

تطور المهارات والأهداف الحركية عند الرضيع



الجمعة 4 أغسطس 2017 06:08 م

كأم جديدة قد تودين معرفة أفضل توقيتات لتنظيم وقت نوم وإرضاع طفلك، مما يريحك ولا يضر بإحتياجاته اليومية ☐
سن 1 إلى 3 أشهر

الإطعام

إرضاعه حليب الثدي أو الحليب الصناعي فقط ☐

القاعدة العامة هي 12-36 أوقية من حليب الثدي أو الحليب الصناعي فى فترة 24 ساعة ☐
إذا كان رضيعك يتناول الحليب الصناعي، يمكنك أيضاً قياس كمية وجبات طفلك بضرب وزن طفلك بنسبة 2.5 أوقية من الحليب الصناعي ☐
إذا كنتِ ترضعينه من الثدي، فإنه من السهل أن تتبعى نظام الساعات، حيث أن ثديك ليسا مجهزين بكوب القياس ☐ يجب عليك أن تطعمى طفلك عندما يطلب، معظم الأطفال حديثى الولادة يأكلون كل 1 إلى 3 ساعات، وربما تمتد إلى أربع ساعات فى الليل ☐
ضعى فى اعتبارك أن طفلك قد يحتاج إلى تناول المزيد فى خلال طفرات النمو، ويعتقد أنها تحدث عند سن الـ 3 أسابيع، 6 أسابيع و3 أشهر ☐

النوم

15.5 ساعة من النوم: 8.5 ساعات فى الليل؛ 7 ساعات موزعة على ثلاثة فترات قيلولة ☐
أنماط النوم تختلف فى مرحلة حديثى الولادة ☐ بعض الأطفال ينامون فترات مكونة من ساعة إلى ساعتين على مدار اليوم، فى حين أن آخرين ينامون لفترات أطول مكونة من أربع ساعات تمتد ليلاً ☐
حديثى الولادة عادةً لا يمكنهم البقاء مستيقظين لمدة أطول من ساعتين ما بين القيلولة ☐

سن 3 إلى 6 أشهر

الإطعام

اطعمى طفلك حليب الثدي أو الحليب الصناعي فقط حتى سن 4 أشهر على الأقل، فى الوقت الذى يمكنك البدء فى إضافة الأطعمة الصلبة، مثل حبوب الأرز ☐

إذا كان رضيعك يتناول الحليب الصناعي، قد يشرب 4 أو 5 زجاجات مملوءة، 6 أو 7 أونصات يومياً ☐
إذا كنتِ ترضعينه من الثدي، قد تلاحظين أنه لا يزال يرضع 7 مرات أو أكثر فى اليوم (وربما أقل بعد 4 أشهر)، ولكن لفترات أقصر من الوقت ☐
لا تضعى حبوب الأرز فى زجاجة طفلك إلا بعد إستشارة الطبيب للقيام بذلك ☐
واصلى اعطائه نفس كمية حليب الثدي أو الحليب الصناعي (عادةً كل 2-4 ساعات).
عند بدء اعطائه حبوب الأرز، وإبدئى بملعقة طعام واحدة يومياً وخففيها بحليب الثدي أو الحليب الصناعي بما يكفى لجعل قوامها خفيف ورفيق ☐

عند البدء فى إطعامه الفواكه والخضروات، ابدئى بملعقة طعام واحدة فى اليوم وزيديها تدريجياً لتصل إلى ½ كوب مرتين فى اليوم ☐

النوم

14.5 ساعة من النوم: 11 ساعة فى الليل؛ 3.5 ساعات فى اثنين من القيلولة ☐

وقت النوم: 19:00

الاستيقاظ: 06:00

القيلولة الأولى: 08:00

القيلولة الثانية: 11:30

القيلولة الثالثة: 15:00

سن 6 إلى 9 أشهر

الإطعام

طفلك لا يزال يتلقى معظم تغذيته من حليب الثدي أو الحليب الصناعي □
إذا كان رضيعك يتناول الحليب الصناعي، ربما يشرب 3 أو 4 زجاجات مملوءة، 7 أو 8 أونصات □
إذا كنتِ ترضعينه من الثدي قد يرضع خمس أو ست مرات فى اليوم □
على الأرجح تم إدخال المواد الصلبة عند هذا السن: من يومين إلى ثلاثة حصص من الفواكه والخضروات أو البروتين، جنباً إلى جنب مع حليب الثدي أو الحليب الصناعي □
زيادة تنوع الأطعمة المقدمة لطفلك □
تذكرى أن تقدمى له أطعمة جديدة واحدة فى كل مرة (متباعدة على الأقل 4 أيام على حدة) لتحديد إذا ما تواجدت لديه أى حساسية □

النوم

15 ساعة من النوم: 10 ساعات فى الليل؛ 5 ساعات فى إثنيين من القيلولة □
وقت النوم: 19:30
الاستيقاظ: 06:30
القيولة الأولى: 09:00
القيولة الثانية: 13:00
سن 9 إلى 12 شهراً

الإطعام

واصلى إطعام طفلك من 24 إلى 32 أوقية من حليب الثدي أو الحليب الصناعي فى الـ 24 ساعة □
لا أتقدمى له الحليب البقرى حتى عيد ميلاد طفلك الأول □
بعد علامة الـ 12 شهراً، يمكنك إعطاء طفلك الحليب البقرى كامل الدسم - ولكن لا يزيد عن 16-24 أوقية، لأنك تودين لطفلك الحصول على الفائدة القصوى من الطعام الصلب □
استمرى فى تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة المهروسة ثلاث مرات فى اليوم، وكذلك الوجبات الخفيفة الغذائية، مثل الكمثرى المسلوقة على البخار أو جوب الإفطار □
شجعى طفلك أن يتعلم الأكل بنفسه والشرب من كوب الأطفال □

النوم

14 ساعة من النوم: 11 ساعة فى الليل؛ 3 ساعات فى إثنيين من القيلولة □
وقت النوم: 19:30
الاستيقاظ: 06:30
القيولة الأولى: 09:30
القيولة الثانية: 02:00