

طفلك في عمر شهرين

Help Me
Grow | LA

اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

إن مراحل نمو الطفل مهمة! تقدم كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفاته وحركته أدلة هامة على نموه. تحقق من مراحل النمو التي وصل إليها طفلك في عمر شهرين. يمكنك أخذ هذا الكتيب معك والتحدث إلى الطبيب الخاص بطفلك في كل زيارة متابعة لمراحل النمو التي وصل إليها طفلك وما يجب توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر:

مراحل النمو المعرفي (التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- يُراقبك الطفل في أثناء تحركك
- ينظر الطفل إلى لعبة لعدة ثوانٍ

مراحل نمو الحركة/التطور الجسدي

- يرفع الطفل رأسه لأعلى عندما يكون راقداً على بطنه
- يحرك الطفل كلا الذراعين والساقين
- يفتح الطفل يديه لفترة وجيزة

مراحل النمو الاجتماعي/العاطفي

- يهدأ الطفل عند التحدث إليه أو حمله
- ينظر الطفل إلى وجهك
- يبدو الطفل سعيداً برؤيتك عندما تقتربين منه
- يبتسم الطفل عندما تتحدثين إليه أو تبتسمين له

مراحل نمو اللغة/التواصل

- يُصدر الطفل أصواتاً بخلاف البكاء
- يتفاعل الطفل مع الأصوات العالية

أمور مهمة أخرى يجب إبلاغها للطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعليها أنت وطفلك معاً؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب طفلك فعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله ويثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات كان يتمتع بها في السابق؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل وُلد طفلك قبل الأوان؟

أنت تعرفين طفلك جيداً. لا تنتظري. إذا كان طفلك لم يصل إلى مرحلة نمو واحدة أو أكثر، أو فقد مهارات كان قد اكتسبها، أو كانت لديك أي مخاوف أخرى، فبادري بالتصرف مبكراً. تحدثي مع طبيب طفلك، وأبلغيه بمخاوفك، واسأليه عن فحص التطور. إذا كان لا يزال لديك أو لدى الطبيب أي مخاوف أخرى:

1. اطلبي الإحالة إلى اختصاصي يمكنه تقييم طفلك أكثر؛
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان بالإمكان تقديم خدمات لمساعدة طفلك. تعرفي على المزيد واعثري على الرقم على [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

لمزيد من المعلومات حول كيفية مساعدة طفلك، تفضلي بزيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

تواصلني: اتصلني على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة موقع [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org)، أو اطلبي مزيداً من المعلومات من طبيبك.

ساعدني طفلكِ على التعلم والنمو



بصفتك أول معلم لطفلكِ، يمكنكِ مساعدة طفلكِ على التعلم والتطور العقلي. قومي بتجربة هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلكِ ومعلميه إذا كانت لديكِ أي أسئلة أو للحصول على مزيدٍ من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلكِ على النمو.

- استجيبِي بشكل إيجابي لطفلكِ. تصرفي بشكل بنم على الاستمتاع وابتسمي لطفلكِ وتحدثي إليه عندما يصدر أصواتاً. يساعده ذلك على تعلم تناوب "الكلام" في المحادثة.
- تحدثي إلى طفلكِ واقراي وغي له لمساعدته على اكتساب اللغة وفهمها.
- اقتص وقتاً في احتضان طفلكِ وحمله، فهذا يساعده على الشعور بالأمان والرعاية. إن حمل الطفل والاستجابة له ليس تديلاً فاسداً له.
- تساعد الاستجابة لطفلكِ على التعلم والنمو. إن الحد من وقت استخدامك للأجهزة الإلكترونية عندما تكونين مع طفلكِ يساعده على الاستجابة الصحيحة له.
- اعتن بنفسك. إن التربية عمل شاق! من الأسهل أن تستمتعي بطفلكِ الجديد عندما تشعرين بالرضا عن نفسك.
- تعلمي ملاحظة إشارات طفلكِ والاستجابة لها لمعرفة ما يشعر به واحتياجاته. ستشعرين بتحسن وسيشعر طفلكِ بالأمان والحب. على سبيل المثال، هل يحاول طفلكِ "اللعب" معك من خلال إصدار الأصوات والنظر إليك، أم أنه يحرك رأسه بعيداً أو يتثائب أو يصبح منزعجاً لأنه يحتاج إلى راحة؟
- ضعي طفلكِ على بطنه عندما يكون مستيقظاً وضعي الألعاب على مستوى العين أمامه. يساعده ذلك على التدرب على رفع رأسه لأعلى. لا تتركي طفلكِ وحده. إذا بدا أن طفلكِ يغلبه النعاس، فضعيه على ظهره في مساحة نوم آمنة (مرتبة ثابتة بدون بطانيات أو وسائد أو مساند واقية أو ألعاب).
- لا تقومي بإرضاع طفلكِ إلا من حليب الثدي أو الحليب الصناعي. إن الأطفال غير مستعدين لتناول الأطعمة أو المياه أو المشروبات الأخرى في الأشهر الستة الأولى من عمرهم.
- تعرفي على توقيت شعور طفلكِ بالجوع من خلال البحث عن علامات ذلك. راقبي علامات شعور طفلكِ بالجوع، مثل وضع اليدين في الفم، أو تدوير الرأس نحو الثدي / زجاجة الرضاعة، أو مص / لعق الشفاه.
- راقبي علامات شبع طفلكِ، مثل إغلاق فمه أو إبعاد رأسه عن الثدي / زجاجة الرضاعة. إذا لم يكن طفلكِ جائعاً، فلا بأس من التوقف عن إرضاعه.
- لا تهزي طفلكِ أو تسمحي لأي شخص آخر بذلك - على الإطلاق! يمكن أن يؤدي ذلك إلى تضرر دماغه أو التسبب في وفاته. ضعي طفلكِ في مكان آمن وابتعدي عنه إذا كنت تشعرين بالضيق أثناء بكانه. اطمئني عليه كل 5-10 دقائق. غالباً ما يكون بكاء الطفل كثيراً في الأشهر القليلة الأولى من حياته، ولكنه يتحسن مع الوقت!
- اتبعي روتيناً للنوم والرضاعة. يساعده ذلك طفلكِ على البدء في معرفة ما يمكن توقعه.

للإطلاع على مزيد من النصائح والأنشطة، قومي بتنزيل تطبيق Milestone Tracker المُقدم من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

إن قائمة التحقق من مراحل النمو هذه ليست بديلاً عن استخدام أداة فحص نمو قياسية ومعتمدة. توضح مراحل النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون مراحل النمو هذه بناءً على البيانات المتاحة وإجماع الخبراء.

تواصلني: اتصلني على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة HelpMeGrowLA.org،
أو اطلبي من طبيبك مزيداً من المعلومات.

طفلك في عمر 4 أشهر

Help Me
Grow | LA

اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

إن مراحل نمو الطفل مهمة! تقدم كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفاته وحركته أدلة هامة على نموه. تحقق من مراحل النمو التي وصل إليها طفلك في عمر 4 أشهر. يمكنك أخذ هذا الكتيب معك والتحدث إلى الطبيب الخاص بطفلك في كل زيارة متابعة لمراحل النمو التي وصل إليها طفلك وما يجب توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر:

مراحل النمو الاجتماعي/العاطفي

- يبتهس طفلك من تلقاء نفسه لجذب انتباهك
- يضحك طفلك بصوت خافت (ليس ضحكًا كاملاً بعد) عندما تحاولين إضحائه
- ينظر طفلك إليك أو يتحرك أو يُصدر أصواتًا لجذب انتباهك أو الحفاظ عليه

مراحل النمو المعرفي

(التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- في حالة الجوع، يفتح طفلك فمه عندما يرى الثدي أو زجاجة الرضاعة
- ينظر طفلك إلى يديه باهتمام

مراحل نمو الحركة/التطور الجسدي

- يرفع طفلك رأسه بثبات دون دعم عند حمله
- يحمل طفلك لعبة عندما تضعينها في يده
- يستخدم طفلك ذراعه للوصول إلى الألعاب
- يضع طفلك يديه في فمه
- يحاول طفلك التحرك للأمام مرتكزًا على المرفقين/الساعدين عندما يكون راقداً على بطنه

مراحل نمو اللغة/التواصل

- يصدر طفلك أصواتًا مثل "أوو"، "آآآ" (الهديل)
- يصدر طفلك أصواتًا عندما تتحدثين إليه
- يدير طفلك رأسه نحو صوتك

أمور مهمة أخرى يجب إبلاغها للطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعّلينها أنت وطفلك معًا؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب طفلك القيام بها؟
- هل هناك أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله ويثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات كان يتمتع بها في السابق؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل وُلد طفلك قبل الأوان؟

أنت تعرفين طفلك جيدًا. لا تنتظري. إذا كان طفلك لم يصل إلى مرحلة نمو واحدة أو أكثر، أو فقد مهارات كان قد اكتسبها، أو كانت لديك أي مخاوف أخرى، فبادري بالتصرف مبكرًا. تحدثي مع طبيب طفلك، وأبلغيه بمخاوفك، واسأليه عن فحص التطور. إذا كان لا يزال لديك أو لدى الطبيب أي مخاوف أخرى:

1. اطلبي الإحالة إلى اختصاصي يمكنه تقييم طفلك أكثر؛
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان بالإمكان تقديم خدمات لمساعدة طفلك. تعرفي على المزيد واعثري على الرقم على cdc.gov/FindEI.

لمزيد من المعلومات حول كيفية مساعدة طفلك، تفضلي زيارة cdc.gov/Concerned.

تواصلني: اتصلني على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي زيارة HelpMeGrowLA.org، أو اطلبي من طبيبك مزيدًا من المعلومات.

ساعدني طفلك على التعلم والنمو



بصفتك أول معلم لطفلك، يمكنك مساعدة طفلك على التعلم والتطور العقلي. قومي بتجربة هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا كانت لديك أي أسئلة أو للحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.

- استجبي بشكل إيجابي لطفلك. تصرفي بشكل بنم على الاستمتاع وابتسمي لطفلك وتحدثي إليه عندما يصدر أصواتاً. يساعده ذلك على تعلم تناوب "الكلام" في المحادثة.
- امنحي طفلك فرصاً آمنة للوصول إلى الألعاب، ورميها، واستكشاف ما حوله. على سبيل المثال، ضعيه على بطانية مع مجموعة ألعاب آمنة.
- اسمحي لطفلك بوضع أشياء آمنة في فمه لاستكشافها. هذه هي الطريقة التي يتعلم بها الأطفال. فعلى سبيل المثال، دعيه يرى، ويسمع، ويلمس أشياء ليست حادة ولا ساخنة ولا صغيرة بدرجة تجعله يبتلعها أو يختنق بها.
- تحدثي إلى طفلك واقراي وغي له، فهذا سيساعده على تعلم التحدث وفهم الكلمات لاحقاً.
- اجعلي وقت استخدام الشاشات (مشاهدة التلفزيون، واستخدام الهواتف والأجهزة اللوحية، ونحوها) مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يُوصى بمشاهدة الشاشات بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين. يتعلم الأطفال من خلال التحدث واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- لا ترضعي طفلك إلا من حليب الثدي أو الحليب الصناعي. الأطفال غير مستعدين لتناول الأطعمة أو الماء أو المشروبات الأخرى في الأشهر الستة الأولى من عمرهم.
- امنحي طفلك ألعاباً آمنة للعب بها يسهل حملها، مثل الشخايل أو كتب القماش التي تحتوي على صور ملونة مناسبة لعمره.
- امنحي طفلك وقتاً للتحرك والتفاعل مع الأشخاص والأشياء على مدار اليوم. حاولي عدم ترك طفلك في الأرجوحة، أو عربات الأطفال، أو المقعد الهزاز لفترة طويلة.
- اتبعي روتيناً ثابتاً للنوم والرضاعة.
- ضعي طفلك على ظهره واعرضي عليه لعبة ذات ألوان زاهية. حرّكي اللعبة ببطء من اليسار إلى اليمين وإلى أعلى وإلى أسفل لمعرفة ما إذا كان طفلك يراقب كيفية تحرك اللعبة أم لا.
- قومي بالغناء والتحدث إلى طفلك أثناء مساعدته على "ممارسة الرياضة" (تحريك جسمه) لدقائق قليلة. يمكنك ثني ذراعيه وساقيه وتحريكهما برفق لأعلى ولأسفل.

للإطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، قومي بتنزيل تطبيق Milestone Tracker المُقدم من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

إن قائمة التحقق من مراحل النمو هذه ليست بديلاً عن استخدام أداة فحص نمو قياسية ومعتمدة. توضح مراحل النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون مراحل النمو هذه بناءً على البيانات المتاحة وإجماع الخبراء.

تواصلني: اتصلني على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة HelpMeGrowLA.org، أو اطلبي من طبيبك مزيداً من المعلومات.

طفلك في عمر 6 أشهر



Help Me
Grow | LA

تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

إن مراحل نمو الطفل مهمة! تقدم كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفاته وحركته أدلة هامة على نموه. تحقق من مراحل النمو التي وصل إليها طفلك في عمر 6 أشهر. يمكنك أخذ هذا الكتيب معك والتحدث إلى الطبيب الخاص بطفلك في كل زيارة متابعة لمرحلة النمو التي وصل إليها طفلك وما يجب توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر:

مراحل النمو الاجتماعي/العاطفي

- يعرف طفلك الأشخاص المألوفين
- يحب طفلك النظر إلى نفسه في المرآة
- يضحك

مراحل نمو اللغة/التواصل

- يأخذ طفلك دوره في الكلام معك بإصدار الأصوات
- يصدر طفلك "ضحجًا باللسان" (يلصق اللسان وينفخ)
- يصدر طفلك أصوات صرير

مراحل النمو المعرفي (التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- يضع طفلك الأشياء في فمه ليستكشفها
- يمد طفلك يديه ليمسك لعبة يريدها
- يغلق طفلك شفاهه ليظهر أنه لا يريد المزيد من الطعام

مراحل نمو الحركة/التطور الجسدي

- ينقلب طفلك من بطنه إلى ظهره
- يرتكز طفلك على ذراعيه مستقيمتين عندما يكون راقداً على بطنه
- يتكأ طفلك على يديه لدعم نفسه عند الجلوس

أمور مهمة أخرى يجب إبلاغها للطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعليها أنت وطفلك معاً؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب طفلك القيام بها؟
- هل هناك أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله ويثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات كان يتمتع بها في السابق؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد طفلك قبل الأوان؟

أنت تعرفين طفلك جيداً. لا تنتظري. إذا كان طفلك لم يصل إلى مرحلة نمو واحدة أو أكثر، أو فقد مهارات كان قد اكتسبها، أو كانت لديك أي مخاوف أخرى، فيبادري بالتصرف مبكراً. تحدثي مع طبيب طفلك، وأبلغيه بمخاوفك، واسأليه عن فحص التطور. إذا كان لا يزال لديك أو لدى الطبيب أي مخاوف أخرى:

1. اطلبي الإحالة إلى اختصاصي يمكنه تقييم طفلك أكثر؛
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان بالإمكان تقديم خدمات لمساعدة طفلك. تعرفي على المزيد واعثري على الرقم على cdc.gov/FindEI.

لمزيد من المعلومات حول كيفية مساعدة طفلك، تفضلي زيارة cdc.gov/Concerned.

تواصلني: اتصلني على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة HelpMeGrowLA.org،
أو اطلبي من طبيبك مزيداً من المعلومات.

ساعدني طفلكِ على التعلم والنمو



بصفتك أول معلم لطفلك، يمكنك مساعدة طفلكِ على التعلم والتطور العقلي. قومي بتجربة هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلكِ ومعلميه إذا كانت لديك أي أسئلة أو للحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلكِ على النمو.

- استخدمي اللعب من خلال "تبادل الحركات" مع طفلكِ؛ عندما يبتسم طفلكِ، ابتسمي؛ وعندما يصدر أصواتًا، قومي بتقليدها، فهذا يساعده على تعلم أن يكون اجتماعيًا.
- "اقرأ" لطفلكِ كل يوم من خلال النظر إلى الصور الملونة في المجلات أو الكتب والتحدث عنها. استجبي له عندما يتحدث و"اقرأ" أيضًا على سبيل المثال، إذا كان يصدر أصواتًا، فقولي له "نعم، هذا هو الكلب!"
- اشترِي لطفلكِ أشياء جديدة وحددي أسماء لها. على سبيل المثال، عند التنزه، قومي بالإشارة إلى السيارات والأشجار والحيوانات.
- قومي بالغناء لطفلكِ وتشغيل الموسيقى. فهذا يساعد عقله على التطور.
- اجعلي وقت استخدام الشاشات (مشاهدة التلفزيون، واستخدام الهواتف والأجهزة اللوحية، ونحوها) مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يُوصى بمشاهدة الشاشات بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين. يتعلم الأطفال من خلال التحدث واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- عندما ينظر طفلكِ إلى شيء ما، قومي بالإشارة إليه والتحدث عنه.
- ضعي طفلكِ على بطنه أو ظهره وضعي الألعاب بعيدًا عن متناول يده. شجعيه على التدرج للوصول إلى الألعاب.
- تعلمي التعرف على حالات طفلكِ المزاجية؛ إذا كان سعيدًا، فاستمري في القيام بما تفعليه، أما إذا كان مستاءً، فخذِي قسطًا من الراحة واطرحيه يهدأ.
- تحدثي مع طبيب طفلكِ لمعرفة موعد بدء تناول الأطعمة الصلبة وما مخاطر تعرضه للاختناق. لا يزال حليب الثدي أو الحليب الصناعي أهم مصدر "للطعام" لطفلكِ.
- تعلمي معرفة متى يشعر طفلكِ بالجوع أو الشبع. إن إشارة طفلكِ إلى الطعام، أو فتح فمه للمعلقة، أو الشعور بالإثارة عند رؤية الطعام هي علامات تدل على أنه جائع، بينما تشير علامات مثل دفع الطعام بعيدًا، أو إغلاق فمه، أو إبعاد رأسه عن الطعام، إلى أنه يشعر بالشبع.
- ساعدي طفلكِ على معرفة أنه يمكنه أن يهدأ. تحدثي إليه بهدوء، أو احمله، أو أرجعيه، أو قومي بالغناء له، أو دعيه يمص أصابعه أو اللهاية. يمكنك أن تقدمي له لعبته أو دميته المفضلة على شكل حيوان أثناء إمساكه أو أرجحته.
- احلمي طفلكِ في أثناء جلوسه، ودعيه ينظر حوله وقدمي له ألعابًا لينظر إليها بينما يتعلم الحفاظ على توازنه.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، قومي بتنزيل تطبيق Milestone Tracker المُقدم من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

إن قائمة التحقق من مراحل النمو هذه ليست بديلاً عن استخدام أداة فحص نمو قياسية ومعتمدة. توضح مراحل النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون مراحل النمو هذه بناءً على البيانات المتاحة وإجماع الخبراء.

a

تواصلني: اتصلني على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة HelpMeGrowLA.org، أو اطلبي من طبيبك مزيداً من المعلومات.

طفلك في عمر 9 أشهر*



Help Me
Grow | LA

اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

إن مراحل نمو الطفل مهمة! تقدم كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفاته وحركته أدلة هامة على نموه. تحقق من مراحل النمو التي وصل إليها طفلك في عمر 9 أشهر. يمكنك أخذ هذا الكتيب معك والتحدث إلى الطبيب الخاص بطفلك في كل زيارة متابعة لمراحل النمو التي وصل إليها طفلك وما يجب توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر:

مراحل النمو الاجتماعي/العاطفي

- يكون طفلك خجولاً أو متشبهاً أو خائفاً من الغرباء
- يُظهر طفلك العديد من تعابير الوجه، مثل السعادة أو الحزن أو الغضب أو الاندهاش
- ينظر طفلك إليك عندما تتأديه باسمه
- يتفاعل طفلك عند مغادرتك (ينظر، أو يحاول الوصول إليك، أو يبكي)
- يبتسم طفلك أو يضحك عندما تلعبين معه لعبة التخفي

مراحل نمو اللغة/التواصل

- يصدر طفلك أصواتاً مختلفة مثل "ماماما" و"بابابابا"
- يرفع طفلك ذراعيه لأعلى ليتم حمله

***حان وقت فحص النمو!** في عمر 9 أشهر، يجب أن يخضع طفلك لفحص النمو العام، على النحو الموصى به لجميع الأطفال من قبل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics). اسأل الطبيب عن فحص النمو لطفلك.

أمور مهمة أخرى يجب إبلاغها للطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعليها أنت وطفلك معاً؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب طفلك فعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله ويثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات كان يتمتع بها في السابق؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل وُلد طفلك قبل الأوان؟

أنت تعرفين طفلك جيداً. لا تنتظري. إذا كان طفلك لم يصل إلى مرحلة نمو واحدة أو أكثر، أو فقد مهارات كان قد اكتسبها، أو كانت لديك أي مخاوف أخرى، فبادري بالتصرف مبكراً. تحدثي مع طبيب طفلك، وأبلغيه بمخاوفك، واسأليه عن فحص التطور. إذا كان لا يزال لديك أو لدى الطبيب أي مخاوف أخرى:

1. اطلبي الإحالة إلى اختصاصي يمكنه تقييم طفلك أكثر؛
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان بالإمكان تقديم خدمات لمساعدة طفلك. تعرفي على المزيد واعثري على الرقم على cdc.gov/FindEI.

لمزيد من المعلومات حول كيفية مساعدة طفلك، تفضلي زيارة cdc.gov/Concerned.

تواصل: اتصلي على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي زيارة HelpMeGrowLA.org، أو اطلبي من طبيبك مزيداً من المعلومات.

ساعدي طفلكِ على التعلم والنمو



Help Me
Grow | LA

بصفتك أول معلم لطفلك، يمكنك مساعدة طفلكِ على التعلم والتطور العقلي. قومي بتجربة هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلكِ ومعلميه إذا كانت لديكِ أي أسئلة أو للحصول على مزيدٍ من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلكِ على النمو.

