

NORSK FYSIOTERAPEUTFORBUND
faggruppe for barne- og ungdomsfysioterapi

السنة الأولى من حياة الطفل

التفاعل

يتطور الأطفال من خلال التفاعل المتبادل مع محيطهم، وبصفتك الشخص القائم بالرعاية، فأنت الشخص الأكثر أهمية لنمو الطفل. امنح الطفل الوقت للتعرف عليك. تحدث إلى الطفل وأخبره بما تفعله وامنح الطفل وقتاً للقيام برد فعل. فهذه هي الطريقة التي تتدربان بها معاً على الاتصال المبكر الذي يخلق الأمان والقدرة على التنبؤ بالنسبة للطفل، والذي يسهل عليك تدريجياً فهم وتفسير إشارة الطفل.



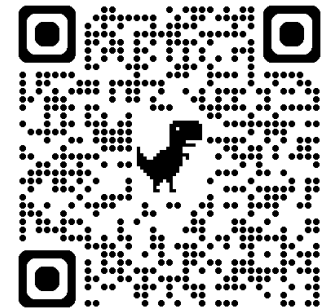
تتطور قدرة الطفل حديث الولادة على تنظيم نفسه بشكل كامل، ويحتاج الطفل إلى الهدوء والاستراحات لفهم الانطباعات. من الضروري أن تكون لديك علاقة واعية باستخدام الصوت والشاشات والتلفزيون في البيئة المحيطة بالطفل، حيث يمكن بسهولة أن يغرق الأطفال بفعل الأصوات الكثيرة، خاصة في الأشهر الأولى¹. توصي منظمة الصحة العالمية بألا يكون لدى الأطفال دون سن الثانية نشاط خاص بهم على الشاشات الإلكترونية، لأن ذلك يستغرق وقتاً يُمكن أن يُخصص خلاله أنشطة أخرى أكثر ملاءمة للطفل². انتبه أيضاً إلى استخدامك للشاشات الإلكترونية (الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية) عندما تكون مع الطفل.

الأطفال في السيارة

يشترط تأمين الأطفال في السيارات. يجب أن يستخدم الأطفال الذين يقل طولهم عن 135 سم دائماً معدات سلامة الأطفال المعتمدة والصحيحة وذلك وفقاً لوزن الطفل وطوله. يجب أن يكون مقعد السيارة متجهًا للخلف لأطول فترة ممكنة لتجنب الضغط على الرقبة في حالة وقوع حادث⁸. تعتمد المدة التي يمكن أن يجلس فيها الطفل في مقعد السيارة على عمر الطفل ومزاجه، من بين أمور أخرى. سيحتاج الرضع إلى الراحة لتمديد الجسم من حين لآخر، كما سيظهر الطفل أيضاً إشارات أوضح حول الحاجة إلى الحركة.

Referanser:

1. Nugent K, Keefer CH, Minear S, Johnson LC, Blanchard Y (2018). Nyfødtes atferd og tidlige relasjoner. 1. utgave Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
2. Helsedirektoratet (2019). Nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet i forebygging og behandling [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet. Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling>
3. Powell B, Cooper G, Hoffman K, Marvin B (2014). The circle of security intervention: Enhancing attachment in early parent-child relationships New York: The Guilford Press.
4. Shweikeh F, Nuño M, Danielpour M, Krieger MD, Drazin D. Positional plagiocephaly: an analysis of the literature on the effectiveness of current guidelines. Neurosurg Focus. 2013 Oct;35(4):E1.
5. Haugstvedt K.T, Bech R (2018). "Barn og bevegelse". Cappelen Damm AS.
6. Piper MC, Darrah J (2021): Motor Assessment of the Developing Infant. 2. utgave, Philadelphia PA: Saunders.
7. Stout JL. Gait: Development and analysis. I Campbell SK. Physical Therapy for Children. 5. utgave. St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier, 2017.
8. Trygg trafikk (årstall mangler): Barn i bil - gode råd om sikring av barn i bil. Hentet 02.05.24 fra <https://www.tryggtrafikk.no/fakta-og-rad/bil/barn-i-bil/>



