



الجمهورية العربية السورية
الوزارة العامة للصحة

إصدار خاص بمناسبة يوم الصحة العالمي - أبريل 2005
(تحت وصحة أفضل للمرأة والطفل)

حصن الأمان أضواء على صحة الطفل



(الطبعة الثانية)

میلوبا
milupa

اسم الطفل :

تاريخ الميلاد :

الجدول المعتمد للتطعيمات الوقائية بدولة الكويت

وقت التطعيم	نوع التطعيم	تاريخ التطعيم	أنوع القاربه
اليوم الأول لتولادة	❖ ضعم شلل أطفال ❖ ضعم كيدي (ب)/...../...../...../.....
آخر الشهر الثاني	❖ ضعم شلل أطفال ❖ ضعم كيدي (ب) ❖ الطعم الرباعي/...../...../...../.....
آخر الشهر الثالث	طعم الـ BCG/...../...../...../.....
آخر الشهر الرابع	❖ ضعم شلل أطفال ❖ الطعم الرباعي/...../...../...../.....
آخر اشهر السادس	❖ ضعم شلل أطفال ❖ الطعم الرباعي ❖ طعم كيدي (ب)/...../...../...../.....
عند استكمال السنة الأولى	❖ طعم MMR/...../...../...../.....
الشهر 18	❖ منشطه شلل الأطفال ❖ منشطه الطعم الرباعي/...../...../...../.....
عند استكمال سنتان	❖ طعم السحايا/...../...../...../.....
سنتان ونصف	❖ منشطه شلل الأطفال/...../...../...../.....
3 سنوات ونصف	❖ منشطه شلل الأطفال ❖ منشطه الطعم الثلاثي/...../...../...../.....
4 سنوات ونصف	❖ منشطه شلل الأطفال/...../...../...../.....
عند دخول المدارس	❖ طعم MMR/...../...../...../.....
10 سنوات	❖ الضعم الثلاثي/...../...../...../.....
12 سنة (ثانية متوسط للطلاب)	❖ طعم اتحصية الأتانية/...../...../...../.....
18 سنة	❖ منشطه الطعم الثلاثي/...../...../...../.....

تقديم

أطفالنا أبادنا تمشي على الأرض، صدق من قال هذه النقطة التي
تعتبر أصدق تعبير عن حب الأيوين لأبنائهم ورعايتهم لهم فكلم من
الليالي يسهر الأباء رعاية لهم وكم من الخوف والجزع ينتابهم إذا
أصيب أحدهم بمكروه. إنهم فرة العين وامتداد للإنسان وصدق الله
لعظيم إذ يقول على لسان زكريا عليه السلام:

«فهب لي من لدنك ولياً يرثني ويرث من آل يعقوب واجعله رب رضياً».

ونجحة التوعية الصحية بمنطقة العاصمة يسعدها أن تقدم
للجمهور الكريم هذا الكتيب الذي ترجو أن يكون مرشداً ودليلاً لصحة
الطفل والذي تفضل مشكوراً بمراجعته استشاري طب الأطفال
الدكتور/ زيدان المريدي، كما نتقدم بالشكر للدكتورة ليلى الدوسري
رئيسة اللجنة الرئيسية لتشجيع الرضاعة الطبيعية لما أسدته من
نصائح وملاحظات قيمة.

مع امتيانتنا لكم ولأطفالكم بالصحة والسعادة.

دكتور

أحمد السبيعي

مدير منطقة العاصمة الصحية

إهداء

إلى كل أم أسعدها الله بطفل أو طفلة إلى كل
أب رزقه الله الولد أو البنت إن الطفل أمانة
استودعكم الله إياها فلتحافظوا على تلك الأمانة.
حافظوا عليها بحسن الرعاية والعناية كي
تجنبنا شامراً يانعاً وينشأ الطفل سليماً معافاً
صحيح البدن وسيدعو لكما
(رب ارحمهما كما ربياني صغيراً)

فهرس

الصفحة	الموضوع	م
٧	التطور الحركي للطفل	١
٨	التطور القوي	٢
٨	مؤشرات تأخر القدرات	٣
٩	الأوزان والأطوال الطبيعية	٤
١٢	ارتفاع درجة الحرارة	٥
١٣	الرضاعة الطبيعية	٦
١٤	صحة الأسنان	٧
١٨	تطعيمات الطفل	٨
٢١	أصحة الشخصية	٩
٢٥	الرياضة البدنية	١٠
٢٦	مخاطر الإدمان	١١
٢٧	التدخين السلبي	١٢
٢٨	الإمساك	١٣
٣١	الإسهال	١٤
٣٣	حوادث الأطفال	١٥
٤١	ألعاب الأطفال	١٦
٤١	ألعاب الفيديو والكمبيوتر	١٧
٤٥	حقيبة الإسعافات الأولية	١٨
٤٧	تعريف باللجنة	١٩
٤٨	شكر وتقدير	٢٠
٥٠	المسيرة الذاتية للطفل	٢١
٥٢	إصدارات اللجنة	٢٢



التطور الحركي للطفل

- ١ - يبدأ الطفل الابتسام إذا تحدثنا إليه ما بين ٤ - ٦ أسابيع.
- ٢ - يبدأ في فتح يديه بعد الشهر الثاني من العمر.
- ٣ - يبدأ الالتفات نحو الصوت ما بين ٢-٤ شهور.
- ٤ - يبدأ الوصول إلى الألعاب الموجودة امامه ونقلها من يد إلى أخرى ثم يضعها في فمه في سن ٦ شهور.
- ٥ - يستطيع الجلوس على الأرض ثنائي دون الوقوع في سن ٧ شهور.
- ٦ - يبدأ الزحف معتمداً على بطنه في سن ٩ شهور.
- ٧ - يبدأ الحيو معتمداً على يديه وركبتيه في سن ١٠ شهور.
- ٨ - يستطيع أن يشير بيديه (مع السلامة) في سن ١٠ شهور.
- ٩ - يبدأ التعاون مع أمه أثناء تلبسه في سن ١٠ شهور.
- ١٠ - يبدأ المشي معتمداً ممسكاً قطعاً مختلفة من الأثاث في سن ١١ شهراً.
- ١١ - يبدأ قول كلمة واحدة لها معنى في سن ١ سنة.
- ١٢ - يبدأ المشي دون مساعدة في سن ١٢ شهراً.
- ١٣ - يبدأ في تقمص بعض الحركات والأفعال التي يفعلها البالغون ما بين ١٥-١٨ شهراً.
- ١٤ - يبدأ التعامل مع الكوب من ناحية حملته والمشرط منه ثم وضعه مرة أخرى دون مساعدة ما بين ١٥-١٨ شهراً.
- ١٥ - يبدأ في ربط كلمتين إلى ثلاث كلمات كي يكون جملة مفيدة ما بين ٢١-٢٤ شهراً.
- ١٦ - يمكن أن يصبح جافاً من البول في النهار عند سنتين وفي الليل عند ٣ سنوات.
- ١٧ - يبدأ اعتماداً على نفسه في اللبس عند ٤-٥ سنوات.



التطور اللغوي عند الأطفال

يرتبط تطور اللغة عند الأطفال بكفاءة السمع لدى الطفل فالطفل الذي لا يسمع سوف يؤدي به ذلك إلى تأخر في التطور اللغوي.

مؤشرات دالة على تأخر في قدرات الطفل

وهذه المؤشرات تستدعي مراجعة الطبيب لمعرفة أسباب تأخر نمو الطفل -

عند عمر ٣ شهور:

- لا يتفاعل أو يستجيب للضوضاء المفاجئة.
- لا يبدو عليه أنه يستمع للأشخاص المحيطين به.
- لا يحاول البحث عن الشخص الذي يتحدث إليه ويتابعه بنظرة.
- لم يبدأ في إصدار أي أصوات.
- لا يرفع رأسه عندما يوضع على بطنه.

