

تطوير الأسلوب الأفضل لرعاية الطفل الخديج

افتراضي أن طبيبك سيعطيك دواءً يساعد طفلك على النمو بشكل أسرع وبصحة أفضل، ليصبح أذكى، ويخفف فرصة وشدة المشاكل الطبية التي يتعرض لها الخدج، ويعزز ثقتك بنفسك. بالطبع، ستقومين بإعطاء الطفل مثل هذا الدواء. فهل تعرفين ما هو؟ هناك دواء كهذا، ولا تحتاجين حتى لوصفة للحصول عليه. وهذا الدواء يُسمى رعاية الوالدين اللصيقة.

في الأيام الأولى التالية لولادة طفلك ربما تكونين قد قلقت حول قدرتك على مواجهة تحديات كونك أمًا لطفل ضئيل لديه كل هذه المتطلبات، وستغادرين المستشفى مع حفنة من التعليمات حول الرعاية بطفلك وزيارة الطبيب للمتابعة، ولكن كيف ستعرفين ما يجب أن تفعله حين يبكي الطفل أو يرفض النوم، أو يستيقظ في منتصف الليل؟ وكيف ستتمكنين من تجاوز القلق والمصاعب المترتبة على الرعاية بطفل كهذا؟ لدينا إجابة عن جميع هذه الأسئلة: قومي بممارسة رعاية الوالدين اللصيقة. إن الخدج هم بالفعل أطفال ذوو متطلبات خاصة ويحتاجون إلى نوع خاص من الرعاية الوالدية لمساعدتهم على تحقيق تطورهم الكامل. وتشكل الرعاية الوالدية اللصيقة أحد أنواع الرعاية بالرضع التي تحقق أفضل النتائج لدى الأطفال وآبائهم. إن أدوات هذه

الرعاية تساعدك على تحقيق المتطلبات الخاصة لطفلك المميز، وفي حين أن الرعاية الوالدية اللصيقة تفيد جميع الأطفال، إلا أنها مفيدة بشكل خاص للخدج وآبائهم. لقد كانت إستراتيجيات الرعاية اللصيقة التي نصحوني بها مفيدة لجميع الآباء، ولكنها أساسية لآباء الخدج.

القواعد السبع للرعاية اللصيقة

تشكل أدوات الرعاية اللصيقة طرقاً للعناية بالطفل والتواصل معه بحيث تساعدك أنت وطفلك على الالتصاق معاً، ولهذه القواعد أهمية خاصة للآباء الذين يعتنون بأطفال خدج. وحسب الحالة الصحية لطفلك ونموذج الحياة لعائلتك فقد تكونين عاجزة عن ممارسة جميع هذه القواعد السبع معاً، فحاولي اتباع ما استطعت منها من خلال الإمكانيات المتوفرة لديك.

١ - الترابط بعد الولادة

من الواضح أن موضوع الترابط يتخذ منحى مختلفاً حين يمنع الخداج الوالدين من حمل الطفل بين ذراعيهما في الساعات التالية مباشرة للولادة، ومن المهم لوالدي الخديج أن يستفيدا من الطرق الأخرى لتغذية ترابطهم مع الطفل، وهي تشمل البقاء بجانب الطفل في الساعات والأيام الأولى بعد الولادة، المشاركة في الرعاية به، لمسه بداخل الحاضنة، وفي النهاية حمله حين يصبح قادراً على تحمل هذا النوع من المنبهات. وتشكل الرعاية بالطفل بطريقة الكنغر بديلاً رائعاً للارتباط بعد الولادة. وفي الواقع، فهما متماثلان للغاية، حيث يشملان التماس الجلدي المباشر، واستكشاف الطفل لأول مرة لحلمة الثدي، وتدفق هرمونات التواصل عبر أوردة الأم (لقد اقترح د. نيلز برغمان أحد رواد الرعاية بطريقة الكنغر؛ أن جميع الولدان - سواء كانوا خدجاً أو

مولودين في تمام الحمل - يحتاجون إلى الرعاية بطريقة الكنغر، ذلك أن جسم الأم هو المسكن الطبيعي للطفل، وأن إخراج الطفل إلى بيئة أخرى، مثل المهد، يعرض الطفل للضغوط). ويعتمد زمن البدء بالعناية بالطفل بطريقة الكنغر وفترة تطبيق هذه الطريقة على الحالة المرضية للطفل وعلى سياسة المستشفى، ولكن عليك أن تستفيدي من كل فرصة ممكنة للتواصل مع طفلك!

٢- الرضاعة الطبيعية

كما تعلمت في الفصل السادس، فإن حليب الأم يشكل الدواء الأفضل للرضع الخديج. والآن وقد أصبح الطفل جاهزاً للذهاب إلى المنزل، فإن مزايا الإرضاع الطبيعي للطفل ستصبح حتى أكبر، حيث يساعدك الإرضاع الطبيعي على تفسير إشارات الطفل والاستجابة لها. ونظراً لأن الإرضاع الطبيعي يشكل تدريباً على تفسير إشارات الطفل والاستجابة إليها؛ فإنه يساعدك على قراءة الطفل بشكل حدسي بالنسبة للرعاية والغذاء، والتي قد تكون أكثر غموضاً من إشارات الطفل المولود في تمام الحمل. ويضمن ذلك أن تقومي بقضاء وقت طويل في التركيز على طفلك، وبأنك تحصلين على الفرصة المناسبة للجلوس والاسترخاء في كل يوم. لقد كان سحب الحليب وتخزينه في الأيام التي تلت الولادة يشكل جهداً كبيراً، وربما كان تعليم الطفل على الرضاعة من الثدي يشكل تحدياً أيضاً. ورغم ذلك، فإن الأيام القادمة، وحين يصبح الطفل أقوى وأكثر قدرة على مساعدة نفسه في وجبات الغذاء، ستجعلك تكتشفين بأن الإرضاع الطبيعي ملائم، ومنتج، ومسلٍ، فاستمتعي به!

٣- حمل الطفل

حين نتحدث إلى الآباء بعد فترة قصيرة من تخريج طفلهم من المستشفى، فإن أحد أوامر الطبيب التي تشاركها معهم هي ما يلي: «احملي طفلك في وشاح لمدة

ثلاث ساعات يومياً على الأقل». فحين يكون الطفل لا يزال في المستشفى، أو خلال زيارته الأولى لعيادتنا، نقوم بتقديم إيضاح حول ارتداء الوشاح للوالدين لتعريفهم على فن ارتداء الطفل. وحسب رأينا، فإن ارتداء الطفل يجب أن يشكل جزءاً من الرعاية المعيارية بالخدج، تماماً مثل الإرضاع وتغيير الحفاض.

وبالتأكيد، فإن ارتداء الطفل ليس شيئاً جديداً على الإطلاق. إن حمل الطفل على جسم الأم أو على جسم بالغ آخر هو أمر طبيعي مثله مثل الإرضاع. يحتاج أطفال الإنسان إلى حماية مستمرة، وغريزة الأم هي إبقاء الطفل بين ذراعيها قريباً منها، وهذا القرب يحمل نتائج إيجابية بالنسبة لكل من الأم والطفل حيث يبني الالتصاق بينهما (للحصول على إرشادات مفصلة حول طريقة ارتداء الطفل في وشاح الطفل قومي بزيارة الصفحة التالية على الأنترنت: www.AskDrSears.com/babywearing). وفي حين أن جميع الأطفال يستفيدون من ارتداء الطفل، فإن الخدج يحصلون على فائدة أكبر، ونصح جميع آباء الخدج بارتداء هذا الوشاح للأسباب التالية:

البكاء أقل

إن البكاء ليس جيداً للرضع، وبخاصة الخدج منهم؛ فهو يهدر الأوكسجين والطاقة اللذين يحتاج الطفل إليهما لتعويض ما فاتته من النمو. وقد أظهرت دراسة بحثية أن الرضع الذين تم حملهم في الوشاح لمدة ٣ ساعات إضافية يومياً كانوا يكونون وينزعجون بشكل أقل بمقدار ٤٣٪ من الرضع الذين لم يُنصح آباؤهم بحملهم لهذه الفترة الإضافية.

وقد أظهرت الأبحاث أن مقدار الوقت الذي يُحمل فيه الطفل بهذه الطريقة لا يشكل العامل الوحيد في إنقاص فترة البكاء، وإنما أيضاً الطريقة التي يحمل بها الطفل. حين يتم ارتداء الطفل ضمن الوشاح، فإن الطفل يتحرك بلطف في جميع الاتجاهات

الممكنة (الأعلى والأسفل، من جهة لأخرى، ونحو الأمام والخلف). وقد أظهرت الدراسات أن الأطفال سيكون بشكل أقل حين يتم تحريكهم في الأبعاد الثلاثة مقارنة بتحديد حركتهم على الاهتزاز نحو الأمام والخلف أو من جهة لأخرى. وهذا التحريض يساعد الطفل على البقاء هادئاً، وارتداء الطفل يذكره بالحركة والتوازن الآمن الذي كان يستمتع به خلال وجوده في الرحم. لقد تعود الطفل على إيقاع مشي الأم حين كان في الرحم، والآن سيجرب هذا الإيقاع المألوف من جديد في الرحم الخارجية خلال ارتداء الطفل.

