

رعاية طفلك الصغير

يحتاج طفلك الصغير للطعام والحب والرعاية - وهذا جزء من تربية الأطفال. يحب الأطفال الصغار الروتين والقرب منك، لكنهم أيضا يحبون استكشاف العالم المحيط بهم.

وقت فورات الغضب

إن فورات الغضب جزء طبيعي من نمو طفلك الصغير، وهي قد تحدث ما بين خمس وتسع مرات في الأسبوع.

قد يقوم طفلك الصغير بغفوة غضب عندما يكون تعباً وجائعاً أو عندما يشعر بهول الأمور أو الإحباط أو عند حاجته للرعاية. وتخطيط يومك مع طفلك الصغير قد يساعدك على تجنب بعض فورات الغضب.

حاولي المحافظة على هدوئك وسيطرتك والانتظار إلى أن تمر فورة الغضب. وتذكيري الصفات الإيجابية في طفلك وأن هذه مرحلة فقط وأنها ستمر. إذا شعرت باحتمال فقدان السيطرة، يمكنك محاولة العد إلى خمسة. لكن ضرب طفلك ليس طريقة فعالة لتعليمه طريقة التصرف الصحيحة.

وقت النوم

يكون معظم الأطفال الصغار جاهزين للنوم بين الساعة 6.30 و 7.30 مساءً، وهم يحتاجون لمدة 10 ساعات إلى 12 ساعة من النوم في الليلة. كما أن معظمهم ينام فترة بعد الظهر لمدة ساعة أو ساعتين خلال النهار أيضاً.

يمكن تحديد روتين جيد لوقت النوم يشمل تنظيف الأسنان بالفرشاة ووقتاً هادئاً (قراءة قصة) والضم وإطفاء الأضواء. إذا كنتما تواجهان صعوبة في تهدئة طفلكما الصغير يمكنكما التحدث إلى ممرضة الطفولة المبكرة.

وقت الأكل

سيتعلم طفلك استخدام ملعقة وشوكة. بمحاولة تناول الطعام كعائلة معاً، يتعلم الأطفال من آبائهم وأمهاتهم. وقد يكون وقت الطعام سبباً في الفوضى والانتساخ للأطفال الصغار - يجب وضع مربية طفل وخرقة لمسح الوجه بجانبك.

ويجب ضمان جلوس طفلك الصغير على المائدة أو بشكل مستقيم مستقر على الأرض وعدم ركضه أثناء الأكل. فالاختناق بالطعام يصبح أكثر احتمالاً إذا كان طفلك الصغير يركض أو يلعب.

ويجب عدم إعطاء الأطفال دون سن الخامسة مكسرات كاملة أبداً.



NSW Department of
Community Services

فورات الغضب أمر طبيعي - يجب المحافظة على هدوئك وسيطرتك.

رعاية طفلك الصغير

السلامة والإشراف

يكون الأطفال الصغار في قمة الحيوية، وهم يريدون استكشاف ما يحيط بهم بالتسلق أو بالوصول إلى أماكن غير متوقعة ووضع الأشياء في أفواههم.

يجب عدم ترك طفلك الصغير بمفرده في الحمام أو بركة السباحة أو الحديقة أو السيارة - ولو لثانية واحدة.

يجب مراقبته دائماً! والحوادث تقع بسرعة كبيرة، لذلك يجب البقاء على مقربة منه وممسك يده عندما يكون قرب مداخل مراتب السيارات والطرقات ومواقف السيارات.

ومعظم الأطفال الصغار لا يدركون الأخطار، وهم يصطدمون بالأشياء ويتزلقون ويسقطون. أما إذا تعلموا السلامة الآن فسيبدأون في إدراك القواعد البسيطة واتباعها.

يجب الأطفال الصغار تسلق قطع الأثاث مثل كراسي القدمين وطاولات القهوة والكراسي العادية وخزائن الستيريو أو التلفزيون والرفوف، لذلك من المهم الإشراف على طفلك الصغير والتأكد من أن قطع الأثاث لن تنهار بسهولة أو تقع على طفلك. مثلاً يمكنك تثبيت خزائن الكتب والرفوف بالجدران.

إن الكثير من الأشياء المنزلية الاعتيادية، كالمأكولات والسكاكر والأرزار وأية أشياء صغيرة، يمكن أن تؤدي إلى الاختناق. يجب إبعاد الأشياء الصغيرة عن الأرض لمنع الاختناق، والاحتفاظ بالأشياء الحادة والمواد السامة والأشياء القابلة

للانكسار والأشياء الخطرة الأخرى، بما فيها سوائل التنظيف والكحول والأدوية، في مكان مرتفع ومقفول، بعيداً عن متناول الأطفال الصغار.

إن تربية الأطفال ليست أمراً سهلاً! لا تتردداً في طلب المساعدة.

خط الوالدين

132 055 (بالصوت والهاتف الطابع)

نصائح ومعلومات 24 ساعة في اليوم للأمهات والآباء الذين لديهم أطفال لغاية سن 18 عاماً.

Tresillian (ترسيليان)

02 9787 0855 أو 1800 637 357 (مكالمة مجانية من

خارج سيدني)

معلومات وإرشادات 24 ساعة في اليوم للأمهات والآباء أو مقدمي الرعاية للأطفال دون سن 5 أعوام.

Karitane (كاريتاني)

1300 CARING أو 02 9794 2350

(مكالمة مجانية من خارج سيدني)

معلومات وإرشادات هاتفية 24 ساعة عن تربية الأطفال



يجب مراقبة الطفل دائماً!