



معتمد من قبل:

الجمعية السعودية لأمراض النساء والولادة
Saudi Society of Obstetrics & Gynecology



دليلك نحو أمومة صحية



د. فاطمة بنت محمد الأمين الشنقيطي

الطبعة الثانية

١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢ م

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة عامة :

الأمومة أعظم هبة حبهاها الله للنساء، ولأجلها وضعنا هذا الكتاب، وجعلنا عنوانه (فرحتي) ليكون رفيق دربكِ في كافة مراحل الأمومة، ومعينكِ على مصاعب هذه المهمة الجليلة، ففيه كافة الموضوعات التي تهمك منذ بداية مرحلة الوضع والولادة، وانتهاءً إلى أساسيات العناية بالقادم الصغير إلى هذه الحياة، وذلك إيماناً منا بأن الأمومة فن جميل، وموهبة مميزة موجودة في قلب كل أنثى، تغذيها بما لديها من معارف شخصية، ومن رصيد نصائح ذوات الخبرة من الأمهات الأخريات، ورغم هذا، فإن النظر المتفحص إلى العلاقة بين الأم وطفلها يظهر مدى تعقيدها وتداخل عوامل متعددة فيها، مما يجعلها في حاجة إلى علم عميق وأصول دقيقة تساعد كل أم تسعى إلى تنشئة وتنشئة صحية سليمة.

وتكمن صعوبة دور الأم في المسؤوليات الجسام التي تتحملها تجاه نفسها، وتجاه الزوج والأبناء والمجتمع، وأمام الله عز وجل، رغم ذلك تبقى الأمومة هي العطاء الدائم بلا حدود، ذلك العطاء الذي يتدفق على تلك الهبة الصغيرة بكل حب وحنان مع كل نبضة من نبضات قلبها، ولا يقل أو يفتر مهما لاقته من صعاب منذ بدايات حملها، وفي جميع مراحل نموه وتنشئته، فهو فلذة كبدها، تحرسه عيناها، ويضمه صدرها العامر بالدفع والحنان.

عزيزتي الأم:

هذا هو كتاب (فرحتي) بين يديكِ، كُتب كل سطر فيه بحب وإخلاص، ووضع كل حرف فيه بحرص وإتقان، سائلين الله سبحانه أن يجعل ما جاء فيه خير عون لك على العناية بنفسكِ، ووليدكِ عناية تفخرين بها، ويفخر بها من حولك، فأنت صانعة الجيل، والمعهد الأساس الذي ينشأ فيه أفراد المجتمع، صالحين قادرين على عمارة الأرض، ودفع مسيرة الحياة واستمرارها.

د. فاطمة بنت محمد الأمين الشنقيطي



دار حنان صلواتي للنشر و التوزيع ، ١٤٤٤هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الشنقيطي ، فاطمة محمد الأمين
فرحتي. / فاطمة محمد الأمين الشنقيطي - ط٢. - جدة ،
١٤٤٤هـ

١٤٣ ص ؛ .بسم

ردمك: ٥-٣٨٣٦-٠٤-٦٠٣-٩٧٨

١- الحمل ٢- الولادة أ.العنوان

١٤٤٤/١٢٧٤

ديوي ٦١٨,٢٤

رقم الإيداع: ١٤٤٤/١٢٧٤
ردمك: ٥-٣٨٣٦-٠٤-٦٠٣-٩٧٨



الفهرس

٧٨ الختان
٨٠ اللقاءات
٨٢ حركة الأمعاء والتبول
٨٤ العناية بنظافة المولود وملابسه
٩٣ التغيرات الجلدية الشائعة لدى المواليد
٩٦ الأدوية الخاصة بحديثي الولادة
٩٨ المحافظة على معايير السلامة
١٠٣ الفصل الرابع: الرضاعة الطبيعية
١٠٤ حليب الأم
١١٥ معتقدات حول الرضاعة الطبيعية
١١٨ طريقة الرضاعة الطبيعية وأوضاعها
١٢٨ متى تكونين بحاجة إلى طلب مساعدة الطبيب، أو الاستشاري في الرضاعة الطبيعية؟
١٣٠ العناية بالثدي والحلمة
١٣٢ عصر حليب الثدي وتخزينه
١٣٦ تخزين حليب الثدي
١٣٨ تعقيم أدوات الرضاعة
١٤٠ مشكلات الرضاعة الشائعة
١٥٠ أساسيات التغذية التكميلية للرضع
١٥٢ متى تكون الرضاعة الطبيعية غير آمنة/ خطيرة؟
١٥٦ الخاتمة
١٥٧ شكر وتقدير

٣ الفصل الأول: تهايننا، الولادة
٤ الإجراءات الروتينية للطفل
٥ حرز أبغار (قياس أبغار)
٦ اختبار وفحص الأطفال حديثي الولادة
٨ الانطباعات الأولى، والمظهر العام لحديثي الولادة
١٠ تكيف نمط حياتك مع الطفل الجديد
١٤ أطفال بحاجة إلى رعاية خاصة
١٦ علاقات أسرية صحيّة
٢٢ لم تتمّ الأمور كما كان مخططاً لها: فقد الطفل، أو ولادته مع احتياجات خاصّة
٢٧ الفصل الثاني: اهتمامك بنفسك
٢٨ تكيف نمط حياتك مع الطفل الجديد
٣٠ تناول الطعام، والحصول على وزن صحي
٣٢ ممارسة النشاط البدنيّ
٤٢ إذا كانت ولادتك قيصرية
٤٦ الاضطرابات النفسية بعد الولادة
٥٠ النزيف بعد الولادة
٥٣ التعامل مع التغيرات الجسدية بعد الولادة
٥٨ خيارات منع الحمل
٦٩ الفصل الثالث: رعاية المولود الجديد
٧٠ كيفية التعامل مع الطفل حديث الولادة بأمان
٧٥ لماذا يبكي طفلي؟

فرحتي ،

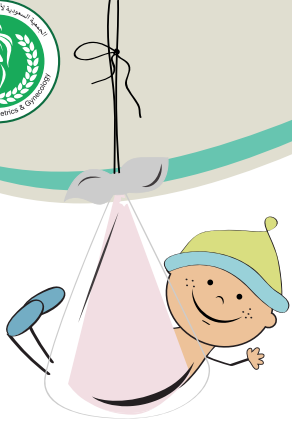


هو كتاب لكِ عزيزتي الأم، جمعنا لكِ فيه كل ما
يمكن أن يفيدكِ ويجيبُ عن تساؤلاتكِ حول الأمومة
ورعاية مولودكِ الجديد، ووضعنا فيه الكثير من الحلول
النافعة لما قد يعترضكِ من مشكلات، والكثير من
النصائح النافعة لتجنّب الأضرار الصحية التي قد
تصيبكِ أو تصيب طفلكِ، في أربعة فصول غنية
بالموضوعات والمعلومات:

الفصل الأول: تحائنا الولادة.
الفصل الثاني: اهتمامكِ بنفسكِ بعد الولادة.
الفصل الثالث: رعاية المولود الجديد.
الفصل الرابع: الرضاعة الطبيعية.



وننصحكِ بقراءة هذا الكتاب خلال فترة حملكِ، لتثقيف نفسكِ حول ما
ينتظركِ بعد خروج طفلكِ إلى الحياة، وكيفية تهيئة البيئة الصحية لنموه سليماً
معافئ، وبصحة جيّدة، ولمساعدتكِ على فهم طبيعة الأمومة، وما تحتاج
إليه من صبر، وثقة، ومعرفة، ومهارات.



الفصل الأول

تأميننا، الولادة

في المنشأة الصحية، وبعد انتهاء المرحلة الرابعة من المخاض - التي قد تستمر مدة ساعتين - بخروج المشيمة، يكون الوقت قد حان لحصول الأم على الراحة والتعافي؛ وسيقوم فريق مركز الولادة بالعناية بك وبالمولود الجديد الذي وصل إلى الحياة للتو، وسيشجعونك على الراحة لتستمتعي أنت وبمولودك بهذه اللحظة، وسيضعونه على صدرك أو بطنك في أول عملية تواصل مهمة بينكما، تسمى: «اتصال الجلد بالجلد» (تلامس جلد الأم والرضيع)؛ لكي تبدئي في إعطائه أول رضعة له.

ستقوم الممرضة أو القابلة المسؤولة عنك في هذه الأثناء بعمل تقييم عام لحالتك، وفحص سلامتك الصحية، ومن هذه الإجراءات:



- قياس ضغط الدم.
- قياس معدل ضربات القلب.
- قياس درجة الحرارة.
- كمية النزيف المهبلي.
- وضعية الرحم والتأكد من انقباضه.
- فحص المهبل للتأكد من عدم وجود نزيف أو تمزقات أو جروح، وعلاجها إن لزم الأمر.

ويمكن القيام بهذه الفحوصات أثناء تواصلك مع طفلك من خلال «اتصال الجلد بالجلد» طالما أن حالتك الصحية، وحالة مولودك مستقرة.

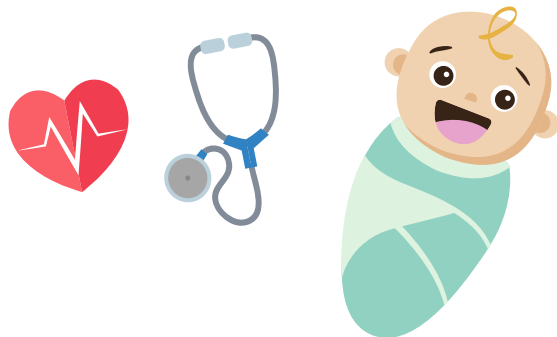


حرز أبغار (قياس أبغار Apgar score):

حرز أبغار هو نظام سهل وسريع لتقييم صحة حديثي الولادة، ويتم خلال الدقيقة الأولى بعد الولادة، ويعاد مرة أخرى بعد خمسة دقائق، وهو مهم لمسؤول الرعاية الصحية ليكتشف ما إذا كان المولود يحتاج إلى أي رعاية صحية خاصة.

في حرز أبغار يتم تقييم خمسة مناطق للمولود: (ضربات القلب، التنفس، قوة العضلات، ردود الأفعال، لون البشرة) يتم قياسهم جميعاً بطريقة محدّدة، وبناءً على استجابة المولود يتم التقدير من رقم «صفر» إلى رقم «2»، حيث يكون رقم «صفر» دليلاً على أقل استجابة، أما رقم «2» فيكون دليلاً على الاستجابة المثالية، والمجموع الكلي من هذا الاختبار هو ما يطلق عليه مسمى: «حرز أبغار»، ويتراوح قياس أغلب المواليد من «7» إلى «10» نقاط.

النقاط:	0	1	2
معدل ضربات القلب	لا يوجد	أقل من ١٠٠ نبضة في الدقيقة	أكثر من ١٠٠ نبضة في الدقيقة
التنفس	لا يوجد	ضعيف	بكاء جيد وقوي
مرونة العضلات	رخاوة	حركات قليلة	حركات نشطة
الاستجابة	لا يوجد	يقطب وجهه	يسعل
لون البشرة	أزرق أو شاحب	الجسم زهري، ولون الذراعين والرجلين أزرق	الجسم كله زهري



الإجراءات الروتينية للطفل:

يفضل تأجيل الإجراءات الروتينية الخاصة بالطفل إلى ما بعد حصوله على التغذية الأولى، ويمكن عملها قبل ذلك، وتتضمن هذه الإجراءات:

- حقن المولود بفيتامين (ك) في الفخذ خلال 6 ساعات من الولادة؛ للوقاية من أمراض النزف التي تصيب المواليد.
- الفحص العام لحالته الصحية، مثل: الوزن، وقياس معدل ضربات القلب، ولون البشرة، وقوة العضلات، وردود الفعل، وذلك خلال دقيقة بعد الولادة، ويعاد بعد خمس دقائق، ويطلق على هذا الفحص مسمى: «حرز أبغار».
- قبل مغادرة غرفة الولادة سيتم وضع سوار تعريف متطابق لك ولطفلك.

واعلمي سيدي أنه يتوجب عليك خلال فترة النفاس في الأسابيع الستة الأولى أن تهتمي بغذائك جيّداً، وأن تحرصي على نيل قسط من الراحة، لأنّ جسمك سيحتاج بعض الوقت للتعافي بعد انتهاء فترة الحمل والولادة، واعلمي أنك - كأتم حديثّة - ستكونين في حاجة إلى التعاون مع زوجك وعائلتك ومن حولك للعناية بطفلك، فلا تترددي في طلب المساعدة عندما تحتاجينها، ولا في قبولها عندما تُعرض عليك.



تأكيد من تسجيل ميلاد طفلك (استخراج شهادة الميلاد):

يجب أن يتم تسجيل كل المواليد في المملكة العربية السعودية، أسألي مقدم الرعاية الصحية عن كيفية تسجيل المولود، أو تواصل على رقم وزارة الصحة، أو زوري موقعهم على الانترنت:

www.moh.gov.sa

ويمكن الاطلاع على مزيد من المعلومات عن هذه البرامج على موقع وزارة الداخلية (وكالة وزارة الداخلية للأحوال المدنية) في المملكة العربية السعودية. www.absher.sa



الضغط على:

- خدماتي
- خدمات
- الأحوال المدنية
- خدمة تسجيل المواليد.

خدمة تسجيل المواليد

مع أبشر يمكنك تسجيل المولود وطلب إصدار واستلام سجل الأسرة وشهادة الميلاد عبر عنوانك الوطني من خلال البريد السعودي دون الحاجة لزيارتنا.

شركاء الخدمة:

سبلان وزارة الصحة Ministry of Health أبشر

الأحوال المدنية

ahwals / @ahwals

اختبار وفحص الأطفال حديثي الولادة:

لا يسمح للأطفال حديثي الولادة بالخروج من المستشفى إلا بعد فحصهم فحصاً كاملاً من قبل طبيب/ة الأطفال، في وجود الأم وذلك خلال اليوم الأول أو الثاني - بحسب نظام المستشفى - ويشمل:

- **الفحص الظاهري:** معدلات النمو، قياس محيط الرأس، وفحوصات دم منها: نسبة الصفراء، والتأكد من التبول والتبرز أيضاً.
- **الفحص المبكر لحديثي الولادة للحد من الإعاقة:** يتم خلال 24 إلى 72 ساعة من عمر الطفل بالفحص عن 17 نوعاً من الأمراض الوراثية لجميع حديثي الولادة في المملكة العربية السعودية، للتأكد من سلامتهم الصحية، وذلك عن طريق وضع نقطة من الدم على ورق مخصص لإجراء هذا التحليل، للتأكد من خلوه من الأمراض التي يمكن أن تكون موجودة رغم ظهوره في حالة صحية سليمة وتشمل التالي:
 - فحص الأمراض الاستقلابية (أمراض التمثيل الغذائي)، التي تؤثر في كيفية هضم الجسم للطعام.
 - أمراض الغدد الصماء (هرمون الغدة الدرقية).
- **الفحص المبكر لتشوهات القلب الخلقية الحرجة:** يتم فحص الطفل بعد مضي 12 إلى 24 ساعة من الولادة لأكثر أمراض القلب الوراثية شيوعاً باستخدام جهاز لقياس نسبة تشبع الدم بالأكسجين.
- **اختبار السمع:** ويمكن أن يتم أثناء تواجد الأم في المستشفى، أو في وقت لاحق (بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من الولادة) عند زيارة مقدم الرعاية الصحية، فإذا وجدت مشكلة في السمع سيتم إجراء اختبار إضافي؛ حيث إنّ مشاكل السمع ستكون مؤثرة على اكتساب اللغة، والمهارات الاجتماعية للطفل مستقبلاً.

تذكري: على الأم أن تخبر الطبيب/ة أو القابلة عن متابعات أثناء الحمل، وكذلك أي تاريخ مرضي في العائلة؛ لأنّ بعض تلك الحالات تستدعي إجراءات قد يحتاجها الطفل، وينصح بإعداد قائمة مسبقة بالأسئلة والاستفسارات التي تودين طرحها على الطبيب/ة أو القابلة.



الانطباعات الأولى، والمظهر العام لحديثي الولادة:

الوزن:

يزن معظم حديثو الولادة ما بين 2500 إلى 4000 جرام.

البشرة:

- تكون بشرة طفلك مغطاة بطبقة بيضاء وزلقة تسمى «الغلاف الدهني»، وتعمل على حماية بشرة طفلك أثناء فترة وجوده في الرحم، وستزول خلال 24 إلى 48 ساعة الأولى بعد الولادة، ومن الممكن أن يصبح جلد طفلك بعد زوالها جافاً قليلاً ومتقشرًا، خاصة يديه وقدميه.
- قد تجد بعض البقع البيضاء حول أنفه، وتسمى: «دُخينات الوليد» «الميليا» وقد تستمر لبضعة أسابيع، وتذهب من تلقاء نفسها.
- قد تجد بعض الرغب على جبهته وأذنه وكتفه، ويختفي غالباً بعد مرور شهرين.
- قد ترين بعد العلامات الزرقاء أو السوداء على جسمه، وتسمى «البقع المغولية»، وتتواجد هذه البقع غالباً في منطقة الظهر، وتتلاشى عادة ببلوغ طفلك عمر الخمس سنوات.
- قد ترين بعض المناطق التي تميل إلى الاحمرار على جبهة الطفل أو الجفن أو الأنف أو الجزء الخلفي من الرقبة (النفرة)، وتسمى «لدغ اللقلق» وتتلاشى عادة ببلوغه عمر الثلاث سنوات.

الرأس والوجه:

الرأس:

- قد يكون شكل رأس وليدك غريباً، وذلك الشكل هو الذي يساعد رأسه على الانسياب خلال قناة الولادة، وسيعود شكل الرأس إلى طبيعته خلال الأسابيع أو الأشهر القادمة.
- يمكنك ملاحظة نوعين من المناطق الطرية في الجزء العلوي والخلفي من رأس الطفل.
- أغلب الوالدين يلاحظون الجزء العلوي فقط ويطلق على هذه المناطق اسم «اليفوخ» وهي مناطق طرية لم تلحم بما عظام الجمجمة، ولمسها لا يؤذي الطفل، وقد تلاحظين أن اليفوخ ينبض أحياناً صعوداً وهبوطاً مع نبض طفلك، وهو أمر طبيعي، كذلك قد تؤدي نوبات البكاء الشديدة إلى انتفاخه قليلاً، وعند هدوء الطفل يصبح مسطحاً ومنخفضاً قليلاً، وفي معظم الحالات تلحم عظام الجمجمة معاً وتختفي هذه المناطق ببلوغ الطفل عمر الثمانية عشر شهراً.
- قد يوجد الشعر في جميع مناطق الرأس عند بعض المواليد، وفي بعضه عند آخرين وبعضهم يفقدون شعورهم ثم تنمو مرة أخرى بلون مختلف.

العيون:

قد تتورم عينا طفلك بسبب الولادة، وتصبح حساسة تجاه الضوء الساطع خلال الأيام الأولى، ويحدث ذلك بسبب تعود الطفل على البقاء في ظلام رحم الأم، ومن الشائع تغير لون عين الطفل خلال السنة الأولى من عمره.

الأنف:

قد يكون أنف طفلك مسطحاً وغريب الشكل، ومصاباً بالكدمات، ولكنه سيعود إلى شكله الطبيعي، وتختفي منه الكدمات مع مرور الوقت.

الفم:

سيكون فم طفلك وردي اللون، ورطباً.

أعضاء الجسم:

- قد تؤثر الهرمونات الخاصة بك على المولود سواء كان ولداً أم بنتاً، فتسبب تضخم ثدي الطفل، وتسرب الحليب منه في بعض الأحيان، وذلك في الأيام الأولى بعد الولادة، وعليك ألا تقلقي بهذا الشأن، أو تحاولي عصر هذا الحليب؛ لأنّ هذا أمر طبيعي، وغير دائم.
- سيكون لون الحبل السري لطفلك أبيض مزرّقاً، ويتغير إلى البنيّ المصفرّ، ثم إلى الأسود عند جفافه، وعادة ما يسقط الحبل السري بعد مرور أسبوع إلى ثلاثة أسابيع من الولادة.

- قد تتضخم الأعضاء التناسلية للمولود ذكراً كان أو أنثى لأيام قليلة بعد الولادة عليك ألا تقلقي من الأعراض التالية حال حدوثها:
- في المولود الصبي: قد تلاحظين سقوط الخصيتين أي انتقالها إلى كيس الصفن.
- في المولود الفتاة: يمكن أن تلاحظي وجود إفرازات مهبلية باللون الأبيض، أو الوردي، أو الأحمر خلال الأسبوع الأول وهذا أمر طبيعي ويحدث بسبب هرمونات الأم.





فوائد علمية لعملية اتصال الجلد بالجلد:

يستطيع كلٌّ من الأم والأب القيام بهذا الاتصال مع الطفل، وله عدّة فوائد:

تنظيم ضربات القلب، والتنفس، ومعدّل سكر الدم للرضيع.

الحفاظ على دفء جسم المولود: درجة حرارة جسمك يمكن أن تزيد درجة حرارة جسم المولود بمعدل درجتين مئويتين.

تبريد جسم المولود إذا كان دافئاً جداً: درجة حرارة جسمك يمكن أن تقلل درجة حرارة جسم المولود بمعدل درجة مئوية.

يقلل من بكاء الطفل ويجعله أكثر هدوءاً.

يعزز من ترابط الأم مع المولود، كما يعطي الفرصة للتعرف عليه.

التحدث إلى المولود بصوت هادئ وناعم وببرة الصوت الطبيعية وسيتم ملاحظة تحوّل وجهه تجاه الصوت، ويبحث عينيه للتواصل بصرياً.

يساعد على أن تكون الأم أكثر ثقة واسترخاءً.

يزيد من تدفق الحليب من الثدي، ويزيد إفراز الهرمونات التي تساعد في تصنيعه.

يساعد هذا الاتصال على الرضاعة الطبيعية، كما يساعد الرضيع على التقاط حلمة الثدي بسهولة.

يساعد المواليد الخدج على اكتساب الوزن.

يساعد المولود على سماع ضربات قلب الأم أثناء وضع رأسه على صدرها، وأن يشم رائحتها، كما يقلل من توتره وتوترها.



تكييف نط حياتك مع الطفل الجديد:

علاقتك مع رضيعك عند ولادته:

من الأفضل لك ولرضيعك أن تبقيا معاً خلال الساعة أو الساعتين الأوليين بعد الولادة، حين تكونين وطفلك في حالة يقظة - طالما لم تكن هناك حاجة إلى استعمال التخدير العام لك أثناء الولادة - وهذا هو الوقت المناسب لبدء عملية التواصل بينكما، ويفضل وضعه عارياً على صدرك أو بطنك لمدة ساعة على الأقل بعد الولادة، أو إلى أن يحصل على أول رضعة من الثدي، وتستمر عملية الاتصال المباشر هذه: «بعملية اتصال الجلد بالجلد»، ويقصد به: (تلامس صدرك مع صدر مولودك وهو يرتدي الحفاظ فقط وظهره مغطى بغطاء).

ولهذا الاتصال أهميته - بغض النظر عن قرار الأم بخصوص الرضاعة الطبيعية - فهو يسهل على الطفل عملية التقام ثدي الأم لكي يحصل على الرضاعة الطبيعية، ويساعده على تدفئة جسمه، ويزيد من شعوره بالراحة، ويجعله يتأقلم على المعيشة خارج رحمك، ويعزز الترابط بينكما، وينبغي عليك في هذه الأثناء أن تتحدثي إلى مولودك بصوت هادئ وناعم، وببرة صوتك الطبيعية، وستلاحظين تحوّل وجهه تجاه الصوت، ويبحث عينيه عنك للتواصل معك بصرياً، والممرضة أو القابلة على علم بأهمية ذلك الاتصال، لذلك سيقوم المسؤولون عن رعايتك بتشجيعك على القيام به، وسيعملون على جعل الإضاءة خافتة حتى يتسنى للطفل فتح عينيه.

وعليك خلال الأيام القادمة أن تنتهزي أي فرصة للتحدث إلى رضيعك، وحمله بالقرب منك بعناية ورفق، مع دعم كلٍّ من رأسه ورقبته، وإرضاعه كلما كان جائعاً، واستمرار عملية «اتصال الجلد بالجلد» بينكما، وإذا كان هناك أي سبب صحي يمنعك من القيام بهذا الاتصال، فيمكن أن يقوم به الأب أو أي شخص آخر مؤهل بدلاً عنك إلى أن تستقر حالتك الصحية.

بقاؤك في المنشأة الصحية:

إذا كانت ولادتك في المستشفى/ مركز الولادة فإنه يمكنك العودة إلى المنزل بعد يوم أو يومين من الولادة بمجرد أن تستقر الحالة الصحية لك ولطفلك. القابلات والممرضات في المنشأة الصحية لديهن الخبرة في تعليم الأمهات الجدد كيفية العناية بأطفالهن حديثي الولادة، وسيقمن بمساعدتك على تعلم الرضاعة الطبيعية، والتأكد من قدرة الطفل على التقاط حلمة الثدي لكي يبدأ في الرضاعة.

وتوجد في المملكة العربية السعودية العديد من الجمعيات الداعمة لبرامج الرضاعة الطبيعية، مثل: جمعية الرضاعة الطبيعية، جمعية رعاية الطفولة، وجمعية النساء والولادة، وجمعية ريفية لصحة المرأة، وتقدم تلك الجمعيات استشارات، ودورات تثقيفية خاصة بالرضاعة، ومعمدة دولياً ومحلياً، على يد مرشدات رضاعة مدربات ومعتمدات ويمكنك التواصل مع تلك الجمعيات عبر مواقعها على الانترنت، أو وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بها.

* تذكري:

أن المتابعة المبكرة ضرورية في حال الخروج المبكر من المنشأة الصحية، ويمكن أن يتم ذلك من خلال زيارة العيادة، أو الذهاب إلى عيادات الرضاعة الطبيعية، أو من خلال المتابعات المنزلية، وبحصولك على المتابعة المنزلية المبكرة يمكنك التأكد من أن طفلك يحصل على كمية كافية من الحليب في أول أيامه، وأنه غير مصاب باليرقان، كما يمكنك من الحصول على المساعدة في وقت مبكر إذا كان طفلك يعاني أيًا من هذه المشاكل.



إذا كانت المتابعات المنزلية متاحة في منطقتك، فإن القابلة أو الممرضة ستقوم بفحصك أنت وطفلك، وستجيب عن الأسئلة الخاصة برعايتك لنفسك ولطفلك، وتحتوي الجلسة عادةً على وقت كافٍ للتحدث عن جسمك، وعن الرضاعة الطبيعية، وطريقة تغيير الحفاضات والاستحمام، وعن علاقتك مع طفلك، والعلاقة الحميمة، وطرق تنظيم النسل، وهذه الرعاية الخاصة والوثيقة ستساعدك وستمنحك الثقة التي تحتاجها لرعاية طفلك، ومن الجيد أن تقومي بتدوين كتابة تساؤلاتك قبل وصول الممرضة أو القابلة، لمساعدتك على تذكر ما تريدين الاستفسار عنه أثناء وجودها.

أما إذا حصلت لك مشاكل أثناء ولادتك، كأن تكون ولادتك قد استغرقت وقتاً طويلاً، أو كانت قصيرة، أو إذا كنت وطفلك بحاجة إلى رعاية خاصة، فإنه من الأفضل لك البقاء في المستشفى لمدة أطول، كذلك يكون بقاؤك في المستشفى ضرورياً إذا كانت المستشفى لا تقدم برنامج متابعة منزلية، أو لم يكن لديك الدعم الكافي في المنزل، وإذا كان لديك بعض القلق حول عودتك إلى المنزل فإنه يتوجب عليك التحدث إلى القابلة، أو ممرضتك، أو طبيبك.

إذا كان طفلك لا يستطيع الرضاعة بعد الولادة لسبب طبي فعليك الاستفسار من فريق الرعاية الصحية المسؤول عنك عن كيفية حفظ حليب الثدي حين تحسن طفلك وقدرته على الرضاعة، يتم حفظ الحليب إما عن طريق العصر اليدوي، أو باستخدام آلة الشفط، وستجدين في الفصل الخاص بالرضاعة الطبيعية تفصيلات حول كل ذلك.



بعد عودتك إلى المنزل لا تخجلي من الاتصال على الرقم الذي سيتم تزويدك به في المستشفى في حال احتجت معرفة الإجابة عن أي سؤال، أو الاتصال بوزارة الصحة على الرقم (937) للحصول على المساعدة والدعم.

أطفال بحاجة إلى رعاية خاصة:

الأطفال الذين يحتاجون رعاية خاصة:

في بعض الأحيان يحتاج حديثو الولادة إلى رعاية خاصة، مثل حاجة الطفل إلى مزيد من العلاج الطبي فيتم حينها نقله إلى وحدة حضانة الرعاية الخاصة حتى تتم متابعته عن كثب، وقد يتم نقله إلى وحدة العناية المركزة الخاصة بحديثي الولادة في مستشفى آخر، حيث أن كل مركز ولادة يقدم خدمات مختلفة عن غيره، مما يعني أنه في بعض الأحيان قد تتم الولادة في مركز ولادة آخر غير الذي تم التخطيط له، أو أن يتم نقل الأم والطفل إلى مركز آخر بعد الولادة، وإذا تم وضع طفلك في وحدة الرعاية الخاصة فإنه سيكون باستطاعتك زيارته وقتما تريدين - استفسري من مقدم الرعاية الصحية عن القواعد الإرشادية الخاصة بالزوار - ولحسن الحظ، فإن هناك العديد من الجهات الطبية أو الاجتماعية التي تسهم في مساعدة الأمهات والأسر على التعامل والتكيف مع الأطفال الذين يحتاجون إلى رعاية خاصة، كما أن فريق وحدة الرعاية الخاصة سيقوم بمساعدتك في فهم ما يحصل مع طفلك، وكيفية مشاركتك في رعايته، وسيقومون بتزويدك بالمعلومات والدعم قدر المستطاع، فلا تترددي في طرح الأسئلة عليهم.



كما سيقوم فريق المنشأة الصحية بتعليمك كيفية استخدام آلة شفط الحليب لجمع حليب الثدي، وكيفية تسميته وتخزينه، فشفط الحليب سيساعدك في الحفاظ على تدفق الحليب من الثدي، وللحصول على معلومات إضافية حول الرضاعة، يمكنك طلب رؤية «استشاري» مسؤول رعاية صحية متخصص في الرضاعة الطبيعية، أو قراءة الفصل الرابع الخاص بالرضاعة الطبيعية في هذا الكتاب، كما أنه من المهم التواصل مع طفلك من خلال اتصال «الجلد بالجلد» أثناء تواجده في وحدة الرعاية الصحية، وبمجرد استعداد الطفل لهذا التواصل سيقوم مسؤولو الرعاية الصحية بمساعدتك.

إرشادات للتعامل مع الطفل في فترة الرعاية الخاصة:

- إذا تم نقل طفلك مباشرة بعد الولادة إلى وحدة الرعاية الصحية الخاصة، فإنه يمكن للشخص المرافق لك في الولادة الذهاب مع الطفل والاطمئنان عليه.
- اطلي المساعدة من أحد أفراد عائلتك للحضور بدلاً من مرافقك لأنه على الأغلب سيكون على نفس القدر من التعب مثلك.
- اطلي من فريق مركز الولادة أن يوضحوا لك كل ما يحدث مع مولودك.
- حاولي أن تكوني مع طفلك في أقرب وقت ممكن، لأن طفلك يستطيع سماعك وشم رائحتك، مما يجعله مرتاحاً أكثر، حتى وإن لم يكن باستطاعتك حمله.
- قومي بإرضاع طفلك بمجرد أن يكون مستعداً لذلك، أو قومي بشفط الحليب من الثدي وحفظه حتى يمكنك إعطائه للطفل عن طريق الزجاج؛ لأن هذا مهم له، اطلي آلة شفط من فريق مركز الولادة لشفط الحليب من الثدي.
- قومي بالتعبير عن مشاعرك لممرضتك، أو القابلة، أو للأخصائية الاجتماعية في مركز الولادة.
- اطلي منهم المساعدة على التخطيط لتجاوز هذا الوقت الصعب.
- إذا تم خروجك من مركز الولادة قبل طفلك سيقوم مقدم الرعاية الصحية بالتواصل معك لترتيب الزيارة للمستشفى، كما أن مقدم الرعاية الصحية سيستمّر في تقديم الدعم النفسي لك ولأسرتك بعد خروج طفلك من مركز الولادة.

العناية بالتوائم:

إن ولادتك لتوأمين هو حدث أكثر من رائع، ولا بد أنك قد قمت بالعديد من التحضيرات لتجهيز نفسك لهذا التحدي والمرح الإضافي لرعاية أكثر من مولود، وسيكون لتغيير الحفاضات والرضاعة الطبيعية والنوم والمهام المنزلية وغيرهم معنى جديد عند ولادتك لتوأمين أو أكثر.



المشاعر والاحتياجات الخاصة بالآباء الجدد:

شعورك بالتوتر طبيعي في هذه الفترة، فأنت تتعاملين مع العديد من التغيرات، وتقومين برعاية احتياجات مختلفة، تحدثي مع زوجك عما تشعرين به، وقد تتفاجئين بوجود نفس المشاعر لديه، وإذا وجدت صعوبة في التحكم بمشاعرك، أو إن كانت تلك المشاعر تعوق قيامك بأمورك المعتادة، أو تؤثر على نومك، فعليك التحدث إلى طبيبك/ القابلة، أو الاتصال بوزارة الصحة على الرقم (937) للحصول على المساعدة والدعم. أما خلال الأشهر القليلة القادمة سيزداد شعور الثقة بالنفس لديك، وستسنى لك ولزوجك التعرف على طفلكما جيدًا، واعلمي أن جسمك سيتأثر بهذا التوتر على النحو الآتي:

الشعور بالصداع
وآلام الظهر
وآلام في المعدة.

الغضب
والعصبية.

حدوث طفح
جلدي.

الشعور بالخوف حول صحة
وأمان طفلك، وبالقلق حول
قدرتك على رعايته، أو ينتابك
القلق على نفسك أيضًا.

الشعور بالذنب
والإحباط.

الشعور
بالإرهاق.

تفتقد بعض الأمهات ما
كنّ يشعرن به قبل الولادة
من وجود الطفل بأمان في
داخلهن أثناء الحمل، وأنه
ملكهن بمفردهن.

علاقات أسرية صحيّة:

تمرّ الأسرة بالعديد من التغيرات بعد ولادة الطفل، ويختلف الوقت اللازم للتأقلم مع هذه التغيرات من أسرة إلى أخرى، وترجع أكثر أسباب توتر العلاقات مع المحيطين إلى عدم القدرة على التواصل معهم، وعدم تلبية التوقعات، ولتخطي ذلك عليك أن:

- تصارحي زوجك بالتحديات والأزمات التي تمرّين بها بعد ولادة طفلك، وأن تشاركيه الرأي في كيفية التعامل معها. كما يخطئ بعض الآباء والأمهات عندما يضعون احتياجاتهم واحتياجات العلاقة بينهم جانبًا مع وصول المولود الجديد، خاصة مع عدم وجود الوقت الكافي للجلوس ومناقشة أمور الحياة - غير الطفل - سوياً، مما يؤدي إلى تفاقم المشاكل واختلاف الآراء، والإحساس بأنّ الوضع لم يعد كالسابق، ومع مرور الوقت، قد تشعرين بأنّه لم يعد لديك طاقة لحلّ أيّ مشكلة من مشاكل حياتك.

- **تذكري:** أن الأبوة والأمومة علاقة شراكة منذ بدايتها، لكنّها قد تكون خلاف المتوقع بعد وصول الطفل، فترية مولود جديد في الحقيقة هو نوع من المغامرة، ويمكن أن يحدث كثيرًا من التغيير في العلاقة بينك وبين زوجك، ومن الممكن أن تواجهي بعض التحديات في مشاركة مسؤولية تربية الطفل معه، فالتواصل بينكما في هذه الفترة، من أجل تحديد الأدوار، وتعلّم الكثير حول طريقة تربية الأطفال، والاتفاق على ما هو الأفضل لهم، أهمّ من أي وقت مضى، وإن كنت وحيدة فمن المهم مشاركة قراراتك المتعلقة بطفلك مع أهللك وأقاربك.

- **بعد ولادتك القيصرية** - وخاصةً إن كانت ولادتك طارئة ولم يكن لديك إلا القليل من الوقت للتخضير - قد تشعرين ببعض الأحاسيس المختلطة، مثل شعورك بالحزن، وخيبة الأمل، أو شعورك بالفرح والزّاحة، وذلك يعتمد على السبب وراء ولادتك القيصرية، إذا كنت منزعجة أو قلقة تحدثي مع طبيبك/ القابلة، أو زوجك، أو أي شخص تثقين به، وتذكّري أنّ العديد من الأمهات اللاتي ولدن بعملية قيصرية من قبل قادرات على الولادة الطبيعية في مرات الحمل المقبلة - تحدثي مع طبيبك/ القابلة في هذا الأمر خلال فترة حملك القادم.

التغيرات التي تحدث للزوج:

إذا كنت أماً لأول مرة، فقد تلاحظ تغيرات في مشاعرك بين حين وآخر، كأن تشعر بالحماس في يوم، وبالإجهاد الشديد في اليوم التالي، فولادة طفل جديد تسبب تغير نمط النوم لجميع أفراد الأسرة، وقليلًا ما يستطيع أحد الوالدين الحصول على نوم كافٍ، وقد تشعر أنّ زوجتك تعتني بالطفل بشكل أفضل منك، لكن، من المريح لها أن يكون لك دور نشط في رعايته، جرب أن تحمله، وتحدث إليه، وتقرأ له القرآن، أو أن تنشده له بعض أغاني الأطفال، قد يبدو لك هذا غريبًا أول الأمر، لكنك ستعتاد عليه مع مرور الوقت، وإليك بعض الاقتراحات للتأقلم مع طفلك الجديد:

- التحدث مع الأصدقاء أو زملاء العمل الذين لديهم أطفالاً، ستفاجأ بالأمور المشتركة بينكما في هذا الشأن.
- التحدث مع زوجتك عن كيفية التعامل مع التحديات الجديدة في حياتكما.
- مراجعة ميزانية العائلة، والتحدث عن أيّ تغييرات يجب إجراؤها.
- التحدث بصراحة مع زوجتك عن مشاعرك، وعن طريقة التكيف مع دورك الجديد.
- التواصل مع مقدم الرعاية الصحية، أو رقم وزارة الصحة لتقديم الاستشارات الطبية (937).



يمكنك التغلب على التوتر وذلك: بطلب المساعدة من زوجك، أو أحد أفراد عائلتك، أو صديقاتك، كما يمكنك أن تحصلي على بعض الراحة وتجربة تمارين الاسترخاء بعد وضع طفلك في مكان آمن، بأن تستلقي والقدمين لأعلى، أو تجلسي مغمضة العينين، ثم:

- خذي نفسًا عميقًا من أربع إلى خمس مرات.
- تخيلي خروج كل الضغط من جسمك عند كل زفير.
- أرخي كل عضلات جسمك، وابدئي بأصابع القدم، واستشعري الاسترخاء من أصابع قدمك إلى قمة رأسك.
- عند الوصول لعضلات الرأس تنفسي بعمق من أربعة إلى خمس مرات، وتخلصي من كل التوتر والضغط.
- تخيلي مكانك المفضل، وأنت تجلسين فيه، واستمتعي بشعور الهدوء الذهني، والراحة في جسمك عند الانتهاء، خذي بعض الوقت للاستمتاع بشعورك.



