



ElternMail Berlin

طفلك في الأسبوع 10-14 من العمر

عزيزتي الأم، عزيزي الأب،



تتوفر الآن النسخة الأخيرة من النشرة الإخبارية ElternMail (بريد الآباء) برلين! ويتكون هذا العدد وكل عدد لاحق له من 3 رسائل بالبريد الإلكتروني تتناول موضوعات مختلفة تتلائم مع عمر طفلك. ويتناول العدد الحالي النمو، ودعم النمو، ونوم الطفل الرضيع.

وسوف تتلقى في الشهرين المقبلين رسالتين أخريين من النشرة الإخبارية (ElternMails) (يمكن معاينة الموضوع في نهاية هذه النشرة الإخبارية (ElternMails)).

مع تحيات فريق ElternMail

المحتوى

- 1 مقدمة.....
- 2 نمو طفلك - الحبو، وتعلم المشي، والكلام.....
- 5 الفحص الوقائي U6.....
- 5 دعم النمو - 46. الأسبوع 55 | أسبوع.....
- 7 نوم طفلك.....
- 8 عروض الدعم في برلين.....
- 9 معاينة وهيئة التحرير.....

مقدمة

يصبح رضيعك في عيد ميلاده الأول طفلاً صغيراً. هل تتذكرين الفترة قبل عام من الآن؟ أول تلامس جلدي بعد الولادة مباشرة، ووصولك إلى المنزل، والضحكة الأولى. والكثير من اللحظات المميزة! يُقال أن في كل بداية يمكن سحر. والآن؟ نعم، صحيح: الفترة الساحرة الأولى لا تعود. ربما يكون هذا محزناً لوهلة. لكن من ناحية أخرى، فإن سنة أخرى مثل السنة الأولى ستكون مرهقة للغاية، أليس كذلك؟ فالشهور التي تقضيها مع طفل صغير تحمل معها العديد من الأشياء الجديدة والمثيرة.



نمو طفلك - الحبو، وتعلم المشي، والكلام

تعلم الحبو والمشى - النمو الحركي

يزحف طفلك الآن ويحبو ويتحرك للأمام من وضعية الأربيع أقدام ويبدأ في التسلق. ويستمتع الطفل كثيرًا بالزحف على السلاسل أو التسلق على الأشياء. كما تحفزه أماكن اللعب أيضًا إلى التسلق والاستكشاف. ينبغي أن تتيح لطفلك الاستكشاف عن طريق الزحف والتسلق قدر الإمكان. و عليك البقاء قريبة من طفلك بحيث يمكنك الإمساك به في جميع الأوقات إذا لزم الأمر. ينبغي عليك عدم رفع طفلك في مكان اللعب على أبراج اللعب العالية أو تجهيزات التسلق طالما لا يمكنه بعد القيام بذلك بمفرده. من حق طفلك الاستكشاف والاكتشاف بالسرعة التي تناسبه.



الفخر وعدم الأمان - مشاعر مختلطة لدى الآباء

"ما كل هذا الذي يمكن لطفلي القيام به." يدك على قلبك: إنه لشعور رائع عندما ينمو طفلك "بشكل جيد". ومع ذلك، فإذا كانت بعض مراحل النمو أبطأ قليلًا، فقد يؤدي ذلك إلى حدوث ارتباك بسرعة لديك كأم أو أب. من المطمئن معرفة: الكثير مما يراه الآباء متأخرًا جدًا أو بطيئًا للغاية غالبًا ما يكون طبيعيًا تمامًا من وجهة نظر المتخصصين. فلا يمكن لأي طفل أن يتعلم كل شيء مرة واحدة. من المفيد لك ولطفلك عدم مقارنته بالأطفال الآخرين. فكل شخص فريد من نوعه وسوف تتعلمين/تتعلم بمرور الوقت المزيد والمزيد عن كيفية دعم طفلك في عملية النمو ومعرفة ما يحتاجه. إذا لم تكن/تكوني متأكدًا مما إذا كان طفلك ينمو بصحة جيدة، فمن الأفضل الذهاب إلى الطبيب مرة أخرى والحصول منه على المشورة.

