

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي

المدرسية اونلاين



www.ktbby.com

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، توزيع مناهج، تحضير، أوراق عمل، عروض
بوربوينت، نماذج إختبارات بشكل مباشر PDF

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل

الطفولة

(العناية الصحية بالأطفال وخاصة حديثي الولاد)

مدة التنفيذ



عدد الحصص

٢

عدد الأسابيع

٢



أهداف الوحدة



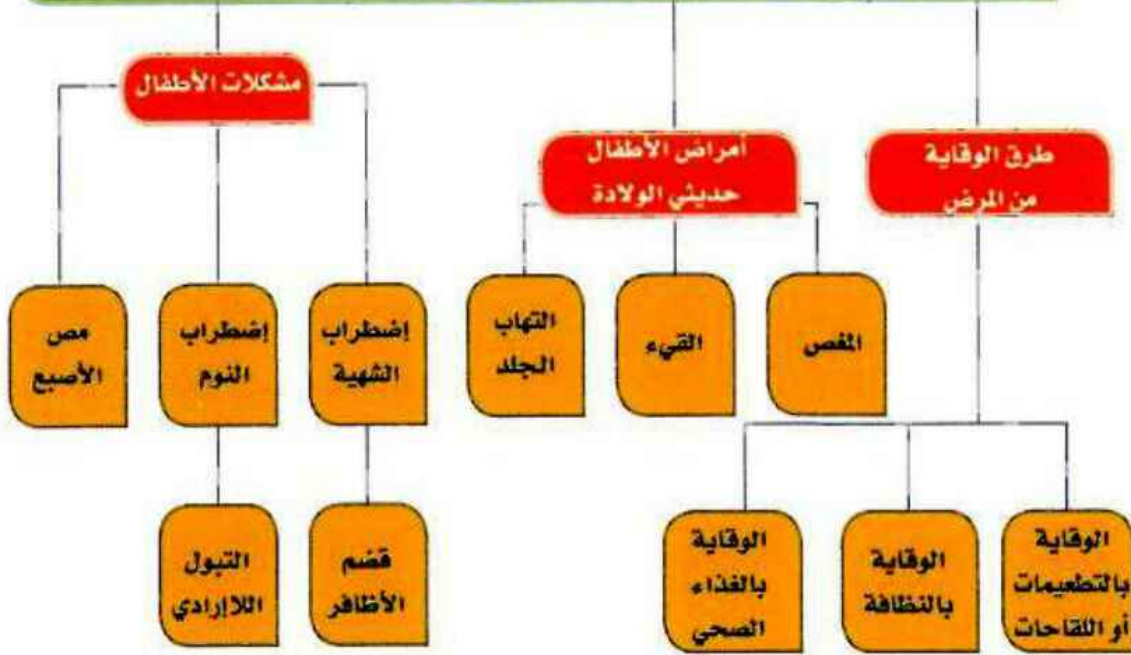
- شكر الله على نعمه المتعددة ومنها انه اوجد لكل داء دواء، لقولة تعالى:
﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ الشعراء آية (٨٠)
- الاقتناع بأهمية إعطاء الطفل التطعيمات الاساسية في الوقت المحدد لها.
- عرض الإرشادات الصحية في كيفية التعامل مع بعض امراض الأطفال حديثي الولادة.
- تقديم المقترحات الصحية لمعالجة مفس الأطفال حديثي الولادة.
- مناقشة مسببات اضطراب الشهية.
- تعداد أساليب علاج قضم الاظافر.
- إبداء الرأي في مشكله التبول اللا ارادي.

موضوعات الوحدة



- العناية الصحية بالأطفال وخاصة حديثي الولادة.
- طرق الوقاية من المرض ؛
 - الوقاية بالتطعيمات واللقاحات.
 - الوقاية بالنظافة.
 - الوقاية بالغذاء الصحي.
- أمراض الأطفال وخاصة حديثي الولادة ؛
 - المغص.
 - القيء.
 - احمرار الجلد.
- مشكلات الأطفال وخاصة حديثي الولادة ؛
 - اضطراب النوم.
 - اضطراب الشهية.
 - مشكلة مص الأصبع.
 - مشكلة قضم الاظافر.
 - مشكلة التبول اللا إرادي.

العناية الصحية بالأطفال وخاصة حديثي الولادة



العناية الصحية بالأطفال وخاصة حديثي الولادة

المقدمة

إن مرحلة الطفولة تعتبر أهم مرحلة في حياة الإنسان لذا يجب، الحرص على صحة الطفل وعافيته منذ الولاده ، وهناك عدة امور يجب الاهتمام بها ليبقى الطفل سليماً ومعافى وسيتم تناول بعضها في هذه الوحدة.

الوقاية من المرض :

هي عبارة عن مجموعة من التدابير والاجراءات الوقائية التي تحول دون الإصابة بالمرض، حيث ان الوقاية خير من العلاج.



طرق الوقاية من المرض

١- الوقاية بالتطعيمات أو اللقاحات.

٢- الوقاية بالنظافة.

٣- الوقاية بالغذاء الصحي.

١- الوقاية بالتطعيمات أو اللقاحات:

هي عبارة عن امصال ولقاحات يتم تطعيم الطفل بها منذ ولادته حتى تكسبه بإذن الله مناعه ضد امراض معينه. فيبدأ جسم الطفل في تكوين الأجسام المضادة لهذا المرض مما يقية الإصابة به ، ومثل ذلك : التطعيم ضد الجدري ، الدفتيريا ، السعال الديكي ، شلل الأطفال ، التيتانوس، الحصبة. وقد اصبح تطعيم الأطفال ضروريا بعد الولادة والزامياً من قبل حكومة المملكة العربية السعودية.



إجراء

تنفذ حكومة المملكة العربية السعودية برنامجاً وطنياً شاملاً للتطعيم ، ينسجم مع توصيات منظمة الصحة العالمية التي تهدف الى القضاء او السيطرة على امراض الطفولة الرئيسية ، وهذا البرنامج إلزامي ، إذا لا يسمح للطفل الالتحاق بالمدرسة دون ابراز شهادة تطعيم تثبت أنه تلقى جميع التطعيمات الإلزامية وفق برنامج معين . وتتوفر التطعيمات في المراكز الصحية ومراكز الامومه والطفولة ومستشفيات القطاعين العام والخاص وعيادة الاطباء . وتقوم أجهزة وزارة الصحة من وقت لآخر بإعطاء جرعات تقوية بهذه التطعيمات للطالبات في المدارس والأطفال في المنازل.

٢- الوقاية بالنظافة :

يحتاج الطفل من اليوم الاول لولادته الى عناية خاصة والاهتمام بكل مايتعلق بنظافته لحمايته من العديد من الأمراض والحفاظ على صحته ، كما يجب المحافظة على نظافة البيئة المحيطة بالطفل مثل المنزل ، الحديقة... إلخ

٣- الوقاية بالغذاء الصحي :

يحمي الغذاء الصحي والتغذية الصحيحة المتوازنة الاطفال من الأمراض كما أنه ضروري للنمو من اجل التطور العقلي السليم ويعتبر حليب الام الغذاء المثالي للنمو السليم للطفل الرضيع.



نشاط جماعي (١)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك:

بالرجوع الى مصادر المعرفة الطبية ، صممي جدولاً للتطعيمات الأساسية والاختيارية موضحة أسماء هذه التطعيمات ووقت إعطائها بناء على جداول وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية.

