

الجزء الثاني  
أشياء ذات  
أهمية خاصة

الفصل  
السادس  
عشر

obeykhanal.com

طفل

## 16 لكل الفصول

لتقلبات الطقس تأثيرها على حياة الطفل . تثار ، مع تلك التقلبات ، أسئلة عن إطعام الطفل وملبسه ولعبه ، وعن سفعات الشمس ( احتراق الجلد ) وأثر الصقيع ، وعن تأمين النوافذ وأماكن التدفئة ، وأيضاً عن دروس السباحة .

### إطعام الطفل في الفصول المختلفة،

تتطلب تصرفات الطقس بعض التنويعات على احتياجات الطفل الغذائية التي لا تختلف طوال فصول السنة .

● في الجو البارد، يحتاج الطفل الذي يقضى وقتاً أكبر خارج المنزل إلى سمعات حرارية أكثر . أيضاً ، ولأن الطفل لا يتعرض للقدر الكافي من الشمس في الفصول الباردة ، تأكدى أنه يحصل على كفايته من فيتامين D في أطعمته وفي اللبن الصناعي ومنتجات الألبان المدعمة بفيتامين D . أما في حالة الرضاعة الطبيعية فمن الواجب دعم فيتامين D بنقاط يصفها الطبيب . يُفضل أيضاً ، لتجنب أمراض الأجواء الباردة إمداد الطفل بفيتامين A بواسطة الخضراوات الخضراء والصفراء المورقة ، وفيتامين من أطعمة فيتامين C ( انظرى سابقاً ) .

● في الجو الدافئ والحار، يفرز الطفل قدراً أكبر من العرق ولا يشعر بنفس الميل إلى الطعام في فصل الصيف . أعطيه قدراً أكبر من السوائل لتعويضه عما يفقده منها . أعطى الأطفال الأكبر سنّاً العصائر المخففة بالماء والفواكه كثيرة نسبة السوائل مثل البطيخ والخوخ والطماطم ، لا تقدمي للطفل عصائر محلاة بالسكر لأنها تزيد من العطش ، أو المشروبات المضاف إليها ملح لأنها ضارة .

للتغلب على ضعف الشهية نتيجة لارتفاع درجة الحرارة ، لا تطعمي طفلك بمجرد دخوله من خارج المنزل في الأيام شديدة الحرارة ، اسمحي له بوقت يتخلص فيه من الشعور بالحرارة وأطعميه في غرفة باردة ، إذا كان يأكل الأطعمة غير السائلة قدمي له وجبات رئيسية بقدر أقل وزيدى من الوجبات الإضافية ، وركزي على الأنواع التي يفضلها . أمديه بالأطعمة عالية القيمة الغذائية (الجزر، الكانتالوب ، المانجو ، الجبن) وتجنبى الأنواع التي لا تحوى سوى السعرات الحرارية . أعطيه بذور القمح فى أشكال

مختلفة . إذا كان يرفض الألبان الطبيعية والصناعية ويفضل العصائر تأكدي من تناوله كفايته بإضافة اللبن الجاف خالي الدسم أو اللبن المركز كامل الدسم إلى ما يأكله من أطعمة الحبوب والحلوى . قدمي له مكعبات اللبن في الوجبات غير الرئيسية ، واصنعي له حلوى منزلية مجمدة وقدمي له الآيس كريم الغلي بالعصائر .

### أمور قد تشغلك في جو الصيف الحار:

#### تخفيف الحرارة عن الطفل:

على الأمهات أن يتذكرن أن الأطفال ، حتى حديثي الولادة منهم ، لا يحتاجون إلى ارتداء ملابس أكثر من الكبار في الأجواء الحارة . إن الملابس الإضافية غير ضرورية وضارة إذ إنها تؤدي إلى الطفح الجلدي ( حمى النيل ) ، وفي الحالات المتطرفة إلى النوبات القلبية .