- كرري أصوات طفلكِ وقولي كلمات بسيطة باستخدام هذه الأصوات. على سبيل المثال، إذا قال طفلكِ "بابابا"، كرري كلمة "بابابا"، ثم قولي "باب".
- ضعي الألعاب على الأرض أو على سجادة اللعب بعيدًا عن متناول طفلكِ قليلاً وشجعيه على الزحف، أو التحرك السريع، أو التدرج للحصول عليها. واحتفلي به عندما يصل إليها.
- علمي طفلكِ أن يلوح بيديه لقول "وداعًا" أو يهز رأسه لقول "لا". على سبيل المثال، قومي بالتلويح وقولي "وداعًا" عند مغادرتك. يمكنكِ أيضًا تعليم طفلكِ لغة إشارة بسيطة لمساعدته على إخبارك بما يريد قبل أن يتمكن من استخدام الكلمات.
- ممارسة الألعاب، مثل لعبة التخفي. يمكنكِ تغطية رأسكِ بقطعة قماش ومعرفة ما إذا كان طفلكِ سيسحبها أم لا.
- العبي مع طفلكِ عن طريق تفرغ المكعبات من حاوية ووضعها معًا مرة أخرى.
- مارسي بعض الألعاب مع طفلكِ، مثل "حان دوري"، "إنه دورك". جرّبي ذلك عن طريق تمرير الألعاب بينك وبينه.
- "اقري" لطفلكِ. يمكن أن تتمثل القراءة في التحدث عن الصور. على سبيل المثال، في أثناء النظر إلى الكتب أو المجلات، قومي بتسمية الصور في أثناء الإشارة إليها.
- اجعلي وقت استخدام الشاشات (مشاهدة التلفزيون، واستخدام الهاتف والأجهزة اللوحية، ونحوها) مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يُوصى بمشاهدة الشاشات بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين. يتعلم الأطفال من خلال التحدث واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- تعرفي على مخاطر الاختناق والأطعمة الآمنة لإطعام طفلكِ. دعيه يتدرب على إطعام نفسه بأصابعه واستخدام كوب به كمية صغيرة من الماء. اجلسي بجانب طفلكِ واستمتعي بتناوله الطعام معه. توقعي أن تحدث انسكابات. ينطوي تعليم الطفل على كثير من الفوضى والمتعة!
- اطلبي منه اتباع السلوكيات التي تريدينها. على سبيل المثال، بدلاً من قول "لا تقف"، قولي "حان وقت الجلوس".
- ساعدي طفلكِ على الاعتياد على الأطعمة ذات المذاق والقوام المختلف. يمكن أن تكون الأطعمة طرية أو مهروسة أو مفرومة بشكل دقيق. قد لا يحب طفلكِ نوع الطعام من المحاولة الأولى. امنحي طفلكِ الفرصة لتجربة الأطعمة مرارًا وتكرارًا.
- قولي وداعًا سريعًا ومبهجًا بدلاً من التسلسل خلسة لكي يعرف طفلكِ أنك ستغادرين، حتى لو بكى. سيتعلم طفلكِ تهدئة نفسه وما يمكن أن يتوقعه. أخبريه عندما تعودين بقولك "ماما عادت!"

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، قومي بتنزيل تطبيق Milestone Tracker المُقدم من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

إن قائمة التحقق من مراحل النمو هذه ليست بديلًا عن استخدام أداة فحص نمو قياسية ومعتمدة. توضح مراحل النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون مراحل النمو هذه بناءً على البيانات المتاحة وإجماع الخبراء.

تواصلني: اتصلي على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة HelpMeGrowLA.org، أو اطلبي من طبيبك مزيدًا من المعلومات.

طفلك في عمر 12 شهرًا



Help Me
Grow | LA

اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

إن مراحل نمو الطفل مهمة! تقدم كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحدثه وتصرفاته وحركته أدلة هامة على نموه. تحقق من مراحل النمو التي وصل إليها طفلك في عمر 12 شهرًا. يمكنك أخذ هذا الكتيب معك والتحدث إلى الطبيب الخاص بطفلك في كل زيارة متابعة لمراحل النمو التي وصل إليها طفلك وما يجب توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر:

مراحل النمو الاجتماعي/العاطفي

□ يمكن لطفلك ممارسة الألعاب معك، مثل إعداد الكعكة

مراحل نمو اللغة/التواصل

□ يلوح طفلك بكلمة "داعًا"

□ يُطلق طفلك على أحد الوالدين "ماما" أو "بابا" أو اسم خاص

آخر

□ يفهم كلمة "لا" (يتوقف لبرهة أو يتراجع

عندما تقولينها)

مراحل النمو المعرفي
(التعلم، التفكير، حل المشكلات)

□ يضع طفلك شيئًا ما في حاوية، مثل مكعب في كوب

□ يبحث طفلك عن الأشياء التي يراك تخفيها، مثل إخفاء لعبة تحت بطانية

مراحل نمو الحركة/التطور الجسدي

□ يحاول طفلك الوقوف

□ يمشي طفلك مستندًا إلى الأثاث

□ يشرب طفلك من كوب بدون غطاء تمسكين به

□ يلتقط طفلك الأشياء بين الإبهام والسبابة،

مثل قطع الطعام الصغيرة

أمور مهمة أخرى يجب إبلاغها للطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلينها أنت وطفلك معًا؟
- ما هي بعض الأشياء التي يجب طفلك القيام بها؟
- هل هناك أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله ويثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات كان يتمتع بها في السابق؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد طفلك قبل الأوان؟

أنت تعرفين طفلك جيدًا. لا تنتظري. إذا كان طفلك لم يصل إلى مرحلة نمو واحدة أو أكثر، أو فقد مهارات كان قد اكتسبها، أو كانت لديك أي مخاوف أخرى، فبادري بالتصرف مبكرًا. تحدثي مع طبيب طفلك، وأبلغيه بمخاوفك، واسأليه عن فحص التطور. إذا كان لا يزال لديك أو لدى الطبيب أي مخاوف أخرى:

1. اطلبي الإحالة إلى اختصاصي يمكنه تقييم طفلك أكثر؛
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان بالإمكان تقديم خدمات لمساعدة طفلك. تعرفي على المزيد واعثري على الرقم على cdc.gov/FindEI.

لمزيد من المعلومات حول كيفية مساعدة طفلك، تفضلي بزيارة cdc.gov/Concerned.

تواصلني: اتصلني على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة HelpMeGrowLA.org،
أو اطلبي من طبيبك مزيدًا من المعلومات.

ساعدني طفلك على التعلم والنمو



Help Me
Grow | LA

بصفتك أول معلم لطفلك، يمكنك مساعدة طفلك على التعلم والتطور العقلي. قومي بتجربة هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا كانت لديك أي أسئلة أو للحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.

- علمي طفلك "السلوكيات المرغوبة". اجعليه يتعرف على ما يجب عليه فعله واستخدمي كلمات إيجابية أو عانقيه وقبليه عندما يفعل ذلك. على سبيل المثال، إذا قام الطفل بشد ذيل حيوانك الأليف، فعلميه كيفية التعامل مع الحيوانات الأليفة برفق واحتضنيه عندما يفعل ذلك.
- تحدثي إلى طفلك أو قومي بالغناء له حول ما تقومين به. على سبيل المثال، "ماما تغسل يديك" أو "هذه هي الطريقة التي نغسل بها أيدينا".
- استخدم ما يحاول طفلك قوله لإجراء حوار. إذا قال "سا"، فقولي "نعم، سيارة"، أو إذا قال "سيارة"، قولي "نعم، هذه سيارة كبيرة زرقاء".
- أعيدي توجيه طفلك بسرعة وباستمرار من خلال إعطائه لعبة أو تحريكه إذا كان على وشك الخوض في أشياء لا تريدينه أن يخوض فيها. قولي "لا" فقط في ما يتعلق بالسلوكيات الخطرة؛ وعندما تقولي "لا"، قولها بحزم. تجنبي الضرب أو الصراخ أو تقديم تفسيرات طويلة.
- وفري لطفلك أماكن آمنة لاستكشافها. اجعلي منزلك آمناً للطفل. على سبيل المثال، انقلي الأشياء الحادة أو القابلة للكسر بعيداً عن متناوله. أحكمي إغلاق الأدوية والمواد الكيميائية ومنتجات التنظيف. احتفظي برقم خط المساعدة المعني بالسموم 800-222-1222 في جميع الهواتف.
- استجبي بالكلمات عندما يشير طفلك. يستخدم الطفل الإشارة عندما يرغب في السؤال عن الأشياء. على سبيل المثال، قولي "هل تريد الكوب؟" ها هو الكوب. إنه كوبك." إذا حاول أن يقول "كوب"، فشجعيه واحتفي به.
- قومي بالإشارة إلى الأشياء المثيرة للاهتمام التي ترينها، مثل الشاحنات أو الحافلات أو الحيوانات. يساعد ذلك طفلك على الانتباه إلى ما "يرغب" الآخرون في إظهاره له من خلال الإشارة.
- اجعلي وقت استخدام الشاشات (مشاهدة التلفزيون، واستخدام الهواتف والأجهزة اللوحية، ونحوها) مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يُوصى بمشاهدة الشاشات بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين. يتعلم الأطفال من خلال التحدث واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- أعطي طفلك الرضيع الماء أو حليب الثدي أو الحليب العادي. لست بحاجة إلى إعطاء طفلك العصير، ولكن إذا أردت ذلك، فأعطه ما يعادل 4 أوقيات أو أقل يوميًا من عصير فواكه طبيعي بنسبة 100%. لا تقدمي لطفلك أي مشروبات سكرية أخرى، مثل مشروبات الفاكهة أو الصودا أو المشروبات الرياضية أو الحليب المُضاف إليه نكهة.
- ساعدي طفلك على الاعتياد على الأطعمة ذات المذاق والقوام المختلف. يمكن أن تكون الأطعمة طرية أو مهروسة أو مفرومة بشكل دقيق. قد لا يحب طفلك نوع الطعام من المحاولة الأولى. امنحي طفلك الفرصة لتجربة الأطعمة مرارًا وتكرارًا.
- امنحي طفلك وقتًا للتعرف على مقدم رعاية جديد. أحضري له لعبة أو دمية على شكل حيوان مفضل أو بطانية للمساعدة في راحة طفلك.
- قدمي لطفلك الأواني والمقالي أو آلة موسيقية صغيرة مثل الطبل أو الصنوج. شجعي طفلك على إصدار أصوات.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، قومي بتنزيل تطبيق **Milestone Tracker** المُقدم من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

إن قائمة التحقق من مراحل النمو هذه ليست بديلاً عن استخدام أداة فحص نمو قياسية ومعتمدة. توضح مراحل النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون مراحل النمو هذه بناءً على البيانات المتاحة وإجماع الخبراء.

تواصلني: اتصلني على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة HelpMeGrowLA.org، أو اطلبي من طبيبك مزيداً من المعلومات.

طفلك في عمر 15 شهرًا



Help Me
Grow | LA

اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

مؤشرات التطور أمر هام! إن الطريقة التي يلعب بها طفلك ويتعلم ويتحدث ويتصرف ويتحرك وفقًا لها تقدّم أدلة مهمة حول حقيقة نموه. ننصح بمراجعة مؤشرات التطور التي حققها طفلكم ببلوغه عمر 15 شهرًا. خذ هذا المنشور معك وتحدث مع طبيب طفلك في كل زيارة وفق نظام (well-child) حول مؤشرات التطور التي حققها طفلك وما تتوقعه منه لاحقًا.