جدول التطعيمات الأساسية		Schedule Basic Vaccination	
الزيارة	اللقاح	Vaccine	Visit
الولادة	الدرن	BCG	At Birth
شهرين	الإلتهاب الكبدي (ب)	HepB	months ٢
	شلل الأطفال المعطل (الثلاثي البكتيري؛ الإلتهاب الكبدي (ب)؛ المستدمية النزلية)	IPV (DTP , HepB)	
٤ شهور	شلل الأطفال الفموي	OPV	months ٤
	(الثلاثي البكتيري؛ الإلتهاب الكبدي (ب)؛ المستدمية النزلية)	(DRP , HepB , Hib)	
٦ شهور	شلل الأطفال الفموي	OPV	months ٦
	(الثلاثي البكتيري؛ الإلتهاب الكبدي (ب)؛ المستدمية النزلية)	(DRP , HepB , Hib)	
٩ شهور	الحصبة المفرد	(Measles (mono	months ٩
١٢ شهر	شلل الأطفال الفموي	OPV	months ١٢
	الثلاثي الفيروسي	MMR	
	الجديري المائي	Varicella	
١٨ شهر	شلل الأطفال الفموي	OPV	months ١٨
	(الثلاثي البكتيري؛ المستدمية النزلية) الإلتهاب الكبدي (أ)	(DTP m Hib) (Hepatitis (A	
٢٤ شهر	الإلتهاب الكبدي (أ)	(Hepatitis (A	months ٢٤
٤-٦ سنوات	شلل الأطفال الفموي	OPV	years ٦-٤
	الثلاثي البكتيري	DTP	
	الثلاثي الفيروسي	MMR	
	الجديري المائي	Varicella	

أولاً: المغص

يرى الكثير من الاطباء ان المغص عند الطفل الرضيع هو مرحلة طبيعية من مراحل تطور الجهاز الهضمي لديه، ويصحبه بكاء مبالغ به، ويعتقد أيضا أن الطفل الذي يعاني من المغص لديه الكثير من الغازات في الأمعاء وينزعج منها أكثر من الأطفال الطبيعيين ويبدأ المغص عند الأطفال الرضع في الاسبوع الثاني، ويستمر حتى عمر ٣ أشهر، وقد يستمر المغص عند بعض الأطفال الرضع حتى عمر ٦ أشهر على الأكثر.



أعراضه:

- 1 نوبات متكرره طويلة من البكاء الشديد .
- 1 يفمق لون الطفل خلال نوبة المغص ، مع ثني ركبتيه نحو بطنه ، والتلوي .
- 1 عدم تبرز الطفل لفترة .

أسبابه:

- 1 التحسس من بعض انواع الحليب الصناعي .
- 1 عدم اكتمال نمو الجهاز الهضمي .
- 1 ارتجاع المريء .
- 1 تغيرات هورمونية في الطفل الرضيع .
- 1 اختلال النظام الغذائي للأم .
- 1 الاختلاف في طريقة تغذية الطفل او راحته .
- 1 وجود الغازات أو الريح .



فائدة

لا بد من استشارة الطبيب قبل إعطاء الطفل أي دواء وذلك لاختلاف الاستجابة للأدوية من طفل لآخر ومن دواء لآخر ومن الوصفات البديلة التي تساعد على تخفيف آلام المغص (الكمون ، اليانسون ، البابونج.. الخ).

العلاج:

إرشادات تساعد في تخفيف حدة المغص ، وتهدئته :

- 1- إعطاء الرضيع حماماً ساخناً (مع الحرص على ألا تتجاوز درجة حرارة الماء الحدود المعقولة).
- 2- تدليك بطن الرضيع برفق باستخدام زيت دافئ في اتجاه عقارب الساعة .
- 3- امتناع الام المرضع عن بعض الاطعمة التي قد تزيد مغص الرضيع مثل: القهوة وكل ما يحتوي على الكافيين وحليب البقر ومعظم البقول.
- 4- يبدل نوع الحليب الصناعي بعد استشارة الطبيب .
- 5- عدم تحريك الزجاجاة كثيرا خلال الرضعه لتخفيف كمية الهواء المبتلعه من قبل الطفل ، ويجب تجشأة الطفل بحملة ١٠ دقائق منتصبا بعد كل رضعه.
- 6- ضم الطفل الى صدر الام ، ويمكن وضعه على بطنه والتريبت على ظهره لفترة .



نشاط (٢) فردى

بالرجوع الى مصادر المعلومات الطبية ما رأيك في استعمال بعض الاعشاب او الوصفات الشعبية لعلاج المغص الذي يتعرض له الكثير من الرضع و الاطفال تناولتي ثلاثة منها موضحة ايجابيات وسلبيات استعمالها.

الريحان:

الريحان هو عشب مفيد في علاج المغص حيث أن له خصائص مضادة للتشنج، ومهدئ يساعد على طرد الغازات وتخفيف المضايقات المعوية الأخرى.

الطريقة:

وضع ١ ملعقة صغيرة من أوراق الريحان المجفف في كوب من الماء المغلي. يغطى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويترك ليبرد ، ويعطى ١ إلى ٢ ملعقة شاي من هذا الشاي لطفلك عدة مرات يوميا. والأمهات اللواتي يرضعن يمكن أيضاً أن يشربن هذا الشاي ٢ أو ٣ مرات في اليوم. وثمة خيار آخر هو طحن ملعقة كبيرة من أوراق الريحان مع قليل من الماء لصنع عجينة توضع حول سرة طفلك والبطن، وتترك حتى تجف ثم محوها بلطف منديل رطب، يكرر هذا العلاج حسب الحاجة.

بذور الشمر:

الشمر هو عشب عجيب لعلاج المغص لدى الرضع، و يمكن أن يخفف من حدة الغازات وتخفيف المضايقات المرتبطة بالمعدة بشكل عام، كلاً من الأطفال والأمهات الآتي يقمن بالرضاعة الطبيعية يمكن أن يستفيدوا من بذور الشمر.

الطريقة:

- إضافة ١ ملعقة صغيرة من بذور الشمر إلى ١ كوب من الماء الساخن.
- تغطيته وتركه لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، ثم يصفى بعد ذلك.
- الأم التي تقوم بالرضاعة الطبيعية يمكن ان تشرب هذا الشاي ٢ أو ٣ مرات في اليوم ، و يمكن إعطاء الأطفال الرضع ١/٢ إلى ١ ملعقة صغيرة من هذا الشاي العشبي ٣ مرات في اليوم.
- اتبع هذا العلاج على أساس يومي.

شاي البابونج:

تبين من استعراض دراسة من قبل الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال عام ٢٠٠٧ أن شاي البابونج يمكن أن يساعد في القضاء على المغص عند الرضع. ومن المعروف ان البابونج له خصائص مضاد للتشنج ومهدئ يساعد في تخفيف التشنج المعوي وتحفز الاسترخاء.

الطريقة:

- وضع ١/٢ ملعقة صغيرة من أزهار البابونج المجففة في كوب ويصب الماء المغلي فوقها.
 - يغطى ويترك لمدة ١٠ دقائق.
 - يصفى ويترك ليبرد إلى درجة حرارة الغرفة.
 - تغذية هذا الشاي في جرعات صغيرة (١ ملعقة صغيرة) لطفلك طوال اليوم.
 - ويمكن للأم الت تقوم بالرضاعة الطبيعية شرب كوب من شاي البابونج ٢ أو ٣ مرات في اليوم
- ملاحظة:** لا يتم تناول أكثر من ٢ إلى ٤ أونصات من شاي البابونج للرضع، و تجنب شاي البابونج القوي كذلك.

