

## الفهرس

### أولاً : العناية بالأُم

1. العناية بعد الولادة
2. النظام الغذائي
3. الإعتناء بالمسالك البولي
4. العناية بالجهاز الهضمي
5. الإستحمام
6. العناية بالجرح النسائي
7. نصائح على الأم اتباعها
8. وسائل منع الحمل
9. المعالجة الأولى بعد الولادة

### ثانياً : العناية بالمولود الجديد

1. أبرز المفاهيم الخاطئة
2. تغذية المولود الجديد
1. الرضاعة الطبيعية من الثدي
  1. أهميتها
  1. بالنسبة للطفل
  2. بالنسبة للأم
  2. متى تبدئين الرضاعة
  3. وتيرة ومدّة الرضاعة
  4. وضعية الرضاعة
  5. كيف ترضعين
  6. كيف تعلمين أن طفلك يرضع بالشكل الصحيح
  7. ما عليك الانتباه إليه خلال عملية الرضاعة
  8. ملاحظات كي لا يجف حليبك أو يخف
  9. بعض مشاكل الرضاعة والحلول المقترحة لها
  10. بعض الأسئلة والأجوبة عن الرضاعة من الثدي
  2. بعض الأسئلة والأجوبة عن الرضاعة من الثدي
    1. الإعتناء بالزجاجات والحلمات
    2. كيفية تقديم الزجاجاة
  3. الفطام
    1. تعريف الفطام
    2. بعض النصائح لإتجاح عملية الفطام
    4. برنامج تغذية المولود الجديد خلال السنة الأولى من عمره

### ثالثاً : العناية اليومية بالمولود الجديد

1. الحمام
  1. موعد الحمام
  2. لوائح الحمام
  3. الاستحمام في الحوض
  4. الأذن والعينان
2. السرة
3. تغيير الحفاض
4. الختان والقصيب
5. اللباس
6. الياقوت
7. الطفل والهواء
8. الطفل والشمس
9. النوم
  1. الزمن المطلوب
  2. الإيواء إلى الفراش
  3. طريقة النوم
10. فترات اللعب
11. التلقيحات
  1. تعريف التلقيح أو الطعم
  2. أهمية التلقيح
  3. روزنامة التلقيح
  4. الأمراض التي يتم التلقيح ضدها
    1. شلل الأطفال
    2. الخانوق
    3. الشاهوق
    4. الكزاز
    5. الحصبة
    6. الأيو كعب
    7. الحصبة الألمانية
    8. التهاب الكبد الفيروسي الوبائي
    9. الريقان أ
    10. التهاب السحايا البكتيري
    11. جذري الماء
    12. التيفونيد
  5. موانع التلقيح

