



معتمد من قبل:

الجمعية السعودية لأمراض النساء والولادة  
Saudi Society of Obstetrics & Gynecology



# دليلك نحو أمومة صحية



د. فاطمة بنت محمد الأمين الشنقيطي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مقدمة عامة :

الأمومة أعظم هبة حبها الله للنساء، ولأجلها وضعنا هذا الكتاب، وجعلنا عنوانه (فرحتي) ليكون رفيق دربك في كافة مراحل الأمومة، ويعينك 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 إيمانًا منا بأن الأمومة فنّ جميل، وموهبة مميزة موجودة في قلب كلّ اثني، تغذّيها بما لديها من معارف شخصية، ومن رصيد نصائح ذوات الخبرة من الأئمّة والآخريات، ورغم هذا، فإنّ التّنّظر المتفحّص إلى العلاقة بين الأمّ وطفلها يظهر مدى تعقيدها وتدخل عوامل متعدّدة فيها، مما يجعلها في حاجة إلى علم عميق وأصول دقيقة تساعد كلّ أمّ تسعى إلى تنشئتهم تنشئة صحيحة سليمة.

وتكمّن صعوبة دور الأمّ في المسؤوليات الجسام التي تتحمّلها تجاه نفسها، وتجاه الزوج والأبناء والمجتمع، وأمام الله عزّ وجلّ، رغم ذلك تبقى الأمومة هي العطاء الدائم بلا حدود، ذلك العطاء الذي يتقدّم على تلك المحبّة الصغيرة بكلّ حبٍّ وحنان مع كلّ نبضة من نبضات قلبها، ولا يقلّ أو يفتر مهما لاقت من صعاب منذ بدايات حملها، وفي جميع مراحل نمّوه وتنشئته، فهو فلدّة كبدّها، تحرسه عيناه، ويضمّه صدرها العامر بالذّفاء والحنان.

ح دار حنان صلواتي للنشر والتوزيع ، ١٤٤٤ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

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

١٤٣ ص .. سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣٠٤-٣٨٣٦-٥

١- الحمل ٢- الولادة ٣- العنوان

٦١٨,٢٤ ديوبي ١٤٤٤/١٢٧٤

رقم الإيداع: ١٤٤٤/١٢٧٤  
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣٠٤-٣٨٣٦-٥

### عزيزي الأم:

هذا هو كتاب (فرحتي) بين يديك، سُكِّبَ كلّ سطر فيه بحبٍ وإخلاص، ووضع كلّ حرف فيه بحرص وإنقان، سائلين الله سبحانه أن يجعل ما جاء فيه خير عونٍ لك على العناية بنفسكِ، ووليدكِ عناء تفخر بهما، 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

# الفهرس



٧٨	الختان.....
٨٠	الللاحتات.....
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	<b>الفصل الرابع: الرضاعة الطبيعية.....</b>
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	عصير حليب الثدي وتخزينه.....
١٣٦	تخزين حليب الثدي.....
١٣٨	تعقيم أدوات الرضاعة.....
١٤٠	مشكلات الرضاعة الشائعة.....
١٤٠	أساسيات التغذية التكميلية للرضع.....
١٥٢	متى تكون الرضاعة الطبيعية غير آمنة / خطيرة؟.....
١٥٦	الخاتمة.....
١٥٧	شكر وتقدير.....

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

# فرجيتي ،



هو كتاب لك عزيزتي الأم، جمعنا لك فيه كلّ ما يمكن أن يفيدك ويجيب عن تساؤلاتك حول الأمومة ورعاية مولودك الجديد، ووضعنا فيه الكثير من الحلول النافعة لما قد يعترضك من مشكلات، والكثير من النصائح النافعة لتجنب الأضرار الصحية التي قد تصيبك أو تصيب طفلك، في أربعة فصول غنية بالموضوعات والمعلومات:



**الفصل الأول:** تهانينا الولادة.

**الفصل الثاني:** اهتمامك بنفسك بعد الولادة.

**الفصل الثالث:** رعاية المولود الجديد.

**الفصل الرابع:** الرّضاعة الطبيعية.

وننصحك بقراءة هذا الكتاب خلال فترة حملك، لتنقيف نفسك حول ما ينتظرك بعد خروج طفلك إلى الحياة، وكيفية تهيئة البيئة الصحية لنموه سليماً معافاً، وصححة جيدة، ولمساعدتك على فهم طبيعة الأمومة، وما تحتاج إليه من صبر، وثقة، ومعرفة، ومهارات.



## الفصل الأول

### ثانية، الولادة

في المشاية 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 بأمّه وبالملود الجديد الذي وصل إلى الحياة للتو، وسيشجعونك على الراحة لتسنمني أمّت وملودك بهذه اللحظة، وسيضعونه على صدرك أو بطنك في أول عملية تواصل مهمة بينكم، تسمى: «اتصال الجلد بالجلد» (لامس 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 المهبلية.
- وضعية الرحم والتأكد من انقباضه.
- فحص المهبل للتأكد من عدم وجود نزيف أو تمزقات أو جروح، وعلاجه إن لزم الأمر.

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

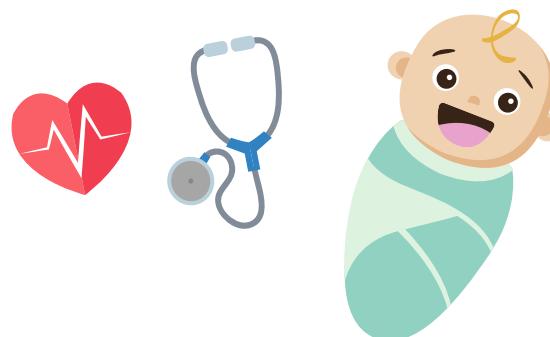


## حرز أبغار (قياس أبغار Apgar score):

حرز أبغار هو نظام سهل وسريع لتقدير 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 محددة، 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»، ويتوافق قياس أغلب المواليد من «7» إلى «10» نقاط.

النقطة:	0	1	2
معدل ضربات القلب	لا يوجد	أقل من 100 نبضة في الدقيقة	أكثر من 100 نبضة في الدقيقة
التنفس	لا يوجد	ضعف	بكاء جيد وقوى
مرئونه العضلات	رخواة	حركات قليلة	حركات نشطة
الاستجابة	لا يوجد	يقطب وجهه	يسعل
لون البشرة	أزرق أو شاحب	الجسم زهري، لون الذراعين والرجلين أزرق	الجسم كله زهري



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، وبعد خمس دقائق، ويطلق على هذا الفحص مسمى: «حرز أبغار».

- قبل مغادرة غرفة الولادة سيتم وضع سوار تعريفي متلائمة لك ولطفلك.

واعلمي سيدتي أنه يتوجب عليك خلال فترة التفاص في الأسابيع الستة الأولى أن تختاري بعذائك جيداً، وأن تحرصي على نيل قسط من الراحة، لأن جسمك سيحتاج بعض الوقت للتعافي بعد انتهاء فترة الحمل والولادة، واعلمي أنك - كأم حديثة - ستكونين في حاجة إلى التعاون مع زوجك وعائلتك ومن حولك للعناية بطفلك، فلا تتردد في طلب المساعدة عندما تحتاجينها، ولا في قيوبها عندما تُعرض عليك.





## تأكد من تسجيل ميلاد طفلك (استخراج شهادة الميلاد):

يجب أن يتم تسجيل كل المواليد في المملكة العربية السعودية، أسأل مقدم الرعاية الصحية عن كيفية تسجيل المولود، أو تواصلني على رقم وزارة الصحة، أو زوري موقعهم على الانترنت: [www.moh.gov.sa](http://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](http://www.absher.sa)



## اختبار وفحص الأطفال حديثي الولادة:

لا يسمح للأطفال حديثي الولادة بالخروج من المستشفى إلا بعد فحصهم فحصاً كاملاً من قبل طبيبة 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 صحة سليمة وتشتمل التالي:

- فحص الأمراض الاستقلابية (أمراض التمثيل الغذائي)، التي تؤثر في كيفية هضم الجسم للطعام.
- أمراض الغدد الصماء (هرمونون الغدة الدرقية).

- **الفحص المبكر لتشوهات القلب الخلقية الحرجية:** 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 سيتحتم إجراء اختبار إضافي؛ حيث إن مشاكل السمع ستكون مؤثرة على اكتساب اللغة، والمهارات الاجتماعية للطفل مستقبلاً.

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

## الانطباعات الأولى، والمظهر العام لحديثي الولادة:

**الوزن:** بين معظم حديثي 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، وتستزول خلال 24 إلى 48 ساعة الأولى بعد الولادة، ومن الممكن أن يصبح جلد طفلك بعد زوالها جافاً قليلاً ومتقشراً، خاصة يديه وقدميه.
- قد تجدين بعض البقع البيضاء حول أنفه، وتسمى: «دُخينات الوليد» «الميليا» وقد تستمر لبضعة أسابيع، وتذهب من تلقاء نفسها.

قد تجين بعد العلامات الزرقاء أو السوداء على جسمه، وتسمى «البقع المنغولية»، وتتوارد 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 (النقرة)، وتسمى «لدغ اللقلاق» وتتلاشى عادة ببلوغه عمر الثلاث سنوات.

## الرأس والوجه:

**الرأس:**

قد يكون شكل رأس ولدك غريباً، وذلك الشكل هو الذي يساعد رأسه على الانسياب خلال قناة الولادة، وسيعود شكل الرأس إلى طبيعته خلال الأسابيع أو الأشهر القادمة.

- يمكنكم ملاحظة نوعين من المناطق الطرية في الجزء العلوي والخلفي من رأس الطفل.
- أغلب الوالدين يلاحظون الجزء العلوي فقط وبطريق على هذه المناطق اسم «الياقوخ» وهي مناطق طرية لم تلتزم بها عظام الجمجمة، ولمسها لا يؤذى الطفل، وقد تلاحظين أن الياقوخ يبض بعض أحياناً صعبواً وهو موطأً مع نص طفلك، وهو أمر طبيعي، كذلك قد تؤدي نوبات البكاء الشديدة إلى انتفاخه قليلاً، وعند هدوء الطفل يصبح مسطحاً ومنخفضاً قليلاً، وفي معظم الحالات تلتزم عظام الجمجمة معها 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.



- أعضاء الجسم:**
  - قد تؤثر الهرمونات الخاصة بك على المولود سواء كان ولد أم بنتاً، فتسبب تضخم ثدي الطفل، وتتسرب الحليب منه في بعض الأحيان، وذلك في الأيام الأولى بعد الولادة، وعليك ألا تقلقي بهذا الشأن، أو تحاولى عصر هذا الحليب؛ لأن هذا أمر طبيعي، وغير دائم.
  - سيكون لون الحبل السري لطفلك أبيض مزرقاً، ويتغير إلى النبي المصفّر، ثم إلى الأسود عند جفافه، وعادة ما يسقط الحبل السري بعد مرور أسبوع إلى ثلاثة أسابيع من الولادة.

- قد تضخم 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 انتقالهما 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 كل من الأم والأب القيام بهذا الاتصال مع الطفل، وله عدة فوائد:

تنظيم ضربات القلب، والتنفس، ومعدل سكر الدم للرضيع.

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

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 تحرك وجهه تجاه الصوت، وتحث عينيه للتواصل بصرياً.

يساعد على أن تكون الأم أكثر ثقة واسترخاءً.

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

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

يساعد الموليد الخدج على اكتساب الوزن.

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



### تكيف نفط حياتكِ 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 بينكم، ويفضل وضعه عارياً على صدرك أو بطنه ملءة ساعة على الأقل بعد الولادة، أو إلى أن يحصل على أول رضعة من الثدي، وستتلقى عملية الاتصال المباشر هذه: «عملية 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 التقام ثدي الأم لكي يحصل على الرضاعة الطبيعية، ويساعده على تدفئة جسمه، ويزيد من شعوره بالراحة، ويجعله يتلقى على المعيشة خارج رحمك، ويعزز الترابط بينكم، وينبغي عليكم في هذه الأثناء أن تتحدى إلى مولودك بصوت هادئ وناعم، وببرة صوتكم الطبيعية، وستلاحظين تحرك وجهه تجاه الصوت، وتحث 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 يت森ى للطفل فتح عينيه.

وعليكم خلال الأيام القادمة أن تنتهي أي فرصة للتحدث إلى رضيعك، وحمله بالقرب منك بعناية ورفق، مع دعم كل من رأسه ورقبته، وإرضاعه كلما كان جائعاً، واستمرار عملية «اتصال الجلد بالجلد» بينكم، 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 حالتكم الصحية.

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 وقتٍ كافٍ للتحدث عن جسمك، وعن الرضاعة الطبيعية، وطريقة تغيير الحفاظات والاستحمام، وعن علاقتك مع طفلك، والعلاقة الحميمية، وطرق تنظيم النسل، وهذه الرعاية الخاصة والوثيقة ستساعدكِ وستمنحكِ الثقة التي تحتاجينها لرعاية طفلك، ومن الجيد أن تقومي بتدوين وكتابة 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 قيصرية، أو إذا كنت وطفلك بحاجة إلى رعاية خاصة، فإنه من الأفضل لك البقاء في المستشفى لمدة أطول، كذلك يكون بقاوك 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 بسبب طبيبك 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 تفصيات حول كل ذلك.**



بعد عودتك إلى المنزل لا تخجلي من الاتصال على الرقم الذي سيتم تزويده في المستشفى في حال احتجت معرفة الإجابة عن أي سؤال، أو الاتصال بوزارة الصحة على الرقم (٩٣٧) للحصول على المساعدة والدعم.

### بقاوك 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، وبالتالي من قدرة الطفل على التقام حملة 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 رفيدة لصحة المرأة، وتقدم تلك الجمعيات استشارات، ودورات تطبيقية خاصة بالرضاعة، ومعتمدة دولياً ومحلياً، على يد مرشدات رضاعة مدربات ومعتمدات ويمكنك التواصل مع تلك الجمعيات عبر موقعها 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، وبمحض لسان المتابعة 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 أيّاً من هذه المشاكل.

## إرشادات للتعامل مع الطفل في فترة الرعاية الخاصة:

- إذا تم نقل طفلك مباشرةً بعد الولادة إلى وحدة الرعاية الصحية الخاصة، فإنه يمكن للشخص المරافق لك في الولادة الذهاب مع الطفل والاطمئنان عليه.
- اطلب المساعدة من أحد أفراد عائلتك للحضور بدلاً عنك مرافقاً لك لأنّه على الأغلب سيكون على نفس القدر من التعب مثلك.
- اطلب من فريق مركز الولادة أن يوضّحوا لك كلّ ما يحدث مع مولودك.
- حاول أن تكوني مع طفلك في أقرب وقت ممكن، لأنّ طفلك يستطيع ساعتين وشّم رائحتك، مما سيجعله مرتاحاً أكثر، حتى وإن لم يكن باستطاعتك حمله.
- قومي بإرضاع طفلك مجرد أن يكون مستعداً لذلك، أو قومي بشفط الحليب من الثدي وحفظه حتى يمكنك إعطائه للطفل عن طريق الرجاحة؛ لأنّ هذا مهم له، اطلب آلة شفط من فريق مركز الولادة لشفط الحليب من الثدي.
- قومي بالتعبير عن مشاعرك لمرضائك، أو القابلة، أو للأخصائص الاجتماعية في مركز الولادة.
- اطلب منهم المساعدة على التخطيط لتتجاوز هذا الوقت الصعب.
- إذا تم خروجك من مركز الولادة قبل طفلك سيقوم مقدم الرعاية الصحية بالتواصل معك لترتيب زيارة للمستشفى، كما أنّ مقدم الرعاية الصحية سيستمر في تقديم الدعم النفسي لك ولأسرتك بعد خروج طفلك من مركز الولادة.



## العناية بالتوائم:

إن ولادتك لتوأمرين هو حدث أكثر من رائع، ولا بد أنك قد قمت بالعديد من التحضيرات لتجهيز نفسك لهذا التحدي والمرح الإضافي لرعاية أكثر من مولود، وسيكون تغيير الحفاظات والرضاخة الطبيعية والنوم والمهام المنزلية وغيرهم معنى جديداً عند ولادتك لتوأمرين أو أكثر.

## 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 بجديسي الولادة في مستشفى آخر، حيث أنّ كلّ 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، فإنّ هناك العديد من الجهات الطبية أو المجتمعية التي تسهم في مساعدة الأمهات والأسر على التعامل والتكيف مع الأطفال الذين يحتاجون إلى رعاية خاصة، كما أنّ فريق وحدة الرعاية الخاصة سيقوم بمساعدتك في فهم ما يحصل مع طفلك، وكيفية مشاركتك في رعايته، وسيقومون بتزويدك بالمعلومات والدعم قادر المستطاع، فلا تتردد في طرح الأسئلة عليهم.



كما سيقوم فريق المنشأة الصحية بتعليمك كيفية استخدام آلة شفط الحليب لجمع حليب الثدي، وكيفية تسميه 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 مسؤول الرعاية الصحية بمساعدتك.

## المشاعر والاحتياجات الخاصة بالأباء الجدد:

شعروك بالتوتر الطبيعي في هذه الفترة، فأنت تتعاملين مع العديد من التغيرات، وتقومين برعاية احتياجات مختلفة، تحدثي مع زوجك عمّا 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 (٩٣٧) للحصول على المساعدة والدعم. أما خلال الأشهر القليلة القادمة سيزداد شعور الثقة بالنفس لديك، وسيتسنى لك وزوجك التعرف على طفلكما جيداً، واعلمي أن جسمك سيتأثر بهذا التوتر على النحو الآتي:



## علاقات أسرية صحية:

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

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

- **تذكري:** أن الأبوة والأمومة علاقة شراكة منذ بدايتها، لكنّها قد تكون خلاف المتوقع بعد وصول الطفل، فتربيّة مولود جديد في الحقيقة هو نوع من المغامرة، ويمكن أن يحدث كثيراً 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، وتعلم الكثير حول طريقة تربية الأطفال، والاتفاق على ما هو الأفضل لهم، أهم من أي وقت مضى، وإن كنت وحيدة فمن المهم مشاركة قراراتك المتعلقة بطفلك مع أهلك وأقاربك.

- **بعد ولادتك القيصرية** - وخاصةً إن كانت ولادتك طارئة ولم يكن لديك إلا القليل من الوقت للتحضير - قد تشعرين بعض الأحاسيس المختلطة، مثل شعورك بالحزن، وخيبة الأمل، أو شعورك بالفرح والراحة، وذلك يعتمد على السبب وراء ولادتك القيصرية، إذا كنت منزعجة أو قلقة تحدثي مع طبيبك/ القابلة، أو زوجك، أو أي شخص تثقين به، وتذكري أن 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.

### التغييرات التي تحدث للزوج:

إذا كنتَ أباً لأول مرة، فقد تلاحظ تغييرات في مشاعركِ بين حين وآخر، كأن تشعر بالحماس في يوم، وبالإجهاد الشديد في اليوم التالي، فولادة طفل جديد تسبب تغيير نمط النوم لجميع أفراد الأسرة، وقليلًا ما يستطيع أحد الوالدين الحصول على نوم كافي، وقد تشعر أن زوجتك تعتنى بال طفل بشكل أفضل منك، لكن، من المريح لها أن يكون لك دور نشطٌ في رعايته، جرّب أن تحمله، وتحدث إليه، وتقرأ له القرآن، أو أن تنشد له بعض أغاني الأطفال، قد يبدو لك هذا غريبًا أول الأمر، لكنك ستعتاد عليه مع مرور الوقت، وإليك بعض الاقتراحات للتأنق مع طفلك الجديد:

- التحدث مع الأصدقاء أو زملاء العمل الذين لديهم أطفالاً، ستتفاجأ بالأمور المشتركة بينكمَا في هذا الشأن.
- التحدث مع زوجتك عن كيفية التعامل مع التحديات الجديدة في حياتكمَا.
- مراجعة ميزانية العائلة، والتحدث عن أي تغييرات يجب إجراؤها.
- التحدث بصراحة مع زوجتك عن مشاعركِ، 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 عائلتكِ، أو صديقائكِ، كما يمكنك أن تحصل على بعض الراحة وتجربة تمارين الاسترخاء بعد وضع طفلك في مكان آمن، بأن تستلقى والقدمين لأعلى، أو تجلسى مغمضة العينين، ثم:

- خذى نفسا عميقاً من أربع إلى خمس مرات.
- تخيلي خروج كل الضغط من جسمك عند كل زفير.
- أرخي كل عضلات جسمك، وابدئي بأصابع القدم، واستشعرى الاسترخاء من أصابع قدمك إلى قمة رأسك.

• عند الوصول لعضلات الرأس تنفسى بعمق من أربعة إلى خمس مرات، وتخلاصي من كل التوتر والضغط.

- تخيلي مكانكِ المفضل، وأنكِ تجلسين فيه، واستمعي بشعور الهدوء الذهني، والراحة في جسمكِ عند الانتهاء، خذى بعض الوقت للاستمتاع بشعوركِ.





## النصائح التي يقدمها لك الآخرون حول مولودك:

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

- اطلبِي النصيحة من الأشخاص الذين تتفقين بهم، وتَأكِّدي من مناسبة نصائحهم مع عائلتك.
- استرخي وثقي بنفسك.
- لستِ انساناً كاملاً، ولا أحد كذلك، حتى الشخص الذي يقدم لك النصيحة.
- عليكِ أن تكوني أكثر ثقة بأحكامك لأنّك تعرفي طفلك جيداً، لا أحد سواك.
- طوري مهاراتك عن طريق حضور دورات تدريبية حول الأمومة وقراءة الكتب والمصادر الصحية.



## الأخوة والأخوات:

تحتفل ردة فعل الأطفال عند ولادة طفل جديد، فالإخوة الأكبر سنًا يكون اهتمامهم بالمولود الجديد أقل، وقد يكونوا متجمسين لوجوده، سعيدين به، وقد يشعرون في بعض الأحيان بالغيرة والغضب منه، وعدم تقبيله، ويظهر ذلك في بعض السلوكيات الطفولية أحياناً، وهي تصرفات طبيعية، وستختفي مع الوقت؛ وعلىكِ أن تكوني صبوراً تجاهها، وألا تحاولي معاقبة الطفل أو توبخه؛ لأن ذلك لن يساعدك وإنما 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، وتحدي أمّاهم عن مساعدته العظيمة لك.
- شجّعي طفلك الأكبر سنًا على التعبير والتحدث عن مشاعره.
- خصصي جزءاً من وقتك لقضاءه 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.
- حاوي نفhem متشاجر طفلك الأكبر، واطرحـي الأسئلة حولـها (مثل: هل تشعر بالحزن لأنـ أمـك لا تقضـي معـك وقتـاً طويـلاً؟ حسـناً. ماـذا يـمـكـن أنـ نـفـعـل لـلـقـضـاء عـلـى هـذـا الشـعـورـ؟)
- يتحسن شعور الطفل الأكبر عند مشاركته في رعاية الطفل الجديد اطلبـي منه على سبيل المثال إحضار الحفاظـات الخاصة بالرضـيعـ).
- شجـّعي طـفـلـكـ الأـكـبـرـ عـلـىـ التعـالـمـ بـلـطـفـ معـ المـلـوـدـ، وـمـسـاعـدـتـكـ فـيـ العـنـاـيـةـ بـهـ، وـلـاـ بدـ مـنـ إـشـرافـكـ وـتـأـكـدـ مـنـ أـنـهـ يـلـعـبـ مـعـهـ، أـوـ يـلـمـسـهـ بـطـرـيـقـ آـمـنةـ.
- حـاوـيـ الـحـفـاظـ عـلـىـ الرـوـتـينـ الخـاصـ بـعـائـلـتـكـ قـبـلـ وـلـادـةـ الطـفـلـ، كـالـحـفـاظـ عـلـىـ موـاعـيدـ النـومـ وـالـأـنـشـطـةـ الـمـعـتـادـةـ.



### لم تتم الأمور كما كان مخططًا لها: فقد الطفل، أو ولادته مع احتياجات خاصة:

على الرغم من تقديم الطبيب، فإنه يحدث أحياناً أن يولد بعض الأطفال مصابين بمرض خطير، أو يعانون بعض المشاكل التي لم يتوقعها فريق الرعاية الصحية أثناء متابعة الحمل، إلا أن حالات وفاة الرضيع تكون نادرة.

يأمل الوالدان خلال فترة الحمل بالأفضل لأطفالهم، وأغلبهم يرتبطون بشدة بهذا الطفل الذي لم يولد بعد، ويفكرون فيه كشخص وعضو جديد مرحب به في العائلة، فإذا ولد دون علامات للحياة، فإن ذلك سيسبب صدمة قوية لهم، وسيشعرون بالحزن الشديد؛ لأن الطفل الذي كانوا يتصورونه طوال فترة الحمل لم يعد موجوداً على قيد الحياة، وسيصاب الوالدان بخيبة الأمل أيضاً في حال ولد الطفل حياً ولكن مع مرض خطير، أو مشكلة صحية، أو مع اختلاف جيني، أو جسدي، وقد تشعر بعض الأمهات بالقلق حول ما إذا كانت أجسادهن قد خذلتهن، أو أنهن قد فعلن شيئاً ما تسببت في هذا، وقد يستغرق التكيف مع الطفل الذي لديه مشاكل صحية بعض الوقت، وفي السطور التالية سنقدم لك بعض التصائح حول كيفية التأقلم مع فقد الطفل، وكيفية التعامل مع الطفل الذي يحتاج إلى رعاية خاصة.

#### توديع طفلك:

أعمق شعور بالخسارة هو الشعور بفقدانك لطفلك، سواء كانت الوفاة خلال مراحل الحمل، أو بعد الولادة، وهذا فقد ينتجه عنه مجموعة من المشاعر المؤذية، كالحزن، أو الصدمة، أو حتى الغضب، لأن الارتباط بالطفل يبدأ قبل الولادة، ويواجه العديد من الآباء مشاكل في التعامل مع هذا فقد؛ لأنه لم يكن وارداً لديهم تخيل الحياة بدون الطفل الذي كانوا يتوقون إليه، ولديهم العديد من الأحلام والأمنيات حوله، وقاموا بخطيط حياتهم الجديدة معه حولها، غير أن هذا الحزن هو مرحلة مهمة جدًا للتعافي والمساعدة على تجاوز الأمر.

#### مشاركة فقد أنت وزوجك:

من الممكن أن تصبح علاقتك مع زوجك متوتة بعد فقدكما لطفلكما، وأنتما محاولتكم التعامل مع هذا الأمر وأن يكون التواصل العاطفي والجسدي بينكما صعباً بعض الشيء، وقد يصبح من الصعب عليكم إنجاز المهام الاعتيادية اليومية، حتى إن شعور أحدكما بالغضب بتجاه الآخر هو أمر شائع وطبيعي.



### لم تتم الأمور كما كان مخططاً لها: فقد الطفل، أو ولادته مع احتياجات خاصة.

### \* تذكرى:

- الأبناء هم زينة الحياة الدنيا، وموت أحدهم قد يُعَوِّضه ولادة طفل آخر في كثير من الأحيان، فإنْ كان زوجك لا يُمانع، فمن الجميل أن تُفكري في الحمل مَرَّةً أخرى.
- اشغلي وقتك أكثر مما مضى، ابحثي عن عمل، أو دورة تدريبية تنشغلين بها لمدة لا تقل عن ستة أشهر.
- عَبَّري عن مشاعر حزنك لأقرب شخص إليك، سواء كان زوجك، أم صديقتنا المقربة، أو خالطي الأمهات اللائي فقدن أطفالهن، فالتنفيس الانفعالي في هذه المرحلة مهم جدًا للتخفيف من مشاعر الألم والحزن.
- تذَكَّري أن الاختلاط بالناس لا يعني أبدًا منع نفسك من قضاء بعض الوقت بمفردك، والبكاء وحْدَك.
- بَجِّنِي كُلَّ ذكريات مولودك كالملابس، والألعاب، والصور، وذلك بوضعها في صندوق خاص وَجَنِّبِي فتحه الآن، حتى تتأكدي أن أحزانك قد اندرلت.
- اقرئي الكتب والمقالات التي تتحدث عن كيفية التعامل مع الحزن، وقد الأباء.
- إن لم تستطعي تحاول 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 باشراف:

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



وللمساعدة على تحاوز الأمر، عليكما أن تتعاونا، وتحلليا بالصبر، وتبدلوا المجهود لكي يصبح كل منكمما وفياً ولطيفاً تجاه الآخر، وأن تتحددنا سوياً عن مشاعركما وأحساسكمَا بكل صراحة ووضوح، وإذا لم يستطع أحدكمما التحدث بخصوص هذا الفقد في الوقت الحالي، فإنه سيتمكن من ذلك مستقبلاً، ولا يعني ذلك أن طفلكما سينسى مع مرور الوقت، ولكن كل شخصٍ يتعامل مع حزنه بطريقته الخاصة، وقد يحتاج بعض الوقت ليتعاقف منه، وإذا لزم الأمر، يمكنكمما طلب استشارة نفسية أو مهنية، كما يستطيع الوالدان الاستفادة من الدعم النفسي الذي يقدم في المنشآت الصحية للتعامل مع هذا الحزن والنكل الناتج عن فقد الطفل أثناء الحمل أو بعد الولادة، كغيره من الأحداث المأساوية الأخرى التي قد تمر بحياة الإنسان، وسيقوم فريق الرعاية الصحية بمساعدتكمَا على توديع طفلكما.

