

## العناية بالطفل الخديج في المنزل

لقد أصبح طفلك أخيراً في المنزل، حتى لو كنت تفتقدين تلك العناية الاختصاصية والدعم الكبير الذي كنت تحصلين عليه ٧/٢٤ في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة فمن الجميل أن تستقري في المنزل لينتقل الدور إلى الأب أو الأم، وفي هذا البحث سنساعدك على التحضير لوصول طفلك إلى المنزل، وسنعطيك بعض النصائح حول تطوير نموذج للعناية بالطفل، بحيث لا يحقق فقط احتياجات الطفل، وإنما أيضاً يساعدك على الاستمتاع أكثر بطفلك، وستعثرين أيضاً على معلومات تساعدك على التحضير لتدبير أشيع التحديات التي ستواجهك خلال السنة الأولى من عمر الطفل. وفي النهاية، سنتحدث في الفصل الثانية عشر عن أشيع التحديات الطبية التي يواجهها الخديج. استمتعي بطفلك في المنزل! لقد عملتم جميعاً مجداً للوصول إلى هذه المرحلة.



### الوصول إلى المنزل

لقد بدأ العد التنازلي! أخبرك الأطباء بأن الطفل سيذهب إلى المنزل خلال بضعة أيام فقط! وفجأة تدركين أن هناك الكثير لتفعلينه للاستعداد لذلك.

ربما تشعرين الآن براحة نسبية في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة من خلال عملك مع الممرضات للعناية بطفلك. صحيح أنك كنت تقولين، إنك تنتظرين لحظة اصطحاب طفلك إلى المنزل منذ أسابيع، إلا أنك قد تتساءلين: هل سأستطيع بالفعل أن أعتني بطفلي الخديج لوحدي؟

إن حاجات طفلك متبدلة، ويفسر ذلك لماذا قد آن الأوان لمغادرة المستشفى. سيبقى طفلك بحاجة للعناية «المركزة» لفترة من الزمن، ولكن العناية الخاصة التي أصبح يحتاجها الآن هي أكثر «أمومية» من كونها ميكانيكية. لقد تخلت وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة عن مكانها لـ PICU، وهي وحدة العناية المركزة الوالدية من كلمة parent، وهي بالتأكيد أكثر راحة وشخصية، وسواء كنت جاهزة لإحضار طفلك إلى المنزل أو كنت قلقة حول قدرتك على الرعاية بالطفل (والأغلب أنك تشعرين بهما معاً) فستنتقلين إلى مرحلة جديدة من الحياة مع طفلك الخديج.

“لقد كان مجيء طفلي إلى المنزل سعيداً وحزيناً في الوقت نفسه، حزينا لأن الطاقم الطبي قد أصبح عائلتنا الكبيرة الجديدة (لقد كانت طفليتي خديجة

صغيرة ولدت بعمر ٢٥ أسبوعاً، وبقيت في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة لمدة ١٤ أسبوعاً) بحيث أصبح من الصعب مغادرتهم، وسعيداً لأن طفلتنا المعجزة قد جاءت أخيراً إلى المنزل.“

### التحضير ليوم الخروج من المستشفى

إن الانتقال من وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة إلى المنزل يحتاج إلى التخطيط على العديد من الجبهات، ففي المستشفى وقبل المغادرة، قد يكون هناك الكثير من تفاصيل اللحظات الأخيرة التي يجب عليك إتقانها، وفي المنزل ستحتاجين إلى الثياب والحفاضات وبعض التجهيزات الخاصة بالخدج، وتحتاجين لأن تستعدي لوظيفة جديدة: العناية بطفلك الخديج بدوام كامل. تذكري أنه حتى لو كان الأطباء قد أخبروك بأنك يمكن أن تتوقعي اصطحاب الطفل إلى المنزل في الموعد الفلاني، فإن أي شيء يمكن أن يحدث، وقد يتم تأجيل تخريج الطفل دون سابق إنذار بسبب مشاكل طبية، وقد تحصلين على مفاجأة وتكتشفين أن يوم المغادرة سيكون أقرب مما توقعت. وفيما يلي بعض الاقتراحات للتحضير لهذا اليوم الكبير.

### احصلي على الراحة

قبل بضعة أيام على الأقل من يوم المغادرة المفترض حاولي الحصول على أكبر قسط من الراحة والاسترخاء، بحيث تكونين بأفضل حالة ممكنة للرعاية بطفلك، وتقتري إحدى الممرضات المخضرات في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة ضمن مستشفانا المحلي: «على الأب والأم أن يخرجوا في موعدهما الأخير قبل أن يأتي الطفل إلى المنزل. قد يمر الكثير من الوقت قبل أن يتمكنوا من الاستمتاع بلبلة أخرى معاً من جديد».

من المفيد كذلك البدء بالتحضير قبل وقت كافٍ لتلك الأيام القليلة الأولى في المنزل.

ابدئي باستلام مهامك

اسألني الممرضات إن كان بإمكانك أن تكوني الراعي الأساسي بالطفل في اليوم أو اليومين السابقين للمغادرة، بحيث تكون الممرضات متوفرات للإجابة عن الأسئلة وتأمين الطمأنينة اللازم. تظاهري أنك في المنزل وتعتنين بالطفل من الصباح وحتى الليل: التغذية، تغيير الحفاض، والحمام، والنوم، وتدبير أي أدوية أو أجهزة يستعين بها الطفل في المنزل. حاولي أن تحصيلي على شعور إجمالي حول اليوم الذي ستقضين فيه الليلة مع طفلك، وقد تفضلين الذهاب إلى المنزل ليلاً والحصول على قسط من النوم حين تتمكنين من ذلك. وبما أن هناك مساعدين خبراء بجانبك فاستعيني بهذا اليوم أو اليومين الخاصين للحصول على الثقة بقدرتك على استلام مهمة الرعاية بالطفل، واطلبي مساعدتهم حين تحتاجين إليها، ولكن حاولي أيضاً الاسترخاء والاعتماد على معرفتك الخاصة بطفلك لحل أي مشكلة يمكن أن تحدث.

إذا كان أي من الأقرباء أو الأصدقاء سيشارك في العناية بالطفل كذلك فيجب كذلك أن يحصلوا على التدريب اللازم من الممرضات حين يكون الطفل لا يزال مقيماً في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة.

اطلبي بعض المساعدة الاختصاصية

ستكونين في هذا الوقت قد التقيت حتماً بالعامل الاجتماعي في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، وهو أحد المساعدين المحورين في التخطيط لتخريج الطفل من المستشفى. وفي حين أن الممرضات سيجبن عن أسئلتك حول الرعاية الشخصية والطبية بالطفل، فإن العامل الاجتماعي سيشكل صلة الوصل مع الخدمات

خارج المستشفى، وبإمكانه الترتيب لإيصال المعدات إلى منزلك وإعطائك بعض المصادر الأخرى التي قد تحتاجين إليها، وبإمكان العامل الاجتماعي أيضاً مساعدتك على العثور على الخدمات التي تحتاجين إليها في حياتك، مثل برنامج التدخل المبكر الذي سيراقب تطور الطفل ويؤمن المعالجة الجسدية أو المهنية أو معالجة الكلام واللغة.

