

التقييط

يتساءل الكثير من الآباء والأمهات عما إذا كانوا بحاجة إلى تقييط أطفالهم المواليد الرضع. لا يحتاج الأطفال الرضع إلى تقييطهم، ومع ذلك، فإن التقييط يمكن أن يساعد على تهدئة أعصابهم وتقليل حركة (منعكس) الإجفال غير الإرادية.

هناك بعض الاختطارات التي قد يتعرض لها الأطفال الرضع عند تقييطهم. فإذا تم استلقاء الطفل الرضيع على بطنه أو انقلب بنفسه على بطنه بينما يكون مقمطاً، فيجوز ألا يتمكن من التنفس. وإذا تم تقييطه ببطنانية، فهناك احتمال أن تتراحي البطنانية عنه وتصبح خطراً مسبباً لاختناقه. كما قد يؤدي التقييط إلى ارتفاع حرارة جسم الرضيع الداخلية.



توقفي عن تقييط طفلك الرضيع:

- في حلول الأسبوع السادس إلى الثامن من الولادة.
- أو في مدة أبكر من ذلك في الحالات التالية:

- عندما يبدي الرضيع أي علامات/المحاولة للانقلاب بنفسه من ظهره إلى بطنه.
- عندما يبدأ الرضيع يتزحزح بنفسه ليقلب من القمط.

أحرصى على إعلام كل مَنْ يعتني برضيعك عندما تقررين التوقف عن التقييط.

ما الأشياء التي يتوجب استخدامها لتقييط الطفل الرضيع.

- استخدمى كيس النوم مع قمط في أطرافه الفيلكرو أو استخدام كيس قمط.
- إذا لم يكن لديك كيس قمط، فيمكنك تقييط رضيعك ببطنانية رقيقة، مثل بطنانية حمل الرضيع. أحرصى على ألا تستخدمى البطنانيات الناعمة أو السمكية أو المجعدة والموبرة.

لا تدعى جسم رضيعك يصبح دافئاً كثيراً

ينبغي أن يرتدي الأطفال الرضع ملابساً تتناسب مع حرارة المكان الموجودين فيه. الملابس التي يرتديها الرضيع تحت القمط:

- ألبسي رضيعك لباساً رقيقاً أو لباساً بقطعة واحدة بدون غطاء للساقين (أونزي - onesie).
- وإذا كانت حرارة الطقس دافئة أو كانت حرارة المنزل الداخلية دافئة جداً، فضعي الحفاض فقط عليه.

بعض العلامات المُنذرة بأن جسم رضيعك قد يكون دافئاً جداً:

- احمرار وتوهج الخدين أو لون الخدين مقتماً عن العادي.
- التعرق
- التنفس بشكل سريع وضحل
- حرارة الصدر أو الظهر دافئة عند لمس أي منهما

إذا ظهرت على رضيعك علامات تدلّ على أنه قد يكون دافئاً جداً، فعليك خلع ملابس به أو طبقة أو أكثر من طبقات ملابس به. وإذا لم تساعد إزالة طبقات الملابس على ذلك، فيجوز أن يكون رضيعك مريضاً. إذا كان لديك أسئلة أو أمور تشغل بالك بشأن صحة رضيعك، فعليك الاتصال بطبيب الأطفال أو مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنه.

كيف ينبغي وضع القمط على الرضيع؟

- ينبغي أن يتمشى القمط مع كتفيّ الرضيع. فإذا كان القمط مرتفعاً جداً عن كتفيّ الرضيع، فيمكن أن يعيق تنفسه.
- ينبغي أن يكون هناك مساحة كافية لوضع أصبعين بين صدر رضيعك والقمط. وهذا يساعد رضيعك على التنفس بارتياح.
- وإذا كنت تستخدمين كيس نوم أو كيس قمط مع أطراف ربط من الفالكرو، فأحرصى على عدم التقييط بإحكام شديد.
- وأحرصى أيضاً على أن يكون القمط رخواً عند وركي رضيعك. يجب أن يكون هناك فُرجة تعطي الوركين والساقين مجالاً للتحرك. فإذا كانت الفُرجة ضيّقة جداً، فيمكن أن تُسبب مشاكل في وركي الرضيع.

التقييط والنوم السليم والأمن

- أحرصى دائماً على وضع رضيعك على ظهره عند تقييطه.
- ينبغي أن ينام رضيعك في مهد للرضع أو سرير نقال (Bassinet) أو حظيرة اللعب (Pack and Play) على فراش متين وشرشف مثبت بإحكام.
- لا ينبغي أن يكون هناك أي أشياء أخرى حوله، كالوسائد أو البطانيات أو الدمى والألعاب المحشو في مكان نوم رضيعك.

تسري هذه المعلومات على الأطفال الرضع الأصحاء الذين ولدوا بعد فترة حمل كاملة (9 أشهر).

استفسري من طبيب طفلك أو مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنه حول أي أسئلة معينة خاصة به.

