

الأزمات الصحية عند الطفل

نصيحة 1: المغص

المغص اللّي نعبرو عليه (colique) عادة يكون عند الصغار في سن أقل من ثلاثة شهور. وهو عبارة على آلام في البطن مع بكاء شديد ومتواصل. يظهر عادة بالليل مع احمرار بالوجه. في هذه الحالة حاولي تهدئته مع تدليك البطن، أو وضعه مستلقي على بطنه، أو نضمه إلينا. يرتاح عادة الطفل بخروج الغازات أو البراز.

نصيحة 2 : الإمساك

الرضاعة الطبيعية ما تخلّيش عند الصغير الإمساك (constipation) . يلزم نعرفو إلي الصغير عادة ما يكون له تبرّز مرّة أو مرّتين في اليوم، لكن في بعض الأحيان مرّة كل 36 أو 48 ساعة، وهذا ما هو قبض ولا بد باش نعطييو للصغير كمية أكثر من الماء.

نصيحة 3 : كثرة البكاء والتوتر

من الشائع باش الصغير في الأشهر الثلاثة الأولى يكون كثير البكاء ومتوتّر. البكاء هو لغة الطفل الرضيع حتى سن العامين، و البكاء هو الطريقة الوحيدة التي يعبر بها عن حاجاتو، رغبته، عدم ارتياحه وألمه. تتراوح أسباب البكاء عند الطفل الرضيع من الجوع إلى الانزعاج من الحفاضة المبللة إلى وجود شعرة في العين إلى حاجته للحمل فقط، إلى حد وجود مرض خطير كالتهاب السحايا أو حالة جراحية اسعافية كإنغلاق الأمعاء. باش نهدييوه لابد باش نعرف السبب وإذا لم نتمكن من فهم نستشيرو الطبيب. بعد ما نتأكد الي صحتو جيدة نحاولو نمسدوه، مناغاته وهددهته حتى تزول نوبة البكاء نترك في فراشو للنوم.

نصيحة 4 : الحمى

يمكن الحديث عن حمى إذا فاقت درجة الحرارة (37.5°C) وهي عادة علامة رد فعل الجسم أمام بعض الاضطرابات الصحية. والطريقة المثلى باش نعرفوها هي قياس الحرارة في المخرج باستعمال مقياس حرارة طبي. عندها لا بد من تخفيض درجة الحرارة داخل الغرفة إلى أقل من 20 درجة، خلع ملابس الصغير وتركه بتياب فضفاضة، وضع لفافات مبللة بالماء فوق رأسه، كما يمكن وضعه في بانيو ماء دافئ لمدة 3 إلى 5 دقائق تكون درجة حرارته أقل بدرجتين من حرارة الطفل، مع إعطائه الماء بصفة منتظمة. وإذا بقيت الحرارة على حالها لا بد من استشارة الطبيب.

نصيحة 5 : الترجيع (Reflux gastrique)

الترجيع اللي يعبرو عليه ب reflux مرض شائع عند الصغار الرضع في عصرنا. والسبب متاعو هو عدم نضج العضلات اللي تشكل بوابة المعدة، وعادة ما تنتهي هذه المشكلة في سن 6 شهور مع بداية الجلوس. لكن في بعض الأحيان لا بد من عيادة الطبيب لاستخدام دواء إذا كان تواصل مع الوقت. وهذه النصائح تساعدك

- خوذ راحتك عند الرضاعة، ومن حين لآخر رتب على ظهر الصغير،
- بعد الرضاعة لا بد من حمل الصغير لمدة نصف ساعة وهو على الكتف،
- وإلا نخليو الصغير في فراشه على ظهره ورأسه مرتفع على وسادة،

نصيحة 6 : الإسهال أو جريان الجوف

الإسهال هو الزيادة الكبيرة في كمية و ليونة البراز، فيكون البراز سائل غير متماسك وتزيد عدد مرات التبرز لتصل إلى 3 مرات أو أكثر يوميا. و يعد الإسهال من أكثر أسباب وفيات الأطفال في العالم (5 مليون طفل سنوياً في العالم). من الأسباب الي يلزم نردُّو بالننا منها هي تلوث المياه أو الأطعمة، أو عدم احترام قواعد النظافة عند إعداد الغذاء، أو عند إضافة نوع جديد من الطعام وهو غير مناسب لعمره. كما أن الإسهال يمكن أن يكون مصاحب لاستعمال بعض المضادات الحيوية أو لبعض الأمراض الفيروسيّة. يلزم استشارة الطبيب إذا كان الإسهال مرافق بحرارة تفوق (39°C) أو كان عمر الرضيع أقل من 6 أشهر أو إذا لاحظنا واحد من أعراض الجفاف وخاصة عدم التبول مدة 8 ساعات.