عند عمر ٦ شهور:

- لا يلتفت ولا يحرك رأسه نحو الشخص أو مصدر الصوت.
- لا يتفاعل عندما يلعب الآخرون معه.
- لا ينتبه بصرياً للأشياء أو الأشخاص.
- لم يبتسم أو يضحك بعد.
- لم يصدر أية أصوات لمحاكاة الكلام (كلام غير مفهوم).

متوسط أطوال الطفل في أعمار مختلفة

٤ سنوات	ضعف الطول عند الولادة
١٣ سنة	٣ أضعاف الطول عند الولادة
٢-١٤ سنة	الطول بالبوصة = (العمر × ٢.٥) - ٣٠

ملاحظة: البوصة تساوي ٢.٥ سنتيمتر.

الطول المتوقع لطفلك عند البلوغ:

اضرب في	العمر		
	الأنثى	الذكر	
٢	٢٠ شهراً	٢٧ شهراً	نصف طول البلوغ يصل عند
١.٥	٥ سنوات	٦ سنوات	ثلاثي الطول عند البلوغ يصل عند
١.٢	٧ سنوات	٩ سنوات	ثلاثة أرباع الطول يصل عند



هل ارتفاع الحرارة عرض أم مرض؟

إن ارتفاع درجة الحرارة ما هو إلا عرض وليس بمرض لذلك يجب أن نعرف السبب في ارتفاعها ولا نكتفي بالعلاج بمخفضات الحرارة.

ما هي الطريقة المثلى لقياس درجة حرارة الطفل؟

يعتبر قياس الحرارة بالترمومتر الزئبقي هو الأكثر دقة لقياس درجة الحرارة.

ما هي الأعراض التي ترجح خطورة ارتفاع درجة الحرارة وضرورة الذهاب للطبيب للتدخل السريع؟

تغيرات في سلوك الطفل كال بكاء المتواصل والاضطراب. كثرة النوم والخمول، قلة الرضاعة والأكل، وجود تشنجات وصداع وآلام بالرقبة، الحلق، المفاصل أو البطن، ووجود طفح جلدي، صعوبة التنفس. انقي والإسهال المتواصل بالإضافة إلى آلام بالأذن ومحاولة الطفل شد أحد أذنيه.

ماذا تفعلين عند ارتفاع درجة حرارة طفلك؟

- لا تنزعجي وتذكري أن ارتفاع الحرارة بذاتها ليست سوى وسيلة من وسائل الجسم للتغلب على المرض.
- خفي من ثياب الطفل قدر الإمكان.
- استخدمي فوطة مبللة بالماء الفاتر وامسحي بها جسم الطفل على التوالي مع تركيز الكمادات عند مناطق الشرايين الكبرى حول الرقبة وتحت الإبطن وفي منطقتة اتصال الساقين بالبطن أو دعيه يأخذ حماماً بماء فاتر.
- أعط الطفل سوائل بكثرة مثل الماء والعصائر.
- أعط جرعة مناسبة من مخفض الحرارة كالليبوس أو شراب البنادول.
- استمري في ذلك حتى تنخفض الحرارة.
- اذهبي إلى الطبيب لتشخيص المرض ومن ثم علاجه بإذن الله.

- أحياناً قد يصاب بعض الأطفال برعشة أو تشنج حراري فينبغي الإسراع في خفض حرارته وأحرصني على ألا يؤدي الطفل نفسه بعض لسانه أو الاختناق وذلك بوضعه على جانبه والإبقاء على فكيه منفصلين بشقعة من الضماش وعدم إعطائه شيئاً بالفم وإحضاره لطبيب على الفور.

فوائد الرضاعة الطبيعية:

إن رضاعة الأم توليدها لا تعدلها رضاعة أخرى ففي الرضاعة الطبيعية فوائد عظيمة سواء للمولود أو الأم فيكون الطفل أقل عرضة للعدوى وأمراض الحساسية كما أن الرضاعة الطبيعية تزيد من الرابطة بين الأم والطفل.

متى يجب أن تبدأ الأم بإرضاع وليدها؟

يجب عليك عدم وضع قيود أو مواعيد للرضاعة الطبيعية وإرضاع الطفل كلما أبدى رغبته أو استعداداً للرضاعة سواء بالليل أو بالنهار ويفضل عدم الانتظار حتى يصرخ الطفل لتستجيب له الأم فهي تنهم إشارات التي يصدرها قبل بكائه.

هل هناك فترة زمنية يجب أن أراعيها في رضاعة طفلي؟

لا توجد حاجة لتحديد مدة الرضعة وإنما على الأم أن تترك طفلها يرضع من ثديها حتى يتم تفرغها تماماً ما دام قد تعلق بالثدي جيداً ويرضع بفعالية وذلك لضمان حصول الرضيع على حليب آخر الرضعة الغني بالدهون والمغذيات الضرورية لنموه وإشباعه وليس من الضروري أن يرضع من كلا الثديين في كل رضعة بل يمكن أن ترضع الأم طفلها من الثدي الآخر في الرضعة القادمة حتى يحصل كلا الثديين على نفس القدر من التحفيز.

هل أستطيع أن أعرف إن كان الحليب كافياً لطفلي؟

نعم فالطفل الذي يرضع كمية كافية يخرج ثلاث مرات يومياً ويتبول ست مرات أو أكثر يومياً، كذلك إذا كان وزن الطفل متوافقاً مع عمره.

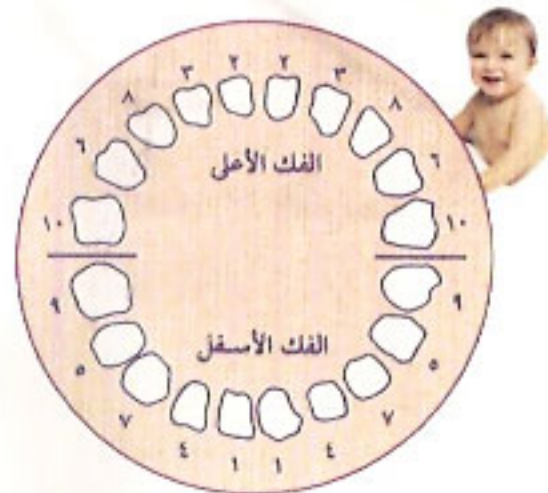
الأغذية المقدمة للطفل في أعمارها المختلفة:

يفضل عند عمر ستة أشهر البدء بتقديم حبوب الأطفال المحتوية على الأرز ثم يمكن تقديم الأنواع الأخرى بعد أسبوعين كما ينصح بتجربة كل نوع من الحبوب على حدة تحسباً لحدوث أي نوع من التحسس الغذائي للطفل وبعد الشهر السادس يجب تقديم الفواكه والخضار المهروسة وأيضاً يجب ألا يقدم أكثر من ثلاثة أصناف في الأسبوع الواحد.

وما بين الشهر الثامن والثاني عشر من العمر: يمكن تقديم أغذية مختلفة مثل: البيض، لحم الدجاج، لحم السمك، الفول، المكرونة، الأرز، البطاطا، الجريش، الخبز والسليق.

أسنان الطفل

تبدأ الأسنان الثنينة العشرون الأولى بالظهور (عادة السفلى القاطعة بين الشهرين السادس والعاشر - ولا داعي للقلق على الإطلاق إذا ظهرت قبل هذا الموعد أو بعد سنة من عمر الطفل).



تبين الصورة كيفية ظهور الأسنان، أملاً الفراغ للتعرف على تطور تاريخ ظهورها، من استحسن أعضاء الطفل شيئاً من البسكويت نضعه خلال فترة بروز الأسنان.

