

# طفلك الوليد

## Your New Baby

As a new parent, you may have questions about your baby. Below are some common physical features and behaviors you may notice in your baby soon after birth.

عندما تصبحين أمًا لأول مرة، قد يكون لديك بعض الأسئلة المتعلقة بطفلك. وفيما يلي بعض السلوكيات والخصائص الجسدية الشائعة التي قد تلاحظينها على طفلك بعد الولادة مباشرة.

### Sleep and Wake Cycles

For the first few hours after birth, babies are usually active and awake. Then they become sleepy for the next 12 to 24 hours. Expect your baby to sleep 16 to 20 hours a day, and not on any set schedule. Babies wake often at night for feedings.

### دورات النوم والاستيقاظ

يبقى الأطفال نشطين ومستيقظين في الساعات القليلة الأولى بعد الولادة. وبعد ذلك يشعر الأطفال بالرغبة في النوم خلال 12 إلى 24 ساعة التالية. لذا توقعي من طفلك أن ينام لمدة 16 إلى 20 ساعة يوميًا دون انتظام في أوقات النوم. فالأطفال يستيقظون ليلاً في أحيان كثيرة لتناول الرضعات.

### Head

Your baby's head may look large and misshaped from the birth process. This will slowly correct itself in about a week. Babies have two soft spots on the head. These soft spots will slowly close and do not need any special care.

### الرأس

قد تبدو رأس طفلك كبيرة وغير مستوية الشكل بعد الولادة. ولكنها ستستعيد شكلها العادي ببطء خلال أسبوع تقريبًا. حيث لدى الأطفال منطقتان رقيقتان على الرأس. وهاتان المنطقتان سوف تغلقان ببطء وليست هناك حاجة إلى أي عناية خاصة.

### Eyes

Babies see best at a distance of 8 to 10 inches. Your baby's eye color changes after birth. Most babies have their permanent color by 1 year of age. It is normal for your baby's eyes to be swollen, have red spots in the white part of the eyes or look cross-eyed. These conditions will most often go away.

### العينان

يمكن للطفل رؤية ما يبعد عنه مسافة 20-25 سم (8-10 بوصات) بوضوح كبير. ويتغير لون عين الطفل بعد الولادة. وتحصل العين على لونها الدائم لدى معظم الأطفال قبل إتمام سنة من العمر. ومن الطبيعي أن تتعرض عينا الطفل لبعض التورم أو ظهور بعض النقاط الحمراء في الجزء الأبيض من العين أو أن تبدو وكأن بها نوعًا من الحول. وفي أغلب الأوقات، تزول هذه الحالات مع الوقت.

## Breasts and Genitals

It is normal for babies' breasts and genitals to look swollen. This will slowly go away. The baby's breasts may have a small amount of milk-like fluid coming out of them that will slowly go away. It is normal for baby girls to have a small amount of clear, white or blood-tinged vaginal discharge and mucus for several days after birth.

## Skin

The lips and the area inside the mouth should be pink.

- If you notice any blueness around your baby's mouth and your baby is not alert or able to respond to you, **call 911**.
- If your baby develops skin blisters filled with fluid or pus, **call your baby's doctor** to have your baby checked for an infection, especially if there is also a cough, fever or poor feeding.

These skin conditions may be seen and will often go away without treatment:

- Patches of red skin seen on the eyelids, forehead or back of the neck.
- Bluish-gray spots found on the back and buttocks that often fade over a period of months or years.
- Fine, white bumps that are not blisters over a red background. This does not need any creams or lotions.
- Tiny white dots that appear on the face. Do not squeeze them.
- Dry peeling skin or cracking around the wrists or ankles. As the dry skin flakes off, new soft skin will appear.

## الثديان والأعضاء التناسلية

من الأمور العادية أن يبدو ثديا الطفل وأعضاؤه التناسلية في حالة تورم. تختفي هذه الظاهرة ببطء مع الوقت. وقد يحتوي ثديا الطفل على كمية صغيرة من سائل يشبه اللبن يخرج منهما، ولكن هذا السائل يختفي ببطء بمرور الوقت. ومن الطبيعي أيضاً بالنسبة للأطفال الإناث خروج كمية صغيرة من الإفرازات والمخاط الشفاف من المهبل يشوبها بعض قطرات الدم، ويستمر ذلك لعدة أيام بعد الولادة.