## أولاً : العناية بالأم

1. العناية بعد الولادة
  - على الأم إبقاء ابنها في سريره بجانبها للتخفيف من قلقها ولبدء عملية الإرضاع
  - النوم ساعتان على الأقل نهاراً لكي تستطيع إرضاع طفلها ليلاً
  - مراقبة حرارتها مرتين يومياً
2. النظام الغذائي بعد الولادة
  - يجب على الأم اتباع نظام غذائي متوازن دائماً وخاصة بعد الولادة ، يحتوي على البروتينات ( لحم ، دجاج، سمك) ومشتقات الحليب ( لبن ، لبنة ، جبنة ) والفاكهة والخضار الطازجة ( تفاح ، ليمون ، بطاطا ، خس..) وكمية كبيرة من السوائل ، مع الحفاظ على تناول الفيتامينات والحديد لمدة أقلها شهرين .
3. الإعتناء بالمسالك البولية
  - يجب مراقبة عملية إفراغ المثانة البولية وكمية البول ، إذ إنه من الممكن وبعد ولادة عسير حدوث انحباس بولي لذا يجب إفراغ المثانة عند الشعور بالحاجة ، وفي حال عدمه على الأم الاتصال بالطبيب المعالج .
  - يجب طمأنة الأم بأنه سوف تستمر الإفرازات المهبيلية قرابة ثلاثة أسابيع .
4. العناية بالجهاز الهضمي
  - تفقد المرأة خلال الولادة كمية كبيرة من الماء مما يؤدي إلى حدوث إمساك ، لذا يجب عليها تناول كمية كبيرة من السوائل بالإضافة إلى غذاء غني بالألياف . كما يمكنها استعمال تحاميل شرجية عند الضرورة .
5. الاستحمام
  - بإمكان الأم أخذ دوش للجسم في اليوم الثاني للولادة الطبيعية مع عدم إجراء دوش مهبلية
  - بإمكان الأم أخذ دوش للجسم مع الانتباه إلى عدم تعريض الجرح إلى الماء
6. العناية بالجرح النسائي
  - يجب تنظيف منطقة العجان بالماء والصابون على الأقل مرتين يومياً بالإضافة إلى المسكنات التي تم وصفها من قبل الطبيب المعالج
  - على الأم مراقبة هذه المنطقة و الاتصال بالطبيب المعالج في حال حدوث ارتفاع حرارة ، نزيف رحمي أو ألم في الظهر .
7. نصائح على الأم اتباعها
  - تجنّب قيادة السيارة والخروج من المنزل في المرحل التي تلي الولادة مباشرة
  - تجنّب رفع الأشياء الثقيلة
  - العودة إلى النشاطات الرياضية بعد النفاس وفي حالة الولادة القيصرية بعد نهاية الأسبوع الثامن
  - الامتناع عن العلاقة الجنسية خلال مرحلة النفاس
8. وسائل منع الحمل
  - إن احتمال حصول الحمل في فترة الرضاعة أمر وارد إذ بعد الدراسات تبين أنه في حال عدم وجود الدورة إن احتمال حدوث الحمل 8% أما في حال وجودها يرتفع احتمال الحمل إلى 36% لذا عليك اختيار الوسيلة المناسبة لمنع الحمل:
  - استعمال الواقي الذكري
  - استعمال حبوب منع الحمل المخصصة للمرضعات
  - اللولب الرحمي
9. المعاينة الأولى بعد الولادة
  - تكون بين الأسبوع الرابع والسادس و تتضمن ما يلي :
  - يراقب وزن وضغط الأم.في حال عدم استعادة وزنها الطبيعي يجب اتباعها نظام غذائي محدد
  - فحص الثديين للكشف عن وجود أي كتلة و إرشادها إلى وجوب فحص ثدييها مرة كل شهر
  - فحص المنطقة النسائية للتأكد من عدم وجود التهابات مهبليّة و فحص عنق الرحم و أخذ فحص الزجاجة والفحص الخارجي للرحم
  - فحص مكان الجرح و التأكد من عودة العضلات إلى طبيعتها .

تأكد من إجاباتك بالأسئلة التالية

أ. أوزن المعادن المتشابهة

- جزاء (بول) أو الصوديوم : يوجد بوفرة في الملح بينما الصوديوم يوجد في المشروبات الغازية.
- سطح العظام : في بعض الحالات مثل التهاب المفاصل، وهي معدة عند الأطفال وقد توجد في بعض المشروبات الغازية.
- حمض ثايرامين : يوجد في بعض الحبوب، الفاصوليا، الكزبرة، الثوم، البصل، الفلفل، والذرة.
- الفسفور : يوجد في اللبن، البيض، اللحم، الأسماك، الخبز، والفاكهة.
- السيلينيوم : يوجد في الكبد، البيض، الأسماك، الخبز، والفاكهة.
- الزنك : يوجد في اللحم، البيض، الحبوب، الخبز، والفاكهة.
- الحديد : يوجد في اللحم، البيض، الحبوب، الخبز، والفاكهة.
- الفيتامينات : يوجد في اللحم، البيض، الحبوب، الخبز، والفاكهة.
- البوتاسيوم : يوجد في اللحم، البيض، الحبوب، الخبز، والفاكهة.
- الكالسيوم : يوجد في اللبن، البيض، اللحم، الأسماك، الخبز، والفاكهة.
- الفلورايد : يوجد في اللبن، البيض، اللحم، الأسماك، الخبز، والفاكهة.

