دليل الأهل

مراحل نمو الطفل الحركي شهراً بشهر (من الولادة إلى 3 سنوات)

جدول كامل لمراحل نمو الطفل الحركي من الولادة حتى 3 سنوات: متى يرفع الرضيع رأسه، يتقلب، يجلس، يحبو، يقف ويمشي، وعلامات التأخر التي تستدعي فحص الورك أو القدم أو الأعصاب. دليل استشاري عظام الأطفال.

د. معتصم الدهون – استشاري جراحة عظام الأطفال · تدريب بريطاني · أكثر من 17 عاماً

الخلاصة السريعة: الجدول المختصر: رفع الرأس بثبات 3-4 أشهر، التقلب 4-6 أشهر، الجلوس بدون مساعدة 6-9 أشهر، الحبو 7-10 أشهر، الوقوف بمسك الأثاث 8-11 شهراً، المشي وحده 12-15 شهراً (والطبيعي حتى 18)، الجري 18-24 شهراً، صعود الدرج والقفز بالقدمين 2-3 سنوات. راجع الطبيب إذا لم يجلس الطفل بعمر 9 أشهر، أو لم يمشِ بعمر 18 شهراً، أو فقد مهارة كان يتقنها، أو استخدم جهة واحدة من جسمه أكثر بوضوح.

جدول المراحل الحركية

العمر (بالأشهر)	المهارة المتوقعة
1–0	رفع الرأس لحظات على البطن
2	يرفع رأسه 45° ويتابع الوجوه
4–3	تثبيت الرأس والارتكاز على الساعدين
6–4	التقلب
9–6	الجلوس بدون مساعدة
10–7	الحبو
11–8	الوقوف بمسك الأثاث
15–12	المشي وحده (طبيعي حتى 18)
24–18	الجري وصعود الدرج بمسك اليد
36–24	القفز بالقدمين وتبديل القدمين على الدرج

المراحل بالصور



الجلوس 6-9 أشهر



الحبو 7-10 أشهر



الوقوف 8-11 شهراً



المشي 12-18 شهراً

كل أم تسأل: هل طفلي يتطور بشكل طبيعي؟ المراحل الحركية ليست مواعيد دقيقة، بل نوافذ زمنية واسعة. حسب دراسة منظمة الصحة العالمية على أطفال أصحاء من ست دول، يجلس الطفل بدون مساعدة بين 4 و9 أشهر، ويمشي وحده بين 8 و18 شهراً [1]. هذا الدليل يجمع كل المراحل في جدول واحد، ويشرح ما هو طبيعي وما يستدعي الفحص. من موقعي كاستشاري عظام أطفال، أركز على العلامات التي قد تدل على مشكلة في الورك أو القدم أو العضلات والأعصاب، لأن اكتشافها مبكراً يغير النتيجة.

الجدول الكامل لمراحل النمو الحركي من الولادة إلى 3 سنوات

- الشهر الأول: يرفع رأسه لحظات وهو على بطنه، ويحرك يديه ورجليه بالتساوي.
- الشهر الثاني (الطفل بعمر الشهرين): يرفع رأسه 45 درجة على بطنه، ويتابع الوجوه بعينيه.
- 3-4 أشهر: يثبت رأسه وهو محمول، ويرتكز على ساعديه على بطنه، ويضم يديه معاً.
- 4-6 أشهر: يتقلب من البطن للظهر ثم العكس، ويحمل وزنه على رجليه عند إمساكه واقفاً.
- 6-9 أشهر: يجلس بدون مساعدة، وينقل الألعاب من يد لأخرى.
- 7-10 أشهر: يحبو (بعض الأطفال يزحفون على المقعدة أو يتخطون الحبو، وهذا طبيعي إذا كانت باقي المراحل سليمة).
- 8-11 شهراً: يقف بمسك الأثاث ويمشي جانبياً بجانبه.
- 12-15 شهراً: يخطو أولى خطواته وحده، والمشي حتى 18 شهراً ضمن الطبيعي.
- 18-24 شهراً: يجري، ويصعد الدرج بمسك اليد، ويركل الكرة.
- الطفل بعمر السنتين: يجري بثبات، ويصعد وينزل الدرج بمسك الدرابزين.
- 2.5-3 سنوات: يقفز بالقدمين معاً، ويصعد الدرج بتبديل القدمين، ويقف على رجل واحدة لحظة.