### قومي بإعداد قائمة بالمستلزمات المنزلية

حسب الحاجات الجسدية لطفلك وما فعلته مسبقاً في التحضير لاصطحاب طفلك إلى المنزل، فإن القائمة قد تكون طويلة أو قصيرة، وقد تحتاجين لتأمين الكثير من المستلزمات على قائمتك بشكل شخصي، ولكن بعض المستلزمات الأخرى يمكن أن تكلفي بها الأصدقاء وأفراد العائلة الذين يعرضون المساعدة. ضعي هذه القائمة في حقيبتك أو دفتر مذكراتك، بحيث تكون متوافرة لك بسهولة. سترغبين بكتابة بعض الملاحظات وإضافة بعض الأشياء الأخرى إلى القائمة كلما تذكرت شيئاً جديداً.

□ **الأدوية:** تأكدي من معرفة الأدوية التي يتوجب على طفلك تناولها في المنزل: الجرعة، وتوقيت الإعطاء، والفترة التي سيحتاج الطفل خلالها لهذه الأدوية. تدريبي على إعطاء الأدوية تحت إشراف الممرضات في المستشفى قبل تخريج الطفل. قد تحتاجين إلى تحضير نشرة بالأدوية عليها برنامج مفصل بتوقيت الجرعات ومقاديرها.

□ **المعدات الخاصة:** أسألي مسبقاً عن أي معدات يغلب أن يحتاج الطفل إليها في المنزل، مثل جهاز مراقبة توقف التنفس، أو الأوكسجين، أو الميزان. إذا كنت ستأخذين الطفل إلى المنزل مع جهاز مراقبة انقطاع التنفس (انظري الصفحة رقم ٣٨٢) فتأكدي من أنك قد تدربت جيداً على طريقة استخدامه، وإذا كان الطفل يحتاج إلى كميات إضافية من الأوكسجين فتأكدي من أنك تفهمين طريقة استخدامه ومتى يجب

ذلك، ومتى يجب زيادة الكمية المستخدمة، وكيف يتم ضبط جهاز مراقبة الأوكسجين النبضي، وكيف يتم وصل القنية الأنفية، وما هو تواتر تبديل القنية. بالإضافة إلى ذلك يحتاج الأوكسجين إلى الترطيب؛ ولذلك تأكدي من أنك تفهمين طريقة استخدام هذا الجهاز، وسيساعدك منسق التخريج (إحدى الممرضات أو العامل الاجتماعي) في طلب المعدات التي تحتاجين إليها وتعليمك طريقة استعمالها، وحين يتم توصيل المعدات إلى منزلك، فإن الفني سيشرح لك كيفية إجراء التوصيلات وتشغيل المعدات المختلفة، والتي قد تبدو مختلفة قليلاً عما تعودت عليه في المستشفى.

□ خلاصة التخريج: اطلبي من أطباء المستشفى نسخة من ملخص التخريج الخاص بطفلك، تقريراً عن المعالجة التي تلقاها الطفل في المستشفى، والمخاطر الطبية المحتملة، وخذي معك هذه المعلومات عند زيارتك الأولى لطبيب الأطفال. وفي حين أن المستشفى ستقوم أوتوماتيكياً بإرسال نسخة من ملخص التخريج إلى طبيبك، إلا أن ذلك قد يستغرق عدة أسابيع، ومن الحكمة أن تقومي بإحضار نسختك الخاصة إلى المعالجة الأولى لطبيب الأطفال.

□ التغذية: حين يصبح الطفل جاهزاً لمغادرة المستشفى فربما تكونين قد حصلت على الكثير من التدريب حول التغذية، فتأكدي من أنك متألفة مع الزجاجات، والحلمات، والأنابيب، والأجهزة المساعدة التي كانت ملائمة لطفلك في المستشفى. اطلبي اصطحاب بعض هذه الأدوات معك إلى المنزل، واسألني من أين يمكنك الحصول على المزيد منها.

□ وسائل الإرضاع الطبيعي: تأكدي من مضخة الثدي، ووسائل تخزين الحليب، وجهاز الإرضاع المساعد، وأي شيء آخر يمكن أن تحتاجين إليه للاستمرار بالإرضاع الطبيعي، فقد تحتاجين إلى الاستمرار بضح الحليب لبضعة أسابيع إضافية إلى

أن يكمل طفلك المرحلة الانتقالية ويتمكن من الرضاعة من الثدي. إذا كانت لديك مجموعة إضافية لجمع الحليب فهذا يعني أن تواتر غسيل أجزاء المضخة سينخفض إلى النصف، وقد تحتاجين كذلك إلى أجزاء إضافية ملحقة بجهاز الإرضاع المساعد (إذا اشترت هذه الأجزاء من المستشفى فربما تتم تغطية التكاليف من قبل شركة التأمين).

□ *مقعد السيارة*: تأكدي من شرائك لمقعد نظامي للسيارة. سيبدو طفلك صغيراً جداً في هذا المقعد، وبإمكانك أن تملئي الفراغ المحيط به بواسطة شراشف ملفوفة أو بوشاح الطفل (انظري التنقل في السيارة في الصفحة رقم ٣٤٨).

□ *الثياب*: من الطبيعي أن تبدو ثياب الطفل كبيرة جداً عليه في بادئ الأمر، ولكنك ستتعجبين من السرعة التي سينمو فيها الطفل بداخل هذه الثياب، وستكونين الآن على معرفة بالثياب الأكثر راحة لطفلك والأسهل للعناية به من قبل طاقم المستشفى؛ ولذلك فإن عليك الالتزام بنفس الطراز في المنزل، وقد تعثرين في المتاجر الكبيرة على ثياب مصنعة خصيصاً للخدج، وبإمكانك كذلك أن تتصفح شبكة الإنترنت للتسوق دون مغادرة المنزل (انظري المصادر في الصفحة رقم ٤٤٣). ونظراً لأن جلد الطفل حساس للغاية؛ فعليك أن تختاري الثياب التي تكون ناعمة من الداخل. وتتفاوت القياسات بين الأطفال؛ ولذلك فإن عليك أن تشتري قطعين بقياسات مختلفة وتجربينهما على الطفل في المستشفى، وبعد ذلك بإمكانك شراء المزيد من الثياب. والأخبار الجيدة حول شراء الثياب للخدج هو أن قياسات جميع القطع ستصبح مناسبة في النهاية، رغم أن ثياب النوم السميكة الجميلة لن تكون مفيدة جداً إذا لم يكن حجمها مناسباً إلا خلال أشهر الصيف الحارة.

