

الباب الرابع الرعاية الصحية للأطفال

سيدتي لابد أن يكون فى كل منزل صيدلية للاحتفاظ ببعض الأشياء والأدوية التى تساعد على القيام بالإسعافات الأولية لمجابهة بعض الحوادث التى قد تحدث بالمنزل كما أنها مكان لتجميع زجاجات الدواء حتى لا يعيث بها الأطفال وصغار السن.

وصيدلة المنزل عزيزتي لابد أن يوجد بها هذه الأشياء الأساسية جداً أو التى لا غنى عنها .

سواء أن كان قطن طبي – شاش عادى أبيض معقم – شاش مضاد حيوي – شاش بلاستر لاصق – زجاجة مطهر وميكروكروم – بعض الروائح المنعشة دواء مضاد للتشنج – أسبرين – برامول للأطفال – لبوس خافض للحرارة كورامين – سبراى للحروق – ترموتر زئبقي أو شريط .

يلاحظ أن هناك بعض الأدوية لابد أن توضع بالثلاجة فيراعى ذلك مثل اللبوس كما يلاحظ أن تكون الصيدلية فى مكان عال وآمن بعيداً عن أيدي الأطفال

عزيزي عزيزتي ... فى أحيان كثيرة قد تقع لنا بعض الحوادث بالمنزل لك أو لطفلك ، لذلك لابد أن نقوم ببعض الإسعافات حتى يصل الطبيب .

كي لا تحدث مضاعفات قد لا تحمد عقباها ، وهناك بعض الحوادث قد تحدث بالمنزل وأخرى قد تحدث بالخارج مثلاً أثناء اللعب قد يقع الطفل فتحدث له بعض الخدوش أو الجروح لذلك سأشرح لك كيفية التعامل مع الجرح أو المغص أو الإسهال الخ .

١- الخدوش

حين نتحدث عن الخدش يجب أولاً غسل المكان بالماء والصابون أو بالماء والأكسجين لتنظيفه جيداً ، ويمكن وضع بعض المراهم التي تحتوى على مضاد حيوي أو ميكروكروم وإذا كنا بالخارج نحاول غسله بماء فاتر وتجفيفه وربطه بمنديل نظيف لحين الذهاب لأقرب صيدلية أو الرجوع إلى المنزل .

وحتى الجروح إذا كان جرحاً سطحياً فيجب تنظيفه جيداً بالماء والصابون خصوصاً إذا حدث الجرح بالخارج فيراعى التنظيف الجيد حتى لا يصاب بمرض التيتانوس ويمكن وضع شاش معقم لاصق وأيضاً الجرح الغائر : أما إذا كان الجرح غائر وعميقاً فعليك إيقاف النزيف بالضغط بشاشة أو منديل حتى الذهاب إلى أقرب مركز إسعاف.

٢- الكسور

« عند حديثنا عن حوادث الكسر : لا تحركي الجزء المصاب بالكسر إذا ظهرت أعراض الكسر ، وهى الورم والسخونة وعدم القدرة على تحريك العضو المصاب لحين الذهاب إلى الطبيب المختص .

« وأيضاً إصابة الرأس قد يقع الطفل من فوق الفراش أو خارج المنزل أثناء اللعب لذلك راعى أو لاحظى الأعراض التى تدل على إصابة الرأس وهى القيئ - الشحوب - الميل للنوم ، فإذا ظهرت هذه الأعراض بعد الوقوع فحاولي ألا تحركي الرأس كثيراً حتى لا تتضاعف الإصابة ، ولا بد من عمل أشعة للتأكد

من سلامة الرأس لبعد الذهاب إلى الطبيب المختص .

« وعند نزيف الأنف : قد يحدث نزف من الأنف وفي هذه الحالة ترفع الرأس إلى الخلف أي يصير الذقن عالياً ثم يوضع منديل مبلل بماء مثلج فوق الأنف والجيبة وهكذا إلى أن ينتهي النزيف .

أما إذا حدث النزيف بعد الوقوع ولم ينته وحدث تورم بالأنف فيجب الذهاب إلى الطبيب فوراً لإجراء اللازم .