وقد يحتاج الأطفال الذين يتطورون ببطء أكبر من حيث اللغة أو المهارات الحركية إلى دعم خاص. ولا يتعلق الأمر بالرغبة في "مواكبة" الأطفال الآخرين، ولكن من أجل تطورهم ونموهم الخاص.

وبالإضافة إلى الزحف، أصبح من الممكن الآن الجلوس وسحب أنفسهم تجاه الأشياء. يمكن أن يبدو الجلوس مختلفًا جدًا - هناك العديد من الأشكال. يُرجى عدم القلق إذا كان طفلك يشعر في البداية بعدم الثقة بشأن شيء ما ويرغب في العودة إلى الأرض. فهذه مهمة جديدة تمامًا لعضلات الساقين. سهل/سهلي الأمر على طفلك عن طريق الجلوس خلفه وتقديم ساك كمقعد صغير بحيث يكون لديه خطوة وسيطة على الأرض. لكن ليس هناك حاجة إلى "حقيبة ظهر للسقوط" أو خوذة. ولكن الأمر يتطلب القليل من التدريب لتوفير الدعم من السقوط. تعزز الزيارات إلى الغابة وجولات التمشية معًا والأنشطة في الهواء الطلق من تحفيز النمو البدني لطفلك.

عليك الاستفادة من عروض الدورات القيمة مثل PEKiP أو Pikler أو Delfi أو السباحة للرضع والأطفال الصغار (لمزيد من المعلومات، انظر المراجع في الصفحة الأخيرة).

نصيحة: عليك بإلصاق حواف الأثاث بشريط لاصق على سبيل التأمين! عليك بالتحقق مما إذا كانت هناك أي أماكن أخرى خطيرة في المنزل يمكن لطفلك الوصول إليها أثناء وقوفه - على سبيل المثال، عيون الموقد. كما أنه قد حان الآن أيضًا لإغلاق النوافذ وبوابات السلاسل وصمامات المقابس الكهربائية.



نمو طفلك - الحبو، وتعلم المشي، والكلام

إذا كنت تتساءل عما إذا كان طفلك يعاني من تأخر في النمو أم لا

إذا لفت انتباهك ولاحظت أن طفلك يتحرك بشكل مختلف عن أقرانه من الأطفال في نفس عمره ولديك شعور بأن نموه قد يكون متأخرًا، فيجب تحديد موعد مع طبيبة أو طبيب الأطفال. كما يمكنك أيضًا استخدام الفحوصات الوقائية (U-Untersuchungen) العادية لمناقشة مخاوفك مع طبيبة أو طبيب الأطفال الخاص بك.

نصيحة: إذا كانت بعض حركات طفلك تجعلك تشعرين بالقلق، يمكنك أيضًا تصويرها بالفيديو من وقت لآخر. لا تترددي في عرض هذه المقاطع المصورة على طبيبة أو طبيب الأطفال الخاص بك. وسوف يتم جميع الخطوات اللازمة إذا لزم الأمر معك، على سبيل المثال، سيتم إعطاؤك وصفة طبية لتلقي العلاج الطبيعي أو إحالتك إلى طبيبة أو طبيب متخصص.

ما الذي يحدث أثناء نمو النطق لدى طفلك الرضيع

أصبح طفلك الآن أكثر وعيًا بأهمية اللغة ويشعر بالرغبة في التعبير عن احتياجاته من خلال وجهه (تعبير الوجه)، أو بالإشارة أو من خلال النطق. ويستخدم طفلك تعبيرات الوجه لجذب انتباهك أو لفت الانتباه إلى شيء ما. ومن المحتمل أن يستخدم إصبع السبابة للإشارة إلى الأشياء. إذا استخدم طفلك بعد ذلك كلمة "ماما" أو "بابا" بشكل أساسي عند وجود الأم أو الأب، فقد تكون هذه الكلمات هي الكلمات الأولى لديه بالفعل.



