



مرحبًا والأمهات بالآباء الجدد

نصائح ومعلومات مفيدة للأسابيع الأولى المثيرة

التواصل مع الخبراء: خدمة المشورة الخاصة بنا والأمهات للآباء

طفلكم يبكي ولا يهدأ، أو بحاجة إلى مساعدة في الرضاعة الطبيعية
أو حتى مجرد بضع كلمات تشجيع لأنكم لا تعرفون كيفية التصرف؟

نحن هنا من أجلكم - مثلما أنتم بالنسبة لطفلكم

إن فريق خبراء **Aptacare** يدعمكم شخصيًا وعاطفيًا بكفاءة -
ويرد على جميع أسئلتكم حول الرضاعة الطبيعية والتغذية ونمو
وصحة طفلكم ويزودكم بالمعلومات حول منتجاتنا. هناك مساحة
للتعبير عن كل ما يشغلكم - حتى الأمور غير السارة، سواء كانت
كبيرة أو صغيرة.

يمكنكم التواصل معنا باللغتين الألمانية والإنجليزية من هنا:

واتس آب

0151 - 62 32 34 16

(من الإثنين إلى الجمعة | 08-18)

بريد إلكتروني

expertenteam@aptacare.de

فيسبوك

@Aptaclub.de

إنستغرام / يوتيوب

@Aptaclub_de

موقع الإنترنت

www.aptaclub.de

الأوقات الأولى مع طفلكم

خاصة للغاية - جميلة ومثيرة وأحيانًا لا يمكن التنبؤ بها ومليئة بالتجارب الجديدة التي تُشكّل رحلتكم الفريدة كعائلة صغيرة جديدة.

لا تنسوا أبدًا: لحظات الرضاعة الخاصة بكم تختلف من شخص لآخر مثلكم تمامًا. ليس هناك أي مانع من اتباع طريقتكم الخاصة! بالتعاون مع فريقنا المكوّن من أطباء الأطفال واستشاريي الرضاعة والأطباء النفسيين، قمنا بإنشاء دليل صغير من أجلكم. نحن نريد أن تحصلوا على الدعم الأمثل في الأيام والأسابيع القليلة الأولى. بغض النظر عن الموضوع الذي تحتاجون فيه إلى الدعم: نحن هنا من أجلكم!

الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية من أكثر الأشياء الطبيعية في العالم، على الرغم من أنها قد لا تسير بسلاسة أحياناً. من الممكن أن يؤدي التهاب الحلمات أو ما يُسمى احتقان الثدي لدى الأم إلى صعوبة الرضاعة الطبيعية. فيما يلي نصائحنا ومعلوماتنا لكم

حليب الأم: أفضل بداية في الحياة

حليب الأم هو أفضل غذاء لطفلكم. ويأتي دائماً في المقام الأول. نحن نبحث عن التغذية الصحية للرضع منذ عقود ونفتخر بالنتائج والابتكارات التي توصلنا إليها. وبالرغم من ذلك، نوصي كل أم بالرضاعة الطبيعية ونشجع بنشاط على الرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة.



نصائح للرضاعة الطبيعية 5

1. تدليك الثديين بلطف للاسترخاء وتخفيف الضغط عنهما.
2. وضع لفافة دافئة على الثديين أو الاستحمام قبل الرضاعة الطبيعية لتحفيز تدفق الحليب.
3. وسادات الرضاعة/الحمل وحملات الصدر المخصصة للرضاعة وضامادات الرضاعة قد تكون مُنقذة للحياة.
4. وضع لفافة باردة بعد الرضاعة لتهدئة الثديين.
5. الكثير من الراحة والاسترخاء لتعزيز إنتاج الحليب.

التعرف على احتقان الثدي

إذا لم يتناول الطفل حليب الأم بالكامل ولم يتم إفراغ الثدي فقد يحدث احتقان بالثدي في ظل ظروف معينة. والعلامات الأولى لذلك هي الشعور بألم في الثديين، وأحياناً احمرار بسيط أو سخونة، بالإضافة إلى ظهور مناطق متحجرة وعُقيدات صغيرة ملموسة.

ما الذي يمكنك القيام به؟

للتخلص من احتقان الثدي يُراعى وضع الطفل أولاً على الثدي المؤلم مع توجيه ذقن الطفل نحو الكتل الملموسة في الثدي. وبهذه الطريقة يرضع الطفل باتجاه الاحتقان تماماً ويمكنه إزالته عن طريق تناول الحليب. **مهم:** يُرجى التواصل مع القابلة أو استشاري الرضاعة الطبيعية أو طلب المشورة الطبية. بالرغم من أن احتقان الثدي عادةً ما يكون غير ضار، إلا أن اتخاذ تدابير مضادة مبكرة أمر مهم، حيث يمكن أن يتطور الاحتقان إلى التهاب بالثدي إذا لم يُعالج.