ثانياً: التقيؤ

مرض من الامراض الشائعة لدى الاطفال خاصة الاطفال الرضع وهو تفرغ المعدة من السوائل يرافقه جهد واضح يقوم به الطفل ، وقد يرافقه شحوب الطفل واضطرابه ويكائه وغالبا مايكون التقيؤ فجأة وتكون كمية السوائل المطروحة معه كبيرة نوعا ما .

أسباب المشكلة :

- 1 اضطرابات هضمية عند الطفل .
- 1 اصابة الطفل بمرض يرافقه القيء .
- 1 النظام غير صحي في غذاء الرضيع .
- 1 تغذية زائدة عن حاجة الطفل .
- 1 ضيق بوابة المعدة .
- 1 ارتجاع المريء .

العلاج :

- 1 يعالج القيء المرضي بواسطة الطبيب المختص .
- 1 إعطاء الطفل الرضيع وجبات صغيرة على فترات زمنية متقاربة مع تقليل كمية الرضاعة في كل مره .
- 1 ارضاع الطفل وهو في وضعيه شبه جالس ، مع ضرورة رفعه على كتف الام حتى يستطيع التجشؤ .
- 1 عدم تحريك الطفل بشكل مفاجئ او القيام بملاعبته بهزه بعد تناول الحليب مباشرة .
- 1 عدم الضغط على بطن الطفل ، وعدم شد الحفاض أو استخدام الملابس الضيقة .
- 1 يرفع رأس الطفل قليلاً عن باقي الجسم وقت النوم .
- 1 عدم تغيير الحفاض بعد الرضعه مباشرة .
- 1 وهذه الاسباب وان كانت لاتمنع عملية القيء بشكل كامل ، الا انها تقللها بنسبه كبيرة .



إجراء،

التجشؤ: هو عبارة عن طرح قسم من محتوى معدة الطفل من سوائل (دون أي مجهود يبذله الطفل) ولا يرافقه التجشؤ بكاء الطفل ولا شحوبه وتكون كميه الحليب المطروح قليلة نوعاً ما بالنسبة للتقيؤ. وكذلك يكون الحليب المطروح غير متخثر. حيث يحدث التجشؤ بعد تناول الرضعة مباشرة ومن الممكن ان يتكرر بعد كل وجبه حليب.



نشاط جماعي (٣)



بالتعاون مع افراد مجموعتك:

قدمي تقريراً مبسطاً عن الاسهال لدى الاطفال حديثي الولادة موضحة اسبابه وطرق الوقاية والعلاج.

متى يكون الإسهال خطيراً؟

عندما يكون متكرر بشكل مرار كثيرة في وقت قصير ولمدة طويلة، هنا يجب أن تقلق الأم من أن يصاب الطفل بالجفاف لأن جسمه يفقد قدراً كبيراً من السوائل ولا يستطيع استردادها نظراً لأن فقده للسوائل كبير جداً.

طرق علاج الإسهال لدى الأطفال الرضع:

في بداية الحديث عن طرق العلاج يجب على كل سيدة معرفة خطوة هامة جداً، وهي عدم التوقف عن رضاعة الطفل نهائياً في أي حال من الأحوال سواء كان طبيعياً أو يتم رضاعته صناعياً، بل يجب عليها في جميع الأحوال زيادة عدد مرات الرضاعة أو بقائها بنفس العدد.

علاج الإسهال للأطفال دون ٦ شهور:

١. على الأم التي تقوم بتربية الطفل على الرضاعة الطبيعية، وأن تتناول فاكهة الموز أو التفاح أو الجزر أو جميعهم بشكل طازج وبكمية كبيرة لينتقل للطفل من خلال الرضاعة، لاحتوائها على مواد تعمل على وقف الإسهال.

٢. يجب عليك سيدتي الامتناع عن تناول الفواكه التي تحوي نسبة عالية من الألياف مثل الخوخ والمشمش والبطيخ والبرقوق وبعض الخضار مثل البازيلاء والخس.

٣. أما في حال كان الطفل يتناول الحليب الصناعي فيجب أن تقومي بجعل الحليب دافئ للطفل قبل تناوله، وعدم تقديم له الحليب البارد.

٤. في حال لم يتوقف الإسهال لمدة تزيد عن ٢٤ ساعة عليك استشارة الطبيب لعدم تعرض طفلك للجفاف قبل فوات الأوان.

واجباتي

للأطفال أكثر من ٦ شهور:

١. تقديم عصير فواكه طازجة أو مطبوخة، ومنع تقديم له فواكه تحوي على ألياف.
٢. أو تقديم للطفل عصير من خليط التفاح والجزر والموز أو مهروس التفاح والجزر المطبوخ.
٣. البطاطا المسلوقة والمهلبية لاحتوائهما على مادة النشا؛ فإنهما يساعدان في تنظيم دورة البطن ومنع الإسهال.
٤. عدم وضع السكر في أي من الوجبات التي تقدم للطفل، لأن السكر يمنع الامتصاص في المعدة ويزيد من التلبك المعوي.
٥. الابتعاد عن الوجبات التي تسبب الحساسية للطفل.
٦. الزيادة في تقديم الحليب والعصائر للطفل لتعويض النقص المفقود للسوائل في جسمه لمنع تعرضه للجفاف.

طرق حماية الطفل الرضيع من الإصابة بالإسهال:

١. على الأم أن تقوم بتنظيف جسدها جيداً وخصوصاً منطقة الثدي، وكذلك غسل يديها.
٢. الحفاظ على طريقة استحمام الطفل بالماء الدافئ وليس البارد، وتدفنته عند خروجه من الحمام.
٣. الحفاظ على نظافة جسم الطفل من البول وتغيير الحفاضة له كل فترة تتراوح من ٣-٤ ساعات.
٤. تعقيم أدوات رضاعة الطفل للحليب الصناعي جيداً.
٥. عدم تناول الأم الوجبات التي تعمل على ليونة البطن أو تسبب الإسهال لأنها تنتقل لطفلها.
٦. المحافظة على الطفل الرضيع من التعرض للهواء البارد أو الرياح.
٧. في حال كان الطفل أكثر من ٦ شهور وكان يتناول الأطعمة؛ فإنه عليك سيدتي أن تقومي بغسل الخضار أو الفواكه التي سيأكلها جيداً قبل تحويلها للعصير أو تقطيعها له لأكلها لإزالة أي بكتيريا على سطحها.
٨. متابعة الوجبات والعصائر التي تقدم للطفل في كل مرة، وملاحظة إذا ما كان عليه تغيرات بسبب تناولها، لأن هنالك بعض الأطفال يعانون من حساسية لأنواع معينة من الطعام تعمل على تهيج الأمعاء وتطرد الطعام وتسبب الإسهال.
٩. تنظيف المنزل من الأوساخ الملقاة على الأرض والأجزاء الصغيرة التي يمكن أن يحملها بيده ويضعها في فمه خصوصاً في فترات الزحف والمشي.
١٠. استشارة الطبيب قبل البدء في إعطاء الطفل أي دواء خارجي، لأن هنالك بعض الأدوية لها تأثير جانبي على الطفل، وكذلك لا تأخذ الأم المرضعة أي دواء إلا بعد الاستفسار عن تأثيره على طفلها في الرضاعة.

ثالثاً: احمرار الجلد:

يتميز جلد الاطفال حديثي الولادة بنعومه الملمس ، ويتغطى بطبقة رقيقة من الافرازات الدهنية ، ويكون لون جلد الطفل في هذه المرحلة أحمر يميل الى الزرقة ثم يتحول الى اللون الاحمر وبعد عدت ايام يقل الاحمرار تدريجياً مع ظهور قشرة خفيفة تغطي جلد الطفل .