يمكنك بهذه الطريقة تهدئة طفلك إذا كان يتألم:

- عليك بالنزول إلى مستوى عيني طفلك وحمله بين ذراعيك.
- قولي مثلًا بصوت يمنحه الهدوء "أعلم أنك كنت خائفًا." "لا تقلق، أنا هنا."
- عليك تهدئة طفلك، على سبيل المثال عبر الغناء أو الملاطفة أو الهدوء.
- تنفسي بهدوء في تلك الأثناء.
- **ملاحظة مهمة:** يُرجى عدم صرف انتباه طفلك عن مشاعره بقول أشياء مثل "لم يحدث شيء" أو "ليس بالأمر المهم" أو "توقف عن البكاء". حيث يتعلم طفلك بهذه الطريقة أنه لا بأس في أن يعبر عن مشاعره بالطريقة التي يشعر بها فعلًا.

ويمكن أن تؤدي العديد من مراحل النمو الجديدة الآن أيضًا إلى ظهور ألعاب جديدة، لذا قم بتكييف اختيار الألعاب مع الإمكانيات الجديدة. ويمكنك الآن أن تجلس/تجلسي طفلك على مقعد مرتفع لتناول الطعام واستخدام مقعد عربة الأطفال لإجلاس الطفل عليه. وبعد مرور بضعة أسابيع من اللعب في وضعية الوقوف سوف يبدأ طفلك في القيام بخطوات جانبية وهو في وضعية الوقوف. وعادةً ما يُمسك الطفل حينها بشيء ما وينتقل إلى الجسم التالي. وربما يبدأ في الوقوف بحرية في الغرفة ويخطو بضع خطوات. وهناك بعض الأطفال يمكنهم المشي بنهاية 14 شهرًا من عمرهم، في حين يحتاج آخرون إلى المزيد من الوقت - وكلاهما طبيعي جدًا!

من الجيد معرفة: لماذا من الجيد أن يكون حافي القدمين



- يتم تعزيز النمو الحركي بشكل طبيعي من خلال الشعور الجيد بالقدم والجسم.
- يتم تدريب عضلات القدمين.
- وينتج عن هذا ثبات في الوقوف.
- يتم تعزيز النظام المناعي.
- لا تكاد تتعرض القدمان (الحافية) للتعرق. يمكن أن تتعرق بالفعل أقدام الأطفال الرضع، حيث تكون جميع الغدد العرقية في القدم موجودة بالفعل عند الولادة.

نمو طفلك - الحبو، وتعلم المشي، والكلام

كيف يمكنك التعرف على ما يُسمى بالتأخر في الكلام؟
يُطلق على الأطفال الذين يبدأون الكلام في وقت متأخر للغاية اسم "التأخرون في الكلام" (Late Talker). وفي بعض الأحيان تكون هناك أيضًا مشاكل أو اضطرابات في النمو اللغوي. ويمكن التعرف عليها وملاحظتها بداية من الشهر 20 حتى 24 من العمر. ويمكن أن يعود تأخر الكلام بعض الشيء إلى أسباب مختلفة. ولا يمكن ملاحظة هذا التأخر في الفترة العمرية بين 10 حتى 14 شهرًا من عمر الطفل.

يعاني طفل من المرض بشكل متكرر؟ - ما تأثير ذلك على النمو اللغوي لديه؟

إذا كان طفلك يمرض بشكل متكرر وربما يعاني من التهابات الأذن الوسطى، فقد يكون لهذه الالتهابات تأثير على نمو القدرة على الكلام. يتعلم الأطفال اللغة عبر السمع أيضًا. فإذا كان السمع ضعيفًا نتيجة العدوى، فمن الصعب أيضًا السمع بشكل صحيح.

نصيحة: يجب عليك تدوين الفترات الزمنية التي تظهر فيها العدوى ونزلات البرد والتهابات الأذن الوسطى. فهذه المعلومات تكون مفيدة عند الذهاب فيما بعد إلى الطبيب.

يمكنك مساعدة طفلك هكذا

إذا نظر طفلك إلى شيء ما أو أشار إليه باهتمام، فسوف يرغب منك أن تُطلق عليه اسمًا. لذا عليك تسمية هذا الشيء وبدأ محادثة حوله، على سبيل المثال: "التفاحة. ممم، هل تريد تفاحة؟ سوف أقطع التفاحة لك." تساعد مشاهدة الكتب المصورة وقراءتها معًا النمو اللغوي لدى طفلك أيضًا.

