

مشاطرة فراش مع طفلك

وضع طفلك قريباً لك يساعدك على معرفة طفلك وإدراكك متى هوجائع ويريد الغذاء. في المستشفى، أنت تشجعين على وضع طفلك معك في جنبك وعلى فراشك في كل وقت. وعندما ترجعين إلى بيتك يوصى بأن طفلك يشاطر غرفة معك وخاصة في الليل على الأقل للشهور الستة الأولى وذلك لأن هذا يساعد على وقاية الأطفال من الموت على السرير.

إن كنت ترضعين طفلك، فقد تجدين أن مشاطرتك فراشك مع الطفل ليلاً تسهل عملية الإرضاع. ويمكن أن يجعل هذا الإرضاع أكثر سهولة لأن طفلك يمكن له أن يرضع كلما يريد بدون أن يزعجك كثيراً، كما أنه يساعد على تهدئة طفلك إن كان مضطرباً. وكثير من الأطفال ينامون نوماً هادئاً عندما يكونون قرب أمهاتهم. ولكن نظراً إلى سلامة الأطفال، عليك أن تأخذي بعض النقاط في عين الاعتبار قبل أن تفكري في وضع طفلك معك في فراشك. النقاط الأكثر أهمية مدرجة في الصندوق في الجانب الأيمن:

وثمة أمور أخرى أيضاً يجب أن تلمى بها عندما تشاطرين فراشك مع طفلك:

- يجب أن يكون الفراش متيناً ومسطحاً ونظيفاً.
- تأكدي من أن لا يكون طفلك دافئاً كثيراً أفضل درجة حرارة الغرفة لطفل هي $16-18^{\circ}\text{C}$ درجة مئوية.
- إن كنت مريضة أو كانت بك علة يمكن أن تجعل استجابتك لطفك صعبة، فمن المعقول أن لا تنامي مع الطفل.
- الأفضل أن تستعملي الملاءات والبطنيات بدلاً من الدفتين واللحف.

هامة

ينبغي أن لا تشاطري فراشاً مع طفلاً إن كنت (أو أي شخص آخر في الفراش):



■ متعودة على التدخين

(لا يهم متى وأيد)

■ شربت الكحول

■ تناولت دواءً أو مخدراً يجعلك تنامين أكثر

■ تعبانة بصورة غير عادية إلى حد

يصعب عليك الاستجابة لطفلك.

لأن هذا سيزيد من خطر موت الطفل على

السرير.

لن تنامي مع طفلك على الأريكة لأن ذلك خطير

جداً. وكذلك غير مأمون أن تجعلي طفلك

ينام وحيداً في فراش البالغ أو أن تدعي

الطفل ينام على سرير مائي (سرير محشو

بالمطاط والمواد البلاستيكية) أو في كيس

قماش مملوء بجبات الفول أو على

فراش مرتخ.

- لا تلبسي طفلك أكثر مما يلزم ولا تغطي رأسه: ينبغي أن لا يرتدي الطفل طبقات أكثر مما ترتدين. ينبغي أن لا يرتدي طفلك كيس النوم الخاص بالأطفال وأن لا يكون تحت غطاءك. ولعله من الأفضل أن لا يحمط الطفل حتى لا يتدفاً كثيراً. (أمهات كثيرات يدركن أن اتصال جلدهن بجلد أطفالهن يساعد على الإرضاع وتهدئة الطفل.

كذلك يجب أن تفكري حول وقاية طفلك من الحوادث:

- تأكدي من أن لا يسقط طفلك من الفراش أو يكون معلقاً بين الحشية والجدار
- إذا لم تذهبي إلى الفراش في نفس الوقت الذي يذهب طفلك إليه يجب أن يعرف شريكك بأن الطفل موجود في الفراش.
- إن كان طفلك كبيراً أيضاً يشاطر فراشك، فالأفضل أن تنامي أنت وشريكك بين الطفل والرضيع.
- لا تجعلي الحيوانات المدللة تشاطر فراشاً مع طفلك.
- إن لا ترضعين طفلك، فلعله من المأمون أكثر أن تضعي طفلك في سريره قبل أن تنامي وذلك لأن الأبحاث قد تدل على أن الأمهات اللاتي يغذين أطفالهن من الزجاجاة لا يواجهن أطفالهن دائماً في حالة النوم (أنظر للصندوق يميناً).

إن كانت لديك تساؤلات، فدايتك أو زائرك الصحي يمكن له أن ينصحك.

معظم الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن يمتن وهن يواجهن أطفالهن مع أجسادهن بصورة أوتوماتيكية بحيث يمنع الطفل من الدخول تحت الغطاءات أو في الوسادة. (أنظر للصورة) وهذا مثالي وسيجعل الإرضاع سهلاً.



يضطجع طفلك عادة على جانبه للرضاعة.

فينبغي أن يوضع على ظهره للنوم عندما

لا يرضع. ولن تضعه للنوم على الوجه

أو الجانب. والمهم أيضاً أن تتأكدي من عدم

دخوله تحت الغطاءات أو في الوسادة.