

## أطفال أصحاء وبالغون وسعداء

بقلم الدكتورة سيمونيتا كارزينو، طبيبة أسنان

اللقاء الأول مع طبيب الأسنان مهم للتعرف على أي مشاكل في أسنان الطفل والتدخل الفوري لتصحيحها.

ويعلم الآباء إجراءات نظافة الفم والتغذية الصحيحة.

مهم للوقاية من تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة.

السيطرة على اللجام الشفهي واللغوي القصير، والتشوهات الفموية الوجهية، والأمراض الجهازية التي تشمل تجويف الفم.

يُنصح بالذهاب لإجراء استشارة أولية مع طبيب الأسنان بمجرد ظهور جميع الأسنان اللبنية (24-30 شهرًا). من ناحية أخرى، يجب إجراء الفحوصات كل 12/6 شهرًا لمراقبة تطور الفم والتعرف الفوري على أي اختلالات في الأسنان أو سوء إطباق وأمراض مثل تسوس الأسنان. تقييم نظافة الفم والنظام الغذائي. السيطرة على التجاويف واللثة والأغشية المخاطية وغيرها...

### زيارة تقويم الأسنان

أساسيات التقييم:

- نمو العظام
- وظائف الفم
- وضعية الأسنان
- صحة المفاصل الفكية الصدغية
- المظهر الجمالي للأسنان والوجه
- وجود عادات سيئة

يُنصح بإجراء أول زيارة لتقويم الأسنان عند عمر 6/5 سنوات تقريبًا عندما يبدأ تبديل الأسنان (التحول من الأسنان اللبنية إلى الأسنان الدائمة)

في عمر 6 سنوات تقريبًا، يبدأ بزوغ الأضراس الدائمة الأولى، لتحل محل الأضراس اللبنية. هذه الأضراس معرضة بشكل خاص لخطر تسوس الأسنان لأنها تحتوي بشكل طبيعي على تاج ذو أخاديد عميقة جدًا. علاوة على ذلك، ونظرًا لموقعها في قوس أسنان عند الطفل، فإن الأضراس الدائمة الأولى يصعب تنظيفها بشكل فعال، وأكثر من ذلك إذا أخذنا في الاعتبار البراعة اليدوية الضعيفة لدى الطفل.

لذلك ننصح بمنع تسوس الأسنان في أخاديد الأضراس الدائمة بتقنية سد الأخاديد وحفر الأسنان في ممارسة العملية، الختم هو إغلاق نظام التلم السنني من خلال تنظيف المواد القائمة على الراتنج أو الأسمنت المتماثرات الشاردة الزجاجية، لمنع ركود البلاك وبقايا الطعام، مما يحد من خطر الإصابة بتسوس الأسنان.



## تصوير العظام والأشعة السينية الداخلية

إن فحص العظام هو فحص إشعاعي يقوم به طبيب الأسنان أثناء زيارة طبيب الأسنان. ويسمى أيضًا تصوير الأسنان البانورامي أو تصوير العظام (OPT). يوفر صورة كاملة لأقواس الأسنان والأنسجة العظمية والمفاصل الفكية الصدغية.

إن بانورامي الأسنان غير مؤلم وآمن وبأقل تدخل جراحي. ولهذا السبب، يعتبر فحص العظام البانورامي مناسبًا أيضًا للأطفال والمراهقين.

ما الذي يمكن ملاحظته باستخدام تصوير العظام؟

- وجود تسوس في الأسنان.
- حالات عظام الفك العلوي والسفلي.
- وجود الخراجات أو الأورام الحبيبية.
- أي أسنان غير بارزة (مطمرة أو شبه مطمورة).
- وضعية ضرس العقل.
- وجود آفات أو أورام في تجويف الفم.

شكرا لك على المشاهدة والاستماع

..... لا تنس أن الطفل السليم يجعل شخصًا بالغًا سعيدًا



## مستشار المساواة- الدكتورة لوريدانا توزي مقاطعة أستي

يعمل المكتب الاستشاري للمساواة على تعزيز ورصد تنفيذ مبادئ المساواة وفرص العمل بين الرجل والمرأة في مكان العمل من خلال تقديم استشارات مجانية في حالة التمييز.

من يمكنه الاتصال بمستشار المساواة؟

- العمال
- مواطنون
- موضوعات الاتحاد
- المواضيع الاقتصادية
- الموضوعات المؤسسية والمحلية

### الحماية القضائية:

- تعزيز ودعم الإجراءات القانونية الفردية في حالات التمييز في مكان العمل.
- تحديد الإجراء الفعال لإزالة التمييز بين الجنسين في مكان العمل.
- الطعن أمام المحكمة بتقويض من له مصلحة فيها
- يتدخل في قضايا التمييز

## الوصايا العشر لمرحلة الحضانة

بقلم الدكتورة غلوريا فاسانو، أخصائية نفسية

هناك علاقة قوية بين التجارب التي تتم في الأشهر والسنوات الأولى من الحياة وقوة الشخصية التي تتطور في مرحلة البلوغ: إن إرساء أسس جيدة يساعد على تقليل احتمالية ظهور مشاكل نفسية. يبدأ بناء احترام الذات من الوعي بالتغلب على مخاوف الفرد وحدود الشعور "بالعظمة" والقدرة. ولهذا السبب من المهم تعزيز أشكال الاستقلالية المتعلقة بالنوم والرضاعة الطبيعية والتخلص من الحفاضات منذ سن مبكرة.

