

## مسا عدة طفلك على النمو في المستشفى

يقوم طاقم العناية بطفلك المؤلف من الأطباء والممرضات وعناصر الدعم الآخرين بتطبيق كمية هائلة من المعلومات والخبرات لتأمين العناية بطفلك، وقد تعتقدن أنه ليس بإمكانك إضافة الكثير إلى جهودهم، ورغم ذلك فإن هناك ما تفعلينه لطفلك بحيث يكون بنفس الأهمية. إن لديك تواصلًا مورثيًا وجزياً وعاطفياً مع طفلك لا يمكن لأي كان أن يحققه، كما أن الطفل يمتلك نفس هذه الصلة تجاهك. ربما لم تقضي سنوات من التدريب الطبي، ولكنك في النهاية أم الطفل أو أبوه، ولا يمكن لأي كان أن يقدم الراحة العاطفية والجسدية التي بإمكانك تقديمها للطفل، ولا يمكن كذلك لأي شخص آخر أن يقدم نفس النوع من الدعم أو الحب الذي ستقدمينه أنت.

يحتاج طفلك الخديج إلى نوعين من الرعاية: الرعاية الطبية التي تهدف إلى دعم حالته الجسدية، واللمسات والعطف لدعم حاجاته العاطفية. وفي هذا الفصل سنريك كيف أظهرت الأبحاث أن الخدج الذين يتلقون الكثير من الرعاية والحب ينمون بشكل أفضل، ويعانون من مشاكل طبية أقل. هل يمكن أن يكون هناك طب وقائي أفضل من ذلك؟ في الواقع، تشكل حاجة الطفل للمس الجسدي إحدى الحاجات الطبية، وسنريك الطرق التي تستطيعين من خلالها المشاركة في العناية بالطفل خلال

فترة إقامته في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة. إن رعايتك بطفلك لن تساعده فقط على النمو، وإنما ستساعدك كذلك على التطور كأب أو أم لهذا الطفل.

### افعلي ما بوسعك عند سرير طفلك

في الوقت الذي يكون فيه طفلك مقيماً في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة سترغبين في قضاء أكبر عدد من الساعات هناك، وتستطيعين خلال هذا الوقت القيام بالكثير من الأشياء أكثر من مجرد الجلوس هناك والتحديث بالطفل أو الإمساك بيده الصغيرة، وسنعلمك فيما يلي كيف تقضين معظم أيامك في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة.

### كوني مراقبة يقظة

راقبي الأطباء والمرضات والأشخاص الآخرين الذين يقومون برعاية الطفل، اقرئي لوحاتهم الاسمية وحاولي أن تتعرفي على ما يقومون به ولماذا، راقبي الأجهزة المختلفة. بعد أن تراقبي الجو المحيط بك لفترة من الزمن ستكونين قادرة على طرح الأسئلة التي ستعطيك الإجابات التي تحتاجينها.

والأهم من ذلك كله أن تراقبي طفلك. لاحظي لونه، ونموذج تنفسه، وتعابير وجهه، اكتشفي خصائص شخصيته. تعكس نفضات عضلات الوجه أو عضلات الذراعين والساقين عدم نضج الجهاز العصبي. قد تتفاجئين حتى بمشاهدة الطفل يمص إبهامه. اجثي عن علامات الانزعاج لدى الطفل، وهي خفية جداً لدى الخدج وصعبة الكشف - ربما تكشيرة عابرة للوجه أو حركة نفضية، وبعض هذه الارتكاسات قد لا تشكل أكثر من علامة على عدم اكتمال النضج لدى الخديج، في حين أن البعض الآخر يشير إلى أن الطفل يحتاج إلى التهدئة، فإذا هدأ طفلك استجابة للمسائك المحبة

فستعرفين أنك استجبت بالشكل الصحيح ، وإذا لم تظهر فائدة من وضع يدك بلطف على ظهر الطفل فقد تكون حركات الطفل ليست أكثر من منعكسات عصبية.

### كوني مشاركة

بعد مراقبة ما يتم القيام به ولماذا، اسألي الممرضات عن الطريقة التي يمكنك المساعدة بها. فبإمكانك طبعاً أن تساعدني في الرعاية الخاصة بالحاجات الشخصية لطفلك، وتغيير حفاظه، واستحمامه، وربما إجراء بعض التدخلات البسيطة مثل المعالجة الفيزيائية للصدر (القرع اللطيف على الصدر للمساعدة في إخراج المخاط). اطلبي من الممرضات مشاركتك بما يشاهدونه على الطفل، وأن يخبروك عن لونه أو عن تبدل نموذج التنفس لديه، فذلك سيحسن مهارتك في مراقبة الطفل. اسألي عن معاني الأرقام و المنحنيات التي تظهر على الشاشة، واستخدمي قدراتك المتنامية في المراقبة للتمييز بين الإنذارات الحقيقية والكاذبة، ولا حاجة لك لأن تركزي عينيك بشكل عصبي على الطفل وأجهزة المراقبة. وفي الواقع، كلما عرفت أكثر عما يجب أن تبحثي عنه في طفلك كان انزعاجك من الأجهزة أقل.

### د. جيم ينصح

راقبي طفلك بيقظة. لقد كنت متصلة بالنهاية الأخرى للحبل السري للطفل، وقد تشاهدين أشياء لا يمكن أن يشاهدها أي أحد غيرك، فالممرضات يأتين ويذهبن، أما الآباء فيبقون كذلك إلى الأبد. وأنت هو القائم الثابت على رعاية الطفل، وما تشاهدينه هو حقاً مهم، فقد تشاهدين شيئاً قامت به الممرضة في المناوبة السابقة وأدى إلى جعل الطفل أكثر راحة، تشاركي هذه المعلومات مع الممرضة التي تعمل في المناوبة التالية (حين قلبناه على جانبه الأيسر لاحقاً أن تنفسه قد أصبح أفضل).

## كوني مرتاحة

قومي بتصميم «مكتب الممرضات» الخاص بك بجانب سرير الطفل، وقد تحتاجين لإحضار كرسيك الهزاز ووسادتك، أو أي كرسي آخر مريح. قومي بإحضار جهاز تبريد مع مشروبات ومأكولات خفيفة (قد تحتاجين لإبقاء هذه الأغراض في غرفة خاصة خارج وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة حسب ما تسمح به قواعد المستشفى). قد ترغبين كذلك بإحضار مسجلة أقرص ليزيرية أو شرائط مغناطيسية مع موسيقى مريحة لك. أحضري حقيبة من المنزل وضعي فيها كل ما يمكن أن يشعرك بتحسن، مثل غسولات اليد عديمة الرائحة، والمجلات أو الكتب، وألبوم صور صغير، ودفتر بطاقات (لترك الملاحظات على الحاضنة)، وصورة مبهجة أو بطاقة معايدة، وقائمة بأرقام الهواتف التي تحتاجينها.

" لقد قمت بتسجيل شريط لي وأنا أغني نفس الأغاني التي كنت أغنيها حين كان طفلي في رحمي."

## طبقي المعالجة باللمس

إن أفضل ما يمكن أن تقدميه لطفلك خلال وجوده بجوارك هو لمسه والحنو عليه (حين تسمح حالته بذلك)، فالأطفال الذين يخضعون للملاطفة يبدون نوبات أقل من انقطاع التنفس، ويزيد وزنهم بشكل أسرع، ويغادرون المستشفى في وقت مبكر. إن ملاحظتك الدقيقة ستساعدك على تحديد نمط الملامسة الأكثر راحة لطفلك. إن القرع الزائد قد يخرش الأطفال الخدج، والذي يمكن أن يهدؤوا بشكل أفضل من خلال الملامسة بالضغط الثابت.



### علامات الشدة

تماماً كما تنتبهين إلى لغة الجسد التي تدلك على أن الطفل يشعر بالسعادة، فإن عليك أيضاً أن تنتبهي إلى العلامات الفريدة والمميزة للشدة. وفيما يلي تجدين بعض الإرشادات العامة التي تساعدك على تحديد الاختلاف بين السعادة والشدة.

علامات السعادة:

- يبدو وجه الطفل مسترخياً.
- أطراف الطفل هادئة أو تتحرك ببطء.
- يد الطفل مفتوحة جزئياً والأصابع مسترخية.

### علامات الشدة:

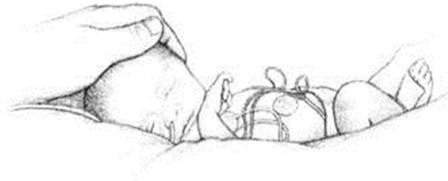
- الطفل يغلق قبضة يده.
- أطراف الطفل العلوية والسفلية تتحرك في حركات نفصية.
- الطفل يقطب جبينه أو يعبس.
- عنق وظهر الطفل مقوسان ووجهه يظهر تعابير الألم.

### تعلمي التحريض الملائم للمرحلة

يتطور الخدج بشكل مختلف عن الأطفال في تمام الحمل ، ويتغير كل من سلوك الطفل واستجابته وحركاته وقدرته الاجتماعية، وبكائه خلال مراحل النمو، ومن المهم أن تكوني على علم بمرحلة التطور التي وصل إليها الطفل، بحيث تتمكنين من الاستجابة بشكل أفضل مع احتياجاته الخاصة. إن الخدج الصغار للغاية لن يتحملوا الكثير من المنبهات، هذا إن تحملوها أصلاً، أما الخدج الأكبر فهم مولعون باللمسات اللطيفة. سنستعرض في الفقرة القادمة مقدمة عن تطور الخدج وسلوكهم مقسماً إلى فئات عمرية مختلفة، ونأمل أن تساعدك هذه المعلومات على الاستجابة للطفل بالطريقة المناسبة لعمره وتطوره؛ وبالتالي تزويده بالدعم الجسدي والعاطفي الأفضل.

### صغار الخدج

يكون الجهاز العصبي المركزي غير ناضج على الإطلاق لدى الخدج الذين يولدون في عمر يقل عن ٢٦ أسبوعاً حملياً، وقد لا يظهرون استجابة كبيرة للمنبهات. ورغم ذلك، وبعد أسبوع واحد أو اثنين، قد تبدئين بمشاهدة حركات صغيرة في الذراعين والساقين، ومنعكسات المص، والتنفس العفوي. ورغم أن صغار الخدج قد يبدو استجابة خارجية ضئيلة للمنبهات، إلا أن الاستجابة الداخلية قد تكون سلبية.



قد يتفاوت النظم القلبي والضغط الشرياني ومستويات الأوكسجين ودرجة الحرارة عند تحريكهم أو لمسهم أو تعريضهم لمنبهات زائدة بأي طريقة، مما يشير إلى تعرضهم للشدّة.

ولهذا السبب لا يشجع الآباء على لمس صغار الخدج أو تنبيههم إلى أن تصل أجهزة الجسم إلى مرحلة أفضل من الاستقرار؛ ولذلك كن صبوراً، حتى لو كنت عاجزاً عن التواصل الجسدي مع الطفل، فلا يزال بإمكانك تعزيز اتصالك به من خلال بقائك بجانب سريره، وستكون قريباً قادراً على اتخاذ دور أكثر فعالية في الرعاية بطفلك.