□ *الشراشف*: ستحتاجين إلى زوج من الشراشف خلال رحلتك من المستشفى إلى المنزل ومن المنزل إلى أي موعد مع الطبيب للمتابعة اللاحقة، فإذا كنت

تحضرين الطفل إلى المنزل في منتصف الشتاء وستحتاجين إلى معطف خارجي مدفئ يمكن أن تطبق عليه أحزمة كرسي السيارة، بالإضافة إلى أغطية مدفئة أخرى.

□ **الحفاضات:** تتوفر كل من الحفاضات التي تستعمل مرة واحدة والحفاضات القماشية بقياسات خاصة بالخدج. وكما بالنسبة للثياب، فإن النعومة هي الأساس، ولتجنب ضغط حزام الحفاض على وسط الطفل؛ فعليك طي حافة الحفاض المصنع من البولي يوريثان باتجاه الخارج، بحيث لا يلامس جسم الطفل إلا البطانة الناعمة، ويتعلق اختيارك للحفاضات القابلة للاستخدام لمرة واحدة أو الحفاضات القماشية بموضوع التكلفة، والملاءمة، وحساسية جلد الطفل، ورجبتك الشخصية، وحتى لو كنت تستعملين الحفاضات ذات الاستعمال لمرة واحدة فستحتاجين إلى بعض الصدارات القماشية تحسباً من لفظ الحليب.

□ **معدات النوم:** قبل أن تحضري الطفل إلى المنزل من المستشفى قومي ببعض الترتيبات المتعلقة بنومه. قومي باختيار الطراز المناسب من الأسرة: السرير الصغير بشكل السلة، أو سرير المشاركة (وهو سرير خاص بالطفل يمتلك جهة مفتوحة بحيث يوضع بجانب الأم ليتمكن الطفل من النوم بجانبها)، أو المهد العادي، أو السرير المعلق الهزاز (انظري الصفحة رقم ٣١٦). وقد تقرر أن ينام الطفل معك في السرير (كوني مستعدة لإجراء تعديلات مختلفة على النوم في الأسابيع المقبلة، ولا تكوني ملزمة باستعمال مهد أو سرير معين إن لم يكن مناسباً).

□ **الأرقام الهاتفية:** تأكدي من الحصول على الأرقام الهاتفية لوحدة العناية المركزة، والاستشاري المشرف على طفلك، واستشارية الإرضاع، وأي أطباء معالجين، والعيادات، وأي برامج ستتابع موضوع العناية بطفلك. ولا تنسي الحصول على الأرقام الهاتفية أو عناوين البريد الإلكتروني للعائلات الأخرى الذين أصبحوا

أصدقاءك في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة. اسألني الممرضة عن الرقم الذي يتوجب استخدامه، وعن التوقيت الأفضل للاتصال إذا احتجت أي نصيحة أو مشورة، واطلبي من أكثر ممرضة تعرفك أو تعرف طفلك إن كان بالإمكان الاتصال بها شخصياً إذا كانت لديك أي أسئلة خلال تواجدك في المنزل. وتتوقع ممرضات وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة مثل هذه الاتصالات، حيث يكن سعيدات بالإجابة (إنهن يرغبن أن يعرفن كيف تتدبرين أمرك)، ولكن حاولي ألا تبالغي في الاتصالات، وقبل الاتصال قومي بكتابة قائمة بأسئلتك، وحاولي أن تجمعي كل أسئلتك في اتصال واحد، فلدى الممرضات الكثير من العمل في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، وتحتاجين لأن تتعلمي كيف تعتمدين على قدرتك على الرعاية بالطفل في المنزل.

□ *مواعيد المتابعة*: تأكدي من أنك تفهمين من الذي يجب أن تراجعيه ومتى: طبيب الأطفال، وطبيب أمراض العين (إذا نصح بإجراء فحص العين للمتابعة)، والاختصاصات الطبية الأخرى، وعيادة متابعة الخدج، وخدمات التدخل المبكر، وستساعدك الممرضة أو العامل الاجتماعي على التواصل مع أي خدمات تحتاجين إليها. قد ترغبين بإجراء المقابلات الضرورية قبل التخريج من المستشفى، خلال واحدة من فترات الانتظار الطويلة التي لا مفر منها، وحين تعودين إلى المنزل فهناك أشياء أخرى تقلقين حولها.

□ *دورة CPR*: تأكدي من خضوعك لدورة في CPR (أي الإنعاش القلبي الرئوي)، وأنتك تشعرين بامتلاكك المعرفة والكفاءة الكافيين، وإذا كان هناك أشخاص آخرون سيعتنون بالطفل في المنزل فعليهم أن يقوموا بإجراء هذه الدورة أيضاً.

احصلي على إجابات لجميع أسئلتك حول CPR قبل مغادرة المستشفى (انظري الإنعاش القلبي الرئوي لدى الأطفال حديثي الولادة والرضع في الصفحة رقم ٤٣٧).

### مشاعرك خلال هذه الفترة

في حين أنك ستكونين سعيدة بأن صحة طفلك قد تحسنت بحيث أصبح قادراً على العودة إلى المنزل، فإن هذا الانتقال سيجلب معه بطبيعة الحال مشاعر جديدة إيجابية وسلبية في الوقت نفسه.

### الراحة

وأخيراً، أنت في المنزل - ومع طفلك أيضاً! حين تستيقظين في الصباح فلن يكون عليك القيادة إلى المستشفى. سيكون الطفل تماماً هناك بجانبك (بل وقد يكون هو من أيقظك من النوم!). إن آباء الأطفال الخدج يكونون بطرق عديدة محضرين أكثر من آباء الأطفال المولودين في تمام الحمل لهذه الأيام الأولى التي سيقضونها في المنزل، حيث يعود هؤلاء الأخيرون إلى المنزل بعد يوم أو اثنين من الولادة. لقد قضيت أسابيع، أو ربما أشهراً، في التعرف على طفلك في المستشفى قبل العودة إلى المنزل معه. أما آباء الأطفال المولودين في تمام الحمل فهم يقضون أسابيع في التكيف مع احتياجات طفلهم وخصائصه الفريدة.

يوماً ما حين كنت أغير الحفاض لطفلتي لاحظت أنه قد أصبحت لديها مؤخرة. لقد كانت ناحيتها الخلفية سابقاً مكونة من الجلد والعظم - بما تحمله الكلمة من معنى. لم يكن هناك أي شحم هناك! وفي إحدى المرات لاحظت أن لديها خدين صغيرين على مقعدها، فضربتها ضربة خفيفة، وقد أصبح ذلك من طقوسي يوماً بعد آخر. وفي كل مرة أنتهي فيها من تبديل الحفاض كنت أعصر مؤخرتها بلطف.