إنشاء الذكريات: مفكرة المفردات

ربما تستمتع بإعداد قائمة كلمات - في شكل مفكرة مفردات صغيرة؟ وتسجل فيها الكلمات التي ينطقها طفلك. وسوف يمنحك هذا نظرة عامة على الكلمات التي يعرفها طفلك بالفعل وسيكون لديك ذكري لطيفة برحلته اللغوية فيما بعد. لا يجب أن تبدو الكلمات مثل لغة الكبار. فحتى التعبيرات الطفولية، مثل "هام-هام"، لها أهميتها في هذه المرحلة. إذا كان طفلك ينادي القطة بكلمة "مياو"، فعليك التقاط هذا الصوت والرد على طفلك قائلة له: "مياو، نعم القطة. القطة تقول مياو."



من الجيد معرفة: عندما يبدأ طفلك الكلام



ينطق معظم الأطفال كلماتهم الأولى في المرحلة بين الشهر 12 و 14 من العمر. بينما يحتاج آخرون إلى وقت أطول.

من خلال تسمية الأشياء، مثل "بيب"، (سيارة) أو من خلال التعبير عن الطلبات، مثل "هناك" أو "أكثر" أو "على" أو "عندي"، يمكن لطفلك الآن التعبير عن رغباته الخاصة. ربما تسمعين أيضًا نبرات مختلفة عندما يرفع صوته على سبيل المثال لطرح سؤال. "ذراع؟" إذا كان طفلك يريد أن يحمل.

إذا كان طفلك ينمو بلغات عديدة، فعليك الانتباه إلى ما يلي:

1. يتحدث كل من الأب والأم مع الطفل دائمًا باللغة التي يجيدها (الأب/الأم) بأفضل ما يمكن. أما فيما بينهما، فيمكن للوالدين الحديث باللغة التي يرغبان فيها.
2. عليك الالتزام بالحديث بلغة واحدة أثناء الكلام مع طفلك وعدم الخلط بين اللغات.
3. قد يخلط طفلك خلال تعلم الكلام بين اللغات المختلفة ويستبدلها ببعضها البعض. وهذا طبيعي تمامًا. وسوف يتعلم طفلك التفريق بين اللغات بمرور الوقت.

يتعلم الأطفال اللغات بشكل أكثر سهولة

تتصل مناطق معينة من الدماغ بشبكة قوية بشكل خاص في أوقات معينة، وبالتالي فهي على استعداد تام للتعلم. وعندما يولد الأطفال، يمكنهم تمييز وتقليد الأصوات من جميع اللغات. لكننا كوالدين فقدنا هذه القدرة. تعتبر السنوات الأولى من العمر، حتى نهاية سن المدرسة الابتدائية، ذات أهمية خاصة في مجال النمو اللغوي لدى الطفل.

الفحص الوقائي U6

بين الشهر 10 و 12 من العمر تُجرى الفحوصات الوقائية U6 للطفل. هل قمت بالفعل بتحديد موعد مع طبيبة أو طبيب الأطفال الخاص بك؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فلا تضيعي الوقت! احرصي/احرصي على أخذ كتيب الفحوصات الطبية الأصفر وبطاقة التطعيمات معك، حيث سيتم إعطاؤك النصائح بشأن التطعيمات الموصى بها وفقاً لجدول التطعيمات. ينصب التركيز في الفحوصات الأولية الوقائية (U6) على معرفة الأمور اللافتة للانتباه في عملية النمو. حيث يقوم الطبيبة أو الطبيب بفحص طفلك جسدياً. ويتم فحص العينين للكشف عن أي ضعف في البصر حتى يمكن علاج ذلك في مرحلة مبكرة. ويمكن لطبيبة أو طبيب الأطفال استخدام تمارين حركية مختلفة للتحقق من كيفية تطور جسم طفلك. فإذا كانت هناك أي تشوهات، فسوف يتم إعطاؤك عناوين العديد من الطبيبات والأطباء الأخصائيين ومعلومات عن طرق العلاج الممكنة.

