

الأغذية الكمية والنمو السليم



رضاعة طبيعية + تغذية متوازنة من عمر ٦ وحتى ٢٤ شهر = نمو طفل سليم

مشروع حنان لصحة الأم والطفل والتغذية

يهدف مشروع حنان الى تعزيز صحة النساء الفلسطينيات في سن الإنجاب والأطفال دون سن الخامسة في مناطق مختلفة في الضفة الغربية وقطاع غزة، وذلك من خلال تأمين الحصول على الخدمات الصحية ذات الجودة العالية والمعلومات التثقيفية، وتعزيز الممارسات السليمة المتعلقة بصحة الأم والطفل والتغذية من بداية الحمل وحتى فترة ما بعد الولادة، والطفولة المبكرة.

مكاتبنا:

مكتب رام الله

عمارة المسروجي، جناح ٣٠٠

البيرة - ٣ شارع المدائن ص.ب: ٣٨٧٩

هاتف: ٠٢٢٤٠٧٠٢١، فاكس: ٠٢٢٤٠٧٤٩٠

مكتب غزة

بناية بسيسو، الطابق الثالث

شارع عمر المختار مقابل البنك العربي - فرع الرمال

هاتف: ٠٨٢٨٣٥١٤٠، فاكس: ٠٨٢٨٣٥١٤١

مكتب الخليل

عمارة مرقة، الطابق الثاني

شارع الجامعة

هاتف: ٠٢٢٢١٣٧٠٨، فاكس: ٠٢٢٢١٣٧٠٣

مكتب جنين

عمارة صمودي، الطابق الثالث

شارع فلسطين

هاتف: ٠٤٢٥٠١٤٦١، فاكس: ٠٤٢٥٠١٤٦٠



USAID
من الشعب الأمريكي



هذه المادة تم اعدادها بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الامريكية للتنمية الدولية، وذلك ضمن اتفاقية التعاون رقم **294-A-00-05-00201-00** والموقعة مع مؤسسة جون سنو للأبحاث والتدريب. الآراء المذكورة هنا تعبر عن وجهة نظر المؤلف أو المؤلفين ولا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة.

المحتويات

الأغذية التكميلية

- ٣..... نصائح خاصة بالأغذية التكميلية
- ٦..... التغذية خلال وبعد الإصابة بالمرض
- ٧..... نصائح خاصة بالفطام الكامل
- ٨..... فقر الدم عند الأطفال
- ١٠..... مكملات غذائية أخرى
- ١١..... نصائح خاصة بغذاء طفلك

نمو الطفل

- ١٢..... عوامل تؤثر على نمو طفلك
- ١٣..... مؤشرات النمو السليم
- ١٥..... فشل النمو عند الأطفال
- ١٦..... تطور القدرات العقلية والجسدية عند طفلك

الأنغذية التكميلية والنمو السليح

عزيتي الأم/ عزيتي الأب



الغذاء التكميلي هو مجموعة الأطعمة والسوائل التي تقدم لطفلكم إلى جانب الرضاعة الطبيعية بعد الشهر السادس عندما يصبح حليب الأم وحده غير كافي لنموه، أي أن الغذاء في هذه المرحلة مكمل للرضاعة الطبيعية وليس بديلا عنها، فبعد أن كان طفلكما في الأشهر الستة الأولى يعتمد كليا على حليبك سيدتي ولا يسمح بتقديم أية أطعمة أو سوائل أخرى، بات الآن - بعد الشهر السادس وحتى يبلغ السنتين - بحاجة إلى تناول بعض الأطعمة والسوائل إلى جانب الاستمرار في إرضاعه، وذلك لتوفير العناصر الغذائية المختلفة التي تتناسب مع احتياجات جسمه في هذه المرحلة من عمره.

