

خريطة الألف يوم الأولى

الدليل البصري الشامل لنمو وتوجيه طفلك
من الولادة حتى الخطوات الأولى

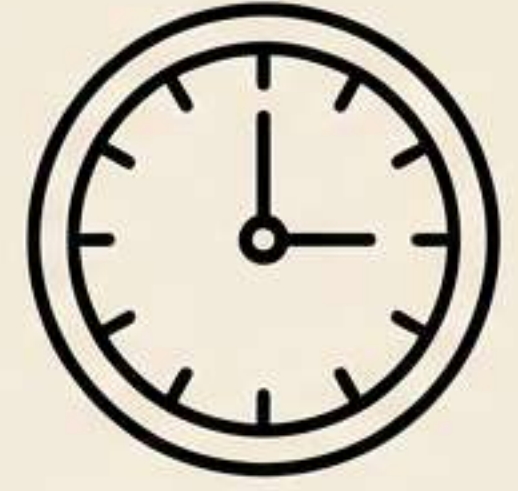
قوة التأثير اليومي: دماغ طفلك يُبنى الآن



آلاف الروابط
العصبية الجديدة



تفاعل إيجابي
دافئ



١٥ دقيقة من
اللعب الحسي

من دماغ الطفل يتكون في عامه الثالث. أنت المهندس الأول لهذا النمو. **٨٠%**

الركائز الأربع لنمو متوازن



مهارات التواصل

الاستماع، فهم
اللغة،
والتحدث



قدرات التعلم

الفضول، حل
المشكلات،
والخيال



النمو الاجتماعي والعاطفي

بناء الروابط،
التحكم بالمشاعر،
والتعاطف

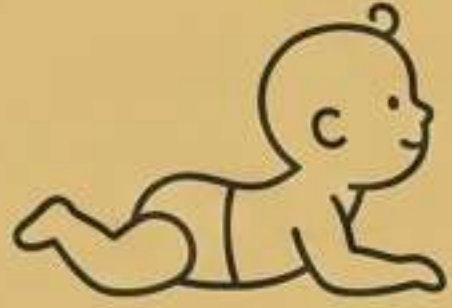


النمو البدني

الصحة، الحركة،
التغذية،
والأمان

الرضع (٩-٠ أشهر): اكتشاف الجسد والمحيط

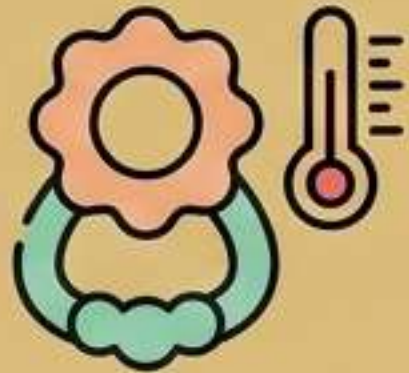
الوالدان يوجهان



توفير وقت الاستلقاء على البطن لتقوية العضلات.



استخدام ألعاب تصدر أصواتاً ومتباينة الألوان لتحفيز الحواس.



تخفيف آلام التسنين (العضاضات الآمنة ومراقبة الحرارة).

الطفل يكتشف



٣-٦ أشهر

التحكم بالرأس، القلب، واكتشاف الأيدي.



٦-٩ أشهر

الجلوس، بداية الحبو، وظهور الأسنان الأولى.

الرضع (١-٩ أشهر): بناء الروابط الأولى

الوالدان يوجهان



القراءة التفاعلية: التركيز على نبرة الصوت وحركات الوجه.



الاستجابة الفورية: الاستجابة للبكاء تبني جدار الأمان العاطفي.



لعبة الغمضة: لتعزيز الوعي الواعي ببقاء الأشياء والأشخاص.

الطفل يكتشف



• **التعبير بالمشاعر:** ابتسامات، ضحك، وبكاء بنبرات مختلفة للتعبير عن الجوع أو الانزعاج.

• **التمييز:** التعرف على الوجوه المألوفة وبدء الخوف من الغرباء (قلق الانفصال).

قمع تطوّر اللغة: كيف يبرمج الطفل دماغه



كيف تدعم؟ اقرأ لطفلك بلغات مختلفة مبكراً، وتحدث معه باستمرار عن الأنشطة اليومية لضمان تعرضه لأكبر حصيلة مفردات.

