

متى يبدأ الطفل في الجلوس و كيف يمكن مساعدته على ذلك

الخميس 19 مايو 2022 07:34 م

يعتبر جلوس طفلك في السنة الأولى من عمره أحد الأشياء التي ينتظرها جميع الآباء و يشعرون بسعادة كبيرة عند قيام الطفل بها كما أنها تعتبر مرحلة هامة للطفل حيث يبدأ في إكتشاف عالم جديد عليه و يجعل الطفل يتابع ما حوله بشكل أفضل

قد يكون طفلك قادر على الجلوس مبكراً في عمر الستة أشهر مع القليل من المساعدة من أحد الأبوين و ذلك حتى يصل إلى الوضع المثالي للجلوس بينما الجلوس بشكل مستقل هو مهارة يتقنها معظم الأطفال بين عمر 7 - 9 أشهر

علامات تدل على أن طفلك مستعد للجلوس
قد يكون طفلك قادر على الجلوس إذا كان لديه تحكم جيد في الرأس ستكون الحركات الجسدية الأخرى أيضاً أكثر تحكماً من المحتمل أن يقوم الطفل الذي يكون على إستعداد للجلوس نفسه لأعلى و ذلك عند الإستلقاء و وجهه للأسفل

قد يبدأ الطفل بالجلوس لفترات قصيرة إذا وضعته في وضع مستقيم لكن في هذه المرحلة المبكرة لابد من دعم طفلك جيداً حتى لا يسقط

من المرجح أن يتدحرج الطفل الذي يقترب من مرحلة الجلوس بمفرده و التي يصل لها الطفل في عمر 7 - 9 أشهر قد ينتقل الطفل ذهاباً و إياباً أيضاً، و هذا يساعده على الإستعداد للزحف و يقوم بعض الأطفال بدعم جسمه عن طريق الجلوس داعماً جسمه بيد واحدة أو كلتا اليدين على الأرض مع التدريب و الوقت، سيكتسب طفلك القوة و الثقة و سيصبح قادر على الجلوس بمفرده دون أي دعم من الأبوين

ما هي العلاقة بين إستلقاء طفلك على البطن و الجلوس ؟
يساعد وضع الإستلقاء على البطن في تحسين وضعية الجلوس بالنسبة لطفلك إذا كان طفلك لا يحب الإستلقاء على البطن لفترات طويلة، يمكنك البدء بوضع دقائق لعدة مرات في اليوم تأكد فقط من أن يحصل الطفل على الراحة و ألا يشعر بالإجهاد يمكنك أيضاً الإستلقاء على بطنك بجوار طفلك حتى تجعله يشعر بالإطمئنان و يحافظ على هذا الوضع لفترة أطول

ما الذي يمكن فعله لمساعدة الطفل على الجلوس
الممارسة دائماً ما تجعل كل شيء مثالي لذلك فإن إعطاء طفلك فرص أكثر للجلوس في وضع مستقيم قد يساعده على إكتساب القوة اللازمة للجلوس بشكل مستقل الجلوس بشكل مستقل يتطلب القوة للتحكم في الحركة يميناً و يساراً و إلى الأمام و الخلف، و هذا يعني أن الأمر يتطلب من طفلك الكثير من القوة و التدريب على التحرك في كل الإتجاهات بشكل صحيح و لمساعدة طفلك على الجلوس يمكنك القيام بالآتي :

إمنح طفلك الكثير من التدريب على محاولة الجلوس حتى و إن كانت خاطئة إبقى على مقربة منه و لكن دعه يستكشف بمفرده و يجرب أساليب مختلفة حتى يصبح معتاد على الجلوس

قد يساعد قضاء المزيد من الوقت على الأرض في تعزيز عملية الجلوس عن وضع طفلك في وضعية المقعد يمكنك تحفيز طفلك على الجلوس على الأرض عن طريق توفير بعض الألعاب المناسبة لعمر طفلك ، و إتركه مرتين أو ثلاث مرات على الأرض يومياً