ما الذي يفعله أغلب الأطفال ببلوغهم هذا السن:

مؤشرات التطور الاجتماعية/العاطفية

- يقاد الأطفال الآخرين أثناء اللعب، مثل إخراج الألعاب من الوعاء عندما يفعل ذلك طفل آخر
- يريك شيء ما يحبه
- يصفق عند الشعور بالحماس
- يحتضن العرائس المحشوة أو الألعاب الأخرى
- يُظهر الحب (الاحتضان، العناق، القبلات)

مؤشرات التطور الخاصة باللغة/التواصل

- يحاول قول كلمة أو كلمتين بالإضافة إلى كلمتي "ماما" أو "بابا" مثل: "ل" للعبة و"ك" للكلب.
- ينظر إلى الأشياء المألوفة عند تسميتك لها
- يتبع التوجيهات المعطاة سواءً بالإشارة أو الكلام. مثال: يعطيك الطفل اللعبة عندما تمد يدك وتقول: "أعطني اللعبة"
- يشير لطلب شيء أو للحصول على مساعدة.

مؤشرات التطور الإدراكية (التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- يحاول استخدام الأشياء بالطريقة الصحيحة، مثل الهاتف، الكوب، أو الكتاب.
- يضع شئين على الأقل فوق بعضهما البعض، مثل المكعبات.

مؤشرات التطور الخاصة بالحركة/النمو الجسدي

- يمشي بضعة خطوات بمفرده
- يستخدم أصابعه لإطعام نفسه

أمور هامة أخرى ينبغي إخبار الطبيب بها...

- ما الأشياء الأخرى التي تفعلها مع طفلك؟
- ما الأشياء التي يحب طفلك فعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله يثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارة اكتسبها سابقًا؟
- هل لطفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو أنه ولد قبل الأوان؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تنتظر. إذا كان طفلك يفقد واحدًا أو أكثر من مؤشرات التطور، أو فقد إحدى المهارات التي سبق له اكتسابها، أو كانت لديك شواغل أخرى حول تطوره فلا تنتظر وتصرف مبكرًا. تحدّث مع طبيب طفلك، شاركه مصادر قلقك، واطلب منه فحصًا بخصوص تطورات النمو. إذا استمرت مصادر القلق لديك أو لدى الطبيب:

1. اطلب الإحالة إلى متخصص يمكنه تقييم طفلك أكثر،
2. اتصل ببرنامج التدخل المبكر التابع لولايتك لمعرفة إذا كان من الممكن لطفلك الحصول على خدمات للمساعدة. لمعرفة المزيد ومعرفة الرقم يمكنك زيارة cdc.gov/FindEI.

لمعرفة المزيد عن كيفية مساعدة طفلك، يمكنك زيارة cdc.gov/Concerned.

للتواصل: يمكنكم الاتصال بالرقم 833.903.3972، أو زيارة موقع HelpMeGrowLA.org، أو سؤال الطبيب عن المزيد من المعلومات.

ساعد طفلك على التعلم والنمو



بصفتك المعلم الأول لطفلك، فإن بإمكانك المساعدة في تطوير عملية تعلمه وتطوره العقلي. جرب هذه النصائح البسيطة والأنشطة بأسلوب آمن. تحدث مع طبيب طفلك ومدرسيه إن كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من المعلومات عن كيفية المساعدة في تطوّر طفلك.

- ساعد طفلك على تعلّم الكلام. إن الكلمات الأولى للطفل ليست بكلمات كاملة. كرر الكلمات وأضف لما يقوله طفلك. قد يقول الطفل "ك" للكرة، ويمكنك قول "كرة، نعم إنها كرة"
- أخبر طفلك بأسماء الأشياء عندما يشير إليها وانتظر بضعة ثوانٍ لرؤية ما إذا كان سيصدر أية أصوات قبل مناوالتك إياها. إذا أصدر صوتاً فوافقه وكرر اسم الشيء. "نعم! كوب."
- تعرّف على الطرق التي تمكّن طفلك من المساعدة في الأنشطة اليومية. دع طفلك يحضر الحذاء للخروج، ووضع الوجبات الخفيفة في الحقيبة للذهاب للحديقة، أو وضع الجوارب في السلة.
- حافظ على أنماط ثابتة للنوم والتغذية. احرص على تهيئة أجواء هادئة للنوم. ألبسه ملابس النوم واغسل أسنانه واقرأ له قصة أو اثنتين. يحتاج الأطفال في عمر عام إلى عامين إلى فترة نوم من 11 إلى 14 ساعة يوميًا (بما في ذلك نوم القيلولة). إن الحفاظ على أوقات منتظمة للنوم يجعل الأمر أكثر سهولة!
- اعرض على طفلك أشياء مختلفة، مثل القبعة. أسأله، "ماذا نفعل بالقبعة؟ نضعها على رأسنا." ضع القبعة على رأسك ثم أعطاها له حتى ترى إن كان سيقلد فعلك. افعل هذا بأشياء أخرى، مثل الكتاب أو الكوب.
- يمكن كذلك غناء الأغاني مع الإشارة باليد مثل أغنية (Wheels on the Bus). انظر إن كان طفلك سيحاول فعل بعض الحركات.
- قل لطفلك ما تظن أنه يشعر به (على سبيل المثال، حزين، غاضب، محبط، سعيد). استخدم كلماتك وتعبيرات وجهك وصوتك للإخبار بما تظن أن طفلك يشعر به. على سبيل المثال، قل "أنت محبط لأننا لا يمكننا الخروج، لكن لا يمكنك الضرب، لنبحث سويًا عن لعبة يمكننا لعبها بالمنزل."
- توقع حدوث نوبات غضب. هذه النوبات طبيعية في هذا السن، وتحدث عادة إن كان طفلك متعبًا أو جائعًا. من المفترض أن تقل أزمدة نوبات الغضب ومعدل تكرارها كلما كبر طفلك. يمكنك محاولة أساليب الإلهاء، لكن من المقبول أن تترك نوبة الغضب تمر دون التدخل بفعل أي شيء. اترك لطفلك وقتًا للهدوء وتخطي نوبة الغضب.
- علّم طفلك "السلوكيات المرغوبة." أظهر لطفلك ما يجب القيام به واستخدام الكلمات الإيجابية أو عانقه وقبّله عندما يفعل ذلك. على سبيل المثال، إذا شد الطفل ذيل الحيوان الأليف، علمه كيفية ملاطفة الحيوانات الأليفة بلطف. عانق طفلك عندما يفعل ذلك.
- احرص على حصر أوقات الشاشات (التلفاز، الحاسوب اللوحي، الهواتف)، ما إلى ذلك) على مكالمات الفيديو مع من تحبون. لا يوصى بأوقات الشاشات للأطفال أقل من عمر سنتين. يتعلم الأطفال عبر الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- شجّع طفلك على اللعب بالمكعبات. يمكنك مراكية المكعبات فوق بعضها البعض ثم يطرحها طفلك أرضًا.
- دع طفلك يستخدم الكوب دون غطاء أثناء الشرب والتدريب على تناول الطعام بالمعلقة. إن تعلّم تناول الطعام والشرب أمر ممتع على الرغم من فوضويته!

لرؤية المزيد من النصائح والأنشطة، يمكنك تنزيل تطبيق تتبع مؤشرات التطور المصمم برعاية مركز الوقاية من الأمراض والسيطرة عليها (CDC).

إن قائمة التحقق لمؤشرات التطور هذه ليست بديلًا عن أداة فحص تطوّر الأطفال القياسية المثبتة علميًا. تظهر مؤشرات التطور هذه ما يمكن لغالبية الأطفال (75% أو أكثر) فعله بكل مرحلة عمرية. اختار الخبراء مؤشرات التطور هذه وفق البيانات المتاحة وإجماع العلماء.

للتواصل: يمكنكم الاتصال بالرقم 833.903.3972، أو زيارة موقع HelpMeGrowLA.org، أو سؤال الطبيب عن المزيد من المعلومات.

طفلك في عمر 18 شهرًا*



Help Me
Grow | LA

اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

إن مراحل نمو الطفل مهمة! تقدم كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفاته وحركته أدلة هامة على نموه. تحقق من مراحل النمو التي وصل إليها طفلك في عمر 18 شهرًا. يمكنك أخذ هذا الكتيب معك والتحدث إلى الطبيب الخاص بطفلك في كل زيارة متابعة لمراحل النمو التي وصل إليها طفلك وما يجب توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر:

مراحل النمو الاجتماعي/العاطفي

- يتحرك طفلك بعيدًا عنك، ولكنه ينظر ليطمئن أنك موجودة بالقرب منه
- يشير طفلك إلى شيء مثير للاهتمام
- يمد طفلك يديه إلى الخارج من أجل غسلها له
- ينظر طفلك إلى بضع صفحات في كتاب معك
- يساعدك طفلك في ارتداء ملابسه عن طريق دفع الذراع عبر الكم أو رفع القدم

مراحل نمو اللغة/التواصل

- يحاول طفلك أن يقول ثلاث كلمات أو أكثر إلى جانب "ماما" أو "بابا"
- يتبع طفلك التوجيهات المكونة من خطوة واحدة دون أي إيماءات، مثل إعطائك اللعبة عندما تقولين له "أعطاها لي".

مراحل النمو المعرفي

(التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- يقلد طفلك الأعمال المنزلية التي تقومين بها، مثل الكسب بالمقشة
- يلعب طفلك بالألعاب بطريقة بسيطة، مثل دفع سيارة لعبة

مراحل نمو

الحركة/التطور الجسدي

- يمشي طفلك دون الإمساك بأي شخص أو أي شيء
- يقوم طفلك بالشحبة
- يشرب طفلك من كوب بدون غطاء وقد ينسكب الكوب أحيانًا
- يطعم طفلك نفسه بأصابعه
- يحاول طفلك استخدام ملعقة
- يتسلق طفلك وينزل على الأريكة أو الكرسي دون مساعدة

***حان وقت فحص النمو!** في عمر 18 شهرًا، يجب أن يخضع طفلك لفحص النمو العام وفحص الكشف عن التوحد، على النحو الموصى به لجميع الأطفال من قبل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics). اسأل الطبيب عن فحص النمو لطفلك.

أمور مهمة أخرى يجب إبلاغها للطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفعلينها أنت وطفلك معًا؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب طفلك فعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله ويثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات كان يتمتع بها في السابق؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد طفلك قبل الأوان؟

أنت تعرفين طفلك جيدًا. لا تنتظري. إذا كان طفلك لم يصل إلى مرحلة نمو واحدة أو أكثر، أو فقد مهارات كان قد اكتسبها، أو كانت لديك أي مخاوف أخرى، فبادري بالتصرف مبكرًا. تحدثي مع طبيب طفلك، وأبلغيه بمخاوفك، واسأليه عن فحص التطور. إذا كان لا يزال لديك أو لدى الطبيب أي مخاوف أخرى:

1. اطلبي الإحالة إلى اختصاصي يمكنه تقييم طفلك أكثر؛
2. اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان بالإمكان تقديم خدمات لمساعدة طفلك. تعرفي على المزيد واعثري على الرقم على cdc.gov/FindEI.

لمزيد من المعلومات حول كيفية مساعدة طفلك، تفضلي بزيارة cdc.gov/Concerned.

