

السادة أولياء الأمور ومقدمي الرعاية،

قد يكون الذهاب إلى أماكن جديدة أمرًا صعبًا على الأطفال الرضع، وخاصةً عيادة الطبيب. وعلى الرغم من أن الفحوصات والزيارات الطبية تساعد في الحفاظ على صحة طفلك، فإنها قد تكون مرهقة لك ولطفلك معًا. وقد يكون الأمر أكثر صعوبة إذا كان طفلك يعاني من حالة صحية تحتاج إلى رعاية خاصة. كما يمكن لهذه الزيارات أن تغير روتين يومكما وتشعرك بأن الأمور كثيرة أو مرهقة للغاية.

ينمو الأطفال بسرعة، وتُعد زيارات الطبيب فرصة رائعة للاطمئنان على نمو طفلك وتطوره وطرح الأسئلة. قد تتساءلين مثلًا:

- "هل ينمو طفلي بشكل جيد؟"
- "متى يمكنني البدء بإعطائه الأطعمة الصلبة؟"
- "هل من المفترض أن يبدأ طفلي بالمناغاة في هذا العمر؟"
- "متى سينام طفلي طوال الليل؟"
- "هل سيحتاج طفلي إلى المزيد من العلاج؟"
- "كيف يمكنني مساعدة طفلي على تناول دوائه يوميًا؟"
- "هل ستؤثر هذه الحالة الصحية في نمو طفلي وتطوره؟"

من الطبيعي أن تكون لديك أسئلة كثيرة، وقد يجعل ذلك الزيارات الطبية أكثر توترًا. تذكّر أنك لست وحدك. لدى فريق **Early Connections** بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك أنت وطفلك على الشعور بمزيد من الهدوء أثناء الزيارات الطبية. أنتِ تقومين بعمل رائع!



كيف يمكنك الاستعداد؟

- **خططي مسبقًا.** فكّري في كيفية تأثير الزيارة في يوم طفلك. هل ستؤثر في مواعيد القيلولة أو الرضاعة؟ حاولي تعديل جدولكما إذا احتجتِ إلى ذلك.
- **أحضري مستلزمات إضافية.** خذي معك حفاضات إضافية، وزجاجات الرضاعة، والمناديل المبللة، وأي أغراض أخرى قد تحتاجين إليها، تحسبًا لأن تستغرق الزيارة وقتًا أطول من المتوقع. ولا تنسي وجبة خفيفة لك!
- **اعرفي ما الذي تتوقعينه.** اسألي عن نوع الزيارة. هل سيحصل طفلك على تطعيمات أو علاجات أخرى؟ إن معرفة ما سيحدث مسبقًا تساعدك على الاستعداد.
- **دوّني أسئلتك.** اكتبي قائمة بالأسئلة التي تريدين طرحها، أو سجّلها كملاحظة صوتية. واحرصي على إضافة أي أسئلة يرغب أفراد الأسرة الآخرون في طرحها.
- **انتهبي إلى مشاعرك.** إذا شعرت بالتوتر، فخذي أنفاسًا عميقة لمساعدتك على الهدوء. يستطيع طفلك الإحساس بمشاعرك، وعندما تشعرين بمزيد من الهدوء، سيشعر هو أيضًا بمزيد من الأمان.

كيف يمكنك الاستعداد لطفلك؟

- **أحضري أشياء مريحة ومألوفة.** خذي معك بطانية طفلك المفضلة، أو لعبته المفضلة، أو اللهاية.
- **تحدثي معه عن الزيارة مسبقًا.**
- **استخدمي كلمات وصورًا بسيطة لشرح ما يحدث.** يمكنك مثلًا أن تقولي: "نحن نرتدي ملابسنا لنذهب إلى الطبيب. ويمكننا التوقف لمشاهدة الأسماك عندما ننتهي".

كيف يمكنك مساعدة طفلك أثناء الزيارة الطبية؟

- تحدثي أو غني لطفلك بصوت هادئ. أخبريه بما يحدث. قد لا يفهم الكلمات، لكن صوتك سيساعده على الشعور بالأمان.
- صفي له ما يحدث حوله. تحدثي عن الغرفة وما يجري فيها.
- على سبيل المثال: "نحن الآن في عيادة الطبيب. هناك أطفال آخرون هنا. الجو بارد قليلاً، لكن بابا معه بطانيته."
- أرضعي طفلك أو أطعميه قبل الفحص أو بعده، إذا كان ذلك ممكناً. يشعر الأطفال بمزيد من الهدوء عندما يكونون قريبين منك أثناء الرضاعة أو الإطعام.
- احملي طفلك أو المسيه أثناء الزيارة. استخدم صوتك وللمستك اللطيفة لطمأنته.
- قدمي له الدعم. دعي طفلك يعرف أنك بجانبه.