ألسي طفلك مثلما ترتدي أنت من ملابس . الملابس الخفيفة الواسعة ذات الألوان الفاتحة تناسب الحرارة المرتفعة ، أيضاً أغطية الرأس الخفيفة ذات المسام ( الكاب أو القبعة ) لحماية الرأس من دون رفع درجة حرارتها ، يجب أن تكون مصنوعة من خامات تمتص العرق ( يجب تغيير الملابس حينما تبتل ) . تجنبي استعمال حمالة أطفال في فصل الصيف ، واختاري الملابس التي تحمي الطفل من أشعة الشمس المباشرة ، إن كان سيتعرض لها .

ابقي على المنزل بارداً ، لكن احتاطي من تيارات الهواء ، واعلمي على ألا تقل درجة حرارة الغرفة عن ٢٢ . يمكن أن ينام الطفل أثناء الليل عارياً سوى من حفاظته ، أو مرتدياً ملابس نوم خفيفة مع غطاء خفيف في حالة وجود التكييف .

ليست القدمان واليدين الباردتان علامة على أن الطفل يشعر بالبرد ، إلا أن العرق يدل على شعور الطفل بالحرارة ( المحصى تحت الإبطين والرقبة والرأس ) .

#### ضربة الحرارة:

الحرارة الشديدة في مثل خطورة البرودة الشديدة . يكون الطفل ، خاصة في سنته الأولى ، أكثر عرضة للإصابة نتيجة للحرارة الشديدة ، وذلك لعدم اكتمال أجهزة

جسده التي تنظم الحرارة، ومن ثم يصبح غير قادر على تبريد نفسه. ويمكن للحرارة المفرطة أن تؤدي للإصابة «بضربة» حرارة خطيرة، وممثلة أحياناً. وتحدث هذه «الضربة» بشكل مفاجئ. دلالتها هي: الجلد الجاف (وأحياناً الرطب)، والارتفاع الشديد في درجة الحرارة، والإسهال، وزيادة الانفعال أو الكسل، والتقلصات، وغياب الوعي. إذا لاحظت هذه الأعراض استدعى الطوارئ فوراً واتبعي خطوات الإسعافات الأولية المذكورة لاحقاً. أما أفضل أنواع الملابس فهو الوقاية. بإمكانك تجنب ضربات الحرارة باتباع ما يلي:

- لا تتركى طفلك في الجو الحار في سيارة واقفة. فقد ترتفع الحرارة، داخل السيارة، حتى مع فتح النوافذ، بشكل خطير. فحينما تكون درجة الحرارة خارج السيارة ٣٥ ترتفع داخلها إلى أكثر من ٤٠ حينما تكون النوافذ نصف مفتوحة، وتصل ٦٠ حينما تكون مغلقة.

- لا تلبس الطفل الذي يعاني من ارتفاع في درجة الحرارة بالبطاطين. فالطفل، في مثل هذه الحالة بحاجة إلى خفض درجة حرارته. كما أن تركه يعرق لكي يبرد هو علاج لا ينصح به في أي جو مهما كان.

- ألبس الطفل ملابس خفيفة في الجو الحار وتجنبي أشعة الشمس المباشرة.

- تأكدي دائماً من تناول الطفل سوائل إضافية في الجو الحار.

- حدى من رياضة الطفل خارج المنزل في الجو الحار أو الرطب بثلاثين دقيقة كل مرة، ويفضل أن يكون هذا في الظل.

#### أشعة الشمس القوية:

تبين الأخصائيون أن التعرض المفرط لأشعة الشمس يتسبب في الإصابة بأنواع سرطان الجلد، بما في هذا التشعب القتامي (ورم أسود) melanoma الذي يؤدي إلى الوفاة؛ وأيضاً إلى الرصاصة بالبقع البنية والتجعد المبكر ثم شيخوخة الجلد فيما بعد. ورغم أن الاستمرار الناتج عن التعرض للشمس يبدو صحياً، فهو في الواقع علامة على ضرر أصاب الجلد، ويكون الإسمرار وسيلة الجلد لحماية نفسه من قدر أكبر من التلف.