“ عليك أن تعرفي أن طفلك يحتاج «أكثر»؛ لأنه افتقد الكثير من الوقت في الرحم. ارتدي الطفل كثيراً. فهذه الطريقة هي في بعض الأحيان الطريقة الوحيدة لإبقاء الطفل سعيداً عند قيامك بالأعمال المختلفة في أرجاء المنزل.”

الرعاية الوالدية اللصيقة - الوصفة الأفضل للطفل	
المشاكل التي قد يعاني منها الخديج	الطريقة التي تساعد بها الرعاية الوالدية اللصيقة
<ul style="list-style-type: none"> • صعوبات التنفس • تأخر التطور الحركي • تأخر التطور المعرفي 	<ul style="list-style-type: none"> • تنظيم التنفس • تحسن التطور الحركي • تحسن التطور المعرفي (أي تجعل الأطفال أكثر ذكاءً)
<ul style="list-style-type: none"> • صعوبات الانتباه • نماذج النوم المتململة • التعرض للالتهابات • تأخر النمو • المشاكل السلوكية • المشاكل الهضمية (مثل القلس) • الميل للانزعاج والإجفال بسهولة 	<ul style="list-style-type: none"> • تساعد الطفل على التركيز • تعزز نوم المريح • تعزز المناعة • تسرع النمو • تحسن السلوك • تحسن الهضم • تعزز الهدوء والإحساس بالأمان

الطريقة التي تساعد بها الرعاية الوالدية اللصيقة	المشاكل التي قد تعاني منها
<ul style="list-style-type: none"> • تخفيف الاكتئاب بعد الولادة • تساعد على فهم إشارات الطفل • يساعد على الشعور بالتواصل • يساعدك على أن تكوني أكثر حساسية • واستجابة لحاجات الطفل • يساعدك على الشعور بالثقة 	<ul style="list-style-type: none"> • الاكتئاب منذ الولادة • صعوبة فهم إشارات الطفل • نقص التواصل مع الطفل • الحيرة بشأن متطلبات الطفل • القلق بشأن الطفل ونقص الثقة



التنفس بشكل أفضل

إن الحركة في الفراغ ثلاثي الأبعاد تنبه الجهاز الدهليزي للطفل، وهو جزء من الجهاز العصبي يسيطر على التوازن. وقد أظهرت الأبحاث أن تحريض الجهاز الدهليزي يؤدي إلى تحسن التنفس والنمو لدى الأطفال الخدج، ويعتمد الجهاز الدهليزي على ثلاثة مراكز صغيرة للتوازن في الأذن الداخلية: تتحرى الأولى الحركة من جانب لجانب، تتحرى الثانية الحركة للأعلى والأسفل، وتتحرى الثالثة الحركة للأمام والخلف، وهي تعمل جميعاً معاً لتبقي الجسم متوازناً. وفي كل مرة تتحرك فإن السوائل التي تملأ هذه الأوتية تلمس شعيرات ناعمة تهتز وترسل إشارات إلى الدماغ، ويعتمد الدماغ على المعلومات لمنعك من السقوط.

حين يكون الطفل في بيئة الرحم المائية فإن جهازه الدهليزي يتحرض بشكل متواصل بفعل حركة الأم، وبعد الولادة يبدو أن الأطفال يتوقعون استمرار هذه الحركة اللطيفة. وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على الأطفال الخدج الذين وضعوا على أسرة مائية مهتزة أنهم لم ينموا فقط بشكل أفضل، وإنما أيضاً كانت نوب انقطاع التنفس لديهم أقل، ويدرك الأطفال الصغار الأذكاء بأنهم يحتاجون إلى التحريض الدهليزي. أما الرضع المحرومون من التحريض الدهليزي المناسب، وهم أولئك الذين لا يتم هزهم أو حملهم كثيراً، فهم يحاولون عادة تحريض أنفسهم من خلال الحركات الاهتزازية الذاتية. ويعد الخدج معرضين بشكل خاص لإضاعة الطاقة في الحركات العشوائية. إن ارتداء الطفل يؤمن الحركة التي تساعد جسم الطفل غير الناضج على النمو بشكل أفضل. يحافظ الرضع على الطاقة حين لا يكون عليهم تأمين هذه الحركة لأنفسهم.

د. بيل يقول

تحدث الكثير من الأشياء الفيزيولوجية حين يتم حضن الطفل ضمن حامل قرب جسم الأم. لقد كنت أعشق لف أطفالي بتماس جلدي مباشرة فوق صدري، بحيث تكون الأذن مقابل ضربات القلب. بالإضافة إلى ذلك، وخلال ارتداء الطفل، لاحظت أن تنفسي كان يحرّضه. حين ارتديت طفلي السادس، ماثيو، وكان ينام على صدري ضمن الوشاح لاحظت أنني كلما كنت آخذ نفساً عميقاً كان يفعل مثلي. في بعض الأحيان، حين كان الهواء يندفع خلال الزفير خارجاً من فمي وأنفي ويداعب فروة رأسه، كان يأخذ نفساً عميقاً (وقد دعينا ذلك بالتنفس السحري).

لقد كانت العلاقة بين ارتداء الطفل وبين نموه معروفة منذ فترة طويلة. لقد سنحت لي الفرصة منذ عدة سنوات لإجراء مقابلات مع الآباء من دول العالم الثالث في مؤتمر دولي للرعاية بالأطفال. لقد لاحظت أن هؤلاء الأمهات كن يحملن أطفالهن في أنواع مختلفة من الحوامل، والتي كان العديد منها مصنفاً من أنواع من الأقمشة تناسب ثيابهم. حين سألتهم عن سبب حمل أطفالهن حصلت على إجابات بسيطة للغاية، ولكن عميقة: «إنهم سيكون أقل وينمون بشكل أفضل». إن الملاحظات الحثيثة خلال القرون الماضية قد علّمت الأمهات أن أطفالهن ينمون بشكل أفضل عندما يتم حملهم بشكل قريب، ولم يستطع الباحثون في العصر الراهن التأكيد مما عرفته الأمهات قديماً إلا اليوم: إن حالة الأطفال تكون أفضل عند حملهم قريباً من جسم الأم والأب.

التغذية بشكل أفضل

إن ميزة ارتداء الطفل هي غياب الحواجز، فحمل الطفل الصغير على بعد عدة بوصات من مصدر غذائه المفضل يعني أنه سيزور مطعمه المفضل بتواتر أكبر. إن التقارب يشجع الرضاعة المتكررة، وكلما كانت الفترات الفاصلة بين جلسات

الرضاعة أقصر كان محتوى حليب الأم من الدسم أعلى. بالإضافة إلى ذلك، فإن الرضاعة المتكررة تشجع جسم الأم على صنع كمية أكبر من «حليب النمو». إن القاعدتين الذهبيتين لارتداء الطفل والإرضاع الطبيعي تنسجمان معاً.

الذكاء أفضل

يتعلم الأطفال كثيراً حين يكونون بين ذراعي من يعتني بهم. وفي حين أن الحركة تهدئ الطفل إلا أنها لا تؤدي بالضرورة إلى نومهم، ويعزز ارتداء الطفل حالة تدعى باليقظة الهادئة، وهي حالة سلوكية يكون الرضيع فيها هادئاً، ويمكن أن يركز بشكل أفضل ويتعلم أكثر، ويعتبر ذلك مهماً بشكل خاص للخدج؛ ذلك أن أحد الاختلاطات المهمة على المدى الطويل التي تترافق مع الخداج، وهي زيادة نسبة المشاكل المتعلقة بالانتباه والتركيز، ويشعر الأخصائيون بتطور الأطفال الرضع أن الأجهزة الفيزيولوجية للأطفال تكون أكثر توازناً في حالة اليقظة الهادئة، وبذلك تكون لديهم طاقة أكبر للتفاعل مع الوالدين ومع البيئة.

النوم بشكل أفضل

يميل الخدج لأن يناموا دون هواده، وهم يتلوون، ويجفلون، ويستيقظون كثيراً. خلال عدة سنوات من ممارسة طب الأطفال لاحظنا أن الرضع الذين يتم حملهم أكثر خلال اليوم يميلون لأن يشهدوا ليالي أكثر راحة، ويغلب أن ذلك ناجم عن التنظيم الفيزيولوجي الإجمالي الذي يخرسه ارتداء الطفل، والتفسير البسيط هو أن الطفل يتعود كثيراً على السعادة التي يشهدها خلال النهار بحيث أنه يبقى هادئاً ومرتاحاً في الليل.

نمو أفضل وتنفس أفضل وتغذية أفضل ونوم أفضل وتفكير أفضل ، وجميعها بسبب سعادة الطفل الناجمة عن حمل الطفل. هل بإمكان هذه الطريقة الأساسية في الرعاية بالطفل أن تحمل أي مزايا إضافية؟ اقرئي المزيد.



مساعدة الأمهات والآباء أيضاً!