## القلق

من المدهش أنك قد تحتاجين إلى بعض الوقت للتعود على برنامج الحياة الأكثر مرونة في المنزل بعد الأسابيع التي قضيتها في روتين المستشفى. سيحتاج الاسترخاء في حياتك الجديدة إلى بعض الوقت. قد تشعرين ببعض القلق في غياب الممرضات من حولك وبانعدام أجهزة المراقبة التي تطمئنك بأن قلب طفلك وتنفسه بحالة جيدة، بل إنك قد تجددين نفسك تتساءلين متى ستحضر خدمة الطعام الوجبة الخاصة بك، وسيكون المنزل بطبيعة الحال مختلفاً عن وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، ولا يهم كم كنت تتطلعين للرعاية بطفلك ضمن خصوصية منزلك؛ لأن ذلك قد يبدو غريباً في البداية.

لقد وجدت نفسي لفترة من الزمن أقوم بشكل تلقائي بقياس درجة حرارة طفلي قبل أن أقوم بتغيير الحفاض؛ لأن ذلك ما كنت أفعله في المستشفى. من الصعب التخلي عن روتين المستشفى واتباع غريزة الأم. ويحتاج الخروج من الروتين الذي تعودت عليه في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة إلى بعض الوقت.

## التعب

بإمكانك في المستشفى أن تعتمد على الممرضات اللواتي بإمكانهن أن يحلن محلك في العناية بالطفل حين تخرجين لتتمشي أو تذهبين للنوم في المنزل. أما في المنزل فأنت وزوجك مسؤولان عن الطفل ساعة بساعة، فتوقعي أن يستيقظ طفلك ليرضع كل ساعتين ليلاً ونهاراً. إنه عالم التعب لآباء الرضع، حيث يجب على الآباء أن ينالوا قسطاً من الراحة عند أي فرصة.

اعتقدنا أننا نحضر إلى المنزل طفلاً سعيداً يمكن أن يأكل بمعدل ست إلى ثماني مرات يومياً، وينام كثيراً في الليل، ولكن ما حدث في الواقع هو أنه كان يرضع عشرة أو أربع عشر مرة في اليوم ولا ينام إلا قليلاً. لم نكن مستعدين لذلك على الإطلاق.

### الحرص

ستكونين بشكل عفوي حريصة بشكل زائد على طفلك، وذلك صحيح تماماً. قد يطلب منك الأصدقاء والعائلة الاسترخاء وعدم القلق كثيراً، ولكن عليك أن تتصرفي على النحو الذي ترينه مناسباً. بعد أن قضيت أسابيع تشاهدين مقدار الرعاية والمراقبة التي يخضع لها طفلك في المستشفى فمن الطبيعي أن تستمري بهذه اليقظة العالية في المنزل، وبعد الحصول على خبرة بضعة أسابيع من الرعاية بطفلك لوحذك في المنزل فستجدين أنك تخففين بالتدرج من هذا الحرص الزائد.

اعترف بأنني كنت متعودة أحياناً على وكز طفلي النائم فقط لأتأكد من أنه لا يزال يتنفس.

### الوحدة

في بعض الأحيان ستستمتعين بالبقاء في المنزل وحيدة مع طفلك، ولكن في أوقات أخرى قد تفتقدين طاقم وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة وصحبة آباء الخدج الآخرين. والكثير من الأمهات لا يكن جاهزات للانعزال الذي سيشعرن به في المنزل مع الطفل، وقد لا ترغبين بالخروج من المنزل نظراً لخطورة تعرض صغيرك للجراثيم أو صعوبة نقل جهاز مراقبة انقطاع التنفس (انظري العودة إلى المنزل مع جهاز مراقبة انقطاع التنفس في الصفحة رقم ٣٨٢ لمعرفة كيف يمكن التنقل مع الجهاز). حين ترغبين بالتواصل مع الآخرين استخدمى الهاتف. اتصلي بإحدى الأمهات اللواتي

تعرفت إليهن في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة أو خططي للحديث مع أحد الأصدقاء الداعمين أو أفراد العائلة عدة مرات في الأسبوع، وتشكل شبكة الإنترنت واحدة من الطرق الأخرى للتواصل مع الناس حتى في الثانية صباحاً، فقد ترغبين بتصفح غرف المحادثة، أو النشرات الإلكترونية، أو التحدث مع أمهات الخديج. بإمكانك أيضاً استخدام البريد الإلكتروني لجعل الأصدقاء وأفراد العائلة يعرفون عن حالة طفلك سواء بالكلمات أو الصور.

لقد أصبحت شخصاً انعزالياً لفترة من الزمن، حيث كنت أبقى في المنزل لمعظم الوقت ولا أرغب بقدوم أحد. لقد كنت من جهة خائفة من الجراثيم، ولكنني شعرت حقاً وكأنني أحتاج إلى قضاء شهر لوحدي مع طفلي لكل يوم تعويضاً عن كل يوم غادرنا فيه المستشفى بدونه، وأنا ممتنة بحق من أنني كنت قادرة على تعويض بعض هذا الوقت.

#### د. بوب ينصح

ليس عليك أن تلتزمي مع طفلك في المنزل، وطالما لم يكن الطقس بارداً جداً ولم تكن هناك أسباب طبية لإبقاء الطفل في المنزل فبإمكانك أن تمشي بشكل يومي مع طفلك. قومي بحمل الطفل في وشاح وتمشي في الحي المجاور. وسيحافظ الوشاح على الطفل دافئاً ويمنع الجيران من التحديق بالطفل أو لمسه. وفي كثير من الأحيان يكون الطفل متضايقاً مع نهاية اليوم (وكذلك الآباء والأمهات)، حيث ندعو ذلك بالساعة السعيدة، ومن الجيد جداً أن تضعي طفلك المنزعج في الوشاح وتذهبي لتتمشي قليلاً. كلاكما سيشعر بحال أفضل.

## إعداد المنزل للطفل

حين كان طفلك في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، فإن البيئة التي كان يعيش فيها كانت منظمة بشكل جيد، وكان يتم الحفاظ عليه دافئاً، كان يتم إطعامه وتغيير حفاظه بشكل روتيني، وكان يخضع لقياس الوزن والعلامات الحيوية بشكل متكرر للتأكد من أن كل شيء كان يسير على ما يرام. كانت الممرضات الخبيرات يستجبن لإشاراتهِ ويمنعنهُ من التحريض الزائد. واليوم وقد أصبحت في المنزل، فإن تهيئة البيئة الخاصة بالطفل ستكون مسؤوليتك. وبالطبع، فإنك تشكّلين أهم مكونات بيئة الطفل: ذراعيك المحببتين، وجلدك الدافئ، ورغبتك في الرعاية به ليلاً نهاراً، ولكن هناك الكثير من العناصر الأخرى لبيئة الطفل التي تستحق انتباهك.

