

الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

لا توجد امرأة تربي طفلها وحدها. فقد يكون الاهتمام المستمر والاعتناء اللازم لطفل جديد متعبًا ومحيطًا جدًا. وتعتمد جميع الأمهات تقريبًا على مساعدة الأسرة والأصدقاء، والجيران، وعاملي رعاية الأطفال والمدرسين.

ستتعلم بعض النساء ذوات الإعاقة كيفية رعاية الطفل بسرعة. ولكن إذا كانت إعافتك تعني أنك بحاجة إلى مساعدة في أعمالك اليومية، فقد تحتاجين أيضًا المساعدة لرعاية احتياجات طفلك اليومية. يحتاج المواليد الجدد إلى التغذية وتغيير ملابسهم في كثير من الأحيان. لذلك لا تكون مثبطة إذا كنت بحاجة للمساعدة. كما وتحصل جميع الأمهات الجدد على المساعدة إذا ما أردن مساعدة الطفل.

وبغض النظر عن مدى المساعدة التي ربما تحتاجينها، فإنك لا تزالين والدة طفلك. فالسماح لشخص ما لمساعدتك في رعاية طفلك لا يحط من أمومتك، وحتى عندما تسألين شخصًا آخر ليكون عينًا وأذنًا ويدًا أو حتى ساقًا لك، فأنت الوحيدة القادرة على اتخاذ القرار بشأن كيفية تلبية احتياجات طفلك، وسلامته، ورفاهيته. فهذا ما تفعله الأم.

سيطمئنك إبقاء الطفل قريبًا منك، ليلاً ونهارًا، حيث يمكنه أن يرى وجهك، ويسمع صوتك، ويشعر بك، ويشتم رائحة جسدك، إن طفلك يعرف من هي والدته، وهي أنت!

بناء علاقة للحياة

يؤثر تطور علاقة الطفل مع والدته أو مع مقدم الرعاية على التطور البدني والعاطفي للطفل. وعند تكوين علاقة وثيقة، يتعلم الطفل كيف يوجد الأمن فيها وسيكون من الأسهل عليه تكوين علاقات جديدة مع أشخاص آخرين في وقت لاحق. وفي حين أن أفرادًا آخرين من الأسرة يمكنهم أن يساعدوك على الاعتناء بطفلك، إنه من المهم أن تدركي أنك مقدم الرعاية الرئيس لطفلك، وبهذا تتمكنين من بناء هذه الرابطة العميقة مع طفلك.



يعرف طفلي أنني
والدته. حتى إنه لا
يلاحظ أنني ذات إعاقة.



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

النساء اللواتي لديهن صعوبة في التعلم والفهم

تعتبر الكثير من النساء اللواتي لديهن صعوبة في التعلم أو الفهم أمهات جيدات. يمكنك مناقشة الأشياء التي قد تحتاجينها لمساعدتك في أن تكوني أما جيدة لطفلك مع عائلتك.

أشياء ينبغي التفكير فيها

يحتاج المواليد الصغار إلى التغذية والاهتمام في الليل والنهار. ولن تكوني قادرة على الحصول على قسط كبير من النوم. وعلى الرغم من أن طفلك قد يوقظك عدة مرات أثناء الليل. ومن المرجح جداً أن تشعر بالتعب خلال النهار. فإن طفلك سيظل بحاجة إلى الرعاية. هل ستكونين قادرة على طلب المساعدة للقيام بالتالي:

إن الرضع صغيرو الحجم. أخشى أن أسقط طفلي. هلا ساعدتني يا أمي؟



- إبقاء الطفل نظيفاً.
- معرفة متى يحتاج الطفل إلى الرعاية الطبية.
- تدبير الأدوية. إذا لزم الأمر.
- التأكد من أن الطفل بأمن من:

- السقوط
- الاحتراق
- الحيوانات
- السموم
- ابتلاع شيءٍ والاختناق

- الحوادث التي قد تؤدي إلى كسر العظام أو قطع الجلد

إذا كان بإمكانك إرضاع طفلك طبيعياً. لن تكون هناك حاجة لإعداد بديل لذلك. ولكن إذا كنت لا ترضعينه رضاعة طبيعية.

ستحتاجين للتأكد من أن الزجاجات نظيفة. أو أن الحليب البديل معدّ بشكل سليم.

الرضاعة الطبيعية للطفل



الثدي هو الأفضل

قومي بإرضاع طفلك قدر الإمكان. الكولوستروم هو عبارة عن أول حليب أصفر اللون يخرج من الثدي في اليومين أو الثلاثة الأولى بعد الولادة. وهذا الحليب هو أفضل طعام ممكن للرضيع. وهو مفيد جداً لمعدة الطفل. فهو يحتوي على كل التغذية التي يحتاجها المولود الجديد. علاوة على ذلك. فإنه يحمي الطفل من الأمراض.

لا يحتاج الأطفال الذين يرضعون طبيعياً عادةً للأعشاب. أو الشاي. أو مياه السكر. لا تقومي بإعطاء طفلك أي شيء سوى حليب الثدي للأشهر الستة الأولى قدر الإمكان. وإذا كان من الصعب جداً إرضاع طفلك. قومي بإفراغ الحليب من ثديك باليد (انظري الصفحتين ٢٢٨ و ٢٢٩). وبذلك يمكن إطعام الطفل بطريقة أخرى.



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

تعتبر تغذية الطفل بحليب الثدي مهمةً بسبب:

- * يعتبر حليب الثدي الغذاء المثالي لمساعدة الطفل على النمو بشكلٍ سليمٍ وقويٍّ.
- * تساعد الرضاعة الطبيعية في وقف نزيف رحم الأم بعد الولادة.
- * حليب الثدي الذي يمر للطفل عبارة عن دفاعات الأم ضد الأمراض مثل السكري والسرطان، والالتهابات كالإسهال والالتهاب الرئوي.
- * تساعد الرضاعة الطبيعية كلاً من الأم والطفل الشعور بالقرب والأمن.
- * قد تمنع الرضاعة الطبيعية بعض النساء من الحمل مرةً أخرى خلال أول ستة أشهر (انظري صفحة ٢١٩).

* يقدم حليب الثدي بالجمان (دون تكلفة).

تستطيع معظم النساء ذوات الإعاقة إرضاع أطفالهن رضاعةً طبيعيةً. وتحتاج بعض النساء ذوات الإعاقة المساعدة في حمل الطفل في وضعٍ جيد. في حين أن أخريات لا تنتجن ما يكفي من الحليب، وبدورها تجعل بعض الإعاقات المرأة تشعر أنها ضعيفةٌ ومرهقةٌ للغاية. يتوجب عليك أن تقرري بنفسك ما إذا كنت تستطيعين إرضاع طفلك أم لا.

كيف تقومين بالرضاعة



هذا الطفل يحصل على الثدي ملء الفم.

هذا الطفل لا يحصل على ما يكفي من الثدي في فمه.

يولد معظم الرضع وهم يعرفون كيف يرضعون. إلا أنهم بحاجة إلى الحصول على ما يكفي من الحلمة في الفم. ولذلك ينبغي أن يحصل الرضيع على الثدي ملء الفم مع إدخال الحلمة للداخل.

كيفية حمل الطفل

قد تكون الرضاعة الطبيعية مؤلمةً في البداية. ولكن إذا كان المولود في وضعيةٍ صحيحةٍ، فإنك ستعتادين على إرضاع الطفل، وفيما بعد سيتلاشى الألم. إذا

لم يتلاش الألم، حاولي تغيير وضعيتك أو وضعية طفلك. وتأكدي أن الطفل يحصل على الثدي ملء الفم. وإذا كانت الرضاعة الطبيعية لا تزال مؤلمةً، عليك الحديث إلى عامل الصحة، لأنه قد تكون هناك مشكلة أخرى.

تتعلم معظم النساء إرضاع أطفالهن عن طريق مشاهدة نساء أخريات في الأسرة والمجتمع. وإذا كانت هناك امرأة أخرى في المجتمع لديها مثل إعاقتك، وهي أم، اطلبي مساعدتها.

بإمكان الكثير من النساء ذوات الإعاقة إرضاع أطفالهن إذا اتخذن وضعيةً مريحةً.

إذا كان بإمكانك استخدام اليدين والجزء العلوي من الجسم بشكلٍ جيد، فينبغي أن تكوني قادرةً على إرضاع الطفل من دون أي مشاكل. وعليك التأكد من أن الطفل، خاصةً رأسه، مسنودٌ بشكلٍ جيدٍ وأنت جالسين أو تستلقيين في وضعيةٍ مريحةٍ لك.



