

New born المولود الجديد



Guidance for Newborn Care

In the first days after birth, your baby is adjusting to life outside the womb, so it's important to observe and care for your baby closely. Here are the main points to monitor:

1) **Breathing** : The normal breathing rate for newborns is 40 to 60 breaths per minute. You can clear any nasal obstructions using a baby nasal aspirator. If you notice any difficulty in breathing or a blue tint around the lips or face, consult a pediatrician immediately.

2) **Crying** : A certain amount of crying is normal for young infants, as it can signal hunger, feeling cold or hot, a wet diaper, or the need to burp. Some babies may cry more intensely and consistently, especially in the evening during the first 3-4 months. If the baby continues to cry excessively without responding to any care, it's best to consult a pediatrician to rule out any underlying issues.

3) **Baby's skin** :

- In the first days, your baby's skin might appear dry and may peel in certain areas. This is normal; you can keep the skin moisturized by gently massaging it with baby oil.
- Your baby's skin may have a protective, whitish coating that maintains moisture and body warmth. It's best not to try removing this layer during bathing but allow the skin to absorb it gradually.
- You may notice a fine layer of soft hair covering the forehead, ears, shoulders, and back, which will gradually disappear over time.
- A newborn's skin typically has a pinkish tone, and slight blueness in the extremities, especially the nails, may be visible in the first few hours after birth. This usually fades as the baby's body temperature stabilizes. Consult a pediatrician if you notice any color changes, such as blue or yellow tones (the latter could indicate jaundice).
- **Jaundice** : Jaundice in newborns is characterized by yellowing of the skin or eyes due to elevated bilirubin levels. Consult a pediatrician if yellowing appears within the first 24 hours after birth.
- **Cradle cap** : This is a yellowish crust that sometimes appears on the baby's scalp. To remove and prevent scalp infections, follow these steps:
 - Rub the baby's scalp gently with olive oil or baby oil.
 - Cover the head with a cotton cap to let the oil absorb overnight.

- In the morning, gently clean the scalp and remove any softened crust. After that, wash the baby's hair with baby soap or shampoo as recommended by the doctor, then dry it with a soft towel.
- Repeat this process as needed.
- **For routine care of the diaper area**, change the diaper every 3-4 hours and as needed. Wash the area with water and mild soap, avoiding scented wipes. If diaper rash appears, follow these steps:
 - Let the area air-dry for some time.
 - Use a special ointment for diaper rash.
 - Consider using cotton diapers or changing the diaper brand if your baby reacts to certain types.
 - Avoid scented wipes for cleaning.
 - Consult a doctor if the rash worsens (excessive redness, blisters, or peeling).

4) Bowel movements:

- Breastfed babies typically have between one and seven bowel movements per day during the first 3-4 months. The stool is often soft and yellowish, which is normal. It's also normal for breastfed babies to have one bowel movement every three days. The baby may grimace or turn red while passing stool, which is also within normal limits. Avoid using laxatives or suppositories unless prescribed by a doctor.
- If your baby has watery, greenish, foul-smelling stools, blood in the stool, vomiting, or refuses to eat, take them to the doctor immediately, especially if it persists for more than one day.

إرشادات للعناية بالمولود الجديد

في الأيام الأولى من الولادة يمر الطفل بمرحلة التكيف مع الحياة خارج رحم الأم، لذا من المهم مراقبة وعناية طفلك عن كثب.

سيدتي الام عليك مراقبة ما يلي :

(1) **نفس الطفل:** إن معدل التنفس الطبيعي لحديثي الولادة هو من 40 إلى 60 نفساً في الدقيقة، يمكنك إزالة ما يزعج تنفسه بواسطة شفاطة الأنف الخاصة بالطفل. أما إذا لاحظت أي صعوبة في التنفس أو إزراق في الشفاه أو الوجه توجهي إلى طبيب الأطفال فوراً

(2) **البكاء:** إن كمية محدودة من البكاء هو أمر طبيعي لدى الأطفال الصغار، وقد يكون ذلك بسبب الجوع، البرد أو الحرارة، تبلل الحفاض، أو بحاجة ماسة للتجشؤ. بعض الأطفال يكون بكثرة، ويكون البكاء شديداً، و غالباً "مستمراً"، وذلك في ساعات المساء، في الأشهر الـ 3_4 الأولى من الحياة. إذا لم يستجب الطفل لأيّة من الرعاية المقدمة له وأفرط في البكاء لمدة طويلة يفضل الإتصال بطبيب الأطفال للتأكد من عدم وجود أي مشكلة