نصيحة 7 : التشنجات الحرارية

تحدث عند الأطفال ما بين 6 شهور إلى 5 سنوات من العمر نتيجة ارتفاع درجة الحرارة التي تفوق 39 درجة. ويشتهب في الإصابة به عندما يبدو احمرار على الطفل ويتسبب منه عرق وتكون يداه مقبوضتين وظهره مقوّساً. عندها يجن نزع الثياب وفك أي ملابس للطفل موجودة حول منطقة الرأس و الرقبة، وتؤكد من وجود هواء منعش بالغرفة. ثم نضع منشفة مبللة بماء دافئ على جسمه (عندما يبرد الجسم يتوقف التشنج). ثم نضع الطفل على جانبه خاصة (إذا كان هناك قئ) حتى لا يبيلع الطفل اللعاب أو أي إفرازات و التي يمكن أن تسبب له بعض الاختناق. مع العلم أنه لا بد أن يكون الطفل في مكان واسع و آمن على الأرض أو على السرير بعيدا عن أي شيء يمكن أن يصطدم به أثناء نوبة التشنج. ولا بد من استدعاء الطبيب أو الإسعاف بعد ذلك.

نصيحة 8 : التهاب الجلد الزهمي (dermatite seborrhéique) حب العرق

هو مرض يصيب مناطق البشرة الدهنية من الجلد. يظهر المرض بقشور دهنية أو رطبة أو جافة وبقع مصفرة متقشرة على احمرار، ويصاحبه أيضاً حكة. سببه غير معروف بدقة. عوامله المؤهلة هي تناول الدسم بكثرة، التوترات النفسية والعصبية، أو فرط التعرُّق.

نصيحة 9 : زيارة طبيب الأطفال

خلال الفترة الأولى من حياة الطفل (إلى سن العام) لا بد من زيارة طبيب الأطفال مرّة في الشهرين على الأقل حسب المواعيد التي يقدمها الطبيب. لأن خلال هذه العيادات الطبيب يفحص الصغير فحص كامل للتعرف على نمو الطفل، يقدم التطعيمات والتلقيح اللازمة، ويمكن تحكي معاه على كيفية النوم ونوعية الطعام إلخ. مع العلم الذي ما نقدمو حتّى دواء من غير استشارة الطبيب.

نصيحة 10 : التقيؤ

يتقيأ معظم الأطفال بعض الحليب بعد كل رضعة، وتعتقد الأم عادة أن الطفل قد تقيأ معظم وجبته، إذ تبدو الكمية كبيرة حين تمسح عن الثياب، وتقلق من أن يخسر الطفل غذائه. بينما لا يفقد معظم الأطفال أكثر من ملعقة شاي في كل مرة. إن الطريقة الفضلى لتخفيف التقيؤ تتمثل في تقليص كمية الهواء التي تدخل جوف الطفل في المقام الأول «إذ يستقر الحليب ويخرج من جديد»، فإن كنت ترضعين الطفل من ثديك أو بالرضاعة، احرصي على جعله يتجشأ أثناء الوجبة وبعدها، ولا تطعميه إن كان مستاء من البكاء، لأنه سيبلع بالطبع كمية أكبر من الهواء.

نصيحة 11 : التهاب الحفاض التلامسي التهيجي (التهاب المؤخرة بملامسة الحفاضة)

تعود الأسباب بشكل رئيسي إلى وجود البول الذي به مادة الأمونيا مختلطاً مع البراز لوقت طويل حيث يسبب تهيجاً في المنطقة الملامسة. وتبدو هذه المشكلة في شكل طفح جلدي أحمر يصيب المناطق المغطاة بالحفاضة. ويجب عندها تغيير الحفاض بتكرار كافي مع دهن المنطقة المصابة بمرهم خاص به أكسيد الزنك أو زيت اللوز، مع العمل على ترك الطفل بدون حفاضة أطول وقت ممكن.