ستتاح لكم الفرصة لرؤية الطفل وحمله، وإذا كانت وفاة الطفل بسبب عيوب خلقية فإن بعض الوالدين سيشعرون بالخوف من القيام بهذه الخطوة، وفي أغلب الحالات تكون تصورات الوالدين عن هذا الموقفأسوء بكثير من الواقع.

سيقوم الاخصاصي الاجتماعي بالمنشأة بعمل اللازم لإزالة الضغوط النفسية الناتجة عن الأزمة، والمتمثلة في الإفراج الوجدي، والمواساة، ويث التفاؤل، وسيحرص على حصولكمَا على فرصة للتحدث والتعبير عن مشاعركما.

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





## الفصل الثاني

### اهتمامك بنفسك:

مرحبا بك في الفصل المخصص لك ...

إن من أفضل ما يمكن أن تقدميه لطفلك هو أن تعني بنفسك جيداً، لأن العناية بطفلك حديث الولادة تصبح أسهل عند حصولك على الراحة والصحة الجيدة، وإعطاء جسدك الوقت للتعافي، والتأقلم مع التغيرات الكثيرة خلال الشهور التالية، والرجوع إلى مكان عليه قبل الحمل والولادة، كما أنك ستحتاجين إلى إجراء بعض التعديلات العاطفية للفرد الجديد في عائلتك، وأن تكوني مستعدة للتغيرات الهرمونية المصاحبة للولادة، كما أنه ينبغي عليك أن تختططي لزيارة الطبيبة أو القابلة خلال ستة أسابيع بعد الولادة، للتأكد من أن جسمك يتعافى جيداً، ويجب أن تعلمي أيضاً أنك ستحتاجين بعض الوقت لتعادي على كل هذه التغيرات المصاحبة لولادة طفلك، وأن هذا هو الوقت المناسب لتقومي بطلب المساعدة من عائلتك وأصدقائك وقبول عروضهم حول القيام بالمهام المنزلي مثل: الطبخ، وتنظيف المنزل، وغسل الملابس، أو حتى الجلوس مع أطفالك الآخرين فعنديك بنفسك مهمة.

حيث ستححدث في هذا الفصل أيضاً عن بعض الأسئلة الشائعة والتي تشمل:

- تكيف نمط حياتك مع الطفل الجديد.
- الشعور بعدم الراحة بعد الولادة.
- متى سيتوقف تزيف النفاس؟
- متى يتوقع عودة الدورة الشهرية؟
- ماهي وسائل تنظيم الحمل المناسبة؟

في نهاية هذا الفصل ندعوك إلى أن تهتمي نفسك لاكتساب مزيد من الأفكار والمهارات التي تساعدك على الاهتمام بنفسك في مرحلة النفاس، وعلى تكيف نمط حياتك بما يتلاءم مع تلبية احتياجاتك الشخصية، واحتياجات طفلك وأسرتك، إن الفصل الثاني هو عالم خاص بك، تناول فيه تقديم نصائح وإرشادات حول صحتك الجسدية، والنفسية، والأسرية، آملين أن يجعل حياتك أكثر مرونة، وأن يُثبّت الضغط والتوتر والإجهاد، وتأخذ بيده إلى حل المشكلات اليومية التي قد تواجهك، فإلى هناك ...



## التعامل مع زيارات الأهل والصديقات:

سيرغّب أفراد من العائلة والصديقات في زيارتك ورؤيه طفلك الجديد، لكنّ تواجد الزوار يمكن أن يكون متعباً لك خاصة في الأسابيع الأولى، يمكنك أن تطلب من يرغب في زيارتك أن يحضر في الوقت المناسب للك، وإذا كان أحدّ الزوار مصاباً بـسعال الأنف، أو السعال، أو الحمى، أو الطفح الجلدي، أو اضطراب في المعدة فاطلب منه بلطف ألا يقترب من الطفل، أو أن يحضر في وقت آخر عندما يصبح بـصحة 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 المهدّل 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 التئام الجرح، مالم يخبرك طبيبك/ القابلة بأي تعليمات أخرى.



## تكييف نفط حياتك مع الطفل الجديد

كثير من الأمهات يكون لديهن دفعـة كبيرة من الطاقة بعد ولادة أطفالهن مباشرة، ومن ثم يشعـن بالتعب الشديد نظرـاً إلى حاجتهم المستمرة لمتابعة أطفالـهم، وملاحظـة علامـات جـوعـهم، وتـلـيـة حاجـتهم للـرضـاعة ثـمـان مـرات يومـياً على الأقل أثناء النـهـار والـلـيل، وإـرضـاعـهم بـانتـظام، وـمـراـقبـتهم، وـعـناـيـة بـهمـ، وـبـنـظـافـتهمـ، وـصـحتـهمـ، وكلـ هـذا يـحتاجـ إلى كـمـ كـبـيرـ من الطـاقـةـ، وإـلـىـ أـخـذـ قـسـطـ من الـرـاحـةـ بـيـنـ الـحـينـ وـالـآـخـرـ.

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

- التعامل مع مستجدـات الأمـورـ في حـيـاتـكـ الـيـومـيـةـ خطـوةـ بـخطـوةـ، معـ المحـاـولـةـ عـلـىـ الـاستـمـتـاعـ بـيـوـمـكـ دونـ توـرـ أوـ قـلقـ.
- اطلبـيـ المسـاعـدةـ منـ الأـشـخـاصـ الدـاعـمـينـ لـكـ وـتـقـيـ بـهمـ مثلـ: زـوـجـكـ، وـعـائـلـتـكـ، وـصـدـيقـاتـكـ، وـمـقـدـميـ الخـدـمـاتـ الصـحـيـةـ.
- سيـقـومـ بـعـضـ الأـشـخـاصـ حـولـكـ منـ الأـهـلـ وـالأـصـدـقـاءـ بـعـرـضـ المسـاعـدةـ عـلـيـكـ أـحيـاناـ فيـ الـقـيـامـ بـالـمـهـامـ الـمـنـزـلـيـةـ مـاـ يـتـيـحـ لـكـ الحصولـ عـلـىـ وـقـتـ كـافـيـ لـعـنـيـةـ بـطـفـلـكـ، أوـ لـأـخـذـ قـسـطـ منـ الـرـاحـةـ، وـفـيـ أـحـيـانـ أـخـرـ قدـ يـتـوـجـبـ عـلـيـكـ طـلـبـ المسـاعـدةـ بـنـفـسـكـ، وـهـذـاـ لاـ يـعـنيـ أـنـكـ لـاـ تـسـتـطـعـينـ الـتـعـالـمـ مـعـ وـضـعـكـ الـجـدـيدـ، بلـ يـعـنـيـ أـنـكـ مـدـرـكـةـ تـمـاـ إـمـكـانـاتـكـ، كـمـ أـنـ حـصـولـكـ عـلـىـ المسـاعـدةـ يـتـيـحـ لـكـ وـقـتـ أـكـثـرـ لـلـتـعـرـفـ عـلـىـ طـفـلـكـ.
- القيامـ بـتأـجيـلـ الأـعـمالـ الـمـنـزـلـيـةـ غـيرـ الطـارـئـةـ لـتـوفـيرـ طـاقـتكـ.
- خـذـيـ غـفـوةـ عـنـدـمـاـ يـقـومـ طـفـلـكـ بـذـلـكـ، وـاسـتـرـجـيـ، وـلـابـدـ أـنـ تـسـتـقـطـعـيـ بـعـضـ الـوقـتـ لـنـفـسـكـ، حـتـىـ وـإـنـ كـانـتـ استـرـاحـةـ قـصـيـةـ فـيـانـ ذـلـكـ كـافـيـ لـشـعـورـكـ بـتـجـددـ النـشـاطـ.
- اهـتـمـيـ بـطـعـامـكـ، وـاشـرـيـ كـمـيـةـ وـفـيـةـ مـنـ السـوـالـيـنـ، وـقـلـلـيـ مـنـ المشـروـبـاتـ الـتـيـ تـحـتـويـ عـلـىـ الـكـافـيـنـ:ـ (ـمـثـلـ:ـ الـقـهـوةـ،ـ الشـايـ).
- ابـتـعـدـيـ عـنـ التـدـخـينـ،ـ أـوـ الجـلوـسـ مـعـ الـمـدـخـنـينـ.
- اقـضـيـ الـوقـتـ مـعـ زـوـجـكـ،ـ وـحاـواـلـاـ الـاسـتـرـخـاءـ،ـ وـدـعـ بـعـضـكـمـاـ.
- حـافـظـيـ عـلـىـ تـوـاصـلـكـ مـعـ عـائـلـتـكـ وـصـدـيقـاتـكـ.
- كـوـنـيـ صـدـاقـاتـ جـدـيدـةـ مـعـ الـأـمـهـاتـ الـحـدـيثـاتـ.
- دـوـنـيـ أـفـكـارـكـ وـمـشـاعـركـ.

### **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 ميلigram في اليوم (300 مليغرام يعادل كوبان، أو نصف ليتر من القهوة)، وإذا كان طفلك يستيقظ من نومه عدة مرات، أو يشعر بالتوتر فإن ذلك يعطيك مؤشرًا على وجوب خفض كمية الكافيين التي تتناولها.
- 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، فإن الدهون الصحية التي تحتوي على أوميغا 3 هي دهون مهمة لنمو الطفل وتطوره، ويمكنك زيادة كميتها في حليب الثدي بتناولك: التونة الخفيفة المعلبة، وبشك الدد، والرنجة، والسردين، كما يتواجد الأوميغا 3 بكميات أقل في الزيوت النباتية، والملحسرات، والبنجر، والبصل، ويمكنك تناول معظم الأطعمة أثناء فترة الرضاعة الطبيعية، لكن احذرى تناول بعض الأسماك التي تحتوي على نسبة مرتفعة من الربيق، والتي يمكن أن تسبب الضرر للجهاز العصبي لدى الرضع والأطفال أثناء فترة الرضاعة الطبيعية (مثل السالمون).
- في كثير من البيئات الاجتماعية يشيع تناول الأطعمة الحارة، أو المشروبات الغازية، وهي في الأغلب غير مضرّة، إلا لو لاحظت أنها تسبّب الإزعاج لطفلك، أو أنها تؤثّر عليه بأي طريقة، فهنا يتوجّب عليك التوقف عن تناولها.
- احذري شاي الأعشاب وبعض المنتجات العشبية الأخرى التي يمكن أن يكون لها تأثير الأدوية عليك وعلى طفلك.



### **تناول الطعام، والحصول على وزن صحي:**

قد يساعدكِ تناول الطعام الصحي، والأنشطة البدنية بجانب الرضاعة الطبيعية على العودة إلى الوزن الذي

كنتِ عليه قبل حملكِ، وعليكِ أن تتحلّي بالصبر في سبيل تحقيق ذلك؛ فالرجوع إلى وزن الجسم الصحي قد يستغرق بعض الوقت، وإليك بعض الإرشادات:

- الحذر من القيام بحمية «رجيم» أو اتباع نظام غذائي صارم أثناء الرضاعة الطبيعية، حيث إن بعض الطاقة المستخدمة لصنع حليب الثدي تأتي من الوزن المكتسب أثناء الحمل.
- الحرص على ممارسة الرياضة، وخاصة المشي السريع والتمارين المشابهة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم، حيث يساعد على شد العضلات، واستعادة شكل جسمك القديم.
- قد يصبح شعورك بالجوع خلال فترة الرضاعة الطبيعية أكثر مما كنتِ عليه أثناء فترة الحمل، وهذا أمر طبيعي، فعليك أثناء فترة الرضاعة أن تزيدي وجباتك اليومية بمعدل وجبتين إلى ثلاث وجبات من الطعام الصحي، ونوصيك بعدد من الحصص لكل من المجموعات الغذائية الأربع، حيث إن كل مجموعة غذائية مهمنا، وتتوفر مجموعة غنية من العناصر الغذائية.

• كما أنّ شعورك بالعطش أثناء فترة الرضاعة الطبيعية 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 أنَّ تناول الطعام بانتظام سوف ينحدر الطاقة الالزامية لرعاية نفسكِ وطفلكِ الجديد، وإذا كنتِ نباتية فستكونان - أنتِ وطفلكِ - بحاجة إلى بعض المكملات الغذائية الأخرى، عليكِ التحدث مع أخصائي تغذية موثوق، أو مع طبيبكِ/ القابلة حول الاحتياجات الغذائية الالزامية لكِ ولطفلكِ.**



إن قدرتك على ممارسة التنشاط البدني الطبيعي مرهونة بوقت ولادتك، ومدى صعوبتها، ونوعها، وعليك أن تستفسري من طبيبكِ / القابلة عن الوقت المناسب الذي تستطيعين فيه العودة إلى النشاطات البدنية، والتمارين بعد الولادة، ويمكنك عموماً ممارسة أغلب الأنشطة البدنية بقوه أقل ولدتك أقصى، ابدئي ببطء وامتحي جسمك وقتاً للتعافي، وإذا لم تحدث لك أي مضاعفات خلال فترة حملك أو ولادتك فإنه يمكنك أن تبدئي بعض الأنشطة البدنية الخفيفة على الفور، مثل: المشي، وتمارين قاع الحوض، وتذكرى دائمًا أن ممارستك للنشاط البدني والتمارين الرياضية بعد فترة الحمل يقلل من خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة، والوقاية من الحثرات (الجلطات) الدموية، وإليك بعض التمارين المفيدة لك بعد الولادة، مع التصريح بالقواعد الإرشادية الخاصة بها:

#### ١. رياضة المشي:



- اعلمي أن المشي هو طريقة آمنة وفعالة للتحرك، وتذكرى أن عودتك التدريجية إلى نشاطك البدني ستمنحك الطاقة اللازمة للعناية بعائلتك، وطفلك الجديد، وإليك بعض النصائح 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، ثم الرجوع إلى المشي البطيء مرة أخرى.
  - المحاولة في ممارسة المشي في أغلب أيام الأسبوع.
  - المشي جيد ومفيد لجسمك، وراحة النفسية.
  - اطلب من زوجك، أو أحد أفراد عائلتك، أو إحدى صديقاتك أن ترافقك أثناء المشي.
  - اصطحب طفلك معك أثناء المشي في غربة الأطفال، أو باستخدام حامل للطفل، أو اطلب من غيرك رعاية طفلك أثناء حصولك على استراحة للمشي.

**شكل جسمك بعد الحمل:**  
أثناء فترة الحمل ستكتسبين بعض الوزن الزائد، وستتمدد عضلات البطن، وكل ذلك يحتاج إلى بعض الوقت ليزول، ويعود الجسم إلى مكانه من قبل، فلا تحاولي تسريع التخلص منه في وقت قصير باتباع نظام غذائي منخفض السعرات، بل احرصي على تناول الأطعمة الصحية، وممارسة الرياضة، وخاصة المشي السريع والتمارين المشاجمة 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، تقدم برامج لياقة خاصة بالأمهات بعد الولادة، وإنضمماك لهذه المراكز سيمكنك الفرصة للتواصل الخبرات مع الأمهات الآخريات، فلا تتردد في التحدث معهن حول مستجدات حياتك بعد الولادة، وكيفية التعامل معها، ومع الإجهاد وعدم الحصول على النوم الكافي، والذي يسببه اهتمامك باحتياجات طفلك، وتذكرى أن الحصول على قسط كافٍ من النوم هو أمر مهم لخسارة الوزن، حيث أن قلة النوم والإجهاد يزيدان من إفراز هرمون (الكورتيزول) الذي يتسبب في تخزين الدهون في الجسم، وخاصة في منطقة الخصر.

#### ممارسة النشاط البدني:

ستستمر معك كثيراً من التغيرات التي مر بها جسمك، وحدثت ببطء خلال فترة حملك في تسعه أشهر، وسوف تحتاجين تقريباً إلى نفس المدة لعودة الأمور إلى طبيعتها؛ لذلك عليك أن تتحلى بالصبر.  
بعد ولادة طفلك، سيكون بإمكانك الشعور برحمك إذا قمت بالضغط على منطقة البطن السفلية (أعلى عظم العانة قليلاً)، وبعد مرور ستة أسابيع سيعود الرحم إلى حجمه الطبيعي تقريباً، ولن تشعري به عند الضغط على بطنك، والرضاة الطبيعية ستساعد الرحم على التقلص إلى حجمه الطبيعي بسرعة أكبر، وعليه، فإنه سيتوجب عليك في الأسابيع والأشهر اللاحقة للولادة أن توازنى مسؤولياتك كأم جديدة، استريحي ولا تنهكي نفسك، واعتنى باحتياجات طفلك، واستمتعي بوقتكما سوياً.

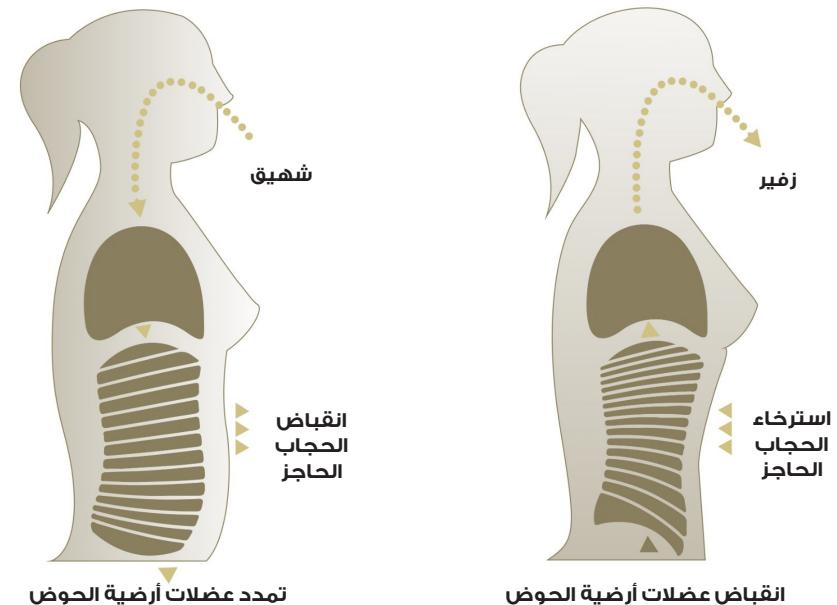


## ٢. تمارين مركز الجسم والخوض

أ. ما هو مركز الجسم؟

**مركز الجسم الداخلي** يتكون من العضلات التالية:

- الحجاب الحاجز، ويفاصله عضلات أرضية الخوض، والعجان.
- عضلات البطن العميق، ويفاصلها عضلات الظهر العميقة.



لتخيل هذه العضلات كأنما بالون يتحرك تبعًا لتعiger الضغط الداخلي من الهواء، تتحرك كل عضلة وما يقابلها سوياً؛ لإتاحة المجال لضغط الهواء الداخلي أثناء التنفس البطني من الحجاب الحاجز.

إنّ أول تمرن فسيولوجي خلقه الله لهذه العضلات هو التنفس العميق من البطن.

**كيفية التنفس العميق:**  
 يتم استنشاق الهواء بمحدوء 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، وعندما تستعود البطن إلى وضعها الطبيعي إلى الداخل.  
 مع التنفس العميق ستستجيب عضلات البطن العميق وأرضية الخوض لحركة عضلات الحجاب الحاجز؛ بحيث تتمدد عضلات أرضية الخوض مع الشهيق، وتقبض مع الزفير.

لعمل التمارين سيتم التعامل مع العضلات في وضعها الفسيولوجي.

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

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

**من فوائد تمارين التنفس وتمارين تفعيل مركز الجسم والخوض:**

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

### 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، عليك استشارة طبيبكِ/ القابلة قبل البدء في عملها، مارسي هذه التمارين من مرتبتين إلى ثلاثة مرات خلال اليوم كالتالي:

- استلقي على الأرض في وضع مريح للظهر.
- شدّي الأرداف، واسحبها إلى الأمام.
- شدّي عظم العانة إلى الأعلى، معبقاء أسفل الظهر على الأرض، عدّي إلى ثلاثة، ثم تنفسى، واسترخي.
- كرري التمررين خمس مرات.



### ب. تمارين كيجل:

تسمى المنطقة الواقعة بين الشرج والمهبل بمنطقة العجان، وهذه المنطقة تمتد أثناء الولادة، ويمكن الشعور بيترمها، أو ارتخائها، أو وجود الكدمات فيها، وقد يكون لديك فيها بعض الغرز الناجحة عن عملية شق المهبلي، أو العجان (توسيع منطقة الولادة) وهذه الغرز ستختفي بمرور الوقت، ولكن زماماً سيضايقك الشعور بعض الحكة أثناء التئامها، وقد تشعرين بالخدر في منطقة العجان وهو شعور سيلاشى بمرور الوقت، كما يمكن أيضاً أن تواجهك مشكلة السلس البولى، والتي تختفي في أغلب الأحوال مع الوقت وعمارة تمارين كيجل.

تعمل تمارين كيجل على تقوية عضلات قاع الحوض، والعضلات المحيطة به، وستساعدك على منع مشاكل سلس البول أثناء السعال، أو الصихك، 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 مرؤتها، كما أنك تعلم هذا التمرين الروتيني ستكتسبين عادة جيدة لحياتك.

إليك 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 اجلسى بطريقة مريحة لك.

• لتحديد عضلات الحوض قومي بشدّها إلى الداخل، افعلي ما تفعلينه إذا كنت تحاولين حبس البول، أو حركة الأمعاء.

• قبل البدء في التمرين، تنفسى بشكل عميق من البطن، بحيث تشعرين بارتفاعها مع الشهيق، وبوطها مع الزفير، كرّي ذلك حتى يصبح تنفسك منتظمًا، ومتوازنًا.

• أثناء الزفير، عليك أن تشدّي عضلات أرضية الحوض، كأنك تحاولين إغلاقها، استمرّي في شدّها بدءاً من ثانيةين، وتدريجي في زيادة الوقت، حتى تصلى إلى عشر ثوانٍ، مع عدم حبس النفس.

- تنفسى بطريقة طبيعية، ولا تحبسى أنفاسك.

• لا تشدّي عضلات المعدة أو الأرداف.

• أرخي عضلات الحوض لمدة 10 ثوان.

• كرّي هذه العملية (شد العضلات وإرخائها) من 12 إلى 20 مرة.

### \* تذكرى:

#### 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 اختصاصية العلاج الطبيعي المتخصصة في صحة المرأة عند الحاجة إليها في بعض الحالات، مثل معاناة المرأة من ضعف ورھل عضلات البطن، والذي يؤدي بدوره إلى حدوث آلام في الظهر نتيجةً لعدم استقامته، وتقوم الاختصاصية 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، وأرضية الحوض، نظرًا إلى اعتماد الجسم عليها، وعدم تنشيط تلك العضلات بالطريقة الصحيحة، كما أنها تؤدي إلى تقليل المدى الحركي في مفاصل الظهر، والورك، وعضلات الجذع.

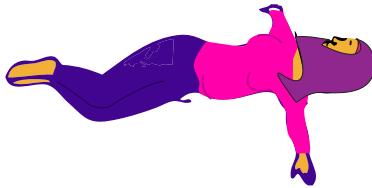


### \* تذكرى:

#### أهمية الحركة بعد الولادة:

عزيزتي الأم، أعلمك أن النشاط البدني والحركة بعد الولادة أمر ضروري للنساء؛ وذلك لتنشيط الدورة الدموية في الأرجل، ولتقليل خطر الإصابة بجلطات الدم، خاصة إن كانت الولادة قيصرية، و يمكنك البدء بـ مزاولة النشاط في سريرك بتحريك الأقدام والأرجل، ثم التهوض بشكل تدريجي والجلوس على طرف السرير لدقائق، ثم الوقوف على القدمين لثوانٍ قليلة، ثم المشي في أرجاء المكان على مهل، ولا بد أن تكوني حريصةً على هذا التدرج في الحركة؛ لتلافي الشعور بالدوار، أو هبوط الضغط، ولتكوني قريبةً من سريرك للعودة إليه في حال شعورك بأحد هذين العرضين دون تعرضاً لخطر السقوط لا سمح الله، وفي حال شعرت بالدوار يمكنك الترثث قليلاً، ثم تكرار الحاولة مرة أخرى.





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

**\* تذكرى:**

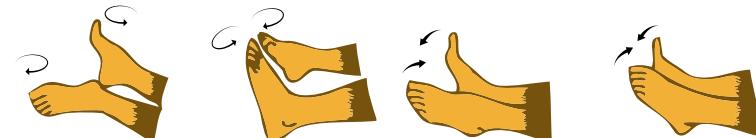
يجب تفعيل مركز الجسم والخوض بشكل سليم عن طريق مزاولة تمرين كيجل، وتخلص في التنفس مع شد عضلات الخوض لثوانٍ قليلة دون افلاتها، وعدم حبس النَّفَس خائناً (راجع ص 36) وإن شعرت أنك لا تستطعين القيام بهذا التمرين التالي فتحجّبيه، واستشيري مختصي العلاج الطبيعي.



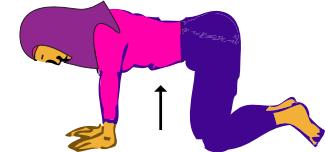
- ضعي يديك على بطنك والأخرى أسفل رأسك وارفعي رأسك وكتفك من على السرير، كرري ذلك 5 مرات ثم ضاعفيها تدريجياً.



- ### ٣. العلاج الطبيعي بعد الولادة:
- فترة ما بعد الولادة هي فترة ذهبية للاستشفاء والتعافي، لكن لا تستعجل في بدء نشاطك الرياضي، ومحاولة إرجاع جسدك إلى ما كان عليه، وتذكري أنك في حاجة إلى فحص وإعادة تأهيل من قبل مختصي العلاج الطبيعي لصحة المرأة، حتى يمكنك تفعيل مركز الجسم بشكل سليم ووظيفي، وتفادي أي مضاعفات جسدية.
- شدي الرجلين وحركي القدمين للأعلى والأفل بشكل دائري من 10 - 15 مرة.



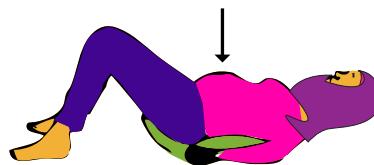
- قومي بشد عضلات بطنك إلى الداخل في هذه الوضعية، كرري ذلك خمس مرات ثم ضاعفيها تدريجياً.



- شدي عضلات قاع الخوض وكأنك تحاولين منع نفسك من التبول، امسكى لعدة ثوانٍ 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 تحمل أي شيء أثقل من طفلك.
- حافظ على مكان الجرح جافاً، و يمكنك وضع ضمادات عليه لتساعد على الشفاء.
- ضعي وسادة على بطنه عند الوقوف أو التحرك في السرير، و عليك عند النهوض أن تلقي على جانبيك، ثم تدفعي نفسك لوضع الجلوس.
- ادعي ببطئ في المنطقة القريبية من الجرح عند حدوث أي حركات مفاجئة كالسعال، أو العطاس، أو الضحك.
- اشربي الكثير من السوائل لتعويض ما فقدته أثناء الولادة والرضاعة الطبيعية، ومنع حدوث الإمساك، ولتجنب حدوث التهابات بالمسالك البولية.
- تناولي الأطعمة الغنية بالألياف للحد من حدوث الإمساك، وحدوثه طبيعي بعد الجراحة، لكن إذا استمر الأمر استشيري طبيبك/ القابلة لأخذ بعض الأدوية الملينة.



### الاستحمام بعد العملية القيصرية:

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

### إذا كانت ولادتك قصيرة:

- سيكون لديك جرح مؤلم في منطقة البطن السفلية بعد الولادة القيصرية، ويمكن أن تلاحظي بعضًا من الآتي:
- خروج شيء من الدم، أو سائل وردي اللون من الجرح.
  - الشعور بالألم غازية وانتفاخات.
  - وجود كدمات على طول الجرح، أو حوله.
  - وقد يكون لديك بعض الغرز لإغلاق الجرح، وليس عليك أن تلقي 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 تلقي من كثرة استخدامها، فهي آمنة، ولا يضر منها للأطفال إلا كمية قليلة عبر الرضاعة الطبيعية.
  - سيقل الشعور بالألم في منطقة الجرح مع مرور الوقت، ويحتاج حصول الالتفام الكامل من أربعة إلى ستة أسابيع للاحظي أن الالتفام التام للجرح يستغرق حوالي 6 أشهر.

### أهمية تمرين التنفس بعد العملية القيصرية:

للتحدير العام آثار جانبية تضر عضلات التنفس، وتجعلها في حاجة لعدة ساعات حتى تعود لطبيعتها، مما يسبب اجتماع البلغم في الصدر بسبب عدم امتلاكه بكميات كافية من الهواء؛ لذلك يفضل الحصول على التهدير التأحي أو التصفي لتنقیل ذلك الضرر، وتنصح النساء بمجرد صحوتها من التهدير أن تأخذ كمية من الهواء من خلال شهيق عميق، وحبسها في الصدر عدة ثوانٍ، ثم إخراجها مع الزفير، وتكرار ذلك من 20 إلى 30 مرة كل 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، وتنصح النساء بالضغط على الجرح قليلاً أثناء السعال.