تطور الحواس: من الاستكشاف العشوائي إلى حل المشكلات

١٠-١٨ شهراً



يكسب المكعبات فوق بعضها أو يستخدم الملاعقة كأداة للضرب (علاقة السبب والنتيجة).

٩-٩ أشهر

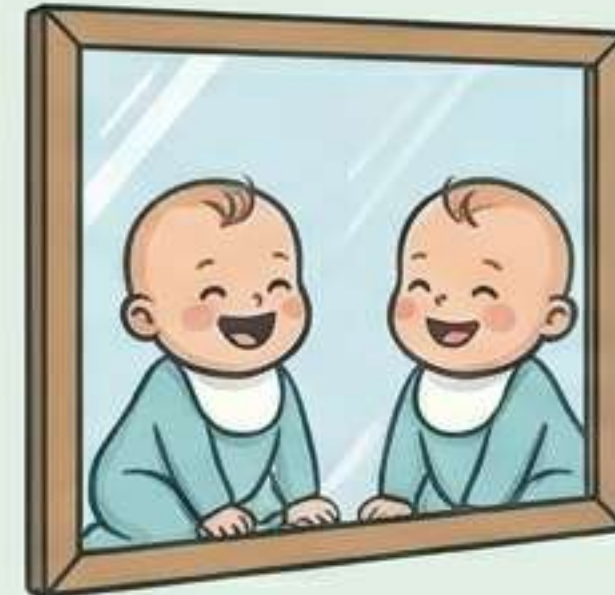


يضع اللعبة في فمه ليتذوقها أو يهزها يهزها لسماع صوتها (استكشاف حسي).

التفاعل مع الأشياء



يدرك الخصائص ويبدأ بالتعرف على نفسه ككيان مستقل.



يتسم للوجه في المرآة معتقداً أنه طفل آخر يلعب معه.

الاستجابة للمرآة

حديثي المشي (١٠-١٨ شهراً): الانطلاق نحو الاستقلالية

الوالدان يوجهان



اللعب الحر: تجنب التدخل الفوري ودعه يحاول حل المشكلة بنفسه (كإخراج لعبة من علبة).



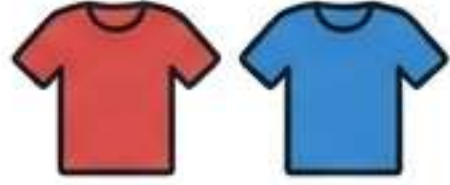
بيئة آمنة للمغامرة: ترتيب الأثاث وإبعاد المخاطر بدلاً من تقييد حركة الطفل المتزايدة.

الطفل يكتشف



- **الوقوف** والمشي، والقدرة على تسلق الأثاث المتاح.
- **التنسيق الجسدي:** استخدام الشوكة أو الكوب، وتفريغ العلب بقلبها.

الوالدان يوجهان



خيارات محدودة: قدم خيارين لتلبية حاجته للاستقلالية (أيهما تفضل، تفضل، القميص الأحمر أم الأزرق؟).



قواعد مرنة: إلي وضع قواعد واضحة بأسلوب إيجابي مع تسمية المشاعر ومساعدته على إدارتها.

حديثي المشي (١٠-١٨ شهراً): تشكيل الشخصية والحدود

الطفل يكتشف



- استخدام كلمة (لا) وتجاهل التعليمات كجزء من بناء الاستقلالية.
- **المراجع الاجتماعية:** ينظر لرد فعل الوالدين قبل الإقدام على تصرف جديد.

المدرج الغذائي: رحلة الانتقال نحو الأطعمة الصلبة



احتياج الطاقة:

الطفل بعمر ١-٣ سنوات يحتاج تقريباً إلى ١١٠٠ سعرة حرارية يومياً (بناءً على طول ٨٠ سم).

١٠ إلى ١٨ شهراً

طعام الأسرة.

انتقال للأطعمة الصلبة، ٥ وجبات يومياً.



٦ إلى ٩ أشهر

إدخال الأطعمة المكتملة.