## الجلد

يجب أن يكون لون شفطي الطفل والمنطقة داخل الفم هو اللون القرمزي.

- إذا لاحظت أي زرقة حول فم الطفل أو عدم قدرته على التنبيه أو الاستجابة لك، **اتصلي برقم 911**.
- إذا ظهرت على جلد طفلك بثور مملوءة بسائل أو صديد، **فاتصلي بالطبيب** لإجراء فحص على طفلك للتأكد من خلوه من أية عدوى، وخاصة إذا كان هناك سعال أو حمى أو عند رضاعة كمية قليلة من الحليب. قد تتم ملاحظة المظاهر الجلدية التالية، وهي تزول وحدها دون علاج:
- بقع حمراء على الجلد تظهر على جفني العينين أو الجبهة أو الجزء الخلفي من الرقبة.
- نقاط رمادية مائلة إلى اللون الأزرق تظهر على الظهر والمؤخرة، وهي تختفي تدريجياً بعد مرور عدة أشهر أو سنوات.
- نتوءات بيضاء صغيرة لا بثور تنتشر على خلفية حمراء. ولا توجد حاجة لاستعمال كريمات أو غسول مع هذه الحالات.
- نقاط بيضاء دقيقة تظهر على الوجه. يجب ترك هذه النقاط وعدم عصرها.
- جفاف وتقشر الجلد أو تشققه حول المعصمين أو الكاحلين. وبعد سقوط الجلد الجاف، تظهر طبقة جلد ناعمة جديدة.

- Fine, downy hair seen on the back, arms and ears.

Creamy, white substance that may be on the skin at birth and stay in skin folds for the first few days after birth.

## Jaundice

Jaundice is a yellow color of the skin and eyes. It often goes away in 1 to 2 weeks. In the hospital, a small sample of your baby's blood may be tested to check the amount of jaundice.

### Call your baby's doctor if:

- Your baby's abdomen, legs and arms are yellow.
- Your baby's whites of the eyes are yellow.
- Your baby is yellow and your baby is hard to wake, is fussy or not feeding.

## Coughing, Sneezing, and Hiccups

Coughing and sneezing at times is normal. It does not mean the baby is ill unless there is a yellowish or greenish discharge from the nose or other symptoms. New babies often hiccup during or after eating.

## Choking

Babies can choke when held too flat when eating. When feeding, hold your baby's head upright and never prop up a bottle. If your baby chokes, coughs or spits up, stop the feeding, sit him up or hold him over on his side. Pat his back gently until the choking stops then start the feeding again. New parents should take an infant CPR class.

- شعر دقيق ناعم يرى على الظهر والذراعين والأذنين. قد تتواجد مادة بيضاء شبيهة بالكريمة على الجلد عند الولادة وتبقى في ثنايا الجلد في الأيام القليلة الأولى بعد الولادة.

## اليرقان

اليرقان عبارة عن لون أصفر يظهر على الجلد والعينين. ويزول في الغالب بعد مرور أسبوع إلى أسبوعين. وفي المستشفى، قد يتم أخذ عينة صغيرة من دم الطفل وفحصها لمعرفة كمية اليرقان.

### اتصلي بطبيب الأطفال في الحالات التالية:

- إذا كان لون بطن وساق و ذراعي الطفل مصفرًا.
- إذا كان لون الجزء الأبيض في عين الطفل مائلًا إلى الاصفرار.
- إذا كان لون الطفل بشكل عام يغلب عليه الاصفرار أو تجددين صعوبة في إيقاظه من النوم، كذلك إذا كان الطفل سريع الاستثارة أو لا يرضع بالكميات الكافية.

