

## نصائح للوالدين بخصوص رعاية مواليدهم في أسبوع حياتهم الأول

- خلال اليوم الأول يحتاج المولود إلى والديه وإلى المراقبة المستمرة. لا تتركوا مولودكم وحده.
- ينبغي إرضاع المولود كلما أظهر علامة المص.
- راقبوا انتظام تبول وتبرز مولودكم.
- أنظروا إلى لون جلد مولودكم تحت الضوء الواضح للنهار، من مرة إلى مرتين يوميًا. الاصفرار الخفيف للجلد وللبياض العينين أمر عادي، غير أنه إذا كان جسم المولود أصفر بشكل واضح وكذا عيناه، فقد يتطلب الأمر المساعدة. أطلب الاستشارة – على أية حال – من قسم الولادة أو مركز رعاية الأطفال. إن الاصفرار الذي يمكث لأكثر من ثلاث أسابيع ينبغي فحصه دائماً من طرف الطبيب.
- ينام المولود بشكل آمن على ظهره، وينبغي أن يعتاد على ذلك منذ ولادته.
- يجب أن تكون الملابس التي يرتديها الطفل ذات حرارة مناسبة، ويتمكن من خلالها أن يتحرك بحرية.
- إن التدخين يَأثر على الأطفال سلبياً. لذلك يجب تجنب كل أنواع التدخين في البيت. إذا كانت الأم تدخن، أو إذا تناول أحد الوالدين الكحول، لا ينبغي أن ينام الطفل في سرير الوالدين.
- تجنبوا أن تأخذوا معكم مولودكم إلى الأماكن التي يوجد بها الكثير من الناس. خلال فترات الزكام، يجب ألا يكون الإخوة والأقارب المزكومين والمصابين بالعدوى على اتصال قريب بالطفل. إن فيروس الزكام الذي يصيب الأطفال الأكبر والبالغين بالزكام الخفيف والسعال، يمكنه أن يصيب المواليد بأعراض خطيرة على مستوى القصبية الهوائية. اغسلوا أيديكم قبل الاعتناء بأطفالكم.
- إذا كان الطفل لا يريد المص، أو لا يستيقظ بعد النوم، أو يزعج عندما تلمسه وتحاول إراحته، أو لا يبكي بقوة، أو لديه شحوب رمادي على لون جلده، فقد يكون ذلك علامة على المرض. إتصل بقسم الولادة أو رعاية الطوارئ، في أي وقت تطلب الأمر.
- خلال الأسبوع الأول من حياة المولود، قبل لقاء الممرضة بمركز رعاية الأطفال الذي تتبع له، يجب عليك التوجه إلى قسم الولادة أولاً عند حدوث أي مشكل، أو إذا كانت لديك أية أسئلة بخصوص المولود. إنها مسؤولية قسم الولادة أن يقدم لك الاستشارة، أو يوجهك إلى الطبيب إذا كان الطفل في حاجة إلى ذلك. إحرص على أن يكون لديك رقم الهاتف الذي يمكنك الاتصال به، إذا رأيت أن طفلك يحتاج المساعدة!

رقم هاتف الاستشارة والتوجيه في حالة وجود مشكل فيما يتعلق بالمواليد الجدد:

الاستشارات هي جزء من مشروع رعاية الولادة الآمنة، الذي هو تعاون بين الجمعية السويدية لحديثي الولادة ضمن جمعية أطباء الأطفال السويديون واتحاد ممرضات الولادة السويديات والاتحاد السويدي لأمراض الولادة والنساء.

