

العناية بمولودك الجديد



Organization Accredited
by Joint Commission International



في هذا الكتيب هناك مبادئ توجيهية موجزة حول العناية بالطفل كي تتبعتها حالما تأخذين مولودك إلى المنزل. إذا كنت أما جديدة، سيكون لديك بالتأكيد العديد من الأسئلة التي لم يتم الرد عليها أدناه. في هذه الحالة، يرجى ألا تترددي في طرح الأسئلة على ممرضاتنا أو قابلاتنا، أو طبيب طفلك لأي مساعدة قد تحتاجين إليها.

الرضاعة من الزجاج

بما أنّ المياه في لبنان ليست نظيفة جداً، عليك تعقيم معدات التغذية الخاصة بك. يمكنك تنظيف زجاجة الرضاعة أو تعقيمها سواء باستخدام معقم زجاجة الرضاعة، حبوب خاصة للتعقيم، أو ببساطة عن طريق غليهم في وعاء ماء لمدة 5 دقائق على الأقل.

وقت النوم

كما هو الحال في الرضاعة الطبيعية، يختلف الأطفال في عدد المرات التي يأخذون فيها القيلولة ومدة هذه الأخيرة، وهذا أمر طبيعي. فهناك بعض الأطفال الذين يستطيعون النوم والاستيقاظ عدة مرات، في حين أنّ البعض الآخر يأخذ فترات طويلة من النوم. تأكدي ألا ينام طفلك لفترات طويلة أكثر من 5-6 ساعات يومياً خلال الأسابيع الثلاثة الأولى، لأنهم لا يزالوا غير قادرين على تنظيم مستويات السكر في الدم، وبالتالي ستحتاجين لابقاظ الطفل لإطعامه. يجب إيقاظ الرضع الصغار (أقل من 2.5 كغ) أكثر. عند الشهر الثالث، يجب أن ينام الطفل خلال فترات أطول أثناء الليل (إلا أنّه قد يستيقظ عدة مرات أيضاً).

الرضاعة الطبيعية

ليس هناك دليلاً محدداً حول عدد المرات أو المدة لترضيع طفلك. لكن القاعدة الذهبية هي ترضيع طفلك عند الطلب. قد يكون ذلك متعباً في البداية، بما أنّك ستضطرين إلى ترضيع طفلك حتى 12 مرة خلال 24 ساعة، ولكن بعد أيام قليلة، عندما يبدأ الحليب يأتي بكميات أكبر وتعلم الطفل كيفية الرضاعة، سيتطور نمط وضج أكثر. أثناء الرضاعة الطبيعية، يبتلع طفلك بعض الهواء. لذا، من المهم مساعدة طفلك على التجشؤ بين كل ثدي وبعد أن ينتهي من الرضاعة.



الاستحمام

تأكدي من أنّ درجة حرارة الغرفة مناسبة (باردة قليلاً حوالي 21 درجة مئوية). ستخدمين ماء الحنفية الساخنة (37 درجة مئوية) مع صابون ناعم للأطفال / غسل الحمام. ابديي بأجزاء الجسم الأكثر نظافة مثل منطقة المعدة / الظهر والذراعين واليدين، ثم القدمين، مع الانتهاء بالأعضاء التناسلية! اغمسي الطفل في الماء. ثم اغسلي شعره بشامبو خفيف للأطفال. تأكدي من أن تجفّفي جيداً جسمه كله. قومي بتحميم طفلك يومياً.

العناية بالسرّة / الحبل السري

من المهم أن تحافظي على نظافة وجفاف جذع الحبل السري للطفل والجلد المحيط به لمنع العدوى. قومي بتنظيفها بلطف مرّة واحدة في اليوم بواسطة قطعة قماش مبللة أو بشفرة صغيرة مع قليل من الماء والصابون أثناء الاستحمام. امسحي أي مواد رطبة، لزجة، أو وسخة. جفّفي المنطقة جيداً. ليست هناك حاجة إلى لفّ السرّة، أو إضافة أي شاش عليها، أو تنظيفها مع مطهر خاص.

