

# رعاية الأطفال حديثي الولادة

Autora: María Eugenia Campillos Morillo Pediatra Centro de Salud Olivar de quinto Dos Hermanas Sevilla

Traductor: Maged Hussein Abdulrazzak.Pediatra A.P. Navalmodal de la Mata

كلمات البحث: الأطفال حديثي الولادة. التغذية؛ الموت المفاجئ؛ السرة

ان رعاية الأطفال حديثي الولادة يسبب الشك والقلق والتشااور المتواصل مع الجميع. عند ولادة الطفل ليس غريباً أن تظهر مشاعر الخوف وانعدام الأمن، حتى عند الآباء ذوي الخبرة والمعرفة يظهر الكرب. في هذا السياق تبرز النصائح بلا هوادة، في معظم الأحيان بهدف جيد من الأقارب والأصدقاء والمعارف، غرباء أو العاملين في مجال الصحة. ليس القصد من هذا المقال أن يكون المطلوب دليل التعليمات لحديثي الولادة، ولكن دليلاً ملخصاً لوضع كل هذه النصائح والتوصيات بنظام .

## الغذاء .

لو كان لدينا لاختيار سيكون واحداً وبدون شك وبالتأكيد أفضل توصية نستطيع أن نعطيها الى الأم هي بان تغذي طفلها بحليبها فقط لأنها هي الطريقة الأكثر فعالية للبقاء في صحة جيدة . ان ذلك هو أفضل غذاء لأنه يحتوي على كل ما يحتاجه الطفل لحالة التغذية الأمثل. حليب الأم يحمي من انتشار العدوى، ويساعد على الشفاء أو يقلل من مضاعفاته. عندما يوجد تاريخ عائلي من الأكزيما والحساسية ومرض السكري أو الربو فحليب الام يقلل من بروز هذه الامراض. هناك بعض الدراسات التي تربط بين زيادة التنمية الفكرية للأطفال بالرضاعة الطبيعية. ان سرطان المبيض والثدي وفي وقت سابق لأعمار انقطاع الطمث أقل احتمالاً في النساء الذين لديهم الرضاعة الطبيعية لأطفالهم. وقد ثبت من المزايا الأخرى من الغذاء الطبيعي من قبل العلماء.

لتبدأ الرضاعة الطبيعية بنجاح مهم جداً ، يجب وضع الطفل على الصدر في الساعة الأولى من الحياة، والسماح بملامسة جلد الام مع جلد الطفل بالقرب من الثدي . في هذه الساعات الأولى من راحة اللبا ، وبعض ردود الفعل الفطرية تجعله يزحف وتسمح للطفل للحصول على قبضة الحلمة ويبدأ بالشفط من تلقاء نفسه. في الأيام الأولى من حياة الطفل الاتصال مع الأم يجب أن يكون حميماً، والسماح للطفل بأن يرضع عدد المرات التي يحتاج إليها، لا يقل عن 8 مرات يوميا بدون توقف بين عشية وضحاها. إن المساعدة والفهم والدعم من الأب في هذا الوقت أمر ضروري.

أفضل طريقة لإنتاج المزيد من الحليب هو زيادة عدد وتردد وطول وقت الرضاعة، وضمان تفريغ الثدي، لذلك فمن غير المستحسن "المساعدة" ببدائل حليب الأم، وهذا هو السبب الرئيسي لفشل الرضاعة الطبيعية لأنه يحصل على تأثير معاكس، وخفض إنتاج الأمهات. الطفل لديه ما يكفي من الحليب إذا كان هادئاً وينام بين الوجبات أو البكاء ولكنه يأخذ الأكل براحة، وإذا رطب الحفاضات 4 مرات أو أكثر في اليوم، و كذلك البراز.

