

## مخطط معلومات دماغ الطفل حديث الولادة



### يمكنكم مساعدة دماغي على النمو من اليوم الأول!

ثمانية أشياء يريد مولودكم الجديد أن تعرفونها



يلعب متخصصو HealthySteps (متخصصو HS) دورًا هامًا في دعم أمهات الأطفال حديثي الولادة. بالإضافة إلى سؤال الوالدين عن كيفية التكيف والتعامل مع الأبوة المبكرة، وقلة النوم، وما إلى ذلك، يسألونهم عما تعلموه من أطفالهم حتى الآن. وأثناء إشراكهم في محادثة عن الطفل، يمكنك مشاركة المعلومات وتقديم الدعم.

يقدم مخطط معلومات دماغ الطفل (على اليمين) نظرة عامة على الأشياء المهمة التي يحتاج الأمهات والآباء إلى معرفتها عن أطفالهم. وتم تصميم هذا الدليل ومخطط المعلومات ليكون بمثابة نشرة التعلم المبكر لحديثي الولادة والزيارات المبكرة، ولتكملة الموارد الأخرى: الفحوصات السريعة (لك) ووماذا يجري (لوالدين). إليك الأشياء الثمانية التي يريد طفلك حديث الولادة أن تعرفونها، بالإضافة إلى النقاط التي تقدم معلومات إضافية وكاملة ومفيدة للأمهات والآباء عن هذه المواضيع:

#### 1. كل تجاري تغير "أساس" دماغي ويمكن أن تساعد على نموه أو تضره.

- يتم بناء دماغ الطفل من الألف إلى الياء، وهو يحتاج إلى أساس قوي تمامًا مثل المنزل. ويبنى هذا الأساس من خلال التفاعلات بين مقدمي الرعاية البالغين والأطفال الآخرين والطفل الرضيع. وتبنى جميع المهارات الأخرى على هذا الأساس: الصحة العاطفية (كيف يشعرون تجاه أنفسهم)، والتعامل مع الآخرين (كيف ينسجمون مع الآخرين)، ومهارات حل المشكلات (مثل الاستماع، والانتباه، وتجربة الحلول)، والمهارات المعرفية المستخدمة في التفكير والاستدلال والتذكر).

#### 2. يستغرق الأمر من 4 إلى 8 أسابيع لتعلم كيف أبتسم. أنا لست تعيساً، لكنني لا أستطيع التحكم في عضلات وجهي حتى الآن. لكن فقط انتظروا، ستكون ابتسامتي مذهلة!

- تحدث ابتسامات الأطفال حديثي الولادة في البداية كرد فعل انعكاسي، بدلاً من أن تكون اجتماعية. ولا يكون الأطفال حديثي الولادة غاضبين أو متجهمين، لكن لم ينمو لديهم كيفية التحكم في عضلاتهم بعد، بما في ذلك عضلات وجوههم. وهذا أمر هام لأن الأمهات والآباء الجدد قد يسيئون الفهم ويخشون أن طفلهم لا يحبهم. ويمكن أن يوفر قدر قليل من المعلومات راحة كبيرة. وإذا قال الوالدان إن مولودهما الجديد قد ابتسم، فما عليك سوى مسيرتهم في ذلك - فلا يوجد سبب لإفساد فرحتهم.

#### 3. يعجبني عندما تتبادل الأدوار في تبادل "الحديث"، مثل لعبة التقاط الكرة. قد أبتعد للحصول على استراحة، لكنني سأعود.

- عندما يهدل الأطفال، قد يكون ذلك بداية محادثة. عليك إخبار الوالدين أن بإمكانهم النظر إلى طفلهم والابتسام والرد عليه. قد يبدو الأمر سخيفاً في البداية، لكن يمكنهم اتباع الطفل والهدبل بالطريقة نفسها. قد تستمتع الأم والأب بمعرفة أن طفلهم يتعرف على أصواته منذ لحظة ولادته.
- يعتبر ما يتعرض له الأطفال ذي أهمية كبيرة. عليك إخبار الوالدين أن التحدث إلى الطفل هو أفضل وسيلة لدعم نمو الدماغ. نمو الدماغ: يجب أن يعلم الوالدان أن التواصل ينبغي أن يكون متبادلاً، وأن الأطفال يتعلمون من الاستجابات لهم. يُرجى تعليم الوالدين اتباع إشارات الطفل والمتابعة وفق وتيرته، فكل طفل يختلف عن الآخر.