ومن اكثر المناطق تعرضاً لالتهاب الجلد هي منطقة الحفاض (المنطقة التي تغطي اسفل البطن وبين الفخذين والتي تمتد الى المقعدة والجزء الاسفل من الظهر) حيث انها منطقة حساسة وسهلة التعرض الى مكروبات وفطريات ، ومن هنا فإن هناك بعض المعلومات والإرشادات التي يجب على كل ام ان تعرفها حتى يمكنها ان تعرف كيف تعتني بجلد طفلها عناية سليمة وصحيحة.

الأعراض:

- 1 احمرار بالجلد في هذه المنطقه وقد يمتد حولها.
- 2 تورم وتشققات وانتفاخ في الجلد.
- 3 ظهور بعض القشور وبعض البثور التي تحتوي على رؤوس صديدية.
- 4 وجود بعض الفقاقيع الصغيره التي قد تتفجر وتترك بعض التقرحات الصطحية.



تذكري

في حاله التهاب الجلد يجب استشارة الطبيب المختص لإعطاء الدواء اللازم مع التشبية بعدم استخدام اي مركبات كيميائية من مراهم او كريمات لجلد الطفل الا تحت اشراف طبي متخصص.

العلاج :

- 1 المحافظه على نظافة جلد الطفل نظيفاً وجافاً باستمرار .
- 2 تغيير الحفاض بمجرد ان يتبول او يتبرز الطفل .
- 3 تنظيف منطقة الحفاض من الامام والخلف بعناية .
- 4 يجفف الجلد بلطف في هذه المنطقة تماماً ثم توضع الحفاضه النظيفه.
- 5 استخدام الكريمات المخصصه الاحمرار الجلد بعد استشارة الطبيب .



أهم مشكلات الأطفال والتي يمكن أن تسمى العادات غير الصحية وهي تطلق على نماذج غير إرادية في معظم الأحيان والتي لا يستطيع الطفل التحكم بها ومنها مشكلة / اضطرابات النوم ، التغذية ، مص الاصابع ، قضم الاظافر ، التبول اللا ارادي.

أولاً: مشكلة اضطراب النوم :

النوم من الأمور الأساسية والحيوية في حياة الطفل وذلك من أجل احتفاظ الطفل بالصحة الجيدة والنشاط والطاقة

أسباب المشكلة :

- 1 عدم الراحة البدنية .
- 2 الجوع و العطش.
- 3 سوء الهضم.
- 4 البرد او الحر الشديد.
- 5 تقييد حركة الطفل .
- 6 وجود التهابات او مرض بدني.

العلاج :

- 1- توفير المكان المريح المناسب.
- 2- الاهتمام بتغذية الطفل.
- 3- اعداد الطفل للنوم من خلال قراءة القران او الربت عليه او قص القصص المسليه له .
- 4- تعويد الطفل على عادات النوم السليمة .
- 5- تحديد مواعيد ثابتة للنوم .

تذكري

لا يستخدم النوم كوسيلة لعقاب الطفل. ولا يهدد الوالدين الطفل كي ينام في الوقت الذي يحدده حتى لا يبيث الرعب في الطفل والخوف والقلق النفسي الذي يصيبه باضطراب النوم .

ثانياً، اضطراب الشهية :

تغذية الطفل عملية حيوية هامة بالنسبة له ، وهي تتصل اتصالاً مباشراً بالصحة الجسمية للطفل ، لذا يجب النظر اليها واعطائها الاهمية.

ومن اهم مشكلات التغذية

الشراهة

او الاقبال الشديد على الطعام.

فقدان

الشهية

أسباب المشكلة :

- 1 اضطرابات معوية .
- 1 نوعية التغذية (دسمة - سكرية... الخ)
- 1 وجود حاله نفسية كالغضب او الحزن.
- 1 عدم انتظام مواعيد الطعام.
- 1 نقص الفيتامينات.
- 1 قلة النوم.
- 1 الانهاك العصبي.
- 1 سوء معاملة الطفل.



إثراء

بينت الدراسات في هذا المجال أن أساليب التغذية المبكرة تؤثر على سمات الشخصية واضطراباتهما ، حيث أن قلة التغذية أو الإفراط فيها أمر غير مرغوب فيه من وجهة النظر الفسيولوجية والشخصية ، وهذا يعني وجود علاقة قوية بين مشكلات التغذية واضطرابات الشخصية .

العلاج :

- ١- التأكد من سلامة الطفل عضوياً.
- ٢- حل الصراعات والمشاكل الاسرية واشعار الطفل بالامان.
- ٣- التقليل من مراقبة الطفل اثناء تناول الطعام.
- ٤- توفير الراحة النفسية .
- ٥ - تقديم الطعام بطريقة شيقة جذابة ، وأن يكون هناك مجال لتنوع الاطعمة من يوم لآخر.
- ٦- أن يقدم الطعام في اوعية خاصة بالطفل، مناسبة له من حيث حجمها ووزنها وسهولة استعمالها.
- ٧- يجب ان يعطي الطفل فرصة لتناول طعامه مع صغار من سنه بين حين واخر ، لأن ذلك يثير شهيته للطعام.
- ٨- تعويد الطفل وتشجيعه احترام المواعيد المنتظمة لتناول الطعام.





هل للتقنية الحديثة والألعاب الالكترونية اثار على اضطراب الشهية لدى الاطفال ؟ وضحى هذه الاثار واساليب العلاج

التكنولوجيا:

لقد غزت التكنولوجيا جميع نواحي الحياة، كما أنها استطاعت أن تصل لجميع الفئات العمرية من الذكور والإناث، فاستطاع الإنسان أن يخترع الكثير من الأجهزة والألعاب التي تعتمد بشكل أساسي على تطور التكنولوجيا، فأصبحنا نشاهد الهواتف الذكية والآيباد والبلاك بيري والألعاب الإلكترونية، ولم تقتصر هذه الأجهزة على استخدام الكبار بل أصبح الأطفال من عمر السنتين يحبون هذه الأجهزة ويتعلقون بها. الأطفال هم فئة عمرية ما زالت تنمو جسدياً وفكرياً، واستطاعت التكنولوجيا متمثلةً بالأجهزة المختلفة أن تساعد في التطور الفكري للأطفال في حال تم استخدام هذه الأجهزة بنوع من الحذر، فالأطفال يجب ألا يجلسوا فترات طويلة أمامها، كما أنّ على الوالدين مراقبة ما يفعله الأطفال باستخدام هذه الأجهزة ومحاولة توجيههم إلى البرامج العلمية التي تزيد من قدراتهم. كما استطاعت هذه الأجهزة أن توفر المعلومات للطفل في كل وقت، فعندما يريد معلومة ما أو إجابة عن سؤال محدد يمكنهم أن يستخدموا هذه الأجهزة المتطورة، وبذلك تفوق على عملية التدريس العادية التي يجب على الطالب الانتظار لليوم التالي ليسأل معلمه حول ما يريد أن يعرفه. تتعامل هذه الأجهزة مع الأطفال بطريقة ثابتة لذلك لا يوجد هناك أي تأثير نفسي على الطفل من خلالها، بينما التعليم التقليدي قد يوجد فيه بعض المدرسين الذين لا يجيدون عملية التدريس مما قد يخيف بعض الأطفال أو يكرهم بالمواد الدراسية. الآثار السلبية للتكنولوجيا على الأطفال على الرغم من الآثار الإيجابية للتكنولوجيا في تطوير الأطفال وقدراتهم إلا أنّ لها سلبيات خطيرة في حال استخدمت بطريقة سلبية.