### النوم

• خاصة بعد عمر سنة (حتى لو كان هناك خطر الاختناق قبل ذلك)، تجنبي إبقاء الطفل معك في السرير للنوم. ومن الأفضل وضعه في غرفة أخرى، حتى مع فتح الباب أو باستخدام تقنيات مفيدة لسماعه من مسافة بعيدة. ومن المهم القيام بذلك لتعزيز استقلاليته العاطفية، مما يسمح له بتعلم التغلب على الخوف من التخلي عن نفسه بسبب انعدام السيطرة الذي يشعر به الشخص أثناء النوم، حتى لا يصبح شخصاً يعاني من صعوبة في النوم والأرق، ولاكن أيضاً حتى يتمكن من أن يكبر ليكون فرداً يعرف، في ظل وجود صعوبات عاطفية، كيف يجد داخل نفسه الموارد اللازمة للتعامل معها؛

• إذا استيقظ الطفل أثناء الليل، فلا تستسلمي لإغراء جعله ينام معك وإعادته إلى سريره، والبقاء بجانبه (دون الاستلقاء بجانبه) حتى ينام. في بعض الأحيان يكون من الضروري القيام بذلك عدة مرات في الليلة، خاصة عندما يكون معتاداً في السابق على النوم مع البالغين. سيكون الأمر متعباً، لكن الأمر يستحق ذلك على المدى الطويل حتى يتمكن هو ووالديه من النوم دون انقطاع؛

• يتم تسهيل النوم من خلال السلوكيات التي تتكرر نفسها كل مساء، لأن الأطفال يحتاجون إلى القدرة على التنبؤ حتى يطمئنوا. في الواقع، كل جديد، حتى الممتع منه، يتطلب تفعيل استجابات جديدة وبالتالي حالة من الاهتمام تمنع الاسترخاء. يعد أخذه إلى السرير في نفس الوقت تقريباً ممارسة جيدة؛

• من أفضل الطقوس لتهدئة الطفل ومساعدته على النوم قراءة قصص الأطفال القصيرة، حتى عندما لا يكون الطفل قد بدأ الكلام. بالنسبة له، مجرد القدرة على مشاهدة والده يقرأ هي وسيلة للتهدئة، والشعور بأنه منخرط في نشاط مخصص له دون أي تشتتات أخرى (ولهذا السبب لا ينبغي عليك الاحتفاظ بهاتفك المحمول بالقرب منك، والذي قد تميل إلى إلقاء نظرة عليه في حالة وصول الإشعارات)؛

• قراءة قصص الأطفال تسمح للطفل بإدخال مناقشات مع البالغين تتعلق بحالتهم المزاجية والمخاوف التي لولا ذلك لما فكروا في الحديث عنها (الغيرة، الخوف من الظلام، إدارة الغضب، مشاعر التملك، إلخ). وبهذه الطريقة يتعلم العثور على الكلمات ليشرح لنفسه وللآخرين كيف هو؛

## طعام الطفل

- إرضاع طفلك من الثدي حيثما كان ذلك ممكناً. أثناء الرضاعة الطبيعية، سواء من الثدي أو من الزجاجة، ابق على اتصال بصري مع الطفل، وتجنب تشتيت الانتباه بهاتفك الخليوي أو التلفزيون. يحتاج الطفل إلى الشعور بوجود الأم أو الشخص البالغ الذي يطعمه لتنمية مهارات التواصل لديه بشكل أفضل؛
- بعد سنة وبالتأكيد خلال الثانية، توقفي عن أي شكل من أشكال الرضاعة الطبيعية، حتى لو كانت احتضاناً لجعل الطفل ينام، والذي يجب أن يتعلم إيجاد أشكال أخرى من العزاء والطمأنينة، ربما لا تكون مرتبطة بالفم (أي الطعام أو اللهاية)، حتى لا يتحول إلى شخص بالغ يلجأ إلى الطعام أو التدخين للتغلب على حالات التوتر. من الأفضل تهدئته من خلال الحضان والعناق أثناء احتضانه؛
- للآباء دور مهم أيضاً خلال فترة الرضاعة الطبيعية، لأنهم يستطيعون (بل ويجب عليهم) إراحة الأم عن طريق جعل الطفل يهضم قبل الذهاب إلى السرير لتجنب القلس. حتى لو بكى الطفل في البداية عندما يشعر بالانفصال عن أمه، فإنه سرعان ما يعتاد على ذلك، وبالتالي يعتاد أيضاً على الشعور بأنه يستطيع إقامة علاقات ممتعة ومريحة مع شخصيات أخرى. وهذا يساعده على زيادة مستوى ثقته بنفسه، مما يساعده على التغلب على الخوف من كل جديد؛
- بين 18 شهراً و3 سنوات، يجب أن يتعلم الطفل كيفية وضع الحفاض جانباً والإشارة إلى ضرورة الذهاب إلى الحمام.
- حتى سن الثالثة يجب السماح للطفل باللعب بالطعام، بل وحتى إيصاله إلى فمه بيديه، وذلك لتأسيس علاقة جيدة مع المواد المختلفة. لآكن من المهم بعد هذا العمر أن يكتسب الاستخدام الصحيح لأدوات المائدة وطريقة الإمساك بها، تمهيداً للانتقال إلى الأدوات الأخرى التي تتطلب مهارات حركية دقيقة جيدة، مثل أقلام الرصاص للتلوين، ولاحقاً للكتابة؛
- يجب تعليم الأطفال تذوق كل شيء ويجب أن نحاول تنويع أنواع الطعام التي يجربونها قدر الإمكان، وبالتالي تجنب أن يصبحوا انتقائين للغاية ومفردين؛

