

# صحة طفلك

نصيحة للآباء



# قاموس عربي-فرنسي

Bonjour	مرحباً
Mon enfant s'appelle	اسم طفلي
Mon enfant a .... mois	عمر طفلي بالشهر
Mon enfant a .... ans	عمر طفلي بالسنة
Je suis enceinte	أنا حامل
Mon enfant est malade	طفلي مريض
Mon enfant a de la fièvre	طفلي يعاني من الحمى
Mon enfant tousse	طفلي يعاني من السعال
Mon enfant a de la peine à respirer	طفلي يعاني صعوبة في التنفس
Mon enfant a vomé	طفلي تقيأ
Mon enfant a des diarrhées	طفلي يعاني من الإسهال
Mon enfant a mal au ventre	طفلي يعاني من ألم في المعدة
Mon enfant a des brûlures en faisant pipi	طفلي يشعر بحرق عند التبول
Mon enfant a fait un malaise	طفلي أغمي عليه
Mon enfant a un problème de peau	طفلي يعاني من مشكلة جلدية
Mon enfant s'est blessé	طفلي تعرض لإصابة
Mon enfant est constipé	طفلي يعاني من الإمساك
Mon enfant pleure	طفلي لا يتوقف عن البكاء
Mon enfant ne mange plus/ne boit plus	طفلي لا يأكل/يشرب
Mon enfant a faim/soif	طفلي جوعان أو عطشان
Mon enfant saigne	طفلي يعاني من نزيف
Mon enfant a le nez qui coule	طفلي يعاني من سيلان الأنف
Mon enfant est tombé	طفلي سقط
Mon enfant est allergique à ...	طفلي يعاني من حساسية من...
J'ai besoin d'aide	أحتاج مساعدة
Je dois aller aux urgences	أحتاج للذهاب إلى غرفة الطوارئ
Je dois voir un médecin/dentiste	أحتاج للتحدث إلى طبيب/طبيب أسنان
Où se trouve l'hôpital?	أين المستشفى؟
C'est une urgence !	إنها حالة طارئة!
Médicaments	أدوية
Thermomètre	ميزان حرارة
Pansement	ضمادة

# جدول المحتويات

3	قاموس عربي-فرنسي .....
4	الجسم .....

## الوقاية

6	إطعام الرضيع أو الطفل الصغير .....
11	الأسنان .....
12	فيتامين د .....
13	الحديد .....
14	اللقاح .....
15	الموت المفاجئ للرضع .....
16	مخاطر الحياة اليومية .....

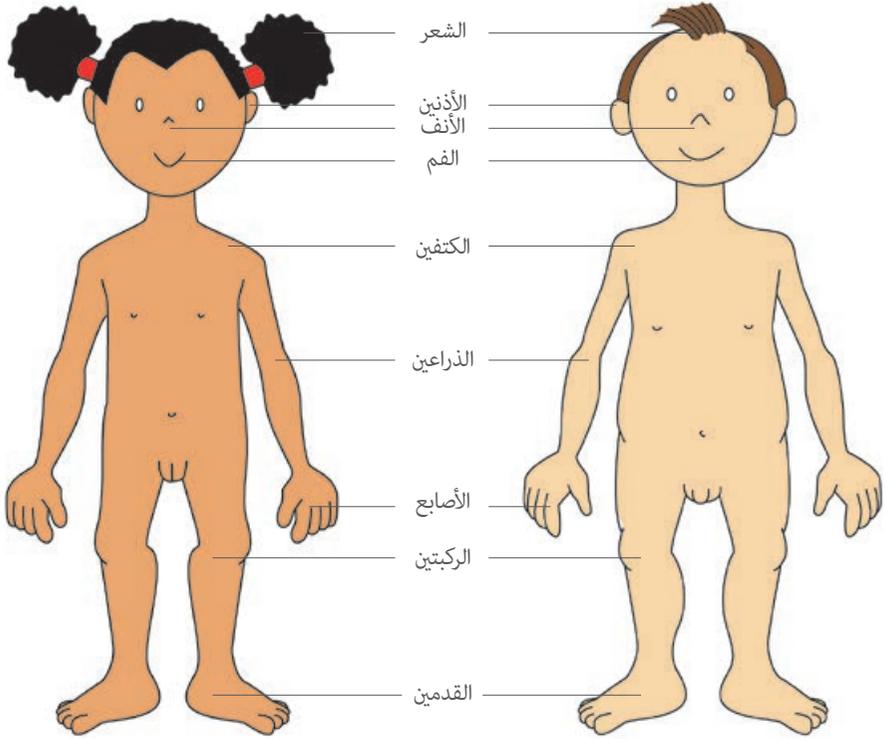
## المشاكل الصحية الشائعة

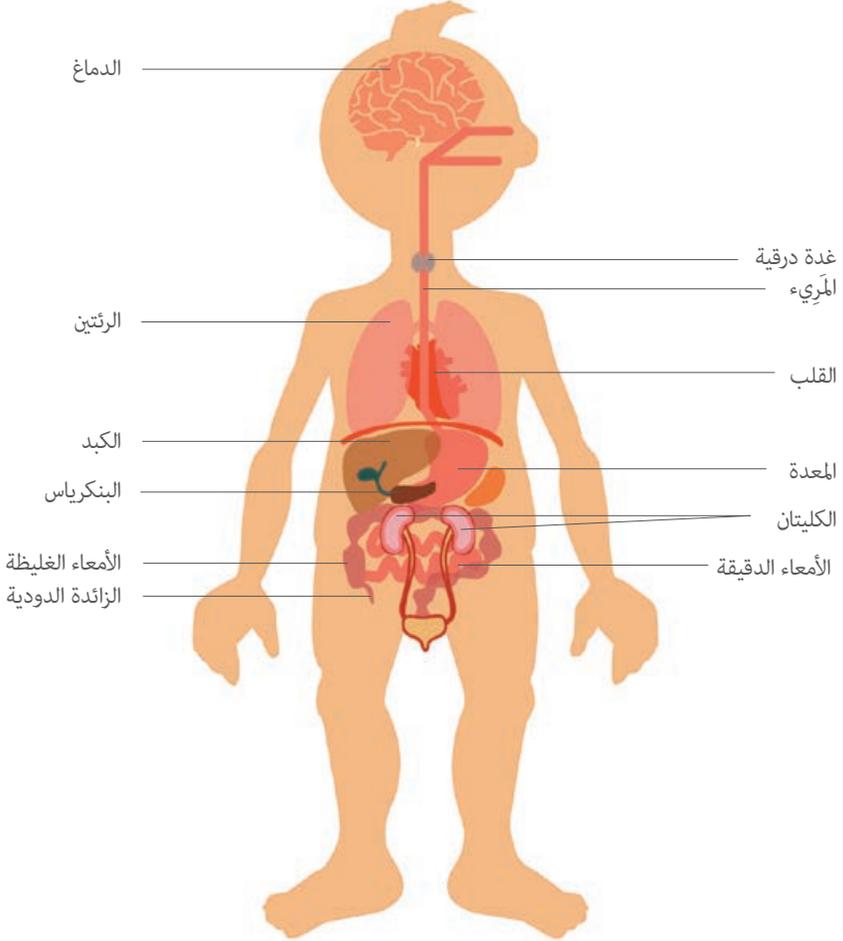
20	الحمى .....
23	نزلات البرد .....
26	السعال .....
27	التهاب الحلق .....
28	الإمساك .....
30	الإسهال والتقيؤ .....
33	احمرار مؤخرة الطفل .....
34	القمل .....
36	بكاء الرضيع .....

