

### يوم في حياة طفل رضيع في البيت

وضع روتين أمر جيد لطفلك إذ يساعده ذلك على الشعور بالسلامة والأمان. لكل طفل احتياجات مختلفة مع فترات إستيقاظ مختلفة وأوقات تغذية مختلفة. إنه من المهم لك ولطفلك أن تكوني مرنة ومستجيبة لإيحاءات طفلك. فيما يلي بعض المعلومات لمساعدتك على تطوير روتين مرين لك ولطفلك

#### كيف يمكنني أن أعرف بأن طفلي متعب؟

التقاط إشارات الطفل المتعبة واحدة من أهم الخطوات في إرساء روتين. إذا تمكنت من التعرف على إشارات التعب والاستجابة لها، فستتمكني من وضع طفلك للنوم أو القيلولة عندما يكون جاهزاً بشكل طبيعي. إذا فاتتك إشارات التعب، يمكن أن يكون الطفل شديد التحفيز أو الإرهاق وسيجد صعوبة أكبر في الاستقرار. إنتهبي للطفل يفرك عينيه أو يحدق للبعيد أو يصبح أشيياً أو غير مهتم باللعب أو ينظر بعيداً. يمكن أن يساعدك هذا المصدر في اكتشاف علامات التعب والاستجابة من خلال البدء في الاسترخاء والاستعداد للنوم.

<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/understanding-sleep/tired-signs>

يكبر الطفل وينمو بشكل سريع في الأشهر الأولى من حياته ويعني ذلك تغيير في احتياجات الطفل وروتينه. بدلاً من وضع أوقات حيث أنها ستفاوت تبعاً لعمر طفلك وتفضيلاته يمكنك أن تفكري حول روتين الطفل بخصوص وقت النوم ووقت الإستيقاظ بما في ذلك روتين الرضاعة التجشؤ وتغيير اللعب النشاط وبعد ذلك التهذئة والتحضير للنوم. سيحصل طفلك على قيلولتين أو ثلاث خلال اليوم وتكرر الدورة قبل نومه الطويل في الليل. كل ذلك النمو والتعلم أمر متعب لذلك كوني لطيفة مع نفسك وطفلك وانتبهي لإشارات الطفل وامضي كما تسير الأمور

#### كيف أعرف عما إذا كان طفلي جائع/ متعب أو يريد أن يلعب؟

يولد طفلك وهو مستعد للتواصل وسيخبرك ماذا يريد بطرق مختلفة. معرفة إحياءات طفلك سيساعدك على تلبية احتياجات طفلك ووضع روتين جيد يعمل لصالح الجميع. هذا الرابط يحتوي على دليل لقراءة إشارات طفلك ولغة جسده إذا راقبت طفلك عن قرب ستبدئين برؤية إشارات و أمطاط تساعدك على فهم ما يحتاجه.

<https://raisingchildren.net.au/newborns/connecting-communicating/communicating/baby-cues>

#### ما هي كمية النوم التي يحتاجها طفلي؟

يحتاج الطفل إلى كميات مختلفة من النوم في مراحل مختلفة من مراحل نموه. نرجو أن تستعملي دليل النوم من شبكة تربية الأطفال لمساعدتك على فهم احتياجات طفلك من النوم.

<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/understanding-sleep/sleep-needs-for-babies>

#### لماذا أحتاج إلى روتين للنوم؟

يمكن أن يجعل الروتين الثابت حول النوم وقت النوم أكثر هدوءاً وأكثر راحة لكل من الطفل والوالديه. الروتين الثابت هو عبارة عن سلسلة من الإجراءات التي تقومين بتكرارها بنفس الطريقة قبل وقت النوم. تعتيم الأضواء أو التغيير لثياب للنوم أو بيجاما أو بطانية خاصة أو لعبة للنوم هي أسلوب جيد للإشارة لطفلك بأن وقت النوم قد حان. يمكنك إيجاد مزيد من المعلومات حول روتينات وقت نوم الطفل هنا. عندما تقررين حول روتين النوم جربي أن تقومي بنفس الإجراءات عند كل قيلولة أو وقت النوم

