

عيّنة مجانية · المقدمة والفصول 1 إلى 3

طفلك في سنته الأولى
الرعاية شهرًا بشهر

من أول يوم في البيت إلى الشمعة الأولى: الأربعون يومًا، والرضاعة، والنوم الآمن، والنمو في كل شهر، والتطعيمات، والحرارة، والأمراض الشائعة، والتسنين، وسلامة البيت والسيارة

12 صفحة للنمو شهرًا بشهر

متى تتصلين بالطبيب فورًا

سجلّات قابلة للطباعة

المصادر: WHO · NHS · AAP · CDC

إعداد: فريق دليل الحامل

dalilalhamel.com · محدّث نوفمبر 2026

قبل أن تقلبي الصفحة

في الليلة الأولى بعد العودة من المستشفى تكتشف كل أم تقريبًا أن الأسئلة أكثر من الأجوبة: هل يكفيه حليبي؟ لماذا يبكي الآن؟ هل هذا الاصفرار طبيعي؟ متى يجلس؟ هذا الكتاب كُتب ليكون بجوار سريره، تفتحينه على السؤال الذي يشغلك فتجدين جوابًا هادئًا وواضحًا، وتعرفين معه متى يكفي الاطمئنان ومتى يجب أن تحملي طفلك إلى الطبيب.

كيف كتبنا هذا الدليل

1. **من مصادر صحية معتمدة فقط.** كل معلومة طبية هنا مأخوذة من جهات مثل منظمة الصحة العالمية (WHO)، وهيئة الخدمات الصحية البريطانية (NHS)، والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP)، ومراكز السيطرة على الأمراض الأمريكية (CDC)، ومكتبة MedlinePlus الطبية، ووزارات الصحة الوطنية. في آخر كل فصل ملاحظة بمصادره، وفي آخر الكتاب قائمة كاملة بالروابط.
2. **بلا جرعات أدوية وبلا تشخيص.** لن تجدي هنا كمية دواء لطفلك، لأن الجرعة الصحيحة تُحسب على وزنه وعمره ونوع الدواء، وهذا عمل الطبيب أو الصيدلي. ما نقدمه هو الفهم والملاحظة ومعرفة علامات الخطر.
3. **عملي ومقسّم على عمر طفلك.** صفحة مستقلة لكل شهر من الأول إلى الثاني عشر، وفصول للصحة والسلامة، وصفحات جاهزة للطباعة.

> **تنبيه مهم قبل القراءة**
>
> هذا كتاب تثقيفي عام، **لا يغني عن الطبيب ولا عن الرعاية الصحية**، ولم يخضع لمراجعة طبية خاصة. كل طفل مختلف، وطبيب طفلك الذي يفحصه هو المرجع في أي قرار يخص صحته. إذا شعرتِ أن شيئًا ما ليس على ما يرام فلا تنتظري أن تجديه مكتوبًا هنا: اتصلي بالطبيب أو بالطوارئ في بلدك. المعلومات محدّثة حتى نوفمبر 2026، والتوصيات الصحية تُراجَع من وقت لآخر.

كيف تستخدمين الكتاب

- **إن كان طفلك حديث الولادة:** ابدئي بالفصل 1 عن الأيام الأربعين الأولى، ولا تؤجلي الفصل 2 فهو عنكِ أنتِ.
- **إن كانت الرضاعة هي همّك:** الفصل 3 للرضاعة الطبيعية والفصل 4 للرضاعة الصناعية والأكل الأول.
- **كل شهر جديد:** افتحي صفحة الشهر في الفصل 6، واقرئي ما قد تلاحظينه، وجرّبي أفكار اللعب المقترحة.

- **عند المرض:** الفصل 8 للحرارة والفصل 9 للأمراض الشائعة، وفي كل منهما مربع أحمر بعنوان «متى تتصلين بالطبيب فورًا».

وتذكّري: لن تفعلي كل شيء بإتقان، ولا أحد يفعل. الطفل يحتاج أمًّا حاضرة ومطمئنة أكثر مما يحتاج أمًّا مثالية.