### الراحة والهدوء

رغم رنين الإنذار والفعالية الصاخبة التي تسود وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة خلال الحالات الإسعافية بين الفينة والأخرى إلا أن معظم وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة تكون هادئة نسبياً. ومن المهم أن تقومي بمتابعة هذا الجو الهادئ في المنزل خلال الأسابيع القليلة التالية إلى أن يتأقلم الطفل مع المنبهات المحيطة؛ فأبلغني أفراد العائلة الآخرين في المنزل كي يحذروا من عدم إزعاج الطفل بالكثير من الضوضاء والحركة. ورغم ذلك، فليس من الضروري أن تكون البيئة المحيطة بالطفل فائقة الهدوء، فلا يمكن تجنب أصوات الحياة اليومية في المنزل، ولا حاجة لجعل الجميع يمشون على رؤوس أصابعهم ويهمسون حول الطفل طوال اليوم، فلا مشكلة من إصدار بعض الضجيج، والحديث، والضحك، واللعب قرب الطفل طالما كان مستوى الصوت مقبولاً، فدعي أطفالك الآخرين يعبرون عن طفولتهم، ولكن تجنبي الأصوات المرتفعة المفاجئة، مثل أصوات أغراض المطبخ، والمكنسة

الكهربائية، والصراخ، والموسيقى الصاخبة. وفي حين أن الأطفال الأكبر عمراً ربما انتظروا كثيراً من الوقت ليلعبوا مع الطفل، إلا أن عليك أن تذكريهم بأن يكونوا لطفاء ويتحدثوا بنعومة، حددى وقت اللعب الخاص بطفلك الخديج؛ ذلك لأنه يحتاج إلى الراحة والنوم حتى ينمو بشكل جيد.

### درجة الحرارة المستقرة

سيكون طفلك قادراً على تنظيم درجة حرارة جسمه والمحافظة عليها بشكل مقبول، وإلا فلن يتم السماح له بالخروج معك إلى المنزل. ولا حاجة للمبالغة بالاهتمام بدرجة حرارة الغرفة، ولكن من الأفضل تجنب الحالات القصوى. إن الجو الأفضل لراحة الطفل هو بجمارة ٦٥-٨٠ فهرنهايت، ولا حاجة لك لقياس درجة حرارة الطفل في المنزل (إلا إذا طلب منك طاقم وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة ذلك)، وبإمكانك أن تعرفي أن الجو المحيط بطفلك مناسب إذا كانت يداه وقدماه دافئتين ولم يكن هناك عرق على الرأس، فإذا كان الطفل يتعرق فهو يشعر بالحر، ويجب خلع طبقة من الثياب عنه، وإذا كانت يداه وقدماه باردتين فهو يشعر بالبرد، وهو يحتاج إلى معطف دافئ أو غطاء، وإبقاء الطفل قريباً منك في الوشاح سيساعده على البقاء دافئاً حتى لو كان الوقت شتاء.

### البيئة الخالية من الجراثيم

هل تتذكرين غسيل الأيدي الذي كنت تقومين به في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة؟ فإذا لا تتخلي عن هذه العادة، وتذكري أن تغسلي يديك بعد الدخول إلى المرحاض، أو تنظيف الأنف، أو الخروج من المنزل، أو العودة من العمل، أو القيام بالمشاوير القصيرة، وأكددي على أطفالك الآخرين القيام بغسيل أيديهم أيضاً. ولكن عليك أيضاً، أن تدركي أنك أنت وطفلك وأفراد عائلتك

ستشاركون نفس الجراثيم. بالتأكيد كان طفلك معرضاً لبعض الجراثيم في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، وهو سيتعرض كذلك للجراثيم في المنزل مهما كنت تعتنين به، ولا حاجة لك لغسيل يديك في كل ساعة أو في كل مرة تلمسين فيها طفلك، وبإمكان أفراد العائلة الذين يعيشون في المنزل كذلك لمس الطفل وحمله دون أن يحتاجوا إلى أي إجراءات.

حين يكون أحد أخوة الطفل أو أفراد العائلة القريبين مريضاً بسبب الزكام أو الإصابة بأي جراثيم أخرى؛ فعليك أن تفعلي ما بوسعك لإبعادهم عن التماس الجلدي مع طفلك الخديج، فالقبل ممنوعة، وكذلك وضع الأصابع في فم الطفل، وإذا كان الطفل يرضع منك؛ فإن ذلك سيساعده على الحماية من الجراثيم الشائعة التي ستعرضان كلاكما لها في المنزل.

تجنبي وضع طفلك في مجموعات الرعاية، ولا تقومي بوضعه في الحضانة الخاصة أو في أي مركز إلى أن يصبح عمره ستة أشهر، بل وأكثر من ذلك عند الإمكان، فترك الطفل مع الرضع أو الأطفال الآخرين لمدة ساعة واحدة فقط هو دعوة مباشرة للإصابة بالزكام، أو الإنفلونزا، أو الإسهال. ويعد الخدج معرضين بشكل خاص للإصابة بفيروسات الزكام، وما يمكن أن يكون حالة خفيفة من الزكام أو الإنفلونزا لدى الأطفال الكبار أو البالغين قد يتحول إلى خمج تنفسي خطير لدى الخديج.

### السيطرة على الازدحام

إن جميع هؤلاء الجيران والأقارب الذين كانوا يتوقون لرؤية طفلك الصغير، ولكنهم كانوا عاجزين عن زيارته في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة سيأتون الآن ليقرعووا بابك. قد ترغبين بالحد من الزيارات لبضعة أسابيع خلال تحضير

منزلك للطفل. وحين تودين أن تفتحي بابك للزوار فعليك أن تعرفي بأن كل شخص يدوس عتبة بابك فإنه سيدخل معه ملايين الجراثيم، وعليك أن تؤكدى على غسل اليدين بشكل جيد لأي زائر يدخل منزلك، وقبل أن تدعي الزوار بأنون لرؤية طفلك فإن عليك أن تتأكدى أنهم بصحة جيدة تماماً. كوني مباشرة في أسئلتك ولا تخافي على مشاعرهم، فلديك طفل يجب أن تحميه وتبقيه بصحة جيدة، وحين تشرحين بأن أخف حالة من الزكام يمكن أن تكون خطيرة على الطفل، فإن الأشخاص الذين يهتمون لأمر عائلتك سيستوعبون ذلك.

### الهواء الطلق

أخرجي طفلك من المنزل للمشي بشكل يومي (في ظروف الطقس الجيدة بالطبع)، فالخروج من المنزل لن يجعل الطفل يصاب بالزكام، وما يجعله يمرض هو الوجود بجوار الأشخاص المرضى. وحين تصطحبين الطفل إلى اجتماعات العائلة والأصدقاء فلا تحجلي من إبقاء الطفل قريباً منك؛ فتمرير الطفل من يد لأخرى بين الأصدقاء هو دعوة صريحة للمرض، وأبقي طفلك ملفوفاً بالوشاح ودقيه داخل الغطاء. فذلك يساعد على إبعاد الأيدي الفضولية.

