استمتعي برفقة رضيعك



بناء أسس صحية من أجل النجاح مدى الحياة



المحتويات

- 1 الحب والاهتمام
- 2 ما يعبر عنه رضيعك
- 3
 هل يمكنك تدليل رضيعك؟
- 4 جعل الأمور البسيطة مهمة
 - العلاقات مهمة
- 6) يشعر رضيعك بالأوقات التي يصيبك خلالها التوتر
 - 7 الاكتئاب العابر واكتئاب ما بعد الولادة
 - 8) الجميع بحاجة إلى الدعم
 - و يتأثر الرضع بالعالم المحيط بهم
 - 10 كيف تحصلين على المساعدة

الحب والاهتمام

الآباء، وأفراد الأسرة، ومقدمي الرعاية الأعزاء: أنتم أهم الأشخاص في حياة رضيعكم. وإظهاركم للحب والاهتمام لا يقل أهمية عن توفير الطعام ومكان المعيشة.

عندما يبكي الرضيع، أشعروه بالاطمئنان. فعندما تحملونهم وتحتضنونهم، يهدأ الرضع. ويتعرفون عليكم — وهم يعرفون صوتكم ورائحتكم. عندما يبكي رضيعك، يشعره قربك منه أنه ليس وحيدًا.

احملي رضيعك. عندما تهزين رضيعك، يشعر بالأمان، وعندما تحتضنينه، يشعر بالمحبة. كل ما يتطلبه الأمر أحيانًا هو لمسة أو ابتسامة لتظهري الاهتمام لرضيعك.

إظهار الحنان. سوف يؤسس تقديم الكثير من الرعاية الممزوجة بالحنان نمو رضيعك الاجتماعي والعاطفي. إن تطوير هذا الأساس في وقت مبكر يعدهم لمرحلة ما قبل المدرسة وما بعدها.



لدى رضيعك مشاعر منذ الولادة.

في البداية، سيعبّر رضيعك عن القليل من المشاعر. سيصدر أصواتًا مثل الهديل أو يبتسم عند شعوره بالرضا، ويبكي أو يضج عندما يشعر بالضيق. عندما يكبر الرضيع، يقهقه ضاحكًا عندما يشعر بالسعادة أو يحرك ذراعيه وساقيه عندما يشعر بالإثارة.

على الرغم من أن رضيعك لا يستطيع التحدث، إلا أنه يتعلم كيفية التواصل معك. وبمرور الوقت، سوف تتعرفين على مدلول صرخاته وحركاته المختلفة.

كيف يستحوذ رضيعك على انتباهك.

سوف يكرر رضيعك أصواتك وحركاتك لجذب انتباهك. وفي وقت لاحق، سيفعل رضيعك هذا باستخدام الكلمات. وعند إظهاره لمشاعره، سيراقب ردود أفعالك ويتعلم منها. سوف يقلد تعابير وجهك ويبدأ في فهم مشاعرك.

تحدثي إلى رضيعك واستمعى إليه.

ستساعد القراءة، والغناء، ورواية القصص رضيعك على التواصل معك وشعوره بالحب والحنان اللازمين لنموه وتطوره.

تساعد مشاركة الأنشطة مع رضيعك على نمو دماغه وتطوره. يتعلم رضيعك الآن كيفية تبادل الأدوار وإعطاء الاهتمام والحصول عليه. وهذه مهارات اجتماعية مهمة سوف يستخدمها رضيعك مدى الحياة.









ربما تطرق إلى سمعك أنه من الأفضل أن تتركي رضيعك يبكي أو أن حمله كثيرًا قد يفسده. هذا غير صحيح.

لا يمكن أن يفسد الرضع بمنحهم الكثير من الحب والاهتمام. يبكي الرضع فقط عندما يحتاجون إلى شيء ما — تغيير الحفاضات، أو الرضاعة، أو التجشؤ، أو الترويح عنهم.

ربما سمعت أنك بتجاهل بكاء الرضيع ستساعدين على جعله مستقلاً. لن يحدث ذلك سيجعله هذا يشعر بالخوف والحزن.

يعتمد رضيعك عليك — ليس في توفير طعامه، أو ملابسه، أو مكان للنوم فحسب، بل إن قربك منه يشعره بالاطمئنان. إن مجرد شعوره بلمستك، أو صوتك، أو ورائحتك يبعث فيه الشعور بالهدوء والأمان. ويساعده شعوره بوجودك على التعلم والنمو.

جعل الأمور البسيطة مهمة

ليس عليك الانتظار حتى *اللحظة المناسبة* أو شراء الألعاب المميزة لتزويد رضيعك بما يحتاجه. إن أكثر ما يحتاجه هو وجودك وجميع الأشياء البسيطة التي تفعلينها.

