



التطعيم ضد الأمراض المعدية والوقاية منها

● ماهى الأمراض المعدية :

لا تزال الأمراض المعدية من أبرز المتاعب الصحية خلال فترة الطفولة .. والمرض المعدى هو الناتج عن غزو نوع من الميكروبات للجسم ، ويمكن أن ينتقل للمعرضين للإصابة بوسيلة أو بأخرى .. وهذه الميكروبات قد تكون بكتيريا أو فيروسات أو أنواعاً أخرى، كالفطريات أو وحيدات الخلايا .

وتتميز بعض هذه الأمراض بانتشارها خلال فترة الطفولة أكثر من أى مرحلة أخرى مثل الأمراض الفيروسية : كالحصبة العادية والحصبة الألمانية والجديري المائى والتهاب الغدة التوكفية وشلل الأطفال والتيتانوس والتهاب الكبد الوبائى .. وهذه الأمراض الفيروسية لا يجدى معها العلاج بالمضادات الحيوية لأنها تقتل البكتيريا بينما لا تصدى للعدوى بالفيروسات . ومثل الأمراض البكتيرية : كالسعال الديكى والحمى القرمزية والتهاب اللوزتين والدفتريا .

● التطعيم ضد الأمراض (أنواع التطعيمات) :

وللوقاية من بعض هذه الأمراض المعدية يمكن اكتساب مناعة ضدها ، وذلك عن طريق تطعيم الجسم بميكروب المرض المراد اكتساب الحصانة ضده ، ويتم ذلك إما باستخدام الميكروب حياً ولكن منهكاً بحيث لا يؤدي للعدوى ، أو بالاستعانة بخلاصة الميكروب بعد قتله . ويهدف هذا الإجراء إلى جعل الجسم يقوم بإنتاج أجسام مضادة لهذا الميكروب تقى الشخص من العدوى بالمرض المسبب له هذا الميكروب . ومن المفروض أن يكتسب الشخص مناعة دائمة ضد هذا المرض طالما أتم أخذ جرعات التطعيم كاملة . ويسمى هذا النوع من المناعة باسم المناعة الفعالة (Active immunity) والمقصود بهذه التسمية أن الجسم يكتسبها بواسطة ما يقوم بإنتاجه ذاتياً من أجسام مضادة للمرض .

وهناك نوع آخر من المناعة يسمى المناعة غير الفعالة (Passive immunity) .. وفي هذا النوع لا يتصدى الجسم للمرض بما ينتجه بنفسه من أجسام مضادة ، كالتنوع السابق ، وإنما عن طريق تزويد الجسم بمضادات حيوية مجهزة مثل حقن الجسم بمادة « جاما جلوبيولين » وهذه أحد مشتقات الدم المحتوية على مضادات حيوية ويمكن استخدامها للوقاية من الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي ، أو لوقاية الأطفال الذين لديهم نقص في المناعة الطبيعية من الإصابة بالجديري المائي أو الحصبة . والمناعة المكتسبة بهذه الطريقة لا تدوم طويلاً وإنما تستمر لنحو بضعة أسابيع فقط ، ولذلك فهي تستخدم بصفة مؤقتة في بعض الحالات التي تزيد فيها فرصة انتشار الإصابة بالعدوى .

● التطعيمات المتفق عليها عالمياً :

وفي معظم أنحاء العالم تم الاتفاق على ضرورة تطعيم كل الأطفال ضد بعض الأمراض المعدية بعينها لما قد ينشأ عن الإصابة بهذه الأمراض من مخاطر تهدد حياة الطفل ، وهذه تشمل ثمانية أمراض هي : شلل الأطفال - الدفتيريا - الحصبة - التهاب الغدة النكفية - السعال الديكي - التيتانوس - الحصبة الألمانية - الدرن .

فبالنسبة لشلل الأطفال والدفتيريا فكلاهما من الأمراض الخطيرة التي قد تؤدي للوفاة أو الإصابة بالتشوهات ولذلك صار من الضروري وقاية الأطفال بالتطعيم ضد هذين المرضين .

وبالنسبة للحصبة والتهاب الغدة النكفية والسعال الديكي ، فرغم أن الشفاء التام من هذه الأمراض يتحقق عادة ، لكنه أحياناً قد يتعرض الطفل لبعض المضاعفات الشديدة ، وهناك نسبة بسيطة من الوفيات كل سنة على مستوى العالم بسبب الإصابة بأحد هذه الأمراض خاصة مرض السعال الديكي .

أما مرض التيتانوس فهو مرض خطير بكل المقاييس إذ يمكن أن يؤدي لتلف شديد بالجهاز العصبي ، والإصابة بالتشنجات . وهذا المرض يحدث بسبب تلوث الجروح بالقاذورات أو الأتربة المحملة بميكروب المرض .. ونظراً لارتباط ذلك بالإصابة بالحوادث العامة ، ونظراً لتعرض جميع الأشخاص على

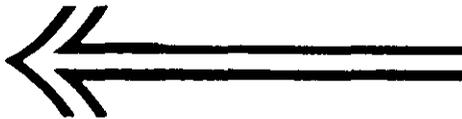
السواء لهذه الحوادث ، فإنه صار من الضروري أن يتم التطعيم ضد هذا المرض الخطير ، كما تعطى جرعة إضافية للوقاية التامة في حالة ما إذا تعرض الشخص فيما بعد لحادثة ما أسفرت عن جرح ملوث .

وبالنسبة لمرض الحصبة الألمانية فهو مرض بسيط للغاية لكنه ليس كذلك بالنسبة للجنين في بطن أمه ، فإذا أصيبت به الحامل خلال الأشهر الأولى من الحمل فإنه قد يؤدي لتشوهات بالجنين بأعضاء الجسم المختلفة مثل المخ والعينين والأذنين والقلب .

وقد كان التطعيم ضد هذا المرض يقتصر في الماضي على الإناث فقط ، لكنه صار حديثاً يشمل كلا الجنسين بهدف القضاء على العدوى تماماً .. أي بهدف منع فرصة انتقالها من طفل مصاب بالمرض إلى أم حامل غير محصنة ضد العدوى إذا ما شاءت الظروف أن تتم المخالطة بينهما .

أما التطعيم ضد مرض السل « الدرن » فإنه لا يعطى مناعة تامة ضد الإصابة بهذا المرض .. لكنه يساعد الجسم على التصدي للعدوى وحصارها بموضع الإصابة « الرئتان عادة » بحيث لا تنتشر إلى مواضع أخرى من الجسم « كالعظم مثلاً » وبذلك فإنه لا يمنع الإصابة تماماً بالمرض وإنما يساعد على تجنب المريض الإصابة بمضاعفاته إذا ما انتشر ميكروب المرض بجسمه .

ويلاحظ من جدول التطعيمات ، المتفق عليه دولياً ، أن بعض هذه التطعيمات تُعطى في آن واحد ، والغرض من ذلك هو اختصار الوقت اللازم لإتمام كافة التطعيمات . كما يلاحظ أن إجراء التطعيم يبدأ عادة ابتداء من الشهر الثالث ، وذلك لأن الطفل قبل هذه السن لا يستجيب جسمه للتطعيم ضد بعض الأمراض استجابة كافية .