٢- السموم

« وعند لجوء الطفل لابتلاع السموم مثلاً قد يحدث في هذا الوقت أن يغافلنا الطفل ويبتلع بعض الأجسام أو السوائل ، ففي هذه الحالة لابد من إجراء بعض الإسعافات حتى لا يتفاقم الأمر إلى حين الذهاب إلى الطبيب .

ويجب أن تنتبهي أيها الأم إلى أن الوقاية خير من العلاج فحاولي بقدر الإمكان تجنب الوقوع مثل هذه الحوادث كما يجب أن تتذكري أن بعض الأدوية الخاصة بأمراض الكبار تكون ضارة جداً بالأطفال إذا وقعت في يد الطفل وقام بابتلاعها ، لذلك يراعى أن توضع بعيداً عن متناول الصغار وفي حالة مغافلتك وأخذها فعليك باتباع الآتي :-

- إرغام الطفل على القيئ بوضع إصبعك في فمهم إلى أن يصل إلى الحلق وتحركيه من أعلى إلى أسفل هذا سيكون سهلاً إذا كانت معدة الطفل مملوءة أما إذا كانت خاوية فيمكن إعطائه كوباً أو اثنين من اللبن مع وضع إصبعك في فمه حتى يتقيأ ، ولا داعي للماء والملح فهو يضر في أحيان كثيرة .

٢٠ إذا ابتلع الطفل بعض المواد السامة أو الكاوية كالبوتاس أو الفنيك فيمكن إعطاؤه كوباً من اللبن مع بيضة مضروبة فهذا سيساعد على القيء السريع إلى حين الذهاب إلى مركز الطوارئ (السموم).

٢١ إذا ابتلع الطفل جسماً حاداً أو مديباً فعليك بالذهاب إلى الطبيب فوراً وتذكري أن دقيقة واحدة قد تفيد في إسعافه.

٢٢ إما إذا ابتلع بعض العملات فإنها ستخرج مع البراز ولا داعي للقلق ومع مراقبه الطفل حتى لا يحدث اختناق .

٤- الحروق

عندما يلجأ الطفل لأي حوادث كالحروق مثلاً أولاً سيدتي كما تعلمين أن الوقاية خير من العلاج لذلك سنحاول ألا تقع مثل هذه الحوادث بتجنبها ، ولكن إذا وجدت سأعطيك طريقة التصرف في أضيق الحدود لحين استدعاء الطبيب .

١. يجب عدم وضع السوائل فوق الموقد المقارب للحافة وطفلك معك بالمطبخ لأنه قد يغافلك ويجذبها .

٢. لا تضعي الكبريت أمام الطفل وإنما يوضع بمكان عال كذلك ولاعة السجائر .

٣. لا تضعي المدفأة أو الموقد الكهربائي في الحجرة والطفل بمفرده

أما إذا حدث حريق من السوائل الساخنة فعليك بخلع ملابسه ودهان المكان بالفازلين أو وضع الشاش المعقم حتى استدعاء الطبيب .

وفي حالة الحرق المباشر (اللسع) فيوضع كريم حيوي أو إسبراي مضاد للحروق لحين طلب المساعدة الطبية .

كما يوجد سيدتي درجات للحروق مثلاً حروق من الدرجة الأولى سيكون الحرق سطحياً وفي هذه الحالة يدهن بمرهم سلفا أو بماء مضاف إليه الخل بنسب متساوية.

ويوجد أيضاً حروق من الدرجة الثانية قد يكون الحرق غائراً ، فتحاول خلع الملابس برفق وإذا وجدت ملتصقة فيقص حولها ، وحذار من تمزيق الجلد أو الأنسجة ، أو تعريض المصاب للبرد فتتضاعف ، أثر الصدمة من الألم ، وحذار من الجراثيم حتى يحضر الطبيب .

٥- الفرق

وعند سفر العائلة إلى المصيف مثلاً قد يوجد أيضاً حوادث كالحرق راعي سيدتي عدم ترك الطفل بمفرده في الحمام والبيانو مملوء بالمنزل .

راعى أولاً أن تكون كمية الماء بالبيانو محدودة حسب جسم الطفل إذا كان بالحمام أما في الشاطئ فلا تغفل عيناك عن أطفالك ولا تتركهم بالقرب بمفردهم.

أما إذا حدث شيء لا قدر الله :-

١- يتم أخذ الطفل خارج المياه ثم يجعل الوجه إلى أسفل مع وضع البطن على ركبتيك وأنت جالسه .