كما تُعزى الإصابة بإعتام عدسة العين (Cataracts) التي تنتشر في الأجواء الحارة) إلى التعرض المفرط للشمس، وأيضاً نقص مستويات البيتاكاروتين -Betacarotene) مادة في الجسم يعتقد أنها واقية من السرطان)، كما يتسبب أيضاً في الإصابة بالقوباء أو الهريس Herpes (مرض جلدي) وأنواع من الأمراض الفيروسية الأخرى، وبالطبع البهاق أو البرص (نتيجة لنزع مخصبات الجلد)، والبول الفينولكيتونى وبإكزيما الحساسية للضوء. وقد يؤدي تعرض من يتعاطون أنواعاً معينة من المضادات الحيوية مثل التتراسايكلين وبعض الأدوية الأخرى إلى الإصابة بأعراض جانبية خطيرة.

كان التعرض للشمس لمدة قصيرة كل يوم هو الوسيلة الوحيدة للحصول على فيتامين D الذي يحتاجه تكوّن عظم الإنسان. أما الآن، فجميع ألبان الأطفال الصناعية، وبعض الألبان الطبيعية، معالجة بهذا الفيتامين، وكذلك العديد من منتجات الألبان، كما يحصل عليه الطفل من النقاط المدعمة، فليس ثمة حاجة الآن لتعريض الطفل لضوء الشمس المباشر. تذكرى الحقائق التالية عن الوقاية من الشمس:

حقائق بشأن الوقاية من الشمس:

- تصبح أشعة الشمس شديدة الخطورة فيما بين الساعتين العاشرة صباحاً والثالثة بعد الظهر.
- تتخلل نسبة ٨٠٪ من أشعة الشمس طبقات السحاب. لذا يحتاج الطفل إلى الوقاية في الأيام الحارة التي تغطي فيها السحب السماء.
- تعكس المياه والرمال أشعة الشمس، وتزيد بهذا من مخاطر إتلاف الجلد والحاجة إلى الوقاية.
- يتيح الجلد المتبل اختراق الأشعة فوق البنفسجية له، أكثر من الجلد الجاف، لذا تجب حماية الجلد من الماء.
- ظل الشماسي والأشجار لا يوفر حماية مضمونة من الشمس خاصة على الشاطئ.

● تزيد الحرارة الشديدة والرياح والوجود في أماكن مرتفعة من مخاطر أشعة الشمس . اتخذى احتياطات إضافية في ظروف كهذه .

● حديثو الولادة أكثر عرضة للإصابة باحترق الجلد «سفعة الشمس» نظراً لرقه جلودهم . تضاعف الإصابة الواحدة في الصغر من مخاطر الإصابة بمرض الميلانوما الخبيث (التشع القتامى أو الورم الأسود) في الكبر . كما اتضح وجود رابطة بين إسمرار الجلد الناتج عن تعرض حديثى الولادة للشمس وبين الإصابة بسرطانات الخلية القاعدية basal cell والخلايا كثيرة الحراشف squamous cell وهو سرطان الجلد الأكثر شيوعاً ، وكذلك شيخوخة الجلد المبكرة ، ويعتقد أن الشمس مسنولة عن ٩٠٪ من سرطانات الجلد والتي بالإمكان الوقاية منها .

● إن ذوى البشرة البيضاء والأعين والشعور الفاتحة هم الأكثر عرضة للإصابات ، إلا أنه لا أحد مُحصن من أشعة الشمس الخطيرة .

● لا يوجد شيء اسمه إسمرار تدريجى آمن . كما لا تحمى الجلد الكرييمات المضادة للأشعة .

● الأنف والشفتان والأذنان هم أكثر أجزاء الجسم عرضة للتلف الناتج عن أشعة الشمس .