الغذاء التكميلي المقدم للطفل يجب أن يكون غنيا بالطاقة ويحتوي على مختلف العناصر الغذائية وبخاصة الحديد وفيتامين (أ) وفيتامين (د) الضرورية لنموه، وتؤكد الأبحاث العلمية بان نقص أي من العناصر الثلاثة من غذاء الطفل يؤدي إلى نتائج سلبية واضحة على صحة الطفل ونموه الطبيعي.

نصائح خاصة بالإنغذية النكميلية

- يحتاج الأطفال في هذه المرحلة إلى تناول عدة وجبات من الأطعمة النكميلية كل يوم بالإضافة للرضاعة الطبيعية، فبين عمر 6-8 شهور يحتاج طفلك إلى وجبتين أو ثلاث يومياً، وبين عمر 9-24 شهراً يحتاج إلى ثلاث إلى أربع وجبات يومياً وهكذا مع مراعاة زيادة كمية الوجبات مع زيادة العمر.
- ابدأي بإعطاء طفلك وجبات نكميلية بكميات صغيرة لا تتعدى بضعة ملاعق صغيرة، ثم زيدي الكمية بالتدريج وقومي بتنوع الأطعمة، مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية.
- الحبوب كالأرز هي أفضل ما يمكن تقديمه للطفل في البداية، كما يمكنك تجربة الخضروات والفواكه المهروسة جيداً لتقدميها لطفلك كوجبات نكميلية، وإذا رفض طفلك تناولها حاولي تقديمها له على شكل عصير مع تخفيفها بالماء الدافئ وعندما يتمكن طفلك من تناول الطعام المخفف، يمكنك زيادة سمك قوام الوجبات تدريجياً ويمكن إتباع ما تقوم به بعض الأمهات بخلط هذه الأطعمة بحليب الثدي.
- جربي صنفاً واحداً فقط من الطعام في كل مرة وراقبيه، وذلك تحسباً من ظهور حساسية عند طفلك لأي من أنواع الطعام. قدمي لطفلك الطعام الجديد على مدى ثلاثة أيام وراقبي حدوث أي طفح جلدي، قيء، إسهال، انتفاخ، شعور بالضيق، أو أية علامات مرضية أخرى، وفي حال ظهور أي منها يجب التوقف فوراً عن إعطائه ذلك النوع من الطعام والاتصال بالطبيب واستشارته.
- بعد أن تتأكدي من أن طفلك قد اعتاد على كل صنف من الطعام على حدة، يمكنك مزج أنواع من الطعام معاً.

- اختاري الأطعمة سهلة التحضير والغنية بالطاقة والعناصر الغذائية، وتأكدي من أنها نظيفة وآمنة و متوفرة محلياً ومن غذاء الأسرة كالفواكه والخضار المهروسة جيداً.



- قدمي لطفلك أنواعاً متعددة من المواد الغذائية لكي تلي احتياجات النمو لديه، فجسمه الآن بحاجة إلى صنف طعام أساسي(ذرة، قمح، أرز، بطاطا) مخلوط مع صنف من الأغذية التي تساعد على النمو (الحبوب، البيض، الأجبان، اللحم أو السمك) إلى جانب الخضار والفواكه والأغذية الغنية بالطاقة (ملعقة زيت أو دهون الطبخ).
- ضعي اللقمة في داخل فم طفلك وليس على رأس لسانه لكي يسهل عليه ابتلاعها.
- جربي أصنافاً عديدة من الأطعمة لتتعرفي على ما يحبه طفلك، ولا ترغميه على تناول أي طعام لأن ذلك قد يؤدي إلى رد فعل عكسي من قبل الطفل مثل الاستفراغ، كما يقلل من إمكانية هضم الطفل للطعام والاستفادة منه.
- لا تيأسي إذا رفض طفلك الطعام الجديد بل حاولي إعطائه له مرة ثانية بعد فترة، لأن براعم التذوق عند الأطفال تتغير كل أسبوعين أو ثلاثة. لا تحاولي تقديم أطعمة جديدة له وهو مريض.

