



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

رعاية الكنغر والرضاعة الطبيعية Kangaroo Mother Care (KMC)



ما هي رعاية الكنغر؟

تعني رعاية الكنغر حمل طفلكِ على صدركِ مباشرةً. يرتدي طفلكِ حفاضة فقط (وربما قبعة صغيرة وجوارب) ويستريح على صدركِ العاري، مغطىً ببطانية خفيفة أو لفافة. يمكن لكل من الأمهات والآباء القيام برعاية الكنغر.



لماذا تعتبر رعاية الكنغر مهمة؟

لأنها تساعد الأطفال الخدج أو الصغار على البقاء دافئين وهادئين وصحيين. وتعتبر طريقة بسيطة وطبيعية لمنح طفلك الراحة والحب والدعم اللازمين لنموه.

كيف تدعم رعاية الكنغر الرضاعة الطبيعية؟

- ❖ تساعد جسمك على إنتاج المزيد من الحليب بشكل طبيعي.
- ❖ يُساعد دفء بشرتك ورائحتها طفلك على الشعور بالهدوء والالتصاق بشكل أفضل.
- ❖ يبقى الأطفال الذين يتلقون رعاية الكنغر أكثر يقظة واسترخاءً أثناء الرضاعة.
- ❖ يُساعد الأمهات على ملاحظة علامات الجوع المبكرة، مما يُسهّل الرضاعة ويزيد من نجاحها.
- ❖ يُمكن للآباء أيضًا القيام برعاية الكنغر، فهي تُساعد الأطفال على البقاء هادئين وتدعم نجاح الرضاعة الطبيعية من خلال تخفيف ضغوط الأسرة.

ما هي فوائد رعاية الكنغر لطفلي؟

- ✓ يرضع وينام بشكل أفضل.
- ✓ يكتسب وزنًا أسرع.
- ✓ يحافظ على استقرار درجة حرارة الجسم.
- ✓ يبكي أقل ويشعر بالأمان والمحبة.
- ✓ يتمتع بجهاز مناعة أقوى ويقلل من خطر الإصابة بالعدوى.



ما هي فوائد رعاية الكنغر للوالدين؟

- ✓ يزيد من إدرار الحليب بشكل طبيعي.
- ✓ يقوي الترابط والتواصل العاطفي.
- ✓ يبني الثقة في رعاية طفلك.
- ✓ يقلل التوتر ويدعم الاسترخاء والرفاهية.
- ✓ يمكن للآباء وأفراد الأسرة المشاركة في رعاية الكنغر، كما أن لمستهم ووجودهم يساعدان الأطفال على الشعور بالأمان والهدوء.



ما هي خطوات تطبيق رعاية الكنغر؟

قبل البدء:

- 1 اغسلي يديك جيدًا بالماء والصابون.
- 2 قومي بتفريغ الحليب من الثدي وكذلك مئانتك وتناولي وجبة خفيفة واشربي ماءً كافيًا.
- 3 تأكدي من أن طفلك في حالة مستقرة واسألني الممرضة المسؤولة قبل البدء.
- 4 أزيلني العطور أو أي روائح قوية من جسمك أو ملابسك.



ما هي خطوات تطبيق رعاية الكنغر؟

التحضير:

1 ابحثي عن مكان هادئ ومريح واجلسي على كرسي مريح.

2 ارتدي قميصًا فضفاضًا مفتوحًا من الأمام.

3 احرصي أن يكون طفلك مرتديًا الحفاض فقط ويمكن وضع قبعة صغيرة وجوارب إذا لزم الأمر.

4 ضعي طفلك في وضع مستقيم على صدرك العاري، بحيث يكون رأسه مائلًا قليلًا إلى جانب واحد ويكون صدره ملاصقًا تمامًا لصدرك ويديك على جانبيك أو على ظهر الطفل.

5 غطي نفسك وطفلك ببطانية أو لفافة

لتوفير الدفء.



ما هي خطوات تطبيق رعاية الكنغر؟

أثناء الجلسة:

- 1 استرخي وتنفسي واستمتعي بهذه اللحظة.
- 2 تحدثي إلى طفلك بصوت هاديء.
- 3 راقبي لون بشرته وتنفسه بين الحين والآخر.
- 4 حاول عدم التحرك كثيرًا أو القيام بحركات مفاجئة.