طفلك وصحة أسنانه

تسوس الأسنان عند الأطفال

يعتبر تسوس الأسنان من أكثر أمراض العصر شيوعاً وهو يتزايد مستمر وكثيراً ما يبدأ التسوس عند أطفال صغار جداً تتواجد في فم الإنسان زمر جرثومية طبيعية تتغذى هذه الجراثيم على السكر الذي نتناوله في وجباتنا اليومية، وتقوم هذه الجراثيم بإنتاج أحماض توضع على سطح السن، وتؤدي إلى تحلل الجزء المعدني من السن، هذا التحلل هو الخطوة الأولى في تسوس الأسنان في المرحلة التالية تبدأ الجراثيم بالتغذي على الجزء العضوي من السن وتقوم بإتلافه وفي هذه المرحلة يظهر تسوس السن على شكل حفرة صغيرة تستمر في النمو حتى تأتي على السن كاملاً وعند وصول هذه الجراثيم إلى لب السن تؤدي إلى التهاب اللب «العصب» وما يرافقه من آلام حادة تستدعي زيارة الطبيب لتقديم العلاج المناسب وفي بعض الحالات يموت اللب السني ويتعفن دون حدوث أي ألم، وبعدها يظهر خراج سني على شكل انتفاخ في اللثة مملوء بالصديد يستدعي العلاج وربما قلع السن نهائياً.

تسوس أسنان الأطفال الرضع

إن من أخطر أنواع التسوس هو ذلك التسوس الذي يصيب الطفل الرضيع الذي تلجأ أمه إلى إرضاعه بواسطة الزجاجة، حيث تتعرض أسنان الطفل للسوائل الحوية على السكر لفترات طويلة ومتكررة في اليوم ويكون الخطر على أشده حين تضع الأم طفلها في سريره نياماً أثناء الليل أو النهار مع بقاء الزجاجة في فمه. في هذه الحالة فإن الأم تعطي للجراثيم الفرصة المناسبة لمهاجمة أسنان طفلها من كل الجهات لأن هذه الأسنان تكون محاكاة بشكل كامل بالسوائل السكرية.

إن وجود الجراثيم في وسط دافئ (درجة حرارة جسم الطفل) ومغتم (نتيجة إغلاق الطفل لفمه) ورطب (وجود اللعاب) ووجود الغذاء السكري، يعطيها وسطاً مناسباً جداً لعملها وتكاثرها ويعتبر هذا النوع من التسوس سريع التطور ويؤدي إلى تلف الأسنان

الأمامية العلوية والأسنان الخلفية السفلية بسرعة كبيرة إذا لم يتم اكتشاف الحالة وتقديم العلاج المناسب بأقصى سرعة ممكنة.

ولتفادي إصابة أسنان طفلك الرضيع يجب أن تتبقي الأمور التالية:

إذا كان من الضروري إعطاء الطفل زجاجة الرضاعة لكي يرتاح وينام فيفضل ملء هذه الزجاجة بالماء فقط وليس بالسوائل السكرية بعد كل رضعة للطفل سواء كانت طبيعية أو صناعية أو وجبات طعام، قومي بتنظيف فم الطفل وذلك باستخدام قطعة قماش رطبة لفرك أسنان الطفل وثبته لإزالة اللويحة الجرثومية «البلاك» وأسهل طريقة لأداء هذه العملية هو أن تضعي الطفل في حرك أو على الأرض بحيث تتمكني من رؤية كل ما في فم الطفل بسهولة، لفي قطعة القماش على إصبعك السبابة وايدئي بفرك اللثة والأسنان برفق ويفضل فطام الطفل عن الرضاعة الصناعية عندما يبلغ السنة الأولى من عمره.

وللوقاية من تسوس الأسنان يجب اتباع ما يلي:

١ - استخدام فرشاة الأسنان بعد وجبات الطعام فوجود بقايا الطعام يؤدي إلى ارتفاع تركيز الحامض في الفم حيث يذيب الكالسيوم في طبقة المينا فيساعد على حدوث التسوس وعادة ما يستمر هذا الحامض لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة بعد تناول الطعام، استخدم فرشاة الأسنان الجيدة والمناسبة وبالطريقة الصحيحة بحيث تكون شعيرات الفرشاة ملاصقة للثة والأسنان بصورة مائلة ثم حركي الفرشاة من أعلى إلى أسفل في الفك العلوي ومن أسفل إلى أعلى في الفك السفلي بشكل دائري من الداخل والخارج بشرط أن تصل الفرشاة إلى جميع الأسطح السنوية كما يجب أن تكون المدة ٢ دقائق على الأقل.

٢ - نوعية الطعام:

١ - يجب أن يكون الطعام متوازناً ويحتوي على جميع العناصر الغذائية

وخصوصاً الألبان والأجبان والبيض والأسماك والخضراوات الورقية لأنها تقوي الأسنان.

ب - تقليل الأطعمة السكرية وخصوصاً التي تلتصق بالأسنان مثل الكاكاو والشوكولاته.

ت - عدم تناول الطعام بين الوجبات.

ث - يفضل تناول الفاكهة والسلطات والخضراوات بعد الوجبات وذلك لأنها تعمل على إزالة الطعام بصورة ميكانيكية (كالخيار، الجزر، التفاح وما شابه ذلك).

٣ - المضمضة: وهي ضرورية بعد تناول الطعام والشراب كالمشاي والتعصير والمرطبات وخصوصاً في غير أوقات استخدام الفرشاة وبين الوجبات.

٤ - الخيط السني: لتنظيف ما بين الأسنان في الأماكن التي تعجز الفرشاة عن الوصول إليها ويجب استخدامه بصورة يومية.

٥ - الزيارة الدورية لطبيب الأسنان: وتبدأ عند اكتمال الطفل لعامة الأول ويفضل بعد ذلك أن تكون زيارة سنوية وعند طلب طبيب الأسنان.

٦ - تناول عنصر الفلورايد وهو ضروري لزيادة صلابة الأسنان (طريقة المينا الخارجية) والفلورايد موجود ببعض الأطعمة مثل الأسماك والألبان والشاي كما أنه يضاف إلى مياه الشرب العامة ويوجد في مصادر صناعية مثل معجون الأسنان والمضامض الفموية وصلء وجل الفلورايد.

٧ - هناك بعض المواد تستخدم للوقاية من التسوس مثل الحشوة الوقائية وصلء الفلورايد والمضامض الفموية وما شابه ذلك.

طفلك والتطعيمات

إن طفلك أمانة في عنقك وهيك الله إياها فحافظي عليه وخاصة من الأمراض التي يمكنك أن تحميه منها بالتطعيمات مثل مرض شلل الأطفال والحصبة وغير ذلك لذلك يجب عليك مراجعة مراكز الصحة الوقائية في المواعيد المقررة للتطعيم واعلمي أن أهم مانع للتطعيم هو الارتفاع الشديد في درجة الحرارة فعليك ألا تؤخري طفلك عن موعد تطعيمه كما يمكن استشارة طبيب الصحة الوقائية في ذلك.

ووقاية طفلك من الأمراض المعدية تبدأ منذ الحمل:

العمر	نوع اللقاح
الأم الحامل	طعم اثيتانوس
اليوم الأول لولادة	طعم كيدي (ب)
	طعم شلل الأطفال
آخر الشهر الثاني	طعم شلل الأطفال
	الطعم الرباعي
	طعم كيدي (ب)
آخر الشهر الثالث	طعم الدرن BCG
آخر الشهر الرابع	الطعم الرباعي
	طعم شلل الأطفال
آخر الشهر السادس	طعم شلل الأطفال
	الطعم الرباعي
	طعم كيدي (ب)

عند تمام السنة	طعم الحصبة والحصبة الألمانية والتكاف (MMR)
الشهر الثامن عشر	الطعم الرباعي
	طعم شلل الأطفال
عند تمام الستين	طعم السحايا
ستين ونصف	طعم شلل الأطفال
ثلاث سنوات ونصف	طعم شلل الأطفال والطعم الثلاثي
أربع سنوات ونصف	طعم شلل الأطفال
عند دخول المدرسة	طعم الحصبة والحصبة الألمانية والتكاف (MMR)
عشر سنوات	الطعم الثاني (ثيتانوس - دفتريا)
التي عشر سنة	حصبة المانية للينات
ثمانية عشر سنة	الطعم الثاني

الطعم الرباعي : اثيتانوس، الدفتريا، السعال الديكي وهيوفيلس أنقونز (ب)

والطعم الثلاثي : اثيتانوس، الدفتريا والسعال الديكي.

