



الفصل الرابع عشر

الخوف من ولادة
طفل مصاب
بالحساسية





تدل كثير من البحوث العالمية على أن احتمالية إنجاب طفل آخر مصاب بالحساسية ما بين 40 إلى 80%؛ لذلك من الطبيعي أن نجد أفراد العائلة التي بها طفل مصاب بحساسية الطعام، وخصوصًا الأبوين لديهم بعض المخاوف والقلق من إنجاب طفل آخر مصاب بحساسية معينة، خصوصًا إذا كانت تلك التجربة مؤلمة وصعبة. وقد يتولد كثير من الأسئلة والاستفسارات حول مدى إمكانية ولادة طفل آخر مصاب بالحساسية، وهل هناك محاذير تحتاج الأم الحامل إلى اتخاذها لتجنب ذلك أو على الأقل للتقليل من احتمالية إنجاب طفل مصاب آخر؟ وهل يوجد أطعمة معينة ينبغي تجنبها في أثناء فترة الحمل والرضاعة.

لذلك يجب اتباع النصائح الآتية:

1. استشارة طبيب الحساسية المعالج لطفلك.
2. مراجعة اختصاصية التغذية حول الغذاء الصحي المتوازن بحسب توصية الطبيب في أثناء الحمل والرضاعة.
3. تناول الغذاء المتوازن المحتوي على الخضراوات والفواكه والسمك الكبير مرتين أسبوعيًا.
4. الطلب من الأسرة والأصدقاء المعونة.
5. البعد عن التوتر.

6. الاهتمام بالرضاعة الطبيعية التامة خلال الأربعة إلى الستة أشهر الأولى من العمر مع ضرورة التأكيد على عدم إطعام الطفل أي حليب صناعي خلال تلك الفترة.
7. تجنب إعطاء الطفل الأطعمة الصلبة قبل الشهر السادس من العمر.
8. الابتعاد عن الأطعمة المحتوية على الجوز حتى السنة السادسة من العمر.
9. الاحتفاظ بحقن الأدرينالين دائماً.
10. التذكير بأن نحو 97% من الأطفال يتخلصون من حساسية الطعام قبل سن المدرسة.

لا شك في أن الشعور المستمر باحتمالية حدوث أي رد فعل تحسسي مفاجئ ومهدد للحياة لأحد أفراد العائلة أمر مخيف ومقلق في نفس الوقت لجميع أفراد العائلة، لكن المريح في الأمر أن هذا الشعور يمكن التغلب عليه وتخفيفه عبر تعريف كل المحيطين بالحالة، سواء من أفراد الأسرة أو الأصدقاء والأقارب في محيط البيت أو المدرسة أو العمل، وبذلك يعطي نوعاً من الاطمئنان بأن الجميع يمكن أن يساهم، ويعرف أفضل الطرق للتصرف الصحيح وقت الحاجة، وبذلك يزول الشعور بالقلق والخوف والارتباك. أيضاً سيساعد ذلك التصرف على زوال الحاجز النفسي الذي عادة ما يتولد بين المصاب والبيئة المحيطة، والذي قد يؤدي في بعض الأحيان إلى العزلة الاجتماعية والانغلاق من جانب المصاب والشعور بالذنب من جانب الوالدين.

لذلك يجب على جميع أفراد الأسرة عموماً والوالدين بشكل خاص مراقبة أي علامات للإحباط أو القلق والعمل على إزالتها مع عدم المبالغة في الحماية، خصوصاً كلما تقدم سن المصاب، وأصبح يعي، ويفهم كيف يستطيع الاعتناء بنفسه في الحياة اليومية وتجنب كل مسببات التحسس؛ ليعطيه الشعور بالثقة بالنفس وعدم الانغلاق عن الآخرين. ومع مرور الوقت سيتكيف جميع أفراد الأسرة مع الوضع، ويصبح واقعاً مريحاً دون الشعور بأي أعباء إضافية أو قلق نفسي. وعلى المدى البعيد سوف يكتسب جميع أفراد العائلة أساليب وعادات جديدة ومريحة في نفس الوقت للاستمتاع بالحياة.