يذكر آباء الأطفال الخديج اثنين من المخاوف خلال الأشهر الأولى للرعاية بالخديج: صعوبة الترابط مع الطفل بعد الانفصال عنه لفترة طويلة، وصعوبة قراءة إشارات الطفل. يساعد ارتداء الطفل الآباء على مواجهة هذه التحديات. حين تقومين بارتداء الطفل لعدة ساعات في اليوم «تحت أنفك مباشرة» فأنت تقضين وقتاً طويلاً في التماس بين العينين وجهاً لوجه، وستتعلمين سريعاً كيف تقرئين جسد طفلك ولغة

الوجه، وكيف تربطين بين الحركات والتعبير المعينة وبين احتياجات الطفل. إن القرب يعزز التآلف. فعلى سبيل المثال ستشعر الأم التي ترتد طفلها عادة بأن الطفل قد تعرض للتحريض الزائد بالطريقة التي يتلوى أو يعبس بها. ونظراً لأنها تكون هي والطفل قريبين للغاية من بعضهما البعض؛ فيمكنها تهدئته مباشرة قبل أن يتضايق الطفل. ولا حاجة للطفل أن يمر عبر مراحل فرط التحميل الحسي قبل أن يحصل على المساعدة من الأم. إن تخفيف انزعاج الطفل ومدة البكاء لديه يحافظ على الطاقة لديه ويعزز نموه. والأهم من ذلك هو أنه يسهل عليك الاستمتاع بطفلك.

كلمات يجب نسيانها

إن بعض الكلمات والعبارات السيئة قد دخلت في مفردات نصائح العناية بالأطفال خلال السنين. لقد حاولنا ألا نذكر هذه الكلمات في كتاباتنا، إلا حين نفسر لك لماذا يجب ألا تستعمل. إنها لا تنتمي إلى قاموس مفردات العناية بالأطفال المولودين في تمام الحمل، وهي بالتأكيد لا تمتلك أي مكان في العناية بالأطفال الخدج:

- «دعيه يبكي» - لا تدعي الطفل يبكي! (للشرح انظري الصفحة رقم ٣٠٦).
- «مغص» - مصطلح لا نستخدمه مع الخدج (للشرح انظري الصفحة رقم ٣٨٩) (داء القلب المعدي المريئي).
- «يدلل» - لا يمكن أن ندلل طفلاً ضئيلاً.
- «يحتال» - إن الأطفال أذكاء ولكنهم ليسوا مخادعين.
- «في هذا العمر يجب أن يقوم الطفل ب...» - للخدج برنامجهم الزمني الخاص، وإن الاستمرار بالتطور هو أكثر أهمية من تحقيق غايات معينة في وقت معين.

٤- الإيمان بالرسالة التي يحملها بكاء الطفل

البكاء هو لغة الطفل، وهو وسيلة بقاء الطفل، فاستمعي له. إن حالة عدم النضج العامة في الجهاز العصبي للخدج قد تجعلهم يتضايقون ويكون أكثر. وبالإضافة إلى ذلك، فإن البكاء المديد يؤدي إلى ضغوط كبيرة على الطفل من الناحية الفيزيولوجية نظراً لعدم نضج الرئتين. ويرتكس البالغون عاطفياً لبكاء الطفل - ذلك أن الإنسان مطبوع على ذلك، حيث يمكن للطفل أن يحصل على الرعاية التي يحتاجها. جربي ما يلي لتطوير استجابتك لبكاء الطفل:

خلق الظروف التي تخفف حاجة الطفل للبكاء

إن جميع القواعد السبع للرعاية الوالدية اللصيقة بالطفل تؤدي إلى تخفيف حاجة الطفل من البكاء، وتؤدي هذه الرعاية إلى رسم معالم بيئة الطفل (التي هي أنت!) بحيث يكون الطفل معظم الوقت هادئاً، ولا يحتاج إلى البكاء للحصول على ما يريد. إن الأطفال الذين يتم حملهم بشكل متواصل سيكون بشكل أقل، والأطفال الذين يتم إرضاعهم من الثدي يتم حملهم وإرضاعهم أكثر، وبذلك فهم سيكون أقل. كما أن الأطفال الذين يشاركون السرير مع أمهاتهم (انظري لاحقاً) سيكون أقل نظراً لأن الأم بجانبهم.

“نادراً ما تبكي طففتي، فهي لا تحتاج إلى البكاء.”

توقعي إشارات الطفل قبل البكاء

تظهر الدراسات أنه كلما كانت استجابة الآباء لبكاء الطفل أسرع وأكثر ثباتاً بكى الطفل أقل على المدى الطويل. فلاحظي العلامات التي يبديها الطفل قبل البكاء، مثل التكشير، والتنفس الجهدى، وارتجاف الشفتين، وحركة الذراعين، وتلوي الجسم - جميعها تشير إلى أن هناك شيئاً ما لا يسير على ما يرام. إن الإقبال على الطفل سريعاً وتهدئته قبل أن ينفجر بالبكاء هو أمر مهم بشكل خاص للرضع القلقين الذين يتحول

بكاؤهم الأولي إلى صراخ مفرع بشكل سريع ، فمن الصعب تهدئة هؤلاء الأطفال إذا دخلوا في مرحلة البكاء ؛ وبذلك فإن الأم الحكيمة ستفعل ما بوسعها للاستجابة لإشارات الطفل قبل البكاء.

الاستجابة السريعة

يقول المنطق إنه إذا تركت طفلك يستمر في البكاء فستتعلم أن عليه أن يهدأ لوحده وفي النهاية سيبيكي أقل. هل هذا صحيح؟ كلا ، حيث تظهر الدراسات التي أجريت حول بكاء الأطفال أن العكس هو الصحيح. حين يتم الاستجابة لبكاء الطفل مباشرة فستتعلم الطفل بالتدريج أن يبكي أقل. خذي هذه القاعدة الأساسية في التربية التي تنطبق على الأطفال بدءاً من ولادتهم وحتى سن المراهقة: قفي خلف عيني الطفل وانظري إلى الأشياء من وجهة نظرهم. حين يبكي الطفل دون أن يستجيب له أحد فسيشعر بالعجز ، وعدم الأهمية ، والخوف ، والوحدة. إنه حقاً لا يعرف كيف يهدأ لوحده (إنه لا يعرف حتى ماهيته هو نفسه). وفي هذا العمر الحساس لن يتعلم الطفل كيف عليه أن «يستجمع قواه ويقف على قدميه». إنه يشعر بالضعف وأن بكاءه لا يمتلك أي تأثير على من يعتني به.

حين لا تستجيبين لبكاء الطفل ، فإن كلاكما سيكون في وضع من الخسارة: الطفل سيخسر الثقة في قيمة بكائه كرسالة إليك ، وأنت ستخسرين الفرصة في أن تصبحي أكثر حساسية لاحتياجات طفلك ، وحين تعاكسين غريزتك في الاستجابة لبكاء الطفل فأنت تغلقين طريقاً من التواصل مع الطفل ، فالأطفال ذوي الشخصيات الملحة قد يكون بصخب أكبر عند عدم حدوث استجابة ، وقد يحصلون في النهاية على الاستجابة التي يطلبونها ، ولكنهم سيتعلمون أن الطريقة الأفضل للحصول على انتباه الأم هي البكاء بأقصى وأعلى طريقة ممكنة ، ولكن بعض الأطفال الآخرين يتوقفون

عن البكاء بعد فترة من الزمن في حال عدم حدوث استجابة لبكائهم، وقد يصبحون حذرين للغاية في الثقة بالبيئة المحيطة بهم.

إن كل حالة بكاء مستقلة بذاتها ومع نمو طفلك وتعودك عليه ستتعلمين ما هو البكاء الذي يحتاج إلى التلبية الفورية، وما البكاء الذي يمكن أن ينتظر لدقيقة أو اثنتين. تظهر أبحاث البكاء أن البكاء يتألف من طورين مختلفين: الطور الباكر في الثواني الأولى، وطور التجنب. في الطور الباكر يصدر الطفل صوتاً معزراً للتواصل يؤدي إلى استجابة دافئة وودية لدى السامع. إذا لم تنتج الاستجابة للطور الباكر بالشكل المناسب فإن الطفل يدخل في طور التجنب، وهو أكثر إزعاجاً وتخريشاً للسامع ولا يمرض عادة استجابة تعاطف. وحين يدخل الطفل في هذا الطور فإن تهدئته ستصبح أكثر صعوبة بكثير.

استمري بالمحاولة

لن تعرفي دوماً كيف يجب الاستجابة لبكاء الطفل، ولن تكوني قادرة دوماً على تأمين الراحة لطفلك سريعاً. ومن المهم أن تفعلي ما بوسعك لإنقاص عدد مرات بكاء طفلك وفترات بكائه، ولكن تذكري أنه إذا بكى الطفل فهذا ليس خطأك. ابقي هادئة ولا تأخذي الموضوع بشكل شخصي. إن الأمر الأكثر أهمية هو أن تبقي إلى جوار ابنك حين يكون متهيجاً أو متضيقاً. افعلي ما بوسعك لإراحته وتهدئته، ولكن أبقي في ذهنك أنك لن تستطعي دوماً أن توقفي الطفل عن البكاء.

