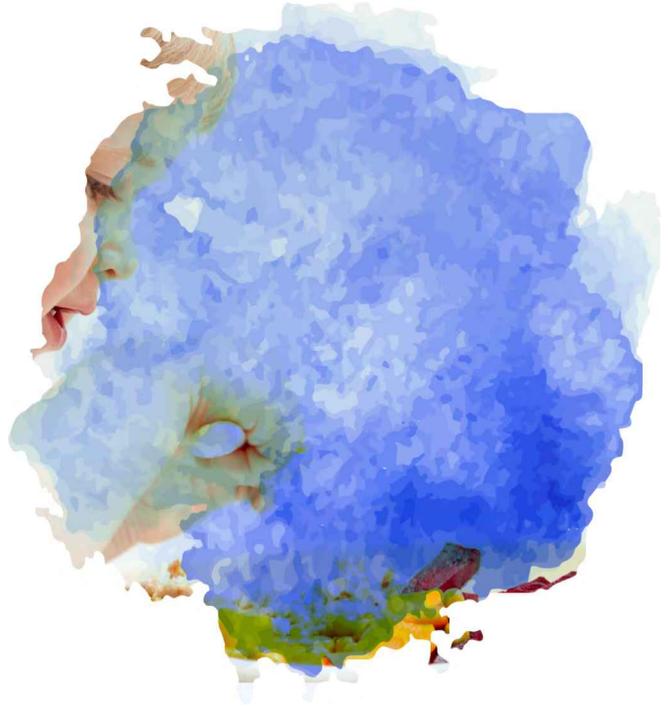




## الفصل التاسع

التهئية الاجتماعية  
لطفل الحساسة





إن تشخيص مرض الحساسية لدى طفلك يترتب عليه الكثير من التغيرات السلوكية، والنمطية للتعايش مع هذا المرض، حيث إنك سوف تكتشفين أن الأزمات لن تنتهي بتجنب تناول الطعام، ولكن ستجدين أن الذهاب والاستمتاع بالتنزه في الحدائق العامة، والأسواق، والشاطئ، حيث يكثر بائعو الأطعمة والحلوى وأنواع الآيس كريم المختلفة التي يصعب عليك معرفة محتوياتها أو سلامتها من التلوث، حيث إن مصاب الحساسية ليس شخصاً عادياً، بل هو شخص يتمتع بفرط التحسس لمركب ما في الطعام ما يؤدي إلى ردة فعل قد لا تحمد عقباها، وأسرة مريض الحساسية والمريض نفسه لن يعيشوا بعزلة عن مجتمعهم، ونحن في هذا الفصل سنسهم بقدر الإمكان في جعلك تتعرفين إلى بعض المواقف الشائعة في المجتمع التي يمكن أن تواجهيها وكيفية معالجتها، وكيف يمكن إيجاد موقف ثابت تجاه الحساسية أمام الآخرين.

## كيف أتكيف مع حساسية ابني؟

إن أقرب الأصدقاء إليك لن يقدروا تمامًا شعورك عندما ترين طفلك الصغير يقترب من شيء ما، مثل زجاجة حليب أو بسكويت يمكن أن يسبب له الضرر، فتجزعين، ويدق قلبك بلهفة، ويأتيك الإحساس بأن العالم كله غير آمن بالنسبة إلى طفلك، فالجهد الذي يبذل للسيطرة على الخوف من أجل إجراء محادثة مع طرف آخر، ربما يجعل فكرة

الخروج بطفلك غير ضرورية. إن التعرف إلى أشخاص لديهم طفل في نفس السن ومصاب بالحساسية قد يكون مفيداً لتبادل الخبرات. ولعلنا نلخص بعض الأفكار للتكيف مع المجتمع:

1. زيارة أماكن عامة مثل الحضانات ومؤسسات الطفولة لمقابلة أصدقاء جدد والتحدث إليهم واكتساب الخبرات.
2. الاجتماعات الصغيرة عادة يكون فيها التحوار بشكل أسهل من المجموعات الكبرى، ويمكن الاتصال بالمضيف مقدماً وشرح الحساسية التي يعانيها الطفل، ويمكن مناقشة الأطباق المقدمة مسبقاً.
3. تقديم الزبيب فقط أو الفواكه للأطفال الأكبر سنّاً ليأكلوها.
4. التنبيه على الأمهات بعدم ترك أي طعام أو زجاجات اللبن في متناول الطفل.

إن فرصة دعوة الأصدقاء إلى منزلك تعني على الأقل أنه يمكنك التكيف في منزلك الخاص، حيث الشعور بالاطمئنان. واطلبي منهم ألا يحضروا طعاماً، وهي فرصتك الآن لتوضيح أن التسلية رفيقة الحساسية ليست فقط ممكنة، ولكنها أيضاً متعة كبيرة. إن كونك صريحة بشأن حساسية طفلك تجعل عملية التكيف الاجتماعي أسهل على كل المستويات. فاللقاء الأول يكون هو الأصعب، ولكن سرعان ما سيأخذ الأصدقاء والأصحاب الجدد بسهولة ورحابة ومن دون أي تردد.