#### إرشادات للوقاية،

● تجنّب تعريض من هم أقل من ستة أشهر لضوء الشمس القوي خاصة في الساعات التي يشتد فيها في الصيف وفي الأجواء الحارة ، إحميهم بمظلات على عربات الأطفال وغطى الجزء العارى من جلدالطفل الأكبر سناً بمادة واقية من أشعة الشمس قبل تعرضه لها بخمس عشرة دقيقة على الأقل ، رغم أن بإمكان الطفل أسمر البشرة التعرض لأشعة الشمس لمدة وجيزة من دون أى شيء واق .

● لا يجوز لفترات التعرض المبدئى لأشعة الشمس أن تتجاوز الدقائق القليلة ، ثم تزيد تدريجياً بمقدار دقيقة كل يوم حتى تصل إلى ٢٠ دقيقة .

● حينما يبلغ الطفل شهره السادس احملى دهاناً واقياً من الشمس فى حقيبة الحفاضات لأنك قد تحتاجينه بشكل فجائى .

● يجب أن يرتدى الأطفال قبعات خفيفة ذات حواف لحماية العينين والوجه، وأيضاً قمصانا لحماية الجزء الأعلى من الجسد حتى أثناء وجودهم في الماء يجب أن تكون ملابسهم خفيفة مصنوعة من خامات محكمة النسيج، ومن الأفضل ارتداء طبقتين من الملابس، لكن احذري من كثرة ما يرتديه الطفل من ملابس.

● حاول أن تكون أنشطة الطفل خارج المنزل في الجو الحار محصورة في الصباح الباكر أو فترة ما بعد الظهر.

● ادهني جسد الطفل الذي ينزل إلى حوض السباحة أو يتعرض لرياحات المياه بمادة واقية من الشمس مضادة للمياه. جففي جلده جيداً بعد انتهاء اللعب وادهنيه مرة أخرى.

● تحاشي استعمال وسائل الإسمرار الصناعية مثل المصابيح الشمسية لأنها أيضاً تسبب في شيخوخة الجلد المبكرة والسرطان ولا تناسب الأطفال.

إذا كان الطفل يتناول علاجاً تأكدي أنه لا يحدث حساسية لضوء الشمس قبل تعريضه لأشعتها.

● قدمي النموذج بأن تقى نفسك من الأشعة.

علامات الإصابة بسفعة الشمس Sunburn:

● لا يمكن رؤية سفعة الشمس أثناء حدوثها، وحينما تصبح واضحة يكون الوقت قد تأخر. ولا يحمر الجلد إلا بعد تعرضه للشمس ما بين مرتين إلى أربعة مرات أخرى، ثم يلتهب، ولا يتحول إلى اللون الأحمر القاني إلا بعد مرور من ١٠ : ١٤ ساعة بعد التعرض، وفي الحالات الشديدة يتقرح الجلد مع حدوث ألم في موضع الحروق، وفي الحالات الحادة يحدث صداع وقبئ وقشعريرة وإنهاك. ثم يبدأ الاحمرار في الذبول وتقل الأعراض بعد مرور ما بين ٤٨ إلى ٧٢ ساعة، بعدها يبدأ الجلد في التقشر. وأحياناً تستمر الإصابة مدة تتراوح بين أسبوع وعشرة أيام. (إرشادات علاج حروق الشمس لاحقاً).

### قرص الحشرات:

تسبب قرصات الحشرات فى الألم والحكة، ورغم أن معظمها غير ضار، وأحياناً تنقل الحشرات أمراضاً خطيرة أو تسبب فى الحساسية، لذا يحسن وقاية الطفل ضد الحشرات ولدغاتهما (علاج اللدغ لاحقاً).

### الوقاية من اللدغ:

● النحل وغيره من الحشرات التى تلدغ، جنبى الطفل المناطق التى يتجمع فيها النحل مثل حقول البرسيم أو الزهور البرية أو بساتين الفاكهة. لتجنب اجتذاب النحل، ارتدى وأطفالك الملابس البيضاء أو ذات الألوان الفاتحة ولا تستخدمى عطوراً فواحة.