يحب الرضع الأمور البسيطة اليومية - نبرة صوتك، ولعب لعبة البيكابو (الاختفاء، والظهور مع ترديد بعض الكلمات)، وغناء الأغاني والضحك معًا. كما يحبون أن تلاحظي كل شيء يرونه والتحدث عنه: "انظر إلى، الحمامة، السحاب، حافلة صاخبة. ماذا حدث اليوم في متجر الزاوية، أو الحديقة، أو السوبر ماركت؟"

أري رضيعك الأشياع ودعيه يستخدم حاسة اللمس. يتعلم الرضع عن طريق الاستكشاف. شجعي فضولهم. اعرضي عليه الزهور، أو الأقمشة، أو كتب الأطفال، أو الصور في المجلات. دعي رضيعك يلمس شعرك، أو الألعاب في حوض الاستحمام، أو الثلج لأول مرة.



العلاقات 5 مهمة

ينشِئ رضيعك رابطة خاصة معك أولاً، ثم، مع مقدمي الرعاية الآخرين المقربين منه، مثل الأجداد، والمربيات، وموظفي الرعاية النهارية.

قد تلاحظين أن رضيعك ينظر إليك للحصول على إشارات عندما يكون في وضع جديد أو غير مؤكد، أو يتابع نظراتك لرؤية ما تبحثين عنه. في كل مرة يتواصل فيها رضيعك معك، تساعد تفاعلاتك على تطور دماغه.

يساعد تكوين علاقتك مع رضيعك على اكتسابه التعلم والنمو. المنحيه الكثير من الابتسامات والعناق في كل فرصة متاحة: عند الاستيقاظ، وقبل الخلود للنوم، وعند الرضاعة، وأثناء وقت الاستحمام. تساعد مشاركتك لرضيعك على تكوين رابطة آمنة معك. ويبني هذا ثقته بك وينشئ أساسًا آمنًا يمكنه من خلاله استكشاف العالم والنمو.



لرعاية رضيعك بشكل جيد، يتعين عليك أيضًا الاعتناء بنفسك. تابعي مع طبيب يعرفك بانتظام، حتى تتمكني من تلقى

بعسك. دبعي مع طبيب يعرفك بالنظام، حتى للمحلي من للقي الرعاية الصحية التي تحتاجين إليها. تناولي أطعمة صحية، واحصلي على قسط كاف من النوم، ومارسي الرياضة. إن ممارسة شيء بسيط مثل المشي يوميًا سيحدث فارقًا ويحسن مزاجك. خصصى وقتًا للتواصل مع الأصدقاء والعائلة.

ابحثي عن طرق صحية للاسترخاء خذي قيلولة عندما ينام رضيعكِ اخرجي من المنزل — اصطحبي الرضيع إلى الحديقة أو محل البقالة ارفعي قدميك بعد انتهاء العمل يشعر الرضيع بمستوى التوتر لديكِ اعتني بنفسك للحفاظ على مستوى التوتر لديك منخفضًا.

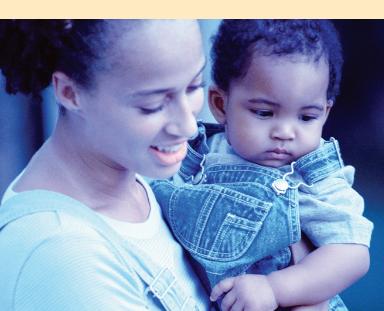


تعاني العديد من الأمهات الجدد من تغيرات في مزاجهن والبكاء أكثر من المعتاد بعد ولادة أطفالهن. ويشيع هذا الأمر، وعادة ما يختفي في غضون أسابيع قليلة.

ولكن إذا كنتِ تبكين كثيرًا، أو تشعرين بالحزن، أو الذنب، أو اليأس، أو الإرهاق لأكثر من أسبوعين، فقد تكوني مصابة باكتئاب ما بعد الولادة. تحدثي إلى طبيبك.

يصعّب عليك الاكتئاب رعاية رضيعك، كما قد يسبب التوتر لرضيعك؛ ما قد يسبب مشكلات على المدى الطويل.

لا تعاني في صمت. فالاكتئاب مرض يمكن علاجه. للحصول على المساعدة أو إحالات الصحة العقلية، تحدثي إلى طبيبك، أو اتصلي على الرقم 311 أو خدمة NYC Well الدعم النفسي لمدينة نيويورك على الرقم 888-692-9355.



يحدث هذا لجميع الآباء عاجلاً أو آجلاً: لا يتوقف الرضيع عن البكاء. وقد جربت كل شيء — الرضاعة، والاحتضان، وتغيير الحفاضات، واللهاية. وأنهكك التعب والإحباط ولا يمكنك التحمل بعد الآن.

