

النمو والإثارة والنوم

نصيحة 1: حاجيات النوم عند الطفل

تختلف حاجة النوم من طفل لآخر، كما أنها تختلف بحسب عمره، و بشكل عام تقل الحاجة للنوم كلما تقدم الطفل و الإنسان بالعمر. يلزم احترام حاجة ونظام الصغير في النوم، ولا بد التأقلم مع نظام الطفل الرضيع و ليس العكس. وبشكل عام من الولادة و حتى عمر 3 أشهر ينام الطفل من 16 إلى 20 ساعة يومياً. من 3 أشهر حتى 9 أشهر ينام من 3 إلى 5 ساعات نهاراً و 12 ساعة ليلاً. من 9 إلى 12 شهراً : 3 ساعات نهاراً و 11 إلى 12 ساعة ليلاً . وبعمر 3 سنوات ينام الطفل 12 ساعة كل يوم.

نصيحة 2 : توزيع ساعات النوم

يختلف توزيع ساعات من طفل لآخر، و حسب العمر. ففي الأسابيع الأولى لحياة الطفل، قد لا يستيقظ الطفل إلا بسبب الجوع، و لا فرق عنده عندها بين النهار و الليل، و قد ينام الطفل نهاراً منذ الصباح و حتى ما بعد الظهر، و أكثر الأطفال ينتظم نومهم و يميلون للنوم ليلاً مع تقدمهم بالعمر. فبدءاً من عمر 6 أسابيع يبدأ الطفل الرضيع بتميز النوم ليلاً من النوم نهاراً و يبدأ بالميل للنوم ليلاً. و ينام الصغير على فترات متعددة تتراوح كل واحدة منها من ثلاث إلى أربع ساعات.

نصيحة 3 : كيف نساعد الطفل على النوم الهادئ

أفضل طريقة لمساعدة الصغير على النوم هي وضع روتين يومي كالإستحمام، أو احتضان الطفل للعبة خاصة أو غناء أناشيد أو قراءة قصص. بالطبع لا بد أن يكون شعبان ونظيف. النوم يكون على الظهر أو على الجانب دون وسادة وفي فراش مسطح.

نصيحة 4 : الرضيع الذي لا يريد أن ينام

في بعض الأحيان الصغير يرفض النوم والإسترخاء للنوم. هنا لا بد من أن نتسائل ما الذي تغير في حياة الطفل هل غيرنا نمط حياتنا (الضغط النفسي عند الأولياء)؟ أو غيرنا أوقات الأكل؟ هل غيرنا غرفة الصغير؟ هل تغيرت الوجوه المحيطة به؟ هل كمية الحليب أو الأكل كانت كافية؟ هل يشكو من آلام أو مرض؟ ... إلخ، وعادة من السهل الإجابة على هذه التساؤلات لإيجاد الحلول. عندها يمكن للطفل للنوم.

نصيحة 5 : النطق عند الأطفال

يبدأ معظم الصغار الكلام ما بين الشهرين العاشر و الثاني عشر من العمر و لكن الأمر يختلف من طفل إلى آخر، فهناك عدد غير قليل من الأطفال الطبيعيين قد يتأخر كلامهم إلى ثمانية عشر شهرا و ربما أربعة و عشرين شهرا. و نلاحظ أن أول الكلام الذي ينطق به الطفل عادة هو اسم الأب أو الأم مثل بابا و ماما أو من يقوم برعايته ، أو الأشخاص القريبون منه في هذه الفترة الأولى من حياته. بعض الأطفال يستطيع أن ينطق كلمة واحدة ذات معنى في الشهر الثامن، ثم يسير تطور الكلام. نعتبروا أن الطفل تأخر في الكلام إذا ظل من دون أن ينطق مع نهاية العام الثاني من العمر و حتى ثلاث سنوات و في هذه الحالة يجب أن يتساءل الأهل عن أسباب هذا التأخير و الإسراع في عرض الطفل على الطبيب.

نصيحة 6 : مساعدة الأطفال على النظافة والتخلص من الحفاضة

لا يوجد سن أو عمر معين لبدء تعلم الأطفال وتدريبهم على النظافة والحمام لان كل صغير مختلف عن الآخر. لكن يمكن ذلك إذا كان الطفل قادر على التحكم في عضلات المؤخرة والمثانة وعادة تتطور هذه العضلات ما بين 18 - 36 شهر، لذا يجب ندرّبو الصغير على استخدام وعاء التبول (القصرية) عامة من عمر سنة ونصف ويفضل باش يكون هذا في فصل الصيف. عادة الطفل في سن 16 شهر يعلن أن حفاضته مبللة، ومع سن 24 شهر يمكن أن يكون نظيفا بالنهار، ومع سن عامين والنصف يذهب وحده لوعاء التبول ويطلب المعونة من الأم لتطهيره، ومع سن ثلاث سنوات لا يتبول بالليل. بعد السنة الثانية احكي للطفل قصصا تعلمه النظافة ولا تضربيه وحاولي تحفيزه بالأشياء التي يحبها.

نصيحة 6 : ماذا يتعلم الصغير في العام

ما بين الولادة وحتى ثلاث أشهر يتعلم الصغير يميز صوت الأم، ووجهها، ولمستها، ويربط ذلك بالشعور بالراحة و الأمان. و يبدأ الطفل الرضيع يستجيب أكثر للأم يمكن أن يبتسم لها. ثم ما بين 4 أشهر والسبعة أشهر يكون الإستكشاف هو هم الصغير ويكون مشدود للألوان والأشكال ويحاول يمد يده للإمساك بالأشياء وبذلك يتعلم اللمس ويبدأ في إدراك مفاهيم الأشكال والأحجام.

نصيحة 7 : كيف أختار اللعب لطفلي

من أهم الإعتبارات التي ينبغي مراعاتها عند شراء الألعاب هي:

- الحواف والرؤوس الحادة، والشقوق التي قد تجرح الطفل، أو تخدشه.
- التأكد من أن اللعبة ليست ثقيلة على الطفل وتناسب الفترة العمرية متاعو.
- التأكد من أن ألعاب الركوب مستقرة ومتوازنة بصورة جيدة.
- تجنبني شراء الألعاب المصنوعة من مواد قابلة للاحتراق.
- تحاشي شراء الألعاب التي تحوي قطعاً صغيرة يمكن أن تُبلع، أو تستنشق مع الهواء، أو توضع في الأذن.
- التأكد من أن جميع الألعاب المطلية تحمل عبارة "غير سام"