٥- النوم قريباً من الطفل

إن أكثر قاعدة مختلف عليها - وأحد أهم هذه القواعد - هي النوم بجانب الطفل (والتي تدعى بالنوم المشترك أو بسرير العائلة حسب المصطلح القديم). قبل أن تأخذي الطفل إلى المنزل فعليك أن تفكري بالمكان الذي سينام فيه. نوصي بأن ينام

الطفل في أي مكان يتيح لجميع أفراد العائلة النوم بشكل جيد. قد يعني ذلك بأن على الطفل أن يتشارك السرير مع الأب والأم، وهذه مزايا النوم المشترك بالنسبة للخديج. إن النوم قريباً من الأم يمتلك تأثيرات فيزيولوجية فريدة للخدج، وكما عرفت سابقاً أن الجهاز العصبي المركزي، والجهاز القلبي الوعائي، والجهاز الهضمي تكون جميعها غير ناضجة لدى الخدج، وأن الاقتراب الجسدي من الأم يساعد هذه الأجهزة على النضج بسرعة أكبر، كما أن النوم مع الأم يساعد الخديج على تحريض النمو وتخفيف الصعوبات التنفسية. ونظراً لحاجة الأطفال الخدج إلى الغذاء بتواتر أكبر؛ فهم سيستيقظون أكثر بشكل طبيعي؛ فعليك أن تتوقعي ألا يدخل الطفل في مرحلة «النوم الهائئ طوال الليل» إلا بعد عدة أشهر. وبذلك فإنه من الضروري الوصول إلى ترتيب معين للنوم يتيح لك تغذية الطفل ليلاً في الوقت نفسه الذي تحصلين فيه على بعض الراحة لأجلك، وهذه مزايا النوم المشترك لكل من الطفل والديه.

النوم الأفضل لكل من الطفل والأم

قد تتساءلين: «ولكن كيف سأنام والطفل موجود هنا بجانبني تماماً؟». في الواقع حين يدخل الأم والطفل في «انسجام النوم» فإن معظم الأمهات يذكرن أنهن ينمن بشكل أفضل. يحتوي حليب الأم على بروتينات طبيعية محفزة للنوم، والتي تساعد الطفل على النوم. إن عملية المص لدى الطفل تحرض تحرير هرمون البرولاكتين، والذي يعمل كمهدئ طبيعي ويساعدك على النوم. وبذلك، فإن الاثنتين سينامان بشكل أفضل حين يلبيان نداء الطبيعة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن تشارك النوم مع الطفل هو أقل إزعاجاً بكثير لراحة الأم مقارنة بالأم التي يوقظها بكاء بعيد ثم يكون عليها النهوض من فراش دافئ وجميل لتندفع خارجة من الغرفة، وترضع طفلاً جائعاً وخائفاً. وحتى يتم إرضاع

الطفل ويعود إلى النوم فستكون الأم قد وصلت إلى حالة الصحو الكامل ، ولن تتمكن من العودة إلى النوم بسهولة. وعلى العكس من ذلك حين يستيقظ الطفل بجانب أمه تماماً ، فإن الأم ستشعر من حركات الطفل أنه منزعج وتقدم له الثدي. يرضع الطفل إلى أن ينام ، وتعود الأم لتغفو بسهولة لأنها بالكاد استيقظت من النوم.

لقد كنا نبدو في حالة انسجام ليلي كامل. هو يرضع ليلاً دون أن أشعر حتى أنني قد استيقظت. ولهذا السبب ؛ فإن حياتي قد أصبحت أكثر سهولة بكثير مما كانت عليه مع طفلي الأول.

«دعيه يبكي» - ليس مع الخديج

حين يصبح لديك طفل فعليك أن تتعدي عن النصائح التي تبعدك عن طفلك. سيقول لك الناصحون: «دعي طفلك يبكي». ونحن نقول: «لا تفعلي ذلك ، ولا تفعليه أبداً مع الخديج». قد يقول أحدهم: «إن البكاء جيد للرتتين». ونحن نقول: «إنه ليس كذلك!». إن البكاء الزائد ينقص من مستوى الأوكسجين في الجسم ، والذي يكون أصلاً على الحد لدى الخديج. وحتى الأطفال المولودون في تمام الحمل والأطفال الأكبر عمراً يمكن أن يصابوا بالزرققة بسبب البكاء الشديد؛ فلا تدعي ذلك يحدث لطفلك.

سنشرح لك لماذا يؤدي البكاء الطويل إلى إنقاص مستويات الأوكسجين في الدم ، حيث ينجم صوت البكاء عن الهواء المزفور مقابل الحبال الصوتية التي تكون مغلقة تقريباً ، وحين يبكي الطفل فإن طاقته تتبدد في الزفير ، ويتم استنشاق مقدار أقل من الهواء ، ويعني ذلك وصول كمية أقل من الأوكسجين إلى الدم. وبالإضافة إلى ذلك ، فإن الضغط المرتفع الذي يتم توليده في جوف الصدر خلال البكاء الشديد قد

يؤثر على تدفق الدم عبر القلب. وإن الدم الذي لم يتم ضخه بعد إلى الرئتين ليلتقط كميات جديدة من الأوكسجين قد يعود إلى الجسم، ويتلقى دماغ الطفل والأعضاء الحياتية الأخرى كمية أقل من الأوكسجين خلال البكاء المديد، ويؤدي ارتفاع الضغط داخل البطن المترافق مع البكاء إلى لفظ الطعام أو القلس، والذي يعتبر الخدج معرضين له بشكل خاص. وباختصار، فإن البكاء يهدر الطاقة، ويهدر الأوكسجين، ويهدر الطعام، وجميعها يحتاج إليه الخديج بكميات كبيرة.

نمو الأطفال بشكل أفضل

إن فترة النوم تشكل فرصة للأطفال في النمو. لقد لاحظ أطباء الأطفال لأكثر من ١٥٠ سنة أن الأطفال الذين ينامون قريباً من أمهاتهم ينامون بشكل أفضل. انظري مثلاً هذه النصيحة التي كتبت في كتاب حول الرعاية بالطفل تم تأليفه في عام ١٨٤٠م: «خلال الأسابيع الأربعة الأولى على الأقل سينمو الطفل بشكل أفضل إذا سمح له بالنوم بجانب والدته وتمتع بدفئتها عوضاً عن أن ينام في سرير منفصل». لقد كانت هذه الطريقة هي المعالجة المعطاة للأطفال الذين لديهم فشل في النمو. وفي ممارستي لطب الأطفال التي استمرت لمدة ٣٠ سنة لاحظت أن النوم المتشارك يؤدي إلى زيادة الوزن بشكل أسرع لدى الأطفال ذوي النمو البطيء، كما أن الأبحاث الجديدة حول التفاعلات المدهشة بين الأم والطفل حين يتشاركان السرير قد ألفت بالضوء على تأثيرات النوم المشترك المعززة للنمو، فحين يتشارك الرضع النوم مع الأم فإنهم يحصلون على فترة أطول للتماس مع الأم، والملامسة العلاجية تشجع النمو. بالإضافة إلى ذلك، فإن الرضع الذين ينامون قريباً من مصدر الحليب يرضعون بشكل طبيعي بتواتر أكبر (أطفال أذكاء!).

ونظراً لأن الأم تكون مسترخية أكثر ليلاً؛ فستنتج حليباً يحتوي على قدر أكبر من الدسم، وبالتالي السرعات الحرارية، لطفلها. وهذا الحليب الغني بالدسم يحتوي على الشحوم أوميغا-٣ المنمية للدماغ (تذكري أن الهرمونات المصنعة للحليب تميل لأن تكون أعلى مستوى خلال النوم). حين تنامين بجانب طفلك وتسمحين للطفل أن يرضع كما يشاء فأنت تقومين بإعطاء المزيد من «حليب النمو» و«حليب الذكاء» لطفلك. إن وجود الأم يؤدي كذلك إلى تحريض تحرير عوامل النمو لدى الطفل بالإضافة إلى إنقاص مستويات هرمونات الشدة، والتي تتعارض مع النمو.

وهناك سبب آخر لحدوث النمو بشكل أفضل لدى الأطفال الذين ينامون مع أمهاتهم، وهو أنهم يضيعون طاقة أقل في التملل في الفراش ليلاً. لقد كشفت الدراسات التي أجريت من قبل James McKenna المتخصص بعلم تطور الإنسان ومدير مختبر النوم السلوكي للأم والطفل في جامعة نوتردام عن الخرافة التي تقول بأن الأطفال الذين ينامون في المهد يكون نومهم أكثر راحة، وتم تصوير الأطفال ضمن ترتيبات نوم مختلفة بواسطة الفيديو، حيث تبين أن الأطفال الذين ينامون بمفردهم كانوا يتلوون ويتململون أكثر من الأطفال الذين ناموا بصحبة أمهاتهم. إن آخر ما تريدينه هو أن يهدر طفلك الخديج الطاقة في التقلب في حين أنه يستطيع أن يستخدم هذه الطاقة في النمو.