## السعال والعطس والفواق

لا شك أن قيام الطفل بالسعال والعطس من وقت لآخر يعد أمرًا طبيعيًا. فهو لا يعني أن الطفل مريض إلا إذا خرجت بعض الإفرازات المائلة إلى اللون الأصفر أو الأخضر من الأنف أو ظهرت أعراض أخرى. وفي الغالب تصيب الأطفال حديثي الولادة نوبات الفواق أثناء أو بعد تناول الغذاء.

## الاختناق

يمكن أن يتعرض الأطفال للاختناق إذا كان وضع الجسم مستويًا بدرجة كبيرة عند تناول الغذاء. عند الإرضاع، ارفعي رأس طفلك ولا تتركي الزجاجاة عالقة في فمه مطلقًا. وإذا تعرض الطفل للاختناق أو السعال أو قام ببيصق اللبن، فتوقفي عن إرضاعه مع إجلاسه في وضع مستقيم أو الإمساك به وهو مستلق على جانبه. قومي بالترتيب على ظهره بلطف حتى تذهب نوبة الاختناق ثم عاودي إرضاعه. ويجب على الأمهات والآباء الجدد حضور دروس في الإنعاش القلبي الرئوي «CPR».

## Senses

Babies are always growing and learning about the world around them. Babies like being held, rocked, stroked and carried. A sturdy but gentle touch can help them feel secure and calm. Babies love to hear you talk to them and will listen to your voice and other sounds. Babies have a good sense of smell. They can smell breast milk or formula. Babies can follow slow moving objects and can focus on things up to eight inches away.

## الحواس

ينمو الأطفال ويعرفون العالم من حولهم بشكل مستمر. ومن الأشياء الفطرية في الأطفال أنهم يحبون أن يقوم شخص بضمهم وهزهم والتربيت عليهم وحملهم. فلمسة واثقة ولكنها رقيقة في نفس الوقت من الممكن أن تجعلهم يشعرون بالأمان والهدوء. كما أن الأطفال يحبون سماع الأب أو الأم وهما يتحدثان إليهم، وهم يستمعون إلى صوت الأب والأم وإلى الأصوات الأخرى. كما أن الأطفال لديهم حاسة شم قوية، حيث يمكنهم عن طريق حاسة الشم التمييز بين لبن الأم واللبن الصناعي. والأطفال يمكنهم كذلك متابعة الأشياء التي تتحرك ببطء والتركيز على الأشياء التي توجد على مسافة تصل إلى 20 سم (ثمانية بوصات).

## Reflexes

Several reflexes are present at birth.

- There is a **startle reflex** where the baby throws out his arms then brings them back to the middle of his body when he hears a loud noise or is suddenly moved.
- The **sucking reflex** should be strong and vigorous.
- The **rooting reflex** is when the baby turns his head toward the breast or nipple and may also open his mouth.
- The **stepping reflex** is when the baby makes a stepping movement when held in a standing position.
- The **grasping reflex** is when the baby will hold on tightly to an object placed in the baby's palm.

**Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## الأفعال المنعكسة

يوجد لدى الأطفال عند الولادة العديد من الأفعال المنعكسة،

- هناك **الفعل المنعكس الخاص بالفزع**، حيث يبسط ذراعا الطفل للخارج وتمتد ساقاه عند سماع صوت عالٍ أو عند تحريكه فجأة.
- **الفعل المنعكس الخاص بالمص أو الرضاعة**، وهذا الفعل المنعكس يجب أن يكون قويًا ونشطًا.
- **الفعل المنعكس الخاص بالبحث**، ويظهر مثلاً عندما يقوم الطفل بتحريك رأسه نحو الثدي أو الحلمة وقد يفتح فمه أيضاً.
- **الفعل المنعكس الخاص بالخطوات**، ويظهر عندما يحاول الطفل اتخاذ خطوة عند الإمساك به في وضع قائم.
- **الفعل المنعكس الخاص بالمسك**، ويظهر عندما يقبض الطفل بقوة على أي شيء يوضع في راحة يده.

**تحدثي إلى طبيب طفلك أو الممرض إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.**