تواصل: اتصلي على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة HelpMeGrowLA.org، أو
اطلبي من طبيبك مزيدًا من المعلومات.

ساعدي طفلكِ على التعلم والنمو



Help Me
Grow | LA

بصفتك أول معلم لطفلك، يمكنك مساعدة طفلك على التعلم والتطور العقلي. قومي بتجربة هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا كانت لديك أي أسئلة أو للحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.

- استخدم كلمات إيجابية واهتمي بشكل خاص بالسلوكيات التي تريدين من طفلكِ اتباعها ("السلوكيات المرغوبة"). على سبيل المثال، قولي: "جميل أن تضع اللعبة هناك". اهتمي بشكل أقل بالسلوكيات التي لا ترغبين في أن يتبعها طفلكِ.
- شجعي طفلكِ على اللعب القائم على "التظاهر". أعط طفلكِ ملعقة لكي يتظاهر بإطعام دميته. تبادل الأدوار في التظاهر.
- ساعدي طفلكِ على التعرف على مشاعر الآخرين وطرق التفاعل الإيجابية. على سبيل المثال، عندما يرى طفلاً حزيناً، قولي له "يبدو حزيباً. لنحضر له دُمية".
- اطرحي أسئلة بسيطة لمساعدة طفلكِ على التفكير فيما يدور حوله. على سبيل المثال، اسألي طفلكِ، "ما هذا؟"
- دعي طفلكِ يستخدم كوباً بدون غطاء للشرب ويتدرب على تناول الطعام بملعقة. لا شك أن تعلم الطفل الأكل والشراب بنفسه سيكون فوضوياً لكنه ممتع!
- قومي بتقديم خيارات بسيطة. دعي طفلكِ يختار بين شيئين. على سبيل المثال، عند ارتداء الملابس، أسأليه عما إذا كان يريد ارتداء القميص الأحمر أو الأزرق.
- اتبعي روتيناً ثابتاً للنوم وتناول الطعام. على سبيل المثال، اجلسي على الطاولة مع طفلكِ عندما يتناول وجبات الطعام والوجبات الخفيفة. يساعد ذلك على ترسيخ روتين وقت تناول الطعام لعائلتك.
- اجعلي وقت استخدام الشاشات (مشاهدة التلفزيون، واستخدام الهواتف والأجهزة اللوحية، ونحوها) مقتصرًا على مكالمات الفيديو مع أحبائك. لا يُوصى بمشاهدة الشاشات بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين. يتعلم الأطفال من خلال التحدث واللعب والتفاعل مع الآخرين. قللي من الوقت الذي تقضينه أمام الشاشات عندما تكونين مع طفلكِ حتى يمكنكِ التجاوب مع كلماته وأفعاله.
- اسألي طبيب طفلكِ و/أو معلميه عما إذا كان طفلكِ مستعدًا للتدرب على استخدام المراض. لا ينجح معظم الأطفال في التدرب على استخدام المراض حتى عمر عامين إلى 3 أعوام. إذا لم يكن طفلكِ مستعدًا، فقد يسبب ذلك توترًا وانتكاسات، مما قد يتسبب في أن يستغرق التدريب وقتًا أطول.
- توقعي نوبات الغضب. وهي طبيعية في هذا العمر ويجب أن تصبح أقصر مدة وأقل تكرارًا مع تقدم طفلكِ في العمر. يمكنكِ تجربة عوامل تشتيت الانتباه، ولكن لا بأس بتجاهل نوبة الغضب. امنحيه بعض الوقت لينهدأ ويمضي قدمًا.
- تحدثي مع طفلكِ من خلال الوقوف أمامه والنزول إلى مستوى عينه قدر الإمكان. هذا يساعد طفلكِ على "روية" ما تقولينه من خلال عينيك ووجهك، وليس فقط كلماتك.
- ابدأي بتعليم طفلكِ أسماء أجزاء الجسم من خلال الإشارة إليها وقول أشياء مثل "هذا أنفك، هذا أنفي"، مع الإشارة إلى أنفه وأنفك.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، قومي بتنزيل تطبيق **Milestone Tracker** المُقدم من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

إن قائمة التحقق من مراحل النمو هذه ليست بديلاً عن استخدام أداة فحص نمو قياسية ومعتمدة. توضح مراحل النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون مراحل النمو هذه بناءً على البيانات المتاحة وإجماع الخبراء.

تواصل: اتصلي على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة HelpMeGrowLA.org، أو اطلبي من طبيبك مزيداً من المعلومات.

طفلك في عمر عامين*

Help Me
Grow | LA

تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

إن مراحل نمو الطفل مهمة! تقدم كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفاته وحركته أدلة هامة على نموه. تحقق من مراحل النمو التي وصل إليها طفلك في عمر عامين. يمكنك أخذ هذا الكتيب معك والتحدث إلى الطبيب الخاص بطفلك في كل زيارة متابعة لمراحل النمو التي وصل إليها طفلك وما يجب توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر:

مراحل النمو المعرفي

(التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- يمسك طفلك شيئاً ما بيد واحدة بينما يستخدم اليد الأخرى؛ على سبيل المثال، يمسك حاوية وينزع الغطاء
- يحاول طفلك استخدام مفاتيح أو مقابض أو أزرار موجودة على لعبة
- يلعب طفلك بأكثر من لعبة واحدة في نفس الوقت، مثل وضع طعام الدمية على طبق لعبة

مراحل نمو الحركة/التطور الجسدي

- يركل طفلك الكرة
- يجري
- يصعد طفلك واقفاً (لا يتسلق) بضعة سلام بمساعدة أو بدونها
- يأكل بملعقة

مراحل النمو الاجتماعي/العاطفي

- يصبح بإمكان طفلك ملاحظة عندما يتعرض الآخرون للأذى أو الانزعاج، مثل التوقف المؤقت أو الشعور بالحزن عندما يبكي شخص ما
- ينظر طفلك إلى وجهك لمعرفة كيفية التفاعل في موقف جديد

مراحل نمو اللغة/التواصل

- يشير طفلك إلى أشياء في كتاب عندما تسألين مثلاً "أين الدب؟"
- يقول طفلك كلمتين على الأقل معاً، مثل "حليب أكثر".
- يشير طفلك إلى عضوين على الأقل من أجزاء الجسم عندما تطلبين منه أن يريك ذلك
- يستخدم طفلك إيماءات أكثر من مجرد التلويح والإشارة، مثل رمي قبلة أو الإيماء بالموافقة

***حان وقت فحص النمو!** في عمر عامين، يجب أن يخضع طفلك لفحص الكثف عن التوحد، على النحو الموصى به لجميع الأطفال من قبل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics). اسأل الطبيب عن فحص النمو لطفلك.

أمر مهمة أخرى يجب إبلاغها للطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفتعلينها أنت وطفلك معاً؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب طفلك فعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله ويثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات كان يتمتع بها في السابق؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل ولد طفلك قبل الأوان؟

أنت تعرفين طفلك جيداً. لا تنتظري. إذا كان طفلك لم يصل إلى مرحلة نمو واحدة أو أكثر، أو فقد مهارات كان قد اكتسبها، أو كانت لديك أي مخاوف أخرى، فيبادري بالتصرف مبكراً. تحدثي مع طبيب طفلك، وأبلغيه بمخاوفك، واسأليه عن فحص التطور. إذا كان لا يزال لديك أو لدى الطبيب أي مخاوف أخرى:

- اطلبي الإحالة إلى اختصاصي يمكنه تقييم طفلك أكثر؛
- اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان بالإمكان تقديم خدمات لمساعدة طفلك. تعرفي على المزيد واعثري على الرقم على cdc.gov/FindEI.

لمزيد من المعلومات حول كيفية مساعدة طفلك، تفضلي بزيارة cdc.gov/Concerned.

تواصل: اتصلي على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة HelpMeGrowLA.org، أو اطلبي من طبيبك مزيداً من المعلومات.

ساعدي طفلكِ على التعلم والنمو



Help Me
Grow | LA

بصفتك أول معلم لطفلك، يمكنك مساعدة طفلك على التعلم والتطور العقلي. قومي بتجربة هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلكِ ومعلميه إذا كانت لديك أي أسئلة أو للحصول على مزيدٍ من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلكِ على النمو.

- ساعدي طفلكِ على تعلم كيفية نطق الكلمات، حتى لو لم يستطع قولها بوضوح بعد. على سبيل المثال، إذا قال طفلكِ، "هات مو"، فقولي له "تريد موز؟".
- راقبي طفلكِ عن كثب خلال أوقات اللعب. يلعب الأطفال في هذا العمر بجانب بعضهم البعض، ولكنهم لا يعرفون كيفية الإبلاغ عن المشكلات وحلها. وضّحي لطفلكِ كيفية التعامل مع الخلافات من خلال مساعدته على المشاركة، وتبادل الأدوار، واستخدام الكلمات متى أمكن.
- اطلبي من طفلكِ مساعدتكِ في إعداد الطعام، من خلال السماح له بحمل الأشياء إلى الطاولة، مثل الأكواب البلاستيكية أو المناديل. اشكري طفلكِ على المساعدة.
- أعطي طفلكِ كرات للركل والدرجة والرمي.
- أعطي طفلكِ ألعاباً تُعلمه كيفية عمل الأشياء وكيفية حل المشكلات. على سبيل المثال، أعطه ألعاباً يمكنه الضغط على زر فيها وتصدر استجابة معينة.
- دعي طفلكِ يرتدي ملابس الكبار، مثل الأحذية والقبعات والقمصان. يساعده هذا على بدء اللعب بالتظاهر.
- اسمحي لطفلكِ بتناول الطعام بالقدر الذي يريده في كل وجبة. لا يرغب الأطفال في هذا السن في تناول نفس كمية أو نوع الطعام كل يوم. مهمتك هي تقديم الأطعمة الصحية لطفلكِ، ومن واجب طفلكِ أن يقرر ما إذا كان يحتاج إلى تناول الطعام وما المقدار الذي يريده.
- اتبعي روتيناً ثابتاً للنوم والتغذية. احرصى على توفير وقت نوم هادئ لطفلكِ. ألبسيه ملابس النوم، واغسلي أسنانه بالفرشاة، واقرأي له كتاباً أو كتابين. يحتاج الأطفال في هذا العمر إلى النوم من 11 إلى 14 ساعة يومياً (بما في ذلك، القيلولة). أوقات النوم المنظمة تجعل الأمور أسهل.
- اسألي طبيب طفلكِ و/أو معلميه عن تدريب طفلكِ على استخدام المرحاض لمعرفة ما إذا كان طفلكِ مستعداً للبدء فيه. معظم الأطفال لا يستطيعون الذهاب إلى المرحاض حتى عمر عامين إلى 3 أعوام. قد يسبب البدء في وقت مبكر توترًا وانتكاسات، مما قد يتسبب في أن يستغرق التدريب وقتاً أطول.
- استخدمى كلمات إيجابية عندما يقدم طفلكِ المساعدة لكِ. امنحيه الفرصة للمساعدة في الأعمال المنزلية البسيطة، مثل وضع الألعاب أو الغسيل في السلة.
- العبي مع طفلكِ في الخارج، من خلال لعبة "جاهز، مستعد، انطلق". على سبيل المثال، اسحبي طفلكِ للخلف في أرجوحة. قولي "جاهز، استعد...."، ثم انتظري برهة وقولي "انطلق" في لحظة دفعك للأرجوحة.
- دعي طفلكِ يبتكر مشاريعاً فنية بسيطة معك. أعطي طفلكِ أقلام تلوين أو ضعبي بعض طلاء الأصابع على الورق ودعيه يستكشف ذلك عن طريق نشره ورسم النقاط، وعلقي عمله الورقي على الحائط أو التلاجة حتى يتمكن من رؤيته.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، قومي بتنزيل تطبيق **Milestone Tracker** المُقدم من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

إن قائمة التحقق من مراحل النمو هذه ليست بديلاً عن استخدام أداة فحص نمو قياسية ومعتمدة. توضح مراحل النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون مراحل النمو هذه بناءً على البيانات المتاحة وإجماع الخبراء.