أمراض الأطفال المعدية (الأكثر شيوعاً)

الفترة المعدية (مدة العزل الصحي)	فترة الحضانة *	المرض
منذ أول ٢٤ ساعة قبل ظهور الطفح الجلدي إلى أن تظهر القشور بأماكن الحبوب .. وهذا يستغرق حوالى أسبوع منذ ظهور الطفح الجلدي .	١١ - ٢١ يوماً	الجدري المائي
منذ الأيام القليلة السابقة لظهور الصفراء ولمدة أسبوع من بعد ذلك .	٢ - ٣ أسابيع	التهاب الكبد الوبائي
منذ الأيام القليلة السابقة لظهور الطفح الجلدي ولمدة خمسة أيام من بعد ذلك .	١٠ - ١٥ يوماً	الحصبة (العادية)
منذ الأيام القليلة السابقة لظهور الأعراض حتى زوال تضخم الغدة .	١٤ - ٢٦ يوماً	التهاب الغدة التوكفية (النكاف)
منذ فترة وجيزة قبل ظهور أعراض المرض ولمدة أربعة أيام من بعد ذلك .	١٤ - ٢١ يوماً	الحصبة الألمانية
منذ بدء الإصابة وحتى بدء العلاج بالمضادات الحيوية .	٢ - ٥ أيام	الحمى القرمزية
منذ أسبوع من بعد الإصابة بالعدوى وحتى ثلاثة أسابيع من بدء حدوث السعال .	٧ - ١٠ أيام	السعال الديكى

(*) هي الفترة التي تبدأ منذ غزو الميكروب للجسم حتى بداية ظهور الأعراض المرضية .

جدول التطعيم ضد الأمراض المعدية *

ميعاد التطعيم	المرض
يؤخذ بالحقن على ثلاث جرعات : الأولى : في سن شهرين الثانية : في سن ثلاثة شهور الثالثة : في سن أربعة شهور	الدفتيريا - التيتانوس - السعال الديكي (المصل الثلاثي)
يؤخذ في صورة نقط بالفم وذلك على ثلاث جرعات : الأولى : في سن شهرين الثانية : في سن ثلاثة شهور الثالثة : في سن أربعة شهور	شلل الأطفال
١٢ - ١٨ شهراً - عن طريق الحقن .	الحصبة - النكاف - الحصبة الألمانية .
٤ - ٥ سنوات - عن طريق الحقن .	الدفتيريا - التيتانوس
٤ - ٥ سنوات جرعة منشطة .	شلل الأطفال
١٠ - ١٤ سنة - عن طريق الحقن .	الدرن
١٥ - ١٨ سنة - جرعة منشطة .	التيتانوس
١٥ - ١٨ سنة - جرعة منشطة .	شلل الأطفال

(*) قد تختلف مواعيد التطعيم اختلافاً بسيطاً من جدول لآخر



التطعيم ضد شلل الأطفال : يكون في صورة نقط تؤخذ عن طريق الفم على جرعات متتالية بالإضافة لجرعة منشطة تؤخذ في سن الانتهاء من المدرسة (١٥ - ١٨ سنة) .



التطعيم ضد الأمراض المعدية ضرورة لا غنى عنها لحماية الطفل من مضاعفات هذه الأمراض . ولا بد أن تستكمل جرعات التطعيم في الأوقات المحددة حتى يسرى مفعولها وتحقق الحماية للطفل من الإصابة بالعدوى .

● تفاعل الجسم تجاه التطعيم (الأعراض الجانبية للتطعيم) :

كل أنواع التطعيمات قد تؤدي لألم أو ثقل بالطرف الذي حُقنت به . وقد تؤدي كذلك لتورم بسيط بمكان الحقن يبقى لبضعة أيام وقد يصحبه احمرار بلون الجلد . وهذا الألم والتورم لا يستدعى استشارة الطبيب طالما كان بسيطاً .

وقد يتسبب التطعيم في حدوث ارتفاع بسيط بدرجة الحرارة وربما صاحب ذلك تعب عام بالجسم ، وهذا أيضاً لا يستدعى استشارة الطبيب إذ سرعان ما تعود الحرارة لمعدلها الطبيعي ويزول التعب .

ونظراً لأن الطعم المستخدم في التطعيم ضد مرض الحصبة يكون عبارة عن جرثومات المرض الحية ولكن في صورة متعبة منهكة (attenuated) فإن هذا التطعيم قد يتسبب في أعراض مشابهة لأعراض الإصابة بالحصبة ولكن أقل حدة ووضوحاً ، وهذه مثل : حدوث ارتفاع بسيط بدرجة الحرارة ، ظهور طفح جلدي بعد نحو ٥ - ١٠ أيام منذ إجراء التطعيم .. وهذا لا يستدعى عادة استشارة الطبيب .

وفي حالات قليلة جداً قد يتسبب التطعيم في ارتفاع بدرجة الحرارة يصحبه حدوث تشنجات للطفل وهذا يحدث عند الأطفال المعرضين لهذه التشنجات (كما سيتضح فيما بعد) ويكون العلاج باستعمال كمادات الماء البارد أو الأدوية الخافضة لدرجة الحرارة .

هذه هي أكثر الأعراض الجانبية شيوعاً التي يمكن أن تحدث بسبب التطعيم .. وجميعها كما هو واضح أعراض بسيطة لا تدعو للقلق ، ولا تستدعى استشارة الطبيب .

● موانع إجراء التطعيم :

● بالنسبة للتطعيم ضد شلل الأطفال أو الحصبة أو الدرن أو الحصبة الألمانية (الذي يعمد على جرثومات حية) فلا يجب إعطاؤه للأطفال الذين يعالجون بجرعات كبيرة من الكورتيزون ، ولا للأطفال المرضى بسرطان الدم ، أو المرضى بأي سرطان أو مرض يضعف من مناعة الجسم الطبيعية .

● وجود حساسية لدى الطفل لا يمنع عادة إجراء التطعيم .. أما إذا كان

الطفل لديه حساسية شديدة من البيض على وجه التحديد فلا يجوز التطعيم ضد مرض الحصبة أو النكاف .

● حدوث أعراض حساسية شديدة بسبب إحدى جرعات التطعيم يعتبر أحد الموانع .. ويجب استشارة الطبيب قبل أخذ الجرعة التالية من نفس الطعم .

● يحظر أحياناً التطعيم ضد مرض السعال الديكي إذا كان الطفل مصاباً بتلف ما بالمخ ، أو إذا كان يصاب بالتشنجات ، أو إذا كان هناك ما يشير بشكل قوى إلى انتشار مرض الصرع بين أفراد العائلة .

● هذا ويجب تأجيل التطعيم إلى وقت لاحق إذا كان الطفل مصاباً بـ مرض حاد بصفة عامة مثل النزلة المعوية أو التهاب اللوزتين الحاد ، على أن يتم إجراؤه في أقرب وقت بعد شفاء الطفل .