- لا تحاولي إطعام طفلك أكثر من اللازم ولكن يمكنك تشجيعه على الإقبال على الطعام بتنويع الأطعمة وتقديمها له بطريقة جذابة وباستخدام أكواب وصحون ملونة.



- حاولي تقديم الطعام لطفلك بطرق لطيفة باستخدام الأطباق والملاعق الملونة واتركيه يطعم نفسه اذا رغب.

- حاولي تركيز اهتمامه كله حول الوجبة التي يتناولها، وأبعديه عن كل ما يمكن أن يشتت انتباهه مثل مشاهدة التلفزيون أو مراقبة أطفال آخرين يلعبون.

- تأكدي من نظافة الأيدي والأدوات والمواد المستخدمة في إعداد الطعام لطفلك. قدمي الأطعمة التكميلية لطفلك بالمعلقة أو الكوب وليس من الزجاج لأن ذلك يضمن النظافة بشكل أفضل ويسهل عليه عملية ابتلاع الأغذية غير السائلة أو اللزجة.

- حاولي تحضير الأغذية طازجة في موعدها، وإذا كانت الأغذية التكميلية لا يتم حفظها في ثلاجة، يجب استعمالها خلال ساعتين من التحضير.

- تجنبي إعطاء طفلك أي من المواد قليلة الفائدة مثل الشاي والقهوة والمشروبات السكرية والصودا، ولا تكثري من العصائر لأنها قد تقلل من شهيته للإقبال على الأطعمة المفيدة.

- لا تضيفي الملح أو السكر لطعام طفلك، لأنك إذا فعلت ذلك فإنك تحفزين حاسة طفلك لتذوق الأطعمة الحلوة والمالحة، مما قد يؤدي فيما بعد إلى مشاكل صحية مثل زيادة الوزن، مشاكل في الأسنان، أو ارتفاع ضغط الدم.
- غَيّري أنواع الأطعمة التي تقدميها له كل شهر لأن الأطفال يشعرون بالملل ويحتاجون للتنوع.
- عند بلوغه الشهر الثامن، يصبح طفلك قادر على المضغ، وعندها يمكنك تقديم البسكويت، العكرونة، الأرز والبقول المهروسة والمصفاة ، وعندما يصل الطفل إلى عمر سنة يستطيع أن يأكل كل شيء تأكله العائلة شريطة أن يقطع الطعام إلى قطع صغيرة.
- تجنبي الأطعمة التي قد تؤدي إلى اختناق الطفل قبل بلوغه عمر ثلاث سنوات مثل الفشار وحببات العنب والجوز غير المطبوخ والحلويات الصلبة والمصاصات، وتجنبي أيضاً المكسرات بكافة أنواعها حتى بلوغ الطفل سن خمس سنوات.

النفذية خلال وبعد الإصابة بالمرض

خلال الإصابة بالمرض أو بعدها، أعط طفلك سوائل وارضعيه مرات أكثر من المعتاد وبالأخص إذا كان مصاباً بالإسهال، و بعد شفائه من المرض قدمي له وجبة غذائية إضافية يومياً لمدة أسبوع على الأقل، واستمري على ذلك حتى يستعيد طفلك وزنه الذي خسره خلال المرض وينمو بصورة جيدة مرة أخرى، ولا تحاولي تقديم أطعمة جديدة لطفلك إذا كان متوعكاً.

نصائح خاصة بالفطام الكامل

يمكنك فطام طفلك بالكامل عن حليبك بعد عمر السنتين ولكن يجب مراعاة ما يلي:



- اتبعي نظاما تدريجيا لفطام طفلك عن الرضاعة الطبيعية، وقومي بذلك مع إظهار اكبر قدر ممكن من الحب والحنان له. لا تلجئي إلى توبيخه أو الابتعاد عنه إذا أراد الرضاعة، ولا تضعي مواد سيئة الطعم أو كريهة على الحلمة لإرغامه على ترك الرضاعة مثل الملح أوالصبره المره.
- أن الفطام المفاجئ قد تكون له عواقب نفسية وجسدية على طفلك مما قد يؤثر على نموه وتطوره الطبيعي.

