

## ما فوائد ملامسة الجلد للجلد بين المولود والأبوين والإكثار من احتضانه؟

أخيرًا قد وصل وليدك وهو الآن بين ذراعيك، تهانينا! من بين كل المراحل الأساسية التي ستمرين بها مع طفلك خلال السنة القادمة، بالتأكيد أن أولى أولوياتك الآن هو اصطحاب طفلك إلى المنزل.

وإحدى الطرق التي تزيد من قوة الارتباط بينك وبين وليدك هو الإكثار من ملامسة جلدك لجلده. ونشير إلى أن ذلك لا يقتصر على الأمهات فقط! بل إن الآباء أيضًا يمكنهم أن يعززوا من ارتباطهم مع مولودهم بضمه كالكنغر والاستمتاع بأوقاتهم معه.

تشير الكثير من الأدلة إلى أن فوائد عملية ملامسة الجلد للجلد أبعد بكثير من أن يكون تأثيرها مقتصرًا على الجلد فقط. فبحسب مبادرة اليونيسف الداعمة للأطفال الرضع؛ فإن فوائد ملامسة جلد الأم لجلد الطفل تتعدد في.

## تهنئة الطفل والأم معًا

قد يكون بكاء طفلك أمرًا مربكًا ومحيرًا، ولكن التعامل معه سيكون أكثر سهولة وإيجابية إذا كنت هادئة ومسترخية. إذا بدأ طفلك بالبكاء، تأكدي من أنك قد لبيت كافة احتياجاته الأساسية من تغيير الحفاضة وإرضاعه وإلباسه ملابس مريحة، ثم ابدئي بحمله. فذلك سيساعد كلاً منكما على التنفس بعمق، بل وقد ينتابك شعور خفي بالسعادة وسط هذه الدوامة.

## تنظيم تنفس الطفل ومعدل ضربات قلبه

يؤدي انتظام ضربات قلب الطفل إلى رفع مستوى الأكسجين في دمه وتحسين كفاءة نومه (نعلم تمامًا أنك قد نسيت طعم النوم منذ أمد!). التنفس العميق ومستوى الأكسجين المرتفع والنوم الهادئ؛ جميعها عوامل أساسية تساعد على نمو دماغ طفلك، وهو أمر بالغ الأهمية خاصة خلال هذه الأسابيع الأولى التي يتعلم فيها الكثير من الأشياء.

## تحفيز الهضم وزيادة الشهية

بغض النظر عن الطريقة التي تتبعها في إرضاع طفلك، فإن الطفل الذي يتغذى جيدًا هو طفل سعيد. اخلعي قميصك واستغلي فترة إرضاع طفلك سواء بطريقة طبيعية أو باستخدام زجاجة الحليب في ملامسة جلدك لجلده. وللأب أن يمارس دوره في هذه العملية أيضًا من خلال إرضاع الطفل باستخدام زجاجة الحليب.

## استقرار درجة حرارة الجسم

بغض النظر عن الطريقة التي تتبعها في إرضاع طفلك، فإن الطفل الذي يتغذى جيدًا هو طفل سعيد. اخلعي قميصك واستغلي فترة إرضاع طفلك سواء بطريقة طبيعية أو باستخدام زجاجة الحليب في ملامسة جلدك لجلده. وللأب أن يمارس دوره في هذه العملية أيضًا من خلال إرضاع الطفل باستخدام زجاجة الحليب.



ووجد الخبراء الطبيون أن أول 60 دقيقة من التلامس المستمر بين الجلد والجلد يساعد في تنظيم درجة حرارة الطفل، والتحكم في التنفس، وتقليل مخاطر انخفاض نسبة السكر في الدم. وهذا ليس فقط أمرا مهما للحياة الجديدة التي دخلت العالم للتو، ولكن التجربة أيضا توفر إنتاج الأوكسيتوسين في الأم، ما يعزز الترابط وإمدادات الحليب. ويوصي المحترفون بوضع الطفل على الفور ووجهه لأسفل على بطن أمه ، وبطانية تغطي كليهما. ويؤدي هذا الوضع إلى إبطاء إنتاج هرمونات الأدرينالين في الأم حتى لا تتداخل مع إنتاج هرمونات الأوكسيتوسين والبرولاكتين.

وقالت تينيل تشوال، القابلة الممرضة المعتمدة في Sanford Health في ساوث داكوتا، في بيان: "الساعة الذهبية مفيدة للغاية وحاسمة لسنوات حتى على الطريق بين الأم والطفل. إنه مفيد للغاية لتحقيق الاستقرار لحديثي الولادة الخارجين من الرحم، وكذلك الترابط." ووصف طبيب التوليد الفرنسي مايكل أودنت في عام 1977 أن الأطفال الحديثي الولادة سعوا للحصول على الثدي خلال الساعة الأولى من العمر، وهي التي بدأت فكرة الساعة الذهبية في المجتمع الطبي.

وقد أظهرت الدراسات أن 60 دقيقة أو أكثر من الملامسة الفورية للجلد تزيد من نسبة إرضاع الطفل من الثدي عند بلوغه ثلاثة أشهر.

وأثبتت الساعة الذهبية أيضا أنها تزيد من الوقت الذي يكون فيه الطفل في حالة تأهب هادئة وتقلل من البكاء.

وبمجرد أن تقرب الأم مولودها الجديد إليها، يتم إطلاق الأوكسيتوسين على الفور في جسدها، ما يقلل من نزيف ما بعد الولادة وخطر نزيف ما بعد الولادة ويوفر توصيلا أسرع للمشيمة وانقلاب الرحم.

وقالت تشوال: "الطفل يساعد على التنظيم الحراري، وهذا مصطلح خيالي لمساعدة الطفل على تنظيم درجة الحرارة، وكذلك استقرار نسبة السكر في الدم. ومن ثم بالنسبة للأم، فهو يساعد على إنتاج الهرمونات التي تساعد على الرضاعة الطبيعية وإنتاج الحليب، بالإضافة إلى تقليل التوتر والقلق والاكئاب بالنسبة لها."

وهناك طريقة أخرى لتسهيل الترابط، خاصة للأمهات الجدد اللواتي لم يتمكن من تجربة "الساعة الذهبية" بسبب المضاعفات الطبية، وهي حمل مولودك الجديد لفترة طويلة بعد مغادرته المستشفى.

## كم تبلغ مدة ملامسة الجلد للجلد؟

تبدأ ملامسة الجلد للجلد فور ولادة الطفل بالنسبة للأطفال الذين يولدون عن طريق الولادة الطبيعية (وأحياناً لا يتم حتى مسح الطفل حتى قبل وضعه على صدر أمه). وفي الوضع المثالي، يتم قضاء ساعة متواصلة على الأقل لأول مرة لضمان الحصول على أكبر قدر من الفوائد.

كما يمكن أن تستمر ملامسة الجلد للجلد لأول مرة إلى حين انتهاء الطفل من الرضاعة الطبيعية للمرة الأولى، وينبغي أن يستمر ممارستها في الأسابيع التي تلي عودة الأم والطفل إلى المنزل.

وختاماً، تأكدي من التحدث مع شريكك ومع طاقم المستشفى حول تضمين ملامسة الجلد للجلد في خطة الولادة الخاصة بك .