الأعراض الجانبية للتطعيمات:

قد تحدث في بعض الحالات مشاكل جانبية وهي لا تتعدى ٢٠% من حالات التطعيم ويمكنك بسهولة التعامل معها أو استشارة طبيب الصحة الوقائية مثل:

- ألم موضعي مكان الحقن؛ ويمكنك أن تستخدمي كمادات دافئة للتخلص من الألم مع مسكن مثل البارادول.

- ارتفاع في درجة حرارة الطفل خلال ١٢-٢٤ ساعة: يمكنك استخدام كمادات ماء ومخفض للحرارة مع إعطاء الطفل سوائل بكثرة.
- في حالة التطعيم بالذرن يمكن حدوث قرحة صغيرة حواتي ١ سنتيمتر تستمر مدة من الزمن وهذه يمكن وضع غيار جاف معقم عليها ويمنع عصر القرحة بتاتاً وإذا استمرت يجب مراجعة الطبيب.

الصحة الشخصية لطفلك:

- عزيزتي الأم يجب أن تتعري في على ما ينفع صحة طفلك وعلميه السلوك الصحي السليم وتابعيه في ذلك باستمرار وهناك أساسيات هامة للصحة الشخصية منها:
- نظافة أيديين لأنهما أداة تناول الطعام وسبب لانتقال الكثير من الأمراض لذلك عوديه على غسل اليدين باستمرار خاصة قبل تناول الطعام وبعد الخروج من الحمام.
- نظافة البدن بالاستحمام والتعرض على ذلك.
- الاهتمام بتقليم الأظافر حيث إنها مكان مناسب لتكاثر الجراثيم.
- نظافة الفم والأسنان.
- نظافة الأنف باستنشاق الماء برشيق ثم استنثاره مع استخدام معازم ورقية والتخلص منها بعد استعمالها.
- نظافة الثياب الداخلية والخارجية.
- علمي طفلك كيف يتعامل مع الجرح في حال حدوثه بتغطيته وحمايته من التلوث.
- علمي طفلك نظافة البيئة المحيطة به سواء في المنزل أو المدرسة أو الشارع كإلقاء الفضلات في سلة المهملات وغير ذلك وعوديه على ذلك.
- علمي طفلك عدم لمس عينيه بيديه أو بأي أدوات أخرى وكذلك الحال عدم التعبت بأذنه أو أنفه وفمه.

- تعلمي الإسعافات الأولية وبعض أساسيات الصحة واقتني الأدوات التي تتيح لك ذلك مثل اترمومتر لقياس درجة الحرارة وشراب الينادول والشاش المعقم والميزان ولا تهتمي صحة طفلك فصحته أمانة لديك وإذا لا قدر الله وأصيب بمرض سارعي بمراجعة الطبيب.
- نظافة القدمين بغسلهما وحمایتهم من الجروح وذلك بارتداء الحذاء المناسب.
- العناية بنظافة الشعر بغسله بالماء والصابون مرة على الأقل أو مرتين في الأسبوع، مع فحصه لتتبع وجود القمل أو بويضات القمل.
- الاهتمام بصحة الغذاء ونظافته والاهتمام بتناول الغذاء الصحي لما في ذلك من فائدة كبيرة لصحة الطفل فيجب الاهتمام بالأغذية المفيدة كاللبن ومشتقاتها واللحوم بأنواعها والبيض والفواكه والخضراوات والبقوليات وتقليل الأطعمة عالية الطاقة كالثمبورجر والشوكولاته وما شابه ذلك.
- عودهم على نظافة الطعام فلا يتناولون الطعام إلا متسولاً ومحمياً من التلوث، وعلمهم مضغ الطعام جيداً.
- استبدئي الحلويات بالفواكه فهي حيوية ومفيدة جداً.
- الاهتمام بالرياضة البدنية وممارسة ما يناسب الطفل من أنواع الرياضة لما في ذلك من قوة البدن وصحته كما أن الرياضة مفيدة لصحة الطفل النفسية والعقلية.
- عدم استخدام الأدوات المشتركة التي بالإمكان أن تنقل الأمراض مثل انفوس والمناديل، الأعشاب وأدوات الأكل والشرب والملابس.
- هبني لطفلك الألعاب المناسبة له، فاللعب ضروري لصحة طفلك النفسية والعقلية. على أن تكون الألعاب آمنة فابعدي الألعاب الحادة وأكياس البلاستيك والحبال والألعاب النارية وكل شيء يؤذي.
- وعند الاستحمام في أحواض السباحة (حتى لو كانت صغيرة) فعليك بمراقبته حتى لا يغرق.

- وعلمي الطفل اللعب مع الآخرين وأن يكون ودوداً محباً لهم متعاوناً معهم.
- العناية بالأذن وذلك بعدم العبث بها وعدم تنظيف الأذن من الداخل بتاتاً حتى لا تصاب الطبلة أو القناة الخارجية (بها طبقة حامية من الجراثيم) وعلى الأم ملاحظة سمع طفلها بعمل اختبار بسيط للسمع وذلك بإحداث صوت والنظر إلى اتجاه الطفل.
- حافظي على تطعيم طفلك في المواعيد المقررة لوقايته من الأمراض المعدية الخطيرة.
- علمي الطفل الأوضاع الصحيحة للمشي والجلوس حتى لا يصاب بتحدب القامة وغير ذلك.
- مراقبة وزن الطفل فهذا كان التوزن فوق الطبيعي فيجب خفضه. إذ إن زيادة الوزن في الصغر يؤدي إلى أمراض السمنة الكثيرة في العمر الأوسط.

الرياضة البدنية وطفلك

إن ممارسة الرياضة البدنية بانتظام لها العديد من الفوائد لك ولطفلك فهي تبني العظام وتعمل على سلامتها وسلامة العضلات والمفاصل وبالإضافة إلى ذلك فإن الأطفال النشيطين رياضياً يتمتعون بمزايا صحية مثل المحافظة على الوزن وتحسين الصحة العامة والصحة النفسية للطفل والتعود على النشاط الرياضي مع البلوغ.

ما مقدار النشاط الذي يحتاجه الطفل؟

الطفل النشيط بدنياً يلزمه أن يشارك في حصص الرياضة البدنية ويشارك في الأعمال المنزلية ويقضي أوقاتاً للترفيه بانتظام ويمشي أو يركب الدراجة.

كيف تتشبين طفلك سليم البدن؟

- ساعدي طفلك في اتخاذ الرياضة البدنية كعادة منذ الصغر بكونك قدوة له من خلال ممارسة الرياضة المنتظمة.
- حاولي أن تخرجي طفلك الأقل من عام من قيود العربة الميكانيكية وساعديه على الحركة.
- قللي قدر الإمكان من الأوقات التي يقضيها طفلك أمام التلفاز أو الكمبيوتر واستبدلي ذلك بممارسة الرياضة مع التمره.
- خططي في خروجك مع العائلة أن يمارس طفلك نوعاً من الرياضة كركوب الدراجة أو السباحة أو غير ذلك.
- كلفي طفلك ببعض الأعمال المنزلية مع الوضع في الاعتبار قدرته البدنية.
- لاحظي هواية طفلك الرياضية المحببة وشجعيه عليها.

