



رعاية حديثي الولادة في المنزل

رعاية حديثي الولادة في المنزل

في مجموعة فقيه للرعاية الصحية، نضع في مقدمة أولوياتنا تقديم رعاية استثنائية لطفلك حديث الولادة في المنزل. نأمل أن تجد النصائح والمعلومات التالية مفيدة وذات مغزى أثناء انطلاقك في هذه الرحلة المهمة.

رعاية الكنغر:

يجب أن يبقى المولود/ة بعد الولادة مع الأم وتحرس على أن يتم ملازمة جلد المولود/ة لجلدها (رعاية الكنغر) لتعزيز الترابط بينهما والبدء المبكر للرضاعة الطبيعية.

الرضاعة الطبيعية:

يوصى بالرضاعة الطبيعية لما لها من فوائد لكل من الرضيع والأم مقارنة بالرضاعة الصناعية، إلا في حال وجود مانع طبي. يجب تغذية الأطفال حديثي الولادة في أسرع وقت ممكن بعد الولادة، ويفضل أن يكون ذلك في غرفة الولادة، يُنصح بالرضاعة الطبيعية بالدرجة الأولى أول ٦ أشهر، بمعدل ٨ إلى ١٢ مرة باليوم كل ساعتين إلى ثلاث ساعات بحد أقصى وكل ٤ ساعات بالليل كحد أقصى، يستغرق المولود/ة من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة لكل رضعة.

نصائح عامة:

احرصي على تجشؤ طفلك خلال وبعد كل رضاعه لإخراج الهواء الزائد وتقليل الارتجاع. يعطى المولود/ة ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين "دال" مرة واحدة يومياً. ينصح بنوم المولود/ة على الظهر وسطح جامد نسبياً مع ارتفاع الرأس والظهر بزاوية ٣٠ درجة حتى تقلل من الارتجاع. لا تهز طفلك بشدة مطلقاً قد ينزعج طفلك ليلاً بسبب الجوع، البلب، الملابس لشعوره بالحر أو البرد وأحياناً يحتاج للحضن فقط.

اليرقان (الصفار):

راقبي اليرقان (الصفار) من لون الجلد وبياض العين بعد الخروج من المستشفى، فإذا لاحظت زيادة في الاصفرار خصوصاً أول ٥ أيام توجهي للطبيب لإجراء الفحص اللازم.

الاستحمام:

يمكن تحميم المولود/ة في أي وقت ماعدا بعد الوجبة حتى لا يتقيأ، مرة أو مرتين بالأسبوع. في الفترة ما بين الاستحمام والآخر اغسلي وجه طفلك بانتظام، نظفي أعضائه التناسلية ومؤخرته كلما بدلت له الحفاض، حافظي على نظافة الحفاض وثنيات الجلد، يفضل استخدام حوض استحمام وصابون خال من المواد العطرية، ماء دافئ معتدل، مناشف وحفاض جاهز للاستخدام بعد الحمام. أثناء الاستحمام ادعمي الرأس والرقبة وظهر المولود/ة، استخدم الماء فقط لتنظيف العينين وشامبو الأطفال للرأس مرة أو مرتين أسبوعياً، ويمكن استخدام الصابون الخفيف والماء للجسم، البسي طفلك ملابس تجعله دافئاً وليس ساخناً. لا تتركي طفلك أبداً من دون مراقبة، ولا حتى لبضع نوان.

العناية بالسرة:

ينصح بإبقاء السرة خارج الحفاض والحرص على تهوية المنطقة وإبقائها جافة ونظيفة بعيداً عن فضلات المولود/ة ، اغسلي يديك بالماء والصابون قبل وبعد تغيير الحفاض وإذا اتسخت السرة تُنظف بالماء والصابون ثم احرصي على تجفيفها بقطعه قماش قطنية نظيفة، اشارت الدراسات لعدم ضرورة استخدام المسحات الكحولية. تسقط السرة عادةً في اليوم السابع الى العاشر، راقبي علامات التهاب السرة: احمرار، او انتفاخ، او افرازات كثيرة، أو حرارة فوق ٣٧.٥ درجة مئوية.

المغص الحاد:

هو تعبير يستخدم لوصف حالة الطفل الذي يبكي بمرارة بالرغم من عمل كل الطرق ل تهدئته يبدأ تقريباً في عمر الأسبوعين إلى الأربعة أسابيع وينتهي عند إكمالهم ثلاثة أو أربعة أشهر من العمر. قد يستغرق طفلك وقتاً أطول من المعتاد في الرضاعة إذا كان متألماً أو منزعجاً.

إذا كان طفلك يبكي بشكل مفرط ولكنه بصحة جيدة ويرضع بشكل جيد، فهو يعاني على الأرجح من المغص الحاد، قد تلاحظين التالي:

- المرور بنوبات متكررة من البكاء الشديد الذي يصعب تهدئته.
- سحب رجلية إلى بطنه وتقويس ظهره عندما يبكي.
- طرد الريح أو الغازات أثناء بكائه.

تسلخ الحفاض:

يعتبر احمرار و تهيج منطقة الحفاض شائعاً لدى الرضع، حافظي على المنطقة نظيفة و جافة، قومي بتغيير الحفاض فور امتلائه، احرصي على اختيار نوع حفاض و منتجات تنظيف مناسبة لبشرة طفلك تجنباً للحساسية من بعض الانواع، تجنبني شد الحفاض بطريقة تمنع مرور الهواء.