- يمكنك أن تقولي مثلاً: "لم يعجبك أن يفحص الطبيب أذنك، وهذا أمر طبيعي. هو فقط يتأكد من أنك بصحة جيدة. أنا هنا معك."
- هذني طفلك وتواصلي معه. من الطبيعي أن يبكي طفلك. خذي أنفاساً عميقة لمساعدتك على الشعور بالتحسن. وبعد أن يهدأ، خذي لحظة للتواصل معه من خلال لمسة لطيفة، أو ابتسامة متبادلة، أو حركة مرحة.
- إذا كان طفلك بحاجة إلى حقنة، شاهدي مقاطع الفيديو من مؤسسة Meg Foundation حول طرق تقليل البكاء والألم: [موارد للرضع والأطفال الصغار \(من الولادة حتى عمر سنتين\)](#)
- لا تمسكي طفلك بالقوة لتثيبتة، وحاولي بدلاً من ذلك استخدام أوضاع مريحة لحمله وتهديته: [دليل أوضاع الراحة والاحتضان](#)
- اطرحي الأسئلة. إذا لم تكوني متأكدة من أي شيء، فلا تترددي في طرح الأسئلة. من المهم أن تغادري الزيارة وأنت تفهمين احتياجات طفلك ولديك خطة واضحة للزيارات القادمة.



كيف يمكنك مساعدة طفلك بعد الزيارة الطبية؟

- حاولي ألا تخططي للكثير من الأنشطة في الأيام التي توجد فيها زيارة طبية. سيسمح لك ذلك بقضاء بعض الوقت في استعادة الهدوء والتواصل مع طفلك. تحدثي معه، واحتضنيه، أو العبي معه بالطرق التي تجعلكما سعيدين.

كيف يمكنك مساعدة طفلك أثناء الزيارات الطبية الطارئة؟

- أحياناً لا يكون لديك وقت للاستعداد. ومع ذلك، يمكنك الاستفادة من كثير من النصائح السابقة. اعتني بنفسك وتواصلي مع طفلك لمساعدته على الشعور بالأمان.
- حافظي على هدوئك. خذي أنفاساً بطيئة وعميقة لمساعدتك على التركيز.
- استخدمتي الحديث الإيجابي مع نفسك. قولي لنفسك: "أنا أبذل قصارى جهدي لمساعدة طفلي على الشعور بالأمان."
- صفي ما يحدث. استخدمتي كلمات بسيطة لشرح ما يحدث لجسم طفلك.
- تحدثي عن مشاعرك واحتياجاتك مع شخص تثقين به من أفراد العائلة أو الأصدقاء. من الطبيعي أن تحتاجي إلى الدعم، ومن حقك أن تطلبيه.



متى ينبغي عليك طلب مساعدة إضافية؟

يشعر معظم الأطفال بالتحسن سريعاً بعد الزيارة الطبية. لكن بعض الأطفال الذين يحتاجون إلى الكثير من الرعاية الطبية قد يشعرون بانزعاج شديد ويواجهون صعوبة أكبر في الهدوء.

تحديثي إلى فريق الرعاية الطبية إذا:

- كان توتر طفلك يجعل من الصعب عليه تلقي العلاج الطبي
- كنت تشعرين بقلق شديد وبدأ هذا القلق يؤثر في حياتك اليومية

هناك متخصصون يمكنهم مساعدتك، مثل أخصائيي حياة الطفل، والأخصائيين الاجتماعيين، وخبراء الصحة النفسية للرضع، وأخصائيي علم النفس للأطفال. ويمكنهم مساعدتك على جعل التجربة أسهل لك ولطفلك. اسألي فريق الرعاية عن إمكانية إحالتك إلى أحد هؤلاء المتخصصين للحصول على مزيد من الدعم.



أين يمكنني العثور على موارد عبر الإنترنت للحصول على مزيد من الدعم؟

نصائح من مؤسسة Meg Foundation

مخطط معلوماتي حول راحة الرضع

<https://www.megfoundationforpain.org/creating-comfort-for-babies-infographic/>



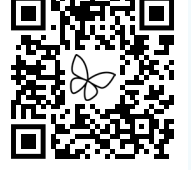
ملصق أوضاع الراحة والاحتضان

<https://www.megfoundationforpain.org/comfort-positioning-poster/>



موارد للرضع والأطفال الصغار (من الولادة حتى عمر سنتين)

<https://www.megfoundationforpain.org/resources-for-babies-toddlers-0-2/>



كيفية تجهيز طفلك للذهاب إلى الطبيب – التحديات والنصائح

المصدر: Being The Parent

<https://www.beingtheparent.com/how-to-prepare-your-baby-for-doctors-visits-challenges-and-tips/>



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

يفشلتسم ءاربخ نم ءركبملا ءلوفطلاب ءقلعتملا دراوملا نم ديزم ىلع لوصحلل ءعيرسلا ءباجتسال زمر حسم
(CHLA) لافطائل سولجنأ سول

