

## الأسبوع الثالث



في هذا الأسبوع ناقشنا كيفية رعاية الرضيع في المنزل منذ ولادته و حتى في عامة الأول.

### رعاية الرضيع في الأسبوع الأول

هذه المحاضرة تناولت بعد النصائح العامة، ناقشنا أن نوم المولود يكون عادةً بالنهار لمدة ٢٠ ساعة تقريباً ولكن متقطعة، وأن التبول يكون تقريباً موسوي لعمر الطفل، مرة في اليوم الأول ومرتين في اليوم الثاني وهكذا. تناولنا أيضاً أن الحرارة الطبيعية للطفل بين ٣٦,٣-٣٨ درجة مئوية تقريباً و تقاس بوضع الثرمومتر في فتحت الشرج، أقل أو أكثر قد تدعو للقلق. و أن الحبل السري يقع تلقائياً بعد ١-٢ أسبوع، و يفضل أن لا يلمس الماء تقريباً حتى حين.

### الاهتمام بنظافة الرضيع

في هذه المحاضرة تناولنا نظافة الرضيع العامة، ننصح بإستحمام الرضيع كل ٢-٣ أيام، وأن تكون أول مرة بعد سقوط الحبل السري. يفضل أن تكون كل المستلزمات و الأدوات جاهزة، وأن لا نكثر من إستخدام الصابون. وأن نبدأ بغسل الوجه وننتهي بالمنطقة السفلى لأن أقل نظافة. لتقليم الأظافر ننصح بإستخدام المبرد حتى لا نجرح يد الطفل. يمكن إستخدام الكريمات والزيوت الطبيعية بكميات قليلة حتى لا يصاب جلد الطفل بالحساسية. نغير الحفاضات بأسرع

وقت ممكن لأن البول والبراز بهما كيماويات قد تجرح جلد الطفل. يمكن معالجه الإلتهابات بمنطقة الحفظة بال-zinc Oxide ، لكن إذا إستمر الإلتهاب لأكثر من ٣-٤ أيام أو به دم يجب المتابعة مع الطبيب المعالج.

## الرعاية ما بعد الختان/الطهور للرضع

في هذه المحاضرة ناقشنا طريقة العناية بالجرح بعد الطهور/الختان، الطهور/الختان للذكور له فوائد طبية كثيرة. الجرح يلتئم بعد أسبوع تقريباً ويجب فصله عن باقي الحفاضة بتغطيته بالشاش والفازلين. إذا حدث أي إحمير، صديد، نظيف يجب المتابعة مع الطبيب المعالج. ننصح بتجنب الطهور/الختان للإناث لأنه له اضرار نفسية وطبية كثيرة.

## تغيرات الجلد لدى الرضيع

في الشهور الأولى تحدث تغيرات كثيرة لجلد الرضيع، أغلبها طبيعي. أهمهم الصفراء/اليرقان وهو اصفرار الجلد أو بياض العين، لترسب البيليروبين في الجسم. من أهم المخاوف هو وصول البيليروبين للمخ لعدم إكتمال نضوج الغشاء الدموي الدماغي لذلك يجب المتابعة مع الطبيب المعالج فوراً. من أنواع أطفح التي تصيب الأطفال ال-Seborrheic Dermatitis وهو طفح يشبه القشور بسبب تغيرات الهرمونات وتختفي تلقائياً. أيضاً دحينة الوليد وهي طفح مكون من الكراتين وأيضاً يختفي تلقائياً. ناقشنا أيضاً الحمى السمية (Erythema Toxicum) ليس له اضرار ويختفي بعد شهر من العمر تقريباً. بعد الأطفال تصب بال Acne Neonatorum وهو أيضاً بسبب تغيرات هرمونية وتختفي تلقائياً. أما بالنسبة للبقعة المنغولية تأتي في أسفل أظهر عند الولادة، وهي تراكم للميلانين في أصحاب البشرة الداكنة. وهي أيضاً تختفي تلقائياً بعد عدة سنوات. أما بالنسبة لأورام الأوعية الدموية فهي تتميز بلونها الأحمر وتختفي بعد سنتين تقريباً. وأخيراً الإكزيما فهي تظهر في الشهر الأول/الثاني وليست عند الولادة وهي من أنواع حساسية.

شكل رأس المولود تتأثر بالولادة / وضع النوم لأنها مرنة وبها فراغات غضروفية (يوافيخ/Fontanelles) التي تساعد على مرور الولادة بسلام. تنغلق الفراغات كلها عند ١٢-١٨ شهر تقريباً وإذا لاحظتم عدم تساوي شكل رأس الرضيع يجب المتابعة مع طبيب المعالج. نظر الرضيع ضعيف جداً ٦/٦٠٠ تقريباً فهو يكاد يرانا. يجب التعامل مع رأس الوليد برفق لتجنب متلازمة خضخضه الرضع التي قد تؤدي الى اضرار بالجهاز العصبي أو بالنظر.

من أهم الأشياء التي تزعج الأهل هي مسألة النوم. المولود ينام تقريباً ٢٠ ساعة يومياً، للأسف متقطعة وأغلبها بالنهار، ولكن تدريجياً ينام أقل وبالليل. بالنسبة لل "Colic" فهي نوبات من بكاء والعصبية تصيب الطفل بدون أي سبب (مثل الأكل، الخروج)، وأثبتت الدراسات أنها بسبب إحتياج الطفل للعاطفة من الأهل. لمساعدة الطفل على النوم طول الليل يفضل المواظبة على روتين مذ القراءة، ضوء خافت، الغناء. أي أول العمر يستيقظ الطفل أثناء الليل للرضاعة، ولكن مع مرور الوقت (٥-٦ شهور) فهو لا يحتاج للطعام ولكن يستيقظ لأنه اعتاد ذلك فلا نسرع بإطعامه ونحاول اعادته للنوم مرة ثانية..

تنصح الأكاديمية الأمريكية للأطفال تنصح أن ينام الطفل في سرير منفصل ممكن أن تكون في غرفة الأهل ولكن عند ٦ شهور يفضل أن يكون في حجرة منفصلة بالتدريج. يفضل أن ينام على ظهره و أن يكون الفراش مسطح وبدون وسادات أو لعب لتفادي متلازمة الموت المفاجئ للرضع. الطفل يحتاج لطبقة واحدة من الملابس أزيد عن الأهل. الإرتجاع حالة منتشرة بين الأطفال ٢٠% تقريباً وتختفي بعد عامة الأول تقريباً.