● البعوض، يتكاثر فى أماكن تجمع المياه. إذا وجدت مثل هذه الأماكن قرب منزلك ابقى الطفل فى الداخل ليلاً، وهو الوقت الذى يحتشد فيه البعوض. تأكدى من وجود شبكات سلكية بحالة جيدة على النوافذ.

● ابقي على الأذرع والسيقان مغطاة فى جميع الأماكن التى تتواجد فيها الحشرات التى تعض وتلدغ.

### الأمّن فى فصل الصيف:

يحمل مقدم الصيف معه قائمة كاملة من الحوادث الممكنة. الاحتياطات التالية تقلل من حدوثها:

● تأكدى من عدم فتح النوافذ بقدر أكثر من ١٥ سم، لا تضعى أى أثاث يمكن للطفل تسلقه بالقرب منها.

● لدى ذهابك إلى المنتزهات والملاعب، لا تتركى الطفل يغيب عن عينيك لحظة واحدة، شدى رقابتك حول الأراجيح والألعاب الأخرى، تأكدى من جلوسه عليها (إذا استعملتها) بالأسلوب السليم، وأنه لا يتركها إلا بعد أن تتوقف تماماً.

● لا تتركى الطفل يستعمل أدوات الانزلاج المعدنية فى الصيف دوّمها أن تحسها قبل استخدامه لها، إذ قد تتسبب سخونتها فى احتراق جلده.

● لا تضعى الطفل وسط الحشائش العميقة أو فى أى مكان يحتمل وجود النباتات المتسلقة السامة فيه، أو حيث يمكنه قضم إحدى الزهور أو النباتات السامة.

● يحلو إقامة حفلات الشواء فى الصيف. احمى طفلك من الحروق المحتملة. ابعدى الشواية والأسياخ عن متناوله، وتأكدى من عدم وجود ما قد يتسلفه الطفل ويلمس أياً منها، تذكرى أيضاً أن الفحم يبقى ساخناً لمدة طويلة، قومى برشه بالماء بعد انتهاء عملية الشواء.

### أطفال الماء

يتحمس أولياء الأمور لتقيد الأطفال الصغار فى دورات لتعلم السباحة، على حين يعتقد أطباء الأطفال أن هذه الفصول قد تضر الطفل. ورغم أنه من السهل تعليم الطفل الذى يحبو (يطفو صغار الأطفال بشكل طبيعى لأن أجسادهم تحتوى على نسبة دهون أعلى من مثيلاتها ف أجساد الكبار)، فإنه بغير الإمكان تعليمهم هذه المهارة بحيث يصبح بإمكانهم استعمالها فى المواقف المنذرة.

هناك شك فى أن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثلاث سنوات يفيدون من هذه الدورات على الإطلاق. هذا بالإضافة إلى أن النزول المبكر إلى حمامات السباحة قد يصيب الأطفال بأمراض مثل: الإسهال، وأمراض الأذن والحكة، والإصابات الجلدية الأخرى.

لا يعنى هذا أنه لا يجوز أن تساعدى الطفل على أن يالف الماء، وهى خطوة أولى فى التدريب على أمان الماء، إلا أن عليك الإلمام جيداً بالنقاط التالية وتذكيرها لى قيدك الطفل فى إحدى دورات السباحة:

● لا يجوز نزول الطفل إلى حمام السباحة أو إلى أى مكان توجد به مياه كثيرة إلا حينما يتمكن من التحكم فى رأسه، أى الاحتفاظ بها مرفوعة بزاوية قدرها ٩٠° (من خمسة إلى ستة أشهر) لتلا تسقط الرأس فجأة تحت الماء.

● يجب أن يوافق الطبيب على نزول الطفل الذى يعانى من أمراض مزمنة، مثل تكرار التهاب الأذن الوسطى، على السماح له بالنزول إلى الماء، ويمنع الطفل المصاب بنزلة البرد أو الأمراض الأخرى من الأنشطة المائية، إلا فى البانيو، حتى يتم شفاؤه.