المحتويات

1	الأيام الأربعون الأولى: رعاية المولود	4
2	أنتِ أيضًا تتعافين: جسدك ومشاعرك بعد الولادة	8
3	الرضاعة الطبيعية خطوة بخطوة	11
4	الحليب الصناعي بأمان، وفيتامين د، والطعام الأول	14
5	النوم الآمن وأنماط النوم حسب العمر	17
6	النمو شهرًا بشهر في السنة الأولى	20
7	التطعيمات: الجدول العام وجدول بلدك	33
8	الحرارة: ما هي، وكيف تقيسينها، ومتى تقلقين	35
9	الأمراض الشائعة ومتى تذهبين إلى الطبيب	37
10	التسنين والعناية بالأسنان الأولى	40
11	بيت آمن وسيارة آمنة	42
12	صفحات للطباعة: السجلات وقوائم المتابعة	44
ملحة	المصادر وتواريخ الرجوع إليها	54

أرقام تحتاجينها بسرعة

اكتبي هنا رقم طبيب الأطفال: _____

رقم الطوارئ في بلدك: _____

أقرب مستشفى فيه طوارئ أطفال: _____

الفصل 1

الأيام الأربعون الأولى: رعاية المولود

الأسابيع الأولى أقرب إلى تعارف بطيء: أنتِ تتعلمين لغة بكائه وإشاراته، وهو يتعلم أن العالم خارج الرحم آمن ودافئ. معظم ما يقلق الأمهات في هذه المرحلة طبيعي تمامًا، وقليل منه يحتاج طبيبًا بسرعة. هذا الفصل يرسم الحدّ بين الاثنين.

السرّة: اتركيها تجفّ على مهلها

بعد قطع الحبل السري يبقى جزء صغير منه متصلًا بسرّة طفلك. هذا الجزء يجفّ ويغمق لونه ثم يسقط وحده، وتذكر مكتبة MedlinePlus الطبية الأمريكية أن ذلك يحدث عادة بين اليوم الخامس واليوم الخامس عشر بعد الولادة.

- **أبقيها نظيفة وجافة.** يكفي الماء وقطعة شاش نظيفة إن اتسخت ببول أو براز، ثم جففيها بلطف.
- **لا تشدّيها** حتى لو بدت معلقة بخيط رفيع؛ دعيها تسقط من نفسها.
- **لا تغطيها بلاصق أو ضماد،** واتركيها مكشوفة للهواء ما أمكن.
- **الحمّام:** تنصح MedlinePlus بمسح الطفل بالإسفنجة بدل تغطيسه في الماء حتى تسقط السرّة.

أما الإفرازات الصفراء ذات الرائحة الكريهة، أو احمرار الجلد حول السرة وتورّمه وألمه عند اللمس، فهي من علامات الالتهاب التي تستدعي مراجعة الطبيب. وتنصح MedlinePlus بالاتصال بالطبيب فورًا إذا رافق ذلك ضعف في الرضاعة أو حرارة 38 درجة أو أكثر أو خمول ورخاوة، وبمراجعته إذا لم تسقط السرّة بعد 4 أسابيع.

الحمّام الأول وما بعده

لا يحتاج المولود إلى حمّام يومي. تقول NHS إن البديل العملي هو «الغسل الجزئي»: تنظيف الوجه والرقبة واليدين ومنطقة الحفاض، وهذا يكفي في كثير من الأيام. وإن كان طفلك يستمتع بالماء فلا مانع من الحمّام أكثر.

1. **جهّزي كل شيء قبل أن تخلعي ملابسه:** منشفة، حفاض نظيف، ملابس، قطن. الغرفة دافئة، وطفلك مستيقظ وغير جائع ولم يرضع للتو.
2. **الماء دافئ لا ساخن:** ضعي الماء البارد أولًا ثم أضيفي الساخن، واختبريه بمرفقك أو معصمك، وحرّكيه حتى لا تبقى بقع ساخنة.
3. **العينان أولًا:** امسحي كل عين من جهة الأنف إلى الخارج بقطعة قطن مبللة مستقلة لكل عين.

4. **حول الأذنين لا داخلهما:** لا تستخدمي أعواد القطن داخل الأذن إطلاقًا.
5. **ثنيات الجلد:** جففيها جيدًا، خاصة في الرقبة وتحت الإبطين ومنطقة الحفاض.