أتردد في الإفصاح عن إصابة ابني بالحساسية، فهل أخفي الأمر؟

الحساسية، وخصوصاً حساسية الطعام أمر مزمن، وقد يبقى سنوات عدة مع الشخص المصاب، سواء أكان طفلاً أم بالغاً، وردود الفعل تجاه أي محسس عادة تكون مفاجئة وفي أي وقت؛ لذا فإن عملية الإنكار أو إخفاء الموضوع عن أي أحد، وخصوصاً المحيطين أمر غير مرغوب إطلاقاً، ويدل إلى عدم فهم حقيقة الحساسية بوصفها مرضاً يمكن التعايش معه بشكل طبيعي جداً، إضافة إلى أن هذا الإجراء قد يعرض المصاب للخطر المهدد للحياة، ويؤدي إلى

الضغط النفسي والعصبي وتبني سلوك خاطئ بسبب محاولة إخفاء الأمر عن الآخرين وعدم معرفة التصرف في حالات الطوارئ، سواء من المصاب أو المحيطين به وقت الحاجة.

إن الأساس في مساعدة المصاب بالحساسية، سواء طفل أم بالغ هو أن يعيش بشكل طبيعي على الرغم من وجود الحساسية وتمكينه من أن يقرر منفرداً أي المواقف والأطعمة التي يجب اتخاذ الحذر والحيلة منها، وأن يقبل هذا الوضع على أنه شيء يتعايش معه بشكل طبيعي.

أشعر بالضغط كوني مسؤولة بشكل دائم عن رعاية طفلي المصاب بالحساسية، فماذا أفعل؟

لا شك في أن رعاية أي طفل مريض تحتاج إلى جهد مضاعف من الأهل، وخصوصاً الوالدين دون راحة؛ لذا ينصح بتحقيق نوع من التوازن وتوزيع المهام والتعاون بين جميع أفراد العائلة والمحيطين؛ حتى لا يكون العبء على شخص واحد بشكل مستمر. وهذا التوازن سيحقق الهدوء والاستقرار في البيت؛ لذا ننصح بالآتي:

- ◀ توزيع مهام ومسؤولية رعاية المصاب بالحساسية بين أفراد العائلة.
- ◀ إعطاء الأم وقتاً للراحة والاستمتاع دون الشعور بالقلق أو الذنب على طفلها المصاب بالحساسية.
- ◀ تخصيص وقت لأداء التمارين الرياضية.
- ◀ توزيع الوقت بين الأزواج، كيوم واحد كل أسبوع أو أسبوعين.
- ◀ الاستعانة بمن لديهم طفل مصاب بالحساسية وموثوق؛ للتعاون في رعاية الطفل المتحسس فترة الراحة.
- ◀ ذكرى نفسك بأن احتياجاتك مهمة، مثل احتياجات بقية أفراد الأسرة.
- ◀ إطلاع الرؤساء في العمل على الوضع الصحي المنزلي ووجود مصاب بالحساسية في حاجة إلى رعاية مستمرة قد يساعد على تخفيف الضغوط النفسية عليك.

أنا موظفة ولدي طفل مصاب بحساسية الطعام، فماذا تنصحونني؟

- ◀ وضع قائمة الوجبات الآمنة على الثلاثة.
- ◀ عمل قائمة طعام أسبوعية والالتزام بها.
- ◀ التواصل مع المربية عند بداية الأسبوع؛ للتأكيد عليها على نوع الأكل المقدم للطفل.

◀ احتفظي في الثلاجة دائماً بحساء خضراوات طازج يكفي وجبة واحدة.

أشعر بالإحباط أنني لن أتمكن من وقاية طفلي من صدمة الحساسية فما الحل؟

◀ لا تدعي هذا الإحباط يبدد حياتك.

◀ بذل كل ما في وسعك لمحاولة الوقاية من صدمة الحساسية.

