

## يَبْنِي الرِّوَابَط بَيْن الرُّضِيع وَ وَالِدَيْهِ

حُضْنُ البَشْرَةِ بالبَشْرَةِ (أو الجلد بالجلد) هو وسيلة رائعة للتعرف على رضيعك . وتشير الدراسات إلى أن حُضْنُ البَشْرَةِ بالبَشْرَةِ في وقت مبكر من الحياة يعطي رضيعك بداية جيدة في النمو عاطفياً و يخلق الثقة بينك وبين رضيعك.

## جَيِّدٌ لِلآبَاءِ وَالْأُمَّهَاتِ أَيْضاً

- ✓ يساعدك على ربط الأواصر مع رضيعك
- ✓ يزيد من ثققتك في رعاية رضيعك
- للأمهات:
- ✓ يخفض ضغط الدم
- ✓ يبطئ ضربات القلب
- ✓ يساعد على إنتاج المزيد من حليب الثدي
- ✓ يساعد في التئام الجروح
- ✓ يُقلِّل من فرص الإصابة بالاكنتاب بعد الولادة



## كَيْفِيَّةُ الاستعداد لِحُضْنِ البَشْرَةِ بالبَشْرَةِ

- تحدثي إلى ممرضة رضيعك حول وقت و كيفية امساك رضيعك بطريقة حُضْنِ البَشْرَةِ بالبَشْرَةِ.
- استعدي لِحُضْنِ البَشْرَةِ بالبَشْرَةِ مع طفلك. اجلسي لمدة ساعة واحدة على الأقل، ويُفضل أن تجلسي لفترة أطول.

## عندما تعطي رضيعك حُضْنِ البَشْرَةِ بالبَشْرَةِ

- أديري وجه رضيعك إلى جانب واحد في وضعٍ يسمح للرضيع بالتنفس بسهولة.
- اثني ساقَي رضيعك الى الأعلى واجعلي يديه إلى فوق بقرب وجهه .
- غطي ظهر رضيعك. قد يُستحسن تغطية رأس رضيعك كذلك.
- دعي رضيعك يبقى على صدرك لمدة ساعة واحدة على الأقل. كلما زاد تلامسُ البَشْرَةِ بالبَشْرَةِ، كلما كان ذلك أفضل.

## إعطاء 'حُضْنِ اليَدِ'

عندما لا يتمكن رضيعك من الخروج من جهاز حاضنة الحُدُج، يمكنك إعطاء طفلك 'حُضْنِ اليَدِ'.

طريقة حُضْنِ اليَدِ:

- قربي ذراعَي الرضيع معاً بحيث تكون أمام جسد الرضيع.
- اجعلي يدك في شكلٍ مُنْحَنِي كالكوب، بحيث تحيط اليَد برأس رضيعك بلُطْف.
- اجعلي يدك الأخرى في شكلٍ مُنْحَنِي كالكوب، بحيث تحيط اليَد بِقَدَمِ رضيعك بلُطْف.
- حافظي على يديك ثابتة و هادئة حين تعطي رضيعك حُضْنِ اليَدِ.



شكراً لجميع الآباء والأمهات الذين تكرموا و سمحوا لنا باستخدام صُورهم و صُور أطفالهم الرُّضِيع.

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

هذه المعلومات لا تحل محل النصيحة التي يُقدمها لك أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.

Catalogue #264963 (March 2016) Arabic  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)

Arabic

## حُضْنُ البَشْرَةِ بالبَشْرَةِ

وحدة العناية المُركَّزة

لحديثي الولادة

Skin-to-Skin Cuddling

Neonatal Intensive  
Care Unit



جَيِّدٌ لِلرُّضِيعِ

جَيِّدٌ لَكَ

Good for Baby  
Good for You

 **fraserhealth**

## لماذا يعتبر حُضْنُ البَشِرة بالبَشِرة جيِّداً للأطفال الرُّضِع Why skin-to-skin cuddling is good for baby

### مُلامِسة البَشِرة للبَشِرة

- الصِّدر العاري على الصِّدر العاري -

### يخلق مكاناً طبيعياً

جميع الأطفال الرُّضِع يستفيدون من وقت حضن البَشِرة بالبَشِرة مع والديهم. و ذلك مهم بصفة خاصة للرُّضِع الذين ولدوا مبكراً (الخُدَّج).