### لف الطفل

قد يكون طفلك متعوداً على لفه بشكل محكم حين كان في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة. وفي حين أنه لا بأس من لف الطفل لينام من وقت لآخر، إلا أن ساقيه وذراعيه يجب أن يتحركا. أعطي طفلك الوقت الكافي في كل يوم للقيام بهذه التمارين، فإبقاء طفلك ملفوفاً بإحكام قد يكون مؤذياً لتطور مفصل الورك.

### د. جيم ينصح

حاولي أن تقيمي منزلاً لطفلك، وليس فقط امتداداً لبيئة المستشفى.

## إعداد فريق من المساعدين

حين كان طفلك في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة ربما كنت تعتمدين على الدعم من أفراد العائلة والأصدقاء، وربما قاموا بإحضار بعض الوجبات إلى منزلك أو قاموا بتسليّة أطفالك الآخرين في المنزل. والآن وقد أصبح الطفل في المنزل، فستحتاجين إلى هذا النوع من الدعم أكثر من أي وقت مضى. إن آباء الأطفال المولودين في تمام الحمل يستمتعون بهذا النوع من الرعاية مع الأخوات، والعمات، والجدات خلال الفترة الباكرة بعد الولادة، وأنت تستحقينها الآن. حتى لو كنت تشعرين بأنك لا تحتاجين إلى العون فعليك أن تدركي بأن كل مجهود صغير من أي صديق يعني أنك ستقومين بأعمال أقل في ذلك اليوم، وبإمكانك أن تستفيدي من هذا الوقت الذي وفرته وتمنحيه لطفلك، أو ربما لنفسك. وفيما يلي قائمة بالأشياء التي يمكن لأفراد العائلة والأصدقاء أن يقوموا بها من أجلك، وليس عليك إلا أن تطلبي ذلك.

□ الوجبات: لا شيء يجعلك تشعرين بمتعة أكبر مع الطفل من معرفتك أن العشاء قد طهي وأنه جاهز. تعتبر الوجبات المنزلية ذات قيمة خاصة، مع سلطة لذيذة وخضار مطبوخة، وقد يقوم أحد الأصدقاء بالاتصال بجميع الأشخاص الذين عرضوا مساعدتهم لوضع برنامج لإحضار الوجبات إلى عائلتك. والأسهل هو إحضار الطعام في قدر، حيث يكون الطعام كله في طبق واحد، وكل ما عليك أن تفعله (أو أن يفعله زوجك) هو التسخين. أما وجود سلطة جاهزة فهو يجعل الوجبة كاملة، ويمكن تناول ما يتبقى غداً، وبإمكانك تخزينه في المجمدة للأسبوع القادم.

□ التنقلات: هل لديك بعض المهام لتقومي بها خارج المنزل؟ ثياباً يجب أن تأخذها إلى المصبغة؟ رسالة تحتاج إلى من يوصلها إلى مكتب البريد؟ توصيل الأطفال

إلى المدرسة أو ملعب الرياضة؟ تحتاجين إلى بعض الخضار؟ ضعي مفاتيح سيارتك في الدرج لبضعة أسابيع ، واطلبي من الآخرين القيام بهذه المهام من أجلك.

□ الأعمال المنزلية: هل تتراكم الثياب الوسخة؟ هل الأطباق وسخة؟ هل

يتناثر الغبار في كل مكان؟ اطلبي من أي من زوارك القيام بمهمة أو اثنتين.

□ العناية بالطفل: إذا كان لديك أطفال آخرون فقومي باستدعاء مربية

أطفال مرة أو مرتين في الشهر بحيث تستطيعين أنت وزوجك الخروج من المنزل للحصول على عشاء هادئ. خذي الطفل معك إن كنت ترغبين بذلك، حيث سيميل في هذا العمر إلى النوم معظم الوقت، أو اتركيه في المنزل إن كان ذلك ضرورياً للاستمتاع بوقتك لساعة أو اثنتين.

□ حمل الطفل: هل تريدين أن تغطي في النوم دون إزعاج؟ دعي أحدهم

يحمل الطفل، ويعتني به من أجلك لمدة ساعة أو ساعتين؛ لتحصلي على قيلولة مريحة، وقد تفضلين القيام ببعض الأشياء في المنزل التي لا يستطيع غيرك أن يقوم بها، والجدة التي كانت تتوق لحمل الطفل هي الشخص المناسب لهذه المهمة.

□ كلمة «لا» ليست الجواب المناسب. سيسألك الناس يوماً ما إذا كنت

تحتاجين إلى المساعدة. قاومي الإجابة بـ «لا.. أنا بخير». قولي «نعم!».

□ تقاضي ثمن السماح لهم برؤية الطفل. فمن الطرق الطريفة في طلب

المساعدة أن تكلفي كل من يتصل بك ويود زيارة الطفل بالقيام بعمل ما مقابل السماح له بذلك، مثل إحضار وجبة أو بعض الأغراض من تاجر الخضار.

### التعامل مع بقية الأطفال

حين يصل طفل جديد إلى المنزل، فإن الأبوين سيقبلان بشكل طبيعي حول تكيف الأطفال الأكبر مع الوضع، ويعتمد ارتكاس الأخوة لهذا العضو الجديد في العائلة على أعمارهم بالدرجة الأولى، ويكون الأطفال الذين تبلغ أعمارهم أربع سنوات فما فوق مسرورين للغاية بالطفل الجديد، ويكون شعورهم بالغيرة ضئيلاً، في حين أن الأخوة الذين تبلغ أعمارهم ٢-٣ سنوات يبدون عادة مزيجاً من الأحاسيس حول الطفل الجديد.

بالإضافة إلى مشكلة الغيرة الأزلية بين الأخوة، فإن إحضار طفل خديج إلى المنزل قد يؤدي إلى المزيد من الضغوط على الأطفال الآخرين في المنزل، وقد يكون الأطفال الأكبر عمراً قلقين حول صحة الطفل، حيث يبدون المزيد من القلق عن تطور حالته من يوم لآخر، بل سيخافون حتى من عودته إلى المستشفى، ويشعر الأطفال الصغار بالغيظ من الطفل الجديد، ليس فقط بسبب الوقت الذي تقضيه في الرعاية به، وإنما أيضاً بسبب الساعات الطويلة التي ابتعدت فيها عن المنزل خلال إقامته في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة. وهنا بعض الاقتراحات التي قد تساعد أطفالك على التأقلم مع خوفهم وغيرتهم:

#### الموقف الإيجابي

إذا بقي موقفك إيجابياً، فإن الأطفال سيلتقطون هذا الموقف، وإذا شعروا بأنك لست قلقة فلن يشعروا بالقلق. تذكري أن أطفالك قادرون على قراءةك بشكل أفضل مما تعتقدين، وليس بإمكانك بسهولة تشغيل وإطفاء هذا الموقف الإيجابي. فإذا سمعوك تتحدثين عن اختلاط محتمل حول الطفل فسيبدؤون بالخوف من أن شيئاً ما سيحدث للطفل، وعندها لن يقلقوا بشأن الطفل فقط، وإنما أيضاً سيعرفون بأنه إذا

احتاج الطفل للعودة من جديد إلى المستشفى فإن ذلك سيأخذك منهم مرة أخرى، ويؤدي القلق لدى الأطفال إلى أعراض جسدية، مثل آلام البطن والصداع، وقد يؤدي إلى تفاقم المشاكل السلوكية؛ فوفري لهم جواً يوحى بأن كل شيء على ما يرام. سيساعد ذلك أيضاً على تخفيف القلق لديك.