5 نصائح لتجنب الجروح بالحلمات

1. يُراعى التأكد دائماً من اتخاذ الطفل **الوضع الصحيح**. قد يؤدي الوضع الخاطئ إلى التهاب الحلمات.
2. في حالة الشعور بالألم أثناء الرضاعة الطبيعية، فينبغي **التوقف**. وغالبًا ما يكون من المفيد ضبط الوضع مرة أخرى.
3. يُراعى تغيير ضمادات الرضاعة بانتظام **لتجنب الرطوبة** بالحلمات.
4. قد يكون **العلاج بحليب الأم والهواء** مفيدًا إذا كانت حلمات الأم مجروحة بالفعل. للقيام بذلك تُفرك بضع قطرات من حليب الثدي على الحلمة الملتهبة وتُترك حتى تجف في الهواء. هذه المكونات الشافية من شأنها تخفيف الألم.
5. أحيانًا يكون استخدام كريم لعلاج التهاب الحلمات له تأثير رائع.

للإلهام: أفضل 4

أوضاع للرضاعة الطبيعية



نصيحة عملية

يُراعى إرضاع الطفل من كلا الثديين حتى ينتج الحليب بالتساوي في الثديين. يُراعى تبديل الوضع. قد تستغرق الرضاعة الطبيعية بعض الوقت في البداية. لذا يُرجى اتخاذ وضعية مريحة - ويفضل توافر بعض الطعام والشراب في مكان قريب لتناولهما عند الحاجة.



وضعية المهد - أمان وسكينة بين ذراعي الأم

يُمسك الطفل من الفخذين والمؤخرة بينما يكون رأسه مستقرًا داخل ثنية ذراع الأم. يُفضّل دعم ذراعك بوسادة رضاعة للحفاظ على استرخاء الكتفين والظهر.



وضعية المسك المتقاطع - تُثبت يد الأم رأس الطفل

بالنسبة لهذه الوضعية المغايرة لوضعية المهد الكلاسيكية، يُراعى أن تجلس الأم بشكل مريح وتدعم ظهرها. ويكون الطفل مستقرًا على ساعد الأم. تدعم الأم مؤخرة الطفل بثنية ذراعها وتدعم رأس يديها. في حالة إرضاع الطفل من الثدي الأيمن، يُسند رأسه بالذرا اليسرى للأمام والعكس صحيح.



الوضعية الجانبية - مريحة للأم والطفل

تستلقي الأم بشكل مريح على جانبها وتدعم ظهرها ورأسها. ثم تضم الطفل إليها. هذه الوضعية مريحة للغاية وموفرة للمجهود لذلك تُعد مناسبة تمامًا للأيام الأولى بعد الولادة أو أثناء الليل.



وضعية تثبيت الظهر - تُعرف أيضًا بوضعية كرة القدم

تجلس الأم في وضع قائم وتدعم الطفل على خصرها أو وسادة الرضاعة. ويكون رأس الطفل ورقبته بين يدي الأم. ورجليه تحت ذراعها على طول الخصر - أي تُمسك الأم الطفل تحت ذراعها مثل كرة القدم. هذه الوضعية مناسبة للغاية إذا كانت هناك علامات على احتقان الثدي أو بعد الولادة القيصرية، نظرًا لأن الطفل لا يلامس موضع الخياطة الحساس.

يلا تنام، يلا تنام

النوم الجيد هو أساس النمو الصحي. خلال الأشهر الثلاثة الأولى ينام طفلكم حوالي 16-18 ساعة في اليوم. أي مُعظم اليوم. وبيئة النوم الآمنة مهمة جدًا لكي ينام طفلكم جيدًا. وهذا أيضًا عامل مهم في منع متلازمة الموت المفاجئ للرضع.

البيئة المثالية للنوم



يُراعى الاستغناء تماماً عن مفارش السرير اللينة الطرية والأكثر أماناً أن ينام طفلكم في كيس النوم بدلاً من الوسادة والبطانية وهكذا لا يمكنه أن يُعري نفسه أو ينزلق تحت البطانية.



مسافات آمنة بين القضبان
يُرجى مراعاة المسافات المناسبة بين قضبان سرير الطفل.
المسافة المثالية من 4,5 إلى 6,5 سم



المرتبة المناسبة
المرتبة المثالية من المفترض أن يكون سُمكها 10 سم،
وتكون منخفضة الملوثات ولها حافة مقاومة للانزلاق

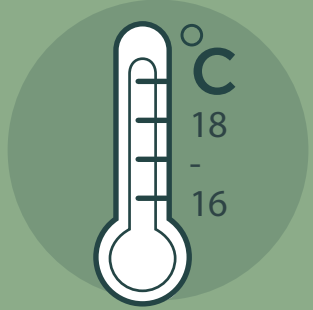


الألعاب اللينة المحشوة ليس مكانها سرير الطفل
الألعاب اللينة المحشوة أو فراء الأغنام أو الحواجز قد تؤدي
إلى ارتفاع درجة الحرارة أو انسداد التنفس بشكل خطير.
ولهذا السبب لا يجوز وضعها في سرير الطفل

البيئة المثالية للنوم



الجودة والأمان في سرير الطفل يُرجى التأكد تمامًا أن سرير الطفل يفي بجميع متطلبات (دون حواف مدببة أو حادة، ودون أجزاء بارزة).



