

ما الذي تحاول طفلتني إخباري به؟



نصائح سريعة للأمهات

- اطلبي المساعدة من الأصدقاء أو الأسرة.
- أطعمي الطفلة عندما تعلمك أنها جائعة، وليس من خلال مشاهدة الساعة.
- أطفئ الأضواء والتلفزيون في مكان نوم الطفل.
- استريحي أثناء نوم طفلك (حتى الجلوس بهدوء يمكن أن يساعدك على الشعور براحة أفضل).
- إذا بدأت الشعور بالغضب أو الإرهاق، ضعي الطفلة في مكان آمن وخذي قسطًا من الراحة.
- اتصلي بمقدم الرعاية الصحية إذا كنتي تعتقدين أن طفلك يبكي كثيرًا.

مقتبس من Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC)، برنامج التغذية التكميلي للنساء، والرضع، والأطفال) و مركز UC Davis Human Lactation Center كجزء من FitWIC Baby Behavior Study (دراسة سلوك الطفل التي أجراها برنامج FitWIC - 2017)

فهم عملية النوم

ضعي طفلتك عند النوم على سطح ثابت، ليس عليه أي شيء، وعلى ظهرها. ينام الأطفال حديثي الولادة نومًا خفيفًا وينامون نومًا عميقًا في حوالي 20 دقيقة.

النوم الخفيف

- الاستيقاظ بسهولة
- التحرك وإصدار أصوات مزعجة
- تحريك العينين كثيرًا
- الحلم
- نمو الدماغ وتطوره!

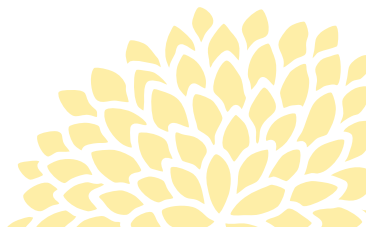


النوم العميق

- عدم الاستيقاظ بسهولة
- استرخاء الذراعين والساقين ومرونتها
- عدم التحرك كثيرًا
- استرخاء الدماغ!



**انتظر علامات النوم العميق
قبل وضع طفلك للنوم.**



فهم عملية البكاء



قد بكاء طفلك أمر مزعج جدًا لك. فجميع الأطفال يبكون أحيانًا. يكون بكاء طفلك لعدة أسباب، فهي لا تبكي لمجرد أنها جائعة أو لأنها تحتاج إلى تغيير حفاظتها. هناك أشياء يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك على الإحساس بشعور أفضل.



إشارات "أحتاج إلى تغيير شيء ما"

- النظر أو لف الوجه أو تقوس الظهر
- العبس أو النظر والتحديق بالعينين
- تصلب اليدين أو الذراعين أو الساقين
- التثاؤب أو النوم



هذا يعني إنها غير مرتاحة أو منزعجة من شيء ما. دعها تبتعد أو تسترح. فإن الضوضاء، أو الأصواء، أو وجود العديد من الأشخاص يمكن أن يرهق الأطفال.

لاحظي الفرق بين إشارات "أنا جائع" وإشارات "أنا أحتاج إلى تغيير شيء ما"!

إشارات "أنا أريد أن أكون بالقرب منك"

- استرخاء الوجه والجسم
- اتباع صوتك ووجهك
- محاولة الوصول إليك
- التحديق في وجهك
- رفع يديها



هذا يعني إنها مستعدة للتفاعل، والتعلم، واللعب معك.

فهم الإشارات

طفلك قادرة على إخبارك بما تحتاج إليه دون كلمات من خلال استخدام إشارات جسدها. قد تساعد الاستجابة لإشاراتها في جعلها هادئة وسعيدة.

إشارات "أنا جائعة"

- الاستمرار في إبقاء اليدين بالقرب من فمها
- تثني الذراعين والأرجل
- إصدار أصوات مص
- مص شفيتها
- البحث عن حلمات الثدي



حان الآن وقت الطعام قبل أن تشعر بالجوع الشديد.

إشارات "أنا شبعانة"

- المص ببطء أو التوقف عن المص
- استرخاء اليدين والذراعين
- الابتعاد عن حلمات الثدي
- الدفع بعيدًا
- النوم



هذه الإشارات تعني إنها مستعدة للتوقف عن الرضاعة.

- أبقِ هادئة وكوني صبورة.
- استخدم إشارات طفلك لمحاولة معرفة ما تخبرك به.
- أحمل طفلك بالقرب منك وأفعلي نفس الشيء الذي يهدئها
- مرارًا وتكرارًا:
- تحدثي بلطف أو غني مرارًا وتكرارًا.
- قومي بتحريك أو هز **طفلك** بلطف
- مرارًا وتكرارًا.
- دلكي ظهرها، وذراعيها، وساقها بلطف.