“لقد كنا ننام معاً بحيث أصبحت أشبه بجهاز بشري لمراقبة انقطاع التنفس. لقد جعل ذلك الإرضاع أسهل بكثير، وساعدنا على تعويض كل ذلك الوقت الذي احتاج فيه طفلي للنوم في صندوق بلاستيكي.”

النوم براحة أكبر

حتى حين يكون الخديج على درجة من النضج تسمح له بمغادرة المستشفى فهو سيكون معرضاً لنوب عدم انتظام التنفس، والذي يدعى أيضاً بالتنفس الدوري. قد يتوقف التنفس لمدة ١٠-١٥ ثانية ثم يتنفس الطفل بسرعة أكبر عدة مرات لتعويض النقص. وهؤلاء الأطفال معرضون أيضاً لنوب من توقف التنفس حيث قد يتوقف التنفس، لمدة ٢٠ ثانية أو أكثر. إن خطورة انقطاع التنفس هي أن التنفس قد لا يعود لوحده، ويفسر ذلك سبب تخريج الخدج الذين يعانون من هذه الحالة مع جهاز مراقبة التنفس، والذي يصدر إنذاراً حين يتوقف الطفل عن التنفس لفترة طويلة جداً، وهنا يهرع الوالدان إلى الطفل لتحريضه على العودة إلى التنفس، وفي حالات نادرة يكون عليهم حتى القيام بالإنعاش القلبي الرئوي (رغم أنه لم يثبت وجود فائدة من أجهزة مراقبة انقطاع التنفس سواء للخدج أو لآبائهم، إلا أنها الوسيلة التقنية الوحيدة التي يمكن منحها لمكافحة انقطاع التنفس. وتساعد هذه الأجهزة عادة الآباء وأطباء على التخفيف من قلقهم).

“ولدت طفلي بحالة خداج قبل أربعة أسابيع من موعدها، وكان وزنها يبلغ ٢٧٠٠ جم. حملتها وقمت بإرضاعها طوال اليوم، وكانت تبدو بحالة ممتازة، وردية اللون، وتنفس بشكل طبيعي. في ذلك المساء، وحين جاءت طبيبة الأطفال لتفحصها تم أخذها إلى الحاضنة ووضعها في سرير لوحدها. بمجرد وضع طفلي في سريرها بدأت نوبة توقف التنفس لديها، والتي أنذرت استشاري طب حديثي الولادة، حيث نقلت طفلي إلى وحدة العناية المركزة لتقضي هناك تسعة أيام، وكل ما كان عليهم فعله في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة هو لمسها لتعود إلى التنفس من جديد.

لم تحدث لديها أي نوبة من توقف التنفس على الإطلاق حين كانت بين ذراعي، ولم تحدث النوب إلا حين كانت تستلقي وحدها. حين تم تخريج طفلي من المستشفى أخبرني الأطباء أنها مؤهبة من الدرجة الأولى لمتلازمة الموت المفاجئ لدى الرضع، وأقنعوني أنها تحتاج إلى جهاز مراقبة الأطفال في المنزل. وافقت على ذلك، ولكن هذا الجهاز كان كابوساً لجميع أفراد العائلة. طلب مني ألا أضعها في فراشي، وبذلك فقد كانت تنام لوحدها وتحت جهاز المراقبة. كان جهاز الإنذار يرن طوال الليل. بعد فترة من الزمن قررت أن أفصلها عن جهاز المراقبة على أن تنام بجانبني، وهكذا أصبحنا ننام معاً. لقد كان النوم رائعاً، ولم نعد أبداً نسمع صوت الإنذار. أنا أو من بأن وجودي بجانبها كان يشجعها على التنفس، وذلك حتى تكبر بما يكفي لتخرج من حالة توقف التنفس هذه. لقد كانت لمساتي وقربي منها هو كل ما تحتاجه. وفي الواقع، حين كانت بين ذراعي في المستشفى طوال النهار لم يعرف أحد أبداً بأنها تعاني من مشكلة في التنفس.“

إن وجود الأم أو الأب في الجوار كوسيلة لتنظيم تنفس الطفل هو أمر أساسي للخدج المعرضين لعدم انتظام التنفس ولنوب توقف التنفس. خلال الأشهر الأولى بعد الولادة تنام الأم بشكل خفيف (مثل الطفل) بهدف تعويض عدم النضج في الجهاز التنفسي للطفل الخديج، وعلى الأم أن تبقى كذلك إلى أن يصبح الطفل من النضج بحيث ينام مثل البالغ.

أتذكر (أنا د. بيل) أنني قرأت عن تجربة أجريت منذ عدة سنوات أظهرت أن الرضع الذين لديهم صعوبات تنفسية، وبخاصة الخدج، قد عانوا من عدد أقل من نوب

انقطاع التنفس حين تم وضعهم قرب الدب الدمية الذي يتنفس بشكل أوتوماتيكي، وقد تعجبت: «لماذا لا نستعمل الأم البشرية الحقيقية؟».

“ حين كان طفلي ينام لوحده فقط كان يتنفس بما يشبه دخان القطار، ولكن حين أخذته إلى سريرى أصبح يتنفس بشكل طبيعي.”

ملاحظات د. بيل على النوم المشترك

لقد كان طفلنا الرابع، ابنتنا هايدن، أول من نام معنا. لقد انذهلتُ بما يحدث بينها وبين أمها خلال النوم. كانت زوجتي مارثا تضع الطفلة بجانبها على ظهرها بحيث يمكن لها أن ترضع بسهولة أكبر دون أن تستيقظ بشكل كامل. وقد أظهرت الدراسات الأخيرة أن النوم على الظهر ينقص من نسبة متلازمة الموت المفاجئ لدى الرضع، وإن حملات المعلومات العامة التي تنادي بوضع الرضع على ظهورهم خلال النوم تفسر كما يبدو نقص نسبة حدوث هذه المتلازمة بمقدار ٥٠٪.

كانت زوجتي مارثا تقوم في بعض الأحيان بالنوم مع هايدن وجهاً لوجه، وكنت أتساءل ما إذا كان النوم مع الطفل وجهاً إلى وجه يمكن أن يسمح لتنفس الأم بتنبية تنفس الطفل. وقد لاحظتُ أنني حين كنتُ أتُنفسُ مقابل وجه طفلي فقد كانت تتنفس بعمق. وقد اكتشف الباحثون مؤخراً أن بطانة الأنف لدى الطفل غنية بالمستقبلات التي قد تؤثر على التنفس. وقد أظهرت الدراسات الأحدث أنه حين تنام الأمهات مع أطفالهن وجهاً لوجه فإن تنفس الأم ينبه تنفس الطفل.

وقد بدت مارثا وهايدن في انسجام كامل خلال النوم، كما لو كانتا تمران بمراحل النوم المختلفة سوياً. كنتُ أشاهد هايدن تبدأ بالحركة، ثم مارثا، يحركها دافع داخلي، لتلثفت نحو هايدن، ترضعها أو تلمسها، وتعود الاثنتان ليغرقا في النوم معاً،

عادة دون أن تستيقظا بشكل كامل، وكنت عادة أشاهد هايدن، لا تزال نائمة ولكن متململة، تلمس مارثا، تأخذ نفساً عميقاً، وتعود للنوم.

إن مراقبتي لمارثا وهايدن قد جعلتني أؤمن بأن الأم تعمل كجهاز لتنظيم تنفس الطفل خلال النوم المشترك. حين أنجبنا طفلنا الثامن، والطفل الخامس الذي نام معنا، كنت منذهاً بنظرية الأم المشابهة لجهاز التنظيم لدرجة أنني قررت أن أدرس الموضوع بشكل علمي، وقامت إحدى الشركات المحلية بتأمين المساعدة التقنية والتكنولوجيا اللازمة، وقمنا بوضع المعدات في غرفة النوم لمراقبة «لورين» التي كان عمرها ثمانية أسابيع خلال النوم بوضعين مختلفين. في إحدى الليالي نامت مارثا ولورين معاً في نفس السرير كما يفعلان عادة، وفي الليلة التالية نامت لورين في سريرنا ونامت مارثا في الغرفة المجاورة. تمت مراقبة النظم القلبي، والحركات التنفسية، وتدفق الهواء من الأنف، ومستويات الأوكسجين في الدم لدى لورين بواسطة الكمبيوتر. ولم يظهر أن ذلك قد أثر على نومها (قمنا بمراقبة التغيرات الفيزيولوجية خلال النوم لدى لورين فقط وليس لدى مارثا). قمنا أنا وأحد الفنيين بمراقبة البيانات الفيزيولوجية وتسجيلها. بعد ذلك قمنا بتفسير البيانات وتحليلها بمساعدة استشاري بالأمراض التنفسية عند الأطفال لم يكن يعرف أي شيء عن الدراسة، مما يعني أنه لم يكن يعرف فيما إذا كانت البيانات قادمة من طفل ينام لوحده أو ينام بالمشاركة. بما أن هذه كانت المرة الأولى التي تتم فيها دراسة الرضيع في حالة النوم المشترك في بيئة منزلية طبيعية مقارنة بالمختبرات فقد تمت دعوتي لتقديم هذه النتائج في المؤتمر الدولي لانقطاع التنفس لدى الرضع في عام ١٩٩٣ م.