الفحوصات الوقائية

اليوم 3 حتى 10 من الولادة	فحوصات U2
الأسبوع 4 حتى 5 من العمر	فحوصات U3
الشهر 3 حتى 4 من العمر	فحوصات U4
الشهر 6 حتى 7 من العمر	فحوصات U5
الشهر 10 حتى 12 من العمر	فحوصات U6
الشهر 21 حتى 24 من العمر	فحوصات U7
الشهر 34 حتى 36 من العمر	فحوصات U7a
الشهر 46 حتى 48 من العمر	فحوصات U8
الشهر 60 حتى 64 من العمر	فحوصات U9

دعم النمو في الفترة العمرية من 10 - 14 شهراً

في هذا الدعم يتم الاستعداد للمشي خطوة بخطوة. وسيصبح طفلك أكثر استقلالية بشكل واضح من خلال الوقوف والمشي. ويُعد هذا التطور تغييراً بالغ التأثير. فهو يرى العالم الآن من منظور مختلف. وقد يكون ذلك مثيراً ومخيفاً في الوقت نفسه. فالكثير من الأطفال يكتشفون اهتمامهم عن طريق لعب الأدوار. وهذا ما يجعل الألعاب محبوبة للأطفال للعب بها في الحياة اليومية، مثل الألعاب القطنية، والدمى وسيارات الألعاب والألعاب المشابهة لها.

ماذا يعني هذا؟ ما بعد الدعم هو ما قبل الدعم. أنت تتساءل بالتأكيد في بعض الأحيان عن عدد عمليات الدعم الأخرى التي تنتظر أنت وطفلك. يعمل دعم النمو في إنجاز طفلك الكثير من خطوات النمو. والخبر السار هو أنك ستصبحين أكثر تمرساً وثقة في التعامل مع طفلك. وبمر طفلك في الفترة العمرية من 10 - 14 شهراً بمرحلتين من الدعم في النمو غالباً. وتكون عملية الدعم الأولى في الأسبوع 46 من عمره، أي وعمره 10 شهور، أما عملية الدعم الثانية فتكون غالباً في الأسبوع 55 أي في عيد ميلاده الأول تقريباً.

حقائق عن دعم النمو - الأسبوع 46 من العمر

- عملية الدعم السابعة في النمو
- تبدأ في أغلب الأحوال بداية من الأسبوع 41 من العمر (حوالي 9.5 شهور)
- تستمر غالباً لمدة 5 أسابيع
- يجلب معه العديد من خطوات النمو الجديدة مثل مهارة استخدام الإصابع والكلام

حقائق عن دعم النمو - الأسبوع 55 من العمر

- عملية الدعم الثامنة ومعها الأخيرة في العام الأول من العمر
- تبدأ غالباً بداية من الأسبوع 51 من العمر
- المدة: 5 - 4 أسابيع



دعم النمو في الفترة العمرية من 10 - 14 شهرًا

العلامات والأعراض

القلق والمزاج السيء

يخضع دماغ طفلك لعملية إعادة هيكلة - وهو نوع من "إعادة التشكيل". ويمكن أن يؤدي ذلك إلى وجود تقلبات في المشاعر وانعدام الأمان وحالة مزاجية سيئة لدى طفلك. كما يمكن أن يحدث قلق وما يرتبط به من مشاكل في النوم. لكنه تصبح في هذه المرحلة أقل إلى حد ما من المراحل السابقة.

الخوف من الانفصال والتعلق

يكون لدى طفلك في البداية رغبة كبيرة للاكتشاف واستكشاف العالم من حوله بحرية. وفجأة يتناوب شعور بأنه يرغب فقط في أن يظل معك ولا يمكنك التحرك خطوة واحدة؟ هذا أيضًا طبيعي تمامًا. حاولي الحفاظ على هدوئك ومنح طفلك الأمان الذي يحتاجه.