تواصل: اتصلي على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة HelpMeGrowLA.org، أو اطلبي من طبيبك مزيداً من المعلومات.

طفلك في عمر 30 شهرًا*

Help Me
Grow | LA

اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

إن مراحل نمو الطفل مهمة! تقدم كيفية لعب طفلك وتعلمه وتحديثه وتصرفاته وحركته أدلة هامة على نموه. تحقق من مراحل النمو التي وصل إليها طفلك في عمر 30 شهرًا. يمكنك أخذ هذا الكتيب معك والتحدث إلى الطبيب الخاص بطفلك في كل زيارة متابعة لمراحل النمو التي وصل إليها طفلك وما يجب توقعه بعد ذلك.

ما يفعله معظم الأطفال في هذا العمر:

مراحل النمو الاجتماعي/العاطفي

- يلعب الطفل بجوار الأطفال الآخرين وأحيانًا يلعب معهم
- يُربك الطفل ما يمكنه فعله بقوله: "انظر إليّ!"
- يتبع الطفل روتينًا بسيطًا عندما يُطلب منه ذلك، مثل المساعدة في جمع الألعاب عندما تقولين له: "حان وقت التنظيف".

مراحل نمو اللغة/التواصل

- يقول الطفل حوالي 50 كلمة
- يقول الطفل كلمتين أو أكثر في جملة واحدة مثل "الكلاب جري"
- يذكر الطفل أسماء الأشياء الموجودة في كتاب عندما تشيرين إليها وتسالين: "ما هذا؟"
- يقول الطفل كلمات مثل "أنا" أو "لي" أو "نحن"

مراحل النمو المعرفي (التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- يستخدم الطفل أشياء للتظاهر، مثل إطعام مكعب للدمية كما لو كانت طعامًا
- يُظهر الطفل مهارات بسيطة في حل المشكلات، مثل الوقوف على كرسي صغير للوصول إلى شيء ما
- يتبع الطفل تعليمات من خطوتين مثل "اترك اللعبة وأغلق الباب".
- يوضح الطفل أنه يعرف لونها واحدًا على الأقل، مثل الإشارة إلى قلم أحمر عندما تسألين: "أيهما أحمر؟"

مراحل نمو الحركة/التطور الجسدي

- يستخدم الطفل اليدين لثني الأشياء، مثل إدارة مقابض الأبواب أو فك الأغصان
- يخلع الطفل بعض الملابس بنفسه، مثل السراويل الواسعة أو الجاكت المفتوح
- يقفز الطفل عن الأرض بقلتها قدميه
- يقلب الطفل صفحات الكتب، واحدة تلو الأخرى، أثناء القراءة له

***حان وقت فحص النمو!** في عمر 30 شهرًا، يجب أن يخضع طفلك لفحص النمو العام، على النحو الموصى به لجميع الأطفال من قبل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (American Academy of Pediatrics). اسأل الطبيب عن فحص النمو لطفلك.

أمور مهمة أخرى يجب إبلاغها للطبيب...

- ما هي بعض الأشياء التي تفرغها أنت وطفلك معًا؟
- ما هي بعض الأشياء التي يحب طفلك فعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله ويثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارات كان يتمتع بها في السابق؟
- هل لدى طفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو هل وُلد طفلك قبل الأوان؟

أنت تعرفين طفلك جيدًا. لا تنتظري. إذا كان طفلك لم يصل إلى مرحلة نمو واحدة أو أكثر، أو فقد مهارات كان قد اكتسبها، أو كانت لديك أي مخاوف أخرى، فبادري بالتصرف مبكرًا. تحدثي مع طبيب طفلك، وأبلغيه بمخاوفك، واسأليه عن فحص التطور. إذا كان لا يزال لديك أو لدى الطبيب أي مخاوف أخرى:

- اطلبي الإحالة إلى اختصاصي يمكنه تقييم طفلك أكثر؛
- اتصلي ببرنامج التدخل المبكر في ولايتك أو منطقتك لمعرفة ما إذا كان بالإمكان تقديم خدمات لمساعدة طفلك. تعرفي على المزيد واغثري على الرقم على [cdc.gov/FindEI](https://www.cdc.gov/FindEI).

لمزيد من المعلومات حول كيفية مساعدة طفلك، تفضلي زيارة [cdc.gov/Concerned](https://www.cdc.gov/Concerned).

تواصل: اتصلي على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة [HelpMeGrowLA.org](https://www.HelpMeGrowLA.org)، أو اطلبي من طبيبك مزيدًا من المعلومات.

ساعدني طفلك على التعلم والنمو



بصفتك أول معلم لطفلك، يمكنك مساعدة طفلك على التعلم والتطور العقلي. قومي بتجربة هذه النصائح والأنشطة البسيطة بطريقة آمنة. تحدثي مع طبيب طفلك ومعلميه إذا كانت لديك أي أسئلة أو للحصول على مزيد من الأفكار حول كيفية مساعدة طفلك على النمو.

- شجعي طفلك على "اللعب الحر"، حيث يمكنه متابعة اهتماماته، وتجربة أشياء جديدة، واستخدام الأشياء بطرق جديدة.
- استخدم كلمات إيجابية واهتمي بشكل خاص بالسلوكيات التي تريدين من طفلك اتباعها ("السلوكيات المرغوبة")، أكثر من السلوكيات التي لا تريدين منه اتباعها. على سبيل المثال، قولي له: "أحب الطريقة التي أعطيت بها اللعبة إلى عمر."
- امنحي طفلك خيارات غذائية بسيطة وصحية. دعيه يختار ما يأكله لوجبة خفيفة أو ما يرتديه. احصري الاختيارات في خيارين أو ثلاثة.
- اطرحي على طفلك أسئلة بسيطة عن الكتب والقصص. مثل "من؟" و"ماذا؟" و"أين؟"
- ساعدي طفلك على تعلم كيفية اللعب مع الأطفال الآخرين، وشرحي له كيفية ذلك من خلال مساعدته على المشاركة وتبادل الأدوار واستخدام "كلماته".
- دعي طفلك "يرسم" بأقلام التلوين على الورق، أو بكريم الحلاقة على صينية، أو بالطباشير على الرصيف. إذا رسمتي خطأ مستقيماً، فانظري ما إذا كان سيقوم بتقليدك. عندما يجيد رسم الخطوط، وضح له كيفية رسم دائرة.
- دعي طفلك يلعب مع أطفال آخرين، في حديقة أو مكتبة مثلاً. اسألي عن أماكن اللعب المحلية وبرامج ما قبل المدرسة. لعب طفلك مع الآخرين سيساعده على معرفة قيمة المشاركة والصداقة.
- احرصي قدر الإمكان على تناول الوجبات العائلية معاً، وقدمي نفس الوجبة للجميع. استمتعا بصحة بعضكما البعض وتجنبني قضاء الوقت أمام الشاشات (مشاهدة التلفزيون، واستخدام الهواتف والأجهزة اللوحية، ونحوها) في أثناء الوجبات.
- حددي وقت الشاشة (مشاهدة التلفزيون، واستخدام الهواتف والأجهزة اللوحية، ونحوها) بما لا يزيد عن ساعة واحدة في اليوم في وجود شخص بالغ. يتعلم الأطفال من خلال التحدث واللعب والتفاعل مع الآخرين.
- استخدم كلمات لوصف الأشياء لطفلك، مثل كبير/صغير، وسريع/بطيء، وتشغيل/إيقاف، ودخول/خروج.
- ساعدي طفلك على حل الألغاز البسيطة بالأشكال أو الألوان أو الحيوانات. اذكر اسم كل قطعة عندما يضعها طفلك في مكانها.
- العبي مع طفلك في الخارج. على سبيل المثال، اصطحبي طفلك إلى الحديقة لتسلك الألعاب والركض في مناطق آمنة.
- اسمحي لطفلك بتناول الطعام بالقدر الذي يريده في كل وجبة. مهمتك هي تقديم الأطعمة الصحية لطفلك، ومن حقه أن يقرر ما إذا كان يريد تناول الطعام ومقداره.

للاطلاع على المزيد من النصائح والأنشطة، قومي بتنزيل تطبيق **Milestone Tracker** المقدم من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

إن قائمة التحقق من مراحل النمو هذه ليست بديلاً عن استخدام أداة فحص نمو قياسية ومعتمدة. توضح مراحل النمو هذه ما يمكن لمعظم الأطفال (75% أو أكثر) القيام به في كل مرحلة عمرية. وقد اختار الخبراء المتخصصون مراحل النمو هذه بناءً على البيانات المتاحة وإجماع الخبراء.

تواصلني: اتصلني على الرقم 833.903.3972، أو تفضلي بزيارة HelpMeGrowLA.org، أو
اطلبي من طبيبك مزيداً من المعلومات.



اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

مؤشرات التطور أمر هام! إن الطريقة التي يلعب بها طفلك ويتعلم ويتحدث ويتصرف ويتحرك وفقاً لها تقدّم أدلة مهمة حول حقيقة نموه. ننصح بمراجعة مؤشرات التطور التي حققها طفلك ببلوغه عمر 3 سنوات. خذ هذا المنشور معك وتحدث مع طبيب طفلك في كل زيارة وفق نظام (well-child) حول مؤشرات التطور التي حققها طفلك وما تتوقعه منه لاحقاً.

ما الذي يفعله أغلب الأطفال ببلوغهم هذا السن:

مؤشرات التطور الاجتماعية/العاطفية

- يهدأ طفلك خلال 10 دقائق بعد تركك له، مثل تركه في حضنة الأطفال.
- يلحظ الأطفال الآخرين وينخرط معهم في الألعاب

مؤشرات التطور الخاصة باللغة/التواصل

- يتكلم معك في محادثة متبادلاً الكلام لمرتين على الأقل.
- يسأل "من" أو "ماذا" أو "أين" أو "لماذا"، مثل: "أين ماما/بابا؟"
- يقول ما الفعل الذي يحدث في صورة أو كتاب عندما يُسأل، مثل "الجري" أو "الأكل" أو "اللعب"
- يقول الاسم الأول عند سؤاله
- يتكلم بما يكفي ليفهمه الآخرون معظم الوقت.

مؤشرات التطور الإدراكية (التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- يرسم دائرة عندما تريه كيفية ذلك
- يتفادى ملامسة الأجسام الساخنة مثل الموقد عند تحذيرك له.