### ما النصيحة عند زيارة الأهل والأقارب؟

إن زيارة الأهل والأقارب إن قصرت أم طاللت ستجعله وإياك عرضة للتعرض لأنواع مختلفة من الضيافة والمشروبات والحلوى والأطعمة مختلف أنواعها، وفكرة الاعتذار عن تناول ما يقدمونه لكم قد تكون محرجة لكم ولهم نوعاً ما، ولكن تقبلي منهم ما قدموه لك وخصوصاً إذا كانت هذه الزيارة الأولى لهم، بعد تقبلك لهذه الضيافة قومي بالشرح لهم عما يعانيه ابنك/ ابنتك بكل هدوء واختصار، وخصوصاً لمن ليسوا من الأقرباء الذين لا تتوقعين أن الزيارات ستكون متكررة، أما إذا كانت الزيارة لأحد الأصدقاء والأهل المقربين الذين تربطكم بهم علاقة حميمة، فنحن نقترح عليك أن تتبعي ما يأتي:

- ◀ ساعدي الأقارب والأصدقاء الذين تقومين بزيارتهم بانتظام بتزويدهم بقائمة المشتريات الآمنة لتقديمها لمحال البقالة لديهم، وذكرهم بقراءة ملصق المحتويات.
- ◀ ساعديهم على إعداد أطعمة آمنة قبل زيارتك، فالبعض يشعر بالراحة عندما تعطيهم أصنافاً لأطعمة آمنة يختارون منها، والبعض لديه أفكار راسخة عما يمكنهم تقديمه وبإمكانك مساعدتهم على جعل هذه الأطعمة آمنة.

- ◀ خذي وقتك في الحديث عن التلوث العارض؛ لأن هذه نقطة يجد بعض الناس صعوبة في الوصول إليها.
- ◀ اطلبي من مضيفك أن يحتفظوا بالعلب؛ حتى يمكنك مراجعة المحتويات قبل إعداد الطعام.
- ◀ اقترحي أن تأخذي معك الخبز والسمن والحليب الخاص بطفلك، حيث يكون ذلك مناسباً.
- ◀ في أثناء السفر إلى أي مكان خذي في حقيبتك أنواعاً من الأطعمة الخفيفة.
- ◀ شجعيهم على الاتصال بك لطرح أي سؤال مهما كان بسيطاً.
- ◀ حاولي أن تكوني بسيطة في تحضير وجبات طفلك الذي يشكو من الحساسية، فوجبة بسيطة من البطاطس واللحم والخضراوات دون إضافات غير ضرورية قد تبدو سهلة ومن السهل توفيرها بالنسبة إلى المضيف. إن معظم أطفال الحساسية يمكنهم تناول المشويات بشرط عدم وجود مواد مصنوعة من الحليب والبيض والقمح، أو تناول طعام يحتوي على القمح، أو البيض، أو الجوز، أو منتجات الألبان.

## الأخطاء التي يمكن أن تحدث في أثناء طهي هذا الطعام للأطفال مصابين بالحساسية تشمل:

1. وضع الزبد على الخضراوات - أو تقديمه منفصلاً.
2. تغليف الدجاج بورق الزبد.
3. تناول لحم الدجاج أو التركي الجاهز المخلوط بالزبد، (فهي من منتجات الألبان).
4. تناول أوصال اللحم سابقة التجهيز المشبعة بالقمح والبيض والجوز ومنتجات الألبان.
5. تناول صلصة (الجرينول) المصنوعة من القمح ومنتجات الألبان.
6. استخدام الزبد في دهان قذور الطهي.

## أنا أعمل موظفة وبصدد إدخال ابني المصاب بالحساسية إلى الحضانة فيماذا تنصحونني؟

إن الأمر يحتاج إلى كثير من الوقت والجهد والصبر لكي تتمكني من إنشاء بيئة تعي مدى أهمية الموضوع؛ لذا يجب عليك التأكد مما يأتي:

1. أن المكان مهياً لاستقبال ابنك ووجود عاملين يساعدونك على أن تتركه لديهم وأنت مطمئنة عليه.

2. يجب أن تكون مستلزمات ابنك كالكأس والملعقة والطبق والحافظة ذات ألوان مميزة عن غيرها، أو بوضع علامة واضحة تخصها؛ لكي لا يحدث أي تلوث غذائي مفاجئ.
3. أن يكون من يهتم بأمر طفلك على علم ودراية كافية بما يثير الحساسية لديه وما الأعراض التي تدل على شدة التحسس وكيفية تجنبها والتعامل مع هذه الأعراض بحسب شدتها.
4. تعريفهم بأن أي تلوث لحاجيات ابنك عن طريق استخدام زملائه لما يخصه من دون قصد، ولو حتى شيء لا يثير الانتباه بالنسبة إلى الطفل العادي قد يكون قاسياً جداً وذا ذكرى مؤلمة، لا قدر الله.
5. التنبيه عليهم بأن استخدام الممشاة لكي يتعلم المشي والوجود في قاعة كبيرة قد يؤدي إلى نوع من التلوث، وذلك عن طريق وجود بعض الأطعمة في أرضية القاعة أو في الممشاة؛ لذا يجب أن ينتبهوا إلى مثل هذه الأشياء، ولا ينشغلوا عنهم.

