

الساعات الأولى في المنزل مع طفلك

لدعم الليالي الأولى في المنزل ، قدمنا ملخصاً قصيراً بمعلومات مهمة حول العناية بنفسك وبالطفل.

إبلاغ منظمة رعاية الأمومة الخاصة بك قبل عودتك إلى المنزل (أيضاً في الليل). إذا كانت لديك أي مخاوف أو أسئلة عاجلة ، فيرجى الاتصال بممرضة التوليد الخاصة بك. تأكد من أن الجو ليس بارداً جداً في المنزل (حوالي 20 درجة مئوية) واستخدم لفافة لإبقاء طفلك دافئاً خارج السرير. سجلي جميع حفاضات الرطب والبراز ودرجة الحرارة والتغذية في خطة رعاية الأمومة التي تلقيتها من منظمة رعاية الأمومة.

لطفلك

إشارات التغذية

انتبه إلى إشارات التغذية في الطفل. إذا كان طفلك جائعاً ، يمكنك رؤيته في سلوكه: النوم بعمق أقل / الاستيقاظ ، والبحث عن الحركات برأسه أو فمه ، وأصوات الصفع ، اليدين أو الأصابع ، والنظر حوله أو إصدار أصوات. إذا لاحظت هذه العلامات ، فلا تنتظر حتى يشعر طفلك بالقلق والضيق حقاً ، ولكن حاول أن ترضع عندما يطلب طفلك ذلك. قم بتدوين جميع الوجبات لممرضة الأمومة.

الرضاعه الطبيعيه

حاولي وضع طفلك على الثدي كل 3 ساعات على الأقل. حتى لو كان طفلك مضطرباً ، يمكنك دائماً وضعه على الثدي بينهما. في كثير من الأحيان ، كان ذلك أفضل. مص طفلك من الثدي وإبقاء طفلك معك أمر جيد لبدء الرضاعة الطبيعية. لا بأس إذا كان طفلك لا جيداً في كل رضعة. شرب بضع دقائق لكل لحم صدر جيد خلال ال 24 ساعة الأولى. لا تدع طفلك يرضع لأكثر من 15-20 دقيقة لكل ثدي.

الرضاعة بالزجاجة

تأكد من تنظيف الزجاجة بشكل صحيح. يمكن وضع هذا في غسالة الصحون أو يمكن غلي الزجاجة. حاولي أن تقدمي لطفلك زجاجة كل 3 ساعات. عرض 10-15cc في الزجاجة في الليلة الأولى. اتبع التعليمات الموجودة على عبوة الطعام للتحضير. تحقق من درجة الحرارة عن طريق وضع قطرة من الحليب داخل معصمك. لا ينبغي أن يكون هذا أكثر دفئاً أو برودة من معصمك. صب الحليب الزائد ، وتقدم ما يصل إلى 15 سم مكعب. قد يكون طفلك لا يشرب كل شيء ، هذا لا يهم. بعد الاستخدام ، اشطف الزجاجة جيداً بالماء البارد واتركها تجف رأساً على عقب على قطعة قماش نظيفة وجافة.

الغثيان

خلال ال 48 ساعة الأولى ، قد يكون طفلك بالغثيان وبالتالي يتقيأ ولا يريد الشرب. هذه ليست مشكلة وستتوقف من تلقاء نفسها.

بكي

البكاء هو سلوك طبيعي للطفل. إنها وسيلة الاتصال الوحيدة الخاصة بهم. في بعض الأحيان يكون هناك سبب لذلك ، وهذا ليس هو الحال دائما. يمكن للأطفال البكاء عندما يكونون جائعين ، أو عندما يكون لديهم حفاضات متسخة ، أو عندما تكون درجة الحرارة مرتفعة للغاية أو عندما يبحثون عن الأمان. إذا كنت قد تحققت من كل هذا ولا يزال الطفل يبكي ، خذ الطفل بجانبك وقم بتهدئته.

عفا

قبل كل تغذية ، قم بتغيير الطفل. من المهم مراقبة حفاضات البول والبراز. معظم الحفاضات لها علامة مؤشر. إذا تحول هذا إلى اللون الأزرق ، فهناك بول فيه. من الممكن وجود بقع برتقالية / حمراء في الحفاض. هذه هي بلورات حمض اليوريك ، ما يسمى urates. هذا سوف يذهب بعيدا من تلقاء نفسه. احتفظ بالحفاضات حتى تعود ممرضة الأمومة ، ويمكنها بعد ذلك التحقق من ذلك. اكتب كل شيء.

