

# دليل الرعاية الصحية في دور الحضانة

2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# فريق العمل

## الإشراف العام على مشروع النهوض بأوضاع دور الحضانة

السيدة / معاني بنت عبد الله اليوسعيدية  
المديرة العامة للتنمية الأسرية  
الفاضلة / سعاد بنت سعيد اليزيدية  
مديرة دائرة شؤون الطفل  
وزارة التنمية الاجتماعية

## فريق التأليف

الدكتورة / أسماء بنت سالم السيابية - إستشارية طب أطفال، المستشفى السلطاني.  
الدكتورة / رقية بنت موسى البلوشية - فني تغذية أول.  
الدكتورة / فنة بنت سالم آل فنة العريمية - خبيرة الرعاية المتكاملة لأمراض الطفولة.  
الدكتورة / جمانة بنت أحمد العبدوانية - مديرة دائرة العلاقات الخارجية والمنظمات الدولية - وزارة الصحة.  
الفاضلة / أصيلة بنت سليمان المسكرية - أخصائية صحة مهنية بدائرة صحة البيئة والصحة المهنية.  
الدكتورة / منى بنت سعيد الشكيلية - إستشارية طب نفسي أطفال - مستشفى المسرة.  
الدكتورة / موزة بنت ناصر الحاتمية - رئيسة قسم صحة الطفل - وزارة الصحة  
الدكتورة / آسيا بنت محمد النعمانية - طبيبة أخصائية - قسم صحة الطفل - وزارة الصحة.  
الدكتور / محمود صلاح محمود محمد - أخصائي أطفال.

## المراجعون

الدكتور / فتحي محمود حميدة - الخبير المعتمد للأدلة الوطنية لمشروع النهوض بأوضاع دور الحضانة في سلطنة عمان.  
الدكتورة / جميلة بنت تيسير العبرية - مديرة دائرة صحة المرأة والطفل، وزارة الصحة  
الفاضلة / منى بنت حمد الشكيلية - فني أول تثقيف صحي  
الدكتورة / آمنه بنت ابراهيم العجمية - طبيب عام، دائرة التغذية بوزارة الصحة.  
الفاضلة / مريم بنت محمد المجينية - مثقفة صحية - دائرة التغذية بوزارة الصحة.  
الفاضلة / ابتسام بنت خلفان الغمارية - أخصائية تغذية - دائرة التغذية بوزارة الصحة.  
الفاضلة / جوخه بنت عبدالله العامرية - أخصائية تغذية - دائرة التغذية بوزارة الصحة.  
الفاضلة / كوثر بنت عيسى الشبلية، ممرضة قانونية - أخصائية رضاعه - دائرة التغذية بوزارة الصحة.

## شكر وتقدير

الفاضلة / فخرية بنت خميس النوفلية - ممرضة قانونية (أ)

## التصميم والإخراج الفني

الفاضلة / عفاف بنت علي الغافرية  
مصممة جرافيك

المقدمة	6
أهداف الدليل	7
اشتراطات الصحة والأمن والسلامة	8
التعقيم و النظافة	8
الوقاية من الحوادث	9
سلامة الطفل داخل المبنى	10
سلامة الطفل خارج المبنى	11
الإسعافات الأولية	11
سجل صحة الطفل	12
علامات الخطر	13
الأمراض التي تمنع الطفل من الحضور إلى دور الحضانة	14
الأدوية الطارئة في دور الحضانة	14
المرحلة الأولى: الأطفال حديثي الولادة - الرضع ( الولادة - 6 أشهر )	17
الخصائص النمائية للأطفال في هذه المرحلة	18
العناية اليومية	21
كيفية حمل الطفل	21
تغيير الحفاض والتنظيف	22
استحمام الطفل	22
لباس الطفل	23
التغذية والرضاعة	24
تغذية الأطفال المعتمدين على الرضاعة الطبيعية الخالصة	24
تغذية الأطفال المعتمدين على الحليب الصناعي	25
نوم الطفل وسلامته	26
عادة النوم	28
المفص والبكاء	28
عادة التبرز	29
الاسترجاع	29
أمراض شائعة	30
اليرقان الولادي (أبو صفار)	30
الإزرقاق الولادي	31
التهاب العيون	31
فطريات الفم	32
التهابات السرة	32
حساسية الجلد (الأكزيما الولادية)	33
طفح الحفاضة	34
تسمم الدم الجرثومي	34
متلازمة موت المهد الفجائي	35
الغدة الدرقية	35
المرحلة الثانية: الأطفال الرضع (6 أشهر - 12 شهراً)	37
الخصائص النمائية للأطفال في هذه المرحلة	38
العناية اليومية	42
كيفية حمل الطفل	42
استحمام الطفل	42
نوم الطفل	42
لباس الطفل	43
التغذية والرضاعة	43

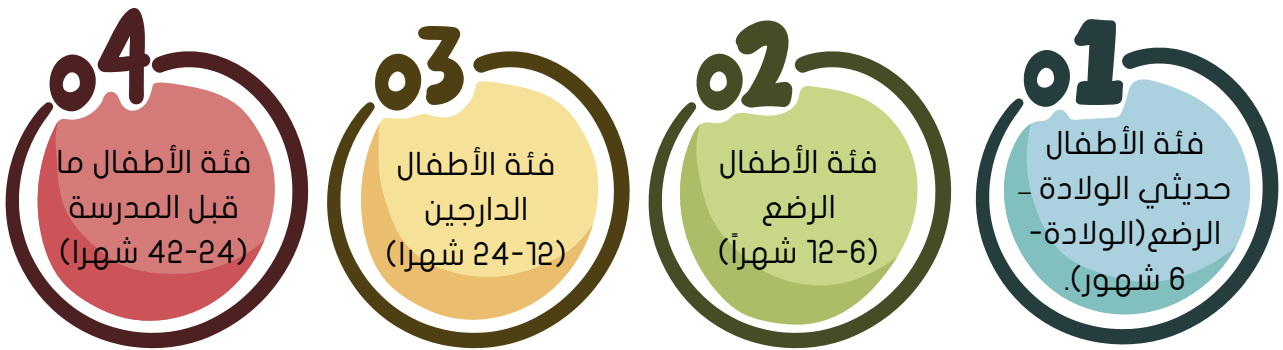
نوم الطفل وسلامته	49
الأمراض الشائعة	50
أمراض الرشح والزكام	51
التهابات المجاري التنفسية العليا الأخرى	51
التهابات اللوزتين	52
حساسية الصدر (الربو القصبي)	52
الإسهال	53
أمراض الطفح الجلدي والحمى	53
أمراض الأذن	54
أمراض سوء التغذية (الهزال)	54
جدري الماء (الحميقة)	55
التهاب الجلد	55
السعال الديكي (الشهاقية)	56
حالات حبس النفس (الفحمة)	56
التشنجات الحرارية (النفضة الحرارية)	57
ظهور الأسنان	58
مرض نقص الخميرة (الفولي)	59
مرض فقر الدم المنجلي (السكر)	60
القمل	61
المرحلة الثالثة: الأطفال الدارجون (12 شهراً - 24 شهراً)	63
الخصائص النمائية للأطفال في هذه المرحلة	64
العناية اليومية	67
سلامة الطفل	67
توصيات ونصائح التغذية الصحية للأطفال في هذه الفئة العمرية	68
الصحة الغذائية وسلامة الأغذية	72
مشكلات صحية	75
الديدان الدبوسية	75
المرحلة الرابعة: أطفال ما قبل المدرسة (24 شهراً - 42 شهراً)	77
الخصائص النمائية للأطفال في هذه المرحلة	78
العناية اليومية	80
سلامة الطفل	80
تغذية الطفل	80
الرعاية الصحية	86
الملاحق	107
الملحق رقم (1) السياسة الوطنية للرضاعة الطبيعية	107
الملحق رقم (2) المشكلات الصحية التي يمر بها الأطفال في جميع المراحل العمرية	109
المصادر والمراجع	111

# المقدمة :

قال تعالى {الْقَالَ وَالْبُتُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا} (سورة الكهف، الآية 46)  
مما لا شك فيه أن العناية بالأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة تسهم إسهاماً بالغاً في تنشئة  
الطفل تنشئة صحية سليمة خالية من العيوب والأمراض. ونحن إذ نقدم هذا الدليل بين يدي المربيات  
الفاضلات، نرجو بذلك تحقيق بيئة آمنة سليمة تجنبهم من أي مؤثرات قد تؤثر سلباً على حياتهم  
المستقبلية، وبالتالي ينعكس على حياة الأهل بشكل عام.

يحتوي هذا الدليل على اشتراطات الصحة والأمن والسلامة، والعناية اليومية، والخصائص النمائية  
للأطفال في كل مرحلة، والتغذية والرضاعة، والأمراض الشائعة التي تصيب أطفال دور الحضانة. ولا  
شك أن المراحل الأولى من عمر الطفل تؤثر تأثيراً بالغاً في مجريات حياته فيما بعد، ولذا سيكون هذا  
الدليل عوناً ومرشداً لكي كمربية، يقف إلى جانبك ويساعدك، ويجنبك المخاطر، ويرشدك إلى الطرق  
المثلى والسليمة في تقديم رعاية أفضل. إن في هذا الدليل ما يبصرك بالطريقة المثلى للتعامل مع  
الطفل؛ مما سينعكس إيجاباً على أطفالنا، وعلى تقدم المجتمع كاملاً.