### نصائح عامة يجب مراعاتها في أثناء النزاهات والحياة العامة:

1. الأطفال في مرحلة المراهقة هم أكثر عرضة لمشكلات التعرض للمأكولات المحسنة عن غيرهم؛ لذا يجب إعطاؤهم الإحساس بالثقة بالنفس، وأن حياتهم ستكون بأمان في حالة استخدام القواعد العامة في اختيار الطعام والبعد عن أي أطعمة غير معروف مكوناتها.
2. التعرض للأسطح اللزجة والناطقة عن انسكاب الطعام فوق العلب أو الأرضيات وعلى المقاعد قد يكون مصدرًا لردود فعل قد لا تحمد عقباه؛ لذا يجب أخذ الحيطة والحذر ومحاولة مسح هذه الأسطح بقطعة مبتلة بالماء قبل استخدامها.
3. تجنب الأماكن غير الآمنة التي تشعرين فيها بعدم الراحة والأمان.
4. الأماكن المفتوحة توفر الهواء الطلق الذي يوفر الهواء النقي، ويقلل الفرصة للتعرض للمحسسات الهوائية.
5. البحث عن أماكن اللعب الشاغرة في أثناء عطلات الأسبوع المزدهمة وإجازات الأعياد؛ حتى يكون من السهل اكتشاف الأطعمة.
6. مواجهة الأخطار بهدوء واحتواء الخوف عند مواجهة أخطار غير متوقعة حتى يتعلم الطفل كيف يكون عملياً بشأن الاحتراس من مشكلات الطعام.

7. ومع مرور الوقت سيتعلم الطفل، ويدرك مسببات الحساسية لديه، ويحرص على عدم التعرض لها، وأن أي مستحيل اليوم سيكون سهلاً غداً بإذن الله.

### إرشادات مهمة للرحلات الطويلة:

يحتاج من لديه أطفال مصابون بالحساسية إلى أن يكونوا خبراء في التجهيز لهذه النزاهات، ويكمن الخطر في أن الطفل قد يعتمد على نفسه في الطعام، ومن ثم قد يتعرض للمثيرات الخارجية الأخرى؛ لذا يجب اتباع النصائح الآتية:

1. حمل مضاد الهيستامين والأدرينالين لاستخدامه عند الحاجة مع وجود هاتف للاتصال بالإسعاف عند الطوارئ.

2. الرحلات ليست المكان المناسب لتجربة طعام جديد؛ لذا يجب التأكد من أن جميع الأطعمة التي ستكون بصحبته آمنة ومجربة من قبل، مع توخي الحذر والحرص دائماً.

3. تعريف المشرفين على الرحلة أو المرافقين بحالة الطفل بالتفصيل والتعليمات التي يجب اتباعها، وما ينبغي عمله في حالة الطوارئ.

في الرحلات إلى المزارع يجب الحرص من لدغات النحل والدبابير واتباع الآتي:

- ◀ تجنب المشروبات الفوارة واللزجة، كالمشروبات الغازية.
- ◀ وضع أي شيء حلوًا ولزجًا بالقرب من مكان التنزه لجذب الدبابير بعيدًا عن الطعام.
- ◀ تدريب الطفل بعدم الضرب بذراعيه؛ لأن ذلك يغضب الدبابير، ويجعلهم على استعداد للسع.
- ◀ تجنب تناول الطعام في الخارج وقت اشتداد الحرارة، بينما نزاهات الإفطار والعشاء هي بدائل جيدة.

### ابني يحب الحيوانات الأليفة وزيارة المزارع، ماذا يجب علي عمله؟

- ◀ طعام الحيوانات الجاهز عادة يكون مصنوعاً من كل أنواع نفايات الطعام، فالبدور وحب الجوز تظهر بشكل كبير خاصة في طعام السناجب، أما طعام القطط والأسماك فهو يحتوي على السمك، وطعام الطيور، فعادة يحتوي على البذور والحبوب؛ لذا يجب فحص الطعام الموجود في حقائب الأطفال الخاصة بطعام الحيوانات، وخصوصاً الأطفال المصابين بالحساسية، ويجب التنبيه إلى أن حبات الجوز الساقطة على الأرض وتحت طاولات الطيور وأماكن طعامهم يمكن أن يلتقطها الطفل، ويكون عرضة للحساسية المفاجئ.

- ◀ عدم إطعام العجول الصغيرة أو الحملان من قبل الأطفال المصابين بحساسية الألبان، وأن يبقوا بعيداً في أثناء عملية الحلب.
- ◀ الأطفال المصابون بحساسية للبيض يجب ألا يجمعوا البيض.
- ◀ من المهم جداً لمرضى الحساسية أن يغسلوا أيديهم باستمرار بعد إطعام الحيوانات.

