تطبيق تتبّع نمو الطفل ومراحل تطوّره: كيف تسجّل الوزن والطول ومراحل النمو

سجّل وزن طفلك وطوله ومحيط رأسه ومراحل تطوّره في تطبيق واحد خاص يعمل دون اتصال بالإنترنت. تطبيق MimiLog مجاني ولا يتطلّب أي حساب.

الكاتب: Lubor Šimůnek · تاريخ النشر: August 3, 2026 · الصحة واللياقة
النسخة الإلكترونية: https://appstoryo.com/ar/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free



لماذا يهمّ تتبّع نمو الطفل ومراحل تطوّره

السنة الأولى من حياة الطفل سلسلة سريعة من المرّات الأولى: أول ابتسامة، أول تقلّب، أول طعام صلب، أول خطوة. تمرّ هذه اللحظات بسرعة، وتضيع معها البيانات المحيطة بها بالسرعة نفسها. لكن قياسات النمو ومراحل التطوّر ليست ذكريات عاطفية فحسب، بل لها قيمة طبية حقيقية. إن **تطبيق تتبّع نمو الطفل ومراحل تطوّره** يحوّل الذكريات المتناثرة إلى سجلّ منظّم يستطيع طبيب الأطفال الاستفادة منه فعلاً.

يشرح هذا الدليل ما الذي ينبغي تسجيله، وكم مرّة، وكيف تبدو النطاقات الطبيعية، وكيف يسهّل MimiLog الاحتفاظ بسجلّ نموّ كامل وخاص، من دون حساب ولا اشتراك ولا مشاركة بيانات.

ماذا يشمل تتبّع النمو فعلياً

تتبّع النمو أوسع بكثير من الطول والوزن. السجلّ الكامل يتضمّن:

- **الوزن:** الرقم الأكثر متابعة. يضعه أطباء الأطفال على منحنيات النمو الخاصة بمنظمة الصحة العالمية لمتابعة اتجاه الشريحة المئوية. الانخفاض المفاجئ أو توقّف الزيادة إشارتان تحذيريتان.
- **الطول:** يُقاس والطفل مستلقٍ حتى عمر سنتين، ثم واقفاً بعد ذلك. تعكس الشرائح المئوية للطول بحسب العمر نموّ الهيكل العظمي.
- **محيط الرأس:** كثيراً ما يغفله الأهل، لكنه أساسي لدى أطباء الأطفال. في العامين الأولين يحدّد نموّ الدماغ محيط الرأس. والقياسات غير المعتادة قد تشير إلى مشكلات عصبية.
- **نسبة الوزن إلى الطول:** مؤشّر تقريبي لتركيب الجسم. قد يكون الطفل في شريحة مئوية عالية للوزن

ومنخفضة للطول، والنسبة بينهما أهمّ من كل رقم على حدة.

إلى جانب القياسات الجسدية، تمنح مراحل التطوّر سياقاً لهذه الأرقام:

- المهارات الحركية الكبرى: التقلّب والجلوس والوقوف والمشي
- المهارات الحركية الدقيقة: مدّ اليد، والإمساك، والقبضة الكمّاشية، وتناول الطعام ذاتياً
- اللغة: المناغاة، والثرثرة، والكلمات الأولى، والعبارات المكوّنة من كلمتين
- الجانب الاجتماعي: الابتسام، والتواصل البصري، وإدراك الانفصال، واللعب الموازي
- الجانب المعرفي: ثبات الأشياء، وفهم السبب والنتيجة، وحلّ المشكلات

كم مرّة ينبغي القياس؟

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بزيارات متابعة الطفل السليم عند 1 و2 و4 و6 و9 و12 و15 و18 و24 و30 شهراً. في كل زيارة يقيس الطبيب الوزن والطول ومحيط الرأس. لكن يمكنك أن تكمّل ذلك بقياسات منزلية بين الزيارات، خصوصاً الوزن.

دليل عام للمتابعة المنزلية:

- **حديثو الولادة:** الوزن أسبوعياً خلال الشهر الأول (ينبغي أن يستعيد الطفل وزن الولادة خلال أسبوعين، ثم يزيد 150-200 غرام أسبوعياً)
- **من شهر إلى 3 أشهر:** الوزن كل أسبوعين
- **من 3 إلى 6 أشهر:** الوزن شهرياً
- **من 6 أشهر فما فوق:** شهرياً أو في زيارات متابعة الطفل السليم

قياس الطول في المنزل أصعب قليلاً، لكنه ممكن على سطح مستوٍ وبمساعدة شخص آخر. أما محيط الرأس فيُقاس بسهولة بشريط قياس ليّن حول أعرض جزء من الرأس.

فهم الشرائح المئوية للنمو

الشريحة المئوية ليست درجة تقييم. الطفل في الشريحة المئوية الخامسة عشرة للوزن ليس ناقص الوزن، بل هو أخفّ من 85% من أقرانه في العمر نفسه، وهذا طبيعي تماماً بحسب تكوينه الوراثي. المهم هو:

- **الثبات:** الطفل الذي يبقى دائماً في الشريحة العشرين ينمو جيداً. أما الطفل الذي يهبط من الشريحة الستين إلى العشرين بين قياسين فيحتاج إلى فحص.
- **التناسب:** هل تتقارب شريحتا الوزن والطول؟ الفوارق الكبيرة قد تدلّ على مشكلات في التغذية أو الامتصاص.
- **اتجاه المنحنى:** ينبغي أن يكون النمو صاعداً باستمرار. أما المنحنيات المستوية أو الهابطة فتستدعي الانتباه.