حليب + وجبات مهروسة (خضار وفواكه منفصلة لاختبار الحساسية).



الولادة حتى ٦ أشهر

الرضاعة حصراً (كل ٢-٤ ساعات).
الحليب يلبي كافة الاحتياجات الأساسية.

مصفوفة التدخل الطبي: متى تستشير الطبيب؟



طوارئ طبية فورية (الآن)

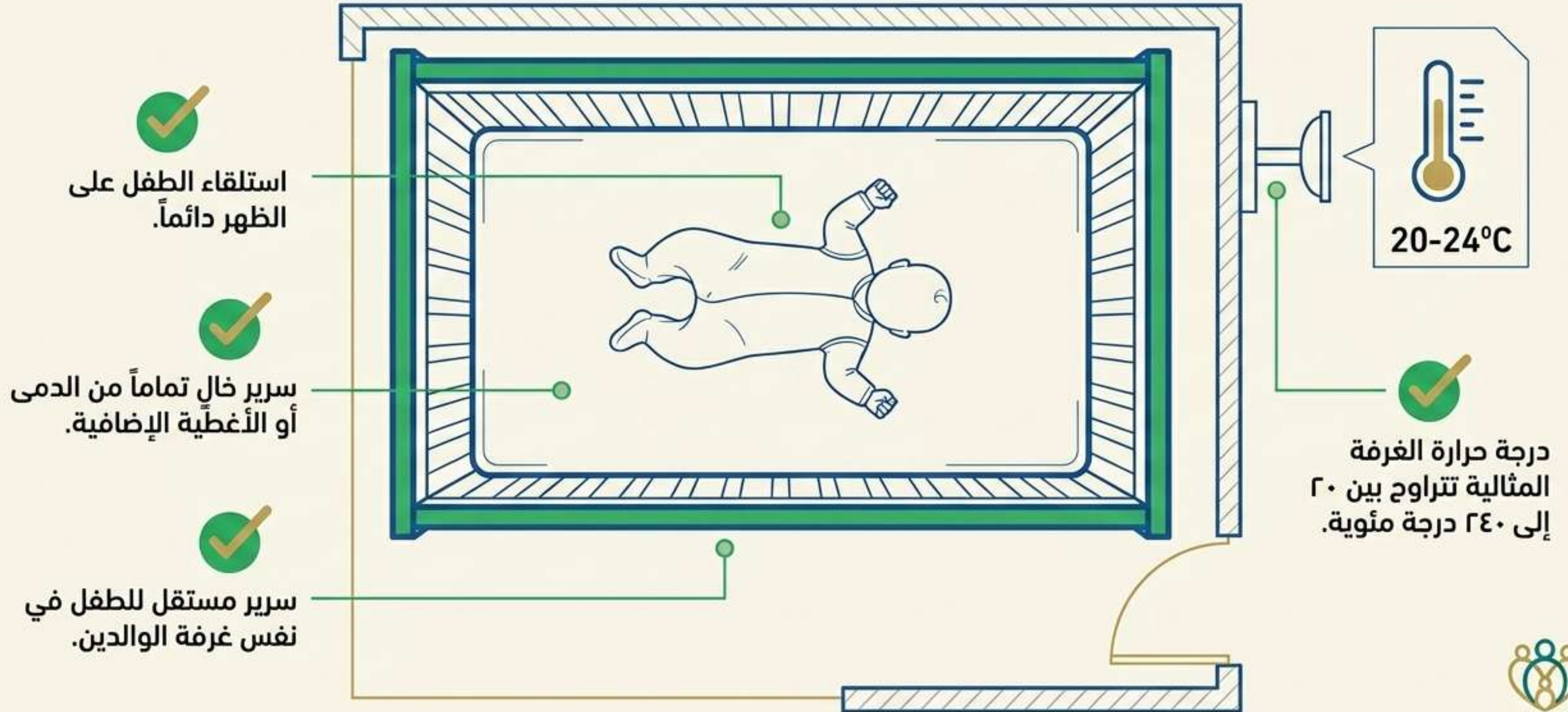
- حمى مع تشنجات عصبية أو تصلب في الرقبة (تحت ٣ أشهر).
- ازرقاق البشرة أو الشفتين (صعوبة التنفس).
- قيء مستمر مع جفاف (بكاء بلا دموع، حفاضات جافة).



