

## تدليك القلب

1. إستخدمي إصبعيك السبابة والأوسط للضغط على مركز عظم الصدر (القص)، **إضغطي بقوة**؛ حركيه نحو الأسفل بحوالي ثلث عمق الصدر.



2. قومي بـ 30 ضغطة ثم جرعتي نفس وكرري هذه الدورة 4 مرات على الأقل.

30 ضغطة – جرعتنا نفس – 4 مرات

إستمري في القيام بذلك حتى يبدأ الطفل في التنفس أو تصلك المساعدة.

## نقاط هامة يجب تذكرها

- لا تهزي طفلك أبداً. فقد يتسبب هذا في تلف دماغي.
- لا تبداي بطلب المساعدة أولاً إذا كنت لوحده. ففي ذلك إهدار للوقت.
- أفضل فرصة للنجاح هي أن تبداي التصرف بنفسك بأسرع ما يمكنك.
- إذا كنت لوحده، قومي بإجراء الإنعاش لحوالي دقيقتين ثم اطلبي المساعدة. **اتصلي على الرقم 000 للإسعاف والنصح**، ثم استمري في إجراء الإنعاش حتى تصلك المساعدة.
- إذا كان هناك شخص آخر متواجد، أطلبي منه الاتصال لطلب المساعدة بسرعة.
- لا تقودي السيارة بنفسك إلى أقرب مستشفى أو طبيب. إنتظري حتى يصل الإسعاف.

## المزيد من المعلومات

طبيب طفلك، الممرضة أو مدير الرعاية يمكنهم الإجابة على أسئلتك.

## المراجع

- مجلس الإنعاش الأسترالي: إرشادات للولادة الحديثة (فبراير/شباط 2006)  
إرشادات جمعية صحة القلب الأمريكية لعام 2005 المتعلقة بإنعاش القلب والرئتين والرعاية القلبية الوعائية الطارئة. الجزء 13 من إرشادات إنعاش حديثي الولادة. الدورة. 2005;112:195-188-IV

The Royal Women's Hospital  
Newborn Intensive & Special Care  
Grattan St و Flemington Rd  
ناصية Parkville VIC 3052  
هاتف: (03) 8345-3400  
الموقع الإلكتروني: www.thewomens.org.au

## في حالة عدم تنفس طفلك

إحملي طفلك، وكأنتك تودين "إخراج الريح من معدته"، وحزبيه "بالتربيت" على ظهره.

إذا بدأ طفلك في التنفس، فقد زال عنه أي خطر مباشر.

## إذا لم يتنفس طفلك، ستحتاجين البدء في إجراءات الإنعاش

أزيلي أية عوائق من مجرى الهواء إذا كنت تعتقد أن هناك شيء أو شيء في فمه، إمسحي الفم ونظفيه بإصبعك الصغير.

## إبداي إجراء إنعاش من الفم إلى الفم

1. ضعي الطفل مستلقياً على ظهره على سطح ثابت.
2. إستملي رأسه إلى الخلف قليلاً.



3. ضعي شفتيك حول الأنف والفم وتنفسي في مجراه الهوائي حتى يتحرك صدره.



4. إعطيه نفس واحد كل ثانيتين.
5. كرري هذا الإجراء 20 مرة.
6. توقفي وراقبي. فإذا بدأ الطفل يتنفس الآن، أوقفي إنعاش من الفم إلى الفم واطلبي المساعدة.
7. إذا لم يبدأ الطفل في التنفس، يجب عليك أن تبداي في تدليك القلب.

التدخين ممنوع في مستشفى النساء الملكي The Women's. للمزيد من المعلومات والدعم يرجى الدخول في الموقع الإلكتروني www.quit.org.au

**Disclaimer** The Royal Women's Hospital does not accept any liability to any person for the information or advice (or use of such information or advice) which is provided in this fact sheet or incorporated into it by reference. We provide this information on the understanding that all persons accessing it take responsibility for assessing its relevance and accuracy. Women are encouraged to discuss their health needs with a health practitioner. If you have concerns about your health, you should seek advice from your health care provider or if you require urgent care you should go to the nearest hospital Emergency Department. © The Royal Women's Hospital, December 2010