فمن الأفضل تجنب استخدام المصاصات حتى يصبح الطفل خبيراً في الرضاعة

فمن الطبيعي أن نبرز صعوبات في البداية، في هذه الحالات فمن المستحسن استشارة أولئك الذين يعرفون الرضاعة الطبيعية القابلة أو الطبيب أو الممرضة أو الطبيب أو ام مارست الرضاعة الطبيعية بنجاح . في هذا المعنى هناك مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية في جميع المناطق، وهي متوفرة على شبكة الانترنت المستشفيات الملائمة <https://www.ihan.es/index3.asp> للأطفال

من المهم جدا الحفاظ على الرضاعة الطبيعية اكثر من أي صعوبة، ومع ذلك حيث ينبغي مناقشتها مع طبيب الأطفال قبل اتخاذ أي قرار ينطوي على التخلي

## صلة أو تعلق .

إن رائحة ودفء الأم والأب يساعد الأطفال حديثي الولادة على التكيف مع الحياة خارج الرحم، ولذلك يجب تجنب فصل الأم عن الطفل إلا إذا وجدت مشاكل صحية. البكاء المكثف غير مرغوب فيه، وارضائه بحرارة ورائحة الام يفرز مواد في دماغ الطفل كي تخفف الألم وتمنع استهلاك الطاقة غير الضرورية وفقدان الحرارة. إن رعاية الطفل ستكون أكثر جدوى إذا شمل كلا من الأب والأم من البداية. مواساة البكاء بالعناق، الحضن والمداعبات، ولا تصغي لأولئك الذين يقولون "سوف يعتاد بشكل غير مناسب" وبدون الشعور بالذنب لأنهم لا يفهمون سبب البكاء

## النوم .

دائماً وضع الطفل على ظهره للنوم على فراش ثابت بدون الوسائد. تجنب الملابس الزائدة والبطانيات، يتم استخدام التدفئة ويجب أن لا تتجاوز 22 درجة.العقد والطق في الرقبة يزيد من احتمالات الاختناق لذلك لا تستعمله ابداً

إذا قررنا وضع الطفل على السرير مع الأم لتشجيع وتنشيط الرضاعة الطبيعية، ويسمى مشاركته النوم مع الام عندئذ ، يرجى مراعاة الاحتياطات التالية:دائماً في فرشاة ثابتة، ابدا في صوفا او كرسي ولا يجب ان يناموا مع بعض اذا تناولت كحول او ادوية منومة

وتجنب وجود دخان التبناك داخل البيت والافضل ان لا يدخنوا. عندما الرضاعة بدأت عندئذ المصاصة تحمي الطفل من الموت المفاجئ. ولكن اطباء كثر ينصحون عدم النوم مع الام ويطلبون التصاق فرشاة الطفل على ارتفاع فرشاة الالباء

## النظافة .

الحمام يمكن أن يكون يومي، حتى اذا لم يسقط الحبل السري، ويتطلب نظافة ايدي الام او الاب قبل حمام الأطفال حديثي الولادة. يغمر الطفل في الماء بدون عمق، وليس تحت الماء الجاري من الحنفية لتجنب الحروق أو التغيرات في درجات الحرارة المفاجئ. يجب فحص درجة حرارة الماء دائما قبل وضع الطفل. امسك الطفل على الساعد من خلال الإبط. استخدام الصابون المعتدل وبكمية قليلة، وغسله باليد أو باسفنجة ناعمة، وتجنب الفك بقوه جلد الطفل . تنشيف بضربات بلطف مع إيلاء اهتمام خاص لطيات الجسم.

لا تستخدم اعواد القطن للاذن لانها تسبب جروحا. ليس من الضروري أن ننظف الإفرازات الأنفية، وغالبا ما تحدث أصواتا من الأنف التي لا تنطوي على صعوبة في التنفس، وفي هذه الحالة يجب علينا أن نعمل وننظفه. إذا وجدت افرازات، يمكن غسله بالماء المالحة ومن ثم تجفيفها، وتجنب فرك الجفون. هي علامات لتلوث العين، العين الحمراء، وتصريف القيح أو تورم في الجفون.