الوقاية من الأمراض المعدية

● كيف تقين طفلك إلى أقصى درجة من الإصابة بمرض معدٍ ؟ :

□ اتباع الوسائل الصحية بالمنزل :

تحدث العدوى بالمرض بسبب إصابة شخص معرض للعدوى بميكروب هذا المرض ، وهذا يحدث بوسائل مختلفة قد تكون عن طريق طعام أو شراب اختلط به هذا الميكروب ، أو عن طريق استعمال الأشياء الخاصة لشخص مصاب بهذا المرض . ونحن لا يمكن عادة أن نحدد تماماً الوسيلة التي انتقل بها هذا الميكروب إلى الجسم .. لكننا نستطيع إلى حد كبير أن نباعد بين هذا وذاك .. أي نقلل من فرصة وصول ميكروب المرض لشخص معرض للعدوى وذلك بالالتزام بالوسائل الصحية بصفة عامة من خلال الحياة اليومية بالمنزل بحيث تصبح عملاً روتينياً يتصف به سلوكنا العام ، وهذا يفرض علينا مراعاة أمور كثيرة : مثل الالتزام بتجهيز طعام الطفل بأدوات نظيفة معقمة ، وضرورة عزل الطفل عن أى شخص يُظهر أعراضاً مرضية كالعطس أو السعال المتكرر ،

وتخصيص أدوات لكل فرد من الأسرة لا يستعملها غيره مثل المناشف وفرشاة الأسنان .. إلى آخره . ويصبح الالتزام بهذه الوسائل أمراً ضرورياً للغاية إذا كانت مقاومة الطفل للعدوى محدودة ، وبالتالي تزيد فرصة إصابته بميكروبات المرض ، وذلك مثل : الطفل الرضيع .. حيث أن مقاومته الطبيعية للأمراض لا تزال ضعيفة لم تُكتمل .. وكذلك الطفل الضعيف البنيان أو المصاب بالأنيميا .. وأيضاً الطفل الذي أنهكه المرض .. أى الذى يستعيد قواه الطبيعية من بعد إصابته بمرض شديد .

● تجهيز طعام الطفل على أسس صحية :

يرتبط حدوث النزلات المعوية عند الأطفال إلى حد كبير بتناول طعام أو شراب ملوث بالميكروبات .. وهذا يشير إلى مدى أهمية أن تعتنى الأم بتجهيز طعام طفلها بطرق نظيفة صحية . وهذا التلوث يصل عادة إلى طعام الطفل إما أثناء تجهيز الطعام ، إذا كانت الأم تستخدم أدوات غير نظيفة تماماً في إعداد الطعام ، أو بسبب عدم اهتمامها شخصياً بتنظيف يديها أثناء ذلك .. وإما بسبب تعرض الطعام نفسه للفساد إذا لم يؤكل طازجاً أو لم يتم حفظه بالتلاجة .

كما يجب على الأم أن تراعى عند استخدام عبوات الغذاء الالتزام بالإرشادات الخاصة لحفظ هذا الغذاء ومعرفة مدة صلاحيته . إذ أن بعض الأغذية قد تفسد وتعرض للتلوث بالميكروبات إذا ما حفظت بدرجة حرارة أقل من المناسبة .

وفي مقدمة الأطعمة التى تتعرض للتلوث بميكروب النزلات المعوية « سالونيلاً » هو الدجاج .. ولذلك ينبغى أن تُطهى الدجاجة بأكملها طهيًا جيداً ، كما يراعى أن تغسل الطاهية يديها جيداً بعد الانتهاء من غسل الدجاجة وإعدادها للأكل .

وبصفة عامة يجب تجنب أن يقوم بإعداد الطعام شخص مريض بالإسهال أو في فترة الشفاء منه إذ من الممكن أن يتسبب في تلوث الطعام بميكروب المرض فينقل عدواه للآخرين .

● الوقاية من تلوث الجروح :

يعتبر الجلد أحد وسائل الدفاع الهامة ضد العدوى .. وإذا أصيب بجروح فإن الجسم يتعرض من خلالها للعدوى بالميكروبات .. وهذه الميكروبات قد تكون موجودة على سطح الجلد أو تلوث بها الجروح من خلال ما يتجمع بها من أتربة وقاذورات . ولذلك فإنه لابد من تطهير أى جرح بالجلد ووضع ضمادة عليه إلى أن يحدث الالتئام . أما الجروح العميقة فإنها تحتاج لعناية طبية خاصة ، ويجب استشارة الطبيب فى أمرها . ومن أخطر هذه الميكروبات التى قد تلوث بها الجروح هو ميكروب مرض التيتانوس ، الذى يكثر تواجده فى تربة الأرض الزراعية وفى السباح ، وقد تحدث العدوى بالمرض بسبب تلوث الجروح بالميكروب بين الأطفال غير المحصنين ضد المرض . كما يجب إعطاء المصل الواقى للأشخاص بصفة عامة فى حالة الإصابة بجرح ملوث .

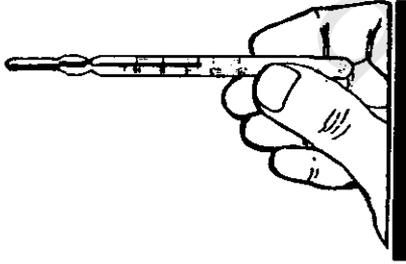
● تجنب مخالطة المرضى :

إن نسبة كبيرة من الأطفال تصاب بالبرد أو الأنفلونزا أو أمراض الجهاز التنفسى عموماً بسبب اختلاطهم بالمرضى من الكبار ، إذ من السهل أن تنتقل لهم العدوى عن طريق رذاذ الفم المتطاير والذى يحمل ميكروب المرض ، أو قد يكفى إصابتهم بالعدوى بمجرد تواجدهم بالقرب من المريض لاختلاط الهواء من حوله بالميكروبات التى تخرج مع هواء الزفير . وأكثر هؤلاء الأطفال عرضة للإصابة هم الأطفال الرضع بسبب ضعف مقاومة أجسامهم للعدوى ، وبسبب اعتياد الكبار على كثرة تدليلهم والتقاطهم إلى صدورهم مما يجعلهم فى وضع مباشر لرذاذ الفم الذى قد يكون محملاً بالميكروبات . ويجب هنا ملاحظة شئ هام وهو أن الأشخاص البالغين قد يصابون بعدوى خفيفة لا تؤدى لأعراض مرضية شديدة أو واضحة ، بينما إذا انتقلت نفس هذه العدوى إلى طفل رضيع فإنها تكون كفيلاً عادة بحدوث إعياء شديد لدى الطفل الرضيع وارتفاع بدرجة حرارته ، وذلك ، كما قلت ، لضعف مقاومة أجسامهم للتصدى للعدوى . ولذلك ينبغى على الأمهات أن يُجنبن أطفالهن هذه المخالطات المباشرة مع الأشخاص الكبار ، حتى فى حالة عدم ظهور أعراض مرضية واضحة عليهم ، وليس المقصود من ذلك عزلمهم تماماً عنهم ، وإنما

المقصود عدم الاكثار من تدليل الكبار لهم ، خاصة الأطفال الرضع ،
والتقاطهم إلى صدورهم في كل مناسبة على سبيل الترحيب بهم .. فإن هذه
المجاملات قد تحمل في طياتها علامات الخطر .

وأحياناً يتعرض الأطفال للعدوى ، خاصة الأطفال الرضع ، بشكل غير
مباشر ، وذلك من خلال تواجدهم بأماكن مزدحمة ضعيفة التهوية ، أو أحياناً
بسبب كثرة دخان السجائر من حولهم .. ولذلك ينبغي على الأمهات أن يجنبن
أطفالهن على قدر الإمكان من التعرض لهذه المواقف .

