

مخاوف شائعة خلال السنة الأولى

خلال السنة الأولى من حياتهم يحتاج الخدج إلى نفس الرعاية التي يحتاج إليها المولودون في تمام الحمل بالإضافة إلى المزيد. ويمتلك الخديج مجموعة فريدة من المتطلبات، وستحدث في هذا الفصل عن المخاوف الشائعة حول الإرضاع، والتطور، والرعاية التي يتشارك بها آباء الأطفال الخدج. ستتعلمين الكثير حول طفلك في هذه السنة الأولى. وسيأتي جزء من هذه المعرفة من خلال قراءة الكتب والمقالات، وبعضها من الحديث مع الكثير من الخبراء الذين سيكون لهم دور في الرعاية بطفلك، ولكن معظم ما تتعلمينه سيأتي من طفلك مباشرة. وكلما قضيت وقتاً أطول مع طفلك استجابة لإشاراته ومراقبتك له خلال النمو والتطور شعرت بثقة أكبر كأم و استمتع كل منكما بالآخر.

مخاوف حول الإرضاع

إن إعطاء طفلك الخديج تغذية مثالية هو أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها للوصول إلى النمو المثالي، وحين تتسع مدارك تذوق الطفل لتخرج من حليب الثدي أو الحليب الصناعي إلى الأطعمة الأخرى فسترغبين بالتأكد من أنه يحصل على التغذية الأفضل. جربي النصائح التالية:

استمري في الإرضاع الطبيعي لمدة سنة واحدة على الأقل

ليست هذه نصيحتنا فقط، وإنما تشكل التوصيات الرسمية للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. ينمو الدماغ والجهاز العصبي خلال السنوات الثلاثة الأولى من عمر الطفل بسرعة أكبر من أي وقت آخر. وإن المواد الغذائية الموجودة في حليب الثدي لا تؤدي فقط إلى تعزيز نمو الدماغ، وإنما أيضاً تدفع النمو المثالي لجميع أعضاء الجسم الأخرى؛ فعليك أن تستمري بالإرضاع طالما كان الطفل قادراً على ذلك، وحين يبدأ الطفل بتناول الأطعمة الجامدة تذكري بأن هذه المأكولات تشكل رادفاً، وليس بديلاً، للغذاء الموجود في الحليب الطبيعي. إن الكثير من الأطفال يستمرون بالرضاعة لما بعد عيد ميلادهم الثاني وخلال عامهم الثالث من الحياة. إن الإرضاع الطبيعي المديد يزود الطفل بجرعة غذائية ومناعية كبيرة، بالإضافة إلى الاستقرار العاطفي الذي يحتاجه للنمو، وطالما كنت أنت وطفلك سعداء بالرضاعة الطبيعية فلا يوجد أي سبب للتوقف.

اقرأ أكثر!

يملك الخدج بعض الحاجات الفريدة، ولكن رضيعك الخديج يبقى في المقام الأول طفلاً. وهناك الكثير الذي يجب أن تعرفيه حول الرعاية بطفلك خلال أول سنتين من حياته. نقترح أن تقومي بقراءة كتاب *الطفل* الذي تم تأليفه من قبل عائلة «سيرز»: دبيل وزوجته مارثا، وابنيه الأطباء بوب وجيم، ففي هذا المرجع الذي يتألف من ٧٧٠ صفحة ستجدين معلومات مفصلة حول العديد من المواضيع المتعلقة بالرعاية بالطفل، والتي تمت تغطيتها في هذا الكتاب، بالإضافة إلى معلومات أخرى حول الرعاية بالرضع والأطفال. تشمل هذه الموضوعات:

- كيف تدفعين بطفلك إلى النوم.
- الرعاية بالطفل المنزعج أو المتألم.
- الاستمتاع بالمراحل التطورية للطفل ودفعها.
- الرعاية الطبية العامة.
- نصائح لتصبحي أخصائية التغذية في عائلتك.
- الإنعاش القلبي الرئوي: دليل مصور خطوة بخطوة.

اقرئي، اقرئي، اقرئي! في حين أن بعض الناس قد ينصحونك بعدم القراءة خشية أن تخافي من كل الأشياء غير الطبيعية التي يمكن أن تحدث، إلا أنني كنت مرتاحة بالمعرفة التي حصلت عليها، على عكس زوجي الذي لم يكن مرتاحاً لأنه لم يقرأ مثلي.

أعطي طفلك كمية كافية من الحليب الصناعي

إذا كان الطفل يتلقى غذاءه بواسطة الحليب الصناعي؛ فإنه سيبقى جزءاً مهماً من غذاء الطفل إلى أن يصبح عمره سنة واحدة. بعد أن تقومي بتحديد المستحضر وطريقة التغذية الأفضل لملاءمة لك ولطفلك في إمكانك أن تزيد بالتدريج من كمية الحليب التي يحصل عليها الطفل. وحتى حين يصبح عمر الطفل ستة أشهر حاولي أن تعطيه ٣٢ أونصة على الأقل من الحليب يومياً إلى أن يبلغ سنة واحدة من العمر. مع زيادة شهية الطفل لا تحاولي تخفيف كمية الحليب وزيادة كمية الأطعمة الصلبة. اعتبري الأطعمة الصلبة رادفاً لغذاء الطفل وليس بديلاً له، ولا يمكن للأطعمة الصلبة أن تؤمن جميع المواد الغذائية الموجودة في الحليب.

عليك دائماً أن تعطي طفلك الحليب الصناعي المعزز بالحديد والشحوم DHA/ARA، وتجنبي تغيير المستحضر إلا إذا نصحك الطبيب بذلك، وإذا كنت تستخدمين مستحضراً خاصاً بالخدج فقد لا يحتاج الطفل إلى كميات إضافية من الحديد والمعادن. تأكدي من التنسيق مع طبيبه، وانتظري إلى أن يصبح عمر الطفل سنة واحدة على الأقل قبل أن تنتقلي إلى حليب البقر الكامل.

أعطي طفلك كمية كافية من الحديد

نظراً لأن الأطفال الخدج يولدون قبل أن يتمكنوا من تخزين كمية كافية من الحديد، فهم يحتاجون عادة إلى التعويض الغذائي اليومي بشكل قطرات خلال الأشهر الستة الأولى على الأقل. فخلال الزيارات الروتينية للطفل إلى العيادة سيقوم الطبيب بمعايرة الخضاب ويضبط جرعة الحديد حسب اللزوم. ويحتاج الخدج إلى الحليب الداعم حتى يبلغ عمرهم ستة أشهر على الأقل سواء كانوا يتلقون الحليب الطبيعي أو الصناعي، وحين تبدئين بإعطاء الطفل الأطعمة القاسية حاولي أن تكثري من تلك الأطعمة المحتوية على مستويات مرتفعة من الحديد: عصير الخوخ، والحبوب المعززة بالحديد، التوفو (طعام ياباني من فول الصويا)، والبطاطا الحلوة، ولحوم الدجاج والبقر.

أعطي طفلك كميات إضافية من المعادن والفيتامينات

يعطى معظم الخدج مستحضراً سائلاً من الفيتامينات والمعادن المتعددة حين يتم تخريجهم من وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة إلى المنزل، وهذه المساعدة ضرورية لتعويض النقص الذي لم يتمكن الطفل من الحصول عليه في الرحم بسبب ولادته المبكرة. ويحتاج الطفل لكميات إضافية من المعادن والفيتامينات أيضاً

لتعويض النمو خلال السنة الأولى من العمر، ونقترح بأن تستمري بإعطاء الفيتامينات والمعادن لطفلك خلال السنتين الأولى والثانية على الأقل.

قومي بتأخير الأطعمة الصلبة حتى الشهر السادس من العمر على الأقل

توصي الأكاديمية الأمريكية لأمراض الأطفال بالألا يتم البدء بإعطاء الأطعمة الصلبة إلا حتى بلوغ الطفل الشهر السادس من العمر. وينطبق ذلك على الخدج وعلى الأطفال المولودين في تمام الحمل، ونقترح عليك الانتظار وعدم إعطاء الجوامد إلا حين يصبح عمر الطفل ستة أشهر حمله. فعلى سبيل المثال، إذا كان الطفل قد ولد قبل شهرين من موعده فعليك الانتظار إلى أن يصبح عمر الطفل ثمانية أشهر قبل البدء بالأطعمة الجامدة. لماذا الانتظار؟ هناك عدة أسباب؛ أولاً، يحتوي الحليب الطبيعي والصناعي على مواد غذائية أكثر مقارنة بالجوامد، وبذلك فهي يجب أن تشكل المصدر الرئيس لتغذية الطفل خلال السنة الأولى من الحياة. ثانياً، أظهرت الأبحاث أن الرضع الذين تكون أمعاؤهم معرضة لأي شيء بالإضافة إلى الحليب الطبيعي أو الصناعي قبل الشهر السادس من العمر سيكونون أكثر عرضة لحدوث الحالات التحسسية لاحقاً خلال الطفولة. ثالثاً، إن إعطاء الطفل كميات زائدة من الطعام الجامد في وقت باكر قد يؤدي إلى الإمساك، والذي ليس مزعجاً للطفل فحسب، بل قد يؤدي أيضاً إلى التبلل الذي قد يكون من الشدة بحيث يؤثر على التنفس. إذا بدا طفلك متحمساً للحصول على محتوى طبقك من الطعام، وهو بعمر ٤-٥ أشهر فقومي بإعطائه ملعقة أو صحناً ليلعب به. انتظري لبضعة أشهر إضافية قبل أن تشاركي صحن البطاطا المهروسة معه.