## الحالات الطارئة

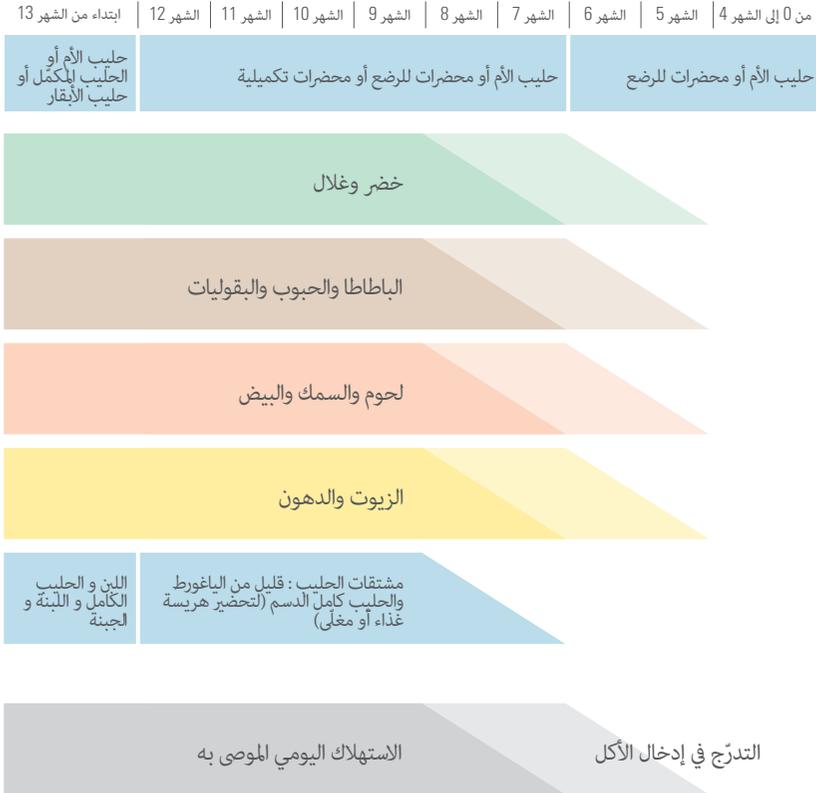
38	إشارات تحذيرية .....
----	----------------------

# الجسم





# إطعام الرضيع أو الطفل الصغير



مقتبس من « بدء التغذية عند الرضيع»، الجمعية السويسرية للتغذية N.SS. الجمعية السويسرية لطب الأطفال SSP 2011.



### الحليب ومنتجات الألبان الأخرى

طريقة إطعام الأطفال الموصى بها هي الرضاعة الطبيعية، ويكفي حليب الثدي أو الحليب الصناعي حتى سنّ 0-6 أشهر ولا حاجة عند الرضيع لشرب الماء.

- ◀ من سن 6-7 أشهر : أضيفي مقدارا صغيرا من اللبن لرائب الطبيعي في فواكه مهروسة أو في حليب كامل الدسم في عصيدة.
- ◀ ابتداءً من سن سنة : أطعمي طفلك ما يساوي مقدار 3-4 ديسيلتر من حليب البقر كامل الدسم أو غيرها من منتجات الألبان (الزبادي، الحلويات المصنوعة من الحليب، جبن سويسري صغير، جبن إلخ) كل يوم.

### المشروبات

- ◀ من سن 4-6 أشهر : أضيفي مشروبات من غير الحليب إلى طعام الطفل. يفضل الماء أو شاي الأعشاب غير محلى محضر منزلياً (باستثناء الشاي العادي). كما يجب استهلاك أنواع المشروبات الأخرى باعتدال، ويجب تجنب المشروبات السكرية لأنها تسبب تسوس الأسنان (أنظر الفصل عن الأسنان في الصفحة 11).
- ◀ أزيلِي زجاجة الحليب/حلمة الثدي في الليل فور استهلاك الطفل للكمية التي يحتاجها أثناء النهار.





### الفواكه

◀ من 5-6 أشهر: يمكنك إضافة الموز، التفاح، الكمثرى، المشمش، الخوخ، الشمام، البرقوق إلخ.



### الخضار

◀ من 5-6 أشهر: يمكنك إضافة الجزر، الكوسا، الشمندر، القرع، الخس، اللفت، السبانخ، البنجر، الهندباء، الباذنجان، البروكلي، الطماطم إلخ.  
 ◀ بعد 6 أشهر: يمكنك إضافة كل أنواع الخضار حسب ما يفضله طفلك.



### البطاطا والحبوب والبقول

- ◀ من 5-6 أشهر: أضيفي الحبوب الخاصة بالرضع في الدقيق أو الرقائق بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية.
- ◀ من 9 أشهر: أضيفي النشويات لحمية الطفل (البطاطا، البطاطا الحلوة، الكسافة، الباستا، الخبز) وكل أنواع الحبوب (السميد، الأرز، الذرة البيضاء، الكينوا، دقيق الذرة إلخ) والبقول (العدس إلخ).

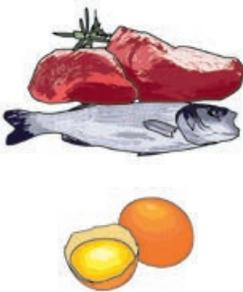
### الدهون

- ◀ من 5-6 أشهر: أضيفي زيت بذور اللفت إلى الأطعمة المطهية (ملعقة شاي واحدة في اليوم). اطهي الطعام دون دهون (مثل الزيت، الزبدة إلخ).



### اللحم والسّمك والبيض

- ◀ من 5 أشهر: أضيفي حوالي ملعقة طعام من اللحم أو السمك أو 4/1 بيضة (بياض وصفار البيض) في اليوم.
- ◀ من 12 شهر: أضيفي حوالي ملعقتي طعام من اللحم أو السمك أو 2/1 بيضة (بياض وصفار البيض) في اليوم. اختاري اللحم الطري منخفض الدهون (الدجاج، العجل، لحم البقر إلخ) والسمك مع إزالة العظم.



أطربي نصيحة طبيب الأطفال في حالة الإصابة بالحساسية أو في حالات خاصة.



### توصيات

- ◀ تجنبي الوجبات الخفيفة.
- ◀ تجنبي منتجات الصويا/الصوجا (مشروبات الخضار، أنواع الزبادي، التفوف إلخ) قبل سن سنة.
- ◀ يجب أن يتطور قوام الأطعمة مع تطور أسنان ولثة الطفل.
- ◀ قدمي أنواع الطعام بشكل تدريجي: نوع من الطعام الجديد كل مرة.
- ◀ يجب أن يصبح للطفل مكان على مائدة العائلة في وقت مبكر من عمره.
- ◀ لاتباع حمية صحية، أضيفي لحمية الطفل أطعمة دهنية (مقالي، نقانق) فقط بعد عمر السنة، على أن تكون استثناءً ويكون نوع طعام واحد في كل مرة.
- ◀ يوصى بإعطاء الطفل مكملات فيتامين دال منذ الولادة وحتى عمر 3 سنوات. (أنظر فصل فيتامين د صفحة 12)
- ◀ تتفاوت كمية الطعام التي يتناولها الطفل من يوم لآخر بشكل كبير، وهذا أمر طبيعي.