هذا وينبغي ، بالطبع ، عزل الطفل المريض بمرض معد كالحصبة أو
النكاف عن غيره من الأبناء أو الأطفال خلال الفترة المُعدية من هذا المرض ،
وذلك بناء على مدة العزل اللازمة التي سبق توضيحها بالنسبة للأنواع المختلفة
من هذه الأمراض .





العناية بالطفل أثناء المرض

العناية بالطفل أثناء مرضه يجب أن تتم بناء على ما يوصى به الطبيب من حيث : المواعيد المحددة لإعطاء الدواء - نوع الطعام المناسب للطفل - فترة الالتزام بالراحة في الفراش .. وإلى غير ذلك . بالإضافة إلى ما يجب أن تقوم به الأم نفسها من وسائل التمريض .. وهذه تشمل :

● تسلية الطفل والترفيه عنه :

إن هذه الخطوة التي تغفل عنها بعض الأمهات من الواجبات الهامة التي يجب أن تقوم بها الأم تجاه طفلها لتخفف عنه محنة المرض والتي يعاني منها الطفل بشدة أكثر من غيره من الكبار . فمن واجبا أن تسليته وترفقه عنه في فراش المرض كأن تحكي له حكايات ، أو تلقى عليه مداعبات ، أو تطرح أمامه على الفراش مجموعة من اللُّعب ، أو بعض كتب الحكايات والطرائف .. ولا مانع من أن يستمر الطفل في مشاهدة برامج التلفزيون لكنه لا ينصح بالإفراط في ذلك في حالات ارتفاع درجة الحرارة أو في حالة مرض الحصبة بالتحديد حتى لا يجهد الطفل عينيه المتعبتين أصلاً من المرض .



إن الترفيه عن الطفل أثناء مرضه خطوة ضرورية لإدخال الطمأنينة على نفسه مما يعجل بالشفاء .

● تجديد هواء الحجرة والتعرض لأشعة الشمس :

لا يعنى مرض الطفل أن يظل محبوساً بحجرة مغلقة عليه دون اتصال بالعالم الخارجى ، كما تعتقد بعض الأمهات . فمن الواجب تجديد هواء الحجرة يومياً ، ولو بفتح النافذة بمقدار بسيط ، وبحيث لا يتعرض الطفل لتيارات الهواء ، ذلك لأن عدم تجديد الهواء بالحجرة يساعد على انتشار العدوى خاصة في حالة الأمراض المعدية ، كما يضر بسلامة الطفل نفسه حيث يصبح هذا الهواء ممتلئاً بغاز ثانى أكسيد الكربون ، ومحتملاً بجراثيم المرض التى يعاد استنشاقها .

كما يجب أن تتعرض أغطية الفراش يومياً لأشعة الشمس .. وأن تحرض الأم على دخول هذه الأشعة يومياً إلى حجرة الطفل ولو من خلال زجاج النافذة . ولا مانع كذلك من تعرض الطفل مباشرة لأشعة الشمس سواء بالجلوس بالحديقة أو بالبلكون متى كانت حالته الصحية تسمح بذلك .

● الإكثار من إعطاء السوائل للطفل :

في أغلب الحالات المرضية ، خاصة الأمراض المعدية التى يصحبها ارتفاع بدرجة الحرارة ، يكون لتناول السوائل بكثرة أهمية كبيرة ، حيث أنها تعوض الطفل عن عدم إقباله على الطعام سواء لضعف شهيته بسبب المرض ، أو بناء على ما أوصى به الطبيب بأن يكون طعام الطفل خفيفاً هيناً ، كما أن كثرة تناول السوائل يساعد في نفس الوقت على خفض درجة الحرارة .

ومن أفضل هذه السوائل التى تقدمينها لطفلك مشروبات الأعشاب مثل : الينسون والنعناع والكرابية ، وعصائر الفاكهة المغذية مثل : التفاح والليمون والبرتقال .

ويجب أن يكون تقديم هذه السوائل أو المشروبات إلى حد كبير بناء على ما يشتهى الطفل دون غصب أو إجبار . هذا وتحتل عصائر الليمون والجريب فروت والبرتقال والتوت المقام الأول ضمن قائمة السوائل التى يجب أن تقدم للطفل أثناء نزلات البرد أو الأنفلونزا لاحتواء هذه المشروبات على نسبة مرتفعة من فيتامين « ج » الذى يعمل على مقاومة أعراض البرد وخفض درجة الحرارة .

ويصبح لتقديم السوائل بكثرة ضرورة قصوى إذا كان الطفل مريضاً بإسهال أو قيء متكرر لتعويض جسم الطفل عما يفقده من سوائل بسبب ذلك .. ويمكن في هذه الحالة الاعتماد ، إلى جانب عصائر الفاكهة ومشروبات الأعشاب ، على تقديم الماء الصفر بشرط أن يكون معقماً ، وعلى تقديم محلول الجفاف .

● غذاء الطفل أثناء المرض :

في أغلب الأمراض ، خاصة الأمراض المعدية ، ينصح الطبيب بأن يكون طعام الطفل خفيفاً مغذياً ، أى يُستثنى من الأكل كل ما هو ثقيل على الجهاز الهضمي ، حتى لا ينشغل الجسم بعملية هضمه وامتصاصه فيكون ذلك على حساب استعداده لمقاومة العدوى .

وهذا الأكل المناسب يكون مثل : شوربة الخضار - البطاطس المهروسة - الجيلي - الجبن الأبيض - الزبادى - البيض المسلوق - شرائح مسلوقة من لحم الدجاج أو الأرانب .

□ غذاء المريض بالإسهال :

وفى حالة تقديم الغذاء للطفل أثناء إصابته بنزلة معوية أو إسهال يجب مراعاة أمرين هامين : أولاً : أن تستمر الأم فى رضاعة طفلها ، لأن لبن الأم الطبيعى يساعد على وقف هذا الإسهال ، على عكس ما تعتقد بعض الأمهات . بينما يفضل تجنب إعطاء الطفل اللبن البقرى ومنتجاته كالزبادى والجبن لأنه قد يزيد من الإسهال . أما الأمر الثانى فهو أنه يجب أن يقدم الأكل إلى الطفل تدريجياً .. فمثلاً يكون طعامه فى اليوم الأول للإسهال معتمداً على السوائل وعصائر الفاكهة « مثل عصير التفاح » .. ثم تضاف فى اليوم التالى الخضراوات المسلوقة « مثل البطاطس المهروسة » .. وفى اليوم الثالث يبدأ فى تناول شرائح مسلوقة من الدجاج .. وفى اليوم الرابع يضاف الخبز والبيض والأسماك .. وفى اليوم الخامس يأكل تقريباً باقى أنواع الأكل العادى .

ذلك بالإضافة إلى ضرورة الإكثار من تناول السوائل لتعويض جسم الطفل عما يفقده منها من خلال الإسهال أو القيء المتكرر - كما سبق التوضيح .



تقديم السوائل بكثرة للطفل شيء ضروري أثناء المرض خاصة عند إصابته بإسهال أو نزلة معوية .