٢- بعد افرغ الماء من البطن يتم عمل تنفس صناعي له .

٣- يتم تدفئه الطفل وإعطاؤه مشروباً ساخناً .

٤- للاحتياط يتم عرضه بعد ذلك على الطبيب .

٦- ارتفاع درجة الحرارة

وعند ارتفاع درجة حرارة الطفل فعليك بإعطائه قرص أسبرين مع عمل كمادات (بيلل منديل بالماء المثلج المضاف إليه قليل من الخل أو الكحول) هذا إذا كان الطفل أكثر من ثلاث سنوات ، أما إذا كان أقل من ثلاث سنوات فعليك أن تعطيه ملعقة من شراب البارامول مع وضع الكمادات أيضاً فوق رأسه وتحت الإبط لحين الذهاب إلى الطبيب .

قد يفضل عدم الذهاب إلى الطبيب في اليوم الأول لارتفاع الحرارة إذا لم يكن معها أعراض أخرى كالقيء أو الإسهال أو غير ذلك لأن الحرارة غالباً ما تزول بالكمادات والأسبرين إذا لم يكن معها أعراض أخرى .

وعندما نقيس حرارة الطفل لابد من معرفة طريقة قياس درجة الحرارة بالضبط حتى لا نخطئ في ذلك .

إذا كان الطفل في السنوات الأولى من العمر فقياس درجة الحرارة من فتحة الشرج يصبح أسهل من الفم فإليك الطريقة :-

١- يرج الميزان جيداً قبل الاستعمال حتى نتأكد من أن عامود الزئبق منخفض إلى أقصى درجة .

٢- لسهولة إدخاله فيجب دهنه بقليل من الكريم .

٣- ضعي الطفل على ظهره وارفعي ساقيه وأدخلي الميزان لمسافة ٢ : ٣

بم

٤- اتركيه داخل الشرج لمدة دقيقتين

٥- إذا كانت القراءة ٣٧,٤ - ٣٧,٧ فالحرارة طبيعية من الشرج . أما إذا

كان الطفل مدركاً قليلاً أي يستطيع وضع الترمومتر بالفم والاحتفاظ به تحت اللسان فعليه أن يحتفظ به لمدة ٢ دقائق والحرارة الطبيعية من ٣٧: ٣٧,٣ .

وهناك ترمومتر شريط لقياس أيضاً درجة الحرارة وطريقة استخدامه وطريق القراءة مدونه على الغلاف ولكن يفضل الترمومتر الزئبقي لأن القراءة به دقيقة إلى حد كبير .

سيدتي إن درجة الحرارة هي ميزان حساس لاعتدال الجسم أو اهتزازه لذلك فهي مؤشر لخروج الجسم عن حالته المعتادة .

وقد تكون أحياناً درجة الحرارة تابعة لحالة مرضية أخرى وأحياناً تكون هي في حد ذاتها حالة مرضية مثل ضربة الشمس .

سيدتي إذا تعرض الطفل أو الشخص الكبير لطقس حار جداً لفترة طويلة فترتفع درجة حرارة الجسم لدرجة قد تصل إلى ٤٠ درجة ، وفي هذه الحالة تكون هناك خطورة على المصاب ، ومن أعراض ضربة الشمس السخونة واحمرار الجلد والعين - صداع وشعور بالدوران - سرعة النبض - جفاف الجلد.

وإذا وصل الجسم إلى درجة حرارة ٤٠ فتنبل ملاءة بالماء البارد المضاف إليه الكحول أو الخل ويلف بها المصاب وخاصة منطقة الرأس يوضع فوقها منديل مبلل أيضاً ، أو يوضع المصاب في حمام مملوء بالماء الفاتر ، ثم يبرد الماء تدريجاً حتى لا يصاب الشخص بصدمة عصبية ، فيسي سيدتي درجة الحرارة كل خمس دقائق.

يعاد للتبريد مرة أخرى إذا ارتفعت درجة الحرارة إلى أكثر من ٣٨ درجة فتتكرر تبليل الفوطة مرة أخرى ويوضع المصاب في حجرة متجددة الهواء مبردة وتجفف ملابسه . أما إذا ظلت الحرارة مرتفعة فتطلب الإسعاف فوراً ، قد يفقد المصاب الوعي نتيجة ارتفاع درجة الحرارة فتوضع كمادات من الماء المثلج فوق الرأس مع إجلسه في وضع الإنفاة .