النصائح التي يقدمها لك الآخرون حول مولودك:

سيسمعك من حولك من الأمهات، وأفراد العائلة كثيرًا من النصائح والتجارب التي مروا بها، بعض تلك النصائح تكون مفيدة، وتساعدك على الثقة بما تقومين به، وبعضها يكون أقل فائدة، وإليك بعض الاقتراحات للتعامل مع تلك النصائح:

- اطلبي النصيحة من الأشخاص الذين تثقين بهم، وتأكدي من مناسبة نصائحهم مع عائلتك.
- استرخي وثقي بنفسك.
- لستِ انسانًا كاملاً، ولا أحد كذلك، حتى الشخص الذي يقدم لك النصيحة.
- عليك أن تكوني أكثر ثقة بأحكامك لأنك تعرفين طفلك جيدًا، لا أحد سواك.
- طوّري مهاراتك عن طريق حضور دورات تدريبية حول الأمومة وقراءة الكتب والمصادر الصحية.



الأخوة والأخوات:

تختلف ردة فعل الأطفال عند ولادة طفل جديد، فالإخوة الأكبر سنًا يكون اهتمامهم بالمولود الجديد أقل، وقد يكونوا متحمسين لوجوده، سعيدين به، وقد يشعرون في بعض الأحيان بالغيرة والغضب منه، وعدم تقبله، ويظهر ذلك في بعض السلوكيات الطفولية أحيانًا، وهي تصرفات طبيعية، وستختفي مع الوقت؛ وعليك أن تكوني صبورة تجاهها، وألا تحاولي معاقبة الطفل أو توبيخه؛ لأن ذلك لن يساعدك وإليك بعض الأفكار التي ستساعد الإخوة الأكبر سنًا على التأقلم مع الطفل الجديد:

- قبل ولادة الطفل الجديد احكي لطفلك الأكبر سنًا قصة ولادته.
- ثقفي نفسك بقراءة الكتب المتعلقة بالحمل، وكيفية تعامل الأطفال مع المولود الجديد.
- عند زيارة الضيوف لرؤية المولود الجديد اجعلي طفلك الأكبر سنًا يشارك في الترحيب بهم، وتحديثي أمامهم عن مساعدته العظيمة لك.
- شجعي طفلك الأكبر سنًا على التعبير والتحدث عن مشاعره.
- خصصي جزءًا من وقتك لقضائه مع طفلك الأكبر.
- تأجيل تعليم طفلك الأكبر كيفية قضاء حاجته في المرحاض، أو انتقاله إلى سرير منفصل لعدة أسابيع على الأقل بعد ولادة الطفل الجديد.
- حاولي تفهم مشاعر طفلك الأكبر، واطرحي الأسئلة حولها (مثل: هل تشعر بالحزن لأن أمك لا تقضي معك وقتًا طويلًا؟ حسنًا. ماذا يمكن أن نفعل للقضاء على هذا الشعور؟)
- يتحسن شعور الطفل الأكبر عند مشاركته في رعاية الطفل الجديد اطلبي منه على سبيل المثال إحضار الحفاظ الخاصة بالرضيع.
- شجعي طفلك الأكبر على التعامل بلطف مع المولود، ومساعدتك في العناية به، ولا بد من إشرافك وتأكدك من أنه يلعب معه، أو يلمسه بطريقة آمنة.
- حاولي الحفاظ على الروتين الخاص بعائلتك قبل ولادة الطفل، كالحفاظ على مواعيد النوم والأنشطة المعتادة.



لم تتمّ الأمور كما كان مخططاً لها: فقد الطّفل، أو ولادته مع احتياجات خاصة:

على الرغم من تقدّم الطّب، فإنّه يحدث أحياناً أن يولد بعض الأطفال مصابين بمرض خطير، أو يعانون بعض المشاكل التي لم يتوقعها فريق الرعاية الصحيّة أثناء متابعة الحمل، إلا أن حالات وفاة الرّضع تكون نادرة.

يأمل الوالدان خلال فترة الحمل بالأفضل لأطفالهم، وأغلبهم يرتبطون بشدة بهذا الطفل الذي لم يولد بعد، ويفكّرون فيه كشخص وعضو جديد مرحّب به في العائلة، فإذا وُلد دون علامات للحياة، فإنّ ذلك سيسبّب صدمة قوية لهم، وسيشعرون بالحزن الشديد؛ لأنّ الطفل الذي كانوا يتصورونه طوال فترة الحمل لم يعد موجوداً على قيد الحياة، وسيصاب الوالدان بخيبة الأمل أيضاً في حال وُلد الطفل حياً ولكن مع مرض خطير، أو مشكلة صحيّة، أو مع اختلاف جينيّ، أو جسديّ، وقد تشعر بعض الأمهات بالقلق حول ما إذا كانت أجسادهنّ قد خدلتهم، أو أنّهنّ قد فعلن شيئاً ما تسبّب في هذا، وقد يستغرق التكيف مع الطفل الذي لديه مشاكل صحيّة بعض الوقت، وفي السطور التالية سنقدّم لك بعض النّصائح حول كيفية التأقلم مع فقد الطّفل، وكيفية التعامل مع الطفل الذي يحتاج إلى رعاية خاصة.

توديع طفلك:

أعمق شعور بالحسارة هو الشعور بفقدانك لطفلك، سواء كانت الوفاة خلال مراحل الحمل، أو بعد الولادة، وهذا الفقد ينتج عنه مجموعة من المشاعر المؤذية، كالحزن، أو الصدمة، أو حتى الغضب، لأنّ الارتباط بالطفل يبدأ قبل الولادة، ويواجه عديد من الآباء مشاكل في التّعامل مع هذا الفقد؛ لأنّه لم يكن وارداً لديهم تخيّل الحياة بدون الطفل الذي كانوا يتوقعون إليه، ولديهم العديد من الأحلام والأمانى حوله، وقاموا بتخطيط حياتهم الجديدة معه حولها، غير أنّ هذا الحزن هو مرحلة مهمّة جدّاً للتعافي والمساعدة على تجاوز الأمر.

مشاركة الفقد أنتِ وزوجك:

من الممكن أن تصبح علاقتك مع زوجك متوترة بعد فقدكما لطفلكما، وأثناء محاولتكما التّعامل مع هذا الأمر وأن يكون التواصل العاطفيّ والجسديّ بينكما صعباً بعض الشيء، وقد يصبح من الصّعب عليكما إنجاز المهام الاعتيادية اليومية، حتّى إنّ شعور أحدهما بالغضب تجاه الآخر هو أمر شائع وطبيعيّ.



لم تتمّ الأمور كما كان مخططاً لها: فقد الطّفل، أو ولادته مع احتياجات خاصة.

* تذكري:

- الأبناء هم زينة الحياة الدنيا، وموت أحدهم قد يُعَوِّضُه ولادةُ طفلٍ آخر في كثير من الأحيان، فإن كان زوجك لا يُمانع، فمن الجميل أن تُفكر في الحمل مرّة أخرى.
- اشغلي وقتك أكثر ممّا مضى، ابغثي عن عمل، أو دورة تدريبية تنشغلين بها لمدة لا تقل عن ستة أشهر.
- عَيِّري عن مشاعر حزنك لأقرب شخص إليك، سواء كان زوجك، أم صديقتك المقربة، أو خالطي الأمهات اللاتي فقدن أطفالهنّ، فالتنفيس الانفعالي في هذه المرحلة مُهمٌّ جدًّا للتخفيف من مشاعر الألم والحزن.
- تذكري أنّ الاختلاط بالناس لا يعني أبدًا منع نفسك من قضاء بعض الوقت بمفردك، والبكاء وحْدِك.
- تجيبي كلّ ذكريات مولودك كالملايس، والألعاب، والصور، وذلك بوضعها في صندوق خاص وتجيبي فتحه الآن، حتى تتأكدي أنّ أحزانك قد اندملت.
- اقري الكتب والمقالات التي تتحدث عن كيفية التعامل مع الحزن، وفقد الأبناء.
- إن لم تستطعي تجاوز الأزمة فلا بأس بزيارة الطبيب/ة النفسية/ة؛ لتلقي الدعم النفسي والدوائي لعلاج الاكتئاب.

**لاستشارتكم النفسية: عبر هاتف المركز الوطني لتعزيز
الصحة النفسية 920033360**

يتم التعامل معها بكل سرية بإشراف:

**استشاريين سعوديين متخصصين من الساعة 11 صباحاً
حتى الساعة 11 مساءً.**



وللمساعدة على تجاوز الأمر، عليكما أن تتعاوناً، وتحلياً بالصبر، وتبدلاً المجهود لكي يصبح كلّ منكما وفيّاً ولطيفاً تجاه الآخر، وأن تتحدّثا سوياً عن مشاعركما وأحاسيسكما بكلّ صراحة ووضوح، وإذا لم يستطع أحدهما التحدّث بخصوص هذا الفقد في الوقت الحالي، فإنّه سيتمكّن من ذلك مستقبلاً، ولا يعني ذلك أن طفلكما سيُنسى مع مرور الوقت، ولكن كلّ شخص يتعامل مع حزنه بطريقة الخاصة، وقد يحتاج بعض الوقت ليتعافى منه، وإذا لزم الأمر، يمكنكما طلب استشارة نفسيّة أو مهنيّة، كما يستطيع الوالدان الاستفادة من الدّعم التّفسي الذي يقدّم في المنشآت الصحية للتعامل مع هذا الحزن والشكل الناتج عن فقد الطفل أثناء الحمل أو بعد الولادة، كغيره من الأحداث المأساوية الأخرى التي قد تمرّ بحياة الإنسان، وسيقوم فريق الرعاية الصحيّة بمساعدتكما على توديع طفلكما.

ستتاح لكما الفرصة لرؤية الطّفل وحمله، وإذا كانت وفاة الطفل بسبب عيوب خلقية فإنّ بعض الوالدين سيشعرون بالخوف من القيام بهذه الخطوة، وفي أغلب الحالات تكون تصورات الوالدين عن هذا الموقف أسوأ بكثير من الواقع.

سيقوم الاختصاصي الاجتماعي بالمنشأة بعمل اللازم لإزالة الضغوط النفسية الناتجة عن الأزمة، والمتمثلة في الإفراغ الوجداني، والمواساة، وبث التفاؤل، وسيحرص على حصولكما على فرصة للتحدّث والتعبير عن مشاعركما.

احرصي سيدتي أنت وزوجك على طلب المساعدة، ولن يتردد فريق العمل في تزويدكما بكافة المعلومات التي تحتاجانها.





الفصل الثاني

اهتمامك بنفسك:

مرحبًا بك في الفصل المخصّص لك ...

إنّ من أفضل ما يمكن أن تقدّمه لطفلك هو أن تعتني بنفسك جيدًا؛ لأنّ العناية بطفل حديث الولادة تصبح أسهل عند حصولك على الراحة والصّحة الجيدة، وإعطاء جسدك الوقت للتّعافي، والتّأقلم مع التّغييرات الكثيرة خلال الشهور التالية، والرجوع إلى ما كان عليه قبل الحمل والولادة، كما أنّك ستحتاجين إلى إجراء بعض التّعديلات العاطفيّة للفرد الجديد في عائلتك، وأن تكوني مستعدّة للتّغيّرات الهرمونية المصاحبة للولادة، كما أنه ينبغي عليك أن تخطّطي لزيارة الطّبيب/ة أو القابلة خلال ستة أسابيع بعد الولادة، للتّأكد من أنّ جسمك يتعافى جيّدًا، ويجب أن تعلّمي أيضًا أنّك ستحتاجين بعض الوقت لتعتادي على كلّ هذه التّغيّرات المصاحبة لولادة طفلك، وأنّ هذا هو الوقت المناسب لتقومي بطلب المساعدة من عائلتك وأصدقائك وقبول عروضهم حول، القيام بالمهام المنزلية مثل: الطبخ، وتنظيف المنزل، وغسل الملابس، أو حتى الجلوس مع أطفالك الآخرين فعنايتك بنفسك مهمة.

حيث سنتحدث في هذا الفصل أيضًا عن بعض الأسئلة الشائعة والتي تشمل:

- تكيف نمط حياتك مع الطّفل الجديد.
- الشّعور بعدم الرّاحة بعد الولادة.
- متى سيتوقف نزيف النفاس؟
- متى يتوقّع عودة الدورة الشهرية؟
- ماهي وسائل تنظيم الحمل المناسبة؟



في نهاية هذا الفصل ندعوك إلى أن تهني نفسك لاكتساب مزيد من الأفكار والمهارات التي تساعدك على الاهتمام بنفسك في مرحلة التّفاص، وعلى تكيف نمط حياتك بما يتلاءم مع تلبية احتياجاتك الشخصية، واحتياجات طفلك وأسرّتك، إن الفصل الثاني هو عالم خاصّ بك، نحاول فيه تقديم نصائح وإرشادات حول صحتك الجسدية، والنفسية، والأسريّة، آملين أن تجعل حياتك أكثر مرونة، وأن تُجنّبك الضغط والتوتر والإجهاد، وتأخذ بيدك إلى حلّ المشكلات اليومية التي قد تواجهك، فيلى هناك ...



التعامل مع زيارات الأهل والصديقات:

سيرغب أفراد من العائلة والصديقات في زيارتك ورؤية طفلك الجديد، لكنّ تواجد الزوار يمكن أن يكون متعباً لك خاصة في الأسابيع الأولى، يمكنك أن تطلبي ممن يرغب في زيارتك أن يحضر في الوقت المناسب لك، وإذا كان أحد الزوار مصاباً بسيلان الأنف، أو السعال، أو الحمى، أو الطفح الجلدي، أو اضطراب في المعدة فاطلبي منه بلطف ألا يقترب من الطفل، أو أن يحضر في وقت آخر عندما يصبح بصحة جيدة.

وقت الاستحمام:

يمكنك الاستحمام بمجرد شعورك بأنك أصبحت قادرة على ذلك، مالم يخبرك طبيبك/ القابلة بخلاف ذلك، تأكدي من نظافة حوض الاستحمام الخاص بك منعاً لانتقال العدوى إلى المهبل والرحم، وقد تحتاجين إلى طلب المساعدة لإخراجك من حوض الاستحمام، وإذا كانت ولادتك قيصرية فإنه يمكنك الاستحمام بعد أربع وعشرين، إلى ثمان وأربعين ساعة، أو لحين التمام الجرح، مالم يخبرك طبيبك/ القابلة بأي تعليمات أخرى.



تكييف نمط حياتك مع الطفل الجديد

كثير من الأمهات يكون لديهنّ دفعة كبيرة من الطاقة بعد ولادة أطفالهنّ مباشرة، ومن ثمّ يشعرن بالتعب الشديد نظراً إلى حاجتهنّ المستمرة لمتابعة أطفالهنّ، وملاحظة علامات جوعهم، وتلبية حاجتهم للرّضاعة ثمان مرّات يومياً على الأقل أثناء النهار والليل، وإرضاعهم بانتظام، ومراقبتهم، والعناية بهم، وبنظافتهم، وصحتهم، وكلّ هذا يحتاج إلى كمّ كبير من الطّاقة، وإلى أخذ قسط من الراحة بين الحين والآخر.

وإليك بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك على التكيف مع وجود الطفل في حياتك:

- التعامل مع مستجدّات الأمور في حياتك اليومية خطوة بخطوة، مع المحاولة على الاستمتاع بيومك دون توتر أو قلق.
- اطلبي المساعدة من الأشخاص الداعمين لك وتثقي بهم مثل: زوجك، وعائلتك، وصديقاتك، ومقدمي الخدمات الصحيّة.
- سيقوم بعض الأشخاص حولك من الأهل والأصدقاء بعرض المساعدة عليك أحياناً في القيام بالمهام المنزليّة ممّا يتيح لك الحصول على وقت كافٍ للعناية بطفلك، أو لأخذ قسط من الراحة، وفي أحيانٍ أخرى قد يتوجّب عليك طلب المساعدة بنفسك، وهذا لا يعني أنّك لا تستطيعين التعامل مع وضعك الجديد، بل يعني أنّك مدركة تماماً لإمكاناتك، كما أنّ حصولك على المساعدة يتيح لك وقتاً أكثر للتعرف على طفلك.
- القيام بتأجيل الأعمال المنزلية غير الطارئة لتوفير طاقتك.
- خذي غفوة عندما يقوم طفلك بذلك، واسترخي، ولا بدّ أن تستقطي بعض الوقت لنفسك، حتى وإن كانت استراحة قصيرة فإنّ ذلك كافٍ لشعورك بتجدد النشاط.
- اهتمي بطعامك، واشربي كمية وفيرة من السوائل، وقلّلي من المشروبات التي تحتوي على الكافيين: (مثل: القهوة، الشاي).
- ابتعدي عن التدخين، أو الجلوس مع المدخّنين.
- اقضي الوقت مع زوجك، وحاولا الاسترخاء، ودعم بعضكما.
- حافظي على تواصلك مع عائلتك وصديقاتك.
- كوّني صداقات جديدة مع الأمهات الحديّثات.
- دوّني أفكارك ومشاعرك.

بعض الإرشادات الغذائية الأخرى، والمفيدة للأمهات المرضعات: وإليك بعض النصائح الغذائية الأخرى، والمفيدة للأمهات المرضعات:

- يوجد الكافيين في القهوة، والشاي، والكولا، والشوكولاتة، ويجب الحد من تناول هذه الأصناف إلى 300 ميلغرام في اليوم (300 ميلغرام يعادل كوبان، أو نصف لتر من القهوة)، وإذا كان طفلك يستيقظ من نومه عدّة مرات، أو يشعر بالتوتر فإنّ ذلك يعطيك مؤشراً على وجوب خفض كمية الكافيين التي تتناولينها.
- الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء هذه الفترة هي تلك الأطعمة التي تسبب الحساسية لك أو لطفلك، ولمزيد من المعلومات بخصوص هذا الأمر تحدثي إلى طبيبك/ القابلة، أو إلى اختصاصي تغذية موثوق.
- بالنسبة للدهون، فإنّ الدهون الصحية التي تحتوي على أوميغا 3 هي دهون مهمة لنمو الطفل وتطوّره، ويمكنك زيادة كميتها في حليب الثدي بتناولك: التونة الخفيفة المعلبة، وسمك القد، والرنجة، والسردين، كما يتواجد الأوميغا 3 بكميات أقلّ في الزيوت النباتية، والمكسرات، والبذور، والبيض، ويمكنك تناول معظم الأطعمة أثناء فترة الرضاعة الطبيعية، لكن احذري تناول بعض الأسماك التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الزئبق، والتي يمكن أن تسبب الضرر للجهاز العصبي لدى الرضع والأطفال أثناء فترة الرضاعة الطبيعية (مثل السلمون).
- في كثير من البيئات الاجتماعية يشجع تناول الأطعمة الحارة، أو المشروبات الغازية، وهي في الأغلب غير مضرّة، إلا لو لاحظت أنّها تسبّب الإزعاج لطفلك، أو أنّها تؤثر عليه بأيّ طريقة، فهنا يتوجّب عليك التوقّف عن تناولها.
- احذري شاي الأعشاب وبعض المنتجات العشبية الأخرى التي يمكن أن يكون لها تأثير الأدوية عليك وعلى طفلك.



تناول الطّعام، والحصول على وزن صحي:

- قد يساعدك تناول الطعام الصحيّ، والأنشطة البدنيّة بجانب الرضاعة الطبيعيّة على العودة إلى الوزن الذي كنت عليه قبل حملك، وعليك أن تتحلّي بالصبر في سبيل تحقيق ذلك؛ فالرجوع إلى وزن الجسم الصحيّ قد يستغرق بعض الوقت، وإليك بعض الإرشادات:
- الحذر من القيام بجمية «رجيم» أو اتباع نظام غذائي صارم أثناء الرضاعة الطبيعيّة، حيث إن بعض الطاقة المستخدمة لصنع حليب الثدي تأتي من الوزن المكتسب أثناء الحمل.
 - الحرص على ممارسة الرياضة، وخاصّة المشي السريع والتمارين المشابهة لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم، حيث يساعد على شد العضلات، واستعادة شكل جسمك القديم.
 - قد يصبح شعورك بالجوع خلال فترة الرضاعة الطبيعيّة أكثر ممّا كنت عليه أثناء فترة الحمل، وهذا أمر طبيعي، فعليك أثناء فترة الرضاعة أن تزيد وجباتك اليوميّة بمعدّل وجبتين إلى ثلاث وجبات من الطعام الصحي، ونوصيك بعدد من الحصص لكل من المجموعات الغذائية الأربع، حيث إن كلّ مجموعة غذائية مهمة، وتوفّر مجموعة غنيّة من العناصر الغذائية.
 - كما أنّ شعورك بالعطش أثناء فترة الرضاعة الطبيعيّة سيزيد عن المعتاد، لذلك احرصي على شرب الماء على مدار اليوم، وشرب الحليب أو اللبن مع الوجبات، وقللي كمية عصير الفاكهة إلى نصف كوب خلال اليوم.

اعلمي أنّ تناول الطعام بانتظام سوف يمنحك الطاقة اللازمة لرعاية نفسك وطفلك الجديد، وإذا كنت نباتيّة فستكونان - أنت وطفلك - بحاجة إلى بعض المكملات الغذائيّة الأخرى، عليك التحدث مع أخصائي تغذية موثوق، أو مع طبيبك/ القابلة حول الاحتياجات الغذائية اللازمة لك ولطفلك.



إنّ قدرتك على ممارسة التّشّاط البدنيّ الطبيعيّ مرهونة بوقت ولادتك، ومدى صعوبتها، ونوعها، وعليك أن تستفسري من طبيبك/ القابلة عن الوقت المناسب الذي تستطيعين فيه العودة إلى النشاطات البدنية، والتمارين بعد الولادة، ويمكنك عمومًا ممارسة أغلب الأنشطة البدنية بقوة أقلّ ولمدة أقصر، ابدئي ببطء وامنحي جسمك وقتًا للتعافي، وإذا لم تحدث لك أيّ مضاعفات خلال فترة حملك أو ولادتك فإنّه يمكنك أن تبدئي ببعض الأنشطة البدنية الخفيفة على الفور، مثل: المشي، وتمارين قاع الحوض، وتذكّري دائمًا أنّ ممارستك للنشاط البدنيّ والتمارين الرّياضيّة بعد فترة الحمل يقلل من خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة، والوقاية من الحثرات (الجلطات) الدموية، وإليك بعض التمارين المفيدة لك بعد الولادة، مع التّصائح والقواعد الإرشاديّة الخاصّة بها:

١. رياضة المشي:

- اعلمي أنّ المشي هو طريقة آمنة وفعّالة للتحرك، وتذكّري أنّ عودتكِ التدريجيّة إلى نشاطك البدنيّ ستمنحك الطّاقة اللازمة للعناية بعائلتكِ، وطفلك الجديد، وإليك بعض التّصائح للحصول على فوائد المشي:
- التدرج في المشي من خمس عشرة دقيقة إلى ثلاثين دقيقة أو أكثر، ابدئي أولاً بالمشي البطيء لمدة تتراوح بين عشرة إلى خمس عشرة دقيقة، ثم المشي بشكل أسرع لمدة خمس دقائق إلى عشرة دقائق، ثمّ الرجوع إلى المشي البطيء مرة أخرى.
- المحاولة في ممارسة المشي في أغلب أيام الأسبوع.
- المشي جيّد ومفيد لجسمك، وراحتك التّفسّية.
- اطلبي من زوجك، أو أحد أفراد عائلتكِ، أو إحدى صديقاتكِ أن ترافقكِ أثناء المشي.
- اصطحبي طفلك معكِ أثناء المشي في عربة الأطفال، أو باستخدام حامل للطفّل، أو اطلبي من غيرك رعاية طفلكِ أثناء حصولك على استراحة للمشي.



شكل جسمك بعد الحمل:

أثناء فترة الحمل ستكتسبين بعض الوزن الزائد، وستتمدّد عضلات البطن، وكلّ ذلك يحتاج إلى بعض الوقت ليزول، ويعود الجسم إلى ما كان عليه من قبل، فلا تحاولي تسريع التخلّص منه في وقت قصير باتّباع نظام غذائي منخفض السعرات، بل احرصي على تناول الأطعمة الصحية، وممارسة الرياضة، وخاصّة المشي السريع والتمارين المشابهة لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة في اليوم، وهو تمرين جيد للمساعدة على شد العضلات، واستعادة شكل جسمك القديم، ويوجد في المملكة العربية السعودية مراكز لياقة نسائية، تقدّم برامج لياقة خاصّة بالأמהات بعد الولادة، وانضمامك لهذه المراكز سيمنحك الفرصة لتبادل الخبرات مع الأمهات الأخريات، فلا تتردّدي في التحدّث معهنّ حول مستجدات حياتهنّ بعد الولادة، وكيفية التعامل معها، ومع الإجهاد وعدم الحصول على النوم الكافي، والذي يسبّب اهتمامك باحتياجات طفلكِ، وتذكّري أن الحصول على قسط كافٍ من النوم هو أمر مهم لخسارة الوزن، حيث أنّ قلة النوم والإجهاد يزيدان من إفراز هرمون (الكورتيزول) الذي يتسبب في تخزين الدهون في الجسم، وخاصّة في منطقة الخصر.

ممارسة التّشّاط البدنيّ:

ستستمرّ معك كثيرٌ من التّغيرات التي مرّ بها جسمك، وحدثت ببطء خلال فترة حملك في تسعة أشهر، وسوف تحتاجين تقريبًا إلى نفس المدة لعودة الأمور إلى طبيعتها؛ لذلك عليك أن تتحلي بالصبر. بعد ولادة طفلك، سيكون بإمكانك الشعور برحمك إذا قمت بالضغط على منطقة البطن السفلية (أعلى عظم العانة قليلًا)، وبعد مرور ستة أسابيع سيعود الرحم إلى حجمه الطبيعيّ تقريبًا، ولن تشعري به عند الضغط على بطنك، والرضاعة الطبيعية ستساعد الرحم على التخلّص إلى حجمه الطبيعيّ بسرعة أكبر، وعليه، فإنّه سيتوجب عليك في الأسابيع والأشهر اللاحقة للولادة أن توازني مسؤولياتك كأمّ جديدة، استرخي ولا تنهكي نفسك، واعني باحتياجات طفلك، واستمتعي بوقتكما سويا.



كيفية التنفس العميق:

يتم استنشاق الهواء بحدوء من الأنف، وإيصاله إلى البطن؛ بحيث تشعر بتمدد البطن أثناء الشهيق لاستيعاب كمية الهواء، ثم إخراج النفس عن طريق الأنف أو الفم (يفضل الأنف) في عملية الزفير، وعندها ستعود البطن إلى وضعها الطبيعي إلى الداخل.

مع التنفس العميق ستستجيب عضلات البطن العميقة وأرضية الحوض لحركة عضلات الحجاب الحاجز؛ بحيث تتمدد عضلات أرضية الحوض مع الشهيق، وتقبض مع الزفير.

لعمل التمرين سيتم التعامل مع العضلات في وضعها الفسيولوجي.

بالتزامن مع التنفس العميق (شهيق مع إرخاء العضلات ثم زفير) سيتم قبض عضلات أرضية الحوض وشدها دون كتم النفس، مع الاستمرار بالزفير.

يكون البدء بالتمرين في وضعية الاستلقاء على الظهر، وبعدها يتم تغيير الوضعيات بعد يوم أو يومين من ممارسة التمرين.

من فوائد تمارين التنفس وتمارين تفعيل مركز الجسم والحوض:

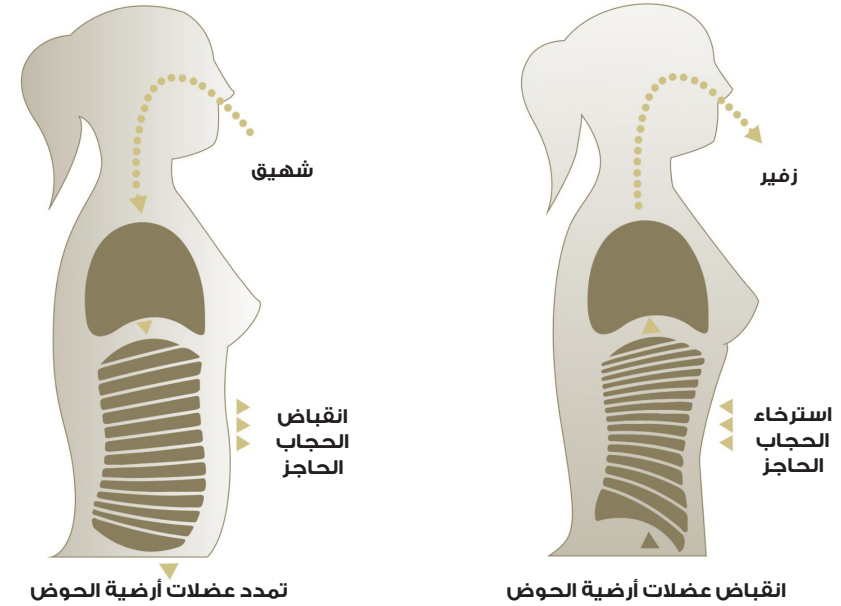
- زيادة قدرة عضلات مركز الجسم على أداء وظائفها.
- توازن أرضية الحوض.
- المساعدة على إغلاق الانفصال العضلي.
- المساعدة على التام الجروح والخياطة، سواء في العجان أو العملية القيصرية.
- زيادة الوعي بوظائف أرضية الحوض من إرخاء وقبض وإخراج.

٢. تمارين مركز الجسم والحوض

أ. ماهو مركز الجسم؟

مركز الجسم الداخلي يتكون من العضلات التالية:

- الحجاب الحاجز، ويقابله عضلات أرضية الحوض، والعجان.
- عضلات البطن العميقة، ويقابلها عضلات الظهر العميقة.



لنتخيل هذه العضلات كأنها بالون يتحرك تبعاً لتغير الضغط الداخلي من الهواء، تتحرك كل عضلة وما يقابلها سوياً؛ لإتاحة المجال لضغط الهواء الداخلي أثناء التنفس البطني من الحجاب الحاجز.

إن أول تمرين فسيولوجي خلقه الله لهذه العضلات هو التنفس العميق من البطن.

تذكري:

يجب التدرج في تمارين التنفس وتمارين أرضية الحوض: حيث تكون البداية مع ممارسة هذه الرياضة بوضعية الاستلقاء على الظهر لمنع تأثير الجاذبية، ثم بوضعية الجلوس أو الوقوف خلال الزفير.

ج. تمارين الميل الحوضي:

يمكن أن تساعدك هذه التمارين على تقوية عضلات البطن، وتقليل آلام الظهر، ولكن، عليكِ استشارة طبيبك/ القابلة قبل البدء في عملها، مارسي هذه التمارين من مرتين إلى ثلاث مرات خلال اليوم كالتالي:

- استلقي على الأرض في وضع مريح للظهر.
- شدّي الأرداف، واسحبها إلى الأمام.
- شدّي عظم العانة إلى الأعلى، مع بقاء أسفل الظهر على الأرض، عدّي إلى ثلاثة، ثم تنفسي، واسترخي.
- كرري التمرين خمس مرات.



ب. تمارين كيجل:

تسمى المنطقة الواقعة بين الشرج والمهبل بمنطقة العجان، وهذه المنطقة تتمدد أثناء الولادة، ويمكن الشعور بتورمها، أو ارتخائها، أو وجود الكدمات فيها، وقد يكون لديك فيها بعض الغرز الناتجة عن عملية شقّ المهبل، أو العجان (لتوسيع منطقة الولادة) وهذه الغرز ستختفي بمرور الوقت، ولكن ربما سيضايقك الشعور ببعض الحكّة أثناء التئامها، وقد تشعرين بالخدر في منطقة العجان وهو شعور سيتلاشى بمرور الوقت، كما يمكن أيضًا أن تواجهك مشكلة السلس البولي، والتي تختفي في أغلب الأحوال مع الوقت وبممارسة تمارين كيجل.

تعمل تمارين كيجل على تقوية عضلات قاع الحوض، والعضلات المحيطة به، وستساعدك على منع مشاكل سلس البول أثناء السعال، أو الضحك، وتلك التي قد تصيبك في وقت لاحق من عمرك، وستساعدك على الرجوع إلى طبيعتك التي كنت عليها قبل الولادة، وفي عودة عضلات منطقة العجان المتمددة إلى مرونتها، كما أنك بتعلم هذا التمرين الروتيني ستكتسبين عادة جيدة لحياتك.

إليكِ طريقة القيام بتمارين كيجل (التمارين الخاصة بأرضية الحوض) بشكل صحيح، ويمكنك أيضًا طلب المساعدة من أخصائي العلاج الطبيعي المتخصص في إعادة تأهيل قاع الحوض:

- قفي أو اجلسي بطريقة مريحة لك.
- لتحديد عضلات الحوض قومي بشدها إلى الداخل، افعلي ما تفعلينه إذا كنت تحاولين حبس البول، أو حركة الأمعاء.
- قبل البدء في التمرين، تنفّسي بشكل عميق من البطن، بحيث تشعرين بارتفاعها مع الشهيق، وهبوطها مع الزفير، كرري ذلك حتى يصبح تنفّسك منتظمًا، ومتوازنًا.
- أثناء الزفير، عليكِ أن تشدّي عضلات أرضية الحوض، كأنك تحاولين إغلاقها، استمري في شدّها بدءًا من ثانيتين، وتدرّجي في زيادة الوقت، حتى تصلي إلى عشر ثوانٍ، مع عدم حبس التنفس.
- تنفّسي بطريقة طبيعية، ولا تحبسي أنفاسك.
- لا تشدي عضلات المعدة أو الأرداف.
- أرخي عضلات الحوض لمدة 10 ثوان.
- كرري هذه العملية (شد العضلات وإرخائها) من 12 إلى 20 مرة.

* تذكري:

استعمال مشدّات البطن بعد الولادة:

مشدّات البطن هي قطع من القماش القابل للتمدد، تستخدم لدى بعض النساء للمساعدة على إرجاع البطن إلى حالته السابقة قبل الحمل والولادة، وينصح باستعمالها تحت إشراف اختصاصيّة العلاج الطبيعي المتخصّصة في صحّة المرأة عند الحاجة إليها في بعض الحالات، مثل معاناة المرأة من ضعف وترهل عضلات البطن، والذي يؤدّي بدوره إلى حدوث آلام في الظهر نتيجة لعدم استقامته، وتقوم الاختصاصيّة بتحديد فترة الاستعمال، وتوضيح التمارين العلاجية المصاحبة لاستعمالها.

كما لا ينصح باستعمال المشدّات بشكل روتيني، لأنّها قد تؤدي إلى ضعف عضلات البطن، والظهر، والحجاب الحاجز، وأرضيّة الحوض، نظرًا إلى اعتماد الجسم عليها، وعدم تنشيط تلك العضلات بالطريقة الصحيحة، كما أنّها تؤدّي إلى تقليل المدى الحركي في مفاصل الظهر، والورك، وعضلات الجذع.

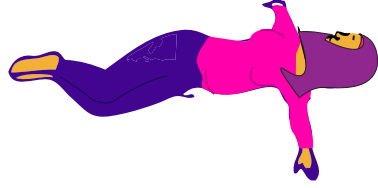


* تذكري:

أهميّة الحركة بعد الولادة:

عزيزتي الأم، اعلمي أنّ النشاط البدني والحركة بعد الولادة أمر ضروريّ للنفساء؛ وذلك لتنشيط الدّورة الدّمويّة في الأرجل، ولتقليل خطر الإصابة بجلطات الدم، خاصّة إن كانت الولادة قيصريّة، ويمكنك البدء بمزاولة النشاط في سريرك بتحريك الأقدام والأرجل، ثمّ النهوض بشكل تدريجي والجلوس على طرف السرير لدقيقة، ثمّ الوقوف على القدمين لثوانٍ قليلة، ثمّ المشي في أرجاء المكان على مهل، ولا بدّ أن تكوني حريصةً على هذا التدرّج في الحركة؛ لتلافي الشعور بالدّوار، أو هبوط الضّغط، ولتكوني قريبةً من سريرك للعودة إليه في حال شعورك بأحد هذين الغرضين دون تعرّضك لخطر السّقوط لا سمح الله، وفي حال شعرت بالدّوار يمكنك التّريث قليلاً، ثم تكرار المحاولة مرّة أخرى.





- حركي الركبتين إلى اليمين وإلى اليسار في محاولة للمس الأرض مع مراعاة تحريك الكتفين من 5 - 10 مرات.

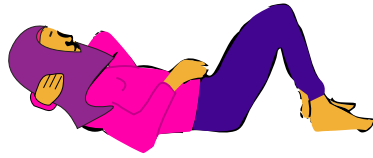
* تذكري:

يجب تفعيل مركز الجسم والحوض بشكل سليم عن طريق مزاوله تمارين كيجل، وتتلخص في التنفس مع شد عضلات الحوض لفوائٍ قليلة دون افلاتها، وعدم حبس النفس نهائياً (راجع ص 36) وإن شعرت أنك لا تستطيعين القيام بهذا التمرين التالي فتجنبيه، واستشري مختص العلاج الطبيعي.



- ارفعي رأسك لأحد كتفيك وانخلي على الجنب الآخر وحاولي لمس الكعب، كرري ذلك من 5 - 10 مرات ثم أعيدي التمرين للناحية الأخرى.

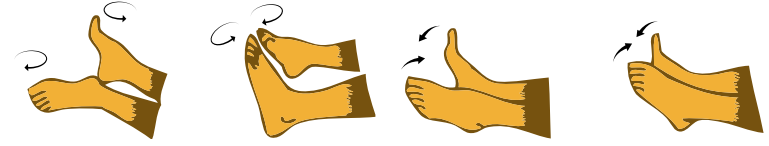
- ضعي يديك على بطنك والأخرى أسفل رأسك وارفعي رأسك وكتفك من على السرير، كرري ذلك 5 مرات ثم ضاعفها تدريجياً.



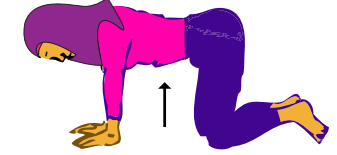
٣. العلاج الطبيعي بعد الولادة:

فترة ما بعد الولادة هي فترة ذهبية للاستشفاء والتعافي، لكن لا تستعجلي في بدء نشاطك الرياضي، ومحاولة إرجاع جسدك إلى ما كان عليه، وتذكر أنك في حاجة إلى فحص وإعادة تأهيل من قبل مختص العلاج الطبيعي لصحة المرأة، حتى يمكنك تفعيل مركز الجسم بشكل سليم ووظيفي، وتفادي أي مضاعفات جسيمة.