كيف ينبغي وضع ذراعِي رضيعك وتركيزهما عند تقميطه

يمكنك وضع ذراعِي رضيعك في عدة طرق، ولكن هناك منافع لأن يكون وضع الذراعين إمّا:

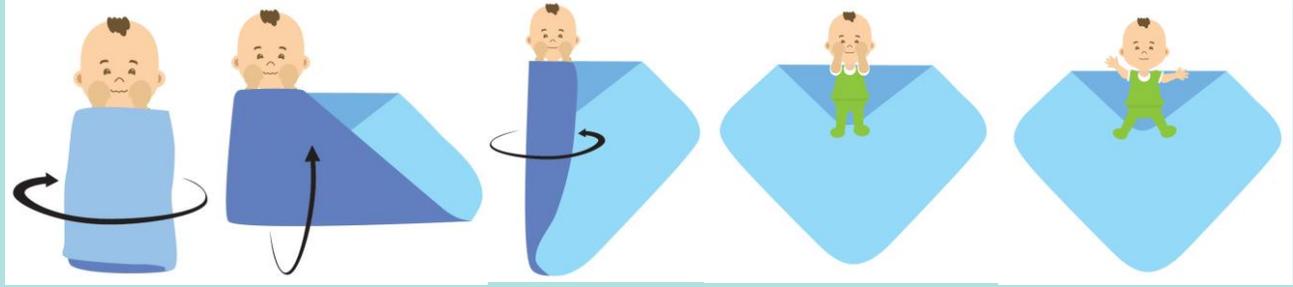
- متنيين عند الكوعين مع وضع الذراعين على الصدر واليدين قريباً من وجه رضيعك.
- في أعلى صدر رضيعك واليدين تلامس بعضهما في الوسط.

تعليمات خطوة بخطوة

هناك العديد من الطرق لتقميط الرضيع ببطنية. إليك تعليمات حول طريقتين لتقميط رضيعك.

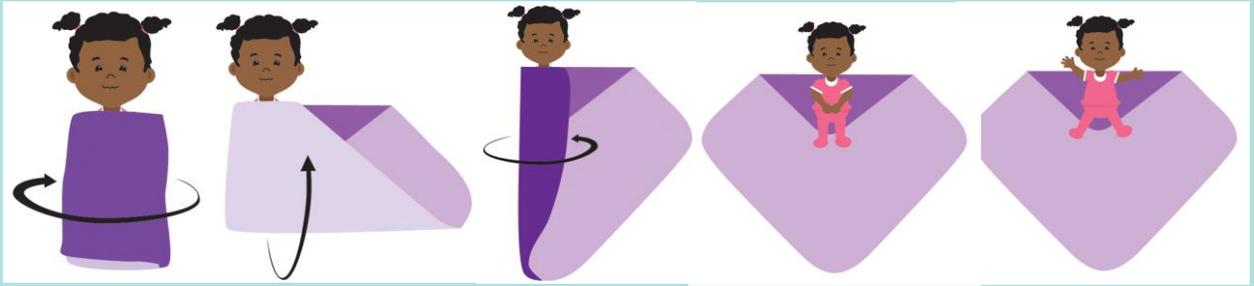
أسلوب الطريقة الأولى - وضع الذراعين بالقرب من الوجه

1. أفرشي البطنية بشكل مسطح وأطوي إحدى زواياها إلى الأسفل لإنشاء حافة مستقيمة. ضعي الرضيع على البطنية حيث يكون مستلقياً على ظهره ووجهه مواجهاً لوجهك وكتفيه يتماشيان مع حافة البطنية العلوية.
2. ركزي ذراعِي الرضيع بحيث يكونان متنيين عند الكوعين ومضطجعان على الصدر واليدين تلامسان بعضهما البعض ومركّزان بالقرب من وجه رضيعك.
3. لقي الزاوية اليسرى من البطنية فوق جسم رضيعك ودسيها (أدخليها) حول الجانب الأيسر.
4. أثنى الطرف السفلي من القماش إلى الأعلى. وأحرصى على ألا تغطّي وجه رضيعك وأن هناك متسعاً كبيراً حيث يمكن لرضيعك أن يحرك ساقيه إلى الأعلى والخارج.
5. أثنى الزاوية اليمنى من البطنية على جسم رضيعك ودسيها تحت الجانب الأيمن. سيثبت وزن رضيعك القماط بثبات في مكانه.



أسلوب الطريقة الثانية - وضع الذراعين على الصدر

1. أفرشي البطنية بشكل مسطح وأطوي إحدى زواياها إلى الأسفل لإنشاء حافة مستقيمة. ضعي الرضيع على البطنية حيث يكون مستلقياً على ظهره ووجهه مواجهاً لوجهك وكتفيه يتماشيان مع حافة البطنية العلوية.
2. ركزي ذراعِي رضيعك بحيث يكونان مضطجعتين على صدره ويديه تلامسان بعضهما البعض في الوسط.
3. كرري كل من الخطوات 3 و4 و5.



ملاحظة: إذا كنت تستخدمين كيس نوم مع قماط ربط أو كيس قماط لتقميط رضيعك، فيرجى الرجوع إلى الخطوة رقم 2 في الأمثلة حول كيفية وضع وتركيز يدي الرضيع.

يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني HealthyChildren.org التابع لـ [American Academy of Pediatrics](http://AmericanAcademyofPediatrics.org) (الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال) للحصول على مزيد من المعلومات حول التقميط بما في ذلك مقاطع فيديو قصيرة حول كيفية التقميط. للحصول على مزيد من المعلومات حول النوم السليم والأمن، يمكنك الذهاب إلى الموقع الإلكتروني التالي: Michigan.gov/SafeSleep.