### تحذير

لا تعطي لطفلك الذي لا يتجاوز 3 سنوات الجوز والكاكاو والبندق بأكمله والخبز بالجوز وقطع الفواكه الصلبة والتوت والعنب بأنواعه والسّمك بالشوك، فكل ذلك يسبب له الاختناق.

إن الحفاظ على أسنان نظيفة وخالية من التسوس مهم ليتمكن طفلك من مضغ الطعام.

تسوس الأسنان هو عبارة عن ثقب في السن تسبب الألم. وهي تظهر حين لا يتم تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل منتظم. وتكون أسنان الحليب المتسوسة مؤلمة وتحتاج إلى علاج لأنها قد تضر بصحة الأسنان النهائية.

### قومي بتنظيف أسنان الطفل الأولى بشكل جيد.

مجرد ظهور أول سن، قومي بتنظيفه بالفرشاة مرتين في اليوم على الأقل بفرشاة ناعمة مخصصة للرضع أو الأطفال، ومقدار صغير من معجون أسنان بالفلورايد مخصص للأطفال أيضاً.

### الحفاظ على صحة أسنان جيدة يجتنب مشاكل الفم

شجعي طفلك على بدء تنظيف أسنانه بالفرشاة في سن مبكرة.

يستحسن تنظيف أسنان الأطفال الصغار عدة مرات خلال اليوم وتأكدي دائماً من نظافة أسنانهم. ويوصى بتنظيف أسنان الأطفال الأكبر بالفرشاة مرة على الأقل في المساء حتى عمر ٨ سنوات.



### توصيات

- ◀ يجب أن ينظف طفلك أسنانه بعد كل وجبة أو بعد تناول الحلويات.
- ◀ تجنبي وضع ملعقة أو ماصة الطفل أو زجاجة حليب في فمك لأن ذلك قد ينقل البكتيريا التي تسبب التسوس.
- ◀ تجنبي ترك طفلك ينام وزجاجة الحليب في فمه لأن ذلك قد يسبب تسوس الأسنان.

## فيتامين دال

يلعب فيتامين دال دوراً أساسياً في امتصاص الكالسيوم في الجسم ويساعد على تقوية العظام.

يولد تعريض الجلد إلى الشمس هذا الفيتامين في الجسم، لكن تجنّبي تعريض طفلك الرضيع للشمس مباشرة.

ولإشباع حاجة الجسم بالفيتامين، يصف طبيب الأطفال فيتامين دال لطفلك على شكل قطرات تعطى له كل يوم من سن أسبوعين حتى 3 سنوات أو لوقت أطول إن استمر نقص الفيتامين.

### الأدوية

تتوفر أنواع مختلفة من جرعات فيتامين د.

راجعي وصفة طبيب طفلك لمعرفة الجرعة الصحيحة.

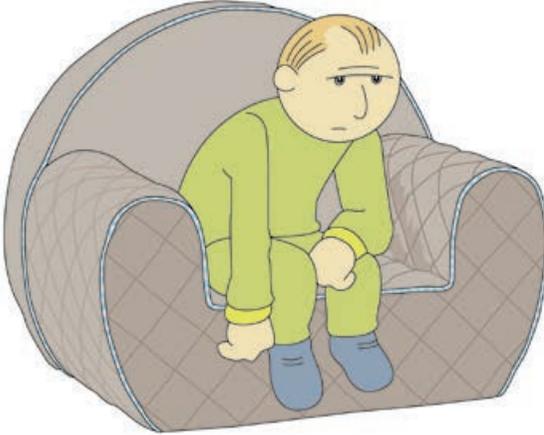
الاسم	العلبة	الوصفة
		
	كل الأطفال من عمر 0 إلى 3 سنوات. أكبر من 3 سنوات: إن استمر النقص.	كل الأطفال من عمر 0 إلى 3 سنوات. أكبر من 3 سنوات: إن استمر النقص.
	4 قطرات في اليوم تذوّب في ملعقة من حليب الثدي أو الحليب الصناعي	قطرة واحدة في اليوم تذوّب في ملعقة من حليب الثدي أو الحليب الصناعي
	6 قطرات في اليوم تذوّب في سائل	قطرة واحدة في اليوم تذوّب في سائل
		1-3 سنوات

## الحديد

يعدّ الحديد عنصراً مهماً من عناصر تكوين خلايا الدم الحمراء، وتحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة في أغلب الأحيان على مقدار كافٍ من الحديد لسد حاجات الطفل منه.

قد يفتقر الطفل أحياناً للحديد مما يتسبب في عدم قدرة الجسم على بناء خلايا الدم الحمراء فتصبح ضعيفة وشاحبة وتنفذ بسرعة وتواجه صعوبة في التركّز - نحن نتحدث عن فقر الدم.

إن كان طفلك يعاني من نقص في الحديد، سيصف طبيب الأطفال له الحديد على شكل قطرات أو أقراص.



## اللقاح

اللقاحات فعالة في حماية طفلك من الأمراض التي يمكن أن تكون خطيرة وقد تسبب أحيانا وفاته.

يتوجب أخذ اللقاحات التي لم تتناول في العمر المحدد لها. ويمكن أن تُقدم بعض اللقاحات الأخرى، مثل لقاح إلتهاب الكبد، بحسب الأخطار المتوقعة. لمعرفة خطة تطعيم طفلك أو طفلك الصغير، اتصل بطبيب الأطفال.



## الموت المفاجئ للرضع

- الموت المفاجئ للرضع هو موت مفاجئ غير متوقع للرضيع الذي يكون عمره أصغر من سنة والذي يحدث أثناء النوم، وأسبابه مجهولة إلى الآن.
- إلا أن التوصيات التالية تقلل بشكل كبير من خطره.
- ◀ اجعلي طفلك ينام على ظهره في غطاء لف الطفل على فراش صلب دون بطانية أو وسائد أو ملاءات من الوبر.
  - ◀ احرصي على فتح النوافذ لتهوية الغرفة يومياً.
  - ◀ حين يكون الجو حاراً جداً، لا تلبسي طفلك الكثير من الملابس.
  - ◀ لا يجب التدخين بالقرب من طفلك
- تقلل الرضاعة الأمومية من خطر الموت المفاجئ للرضيع.



### تحذير مهم

التزمي بهذه التوجيهات لتقليل خطر الموت المفاجئ للرضع. حين يكون الرضيع مستيقظاً وأثناء حضورك، ضعي الرضيع على بطنك ويده للأمام كي يتعلم رفع رأسه ولتجنب تشوه شكل الجمجمة ("الرأس المسطح")، فحين يتعلم الرضيع رفع رأسه، سيحافظ ذلك على شكل رأسه الدائري.