● الطفل الذى يحب الماء أو الذى تعود عليه أقل أماناً وهو بجواره من هذا الذى يخشاه . لا تتركى الطفل ، حتى ولو تلقى دروساً فى السباحة ، وحده قرب الماء (حمام السباحة ، البانيو... إلخ) لأية فترة . اصحبى الطفل معك إذا كان عليك ترك المكان ولو ثانية واحدة .

● لا بد أن يكون كل نشاط الطفل فى الماء مرافقاً لنشاط شخص كبير معه لا يخاف الماء .

● لا بد أن يكون مدرب صغار الأطفال مؤهلاً لتدريب الصغار .

● لا يجوز إجبار الطفل الذى يخاف الماء على النزول فيه .

● لا بد أن تكون درجة حرارة المياه مناسبة . يحب الأطفال المياه التى تتراوح حرارتها بين ٢٨ و ٣٠ ، ولا يجوز إنزال الطفل الأقل من ستة أشهر إلى مياه تقل درجة حرارتها عن هذا ، ولا يجوز أن تتجاوز فترة اللعب فى الماء ثلاثين دقيقة . تأكدى من إضافة الكلور بنسبة كافية إلى مياه حمام السباحة لتقليل مخاطر العدوى .

● يرتدى الأطفال الذين يستعملون حفاضات ، ألبسة مضادة للمياه محكمة حول الأفضاخ ، إلا أنه لا داعى للقلق من تسرب نسبة بسيطة من البول إلى المياه المضاف إليها الكلور .

● لا يجوز أن تغطى المياه وجه الطفل ، فرغم أن الأطفال يحبون أنفاسهم تلقائياً تحت الماء إلا أنهم يستمرون فى البلع ، وقد يؤدى ابتلاع كميات من الماء إلى ذوبانها فى الدم وينجم عنه تسمم مائى أو ثمالة مائية . كما قد يتسبب تخفيف الدماء بالماء فى تقليل نسبة الصوديوم بشكل خطير ، وينجم عنه تضخم حج المخ الذى يتسبب فى الشعور بالقلق والهزال والغثيان ، وأيضاً فى الشد العضلى والوخم والتشنجات وحتى الغيبوبة . ونظراً لأن الطفل لا يبدي أية دلائل على وجود مشكلة ، وهو فى الماء ، كما أن الأعراض لا تظهر إلا بعد بداية استيعاب المياه بوقت يتراوح بين ٣ : ٨ ساعات ، لا يتم الربط بين هذا المرض والسباحة .

● كما يزيد غطس الوجه في الماء من خطر إصابة الأذنين والجيوب الأنفية بالعدوى. وأيضاً يؤدي إلى انخفاض درجة حرارة الجسم hypothermic بشكل مندر.

● تُضفى الأنابيب والزعانف ومراتب المياه وغيرها من آليات الطفو إحساساً زائفاً بالأمان لدى الوالدين والطفل. ولا يستغرق الأمر سوى لحظة لتنزلق أو ليسقط الطفل من عليها.

● اللعب التي تطفو على الماء تمثل عوامل جذب مميتة. تأكدي من خلو حمام السباحة منها.

● لا يجوز أن ينزل الطفل إلى حمام مفقود غطاء بالوعته. فقد يلحق الابتلاع الفجائي للمياه الإصابة للطفل.

● لا بد لمن يراقب الأطفال وهم في المياه أن يكون مُلماً بوسائل الإنقاذ والإنعاش (انظري لاحقاً) ولا بد من تواجد الوسائل والأجهزة اللازمة، وأيضاً وجود هاتف لمكالمات الطوارئ.

#### الضطام في الصيف:

رغم ما قيل قديماً، فليس ثمة داع للإسراع بغطام الطفل قبل بدء الصيف أو للانتظار حتى ينتهي، إن أفضل وقت للغطام هو الوقت المناسب لك وللطفل، ولا حاجة لأن يُخطط له وفقاً للفصول أو توقعات الطقس.