> **قاعدة لا استثناء لها**
>
> لا تتركي طفلك وحده في الماء ولو لثانية واحدة، ولا تكلّفي طفلًا أكبر بمراقبته. يمكن أن يغرق الرضيع في بضعة سنتيمترات من الماء وبلا صوت. وتوصي NHS نقلًا عن جمعية الوقاية من الحوادث البريطانية بعدم الاعتماد على كراسي الاستحمام، لأنها قد تنفلت من مكانها. أفرغي الحوض فور الانتهاء.

استخدمي مقص أظافر خاصًا بالأطفال أو مقصًا صغيرًا برأس مدوّر، ولا تضعي زيوتًا أو مستحضرات إلا ما صُنع للرضّع.

الحفاض: نافذتك على ما يأكله طفلك

الحفاض ليس مهمة متكررة فقط؛ إنه أصدق مؤشر في البيت على أن طفلك يأخذ كفايته من الحليب. في الأيام الأولى يكون البراز داكنًا لزجًا (العِقي)، ثم يتحول تدريجيًا. وتلخّص NHS ما تتوقعينه عند الرضاعة الطبيعية هكذا:

العمر	الحفاضات المبللة	البراز
أول 48 ساعة	2 أو 3 غالبًا	داكن لزج (العقي)
من اليوم الرابع	تزداد تدريجيًا	مرتان على الأقل يوميًا، لين وأصفر
من اليوم الخامس فصاعدًا	6 حفاضات ثقيلة على الأقل كل 24 ساعة	يستمر أصفر ولينًا في الأسابيع الأولى

المصدر: NHS، «هل يحصل طفلي على حليب كافٍ؟». الحفاضات الحديثة تمتص البلل فيصعب الحكم عليها؛ صبّي 2–4 ملاعق كبيرة من الماء في حفاض نظيف لتعرفي ملمس الحفاض «الثقيل».

غيّري الحفاض كلما اتسخ، ونظفي المنطقة بالماء وجففيها جيدًا قبل الحفاض الجديد، فالرطوبة الطويلة هي أول أسباب التسلخ (التفصيل في الفصل 9). وسجّلي الحفاضات في الأسبوعين الأولين على جدول الفصل 12؛ فهذا يطمئنك ويفيد الممرضة أو الطبيب إن سألك.

صفار المواليد (اليرقان)

تصف NHS صفار حديثي الولادة بأنه حالة شائعة وغالبًا غير ضارة وتزول دون علاج. يظهر الاصفرار في بياض العينين والجلد، ويبدأ عادة من الوجه والرأس ثم قد ينتشر، ويكون أوضح عند معظم الأطفال في اليوم الثالث تقريبًا، ويزول في نحو أسبوعين. قد يصعب رؤيته على البشرة السمراء، فانظري إلى بياض العينين وداخل الفم وتحت اللسان.

لكن الصفار ليس كله متشابهًا، ولهذا يحتاج طفلك إلى أن يراه مختص إن لاحظتِه، حتى لو كان يبدو بخير. ولا تعتمدي على تعريضه للشمس أو على أعشاب أو ماء سكر؛ العلاج إن احتاجه يقرره الطبيب بعد قياس مستوى الصفار.

☎ متى تتصلين بالطبيب فورًا (الصفار)

اطلبي موعدًا عاجلًا في اليوم نفسه إذا لاحظتِ الاصفرار لأول مرة، أو إذا كان الصفار المعروف لا يتحسن أو يزداد، أو إذا صار البول أصفر غامقًا أو بنيًّا، أو البراز باهتًا بلون الطباشير أو القشدة (احتفظي بعينة لتريها للطبيب).

اذهبي إلى الطوارئ فورًا إذا ظهر الصفار في أول 24 ساعة من عمره، أو صار طفلك أكثر نعاسًا من المعتاد ويصعب إيقاظه، أو توقف عن الرضاعة، أو صار رخوًا أو متيبسًا أو ينتفض، أو بلغت حرارته 38 درجة أو أكثر أو انخفضت إلى 36 أو أقل، أو لم يبلل أي حفاض، أو تنفّس بصعوبة أو بسرعة أو بأنين.