### الأطفال الخدج للغاية

ييدي الأطفال المولودون بين ٢٦ و ٢٩ أسبوعاً حركات عفوية أكثر وارتكاسات أكثر للمنبهات، ورغم أنهم يقضون معظم وقتهم في النوم، إلا أنهم يستيقظون لفترات وجيزة، بل حتى يفتحون أعينهم، رغم أن الفترة لن تكون كافية لبناء أي تفاعل معك، وهم قادرون على رؤية التباين بين الضوء والظلمة، ولكنهم عاجزون عن التركيز الجيد لأبعد من بضع بوصات. قد يكون الطفل قادراً على ملاحظة الشكل العام لرأسك ويعلم أنك موجودة هنا، ولكنه عاجز عن تمييز ملامح الوجه. بإمكان الأطفال الخدج للغاية أن يسمعوا، ولكنهم نادراً ما يظهرون أي استجابة للأصوات، وهم حتى لا يجفلون لدى سماع الأصوات العالية. وكذلك حاسة الشم التي لا تكون قد تطورت بشكل جيد. ولن يبكي هؤلاء الأطفال، ولكنك ستشاهدين علامات الكرب أو البهجة، مثل تبدلات وضعية الجسم، واللون، والتنفس، والنظم القلبي، والفواق، وتقوس الظهر، وحركات الأطراف الغريبة. وفي

بعض الأحيان ، يتحرك هؤلاء الأطفال بشكل عفوي ويتمططون ، يفتحون ويغلقون أعينهم ، أو حتى يمصون أصابعهم.

في هذه المرحلة المبكرة يستمر الأطباء في تحذيرك من التنبيه الزائد للطفل. ويجب أن يبقى تماسك الجسدي مع الطفل في حدوده الدنيا حسب مدى الاستقرار الذي وصل إليه الطفل. حين تبدئين بلمس الطفل فإن عليك أنت والممرضة أن تراقبي علاماته الحيوية (وارتكاساته الجسدية) للتأكد من أنه يتحمل هذا المستوى الجديد من المنبهات دون أن ينزعج ، فلكل طفل شخصية مميزة وسيستجيب بشكل مختلف للمسات الوالدين. وهذه بعض الطرق التي يمكن أن تعتمد عليها في تنبيه الطفل بلطف والبدء بالتواصل معه من خلال التماس الجسدي :

### إعطاء الإصبع

ضعي إحدى أصابعك بلطف على راحة يد الطفل ، ولاحظي كيف يغلق يده عليه للمرة الأولى. إن هذه القبضة الرخوة هي منعكس وليست حركة مقصودة ، ولكنها رغم ذلك تمتلك خصوصية مميزة للوالدين.

### وضع اليد الدافئة

حين يكون الطفل مستلقياً على بطنه ضعِي يدك المسترخية على رأس الطفل وظهره. يدعى ذلك باللف بواسطة اليد. لا تحركي يدك أو تمسدي الطفل ، فذلك قد يشكل محرضاً زائداً. تأكدي من أن يدك دافئة ، فالطفل قد لا يحب المفاجآت الباردة!

### مص الإصبع

لا شيء أكثر حميمية من قيام الطفل بمص إصبعك لأول مرة. تأكدي من أن أظفرك مقصوفة وقصيرة ونظفيها بشكل جيد. ضعِي الإصبع على خد الطفل أو شفته ، وسيقوم الطفل بشكل انعكاسي بفتح فمه ومص إصبعك بلطف. أبقِي وجهك قريباً من الطفل عسى أن يفتح عينيه.

## الأصوات الهادئة

بإمكان الطفل أن يسمعك وأن يتألف مع صوتك، فقومي بالغناء للطفل والحديث معه بصوت منخفض، سيؤدي ذلك إلى انطباعات دائمة لديه. تأكّدي من سؤال الممرضات فيما إذا كان الطفل جاهزاً لهذه الفعاليات المختلفة، فإذا كنت تشعرين بأن الطفل جاهز، ولكن الممرضات رفضن ذلك فبإمكانك أن تناقشي الأسباب مع الأطباء والممرضات، وإذا كان أي من هذه الفعاليات محرضاً للغاية للطفل فلا تقلقي، فخلال أسبوع واحد أو اثنين سيرحب بهذه اللمسات والأصوات التي تصدر عنك.

## الأطفال الخدج بشكل معتدل

يبدو الأطفال الذين يولدون بعمر ٣٠-٣٤ أسبوعاً حملياً أكثر شبهاً بالوالدين في تمام الحمل، فهم فقط أصغر حجماً، وهم يتحركون أكثر؛ نظراً لأن أجهزتهم العصبية أكثر نضجاً، رغم أن حركاتهم لا تزال غير متناسقة وغير هادفة. ستكون قبضة يده أقوى، وبإمكانه تحريك يده من جهة لأخرى. وسيبدأ الطفل بالبكاء: إنه الصوت الذي كنت تنتظرين سماعه، وسيبقى الطفل صاحياً لفترات أطول، مع استمرار فترات اليقظة لبضعة دقائق. وبإمكان الطفل أن يثبت عينيه على جسم يبعد عنه بمسافة تصل إلى ٨-١٠ إنشات مثل وجهك، وسيشبح بوجهه عن الأضواء الساطعة. سيكون المص أكثر عنفاً، وإن قيامه بمص إصبعك أو المصاصة سيرمحه ويهدّؤه.

والآن، وقد أصبح طفلك أكبر وأكثر قدرة على التعامل مع المنبهات، فإن هناك طرقاً متعددة يمكنك من خلالها التفاعل جسدياً مع الطفل. أبقِ في ذهنك أن

الطفل سيبقى نائماً معظم اليوم ، واسألني الممرضات إن كن لاحظن أي أوقات معينة يكون فيها الطفل بحالة صحو ، وتأكدي ألا تضعيها!

### حمل الطفل

حين يُفصل الطفل عن جهاز التنفس (إذا احتاجه أصلاً) فباستطاعتك أخيراً أن تقومي بحمله ، وهو التفاعل الأجمل بين الوالد والطفل. اجلسي في كرسي هزاز مريح بجانب سرير الطفل ، وضعي قدميك على أي مسند ، واطلبي من الممرضة أن تضع الطفل بين يديك. إن التماس الجلدي المباشر يساعد الطفل على البقاء دافئاً ومستقراً. قد ترغب الممرضة ببقاء الطفل موصولاً إلى أجهزة المراقبة ، ولكن لا تدعي ذلك يتعارض مع استمتاعك. طالما كان الطفل سعيداً ودافئاً فلا توجد أي حدود للفترة التي يمكنك أن تبقي خلالها بهذا الوضع (انظري ممارسة الرعاية بطريقة الكنغر في الصفحة رقم ١٣٨ لقراءة المزيد من التفاصيل حول استفادة الأطفال من هذه الفترات). إذا أظهر النظم القلبي ، أو نموذج التنفس ، أو درجة حرارة الجسم علامات عدم الاستقرار فيجب إعادة الطفل إلى الحاضنة. ومع نمو الطفل وزيادة ثقة الممرضة بأنك قادرة على تدبير الطفل لوحده فيمكنك أن تبدئي بحمل الطفل لوحده ودون مساعدة.

### التحدث إلى الطفل

حين تتحدثين أو تغنين فقد يلتفت الطفل باتجاه مصدر الصوت ، وحتى لو لم تحسلي على هذا النوع من الاستجابة فتأكدي أن صوتك المميز وطريقة كلامك ينطبعان في دماغ الطفل ، إنه يعلم بأنك هناك وأنت مهمة.

### النظرات المتبادلة

بإمكان طفلك أن يركز على وجهك بشكل واضح ؛ فاجلسي بشكل مريح بجانب سرير الطفل وفي الجهة المقابلة لوجهه واستمتعي بالنظر إليه ، وتحديثي بنعومة

وبالغني في إظهار تعابير وجهك. فقد تلاحظين حتى أن نظرات الطفل تتبعك حين تتحركين ببطء من جهة لأخرى.

### الاستمتاع بالمنبهات البصرية

ضعي دمية أو صورة مخططة بالأبيض أو الأسود في سرير الطفل، حيث يستجيب بصر الطفل الناضج بشكل جيد للتباين بين الأبيض والأسود.

" لقد قمنا بإحضار جهاز تسجيل، شريط لأصوات الرحم، وهاتف محمول، وقد سمحوا لنا بوضعها في سريرها وفوقه."

### تدليك الطفل

مع زيادة النضج سيصبح الطفل قادراً على تحمل المزيد من التماس الجسدي، بل والاستمتاع به. فقومي بتحريك الطفل بلطف فوق كل جزء من جسم الطفل (لا تفركيه أو تمسدي بقوة). لقد تبين أن التماس الجسدي اليومي يحسن نمو الخدج وتطورهم.

" لقد تعلمنا كيفية لفها باليد لنخفف الشدة والتوتر عن جسدها الصغير الحساس."

### تغيير الحفاض

حين يبدأ الطفل بالتغذية بواسطة الأنبوب فسيبدأ بطرح البراز. وفي حين أن الممرضات سيقمن بالتأكد بتغيير حفاض الطفل كجزء من الرعاية الروتينية، إلا أن بإمكانك القفز إلى هذا المكان والمشاركة كما تريد.

### استخدام الإصبع كمصاصة

قد تجدين بأن طفلك يهوى المص. لا تزال إصبعك النظيفة تشكل المصاصة الأكثر قرباً من الطفل في انتظار قدرته على الرضاعة من الثدي.

### الاستمتاع بالإرضاع

في حوالي الأسبوع ٣٢ من العمر يصبح الأطفال أكثر قدرة على المص بشكل فعال، وبإمكانك في النهاية أن تبدئي بما رغبت به منذ عدة أسابيع: إرضاع الطفل (للحصول على معلومات حول الإرضاع من الثدي أو الزجاجاة انظري الفصول السادس - الثامن).

### احترمي أوقات التعب

قد تجدين أن الطفل قد أصبح متهيجاً ومرتبكاً خلال التعب، وتشير هذه العلامات إلى أنه يشعر بالتحريض الزائد، ويحتاج إلى البقاء لوحده لفترة من الزمن. فلا تأخذي ذلك بشكل شخصي! ضعيه في سريره بلطف وعودي إليه لاحقاً.

### الأطفال المصابون بخداج خفيف

يملك الأطفال المولودون بين ٣٥ و٣٧ أسبوعاً، وخاصة أولئك الذين تفوق أوزانهم ٢٢٠٠ جم، رتتين وجهازاً عصبياً ناضجاً، وعادة لا يحتاجون إلى الذهاب إلى وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة. ومعظم هؤلاء الأطفال يتحركون ويبكون، ويفتحون أعينهم ويمصون بقوة، ويبقون في حالة استيقاظ لفترات أطول، فهم مشابهون تقريباً للأطفال في تمام الحمل، وبإمكانك عموماً التفاعل معهم دون حدود. قد يزن بعض هؤلاء الأطفال ١٦٠٠ - ١٨٠٠ جم، وقد يتعرضون بسهولة للتحريض الزائد. إن القواعد العامة التي تحدثنا عنها في الفقرات السابقة تعطي بعض الاقتراحات للبدء بالتعرف على الطفل بشكل بطيء ولطيف.

### تلبس الثياب للطفل الخديج

حين يكون الطفل في السرير المدفأ أو ضمن الحاضنة فلن يرتدي عادة إلا حفاظاً وقبعة؛ وذلك لأن مراقبة الطفل شبه العاري أسهل من مراقبة الطفل المغطى بالثياب من رأسه حتى قدميه. يحتاج الرضع كذلك لأن يكونوا عراة تحت المعالجة الضوئية بحيث تصل الأشعة الضوئية التي تساعد على إزالة اليرقان من جلد الطفل. ومع نضج الطفل ونزع الأنابيب والأسلاك عنه يمكن أن نبدأ بوضع الثياب عليه. ابدأي بالجوارب الصغيرة. إذا لم يكن هناك خط وريدي في القدم فإن مثل هذه الجوارب لن تتعارض مع الرعاية بالطفل. تأكدي من أن تكون أي ثياب تحضريها للطفل ناعمة (مؤلفة من القطن ١٠٠٪) وواسعة. قومي بغسيل الثياب الجديدة في منظف خفيف قبل وضعها على الطفل. إن جعل الطفل يرتدي ثيابه بشكل متعة كبيرة للوالدين؛ وذلك لأنه يذكرهم بأن الطفل هو أيضاً إنسان. وانسي موضوع ملاءمة الثياب، فالأطفال الصغار في ثياب كبيرة يجلبون بعض الضحك إلى العناية المركزة.