عندما تسجّل القياسات في MimiLog على مدى الوقت، فإنك تبني بيانات الاتجاه التي تجعل هذه التقييمات ممكنة. القياس المفرد مجرّد رقم، أما سلسلة القياسات فهي قصة كاملة.

مراحل التطوّر: ماذا تسجّل ومتى

تتبّع المراحل أقل دقّة بطبيعته من قياس النمو، فكل طفل يتطوّر بوتيرته الخاصة، والنطاقات المذكورة في الأدلة واسعة. لكن تسجيل موعد بلوغ كل مرحلة يساعدك على:

- ملاحظة التأخّر مبكراً (حين يكون التدخّل أكثر فاعلية)
- الإجابة بدقّة عن أسئلة الطبيب في زيارات المتابعة

- الاحتفاء بالتقدّم في سجلّ يدوم أطول من الذاكرة
- مقارنة تطوّر الأشقاء بعضهم ببعض

أبرز النوافذ الزمنية التي يُستحسن تتبّعها (جميعها تقريبية):

- **شهران:** الابتسامة الاجتماعية، ومتابعة الأشياء بالنظر، ورفع الرأس لفترة قصيرة
- **4 أشهر:** التقلّب من البطن إلى الظهر، والضحك، ومدّ اليد نحو الأشياء
- **6 أشهر:** الجلوس بمساعدة، ونقل الأشياء من يد إلى أخرى، والثرثرة
- **9 أشهر:** الجلوس من دون مساعدة، والحبو (أو التنقّل بطريقة أخرى)، وبدء تكوّن القبضة الكمّاشية
- **12 شهراً:** الوقوف بالاستناد، والكلمات الأولى (ماما/بابا بمعناها)، والتلويح للوداع
- **15 شهراً:** المشي وحده، ورصّ مكعّبين، ونطق 3 إلى 5 كلمات
- **18 شهراً:** الركض، وأكثر من 10 كلمات، والإشارة بالإصبع للتعبير عن الاهتمام
- **24 شهراً:** عبارات من كلمتين، والقفز، واللعب الموازي مع أطفال آخرين

تسجيل المراحل في MimiLog

تتيح لك الملاحظات والمدخلات المخصّصة في MimiLog تسجيل اللحظات المهمّة مع تواريخها. يمكنك إضافة ملاحظة تقول "أول خطوات من دون مساعدة — 11 شهراً و3 أيام" فتصبح جزءاً من سجلّ طفلك الخاص والدائم. ويمكنك كذلك تدوين ملاحظات صحية إلى جانب المراحل: "ضرس جديد يبزغ — كثير التذمّر هذا الأسبوع"، وهو سياق يجعل السجلّ أغنى.

يحفظ التطبيق كل شيء على جهازك. وبما أنه لا توجد مزامنة سحابية، فلا تغادر أي بيانات هاتفك. وعند التصدير بصيغة CSV تحصل على سجلّ زمني كامل يمكنك مشاركته مع طبيب الأطفال أو الاحتفاظ به وثيقةً عائلية.

نزّل MimiLog لأجهزة iPhone أو لأجهزة Android وابدأ سجلّ نموّ طفلك اليوم، مجاناً ومن دون الحاجة إلى حساب.

علامات تحذيرية ينبغي الانتباه لها

أدلّة المراحل ليست أدوات تشخيص، لكن بعض الأنماط تستدعي الاتصال بطبيب الأطفال:

- غياب الابتسامة أو التواصل البصري عند 3 أشهر
- عدم مدّ اليد نحو الأشياء عند 5 أشهر
- غياب الثرثرة عند 9 أشهر
- عدم نطق أي كلمة مفردة عند 16 شهراً
- فقدان مهارات سبق اكتسابها في أي عمر (التراجع يستحقّ المناقشة دائماً)
- نمو يعبر خطّين رئيسيين من الشرائح المئوية نزولاً بين قياسين
- محيط رأس ينمو بسرعة غير معتادة أو لا ينمو إطلاقاً

البيانات التي سجّلتها في MimiLog تمنحك التواريخ والقياسات المحدّدة التي تحملها إلى هذه المحادثات، بدل الاكتفاء بإحساس غامض بأن هناك خطباً ما.

لماذا سجلّ نموّ واحد وخاص

يسجّل كثير من الأهل النمو في أماكن متفرّقة: المخطّط المطبوع من العيادة، ودفتر ورقي، وصورة في تطبيق مراسلة، وملاحظة في الهاتف. المعلومات موجودة لكنها مبعثرة. أما **تطبيق مخصّص لتتبّع نمو الطفل ومراحل تطوّره** فيجمع كل شيء في خطّ زمني واحد.

صُمّم MimiLog لهذا الغرض تحديداً: سجلّ واحد كامل وخاص لتطوّر طفلك. مجاني، يعمل دون اتصال، بلا حساب وبلا إعلانات. يبقى كل شيء على جهازك إلى أن تختار تصديره بنفسك.

ابدأ سجلّ نموّ طفلك اليوم، متاح مجاناً على iOS وAndroid.

طريقة الاقتباس: Lubor Šimůnek (2026). تطبيق تتبّع نمو الطفل ومراحل تطوّره: كيف تسجّل الوزن والطول ومراحل النمو. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ar/blog/baby-growth-milestone-tracker-app-free
© 2026 lapnito.cz s.r.o.