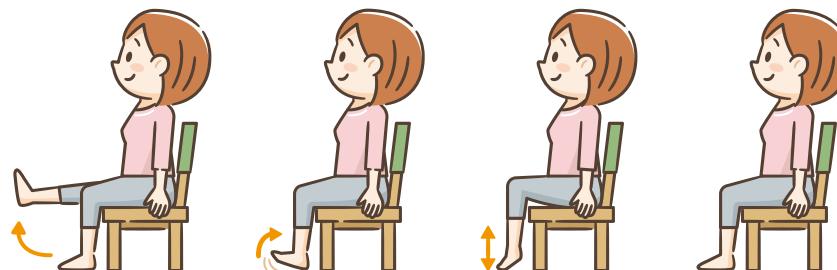


## نصائح مرحلة التعافي:

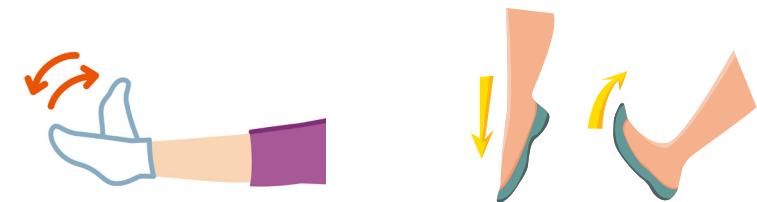
### عزيزي الأم:

عليكِ أن تدركِي أهميّة مرحلة التعافي بعد الجراحة القيصرية، وأنَّ مدَّها ومتطلباتها متفاوتةٌ من أم إلى آخر، فلا تتردّدي في طلب الدعم النفسي والجسدي من مقدمي الرعاية الطبية عند حاجتكِ إليه، وإليكِ بعض النصائح التي ستفيدهُكِ بعد إجراء العملية:

- إذا أردت الوقوف من وضع الاستلقاء لأول مرة، وفي كلّ مرة، عليكِ أولاً أن تنفسِي بجدوٍ من البطن، ثم ترفعي ظهرك بالتدريج حتّى تصلي إلى وضعية الجلوس، ثمْ ضعي قدميكِ على الأرض استعداداً للوقوف مع الحافظة على التنفس العميق، ولا تتردّدي في طلب المساعدة حال حاجتكِ إليها.
- عند دخول دورة المياه في أول مرة، وفي كلّ مرة، لا تضغطي على منطقة الإخراج، وإنما حافظي على هدوئكِ، ولا تستعجلِي، وتتنفسِي بجدوٍ، واسندي منطقة الجرح باستعمال فوطة، أو قطعة قماش قطنية نظيفة.
- ادعمي بطريقكِ أثناء الوقوف، أو الضحك، أو السعال، بوسادة، أو بغloveٍ ملفوقة؛ وذلك لتقليل الشعور بالألم الناتج عن الضغط.
- اختاري وضعية الرضاعة المريحة لكِ، مثل وضعية الاستلقاء على الجانب، أو شبه الاستلقاء على الظهر.
- تناولي وجباتكِ ببطء مع المضغ جيداً، واحرصي على أن تحتوي على الألياف والسوائل - حال السماح بذلك - لتفادي الغازات والإمساك.
- احرصي على أخذ قسطٍ من الراحة خلال يومكِ.
- ابتعدي عن حمل، أو دفع، أو سحب كل ما هو أثقل من وزن المولود خلال ثلاثة، إلى ستة أشهر من الولادة.
- استشيري طبيبكِ/ القابلة في كيفية العناية بالجرح.
- احرصي على الرضاعة الطبيعية، ولامسة الجلد للجلد مع طفلكِ.



- حافظي على مزاولة تمارين التنفس من البطن، عن طريق أخذ الشهيق من الأنف بجدوٍ، وإخراجه بجدوٍ من الأنف أو الفم، ستشعررين بتمدد (ارتفاع) أثناء الشهيق في منطقة البطن، وبانقباض (هبوط) أثناء الرُّفِير.
- أضفي مارسِي تفعيل مركز الجسم (شدّ أرضيّة الحوض والبطن) مع الرُّفِير قدر استطاعتكِ واحتمالكِ أثناء قيامكِ بمهامِكِ اليوميّة، مثل المشي، والاهتمام بالطفل، ودخول دورة المياه... إلخ، حيث يعمل على تنشيط الدورة الدمويّة في تلك المنطقة، وبالتالي تسريع عملية شفاء الجرح، وتسريع عملية دعم البطن ومراكز الجسم.
- مارسي المشي في أسرع وقت بعد العملية، مع التنفس، وتحبّي ثني جسدك إلى الأمام، وحافظي على ظهركِ مستقيماً قدر الإمكان.
- قومي بعمل التمارين الخاصة بتنشيط الدورة الدمويّة.
- راجعي مختصّي العلاج الطبيعي لصحة المرأة فور خروجكِ من المستشفى؛ لمساعدتكِ، ثمْ مرة أخرى بعد مرور ثمانية أسابيع؛ لتقدير حالتِكِ الجسدية.
- تذَّكري أنَّ إعادة تأهيل عضلات بطنكِ وحوضكِ عملية مهمّة جدّاً؛ لذلك احرصي عليها.





## الاضطرابات النفسيّة بعد الولادة:

ستكون حياتكِ أنتِ وزوجكِ مختلفة بمجرد ولادة طفلكما، وقد تتبادركما بعض المشاعر المختلطة حول دوركما كأم وأب، حتى إن شعورك بنفسكِ سيكون مختلفاً بعد الحمل والولادة، وستتبدل مشاعركِ جيدة حول طفلكِ، ونحربه ولادتكِ، وكذلك بعض المشاعر الأخرى، ومن المهم أن تختتمي بجميع مشاعركِ، وألا تضطغطي على نفسكِ، وتذكر دائمًا أن رعاية طفل حديث الولادة هو عمل شاق وأنكِ ستبدلين قصارى جهدكِ، ومرة أخرى، عليكِ أن تختمني بنفسكِ، وبالعادات الصحية، وألا تتوقعي الكثير من نفسكِ في هذه الفترة.

### أ. التغيرات المزاجية بعد الولادة (الاكتئاب النفسيّة):

من الطبيعي أن تشعري بالقلق، والحزن، وبالرغبة في البكاء بدون سبب، فإن أكثر من 70% من الأمهات الحديثات قد يصبن بعد الولادة بما يسمى (الاكتئاب النفسيّة) في اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة، وتستمر لعدة ساعات في اليوم، أو لعدة أيام تراوح من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، ويرتبط حدوثها بالمستويات المتغيرة من هرمونات الحمل، وقد تحدث أيضاً 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 تتبادرك مشاعر القلق حول استعدادكِ لحياتكِ السابقة، أو حصولكِ على جسمكِ الرشيق مرة أخرى.

- شعورك بالفترور تجاه العلاقة الحميمة، أو عدم الرغبة بها على الإطلاق.
- الرغبة في البكاء دون سبب.
- الشعور بالجزع وتعكر المزاج دون أسباب واضحة.

وكل هذه الأمور المشاعر طبيعية تماماً، وتخالص أغلب الأمهات منها خلال أسبوعين دون استخدام أي علاج، وينبغي على زوجكِ وعائلتكِ، وصديقاتكِ معرفة أن هذا هو الوقت المناسب لمساعدتكِ ودعمكِ.

## ب. اكتئاب وقلق ما بعد الولادة:

إذا استمرت حالة الكآبة النفسيّة لأكثر من أسبوعين، أو ثلاثة أسابيع، ولم يحدث أي تحسّن لحالتكِ حتى بعد حصولكِ على الراحة، والنوم، والدعم من الآخرين، فإن ذلك يرجح إصابتكِ 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، سواءً كان طفلكِ الأول أم لم يكن كذلك، ويمكن أن يؤثر على علاقتكِ بطفلكِ، وصحته وسلامته، وعلى علاقتكِ بعائلتكِ وزوجكِ، غالباً سيكون هو أول من يلاحظ أعراضه عليكِ، وهذا الاكتئاب يصيب حوالي 10 - 24 % من السيدات ولا يمكن معالجته بمجرد ضبط النفس، لكن أعراضه تستجيب جيداً للعلاج الطبي، واعلمي أن أعراض كلّ من اكتئاب وقلق ما بعد الولادة تكون متشابهة في بعض الأحيان، وتشمل التالي:

قلق ما بعد الولادة	اكتئاب ما بعد الولادة
• شعورك الدائم بالقلق حول صحتك وصحة طفلك.	• الشعور بالحزن.
• شعورك الدائم بالاستياء وعدم الراحة دون سبب معين.	• الشعور بأحساس غير جيدة، مثل: شعورك أنك أم سيئة، وفاحشة، أو الاحساس بالذنب، والخجل، وأنه لا قيمة لك، وأنك عاجزة ومهووس منك.
• صعوبة الاسترخاء والاستغرق في النوم لوقت طويل، أو قضاء وقت طويل على الفراش في محاولة النوم.	• الشعور بالغضب، والانفعال، والاستياء.
• عدم القدرة على الشعور بالاطمئنان والثقة في الآخرين.	• التقلبات المزاجية المتكررة.
• قد يحصل أن تضعي إجراءات صارمة، ومهام يومية متعددة، ثم تصابين بالانزعاج في حال عدم قدرتك على القيام بها، بشكل يؤثر على حياتك ومورتها.	• الشعور بالقلق الشديد بشأن صحة الطفل.
• التتحقق من القيام بالأعمال أكثر من مرة، مثل: تكرار التتحقق من إغلاق باب المنزل.	• الشعور بالخوف من بقائك وحيدة، أو من خروجك من المنزل.
• إصابتك بنيمات من الصلع، والخفوف، والذعر تصعب السيطرة عليها، وتكون مصحوبة بالأعراض التالية:	• فقد الشعور بالسعادة، والملء، والحماس، والاهتمام بالأنشطة المعتادة.
• حفقان في القلب، وضيق التنفس، وتشنج العضلات، وضيق الصدر، وومضات ساخنة أو باردة مع حدوث تعرق، وغثيان ودوخة.	• وجود صعوبة في التركيز.
	• الشعور بالإرهاق والتعب، مع وجود الكوابيس.
	• تغير الشهية، إما فقدان الشهية للطعام، أو زيادتها كثيراً.
	• وجود مشاكل في التعامل مع الأنشطة اليومية المعتادة.
	• فقد الرغبة في التواصل الاجتماعي مع العائلة والأصدقاء إهال النفس، وعدم الاعتناء بها.
	• قد تراودك أفكار حول إيناء 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 جدًا، ولكنها أيضًا نادرة جدًا، 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 بالملوسة، 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 مبكرًا كان العلاج أسرع.

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

لاستشارتكم النفسية: عبر هاتف

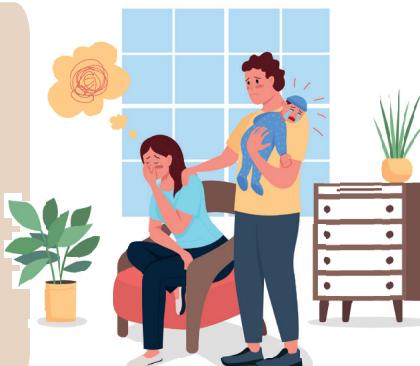
المراكز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

920033360

يتم التعامل معها بكل سرية بإشراف

مستشارين سعوديين متخصصين من الساعة

11 صباحاً حتى الساعة 11 مساءً.



### إليك بعض النصائح التي ستساعدك على تحضي هذه المرحلة الصعبة:

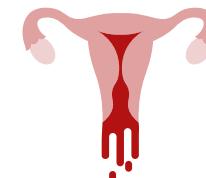
- حدد عواطفك، وحاولي فهم أفكارك وسلوكياتك.
- احرصي على استخدام الدواء الموصوف لك من قبل الطبيبة.
- اعلمي أنّ حصولك على المساعدة عند بداية شعورك بأعراض القلق والاكتئاب مهم جدًا، لأنّ القلق والاكتئاب الذي يستمر لفترة طويلة يصعب علاجه، وقد تكون له آثار خطيرة عليك، وعلى الصحة النفسية لطفلك، وعائلتك على المدى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

## النزيف بعد الولادة:

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

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

- وجود كتل من الدم يتعدى سمكها 2 سم، وملاحظة ثقل دم النفاس، ومن المؤشرات على ذلك حاجتك إلى تبديل الفوط الصحية كل ساعة، أو أقل خلال الأيام الثلاثة الأولى، وكل ثلاث ساعات، أو أقل، في الأيام التالية:
- إذا انخفض تدفق الدم ثم زاد فجاءة، وأصبح باللون الأحمر الفاتح، واحتاجت 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 والآلام.
- التدفق المهيلي بطيء وثابت.
- ملاحظة شدة النزيف أو عودته إلى اللون الأحمر الفاتح أو الداكن، بعد تغييره إلى النبي، أو الأبيض المصفر.
- وجود ألم حاد مستمر مع وخز في منطقة البطن.



- 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 مختلف عن الولادة السابقة.
- من الأفضل استخدام الفوط الصحية خلال هذه الفترة بدلاً من الحشوat القطنية.
- من الطبيعي أن تكون كمية دم النفاس أقل النساء 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 وهذه علامة على أنك تبدلدين جهداً كبيراً، وستلاحظين تباطؤ التدفق بمجرد توقفك وأخذك قسطاً من الراحة.



## التعامل مع التغيرات الجسدية بعد الولادة:

### أ. المحافظة على ليونة الثديين:

يقوم جسمك بالاستعداد للولادة والرضاعة منذ بدايات حملك، ويستوي الحليب الأول في ثديك «اللباً» 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 اللباً، وخلال اليوم الثاني إلى الرابع من الولادة تشعر عدید من الأمهات بتغيرات في الثدي، حيث يصبح حجمه أكبر، وأكثر دفئاً وطراوة. سيساعدك إرضاع طفلك ثمانين مرّات على الأقل خلال اليوم على التقليل من امتعاضك، 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 الكمامات الباردة بين الرضاعات، والكمادات الساخنة قبل الرضاعة لمدة تتراوح بين دقيقتين، إلى ثلاثة دقائق قبل الرضاعة.



### ب. الآلام في المهبل أو منطقة العجان:

تسمى المنطقة الواقعة بين الشرج والمهبل بمنطقة العجان، وهذه المنطقة تمدد أثناء الولادة، ويمكن الشعور بتورتها، أو ارتخائها، أو وجود الكدمات فيها، وقد يكون لديك فيها بعض الغرز الناجمة عن عملية شق المهبل، أو العجان وهذه الغرز ستختفي بمرور الوقت، ولكن ربما سيضايقك الشعور ببعض الحكة أثناء التئامها، وقد تشعرين بالحداد 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 أو القابلة.

### ممارسة العلاقة الحميمة بعد الولادة:

بعد ولادة طفلك، ستتصبح كلّ طاقتكم مبذولةً لرعايته، وسيلازمك الشعور بالتعب والإرهاق كأغلب الأمهات في هذه الفترة، وسيكون الرحم، وقناة الولادة لديك بحاجة إلى بعض الوقت للشعور بالراحة، وللعودة إلى الحجم، والشكل الطبيعيان، والأمر راجع إليك لنقرّي الوقت المناسب للعودـة إلى ممارسة العلاقة الحميمـة، ومن الأفضل أن تنتظـري إلى حين شعورك بالاستعداد الجنسي والعاطفي، وتجاوزـك مرحلة التأقـلـم مع كلـ التغيرـات التي حدثـت لكـ بعد الولادة والأمومة، خاصة التغيـرات الهرمونـية بعد مرحلة الحمل، والتي تسبـب قلة الرغـبة الجنسـية لديكـ، أو تجاوزـ معانـاتكـ من الإـنكـاح بسبب الرضـاعة في وقت متأـخر من الليل، أو بسبب المسؤولـيات الإـضافـية.

من الممكن أن يلازمك الشعور بالإحباط، وعدم الرغبة في العلاقة الحميمـة، وهذا جـزء من الكـآبة النفـاسـية، وقد تعـانيـنـ كـغيرـكـ من الأمـهـاتـ الحديثـاتـ منـ الحرـجـ، أوـ عدمـ الرـضاـ عنـ شـكـلـ جـسـمـكـ بـعدـ الـولـادـةـ، وبـالتـاليـ عدمـ الرـغـبةـ فيـ إـقامـةـ عـلـاقـةـ جـسـدـيـةـ معـ الزـوـجـ، وـعـلـيـكـ أـنـ تـضـعـيـ فيـ اعتـبارـكـ أـنـ زـوـجـكـ لمـ يـمـرـ بـفـتـرـةـ حـمـلـ وـوـضـعـ مـثـلـكـ، لـذـلـكـ فـقـدـ يـكـونـ غـيرـ وـاعـ بـحـالـتـكـ العـاطـفـيـةـ وـالـجـسـدـيـةـ، مـاـ يـعـنيـ أـنـ يـتـوجـبـ عـلـيـكـ التـحدـثـ مـعـهـ عنـ مـتـاعـبـكـ، وـمـشارـكـتـهـ ماـ تـعـانـيـانـهـ مـعـاـ مـنـ مشـاعـرـ وـإـحـبـاطـاتـ فيـ هـذـهـ الفـتـرـةـ، وـأـغـلـبـ الـأـزـوـاجـ لاـ يـسـتـأـفـونـ الـعـلـاقـةـ الـحـمـيـمـةـ إـلـاـ بـعـدـ مـرـورـ أـرـبـعـةـ، إـلـىـ سـتـةـ أـسـابـعـ مـنـ الـولـادـةـ، أـيـ بـعـدـ اـنـتـهـاءـ فـتـرـةـ النـفـاسـ.

**تذكرـيـ:** إذاـ كانـتـ لـدـيـكـ مـخـاـفـ حولـ مـارـسـةـ الـعـلـاقـةـ الـحـمـيـمـةـ فـلـاـ تـتـرـدـدـيـ فيـ مـراجـعـةـ الطـبـيـبـ/ـةـ أوـ القـابـلـةـ، فقدـ يـحـدـثـ بـعـدـ الـولـادـةـ أـنـ يـنـخـفـضـ مـسـتـوىـ هـرـمـونـ الـاسـتـروـجـينـ بـشـكـلـ حـادـ، وـيـسـبـبـ هـذـاـ العـدـيدـ مـنـ التـغـيـراتـ الـجـسـدـيـةـ، وـمـنـ ضـمـنـهـاـ (ـجـفـافـ الـمـهـبـلـ)، مـاـ يـسـبـبـ صـعـوبـةـ فيـ مـارـسـةـ الـعـلـاقـةـ الـحـمـيـمـةـ، وـمـكـنـكـ شـراءـ الـمـنـتجـاتـ الصـيـدـلـانـيـةـ الـتـيـ تـجـعـلـ الـمـهـبـلـ زـلـقاـ، أـوـ تـسـتـشـيرـيـ الطـبـيـبـ/ـةـ أوـ القـابـلـةـ إـذـاـ استـمـرـ شـعـورـكـ بـعـدـ الـرـاحـةـ مـلـدـةـ طـوـيـلـةـ.



## ج. وسائل الراحة الخاصة بفترة التغيرات الجسدية:

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

متى يجب عليكِ الذهاب إلى الطبيبة أو القابلة؟	ما عليكِ فعله في هذه الحالة	ما قد تشعرين به، ولماذا؟
<b>آلام بعد الولادة</b>		
<b>اتصل بالطبيبة أو القابلة:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>إذا لم تفلح المسكنات في تقليل أو تخفيف الألم.</li> <li>إذا ساء الوضع، وزاد الألم إلى درجة أنه لم يعد مقدورك لمس بطنه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>آلام ما بعد الولادة طبيعية، ويتبدأ في الاختفاء بعد مرور ثلاثة، إلى خمسة أيام من الولادة.</li> <li>ضعف كمادة من الماء الدافئ على منطقة البطن.</li> <li>استخدمي مسكنات الألم الموصوفة من قبل طبيبك / القابلة، وإذا كنتِ ترضعين طفلك رضاعة طبيعية فلا تقلقي لهذا الشأن، لأن كمية قليلة من الدواء ستُمرر لطفلك عبر حليب الرضاعة، وهي آمنة بالنسبة إليه.</li> <li>جري أسلوب التنفس العميق باسترخاء.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>سيستمر الرحم في الانقباض للرجوع إلى حجمه الطبيعي قبل الحمل، وتحتَّلَ آلام ما بعد الولادة من أم إلى أخرى، فقد تشعر بعض الآمهات بألم تشبه تشنجات الحوض، وتحدث بسبب انكماش الرحم، وهذه الآلام تكون أكثر شدة لدى الأمهات اللاتي سبق لهن الولادة أكثر من مرة.</li> <li>ستشعرين في المرات الأولى التي ستعرضين فيها طفلكِ رضاعة طبيعية بألم ما بعد الولادة.</li> </ul>
<b>الألم أثناء مرور البول</b>		
<b>اتصل بالطبيبة أو القابلة:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>إذا كانت كمية البول قليلة.</li> <li>عند الشعور بالألم والحرقان أثناء التبول.</li> <li>إذا ارتفعت درجة حرارتك إلى أعلى من ٣٨ درجة سلسية.</li> <li>إذا واجهتك صعوبة في التبول.</li> <li>إذا واجهتك مشاكل في بدء وتوقف تدفق البول.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>اسكبِي الماء الدافئ على منطقة العجان أثناء التبول.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يقوم جسمك بتخزين السوائل أثناء فترة حملك، ثم ينخلص من هذه السوائل الزائدة بعد الولادة عن طريق المزيد من البول، قد تشعرين ببعض الوخز عند التبول إذا كانت لديكِ غرز، أو خياطةً بمنطقة العجان.</li> </ul>

## إليكِ بعض النصائح المهمة حول العناية بهذه المنطقة:

وضع كمادات ثلج على منطقة العجان خلال الساعات الأربع والعشرين الأولى، مدة تتراوح بين عشرة إلى اثنتا عشرة دقيقة، ومن ثم إزالتها، ويمكن تكرار هذه العملية كل ساعة عند الحاجة، واحذرِ وضع الثلج مباشرةً المنطقة، بل لا بد أن يكون ملفوفاً في منشفة، ويمكنكِ أيضاً أن تربطي الفوط الصحية بالماء، وتضعيها في الفريزر «وتستخدميها ككمادات للمنطقة، وعليكِ التخلص منها بعد الاستعمال».

استلقي على جانبِكِ خلال فترة راحتِكِ، أو نومِكِ، أو عند الرضاعة، بدلاً من الجلوس، واحصلي على الراحة إذا زاد تدفق دم النفاس.

استلقي في حوض الاستحمام المملوء بالماء الدافئ النظيف، دون إضافة الزيوت أو الصابون، وسيساعدك ذلك على تطهير وتنظيف وتنقية العجان، ويمكن تكرار ذلك مرتين في اليوم، مدة عشرين دقيقة في كل مرة.

استخدمي مسكنات الألم التي وصفها لكِ الطبيبة أو القابلة، حيث ستساعدكِ على الشعور بالراحة، ولا تقلقي إن كنتِ ترضعين طفلكِ طبيعياً، فإنَّ كمية قليلة من هذه الأدوية تمرُّ خلال حليب الرضاعة، وهي آمنة لطفلك ما دمتِ تستخدمينها بالطريقة الصحيحة، وإذا استمرَّ الألم رغم ذلك فعليكِ التحدث مع طبيبكِ / القابلة.

عند ذهابك إلى المراحيض، جففي منطقة العجان بلطاف من الأمام إلى الخلف، كما يفضل استخدام (المراحاض الأرضي) العربي.

غيري الفوط الصحية في كلِّ مرة، استخدمي خمس فوط صحية على الأقل خلال اليوم، وحاولي عدم لمسها حتى تبقى نظيفة قدر الإمكان، واغسلِي يديكِ بعد الانتهاء، ومن الأفضل لكِ عدم استعمال الحشواراتقطنية مدة ستة أسابيع على الأقل بعد الولادة.

استخدمي وسادةً، أو حلقة نفخ عند الجلوس (حلقة النفخ متاحة للبيع في أغلب الصيدليات).

تجنب استخدام المواد المطهرة (المعقمة) التي من شأنها تحييق المنطقة بسبب احتوائها على مواد كيميائية.

تعريض المنطقة الحساسة للهباء مرة أو مرتين في اليوم مدة عشرة دقائق أو أكثر.

المشي قدر المستطاع، والقيام بعمل التمارين الرياضية المخصصة لتنمية عضلات الحوض وتحفيز الدورة الدموية.

اتبعي هذا الروتين إلى حين توقف تدفق دم النفاس، وإذا كان لديكِ جرح من شَقِّ المهبَل فإنه غالباً سيشفى في غضون أسبوعين إلى أربعة أسابيع بعد الولادة، كما أنَّ الغرز ستذوب من تلقاء نفسها في غضون ثلاثة إلى ستة أسابيع، وقد يمكنكِ ملاحظتها على سطح الفوط الصحية أثناء تعافي الجرح.

لبواسيير



- اتصلي بالطبيبة/ة أو القابلة:**

  - إذا شعرت أن البواسير تمنعك من التبرز.
  - إذا كنت تشعررين بالألم.
  - إذا كان هناك نزيف في منطقة الشرج، وهو مختلف عن نزيف المهبل.

• ضعي كمادات التلنج على منطقة الشرج، يمكنك تجميد الفوط الصحية واستخدامها ككمادات تلنج.

• استخدمي كمادات التلنج على المنطقة المولدة لمدة عشرين دقيقة كل أربع ساعات خلال الأيام الأربع الأولى.

• استخدمي المياه الدافئة لتنظيف منطقة الشرج.

• استلقى على جانبك كملماً ممكن.

• لا تتفقفي لمدة طويلة.

• استخدمي وضعية مناسبة أثناء قضاء الحاجة، بحيث يكون ظهرك مستقيمًا غير منحنٍ، وضعي كرسىًّا صغيرًا تحت قدميك لرفع ركبتيك إلى مستوى تكونان فيه أعلى من الفخذين.

• استخدمي كريمات البواسير، ويكفيك وضعها على الفوط الصحية النظيفة قبل ارتدائها.

• استحمي بالماء الدافئ لمدة لا تزيد عن عشرين دقيقة.

• استخدمي الدواء الموصى به من قبل الطبيبة/ة.

• اجلسي على وسادة طرية للشعور بالراحة.

• اشربي كمية وفيرة من الماء خلال اليوم، ما يعادل ١٢ كوبًا، وتناولي الخضروات، والحبوب الكاملة.

#### **د. فترة الحيض:**

يمكن أن يتوقف المبيض لعدة أشهر أو لحين التوقف عن الرضاعة الطبيعية، ومع ذلك قد يقوم المبيض بإنتاج بويضة قبل عودة المبيض، وهذا يعني أنه يمكن أن يتم الحمل بدون عودة المبيض، 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 المبيض بعد مرور فترة تتراوح من أربعة إلى تسعة أسابيع بعد الولادة، وقد تلاحظين تغيرات في المبيض، كالتغير في المدة، أو الكمية، ولكن الأمور ستتعود إلى طبيعتها قبل فترة الحمل.

ورم القدمين، أو الساقين

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>اتصلي بالطبيبة أو القابلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إذا لاحظت تورم إحدى القدمين، أو الساقين عن الأخرى.</li> <li>• إذا لاحظت أن التورم يزداد سوءاً.</li> <li>• إذا لاحظت وجود كتلة حمراء ومؤلمة، أو ساخنة في أسفل الراية.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ارفعي قدميك لأعلى قدر الإمكان، وعيكن وضعهما على كرسي.</li> <li>• ارتدي الملابس الفضفاضة، ولا ترتدي جوارب القدمين أو الركبتين.</li> <li>• لا ترتدي رجليك عند الجلوس.</li> <li>• لا تقفي مدة طويلة في نفس المكان.</li> </ul> | <p>بعد ولادة طفلك قد تجتمع السوائل في القدمين أو الساقين لأسابيع قليلة.</p> |
|---|---|---|

للتعرق الليلي

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>اتصل بالطبيـة أو القابلـة:</b><br>إذا ارتفعت درجة حرارتك فوق 38 درجة سليمانية. | أرتدي الملابس القطنية، ستتجدين أـنـما<br>أكثر راحة لكـ. | يمكن أن تزيد نسبة التعرق وخاصة في الليل. |
|---|---|--|

حركة الأمعاء

- من الممكن أن تتوقف حركة الأمعاء ليومين أو ثلاثة بعد الولادة؛ وذلك لأن العضلة المسؤولة عن حركة الأمعاء ستكون متمددة ولا تعمل بشكل جيد.
  - من المتوقع أن تعود حركة الأمعاء إلى حالتها الطبيعية خلال ثلاثة أيام بعد الولادة.
  - لتجنب الإمساك:
    - اشربي كمية كبيرة من السوائل، حوالي ثلث لترات، ما يعادل ١٢ كوبًا خلال اليوم.
    - تناولي كمية وفيرة من الخضروات، والفاكه، والحبوب الكاملة.
    - حافظي على نشاطك البدني.
    - استخدمي الملينات الطبيعية، مثل: الخوخ، التين، النخالة.
    - استخدمي الملينات الطبية إذا وصفها لك الطبيبة/هـ.
  - إذا كانت حركة أمعائك مؤلمة وصعبة.
  - إذا ظهرت لديك رغبة في التبرير 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، وكتبت تشعرين بالألم.

## خيارات منع الحمل:

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

### ١. طريقة منع الحمل مع الرضاعة الحصرية، والخباس الط茅ث:

يقطّع الط茅ث خلال فترة الرضاعة، وهي طريقة طبيعية لمنع الحمل على المدى القصير، وهي فعالة بنسبة 98% إذا تم استيفاء الشروط:

#### ٢. العزل:

- فعال بنسبة 96 - 73%.

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

#### ٣. عدم استعمال وسائل منع الحمل:

ما يجب معرفته	المميزات	الوصف
٨٥% من السيدات اللاتي لا يستخدمن أي وسيلة من وسائل منع الحمل سيحملن خلال سنة.	لن تحتاجي أي وسائل لمنع الحمل.	تعي ذلك عدم استخدام أي وسيلة لمنع الحمل.
ستكون هناك مخاوف دائمة من الحمل مما يؤثر على الاستمتاع بالعلاقة الحميمية.		
لا يحمي ضد الأمراض المنقولة جنسياً والحمل غير المقصود.		

ما يجب معرفته	المميزات	الوصف
هي طريقة طبيعية لمنع الحمل عن طريق ممارسة الرضاعة الطبيعية، كما يجب أن تستخدم بطريقة صحيحة لتحقيق النتيجة.	تكون هذه الطريقة فعالة لمدة ستة أشهر بعد الولادة إذا كان الطفل يرضع رضاعة طبيعية وذلك عندما يتغذى على سوائل، أو أطعمة إضافية، باستثناء الفيتامينات، والمعويات والأدوية.	هذه الطريقة فعالة لمدة ستة أشهر بعد الولادة إذا كان الطفل يرضع رضاعة طبيعية وكذلك عندما يتغذى على حليب الأم فقط.
الرضاعة الطبيعية تعني أن جسمك يقوم بإفراز الحليب.	لن تحتاجي لاستخدام وسائل منع حمل أخرى.	لن تحتاجي لاستخدام وسائل منع حمل أخرى.
انقطاع الط茅ث يعني توقف الدورة الشهرية.	هذا الطريقة غير مكلفة (مجانية).	هذا الطريقة غير مكلفة (مجانية).
الرضاعة الطبيعية تساعد على منع التبويض وذلك عن طريق مع إطلاق البوسينة من المبيض، ولا يمكن أن يتم الحمل دون حدوث عملية التبويض.	لن تتعارض هذه الطريقة مع ممارسة العلاقة الجنسية.	لن تتعارض هذه الطريقة مع ممارسة العلاقة الجنسية.
إذا لم تتطابق عليك الفحوص السابقة فاعلمي أنه يتوجب استخدام وسيلة منع حمل مناسبة، كما أن هذه الطريقة لا تحمي من الأمراض الجنسية المعدية.	انقطاع الدورة الشهرية المؤقت وهذا يعني عدم وجود نقط، أو نزيف دم بعد مرور شهرين من الولادة.	انقطاع الدورة الشهرية المؤقت وهذا يعني عدم وجود نقط، أو نزيف دم بعد مرور شهرين من الولادة.



#### ٤. تنظيم الأسرة الطبيعي / الوعي بمواعيد الخصوبة:

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

ما يجب معرفته	المميزات	الوصف
يمكن أن يتسبّب في تحيّف المهبل، ويزيد من فرصة الإصابة بالأمراض المنقوله جنسياً.	يوجد أنواع مختلفة من مبيدات الحيوانات المنوية: الرغوي، واللامامي، والمليبي، ولا بد من وصفة طيبة.	يمكن للزوج شراءه من الصيدلية دون الحاجة إلى تزييف فعاليته عند استخدامه مع وسيلة من حمل أخرى، مثل الواقي الذكري.
يكون أكثر فعالية لدى السيدات اللاتي تزيد أعمارهن على خمسة وأربعين عاماً.	يمكن استخدامه خلال فترة الرضاعة.	يكون أكثر فعالية لدى السيدات اللاتي تزيد أعمارهن على خمسة وأربعين عاماً.
لا يحمي من الأمراض المنقوله جنسياً.	لن يشعر به الزوج.	يقتل الحيوانات المنوية.

الوصف	المميزات	أشياء يجب معرفتها
تستخدم هذه الوسيلة لتحديد أكثر الأيام احتمالية لحدوث الحمل بما، 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"> <li>يمكنك تعلم طرق مع الحمل الطبيعية ومعرفتها بسؤال طبيبك / القابلة.</li> <li>قد تحتاجين إلى عادة أشهر للتعدّد على دورة الخصوبة.</li> <li>تكون هذه الطريقة أقل موثوقية بعد الولادة، وأنباء فترة الرضاعة.</li> <li>لا تحمي من الأمراض المنقوله جنسياً.</li> </ul>

#### ٥. الواقي الذكري:

فعال بنسبة 98-99%؛ حيث يرتدي الرجل الواقي الذكري لمنع مرور الحيوانات المنوية إلى الرحم، وبالتالي منع الحمل، كما يحمي من الأمراض المنقوله جنسياً.

ما يجب معرفته	المميزات	الوصف
يزيد اللولب من فرصة الإصابة بالتهاب الحوض.	اللولب التجمسي هو قطعة صغيرة وناعمة على شكل حرف «T» ويحتوي على خيط نايلون، يدوم لفترة تتراوح من خمسة إلى عشرة أعوام، ويمكن إزالته بسهولة عند الطبيبة.	اللولب التجمسي هو غطاء رقيق، مصنوع من مادة مطاطية غالباً «اللاتكس» ويستخدم لتنظيف العضو الذكري المنتصب، ومحبس المني، بحيث يمنع دخول الحيوانات المنوية إلى رحم المرأة، كما أنه غير قابل لإعادة الاستخدام.
يمكن أن تحصل بعض التغيرات في الدورة الشهرية، فقد تصبح أكثر غزاره وألم، لا سيما في الشهور الثلاثة الأولى بعد وضع اللولب التجمسي.	يمكن استخدامه أثناء فترة الرضاعة.	يمكن استخدامه من قبل الواقي الذكري على ميدات للحيوانات المنوية، والتي يمكن أن تسبب تحيجاً للمهبل، مما يزيد فرصة الإصابة بالأمراض الجنسية، والأيدز.
يتوقف الحيض لدى العديد من الأمهات بعد مرور ستة أشهر من اللولب هرموني.	لا يؤثر على العلاقة الحميمة.	يمكن أن يستخدم الواقي مع المزارات ذات الأساس المائي، ليساعد على إبلاج العضو الذكري في حالة جفاف المهبل.

ما يجب معرفته	المميزات	الوصف
يزيد اللولب من فرصة الإصابة بالتهاب الحوض.	مربيع.	اللولب التجمسي هو غطاء رقيق، مصنوع من مادة مطاطية غالباً «اللاتكس» ويستخدم لتنظيف العضو الذكري المنتصب، ومحبس المني، بحيث يمنع دخول الحيوانات المنوية إلى رحم المرأة، كما أنه غير قابل لإعادة الاستخدام.
يمكن أن تحصل بعض التغيرات في الدورة الشهرية، فقد تصبح أكثر غزاره وألم، لا سيما في الشهور الثلاثة الأولى بعد وضع اللولب التجمسي.	يدوم لفترة تتراوح من خمسة إلى عشرة أعوام، ويمكن إزالته بسهولة عند الطبيبة.	يمكن استخدامه من قبل الواقي الذكري على ميدات للحيوانات المنوية، والتي يمكن أن تسبب تحيجاً للمهبل، مما يزيد فرصة الإصابة بالأمراض الجنسية، والأيدز.
يتوقف الحيض لدى العديد من الأمهات بعد مرور ستة أشهر من اللولب هرموني.	يمكن استخدامه أثناء فترة الرضاعة.	يمكن أن يستخدم الواقي مع المزارات ذات الأساس المائي، ليساعد على إبلاج العضو الذكري في حالة جفاف المهبل.
لا يحمي ضد الأمراض المنقوله جنسياً.	لا يؤثر على العلاقة الحميمة.	يمكن أن يستخدم الواقي الذكري على ميدات للحيوانات المنوية، والتي يمكن أن تسبب تحيجاً للمهبل، مما يزيد فرصة الإصابة بالأمراض الجنسية، والأيدز.

الوصف	المميزات	ما يجب معرفته
الواقي الذكري هو غطاء رقيق، مصنوع من مادة مطاطية غالباً «اللاتكس» ويستخدم لتنظيف العضو الذكري المنتصب، ومحبس المني، بحيث يمنع دخول الحيوانات المنوية إلى رحم المرأة، كما أنه غير قابل لإعادة الاستخدام.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن استخدامه من قبل الواقي الذكري على ميدات للحيوانات المنوية، والتي يمكن أن تسبب تحيجاً للمهبل، مما يزيد فرصة الإصابة بالأمراض الجنسية، والأيدز.</li> <li>بدون وصفة طيبة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>بعض أنواع الواقعيات الذكرية تحتوي على ميدات للحيوانات المنوية، والتي يمكن أن تسبب تحيجاً للمهبل، مما يزيد فرصة الإصابة بالأمراض الجنسية، والأيدز.</li> </ul>
يمكن أن يستخدم الواقي مع المزارات ذات الأساس المائي، ليساعد على إبلاج العضو الذكري في حالة جفاف المهبل.	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن استخدامه من قبل الواقي الذكري على ميدات للحيوانات المنوية، والتي يمكن أن تسبب تحيجاً للمهبل، مما يزيد فرصة الإصابة بالأمراض الجنسية، والأيدز.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن استخدامه من قبل الواقي الذكري على ميدات للحيوانات المنوية، والتي يمكن أن تسبب تحيجاً للمهبل، مما يزيد فرصة الإصابة بالأمراض الجنسية، والأيدز.</li> </ul>
يوجد أنواع أخرى من العوازل الذكرية مصنوعة من مادة «البولي بوريثين» للأشخاص الذين يعانون من حساسية ضد مادة «اللاتكس».		



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

فعالة بنسبة 99,7 - 92 %، وهذا النوع من الحبوب لا يؤثر على الرضاعة الطبيعية عند أغلب الأمهات، فإذا كنتِ أمًا 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.

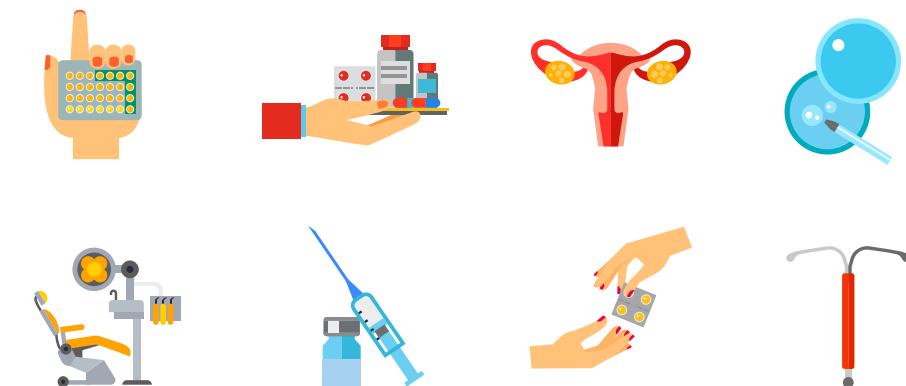
ما يجب معرفته	المميزات	الوصف
<ul style="list-style-type: none"> <li>من المهم استخدام هذا النوع من إنها مر heterogeneous، يمكن أن تستخدمها السيدات اللواتي يحتاجن إلى استخدام وسيلة من حمل خالية من الاستروجين.</li> <li>لا تتوقف عن أخذها في فترة الحيض.</li> <li>لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>حبوب منع الحمل التي تحتوي على البروجسترون فقط لا تعمل على وقف إطلاق البويضة (الإباضة) ولكن تمنع الحمل عن طريق زيادة ثحافة مخاطية عنق الرحم، مما يصعب وبيطئ حركة الحيوانات المنوية، ويعن وصولها للبويضة، فيمنع ذلك الحمل حتى لو تم إنجذاب البويضة.</li> <li>لا تؤثر على العلاقة الحميمية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>إنها مر heterogeneous، يمكن أن تستخدمها السيدات اللواتي يحتاجن إلى استخدام وسيلة من حمل خالية من الاستروجين.</li> <li>يمكن أن تستخدمها الأمهات اللواتي يوصى بالانتظار ستة أسابيع على الأقل بعد الولادة.</li> </ul>



## ٨. حبوب منع الحمل الطارئة:

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

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



## ١١. منع الحمل عن طريق حقن البروجسترون:

هذه الطريقة فعالة بنسبة 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 تستخدميها بعد مرور ستة أسابيع على الولادة في حال كنتِ ترضعين طبيعياً، تحدثي إلى طبيبك/ القابلة للحصول على معلومات أكثر.

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

\* تذكرى:

ينبغي تجنب الوسائل (ثنائية الهرمون)؛ لأنّها يؤثّر على الحليب وإنتاجه، وإذا كنتِ مضطّطة لها فتحتجي استعمالها قبل مرور ستة أشهر من الولادة.

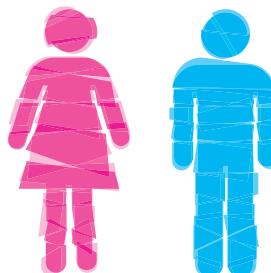
## ١٠. منع الحمل عن طريق الغرسات الهرمونية (كبسولة البروجسترون):

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 لتنمو ضع الجلد وتستغرق هذه العملية خمس دقائق. هذا النوع من الوسائل آمن وسهل ولكن مكلف، تحدثي إلى طبيبك/ القابلة للحصول على معلومات أكثر.

الأعراض الجانبية	المميزات	الوصف
<ul style="list-style-type: none"> <li>أثّر مريح، وليس لها تأثير على الرضاعة.</li> <li>تشكل ندبة وتكون مع عملية الغرس.</li> <li>يبدأ مفعول كبسولات منع الحمل بعد 24 ساعة من التركيب.</li> <li>لم يسيطر بالتدريج وتقلبات مزاجية.</li> <li>عدة الخصوبة وإمكانية العمل بعد إزالة الغرسة.</li> <li>لا يؤثّر على العلاقة الحميمة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>كبسولة واحدة صغيرة الحجم يبلغ طولها 40 ملم ومتواجدة 2 ملم ومصنوعة من نوع مادة بلاستيكية رخوة ليس لها أي تأثير على الجسم مكون من هرمون البروجسترون.</li> <li>تستمر فعاليتها لمنع الحمل لمدة ثلاث سنوات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>كبسولة واحدة صغيرة الحجم يبلغ طولها 40 ملم ومتواجدة 2 ملم ومصنوعة من نوع مادة بلاستيكية رخوة ليس لها أي تأثير على الجسم مكون من هرمون البروجسترون.</li> <li>تفيد بوقف إطلاق البويضة «الإباضة» حيث لا يمكن أن يتم الحمل بدون إنتاج البويضة، وتعمل على ثخانة مخاطية عنق الرحم، مما يؤدي إلى منع دخول الحيوانات المنوية إلى الرحم، وبعضاً التغيرات في بطانة الرحم (التقليل من سماكته) مما يقلّل من قدرة الرحم على استقبال أي بويضة ملقحة وبالتالي عدم حدوث الحمل.</li> </ul>

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

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



**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 في يمكنك 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 المسؤول عن تصنيع حليب الثدي وهي فعالة بنسبة 99,7 - 92 %.

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



## الفصل الثالث

### رعاية المولود الجديد

خلال الأيام والأسابيع الأولى بعد الولادة قد يفاجأ العديد من الأمهات والأباء بأن رعاية الطفل حديث الولادة تحتاج إلى معظم وقتهم وطاقتهم، وسيتوجب عليهم تعلم العديد من الأشياء الجديدة، كما سيمررون بالعديد من التغييرات في نمط حياتهم اليومية، وكما ي جاء جدد، من الطبيعي أن يكون لديكم العديد من التساؤلات، وشيء من الشعور بعدم الثقة؛ لذلك، فإن هذا هو الوقت المناسب لمعرفة كيفية العناية بأنفسكم، وبصحتكم الجسدية، ومشاعركم، وكل ذلك سيؤهلكم للعناية بطفلكم بطريقة أفضل.



وفي المشات الصحية تقوم إحدى أخصائيات فريق الرضاعة الطبيعية بالمرور على جميع الأمهات، وتعليمهن الطرق المثلثي للرضاعة الطبيعية وكيفية التغلب على الصعوبات التي قد تواجه بعض الأمهات في بداية الرضاعة، مع إعطائهن وسائل تواصل لاستخدامها عند الحاجة.

والآن، بعد أن قدمنا لك النصائح حول عيائتك بنفسك في هذه المرحلة الجديدة من حياتك، حان الوقت لتقديم النصائح حول العناية بذلك الكائن الصغير الذي يشار إليه حياتك الآن، ويحتاج منك كل ما يمكنك تقديمها له من مساعدةً وعنايةً وتعذرته واهتمامً وحنان، لسعدي بروبيته وهو يكبر شيئاً فشيئاً في بيئه صحية جيدة خالية من معوقات النمو، فهذه النصائح ستساعدك على فهمه، والاستجابة لطلباته بشكل صحيح، وستساعدك على التغلب على الشعور بالقلق والحزنة، أو الانزعاج، أو غير ذلك من المشاعر التي قد تصيبك أثناء التعامل مع هذه التجربة الجديدة، فاقرئي السطور التالية بعناية كبيرة ...



## \* انشغالك 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 الاجتماعي فعالة ومفيدة عندما تستخدميها في الحصول على الدعم والمعلومات عن رعاية طفلك الجديد، لكن اهتمامي أن يشغلك ذلك، ويصرف انتباحك عن طفلكِ وقضاء الوقت اللازم معه، ويجب أن تعلمي أن الشهور الأولى من عمر طفلك مهمة جداً لكتما، فهو في حاجة إلى سماع صوتك، والنظر إلى وجهك، وأن يشعر بالأمان بين ذراعيك، والترابط القوي يتكون عن طريق التفاعل التام بينكما، وحسن تواصلك مع طفلك يعمل على تقوية وتعزيز استجابته لكِ، وستلاحظين أنه سيكون من السهل عليكِ تهدئته، وأنه يرغب أن يكون بقربك، وأنه يتفاعل معكِ حتى إن كنتِ على مسافة بعيدة.



وتذكري دائماً أنَّ حملكِ لطفلكِ  
ومعاقنكِ له، والتحدث إليه هدوء  
سيعزز الترابط بينكما، فدعني جهازكِ  
جانباً، واستمتعي بقضاء وقتٍ مع  
طفلكِ الرائع.

## كيفية التعامل مع الطفل حديث الولادة بأمان:

طفلك ليس هشاً، ولكنك تحتاج في التعامل معه إلى عناية فائقة؛ لأنَّ ذلك يقيه آمناً، ويحافظ على شعوره بالاطمئنان، فعليك - وعلى غيرك - مثلاً دعم رأس الطفل عند حمله، حيث إنَّ عضلات رقبته تكون ضعيفة في الشهور الأولى من عمره، في حين تكون باقي عضلات جسمه قوية جداً بشكلٍ كافٍ لجعله يتحرك في مكانه، أو يقوم بدفع قدميه وسكن كوب الشاي أو القهوة من يدك مثلاً، لذلك عليكِ الاستمرار بمحلاحته والبقاء بالقرب منه، أو وضعه في مكان آمن كسرير الطفل إذا كنتِ مضطربة إلى التحرك من جانبه لأي سبب، ويفضل وضع أرقام الطوارئ دائمًا بجانب هاتفكِ، كما يفضل لكِ حضور دورات تدريبية في الإسعافات الأولية والإنشاش القلبي الرئوي للرضع والأطفال، حتى يمكنك التعامل عن معرفة مع الحالات الطارئة.



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

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



### الارتباط العاطفي، وحالة الطفل القماشية:

يختلف كل طفل عن الآخر في صفاته وشخصيته وغوفه، وكذلك في احتياجاته العاطفية، فنصحناك - عزيزتي الأم - إذا شعرت بأن طفلك في حاجة دائمة إلى حضنك، وإلى البقاء بقربك طوال الوقت، باستعمال الحمالة القماشية التي تساعده على تلبية حاجة طفلك العاطفية، وتسهل عليك - في الوقت نفسه - ممارسة مهامك اليومية، وملاحظة علامات جوع طفلك وإطعامه مباشرة قبل انخراطه في البكاء.

### من الفوائد المثبتة علمياً لاستعمال حمالة الطفل القماشية:

- أثبتت الدراسات أن استعمال الحماليات القماشية يجعل الطفل أكثر استقراراً، وأقل بكاءً، وأكثر انتظاماً في النوم، وأكثر استقلالية، مقارنة بغيرهم من لا يتم حملهم بشكل منتظم.
- يساعدك استعمال حمالة الطفل القماشية على إنجاز مهامك بسهولة وطفلك بين أحضانك، مما يقلل شعورك بالضغط النفسي الناتج عن بكاء الطفل بشكل مستمر، وتسهل بالتالي عملية الرضاعة.

### طفلٌ تم تنويعه بالعناية المركزة ماذا أفعل؟

قد يرى الطبيب في بعض الحالات أن طفلك يحتاج إلى التنوم، إنما لأنّه 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 مكملاً للحمل لكن لديه مشاكل صحية تستدعي تنويعه ومراقبته في العناية المركزة. ومهما كان سبب تنويع طفلك، احرصي على زيارته بصفة مستمرة، وحمله، وليسه إذا سمح الطبيب بذلك، واجتهدي قدر استطاعتك في شفط حليب صدرك وتوفيره له بصفة منتظمة؛ حتى لا يضطر الأطباء إلى إعطاءه 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 تريدين أن يتعرض لها طفلك عاجلاً أو آجلاً.

### رعاية الكثغور:

يقصد 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 للتنفس والتضات القلبية لدى الطفل، وعلى نقل البكتيريا النافعة (الفلورا) من الثدي إلى أنفه الطفل لتهبته لاستقبال حليب الرضاعة.

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

في حال وجود طفلك في العناية المركزة، ننصحك بشفط الحليب وإعطائه لطفلك أثناء وجودك 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 ضد الأمراض.



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

## تطور عقل طفلك:

يحتاج الأطفال إلى علاقات صحية مع الأُم والأب والأشخاص المهمين في حياتهم تقوم خلايا المخ بتكون في اتصالات صحية تتطور أدمغتهم، وت تكون هذه الاتصالات من خلال التفاعلات اليومية، وهذه التفاعلات تعمل على تقوية العلاقات، والأُم هي أهم فرد مساهم في تكوين تلك التفاعلات، ويمكن تشبيه علاقتك مع طفلك بكرة التنس، فحين يدق طفلك أو ينظر إلى وجهك فهذا يعني أنه ألقى الكرة إليك، وعندما تبتسمين له فهذا يعني أنك أعدت الكرة إليه، وهذه التفاعلات الإيجابية أهميتها خلال مراحل عمر الطفل المختلفة، لأنّها تعمل على بناء، ونمو، وتطوير خلايا عقله، وهذا التواصل ضروري أيضًا لتعليميه مهارات جديدة بالنسبة إليه، مثل: تحريك جسمه، وتنظيم مشاعره وبث ذلك بدوره على غُرّ أحشاء مختلفة في دماغه.

### لتعزيز ذلك النمو ننصح بما يأتي:

- الاستجابة لطفلك بالنظر إليه، والاستماع له، وهذا يشعره بأهميته.
- القراءة له، والتحدث معه، وهذا سيساعده على تعلم اللغة.
- احتضانه، والعنابة بمحطاته، وهذا سيمنحه الثقة.

## أهمية التحدث مع المولود:

يحتاج الأطفال إلى سماع الأصوات، واستخدام أنماط الصوت، واللغة المنطقية، وهذا يساعد على إكسابهم مهارة التحدث، وتعلم قراءة الكلمات المطبوعة. أثناء فترة حمله، تحدثي مع طفلك، واقرئي له أغانيات 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، وأعلمي أنّ الأطفال حديثي الولادة يتعلّمون كيفية قراءة الإشارات من حولهم منذ لحظة ولادتهم، حيث يستطيعون سماع الأصوات ومشاهدة الوجوه، وقراءة لغة الجسد.



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

## 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 الحفاظات، أو الاحتضان، أو اتصال الجلد بالجلد، لكن، قد تمر بك بعض الأوقات التي تقفين 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 أنه يعني غالباً من المغض، وهو ليس مشكلة صحية تحدث لبعض الأطفال دون غيرهم؛ لأن آخر المعلومات الطبية تقول: إن المغض مشكلة طبيعية تحدث لجميع الأطفال، وتنظر الدراسات أيضاً أن الأطفال الذين يبكون طويلاً وبشدة لا يعانون بالضرورة من مشاكل في الأمعاء، فليس هناك دليل قوي على أن البكاء ناتج من معاناة الطفل من العادات، أو الريح، أو الحساسية الغذائية، لكن البكاء في الحقيقة يؤدي إلى ابتلاء الطفل للهواء، ويضغط على عضلات المعدة مما يعمل على تمرين الريح.



## ماذا عن نهاية الطفل؟

إذا لاحظت أن طفلك متزوج، فاتبعي الطريق السابقة لتهديته دون الحاجة إلى استخدام «نهاية الطفل»، وفي حال قررت إعطاء الـ«نهاية» لطفلك فاستفسري من طبيبك/ القابلة عن مخاطرها؛ فقد أثبتت الدراسات أنها تزيد من مخاطر الإصابة بالعدوى، وأن استخدامها لفترات طويلة يسبب مشاكل في الأسنان، كما أنها يمكن أن تتعارض مع الرضاعة الطبيعية.

## مصن الإباهام ولنهاية الطفل:

مصن الإباهام هو رد فعل طبيعي لدى الطفل، فحركة مصن الإباهام، أو غيره من الأشياء التي قد تقع في يديه تشعره بالسعادة والأمان، وتعمل على تهدئته ومساعدته على النوم، كما أنها طريقة تساعده على استكشاف ما يحيط به.



## متى يتوقف الأطفال عن عادة مصن الإباهام؟

عادة ما تتوقف تلك العادة عندما تبدأ الأسنان الدائمة بالظهور، وإذا استمرت عند ظهور الأسنان الدائمة فيجب استشارة طبيبة الأسنان، ومن الآثار المترتبة على ذلك:

- يؤثر مصن الإباهام بعد ظهور الأسنان الدائمة على النمو السليم للفم واصطدام الأسنان، كما أنه قد يؤثّر في شكل سقف الفم، أو الحنك العلوي.
- تؤثّر اللهاية أو مصادقة الأطفال على الأسنان كذلك، ولكن التخلص منها كعادة أسهل من التخلص من عادة مصن الإباهام.
- يختلف تأثير هذه العادة على أسنان الطفل حسب قوة المصن، فتقل المشاكل عند وضع اللهاية أو الإباهام داخل الفم دون مصن، بعكس أولئك الذين يقومون بمصنها بشدة، وكلما زادت شدة ومرة المصن ازداد الضرر.

وقد تلاحظين خلال الفترة الأولى من عمر طفلك، وبين الأسبوعين الثالث والثامن، أنه قد يبكي أحياناً بكاءً شديداً أكثر من المعتاد، ويطلق على هذه المرحلة مسمى: مرحلة البكاء الأرجواني، وهي تختلف من طفل إلى آخر، فقد يكون بكاء بعض الأطفال أشد من غيرهم، وقد يشتتد بكاء الطفل ويقوى بشكل تصعب معه تهدئته، أو تكون مستحبلاة، ومن المطمئن أن تعزّي أن هذا أمر طبيعي، وليس له تأثير دائم على طفلك، ولو 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 تعرّفي على سبب بكائه، وكيفية تهدئته؛ لأن كل طفل فريد من نوعه، وما يساعد في تهدئة أحد الأطفال قد لا يساعد في تهدئة طفل آخر، وهذا هو أصعب جزء بالنسبة للأباء، وإليك بعض النصائح لتهديه 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؛ لأن 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، جريّ تحريك حامل أو كرسى الطفل، أو عربة الأطفال بتمايل خفيف، وفي حركات متاغمة، أو الذهاب في جولة بالسيارة.
- تساعد حركات المصن 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.
- حاوي تهدئة الطفل برفق، ولا تقومي برجهه أو هرمه أبداً، وإذا شعرت بنفاذ طاقتك وبالغضب من كثرة بكائه، فضعيه في مكان آمن (مثل سرير الأطفال) وخذلي دقيقة لتهديه نفسك.

### مضاعفات عملية الختان:

الختان عملية جراحية مؤلمة، ومن المطمئن معرفة أن المشاكل التي تحدث أثناء الجراحة أو بعدها نادرة وأن خطر الإصابة بتلك المضاعفات يكون أقل لدى الأطفال الرضع، ومن ذلك:

- التزيف 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 التزيف لم يزد.

### متى تجب رؤية الطبيب/ة؟ إذا لم:

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



### \* عليكِ اتباع احتياطات الأمان إذا قررتِ إعطاء الـلهاية لطفلكِ:

- قللِ وقت استخدام طفلك لها.
- تأكّدي من نظافتها وأهّما غير تالفة.
- لا تعمسيها داخل العسل أو السكر.
- لا تربطيها حول عنق طفلك.

### الختان:

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

يستخدم الطبيب/ة الذي يقوم بعملية الختان نوعاً من المخدر الموضعي لأن هذه العملية ليست مرحلة للطفل، ويُعطى بواسطة حقنة في المنطقة التي يتم بها الختان أو حسب ما يراه طبيب/ة الجراحة - وبعد إجراء العملية يمكنه تهدئة طفله وإراحته عن طريق حمله وإرضاعه، كما سيقوم الطبيب بإعطائه تعليماتٍ ونصائح حول رعاية طفلك بعد هذه الجراحة، ولهذه العملية فوائدتها.

### فوائد الختان:

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

## اللقالات:

### حصول طفلك على اللقالات:

من المهم حصول طفلك على اللقالات المخصوصة لحمايته من الأمراض الخطيرة، والمعاناة الدائمة، أو الموت لا سمح 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 جداً إخبار طبيـة الأطفال ما إذا كان لديـك تاريخ مرضي بالالتهاب الكبدي نوع ب - لا قدر الله - لأن ذلك يستدعي إعطاء الطفل إبرة مناعية إضافية، وكذلك المتابعة المستقبلية.

### وتقـريـ أنـ:

- اللقالات التي تـعطـي لطفلك من قبل المراكز الصحية العامة في المملكة العربية السعودية آمنة تماماً وفعالة.

- حدوث الأعراض الجانبية الخطيرة نادر جداً.

- مخاطر الإصابة بالمرض أكبر بكثير من خطر الأعراض الجانبية للقـاح.

- لم يثبت بـدلـيل أنـ تلك اللقالات قد تـسبـب الأمراض المزمنة ولا التـوحد ولا متلازمة الموت المفاجئ لدى الرضع.



## الأسئلة الشائعة حول اللقالات:

### س. هل اللقالات آمنة؟

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

### س. لماذا يحتاج الطفل إلىأخذ اللقالات 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 أغتنـم فـرـصة أن طـفـلي بعيد عن منـاطـق الإصـابـة بـالـمـرض؟

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

### س. هل اللـقـاح يـضـعـفـ الجهاز المنـاعـيـ؟

ج. بالـعـكـسـ يـعـمـلـ اللـقـاحـ عـلـىـ تـقوـيـةـ الجـهـازـ المـنـاعـيـ لـقاـوةـ الـأـمـارـضـ.

### س. هل يمكن أن تكون الإصـابـةـ بـالـعـدـوىـ الطـبـيـعـيـ بدـيـالـاـ عـنـ اللـقـاحـ؟

يـقـومـ اللـقـاحـ بـتـحـصـينـ الشـخـصـ ضـدـ المـرـضـ دـوـنـ المـعـانـاةـ مـنـ أـعـراـضـهـ،ـ فـالـأـمـارـضـ الـيـتـمـ تـطـعـيمـ الـأـطـفـالـ ضـدـهـاـ يـمـكـنـ أـنـ تـسـبـبـ أـعـراـضاـ خـطـيرـةـ،ـ مـعـ اـحـتـيـالـ الـوـفـاةـ،ـ أـوـ إـصـابـةـ بـإـعـاـقـاتـ خـطـيرـةـ،ـ لـذـلـكـ تـحـدـفـ اللـقـاحـ إـلـىـ مـنـعـ إـصـابـةـ أـكـبـرـ عـدـدـ مـمـكـنـ مـنـ الـأـطـفـالـ بـالـعـدـوىـ الطـبـيـعـيـ.

وفي حال وجود أي استفسـارـ اـتـصـلـيـ عـلـىـ خـطـ الطـوارـئـ لـوزـارـةـ الصـحةـ (937).





## حركة الأمعاء والتبوّل:

يمكنك التأكد من أن طفلك يتغذى جيداً بلاحظة عدد المرات التي يتبرز فيها، أو يبلل فيها الحفاظات - مع ملاحظة أن الأطفال الذين يرضعون حليب الأم يتبرزون أكثر من الأطفال الذين يرضعون الحليب الصناعي - ويمكنك الاستعانة بالجدول التالي:

عمر الطفل	متوسط عدد الحفاظات المبللة (تحتوي على براز)	متوسط عدد الحفاظات المتتسخة
يوم	حفظة واحدة خلال اليوم	حفظة واحدة خلال اليوم
يومان	حفاظتان خلال اليوم	حفاظتان خلال اليوم
ثلاثة أيام	3 حفاظات خلال اليوم	3 حفاظات خلال اليوم
من أربعة أيام إلى شهر	ثلاث أو أربع حفاظات خلال اليوم	خمس أو ست حفاظات خلال اليوم

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

**عليك طلب المساعدة**، والتواصل مع الطبيبة، أو مركز الرضاعة الطبيعية، إذا لاحظت أن طفلك لا يرضع جيداً، أو أنه فقد أكثر من 7% من وزنه الكلي، وظهرت عليه علامات الجفاف التالية:

- يبلل أقل من أربعة حفاظات خلال اليوم بعد بلوغه عمر خمسة أيام.
- يتبرز بصعبوبة والبراز صلب.
- إذا لاحظت وجود دم في حفاظة الطفل.
- إذا كان يعني من الإسهال، أو يتبرز مرات أكثر من المعتاد، (من الصعب تحديد الإسهال عند الأطفال حديثي الولادة).



## وإليك هذه النصائح المهمة أثناء تغيير الحفاظ لطفلك:

- حضري كل الأدوات التي تحتاجينها قبل وضع طفلك لتغيير الحفاظ، 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 تردين جلب شيء ما، وإذا لم تتمكني من الوصول إلى ما تحتاجين إليه فخذني طفلك معك.
- تجاهلي جرس الباب، أو الرد على الهاتف، وإن كنت مضطربة لذلك فعليك أخذ طفلك معك.
- تجنبي استخدام بودرة الأطفال التي يمكن أن يشمها طفلك.
- اغسلي يديك بعد كل مرة تقومين فيها بتغيير طفلك؛ لمنع انتشار الجراثيم.
- حافظي على نظافة السطح الذي تقومين بتغيير طفلك عليه.
- غيري الحفاظة عند كل مرة تتتسخ أو تتبلل فيها، لتحافظي على بشرة طفلك جافة.
- تضع بعض الأمهات نظراً روتينياً تغيير الحفاظات يتناسب معهن: فمثلاً، تقوم بتغيير الحفاظة بعد كل رضعة، وقبل أن يحصل الطفل على غفوة، وترى آخريات أن تغيير الحفاظات هو وسيلة جيدة لإيقاظ الطفل النائم الذي يحتاج إلى الرضاعة.
- أفضل طريقة لمنع التسلخلات في منطقة الحفاظ هي أن تقومي بتغييرها باستمرار، وخصوصاً إن كان طفلك يعاني من الإسهال، ويمكنك في تلك الحالة استخدام طبقة واقية من الكرم غير المعطر لحماية جلد الطفل.



## العناية بنظافة المولود وملابسه:

- أ. العناية بمنطقة الحفاظ، والوقاية من الطفح الجلدي وعلاجه:
- عند تغيير حفاظ الطفل أغسلي المنطقة بالماء الدافئ والصابون، ثم اشطفيها وجففيها جيداً، أما إذا كان الجلد ملتهباً ومحمراً، فإن غسل المنطقة في حوض ماء دافئ سيكون أقل إيلاجاً للطفل.
- استخدمي لطفلك مرهمًا واقياً خالياً من العطور مثل: الكريمات التي تحتوي على أكسيد الزنك؛ لحماية وترطيب المنطقة بعد تغيير الحفاظ.
- إذا كنت تستخدمين الكريم لطفلك فعليك تنظيفه بالصابون والماء بعد كل تغيير، وإعادة وضعه مرة أخرى.
- لا تشاركي الكريمات والمراميم مع الأطفال الآخرين، ولا تلمسي الجلد المصاب بأصباغ ثم تضعينه مرة أخرى في اللعبة، ولكن استخدمي 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 تستخدمنيها خالية من الكحول والعطور.
- لا تستخدمي البوادة أو التلك لطفلك.
- اخلعي حفاظة طفلك لفترات قصيرة لعرض جلدك للهواء، فذلك يساعد على تحسن 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 الحفاظ على بقاء المادة البيضاء (الطلاء الدهني) على جسم الطفل يحقق الفوائد التالية:

- المساعدة على تدفنته، وإفادته بخواصها المناعية.
- تفادي انخفاض درجة حرارته بشكل مفاجئ، مما يؤدي إلى مضاعفات صحية.
- مساعدته على أن يألف بيئته المحيطة به بشكل تدريجي.

### **ج. العناية بالحبل السري للمولود:**

يبدأ الحبل السري للمولود بالجفاف بعد مرور أربع وعشرين، إلى اثنين وسبعين ساعة من الولادة، ولابد أن يقع هذا الحبل في مدة تتراوح بين أسبوع إلى ثلاثة أسابيع، ستصبح منطقة الحبل السري في الجزء السريري للطفل، وللحفاظ على الحبل السري جاً أعملي على طي الجزء العلوي من الحفاظة بعيداً عنه، وإذا لاحظت كمية قليلة من الدم فهذا أمر طبيعي.

### **متى يجب رؤية الطبيب/ة؟**

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



### **ب. الاستحمام والعناية بالبشرة:**

يجب عليه أن تحافظي على طفلك نظيفاً بغسل يديه وجهه دائمًا، وتنظيف منطقة الحفاظ في كل مرة تقومين فيها بتغييره.

لا حاجة إلى تحميمه كل يوم؛ لأن كثرة الاستحمام قد تؤدي إلى جفاف بشرته، ويفضل أن يتم ذلك كل يومين أو ثلاثة أيام أو حسب الحاجة، ويمكنك أن تحممي 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 لتهديتها، وعليك أن تحممي جيداً بتنظيف فروة رأسه، والصطيات في أنحاء جسمه.

احرصي على أن يكون الحمام، أو الغرفة التي تحممين فيها طفلك دافئة، وأن جميع الأدوات التي ستحتاجينها جاهزة وقريبة منك، واخليعي أيّة حلّي يمكن أن تخಡش طفلك، واحمليه بحرص أثناء الاستحمام، ولا تستخدمي الأعواد القطنية لتنظيف داخل أنفه أو أنفه، وعواضاً عن ذلك يمكنك لف منديل نظيف حول إصبعك الصغير لتنظيفهما، واعلمي أنه يتم التخلص تلقائياً من المخاط وشمغ الأذن مع مرور الوقت، ويُصبح بعد 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 شفتى المهبل)، وغسل منطقة العضو الذكري للطفل ببطء (لا تحاولي سحب القلفة لأن هذا غير آمن قبل بلوغ الطفل عمر ثلاث إلى خمس سنوات).

جففي طفلك جيداً وبرفق باستخدام المنشفة، ولا تتركيه بمفرده في حوض الاستحمام أبداً ولو لثانية واحدة، وبالنسبة لحديث الولادة، استخدمي الماء العادي في تنظيف الحبل السري، وتحمي استخدام أي سوائل أخرى، ثم جففيه ببطء..





#### قاعدة ذهبية للأمهات:

- إذا وجدت أنّك بحاجة إلى قميص مع ستة في وقت الشتاء، فاعلمي أنّ طفلك سيكون بحاجة إلى ارتداء قطعة إضافية زيادة على ما ترتدينه؛ وذلك لأنّ الأطفال يشعرون بالبرد أكثر من البالغين حيث إنّ حركتهم أقل بكثير.
- يمكنك الاعتماد على تفّقد الأجزاء المكسوّفة من جسمه باستمرار، فإذا كانت يد الطفل وقدمه دافئتين فإنّ ذلك يعطيك مؤشّراً على إحساسه بالدفء غالباً.
- في فصل الصيف، فقد يكفي إلباس الطفل قميصاً قطبيّاً (تي - شيرت) بالإضافة إلى الحفاظة، ويمكنك تفّقد المنطقة خلف العنق للتأكّد من درجة دفعه، فإنّ كانت ساخنة أو متعرّقة، فهذا يعني أنّ طفلك يشعر بالحرّ، وقد يتسبّب له ذلك انزعاجاً، وشيئاً من عدم الراحة.

#### ي. العناية بنوم الطفل، وأوضاعه:

وهنالك 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 تلقيه بالقماط إذا كان يقاوم ذلك.
- استخدمي قماطاً خفيفاً، وأليسي طفلك ملابس خفيفة لمنع ارتفاع درجة حرارته.
- عند لف طفلك بالقماط تأكّدي من قدرته على ثني ساقيه، وإبقاء رأسه مكشوفاً. يفضل أن تكون قد طفلاً حرّة خارج القماط ليستطيع إظهار علامات جوعه، مثل وضع يديه داخل فمه.
- توقفي عن لف طفلك بالقماط عندما يبدأ بالتدحرج.
- تحدي مع طبيبك / القابلة للتزوّد بالمعلومات حول لف طفلك بالقماط.

#### د. العناية بالعيون:

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

#### ه. تقليل الأظافر:

ينبغي عليك أن تحافظي على أظافر طفلك قصيرة مقلّمة، لأنّ ذلك يمنعه من خلش بشرته، استخدمي مقصاً جيّداً أو مقلّمة أظافر خاصة 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.





## تسطح رأس الطفل:

يمكن أن تظهر مناطق مسطحة 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 تتجنبي ظهورها على رأس طفلك بتغيير موضع رأسه يومياً، على الترتيب التالي:

- ضعي طفلك بحيث يكون رأسه في أعلى السرير طول اليوم، ويكون نظره في اتجاه واحد لرؤية الغرفة.
- في اليوم التالي، ضعي طفلك بحيث يكون رأسه أسفل السرير، ويتوجّب عليه حينها أن يحمل رأسه في الاتجاه الآخر للنظر في الغرفة.
- غيّري وضعية رأس طفلك في السرير كل يوم.

## النوم في بيئة آمنة:

يحتاج طفلك أن يحصل على قسطٍ كافٍ من النوم للحفاظ على صحته، وقوه، وإيقائه سعيداً، وتحية بيئة مناسبة وآمنة لنوم الطفل يساعد على التقليل من خطر الإصابات والجرح، والاختناق وإليك بعض التصائح لتوفير بيئة آمنة لنوم طفلك:

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



## لف الطفل بالقماط (الكافولة):

يفضّل بعض الأشخاص لف الطفل بالقماط لتهديته وجعله يشعر بالأمان، ومع كل الاحترام لأمهاتنا وجاداتنا نقول: إن هذه العملية من ناحية علمية بحثة تسبيب مشاكل صحية خطيرة للمولود، فقد أجمع كثير من الأطباء، والجمعيات الأكاديمية على أن لف الطفل بالقماط (الكافولة) يعرضه لما يلي:

- زيادة احتمالية حدوث خلع في مفصل الورك.
- حدوث صعوبة في التنفس؛ لأن اللف يضغط على الصدر والمحاجب الحاجز.
- زيادة نسبة تعرض الطفل للتاهبات 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 لفهم بالكافولة ووضعهم على البطن وتقل النسبة إذا تم وضعهم على الجنب أو على الظهر.

- تعرض الطفل لارتفاع في درجة حرارة الجسم.
- لف الطفل بالقماط قد يخفي علاماتٍ مرضية تحتاج إلى زيارة طبيب/ة الأطفال، مثل: قلة النشاط، تغير لون الجلد، الجفاف....
- بقاء البراز والبول في الحفاظ لفترة قد يضرّ الطفل، ويعرض جلده للتاهب منطقة الحفاظ.
- لا توجد علاقة بين استقامة العمود الفقري لدى الطفل، أو مشيه، ولفعه بالكافولة.



### **التغيرات الجلدية الشائعة لدى المواليد:**

#### **أ. البرقان عند الأطفال حديثي الولادة:**

البرقان (إصفار 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 ملاحظةإصابة المولود بالبرقان بعد مرور يوم إلى أربعة أيام من الولادة.

أغلب حالات البرقان تكون غير مؤذية للطفل، وتحتفي بمجرد تعود جسمه على التعامل مع مادة «البيليروبين»، غير أن الإصابة بمستوى عالي من هذه المادة (البرقان الشديد) يمكن أن يسبب تلفاً لدماغ الطفل؛ لذلك يتضمن عرض المولود المصاب على الطبيبة لمعرفة درجة إصابته بالبرقان، عن طريق إجراء اختبار للدم، لقياس نسبة البيليروبين فيه، وإذا كنت قد ولدت طفلك 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 الطبيبة بعد مرور يومين أو ثلاثة من الولادة للتأكد من عدم إصابته بالمرض.

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



### **نصائح لتوفير بيئة آمنة لئوم طفلِ:**

إذا اضطر طفلك أن ينام في مقعد السيارة، أو الأرجوحة، أو العربة، وما أشبه ذلك، فينبعي عليك أن تراقبه عن كثب، ثم انقليه في أقرب وقت ممكن إلى السرير المخصص لئوم الأطفال. لا تجعل طفلك يشاركك النوم على السرير، بل ضعي سريره بالقرب منه مما يسهل متابعته وإرضاعه، دون الحاجة إلى مشاركة السرير.

أسرة النوم للبالغين غير مصممة للأطفال، وهي غير آمنة لهم، حيث يمكن أن يقع منها الطفل أثناء تقبّه، أو يحشر 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 اختناق، وإذا كنت تنوين مشاركة السرير مع طفلك فتحذقي مع الطبيبة أو مرضية الصحة العامة لإعطائك معلومات أكثر عن كيفية تقليل تلك المخاطر. توفير بيئة آمنة لئوم الطفل يقلل كذلك من خطر تعرضه 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.
- اجعلني 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 سريره الخاص وعلى ظهره.
- هيئي منطقة آمنة لئوم طفلك بتوفير سرير ثابت بدون وسائد أو ألعاب أو مفارش كبيرة، يجب أن يكون سرير الطفل فارغاً تماماً، باستثناء الفراش، والأغطية المطابقة لمقاس السرير.
- اجعلني طفلك ينام في السرير المخصص للأطفال حتى بلوغه عمر ستة أشهر.

### **بـ. أنواع الطفح الجلدي الشائعة لدى المواليد:**

قد يصاب طفلك حديث الولادة ببعض أنواع الطفح الجلدي، أو البقع التي قد تبدو لك مقلقة، وغير طبيعية، لكنَّ 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، وعادةً ما تذهب بمرور الوقت.
- **الميليا:** وهي رؤوس بيضاء تظهر على وجه الطفل، وتختفي أيضاً بمرور الوقت.
- **الحمامي السُّمِّيَّة:** قد يظهر على بشرة طفلك حديث الولادة طفح، أو بقع حمراء، تحيطى على بشرات باللون الأصفر أو الأبيض في أجزاء مختلفة من الجسم، وحدوثها شائع خلال اليوم الثاني أو الثالث من عمر الطفل، أو بعد الولادة مباشرةً، أو خلال أسبوعين من الولادة، وتستمر هذه البقع لعدة ساعات أو أيام، وتختفي مع الوقت.
- **قلنسوة المهد «قرفُ اللَّبَن»:** هي قشرة دهنية على فروة رأس الطفل، أو في أجزاء متفرقة من جسمه، مثل: طيات الرقبة، الإبطين، خلف الأذنين، الوجه، وفي منطقة الحفاظ وقد تكون محاطة بعض الاحمرار حولها وعادةً ما تختفي من تلقاء نفسها.
- **تسليخ منطقة الحفاظ:** هو طفح جلدي واحمرار يحدث في منطقة الحفاظ، بسبب البلل، أو البراز مع رطوبة المنطقة، ولمنع هذا يجب عليك تغيير الحفاظ دائماً، والحفاظ على نظافة الطفل، وجفاف المنطقة.
- **الطفح الجلدي في منطقة الحفاظ 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 عادةً في الجو الحار والرطب، كما يحدث خلال فترة الشتاء إذا كان طفلك يرتدي طبقات عديدة من الملابس، يظهر عادةً في طيات الجلد على شكل بثور حمراء صغيرة، ويمكن تجنب هذا الطفح عن طريق خلع الملابس الزائدة للحفاظ على جسم الطفل بارداً، أو إلباسه الملابس الفضفاضة، والقطنية خاصةً في الجو الحار والرطب.

### **إذا كان لديك شكٌ في أن طفلك مصاب بهذا المرض فعليك معرفة واتباع ما يلي:**

- اتصلي بطبيبك / القابلة.
- اعلمي أنَّ الطفل المصاب باليرقان يمكن أن ينام أكثر من المعدل الطبيعي، لذلك عليك إيقاظه للرضاعة، وملاحظة علامات الموجع لديه، والتتأكد من أنه يرضع ثانية مرات أو أكثر في اليوم خلال النهار والليل.
- اعلمي أنَّ قلة التبرز وقلة الرضاعة الطبيعية يعرضان الطفل لارتفاع في نسبة الصفراء.
- اعلمي أنَّ إصابة الطفل بالجفاف قد تؤدي إلى تدهور حالة اليرقان لديه، والاهتمام بالغذادية الجيدة مع إعطاءه 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 احتبار نسبة الصفراء «البيليروبين» الحاجة إلى ذلك فإنَّ العلاج يتم عن طريق: العلاج بالصورة، حيث يتم وضع الطفل تحت أضواء خاصة، لا تتوفر في إضاءة المنزل، للحد من اليرقان.



#### **متى يجب رؤية الطبيب/ة؟**

عليك التوجه مباشرةً إلى قسم الطوارئ في المستشفى إذا لاحظتِ أحد الأعراض التالية لدى طفلك:

- يعاني من الجفاف.
- طاقته منخفضة.
- مهتجاج: حركاته مرتخفة، وتشبه الصرع.

#### **تذكيري:**

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

### متى يجب عليك الذهاب بطفلك إلى الطبيب/ة؟

عليك اصطحاب طفلك إلى الطبيب أو الاتصال به مباشرة إذا حدث أيٌ 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 شفتيه إلى اللون الأزرق الرمادي وبذلة مجھوداً 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 الكل الدمومية.
- كان يبلل أقل من أربع حفاظات يومياً بعد بلوغ عمر خمسة أيام.
- كان لا يرضع جيداً.
- بدا ضعيفاً، وبالكاد يستطيع البكاء.
- كان يبكي أكثر من المعتاد، وبطريق مختلفة، بعد بلوغه عمر ثلاثة أشهر.
- كان سريع الاهتياج، ولا شيء يساعد في تحدّته.
- لم يكن على طبيعته، ولا حظت استيقاظه سريعاً وبأقل تنبية، أو نومه أكثر من المعتاد.
- تغير سلوكه في النوم أو الأكل.
- تعرض للسقوط أو الإصابة في أيٍ 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 تتعارض فيه مناطق من بشرة الطفل للجفاف والحكمة، مع وجود قشرة سميك، وبثور حمراء صغيرة، ويمكن أن تتقرّج، ويخرج منها مادة سائلة، أو قد تنزف دمًا، وتظهر عادةً في منطقة الجبهة، والخددين، وفروة الرأس، أو في أجزاء متفرقة من الجسم، وهذا النوع يصيب الأطفال الذين لديهم حساسية معينة، أو تاريخ عائلي (وراثة) من الحساسية أو الأكزيما.

### الأدوية الخاصة بحديثي الولادة:

تحذّي مع طببك/ القابله قبل إعطاء طفلك أيٍ من الأدوية التالية:

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

### تلذّكري:

- أن الفيتامينات، رغم أن معظمها آمن، وتباع بدون وصفة طبية، لكنها لا تساعد في زيادة وزن الطفل، ولا تفتح شهيته للرضاعة، وقد تكون بعض مكوناتها ضارة بالأطفال حديثي الولادة.
- توصي الأكاديميات والجمعيات العلمية لطلب 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.

## المحافظة على معايير السلامة:

### أ. السلامة داخل المنزل:

لتوفير الأمان والسلامة لطفلك في المنزل، عليك أن تتأكد من أن جميع معدات طفلك التي اقتنيتها، مثل: العربية، والسرير، وطاولة تغیر الحفاظات، وحوض الاستحمام، آمنة، وتتوافق فيها معايير السلامة العالمية، عليك كذلك أن تقومي بجولة في منزلك لفحص سلامته ومناسبته لطفلك على التحول التالي:

- تأكدي أن الرفوف، والإطارات الثقيلة، معلقة بشكل آمن على الحائط.
- يفضل تركيب جهاز إنذار لكشف الدخان، وأول أكسيد الكربون بالقرب من غرفة طفلك، واهتمي بتغيير البطاريات الخاصة به بشكل دوري.
- إذا رغبت بتدفئة طعام طفلك، أو حليبه، فيفضل وضعه في وعاء مملوء بالماء الدافئ، ولا تستخدمي «الميكروويف» أبداً لهذا الغرض، لأنه يمكن أن يتسبب في وجود مناطق ساخنة في الطعام قد تؤدي إلى حرق في فم الطفل.

لا تتركي طفلك بمفرده مع إخوانه الصغار، أو أي حيوان ألف.

- تابعي طفلك أثناء تواجد الإخوة والأخوات.
- امنعي التدخين داخل المنزل.
- تجنبي استخدام البخور والعطور النفاذة لأنها قد تعرّض الطفل لنوبات ضيق التنفس.
- حافظي على المرات خالية من الألعاب لمنع التعرّض.
- لا تحولي المشروبات الساخنة أثناء حملك لطفلك.

تأكدي من الاحتفاظ بأرقام الاتصال الخاصة بحالات الطوارئ بما في ذلك مراكز معالجة السعوم.



### ب. السلامة خارج المنزل:

لا تتركي طفلك وحيداً في عربة الأطفال، ولا تستخدمي واقي الشمس، أو طارد الحشرات على البشرة الحساسة لحدث الولادة أثناء تعرّضه للشمس، وإن أردت ذلك فضعيه على بشرته في منطقة الظل.

### ج. سلامة مقاعد السيارة الخاصة بالأطفال:

استخدمي المقعد الخاص بالطفل في السيارة، وضعيه بحيث يكون وجه الطفل (الرّضيع) مقابل المقدمة 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، اقرئي تعليمات المصنّع والتزمي بالتعليمات الخاصة بالعمر والطول والوزن المحدد، اتبعي القواعد الارشادية التالية عند استخدام مقعد الأطفال:

• استخدمي مقعد الأطفال الذي يتواجد عليه شعار السلامة الوطني فقط (فضلاً تقدّمي المعلومات على الجزء الخلفي من المقعد).

• اتبعي تعليمات التركيب والاستخدام الخاصة بمقعد الأطفال الموجود لديك.

• يجب عليك تثبيت مقعد الأطفال في المقعد الخلفي من السيارة فقط.

• وضع حزام الأمان الخاص بمقعد الطفل على كتف طفلك، أو أسفل الكتف.

• تأكدي من تثبيت مقعد الأطفال جيداً في السيارة بمراجعة المختصين في هذا الشأن.

• لا تستخدمي مقاعد الأطفال التي يبلو عليها علامات التلف، أو التي كانت مستخدمة أثناء التعرض لحادث سيارة مهما كان بسيطاً؛ لأن ظهور أي علامة للتلف على المقعد يجعله غير آمن لطفلك.

• لا تتركي طفلك أبداً بدون مراقبة أثناء تواجده في السيارة.

• كوني 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 وقوفه من الأماكن المرتفعة.



## أين يمكنك الذهاب لطلب المساعدة؟

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

من الممكن أن تشعري بعض الأفكار السلبية تجاه نفسك، وهذا أمر طبيعي ما دمت لا تتصرفين وفقاً لهذه الأفكار، وإذا شعرت بالإحباط، أو القلق، واستمررت معك هذه المشاعر، فيتوجب عليك وقتها طلب المساعدة من شخص ثالثين به.

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

**للاستشارةكم 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، عزيزي الأم:**

فقد قدمنا لك في هذا الفصل نصائح مساندة لك لتكون هذه المرحلة من حياتك مرحلة سعيدة، وتجربة مكللة بالنجاح والدعم لك ولطفلك ولأسرتك، وسنقدم لك في الفصل التالي مزيداً من النصائح التي ستترشدك في مرحلة مهمة من مراحل نمو طفلك ورؤيته وهو يكبر ويتغير يوماً بعد يوم، وهي مرحلة الرضاعة الطبيعية: ما هي أهميتها؟ وكيف تتعاملين معها لأول مرة؟ وكيف تتجاوزين الصعوبات التي يمكن أن تعيقها أو تؤثر على أدائها بالشكل المطلوب؟ فإلى هناك ...

## د. سلامه 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"> <li>غسل يديك باستخدام الماء والصابون العادي، يمنع انتشار الجراثيم التي تسبب الأمراض؛ حيث أنها تنتقل باللمس.</li> <li>قبل تحضير الطعام أو أكله.</li> <li>قبل إرضاع أو حمل الطفل.</li> <li>بعد استخدام الحمام، أو تغيير حفاظ الطفل.</li> <li>بعد العطس، أو السعال، أو مسح أنف الطفل.</li> <li>بعد التعامل مع الحيوانات الأليفة أو لمسها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>اغسل يديك باستخدام الماء والصابون العادي، لا يوصي باستعمال الصابون المضاد للبكتيريا، يمكنك استخدام جل الكحول أو شطف اليدين فقط إذا لم يظهر عليها آثار الاتساخ، وعموماً، احرصي على غسل يديك إذا: كانا متتسخين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مستمر.</li> <li>اطلي من أي شخص ي يريد حل طفلك أن يغسل يديه أولاً.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب أن يتبع الطفل عن الشخص المصاب بالسعال، أو سيلان الأنف، أو الحمى، أو التقطيع، أو اضطراب المعدة حتى يتتعافى.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المرض الذي يسبب مشاكل بسيطة للأطفال الأكبر سنًا أو للبالغين قد يسبب لطفلك الإعفاء الشديد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أبعدي طفلك عن أي شخص مريض.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يولد الطفل مع البكتيريا المتنسبية للتلوث، ولكنها تنتقل إليه عبر الآخرين، وهو عادة من أفراد الأسرة الذين يعتنون بالطفل.</li> <li>ستقل البكتيريا التي يمكن أن تنتقل إلى طفلك إذا قام كل فرد في العائلة بغسل أسنانه واستخدام الخليط الخاص بها يومياً للحفاظ عليها خالية من التسوس</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يجب تنظيف جميع الأشياء التي توضع في فم الطفل مثل: اللهاء، والألعاب بالماء الساخن والصابون.</li> <li>ستقل البكتيريا التي يمكن أن تنتقل إلى طفلك إذا قام كل فرد في العائلة بغسل أسنانه واستخدام الخليط الخاص بها يومياً للحفاظ عليها خالية من التسوس</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>لا تضعي لطأة الطفل في فمه، وابعدى عن أي عادات تسبب اختلاط لعبك مع لعب الطفل.</li> </ul>



## الفصل الرابع

### الرّضاعة الطبيعية

الرّضاعة الطبيعية هي طريقة طبيعية وصحية لتغذية طفلك، وهي الاختيار الأمثل سواء للطفل أو للأم، والوقت الذي تقضيه مع طفلك أثناء الرّضاعة الطبيعية هو وقت مميز لكليكمَا، حيث يساعدكِ أنّت وطفلكِ على التّرابط والتّقرب بعضكمَا من بعض، وستجدين أنّه يحب أن يكون بالقرب منكِ، وأن شعورك به سيكون أكبر أثناء وقت الرّضاعة، وقد أثبتت الدراسات أنّ وضعية اتصال الجلد بالجلد بينك وبين رضيعك تسهل عليه أن يبدأ في عملية الرّضاعة الطبيعية خلال النصف ساعة الأولى من بعد الولادة، حيث إنّ الرّضع لديهم غريرة طبيعية تمكنّهم منها وهم في هذه الوضعية، وتظهر تلك الغريرة في علامات تدلّ على رغبتهما في الرّضاعة، مثل: لعق الشفتين، وتحريك الطفل رأسه للبحث عن ثدي الأم، والتّقامه فوراً والبدء مباشرة في الرّضاعة، وقد تؤثّر طريقة الولادة أو بعض الأدوية التي يتم استخدامها أثناء الولادة على البدء مباشرة في هذه الرّضاعة، وتأخيرها، واستخدام وضعية اتصال الجلد بالجلد فيما بعد سيساعد رضيعك على تعلم كيفية الرّضاعة.



### فوائد الرّضاعة بالثدي كثيرة ومنها:



### وتذكرى دائمًا:

- أنّ اللبأ الذي ينتجه الثدي خلال الأيام الأولى بعد الولادة هو أفضل غذاء لمولودك، وعلى الرغم من أن ثديك ينتج كمية قليلة منه إلا أنها كافية جدًا، 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 تختمني جيداً بتغذيتها للحفاظ على صحتك وقدرتك على الاستمرار في الرضاعة وإنتاج الحليب.
- تحتاج الأم المرضع إلى المزيد من السعرات الحرارية بزيادة وجبات الطعام اليومية بمقدار وجبتين، أو ثلاثة 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 صحيحاً مناسباً.

### بـ. 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 امتلاء وثقلًا فيه، وقد يصبح أكثر رخامة، إن حليب الأم هو الغذاء الوحيد الأفضل دائمًا للطفل حيث:

  ١. يحتوي على أجسام مضادة، إنزيمات، وعناصر تفيد في نمو وتطور دماغ الطفل، وممواد أخرى تفيد صحته على المدى القريب والبعيد، لا توجد تلك العناصر والميزات في أي حليب آخر.
  ٢. سهل الهضم في أمعاء الطفل التي لا تزال تنمو، كما يعمل على حماية بطانة الأمعاء ضد الأمراض المعوية 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 المخارية للأمراض.
  ٥. يقدم حليب الأم الحماية للطفل ضد الأمراض المعوية عموماً، ويحميه أيضاً من متلازمة الموت المفاجئ للأطفال.
  ٦. تصعب إصابة الطفل بالحساسية تجاه حليب الثدي، وكلما طالت فترة الرضاعة الطبيعية كان طفلك محمياً بشكل أفضل، وتستمر هذه الحماية لفترة طويلة بعد التوقف عن الرضاعة الطبيعية.

الرضاعة الطبيعية مهارة مكتسبة، ستتصبح مع الوقت والممارسة أكثر راحة ومناسبة لك ولرضيعك، سيقوم مقتنم 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 الرضاعة الأولى لهم خلال أول ساعة من بعد الولادة، أو بعد إفافة أمها لهم من العملية القيصرية، والباء 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 لتهديته والتعرف عليه.



### حليب الأم:

#### أ. اللبأ (الحليب الأول):

- يسمى اللبن الذي يفرز من ثدي الأم بعد الولادة مباشرة اللبأ.
- يحتوي حليب الأم في أول تكوئنه على نوع خاص من الحليب يسمى اللبأ، ويتم إنتاجه بكميات قليلة، وهذا أمر طبيعي، وهو حليب لرج 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 العقqi.
- يحتوي على المكونات التي يحتاجها طفلك للنمو بكميات مناسبة، وفي درجة حرارة مناسبة ومتاح لطفلك في كل وقت.

• **وُجَدَ في الوقت الحالي أنَّ الكثيَرَ مِنَ الْأَمَهَاتِ السُّعُودِيَّاتِ يَتَبعُنَ نَظَامَ الرَّضَاعَةِ الطَّبِيعِيَّةِ، غَيْرَ أَنَّ رِعْيَهُنَّ فَقَطَ يَقْمُنُ بِاتِّبَاعِ نَظَامِ الرَّضَاعَةِ الْحَصْرِيَّةِ مُدَدَّةً سَنَةً أَشَهَرٍ، وَيَقْصُدُهُنَّ تَغْذِيَةُ الْطَّفَلِ فِي هَذِهِ الْفَتَرَةِ عَلَى حَلِيبِ الْأَمْ فَقَطَ، دُونَ إِضَافَةِ أَيِّ سَوَالِيْنَ أَوْ مَوَادِ صَلَبَةِ أُخْرَى لِغَذَائِهِ، وَإِلَيْكَ أَهْمَّ الْفَوَائِدِ الصَّحِيَّةِ الْعَائِدَةِ عَلَيْكَ مِنْ اسْتِمْرَارِكِ فِي الرَّضَاعَةِ الطَّبِيعِيَّةِ:**

1. تَسَاعِدُكِ الرَّضَاعَةُ الطَّبِيعِيَّةُ عَلَى التَّقْرُبِ مِنْ طَفَلِكَ.
2. تَسَاعِدُ عَلَى إِفَرَازِ الْهَرْمُونَاتِ الَّتِي تَجْعَلُكَ تَشْعُرِينَ بِالاستِرْخَاءِ عَنْدَ تَغْذِيَةِ طَفَلِكَ.
3. تَسَاعِدُكِ عَلَى فَقْدِ بَعْضِ الْوَزْنِ الَّذِي اَكْتَسَبَهُ خَلَالَ فَتَرَةِ الْحَمْلِ.
4. تَسَاعِدُ عَلَى رَجُوعِ الرَّحْمِ إِلَى حَجْمِهِ الطَّبِيعِيِّ قَبْلَ الْوَلَادَةِ.
5. تَرْبِيَتِ الرَّضَاعَةُ الطَّبِيعِيَّةُ بِخَفْضِ مَعَدَّلَاتِ سُرْطَانِ الثَّدَيِّ، وَالْمِبِّضِ لَدِيِّ الْأَمَهَاتِ، وَكَلِّمَا طَالتْ مَدَدُ الرَّضَاعَةِ الطَّبِيعِيَّةِ قَلَّ خَطَرُ الإِصَابَةِ بِهَذِهِ الْأَمْرَاضِ.
6. الرَّضَاعَةُ الطَّبِيعِيَّةُ طَرِيقَةُ مُرِيَّحةٍ وَسَهِلَّةٍ لِتَغْذِيَةِ الْطَّفَلِ، وَحَلِيبُ الثَّدَيِّ يَكُونُ فِي كَمِيَّاتِ مُنَاسِبَةٍ لِحُوْجَاتِ الْأَطْفَالِ الْمُعَرَّزَةِ، مَعَ الْاسْتِمْرَارِ فِي الرَّضَاعَةِ الطَّبِيعِيَّةِ (حَتَّى بَلوَغِ الْطَّفَلِ عَامِيْنَ أَوْ أَكْثَرَ).
7. لِحُوْجَاتِ الْأَطْفَالِ طَفَلَكِ، وَفِي درَجَةِ الْحَرَارةِ الْمُنَاسِبَةِ لَهُ، وَمُتَوْفِرَّاً فِي أَيِّ وَقْتٍ، وَفِي أَيِّ مَكَانٍ.
8. يَمْكُنُكِ الْاسْتِمْرَارُ فِي إِرْضَاعِ طَفَلِكَ حَتَّى إِذَا كُنْتِ مَرِيَّضَةً، أَوْ كَانَ هُوَ كَذَلِكَ، حَيْثُ يَمْكُنُكِ عَصْرُ حَلِيبِ الثَّدَيِّ، إِمَّا بِالْيَدِ أَوْ بِاستِخدَامِ الشَّفَاطِ، وَتَبَرِيدِهِ، أَوْ بِحُمِّيَّدِهِ، ثُمَّ إِعْطَاؤُهُ لِطَفَلِكِ فِي وَقْتٍ لاحِقٍ بِوَاسِطةِ مَلْعَقَةٍ، أَوْ كُوبٍ، أَوْ حَقْنَةٍ، أَوْ أَنْبُوبٍ تَغْذِيَّةٍ.
9. تَعْتَبِرُ الرَّضَاعَةُ الطَّبِيعِيَّةُ طَرِيقَةً صَدِيقَةً لِلبيئةِ، لَعْدَمِ حاجَتِهَا إِلَى حَاوِيَاتِ الْقَمَامَةِ، أَوْ المَاءِ وَالصَّابُونِ لِغَسْلِ الزَّجَاجَاتِ وَالْحَلَمَاتِ.
10. تَوَفُّرُ لَكَ الْمَال؛ لَأَنَّكِ لَنْ تَحْتَاجِي لِشَرَاءِ الغَذَاءِ الْبَدِيلِ عَنِ الْحَلِيبِ، أَوِ الزَّجَاجَاتِ وَالْحَلَمَاتِ الصَّنِاعِيَّةِ.
11. قَدْ تَوقَّفُ فَتَرَاتُ الْحِيْضُورِ، وَهَذَا قَدْ يَحْدُثُ خَلَالِ الرَّضَاعَةِ الطَّبِيعِيَّةِ الْحَصْرِيَّةِ فِي الْأَشْهَرِ الْسَّتَّةِ الْأَوَّلِيَّاتِ. وَقَدْ يَسَاعِدُ ذَلِكَ عَلَى حِمَايَةِ كَمِيَّةِ الْحَدِيدِ فِي الدَّمِ.

- تَوْصِي مُنظَّمةُ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيَّةُ «الْيُونِسِيفُ» بِالْاقْتِصَارِ عَلَى الرَّضَاعَةِ الطَّبِيعِيَّةِ فِي الشَّهُورِ الْسَّتَّةِ الْأَوَّلِيَّاتِ مِنْ عَمَرِ الْطَّفَلِ، وَالْاسْتِمْرَارُ فِيهَا إِلَى عَمَرِ الْعَامِيَّنِ أَوْ أَكْثَرَ، فَقَدْ أَثَبَتَتِ الْدَّرَسَاتُ أَنَّ الْطَّفَلَ مِنْ الْوَلَادَةِ وَحَتَّى سَهُورَ لَا يَحْتَاجُ إِلَى حَلِيبِ الْأَمْ فَقَطَ، دُونَ أَيِّ أَغْذِيَّةِ أَوْ مَشْرُوبَاتِ إِضَافِيَّةٍ، بِمَا فِي ذَلِكَ الْمَاءِ، حَيْثُ يَقْوِمُ النَّدِيُّ بِضَبْطِ الْكَمِيَّةِ الَّتِي يَحْتَاجُهَا الْطَّفَلُ مِنَ الْحَلِيبِ، وَتَغَيِّرُ تِلْكَ الْكَمِيَّةِ لِتَلْبِيِ احْتِيَاجَاتِهِنَّ، وَتَسَاعِدُهُنَّ فِي تَطْوِيرِ أَعْمَاطِ غَذَائِيَّةٍ صَحِيَّةٍ تُحَمِّيُ الْطَّفَلَ مِنَ السُّمْنَةِ فِي الْفَتَرَاتِ الْقَادِمَةِ مِنْ حَيَّاتِهِ.
- بَعْدَ السَّنَةِ أَشَهَرٍ يَمْكُنُكِ الْبَدْءُ فِي تَقْدِيمِ بَعْضِ الْأَطْعَمَةِ الصَّلَبَلَةِ لَهُ، وَأَهْمَمُهَا الْأَطْعَمَةُ الْغَنِيَّةُ بِالْحَدِيدِ مُثَلُّ الْلَّحُومِ، وَالْدَّوَاجِنِ، وَالْأَسْمَاكِ، وَالْتَّوْفُو، وَالْبَقْوَلِيَّاتِ مُثَلُّ الْفَاصُولِيَّاءِ، وَالْعَدْسِ، وَالْحَمَصِّ، كَمَا يَمْكُنُ إِضَافَةُ حَبَوْبِ الْأَطْفَالِ الْمُعَرَّزَةِ، مَعَ الْاسْتِمْرَارِ فِي الرَّضَاعَةِ الطَّبِيعِيَّةِ (حَتَّى بَلوَغِ الْطَّفَلِ عَامِيْنَ أَوْ أَكْثَرَ).
- كَمَا تَوْصِي وزَارَةُ الصَّحَّةِ بِإِعْطَاءِ 400 وَحدَّةٍ دُولَيَّةٍ مِنْ «فِيَتَامِينِ دِ» لِلْأَطْفَالِ الرَّضِيعِ سَوَاءِ رَضَاعَةُ حَصْرِيَّةٍ أَوْ جَزِئِيَّةٍ، خَلَالَ أَوْلَى عَامِيَّنِ مِنْ عَمَرِ الْطَّفَلِ، تَحْدِيثِيَّ إِلَى طَبِيَّبِكِ / الْقَابِلَةِ، أَوْ مَرِضَةِ الصَّحَّةِ حَوْلِ احْتِيَاجَاتِ طَفَلِكِ مِنْ فِيَتَامِينِ دِ، وَكَيفِيَّةِ تَلْبِيَّهَا.



- لزيادة كمية الحليب وقتها لتلبية احتياجات طفلكِ عليكِ أن تحصل على قسط من الراحة، مع التغذية الصحية، وشرب كمية وفيرة من السوائل.
- عليكِ طلب المساعدة إذا لاحظتِ أن طفلك لا يرضع جيداً، لا يستطيع الرضاعة، وإذا كان طفلك مريضاً، أو لا يستطيع شفط الحليب بطريقة جيدة، فيمكنكِ أن تفرغي الحليب من ثديك باليد أو بالشفاط للحفاظ على انتاجه.
- من المهم أيضاً التحدث إلى الطبيبة إذا كنتِ قلقة حول كمية الحليب في ثديك، أما إذا كان طفلك يرضع باستمرار، وعدد الحفاظات المبللة والمتسخة كبير، ويكتسب الوزن، فهذا يعني أنه يرضع كمية كافية من الحليب.

#### **إذا كانت كمية حليب الثدي غير كافية:**

- يمكن أن تقل كمية الحليب لديكِ لأحد الأسباب التالية:
- إذا كانت وضعية رضاعة طفلكِ خاطئة، ولا يلتقم الثدي أو يرضع بشكل صحيح، ويسبب ذلك ترجح حلمات الثدي أيضاً.
- إذا كان طفلك لا يرضع بكمية كافية باستمرار، أو أنه لا تقدمين له ما يكفي من الرضاعات الليلية.
- إذا كان طفلك لا يرضع لوقت كافٍ خلال كل رضعة لا تقل عن (20 دقيقة).
- إضافة حليب الأطفال الصناعي في تغذية طفلك.
- استخدام الزجاجة في إرضاع طفلكِ، أو اللهاية لإسكاته، خاصةً خلال الأسابيع الأولى.
- شعورك بالضغط النفسي، أو الألم، أو التعب.
- فقدانكِ كمية كبيرة من الدم أثناء الولادة.
- استخدامكِ الكحول ومنتجات التبغ (التدخين).
- إجراؤكِ جراحة سابقة في الثدي، بما في ذلك بعض أنواع جراحة تصغير الثدي.
- إذا كان لديكِ بعض الحالات الطبية مثل: مشاكل الغدة الدرقية، والالتهابات، ومتلازمة المبيض المتعدد التكيسات، والمشيمة الخبيثة، أي بقاء قطع منها في الرحم بعد الولادة.

#### **كيف يقوم الثدي بإنتاج الحليب؟**

يتكون الثدي من خلايا مصنعة للحليب، وترتبط هذه الخلايا من خلال شبكة من القنوات - أنايب صغيرة - تسمى قنوات الحليب، وتتوارد بجانب الحلمة التي تحتوي على العديد من الفتحات الصغيرة، ويتم تدفق الحليب من الخلايا المصنعة له عن طريق القنوات الناقلة للحليب وفتحات الحلمة. عندما يطلق الثدي الحليب فإن تلك العملية تسمى: رد فعل طرد الحليب، وفيها تقوم العضلات المحيطة بالغدد اللمبية بالانقباض لدفع الحليب في القنوات، ومن ثم خروجه عن طريق فتحات الحلمة، قد تشعرين بالوخز في ثديك أثناء تدفق الحليب، ويحصل رد فعل طرد الحليب لدى بعض الأمهات عندما يسمعن صراخ أطفالهن، مما يسبب تسرب الحليب من الثدي قبل أن يلتقمه الطفل، وقد يتسرّب الحليب أيضاً بسبب زيادة انتاجه في ثديك، ويمكن أن يتسرّب أثناء الرضاعة من الثدي الآخر، أو بين الرضاعات، لوقف تدفق الحليب اضغطي برفق على حلمة الثدي باستخدام قطعة قماش، ويمكنك استخدام ضمادات الرضاعة الطبيعية القطنية.

#### **إمدادات حليب الأم:**

- يزيد انتاج الحليب في الثدي مع زيادة رضاعة وتغذية طفلك خلال النهار والليل، وكلما زادت الرضاعة زاد انتاج الحليب في الثدي، حيث ستشعرين خلال الفترة بين يومين إلى عشرة أيام بعد الولادة بامتناع ثديك، وبعد مرور هذه الفترة ستشعرين أن الثدي أصبح أكثر ليونة، وستلاحظين امتناعه بالحليب قبل إرضاع طفلك وعند إرضاعه سيصبح الثدي لييناً، ثم يعود للامتناع مرة أخرى بين الرضاعات، وهذه علامة جيدة على أن الثدي ينتج الحليب بطريقة جيدة.
- تحتاج أغلب الأمهات إلى فترة تتراوح بين أربعة وستة أسابيع للتتأقلم مع الرضاعة الطبيعية.
- إن إرضاع طفلك بمجرد شعوره بالجوع، دون الالتزام بمواعيد محددة للرضاعات سيساعدك على تقليل امتناع ثديك واحتقانهما، وسيزيد شعورك بالراحة، وسيجعل الطفل يحصل على الكميات 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 أن طفلك أصبح بحاجة إلى تغذية أكثر وملدة أطول، وأنه يكفي أكثر من المعتاد.

### إذا كانت كمية حليب الثدي أكثر من اللازم:

في بعض الأحيان يكون لدى بعض الأمهات كميات كبيرة من الحليب، أو تدفق سريع له أثناء الرضاعة، وهي مشكلة شائعة وإن كنتِ كذلك فأنتِ بحاجة إلى طلب المساعدة في الحالات التالية:

- إذا كان طفلك يرضع باستمرار، ولكن ينقياً الحليب على الثدي.
- إذا كان متزوجاً ويسحب نفسه بعيداً عن الحلمة ويقوس ظهره.
- إذا كان غير مستقر، ولا يهدأ أثناء الرضاعات.
- إذا كان يقص الحليب في كثير من الأحيان، ويعاني من الغازات .
- إذا كان يكتسب الوزن بطريقة جيدة، ولكنه يبدو متزوجاً وجائعاً بشكل دائم.

ومن الممكن أن تساعدك تجربة أوضاع مختلفة للرضاعة في حل هذه المشكلات، مثل: وضعية الاستلقاء لتقليل تدفق الحليب، أو إرطاء طفلك مؤقتاً من ثدي واحد فقط، إذا لم يتغير الأمر فعليك التحدث مع مقدم الرعاية الصحية.



**تناول الأطعمة  
والمشروبات المدرة  
لحليب الأم.**

- تناولك بعض الأدوية مثل: حبوب منع الحمل، ومضادات الHistamine، وبعض أنواع الشاي العشبي.
- إصابتكم باحتقان الثدي.

استخدامك واقي الحلمة بشكل غير صحيح، أو طبيبك / القابلة عن الطريقة الصحيحة لاستخدامها.

إذا كنتِ حاملاً.

استشيري مقدم الرعاية الصحية، أو مرضية الصحة العامة، أو استشاري الرضاعة إذا كنتِ تعتقدين أن أيّاً من هذه العوامل قد يؤثر على إنتاج الحليب لديك.

### الىك بعض النصائح لزيادة إنتاج الحليب:

- استخدمي وضع اتصال الجلد بالجلد مع طفلك واحتضنه لفترات طويلة.
- احصلي على قسط كافٍ من الراحة عند نوم طفلك، واطلبي المساعدة في الأعمال المنزلية.
- اهتمي باتباع نظام غذائي متوازن، وشرب كميات وفيرة من السوائل، بمقدار ثلاثة ليترات خلال اليوم ما يعادل اثنا عشر كوبًا.

• قومي بزيادة عدد رضاعات طفلك خلال اليوم من ثمان إلى اثنتا عشرة رضعة، وتبعي علامات جوعه ص 109.

• اضغطي على الثدي بوضع الإبهام في الجزء العلوي من الثدي وبباقي الأصابع في الجزء السفلي أثناء شفط طفلك للحليب، فذلك سيزيد الكمية التي سيعيها طفلك خلال كل رضعة.

• حاوي تحريك طفلك بالتناوب بين الثديين، وتقديم كلا الثديين مرتين أو أكثر خلال كل رضعة.

• قومي بضرر الثدي وإفراغه من الحليب بعد الرضاعات باستخدام اليد أو شفاط حليب الثدي.

• إذا كان طفلك لا يرضع جيداً من ثدييك، فعليك استخدام شفاط الحليب، استخدميه أثناء جلوسي في وضع مرتفع من ست إلى ثمان مرات يومياً 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 ثدييك، أو قومي بتدليكك قبل وأثناء شفط الحليب لزيادة إنتاج الحليب.

• تحدثي مع طبيبك / القابلة ليفصل لك مذرّاً يزيد من كمية الحليب.



## ج. حليب الأطفال الصناعي:

أغلب الأمهات لديهن القدرة على الرضاعة الطبيعية، غير أنه في بعض الأحيان قد تحتاج الأمهات للإعطاء أطفالهن حليب الأطفال الصناعي لأسباب طبية، أو خاصة.

يختلف حليب الأطفال الصناعي عن حليب الأم، ولكنّه يوفر العناصر الأساسية للنمو، فإذا كنت تقدّمين لطفلك حليب الأطفال ورغبت في إرضاع طفلك طبيعياً فعليك التحدث إلى الطبيبة لمساعدتك، أو يقوم بتحويمك إلى مختص بالرضاعة الطبيعية، وإذا كان هناك سبب طبي يحيرك 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 بد من تخزينه بشكل صحيح بمجرد فتح العبوة، تحدّثي مع الطبيبة لمعرفة معلومات أكثر عن حليب الأطفال.



### ما هو الوقت المناسب لإرضاع الطفل؟

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



- زم الطفل لشفتيه.
- إظهار حركات المقص 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 بقاوك وطفلك سوياً مفيداً لك في إتاحة الفرصة لفهم العلامات المبكرة التي تدلّ على حاجته للرضاعة، وأن تستجبين سريعاً لهذه الحاجة، مع العلم أن عملية الرضاعة ستكون أصعب في حال انتظرت إلى أن يظهر طفلك علامات متأخرة من الجوع، مثل البكاء.

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

- أن حليب الأطفال مرتفع السعر، وستحتاجين لشراء الزجاجات والحلمات الصناعية للرضاعة.
- حليب الأطفال ثابت في مكوناته.
- قد يتعرّض طفلك الذي يتغذى على الحليب الصناعي إلى مخاطر الإصابة بالإسهال، والاضطرابات المخوية والتهاب الأذن.
- أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يتغذون على الحليب الصناعي أكثر عرضة للإصابة بالأكزيما، ومرض السكري، وضغط الدم، مقارنة بمن تغذوا على حليب الأم.
- اتبع إرشادات تحضير وحفظ حليب الأطفال مهم جداً، لأن التحضير أو الحفظ بطريقة خاطئة قد يسبب مشاكل صحية 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 صبوراً، وألا تترددي 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 أيام قليلة، حيث إن هذا سيفيد طفلك بمميزات الرضاعة الطبيعية، وسيجعل اختيار بالاستمرار وعدهم مفتوحًا أمامك.

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

#### طفلك

سواء كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية أم لا، فإن الطفل حديث الولادة بطبيعة الحال يحتاج إلى الرضاعة والرعاية المتكررة، ومن الطبيعي أن تحتاجي إلى البقاء بجانبه، وأنه لشعور جيد معرفة أنك موجودة لرعايته وراحته وتغذيته، ومن المرجح أنك ستتجدين تجربة الرضاعة الطبيعية مريحه ومرنة، ولكن بعض الأمهات الحديثات قد يشعرن بالوحدة، وافتقدنه للتواصل مع الآخرين، ويوجد في العديد من المجتمعات مجموعات لدعم الأمهات المرضعات، فعليك أن تتواصلين 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 قادرةً على تلبية احتياجات طفلك

أغلب الأمهات يتrogen ما يكفي من الحليب لإرضاع أطفالهم، وفي بعض الأحيان قد تعتقد الأم أنها لا تنتج كمية كافية من الحليب، وفي أغلب هذه الحالات يمكن حل المشكلة بطلب المساعدة منهن مديريات على الرضاعة الطبيعية، كما يمكنك التحدث مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، ومحاولة زيارة مراكز الصحة الداعمة للرضاعة الطبيعية.



## من العلامات التي تدل على شبع طفلك:

- إغلاق الطفل لفمه.
- بطء المصن 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 مبكراً، وسيكون بقاوؤك وطفلك سويةً مفيدة لك في إتاحة الفرصة لهم العلامات المبكرة التي تدل على حاجته للرضاعة، وأن تستجيبي سريعاً لهذه الحاجة، مع العلم أن عملية الرضاعة ستكون أصعب في حال انتظرت إلى أن يظهر طفلك علامات متأخرة من الموج (مثل: البكاء).
- عليك أن ترضعي طفلك ثانية مرات على الأقل خلال الأربع والعشرين ساعة، وبعض الرضاعات قد تستمر لفترة أطول من غيرها، واعلمي أن طفلك يحتاج إلى الرضاعة ليلاً تماماً كما يحتاجها في النهار، فإذا لاحظت أنه يرضع أقل من ثانية مرات خلال اليوم فإنه يتوجب عليك إيقاظه وإرضاعه، وسيهنا بالنوم المريح والعميق بعد الرضاعة.
- إن الشهر الأول من عمر طفلك هي الوقت المناسب لتطوير علاقاتك معه، وعند استجابتك لعلامات جوعه أو شبعه فأنت تساهلين 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، ومرافق الرعاية العامة، والقابلات، وعيادات، وخبراء، واستشاري الرضاعة الطبيعية، أو حتى الأمهات الآخريات)، من المهم دائمًا أن تحصل على المعلومات التي تحتاجيها لاتخاذ القرار الصحيح، تحدثي مع طبيبك/ القابلة الذي سيقوم بتزويدك بأفضل المعلومات، وسيعدوك في اتخاذ القرار.
- توفر لدى الأم العاملة خيارات عديدة غير فطام طفلها مبكراً، فيمكنها إرضاع الطفل وهي في المنزل، وشطف الحليب وحفظه أثناء تواجدها في العمل، ثم إعطاؤه لطفلها في اليوم التالي، كما أن بعض أماكن العمل تسمح للأمهات باصطحاب أطفالهن.



#### ١١. الطفل الذي يرضع طبيعياً يحتاج إلى شرب الماء

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

#### ١٢. يجب أن تغذى جيداً خلال فترة الرضاعة الطبيعية

يجب أن يهتم أيّ فرد ب الغذائيه 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، وأعلمي أن اهتمامك بتغذيتك سيساعدك على التعافي من الولادة، وسيساعد جسمك على الشفاء، وأن الرضاعة الطبيعية هي أفضل اختيار لتغذية طفلك حتى إن كنت لا تبعين نظاماً غذائياً صحيحاً.

#### ١٣. يجب عليّ أن أفهم طفلي قبل انتهاء إجازتي وعودي إلى العمل

تتوفر لدى الأم العاملة العديد من الخيارات غير فطام طفلها مبكراً، فيمكنها إرضاع الطفل وهي في المنزل، وشفط الحليب وحفظه أثناء تواجدها في العمل، ثم إعطاؤه لطفلها في اليوم التالي، كما أنه 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 بعصير أو ضخ الحليب للتغذية الطفل عن طريق وضع كميات قليلة من الحليب في قطارة أو حنقة كما يمكن أيضاً استخدام كوب، أو إصبع التغذية.
- تحدثي مع شخص خبير في مساعدة الأمهات المرضعات، وتعلمي الطرق المختلفة للرضاعة قبل اتخاذ القرار.
- أثبتت الدراسات أن تغذية الطفل عن طريق الزجاجة تزيد من فرصة أن يفطم في وقت مبكر.

#### \* تذكرى

أن تتدرجى في فطام طفلك؛  
لتفادى المضاعفات النفسية  
والجسدية والصحية لكما.



#### ٥. طريقة رضاعة الأطفال من الزجاجة تختلف عن الرضاعة من الثدي

الطفل الذي يرضع من الزجاجة يعتاد على طريقة مختلفة للشفط غير المتبعة في الرضاعة الطبيعية، ويمكن أن يصبح الطفل مشوشًا بسبب الاختلاف الواضح بين حلمة الزجاجة وحلمة الثدي، ونجد أن بعض الأطفال يفضلون الرضاعة من الزجاجة 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 الزجاجة، لأن ذلك يزعج طفلك، ويجعله يرفض الرضاعة من الزجاجة، وذلك راجع إلى اختلاف طريقة شفط الحليب من الثدي عنها من الزجاجة، كما أن الطريقة التي يقوم بها جسمك بإنتاج الحليب تناسب مع احتياجات رضيعك.

#### ٦. النسوة اللاتي قمن بجراحة للثدي لا يمكنهن الرضاعة

العديد من الأمهات اللاتي قمن بجراحة للثدي يمكنهن أن يقمن بالرضاعة الطبيعية، ويساعدهن 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 «اللبأ» تكفي طفلك خلال الأيام الأولى

اللبأ: 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 المهمة التي لا يمكن لطفلك أن يحصل عليها إلا من خلال الحليب الخاص بك.

#### ٩. يجب إعطاء الطفل الذي يرضع طبيعياً «مصالحة» أو «طأة» لكي تساعدك على تعلم شفط الحليب

إعطاء الطفل اللهاية أو المصالحة يمكن أن يؤدي إلى ضعف تقنية المص وشفط عنده، كما يمكن أن يعطي على علامات الجوع لديه، وقد تتسرب في نقل العدو إلى، وهناك طرق أخرى عديدة لتهيئة «طفلك دون الحاجة إلى اللهاية، من ضمنها طريقة» اتصال الجلد بالجلد.

#### ١٠. من الأفضل إرضاع طفلك مجرد إظهاره لعلامات الجوع

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



## طريقة الرضاعة الطبيعية وأوضاعها: كيف تقومين برضاع 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 الرضاعات 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 عليك 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.
- اطلب مشرورة أخصائية الرضاعة الطبيعية، أو القابلة أو ممرضة الصحة العامة إذا استمر الألم.



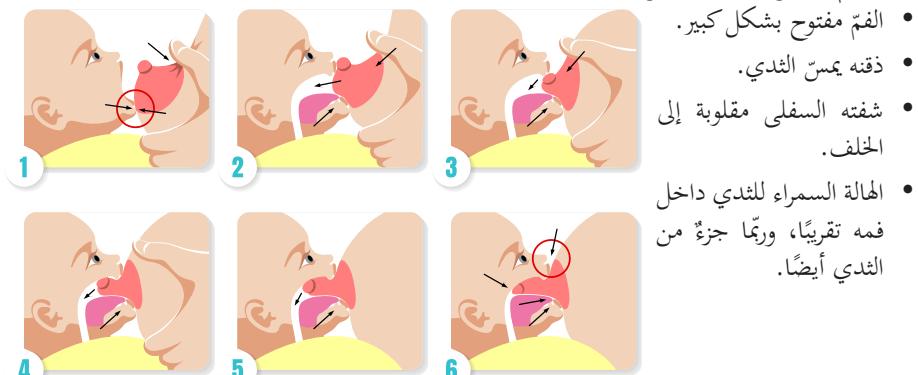
**الخطوة الأولى:** كوني مستريحه، استخدمي وسادة لدعم ذراعك، احملي طفلك بحيث يكون وجهه مقابلاً لثديك، اخذيه إلى ناحيتك، ولا تملي نحوه، لأن ذلك سيسبب لك آلاماً في الظهر، وصعوبة في التقام الطفل للثدي.

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

### إليك بعض النقاط التي تعينك على الرضاعة الفعالة:

- لفي جسم طفلك تجاهه، وانتظري حتى يفتح فمه بشكل واسع.
- ضعي الحلمة تجاه أنف طفلك، وعند جذبه نحو ثديك ادعمي رقبته وكتفيه، ولا تدفعي رأسه، بمجرد التقام الطفل للثدي بشكل صحيح سيكون ذقنه ملامساً للثدي، وليس أنفه.
- ضعي طفلك على ثديك، مع وضع الفك السفلي (الشفة السفلية) بشكل جيد على المنطقة الغامقة حول الحلمة (المهاللة)، ووضع حلمة الثدي داخل فمه، لابد أن تكون الحلمة مع جزء من الثدي داخل فم الطفل.

### إذا التقم الطفل الثدي بشكل مناسب فسوف تلاحظين أن:



**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 مريحًا، ثم وضع الطفل على صدرك، وستحافظ الحاجزية علىبقاء جسده في وضعية مناسبة وثابتة، يجب أن يكون كله من رأسك وكتفيك مدعومين بشكل جيد، دعي الجزء الأمامي من جسد طفلك يتلامس كلياً مع الجزء الأمامي من جسده.



## الأوضاع الصحيحة للإرضاع



### أوضاع الرضاعة الطبيعية:

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

**وضعية حمل الكثرة:** اجلسي في وضع مريح، قومي بشئي ساقي طفلك تحت ذراعك بحيث يكون أحجاه قد미ه نحو ظهرك، استخدمي وسادة لدعم رأس طفلك وجعله في مستوى الثدي، وهذا الوضع هو ما ننصح به في حالات الولادة القصيرة، حيث يكون الضغط على بطنه 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، ورقبيته باستخدام الذراع المعاكس للثدي الذي سيرضع منه الطفل، ادعمي ظهره ومؤخرته باستخدام ساعدك، يجب أن يكون كله من أذن وكتف، وورك الطفل في خط مستقيم مع بطنه، وفي وضع ملامس لبطنه.

**وضعية حمل المهد:** اجلسي في وضع مريح، مع المحافظة على استقامة ظهرك، ووضع وسادة خلفه إذا لزم الأمر، وأخرى تحت ذراعك الذي تستندين إليه طفلك، ثم ضعي رأسه على ثديك، واجعلي قد미ه حول بطنه.



### مساعدة طفلك على التحسُّن (إخراج الهواء من المعدة):

لا يحتاج الأطفال الذين يرضعون طبيعيًا للتحسُّن مثل الذين يرضعون حليب الأطفال، لأن الطفل الذي يرضع طبيعيًا لا يبلع كمية كبيرة من الهواء، كما يساعد تحسُّن 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 التحسُّن:

- أحمليه بالقرب من جسمك ويكون في مواجهة كتفيك، ربيتى 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، وفرق 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 إصبعيك النظيف في زاوية فمه، مع دفع فيه للأسفل برفق لقطع عملية الشفط، أما إذا قمت بسحب ثديك من فم الطفل بدون قطع عملية شفط الحليب فسيسبب ذلك تفريح الحلمة لديك.
- أجعلي طفلك يتجلساً 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.



### تنكري:

إذا كان طفلك يرضع من كلا الثديين خلال الرضاعة 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 بالملائكة والأملاح في أوله، ثم بالبروتين، وأخيراً بالدهون التي تشبع الطفل، وتتساعده على الحصول على نوم هادئ.

كما يستحسن في موعد الرضاعة التالية أن تجعلي طفلك يبدأ الرضاعة من الثدي الذي رضع منه في الأخير.

## التغيرات في أوقات وكمية الرضاعة الطبيعية في الأسبوع الأول:

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

### أ. الفترة من الولادة إلى ٢٤ ساعة:

سيكون طفلك مستيقظاً ومتقبلاً وهادئاً خلال الساعات الأولى من ولادته.

قد ينام طفلك لفترة طويلة بعد الرضعة الأولى له.

يرضع الطفل في الغالب من خمس إلى عشر رضعات خلال ثلات إلى خمس ساعات، ثم ينام مدة تتراوح بين ثلاث إلى أربع ساعات.

بعض حديثي الولادة لا يظهرون أي علامات للجوع في وقت مبكر، حيث يحتاجون لبصق البلغم، والتعافي من الولادة، فإذا لم يظهر طفلك رغبته في الرضاعة قومي بعمل اتصال الجلد بالجلد، ولديكه بلطف لإيقاظه، وحاولي متابعة علامات جوعه، وإن لم تلاحظيها اطلب المساعدة.

### ب. الفترة بين اليومين الأول والثاني بعد الولادة:

سيستيقظ طفلك ويُظهر علامات الجوع ورغبته في الرضاعة كل ثلاثين دقيقة، إلى كل ثلاثة ساعات وذلك لأنّ معدة حديثي الولادة صغيرة جدًا، وتحضم حليب الأم بسهولة.

ستلاحظين أن طفلك سيكون يقظاً ومتقبلاً أثناء الرضعات، ولديه ردة فعل مصّ قوية، ويحرك فكه لشفط اللبأ، ويمكن أن تسمعي صوت بلع الطفل للحليب.

في اليوم الثاني والثالث من ولادة طفلك سيصبح أكثر انتباهاً ويقظةً، 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 ثلاثة ساعات.

ستسمعين صوت بلع الطفل للحليب أثناء الرضاعة.

## نصائح لرضاة طبيعية جيدة:

- تأكدى من أن رضيعك يتقم حلمة الثدي بطريقة صحيحة للرضاعة وأنّك مرتاحة أثناء الرضاعة، اطلب المساعدة عندما تحتاجينها.

- تأكدى من شرب الماء عند شعورك بالعطش.

- اخترى وضعاً مريحاً لك أثناء الرضاعة.

- اتصال الجلد بالجلد مع طفلك سيساعد في عملية الرضاعة الطبيعية.

- ضعى طفلك بالقرب منك حتى يمكنك سماعه، ومتابعته، ومتابعة علامات جوعه، مثل: التقليب، فتح الفم، وضع اليد أو الأصابع داخل الفم.

- ابدئي الرضاعة بثدي واحد، واتركي طفلك يرضع للمرة 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.

- تأكدى من أن جسد طفلك ليس حاراً، ولا تلسيسيه طبقات عديدة من الملابس أثناء الرضاعة.

- خذدي استراحة أثناء الرضاعة لمساعدة طفلك على التجشؤ، وتغيير حفاظه المتتسخ - اغسلى يديك جيداً - وذلك سيساعد طفلك على الاستيقاظ والاستمرار بالرضاعة.

- تابعى إرضاع طفلك بالثدي الآخر، فإذا رفض الرضاعة منه تذكري البدء به في الرضعة المقابلة.

- أرضعى طفلك باستمرار في البداية، ليساعد ذلك في إنتاج كمية أكثر من الحليب، وملئ الاحتقان الثدي.

- يحتاج طفلك إلى كمية أكثر من الحليب مدة تتراوح من يوم إلى يومين خلال فترات طفرات النمو (الأسبوع الثالث، السادس، الثاني عشر) وهذه طريقة طبيعية لزيادة إنتاج الحليب في ثديك.

- العناية بحديثي الولادة متعبة؛ لذلك اطلبى المساعدة في أعمال المنزل، والاعتناء بأطفالك الآخرين.





نوع البراز، وعدد الحفاظات المتبعة خلال اليوم	نوع البيل، وعدد الحفاظات المبللة خلال اليوم	عمر الطفل
<ul style="list-style-type: none"> <li>يخرج الطفل برازاً أصفر كثير الحبيبات.</li> <li>يتبرز أكثر من أربع مرات خلال اليوم، وتكون كمية البراز كلّ مرّة في حجم كف الطفل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>على الأقل من أربع إلى ست حفاظات.</li> <li>على الأقل مبللة وقليلة.</li> </ul>	من اليوم الخامس إلى السابع
<ul style="list-style-type: none"> <li>يخرج الطفل برازاً أصفر ناعم ويكون متamasك بمور الوقت (كثير الحبيبات).</li> <li>يتبرز أكثر من أربع مرات خلال اليوم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>أكثر من ست حفاظات مبللة وقليلة.</li> </ul>	أكثر من سبعة أيام
بعد مرور أربعة إلى ستة أسابيع.	أكثر من ست حفاظات مبللة وقليلة.	

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

- أن يصبح ثدييك لينًا ورخوا بعد الرضاعات.
- أن يستيقظ طفلك للرضاعة من ثمان إلى اثنتا عشرة مرة خلال الأربع والعشرين ساعة.
- إذا كان بإمكانك سماع بلع الطفل للحليب، ورؤية حركات الفك.
- \* ويتجه عليك مراجعة الطبيب/ة إذا:**
  - لم يصل طفلك للعدد المذكور من الحفاظات المبللة أو المتسبحة خلال اليوم.
  - لم تصبح الحفاظات المبللة أثقل بعد مرور ثلاثة أيام.
  - استمر لون البول داكناً 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 مائياً، أخضر، ذا رائحة كريهة، أو أبيض، أو رماديًا فاتحًا (طيني)، أو أصفر فاتحًا، فكلّ هذه العلامات يمكن أن تكون دليلاً على وجود مشاكل في الكبد.

**أوقات، وكمية الرضاعة:**  
قد تشعرين إنك 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 كفائهته في مصّ وشفط الحليب، وسيساعدك الجدول التالي على معرفة ما إذا كان طفلك يحصل على كفائهته من حليب الثدي من خلال الحفاظات الرّطبة والمتسخة لديه:

عمر الطفل	نوع البراز، وعدد الحفاظات المبللة خلال اليوم
الساعات الأربع والعشرين الأولى من عمر الطفل	<ul style="list-style-type: none"> <li>حفاظة واحدة مبللة على الأقل خلال الأربع والعشرين ساعة.</li> <li>إذا كانت كمية البول قليلة فهذا أمر طبيعي.</li> <li>إذا وجدت كمية قليلة من البول الداكن، باللون البرتقالي، أو لون الصدأ فهو أمر طبيعي خلال الأيام الأولى.</li> </ul>
من اليوم الأول إلى الثاني (48 - 24 ساعة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>حفاظة واحدة مبللة، أو اثنتين على الأقل خلال اليوم.</li> <li>خروج كمية قليلة من البول الداكن أمر طبيعي.</li> </ul>
من اليوم الثاني إلى الثالث (48 - 72 ساعة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>من حفاظتين، إلى ثلاث حفاظات مبللة على الأقل خلال اليوم.</li> <li>خروج كمية قليلة من البول الداكن أمر طبيعي.</li> </ul>
اليوم الثالث إلى الرابع (96 - 72 ساعة)	<ul style="list-style-type: none"> <li>من ثلات إلى أربع حفاظات على الأقل مبللة وقليلة خلال اليوم.</li> <li>ترتيد كمية البول، وتتحول إلى اللون الأصفر الفاتح.</li> </ul>



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

- كنتِ تشعرين بألم في الخلمة، أو في ثدييك أثناء أو بعد الرضاعة، ولم يتحسن ذلك الألم.
  - كنتِ تشعرين بالحمى المصحوبة بالصداع، وألم في العضلات، وقشعريرة، وعلامات العدوى.
  - وجدتِ بقعًا أو خطوطًا حمراء ودافئة على ثديك.
  - كنتِ تعانين من جفاف الخلمة وتقرّرها، والشعور بالحكمة، أو تقرّح الخلمة، وتشقّقها وزيفها.
  - وجدتِ كتلًا في الثدي لا تقل بعد الرضاعة.
  - لم يصبح ثديك مملوءاً بالحليب وتقيلاً بعد مرور ثلاثة إلى أربعة أيام بعد الولادة.
  - كنتِ لا تسمعين صوت بلع طفلك للحليب بعد مرور ثلاثة أيام من ولادته.
  - كان ثديك محتقناً ومتورماً، وهناك صعوبة في التقام الطفل له.
  - كنتِ تشعرين بلدغ في الخلمة بعد الرضاعات، وذلك دليل على عدم التقام الثدي بطريقة جيدة.
- في حال تعرضك مثل تلك المشكلات، فإنه سيكون بمقدورك زيادة إنتاج الحليب، أو تحسين الرضاعة الطبيعية بمساعدة الطبيب/ة أو مستشار الرضاعة الطبيعية عبر المعلومات التي سيزودك 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 قريباتك أو صديقاتك لإرضاع طفلك، أو تزويدك بالحليب الطبيعي.
- تغذية الطفل باستعمال حليب الأطفال الصناعي، واجعلي ذلك خيارك الأخير.

## 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 لأنّه قد تكون هناك أسباب طبيعية لذلك، وبعثتك إضافية شيء آخر، أو استبدال الرضاعة الطبيعية بغيرها لفترة قصيرة، وكذلك إذا كان وزن طفلك ثابتاً، أو أنه يقلّ، فعليك وقوتها استشارة الطبيب في تقديم أغذية مكملة، وسيكون هذا لفترة قصيرة.

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

- يهيج أثاء أو بعد الرضاعة.
- يرفض التقام الثدي، أو أنه يمسكه ويتركه عدة مرات خلال الرضاعة الواحدة.
- غير مطمئن بين الرضاعات.
- 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 يفرغ معدته أو يتبرز بعد المرات الطبيعية، أو برازه صلب، ولا يتبرز بسهولة.
- يتبرز 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.

- إذا شعرت بعدم الراحة، أو بألم في ثديك، فعليك حينها أخذ حمام دافئ، ويمكنك وضع منشفة دافئة ومبللة على الثدي قبل الرضاعة، لمساعدة الحليب على التسرب بسهولة، وإفراغ الثدي منه.
- ضعي كمامات دافئة على ثدييك قبل الرضاعة، وكمامات باردة بعدها للمساعدة على تلين الثدي.
- لا تستخدمي الصابون على حلمات الثدي؛ لأن ذلك يسبب جفافها.
- إذا كنتِ تضعين مصوّفات على الثدي فيجب عليك خلعها قبل الرضاعة.
- إذا شعرت باحتقان الحلمات جري تغيير أوضاع الرضاعة، والتتأكد من أن طفلك يتلقم الثدي بطريقة صحيحة.



- تذكرى:**
- عصر الحليب باستخدام يدك، أو شفطه باستخدام شفاط الثدي، وإن لم تقومي بذلك فسيقل إنتاج الحليب في الثدي، وستضطررين 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 ثدييك في زجاجة أو كوب صغير بعد عصره باستخدام اليدين، أو الشفاط.
  - يمكنك العودة إلى الرضاعة الخصوصية المقتصرة على حليب الأم فقط بمجرد عدم حاجة طفلك إلى غذاء إضافي.

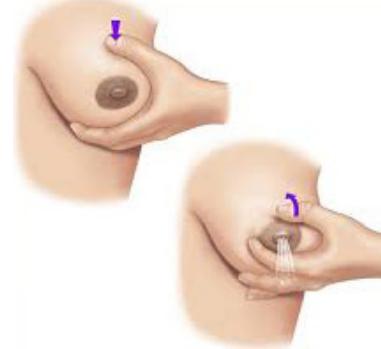
### العناية بالثدي والحلمة:

- سيتضخم حجم ثدييك خلال يومين بعد الولادة، ويصبحان أثقل ويبدأن في إنتاج كمية أكبر من الحليب، ويحدث هذا الامتناع بسبب تضخم أنسجة الثدي، وبده جسمك بصنع المزيد من الحليب حسب حاجة طفلك، وسيختفي هذا التورم مع مرور الوقت، كما أن ترقح واحتقان الثدي من المشاكل الشائعة في فترة الرضاعة الطبيعية، وأفضل طريقة لتجنب هذه المشاكل هي التأكد من أن طفلك يتلقم 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 وتدييك ثدييك لتفرير قنوات الحليب أثناء التغذية.
  - لا ترتدي حمالة ثدي تحتوي على أسلاك.
  - استخدمي ضمادات الثدي، وهي عبارة عن قطع ناعمة توضع بين الثدي وحمالة الصدر لامتصاص الحليب المتسرّب.

## عصر حليب الثدي وتخزينه:

تحتاجين إلى عصر الحليب من ثديك إذا كنتِ تريدين إخراج بعض قطرات من الحليب من حلمة الثدي لتخفيض 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 تدليكه بلطف، والضغط عليه يديك، أو باستخدام شفاط الثدي.

ابّتعي الخطوات التالية لعصر الحليب من الثدي باستخدام اليدين:



- اغسليني يديك واستريحي، واحصلي على بعض الخصوصية.
- أحضري إناءً نظيفاً ومعقماً لنجميع الحليب.
- دلّكي ثديك بكلتا اليدين.
- ضعي إيمامك والسبابة على حواف هالة الثدي، مع دعمه بباقي اليدين.
- اضغطني الثدي برفق نحو جدار الثدي.
- حركي أصابعك وإيمامك 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:

- ابديّي باستخدام حليب الثدي الذي تم تجميده أولاً ولمدة أطول.
- ضعي الحليب الجمد في الثلاجة لينوب ببطء خلال الليل، أو قبل استعماله باثنتا 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 رجّيه بلطف لخلطه مرة أخرى.
- لتذذفنة الحليب يمكنك وضعه في وعاء من الماء الساخن حتى يصبح الحليب فاتراً.
- لا تعيدي تجميد حليب الثدي الذي سبقت إذابته.
- إذا لاحظت رائحة حوضة في الحليب المذاب، أو أي رائحة غريبة فتخلّصي منه فوراً.
- لا تسخّني الحليب على الموقد مباشرةً، ولا تستخدمي «الميكرويف» في إذابة الحليب؛ لأنّه يسخّنه بطريقة غير متساوية، ويسبّب وجود بعض الأجزاء الساخنة التي قد تسبّب الحروق لطفلك، كما أنه يتسبّب في تكسير المكونات المماعدة في حليب الأم.
- يمكنك إعطاؤه للطفل في عبوات زجاجية أو حافظات بلاستيكية خالية من «بيسفينول أ» أو باستخدام المعلقة، أو الكوب، وقبل ذلك:
  - رجّي زجاجة الحليب برفق لخلط مكوناته.
  - اختبري درجة حرارة الحليب على رسغك للتأكد من مناسبتها لطفلك.

### واللي 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).
- استخدمي 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 بشفط الحليب على ملصق باستخدام قلم مضاد للماء.
- عند تجميد الحليب، اتركي مسافة 1,5 سم، في أعلى الزجاجة أو الحافظة، لأن الحليب سيتمدد عندما يتجمد.
- تخزين 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 جمداً أو مبرداً أثناء السفر.



### تجميد حليب الثدي المعصور، وإذابته:

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



- إذا كنت تقومين بشفط الحليب وأنت في المنزل، وطفلك ما زال في المستشفى، فعليك حفظ الحليب المعصور في الثلاجة مباشرة بعد شفطه، واستخدمي كمادات أو قطع الثلج للحفظ على الحليب عند نقله إلى المستشفى.
- للتأكد من أن طفلك يحصل على الحليب الخاص بك وأنه غير منتهي الصلاحية، تتحقق من الاسم والتاريخ على الزجاجة.
- إذا قمت بعصير 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.
- يوضح لك الجدول التالي إرشادات التخزين الآمن لكل نوع من أنواع الحليب (المبرد/ المجمد) للأطفال **الحديقى، أو المرضى**، ويلاحظ قصر مدة التخزين بعد اعتصار الحليب، حاجة هذا النوع من الأطفال إلى فوائد الحليب كاملة:

عدد ساعات التخزين درجة الحرارة	مكان التخزين
من ساعة إلى 4 ساعات	درجة حرارة الغرفة
24 ساعة	غرفة / حليب مبرد مع كمادات التبريد
48 ساعة	داخل الثلاجة / بعيداً عن الباب (حليب معصور حديثاً)
24 ساعة / لا ينصح بتخزينه	داخل الثلاجة / بعيداً عن الباب (حليب سبق إذابته)
3 أشهر	الحليب المخزن في وحدة تجميد داخل الثلاجة / باب الثلاجة
6 أشهر	الحليب المخزن في وحدة تجميد (فيزيز) منفصل فوق الثلاجة
حافظي على كل الحليب الذي تقومين بعصيره أو شفطه، لأنه مهم لغذية طفلك	



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

مكان التخزين	درجة الحرارة	عدد ساعات التخزين
درجة حرارة الغرفة	68-61 درجة مئوية / 16-20 درجة مئوية	4-3 ساعات
غرفة / حليب مبرد مع كمادات التبريد	59 درجة مئوية / 15 درجة مئوية	24 ساعة
داخل الثلاجة / بعيداً عن الباب (حليب معصور حديثاً)	39-32 درجة مئوية / 4 درجة مئوية	من 3-8 أيام، (المدة المثالية: 72 ساعة)
داخل الثلاجة / بعيداً عن الباب (حليب سبق تذويبه)	39 درجة مئوية / 4 درجة مئوية	24 ساعة / لا تعيدي تجميده
الحليب المخزن في وحدة تجميد داخل الثلاجة	متغيرة	أسبوعان
الحليب المخزن في وحدة تجميد (فيزيز)	أقل من 4 درجات مئوية	6 أشهر
الحليب المخزن في وحدة تجميد (فيزيز)	أقل من 18 درجة مئوية	12 شهرأ (المدة المثالية: 6 شهور)
<b>نهاية من الحليب إذا تم تخزينه لفترات أطول مما هو موضح في الأعلى</b>		

### تخزين حليب الثدي:

قد تضطرين إلى ترك طفلك في مستشفى الولادة لمرضه، أو لولادته ناقص النمو، ومن المفيد له جداً أن يتبعـي في هذه الفترة على حليب ثديـك، ويتأكـد عليك حينها اتباع إرشادات التخزين أو التجميد للحليب المعصور بدقة أكبر، حاجة الطفل إلى متابعة أكثر، وإلى كل فوائد هذا الحليب.

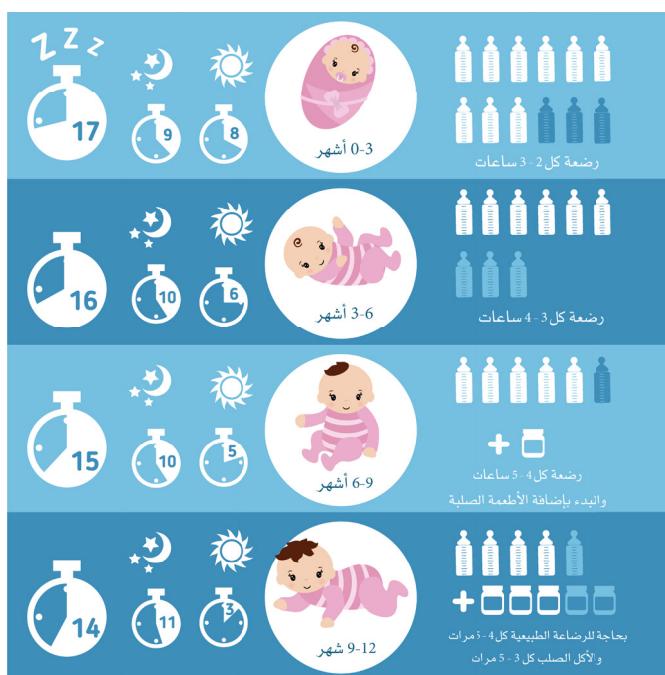
- عليك أن تحرصي على التالي عند تخزين حليبـك وأنتـ أو طفلكـ في مستشفى الولادة:
  - ضعـيـ الحـلـبـ المـعـصـورـ فيـ الرـجـاجـاتـ التيـ سـلـمـتـ لـكـ،ـ وـاطـلـيـ منـ المـرـضـةـ وضعـ الملـصـقـاتـ عـلـىـ كـلـ زـجاجـةـ.
  - ضعـيـ الرـقـمـ التـعرـيفـيـ لـطـفـلـكـ عـلـىـ الملـصـقـ المـوـضـوعـ عـلـىـ الرـجـاجـةـ،ـ وـاـكـتـيـ الـاسـمـ الـأـوـلـ وـالـأـخـيـرـ لـلـطـفـلـ
  - وـالتـارـيخـ وـالـوقـتـ الـذـيـ تـمـتـ فـيـ تـعـيـنةـ الرـجـاجـةـ.
  - ستـقـومـ المـرـضـةـ بـوـضـعـ زـجاجـاتـ الـحـلـبـ فيـ ثـلاـجـةـ أـوـ مـجـمـدـ آـمـنـ.

