

Arabic

ملامسة الجلد للجلد بشكل سليم

Safe Skin-to-Skin Cuddling



© Fraser Health

جيد للطفل الرضيع
جيد لك
Good for Baby
Good for You



ل ترغب في معرفة المزيد عن ملامسة الجلد للجلد؟



أو إمسح رمز الإستجابة
السريعة



أو إمسح رمز الإستجابة
السريعة



أو إمسح رمز الإستجابة
السريعة



أو إمسح رمز الإستجابة
السريعة

مديرية صحة فريزر

fraserhealth.ca

إبحث عن "ملامسة الجلد للجلد
بشكل سليم"

مديرية صحة فريزر

patienteduc.fraserhealth.ca

إبحث عن "ملامسة الجلد للجلد
بشكل سليم"

هيلث لينك بي سي

healthlinkbc.ca

إبحث عن "أفضل فرصة للطفل
الرضيع"

خدمة الفترة المحيطة بالولادة

في بي سي

perinataleservicesbc.ca

إبحث عن "رعاية الكنغر"

جمعية اليونيسيف

في المملكة المتحدة

unicef.org.uk/babyfriendly

إبحث عن "ملامسة الجلد للجلد"

نشكر الآباء والأمهات الذين سمحوا بلطف
أن يتم التقاط صور لهم مع أطفالهم الرضع

www.fraserhealth.ca

لا تعتبر هذه المعلومات بديلاً عن المشورة المعطاة من طبيبك أو من
مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

Catalogue #264099 (June 2023) Arabic
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca

كيفية القيام بملامسة الجلد للجلد بشكل سليم

- اجلسي أو استلقي بحيث تكونين قليلاً إلى الأعلى، وليس في وضعية الاستلقاء.
- أديري وجه طفلك الرضيع إلى أحد الجانبين وتأكدي من أن رأسه مائل قليلاً إلى الأعلى وبعيداً من صدره.
- حافظي على استقامة الرقبة، بحيث لا تكون منحنية كثيراً إلى الأمام أو الخلف.
- تأكدي من رؤية أنف وفم طفلك الرضيع.
- بادري بوضع يديك على قدمي الطفل وأجلي يديه قريباً من وجهك.
- غطي ظهر الطفل ببطانية رقيقة.
- تأكدي من بقاء طفلك الرضيع فوق صدرك لأطول فترة ممكنة عندما تكونين مستيقظة.
- إذا كنت تشعرين بالنعاس، أطلبي من شخص آخر مراقبة طفلك، أو ضعي طفلك على سطح نومه.

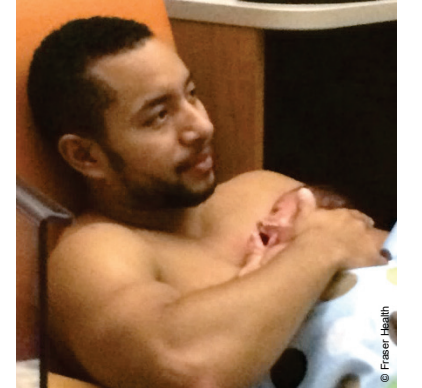
هل تعلمين؟

يمكن لاستخدام هاتفك المحمول أن يصرف انتباهك. ويمكن لذلك أن يمنعك من ملاحظة طفلك إذا كان يعاني من صعوبة في التنفس.



شيء جيد للأمهات والآباء

- ✓ يساعدك في التعرف على طفلك
- ✓ يسمح لك ولطفلك في النظر في عيني أحدهما الآخر
- ✓ يساعد على بناء الروابط مع طفلك
- ✓ يزيد من ثقتك في رعاية طفلك
- ✓ يقلل ضغط الدم
- ✓ يبطيء من نبضات قلبك
- ✓ يزيد من "هرمونات الحب"
- ✓ يقلل من فرص الإصابة بإكتئاب بعد الولادة



© Fraser Health

وبالنسبة للأمهات للولادة:

- ✓ يساعد في زيادة إنتاج حليب الثدي
- ✓ يساعد في عملية التعافي من الولادة
- ✓ يزيد من كمية هرمونات حليب الثدي

لماذا تعتبر ملامسة الجلد للجلد بشكل سليم جيدة للطفل

يخلق مكاناً طبيعياً

يستفيد جميع الأطفال الرضع من وقت ملامسة الجلد للجلد مع أمهاتهم وآبائهم.