رجيع

يفقد طفلك برازا أسود لزجا يسمى العقي في الأيام القليلة الأولى. إذا لزم الأمر ، قم بتليين مؤخره طفلك بالفازلين حتى تتمكن من تنظيف الأرداف بسهولة أكبر.

سرير أطفال

رتب السرير بحيث تكون أقدام طفلك قريبة جدا من سفح السرير ويصل الفراش إلى كتفه.

درجة الحرارة

يجب أن تكون درجة حرارة الطفل بين 36.7 و 37.5 درجة. إذا كان الأمر مختلفا ، فاتبع الجدول أدناه. استخدم مقياس حرارة لقياس درجات الحرارة. يجب إدخال مقياس الحرارة بالكامل في الأرداف حتى النهاية الفضية / الذهبية ، للحصول على قياس موثوق. نظفه في كل مرة بعد ارتداء ملابس طفلك مرة أخرى. يمكنك القيام بذلك باستخدام قطعة من الصوف القطني والكحول المدرجين في حزمة الأمومة. يمكنك دائما تخزين مقياس الحرارة النظيف في العلبة. في الأطفال حديثي الولادة ، تدفق الدم ليس جيدا بعد. نتيجة لذلك ، غالبا ما يكون لديهم أيدي وأقدام باردة و / أو زرقاء.

الجرار

املا زجاجة الماء الساخن بالماء الدافئ ، وشد الغطاء بإحكام ، وتأكد من عدم تسرب زجاجة الماء الساخن. لف زجاجة الماء الساخن في حفاضات الشاش أو استخدم كيس زجاجة الماء الساخن. تأكد من أن زجاجة الماء الساخن دائما أعلى البطانية وأن الغطاء يواجه نهاية القدم.

درجة حرارة الطفل

أقل من 36 درجة مئوية	قم بالقياس مرة أخرى لإجراء فحص طبي واتصل بالقابلة.
36 إلى 36.5 درجة مئوية	ارتداء قبعة ويفضل ملامسة الجلد للجلد. أو في السرير مع ارتداء القبعة ، وارتداء ملابس إضافية ، وزجاجتي ماء ساخن (إعادة التعبئة). بعد ساعة واحدة ، قم بقياس درجة حرارة طفلك مرة أخرى. الآن ، يجب أن تكون درجة الحرارة قد ارتفعت بمقدار نصف درجة. إذا لم يكن كذلك ، اتصل بالقابلة.
36.5 إلى 37.0 درجة مئوية	سخن السرير بزجاجة ماء ساخن. في السرير ، ارتديت قبعة وملابس مناسبة. 1 زجاجة ماء ساخن في السرير (فوق الأغطية). درجات الحرارة مرة أخرى في التغذية التالية.
37.0 إلى 37.5 درجة مئوية	قبعة قبالة في السرير. لا زجاجات الماء الساخن في السرير.
37.5 إلى 38.0 درجة مئوية	قبعة قبالة ، بطانية أقل أو أقل الملابس ، لا زجاجات الماء الساخن. بعد ساعة واحدة ، قم بقياس درجة حرارة طفلك مرة أخرى. إذا ظلت درجة الحرارة أعلى من 37.5 درجة مئوية ، اتصل بالقابلة.
فوق 38.0 درجة مئوية	اتصل دائما بالقابلة.

للأم

فقدان الدم

انفصال المشيمة (المشيمة) يخلق جرحا كبيرا في الرحم. لذلك ، يمكن أن يكون لديك فقدان كبير للدم. لا يمكنك مقارنتها بفترة. الجلطات بحجم قبضة صغيرة أمر طبيعي ، لا تنزعج من هذا. قم دائما بتمريرها إلى ممرضة الأمومة في صباح اليوم التالي. تواصلني إذا كان هناك أكثر من جلطتين في اليوم أو أكثر من فوطة أمومة ممتلئة في ساعة واحدة.

التبول

تأكد من التبول بانتظام ، ويفضل قبل كل رضعة. إذا كنت غير قادرة على التبول في غضون ست ساعات من الولادة ، فاتصلي بممرضة التوليد. قد يكون من الجيد التبول في الحمام أو شطفه بالماء. سيؤدي ذلك إلى حرقه بشكل أقل.

الآثار اللاحقة / الغرز

إذا كنت تعاني من آثار للاحقة أو أي غرز ، يمكنك تناول 6 باراسيتامول من 2 ملغ كل 500 ساعات.