الفصل الثاني عشر : العناية بكفالك

تجد بعض النساء الرضاعة الطبيعية أسهل في حال الجلوس على كرسي أو سرير. حيث يمكنهن الاستناد إلى الورياء قليلاً وأيضاً سند أيديهن. علاوةً على ذلك، يساعد ذلك في إراحة قدميك على شيءٍ ما. تأكدي أيضاً من أن الطفل مسنود بشكلٍ جيد.



وإذا كنت تستخدمين يديك والجزء العلوي من الجسم بشكلٍ محدودٍ. حاولي إيجاد وضعية واحدة على الأقل مريحة للرضاعة. اطلبي من شخصٍ مساعدتك إذا لزم الأمر. وهنا بعض الاقتراحات:

إذا لم يكن باستطاعتك استخدام اليدين والجزء العلوي من الجسم، يمكنك إرضاع الطفل بمساعدة أفراد الأسرة أو الأصدقاء. اشرحي لهم كيفية وضع الطفل لكي تتمكني من إرضاعه. وإذا لزم الأمر، اطلبي منهم وضع الطفل في وضعيةٍ ما، سيما رأس الطفل. وعلى الرغم من أنك لا تحمليين الطفل بيديك، فلا يزال الطفل قادراً على رؤية وجهك والشعور بالدفء ومعرفة رائحة جسدك.



استخدمي بعض الوسائد أو القماش الملفوف تحت الطفل.

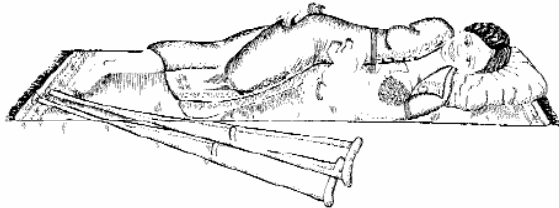
وإذا كان من الصعب عليك الإمساك بالثدي، عليك ارتداء مشد للصدر (صدرية) مع فتحةٍ واسعةٍ حول الحلمة. قد تتمكنين من شراء "صدرية رضاعة" لدعم الثديين بطريقةٍ تغطي وتكشف الحلمة عند الرضاعة. أو يمكنك لف بعض القماش حول صدرك وحول ثدييك تاركةً فتحة لإظهار الحلمة. يمكنك أيضاً ربط قطعة من القماش حول الجزء الأعلى من الجسم تحت الثديين.



إذا لم تتمكني من الرضاعة الطبيعية إذا لم يمكنك إرضاع طفلك، قد تكونين قادرةً على إفراغ الحليب من ثدييك باليد لإطعامه لطفلك باستخدام زجاجةٍ أو كوب. وفي حال لم تتمكني من إفراغ الحليب بنفسك، اطلبي مساعدة شخصٍ تثقين به.



قومي بسند (دعم) رأس الطفل على كوعك أو على وسادةٍ بجانب ثديك.



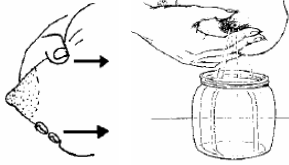
تجد الكثير من النساء أنه من الأيسر الاستلقاء على الجانب بجوار أطفالهن مدعماً بالوسائد أو القماش الملفوف.



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

كيفية إفراغ الحليب باليد:

١- اغسلي مرتباً وغطاءً بالصابون والمياه النظيفة. واتركيهما في الشمس ليجفا. وإن كان ممكناً. اسكبي بعض الماء المغلي في المرطبان ثم اسكبيه خارجاً قبل الاستخدام. فذلك سيقتل الجراثيم في المرطبان ويبقي الحليب آمناً للطفل.



٢- اغسلي يديك جيداً.

٣- ضعي أصابعك والإبهام على حافة الجزء المظلم من الثدي (الهالة).

ثم اضغطي باتجاه الصدر.

اضغطي أصابعك معاً بلطف ولفيها باتجاه الحلمة. لا تقومي بقرص أو سحب الحلمة. لا ينبغي أن يكون إفراغ الحليب مؤلماً.

قومي بتحريك أصابعك على طول الهالة حتى يتمكن الحليب من الخروج من فتحة الثدي. افعلي ذلك مع كل ثدي حتى يصبح فارغاً.

في البداية، لن يخرج الكثير من الحليب، ولكن مع الممارسة، سيخرج المزيد. حاولي قدر الإمكان إفراغ الحليب كل ٣ إلى ٤ ساعات. على الأقل ٨ مرات خلال ٢٤ ساعة للتأكد من وجود كم جيد. يمكنك عادةً إفراغ المزيد من الحليب إذا كنت في مكان هادئ وتشعرين بالاسترخاء. قد يساعد التفكير في طفلك أثناء إفراغك للحليب على تدفقه. وإذا كان من الصعب بدء تدفق الحليب، حاولي وضع قطعة قماش أو مناشف دافئة ورطبة على ثديك ثم قومي بتدليكهما قبل محاولة إفراغ الحليب.

قد تتمكنين من الحصول على مضخة الحليب لمساعدتك في إفراغ الحليب بسهولة أكبر. تقوم بعض العيادات والمراكز الطبية بإقراض أو تأجير مضخات كهربائية. وقد تقوم هذه المراكز أو العيادات ببيع مضخات يدوية بسيطة قليلة التكلفة.

في البداية، لن يخرج الكثير من الحليب، ولكن مع الممارسة، سيخرج المزيد. حاولي قدر الإمكان إفراغ الحليب كل ٣ إلى ٤ ساعات. على الأقل ٨ مرات خلال ٢٤ ساعة للتأكد من وجود كم جيد. يمكنك عادةً إفراغ المزيد من الحليب إذا كنت في مكان هادئ وتشعرين بالاسترخاء. قد يساعد التفكير في طفلك أثناء إفراغك للحليب على تدفقه. وإذا كان من الصعب بدء تدفق الحليب، حاولي وضع قطعة قماش أو مناشف دافئة ورطبة على ثديك ثم قومي بتدليكهما قبل محاولة إفراغ الحليب.

قد تتمكنين من الحصول على مضخة الحليب لمساعدتك في إفراغ الحليب بسهولة أكبر. تقوم بعض العيادات والمراكز الطبية بإقراض أو تأجير مضخات كهربائية. وقد تقوم هذه المراكز أو العيادات ببيع مضخات يدوية بسيطة قليلة التكلفة.



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

طريقة الزجاجاة الدافئة لإفراغ الحليب

قد تعمل هذه الطريقة بشكل أفضل إذا كان الثديان متلئين أو مؤلمين جداً. وهذا يمكن أن يحدث مباشرةً بعد الولادة، أو إذا كانت لديك تشنجات في الحلمة أو كان ثديك يؤلمك. إذا لم تتمكني من حمل الثدي أو الزجاجاة، اطلبي مساعدة شخص تثقين به.

١- قومي بتنظيف زجاجة كبيرة من الزجاج ذات فتحة (فوهة) ٣ إلى ٤ سم. قومي بتدفئتها من خلال ملئها بالماء الساخن. املئها ببطء، لكي لا تكسر الزجاجاة. انتظري بضع دقائق وبعد ذلك صبي الماء خارجاً.

٢- قومي بتبريد الفوهة ورقبة الزجاجاة باستخدام ماءٍ نظيفٍ لكي لا تحرقك.

٣- اربطي فوهة الزجاجاة بالحلمة حتى تسد بإحكام. امسكيها بإحكام لعدة دقائق. وعندما تبرد فسوف يخرج الحليب بلطفٍ.

٤- عندما يتباطأ تدفق الحليب، استخدم ي أصابعك من أجل تخفيف السد بالإحكام حول الثدي.

٥- كرري ذلك مع الثدي الآخر.

3 to 4 cm
wide



كيفية تخزين حليب الأم

ابقي الحليب في وعاءٍ نظيفٍ مغلق. يمكنك تخزين الحليب في نفس الوعاء المستخدم لإفراغ الحليب. وقومي بحفظ الحليب في مكانٍ باردٍ بعيداً عن ضوء الشمس.

يمكنك أن تبقي الحليب بارداً بإبقاء الوعاء في ماءٍ باردٍ أو دفن الإناء المغلق في رملٍ رطبٍ، أو الاحتفاظ به ملفوفاً بقطعة قماشٍ رطبةٍ طوال الوقت. سيبقى حليب الثدي البارد لمدة ١٢ ساعة.