● متابعة درجة الحرارة وعمل كمادات الماء :

من وسائل التمريض الأساسية التي يجب أن تعرفها كل أم هي كيف تستخدم مقياس الحرارة (الترمومتر) بطريقة صحيحة .. وتعرف كيف تتصرف إذا ارتفعت درجة حرارة طفلها لحد يعرضه للخطورة والتي تتمثل عادة في إصابة الطفل بتشنجات بسبب الارتفاع الشديد والمستمر لدرجة حرارة الجسم .

تبلغ درجة حرارة الجسم الطبيعية ٣٧° مئوية في المتوسط .. ويزيادة هذه الدرجة إلى ٣٨° مئوية تصبح حرارة الجسم مرتفعة .. وإذا تعدت درجة الحرارة ٣٩,٥° مئوية تكون حرارة الجسم مرتفعة جداً ، ويجب العمل بسرعة على خفض هذه الحرارة . وأفضل ما يمكن عمله في هذه الحالة هو عمل كمادات ماء مثلج للطفل توضع على الجبهة والأطراف (الذراعان والساقان) .. وتستبدل هذه الكمادات بأخرى متى فقدت برودتها ، وذلك مع تكرار قياس درجة حرارة الطفل للاستدلال على انخفاض درجة الحرارة ، ومتى وصلت هذه الدرجة إلى الحد الطبيعي يجب وقف عمل الكمادات حتى لا تنخفض درجة الحرارة عن ذلك الحد .

وأود أن أنبه الأمهات في هذه الناحية إلى أن مفعول الكمادات ليس سريعاً جداً كما يتصور البعض منهن ، بمعنى أن حرارة الطفل لا تعود إلى معدلها الطبيعي بمجرد عمل كادة أو أخرى ، وإنما يتطلب عمل الكمادات نحو نصف ساعة على الأقل حتى يحدث انخفاض ملحوظ بدرجة الحرارة .. فعلى الأمهات أن يكررن عمل الكمادات بشيء من الصبر ، والثقة في هذه الوسيلة الطبيعية الفعالة ، بينما يتجنبن الذعر والهلع .

وفي حالة استمرار ارتفاع الحرارة رغم تكرار عمل الكمادات يمكن أن تلجأ الأم إلى عمل حمام ماء بارد لطفلها ، ويفضل أن يبدأ ذلك بغسل رأسه بالماء البارد على الحوض أولاً ثم سكب الماء على باقي الأطراف .

وفي جميع الأحوال يجب أن يجفف جسم الطفل جيداً ولا يبقى مبللاً ، ولا مانع من تكرار عمل الكمادات مرة أخرى إذا ارتفعت درجة الحرارة .

وبصفة عامة يجب أن تحتفظ الأم في منزلها بدواء مخفض لدرجة الحرارة لاستخدامه عند اللزوم سواء في صورة شراب أو لبوس شرجي .. وهذا النوع الأخير يجب حفظه في ثلاجة المنزل . ولا يفضل استخدام الأقراص المخفضة للحرارة عند الأطفال الصغار خاصة إذا كانت المعدة الطفل خالية من الطعام إذ يمكن أن تؤدي هذه الأقراص لالتهاب جدار المعدة وربما حدوث نزيف دموي .

ويجب على الأم أن تتابع درجة حرارة طفلها ومدى استجابتها للانخفاض ، سواء مع عمل الكمادات أو مع استعمال الأدوية المخفضة للحرارة بالجرعة المناسبة كما حددها الطبيب ، وأن تهتم بملاحظة أية أعراض غير طبيعية تظهر على الطفل أثناء ارتفاع درجة حرارته ، وعليها أن تستشير الطبيب على الفور متى لاحظت ذلك .. وهذه مثل : حدوث تشنجات ، أو قيء مستمر ، أو تيبس بحركة العنق .. فقد تشير هذه الأعراض إلى إصابة الطفل بمرض شديد مثل الحمى الشوكية .

● تخفيف الملابس أثناء السخونة شيء ضروري :

وفي كل حالات ارتفاع درجة الحرارة يجب أن تنتبه الأم لشيء هام ، تغفل عنه بعض الأمهات ، وهو ضرورة أن تكون ملابس الطفل خفيفة ، بل

يكفى أحياناً وجود الملابس الداخلية فقط ، لأن كثرة الملابس تعوق انخفاض درجة حرارة الطفل ويجعله ذلك أكثر غضباً وتألماً ، كما يجب الاهتمام بتبوية الحجره التي يرقد فيها الطفل المصاب بارتفاع درجة الحرارة ، ولا مانع من استخدام المروحة الكهربائية أو جهاز التكييف لمساعدة خفض الحرارة .

● كيف تقومين بقياس درجة حرارة طفلك ؟ :

تقاس درجة حرارة الجسم بثلاث طرق باستخدام الترمومتر الزئبقى وذلك إما عن طريق القم ، بالنسبة للأطفال الكبار نسبياً ، أو عن طريق الشرج ، ويخصم في هذه الحالة نصف درجة مئوية من درجة الحرارة المسجلة ، وإما عن طريق الإبط ، ويضاف في هذه الحالة نصف درجة مئوية للدرجة المسجلة .

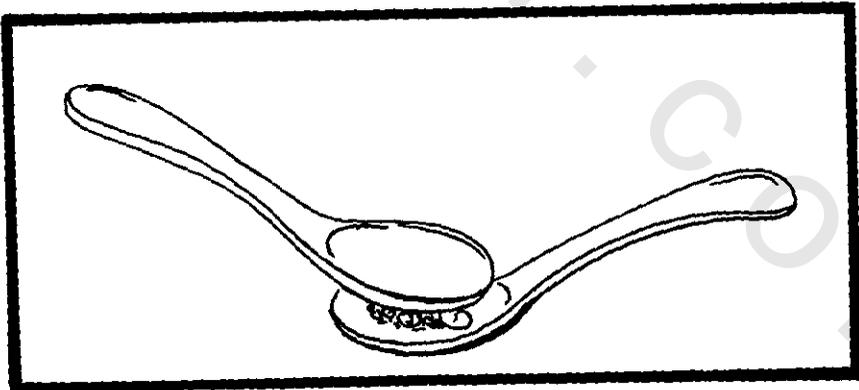
كما يمكن الاعتماد على الشرائط التي تسجل درجة الحرارة عن طريق وضعها على الجبهة .. لكنه من الأفضل الاعتماد على الترمومتر الزئبقى لأنه يعطى قراءة أكثر دقة . ويجب على الأم أن تراعى أمرين عند قياس درجة الحرارة وهما : أولاً ، أن تتأكد من رجوع عمود الزئبق إلى مستودعه قبل استخدام الترمومتر وذلك عن طريق رجّ الترمومتر عدة مرات قبل استخدامه . وثانياً ، ألا تتسرع في الحصول على نتيجة القراءة إذ يجب أن يبقى الترمومتر سواء بالقم أو الشرج أو تحت الإبط مدة كافية ليعطى قراءة صحيحة ، فلا تقل هذه المدة عن دقيقة واحدة . وكما يراعى عند استخدام الترمومتر عن طريق الشرج أن يمرر ببطء ، وألا يزيد طول الجزء من الترمومتر داخل الشرج عن نصف سنتيمتر ، ولأجل سهولة تمرير الترمومتر يجب أن يبلل طرفه قبل الاستخدام بكمية من الزيت النقى أو أحد كريمات الأطفال . وهناك وضعان لقياس درجة الحرارة عن طريق الشرج ، فإما أن يوضع الطفل على ظهره بينما تمسك قدماه لأعلى بإحدى اليدين ويتم إدخال الترمومتر باليد الأخرى ، أو أن يستلقى على بطنه فوق حجر الأم وتقوم بإدخال الترمومتر إلى الشرج مع تثبيت الطفل من ظهره باليد الأخرى .. وذلك كما يتضح من الأشكال التالية .