ومن هذه التأثيرات: التأثير السلبي على الذاكرة على المدى الطويل، فأصبح الأطفال يعتمدون على الأجهزة الحديثة في تذكر الأمور مما أدى إلى كسل في استخدام الدماغ أو محاولة تدريب الذاكرة، كما أنّ الجلوس الطويل أمام الأجهزة الذكية يؤدي إلى إجهاد الدماغ. عند الإصابة بالإدمان يصبح الطفل انطوائياً ومحباً للعزلة ويجد صعوبة في التأقلم مع الآخرين، فيعتمد الطفل بشكل أساسي على هذه الأجهزة في تضيئة الوقت، كما أنها قد تؤدي إلى الإصابة بالتوحد. تسبب هذه الأجهزة الذكية الكثير من الأمراض مثل السرطانات والعصبية والتعب والإرهاق والصداع بسبب الإشعاعات التي تصدر منها، كما أنها تؤثر بشكل مباشر على العين فقد يشعر الطفل بقصر النظر أو بجفاف العيون، ويسبب الجلوس الطويل أمام هذه الأجهزة آلاماً في العنق ومنطقة الكتفين نتيجة الانحناء المستمر للأمام. الإصابة بالسمنة نتيجة الكسل والخمول وقلة الحركة، فيجلس الأطفال بشكل متواصل أمام هذه الأجهزة وتناول المحليات والأطعمة دون بذل أي مجهود.



ثالثاً : مص الإصبع:

إن عادة مص الإبهام أو الاصبع ظاهرة شائعة بين الاطفال ، فهي مقبولة من الناحية الطبية لمن هم دون سن الثالثة . أما بعد سن الرابعة فقد يكون تعلق الطفل بإبهامه مه أو اصبعه هو مؤشر على وجود قلق نفسي او اضطراب عاطفي لديه .

أسباب المشكلة :

- 1- نقص في نمو الطفل أو وجود أمراض في الجهاز العصبي .
- 2- شعور الطفل بالجوع أو الملل أو الشعور بالنعاس .
- 3- عدم إشباع متعة الطفل في الإرضاع .
- 4- عدم شعور الطفل بالأمان والحنان .
- 5- الغيرة من شقيق أو طفل آخر او سبب غياب الأهل وإهمالهم له .



فائدة

من الآثار السيئة لمص الإصبع: صعوبة إطباق الاسنان الدائمة مع بعضها ، والإخلال بالنشاط اليومي للطفل ، بالإضافة إلى تأثيرها النفسي .

العلاج:

- 1 تحديد سبب توتر الطفل والذي قد يدفعه لفعل ذلك.
- 2 ضبط الاهل لمشاعرهم أمام الطفل وعدم الإنفعال.
- 3 إشباع الحاجات النفسية الاساسية للطفل كالشعور بالحب والأمان والطمأنينة والانتماء.
- 4 تجنب الوالدين لأي نوع من العقاب تجاه الطفل.
- 5 ملء وقت الطفل بما يفيدهِ ويسليه.
- 6 محاولة إشغال يدي الطفل معظم الوقت - ما أمكن - بما يناسب سنه.
- 7 إعادة تشكيل سلوك الطفل: وذلك بتعزيز سلوك الطفل في الفترة التي لا يمص فيها ابهامه.
- 8 إحاطة الطفل بجو من الحنان والرعاية والتقدير عندما يقوم بجهد أو عمل.

رابعاً: قضم الأظفار:

تعتبر مشكلة قضم الأظفار عن مشكلة انفعالية متنوعة مثل القلق والانفعال والتي لا يستطيع الطفل التعبير عنها أما الآخرين .
وهناك دلائل تفيد أن قضم الأظفار غير مرتبط بمرض عضوي أو نفسي ولا بسمات شخصية معينة .

أسباب المشكلة:

- 1- عدم اشباع حاجات الطفل النفسية الاساسية من الأمن والحب والاستقلال.
- 2- تقليد نماذج سيئة .
- 3- الشعور بالعجز لعدم قدرته للوصول الى ما يريد أو يرغب.
- 4- وجود الطفل في بيئة (البيت او المدرسة) يكثر فيها التوتر والعصبية.
- 5- الضعف العقلي.
- 6- تفكك الروابط الأسرية وانهايار الجو العائلي .



العلاج:

1 إشباع الحاجات الجسمية والنفسية للطفل ، كحاجة الطفل للغذاء وإحاطته بالحب والتقدير والأمان والانتماء.



1 شغل الطفل بعمل مشوق ممتع ومنتج لضمان شغل يديه وفمه.

1 توفير الهوايات والأنشطة الملائمة وذلك بهدف إبدال الحركات العصبية بأنشطة مرغوبة فيها.

1 العناية بالفحص الطبي للتعرف على الأسباب الجسمية التي تساعد على وجود حالات العصبية.

- 1 ارشاد الوالدين لاستخدام اساليب التنشئة الاجتماعية السوية مثل اسلوب الثواب والعقاب التربوي والثبات في المعاملة وعدم التذبذب أو استخدام القسوة أو المبالغة في اسلوب المعاملة.
- 1 تعليم الطفل الهدوء والاسترخاء لمعالجة القلق .

خامساً ، مشكلة التبول اللاإرادي ،

التبول اللاإرادي من أكثر الاضطرابات شيوعاً في مرحلة الطفولة ويعني عدم قدرة الطفل على السيطرة على مثانته فلا يستطيع التحكم في انسياب البول، فإذا ماتبول الطفل في فراشة أثناء نومة سمي تبولا ليليا وإذا تبول أثناء لعبة أو جلوسه أو وقوفه سمي تبولا نهاريا ويختلف سن ضبط الجهاز البولي من طفل لآخر ، ولا يعد التبول اللاإراديا حتى سن الخامسة مشكلة وكذلك لا يعد تبلل الطفل لفراشة وملابسة مرات قليلة مشكلة .

أسباب المشكلة :

- « اسباب فيسيولوجية وعضوية
- « عوامل وراثيه
- « ارتفاع درجة الحموضه في البول.
- « وجود التهاب في الكلى او الحالبين او المثانه او فتحة البول.
- « إصابه الطفل بمرض السكري.
- « تضخم اللوزتين والزوائد الانفية.
- « الضعف العام والانهيال العصبي وفقر الدم.
- « عدم نضج الجهاز العصبي المستقبل المسؤول عن التحكم في عملية التبول.
- « وسيله لجذب انتباه الطفل لوالديه واهتمامهم به.
- « الغيرة نتيجة ولادة طفل جديد .
- « حالة الخوف الشديد التي تسبب له التوتر والقلق.
- « وفاة او فقد شخص عزيز على الطفل.

العلاج :

- ١- التحقق من سلامة الطفل عضويا وعرضه على طبيب مختص.
- ٢- إشباع الحاجات النفسيه للطفل كالحاجة للحب، الأمان والطمأنينة ، والثقة في النفس .
- ٣- تهيئته جو يشعر فيه الطفل بالحب وبالأمان والطمأنينة ، وخاصة في حالة ولادة طفل اخر جديد .
- ٤- تجنب الوالدين القسوة او اهانه الطفل الذي يتبول او تأنيبه او تعنيفه او تخويفه .
- ٥- عدم أظهار الوالدين انزعاجهم امام الطفل اذا تبول لا اراديا ، حتى لايتخذها وسيله لعقاب الوالدين على منعه من اشباع رغباته.