وقد أظهرت دراستنا أنه حين كانت لورين تنام بجانب مارثا، فإن تنفسها كان أكثر انتظاماً، ونظمها القلبي كان أكثر انتظاماً، وكانت هناك انخفاضات أقل في

مستويات الأوكسجين في الدم، وكانت نوب توقف التنفس أو تباطؤه أقل. لقد كانت هذه البيانات حول النوم المشترك مناقضة بشكل كبير لحالة التنفس غير المنتظم والانخفاضات المتكررة المشاهدة في البيانات التي تم الحصول عليها حين كانت لورين تنام لوحدها.

د. جيم يقول

أنا بحار متمرس. كثيراً ما يسألني الناس كيف يمكن للبحار أن ينام حين يخرج إلى المحيط لوحده. حين ينام البحار فهو يضع القارب على وضع الريان الآلي، ونظراً لأن البحار يكون مندجماً للغاية مع قاربه فإذا هبت الرياح بحيث أصبح وضع القارب غير طبيعي؛ فإن البحار سيستيقظ بشكل عفوي. إن نفس هذا الوعي يحكم تجاوز الأم والطفل حين ينامان بجانب بعضهما البعض.

“كنت أستيقظ بشكل عفوي قبل أن تبدأ طفلي بالحركة، وكنت أرضعها إلى أن تعود للنوم. ولا يستيقظ أي منا بشكل كامل عادة، حيث نعود إلى النوم معاً بشكل سريع.

العلم يقول: النوم المشترك هو الأفضل والأكثر أماناً للرضع

خلال العقد الماضي نشرت العديد من الدراسات، وكان هناك الكثير من الاهتمام بالظواهر الفيزيولوجية للنوم المشترك مقارنة بما كان عليه الوضع من قبل. وقد أجريت معظم هذه الدراسات من قبل د. جيمس ماكيننا مدير مختبر النوم السلوكي لدى الأم والطفل في جامعة نوتردام. وفيما يلي خلاصة عن الدراسات الحالية المتعلقة بالنوم المشترك.

• تميل الأم والطفل اللذان ينامان معاً للاستيقاظ بشكل أكثر تزامناً من الأم

والطفل اللذين ينامان بشكل منفصل. ويعني ذلك أنه حين يكون الطفل على وشك الاستيقاظ، فإن الأم ستستيقظ أيضاً، ويسمح هذا التزامن للأم بإعادة الطفل إلى النوم سريعاً، عادة دون أن يستيقظ الطفل بشكل كامل.

• تكون الأم وطفلها عادة، ولكن ليس دائماً، في المرحلة نفسها من النوم. حين يستيقظ الطفل خلال مرحلة النوم الخفيف فمن المحتمل أن تكون الأم كذلك في مرحلة نوم خفيف. وتعود الأمهات إلى النوم بسهولة أكبر مما لو كانت قد أوقظت من نوم عميق.

• إن الأمهات اللاتي ينمن مع أطفالهن لا يحصلن على نوم إجمالي أقل من الأمهات اللواتي ينمن منفصلات عن أطفالهن.

• يميل الأطفال للرضاعة بتواتر أكبر عند النوم مع أمهاتهم، وهي ميزة إيجابية للرضع.

• يميل الرضع الذين يتشاركون النوم لقضاء وقت أكثر في النوم على ظهرهم أو على جانبهم. وقد تبين أن هذه الوضعيات أكثر أماناً من النوم على البطن.

النوم الآمن مع الأطفال

إذا اخترت أن تنامي مع طفلك فانتبهي إلى التحذيرات التالية:

• ضعي طفلك على ظهره خلال النوم (إلا إذا طلب منك طبيب الطفل غير ذلك).

• استخدمي سريراً كبير الحجم. استخدمي المال الذي كنت ستفقيهه على مهد

فخم وعلى قطع الأثاث الأخرى الأقل ضرورة لشراء سرير آمن ومريح وكبير الحجم.

• في حين أنه من غير المحتمل للطفل أن يتدحرج خارج السرير (تماماً كما في

الصواريخ الحرارية فإن الطفل ينجذب بشكل آلي نحو الأجسام الدافئة) فإن إجراءات

الأمان تتطلب أن يوضع الطفل بين الأم وبين الحاجز الواقي القماشي، أو دفع فرشة السرير بتماس كامل مع الحائط. عليك أيضاً أن تتأكدي من أن الحاجز الواقي منطبق بشكل كامل على الفرشة، وتأكدي من عدم وجود أي فتحات بين الفرشة وبين الجدار أو ركن السرير.

- من الأكثر أماناً عادة وضع الأطفال الصغار للغاية بين الأم والحاجز الواقي وليس بين الأم والأب؛ ذلك أن العديد من الآباء لا يبدون الاهتمام الواعي بوجود الطفل الذي تبديه الأم.

- لا تغطي في النوم حين يكون الطفل على مقعد وثير أو أي سطح طري.
- لا تنامي مع طفلك إذا كنت تحت تأثير الكحول أو الأدوية التي تنقص من إحساسك بالطفل.

- لا تدخني على الإطلاق خلال نوم الطفل.

- لا تسمح لي جلسية الأطفال أو الإخوة بالنوم مع الطفل الصغير فهم لا يتمتعون بالاهتمام الواعي الذي تمتلكه الأم.

- عوضاً عن أن تنامي بجانب طفلك في السرير خذي بعين الاعتبار إمكانية استخدام السرير المشارك، وهو مهد يوضع بجانب سريرك ويمكن وصله بأمان إلى جانب السرير الخاص بك. إن هذا السرير المنفصل يتيح لكل من الأم والطفل التمتع بحيز خاص للنوم، ورغم ذلك فهو يبقي الطفل في متناول يد الأم بحيث يؤمن سهولة إرضاع الطفل وتهديته (انظري المصادر في الصفحة رقم ٤٤٣ للحصول على المزيد من المعلومات).



بدائل النوم في المهد

في حين أن النوم بجانب الأم سيكون غالباً الخيار الأفضل للطفل، وبالرغم من مزايا النوم مع الخديج، إلا أنه لا يرتاح جميع الآباء في النوم بهذه الطريقة، حيث يخاف البعض من التدحرج فوق الطفل أو من أن يضيع طفلهم الضئيل بين الوسائد والأغطية، ولكن معظم الآباء لا يرغبون في ترك طفلهم ينام في غرفة أخرى، فهم يريدون أن يبقوا قادرين على مراقبة الخديج خلال الليل. بالإضافة إلى الخيارات التقليدية التي تشمل المهد، أو السرير العادي، أو سرير النوم المشترك التي تتيح نوم الطفل بالقرب من الأم، فهناك بديل آخر ممكن:

سرير الطفل المتحرك: إن هذا الخيار الجديد المبتكر، والذي تم تطويره في أستراليا وأصبح اليوم متوفراً في الولايات المتحدة، هو سرير صغير يتدلى بنابض من إطار فولاذي قاس. لقد تحدثنا مسبقاً عن فائدة هذا السرير في مساعدة الطفل على النمو

خلال وجوده في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة (انظري الصفحة رقم ١٤٨).



وفيما يلي بعض المزايا التي ستمتعين بها أنت وطفلك إذا اخترت هذا السرير المميز في المنزل:

- إن وضعية الطفل في النوم المنتصبه بشكل خفيف تقلل من التخريش الحمضي الذي يؤدي إلى داء القلس المعدي المريئي.
- في كل مرة يتحرك فيها الطفل أو يهتز خلال النوم فإن النابض سيؤدي إلى حركة اهتزازية وارتدادية تعيد الطفل إلى النوم.
- إن الحركة الاهتزازية اللطيفة ثلاثية الأبعاد تقلد الحركات التي كان الطفل يتعرض لها في الرحم.
- عوضاً عن أن تحصلي على فترات قصيرة ومتكررة من النوم فيمكنك أنت وطفلك الاستمتاع بفترات أطول من النوم دون انقطاع.

- يشعر الطفل بأمان أكبر ضمن انحناء هذا السرير المنغلق على نفسه مقارنة بالمهد الكبير المفتوح .
 - ينام الكثير من الخدج بشكل أفضل على بطونهم ، ولكن ذلك يؤدي إلى زيادة نسبة الإصابة بمتلازمة الموت المفاجئ لدى الرضع. إن هذا السرير يسمح للطفل بالنوم براحة أكبر على ظهره أو جانبه.
 - يمكن وضع هذا السرير أمام سرير الأم مباشرة ، بحيث يمكن لك الوصول إلى الطفل بسهولة خلال الليل لإرضاع الطفل. بإمكانك بسهولة إحضار الطفل إلى سريرك عند الرغبة.
- للحصول على المزيد من المعلومات اذهبي إلى www.AmbyBaby.com.