- باعدي بين مواعيد الرضعات وزيدي من عدد الوجبات التكميلية.
- قللي عدد الرضعات رضعة واحدة كل أسبوع حتى تتوقفي كلياً عن إرضاع طفلك.
- أبدئي بإيقاف الرضعة التي تعتقدين أنها اقل أهمية بالنسبة للطفل.
- انتبهي إلى أن طفلك سيكون خلال عملية الفطام بحاجة إلى المزيد من الدعم الغذائي والعاطفي.
- مع بداية الفطام تكون فرصة الحمل كبيرة، لذا يجب التفكير في وسيلة للمباعدة بين الأحمال.

فقر الدم عند الأطفال

يعتبر فقر الدم من أخطر المشاكل الصحية التي تنجم عن نقص الحديد في الجسم، وتشير الإحصائيات إلى أن نسبة عالية من الأطفال الفلسطينيين تحت عمر 5 سنوات مصابون بفقر الدم.

إن الحديد هو عنصر غذائي ضروري لتكوين الدم و نقل الأكسجين إلى الدماغ والعضلات، وتحتاج أجسامنا إلى كميات من الحديد بشكل يومي، و يحتاج الصغار إلى كميات من الحديد أكثر من الكبار لانهم في مرحلة نمو سريع.

مضاعفات الإصابة بفقر الدم عند

الأطفال

- زيادة قابلية التعرض للالتهابات والأمراض المعدية
- عدم القدرة على التعلم والتركيز
- انخفاض مستوى الذكاء والإدراك

أعراض فقر الدم

- ضعف الشهية
- شحوب واصفرار الوجه
- سرعة التعب
- ضيق التنفس
- الإرهاق والنعاس والتعب

طرق وقاية طفلك من الإصابة بفقر الدم

- الرضاعة الطبيعية الخالصة لغاية الشهر السادس من عمره، فحليبك في الستة أشهر الأولى يحتوي على ما يلزم طفلك من الحديد والمكونات الغذائية الأخرى في حالة وجود مخزون كافي منها في جسمك.



- تقديم الأطعمة المتنوعة والغنية بالحديد (بعد الشهر السادس) لطفلك سواء كانت من مصدر حيواني مثل الكبد، الطحال واللحوم الحمراء والبيض أو من مصدر نباتي مثل البقوليات كالعدس، الفول، الحمص والفاصوليا، إلى جانب الخضروات الورقية الخضراء مثل البقدونس، الجرجير بجانب الفواكه المجففة والسمسم والطحينية.
- تزويد الطفل بمكملات الحديد التي يعطيها له الطبيب على شكل شراب أو نقط مما يساعد على المحافظة على قوة الدم عند طفلك وخاصة عند البدء بإعطائه الأغذية التكميلية بعد الشهر السادس وحتى عمر سنتين.
- تقديم الأغذية الغنية بفيتامين (ج) للطفل لأنها تساعد الجسم على امتصاص الحديد من الطعام، ومن هذه الأطعمة: الحمضيات (الليمون، البرتقال، والجريب فروت)، البندورة، الزهرة، ورق العنب، الفلفل الحلو، الجوافا والفراولة.
- تقديم الأغذية الغنية بالكالسيوم مثل الحليب واللبن بفترة متباعدة عن الوجبات التي تحتوي على الحديد لأنها تقلل من امتصاص الحديد والاستفادة منه. ولا تقدمي لطفلك الشاي او القهوة او المشروبات الغازية لأنها تعيق امتصاص الحديد.
- توفير الأطعمة الغنية بفيتامين (أ) مثل صفار البيض والجزر وغيرها. ان الوقايه من الاصابة بنقص فيتامين (أ) تساعد في الحماية من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.
- إجراء فحوصات للتأكد من عدم وجود ديدان معوية والاستعانة بالطبيب لمكافحتها إن وجدت.



