

## عشرة دُرر من برنامج "الرعاية الفردية التنموية لحديثي الولادة" (NIDCAP) لأجل أهالي الأطفال في العناية الفائقة

ترمز "الدُرر" إلى الثقة والقوة والهدوء في مواجهة تحديات الحياة. إنها تمثل الحكمة المكتسبة من خلال التجارب.

إن برنامج الرعاية الفردية التنموية لحديثي الولادة (NIDCAP) المبني على براهين علمية هو نموذج شامل وأسلوب للعناية. يقدم هذا البرنامج إرشادات للأسر من أجل دعم التطور المبكر للأطفال حديثي الولادة الغير مستقرين صحياً في وحدات والعناية المركزة.

- د. بويهلر رئيسة الإتحاد الدولي لبرنامج الرعاية الفردية التنموية لحديثي الولادة (NIDCAP)

تؤثر الولادة المبكرة والمخاطر الطبيّة الناتجة عنها على أولى التجارب بين الأطفال حديثي الولادة وأهلهم، ويمكن أن يكون لها أثر على صحة الوالدين مدى الحياة و على صحة الطفل وتطوره في المستقبل. يمكن أن يشعر الأهل بالقلق من أن علاقتهم بطفلهم في المستشفى ستكون مختلفة تماماً عما تمنّوه. يعتمد الأطفال على قوة دعم و مساندة أهلهم من أجل صحتهم و عافيتهم. هناك عدة طرق تمكّن الأهل من الوصول لهذا الهدف.

هذه الاعتبارات من برنامج NIDCAP موجّهة لأهالي الأطفال حديثي الولادة المتواجدين في وحدات العناية المركزة. تم تطوير هذه الاعتبارات لدعم الأهالي و أطفالهم من أجل التعرّف على بعضهم البعض وبناء علاقة سليمة وثيقة. يشعر الأطفال بأهاليهم و يختبرون العالم المحيط بهم من خلال جميع حواسهم . إن تصرفات الطفل هي التي ترشد الأهل الى معرفة إحتياجاته. و بالتالي فإن كيفية تفاعل الأهل مع أطفالهم هي أكثر أهمية من تقديم الحاجات الأساسية. إن مداعبات الأهل وابتسامتهم و نعمة صوتهم توفر الراحة والطمأنينة لأطفالهم. إن وجود الأهل وحبهم يقدم شفاء لا يقدر بثمن.

## 1- نظم وقتك وكن موجوداً

قم بترتيب وقتك لتكون مع طفلك لأطول فترة ممكنة. لأن طفلك سيستفيد أكثر من أي وقت آخر من وجودك بجانبه و بالإحساس بحبك له و بالتماسك والألفة. هذا هو الوقت المناسب لقبول المساعدة والدعم من الآخرين لرعاية عائلتك ومنزلك. أبحث مع أفراد العائلة أو الأصدقاء عن طرق لمشاركتك المسؤولية. مثل الجدة، الجد، الأخ الأكبر أو صديق مقرب. تعاون مع فريق الرعاية الصحية لاختيار الشخص الذي ترغب بأن يهتم بطفلك أثناء غيابك عنه. زود فريق الرعاية الصحية بقائمة الأشخاص من أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين سيتناولون على مدار 24 ساعة و الذين تثق بوجودهم مع طفلك أثناء غيابك. هؤلاء الأشخاص يشكلون إمتداد متماسك للأهل و يمكن الإعتماد عليهم بأن يحملوا طفلك بطريقة ملائمة للجلد للجلد (skin to skin) فيصبحون مشاركين ماهرين في العناية بطفلك؛ من حيث إطعامه وتغيير حفاظه، والتحدث والغناء له وتقديم الرعاية اللازمة ليلاً ونهاراً. بلّغ طاقم الرعاية الطبية عن هؤلاء الأشخاص الداعمين لك وأوقات تواجدهم وتأكد من إدراجهم في جميع جوانب رعاية طفلك.

## 2- شارك كمقدم للرعاية الأولية

بلّغ فريق الرعاية الصحية الموجع رعاية طفلك بأنك ترغب في أن تكون مشاركاً فعالاً في هذه الرعاية. إسأل عن مستجدات طفلك منذ اخر مرة كنت معه. كن واضحاً" بطرح أسئلتك، و عبّر عن مخاوفك وتوقعاتك. ناقش مع الطاقم كيف يمكنك المشاركة في الرعاية اليومية الخاصة بطفلك. إن كل تفاعل مع طفلك هو فرصة لبناء الثقة والرعاية. راقب سلوك طفلك جيداً" من أجل معرفة أفضل طريقة للإستجابة لإشاراته. إهتم بطفلك مع طاقم الرعاية الصحية. تعاون وشارك الطاقم الصحي في تحديد المزيد من الطرق لدعم طفلك. سوف تشعر تدريجياً بمزيد من الأمان والإستقلالية عند وجودك مع طفلك وتوفير الرعاية له. وهذا من شأنه أن ينشأ علاقة متينة بينك وبين طفلك و سوف يساعدك على اكتساب الخبرة والثقة.

