

مهام الأم الأساسية الأولى مع الطفل

تبدأ مهمة الامومة الجميلة منذ اليوم الأول على ولادة الطفل ولكن على الرغم من جمال هذه الفترة فهي مرحلة دقيقة جداً وصعبة بالنسبة للعناية الصحيحة والمثالية بالطفل.

يوجد خلال الأسابيع الأولى من عمر مولودك مهام أساسية عليك أيتها الأم القيام بها وهي الرضاعة وتأمين النوم المريح له ومساعدته على اكتشاف محيطه وتغيير الحفاضات، تبدو مهمات سهلة ولكنها دقيقة بسبب صغر حجم المولود والخوف من أذيته وخصوصاً إذا كان الطفل الأول.

نقدم لك أهم المعلومات التي يجب عليك معرفتها والتي تتعلق بمهام العناية بمولودك الجديد:

الرضاعة: عليك معرفة مواعيد طعام الرضيع، فعادةً يرضع الطفل 8 الى 12 مرة في اليوم وعندما يحرك يديه بإتجاه فمه فهذه علامة تؤكد لك أنه جائع كما يجب أن تعلمي أن الوقت المخصص للرضاعة الطبيعية هو يتراوح بين 10 الى 20 دقيقة لكل مرة ومن كل ثدي.

النوم: لا يجب أن تخافي من نوم مولودك بكثرة فهو بحاجة الى وقت طويل من النوم لكي يتمكن من النمو بطريقة سليمة فلا تتفاجئي ان كان ينام لحوالي 17 ساعة خلال الـ24 فهو يحتاج الى هذه الكمية، ومن الممكن أن ينام لمدة ساعتين متواصلتين ثم يستيقظ ليأكل ويعود الى النوم من جديد كما يجب أن تعلمي أن طفلك الرضيع لا يستطيع التمييز بين النهار والليل خلال أول أربعين يوم على ولادته.

تغيير الحفاضات: لتغيير الحفاضات يوجد العديد من الأسس التي تسهل هذه العملية عليك، فيجب تغييرها قبل ارضاع مولودك لكي لا يتحرك بعض الأكل الأمر الذي يسبب القيء، عليك اختيار الحجم الخاص لعمر الرضيع وذات نوعية جيدة كما يفضل الابتعاد عن استخدام المناديل المرطبة واستخدام القطن والماء الفاتر للتنظيف.

وقت استيقاظ مولودك: ابتداءً من اليوم الاول على ولادة طفلك يمكنك التحدث معه واخباره القصص ومناغاته في الوقت الذي يكون مستيقظ به ويمكنك التجول معه في أرجاء المنزل لمساعدته على التكيف مع غرف

المنزل وللتعود عليك أكثر كما يمكنك ملاحظته لوقت معين وتركه بمفرده في سريره لإكتشاف محيطه.