# مخاطر الحياة اليومية

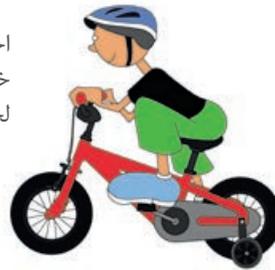
## تجنب مخاطر السقوط

احرصي دائماً على مراقبة  
طفلك.



مهما كان عمر طفلك، تشكل السلام دائماً  
مصدر خطر عليهم.

احرصي على أن يرتدي طفلك  
خوذة عند ركوبه الدراجة  
لحماية رأسه.



حين تفتحين نافذة في غرفة ما، تأكدي من عدم  
تمكّن طفلك من الوصول إليها بالوقوف على  
كرسي مثلاً.



## تجنب الصعق الكهربائي والحروق والغرق

قومي بتغطية المنافذ الكهربائية  
بأغطية المقابس أو شريط  
لاصق سميك.



أبقى طفلك بعيداً عن الأواني  
الساخنة أو الفرن.

احرصي دائماً على مراقبة طفلك حين يكون  
في حوض الاستحمام أو بقرب بركة ماء أو  
نهر أو مسبح.



## تجنب خطر التسمم



احفظي كل الأدوية والمستحضرات المنزلية بعيداً عن متناول طفلك.  
قبل شراء نباتات منزلية أو للحديقة أسألي البائع ما إذا كانت سامة.



### تحذير مهم

في حال إصابة الطفل بالتسمم، اتصلي بالرقم 145 أو أطلبي استشارة طارئة.

## تجنب مخاطر حركة المرور على الطريق



علمي طفلك المشي على الرصيف واحرصي على عدم إفلات يده عند عبور الشارع.



## تجنب آثار التدخين السلبي

يمكن أن يسبب تدخين السجائر أمراض تنفسية.  
تجنبي التدخين داخل المنزل وضعي السجائر والمنفضات بعيداً عن متناول طفلك.

## تقييد الوقت الذي يمضيه الطفل في مشاهدة التلفاز والشاشات

إن جلوس الطفل في سن مبكرة أو لفترة زمنية طويلة أمام الشاشات (التلفاز، الحاسوب اللوحي إلخ) قد يعيق تطوره.

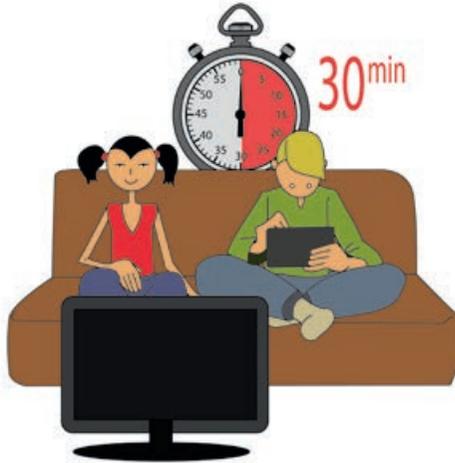
قبل سن الثانية:

تجنبي مشاهدة الطفل للتلفاز.

بين سن 3 و 6:

تجنبي مشاهدة الطفل للتلفاز لأكثر من 30 دقيقة في اليوم.

لا تلفاز في غرفة الطفل

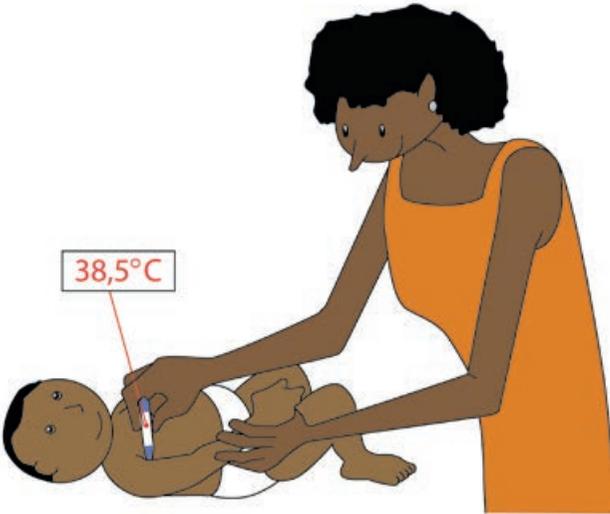


## الحمى

يطلق عليه حمى حين تكون درجة حرارة الجسم أعلى من 38 درجة مئوية. الحمى هي رد فعل طبيعي للجسم لمحاربة العدوى، وهي من الأعراض الشائعة للكثير من الأمراض مثل نزلات البرد العادية، ولا تشكل عادةً خطورة. وتتحسن الحمى غالباً دون حاجة للعلاج.

### كيفية قياس درجة حرارة الطفل؟

هناك عدة طرق لقياس درجة حرارة الطفل: ميزان الحرارة الإبطي (تحت الذراع) أو الشرجي (الشرج)، لكن بغض النظر عن الطريقة التي تختارينها، يجب أن يلامس ميزان الحرارة جلد الطفل الجاف.



## كيف يجب التعامل مع الحمى؟

في حالة الرضع الأقل من 3 أشهر  
استشيري طبيب الأطفال حتى إن لم يبدو على طفلك المرض.

في حالة الأطفال أكبر من 3 أشهر

- ◀ اخلي ملابس طفلك.
- ◀ أعطه بعض السوائل (مشروبات باردة).
- ◀ أبقى على درجة حرارة الغرفة بين 18 و 20 درجة مئوية.
- ◀ تفقدي الحمى بعد 30 دقيقة.

إن بدى على طفلك عدم الارتياح أو كانت درجة حرارته أعلى من 39 درجة مئوية، اعطه دواء للحمى - يفضل الدواء الذي وصفه طبيب طفلك. واصلي مراقبة الطفل واستشيري طبيب الأطفال أو قسم الطوارئ فوراً في حال حدوث تطور في حالة الطفل.

إن بدى على طفلك عدم الارتياح وكانت درجة حرارته أقل من 39 درجة مئوية، اعنتني به واستشيري طبيب الأطفال إذا حدث تطور ما على حالة الطفل.

ويمكن مصاحبة طفل مصاب بالحمى دون خوف إلى الطبيب.

## متى يجب إستشارة طبيب الأطفال؟

أطلي استشارة طبيب الأطفال فوراً في الحالات التالية:

- ◀ كانت حالة طفلك تقلقك.
- ◀ كان طفلك شاحباً ولا يتفاعل مع الآخرين.
- ◀ كان طفلك يسعل كثيراً وتنفسه سريع.
- ◀ ظهور بقع حمراء وبنفسجية صغيرة على بشرته وانتشارها بسرعة.
- ◀ يكون مصاباً بالصداع ويتقيأ ولا يمكنه ثني رقبته.

أطلي الاستشارة أثناء النهار في الحالات التالية:

- ◀ استمرت الحمى لأكثر من ثلاثة أيام.
- ◀ تظهر بعد عدة أيام من نزلة برد أو بداية سعال.
- ◀ يصاحبها ألم في الحلق أو الأذن أو المعدة أو أثناء التبول.