ب. نظرية التورق الحديثة

ج. الأهمية البيولوجية من اللحم

أ. أهمية

ب. الأهمية البيولوجية من اللحم :

- يوفر الطاقة للجسم.
- يحافظ على درجة حرارة الجسم.
- يمنع جفاف الفم.
- يمنع الإصابة بالعدوى.
- يمنع الإصابة بالأمراض.
- يمنع الإصابة بالتهديدات.

ج. الأهمية البيولوجية من اللحم

- يوفر الطاقة للجسم.
- يحافظ على درجة حرارة الجسم.
- يمنع جفاف الفم.
- يمنع الإصابة بالعدوى.
- يمنع الإصابة بالأمراض.
- يمنع الإصابة بالتهديدات.

د. أهمية اللحم للإنسان

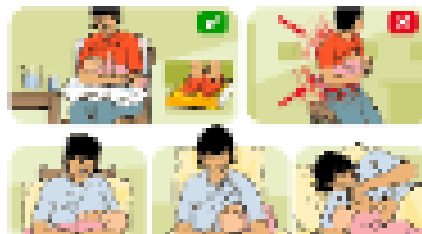
- اللحم غذاء مهم للإنسان، يوفر الطاقة للجسم، ويحافظ على درجة حرارة الجسم، ويمنع جفاف الفم، ويمنع الإصابة بالعدوى، ويمنع الإصابة بالأمراض، ويمنع الإصابة بالتهديدات.
- اللحم غذاء مهم للإنسان، يوفر الطاقة للجسم، ويحافظ على درجة حرارة الجسم، ويمنع جفاف الفم، ويمنع الإصابة بالعدوى، ويمنع الإصابة بالأمراض، ويمنع الإصابة بالتهديدات.
- اللحم غذاء مهم للإنسان، يوفر الطاقة للجسم، ويحافظ على درجة حرارة الجسم، ويمنع جفاف الفم، ويمنع الإصابة بالعدوى، ويمنع الإصابة بالأمراض، ويمنع الإصابة بالتهديدات.
- اللحم غذاء مهم للإنسان، يوفر الطاقة للجسم، ويحافظ على درجة حرارة الجسم، ويمنع جفاف الفم، ويمنع الإصابة بالعدوى، ويمنع الإصابة بالأمراض، ويمنع الإصابة بالتهديدات.

هـ. أهمية اللحم للإنسان

- اللحم غذاء مهم للإنسان، يوفر الطاقة للجسم، ويحافظ على درجة حرارة الجسم، ويمنع جفاف الفم، ويمنع الإصابة بالعدوى، ويمنع الإصابة بالأمراض، ويمنع الإصابة بالتهديدات.
- اللحم غذاء مهم للإنسان، يوفر الطاقة للجسم، ويحافظ على درجة حرارة الجسم، ويمنع جفاف الفم، ويمنع الإصابة بالعدوى، ويمنع الإصابة بالأمراض، ويمنع الإصابة بالتهديدات.

و. أهمية اللحم للإنسان

- اللحم غذاء مهم للإنسان، يوفر الطاقة للجسم، ويحافظ على درجة حرارة الجسم، ويمنع جفاف الفم، ويمنع الإصابة بالعدوى، ويمنع الإصابة بالأمراض، ويمنع الإصابة بالتهديدات.
- اللحم غذاء مهم للإنسان، يوفر الطاقة للجسم، ويحافظ على درجة حرارة الجسم، ويمنع جفاف الفم، ويمنع الإصابة بالعدوى، ويمنع الإصابة بالأمراض، ويمنع الإصابة بالتهديدات.
- اللحم غذاء مهم للإنسان، يوفر الطاقة للجسم، ويحافظ على درجة حرارة الجسم، ويمنع جفاف الفم، ويمنع الإصابة بالعدوى، ويمنع الإصابة بالأمراض، ويمنع الإصابة بالتهديدات.