أعطي طفلك الأغذية التي تساعد على النمو

حين يحين الأوان لكي يجرب طفلك أطعمة جديدة فاتبعي القاعدة الغذائية: «القليل مقابل الكثير». نظراً لأن هؤلاء الأطفال يمتلكون بطوناً صغيرة (بحجم قبضة أيديهم عادة) فعليك أن تعطي الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية: وهي الأغذية التي تحتوي على مقدار كبير من الغذاء ضمن حجم قليل. تقدم في الجدول أدناه بعض الأمثلة ومتى يجب البدء بإعطائها للطفل.

١٢ شهراً*	٩-١٢ شهراً*	٦-٩ أشهر*
<ul style="list-style-type: none"> • لحم البقر المفروم • الجبن / جبن الكوخ • البيض الكامل • المانجو • البطيخ • السالمون البري • السبانخ • الطماطم • خبز البر الكامل • بروكلي 	<ul style="list-style-type: none"> • الرز البني • الدجاج • صفار البيض (غني بأوميغا-٣) • لحم العجل • المكرونة • البازلاء • لحم ديك الحبش • اللبن الزبادي (الخالي من شراب الذرة أو المحليات الصناعية) 	<ul style="list-style-type: none"> • صوص التفاح • الموز • حبوب الشعير / حبوب الرز • الجزر • زيت بذر الكتان • الشوفان • الإرجاص • الخوخ • العصير • البطاطا الحلوة

* العمر الحملّي وليس الزمني.

ساعدني على تشكل البراعم الذوقية الدقيقة

قومي قدر الإمكان بإعداد طعام طفلك بنفسك. إن أول سنتين من حياة الطفل تشكلان النافذة التي يتعرف خلالها الطفل على الأطعمة المختلفة، وإذا لم

تتعرض البراعم الذوقية لطفلك إلا للطعام الذي تم إعداده في المنزل خلال هذه السنوات ؛ فإن طفلك سيعتبر أن الطعام المحضر في المنزل هو الطبيعي (وهذا هو طعام الطعام الحقيقي بالفعل!). وبعد ذلك سيكون من المحتمل أكثر أن يفضل الطفل عند نموه نكهة جميع الأطعمة وليس فقط الأطعمة المعالجة، وإذا كانت تغذية الرضيع تتألف بشكل رئيسي من الأغذية المعلبة والمعالجة فسيعتبر أن هذه النكهات الصناعية هي الطبيعي، وقد يرفض الأغذية الجيدة التي تصنعها الأم وتساعد على النمو، وعوضاً عن البدء بإعطاء الطفل مساحيق الحبوب والرز أو طعام الطفل المعالج دعيه يجرب بعض الأغذية الطازجة، مثل الجزر المسلوق الطري، والبطاطا المسلوقة المهروسة، والموز المهروس. وهذه الأطعمة متنوعة وغنية بالنكهات المختلفة، وحين يتم تعريف الطفل على مجموعة مختلفة من النكهات (وليس على طعام الطفل المعالج الذي يمتلك دوماً نفس النكهة) فعلى الأغلب أنه سيصبح أكلًا مغامراً!

المزيد من الشحوم للمزيد من النمو

إذا كان طفلك يحتاج للمزيد من السعرات الحرارية للنمو؛ فعليك أن تعطي هذه السعرات الحرارية بشكل كميات إضافية من الشحوم. يحتوي كل جرام من الشحوم على ٩ حريرات، مقارنة بـ ٤ حريرات لكل جرام من البروتينات والكربوهيدرات. وفي ممارستنا لطب الأطفال نقترح كثيراً أن يقوم الآباء بإضافة ١-٣ ملاعق صغيرة من زيت بذر الكتان إلى الوجبة اليومية للطفل، ويمكن مزجها مع الحليب الصناعي الذي يتناوله الطفل أو مع الطعام الجامد في الأطفال الذين يزيد عمرهم على ستة أشهر. ويحتوي زيت بذر الكتان على عوامل غذائية قيمة مثل الشحوم من نوع أوميغا-٣، بالإضافة إلى كمية إضافية من السعرات الحرارية؛ فعليك أن تدريبي البراعم الذوقية لطفلك على الاستمتاع بنكهتها. بعد ذلك، بإمكانك إضافة

ملعقة كبيرة من الزيت لهلام اللبن المنكه بالفواكه لإعطاء طفلك الأكل المزيد من السرعات الحرارية. إلا أنك قد تتساءلين: «ولكن ألا يجب أن يوضع طفلي على حمية ناقصة الدسم؟»، أو: «أليس من المفترض أن يعطى الجميع حمية ناقصة الدسم؟». الإجابة هي: لا، ليس الجميع. لا مكان لعلامة «ناقص الدسم» في تغذية الرضع، والخدج على وجه الخصوص. إن ٥٠٪ من السرعات الحرارية الموجودة في حليب الأم تأتي من الشحوم، ومن المؤكد أنه لا يوجد خطأ في حليب الأم فيما يتعلق بالتغذية، ويحتاج الرضع إلى الدسم للنمو ولبناء أنسجة قوية في الجسم. و عوضاً عن إعطاء طفلك حمية ناقصة الدسم فكري بالحمية عالية الدسم، والشحوم الأفضل للرضع، وبخاصة الخدج، هي ما يلي:

- حليب الأم – المعيار الذهبي!
- زيت بذر الكتان.
- سمك السلمون البري.
- الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون وزيوت الخضار (غير المهدرجة).
- فاكهة الأفوكادو.

لا تجبري الطفل على تناول طعام معين

يملك بعض الخدج حساسية حول ما يحدث في أفواههم، وقد يرفضون أي شيء فيما عدا الحلقة. ينجم جزء من هذه المشكلة عن الخداج، ويكون الجزء الآخر ناجماً عن الارتكاس للخبرات غير السعيدة في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، وإذا لم يظهر أن الطفل سعيد بالجوامد أو كان يرفضها بشكل كامل فلا تجبريه على ذلك، وإذا كان الطفل يختار ما يحبه فلن يكون هناك أي شيء يفاقم المشكلة أكثر من إجباره على تناول الطعام. قد تجدين كذلك أن طفلك لا يحب الأطعمة التي تمتلك

قواماً معيناً ولا يتطور عبر المراحل الطبيعية لتناول الطعام كما يحددها المعلنون عن طعام الطفل؛ فلا تقلقي إذا كان طفلك لا يفضل إلا الطعام المعجون في السنة الأولى من العمر أو حتى بعد ذلك، سيكون في النهاية راجباً بتجربة نكهات أخرى. قد يعطيك طبيبك أو المعالجة المهني بعض النصائح حول طريقة إدخال أطعمة جديدة لهذا الأكل المتردد.

مخاوف حول النمو

«هل سينمو طفلي بشكل مختلف عن الأطفال المولودين في تمام الحمل؟». إنه أحد المخاوف الشائعة التي نسمعها من آباء الخدج. بالطبع سيتطور طفلك وفق معدله الخاص ووفق نموذج تطوره المميز له. تذكري أنه حتى الأطفال في تمام الحمل يبدون مجالاً واسعاً للتطور الطبيعي والفترات التي تتطور فيها المهارات المختلفة. حين تنظرين إلى التقدم التطوري لطفلك فعليك أن تبقي في ذهنك العوامل التالية:

العمر الحمل لطفلك

عليك أن تنظري إلى الأعمار التي يجب على الطفل فيها أن يحقق خطوات تطويرية معينة بالنسبة للعمر الحمل وليس بالنسبة للعمر الزمني، تماماً كما كان طبيب الأطفال الخاص بطفلك يفعل عند تمثيل نمو طفلك على المخطط البياني المعياري. فعلى سبيل المثال، يستطيع معظم الأطفال المولودين في تمام الحمل الجلوس دون دعم بعمر ستة أشهر تقريباً. فإذا ولد طفلك قبل شهرين من موعده المفترض فقد لا يجلس لوحده إلا بعمر ثمانية أشهر.