### مساعدة الطفل على الشعور بالراحة

إن معرفة الأشياء التي تجعل الطفل يشعر بالراحة هو ما يجعل الوالدين يتألقان كجزء من الطاقم الطبي. تعرفي على علامات الكرب لدى طفلك، وحاولي أن تكتشفي ما الذي يجعله يشعر بمزيد من السعادة. قومي بتسجيل الملاحظات: كيف يحب الطفل أن يتم لمسه؟ ما الأصوات التي يحبها؟ ما أكثر وضعية تشعره بالراحة؟ وقد يتغير ما يفضله طفلك خلال مراحل تطوره. وبشكل عام، يحتاج الخدج إلى التفاعل الخفيف، والمتكرر، والمناسب، وليس إلى دفعة كبيرة من التحريض. ونقدم فيما يلي بعض الطرق التي يفضلها آباء الخدج:

**القرع على ظهر الطفل.** قد تكتشفين بأن طفلك الخديج أكثر ما يرتاح حين يستلقي على بطنه أو جانبه مع ثني الركبتين بالوضعية الجنينية، وربما يذكره ذلك بالراحة والأمان داخل الرحم، وأحياناً يوضع الخدج خلال النوم على بطونهم؛ مما يساعدهم على التنفس بسهولة أكبر (إن ذلك يعتبر آمناً في المستشفى؛ نظراً لأن الطفل يوضع على جهاز المراقبة). ويشجع على وضع الأطفال على ظهورهم في حالات الصحو. حين يكون الطفل مسترخياً قومي بالقرع بلطف على صدره أو بطنه بواسطة باطن الأصابع. حاولي تطبيق المقدار المطلوب تماماً من التنبيه، ليس بشكل زائد ولا بشكل خفيف، وستتمكنين لاحقاً من معرفة متى يريح القرع طفلك ومتى يفزعه.

**لف الطفل.** يستمتع بعض الأطفال بالشعور بالأمان حين يتم لفهم بإحكام داخل شرشف، ويعتبر ذلك جيداً لبضع ساعات من وقت لآخر، ولكن لف الطفل لفترات أطول من الزمن، مثلاً خلال كامل النهار والليل، قد يؤدي إلى مشاكل في مفصل الورك، حتى في الرضع المولودين في تمام الحمل، فاللف المحكم يحد من حركات مفصل الورك، والذي قد يمنع من تطور مفصل الورك بالشكل المناسب ويؤدي إلى خلع الورك. ونظراً لزيادة نسبة خلع الورك في الأطفال الذين يلفون كثيراً فلم تعد عادة لف الطفل لفترات مطولة من الزمن من العادات المفضلة.

**المص.** يعتبر المص مريحاً للطفل. تظهر بعض صور الأمواج فوق الصوتية أن الطفل يمص إبهامه في الرحم، ونظراً لأن المص يريح الطفل فإن الممرضات يشجعن الطفل عادة على المص خلال التداخلات المؤلمة، وبخاصة عند سحب الدم من الشرايين لمعايرة مستويات الأوكسجين، فقومي بإعطاء إصبعك للطفل ليمصه خلال التداخلات المؤلمة أو بعدها، وفي يوم ما سيكون الطفل قادراً على الرضاعة من الثدي للحصول على الراحة خلال وخزات الإبرة وبعدها.

**تهديئة الطفل.** عند انتهاء التداخل المؤلم عليك أن تهدئي طفلك مباشرة، فقومي بكل ما بوسعك من خلال القرع، أو الهز، أو الغناء لمساعدة الطفل على العودة إلى حالة الهدوء. اعتبري نفسك الطبيب المسؤول عن تهديئة الطفل.

**حمل الطفل.** قومي بحمل الطفل لأطول فترة ممكنة حسب ما تسمح به حالته الصحية. إذا لم يكن الطفل جاهزاً بعد للخروج من الحاضنة فضعي يديك عليه لأطول فترة ممكنة.

### أعطي حليبك الطبيعي لطفلك

نقل أن الطبيب أخبرك بما يلي: «بالإضافة إلى العناية بالجهاز التنفسي لطفلك فإن هناك اثنين من التحديات الكبيرة خلال الأسابيع القادمة: (١) إتاحة الفرصة للأمعاء للنضج بما يكفي لتقبل التغذية بالحليب، و(٢) حماية الطفل من الالتهابات. إن أي اختلاط يتعرض له الطفل في هذين المجالين قد يكون مهدداً للحياة، وسيؤدي إلى إطالة فترة إقامته في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، ولكن هناك دواءً يمكن أن نعطيه للطفل بحيث يساعد في الوقاية من هذه المضاعفات. فهل تريدان أن نعطي هذا الدواء لطفلك؟»، وبالطبع ستكون إجابتك «نعم».

إن هذا الدواء الذي سيخفف نسبة إصابة طفلك بالمشاكل الهضمية والأخماج لا يأتي من أي شركة دوائية كبيرة، وتكاليف الحصول عليه منخفضة للغاية، إن هذا الدواء هو حليب الأم. إن إعطاء الطفل حليب الأم هو العلاج الأفضل الذي يمكن منحه لمساعدته على النمو.

يشكل التهاب الأمعاء والكولون النخري أشد المضاعفات المعوية التي قد يتعرض لها الخديج، وقد تم الحديث عن هذه الحالة بالتفصيل في الفصل الثاني عشر،

كما تحدثنا عن طريقة الحماية منها بواسطة حليب الأم في الفصل السادس ، ولكننا نود الآن أن نذكر أن الأبحاث قد أظهرت أن الخدج الذين تلقوا الحليب الصناعي قد حدث لديهم التهاب الأمعاء والكولون النخري بنسبة أكبر بكثير من أولئك الذين تلقوا حليب الأم.

ستركز معظم الرعاية الصحية بطفلك خلال الأسابيع التالية على التأكد من أن أمعاء الطفل قادرة على تحمل الحليب وزيادة حجم الغذاء ، ومراقبة زيادة الوزن لدى الطفل ، وتحويل الطفل إلى الرعاية من الثدي مباشرة ، وفي النهاية التأكد من أن الطفل ينمو بالاعتماد على الرضاعة من الثدي فقط. خلال هذه الأسابيع التي تنضج فيها أمعاء الطفل سيأمل الطاقم الطبي ألا تحدث أي حالة التهابية لدى الطفل. رغم غسل اليدين وارتداء المعاطف الذي يقوم به الجميع فإن الطفل سيبقى معرضاً للعديد من الجراثيم خلال فترة إقامته في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة ، وإن جهازه المناعي سيكون غير ناضج تماماً كبقية أجهزة الجسم. أما الحليب الطبيعي فهو قادر على حماية الطفل من الالتهابات إلى أن يستطيع جهازه المناعي القيام بهذه المهمة لوحده ، ويحتاج الأطفال المولودون في تمام الحمل لحليب الأم لهذا السبب ، فما بالك بالخدج. لقد أكدت الأبحاث أن الخدج الذين يتلقون حليب الأم يعانون من التهابات أقل من أولئك الذين يتلقون الحليب الصناعي.

إن حليبك يعد مهماً للغاية لطفلك لدرجة أننا خصصنا فصلين من هذا الكتاب (الفصلين السادس والسابع) لهذا الموضوع. ونريد تزويدك بجميع المعلومات الضرورية للعمل على الإرضاع الطبيعي لأجلك ولأجل طفلك.

في الأيام الأولى بعد ولادة الطفل ، فإن على الأم أن تقرر ما إذا كانت ستبدأ بسحب حليب الثدي أم لا. إذا كان الطفل قد ولد بحالة خداج متوسط إلى شديد وكان

على جهاز التنفس الاصطناعي فقد تنظرين إلى طفلك المرن والمخفي وتعتقدين بأنه لن يستطيع أن يرضع حليبك إلا بعد أسابيع. بالإضافة إلى ذلك، فإن فكرة سحب الحليب من الثدي عدة مرات يومياً لعدة أسابيع دون أي يكون هناك أي ضمان بأن الطفل سيرضع من الثدي في يوم من الأيام قد تكون مزعجة لك. فلماذا إذاً البدء بذلك؟ عند مواجهة التحديات الكثيرة لقضاء الوقت مع الطفل الخديج، والتنقل من وإلى المستشفى، و العناية ببقية الأطفال في المنزل، وربما العودة إلى العمل، فقد تقلقين من أن سحب حليب الثدي سيكون صعباً للغاية، أو أنه يشكل شيئاً آخر قد تقومين به دون أن تكوني مقتنعة به.

نود أن نطلب منك النظر إلى هذا القرار بشكل مختلف قليلاً، فعوضاً عن أن تحدي مباشرة فيما إذا كنت تودين مواجهة التحديات الكثيرة لإرضاع الطفل لاحقاً، قومي الآن ببساطة بتزويد الطفل بحليب الثدي لفترة الأسبوعين أو الثلاثة التالية، ولست بحاجة حتى لأن تتخذي قراراً حول إرضاع الطفل إلى أن يصبح جاهزاً للرضاعة، ولكن الطفل قد يكون جاهزاً لتلقي التغذية عبر الأنبوب خلال بضعة أيام، وبذلك الأطباء سيحتاجون لشيء يغذون الطفل به، وهم إما سيعتمدون على حليبك الطبيعي، والذي يقوم جسمك بإنتاجه ويشكل خياراً كاملاً يتناسب مع احتياجات طفلك الخديج، وإما أنهم سيستخدمون بديلاً صناعياً يتألف من مزيج مناسب من المواد الغذائية، ولكن يفتر بشدة إلى العوامل البيولوجية الموجودة في حليب الأم والتي تعزز التطور المعوي والمناعي لطفلك.

قد يقرر الأطباء إعطاء التغذية للطفل أسرع مما تعتقدين، فهناك طريقة تُسمى بالتغذية المنمية (و تُسمى كذلك بالتغذية المعوية الصغرى) وتشمل إعطاء الطفل كميات ضئيلة من الحليب عبر أنبوب التغذية وإلى المعدة مباشرة بدءاً من الأيام القليلة

الأولى للحياة. ومثل هذه الكميات من الحليب لا تؤمن الكثير من التغذية، ولكنها تحرض على نضج المعدة والأمعاء بشكل أسرع، بحيث تصبح أكثر قدرة على هضم الحليب وامتصاصه دون حدوث أي مضاعفات عند البدء لاحقاً بالتغذية الكاملة. وقد أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين تلقوا هذه التغذية المنمية في وقت مبكر قد أبلوا بشكل أفضل خلال الأسابيع التالية، وتحملوا في النهاية التغذية الكاملة بواسطة الأنبوب وبشكل أسرع من الأطفال الذين لم يتلقوا هذه التغذية.

أسئلة قد تطرحونها حول حليب الثدي

أتناول بعض الأدوية بسبب حدوث مضاعفات بعد الولادة، ويقول طبيبي

بأنه ليس بإمكانني الإرضاع. ما الذي يجب أن أفعله؟

إن معظم المضاعفات التالية للولادة والأدوية المستخدمة في معالجتها تستمر لفترة مؤقتة، فبإمكانك البدء بسحب الحليب والتخلص منه إلى أن تتوقفي عن تناول هذه الأدوية، وحين تصبحين بحال جيدة سيكون لديك إنتاج وافر من الحليب وجاهز لطفلك، وتعطى بعض الأمهات نصائح خاطئة حول عدم توافق الأدوية مع الإرضاع. تجرى أبحاث جديدة في كل سنة على مجموعة من الأدوية، وما لم يكن آمناً بالنسبة للطفل عبر حليب الثدي منذ بضع سنوات قد اعتبر اليوم آمناً تماماً. فعليك أن تطلبي المساعدة من استشاري الإرضاع لمساعدتك في البحث عن هذه المعلومات (انظري المصادر في الصفحة رقم ٤٤٣).

