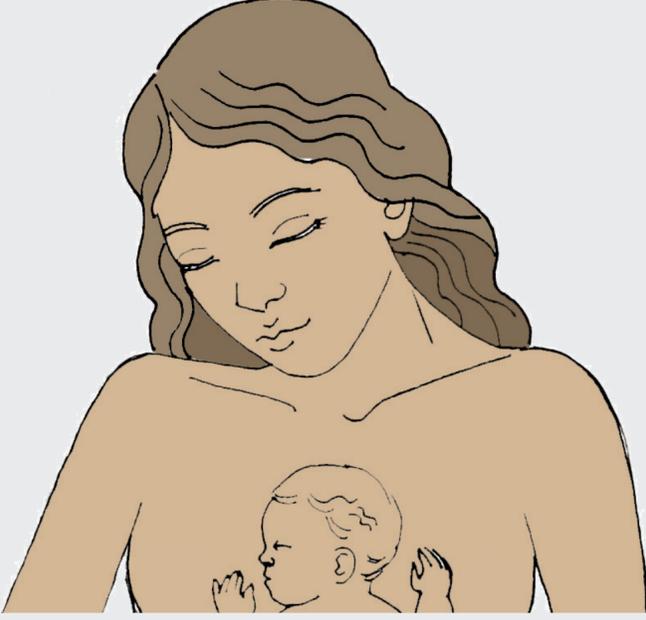


# التلامس الجلدي للرضع والأطفال الصغار

إن التلامس الجلدي يساعد في العناية والقرب من الطفل، حيث يكون عارياً إلا من الحفاضة، وتحتضنه الأم بأمان بين ثدييها العاريتين.



• يشعر الطفل في حالة التلامس الجلدي بأنه ما يزال في الرحم، في أمان واتصال. يُفَرِّز هرمون الحب - الأوكسيتوسين - ويهدئ الأم والطفل. التلامس الجلدي مهم جداً في وقت الضيق والتوتر وأثناء حالات الطوارئ؛ إنه يخفف من احتمال حدوث الاكتئاب ويساعد في تقوية روابط الحب بين الأم وطفلها.

• يُنصح بالتلامس المباشر للطفل لمدة 90 دقيقة على الأقل بعد الولادة مباشرةً. التلامس المستمر يعتبر طوق نجاة للأطفال الصغار في الحجم وللخدج.

• التلامس الجلدي يقدم الفائدة للصغار حتى بعد فترة الولادة، وتكبر الفائدة للأم ووليدها كلما طالت مدة الملامسة. إن التلامس الجلدي حلّ لكثير من مشكلات الرضاعة، وهو طريقة مضمونة لزيادة مخزون الحليب لدى الأم.

معلومة مدهشة:

يستجيب جسم الأم لاحتياجات طفلها، وإن ولدت توأمًا فلكلٍ منهما استجابته الخاصة به. أثبتت الدراسات أن حمل كل طفل على ثدي يضبط درجة الحرارة في الثدي ذاته حتى يتلائم مع احتياج ذلك الطفل للدفع.

يكون الطفل في حالة انسجام مع أمه وقت التلامس، وذلك يساهم في اتزان درجة حرارته ونبضه وتنفسه ومؤشر السكر لديه. التلامس الجلدي فعال أكثر من الحضانة وأجهزة التدفئة ويحسن صحة الطفل ونمو دماغه ويعود بالفائدة الاقتصادية على الأهل. إذا فصل الطفل عن أمه، يستهلك جسمه السعرات والدهون لتوفير الطاقة والاتزان؛ لذا فزيادة وزن الطفل تتحسن مع ممارسة التلامس الجلدي.

## التلامس الجلدي بخطوات سهلة!

1 ارتدي ملابس مفتوحة من الأمام (أو لا ترتدي شيئاً) واخلي حمالة الصدر. اخلي ثياب طفلك واتركيه بالحفاضة. التحفي بلحاف كبير يغطيكما. تأكدي أن وجه الطفل مكشوف وتنفسه يسير.



2 ضعي طفلك بين ثدييك، صدره على صدرك، وركيه وذراعيه مثنيتين مثل ضفدع صغير (انظري الصورة في الأعلى). خده عليك وذقنه ممتد قليلاً إلى الأعلى حتى يستطيع رؤيتك والتنفس بسهولة. رأس الطفل قريب منك حيث يمكنك تقبيله بسهولة.

3 اجلسي مرتاحة ومائلة لظهر السرير أو الكرسي. إذا كنت ترضعين مستلقية بجانب الطفل، اتبعي إرشادات النوم الآمن، واتكئي إلى الخلف. لا تضعي الطفل أبداً على الوسادات.

يمكنك استخدام حمالة الطفل لوقت التلامس الجلدي على أن تكون ملائمة وآمنة، فالحمالة تساهم في إنتاج وزيادة الحليب وتسهل الحركة مع طفلك. إذا كان الطفل صغيراً، تأكدي من إسناد رأسه ورقبته، وأن يكون الطرف العلوي من الحمالة تحت أذنيه بقليل، وذقنه في هيئة تساعد على التنفس الصحيح. تذكري وضعية 'الضفدع الجاهز للتقبيل' فهي الأنسب لحمل الطفل داخل الحمالة.

التلامس الجلدي مهم للرضاعة في بدايتها ولزيادة مخزون الحليب أو إعادة إنتاجه لمعادرة الإرضاع بعد انقطاع. يمكن للطفل أن يظل في وضعية التلامس حتى عند إطعامه بالكوب أو بالتقطير، بينما تعملين على زيادة إنتاج الحليب. تواصلين مع مرشدة أو أخصائية في الرضاعة لمعرفة المزيد من المعلومات.