التدخين السلبي وطفلك

إن تعرض الطفل للتدخين من قبل أحد الوالدين أو وجوده في بيئة بها دخان سجاثر تعرضه للكثير من المشاكل الصحية مثل الالتهابات التنفسية المتكررة وقصور وظائف الرئة وزيادة عدد وشدة أزمات الربو والتهاب الأذن الوسطى وليس هذا فحسب بل قد يكون عرضة لخطر الموت الفجائي للمواليد الجدد. أيضاً فإن احتمالات تدخين الطفل في المستقبل تكون كبيرة.

لذلك وجب على الآبوين لحماية أبنائهم من التدخين السلبي ما يلي:

- عدم التدخين بيتاً أو على الأقل عدم التدخين بالمتزلز كما يجب عدم ترك الآخرين يدخنون بالمنزل.
- في حال إصرار أحد على التدخين يجب فتح النوافذ وزيادة التهوية واستخدام المراوح في مكان التدخين علماً بأننا نحتاج إلى ٣ ساعات للتخلص من ٩٥% من دخان سيجارة واحدة تم تدخينها بالرفة.
- تعريف النطق بالتدخين وأضراره من خلال القصص والحوادث التي تناسب عمره.

عزيزي المدخن

كن قدوة لأطفالك وأنتع عن التدخين

ولمساعدتك راجع عيادة لا للتدخين بالفيحاء - ت: 2517215 - 6568885



- استخدمي السلالم بدل المصعد في الصعود وزيني من المسافات التي تمشيها مع طفلك.
- اتخذِي من خروج الأسرة إلى البر فرصة للحركة والنشاط البدني.
- عندما تجدين طفلك يشعر بالملل اقترحي عليه ألعاباً تجعله يتحرك مثل رمي الكرة والإمساك بها أو غيرها.

طفلك ومخاطر الإدمان

نيس أفضل من المعرفة والوقاية لحماية الأطفال من مخاطر الإدمان.

إن الصحة ليست مجرد الخلو من الأمراض فحسب وإنما هي حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة لذلك فسلامة طفلك تتدخل فيها أمور عديدة لعل من أبرزها السلامة النفسية لذلك يجب عليك:

- أن تحرصي مع الوالد على تنشئة الطفل سليماً نفسياً وذلك بالقرب منه أكثر ومنحه الحب والحنان والأمان والقبول والاستماع إليه والإنصات لشاكره وتخصيص وقت في كل يوم لتجلوس معه ومشاركته بعض هواياته.
- التعرف على أصدقائه وسلوكياتهم وكذلك التعرف على أولياء أمور أصدقائه للتسيق حول كيفية استغلال أوقات أطفالكم.
- تنمية القيم الدينية والإيجابية لدى طفلك فهي خير حصن وأمان.
- دربه على كيفية التعامل مع المشاكل والتحديات السلبية.
- شجعيه على ممارسة الأنشطة الهادفة كممارسة الرياضة والقراءة والأعمال المهنية.
- تحدثي معه حول الأضرار المختلفة لتناول الأدوية دون وصف الطبيب وكذلك تناول أي نوع من الدواء أو المواد على سبيل التجربة.
- لا بد أن تكوني أنت والوالد قدوة فليس من الطبيعي أن يكون أحد الوالدين مدخناً مثلاً ويطلب من ابنه عدم التدخين.

الإمساك عند الأطفال

قد يعاني بعض الأطفال من الإمساك إذا كان برازه جامداً صلباً قاسياً وتلفت هنا النظر إلى أن المهم هو نوعية البراز الذي يخرجها الطفل وليس عدد مرات التبرز، فبعض الأطفال الذين يرضعون من أمهاتهم يتبرزون مرة واحدة كل أربع أو خمس أيام بينما تتسرخ حفاضات الآخرين في كل مرة يرضعون فيها، فالفرق كبير جداً.

وجدير بالذكر أن براز الأطفال الذين يرضعون من ثدي الأم يكون رخوياً أكثر من الأطفال الذين يرضعون من الزجاجاة ونادراً ما يعانون من الإمساك. بينما تكثر المعاناة من الإمساك بين الأطفال الذين يرضعون من الزجاجاة وقد يحتاجون إلى العلاج من وقت لآخر.

كيف يعالج الإمساك؟

إن تغيير النظام الغذائي للطفل إلى نظام صحي يساعد على انتظام حركة الأمعاء ومن ثم علاج الإمساك. كذلك المواظبة على دخوله الحمام بانتظام ويجب عدم استخدام التحاميل أو الحقن الشرجية أو المليئات دون استشارة الطبيب.

غذاء الطفل الرضيع (أقل من سنة)

تذكري أن الرضاعة الطبيعية هي أفضل وقاية وعلاج للإمساك.

- المواليد أكثر من شهرين: يجب أن يعرض الطفل على الطبيب لفحصه فقد تكون حالة الإمساك نتيجة لإصابته بعيوب خلقية بالأمعاء قد تستدعي الجراحة وغالباً لا يتطلب الإمساك لدى الأطفال التصغار جداً الذين لا يرضعون من الزجاجاة العلاج عادة ولكن إذا كان الإمساك مضائياً فيمكن تلطيفه بإضافة قليل من السكر الأسمر إلى رضعته بمقدار نصف ملعقة شاي أو ما يعادلها أو إعطائهم عصير فواكه مرتين ويعتبر عصير البرقوق الأفضل لذلك.

- الرضع أقل من ٤ شهور: يمكن أن يعطوا أولاً خلاصة الخوخ المسلوقة ثم ماء إضافياً للشرب إذا كان الطقس حاراً.

- الرضع أكبر من ٤ شهور: عصير فواكه مرتين يومياً، غذاء به ألياف مرتين يومياً مثل الحبوب الكاملة، المشمش، البرقوق، الخوخ، اليازلاء، اللوبيا، السبانخ.

- الأطفال أكبر من سنة: فاكهة وخضراوات يومياً مثل البرقوق، الثين، التمر، الزبيب، اللوبيا، اليازلاء، اللثوف، القرنييط كما أن تناول النخالة يجعل قوام البراز ليناً كذلك يمكن استخدام القمح الأسمر، بسكويت بالنخالة، دقيق الشوفان، الأرز الأسمر، القمح الكامل.

- الأطفال أكبر من ٦ سنوات: يمكنهم تناول الفشار والكثير من عصائر الفواكه مع العلم بأن عصير البرتقال لا يعمل جيداً لهذا الغرض، وينصح بإعطائهم مزيداً من السوائل والفواكه كالموز والمشمش.

ويجب تحاشي تناول كميات كبيرة من الحليب، الأيس كريم، الأجبان، الزبادي والجزر المطبوخ.

ويجدر الإشارة هنا إلى أن الأطفال الذين يقضون أوقاتاً طويلة أمام التلفزيون أو أمام ألعاب الكمبيوتر لا يمارسون نشاطاً رياضياً وقد يتسبب هذا في حدوث الإمساك لذا يجب تعويدهم على ممارسة نشاط رياضي بانتظام.

الدخول إلى الحمام بانتظام: عودي طفقك على الدخول إلى الحمام حتى دون الحاجة لذلك وفي نفس التوقيت يومياً وليكن بعد ١٠ دقائق من تناول الوجبات وخاصة وجبة الإفطار وتريد أن تلقت الانتياء هنا إلى أنه من المفيد تدريب الأطفال على التبرز في مواعيد منتظمة ولكن يجب ألا تكون الأم قلقة وشديدة الاهتمام بعدد مرات تبرز الطفل وكمية البراز ولونه وقوامه حتى لا يؤدي هذا إلى الاضطراب العصبي للأمعاء الذي قد يستمر طوال العمر.

إسهال الأطفال

يعتبر الإسهال واحداً من أكثر الأسباب شيوعاً لحدوث الأمراض والتوفيات عند الأطفال في كل أرجاء العالم، فهو يقف وراء بليون إصابة وحوالي ٥ ملايين وفاة في السنة.