هل يشكل الحليب الصناعي الخيار الوحيد لتغذية طفلك حين تقومين بسحب حليبك والتخلص منه؟ لا، لقد استخدم الحليب المبستر المأخوذ من المتبرعات بأمان ولعدة عقود في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، وهو صحي أكثر بكثير من الحليب الصناعي. انظري الصفحة رقم ٢٠٠ لتقري أكثر عن هذه الخيارات.

تجد الكثير من الأمهات أن روتين سحب حليب الثدي يزودهم بإحساس مريح من المشاركة برعاية الطفل، وهن يجدن أنهن يقضين ساعات عديدة في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة على أي حال، وتوظيف جزء من هذا الوقت لسحب حليب الثدي سيسهل استراحة جيدة أكثر من مجرد الجلوس الروتيني بجانب الطفل.

**إذا كان حليب الأم مفيداً لهذه الدرجة فلماذا لا تعطيه جميع الأمهات لأطفالهن الخدج؟**

ربما يكون السبب الأكبر هو نقص المعلومات. يعلم الجميع بأن حليب الثدي هو الأفضل، ولكنهم لا يعرفون بالضبط كم هو أفضل ولماذا يعتبر غذاءً مميزاً للخدج؟ السبب الآخر، هو أن بعض الأمهات يشعرن خلال الأيام الأولى بعد الإنجاب أنهن عاجزات عن تقديم الالتزام الزمني والعاطفي اللازمين لسحب الحليب ثم الإرضاع الطبيعي، فهن يشعرن بأنهن عاجزات عن إضافة أي مخاوف أو ضغوط أخرى لحياتهن. أما السبب الثالث الذي يدفع بعض الأمهات لاختيار عدم تأمين الحليب الطبيعي لأطفالهن فهو أن الطاقم الطبي لا يقدم الدعم والمعلومات الكافية لمساعدة الأم على البدء بسحب الحليب. وقد يتردد الطاقم الطبي في إعطاء رأي قوي حول شيء يعتبرونه قراراً شخصياً صرفاً.

ولكن، ونظراً لتراكم الدراسات التي تظهر بأن النتائج تتحسن عند تقديم حليب الأم للخدج، فإن الأمهات قد أصبحن يجدن بأن الأطباء والممرضات يقومون بدعم عملية الإرضاع الطبيعي بشكل أكبر، وأن معظم وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة تضم بين أفراد طواقمها استشارات إرضاع.

### تآلفي مع الرعاية المقدمة لطفلك

في حين أننا نشجع آباء الخدج على تعلم أكبر قدر ممكن من الرعاية الصحية المقدمة لأطفالهم، إلا أن الدور الأهم لك هو أن تكوني أمًّا للطفل. فلا تقللي من أهمية الأشياء البسيطة: أن تؤمني اللمسات والتحريض الجسدي، وأن تشكلي الشخص الثابت في عاصفة الأشخاص المحيطين بحاضنة الطفل.

#### د. بيل ينصح

إن الممرضات وبقية أفراد الطاقم الطبي قد اعتادوا على روتين معين في طريقة عملهم مع الخدج في الوحدة، ولكنهم يعلمون أن كل طفل يحتاج إلى التغيير من يوم لآخر. إن الطاقم الطبي سيرحب بملاحظاتك، وسيستخدم المعلومات في تقديم رعاية خاصة بطفلك. إن أول النصائح التي أقدمها للأمهات الخدج على سرير الطفل هي «عليك أن تصبحي مراقبة يقظة ومراسلة دقيقة». وخلال جميع جوانب الرعاية بطفلك، وبخاصة خلال الإرضاع أو التغذية، فإن عليك أن تبقي عيناً ساهرة على الطرق التي تعمل وتلك التي لا تعمل. قومي بتسجيلها في مفكرة. على الممرضات أن يفكرن بعدة أطفال في الوقت نفسه، ولكنك قادرة على التركيز على طفلك فقط. ستعرفين ما الوضعية التي تجعل تنفس الطفل سهلاً، وما طريقة الإرضاع التي يتم تحملها بشكل أفضل. ستمر عليك أيام تلاحظين فيها أن طفلك ينمو بشكل أفضل مع مشاكل طبية أقل، وقد تكونين قادرة على اكتشاف الاختلاف في الرعاية بين هذه الأيام. عند مراقبة الأمهات بجانب أسرة أطفالهن لاحظتُ أنهن يطورن حاسة سادسة لنوع الرعاية الأفضل بالنسبة للطفل.

## كوني محامية لطفلك

إن بقاءك مع الطفل لعدة ساعات يعطيك حدساً بتطور حالة الطفل، سواء كان ذلك نحو الأفضل أو نحو الأسوأ، ويعتمد حدسك بالدرجة الأولى على تراكم المعلومات في دماغك، والتي تسمح لك فقط بمعرفة ما الذي يحدث لطفلك. طبعاً، نحن لا نريد منك أن تبالغى حين ينطلق الإنذار مع كل ضربة خفيفة على جلد الطفل، مع كل فواق، كل عطسة، أو كل نصف ملعقة صغيرة تخرج من القشع، ولكننا نريدك أن تكوني أمماً لا تتردد في الوقوف والتحدث نيابة عن الطفل حين يجربك حدسك بأن هناك شيئاً لا يسير على ما يرام، ومن خلال قضاء الوقت في حمل الطفل ولمسه وتثقيف نفسك حول الرعاية بالطفل فإنك ستصبحين أفضل أجهزة المراقبة المتوفرة.

## مارسي فن إعطاء النصائح

هناك ثلاث طرق مختلفة يمكن للآباء من خلالها أن يتحدثوا عما يقلقهم. يقول الشخص الخجول بهدوء: «أنا أعلم أنني لا أعرف الكثير، وربما يكون طفلي بحالة جيدة، ولكنني أعتقد بأن هناك شيئاً ما غير طبيعي». تتحدث الأم المتطلبة بهذه الطريقة: «أنا أم طفلي، وأنا أعلم بأنني على حق! وأطلب منك الآن أن تذهبي وتحضري لي الطبيب فوراً!». أما الأم الصبور فهي كانت تمارس قوة الاقتراح، تلفت نظر الممرضات، تضع يداً لطيفة على ذراع الممرضة، وتقول بصمتها الواثق: «أنا أقدر الرعاية الكبيرة التي تقدمينها لطفلي، فهل بإمكانك أن تأتي وتلقي بنظرة على جلد الطفل وتخبريني فيما إذا كان هذا الطفح الجديد الذي لم ألاحظه البارحة يمتلك أي أهمية؟». إن هذه الأم تبدي الكثير من مهارات التواصل المهمة التي ستضمن الإصغاء لمطالبها:

• **إظهار الثقة.** حين يستشعر الشخص الآخر أنك تشعرين بالثقة حول ما تقلقين بشأنه فسيقوم بالاهتمام بشكل أكبر.

• **البدء بالمديح.** إنها طريقة جيدة للتقرب من الناس في أي مجال من مجالات الحياة. حين تجعلين الناس يعرفون بأنك تثقين بهم فسيكونون أكثر قدرة على الاستقبال، ولا داعي لأن يكون المديح وافراً، ولكنه يجب أن يكون ذكياً.

• **تجربة اللمسات.** إذا شعرت بعدم وجود حرج من ذلك، فإن وضع اليد بلطف على الذراع أو الكتف يخلق نوعاً من التواصل بينك وبين المستمع.

• **طلب المساعدة.** حين تقولين «أحتاج مساعدتك» فستحصلين على قدر أكبر بكثير من الاهتمام مما لو قلت: «أطلب منك الإصغاء إلي». إن الأطباء والمرضات متعودون جداً على تقديم المساعدة حين يطلب منهم ذلك، ويريدون أن يساعدوا الناس؛ ولذلك اتخذوا هذه المهنة.

• **اذكري أنك قضيت وقتاً مع الطفل تراقبينه.** ضعي سؤالك في سياق ملاحظاتك المتعددة للطفل: «لم يكن هذا الطفح ظاهراً البارحة» أو «إنه اليوم أكثر يقظة بكثير».

• **الانتباه للتوقيت.** إذا طلبت من الممرضة أن تفحص الطفل لأجل مشكلة صغرى في حين أنها مشغولة بتدخل كبير مع طفل آخر؛ فإن الطلب لن يكون عقيماً فقط بل سيكون عديم اللباقة. بالإضافة إلى ذلك حين تقومين بطلب التركيز الفوري على قضايا صغيرة بشكل متكرر فقد لا يتم أخذ مطالبك بجدية لاحقاً إذا حدث شيء مهم فعلاً.

لا نريدك أن تخافي من الطاقم الطبي أو شعري أن عليك أن تمتلكي المهارات الدبلوماسية لسفراء الأمم المتحدة لكي تتفاوضي مع الأطباء والمرضات. فمعظم هذه

النصائح حول التواصل لا تشكل أكثر من قواعد عامة للسلوك، إنها الطريقة التي نتحدث بها إلى الأصدقاء أو الزملاء في العمل. ولكن حين يكون طفلك الصغير هو مركز التواصل فإن مشاعرك قد تجعل من الصعب التحدث بما يدور في بالك بطريقة لبقة. إن الطاقم الطبي يفهم ذلك، ولكنه سيجد أن التواصل معك أصبح أكثر سهولة إذا استطعت استخدام مهارات التواصل معه بشكل جيد.

### سجلي تطور ابنك في دفتر الملاحظات

لا تدعي حكمتك وملاحظاتك حول الطفل تضيع منك. حين تكونين بجانب الطفل سيكون لديك الكثير من الوقت لكتابة ملاحظاتك. قومي بكتابة مخاوفك وآمالك وأحلامك ووثقي شعورك اليومي بالسعادة. اكتبي كل ما يبدو أنه يؤدي إلى تهيج طفلك، وما يفيد أكثر في إبقاء طفلك مرتاحاً. قومي بوصف أي رعاية خاصة تلقاها الطفل في أفضل أيامه، وفي النهاية ستتطور حكمتك الخاصة التي تستطيعين مشاركتها مع الممرضات حول الأشياء المفيدة للطفل. اتركي مكاناً للصور في هذا الدفتر. قومي بكتابة نصائح مفيدة من الممرضات. حين تعودين بطفلك إلى المنزل فستنسين الكثير مما تعلمينه في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، وستجدين أن هذه المعلومات المسجلة مفيدة للغاية. لا تدعي كل ما تعلمينه يذهب هباءً.

إذا كنت تفضلين استخدام حاسوبك المحمول على الكتابة بالورقة والقلم فيامكانك كذلك أن تسجلي مذكراتك الإلكترونية وتكملينها بالصور الرقمية. وبإمكانك مشاركة أصدقائك وعائلتك بجزء من هذه المذكرات بسهولة.

كنت أتمنى لو أنني التقطت صوراً أكثر لابنتي بعد ولادتها، حتى في تلك الأيام الباكراة التي كانت فيها حمراء وهزيلة. لقد نمت بسرعة كبيرة، ومن الصعب أن نتذكر كم كانت صغيرة.