وقد ارتأينا أنه من المفيد تقسيم أعمار الأطفال إلى أربعة فئات عمرية وذلك للأغراض العملية،  
وعلى أساس تقارب كل فئة عمرية من حيث خصائصها التطورية، والاجتماعية، والجسدية، وتقارب  
مشاكلها وكيفية العناية بها. وهذه الفئات كالتالي:-



# أهداف الدليل :

يهدف هذا الدليل إلى:

1. التعريف بالاشتراطات الصحية اللازمة الواجب توفرها في دور الحضانة في سلطنة عمان.
2. تعريف مربيات الحضانة بالطرق السليمة للتعامل مع الأطفال وفق أعمارهم المختلفة.
3. تعريف المربيات بالمشاكل الصحية التي يمكن أن تصادف الطفل في مراحل عمره وكيفية التعامل مع كل حالة.
4. تعريف المربيات بطرق علاج بعض الحالات الطارئة التي يتعرض لها الأطفال (الإغماء، الحروق، اللدغ...الخ).
5. التعريف بالأمراض الشائعة عند الأطفال وطرق علاجها، وكيفية الوقاية منها.
6. توعية المربيات لبعض الأخطار التي قد تنجم عن بعض الحالات إذا لم تتم مراجعة الطبيب فوراً.
7. تقديم بعض الإسعافات الأولية للحالات الطارئة عند الأطفال.
8. توضيح بعض الأمراض المعدية والحالات التي يجب عزل الأطفال فيها لتجنب خطرهما.
9. التعريف بالخصائص النمائية لكل مرحلة عمرية والعادات أو الأمراض السلوكية المصاحبة للأطفال في مرحلة دور الحضانة.
10. التعريف بأهم الأدوية الطبية التي ينبغي توافرها في الحضانات في حالة وجود حالات طارئة.

# إشتراطات الصحة والأمن والسلامة :

- الإستناد للمادة (39) من اللائحة التنفيذية لقانون الطفل (قرار وزاري رقم 125/2019) بخصوص إجراءات الأمن والسلامة.
- يجب أن يتم توفير مجموعة من الإسعافات الأولية في كل مرفق، والتحقق منها (توفرها وصلاحياتها) مرة واحدة في الأسبوع على الأقل.
- تحفظ جميع الأدوية في خزانة آمنة بعيداً عن متناول الأطفال.
- من المستحسن أن يتم تدريب المربيات على الإسعافات الأولية للأطفال مع تخصيص مربيه معنية بالإسعافات الأولية ومتعارف عليها من قبل الجميع في كل ساعات العمل.
- يجب أن تخضع جميع المربيات على دورة الإسعافات الأولية، وأن تكون من ضمن اشتراطات العمل.
- يجب تخصيص ملف طبي لكل طفل بحيث يكون مشتملاً على نسخة من جدول التطعيمات والمشكلات الصحية المختلفة مثل: (الحساسية المعروفة، والأمراض المزمنة وغيرها) والعلاج الذي يتلقاه الطفل.

## اشتراطات اختيار الموقع والمبنى المخصص للحضانات:

ضرورة استيفاء الموقع والمبنى للإشتراطات والمواصفات المطلوبة لدار الحضانة بناءً على المادة (26) من اللائحة التنفيذية لقانون الطفل (قرار وزاري رقم 125/2019)

## أولاً: التعقيم و النظافة :

1. تراعي الحضانة توفير مستلزمات النظافة والتعقيم وإتاحتها للأطفال والعاملين، على أن يتم توفير المواد المعقمة لليدين في كل غرفة من غرف المنشأة.
2. الحرص يومياً على تنظيف جميع الأسطح، الأرضيات الموجودة في بيئة الحضانة، كمقابض الأبواب، والدرايزين، والمكاتب، وأجهزة تعقيم الرضاعات، والثلاجة والكراسي والطاولات، بالإضافة إلى الألعاب الكبيرة المشتركة وغيرها، وذلك باستخدام مواد التعقيم المناسبة، وتعقيم كافة الألعاب الصغيرة يومياً.
3. يجب أن يتم تعقيم أسطح الطعام (الطاولات) قبل الطعام وبعد تقديمه وتعقيم الأرض قبل تقديمه.

4. يتم التنظيف باستخدام الماء والصابون والتعقيم في حالة عدم وجود الأطفال يمكن استخدام الكلور أو مركبات الأمونيا الرباعية الجاهزة للاستخدام أو الكحول لتطهير الألعاب البلاستيكية والألعاب الكبيرة المشتركة (بيت الألعاب، مطبخ الأطفال، والمراجيح) ، على أن يتم تجفيف السطح مباشرة ومراعاة عدم وجود الأطفال في المنطقة التي يتم تعقيمها منعاً للاستنشاق هذه المواد أو ملامستها للجلد.
5. زيادة تدفق الهواء والتهوية)عندما تتيح الأحوال الجوية (فتح النوافذ، استخدام مكيفات الهواء) وذلك في غرف نوم الأطفال وغرف الأنشطة والممرات الداخلية.
6. ضرورة الالتزام بالطاقة الاستيعابية للمساحات المتاحة لتأمين عدم وجود اكتظاظ فيها.
7. توعية الأطفال الأكبر عمراً بضرورة الحفاظ على النظافة.
8. مراعاة شروط السلامة الصحية عند إطعام الأطفال وضمان عدم مشاركة الطعام و أدوات الطعام بأي شكل كان بين الأطفال، والتعقيم المباشر للأسطح والأدوات بعد انتهاء الوجبات.
9. التخلص من الفضلات في الحضانة باستمرار واستخدام سلة المهملات التي يمكن فتحها دون لمسها.
10. التأكد من تعقيم الحمام قبل و بعد استخدام كل طفل مع أهمية تعقيم قاعدة فرشاة الغيار الخاصة بكل طفل بعد الاستخدام.

## ثانياً: الوقاية من الحوادث :

- يجب على كل مؤسسة تسجيل جميع الحوادث في سجل معين بحيث تتم مراجعته هذا السجل من قبل مسؤولية الحضانة والفريق المشرف على دور الحضانة في وزارة التنمية الاجتماعية.
- يجب حفظ جميع الأدوية في خزانة مغلقة بعيدة عن متناول أيدي الأطفال، كما أنه لا يجب أن تحتوي عدة الإسعافات الأولية على أدوية. وأمثلة على بعض أدوات الإسعافات الأولية (بكرة لاصق طبي، لفافات من الشاش، المعقم، دبابيس مشبك، قطن طبي، ضمادات معقمة، مقص وملقط غير حاد، جهاز لقياس درجة الحرارة أو مقياس حرارة، محلول مطهر، لاصقات طبية صغيرة).
- يجب تأمين المكان الذي يلعب أو يتحرك فيه الطفل داخل مبنى الحضانة وخارجها.

## ثالثاً: سلامة الطفل داخل المبنى :

- إذا كانت الأرضية مفروشة فيجب تثبيتها.
- إضاءة المكان بصورة كافية، حتى لا يصطدم الطفل بأشياء لا يراها في الضوء الخافت.
- إبعاد الطفل عن الدرج، من خلال وضع بوابات الأمان في أعلى الدرج وأسفله، أو وضع عائق يمنع الطفل من الصعود والنزول.
- استخدام أغطية لمفاتيح الكهرباء، لمنع الطفل من إدخال يده فيها.
- فصل الكهرباء عند عدم الحاجة لها.
- التأكد من أن جميع الأجهزة الكهربائية وأسلاكها مغطاة وبعيدة عن متناول الأطفال.
- وضع الأغطية الواقية في زوايا الموائد والدواليب، حتى لا تؤذي الطفل عند الاصطدام بها.
- إبعاد كل أدوات الزينة والأشياء القابلة للكسر.
- عدم إعطاء الطفل الطعام الذي وقع على الأرض في مكان غير نظيف، أو على سطح رطب.
- إبعاد سلة القمامة عن متناول يد الطفل.
- غسل أو استبدال أي لعبة أو طعام أو كوب وقع من الطفل على الأرض.
- يجب توفير درجة الحرارة والرطوبة المناسبة والمحافظة على تدفق الهواء النقي داخل المبنى.

### السلامة في المطبخ :

- إغلاق وقفل باب المطبخ، ووضع كل الأدوات الحادة، والمواد المنظفة (الكيميائية)، ومساحيق التنظيف في كبينة الإغلاق، وفي مكان لا يمكن أن يصل إليه الطفل.
- منع الأطفال من دخول المطبخ وحدهم.

### سلامة الأطفال عند تنظيفهم :

- في الحمام يجب وضع بساط مطاطي مشبك على الأرضية حتى لا ينزلق الطفل، وعدم ترك مياه في البانيو أو حوض الاستحمام، وعدم ترك غطاء الحمام الفربي مفتوحاً (يجب أن تكون بوابته قابلة للأغلاق).
- عدم ترك الطفل بمفرده على منضدة تبديل الحفاضات، حرصاً على سلامته من السقوط.

### سلامة الألعاب داخل المبنى :

- يجب الحذر من وجود أشياء صغيرة (كالخرز، والألعاب القابلة للبلع، غير قابلة للكسر)، فربما تسبب الاختناق والموت.

## رابعاً: سلامة الطفل خارج مبنى الحضانة :

### البيئة الخارجية :

- إزالة النباتات السامة (مثل، الفطر والطحالب) من برك الماء في الحديقة.
- عدم وضع مبيد حشري أو أي مواد كيميائية في الجوار.
- يجب أن يكون الباب المؤدي إلى الخارج موصداً.

### ألعاب الأطفال الخارجية :

1. الحرص على توفير ألعاب آمنة حسب كل فئة عمرية.
2. يجب أن يكون مكان الألعاب آمناً، ومراقباً، ومفروشاً بالرمل، أو مزروراً بالترتان (الحشيش الاصطناعي) لتقليل آثار الإصابات عند السقوط.
3. يجب أن يتواجد شخص أو أشخاص لمراقبة الأطفال أثناء اللعب

## خامساً: الإسعافات الأولية :

يجب أن تكون المربية على دراية بالإسعافات الأولية وكيفية التعامل مع الحالات التي من الممكن أن تحدث للطفل أثناء تواجده في الحضانة، وعلى المقدرة في التعامل مع الحالات التي قد تحدث في الحضانة كالاختناق، حالات الفرق بالماء، التشنجات الحرارية وغير الحرارية الطفح الجلدي إصابات الرأس، الكسور، الكدمات، الحروق، الصدمات الكهربائية، التسمم، هبوط السكر، اللدغات (الأفاعي /العقارب/ الحشرات)، الأمراض التي تمنع الطفل من الحضور إلى حضانة، والأدوية التي يجب تواجدها في الحضانة.

### ملاحظة

عزيزتي المربية يجب نصح الأم بالإحتفاظ بهذه البطاقة في مكان آمن واصطحبها في زيارات الطفل إلى كافة المؤسسات الصحية، والتأكد من الإلتزام بمواعيد الزيارات الدورية والتحصينات للطفل والاطلاع على المعلومات التثقيفية المرفقة لكل مرحلة عمرية.