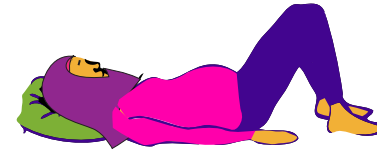
- شدي الرجلين وحركي القدمين للأعلى والأسفل بشكل دائري من 10 - 15 مرة.



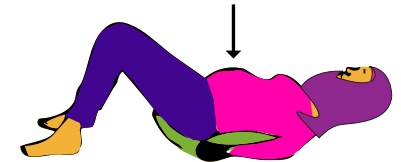
- قومي بشد عضلات بطنك إلى الداخل في هذه الوضعية، كرري ذلك خمس مرات ثم ضاعفها تدريجياً.



- شدي عضلات قاع الحوض وكأنك تحاولين منع نفسك من التبول، امسكي لعدة ثواني ثم استرخي وكرري ذلك من 5 - 10 مرات.



- ضعي إحدى يديك أسفل الظهر واضغطي بظهرك على يديك مع شد عضلات البطن إلى الداخل، كرري ذلك من 5 - 10 مرات.



* عليك القيام بالآتي للوصول إلى مرحلة التعافي الكاملة:

- لا تحملي أي شيء أثقل من طفلك.
- حافظي على مكان الجرح جافاً، و يمكنك وضع ضمادات عليه لتساعد على التئامه.
- ضعي وسادة على بطنك عند الوقوف أو التحرك في السرير، وعليك عند النهوض أن تلقّي على جانبك، ثم تدفعي نفسك لوضع الجلوس.
- ادعمي بطنك في المنطقة القريبة من الجرح عند حدوث أي حركات مفاجئة كالسعال، أو العطاس، أو الضحك.
- اشربي الكثير من السوائل لتعويض ما فقدته أثناء الولادة والرضاعة الطبيعية، ولمنع حدوث الإمساك، ولتجنب حدوث التهابات بالمسالك البولية.
- تناولي الأطعمة الغنية بالألياف للحد من حدوث الإمساك، وحدوثه طبيعي بعد الجراحة، لكن إذا استمر الأمر استشري طبيبك/ القابلة لأخذ بعض الأدوية الملائمة.



الاستحمام بعد العملية القيصرية:

يمكنك الاستحمام يومياً بعد مرور يوم أو يومين من الولادة؛ وذلك للحفاظ على نظافة الجرح، مالم يحرّك طبيبك/ القابلة بغير ذلك، لا تفركي منطقة الجرح، حيث يمكن أن يسبب ذلك في سحب الغرز، ودبابيس الكبس، وضمادات الجرح في وقت مبكر. بإمكانك استخدام الماء الدافئ والصابون برفق، ثم جففي المنطقة جيداً باستخدام منشفة نظيفة، وإذا كان لديك أسئلة أو بعض القلق بخصوص ولادتك القيصرية اتصلي على طبيبك/ القابلة، أو الاتصال بوزارة الصحة (937) على مدار الساعة.

إذا كانت ولادتك قيصرية:

- سيكون لديك جرح مؤلم في منطقة البطن السفلية بعد الولادة القيصرية، ويمكن أن تلاحظي بعضاً من الآتي:
- خروج شيء من الدم، أو سائل وردي اللون من الجرح.
- الشعور بالآلام غازية وانتفاخات.
- وجود كدمات على طول الجرح، أو حوله.
- وقد يكون لديك بعض الغرز لإغلاق الجرح، وليس عليك أن تقلقي بخصوص الغرز القابلة للذوبان؛ حيث إنها ستذوب من تلقاء نفسها في مدة تتراوح من أسبوع إلى أسبوعين، وقد يتم استخدام دبابيس الكبس، والتي تحافظ على بقاء الجرح مغلقاً، وسيقوم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بإزالتها في الوقت المحدد.
- يمكنك استخدام مسكنات الألم التي وصفها لك الطبيب/ة لتساعدك على التغلب على إحساسك بعدم الراحة، ولا تقلقي من كثرة استخدامها، فهي آمنة، ولا يمرّ منها للطفل إلا كمية قليلة عبر الرضاعة الطبيعية.
- سيقّل الشعور بالألم في منطقة الجرح مع مرور الوقت، ويحتاج حصول الالتئام الكامل من أربعة إلى ستة أسابيع ولا حظي أن الالتئام التام للجرح يستغرق حوالي 6 أشهر.

أهمية تمارين التنفس بعد العملية القيصرية:

للتخدير العام آثار جانبية تضرّ عضلات التنفس، وتجعلها في حاجة لعدة ساعات حتى تعود لطبيعتها، مما يسبب اجتماع البلغم في الصدر بسبب عدم امتلائه بكميات كافية من الهواء؛ لذلك يُفضّل الخضوع للتخدير الناحي أو التنفسي لتقليل ذلك الضرر، وتُنصح النساء بمجرد صحوها من التخدير أن تأخذ كمية من الهواء من خلال شهيق عميق، وحسبها في الصدر عدة ثوانٍ، ثم إخراجها مع الزفير، وتكرار ذلك من 20 إلى 30 مرة كلّ ثلاث ساعات، مما يساعد على تنشيط عضلات التنفس، وإخراج البلغم، ومن العلامات الإيجابية على الاستفادة من هذا التمرين الرغبة في السعال، وهو دليل على التعافي، وتُنصح النساء بالضغط على الجرح قليلاً أثناء السعال.



نصائح مرحلة التعافي:

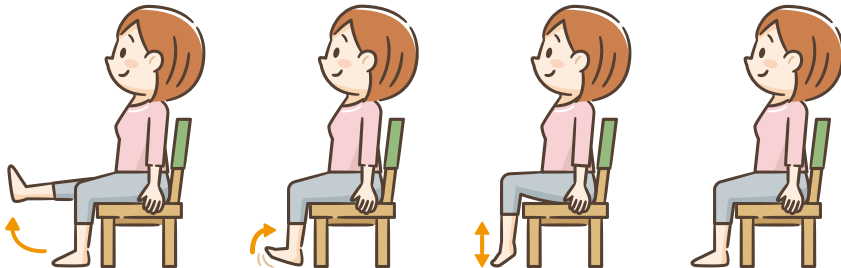
عزيزتي الأم:

عليك أن تدركي أهمية مرحلة التعافي بعد الجراحة القيصرية، وأن مدتها ومتطلباتها متفاوتة من أم إلى أخرى، فلا تترددي في طلب الدعم النفسي والجسدي من مقدمي الرعاية الطبية عند حاجتك إليه، وإليك بعض النصائح التي ستفيدك بعد إجراء العملية:

- حافظي على مزاوله تمارين التنفس من البطن، عن طريق أخذ الشهيق من الأنف بهدوء، وإخراجه بهدوء من الأنف أو الفم، ستشعرين بتمدد (ارتفاع) أثناء الشهيق في منطقة البطن، وبانقباض (هبوط) أثناء الزفير.
- أضيفي تمرين تفعيل مركز الجسم (شد أرضية الحوض والبطن) مع الزفير قدر استطاعتك واحتمالك أثناء قيامك بمهامك اليومية، مثل المشي، والاهتمام بالطفل، ودخول دورة المياه... إلخ، حيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية في تلك المنطقة، وبالتالي تسريع عملية شفاء الجرح، وتسريع عملية دعم البطن ومركز الجسم.
- مارسي المشي في أسرع وقت بعد العملية، مع التنفس، وتجنبي ثني جسدك إلى الأمام، وحافظي على ظهرك مستقيماً قدر الإمكان.
- قومي بعمل التمارين الخاصة بتنشيط الدورة الدموية.
- راجعي مختص العلاج الطبيعي لصحة المرأة فور خروجك من المستشفى؛ لمساعدتك، ثم مرة أخرى بعد مرور ثمانية أسابيع؛ لتقييم حالتك الجسدية.
- تذكري أن إعادة تأهيل عضلات بطنك وحوضك عملية مهمة جداً؛ لذلك احرصي عليها.



- إذا أردت الوقوف من وضع الاستلقاء لأول مرة، وفي كل مرة، عليك أولاً أن تتنفس بهدوء من البطن، ثم ترفعي ظهرك بالتدريج حتى تصل إلى وضعية الجلوس، ثم ضعي قدميك على الأرض استعداداً للوقوف مع المحافظة على التنفس العميق، ولا تترددي في طلب المساعدة حال حاجتك إليها.
- عند دخول دورة المياه في أول مرة، وفي كل مرة، لا تضغطي على منطقة الإخراج، وإنما حافظي على هدوئك، ولا تستعجلي، وتنفسي بهدوء، واسندي منطقة الجرح باستعمال فوطة، أو قطعة قماش قطنية نظيفة.
- ادعمي بطنك أثناء الوقوف، أو الضحك، أو السعال، بوسادة، أو بفوطة ملفوفة؛ وذلك لتقليل الشعور بالألم الناتج عن الضغط.
- اختاري وضعية الرضاعة المريحة لك، مثل وضعية الاستلقاء على الجنب، أو شبه الاستلقاء على الظهر.
- تناولي وجباتك ببطء مع المضغ جيداً، واحرصي على أن تحتوي على الألياف والسوائل - حال السماح بذلك - لتفادي الغازات والإمساك.
- احرصي على أخذ قسط من الراحة خلال يومك.
- ابتعدي عن حمل، أو دفع، أو سحب كل ما هو أثقل من وزن المولود خلال ثلاثة، إلى ستة أشهر من الولادة.
- استشري طبيبك/ القابلة في كيفية العناية بالجرح.
- احرصي على الرضاعة الطبيعية، وملامسة الجلد للجلد مع طفلك.



الاضطرابات النفسية بعد الولادة:

ستكون حياتك أنت وزوجك مختلفة بمجرد ولادة طفلكما، وقد تتناوبكما بعض المشاعر المختلطة حول دوركما كأم وأب، حتى إن شعورك بنفسك سيكون مختلفًا بعد الحمل والولادة، وستتباين مشاعر جيدة حول طفلك، وتجربة ولادتك، وكذلك بعض المشاعر الأخرى، ومن المهم أن تهتم بجميع مشاعرك، وألا تضغطي على نفسك، وتذكر دائما أن رعاية طفل حديث الولادة هو عمل شاق وأنت ستبذلين قصارى جهدك، ومرة أخرى، عليك أن تهتم بنفسك، وبالعدادات الصحية، وألا تتوقعي الكثير من نفسك في هذه الفترة.

أ. التغيرات المزاجية بعد الولادة (الكآبة النفاسية):

من الطبيعي أن تشعر بالقلق، والحزن، وبالرغبة في البكاء بدون سبب، فإن أكثر من 70% من الأمهات الحديثات قد يصبن بعد الولادة بما يسمى (الكآبة النفاسية) في اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة، وتستمر لعدة ساعات في اليوم، أو لعدة أيام تتراوح من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، ويرتبط حدوثها بالمستويات المتغيرة من هرمونات الحمل، وقد تحدث أيضًا بسبب افتقاد شعور وجود الطفل بالداخل، وتتضمن هذه الكآبة شعورك بالعديد من التغيرات المزاجية، والعواطف المتغيرة، مثل:

- كثرة التقلبات المزاجية، مثل شعورك بالسعادة في لحظة، وبالحزن في اللحظة التالية.
- شعورك بالتعب، ثم حصولك على الطاقة فجأة.
- الإرهاق، وحدوث مشاكل في النوم.
- قلة التركيز، وصعوبة اتخاذ القرارات.
- قد تتناوب مشاعر القلق حول استعدادك لحياتك السابقة، أو حصولك على جسمك الرقيق مرة أخرى.
- شعورك بالفتور تجاه العلاقة الحميمة، أو عدم الرغبة بها على الإطلاق.
- الرغبة في البكاء دون سبب.
- الشعور بالجزع وتعكر المزاج دون أسباب واضحة.

وكل هذه الأمور والمشاعر طبيعية تمامًا، وتتخلص أغلب الأمهات منها خلال أسبوعين دون استخدام أي علاج، وينبغي على زوجك وعائلتك، وصديقاتك معرفة أن هذا هو الوقت المناسب لمساعدتك ودعمك.

ب. اكتئاب وقلق ما بعد الولادة:

إذا استمرت حالة الكآبة النفاسية لأكثر من أسبوعين، أو ثلاثة أسابيع، ولم يحدث أي تحسن لحالتك حتى بعد حصولك على الراحة، والنوم، والدعم من الآخرين، فإن ذلك يرجح إصابتك باكتئاب ما بعد الولادة. عادة ما يحدث اكتئاب ما بعد الولادة خلال شهر إلى ثلاثة أشهر بعد الولادة، ويمكن أن يحدث في أي وقت خلال السنة الأولى من ولادة الطفل، سواء كان طفلك الأول أم لم يكن كذلك، ويمكن أن يؤثر على علاقتك بطفلك، وصحته وسلامته، وعلى علاقتك بعائلتك وزوجك، وغالبًا سيكون هو أول من يلاحظ أعراضه عليك، وهذا الاكتئاب يصيب حوالي 10 - 24% من السيدات ولا يمكن معالجته بمجرد ضبط النفس، لكن أعراضه تستجيب جيدًا للعلاج الطبي، واعلمي أن أعراض كل من اكتئاب وقلق ما بعد الولادة تكون متشابهة في بعض الأحيان، وتشمل التالي:

قلق ما بعد الولادة	اكتئاب ما بعد الولادة
<ul style="list-style-type: none"> • شعورك الدائم بالقلق حول صحتك وصحة طفلك. • شعورك الدائم بالاستياء وعدم الراحة دون سبب معين. • صعوبة الاسترخاء والاستغراق في النوم لوقت طويل، أو قضاء وقت طويل على الفراش في محاولة النوم. • عدم القدرة على الشعور بالأطمئنان والثقة في الآخرين. • قد يحصل أن تضعي إجراءات صارمة، ومهام يومية متعددة، ثم تصابين بالانزعاج في حال عدم قدرتك على القيام بها، بشكل يؤثر على حياتك ومرونتها. • التحقق من القيام بالأعمال أكثر من مرة، مثل: تكرار التحقق من إغلاق باب المنزل. • إصابتك بنوبات من الهلع، والخوف، والدعر تصعب السيطرة عليها، وتكون مصحوبة بالأعراض التالية: • خفقان في القلب، وضيق التنفس، وتشنج العضلات، وضيق الصدر، وومضات ساخنة أو باردة مع حدوث تعرق، وغثيان ودوخة. 	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالحزن. • الشعور بأحاسيس غير جيدة، مثل: شعورك أنك أم سيئة، وفاشلة، أو الاحساس بالذنب، والحجل، وأنه لا قيمة لك، وأنت عاجزة وميؤوس منك. • الشعور بالغضب، والانفعال، والاستياء. • التقلبات المزاجية المتكررة. • الشعور بالقلق الشديد بشأن صحة الطفل. • الشعور بالخوف من بقاءك وحيدة، أو من خروجك من المنزل. • فقد الشعور بالسعادة، والمتعة، والحماس، والاهتمام بالأنشطة المعتادة. • وجود صعوبة في التركيز. • الشعور بالإرهاق والتعب، مع وجود الكوابيس. • تغير الشهية، إما بفقدان الشهية للطعام، أو زيادتها كثيرًا. • وجود مشاكل في التعامل مع الأنشطة اليومية المعتادة. • فقد الرغبة في التواصل الاجتماعي مع العائلة والأصدقاء. • إهمال النفس، وعدم الاعتناء بها. • قد تراودك أفكار حول إيذاء نفسك، أو طفلك، أو الهروب من كل شيء. • قد تصبحين غير قادرة على الطمأنينة، والثقة بالآخرين.



ج. ذهان ما بعد الولادة:

ذهان ما بعد الولادة هو حالة خطيرة جداً، ولكنها أيضاً نادرة جداً، وأهم أعراضها:

- ظهور سلوكيات متطرفة، وغير منتظمة، أو متوقعة.
- التحدث بطريقة سريعة، وعدم القدرة على التركيز.
- الشعور بعدم الحاجة إلى النوم.
- الشعور بالقوة والطاقة العالية.
- كثرة الأوهام، وهي: أفكار غير واقعية.
- الإصابة بالهلوسة، وهي: رؤية وسماع أشياء غير موجودة.
- الإصابة بفترات من الاكتئاب الشديد.

يمكن أن يتطور ذهان ما بعد الولادة بشكل سريع، مما يزيد من احتمالات خطر إيذاء الأم لنفسها أو لطفلها، وعادةً ما تتم ملاحظته خلال الأسابيع الأولى بعد الولادة، وكلما كان اكتشاف الأعراض مبكراً كان العلاج أسرع.

عزيزي الزوج: ذهان ما بعد الولادة هو حالة طبية طارئة، فإذا كان لديك قلق حول إصابة زوجتك به تواصل مباشرةً مع الطبيب/ة، أو اتصل على خط الطوارئ لوزارة الصحة (937).

لاستشارتكم النفسية: عبر هاتف

المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

920033360

يتم التعامل معها بكل سرية بإشراف

استشاريين سعوديين متخصصين من الساعة

11 صباحاً حتى الساعة 11 مساءً.



إليك بعض النصائح التي ستساعدك على تخطي هذه المرحلة الصعبة:

- حدّدي عواطفك، وحاولي فهم أفكارك وسلوكياتك.
- احرصي على استخدام الدواء الموصوف لك من قبل الطبيب/ة.
- اعلمي أنّ حصولك على المساعدة عند بداية شعورك بأعراض القلق والاكتئاب مهم جداً، لأنّ القلق والاكتئاب الذي يستمر لفترة طويلة يصعب علاجه، وقد تكون له آثار خطيرة عليك، وعلى الصحة النفسية لطفلك، وعائلتك على المدى الطويل.
- تذكّري أنّ طلب المساعدة لا يعني أنك ضعيفة، أو أنك أم سيئة، بل هو خطوة مهمّة لمساعدتك على التحسّن في أسرع وقت.
- تحدّثي مع طبيبك/ القابلة إذا كانت لديك أي مخاوف أو أسئلة حول اكتئاب ما بعد الولادة، أو اتصلي على خطّ الطوارئ لوزارة الصحة (937).



النزيف بعد الولادة:

أ. النزيف الطبيعي (الحلابة أو السائل النفاسي/دم النفاس):

هي إفرازات مهبلية تحدث بعد الولادة ويمكن أن تستمر لمدة 6 أسابيع، ويحدث هذا النزيف بسبب تساقط الرحم وتجدد بطائه، وستلاحظين فيه ما يلي:

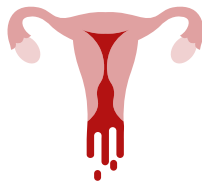
- سيكون لون الدم في الأيام الثلاثة الأولى فاتحاً، ثم يتحول إلى اللون الأحمر الداكن، ويمكن ملاحظة وجود كتل صغيرة من الدم، لا يتعدى سمكها 2 سم.
- بعد مرور أربعة، إلى عشرة أيام بعد الولادة، ستلاحظين أن الإفرازات أصبحت بنية، أو وردية اللون، وسيقل الدم تدريجياً.
- بعد مرور عشرة أيام، غالباً ما يتحول السائل النفاسي إلى اللون الأبيض المصفر، ويمكن أن يستمر ذلك من عشرة أيام، إلى ستة أسابيع، وإذا لم تكن هذه هي ولادتك الأولى فيمكن أن تلاحظي أن دم النفاس يختلف عن الولادة السابقة.
- من الأفضل استخدام الفوط الصحية خلال هذه الفترة بدلاً من الحشوات القطنية.
- من الطبيعي أن تكون كمية دم النفاس أثقل أثناء وبعد الرضاعة، وبعد أداء النشاطات اليومية، أو الجلوس، أو الاستلقاء لفترة طويلة، وذلك بسبب الانقباضات الخفيفة التي تحدث للرحم، والتي تعمل على التخلص من بطانة الرحم، فإذا زادت كمية دم النفاس بعد الحركة فهذه علامة على أنك تبدلين جهداً كبيراً، وستلاحظين تباطؤ التدفق بمجرد توقفك وأخذك قسطاً من الراحة.



ب. النزيف والإفرازات المهبلية غير العادية:

من الطبيعي أن يقل تدفق الدم مع مرور الوقت، واعلمي أنه يتوجب عليك الاتصال بطبيبك/القابلة، أو على وزارة الصحة (937) في حال وجود أحد الأعراض التالية، لمساعدتك في معرفة إن كانت تتطلب منك الذهاب إلى المستشفى وذلك عند:

- وجود كتل من الدم يتعدى سمكها 2 سم، وملاحظة ثقل دم النفاس، ومن المؤشرات على ذلك حاجتك إلى تبديل الفوطة الصحية كل ساعة، أو أقل خلال الأيام الثلاثة الأولى، وكل ثلاث ساعات، أو أقل، في الأيام التالية:
- إذا انخفض تدفق الدم ثم زاد فجأة، وأصبح باللون الأحمر الفاتح، واحتجت إلى استخدام فوطة صحية أو أكثر خلال كل ساعتين، مع عدم تباطؤ تدفق الدم، حتى بعد حصولك على الراحة.
- إذا لم يتوقف الدم تماماً بعد مرور ستة أسابيع من الولادة.
- وجود إفرازات مهبلية غير معتادة أو وجود رائحة كريهة.
- ارتفاع درجة الحرارة أكثر من 38 درجة مئوية لأكثر من يومين، مع أو بدون الشعور بالقشعريرة والالام.
- التدفق المهبلية بطيء وثابت.
- ملاحظة شدة النزيف أو عودته إلى اللون الأحمر الفاتح أو الداكن، بعد تغييره إلى البني، أو الأبيض المصفر.
- وجود ألم حاد مستمر مع وخز في منطقة البطن.



التعامل مع التغيرات الجسدية بعد الولادة:

أ. المحافظة على ليونة الثديين:

يقوم جسمك بالاستعداد للولادة والرضاعة منذ بدايات حملك، ويسمى الحليب الأول في ثديك «اللبن» وهو أول حليب يرضعه طفلك، ويوفر له حماية مناعية خاصة، ويحتوي أيضاً على مجموعة من العناصر الغذائية المهمة له، ثم يبدأ جسمك في إنتاج حليب جديد يختلط مع اللبن، وخلال اليوم الثاني إلى الرابع من الولادة تشعر عديد من الأمهات بتغيرات في الثدي، حيث يصبح حجمه أكبر، وأكثر دفئاً وطراوة. سيساعدك إرضاع طفلك ثنائي مرّات على الأقل خلال اليوم على التقليل من امتلاء ثدييك، وسيساعد مصّ الطفل للحليب وشفطه على تحفيز الجسم لإنتاج المزيد منه، وعليك في هذه الفترة ارتداء حمالة صدر مريحة، أو تلك الخاصة بفترة الرضاعة، واستخدام الكمادات الباردة بين الرضعات، والكمادات الساخنة قبل الرضاعة لمدة تتراوح بين دقيقتين، إلى ثلاث دقائق قبل الرضاعة.

ب. الآلام في المهبل أو منطقة العجان:

تسمى المنطقة الواقعة بين الشرج والمهبل بمنطقة العجان، وهذه المنطقة تتمدد أثناء الولادة، ويمكن الشعور بتوترها، أو ارتخائها، أو وجود الكدمات فيها، وقد يكون لديك فيها بعض الغرز الناتجة عن عملية شقّ المهبل، أو العجان وهذه الغرز ستختفي بمرور الوقت، ولكن ربما سيضايقك الشعور ببعض الحكّة أثناء التئامها، وقد تشعرين بالخدر في منطقة العجان وهو شعور سيتلاشى بمرور الوقت، ويمكن أن يستمر ذلك الألم لدى بعض الأمهات لمدة ستة أسابيع، وسيتم وصف بعض الأدوية المسكنة الآمنة أثناء الرضاعة عند خروجك من المستشفى، وإذا استمر الألم رغم ذلك فعليك التحدث مع طبيبة/ة أو القابلة.



ممارسة العلاقة الحميمة بعد الولادة:

بعد ولادة طفلك، ستصبح كلّ طاقتك مبدولة لرعايته، وسيلازمك الشعور بالتعب والإرهاق كأغلب الأمهات في هذه الفترة، وسيكون الرّحم، وقناة الولادة لديك بحاجة إلى بعض الوقت للشعور بالراحة، وللمعودة إلى الحجم، والشكل الطبيعيان، الأمر راجع إليك لتقرّري الوقت المناسب للمعودة إلى ممارسة العلاقة الحميمة، ومن الأفضل أن تنتظري إلى حين شعورك بالاستعداد الجسدي والعاطفي، وتجاوزك مرحلة التأقلم مع كلّ التغيرات التي حدثت لك بعد الولادة والأمومة، خاصة التغيرات الهرمونية بعد مرحلة الحمل، والتي تسبب قلة الرغبة الجنسية لديك، أو تجاوز معاناتك من الإنهاك بسبب الرضاعة في وقت متأخر من الليل، أو بسبب المسؤوليات الإضافية.

من الممكن أن يلازمك الشعور بالإحباط، وعدم الرغبة في العلاقة الحميمة، وهذا جزء من الكآبة النفاسية، وقد تعانين كغيرك من الأمهات الحديثات من الحرج، أو عدم الرضا عن شكل جسمك بعد الولادة، وبالتالي عدم الرغبة في إقامة علاقة جسدية مع الزوج، وعليك أن تضعي في اعتبارك أنّ زوجك لم يمر بفترة حمل ووضع مثلك، لذلك فقد يكون غير واع بحالتك العاطفية والجسدية، مما يعني أنّه يتوجّب عليك التحدّث معه عن متاعبك، ومشاركته ما تعانينه معاً من مشاعر وإحباطات في هذه الفترة، وأغلب الأزواج لا يستأنفون العلاقة الحميمة إلا بعد مرور أربعة، إلى ستة أسابيع من الولادة، أي بعد انتهاء فترة النفاس.

تذكري: إذا كانت لديك مخاوف حول ممارسة العلاقة

الحميمة فلا تترددي في مراجعة الطبيب/ة أو القابلة، فقد يحدث بعد الولادة أن ينخفض مستوى هرمون الاستروجين بشكل حاد، ويسبب هذا العديد من التغيرات الجسدية، ومن ضمنها (جفاف المهبل)، مما يسبب صعوبة في ممارسة العلاقة الحميمة، ويمكنك شراء المنتجات الصيدلانية التي تجعل المهبل زلقاً، أو تستشيري الطبيبة/ة أو القابلة إذا استمر شعورك بعدم الراحة لمدة طويلة.



إليك بعض النصائح المهمة حول العناية بهذه المنطقة:

- وضع كمادات ثلج على منطقة العجان خلال الساعات الأربع والعشرين الأولى، لمدة تتراوح بين عشرة إلى اثنتا عشرة دقيقة، ومن ثم إزالتها، ويمكن تكرار هذه العملية كل ساعة عند الحاجة، واحذري وضع الثلج مباشرة المنطقة، بل لا بد أن يكون ملفوفاً في منشفة، ويمكنك أيضاً أن ترطبي الفوط الصحية بالماء، وتضعيها في الفريزر «وتستخدميها ككمادات للمنطقة، وعليك التخلص منها بعد الاستعمال».
- استلقي على جانبك خلال فترة راحتك، أو نومك، أو عند الرضاعة، بدلاً من الجلوس، واحصلي على الراحة إذا زاد تدفق دم النفس.
- استلقي في حوض الاستحمام المملوء بالماء الدافئ النظيف، دون إضافة الزيوت أو الصابون، وسيساعدك ذلك على تطهير وتنظيف والتئام العجان، ويمكن تكرار ذلك مرتين في اليوم، لمدة عشرين دقيقة في كل مرة.
- استخدمي مسكنات الألم التي وصفها لك الطبيبة، حيث ستساعدك على الشعور بالراحة، ولا تقلقي إن كنت ترضعين طفلك طبيعياً، فإن كمية قليلة من هذه الأدوية تمر خلال حليب الرضاعة، وهي آمنة لطفلك ما دميت تستخدمينها بالطريقة الصحيحة، وإذا استمر الألم رغم ذلك فعليك التحدث مع طبيبك / القابلة.
- عند ذهابك إلى المرحاض، جففي منطقة العجان بلطف من الأمام إلى الخلف، كما يفضل استخدام (المرحاض الأرضي) العربي.
- غيري الفوطة الصحية في كل مرة، استخدمي خمس فوط صحية على الأقل خلال اليوم، وحاولي عدم لمسها حتى تبقى نظيفة قدر الإمكان، واغسلي يديك بعد الانتهاء، ومن الأفضل لك عدم استعمال الحشوات القطنية لمدة ستة أسابيع على الأقل بعد الولادة.
- استخدمي وسادة، أو حلقة نفخ عند الجلوس (حلقة النفخ متاحة للبيع في أغلب الصيدليات).
- تجنب استخدام المواد المطهرة (المعقمة) التي من شأنها تهيج المنطقة بسبب احتوائها على مواد كيميائية.
- تعريض المنطقة الحساسة للهواء مرة أو مرتين في اليوم لمدة عشرة دقائق أو أكثر.
- المشي قدر المستطاع، والقيام بعمل التمارين الرياضية المخصصة لتقوية عضلات الحوض وتحفيز الدورة الدموية.

اتبعي هذا الروتين إلى حين توقف تدفق دم النفس، وإذا كان لديك جرح من شق المهبل فإنه غالباً سيشفى في غضون أسبوعين إلى أربعة أسابيع بعد الولادة، كما أن الغرز ستدوب من تلقاء نفسها في غضون ثلاثة إلى ستة أسابيع، وقد يمكنك ملاحظتها على سطح الفوطة الصحية أثناء تعافي الجرح.

ج. وسائل الراحة الخاصة بفترة التغيرات الجسدية:

جسدك يمر بالعديد من التغيرات خلال الأيام الأولى من الولادة، الجدول التالي يوضح التغيرات الجسدية المتوقعة، وكيفية التعامل معها:

ما قد تشعرين به، ولماذا؟	ما عليك فعله في هذه الحالة	متى يجب عليك الذهاب إلى الطبيب/ة؟
آلام بعد الولادة		
<ul style="list-style-type: none"> • سيستمر الرحم في الانقباض للرجوع إلى حجمه الطبيعي قبل الحمل، وتختلف آلام ما بعد الولادة من أم إلى أخرى، فقد تشعر بعض الأمهات بآلام تشبه تشنجات الحيض، وتحدث بسبب انكماش الرحم، وهذه الآلام تكون أكثر شدة لدى الأمهات اللاتي سبق لهن الولادة أكثر من مرة. • ستشعرين في المرات الأولى التي سترضعين فيها طفلك رضاعة طبيعية بآلام ما بعد الولادة. 	<ul style="list-style-type: none"> • آلام ما بعد الولادة طبيعية، وتبدأ في الاختفاء بعد مرور ثلاثة، إلى خمسة أيام من الولادة. • ضعي كمادة من الماء الدافئ على منطقة البطن. • استخدمي مسكنات الألم الموصوفة من قبل طبيبك/ القابلة، وإذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية فلا تقلقي لهذا الشأن، لأن كمية قليلة من الدواء ستمر لطفلك عبر حليب الرضاعة، وهي آمنة بالنسبة إليه. • جرّبي أسلوب التنفس العميق باسترخاء. 	<p>اتصلي بالطبيب/ة أو القابلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • إذا لم تفلح المسكنات في تقليل أو تخفيف الألم. • إذا ساء الوضع، وزاد الألم إلى درجة أنه لم يعد بمقدورك لمس بطنك.
الألم أثناء مرور البول		
<ul style="list-style-type: none"> • يقوم جسمك بتخزين السوائل أثناء فترة حملك، ثم يتخلص من هذه السوائل الزائدة بعد الولادة عن طريق المزيد من البول، قد تشعرين ببعض الوخز عند التبول إذا كانت لديك غرز، أو خياطة بمنطقة العجان. 	<ul style="list-style-type: none"> • اسكبي الماء الدافئ على منطقة العجان أثناء التبول. 	<p>اتصلي بالطبيب/ة أو القابلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • إذا كانت كمية البول قليلة. • عند الشعور بالألم والحرقان أثناء التبول. • إذا ارتفعت درجة حرارتك إلى أعلى من 38 درجة سليزية. • إذا واجهت صعوبة في التبول. • إذا واجهت مشاكل في بدء وتوقف تدفق البول.

البواسير		
<p>اتصلي بالطبيب/ة أو القابلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • إذا شعرت أنّ البواسير تمنعك من التبرز. • إذا كنت تشعرين بالألم. • إذا كان هناك نزيف في منطقة الشرج، وهو مختلف عن نزيف المهبل. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضعي كمادات الثلج على منطقة الشرج، يمكنكِ تجميد القوط الصحية واستخدامها ككمادات ثلج. • استخدمي كمادات الثلج على المنطقة المؤلمة لمدة عشرين دقيقة كل أربع ساعات خلال الأيام الأربعة الأولى. • استخدمي المياه الدافئة لتنظيف منطقة الشرج. • استلقي على جانبك كلما أمكن. • لا تقفي لمدة طويلة. • استخدمي وضعية مناسبة أثناء قضاء الحاجة، بحيث يكون ظهرك مستقيماً غير منحني، وضعي كرسياً صغيراً تحت قدميك لرفع ركبتيك إلى مستوى تكونان فيه أعلى من الفخذين. • استخدمي كريمات البواسير، ويمكنك وضعها على القوط الصحية النظيفة قبل ارتدائها. • استحمي بالماء الدافئ لمدة لا تزيد عن عشرين دقيقة. • استخدمي الدواء الموصى به من قبل الطبيب/ة. • اجلسي على وسادة طرية للشعور بالراحة. • اشربي كمية وفيرة من الماء خلال اليوم، ما يعادل ١٢ كوباً، وتناولي الخضراوات، والحبوب الكاملة. 	<p>البواسير: هي أوعية دموية منتفخة داخل أو خارج الشرج، ويحدث ذلك بسبب زيادة الضغط الناتج من وجود الطفل داخل البطن، أو بسبب التغيرات الهرمونية، أو الولادة، ومع مرور الوقت سيقل الألم، وستنكمش.</p>



د. فترة الحيض:

يمكن أن يتوقف الحيض لعدة أشهر أو لحين التوقف عن الرضاعة الطبيعية، ومع ذلك قد يقوم المبيض بإنتاج بويضة قبل عودة الحيض، وهذا يعني أنه يمكن أن يتم الحمل بدون عودة الحيض، فإذا كنت قد خططت لعدم الحمل في الفترة الحالية فإنه يجب عليك استخدام إحدى وسائل تنظيم الحمل بمجرد قرارك بالعودة إلى ممارسة العلاقة الحميمة بعد مرور أربعة، إلى ستة أسابيع بعد الولادة، وإذا كنت لا ترضعين طفلك طبيعياً فمن الممكن أن يعود الحيض بعد مرور فترة تتراوح من أربعة إلى تسعة أسابيع بعد الولادة، وقد تلاحظين تغيرات في الحيض، كالتغير في المدة، أو الكمية، ولكن الأمور ستعود إلى طبيعتها قبل فترة الحمل.

تورم القدمين، أو الساقين		
<p>اتصلي بالطبيب/ة أو القابلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • إذا لاحظت تورم إحدى القدمين، أو الساقين عن الأخرى. • إذا لاحظت أن التورم يزداد سوءاً. • إذا لاحظت وجود كتلة حمراء ومؤلمة، أو ساخنة في أسفل الساق. 	<ul style="list-style-type: none"> • ارفعي قدميك لأعلى قدر الإمكان، ويمكن وضعهما على كرسي. • ارتدي الملابس الفضفاضة، ولا ترتدي جوارب القدمين أو الركبتين. • لا ترتدي رجلك عند الجلوس. • لا تقفي لمدة طويلة في نفس المكان. 	<p>بعد ولادة طفلك قد تتجمع السوائل في القدمين أو الساقين لأسابيع قليلة.</p>
التورق الليلي		
<p>اتصلي بالطبيب/ة أو القابلة:</p> <p>إذا ارتفعت درجة حرارتك فوق 38 درجة سليزية.</p>	<p>ارتدي الملابس القطنية، ستجدين أنّها أكثر راحة لك.</p>	<p>يمكن أن تزيد نسبة التعرق وخاصة في الليل.</p>
حركة الأمعاء		
<p>اتصلي بالطبيب/ة أو القابلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • إذا كانت حركة أمعائك مؤلمة وصعبة. • إذا ظهرت لديك رغبة في التبرز مع عدم استطاعتك القيام بذلك. • إذا لم تعد حركة الأمعاء بعد مرور ثلاثة أيام من الولادة إلى حالتها الطبيعية، ولم يساعدك شيء من الإجراءات السابقة، وكنّت تشعرين بالألم. 	<p>لتجنب الإمساك:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اشربي كمية كبيرة من السوائل، حوالي ثلاث لترات، ما يعادل ١٢ كوباً خلال اليوم. • تناولي كمية وفيرة من الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة. • حافظي على نشاطك البدني. • استخدمي المليينات الطبيعية، مثل: الخوخ، التين، النخالة. • استخدمي المليينات الطبية إذا وصفها لك الطبيب/ة. 	<ul style="list-style-type: none"> • من الممكن أن تتوقف حركة الأمعاء ليومين أو ثلاثة بعد الولادة؛ وذلك لأن العضلة المسؤولة عن حركة الأمعاء ستكون ممتدة ولا تعمل بشكل جيد. • من المتوقع أن تعود حركة الأمعاء إلى حالتها الطبيعية خلال ثلاثة أيام بعد الولادة.

* تذكري:

- أن طريقة منع الحمل مع الرضاعة الحصرية وانحباس الطمث، لا تصلح مع الأمهات اللاتي يخترن الشفط الحصري ولا يحافظن على الرضاعة الليلية مباشرة من الثدي.
- أن تكون الرضاعة عند ظهور علامات الجوع المبكرة لدى الطفل وألا تزيد المدة بين الرضعات عن أربع ساعات.

٢. العزل:

- فعال بنسبة 73 - 96 %.

الوصف	المميزات	ما يجب معرفته
يقوم الرجل بسحب العضو الذكري خارج المهبل قبل عملية القذف.	• بدون تكلفة. • مريح.	• إمكانية وجود بعض الحيوانات المنوية قبل عملية القذف. • يوجد لدى بعض الرجال مشكلة في تحديد وقت القذف، وبالتالي لا يقومون بسحب العضو في الوقت المناسب. • لا يحمي من الأمراض المنقولة جنسياً.

٣. عدم استعمال وسائل منع الحمل:

الوصف	المميزات	ما يجب معرفته
تعني ذلك عدم استخدام أي وسيلة لمنع الحمل.	• لن تحتاجي أي وسائل لمنع الحمل.	• 85 % من السيدات اللاتي لا يستخدمن أي وسيلة من وسائل منع الحمل سيحملن خلال سنة. • ستكون هناك مخاوف دائمة من الحمل مما يؤثر على الاستمتاع بالعلاقة الحميمة. • لا يحمي ضد الأمراض المنقولة جنسياً، والحمل غير المقصود.