### مارسي الرعاية بطريقة الكنغر

تشكل الرعاية بطريقة الكنغر - وهي حمل الطفل بحيث يكون هناك تماس جلدي كامل - إحدى أفضل الطرق التي تستطيعين من خلالها المشاركة في مساعدة طفلك على التطور، وقد حصلت هذه الطريقة على اسمها من الطريقة التي تقوم بها الكنغر الأم بالرعاية بصغيرها. فتماماً كما أن جيب الكنغر الأم يؤمن للصغير بيئة آمنة ومحمية وقريبة من جسمها ولكن خارج الرحم، فإن الرعاية بالطفل في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة بطريقة الكنغر يضع الخديج في المكان الأكثر طبيعية: بين ثديي الأم. وهذه الناحية هي المكان الحقيقي لتألق الوالدين، وسنشرح فيما يلي لماذا تعد هذه الطريقة جيدة لكل من الطفل، والأم، والأب.

كما في العديد من التطورات الطبية الأخرى المدهشة فإن الحاجة كانت أم الاختراع، وذلك ما أدى إلى ابتكار الرعاية بطريقة الكنغر. لقد اكتشفت المزايا الطبية لحمل الخدج مع تماس جلدي كامل بالصدفة في بداية الثمانينيات من القرن العشرين من قبل اثنين من الاستشاريين في بوغوتا، كولومبيا. نظراً لأن المستشفى الذي يعملان به لم يكن يمتلك إمكانات الرعاية الحديثة ذات التقنية العالية للخدج ضمن العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة فقد استخدموا ما لديهم من إمكانات لحمل الأطفال وتدفتتهم: أمهات الأطفال. إنه حل ذو تقنية ضعيفة، ولكنه ذو إحساس مرتفع. كان الأطفال الخدج يوضعون على صدور أمهاتهم مع تماس جلدي كامل وبين ثديي الأم. يلف رداء حول جسم الأم بحيث يبقى الطفل في الداخل. طلب من الأمهات حمل الطفل بهذه الطريقة لمدة ٢٤ ساعة يومياً وحتى النوم معهم والسماح للطفل بالرضاعة من الثدي، وكان الأطفال يتلقون الأوكسجين خلال بقائهم على صدور أمهاتهم. لقد شوهد تحسن رهيب في الخدج الذين تم الاعتناء بهم بهذه الطريقة، ولم يقتصر التحسن

على بقاء نسبة أكبر من هؤلاء الأطفال على قيد الحياة، وإنما شمل أيضاً تحسناً في درجة التطور: كانت زيادة الوزن أسرع وغادر الأطفال المستشفى خلال فترة أقصر. لقد احتاج إظهار أهمية رعاية الأهل بأطفالهم الخدج إلى إجراء تجربة بدافع الضرورة في المستشفيات الفقيرة في أمريكا الجنوبية. وبعد ذلك أصبحت هذه الطريقة بالتدرج أكثر انتشاراً، وتعلم الباحثون أنها تؤمن مزايا كبيرة للطفل، حتى في مستشفيات أوروبا وأمريكا ذات التقنية العالية.



### تحسن النمو

تذكري بأن هدفك لا يقتصر على نمو طفلك بالنسبة للطول والوزن، وإنما أيضاً يشمل النضج الجسدي، والعاطفي، والذهني. من الأسباب التي تفسر زيادة وزن الخدج بشكل أسرع بواسطة هذه الطريقة هي قدرتهم على المحافظة على الطاقة عند حملهم على صدر الأم. إن البكاء، والمقاومة، وإظهار الشدة، ومحاولة البقاء دافئاً يستهلك السعرات الحرارية التي يحتاج إليها الطفل لنموه. ونظراً لأن الأطفال

الذين يخضعون للرعاية بطريقة الكنغر يكون أقل ، ويقاومون أقل ، ولديهم شدة أقل ، ودرجة حرارة جسمهم أكثر ثباتاً ؛ فإنهم يضيعون كميات أقل من السعرات الحرارية ؛ وبالتالي فهم قادرون على استخدام السعرات الحرارية الإضافية في النمو. ومن الأسباب الأخرى التي تفسر نمو هؤلاء الأطفال بشكل أسرع هو أنهم يتغذون بشكل أفضل. تظهر الدراسات أنه حين يقضي الرضع ساعات طويلة في حضانة أمهاتهم قرب الثدي ، ويسمح لهم بمص الثدي بالإيقاع الذي يرغبون به (ويدعى ذلك بالإرضاع ذي التنظيم الذاتي) فإن الأمهات يبدن منعكساً أكثر فعالية لإفراز الحليب ، وينتجن كمية أكبر من الحليب. ضعي طفلاً ذكياً بجانب مصدر الحليب الخاص به ، وستجدين أنه سيقوم عفويًا بالتغذية بكميات أكبر ، فكذلك ينمو هؤلاء الأطفال بشكل أفضل لأنهم أكثر هدوءاً. تظهر الأبحاث أن الأطفال الذين تتم الرعاية بهم بطريقة الكنغر لديهم مستويات أقل من هرمونات الشدة مقارنة بالأطفال الذين ينفصلون كثيراً عن أمهاتهم ، وينام هؤلاء الأطفال كذلك بشكل أفضل. يتم إفراز هرمون النمو خلال النوم ، وبالتالي فإن من المنطقي أنه كلما كان النوم أكثر راحة كان النوم أفضل ، ويمكن تلخيص سبب تعزيز النمو لدى هؤلاء الأطفال بكلمة واحدة: التنظيم. إن التماس القريب مع الأم يساعد أجهزة الجسم لدى الطفل على أن تصبح ناضجة وأكثر تنظيمًا. حين تعمل هذه الأجهزة بفعالية أكبر فإن الطفل ينمو بسرعة أكبر (للحصول على المزيد من المعلومات حول تنظيم فيزيولوجيا الخديج انظري الصفحة رقم ٣٢٣).

يقول العلم بأن الأطفال الذين يتم العناية بهم بطريقة الكنغر ينمون بشكل أفضل لقد أظهر الكثير من العلماء المزايا التالية للرعاية بطريقة الكنغر لكل من الآباء والخدج:

الوالدان (وبخاصة الأمهات)	الخدج
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاكتئاب أقل</li> <li>• أكثر راحة في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة</li> <li>• أكثر ثقة في قدرتهم على الرعاية بالطفل</li> <li>• لديهم موقف أكثر إيجابية تجاه الطفل</li> <li>• يعتبرون الطفل أقل غرابة</li> <li>• يتفاعلون أكثر مع الطفل</li> <li>• يشعرون بأهمية أكبر</li> <li>• يرتبطون بأطفالهم بشكل أفضل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• زيادة الوزن بشكل أسرع</li> <li>• مغادرة المستشفى خلال وقت أقصر</li> <li>• البكاء أقل</li> <li>• بقاء درجات الحرارة أكثر ثباتاً</li> <li>• الاستيقاظ أفضل</li> <li>• النوم أفضل</li> <li>• التنفس أفضل</li> <li>• النظم القلبي أكثر استقراراً</li> </ul>

### تحسن التنفس

أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين تتم الرعاية بهم بطريقة الكنغر يبدون مستويات أعلى من الأوكسجين في الدم، ويحتاجون إلى كميات من الأوكسجين أقل من أولئك الذين يبقون في الحاضنة، كما أن نوب انقطاع التنفس تكون أقل. أليس من اللطيف أن يتخلص طفلك من هذا الأنبوب الأنفي؟

### تعزيز الترابط

إن العناية بالطفل بطريقة الكنغر تتيح لك الشعور بجسم طفلك وسلوكه وتعلمك كيف تفهمين بالإشارة، فخلال قيامك بحمل الطفل، وهزه، والعناية به تخيلي أنك تعطينه الطاقة اللازمة لنموه وتطوره خلال إحاطته بحبك. إن هذا التماس الجلدي المباشر مع طفلك يجعلك أكثر قرباً منه، وأنت لا تحيينه فقط بعقلك وإنما أيضاً

بجسدك ، حيث تستجيب أجسام الأمهات لهذه الطريقة من التلاحم بإفراز كمية أكبر من البرولاكتينو الأوكسيتوسين (هرمونات الإرضاع). وهذه الهرمونات تؤدي إلى الشعور بالاسترخاء والحب ، وتؤدي هذه المشاعر إلى تقوية غريزة الرعاية بالطفل لديك ، ونظراً لأن حمل الطفل يمنحك شعوراً جميلاً ؛ فسترغبين بحمله أكثر فأكثر ، وكلما حملته أكثر شعرت بثقة أكبر حول قدرتك على الرعاية به.

### تخفيف الاستجابة الألمية

أظهرت الأبحاث الحديثة أن الخدج يشعرون بألم أقل خلال التداخلات ، مثل وخز الكعب ، حين يتم حملهم بطريقة الكنغر قبل وخلال الإجراء. اطلبي من الممرضة أن تسمح لك بالمساعدة بهذه الطريقة عند الإمكان.

### مغادرة المستشفى خلال وقت أقصر

نظراً لأن الرضع الذين يتم العناية بهم بطريقة الكنغر ينمون بشكل أسرع ، ويتنفسون بشكل أفضل ، ويتغذون بكميات أكبر ، فهم يخرجون من وحدة العناية المركزة عادة خلال وقت أسرع. وقد وجد في بعض الدراسات أن فترة إقامة هؤلاء الأطفال في المستشفى تكون أقل بمقدار ٥٠٪. وتقوم شركات التأمين بالتبويب: «ادفع للأم الكنغر».

### حماية الطفل من الالتهابات

يقلق البعض من أن إخراج الطفل من الحاضنة المعقمة وتعرضه لكمية أكبر من الجراثيم من خلال التماس الجلدي المباشر قد يؤدي إلى انتقال الأخماج إليه ، ولكن الأبحاث قد أظهرت بأن هذه الطريقة لم تؤدي إلى زيادة معدلات الالتهابات لدى الأطفال. ومع قضاء الآباء لوقت أطول بجانب أسرة أطفالهم فإنهم سيتعرضون بشكل طبيعي للجراثيم التي تسكن بشكل طبيعي حول الطفل في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة ، وقد أظهرت الأبحاث أن الأم ستبدأ بإنتاج الأضداد المضادة

لهذه الجراثيم ثم يحصل الطفل على هذه الأضداد من خلال الإرضاع الطبيعي. فهل توجد طريقة أفضل من ذلك لحماية الطفل؟ (تدعى الالتهابات الناجمة عن الجراثيم التي تعيش في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة بالأخماج المكتسبة بالمشفى، وهي تشكل تهديداً مستمراً للخدج، وأي شيء يمكن فعله لتخفيف هذه الخطورة سيكون مفيداً للطفل).

### الوالدان كناظم للخط

ربما لم تفكري على الإطلاق بأنك يمكن أن تشكلي آلة للتنفس أو جهازاً لمراقبة النظم القلبي، ولكن هذا بالضبط ما تفعليه حين تقومين بحمل الطفل قريباً منك. لقد أظهرت الدراسات أنه حين يتم حضن الأطفال على صدر أحد الوالدين، وبخاصة عند وضع أذن الطفل قرب القلب، فإن هذا التماس يؤدي إلى استقرار نظم القلب ومعدل التنفس.

إن قدرة الخدج على تنظيم تنفسهم تكون غير ناضجة، وكثيراً ما يعانون من نوب توقف التنفس لمدة ١٥-٢٠ ثانية في كل مرة، وحين لا يتنفسون فإن مستويات الأوكسجين تنخفض وتتباطأ سرعة النبض. وتعتبر نوب توقف التنفس المتكررة صعبة للطفل حيث تتعارض مع النمو.

