

الزيارة في عمر شهرين

يبدأ طفلك في تطوير تحكم أفضل في جسده، مما يساعده على الاستكشاف بطرق جديدة.

من شهرين إلى 4 أشهر: ماذا يحدث؟

ما الذي يمكنك فعله



راقبي طفلك لتتعلمي إشارات. من السهل معرفة الابتسامات! هل يوجد بكاء بسبب "الجوع"؟ هل يفرك عيناه أو ينظر بعيداً عنك عندما يشعر بالتعب؟

استجبي لإشارات طفلك. عندما تكون عيناه لامعتين وهو في حالة يقظة، فقد حان وقت اللعب. خفزي سرعة اللعب إذا بكى طفلك أو ابتعد أو قوس ظهره.

امنحي طفلك شيئاً ليتمكن من الوصول إليه والإمساك به. دعيه يلمس الأنسجة والأشكال المختلفة. احتفظي بلعبة في متناول طفلك حتى يتمكن من ضربها بيديه أو قدميه.

لاحظي كيف "يكتشف" طفلك جسده. هل ينظر إلى يديه؟ هل يلعب قدميه؟ ربما يحاول التدحرج؟

ما الذي يستطيع طفلك فعله



أتعلم كيفية "إخبارك" بما أحتاج إليه.

- أستخدم أصواتي وتعبيرات وجهي وحركات جسدي لأخبرك بما أشعر به: النعاس أو الجوع أو السعادة أو عدم الراحة.

- أريك متى أريد اللعب ومتى أحتاج إلى فترة راحة.

بدأت استخدام جسدي لفعل بعض الأشياء.

- أستطيع الإمساك بالأشياء بيدي. بحلول عمر 3 أشهر، سأتمكن من الوصول إلى الأشياء وإمساكها بكنتا يدي.

- أخبرك عندما أشعر بالجوع. قد أحرك رأسي بحيث يكون في قريباً من الثدي.

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.

ماذا يحدث؟

ما الذي يمكنك فعله

هدئي طفلك عندما يبكي. لا يمكنك إفساد طفل صغير. وتساعدته التهدة على الشعور بالسلامة والأمان والمحبة.

ساعدني طفلك على الهدوء من خلال توجيه أصابعه إلى فمه. ويمكنك تجربة لهاية (إذا كان ذلك مناسبًا) أو تقديم بطانية أو جسم ناعم.

ما الذي يستطيع طفلك فعله

نصبح أقرب من بعضنا البعض يوميًا بعد يوم.

- أتعلم أن أثق في أنك ستقرأين إشاراتي وتستجيبين لها.
- وأعتمد عليك لتهدئي. ويساعدني هذا على تعلم كيفية تهدئة نفسي.



أشياء أخرى يجب معرفتها وتجربتها

حتى في هذه السن المبكرة، يستطيع طفلك استيعاب ما تشعرين به، لذا من المهم الحفاظ على هدوئك. ويعتبر فهم ما يشعر به شخص آخر مهارة مهمة لبناء علاقات صحية. وتساعدني طفلك على تعلم أن يكون حساسًا تجاه الآخرين من خلال كونك حساسة تجاهه. استجيبين لإشاراته. وقومي بتهدئته عندما يبكي. ابتسمي واضحكي عندما يكون سعيدًا. وهذه كلها أجزاء مهمة للغاية من الرعاية المتجاوبة التي تبني الثقة بينك وبين طفلك. ويمكنك أيضًا:

❑ مراقبة طفلك عن كثب لتتعلمي "لغته". كيف يتصرف عندما يشعر بالتعب أو الجوع؟ كيف يستجيب طفلك للأضواء والصوت والنشاط؟

❑ البحث عن أنماطه. متى يشعر طفلك عادة بالجوع أو التعب؟ متى يصبح مستعدًا للعب؟ إذا وجدت أنماطًا في مستويات نشاط طفلك، فيمكنك تحديد المواعيد بحيث يتم فعل الأشياء عندما يكون في أفضل حالاته.

❑ اتبعي إيماءات طفلك. عندما يُظهر طفلك اهتمامًا بشيء ما – ينظر إليه أو يصل إليه – دعيه يلمسه (إذا كان آمنًا بالطبع). إذا ابتعد طفلك، أو أغمض عينيه، أو بدأ في انزعاج منه، فدعيه يأخذ قسطًا من الراحة من اللعب.

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!