عزيزتي الأم/ عزيزي الأب

يجب إجراء اختبارات الدم لطفلكم بصورة دورية لمعرفة نسبة قوة الدم (الهيموجلوبين)، فإذا كانت قوة دمه أقل من ١١ فهذا يعني أن طفلكم يعاني من فقر الدم، وأنه بحاجة إلى أخذ جرعات علاجية من الحديد تحت إشراف الطبيب.

مكملات غذائية أخرى

فيتامين (أ)

فيتامين (أ) هو عنصر ضروري جدا لنمو العظام، ونقصه يؤدي إلى نقص المناعة وزيادة التعرض للفيروسات و الجراثيم وضعف النمو وضعف البصر والعمى. يأخذ طفلك خلال الأشهر الستة الأولى من عمره ما يلزمه من فيتامين (أ) من حليبك، لكنه بعد ذلك يصبح بحاجة للحصول عليه من مصادر غذائية أخرى مثل الكبد، البيض، منتجات الألبان، زيت كبد السمك، البطاطا الحلوة، الخضروات الخضراء الداكنة، الجزر، المشمش، البندورة والفلفل الأخضر والأحمر، وفي مرحلة ما وحسب إرشادات الطبيب يعطى الطفل فيتامين (أ) على شكل نقاط.

فيتامين (د)



يعتبر فيتامين (د) من الفيتامينات الأساسية اللازمة لنمو العظام الصغيرة وتنشيط خلاياها، فهذا الفيتامين يؤدي إلى زيادة امتصاص الكالسيوم في العدة، فيساعد في تشكيل العظام والجلد وتحسين الدورة الدموية، ونقصه يؤدي للإصابة بمرض الكساح عند الأطفال. يوجد فيتامين (د) في منتجات الألبان والبيض وزيت السمك والأسماك الدهنية، كما أن تعريض الجسم لأشعة الشمس يساعد في تكوين فيتامين (د) داخل الجسم. ويمكن تعريض الطفل للشمس والهواء النقي بالتدريج ولتكن فترة تعرضه في اليوم الأول ٢٠ دقيقة وبعد ذلك يمكن زيادة المدة لتصل إلى ساعة، مع التنبه إلى وضع طاقية على رأسه والحذر من عدم تركه تحت أشعة الشمس لمدة طويلة، ويفضل تعريضه للشمس خلال ساعات الصباح بحيث لا يحترق جلده.

نصائح خاصة بغذاء طفلك



بعد السنتين

- يستطيع أن يأكل جميع أنواع الطعام
- يكون بحاجة الى ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين اضافيات.
- وجبات اضافية مثل الحليب، البيض، الجبنه، الفواكه ، البسكويت.

بعد ١٢ شهر و حتى السنتين

- الاستمرار بالرضاعة الطبيعية.
- تستطيعين اطعامه من طعام الأسرة على أن يكون مقطع الى قطع صغيرة.

بعد ستة أشهر و حتى ١٢ شهر

- الاستمرار بالرضاعة الطبيعية
- نبدأ باطعام الطفل الخضروات المسلوقة و المهروسة بكميات قليلة حتى يتعود عليها (جزر ، أرز، كوسا ، بطاطا) • بعدها أعطيه الفواكه (موز، أجاص ، تفاح) بكميات قليلة.
- بعد الشهر الثامن: اللحوم، دواجن، أسماك بكميات قليلة و مقطعة الى قطع صغيرة.

حتى عمر ستة أشهر

- رضاعة طبيعية خالصة
- عند الطلب، في الليل و النهار
- ٨ - ١٢ مرة في اليوم
- لا تعطيه اية سوائل أو أطعمة أخرى

نمو الطفل ومراحل تطوره

تعتبر مراقبة الطفل وهو ينمو من التجارب الفريدة والرائعة في الحياة ولكن... كيف يعرف الوالدين أن طفلهم ينمو بشكل سليم؟ إن النمو عند الطفل يعني إزدياد حجمه لذلك يجب مراقبة طول الطفل ووزنه وقياس محيط رأسه بانتظام، وعند ملاحظة أي خلل في هذه المقاييس يجب البحث عن السبب، فكلما استطعنا إدراكه مبكراً، سيكون من الأسهل إيجاد أفضل الطرق لمعالجته والتعامل معه.