التطور الخاص بطفلك

إن التطور المستمر للطفل هو أكثر أهمية من النقاط التطورية. و عوضاً عن أن تركز على العمر الذي يقوم فيه الطفل بشيء ما، فإن عليك أن تتمتع به وهو يقوم في كل شهر بأشياء أكثر من الشهر السابق. وفي حين أن تطوره قد يكون متأخراً عن

الأطفال المولودين في تمام الحمل بشهر أو اثنين، فإنه سيمر عبر نفس التسلسل التطوري، وحين تراقبين طفلك وهو ينمو ستلاحظين أنه قادر على القيام بأشياء أكثر كلما مرت الأسابيع، وستجدين أنه ينظر في عينيك أكثر، وييدي اهتماماً أكبر باللعب معك ومتابعة حركاتك، ويلعب بيديه أكثر. وحين يلعب على الأرض فسيصبح بالتدريج قادراً على رفع جزء أكبر فأكبر من جسمه عن الأرض، وستسعين بأصواته وتعابير وجهه الجديدة ليصبح البقاء معه متعة أكبر فأكبر مع مرور الأشهر.

ضعي المخطط الخاص بك

اعتمدي العناوين الموجودة في المخطط التطوري في الصفحة رقم ٣٣٩، والذي تم تصميمه للأطفال المولودين في تمام الحمل، لتضعي المخطط الخاص بتطور طفلك. في أسفل الجهة اليسرى من الصفحة قومي بكتابة قائمة بالمجالات التطورية (مثل المهارات الحركية الكبرى، والمهارات الحركية الدقيقة، والتطور الاجتماعي، والتطور اللغوي). وفي أعلى الصفحة اكتبي عمر الطفل بالأشهر ضمن الأعمدة. بعد ذلك، ومع مرور الأشهر، أضيفي ملاحظاتك حول إنجازات طفلك في كل من مجالات التطور المختلفة. وعند مقارنة هذا الشهر مع الشهر الماضي فستجدين أن الطفل يتطور، وستلاحظين أن الطفل يحرز في بعض الأشهر تطوراً أكبر في المهارات الحركية الدقيقة. أما في أشهر أخرى فسيكون هناك تقدم ملحوظ في اللغة أو التواصل الاجتماعي. وإذا ما قمت بمقارنة المخطط الخاص بطفلك مع مخطط الأطفال المولودين في تمام الحمل فتأكدي من تعويض العمر الحمل للطفل. فالإنجازات التي ستندرج على قائمتك ضمن عمود الشهر الثامن من العمر ستكون ربما مماثلة لتلك الواردة في عمود الشهر السادس من العمر لدى الأطفال المولودين في تمام الحمل. وفي النهاية ستضيق الفجوة بين طفلك وبين أقرانه الآخرين المولودين في تمام الحمل، الذين يمتلكون نفس العمر الزمني.

يُعد الخدج معرضين بنسبة أكبر لحدوث التأخر التطوري مقارنة بأقرانهم المولودين في تمام الحمل. وفي حين أن الأسباب غير واضحة بشكل كامل، إلا أنه يبدو أن بعض الأعصاب في الدماغ لا تشكل جميع الاتصالات الضرورية بالسرعة المشاهدة في الرضع المولودين في تمام الحمل. يقوم طبيب الأطفال بتتبع تطور طفلك عن كثب. وسيخضع معظم الخدج كذلك لتقييم دوري من قبل فريق من الأطباء، الممرضات، والمعالجين التطوريين في عيادة متابعة الأطفال والمخرجين من وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة مرة أو اثنتين خلال السنة الأولى من الحياة. وقد يخضع تطور طفلك للمراقبة من قبل المعالجين والأخصائيين الآخرين في برنامج التدخل المبكر (انظري الصفحة رقم ٣٤٣). ويمكن تقييم أي مخاوف لديك حول تطور الطفل والتعامل معها من قبل هؤلاء الأخصائيين.

اقرأ أكثر!

هناك الكثير الذي يجب أن تعرفه حول التغذية الجيدة للأطفال في طور النمو، ولكي تحسلي على دورة سريعة تعلمك كيف تصبحين أخصائية التغذية في عائلتك اقرأ كتاب *تغذية العائلة* من تأليف وليام سيرز ومارثا سيرز.

د. بوب ينصح

انسي موضوع أن الطفل «يجب أن يفعل» شيئاً معيناً في كل شهر، وتمتعي بما يفعله الطفل الآن. قومي بوضع جدول أو دفتر ملاحظات حول تطور طفلك، واصطحبي الجدول الشخصي الخاص بطفلك معك إلى الزيارات الطبية الدورية للطبيب المعالج أو برنامج التدخل المبكر. إن ملاحظاتك حول تطور الطفل هي بنفس أهمية ملاحظات الأخصائيين، أو ربما أهم منها، الذين لن يشاهدوا الطفل إلا لفترة وجيزة من الزمن.

وتعتمد بعض أدوات التقييم المستخدمة من قبل الأخصائيين التطوريين بشكل كبير على المقابلات المجراة مع آباء الأطفال. قد يسألونك: «هل بإمكان الطفل أن يفعل هذا؟ هل بإمكانه أن يفعل ذلك؟ متى بدأ طفلك بفعل هذا أو ذاك؟». ستجدين أنك أكثر قدرة على الإجابة عن هذه الأسئلة بدقة فيما لو عدت إلى ملاحظتك المكتوبة. بالإضافة إلى ذلك، إذا كان طفلك يشعر بالنعاس أو كان منزعجاً خلال الزيارة؛ فإن الطبيب أو المعالج سيكون عاجزاً عن الحصول على صورة حقيقية لقدرات الطفل، وسيصبح التقرير الذي بموزتك أكثر أهمية. أفضل ما يقيم تطور الطفل حين يكون بحالة الوعي الهادئ، ولهذا يفضل التخطيط لزيارة الطبيب في الصباح أو في أي توقيت آخر يكون فيه الطفل بأفضل حالاته حسب معرفتك به.

لا تقلقي حول مراحل تطور طفلك خلال السنة الأولى، فليس عليك إلا
أن تستمتعي به!

تعزيز نمو الطفل من خلال الرعاية الوالدية

إذا كان لدى طفلك بعض التأخير التطوري، أو إذا كان يبدي خطورة مرتفعة لحدوث تحديات تطويرية؛ فإن الرعاية الوالدية اللصيقة الحساسة التي ستقدمينها له ستكون أكثر أهمية من أي وقت آخر. سيشارك كل من المعالجين الفيزيائيين، والمهنيين، ومعالجي الكلام في الرعاية بطفلك. ولكن من سيقضي معظم الوقت مع الطفل؟ ومن سيشكل المصدر الأكثر تأثيراً للمنبهات؟ إنه أنت. لقد كنت تشكلين مركز برنامج التدخل المبكر على الطفل منذ المرة الأولى التي قمت بها بحمل طفلك في المستشفى. إن المنبهات التطورية والعاطفية التي تقومين بتزويد الطفل بها من يوم لآخر ستؤثر على تطور الطفل بشكل أكبر من كل المنبهات الواردة من جميع أعضاء الطاقم الطبي الأخصائيين.

تسع وسائل لمساعدة طفلك الخديج على النمو

إن أفكارك ومهاراتك الخاصة في الرعاية بطفلك، بالإضافة إلى أدوات الرعاية الوالدية اللصيقة التي وصفت في الفصل العاشر، ستساعدك على تربية طفلك أذكى، وأوفر صحة، وأكثر سعادة. وفيما يلي تسع وسائل يمكن من خلالها للآباء أن يعززوا تطور أطفالهم:

١- إعطاء حليب أكثر ذكاء

كما تحدثنا بالتفصيل في الفصل السادس فإن حليب الأم غني بالدهنم التي تبني الدماغ وتدعى بدسم الذكاء. وبما أن الأبحاث قد أظهرت أنه كلما تم إرضاع الأطفال بتواتر أكبر ولفترات أطول، كان هؤلاء الأطفال أوفر صحة وأكثر ذكاء، فإن عليك أن تقومي بإرضاع طفلك لأطول فترة ممكنة ولأكبر عدد من المرات وإذا كنت تشاركين بين الرضاعة الطبيعية وإعطاء الحليب الصناعي أو كان طفلك يتغذى فقط على الحليب الصناعي؛ فعليك استخدام المستحضرات الغنية بـ DHA/ARA.