حين تقومين بضم الطفل بشكل مريح على الصدر بحيث تكون أذن الطفل قرب القلب فإن إيقاع تنفسك، ونظم قلبك، وصوتك، وحركاتك، وحتى الهواء الدافئ الذي تنفثينه من أنفك على فروة رأسه تشكل جميعها منبهات طبيعية تذكر الطفل الخديج بأن عليه أن يتنفس. إن الأجسام الصغيرة التي يكون النظم القلبي والتنفسي لديها أكثر انتظاماً تتطور بشكل أفضل، وإن التماس مع الأشخاص يساعد

الطفل كذلك على المحافظة على درجة حرارة الجسم الطبيعية. يعاني الجهاز العصبي غير الناضج للطفل الخديج من مشكلة في تنظيم درجة حرارة الجسم ، ويمكن للخديج أن يبرد بسهولة نظراً لأنه يفتقر إلى الطبقة الشحمية التي تتوضع تحت الجلد في الأسابيع الأخيرة من الحمل.

حين تقومين بوضع الطفل على تماس مباشر مع جسمك الدافئ فإن درجة حرارة جسمه ستبقى عادة ثابتة. وقد أظهرت دراسة مذهلة حدوث تزامن حراري بين الأم والطفل خلال هذا النوع من الرعاية. حين تنخفض درجة حرارة الطفل فإن درجة حرارة الأم ترتفع ، وبخاصة درجة حرارة الجلد عند الثديين ، وتقوم بتدفئة جسمها. وهذه الظاهرة لا تشكل إلا واحداً من الأمثلة على دور فيزيولوجيا الأم في تأمين المتطلبات الإضافية لخديجها ، ويحتوي حليبها المميز على المواد الغذائية الإضافية التي يحتاجها الطفل والتي تحميه من الالتهابات ، ويساعده جسمها على التأقلم مع مشاكل الجهاز العصبي غير الناضج.

#### د. بوب ينصح

حين تقومين بحمل الطفل على صدرك حاولي قراءة مستويات الأوكسجين والقيم الأخرى على شاشات أجهزة المراقبة ، وانتهي فيما إذا كانت تتحسن عند تقريب الطفل من جسمك (عادة ما تتحسن). وفي بعض الأحيان ، حين ينقل الطفل من السرير إلى ذراعي الأم ، فإن العلامات الحيوية للطفل ومستويات الأوكسجين لديه تميل نحو الأسوأ ، وقد يكون ذلك مؤقتاً ، فلا تفزعِي وتدفعي بالطفل إلى الحاضنة معتقدة بأن تجربة التواصل قد فشلت. كوني صبوراً ، ودعي الطفل يستقر معك. فإذا لم تتحسن العلامات الحيوية أعيدي الطفل وقومي بإجراء التجربة لاحقاً.

## كيف تقومين بذلك؟

إن هناك طرقاً متعددة لحمل الطفل بطريقة الكنغر، ولكن سنقدم بعض النصائح العامة التي يمكن تطبيقها مع معظم الخدج وأمهاتهم:

• في حين أن كل وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة تمتلك قواعد خاصة بها حول العناية بالطفل بطريقة الكنغر، فإن بإمكانك عادة البدء بذلك بمجرد أن يتم سحب الطفل عن جهاز التنفس. والكثير من وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة تحاول جعل الآباء يبدؤون بالعمل خلال فترة تبلغ أربع ساعات فقط من ولادة الطفل.

• قومي بتأمين كرسي مريح، ويفضل أن يكون كرسيًا مائلاً يمتلك مسنداً للقدمين. وتوجد في بعض وحدات العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة كراسي خاصة لهذه الغاية. وتعمل الكراسي الهزازة بشكل جيد أيضاً.

• قومي بارتداء ثياب مريحة مع قميص يمكن فتحه بسهولة من الأمام. اخلي صدرة الثدي لتسمحي بأكبر قدر من التماس الجلدي، وستساعدك الممرضة على اتخاذ أكثر وضعية مريحة خلال تعلمك الطريقة الصحيحة.

• على الطفل ألا يرتدي إلا الحفاض والقبعة. ضعي الطفل بين ثدييك بحيث ينظر وجهه إلى إحدى الجهتين، وتكون أذنه فوق القلب، وفمه مقابل حلمة الثدي. سيكون صدر وبطن الطفل على تماس مباشر معك. قومي بلف شرف أو إغلاق قميصك فوق ظهر الطفل.

• استرخي واستمتعي بذلك! إن الطفل يجب أن يشعر بأنك مسترخية. اهتزي بشكل بطيء وإيقاعي، غني لحناً ما. دعي الطفل يمص حلمة الثدي حسب رغبته. ستكون المحاولات الأولى تدريباً لك ولطفلك بحيث تتعلمين ما الأوضاع الأكثر راحة

بالنسبة لكما. حاولي ألا تطبقي منبهات زائدة على الطفل، وبخاصة في البداية، سواء من خلال الاهتزاز، أو الغناء، أو اللمس في الوقت نفسه. دعي الطفل يركز على شيء واحد في كل مرة. وحين يصبح أكبر قليلاً فهو سيستمع بالمزيد من المنبهات.

• خلال تعودك أنت والطفل على هذه الطريقة من الرعاية ستقوم الممرضة بقياس درجة حرارة الطفل بشكل متكرر. هناك فرصة كبيرة لأن لا يعاني طفلك من أي صعوبة في المحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة حين تحمليه بجوارك. إن الأم هي أفضل بكثير من الحاضنة في تدفئة الطفل. وكإثبات على فعالية التماس الجلدي المباشر بين الأم والطفل فإن أي انخفاض في درجة حرارة الطفل سيقابله ارتفاع في درجة حرارة جلد الأم بحيث تدفئ الطفل من جديد (سيكون اثنان من أكثر أعضاء الجسم دفئاً - الكبد والثديان - قريبين من جسم الطفل).

• الآباء أيضاً! تجرب الأم هذه الطريقة أولاً في العادة، وحين يشاهد الأب أن الطريقة تعمل بشكل جيد فسيصبح أكثر ثقة وراحة في الاستمتاع بها، وعندها بإمكانه المشاركة في هذه التجربة قدر الإمكان. لا يمكن للأب أن يرضع الطفل، ولكنه قادر

على تهدئة الطفل وإراحته من خلال اللمس والتقارب. وفي الواقع، فإن إحدى مزايا الأب هي أن صوته الذكوري منخفض النغمة يؤدي إلى اهتزازات أكثر راحة للطفل حين يضم رأس الطفل إلى مقدم العنق وينزل ذقنه أمام قمة رأس الطفل (وهي طريقة مريحة ندعوها عش العنق).



- عيني الممرضات مدربات لديك ، وحاولي أن تعثري على أكثر الممرضات خبرة ودعمًا للرعاية بطريقة الكنغر واطلبي مساعدتها.
- حاولي تجربة هذه الطريقة لمدة ثلاث ساعات على الأقل خلال الإقامة في المستشفى ولعدد أكبر من الساعات خلال الأشهر القليلة الأولى في المنزل.
- حين يتم فصل الطفل عن الأنابيب والأسلاك فبإمكانك ممارسة هذه الطريقة خلال التجول في الجوار وتعليق الطفل على وشاح ، وهذه الوضعية أشبه بكثير بجيب الكنغر.

ما الذي يساعد جميع الأطفال ، وبخاصة الخدج منهم ، على النمو؟ النوم بشكل أفضل ، واستقرار درجة الحرارة والتنفس ، والتغذية بشكل أفضل. والرعاية بطريقة الكنغر تمنح الطفل جميع هذه المزايا ، وهي تعمل بشكل جيد لأنها منطوية من الناحية الفيزيولوجية. إن الخدج يعانون من نقص في الوقت الذي قضوه في الرحم ، ولكن هذه الطريقة تؤمن رحماً خارجية (للحصول على المزيد من المعلومات حول المزايا الفيزيولوجية للتماس مع الطفل انظري الصفحة رقم ٢٩١).

يقول العلم: إن الأطفال الذين تتم العناية بهم بطريقة الكنغر وآباءهم يكونون أكثر ارتباطاً

في عام ٢٠٠٢م أظهرت إحدى الدراسات التي تقارن بين ٧٣ خديجاً تمت الرعاية بهم بطريقة الكنغر وبين ٧٣ خديجاً خضعوا للرعاية المعتادة أن المجموعة الأولى من الأطفال وآباءهم كانوا أكثر ارتباطاً بعد ستة أشهر. وكان هؤلاء الأطفال أكثر نظراً إلى وجه الأم وتفاعلاً معها ، وكانوا عموماً أكثر يقظة خلال فترات التفاعل. بالإضافة إلى ذلك ، فإن قدرتهم على الانتباه كانت أفضل ، وأظهروا مهارات استكشاف أفضل. أما أمهات هؤلاء الأطفال فقد شعرن بإيجابية أكبر تجاه أطفالهن وكن ينظرن إليهم

ويتفاعلن معهم بشكل أكثر. وكانت هؤلاء الأمهات أقل اكتئاباً، واعتبرن أطفالهن، طبيعيين أكثر، وكان كل من الآباء والأمهات في هذه المجموعة أكثر استجابة لاحتياجات أطفالهم وأكثر مهارة في فهم إشاراتهم.

ويعتقد الخبراء بأن الاستجابة الأكبر لهؤلاء الأمهات تجاه أطفالهن كانت ناجمة جزئياً عن الخصائص البيولوجية، فالتماس مع الأطفال قد أدى إلى زيادة مستويات هرمونات الأوكسيتوسينو البرولاكتين لدى الأم. وهذه الهرمونات مسؤولة عن إنتاج الحليب ودفعه إلى الطفل، ويبدو أنها تشكل الأساس البيولوجي لحُدس الأم، وربما تكون الذروة الهرمونية التي تشهدها الأم خلال هذا النوع من التواصل قد جعلتها أكثر حساسية، ودفناً، وتكيفاً، ويعتقد الباحثون كذلك أن هؤلاء الأطفال يكونون أكثر يقظة وانتبهاً لأمهاتهم؛ مما يؤدي بدوره إلى إيقاظ المزيد من مشاعر الأمومة لدى الأم.

وقد كانت النتائج التي أحرزها هؤلاء الأطفال في الاختبارات التطورية أعلى، ومما يشير الاهتمام أن الاختلافات بين المجموعتين بالنسبة للتطور الحركي كانت على أشدها في الخدج عالي الخطورة، ويقترح الباحثون أن الخدج ذوي الحالة الأسوأ والعمر الأصغر هم أكثر من يحتاج إلى الرعاية بطريقة الكنغر وهم أكثر من سيستفيد منها. يا له من نظام غريب! الأطفال يساعدون أمهاتهم على أن يكن أمهات أفضل، والأمهات يساعدن أطفالهن على أن يكونوا أطفالاً أفضل.

### سرير سعيد!

من الأشياء التي يقلق الكثير من الآباء بشأنها هي ما إذا كان الطفل سيكون سعيداً حين لا يكونون موجودين لحمله وتهديته، وهم يتخيلون أن طفلهم سيترك

ليبكي ويتلوى لبعض الوقت ، لأن الممرضة مشغولة في العناية بالعديد من الأطفال الآخرين. وحين يصبح طفلك أكبر وأكثر وعياً؛ فإن حاجته لهذا الدعم خلال النهار والليل ستزداد. وبالطبع ، ستقوم الممرضات ببذل كل جهد ممكن للاستجابة لجميع الأطفال ، ولكنهن قد يعجزن عن الاستجابة لطفلك كل ثانية إذا بكى. وفي الكثير من أقسام العناية المركزة يوجد أشخاص مساعدون ومتطوعون يأتون لحمل الأطفال المتهيجين ، ويساعدون في تغذيتهم وفي القيام بالمهام الروتينية الأخرى.