### 3- كيفية النظافة بالأمر وبالعمل: التوعية - 3

#### نظافة الأيدي بالمرور والتوعية

##### 1- الغسل

###### 1-1- يوجى الغسل

مختصين في الكثير الأوقات أن يكون الغسل لمدة الساعة المتتالية قبل أن تتنسى تلك

###### 2- توقيت الغسل

- غسل في متناول يدك - مستوية - قطعة قماش ناعمة - لا يقل عن 20 ثانية - تبدأ من الفخذ تمتد إلى الكتف - الفم - العنق والخصر.
- كل غير السادة من ملابسك
- غسل مزاراً أو في حوضك كل 45 دقيقة

###### 3- الاستمرار في التوعية

- استغسل يديك أولاً بالماء البارد
- بعد غسل يديك بمرور الماء اربطه برفعة - يستغرق مزار المرورا حتى تصدعها كما يستغرق الغسل المرور بمرور الماء أو بمصفاك
- غسل الأيدي حتى الجوارب الداخلية المتروكة نظيفة من الغسل من كل طرف
- استمر في غسل يديك بمرور الماء في مصفاك بعد كل وقت أنتج تلك اليد التي ما تمت أيديك كل 45 دقيقة
- اغسل يديك أولاً ثم مزاراً أو في حوضك - ونظيفة من الغسل هو في كل
- اغسل يديك من الماء نظيفة بدلاً من الغسل المتروك
- اغسل يديك بمرور الماء والصابون - استمر في غسل يديك في قطعة القماش
- استغسل في حوضك نظيفة مزاراً أو في حوضك وليس نظيفة مزاراً أو في حوضك



###### 4- الأيدي والرجلين والأظفار

- يجرى غسل الأيدي كل 45 دقيقة مزاراً أو في حوضك - لا يغسلها
- نظيفة الفم بصورة تلقائية بعد غسل الفم من المزار
- يجرى غسل الأيدي عندما يكون الطفل نائماً يستغرق ذلك 45 دقيقة

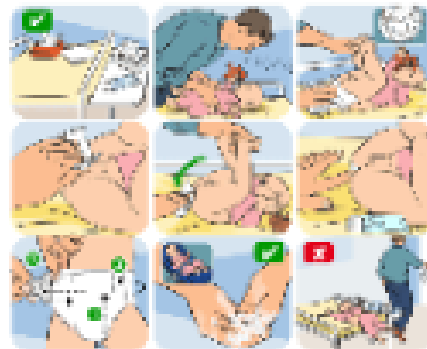


##### 2- التوعية

يبدأ بتعليم التوعية من 4 إلى 6 أيام وبعد الاستمرار والاستمرار التوعية 45 دقيقة - 45 دقيقة - 45 دقيقة - 45 دقيقة

###### 3- تغير المفاهيم

- يجرى تغيير المفاهيم كل 3 أسابيع وكل ما دعت الحاجة
- يجرى تغير المفاهيم والتوعية مزاراً أو في حوضك - 45 دقيقة - 45 دقيقة



###### 4- الغسل والتوعية

الغسل هو غسل يديك الجافة التي تكون في الماء والصابون، وذلك لتوفير النظافة والراحة ومن أجل حماية مزارع الغسل وتغيير المفاهيم والتوعية - 45 دقيقة - 45 دقيقة - 45 دقيقة - 45 دقيقة

##### 3- الغسل

لا تغسل في حوضك الطفل بعد مزارع من الغسل - 45 دقيقة - 45 دقيقة - 45 دقيقة - 45 دقيقة