# سادساً: سجل صحة الطفل ( البطاقة الوردية ) :

عند تسجيل الطفل يجب طلب سجل صحة الطفل من الأهل والتحقق من إجراء الفحوصات الأساسية وإعطاء

الطفل التحصينات حسب عمره حيث أن هذا السجل يعتبر وثيقة مهمة تحتوي على:

- تفاصيل مهمة عن حالة الطفل الصحية منذ ولادته.

- تفاصيل الأمراض والفحوصات المهمة التي أجريت للطفل. جدول التطعيمات التي تحمي الطفل من خطر

الإصابة بالأمراض المعدية والتي تكفل له الحياة الصحية. بحيث يعطى الطفل التحصين حسب الجدول الزمني

المعد والمقرر لعمره

- متابعة تطور الطفل ونموه ومتابعة تغذيته.

- الفحص الطبي وبعض الإرشادات المهمة للأم في المراحل العمرية المختلفة.

## أهمية سجل صحة الطفل :

- يستخدم لضمان حصول الطفل على الرعاية الشاملة منذ ولادته وحتى بلوغه العام الخامس.

- يساعد الطبيب وباقي الفريق الصحي في متابعة تطورات صحة الطفل ونموه.

- توفير كافة الرعاية للطفل وتقديم النصائح اللازمة للأم حول كيفية العناية بطفلها وتغذيته.

- يطلب عند تسجيل الطفل للمدرسة.

- يحتوي على زيارات دورية مع الطبيب لإجراء فحص شامل لتقييم نمو وغذاء الطفل، وتطوره النفسي

والاجتماعي خلال السنتين الأولى من العمر. وبعد إكمال السنتين يتم تقييم الطفل على الأقل مرة كل ستة

أشهر لمتابعة نموه وصحته، مثال الزيارة الدورية التي يجب أن تقوم بها الأم حسب التواريخ الواردة (أول

أسبوعين، الشهر 2، الشهر 4، الشهر 6، الشهر 9، عمر السنة، 13 شهراً، عمر 18 شهراً، عمر 24 شهراً)، ومن الجيد

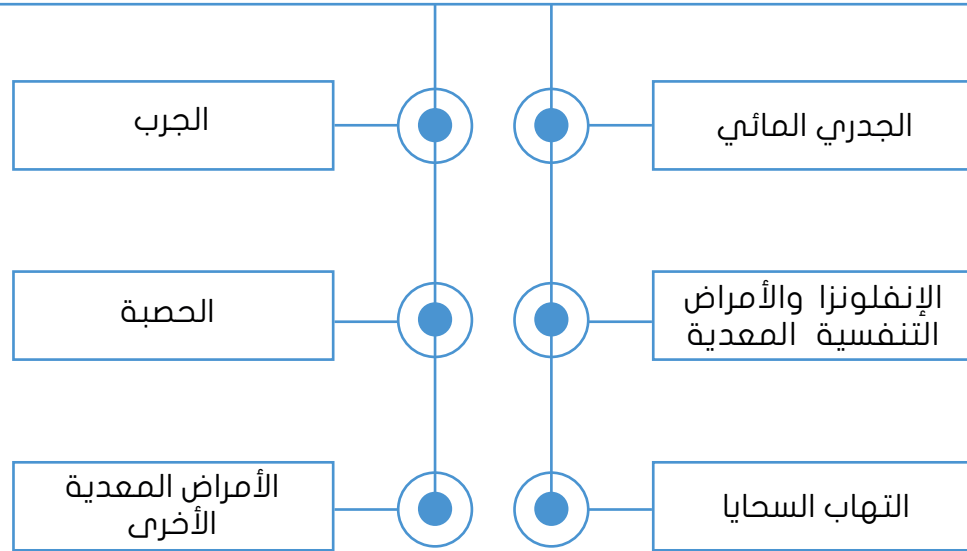
التأكيد على الزيارات الدورية عن طريق المربية وحث الأم على ذلك.

## علامات الخطر العامة :

التواصل مع خدمات الإسعاف (9999) في حال وجود أي حالة طارئة، مع إبلاغ الأهل.



## الأمراض التي تمنع الطفل من الحضور الى دور الحضانة :



## الأدوية الواجب توفرها في دور الحضانة :

اسم الدواء	جرعة الدواء	الحالة	العمر	الوزن إن وجد	الملاحظات
باراسيتامول	15 ملج لكل كيلو	شرب	جميع أعمار أطفال الحضانة		خافض للحرارة / مسكن الألم
باراسيتامول	15 ملج لكل كيلو	تحميلة 125 ملج	حتى العام الأول		خافض للحرارة
محلول إرواء (الجفاف) بالفم	يضاف في 200 مللي ماء		جميع الأعمار حتى 5 سنوات		لمتابعة علاج الجفاف والوقاية منه
شاش وقطن ومطهر للجروح	قطن وشاش طبي وشريط لاصق		جميع الأعمار حتى 5 سنوات		للإسعافات الأولية
كريم لعلاج التهاب الحفاظ	مرهم موضعي	مرهم كريم	جميع الأعمار حتى 5 سنوات		لعلاج التهاب الحفاظ
فيودسيدين كريم fucidin cream	كريم موضعي				لعلاج الحروق والتهابات الجلد البكتيرية

## ملاحظة هامة:

يرجى التأكد من صلاحية الأدوية وقراءة التعليمات المرفقة معها جيداً، وطريقة حفظها والجرعات المناسبة لعمر الطفل. كما ينصح بالتواصل مع الوالدين قبل إعطاء أي دواء، وإخطارهم بضرورة نقل الطفل للمؤسسة الصحية لتلقي الرعاية اللازمة متى ما استدعى الأمر.

# المرحلة

# الأولى

10

الأطفال حديثي  
الولادة - الرضع  
(الولادة - 6 أشهر)

## الأطفال حديثي الولادة – الرضع (الولادة إلى عمر الستة أشهر)

إن حاجات الطفل في هذه الفترة تكون في العادة مستعجلة، ومستمرة أو غير واضحة، لذلك من المهم الاستجابة بسرعة ونباهة إلى الطفل لتلبية حاجاته، والانتباه إلى العلامات التي يصدرها، والتي يمكن تعلمها بالممارسة والخبرة.

## الخصائص النمائية للأطفال في هذه المرحلة (Developmental Milestones)

### الشهر الأول

- النوم: عادةً ما ينام الطفل حديث الولادة على فترات متباعدة بالتساوي بين الرضعات مدة كل منها ثلاث أو أربع ساعات. بعد أن يستيقظ الطفل حديث الولادة لمدة ساعة إلى ساعتين، سيحتاج إلى النوم مرة أخرى.
- يستمتع بالتواصل البصري.
- يتسم للوجوه ويستطيع تمييز صوت والديه.
- يبدأ يثق في الوالدين.
- يبكي في حالة (إهماله أو استشارته أكثر من اللازم).

### الشهر الثاني

- تتبع الأشياء التي تتحرك فوق رأسه، ويتمكن من رفع الرأس بزاوية 45 درجة عند وضعه على بطنه.
- يتسم الابتسامة الاجتماعية.
- يبكي كي يجذب الانتباه.
- يبدأ في البكاء المتواصل.

## الشهر الثالث

- يبدأ في التواصل البصري.
- يبتسم وقد يبدأ في الضحك.
- يعرف الفرق بين الوالدين والغرباء.
- يتوقف عن البكاء عند وجود شخص قريب منه.
- البكاء المستمر عادة يتوقف عند بلوغ الطفل ثلاثة أو أربعة أشهر.

## الشهر الرابع

- يتمكن من الوصول للأشياء ومسكها.
- الانقلاب في اتجاه واحد.
- اللعب بالقدمين واليدين.
- الجلوس بمساعدة الآخرين، والحفاظ على ثبات الرأس عند رفعه.
- يضحك بشدة عند الدغدغة.
- يحيي والديه.
- يبدأ بالإيماءات الاجتماعية.
- يرفع يديه إشارة لرغبته بأن يحمله والديه.
- يحاول أن يتفاعل اجتماعياً.

## الشهر الخامس

- يلتفت للأصوات.
- ينتبه لحركة الفم.
- يظهر اهتمام بالألوان.

## الشهر السادس

- يبدأ الطفل بالانقلاب من جهة لأخرى.
- إدارة الرأس اتجاه مصدر الصوت.
- متابعة الألعاب المدلاة أو المعلقة بالقرب من الوجه.
- وضع الأشياء في الفم.
- يقلد تعبيرات الوجه.
- يبدأ من الخوف من الغرباء.
- يستجيب لاسمه.
- يرفع يديه طلباً ليحمله والديه.



## السلوكيات والعلامات غير الطبيعية

فيما يلي أبرز السلوكيات والعلامات غير الطبيعية التي يظهرها الطفل وتحتاج إلى استشارة مختص (علامات حمراء):

العلامات / المؤشر	العمر
عدم التواصل عن طريق النظر بصورة جيدة	نهاية الثلاثة أشهر
عدم القدرة على الوصول إلى جسم أو لعبة	نهاية الخمسة أشهر

# العناية اليومية (Daily Care)

## كيفية حمل الطفل

يجب حمل الطفل الرضيع بالطرق الصحيحة والتي لا تضر ظهره وعموده الفقري أو رأسه وهذه هي الطرق الصحيحة لحمل الطفل الرضيع:

### الطريقة الأولى:

حمل الطفل مع مراعاة أن يكون أحد ذراعيك مسنداً رأسه والأخرى تسند مؤخرته.

### الطريقة الثانية:

حمل الطفل على وضعية رأسه مقابل وجهه المربية.

### الطريقة الثالثة:

ضم الذراعين معاً أسفل الطفل بحيث يكون الذراع الأول أسفل رأسه وظهره والذراع الآخر أسفل مؤخرته.

### الطريقة الرابعة:

حمل رأس الطفل من أسفل واليد الأخرى تحمل المؤخرة.

### الطريقة الخامسة:

وضع بطن الطفل على أحد ذراع المربية واليد الأخرى تطبط على ظهره بحيث تساعد هذه الوضعية على طرد الغازات من بطن الطفل لتهدئة المغص والانتفاخات.