البكاء والمغص: لغة قبل الكلام

البكاء هو الوسيلة الوحيدة لطفلك ليقول: أنا جائع، أو مبتل، أو متعب، أو بردان، أو أريدك قريبة. جرّبي بالترتيب: الرضاعة، ثم الحفاض، ثم التجشؤ، ثم الحمل والهدهدة. أحيانًا لا يكون هناك سبب تستطيعين إصلاحه، وهذا لا يعني أنك أخطأتِ.

ما هو المغص؟

بحسب NHS قد يكون لدى الطفل مغص إذا بكى أكثر من 3 ساعات في اليوم، 3 أيام في الأسبوع، لمدة أسبوع على الأقل، وهو بصحة جيدة في غير ذلك. يشتد البكاء غالبًا بعد العصر وفي المساء، ويبدأ عادة حين يكون عمر الطفل بضعة أسابيع ويتوقف غالبًا بين 3 و4 أشهر.

- احمليه واحضنيه وهزّيه بلطف، وجرّبي حمّامًا دافئًا أو صوتًا خلفيًا هادئًا.
- أبقيه منتصبًا أثناء الرضعة وساعديه على التجشؤ بعدها.
- استمري في الرضاعة كالمعتاد؛ تقول NHS إن الأم المرضعة لا تحتاج إلى تغيير طعامها بسبب المغص.
- تذكر NHS أن قطرات المغص والمكملات المشابهة غير موصى بها لعدم وجود دليل على فائدتها، وكذلك «تدليك العمود الفقري» أو تقويم الجمجمة.

حين يطول البكاء ويضيق صدرك

لا عيب في أن تتعبي. إن شعرتِ بالغضب يتصاعد، ضعي طفلك على ظهره في سريره الخالي من الأغطية والألعاب، واخرجي من الغرفة عشر دقائق تتنفسين فيها أو تتصلين بأمك أو أختك أو زوجك. توصي CDC بالاطمئنان عليه كل 5 إلى 10 دقائق، وتنصح AAP بألا تحمليه حتى تهدئي. **لا تهزّي الرضيع أبدًا**؛ الهزّ ولو لثوانٍ قد يسبب إصابة دماغية خطيرة. اطلبي المساعدة، واطلبي أن يتناوب معك أحد في الليالي الصعبة.

☎ متى تتصلين بالطبيب فورًا (البكاء)

اطلبي المساعدة العاجلة إذا تغيّر صوت بكائه فصار ضعيفًا، أو حادًّا عاليًا، أو مستمرًا بشكل مختلف عن بكائه المعتاد. وراجعي الطبيب (غير عاجل) إذا كان البكاء يقلقك، أو لم ينفع شيء، أو كان لا يكسب الوزن كما ينبغي، أو استمر المغص بعد 4 أشهر، أو شعرتِ أنك لم تعودي قادرة على الاحتمال.

البشرة والملاحظات الصغيرة

قد تظهر على المولود قشور دهنية صفراء في فروة الرأس تُعرف بـ«قشرة المهد». تصفها NHS بأنها غير ضارة ولا تؤلم ولا تعدي. دلّكي الفروة بلطف بمرطّب مناسب للرضع، ومشطيها بفرشاة ناعمة، ولا تقشّري القشور بأظافرك. التفاصيل ومتى تراجعين الطبيب في الفصل 9.

مصادر الفصل: MedlinePlus «العناية بالحبل السري»؛ NHS «غسل الطفل وتحميمه»، «هل يحصل طفلي على حليب كافٍ؟»، «صفار حديثي الولادة»، «المغص»، «قشرة المهد»؛ CDC «الإصابة الدماغية الناتجة عن الإساءة»؛ AAP/HealthyChildren «متلازمة هزّ الرضيع». الروابط وتواريخ الرجوع في ملحق المصادر.

الفصل 2

أنتِ أيضًا تتعافين: جسدك ومشاعرك بعد الولادة

ينشغل الجميع بالمولود، وتمرّ الأم في الظل. لكن جسدك خرج للتو من تسعة أشهر من التغيير ومن ولادة طبيعية أو قيصرية، ويحتاج وقتًا ورعاية. في ثقافتنا تقليد جميل اسمه «الأربعين»، تُدلَّل فيه الوالدة ويُخفَّف عنها؛ هذا الفصل يساعدك على أن تجعليه راحة حقيقية لا مجرد عادة.