وإذا كانت لديك ثلاجة، احفظي الحليب بها. ويمكن أن يحفظ الحليب في مرطبان زجاج في الثلاجة لمدة يومين أو ٣ أيام. سوف تنفصل الزبدة في الحليب، ولذلك، قبل إعطائها للطفل، قومي بهز الوعاء لمزج اللبن. ثم

قومي بتسخين الوعاء مع الحليب بلطفٍ من خلال وضعه في حوض من الماء الساخن. وقومي باختبار الحليب للتأكد من أنه ليس شديد السخونة بوضع بضع قطراتٍ على يدك. لا ينبغي أن يكون الحليب ساخناً، ولكن

ينبغي أن يكون بنفس درجة حرارة جسمك.

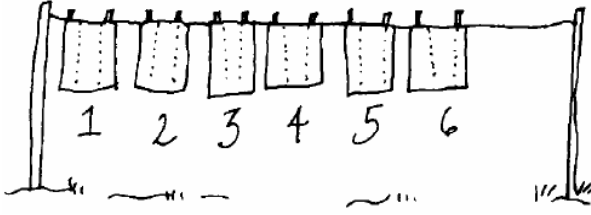


يمكنك حفظ الوعاء
لمدة أطول في مكان
بارد مثل وعاءٍ طينيٍّ
مليء بالماء البارد.



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

تحذير! سوف يفسد الحليب الذي لا يمكن إبقاؤه باردًا. وبالتالي يجب التخلص منه. وقد يعرض الحليب التالف الطفل للمرض الشديد.



العناية بنبهيك

أثناء مؤنة

قد يكون ألم الثدي ناجمًا عن التهاب الحلمة أو امتلاء وتصلب الثدي. وبالأغلب. سيزول الألم في غضون يوم أو يومين. ومن المهم الاستمرار بإرضاع الطفل حتى لو كان الثدي يؤلمك. كما أنه من المهم السماح للطفل بالرضاعة دائمًا. كما سيساعد ذلك على تغيير وضعية الطفل في كل مرة تقوم بها الأم بالرضاعة. التهاب أو تشقق الحلمات قد يتطور الالتهاب أو تشقق الحلمات نتيجة رضع الطفل للحلمة بدلًا من رضع الحلمة وجزء من الثدي في الفم أثناء الرضاعة .



الوقاية والعلاج:

- السماح للطفل بالرضاعة وإعطاؤه الوقت والقدر الذي يريده.
- عندما يتوقف الطفل عن الرضاعة. اعصري بعض القطرات من الثدي وقومي بوضعها وتدليكها على الحلمة.
- لا تستخدم الصابون ولا الكريمات على الثدي إذا كانت لديك التهابات. يقوم جسمك بإفراز بعض الزيوت الطبيعية لتبقي الحلمة نظيفة وناعمة.
- تجنب ارتداء الملابس الضيقة والخشنة.
- إذا كان الألم كبيرًا جدًا أثناء رضاعة الطفل. قومي بإفراغ الحليب يدويًا وأطعمي طفلك بالكوب والمعلقة. تحتاج تشققات الحلمة يومين كي تلتئم.
- لا تدعي الثدي يتصلب أو يمتلئ بشكل كامل. وإذا كانت لديك كمية أكبر من التي يحتاجها الطفل. قومي بتغطية الثدي بقطعة قماش دافئة أو منشفة وأفرغي ثديك يدويًا (انظري الصفحة ٢٢٥). بعد انتهاء الطفل من الرضاعة بالكامل. بعد بضعة أسابيع سيعتاد جسمك على إنتاج كمية مناسبة من الحليب. ولن يمتلئ ثديك كثيرًا.



الفصل الثاني عشر : العناية بكفالك

مرض القلاع

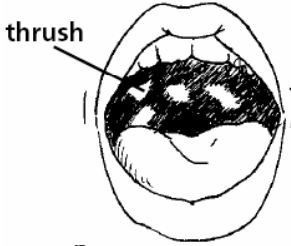
إذا كان الطفل في وضعية جيدة أثناء الرضاعة ولا يزال لديك ألم في الحلمات مستمر لأكثر من أسبوع. قد يكون ذلك بسبب مرض القلاع (عدوى الخميرة على حلمة الثدي أو في فم الرضيع). ربما تشعر حلماتك بالحكة أو بالطعن أو بالألم الحارق. وقد تظهر بقع بيضاء أو احمرار في فم الطفل. وسوف يكون الطفل هائجاً إذا شعر بالألم.

قد يؤدي القلاع إلى التهاب وتشقق الحلمات والتهاب الثدي. وينبغي أن تتم معالجة كل من الأم والطفل على حد سواء.

كيفية علاج مرض القلاع

امزجي الجنطيانا البنفسجية بالمياه للحصول على محلول نسبته ٠,٢٥ ٪. فعلى سبيل المثال، إذا كان لديك محلول نسبته ١٪ من الجنطيانا البنفسجي، قومي بمزج ما يعادل ملعقة شاي صغيرة مع ٣ ملاعق من المياه النظيفة.

استخدمي قطعة قماش نظيفة أو أحد أصابعك لطلاء الحلمات والبقع البيضاء في فم الطفل مرة واحدة يومياً لمدة خمسة أيام. سيقوم الجنطيانا البنفسجي بصبغ الملابس فيما سيحول فم الطفل والحلمات إلى اللون الأرجواني. وهذا أمر طبيعي. يتوجب عليك أن تستمري بالرضاعة. إذا لم يتحسن مرض القلاع خلال ٣ أيام، توقفي عن استخدام الجنطيانا البنفسجي واحصلي على استشارة طبية.



thrush

التهاب الثدي

قد يؤدي ألم الثدي أو تشقق الحلمات إلى التهاب في الثدي.

المؤشرات:

- يصبح جزء من الثدي ساخناً، ومحمراً، ومتورماً ومؤلماً جداً.
- حمى أو قشعريرة.
- غالباً ما تكون الغدد الليمفاوية في الإبط ملتهبة ومتورمة.
- خراج (نتوء مؤلم في الثدي) يفرز الصديد أحياناً.



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

العلاج:

واصل الرضاعة بشكلٍ دوريٍّ بإعطاء الطفل الثدي المصاب أولاً، أو إرضاع الطفل حليب الثدي المصاب يدوياً، ويعتبر هذا أو ذلك أخفّ ألماً، ولن تنتقل الإصابة إلى الطفل.

- خذي قسطاً من الراحة واشربي الكثير من السوائل.
- استخدمي كماداتٍ ساخنةً على الثدي الملتهب لمدة ١٥ دقيقةً قبل كل تغذيةٍ (رضاعة). ومن أجل الحد من الألم، عليك استخدام كماداتٍ باردةٍ على الثدي الملتهب بين فترات التغذية.
- بلطفٍ، قومي بتدليك الثدي الملتهب أثناء إرضاع الطفل.
- تناولي باراسيتامول لتخفيف الألم (انظري صفحة ٣٥٠).
- استخدمي المضادات الحيوية. ويعتبر Dicloxacillin أفضل المضادات الحيوية للاستخدام (انظري صفحة ٣٤١). تناولي ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم، ٤ مرات يومياً، لمدة ٧ إلى ١٠ أيام. وإذا لم تجدي ذلك أو لديك حساسية من البنسلين، استخدم الأريثروميسين (انظري صفحة ٣٤٣). قومي بأخذ ٥٠٠ ملغ عن طريق الفم، ٤ مرات في اليوم لمدة ٧ أيام.

فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز والرضاعة الطبيعية

للحصول على معلومات عامة عن فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز، انظري صفحة ١٦٩.

تنقل بعض الأمهات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية العدوى إلى أطفالهن من خلال حليب الثدي. في حين أن أمهاتٍ أخريات من الحاملات لفيروس نقص المناعة البشرية يرضعن أطفالهن، ولكن أطفالهن غير مصابين بالعدوى. لا أحد يعرف بالضبط لماذا ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية لبعض الرضع وليس الكل. ربما يمر فيروس نقص المناعة البشرية بسهولة أكبر أثناء الرضاعة في الحالات التالية:



- أصيبت الأم في الأونة الأخيرة بفيروس نقص المناعة البشرية.
- تصبح الأم مريضةً جداً بمرض الإيدز.
- تعطي الأم الحليب الاصطناعي أو غيره من السوائل مع حليب الثدي.
- لدى الأم تشققات في الحلمة أو التهاب في الثدي.
- يصاب الطفل بمرض القلاع في فمه.

بالنسبة لمعظم الأمهات، حتى الأمهات المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية، تعتبر الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الأسلم لإرضاع أطفالهن. في المناطق حيث المياه ليست مؤمنةً دائماً، يصاب العديد من الأطفال بالمرض ويموتون بسبب الإسهال. وعندما لا يستطيع الناس توفير الحليب الاصطناعي دائماً، يموت الأطفال بسبب سوء التغذية.