### الطريقة السادسة:

حمل الطفل في وضعية الجلوس على مقعد ويشاهد العالم وما حوله مع وضع يد تحت مؤخرة الطفل ليرتكز عليها والأخرى تدعم صدره جيداً. من الممكن استخدام نفس الطريقة في حمل الطفل في نهاية الشهر السادس، حيث يستطيع الطفل بعدها من تحمل ثقل رأسه بنفسه.

## تغيير الحفاض والتنظيف

- من المهم تخصيص مساحة خاصة لتغيير حفاض الطفل حيث يتواجد جميع المستلزمات.
- من الضروري تغيير الحفاض مباشرة بعد البراز.
- في حالة التبول فيجب تغيير الحفاض من ساعتين إلى ثلاث ساعات، إذا ترك الحفاض دون تغيير قد يتسبب في إصابة الطفل بالطفح الجلدي.
- لتجنب التسرب يجب استخدام الحجم المناسب لعمر ووزن الطفل المبين على العبوة.
- مسح بشرة الطفل بماء دافئ وقطن أو بمناديل مبللة.
- التأكد من تنظيف جميع الطيات والثنيات من البراز.

## استحمام الطفل

- إذا كان الوقت كافياً للمربية على تحميم الطفل وإلا ننصح فقط باستحمام الطفل في حال اتسخت ملابسه مثال: بسبب التقيؤ أو بعد الأكل، ومراعاة الخصوصية عند الاستحمام وإلباس الطفل، وهنا بعض الاشتراطات اللازم اتباعها قبل تحميم الطفل.
- قد لا يستمتع الطفل عند تحميمه في بداية الأمر، وربما يؤدي الارتباك الناجم عن عدم خبرة مقدم الرعاية المتعلقة بهذه الأمور إلى الشعور بالخوف عند تحميم الطفل، ولتجنب حدوث ذلك فينصح باتخاذ الخطوات التالية:

## قبل الاستحمام

- يجب جمع كل الأغراض حيث إنه لا يمكن النهوض مجددًا لإحضار الأغراض متى بدأ تحميم الطفل
- إحضار الحفاظ والملابس والمنشفة والصابون أو السائل الخاص بحمام الأطفال والكريم وقطع القطن. وإذا تم نسيان إحضار شيء ما، يجب أخذ الطفل وعدم تركه لوحده في الماء أو الحمام.
- خلع عن الطفل ثيابه ولفه بالمنشفة الدافئة.
- غسل وجه الطفل بقطنة مبللة ثم تنشيفه.
- غسل شعر الطفل بالصابون أو الشامبو ثم حمله فوق الحوض وشطف شعره وتنشيفه.
- التأكد من أن جو الغرفة أو الحمام لطيف ودافئ ومن ثم ملأ حوض الإغتسال والتأكد من أن درجة حرارة الماء مناسبة للطفل من خلال فحصها بكوع اليد.
- خلع المنشفة عن الطفل وإنزاله في الحوض بثبات خلف رأسه وظهره ومسكة بالقسم الأعلى من ذراعه، وبهذه الطريقة تبقى يدك الثانية طليقة.
- عند الانتهاء من الحمام ضع الطفل على منشفة الحمام ونشفيه برفق واحرصي على تنشيف الثنيات الجلدية تنشيفًا جيدًا، ثم ضع الكريم المخصص للطفل.

## لباس الطفل

- عند حضور الطفل للحضانة يرجى التأكد من أن ملابسه متوفرة في الحقيبة الخاصة له مع مراعاة التأكد من وجود ملابس إضافية.
- الحرص على إلباس الطفل على سطح مستوي ومريح.
- إلباس الطفل ملابس ملائمة تناسب الطقس والتواصل مع الأم في حال عدم توفر الملابس المناسبة.

## تغذية الأطفال المعتمدين على الرضاعة الطبيعية الخالصة

- إن حليب الأم هو الحليب الأفضل والأمثل للطفل، فهو يحتوي على العديد من العناصر الضرورية لنمو الطفل بصورة صحية وسليمة فكل عنصر من عناصر حليب الأم له فائدة عظيمة لجسم الرضيع فهناك العناصر الضرورية لنموه وعناصر متخصصة لتعزيز الجهاز المناعي، كما أن الدراسات الحديثة بينت أن حليب الأم يحتوي على عناصر متخصصة لنمو العقل وتزيد من ذكاء الطفل فلا توجد هذه العناصر إلا في حليب الأم فقط، فالكثير من الدراسات أثبتت أن أطفال الرضاعة الطبيعية الخالصة أكثر صحة ومقاومة للأمراض كما أنهم يتمتعوا بذكاء أكبر مقارنة بالأطفال اللذين أخذوا الحليب الصناعي ، حتى عند تعرض الام لبعض الالتهابات الصحية (مثل الزكام، الحمى، الإسهال..الخ) فإن حليب الأم يحتوي على أجسام مضادة لتعطي الرضيع مناعة ضد هذه الأمراض. ومن هذا المنطلق يتوجب على المربية أن تشجع الأمهات المرضعات، رضاعة طبيعية خالصة ومساعدتها لتتمكن من شفط وتخزين الحليب عندما تكون بعيدة عن طفلها لتتمكن من إحضار الكميات التي يحتاجها الطفل عند إحضاره للحضانة والحفاظ على الحليب المشفوط وذلك بتخزينه وتدفئته بصورة سليمة -يتم حفظ الحليب المأخوذ من ثدي الأم في الثلاجة أو الفريزر، ويمكن استخدام حليب الأم المحفوظ في الثلاجة لمدة 5 أيام، و يمكن حفظ حليب الأم المحفوظ في الفريزر لمدة 3 أشهر، أما الحليب المجمد الذي تمت إذابته فيمكن تخزينه لمدة 24 ساعة في الثلاجة وإعطائه للطفل خلال ساعة من بعد التدفئة، ولا يمكن إعادة تجميده مرة أخرى. من المهم وضع ملصق على الزجاجاة باسم الطفل والعمر مع إسم الأم.
- يترك الحليب حتى يهدأ ذاتياً إذا لم تكن الرضعة عاجلة، أو تتم تدفئته بواسطة جهاز التدفئة.
- يمكن وضع الزجاجاة في وعاء فيه ماء دافئ حتى تحصل على درجة الحرارة المناسبة، اختبري الحليب على راحة يدك.
- ضعي يدك تحت الطفل وارفعيه بزاوية 45 درجة إلى الأعلى، ثم قومي بإعطاء الحليب للطفل.
- بعد الانتهاء من ذلك، قومي بإسناد الطفل على كتفك، وقومي بتدليك ما بين كتفيه حتى يتجشأ؛ وقد تحتاج عملية التجشؤ في البداية لبعض الوقت، حتى يعتاد عليها الطفل. من المهم عدم ترك هذه العادة لأنها تخلص الطفل من الغازات الزائدة التي ابتلعها أثناء عملية الرضاعة، وتقلل من احتمالية الإسترجاع والتقيؤ بعد الرضاعة.
- يمكنك وضع الطفل على ركبتيك في وضع الجلوس مع فرد ظهره، والتربيت على ظهره برفق.

### أدوات الرضاعة الصناعية التي يجب توفرها لتحضير الحليب الصناعي:

- توفير عدد كاف من زجاجات الرضاعة، والحلمات، والأغطية المخصصة لكل طفل.
- فرشاة لتنظيف الزجاجات، وأخرى أصغر منها لتنظيف الحلمات.
- أدوات تعقيم.

### الخطوات:

- ابدئي بغسل جميع الأدوات بواسطة فرشاة التنظيف. تأكدي من أن زجاجة الرضاعة معقمة قبل الاستعمال.
- املئي الزجاجة بكمية مناسبة من الماء الدافئ الذي سبق غليه، ثم أضيفي الكمية المطلوبة من الحليب الصناعي بحسب عمر الطفل (إرشادات الاستعمال والكميات موجودة على علبة الحليب الصناعي).
- ضعي الحلمة ثم غطي الزجاجة، رجي الزجاجة جيداً، حتى يذوب الحليب.

### تذكري أنه يجب:

- استخدام الرضاعة الزجاجية وعدم استخدام الرضاعة البلاستيكية؛ لأنها من الممكن أن تنتج مواد سامة للطفل بمرور الوقت.
- التأكد من درجة حرارة الحليب قبل إعطائه للطفل.
- أن يكون ثقب الحلمة مناسباً، بحيث إذا قلبت الزجاجة بصورة مائلة تخرج منها القطرات متتابعة.
- لا تزيدي أو تقللي من تركيز الحليب، فإن ذلك يضر بالطفل، إلا إذا حدد الطبيب أو أخصائي التغذية ذلك حسب حالة الطفل الصحية.
- إجعلي الزجاجة في وضع مائل بحيث يملأ الحليب الحلمة بالكامل، حتى لا يشفط الطفل الهواء؛ مما قد يسبب له المعاناة من الغازات.

# نوم الطفل وسلامته

## وضعية نوم الطفل

يجب الحرص والإهتمام على وضعية نوم الطفل كي لا يتعرض للخطر، فمثلاً وضعية نوم الطفل على بطنه قد تتسبب في نقص كمية الأكسجين التي تصل إلى الرئتين والمخ، ممّا يسبب في حدوث مشاكل قد تؤدي إلى وفاة الطفل عند حدوث نقص حاد في الأكسجين.

يجب اتباع بعض الإرشادات المهمة عند نوم الطفل، وأهمها:

- عدم تبخير الغرف أثناء نومه، مع مراعاة عدم تغطية وجهه كي يتسنى له التنفس بشكل صحيح.

- استخدام غطاء خفيفاً غير سميك لتغطية الطفل كي لا يشعر بأنّ هناك ثقل ووزن زائد عليه، وبالتالي يبكي ويصرخ لأنّه يكون غير مرتاح، إضافة إلى أنّ درجة الحرارة تؤثر على نوم الطفل؛ لأنّه إذا شعر بالبرد سوف يبكي، وإذا شعر بالحر سوف يبكي لذلك يجب مراعاة الظروف الجوية والمناخية، فإذا كان الطقس بارداً يجب تسميك الغطاء أثناء النوم، وإذا كان الطقس حاراً يجب تخفيف الغطاء.

- مراعاة أن يكون الغطاء عند صدره أي بعيداً عن وجهه كي لا تتم تغطية وجهه بالغطاء، وبالتالي حدوث الاختناق.