عوامل تؤثر على نمو طفلك

كمية ونوع الغذاء الذي يتناوله: ينمو جسم طفلك إذا توفر له الغذاء المناسب الذي يحتوي على المواد الغذائية والسعرات الحرارية اللازمة له، ويعتبر الغذاء من أهم العوامل البيئية التي تحدد طبيعة نمو الطفل - والذي في حال عدم توازنه يمكن أن يؤدي إلى إصابات بسوء التغذية .

الإصابة بالأمراض: يتراجع نمو طفلك ويصبح بطيئاً في حال إصابته بالأمراض - وخاصة الأمراض الشديدة التأثير كالحصبة والسعال الديكي والإسهال.

العامل الوراثي: يتأثر نمو الطفل بالعوامل الوراثية التي تنتقل إلية من الوالدين، فإذا كان أحد الوالدين أو كلاهما قصيراً فقد يكون طفلهم قصير القامة أيضاً - مع العلم بأن القصر هنا لا يكون ناجماً عن حالة مرضية وإنما نتيجة لعوامل الوراثة، ولكن هذا يحدده الطبيب.

العامل النفسي: يتأثر نمو طفلك بالجو والمحيط الذي يعيش فيه وبقوة الارتباط العاطفي مع المحيطين به، فالرعاية الأسرية السليمة وشعور الطفل بالحنان والدفء تساعد في نموه بشكل سليم.

مؤشرات النمو السليح



الوزن: يزداد وزن الطفل عادة بمعدل نصف كيلوغرام في الأشهر الأولى من عمره، وبشكل عام يمكن القول أن وزن الطفل يتضاعف مرتين مع الشهر السادس من عمره، ويتضاعف ثلاث مرات عندما يكمل السنة الأولى. فمثلاً: إذا كان وزن المولود ٣ كغم عند الولادة، يصبح وزنه ٦ كغم في الشهر السادس و٩ كغم في نهاية السنة الأولى. لا تقارني بين وزن طفلك ووزن الأطفال الآخرين من حولك وتذكر أن زيادة وزن الطفل بصورة كبيرة لا يعني بالضرورة أنه يتمتع بصحة أفضل من غيره.

الطول: يزداد طول الطفل بصورة تدريجية ولهذا نقيس طول الطفل مرّة كل شهر، وإذا لاحظ الطبيب توقف هذا النموّ فسيلجأ إلى إجراء فحص لغدد الطفل وتصوير عظامه لمعرفة حالتها. يكون طول الطفل عند الولادة حوالي ٥٠ سم وبعمر السنة يصبح طوله ٧٥ سم، وحوالي ٨٥ سم بعمر السنتين ويصبح طوله متراً تقريباً في عمر أربع سنوات.



محيط الرأس: يعتبر محيط الرأس عند الطفل من المؤشرات الهامة على النمو الطبيعي للدماغ. يكون محيط الرأس عند الولادة حوالي ٣٥ سم ويزاد بمعدل سم واحد كل شهر خلال السنة الأولى ليصل إلى ٤٧ سم بعمر سنة ثم يزداد ببطء ليصل إلى ٥٤ سم بعمر ست سنوات وقد لا يزداد محيط الرأس بعد ذلك إلا قليلاً.

على الأبوين الحرص على متابعة نمو طفلها في عيادة الطفل السليم حتى بعد الانتهاء من أخذ التطعيمات المقررة حيث يتم قياس الوزن والطول بانتظام حتى عمر الخمس سنوات.

