

الزيارة في عمر 4 شهور

يدور الأمر هذه المرة عن المزيد من التواصل بين الأمهات والآباء والأطفال.

من 4 إلى 6 أشهر: ماذا يحدث؟

ما الذي يمكنك فعله



ضعي طفلك في أوضاع مختلفة لمساعدته على تنمية مهارات جديدة مثل التدحرج والزحف والحبو.

- تأكدي من حصوله على الوقت الكافي للاستلقاء على ظهره وبطنه وساعديه على الجلوس مع الدعم.
- يسمح له هذا باستكشاف البيئات والأشياء بطرق جديدة.
- ضعيه دائماً في وضعية النوم على ظهره.
- اعرضي على طفلك ألعاباً لاستكشافها. واختاري ألعاباً ذات أشكال وأحجام وتراكيب وأصوات مختلفة. اشرحي له طرقاً لاستخدام هذه الأشياء عن طريق الهز والضرب والدفع والإسقاط.
- شاهدي واستجبي لإشارات طفلك. "أنت تبتسم. أعتقد أنك تحب النظر في المرآة. هل تريد أن تنظر إلى نفسك مرة أخرى؟"

ما الذي يستطيع طفلك فعله



أتعلم التحكم في جسدي.

- أدفع نفسي لأعلى لأرى العالم من حولي. وأتدحرج لأحاول الاقتراب منك أو من لعبة أو من شيء مثير للاهتمام.
- أستطيع الجلوس مع المساعدة وإبقاء رأسي ثابتاً.
- قد أبدأ في التآرجح على يدي وركبتي للاستعداد للزحف.
- أستخدم يداي وأصابعي لاستكشاف.
- أصل إلى الأشياء والألعاب ويمكنني إمساكها. وأستكشف الأشياء بأصابعي ويدي وفمي لمعرفة ما يمكنني فعله بها.

أثناء استخدامك لنشرات HealthySteps، تذكرني أن طفلك قد يطور مهاراته بشكل أسرع أو أبطأ مما هو مذكور ومع ذلك لا يزال ينمو بشكل جيد. وينمو كل طفل بوتيرته الخاصة. وسيكون أخصائي HealthySteps متاحاً للإجابة على أي أسئلة. ومن العوامل الهامة أيضاً التي تشكل نمو طفلك المعتقدات والقيم الثقافية لعائلتك.

ما الذي يمكنك فعله

قومي بإجراء "محادثات" متبادلة مع طفلك. وعندما ترددين على ثرثرته، فهو يعرف أنك تهتمين بما يقوله. ويساعده هذا على تعلم الكلام.

ضعي إجراءات روتينية لطفلك.

- ساعدي طفلك على معرفة أن وقت النوم قد حان عن طريق أداء الأشياء ذاتها بالترتيب ذاته. على سبيل المثال، يمكنك أخذه للاستحمام وإرضاعه ثم غناء أغنية للأطفال.
- ألي أغنية وغنيها بينما تستعدين لإرضاع طفلك. في كل مرة يسمع تلك الأغنية سيعلم أن الحليب قادم. وقد يهدئه هذا ويساعده على تعلم الانتظار.

ما الذي يستطيع طفلك فعله

أتواصل باستخدام الأصوات والأفعال وتعبيرات الوجه.

- عندما تهزين لعبة الخشخيشة الخاصة بي، قد أبتسم وأحرك ذراعي وساق لي لأخبرك برغبتي في الاستمرار في اللعب.

- أصدر بعض الأصوات المختلفة استجابة لأصواتك. وأثرثر وأهدل وأبقيق.

أعتاد على العالم من حولي.

- ربما بدأت في وضع جدول أكثر انتظامًا لتناول الطعام والنوم.
- بدأت ألاحظ الروتين اليومي. وعندما تطفئين المصابيح، أعلم أن وقت النوم قد حان.

أشياء أخرى يجب معرفتها وتجربتها

الاستجابة لصرخات طفلك لا تفسده. وعندما يستجيب مقدمو الرعاية لإشارات أطفالهم، فإنهم يساعدون أطفالهم على اكتساب تفكير أقوى ومهارات اجتماعية وعاطفية.¹ وتساعذك هذه الخطوات الثلاث على فهم ما يقوله طفلك.

- ☐ **المشاهدة والاستماع.** ابحثي عن الأنماط في صرخاته وأصواته وتعبيرات وجهه وحركات جسده. على سبيل المثال، هل يلعب طفلك أصابعه عندما يشعر بالجوع؟
- ☐ **الفهم.** استخدمي إشارات طفلك لمعرفة ما يحتاجه أو يريده. على سبيل المثال، قد يسحب طفلك شحمة أذنه عندما يشعر بالنعاس.
- ☐ **الاستجابة.** استخدمي إشارات طفلك لمساعدتك في اختيار كيفية الاستجابة له. وقد تحصلا على استراحة من اللعب عندما يقوس ظهره وينظر بعيدًا لأنك تعرفين أن هذا يعني أنه مرهق.

في هذه الزيارة، سوف يقيس فريق طب الأطفال طول طفلك ووزنه ورأسه. وسيستمعون إلى دقات قلب طفلك ويفحصون عينيه وأذنيه وأنفه وفمه. وسيحصل طفلك على أي لقاحات مطلوبة. وسنتحدث عن نمو طفلك وروتينه مثل النوم والأكل. وسنراجع أيضًا نصائح السلامة. وبالطبع، سنخصص وقتًا لمناقشة أي أسئلة أو مخاوف ربما تكون لديكم!

1. Hart, B. & Risley, T. (1995). Meaningful differences in the everyday experience of young American children. Baltimore, MD: Brookes.