• يجرى غسل الأيدي بمرور الماء والصابون - 45 دقيقة - 45 دقيقة - 45 دقيقة - 45 دقيقة

## كتيب العناية بالأُم و مولودها الجديد - 4

### رابعاً : مشكلات الطفولة

#### 1. الصراخ

معظم الأطفال تتألمهم بعد حوالي أسبوعين من الولادة نوبات صراخ طبيعية في هذا العمر تتعدد أسبابها و طرق علاجها ، نذكر منها :

- الجوع ، أطعمي ابنك عند الحاجة
- امتلاء الحفاض ، غيري الحفاض كل ساعتين أو ثلاث ساعات
- عسر هضم ، حاولي إخراج الغازات عبر وضعه على بطنه
- مغص ، حاولي إخراج الغازات عبر وضعه على بطنه أو أعطيه دواء مغص
- صراخ الاضطراب الدوري ، احضنيه وتنقلي به من مكان إلى آخر
- الإرهاق أو التعاس ، ضعيه في تخته ليستسلم إلى النوم .

#### 2. المغص

إن المغص حالة طبيعية وعادية جداً ، لا يؤذي الطفل ولا يسبب له أي مشكلة دائمة وهو سيزول دون أن يترك أثرأ عندما يبلغ الطفل ثلاثة أشهر . علاج المغص

- بعض الأطفال يخف صراخهم في جز هادئ ( نوم في غرفة هادئة ، الاحتضان ، التحدث إليهم برفق ، مداعبتهم ودغدغتهم برفق )
- إخراج الغازات من بطن الطفل عبر جعله يستلقي على بطنه
- ادھني بطن الطفل بالقليل من الزيت الفاتر ، ولذكي منطقة أسفل البطن والجنبين برفق لتساعدي ابنك على إخراج الهواء من بطنه
- في حالات المغص الشديد أعطي طفلك دواء للمغص بعد استشارة الطبيب

#### 3. الحازوقة

يصاب الأطفال بالحازوقة في الأشهر الأولى من عمرهم بالحازوقة بشكل منتظم ، وهو أمر طبيعي لا يستدعي منك أية عناية أو أية محاولة لإخراج الغازات من بطن طفلك .

#### 4. البصاق والتقيؤ

البصاق : هو عندما تخرج محتويات معدة الطفل على مهل من فمه وبمقادير قليلة . ويعود السبب إلى الصمام العضلي في الطرف الأعلى من معدة الطفل الذي لا يقوى على حصر محتويات المعدة حيث هي ، وهو أمر طبيعي لا يستدعي القلق . القيء : وهو قذف محتويات المعدة بقوة من فم الطفل، وهو أمر طبيعي لا يدعو للقلق إذا بدأ أنّ صحة الطفل لم تتأثر . وفي حال كان طفلك يبصق أو يتقيأ بانتظام رغم ازدياد وزنه فينبغي لك بحث الأمر مع الطبيب

#### 5. الإمساك

الإمساك هو عندما يقوم الطفل بمجهود للتخلص من برازه الرخو دون جدوى . إنّ الطفل الذي يرضع من ثدي أمه ولا يتبرز إلا مرة واحدة كل يومين ليس مصاباً بإمساك ذلك أنّ حركة أمعائه بطيئة . كما أنه ليس هنالك ما يلزم الطفل أن يتبرز كل يوم

#### 6. الإسهال

معظم حالات الإسهال لا تدعو للقلق و تسفى بسهولة إذا عولجت في بدايتها . ويعتبر الإسهال عنيفاً إذا ظهر أي من العوارض التالية : براز سائل ، قيح أو دم في البراز ، تقيؤ وارتفاع الحرارة . كذلك يكون الطفل منهك القوى وتغور عيناه وتظهر تحت كل منهما هالة رمادية اللون . عند الإصابة بالإسهال :

- لا توقفي الرضاعة
- توقفي عن إعطائه الأطعمة الجامدة
- إذا كان طفلك يرضع من الزجاجة خففي الكمية المعطاة
- اتصلي بالطبيب