درجة الحرارة المناسبة بالغرفة لضمان عدم تعرض طفلكم للتجمد أو ارتفاع درجة حرارته، يجب أن تتراوح درجة الحرارة في غرفة النوم ما بين 16 و 18 درجة مئوية.



من الأفضل أن ينام الطفل على ظهره في السنة الأولى من العمر يوضع الطفل دائمًا على ظهره عند النوم. وهكذا يستطيع التنفس بأفضل شكل ممكن. يُراعى تجنب الاستلقاء الجانبي حتى لا ينقلب على بطنه أثناء نومه.



دون أربطة أو أشرطة تجنبوا استخدام حبال أو أشرطة أو أربطة (على سبيل المثال تلك المتدلية من أي لعبة) والتي قد يعلق بها طفلكم.

يتضمن ذلك أيضًا: البكاء

ما مقدار بكاء الطفل؟

خلال الأسابيع الستة الأولى بعد الو لادة يزداد وقت البكاء من يوم لآخر - من ١,٥ ساعة يوميًا إلى حوالي ٢,٥ ساعة في الأسبوع السادس من العمر. وبعد ذلك يصبح أكثر هدوءًا ويقل متوسط مدة البكاء مرة أخرى. في الأسبوع السادس عشر من العمر يبكي الطفل لمدة ساعة تقريبًا في اليوم.

معلومة مهمة: ليس هناك «وضع طبيعي»! إذا كان طفلكم يبكي أكثر أو أقل نسبيًا، فلا تقلقوا. وذلك لأن كل طفل مختلف عن الآخر!

أسباب البكاء وما يمكنكم فعله



حفاضة ممتلئة

يُرجى تغيير الحفاضة.



القلق، والأوضاع المتغيرة، والتوتر

بالنسبة لطفلكم كل شيء جديد ويجب أن يستوعب الكثير من التأثيرات. فلا تتعجبوا من أنه يتوتر سريعًا. وفرّوا بيئة هادئة لطفلكم.



الحاجة إلى العناية

كرّسوا أنفسكم بالكامل لطفلكم. على سبيل المثال يمكنكم أن تغنّوا له أغنية أو تتحدثوا معه.



الطفل جائع

الحل هو الرضاعة الطبيعية أو الحليب الاصطناعي.



الطفل بارد أو دافئ أكثر من اللازم

يُرجى فحص درجة الحرارة عند الرقبة. إذا لزم الأمر استخدموا مقياس درجة الحرارة وحاولوا تنظيم درجة الحرارة من خلال الملابس أو الأغطية.



الحاجة إلى التلامس الجسدي

في بعض الأحيان يريد الطفل أن يشعر أنكم بجواره. واضح! من منا لا يحب المداعبة؟

لا تهزوا طفلكم أبدًا!

لا يجوز هز الطفل بأي حال من الأحوال. لا يستطيع حديثو الولادة رفع رؤوسهم من تلقاء أنفسهم، لذا فإن هزهم قد يسبب تلفًا خطيرًا في الدماغ. يمكن أن تؤدي ما تُسمى بمتلازمة الرضيع المخضوض إلى تعرّض الطفل لإعاقات عقلية وجسدية مدى الحياة وقد تصل في الحالات القصوى إلى حد الوفاة.



Aptaclub

كل طفل، وكل أسرة، وكل تجربة للوالدين
حالة فريدة!

ملاحظة مهمة: الرضاعة الطبيعية هي الأفضل لطفلكم، نظرًا لأن حليب الأم يمد الطفل بجميع العناصر الغذائية المهمة وبالكمية المناسبة بالضبط. علاوة على ذلك، فهو الغذاء الأقل تكلفة ويشكل حماية جيدة من الأمراض. كلما ضمت الأم طفلها مبكرًا وبشكل متكرر، تدفق الحليب بشكل أسرع. اتباع نظام غذائي متوازن أثناء الحمل وبعد الولادة يُعزز أيضًا الرضاعة الطبيعية، في حين أن إطعام الطفل بغذاء خارجي يمكن أن يُضعف نجاح الرضاعة الطبيعية. نظرًا لأنه قد يكون من الصعب التراجع عن قرار التخلي عن الرضاعة الطبيعية، فيرجى التحدث إلى القابلة أو طبيب الأطفال إذا كنتم ترغبون في استخدام أغذية بديلة لحليب الأم. يُرجى مراعاة الإرشادات وتعليمات التحضير الموضحة على العبوة بدقة، نظرًا لأن التحضير غير السليم للأغذية البديلة لحليب الأم قد يؤدي إلى مشاكل صحية.