ما الطبيعي في الأسابيع الأولى؟

النزيف بعد الولادة (النفاس)

تشرح NHS أن النزيف يكون غزيرًا في البداية، ثم يتحول تدريجيًا إلى البني ويخف على مدى أسابيع حتى يتوقف. قد يزيد ويحمرّ أثناء الرضاعة لأن الرضاعة تساعد الرحم على الانقباض، وقد تشعرين بتقلصات تشبه ألم الدورة. استعملي فوطًا عالية الامتصاص وغيّريها بانتظام بيدين نظيفتين، وتنصح NHS بعدم استعمال السدادات القطنية أو كأس الحيض حتى فحص الأسبوع السادس، لأن الجرح الداخلي لم يلتئم بعد.

الغرز والجرح

إن كانت لديك غرز في العجان، فالماء الدافئ العادي يوميًا ثم التجفيف بالتربيت يساعدان على منع الالتهاب. وإن احتجتِ مسكّنًا وأنتِ مرضعة، فاسألي الصيدلي أو الطبيب أولًا عن المناسب. وبعد القيصرية يكون التعافي أطول عادة، فلا تحملي ما هو أثقل من طفلك في الأسابيع الأولى إلا بإذن طبيبك.

الثديان والحمّام والإمساك

في الأيام الأولى يفرز الثدي اللبأ، وهو سائل مائل للصفرة غني جدًا. وفي اليوم الثالث أو الرابع تقريبًا قد يمتلئ الثديان ويصبحان مشدودين ومؤلمين مع نزول الحليب. ومن الشائع ألا تتبرزي لأيام بعد الولادة؛ اشربي الماء وكُلي الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة ولا تجهدي نفسك. وتسرب البول مع الضحك أو السعال شائع أيضًا، وتساعد تمارين قاع الحوض على تحسنه، فإن لم يتحسن فاذكريه في فحص ما بعد الولادة.

> **معلومة يغفل عنها كثيرون**
>
> تقول NHS إن الحمل ممكن ابتداءً من 3 أسابيع بعد الولادة، حتى لو كنتِ ترضعين ولم تعد الدورة بعد. تحدّثي مع طبيبتك عن وسيلة مباعدة مناسبة قبل أن تحتاجيها.

فحص ما بعد الولادة: موعد لكِ أنتِ

توصي NHS بفحص للأم بين الأسبوع السادس والثامن بعد الولادة، مستقل عن فحص الطفل. يسألك الطبيب فيه عن مزاجك ونومك، وعن النزيف والإفرازات، وقد يفحص الغرز أو جرح القيصرية، ويقيس الضغط إن كانت لديك مشكلة فيه أثناء الحمل، ويناقش معك وسائل المباعدة والرضاعة. احجزي هذا الموعد واكتبي أسئلتك قبله؛ في الفصل 12 صفحة جاهزة لذلك.

المشاعر: من «كآبة الأيام الأولى» إلى اكتئاب ما بعد الولادة

في الأيام الأولى بعد الولادة تمر كثير من الأمهات بفترة من الحزن أو القلق أو سرعة البكاء أو العصبية. هذه هي «كآبة ما بعد الولادة» أو Baby Blues، وتقول NHS إنها تزول عادة خلال أسبوعين من الولادة. الراحة، والطعام الجيد، ووجود من يساعدك، تكفي غالبًا.

أما اكتئاب ما بعد الولادة فشيء مختلف: مرض شائع وقابل للعلاج، وليس ضعفًا في الإيمان ولا تقصيرًا في الأمومة. قد يبدأ أثناء الحمل، أو بعد الولادة بقليل، أو في أي وقت خلال السنة الأولى. وقد يصيب الآباء أيضًا.

