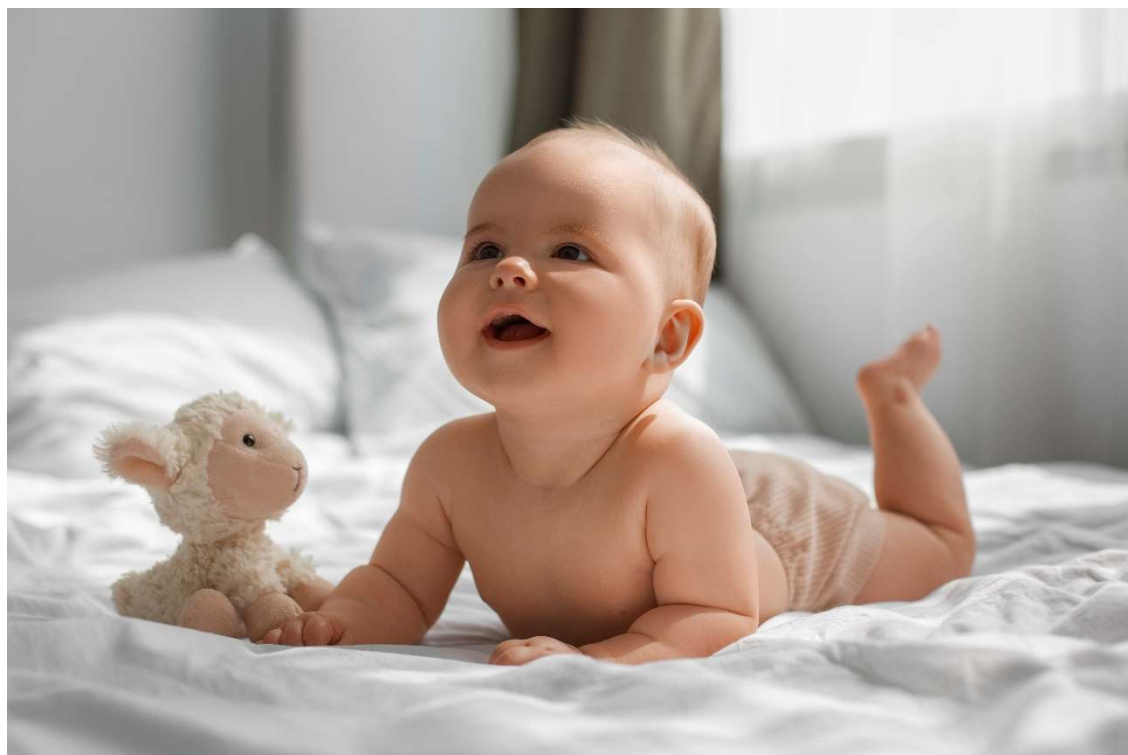


رحلة الأسبوع العاشر

الربيع مع المصبة



صورة لوضعية الطفل في وضعية البطن مع القدرة على رفع الرأس

تطور الطفل

ما الجديد هذا الأسبوع؟

- طفلك الآن يستجيب بشكل أكبر للأصوات من حوله وقد يبدأ بمحاولة تقليد تعبيرات وجهك.
- ستلاحظين أيضاً تحسناً في قدرته على رفع رأسه أثناء وقت البطن (Tummy Time).

نصيحة تربية مخصصة

تعديل سلوك طفلك :



بناءً على اللقاء السابق مع أخصائية رياض الأطفال، إذا لاحظت أن طفلك يبكي بشكل متكرر عند الانفصال عنك، جربي الخطوة التالية:

قومي بتدريبه على الانفصال التدريجي: ابدئي بتركه لدقائق معدودة في مكان آمن مع لعبة مفضلة، ثم زيدي الوقت تدريجياً.

أثناء غيابك، اسخدمي صوتك لطمأنته من مسافة قريبة، مثل أن تغني له أو تتحدثي معه.

الهدف: تقليل قلق الانفصال وتعزيز شعوره بالأمان.



أنشطة مقترحة:

- قومي بإشراك طفلك في حديث يومي بسيط مع تعبيرات وجه مشجعة.
- استمري في تخصيص وقت يومي لأنشطة تزيد من قدراته البصرية والحركية.



مثال للعبة مناسبة لمرحلته



إستمعي بإعداد طعامك بيدك

التغذية

نجاح ملحوظ:

لقد خسرت 6 كيلوغرامات منذ بداية التزامك بالنظام الغذائي المخصص، وهذا إنجاز رائع!

تأكدي من تعويض فيتامين (د) بعد توقفك عن المكمل الغذائي عن طريق تناول الأطعمة الغنية به، مثل السلمون وصفار البيض، أو استشارة طبيبك لإعادة المكمل.

الدعم النفسي:

موعدك القادم:

- لقاءك القادم مع الأخصائية النفسية سيكون بعد 4 أيام. تأكدي من تجهيز أي استفسارات أو أفكار تريدين مناقشتها خلال الجلسة. رسالتنا لك:
- خسارتك للوزن وتحقيق أهدافك الشخصية إنجاز يُضاف إلى دورك المميز كأم. تذكري أن الاعتناء بنفسك ليس رفاهية، بل جزء من رعاية طفلك.
- خذي بضع دقائق كل يوم للتأمل أو ممارسة نشاط مفضل لديك، فهذا يعزز حالتك المزاجية.



نصيحة من فريق "رَبَّتْ":

لكل مرحلة تحدياتها، لكنك لست وحدك. نحن هنا لدعمك ومساعدتك في كل خطوة. إذا كان لديك أي استفسارات، لا تترددي بالتواصل معنا. مع تحيات فريق "رَبَّتْ" ❤️ "

أنتِ أم رائعة

إرشادات هذا الأسبوع:

إذا كنتِ ترضعين طبيعيًا، احرصي على شرب كميات كافية من الماء لتلبية احتياجات طفلك. إذا كنتِ تستخدمين الحليب الصناعي، تأكدي من الالتزام بالكميات الموصى بها وفقًا لإرشادات الطبيب. وصفة غذائية (لك):

- طبق غني بالعناصر الغذائية لدعم صحتك: سلطة العدس والخضار المشوية: العدس مصدر رائع للحديد والبروتين، والخضار تمنحك فيتامينات ضرورية.



إنجازك يستحق الاحتفال