

مشاطرة فراش مع طفلك



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

مبادرة صديقة للطفل تحت رعاية "يونيسف" المملكة المتحدة
مع مؤسسة لدراسة وفيات الأطفال.



Sharing a bed with your baby - Arabic



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 غرفةً 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 أهدأ 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 18°C - 16°C درجة مئوية.
- إن كنت مريضة أو كانت بك علة يمكن أن تجعل استجابتك لطفلك صعبة، فمن المعقول أن لا تنامي مع الطفل.
- الأفضل أن تستعملي الملاءات والبطنانيات بدلاً من الدفتين واللحف.

هامة

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



- متعودة على التدخين (لا يهم متى وأين)
- 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 تجعل طفلك ينام وحيداً في فراش البالغ أو أن تدعي الطفل ينام على سرير مائي (سرير محشو بالمطاط والمواد البلاستيكية) أو في كيس قماشي مملوء بجبات الفول أو على فراش مرتخ.

معظم الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن ينامن 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 تضيعه للنوم على الوجه أو الجانب. والمهم أيضاً أن تتأكدي من عدم دخوله تحت الغطاءات أو في الوسادة.

لا تلبّسي 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 غطاءاتك. ولعله من الأفضل أن لا يحمط الطفل حتى لا يتدفأ كثيراً. (أمهات كثيرات يدركن أن اتصال جلدهن بجلد أطفالهن يساعد على الإرضاع وتهدئة الطفل.

كذلك يجب أن تفكري حول وقاية طفلك من الحوادث:

- تأكّدي 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 أو شريكك 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.

يونيسف و المبادرة الصديقة للطفل

إن صندوق الأطفال التابع للأمم المتحدة "يونيسف"، يعمل عالمياً على مساعدة كل طفل وطفلة على تحقيق امكاناته أو امكاناتها. نحن نعمل في أكثر من 150 دولة وندعم البرامج لتزويد الأطفال بـ:

■ الصحة المطورة والتغذية.

■ الماء المأمون والتصحاح.

■ التعليم

يُساعد يونيسف أيضاً الأطفال الذين يحتاجون إلى

حماية خاصة مثل تشغيل الأطفال وضحايا الحر



إن المبادرة الصديقة للطفل برنامج عالمي ليونيسف ومنظمة الصحة العالمية التي تعمل

مع الخدمات الصحية من أجل تحسين ممارسة

دعم الإرضاع. وفي المملكة المتحدة، المبادرة

الصديقة للطفل التابعة ليونيسف، مكلفة من قبل

الجهات المختلفة للخدمة الصحية بتقديم النصيحة

والدعم والتدريب والاتصال والتقييم والاعتماد.

مؤسسة لدراسة وفيات الأطفال (ايف ايس آئي دي)

إن المؤسسة لدراسة وفيات الأطفال، في إحدى

مؤسسات الأطفال الخيرية البارزة في المملكة

المتحدة التي تعمل من أجل منع وقوع أموات

الأطفال المفاجئة وتحسين صحة الطفل.

وتقوم مؤسسة دراسة وفيات الأطفال بتمويل

والمهنيين الأبحاث وترويج النصيحة الصحية

للأبوين وتقديم الدعم إلى العائلات المفجوعة

بموت أحد أعضائها.

المعلومات المزيدة حول مؤسسات دراسة

وفيات الأطفال والنصيحة الصحية من أجل

حماية الأطفال من الأموات على السرير

والحادثات يمكن الحصول عليها من موقع

www.sids.org.uk/fsid/ أو با لاتصال

بخط المساعدة على رقم 0870 787 0504 .

وللتبرع من أجل تقديم المساعد المادية

إلى عمل ايف ايس آئي دي الذي ينقذ الحياة،

تصل بـ 03 800 7222 20.

Foundation for the Study of Infant Deaths (FSID),

Artillery House, 11-19 Artillery Row, London SW1P 1RT.

Tel: 0870 787 0885 Email: fsid@sids.org.uk

Web: www.sids.org.uk/fsid/

إن المبادرة الصديقة للطفل التابعة ليونيسف،

والمؤسسة لدراسة وفيات الأطفال قد أصدرت

هذه الكتيبة معاً بهدف إعطاء الوالدين معلومات

واضحة حول منافع مشاطرة الفراش وأيضاً حول

المواضع التي تعرّض مشاطرة الفراش للخطر.

To make a credit card
donation to UNICEF, call

08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open
24 hours. Please quote 'BFI'.)

www.babyfriendly.org.uk

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. It is available via www.babyfriendly.org.uk/leaflets. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost CL885, Billericay CM12 0BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.

UNICEF UK Baby Friendly Initiative, Africa House, 64-78 Kingsway, London WC2B 3NB
Tel: 020 7312 7652 Fax: 020 7405 2332 E-mail: bfi@unicef.org.uk