خيارات منع الحمل:

إذا كنت لا تخططين للحمل في الفترة الحالية فعليك أنت وزوجك اختيار وسيلة منع حمل مناسبة، قبل استعدادكما للعودة إلى ممارسة العلاقة الحميمة، يمكنك التحادث مع طبيبك/ القابلة للتعرف على الخيارات المختلفة لوسائل منع الحمل، وفي حال اعتمادك على الرضاعة الطبيعية الحصرية يفضل ترتيب خيارات منع الحمل على النحو التالي:

١. طريقة منع الحمل مع الرضاعة الحصرية، وانحباس الطمث:

ينقطع الطمث خلال فترة الرضاعة، وهي طريقة طبيعية لمنع الحمل على المدى القصير، وهي فعالة بنسبة 98 % إذا تم استيفاء الشروط:

الوصف	المميزات	ما يجب معرفته
• هي طريقة طبيعية لمنع الحمل عن طريق ممارسة الرضاعة الطبيعية، كما يجب أن تستخدم بطريقة صحيحة لتحقيق النتيجة. • الرضاعة الطبيعية تعني أن جسمك يقوم بإفراز الحليب. • انقطاع الطمث يعني توقف الدورة الشهرية. • الرضاعة الطبيعية تساعد على منع التبويض وذلك عن طريق منع إطلاق البويضة من المبيض، ولا يمكن أن يتم الحمل دون حدوث عملية التبويض.	• هذه الطريقة فعالة لمدة ستة أشهر بعد الولادة إذا كان الطفل يرضع رضاعة طبيعية وذلك عندما يتغذى على حليب الأم فقط. • لن تحتاجي لاستخدام وسائل منع حمل أخرى. • هذه الطريقة غير مكلفة (مجانية). • لن تتعارض هذه الطريقة مع ممارسة العلاقة الجنسية.	• تكون هذه الطريقة فعالة فقط في حال: كان طفلك يعتمد اعتماداً كلياً على الرضاعة الطبيعية، أي لا يتغذى على سوائل، أو أطعمة إضافية، باستثناء الفيتامينات، والتطعيمات والأدوية. • ألا تزيد الفترة بين رضعات طفلك عن أربع ساعات خلال النهار، وست ساعات خلال الليل. • كان عمر طفلك أقل من ستة أشهر. • انقطاع الدورة الشهرية المؤقت وهذا يعني عدم وجود نقط، أو نزيف دم بعد مرور شهرين من الولادة. إذا لم تنطبق عليك النقاط السابقة فاعلمي أنه يتوجب استخدام وسيلة منع حمل مناسبة، كما أن هذه الطريقة لا تحمي من الأمراض الجنسية المعدية.

٤. تنظيم الأسرة الطبيعي/ الوعي بمواعيد الخصوبة:

الوصف	المميزات	أشياء يجب معرفتها
تستخدم هذه الوسيلة لتحديد أكثر الأيام احتمالية لحدوث الحمل بها، كما يجب الاحتفاظ بسجل يومي لدرجة حرارة الجسم، والتغير في إفرازات عنق الرحم.	لن تحتاجي لاستخدام وسيلة لمنع الحمل.	<ul style="list-style-type: none"> يمكنك تعلم طرق منع الحمل الطبيعية ومعرفتها بسؤال طبيبك/ القابلة. قد تحتاجين إلى عدة أشهر للتعود على دورة الخصوبة. تكون هذه الطريقة أقل موثوقية بعد الولادة، وأثناء فترة الرضاعة. لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً.

٥. الواقي الذكري:

فعال بنسبة 85 - 98%؛ حيث يرتدي الرجل الواقي الذكري لمنع مرور الحيوانات المنوية إلى الرحم، وبالتالي منع الحمل، كما يحمي من الأمراض المنقولة جنسياً.

الوصف	المميزات	ما يجب معرفته
الواقي الذكري هو غطاء رقيق، مصنوع من مادة مطاطية غالباً «اللاتكس» ويستخدم لتغطية العضو الذكري المنتصب، ويحبس المنى، بحيث يمنع دخول الحيوانات المنوية إلى رحم المرأة، كما أنه غير قابل لإعادة الاستخدام.	<ul style="list-style-type: none"> يمكن استخدامه من قبل الزوج بأمان. يمكن شراؤه من الصيدلية بدون وصفة طبية. تكاليفه منخفضة. يمكن استخدامه خلال فترة الرضاعة. يحمي من الأمراض المنقولة جنسياً. 	<ul style="list-style-type: none"> بعض أنواع الواقيات الذكرية تحتوي على مبيدات للحيوانات المنوية، والتي يمكن أن تسبب تهيجاً للمهبل، مما يزيد فرصة الإصابة بالأمراض الجنسية، والأيدز. يمكن أن يستخدم الواقي مع المزلقات ذات الأساس المائي، ليساعد على إبلاج العضو الذكري في حالة جفاف المهبل. يوجد أنواع أخرى من العوازل الذكرية مصنوعة من مادة «البولي يوريثين» للأشخاص الذين يعانون من حساسية ضد مادة «اللاتكس».

٦. مبيدات الحيوانات المنوية:

فعالة بنسبة 82%، وتستخدم هذه المبيدات مع الواقي الذكري، وتقوم بقتل الحيوانات المنوية لمنع الحمل، ومن المعروف أنها تزيد من احتمال انتقال العدوى جنسياً.

الوصف	المميزات	ما يجب معرفته
يوجد أنواع مختلفة من مبيدات الحيوانات المنوية: الرغوي، والهلامي، والمهبل، ولا بد من وضعه داخل المهبل كل مرة قبل الجماع، حيث يحتوي على مواد تقتل الحيوانات المنوية.	<ul style="list-style-type: none"> يمكن للزوج شراؤه من الصيدلية دون الحاجة إلى وصفة طبية. يمكن استخدامه خلال فترة الرضاعة. لن يشعر به الزوج. 	<ul style="list-style-type: none"> يمكن أن يتسبب في تهيج المهبل، ويزيد من فرصة الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً. تزيد فعاليته عند استخدامه مع وسيلة منع حمل أخرى، مثل الواقي الذكري. يكون أكثر فعالية لدى السيدات اللاتي تزيد أعمارهن على خمسة وأربعين عاماً. لا يحمي من الأمراض المنقولة جنسياً.

٧. اللولب (جهاز داخل الرحم):

- اللولب الهرموني فعال بنسبة 99,9%.
- اللولب النحاسي فعال بنسبة 99,2 - 99,4%.
- يمكنك تركيب هذا الجهاز داخل الرحم من قبل الطبيب بعد مرور ستة أسابيع من الولادة (ويفضل بعد ثلاثة أشهر من الولادة الطبيعية وستة أشهر بعد القيصرية).

الوصف	المميزات	ما يجب معرفته
<ul style="list-style-type: none"> اللولب الرحمي هو قطعة صغيرة وناعمة على شكل حرف «T» ويحتوي على خيط نايلون، يمنع الحمل عن طريق منع التقاء البويضة والحيوان المنوي، حيث يمنع انغراس البويضة الملقحة داخل الرحم، كما يوجد منه نوعان: اللولب النحاسي أو نحاسي-فضي: يحتوي على أسلاك نحاسية رفيعة ملفوفة حوله. لولب البروجسترون: وهو لولب هرموني، يطلق كمية قليلة من الهرمون ويتم تركيب كلا النوعين من قبل الطبيب/ة المختص. 	<ul style="list-style-type: none"> • مريح. • يدوم لفترة تتراوح من خمسة إلى عشرة أعوام، ويمكن إزالته بسهولة عند الطبيب/ة. • يمكن استخدامه أثناء فترة الرضاعة. • لا يؤثر على العلاقة الحميمة. 	<ul style="list-style-type: none"> • يزيد اللولب من فرصة الإصابة بالتهاب الحوض. • يمكن أن تحصل بعض التغيرات في الدورة الشهرية، فقد تصبح أكثر غزارة وألم، لا سيما في الشهور الثلاثة إلى الستة الأولى بعد وضع اللولب النحاسي. • يتوقف الحيض لدى عديد من الأمهات بعد مرور ستة أشهر من اللولب الهرموني. • لا يحمي ضد الأمراض المنقولة جنسياً.



٨. حبوب منع الحمل الطارئة:

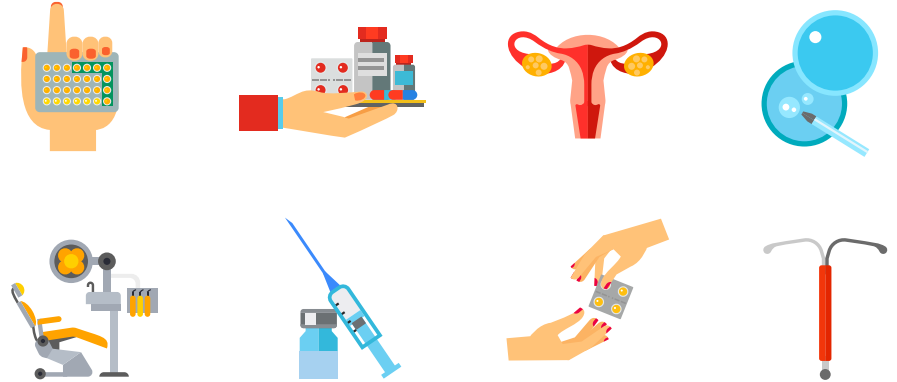
يطلق عليها اسم «حبة اليوم التالي» أو «الخطبة ب» وهي فعالة بنسبة 95% إذا استخدمت في أقل من أربع وعشرين ساعة بعد علاقة جنسية غير محمية.

الوصف	المميزات	ما يجب معرفته
هي عبارة عن حبوب هرمونية لمنع الحمل بعد ممارسة علاقة حميمة غير محمية، أو في حالة فشل وسيلة الحمل المستخدمة، كالتقاطع الواقي الذكري مثلاً، حيث تعمل عن طريق تأخير أو إيقاف إطلاق البويضة، وتغيير بطانة الرحم، وإبطاء حركة الحيوانات المنوية.	<ul style="list-style-type: none"> يمكن استخدامها خلال خمسة أيام بعد علاقة حميمة غير محمية. لا تحتاج إلى وصفة طبية. يمكنك متابعة استخدام طريقتك المعتادة في منع الحمل في وقتها المعتاد. 	<ul style="list-style-type: none"> تكون فعالة في الحالات الطارئة إذا تم استخدامها سريعاً بعد العلاقة الحميمة. تكون أكثر فعالية عندما تستخدم خلال فترة تتراوح من 24، إلى 72 ساعة. لا يمكن ممارسة العلاقة الحميمة خلال فترة سبعة أيام بعد استعمال هذه الحبوب، أو يجب استعمال وسيلة منع حمل احتياطية. لا يفضل استخدامها كوسيلة دائمة لمنع الحمل. لا تحمي ضد الأمراض المنقولة جنسياً.

٩. حبوب منع الحمل (أحادية الهرمون) التي تحتوي على البروجسترون فقط:

فعالة بنسبة 92-99,7%، وهذا النوع من الحبوب لا يؤثر على الرضاعة الطبيعية عند أغلب الأمهات، فإذا كنتِ أمّاً مرضعة، وترغبين في استخدام إحدى وسائل منع الحمل الهرمونية، فعليكِ انتظار فترة لا تقل عن ثمانية أسابيع بعد الولادة قبل البدء في أخذها، هذا الانتظار مهم لسير الرضاعة، الطبيعية على نحو جيد، ولمساعدة طفلكِ على اكتساب الوزن الطبيعي على نحو جيد ولمساعدة طفلكِ على اكتساب الوزن الطبيعي.

الوصف	المميزات	ما يجب معرفته
حبوب منع الحمل التي تحتوي على البروجسترون فقط لا تعمل على وقف إطلاق البويضة (الإباضة) ولكن تمنع الحمل عن طريقة زيادة ثخانة مخاطية عنق الرحم، مما يصعب ويبطئ حركة الحيوانات المنوية، ويمنع وصولها للبويضة، فيمنع ذلك الحمل حتى لو تم إنتاج البويضة.	<ul style="list-style-type: none"> إنها مريحة، ويمكن أن تستخدمها السيدات اللواتي يحتجن إلى استخدام وسيلة منع حمل خالية من الاستروجين. يمكن أن تستخدمها الأمهات المرضعات، ولكن يوصى بالانتظار ستة أسابيع على الأقل بعد الولادة. لا تؤثر على العلاقة الحميمة. 	<ul style="list-style-type: none"> من المهم استخدام هذا النوع من الحبوب في نفس الموعد يومياً وباستمرار. لا تتوقفي عن أخذها في فترة الحيض. لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً.



١٠. منع الحمل عن طريق الغرسات الهرمونية (كبسولة البروجسترون):

هذه الطريقة فعالة بنسبة 99%، وهي وسيلة منع حمل هرمونية، يتم تركيبها بواسطة الطبيب/ة بسهولة تامة تحت جلد العضد في الجانب الداخلي للذراع العلوي باستخدام جهاز خاص يدفع بها عبر إبرة لتموضع تحت الجلد وتستغرق هذه العملية خمسة دقائق. هذا النوع من الوسائل آمن وسهل ولكن مكلف، تحدثي إلى طبيبك/ القابلة للحصول على معلومات أكثر.

الوصف	المميزات	الأعراض الجانبية
<ul style="list-style-type: none"> • كبسولة واحدة صغيرة الحجم يبلغ طولها 40 ملم وسمكها 2 ملم ومصنعة من نوع مادة بلاستيكية رخوة ليس لها أي تأثير على الجسم مكون من هرمون البروجسترون. • تستمر فعاليتها لمنع الحمل لمدة ثلاث سنوات. • تمنع الحمل عن طريق وقف إطلاق البويضة «الإباضة» حيث لا يمكن أن يتم الحمل بدون إنتاج البويضة، وتعمل على تخانة مخاطية عنق الرحم، مما يؤدي إلى منع دخول الحيوانات المنوية إلى الرحم، وتحدث بعض التغيرات في بطانة الرحم (التقليل من سماكته) مما يقلل من قدرة الرحم على استقبال أي بويضة ملقحة وبالتالي عدم حدوث الحمل. 	<ul style="list-style-type: none"> • أنها مريحة، وليس لها تأثير على الرضاعة الطبيعية فلا تقلل كمية الحليب. • يبدأ مفعول كبسولات منع الحمل بعد 24 ساعة من التركيب. • عودة الخصوبة وإمكانية العمل بعد إزالة الغرسة. • لا تؤثر على العلاقة الحميمة. 	<ul style="list-style-type: none"> • الألم، التكدّم أو الورم، الإحمرار أو تشكل ندبة وتكون مع عملية الغرس. • صداع، دوار، الغثيان، حب الشباب. • ألم بسيط بالثدي وتقلبات مزاجية. • غياب الرغبة الجنسية. • بعض التغيرات في الدورة الشهرية لدى 20 إلى 50 % من الامهات (مثل: نزول بعض قطرات الدم أو حدوث نزيف متقطع أو توقف الحيض بعد مرور ستة أشهر). • قد يحتاج الحيض إلى فترة حتى يعود لطبيعته. • زيادة في الوزن (1 إلى 2 كيلو جرام كل عام) ولذلك عليك بإتباع نظام غذائي سليم وصحي. • لا تحمي ضد الأمراض المنقولة جنسياً.

١١. منع الحمل عن طريق حقن البروجسترون:

هذه الطريقة فعالة بنسبة 97 إلى 99,7%، وهي وسيلة منع حمل هرمونية، يتم فيها حقن كل ثلاثة أشهر، وهذا النوع من الوسائل آمن وسهل وغير مكلف، ويمكنك استخدام هذه الوسيلة مباشرة بعد الولادة إن كنت لا ترغبين في الرضاعة الطبيعية، أو أن تستخدمها بعد مرور ستة أسابيع على الولادة في حال كنت ترضعين طبيعياً، تحدثي إلى طبيبك/ القابلة للحصول على معلومات أكثر.

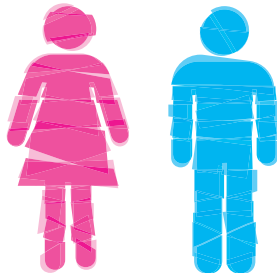
الوصف	المميزات	الأعراض الجانبية
<ul style="list-style-type: none"> • هو نوع من الحقن التي تحتوي على هرمون طويل المفعول «البروجسترون» بجرعة 150 ملجم ويتم حقنها في الذراع أو الأرداف كل 12 أسبوع. • تمنع الحمل عن طريق وقف إطلاق البويضة «الإباضة» حيث لا يمكن أن يتم الحمل بدون إنتاج البويضة، كما تعمل على تخانة مخاطية عنق الرحم، مما يؤدي إلى منع دخول الحيوانات المنوية إلى الرحم. 	<ul style="list-style-type: none"> • أنها مريحة. • يمكن أن تستخدمها الامهات المرضعات ولكن من الموصى به الانتظار على الأقل ست أسابيع بعد الولادة. • لا تؤثر على العلاقة الحميمة. 	<ul style="list-style-type: none"> • يتوقف الحيض لدى عديد من الامهات بعد مرور ستة أشهر. • قد يحتاج الحيض إلى فترة سنة حتى يعود لطبيعته بعد التوقف عن استخدامها. • يمكن أن تعاني بعض السيدات من تأخر الخصوبة لمدة قد تصل إلى عامين بعد إيقاف استخدامها. • يمكن أن يزيد خطر الإصابة بهشاشة العظام، لذلك من المهم الحصول على كمية كافية من الكالسيوم وفيتامين د خلال فترة الاستعمال. • أهمية ممارسة تمارين تحمّل الوزن بانتظام، مع التقليل من كمية الكافيين. • لا تحمي ضد الأمراض المنقولة جنسياً.

* تذكري:

ينبغي تجنب الوسائل (ثنائية الهرمون)؛ لأنها تؤثر على الحليب وإنتاجه، وإذا كنت مضطرة لها فتجنّبي استعمالها قبل مرور ستة أشهر من الولادة.

يوضح الجدول التالي نسبة فعالية كل وسيلة من وسائل منع الحمل:

طريقة عمل وسيلة منع الحمل	نسبة السيدات اللاتي يمكن أن يحملن خلال السنة الأولى من الاستخدام المثالي (المنتظم)	نسبة السيدات اللاتي يمكن أن يحملن خلال السنة الأولى من الاستخدام الاعتيادي (غير المنتظم)
اللولب الهرموني: يطلق هرمون البروجسترون	0,2	0,2
اللولب النحاسي	0,6	0,8
الزرع	0,05	0,05
قطع القناة الدافقة	0,5	0,5
ربط البوق	0,1	0,15
حقن البروجسترون (دييو - بروفيرا)	0,2	6
وسائل منع الحمل المركبة (الحبوب اللاصقة، الحلقة المهبليّة)	0,3	9
الحاجز المهبلي	6	12
الواقي الذكري	2	18
الواقي الأنثوي	5	21
مبيد الحيوانات المنوية	20-9	28-12
السحب (العزل)	4	22
تنظيم الأسرة الطبيعي	5-0,4	24
بدون وسيلة	85	



١٢. وسائل منع الحمل الهرمونية (لغير المرضعات):

الحبوب، اللاصقة، الحلقة المهبليّة: يجب استخدام هذه المجموعة بعد وصفها من قبل الطبيب/ة، تؤخذ حبوب منع الحمل عبر الفم، يتم وضع اللاصقة على البشرة، ويتم إدخال الحلقة عن طريق المهبل، إذا كنت لا ترضعين طفلك طبيعياً فيمكنك البدء في استخدام إحدى الوسائل السابقة بعد مرور من ثلاثة إلى أربعة أسابيع بعد ولادة طفلك، كما يمكن للأمهات المرضعات اللاتي يرغبن في استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية، أن يستخدمن حبوب منع الحمل المركبة، التي تكون أقلّ أثراً على الهرمون المستول عن تصنيع حليب الثدي وهي فعالة بنسبة 92 - 99,7 %.

الوصف	المميزات	أشياء يجب معرفتها
تحتوي على كمية قليلة من هرمونات الاستروجين والبروجسترون، حيث تعمل على وقف إطلاق البويضة، وعملية الإباضة، حيث لا يمكن أن تحمل المرأة بدون إطلاق البويضة.	<ul style="list-style-type: none"> مرحبة يمكن أن تقلل من فرصة الإصابة بسرطان المبيض وبطانة الرحم. لا تؤثر على العلاقة الحميمة. 	<ul style="list-style-type: none"> يجب استخدام الحبوب وفقاً لتوجيهات. لا يمكن أن تستخدم من قبل الأمهات اللاتي يعانين من ارتفاع ضغط الدم. يزداد خطر الإصابة بأعراضها الجانبية إذا كنت قد تجاوزت سن الثلاثين، وخاصة إن كنت مدخنة (تحدثي مع طبيبك/ القابلة). لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً.



رعاية المولود الجديد

خلال الأيام والأسابيع الأولى بعد الولادة قد يفاجأ العديد من الأمهات والآباء بأن رعاية الطفل حديث الولادة تحتاج إلى معظم وقتهم وطاقتهم، وسيتوجب عليهم تعلّم العديد من الأشياء الجديدة، كما سيمرّون بالعديد من التغيّرات في نمط حياتهم اليومية، وآباء جدد، من الطبيعي أن يكون لديكم العديد من التساؤلات، وشيء من الشعور بعدم الثقة؛ لذلك، فإنّ هذا هو الوقت المناسب لمعرفة كيفية العناية بأنفسكم، وبصحتكم الجسدية، وبمشاعركم، وكلّ ذلك سيؤهلّكم للعناية بطفلكم بطريقة أفضل.



وفي المنشآت الصحية تقوم إحدى أخصائيات فريق الرضاعة الطبيعية بالمرور على جميع الأمهات، وتعليمهن الطرق المثلى للرضاعة الطبيعية وكيفية التغلب على الصّعوبات التي قد تواجه بعض الأمهات في بداية الرضاعة، مع إعطائهنّ وسائل تواصل لاستخدامها عند الحاجة.

والآن، بعد أن قدّمنا لك النّصائح حول عِنائِكَ بنفسِكَ في هذه المرحلة الجديدة من حياتكِ، حان الوقت لتقديم النّصائح حول العناية بذلك الكائن الصّغير الذي يشارككِ حياتكِ الآن، ويحتاج منك كلّ ما يمكنكَ تقديمه له من مساعدَةٍ وعنايةٍ وتغذيةٍ واهتمامٍ وحنانٍ، لتسعدي برؤيتِهِ وهو يكبرُ شيئًا فشيئًا في بيئةٍ صحيّةٍ جيّدةٍ خالية من معوّقات النموّ، فهذه النّصائح ستساعدُكِ على فهمه، والاستجابة لطلباته بشكل صحيح، وستساعدُكِ على التغلب على الشعور بالقلق والحيرة، أو الانزعاج، أو غير ذلك من المشاعر التي قد تصيبكِ أثناء التعامل مع هذه التجربة الجديدة، فاقربي السّطور التالية بعناية كبيرة ...



* انشغالكِ بوسائل التواصل الاجتماعية:

في وقتنا الحالي أصبح استخدام الهواتف الذكية، وأجهزة الكمبيوتر المحمولة، وأجهزة التلفزيون، والأجهزة الإلكترونية الأخرى جزءاً من الروتين اليومي لأغلب الناس، ويمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعيّ فعالة ومفيدة عندما تستخدمينها في الحصول على الدعم والمعلومات عن رعاية طفلك الجديد، لكن احذري أن يشغلك ذلك، ويصرف انتباهك عن طفلك وقضاء الوقت اللازم معه، ويجب أن تعلمي أن الشهور الأولى من عمر طفلك مهمة جداً لكما، فهو في حاجة إلى سماع صوتك، والنظر إلى وجهك، وأن يشعر بالأمان بين ذراعيك، والترابط القوي يتكوّن عن طريق التفاعل التام بينكما، وحسن تواصلكِ مع طفلك يعمل على تقوية وتعزيز استجابته لك، وستلاحظين أنه سيكون من السهل عليك تهدئته، وأنه يرغب أن يكون بقربك، وأنه يتفاعل معكِ حتى إن كنتِ على مسافة بعيدة.

كيفية التعامل مع الطفل حديث الولادة بأمان:

طفلك ليس هشاً، ولكنه يحتاج في التعامل معه إلى عناية فائقة؛ لأنّ ذلك يقيه آثماً، ويحافظ على شعوره بالأطمئنان، فعليك - وعلى غيركِ - مثلاً دعم رأس الطفل عند حمله، حيث إنّ عضلات رقبته تكون ضعيفة في الشهور الأولى من عمره، في حين تكون باقي عضلات جسمه قوية جداً بشكل كافٍ لجعله يتحرك في مكانه، أو يقوم بدفع قدميه وسكب كوب الشاي أو القهوة من يدك مثلاً، لذلك عليك الاستمرار بملاحظته والبقاء بالقرب منه، أو وضعه في مكان آمن كسرير الطفل إذا كنتِ مضطرة إلى التحرك من جانبه لأي سبب، ويفضّل وضع أرقام الطوارئ دائماً بجانب هاتفكِ، كما يفضل لك حضور دورات تدريبية في الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي للرضع والأطفال، حتى يمكنك التعامل عن معرفة مع الحالات الطارئة.

وتذكّري دائماً أنّ حملكِ لطفلك، ومعانقتكِ له، والتحدث إليه بجدوء سيعزز الترابط بينكما، فدعي جهازكِ جانباً، واستمتعي بقضاء وقتكِ مع طفلك الرائع.



إليك بعض الأمور التي تحافظ على شعور طفلك بالراحة والحب والأمان:

- حمله عندما يبكي.
- إطعامه عند شعوره بالجوع.
- الضحك والتحدث معه.
- احتضانه بشكل دائم، وذلك يعطيه الفرصة لرؤيتكِ وسماعكِ وشم رائحتكِ، أنت أو غيركِ من المحيطين به.





الارتباط العاطفي، وحمالة الطفل القماشية:

يختلف كل طفل عن الآخر في صفاته وشخصيته ونموه، وكذلك في احتياجاته العاطفية، فننصحكِ - عزيزتي الأم - إذا شعرت بأن طفلك في حاجة دائمة إلى حضنكِ، وإلى البقاء بقربكِ طوال الوقت، باستعمال الحُمالة القماشية التي تساعدكِ على تلبية حاجة طفلك العاطفية، وتسهّل عليكِ - في الوقت نفسه - ممارسة مهامكِ اليومية، وملاحظة علامات جوع طفلك وإطعامه مباشرة قبل انخراطه في البكاء.

من الفوائد المثبتة علمياً لاستعمال حُمالة الطفل القماشية:

- أثبتت الدراسات أن استعمال الحُمالات القماشية تجعل الطفل أكثر استقراراً، وأقل بكاءً، وأكثر انتظاماً في النوم، وأكثر استقلالية، مقارنة بغيرهم ممن لا يتم حملهم بشكل منتظم.
- يساعدكِ استعمال حُمالة الطفل القماشية على إنجاز مهامكِ بسهولة وطفلك بين أحضانكِ، مما يقلّل شعورك بالضغط النفسي الناتج عن بكاء الطفل بشكل مستمر، وتسهّل بالتالي عملية الرضاعة.

طفلي تم تنويمه بالعناية المركزة ماذا أفعل؟

قد يرى الطبيب في بعض الحالات أن طفلك بحاجة إلى التنويم، إما لأنه طفل خديج ويعاني من نقص في الوزن، أو من صعوبة في التنفس ويحتاج إلى مساعدة تنفسية عن طريق الأجهزة، أو أنابيب صغيرة توضع في الأنف، أو يكون مكتمل الحمل لكن لديه مشاكل صحية تستدعي تنويمه ومراقبته في العناية المركزة. ومهما كان سبب تنويم طفلك، احرص على زيارته بصفه مستمرة، وحمله، ولمسه إذا سمح الطبيب بذلك، واجتهدي قدر استطاعتكِ في شفط حليب صدرك وتوفيره له بصفة منتظمة؛ حتى لا يضطر الأطباء إلى إعطائه الحليب الصناعي مما قد يعرضه لمشاكل صحية خطيرة، واعلمي أن حليب الأم ليس مجرد غذاء فقط، بل هو علاج ودواء للكثير من الأمراض التي لا تريد أن يتعرض لها طفلك عاجلاً أو آجلاً.

رعاية الكنغر:

يقصدُ بها احتضان الرضيع مع الإبقاء على التلامس الجسدي بينه وبين صدر الأم، أو بينه وبين الأب، وتطبق أيضاً على الأطفال المنومين في العناية المركزة، وعلى الخدج.

تساعد هذه الطريقة على المحافظة على مستوى معتدل للتنفّس والتبضّات القلبية لدى الطفل، وعلى نقل البكتيريا النافعة (الفلورا) من الثدي إلى أمعاء الطفل لتهيئتها لاستقبال حليب الرضاعة.

اطلي من الطاقم الطبي السّماح لكِ باحتضان طفلك بهذه الطريقة في حال وجوده في الحضّانة -إذا كانت حالته الصحية تسمح بذلك- واحرصي على تطبيقها لفترات طويلة قدر المستطاع.

في حال وجود طفلك في الحضّانة في العناية المركزة، ننصحكِ بشفط الحليب وإعطائه لطفلك أثناء وجودكِ بجواره فيها، حتى يستفيد الطفل مما يوجد من أجسام مضادة للأمراض والعدوى داخل الغرفة، حيث يمكن انتقالها إليه عن طريق حليب الرضاعة، فتمنحه المناعة التي يحتاجها ضدّ الأمراض.



يمكنك الاستعانة بأخصائيات الرضاعة الطبيعية لمساعدتك في التغلب على بعض الصعوبات التي قد تواجهينها، واحرصي على معرفة حالة طفلك، والالتزام بمواعيد المتابعة.

لماذا يبكي طفلي؟

بكاء الطفل هو طريقته الطبيعية للتعبير عن احتياجاته، وللتواصل مع الأشخاص المحيطين به، ويستجيب الآباء في الغالب مع بكاء أطفالهم بتلبية احتياجاتهم من خلال تقديم الطعام، أو مساعدتهم على النوم، أو تغيير الحفاضات، أو الاحتضان، أو اتصال الجلد بالجلد، لكن، قد تمرّ بك بعض الأوقات التي تقف فيها عاجزة أمام بكاء طفلك، وفهم أسبابه، وهذا ليس خطأ منك؛ لأن استمرار الطفل في البكاء الشديد دون استراحة رغم إرضاعه، واحتضانه، وتغيير حفاظه له هو دليل على أنّه يعاني غالباً من المغص، وهو ليس مشكلة صحية تحدث لبعض الأطفال دون غيرهم؛ لأنّ آخر المعلومات الطبية تقول: إنّ المغص مشكلة طبيعية تحدث لجميع الأطفال، وتُظهر الدراسات أيضاً أنّ الأطفال الذين يكونون طويلاً وبشدة لا يعانون بالضرورة من مشاكل في الأمعاء، فليس هناك دليل قوي على أن البكاء ناتج من معاناة الطفل من الغازات، أو الريح، أو الحساسية الغذائية، لكن البكاء في الحقيقة يؤدي إلى ابتلاع الطفل للهواء، ويضغط على عضلات المعدة مما يعمل على تمرير الريح.



إذن، لماذا يبكي بعض الأطفال أكثر من غيرهم؟ يعتقد بعض الخبراء أن الأطفال الذين يكونون أكثر من غيرهم، هم بطبيعتهم أكثر حساسية، ويواجهون صعوبة في السيطرة على بكائهم، وهؤلاء، قد يكون لديهم عند نضوجهم مزيداً من الصعوبات في محاولة تهدئة أنفسهم، أو في الحصول على الاستقرار والاتزان الطبيعي.

تطوّر عقل طفلك:

يحتاج الأطفال إلى علاقات صحيّة مع الأم والأب والأشخاص المهمين في حياتهم لتقوم خلايا المخ بتكوين اتّصالات صحيّة تطوّر أدمغتهم، وتتكون هذه الاتّصالات من خلال التفاعلات اليومية، وهذه التفاعلات تعمل على تقوية العلاقات، والأمّ هي أهمّ فرد مساهم في تكوين تلك التفاعلات، ويمكن تشبيه علاقتك مع طفلك بكرة التنس، فحين يحدّق طفلك أو ينظر إلى وجهك فهذا يعني أنّه ألقي الكرة إليك، وعندما تبسّمين له فهذا يعني أنّك أعدت الكرة إليه، وهذه التفاعلات الإيجابية أهميتها خلال مراحل عمر الطفل المختلفة، لأنّها تعمل على بناء، ونمو، وتطوير خلايا عقله، وهذا التواصل ضروري أيضاً لتعليمه مهارات جديدة بالنسبة إليه، مثل: تحريك جسمه، وتنظيم مشاعره ويؤثر ذلك بدوره على نموّ أجزاء مختلفة في دماغه.

لتعزيز ذلك النموّ ننصحك بما يأتي:

- الاستجابة لطفلك بالنظر إليه، والاستماع له، وهذا يشعره بأهميته.
- القراءة له، والتحدّث معه، وهذا سيساعده على تعلّم اللغة.
- احتضانه، والعناية بمطالبه، وهذا سيمنحه الثقة.

أهمية التحدّث مع المولود:

يحتاج الأطفال إلى سماع الأصوات، واستخدام أنماط الصّوت، واللغة المنطوقة، وهذا يساعد على إكسابهم مهارة التحدّث، وتعلّم قراءة الكلمات المطبوعة. أثناء فترة حملك، تحدّثي مع طفلك، واقرئي له القرآن، وأنشدي له أغنيات الطفولة، واستمري في فعل ذلك بعد ولادته، فهذا السلوك يعمل على تعزيز الترابط بينكما، وعندما ينمو طفلك سيساهم ذلك في خلق أساس متين لبناء اللغة، وتطوير مهارات القراءة والكتابة، واعلمي أنّ الأطفال حديثي الولادة يتعلّمون كيفية قراءة الإشارات من حولهم منذ لحظة ولادتهم، حيث يستطيعون سماع الأصوات ومشاهدة الوجوه، وقراءة لغة الجسد.

ماذا عن لهية الطفل؟

إذا لاحظتِ أنّ طفلك منزعج، فاتبعي الطرق السابقة لتهدئته دون الحاجة إلى استخدام «لهية الطفل»، وفي حال قررتِ إعطاء لهية لطفلك فاستفسي من طبيبك/ القابلة عن مخاطرها؛ فقد أثبتت الدراسات أنّها تزيد من مخاطر الإصابة بالعدوى، وأنّ استخدامها لفترات طويلة يسبب مشاكل في الأسنان، كما أنّها يمكن أن تتعارض مع الرضاعة الطبيعية.

مصّ الإبهام ولهية الطفل:

مص الإبهام هو رد فعل طبيعي لدى الطفل، فحركة مصّ الإبهام، أو غيره من الأشياء التي قد تقع في يديه تشعره بالسعادة والأمان، وتعمل على تهدئته ومساعدته على النوم، كما أنّها طريقة تساعد على استكشاف ما يحيط به.



متى يتوقف الأطفال عن عادة مصّ الإبهام؟

- عادة ما تتوقف تلك العادة عندما تبدأ الأسنان الدائمة بالظهور، وإذا استمرت عند ظهور الأسنان الدائمة فيجب استشارة طبيب/ة الأسنان، ومن الآثار المترتبة على ذلك:
- يؤثّر مصّ الإبهام بعد ظهور الأسنان الدائمة على النمو السليم للضم والاصطفاف الأسنان، كما أنّه قد يؤثّر في شكل سقف الفم، أو الحنك العلوي.
- تؤثّر اللّهاية أو مصّاصة الأطفال على الأسنان كذلك، ولكن التخلص منها كعادة أسهل من التخلص من عادة مصّ الإبهام.
- يختلف تأثير هذه العادة على أسنان الطفل حسب قوة المصّ، فتقل المشاكل عند وضع اللّهاية أو الإبهام داخل الفم دون مصّ، بعكس أولئك الذين يقومون بمصّها بشدة، وكلما زادت شدّة ومدة المص ازداد الضرر.

وقد تلاحظين خلال الفترة الأولى من عمر طفلك، وبين الأسبوعين الثالث والثامن، أنّه قد يبكي أحياناً بكاءً شديداً أكثر من المعتاد، ويطلق على هذه المرحلة مستّى: مرحلة البكاء الأرجواني، وهي تختلف من طفل إلى آخر، فقد يكون بكاء بعض الأطفال أشد من غيرهم، وقد يشتدّ بكاء الطفل ويقوى بشكل تصعب معه تهدئته، أو تكون مستحيلة، ومن المطمئن أن تعرفي أنّ هذا أمر طبيعي، وليس له تأثير دائم على طفلك، ولن يستمر لمدة طويلة، حيث يمكن أن تنتهي سريعاً، أو تقل خلال الوقت، وفي أغلب الحالات يجتاز الطفل هذه المرحلة تماماً ببلوغه عمر الثلاثة أو الأربعة أشهر.

وللمساعدة على تهدئة طفلك، عليك أن تتعرفي على سبب بكائه، وكيفية تهدئته؛ لأنّ كل طفل فريد من نوعه، وما يساعد في تهدئة أحد الأطفال قد لا يساعد في تهدئة طفل آخر، وهذا هو أصعب جزء بالنسبة للآباء، وإليك بعض النصائح لتهدئة الطفل ومنع بكائه عند شعوره بالانزعاج:

- تأكدي بكاء طفلك ليس بسبب حاجته إلى الرضاعة، أو تغيير الحفاظ، أو شعوره بالحر أو البرد...
- احتضني طفلك، وأغلقي الأنوار، واجعلي الغرفة هادئة؛ لأنّ الضوضاء والحركات الكثيرة تثير بكاء الطفل وقد تسوء حالته.
- تشغيل تلاوة قرآنية هادئة قد يساعد على تهدئة بعض الأطفال.
- قد يساعد المشي بالطفل على تهدئته، جرّبي تحريك حامل أو كرسيّ الطفل، أو عربة الأطفال بتمايل خفيف، وفي حركات متناغمة، أو الذهاب في جولة بالسيارة.
- تساعد حركات المصّ أحياناً على تهدئة الأطفال، لذلك قومي بعرض الثدي على الطفل كي يرضع.
- حمي طفلك بالماء الدافئ.
- لا تربطي أي شيء حول عنق الطفل، أو في ملابسه حتى لا يلتف حول عنقه ويسبب له الاختناق.
- حاولي تهدئة الطفل برفق، ولا تقومي برجه أو هزه أبداً، وإذا شعرت بنفاذ طاقتك وبالغضب من كثرة بكائه، فضعيه في مكان آمن (مثل سرير الأطفال) وخذي دقيقة لتهدئة نفسك.

مضاعفات عملية الختان:

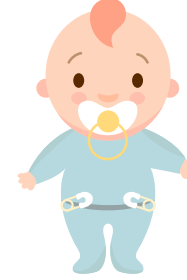
- الختان عملية جراحية مؤلمة، ومن المطمئن معرفة أنّ المشاكل التي تحدث أثناء الجراحة أو بعدها نادرة وأنّ خطر الإصابة بتلك المضاعفات يكون أقل لدى الأطفال الرضع، ومن ذلك:
 - النزيف الشديد.
 - العدوى في منطقة الختان.
 - إزالة كمية كبيرة من الجلد.
 - آثار جانبية ناتجة عن الجراحة، أو بسبب استخدام مسكنات الألم.
- ملاحظة: تجب متابعة الطفل في الأيام التالية للجراحة للتأكد من أن النزيف لم يزد.