نفاد الصبر، والتعصب، والبكاء

بسبب المزاج العصبي من جهة والرغبة القوية في فعل الأمور بنفسه (بداية من مرحلة الدعم السادسة) فإن الأطفال الصغار يتصرفون غالبًا بشكل غير صبور ولا يكفون عن الأنين والإلحاح إذا لم يحصلوا على شيء ما. والسبب في هذا هو أنهم غير قادرين حتى الآن على وضع أنفسهم مكان الآخرين (التعاطف مع غيرهم). ولذلك فهم لا يفهمون لماذا قد يكون لمن حولهم احتياجات مختلفة عن احتياجاتهم.

صعوبات أثناء تناول الطعام

وأحيانًا ستلاحظي أن طفلك في المرحلة الثامنة من دعم النمو سيتعامل مع الطعام بشكل أكثر ثقة في الاختيار. وغالبًا ما يرغب الأطفال بحلول عيد ميلادهم الأول في الحصول على أطعمة معينة تمامًا أو تكون شهيتهم أقل بشكل عام. وقد يكون هذا الأمر مرهقًا، ولكنه عادةً ما يزول بعد بضعة أسابيع. فحتى لو أراد طفلك في بعض الأحيان شرب الكثير من اللبن مرة أخرى، فلا بأس بذلك.



يمكنك فعل هذا

- امنحي طفلك الأمان الذي يحتاجه، وامنيه أيضًا المساحة التي يحتاجها.
- احرصي على تحقيق توازن جيد بين اللعب وفترات الراحة.
- إذا كان طفلك لا يريد أن يحملة أشخاص آخرون، فلا بأس بذلك. **دعي طفلك يقرر متى يكون مستعدًا للاختلاط مع الآخرين.**
- انتهبي لحاجة طفلك من النوم. إذا استغرق وقت خلود طفلك إلى النوم وقتًا أطول أو أصبحت الليالي أكثر قلقًا، فقد يكون ذلك بسبب تغير احتياجات طفلك للنوم.



نوم طفلك

من الجيد معرفة: أسرة الأطفال



من المهم أن ينام طفلك بشكل آمن. وهذا يعني ضرورة حمايته من السقوط وعدم تعرضه للإصابة أو الأذى. لهذا يجب عليك التأكد من أن السرير الجديد - إذا لم يكن سريرًا للأطفال بقضبان - ملائمًا للأرض بشكل ثابت أو مثبتًا بقضيب أمان.



تحذير: يجب عدم استخدام سرير علوي أو سرير بطابقين يُرجى عدم شراء أو بناء سرير علوي أو سرير بطابقين. فلا يجوز للأطفال النوم قبل بلوغهم 6 سنوات من العمر في سرير علوي أو سرير بطابقين. حيث لا يمكن للأطفال قبل هذه العمر تقييم خطر السقوط. لهذا ينصح بالابتعاد عن استخدام السرير العلوي حتى سن 6 سنوات.

نصائح لتنظيم عملية الانتقال من غرفة النوم إلى غرفة الأطفال بشكل لطيف



• **تعويد الطفل على غرفة الأطفال خلال النهار**
اقض بعض الوقت مع طفلك في غرفة الأطفال الخاصة به خلال النهار حتى يكتسب الطفل الثقة في محيطه. دعني طفلك يستكشف سريره بنفسه أيضًا.

• **الوقت والصبر**
يمكن لطفلك التعود على بيئة النوم الجديدة والتعرف عليها خطوة بخطوة. وقد يكون رد فعل طفلك على هذا هو البكاء وإظهاره الشعور بعدم الارتياح وعدم الأمان. ومن المهم عدم ترك طفلك وحيدًا مع مشاعره وأن تظلي بجانبه. كوني على دراية بأن فترة المصاحبة للنوم قد تستغرق وقتًا أطول مما اعتدت عليه حتى الآن. قد يحدث أن يطلب طفلك وسائل مساعدة على النوم اعتاد عليها بالفعل، مثل حملة بين ذراعيك. وهذا تصرف طبيعي للغاية. امنحي طفلك الوقت والأمان الذي يحتاجه.