٢- إعطاء طعام أكثر ذكاء

يتضاعف حجم دماغ الطفل ثلاث مرات خلال السنة الأولى من العمر، ثم يتضاعف من جديد بعمر خمس سنوات. إن طريقة تغذية الدماغ خلال هذه السنوات الباكرة تؤثر على نوعية النمو وحين يصبح طفلك جاهزاً لتناول المأكولات الجامدة (بعد الشهر السادس من العمر) فركزي على التغذية الذكية:

• أعط طفلك الدسم الذكي: بدءاً من عمر سنة واحدة تقريباً قومي بإعطاء طفلك أونصتين من السلمون البري المستورد من ألاسكا بمعدل ٢-٣ مرات أسبوعياً، وهذا السلمون الذي يأتي من مياه ألاسكا النقية ليس فقط غنياً بالدهنم أوميغا-٣ المنمية للدماغ، بل إنه سيكون غالباً خالياً من الزئبق والمبيدات الحشرية.

• **ابدئي يوم طفلك بإفطار داعم للدماغ:** تظهر الدراسات أن الأطفال يركزون بشكل أفضل، ويتعلمون المهارات المعقدة بسهولة أكبر حين يبدؤون يومهم بوجبة غذائية ذكية. ويشمل الفطور الذكي مجموعة متوازنة من البروتينات، والكربوهيدرات المعقدة، والدهن الصحية، وتشمل بعض المأكولات المناسبة كلاً من البيض، والخبز المحمص الكامل، والحبوب، واللبن الزبادي، والفواكه.

• **تجنبي الأغذية الفقيرة:** إن أحد مفاتيح التطور المثالي للطفل هو المحافظة على مستويات مستقرة من سكر الدم وإنسولين الدم والمحافظة على الشرايين التي تغذي الأعضاء الحياتية خالية من الدهون التي يمكن أن تسدها. انتبهي من نوعين من الأغذية الفقيرة: (١) الأطعمة والمشروبات المحلاة بالسكر وحساء الذرة مرتفع الغلوكوز، و(٢) الأطعمة التي تحتوي على الدهن والزيوت المهدرجة. إن الأطعمة التي تحتوي على هذه العناصر لا مكان لها عادة في تغذية الأطفال، وبخاصة الخدج. تعودى على الدخول في ممرات السوبرماركت التي توضع فيها «الأطعمة التي تنمي»، إنها الفواكه والخضار، والمأكولات البحرية، والبيض، ومشتقات الحليب.

٣- ارتدي طفلك ضمن حامل

يتعلم الأطفال كثيراً حين يتم حملهم من قبل الأم المشغولة؛ فارتدي طفلك في وشاح حيثما ذهبت، واطلبي ذلك أيضاً من الأشخاص الآخرين الذين يعتنون به. إن ارتداء الطفل يعزز حالة الوعي الهادئ، وهي الحالة السلوكية التي يمكن خلالها للطفل التفاعل مع البيئة والتعلم منها بأفضل شكل ممكن (انظري الصفحة رقم ٢٩٣).

٤- تحدثي إلى طفلك

إن التفاعل مع الأشخاص الآخرين، وبخاصة التفاعل الكلامي، يحتاج إلى تشكل الاتصالات بداخل الدماغ، وكلما تشكلت اتصالات أكثر وكلما تشابكت هذه

الاتصالات ضمن دارات، أصبح الدماغ أكثر ذكاءً. والأمر بهذه البساطة. تحدثني إلى طفلك. قومي خلال فعاليتك اليومية بإخبار طفلك عما تفعله: «والآن يقوم بابا بوضع حفاض جديد للطفل»، «دعنا الآن نضع هذه الأزهار على الطاولة». وعند الحديث ركزي نظرك في عيني طفلك وغني له. بالغني في لغة الجسم والتعبير الوجهية. تذكري أن كل معلومة يحصل عليها الطفل تحتاج إلى تشكيل اتصالات جديدة، وافعلي كل ما بوسعك لتتأكدي من أن طفلك يعيش في بيئة غنية بالمعلومات.

٥- اقرئي للطفل

كلما شارك عدد أكبر من الحواس في التفاعل، قام دماغ الطفل ببناء اتصالات أكثر. حين تنظران إلى الكتاب معاً فإن الطفل يحصل على أكثر من الكلمات والصور الموجودة على الصفحات. إنه يستمتع بصوتك وبالاقتراب منك وهو جالس في حضنك. كما أن الكتب التفاعلية رائعة أيضاً، وبإمكانك من خلالها الاستمتاع كثيراً مع طفلك حين تكونان معاً حيث تشكل وسيلة تعليمية ذات نوعية عالية.

٦- العبي مع طفلك

إن برنامج التدخل المبكر لدى طفلك (انظري الصفحة التالية) قد يشمل دورات لتحريض الأطفال، وهي جلسات من اللعب ملائمة للعمر التطوري لطفلك. ولا تفكري باللعب في المنزل على أنه معالجة، بل اجعليه ضرباً من التسلية.

٧- العبي بدمي ذكية

تشكل الدمى جزءاً مهماً من البيئة الغنية بالمعلومات التي ستقومين ببنائها حول طفلك. إن التفاعل باهتمام مع الدمى يبني اتصالات أكثر في الدماغ. شجعي طفلك على الاستمتاع مع الدمى التي تعتمد على قاعدة السبب والنتيجة: «حين أقوم بفعل شيء ما يحدث شيء آخر». وتشكل الكرات والقطع التركيبية البلاستيكية الدمى الأفضل للأطفال. وهي تشكل كذلك دمى ممتازة لكل من الطفل والوالدين اللذين

يمكنهما الاستمتاع معه. انظري قسم Bright Stars على الموقع الإلكتروني www.AskDrSears.com للحصول على المزيد من النصائح حول الألعاب المعززة للتطور.

٨- ضعي الموسيقى

للموسيقى تأثير منظم على وظيفة الدماغ، ويفضل الرضع الموسيقى الكلاسيكية الخفيفة وبخاصة أعمال باخ وموتزارت. وهم يهزون الأغاني التي يغيثها الأب أو الأم. اختاري لحناً بسيطاً وألفي الكلمات المتكررة في أغنية خاصة بك، وسيحبها الطفل كثيراً.

٩- احصلي على المساعدة الذكية

إن برنامج التدخل المبكر في مجتمعك هو مصدر مفيد جداً لآباء الأطفال الخدج، وبإمكان طاقم التدخل المبكر أن يساعدك - باعتبارك المعلم الأول والأهم لطفلك - على القيام بعملك بفعالية أكبر.

برنامج التدخل المبكر

برنامج التدخل المبكر هو برنامج فيدرالي يمول من الولايات، ومخصص للرضع المعرضين للتأخر التطوري. ويتألف الطاقم من الأخصائيين الاجتماعيين، والمعالجين المهنيين والطبيين، وأخصائيي أمراض الكلام، وأخصائيي التغذية، والممرضات، والأطباء. وهم سيساعدون على توجيهك وتوجيه الطفل خلال سنواته الثلاث الأولى، وسيقوم هؤلاء الخبراء بمراقبة التقدم التطوري للطفل، وتثقيفك حول طرق تحريض تطور الطفل، وتأمين الخدمات للرضع الذين لديهم تأخير، وتحديد الرضع الذين قد يحتاجون إلى تقييم طبي أوسع، وحين يبلغ عمر الطفل ثلاث سنوات

يتم تخريجه من برنامج التدخل المبكر إلى خدمات تثقيف الأطفال الباكرة التي تؤمنها أنظمة المدارس العامة للأطفال الذين لديهم تأخر تطوري قبل سن المدرسة.

وفيما يلي بعض الأسئلة التي قد تدور في خلدك حول برنامج التدخل المبكر:

من هم الرضع المرشحون للدخول في برنامج التدخل المبكر؟

إن الرضع الذين لديهم تأخر تطوري أو خطورة عالية لحدوث التأخر التطوري هم مرشحون لتلقي المساعدة من برنامج التدخل المبكر، وقد يصنف الخديج في واحدة من هاتين المجموعتين، وهو يكون عادة من الخدج الذين ولدوا بحالة خداج شديد أو تعرضوا لتحديات طبية صعبة، وتقدم المساعدة كذلك للأطفال الذين يظهر التأخر التطوري لديهم خلال النمو.