- يبدأ الطفل في أخذ عادات الكبار في النوم بعد الشهر الثاني، فيبدأ تدريجياً بالنوم أكثر ليلاً؛ حيث ينام الطفل عند الشهر الثالث ما معدله 15 ساعة، منها خمس ساعات أثناء النهار، بينما ينام في الشهر التاسع ما معدله 14 ساعة، ثلاث ساعات منها أثناء النهار، وفي نهاية السنة الأولى ينام الطفل 13 ساعة، اثنتان منها في النهار.

## الأوضاع المختلفة لنوم الطفل:

ينام الطفل في سنوات حياته المبكرة بأوضاع مختلفة من أبرزها:

### النوم على البطن

ينصح بالعناية بالطفل الرضيع أثناء النوم على بطنه بسبب ازدياد احتمالية توقّف الرضيع عن التنفّس خلال نومه بهذه الطريقة، وقد تمّ تحديد بعض العوامل المسبّبة لذلك، منها انسداد مجرى التنفس الفموي أو الأنفي نتيجةً لتلاقي أي منهما أو كلاهما مع الوسادة أو الفراش الذي ينام عليه، أمّا في ساعات استيقاظ الرضيع فيمكن مدّه على بطنه لفترةٍ قصيرةٍ مع ضرورة مراقبة الأهل له أثناء ذلك.

### النوم على الظهر

تساعد هذه الطريقة الرضيع على التنفّس بشكل طبيعي وسليم، إلا أنّها لا تخلو من المخاطرة باختناق الرضيع وموته، ففي حال تقيؤ الطفل الرضيع للحليب الزائد بعد الرضاعة، سيعود الحليب عبر مجرى الفم والمجرى التنفسي متسبباً في انسداده واختناقه، لذا، من المهم السماح للرضيع بإفراغ الهواء من بطنه بعد كل عملية رضاعة، وتجنّب نومه على ظهره بعد عمليات الرضاعة مباشرةً.

### النوم على أحد الجانبين

ينصح معظم أطباء الأطفال بوضع الرضيع بالنوم على أحد جانبيه الأمر الذي يسمح للطفل الرضيع بالتنفس بحرية، كما يُقلّل من احتمالية حدوث حالات اختناق بسبب التقيؤ أو التجشؤ، ومن المهم ترك فخذة صغيرة خلف ظهر الرضيع لمساعدته في النّوم على جنبه، مع الحرص على عدم انقلابه على ظهره، خاصةً إذا ما كان كثير الحركة، مع إبعاد الغطاء عن مجرى التنفّس والوجه.

## المشكلات اليومية الشائعة Common neonatal problems

### عادة النوم Sleeping Habits

لا يميز الطفل في هذه الفترة بين ساعات الليل، أو النهار؛ لذلك يصحو في أي وقت طلباً للمعونة في تلبية حاجاته المختلفة.

### المغص والبكاء Crying & Colic

- عادةً ما يبكي بعض الأطفال بسبب المغص لعدة ساعات (من ساعة إلى أربعة ساعات يومياً) في وقت المساء بدون سبب محدد، وعادة ما يبدأ هذا المغص في الأسابيع الثلاثة الأولى من عمر الطفل، وربما يستمر لثلاثة أشهر عند الأطفال الذين يرضعون الرضاعة الطبيعية أو الصناعية على حد سواء، ويسمى بالمغص الولادي، ويكون غير معروف السبب. ولكن يجب الالتفات إلى الأسباب الأخرى للبكاء في هذا العمر، والتي من الممكن الاستجابة لها ومعرفة مسبباتها، وهي الأكثر شيوعاً، ببساطة ربما يكون الطفل جائعاً، أو يشعر بالبرد، أو لديه غازات، أو ربما يطلب تغيير الحفاضة، وخاصةً إذا كان مصاباً باحمرار أو طفح الحفاضة، ويجب أيضاً الانتباه إلى درجة حرارة الزجاجة، فالحليب البارد أو الساخن يسبب المغص والبكاء وربما القيء.

- أما في حالة مغص الولادة، فعادةً ما تتعرف المربية على وقت المغص بالتكرار والخبرة في التعامل مع الأطفال الرضع.

- يحتاج هؤلاء الأطفال إلى التفرغ لرعايتهم وطول البال من المربية كالحمل والهددة برفق، بحيث تضغط برفق على بطنه أو التربيت على ظهره برفق أيضاً، والغناء له بصوت حنون، ومن الجدير بالذكر أن الانفعال والعصبية التي قد تحدث للمربية سوف تنتقل سريعاً إلى الطفل، مما يتسبب في هياجه أكثر، وحالات المغص الولادي هذه ربما تستمر من شهرين إلى ثلاثة أشهر وعادة ما تختفي فجأة.

- قد يكون المرض سبب بكاء الطفل وبخاصة إذا كانت صرخاته غير عادية وعليك عندها طلب الاستشارة الطبية واستدعاء الأم كلما بدأ على الطفل أعراض لم تألفها من قبل، أو لا تنطبق على ما ذكر آنفاً.

## عادات التبرز Bowl Habits

- من الطبيعي أن يتحرك البطن (التبرز) عند الأطفال في الأسابيع الثلاثة الأولى بعد أو أثناء كل رضعة ومن الممكن أن تصل إلى 10 مرات يومياً ويكون حجمها من القليل إلى المتوسط (تخرج من الحفاض)، وطبيعتها حبيبية، وتتغير عادات البطن بعد ذلك لتصل من مرة يومياً إلى مرة أسبوعياً.

## الاسترجاع Regurgitation

- هو إخراج كمية من الحليب أو خثرة الحليب بعد الرضاعة من دون جهد محسوس، أو ألم (على عكس القيء الذي يخرج بفعل تقلص عضلات البطن ويكون مصحوباً بالألم).

- إن استرجاع كمية من الحليب بعد الرضاعة هو حدث شائع عند الأطفال حديثي الولادة، ويتفاوت في الشدة بين طفل وآخر، ويعزى إلى ضعف في الصمام العلوي للمعدة، وفي أغلب الحالات يكون الاسترجاع غير مرضي، ويقل مع التقدم في العمر ومن الممكن أن يختفي ما بين 6-18 شهراً.

- أما الحالات المرضية فتمتاز بعدم زيادة وزن الطفل، وهي الزيادة التي تكون في العادة 30 غم يومياً في الأشهر الثلاثة الأولى، أو خروج الدم والمواد المخاطية مع الخثرة المسترجعة، أو ترافق الاسترجاع ألم ومغص وتقلصات جسمية بما يسمى بمتلازمة سانديفر (Sandifer Syndrome)، في كل هذه الحالات يجب مراجعة الطبيب لإعطاء العلاج المناسب.

- أما الحالات غير المرضية فمن الممكن التقليل منها بعملية إخراج الغازات بعد الرضاعة ونوم الطفل بمستوى مائل (بحيث يكون الرأس والجزء العلوي أعلى من الجزء الأسفل بما يقرب من (30-45) درجة. مع مراعاة تنويم الطفل على جانبه حتى لا يقوم باستنشاق الحليب المسترجع من البطن)، وفي بعض الحالات من الممكن استخدام بعض أنواع الحليب الصناعي التي تقلل من هذه الأعراض مثلاً: Anti-Reflux Formula، إذا كان الطفل ممن يعتمدون على الرضاعة الصناعية حيث بالإمكان إخطار بذلك.

- أما للأطفال المعتمدين على الرضاعة الطبيعية فيمثل البدء بإعطاء الطفل وجبات الأطعمة الجامدة أو المكملات مبكراً (في سن الستة أشهر) حلاً مناسباً.

### أولاً: اليرقان الولادي (أبو صفار) Neonatal Jaundice

- **التعريف:** زيادة المادة الصفراء في الدم ويصيب حوالي 50% من الأطفال حديثي الولادة.
- **الأعراض:** الحالات الخفيفة: اصفرار الوجه والعينين والجسم.
- الحالات الشديدة: اصفرار كامل في الجسم وفي راحتي القدمين واليدين.
- **الأسباب:** عديدة ومن أكثر أنواع اليرقان شيوعاً هو النوع الفلنسيولوجي (الطبيعي)، ويبدأ في اليوم الثاني أو الثالث ويستمر إلى اليوم الخامس، أما أهم الأسباب المرضية فهي:
  - اختلاف فصيلة دم الأم مع دم الطفل.
  - نقص الخميرة (مرض الفولي أو نقص خميرة الـ G6PD).
  - كبدية: بسبب خلل في عمل الكبد.
  - ما بعد الكبدية: بسبب انسداد في القناة الصفراوية.

### العلاج:

- قد تلاحظ المربية وجود اصفرار في الطفل إذا تم وضعه في الحضانة في سن مبكرة.
- بالإمكان نصح المربية الأم بأن لا تضع الحناء على جسم الطفل فربما يؤدي إلى سوء حالة الطفل ومراجعة الطبيب عند ملاحظة الصفار على الطفل، بعض من أنواع اليرقان مثل: النوع الفلنسيولوجي: لا يحتاج إلى علاج بل إلى متابعة، ورضاعة جيدة من الصدر، أما الكبدية وما بعد الكبدية: فعادة ما يستمر أكثر من أسبوعين، ويحتاج إلى فحوصات مطولة.

### طبيعة المرض:

- غير معددي وينصح بالمراجعة المبكرة للطبيب لأخذ النصح والمشورة والاطمئنان.
- بعض المعتقدات الاجتماعية السارية بخصوص تعريض الأطفال للشمس أثبتت عدم فعاليتها علمياً، بل ربما تؤدي إلى زيادة الخطورة على حياة الطفل بزيادة نسبة الجفاف.

## ثانياً: إيزرقاق الولادي Neonatal Cyanosis

**التعريف:** نقص أوكسجين الدم، وهو من عوارض تشوهات القلب الولادية، وهي حالات نادرة.

**الأعراض:** تغير لون الوجه، والشفيتين، واللسان إلى اللون الأزرق (ما يسمى بالإيزرقاق المركزي).

وهناك أعراض أخرى مثل: رفض الطفل للرضاعة، وضيق النفس (عادة ما تظهر هذه الأعراض في الأيام الأولى من حياة الطفل).