## القاعدة

- يزعج العديد من الأطفال من اختفاء البراز مع المرحاض لأنه يشبه فقدان شيء يخصهم ويمكن أن ينتهي بهم الأمر إلى الاحتفاظ به إلى حد التسبب في أعراض الإمساك: في البداية، من الأفضل إجراء هذه العملية عندما لا ينظرون؛
- مرة أخرى لنفس السبب، عندما ينتقلون من الحفاض إلى القاعدة، يجب الثناء عليهم وشكرهم بشدة على "الهدية" التي قدموها لهم.
- إذا تبول الطفل في السرير (سلس البول الليلي)، فلا يجوز توبيخه أو جعله يشعر بالذنب. ومن الأفضل في هذه الحالة تجنب إعطائه أي شيء للشرب قبل ساعة من الذهاب إلى السرير، بعد اصطحابه إلى الحمام للمرة الأخيرة.

ويحدث ذلك غالباً لأن الأطفال غير قادرين على الاستيقاظ بشكل كامل للنهوض والذهاب إلى الحمام عندما يشعرون بالحاجة إلى ذلك. يجب أن يتم تغيير الأغطية وملابس النوم بخفة وهدوء. إذا استمرت المشكلة، اطلب المساعدة من طبيب الأطفال. عندما يقوم الطفل بهذا السلوك بعد سن السادسة فمن المحتمل أن يكون تعبيراً عن الضيق العاطفي ويجب أن نسأل أنفسنا ما الذي يزعجه؛

## اللعب والحركة

• لا ينبغي النظر إلى الحركة النفسية من 0 إلى 7 سنوات كنشاط علاجي للأطفال الذين يعانون من مشاكل، بل كمرافقة للطفل في استكشاف عمل حركته وتعبيره العاطفي، مما يجعله أكثر وعياً وثقة بالنفس. علاوة على ذلك، يمكن لشخصية المعالج النفسي الإبلاغ عن أي مشكلات حرجة صغيرة إلى الوالدين حتى يمكن اكتشافها في الوقت المناسب، قبل أن تتطور إلى مشاكل حقيقية؛

• اللعب هو الطريقة التي يختبر بها الطفل وبالتالي ينمي مهاراته الحركية والمعرفية والعلاقاتية. من المهم منحه الفرصة للعب قدر الإمكان ومع العديد من أقرانه المختلفين. إن مشاركة هذه اللحظات لمدة ساعة واحدة فقط يومياً في الحديقة أو مع أطفال آخرين في العائلة فقط يعد قيدياً، لأنه لا يوفر للطفل فرصة أن يتعلم أن يكون بين مجموعة من الأطفال بأسلوب مختلف عن أسلوبه. تنتقل مهارات التنشئة الاجتماعية من تجربة النهج، والتسامح مع الإحباط، والمشاركة، وقبول التنوع؛

• تحت سن السادسة، يعد اللعب بمواد لا شكل لها والتي تتشكل (الرمل والدقيق والطين والإنشاءات) نشاطاً مهماً للمهارات اليدوية وتنسيق الحركات ولبناء الشعور بالذات من خلال القيام بنشاط "بيني شكلاً" رمزياً أيضاً، مما يعطي معنى لشيء كان يبدو في السابق أنه ليس له شيء؛

• عندما يلعب شخص بالغ مع طفل أو يرافقه إلى الحديقة، يجب ألا يأخذ مكانه لتسهيل مهامه، وذلك حتى يتمكن من إيجاد الحلول بنفسه ويشعر "بالقدرة".

• بعد سن السادسة، يؤدي البدء بنشاط رياضي صغير غير تنافسي إلى تطبيع النشاط البدني كجزء من حياة الفرد في الحياة اليومية للطفل، بحيث لا يُنظر إليه في مرحلة البلوغ على أنه جهد، بل على أنه وسيلة ممتعة للعناية بصحته؛

• لا ينبغي أن يتعرض الأطفال للمحفزات الزائدة، وملء وقتهم اللامنهجي بمجموعة متنوعة من الأنشطة. ويجب ألا تتجاوز هذه الالتزامات فترتين بعد الظهر في الأسبوع، وذلك أيضاً لتجنب إثارة قلق الأداء والضغط للتكيف مع النموذج السلوكي. الملل أمر إبداعي، لأن التغلب عليه يتطلب من الطفل بذل جهد واستخدام خياله لملء المساحة الفارغة؛

• يجب ألا يتم إجبار الطفل دائماً على الفوز في اللعبة بشكل منهجي من قبل البالغين أو الأطفال الأكبر سناً. إن اكتساب بعض الخبرة الصغيرة في التعامل مع الهزيمة يساعده على تنمية القدرة على تحمل الإحباط وتقوية نفسه؛