يولد الأطفال ولديهم دافع للتطور. مهمتك هي تسهيل الاستكشاف وأن تكون بالغًا واثقًا يمكنه تقديم الدعم والتهنئة³. حيث يكون لدى الأطفال الذين تأكدت مشاعرهم في التفاعل المبكر مع الكبار نقطة انطلاق جيدة فيما يتعلق بالشعور بالأمان والتطور

الجيد³



تطوير الحركة

الأطفال فريدون ويتطورون بوتيرة فردية. يتأثر النمو بالطفل نفسه والنشاط والبيئة. يتعلم الأطفال من خلال الاستكشاف والتجربة وإتقان المهارات الحركية في مختلف الأعمار. سهل على الطفل محاولة التجربة والخطأ من خلال تركه للاستكشاف على الأرض! لا يحتاج الأطفال إلى التدريب على أي شيء، فهم يدرّبون أنفسهم إذا سمحنا لهم بالحركة. ينطبق هذا أيضًا على الجلوس بشكل مستقل على الأرض، حيث يكتشف الأطفال ذلك بأنفسهم⁵.

الاستلقاء على البطن والظهر والجنب مفيد لتجربة حركة متنوعة، ويفضل أن تكون جلسات قصيرة عدة مرات في اليوم². توصي منظمة الصحة العالمية بالاستلقاء على البطن أثناء الاستيقاظ لأن الاستلقاء على البطن يعزز تطور الحركة بشكل جيد ويمنع الاتكاء على الجهة المفضلة². عندما ينام الطفل، يوصى بوضعه على الظهر لمنع الموت المفاجئ للأطفال الرضع أثناء النوم².

ينام الأطفال الرضع عدة ساعات في اليوم. وتجدر الإشارة إلى أن الهيكل العظمي عند الرضع يكون طري للغاية ويمكن أن يتشكل بضغط الرأس على السطح الذي ينام فوقه⁴. إذا كان الطفل يرقد دائمًا ورأسه في نفس الجانب، فقد يتسبب ذلك في شكل رأس معوج واختلاف جانبي الرأس عن بعضهما البعض. يمكن تغيير ذلك عن طريق تغيير وضعية الرأس.

(انظر الكتيب "[Skjevt hode og favouriteide](#)" (رأس معوج وجهة مفضلة) من جمعية العلاج الطبيعي النرويجية أو اتصل بالمركز الصحي للحصول على المشورة).

يختلف عمر الأطفال عندما يبدأون المشي بدون دعم. من المعتاد أن يبدأ الأطفال المشي بين 10 و 18 شهرًا⁶. تتغير مشية الطفل مع نمو الطفل. عادة لا يكون لدى الطفل نمط مشي متطور بالكامل حتى سن 7 سنوات⁷.

يحتاج الأطفال إلى أحذية للحماية من الطقس والأشياء الحادة. لا تتردد في ترك الطفل يمشي بدون حذاء لأول مرة بعد أن يبدأ في الوقوف. جميع الأقدام مختلفة ويتم تشكيل الأحذية وارتداؤها بشكل فردي. تم تقديم نصائح مختلفة حول إعطاء الأحذية التي تم استخدامها لأشخاص آخرين على مدار السنوات السابقة. من المعتاد اليوم تقديم المشورة بأن يتم إعطاء الأحذية التي تم ارتداؤها قليلًا لأشخاص آخرين.



المعدات

لا يحتاج الطفل في البداية إلى الكثير من المعدات، ولكن يمكن لمقدمي الرعاية الاستفادة، على سبيل المثال، من حامل الأطفال/ الحزام، والكرسي الهزاز وعربة الأطفال. من خلال وضع الطفل في وضعيات ثابتة بمرور الوقت، يمكن أن يفوت الطفل تجربة حركية مهمة، وبالتالي فإن التنوع مهم. قد يكون من الجيد أن يكون لديك بساط لعب/بساط تمرين يمكن للطفل أن يستلقي عليه في البداية. ضع في اعتبارك أنه يجب أن يكون من السهل اكتشاف الألعاب (تباينات الألوان، والألعاب ذات العيون والابتسامات وما إلى ذلك) وأن يكون من السهل الإمساك بها.