

Information For Breastfeeding Families

معلومات للعائلات المرضعة



Waking a Sleepy Baby

إيقاظ طفل نائم

غالباً ما يشعر الأطفال بالنعاس خلال الأسبوع الأول أو نحوه. وغالباً ما لا يستيقظون كفاية للرضاعة. تذكرني أن الأطفال حديثو الولادة يحتاجون إلى 8-12 رضعة خلال 24 ساعة. أو قد يشعرون بالنعاس وينامون مجدداً بعد أن يكونوا قد بدأوا بالرضاعة. فيما يلي بعض الاقتراحات لإيقاظ طفلك. بعض هذه الاقتراحات ينجح بشكل أفضل مع أطفال معينين دون غيرهم. عندما لا ينجح أحد الاقتراحات، جرّبي الآخر.

حفّزي جميع حواس طفلك

- ❖ احملي طفلك الجلد للجلد لمدة 15-30 دقيقة.
- ❖ انزعي ملابس الطفل ودعيه فقط بالحفاض لخفض حرارته قليلاً.

❖ دلّكي جسم طفلك في مناطق مختلفة

أعلى الرأس

أسفل القدم

أعلى وأسفل العمود الفقري

في منطقة البطن

أعلى وأسفل الذراع

المنطقة التي تعلق سرّة البطن مباشرة.

- ❖ غيري وضعية الطفل من وضعية المهد إلى وضعية مسكة الفوتبول والعكس من جديد.

- ❖ قومي بوضعيات الجلوس مع طفلك. حرّكي الطفل من وضعية الجلوس لوضعية الاستلقاء ومن ثم للجلوس مجدداً. حركيه برفق للخلف وللأمام لحين يفتح الطفل عينيه. لا تجبري الطفل على الانحناء للأمام.

- ❖ تكلمي مع طفلك. فالأطفال يتجاوبون مع صوت الأم.

- ❖ حاولي زيادة إضاءة الغرفة للتحفيز أو تخفيضها لكي يفتح الطفل عينيه براحة.

- ❖ إبدائي بسحب الحلمة من فم الطفل (احرصي على أن لا يؤدي ذلك لللق للطفل لرأس الحلمة فقط. إذا حدث ذلك، أوقفي اللق ومن ثم أعيدي وضع الطفل على الثدي من جديد.

- ❖ غيّري حفاض الطفل.

- ❖ ضعي قطعة قماش فاترة على رأس الطفل ومعدته وظهره. (لا تدعي الطفل يشعر بالبرودة. فالأطفال المولودين قبل أوانهم قد يشعرون بالبرودة أسرع من الأطفال المولودين في موعدهم.)

- ❖ دعي الطفل يلحق إصبعك لبضعة دقائق.

- ❖ اعصري بعضاً من حليب الثدي وضعيه تحت أنف طفلك مباشرة. رشي بعض الحليب على الحلمة أثناء التقاط الطفل لها.

علامات تدعو للقلق

- ❖ إذا لم يستيقظ طفلك بعد مرور وقت معقول وبعد استخدام عدة أساليب، اتصلي بطبيبك.

يمكنك القيام بنسخ موارد تثقيف الرضاعة 2011

الرجاء الانتباه أن المعلومات المذكورة في هذه الوثيقة هي فقط لغايات التثقيف والحصول على المعلومات. ولا تهدف أبداً لأن تكون بديلاً عن النصيحة الطبية المهنية. الرجاء طلب نصيحة طبيبك دائماً بخصوص أية أسئلة قد تكون لديك فيما يتعلق بوضعك أو وضع طفلك الطبي. لا تتغاضى أبداً عن النصيحة الطبية المهنية أو تتأخري في الحصول عليها لكونك حصلت على المعلومات المذكورة في هذه الوثيقة.