متى تجب رؤية الطبيب/ة؟ إذا لم:

- يتبول الطفل بعد مرور 6 إلى 12 ساعة.
- يتوقف النزيف واستمر لفترة طويلة.
- يبدأ التورم والاحمرار حول منطقة الختان في الاختفاء بعد مرور 48 ساعة.



* عليك اتباع احتياطات الأمان إذا قررت إعطاء اللهاية لطفلك:



- قللي وقت استخدام طفلك لها.
- تأكّدي من نظافتها وأنها غير تالفة.
- لا تغمسيها داخل العسل أو السكر.
- لا تربطها حول عنق طفلك.

الختان:

الختان: هو عملية لإزالة الجلد الذي يغطي رأس العضو الذكري للمولود، ولإجراء هذه العملية يجب أن يكون الطفل في حالة صحية جيدة، ومستقرة، وغالبًا ما تتم هذه العملية خلال الأيام الأولى من ولادة الطفل.

يستخدم الطبيب/ة الذي يقوم بعملية الختان نوعًا من المخدر الموضعي لأنّ هذه العملية ليست مريحة للطفل، ويُعطى بواسطة حقنة في المنطقة التي يتم بها الختان أو حسب ما يراه طبيب/ة الجراحة - وبعد إجراء العملية يمكنك تهدئة طفلك وإراحته عن طريق حمله وإرضاعه، كما سيقوم الطبيب بإعطائك تعليمات ونصائح حول رعاية طفلك بعد هذه الجراحة، وهذه العملية فوائدها.

فوائد الختان:

- تقلل خطر الإصابة بالتهاب المسالك البولية في مرحلة الطفولة.
- تقلل من احتمالية الإصابة بسرطان العضو الذكري، رغم أنّ هذا النوع من السرطان غير شائع.
- تقلل من احتمالية الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (الأيدز)، وفيروس الورم الحليمي البشري.
- وُجد أنّ زوجات الرجال المختونين أقلّ عرضة للإصابة بسرطان عنق الرحم.

اللقاحات:

حصول طفلك على اللقاحات:

من المهم حصول طفلك على اللقاحات المحصنة المطوّرة لحمايته من الأمراض الخطيرة، والمعاينة الدائمة، أو الموت لا سيمح الله، ويتم إعطاء الأطفال الجرعة الأولى من بعض التطعيمات في كل المنشآت الصحية قبل خروجه، مع تسليم الأم كارت التطعيم لمتابعة إكمال التطعيم في المراكز الصحية، ومن المفيد جدًا إخبار طبيب/ة الأطفال ما إذا كان لديك تاريخ مرضي بالتهاب الكبدى نوع ب - لا قدر الله - لأن ذلك يستدعي إعطاء الطفل إبرة مناعية إضافية، وكذلك المتابعة المستقبلية.

وتذكري أنّ:

- اللقاحات التي تُعطى لطفلك من قبل المراكز الصحية العامة في المملكة العربية السعودية آمنة تمامًا وفعالة.
- حدوث الأعراض الجانبية الخطيرة نادر جدًا.
- مخاطر الإصابة بالمرض أكبر بكثير من خطر الأعراض الجانبية للقاح.
- لم يثبت دليل أنّ تلك اللقاحات قد تسبب الأمراض المزمنة ولا التوحد ولا متلازمة الموت المفاجئ لدى الرضع.



الأسئلة الشائعة حول اللقاحات:

س. هل اللقاحات آمنة؟

ج. نعم، آمنة جدًا، ومن النادر تسببها في آثار جانبية خطيرة.

س. لماذا يحتاج الطفل إلى أخذ اللقاحات الخاصة بالأمراض التي لم تعد منتشرة؟

ج. أغلب الأمراض التي يتم التطعيم ضدها هي الأمراض التي مازالت موجودة بالمملكة العربية السعودية، أو الموجودة ببعض البلدان المجاورة الأخرى، وهذه الأمراض قد تعود إلى التفشي والانتشار عن طريق الأعداد الكبيرة من الأشخاص القادمين للحج أو العمرة.

س. لماذا لا أستطيع أن أغتنم فرصة أن طفلي بعيد عن مناطق الإصابة بالمرض؟

ج. نسبة الإصابة بالمرض عند الأطفال الذين لم يحصلوا على التطعيم تكون أكبر بكثير من مثلتها عند الأطفال الحاصلين عليه.

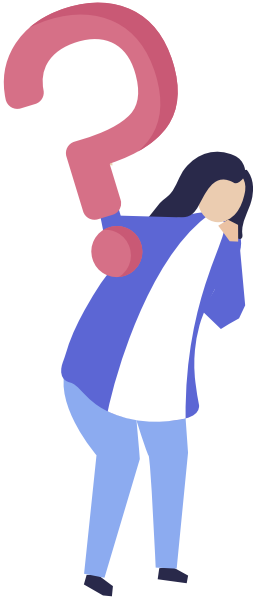
س. هل اللقاح يُضعف الجهاز المناعي؟

ج. بالعكس يعمل اللقاح على تقوية الجهاز المناعي لمقاومة الأمراض.

س. هل يمكن أن تكون الإصابة بالعدوى الطبيعية بديلاً عن اللقاح؟

يقوم اللقاح بتحصين الشخص ضد المرض دون المعاينة من أعراضه؛ فالأمراض التي يتم تطعيم الأطفال ضدها يمكن أن تسبب أعراضًا خطيرة، مع احتمال الوفاة، أو الإصابة بإعاقات خطيرة، لذلك تهدف اللقاحات إلى منع إصابة أكبر عدد ممكن من الأطفال بالعدوى الطبيعية.

وفي حال وجود أي استفسار اتصلي على
خط الطوارئ لوزارة الصحة (937).



تذكري:

- في المرة الأولى التي يبرز فيها طفلك يكون برازه أسود اللون مائلاً للخضرة، ويطلق على تلك المادة اسم: العقي، ويستمر خروجه ليوم أو يومين بعد الولادة، بعد ذلك سيصبح براز الطفل ليناً، ذا لون أخضر مصفرّ، وسيستمر كذلك لمدة ثلاثة أو أربعة أيام، ويسمى: البراز الانتقالي، وبعد ذلك سيصبح البراز ليناً، ذا لون أصفر.
- تأكّدي في كل مرة تقومين فيها بتغيير الحفاضة لطفلك أنّها مبللة، حيث تدلّ كثرة كمية البول على أنّ طفلك يرضع جيداً وينال كفايته من الحليب، ومن العلامات الجيدة كذلك كون بول الطفل شفافاً، بحيث لا يمكن رؤيته بسهولة في الحفاضة، لكنك تشعّرين أنّها مبللة وأثقل من الجافة، فهذه أيضاً علامة جيدة وتدل على أنّ طفلك يحصل على كمية كافية من الحليب، أمّا إن كان لون البول أصفرًا فهذا يعني أنّ الطفل يعاني من الجفاف ويحتاج للمزيد من الحليب.
- قد يشعر الأطفال حديثي الولادة بالجفاف سريعاً، وقد يؤدي إهمال ذلك إلى مشاكل خطيرة؛ لذلك يجب عليك التأكد من تغذية طفلك بكمية كافية، وأن كمية البول والبراز الناتجة عن ذلك طبيعية.



حركة الأمعاء والتبول:

يمكنك التأكد من أنّ طفلك يتغذى جيداً بملاحظة عدد المرات التي يبرز فيها، أو يبلل فيها الحفاضات - مع ملاحظة أن الأطفال الذين يرضعون حليب الأم يبرزون أكثر من الأطفال الذين يرضعون الحليب الصناعي - ويمكنك الاستعانة بالجدول التالي:

عمر الطفل	متوسط عدد الحفاضات المبللة	متوسط عدد الحفاضات المتسخة (تحتوي على براز)
يوم	حفاضة واحدة خلال اليوم	حفاضة واحدة خلال اليوم
يومان	حفاضتان خلال اليوم	حفاضتان خلال اليوم
ثلاثة أيام	3 حفاضات خلال اليوم	3 حفاضات خلال اليوم
من أربعة أيام إلى شهر	خمس أو ست حفاضات خلال اليوم	ثلاث أو أربع حفاضات خلال اليوم

بعد مرور شهر من ولادة طفلك، يمكن أن يختلف عدد الحفاضات، والأغلب أي كمية يحتاجها الطفل فهي طبيعية، فمن الممكن أن يتسخ (يتبرز) أكثر من حفاظ خلال اليوم، ومن الممكن أيضاً أن يمر عدد من الأيام دون يبرز، ويقل عدد الحفاضات المتسخة لدى الأطفال الذين يرضعون طبيعياً غالباً بعد مرور شهرين، أعني دفتر ملاحظات لعدد الحفاضات التي تتسخ من قبل طفلك، بحيث يسهل عليك معرفة التغيّر الذي يحدث في عددها.

عليك طلب المساعدة، والتواصل مع الطبيب/ة، أو مركز الرضاعة الطبيعية، إذا لاحظت أنّ طفلك لا يرضع جيداً، أو أنّه فقد أكثر من 7% من وزنه الكلي، وظهرت عليه علامات الجفاف التالية:

- يبلل أقل من أربعة حفاضات خلال اليوم بعد بلوغه عمر خمسة أيام.
- يبرز بصعوبة والبراز صلب.
- إذا لاحظت وجود دم في حفاضة الطفل.
- إذا كان يعاني من الإسهال، أو يبرز مرات أكثر من المعتاد، (من الصعب تحديد الإسهال عند الأطفال حديثي الولادة).

واليك هذه النصائح المهمة أثناء تغيير الحفاظ لطفلك:

- حضري كل الأدوات التي تحتاجينها قبل وضع طفلك لتغيير الحفاظة، وهي:
- منشفة صغيرة، أو مناديل الأطفال المخصصة للاستعمال مرة واحدة.
- حفاظات وملابس نظيفة.
- مرهم لمنع الطفح الجلدي بسبب الحفاظ.
- لا تديري ظهرك أبداً لطفلك، ولا حتى لمدة ثانية!
- ضعي يدك على بطن طفلك إذا كنت تريدين جلب شيء ما، وإذا لم تتمكني من الوصول إلى ما تحتاجين إليه فخذِي طفلك معك.
- تجاهلي جرس الباب، أو الرد على الهاتف، وإن كنت مضطرة لذلك فعليك أخذ طفلك معك.
- تجنبي استخدام بودرة الأطفال التي يمكن أن يشمها طفلك.
- اغسلي يديك بعد كل مرة تقومين فيها بالتغيير لطفلك؛ لمنع انتشار الجراثيم.
- حافظي على نظافة السطح الذي تقومين بالتغيير لطفلك عليه.
- غيري الحفاظة عند كل مرة تتسخ أو تتبلل فيها، لتحافظي على بشرة طفلك جافة.
- تضع بعض الأمهات نمطاً روتينياً لتغيير الحفاظات يتناسب معهن: فمثلاً، تقوم بتغيير الحفاظة بعد كل رضعة، وقبل أن يحصل الطفل على غفوة، وترى أخريات أن تغيير الحفاظات هو وسيلة جيدة لإيقاظ الطفل النائم الذي يحتاج إلى الرضاعة.
- أفضل طريقة لمنع التسلخات في منطقة الحفاظ هي أن تقومي بتغييرها باستمرار، وخصوصاً إن كان طفلك يعاني من الاسهال، وبممكنك في تلك الحالة استخدام طبقة واقية من الكريم غير المعطر لحماية جلد الطفل.



العناية بنظافة المولود وملابسه:

أ. العناية بمنطقة الحفاظ، والوقاية من الطفح الجلدي وعلاجه:

- عند تغيير حفاظ الطفل اغسلي المنطقة بالماء الدافئ والصابون، ثم اشطفيها وجففيها جيداً، أما إذا كان الجلد ملتهباً ومحمراً، فإنّ غسل المنطقة في حوض ماءٍ دافئ سيكون أقلّ إيلاءً للطفل.
- استخدمِي لطفلك مرهماً واقياً خالياً من العطور مثل: الكريمات التي تحتوي على أكسيد الزنك؛ لحماية وترطيب المنطقة بعد تغيير الحفاظ.
- إذا كنتِ تستخدمين الكريم لطفلك فعليكِ تنظيفه بالصابون والماء بعد كل تغيير، وإعادة وضعه مرة أخرى.
- لا تشاركي الكريمات والمرامم مع الأطفال الآخرين، ولا تلمسي الجلد المصاب بأصبعك ثم تضعينه مرة أخرى في العلبة، ولكن استخدمِي إصبعاً مختلفاً إذا كنت بحاجة إلى استخدام كمية أخرى من المرهم.
- يمكن أن يسبب استخدام مناديل الأطفال جفاف جلد طفلك، لذلك تأكدي من أن المناديل التي تستخدمينها خالية من الكحول والعطور.
- لا تستخدمِي البودرة أو التلك لطفلك.
- اخلعي حفاظة طفلك لفترات قصيرة لتعريض جلده للهواء، فذلك يساعد على تحسّن حالة الطفح ومعالجته سريعاً.



فوائد تأجيل استحمام الجنين في أول أربع وعشرين ساعة:

- ينصح بتأجيل استحمام المولود لمدة لا تقل عن أربع وعشرين ساعة؛ وذلك لأنّ المحافظة على بقاء المادة البيضاء (الطلاء الدهني) على جسم الطفل يحقق الفوائد التالية:
- المساعدة على تدفئته، وإفادته بخواصّها المناعية.
- تفادي انخفاض درجة حرارته بشكل مفاجئ، ممّا يؤدي إلى مضاعفات صحيّة.
- مساعدته على أن يألف بيئته المحيطة به بشكل تدريجيّ.

ج. العناية بالحبل السري للمولود:

يبدأ الحبل السريّ للمولود بالجفاف بعد مرور أربع وعشرين، إلى اثنتين وسبعين ساعة من الولادة، ولا بد أن يقع هذا الحبل في مدة تتراوح بين أسبوع إلى ثلاثة أسابيع، ستصبح منطقة الحبل السريّ في الجذع سرّة الطفل، وللحفاظ على الحبل السري جافاً اعلمي على طيّ الجزء العلوي من الحفاضة بعيداً عنه، وإذا لاحظت كمية قليلة من الدم فهذا أمر طبيعي.

متى تجب رؤية الطبيب/ة؟

- عند ارتفاع درجة حرارة طفلك فوق 38 درجة مئوية.
- وجود احمرارٍ وتورم في منطقة السرة.
- وجود صديد أصفر، أو نزيف.



ب. الاستحمام والعناية بالبشرة:

- يجب عليك أن تحافظي على طفلك نظيفاً بغسل يديه ووجهه دائماً، وتنظيف منطقة الحفاظ في كل مرة تقومين فيها بتغييره.
- لا حاجة إلى تميمه كل يوم؛ لأنّ كثرة الاستحمام قد تؤدي إلى جفاف بشرته، ويفضّل أن يتم ذلك كلّ يومين أو ثلاثة أيام أو حسب الحاجة، ويمكنك أن تحمي طفلك حديث الولادة حتى قبل وقوع الحبل السري، ويمكنك أيضاً تنظيف الطفل باستخدام منشفة مبللة، كما يمكنك استخدام نوع خفيف من صابون الأطفال لتنظيف بشرته، واستخدام الكريمات المرطبة لتهدئتها، وعليك أن تهتمي جيداً بتنظيف فروة رأسه، والطيّات في أنحاء جسمه.
- احرصي على أن يكون الحمام، أو الغرفة التي تحممين فيها طفلك دافئة، وأنّ جميع الأدوات التي ستحتاجينها جاهزة وقريبة منك، واخعلي أية حليّ يمكن أن تخدش طفلك، واحمليه بحرص أثناء الاستحمام، ولا تستخدمي الأعواد القطنية لتنظيف داخل أنفه أو أذنيه، وعوضاً عن ذلك يمكنك لفّ منديل نظيف حول إصبعك الصغير لتنظيفهما، واعلمي أنه يتم التخلص تلقائياً من المخاط وشمع الأذن مع مرور الوقت، ويُنصح بعدم استعمال زيت الأطفال؛ حيث يمكن أن يجعل يد الطفل زلقة.
- ابدئي بالجزء العلوي عندما تحممين طفلك، اغسلي الوجه وأعضاءه ثم الجزء السفلي من الجسم، بعد ذلك قومي بتنظيف الأعضاء التناسلية للطفلة من الأمام إلى الخلف (لا حاجة لفصل شفتي المهبل)، وغسل منطقة العضو الذكري للطفل بلطف (لا تحاولي سحب القلفة لأن هذا غير آمن قبل بلوغ الطفل عمر ثلاث إلى خمس سنوات).
- جففي طفلك جيداً وبرقي باستخدام المنشفة، ولا تتركه بمفرده في حوض الاستحمام أبداً ولو لثانية واحدة، وبالنسبة لحديث الولادة، استخدم الماء العادي في تنظيف الحبل السري، وتجنبي استخدام أي سوائل أخرى، ثم جفّفيه بلطف..



قاعدة ذهبية للأمهات:

- إذا وجدتِ أُنْتُكِ بحاجة إلى قميص مع سترة في وقت الشتاء، فاعلمي أنّ طفلك سيكون بحاجة إلى ارتداء قطعة إضافية زيادة على ما ترتدينه؛ وذلك لأن الاطفال يشعرون بالبرد أكثر من البالغين حيث إنّ حركتهم أقل بكثير.
- يمكنكِ الاعتماد على تفقّد الأجزاء المكشوفة من جسمه باستمرار، فإذا كانت يد الطفل وقدمه دافئتين فإنّ ذلك يعطيك مؤشراً على إحساسه بالدفء غالباً.
- في فصل الصيف، فقد يكفي إلباس الطفل قميصاً قطنياً (تي - شيرت) بالإضافة إلى الحفاظ، ويمكنك تفقّد المنطقة خلف العنق للتأكد من درجة دفئه، فإن كانت ساخنة أو متعرقّة، فهذا يعني أنّ طفلك يشعّر بالحرّ، وقد يسبّب له ذلك انزعاجاً، وشيئاً من عدم الراحة.

ي. العناية بنوم الطفل، وأوضاعه:

- وهناك طرق كثيرة لمساعدة الطفل على الإسترخاء والنوم، مثل: هدوء البيئة المحيطة بالطفل، والرضاعة الطبيعية، والتلامس الجسدي بين الأم والطفل.
- وبعد كلّ ذلك، إذا اخترت أن تلقي طفلك بالقماط فعليك اتباع التوجيهات التالية:
- تتبعي علامات الجوع لدى طفلك.
- لا تلفيه بالقماط إذا كان يقاوم ذلك.
- استخدمتي قماطاً خفيفاً، وألبسي طفلك ملابس خفيفة لمنع ارتفاع درجة حرارته.
- عند لف طفلك بالقماط تأكدي من قدرته على ثني ساقيه، وإبقاء رأسه مكشوقاً. يفضّل أن تكون يد طفلك حرة خارج القماط ليستطيع إظهار علامات جوعه، مثل وضع يديه داخل فمه.
- توقفي عن لف طفلك بالقماط عندما يبدأ بالتدحرج.
- تحدّثي مع طبيبك/ القابلة للتزوّد بالمعلومات حول لف طفلك بالقماط.

د. العناية بالعيون:

بعد ولادة الطفل، ستقوم الممرضة / القابلة بوضع قطرات خاصّة من الدواء في عينيّ الطفل لمنع الإصابة بالعدوى من الجراثيم التي قد تدخل في عيني الطفل أثناء الولادة، وكلّ ما عليك بعد ذلك هو الحفاظ عليهما نظيفتين بمسحهما مغلقتين باستخدام قطعة قماش نظيفة رطبة، لكن إذا لاحظت وجود أعراض للعدوى فيهما، كالاحمرار، أو خروج إفرازات منهما، فعليك حينها عرض طفلك على الطبيب.

هـ. تقليم الأظافر:

ينبغي عليك أن تحافظي على أظافر طفلك قصيرة مقلّمة، لأنّ ذلك يمنعه من خدش بشرته، استخدمتي مقصّاً جيّداً أو مقلّمة أظافر خاصّة بالأطفال، وأفضل وقت للقيام بذلك هو أثناء نوم الطفل.

و. العناية بملابس طفلك:

- أهمّ معيار يجب الالتزام به عند اختيار ملابس طفلك هو الأمان والراحة:
- عند اختيار ملابس النوم - مثلاً - احرصي على أن تكون مريحة ودافئة.
- ألا يكون فيها سحابات ولا أشرطة ربط، حتى لا تعلق في مقابض الأبواب.
- ارتداء ملابس مناسبة عند الخروج في الجوّ البارد، حيث إنّ الأطفال يفقدون الحرارة بسهولة.



لفّ الطفل بالقمط (الكافولة):

- يفضّل بعض الأشخاص لفّ الطفل بالقمط لتهدئته وجعله يشعر بالأمان، ومع كل الاحترام لأمهاتنا وجداتنا نقول: إنّ هذه العملية من ناحية علمية بحثة تسبب مشاكل صحيّة خطيرة للمولود، فقد أجمع كثير من الأطباء، والجمعيات الأكاديمية على أن لفّ الطفل بالقمط (الكافولة) يعرضه لما يلي:
- زيادة احتمالية حدوث خلع في مفصل الورك.
 - حدوث صعوبة في التنفس؛ لأنّ اللفّ يضغط على الصدر والحجاب الحاجز.
 - زيادة نسبة تعرض الطّفل لالتهابات الجهاز التنفسي.
 - إعاقة حركة الطفل وتفاعله مع محيطه الخارجي، وإبطاء نموه الحركي.
 - تقليل عدد مرات التبرز والتبول، مما يعرض الطفل لمشاكل أخرى.
 - ثبت علمياً زيادة نسبة حدوث متلازمة الموت المفاجئ لدى المواليد إذا تم لفّهم بالكافولة ووضعهم على البطن وتقل النسبة إذا تم وضعهم على الجنب أو على الظهر.
 - تعرض الطفل لارتفاع في درجة حرارة الجسم.
 - لفّ الطفل بالقمط قد يخفي علامات مرضيّة تحتاج إلى زيارة طبيب/ة الأطفال، مثل: قلة النشاط، تغير لون الجلد، الجفاف....
 - بقاء البراز والبول في الحفاظ لفترة قد يضرّ الطفل، ويعرض جلده لالتهاب منطقة الحفاظ.
 - لا توجد علاقة بين استقامة العمود الفقري لدى الطّفل، أو مشيه، ولفه بالكافولة.



تسطّح رأس الطفل:

- يمكن أن تظهر مناطق مسطّحة في رؤوس الأطفال الذين ينامون على ظهورهم دون تغيير وضعية الرأس، وهذه الحالة ليست خطيرة، ولا تؤثر على نمو دماغ الطفل، وتذهب في أغلب الأحيان من تلقاء نفسها، ويمكن أن تتجنبني ظهورها على رأس طفلك بتغيير موضع رأسه يومياً، على النحو التالي:
- ضعي طفلك بحيث يكون رأسه في أعلي السرير طول اليوم، ويكون نظره في اتجاه واحد لرؤية الغرفة.
 - في اليوم التالي، ضعي طفلك بحيث يكون رأسه أسفل السرير، ويتوجّب عليه حينها أن يحول رأسه في الاتجاه الآخر للنظر في الغرفة.
 - غيّري وضعية رأس طفلك في السرير كل يوم.

النوم في بيئة آمنة:

يحتاج طفلك أن يحصل على قسط كافٍ من النوم للحفاظ على صحّته، ونموّه، وإبقائه سعيداً، وتهيئة بيئة مناسبة وآمنة لنوم الطفل يساعد على التّقليل من خطر الإصابات والجروح، والاختناق وإليك بعض التّصائح لتوفير بيئة آمنة لنوم طفلك:

لا ينبغي أن ينام الأطفال أبداً على الأسرة العادية، أو المائية، أو الهوائية، أو الأرائك، أو الكراسي؛ لأنها تجعل الطفل ينام لفترة طويلة في وضع الجلوس، أو في وضع شبه مائل، وذلك غير آمن له.



التغيرات الجلدية الشائعة لدى المواليد:

أ. اليرقان عند الأطفال حديثي الولادة:

اليرقان (إصفرار الجلد والعينين) هو مرض شائع في الأطفال حديثي الولادة، حيث يتحول جلد الطفل إلى اللون الأصفر، وذلك بسبب زيادة إنتاج مادة تسمى الصفراء «البيليروبين» أو بسبب عدم قدرة الكبد على التخلص منها بسرعة كافية، يمكن ملاحظة إصابة المولود باليرقان بعد مرور يوم إلى أربعة أيام من الولادة.

أغلب حالات اليرقان تكون غير مؤذية للطفل، وتختفي بمجرد تعود جسمه على التعامل مع مادة «البيليروبين»، غير أنّ الإصابة بمستوى عالٍ من هذه المادة (اليرقان الشديد) يمكن أن يسبب تلفاً لدمغ الطفل؛ لذلك يتحتم عرض المولود المصاب على الطبيب/ة لمعرفة درجة إصابته باليرقان، عن طريق إجراء اختبار للدم، لقياس نسبة البيليروبين فيه، وإذا كنتِ قد ولدتِ طفلكِ في المستشفى فعادة يتم إجراء اختبار الدم هذا قبل خروجك، خاصة إذا كانت فصيلة دم الأم (O) وفصيلة دم الأب (A) أو (B)، كذلك يجب فحص الطفل من قبل الطبيب/ة بعد مرور يومين أو ثلاثة من الولادة للتأكد من عدم إصابته بالمرض.

ومن حسن الحظ أنّ ارتفاع نسبة الصفراء «البيليروبين» لدى طفلك أمر غير مألوف.



نصائح لتوفير بيئة آمنة لنوم طفلك:

إذا اضطر طفلك أن ينام في مقعد السيارة، أو الأرجوحة، أو العربة، وما أشبه ذلك، فينبغي عليك أن تراقبيه عن كثب، ثمّ انقلبه في أقرب وقت ممكن إلى السرير المخصص لنوم الأطفال. لا تجعل طفلك يشاركك النوم على السرير، بل ضعي سريرته بالقرب منك مما يسهّل متابعتها وإرضاعه، دون الحاجة إلى مشاركة السرير.

أسرة النوم للبالغين غير مصممة للأطفال، وهي غير آمنة لهم، حيث يمكن أن يقع منها الطفل أثناء تقلبه، أو يحشُر بين الفراش والجدار أو إطار السرير، أو أن ينقلب عليه الشخص الذي يشاركه السرير أثناء النوم، مما يسبب اختناق الطفل، كما يمكن أن تغطي المفارش اللينة على السرير رأس الطفل، وتسبب ارتفاع درجة حرارته، أو اختناقه، وإذا كنتِ تنوين مشاركة السرير مع طفلك فتحدثي مع الطبيب/ة أو ممرضة الصحة العامة لإعطائك معلومات أكثر عن كيفية تقليل تلك المخاطر.

توفير بيئة آمنة لنوم الطفل يقلّل كذلك من خطر تعرّضه لمتلازمة موت الطفل المفاجئ، ويقصد بها موت الطفل تحت عمر اثنا عشر شهراً دون سبب معروف أثناء النوم.

إرشادات لتقليل احتمالية حدوث متلازمة موت الطفل المفاجئ:

- هيئي بيئة خالية من التدخين قبل وبعد ولادة طفلك.
- أرضعي طفلك رضاعة طبيعية.
- اجعلي وضعية نوم طفلك على ظهره سواء كان في غفوة أو أثناء النوم ليلاً، خاصة خلال الأشهر الستة الأولى من عمره ومن الأفضل أن ينام الطفل في غرفتك، في سريرته الخاص وعلى ظهره.
- هيئي منطقة آمنة لنوم طفلك بتوفير سرير ثابت بدون وسائد أو ألعاب أو مفارش كبيرة، يجب أن يكون سرير الطفل فارغاً تماماً، باستثناء الفراش، والأغطية المطابقة لمقاس السرير.
- اجعلي طفلك ينام في السرير المخصص للأطفال حتى بلوغه عمر ستة أشهر.

إذا كان لديك شك في أن طفلك مصاب بهذا المرض فعليك معرفة واتباع ما يلي:

- اتصل بطبيبك / القابلة.
- اعلمي أن الطفل المصاب باليرقان يمكن أن ينام أكثر من المعدل الطبيعي، لذلك عليك إيقاظه للرضاعة، وملاحظة علامات الجوع لديه، والتأكد من أنه يرضع ثماني مرات أو أكثر في اليوم خلال النهار والليل.
- اعلمي أن قلة التبرز وقلة الرضاعة الطبيعية يعرضان الطفل لارتفاع في نسبة الصفراء.
- اعلمي أن إصابة الطفل بالجفاف قد تؤدي إلى تدهور حالة اليرقان لديه، والاهتمام بالتغذية الجيدة مع إعطائه حليب الثدي يساعدان على تزويد الكبد بالطاقة اللازمة للتخلص من مادة الصفراء «البيليروبين».
- أغلب الأطفال المصابون باليرقان لا يحتاجون إلى العلاج في المستشفى، لكن إذا أظهر اختبار نسبة الصفراء «البيليروبين» الحاجة إلى ذلك فإن العلاج يتم عن طريق: العلاج بالضوء، حيث يتم وضع الطفل تحت أضواء خاصة، لا تتوفر في إضاءة المنزل، للحد من اليرقان.



متى تجب رؤية الطبيب/ة؟

عليك التوجه مباشرة إلى قسم الطوارئ في المستشفى إذا لاحظت أحد الأعراض التالية لدى طفلك:

- يعاني من الجفاف.
- طاقته منخفضة.
- مهتاج: حركاته مرتجفة، وتشبه الصرع.

تذكري:

- إعطاء السكر للأطفال قد يعرضهم لأخطار صحية، ولا يساعد على تخفيض نسبة الصفراء.
- حتى تكون أشعة الشمس مؤثرة في تخفيض نسبة الصفراء فإنها تحتاج إلى (مرشحات وفلتر) لا تتوفر في المنزل.

ب. أنواع الطفح الجلدي الشائعة لدى المواليد:

- قد يصاب طفلك حديث الولادة ببعض أنواع الطفح الجلدي، أو البقع التي قد تبدو لك مقلقة، وغير طبيعية، لكن معظم أنواع الطفح عند الأطفال شائعة، ولا تدعو للقلق، ولا تحتاج إلى علاج، وإليك هذه الأنواع:
- **بثور الأطفال:** وهي بثور، أو بقع، أو حبوب حمراء اللون تظهر على وجه الطفل، وعادة ما تذهب بمرور الوقت.
- **الحليبا:** وهي رؤوس بيضاء تظهر على وجه الطفل، وتختفي أيضاً بمرور الوقت.
- **الحمامي السمي:** قد يظهر على بشرة طفلك حديث الولادة طفح، أو بقع حمراء، تحتوي على بثرات باللون الأصفر أو الأبيض في أجزاء مختلفة من الجسم، وحدوثها شائع خلال اليوم الثاني أو الثالث من عمر الطفل، أو بعد الولادة مباشرة، أو خلال أسبوعين من الولادة، وتستمر هذه البقع لعدة ساعات أو أيام، وتختفي مع الوقت.
- **قنسوة المهد «قرن اللبن»:** هي قشرة دهنية على فروة رأس الطفل، أو في أجزاء متفرقة من جسمه، مثل: طيات الرقبة، الإبط، خلف الأذنين، الوجه، وفي منطقة الحفاض وقد تكون محاطة ببعض الاحمرار حولها وعادة ما تختفي من تلقاء نفسها.
- **تسلخ منطقة الحفاض:** هو طفح جلدي واحمرار يحدث في منطقة الحفاض، بسبب البلل، أو البراز مع رطوبة المنطقة، ولمنع هذا يجب عليك تغيير الحفاض دائماً، والحفاظ على نظافة الطفل، وجفاف المنطقة.
- **الطفح الجلدي في منطقة الحفاض بسبب المبيضة الخمرية «نوع من الفطريات»:** يظهر طفح جلدي أحمر، وبقع حمراء في المناطق التناسلية للطفل، وعلى مؤخرته، وهي نوع من عدوى الخميرة التي يمكن أن تظهر على فم طفلك أيضاً، وتسمى حينها (مرض القلاع) ويحتاج علاج هذه الحالة إلى استخدام كريم طبي؛ لذلك عليك مراجعة الطبيب/ة إذا لاحظت أن طفلك يعاني من هذه الحالة.
- **الطفح الحراري:** يحدث هذا النوع من الطفح عادة في الجو الحار والرطب، كما يحدث خلال فترة الشتاء إذا كان طفلك يرتدي طبقات عديدة من الملابس، يظهر عادة في طيات الجلد على شكل بثور حمراء صغيرة، ويمكن تجنب هذا الطفح عن طريق خلع الملابس الزائدة للحفاظ على جسم الطفل بارداً، أو لباسه الملابس الفضفاضة، والقطنية خاصة في الجو الحار والرطب.

متى يجب عليك الذهاب بطفلك إلى الطبيب/ة؟

عليك اصطحاب طفلك إلى الطبيب أو الاتصال به مباشرة إذا حدث أي من التالي:

- ارتفعت درجة حرارة الطفل فوق 38 درجة مئوية.
- إصابته بالتشنجات، أي رعشة في الجسم والذراعين والقدمين.
- وجدت صعوبة في التنفس لديه، ستلاحظين عندها تحول شفثيه إلى اللون الأزرق الرمادي وبذله مجهوداً لتنفس الهواء.
- كانت بشرته شاحبة، وباردة، ورطبة.
- ذرعه القيء أكثر من مرتين في يوم واحد، وكانت كميته كبيرة.
- كان يعاني من الإسهال، أي خروج كميات كبيرة من البراز المائي.
- وجدت بعض الدم أو الكتل الدموية.
- كان يبلى أقل من أربع حفاظات يومياً بعد بلوغ عمر خمسة أيام.
- كان لا يرضع جيداً.
- بدا ضعيفاً، وبالكاد يستطيع البكاء.
- كان يبكي أكثر من المعتاد، وبطرق مختلفة، بعد بلوغه عمر ثلاثة أشهر.
- كان سريع الاهتياج، ولا شيء يساعد في تهدئته.
- لم يكن على طبيعته، ولاحظت استيقاظه سريعاً وبأقل تنبيه، أو نومه أكثر من المعتاد.
- تغير سلوكه في النوم أو الأكل.
- تعرّض للسقوط أو الإصابة في أي من أنحاء جسمه.
- شعرت أنه من الممكن أن تؤذي طفلك، أو كانت لديك مخاوف معينة تجاهه.



- التهاب الجلد التماسي: يحدث هذا النوع من الطفح عند ملامسة جلد الطفل الحساس لشيء يسبب له التهيج، مثل: المكابس الموجودة بالملابس، وصبغات الملابس، وفي أغلب الحالات يحدث الطفح فقط في المنطقة الملامسة للمادة التي يتحسس منها طفلك، تواصل مع الطبيب/ة عند ملاحظة أي شيء على الطفل.
- الأكزيما: هي نوع من الطفح الجلدي تتعرض فيه مناطق من بشرة الطفل للجفاف والحكة، مع وجود قشرة سمكية، وبنور حمراء صغيرة، ويمكن أن تتقرح، ويخرج منها مادة سائلة، أو قد تنزف دماً، وتظهر عادةً في منطقة الجبهة، والخصدين، وفروة الرأس، أو في أجزاء متفرقة من الجسم، وهذا النوع يصيب الأطفال الذين لديهم حساسية معينة، أو تاريخ عائلي (وراثية) من الحساسية أو الأكزيما.

الأدوية الخاصة بحديثي الولادة:

تحدثني مع طبيبك / القابلة قبل إعطاء طفلك أي من الأدوية التالية:

- الأدوية الموجودة في الصيدلية، ولا تحتاج إلى وصفة طبية، مثل: أدوية الكحة، ونقط الأنف القابضة.
- العلاجات العشبية.

تذكّري:

- أنّ الفيتامينات، رغم أنّ معظمها آمن، وتباع بدون وصفة طبية، لكنها لا تساعد في زيادة وزن الطفل، ولا تفتح شهيتته للرضاعة، وقد تكون بعض مكوناتها ضارة بالأطفال حديثي الولادة.
- توصي الأكاديميات والجمعيات العلمية لطب الأطفال بإعطاء فيتامين دال 3 لجميع الأطفال من الولادة حتى السنة الأولى من العمر، سواءً منهم من كان يرضع حليب الأم، أو حليب الأطفال الصناعي.

ب. السلامة خارج المنزل:

لا تتركي طفلك وحيداً في عربة الأطفال، ولا تستخدمى واقى الشمس، أو طارد الحشرات على البشرة الحساسة لحديث الولادة أثناء تعرضه للشمس، وإن أردت ذلك فضعية على بشرته في منطقة الظل.

ج. سلامة مقاعد السيارة الخاصة بالأطفال:

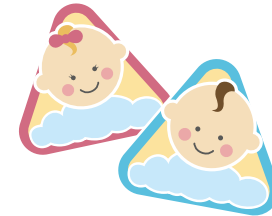
- استخدمى المقعد الخاص بالطفل في السيارة، وضعيه بحيث يكون وجه الطفل (الرضيع) مقابلًا للمقعد الخلفي من السيارة، ومن الآمن استخدام مقاعد الأطفال لأطول فترة ممكنة من عمر الطفل، ويمكن تحويله ليكون وجه الطفل مواجهًا للمقعد الأمامي بعد بلوغه عامين، اقري تعليمات المصنّع والتزمى بالتعليمات الخاصة بالعمر والطول والوزن المحدد، اتبعى القواعد الارشادية التالية عند استخدام مقعد الأطفال:
- استخدمى مقعد الاطفال الذي يتواجد عليه شعار السلامة الوطني فقط (فضلاً تفقدي المعلومات على الجزء الخلفي من المقعد).
- اتبعى تعليمات التركيب والاستخدام الخاصة بمقعد الأطفال الموجود لديك.
- يجب عليك تثبيت مقعد الاطفال في المقعد الخلفي من السيارة فقط.
- وضع حزام الأمان الخاص بمقعد الطفل على كتف طفلك، أو أسفل الكتف.
- تأكدى من تثبيت مقعد الأطفال جيداً في السيارة بمراجعة المختصين في هذا الشأن.
- لا تستخدمى مقاعد الأطفال التي يبدو عليها علامات التلف، أو التي كانت مستخدمة أثناء التعرض لحادث سيارة مهما كان بسيطاً؛ لأنّ ظهور أي علامة للتلف على المقعد تجعله غير آمن لطفلك.
- لا تتركي طفلك ابدأ بدون مراقبة أثناء تواجده في السيارة.
- كونى حذرة من ارتفاع درجة الحرارة في السيارة؛ حيث سيؤثر ذلك على درجة حرارة الطفل.
- قومي بوضع مقعد الطفل على الأرض فقط، ولا تضعيه في أماكن مرتفعة؛ حيث أنه غير ثابت ويمكن أن يؤدي ذلك إلى وقوعه من الأماكن المرتفعة.