(3) **بشرة الطفل:**

- خلال الأيام الأولى يمكن أن تكون بشرة طفلك جافة وقد تقشر في بعض الأماكن، هذا امر طبيعي يمكن ترطيب البشرة بتدليكها بزيت خاص للأطفال .
- قد تغطي بشرة طفلك طبقة دهنية بيضاء، تحافظ هذه الطبقة الدهنية على طراوة البشرة بالإضافة إلى الحفاظ على حرارة جسمه لذلك لا يجب الإصرار على إزالتها خلال الحمام بل تركها لتمتصها البشرة تدريجياً.
- قد تلاحظين وجود وبر ناعم جداً يغطي الجبهة والأذنين والكتفين والظهر بكميات مختلفة، يتساقط هذا البر مع مرور الأيام.
- لون بشرة الطفل الطبيعي زهري ويمكن ملاحظة إزراق بسيط في الأطراف وخاصة الأطراف خلال الساعات الأولى بعد الولادة وسرعان ما يختفي عندما تصبح حرارة الطفل طبيعية عند ملاحظة أي تغير في لون بشرة الطفل، (إزراق، اصفرار بسبب اليرقان) يجب مراجعة طبيب الأطفال.
- **اليرقان:** اليرقان عند حديثي الولادة هو ظهور اللون الأصفر على جلد او عيني الطفل، بسبب ارتفاع مادة BILIRUBIN في الدم. وهناك حالات يجب استشارة طبيب الأطفال لعلاجها باكراً في حال ظهور الاصفرار قبل مرور 24 ساعة على ولادة الطفل.
- **قلنسوة المهد أو خبزة الرأس:** هي قشرة صفراء اللون تلاحظ أحياناً على فروة رأس الطفل. ولإزالة هذه القشور ومنع حدوث التهابات بالفروة عليك اتباع ما يلي:
 - افركي فروة الطفل بزيت الزيتون او زيت الاطفال.
 - غطي الرأس بقلنسوة قطنية حتى يترك المجال للزيت ليمتص طوال الليل.
 - في الصباح نظفي الرأس بلطف وتخلصي من القشور التي أصبحت طرية بعد الغمس بالزيت. بعد ذلك اغسلي شعر الطفل بصابون او شامبو خاص للشعر حسب وصفة الطبيب وجفيفه بفوطة جافة.
 - كرري هذه المعالجة حسب الحاجة.
- **للعناية الروتينية ببشرة الحفاض** يجب تغيير حفاض الطفل كل ثلاث إلى أربع ساعات وعند الحاجة، غسل المنطقة بالماء والصابون وعدم استعمال المناديل المعطرة. ولكن عند ظهور الطفح في منطقة الحفاض يجب إتباع الإرشادات التالية:

- عرّضي المؤخرة للهواء بعض الوقت
- إستعملي مرهماً خاصاً لعلاج طفح منطقة الحفاض

- إستعملي حفاضات قطنية أو غيري نوعية الحفاض لأنه من الممكن ان يتحسس الطفل على نوعية معينة من الحفاضات
- تجنبي استعمال المناديل المعطرة للتنظيف
- استشيرى الطبيب في حال تفاقم حالة الطفح (احمرار زائد – ظهور بثور أو تقشير في الجلد)

(4) حركة الامعاء :

- يتبرز الاطفال الذين يرضعون حليب والدتهم مرة الى سبع مرات يوميا لمدة الثلاثة الى أربعة أشهر الاولى من الحياة. ومظهر البراز يكون كعجين أصفر. وهذا هو الطبيعي. من الطبيعي أيضا" ان يتبرز الطفل الرضيع من ثدي أمه مرة واحدة كل 3 أيام. وقد يقطب جبينه، أو يحمر وجهه أثناء دفع البراز، ولكن ذلك أيضا" ضمن الحدود الطبيعية. لا تستعملي المليينات أو التحاميل الشرجية ما لم يصفها لك الطبيب
- اذا حصل عند طفلك براز سائل، أخضر اللون، و كريه الرائحة، دم في البراز، تقيأ أو رفض تناول الطعام فاحضره الى الطبيب فوراً او اذا استمرت أكثر من يوم واحد.