## التشنجات الحموية

حين يعاني طفلك من حمى ويفقد الوعي (تدور عيناه إلى الوراء)، يصبح جسمه ليناً أو على العكس صلباً، ويقوم بحركات تشنجية بأطرافه، فإن ذلك يشير بالتأكيد إلى التشنجات الحموية. تحدث هذه التشنجات من سن 6 أشهر إلى 6 سنوات وغالباً ما تتوقف بشكل عفوي بعد بضع دقائق. وعلى الرغم من أنها قد تبدو مخيفة، إلا أنها لا تشكل خطراً على الدماغ.

## ما هو رد الفعل المناسب؟

1. حافظي على هدوئك.
2. قومي بوقاية طفلك من الإصابة.
3. ضعيه على أحد جنبيه.
4. انزعي عن الطفل ملابسه لتخفيض حرارته، ولا تناولييه أي شيء عن طريق الفم إذا كان فاقدًا للوعي.

## متى يجب إستشارة الطبيب؟

- ◀ إن كان هذا التشنج الحموي الأول لطفلك مع وجود حمى: اتصلي بطبيب الأطفال على الفور.
- ◀ إن استمر التشنج لأكثر من بضع دقائق: تأكدي من أن طفلك بأمان واتصلي لطلب سيارة إسعاف (اتصلي بالرقم 144).
- ◀ إن سبق لطفلك التعرض لتشنجات حموية من قبل وكانت صحته جيدة، قومي بإعلام طبيب الأطفال بعد انتهاء النوبة.

## نزلات البرد

إن نزلات البرد والرشح يكون سببها الفيروسات، ويمكن للأطفال تحت سن سنتين الإصابة بنزلات البرد طوال السنة.

حين يصاب طفل بنزلة برد، قد تظهر عليه أعراض مثل انسداد الأنف أو سيلانه أو العطاس أو السعال أو التهاب بسيط في الحلق أو فقدان الشهية أو حمى معتدلة. وبشكل عام، تدوم هذه الأعراض عادةً من أسبوع إلى أسبوعين. ويمكن أن تكون أعراض نزلات البرد والرشح متماثلة، إلا أن الانفلونزا تكون مرضاً أكثر خطورة.

قد يواصل الطفل المصاب بنزلة برد لعبه وأنشطته اليومية إن كان يشعر بصحة جيدة بما فيه الكفاية.

### كيف يجب التعامل مع نزلات البرد؟

لا يوجد علاج لنزلات البرد. هي تتحسن عادةً لوحدها، لكن يمكنك تخفيف بعض أعراضها باتباع ما يلي:

- ◀ نظفي أنف طفلك بلطف إن كان يعاني من انسداد أو سيلان الأنف (أنظري أدناه).
- ◀ دعي طفلك يشرب ما يكفي من السوائل وبخاصة إن كان يعاني من حمى.
- ◀ إن كان طفلك يشعر بتوعك ومصاباً بالحمى، يمكنك إعطاءه دواء باراسيتامول. يمكن أن يخفف هذا الدواء من توعك طفلك إلا أنه لن يعالج نزلة البرد.

### معلومات

أدوية السعال ونزلات البرد التي تمنح دون وصفة طبية غير مناسبة للأطفال الأصغر من 6 سنوات وقد تشكل خطورة عليهم.

## كيف يجب التعامل مع انسداد الأنف

قد يعاني طفلك من صعوبة في التنفس نتيجة انسداد الأنف بالإفرازات. حين يعاني الطفل من انسداد الأنف، قد يصاب بالارتباك عند الأكل. لذلك يوصى بغسل أنفه قبل الوجبات.

## كيف يجب غسل أنف الطفل؟

يكون أنف الطفل حساساً، لذلك اتبعي الحركات الموضحة فيما يلي بلطف.

الخطوة الأولى: حضري محلول السيروم الفسيولوجي وضعي طفلك على جنبه.



الخطوة الثانية: ضعي رأس القارورة المناسب في فتحة الأنف العلوية وأفرغي بلطف نصف المحتوى (حوالي 2 مل) في فتحة الأنف. انتظري 2-3 ثوان. سيخرج السائل مع الإفرازات عبر فتحة الأنف السفلية أو يمر عبر الحلق.



الخطوة الثالثة: أجلسي طفلك كي يتمكن من التقاط أنفاسه.



الخطوة الرابعة: ضعي الطفل على الجانب الآخر وقومي بالخطوات ذاتها مع فتحة الأنف الأخرى.



الخطوة الخامسة: امسحي أنف طفلك بمنديل ورقي.



### تنويه مهم

حافظي على ثبات طفلك أثناء العملية لتجنب الإصابة. لا تستخدم أكثر من 2 مل من المحلول الملحي لكل فتحة أنف.

## السعال

يعد السعال رد فعل مفيد لتخليص القصبات الهوائية من التهيج. ويكون ناتجا في معظم الحالات عن تهيج الحلق نتيجة الإصابة بفيروس، ويزيد أثره بفعل إفرازات السعال (أنظر فصل السعال صفحة 23). ويمكن في حالات نادرة أن يكون سببه التهاب في القصبات الهوائية أو الرئتين.

### ما هي الخطوة الأولى؟

- 1 في حالة نزلات البرد، ارفعي رأس طفلك عن السرير واغسلي أنفه عند الحاجة (انظر صفحة 24-25).
  - 2 إن كان طفلك يعاني من الربو، أعطه الدواء الذي يتناوله عادةً.
  - 3 في كل الحالات، أعطه كميات صغيرة جداً من الماء أو شاي الأعشاب ليشربها بشكل متكرر.
- بشكل عام، يتحسن السعال لوحده.



### تحذير مهم

- اتصلي بطبيب الأطفال في الحالات التالية:
- ◀ إن كان طفلك يعاني من صعوبة في التنفس.
  - ◀ استمر السعال لأكثر من 10 أيام.
  - ◀ صاحب السعال حمى لأكثر من 3 أيام وسرعة في التنفس أو ألم في الصدر.
- اتصلي بالرقم 144 في الحالات التالية:
- ◀ يعاني طفلك من صعوبة كبيرة في التنفس.
  - ◀ يعاني طفلك من نوبة ربو للمرة الأولى أو كان دوائه غير نافع.
  - ◀ ابتلع طفلك جسماً صغيراً وكان يتنفس بصعوبة.
  - ◀ يسيل لعاب طفلك كثيراً ويعاني من التهاب حاد في الحلق.
- لا تعرضي طفلك أبداً للتدخين.

## التهاب الحلق

كثيراً ما يكون التهاب الحلق ناتجاً عن عدوى فيروسية ويصاحبه عادةً نزلة برد وتهيج في العينين وفي النهاية سعال وحمى.

يمكن أن يكون التهاب الحلق أحد أعراض عدوى الحلق العقدية الذي تسببه جرثومة يجب معالجتها بالمضادات الحيوية. وعند إصابته بها، يعاني الطفل عادةً من حرارة مرتفعة وكثيراً ما يتقيأ. وقد يتسبب ذلك أيضاً في ظهور بقع حمراء وزهرية صغيرة على الجسم تعرف بالحمى القرمزية.