تقوم بعض الوحدات ومستشفيات الأطفال الأخرى بالمحافظة على راحة أطفالها من خلال استخدام جهاز معلق اخترع في أستراليا وتم إدخاله مؤخراً إلى مستشفيات الولايات المتحدة الأمريكية وإلى المنازل أيضاً. يدعى هذا السرير بسرير الطفل المعلق المتحرك حين يُعلق بإطار فولاذي إلى نابض متين ، وأي حركة خفيفة يقوم بها الطفل ستؤدي إلى حركة اهتزازية لطيفة تريح الطفل كما لو كان بين ذراعي والدته. ولهذا السرير عدة خصائص تجعله مثالياً للخدج :

يؤمن استمراراً لبيئة الرحم. يتحرك السرير نحو الأعلى والأسفل وإلى الجانبين ؛ مما يؤدي إلى توليد نفس الحركة الاهتزازية التي كان الطفل يعيشها داخل الرحم وعند حمله بين ذراعي الأم ، ويعطي ذلك الطفل شعوراً أكبر بالراحة والسعادة حين يترك دون وجود أحد بجانبه.

يخفف القلس الحمضي. يبقى السرير الطفل بحالة انتصاب خفيف ؛ مما يخفف من حرقه الفؤاد المؤلمة ، وينقص كمية الحليب التي يخرجها الطفل (انظري داء القلس المعدي المريئي في الصفحة رقم ٣٨٩).

قد يخفف من انقطاع التنفس وتباطؤ القلب. يشكل القلس الحمضي أحد أشيع أسباب انقطاع التنفس وتباطؤ القلب (توقف التنفس لفترات طويلة وبطء النظم

القلبي) والذي يخرش الطرق التنفسية لدى الطفل ، وقد يؤدي إلى تحريض نوب انقطاع التنفس.

يساعد الطفل على النمو. تصبح مقاومة الطفل أقل وبالتالي يستعمل جزءاً أكبر من الطاقة المتوفرة لديه للنمو. يخرج الطفل كذلك كمية أقل من الحليب ، وبذلك تبقى لديه كمية أفضل للغذاء.

يؤمن رعاية مستمرة بطريقة الكنغر حين لا تكونين معه. لقد أظهرت الأبحاث فائدة الرعاية بطريقة الكنغر (انظري الصفحة رقم ١٣٨). لا شيء يساعد الطفل على النمو بشكل أفضل من حضنه بين ذراعيك مع تماس جلدي مباشر، ولكن حين لا تستطيعين البقاء بجانبه فإن هذا السرير المعلق يمنح الطفل بيئة مشابهة للرحم يمكن أن تساعد على النمو. (انظري الصفحة رقم ٣١٦ لرؤية الشكل والمزيد من المعلومات حول استخدام هذا السرير في المنزل. وإمكانك معرفة المزيد من المعلومات من خلال العودة إلى الموقع التالي : [www.AmbyBaby.com](http://www.AmbyBaby.com)).

### قومي بتزيين حاضنة طفلك في المستشفى

إذا كان من المقرر للطفل أن يقضي عدة أسابيع أو حتى أشهر في قسم العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة فيمكانك أن تجعلي المكان يبدو وكأنه المنزل.

### تعتيم الإضاءة

تذكر أن الرحم يشكل بيئة مظلمة للغاية، وأن الأضواء الوامضة على أجهزة المراقبة والإنارة المتألقة الساطعة في الغرفة تشكل تجربة مزعجة للخدج. ويشعر الكثير من الخبراء بأن الأضواء الساطعة في المستشفى تؤدي إلى التحريض الحسي المفرط للخدج ؛ ولهذا السبب فإن الكثير من وحدات العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة

تؤمن غطاءً لحاضنة الطفل مما يؤدي إلى إظلام الوسط المحيط به ومنع المنبهات المزعجة. إذا لم يكن هناك غطاء كهذا في الحاضنة فيمكنك صنع واحد خاص. اختاري الألوان التي تستمتعين بالنظر إليها، ذلك لأنك ستنتظرين كثيراً إلى هذا الغطاء. ويختلف الخبراء فيما إذا كان من الأفضل للخدج أن يقضوا معظم وقتهم في الظلام ليلاً ونهاراً أم فقط ليلاً. إن ميزة الظلام خلال الليل فقط هي تعريف الطفل على دورة الليل والنهار في عالمه الجديد.

لقد كنا نشجع على تعقيم الأضواء ليلاً حين كان الطاقم معتاداً على تركها

مضاءة.

### كتم الضجيج

ليست فقط عينا الطفل حساستين للأضواء الساطعة، بل إن أذنيه أيضاً حساستان للأصوات المرتفعة. ستلاحظين أن الطفل يجفل ارتكاساً للأصوات العالية، وهو منعكس يقوم به الطفل بمد ذراعيه وساقيه بعيداً عن الجسم بشكل مفاجئ. وفي بعض الأحيان، ستلاحظين أن مستويات الأوكسجين في الدم ستخفض قليلاً بعد هذا المنعكس، تماماً كما يحدث عند الاستجابة للمنبهات المزعجة الأخرى مثل بكاء الأطفال الآخرين. وبالتأكيد، فإن الرحم لا يشكل بيئة خالية من الأصوات، ولكن الأصوات التي يسمعها الطفل في الرحم - ضربات قلبك، صوت الدم وهو يهدر متدفقاً عبر الشرايين، أصوات الأمعاء - كانت تتعرض للكتم خلال عبورها لأنسجة الرحم والبطن. إن حاضنة الطفل بعيدة تماماً عن أن تكون بيئة خالية من الضجيج، وإن وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة مليئة بالضجيج المزعج الذي قد يضايق طفلك، فحاولي اللجوء إلى هذه النصائح لتجعللي الأصوات الصادرة عن

محيط الطفل في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة تبدو مشابهة للوضع في الرحم:

- إن الغطاء السميك للحاضنة الذي ستستخدمينه في إعتام الضوء يمكن أيضاً أن يكتنم جزءاً من الضجيج.
- أغلقي أبواب الحاضنة، والفتحات الدائرية، والأبواب الجانبية لها بهدوء.
- لا تضعي الزجاجات أو الألعاب بداخل الحاضنة لأنها يمكن أن تزيد الضجيج في الداخل.
- تجنبي القرع أو الضرب على الحاضنة وحذري الآخرين من فعل ذلك.

### صوتٌ علاجي

قومي بتسجيل صوتك خلال الكلام وخلال غناء الأحنان لطفلك. بإمكانك أن تتحدثي وتغني بطريقة محبة يعجز عنها أي كان. وقد أظهرت الدراسات أن الأطفال، وبخاصة الحديج منهم، يفضلون الأصوات المألوفة لعائلاتهم على أصوات الغرباء. قومي بتسجيل مزيج من الأغاني المفضلة وتشغيل المسجلة بحيث يسمعها طفلك باستمرار.

- تكلمي بنعومة مع طفلك بصوت لطيف وخفيف، وذكرى الزوار بأن يتحدثوا بلطف حين يكونون قريبين من الطفل.
- ضعي موسيقى هادئة. ومن الواضح أن عليك أن تتجنبي وضع الموسيقى الصاخبة أو رفع صوت المذياع في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة، فالموسيقى الهادئة المستمرة اللطيفة ستهدئ الطفل وتريحك خلال الساعات الطويلة التي ستقضيها بجانب سرير الطفل. قومي بإحضار الشرائط أو الأقراص المضغوطة

بالإضافة إلى سماعات الرأس ، وتذكري أن هذا المكان سيكون منزلك لفترة من الزمن فحاولي أن تجعله مريحاً لك قدر الإمكان.

• يشكل صندوق الموسيقى الذي يعزف لحناً هادئاً أحد الإضافات الجيدة لحاضنة الطفل ، حيث سترحب به أذنا الطفل ، وأذناك أيضاً.

### علقي المذكرات

نظراً لأن هذا المكان سيكون منزلك لأسابيع أو أشهر ؛ فإن تزيينه بالأشياء التي تجعلك تشعرين بالراحة يُعتبر أمراً مفيداً للغاية. قومي بعرض صور أطفالك الآخرين أو أفراد عائلتك وأصدقائك ، أو علقي سلسلة من صور طفلك الخديج تظهر مراحل نموه على الجدار المجاور للحاضنة ، وإذا قام أحد الأقارب أو الأصدقاء بصنع شيء مميز للطفل أو إذا كنت تعملين على أي مشروع آخر في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة فقومي بعرضه هناك أيضاً.

### اتركي شيئاً يعود إليك

لمساعدة الطفل على الاتصال مع الرائحة الطبيعية لجسم الأم فيمكنك للأم أن تترك إحدى صدارات الثدي الخاصة بالإرضاع أو الوسائد التي توضع بداخلها في إحدى زوايا الحاضنة ، حيث تشير الدراسات إلى أن الأطفال حديثي الولادة ينجذبون إلى رائحة أمهاتهم أكثر من روائح الغرباء.

### أحضري الدمى لطفلك

لا مشكلة إن قام الأصدقاء والأقارب بإحضار بعض الدمى الخاصة لطفلك. وبالتأكيد فإنت لا تريدين حشو الحاضنة بالدمى. وفي الواقع ، فإن طفلك عاجز عن إظهار أي اهتمام بها (إنه لا يريد أكثر من الأكل ، والنوم ، والنمو ، والخروج من هذا المكان!). ولكن الدمى والدببة الصغيرة تجعل حاضنة الطفل تبدو وكأنها روضة

حقيقية، فوضع دب ظريف بجانب الحاضنة يضيف بعض الراحة، ويسهل على الوالدين والطاقم الطبي التأقلم مع البيئة المعقدة تقنياً.

وفيما يلي فكرة جيدة للعبة يمكن أن يتسلى بها الطفل حين يصبح في السرير المفتوح، وتكون عيناه مفتوحتين معظم الوقت. توضع مرآة على بعد حوالي ١٢ إنشاً من عيني الطفل مما يعطيه شيئاً مثيراً لينظر إليه (نفسه!)، وهو غير منبه كثيراً (أوضح ما يشاهد الخدج الأشياء على بعد ١٢ إنشاً).

### تخفيف مصادر الإزعاج

إن الخدج الذين يبكون هادئين يتنفسون بشكل أفضل وينمون بشكل أسرع؛ فافعلي ما بوسعك لتخفيف التدخلات، وباستطاعتك أن تطلبي إجراء الاختبار أو التداخل بعد ساعة أو اثنتين، بحيث ينام الطفل لفترة أطول من الزمن. تحاول الممرضات القيام بالإجراءات المهمة في وقت واحد وحين يكون الطفل مستيقظاً ويُسمى ذلك بالرعاية التجميعية، وهي تضمن السماح للرضع بالنوم لفترات طويلة دون إزعاج، وهو أمر مهم لنموهم، ولكن من غير الممكن دوماً تجنب إيقاظ الطفل. ومن المهم كذلك أن تقتصري على اللعب مع الطفل في أوقات الصحو الكامل، وهي الحالة السلوكية التي أكثر ما يتفاعل فيها الأطفال مع الآخرين، فلا تقومي بتنبيه الطفل الذي يحتاج إلى النوم.