4. لا تقلقوا، لا يمكنكم إفسادني! لا أستطيع تهدئة نفسي حتى الآن، لكن محاولة تهدئتي الآن تعلمني تهدئة نفسي.

- يوجد اعتقاد مقبول على نطاق واسع بأن حمل الطفل الذي يبكي سوف يفسده. واطلب من الأمهات والآباء مشاركة ما سمعوه عن هذا الأمر.
- يعتقد العديد من الأمهات والآباء أن البكاء مفيد لرئتي الطفل. أسألهم عما إذا كانوا يرغبون في سماع أبحاث تقول خلاف ذلك. عليك إخبار الأمهات والآباء أنه على عكس الكائنات الحية الأخرى، يولد الأطفال البشر معتمدين على الآخرين تمامًا وعاجزين تمامًا. على سبيل المثال، عندما يولد عجل فإنه يستطيع المشي في غضون ساعتين. يستغرق الأطفال الرضع حوالي 12 شهرًا ليخطو خطواتهم الأولى.
- ويحتاج الأطفال إلى الراحة الجسدية، تمامًا كما يحتاجون إلى التغذية والتنظيف. وبلي التقاط الطفل وحمله عندما يبكي حاجته إلى السلامة والأمان. ويجب أن تبدأ هذه الاستجابة عند الولادة. وقد يصبح الأطفال الذين لا يتم الاستجابة لهم باستمرار متعلقين أو محتاجين أو غير آمنين أو مستقلين بشكل زائف، لأنهم يتعلمون أنهم لا يستطيعون الاعتماد على أي شخص لتلبية احتياجاتهم. بالطبع، لا يجب كل الأطفال حملهم طوال الوقت. عليك تشجيع الأمهات والآباء على قراءة ومتابعة إشارات أطفالهم.
- عندما يلبي الأمهات والآباء احتياجات الطفل باستمرار، يتعلم الأطفال أن مقدمي الرعاية يمكن الاعتماد عليهم وسيحافظون على سلامتهم. هذا الأمر يطور التوافق الثقة والأمان والاستقلال. وسيتعلم الأطفال الذين يتم الاعتناء بهم ويتلقون الاستجابات المناسبة تهدئة أنفسهم عندما يكتسبون تدريجيًا المهارات اللازمة لتنظيم عواطفهم.

5. أتعلم من التعامل مع الناس، وليس من الشاشات. من فضلكم أوقفوا تشغيل التلفزيون وضعوا هواتفكم بعيدًا بعض الوقت.

- الأمهات والآباء يحتاجون إلى معرفة أن مشاهدة التلفزيون أو مقاطع الفيديو لا يُنصح بها للأطفال دون سن الثانية. لا تستجيب الشاشة لرودد أفعال الطفل (ولا حتى حلقات المستكشفة دورًا أو طفلي يستطيع القراءة) وليست جلسة أطفال جيدة. على الرغم من أن الأطفال سوف يحدقون في التلفزيون ويبدون منشغلين تمامًا، إلا أن هذا لا يعني أنهم يتعلمون. أيضًا، إذا كان التلفزيون قيد التشغيل، فمن المحتمل أن يشتت انتباه الأطفال والبالغين الآخرين في الغرفة، الذين قد يتحدثون ويلعبون مع الطفل. من الأفضل تشغيل الموسيقى إذا كنتم ترغبون في وجود صوت في الخلفية. إذا كان هناك أطفال أكبر سنًا في المنزل ويشاهد الطفل الصغير التلفزيون أو مقاطع فيديو، انصح الوالدين بالتحدث مع طفلهم حول ما يحدث على الشاشة. تحقق من موارد الإحساس بالشاشة من ZERO TO THREE.
- يجب معظم الأطفال النظر إلى وجوه أمهاتهم كأفضل وجه (وجه الأب أو وجه الوالد الآخر هو الوجه المفضل الثاني لديهم). قد يتعب الأطفال من هذا النشاط ويحتاجون إلى استراحة من التحفيز. وقد ينظرون بعيدًا أو يثاءبون أو يصابون بالفواق للإشارة إلى أنهم بحاجة إلى فترة راحة. طمأن الوالدين بأن هذا أمر طبيعي حتى لا يأخذوا الأمر على محمل شخصي أو يتعقبون النظرة.