وتتجلى طرق انتقال الميكروبات المسببة للإسهال من شخص إلى آخر بتناول طعام أو ماء ملوث، وبعض أنواع الطفيليات تنتقل عن طريق الشمس بين شخص وآخر، وتتلخص العوامل التي تزيد من الاستعداد للإصابة فيما يلي:

- ١ - صغر سن الطفل،
- ٢ - نقص المناعة لدى الأطفال.
- ٣ - إصابة الطفل بالحصبة.
- ٤ - إصابة الطفل بسوء التغذية.
- ٥ - السفر إلى مناطق تتوطن فيها تلك الجراثيم والطفيليات.
- ٦ - عدم إرضاع الطفل من ثدي أمه.
- ٧ - العيش في مناطق ليس بها صرف صحي.
- ٨ - تناول الماء أو الطعام الملوث.
- ٩ - عدم مراجعة مراكز الرعاية الصحية الأولية لمعرفة الأسباب والوقاية.

الأعراض والعلامات:

تتلخص فيما يلي:

- ١ - الإسهال الذي يكون في معظم الحالات مائياً ويمكن أن يكون مصحوباً بمخاط أو دم ويعتمد على السبب الرئيسي. ومكان الالتهاب.
- ٢ - المغص.
- ٣ - القيء والتقيان.
- ٤ - ارتفاع في درجة الحرارة.
- ٥ - التشنجات بحرارة أو بدون.

أما العلامات فتعتمد على درجة ما فقده الجسم من سوائل أو دم أو ما قد يصاحب من أمراض أخرى في الرئتين والعيون وغيرها.

وأهم العلامات هي الجفاف والذي يتم تقييمه بواسطة الطبيب إما خفيف أو متوسط أو شديد كذلك شحوب الطفل نتيجة لفقد السوائل والدم.

العلاج:

قبل التحديث عن علاج هناك أمور يجب الانتباه إليها:

- عدم أخذ أدوية بناء على نصيحة من غير الأطباء بغض النظر عن كونهم أقرباء أو أصدقاء.

- الذهاب إلى المستشفى مبكراً في حالة تكرار الإسهال لأكثر من 5 مرات في اليوم أو صاحبه قيء أو دم أو حرارة أو تشنجات.

- عدم استخدام الأدوية التي يقال أنها تمنع الإسهال أو توقفه، فإنها ربما تؤثر على الطفل.

- لا ينصح باستخدام أدوية المضادات الحيوية.

حيث تستخدم هذه في حالات معينة تحت إشراف الطبيب المختص بعد التأكد من أسباب ذلك.

ويتلخص العلاج فيما يلي:

1 - السوائل: فكما ذكرت قبل قليل أن أهم خطوة في علاج الإسهال هي السوائل ويعتمد على درجة الجفاف.

كذلك بالنسبة للأطفال وخاصة الرضع يكونون أكثر عرضة للجفاف السريع وأثاره السيئة على المريض.

يعتبر إعطاء السوائل عن طريق الفم هي المعالجة المثارة والتي ينصح بها لكل المصابين بالجفاف فيما عدا أولئك المصابين بالجفاف الشديد والذين لا يستطيعون تناول السوائل أو الذين لديهم قيء أو غثيان، ويتم تعويض

السوائل المفقودة عن طريق التبراز أو غيره باستخدام محلول معالجة الجفاف والمتوفر بتركز الصحية وبعد تعويض الخسارة من السوائل يمكن للمريض أن يأخذ كمية حسب وزنه من محلول معالجة الجفاف بعد كل نوبة إسهال لكي يحافظ على كمية السوائل في الجسم. بعد ذلك يمكن استئناف الإرضاع من الشدي في أقرب وقت ممكن، وإطعام الأطفال الأكبر سناً عندما يكون بمقدورهم تحمل الإطعام. ويمكن إعطاء الأطفال الأطعمة الحاوية على سكريات معقدة مثل (الأرز والحنطة والبطاطس والخبز والحبوب والتفواكه واللبن والخضراوات وتجنب الأطعمة السامة والعصير الصناعي.

٢ - المضادات الحيوية: نادراً ما تستخدم وذلك لأن أهم أسباب الإسهال فيروسية. كما أن لها آثاراً جانبية. ويمكن استخدامها في أضيق الحدود في حالة بعض الالتهابات البكتيرية وبحذر شديد.

٣ - أدوية الإسهال لا تستخدم هذه الأيام ولا ينصح باستخدامها ثقلة فائدتها أو عدمها ووجود بعض المخاطر من استخدامها.

الوقاية من حوادث الأطفال

إن الأطفال قبل سن الدراسة (التمييز) غير قادرين على حماية أنفسهم من الحوادث، وبإمكاننا نحن الكبار حمايتهم بمراعاة أسس وسبل الوقاية.

أنواع الحوادث وسبل الوقاية منها:

الارتطام بالأدوات الصلبة:

يرتطم الأطفال تصفار عادة بالطاولات (وخصوصاً طاولة الطعام)، الأبواب - مكيفات الهواء الأرضية - غائبية أنواع الأثاث المنزلي.

الوقاية:

- يجب أن تكون حواف الأثاث غير حادة.

- عدم استخدام الطاولات المرتفعة.

السقوط من أعلى الزحليقة:

هذا النوع من السقوط يشكل النسبة الكبرى من حوادث السقوط في الملاعب.
الوقاية:

- عدم ترك الطفل يلعب بالزحليقة إذا لم يكن تحتها رمل أو سطح طري وكذلك عدم وضعها في البيوت وخاصة على الأسمنت أو البلاط.

الارتطام في الملاعب (الملاهي):

غالباً ما يرتطم الأطفال في الملاعب (الملاهي):

- بالأرجوحة من الأمام أو الخلف أو الأعمدة المثبتة لها، أو الألعاب المشابهة.
- الدمى ذات النؤوات الحادة.

الوقاية:

- عدم ترك الأطفال بمفردهم حول الأرجوحة.
- عدم إعطائهم ألعاباً ذات نؤوات حادة.

الحروق بالسوائل:

أهم الأسباب: القهوة - الشاي الساخن - الماء الساخن.

الوقاية:

- وضع السوائل بعيدة عن متناول الأطفال.
- وضع مقبض إبريق الشاي أو القهوة الساخن في الطرف الآخر مع العلم بأننا ننصح باستخدام (الترمس المحكم الإغلاق).
- وضع الغلاية بعيداً عن متناول الطفل.
- عند غسل الطفل في الحمام افتح الماء البارد أولاً ثم الساخن بعده.

ابتلاع الأشياء:

أغلب الأشياء التي يبتلعها الأطفال هي: الحلق، الأزرار، العملة المعدنية، حبة السبحة أو الخرز.

بعض الأشياء الأكثر خطورة:

- الدبابيس المفتوحة.
- البطاريات الصغيرة.

السقوط من الأثاث المنزلي خصوصاً من أعلى:

- الأسرة.

- الطاولات (خصوصاً اترضع تحت السنة الواحدة).
- الكرسي (حيث يوضع الرضيع مؤقتاً لعمل شيء ما).

الوقاية:

- عدم ترك الطفل بمفرده على طاولة أو سرير.
- تذكر بأنه لا يتملّب أكثر من عدة ثواني للسقوط.
- عدم السماح للأطفال بالوقوف على الكرسي.

السقوط من أعلى السلم:

الوقاية:

- عدم ترك الطفل الذي يسير على المشاية (قريباً من السلم).
- وضع باب عال نسبياً في أعلى وأسفل السلم.
- عدم ترك الأطفال الرضع بالقرب من السلم.

الجروح:

الوقاية:

- يجب وضع السكاكين - شفرات الحلاقة - الإبر والأدوات الحادة في مكان آمن وبعيداً عن متناول الأطفال.

حمل الطفل من اليد:

عندما يرفض الطفل الانصياع، لا تحمله بقوة من يده فإن ذلك يسبب شداً على أربطة الكوع مع ألم شديد وعدم مقدرة على الحركة.

