



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

## نمو الرضّع في المراحل المبكرة

### احتضان الرضّع مع تلامس البشرة

#### الاستعداد

سنجد لك كرسيًا مريحًا مع وسادة، وقد تجلسين لفترة من الوقت، لذا من الأفضل أن تدخل المرحاض قبل أن تبدأي. أخبري الممرضة إذا كنت ترغبين في فتح أو إغلاق الستائر. سنحاول تخفيف الأضواء وإبقاء الغرفة هادئة.

ستقومين أنت أو الممرضة بنقل طفلك ببطء من حاضنته أو سريره ووضعته على صدرك. وسيتم تعديل أنبوب الأكسجين أو التنفس للتأكد من أن طفلك مرتاح.

#### الوضعية

قد ترغبين في الاستلقاء قليلاً في الكرسي لكي تشعرين بالراحة. وبعد أن تستقرين في وضعية معينة، اسندي رأس طفلك بإحدى يديك وامسكي مؤخرته بيدك الأخرى - يجب أن يكون جسم طفلك مثنياً أو ملتويًا. ستساعدك الممرضات في تعديل الوضعية بحيث يكون وجه طفلك مرتبًا. توجد أيضًا مرايا لتمكني من النظر إلى وجه طفلك.

#### كيف سيكون رد فعل طفلي؟

تذكرتي أن طفلك قد يحتاج لبعض الوقت لكي يتكيف مع عملية نقله ووضعته الجديدة. عادة ما يرتاح الأطفال في هذه الوضعية وغالبًا ما ينامون. يمكن لطفلك البقاء في هذه الوضعية بقدر ما تشاءان وكذلك أثناء الرضاعة. يحب الأطفال سماع أصوات والديهم، لذا قومي بالهمهمة أو الغناء لطفلك أثناء تلامس بشرتيكما.

يمكنك أنت والممرضة مراقبة مدى راحة طفلك وإشاراته السلوكية لمعرفة ما إذا كان بحاجة إلى تعديل في الوضعية.

#### المزيد من المعلومات

قومي بزيارة موقعنا على الإنترنت [www.thewomens.org.au](http://www.thewomens.org.au) وابحثي عن الرضاعة الطبيعية للأطفال المرضى والخدج (*Breastfeeding sick and premature babies*).

#### ما هو الاحتضان مع تلامس البشرة؟

الاحتضان مع تلامس البشرة يقتضي حمل طفلك على صدرك بشكل ملاصق لجسمك، وهو مفيد لك ولطفلك. ويسمى ذلك أحيانًا الاحتضان على طريقة الكنغر.

#### ما هي فوائده؟

##### الفوائد للطفل

يعتبر الاحتضان مع تلامس البشرة طريقة لبناء صلة وثيقة مع طفلك وهو قد يساعد في استقرار وتنظيم ضربات قلب طفلك وتنفسه ومستويات الأكسجين لديه، وقد يجعل طفلك أكثر استقرارًا وقادرًا على النوم لفترات أطول. كما أنه يساعد الطفل على النمو ويحضّره للرضاعة الطبيعية.

##### الفوائد للأهل

أظهرت الأبحاث أن الاحتضان مع تلامس البشرة يساعد الوالدين على الارتباط العاطفي وتعزيز الأواصر مع أطفالهم. وفي حين ينام الأطفال بشكل أفضل عند احتضانهم مع تلامس البشرة، يستفيد الآباء والأمهات الذين يحملون أطفالهم أيضًا من انخفاض مستويات التوتر والقلق. بالنسبة للأمهات، قد يحسن ذلك أيضًا من إدرار الحليب والرضاعة الطبيعية ويسمح لك ولطفلك باختبار إشارات وروائح وأصوات بعضكم البعض والتعلم منها.

#### القيام باحتضان الطفل مع تلامس البشرة

قد تقترح ممرضة الطفل أن تحضني طفلك بحيث تتلامس بشرتيكما أو يمكنك إخبار الممرضة أنك تريدين احتضان طفلك مع تلامس بشرتيكما. ستساعد الممرضة في تحضيرك أنت وطفلك والبيئة حتى تتمكني بالتقارب.

#### الملابس المناسبة لك ولطفلك

الهدف هو تسهيل عليك حمل طفلك مع تلامس بشرتيكما. من الأفضل ارتداء قميص مفتوح من الأمام أو يمكنك ارتداء ثوب المستشفى بحيث تكون الفتحة إلى الجهة الأمامية. نحن نشجع الأمهات على خلع الصدرية للسماح بتلامس البشرة بشكل وثيق ولكن فقط إذا أردن. سوف يرتدي طفلك حفاضًا فقط وأحيانًا قبعة ويوضع بطنه وصدرة على صدرك العاري. ويمكن أن يكون في وضعية عامودية بحيث يكون رأسه مرفوعًا للأعلى (مثل الكنغر) أو في وضعية الاستلقاء الجانبي.