لا تترك طفلك وحده على طاولة تغيير الملابس، حتى للحظة، وعدم تركه وحيدا في الحمام . في الأيام الأولى من الحياة لا يحتاج الكريما أو المحاليل، لا تقم بإزالة كريم بيضاء تغطي الجسد عند الولادة وتبقي البشرة رطبة ويحميه من انخفاض درجة الحرارة. لا تستخدم العطور أو الكولونيا، حتى اذا وضع على البطاقة "صالحه للطفل".

## الحبل السري .

سوف يكون الهدف هو الحفاظ على الحبل نظيفا وجافا، وهو ما يكفي بالنظافة اليومية في الحمام بالصابون والماء. ثم جففه بالشاش أو القماش النظيف والسماح بانتهاء تجفيفه على الهواء الطلق ثم فإنه ينبغي أن يبقى جافا بشكل جيد. لا تضع اي شاشة رطبة لانه يؤخر سقوط الجذع السري. إذا بُلّ بالبول أو البراز ننظفه ونجففه. عموما ليس ضرورياً استعمال المطهرات اللازمة، على أية حال تجنب استخدام اليود لرعاية الحبل .

ان علامات الإصابة وتلوث السرة هي الرائحة العفنة وخروج القيح والاحمرار، أو زيادة سطوع الحرارة في الجلد حول السرة وقد تبرز في السرة آثار دماء، ولا نقلق إذا لم يكن نزيفا وفيرا

## رعاية الحفاظ

الحفاظ يجب تغييره عندما يحتوي البراز أو يكون رطباً. تجنب الغسل المفرط أو استخدام مناديل، الأفضل استعمال الماء والصابون المحايد. لا تفرك بقوة. جفف جيداً بقطعة قماش قطنية ناعمة من دون فرك، ولمسه بنعومة. نظف دائماً من الأمام إلى الخلف. إذا لم يحصل أي التهاب بالجلد لذلك لا يحتاج إلى كريم. لا تستخدم بودرة التلك لأنه يوجد خطر الاستنشاق ومروره إلى الجهاز التنفسي. الشبم أمر طبيعي عند الولادة، فإنه ليس من الضروري القيام بأي نوع من المناورة تراجع في هذا العمر

## تجنب دخان التبغ .

الأطفال الذين تعرضوا لدخان التبغ لديهم خطر أعلى من أمراض الجهاز التنفسي، والتهابات الأذن والموت المفاجئ. حماية الطفل يمكن أن يكون سبب وجيها للاقلاع عن التدخين. إذا لم يكن ذلك ممكناً، على الأقل لا تدخن داخل المنزل أو في السيارة، وإن لم يكن الطفل موجوداً

## في السيارة

لا تسافر أبداً والطفل بين ذراعيك، من اليوم الأول لخروجه من الأمومة ، يجب ان يكون على سريير الأطفال المحمول أو ناقل الطفل المعتمد، ومقاعد الأطفال في مجموعة 0 و 0+

## علامات تحذير .

إذا كان الطفل عمره أقل من أسبوع لا يأكل، تهيج مفرط أو نائماً جداً ولا يستيقظ لتناول الطعام، إذا عنده حمى ولونه أزرق، ويتنفس بسرعة أو يصاحب كل نفس مع تدمر، وإذا كان لديه نزيف.

ليست علامات تحذير: يبكي كثيراً ويسكت بالأكل أو عندما نعبطه، او يبرز بعد كل طعام، ويريد الرضاعة معظم الوقت .

هناك الكثير من الضغط التجاري حول رعاية الطفل ولكن الضروري هو الحب وتكريس الوقت من والديهم .

للمزيد من المعلومات

Familia y salud <http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-primer-mes/el-recien-nacido-consejos-para-el-primer-mes-de-vida>

Cuidados del recién nacido. Mitos y errores. Autor Isidro Vitoria. Ed Exlibris

Grupos de apoyo a la lactancia materna <https://www.ihan.es/index3.asp>