متى يكون التأخر علامة على مشكلة في العظام؟

معظم التأخر البسيط طبيعي، لكن بعض العلامات تحتاج فحص عظام الأطفال:

- خلع الولادة (خلع الورك): ثنيات فخذ غير متساوية، رجل تبدو أقصر، صعوبة فتح أحد الفخذين عند تغيير الحفاض، أو عرج عند بداية المشي. الاكتشاف في الأشهر الأولى يعني علاجاً بسيطاً بالجهاز [2].
- القدم الحنفاء والتشوهات الخلقية: تُكتشف عند الولادة وتعالج مبكراً حتى لا يتأخر المشي.
- المشي على أطراف الأصابع بعد عمر سنتين، خاصة إذا كان في جهة واحدة.
- تقوس الساقين الشديد أو غير المتساوي بعد عمر سنتين، أو مع قصر القامة (قد يدل على لين العظام).
- ضعف العضلات (مثل ضمور العضلات): صعوبة النهوض من الأرض أو صعود الدرج عند الأولاد، وتأخر المشي بعد 18 شهراً [3].
- الشلل الدماغي: تيبس الأطراف، استخدام جهة واحدة، أو تأخر عدة مراحل معاً [4].

الأطفال الخدّج: كيف أحسب العمر المصحح؟

اطرح عدد الأسابيع التي وُلد فيها الطفل مبكراً من عمره الحقيقي. مثال: طفل وُلد في الأسبوع 32 (أي قبل موعده بـ 8 أسابيع) وعمره الآن 8 أشهر، عمره المصحح 6 أشهر، فنقارنه بمراحل طفل عمره 6 أشهر. نستخدم العمر المصحح حتى عمر سنتين تقريباً [5].

أخطاء شائعة تؤخر الطفل بدلاً من أن تساعده

- المشّاية: تقلل وقت اللعب على الأرض ولا تسرّع المشي، وترتبط بإصابات السقوط على الدرج؛ وتنصح الجمعيات الطبية بعدم استخدامها [6].
- إجبار الطفل على الوقوف أو المشي قبل استعداده: لا يضر الورك عادة، لكنه لا يسرّع التطور.
- قلة وقت البطن: النوم على الظهر ضروري للسلامة، لكن اللعب على البطن أثناء الاستيقاظ يقوي الرقبة والكتفين.
- لف الرضيع بإحكام مع شد الرجلين مستقيمتين: يزيد خطر خلع الورك؛ اترك الرجلين مثنيتين ومفتوحتين داخل اللفة.
- الجلوس على شكل حرف W لفترات طويلة: الأفضل تنويع جلسات الطفل.
- الأحذية الطبية لطفل يمشي طبيعياً: القدم المسطحة المرنة طبيعية عند الصغار ولا تحتاج حذاء خاصاً.

علامات تستدعي مراجعة الطبيب

- لا يثبت رأسه بعمر 4 أشهر
- لا يجلس بدون مساعدة بعمر 9 أشهر
- لا يقف مستنداً بعمر 12 شهراً
- لا يمشي وحده بعمر 18 شهراً
- يستخدم يداً أو رجلاً واحدة أكثر بوضوح قبل عمر سنة
- عرج أو اختلاف طول الرجلين أو ثنيات الفخذ غير متساوية
- تيبس شديد أو رخاوة شديدة في الجسم
- فقدان مهارة حركية كان يتقنها

