

رعاية مولودك الجديد في المنزل (Caring for your new baby at home)

هذه المقالة من إعداد دائرة صحة نيو ساوث ويلز

إن إحضار مولودك الجديد إلى المنزل لهو أمر مثير، لكنه وقت تزداد فيه الأشغال والمتطلبات أيضا. لذلك من الطبيعي الشعور أحيانا بفقدان السيطرة.

ستفيدك النصائح العملية التالية:

- يحتاج جميع الأمهات والآباء الجدد للمؤازرة، خاصة إذا كانوا بدون شركاء أو إذا لم يكن لهم أقارب أو أفراد عائلة قريبون منهم. لا تخشى طلب المساعدة. يمكنك الاتصال بمركز صحة الطفل (Child and Family Health Centre) أو الخدمات الأخرى المدرجة في نهاية ورقة المعلومات هذه.
- الانضمام إلى إحدى مجموعات الأمهات و/أو الحضور إلى Child and Family Health Centre القريب منك من الطرق الجيدة للتعرف على أمهات وآباء جدد آخرين وتبادل الأفكار والاقتراحات معهم.
- علمي شريكك كيفية تغسيل الطفل وتغيير حفاضه وملابسه. فهذا الأمر جيد للجميع، إذ يساعد شريكك على معرفة الطفل بصورة أوثق ويعطيك مجالا لأخذ قسط من الراحة، وفي الوقت ذاته يجعل الطفل يشعر بالقرب من والديه. ولا بأس إن قام شريكك بالأشياء بطريقة تختلف عن طريقتك.
- قومي بأقل ما يمكن من الأعمال، وقللي من الأعمال المنزلية إلى أدنى حد (فالإعتناء بنفسك وبالطفل أكثر أهمية). ويحب أفراد العائلة والأصدقاء المساعدة غالبا في الأعمال المنزلية والطبخ كتقدمة منهم ابتهاجا بعودتكما إلى المنزل.
- وفري طاقتك وذلك بالقيام بالأشياء وأنت جالسة، مثلا عند تغيير الحفاضات أو طوي الغسيل.
- لا تقلقي إذا لم تكن الرضاعة من الثدي بالسهولة التي كنت تتخيلينها، إذ أنها ستصبح أسهل. وتستطيع ممرضة Child and Family Health مساعدتك في هذا المجال. إن معظم النساء يرضعن أطفالهن من الثدي بنجاح، علما بأن الإرضاع من الثدي هو الأفضل للطفل.

حبيل الطفل السري

سيسقط حبيل طفلك السري من سرته في غضون أسبوع أو أسبوعين. وإلى أن يحصل ذلك يجب تنظيف الحبل السري يوميا بعد الحمام، وذلك بتنظيف قاعدة الحبل وما تبقى منه بقطعة قطن نظيفة. وينبغي عدم استعمال الكريما أو أنواع البودرة على الحبل السري. ويجب طوي حفاض الطفل إلى أسفل كي لا يغطي الحبل، وبذلك يظل جافا.

الطفح الجلدي

- يؤدي الطفح الجلدي الناجم عن الحفاض إلى احمرار وألم على مؤخرة الطفل. يمكن تجنب ذلك بواسطة الأمور التالية:
- تغيير الحفاضات على فترات متقاربة
 - غسل الفوط المصنوعة من القماش وعصرها جيدا
 - ترك الطفل بدون حفاض لمدة من الوقت كل يوم
 - غسل مؤخرة الطفل بالماء فقط أو بخرق الغسل الخاصة بالأطفال التي لا تحتوي على العطور أو الكحول.

وأفضل علاج للطفح الجلدي الناجم عن الحفاضات هو كريم زيت الخروع والزنك. إذا لم يخف الطفح تحدث إلى ممرضة Child and Family Health أو إلى طبيبك.

الطفح الجلدي على الوجه

وهو شائع بين الأطفال في حوالي سن أربعة أسابيع، وقد يظهر على الجسم أيضا. لكنه يختفي عادة بعد حوالي أسبوعين. إذا شعرت بقلق من هذا الأمر يمكن الاستفسار من ممرضة Child and Family Health.

غائط الطفل

يكون غائط الطفل عادة أصفر اللون مانلا إلى الخضرة إذا كان يرضع من الثدي. أما غائط الأطفال الذين يتناولون حليب الفورميلا (الصناعي) فيكون أكثر صفرة وأجمد. وينبغي مراجعة الطبيب إذا كان غائط الطفل:

- مانعا
- كرية الرائحة جدا
- كان فيه دم.

متى يجب رؤية الطبيب

إذا ساورك قلق بشأن طفلك تستطيع عادة ممرضة Child and Family Health مساعدتك. راجع طبيبك في الحالات التالية:

- إذا ارتفعت درجة حرارة الطفل. إذا ارتفعت درجة حرارة الطفل عن 37.5 درجة مئوية (تؤخذ بواسطة ميزان حرارة يوضع تحت الإبط) فإن هذا معناه أن حرارة الطفل مرتفعة. وبعض الأطفال الذين ترتفع حرارتهم يصابون بهبات ساخنة ويتضايقون، بينما يشحب لون البعض الآخر ويرتخون.
- إذا ظهر احمرار حول سرتة.
- إذا بدا أنه مريض.
- إذا هبطت شهيته للطعام كثيرا.

الاستفراغ (الترجيع)

الترجيع معناه استفراغ كمية صغيرة من الحليب بعد الرضاعة إلى فم الطفل، وهو من الأمور الشائعة لدى الأطفال وعادة لا يمثل أية مشكلة. فالأطفال يتخلصون من هذه المشكلة ببلوغهم سن 6 أشهر إلى سنة. يجب مراجعة الطبيب إذا كان الطفل يستفرغ كمية كبيرة من الحليب إلى درجة أنه لا ينمو جيدا.

للمزيد من المعلومات يمكن الاتصال بـ Child and Family Health Centre أو

- **Tresillian Telephone Helpline** (خط ترسيليان للمعلومات الهاتفية) (24 ساعة في اليوم)
- **Karitane Care Line** (خط الرعاية التابع لكاريتاني) (24 ساعة في اليوم)
- **Kidsnet Helpline** (خط كيدزنتست للمساعدة) (لطلب المشورة إذا كان الطفل مريضا)

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multicultural Communication □ على شبكة الإنترنت. العنوان هو: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

إن أرقام الهاتف صحيحة بتاريخ إعداد هذه النشرة، إلا أننا لا نقوم بتغييرها حسب الحاجة. لذلك قد يتعين عليك التأكد من الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

- Early Childhood Centres - How can they help?
- Settling baby to sleep
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) – How to lower the risk
- Exercises before and after birth
- Sad feelings after childbirth - A hidden problem
- List of publications related to infant and child feeding