### تحدثي بصراحة مع الأطفال الكبار

عليك أن تحدد مقدار فهم أطفالك وكمية المعلومات التي يمكنك مشاركتها معهم، فإذا كان طفلك طبيعياً تماماً ولا يعاني من أي مشاكل صحية نتيجة للخداج فتأكدي من أن تغفلين ذلك لأطفالك. أما إذا كانت لا تزال هناك بعض المشاكل حول حالة الطفل فليس عليك أن تفسري هذه المشاكل لأطفالك بالكثير من التفصيل، ولكنك تحتاجين إلى تقديم إجابات بسيطة عن أسئلتهم. ولكن لا تحاولي المراوغة وإلا فإنهم سيقلقون من أنك تخفين شيئاً ما عنهم، ومهما كان ما يتخيلونه خاطئاً فقد يكون أكثر إفزاعاً مما هو الوضع عليه.

### دعي أطفالك يشاركون في الرعاية بالصغير

من الطرق الأكيدة لتخفيف الغيرة لدى أطفالك إبقاؤهم قريبين منك ومن الطفل؛ فعليك أن تتحدثي معهم بشكل متواصل خلال تغذية الطفل أو تغيير حفاضه، واطلبي من ابنك الكبير إعطائك حفاضاً جديداً أو منديلاً أو مساعدتك في حمام الطفل، ولكن كوني حذرة حتى لا يشعر الطفل بأن كل ما تفعله معاً يتمحور حول العناية بالطفل، فحاولي العثور على أشياء معينة تقومين بها معه حين ترضعين الطفل أو تحمليته، مثل قراءة كتاب له أو ممارسة لعبة هادئة.

### لا تتشدد في الحرص

إن آباء الأطفال الخديج يتعاملون مع صغارهم بحرص ورعاية شديدين؛ فحين يحاول أخوة الطفل اللعب معه أو حمله فقد يحاول الوالدان منعه من ذلك خوفاً من أن

الطفل الصغير حساس للغاية. تخيلي للحظات ما الذي يمكن أن يفكر به الطفل: «إنه طفل جديد تريد أُمِّي أن تبقى لنفسها». إذا قلت دائماً «لا» أو «انتبه» أو «لا تلمس الطفل» فإن طفلك سيشعر بالغيظ من أخيه الصغير. إنه يرغب بالتفاعل مع هذا الرضيع، وإن لم يفعل ذلك من خلال مساعدتك؛ فإنه سيعثر على طريقه الخاصة الغاضبة في التواصل معه.

اسمحي لطفلك بالتفاعل مع الرضيع بطريقة آمنة، ودعيه يقبل الطفل، ويعانقه، ويضع يده على بطنه، ويضرب برفق على مؤخرته، ويلعب بيديه وقدميه. وعوضاً عن أن تقول «لا» أظهر له كيف يجب أن يحب الطفل بأمان ولطف؛ فعلميه كيف يلعب معه بطريقة لا تؤدي إلى تحريضه بشكل زائد.

### حماية رئتي الطفل الثميتين

نظراً لأن الرئتين هما من أكثر الأجهزة حساسية لدى الخدج، فهما تحتاجان إلى رعاية خاصة. وهنا بعض التوجيهات لجعل المنزل بيئة مناسبة للرئتين. ممنوع التدخين من فضلك! إن التدخين قرب الطفل لا يؤدي فقط إلى تحريض بطانة الطرق التنفسية الضعيفة أساساً، وإنما سيؤدي أيضاً إلى زيادة نسبة متلازمة الموت المفاجئ لدى الرضع، ويؤدي التعرض لدخان السجائر إلى زيادة نسبة الإصابة بمتلازمة الموت المفاجئ عند الرضع بمقدار خمسة أضعاف. بالإضافة إلى ذلك، فإن أطفال الآباء الذين يدخنون يبدون زيادة بنسبة ٢-٣ مرات في زيارات الطبيب بداعي الالتهابات التنفسية.

تكون الطرق التنفسية مبطنة بخيوط رفيعة تدعى بالأهداب، والتي تبدي حركة متموجة باتجاه الأمام والخلف لتنظيف الطرق التنفسية من المخاط، فيؤدي

الدخان إلى شلل هذه الأهداب ؛ مما يسمح للمخاط بسد الطرق التنفسية ، وحين يؤدي البرد أو التحسس إلى إفراز كمية أكبر من العادة من المخاط فإن التأثيرات السيئة للتدخين على تنفس الطفل ستزيد.

إن الأمهات المدخنات يبدن مستويات أقل من البرولاكتين ، وهو الهرمون الذي ينظم إنتاج الحليب ، وقد يساهم في غريزة الأمومة ، وقد أظهرت الدراسات أن الأمهات اللواتي يدخن لا يرضعن لفترة طويلة مثل الأمهات غير المدخنات ، ربما بسبب المشاكل المتعلقة بإدرار الحليب.

تخفيف التعرض للجراثيم: تجنب وضع الطفل في دور الرعاية أو حضانات الأطفال قدر الإمكان ، وبخاصة خلال الخريف والشتاء ، ففي هذه الفترة تنتشر جائحات الفيروسات المخلووية التنفسية بين الرضع (انظري الصفحة رقم ٣٧٠ لوصف أمراض الرئة الخطيرة). إن أي طفل يقضي أي وقت على الإطلاق ، وحتى لفترة ساعة واحدة في الأسبوع ، في حضارة الأطفال سيتعرض حتماً لهذه الفيروسات. وإن لم يكن بالإمكان تجنب ذلك ، فإن وضع الطفل في المنازل التي يقوم فيها أشخاص بالرعاية بعدد ضئيل من الأطفال هو أكثر أماناً من البيئة التي تعرض الطفل لمجموعة أكبر من الرضع والأطفال الكبار (بالإضافة إلى الفيروسات المخلووية التنفسية فإن الزكام الشائع ، والإنفلونزا ، والفيروسات المسببة للإسهال هي منتشرة أيضاً في دور الرعاية بالأطفال).

حماية الطفل من الفيروسات المخلووية: تأكدي إن كان الطفل يمتلك القواعد العامة لتلقي الوقاية من هذه الفيروسات (انظري الصفحة رقم ٣٧٢). وفي هذه الحالة اتبعي البرنامج الشهري لحماية طفلك من هذا الخمج التنفسي الخطير.