مؤشرات التطور الخاصة بالحركة/النمو الجسدي

- يشبك الأشياء سوياً بالخيط مثل الخرز أو المعكرونة.
- يرتدي بعض الملابس بنفسه مثل البنطال الفضفاض أو السترة.
- يستخدم الشوكة

أمور هامة أخرى ينبغي إخبار الطبيب بها...

- ما الأشياء الأخرى التي تفعلها مع طفلك؟
- ما الأشياء التي يحب طفلك فعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله يثير قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارة اكتسبها سابقاً؟
- هل لطفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو أنه ولد قبل الأوان؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تنتظر. إذا كان طفلك يفقد واحداً أو أكثر من مؤشرات التطور، أو فقد إحدى المهارات التي سبق له اكتسابها، أو كانت لديك شواغل أخرى حول تطوره فلا تنتظر وتصرف مبكراً. تحدث مع طبيب طفلك، شاركه مصادر قلقك، واطلب منه فحصاً بخصوص تطورات النمو. إذا استمرت مصادر القلق لديك أو لدى الطبيب:

1. اطلب الإحالة إلى متخصص يمكنه تقييم طفلك أكثر،
2. اتصل بأي مدرسة ابتدائية عامة محلية للحصول على تقييم مجاني لمعرفة ما إذا كان بإمكان طفلك الحصول على خدمات للمساعدة.

لمعرفة المزيد عن كيفية مساعدة طفلك، يمكنك زيارة cdc.gov/Concerned.

للتواصل: يمكنكم الاتصال بالرقم 833.903.3972، أو زيارة موقع HelpMeGrowLA.org، أو سؤال الطبيب عن المزيد من المعلومات.

ساعد طفلك على التعلم والنمو



بصفتك المعلم الأول لطفلك، فإن بإمكانك المساعدة في تطوير عملية تعلمه وتطوره العقلي. جرّب هذه النصائح البسيطة والأنشطة بأسلوب آمن. تحدّث مع طبيب طفلك ومدرسيه إن كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار عن كيفية المساعدة في تطوّر طفلك.

- شجّع طفلك على حل مشاكله في ظل دعمك له. اطرح أسئلة للمساعدة في فهم المشكلة. ساعد طفلك على التفكير في حلول، جرب أحد الحلول أو أكثر حسب الحاجة.
 - تحدث عن مشاعر طفلك وساعده بالكلمات التي تمكنه من شرح مشاعره. ساعد طفلك على التعامل مع المشاعر المحبطة بأن تعلمه التنفس العميق أو معانقة دميته المفضلة أو الذهاب لمكان هادئ وآمن عند الشعور بالغضب.
 - ضع بعض القواعد البسيطة والواضحة التي يمكن لطفلك اتباعها، مثل استخدام الأيدي بلطف عند اللعب. عند كسر القواعد، علمه ما يجب أن يفعله. لاحقاً عند التزام طفلك بالقواعد، أظهر له الاحتراف والتهنئة.
 - اقرأ مع طفلك. اطرح الأسئلة مثل "ما الذي يحدث في هذه الصورة؟" و/أو "ماذا تظن سيحدث لاحقاً؟" عندما يخبرك الطفل بالإجابة، اسأله عن المزيد من التفاصيل.
 - العب ألعاب العد. عد أعضاء الجسم ودرجات السلم والأشياء الأخرى التي تستخدمها أو تراها يوميًا. يبدأ الأطفال بهذا السن بالتعلّم عن الأرقام والعد.
 - ساعد طفلك على تطوير مهاراته اللغوية من خلال التحدث إليه بجمل أطول من جملة، باستخدام كلمات حقيقية. كرر ما يقوله، على سبيل المثال: "تحتاج إلى مو". ثم علمه الكلمة الصحيحة مثل "موزة، أنا أريد موزة".
 - دع طفلك يساعدك في إعداد الوجبات. كلفه بمهام بسيطة، مثل غسل الفواكه والخضروات أو التقيب.
 - أعط طفلك تعليمات من 2 - 3 خطوات. على سبيل المثال "اذهب لغرفتك وأحضر الحذاء والمعطف".
 - حدد وقت الشاشة (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) بما لا يزيد عن 1 ساعة يوميًا من برنامج الأطفال مع وجود شخص بالغ. لا تترك أية شاشات في غرفة طفلك. يتعلم الأطفال عبر الكلام واللعب والتفاعل مع الآخرين.
 - علم طفلك الأغاني البسيطة والنعيمات، مثل "توينكل توينكل ليتل ستار" أو "إيتسي بيتسي سبايدر" أو ما يماثل ذلك من لغتك.
 - أعط لطفلك "صندوق الأنشطة" به أوراق وألوان شمع وكتب تلوين. لَوْن وارسم الخطوط والأشكال مع طفلك.
 - شجّع طفلك على اللعب مع الأطفال الآخرين. يساعده ذلك على تعلّم قيمة الصداقة وكيفية التعامل مع الآخرين؟
- لرؤية المزيد من النصائح والأنشطة، يمكنك تنزيل تطبيق تتبع مؤشرات التطور المصمم برعاية مركز الوقاية من الأمراض والسيطرة عليها (CDC).

إن قائمة التحقق لمؤشرات التطور هذه ليست بديلاً عن أداة فحص تطوّر الأطفال القياسية المثبتة علميًا. تظهر مؤشرات التطور هذه ما يمكن لغالبية الأطفال (75% أو أكثر) فعله بكل مرحلة عمرية. اختار الخبراء مؤشرات التطور هذه وفق البيانات المتاحة وإجماع العلماء.

للتواصل: يمكنكم الاتصال بالرقم 833.903.3972، أو زيارة موقع HelpMeGrowLA.org ، أو سؤال الطبيب عن المزيد من المعلومات.



اسم الطفل

عمر الطفل

تاريخ اليوم

مؤشرات التطور أمر هام! إن الطريقة التي يلعب بها طفلك ويتعلم ويتحدث ويتصرف ويتحرك وفقاً لها تقدم أدلة مهمة حول حقيقة نموه. ننصح بمراجعة مؤشرات التطور التي حققها طفلكم ببلوغه عمر 4 سنوات. خذ هذا المنشور معك وتحدث مع طبيب طفلك في كل زيارة وفق نظام (well-child) حول مؤشرات التطور التي حققها طفلك وما تتوقعه منه لاحقاً.

ما الذي يفعله أغلب الأطفال ببلوغهم هذا السن:

مؤشرات التطور الاجتماعية/العاطفية

- يتظاهر بأنه شيء آخر أثناء اللعب (مدرس، بطل خارق، كلب)
- يطلب الذهاب للعب مع الأطفال إذا لم يكن أي منهم موجوداً، مثل "هل يمكنني اللعب مع أليكس؟"
- يهتم بتهنئة مشاعر الآخرين الذين يتعرضون للأذى أو الحزن، مثل معانقة صديق يبكي
- يتفادى الخطر، مثل عدم القفز من أماكن مرتفعة بساحة الألعاب.
- يحب أن يكون "شخصاً مساعداً"
- يعدل السلوك وفق المكان (مكان العبادة والمكتبة والملعب)

مؤشرات التطور الخاصة باللغة/التواصل

- يقول جملاً مكونة من أربعة كلمات أو أكثر.
- قول بضعة كلمات من أغنية أو قصة أو أنشودة تعلمها بالحضانة.
- يتحدث عن شيء واحد على الأقل حدث خلال يومه، مثل "لعبت كرة القدم."
- يجيب على أسئلة بسيطة مثل "ما استخدام المعطف؟" أو "ما استخدام قلم التلوين؟"

مؤشرات التطور الإدراكية (التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- يسمي بضعة ألوان للأشياء.
- يُخبر بما سيحدث في قصة معروفة جيداً
- يرسم شخصاً مكوناً من ثلاثة أعضاء أو أكثر

مؤشرات التطور الخاصة بالحركة/النمو الجسدي

- يمسك كرة كبيرة معظم الوقت
- يغرف الطعام لنفسه أو يصب المياه في ظل إشراف شخص بالغ
- يفتح بعض أزرار الملابس.
- يمسك بقلم التلوين بين أصابعه وإبهامه (لا يمسك بالقلم في قبضته)

أمور هامة أخرى ينبغي إخبار الطبيب بها...

- ما الأشياء الأخرى التي تفعلها مع طفلك؟
- ما الأشياء التي يحب طفلك فعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله يؤثر قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارة اكتسبها سابقاً؟
- هل لطفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو أنه ولد قبل الأوان؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تنتظر. إذا كان طفلك يفتقد واحداً أو أكثر من مؤشرات التطور، أو فقد إحدى المهارات التي سبق له اكتسابها، أو كانت لديك شواغل أخرى حول تطوره فلا تنتظر وتصرف مبكراً. تحدث مع طبيب طفلك، شاركه مصادر قلقك، واطلب منه فحصاً بخصوص تطورات النمو. إذا استمرت مصادر القلق لديك أو لدى الطبيب:

1. اطلب الإحالة إلى متخصص يمكنه تقييم طفلك أكثر،
 2. اتصل بأي مدرسة ابتدائية عامة محلية للحصول على تقييم مجاني لمعرفة ما إذا كان بإمكان طفلك الحصول على خدمات للمساعدة.
- لمعرفة المزيد عن كيفية مساعدة طفلك، يمكنك زيارة cdc.gov/Concerned.

للتواصل: يمكنك الاتصال بالرقم 833.903.3972، أو زيارة موقع HelpMeGrowLA.org، أو سؤال الطبيب عن المزيد من المعلومات.

ساعد طفلك على التعلم والنمو



بصفتك المعلم الأول لطفلك، فإن بإمكانك المساعدة في تطوير عملية تعلمه وتطوره العقلي. جرب هذه النصائح البسيطة والأنشطة بأسلوب آمن. تحدث مع طبيب طفلك ومدرسيه إن كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار عن كيفية المساعدة في تطوّر طفلك.