٦- احذري من الناصحين

بمجرد أن تصبحي أماً فعليك أن تستعدي لمواجهة حشد من الناصحين الواثقين من أنفسهم ، والذي يمتطرونك بنصائحهم الشخصية. ونظراً لأنك ترغبين بشكل طبيعي في إعطاء طفلك الخديج أفضل ما بوسعك من عناية ؛ فقد تكونين أكثر تأثراً بالنصائح ، والتي سيكون بعضها مفيداً بعضها الآخر خاطئاً تماماً. احذري بشكل خاص من النصائح التي تؤدي إلى التباعد - الجسدي أو العاطفي - بينك وبين طفلك. ويعدك هؤلاء الناصحون بأن الطرق التي يخبرونك بها سوف تجعل الطفل ينام طوال الليل ويرضع وفق برنامج منظم ، والرسالة التي يحملونها هي أن الطفل سيكون أقل إزعاجاً ، وسيكون لديك المزيد من وقت الفراغ لأجلك. نحن نُسَمي هذه النصائح بـ «تدريب الطفل» ، والتي نعتقد أنها تشابه تدريب الحيوانات الأليفة من حيث الأدوات

والأهداف ، وهي ليست مجيدة للأطفال المولودين في تمام الحمل ، بل إنها خطيرة لصحة الأطفال الخديج. وذلك للأسباب التالية :

النصائح الخاطئة بيولوجياً

إن النصيحة الأولى التي ستتلقينها من هؤلاء الأشخاص عادة هي «دعي طفلك يبكي - ليس عليك أن تندفعي إليه في كل مرة تسمعيه يضح بالبكاء». ولكن كما وجدنا سابقاً فإن البكاء المتواصل مؤذ بشكل خاص للرضع ، والبكاء ضار من الناحية الفيزيولوجية ، وهؤلاء الخديج بغنى عن أي شدة إضافية ، كما أن ترك الطفل يبكي ليس جيداً للأمهات. من السهل لأي شخص لم يكن موصولاً إلى هذا الطفل بالحب السري أن يطلب منك تجاهل بكائه ، ولكن الأم مبرمجة بيولوجياً للاستجابة وليس الامتناع عن تلبيته حين يعلن أنه بحاجة إليها. حين يبكي الطفل فإن التروية الدموية الواردة إلى ثديي الأم تزداد ، الأمر الذي يترافق مع دافع بيولوجي لحمل الطفل وتهدئته ، فإذا اتبعت الأم نصائح هؤلاء وفعلت عكس ما يمليه تركيبها البيولوجي فهي قد تفتقد الحساسية لمعرفتها الغريزية بالطفل. وحالة عدم الحساسية هذه هي عكس ما تحتاجه أم الطفل الخديج ، حيث يحتاج الخديج إلى متطلبات فيزيولوجية أكبر من الأطفال المولودين في تمام الحمل ، رغم أنهم عاجزون عن التعبير عن هذه الاحتياجات. وبالتالي ؛ فإن الخديج يحتاج إلى أن تزيد الأم من حساسيتها له وليس أن تكبتها.

إن الإرضاع المنظم ، إحدى النصائح الأخرى المعروفة التي يملها الآخرون ، هو أيضاً غير صحيح من الناحية البيولوجية ، فهؤلاء الناصحون لم يدرسوا أبداً الناحية الفيزيولوجية للإرضاع الطبيعي ، فالهرمونات التي تنتج الحليب تمتلك نصف عمر بيولوجي قصير ، والذي يعني أنها تختفي سريعاً من الدوران. ويشير ذلك إلى أن

الأطفال يجب أن يرضعوا بشكل متكرر وليس وفق برنامج صارم؛ وذلك لإبقاء مستويات الهرمونات مرتفعة. فإذا كان هناك فاصل قدره أربع ساعات بين جلسات الإرضاع فإن ذلك قد يؤثر على نمو الطفل وعلى إدرار حليب الأم. بالإضافة إلى ذلك، فإن الرضع الصغار يمتلكون بطوناً صغيرة، وأمعاء الخديج لا تزال غير ناضجة في وظيفتها الهاضمة؛ وبذلك فإن ما يحتاجه الطفل في الواقع هو إعطاء وجبات أكثر عدداً وأصغر كمية.

النصائح التي تمنع الطفل من النمو

نظراً لأن جميع أجهزة الجسم لدى الخديج تكون غير ناضجة ولأنهم قد ولدوا قبل أوانهم؛ فإن الخديج يحتاجون عادة لفترة طويلة حتى يعوضوا ما فاتهم من النمو. وحتى يتطور الطفل بشكل حقيقي فليس عليه فقط أن يصبح أطول وأثقل، وإنما يجب كذلك أن يتطور ذهنياً وعاطفياً. إن نموذج نقص التواصل المميز للنصائح يجعل الطفل معرضاً لعدم النمو بشكل مثالي، وحين لا تتم الاستجابة لبكاء الطفل فسيخسر دروساً مهمة في التواصل اللغوي. إذا لم يستجب أحد لإشاراته فلم يحاول التواصل؟ وحتى أطباء الأطفال لديهم مصطلح طبي لما يمكن أن يحدث للطفل الذي يحرم من التقارب الضروري للنمو بشكل مثالي: فشل التطور. لقد لاحظت خلال السنين أن بعض الرضع الذين تم تدريبهم على سلوك معين قد عانوا لاحقاً مما دعوه بمتلازمة الانغلاق. وهنا أحد الأمثلة.

أحضر توم وسوزان طفلتهم التي تبلغ من العمر ثلاثة أشهر، وتدعى ميغان، إلى عيادتي لإجراء فحص عام. حين دخلا إلى غرفة الفحص لاحظتُ بأنهما يحملان ميغان في كرسي بلاستيكي (الإشارة الأولى) عوضاً عن أن تكون بين ذراعيهما، وحين جلسا بجانب مكثبي تركا ميغان في كرسيها على بعد بضع أقدام منهما (الإشارة

الثانية). حين كانا يتحدثان معي كانت النظرات المباشرة بين ميغان وبين كل من أبيها وأمها قليلة (الإشارة الثالثة). بعد ذلك قال الأب متعجباً: «إنها تنام طوال الليل» (الإشارة الرابعة)، وأضافت الأم: «لقد وضعناها على برنامج محكم» (الإشارة الخامسة). وفي النهاية، قال الأب بفخر: «وكما تشاهد د. سيرز فهي نادراً ما تبكي» (الإشارة السادسة). لقد أصبح القلق ينتابني، ولكن الوالدين بديا فخورين في أنهما يريان طفلة مهذبة كهذه.

حين كنت أفحص ميغان لاحظت بأن نظراتها المباشرة إلي كانت قليلة للغاية. لم تكن مقويتها العضلية كما كنت أتوقع بالنسبة لطفلة بهذا العمر، ولم يزد وزنها إلا بمقدار ٦ أونصات خلال الأسابيع الستة الماضية (الإشارة الأخيرة). كانت ميغان تعاني من متلازمة الانغلاق. وبسبب الرعاية الوالدية البعيدة فقد كانت الأجهزة الفيزيولوجية لميغان تعمل بأقل من الفعالية القصوى.

بعد أن استمعا لما تحدثت عنه حول الرعاية الوالدية اللصيقة فهم توم وسوزان القيمة البسيطة للملامسة والتفاعل. لقد وصلا إلى مرحلة اعتقدا فيها أنهما يقومان بتربية طفلتهم بأسلوبهما الخاص، وأن ذلك كان جيداً وضرورياً.

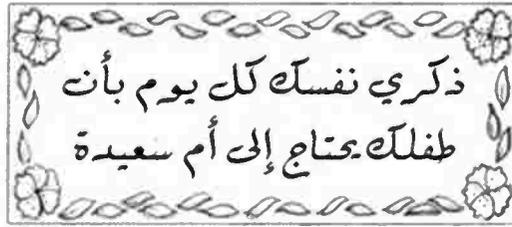
حين نظرت إلى مخططات ميغان لاحظت أن والديها قد بدءا بالتعامل معها من خلال التربية الوالدية اللصيقة، وقد تطورت بشكل جيد خلال تلك الأسابيع الأولى الباكرة، ولكن حين بدءا بتطبيق برنامج خاص بالنوم والغذاء وتركها تبكي لوحدها دخلت في حالة الانغلاق. لقد تعرض هذان الأبوان لنصائح خاطئة، وتخليا دون أن يعرفا عن الممارسات التي كانت تساعد طفلتهم على النمو.

وخلال شهر واحد من العودة إلى القواعد السبع للرعاية الوالدية اللصيقة عادت طفلة توم وسوزان لتتطور من جديد.

٧- التوازن

في سعيك لإعطاء طفلك المزيد سيكون لديك بالطبع وقت أقل لتحقيق متطلباتك الشخصية ومتطلبات زوجك. ذكرى نفسك يوماً بأن طفلك يحتاج إلى والدين سعيدين مرتاحين، وتذكرى أن آباء الأطفال الخديج معرضون بنسبة أكبر للاكتئاب والانهيار بعد ولادة الطفل. ورغم ذلك، فقد وجدنا في ممارستنا لطب الأطفال أن الأطفال الذين يتطورون بشكل جيد يمتلكون آباء متطورين بشكل جيد أيضاً. حاولي توفير الوقت والطاقة لتسعدي نفسك (بغض النظر عن النشاط الذي تقومين به) وزوجك (بغض النظر عن النشاط الذي ستقومان به). إن هذه القاعدة الأخيرة للرعاية الوالدية اللصيقة ستجعل جميع القواعد الست الأخرى تعمل بشكل أفضل.