وماذا عن الخدج الذين يتم تخريجهم من وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة بحالة جيدة وينمون دون أي مشاكل تطورية أو صحية؟

قد لا يكون هؤلاء الأطفال في البداية مرشحين للدخول في البرنامج، ولكنهم قد يكونون معرضين لحدوث التأخر التطوري، وفي هذه الحالة فإنهم يستفيدون من تلقي الخدمات الكفيلة بالوقاية من هذا التأخر. ولسوء الحظ فقد لا يكون هناك تمويل فيدرالي كافٍ لإدخال هؤلاء الأطفال في البرنامج، وتتفاوت درجة التمويل من ولاية لأخرى، وحكومة الولاية هي التي تقرر فيما إذا كان بالإمكان تأمين هذا البرنامج بشكل وقائي للأطفال الخدج الأصحاء.

كيف يمكنني أن أدخل طفلي في برنامج التدخل المبكر؟

إن واحدة من أفضل الطرق لإدخال الطفل في برنامج التدخل المبكر هي الطلب من العامل الاجتماعي في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة أن يرتب لتقييم الطفل من قبل المركز المحلي لبرنامج التدخل المبكر. وبإمكان العامل الاجتماعي أن يقوم بإجراء الاتصالات اللازمة، أو أن تتصلي أنت لترتيب الموعد،

وبإمكانك فعل ذلك حين يكون طفلك لا يزال في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة. وإذا كان الطفل يعاني من مشاكل طبية معينة ترشحه بشكل تلقائي لهذه الخدمة؛ فإن الطاقم الطبي سيتواصل مباشرة مع موظفي البرنامج، أو يقوم بتأمين سجلات عن حالة الطفل، وإذا كان الطفل لا يعاني من أي حالة طبية ترشحه للدخول في هذا البرنامج؛ فإن العامل الاجتماعي في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة سيكون لا يزال قادراً على الحصول على موعد للتقييم، وإذا لم تقومي بالترتيب لموعد مع خدمات التدخل المبكر عند تخريج الطفل فإن طبيب الأطفال سيحولك إليهم في حال ظهرت علامات التأخر التطوري على طفلك.

كيف يعمل برنامج التدخل المبكر؟

تختلف هذه البرامج من ولاية لأخرى، وحتى ضمن الولاية نفسها، وتعتمد الخدمات المتوفرة بشكل كبير على مقدار التمويل في الولاية. وفيما يلي بعض خصائص هذا البرنامج التي تعطيك فكرة عما يمكن أن تتوقعه:

- **الموظف العامل:** سيكون الموظف العامل الخاص بك في معظم البرامج الشخص الرئيس الذي تتواصلين معه، وهذا الشخص هو عادة عامل اجتماعي أو أخصائي بتطور الأطفال. وسيقوم بالترتيب للتقييم الأولي، والتحدث معك حول وضع العائلة وحاجات الطفل، ويساعدك على تحديد الخدمات التي سيتلقاها طفلك، وهو سيقوم كذلك بمراقبة تطور طفلك مع الزمن ويرتب للقاءات منتظمة بينك وبين الطاقم الطبي.

- **المعالجة الطبيعية والمهنية:** يتلقى الأطفال الذين لديهم تأخر في المهارات الحركية، أو يعانون من الحالات الطبية الأخرى المعالجة الطبيعية أو المهنية لمساعدتهم على التطور المثالي، وقد يأتي المعالج لرؤية الطفل عدة مرات في الأسبوع، وقد يكون

ذلك مرة أو مرتين شهرياً، وذلك حسب احتياجات الطفل، وتقوم بعض البرامج بإرسال المعالج إلى المنزل، أما بعضها الآخر فيؤمن خدماته في مركز ممول من قبل الولاية أو بالتنسيق مع معالج خاص، ويعمل المعالج الطبيعي أو المهني مع الطفل مباشرة لتحسين قوته العضلية، وتناسق الحركات، والمهارات التطورية، كما سيعلمك كيفية إجراء التمارين مع الطفل بين جلسات المعالجة.

• **معالجة النطق:** يقوم أخصائي المعالجة الكلامية بالعمل معك ومع الطفل لتطوير المهارات اللغوية باكراً. ومن جديد، فإن هذه الخدمة قد تؤمن في المنزل أو في أحد مرافق البرنامج.

• **مراكز المعالجة في المنطقة:** في بعض الولايات تكون برامج التدخل المبكر مركزية مع وجود مرافق كبيرة لتأمين الخدمات من خلال مئات الموظفين العاملين، والمعالجين، والممرضات، والأطباء. أما في المناطق الأقل كثافة بالسكان فقد لا يكون هناك مركز خاص بالبرنامج، وفي هذه الحالة يساعدك الموظف العامل على العثور على الخدمة المطلوبة ضمن المنطقة المحلية.

• **برامج ما قبل المدرسة:** تقوم بعض البرامج بإدخال طفلك في روضة خاصة قبل المدرسة يتألف طاقمها من مدرسين ومعالجين مدربين بشكل خاص على موضوع تطور الأطفال.

• **المعالجة ضمن المجموعات:** تشجعك بعض البرامج على المشاركة مع الآباء والأطفال في جلسات جماعية تنظم بشكل دوري وتدار من قبل أخصائيين متنوعين.

• **الزيارات المنزلية:** في بعض الحالات يقوم الموظف العامل بإجراء زيارات دورية إلى المنزل لتقييم تطور الطفل، وقد ينسق حتى لإعطاء الطفل معالجات معينة خلال وجوده في المنزل، وذلك حسب متطلباته.

ما أهمية برنامج التدخل المبكر؟

لقد أظهرت الأبحاث أن الرضع الذين لديهم تأخر تطوري أو المعرضين لحدوثه بنسبة كبيرة، والذين يتلقون خدمات البرنامج يستطيعون تحقيق القفزات التطورية بشكل أسرع، أو يحققون علامات أعلى في الاختبارات التطورية (وبخاصة في التطور الذهني) خلال السنوات القليلة الأولى من الحياة، والأمر الذي لم يعرف بعد هو فيما إذا كانت هذه المكاسب الباكرا تؤدي إلى اختلافات على المدى الطويل. إن الدراسات التي قارنت الأطفال الذين تم إدخالهم في برامج التدخل المبكر حين كانوا رضعاً مع أولئك الذين لم يدخلوا في هذه البرامج قد أظهرت اختلافات طفيفة جداً بين المجموعتين في ركائز الذكاء والمشاكل السلوكية لاحقاً خلال الطفولة. ورغم ذلك، فإن المنطق يقول بأن تلقي خدمات المعالجة الكلامية، والطبيعية، والمهنية، والتطورية لعدة سنوات يمكن أن يساعد الطفل الذي لديه تأخر تطوري أو المعرض لحدوثه، وهي بالتأكيد غير ضارة. ويوافق أخصائيو الرعاية الصحية ومعظم الآباء على أن خدمات برنامج التدخل المبكر مفيدة للغاية، رغم عدم وجود أي بحث قاطع يؤكد هذا الاعتقاد. ونأمل بأن تؤمن الأبحاث المستمرة مصداقية على أهمية برامج التدخل المبكر لأطفالنا وتظهر فعاليتها من ناحية التكلفة.

التنقل مع الخدج - متى وكيف؟

حين تصلين في النهاية مع طفلك إلى المنزل، فإن آخر ما تريدينه هو مغادرة المنزل. ورغم ذلك، فإن التنقلات هي جزء لا يتجزأ من الحياة الحديثة؛ ولذلك فإن عليك الاستعداد.

التنقل في السيارة

يغلب أن تقضي مع طفلك قدراً كبيراً من الوقت في السيارة خلال التنقل للذهاب إلى المواعيد المختلفة مع مزودي الرعاية الصحية؛ فتأكدي من تثبيت طفلك في مقعد السيارة أو سرير السيارة كلما تواجد فيها، حيث تكون معظم كراسي السيارة مصممة للأطفال الأكبر؛ وبالتالي لا توجد أي كراسي في السوق يمكن أن تكون مناسبة للخدج. إن السيطرة على الرأس والعنق تكون أضعف لدى الخدج مقارنة بالأطفال المولودين في تمام الحمل؛ وبذلك فإن الرأس يتأرجح نحو الأمام والجانبين خلال التوقف وتغيير السرعة في القيادة الطبيعية. إن وضعية الانزلاق والانحناء التي يتخذها الرضع عادة خلال القيادة وهم في كرسي السيارة قد تؤثر على التنفس وتفاقم القلس، ونقدم لك بعض النصائح التي تفيدك في تدبير كرسي السيارة:

جربي الكرسي قبل شرائه

في كثير من وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة يكون هناك كرسي سيارة واحد أو أكثر بحيث تستطيعين تجربته على طفلك خلال وجوده في المستشفى.

