

الأهالي ومقدمو الرعاية الأعزاء،



يُولي "مستشفى الجلييلة للأطفال" اهتماماً خاصاً بالصحة النفسية للأجيال الناشئة، بموازة الأولوية التي تحظى بها الصحة البدنية، وذلك انطلاقاً من إدراك المستشفى لأهمية الرعاية الصحية النفسية منذ سن مبكرة باعتبارها أمراً ضرورياً لتحقيق المرونة العقلية والسعادة مدى الحياة. الأطفال الرُّضع أيضاً لديهم قدر كبير من المشاعر، ورغم عدم استطاعتهم التعبير عن أنفسهم بالكلمات، إلا أنهم يتواصلون من خلال الإيماءات والبكاء وتعبيرات الوجه، حيث تؤكد الأبحاث أن الأيام والأشهر والسنوات الأولى من حياة الأطفال الرُّضع تلعب دوراً حيوياً في تكوين شخصيتهم ونموهم العاطفي وعلاقتهم مع الآخرين والبيئة المحيطة بهم.

هل تعلم؟

- تتطور أدمغة الأطفال وتنمو بوتيرة سريعة أثناء مرحلة الرضاعة، وتنشأ الروابط العصبية في أدمغتهم من خلال تعزيز العلاقات والصلات مع مُقدمي الرعاية لهم. وفي حال تعرّض الطفل للضغوطات عاطفية، فإن ذلك يُمكن أن يُعيق صحته النفسية/العقلية بشكل ملحوظ.
- يتحدث الأطفال إلينا ويتواصلون معنا باستمرار عن طريق الصوت والإيماءات الحركية وحتى نوبات الغضب، وبإمكان الأهل تهيئة الأمن والأمان للأطفال الرضع وخلق الترابط معهم من خلال فهم هذه الإشارات والاستجابة لهم بشكل مُرهف ومتناغم.
- إن جودة التفاعل بين الأهل والطفل تُعتبر أهم بكثير وذات قيمة أكبر من مدة (الوقت المستغرق) مع بعضهم البعض.
- يدرك الأطفال ما يحيط بهم، ويُمكنهم استشعار التوتر والانفعالات من حولهم. لذا، يتوجب تجنّب تعريض الأطفال للخلافات والتوتر والتجارب الصادمة.

كيف يُمكن للأهل دعم الصحة النفسية لطفلهم الرضيع؟

يلعب الأهل دوراً حاسماً في فهم ورعاية العالم العاطفي لطفلهم، وفيما يلي بعض النصائح لتعزيز الصحة النفسية لطفلكم الرضيع:

- تواصلوا مع طفلكم الرضيع من خلال حواسه؛ وعبر الاستجابة لإيماءاته وإشاراته عن طريق اللمس (الاحتضان)، والتواصل (التحدث) والتفاعل (اللعب) معه.
- فكروا واسألوا أنفسكم أسئلة لفهم طفلكم بشكل أفضل (ما هي حاجة طفلي الآن؟).
- تجنّبوا تعريض طفلكم لأيّة توترات غير مبررة.
- خصّصوا وقتاً للرعاية الذاتية والتعاطف.
- ذكروا أطفالكم وأولادكم بأنكم تُحبونهم وكونوا حاضرين من أجلهم.

من خلال دمج هذه التقنيات وتهيئة جو الرعاية المناسب، ستتمكنون من بناء أسس متينة لأطفالكم الرُّضع على صعيد الصحة النفسية وعافيتهم ككل. تذكروا أن كل طفل مختلف عن غيره، لذا من الضروري الاهتمام باحتياجات الطفل وتعديل أسلوب تربيته وفقاً لذلك.

دعونا نستثمر جميعاً في عالم صحي وسعيد للأطفال!

مستشفى الجلييلة للأطفال متوفر لتقديم المساعدة. يُمكن أن تكون الأمومة والأبوة تحدياً للبعض، فلا بأس في طلب المساعدة عند الحاجة. تواصلوا مع مُقدمي الرعاية الصحية أو مجموعات الدعم أو المتخصصين في الصحة النفسية في مستشفى الجلييلة للأطفال إذا كانت لديكم أية مخاوف مرتبطة بنمو طفلكم أو صحته.

الأيام الأولى مهمة. دعونا نبدأ مبكراً ونمنح أطفالنا بداية مثالية.

إعداد:

الدكتورة أزهار أبو علي
أخصائي أول علم النفس الإكلينيكي للأطفال والأسرة
رئيس لجنة الصحة النفسية للرضع، جمعية الإمارات للصحة النفسية للأطفال واليافيين
التابعة للجمعية العالمية للصحة النفسية للرضع

بالتعاون مع:

تحرير:

السيدة فاثومو محمد
منسقة الصحة النفسية
مستشفى الجلييلة للأطفال

Dear Parents and Caregivers,

We at Al Jalila Children's recognize the importance of mental wellness in our youngest generation. Just as we prioritize physical health, nurturing mental well-being from an early age is essential for lifelong resilience and happiness.

Infants have big feelings too! Even though they can't express themselves in words, they communicate through gestures, cries, and facial expressions. Research confirms that the earliest days, months, and years of an infant's life play a vital role in shaping their personality, emotional development, and connections with others and the environment.



Did you Know?

- During infancy, the brain develops and grows at the fastest rate. Brain connections are created by nurturing connections and bonds with caregivers. If the baby is exposed to emotional stressors, this can hinder the infant's mental health markedly.
- Babies continuously speak and communicate with us by sending us cues through sounds, mannerisms, and even tantrums. Parents can create safety, security, and bonding by understanding these cues and responding sensitively and attunedly.
- The quality of the interaction between parent and baby is much more important and meaningful than the quantity (time spent) with each other.
- Babies understand their surroundings and can pick up on your stress and emotions. Therefore, minimize exposing babies to conflict, stress, and traumatic experiences.

How Can I Support My Infant's Mental Health as a Parent?

As parents, you play a crucial role in understanding and nurturing your baby's emotional world. Here are some tips to promote your infant's mental health:

- Connect with your baby through their senses; respond to their cues and signals by touch (cuddling), communication (talking), and engagement (playing).
- Reflect and ask yourself questions to understand your baby better (what does my baby need from me now?).
- Minimize exposing your baby to undue stressors.
- Make time for self-care and compassion.
- Remind your baby and children that you love them and be present for them.

By incorporating these techniques and cultivating a nurturing atmosphere, you'll be building a solid foundation for your infant's mental health and overall wellness. Remember that each child is unique, so paying attention to your infant's needs and adjusting your parenting approach accordingly is essential.

Let us all invest in a world of healthy and happy babies!

AJCH is here to help. Parenting can be challenging, and it's okay to ask for help when you need it. Reach out to healthcare providers, support groups, or mental health professionals at AJCH if you have concerns about your baby's development or well-being.

First days matter. Let us start early & Give our Babies an Optimal Beginning.

Written By:

Azhar Abu Ali, Ph.D,

Senior Child and Family Clinical Psychologist; Infant Mental Health Committee Chair

Emirates Child and Adolescent Mental Health Society-WAIMH Affiliate

Edited By:

Mrs. Fathumo Mohamed, M.A.

Mental Health Coordinator

AJCH

In collaboration with:

