

دليل رعاية الوليد

المنطقة 1 مرسية- الغرب
المستشفى السريري الجامعي
فيرخين دي لا أريتشاكا



يتمثل هدف هذه المعلومات في توفير الإرشاد ومساعدتك على رعاية ابنك. إذا كان لديك أسئلة أو احتجت بعض التوضيحات بعد قراءة هذه الوثيقة، لا تشكي في سؤال الممرضة أو طبيب الأطفال الخاص بابنك.

تتوفر لديك هذه المعلومات والمزيد من المعلومات حول
ولادتك في مستشفى لا أريتشاكا في صفحة الويب
www.murciasalud.es/partonormal



ة الوليد



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACIÓN

Por una Europa plural



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL
DE INMIGRACIÓN Y
EMIGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE
MIGRACIONES



لون الجلد

يمكن أن يختلف لون جلد الأطفال حديثي الولادة من اللون الوردي والأبيض إلى اللون الأصفر واللون الأحمر المعتاد. يمكن أن يختلف لون الجلد حتى من لحظة لأخرى بحسب مستوى نشاط الطفل. إلى جانب ما ذكر، يمكن أن تكون يدا وقدمتا الطفل الوليد باردتان ولونهما أزرق.

في اليوم الثالث من المعتاد أن يكتسب الأطفال حديثي الولادة «اللون الأصفر» على مستوى الجلد والعينين. يطلق على هذا اللون الأصفر اسم اليرقان. في الظروف الطبيعية يصل اليرقان ذروته في اليوم الرابع تقريباً ويختفي فيما بعد خلال بضعة أسابيع. إذا تحول لون الطفل إلى اللون الأصفر الشديد، فهذا يعود إلى وجود مستوى عالي من مادة البيليروبين ويكون علينا أن نستعمل علاجاً (العلاج الضوئي).

يتفاعل جلد الطفل عادة مع محيطه الجديد. من الممكن أن تظهر بقعاً حمراء صغيرة في مناطق مختلفة حينما يبلغ الطفل من العمر يوم 1- يومين 2 (طفح ناتج عن حساسية



تجاه السموم). يختفي هذا الطفح مع مرور الوقت بصورة تلقائية ولا يحتاج علاجاً.

فيما يتعلق بتورم الثديين، فأتثناء الأيام الأولى يمكن أن يزيد حجم ثدي الأطفال، وحتى يمكن أن يفرز نقاطاً من سائل حليبي. إذا احمر الثدي أو كان ساخناً أو فيه افرازات، استشيرى طبيب الأطفال. من الطبيعي أن يظهر لدى البنات نزيف دم صغير من المهبل (شبيه بالدورة الشهرية) أو إفراز أبيض اللون يكف عن الظهور خلال بضعة أيام ولا يحتاج علاجاً. من الممكن أن يكون لون البول خلال الأيام الأولى أحمر مائلاً إلى البرتقالي (هذا هو ما يطلق عليه اسم أملاح اليورات).

الحمام

بإمكانك أن تحمى الطفل منذ يومه الأول من عمره، لا يهم أن تبلى السرة طالما تم تجفيفها جيداً بعد الحمام. ينصح بالقيام بذلك في نفس الساعة كل يوم، وبعض الأطفال حديثي الولادة يفضلونه في الصباح وبعضهم يفضلوه في المساء. يجب أن تأخذي بعين الاعتبار أنه من الطبيعي أن يسترخي الأطفال بعد الحمام، لهذا فمن المفضل إعطائهم الحمام في المساء وقبل آخر رضاعة «بيبرونة». يجب إبقاء الحجرة دافئة ولا توجد فيها تيارات هواء: يفقد الأطفال حرارة الجسم بسرعة. حافظي على درجة حرارة الماء دافئة ومريحة، ولا يجب أن يكون الماء ساخناً. قبل ادخال الطفل في الماء، جربي درجة الحرارة بكوعك. يمكن اعطاء الطفل حمام كل يوم أو كل يومين 2. يتم تنظيف الأعضاء الجنسية من الأمام إلى الخلف، وبصورة خاصة لدى البنات. من المهم جداً أن يتم تجفيف الحبل السري جيداً بعد الحمام.



التبرز

يكون مظهر البراز الأول (العقي) أسود اللون ولزجاً. بعدها يكتسب الشكل الطبيعي من البراز السائل- المماثل للرغوة وبحبيبات بيضاء إلى البراز الصلب. من العادي أن يختلف لون وملمس البراز بحسب غذاء الطفل بالرضاعة الطبيعية أو الرضاعة الصناعية. إذا كان الطفل يكتسب الوزن بصورة عادية، لا يجب أن يسبب لون ولا تكرار التبرز قلقاً، ذلك أن عدد مرات التبرز يختلف في اليوم الواحد. استشيرى طبيب الأطفال إذا لاحظت خلافاً بهذا الصدد. ينصح بتغيير الحفاضات الرطبة أو القذرة بالسرعة الممكنة.

العناية بالحبل السرى

الحبل السرى للطفل لا يحتاج عناية خاصة، باستثناء ابقائه نظيفاً وجافاً. يمكن مداواة الحبل السرى بوضع شاش معبق بالكحول بتركيز 70% حول الحبل السرى، مع عدم ترك الشاش، ويتم القيام بذلك مرتين في اليوم، رغم أن تنظيف المنطقة بالماء الدافئ والصابون وتجفيفها جيداً بعدها قد يكفي، ذلك أن استعمال المطهرات يمكن أن يؤخر سقوط الحبل. استمري في مداواة السرة مرتين 2 أو 3 مرات في اليوم بعد سقوط الحبل. ابقى الحبل السرى جافاً بالقدر الممكن، بهذه الصورة هناك احتمال أقل بأن يصاب بالتهاب.

إذا لم يسقط الحبل السرى خلال 12-15 يوماً، وإذا ما لاحظت أن الجلد محمر أو متورم حول الحبل السرى أو لاحظت خروج إفراز أو صديد أو رائحة كريهة (قد يكون مصاباً بالتهاب)، عليك استشارة طبيب الأطفال.

لا تستعملي المشدات أو ما شابهها المخصصة للحبل السرى.



أفضل غذاء للطفل حديث الولادة هو حليب أمه. لا يحتاج الأطفال الذين يرضعون أي ممتد غذائي آخر. عادة لا يلزم الماء إذا كان الطفل يرضع كلما طلب ذلك، رغم أن فترات الحرارة الأطفال قد يحتاجون شرب الماء لتجنب الجفاف. يحتوي حليب الأم على كل ما يلزم لنمو الطفل وبداية من الشهر السادس من عمره يجب تقديم بعض الأغذية له.

فيما يتعلق بفيتامين د

ينصح أطباء الأطفال بأن يتلقى كل الأطفال ممتد غذائي يومي من فيتامين د، بداية من سن 15 يوماً من العمر.

كيف جعل الطفل يتجشأ

عندما يأكل الأطفال يمكن أن يبلعوا هواء. لا يجب أن يتجشأ كل الأطفال، وهكذا فإنه إذا لم يتجشأ طفلك فيحتمل ألا يحتاج ذلك. إذا كنت تغذين ابنك/ابنتك بوصفة، اجعليه/اجعليها يتجشأ/تتجشأ في المنتصف وفي نهاية شرب الرضاعة «الببيرونة». ابقى على الحلمة معبأة بالحليب أثناء الرضاعة كلها للحد من كمية الهواء الذي يبلعه الطفل. إذا كنت ترضعينه رضاعة طبيعية، اجعلي ابنك/ابنتك يتجشأ/تتجشأ عند تغيير الثدي وبعد الثدي الثاني. الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يبلعون هواء أقل، وهكذا فإذا كان الطفل يرضع من الأم فقد لا يحتاج التجشؤ.

الفواق «الزغطة»

يكون لدى أغلب الأطفال فواق «زغطة» أثناء أو بعد الرضعات. الفواق «الزغطة» ليس ضاراً بالنسبة للطفل، لكنه يسبب مضايقة له وقد يجعله يبكي. في بعض الأحيان يمكن أن يجعل شرب بعض الحليب الفواق «الزغطة» يختفي. في أحيان أخرى يجب أن يتوقف الفواق «الزغطة» من نفسه.

غالبية الأطفال يتقلسون بعد الأكل، وبصورة خاصة خلال الأشهر الأولى. هناك فرق بين التقلس والقيء. القلس مماثل «لإخراج» بعض الأكل ولا يكون عادة سبب قلق حيث يختفي مع نمو ونضج الطفل. القيء هو حينما يتم ترجيع جزء كبير من الحليب بقوة. بعض الأطفال يتقيئون من حين لآخر. إذا استمر القيء قومي باستشارة طبيب الأطفال.

حجرة النوم/الراحة

يجب أن تكون حجرة الطفل حديث الولادة هادئة ويدخلها النور الطبيعي وتتوفر فيها تهوية جيدة وفي درجة حرارة سارة، تبلغ ما بين 20 و22 درجة مئوية، مع تجنب إفراط الحرارة والتيارات الهواء فيها. لا تدخنوا في وجود الطفل.

ينام غالبية الأطفال حديثي الولادة كثيراً، رغم أنهم ليسوا جميعاً. البعض منهم ينام من 18 إلى 20 ساعة في اليوم، بينما هناك أطفال آخرون ينامون 8 ساعات. بعض الأطفال أكثر نشاطاً، بينما هناك أطفال أكثر هدوءاً وصمتاً. بصورة عامة كلما نما الطفل فإنه يحتاج ساعات نوم أقل. يجب أن تكون المرتبة صلبة ولا تستعملي وسادة. تنصح المجموعة الإسبانية للوقاية من موت الأطفال المفاجئ بالجمعية الإسبانية لطب الأطفال بأن ينام الأطفال وهم ينظرون إلى الأعلى، مع تجنب وضع



الاستلقاء «إلى الأسفل» أثناء النوم وتجنب الوسائد والمخدات. فيما يتعلق بالضجيج، يجب أن يعتاد الطفل على الأصوات الروتينية للبيت منذ البداية.

يجب أن تكون ملابس الطفل واسعة لكي تسمح له بالحركة بسهولة وأن تكون مصنوعة من أقمشة طبيعية (القطن أو الكتان)، ويجب أن تكون مناسبة لفصل السنة (يلبس ملابساً ثقيلة في فصل الشتاء وخفيفة في فصل الصيف). لا تلبسي ابنك ملابساً ثقيلة جداً حيث أن الطفل لا يحتاج ملابس أكثر من التي قد يحتاجها شخص بالغ (لبس الطفل ملابس ثقيلة بشكل مفرط مضر كلبسه ملابس خفيفة). تجنبني قطع الملابس ذات الشعر واستعمال الدبابيس والأشرطة والحبال. تجنبني أيضاً استعمال الأثواب ذات الأزرار الصغيرة جداً أو التي توجد فيها أزرار من الأمام حيث قد يكون هناك خطر الإصابة بالاختناق.

البزازة «اللهاية»

يفضل عدم استعمالها، ويجب استعمالها للنوم فقط. ترى الجمعية الإسبانية لطب الأطفال أن استعمال البزازة «اللهاية» ساعة النوم يعمل كعنصر حماية من ملتزمة موت الأطفال الرضع المفاجئ. ينصح بأن تكون البزازة «اللهاية» مصنوعة من قطعة واحدة فقط وأن تغسل كثيراً. لا تعلقها من رقبة الطفل بسلاسل، هناك بروشات سلامة لتثبيتها على الملابس. لا تدخلها أبداً في فم شخص آخر لتنظيفها ولا تغمسيها بالسكر أو العسل أو مواد أخرى. يجب سحبها بداية من السنة الأولى من عمر الطفل أو حينما يبدأ المضغ؛ في حالة إطالة هذا الاستعمال يمكن أن يؤثر على العض وأن يسبب تشوهاً في سقف الفم واضطرابات في اصطفاف الأسنان.

اللقاحات

تتم في المركز الصحي الذي يخص الوليد. لا غنى عن متابعة التقويم الرسمي للقاحات.

المزيد من المعلومات في: www.murciasalud.es/vacunaciones



تريض الطفل وتمشيته أمر غاية في الأهمية بالنسبة لصحته. يجب إخراجهم إلى الشارع كل يوم منذ الخروج من المستشفى، بشرط ألا يكون هناك سبباً ما يمنع ذلك. إنه يكسب الطفل الاسترخاء. تجنبي ساعات الحرارة أو البرد الشديد والتعرض المباشر للشمس. استعملي العربة الصغيرة، وثبتي الطفل جيداً عند صعود أو نزول مرتفعات، من خلال تثبيته بمختلف أنواع الأحزمة الموجودة في العربات الصغيرة.

في حالة انتقال الطفل في سيارة، استعملي دائماً في كل رحلة وفي كل مناسبة مقعد السلامة أو الكرسي المعتمد له، مع وضعه بعكس اتجاه السير وثبتيه بحزام الأمان. إذا كان في السيارة وسادة هواء في المقعد الأمامي، فإنه أن ما أن يبطل مفعولها أو يوضع الطفل في المقاعد الخلفية. يوجد في السيارات الحديثة أكثر مرابط سلامة بعينها لكراسي الأطفال (إيسوفيكس أو ما شابهها)، وهي تحد من إصابات الأطفال الخطيرة في حوادث السير الطفيفة بنسبة تصل إلى 22%.

الطفل الكبير والطفل الصغير

- في كثير من الأحيان الإخوان الأكبر سناً يعانون حينما يكون هناك طفل جديد في البيت:
- خذي بعين الاعتبار دائماً أنه ستكون هناك درجة من الغيرة والمنافسة. استبقي هذا الأمر؛ حضري طفلك (طفلتك) الأكبر لوصول الأخ (الأخت) واشرحي له/لها عضو الأسرة الجديد بالمصطلحات المناسبة لسنة/سنها: اشرحي له/لها أنه/أنها مهم/مهمة بنفس أهمية الطفل الصغير، رغم أنك ستكرسين له وقتاً طويلاً وانتباهاً كثيراً.
 - اسمحي للطفل/طفلة أن يكون/تكون مساعداً/مساعدةً حقيقياً/حقيقيةاً بإعطائه/اعطائها إرشادات لينفذها/تنفذها مثل الذهاب لإحضار حفاضة أو فوطة الحمام للأخ/أخت الصغير/الصغيرة.
 - استغلي أي فرصة لتكون لك لحظات خلوة مع ابنك/ابنتك الأكبر واطهري مشاعرك تجاهه/تجاهها. اعترفي بأنه ليس في مقدورك أن تكوني في مكانين في نفس الوقت أو فعل شيئين في نفس الوقت.
 - لا تعاقبي ابنك/ابنتك الأكبر بسبب تصرفات غير صغيرة. شجعي تصرفاته/تصرفاتها حينما يتصرف/تتصرف جيداً ويتعاون/تتعاون من خلال ذكر ذلك بصورة متكررة.

استغلي ساعات استيقاظ ابنك/ابنتك لتدعي الآخرون يرونه/يرونها. لا أحد يحب أن يضايقوه حينما يكون نائماً.
تجنبي عرض ابنك على الأشخاص الذين يعانون من نزلة برد أو الذين يعانون من مرض معدي، وبصورة خاصة الأطفال الصغار (أقل من 6 سنوات).
اجعلي الزوار يغسلون أيديهم دائماً قبل لمس الطفل.
لا تدخنوا في وجوده.

الوقاية من الحوادث

- لا تتركي الطفل وحده، بصورة خاصة أثناء الاستحمام أو في العربة أو في المطبخ.
- لا تتركيه على الأسطح العالية.
- لا تضعي له أشرطة، سلاسل، الخ...
- لا تسلمي الطفل لعباً تفك إلى عدة قطع.
- لا تتركي الأكياس البلاستيكية ولا الحبال بالقرب منه.

علامات الخطر

- درجة حرارة الجسم العالية.
- البراز: عدم التبرز قد يدل على قلة الغذاء.
- التبول: كما هو الحال في البند السابق قد يدل على قلة الغذاء أو الجفاف.
- الوزن: عدم زيادة الوزن الموزون بالقدر الكافي يجعلنا نستشير طبيب الأطفال.
- الجلد أو الشفتان الغامقتان أو الزرقوان.
- يعاني من صعوبة التنفس أو صدره يغطس عند التنفس.
- الترهل أو النعاس الشديد أو التهيج المفرط.

أن يكون الإنسان أباً/أمّاً من أصعب الأعمال وكذلك من أهم الأعمال (إن لم نقل أنها أهمها جميعها)



إنه لسوء الحظ العمل الأقل احتراماً و«الأسوأ أجراً»، لكن ليس هناك شيئاً يقارن مع رضا رؤية ابنك واستطاعة مساعدته. إن المشاعر تجاه الأطفال حديثي الولادة متناقضة: من ناحية الشعور بالحنان تجاههم، مع الإحساس بالسعادة والرضا كلما نما الطفل وكبر، ومن ناحية أخرى الإحساس بالخوف تجاه مسؤولية حماية وتعليم وإرشاد الطفل حديث الولادة تجاه حياته الجديدة.

نتمنى أن تساعدكم هذه النصائح على أن تكون لكم بداية طيبة مع أهم عمل لنا نحن الآباء/الأمهات على الإطلاق: العناية بطفلك حديث الولادة.