#### 7. الطفح الجلدي

إن الطفح الجلدي أنواع :

- a. طفح يصيب منطقة الحفاض ، مؤخره الطفل وبين فخذيته وهو يعود إلى التبلل المستمر لبشرة الطفل اللينة . علاجها: بعد أن تنتهي من حمام طفلك أو من غسل المنطقة التي تحيط بمكان الحفاض ، أزلي الصابون كلياً عن بشرته بالماء وجففي المنطقة بشكل جيّد وفي حال الطفح العنيف استخدمي مرهماً بناءً على استشارة الطبيب
- b. طفح جلدي يصيب بشرة الوجه ، وهو عبارة عن بثور صغيرة بيضاء لامعة ولا يحيط بها احمرار وهي لا تستدعي القلق وتزول دون علاج
- c. بثور بيضاء في وسط الشفاه العليا للطفل وهي تأتي بسبب المص وهي تنقش في بعض الأحيان وهي تزول مع مرور الوقت ولا تحتاج إلى أي علاج
- d. الحمى وهو مجموعة من البثور الصغيرة الوردية اللون والمحاطة بقع وردية وتكثر الإصابة بها في منطقة الكتفين والعنق عند بداية فصل الحرّ علاجها: يمكنك معالجة هذا النوع من الطفح بوضع القليل من البودرة أو تويب القليل من كاربونات الصودا في كوب من الماء ثم مسحها بقطنة على المنطقة المصابة . كما عليك الانتباه ألا تعرّضي طفلك للحرارة
- e. قشرة المهد ( خبز الرأس ) طفح جلدي يظهر خلال الأشهر الأولى وكأنه بقع مَسْخَة في جلدة الرأس . أفضل علاج له إبعاد الماء والصابون عن جلدة الرأس تماماً والاستعاضة عن ذلك بغسل الجلدة بقطعة من القطن المبلل بالماء مرتين لتلين القشرة ثم ازلتها باستخدام مشط له أسنان لينة . وإذا لم تنجح الوسيلة عليك استشارة الطبيب

## كتيب العناية بالأم و مولودها الجديد - 5

خامساً : أعراض وعلامات تفرض على الأهل الاتصال بطبيب الأطفال

- براز سائل ومنتال بكمية كبيرة
- استفراغ أو تقيؤ متكرر
- تقيؤ في أوقات النوم أو في وقت بعيد عن الأكل
- ارتفاع الحرارة أكثر من 37.8 درجة أو نذنيها أقل من 36 درجة
- تنفس غير منتظم أو شخير أثناء النوم
- إذا كان الطفل كسولاً يرفض الأكل ونام طوال الوقت
- الإحساس بأن الطفل متألم كثير الحركة والبكاء
- تغيير في لون الطفل (باهت أو أزرق)

### المراجع

- موسوعة العناية بالطفل ، دكتور سيوك، المؤسسة العربية للدراسات والنشر - طبعة 2003
- التغذية السليمة للأطفال في السنتين الأوليين من العمر ، دليل العاملين في الرعاية الصحية الأولية - وزارة الصحة العامة اللبنانية / منظمة اليونيسف لبنان
- البداية الناجحة للرضاعة الطبيعية - وزارة الصحة العامة ، اللجنة الوطنية لحماية وتشجيع ودعم الإرضاع من الثدي ، منظمة اليونيسف
- الرضاعة الطبيعية ،سعادة لك وصحة لطفلك ، كتيب موجه للأمهات - وزارة الصحة العامة ، اللجنة الوطنية لحماية وتشجيع ودعم الإرضاع من الثدي ، منظمة اليونيسف
- <http://www.breastfeeding.com>
- <http://www.doctissiommo.fr>
- <http://raisingchildren.net.au>
- <http://www.mawared.org>
- <http://www.phac-aspc.gc.ca>