- ٦- تعويد الطفل على تفريغ مثانته قبل الذهاب الى النوم كل ليلة.
- ٧- تدريب الطفل على ضبط تبوله وذلك بالمباعدة بين مرات ذهابه للتبول نهاراً ، لان هذا التدريب يساعده على التحقيق التحكم والضبط اثناء النوم.
- ٨- تعويد الطفل على الاستيقاظ ليلاً لتفريغ ما في مثانته وأن يوقظ الى هذا الغرض ايقاظاً تام.
- ٩- عدم تمكين الطفل من تناول كميات كبيرة من السوائل قبل النوم.



فائدة

يقترح علماء النفس على الوالدين ان يطلب من الطفل في سن المدرسة او الروضة والذي مايزال يتبول في فراشة ان يقوم بتغيير سراشف السرير المبلله وأن يقوم بنفسه بوضعه في الغساله ، وهذا نتيجة منطقية لسلوك التبول.





في ظل تنامي المجال الطبي في المملكة العربية السعودية وبالرجوع الى مصادر المعرفة تكلمي عن مراحل تطور تطعيمات والقاحات للأطفال ؟

في إطار جهود وزارة الصحة (MOH) للحفاظ على صحة الأطفال في المملكة، وحمائتهم وحماية فئات المجتمع من الأمراض، تقوم الوزارة بتنظيم التطعيمات الدورية للأطفال من قبل وزارة الصحة السعودية، كما قامت بإنشاء تطبيق لتذكير الآباء والأمهات للمواعيد النهائية للتطعيمات الأساسية ضد الأمراض المستهدفة من قبل التحصين باللقاحات الجديدة، ومن حيث توجيه رسالة تذكير بتاريخ التطعيم على الهاتف المحمول أو عن طريق البريد الإلكتروني قبل أسبوع من موعد تطعيم الطفل . التطعيم يعد من التحصينات التي تشكل احد أهم الاستراتيجيات الفعالة للوقاية من أمراض الطفولة والإعاقة وبالتالي فإن جميع الأطفال بحاجة أساسية لهذه التطعيمات. ويعد طب الأطفال في المملكة العربية السعودية التي تؤيد وتدعم الجدول الزمني الوطني. وهو الذي يكمل الجدول الزمني مع ٢ من اللقاحات الإضافية وهي لقاح التهاب الكبد B الذي يعطى على ثلاث جرعات (عند الولادة، وبعد شهر واحد وبعد ستة أشهر من العمر). كما توصي IAP MMR (الحصبة، الحصبة الألمانية النكاف واللقاح) في حوالي ١٥ إلى ١٨ شهراً من العمر. يجب أن نتذكر أنه على الرغم من أن الحصبة الألمانية قد تظهر كمرض خفيف، إلا أن لديها إمكانية قوية في ظهور تشوهات خلقية في الجنين أثناء الحمل المبكر. قرار استخدام أحدث اللقاحات مثل لقاح التهاب الكبد الوبائي ولقاح الحماق و(Hem.B) الجدري المائي) يمكن أن يختلف بين الممارسين الأطفال والآباء على حد سواء ويمكن مناقشة الطبيب لاستخدامه للأطفال، وفي الوقت الحاضر، لا يتم تضمين هذه اللقاحات في برنامج التطعيم الروتيني في السعودية. بينما ينبغي أن يستند الاستخدام الرشيد على التكلفة، وسن الطفل واهتمامات الوالدين، والتعرض لمخاطر الطفل والطبيب - قرار الأم.

وأشارت وزارة الصحة (MOH) إلى أن إضافة جرعات اللقاحات إلى جدول التحصين الوطني الجديد من أجل حماية الأطفال والفئات المجتمعية، ضد الأمراض المستهدفة للقاح وتجنب انتقال بعض الأمراض المعدية ومضاعفاتها الخطيرة، فضلاً عن تحقيق مجتمع صحي خال من هذه الأمراض المعدية والأوبئة. وعلاوة على ذلك، توضح وزارة الصحة أنها شرعت بشكل روتيني على إعطاء لقاح ضد فيروس الروتا، ولقاح ضد التهاب السحايا وجرعة من اللقاح ضد MMR للفئات المستهدفة في جميع مراحل الدراسة الابتدائية ومراكز الرعاية الصحية التابعة لجميع المناطق في المملكة والمحافظات والقرى والنجوع.

وتضمن هذه التطعيمات أيضاً لقاح ضد التهاب السحايا، والتي تعطى عن طريق الحقن العضلي. وتعطى الجرعة الأولى في سن ٩ أشهر والثانية في سن ال ١٢ شهراً، علماً بأن الفترة الفاصلة بين الجرعات يجب أن لا تقل عن ثلاثة أشهر. بالإضافة إلى اعطاء جرعات في سن ١٢ شهراً، وعند دخول المدرسة. وتسعى المملكة حالياً في عملية إزالة الحصبة والحصبة الألمانية، والفترة الفاصلة بين الجرعات في سن ١٢ شهراً وعند دخول المرحلة الابتدائية، مما أدى إلى وقوع معظم حالات الحصبة قبل دخول المدرسة.

دراسات وأبحاث:

س ٢

استشهدي بتجربة من تجارب الآخرين لطفل تعرض لمغص وكيف كانت طريقة علاجه وما هي النصائح التي قد تقدم في هذا الموقف؟

يبكي جميع الأطفال، بعضهم يبكي قليلاً والبعض الآخر يبكي كثيراً. يعتقد الخبراء الذين يدرسون أسباب بكاء الأطفال أن المغص الحاد قد يكون فقط أقصى درجات البكاء الطبيعي، ويبلغ ذروته عادة في الشهرين الأولين من عمر الطفل، فيبكي الأطفال المصابون بالمغص الحاد بشكل لا يمكن تهدئته ولوقت أطول مقارنة بالأطفال الآخرين لكن؛ كلما مرت الأسابيع يصبح بكأؤهم تقريباً مثل الأطفال الآخرين. ما زلنا لا نعرف لماذا يبكي بعض الأطفال أكثر بكثير من غيرهم، وبسؤال إحدى الأمهات عن تجربتها مع حالة المغص التي أصابت طفلها كان ردها أن طفلها رضاعته طبيعية، وكان لا بد لها من التوجه للطبيب؛ **فسألها الطبيب عدة أسئلة منها:**

هل بكاء الطفل بصوت غير طبيعي وبنبرة مرتفعة؟
هل هناك إسهال، أو تقيؤ، أو وجود دم في براز الطفل، أو فقدان الوزن؟
هل يوجد مشاكل في الرضاعة وتقيؤ القليل من الحليب؟

وقام الطبيب بمنحها بعض النصائح هي:

- **المساج:** الضغط اللطيف على البطن، على سبيل المثال، احمل ي طفلك عبر ساعد ذراعك أو ضعيه فوق الركبتين بحث تكون مقدمة طفلك ووجهه مقابل لهما، أو بوضعية يكون مقابل لكتفك بشكل واقف و قومي بفرك ظهر طفلك أو بطنه.

واجباتي

- **حمية:** إذا كان الطفل يعتمد على الرضاعة الطبيعية، فيمكن تجربة نظام غذائي خاص بالأم لمعرفة ما إذا كانت تأكل أطعمة معينة يبدو أنها تزيد مغمص الطفل.

- **المص:** قد تساعد النهاية أو مص الثدي على إراحة الطفل، ولكن يفضل عدم المبالغة في استخدامها.

- **الحليب الصناعي:** إذا كان طفلك يعتمد على الحليب الصناعي فيفضل أن تسأل من الطبيب عن أفضلها.