أ. السلامة على معايير السلامة:

أ. السلامة داخل المنزل:

- لتوفير الأمان والسلامة لطفلك في المنزل، عليك أن تتأكدى من أنّ جميع معدّات طفلك التي اقتنتيتها، مثل: العربة، والسرير، وطاولة تغيير الحفاظات، وحوض الاستحمام، آمنة، وتتوافر فيها معايير السلامة العالمية، عليك كذلك أن تقومي بجولة في منزلك لفحص سلامته ومناسبته لطفلك على النحو التالي:
- تأكدى أن الرفوف، والإطارات الثقيلة، معلقة بشكل آمن على الحائط.
- يفضّل تركيب جهاز إنذار لكشف الدخان، وأول أكسيد الكربون بالقرب من غرفة طفلك، واهتمى بتغيير البطاريات الخاصّة به بشكل دوريّ.
- إذا رغبت بتدفئة طعام طفلك، أو حليب، فيفضّل وضعه في وعاء مملوء بالماء الدافئ، ولا تستخدمى «الميكروويف» أبداً لهذا الغرض، لأنّه يمكن أن يتسبب في وجود مناطق ساخنة في الطعام قد تؤدى إلى حروق في فم الطفل.
- لا تتركي طفلك بمفرده مع إخوانه الصغار، أو أي حيوان أليف.
- تابعى طفلك أثناء تواجده الإخوة والأخوات.
- امنعي التدخين داخل المنزل.
- تجنّبي استخدام البخور والعطور النفاذة لأنّها قد تعرض الطفل لنوبات ضيق التنفس.
- حافظى على الممرات خالية من الألعاب لمنع التعثر.
- لا تحملي المشروبات الساخنة أثناء حملك لطفلك.
- تأكدى من الاحتفاظ بأرقام الاتصال الخاصة بحالات الطوارئ بما في ذلك مراكز معالجة السموم.



أين يمكنك الذهاب لطلب المساعدة؟

رعاية الطفل خلال الأيام الأولى من عمره يمكن أن تكون صعبة، ويمكن أن تعاني من قلة النوم، والتركيز على تلبية احتياجات مولودك، كما أنّ البكاء المستمر للطفل يمكن أن يسبب لك الإرهاق، والضغط العصبي، ويجب أن تضعي في اعتبارك وقتها أنّ بكاء طفلك ليس خطأك، وأنه سيتحسن بمرور الوقت، وخلال ذلك عليك الاهتمام جيداً بنفسك وبصحتك، واطلبي من عائلتك أو أصدقائك العناية بطفلك بعض الوقت لتحصلي على الراحة، واقلبي مساعدة الآخرين لك، وتذكّري أنّ اهتمامك بنومك وطعامك مهم جداً لمساعدتك على التعامل مع احتياجات طفلك، حاولي أن تنامي بشكل متواصل لمدة ثلاث ساعات مرتين في اليوم.

من الممكن أن تشعرين ببعض الأفكار السلبية تجاه نفسك، وهذا امر طبيعي ما دمّت لا تتصرفين وفقاً لهذه الأفكار، وإذا شعرت بالإحباط، أو القلق، واستمرت معك هذه المشاعر، فيتوجب عليك وقتها طلب المساعدة من شخص تثقين به.

تقدم العديد من المراكز المجتمعية الدعم للآباء، وخصوصاً الأمهات الحديثات، إذا لم يكن لديك معلومات عن تلك الأماكن فيستحسن أن تستفسري عنها من طبيبة/ة الأطفال، أو طبيبة/ة العائلة، أو القابلة أو ممرضة الصحة العامة.

لاستشارتك النفسية: عبر هاتف المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية 920033360

يتم التعامل معها بكل سرية بإشراف

استشاريين سعوديين متخصصين من الساعة 11 صباحاً حتى الساعة 11 مساءً.

وبعد، عزيزتي الأم:

فقد قدّمنا لك في هذا الفصل نصائح مساندة لك لتكون هذه المرحلة من حياتك مرحلة سعيدة، وتجربة مكلّلة بالنجاح والدعم لك ولطفلك ولأسرتك، وسنقدّم لك في الفصل التالي مزيداً من النصائح التي ستشدك في مرحلة مهمّة من مراحل نموّ طفلك ورؤيته وهو يكبر ويتغيّر يوماً بعد يوم، وهي مرحلة الرضاعة الطبيعيّة: ماهي أهميّتها؟ وكيف تتعاملين معها لأوّل مرّة؟ وكيف تتجاوزين الصعوبات التي يمكن أن تعيقها أو تؤثر على أدائها بالشكل المطلوب؟ فإلى هناك...

د. سلامة وصحة الأسرة:

البيئة النظيفة تعني تقليل خطر الإصابة بالعدوى عند المواليد خصوصاً، وجميع أفراد الأسرة بشكل عام، والجدول التالي يعطيك بعض الأمور البسيطة التي لها مفعول كبير في السيطرة على انتشار الجراثيم في المنزل:

ماذا علي أن أفعل؟	كيف أفعل ذلك؟	لماذا أفعل ذلك؟
<ul style="list-style-type: none"> حافظي على نظافة يديك بشكل مستمر. اطلبي من أي شخص يريد حمل طفلك أن يغسل يديه أولاً. 	<ul style="list-style-type: none"> اغسلي يديك باستخدام الماء والصابون العادي، لا يوصي باستخدام الصابون المضاد للبكتيريا، يمكنك استخدام جل الكحول أو شطف اليد بالماء فقط إذا لم يظهر عليها آثار الاتساخ، وعموماً، احرصي على غسل يديك إذا: كانا متسختين قبل تحضير الطعام أو أكله. قبل إرضاع أو حمل الطفل. بعد استخدام الحمام، أو تغيير حفاظ الطفل. بعد العطس، أو السعال، أو مسح أنف الطفل. بعد التعامل مع الحيوانات الأليفة أو لمسها. 	<ul style="list-style-type: none"> • غسل يديك بطريقة صحيحة يمنع انتشار الجراثيم التي تسبب الأمراض؛ حيث أنّها تنتقل باللمس.
<ul style="list-style-type: none"> أبعدي طفلك عن أي شخص مريض. 	<ul style="list-style-type: none"> يجب أن يتبعد الطفل عن الشخص المصاب بالسعال، أو سيلان الأنف، أو الحمى، أو الطفح، أو اضطراب المعدة حتى يتعافى. 	<ul style="list-style-type: none"> • المرض الذي يسبب مشاكل بسيطة للأطفال الأكبر سناً أو للبالغين قد يسبب لطفلك الإعياء الشديد.
<ul style="list-style-type: none"> لا تضعي لثاية الطفل في فمك، وابتعدي عن أي عادات تسبب اختلاط ألعابك مع ألعاب الطفل. 	<ul style="list-style-type: none"> يجب تنظيف جميع الأشياء التي توضع في فم الطفل مثل: اللهاية، والألعاب بالماء الساخن والصابون. • ستقل البكتيريا التي يمكن أن تنتقل إلى طفلك إذا قام كل فرد في العائلة بغسل أسنانه واستخدام الخيط الخاص بما يومياً للحفاظ عليها خالية من التسوس 	<ul style="list-style-type: none"> • لا يولد الطفل مع البكتيريا المتسببة للتلوث، ولكنها تنتقل إليه عبر الآخرين، وهم عادة من أفراد الأسرة الذين يعتنون بالطفل.



الفصل الرابع

الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية هي طريقة طبيعية وصحية لتغذية طفلك، وهي الاختيار الأمثل سواء للطفل أو للأم، والوقت الذي تقضينه مع طفلك أثناء الرضاعة الطبيعية هو وقت مميز لكليهما، حيث يساعدك أنت وطفلك على الترابط والتقرب بعضكما من بعض، وستجدين أنه يجب أن يكون بالقرب منك، وأن شعورك به سيكون أكبر أثناء وقت الرضاعة، وقد أثبتت الدراسات أن وضعية اتصال الجلد بالجلد بينك وبين رضيعك تسهل عليه أن يبدأ في عملية الرضاعة الطبيعية خلال النصف الساعة الأولى من بعد الولادة، حيث إن الرضع لديهم غريزة طبيعية تمكّنهم منها وهم في هذه الوضعية، وتظهر تلك الغريزة في علامات تدلّ على رغبتهم في الرضاعة، مثل: لعق الشفتين، وتحريك الطفل رأسه للبحث عن ثدي الأم، والتقامه فوراً والبدء مباشرة في الرضاعة، وقد تؤثر طريقة الولادة أو بعض الأدوية التي يتم استخدامها أثناء الولادة على البدء مباشرة في هذه الرضاعة، وتأخيرها، واستخدام وضعية اتصال الجلد بالجلد فيما بعد سيساعد رضيعك على تعلّم كيفية الرضاعة.



فوائد الإرضاع بالثدي كثيرة ومنها:



وتذكري دائماً:

- أن اللَّبَّاء الذي ينتجه الثدي خلال الأيام الأولى بعد الولادة هو أفضل غذاء لمولودك، وعلى الرغم من أن ثديك ينتج كمية قليلة منه إلا أنها كافية جداً، ولا يحتاج الطفل لأكثر منها، ولا حتى الماء خلال أيامه الأولى.
- أن كمية الحليب التي ينتجها ثديك ستزيد خلال يومين أو ثلاثة، لذا يجب عليك أن تهتمي جيداً بتغذيتك للحفاظ على صحتك وقدرتك على الاستمرار في الرضاعة وإنتاج الحليب.
- تحتاج الأم المرضع إلى المزيد من السرعات الحرارية بزيادة وجبات الطعام اليومية بمقدار وجبتين، أو ثلاث وجبات يومياً مما يساعدها على التعافي سريعاً من آثار الولادة، ويحافظ على طاقتها للعناية بطفلها.
- تظل الرضاعة الطبيعية هي أفضل خيار للطفل حتى وإن لم تتبع الأم نظاماً غذائياً صحياً مناسباً.

ب. حليب الأم الناضج:

- بعد مرور فترة تتراوح من يومين إلى أربعة أيام من الولادة، سوف يتغير حليبك، ويتحول لونه من الأصفر الشفاف إلى الأبيض الناصع، وسيقوم الثدي بإنتاج المزيد من الحليب، ستلاحظين عندها امتلاءً وثقلًا فيه، وقد يصبح أكثر رخاوة، إن حليب الأم هو الغذاء الوحيد الأفضل دائماً للطفل حيث:
- ١. يحتوي على أجسام مضادة، إنزيمات، وعناصر تفيد في نمو وتطور دماغ الطفل، ومواد أخرى تفيد صحته على المدى القريب والبعيد، لا توجد تلك العناصر والمميزات في أي حليب أطفال آخر.
- ٢. سهل الهضم في أمعاء الطفل التي لا تزال تنمو، كما يعمل على حماية بطانة الأمعاء ضد الأمراض المعدية أثناء نموها.
- ٣. نادراً ما يصاب الأطفال الذين يرضعون طبيعياً باضطرابات في المعدة، أو بالإمساك.
- ٤. يتميز باحتوائه على البروتينات الفعالة التي تدعم نمو القناة الهضمية للطفل، ونمو أعصابه، والخلايا المحاربة للأمراض.
- ٥. يقدم حليب الأم الحماية للطفل ضد الأمراض المعدية عموماً، ويحميه أيضاً من متلازمة الموت المفاجئ للأطفال.
- ٦. تصعب إصابة الطفل بالحساسية تجاه حليب الثدي، وكلما طالبت فترة الرضاعة الطبيعية كان طفلك محمياً بشكل أفضل، وتستمر هذه الحماية لفترة طويلة بعد التوقف عن الرضاعة الطبيعية.

الرضاعة الطبيعية مهارة مكتسبة، ستصبح مع الوقت والممارسة أكثر راحة ومناسبة لك ولرضيعك، سيقوم مقدم الرعاية الصحية بتشجيعك على إرضاع طفلك في أقرب فرصة بعد الولادة، بعض الأطفال يقبلون على الرضاعة الطبيعية على الفور، والبعض الآخر يفضل مجرد الاحتضان، وأغلب الأطفال يحصلون على الرضعة الأولى لهم خلال أول ساعة من بعد الولادة، أو بعد إفاقة أمهاتهم من العملية القيصرية، والبدء المبكر في الرضاعة يزيد من فرص نجاحها، واستمرارها بتنشيط الهرمونات التي تعمل على تصنيع وإفراز الحليب، كما أن اتصال الجلد بالجلد بين الأم والمولود في وقت مبكر يساعد الطفل في الإقبال على الرضاعة الطبيعية، ويساعد الأم على معرفة علامات الجوع لدى رضيعها، ويمكن أن يقوم الأب، أو أي من الأقارب بعملية التلامس، واحتضان الطفل لتهدئته والتعرف عليه.



حليب الأم:

أ. اللَّبَّاء (الحليب الأول):

- يسمى اللبن الذي يفرز من ثدي الأم بعد الولادة مباشرة اللَّبَّاء.
- يحتوي حليب الأم في أول تكوُّنه على نوع خاص من الحليب يسمى اللَّبَّاء، ويتم إنتاجه بكميات قليلة، وهذا أمر طبيعي، وهو حليب لزج مصفر غني بالعناصر الغذائية المهمة والفيتامينات والبروتين، والأجسام المضادة.
- يقدم الحماية الأولى لطفلك المولود حديثاً ضد الأمراض والعدوى.
- يعمل كملين طبيعي ليساعد الطفل على إخراج العقي.
- يحتوي على المكونات التي يحتاجها طفلك للنمو بكميات مناسبة، وفي درجة حرارة مناسبة ومتاح لطفلك في كل وقت.

- وُجدَ في الوقت الحالي أنّ الكثير من الأمّهات السّعوديات يتّبعن نظام الرّضاعة الطّبيعية، غير أنّ ربعهنّ فقط يقيمن باتّباع نظام الرضاعة الحصرية لمدة ستّة أشهر، ويقصد بها تغذية الطّفل في هذه الفترة على حليب الأمّ فقط، دون إضافة أيّ سوائل أو مواد صلبة أخرى لغذائه، وإليك أهمّ الفوائد الصحية العائدة عليك من استمراركِ في الرّضاعة الطّبيعية:

١. تساعدك الرضاعة الطّبيعية على التقرب من طفلك.
٢. تساعد على إفراز الهرمونات التي تجعلك تشعرين بالاسترخاء عند تغذية طفلك.
٣. تساعدك على فقد بعض الوزن الذي اكتسبته خلال فترة الحمل.
٤. تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي قبل الولادة.
٥. ترتبط الرضاعة الطّبيعية بخفض معدلات سرطان الثدي، والمبيض لدى الأمّهات، وكلما طالّت مدة الرضاعة الطّبيعية قلّ خطر الإصابة بهذه الأمراض.
٦. الرضاعة الطّبيعية طريقة مريحة وسهلة لتغذية الطّفل، وحليب الثدي يكون في كميات مناسبة لاحتياجات طفلك، وفي درجة الحرارة المناسبة له، ومتوفّراً في أيّ وقت، وفي أيّ مكان.
٨. يمكنك الاستمرار في إرضاع طفلك حتى إذا كنتِ مريضة، أو كان هو كذلك، حيث يمكنكِ عصر حليب الثدي، إما باليد أو باستخدام الشفّاط، وتبريده، أو تجميده، ثمّ إعطاؤه لطفلك في وقت لاحق بواسطة ملعقة، أو كوب، أو حقنة، أو أنبوب تغذية.
٩. تعتبر الرضاعة الطّبيعية طريقة صديقة للبيئة، لعدم حاجتها إلى حاويات القمامة، أو الماء والصّابون لغسل الزجاجات والحلمات.
١٠. توفر لك المال؛ لأنكِ لن تحتاجي لشراء الغذاء البديل عن الحليب، أو الزجاجات والحلمات الصناعيّة.
١١. قد توقف فترات الحيض، وهذا قد يحدث خلال الرضاعة الطّبيعية الحصرية في الأشهر الستة الأولى وقد يساعد ذلك على حماية كمية الحديد في الدم.

- توصي منظّمة الصّحة العالميّة «اليونسيف» بالاعتصار على الرضاعة الطّبيعية في الشهور الستة الأولى من عمر الطّفل، والاستمرار فيها إلى عمر العامين أو أكثر، فقد أثبتت الدراسات أنّ الطّفل منذ الولادة وحتى ستّة شهور لا يحتاج إلا إلى حليب الأمّ فقط، دون أيّة أغذية أو مشروبات إضافية، بما في ذلك الماء، حيث يقوم الثدي بضبط الكمية التي يحتاجها الطّفل من الحليب، وتتغير تلك الكميّة لتلبي احتياجات نموه، وتساعد في تطوير أنماط غذائية صحيّة تحمي الطّفل من السمنة في الفترات القادمة من حياته.
- بعد الستّة أشهر يمكنكِ البدء في تقديم بعض الأطعمة الصّلبة له، وأهمّها الأطعمة الغنيّة بالحديد مثل: اللحوم، والدّواجن، والأسماك، والتوفو، والبقوليات مثل: الفاصولياء، والعدس، والحمّص، كما يمكن إضافة حبّوب الأطفال المعزّزة، مع الاستمرار في الرضاعة الطّبيعية (حتى بلوغ الطّفل عامين أو أكثر).
- كما توصي وزارة الصحة بإعطاء 400 وحدة دولية من «فيتامين د» للأطفال الرّضع سواء رضاعة حصرية أو جزئية، خلال أول عامين من عمر الطّفل، تحدّثي إلى طبيبك/ القابلة، أو ممرضة الصحة حول احتياجات طفلك من فيتامين د، وكيفية تلبيتها.



كيف يقوم الثدي بإنتاج الحليب؟

يتكوّن الثدي من خلايا مصنّعة للحليب، وترتبط هذه الخلايا من خلال شبكة من القنوات - أنابيب صغيرة - تسمّى قنوات الحليب، وتتواجد بجانب الحلمة التي تحتوي على العديد من الفتحات الصغيرة، ويتم تدفق الحليب من الخلايا المصنّعة له عن طريق القنوات الناقلة للحليب وفتحات الحلمة. عندما يطلق الثدي الحليب فإنّ تلك العملية تسمّى: ردّ فعل طرد الحليب، وفيها تقوم العضلات المحيطة بالغدد اللبنية بالانقباض لدفع الحليب في القنوات، ومن ثمّ خروجه عن طريق فتحات الحلمة، قد تشعرين بالوخز في ثديك أثناء تدفق الحليب، ويحصل ردّ فعل طرد الحليب لدى بعض الأمّهات عندما يسمعن صراخ أطفالهنّ، مما يسبّب تسرّب الحليب من الثدي قبل أن يلتقمه الطفل، وقد يتسرّب الحليب أيضًا بسبب زيادة إنتاجه في ثدييك، ويمكن أن يتسرّب أثناء الرضاعة من الثدي الآخر، أو بين الرضعات، لوقف تدفق الحليب اضغطي برفق على حلمة الثدي باستخدام قطعة قماش، ويمكنك استخدام ضمادات الرضاعة الطبيعية القطنية.

إمدادات حليب الأم:

- يزيد إنتاج الحليب في الثدي مع زيادة رضاعة وتغذية طفلك خلال النهار والليل، وكلما زادت الرضاعة زاد إنتاج الحليب في الثدي، حيث ستشعرين خلال الفترة بين يومين إلى عشرة أيام بعد الولادة بامتلاء ثدييك، وبعد مرور هذه الفترة ستشعرين أن الثدي أصبح أكثر ليونة، وستلاحظين امتلاءه بالحليب قبل إرضاع طفلك وعند إرضاعه سيصبح الثدي لينًا، ثم يعود للامتلاء مرة أخرى بين الرضعات، وهذه علامة جيدة على أن الثدي ينتج الحليب بطريقة جيّدة.
- تحتاج أغلب الأمّهات إلى فترة تتراوح بين أربعة وستّة أسابيع للتأقلم مع الرضاعة الطبيعية.
- إنّ إرضاع طفلك بمجرد شعوره بالجوع، ودون الالتزام بمواعيد محددة للرضعات سيساعدك على تقليل امتلاء ثديك واحتقانها، وسيزيد شعورك بالراحة، وسيجعل الطفل يحصل على الكمّيّات التي يحتاجها من الحليب.
- يقوم الثدي بإنتاج كميات من الحليب حسب احتياجات رضيعك، وقد تشعرين بالقلق عندما لا ينتج ثديك كمية كافية من الحليب، وعندما تجدين أنّ طفلك أصبح بحاجة إلى تغذية أكثر ولمدة أطول، وأنه يبكي أكثر من المعتاد.

- لزيادة كمية الحليب وقتها لتلبية احتياجات طفلك عليك أن تحصلي على قسط من الراحة، مع التغذية الصحيّة، وشرب كمية وفيرة من السوائل.
- عليك طلب المساعدة إذا لاحظت أنّ طفلك لا يرضع جيدًا، لا يستطيع الرضاعة، وإذا كان طفلك مريضًا، أو لا يستطيع شفط الحليب بطريقة جيدة، فيمكنك أن تفرغي الحليب من ثدييك باليد أو بالشفّاط للحفاظ على إنتاجه.
- من المهم أيضًا التحدّث إلى الطبيب/ة إذا كنت قلقة حول كمية الحليب في ثديك، أما إذا كان طفلك يرضع باستمرار، وعدد الحفاظات المبللة والمتسخة كبير، ويكتسب الوزن، فهذا يعني أنّه يرضع كمية كافية من الحليب.

إذا كانت كمية حليب الثدي غير كافية:

- يمكن أن تقل كمية الحليب لديك لأحد الأسباب التالية:
- إذا كانت وضعية رضاعة طفلك خاطئة، ولا يلتقم الثدي أو يرضع بشكل صحيح، ويسبّب ذلك تفرح حلمات الثدي أيضًا.
- إذا كان طفلك لا يرضع بكمية كافية باستمرار، أو أنّك لا تقدمين له ما يكفي من الرضعات الليلية.
- إذا كان طفلك لا يرضع لوقت كافٍ خلال كل رضعة لا تقل عن (20 دقيقة).
- إضافة حليب الأطفال الصناعي في تغذية طفلك.
- استخدام الزجاجات في إرضاع طفلك، أو اللهاية لإسكاته، خاصةً خلال الأسابيع الأولى.
- شعورك بالضغط النفسي، أو الألم، أو التعب.
- فقدانك كمية كبيرة من الدم أثناء الولادة.
- استخدامك الكحول ومنتجات التبغ (التدخين).
- إجراؤك جراحة سابقة في الثدي، بما في ذلك بعض أنواع جراحة تصغير الثدي.
- إذا كان لديك بعض الحالات الطبيّة مثل: مشاكل الغدّة الدرقيّة، والالتهابات، ومتلازمة المبيض المتعدد التكيسات، والمشيمة المحتبسة، أي بقاء قطع منها في الرحم بعد الولادة.

إذا كانت كمية حليب الثدي أكثر من اللازم:

- في بعض الأحيان يكون لدى بعض الأمهات كميات كثيرة من الحليب، أو تدفق سريع له أثناء الرضاعة، وهي مشكلة شائعة وإن كنت كذلك فأنت بحاجة إلى طلب المساعدة في الحالات التالية:
- إذا كان طفلك يرضع باستمرار، ولكن يتقيأ الحليب على الثدي.
- إذا كان منزعجاً ويسحب نفسه بعيداً عن الحلمة ويقوس ظهره.
- إذا كان غير مستقر، ولا يهدأ أثناء الرضعات.
- إذا كان يبصق الحليب في كثير من الأحيان، ويعاني من الغازات.
- إذا كان يكتسب الوزن بطريقة جيدة، ولكنه يبدو منزعجاً وجائعاً بشكل دائم.
- ومن الممكن أن تساعدك تجربة أوضاع مختلفة للرضاعة في حل هذه المشكلات، مثل: وضعية الاستلقاء لتقليل تدفق الحليب، أو إرضاع طفلك مؤقتاً من الثدي واحد فقط، إذا لم يتغير الأمر فعليك التحدث مع مقدم الرعاية الصحية.



تناولي الأطعمة
والمشروبات المدرة
لحليب الأم.

- تناولك بعض الأدوية مثل: حبوب منع الحمل، ومضادات الهيستامين، وبعض أنواع الشاي العشبي.
- إصابتك باحتقان الثدي.
- استخدامك واقي الحلمة بشكل غير صحيح، أسالي طبيبك / القابلة عن الطريقة الصحيحة لاستخدامها.
- إذا كنت حاملاً.
- استشاري مقدم الرعاية الصحية، أو ممرضة الصحة العامة، أو استشاري الرضاعة إذا كنت تعتقدين أن أيًا من هذه العوامل قد يؤثر على إنتاج الحليب لديك.

إليك بعض النصائح لزيادة إنتاج الحليب:

- استخدم وضع اتصال الجلد بالجلد مع طفلك واحتضنيه لفترات طويلة.
- احصلي على قسط كافٍ من الراحة عند نوم طفلك، واطلي المساعدة في الأعمال المنزلية.
- اهتمي باتباع نظام غذائي متوازن، وشرب كميات وفيرة من السوائل، بمقدار ثلاثة لترات خلال اليوم ما يعادل اثنا عشر كوبًا.
- قومي بزيادة عدد رضعات طفلك خلال اليوم من ثمانٍ إلى اثنا عشرة رضعة، وتابعي علامات جوعه ص ١٠٩.
- اضغطي على الثدي بوضع الإبهام في الجزء العلوي من الثدي وباقي الأصابع في الجزء السفلي أثناء شفط طفلك للحليب، فذلك سيزيد الكمية التي سيبلعها طفلك خلال كل رضعة.
- حاولي تحريك طفلك بالتناوب بين الثديين، وتقديم كلا الثديين مرتين أو أكثر خلال كل رضعة.
- قومي بعصر الثدي وإفراغه من الحليب بعد الرضعات باستخدام اليد أو شفاط حليب الثدي.
- إذا كان طفلك لا يرضع جيداً من ثديك، فعليك استخدام شفاط الحليب، استخدميه أثناء جلوسك في وضع مريح من ست إلى ثمان مرات يوميًا على الأقل، بما في ذلك مرة خلال الليل، لأنك إذا أعطيت طفلك حليب الأطفال لتغذيته ولم تقومي بشفط حليب الثدي فإن ذلك سيتسبب في تقليل كمية الحليب لديك.
- يساعدك شفاط الحليب على قضاء وقت أقل في شفط الحليب، وسيوفر لك وقتاً أطول للراحة.
- ضعي منشفة دافئة على ثديك، أو قومي بتدليكك قبل وأثناء شفط الحليب لزيادة إنتاج الحليب.
- تحدثي مع طبيبك/ القابلة ليصف لك مُدرراً يزيد من كمية الحليب.

تذكري:

- إطعام طفلك أي حليب غير حليب الثدي يتداخل مع استمرار الرضاعة الطبيعية.
- إطعام طفلك أي حليب غير حليب الثدي بدون استخدام شفاط الثدي لشفط الحليب يمكن أن يؤدي إلى نقص كمية الحليب بالثدي.
- استخدام الطفل للحلمات الصناعيّة وحلمات زجاجة الرضاعة قد يؤثر على قدرة طفلك على التقام حلمة الثدي للرضاعة؛ لأنّ طفلك قد يفضل التدفق السريع للحليب من الزجاجاة ويرفض الرضاعة من الثدي.
- عند الاضطرار إلى إعطاء الحليب للطفل بوسيلة غير الرضاعة المباشرة، فإننا ننصحك أن يتم ذلك باستعمال كوب صغير، أو بواسطة الحقنة (سيرينجه).



ما هو الوقت المناسب لإرضاع الطفل؟

من المهم أن تتعرّفي على علامات الجوع لدى طفلك، وكيفية إطعامه بطريقة صحيحة ليكون مرتاحاً خلال تغذيته، ومعرفة علامات شبع الطفل لتتوقفي عن تغذيته، وتظهر الدراسات بعض العلامات التي تدلّ على الوقت المناسب للبدء في الرضاعة الطبيعية، حيث يُظهر رضيعك بعض الإشارات التي تدل على الجوع مثل:

- زَمَ الطفل لشفتيه.
- إظهار حركات المصّ بفمه.
- فتح فمه، وإخراج لسانه كمن يرغب في لعق الطعام.
- وضع أحد أصابعه، أو يده بالقرب من فمه، أو في داخله.
- البكاء، ويعتبر من العلامات المتأخرة لجوع الطفل، وقد يصبح الطفل وقتها غير قادر على الرضاعة حتى تتم تهدئته.



ومن الأفضل الاستجابة لهذه الإشارات مبكراً، وسيكون بقاءك وطفلك سوياً مفيداً لك في إتاحة الفرصة لفهم العلامات المبكرة التي تدلّ على حاجته للرضاعة، وأن تستجبي سريعاً لهذه الحاجة، مع العلم أن عملية الرضاعة ستكون أصعب في حال انتظرت إلى أن يظهر طفلك علامات متأخرة من الجوع، مثل البكاء.

ج. حليب الأطفال الصناعي:

أغلب الأمهات لديهنّ القدرة على الرضاعة الطبيعية، غير أنّه في بعض الأحيان قد تحتاج الأمهات المرضعات إلى إعطاء أطفالهنّ حليب الأطفال الصناعي لأسباب طبيّة، أو خاصّة.

يختلف حليب الأطفال الصناعي عن حليب الأم، ولكنّه يوفرّ العناصر الأساسية للنموّ، فإذا كنتِ تقدّمين لطفلك حليب الأطفال ورغبتِ في إرضاع طفلك طبيعياً فعليكِ التحدث إلى الطبيب/ة لمساعدتكِ، أو يقوم بتحويلك إلى مختصّ بالرضاعة الطبيعية، وإذا كان هناك سبب طبيّ يجبرك على تغذية الطفل عن طريق استخدام حليب الأطفال، فمن المهم اكتساب المعلومات الضرورية حول اختيار النوع المناسب، وتحضيره لتغذية الطفل، يجب تحضير حليب الأطفال الصناعي بشكل صحيح، وباستخدام أدوات معقّمة، ولا بدّ من تخزينه بشكل صحيح بمجرد فتح العبوة، تحدّثي مع الطبيب/ة لمعرفة معلومات أكثر عن حليب الأطفال.

يجب أن تضعي الأمور التالية في اعتبارك إذا أردت أن تغذي مولودك على حليب الأطفال الصناعي:

- أن حليب الأطفال مرتفع السعر، وستحتاجين لشراء الزجاجات والحلمات الصناعيّة للرضاعة.
- حليب الأطفال ثابت في مكوّناته.
- قد يتعرّض طفلك الذي يتغذى على الحليب الصناعي إلى مخاطر الإصابة بالإسهال، والاضطرابات المعويّة والتهاب الأذن.
- أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يتغذون على الحليب الصناعي أكثر عُرضة للإصابة بالأكزيميا، ومرض السّكري، وضغط الدم، مقارنةً بمن تغذوا على حليب الأم.
- اتّباع إرشادات تحضير وحفظ حليب الأطفال مهم جداً؛ لأنّ التحضير أو الحفظ بطريقة خاطئة قد يسبب مشاكل صحيّة خطيرة للطفل.

معتقدات حول الرضاعة الطبيعية:

١. الرضاعة الطبيعية سهلة، وتعتمد على الغريزة الإنسانية

بمجرد أن تبدئي بإرضاع طفلك، وتنظيم الروتين اليومي الخاص بك، فإن الرضاعة الطبيعية ستصبح أسهل وأفضل طريقة لتغذية طفلك، وهي كغيرها من الأشياء الجديدة تحتاج منك بعض الوقت لتعتادي عليها وعليك أن تكوني صبورة، وألا تتردد في طلب المساعدة.

٢. يجب ألا تبدئي في الرضاعة الطبيعية لأنك غير متأكدة من استمرارك فيها لأكثر من شهرين أو ثلاثة

اعلمي أنه من المهم جدًا لطفلك أن يحصل على الرضاعة الطبيعية حتى وإن كانت لأيام قليلة، حيث إن هذا سيفيد طفلك بمميزات الرضاعة الطبيعية، وسيجعل الخيار بالاستمرار وعدمه مفتوحًا أمامك.

٣. يجب أن تبدئي بالرضاعة الطبيعية حتى وإن كنت لا تعلمين المدة الزمنية التي ستقومين فيها بإرضاع طفلك

سواء كنتِ ترضعين طفلك رضاعة طبيعية أم لا، فإن الطفل حديث الولادة بطبيعة الحال يحتاج إلى الرضاعة والرعاية المتكررة، ومن الطبيعي أن تحتاجي إلى البقاء بجانبه، وإنه لشعور جيد معرفة أنك موجودة لرعايته وراحته وتغذيته، ومن المرجح أنك ستجدين تجربة الرضاعة الطبيعية مريحة ومرنة، ولكن بعض الأمهات الحديثات قد يشعرن بالوحدة، وافتقادهن للتواصل مع الآخرين، ويوجد في العديد من المجتمعات مجموعات لدعم الأمهات المرضعات، فعليك أن تتواصلي مع طبيبك/ القابلة، أو مع مركز الرعاية الخاص بك وأن تسألي عن مجموعات الدعم المتاحة.

٤. الرضاعة الطبيعية تعزز إمدادات الحليب في الجسم، مما يجعلك قادرة على تلبية احتياجات طفلك

أغلب الأمهات ينتجن ما يكفي من الحليب لإرضاع أطفالهن، وفي بعض الأحيان قد تعتقد الأم أنها لا تنتج كمية كافية من الحليب، وفي أغلب هذه الحالات يمكن حل المشكلة بطلب المساعدة ممن هن مدربات على الرضاعة الطبيعية، كما يمكنك التحدث مقدّم الرعاية الصحية الخاص بك، ومحاولة زيارة مراكز الصحة الداعمة للرضاعة الطبيعية.



من العلامات التي تدل على شبع طفلك:

- إغلاق الطفل لفمه.
- بطء المص أو توقفه، أو توقفه عن البلع.
- الاسترخاء، وتحويله لرأسه عن الثدي.
- فرد الطفل يديه بعد أن كان قابضاً عليهما.
- النوم المريح والعميق بعد الرضاعة.

تذكري:

- من الأفضل الاستجابة لهذه الإشارات مبكرًا، وسيكون بقاءك وطفلك سويًا مفيدًا لك في إتاحة الفرصة لفهم العلامات المبكرة التي تدل على حاجته للرضاعة، وأن تستجبي سريعًا لهذه الحاجة، مع العلم أن عملية الرضاعة ستكون أصعب في حال انتظرت إلى أن يظهر طفلك علامات متأخرة من الجوع (مثل: البكاء).
- عليك أن ترضعي طفلك ثنائي مَرَّاتٍ على الأقل خلال الأربع والعشرين ساعة، وبعض الرضعات قد تستمر لفترة أطول من غيرها، واعلمي أن طفلك يحتاج إلى الرضاعة ليلاً تمامًا كما يحتاجها في النهار، فإذا لاحظت أنه يرضع أقل من ثنائي مرات خلال اليوم فإنه يتوجب عليك إيقاظه وإرضاعه، وسيهنأ بالنوم المريح والعميق بعد الرضاعة.
- إنَّ الشهور الأولى من عمر طفلك هي الوقت المناسب لتطوير علاقاتك معه، وعند استجابتك لعلامات جوعه أو شبعه فأنت تساهمين في بناء علاقة ثقة بينك وبينه.
- عليك استشارة طبيبك/ القابلة، وطلب المساعدة دون تردد والاستفسار عن كل ما يشغل ذهنك بخصوص الرضاعة الطبيعية، حيث يوجد العديد من الأماكن والأشخاص الموجودين لمساعدتك، مثل (المنشآت الصحية، ومراكز الرعاية الصحية الأولية، وممرضات الصحة العامة، والقابلات، وعيادات، وخبراء، واستشاريي الرضاعة الطبيعية، أو حتى الأمهات الأخريات)، من المهم دائمًا أن تحصلي على المعلومات التي تحتاجها لاتخاذ القرار الصحيح، تحدثي مع طبيبك/ القابلة الذي سيقوم بتزويدك بأفضل المعلومات، وسيدعمك في اتخاذ القرار.
- تتوفر لدى الأم العاملة خيارات عديدة غير فطام طفلها مبكرًا، فيمكنها إرضاع الطفل وهي في المنزل، وشفط الحليب وحفظه أثناء تواجدتها في العمل، ثم إعطاؤه لطفلها في اليوم التالي، كما أن بعض أماكن العمل تسمح للأمهات باصطحاب أطفالهن.

٥. طريقة رضاعة الأطفال من الرجاجة تختلف عن الرضاعة من الثدي

الطفل الذي يرضع من الرجاجة يعتاد على طريقة مختلفة للشفط غير المتبعة في الرضاعة الطبيعية، ويمكن أن يصبح الطفل مشوشاً بسبب الاختلاف الواضح بين حلمة الرجاجة وحلمة الثدي، ونجد أنّ بعض الأطفال يفضلون الرضاعة من الرجاجة بسبب ثبات حلمتها، وطريقة تدفق الحليب منها، وقد يؤدي ذلك إلى رفض الطفل للرضاعة الطبيعية، فإذا كان طفلك يرضع طبيعياً بشكل سلس، فإنه يتوجب عليك ألا ترضعيه عن طريق الرجاجة، لأنّ ذلك يزعج طفلك، ويجعله يرفض الرضاعة من الرجاجة، وذلك راجع إلى اختلاف طريقة شفط الحليب من الثدي عنها من الرجاجة، كما أنّ الطريقة التي يقوم بها جسمك بإنتاج الحليب تتناسب مع احتياجات رضيعك.

٦. التسوة اللاتي قمن بجراحة للثدي لا يمكنهن الرضاعة

العديد من الأمهات اللاتي قمن بجراحة للثدي يمكنهن أن يقمن بالرضاعة الطبيعية، ويساعدن في ذلك (اتصال الجلد بالجلد) ووضعه مباشرة على الثدي في خلال الساعة الأولى بعد الولادة. قومي بزيارة استشاري رضاعة طبيعية خلال الحمل وبعد الولادة لمساعدتك.

٧. تغير لون حليب ثدي الأم ورائحته، ليس له أي قيمة غذائية

لون حليب الأم ورائحته يمكن أن يتغير، وأي حليب من ثدي الأم له قيمة غذائية مفيدة للطفل.

٨. كمية قليلة من «اللبن» تكفي لطفلك خلال الأيام الأولى

اللبن: هو السائل الحليبي الخفيف، أو الأصفر الذي يُنتج في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، ويمكن لهذا السائل أن يزود طفلك بالماء، والسكر، والبروتينات، والمعادن، والأجسام المضادة الهامة التي لا يمكن لطفلك أن يحصل عليها إلا من خلال الحليب الخاص بك.