حقاً، يحتاج الطفل إلى سوائل أكثر في الجو الحار، فقط تأكدي أن طفلك يتعاطى كفايته من السوائل سواء من ثديك أو من الزجاجات أو من الفنجان أو من الأطعمة.

#### فساد الطعام:

يفسد الطعام سريعاً في درجات الحرارة العالية ومن ثم عليك اتخاذ احتياطات خاصة في فصل الصيف. اتبعي الإرشادات التي وردت سابقاً حول عدم فساد الطعام لدى خروجه للتزهر، استعملي أكياس الثلج لحفظ اللبن أو اللبن الصناعي أو

البرطمانات المفتوحة ، أو وضعى المشروبات فى «تورموس» وأضيفى إليها قوالب الثلج .  
لا تستعملى أى طعام أو شراب إذا فقد برودته لأن البكتيريا تتكاثر فى درجات  
الحرارة الدافئة .

### أهمورقد تشفلك شتاء:

الحفاظ على دفء الطفل : يحتاج الأطفال الأقل من ستة أشهر إلى قدر كبير من  
الوقاية من البرد لأن سطح الجلد لا يتناسب مع وزن الطفل الخفيف وضعف قدرته على  
توليد الحرارة الذاتية .

لا بد أن يرتدى الطفل غطاء للرأس حتى لو كان انخفاض درجة الحرارة طفيفاً كى  
يقى على حرارته (تفقد ٢٥٪ من حرارة الجسد عن طريق الرأس) ، وحينما تنخفض  
الحرارة انخفاضاً شديداً لابد من تغطية الأذنين، واليدين بقفاز، وأن يرتدى جوربا  
ثقيلًا وحذاء بريقة قصيرة، وكوفية حول رقبته، ويمكن لف الكوفية حول وجه الطفل  
فى حالة وجود رياح قارصة، لكن احذرى انسداد الأنف . استعملى غطاء واقياً من  
المطر لتغطية عربة الطفل إذ إنه يحفظ الحرارة داخلها، ولا يجوز إبقاء الطفل مُدداً  
طويلة خارج المنزل فى الجو شديد البرودة حتى ولو كانت ملابسه واقية .

فى الأجواء الباردة، بفضل ارتداؤه طبقات من الملابس الخفيفة على ارتدائه عدداً  
قليلاً من الملابس الثقيلة: وسيشعر الطفل بالدفء مع وجود طبقة واحدة، على الأقل،  
من الصوف .

بإمكانك اتباع الإرشادات التالية من أجل توفير الدفء للطفل :

- تأكدى من تناول الطفل وجبة رئيسية أو إضافية قبل الخروج، حيث إن الجسم  
يحتاج إلى سعرات حرارية كثيرة للإبقاء على دفته فى الجو البارد .
- إذا ابتلت أية من أردية الطفل قومى بتغييرها سريعاً .
- يجب أن يرتدى الطفل الذى بدأ المشى حذاء بريقة قصيرة مضاداً للبلل ومبطناً،  
كما يجب أن يكون متسعاً بدرجة تسمح بدخول الهواء لتهوية القدمين المقطاتين  
بالجورب .

- اخلعى غطاء الرأس عن الطفل وطبقة من ملابسه فى السيارة لتحاىى زيادة درجة الحرارة، أو أبقى على درجة حرارة السيارة معتدلة.
- استعملى كريم مرطب على الأجزاء العارية من جسد الطفل فى حالة وجود رياح.

● لا تقلقى من رشح أنف الطفل خارج المنزل فى الجو البارد لأن الأهداب الأنفية التى تنقل إفرازات الأنف إلى مؤخرتها بدلاً من تركها تتساقط، تُسَلِّفُ فاعليتها مؤقتاً فى الجو البارد، ويتوقف الرشح بمجرد دخول الطفل إلى المنزل، ادهنى تحت الأنف بقليل من الكريم لمنع التشققات.