◀ الأطفال يحتاجون إلى حب والديه والأمان الذي يمددهم به هذا الحب؛ لذلك ضع قدراتك في أن تحققي لهم طفولة سعيدة وناجحة على الرغم من وجود الحساسية.

◀ حساسية طفلك كان من الممكن أن تزداد سوءاً إذا لم تقومي بالجهد الذي قمت به.

تبدو علامات الغيرة أحياناً على أطفالي الأصحاء من أخيه المصاب بالحساسية، فما العمل؟

قد يتبادر إلى الأطفال في كثير من الأحيان الشعور بالغيرة أو عدم قدرتهم على جلب انتباه الوالدين في وجود طفل آخر مصاب بالحساسية، ويتلقى جل اهتمامهم وعنايتهم؛ لذا على الوالدين الآتي:

1. التنبه لهذا الأمر وعدم إهماله.
2. شرح حالة الطفل المصاب بلقبة الإخوة وتحفيزهم على المشاركة في العناية به.
3. إعطاؤهم الفرصة للتعبير عن مشاعرهم وعدم توبيخهم على المشاعر السلبية.
4. عدم السماح للإخوة الأصحاء بتناول ما يشتهون في الخفاء.
5. إعطاؤهم الفرصة لتناول الأطعمة غير المسموحة أو غير المناسبة لأخيهم خارج المنزل.
6. إفهام الطفل المصاب بأن يراعي أيضاً مشاعر إخوته؛ لأنهم يتنازلون من أجل مصلحته.

متى يمكن للطفل المصاب بالحساسية أن يتحمل مسؤولية العناية بنفسه دون وجود شخص مساعد؟

لا شك في أن هناك كثيراً من المخاوف التي تنتاب الآباء تجاه أبنائهم المصابين بفرط الحساسية، وقد تزداد تلك المخاوف كلما تقدم السن بالأطفال، وأصبحوا يرغبون في الاستقلال بذواتهم، وخصوصاً في سن المراهقة، وهنا يجب على الآباء تفهم هذا الشعور وإعطاء الطفل الثقة بنفسه، وتشجيعه على الاعتماد على نفسه، كلما كان لديه القدرة

والاستطاعة على تحمل المسؤولية، مع الاستعانة قدر الإمكان بالحمولات التعريفية وورش العمل التدريبية التي تعقد خصيصًا للمراهقين والشباب؛ لإعطائهم الثقة بالاعتماد على النفس، وأيضًا تكون فرصة للتعرف إلى أصدقاء جدد في نفس السن لتبادل التجارب والخبرات والمشاعر.

أيضًا التشجيع على الاطلاع وقراءة الكتب التعريفية التي تتحدث عن هذه المرحلة الانتقالية وكيفية تجاوزها بشكل آمن ومريح للأباء والأبناء المصابين بالحساسية، مع عدم إهمال استشارة الطبيب المعالج بشكل مستمر.

هل يمكن أن يتخلص ابني من الحساسية؟

نعم، فالأمل في الله - عز وجل - كبير، واحتمالية التخلص من حساسية الطعام واردة جدًا، وخصوصًا لدى الأطفال إذا تم التقييد بعدم التعرض لفترة تتراوح بين السنتين إلى الثلاث سنوات مع عدد من المأكولات، كالحليب ومشتقاته، إلا أن هناك بعض الأنواع التي يستمر التحسس لها فترات طويلة جدًا، وقد تستمر مدى الحياة، مثل حساسية الجوز والمكسرات. ولكن يظل قرار تحديد موعد إدخال تلك الأطعمة على الطفل بيد الطبيب المعالج الذي سوف يوضح كيفية البدء في إدخال الأطعمة بشكل تدريجي حتى يعتاد الطفل عليها.

وختامًا، نود الإشارة إلى أن هناك كثيرًا من البحوث التي تجري على مرضى الحساسية تجعلنا نتفاءل بإمكانية علاجها مستقبلاً، وأن الوقت لن يطول بإذن الله حتى نجد وسائل علاج تغير النظرة لحساسية الطعام لدى الأطفال، بل نستطيع من خلالها منع ظهور الحساسية بإذن الله تعالى.