الوقاية:

- لا تحملي الطفل من يده بشكل مفاجئ.
- لا تشدي على يد الطفل عندما يرفض الانصياع.

- أي جسم حاد (شفرات الحلاقة) أو نائث أو عريض فيه الكفاية لسد مجرى
التنفس.

الوقاية:

- عدم وضع الدبابيس في الفم أمام الطفل.
- وضع جميع الأدوات الحادة في مكان بعيد عن الأطفال.

إدخال الأشياء في الأنف:

تكون أغلب الأشياء التي تشاهد داخل الأنف عادة مستديرة وملساء أو لزجة غير
قاسية مثل:

- الأزوار.
- قطع القطن.
- قطع المطاط الموجودة في بعض الألعاب.
- حبة السبحة أو الخرز.
- حبة الحمص.

الوقاية:

- اختيار الألعاب المناسبة للأطفال.
- مراقبتهم أثناء اللعب وعدم تركهم بمفردهم.

البلع أو الاختناق:

يختنق الأطفال الرضيع عند بلع قطع صغيرة من الطعام، كما يختنق الأطفال
الصفار بعد بلع قطع المكسرات، والشوكولاته الصغيرة، أو قطع السكر الصغيرة أو
أي نوع من أنواع الطعام القاسية الصغيرة الحجم.

الوقاية:

- عدم ترك زجاجة الحليب مثبتة في فم الرضيع بمفرده واتذاهاب لقضاء
احتياجات انثزلية.
- عدم إعطاء قطع المكسرات أو ما شابهها للأطفال تحت سن الخامسة.

حوادث الدراجات:

أغلب حوادث الدراجات هي:

- ١ - السقوط من أعلى الدراجة.
- ٢ - الارتطام بالسيارة.
- ٣ - إصابة القدم أو أصابع القدم بالدراجة أثناء الدوران.

الوقاية:

- عدم ترك الأطفال بمفردهم في الشوارع مع دراجاتهم.
- تيسر الأحذية أثناء قيادة العجلة.
- حماية قدم الطفل من الدراجة الدوارة أثناء الركوب في المقعد الخلفي من العجلة.

لسع الحشرات:

الوقاية:

- عندما تصطحب الأطفال الصغار في نزهة إلى أماكن تتواجد فيها الحشرات أو تخرج إلى البر، استعمل بعض الروائح المنفذة للحشرات التي تباع في الأسواق أو احم طفلك بواسطة بعض الملابس الواقية.
- علم طفلك عدم الاقتراب أو نبش أعشاش الحشرات بالعصا أو اليدين.

قرض الأصابع بالأبواب:

أغلب قرض الأصابع تحدث عند إغلاق الأبواب داخل المنزل، أو باب السيارة والسبب الثاني لقرض الأصابع أبواب النوافذ، لذا يجب الانتباه لذلك وتحذير الطفل.

التسمم بالأدوية:

أغلب الأدوية التي يتسمم منها الأطفال هي: الأدوية الخافضة للحرارة - اثيبينامين - الحديد - مهدئات الأعصاب - حبوب منع الحمل - أو أي أدوية موجودة بالمنزل.

الوقاية:

- إبعاد جميع الأدوية عن متناول الأطفال.
- لا تترك للطفل بأن طعام الدواء طبيعى وتذيق عند الحاجة إليه.

- لا تتناول أي دواء بوجود الطفل وبالذات وهو ينظر إليك.

التسمم بالمستحضرات المنزلية مثل:

- المنظفات على أنواعها - الملمعات - مادة التريتنين - المبيضات.
- مواد تنظيف التواليت - المطهرات - مستحضرات التجميل - الشامبو بأنواعه
- البخاخات - مبيدات الحشرات - سموم الفئران.

الوقاية:

- وضع جميع المستحضرات المنزلية بعيدة عن متناول الأطفال.
- عدم وضع مواد التنظيف في زجاجة المياه الغازية أو المياه المعدنية (بيبي كولا أو غيرها).

السقوط من الشرفات أو النوافذ العليا:

يحدث السقوط من الشرفات عندما يترك الطفل يلعب بمفرده في الشرفة دون مراقبة، ومن النوافذ إذا ترك أمام النافذة بمفرده يتفرد على المارة في الطريق.

الوقاية:

- عدم ترك الطفل يلعب في الشرفة ذات الدرابزين المنخفض دون مراقبة، وإذا كان بإمكان الطفل تسلقه فاشرفة تصبح مكاناً غير آمن لعب،
- وضع شبك على النوافذ المنخفضة أو التي يمكن للطفل الوصول إليها.

الغرق:

أغلب حوادث الغرق عند الأطفال يكون سببها ما يلي:

- عندما يترك الأطفال الرضع بمفردهم في المغسل المعد لحمام الرضع.
- عندما يسقط الأطفال الصغار (تحت العامين) في المسبح.
- عندما يسقط الأطفال في بئر.
- عندما يقع الطفل مع دراجته داخل مسبح.
- عندما يسقط الطفل في خزان المياه الأرضي بالمنزل.

الوقاية:

- عدم ترك أي طفل أقل من السنين أو أكثر بمفرده في مغسل الحمام أو على

ألعاب الطفل

يجب أن تكون ألعاب الأطفال آمنة كما يجب مراعاة أن تكون ألعاب الطفل مناسبة له فالعاب الطفل الكبير لا يجب أن تقدم للطفل الصغير لأن ألعاب الكبير يدخل في تركيبها أجزاء صغيرة يمكن أن يدخلها في فمه فتسبب له الاختناق بسهولة كذلك فإن ألعاب الطفل الكبير بها أجزاء كهربائية وبطاريات قلووية.

طفلك وألعاب الفيديو والكمبيوتر والتلفزيون

انتشر في وقتنا الحالي استخدام ألعاب الكمبيوتر والفيديو وما شابه ذلك بين الأطفال الصغار بحيث يمكث الطفل أمامها أوقاتاً طويلة وكما لتلك الوسائل بعض الفوائد فإن لها أيضاً أضراراً كثيرة فقد أثبتت الأبحاث العلمية أضراراً صحية ونفسية واجتماعية فمن ذلك:

أولاً - الأضرار الصحية:

- ١ - السمنة وزيادة الوزن لأسباب منها:
 - أ - قلة النشاط والحركة لفترات طويلة.
 - ب - تناول الشوكولاته والوجبات الجاهزة من الأطعمة المحتوية على سعرات مرتفعة والمعلن عنها في التلفزيون بدلاً من الغذاء الصحي المتوازن.
 - ت - تناول المكسرات والمسليات التي تسبب السمنة.
- ٢ - الخمول وعدم ممارسة الرياضة والتي تعتبر من أساسيات الصحة البدنية والنفسية لدى الأطفال وذلك لطول مدة المكوث أمام التلفزيون.
- ٣ - انتشار عادة التدخين بين الأطفال نتيجة لتقليد الأطفال لأبطال الأفلام والإعلانات لتدخين من خلال البرامج الجذابة.
- ٤ - زيادة مخاطر أمراض القلب في المستقبل نتيجة السمنة وقلة النشاط البدني.

الشاشن أو بالقرب من بنر أو ساقية تجري أو مسبح منزلي.

- تسوير جميع المسابح المنزلية الخاصة.
- تعليم الأطفال السباحة بأصغر عمر ممكن.
- إحكام إغلاق خزانات المياه الأرضية بالمنزل.

الاحتراق بالأجسام الحارة:

أغلب هذه الحروق تنتج من المكواة الحارة لأنها تجذب الرضيع والأطفال خلال العامين الأولين من الحياة.

الوقاية:

- عدم ترك الطفل بمفرده بالقرب من مكواة ساخنة.
- عدم ترك حبل المكواة متدياً في متناول يد الطفل.

ركوب السيارة:

يقذف بالأطفال والرضع إلى الأمام أثناء التوقف المفاجئ أو حوادث السير.