- **دواء:** تحقق دائماً مع الصيدلي أو الطبيب قبل إعطاء طفلك أي أدوية. كما قد تساعد الوصفات الطبية المختلفة مثل المشروبات العشبية، العلاج المثلي المثلية، ماء الغريب وغيرها من أدوية المغمص للأطفال.

- **العناق:** عانق طفلك (البعض يفضلون العناق بعيداً قليلاً عن الجسم ليتمكنوا من الإتصال عبر العين)، وبلطفة قومي بهزه، بالتناوب إلى الورااء وإلى الأمام، جنباً إلى جنب، وصعوداً وهبوطاً، وهناك بعض الأطفال يحبون صوت الهمهمة المنخفض.

س ٢:

بالتعاون مع افراد مجموعتك و بالرجوع الى مصادر المعرفة الطبية اكتبى بحثاً مختصراً عن احمرار والتهاب منطقة الحفاظ لدى الاطفال حديثي الولادة مع توضيح طريقة العلاج ؟

تعريف التهاب الحفاضة: أي تهيج جلدي في منطقة الحفاظ (الكافولة) عند الطفل الرضيع، وعند إصابة الطفل بالتهاب الحفاظ تظهر منطقة الأعضاء التناسلية وثنيا الفخذ والمؤخرة بلون أحمر متوهج، كما قد يظهر في هذه المنطقة بعض البثور التي تحتوى على رؤوس صديدية مع وجود بعض الفقاقيع الصغيرة التي قد تنفجر وتترك بعض التقرحات السطحية .

أنواع التهاب الحفاضة:

(١) **التهاب الحفاظ التلامسي التهيجي:** يعتبر هذا النوع من الالتهاب أكثر الأنواع شيوعاً بين الأطفال، وينتج عن وجود البول المختلط بالبراز فيؤدي ذلك لتنشيط إنزيمات معينة في براز الطفل فيسبب تهيج في المنطقة الملامسة للطفل

(٢) **التهاب الحفاظ الفطري:** ينتج هذا النوع من الالتهاب نتيجة فطر المبيضات البيض، ويمكن أن يوجد هذا الفطر بصورة طبيعية في فم وأمعاء الطفل ويظهر هذا الالتهاب كاحمرار وتقشر في جلد منطقة الحفاظ مع إصابة أكبر في المناطق الغائرة العميقة بين طبقات الجلد مع وجود بثور صديدية في منطقة الحفاظ.

أعراض التهاب الحفاضة:

(١) **علامات الجلد:**

- احمرار وأحياناً إنتفاخ بمنطقة الحفاضة لدى الطفل بما فيها الأعضاء التناسلية، ويمكن أن تزداد وصولاً إلى الأرداف والفخذين .

واجباتي

- تفاقم الطفح الجلدي على الرغم من العلاج .
- وجود بثور أو دمامل مكان الطفح الجلدي.
- وجود صديد أو إفرازات .

(٢) تغيرات في تصرف الطفل :-

- يتحرك كثيراً ويبدو عليه عدم الراحة؛ وخاصة أثناء تغير الحفاضة.
- بكاء الطفل عند غسل منطقة الحفاضة أو لمسها.
- إرتفاع في درجة حرارة الطفل .
- عدم قدرة الطفل على النوم من هذه الالتهابات .

أسباب التهاب الحفاضة:

- (١) **بلل جلد الطفل:** يعتبر بلل جلد الطفل هو السبب الرئيسي لإصابة الطفل بالتهاب الحفاض، فالأطفال حديثي الولادة يتبولون عدة مرات يومياً ولا تستطيع الحفاضات ذات الجودة العالية في توفير الجفاف اللازم لجلد الطفل، لذلك فقد يسبب ترك الطفل مبلل لفترة طويلة في إصابته بالتهاب الحفاض. ويعتبر الأطفال ذو البشرة الحساسة هم أكثر الأطفال عرضة للإصابة بالتهاب الحفاض حتى لو كانت الأم تغير لهم الحفاضات بشكل منتظم.
- (٢) **إصابة الطفل بالإسهال:** تؤدي إصابة الطفل بالإسهال أو بأحد الأمراض التي يكون فيها الإسهال أحد أعراضها إلى إصابة الطفل بالتهاب الحفاض؛ حيث يتسبب ذلك في زيادة عدد مرات التبول عند الطفل.
- (٣) **نوعية حفاضات الطفل:** في بعض الأحيان تسبب نوعية الحفاضات في التهاب جلد الطفل؛ وذلك لاحتوائه هذه النوعية من الحفاضات على عطور .

طرق علاج ووقاية التهاب الحفاضة:

- يجب على الأم أن تحافظ على جلد الطفل نظيفاً وجافاً باستمرار، واتباع بعض التوجيهات اللازمة منها:
- التأكد من تغيير الحفاض باستمرار بعد كل تبول أو تبرز، وكذلك التأكد من جفاف الأعضاء التناسلية.
- إغلاق الحفاض بشدة يمنع مرور الهواء في المنطقة وخصوصاً ليلاً.
- وضع إحدى الكريمات مثل أكسيد الزنك Zinc Oxide Paste & Olive Oil وزيت الزيتون الذي يمكث على الجلد مدة أطول من المراهم، حيث يقوم الكريم بحماية جلد الطفل من الرطوبة والمواد المهيجة في البول والبراز.
- بدلاً من فرك جلد الطفل لتنظيفه أو تجفيفه، فإنه يجب تنظيف الجلد باستخدام الماء المنسكب والدعك بخفه لتنظيفه ، كما أنه يمكن جعل العملية أسهل بوضعه في حوض مملوء بالماء.
- يفضل ترك الطفل بدون حفاضة لأطول فترة ممكنة، وذلك إذا كان الجو دافئ حيث يساعد الهواء على سرعة شفاء التهاب الحفاض عند الطفل.



تتبعي حالة طفل يعاني من مشكلة مص الإصبع واكتبي تقريراً عنها موضحة فيه الاعراض والمسببات وطريقة العلاج ؟

عادة مص الإصبع هي أن يقوم الطفل بإدخال أي إصبع من أصابعه (خاصة إصبع الإبهام) في فمه، ثم يقوم بإغلاق شفثيه عليه، وأثناء المص يقوم الطفل بتحريك فكيه ووجنتيه، وسلوك مص الإصبع هو سلوك طبيعي لدى الأطفال في السن المبكرة بعد الولادة، فقد تبدأ عادة مص الإصبع في الشهور الأولى من عمر الطفل؛ وقد تكون قبل الولادة و الطفل في بطن أمه حيث يولد الطفل وهو قادر على المص بمهارة فائقة؛ وهي أهم ما يمتاز به لأنها تعينه على الحياة عن طريق الرضاعة من ثدي أمه. ويختلف الأطفال في هذه القدرة بحسب أعمارهم وأنماط نموهم؛ فمنهم من يرضع بقوة وبسرعة، ومنهم من يرضع على مهل وفتور.

أسباب مص الإصبع: قد يكون بسبب إحساس الطفل بالقلق النفسي و الشعور بالوحدة، وقد يكون ذلك بسبب بعض الرغبات المكبوتة لديه؛ فيمص إصبعه بهدف التنفيس عن هذه الرغبات. وقد يكون ذلك بسبب عدم إشباع حاجات الطفل من الطعام، كما يضع الطفل إصبعه في فمه لجذب انتباه والديه، ويمكن أن يكون ذلك؛ لأن المص قد يسبب للطفل الشعور بالراحة والسعادة والمتعة، أو يكون ذلك لقصر فترة الرضاعة التي منحها الأم لطفلها، وقد يكون ذلك؛ لأن مص الإصبع قد يشعر الطفل بالدفء والحب والاسترخاء والأمان.