● كيف تعطين الدواء لطفلك ؟ :

□ بالنسبة للشراب واللبوس والأقراص :

عادة يكون دواء الطفل في صورة شراب أو لبوس شرجي ، وأحياناً أقراص .. وفي هذه الحالة الأخيرة قد يصعب على الطفل تناوله ، ولذلك يُنصح بطحن قرص الدواء بين ملعقتين ليسهل على الطفل بلعه ، وإذا كان طعامه غير مستساغ فيمكن التغلب على ذلك بإضافة قرص الدواء بعد طحنه إلى طعام مثل خلطه بالزبادي أو الأيس كريم .



طريقة طحن قرص الدواء بين ملعقتين

أما بالنسبة للبوس الشرجي فإنه يُعطى للطفل بنفس الطريقة التي تُقاس بها الحرارة من الشرج باستعمال الترمومتر .

أما بالنسبة للشراب ، فإنه رغم سهولة بلعه ، إلا أن الأم قد تجد صعوبة في إدخال ملعقة الدواء إلى فم الطفل ، ولذلك ينصح أولاً بالضغط بخفة على ذقن الطفل ليفتح فمه ثم إدخال ملعقة الدواء إلى تجويف الفم بحيث تُسند على الفك السفلي بينما ترتفع يد الأم تدريجياً لتصب الدواء للدخول . وأثناء ذلك يكون الطفل محتضناً بحب ومودة بذراع أمه اليسرى . ويجب أن تتأكد الأم من أن طفلها قد بلع الدواء بأكمله ، وعليها ألا تعبأ كثيراً بصراخ الطفل أثناء تقديم الدواء فأغلب الأطفال يبيلون للصياح أثناء ذلك .



طريقة إعطاء الدواء للطفل عن طريق الفم

وإذا وجدت الأم صعوبة شديدة في تقبل الطفل للدواء بسبب طعمه المر أو غير المستحب ، فيمكن ببساطة أن تتغلب على ذلك بأن تضيف جرعة الدواء كمية بسيطة من أحد أنواع مجموعة الفيتامينات الخاصة بالأطفال إذ يتميز أغلبها بطعم مستحب للطفل .

● بالنسبة للنُّقْط :

وفي حالة الأطفال الرضّع كثيراً ما يصف الطبيب دواء في صورة نقط تؤخذ عن طريق الفم مثل المضادات الحيوية والفيتامينات وخفضات الحرارة . وفي هذه الحالة يجب على الأم القيام بتقطير الدواء بواسطة القطارة الخاصة إلى فم الطفل مع حساب الجرعة بعدد النقط أو بربع أو نصف أو كل القطارة بناء على ما أوصى به الطبيب . ويفضل أن توضع القطارة بأحد زاويتي الفم ليسهل إعطاء الدواء للطفل .

أما بالنسبة لنقط العين والأنف والأذن فهي تقدم للطفل بنفس الكيفية بالنسبة للكبار .

- **نقط العين** : ينام الطفل على ظهره ، ويُجذب جفنه السفلى لأسفل وتوضع جرعة الدواء بالقطارة بالعين ويفضل عند زاوية العين مع الأنف . وهذه الطريقة تستدعى وجود شخص آخر للإمساك بالطفل أثناء ذلك ومنع تحريك ذراعيه .

● **نقط الأنف** : ينام الطفل على ظهره وتوضع جرعة الدواء بكل فتحة للأنف على حدة .

- **نقط الأذن** : ينام الطفل على أحد جانبيه ، وتوضع جرعة الدواء بالأذن المرتفعة ثم تُسد بقطعة قطن ، ويظل الطفل على نفس هذا الوضع بضعة دقائق لمنع خروج الدواء من فتحة الأذن ، ثم يكرر ذلك للأذن الأخرى .

● لا تتركى طفلك وحيداً أثناء المرض :

وأخيراً ، لا بد أن تحرص الأم ، أثناء مرض طفلها ، على أن تكون بجانبه عطوفة حنونة عليه ، ولا تغفل عنه ، أو تتركه بلا ونيس يقاسى وحده آلام المرض . فلا ينبغي أن تكون الأم مجرد ممرضة لطفلها ، فالطفل يحتاج منها ما هو أهم أحياناً من الدواء وهو الإحساس بالراحة والطمأنينة في ملازمتها له . فليكن طفلك على مرمى سمعك وبصرك أثناء المرض ، وإذا كان ينام بحجرته الخاصة ، فاجعلى لنفسك كرسيًا في حجرته بحيث تلازمه باستمرار ، فإذا غلبه النعاس انقلبه إلى سريره ، ولكن لا تتركه بمفرده . ولا بد من زيارته أثناء نومه بشكل متكرر للاطمئنان على أحواله ، ولا تتأخرى عن الحضور إليه والبقاء إلى جواره متى استيقظ من نومه أثناء الليل .

● دور الأم في علاج بعض الأعراض المرضية :

□ كيف تتصرفين في هذه الحالات ؟

العلاج الطبى هو مهمة الطبيب .. لكنه أحياناً يمكن للأُم في المنزل أن تتولى بنفسها علاج أو تخفيف بعض الأعراض المرضية ، وذلك من خلال اتباع بعض الوسائل البسيطة التى تقوم بها بناء على ما لديها من ثقافة طبية ، ولا مانع كذلك من تقديم دواء للطفل بشرط أن يكون من الأنواع الشائعة ،

كخافضات الحرارة ، وبالجرعة المناسبة . وبعض هذه الوسائل البسيطة التي تتبعها الأم يمكن أن يكون لها أحياناً دور كبير في تخفيف الأعراض أو الوقاية من حدوث مضاعفات ولعل أبرز مثال لذلك هو حرص الأم على إعطاء طفلها في حالة حدوث إسهال سوائل بكثرة عن طريق الفم مما يقيه من حدوث الجفاف بعواقبه الخطيرة .

وفيما يلي بعض الأعراض المرضية الشائعة ، وما يمكن أن تقوم به الأم لعلاجها .. هذا وقد سبق توضيح دور الأم في علاج السخونة .. وهي أكثر الأعراض المرضية شيوعاً بين الأطفال .

□ الإسهال Diarrhea :

ينشأ الإسهال بسبب حدوث عدوى بالأعضاء ، أو ما يسمى بالنزلة المعوية ، أو قد يكون عرضاً لحالات مرضية أخرى .

ويُعرف الإسهال بأنه حدوث زيادة في عدد مرات التبرز وكمية الماء التي تخرج مع البراز .. وقد يصاحب ذلك حدوث قيء وتعب عام بالجسم .