## 3- إسع إلى المعلومات بنشاط

إسأل طاقم العناية الصحية عن عافية طفلك و رفايته. إسأل عن وضعه الصحي وتقدمه وتحدياته. أطلب معرفة كل المستجدات عن وزنه وكيفية أخذه للحليب، وضعه الصحي، و أدويته، و خطوات تطوّر نموّه و تصرفاته، و راحته، و نموه. أحرص على أن تكون هذه المواضيع هي جزء من الحوار اليومي مع طاقم الرعاية الصحية الذي يهتم بطفلك و الذي يتضمن مختلف الأخصائيين مثل الطبيب المعالج، الممرض، أخصائي التطور، المعالج الفيزيائي، المعالج الوظيفي، معالج المضغ، العامل الاجتماعي، المعالج النفسي وآخرين. إسأل عن إرشاداتهم. شارك إنطباعاتك عن طفلك مع فريق الرعاية الصحية. شارك معهم أيضاً التّقدم الذي لاحظته عند طفلك. شارك قراءة سلوك طفلك و مخاوفك.

## 4- هيئ لبيئة حاضنة

حافظ قدر الإمكان على أن يبقى طفلك في محيط هادئ و حاضن في العناية. هذا سيساعد طفلك على سماع صوتك والإستجابة له بمتعة، و سيساعده على إختبار ملمسك والنظر لوجهك بفرح. تأكد من حماية وجه طفلك من الضوء الساطع المباشر والأصوات الصاخبة عندما تحمله على صدرك أو عندما يكون في الحاضنة. إسأل الطاقم الصحي إن كان بإمكانك إحضار أغراض شخصية كبطانيات ناعمة، أو ثياب مريحة، أو شرشف ناعمة الملمس لكي يستلقي عليها و التي توفر لك شعوراً من الإلفة والراحة. ننصح بأن ترتدي قطعة

قماش ناعمة الملمس لكي تضعها لاحقاً قرب وجه طفلك حتى يتمكن من شم رائحتك الفريدة و المألوفة عندما تكون بعيداً عنه.

## 5- قدم رعاية وتفاعلات بطيئة و مستجيبة

لا يزال دماغ طفلك غير مكتملاً و هو يعالج الأشياء بشكل أبطء منك. يؤدي التمهّل بالأعمال الخاصة بطفلك الى دعم نمو دماغه. وجودك مع طفلك سيسهّل عليه معالجة كل اختبار، و كل الحركات و التغييرات في وضعه وكذلك معالجة كل ملمس وصوت وكل شيء يراه. ستساعد طفلك على تلقي جميع التجارب براحة وهدوء. راقب سلوك طفلك لمعرفة أفضل طريقة لدعمه وإجراء التعديلات المناسبة وفقاً لاستعداده. كل هذا سيساعد طفلك على استخدام كل الطاقة اللازمة للقيام بالخطوات المقبلة في مجال التطور والنمو وجعله يشعر بالنجاح والقوة. على سبيل المثال، دائماً راقب طفلك أولاً لمعرفة جهوزيته في تلك اللحظة؛ عندما يتنفس طفلك بهدوء، يكون وجهه وردياً ويبدو مرتاحاً، ابدأ بالتحدث معه بهدوء لشد انتباهه؛ قدم يديك له برفق، لفت يديك برفق حول ظهره ورأسه لمساعدته على التعرف إلى لمستك المألوفة ليشعر بالإطمئنان. ثم ارفع غطاء طفلك ببطء، أخبره بما تفعله بصوتك الناعم، وحافظ على التواصل معه من خلال يدك وصوتك طوال فترة الإهتمام به وتفاعل معه اجتماعياً. بلمستك اللطيفة وصوتك الهادئ، ستساعد طفلك على الاستيقاظ تدريجياً والاستعداد للخطوة التالية. بعد ذلك صوتك الناعم ولمساتك اللطيفة ستعيّنه على العودة إلى النوم مجدداً. المحافظة على هدوئك وتمهّلك هو جزء مهم جداً بكل ما تفعله مع طفلك. إن مراقبة سلوك الطفل لمعرفة كيفية تواصله معك يساعدك على فهم و معرفة ما يمكن تقديمه له. هذا سيعزز ثقتك بالأبوة والأمومة.

## 6- حافظ على فترة النوم

النوم مهم لتنمية دماغ طفلك. تحدث العديد من التطورات المهمة أثناء نوم طفلك. مثلاً تطوّر الوظائف الحسية، تقوية الذاكرة والتعلم، والنمو الصحي. كن متنبهاً إلى الحفاظ على بيئة طفلك الهادئة، بحيث يكون النوم مستقراً وغير منقطعاً بسبب الأصوات المزعجة، الحركة الكثيرة، أو الأضواء الساطعة. تذكر أن طفلك سينام أكثر عندما تحمله بطريقة ملائمة للجلد للجلد (skin to skin). ناقش مع فريق الرعاية الصحية كيفية حماية نوم طفلك.