ومهما اخترت لتفعلي، لا تلومي نفسك إذا أصبح طفلك مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية. في هذه اللحظة، لا توجد طريقة لمعرفة كيفية حماية طفلك بالضبط.



الفصل الثاني عشر : العناية بكفالك

الرضاعة الطبيعية إلهنا نحن مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية

يعتبر نقل المرأة التي تتعالج بالأدوية ضد فيروس نقص المناعة البشرية للفيروس إلى طفلها أثناء الرضاعة الطبيعية أقل احتمالاً. ولكن حتى لو لم تأخذي أدوية. يمكنك جعل الرضاعة الطبيعية أكثر أماناً:

• قومي بإعطاء حليب الثدي في الأشهر الستة الأولى فقط. من الأرجح أن يصاب الأطفال الذين يحصلون على وجباتٍ بديلةٍ، أو شاي، أو غيرها من الأطعمة أو المشروبات بالعدوى أكثر من أولئك الذين يشربون حليب الأم فقط. وتعتبر أغذية أو سوائل أخرى صعبةً في الهضم بالنسبة لطفلٍ صغيرٍ وربما ترهق بطانة معدته. وذلك قد يساعد على انتقال فيروس نقص المناعة البشرية بسهولة أكبر.

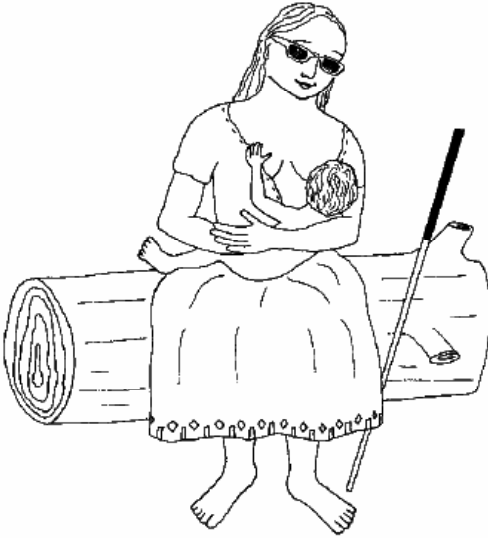
• أوقفي الرضاعة بعد ستة أشهر. ولكن لا تتوقفي فجأةً. وبالعادة، يستغرق فطم الطفل عدة أيام .
• ضعي الطفل بشكل صحيح لتجنب تشقق الحلمات.

• عالجي مرض القلاع. وتشقق الحلمات، والتهاب الثدي على الفور.

• لا تقومي بتغذية الطفل من الثدي المصاب بالالتهاب أو المصاب بتقرحات - بدلاً من ذلك، أفرغي الحليب وتخلصي منه. وعليه قومي بإرضاع الطفل من الثدي السليم حتى يشفى الالتهاب. لقتل فيروس نقص المناعة البشرية في حليب الثدي، يمكنك أيضاً تسخين حليب الثدي تقريباً (للبسترة). وبعد ذلك قومي بتبريده وإرضاعه للطفل بكوبٍ أو زجاجةٍ. وهذا يتطلب عملاً. ولكن يمكن القيام بذلك إذا كان لديك المياه النظيفة، والوقود، والدعم.

لبسترة حليب الثدي

- 1- ضعي مرطباتاً من حليب الثدي في وعاءٍ من الماء.
- 2- قومي بغلي الماء.
- 3- في الحال ارفعي الوعاء عن الحرارة.
- 4- دع الحليب يبرد قبل إعطائه للطفل. ينبغي أن يستخدم الحليب في غضون ساعاتٍ قليلةٍ من البسترة. لا ينبغي أن يكون حليب الثدي مغلياً.



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

ألسنك بأمر أنواع الحرك من الكلب

إنَّ الرضاعة الطبيعية هي الأفضل. ولكن إذا لم تتمكني من إرضاع طفلك. فإنَّ (الحليب الاصطناعي) قد يكون بديلاً آمناً لحليب الثدي.

وإذا كنت لا تستطيعين توفير الحليب الاصطناعي. من المحتمل أن تقوم قريبةً أو صديقةً لك غير مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز بإرضاع طفلك. أو يمكنك إعطاء الطفل حليباً حيوانياً.

لإرضاع الطفل حليباً حيوانياً

بالنسبة لحليب الأغنام والجاموس
امزجي ٥٠ مل من الحليب الطازج مع ٥٠
مل من المياه النظيفة و٥ غرام من السكر
(ملعقة شاي).

بالنسبة لحليب البقرة. أو الماعز. أو الإبل
امزجي ١٠٠ مليغرام من الحليب الطازج
مع ٥٠ مل من المياه النظيفة بالإضافة
إلى ١٠ غرام (ملعقتي شاي) من السكر.

قومي بغلي المزيج وبعد ذلك أبعديه عن الحرارة. ودعيه يبرد ومن ثمَّ قومي بإرضاعه مباشرةً.
لا تملك الحيوانات جميع الفيتامينات اللازمة لنمو الطفل. لذلك ينبغي أن يُعطى الطفل تشكيلةً
متنوعةً من الخضراوات والفواكه. وغيرها من الأطعمة المهروسة. بدءاً من بلوغ سن الستة أشهر
تقريباً.

إطعام الطفل بالكوب أو الزجاج (الرضاعة)
إذا لم تتمكني من إرضاع طفلك. يمكنك استخدام كوب أو زجاجة لإطعامه حليب الأم. أو حليب الحيوان. أو
الحليب الاصطناعي. وإذا كنت لا تستطيعين حمل الكأس. اطلبي المساعدة من شخصٍ ما بينما تقومين
بدعم الطفل.

تغذية الطفل بالكوب

- ١- استخدمي كأساً صغيراً ونظيفاً. وإذا كان لا يمكنك غليانه. اغسلي الكأس بالصابون والمياه النظيفة.
- ٢- ينبغي للطفل أن يكون منتصباً أو شبه منتصب في حرك.
- ٣- ثبتي كأس الحليب إلى فم الطفل. واحني الكأس حتى يصل الحليب إلى شفتي الطفل. ضعي الكأس
بخفةٍ على شفته السفلى. واجعلي الحواف تلامس شفته العليا.
- ٤- لا تسكبي الحليب في فم الطفل. دعي الطفل يأخذ الحليب لفمه من الكأس.



الفصل الثاني عشر : العناية بكفالك

تغذية الطفل عن طريق الزجاجاة

لا يعتبر إرضاع الطفل بالزجاجاة آمناً على الإطلاق ما لم تستطيعي الإجابة بـ "نعم" على جميع هذه الأسئلة:



- هل هناك مصدر ثابت للمياه النظيفة في المجتمع؟
- هل هناك دعم ثابت من الوقود لغلي الماء؟
- هل لديك أو لدى عائلتك ما يكفي من المال لشراء العديد من الزجاجات والحلمات؟
- هل لديك أو لدى عائلتك ما يكفي من المال لشراء ما يكفي من حليب الأطفال والحليب المعبأ، أو حليب حيواني نظيفٍ لمدة لا تقل عن ٦ أشهر؟
- هل لديك أو لدى أسرتك المعرفة عن كيفية تنظيف الزجاجات والحلمات، وإعداد أنواع الحليب الأخرى بشكلٍ سليمٍ؟

عندما تقدمين حليباً اصطناعياً أو حيوانياً، يجب أن يبقى كل شيءٍ نظيفاً. ويجب غسل الكأس، والمعلقة، والزجاجاة، والحلمات المطاطية، وأي وعاء يستخدم للحليب أو الحليب الاصطناعي بدقةٍ ويجب غليها لمدة ٢٠ دقيقة قبل كل استخدام. لا ينبغي ترك الحليب الاصطناعي المعد، والحليب المعبأ المستخدم (المفتوح)، وحليب الحيوانات أبداً في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين. فسوف يفسد جميعه وقد يجعل الطفل مريضاً جداً. يمكن وضع الحليب الاصطناعي في ثلاجةٍ باردةٍ لمدة تصل إلى ١٢ ساعة.

مساعدة الطفل على التجشؤ

يبتلع بعض الأطفال الهواء خلال التغذية، والذي من شأنه أن يجعلهم غير مرتاحين. يمكنك مساعدة الطفل في إخراج هذا الهواء من خلال حمله على كتفك أو على صدرك وفرك ظهره، أو فرك ظهره بينما يكون جالساً أو مستلقياً في حضنك.



