

اليوم الجيد للطفل الرضيع - الروتين

في البداية يجب طفلك النوم والرضاعة. وجميع الأطفال يحبون الحمل والضم. والقرب من الأم من الأمور الهامة جداً للطفل. يكون الأطفال سعداء عندما تسير الحياة بصورة متوقعة - فليكن هناك روتين لإطعام طفلك ونومه.

اليوم النموذجي - في سن حوالي 7 أشهر

6 - 5 صباحاً	يستيقظ ويأخذ رضعة من الثدي أو القنينة (180 - 240 ملليتراً)	12.30 بعد الظهر	رضعة من الثدي أو القنينة
6.30 صباحاً	نوم أو لعب لمدة قصيرة	1 - 1.30 بعد الظهر	لعب
8 صباحاً	فطور (سيريال، فواكه، لبن زبادي، أصابع خبز "توست")	1.30 - 4 بعد الظهر	تهديئة ونوم
8.30 صباحاً	رضعة من الثدي أو القنينة	4 بعد الظهر	عشاء مثل دجاج/سمك/لحم مقطّع مع خضراوات، كسترد، وفواكه
9 - 11 صباحاً	تهديئة ونوم	6 مساءً	حمام، تهديئة (حاولي قصة أو موسيقى هادئة)
11 صباحاً	مياه أو عصير مخفف ولعب	7 مساءً	رضعة من الثدي أو القنينة
12 ظهراً	غداء، مثلاً معكرونة وأرز وخضراوات	8 مساءً - 6 صباحاً	نوم حوالي 10 ساعات

وابتداءً من حوالي ستة أشهر، يظل الأطفال بحاجة لفترتي نوم كل يوم. ينبغي جعل هذه الأوقات يوم سكونية لك وللطفل.

الإطعام

ابتداءً من حوالي ستة أشهر، يأخذ معظم الأطفال أربع رضعات من الحليب ووجبتين إلى ثلاث وجبات من الأطعمة الجامدة في اليوم. إذا لم يكن طفلك قد بدأ بالجوامد، فليكن البدء بشيء سهل مثل أرز الأطفال أو الأفوكادو المهروس أو الموز المهروس. يحتاج الأطفال لتعلم كيفية المضغ.

الشرب

يمكن محاولة إعطاء الطفل كوباً ذا مسكتين مع فوهة، وبوضع مياه مغلية بعد تبريدها أو عصير مخفف بالمياه بمقدار النصف. يظل الحليب في هذه السن شرباً هاماً للطفل.

خطوات جيدة للطفل

بين 3 - 9 أشهر، يبدأ الطفل في الابتسام كثيراً، ومدّ نفسه لالتقاط الأشياء، ومسك خشخيشة وهزّها، وإصدار أصوات و"الكلام"، والتدرج من الأمام إلى ظهره، ودفع نفسه إلى الأرض ومن ثم الجلوس. سيبدأ الطفل أيضاً في قول كلمات قصيرة مثل "ماما" و"بابا".



NSW Department of
Community Services

قوموا باللعب والتحدث والضحك والغناء مع طفلكم.

اليوم الجيد للطفل الصغير - الروتين

بأخذ طفلك في مرحلة أول مشيئته بالنمو وتعلّم أشياء جديدة بسرعة كل يوم. فهو يستطيع أن يقول كلمات أكثر وأن يسأل أسئلة أكثر. كما أنه يتعلّم على أن يكون مستقلاً. ويمكن أن يكون أمراً متأمراً إلى حد ما.

اليوم النموذجي للطفل في مرحلة أول مشيئته

6 - 8 صباحاً	يسيتيقظ. فطور (سيربال، "توست"، فواكه، لبن زبادي)، تنظيف الأسنان بالفرشاة، ولعب	12.30 بعد الظهر	نوم
9.30 - 10 صباحاً	وجبة خفيفة في الصباح (فواكه، مقرمشات أرز، إصبع جبّين)	3 - 3.30 بعد الظهر	وجبة خفيفة بعد الظهر (فواكه، "بيكيت" مع مربّى، كوب حليب)
10.30 - 11.30 صباحاً	لعب (في المتنزّه، مجموعة لعب، مساعدة ماما أو بابا)	4 بعد الظهر	لعب
12 - 2 بعد الظهر	غداء (سندويشات، معكرونة، لفائف، سلطة)	5.30 بعد الظهر	عشاء
		6 مساءً	حمام
		7 مساءً	تنظيف الأسنان بالفرشاة، وقت هادئ (قصة، موسيقى هادئة)
		7.30 مساءً	وقت النوم

فورات الغضب

لا يفهم الأطفال الصغار موضوع المشاركة أو الانتظار. هذا هو الوقت لمساعدتهم على فهم كيفية انتظار الدور وكيفية المشاركة. إذا كان لطفك فورات غضب، يجب التأكد من بقائه في حالة أمنة. يجب المحافظة على هدوئك، عليك تدبّر الأمر إذا كان باستطاعتك ذلك - ويمكنك الابتعاد عن الطفل إذا شعرت بحاجة لذلك، لكن مع التأكد من سلامته. إذا استمرت فورة الغضب، قد يتعيّن عليك حمله برفق وأخذه إلى غرفته. ينبغي عدم الإدعان للطفل بإعطائه ما كان سبب فورة غضبه!

وقت النوم

ينبغي تحديد روتين جيد لوقت النوم. كما ينبغي التزام الروتين ذاته - تنظيف الأسنان بالفرشاة، قصة هادئة، ضم الطفل، وتخفيض الضوء. إذا استيقظ في الليل، يجب الانتظار إلى أن يستعيد هدوءه. إذا لم يحصل ذلك، يمكن تهدئته لفترة قصيرة ثم الخروج من غرفته. وإذا كان طفلك الصغير لا يبقى في السرير، ينبغي الاستمرار في إعادته إليه. وينبغي الحزم معه وشرح أن هذا هو المكان الذي يجب أن ينام فيه.

الأكل

يجب تشجيع طفلك الصغير على الجلوس إلى المائدة مع باقي أفراد العائلة. ويجب تعليمه على قول "من فضلك" و"شكراً"، وأن يكون الأيوان قدوة صالحة له. تناولوا جميعاً الوجبات في أوقات منتظمة. ولكن طبق الطعام جذاباً بإضافة أنواع مختلفة من الأطعمة البراقة الألوان (كالجزر البرتقالي والفاصولياء الخضراء والذرة الصفراء). ويمكن استعمال مأكولات الأصابع لكن مع تشجيع الطفل على استخدام ملعقة وشوكتة أيضاً!

يجب قضاء وقت مع طفلكما الصغير - العبا معه وحدثاً إليه.