عندما تحضني رضيعك بطريقة البَشِرة بالبَشِرة، فإن رضيعك:

- يسمع دقات قلبك وصوتك
- يشم رائحة بشرتك وحليب ثديك
- يشعر بك حين تتنفسين وتحركين
- يلمس بشرتك
- يكون أقل عرضة للبكاء

وعموماً، فإنه يساعد رضيعك على التكيف مع العالم خارج الرَّحِم.

حُضْنُ البَشِرة بالبَشِرة في وُحْدَةِ العِناية المُركَّزة لِحديثي الولادة  
Skin-to-Skin Cuddling in the Neonatal Intensive Care Unit

### يُحسِّن أجهزة الجسم

أفضل طريقة لتنظيم أجهزة جسم رضيعك هو حُضْنُ البَشِرة بالبَشِرة.

حُضْنُ البَشِرة بالبَشِرة يمكن أن يساعد رضيعك على الحفاظ على:

- معدّل القلب والتنفس ثابتاً

- نسبة السُّكر في الدم عند مستوياتها الطبيعية

مُلامِسة البَشِرة للبَشِرة يساعد في الحفاظ على درجة حرارة رضيعك ثابتة. مُلامِسة البَشِرة للبَشِرة مع الأم يمكن أن يرفع درجة حرارة الطفل إلى درجتين اثنتين أو يخفضها بدرجة واحدة.

ملامسة البَشِرة للبَشِرة يُعرض رضيعك للبكتيريا الجيِّدة على بشرتك وهذا يساعد في حماية رضيعك أيضاً.



### يساعد الدماغ على التطوُّر

دماغ طفلك ينمو 4 مرات في الحجم ما بين 24 أسبوعاً و 40 أسبوعاً من الحمل. سماع صَوْتِكَ، و شمِّ رائحتك، والشعور بك، ولمسك يساعد رضيعك على تطوير دماغ سليم.

عندما يقترب الأطفال الرُّضِع من ' تاريخ الفترة كاملة المدة' و يكونون مستيقظين، فإنهم يبدؤون بالنظر إليك و النظر للعالم من حَوْلهم. سماع صوتك يساعد في تنمية المهارات اللُّغوية لرضيعك. ملامسة البَشِرة للبَشِرة وقت مناسب للحديث، والغناء، والقراءة لرضيعك.

' فترة الحمل كاملة المدة ' هي الفترة التي تكون فيها الولادة بعد 39 أسبوعاً إلى 41 أسبوعاً. عندما يولد الطفل في وقت مبكر قبل أوانه، فإن تاريخ الولادة المُقدَّر هو ' تاريخ الفترة كاملة المدة '.

### يساعد في الرضاعة الطبيعية

كُونُ رضيعك قريباً منك ويشمِّ رائحتك يساعد في تعلم كيفية تتبع الثدي والبحث عنه. مع القليل من المساعدة، يمكن لرضيعك يتعلم كيف يتعلق و يمتص.

إذا بدأ طفلك بالتحرك والبحث عن الثدي، فتحدثي مع ممرضة رضيعك بخصوص مساعدة رضيعك على التعلُّق بالثدي.

علامات الجوع:

- تحوُّل اتجاه الرأس نحو الصدر أو الإلتفاف حَوْل الصدر

- فتح وإغلاق الفم

- مَصُّ الأصابع أو البَشِرة

- وضع اليد إلى الفم

حتى الأطفال الرُّضِع الخُدَّج يمكنهم ممارسة التعلُّق بالثدي والرضاعة الطبيعية.