علامات تستحق أن تتحدثي عنها

تذكر NHS هذه العلامات، وتنصح بالحديث مع الطبيب أو القابلة حتى لو كانت لديك بعضها فقط:

- حزن أو هبوط في المزاج، أو صعوبة في الاستمتاع بأي شيء
- شعور باليأس أو بالعجز عن التأقلم
- شعور بالذنب أو بانعدام القيمة أو بأنك أم سيئة
- خوف أو قلق مستمر
- تململ أو عصبية
- صعوبة في النوم حتى حين يسمح الوقت بالراحة
- صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات
- صعوبة في التعلق بطفلك أو مشاعر مضطربة تجاهه
- أفكار عن إيذاء نفسك أو طفلك

> **طلب المساعدة قوة**
>
> إن استمرت هذه المشاعر أكثر من أسبوعين، أو ازدادت، أو صعّبت عليك يومك، فتحدثي مع طبيبك أو طبيبة النساء أو مركز الرعاية الأولية. تذكر NHS أن العلاج متاح وفعّال، ومنه العلاج بالكلام كالعلاج المعرفي السلوكي، وأحيانًا أدوية يختار الطبيب منها ما يناسب الرضاعة. وفي البيت: تكلّمي مع شخص تثقين به، واقبلي المساعدة العملية في الطبخ والتنظيف والسهر، ونامي حين ينام الطفل إن استطعتِ، واخرجي للمشي قليلًا.

☎ متى تطلبين المساعدة فورًا (الأم)

- **أفكار عن إيذاء نفسك أو طفلك:** هذه حالة طارئة. لا تبقي وحدك؛ اطلبي من شخص بالغ أن يبقى معك واتصلي بالطوارئ أو اذهبي إلى أقرب مستشفى الآن.
- **نزيف مفاجئ أو غزير جدًا** مع دوخة أو تسارع في القلب، أو جلطات كبيرة.
- **ألم أو تورّم أو احمرار في ساق واحدة**، أو **ألم في الصدر أو صعوبة في التنفس**.
- **صداع شديد لا يزول**، أو تغيّر في النظر، أو قيء.
- **حرارة مرتفعة** مع ألم في البطن، أو إفرازات كريهة الرائحة.
- **إرهاق شديد غير معتاد**، أو تورّم شديد في اليدين أو الوجه، أو إغماء.

تعدّ NHS وCDC هذه العلامات إنذارًا قد يدل على حالة خطيرة مثل النزيف أو الجلطة أو تسمم الحمل أو الالتهاب، وتنطبق حتى بعد أسابيع من الولادة.

«الأربعين» بطريقة تحميكِ

- **اجعلي الزيارات قصيرة ومنظمة.** لا بأس أن تقولي إنك تحتاجين النوم. وكل من يحمل الطفل يغسل يديه أولًا.
- **الأكل الذي يُحضَّر لك نعمة،** فاحرصي أن يشمل خضارًا وبروتينًا وماءً كثيرًا، لا الحلويات وحدها.
- **وزّعي الليل.** إن كنتِ ترضعين، يمكن لزوجك أو لمن يساعدك أن يتولى التغيير والتجشؤ وإعادة الطفل إلى سريره.
- **تحرّكي بلطف.** المشي الخفيف مفيد، أما الرياضة العنيفة فانتظري بها رأي الطبيب في فحص ما بعد الولادة.

مصادر الفصل: NHS «جسدك بعد الولادة»، «فحص الأسبوع السادس بعد الولادة»، «الشعور بالاكتئاب بعد الولادة»، «اكتئاب ما بعد الولادة: نظرة عامة»؛ CDC «علامات الإنذار العاجلة لدى الأم» (حملة Hear Her). الروابط في ملحق المصادر.

الفصل 3

الرضاعة الطبيعية خطوة بخطوة

الرضاعة الطبيعية فطرية، لكنها ليست تلقائية دائمًا. كثير من الأمهات يحتجن أيامًا وأحيانًا أسابيع حتى تستقر، والألم والقلق في البداية لا يعنيان أن حليبك لا يكفي. السر في ثلاثة أشياء: وضعية صحيحة، ورضاعة متكررة حسب طلب الطفل، وطلب المساعدة مبكرًا.