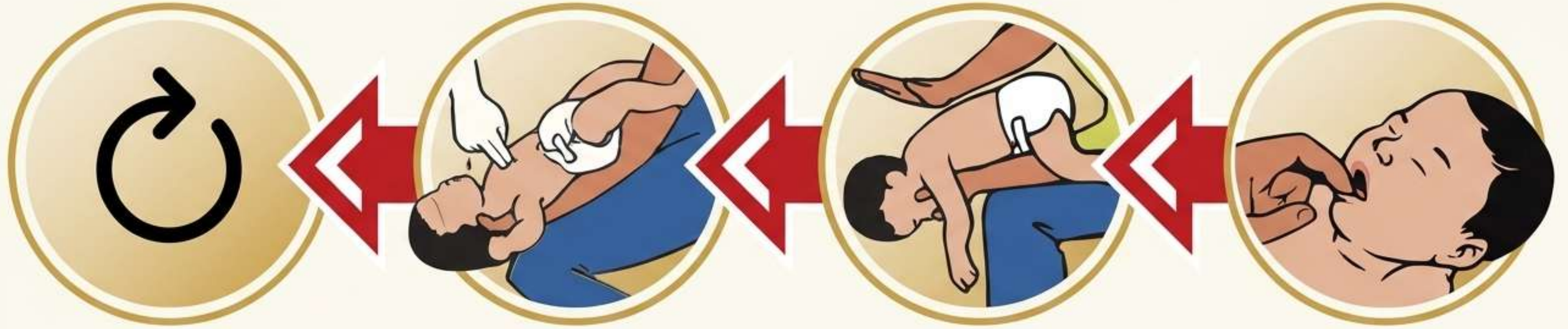
زيارة الطبيب خلال يومين

- حمى (٣٨.٩ مئوية) لطفل عمره ٣-٦ أشهر.
- إسهال متكرر لأكثر من ٣ مرات أو إمساك لبضعة أيام.
- سعال مستمر لأكثر من أسبوع أو إفرازات عين مخاطية.

خريطة النوم الآمن



الإسعافات الأولية للاختناق (بروتوكول الطوارئ)



التكرار
(كرر دورة الضربات
والدفعات حتى يزول
الانسداد، واطلب
الإسعاف فوراً).

٥ دفعات على الصدر
(اقلب الطفل على ظهره
واضغط بإصبعين تحت
خط الحلمة).

٥ ضربات على الظهر
(أمل رأس الطفل للأسفل
بين يديك واضرب بين
لوح الكتف براحة اليد).

انظر داخل الفم
(ابحث عن الجسم الغريب
الفريب واسحبه بلطف
بلطف من الجانب إذا
كان مرئياً بوضوح).

مقاعد السيارة: حماية لا تقبل المساومة

استخدام المقعد الصحيح
يقلل من خطر الإصابات
الخطيرة
بنسبة ٧٥٪
ويحمي الحياة
بنسبة ٩٠٪



(٠ - ١٣ كغ / حتى ٩ أشهر):
مقعد السيارة المخصص للطفل
المواجه للخلف (حماية للرقبة
والعمود الفقري).



(٩ - ١٨ كغ / حتى ٤ سنوات):
المقعد المواجه للأمام
بحزام خماسي النقاط.



دائرة الأمان الشاملة: حيث يزدهر النمو



قيمة الكتاب: ٤٨ ريال

لماذا يستثمر فيه المجتمع؟

- تعزيز صحة ورفاهية الأجيال القادمة،
- تقليل التكاليف الصحية والاجتماعية على المدى الطويل.
- بناء مجتمع أكثر استقرارًا وإنتاجية.

أبرز ما يقدمه هذا المنتج:

- دليل شامل للآباء ومقدمي الرعاية،
- أساليب مثبتة لتعزيز النمو الشامل للطفل،
- أدوات عملية لبيئة آمنة وداعمة.

النمو السليم ليس مجرد علامات فسيولوجية، بل هو قصة تُكتب يومياً من خلال تفاعلك، حمايتك، وتوجيهك الواعي في الألف يوم الأولى.