وإذا كنت بذراع واحدة فقط أو طول محدود في ذراع واحدة، أجلسي الطفل على ركبتيك مع عدم مقابلة وجه الطفل ووضع يدك حول صدره ثم الضغط للأمام وللخلف حتى يتمكن الطفل من التجشؤ والاسترخاء.



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

تغذية الطفل الكبير

عندما يبلغ الطفل ستة عشر شهراً من العمر. يمكنك البدء في إعطائه أطعمةً أخرى بجانب حليب الأم. وعليك دوماً إعطاء حليب الأم أولاً. وبعد ذلك الأطعمة الأخرى. إنه من المستحسن أن تبدئي بالعصيدة أو العصيدة المعدة من أطعمتك الرئيسية (انظري صفحة ٢٤٣). تحتاج هذه الأطعمة الجديدة للطبخ والهرس جيداً. في البداية يمكن خلطها مع القليل من حليب الثدي لجعلها سهلة الابتلاع للطفل.

بعد أيام قليلة. ابدئي بإضافة الأطعمة المساعدة الأخرى. ولكن ابدئي فقط بالقليل من الطعام الجديد. وأضيفي نوعاً واحداً فقط في كل مرة. وإلا قد يواجه الطفل صعوبة في هضمها. ومن أهم الأغذية التي تضاف لإعطاء مزيد من الطاقة (الزيت). ووقتما أمكن المزيد من الحديد (الخضراوات الورقية الخضراء). لمزيد من المعلومات عن تغذية طفلك الأغذية الصحية. انظري "حيث لا يوجد الطبيب". صفحة ٢٣٥. تذكرني أنّ معدة الطفل الصغير صغيرة ولا يمكنها حمل الكثير من الطعام في آن واحد. لذلك. أطعمي طفلك كثيراً ٥ إلى ٦ مرات في اليوم إن أمكن. وأضيفي أغذية ذات طاقة عالية بجانب الغذاء الرئيسي. سيكون الطفل أكثر سعادةً وهدوءاً لو كنت تخططين مسبقاً وكان كل شيء جاهزاً عندما يحين موعد طعامه. وإذا كنت تنتظرين حتى يصبح الطفل جائعاً وبكي. سيكون من الصعب عليك التزام الهدوء بينما تستعدين لإطعامه. عندما تكونين مستعدةً لتغذية الطفل:

إذا كنت لا تستطيعين أن تري جيداً

تذكرني دائماً أن تغسلي وتشطفي يديك بالصابون والمياه النظيفة.

أجلسي الطفل في مكان آمن ومريح كي لا يسقط. وضعي الطعام في وعاء قوي وضعيه في مكان حيث لا يستطيع الطفل ركله.



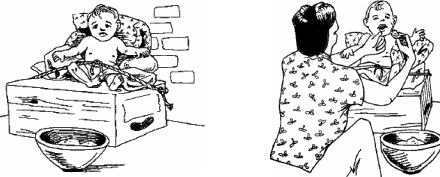
لإطعام الطفل بأصابعك

من دون ملعقة. أعطي كمية صغيرة فقط في كل مرة بحيث لا تكون أكبر من حبة الفاصوليا أو البازلاء.

لإطعام الطفل بالملعقة

١. استخدمي يداً واحدةً لوضع كمية صغيرة من الطعام في ملعقة صغيرة. أمسكي الملعقة من نهايتها المستديرة حيث يوجد الطعام. وقومي بدفع أي فائض من الغذاء في الملعقة باستخدام إصبع آخر من نفس اليد.

٢. ضعي إصبع السبابة بيدك الثانية على ذقن الطفل تحت الفم مباشرةً. واستخدمي إبهامك كمساعد ثم ضعي الملعقة المحتوية بالطعام داخل فم الطفل.



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

عندما يصبح الطفل ناضجًا حيث يمكنه إطعام نفسه. من المحتمل أن يحدث الكثير من الفوضى في بادئ الأمر. وقد تحتاجين أحد أفراد أسرتك. أو صديقًا أو جارًا لإخبارك بمكان الطعام حتى تتمكني من تنظيفه. حاولي البقاء صبورًا. بينما ينضح الطفل ويثقل بنفسه أكثر. فإنه سيسقط كمية أقل من الطعام.

إذا كان القسم العلوي من جسدك محدود القوة والتناسق

قد يكون بمقدورك إطعام طفلك إذا كنت جالسين إلى جانبه. وبهذه الطريقة لا يتوجب عليك أن تقتربي إلى الأمام كثيرًا لإطعامه. ولكن إذا كنت لا تستطيعين إطعام الطفل بنفسك. يمكنك الجلوس بالقرب منه قدر الإمكان والتحدث معه بينما يقوم شخص آخر بإطعامه. وسيساعده ذلك الاعتقاد بأنك أحد الأشخاص الذين يقدمون له الطعام عندما يكون جائعًا.

عندما يبلغ الطفل عامًا واحدًا فأكثر

عندما يبلغ طفلك سنة واحدة فأكثر. يمكنه أن يتناول نفس الأطعمة الكبار. لكن ينبغي عليه الاستمرار في الرضاعة أو شرب الحليب كلما كان ذلك ممكنًا.

حاولي إعطاء الطفل الكثير من الأغذية الرئيسية التي يتناولها الناس في مجتمعك كل يوم. جنبًا إلى جنب الأطعمة المساعدة التي تعطي طاقة عالية. والبروتينات. والفيتامينات. والحديد. والمعادن. وبهذا فإنه سينمو بشكل قوي وصحي.

للتأكد من أن الطفل يأخذ ما يكفيه من الطعام. زوديه بما يكفي في طبقه ودعيه يأخذ كل ما يحتاج إليه من الطعام والوقت لتناول وجبته.

إراحة الطفل

لجعل الطفل يشعر بالأمان والقرب من أمه. من المهم أن تقوم المرأة بإراحة طفلها عندما يكون غير سعيد. وإذا بدأ طفلك بالبكاء وكان لا يمكن الوصول له بسرعة. فيمكن لشخص آخر أن يجلبه لك. وبهذا يستطيع طفلك أن يرى وجهك ويسمع صوتك وبعض الكلمات المريحة التي تردديها. حتى إذا لم تتمكني من النقاط الطفل والإمساك به.

إذا لم يكن بوسعك استخدام يديك أو لا تستطيعين حمل طفلك

إليك طريقتين يمكنك من خلالهما إراحة طفلك:

إذا كنت لا تسمعين جيدًا بالعادة يحدث الطفل السليم الكثير من الفوضى عنده أو ليس بحالة جيدة. لذلك إذا كنت لا تسمعين جيدًا. ستحتاجين إلى البقاء بالقرب من طفلك قدر الإمكان. وهكذا ستحدين متى يحتاج طفلك لانتباهك. وفي الليل. نامي بالقرب من طفلك قدر الإمكان لكي تتمكني من الشعور بحركته. أما طوال اليوم. فقومى بإبقاء طفلك بالقرب منك.



بإمكان شخص ما أن يحمل الطفل قريبًا منك. وبهذا يستطيع الطفل سماع صوتك والتعرف على رائحتك (كأمه).



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

لتعرفي كيف يشعر طفلك، من المحتمل أن تخملي طفلك أكثر من معظم النساء، فإنه سوف يتعرف بسرعة كيف تشتمين وتشعرين، كما وسيعتاد على رنين صوتك، وسوف يجعله ذلك يشعر بالأمان والقرب الشديد منك.



إذا كنت تستخدمين لغة الإشارة وليس لغةً منطوقةً للتواصل، فاستخدمي لغة الإشارة مع طفلك، حتى لو كان طفلك ليس ذا إعاقة سمعية. وبهذه الطريقة سيكون كل منك وطفلك قادرًا على التواصل على مدى الحياة. إضافةً لذلك اسمحي لطفلك بقضاء الوقت مع أفراد الأسرة والأصدقاء غير ذوي الإعاقة السمعية ليتسنى له تعلم الكلام.

إذا كان الطفل مثيرًا للضوضاء

خلال الأشهر القليلة الأولى، يثير بعض الأطفال الفوضى، خاصةً في أوقات المساء، وهذا أقل شيوعًا عند الأطفال الذين رضعوا طبيعيًا، لكنه وارد الحدوث. يمكنك تهدئة طفلك من خلال تقديم الثدي له (إرضاعه)، وجعله يتجشأ، والغناء أو التحدث معه، والمشى أو هزه. يحب الأطفال التحرك، ولأي أم يعتبر الطفل الهائج مُحبطًا. ويستطيع والد الطفل، أو غيره من أفراد الأسرة أو مقدمو الرعاية جميعًا مساعدة الطفل عند إثارته للضوضاء، وبهذا، يكون لديك المزيد من الوقت للاسترخاء.