ما توصي به منظمة الصحة العالمية

الساعة الأولى	6 أشهر	سنتان أو أكثر
بدء الرضاعة خلال الساعة الأولى بعد الولادة	رضاعة طبيعية حصرية: لا طعام ولا شراب آخر ولا حتى الماء	استمرار الرضاعة مع الطعام المكمّل بعد 6 أشهر

وتوصي المنظمة واليونيسف بالرضاعة كلما أراد الطفل، ليلًا ونهارًا. وهذا يتوافق مع قوله تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾.

كم مرة يرضع؟

في الأسابيع الأولى تعطي NHS دليلًا تقريبيًا: 8 إلى 12 رضعة أو أكثر في كل 24 ساعة، وقد تتقارب الرضعات في الأيام الأولى إلى كل ساعة إلى ثلاث ساعات. لا تراقبي الساعة بقدر ما تراقبين طفلك؛ فالرضيع الذي يرضع طبيعيًا لا يمكن «إفراطه» في الرضاعة بحسب NHS.

إشارات الجوع المبكرة

- يتململ ويتحرك أكثر.
- يمص قبضته أو أصابعه.
- يصدر همهمات خفيفة.
- يدير رأسه ويفتح فمه كأنه يبحث عن الثدي.

البكاء علامة **متأخرة** للجوع؛ إرضاعه قبل أن يبكي أسهل عليكما معًا. وفي بعض الأمسيات قد يريد الرضاعة متتابعة لساعات (الرضاعة العنقودية)، وهذا سلوك طبيعي لا يعني نقص الحليب.

الالتقام الصحيح: نصف الحل

معظم آلام الحلمة سببها أن الطفل يمسك الحلمة وحدها بدل أن يأخذ جزءًا كبيرًا من الثدي. هذه خطوات NHS للالتقام:

1. ضمّي جسم طفلك كله إليك، بطنه إلى بطنك، وأنفه بمستوى حلمتك.
2. أميلي رأسه للخلف قليلًا لتلامس حلمتُك شفتَه العليا، فيفتح فمه واسعًا.
3. حين يفتح فمه على اتساعه قرّبيه إلى الثدي بحيث يلمس ذقنُه الثديَ أولًا.
4. تأكدي أن ذقنه ملتصق بالثدي، وأنفه حرّ، وفمه مفتوح على اتساعه.

كيف تعرفين أن الالتقام جيد؟

ترين من الهالة الداكنة فوق شفته العليا أكثر مما ترين تحت شفته السفلى · خدّاه ممتلئان مستديران لا منسحبان للداخل · يبدأ بمصّات سريعة ثم مصّات أبطأ منتظمة مع بلع تسمعينه أو ترينه · يترك الثدي وحده في النهاية ويبدو راضيًا · ثديك أطرى بعد الرضعة، وحلمتك بالشكل نفسه تقريبًا لا مضغوطة ولا مائلة.

هل يكفيه حليبي؟

هذا أكثر سؤال تسأله الأمهات. الجواب في الحفاض والميزان لا في حجم الثدي. بحسب NHS:

- ☐ من اليوم الخامس: 6 حفاضات ثقيلة مبللة على الأقل كل 24 ساعة.
- ☐ من اليوم الرابع: برازان لينان أصفران على الأقل يوميًا في الأسابيع الأولى.
- ☐ من الطبيعي أن يفقد شيئًا من وزن الولادة في أول 3–4 أيام، ثم يبدأ بكسب الوزن بثبات.
- ☐ يبدو راضيًا بعد معظم الرضعات، وفمه رطب.

إن كنتِ قلقة، اطلبي من القابلة أو أخصائية الرضاعة أو طبيب الأطفال أن يراقب رضعة كاملة؛ كثير من المشكلات تُحل بتعديل بسيط في الوضعية. ولزيادة الإدرار تنصح NHS بعرض الثديين في كل رضعة، والتبديل بينهما في بداية الرضعات، والتلامس جلدًا بجلد، والرضاعة حسب الطلب.