- قبل سن الثانية، لا يستطيع الطفل أن يكون لديه أي شكل من أشكال ضبط النفس، حتى عندما يظهر معرفة بقاعدة ما (على سبيل المثال، يقول لنفسه "لا" أثناء القيام بشيء قيل له ألا يفعله). لا تغضب منه، لأنه لا يفعل ذلك عن قصد: فهو لا يزال يستوعب القواعد. تستمر عملية بناء احترام القواعد حتى سن السادسة. ومن الطبيعي خلال هذه الفترة أن تمر عليه لحظات لا يلتزم فيها بما يطلب منه؛
- من سن الثالثة، يجدر إيقاظ الطفل ولو قبل ذلك بقليل حتى يكون لديه الوقت ليتعلم كيفية ارتداء الملابس بنفسه (الأحذية ذات الفيلكرو والملابس بدون أزرار هي حل ممتاز)، دون أن يؤدي تسرع الشخص البالغ إلى أخذ الأخير مكان الطفل ليقوم بذلك أولاً؛

### اعتبارات عامة

- تذكر أنك في كل مرة تستسلمين فيها لإغراء تجاهل قاعدة قدمتها لنفسك بسبب التعب أو عدم الحزم، فإنك تعطين للطفل رسالة مفادها أنه يكفي الضغط على يده قليلاً بالبكاء أو غيره من السلوكيات المزعجة، مما يعزز هذه السلوكيات لديه. يستطيع الأطفال في أي عمر يزيد عن ستة أشهر فهم السلوكيات التي يجب عليهم اتباعها للحصول على ما يريدون. فقط إذا فهموا أن البكاء ونوبات الغضب غير فعالة، فإنهم يتوقفون عنها؛
- يجب على الآباء، حتى الأطفال الصغار جداً، أن يكونوا قادرين على قضاء أمسية واحدة في الأسبوع للخروج بمفردهم وتنمية علاقتهم كزوجين. وإلا فإننا نبتعد ويشعر الطفل أيضاً بالتوترات التي يخلقها التعب حتماً. ولهذا السبب، لا داعي للشعور بالذنب تجاه تسليم الطفل إلى الأجداد أو جليسة الأطفال، والتفكير في الفائدة التي يجنيها الطفل من استثمار الوالدين في العلاقة بين الزوجين والمناخ العائلي. الآباء الراضون والهادئون يمنحون أطفالهم الصفاء.

### القاصرين والأجهزة

- يجب قضاء وقت تناول الطعام مع جميع أفراد الأسرة قدر الإمكان، مع إطفاء التلفزيون وإغلاق الهواتف المحمولة للجميع، بما في ذلك البالغين، صامتتين وبعيدين، حتى تكون لحظة حوار ومناقشة دون انقطاع.
  - عدم السماح للأطفال باستخدام ألعاب الفيديو والرسوم المتحركة على هواتفهم المحمولة قبل سن العاشرة.
  - لا تستخدم هاتفك الخليوي للترفيه على الطاولة، ولا حتى في المطعم.
  - لا تترك هاتفك الخليوي على الطاولة أو في محيطك المباشر أثناء تناول الوجبات، بما في ذلك وجبة الإفطار.
  - لا تشتري هواتف محمولة للأطفال قبل دخولهم الصف السادس.
  - لا تدع الطفل يحمي خصوصيته من الوالدين
- من خلال منعك من معرفة كلمات المرور التي يستخدمها على هاتفه المحمول/الجهاز اللوحي/جهاز الكمبيوتر الخاص به.

- إجمالي الوقت الذي يجب أن يكون الطفل قادرًا على الوصول إلى أي نوع من الأجهزة يجب ألا يتجاوز ساعتين يوميًا لأطفال المدارس المتوسطة و3 ساعات لأطفال المدارس الثانوية. ومن أجل التأكد من عدم تجاوز هذا الوقت، سيتعين على الآباء الاحتفاظ بهاتف طفلهم المحمول أو الأجهزة الأخرى، وتركه فقط في الفترات الزمنية المتفق



عليها مسبقاً (على سبيل المثال: نصف ساعة قبل الذهاب إلى المدرسة، وساعة واحدة بعد الظهر، وساعة واحدة بعد العشاء)؛

• في الساعة التي تسبق النوم، لا تعرض الدماغ لضغط الموجات المنبعثة من أي نوع من شاشات الضوء الأزرق (حتى التلفاز)، لأنها تشوش الإشارات التي يجب أن يصدرها الدماغ للحث على النوم، مما يجعل من الصعب النوم.

## أهمية صحة الأطفال

بقلم الدكتورة روسانا بانيا، طبيبة أطفال

1. تستمر المغامرة الرائعة في حياة كل طفل منذ الولادة وحتى الوصول إلى الاستقلال الذاتي في مرحلة البلوغ من خلال المراحل المختلفة للنمو العصبي. الهدف من هذا التقرير القصير هو التوضيح السريع لسلسلة من المقترحات المفيدة للعائلات والمشغلين.

لقد أعطى الحمل بالفعل بصمة خاصة، والتي يدركها الجنين يومًا بعد يوم، وذلك بفضل عاطفة الوالدين. الترابط الوليدي هو رابطة الارتباط الجسدية والعاطفية والهيمونية والروحية التي تتطور بين الوالدين والمولود الجديد بالفعل في فترة ما قبل الولادة، ثم تتجسد عند الولادة وتستمر في المراحل المبكرة من حياة ما بعد الولادة، من خلال التعاطف والحساسية. العناصر التي تشكل وتؤثر على الترابط كثيرة، ومن أهمها نجد الاتصال الجسدي، الرضاعة الطبيعية المبكرة، الاتصال بالعين، تعديل الصوت، التقليد، الابتسامة، الاستماع، النوم في الغرفة، تدليك الرضيع، الحمام المغطى. البيئة وشخصية الوالدين تجعل الرابطة فريدة من نوعها. يتمتع المولود الجديد بقدرة تواصل كبيرة، وهو منتبه جدًا ويدرك ما حوله، ويعرف كيف يعبر عن نفسه.