#### قضمة الصقيع Frostbite،

عليك أن تحرصى على ألا تبرد أنف الطفل وأذناه وخطاه وأصابع يديه ورجليه، أو يتحول لونهما إلى الأبيض أو الرمادى المصفر، حيث يدل هذا على الإصابة بما يعرف بقضمة الصقيع التى تتسبب فى أضرار بالغة، وفى حالة حدوثها من الواجب تدفئة هذه الأجزاء على الفور.

● بعد التعرض طويلاً للجو البارد، قد تنخفض درجة حرارة جسد الطفل انخفاضاً فجائياً إلى معدلات غير عادية وتتطلب هذه الحالة التوجه فوراً إلى قسم الطوارئ بإحدى المستشفيات.

● امنعى هذه الحوادث الطارئة بالباس طفلك ملابس مناسبة وبحماية أجزاء الجسم غير الغطاء وأخذ من الوقت الذى يقضيه الطفل خارج المنزل فى الأجواء شديدة البرودة.

#### الحفاظ على دفء الطفل داخل المنزل،

حافظى على درجة حرارة المنزل ما بين ٢٢ و٢٤ نهاراً و١٦:٢٠ ليلاً كى لا تجف أغشية الطفل المخاطية فى حالة ارتفاع درجة الحرارة فى الأنف مما يجعلها عرضة للإصابة بالجراثيم، وأيضاً كى لا يجف الجلد ويحكه الطفل. بالإمكان تدفئة فراش الطفل قبل نومه بواسطة قربة مياه ساخنة مع تأكّدك أن الملاءات ليست شديدة

السخونة وقت نومه . استعملى عدة بطاطين خفيفة لغطائه ، إذا كان الطفل معتاداً على  
رفس البطاطين أثناء الليل استعملى بطانية من النوع الذى يعلق حول الجسد . تأكدى  
أن غرفة الطفل أبرد ليلاً منها أثناء النهار وأنه يحتاج إلى أغطية إضافية أثناء النوم  
حيث تكون عملية التمثيل بطيئة . إذا استيقظ الطفل عرقاناً أزيلى طبقة أو طبقتين من  
الأغطية . لا تلبسى الطفل كثيراً من الملابس ليلاً .

### الجلد الجاف:

السبب الرئيسى لجفاف الجلد فى الشتاء هو استعمال التدفئة داخل المنزل مما  
يجعل الهواء ساخناً وجافاً يمكنك مجابهة هذا بفعل التالى :

● ارفعى درجة الرطوبة فى المنزل : اقتنى جهاز «ترطيب» خاصة فى غرفة الطفل .  
إذا لم تتمكنى من هذا ، ضعى أوعية من الماء الساخن بالقرب من جهاز التدفئة حيث  
يعسل بحار الماء على ترطيب الغرفة .

● ارفعى درجة رطوبة جسد الطفل : تأكدى من تناوله سوائل كافية .

● حافظى على رطوبة جلد الطفل : ادهنيه بعد الحمام وهو مبتل بلموسيون مرطب  
جيد النوع لا يتسبب فى الحساسية .

● قللى الصابون : يجفف الصابون الجلد . لا حاجة لاستعماله على جسد الطفل  
حديث الولادة سوى نادراً ( مرة فى اليوم فى منطقة الحفاضة ) ، قد يحتاج الطفل الذى  
يحو إلى غسل الركبتين والقدمين واليدين ، بشكل عام ، استعملى قدرأ قليلاً جداً من  
الصابون . وتجنبى الصابون السائل أو ذلك الذى يحدث الفقاعات فى مياه حمام  
الطفل لتجنب جفاف جلد الطفل . استعملى أنواع الصابون اللطيفة .

● قللى من نسبة التدفئة : كلما زادت درجة التدفئة زاد الهواء الجاف . لا حاجة لأن  
تريد درجة حرارة المنزل عن ٢٠ بالنسبة للأطفال الذين لا يتجاوز عمرهم أسابيع  
قليلة . أضيفى طبقات أخرى من الملابس إذا شعر الطفل بالبرد فى درجة الحرارة هذه .