إذا كنت تواجهين وقتًا عصيبًا مع مشاعرك، فضعي رضيعك في مهده واسترخي لبضع دقائق. خذي نفسًا عميقًا 5 مرات — وخذي الشهيق وأخرجي الزفير ببطء — ثم تفحصي الرضيع للتأكد من سلامته.

من المهم أن تطلبي الحصول على الدعم.

اتصلي بصديقة، أو أحد أفراد العائلة، أو أحد الجيران ممن يمكنهم مساعدتك على الهدوء أو الحضور إليك ومرافقتك. إذا كنت بحاجة إلى الراحة، فاطلبي من شخص تتقين به الاعتناء برضيعك حتى تتمكني من الذهاب للتمشية، أو ممارسة شيء تستمتعين به حقًا.









حتى قبل أن يمكنهم التعبير عن أنفسهم بالكلمات، يستطيع الرضع أن يشعروا بالتوتر والصدمات التي مروا بها، ويتذكروها. ثمة الكثير من الأشياء التي قد تسبب التوتر أو الصدمة: مثل الجدال بصوت عال، والعراك، والاعتداء الجسدي والجنسي، والشتائم، والمضايقات المؤذية، والوجود بالقرب من الأشخاص الذين يدمنون المشروبات الكحولية أو المخدرات، أو فقدان أحد الوالدين أو مقدم الرعاية، أو التعرض للإهمال على يد الشخص الذي من المفترض أن يكون مسؤولاً عنه.

يعوق تعرض رضيعك المستمر للتوتر أو الصدمات تطور دماغه، وقد يسفر عن تعرضه لمشكلات صحية دائمة. قد يعاني الأطفال المعرضون باستمرار للتوتر أو الصدمات أيضًا من مشاكل في التعلم، والذاكرة، والتركيز — وهي مهارات لازمة للنجاح في المدرسة.

إذا عانيتِ أنت أو رضيعك من توتر أو صدمة خطيرة، فتحدثي إلى طبيبك. ساعدي رضيعك على الشعور بالأمان. ضعي روتينًا ثابتًا حتى يعرف ما يتوقعه منك، وامنحيه الكثير من الاهتمام المغلف بالمحبة. تعرفي على مسببات التوتر لديكِ واعتنى بنفسك أيضًا. كونك أحد الوالدين هو أصعب وأهم عمل ستقومين به على الإطلاق. ولست مضطرة إلى القيام بذلك بمفردك. انضمي إلى مجموعة لمقابلة أشخاص جدد والعثور على الدعم. هناك العديد من المجموعات للوالدين ومقدمي الرعاية الجدد.

لمعرفة المزيد عن التطور الاجتماعي والعاطفي لرضيعك، تحدثي إلى طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة. يمكن أن يخبرك طبيبك بما يمكن توقعه في كل مرحلة، ويقترح أنشطة للترابط مع رضيعك ويساعدك إذا كانت لديك أي مخاوف.

إذا كنت تواجهين صعوبة في التأقلم مع رضيعك الحديث أو التغيرات التي طرأت على حياتك أو كنت تحتاجين إلى إحالتك إلى متخصصي الصحة العقلية، فاتصلي على الرقم 311 أو NYC Well (خدمة الدعم النفسي لمدينة نيويورك) على الرقم 888-692-9355.

إذا كنت قلقة إزاء إيذاء شخص لك أو لرضيعك، فاتصلي على الرقم 311 واطلبي الخط الساخن للعنف المنزلي، أو اتصلي بالخط الساخن مباشرة على الرقم 4673-621-800. سوف يساعدك أحد الأشخاص، وتقدم لك الخدمات اللازمة بغض النظر عن حالة الهجرة.

تتوفر خدمة الدعم النفسي لمدينة نيويورك والخط الساخن للعنف المنزلي على مدار 24 ساعة يوميًا، سبعة أيام أسبوعيًّا وبلغات متعددة.

في حالات الطوارئ، اتصلي بالرقم 911.





للحصول على المزيد من النسخ من هذا الكتيب، اتصلى بالرقم 311.

لقراءة هذا الكتيب عبر الإنترنت، بادري بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/health وابحثي عن "Enjoy Your Baby" (استمتعى برفقة رضيعك).

تمت مراجعة هذا الكتيب وأعيدت طباعته بالمنحة رقم 1H79SM060274 من إدارة الخدمات الخاصة بتعاطي المواد المخدرة والكحولية والصحة العقلية (Substance Abuse and Mental Health Services (Administration, SAMHSA والخدمات الإنسانية (Administration, SAMHSA Department of Health and) في الولايات المتحدة الأمريكية. تعبر الآراء والسياسات عن وجهة نظر المؤلفين (SAMHSA أو SAMHSA أو SAMHSA)