ضع طفلك على رجليك أو بين ساقيك على الأرض يمكنك قراءة بعض الكتب أو غناء الأغاني المحببة له أو حتى تجربة بعض الألعاب التي يفضلها طفلك و هو في هذه الوضعية
بمجرد أن تشعر أن طفلك أصبح أكثر إستقلالية في الجلوس يمكنك وضع بعض الوسائد حوله و تركه بمفرده مع الإشراف عليه دون مساعدته، إلا إذا احتاج لذلك
متى يبدأ الطفل في الجلوس

هل يمكن لطفلي إستخدام مقعد الأطفال بأمان ؟

بمجرد أن يتمكن الطفل من رفع رأسه ، أو في الفترة بين 3 - 9 أشهر من عمر الطفل، يمكنك وضع طفلك في كرسي أو مقعد الأطفال بأمان و بالرغم من ذلك ينصح خبراء طب الأطفال بالانتظار حتى يقترب طفلك من بلوغ مرحلة الجلوس لإستخدام مقعد الأطفال، لذلك من الأفضل الإنتظار بين الشهر السادس و الثامن من عمر الطفل حتى لا يتداخل جلوس الطفل في المقعد مع تنمية مهاراته في الجلوس و الحركة

كيف تجعلين طفلك يجلس بأمان ؟

عندما يتعلم طفلك كيفية الجلوس مع الدعم حيث يقوم أحد الأبوين بالجلوس و وضع الطفل بين ساقيه و ذلك حتى يوفر له الدعم من جميع الجوانب، هذا سيساعد طفلك على الجلوس و سيحمله مطمئن لهذه الوضعية الجديدة و عندما يبدأ طفلك في الجلوس فهذا قد يساعده قليلاً على الحركة، لذلك لابد من حمايته في المنزل و ذلك بإتباع بعض الخطوات و التي تشمل :

إستخدام أغطية المنافذ في جميع الغرف التي يتردد عليها طفلك
إحتفظ بالأشياء أو المواد التي قد تكون ضارة أو تسبب الإختناق للطفل بعيدة عن متناول يديه، و يمكنك أيضاً الجلوس بجانب طفلك على

الأرض لملاحظة أي حركة مفاجأة له
بمجرد أن يجلس طفلك بمفرده ، يجب أن تجعل سريريه أقرب شيء إلى الأرض و ذلك لأن الطفل قد يتحرك في جميع أوقات اليوم حتى أثناء النوم
القيام بذلك سيساعد على منع السقوط من إرتفاع عالي
إذا بدأ طفلك بالحبو قليلاً بعد أن يتعلم الجلوس بمفرده، من الأفضل أن تغلقي جميع الأدراج أو الخزنة أو حتى أبواب الحمامات و ذلك لتوفير حماية أكبر لطفلك
إذا كان طفلك سيجلس لفترة طويلة يمكنك ربط حزام الأمان الموجود على مقعد الأطفال لتوفير بعض الدعم و لحماية الطفل أيضاً
تجنب وضع المقعد على أسطح مرتفعة أو بالقرب من الماء
ماذا تفعل إذا لم يستطيع طفلك الجلوس ؟
إذا كان طفلك لا يجلس بمفرده في عمر 9 أشهر يجب أن تذهب إلى طبيب الأطفال، حيث قد يشير ذلك إلى وجود مشكلة في نمو الطفل و بالرغم من أن نمو الطفل يختلف من طفل للآخر، إلا أن هناك بعض العلامات التي تشير إلى تأخر النمو لدى الطفل مثل :

تصلب العضلات

لا يتحكم جيداً في رأسه

لا يصل إلى الأشياء أو لا يضعها في فمه

يعاني من الترهل في الحركات

الجلوس هو بداية للحبو ثم بعد ذلك الوقوف و المشي و يجب عليك مساعدة طفلك للجلوس بمفرده عند بلوغ العمر المناسب لذلك (7 - 9 أشهر) . إذا كنت تشعر بأن طفلك يعاني من تأخر في النمو، فمن الأفضل التحدث مع طبيب الأطفال مباشرة ليساعدك على التغلب على هذه الحالة