الخدمات التي تقدمها عيادة الطفل السليم

- متابعة الأطفال من عمر يوم وحتى ٥ سنوات.
- مراقبة نمو الطفل والإشراف على طبيعته تغذيته.
- التطعيم ضد أمراض الطفولة الشائعة.
- التثقيف الصحي الأسري الذي يشمل أفراد العائلة الذين يتولون رعاية الطفل.
- تشخيص ومعالجة الأمراض الشائعة.
- تحديد الأطفال الأكثر عرضة للمخاطر الصحية.
- تحويل الأطفال الذين يعانون من مشاكل خاصة إلى الجهات المختصة لمتابعتهم.

فشل النمو عند الأطفال

المقصود بفشل النمو هو تأخر نمو الطفل وعدم تناسب وزنه وطوله ومحيط رأسه مع المقاييس العامة للنمو حسب عمره، والهدف من متابعة الطفل هو التمكن من تحديد الأطفال المعرضين أكثر من غيرهم للإصابة بفشل النمو في مرحلة مبكرة من عمرهم لنتمكن من رعايتهم والتعامل مع أسباب الخطر والعمل على مكافحتها.

والعوامل التي تؤدي إلى فشل النمو عند الأطفال متنوعة وقد تختلف من مجتمع إلى آخر، وسنورد هنا العوامل التي تبدو أكثر شيوعاً وانتشاراً، وهي:

- نقص وزن الطفل عند الولادة (أقل من ٢,٥ كغم).
- عمر الأم عند الحمل أقل من ١٨ عاماً.
- عدم تلقي الطفل للرضاعة من الثدي أو إذا رضع لفترة تقل عن أربعة أشهر.
- فطام الطفل المفاجئ.
- تكرار الإصابة بالإسهال (أكثر من مرتين بالشهر).
- الإصابة بالحصبة أو السعال الديكي عند الأطفال دون عمر السنة.
- تكرار الإصابة بالأمراض بشكل عام.
- إصابة الطفل بأي من الأمراض المزمنة كأزمات القلب والربو.
- عوامل نفسية مرتبطة بالحيط الأسري مثل التفكك العائلي أو فقدان أحد الأبوين.

نطور القدرات العقلية والجسدية عند طفلك

إن تطور الإنسان بشكل عام هو عملية مستمرة تبدأ قبل ولادته وتستمر معه مدى الحياة، ولهذا يتعين النظر إلى تطور الطفل على أنه جزء من تطور الإنسان خلال حياته كلها، والتطور في حياة الطفل يترافق مع عمليات تغيير يتعلم الطفل خلالها التفاعل مع أمور أكثر تعقيداً في مجال الحركة، والتفكير، والإحساس والتعامل مع الآخرين.

المقاييس العامة لتطور قدرات الطفل/الطفلة العقلية والجسدية منذ الأسابيع الأولى وحتى خمس سنوات (ان المقاييس التالية هي تقريبية وليست ثابتة):

مقياس التطور لطفل / طفلة أقل من ٦ أسابيع:



- يرضع جيداً
- يركز نظره على أمه وهي ترضعه
- يفرغ أو يسكت عند سماع أصوات صاخبة
- يهدأ إذا حملته أمه

مقياس التطور من عمر ٦ أسابيع وحتى ٣ أشهر:



- يرفع رأسه وهو مستلق على بطنه
- يراقب يديه وأصابعه وهي تتحرك
- يكاغي للتعبير عن سعادته
- يبتسم في وجوه الآخرين

مقياس التطور أكثر من ٣ أشهر وحتى ٦ أشهر:

- يرفع رأسه وصدره مرتكزا على يديه أثناء الاستلقاء على البطن
- ينتبه بسرعة الى الألعاب الملقته للنظر
- ينظر باتجاه الاصوات الهادئة (المشي بهدوء)
- يميز أوقات اللعب والأكل والاستحمام ويتفاعل معها



مقياس التطور من عمر ٦ أشهر وحتى ٩ أشهر:

- يجلس بدون الارتكاز إلى شيء
- يمسك ألعابه بيديه الاثنتين ويضربها ببعض
- يلتفت بسرعة اذا سمع أحدا ينادي اسمه
- يفرق بين الأهل والأغراب



مقياس التطور من عمر ٩ أشهر وحتى ١٢ شهر:

- يرفع نفسه وينتقل من حالة الاستلقاء إلى الجلوس
- يستعمل أصابعه لوضع الأكل في فمه
- يفهم معنى «لا»
- يجب أن يكتشف الأشياء من حوله





مقياس التطور من عمر سنة وحتى سنة ونصف:

- يمشي لوحده
- يحدد مكان الألعاب أو الأشياء التي يراها ونحن نخبئها
- يفهم الطلبات البسيطة (مثلاً: يشير بيديه إذا طلب منه ذلك)
- يساعد في ارتداء ملابسه (يرفع يديه الى الاعلى ليلبس القميص)

مقياس التطور من عمر سنة ونصف وحتى سنتين:

- يركض دون أن يقع
- يتناول طعامه بنفسه ويستعمل اللعقة
- يسمي صورة أو شكل مألوف مثل (قطة)
- يتوقف عن وضع الألعاب في فمه



مقياس التطور من عمر سنتين وحتى سنتين ونصف:

- يضرب الطابة بقوة بالقدم
- ينشف يديه باستعمال البشكير
- يعيد الكلام بعد سماعه
- يفهم معنى لي ولك



مقياس التطور من عمر سنتين ونصف وحتى ثلاث سنوات:

- يقفز عن آخر درجه بقدميه الاثنتين
- يميز ٣-٢ ألوان رئيسية مثل الأحمر والأصفر
- يحكي قصصا عما حصل خلال اليوم
- يستعمل الحمام لوحده

مقياس التطور من عمر ثلاث وحتى أربع سنوات:

- ينزل الدرج بتناوب القدمين
- يميز بعض الأشكال الهندسية (المربع والدائرة)
- يستعمل جمل مكونة من خمس كلمات أو أكثر
- يدرك مفاهيم التشابه والاختلاف (كبير/ صغير)

مقياس التطور من أربع وحتى خمس سنوات:

- يملك القدرة للحفاظ على توازنه (الوقوف على رجل واحدة ١٠ ثوان)
- يسمي الاشكال الهندسية بأسمائها (دائرة ، مربع)
- يعد من ١-١٠
- يفهم معنى أول، ثاني، ثالث، وسط



يجب استشارة الطبيب إذا لاحظتم أن هناك تأخراً في مراحل النمو الطبيعية، أو إذا لاحظتم أن طفلكم لا يقوم بالكثير من الحركات والتعبيرات المناسبة لعمره.

عزيزتي الأم / عزيزي الأب
أن المتابعة الدورية لنمو وتطور طفلكم هو حق يجب تأمينه له

الطفل الذي ينمو جيداً هو طفل صحة جيدة

من سلسلة كئيبات حنان للعناية بالأه والطفل



يتقدّم مشروع حنان بالشكر والتقدير للأخوات العاملات في برنامج التعبئة المجتمعية في جمعية الإغاثة الطبية الفلسطينية والركز الفلسطيني لتنمية الموارد البشرية (بيكارد) لمساهمتهم في إعداد كئيبات حنان التثقيفية.



أعرافنا

يحتوي هذا الكتيب من سلسلة كتيبات حنان للعناية بالأم والطفل، على الرسائل الصحية التالية:

- توقيت ونوعية الغذاء (السوائل والمواد الصلبة) في غذاء الطفل بعد الشهر السادس.
- طريقة الفطام الصحيح عند بلوغ السنتين من العمر.
- أهمية الوقاية من فقر الدم ومكملات الحديد وفيتامين (أ) (و) (د).
- أهمية مراقبة النمو والاستمرار في مراقبة النمو بعد الانتهاء من عملية التطعيم.