٩. يجب إعطاء الطفل الذي يرضع طبيعياً «مصاصة» أو «هناية» لكي تساعده على تعلم شفط الحليب

إعطاء الطفل الهناية أو المصاصة يمكن أن يؤدي إلى ضعف تقنية المصّ والشفط عنده، كما يمكن أن يغطي على علامات الجوع لديه، وقد تتسبب في نقل العدوى إليه، وهناك طرق أخرى عديدة لتهدئة «طفلك دون الحاجة إلى الهناية، من ضمنها طريقة» اتصال الجلد بالجلد.

١٠. من الأفضل إرضاع طفلك بمجرد إظهاره لعلامات الجوع

إرضاع طفلك خلال إظهاره العلامات الأولى لجوعه يجعله أكثر هدوءاً، ويسهل عليه الرضاعة، واعلمي أنّ أغلب الأطفال يحتاجون إلى الرضاعة ثماني مرات خلال فترة الأربع والعشرين ساعة.

١١. الطفل الذي يرضع طبيعياً يحتاج إلى شرب الماء

حليب الأم يحتوي على كمية كافية من الماء تليّ احتياجات الطفل، وإعطاء الماء لطفلك يمكن أن يقلل من شعوره بالجوع، كما أنّه لا يوجد للماء قيمة غذائية مفيدة لطفلك.

١٢. يجب أن أتغذى جيداً خلال فترة الرضاعة الطبيعية

يجب أن يهتم أيّ فرد بغذائه جيداً حفاظاً على صحته وسلامته العامة، والأم المرضعة خاصة تحتاج إلى كمية أكثر من السعرات الحرارية، ويمكنها الحصول عليها بزيادة وجبتين أو ثلاث وجبات من الطعام خلال اليوم، واعلمي أنّ اهتمامك بتغذيتك سيساعدك على التعافي من الولادة، وسيساعد جسمك على الشفاء، وأنّ الرضاعة الطبيعية هي أفضل اختيار لتغذية طفلك حتى إن كنت لا تتبعين نظاماً غذائياً صحياً.

١٣. يجب عليّ أن أفطم طفلي قبل انتهاء إجازتي وعودتي إلى العمل

تنوّر لدى الأم العاملة عديد من الخيارات غير فطام طفلها مبكراً، فيمكنها إرضاع الطفل وهي في المنزل، وشفط الحليب وحفظه أثناء تواجدها في العمل، ثمّ إعطاؤه لطفلها في اليوم التالي، كما أنّه بعض أماكن العمل تسمح للأمهات باصطحاب أطفالهن.

هناك عدّة أساليب يمكن اتباعها عند حاجتك إلى فطم رضيعك (التوقف عن إرضاعه طبيعياً عن طريق الثدي):

- قومي بعصر أو ضخ الحليب لتغذية الطفل عن طريق وضع كميات قليلة من الحليب في قطارة أو حقنة كما يمكن أيضاً استخدام كوب، أو إصبع التغذية.
- تحدثي مع شخص خبير في مساعدة الأمهات المرضعات، وتعلّمي الطرق المختلفة للرضاعة قبل اتخاذ القرار.
- أثبتت الدراسات أن تغذية الطفل عن طريق الرجاجة تزيد من فرصة أن يُفطم في وقت مبكر.

* تذكر

أن تتدرجي في فطام طفلك؛ لتفادي المضاعفات النفسية والجسدية والصحية لكما.



طريقة الرضاعة الطبيعية وأوضاعها:

كيف تقومين بإرضاع طفلك؟

الخطوة الثالثة: من الطبيعي أن تشعر الأم بعدم الراحة في تجربتها الأولى مع الرضاعة الطبيعية، ومن المفترض أن يزول ذلك الإحساس بسرعة، ويصبح أقل مع الرضعات التالية، لكن إذا استمر ذلك فهذا دليل على تعلق الطفل بالثدي بشكل غير مناسب وعدم استفادته من عملية الرضاعة، وهنا، يتوجب عليك إبعاده، وتعديل الخطأ فيها. لقطع عملية شفط الطفل للحليب وإبعاده عن ثديك القيام بالتالي:

- ضعي إصبعك الصغير في زاوية فم الطفل الجانبية برفق حتى يتوقف عن الرضاعة، ثم ادفعي فم الطفل للأسفل برفق.
- عودي للخطوة الثانية لجعل طفلك يلتقم الثدي الآخر مرة أخرى.
- اطلي مشورة أخصائية الرضاعة الطبيعية، أو القابلة أو ممرضة الصحة العامة إذا استمر الألم.

الخطوة الأولى: كوني مستريحة، استخدمتي وسادة لدعم ذراعك، احلمي طفلك بحيث يكون وجهه مقابلاً لثديك، اجذبيه إلى ناحيتك، ولا تميلي نحوه، لأن ذلك سيسبب لك آلاماً في الظهر، وصعوبة في التقام الطفل للثدي.

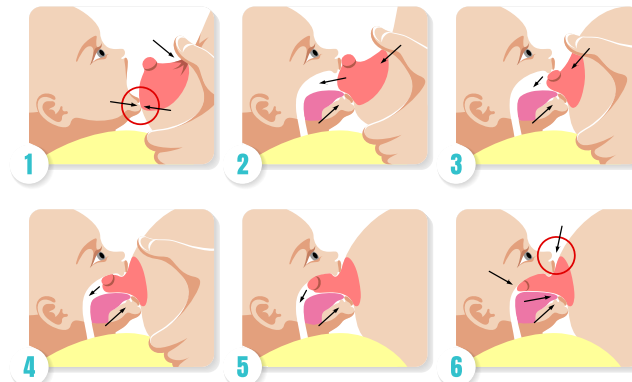
الخطوة الثانية: التقام الطفل للثدي، أو اتصاله به بطريقه مريحة هو جزء أساسي في الرضاعة الطبيعية، فمن المهم التأكد من أن طفلك متمسك بالثدي بشكل مناسب، وإلا فإنه قد لا يرضع بشكل فعال، مما يمكن أن يسبب انزعاج الطفل، والإحساس بالألم في الحلمة لديك، ويكون سبباً في فشل الرضاعة.

إليك بعض النقاط التي تعينك على الرضاعة الفعالة:

- لفي جسم طفلك تجاهك، وانتظري حتى يفتح فمه بشكل واسع.
- ضعي الحلمة تجاه أنف طفلك، وعند جذبته نحو ثديك ادعمي رقبتة وكتفيه، ولا تدفعي رأسه، بمجرد التقام الطفل للثدي بشكل صحيح سيكون ذقنه ملاصقاً للثدي، وليس أنفه.
- ضعي طفلك على ثديك، مع وضع الفك السفلي (الشفة السفلى) بشكل جيد على المنطقة الغامقة حول الحلمة (الهالة)، ووضع حلمة الثدي داخل فمه، لا بد أن تكون الحلمة مع جزء من الثدي داخل فم الطفل.

إذا التقم الطفل الثدي بشكل مناسب فسوف تلاحظين أن:

- الفم مفتوح بشكل كبير.
- ذقنه يمس الثدي.
- شفته السفلى مقلوبة إلى الخلف.
- الهالة السمراء للثدي داخل فمه تقريباً، وربما جزء من الثدي أيضاً.



كيفية إلتقام الثدي



الرضاعة في وضع الاستلقاء: تتناسب هذه الموضعية مع عملية الإرضاع ليلاً، استلقي على جانبك فوق السرير، وضعي وسادتين تحت رأسك، واحرصي أن يكون كتفك مرتاحاً، وليس مشدوداً، ويمكنك وضع وسادة أخرى بين الأرجل، ثم ضعي طفلك قريباً منك باتجاه الثدي السفلي.

الرضاعة في وضع الاسترخاء: بالاستلقاء على الظهر فوق أريكة أو سرير، مع دعم الظهر ليصبح الوضع مريحاً، ثم وضع الطفل على صدرك، وستحافظ الجاذبية على بقاء جسده في وضعية مناسبة وثابتة، يجب أن يكون كل من رأسك وكتفك مدعومين بشكل جيد، دعي الجزء الامامي من جسد طفلك يتلامس كلياً مع الجزء الأمامي من جسدك.



الأوضاع الصحيحة للإرضاع



أوضاع الرضاعة الطبيعية:

يمكن أن ترضعي طفلك في أوضاع عديدة، اختاري ما يناسبك منها، وفيما يلي بعض الاقتراحات:

وضعية حمل الكرة: اجلسي في وضع مريح، قومي بثني ساقَي طفلك تحت ذراعك بحيث يكون اتجاه قدميه نحو ظهرك، استخدمي وسادة لدعم رأس طفلك وجعله في مستوى الثدي، وهذا الوضع هو ما ننصح به في حالات الولادة القيصرية، حيث يكون الضغط على بطنك أقل في هذا الوضع.

وضعية حمل المهد المعكوس: اجلسي على مقعد مريح له مسند لليد، واحملي طفلك على ذراعك، ضعي وسادة أسفل ذراعك الذي تحملين عليه طفلك، وادعمي رأس طفلك، ورقبته باستخدام الذراع المعاكس للثدي الذي سيرضع منه الطفل، ادعمي ظهره ومؤخرته باستخدام ساعدك، يجب أن يكون كل من أذن وكتف، وورك الطفل في خط مستقيم مع بطنه، وفي وضع ملائم لبطنك.

وضعية حمل المهد: اجلسي في وضع مريح، مع المحافظة على استقامة ظهرك، ووضعي وسادة خلفه إذا لزم الأمر، وأخرى تحت ذراعك الذي تسندين إليه طفلك، ثم ضعي رأسه على ثديك، واجعلي قدميه حول بطنك.

مساعدة طفلك على التجشؤ (إخراج الهواء من المعدة):

لا يحتاج الأطفال الذين يرضعون طبيعياً للتجشؤ مثل الذين يرضعون حليب الأطفال، لأن الطفل الذي يرضع طبيعياً لا يبلع كمية كبيرة من الهواء، كما يساعد تجشؤ الطفل على التخلص من فقاعات الهواء من المعدة، إذا لم يتخلص الطفل من هذه الفقاعات يمكن أن يعاني من الغازات المؤلمة، والانتفاخ، ولمساعدة طفلك على التجشؤ:

- احمليه بالقرب من جسمك ويكون في مواجهة كتفيك، رتبتي على ظهره، أو افركيه برفق، بدايةً من الجزء السفلي لأعلى وصولاً للرأس.
- من الأفضل لك وضع قطعة قماش على كتفك لحماية ملابسك في حال بصق طفلك الحليب، ويمكنك استعمال وضعيات أخرى لمساعدته على ذلك، منها:
- احتضان الطفل مع دعم رأسه بوضع يدك أسفل ذقنه، وفرق ظهره برفق.
- وضع الطفل على بطنه فوق ركبتيك، مع دعم رأسه، وفرك ظهره برفق.



كم من الوقت يجب أن أرضع طفلي؟

- أرضعي طفلك كلما أراد ذلك، وللوقت الذي يحتاجه، وعادة ما تستمر الرضاعة لمدة خمس إلى ثلاثين دقيقة، وعندما يحصل الطفل على كفايته من الحليب سيقوم بترك الثدي، والتوقف عن شفط الحليب أو يغفو.
- إذا كان طفلك يحتاج للمساعدة في ترك الثدي، يمكنك أن تحركي إصبعك النظيف في زاوية فمه، مع دفع فمه للأسفل برفق لقطع عملية الشفط، أما إذا قممت بسحب ثديك من فم الطفل بدون قطع عملية شفط الحليب فسيُسبب ذلك تقرح الحلمة لديك.
- اجعلي طفلك يتجشأ عندما ينهي الرضاعة من الثدي الأول، وبعد ذلك اعرضي عليه الرضاعة من الثدي الآخر إذا كان لم يشبع بعد، قد يرضع الطفل من الثدي الثاني لمدة أقل، أو قد لا يرغب في الرضاعة من الأساس.



تذكري:

إذا كان طفلك يرضع من كلا الثديين خلال الرضعة الواحدة فاحرصي على عدم نقله إلى الثدي الآخر إلا بعد التأكد من إنتهاء الحليب في الثدي الأول (على الأقل ٢٠ دقيقة)؛ لتحقيق استفادة الطفل من جميع المكونات الغذائية الموجودة فيه، وذلك لأن حليب الأم يكون غنياً بالماء والأملاح في أوله، ثم بالبروتين، وأخيراً بالدهون التي تشبع الطفل، وتساعد على الحصول على نوم هادئ.

كما يستحسن في موعد الرضعة التالية أن تعجلي طفلك ببدء الرضاعة من الثدي الذي رضع منه في الأخير.

التغيرات في أوقات وكمية الرضاعة الطبيعية في الأسبوع الأول:

يمتلئ الأسبوع الأول من عمر طفلك بالتغيرات لك ولهُ، ويمكنك أن تلاحظي الأمور التالية خلال الأيام الأولى من عمره:

أ. الفترة من الولادة إلى ٢٤ ساعة:

سيكون طفلك مستيقظاً ومتنبهاً وهاذاً خلال الساعات الأولى من ولادته. قد ينام طفلك لفترة طويلة بعد الرضعة الأولى له. يرضع الطفل في الغالب من خمس إلى عشر رضعات خلال ثلاث إلى خمس ساعات، ثم ينام لمدة تتراوح بين ثلاث إلى أربع ساعات. بعض حديثي الولادة لا يظهرون أي علامات للجوع في وقت مبكر، حيث يحتاجون لبصق البلغم، والتعاني من الولادة، فإذا لم يُظهر طفلك رغبته في الرضاعة قومي بعمل اتصال الجلد بالجلد، وذلك به بلطف لإيقاظه، وحاولي متابعة علامات جوعه، وإن لم تلاحظيها اطلبي المساعدة.

ب. الفترة بين اليومين الأول والثاني بعد الولادة:

سيستيقظ طفلك ويُظهر علامات الجوع ورغبته في الرضاعة كل ثلاثين دقيقة، إلى كل ثلاث ساعات وذلك لأنّ معدة حديثي الولادة صغيرة جداً، وتضم حليب الأم بسهولة. ستلاحظين أن طفلك سيكون يقيظاً ومتنبهاً أثناء الرضعات، ولديه ردة فعل مصّ قوية، ويجرك فكه لشفت البُلب، ويمكن أن تسمعي صوت بلع الطفل للحليب. في اليوم الثاني والثالث من ولادة طفلك سيصبح أكثر انتباهاً ويقظة، ويرضع باستمرار، سيرضع من ثمان إلى اثنتا عشرة مرة خلال اليوم، قدمي ثديك لطفلك عند شعوره بالجوع، ومع مرور الوقت، وكلما تقدم طفلك بالعمر ستتعرفين على نمط نومه أكثر.

ج. الفترة بين اليومين الثالث والسابع من الولادة:

سيستيقظ طفلك ويُظهر علامات جوعه، ويرضع من ثمان إلى اثنتا عشرة مرة خلال اليوم. قد يكون فرق المدة بين الرضعات غير متساوي، وغالباً ما يرضع الطفل كل ساعتين، إلى ثلاث ساعات. ستسمعين صوت بلع الطفل للحليب أثناء الرضاعة.

نصائح لرضاعة طبيعية جيّدة:

- تأكدي من أن رضيعك يلتقم حلمة الثدي بطريقة صحيحة للرضاعة وأتلك مرتاحة أثناء الرضاعة، اطلبي المساعدة عندما تحتاجينها.
- تأكدي من شرب الماء عند شعورك بالعطش.
- اختاري وضعاً مريحاً لك أثناء الرضاعة.
- اتصال الجلد بالجلد مع طفلك سيساعد في عملية الرضاعة الطبيعية.
- ضعي طفلك بالقرب منك حتّى يمكنك سماعه، ومتابعته، ومتابعة علامات جوعه، مثل: التقلب، فتح الفم، وضع اليد أو الاصابع داخل الفم.
- ابدئي الرضاعة بثدي واحد، واتركي طفلك يرضع للمدة التي يحتاجها، وبعد شعوره بالشبع سيغفو، أو يتوقف عن شفط الحليب، أو يترك الثدي.
- إذا كان طفلك يغفو سريعاً أثناء الرضاعة من الثدي حاولي الضغط على الثدي لمساعدته على شرب المزيد من الحليب.
- تأكدي من أن جسد طفلك ليس حاراً، ولا تلبسيه طبقات عديدة من الملابس أثناء الرضاعة.
- خذي استراحة أثناء فترة الرضاعة لمساعدة طفلك على التجشؤ، وتغيير حفاظه المتسخ - اغسلي يديك جيداً - وذلك سيساعد طفلك على الاستيقاظ والاستمرار بالرضاعة.
- تابعي إرضاع طفلك بالثدي الآخر، فإذا رفض الرضاعة منه تذكري البدء به في الرضعة المقبلة.
- أرضعي طفلك باستمرار في البداية، ليساعد ذلك في إنتاج كمية أكثر من الحليب، ولمنع احتقان الثدي.
- يحتاج طفلك إلى كمية أكثر من الحليب لمدة تتراوح من يوم إلى يومين خلال فترات طفرة النمو (الأسبوع الثالث، السادس، الثاني عشر) وهذه طريقة طبيعية لزيادة إنتاج الحليب في ثديك.
- العناية بحديثي الولادة متعبة؛ لذلك اطلبي المساعدة في أعمال المنزل، والاعتناء بأطفالك الآخرين.



عمر الطفل	نوع البلل، وعدد الحفاضات المبللة خلال اليوم	نوع البراز، وعدد الحفاضات المتسخة خلال اليوم
من اليوم الخامس إلى السابع	<ul style="list-style-type: none"> على الأقل من أربع إلى ست حفاضات. على الأقل مبللة وثقيلة. 	<ul style="list-style-type: none"> يخرج الطفل برازًا أصفر كثير الحبيبات. يتبرز أكثر من أربع مرات خلال اليوم، وتكون كمية البراز كل مرة في حجم كف الطفل.
أكثر من سبعة أيام	<ul style="list-style-type: none"> أكثر من ست حفاضات مبللة وثقيلة. 	<ul style="list-style-type: none"> يخرج الطفل برازًا أصفر ناعم ويكون متماسك بمرور الوقت (كثير الحبيبات). يتبرز أكثر من أربع مرات خلال اليوم.
بعد مرور أربعة إلى ستة أسابيع.	<ul style="list-style-type: none"> أكثر من ست حفاضات مبللة وثقيلة. 	

وهناك طرق أخرى لمعرفة ما إذا كان طفلك يحصل على ما يكفي من الحليب بعد اليوم الثالث، وهي:

- أن يصبح ثديك لينًا ورخوًا بعد الرضعات.
- أن يستيقظ طفلك للرضاعة من ثمان إلى اثنتا عشرة مرة خلال الأربع والعشرين ساعة.
- إذا كان بإمكانك سماع بلع الطفل للحليب، ورؤية حركات الفك.
- * **ويتوجب عليك مراجعة الطبيب/ة إذا:**
- لم يصل طفلك للعدد المذكور من الحفاضات المبللة أو المتسخة خلال اليوم.
- لم تصبح الحفاضات المبللة أثقل بعد مرور ثلاثة أيام.
- استمر لون البول داكنًا بعد مرور ثلاثة أيام من عمر الطفل.
- عند رؤية دم في براز الطفل.
- كانت حركة الأمعاء غير منتظمة، مع وجود صعوبة في التبرز، أو إذا أصبح البراز مائيًا، أخضر، ذا رائحة كريهة، أو أبيض، أو رماديًا فاتحًا (طيني)، أو أصفر فاتحًا، فكل هذه العلامات يمكن أن تكون دليلًا على وجود مشاكل في الكبد.

أوقات، وكمية الرضاعة:

قد تشعرين أنك ترضعين طفلك باستمرار في الأيام الأولى من عمر طفلك؛ لأنّ الرضعة تندمج مع الرضعة التالية لها، على كلّ حال، لا يوجد وقت محدد لإرضاع طفلك، وكلما زاد عمره زادت كفاءته في مصّ وشفط الحليب، وسيساعدك الجدول التالي على معرفة ما إذا كان طفلك يحصل على كفايته من حليب الثدي من خلال الحفاضات الرطبة والمتسخة لديه:

عمر الطفل	نوع البلل، وعدد الحفاضات المبللة خلال اليوم	نوع البراز، وعدد الحفاضات المتسخة خلال اليوم
الساعات الأربع والعشرين الأولى من عمر الطفل	<ul style="list-style-type: none"> حفاضة واحدة مبللة على الأقل خلال الأربع والعشرين ساعة. إذا كانت كمية البول قليلة فهذا أمر طبيعي. إذا وجدت كمية قليلة من البول الداكن، باللون البرتقالي، أو لون الصدا فهو أمر طبيعي خلال الأيام الأولى. 	<ul style="list-style-type: none"> يُخرج الطفل العقي وهو براز أسود لزج.
من اليوم الأول إلى الثاني (24 - 48 ساعة)	<ul style="list-style-type: none"> حفاضة واحدة مبللة، أو اثنتين على الأقل خلال اليوم. خروج كمية قليلة من البول الداكن أمر طبيعي. 	<ul style="list-style-type: none"> يخرج الطفل العقي. يتبرز من مرة إلى ثلاث مرات خلال اليوم، ويكون البراز في كلّ مرة بحجم كف الطفل.
من اليوم الثاني إلى الثالث (48 - 72 ساعة)	<ul style="list-style-type: none"> من حفاضتين، إلى ثلاث حفاضات مبللة على الأقل خلال اليوم. خروج كمية قليلة من البول الداكن أمر طبيعي. 	<ul style="list-style-type: none"> يخرج الطفل البراز الانتقالي، ويكون ذا لون أخضر، أو أسود مصفر. يتبرز من مرتين إلى ثلاث مرات خلال اليوم، وتكون كمية البراز كلّ مرة في حجم كف الطفل.
اليوم الثالث إلى الرابع (72 - 96 ساعة)	<ul style="list-style-type: none"> من ثلاث إلى أربع حفاضات على الأقل مبللة وثقيلة خلال اليوم. تزيد كمية البول، وتتحول إلى اللون الأصفر الفاتح. 	<ul style="list-style-type: none"> يخرج الطفل برازًا أصفر كثير الحبيبات. يتبرز أكثر من أربع مرات خلال اليوم، وتكون كمية البراز كلّ مرة في حجم كف الطفل.

متى تكونين بحاجة إلى طلب مساعدة الطبيب/ة، أو الاستشاري في الرضاعة الطبيعية؟

إذا كان طفلك لا يستطيع أن يرضع طبيعياً، أو لا يرضع جيداً، فعليك التأكد من طلب المساعدة لأنه قد تكون هناك أسباب طبيّة لذلك، ويمكنك حينها إضافة شيء آخر، أو استبدال الرضاعة الطبيعية بغيرها لفترة قصيرة، وكذلك إذا كان وزن طفلك ثابتاً، أو أنه يقل، فعليك وقتها استشارة الطبيب في تقديم أغذية مكتملة، وسيكون هذا لفترة قصيرة.

أنت تحتاجين إلى طلب المساعدة في الرضاعة الطبيعية إذا لاحظت أن طفلك:

- يهيج أثناء أو بعد الرضاعة.
- يرفض التقام الثدي، أو أنه يمسكه ويتركه عدّة مرّات خلال الرضعة الواحدة.
- غير مطمئن بين الرضعات.
- لا يكتسب الوزن.
- يرضع أقلّ من خمس دقائق، أو أكثر من أربعين دقيقة.
- لا يصدر صوتاً عند بلع الحليب.
- يُكثر البكاء ولا يرغب في الرضاعة باستمرار.
- لم يعد إلى وزنه وقت الولادة بعد مرور أربعة عشر يوماً من عمره.
- لا يفرّغ معدته أو يبرز بعدد المرات الطبيعي، أو برازه صلب، ولا يبرز بسهولة.
- يتبول أقلّ من ستة مرات في اليوم.
- يغفو على الثدي بعد عدد قليل من حركات شفط الحليب بشكل متكرر، أو لا يستيقظ للرضاعة.
- يميل لون جلده إلى الأصفر.

ستكونين بحاجة إلى التحدّث مع الطبيب/ة أو مستشار الرضاعة الطبيعية إذا:

- كنتِ تشعرين بألم في الحلمة، أو في ثديكِ أثناء أو بعد الرضاعة، ولم يتحسن ذلك الألم.
 - كنتِ تشعرين بالحمى المصحوبة بالصداع، وألم في العضلات، وقشعريرة، وعلامات العدوى.
 - وجدتِ بقعاً أو خطوطاً حمراء ودافئة على ثديكِ.
 - كنتِ تعانيين من جفاف الحلمة وتقشرها، والشعور بالحكة، أو تقرّح الحلمة، وتشققها ونزيفها.
 - وجدتِ كتلاً في الثدي لا تقل بعد الرضاعة.
 - لم يصبح ثديكِ مملوءاً بالحليب وثقيلاً بعد مرور ثلاثة إلى أربعة أيام بعد الولادة.
 - كنتِ لا تسمعين صوت بلع طفلك للحليب بعد مرور ثلاثة أيام من ولادته.
 - كان ثديكِ محتقناً ومتورماً، وهناك صعوبة في التقام الطفل له.
 - كنتِ تشعرين بلدغ في الحلمة بعد الرضعات، وذلك دليل على عدم التقام الثدي بطريقة جيدة.
- في حال تعرّضكِ لمثل تلك المشكلات، فإنه سيكون بمقدورك زيادة إنتاج الحليب، أو تحسين الرضاعة الطبيعية بمساعدة الطبيب/ة أو مستشار الرضاعة الطبيعية عبر المعلومات التي سيوزدك بها.

النصائح التالية لإمداد طفلك بالحليب في حال لم تكوني قادرة على إرضاعه:

- إفراغ الحليب من كلا الثديين كل ثلاثة ساعات على الأقل خلال النهار، ومرة واحدة خلال الليل، في الفترة من منتصف الليل حتى السادسة صباحاً، وعادة ما يكون هذا هو عدد المرات التي سيرضع فيها طفلك.
- طلب المساعدة من الطبيب/ة أو مستشار الرضاعة الطبيعية لوصف دواء يزيد من إنتاج الحليب لديك.
- طلب المساعدة من مرضعة أخرى من قريباتكِ أو صديقاتكِ لإرضاع طفلك، أو تزويدكِ بالحليب الطبيعي.
- تغذية الطفل باستعمال حليب الأطفال الصناعيّ، واجعلي ذلك خياركِ الأخير.

- إذا شعرت بعدم الراحة، أو بألم في الثدي، فعليك حينها أخذ حمام دافئ، ويمكنك وضع منشفة دافئة ومبللة على الثدي قبل الرضاعة، لمساعدة الحليب على التسرب بسهولة، وإفراغ الثدي منه.
- ضعي كمادات دافئة على الثدي قبل الرضاعة، وكمادات باردة بعدها للمساعدة على تليين الثدي.
- لا تستخدم الصابون على حلمات الثدي؛ لأن ذلك يسبب جفافها.
- إذا كنت تضعين مصوغات على الثدي فيجب عليك خلعهما قبل الرضاعة.
- إذا شعرت باحتقان الحلمات جري تغيير أوضاع الرضاعة، والتأكد من أن طفلك يلتقم الثدي بطريقة صحيحة.



تذكري:

- عصر الحليب باستخدام يدك، أو شفطه باستخدام شفاط الثدي، وإن لم تقومي بذلك فسيقل إنتاج الحليب في الثدي، وستضطرين إلى متابعة إعطاء حليب الأطفال الصناعي لمولودك بعد انتهاء مشكلتك مع الرضاعة الطبيعية، ومن المطمئن لك أن تعلمي أنه لا يزال بمقدورك طلب المساعدة من الطبيب/ة أو مستشار الرضاعة الطبيعية لوصف دواء يزيد من إنتاج الحليب لديك.
- تقديم حليب الثدي في زجاجة أو كوب صغير بعد عصره باستخدام اليد، أو الشفاط.
- يمكنك العودة إلى الرضاعة الحصرية المقتصرة على حليب الام فقط بمجرد عدم حاجة طفلك إلى غذاء إضافي.

العناية بالثدي والحلمة:

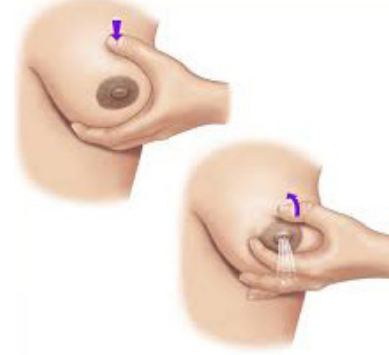
- سيتضخم حجم الثدي خلال يومين بعد الولادة، ويصبحان أثقل ويبدأن في إنتاج كمية أكثر من الحليب، ويحدث هذا الامتلاء بسبب تضخم أنسجة الثدي، وبدء جسمك بصنع المزيد من الحليب حسب حاجة طفلك، وسيختفي هذا التورم مع مرور الوقت، كما أن تقرح واحتقان الثدي من المشاكل الشائعة في فترة الرضاعة الطبيعية، وأفضل طريقة لتجنب هذه المشاكل هي التأكد من أن طفلك يلتقم الثدي ويرضع منه بطريقة صحيحة، وأنك في وضع مريح أثناء الرضاعة، ويمكنك اتباع التالي للشعور بالراحة في وقت الرضاعة الطبيعية:
- ارتداء حمالة ثدي قطنية، أو حمالة الصدر المخصصة للرضاعة، فهي تسمح لك بإخراج ثدي واحد أثناء الرضاعة، كما يمكنك خلع حمالة الصدر وتدليك الثدي لتفريغ قنوات الحليب أثناء التغذية.
- لا ترتدي حمالة ثدي تحتوي على أسلاك.
- استخدم ضمادات الثدي، وهي عبارة عن قطع ناعمة توضع بين الثدي وحمالة الصدر لامتصاص الحليب المتسرب.

* تذكري:

- إذا كان تدفق الحليب في البداية قليلاً ولم تحصلي إلا على قطرات قليلة، فإن مهارتك في عصر الثدي ستزيد بالممارسة كما يمكنك أيضاً الاستعانة بشفاطة يدوية أو كهربائية لشفط الحليب.
- احفظي الحليب الذي تريدن تجميده أو تبريده بكميات قليلة (تكفي لرضعة واحدة)، أغلقي الإناء الذي وضعت فيه الحليب، وضعي عليه لاصقة بالتاريخ والوقت، ولا تضيفي الحليب الدافئ إلى المبرد أو المجمد سابقاً، ولا تقلقي من اختلاف لون وكثافة الحليب المعتصر، فهذا أمر طبيعي.
- إذا ظهرت للحليب المحفوظ رائحة سيئة، أو كان له طعم حامض فتخلصي منه على الفور.



عصر حليب الثدي وتخزينه:



تحتاجين إلى عصر الحليب من ثديك إذا كنت تريدن إخراج بعض قطرات من الحليب من حلمة الثدي لتخفيف احتقانه، أو لتخزين الحليب كي يستطيع شخص آخر تغذية طفلك في حالة عدم وجودك، أو لتغذية طفلك المريض أو الخديج بعد شفائه، وذلك إما عن طريق تدليك بلطف، والضغط عليه بيدك، أو باستخدام شفاط الثدي. اتبعي الخطوات التالية لعصر الحليب من الثدي باستخدام اليد:

- اغسلي يديك واستريحي، واحصلي على بعض الخصوصية.
- أحضري إناءً نظيفاً ومعقماً لتجميع الحليب.
- دلكي ثديك بكلتا اليدين.
- ضعي إبهامك والسبابة على حواف هالة الثدي، مع دعمه بباقي اليد.
- اضغطي الثدي برفق نحو جدار الثدي.
- حركي أصابعك وإبهامك باتجاه حلمة الثدي، مع الضغط الخفيف.
- اوقفي الضغط وكرري هذه الخطوة في حركة متتابعة.
- استمري في فعل هذا حتى يقلّ تدفق الحليب أو يتوقف.
- حركي يديك لعصر الحليب من جميع مناطق الثدي.
- كرري كلّ هذه الخطوات مع الثدي الآخر.

اتبعي الإرشادات الآتية لإذابة حليب الثدي:

- ابدئي باستخدام حليب الثدي الذي تم تجميده أولاً ولمدة أطول.
- ضعي الحليب المجمد في الثلاجة لينوب ببطء خلال الليل، أو قبل استعماله باثنتي عشرة ساعة.
- لإذابة الحليب المجمد بشكل أسرع ضعيه تحت الماء البارد أو الدافئ، أو ضعيه في وعاء من الماء الدافئ من 5 إلى 10 دقائق.
- أثناء ذوبان الحليب يمكنك أن تفصلي الدهون الموجودة به، أو رجيه بلطف لخلطه مرة أخرى.
- لتدفئة الحليب يمكنك وضعه في وعاء من الماء الساخن حتى يصبح الحليب فاتراً.
- لا تعيدي تجميد حليب الثدي الذي سبقته إذابته.
- إذا لاحظت رائحة حموضة في الحليب المذاب، أو أي رائحة غريبة فتخلصي منه فوراً.
- لا تسخني الحليب على الموقد مباشرة، ولا تستخدم «الميكرويف» في إذابة الحليب؛ لأنه يسخنه بطريقة غير متساوية، ويسبب وجود بعض الأجزاء الساخنة التي قد تسبب الحروق لطفلك، كما أنه يتسبب في تكسير المكونات المناعية في حليب الأم.
- يمكنك إعطاؤه للطفل في عبوات زجاجية أو حافظات بلاستيكية خالية من «بيسفينول أ» أو باستخدام المعلقة، أو الكوب، وقبل ذلك:
- رجي زجاجة الحليب برفق لخلط مكوناته.
- اختبري درجة حرارة الحليب على رسغك للتأكد من مناسبتها لطفلك.



واليك إرشادات تحضير وتخزين حليب الثدي المعصور في المنزل:

- بالنسبة للرضع في عمر أقل من أربعة شهور، يجب تعقيم جميع الأدوات والحافظات المستخدمة لتخزين الحليب (سنوضح لك طريقة التعقيم لاحقاً).
- استخدم العبوات الزجاجية، أو الحافظات البلاستيكية الخالية من بيسفينول أ لتخزين الحليب، وهي مادة تستخدم في صنع بعض البلاستيكيات، ولكنها ضارة للأطفال.
- قومي بتسجيل التاريخ الذي قمت فيه بشطف الحليب على ملصق باستخدام قلم مضاد للماء.
- عند تجميد الحليب، اتركي مسافة 1,5 سم، في أعلى الزجاجية أو الحافظة، لأن الحليب سيتمدد عندما يتجمد.
- خزني الحليب في الكمية المناسبة لكل رضعة لطفلك.
- الحليب المعصور حديثاً يمكن وضعه في الثلاجة لمدة تصل إلى يومين، أو تجميده، كما يمكنك حفظه في درجة حرارة الغرفة لمدة تصل إلى أربع ساعات.
- إذا أردت تجميد الحليب المعصور، عليك أولاً أن تبرديه في الثلاجة لمدة ساعة، أو وضعه في إناء يحتوي على الثلج قبل تجميده.
- حافظي على حليب الثدي مجمداً أو مبرداً أثناء السفر.



تجميد حليب الثدي المعصور، وإذابته:

- يمكنك حفظ الحليب داخل وحدة التجميد (الفريزر) في الثلاجة التي تحتوي على باب واحد لمدة تصل إلى أسبوعين.
- يمكنك حفظ الحليب داخل وحدة التجميد (الفريزر) في الثلاجة التي تحتوي على بابين (وحدة التجميد فوق الثلاجة) لمدة تصل إلى ستة شهور.
- في حال كنت تحفظين الحليب في الثلج (الفريزر المنفصل) في درجة حرارة أقل من - 18 درجة مئوية فإن مدة الحفظ تصل إلى سنة كاملة.
- قومي بتخزين حليب الثدي في كميات صغيرة: 60 إلى 120 ملل في حافظات معقمة، أو عبوات زجاجية، أو بلاستيكية خالية من «بيسفينول أ»، ضعي الملصقات على الحافظات بتاريخ شطف هذا الحليب واستخدمي بعد ذلك الحافظات ذات التاريخ الأقدم أولاً.

- إذا كنت تقومين بشطف الحليب وأنت في المنزل، وطفلك مازال في المستشفى، فعليك حفظ الحليب المعصور في الثلاجة مباشرة بعد شطفه، واستخدامي كمادات أو قطع الثلج للحفاظ على الحليب عند نقله إلى المستشفى.
- للتأكد من أنّ طفلك يحصل على الحليب الخاص بكِ وأنه غير منتهي الصلاحية، تحققّي من الاسم والتاريخ على الزجاج.
- إذا قمت بعصر الحليب وأنت خارج المنزل، فيمكنك حفظه داخل كيس، وحفظه في كيس آخر به بعض الثلج لمدة أربع وعشرين ساعة، تخلصي من أي حليب أقدم من المدة الموصى بها.
- يوضّح لك الجدول التالي إرشادات التخزين الآمن لكل نوع من أنواع الحليب (المبرد/ المجمّد) للأطفال الخدج، أو المرضى، ويلاحظ قصر مدّة التخزين بعد اعتصار الحليب، لحاجة هذا النوع من الأطفال إلى فوائد الحليب كاملة:

مكان التخزين	عدد ساعات التخزين درجة الحرارة
درجة حرارة الغرفة	من ساعة إلى 4 ساعات
غرفة / حليب مبرد مع كمادات التبريد	24 ساعة
داخل الثلاجة / بعيداً عن الباب (حليب معصور حديثاً)	48 ساعة
داخل الثلاجة / بعيداً عن الباب (حليب سبق إذابته)	24 ساعة / لا تعيدي تجميده
الحليب المخزن في وحدة تجميد داخل الثلاجة / باب الثلاجة	لا ينصح بتخزينه
الحليب المخزن في وحدة تجميد (فريزر) منفصل فوق الثلاجة	3 أشهر
الحليب المخزن في وحدة تجميد (فريزر) مستقلة / منفصلة	6 أشهر

حافظي على كل الحليب الذي تقومين بعصره أو شطفه، لأنه مهم لتغذية طفلك



يوضّح لك الجدول التالي إرشادات التخزين الآمن لكل نوع من أنواع الحليب (المبرد/ المجمّد) للأطفال الأصحاء، مكتملي النمو، ويلاحظ إمكانية حفظ الحليب لهم لفترات أطول:

مكان التخزين	درجة الحرارة	عدد ساعات التخزين
درجة حرارة الغرفة	61-68 فهرنهايت / 16-20 درجة مئوية	3-4 ساعات
غرفة / حليب مبرد مع كمادات التبريد	59 فهرنهايت / 15 درجة مئوية	24 ساعة
داخل الثلاجة / بعيداً عن الباب (حليب معصور حديثاً)	32-39 فهرنهايت / 0-4 درجة مئوية	من 3-8 أيام، (المدة المثالية: 72 ساعة)
داخل الثلاجة / بعيداً عن الباب (حليب سبق تذيويه)	32-39 فهرنهايت / 0-4 درجة مئوية	24 ساعة / لا تعيدي تجميده
الحليب المخزن في وحدة تجميد داخل الثلاجة	متفاوتة / متغيرة	أسبوعان
الحليب المخزن في وحدة تجميد (فريزر) منفصل فوق الثلاجة	أقل من 39 فهرنهايت / أقل من 4 درجات مئوية	6 أشهر
الحليب المخزن في وحدة تجميد (فريزر) مستقلة / منفصلة	صفر فهرنهايت / أقل من 18 درجة مئوية	12 شهراً (المدة المثالية: 6 شهور)

تخلصي من الحليب إذا تم تخزينه لفترات أطول مما هو موضح في الأعلى

تخزين حليب الثدي:

- قد تضطرين إلى ترك طفلك في مستشفى الولادة لمرضه، أو لولادته ناقص النمو، ومن المفيد له جداً أن يتغذى في هذه الفترة على حليب ثديك، ويتأكد عليك حينها اتباع إرشادات التخزين أو التجميد للحليب المعصور بدقة أكبر، لحاجة الطفل إلى متابعة أكثر، وإلى كلّ فوائد هذا الحليب.
- عليك أن تحرصي على التالي عند تخزين حليبكِ وأنت أو طفلك في مستشفى الولادة:
- ضعي الحليب المعصور في الزجاجات التي سُلمت لك، واطلي من الممرضة وضع المصقات على كلّ زجاجة.
- ضعي الرقم التعريفي لطفلك على الملصق الموضوع على الزجاج، واکتبي الاسم الأول والأخير للطفل والتاريخ والوقت الذي تمّ فيه تعبئة الزجاج.
- ستقوم الممرضة بوضع زجاجات الحليب في ثلاجة أو مجمّد آمن.