6. من الصعب تهدئتي إذا كنتم متوترين. من فضلكم أنزلوني إذا كنتم غاضبين واحصلوا على استراحة قصيرة.

- قد تكون تهدئة طفل يصعب إرضاءه عملاً مرهقًا ومحبطًا ومثيرًا للجنون تمامًا. وبينما نشجع الأمهات والآباء على الاعتناء بأطفالهم الذين يبكون، فمن المهم تحقيق التوازن بين ذلك وتلبية احتياجات الوالدين أيضًا. يمكنك المساعدة على التعامل مع هذه المشاعر من خلال تشجيع الوالدين على طلب المساعدة من الشريك أو العائلة أو الأصدقاء. واطلب منهم تحديد من يمكنه المساعدة، وشرح أن طلب المساعدة نقطة قوة، وليس ضعفًا. حذر الوالدين من هز الطفل، واطلب منهم وضع الطفل في مكان آمن (مثل سرير أطفال أو قفص لعب الأطفال) والحصول على قسط من الراحة إذا كان أحد الوالدين بمفرده ويشعر بالإرهاق.
- لا تفترض أنك ستعرف ما إذا كان أحد الوالدين يعاني من مشاكل مزاجية أو مشاكل في صحته العقلية، اسأل مباشرة وقم بإجراء فحوصات منتظمة. تحقق مع الأمهات والآباء بشأن حالتهم المزاجية وأنظمة الدعم لديهم. ساعد على التعامل مع فهم تقلبات المزاج والإرهاق والقلق الأولي في رعاية الأطفال حديثي الولادة، لكن تأكد أيضًا أن جميع الأمهات والآباء يعرفون أعراض اضطرابات المزاج والقلق في الفترة المحيطة بالولادة:
- أ. مشاعر دائمة من الاكتئاب و/أو القلق
- ب. الانتحار أو التفكير العنيف
- ج. الأعراض التي تتداخل مع الأداء اليومي بعد الشهر الأول أو نحو ذلك

7. الغضب والعنف والتوتر الزائد ليس جيدًا بالنسبة لي. رغم أنني طفل، إلا أنني سأغير نتيجة لهذه التجارب.

- نظرًا لأن أدمغة الأطفال تنمو بسرعة كبيرة في السنوات القليلة الأولى من الحياة، وهذه الفترة الزمنية تخلق الأساس لنمو الدماغ لاحقًا، فإنهم يكونون معرضين بشكل خاص عندما يواجهون الغضب والخوف والعدوان. ويمكن أن تؤثر هذه الصدمة بالسلب على أدمغتهم الحساسة والمتنامية وتؤثر على صحتهم وسلوكهم طوال حياتهم.



8. أستوعب كل شيء عندما تنظرون إليّ أو تبتسمون أو تصرخون في وجهي. لا يتوقف دماغي أبدًا، حتى عندما أكون نائمًا أو يبدو أنني غير منته.

- عليك تشجيع الأمهات والآباء على أن يكونوا رواة أو بمثابة مديعين رياضيين. أخبرهم أنه لا بأس إذا كانوا لا يعرفون ماذا يقولون؛ يمكنهم فقط وصف ما يجري حولهم (مثل مديع رياضي في الراديو). على سبيل المثال، "أنت تحب حمامك، فلنأخذ المنشفة الدافئة ونرش الماء على كتفك. ألا يبدو هذا جيدًا؟"
- أخبر الوالدين أن الأبحاث تُظهر أن الأطفال يمكن أن يتأثروا بالخلافات التي تحدث في منازلهم، حتى لو كانوا نائمين أثناء الشجار.

وبعد الاجتماع مع أمهات وآباء الأطفال حديثي الولادة فرصة مجزية لمتخصصي HS. يشعر العديد من الأمهات والآباء بعدم الأهمية والإرهاق بسبب ولادة طفل، وقد يكونوا أكثر انفتاحًا على الدعم والتعليقات خلال هذه الفترة العصيبة. في هذه الزيارات المبكرة، يمكنك تقديم العملية المتوازنة النهائية حيث تمنح الأمهات والآباء الطمأنينة والمعلومات التي يحتاجونها كثيرًا حول التواصل مع أطفالهم. وتضع هذه العلاقة الأساس لتواصل قوي ومتين بين الأمهات والآباء والأطفال.