أو بإمكان شخص ما الجلوس خلفك وحمل الطفل من أمامك، وبهذا يمكنك إراحة طفلك عن طريق صوتك.

إن حفيدي ذكي جدًا.
فقد تعلم كيف
يستخدم لغة الإشارة
مع أمه، وها أنا أعلمه
كيفية التحدث.



أفراد الأسرة والأصدقاء غير ذوي الإعاقة السمعية ليتسنى له تعلم الكلام.



الفصل الثاني عشر : العناية بكفالك

النوم مع الكفول

ترتاح معظم أمهات الأطفال الصغار أكثر بالنوم عندما يكون الطفل إلى جانبيهن. وإنه من الأسهل إرضاع الطفل عندما يستيقظ جائعًا. حيث يمكنك إراحته دون النهوض به. وإذا كنت لا تستطيعين الرؤية أو السماع جيدًا، ستعرفين دائمًا إذا ما احتاج طفلك للطعام أو تغيير ملابسه.

وإذا كنت تعانين من صعوبة في المشي، فاحفظي بالمزيد من الحفاضات أو القماش أو الملابس النظيفة قريبةً منك بحيث يمكنك أيضًا تغيير ملابس الطفل أثناء الليل دون الحاجة إلى النهوض.

وإذا كانت إعاقتك مثل ذلك، فقد تتدحرجين على رأس الطفل. أو إذا كنت تحتاجين إلى النوم وأنت جالسة بشكلٍ منتصب، فستحتاجين إلى القيام بشيءٍ آخر. إليك المثال التالي:

إذا كنت تعتمدين أنك قد تتدحرجين على رأس طفلك، قومي بصنع سرير خشبيٍّ صغير مع جوانب حيث يتسنى للطفل النوم إلى جانبك، واتركي جانبًا واحدًا من السرير مفتوحًا بشكلٍ جزئيٍّ حتى تتمكني من الوصول للداخل بسهولة. كذلك قومي بتنعيم الخشب أو تغطيته بالقماش حتى تتفادي التعرض للوخز من أي شظايا.

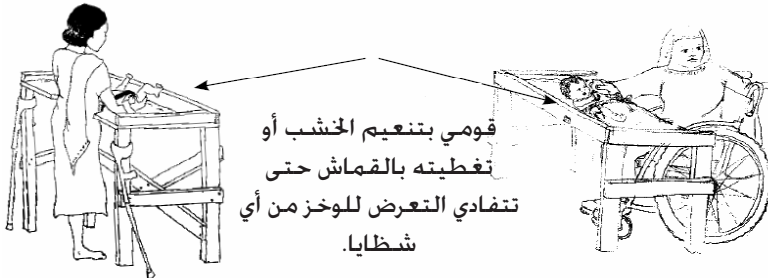


تغيير ملابس الطفل

يتحول الطفل السليم إلى طفلٍ نشطٍ بسرعةٍ كبيرة. ويصبح تغيير ملابس الطفل أكثر صعوبةً كلما ازداد نموه. حاولي استخدام الملابس التي يسهل لبسها وخلعها، فعلى سبيل المثال، تعتبر السحابات أو القطاعات المصنوعة من الفيلكرو (شريط بلاستيكيٍّ مزخرف وقوي يلتصق ببعضه ببعض) أسهل في الربط والفتح من الأزرار.

إذا كنت تعانين من إعاقات حركية

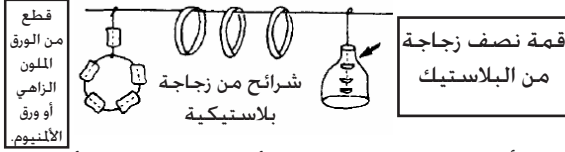
تستطيع الكثير من النساء ذوات الإعاقات حركيًا تغيير ملابس أطفالهن بأمان على طاولةٍ أو سرير، خاصةً إذا كان بإمكانهن الجلوس. ولكن لا تملك بعض النساء ما يكفي من التوازن أو القوة الجسدية للقيام بذلك. وهنا مثالان لطاولةٍ خشبيةٍ بسيطةٍ ستحمل الطفل بأمان، وأيضًا لن تقوم بجرح جسدك، يمكن أن تُصنَع الطاولة حسب الارتفاع الذي تريدينه.



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

ننظفها الأول

من الجيد أن تكون لدى الطفل لعبة صغيرة للعب بها أثناء تنظيفه لكي لا يتحرك كثيرًا. حاولي جمع نحو ١٠ ألعاب يستطيع الطفل لمسها والعب بها. حيث يمكنك إعطاؤه لعبةً مختلفةً في كل مرةٍ تقومين بالتغيير له. فستشغل اللعبة الجديدة اهتمام الطفل بشكل أفضل. هناك الكثير من الأشياء البسيطة الموجودة في المنزل التي يمكن استخدامها أو تحويلها لألعابٍ للأطفال. فعلى سبيل المثال، الجرس، والدمية الصغيرة من القماش، والمرآة، وسوار الخرزات الملونة، والورق الملون. عندما تنتهين من جميع الألعاب العشر، ابدئي مجددًا باستخدام اللعبة الأولى لأنها ستبدو جديدةً بالنسبة للطفل. هنا بعض الأمثلة لألعابٍ بسيطةٍ:

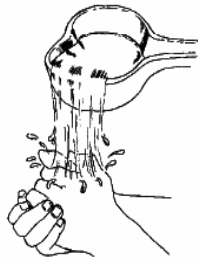


إذا كنت تستخدمين يديك بشكلٍ محدودٍ

تستطيع الكثير من النساء ذوات الحركة المحدودة في أيديهن تنظيف المؤخرة والأعضاء التناسلية لأطفالهن. ولكن في كثير الأحيان، لا يمكنهن وضع حفاظات أو فوط. خاصةً إذا كانت بحاجةٍ لدبابيس الأمان لإغلاقها. قد تعتمدين على أحد أفراد الأسرة أو أي مساعد للقيام بذلك. وإذا لم تستطعي تنظيف أو تغيير ملابس الطفل بنفسك، احرصي على أن يكون مكان تغيير ملابس الطفل قريبًا منك ليتمكن من سماع صوتك ورؤية وجهك أثناء تغييرك ملابسه.

وإذا كانت لديك ذراع واحدة فقط أو كان استخدام يديك محدودًا، وعند بلوغ طفلك حوالي الشهر من العمر، يمكنك تعليمه كيفية مساعدتك على وضع الحفاظات. وبينما تضعين قطعةً نظيفةً من القماش تحت مؤخرة الطفل، قومي برفعه وإعادته من مرتين إلى ثلاث مرات. قومي بهذا في كل مرةٍ تقومين فيها بتغيير ملابسه. وعاجلاً سيبدأ برفع مؤخرته بنفسه تلمسي هذه المنطقة. فإن ذلك سيسهل عليك وضع قطعة القماش تحته.

تأكد من أن الألعاب أو الأشياء لا حواف حادة لها، وليست صغيرة يمكن للطفل ابتلاعها.



يمكن وضع الحفاظة أو الفوطة دون الحاجة إلى دبابيس وذلك عن طريق وضع سراويل أعلاها. من المحتمل أن تصبح السراويل رطبةً بسبب البول، لذلك يجب تغييرها في كل مرةٍ يتم فيها تغيير ملابس الطفل. قومي بغسلها وجفيفها بنفس الطريقة التي تنظفين بها الحفاظات. كما يمكنك استخدام قطع من الفيلكرو لجعل حفاظة الطفل مغلقةً.



الفصل الثاني عشر : العناية بكفالك

إرئنا كنت متهوفة أو لا نهنطبعين أأرؤبك بشكل جيد

ويكون من الصعب معرفة ما إذا تم تنظيف جميع البراز أسفل الطفل. إليك بعض الاقتراحات: إذا لم يكن لديك الكثير من المياه، امسحي مؤخرة الطفل بقطعة قماش مبللة ورطبة. ولا تستخدمى قطعة قماش سميكة، وإلا لن تتمكنى من الإحساس بمكان البراز. بعد ذلك، اغسلى قطعة القماش جيداً بالماء والصابون، وانشرها في الشمس لتجف.



عند خميم الطفل، قومي بوضع قطعة من القماش داخل الحوض أو الوعاء ليجلس أو يستلقي عليها الطفل. وهذا سيمنع الطفل من الانزلاق تحت الماء.