• **المحاولة الأولى للنوم بالنهار**
ضعي طفلك للنوم في غرفة الأطفال أثناء فترة القيلولة الأولى. فقد ثبت أن الأطفال يتعرضون لرغبة أكبر في النوم أثناء النهار وأن الانفصال عن والديهم أسهل عنه في فترة المساء. لذلك عليك أن تبدئي بتعريف طفلك بمكان نومه الجديد (منزل النوم) أثناء النهار.

• **اجعلي طفلك يشارك معك**
تحدثي مع طفلك عن الموقف الجديد. من المهم أن تكوني أنت مقتنعة تمامًا بأنك تفعلين الشيء الصحيح. فهذا يساعد طفلك على تقبل التغيير والشعور بالأمان. ربما يمكن أيضًا نقل وسادة مريحة جديدة أو لعبة محبوبة إلى سرير الطفل؟ فهذه الأشياء التي يُطلق عليها الأشياء الانتقالية يمكن أن تساعد طفلك على التأقلم مع الوضع الجديد.

كثيرًا ما يقوم الأطفال بحلول عيد ميلادهم الأول بالانتقال من فترتي نوم قصيرتين إلى النوم وقت الظهيرة. ويمكنك التعرف على هذا التغيير عندما يرفض طفلك أخذ أحد فترتي النوم.

مقدار النوم الذي يحتاجه طفلك

• عادة ما يكون وقت القيلولة الأمثل بين الساعة 12 و 14 ظهرًا.

• ويحتاج الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 14 - 10 شهرًا من العمر غالبًا إلى الاستيقاظ لمدة 10 إلى 11 ساعة تقريبًا خلال النهار من أجل النوم بطريقة مناسبة لعمرهم.

• ينبغي أن يبقى طفلك مستيقظًا لمدة 4.5 - 4 ساعات تقريبًا قبل الخلود للنوم ليلاً.

• يحتاج الأطفال عادةً إلى رضعة واحدة فقط أو زجاجة رضاعة واحدة في الليل، أو قد لا يحتاجون إليها أصلًا.

• مدة النوم بالنهار: 2 - 3 ساعات

• مدة النوم بالليل: 10 - 12 ساعات

• إجمالي فترة النوم ليلاً ونهارًا: 12 - 14 ساعات

الانتقال إلى غرفة النوم الخاصة

توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بأن ينام الأطفال في غرفة نوم والديهم في السنة الأولى من العمر. وأنت كأم أو أنت أب أو أنتما كزوجين، هو من يقرر متى ينتقل الطفل إلى غرفته الخاصة. إذا كان لدى طفلك غرفة نومه الخاصة وقررت انتقاله إلى غرفته الخاصة، فهناك بعض الأمور التي يجب وضعها في الاعتبار.



عروض الدعم في برلين

بوابة العائلات في برلين:

تحتوي بوابة العائلات في برلين على الكثير من المعلومات الخدمية القيمة حول موضوع الأسرة، وجدول زمني للأحداث الخاصة بالأطفال والشباب والأسرة بأكملها، بالإضافة إلى دليل إرشادي حول مجموعة واسعة من الموضوعات (مثل وقت الفراغ والشؤون المالية والآباء العائليين أطفالهم بمفردهم ومراكز الرعاية النهارية وما إلى ذلك).

www.berlin.de/familie →



أماكن اللعب وعروض الحركة:

يوجد في كل حي من أحياء برلين عدد كبير من أماكن اللعب، وتُعد ما يسمى بالملاعب الشتوية في فصل الشتاء ملتقى للعب والجري والتواصل بين الناس. كما تقدم برلين للأطفال أيضًا مجموعة كبيرة من العروض الرياضية والتمارين الرياضية والرقص. وتجدون هذه العروض هنا:

www.berlin.de/kultur-und-tickets/tipps/kinder/spielplatz →



www.berlin.de/familie/informationen/sport-und-bewegung-fuer-familien-300 →



الدعم في حالة وجود مشاكل بالنمو:

إذا كنتم بحاجة إلى مشورة بشأن مشاكل تتعلق بنمو طفلك، فإن قسم صحة الأطفال والشباب (KJGD) أو العيادات الخارجية للأطفال والشباب (KJA) أو المراكز الاجتماعية لطب الأطفال (SPZ) تكون جهات اتصال مفيدة لكم. كما توفر بوابة العائلات في برلين أيضًا معلومات عن إمكانيات الدعم المقدمة إلى الأطفال ذوي الإعاقة أو ذوي الاحتياجات الخاصة:

www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt →



www.kja-spz-berlin.de →



www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung/kinder-mit-behinderung →



الفحوصات الوقائية للأطفال:

كما يمكنك العثور على معلومات عن الفحوصات الوقائية والمزيد من الروابط المفيدة على بوابة العائلات في برلين:

www.berlin.de/familie/informationen/kindervorsorgeuntersuchungen-77 →



www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1 →



العثور على الطبيبات والأطباء المتخصصين

ربما يكون العثور على مواعيد لدى الطبيبات والأطباء الأخصائيين بالأمر الصعب. يدعم مركز خدمة حجز المواعيد (TSS) التابع للتأمين الصحي في برلين الأشخاص الذين لديهم تأمين صحي قانوني في العثور على طبيب وحجز موعد لديه. خدمة حجز المواعيد في حالات الطوارئ الطبية متوفرة عبر الرقم 116117

www.kvberlin.de/fuer-patienten/terminservice →



النمو بلغات أكثر من لغة

يمكنكم أيضًا العثور على معلومات أساسية عن موضوع التربية متعددة اللغات عبر بوابة العائلات في برلين:

www.berlin.de/familie/informationen/mehrsprachige-erziehung-352 →



هيئة التحرير

الناشر
ElternLeben.de - عرض مقدم من جمعية
wellcome gGmbH

www.elternleben.de
www.wellcome-online.de

بدعم من
جمعية Stützrad gGmbH
بدعم من



Konzeption
wellcome gGmbH: د. مارتينا شتوتس

التحرير
wellcome gGmbH: د. مارتينا شتوتس، ماديلينا
هوفمان، زابينه لتس

جمعية Stützrad gGmbH:
كاتيا بريندل، زابينه دورينج

مشاركة حرة من: كارين هاكبارت،
إليزابيث هوسيندورفر، ريناته ليبيركنيست،
مايكة ماير، باتريسيا بوميتس

تنسيق التسويق والتصميم
wellcome gGmbH: بريت لونتسفايجر

الأشكال والتصميم
wellcome gGmbH: فلوريان شتورتس

الرسومات
فرانيسكا باخماير (House of Creatures)

الصورة
ص. 1.

© wellcome gGmbH 2024

ElternLeben.de

يتم إصدار ElternMail Berlin من قبل
ElternLeben.de - المنصة الرقمية للآباء
والأمهات.

ندعمك بالمعرفة والمشورة المجانية منذ
الحمل وحتى سن البلوغ.

مرافقة جيدة من البداية

من خلال الخدمة الإخبارية ElternMail Berlin ترغب وزارة التعليم والشباب والأسرة بالولاية في الوقوف بجانب العائلات في بداية حياتهم الأسرية وفي مسار حياتهم ودعمهم في هذا. الهدف من هذا العرض المجاني للعائلات هو إمداد الأمهات والآباء بمعلومات مفيدة حول نمو أطفالهم وتقديم نصائح عملية وملاحظات حول عروض الدعم المحلية المتوفرة لهم.



معاينة الطبعة الثانية المتوفرة أونلاين - الشهر 10 حتى 14 من عمر طفلك الرضيع

1. عيد الميلاد الأول للطفل - لم يصبح طفلي رضيعًا فجأة
2. الاحتفال بالأعياد والمناسبات
3. تغذية طفلك
4. استخدام المواد الإعلامية وسلوك الوالدين



عليك بالاشتراك في البريد الإلكتروني للوالدين حتى لا يفوتك أي عدد -
يستغرق الأمر دقيقتين فقط.

(العربية / Türkçe / українська / Polski / English / Deutsch)

→ www.elternleben.de/eltermail-berlin