**الأسباب:** تشوهات القلب الولادية.

**العلاج:** تنصح الأم بمراجعة أقرب مستشفى على الفور. وقد يحتاج الطفل إلى مداخلة جراحية في القلب لإنقاذ حياته.

**طبيعة المرض:** غير معدي

- من الواضح ظهور علامات الإعياء على الطفل، والإيزرقاق الذي يصيب كل الجسم.

- الانتباه إلى إيزرقاق اللسان فهي العلامة الأكثر أهمية، ويجب نقل الطفل فوراً إلى المؤسسة الصحية وإعلام الأم بذلك.

## ثالثاً: التهاب العيون Conjunctivitis

**التعريف:** التهابات بكتيرية تصيب منطقة العين.

**الأعراض:** خروج الصديد الأصفر المائل إلى الخضرة أو التصادق العينين بعد النوم.

**الأسباب:** عدوى من الأم عند الولادة، أو من محيط الطفل بعد الولادة.

**العلاج:** مراجعة المستشفى دائماً لأخذ العلاج المناسب (مضادات حيوية على شكل قطرات أو مراهم للعين من الممكن أن تعطى في البيت). في حالات نادرة ربما يحتاج المريض إلى التنويم في المستشفى.

**طبيعة المرض:** معدي جداً، ينصح بعدم استخدام أدوات ومناشف الطفل مع طفل آخر لتفادي العدوى.

## رابعاً: فطريات الفم Oral Candidiasis

● **التعريف:** عدوى فطرية تصيب اللسان والغشاء المخاطي المغلف للفم.

● **الأعراض:** حبيبات بيضاء تصيب الغشاء المخاطي للفم واللسان وربما تؤثر على الرضاعة.

● **الأسباب:** عدوى مباشرة من فطريات مجرى الولادة لدى الأم، من حلمة الأم المصابة بفطريات الحلمة أثناء الرضاعة أو من الزجاجات غير المعقمة جيداً.

● **العلاج:** مسح داخل الفم بمضادات للفطريات، يمكن أن يؤخذ في البيت. ويجب على الأم أيضاً مراجعة الطبيب لمعالجة حالة الطفل .

● **طبيعة المرض:** غير معدية، ننصح بمراجعة الأم للطبيبة لعلاج احتمالية التهاب العجان الفطري.

## خامساً: التهابات السرة Umbilical Infection

● **التعريف:** التهابات بكتيرية تصيب السرة، وتعد من أكثر الإلتهابات شيوعاً عند حديثي الولادة.

● **الأعراض:** خروج الصديد من منطقة السرة (الحالات البسيطة) واحمرار الجلد ما حول السرة أو ظهور بثور صديدية حول السرة (حالات شديدة).

● **الأسباب:** تلوث منطقة السرة بالبكتيريا نتيجة وضع بعض المواد على السرة مثل: الزيت، والكرم وغيرهما، وتلوث الحبل السري بعد الولادة، وصول البول والغائط إلى منطقة السرة.

● **العلاج:** الحالات البسيطة: تنظيف السرة باستعمال المعقم الطبي والقطن ثلاث مرات يومياً.

الحالات الشديدة: مراجعة المستشفى / التنويم وإعطاء المضاد الحيوي.

ينصح استشارة الطبيب في كل الأحوال للتأكد أن الحالة بسيطة

● **طبيعة المرض:** معدية وينصح بعدم استخدام أدوات ومناشف الطفل لتفادي العدوى.

# سادساً: حساسية الجلد (الأكزيما الولادية)

## Seborrheic & Atopic dermatitis

**التعريف:** وهي على نوعين: الحساسية الدهنية، تظهر بعد الولادة بفترة قصيرة، ولا تسبب الحكة، ولا المضايقة للطفل. حساسية الجلد التأتبي، وتظهر بعد عمر شهرين، وقد تكون واحدة من عدة أمراض من الممكن أن تظهر على الطفل مثل: الربو، وحساسية الأنف، وحساسية العين. وتسبب الحكة والمضايقة للطفل، وتصيب حوالي 20 % من الأطفال وفي العادة يوجد تاريخ مرضي مشابه للعائلة.

### الأعراض:

\* الحساسية الدهنية: تظهر بعد فترة قصيرة من الولادة، وتغطي فروة الرأس بقشور دهنية صفراء، وتصيب الوجه ومناطق تحت الإبط والحفاضة باللون الأحمر ولا تسبب الحكة للطفل وتختفي بعد 2-4 أشهر.

\* حساسية الجلد التأتبي (ATOPY): تصيب الوجه، والأطراف باحمرار والحكة الشديد، وتسبب الازعاج للطفل

### الأسباب:

\* الحساسية الدهنية: غير معروفة، ويعتقد من تأثير هرمونات الأم.

\* حساسية الجلد التأتبي: في أكثر الأحيان عائلية.

### العلاج:

\* الحساسية الدهنية:

- المذيبات الدوائية على شكل مراهم أو كريمات.

- إزالة القشور بعد وضع المذيبات، ثم تمشيط الشعر أو غسله بالماء والصابون.

\* حساسية الجلد التأتبي:

- تنصح الأم بمراجعة الطبيب لعمل خطة للعلاج.

- يمكن تقليل شدتها بواسطة تجنب إعطاء الطفل المصاب الحليب الصناعي (إن لم تكن هناك حاجة طبية)، و الأغذية المكملة حتى نهاية الشهر السادس وتفادي الأغذية المهيجة للحساسية (وسياتي ذكرها فيما بعد) حتى السنة الأولى.

- استخدام الأقمشة القطنية (لا تستخدم الصوف لأنه يزيد من الحساسية).

- الإبقاء على الجلد رطباً دائماً من خلال وضع مرطبات الجلد على شكل كريمات أو زيوت قبل وبعد الاستحمام (تجنب استخدام الصابون بكثرة).

**طبيعة المرض:** غير معدي.

## سابعاً: طفح الحفاض Diaper Rash

**التعريف:** حدوث تخذش في الجلد في المنطقة التي توضع فيها الحفاض، نتيجة لمادة الأمونيا والمواد الناتجة عنها الموجودة في البول، وبعض الأحماض الموجودة مع البراز.

**الأعراض:** تخذشات واحمرار في الجلد بمنطقة الحفاض.

**الأسباب:**

- التخذشي: تأخير تبديل الحفاض، نوبات الإسهال الشديد.

- الفطري: انتقال عدوى فطريات الفم إلى منطقة الحفاض.

**العلاج:**

- التخذشي: تبديل الحفاض أكثر من قبل، وعدم غسل الجلد بالصابون، وعند كل تبديل نضع طبقتان من الدهن، الأولى كريم الزنك، والثانية الفازلين.

- الفطري: كريمات مضادة للفطر توصف من الطبيب.

**طبيعة المرض:** غير معدي.

## ثامناً: تسمم الدم الجرثومي Neonatal bacterial septicemia

**التعريف:** عدوى جرثومية تصيب الطفل.

**الأعراض:** ارتفاع الحرارة أو انخفاضها عند الأطفال حديثي الولادة، ورفض الطفل للرضاعة، والبكاء الضعيف، والشحوب، والقيء، وانتفاخ اليافوخ الأمامي للطفل.

**الأسباب:** انتقال الجرثومة المسببة من الأم عند الولادة، أو بعد الولادة بفترة قصيرة من محيط الطفل.

**العلاج:** يحتاج الطفل إلى التنويم بالمستشفى، وأخذ المضادات الحيوية المناسبة لمدة لا تقل عن أسبوع.

**طبيعة المرض:** معدي، حيث يتم عزل الطفل في المستشفى لتفادي العدوى وتلقي العلاج المناسب.

## تاسعاً: متلازمة موت المهد الفجائي Sudden Infant Death Syndrome

**التعريف:** توقف النفس والقلب المفاجئ.

**الأعراض:** عدم الاستجابة، لا يوجد نفس أو نبض.

**الأسباب:** كثيرة، وأهمها ما يرجع إلى نوم الطفل على وجهه، أو استخدام مخدة لينة جداً أو الحساسية للحليب الصناعي، والحساسية للتدخين. وقد تكون وراثية (مثل نقص عمل انزيمات معينة)، أو اضطراب مفاجئ في عمل القلب.

**العلاج:** نقل الطفل سريعاً إلى المستشفى.

**طبيعة المرض:** غير معدية، ينصح بنوم الطفل على الظهر أو الجانب في سرير منفصل، والاعتماد على حليب الأم باعتباره الحليب المثالي للطفل، وعدم التدخين في غرفة نوم الأطفال.

## عاشراً: الغدة الدرقية

**التعريف:** الغدة الدرقية عبارة عن بقع بيضاء قد تظهر على وجه الطفل.

**الأعراض:** تنتشر عادة على أنفه، أو ذقنه، أو خديه، أو جبينه، أو حول عينيه.

تبدو هذه البقع بارزة، ويكون ملمسها ناعماً. تظهر عادةً بعد بضعة أسابيع من الولادة لأن الغدد الدهنية على وجه الطفل ما زالت في مرحلة نمو وتطور، تزول هذه البقع من تلقاء نفسها في غضون شهر أو ستة أسابيع.

**العلاج:** لا يستدعي فعل أي شيء ولا ينصح باستخدام أي من الأدوية

**طبيعة المرض:** غير معدية.

**ملاحظة:** تم ذكر المشاكل الصحية المشابهة لاي فترة عمرية للأطفال والتي تم ذكرها في

هذا الدليل ولرجوع الى المرفق (2)

المرحلة

المرحلة

# الثانية

20

فئة الأطفال  
الرضع  
(6-12 شهراً)

## الخصائص النمائية للأطفال في هذه المرحلة (Developmental Milestones)

- تعد المرحلة من أهم مراحل تطور الطفل العقلية والجسدية: حيث تتم فيها زيادة في حجم الرأس (كما ورد سابقاً) فضلاً عن زيادة وزن دماغه بمعدل 3 أضعاف خلال هذه الفترة، بحيث يزداد وزن الطفل بمعدل ثلاث مرات، مقارنة بالوزن عند الولادة.
- في الشهر السادس يتمكن الطفل من استخدام اليد للإمساك بالأشياء، والقدرة على نقلها من يد لأخرى، والوصول إلى القدمين واللعب بهما.
- في الشهر السابع يستطيع الطفل تحمل وزن الجسم عند الوقوف على الساقين، وإخراج أصوات من مقطع واحد مثل ( دا ) و ( ما ) .
- في الشهر التاسع يبدأ في الحبو، والخوف من الغرباء (يعبر عن ذلك بالانزعاج أو البكاء)، والتلويح عند الوداع، والمسك باستخدام الإبهام وراحة اليد.
- من الشهر العاشر إلى الشهر الثاني عشر يبدأ الطفل بالتجول في المكان (زحفاً)، والفضول، وفتح الخزانات، والوقوف بالمساعدة، والاتكاء، والتلفظ بكلمة من مقطعين (مثل كلمة بابا)، وربما المشي.