المشكلات الشائعة وحلولها الأولى

المشكلة	كيف تبدو	ماذا تفعلين
ألم الحلمة أو تشققها	ألم مستمر في الرضعة، تشقق أو نزف	غالبًا بسبب الالتقام؛ اطلبي مساعدة مختصة مبكرًا ولا تصبري على الألم. اتركي الحلمة تجف بعد الرضعة.
احتقان الثدي	ثدي ممتلئ جدًا، صلب، مشدود ومؤلم	شائع في الأيام الأولى وعند تباعد الرضعات أو بدء الطعام الصلب؛ أرضعي بانتظام واطلبي المساعدة إن اشتد الألم.
انسداد قناة حليب	كتلة صغيرة مؤلمة في الثدي	أرضعي كثيرًا من الثدي المصاب، وتجنبي حمالة الصدر الضيقة وأحزمة الحقائب الضاغطة.
التهاب الثدي	جزء من الثدي ساخن ومؤلم، مع أعراض تشبه الإنفلونزا	تابعي الرضاعة وابدئي بالثدي المؤلم. راجعي الطبيب إذا لم تتحسني خلال 12–24 ساعة أو ساءت حالتك، فقد تحتاجين علاجًا.
ربط اللسان	صعوبة الالتقام، ألم مستمر رغم تعديل الوضعية	اطلبي تقييم الطبيب؛ تذكر NHS أن علاجه سهل عند الحاجة، وبعض الأطفال لا يتأثرون به أصلًا.

المصدر: NHS، «مشكلات الرضاعة الطبيعية الشائعة» و«تشقق الحلمة».

☎ متى تتصلين بالطبيب فورًا (الرضاعة)

- طفلك ينام كثيرًا ولا يستيقظ للرضعات، أو يرفض الرضاعة، أو يرضع أقل من 8 مرات في 24 ساعة في الأسابيع الأولى.
- قلّت الحفاضات المبللة بوضوح، أو صار البول داكنًا، أو بدت عليه علامات الجفاف: فم جاف، يافوخ غائر، نعاس غير معتاد.
- لم يستعد وزنه أو لا يكسب الوزن كما يتوقع الطبيب.
- عندك أنتِ حرارة مع ألم واحمرار في الثدي لا يتحسن خلال يوم.

عن الأدوية والطعام وأنتِ مرضعة

لا تحتاجين نظامًا غذائيًا خاصًا للرضاعة؛ تكفي وجبات متوازنة وماء كلما عطشتِ. وقبل أي دواء أو عشبة أو مكمّل، اسألي الصيدلي أو الطبيب وأخبريه أنك ترضعين، فمعظم الأدوية الشائعة لها بدائل آمنة مع الرضاعة.

مصادر الفصل: منظمة الصحة العالمية «الرضاعة الطبيعية»؛ NHS «الرضاعة: الأيام الأولى»، «الالتقام»، «هل يحصل طفلي على حليب كافٍ؟»، «مشكلات الرضاعة الشائعة». الآية من سورة البقرة (233).

بقية الرحلة في النسخة الكاملة

قرأتِ عن الأيام الأربعين الأولى، وعن تعافيكِ أنتِ، وعن الرضاعة الطبيعية. النسخة الكاملة ترافقك من هنا حتى الشمعة الأولى، بالهدوء نفسه والمصادر نفسها.

- **الفصل 4:** تحضير الحليب الصناعي بأمان كما تشرحه NHS، وفيتامين د، وعلامات الاستعداد للطعام الأول، وقائمة الممنوع في السنة الأولى.
- **الفصل 5:** قواعد النوم الآمن بحسب AAP وNHS، وكم ينام طفلك في كل عمر.
- **الفصل 6:** صفحة كاملة لكل شهر من 1 إلى 12: الحركة، والتواصل، واللغة، وأفكار لعب، وملاحظة الشهر.
- **الفصول 7–11:** التطعيمات بحسب منظمة الصحة العالمية وجدول بلدك، والحرارة ومتى تقلقين، والأمراض الشائعة، والتسنين، وسلامة البيت ومقعد السيارة.
- **الفصل 12:** تسع صفحات للطباعة: سجل الرضاعة والحفاضات، والنوم، والتطعيمات، والنمو، والحرارة والأدوية، والأطعمة الجديدة، وقائمة المحطات، وورقة زيارة الطبيب، وورقة الطوارئ للثلاجة.

السعر: $6.99 فقط · كتاب PDF كامل

https://dalilalhamel.com/كتاب-رعاية-الطفل-في-السنة-الاولى/

إعداد: فريق دليل الحامل