● بالنسبة للإسهال مع الرضاعة الطبيعية : يجب أن يستمر الطفل على الرضاعة من الثدي بينما يتوقف مؤقتاً عن تناول الأطعمة الصلبة .

● بالنسبة للإسهال مع الرضاعة الصناعية : يجب أن يتوقف الطفل عن تناول كلا النوعين .. أي يتوقف عن تناول اللبن الصناعي وأى أغذية صلبة وذلك لمدة ٢٤ - ٤٨ ساعة . وإنما يعتمد أساساً خلال هذه الفترة على تناول السوائل بأنواعها المختلفة مثل الماء والعصائر ومشروبات الأعشاب .

وفي جميع الحالات يجب إعطاء الطفل « محلول الجفاف » ليقية من حدوث الجفاف خاصة للأطفال تحت سن ٦ شهور . وهذا المحلول يعمل على تعويض الجسم عما يفقده من ماء ومواد أخرى بحيث يحفظ للجسم توازنه الداخلي .

ويلاحظ أن الأطفال الرضع يفقدون سريعاً بعض الوزن خلال أول يومين بسبب الإسهال المتكرر ، لكن هذا الوزن المفقود سريعاً ما يُكتسب مرة أخرى من خلال تعويض الجسم عما يفقده من سوائل .

وإذا انخفض معدل الإسهال بدرجة ملحوظة خلال ٢٤ - ٤٨ ساعة يمكن أن يعود الطفل إلى غذائه المعتاد تدريجياً .

أما إذا استمر الإسهال أكثر من يومين ، أو كان مصحوباً بخروج دم مع البراز ، أو لم يتحسن بصفة عامة على التغذية بالسوائل ، أو كان مصحوباً بارتفاع بدرجة الحرارة أو بظهور علامات الجفاف (كما سيتضح) ، أو وجود تقيؤ شديد مما يمنع إعطاء الطفل للسوائل .. ففي هذه الحالات لابد من استشارة الطبيب .

● **الإسهال والمضادات الحيوية :** أحياناً ينشأ الإسهال بسبب تناول الطفل للمضادات الحيوية ، وسبب ذلك يرجع إلى أن مفعول المضادات الحيوية يتميز بالقضاء على بعض أنواع البكتيريا التي تعيش في الأمعاء الغليظة في صورة سلمية مع أنواع أخرى من الميكروبات ، مما يؤدي إلى خلل في التوازن الطبيعي بين هذه الأنواع ، ويتسبب ذلك في حدوث إسهال . ويمكن تعويض الجسم عن هذه البكتيريا التي تقضى عليها المضادات الحيوية من خلال تناول الزبادى أثناء فترة العلاج بالمضاد الحيوى .

□ **القيء Vomiting :**

قد يحدث القيء بسبب حدوث عدوى بالمعدة أو الأمعاء أو قد يصاحب حالات مرضية أخرى كثيرة ، مثل حدوث القيء أحياناً عند الطفل أثناء ارتفاع درجة حرارته .

● **في البداية ،** يجب العمل على خفض درجة الحرارة إذا كان الطفل مصاباً بالسخونة .

● **يعطى الطفل** سوائل بكثرة بدلاً من الطعام الصلب لتهدأ معدته ، ويوزل عنه خطر حدوث الجفاف بسبب القيء المتكرر . وهنا يجب أن يكون إعطاء السوائل بكميات بسيطة متكررة مثل ملعقة صغيرة « سفن أب » .. وإذا استطاع الطفل أن يحتفظ بهذه الجرعات البسيطة ، أى دون أن يتقيأها ، تزداد تدريجياً جرعة السوائل .

● **يجب الاستمرار** في الرضاعة الطبيعية على نفس النحو المعتاد .

● لابد من استشارة الطبيب إذا كان القيء مصحوباً بمخروج دم ، أو آلام بالبطن ، أو علامات الجفاف ، ارتفاع بدرجة الحرارة ، أو توتر شديد . أو كان حدوث القيء عقب إصابة بالرأس .

□ الكحة Cough :

● توصف الكحة أحياناً بأنها « كلب الحراسة للربوتين » .. وهذا الوصف صحيح تماماً ، فهي تلعب دوراً هاماً في تنظيف الشعب الهوائية من المخاط المتراكم بها ، وفي التنبيه من الإصابة بأمراض شديدة . ولذلك فإنه ليس من الحكمة أن نحاول إيقاف الكحة عند الطفل . فوجود الكحة مطلوب لطرد المخاط للخارج ، بالإضافة لأنها علامة هامة يمكن الاستعانة بها لمتابعة حالة المرض .

● لكنه أحياناً يصاب الطفل بكحة شديدة أو مزعجة لراحته ، في هذه الحالة يكون حدوث الكحة غير كاف للتخلص من المخاط ، ولذلك يمكن إعطاء الطفل أحد الأنواع الشائعة من أدوية الكحة الطاردة للبلغم ، وهذه تعمل على تليين المخاط وبالتالي يسهل على الطفل طرده للخارج . ويجب الالتزام عند استخدام هذه الأدوية بالجرعة المحددة ، ولا يجب إعطاء الأدوية الطاردة للبلغم أو المُحِبطة للكحة للأطفال ممن هم أقل من سن سنتين بدون استشارة الطبيب .

● في كثير من حالات الكحة عند الأطفال يكون السبب هو وجود تهيج بالزور . مثلما يحدث عند الإصابة بالتهاب بالحلق أو اللوزتين أو الإصابة بنزلات البرد .. في هذه الحالة ينصح بإعطاء الطفل ملعقة عسل نحل .. حيث يساعد تناوله على التخلص من هذا التهيج بالزور . ولا يجب إعطاء عسل النحل للأطفال ممن هم أقل من سنة كاملة ، لأنه قد يعرضهم لنوع من التسمم الغذائي (botulism) .

● في حالات الكحة بصفة عامة ، يجب إعطاء الطفل سوائل دافئة بكثرة لتساعد على تليين المخاط ، وبالتالي يسهل طرده للخارج .

● إذا كانت الكحة مصحوبة بارتفاع بدرجة الحرارة ، أو بصعوبة في التنفس ، أو بزيادة حركات التنفس « نهجان » فيجب استشارة الطبيب .

□ الطفح الجلدي Rash :

وهذا يصاحب الإصابة بالأمراض المعدية الفيروسية مثل مرض الحصبة والنكاف ، وأحياناً يرجع إلى وجود حساسية تجاه بعض المواد أو المأكولات . وهو لا يشير عادة إلى أية خطورة ، ولكن لابد من استشارة الطبيب لتحديد سبب الطفح الجلدي و علاجه .

وإليك هذه الإرشادات :

● إذا كان الطفح في صورة بقع كبيرة حمراء مرتفعة عن سطح الجلد ومصحوبة بهرش ، أو تظهر بأماكن ثم تختفي لتظهر بأماكن أخرى فإن سبب هذا الطفح غالباً هو الحساسية الجلدية . وهذا يحتاج للعلاج بمضادات الهستامين بمعرفة الطبيب ، كما يساعد على تخفيف الهرش دهان الطفح بسائل الكلامينا .

● ظهور طفح في صورة بقع صغيرة مائلة للاحمرار وتتميز بأنها تختفي عند الضغط عليها ولا يصاحبه أعراض إعياء شديدة يشير عادة إلى وجود عدوى فيروسية مثل الحصبة وهذا الطفح لا يمثل أى خطورة ، ويختفي خلال أيام قليلة .