<https://raisingchildren.net.au/babies/sleep/settling-routines/bedtime-routines>





### وقت الإستيقاظ

عندما يستيقظ الطفل قومي بتحيته بابتسامة عريضة وصوت لطيف واخبري الطفل بأنك سعيدة لثري أنه قد إستيقظ وشاركه بعناق

قد يحتاج الطفل لتغيير سريع لحفاضة . هذا وقت جيد لغناء أغنية أو رواية قصة. يحب الطفل أن يسمع صوتك لذلك تحدثي عما تفعلينه

سيكون الطفل عادة جائعاً بعد نومه إلا أن بعض الأطفال قد يرغبون باللعب أولاً ( لذلك فإن الحليب أو الطعام (للأطفال الذين يتناولون الأطعمة الجامدة) أسلوب جيد لإعطائه بعض الطاقة . بعض الأطفال يريدون وجبة خفيفة وسيأخذ بعض الأطفال الآخرين فترة راحة أكبر بين الطعام والحليب . راقبي علامات الجوع مثل المص إمالة الرأس نحو الثدي أو القنينة الإشارة إلى الطعام أو القنينة أو الغضب أو البكاء أو مص قبضة اليد أو فقدان الطاقة . سيخبرك ذلك إنه حان وقت التزود بالوقود

### وقت اللعب

سيكون الطفل غالباً في أكثر فترات نشاطه بعد النوم والطعام لذلك يكون الآن وقت رائع للعب مع طفلك. سيحب الطفل التفاعل الفردي لذلك خططي لذلك كجزء من يومك

أدعي طفلك ليشارك في بعض اللعب البدني. للأطفال الرضع الأصغر سنّاً الإستلقاء على البطن طريقة جيدة لبناء القوة الأساسية أما بالنسبة للأطفال الأكبر سنّاً فالشد إلى أعلى للوقوف أو الزحف طريقة جيدة لتقوية العضلات الكبيرة وممارسة التوازن والتنسيق. أنظري بطاقتنا لنشاط الطفل لمزيد من الأفكار

الفيتامين د مهم للأطفال لذلك خططي لبعض الوقت خارج المنزل. يمكن أن يكون ذلك بالجلوس على بساط في الخارج أو الذهاب في مشية في عربة الطفل أو مجرد اللعب في الحديقة

قد يكون الطفل مستعداً لبعض اللعب الأهدأ مع إقترابه من وقت قيلولته التالية. القراءة معاً أو الألعاب الحسية أو اللعب بألعاب هادئة يمكن أن تكون مناسبة في هذا الوقت

سيظهر لك الطفل بأنه مستعد للعب النشط بالتواصل بالعين أو الإبتسام القدرة على التحكم بحركات الجسم أو النظر إليك عندما تمشين الإنخراط أو التفاعل مع لعبة أو كتاب أو الضحك. إذا بدأ الطفل يظهر بأنه غير منخرط أو ينظر بعيداً أو يظهر أقل تنسيقاً أو بدأ يظهر عليه النشاط المفرط أو يظهر أي من علامات التعب الأخرى فقد يكون ذلك إشارة على أنه بحاجة لفترة إستراحة أو أنه يقترب من وقت النوم

### التهديئة للقبولة أو وقت النوم

راقبي علامات التعب عند طفلك وابدأي بروتين النوم. إذا كان الإستحمام مريحاً لطفلك فقد يكون ذلك بداية جيدة لروتين وقت النوم الليلي. تحدثي مع طفلك عما تريته « يبدو بأنك متعب جداً، أرى بأنك تفرك عينيك » بابا أو ماما سيساعدانك على الذهاب إلى النوم ، دعنا نغني تهويدة « عندما تكوني هادئة وثابتة في مقاربتك لوقت النوم فسيساعد ذلك على تهدئة طفلك ودعمه لربط هذا الروتين مع الراحة والإسترخاء والنوم