٧- ارتفاع درجة الحرارة

سيدتي يوجد في بعض الأحيان حالات لدى أي طفل أو الفرد مثلاً للتشنجات مع ارتفاع درجات الحرارة فلا تتزعجي وحاولي أن تهدئي على أن تقومي بإسعافه فوراً وذلك بتخفيض الحرارة بعمل كمادات من الماء المثلج والكلونيا أو الخل مع إعطائه بعض الدواء المضاد للتشنج (تحت إشراف الطبيب).

حاولي عزيزتي أن تبحثي عن سبب ارتفاع درجة الحرارة التي تؤدي إلى التشنج وطبعاً يكون هذا تحت إشراف الطبيب .

ويمكنك أيضاً قياس الحرارة بالمنزل للاطمئنان إلى حين الذهاب إلى الطبيب قد نحتاج إلى تخفيف ملابس الطفل إذا ارتفعت فقومي بذلك .. حاولي .

كما أننا قد نحتاج إلى وضع الطفل في مغطس بارد على أن يكون تبريد الماء بالتكرير حتى لا يتسبب للطفل بصدمة عصبية .

سيدتي هناك بعض الأمراض المعدية التي قد تصيب طفلك فقومي بعزله عن باقي أخواته أو قد تصيب بعض الأقارب فلا تأخذي طفلك إليهم .

كذلك مثل الأنفلونزا - النزلة المعوية - الحمى الشوكية - التهاب الكبد - الحصبة - الحصبة الألمانية - الجدري - الغدة - السعال الديكي - الحمى القرمزية الدفترية .

٨- الإمساك

ويوجد أيضاً حالات مرضية يستقبلها الطفل سواء أصغر أو في أثناء مرحلة الطفولة كالإمساك إذا كان طفلك سيدي يشكو من الإمساك فعليك إعطائه كثيراً من السوائل والعصائر مثل عصير العنب والبرتقال خصيصاً ويمكن سيدي إعطائه كوباً من الكراوية المغلية مع تحليتها بعسل النحل .

يجب عدم إعطائه لبوس الجلوسين إلا للضرورة القصوى حتى لا تتكون لديه عادة استعماله .

٩- الإسهال

يوجد أيضاً سيدي الإسهال ويتم تحديده بدرجة قوام البراز وليس بعدد مرات التبرز ذلك حسب تعريف منظمة الصحة العالمية لذلك المرض .

وللإسهال أسباب عديدة منها البرد والأطعمة الملوثة ، لذلك يراعى تنظيم الغذاء وإعطاء بعض الأطعمة القابضة للمعدة لحين الذهاب إلى الطبيب كعصير الجزر والرمان أو كوب من الشاي الثقيل المضاف إليه ملعقة من عصير الليمون أو فنجان من القهوة المخففة مع إضافة عصير الليمون ، هذا إذا كان الطفل فوق العامين .

كما يمكن إعطاؤه السوائل وخاصة السوائل غير الغازية مثل العصائر

الطبيعية مع تجنب عصير البرتقال قليلاً .

أما إذا كان الطفل أقل من عامين فيمكنك سيدتي إعطاؤه ماء الأرز أي تغلي
ملعقة من الأرز جيداً في ماء غزير وتصفى ويعطى له المحلول في زجاجة أو
بالمعلقة .

١٠- القيئ

عند حدوث القيئ سيدتي لطفك في بعض الأحيان يتقيأ الطفل ما يأكله على
الفور فالقيئ له أسباب كثيرة منها دوار العربة فإذا كان طفلك من هذا النوع فلك
أن تجلسيه في مقدمة العربة مع إعطاؤه بعض من العصائر لتناولها أثناء الرحلة.
أما إذا كان طفلك يتقيأ بسبب مرض فعليك إعطاؤه السوائل أولاً بأول لحين
استشارة الطبيب ويفضل عدم إعطاؤه أية عقاقير إلا بعد الذهاب إلى الطبيب .

وإليك عزيزتي حواء بعض المراكز التي يمكن الاتصال بها لطلب الإسعاف
أو يد المعونة حين وقوع حادث لا قدر الله .

مركز السموم

مركز الإسعاف