عند ملامسة الجلد للجلد، فإن طفلك:

- يسمع نبضات قلبك وصوتك
- يشم رائحة جلدك وحليب الثدي
- يحس بشهيقك وتنفّلك
- يلمس جلدك
- يكون أقل عرضة للبيكاء

عموماً، هذه الملامسة تساعد طفلك على التأقلم مع عالمه الجديد خارج الرحم.

ملامسة الجلد للجلد بشكل سليم

- ملامسة الصدر العاري للصدر العاري -



إذا كانت لديك أسئلة عن ملامسة الجلد للجلد بشكل سليم،
بادري بالإستفسار من ممرضة طفلك الرضيع.

ملامسة الجلد للجلد بشكل سليم Safe Skin-to-Skin Cuddling

يساعد على تطور الدماغ

عند الولادة، تعتبر حاستي الشم واللمس هامة. في الساعتين الأوليتين بعد الولادة، يبدأ الدماغ في عمل روابط كثيرة تكون لديها تأثير هام على التعليم والسلوك يدوم العمر كله. يساعد ملامستك ورائحتك في بناء هذه الروابط.

وصوتك أيضاً يساعد طفلك على تعلم اللغة. ملامسة الجلد للجلد يعتبر وقتاً جيداً للتحدث والغناء والقراءة لطفلك.

تخبرنا الدراسات بأن ملامسة الجلد للجلد في مرحلة مبكرة من الحياة:

- يعطي طفلك بداية طيبة في النمو العاطفي
- يؤدي إلى بناء الثقة بينك وبين طفلك
- يؤدي إلى تعزيز ثقة الطفل بنفسه وتقوية العلاقات الإجتماعية في وقت لاحق في الحياة

هل تعلم؟

إذا لم يتم وضع الطفل بملامسة الجلد للجلد مع أمهاتهم، ترتفع هرمونات التوتر لدى الطفل. ويجعل هذا من الصعب أن يتحكم جسم الطفل بالحرارة ومعدل نبضات القلب. وأيضاً، إن زيادة هرمونات التوتر تضر بدماغ الطفل.



تطوير أجهزة الجسم

إن أفضل طريقة لتنظيم أجهزة جسم طفلك هو في ملامسة الجلد للجلد.

ملامسة الجلد للجلد يساعد طفلك على المحافظة على:

- إستقرار معدل نبضات القلب والتنفس
- السكر في الدم بمستوياته الإعتيادية

ملامسة الجلد للجلد يساعد على إستقرار درجة حرارة طفلك. أظهرت الدراسات التي تم إجراؤها مع الأمهات أن ملامسة الجلد للجلد مع والد/والدة الولادة يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارة طفلك بمعدل درجتين مئويتين أو تخفيضها بمعدل درجة مئوية واحدة.

إن ملامسة الجلد للجلد يعرض طفلك أيضاً إلى البكتيريا الجيدة من جلدك ويساعد ذلك في حماية طفلك.

يساعد في عملية الرضاعة الطبيعية

تتصح منظمة الصحة العالمية على ضرورة بقاء جميع الأطفال بملامسة الجلد للجلد مع أمهاتهم لحين الإنتهاء من الرضاعة الأولى.

من الناحية المثالية، ينبغي أن تستمر ملامسة الجلد للجلد في الساعتين الأولى بعد الولادة.

نقترح أيضاً على أن تقومي بشكل سليم في وضع طفلك بملامسة الجلد للجلد في معظم الوقت خلال 24 ساعة. بعد ذلك، احمل طفلك بملامسة الجلد للجلد يومياً في الأشهر القليلة الأولى وكلما احتاج طفلك إلى الراحة. كلما إزدادت ملامسة الجلد للجلد، كلما كان ذلك أفضل. أن يكون الطفل قريباً منك و أن يشم رائحتك يساعد طفلك على تعلم الإتصال والبحث عن الثدي. من خلال الرائحة وبمساعدة قليلة جداً، يمكن لطفلك الوصول إلى حلمة الثدي والبدء بالرضاعة.

علامات الجوع:

- دوران الرأس باتجاه الصدر أو البحث عنه
- فتح وغلق الفم
- مص الاصابع أو الجلد
- وضع اليد في الفم