نقدم له الحمامات اللطيفة الأولى، ملفوفة ومحتضنة ومهززة بلطف.

منذ المراحل الأولى من حياة المولود الجديد، ستتاح للوالدين فرصة مقابلة العديد من الشخصيات المهنية أو الصحية أو التعليمية التي ستقدم لهم النصائح والمقترحات المفيدة.

2. من وجهة نظر صحية، يجب تذكير العائلات على الفور باتباع نصائح النوم الآمن للوقاية من متلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS)، وتذكر الوضع الحصري الموصى به، وهو الاستلقاء أثناء النوم، بالإضافة إلى الاحتياطات الأخرى.

سيخضع كل طفل، موجود بالفعل في بيئة المستشفى عند ولادته ثم في المراحل اللاحقة أثناء تقييمات صحة الأطفال، للعديد من الفحوصات التي تسمح بفحص الحالة الطبيعية للأعضاء المختلفة. سيتم فحص العيون، مع تقييم المنعكس الأحمر منذ الولادة وأي حول في الأشهر التالية، ولجام اللسان، والتسنين الأول، والعضة.

3. سيتم إجراء فحص السمع مع إجراء عمليات الأذن في الأيام الأولى من الحياة. في بعض الحالات، سيكون من الضروري إجراء إمكانات سمعية محرضة.

4. سيتم تقييم النظام المفصلي العظمي، وتقديم المشورة لمنع حدوث انتحال الرأس على الفور.

5. سيتم تقييم الوركين والقدمين لاستبعاد خلل التنسج الوركي وحنف القدم. كما هو الحال مع أي فحص، فإن الهدف هو معالجة أي مشاكل تتم مواجهتها بسرعة باستخدام الحلول العلاجية المناسبة، لتحقيق الشفاء الأمثل؛

بدءًا من الأشهر الثلاثة الأولى من بعد الولادة، سيتم تقديم العديد من اللقاحات والموصى بها موزعة على الأشهر والسنوات؛ علاوة على ذلك، يتم تقديم التطعيم ضد الأنفلونزا ابتداءً من عمر 6 أشهر في فصل الخريف. الجديد هذا العام هو إمكانية حماية الصغار من التهاب القصبيات، وهو مرض تنفسي خطير محتمل، مع تركيبة جديدة من الأجسام المضادة وحيدة النسيلة لفيروس RSV يتم إعطاؤها بحقنة صغيرة.



6. في هذه الأثناء، تتدفق الأيام مع طفلنا الصغير ويتابع بعضها بعضًا بالخيال والفضول: هناك أشياء كثيرة يجب اكتشافها معًا من أجل النمو. ومن خلال اقتراحات الرعاية التمكينية، يتم تقديم مقترحات مختلفة للعائلات، لتوسيع التزامها بتعزيز صحة الطفل.

يمكن للمتخصصين في مجالي الصحة والتعليم تقديم إرشادات استباقية للآباء بشكل دوري كنقطة انطلاق للفرص التنظيمية لرعاية الأطفال، على أساس العمر.

في المراحل المختلفة من التطور التطوري، تتطور المهارات الوظيفية وتنضج بطريقة مرنة. هناك العديد من العوامل التي تؤثر على النمو، وبعضها يمكن تغييره من الخارج: البيئة التي ينمو فيها الطفل، والخبرات التي يعيشها ويقدمها في السياق العائلي والتعليمي (مثل الألعاب والمعدات). يجب أن يتم تكييف التباين البيئي والحسي والأشياء والألعاب من وقت لآخر بما يتناسب مع احتياجات الطفل النمائية، ويجب تعديل المقترحات مع مرور الوقت، بما يتناسب مع قدراته الناشئة، مع تقديم مقترحات جديدة دائمًا.

على سبيل المثال، يمكن أن يؤثر الاستخدام المطول للحارس سلبيًا على اكتساب المواقف وجودتها، ويمكن أن يؤثر استخدام روضة الأطفال على نضج الحركة والاستكشاف المستقل للمساحات، بينما يؤدي استخدام المشاية إلى تطوير التوازن و"التعلم" للسقوط"، وكذلك تأخير المشي.

من خلال مراقبة مولودنا الصغير، سنكون قادرين على تقدير مدى تعلمه السريع لتحمل جميع التصورات الحسية الجديدة القادمة من داخل جسده ومن الخارج نحن معجبون بمهاراته التنظيمية والتنسيق بين العين واليد والفم، والاستكشاف عن طريق اللمس، ولغة الجسد، والاهتمام، والتفاعل.

من خلال إرشاداتنا، سنكون قادرين على تحسين الأوضاع ووضعيات الذراع مع المحاذاة والثبات والتي ستسمح له على مدار الأشهر بتحسين مهاراته الحركية الدقيقة.