ثانيًا: تنظيف أدوات الرضاعة للأطفال أكبر من أربعة شهور:

- غسل الأدوات بالماء الساخن والصابون، وشطفها بالماء النظيف.
- إذا اخترت استخدام غسالة صحون، اختاري أطول دورة غسيل وتجفيف وباستخدام ماء ساخن.
- «استخدمي عبوات زجاجية، أو بلاستيكية خالية من مادة» بيسفينول أ.
- تحقق من الحلمات الاصطناعية قبل كل استخدام للتأكد من عدم وجود أي علامات تلف عليها، مثل: القطع، والشقوق، والتورم، والالتصاق؛ لأنّ ذلك يمكن أن يسبب خطر الاختناق للرضيع.
- استبدلي الحلمة الصناعية مباشرة إذا أصبحت متشققة، أو ممزقة، أو ظهرت عليها علامات التلف.

* تذكري:

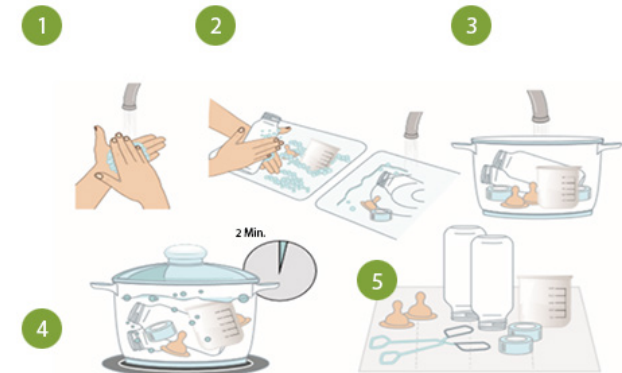
17	0-3 أشهر	رضعة كل 2-3 ساعات
16	3-6 أشهر	رضعة كل 3-4 ساعات
15	6-9 أشهر	رضعة كل 4-5 ساعات والبدء بإضافة الأطعمة الصلبة
14	9-12 شهر	بحاجة للرضاعة الطبيعية كل 4-5 مرات والأكل الصلب كل 3-5 مرات

تعقيم أدوات الرضاعة

أولاً: تعقيم أدوات حفظ الحليب وزجاجة الرضاعة، والحلمات الاصطناعية للأطفال تحت عمر أربعة شهور:

- للتعقيم: اغسلي يديك بالماء والصابون لمدة لا تقل عن عشرين ثانية قبل لمس وتعقيم أدوات الرضاعة.
- نظفي منطقة التحضير (المنضدة) التي ستضعين عليها أدوات الرضاعة باستخدام الماء الدافئ والصابون.
- اغسلي جميع أدوات الرضاعة (الأكواب، الحلمات الاصطناعية، الملاقط، الملاعق) باستخدام الماء الساخن والصابون، وتأكدي من إزالة بقايا الحليب قبل غلي الأدوات.
- قومي بشطف الأدوات جيداً باستخدام الماء النظيف.
- يمكنك الآن تعقيم أدوات الرضاعة بإحدى الطريقتين التاليتين:

- الأولى: عن طريق غليها بالماء، املي وعاء كبيراً بالماء، وضعي فيه أدوات الرضاعة، ثمّ ضعها على النار، وعندما يبدأ الماء في الغليان، دعي الأدوات فيه لمدة دقيقتين، ثم أخرجها من الماء باستخدام الملقط، وضعها على منشفة نظيفة، وتركها تجفّ في الهواء، عليك أن تختاري الزجاجات والحلمات الاصطناعية التي يمكن غليها في كل مرة يتم استخدامها، فليست كل الزجاجات مُعدة للغليان، تحقق من الارشادات الموجودة على العلب.
- الثانية: عن طريق استخدام غسالة الصحون التي تحتوي على خاصية التعقيم.



مشكلات الرضاعة الشائعة:

أولاً: مشكلات الرضاعة الشائعة لدى الأمهات:

أ. التهاب وتقرح الحلمات:

من الشائع أن تشعرين بالألم في بداية التقام رضيعك لثديك خلال الأسبوعين الأولين من الرضاعة، وستشعرين بالراحة عندما تتعلمين أنتِ وطفلكِ العمل معاً على التقام الثدي بطريقة صحيحة، وإذا كانت الرضاعة الطبيعية مؤلمة، فمن المهم أن تطلبي مساعدة مختصة الرضاعة الطبيعية، أو أي خبير في إرشاد الأمهات المرضعات.

من المفترض أن تشعرين أنتِ وطفلكِ بالراحة أثناء الرضاعة الطبيعية، وأن تغطي شفتي الطفل كامل الهالة (المنطقة الغامقة في الثدي) وأن تكون الحلمة منتصبه ودائرية بعد انتهاء الطفل من الرضاعة.

إذا كنتِ تعانيين من ألم أثناء الرضاعة، أو بعدها؛ فهذه علامة عن وجود أمر خاطئ، ومن ذلك الأوضاع غير الصحيحة للرضاعة، والتقام الطفل للحلمة بشكل سطحي، فهذه هي أكثر الأسباب شيوعاً لتقرح الحلمة. إذا شعرتِ عند الرضاعة بألم في الثدي عليكِ اتباع التالي:

- ضعي إصبعك في فم الطفل لجعله يتوقف عن الشفط، ثم غيّرِي وضعيته، واجعليه يلتقم حلمة الثدي مرة أخرى.
- ابدئي الإرضاع بالحلمة الأقل ألماً، وإذا استمرّ الألم فأبعدِي الطفل ثم ابدئي مرة أخرى.
- احرصي على إرضاع الطفل مرات أكثر لفترات أقصر، ولا تتركه يجوع أكثر مما ينبغي.



* يمكنكِ القيام بالتالي لتجنّب تقرّح الحلمة، والتقليل من الألم فيها:

- وضع بضع قطرات من حليبكِ على الحلمات قبل وبعد الرضاعة، حيث أنه يتميز بخصائص علاجية وسيساعدكِ ذلك على الشعور بالراحة.
- تأكدي من تغيير ضمادات الثدي - في حال استخدامها - كلما صارت رطبة.
- وتجنّبي استخدام الصابون لغسل حلمة الثدي لأن ذلك يتسبّب في جفافها بفقد المرطبات الطبيعية فيها. استخدمِي منتجاً مخصّصاً لعلاج المناطق المتشققة في الثدي.
- احرصي على تجفيف الحلمتين في الهواء عن طريق ترك حمالات الصدر لأسفل بضعة دقائق بعد الرضاعة.
- إن لم تجدي تلك المحاولات نفعاً فابحثي عن الحلّ مباشرةً بتواصلكِ مع أخصائية الرضاعة، أو ممرضة الصحة العامة للحصول على مزيد من المعلومات.



ب. انسداد القنوات الناقلة للحليب:

إذا لاحظتِ وجود بعض المناطق المتكتلة في الثدي، مع احمرار، وتورم، وسخونة في المنطقة، فهذا دليل على وجود انسداد في قنوات الحليب في الثدي، وهو أمر شائع الحدوث، وله عدّة أسباب:

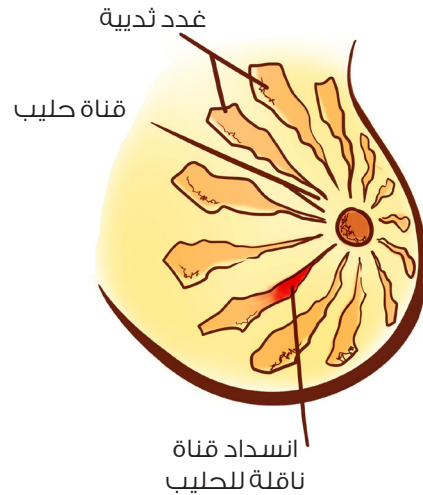
- قد يكون الانسداد راجعاً إلى الرضاعة غير منتظمة، مع وجود كميات كبيرة من الحليب في الثدي.
- الضغط الذي تسببه حمالة الصدر، أو الملابس الضيقة، أو ضغط الشريط الخاص بحامل الطفل.

وللتعامل مع هذه الحالة: يمكنكِ وضع الكمادات الدافئة على ثديكِ قبل الرضاعة بخمسة عشر، إلى عشرين دقيقة، مع تدليكها برفق، مع تحريك اليد باتجاه حلمة الثدي، وقد يساعدكِ وضع طفلكِ بحيث يكون ذقنه وفكّه فوق المناطق الصلبة في الثدي؛ فإذا استمر انسداد القنوات، وكانت الرضاعة غير مريحة، وطفلك لا يلتقم الثدي بعمق، فعليكِ طلب المساعدة من شخص متخصص في الرضاعة الطبيعية، وهذا ضروري، حتّى لا يتحوّل ذلك الانسداد إلى التهاب في الثدي.

ج. امتلاء ثديك بالحليب:

يمكنك اتباع الإرشادات الموضحة في الجدول التالي عند امتلاء ثديك بالحليب:

بعد انتهاء الرضاعة	أثناء الرضاعة	قبل بدء الرضاعة
<ul style="list-style-type: none"> ضعي كمادات الثلج على الثدي لمدة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق. احصلي على الراحة عند نوم طفلك. 	<ul style="list-style-type: none"> دلكي ثديك للمساعدة في زيادة تدفق الحليب. اعلمي على شفط أو عصر بضع بعض الحليب لتلين الثدي. غيري أوضاع رضاعة طفلك للمساعدة في تدفق الحليب من جميع أجزاء الثدي. 	<ul style="list-style-type: none"> ضعي منشفة دافئة رطبة على ثديك لعدة دقائق قبل الرضاعة، أو تحمي بالماء الدافئ.



* للوقاية من انسداد القنوات الناقلة للحليب، عليك اتباع التالي:

- أرضعي طفلك في وضعية مريحة، وتأكدي من التقامه للثدي بطريقة صحيحة، واطلبي المساعدة عند تقرح حلمات ثديك.
- أرضعي طفلك باستمرار وفي أوضاع مختلفة للرضاعة، وابدئي بالثدي ذي القنوات المسدودة أولاً، حيث سيساعد المصّ القوي على تخفيف الانسداد.
- إذا شعرت بوجود بعض الكتل في الثدي، فعليك أن تدلكي المنطقة بأطراف أصابعك بلطف، ابدئي من خلف منطقة التكتل على طول الثدي باتجاه الحلمة، افعلي ذلك قبل وأثناء الرضاعة؛ للمساعدة على إزالة الانسداد، فإذا استمر تكتل الثدي ولم يقل بالرضاعة، عليك أن تتواصلي مع الطبيب/ة.
- لا تقللي عدد مرات الرضاعة فجأة.
- ارتدي ملابس وحمامة صدر مريحة، وتجنّبي التي تحتوي على أسلاك سفلية، ولا تحملي الحقائب الثقيلة ذات أشرطة الكتف؛ لأن كل ذلك من شأنه أن يزيد الضغط على ثديك.
- لا تقدي «اللهاية»، ولا حليب الأطفال لطفلك؛ فقد يؤدي ذلك إلى تفويته لبعض الرضعات، أو تأخيرها.
- تأكدي من تدفق الحليب بسهولة أثناء الرضاعة الطبيعية أو الشفط، ادعمي الثدي برفق أثناء الشفط، وضعي الشفاط بشكل صحيح على ثديك، اتبعي التعليمات الخاصة بالاستخدام، وتأكد من أن قمع الثدي مناسب لحجم ثديك.
- احرصي على حصولك على قسط من الراحة، واهتمي بطعامك، واغسلي يديك باستمرار.

د. احتقان الثدي:

عند امتلاء الثدي كلياً بالحليب يصبح محتقناً، فتشعرين به جامداً، مؤلماً، مكتئلاً، ويمكن التغلب على هذه المشكلة بمتابعة علامات جوع الطفل، وإرضاعه ثمانية مرات أو أكثر خلال اليوم، نهاراً وليلاً.

ولتخفيف ألم احتقان الثدي ضعي كمادات باردة على كل ثدي بين الرضعات، وكمادات دافئة قبل الرضاعة لزيادة تدفق الحليب، واعلمي على تدليك الثدي بوضع يدك على سطحه وتحريكها باتجاه الحلمة، ويساعد ذلك أيضاً في تدفق الحليب، وإذا كان الجلد مشدوداً وحلمات ثديك مسطحة فاعلمي على شفط أو عصر بعض الحليب لتلين المنطقة، ولتسهيل عملية التقام طفلك للثدي، ويمكنك أيضاً استعمال طريقة الضغط العكسي لتلين منطقة الهالة المحيطة بحلمة الثدي، وذلك باستخدام أصابعك، والضغط برفق حول قاعدة الحلمة، ثم الدفء الداخلي باتجاه الصدر، كرري ذلك حتى تشعرين بأن الأنسجة أصبحت ليّنة، فإذا استمر احتقان ثديك وعدم قدرة طفلك على التقامه فعليك الاتصال بشخص متخصص في الرضاعة الطبيعية، لأن استمرار احتقان الثدي يسبب الألم، ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات أخرى للرضاعة الطبيعية.

الجدول التالي يتضمن إجراءات مفيدة في التعامل مع هذه الحالة:

قبل الرضاعة	أثناء الرضاعة	بعد الرضاعة
<ul style="list-style-type: none"> ضعي منشفة دافئة رطبة على ثدييك لعدة دقائق قبل الرضاعة، أو تحمي بالماء الدافئ. إذا لم يساعدك ذلك في تدفق الحليب فيمكنك وضع قطع من الثلج داخل قطعة قماش ملفوفة على الثدي مدة عشر دقائق في كل مرة، كرري العملية قدر المستطاع، ومن شأن ذلك أن يساعدك على تقليل التورم في قنوات نقل الحليب، وتدفقه. أزيل الثلج إذا شعرت بعدم الراحة. 	<ul style="list-style-type: none"> دلكي ثديك للمساعدة في زيادة تدفق الحليب. إذا لم يتمكن طفلك من التقام الثدي للرضاعة، اعلمي على شفط أو عصر بعض الحليب لتلين الثدي، مما يسهل عليه التقامه بطريقة صحيحة، والبدء في الرضاعة. غيري أوضاع رضاعة طفلك للمساعدة في تدفق الحليب من جميع أجزاء الثدي. المنطقة التي يعتمد عليها ذقن طفلك سيتسرب منها الحليب بشكل أفضل. 	<ul style="list-style-type: none"> اشفطي الحليب الفائض بالشفط، أو اعصريه باليد بين الرضعات حتى تشعرين بالراحة، ولكن احذري من شفط كل الحليب لأن ذلك سيؤدي إلى إنتاج كميات كبيرة منه. ضعي كمادات الثلج (يمكنك وضع الثلج في أكياس بلاستيكية) على الثدي لمدة تتراوح من خمسة إلى عشر دقائق.

هـ. التهاب الثدي:

يمكن أن يكون التهاب الثدي مصحوباً بالعدوى، ومن أعراضه شعور الأم بالإرهاق الدائم، وآلام في العضلات (مثل تلك التي تكون مصاحبة للإصابة بالأنفلونزا) قد تتطور إلى الحمى، والقشعريرة، مع وجود كتل في الثدي، حمراء ودافئة.

ويحدث التهاب الثدي عادة عند امتلائه بكمية كبيرة من الحليب بسبب عدم انتظام رضعات الطفل، كما أنّ تشقق الجلد بسبب تقرح الحلمات يمكن أن يكون سبباً للالتهاب؛ وهذا الالتهاب لن يصيب الطفل بالمرض عند الرضاعة من الثدي المتضرر، ولا يؤثر على عملية استمرارها، وعند شعورك بعدم الراحة أثناء الرضاعة عليك أولاً أن تراجع طبيبك؛ لأنك قد تكونين بحاجة إلى استخدام مضاد حيوي للقضاء على العدوى.

إذا كانت لديك علامات التهاب الثدي فعليك اتباع ما يلي:

- حافظي على انتظام عملية الرضاعة الطبيعية، أرضعي طفلك كل ساعتين أو ثلاث ساعات، للحفاظ على تدفق الحليب.
- ضعي كمادات دافئة على الثدي قبل الرضاعة لمدة تتراوح بين خمس إلى عشر دقائق.
- استخدمي أطراف أصابعك للتدليك بلطف من خلف منطقة التكتل على طول الثدي باتجاه الحلمة، قبل وأثناء الرضاعة.
- أرضعي طفلك من الثدي المتكتل أولاً، ثم قدمي الثدي الآخر له.
- ضعي طفلك أثناء الرضاعة بحيث يكون ذقنه موضوعاً على الجزء المتكتل؛ لأن ذلك سيساعد على إفراغ الحليب من هذه المنطقة بسهولة.
- إذا صار الأمر مؤلماً لك، يمكنك استخدام مسكنات الألم مثل «اسيتامينوفين» و«البروفين» غير المضرة بالطفل، بعد استشارة الطبيب/ة.
- إذا لم يستطع طفلك الرضاعة باستمرار، أو رفض ذلك بسبب تغير طعم الحليب عند إصابته بالعدوى، فعليك العمل على شفط الحليب من ثديك، أو عصره باليد؛ حيث يساعد ذلك على استمرار إنتاجه عليك وتدليك برفق أثناء العصر أو الشفط؛ لأن ذلك سيساعد على تدفق الحليب.
- اطلبي المساعدة من العائلة والأصدقاء لتحصيلي على قسط من الراحة.
- اهتمي بطعامك، واشربي كميات وفيرة من السوائل.



و. الرضاعة الطبيعية والقلاع (الفطريات):

تعدّ الآلام التي تسببها الفطريات في منطقة اللّدي لدى الأمّ من ضمن الآلام الشائعة، وقد تحدث ويصاب بها الثدي عن طريق عدوى فطرية يصاب بها المولود ولادة مهبلية، ثمّ تنتقل إلى ثديك عن طريق فمه، ومن أشهر علاماتها الشعور بالألم في الثدي بشكل مفاجئ أثناء الرضاعة، مع ظهور تقرّح في الحلمة. يكون الألم في شكل حكة، أو شعور بحرقان، أو نغزات في الحلمة والثدي، ومن الممكن أن يمتدّ الألم إلى الجدار الصدري، وقد يتحوّل لون الحلمة إلى الزهري، وقد تظهر جروح وتشققات فيها، مع خروج سائل أبيض، أو دمّ. وبالنسبة للمولود، قد يظهر المرض في فمه على شكل نقط بيضاء كأنها قطن داخل الفم، وعلى اللسان، أو ظهور طفح واحمرار في منطقة الحفاظ.

طرق الوقاية:

- تقليل استعمال المضادات الحيوية؛ لأنّها تعدّ سبباً لتكاثر الفطريات.
- تلقي العلاج أثناء الحمل، وقبل الولادة بعد إجراء المسحة.

طرق العلاج:

- إجراء مسحة للتحليل من قبل الطبيب/ة.
- يعطى العلاج للأمّ والطفل إذا ظهرت الأعراض على صدر الأمّ، وعلى فم الطفل، أو في منطقة الحفاظ، وكذلك إذا ظهرت الأعراض لدى الطفل فقط، لتجنّب حدوث العدوى.
- الاستمرار في العلاج لمدة لا تقلّ عن ثلاثة أسابيع.
- تجنّب استعمال المضادّات الحيوية للعلاج؛ لأنّها ستزيد المشكلة.

الاحتياطات الواجبة لنجاح فترة العلاج:

- تنمو الفطريات في البيئة الرطبة، لذلك يعدّ الثدي، وفم الطفل بيئة مناسبة لنموّها، ولتجنّب ذلك ينبغي الحرص على تجفيف الثدي، ومنطقة الحفاظ عند الطفل بعد كل رضعة.

- تعريض المنطقة للهواء، ولأشعة الشمس.

- غلي أي قطعة قماش (ملابس، فوط...) يمكن أن تلامس الثدي، أو المهبل لدى الأمّ، أو الفم ومنطقة الحفاظ لدى الطفل.

- غلي أي شيء يمكن أن يلامس فم الطفل (زجاجة رضاعة، مصاصة، جهاز شفط الحليب...) بعد كلّ استخدام.

- غسل اليدين جيّداً.

- عند الحاجة إلى استعمال الضّمادات يجب أن تكون ضّمادات جافّة.

- الامتناع عن تناول السكريات، وتقليل تناول منتجات الألبان، مثل: الجبن، والجبن المطبوخ، وغير ذلك.

* تذكري

عند شعورك بآلام في الحلمة أو الثدي، يجب استشارة مختصّي الرضاعة الطبيعية (أخصائي، أو استشاري الرضاعة) على الفور.

ثانيًا: مشكلات الرضاعة الشائعة لدى الأطفال: أ. البصق (الارتداد أو الارتجاع):

- البصق أو الارتجاع المعدي المريئي هو إحدى الحالات شائعة الحدوث لدى الرضيع؛ حيث يقوم الأطفال غالبًا ببصق الحليب لأنّ حلقة العضلة المحيطة بالمريء والمتصلة بالمعدة تكون غير مكتملة النموّ خلال الشهور الأولى من عمر الطفل، وعندما يتجشأ الطفل الهواء يحدث إرجاع للحليب في نفس الوقت بسبب ضعف تلك العضلة، وهذا ما يسمّى بالارتجاع.
- يمكن أن يستمر الارتجاع لعدة ساعات بعد الرضاعة ثم يتناقص تدريجيًا، وتصل حالة الارتجاع إلى ذروتها خلال الشهور الأربعة الأولى من عمر الطفل، وتقل مع مرور الوقت، ونموّ الطفل؛ لأنّ العضلة تصبح أقوى، ويتوقف عند أغلب الأطفال ببلوغهم الشهر الثاني عشر من العمر.
- ورغم أنّ تلك حالة شائعة، إلا أنّه يحسن عرض الطفل على الطبيب؛ حيث يكون الارتجاع في بعض الحالات الدّارة دليلاً على حساسية الطفل من بعض الأطعمة، أو الحليب، وفي حالات نادرة أخرى قد يؤدي الارتجاع إلى عدم قدرة الطفل على اكتساب الوزن، وتحتّم زيارة الطبيب في حالات الارتجاع الشديدة، أو المستمرة حتى بعد بلوغ الطفل عامه الأول.
- إذا شخّص الطبيب/ة حالة طفلك بأنّها ارتجاع معدي مريئي، فمن الموصى به إبقاء طفلك مستقيماً بعد الرضاعة مدّة عشرين إلى ثلاثين دقيقة، مع بقاء رأسه مرفوعاً على السرير بزاوية ٣٠ درجة، ولأمان طفلك، ارفعي نهاية السرير بوضع بعض الكتب أو الكتل على الأرض أسفل ساقي السرير، ولا ترفعي الفراش باستخدام الوسائد، حتى لا يتعرّض الطفل لخطر الاختناق.

ب. المولود النائم:

إذا كان طفلك ينام بضع دقائق فقط أثناء الرضاعة، فيمكنك القيام بتدليك وضغط منطقة الهالة (المحيطة بحلمة الثدي) برفق لعدة ثواني؛ حيث يساعد ذلك على تدفق الحليب، لكن لا تضغطي بعنف لعصر الحليب، فهذا مضر، في حين أنّ ضغطك على ثديك برفق سيساعد طفلك على التنبّه، وشفط الحليب مرة أخرى، يمكنك عمل هذا الضغط بين الرضعات، أو في نهاية كل رضعة عند إحساس طفلك بالتعب.

وقد ينام بعض الأطفال حديثي الولادة أكثر من غيرهم ويمكن أن يحدث هذا لعدّة أسباب، منها:

- عدم كفاية كمية الحليب التي يرضعها الطفل.
- صعوبة الولادة، أو تعسرها.
- استخدام الأم بعض الأدوية.
- تعرّض الطفل لمحفّزات عالية، مثل الضوء والضوضاء.
- إصابة الطفل باليرقان، وبعض الأسباب الصحية الأخرى.

* ويمكن إيقاظ الطفل النائم لإرضاعه بحركات رقيقة، منها:

- عملية اتصال الجلد بالجلد.
 - خلع ملابسه أو تغيير حفاظته.
 - حمله، والتحدث إليه، والنظر في عينيه.
 - مداعبته وتدليك جسده برفق، مثل: تحريك ذراعيه وقدميه، مداعبة خديه، فرك ظهره، تحريك إصبع نظيف على شفتيه.
 - عصر الحليب على شفتيه.
 - تغيير الطفل من الثدي واحد إلى الآخر بضع مرات خلال كل رضعة.
- إذا اتبعت الخطوات السابقة لإيقاظ طفلك واستمرت المشاكل في إيقاظه، فعليك التواصل مع الطبيب/ة.



أساسيات التغذية التكميلية للرضع:

يمكنك إدخال الطعام تدريجيًا في تغذية طفلك بعد استمرار الرضاعة الطبيعية الحصرية إلى عمر الستة أشهر، ابدي إعطاء طفلك كميات بسيطة من الطعام، بحدود ملعقة إلى ملعقتين، ما يعادل (5 - 10 مل) حيث أنّ معدة الرضيع الصغير لا تحتاج إلى أكثر من كميات بسيطة جدًا من الطعام في أول الأمر، ابدي بنوع واحد من الطعام، وانتظري مدة يومين لملاحظة وجود أي أعراض تحسس من الطعام المقدم له. يحتاج الرضيع إلى وقت ليتعلم ويطور مهاراته وينمي خبراته في تناول واختيار الأطعمة، وتستطيعين مساعدته في تحديد رغبته في تناول الطعام أو الاكتفاء منه عن طريق تتبع علامات الجوع والشبع لديه، ويظل نمو الرضيع هو المؤشر الحقيقي على كفاية ما يتناوله من الطعام.

* تذكري:

حجم معدة الطفل الرضيع



شهر
150-80
ملل حليب



أسبوع واحد
60-45
ملل حليب



٣ أيام
27-22
ملل حليب



يوم واحد
7-5
ملل حليب

الاطعمة الملائمة لكل مرحلة عمرية في نمو طفلك

الأغذية الملائمة	مرحلة تطور الطفل	العمر (بالأشهر)
<p>طعام ناعم/ مهروس مثل الرز، الخبز الأبيض، الخضار</p>	<p>يبقى رأسه مرفوعاً. يجلس بدون مساعدة. يفتح فمه للطعام. يبدأ البحث بفضول عن الطعام. قابل لتناول الطعام بالملعقة. قابل لدفع الطعام لأخر الفم باللسان. عند رفض الطعام يبعد رأسه. يبدأ حركة المضغ.</p>	٦ - ٧ شهور
<p>طعام مبشور و مفروم مثل اللحم، الخضار و الفواكه</p>	<p>يحب لمسك الغذاء بالأصبع. يمكنه الجلوس بمفرده. يبدأ بالزحف يمكنه إغلاق فمه على حافة الكوب. يرتشف من الكوب بدون مساعدة. يظهر الاهتمام لإطعام نفسه.</p>	٨ - ٩ شهور
<p>أطعمة لينة .. جميع الأصواع ما عدا بيض البيض و العسل</p>	<p>يطعم نفسه باليد يحاول تناول الطعام بالملعقة. يحاول إمساك الكوب عند الشرب . يستطيع الإرتشاف من الكوب ٤- ٥ مرات. يعض ويمضغ الأطعمة</p>	١٠ - ١١ - ١٢ شهر

متى تكون الرضاعة الطبيعية خطرة على طفلك؟

أ. الأم المدخنة:

تجد بعض الأمهات اللاتي أقلعن عن التدخين خلال فترة الحمل صعوبة في البقاء دون تدخين بعد ولادة الطفل، وخصوصاً في الحالات التالية:

إذا كان الزوج، أو أحد أفراد الأسرة المقيمين مع الأم مدخنًا.

إذا كانت الأم تستخدم التدخين في السابق كطريقة للتعامل مع الضغط.



فإذا كنت قد أقلعت عن التدخين، فإنك تستطيعين المحافظة على ذلك، وعدم العودة إلى التدخين باتباع التالي:

- فكري بأهمية الإقلاع عن التدخين لصحتك.
- فكري بالفوائد التي سيكتسبها طفلك عند إقلاصك عن التدخين، مثل: تقليل خطر الإصابة بمتلازمة موت الطفل المفاجئ.
- تذكري مساوئ التدخين وأضراره.
- اجثي عن شخص يمكنك الاعتماد عليه للحصول على المساعدة.
- حددي الأسباب التي تجعلك ترغبين في التدخين، مثل: الأماكن أو الأشخاص أو المشاعر، وحاولي تجنبها.
- اجثي عن حلول صحيّة للتعامل مع الضغط العصبي.
- تقلق بعض النسوة حول اكتسابهنّ الوزن عند الإقلاع عن التدخين بعد ولادة طفل، وليس هناك ما يدعو للقلق؛ حيث أنّ متوسط الوزن المكتسب بعد الإقلاع عن التدخين قليل جداً، ويمكن التغلب على هذه المشكلة بممارسة التمارين، وتنظيم الطعام.

أفضل ما يتم تقديمه لطفلك هو إقلاصك عن التدخين، وإذا كنت تفكرين باستخدام أدوية التوقف عن التدخين أثناء فترة الرضاعة، فعليك استشارة الطبيب/ة أو الصيدلي لإعطائك المعلومات حول الخيارات الآمنة لك.

متى تكون الرضاعة الطبيعية غير آمنة / خطيرة؟

من النادر أن تكون الأم غير قادرة على إرضاع طفلها طبيعياً، أو أن تُنصح بعدم إرضاعه، وإذا كانت الرضاعة الطبيعية غير آمنة فإنه لا تزال لديك الفرصة للتواصل مع طفلك، وتهدئته، والاستجابة إلى علامات جوعه، كما تساعدك عملية اتصال الجلد بالجلد على زيادة الترابط بينكما، وإذا كانت لديك أسئلة حول الاحتياطات التي قد تحتاجين إلى اتخاذها، فتحدثي إلى طبيبك / القابلة ليزودك بالمعلومات التي تريدينها، وإذا نصحتك بعدم الرضاعة فاطلبي منه إعطائك معلومات عن كيفية تغذية طفلك، وكخيار مناسب لتغذية الطفل من عمر تسعة إلى اثنا عشر شهراً يمكنك استخدام حليب الأبقار.

إنّ الرضاعة الطبيعيّة تكون غير آمنة لطفلك في الحالات التالية إذا:

- كان يعاني من اضطراب يسمى «اضطراب التمثيل الغذائي» في الدم.
- كنت تتلقين العلاج الكيميائي.
- كنت تتعرضين لبعض المركبات المشعة.
- كنت تستخدمين بعض الأدوية العلاجية، مع العلم أنّ العديد من الأدوية آمنة أثناء الرضاعة الطبيعية لذلك تحدثي مع طبيبك/ القابلة بهذا الشأن.
- كنت مصابة بفيروس نقص المناعة (الإيدز).

وفي بعض الأحيان قد يكون من غير المفضل أن يرضع الطفل مباشرة من ثدي الأم، بل يتغذى باستخدام كوب صغير، أو بواسطة الحقنة (سيرينجه)، أو الزجاجة على حليب الثدي المعصور، وذلك في الحالات التالية:

- إذا كانت الأم مصابة بأفات الهريس على الثديين.
- إذا كانت مصابة ببعض أنواع العدوى أو الالتهابات، مثل: السلّ النشط، وغير المعالج.

ج. تناول الأدوية التي تحتاج إلى وصفة طبية:

إذا كنتِ تستخدمين أدوية بوصفة طبية فعليكِ إخبار الطبيب/ة أو الصيدلي بأنكِ أُمّ مرضعة؛ حيثُ أنَّ أغلب الأدوية تمر عبر حليب الثدي إلى الطفل وقد يكون ذلك بكميات غير آمنة، وللحصول على مزيد من المعلومات حول الأدوية، اتصلي بوزارة الصحة على الرقم (937).



* خطوات صغيرة مهمة:

تستغرق عملية إجراء تغييرات جذرية في حياتكِ الكثير من الوقت، وقد يحصل أن تحدثي بعض التغيير وتحزين التقدم، ثم ترجعين مرة أخرى إلى السلوك الذي تم تغييره، وهذا لا يعني بالضرورة أنكِ فاشلة! في كل مرة تحاولين فيها التغيير سيتسنى لكِ معرفة المزيد حول تطوير طريقتكِ، ومعرفة نقاط ضعفكِ، وما يساعدكِ على النجاح، وهذا يعني أنَّ نجاحكِ في المرة التالية سيكون أكثر رجحاناً، لذلك عليكِ أن تستمري في المحاولة، واطلبي المساعدة من زوجكِ، وأفراد عائلتكِ، وصديقاتكِ المقربات، أو تواصلِ مع خطِّ وزارة الصحة الرقم (937)، لطلب المساعدة.

ويسبب المميزات والمنافع التي يحصل عليها الطفل من حليب الأم، فمن الموصى به أن تقوم الأم بإرضاع طفلها حتى وإن كانت تستخدم منتجات التبغ؛ لأنَّ مخاطر عدم إرضاع طفلكِ رضاعة طبيعية أكبر من مخاطر إرضاعكِ له وأنتِ تستخدمين منتجات تبغ، فحاولي على الأقلَّ ألا تدخني قبل الرضعات بثلاث أو أربع، وهو الأفضل؛ حيث يساعد ذلك على تقليل كمية النيكوتين التي ستمر لطفلكِ عن طريق حليب الثدي.

* عليكِ أن تعلمي:

أنَّ تلك المادة يمكن أن تؤدي إلى تقليل كمية الحليب، وعدم اكتساب الطفل للوزن، كما يمكن أن تؤثر على مزاجه، وتجعله غريب الأطوار؛ لذلك فإنَّ أفضل شيء تقدمينه لطفلكِ هو إقلاعه عن التدخين، وإذا كنتِ تفكرين باستخدام أدوية التوقف عن التدخين أثناء فترة الرضاعة، فعليكِ استشارة الطبيب أو الصيدلي لإعطائكِ المعلومات حول الخيارات الآمنة لكِ.

التدخين السلبي: للحفاظ على صحة طفلكِ، اطلبي من أي شخص مدخن أن يقوم بذلك خارج المنزل، بعيداً عن النوافذ والأبواب المفتوحة؛ لأن التدخين السلبي مضر بالطفل، كما أنَّ الدخان غير المباشر، والعالق بملايس وجسم المدخن يكون مضرًا على الطفل إذا قام بحمله أو احتضانه؛ لذلك يجب عليه قبل ذلك أن يغسل يديه جيداً، ويخلع الملابس التي كان يدخن بها، عليكِ أيضًا أن تحافظي على السيارة كمنطقة خالية من التدخين.

ب. استخدام الكحول والمخدرات:

يحرم الإسلام استخدام الكحول والمخدرات، كما أنَّ ذلك غير قانوني، وغير آمن، ويؤثر على قدرة الآباء والأمهات على رعاية أطفالهم، حيث إنَّ المكونات الموجودة في المخدرات تمر عبر حليب الأم، وتؤثر على نمو عقل الطفل.

- استخدام «الماريجوانا» مثلاً أثناء الرضاعة الطبيعية يمكن أن يؤدي إلى سوء التغذية، ويقلل اكتساب الوزن ويزيد من خطر الإصابة بمتلازمة الموت المفاجئ للأطفال.

- شرب الكحول مثلاً يعطل قدرتكِ على رعاية طفلكِ، ويقلل إنتاج الحليب في الثدي.

إنَّ أفضل شيء تقدمينه لطفلكِ هو التوقف عن تعاطيها؛ لأنها خطيرة ومضرة لكِ ولطفلكِ، راجعي طبيبك/ القابلة إن كنتِ لا تستطيعين التوقف عن تعاطيها.



* شكر وتقدير ...

كلمة شكر نسطرها في هذا الكتاب عرفاناً وتقديراً لجهود كل من ساهم في إخراج محتواه بهذه الصورة، ليكون لائقاً بثقافة القارئ العربي:

• المراجع للمادة العلمية:

- د. رزق عبدالهادي محمد: استشاري طب الأطفال وحديثي الولادة.
- د. أماني علي محمود، استشارية أمراض النساء والولادة.
- أ. حسان عازم خضر، أخصائية علاج طبيعي في تأهيل قاع الحوض وصحة المرأة، استشارية دولي رضاعة طبيعية.
- المدققة اللغوية للمحتوى العربي: د. حنين عبدالله الشنقيطي، أستاذ اللغويات المساعد بجامعة أم القرى.
- مترجمة المصطلحات عن اللغة الإنجليزية: أ. داليا حسن محمد، سكرتيرة الجمعية السعودية لأمراض النساء والولادة.
- تصميم وإخراج: شركة الدار المحلية للعلاقات العامة ©.



الخاتمة:

قدّمنا لك عزيزتي الأمّ فيما مضى من فصول هذا الكتاب نصائح مهمة، وتجارب عديدة، تدعم دورك، وتنمي مهاراتك الفطرية كأُمّ، مستشعرين أهمية تعزيز مكانك في الأسرة؛ من خلال إكسابك مهارات والدية إيجابية، مبنية على أسس وبراهين علمية، إيماناً منّا بمكانتك، وتأثيرك الجوهري في تأسيس النشء، وإعداد الأسرة، وليكون هذا الكتاب مساهمة فاعلة في سدّ القصور، والإجابة عن التساؤلات، وتعزيز التجارب، ومنع الوقوع في أخطاء قد تعيق تحقيق متطلبات الأمومة، أو تضرّ بها بأيّ شكل من الأشكال...

فاجعلي صفحات هذا الكتاب دليلك ومرشدك الدائم، لتنعمي وأطفالك بحياة آمنة ومشاعر إيجابية، وبيئة يملؤها الحبّ، والحنان.





عزيزتي الأم:
تواصلي معنا بمقترحاتك
لتطوير الكتاب عبر الباركود



www.frhaty.com



frhatybaby

تنفيذ:



MHLA

شركة الدار المحلية للعلاقات العامة
MHLA Public Affairs Company