## تعقيم أدوات الرضاعة

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

- غسل الأدوات بالماء الساخن والصابون، وشطفها بالماء النظيف.
- إذا اخترت استخدام غسالة صحون، اختاري أطول دورة غسيل وتحفيض وباستخدام ماء ساخن.
- «استخدمي عبوات زجاجية، أو بلاستيكية خالية من مادة» ييسفينول أ.
- تحققـي منـ الحـلـمـاتـ الـاـصـطـنـاعـيـةـ قـبـلـ كـلـ اـسـتـخـدـمـ لـلـتـأـكـدـ مـنـ عـدـمـ وـجـودـ أيـ عـلـامـاتـ تـلـفـ عـلـيـهـاـ مـثـلـ القـطـعـ،ـ وـالـشـقـوقـ،ـ وـالـنـوـرـ،ـ وـالـلـتـصـاقـ؛ـ لـأـنـ ذـلـكـ يـمـكـنـ أـنـ يـسـبـبـ خـطـرـ الـاختـناقـ لـلـرضـيعـ.
- استبدليـ الحـلـمـةـ الصـنـاعـيـةـ مـبـاـشـرـةـ إـذـ أـصـبـحـتـ مـتـشـقـقـةـ،ـ أـوـ مـزـقـةـ،ـ أـوـ ظـهـرـتـ عـلـيـهـاـ عـلـامـاتـ التـلفـ.

\***تذكر:**

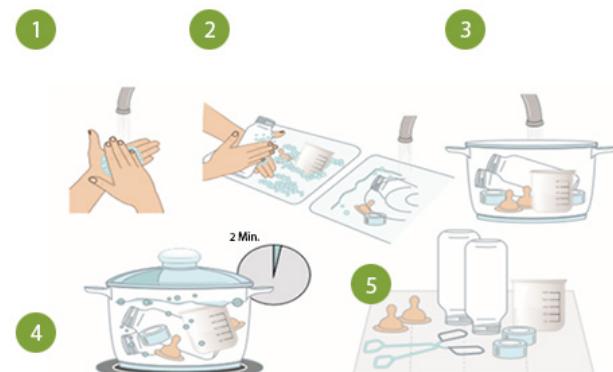


- للتعقيم: أغسلـيـ يـدـيـكـ بـالـمـاءـ وـالـصـابـونـ مـدـدـةـ لاـ تـقـلـ عـنـ عـشـرـينـ ثـانـيـةـ قـبـلـ مـلـسـ وـتـعـيـمـ أـدـوـاتـ الرـضـاعـةـ.
- نظـفـيـ مـنـطـقـةـ التـحـضـيرـ(ـالـمـضـدـةـ)ـ الـتـيـ سـتـضـعـيـنـ عـلـيـهـاـ أـدـوـاتـ الرـضـاعـةـ باـسـتـخـدـمـ المـاءـ الدـافـعـ وـالـصـابـونـ.
- اغـسـلـيـ جـمـيعـ أـدـوـاتـ الرـضـاعـةـ (ـالـأـكـوابـ،ـ الـحـلـمـاتـ الـاـصـطـنـاعـيـةـ،ـ الـمـلـاقـطـ،ـ الـمـلاـعـقـ)ـ باـسـتـخـدـمـ المـاءـ السـاخـنـ وـالـصـابـونـ،ـ وـتـأـكـدـيـ مـنـ إـزـالـةـ بـقـايـاـ الـحـلـيـبـ قـبـلـ غـلـيـ الأـدـوـاتـ.
- قومـيـ بشـطـفـ الأـدـوـاتـ جـيـداـ باـسـتـخـدـمـ المـاءـ النـظـيفـ.

يمـكـنـكـ الآـنـ تعـيـمـ أـدـوـاتـ الرـضـاعـةـ بـإـحـدـىـ الطـرـيقـتـيـنـ التـالـيـتـيـنـ:

**- الأولى:** عن طـرـيقـ غـلـيـهـاـ بـالـمـاءـ،ـ اـمـلـئـيـ وـعـاءـ كـبـيـراـ بـالـمـاءـ،ـ وـضـعـيـ فـيـهـ أـدـوـاتـ الرـضـاعـةـ،ـ ثـمـ ضـعـيـهـاـ عـلـىـ النـارـ،ـ وـعـنـدـمـاـ بـيـدـاـ المـاءـ فـيـ الغـلـيـانـ،ـ دـعـيـ الأـدـوـاتـ فـيـهـ مـدـدـةـ دـقـيـقـتـيـنـ،ـ ثـمـ أـخـرـجـيـهـاـ مـنـ المـاءـ باـسـتـخـدـمـ الـمـلـقـطـ،ـ وـضـعـيـهـاـ عـلـىـ منـشـفـةـ نـظـيفـةـ،ـ وـاتـرـكـيـهـاـ تـجـفـفـ فـيـ الـمـوـاءـ،ـ عـلـيـكـ أـنـ تـخـارـيـ الـرـجـاجـاتـ وـالـحـلـمـاتـ الـاـصـطـنـاعـيـةـ الـتـيـ يـمـكـنـ غـلـيـهـاـ فـيـ كـلـ مـرـةـ يـمـ استـخـدـمـهـاـ،ـ فـلـيـسـتـ كـلـ الـرـجـاجـاتـ مـعـدـةـ لـلـغـلـيـانـ،ـ تـحـقـقـيـ مـنـ الـرـاـشـدـاتـ الـمـوجـودـةـ عـلـىـ الـعـلـبـ.

**- الثانية:** عن طـرـيقـ اـسـتـخـدـمـ غـسـالـةـ الصـحـونـ الـتـيـ تـحـوـيـ عـلـىـ خـاصـيـةـ التـعـيـمـ.



## مشكلات الرضاعة الشائعة:

أولاً: مشكلات الرضاعة الشائعة لدى الأمهات:

### أ. التهاب وتقرح الحلمات:

من الشائع أن تشعري بالألم في بداية التقام رضيعك لثديك خلال الأسبوعين الأولين من الرضاعة، وستشعرين بالراحة عندما تعلمين أنت وطفلك العمل معاً على التقام الثدي بطريقة صحيحة، وإذا كانت الرضاعة الطبيعية مؤلمة، فمن المهم أن تطلي مساعدة مختصة الرضاعة الطبيعية، أو أي خبير في إرشاد الأمهات المرضعات.

من المفترض أن تشعري أنت وطفلك بالراحة أثناء الرضاعة الطبيعية، وأن تغطي شفتي الطفل كامل الماءة (النقطة الغامقة في الثدي) وأن تكون الحلمة منتصبة ودائمة بعد انتهاء الطفل من الرضاعة.

إذا كنت تعانين من ألم أثناء الرضاعة، أو بعدها؛ فهذه علامة عن وجود أمرٍ خاطئ، ومن ذلك الأوضاع غير الصحيحة للرضاعة، والتقام الطفل للحلمة بشكل سطحي، فهذه هي أكثر الأسباب شيوعاً لتقرح الحلمة. إذا شعرت عند الرضاعة بألم في الثدي عليك اتباع التالي:

- ضعي إصبعك في فم الطفل لجعله يتوقف عن الشفط، ثم غيري وضعيه، واجعليه يلتقم حلمة الثدي مرة أخرى.

- ابدي الإرضاع بالحلمة الأقل ألمًا، وإذا استمرّ الألم فأبعدي الطفل ثم ابدي مرة أخرى.

- احرصي على إرضاع الطفل مرات أكثر لفترات أقصر، ولا تركيه يجوع أكثر مما ينبغي.



### \* يمكنك القيام التالي لتجنب تقرح الحلمة، والتقليل من الألم فيها:

- وضع بعض قطرات من حلبيك على الحلمات قبل وبعد الرضاعة، حيث أنه يتميز بخصائص علاجية ويساعدك ذلك على الشعور بالراحة.
- تأكدي من تغيير ضمادات الثدي - في حال استخدامك لها - كلما صارت رطبة.
- وتجنبي استخدام الصابون لغسل حلمة الثدي لأن ذلك يتسبب في جفافها بفقد المرببات الطبيعية فيها.
- استخدمي منتجًا مخصصًا لعلاج المناطق المشققة في الثدي.
- احرصي على تخفيف الحلمتين في الهواء عن طريق ترك حمالات الصدر لأسفل بضعة دقائق بعد الرضاعة.
- إن لم تجد تلك المحاولات نفعًا فابحثي عن الحل مباشرةً بتواصلك مع أخصائية الرضاعة، أو ممرضة الصحة العامة للحصول على مزيد من المعلومات.



### ب. انسداد القنوات الناقلة للحليب:

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

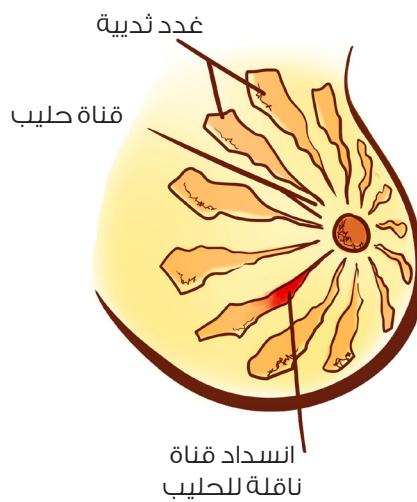
- قد يكون الانسداد راجعًا إلى الرضاعة غير منتظمة، مع وجود كميات كبيرة من الحليب في الثدي.
- الضغط الذي تسببه حمالة الصدر، أو الملابس الضيقة، أو ضغط الشريط الخاص بحامل الطفل.

وللتعامل مع هذه الحالة: يمكنك وضع الكمادات الدافئة على ثديك قبل الرضاعة بخمسة عشر، إلى عشرين دقيقة، مع تدليكه برفق، مع تحريك اليدين باتجاه حلمة الثدي، وقد يساعدك وضع طفلك بمحى يكون ذقنه وفكه فوق المناطق الصلبية في الثدي؛ فإذا استمر انسداد القنوات، وكانت الرضاعة غير مرحة، وطفلك لا يلتقم الثدي بعمق، فعليك طلب المساعدة من شخص متخصص في الرضاعة الطبيعية، وهذا ضروري، حتى لا يتحول ذلك الانسداد إلى التهاب في الثدي.

### ج. امتلاء ثديك بالحليب:

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

بعد انتهاء الرضاعة	أثناء الرضاعة	قبل بدء الرضاعة
<ul style="list-style-type: none"> <li>ضعف كمادات الثلوج على الثدي لمدة تتراوح من 5 إلى 10 دقائق.</li> <li>احصلي على الراحة عند نوم طفلك.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دلّكي ثديك للمساعدة في زيادة تدفق الحليب.</li> <li>اعملني على شفط أو عصر بضم بعض الحليب لتلين الثدي.</li> <li>غيري أوضاع رضاعة طفلك للمساعدة في تدفق الحليب من جميع أجزاء الثدي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ضعف منشفة دافئة رطبة على ثديك لعدة دقائق قبل الرضاعة، أو تحممي بلاء الدافئ.</li> </ul>



### \*للحماية من انسداد القنوات الناقلة للحليب، عليكِ اتباع التالي:

- أرضعي طفلك في وضعية مريحة، وتأكدي من التقامه للثدي بطريقة صحيحة، واطلي المساعدة عند ترعرع 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، فعليكِ أن تدلّكي المنطقة بأطراف أصابعكِ بطفف، ابديي من خلف منطقة التكيل على طول الثدي بالجهاز الحلمة، افعلي ذلك قبل وأثناء الرضاعة؛ للمساعدة على إزالة الانسداد، فإذا استمر تكيل الثدي ولم يقل بالرضاعة، عليكِ أن تتوصليني مع الطبيبة.
- لا تقللي عدد مرات الرضاعة فجأة.
- ارتدي ملابس وحملة صدر مريحة، وتحميي التي تحتوي على أسلاك سفلية، ولا تحولي الحقائب الثقيلة ذات أشرطة الكتف؛ لأن كل ذلك من شأنه أن يزيد الضغط على ثديك.
- لا تقدمي «اللهام»، ولا حليب الأطفال لطفلك؛ فقد يؤدي ذلك إلى تفوته بعض الرضعات، أو تأخيرها.
- تأكدي من تدفق الحليب بسهولة أثناء الرضاعة الطبيعية أو الشفط، ادعمي الثدي برفق أثناء الشفط، وضععي الشفاط بشكل صحيح على ثديك، اتبعي التعليمات الخاصة بالاستخدام، وتأكد من أن قمع الثدي مناسب لحجم ثديك.
- احرصي على حصولكِ على قسط من الراحة، واهتمي بطعمكِ، واغسلي يديكِ باستمرار.

## هـ. التهاب الثدي:

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

ويحدث التهاب الثدي عادة عند امتلاكه بكمية كبيرة من الحليب بسبب عدم انتظام رضاعات الطفل، كما أن تشقق الجلد بسبب تقرح الحلمات يمكن أن يكون سبباً لالتهاب الثدي، وهذا الالتهاب لن يصيب الطفل بالمرض عند الرضاعة من الثدي المتضرر، ولا يؤثر على عملية استمراره، وعند شعورك بعدم الراحة أثناء الرضاعة عليك أولاً أن تراجع الطبيب؛ 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 إصبعك للتتدليك بلطف من خلف منطقة التكتل على طول الثدي باتجاه الحلمة، قبل وأثناء الرضاعة.
- أرضعي طفلك من الثدي المتكلل أولاً، ثم قدمي الثدي الآخر له.
- ضعي طفلك أثناء الرضاعة بحيث يكون ذقنه موضوعاً على الجزء المتكلل؛ 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 الطبيبة.
- إذا لم يستطع طفلك الرضاعة باستمرار، أو رفض ذلك بسبب تغير طعم الحليب عند إصبابك بالعدوى، فعليك العمل على شفط الحليب من ثدييك، أو عصره باليدي؛ حيث يساعد ذلك على استمرار انتاجه وعليك تدليكه برفق أثناء العصر أو الشفط؛ لأن ذلك سيساعد على تدفق الحليب.
- اطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء لتحصلي على قسط من الراحة.
- اهتمي بطعمك، واشربي كميات وفيرة من السوائل.

## دـ. احتقان الثدي:

عند امتلاء الثدي كلياً بالحليب يصبح محتقناً، فتشعررين به جاماً، مؤلماً، مكتلاً، ويمكن التغلب على هذه المشكلة بمتابعة علامات جوع الطفل، وإرضاعه ثانية مرات أو أكثر خلال اليوم، نهاراً وليلأً.

ولتخفيض ألم احتقان الثدي ضعي كمادات باردة على كل ثدي بين الرضاعات، وكمادات دافئة قبل الرضاعة لزيادة تدفق الحليب، وأعملمي على تدليك الثدي بوضع يدك على سطحه وتحريكها باتجاه الحلمة، ويساعد ذلك أيضاً في تدفق الحليب، وإذا كان الجلد مشدوداً وحملمات ثديك مسطحة فاعملني على شفط أو عصر بعض الحليب لتلين المنطقة، ولتسهيل علية التقام طفلك للثدي، ويمكنك أيضاً استعمال طريقة الضغط العكسي لتلين منطقة المالة الحبيطة بحملة الثدي، وذلك باستخدام أصابعك، والضغط برفق حول قاعدة الحلمة، ثم الدفع الداخلي باتجاه الصدر، كوري ذلك حتى تشعري بأن الأنسجة أصبحت لينة، 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	بعد الرضاعة	أثناء الرضاعة
	• اشفعطي الحليب الفاض بالشفاط، أو اعصريه باليدي بين الرضاعات حتى تشعرى بالراحة، ولكن احذرى من شفط كل الحليب لأن ذلك سيؤدي إلى إنتاج كميات كبيرة منه.	• دلكي ثديك للمساعدة في زيادة تدفق الحليب.
	• ضعي كمادات الثلوج (يمكنك وضع الثلوج في أكياس بلاستيكية) على الثدي لمدة تتراوح من خمسة إلى عشر دقائق.	إذا لم يتمكن طفلك من التقام الثدي للرضاعة، اعملني 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.	إذا لم يستطع طفلك الرضاعة باستمرار، ومن شأن ذلك أن يساعدك على تقليل التورم في قنوات نقل الحليب، وتدعقه.
	• المنطقة التي يعتمد عليها ذقن طفلك سيسرب منها الحليب بشكل أفضل.	أذلي الثلوج إذا شعرت بعدم الراحة.



- تعرّض المنطقة للهواء، وأشعة الشمس.
- غلي أي قطعة قماش (ملابس، فوط...) يمكن أن يلامس الثدي، أو المهبل لدى الأم، أو الفم و منطقة الحفاظ لدى الطفل.
- غلي أي شيء يمكن أن يلامس فم الطفل (زجاجة رضاعة، مصاصة، جهاز شفط الحليب...) بعد كل استخدام.
- غسل اليدين جيداً.
- عند الحاجة إلى استعمال الضمادات يجب أن تكون ضماداتٍ جافة.
- الامتناع عن تناول السكريات، وتقليل تناول منتجات الألبان، مثل: الجبن، والجبن المطبوخ، وغير ذلك.

#### \* تذكرى

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

#### و. الرضاعة الطبيعية والقلالع (الفطريات):

تعد الآلام التي تسبّبها الفطريات في منطقة الثدي لدى الأم من ضمن الآلام الشائعة، وقد تحدث ويصاب بها الثدي عن طريق عدوٍ فطريٍّ يصاب بها المولود ولادة مهبليّة، ثم تنتقل إلى ثديك عن طريق فمه، ومن أشهر علاماتها الشعور بالآلم في الثدي بشكل مفاجئ أثناء الرضاعة، مع ظهور نقرح 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 وتشقّقات فيها، مع خروج سائل أبيض، أو دم.

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 للألم والطفل إذا ظهرت الأعراض على صدر الأم، وعلى فم الطفل، أو في منطقة الحفاظ، وكذلك إذا ظهرت الأعراض لدى الطفل فقط، لتجنب حدوث العدو.
- الاستمرار في العلاج لمدة لا تقلّ عن ثلاثة أسابيع.
- تجنب استعمال المضادات الحيوية للعلاج؛ لأنّها ستزيد المشكلة.

#### الاحتياطات الواجبة لنجاح فترة العلاج:

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



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

- عدم كفاية كمية الحليب التي يرضعها الطفل.

- صعوبة الولادة، أو تعسرها.

- استخدام الأم بعض الأدوية.

- تعرض الطفل لحفيزات 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 وتسلیك 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 واستمررت المشاكل في إيقاظه، فعليك التواصل مع الطبيب/ة.

**ثانياً: مشكلات الرضاعة الشائعة لدى الأطفال:**

**أ. البصق (الارتجاع أو الارتجاع):**

- البصق أو الارتجاع المعدني المريئي هو إحدى الحالات شائعة الحدوث لدى الرضيع؛ حيث يقوم الأطفال غالباً ببصق الحليب لأن حلقة العضلة المحيطة بالمريء والمتعلقة بالمعدة تكون غير مكتملة النموّ خلال الشهور الأولى من عمر الطفل، وعندما يتغذى الطفل الماء يحدث إرجاع للحليب في نفس الوقت بسبب ضعف تلك العضلة، وهذا ما يسمى بالارتجاع.

- يمكن أن يستمر الارتجاع لعدة ساعات بعد الرضاعة ثم يتناقص تدريجياً، وتصل حالة الارتجاع إلى ذروتها خلال الشهور الأربعة الأولى من عمر الطفل، وتقل مع مرور الوقت، ونحو الطفل؛ لأن العضلة تصبح أقوى، ويتوقف عند أغلب الأطفال ببلوغهم الشهر الثاني عشر من العمر.

- ورغم أن تلك حالة شائعة، إلا أنه يحسن عرض الطفل على الطبيب؛ حيث يكون الارتجاع في بعض الحالات النادرة دليلاً على حساسية الطفل من بعض الأطعمة، أو الحليب، وفي حالات نادرة أخرى قد يؤدي الارتجاع إلى عدم قدرة الطفل على اكتساب الوزن، وتحتاج زيارة الطبيب في حالات الارتجاع الشديدة، أو المستمرة حتى بعد بلوغ الطفل عامه الأول.

- إذا شخص الطبيب/ة حالة طفلك بأنها ارتجاع معدني مريئي، فمن الموصى به إبقاء طفلك مستقيماً بعد الرضاعة مدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة، مع بقاء رأسه مرفوعاً على السرير بزاوية ٣٠ درجة، ولأمان طفلك، ارفعي نهاية السرير بوضع الكتب أو الكتل على الأرض أسفل ساقي السرير، ولا ترفعي الفراش باستخدام الوسائل، حتى لا يتعرض الطفل لخطر الاختناق.

**ب. المولود النائم:**

إذا كان طفلك ينام بعض دقائق فقط أثناء الرضاعة، فيمكنك القيام بتسلیكه وضغط منطقة الظاهرة (المحيطة بحملة الثدي) برفق لعدة ثوانٍ؛ حيث يساعد ذلك على تدفق الحليب، لكن لا تضغط بي عنف لعصر الحليب، فهذا مضر، في حين أنّ ضغطك على ثديك برفق سيساعد طفلك على التنبه، وشنط الحليب مرة أخرى، يمكنك عمل هذا الضغط بين الرضعات، أو في نهاية كل رضعة عند إحساس طفلك بالتعب.



## أسسیات التغذیة التكمیلیة للرّضُّع:

يمكنك إدخال الطعام تدريجياً في تغذية طفلك بعد استمرار الرضاعة الطبيعية الحصرية إلى عمر الستة أشهر، ابدئي بإعطاء طفلك كميات بسيطة من الطعام، بحدود ملعقة إلى ملعقتين، ما يعادل (5 - 10 مل) حيث أن معدة الرضيع الصغير لا تحتاج إلى أكثر من كميات بسيطة جدًا من الطعام في أول الأمر، ابدئي بنوع واحد من الطعام، وانتظري مدة يومين للاحظة وجود أيّ أعراض تحسّس من الطعام المقدم له.

يحتاج الرضيع إلى وقت ليتعلّم ويتطور مهاراته وينمي خبراته في تناول و اختيار الأطعمة، وتستطيعين مساعدته في تحديد رغبته في تناول الطعام أو الاكتفاء منه عن طريق تتبع علامات الجوع والشبع لديه، ويظل غرق الرضيع هو المؤشر الحقيقي على كفاية ما يتناوله من الطعام.

\* تذكري:

الاطعمة الملائمة لكل مرحلة عمرية في نمو طفلك		
الأغذية الملائمة	مرحلة تطور الطفل	العمر (بالأشهر)
 طعام ناعم / مهروس مثل الزبادي، الخبز الابيض، الخضار	يقيس رأسه مرغوفاً. جلس بدون مساعدة. يفتح فمه للطعام. يبدأ البيت بخوض عن الطعام. قابل لتناول الطعام بالمعلقة. قابل لدفع الطعام لأخر الفم باللسان. عند رفض الطعام يبعد رأسه. يبدأ حركة المضغ.	٧ - ٦ شهور
 طعام مبشور و مفروم مثل اللحم ، الدجاج والدواجن	يحب يمسك الغذاه بالأصبع. يمكنه الجلوس بمفردة. يبدأ بالزلق. يمكنه اغلاق فمه على حافة الكوب. يرتشف من الكوب بدون مساعدة. يظهر الاهتمام لإطعام نفسه.	٩ - ٨ شهور
 أطعمة لينة .. جميع الأطعمة ما عدا بياض البيض والعسل	يطلب نفسه باليد. يحاول تناول الطعام بالمعلقة. يحاول أمساك الكوب عند الشرب. يستطيع الإرتouch من الكوب ٤ - ٥ مرات. يغض ويهمض الأطعمة	١٢ - ١١ - ١٠ شهر

## 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



## متى تكون الرضاعة الطبيعية خطيرة على طفلك؟

### أ. الأم المدخنة:

تجد بعض الأمهات اللاتي أقعلن 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 مدخناً.

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

إذا كنت قد أقلعت عن التدخين، فإنك تستطعين الحفاظ على ذلك، وعدم العودة إلى التدخين باتباع التالي:

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

أفضل ما يتم تقديمها لطفلك هو إقلاعك 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، وتمديته، 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، فتحدى إلى طبيبك / القابلة ليزودك بالمعلومات التي تريدينها، وإذا نصحك بعدم الرضاعة فاطلب منه اعطائك معلومات عن كيفية تغذية طفلك، وكخيار مناسب لتغذية الطفل من عمر تسعه إلى اثنا عشر شهراً يمكنني استخدام حليب الأبقار.

#### إن الرضاعة الطبيعية تكون غير آمنة لطفلك في الحالات التالية إذا:

- كان يعني من اضطراب يسمى «اضطراب التمثيل الغذائي» في الدم.
- كنت تتلقين العلاج الكيميائي.
- كنت تتعرضين لبعض المركبات المشعة.
- كنت تستخدمين بعض الأدوية العلاجية، مع العلم أن العديد من الأدوية آمنة أثناء الرضاعة الطبيعية لذلك تحدي 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 (سرينجه)، أو الزجاجة على حليب الثدي المعصور، وذلك في الحالات التالية:

- إذا كانت الأم مصابة بآفات المريض على الثديين.
- إذا كانت مصابة ببعض أنواع العدوى أو الالتهابات، مثل: السل النشط، وغير المعالج.

### ج. تناول الأدوية التي تحتاج إلى وصفة طبية:

إذا كنت تستخدمين أدوية بوصفة طبية فعليك إخبار الطبيب/ة أو الصيدلي بأنك أم مرضعة؛ حيث أنَّ أغلب الأدوية تمر عبر حليب الثدي إلى الطفل وقد يكون ذلك بكميات غير آمنة، وللحصول على مزيد من المعلومات حول الأدوية، اتصلِي بوزارة الصحة على الرقم (٩٣٧).



### \* خطوات صغيرة مهمة:

- تستغرق عملية إجراء تغييرات جذرية في حياتك الكثير من الوقت، وقد يحصل أن تحدثي بعض التغييرات تدريجياً، ثم ترجعين مرة أخرى إلى السلوك الذي تم تغييره، وهذا لا يعني بالضرورة أنك فاشلة! وتحززين التقدم، ثم ترجعيين مرة أخرى إلى السلوك الذي تم تغييره، وهذا لا يعني بالضرورة أنك فاشلة!
- في كل مرة تحاولين فيها التغيير سيسعى لك معرفة المزيد حول تطوير طريقتك، ومعرفة نقاط ضعفك، وما يساعدك على التتحاج، وهذا يعني أن نجاحك في المرة التالية سيكون أكثر رجحانًا، لذلك عليك أن تستمري في المحاولة، واطلب المساعدة من زوجك، وأفراد عائلتك، وصديقاتك المقربات، أو تواصلِي مع خطٍّ وزارة الصحة الرقم (٩٣٧)، لطلب المساعدة.

وبسبب 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 طفلك رضاعة طبيعية أكبر من مخاطر إرضاعك له وأنَّ تستخدمين منتجات تبغ، فحاولي على الأقل ألا تدخني قبل الرضاعات بثلاث أو أربع، وهو الأفضل؛ حيث يساعد ذلك على تقليل كمية النيكوتين التي ستمر لطفلك عن طريق حليب الثدي.

### \* عليك أن تعلمي:

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

**التدخين السلبي:** للحفاظ على صحة طفلك، اطلي من أي شخص مدخن أن يقوم بذلك خارج المنزل، بعيداً عن النوافذ والأبواب المفتوحة؛ لأنَّ التدخين السلبي مضر بالطفل، كما أنَّ الدخان غير المباشر، والعالق بملابس 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، عليك 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 بمتأزمة الموت المفاجئ للأطفال.
- شرب الكحول مثلاً يعطّل قدرتك على رعاية طفلك، ويقلل إنتاج الحليب في الثدي.

إنَّ أفضل شيء تقدمينه لطفلك هو التوقف عن تعاطيها؛ لأنَّها خطيرة ومضررة لك ولطفلك، راجعي طبيبك/ القابلة إنَّ كنتِ لا تستطيعين التوقف عن تعاطيها.



## \* شكر وتقدير ...

كلمة شكر نسطرها في هذا الكتاب عرفاناً وتقديراً لجهود كلّ 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. أمانى علي محمود، استشارية أمراض النساء والولادة.
  - أ. خسبان عازم خضر، أخصائية علاج طبيعي في تأهيل فاع 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 ©.



قدمنا للكِ عزيزِي الأمَ فيما مضى من فصول هذا الكتاب نصائح مهتمة، وتجارب عديدة، تدعم دورك، وتتنمي مهاراتك الفطرية كأم، مستشعرين أهمية تعزيز مكانك في الأسرة؛ من خلال إكتسابك مهارات والدية إيجابية، مبنية على أسس وبراهين علمية، إيماناً منا بمكانتك، وتأثيرك الجوهري في تأسيس النشء، وإعداد الأسرة، ولن يكون هذا الكتاب مساعدة فاعلة في سد القصور، والإجابة عن التساؤلات، وتعزيز التجارب، ومنع الوقوع في أخطاء قد تعيق تحقيق متطلبات الأمومة، أو تضر بها بأي شكل من الأشكال...

فاجعلني صفحاتِ هذا الكتاب دليلك ومرشدك الدائم، لتنعمي وأطفالكِ بحياة آمنة ومشاعر إيجابية، وبيئة يملؤها الحب، والحنان.





عزيزي الأَمْ:  
تواصلي معنا بمقترحاتك  
لتطوير الكتاب عبر الباركود



[www.frhaty.com](http://www.frhaty.com)



f r h a t y b a b y

تنفيذ:



MHLYA

شركة الدار المحلية للعلاقات العامة  
MHLYA Public Affairs Company