### ما هي الخطوة الأولى؟

- 1 إن كان عمر طفلك أكبر من 4 سنوات، يمكنك إعطاه أقراص للمص لتخفيف الألم. أطلب من الصيدلي دواء يناسب عمر طفلك.
- 2 في حالة الحمى، عالجه بدواء الباراسيتامول.
- 3 أعطي طفلك مشروبات باردة، لكن تجنبي عصائر الفاكهة أو عصير الليمون التي قد تهيج الحلق.



### تحذير مهم

إن استمر الألم لأكثر من 3 أيام وكان طفلك يعاني من حمى وطفح جلدي يصاحبه ظهور بثور، اتصلي بطبيب طفلك، إن كان طفلك مريضاً جداً ولا يستطيع ابتلاع سوائل ويسيل لعابه كثيراً ويعاني من صعوبة في التنفس، أبقه في وضع الجلوس واتصلي بالرقم 144 لطلب سيارة إسعاف لأخذه للمستشفى.

## الإمساك

إن الرضيع الذي يرضع رضاعة طبيعية نادراً ما يصاب بالإمساك لأن حليب الثدي قابل للهضم تماماً. وإن كنت ترضعين طفلاً حديث الولادة رضاعة طبيعية وكان يبرز مرة في الأسبوع، تفقدي مظهر البراز: إن بقي البراز ليناً وكان الطفل لا يعاني من ألم في المعدة، فإن طفلك ليس مصاباً بالإمساك.

### ما الإمساك ؟

يكون الطفل مصاباً بالإمساك حين يكون برازه غير منتظم أو صلب أو صعب الخروج، ويكون بعض الأطفال مصابين بالإمساك حتى إن تبرزوا كل يوم لأنهم لا يفرغون غير «الفائض» مما في أمعائهم على شكل براز صلب.

يتسبب البراز الصلب أحياناً بتشققات صغيرة في فتحة الشرج ويكون هناك دم ظاهر على البراز. تكون هذه التشققات مؤلمة جداً وتمنع الطفل من التبرز بشكل منتظم، ويسبب الألم رد فعل الإبقاء على البراز بدلاً من دفعه للخارج.

### ما الذي يجب فعله؟

الطعام (أنظر فصل الطعام في الصفحة 6)

- ◀ طفلك أصغر من 4 أشهر
- ◀ إن كان برازه صلباً، أطببي المشورة من طبيب الأطفال.
- ◀ طفلك أكبر من 4 أشهر
- ◀ أطعميه ممش أو خووخ أو كمثرى أو بقول (على شكل عصيدة).
- ◀ طفلك أكبر من سنة
- ◀ أطعميه فواكه أو خضار خمس مرات في اليوم على الأقل (عنب، تمر، خووخ، تين، شمر، كوسا إلخ). كما يمكنك إطعامه الحبوب الكاملة أو بسكويت مصنوع من الحبوب الكاملة أو حبوب الأرز الكاملة.

قلبي استهلاك الطفل من الحليب والثلج والشوكولاتة والجبين لأن استهلاك مقدار كبير من منتجات الألبان يسبب الإمساك.

يجب أن يشرب طفلك الكثير من السوائل ويشرب العصير دائماً على وجبة الفطور.

#### النظافة العامة

يجب أن يجلس الطفل على القصرية بانتظام. شجعيه على ذلك في أوقات منتظمة.

إذا استمر الإمساك على الرغم من هذه النصيحة، استشري طبيب طفلك: سوف يصف له دواء لتليين البراز.



#### تحذير مهم

إذا استمر الإمساك وكان الطفل يعاني من التقيؤ أو بطء في التبرز أو ظهور دم على البراز، استشري طبيبك. لا تقومي أبداً بإعطاء الطفل ملينات أمعاء أو مكملات ألياف دون استشارة طبية.

## الإسهال والتقيؤ

يتقيأ طفلك كل ما يقوم بابتلاعه؟ هل براز الطفل سائل وذو رائحة كريهة (إسهال)، ويعاني من حمى وألم في المعدة (مغص) ويكون فاقد للشهية؟  
من المحتمل أن يكون الطفل مصاباً في هذه الحالة بالتهاب المعدة أو النزلة المعوية، وهي عدوى تصيب المعدة والأمعاء، وتكون على الأغلب فيروسية.  
يفقد طفلك الكثير من الماء في جسمه نتيجة التقيؤ والإسهال، وقد يشكل الجفاف خطورة عليه. وكلما كان عمر الطفل أصغر، كلما كانت خطورة الجفاف أكبر.

### ما هي أعراض الجفاف؟

- ◀ يشعر طفلك بالإرهاق ويرفض اللعب ويبقى مستلقياً.
- ◀ يعاني من فقدان الوزن.
- ◀ تكون عيناه جافة.
- ◀ يكون الجلد والفم واللسان جافاً.
- ◀ لا تسيل دموع الطفل حين يبكي.
- ◀ يتبول الطفل قليلاً ويكون البول جافاً ولونه شاحباً.



## كيف تعتين بطفلك في هذه الحالة؟

يستمر الإسهال والتقيؤ عادةً من 5 إلى 7 أيام ويتحسن من تلقاء نفسه.

إن كنتِ ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، أرضعيه لفترات أقصر ولمرات أكثر. وإن لم يكن الطفل يرضع رضاعة طبيعية، أعطه الحليب الصناعي بكميات أقل ولمرات أكثر. إن أظهر طفلك أعراض جفاف، سيمنحه محلول تعويض سوائل الجسم بالفم كل ما يحتاج إليه لإعادة الترطيب إلى جسمه. وسيطلعك طبيب طفلك على الحد الأدنى من السائل الذي يجب إعطاؤه للطفل خلال 24 ساعة.

الخطوة الأولى: قومي بإذابة كيس واحد من محلول تعويض سوائل الجسم باتباع التعليمات الموضحة على المغلف. احتفظي بالدواء في الثلاجة.



الخطوة الثانية: أعطي الطفل كمية صغيرة من المحلول في غضون 3 دقائق باستخدام ملعقة أو إبرة في كل مرة.



الخطوة الثالثة: قومي بزيادة الكمية بشكل تدريجي إن لم يتقيأ الطفل. وإن تقيأ الطفل، أعطه كمية صغيرة مرة أخرى.

الخطوة الرابعة: بعد 4 ساعات، عاودي إرضاعه واعطيه أنواع أخرى من الحليب غير المجفف.



بعد أن يتم التحكم بالتقيؤ، يمكن لطفلك بدء الأكل من جديد بكميات صغيرة. أعطي طفلك أنواع أطعمة بسيطة مثل الأرز والجزر والموز، فهي مفيدة لزيادة سماكة قوام البراز.

### ما هي الأدوية التي يمكن إعطاؤها للطفل؟

إن كان طفلك يعاني من حمى، يمكنك إعطائه دواء باراسيتامول.

### هل هو معدٍ؟

نعم، التهاب المعدة معدٍ عن طريق البراز والتقيؤ. ويمكن أن ينتشر المرض على شكل وباء على نطاق مصغر خاصة في دور الحضانة أو داخل العائلة أو في المجتمعات التي تعيش بقرب بعضها، وينتقل بواسطة الأيدي والأطعمة والمياه الملوثة. اغسلي يديك كل مرة تغيرين فيها حفاض الطفل أو بعد كل نوبة إسهال.