ماذا يساعد طفلك؟

- وقت البطن يومياً منذ الأسابيع الأولى والطفل مستيقظ وتحت المراقبة
- اللعب على الأرض بدلاً من الكرسي الهزاز والمشّاية لفترات طويلة
- عدم استخدام المشّاية: لا تسرّع المشي وتزيد خطر السقوط والإصابات
- حساب العمر المصحح للأطفال الخدّج حتى عمر سنتين
- فحص الورك بالأشعة الصوتية للأطفال المعرضين للخطر في الأشهر الأولى
- تقييم عظام الأطفال أو الأعصاب عند وجود علامات التحذير
- العلاج الطبيعي عند تأكيد التأخر الحركي

أسئلة الأهل الشائعة

متى يرفع الطفل رأسه؟

يرفع رأسه لحظات منذ الشهر الأول على بطنه، ويثبته بشكل جيد وهو محمول بين 3 و4 أشهر. إذا بقي الرأس يتدلى بعمر 4-5 أشهر نراجع الطبيب.

متى يتقلب الطفل؟

غالباً بين 4 و6 أشهر، يبدأ من البطن للظهر. بعض الأطفال يتقلبون متأخرين قليلاً إذا كان وقت البطن قليلاً.

طفلي عمره 8 أشهر ولا يجلس وحده، هل هذا طبيعي؟

ما زال ضمن المدى الطبيعي حتى 9 أشهر. إذا لم يجلس بعمر 9 أشهر أو كان جسمه رخواً جداً أو متيبساً، يحتاج تقييماً.

هل يجب أن يحبو الطفل قبل المشي؟

لا. بعض الأطفال يزحفون على المقعدة أو ينتقلون للوقوف مباشرة، وهذا طبيعي إذا كانت باقي المراحل سليمة. الزحف على المقعدة قد يرتبط بمشي متأخر قليلاً.

متى يقلق الأهل إذا لم يمشِ الطفل؟

المشي حتى 18 شهراً طبيعي. بعد ذلك نفحص الورك والعضلات والأعصاب، وأسرع إذا كان هناك عرج أو فرق في طول الرجلين.

هل المشّاية تساعد الطفل على المشي أسرع؟

لا. الدراسات لم تجد أنها تسرّع المشي، وهي سبب معروف لإصابات السقوط، لذلك ننصح بعدم استخدامها [6].

هل تأخر المشي يعني خلع الولادة؟

ليس بالضرورة؛ خلع الورك غالباً لا يؤخر المشي، بل يظهر كعرج أو مشية متمايلة. لكن أي عرج عند بداية المشي يحتاج فحص الورك.

طفلي الخديج متأخر عن أقرانه، هل أقلق؟

قارنه بعمره المصحح لا الحقيقي. إذا كان متأخراً حتى حسب العمر المصحح، نقيمه.

متى أراجع طبيب عظام أطفال بدلاً من طبيب الأطفال؟

عند وجود علامة في الورك أو القدم أو الساقين: ثنيات غير متساوية، عرج، قدم ملتوية، مشي على الأصابع، أو تقوس شديد. التأخر الشامل في عدة مراحل يبدأ عادة بطبيب الأطفال أو أعصاب الأطفال.

المراجع العلمية

1. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Motor Development Study: windows of achievement for six gross motor development milestones. Acta Paediatr Suppl. 2006;450:86-95. PubMed
2. Shaw BA, Segal LS; Section on Orthopaedics. Evaluation and referral for developmental dysplasia of the hip in infants. Pediatrics. 2016;138(6):e20163107. PubMed
3. Noritz GH, Murphy NA; Neuromotor Screening Expert Panel. Motor delays: early identification and evaluation. Pediatrics. 2013;131(6):e2016-e2027. PubMed
4. Novak I, Morgan C, Adde L, et al. Early, accurate diagnosis and early intervention in cerebral palsy. JAMA Pediatr. 2017;171(9):897-907. PubMed
5. Engle WA; Committee on Fetus and Newborn. Age terminology during the perinatal period. Pediatrics. 2004;114(5):1362-1364. PubMed
6. Sims A, Chounthirath T, Yang J, Hodges NL, Smith GA. Infant walker-related injuries in the United States. Pediatrics. 2018;142(4):e20174332. PubMed

هذا الدليل للتثقيف ولا يغني عن الفحص الطبي.