### اعتني بنفسك جيداً

في الأيام الأولى من حياة طفلك في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة من الطبيعي أن ترغبى بالبقاء بجانبه كل دقيقة، وربما تكون هذه الأسابيع هي الأكثر صعوبة في كل حياته، وسترغبين بالبقاء معه خلال كامل هذه الفترة، ولكن طالما أنك قرأت كل هذا القدر من الكتاب حتى وصلت إلى هنا فربما تكونين قد أدركت

بأن أكثر الآباء تفانياً لا يمكن له أن يبقى بجانب الطفل لمدة ٢٤ ساعة في اليوم. وحتى إذا كنت تتبادلين التناوب مع شريكك كل ١٢ ساعة فإن ذلك سيجعلكما بحالة إجهاد جسدي وعاطفي كبير، ولن تتمكني من مساعدة طفلك وأنت بهذه الحالة، حيث يحتاج الطفل إليك حين تكونين سليمة، وسعيدة، ومرتاحة، وبإمكان الطفل أن يتحسس كيف يشعر والداه. إن الوالد الإيجابي والمشارك والمفعم بالطاقة سيقدم للطفل مستوى أعلى من الرعاية والدعم العاطفي مقارنة بالوالد المنهك، المكتئب ونصف النائم مهما كان متفانياً وحسن النية. قد تستطيعين أن تبقي يقظة طوال الليل والنهار في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة ليومين متتاليين خلال الفترات الحرجة، ولكننا نشجعك على الإصغاء للطاغم الطبي حين يحضونك على الذهاب إلى المنزل والحصول على قسط من الراحة. وفيما يلي بعض الطرق التي تتيح لك قضاء أفضل وقت ممكن مع طفلك مع الرعاية بنفسك بشكل جيد:

### كلي جيداً

إن التغذية الجيدة ستعطيك طاقة أكثر، كما ستحافظين على صحة جهازك المناعي بحيث ينخفض احتمال إصابتك بالمرض (إذا أصبت بالمرض فلن يُسمح لك بالاقتراب من الطفل). إن التغذية الجيدة تساعد الأم كذلك على إنتاج كميات أوفر من الحليب. ابتعدي عن الوجبات السريعة. قد تكون هذه المأكولات مغرية نظراً لسهولة الحصول عليها، ولكن لحوم الهمبرغر، الأطعمة المقلية، ولحوم الدجاج ذات الشحوم المرتفعة والقيمة الغذائية المنخفضة ستجعلك تشعرين بتبليد الحس والخمول. قومي بإحضار أطعمة صحية مثل المكسرات والفواكه المجففة. اطلبي من الأصدقاء إحضار بعض الوجبات سهلة التسخين إلى منزلك بحيث يصبح بإمكانك الاستمتاع بتناول الوجبات السريعة، التي يتم إعدادها في المنزل.

## عليك النوم بشكل جيد

ستتعلمين سريعاً ما قيمة النوم. إن النوم القليل لن يؤدي فقط إلى حرمانك أنت وطفلك من الطاقة الضرورية، بل سيؤدي إلى نقص مقاومتك للجراثيم ويجعلك معرضة للإصابة بالزكام أو الأنفلونزا، فإذا كنت تعيشين بعيداً عن المستشفى فحاولي العثور على صديق يمتلك منزلاً قريباً، وبإمكانك النوم هناك. والخيار الثاني هو أن تبقي في فندق رخيص قريب لمدة ليلتين كل أسبوع لتجنب القيادة لفترات طويلة كل يوم، وقد يكون العامل الاجتماعي في المستشفى قادراً على ترتيب أمور السكن من أجلك قرب المستشفى.

## حاولي الشعور بشكل أفضل

إن أخذ حمام يومي وارتداء ثياب نظيفة يمكن أن يجدد شباب الأجسام المتعبة والنفوس المنهكة، فخذني وقتك في الاستمتاع بهذه الرفاهيات، وستشعرين بشكل أفضل وتكونين أما أفضل لطفلك.

## اخرجي من المستشفى

إذا أخذت استراحة أثناء وجودك في المستشفى فحاولي الخروج. واسألي الممرضات عن الأماكن الجيدة التي يمكن الذهاب إليها في المنطقة، مثل الحدائق، والمقاهي، أو الساحات، واستخدمي هذا المكان للحصول على بعض الطاقة خلال وقت الغداء أو الاستراحة، فالحصول على بعض الهواء النقي وأشعة الشمس في كل يوم سيساعدك على التأقلم بشكل أفضل مع جو المستشفى.

## استمري في الحركة

تساعدك التمارين اليومية على تعزيز جهازك المناعي وقدرتك على التأقلم؛ فحاولي أن تعثري على أماكن يمكنك أن تمارسي فيها رياضة المشي السريع لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة يومياً حين يكون الطفل نائماً.

## تحدثي إلى الآخرين

حاولي الحصول على أصدقاء بين الممرضات، والآباء الآخرين، والعاملين الاجتماعيين في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة؛ فبعض المحادثات الودية قد ترفع معنوياتك، وتساعد أيضاً أولئك الموجودين من حولك، وخذي استراحة وتحدثي عن أشياء أخرى غير حالة طفلك.

## ادعمي الشريك

إن الضغوط الناجمة عن وجود طفل خديج في المستشفى قد تلقي بثقلها على العلاقة الزوجية، فعليك أن تخصصي وقتاً يومياً للحديث، العناق، البكاء، والضحك في الوقت نفسه، واحرصي على نصفك الآخر. إذا شاهدت علامات الاكتئاب أو الانهيار فتحدثي مع شريكك عن ذلك وساعديه على تحديد ما الذي يمكن فعله للشعور بالراحة.

" لقد قمنا أنا وزوجي بتقسيم المناوبات بينما كان يقوم بزيارة الطفل لمدة ساعة واحدة خلال ذهابه إلى العمل، وكذلك خلال عودته إلى المنزل في المساء. أما أنا فكانت أصل في الصباح وأبقى خلال فترة بعد الظهر. وبذلك استطعنا كلانا أن نتعرف إلى ممرضات الصباح والمساء."

## استمتعي بوقت العائلة

قد تتناوبين مع زوجك على العناية بالطفل. وعوضاً عن أن يتواجد واحد منكما فقط في المستشفى فيما كانكما أن تستمتعا بقضاء الوقت معاً (ومع الطفل) كعائلة واحدة كما لو كنتم تعيشون جميعاً في المنزل، فمثل هذا الوقت الثمين سيساعدكم على التواصل بشكل أفضل، وبالإضافة إلى ذلك، تأكداً من قضاء بعض الوقت معاً

في المنزل ومع أطفالكم الآخرين، خذا استراحة من المستشفى واخرجا لتناول العشاء أو الذهاب إلى السينما.

### الرعاية بنفسك خلال رعاية طفلك

حين يُقبل طفلك في المستشفى فسيتركز كل اهتمامك وقلقك عليه، وستبقين معه، وتحملينه، وتعتنين به وترجينه. وخلال ذلك قد تنسين أن تأكلي أو تشربي، وقد تفشلين في النوم بشكل جيد، ويحتاج طفلك إلى أم سليمة في هذه الفترة أكثر من أي وقت آخر، فإليك بعض الاقتراحات:

- اصطحبي معك زجاجة من الماء وأغذية صحية طوال الوقت.
- ارتدي ثياباً خفيفة مريحة تجعل العناية بالطفل وإرضاعه عملية سهلة.
- خذي قسطاً من النوم حين ينام طفلك، ولتخفيف المقاطعات غير الضرورية قومي بتعليق لوحة كتب عليها «يرجى عدم إزعاج الأم أو الطفل» خلال فترات القيلولة.
- ضعي مضخة الثدي الكهربائية بجانب سرير الطفل.
- تحدثي إلى الممرضات حول الحصول على وجبات الطعام من المستشفى، وبإمكان الطاقم الطبي إخبارك كيف تحصلين على العصير والوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية. وبما أنك مصدر الغذاء لطفلك فإن على المستشفى أن يغذي طفلك من خلالك.
- "افعلي ما بوسعك لتتعاقي جسدياً؛ فسيحتاج طفلك إلى أن تكوني قوية في المنزل، حيث لا يوجد ممرضات للعناية به على مدار اليوم".

### العناية ببقية الأطفال

إن العثور على الوقت للعناية بطفلك في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة سيكون أكثر صعوبة إذا كان لديك أطفال آخرون في المنزل. فكيف تقسمين وقتك بشكل مناسب؟ إليك بعض النصائح:

اطلبي المساعدة. هذه هي الغاية من وجود العائلة والأصدقاء المقربين. حاولي التنسيق معهم بحيث يساعدونك في العناية بالصغار في المنزل. وإذا كانت قواعد وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة تسمح فيمكنك أفراد العائلة المقربين التناوب على البقاء مع الطفل في حين تقضين الوقت مع أطفالك في المنزل. وقد يستفيد الجد والجدة بشكل خاص من هذه الفرصة لقضاء بعض الوقت مع حفيدهم الخديج.

قد لا يفهم الأطفال الصغار الذين تبلغ أعمارهم ثلاث سنوات فما دون أن أخاهم الصغير مريض في المستشفى. وقد لا تكون فكرة الطفل الجديد حقيقية بالنسبة لهم إلى أن يأتي في النهاية إلى المنزل. ورغم ذلك فحتى الأطفال الصغار يشعرون بقلق الوالدين ويعرفون أن هناك مشكلة ما في العائلة، وهم يحتاجون إلى معرفة سبب تعب الوالدين وابتعادهم كثيراً عن المنزل، فعليك أن تجيبي على أي أسئلة محتملة، ولتكن أسئلة طفلك دليلاً لمعرفة المعلومات التي يحتاج إليها. أما الإجابات المعقدة فقد تجعل طفلك أكثر قلقاً.

أريهم وأخبرهم. يفهم الأطفال الذين يبلغون من العمر أربع سنوات فما فوق بشكل أفضل أن أخاهم الصغير قد ولد ولكنه لم يأت بعد إلى المنزل، فعليك أن تجيبي عن أسئلة أطفالك بشكل مناسب لأعمارهم، وحاولي أن تريهم صور أخيهما الجديد،

ولا حاجة لك بإخبارهم عن الخطورة الحقيقية لحالة الطفل ، وتساعد الجمل البسيطة ، مثل «يجب أن يبقى الطفل في المستشفى لفترة ، ويجب أن يبقى بابا وماما هناك لفترات طويلة لإطعام الطفل ومساعدته حتى يكبر» في جعل الأطفال يدركون لماذا عليك ترك المنزل لفترات مطولة.

عززي ارتباط الأبناء. شجعي أطفالك على رسم صور واختيار الهدايا (مثل صندوق الموسيقى) لأخيهم الصغير. قومي بتعليق هذه الإبداعات الفنية على حاضنة الطفل أو بقربها. التقطي صورة للطفل بحيث تظهر إبداعات إخوته في الخلفية. دعي الأخوة يختارون له الثياب ويساعدونك في التسوق لشراء حاجات الطفل القادم قريباً إلى المنزل.

شجعي زيارات المستشفى. لا تسمح بعض وحدات العناية المركزة للأطفال بالزيارة بسبب الاعتقاد أن الأطفال أكثر قدرة على إدخال الجراثيم. ولكن لا توجد أبحاث تدعم هذا الاعتقاد. إن السماح بزيارة أخوة الطفل قد لا يؤدي إلى زيادة معدلات الحالات الالتهابية في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة ، وذلك بشرط أن يتبع الأطفال نفس إجراءات النظافة التي يتبعها الزوار ، وإذا كنت تعتقدين بأن ذلك مناسب في إمكانك أن تحضري الأطفال إلى أي مكان قريب في المستشفى بحيث يستطيعون على الأقل مشاهدة أخيهم منه ، وبإمكانك أيضاً أن تري إن كان بالإمكان إحضار الطفل إلى منطقة الزيارة لقضاء بعض الوقت مع العائلة. وبالطبع ، إذا كان أي من الأطفال مريضاً فيجب ألا يدخل إلى وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة.

قبل أخذ أطفالك لزيارة الجديد فعليك أن تعرفي فيما إذا كان جو المستشفى ذو التقنية العالية محيلاً لهم. إنك ترغبين بأن يعود الطفل من الزيارة مطمئناً ، وليس

خائفاً أو قلقاً، وقومي بتحضير أطفالك لما سيشاهدونه ويسمعونه في وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة مع الوصف المبسط أو بواسطة الصور. قد تعطيك ممرضات وحدة العناية المركزة للأطفال حديثي الولادة كتباً أو كتيبات تساعدك في شرح طريقة العناية بطفلك الخديج لإخوته.