### متى يجب إعادة الطفل للحضانة أو المدرسة؟

حين تذهب الحمى ويتوقف التقيؤ.



### تحذير مهم

- قومي على الفور باستشارة طبيب أطفال أو الطوارئ في الحالات التالية:
- ◀ كانت حالة طفلك تقلقك.
  - ◀ كان من الصعب إبقاء الطفل مستيقظاً.
  - ◀ حين لا تخرج دموع أثناء بكاء الطفل.
  - ◀ إن لم يتبول الطفل لمدة 8 ساعات.
  - ◀ إن كان يعاني من فقدان الوزن.
  - ◀ إن كان لون القيء مائلاً للأخضر أو يحتوي على دم.
  - ◀ إن كان هناك دم في الإسهال.

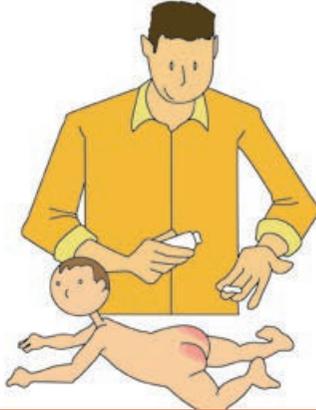
قومي باستشارة طبيب طفلك أو الطوارئ إن كان طفلك يعاني من الإسهال لأكثر من أسبوعين.

## احمرار مؤخرة الطفل

قد تظهر مناطق حمراء على مؤخرة طفلك وتنتشر ببطء تحت الحفاض. ويكون سبب هذه البقع هو البول أو البراز التي يهيج البشرة الحساسة لمؤخرة الطفل. وإن كان الطفل يعاني من الإسهال، يكون البراز أكثر تهيجاً للبشرة. لا تكون هذه البقع الحمراء خطيرة وتختفي بسرعة من خلال اتباع بعض الحلول البسيطة.

### ماذا أفعل؟

- ◀ تفقدي الحفاض كل ساعة وغيره فور أن يصبح مبللاً.
- ◀ نظفي مؤخرة الطفل بماء فاتر وخالٍ من الصابون.
- ◀ اتركي بشرة الطفل تجف بالهواء.
- ◀ بعد أن تجف بشرة الطفل: ضعي طبقة سميكة من مرهم علاجي متكون من الزنك.



### تحذير مهم

- قومي باستشارة طبيب طفلك في الحالات التالية:
- ◀ استمر الاحمرار على الرغم من العلاجات المقترحة.
- ◀ ظهور قشرة أو فقاعات.
- ◀ انتشار الاحمرار خارج المنطقة المصابة.

## القمل

## هل تعرف ؟

يحبّ القمل الشعر النظيف وغير النظيف  
وينتقل عن طريق اللمس المباشر من رأس  
إلى رأس

القمل هي حشرات صغيرة رمادية اللون بطول بضع ميليمترات تلتصق بالشعر وتتغذى من الدم البشري.

## متى يجب تفقد وجود القمل؟

- ◀ حين يكون القمل منتشرًا في المحيط (في المدرسة، الحضانة، العائلة، الأصدقاء إلخ).
- ◀ عند شعور الطفل بحكة في الرأس.
- ◀ عند وجود بيض القمل (الصُّبَّان) على قاعدة الشعر. تشبه الصُّبَّان قشرة الرأس ويصعب إزالتها.

## كيف يتم تفقد وجود القمل؟

قومي بشراء مشط ضيق الأسنان من الصيدلية للتخلص من القمل. تأكدي من خلو كل أفراد العائلة (الكبار والصغار) من القمل.

بلي الشعر.



ضعي كريم أو منتج حل تشابك الشعر.



قومي بإزالة التشابك باستخدام المشط العادي.



مشطي الشعر باستخدام مشط إزالة القمل بدءاً من قاعدة الشعر إلى أطرافه خصلة بعد الأخرى.



بعد تمشيط كل خصلة، قومي بمسح المشط على منديل ورقي للتخلص من القمل أو الصئبان.



اغسلي الشعر بالماء.



وفي حال استمر وجود القمل، عاودي العملية من 2 إلى 3 مرات في الأسبوع خلال شهر كامل.

لم تجدي شيئاً:

◀ كرري الخطوات ثم تفقدي وجود القمل مرة أخرى خلال أسبوع.

وجدتي صئبان:

◀ تفقدي وجود القمل مرتين في الأسبوع.

◀ ابقِي متيقظة حيث أن القمل قد يظهر من جديد.

وجدتي قمل:

◀ أعلمي المدرسة أو الحضانة التي يلتحق بها طفلك.

◀ في اليوم نفسه تفقدي كل أفراد العائلة وعالجي من لديه قمل.

◀ لا حاجة لتنظيف الشراشف والملابس والملاءات إلخ.

◀ استخدمي مشط مختلف لكل فرد من العائلة.

### ماذا أفعل إن فشل العلاج؟

◀ لو لم يختفي القمل على الرغم من كل هذه التدابير، اشترِي من الصيدلية منتجاً يحتوي على الميثيكون فهو يقضي على القمل. وبشكل عام، يتطلب الأمر تكرار معالجة القمل من 2 إلى 3 مرات (في اليوم الأول والثامن والخامس عشر) ولا يوجد علاج وقائي منه.

◀ إذا كان ذلك المنتج غير فعال، اسألي طبيب الأطفال الخاص بك عن طرق العلاج الأخرى التي قد تكون ضرورية.



### معلومة

في حالة وجود القمل، فإنه ليس من الضروري تنظيف الفراش والملابس ولعب الأطفال الخ

## بكاء الطفل

إن البكاء شكل من أشكال التعبير والتواصل لدى الطفل، وهو طريقتهم لجذب انتباهك. ويمكن أن يبكي الطفل المعافى من 2 إلى 3 ساعات في اليوم، وغالباً ما يكون ذلك في نهاية اليوم أو أثناء الليل.

سوف تتعلمين بشكل تدريجي التفريق بين الدموع التي تعبر عن الجوع من تلك التي تعبر عن عدم الارتياح أو الألم.

خلال الأشهر الأولى، لا يبكي الطفل عادةً لمجرد الرغبة في البكاء، وأحياناً لا شيء يسكت بكاء الطفل ويكون ذلك طبيعياً. يمكنك وضع الطفل على ظهره في مهده وتركه في غرفة مظلمة وتفقدته كل 10 إلى 15 دقيقة إن لم يهدأ.

### لماذا يبكي الطفل ؟

- ◀ حين يكون جائعاً.
  - ◀ حين يكون متعباً.
  - ◀ حين يشعر بالحر أو البرد.
  - ◀ حين يكون حفاضه متسخاً.
  - ◀ حين يكون منزعجاً من الضجيج أو الإضاءة.
  - ◀ حين يكون في وضع غير مريح.
  - ◀ حين يحتاج إلى إفراغ الضغط المتراكم طوال اليوم قبل خلوده للنوم.
  - ◀ حين يحتاج إلى الشعور بالأمان والطمأنينة ويقرب من حوله.
- كما يمكن أن يبكي الطفل دون سبب محدد.