البكاء

الأسباب المحتملة للبكاء هي: الجوع، والتعب، والحاجة إلى التجشؤ أو تغيير الحفاض، ألم المغص أو الحمى. إذا تم استبعاد كل هذه من الأسباب، اطمئني لأنّ العديد من الأطفال الرضع يبكون بدون سبب واضح، خصوصاً في نهاية اليوم عندما يكون متعبين. عند قيامك بذلك، حاولي إعطائهم الكثير من الراحة، احمليه واعطيه الكثير من الحب... إذا كانت درجة حرارة المستقيم أكثر من 38 درجة مئوية، أو إذا كان طفلك لا يزال يبكي على الرغم من كل هذه الجهود، اتصلي بخط المساعدة لدينا أو بطبيب الأطفال الخاص بك.

المغص

كما ذكرنا أعلاه، يمكن إصابة بعض الأطفال بالمغص، حين يكون بدون سبب واضح، كل يوم في الساعة نفسها، وأحياناً يشدّون أرجلهم نحو بطونهم، وعندما يتمّ استبعاد كل لأسباب الأخرى. يحدث المغص بين 2-3 أسابيع بعد الولادة ويدوم إلى أربعة أشهر، ولا تحدث خلال 2 أسابيع الأولى من الولادة. في حالة المغص، يمكنك تدليك معدة طفلك بلطف، أو حتى فركه بالزيت، أو عانقي طفلك بشدة. إذا لم يكفّ طفلك عن البكاء، اتصلي بطبيب أطفالك ليصف لك اسم وكمية الأدوية التي قد تحتاجين إليها.

البول والبراز

تعكس كمية بول طفلك كمية الحليب الذي يتناولها يومياً ويجب مراقبته. من ناحية أخرى، هناك تقلّبات في كمية البراز في الأيام / الأسابيع الأولى (بين 2-7 مرّات في اليوم). هذه التقلّبات هي أمر طبيعي في البداية. وينبغي أن يكون نمط طفلك على النحو التالي تقريباً:

اليوم الأول والثاني بعد الولادة: يسمّى البراز الأول للرضيع «العقي» الذي يخرج خلال الأيام الأولى بعد الولادة. عادة ما يكون العقي داكن اللون (أخضر أو أسود)، وبدون رائحة، ولزج.

حتى 3-5 أيام من العمر: يجب تغيير ما لا يقل عن حفاضة رطبة واحدة وحفاضة قذرة واحدة في اليوم.

بعد 6 أيام - السرير الأوّل: يجب تغيير ما لا يقل عن 6-8 حفاضات رطبة، أو بعد كل وجبة. قد تختلف الحفاضات القذرة بين مرة واحدة كل يومين إلى 5 مرات في اليوم.

طفي الحفاض

غالباً ما يتطوّر طفي لحفاض حوالي منطقة الحفاض حيث لا يزال جلد الطفل حساساً جداً. قد يصبح جلد الطفل أحمر وملتهباً ومزعجاً. للحد من هذا الطفي، اغسلي جلد طفلك بالماء والصابون وجففيها جيداً، ثم

قومي بتهوئتها عدة مرات يومياً. لا تستخدمى المناديل المبللة أو البودرة. انتهى إلى تغيير حفاضات طفلك بشكل متكرّر طوال اليوم. كما يمكنك استخدام كريم أكسيد الزنك الخاص (بوصفة من الطبيب المعالج).

احتقان الأنف

لا يستطيع الأطفال الصغار إلا التنفس عن طريق الأنف، ممّا يؤدي في كثير من الأحيان إلى انسداد الأنف. للتعامل مع ذلك أو منع حدوثه، ضعي قطرات الماء الفسيولوجية العادية (الماء والملح) في فتحات أنفه يومياً، بعد الاستحمام، أو حسب وصفة الطبيب.

تدليك الطفل

هناك العديد من الفوائد لتدليك طفلك: فهو يساعد على إراحة عضلات البطن، وآلام التسنين، وتساعد على تعزيز تنمية العضلات، وتهدئة الطفل ومساعدته على النوم بشكل أفضل. ولكن الأهم من ذلك، سيساعدك (أو زوجك) على التقرب من طفلك بطريقة رائعة. دلّكي طفلك يومياً باستخدام كمية صغيرة من الزيت الطبيعي.

لمزيد من الأسئلة، لا تترددوا في الاتصال بنا على العنوان التالي:

قسم الأمومة

مستشفى ومركز بلفو الطبي
منصورية المتن - لبنان
ص.ب. 295

هاتف 01-698334 (خط مباشر)
ext.2400 01-682666

البريد الإلكتروني: info@bmc.com.lb
موقع الكتروني: www.bmc.com.lb