● لابد من استشارة الطبيب إذا استمر الطفح لفترة طويلة أو كان مصحوباً بأعراض إعياء شديدة .

□ الرشح وسيلان الأنف Runny Nose :

يحدث الرشح عادة بسبب الإصابة بنزلات البرد ، أو قد يصاحب حدوث عدوى بالجزء العلوى من الجهاز التنفسى . وهذا الرشح يسبب للطفل مضايقات شديدة ، ولا يجعله قادراً على التنفس بارتياح ، لعدم قدرة الطفل الصغير على التخلص منه بطرده للخارج على طريقة الكبار .

فى هذه الحالة يمكن للأم أن تقوم ببساطة بتنظيف أنف الطفل من المخاط باستعمال منديل نظيف وذلك بإدخال طرف المنديل إلى كل فتحة أنف على حدة والتقاط المخاط بها للخارج .

وإن لم تنجح هذه الطريقة ، يمكن الاستعانة بسرنجة نظيفة لهذا الغرض . ويكون ذلك بإدخال طرف السرنجة « بدون الإبرة » وبعد دفع

محبس السرنجة للأمام إلى فتحة الأنف ثم جذب المحبس للخلف لسحب المخاط داخل السرنجة .

وإن لم تنجح هذه الطريقة نظراً لشدة تماسك المخاط فإنه يمكن تطرية هذا المخاط بوضع نقطة أو نقطتين من محلول ملح بفتحتي الأنف حيث يعمل هذا المحلول على تطرية المخاط مما يُسهّل طرده للخارج .. ويحضر هذا المحلول بوضع ¼ ملعقة صغيرة من ملح الطعام في ملء كوب ماء دافئ .

وبالنسبة لاستعمال نقط الأنف لعلاج الرشح ، فإنه لا يجب استخدامها عند الأطفال أقل من ستة شهور ، ولا يفضل استخدامها لأكثر من ثلاثة أيام متتالية ، حيث أنها قد تؤدي إلى اعتياد الطفل عليها ، لأن جدار الأنف من الداخل يميل للتورم بعد الاستعمال لفترة طويلة ، وبالتالي يحدث بعض الانسداد بالأنف مما يجعل الطفل في حاجة إلى وضع النقط مرة أخرى لتسليك الأنف من جديد .

وإنما يفضل الاعتماد على مضادات الرشح التي تستعمل عن طريق الفم « مثل تراييمينيك » وهذه لا يجب استعمالها إلا باستشارة الطبيب ، ولا تستعمل عادة عند الأطفال أقل من سن سنتين ، وقد ينتج عنها أضرار جانبية مثل الحمول والنعاس .

□ الجفاف :

الجفاف يعنى حدوث فقد كمية كبيرة من سوائل الجسم مما يسبب اختلالاً في الاتزان الداخلى للجسم وقدرته على القيام بوظائفه الحيوية . ويتعرض الأطفال للإصابة بالجفاف أكثر من الكبار إذا ما أصيب الطفل بإسهال أو قيء متكرر ، أو لم تُقدم له سوائل تكفى حاجة جسمه ، وأحياناً قد ينشأ بسبب غزارة العرق مثل قيام الأم بلف طفلها الصغير بملابس كثيفة تجعله يفقد كميات كبيرة من العرق خاصة فى الجو الحار دون أن تنتبه الأم لذلك .

والإصابة بالجفاف تعنى خطراً كبيراً يهدد سلامة الطفل ، فإذا استمر الجفاف دون تعويض الجسم بالسوائل ، فإن الطفل قد يصاب بصدمة ويفقد الوعى وربما يموت .. تماماً مثلما يذبل الزرع ويموت إذا ما حُرِم من الماء .

ولعلاج الجفاف الخفيف أو المتوسط يكفى إعطاء الطفل سوائل بكثرة عن طريق الفم ، وهذه تشمل أساساً إعطاء الطفل مجلول الجفاف الذى يعمل على إصلاح الطفل لمجلول الجفاف الذى يعمل على إصلاح التوازن الداخلى للجسم من خلال تعويضه بالماء ومواد أخرى ضرورية . أما حالات الجفاف الشديدة فإنها تُعالج بالمستشفى لتعويض الجسم بشكل سريع عن السوائل التى فقدتها من خلال إعطائه المحاليل عن طريق الوريد .

وتظهر أولى علامات الجفاف فى صورة ظهور الحمول أو النعاس على الطفل ، وانخفاض كمية البول ، ولذلك يجب على الأم ملاحظة مقدار إخراج الطفل للبول عند إصابته بإسهال أو قيء متكرر ، فخروج بول غامق اللون بكميات قليلة يشير عادة إلى إصابة الطفل بجفاف .

ومن العلامات الأخرى التى تساعد الأم فى تشخيص الجفاف هى انخفاض رطوبة الفم ، حيث يبدو تجويف الفم واللسان فى حالة جفاف . وقد يصاحب ذلك أيضاً غياب الدموع أى أن الطفل يبكى دون ظهور دموع بعينه بسبب جفاف جسمه . كما يبدو جلد الطفل فاقداً للبريق والليونة وخاصيته المرنة ، فإذا قامت الأم بجذب جزء من الجلد ، فإنه لا يرتد مرة أخرى لمكانه بسهولة ومرونة .

وفى الأطفال حديثى الولادة يمكن للأم أن تستدل على أن طفلها فى حالة جفاف إذا لاحظت أن الجزء اللين من الرأس « اليافوخ » يبدو منخفضاً أو غائراً . ومن علامات الجفاف المتأخرة ظهور عيني الطفل فى وضع غائر أى كأنهما مسحوبتان للداخل .

ولتفادى الجفاف وعواقبه الوخيمة لابد أن تحرص الأم على إعطاء سوائل بكثرة لطفلها إذا ما أصيب بإسهال أو قيء متكرر ، وأن تُسرع باستشارة الطبيب متى لاحظت ظهور بعض علامات الجفاف على طفلها .

□ نزيف الأنف Epistaxis :

قد يتعرض الطفل للإصابة بنزيف خفيف من الأنف لأسباب كثيرة مثل إصابة الأنف أثناء اللعب ، أو قد يظهر أثناء الإصابة بالحميات ، وأحياناً

لارتفاع درجة حرارة الجو . وفي بعض الأحيان قد يحدث دون سبب واضح .
ويمكن للأُم أن تحاول إيقاف هذا النزيف بطرق بسيطة مثل الضغط على
جلد فتحة الأنف بإصبعي الإبهام والسبابة لمدة خمس إلى عشر دقائق . أو تقوم
بوضع قطعة من الثلج فوق أنف الصغير حيث تؤدي برودة الثلج إلى انقباض
الأوعية الدموية وإيقاف النزيف .

ويجب بصفة عامة في حالات نزيف الأنف أن تحرص الأم على جعل رأس
طفلها منحنيًا للأمام لمنع سقوط قطرات الدم إلى الخلف أي على الحنجرة مما
يسبب له كحة وهياجاً . ويجب استشارة الطبيب إذا كان النزيف شديداً ،
أو يحدث بشكل متكرر .