اختبري الكرسي قبل شرائه

تراقب معظم وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة إشباع الأوكسجين في الدم والنظم القلبي في مقعد السيارة قبل يوم أو اثنين من موعد التخريج المتوقع، وبخاصة إذا كان الطفل معرضاً لانقطاع التنفس وتباطؤ القلب، أو القلس. خلال مراقبة الطفل في كرسي السيارة فمن الممكن تجربة وضعيات مختلفة بدءاً من نصف الميلان (٤٥ درجة) وحتى الميلان الكامل، أي في سرير السيارة. إن تجربة كرسي السيارة وسرير السيارة تسمح لك باختيار زاوية الميلان المثالية للتنقل الأكثر أماناً. وإذا كان الطفل قريباً جداً من المستوى الأفقي في كرسي السيارة التقليدي فلن يكون هناك دعم كاف من الخلف لدعم الطفل في حال حدوث اصطدام أمامي للسيارة. ومن ناحية

أخرى، إذا كان الطفل قريباً للغاية من التوضع العمودي فإن رأسه سيسقط نحو الأمام وبخاصة إذا توقفت السيارة فجأة؛ وبالتالي فإن زاوية الميلان المثالية بالنسبة لمعظم الخدج هي ٤٥ درجة (ولتحقيق هذه الزاوية فإن عليك أن تلفي منشفة بشكل محكم وتحشريها تحت مقدم الكرسي). وإذا كان الخديج يعاني من عدم استقرار التنفس؛ فقد يحتاج إلى سرير السيارة الأفقي عوضاً عن كرسي السيارة.

تقييم نصائح الخبراء

إن الخبراء الذين يعملون معك ومع طفلك في برنامج التدخل المبكر يعرفون الكثير عن كيفية تشجيع الرضيع على تعلم مهارات جديدة، وهم يمتلكون خبرة كبيرة في تطوير المهارات الحركية، ومهارات الكلام واللغة، ومهارات التفكير لدى الطفل، ولكن أنت الخبيرة بطفلك وبنوع الرعاية التي يحتاج إليها، فإذا كانت النصائح التي يعطيها معالج الطفل تتعارض مع غريزتك ففكري مطولاً حول الخيار الأفضل لطفلك. فعلى سبيل المثال، قد يقترح المعالج الفيزيائي ألا تقومي بحمل الطفل طوال الوقت، بحيث تكون لديه الفرصة لتحريك جسمه في جميع الاتجاهات، وقد تشعرين بأن طفلك أكثر ما يكون مرتاحاً في وشاح الطفل، وأنه لا يريد بأن تضعيه. فكيف تحلين هذه المشكلة؟ قد يكون من المفيد التحدث مع المعالج حول أسباب إعطاء الطفل فترة للعب على الأرض، وبإمكانك أيضاً أن تشرحي له مقدار المنبهات التي يتعرض إليها الطفل حين يكون في الوشاح، وبإمكانك العمل مع المعالج للعثور على طرق يتم من خلالها تشجيع الطفل على استخدام عضلاته لدعم جزء أكبر من جسمه خلال وجوده في الوشاح. وبشكل مشابه، فإن أخصائي المعالجة الغذائية قد يريد تشجيع الطفل على تجربة نكهات أو أنواع جديدة من الطعام، في حين أنك ترغبين بتشجيع

الطفل على الرضاعة لأطول فترة ممكنة. ومن جديد، فإن عليك أن تستخدمى محاكمتك الشخصية لتقييم النصيحة، التعرف أكثر على الأسباب الكامنة وراءها، والعمل مع المعالج للوصول إلى خطة مناسبة للطفل ولقيمك فى التربية.

الكرسى أم السرير؟

إن الخدج الذين يلائهم كرسى السيارة بشكل أفضل هم أولئك الذين لديهم:

- تنفس غير ثابت (انقطاع تنفس، تباطؤ قلب) عند وجودهم فى كرسى السيارة.
- مقوية عضلية ضعيفة (رخاوة).

" لقد استخدمنا مرايا خلفية خاصة لنتمكن من مراقبة طفلنا طوال الوقت، والذي وضع فى المقعد الخلفى ووجهه متجه نحو الخلف."

اضبطى وضعية الطفل بالشكل الصحيح

بعد اختيار زاوية الميلان المثالية يجب إضافة بعض الوسائد حول رأس الطفل وجانبيه، بحيث يتمركز فى المقعد كما تظهر الصور فى الصفحة التالية.

تأكدى من أن المسافة بين فتحة الحزام السفلية ومسند المقعد لا تتجاوز ٥ 1/2 إنشاً، وأن المسافة بين فتحات الحزام العلوية وأرضية المقعد لا تتجاوز ١٠ إنشات، وإلا فإن الحزام سيضغط على أذنى الطفل عوضاً عن أن يكون على مستوى الكتف، وقومى بضبط الحزام على أقصر طول ممكن إلى أن ينمو طفلك ليصبح أطول. وليكن القفل متوضعاً فى منتصف صدر الطفل دون أن يكون قريباً جداً من العنق أو منخفضاً للغاية على البطن.

تطبيق الوسائد

بالإضافة إلى وضع الوسائد على جانبي الرأس باستخدام حفاضات، أو شراشف، أو مناشف ملفوفة أو أي وسائد متوفرة تجارياً، فإن عليك أن تضعي بطانة على حزام الكرسي (وتتوفر وسائد تجارية من هذا النوع في متاجر أغراض الرضع وعلى المواقع الإلكترونية)، وإذا كانت هناك مسافة كبيرة بين منطقة حفاض الطفل وفتحة الحزام السفلية؛ فقومي بمحشر حفاض قماشي مطوي لمنع الطفل من الانزلاق، ولا تضيفي الوسائد تحت الرضيع أو خلفه لجعل الكرسي يستوعب الطفل.

اضبطي وضعية الطفل في السيارة بأمان

إن المكان الأكثر أماناً هو منتصف الكرسي الخلفي، ولا تقومي على الإطلاق بوضع كرسي السيارة على المقعد الأمامي حيث يكون هناك كيس هوائي.

تثبيت الحزام

استخدمي كرسيّاً يمتلك حزاماً ذا ٣ نقاط أو ٥ نقاط تثبيت، ولا تستخدمي الكراسي التي تمتلك واقياً أو وسادة بطنية؛ فإذا توقفت السيارة فجأة وحدث اصطدام فإن رأس الطفل قد يرتطم بالواقى مؤدياً إلى الأذية.

توصيل الأسلاك

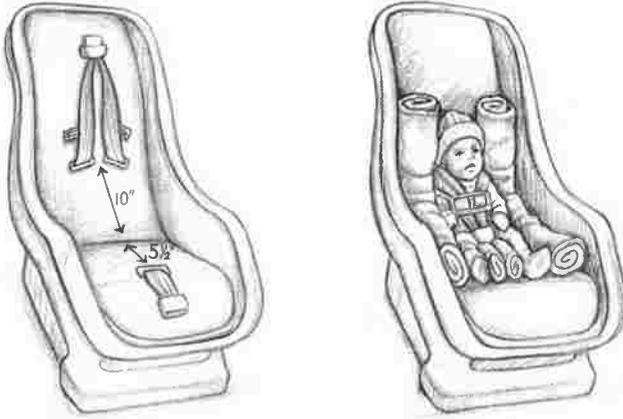
إذا كان على طفلك الخضوع للمراقبة بواسطة جهاز انقطاع التنفس خلال رحلته إلى المنزل فتأكدي من أن الجهاز قابل للحمل ومن أنك قد فهمت كيفية استخدامه حين يكون الطفل في السيارة. بالإضافة إلى ذلك فإن عليك أن تعرفي لكم من الزمن ستبقى البطارية تعمل، وأن تتأكدي من أنها مشحونة بشكل جيد قبل الرحلات الطويلة.

راقبي طفلك

نظراً لاحتمال حدوث مشاكل تنفسية لدى الخدج بسبب وضعية الميلان في كرسي السيارة؛ فيجب ألا تتركي الطفل على الإطلاق دون مراقبة، وإذا كان عليك التنقل وحيدة مع الطفل فقمي بوضع مرآة على النافذة الخلفية بحيث يمكنك مراقبة الطفل كلما توقفت.

اتبعي التعليمات

تأكدتي أن مقعد السيارة مرخص من قبل الحكومة، واتبعي تعليمات المصنع. ونظراً للتغيرات المتكررة التي تجرى على تصاميم المقاعد الآمنة للأطفال في السيارات؛ فلم تنطرق إلى الأصناف المتوفرة. فاختاري مقعداً للسيارة حسب ما يوصي به طاقم وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، أو ابحثي عن آخر الأصناف على الموقع www.AskDrSears.com/preemies.