يزداد الاهتمام والاهتمام بالبيئة الخارجية تدريجياً، وتحسن العلاقة مع الآخرين والفضول لاستكشاف الألعاب ولمسها. شيئاً فشيئاً، سيكون سعيداً بالبقاء شبه جالس للتعبير عن نفسه، والنطق، والتحرك، والنظر حوله. تعلم كيفية اللعب على السجادة، بشكل جانبي، أثناء انبطاحه واستلقائه.

مع مرور الأشهر، تتطور المهارات الحركية والحسية والعلاقية: سيقضي الطفل الكثير من الوقت على الأرض على السجادة، وسيجلس بمفرده وسينتقل من وضع إلى آخر، ويتعلم الحركة، ويستكشف الألعاب والأشياء من حوله. مع تزايد الفضول والحماس له. يجب أن تكون كائنات اللعب أدوات تعليمية لأطفالنا.

وأخيراً سيتمكن من الوقوف بمفرده دون مساعدتنا! لقد ساعدته حركاته السابقة على الأرض على تحسين توازنه وثقته بنفسه. سيكون سعيداً وسيبتسم لكم عندما يتمكن من الوقوف بمفرده... وسيعرف أيضاً كيف يجلس بمفرده في حالة عدم اليقين، سيكون قد تكيف، وحقق إنجازاً. إنجاز الاستقلالية الأولية والثقة بالنفس واحترام الذات، نحو الانفصال عن الكبار.

سيكون تطوير اللغة مع التعبير هو المفتاح لاستمرار تطوير التواصل والعلاقات.

7. ستصبح أنشطته اليومية جزءاً من روتينه اليومي، من الصباح حتى المساء. في كل منزل آمن (انتبه للألعاب الأمانة!) ومناسب للأطفال، يمكن أن تكون كل لحظة تعليمية وتساعد على بناء العلاقات. سيتعلم ببطء إيقاعات اليوم، ويكتسب استقلالية صغيرة مناسبة لعمره، بدعم من والديه: النظافة، والوجبات، والمشى، والألعاب البناءة وألعاب التقليد والتناوب، والقراءة (مثل مشروع "ولدوا ليقروا")، والموسيقى، والأناشيد، والأغاني.



يُنصح بتجنب استخدام الهواتف المحمولة ومقاطع الفيديو وألعاب الفيديو والأجهزة اللوحية في حضور الأطفال أو للترفيه في أوقات فراغهم. على سبيل المثال، يمنع استخدام الهاتف الخليوي الطفل إحساساً بالمتعة الفورية، مما يخلق إدماناً حقيقياً مع مرور الوقت، مع حدوث تغييرات واضحة في النمو العصبي.

وبدلاً من ذلك، فإن إشراك الطفل في اللعب القائم على الأدوار (مثل الكرة، والذاكرة، وما إلى ذلك) يعزز اكتساب شعور بالترقب، ويحسن الانتباه، وينمي الصبر، ويسمح لك بالتحكم في سلوكك أمام الطفل. الإحباط من الاضطرار إلى الانتظار. لا يمكن أن يكون كل شيء على الفور ودائماً كما نريد!

بعض القواعد والعادات التي يفرضها الوالدان بوعي، والمناسبة لجميع الأعمار، والتي يجب احترامها في الأسرة، هي بمثابة دليل تربوي ورموز للأمان والصلابة للطفل. يتعلم الطفل ببطء إدراك الحدود ويشعر بالطمأنينة. سوف ينمو بشكل مستقل وينضج لمواجهة التعايش في أي نوع من المجتمع، الأمر الذي يتطلب الامتثال لقواعد الانضباط المدني.

8. كما ذكرنا سابقاً، تعتبر الوجبات أيضاً لحظةاً للتعلم والتعليم والعيش المشترك والتواصل الاجتماعي. منذ الفطام يجب أن نسعى جاهدين لتقديم الأطعمة الصحية والبسيطة والطازجة المناسبة لعمر الأطفال، مع تجنب الأطباق التجارية الجاهزة والمتقنة قدر الإمكان. يمكن للوجبات التي يتم تناولها معاً وبسلام كعائلة أن تعلمك العديد من الأشياء الجديدة: الألوان والنكهات والروائح وغير ذلك الكثير. انتبه جيداً لقواعد السلامة لتجنب الاختناق بالطعام: يجب تقديم الطعام للصغار بعد الفطام على شكل قطع صغيرة جداً وناعمة. تجنب الفواكه المجففة الكاملة أو المقطعة، والأطعمة الصلبة أو المقطعة.

9. عندما تدرك خطر الاختناق، كما هو الحال في حالة وجود خطر آخر، مع السعال المفاجئ أو التغيير المفاجئ في لون الوجه (أحمر شديد، مزرق، شاحب)، فقدان الوعي، فإن القاعدة الأساسية الأولى هي طلب المساعدة عن طريق الاتصال برقم الهاتف 112! فقط في وقت لاحق، فيما يتعلق بمهاراتك، سوف تتصرف وفقاً لذلك.

10. عند الوصول إلى مرحلة ما قبل المدرسة، يجب الاستمرار في مراقبة صحة أطفالنا. سيستمر التطعيم وفقاً لجدول التطعيمات؛ وسيكون من المفيد إجراء فحص جديد للعين. في حالات خاصة، سيتم اتباع توجيهات الأخصائيين في هذا الشأن.