### التطورات النفسية والعاطفية للطفل من 6-12 شهراً:

- التعرف على الأشخاص المألوفين.
- الرد عند مناداة اسم الطفل.
- يبدأ الطفل في قلق من الانفصال حيث يبدأ بالقلق عندما يبتعد مقدمي الرعاية عنه.
- يبدأ في إظهار مشاعر الخوف بالبكاء.
- يحاول شد الانتباه.
- يؤشر عند رغبته بشيء.
- يبدأ بتقليد الكبار عند إخراج اللسان.
- يبدأ بإظهار بعض المشاعر مثل الحزن الفرح الغضب الخوف الألم وعدم الإرتياح.
- يحس بالارتياح عند حمله أو حضنه أو تقبيله.
- يبدأ بالتعاطف مع الآخرين (كأن يبكي عند بكاء غيره من الأطفال)

## نشاطات التي بالإمكان عملها لتحسين تطور الطفل النفسي والاجتماعي:

- اللعب مع الطفل لعبة الفميضة
- ترك الطفل يلعب بالمرآة
- قضاء أطول وقت ممكن مع الطفل
- وضع روتين واضح للطفل.
- الطلب من الطفل أن يقوم بحضنك أو تقبيلك.
- إعطاء فرصة لطفلك باللعب مع الأطفال الآخرين.
- تحدث عن مشاعر الطفل (أراك الآن سعيد/حزين /منزعج)

## السلوكيات النمو الطبيعي لكل مرحلة عمرية والعلامات الغير طبيعية

- السلوكيات العابرة والتي يمكن تفاديها.
- المشاكل السلوكية التي تحتاج إلى استشارة مختص (خطوط حمراء)

# السلوكيات العابرة

## قلق الانفصال

- الطفل يكون أكثر عرضة لقلق الانفصال عندما يكون (جائع، متعب أو مريض) يحاول مقدم الرعاية ترك الطفل بعد أن يكون قد أخذ قسطاً من الراحة وأخذ وجبة
- محاولة البقاء مع الطفل أكبر فترة ممكنة عندما يكون مريضاً.
- لا تحاول تحجيم تأثير تركك للطفل، حاول تركه مع شخص ثقة وفي نفس الوقت حاول تشتيت انتباه الطفل عن طريق وضع ألعاب جديدة أو وضعه أمام المرآة، ثم قم بتوديع الطفل سريعاً وإترك المكان سريعاً.
- تذكر أن البكاء أو الدموع ستختفي خلال دقائق قليلة من خروجك (البكاء طريقة لجعلك تبقى فترة أطول معه).
- ساعد الطفل على التعامل مع الانفصال وذلك عن طريق نصح الوالدين بتطبيق ذلك في المنزل كأن يتم ترك الطفل ينتقل لغرفة أخرى آمنة دون اللحاق به لمدة دقيقتين.
- كما بإمكانك ترك الغرفة التي بها الطفل لغرفة أخرى مع إخبار الطفل أنك راحل لفترة قصيرة جداً ثم ستعود وإذا بكى الطفل لا تسرع عائداً ولكن حاول الحديث معه من الغرفة الأخرى وهكذا سيتعود تدريجياً على الانفصال.
- عند ترك الوالدين للطفل في الحضانة يجب لا يترك الطفل مباشرة، ولكن على الوالدين القضاء مع الطفل وقت قصير للعب معه والتأكيد على الطفل أنهما سيعودان له.

## مخاوف جديدة

- يخاف الطفل من الأصوات العالية مثل صوت المكنسة أو من الظلام وهي مرحلة عابرة يمر بها الطفل ثم يتحسن. لذلك على المربية القيام بما يلي:
- عليك التقليل من الأشياء التي تسبب إزعاجاً للطفل كأن تترك إضاءة خفيفة أثناء نومه.
- عدم تشغيل الأصوات العالية حين يكون الطفل موجود.
- عدم القدرة على التأقلم على الأشياء أو الأوضاع الجديدة.
- يظهر ذلك عن طريق البكاء الشديد أو البكاء لفترات طويلة أو التعلق الكبير بأشخاص معينين مع عدم القدرة على التأقلم مع أشخاص جدد.
- عليك التدرج في تغيير الأشياء أو الأماكن وتنبيه الطفل قبل التغيير والحديث معه عن أهمية التغيير الذي سيحدث.

## الخطوط الحمراء Developmental Limits



وهي علامات تطورية في وقت معين، ويمثل عدم ظهورها علامة خطيرة، يتعين عندها الرجوع إلى الطبيب المختص. والجدول التالي يبين العلامات التي تمثل خطوياً حمراء والعمر الزمني الذي تحصل فيه.

م	العلامات / المؤشر	العمر
1	لا يوجد تواصل بصري	نهاية الشهر السادس
2	لا يجلس وحده	نهاية التسعة أشهر
3	لا يظهر متعة برؤية الوجوه المألوفة	نهاية التسعة أشهر
4	لا تظهر عليه أي علامات اهتمام بما يدور حوله	نهاية التسعة أشهر
5	لا يقوم بالإشارة (كأن يشير على لعبة)	على عمر 12 شهر
6	القلق والخوف الشديد من تجربة أي شيء جديد	نهاية الشهر 12
7	البكاء في جميع الحالات (حتى وإن كان في أماكن معتاد عليها)	نهاية الشهر 12
8	لا يبدي أي تواصل جسدي كأن يلوح مع السلامة بيديه	(على عمر 12 شهراً)

# العناية اليومية (Daily Care)

## كيفية حمل الطفل

في هذه المرحلة يصبح الحمل والرفع أيسر حيث بإمكان المربية حمله تحت ذراعيه ويمكن إسناده بيدك أو على وسطك.

## استحمام الطفل

- من الممكن استخدام إحدى الطريقتين المذكورتين في المرحلة الأولى حتى يستطيع الطفل الجلوس وحده بدون مساعدة (الشهر السابع)، وعندها من الممكن إجلاسه في المغطس، أو استخدام كرسي الحمام، حيث يتم تثبيت الطفل وربطه بالكرسي، والأفضل استخدام مغطس صغير مخصص للأطفال.
- سيكون ممتعاً لو تم وضع ألعاب طافية زاهية اللون، أو استخدام الأوعية البسيطة التي يمكن ملؤها وإفراغها بسهولة بالماء. ومن المهم أن لا تتركي الطفل وحده؛ لأنه من الممكن أن يفرق حتى في ماء ارتفاعه 5 سم.
- أعدّي الترتيبات الضرورية المذكورة في المرحلة الأولى، مثل التهوية، ودرجة الحرارة... إلخ، قبل البدء بالحمام.
- قومي بتنظيف الطفل بواسطة إسفنجة مخصصة، وباستخدام شامبو الجسم. اشطفي جسم الطفل، ثم نشفيه وألبسيه قبل الخروج من الحمام.

## نوم الطفل

- يجب مراعاة الآتي في حال نوم الطفل:
- عندما يبدأ الطفل بالوقوف في السرير، فتأكدتي أنه لا توجد على سريره لعب يمكنه استخدامها للتسلق إلى خارجه.
- ابعدي السرير عن النافذة تماماً.
- التأكد من أن أحد أعمدة السرير عالية بحيث بإمكان الطفل الوقوف والنظر إلى الأسفل، مما قد يسبب السقوط من على السرير.

يرجى الرجوع إلى المرحلة السابقة في لباس الطفل.

## التغذية التكميلية

- التغذية التكميلية تعني تقديم أطعمة أخرى للطفل بالإضافة إلى حليب الأم.
- عند نهاية الشهر السادس من العمر يتم البدء في إضافة التغذية التكميلية " بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية للأطفال المعتمدين على حليب الأم، أو الحليب الصناعي في التغذية.
- لا تكون التغذية التكميلية مناسبة مبكراً قبل الشهر السادس، لأنها تؤدي إلى:-
  - تحل الوجبة محل حليب الأم مما يصعب من الإيفاء باحتياجات الطفل الغذائية.
  - تنتج نظام غذائي قليل المغذيات .
  - تزيد من احتمال الإصابة بالمرض.
  - تزيد من خطر الإصابة بحساسية الصدر وأمراض الحساسية الأخرى.
  - تزيد من خطر الإصابة بالإسهال حيث أن الأطعمة الأخرى لن تكون نظيفة بالقدر الكافي كما أنها ليست سهلة الهضم مثل حليب الأم.
- لا تكون التغذية التكميلية مناسبة في سن متأخر بعد الشهر السادس، لأنها تؤدي إلى
  - عدم حصول الطفل على الأطعمة الإضافية التي يحتاجها لتفي بمتطلبات النمو فينمو ويتطور بمعدل بطئ.
  - عدم حصول الطفل على المغذيات لتقوية من الإصابة بسوء التغذية أو نقص المغذيات مثل فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.
- من 6 إلى 12 شهراً، يظل حليب الأم (أو الحليب الصناعي للأطفال الذين لا يرضعون رضاعة طبيعية) هو المصدر الأكثر أهمية للطفل، يجب إدخال الأطعمة الصلبة المهروسة تدريجياً، ستوفر الأطعمة في البداية حوالي الثلث، يزيد إلى أكثر من النصف، من إجمالي السعرات الحرارية التي يحتاجها الطفل في الوقت الذي يبلغ عمره عامه الأول.

يجب ألا يفهم أن البدء بإدخال الأطعمة التكميلية هو دلالة على التخلص من الحليب كغذاء للطفل. وواقع الأمر هو أن حليب الأم إضافة إلى الأطعمة التكميلية هي مكملات غذائية لتلبية الحاجات الغذائية للنمو السريع للطفل ، ويجب أن تظل الرضاعة الطبيعية هي الأساس لتغذية الطفل في السنة الأولى من العمر.