- ساعد طفلك على الاستعداد للأماكن الجديدة ومقابلة أشخاص جدد. على سبيل المثال، يمكنك قراءة القصص أو التمثيل (التظاهر) لمساعدته على الإحساس بالراحة.
 - اقرأ مع طفلك. اسأله ما الذي يحدث بالقصة، وما الذي يظنه سيحدث لاحقاً.
 - ساعد طفلك بالتعلم عن الألوان والأشكال والأحجام. على سبيل المثال، اسأله عن ألوان وأشكال وأحجام الأشياء التي يراها خلال اليوم.
 - شجّع طفلك على استخدام "كلماته" للسؤال عن الأشياء وحل المشكلات، ولكن أخبره كيف ذلك. قد لا يعلم الكلمات التي يحتاجها للتعبير. على سبيل المثال، ساعد طفلك على قول "هل يمكنني أخذ دور؟" بدلاً من أخذ شيء ما من الشخص.
 - ساعد طفلك يتعلم عن مشاعر الآخرين، وما الطرق الإيجابية للاستجابة. على سبيل المثال، عندما يرى طفلاً حزيناً، قل "إنه يبدو حزيناً. لنحضر له دمية."
 - استخدم الكلمات الإيجابية واهتم بالسلوكيات التي تريد رؤيتها ("السلوكيات المرغوبة"). على سبيل المثال، قل "أنت تشارك هذه اللعبة بطريقة رائعة!" لا تنتبه كثيراً للأفعال غير المرغوبة.
 - أخبر طفلك بطريقة بسيطة لماذا لا يستطيع فعل شيء لا تريده أن يفعله ("السلوكيات غير المرغوبة"). أعط طفلك الخيار فيما يمكنه فعله بدلاً من ذلك. على سبيل المثال: "لا يمكنك القفز على السرير. هل تريد أن تخرج وتلعب أو تستمع لبعض الموسيقى وترقص؟"
 - دع طفلك يلعب مع الأطفال الآخرين، مثل الأطفال بالحدائق أو المكتبات. اسأل عن مجموعات اللعب المحلية وبرامج ما قبل الالتحاق بالمدرسة. إن اللعب مع الآخرين يساعد طفلك على تعلم قيمة المشاركة والصدقة.
 - تناول الوجبات مع طفلك كلما أمكن ذلك. دع طفلك يرى أنك تستمتع بالأطعمة الصحية، مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة وشرب الحليب أو الماء.
 - احرص على تهيئة نمط هادئ لوقت النوم. احرص على تجنب أي وقت أمام الشاشات (التلفاز والهاتف والأجهزة اللوحية وما إلى ذلك) لمدة 1 إلى 2 ساعات قبل النوم ولا تضع أي شاشات في غرفة نوم طفلك. يحتاج الأطفال في هذا العمر من 10 إلى 13 ساعة نوم يومياً (بما في ذلك نوم القيلولة). إن الحفاظ على أوقات منتظمة للنوم يجعل الأمر أكثر سهولة!
 - أعط طفلك الألعاب أو الأشياء التي تشجّع تخيله مثل الملابس والأواني للتظاهر بالطبخ أو المكعبات للبناء بها. انضم لطفلك في ألعاب التظاهر، مثل التظاهر تناول الطعام الافتراضي الذي يطبخه.
 - خصص وقتاً للإجابة عن أسئلة "لماذا" التي يطرحها طفلك. إذا لم تكن تعلم الإجابة، قل "لا أعلم" أو ساعد طفلك على معرفة الإجابة من كتاب ما أو على الإنترنت أو من شخص بالغ آخر.
- لرؤية المزيد من النصائح والأنشطة، يمكنك تنزيل تطبيق تتبع مؤشرات التطور المصمم برعاية مركز الوقاية من الأمراض والسيطرة عليها (CDC).

إن قائمة التحقق لمؤشرات التطور هذه ليست بديلاً عن أداة فحص تطوّر الأطفال القياسية المثبتة علمياً. تظهر مؤشرات التطور هذه ما يمكن لغالبية الأطفال (75% أو أكثر) فعله بكل مرحلة عمرية. اختار الخبراء مؤشرات التطور هذه وفق البيانات المتاحة وإجماع العلماء.

للتواصل: يمكنكم الاتصال بالرقم 833.903.3972، أو زيارة موقع HelpMeGrowLA.org، أو سؤال الطبيب عن المزيد من المعلومات.

طفلك في عمر 5 سنوات

Help Me
Grow | LA

تاريخ اليوم

عمر الطفل

اسم الطفل

مؤشرات التطور أمر هام! إن الطريقة التي يلعب بها طفلك ويتعلم ويتحدث ويتصرف ويتحرك وفقاً لها تقدم أدلة مهمة حول حقيقة نموه. ننصح بمراجعة مؤشرات التطور التي حققها طفلكم ببلوغه عمر 5 سنوات. خذ هذا المنشور معك وتحدث مع طبيب طفلك في كل زيارة وفق نظام (well-child) حول مؤشرات التطور التي حققها طفلك وما تتوقعه منه لاحقاً.

ما الذي يفعله أغلب الأطفال ببلوغهم هذا السن:

مؤشرات التطور الاجتماعية/العاطفية

- يتبع القواعد أو التناوب عند اللعب مع أطفال آخرين
- يغني أو يرقص أو يمثل لأجلك
- يمارس بعض المهام البسيطة بالمنزل، مثل مطابقة الجوارب أو تنظيف الطاولة عقب تناول الطعام.

مؤشرات التطور الخاصة باللغة/التواصل

- يُخبر قصة سمعها أو ألفها مكونة من حدثين على الأقل. على سبيل المثال، علقت قطعة بالشجرة وأنقذها رجل الإطفاء.
- يجيب عن أسئلة بسيطة عن كتاب قرأته له أو قصة أخبرته بها.
- يستمر بالمحادثة لأكثر من ثلاثة تبادلات للحديث.
- يستخدم أو يتعرف على تناغم الأصوات البسيط (كبير-صغير، جميل-بخيل)

مؤشرات التطور الإدراكية (التعلم، التفكير، حل المشكلات)

- يعد الأرقام حتى 10
- يُسمي بضعة أرقام ما بين 1 و 5 عندما تشير إليها.
- يستخدم كلمات عن الوقت، مثل "الأمس"، "الغد"، "الصباح"، "الليل".
- ينتبه لمدة 5 إلى 10 دقائق أثناء مزاولة الأنشطة. على سبيل المثال: أثناء وقت القصة أو الأعمال الفنية (أوقات الشاشات لا يعتد بها)
- يكتب بعض حروف اسمه
- يُسمي بعض الحروف عند الإشارة إليها

مؤشرات التطور الخاصة بالحركة/النمو الجسدي

- يعلق بعض الأزرار
- يقفز على قدم واحدة

أمور هامة أخرى ينبغي إخبار الطبيب بها...

- ما الأشياء الأخرى التي تفعلها مع طفلك؟
- ما الأشياء التي يحب طفلك فعلها؟
- هل هناك أي شيء يفعله طفلك أو لا يفعله يؤثر قلقك؟
- هل فقد طفلك أي مهارة اكتسبها سابقاً؟
- هل لطفلك أي احتياجات رعاية صحية خاصة أو أنه ولد قبل الأوان؟

أنت أفضل من يعرف طفلك. لا تنتظر. إذا كان طفلك يفقد واحداً أو أكثر من مؤشرات التطور، أو فقد إحدى المهارات التي سبق له اكتسابها، أو كانت لديك شواغل أخرى حول تطوره فلا تنتظر وتصرف مبكراً. تحدث مع طبيب طفلك، شاركه مصادر قلقك، واطلب منه فحصاً بخصوص تطورات النمو. إذا استمرت مصادر القلق لديك أو لدى الطبيب:

1. اطلب الإحالة إلى متخصص يمكنه تقييم طفلك أكثر،
 2. اتصل بأي مدرسة ابتدائية عامة محلية للحصول على تقييم مجاني لمعرفة ما إذا كان بإمكان طفلك الحصول على خدمات للمساعدة.
- لمعرفة المزيد عن كيفية مساعدة طفلك، يمكنك زيارة cdc.gov/Concerned.

للتواصل: يمكنكم الاتصال بالرقم 833.903.3972، أو زيارة موقع HelpMeGrowLA.org، أو سؤال الطبيب عن المزيد من المعلومات.



Help Me
Grow | LA

ساعد طفلك على التعلم والنمو

بصفتك المعلم الأول لطفلك، فإن بإمكانك المساعدة في تطوير عملية تعلمه وتطوره العقلي. جرب هذه النصائح البسيطة والأنشطة بأسلوب آمن. تحدث مع طبيب طفلك ومدرسيه إن كانت لديك أسئلة أو للحصول على المزيد من الأفكار عن كيفية المساعدة في تطوّر طفلك.

- قد يبدأ طفلك في "الرد" من أجل الشعور بالاستقلالية واختبار ما يحدث. لا تشعره بالانتباه للكلمات السلبية. ابحث عن أنشطة بديلة لطفلك لممارستها تسمح له بأخذ زمام المبادرة والشعور بالاستقلال. أشعر طفلك بتقديرك للسلوكيات الجيدة التي فعلها. "لقد كنت هادئاً عندما أخبرتك أنه وقت النوم."
 - اسأل طفلك ما الذي يلعبه. ساعد طفلك على تطوير إجاباته بسؤاله "ماذا؟" و"كيف؟" على سبيل المثال، قل "هذا الجسر الذي تبنيه رائع. لماذا تبنيه؟"
 - العب بالألعاب التي تشجّع طفلك على تجميع الأشياء، مثل قطع الألغاز ومكعبات البناء.
 - استخدم الكلمات التي تساعد طفلك على البدء في فهم معنى الوقت. على سبيل المثال، يمكنك غناء الأغاني المرتبطة بأيام الأسبوع ودعه يتعلم أي يوم نحن فيه اليوم. استخدم كلمات عن الوقت، مثل اليوم وغدا والأمس.
 - دع طفلك يفعل أشياء لنفسه، حتى لو لم يمكنه فعل ذلك باتقان. على سبيل المثال، دعه يرتب سريره، يغلق أزرار قميصه، أو يصب الماء في الكوب. احتفل عندما يفعل ذلك وحاول عدم "إصلاح" أي شيء لا يتعين عليك إصلاحه.
 - تحدث عن مشاعرك ومشاعرك طفلك وساعده على تصنيفهما. اقرأ الكتب وتحدث عن المشاعر التي تشعر بها الشخصيات ولماذا تشعر بها.
 - العب ألعاب القافية. على سبيل المثال، قل " ما الكلمة التي تتناغم مع كلمة كبير؟"
 - علم طفلك اتباع قواعد اللعب. على سبيل المثال، العب ألعاب الطاولة البسيطة أو ألعاب الورق أو لعبة "قال سايمون".
 - جهز مكاناً في منزلك يذهب إليه طفلك عندما يكون مستاءً أو حزيناً. كن على مقربة من طفلك حتى يعرف أنه بأمان ويمكنه القدوم إليك للمساعدة في التهدئة حسب الحاجة.
 - ضع حدوداً لوقت الشاشات (التلفاز والأجهزة اللوحية والهواتف وما إلى ذلك) لطفلك، بما لا يزيد عن 1 ساعة في اليوم. ضع خطة لمشاهدة الشاشات لأسرتك.
 - تناول وجبات الطعام مع طفلك واستمتع بقضاء وقت الأسرة في التحدث معاً. قدّم نفس الوجبة لجميع الأفراد. تجنب مشاهدة الشاشات (التلفاز، الأجهزة اللوحية، الهواتف وما إلى ذلك) أثناء وقت الطعام. دع طفلك يساعد في تحضير الأطعمة الصحية والاستمتاع بها سوياً.
 - شجّع طفلك على "القراءة" بالنظر إلى الصور والإخبار بالقصة.
 - العب الألعاب التي تساعد على تقوية الذاكرة وتنشيط الانتباه. على سبيل المثال ألعاب البطاقات، "تيك تاك تو"، التخمين، لعبة ساخن وبارد.
- لرؤية المزيد من النصائح والأنشطة، يمكنك تنزيل تطبيق تتبع مؤشرات التطور المصمم برعاية مركز الوقاية من الأمراض والسيطرة عليها (CDC).

إن قائمة التحقق لمؤشرات التطور هذه ليست بديلاً عن أداة فحص تطوّر الأطفال القياسية المثبتة علمياً. تظهر مؤشرات التطور هذه ما يمكن لغالبية الأطفال (75% أو أكثر) فعله بكل مرحلة عمرية. اختار الخبراء مؤشرات التطور هذه وفق البيانات المتاحة وإجماع العلماء.

للتواصل: يمكنكم الاتصال بالرقم 833.903.3972، أو زيارة موقع HelpMeGrowLA.org ، أو سؤال الطبيب عن المزيد من المعلومات.