السفر جواً

من الحكمة تأجيل موضوع السفر الجوي إلى أن يصبح عمر الطفل تسعة أشهر على الأقل، وذلك حسب الحالة الطبية العامة للطفل ونصيحة الطبيب، حيث يكون مستوى الأوكسجين في الهواء داخل الطائرة عادة أقل بقليل منه في الهواء الخارجي. وفي حين أن ذلك قد لا يمثل مشكلة بالنسبة للكثير من الرضع، إلا أنه ليس جيداً بالنسبة للخدج الذين يكون إشباع الأوكسجين لديهم على الحد. بالإضافة إلى ذلك، فإن عليك تجنب السفر إلى الأماكن المرتفعة، حيث يكون إشباع الأوكسجين في الهواء أقل مما تعود الطفل عليه.

تشكل السيطرة على الأمراض المعدية إحدى القضايا الأخرى المتعلقة بالسفر الجوي، ففي معظم المطارات يتم حالياً إعادة تدوير الهواء بداخل الطائرة، والذي يعتبر أقل تكلفة من معالجة الهواء الخارجي، وقد يحتوي الهواء المعاد تدويره بداخل الطائرة على كمية أكبر من الجراثيم. بالإضافة إلى ذلك، فإن الرطوبة المنخفضة المؤذية في هواء الطائرة قد تؤدي إلى جفاف الطرق التنفسية لدى الطفل.

وفيما يلي بعض النصائح المتعلقة بالسفر الجوي مع الطفل:

- اطلبي الجلوس بجانب مقعد فارغ عند الإمكان، فإذا لم تكن الطائرة ممتلئة فإن الموظف سيلبي طلبك عادة.
- حين تتحرك الطائرة على الأرض أبقِ الطفل بداخل مقعد السيارة إذا كان مفتوحاً بجانبك؛ فذلك سيحمي الطفل بأمان إذا ما توقفت الطائرة بشكل مفاجئ.
- بما أن المص والبلع يمكن أن يخففنا من ألم الأذن؛ فإن عليك أن ترضعي طفلك خلال الإقلاع والهبوط، وبخاصة خلال الهبوط، ذلك أن تغير الضغط الهوائي يمكن أن يسد نفيير أو ستاش، ويؤدي إلى ألم الأذن، وإذا كان الطفل نائماً فاتركيه؛

فإيقاظ الطفل النائم سيؤدي إلى إزعاجه بقدر أكبر مما لو بكى بسبب بعض الانزعاج في أذنه.

- أرضعي الطفل بشكل كامل قبل أن تستقلي الطائرة. أما خلال الطيران فأعطي الطفل وجبات أصغر وأكثر تواتراً لتخفيف الابتلاع الزائد للهواء؛ فلتخفيض الضغط داخل الطائرة في الارتفاعات العالية يمكن أن يؤدي إلى تمدد الغاز ضمن الأمعاء؛ وبالتالي حدوث النفخة والألم البطني الماخص.
- حاولي إبقاء الطرق التنفسية للطفل رطبة من خلال وضع منديل دافئ رطب قرب أنفه وتنقيط قطرتين من المحلول الملحي الأنفي (يتوفر في الصيدلية باسم قطرات المحلول الملحي الأنفي) في كل منخر وكل ساعة على الأقل.
- ارتدي الطفل في وشاح لتبعدي الفضوليين عنه،. وحين تقفين في صف مزدحم قومي بتغطية الطفل بالوشاح؛ لتخففي تعرضه للجراثيم الموجودة في الهواء.

العناية بالتوائم الثنائية والمتعددة

كثيراً ما تحدث ولادات التوائم الثنائية، والثلاثية، والمتعددة باكراً، وبذلك فإن الكثير من آباء الأطفال يحضرون أكثر من طفل واحد من وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة إلى المنزل، ومع زيادة عدد الأطفال تزداد التحديات، وسيكون عامك الأول من الرعاية بالتوائم منهكاً، وستكون ذكرياتك عن هذه الأشهر مشوشة. نقدم لك بعض النصائح حول طريقة التصرف بوجود أكثر من طفل واحد.

تحول الأب إلى «أم»

بوجود توائم متعددة فلا خيار أمام الأب إلا أن يشارك بشكل مكثف في العناية بالطفل، فالمهمة الوحيدة التي يعجز الأب عن القيام بها هي الإرضاع الطبيعي،

أما جميع الأشياء الأخرى فهي يمكن، بل ويجب، أن تنقسم بين الوالدين إذا أرادا للعائلة أن تبقى بحال جيدة.

الاستعداد المضاعف

قومي بمضاعفة كمية الحفاضات، والثياب، والغذاء؛ فوجود طفلين أو أكثر يعني أنك ستحتاجين أكثر من كل شيء. ومع اقتراب يوم التخرير تأكدي أنك تمتلكين كل ما تحتاجينه في المنزل لأجل أطفالك، فلن يكون هناك متسع من الوقت لرحلات التسوق السريعة بمجرد أن يصبح الأطفال في المنزل.

لا تنسي بأن أولئك الذين يعتنون بالأطفال في المنزل (أي الأم والأب) يحتاجون هم أنفسهم إلى الرعاية أيضاً؛ فحين تذهبين إلى السوق لشراء الحفاضات وأدوات الأطفال الأخرى اشترى أيضاً الأشياء التي تغذيكما وتجعلكما سعيدين، واجمعي قوائم الطلبات الخارجية من مطاعمك المفضلة، وقومي بحشو ثلاجتك أو بيت المؤونة بمأكولات صحية وبعض العناصر التي يمكن بواسطتها تحضير وجبات سريعة وسهلة. اجثي عن سوبرماركت أو عن إحدى خدمات التسوق على الإنترنت التي يمكن أن توصل الخضار إلى منزلك. اشترى بعض الثياب ذات المظهر الجيد التي يمكن ارتداؤها صباحاً دون تفكير (إن الثياب المزركشة تساعد على إخفاء بقع الحليب). وإن أي شيء يجعل حياتك أكثر سهولة سيجعل حياة أطفالك أكثر سهولة أيضاً؛ لأن أكثر ما يحتاجون إليه هو والدين سعيدين ومرتاحين.

التنظيم المضاعف

إن الضغوط الناجمة عن الرعاية بطفل واحد قد تحول دماغ الأم إلى فوضى، على الأقل مؤقتاً. أما التوائم فهم سيزيدون الطين بلة، ولكن لا تقلقي، ذلك أن دماغك سيتعلم في النهاية التأقلم مع تعقيدات العناية بالتوائم الشنائية أو الثلاثية، ولكن

عليك خلال هذه الفترة أن تحتفظي بسجلات يومية لكل واحد من أطفالك، بحيث تسجلين فيها توقيت الرضاعة وتغيير الحفاض، ولفظ الحليب، والشعور بالألم، أو أي شيء آخر قد ترغبين بمناقشته مع طبيب الطفل أو غيره.

اطلبي المساعدة

حين يعرض الأصدقاء أو أفراد العائلة مساعدتهم فلا ترفضيهما، وكوني جاهزة للاقتراحات، واحتفظي بقائمة من الأعمال المنزلية أو المشاوير الخارجية بجانب الهاتف، والتي يمكن للآخرين أن يساعدوك فيها. فعلى سبيل المثال، يمكن لأحد الأصدقاء أو أفراد العائلة أن يكون مسؤولاً عن تنظيم برنامج للآخرين بحيث يحضرون لك الوجبات، أو يقومون ببعض الأعمال، أو يعتنون بالأخوة الأكبر. استأجري من يعتني بالأعمال المنزلية، وهذا لا يشكل رفاهية لدى آباء التوائم وإنما ضرورة، فإذا كان النظر إلى ذرات الغبار وبصمات الأصابع على خزائن المطبخ يجعلك تشعرين بالاكئاب فادفعي لشخص ما ليقوم بتنظيفها لك.

استفيدي من الذراعين الاحتياطيتين

تحب التوأم الثنائية والثلاثية من الخدج أن تحمل بشكل مشابه للولدان المنفردين؛ فاستثمري وشاحين: واحداً للأب وواحداً للأم. وعندها بإمكانكما معاً أن تحملوا الأطفال في الوشاح عند الرغبة بالخروج من المنزل؛ فارتداء الأطفال في جولة حول المنزل هي طريقة جيدة لإبقائهما سعيدين، وإذا استيقظ أحدهما وهو يبكي فدكيه سريعاً في الوشاح قبل أن يوقظ أخاه ببيكائه، وإذا أردت حمل الطفلين معاً فضعي الأول في الوشاح، واحملي الآخر بيدك الحرة. فحين يصبح أطفالك جاهزين للتجول وحدهم فنادرًا ما سيشاهدك أحدهم دون طفل يتسلق على ظهره أو يجلس على كتفك.

ولحسن الحظ، فإن الآباء والأمهات لا يشكلون البالغين الوحيدين الذين يستمتعون بحمل الأطفال، وفي حين أنك لن ترغب في إعطاء أطفالك لكل من يرغب بحملهم ولو لبضع دقائق، إلا أنك سترحبن بذراعي أشخاص معينين قد يقدمون الراحة لأطفالك؛ فرتبي للحصول على بعض المساعدة في حمل الأطفال من قبل الجددين وغيرهم، وبخاصة في فترة المساء حين يكون الطفل متململاً، ويكون الأب والأم مرهقين.

إذا سألت أحدهم: «هل تحتاجين إلى مساعدة؟» فقوليني: «نعم.. هل بإمكانك

لو سمحت أن تأتي وتحمل أحد الطفلين؟»

اطلبي بعض الدعم

يشكل نادي أمهات التوائم في منطقتك مصدراً مفيداً للدعم العاطفي والنصائح العملية. فستقابلين غيرك من أمهات التوائم، والكثير منهن لديهن خبرة في الرعاية بالخدج (انظري التوائم الثنائية والمتعددة في صفحة المصادر، الصفحة رقم ٤٤٤).

نظمي روتيناً للنوم

ليس بإمكانك إجبار الأطفال على النوم معاً، ولكن بإمكانك الإعداد لحدوث ذلك. حددي وقتين أو ثلاثة خلال اليوم بحيث يمكنك جميعاً الاستلقاء. ضعي نفس الموسيقى الهادئة المريحة التي كنت تتشاركينها مع أطفالك في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، وقومي بإرضاعهم والقرع على ظهورهم بلطف، ولا تنسي أن ترتاحي وتسترخي. فأنت بحاجة لهذا الوقت من الراحة كما أن الأطفال بحاجة إليه.

فكري في السرير المشترك

حين يصبح أطفالك الخدج مستقرين وينتقلان إلى حاضنة النمو حاولي وضعهما بجانب بعضهما البعض أو مواجهة في السرير نفسه، واستمري باتباع نفس

هذا النموذج في المنزل، ولا تنسي أنهم كانوا رفقاء في الرحم لمدة سبعة أو ثمانية أشهر؛ فالنوم في سرير مشترك يؤدي إلى استقرار التنفس والنظم القلبي وتنظيم درجة الحرارة. وقد أظهرت دراسة في عام ٢٠٠٢م أن التوائم الخديج يعانون من نوب أقل من انقطاع التنفس حين ينامون معاً. ويشعر الكثير من استشاري طب الأطفال حديثي الولادة أن التوائم المتعددة التي تنام معاً تنمو بشكل أسرع، وتبدو أكثر سعادة من تلك التوائم التي تنام بشكل منفصل. فالنوم المشترك يساعد الأطفال أيضاً على اتباع برنامج نوم مشابه.

إرضاع أكثر من خديج واحد

هل ستكونين قادرة على إرضاع توأمك الثنائي (أو ربما الثلاثي أو أكثر)؟ بإمكان جسمك أن ينتج حليباً كافياً لاثنين، والكثير من أمهات التوائم المولودين في تمام الحمل يعطين توأمهن حليب الثدي بشكل حصري لعدة أشهر، وتعتمد ملاءمة الإرضاع الطبيعي لأطفالك الخديج على عدد من العوامل: ما مدى الخداج لدى الأطفال؟ هل يأخذون الثدي برغبة؟ ما مدى نجاحك في المحافظة على إدرار الحليب من خلال الضخ؟ وكم يستغرق إرضاع أطفالك؟

حتى لو كنت قادرة على إنتاج نصف كمية الحليب التي يحتاجونها، فإن عليك أن تهتمي نفسك على هذا النصف، وليس أن تلومي نفسك على النصف الآخر الذي تعجزين عن إنتاجه.

إن الجزء الأصعب من الإرضاع لدى العديد من أمهات الخديج هو الانتقال من التغذية بواسطة الأنبوب إلى إرضاع الطفل من الثدي، فتدريب واحد فقط من الأطفال على التقاط الثدي والمص بشكل فعال قد يستغرق الكثير من الوقت؛ فمع كل وجبة سيكون عليك العمل مع الطفل ومساعدته على التقاط الثدي ومصه، ثم

إعطاء الطفل الحاجة الإضافية المطلوبة، ثم ضخ الحليب من الثدي للمحافظة على إدرار الحليب، وحين تنتهين من تخزين الحليب الذي قمت بسحبه وتنظيف أجزاء المضخة، فسيكون الوقت قد حان لإعادة العملية من جديد. أما إذا كان هناك طفلان أو أكثر فقد يكون هذا الروتين أكثر مما يمكن للأم أن تتحملة، وقد يكون من الضروري العثور على طريقة لمشاركة الإرضاع من الثدي مع الإرضاع من الزجاجة. وهنا بعض الاقتراحات لتبسيط موضوع التغذية حين يكون هناك أكثر من رضيع:

- بإمكان الأب أن يرضع أحد الأطفال من الزجاجة حين ترضع الأم الطفل الثاني، ويتم تبديل الطفلين في الجلسة التالية.
- حين يكبر الأطفال ويصبحون أكثر كفاءة في عملية الرضاعة فقد تكونين قادرة على إرضاعهما معاً في الوقت نفسك، ويساعدك استخدام وسادة خاصة بالإرضاع حول خصرك على دعم الطفلين خلال وجودهما على صدرك. انظري كتاب *الإرضاع الطبيعي* من تأليف وليم سيرز ومارثا سيرز للحصول على المعلومات والصور التوضيحية حول الوضعيات المستخدمة لإرضاع طفلين في الوقت نفسه.
- قد يكون أحد الأطفال أكثر نجاحاً من الآخر في تعلم الرضاعة، وهذا الطفل قد يحصل على الحليب مباشرة من الثدي في حين أن الآخر سيحصل على الحليب الصناعي أو حليب الأم المسحوب ولكن عبر الزجاجة.
- إن برامج الإرضاع الصارمة ليست جيدة للرضع عادة، ولكن إرضاع الطفلين عند الطلب قد يكون عشوائياً للغاية ومنهكاً للوالدين؛ فحاولي إيجاد توازن بين الحالتين، وإذا كان أحد الطفلين جائعاً ويرغب بتناول الطعام فاعرضي الطعام على الآخر أيضاً، وبهذه الطريقة ستكسبين بعض الوقت.
- اطلبي مساعدة الخبراء منذ البداية. إن استشارية الإرضاع في المستشفى يمكن أن تساعدك وتدعمك في تحديات إرضاع أكثر من طفل واحد، ويحتوي كتاب *الرعاية*

بالتوائم: الإرضاع الطبيعي والرعاية بالتوائم الثنائية أو المتعددة من تأليف كارين غرومادا، على معلومات مفصلة حول البدء بإرضاع التوائم الصغيرة من الثدي. ومهما كانت الطريقة التي سيتم بها الإرضاع، فإن عليك أن تتأكد من أن الطفلين يحصلان على الكثير من ألبهن والكثير من أمهم مع الوجبات. إن تغذية الرضع هي عملية جسدية وعاطفية في الوقت نفسه.

إحضار التوائم المتعددة معاً إلى المنزل

قد يكون أحد الأطفال مستعداً للخروج من المستشفى قبل أيام من الطفل الآخر، وقد يبدو من الغريب أن يكون أحدهما في المنزل والآخر في المستشفى. ستحصلين من ناحية على تدريب تدريجي على العناية بالطفل في المنزل. ولكنك من ناحية أخرى ستجدين نفسك مشتتة وأنت تحاولين العناية بطفلك الأول في المنزل بينما تحاولين المشاركة بالرعاية بالطفل الثاني في المستشفى، وقد تشعرين لبرهة بأنك أقرب إلى الطفل الذي يقيم معك في المنزل، ولكنك في النهاية، وبعد تخريج الطفلين من المستشفى، سيكون لديك الوقت لإعادة التواصل مع الطفل الذي كان في المستشفى، وستكونين قادرة على تعزيز التصاقك بكلا الطفلين.

"هناك الكثير من الأشياء التي يجب عليك أن تفعلها، ولكنك ببساطة ستكونين عاجزة عن فعلها. قومي بفعل ما تستطيعين فعله وتخلصي من فكرة ما «يجب عليك» أن تفعلها؛ لأنها لا يمكن أن تطبق على التوائم. تخلصي من الشعور بالذنب الذي يأتي من الشعور بأنك «غير قادرة». إنك قادرة، ولكن بشكل مختلف".

مورين دولان بويلي، المديرية التنفيذية لبرنامج أمهات التوائم المتعددة