11. لا تزال قواعد الأكل والتغذية الجيدة، مع مشاركة الأطفال الممتعة في إعداد الأطباق ثم تناولها معاً، تشكل ركائز تعليمية وصحية أساسية. فهي، إلى جانب النشاط الحركي الترفيهي، هي الأساس لتجنب مشاكل الصحة العامة التي نعرفها جيداً: السمنة، والتغيرات في التمثيل الغذائي وعواقبها، مثل ارتفاع السكر في الدم، وارتفاع الكوليسترول، وارتفاع ضغط الدم، وما إلى ذلك.

قد تكون فحوصات تطور الجهاز الهيكلي للطفل أثناء زيارات الأطفال مفيدة أيضاً في توجيه الأسرة في اختيار الرياضة، مع الأخذ في الاعتبار تفضيلات الأطفال. الرياضة هي الصحة، التنشئة الاجتماعية، التعليم في الحياة المجتمعية، احترام الآخرين، الصداقة.

12. يجب أيضاً تشجيع النشاط البدني، خاصة في الهواء الطلق عندما يُسمح به، داخل الأسرة: فالمشي والرحلات تجمع بين الحركة والثقافة. كما في العصور السابقة، لا يسمح للأطفال باستخدام الفيديوهاات والهواتف المحمولة، فهي تشجع على العزلة وإلغاء الاهتمامات. وسوف تصبح أيضاً أداة خطر مع نمو الطفل.

الآن بعد أن ذهبنا إلى المدرسة، يمكن أن يكون وقت الفراغ في الهواء الطلق مصدراً غريباً لا ينضب للجغرافيا والتاريخ والفن وعلم الأحياء والعلوم وما إلى ذلك.

13. كما هو الحال في مرحلة البلوغ، هناك اختلافات بين الجنسين لدى الأطفال أيضا، مع انتشار بعض الأمراض لدى الإناث (خلل التنسج الوركي، الجنف الشديد، البلوغ المبكر، مرض الاضطرابات الهضمية، اضطرابات الأكل، التئمر النفسي) وغيرها لدى الذكور (التهاب القصييات، كافاساكي، الكبد المرض المرتبط بخلل التمثيل الغذائي والتوحد والتئمر الجسدي).

14. وأخيرا، نود أن نقدم بعض المؤشرات المختصرة حول مفهوم "الطفل المريض". من الصعب أن يخبرنا الطفل بأنه مريض، لكنه سيكون قادراً على التعبير أو إخبارنا إذا كان يشعر بالألم. إن مهمتنا هي فهم وتفسير معاناة أطفالنا وبمساعدة طبيب الأطفال لفهم متى تكون الاختبارات التشخيصية والعلاجات الخاصة مناسبة في المنزل أو في بيئة المستشفى.

15. الطفح الجلدي في مرحلة الطفولة متكرر جداً. بعضها فيروسي أو بكتيري بطبيعته، والبعض الآخر لأسباب أخرى (خلايا النحل، التهاب الجلد التأتبي، لدغات الحشرات، وما إلى ذلك). يعد التشخيص الصحيح وفي الوقت المناسب ضرورياً للعلاج عند الضرورة ولتجنب نقل العدوى إلى أشخاص آخرين. في بعض الحالات، يمكن الوقاية من الأمراض الطفحية عن طريق التطعيمات.

16. على أية حال، عندما يعاني الطفل من القيء والإسهال، يجب نشر مفهوم بين العائلات مفاده أن الشيء الرئيسي هو محاولة تجنب الجفاف.

مرة أخرى، وبدعم من طبيب الأطفال، سنتمكن من الحصول على النصيحة الأكثر ملائمة. في معظم الحالات، تكون هذه عدوى فيروسية، وستكون المشكلة مؤقتة ولن يكون العلاج العدواني ضرورياً.

أختتم تقريرتي الموجز بتوجيه الشكر لكم على الاهتمام الذي أوليتموه لي، وأجعل نفسي متاحاً للحصول على توضيحات أو معلومات إضافية حول المواضيع التي لم أتمكن من عرضها إلا بشكل موجز.

#### المصادر الببليوغرافية ومواقع الويب

- Istituto Superiore di Sanità
- [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)
- Società italiana di Società Italiana di Neonatologia
- Società italiana di Pediatria Preventiva e Sociale
- PERCORSO DI FORMAZIONE NELL'APPROCCIO NEUROEVOLUTIVO AL NEONATO e AL LATTANTE . Formazione Brazelton. Firenze
- LINEE DI INDIRIZZO PER LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO DA CIBO in età pediatrica .
- Ministero della Salute DIREZIONE GENERALE PER L'IGIENE E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE . UFFICIO 5 . Edizione Giugno 2017
- ASSOCIAZIONE ITALIANA MASSAGGIO INFANTILE, <https://aimionline.it/>
- EISMART <https://eismart.co.uk/>
- <https://www.nostrofiglio.it/neonato/nanna/come-abituare-il-neonato-a-dormire-nella-culla>
- <https://lettomontessori.it/come-abituare-neonato-a-lettino>
- <https://m.blog.naver.com/mara24968/221386056726>
- <https://www.cwgenna.com/mttidentifyitalian.html>
- <https://atlantemedicina.wordpress.com/2010/01/19/frenulo-corto/>