أمسكي الطفل بشكل آمن
على حافة الطاولة واسكبي
المياه النظيفة على مؤخرته.



إذا كان لديك ما يكفي من المياه، أمسكي
الطفل بشكل آمن بيد واحدة وقومي
بغسل البراز من على أسفل الطفل في
وعاء من المياه النظيفة.

إذا كان طفلك مصاباً بالإمساك، ضعي قليلاً من زيت الطهي فوق الشرج. أو يمكنك أيضاً وضع بعض الشحوم أو الزيت على إصبعك وتفتيت وإزالة البراز الصلب بلطف. لا تعطي الزيوت، مثل زيت الخروع، أو الزيوت النباتية، أو المسهلات للرضيع أو الطفل الصغير.



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

حمل الطفل والتنقل به

قد يكون حمل الطفل والتنقل به صعباً إذا كان استخدام يديك وساقيك محدوداً. وقد يكون من الصعب عليك الحفاظ على توازنك، إضافةً إلى ذلك. قد يؤلِّك أسفل ظهرك. وقد يتوجب عليك استخدام خيالك وتجربة العديد من الأساليب المختلفة حتى تجدي شيئاً يتناسب معك. تجد بعض النساء أنه من الأيسر عليهن حمل الطفل على الظهر (في الخلف). في حين تجد أخريات أنه من الأيسر حمل الطفل في المقدمة. وسيصبح طفلك أثقل وأكثر نشاطاً طوال الوقت. وما يمكن القيام به في شهرٍ ما، قد لا يُعمل به في الشهر المقبل.

سوف يتأثر توازنك بوزن الطفل في بداية الأمر. ولكن إذا بدأت بينما كان الطفل صغيراً. فإنك ستعتادين سريعاً على الشعور بطفلك. وبينما ينمو الطفل ويزداد وزناً. فإن جسمك وتوازنك سيتكيفان مع هذه الزيادة. إذا كنت تستخدمين العكازات أو العصا لمساعدتك على المشي. ربما يكون من الصعب عليك حمل الطفل باليدين. وربما يمكنك حمل طفلك بشكلٍ أفضل على ظهرك.

إذا كنت تستخدمين يديك بشكلٍ محدودٍ

ستساعد هذه الوسادة المعلقة في توزيع وزن الطفل على نحوٍ أفضل. وبالتالي فإنها لا تضع الكثير من الضغط على يديك وكتفيك. يمكنك استخدامها لحمل الطفل من الأمام أو على ظهرك.



يساعد تبادل الأفكار
النساء والفتيات ذوات
الإعاقة في تعلم
كيفية رعاية الطفل.



الفصل الثاني عشر : العناية بكفالك

إذا كنت تستخدمين كرسيًا مدولبًا أو عربةً متحركةً قد يكون من الصعب الإمساك بالطفل بيدك أو على حجرك إذا كنت تستخدمين كلتا يديك لدفع كرسيك المتحرك. ولكن إذا كنت تستطيعين ارتداء حمالة حول رقبتك، يمكنك وضع الطفل بها بأمان بينما تدفعين العجلات. اربطي الحمالة حول خاصرتك بشريطٍ قماشِيٍّ، وبالتالي فلن يسقط طفلك.

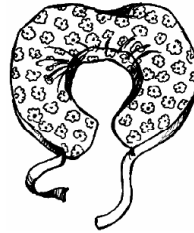
عندما ينمو الطفل، يمكنك استخدام سرج يدعم الطفل بينما يجلس على حجرك. وسادة كهذه، تلتف حول خاصرتك (وسطك)، ستساعدك على الإمساك بطفلك بأمان في حجرك. إذا كنت تستخدمين لغة الإشارة إذا كنت أمًا من اللاتي يستخدمن لغة الإشارة في التواصل، يمكنك أيضًا استخدام حمالة للإمساك بطفلك، وبهذا تصبح يداك حرتين للتواصل. إذا كنت تعانين من نوبات مرضية (نوبات الصرع)

إذا كنت إحدى النساء اللواتي يعانين من النوبات المرضية، فإنك سوف تعرفين جيدًا عدد وحدة هذه النوبات. وإذا تعرضت لنوبةٍ مرضيةٍ وأنت مسكة بطفلك وسقط منك، ربما يتعرض للأذى الشديد أو حتى الموت. حاولي دائمًا قدر الإمكان اصطحاب أحد الأشخاص الذين لا يتعرضون لنوباتٍ مرضيةٍ برفقتك والطفل. إذا كنت تعيشين بمفردك، أو تكونين في بعض الأحيان بمفردك مع الطفل، وفري مساحةً آمنةً من الغرفة أو المنزل وأبقي الطفل فيها طوال الوقت.

لا تتجولي بالطفل وتأكدي من عدم وجود حوافٍ حادةٍ على الأشياء مثل الكراسي أو الطاولات. وبهذه الطريقة، إذا تعرضت لنوبةٍ مرضيةٍ في حال كنت وطفلك بمفردكما، سيكون الطفل آمنًا حتى تنتهي النوبة. وسيكون أيضًا وضع الطفل على الأرض عندما تقومين بإطعامه أو تغسيله أو حتى تغيير ملابسه أكثر أمانًا.



عندما يكبر الطفل في السن قليلاً ويمكنه الزحف أو المشي، ضعي بابًا أو عائقًا حول مدخل الباب المفتوح أو أي عتبات أو درجات، وبهذا يكون الطفل آمنًا حتى لو كنت تتعرضين لنوبةٍ مرضيةٍ وتتعافين منها.



الفصل الثاني عشر : العناية بكفلك

التواصل مع الطفل

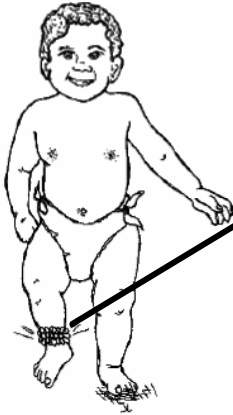
قد يكون من الصعب على أي أب أو أم التواصل مع الطفل في بداية تعلم الأخير الزحف أو المشي بأنفسهما. إن القيام بالركض والمشي أمرٌ صحيّ لنمو الأطفال. وفي بداية تعلمهم. فإنهم يسقطون كثيرًا. لا تقلقي بشأن ذلك. إنه جزءٌ طبيعيٌّ لنمو الطفل الصغير.



إذا كنت لا تستطيعين التحرك بسرعة يستطيع الأطفال الصغار التحرك بسرعة ملحوظة. وأنه من السهل عليهم التعرض للأذى. لذا، إذا كنت لا تستطيعين الركض وراء طفلك لإبقائه بعيدًا عن حالات الخطر - مثل الركض أمام سيارة أو إلى نار الطبخ - اربطي حبلًا حول معصم الطفل بحيث تستطيعين سحب الطفل بسرعة إلى الأمان. يمكن أن يوضع الحبل حول خاصرتك في حال كنت غير قادرة على الإمساك به بيدك.

إذا كانت لديك مشكلة في الرؤية أو كنت ذات إعاقة بصرية إذا كان حجم الطفل صغيرًا جدًا. نامي بجواره في نفس السرير. بهذه الطريقة ستعرفين دائمًا ما الذي يحتاج إليه وأين هو.

بينما ينمو الطفل ويبدأ في التحرك بنفسه بالزحف ومن ثم المشي. اربطي شيئًا يصدر صوتًا على كاحل الطفل أو معصمه (مثل جرس صغير أو جراب البذور). بذلك يمكنك دائمًا سماعه ومعرفة مكان وجوده.



بالإضافة إلى ذلك. قومي بتوفير مساحة بحيث يمكن للطفل التحرك واللعب دون أن يؤذي نفسه. تأكدي من عدم وجود حوا حادة أو زوايا على أي شيء في هذه المساحة. ضعي عائقًا في المدخل بين الغرف وعلى العتبات أو الأبواب المؤدية إلى خارج المنزل وبهذا لن يتمكن الطفل من الخروج من المساحة الآمنة بنفسه.

الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

22مأبة صكة الطول

غالبًا ما تصبح الأمراض عند الأطفال خطيرةً بسرعةٍ كبيرة. فالمرض الذي يأخذ أيامًا أو أسابيع لقتل أحد البالغين أو إلحاق الأذى به بشكل خطير. يمكنه قتل طفل صغير في ساعات. لذلك من المهم أن نلاحظ في وقت مبكر علامات المرض والانتباه لها في الحال. يعتبر الإسهال (براز لين أو مائي) أكثر شيوعًا وخطورةً عند الرضع والأطفال الصغار ما هو عليه عند البالغين. وإذا أصيب طفلك أو أي طفل صغير بالإسهال، تصرفي بسرعةٍ وقومي بالتالي:

- الحفاظ على تقديم حليب الثدي - غالبًا.
 - الحفاظ على تقديم الأغذية.
 - تقديم الكثير من السوائل للشرب.
- يساعد شراب الجفاف على منع أو علاج الجفاف. خاصةً إذا كان الرضيع أو الطفل يعاني من إسهالٍ مائيٍ حاد:

هناك طريقتان لإعداد شراب الجفاف:

١- مع السكر والملح (يمكن استخدام السكر الخام أو الدبس بدلًا من السكر)

ضعي مقدار نصف ملعقةٍ صغيرةٍ من الملح في لتر واحدٍ من المياه النظيفة. تأكدي من أن مدافها اعل ملوحة من الدموع. ثم أضيفي ثماني ملاعق شاي من السكر. امزجيه جيدًا وابدئي إعطاء المشروب للطفل.

٢ - مع مسحوق الحبوب والملح (مسحوق الأرز هو الأفضل. أو استخدممي الذرة الأرضية ودقيق القمح. والذرة الرفيعة، أو البطاطس المطهية والمهروسة).

ضعي نصف ملعقةٍ صغيرةٍ من الملح في لتر واحدٍ من المياه النظيفة. تأكدي أن مذاقها أقل ملوحةً من الدموع. ثم أضيفي ثماني ملاعق صغيرةٍ متلئةٍ (أو حفتين) من الحبوب المسحوقة. قومي بغليها من ٥ إلى ٧ دقائق للحصول على السائل أو العصيدة. قومي بتبريد الشراب بسرعةٍ وأعطيه للطفل.

تذوقي الشراب في كل مرةٍ تقدمينه للتأكد من أنه ليس فاسدًا. يمكن لشراب الحبوب أن يفسد في غضون ساعاتٍ قليلةٍ في الطقس الحار.

أضيفي إلى أي شراب نصف كوبٍ من عصير الفواكه، أو جوز الهند، أو الموز الناضج والمهروس. إذا ما توفر، وهذا يوفر البوتاسيوم الذي قد يساعد الطفل في تقبل المزيد من الطعام والشراب.

مهمٌ جدًا : قومي بتكييف الشراب طبقًا لمنطقتك وضبط الكميات طبقًا لأنواع القياس المحلية خاصتك. إذا كنت تقدمين عصيدة الحبوب لأطفالك الصغار، أضيفي ما يكفي من المياه النظيفة لجعله سائلًا. ثم قومي باستخدامه. ابحثي عن وسيلةٍ سهلةٍ وبسيطةٍ.

هناك ثلاث طرقٍ مهمّةٍ لمساعدة الأطفال على النمو بشكلٍ صحيٍّ وحمايتهم من العديد من الأمراض:



- الطعام المغذي.
- النظافة.
- المناعة (التطعيم).

الطعام المغذي

إنه من المهم تناول الأطفال الكثير من الطعام المغذي الذي يمكنهم الحصول عليه. وبذلك فإنهم ينمون بشكلٍ جيدٍ ولا يكونون عرضةً للأمراض. وفوق كل شيء، ينبغي أن يحصل الأطفال على ما يكفيهم من الطعام - عدة مراتٍ في اليوم.



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

النظافة

من الأرجح أن يكون الأطفال سليمين صحياً إذا كانوا نظيفين وكذلك بيوتهم نظيفةً. هنا بعض المبادئ التوجيهية:

- حميم الأطفال وتغيير ملابسهم في الكثير من الأحيان.
- تعليم الأطفال أن يغسلوا أيديهم دائماً عند الاستيقاظ من النوم في الصباح. وبعد الإخراج. وقبل الأكل أو تناول الطعام.
- تعليم الأطفال كيفية استخدام المبوالة أو المراحيض.
- لا تدعي الأطفال يذهبون حفاة الأقدام في أماكن تواجد دودة الانسيلوستوما (الديدان الخطافية). ولكن اجعليهم يستخدمون الصنادل أو الأحذية.
- تعليم الأطفال كيفية تنظيف أسنانهم كل يوم ولا تقدمي لهم الكثير من الحلويات أو المشروبات الغازية.
- قص الأظافر لتصبح قصيرة جداً.
- منع الأطفال المرضى أو الذين يعانون من الالتهابات. أو الجرب. أو القوباء الخلقية من النوم مع غيرهم من الأطفال أو استخدام نفس الملابس أو المناشف.
- معالجة الأطفال بسرعة من الجرب. أو القوباء الخلقية. أو الديدان المعوية. وغيرها من الأمراض التي تنتقل بسهولة من طفل إلى طفل.
- منع الأطفال من وضع أشياء قذرة في أفواههم. بالإضافة إلى منع الكلاب والقطط أو أي حيوانات أخرى من لعق وجوههم.
- إبقاء الخنازير. أو الكلاب. أو الدجاج. خارج المنزل.
- استخدام المياه النظيفة والمغلية للشرب. وهذا مهم جداً للأطفال.
- حماية الرضع أو الأطفال من الملاريا. قدر الإمكان. واجعلي الأطفال ينامون تحت ناموسيات أو أسرة ذات شبكات تمت معالجتها بالمبيدات الحشرية.

التحصين (التطعيم)

تعطي اللقاحات حماية بسيطةً وأكيدةً ضد الكثير من الأمراض الخطيرة. وفي حال لا يقوم عاملو الصحة بالتطعيم في مجتمعك. اصطحبي أطفالك إلى أقرب مركز صحي للحصول على التطعيم. ويفضل نقلهم ليتم تطعيمهم وهم أصحاء عن نقلهم لتلقي العلاج وهم مرضى أو يحتضرون. وبالعادة يكون التطعيم مجاناً.



الفصل الثاني عشر : العناية بطفلك

(تستخدم العديد من الدول جداولَ زمنيةٍ مختلفة). ويعتبر التالي أهم لقاحات الأطفال:

ملاحظات	متى يعطى	اللقاح
في بعض الدول تعطى حقنة أخرى عندما يكون الطفل ما بين سن الرابعة والسادسة.	يعطى عند بلوغ شهرين. وأربعة. وستة و١٨ شهرًا.	DPT مرض الحنّاق (دفتيريا)، السعال الديكي. ارتجاج الدماغ
في دول أخرى. تعطى الثلاث جرعات الأولى في نفس وقت إعطاء حقن DPT. فيما تعطى الجرعة الرابعة ما بين ١٢ و١٨ شهرًا، وتعطى الخامسة في سن الرابعة.	في بعض الدول. تعطى جرعة واحدة عند الميلاد. في حين تعطى ثلاث جرعات أخرى في نفس وقت إعطاء حقن DPT.	POLIO شلل الأطفال
	عند الميلاد أو أي وقت فيما بعد.	BCG درن رئوي (السُّل)
في العديد من الدول. يعطى اللقاح المسمى (ثلاثة في واحد) MMR (الحصبة، والنهاس الغدة الكنغية والحصبة الألمانية) ما بين ١٢ و١٥ شهرًا. وتعطى حقنة أخرى في السن ما بين ٤ و٦ سنوات.	تعطى حقنة ليس أقل من ٩ أشهر وغالبًا ما تعطى حقنة ثانية عند بلوغ ١٥ شهرًا أو أكثر.	الحصبة
في بعض الدول تعطى الحقن عند الولادة وفي الشهر الثاني والشهر السادس.	بالعادة تعطى ثلاث حقن في نفس وقت الحصول على DPT .	HepB التهاب الكبد B
	تعطى ٣ حقن مع الثلاث حقن الأولى من الـ DPT.	Hib المستدميات النزلية نوع (ب). والتي هي عبارة عن جرثومة تسبب التهاب السحايا والالتهاب الرئوي عند الأطفال الصغار.
ينبغي تطعيم النساء الحوامل أثناء كل حمل. وبالتالي ستتم حماية أطفالهن من الإصابة بمرض الكزاز عند الأطفال (انظري صفحة ٢٥١).	حقنة واحدة كل عشر سنوات. في بعض الدول يحدث ذلك ما بين ٩ سنوات و١١ سنة (خمس سنوات بعد أخذ آخر حقنة من DPT) ومن ثمّ تُعطى كل ١٠ سنوات.	TT أو Td الكرزاز للبالغين والأطفال فوق ١٢ سنة.

قومي بتطعيم أطفالك في الوقت المحدد.
تأكدي أنهم تلقوا السلسلة الكاملة لكل لقاح يحتاجونه.