## كيف يمكن تهدئة الطفل؟

- ◀ أنظري ما إذا كان جائعاً أو يشعر بالبرد أو كان حفاضه متسخاً.
- ◀ احمليه بين ذراعيك ليشعر بالطمأنينة وهزيه أو اجعليه يمشي.
- ◀ تحدثي إليه بلطف أو غني له.
- ◀ قومي بتحميم الطفل ليشعر بالاسترخاء.
- ◀ قومي بتدليك جسمه وبخاصة معدته إن كان يعاني من الغازات.
- ◀ أعطه مصاصة الأطفال فهي تشعره بالطمأنينة.



## تحذير مهم

- ◀ خذي طفلك إلى طبيب الأطفال أو إلى المستشفى.
- ◀ لا تقومي أبداً بهز طفلك بعنف؛ حين يتم هز الطفل بعنف يهتز رأسه بعنف إلى الأمام والخلف وقد يكون ذلك خطراً على دماغه.
- ◀ لا تصرخي عليه.
- ◀ ضعي طفلك في وضع مريح في المهد وغادري الغرفة.
- ◀ أطلبي من شخص موثوق (فرد من العائلة، الجيران، الأصدقاء إلخ) مساعدتك في العناية بالطفل.
- ◀ لا تترددي في الاتصال بمركز الطوارئ الذي سيكون قادراً على رعاية طفلك.

## الإشارات التحذيرية

عند ظهور هذه الإشارات التحذيرية، يتوجب عليك استشارة طبيب الأطفال أو مركز طوارئ للأطفال على الفور.

### إشارات وجود مرض خطير

- ◀ إن لاحظتي ظهور الإشارات التالية على طفلك على الرغم من محاولتك معالجة الحمى، استشري مركز الطوارئ.
- ◀ إن كانت بشرة طفلك مائلة إلى الرمادي المزرقي أو شفثاه مزرقتين.
- ◀ كان الطفل يشعر بتعب شديد وقلق وكان مريضاً جداً.
- ◀ يكون ملمس جسم الطفل ليناً مثل دمية محشوة ويرفض الحركة.
- ◀ يكون ضعيفاً جداً أو يصرخ حين تحاولين لمسه أو تحريكه.
- ◀ يبكي باستمرار دون سبب واضح أو لا يهدأ بين ذراعيك.
- ◀ يكون من الصعب إيقاظه أو لا يستجيب.
- ◀ ينظر إلى الفراغ ويرفض اللعب.
- ◀ يكون سلوكه غريباً أو مشوشاً.

### علامات الجفاف

- ◀ إن ظهرت الإشارات التالية على طفلك على الرغم من محاولتك معالجة الجفاف، أطلبي الاستشارة فوراً (أنظر قسم الإسهال والتقيؤ في الصفحة 30):
- ◀ لم يتبول لأكثر من 8 ساعات.
- ◀ يبكي دون دموع.
- ◀ كانت عيناه جاحظتين.
- ◀ كان يعاني من التعب والكسل.
- ◀ كان فمه وشفثاه جافة ومتشققة.

### كان يعاني من صعوبة في التنفس.

- ◀ قومي بطلب الاستشارة فوراً إن كان طفلك:
- ◀ يتنفس بصعوبة.
- ◀ يئن مع كل محاولة تنفس.
- ◀ تنفسه سريع ويصدر صوت صفير.
- ◀ شفثاه مزرقتان.
- ◀ يتوقف أثناء التنفس ويعاني صعوبة في التقاط أنفاسه.
- ◀ يشعر بإعياء.

## ألم الخصية

أطلبى الاستشارة فوراً إن كان طفلك:  
 ◀ يعاني من ألم في الخصية.

## يرفض المشي.

قومي بطلب الاستشارة فوراً إن كان طفلك:  
 ◀ يرفض المشي.  
 ◀ يبكي في كل مرة يحاول فيها المشي.

## علامات مرض السكري

أنظري ما إذا كان طفلك:  
 ◀ يتبول كثيراً بكميات كبيرة.  
 ◀ يشعر بالعطش طوال الوقت.  
 ◀ يشرب عدة لترات من السوائل في اليوم.  
 ◀ يشعر بالتعب والإعياء ويعاني من فقدان الوزن.



## تحذير

من 0 إلى 3 أشهر

أطلبى الاستشارة فوراً إن كان الرضيع:  
 ◀ درجة حرارته أعلى من 38 درجة مئوية.  
 ◀ شاحباً جداً.  
 ◀ يبدي تصرفات غير اعتيادية (يطلق صرخات واهنة).  
 ◀ يتقيأ أو يستفرغ بشكل متكرر.  
 ◀ يعاني من براز سائل ومتكرر جداً.  
 ◀ تكون سرتة حمراء أو بنفسجية مع خروج قيح.

# معلومات عملية

مستشفى الأطفال

Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève

☎ 022 372 40 00

طوارئ طب الأطفال

Avenue de la Roseraie 47, 1205 Genève

☎ 022 372 45 55

## حقوق الملكية

تم إعداد هذا الكتيب من قبل الدكتورة ناومي واغز والأستاذة كلارا بوسفي-باربي والسيدة أوليفيا فارني بالتعاون مع مجموعة اتش يو جي لمعلومات المرضى وعائلاتهم (GIPP) وبدعم من المؤسسات والمصادر التالية:

- ◀ الموقع الإلكتروني [www.monenfantestmalade.ch](http://www.monenfantestmalade.ch) في إعداد الأقسام عن الإسهال والتقيؤ واحمرار المؤخرة لدى الأطفال والإشارات التحذيرية المتعلقة بها.
- ◀ وزارة صحة مقاطعة بازل ستات في إعداد الأقسام عن الأسنان واللحاح والإمساك ومخاطر الحياة اليومية.
- ◀ جمعية أطباء الأطفال السويسرية في إعداد الأقسام عن الحمى والسعال والتهاب الحلق والإشارات التحذيرية المتعلقة بها.
- ◀ مركز ممرضات الطفولة المبكرة (CRIPE) في مقاطعة فود AVASAD ([www.avasad.ch](http://www.avasad.ch)) بشكل خاص: "تغذية الرضع والأطفال الصغار"، "حمى الأطفال"، "انسداد الأنف: غسل الأنف"، "البكاء"، "الوقاية من متلازمة الموت المفاجئ للرضع".
- ◀ المؤسسة الوطنية للصحة العامة في كيبك في إعداد الأقسام عن فيتامين د والحديد ونزلات البرد. إدارة الطفولة والشباب DIP (SSEJ) جنيف لإعداد قسم حول القمل [ge.ch/enfance-jeunesse/publications](http://ge.ch/enfance-jeunesse/publications)
- ◀ الجمعية السويسرية للتغذية في إعداد الجدول في قسم إطعام الرضع والأطفال الصغار. نم يدام معدو تاريخ migesplus ةطساوب دادعلا مت ةددعتم تاغلب ةحصلا [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) - لوح تامولعم