الوقاية:

- التأكد من وجود حزام فعال ملائم لعمر الطفل لتثبيته أثناء سير السيارة.

الارتطام بالسيارة في الشوارع:

أغلب حوادث الدهس بالسيارة تحدث عندما يترك الطفل يلعب مع أصدقائه في الشارع أو يجتاز الشارع بمفرده أو يقف خلف السيارة.

الوقاية:

- عدم ترك الأطفال يلعبون في الشوارع أو أن يجتازون الشارع بمفردهم. أو يركبون دراجاتهم في الشوارع.

التصق الكهربائي للأطفال:

الوقاية:

- تغطية الأسلاك الكهربائية ورفع انقطاع الكهربائية ومراقبة الأطفال ومنعهم من اللعب بالأسلاك والأجهزة الكهربائية.

- ٥ - الإضرار بقوة الإبصار نتيجة للإضاءة الشديدة والإصابة الضوئية الكيمائية لشبكية العين.
- ٦ - الصرع لمن لهم قابلية له: فقد أثبتت بعض الأبحاث أن الأضواء المنقطعة والمقاجنة تؤدي إلى الصرع ذي الحساسية الضوئية لتقابلين له.
- ٧ - الصداع نتيجة لإجهاد العين وإجهاد عضلات الوجه والرقبة.
- ٨ - الجلسات والأوضاع غير الصحية أمام الوسائل المرئية لفترة طويلة تؤدي إلى مشاكل صحية بالظهر والعمود الفقري.

ثانياً - الأضرار الاجتماعية والنفسية والاقتصادية:

- ١ - ضعف التحصيل الدراسي: حيث أظهرت الدراسات أن كثرة مشاهدة الوسائل المرئية لمدة طويلة يؤدي إلى ضعف التحصيل الدراسي.
- ٢ - أخطار تربوية وسلوكية نتيجة لكثرة مشاهدة الطفل لأفلام العنف ومحاربة الأطفال تقمص هذه الشخصيات أدى إلى انتشار ظاهرة العنف في المدارس وفقدان الأطفال لكثير من القيم والمبادئ الدينية كما أن أفلام انتقاص العنف الإلكتروني تنمي الغرائز العدوانية لدى الطفل.
- ٣ - اضطراب علاقة الوالدين بالأولاد: إذ إن دورهما كمعلمين ومثل لتطفل وانشغال الطفل والوالدين بالوسائل المرئية يؤدي إلى تقلص دورهما في التوجيه والإرشاد ويؤدي إلى الجفاف العاطفي للأطفال تجاه الوالدين.
- ٤ - السهر والخلل في الساعة البيولوجية للأطفال: فقد يؤدي امتداد فترة مشاهدة الوسائل المرئية إلى ما بعد موعد نوم الأطفال إلى اضطراب ساعات نومهم والإرهاق نهاراً ومن ثم قلة القدرة على التركيز والاستيعاب.
- ٥ - الخلل في التقييم والمبادئ التي يتعلمها الطفل وذلك لانتشار الأفلام الخليعة ودخولها إلى المنازل عبر الأقمار الصناعية دون رقابة الأهل ومن ثم انتشار الرذيلة وقد ثبت علمياً أن ذلك يؤدي إلى إثارة الغرائز الجنسية في مراحل مبكرة لدى الطفل.

حقيبة الإسعافات الأولية المنزلية

من الأهمية بمكان وجود حقيبة الإسعافات الأولية في كل بيت بل وفي كل سيارة أو مكان عمل فوجود تلك الحقيبة يساعد على إسعاف المصاب بالسرعة المطلوبة وتجنب تدهور حالته ويجب حفظ مواد الإسعافات الأولية داخل حقيبة محكمة الإغلاق وعدم تعريضها للرطوبة كما يجب الكتابة عليها بشكل واضح.

محتوياته الحقيقية:

رباط ضاغط - ضمادات أسطوانية - رباط الإسعاف الأولي - شاش معقم - قطن طبي معقم - مطهر ويستعمل لتطهير الجروح المفتوحة والخدش ولكن لا يستخدم لتطهير الحروق - حبوب ملح الطعام وتستخدم لمعالجة التصدمة حيث تذاب ملعقة صغيرة في كوب من الماء ويسقى للمريض أكبر كمية ممكنة - عصا مثلثة وتستخدم كغطاء للفتحة في منطقة الصدر والبطن - ضمادات لاصقة وتستخدم للجروح الصغيرة وتضميد مكان وخز الإبرة لعزلها عن الهواء - قطرة للعين تستخدم للحكة التي تصيب العين بسبب الغبار أو الدخان - ترمومتر طبي لقياس حرارة الطفل - مقص صغير يستعمل لقص الربطة والشريط اللاصق - قفازات طبية معقمة لارتدائها عند القيام بإجراء تغطية على الجروح ويستعمل مرة واحدة فقط - دبابيس أمان - زجاجة معقمة للعين.

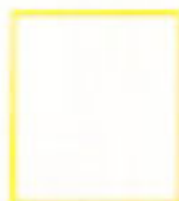
٦ - ضعف المواهب والمهارات اليدوية والثقافية والعلمية لاعتماد الطفل على أخذ المعلومة السهلة والسطحية والابتعاد عن الكتاب والبحث العلمي والمهارات اليدوية.

ثالثاً - الحلول المقترحة للوقاية من الأضرار السابق ذكرها:

- ١ - زيادة وعي الآباء بأخطار الوسائل المرئية.
- ٢ - مراقبة الأسرة للبرامج التي يشاهدها الأطفال وتوجيههم إلى البرامج الهادفة.
- ٣ - العمل على تنظيم أوقات فراغ الأطفال بالبدائل الناعمة.
- ٤ - العمل على تشجيع الأطفال على القراءة الجادة والبحث العلمي والمهارات اليدوية.
- ٥ - إلحاق الأطفال بالنادي العلمية.
- ٦ - تشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة الهادفة.
- ٧ - إيجاد المثل العليا لدى الطفل وذلك بتقوية الرابطة الثلاثية بين الأسرة والمدرسة والمسجد مع ربط الطفل بالتقديرات التي تجعله يتمثل بها.
- ٨ - تكوين رأي عام ضاغط للمطالبة بإيجاد برامج أطفال هادفة ومشوقة والتي تنشئ عادات وثقافات صحية سليمة.
- ٩ - عند مشاهدة الوسائل المرئية يراعى الآتي:
 - الجلسة الصحيحة السليمة.
 - أن تكون الوسيلة في مستوى النظر.
 - أن تكون الوسيلة على بعد كاف.
 - أن تكون الغرفة مظلمة إضاءة كافية.
 - أن تكون المشاهدات فترات غير طويلة بحيث لا تزيد المشاهدات في المرة عن ساعة واحدة.

تعريف بلجنة التوعية الصحية بمنطقة العاصمة الصحية،

أنشئت اللجنة بقرار السيد وكيل وزارة الصحة المحترم وتهدف اللجنة إلى رفع مستوى تطبيق العادات الصحية والسلوك الصحي بالمجتمع إذ إن ذلك سيؤدي إلى الوقاية من كثير من الأمراض ومضاعفاتها ورفع المستوى الصحي ومن ثم صحة المواطن الغالية فضلاً عن خفض التكاليف الباهظة للعلاج ومن وسائل اللجنة لتحقيق أهدافها التعليم المستمر وإقامة الدورات والأنشطة ونشر المطبوعات الصحية وما شابه ذلك:



أ/ إسلام الخضمر عبدالرزاق
مقرر اللجنة



د/ عادل ملا حسين التركيت
رئيس اللجنة



د/ بهيج خلف
عضو



ص/ محمود ياسين
عضو



د/ سعدي مقدادي
عضو



د/ ماجد رضوان
عضو



د. تيمور خورشيد
عضو



مترون/ فاضمة الكندري
عضو



أ/ محمد خليل
عضو



د/ حسام السبسي
عضو