- <https://graziadefiore.it/frenulo-linguale-corto/>
- <https://www.ilpediatranews.it/2022/11/25/lo-strabismo-convergente/>
- <https://studiodentisticogiardinelli.com/servizi/odontoatria-pediatrica.html>
- <https://koalababycare.com/it/blogs/koalavibes/newborn-suckling-questions-answers-and-tipsfor-new-parents>
- [https://pediatracarla/photos/plagiocefaliaquando-la-testolina-del-mio-bimbo-è-storta-avetemaiguardato-la-te/2295031277485714/?locale2=fi\\_FI](https://pediatracarla/photos/plagiocefaliaquando-la-testolina-del-mio-bimbo-è-storta-avetemaiguardato-la-te/2295031277485714/?locale2=fi_FI)
- <https://osce.spine-center.it/osteopatia-e-plagioc>
- <https://www.ospedalebambinogesu.it/alimentazione-in-eta-scolare-80497/>
- <https://www.ospedalebambinogesu.it/piede-torto-congenito-80296/>
- <https://www.ilpiedetorto.it/ponseti/>
- <https://www.alfemminile.com/genitorialita/bonding-neonato/>
- <https://healthy.thewom.it/gravidanza/succhietto/>
- <https://www.clinicasorrisodelbambino.it/ciuccio-e-dito-quando-il-succhiamento-diventadannoso/efalia.html>
- [https://NeuropsicologiaeLogopediaRoma/posts/come-scegliere-le-scarpe-primi-passiecco-4-semplifici-ma-fondamentali-regole-da-se/1932465406910963/?locale=ms\\_MY](https://NeuropsicologiaeLogopediaRoma/posts/come-scegliere-le-scarpe-primi-passiecco-4-semplifici-ma-fondamentali-regole-da-se/1932465406910963/?locale=ms_MY)
- <https://www.cirinet.it/index.php/news/piano-nazionale-prevenzione-vaccinale-2023-2025/>
- <https://www.nostrofiglio.it/neonato/manovra-di-ortolani-cos-e-e-a-cosa-serve>
- <https://www.pianetamamma.it/il-bambino/malattie/ecografia-anche-neonato.html>
- <https://quimamme.corriere.it/neonati/salute-neonato/displasia-anca-cure>
- <https://themedicalalphabet.wordpress.com/2018/04/16/la-displasia-congenita-dellanca-dca/>
- <https://www.health360.it/default/ortopedia/divaricatore-per-neonati/salopette-correttivadisplasia-dellanca-per-neonati-baby-gio.html>
- <https://www.ospedalebambinogesu.it/piede-torto-congenito-80296/>
- <https://www.ilpiedetorto.it/ponseti/>
- <https://www.burlo.trieste.it/content/trattamento-del-piede-torto-congenito-metodo-ponseti>
- LA SORDITA' E LE TAPPE DELLO SVILUPPO DEL LINGUAGGIO" UNIVERSITA' DEGLI STUDI SASSARI AOU SASSARI Dr. Giuseppe Tola U.O. di Neuropsichiatria Infantile Azienda Ospedaliero-Universitaria, Sassari ALGHERO MAGGIO 2011
- <https://www.gaspamonaco.it/occhio-pigro/>
- <https://alimentazionebambini.e-coop.it>
- La Repubblica-SIP-24 SETTEMBRE 2019
- <https://www.ospedalebambinogesu.it/alimentazione-in-eta-scolare-80497/>
- <https://medicoebambino. Anno III,2015,Vol 5. Chia ha paura della febbre? V. Murgia, F. Marchetti>
- [www.torrimedica.it](http://www.torrimedica.it)
- <https://healthy.thewom.it/salute/orticaria>
- <https://www.insiemeneews.it/2021/02/13/la-sesta-malattia-come-riconoscerla-e-trattarla/>
- <https://healthy.thewom.it/salute/quinta-malattia>

## ولد ليقرأ

منذ عام 1999،  
البرنامج الوطني لتعزيز القراءة في مرحلة الطفولة المبكرة



**Nati per Leggere**  
Piemonte

Progetto promosso da



منذ عام 2001 NPL في مقاطعة أستي



"تعلم حب القراءة من خلال هدية: شخص بالغ يقرأ قصة"

الهدف: توفير تجربة قيمة للنمو المعرفي للأطفال، ولتنمية قدرة الآباء على النمو مع أطفالهم.  
الوسيلة: أنشطة قراءة بصوت عالٍ مجانية ومنتشرة للعائلات التي لديها أطفال حتى سن السادسة.

**أول 1000 من الأيام**  
يشير أطباء الأطفال إلى أن القراءة المشتركة بين الوالدين والأطفال خلال السنوات الثلاث الأولى من الحياة هي أهم شيء يمكن للوالدين القيام به لإعداد طفلهم للمدرسة وفهم العالم.

الطفل الذي يقرأ سيكون شخصاً بالغاً مفكراً!

## فوائد القراءة بصوت عالٍ

- + عادة الاستماع
- + مدى الاهتمام
- + لغة استقبالية تعبيرية
- + علاقة الكبار بالأطفال
- + الذكاء العاطفي واللغوي
- + الموارد الاجتماعية
- + ميسر تنمية الأبوة والأمومة
- + الحد من التفاوتات

المصدر: دراسات قطاع CSB

الحق في القصص هو الفرصة لكل طفل لاستخدام خياله،  
لمعرفة العالم ومعرفة أنه محبوب،  
من خلال فعل الرعاية المتمثل في القراءة بصوت عالٍ