العلاج: قومي بإعطاء طفلك اللهاية أو السكاته؛ لكن استخدمها باعتدال؛ لأن كثرة استخدام اللهاية قد يصيب طفلك بالكثير من النزلات المعوية؛ حيث أنها قد تكون عرضة للذباب أو التلوث إن لم تقفل بغطائها، وكثرة استخدامها قد يؤدي إلى كبر حجم الشفاه العلوية للطفل، وقد تؤدي إلى بعض التشوهات في الأسنان الأمامية للأطفال. أعطي طفلك مزيداً من الانتباه والاهتمام، واطلي أصابع طفلك ببعض المواد المرة التي قد تجعله يشمنز من مص أصابعه؛ ولكن تأكدي من سلامة هذه المواد صحياً. دعي طفلك يمص ثديك مدة أطول في فترة الرضاعة حتى يشبع هذه الغريزة لديه، وقدمي له كفايته من الطعام.

- أشركي طفلك في الكثير من الأنشطة حتى تشغليه عن مص إصبعه.
- اطلبي من طفلك مثلاً "كبدائية" أن يقوم بمص إصبعه فقط حين يكون في غرفة النوم؛ للتخلص من هذه العادة بالتدرج.
- إذا كان طفلك يستخدم الرضاعة الصناعية؛ فقومي بنقّب الرضاعة بشكل صغير و ليس كبير؛ حتى يشبع طفلك رغبته في المص و رغبته في الأكل أيضاً.
- عندما يصبح عمر طفلك ٥ سنوات؛ يجب أن تتحدثي معه عن هذه العادة وسلبياتها، وأحيطي طفلك بكل مشاعر الحب والعطف والحنان.
- كافني طفلك في كل مرة يمتنع فيها عن مص إصبعه؛ بإحضار الشيء الذي يحبه. ضعي قفازاً على إبهام طفلك، أو قومي بلف إبهامه بشريط لاصق أو بقطعة قماش.

بالتعاون مع افراد مجموعتك وضحي الاثار الاجتماعية لمشكلة قضم الاظافر لو استمرت مع الطفل الى مرحلة الشباب؟
قضم الأظافر من العادات الشائعة جداً بين الأطفال، ووفقاً للدراسات تقريباً ثلث إلى نصف الأطفال والمراهقين يقومون بقضم أظافرهم. البعض يتوقف عن ممارسة هذه العادة، والبعض الآخر يستمر بها للكبير.

لا يمكننا القول بأن هذه الحالة تشكل خطورة على الطفل، ولكنها صحياً مضرّة، فقد تسبب التهابات في اللحم المحيط بالأظافر، وأيضاً يؤدي إلى نمو الأظافر بصورة غير سليمة، بالإضافة إلى تضرر الأسنان. والمشكلة تكمن في أن أغلب الأهالي يطلبون من أطفالهم الكف عن ممارسة هذه العادة بدون النظر إلى أسبابها، وبدون معرفة الأسباب لن ننجح في أسلوب التعامل مع هذه الحالة.

الأسباب تتعدد، فمنها الحالة النفسية للطفل كالتوتر والقلق والخوف، ومنها الملل، ومنها التقليد حيث يشاهد الأكبر منه. وكثيراً ما نلاحظ أن الطفل يقضم أظافره عندما لا ينشغل باستخدام يديه كوقت مشاهدة التلفزيون أو عند الدراسة، وهذه الحالة تشكل له نوعاً من الأمان والراحة.

بعض المقترحات:

- التحدث مع الطفل؛ لمعرفة أسباب قلقه أو مخاوفه، ومساعدته على التخفيف من هذه الضغوط.
- مشاركته في الحديث عن بعض العادات السيئة التي كنا نمارسها، كالتدخين، قضم الأظافر، مص الإصبع، تنظيف الرموش وغيرها، وكيف حاولنا التوقف عنها، كيف كان شعورنا والحالة التي مررنا بها، كيف عانينا وما الدوافع التي حثتنا عن التوقف. وإن كان أحد الآباء يمارس الآن عادة سيئة كالتدخين؛ فمن الممكن التوصل مع الطفل إلى اتفاق بتبادل الدعم والمساندة؛ للكف عن ممارسة هذه العادة السيئة معاً.
- توضيح أهمية التوقف عن هذه العادة للطفل، وكيف أنه سيتمتع بصحة أفضل وأظافر أجمل وأسنان أقوى، ومن الممكن أن يؤكد على هذه النقطة كل من طبيب الأسرة وطبيب الأسنان عند الزيارة.
- يجب أن تكون أظافر الطفل دائماً مقصوصة ونظيفة، وأن يقوم بغسل يديه باستمرار، خاصة بعد انتهائه من اللعب خارج المنزل.
- استخدام التشجيع الإيجابي، والإيمان بقدرة الطفل وطاقاته، وأنه يستطيع أن ينجح، وتقديم الدعم عندما يحتاج والثناء عليه.
- البحث عن قصص أو في الإنترنت عن حالات نجحت بالكف عن هذه العادة؛ لتشجيع الطفل أكثر وحثه.
- لبس القفازات القطنية، أو استعمال مرهم خاص يباع في الصيدليات في الوقت الذي يتوقع فيه أن يقضم الطفل أظافره عند مشاهدة التلفزيون، والجلوس في السيارة أو الدراسة مثلاً.
- للفتيات، بالإمكان تقديم وعد بزيارة لصالون التجميل؛ للحصول على جلسة لطلاء الأظافر.
- عدم جعل هذه الحالة محور الحديث والتركيز عليها دائماً.
- عدم التأنيب والتوبيخ، بل الصبر والتشجيع الدائم.

اكتبي موقفاً تعرض له طفل وادى الى حدوث التبول اللا ارادي لديه؟

إن التبول اللا إرادي يعد أكثر أمراض المسالك البولية شيوعاً بين الأطفال والمراهقين. وأوضحت الدراسات أن التبول اللا إرادي له أسباب عدة بداية من الخوف والمشاكل المدرسية، وحتى الاضطرابات الوظيفية والعضوية. كما تتطور لدى الأطفال المصابين بمشاعر سلبية مثل الخجل والخوف والقلق. وللكشف المبكر عن الأسباب الطبية المسببة للتبول اللا إرادي، وهو ما يتيح التعامل مع أعراض المرض بشكل أكثر سهولة. وبداية من السنة الثالثة، وحتى السادسة يتطور لدى معظم الأطفال تحكم مستقر في المثانة خلال النهار أولاً، ثم ليلاً في وقت لاحق.

مشكلة فسيولوجية:

وأشار الأطباء الألمان إلى أن التبول اللا إرادي حتى تمام السنة الخامسة للطفل يعد أحد المشاكل الفسيولوجية، لذا فإن استمرار ظهور هذه المشكلة بعد هذه المرحلة يستدعي الكشف الطبي لمعرفة الأسباب، والتي في الغالب ما ترجع إلى تأخر النمو والاضطرابات الوظيفية، وذلك بعد استبعاد المشاكل النفسية. ولتحديد أسباب المرض بدقة يمكن الاستعانة بسجل للكمية التي يشربها الطفل والكمية التي يتبولها، كما يمكن إجراء المزيد من الفحوصات عن طريق الموجات فوق الصوتية، وقياس سعة المثانة والتبول مع البول المتبقي. كما قد يستدعي الأمر الفحوصات التقليدية مثل قياس ضغط المثانة أو عمل تنظير للمثانة.

سروال بجرس:



ملاحظات هامة

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

واجباتي