تجنّبي القيام برعاية الكنغر إذا كنت مريضة، أو تشعرين بالنعاس الشديد، أو تُدخنين، أو إذا كنت تُعانين من طفح جلدي أو التهابات على صدرك.



ما هي خطوات تطبيق رعاية الكنغر؟

مدة الجلسة وعدد المرات:

1 يُفضل أن تستمر الجلسة من ٦ إلى ٩ دقيقة على الأقل.

2 يمكنك تكرارها مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا حسب حالة طفلك وتوصية الفريق الطبي.

بعد انتهاء الجلسة:

1 أخبري الممرضة عند رغبتك في إنهاء الجلسة.

2 أزيلني البطانية ببطء وأعيدي طفلك إلى الحاضنة بمساعدة الممرضة.

3 اغسلي يديك مرة أخرى بعد الجلسة.



متى يجب علي إيقاف جلسة رعاية الكنغر؟

أوقفني رعاية الكنغر وأخبرني الممرضة فورًا إذا لاحظت ما يلي:

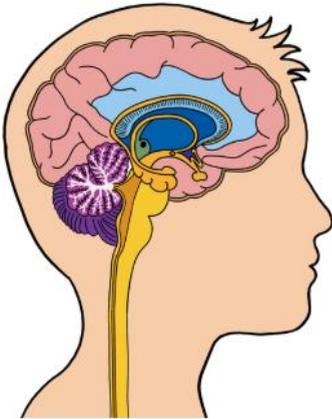
- ❖ شحوبًا أو زرقة في لون الجلد.
- ❖ برودة أو تعرق في جسم الطفل.
- ❖ تنفسًا سريعًا أو متقطعًا.
- ❖ بكاء متواصل أو خمول غير طبيعي.
- ❖ شعورك بدوخة أو تعب بعد العملية أو الولادة.



هل هناك أي آليات علمية وراء فوائد رعاية الكنغر؟

يُحفز KMC استجابات فسيولوجية متعددة:

- ❖ يعزز إفراز الأوكسيتوسين إنتاج الحليب، والترابط، وتنظيم الانفعالات.
- ❖ يُساعد انخفاض الكورتيزول على استقرار مستويات التوتر ويدعم معدل ضربات القلب والتنفس.
- ❖ يعزز المناعة من خلال نقل ميكروبات الأم وتنظيم الهرمونات.
- ❖ يُحسن نمو الدماغ من خلال التحفيز الحسي والتواصل العصبي.
- ❖ تقليل خطر الإصابة بالعدوى من خلال التعامل المحدود مع الرضيع من قبل العديد من مقدمي الرعاية.



ما هو الفرق بين رعاية الكنغر وبين والتلامس الجلدي

الروتيني؟

رعاية الكنغر	ملامسة الجلد بالجلد الروتيني	وجه المقارنة
مباشرة بعد الولادة ويستمر يوميًا	الساعة الأولى بعد الولادة "الساعة الذهبية"	التوقيت
طويلة "8 - 24 ساعة يوميًا"	قصيرة "دقائق إلى ساعة واحدة"	المدة
الأطفال الخدج أو منخفضي الوزن عند الولادة	جميع المواليد الجدد	نوع الرضيع
البقاء والنمو والترابط	الدفع والرضاعة الطبيعية المبكرة	الغرض
أجنحة المستشفى أو في المنزل	غرفة الولادة	الموقع



نصائح مهمة

- ❖ مارسي رعاية الكنغر قدر الإمكان - حتى بضع ساعات يوميًا تُحدث فرقًا كبيرًا.
- ❖ استمري في المنزل بعد الخروج من المستشفى.
- ❖ اطلبي من ممرضتك أو طبيبك إرشادك في المرات القليلة الأولى.

رسالة أخيرة

لمستك هي راحة طفلك ورعايته

تقوي رعاية الكنغر جسم طفلك، وتدعم الرضاعة الطبيعية،

وتبني رابطة حب وثقة دائمة.



المصادر والمراجع:

منظمة الصحة العالمية

الأكاديمية العالمية لطب الأطفال

كليفلاند كلينك

Nationwide children's

جوهنز هوبكنز

طب ستانفورد

جميع الصور التوضيحية من Canva.

المراجعة والتدقيق:

تم إعداد ومراجعة محتوى هذا الكتيب

من قبل وحدة التوعية الصحية

بمستشفى الملك فهد الجامعي.

وحدة التوعية الصحية
IAU-25-744



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University