

الزيارة في عمر شهر واحد

تدور الأشهر الأولى من حياة الطفل حول تعلم الشعور بالأمان في العالم الجديد.

من شهر إلى شهرين: ماذا يحدث؟

ما الذي يمكنك فعله



تحدثي مع طفلك وغني له.
يساعده هذا على الشعور بالحب
ويعزز ارتباطه بك.
احملي طفلك. جربي لمس جلدك
بجلد طفلك الصغير.

تذكري أنه لا يمكنك إفساد طفل صغير. لا بأس
أن تحملي طفلك عندما يبكي. من الجيد أيضًا إنجاز
مهامك أثناء استخدام صوتك لتهدئته من بعيد. قولي
"أنا هنا. أنا أغسل يدي وسوف أكون معك حالاً."

سيساعد حفاظك على الهدوء الطفل على الهدوء.
إذا كان طفلك لا يتوقف عن البكاء وقد جربت كل
شيء، فلا تقلقي. حتى لو كنت تحتضنيه وتريحيه
فحسب، فإنك تعلميه أنك ستستجيب لاحتياجاته.

ما الذي يستطيع طفلك فعله



أتعرف عليك وعلى الأشخاص
الآخرين الذين يحبونني ويهتمون بي.

- أتعرف على وجهك
وصوتك ورائحتك.
- أستجيب لابتسامتك ولمستك بسرور.

أتعلم أن أثق بك عندما تستجيبين لبكائي.

- أتوقف في الغالب عن البكاء عندما يتم حملي
وتهدئي، لكن في بعض الأحيان لا أتوقف.
- أستمّر أحيانًا في البكاء، لكن هذا لا يعني أنك
تفعلين أي شيء خاطئ.
- قد أحب عندما يتم هزي أو أرجحتي
في أرجوحة الأطفال.

أثناء استخدامك لنشرات HealthySteps، تذكري 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 متاحًا للإجابة على أي أسئلة. ومن العوامل الهامة أيضًا التي تشكل نمو طفلك
المعتقدات والقيم الثقافية لعائلتك.

أشياء أخرى يجب معرفتها وتجربتها



- ❑ إذا كان طفلك يبكي كثيرًا، فتحدثي مع طبيب الرعاية الأولية لطفلك. قد يوجد سبب طبي خلف البكاء. ربما يكون السبب حساسية من طعام، أو حرقة في المعدة، أو أي صعوبة جسدية أخرى.
- ❑ جربي أوضاعًا مختلفة لطفلك. جربي وضعه على ركبتيك وافركي ظهره. جربي التقييط (لفه بغطاء). حيث إن ذلك يذكره بحاله عندما كان في الرحم!
- ❑ جربي الحركة. قد يؤدي هز طفلك بلطف إلى تقليل البكاء.¹
- ❑ استخدمي الأصوات المهدئة. تحدثي بهدوء مع طفلك أو غني له. جربي الوشوشة في أذنه أو تشغيل مروحة.
- ❑ أطفئي كل شيء: المصابيح والأصوات والإكسسوارات. في بعض الأحيان يكون القليل كثيرًا ويعني بكاءً أقل للأطفال الصغار.
- ❑ تواصلتي مع الآخرين للحصول على المساعدة. اطلبي من العائلة والأصدقاء أن يمنحوك فترة راحة. ويحتاج الجميع إلى مساندة!
- ❑ حافظي على هدوئك. عندما تكوني هادئة، يساعد هذا طفلك على الهدوء. وإذا كنتِ تشعرين بالإحباط، ضعي طفلك على ظهره في مكان آمن، مثل سرير الطفل. خذي استراحة قصيرة. لن يتسبب بكاء طفلك في أذى، كما أن الحصول على قسط من الراحة سيسمح لك بتهئية شخص آخر مهم للغاية... هو أنتِ!
- ❑ لا تستسلمي. تعلمي تهئية طفلك من خلال التجربة والخطأ. إذا لم تنجح إحدى الطرق، جربي أخرى. اصمدي وفي النهاية سوف يتحسن البكاء.

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. وستحدث عن نمو طفلك وروتينه مثل النوم والأكل. وسنراجع أيضًا نصائح السلامة. وبالطبع، سنخصص وقتًا لمناقشة أي أسئلة أو مخاوف ربما تكون لديكم!