التأكد من خلو غرفة الطفل من المواد المحسنة: تخلصي من الأشياء التي تجذب

الغبار أو الفطور، مثل الدمى ذات الشعر أو الثياب والكتب المكسدة، وللحصول على بعض النصائح حول إخلاء غرفة الطفل من المواد المحسسة تصفحي الموقع التالي: [www.AskDrSears.com/allergies](http://www.AskDrSears.com/allergies).

اجعلي هواء الغرفة أكثر ملاءمة للثة: إن الرطوبة في الهواء تجعل تنفس الطفل أكثر سهولة بالمحافظة على المفزات الطبيعية للطرق التنفسية رطبة، مما يمنع انسداد الأنف وتخريش الحنجرة؛ لذلك عليك الاهتمام بدرجة حرارة الغرفة بالإضافة الى درجة رطوبتها. إن الرئتين تعملان بشكل أفضل عند درجة رطوبة حوالي ٥٠٪، أما المستويات الأعلى فهي تشجع على نمو العوامل المحدثة للحساسية مثل العفن، وأما المستويات الأقل فتؤدي إلى جفاف الطرق التنفسية الحساسة للطفل، وحين يكون الجو بارداً فإن التدفئة المركزية ستؤدي إلى انخفاض الرطوبة في هواء الغرفة بشكل كبير، ولكن يمكن تجنب ذلك باستخدام مبخرة بسيطة حرارية تبقي الهواء في غرفة النوم الصغيرة دافئاً ورطباً. تأكدي من وضع المبخرة بعيداً عن متناول الطفل والأطفال الآخرين الصغار، وأن تغيري المصفاة بشكل منتظم. خبئي مقبس الكهرباء خلف الخزانة بحيث يعجز الأطفال عن سحب الجهاز من السلك الكهربائي. إن ترطيب الهواء يؤدي إلى استقرار درجة الحرارة في الغرفة، وهي ميزة إيجابية للخدج الذين تكون درجة حرارة أجسادهم غير مستقرة.

### الزيارة الأولى لطبيب الأطفال

يملك معظم أطباء الأطفال خبرة في الرعاية بالخدج، ولا حاجة لك للبحث عن طبيب خاص لطفلك، فإذا اخترت طبيب أطفال معيناً حين كنت حاملاً، وإذا كان لديك مسبقاً طبيب أطفال يتابع أبناءك الأكبر عمراً فإنه قد يكون الطبيب الذي

ستختارينه للعناية بطفلك الخديج ، وسيساعدك ذلك على مراقبة زيادة الوزن لدى الطفل ونموذج التغذية ومراقبة الطفل عن كثب لتحري أي مشاكل طبية أو تطورية ، وإذا كنت تخططين لإرضاع طفلك على المدى الطويل فحاولي العثور على طبيب أطفال يدعم الإرضاع الطبيعي بحيث يمكن أن يساعدك ، ويفضل أن يكون لديه استشارية بالإرضاع ضمن طاقمه الطبي. وإن وجد طبيب مع طاقم طبي داعم سيكون مصدراً قيماً لك في الاستمرار بعلاقة الإرضاع مع طفلك.

وفيما يلي قائمة ببعض الأشياء التي سيود طبيب الأطفال الخاص بك أن يراها خلال الزيارة الأولى :

□ تقرير التخريج من وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة: قبل مغادرة وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة اطلبي من الممرضة أو الطبيب الحصول على خلاصة الرعاية التي تلقاها الطفل حتى الآن ، بما في ذلك نسخاً من نتائج الاختبارات المهمة ، وقائمة بالأدوية ، وملاحظات حول المشاكل الطبية التي تحتاج إلى المتابعة المستمرة ، وسيقوم طبيب وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة كذلك بكتابة ملخص حول الرعاية بالطفل لأجل سجلات المستشفى ، ولكن ذلك قد يستغرق أسابيع ؛ ولذلك فيجب أن يكون التقرير جاهزاً عند زيارتك الأولى لطبيب الأطفال.

□ وزن الطفل عند التخريج: سيود طبيب الأطفال معرفة كم كان وزن الطفل حين تم تخريجه من المستشفى ، وبالإضافة إلى ذلك ، إذا تم قياس وزن الطفل من قبل الممرضة الزائرة أو من قبل أي شخص آخر بعد مغادرة وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة ؛ فتأكدي من كتابة المعلومات واصطحبها معك ، مع التواريخ المناسبة ، إلى طبيب الأطفال.

□ سجلات الغذاء والتبول، والتبرز: قومي بالاحتفاظ بسجلات حول ما يحدث لطفلك، وأحضريها معك إلى موعدك الأول مع الطبيب (إذا كنت ترضعين ولا تستطيعين قياس كمية الحليب التي يحصل عليها الطفل فيمكنك كتابة بعض الملاحظات حول تواتر إرضاع الطفل، وفترة الإرضاع، وفعالية الإرضاع)، فسجلاتك تعطي الطبيب معلومات مفيدة حول سير الأمور في المنزل.

□ قائمة مكتوبة بالأسئلة: قومي بتسجيل أي سؤال يتراد إلى ذهنك خلال فترة إقامتك في المنزل.

□ أحضري جميع الأدوية التي يتناولها الطفل إلى العيادة. وبهذه الطريقة بإمكان الطبيب أن يعرف ما هي بالضبط الأدوية التي يأخذها الطفل في حال وجودها.

□ قومي بإحضار ملاحظاتك: تابعي تطور طفلك وكتابة ملاحظاتك حول نموه كما بدأت في المستشفى، وهنا تستطيعين أيضاً كتابة أسئلتك التي قد تخطر ببالك. راجعي هذه الملاحظات في غرفة الانتظار، وبعد ذلك دوني أي ملاحظات مفيدة يعطيك إياها الطبيب.

### اللقاحات قبل التخريج

قبل أن يغادر طفلك وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة قد يعطى واحداً أو أكثر من اللقاحات الروتينية التالية للأطفال، تماماً مثل الطفل المولود في تمام الحمل الذي يبلغ عمره شهرين

**التهاب الكبد B:** هو مرض ينتقل عبر الدم، ويؤدي إلى تخریب الكبد.

**DTaP:** هو اللقاح الثلاثي الذي يشمل الخناق، والكزاز، والسعال الديكي، وهي من أمراض الطفولة المهمة.

المستدميات النزلية من النمط b: هي من الجراثيم التي تؤدي إلى التهاب السحايا.

شلل الأطفال: هو مرض قد يؤدي إلى الشلل.

المكورات الرئوية: تؤدي هذه الجراثيم إلى ذات الرئة والتهاب السحايا.

وحسب عمر الطفل عند تخريجه من المستشفى قد يحصل على جميع هذه

اللقاحات أو على جزء منها، وسيتابع طبيب الأطفال إعطاء هذه اللقاحات خلال

السنة الأولى من العمر.