ينبغي على الوالدين كذلك أن يوازنا الوقت الذي يقضيه في الرعاية بطفلهما. حين يعود الأب إلى المنزل من عمله مساءً فيجب أن يعرف بأن الأم كانت تعمل أيضاً طوال النهار، وهنا عليه أن يتسلم مهمة الرعاية بالطفل سواء ارتداء الثياب، أو تغيير الحفاض، أو التغذية (في حال استخدام الزجاجة)، أو بعض حالات الاستيقاظ الليلي. إن الأم المنهكة ستكون أقل قدرة على العطاء سواء تجاه الطفل أو تجاه زوجها.



كيف تساعد الرعاية الوالدية اللصيقة على نمو الطفل الخديج؟ رأي العلم

إن سبب حدوث النمو بشكل أفضل، والتنفس الأفضل، وحدوث الكثير من الأشياء الأخرى بشكل أفضل لدى الخدج الذين تتم العناية بهم بطريقة الرعاية الوالدية اللصيقة هي أن هذه الرعاية تنظم فيزيولوجيا الطفل. يدخل الخديج إلى العالم بأجهزة غير ناضجة فيزيولوجياً، حيث يعمل القلب والرئتين والجهاز العصبي المركزي والجهاز الغدي والجهاز الهضمي والجهاز المناعي بفعالية أقل من الفعالية القصوى. إن الوجود المستمر للصيق لأحد الأشخاص، عادة الأم رغم أنه يمكن أن يكون الأب، يخفف من مستوى الشدة الذي يتعرض له الطفل، وبذلك تعمل هذه الأجهزة بفعالية أكبر، ويؤمن حليب الأم الحاجات الغذائية الضرورية لنمو هذه الأجهزة. ويساعد التماس الجلدي مع الأم على تنظيم درجة حرارة الجسم ومعدل القلب والتنفس، بل إن مصطلح الخداج يعني أن الطفل قد ولد قبل أن ينضج، فالرعاية الوالدية تساعد هؤلاء الأطفال على النضج.

خلال السنوات العشرين الأخيرة سنحت لي الفرصة لإجراء بعض الأبحاث على موضوع الالتصاق، وبخاصة حول المزايا العلاجية للتقارب البسيط بين الأم والطفل الخديج. (أجريت معظم هذه الدراسات على البشر، وبعضها أجري على الحيوانات). إن هذه الدراسات تكون عادة مخبأة في المجالات العلمية والطبية، ونادراً ما تظهر كعناوين رئيسة في الصحف الرسمية. وفيما يلي بعض المقتطفات حول رأي العلم بدور الأم في إضافة اللمسة النهائية على طفلها.

أكثر!

خلال رحلة الرعاية بطفلك الخديج ستدركين بأن طفلك يحتاج أكثر من أي شيء. غذاء أكثر، ولمسات أكثر، وحمل أكثر، وزيارات إلى الطبيب أكثر، وفهم ومرونة من قبلك أكثر. في الأسابيع الأولى التي ستقضيها في المنزل قد تشعرين بأنك في مأزق كبير، وستشعرين في بعض الأوقات بانتهاء كامل.

ورغم ذلك، فإنك ستدركين في وقت ما خلال الأسابيع أو الأشهر الأولى (وربما بعد ذلك) من عملية الرعاية الوالدية أهمية العطاء المتبادل، فكلما أعطيت أكثر، أخذت أكثر. ونظراً لأن طفلك يحتاج إلى تغذية أكثر وإلى الحمل بشكل أكبر؛ فستصبحين أكثر حساسية لمتطلبات الطفل وأكثر معرفة بما يجعله مميزاً. ويعتمد آباء الأطفال الخدج على هذا الإدراك المرتفع طوال الوقت، وهم يقولون «أشعر...» أو «أعتقد...» عند وصف ما يفعله طفلهم ولماذا. في أيامي الأولى في مجال طب الأطفال لاحظت بأن آباء الخدج المراجعين للعيادات بشكل متكرر يعرفون أطفالهم الخدج بشكل صميمي أكثر مما هو الحال عليه مع آباء الأطفال غير الخدج. لقد تعرض هؤلاء لتحديات ليصبحوا «أجهزة مراقبة» للتبدلات الفيزيولوجية لدى أطفالهم مثل نموذج التنفس ونظم القلب، ويستجيبون لنموذج الطعام والنوم غير المتوقع بشكل أفضل. لقد علمني هؤلاء دروساً قيمة حول ما أدعوه بمفهوم مستوى الحاجة. حين يولد الطفل بمستوى مرتفع من الاحتياجات فإن الوالدين، وبعد تزويدهما بالمعلومات، والأدوات، والدعم اللازم، سيطوران بشكل غريزي مستوى أعلى من مهارات الرعاية الوالدية.

الرعاية الوالدية اللصيقة تجعل الطفل في توازن كيميائي حيوي أفضل

يجول في الدوران أحد هرمونات الغدة الكظرية التي يدعى بالكورتيزول، والذي يساعد جميع الأجهزة الرئيسة في الجسم على العمل بشكل مثالي. وتحتاج هذه الأجهزة إلى الكمية المناسبة من الكورتيزول في الوقت المناسب، وإن وجود كميات زائدة أو كميات قليلة يؤدي إلى اختلال توازن الجسم، تماماً كمحرك السيارة الذي يحاول العمل بمزيج خاطئ من الوقود والهواء. تظهر الدراسات أن الرضع الأقرب من أمهاتهم يبدون التوازن الأفضل من الكورتيزول. وكلما انفصل الطفل لفترة أطول عن أمه ارتفعت مستويات هرمونات الشدة لديه. إن الارتفاع المديد للكورتيزول قد ينقص النمو ويثبط الجهاز المناعي.

الرعاية الوالدية اللصيقة تحرض إفراز هرمونات النمو

لقد تعلم الباحثون الكثير حول المزايا الفيزيولوجية للتصاق بين الأم والطفل من خلال دراسة تأثيرات الانفصال بينهما. يبدي الرضع الذين يتم إبعادهم عن أمهاتهم أعراضاً فيزيولوجية مثل عدم انتظام القلب، وعدم انتظام درجة حرارة الجسم، ونقص فترة نوم الـ REM، وهي مرحلة النوم التي تحرض الدماغ على النمو. وفي الدراسات التي أجريت على الحيوانات شوهدت أعلى مستويات لهرمونات النمو والإنزيمات الأساسية لنمو القلب والدماغ لدى الرضع الأقرب من أمهاتهم. لقد أدى فصل الطفل عن الأم أو نقص التفاعل بينهما إلى انخفاض مستويات هذه المواد الكيميائية الحيوية المعززة للنمو، وهذا يعني أن الرضع الذين تتم الرعاية بهم بشكل لصيق يبدون مستويات أعلى من الهرمونات المحرزة للنمو وتوازناً أفضل للهرمونات الأخرى التي تساعدهم على النمو.

الرعاية الوالدية اللصيقة تساعد الخدج على المحافظة على الطاقة

بالإضافة إلى تحقيق توازن كيميائي حيوي ، أفضل فإن الطفل الذي تتم العناية به بشكل لصيق يبكي أقل ويكون أقل قلقاً ، وبالتالي فهو يهدر كمية أقل من الطاقة ويوفر طاقة أكبر للنمو جسدياً ، وفيزيولوجياً ، وذهنياً. إن الرعاية الوالدية اللصيقة بالخدج لا تؤدي فقط إلى نموهم ، وإنما أيضاً إلى تطورهم.

الرعاية الوالدية اللصيقة تساعد أجهزة الطفل على العمل بفعالية أكبر

يقوم الباحثون في هذا المجال بالاعتماد على النظم القلبي أو على تبدلات النظم القلبي (استجابة القلب لتبدلات المتطلبات الفيزيولوجية) كمؤشر للحالة الفيزيولوجية الجيدة للجسم. وقد تبين أن الرعاية الوالدية اللصيقة بحديثي الولادة ، وبخاصة أولئك الذين يتلقون الإرضاع الطبيعي ، تجعل النظم القلبي أبطأ ، وتفاوتات النظم القلبي أكثر فعالية ، والتنظيم السلوكي أفضل ، والنوم أكثر تنظيمًا وتعزيزًا للنمو ، وذلك عند المقارنة مع الرضع الذين تلقوا نوعاً أكثر انفصالاً من الرعاية. وقد استنتج الباحثون في هذا المجال أن القواعد السبع ، وبخاصة الإرضاع الطبيعي وارتداء الطفل ، تساعد على أن يصبح أكثر كفاءة من ناحية الطاقة. إنهم يشبهون الحالة الفيزيولوجية للوليد الأقل التصاقاً بمحرك سيارة يحتاج إلى المعايير.