## 7- الاتصال والتواصل عبر اللمس

إن اللمس هو أقرب وأهمّ طريقة للاتصال والتواصل بينك وبين طفلك. سيساعدك لمسه على معرفة سلوكه وتفضيلاته. سوف يشعر بالراحة والأمان ويشعر بحبك. راقب كيف يستجيب طفلك للمستك ودع ذلك يرشد تفاعله. المس طفلك بلطف، لتدعه يشعر بلمسة يديك الهادئة و رعايتها؛ يمكنك ربما حضن باطن قدمي طفلك بيد واحدة، وتمهيد رأسه بيدك الأخرى أو وضعها حول جسمه مع الالتزام بحضن ذراعي الطفل والساقين بشكل منطوي. هذا سوف ينقل لطفلك شعوراً بالثبات والأمان والثقة فيك، مما سيساعده على البقاء هادئاً ويشعره بالارتياح. لا تتردد عن التحدث مع فريق الرعاية الصحية عن مخاوفك حول كيفية لمسه بطريقة لطيفة ومريحة تناسب ظروفه.

## 8- العناية بطريقة ملائمة للجلد للجلد (skin to skin)

امنح طفلك الفرصة ليكون قريباً منك، احمل طفلك على صدرك العاري (مع التأكد من إزالة حمالة الصدر للأم) وارتداء الطفل للحفاض فقط. هذه الطريقة غالباً ما يشار إليها بطريقة ملائمة للجلد للجلد

(skin to skin) أو رعاية الكنغر. ابدأ في حمل طفلك بطريقة ملائمة الجلد للجلد (skin to skin) في أقرب وقت ممكن بعد الولادة حسب الحالة الطبية لطفلك. وبالإمكان فعل ذلك كل يوم حسب رغبتك. هناك الكثير من البراهين حول فوائد طريقة ملائمة الجلد للجلد (skin to skin) لك و لطفلك، و بالأخص للأطفال الصغار جداً أو المرضى منهم. وتشمل هذه الفوائد تحسين نموه و تطوره الذهني من بين أمور أخرى.

## 9- تقديم حليب الام والرضاعة

ان حليب الأم هو أفضل تغذية لطفلك، وحليب الأم هو مثالي لكل طفل حسب عمره. ناقش مع فريق الرعاية الصحية قبل أو عند ولادة طفلك عن كيفية تفرغ الحليب من ثدي الأم. أن اللبأ أو الصمغ هو الجزء المبكر من الحليب ويعتبر السائل الذهبي لطفلك لأسباب عديدة. يمكن طلب المساعدة من أخصائية الرضاعة، أو الممرضة. كل قطرة من الحليب هي مهمة لطفلك. يمكن شفط الحليب و إعطائه للطفل. خلال هذه العملية يستحسن على الأم النظر إلى الطفل، و لمسه و/أو إمساك قطعة قماش تحمل رائحته الفريدة؛ فهذا سيساعدها على تدفق الحليب بسهولة أكثر. في حال عدم توفر حليب الأم لأي سبب من الأسباب إستفسر عن توفر جهات متبرعة لحليب الأم. لزيادة إدرار الحليب ضع الطفل على صدرك لكي يشم ويلبس ويمرغ حلمة الصدر بأنفه. أن هذا سيساعد على تدفق الحليب ويساعده على التدرج على مصّ الحلمة تدريجياً. مع مرور الوقت سوف تصبح الرضاعة أقوى وأسهل له. تأكدي من أن تكون هذه التجربة ممتعة وإيجابية لك ولطفلك. إن وجودك و لمسك اللطيفة سوف تريحه أثناء الرضاعة. من خلال كونك جزء من تغذيته منذ البداية ، فإنك تمهدين الطريق لخوض تجارب التغذية الممتعة والمريحة في المستقبل.

## 10- تعزيز المصّ للراحة والأمان

يمصّ الأطفال أصابعهم وأيديهم منذ حوالي الأسبوع العشرين و هم في رحم الأم. فهم يبحثون عن أصابعهم لمصّها بعد الولادة و عندما يكونوا في الحضانة ليهدؤوا. في بعض الأحيان قد يكون من الصعب على طفلك أن يمسك بإصبعه أو يضع الإبهام في الفم لفترة كافية لمصّه و الإحساس بالمتعة. هذا قد يحبط طفلك ويؤدي إلى مزيد من الانزعاج والبحث على شيء اخر لمصّه. فكري في تقديم اللهاية الصغيرة المناسبة الحجم عندما يريد طفلك أن يمصّ و من المرجح أن يساعد هذا طفلك على الهدوء والنوم برضا. من خلال دعم مصّ طفلك الممتع، فإنك تساندينه في تعلم الشعور بالتهنئة والسكينة.

## والأهم من ذلك ثق بنفسك وبطفلك