



NATIONWIDE CHILDREN'S  
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

## العناية بالطفل بملامسة بشرة الأم

### Skin-to-Skin Care for Your Baby (Arabic)

العناية بملامسة البشرة (STS) أو رعاية الكنغر هي طريقة خاصة لحمل طفلك. ولا ينبغي أن يرتدي الطفل سوى الحفاضات أثناء حمله على صدرك العاري (الصورة 1). ويشعر طفلك براحة أكبر عندما يكون قريبًا منك لأنه يعرف بالفعل رائحتك ولمستك وصوتك ونبضات قلبك. وتوفر الرعاية بملامسة البشرة العديد من الفوائد للأطفال الرضع، خاصة إذا كانوا من المولودين مبكرًا أو منخفضي الوزن عند الولادة، وكذلك للأمهات.

#### الفوائد التي تعود على طفلك:

- الحفاظ على دفئه، وهو أمر جيد لدرجة حرارة جسمه.
- تحسين معدل ضربات القلب والتنفس.
- زيادة الوزن والتمتع بنوم أفضل.
- تقليل البكاء وانخفاض مستويات التوتر.
- تقليل الألم وخطر الإصابة بالعدوى.
- تحسين نمو الدماغ وتطوره.
- تقوية الروابط مع الأم نتيجة لذلك.

#### الفوائد التي تعود على الأمهات:

- تقوية الروابط مع أطفالهم الرضع.
- تقليل مستويات التوتر.
- زيادة إدرار الحليب وزيادة فرص الرضاعة الطبيعية.
- زيادة الثقة في رعاية الطفل الرضيع.



الصورة 1 الرعاية بملامسة البشرة

## قبل حمل الطفل

يمكنك البدء في حمل طفلك لملامسة بشرتك بمجرد أن تتمكني من التواجد بجانب سرير طفلك. أخبري الممرضة عندما تكوني جاهزة لحمل الطفل. ويمكنها شرح العملية والإجابة على أي أسئلة. وقبل القيام بالرعاية بملامسة البشرة لأول مرة، قد يكون من المفيد حضور جلسة تدريبية.

أشياء يجب فعلها قبل حمل الطفل مع ملامسة البشرة:

- ينبغي الاستحمام قبل القدوم إلى المستشفى. وافحصي صدرك للتأكد من عدم وجود أي طفح جلدي أو جروح مفتوحة. وإذا كان لديك أي من هذه الأعراض، فلا ينبغي حمل الطفل مع ملامسة البشرة حتى تلتئم.
  - لا تدخني أو تستخدم العطور أو المستحضرات المعطرة قبل ملامسة بشرة الطفل لبشرتك.
  - اشفطي الحليب واستخدمي المرحاض قبل البدء في حمل الطفل مع ملامسة البشرة. ويمكنك شفط الحليب أثناء وضع طفلك على بشرتك إذا كنتِ ستحمليه لفترة طويلة. اطلبي المساعدة من ممرضة طفلك.
  - أخبري الممرضة بموعد حضورك حتى تتمكن من الاستعداد. وخططي لقضاء ساعة على الأقل في رعاية طفلك عن طريق حمله مع ملامسة بشرتك.
  - اطلبي من الممرضة لفافة لارتدائها أثناء حمل طفلك لملامسة بشرتك. وقد ترغبين أيضاً في ارتداء أو إحضار قميص فضفاض أو سترة تفتح من الأمام.
- \* إذا كان طفلك يضع أنبوب تنفس، اقرئي التعليمات الواردة في الصفحة 3 واتبعيها.

## حمل الطفل مع ملامسة بشرة الأم

- ستحملين طفلك بجانب سريريه بينما تجلسين على كرسي قابل للإمالة. ويمكن إحضار سرير للبالغين إذا لزم الأمر. كما توفر ستائر أو حواجز للحفاظ على الخصوصية.
- نوصي بالقيام بالعناية بملامسة البشرة لمدة ساعة على الأقل كل يوم، أو طالما كان طفلك مرتاحاً. وكلما طالت الفترة كان ذلك أفضل، لكن أي مدة تعتبر جيدة. حاولي القيام بالعناية بملامسة البشرة كلما كان ذلك ممكناً أثناء إقامة طفلك في المستشفى.
- اخلعي حمالة الصدر و/أو قميصك، ثم ارتدي لفافة ملامسة البشرة. ويمكنك ارتداء قميص مفتوح من الأمام فوق اللفافة لتشعري براحة أكبر. ويجب أن يرتدي طفلك حفاضاً فقط وربما قبعة للحفاظ على دفئه.
- يمكن للممرضة مساعدتك في وضع طفلك بصورة جيدة. وبمجرد وضعه على صدرك العاري، يمكن للممرضة مساعدتك في تثبيت طفلك في لفافة ملامسة البشرة وتغطيته ببطانية. سيساعد ذلك في الحفاظ على دفء طفلك وثباته في مكانه.
- استرخي في الكرسي المريح. واستمتعي بهذه اللحظات الخاصة مع طفلك. وأخبري الممرضة إذا كنتِ بحاجة إلى أي شيء مثل وسائد أو بطانية.

- تجنبى القيام بأشياء أخرى أثناء ملامسة البشرة، مثل هز الطفل أو التحدث على الهاتف أو مشاهدة التلفزيون. ويجب أن تكون هذه لحظات هادئة تستمتعين فيها مع طفلك. ويمكنك مساعدة دماغه على النمو من خلال التحدث إليه بهدوء أو الغناء له أو القراءة له.
- إذا نمتِ وأنتِ تحملين طفلك في المستشفى، فسيظل آمنًا طالما أنك ترتدي لفافة ملامسة البشرة. ومع ذلك، حاولي ألا تنامي أبدًا أثناء فترة ملامسة الطفل لبشرتك في المنزل.



الصورة 2 ملامسة البشرة لطفل يضع أنبوب تنفس.

### ملامسة البشرة لطفل يضع أنبوب تنفس

إذا كان طفلك يضع أنبوب تنفس، يجب عليك اتباع تعليمات معينة للحفاظ على سلامته (الصورة 2). ويُعد أنبوب التنفس مهمًا جدًا لمساعدته على التعافي. وفي أي وقت يتم فيه تحريك طفلك، هناك احتمال أن يتحرك الأنبوب ويسبب مشاكل في التنفس. اتبعي هذه التعليمات:

- اسألي الممرضة قبل حمل طفلك من السرير أو وضعه فيه. ولا يجوز لأحد سوى الممرضة وأخصائي العلاج التنفسي تحريك طفلك. وقد يتطلب الأمر الاستعانة بعدد أكبر من العاملين لنقل طفلك حسب نوع جهاز التنفس الاصطناعي والأجهزة الأخرى الموجودة.

- لا تحركي طفلك على صدرك أثناء حمله. واطلبي من الممرضة مساعدتك في نقله.

- ستفحص الممرضة أنبوب التنفس الخاص بطفلك بشكل متكرر أثناء حمله. وهذا أمر طبيعي.
- لا تعيدي طفلك إلى السرير. وستفعل الممرضة أو أخصائي العلاج التنفسي ذلك نيابة عنك.

يمكنك طرح أي استفسارات لديك على ممرضة أو طبيب طفلك للإجابة عليها.

### ملاحظات

---

---

---

---

---

---

---