## يجب مراعاة الآتي قبل الشروع بإعطاء الطفل الأطعمة التكميلية في الحضانة عند نهاية الشهر السادس:

- يجب البدء بإعداد وجبة الطفل من نوع واحد من الأغذية كالأرز مثلاً أو الشعير أو الشوفان أو غيره.
- يجب تقديم الأنواع الجديدة من الطعام للطفل بشكل تدريجي لمدة 3-4 أيام ثم يمكن إضافة نوع آخر بعدها حتى يتقبل الطفل جميع الأصناف.
- يجب أن يحصل الطفل يومياً على كل العناصر الغذائية اللازمة لنموه وتطوره مثل النشويات والبروتينات والخضروات الداكنة والفواكه خاصة البرتقالية اللون.
- يجب التدرج في قوام الطعام المناسب لنمو الطفل، نبدأ بالطعام المهروس جيداً ثم المهروس ، ثم التدرج إلى الأطعمة المفرومة ثم المقطعة .

## أمثلة على أطعمة من المجموعات الغذائية

- النشويات مثل :الأرز ، المعكرونة، الشوفان، الشعير
- فيتامين أ مثل: الجزر، الطماطم، المانجو، البطاطا الحلوة (الفندال)، صفار البيض، الكوسا، البازلاء خضراء، الحليب ومشتقاته، الخضروات الورقية الخضراء الداكنة
- البروتينات : دجاج ، لحم،سمك، بيض، عدس، فاصوليا
- الحديد مثل : أعضاء الحيوانات ( الكبد) أعضاء الطيور (الكبد)، السمك، الدجاج، البقوليات، صفار البيض السبانخ، الطحين العماني المدعم بالحديد.

## الأطعمة التي لا تعطى للطفل في عامه الأول:

- لا يعطى العسل نهائياً لأنه قد يسبب التسمم للطفل بسبب تكاثر نوع معين من البكتيريا الموجودة في العسل.
- لا يعطى الطفل حليب البقر ولكن يمكن إعطائه الروب والجبن.
- لا يعطى الأطعمة المضاف إليها الملح إلا بعد عامه الأول وبعد هذا السن يمكن استخدام الملح المضاف إليه اليود فقط.
- لا يعطى الأطعمة المضاف إليها التوابل إلا بعد عامه الأول.
- لا يعطى الطفل القهوة أو الشاي نهائياً لأنه يقلل من امتصاص الحديد وبالتالي يؤثر على قيمة الأغذية التي يتناولها الطفل والمفيدة لجسمه.
- لا ينصح باستخدام أطعمة الأطفال المعلبة الجاهزة نهائياً.
- لا ينصح إضافة المكسرات الكاملة للرضع والأطفال الصغار بسبب خطر الاختناق.

## ماذا عن حالات الاختناق من الطعام؟

- هناك أطعمة قد تعرض الرضع والأطفال الصغار لخطر الاختناق مثل: المكسرات، الفشار، البذور، الأطعمة الصغيرة والصلبة واللزجة، السكاكر الصلبة، الخضروات والفواكه الصلبة، ورقائق الذرة والشيبس ليست مناسبة للأطفال الرضع. لذلك يجب أن تتأكدي من:
- إزالة العظام الصغيرة من اللحوم والأسماك أو الدواجن.
  - طهي الفواكه والخضراوات الصلبة (على سبيل المثال البازلاء والفاصوليا والجزر والتفاح).
  - التأكد من أن الأطعمة الصغيرة والمستديرة كالعنب مقطعة قطع صغيرة ويتم مضغها جيداً بحيث لا تسبب الاختناق.
  - مراقبة الطفل بعناية عندما يأكل.

## ماذا عن الحساسية الغذائية؟

- يمكن تقديم البيض وزبدة الفول السوداني، والقمح، والأسماك، والسّمسم من ستة أشهر. قد يؤدي تأخير أو تجنب إدخال هذه الأطعمة إلى زيادة خطر إصابة الطفل بالحساسية.
- هناك أعراض مختلفة لحساسية الطعام أو عدم تحمل الطعام، والتي يمكن أن تكون مشابهة لأعراض أمراض الطفولة الأخرى، معظم أعراض حساسية الطعام خفيفة أو معتدلة وتحدث خلال 30 دقيقة من تناول الطعام، قد تشمل هذه الأعراض تورم في الوجه والعينين أو الشفتين، والقئ والإسهال والطفح الجلدي أو احمرار في الجلد.
- إذا ظهر على الطفل علامات رد فعل تحسسي اتجاه الطعام، أو إذا كان هناك تاريخ عائلي قوي للحساسية (أي إذا كان أحد الوالدين أو شقيق الطفل يعاني من حساسية)، فقد يكون من الحكمة إدخال نوع واحد من الطعام في وقت واحد، لمدة ثلاثة أيام حتى تتمكن من كشف أي ردود أفعال، ويجب على المربية التأكد من الوالدين بإدراج ذلك في استمارة تسجيل الحضانة.
- بحلول ثمانية أشهر تقريباً، سيأكل الطفل مجموعة متنوعة من الأطعمة ويمكن أن يأكل الأطعمة ذات كثافة أكبر ويمكن أن يتناول الأطعمة المفرومة.
- حتى لو كان لدى الأطفال عدد قليل من الأسنان، يمكنهم مضغ الطعام المهروس واللحوم المقطعة جيداً (finely Diced) بواسطة لثتهم.
- في عمر الثمانية أشهر يرغب الكثير من الأطفال إطعام أنفسهم، لذلك يجب إعطائهم الفرصة لذلك، إنه وقت مناسب لإعطاء الطفل الأطعمة التي يمكن الإمساك بها ومضغها، جربي شرائح الخبز وغيرها مثل عصير الخضروات المطهولة على البخار أو المحمص و الفاكهة الطرية وبسكويت الأطفال.
- شجعي الطفل على الشرب بواسطة الكوب.

## يجب مراعاة النقاط التالية قبل البدء بأعطاء الطفل الأطعمة التكميلية :

- يجب غسل اليدين جيداً قبل تحضير الطعام.
- يجب استخدام أدوات نظيفة في تحضير الطعام ويجب تنظيف الطاولة التي يتم عليها إعداد الطعام.
- يجب غسل يدي الطفل دائماً قبل أن يأكل.
- يفضل تغيير حفاض الطفل قبل وقت الوجبة .
- يجب تخصيص طبقاً وكوباً وملعقة خاصة بالطفل.
- ضعفي الطفل على حرك أو على كرسي خاص به ثم ضعفي له المريلة ( الفوطة ) لأن كثيراً من الطعام سوف يقع من فمه.

تذكرني أن جميع الأطفال مختلفين ولديهم شهية مختلفة، استخدمني هذه المعلومات كدليل فقط، وعند وجود ملاحظة من المربية بوجود حساسية معينة للطفل بعد طعام معين يجب عليها إبلاغ الأسرة بذلك للحصول على استشارة طبيب أو أخصائي التغذية في حالة القلق بشأن تغذية الطفل.

جدول يوضح عدد الوجبات وكميات الطعام المقدم للطفل لكل مرحلة عمرية من النمو ببلوغ الطفل نهاية الشهر السادس يجب البدء بتقديم وجبتين من الأطعمة يومياً مع الاستمرار بالرضاعة الطبيعية من حليب الأم، على أن تتم زيادة هذه الوجبات تدريجياً مع زيادة نمو الطفل ووفقاً لاحتياجاته الغذائية المتزايدة وهو ما يوضحه الجدول التالي:

العمر	نوع الوجبة	عدد الوجبات	كمية الوجبة
صفر - 6 أشهر	رضاعة طبيعية خالصة عند الحاجة في الليل والنهار	عند الحاجة على الأقل 6 رضعات في الليل و 8 رضعات بالنهار ( خلال 24 ساعة )	
نهاية 6 أشهر	إعطاء طعام مهروس ومتناسك ( ليس سائلاً )	وجبتين في اليوم مع الرضاعة الطبيعية حسب الطلب	2-3 ملاعق طعام في كل وجبة
7 - 8 أشهر	3 وجبات أساسية ووجبة خفيفة في اليوم بالإضافة للرضاعة الطبيعية	3 وجبات في اليوم مع الرضاعة الطبيعية حسب الطلب + وجبة خفيفة	2.5 فنجان قهوة ممتلئ 2/3 وعاء في كل وجبة أساسية يسع 250 مل
9 - 12 شهراً	إعطاء طعام مهروس ومتناسك أو مقطع يمكن أن يمسه الطفل . يجب أن تحتوي الوجبة على البروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن	3 وجبات أساسية ووجبتين خفيفتين في اليوم بالإضافة للرضاعة الطبيعية	3.5 فنجان قهوة ممتلئ % وعاء في كل وجبة أساسية يسع 250 مل
13 - 24 شهر	طعام العائلة أو طعام مهروس عند الحاجة	3 وجبات أساسية ووجبتين خفيفتين في اليوم بالإضافة للرضاعة الطبيعية	4 فناجين قهوة ممتلئ وعاء كامل في كل وجبة أساسية يسع 250 مل

دائرة التغذية في وزارة الصحة قد قامت بتطوير وتطبيق السياسة الوطنية للرضاعة الطبيعية والسياسة الوطنية لتغذية الرضع وصغار الأطفال بحيث يتم تطبيقها في جميع المؤسسات الصحية والتعليمية في السلطنة (مرفق 1 ومرفق 2)

## نوم الطفل وسلامته

### وضعية نوم الطفل

- يجب اتباع بعض الإرشادات المهمة عند نوم الطفل مثل:
- ينام الطفل في الشهر التاسع ما معدله 14 ساعة، ثلاث ساعات منها أثناء النهار، وفي نهاية السنة الأولى ينام الطفل 13 ساعة، اثنتان منها في النهار.
- الرجوع الى المرحلة السابقة في إرشادات السلامة في نوم الطفل.

# الأمراض الشائعة

## Common Childhood Illnesses

- **المرض الفيروسي:** وهو من أكثر أنواع الأمراض شيوعاً لدى الأطفال، ويتميز باعتدال شدة المرض وسرعة الشفاء عادة وقلة المضاعفات الناتجة عنه، وعدم الحاجة في علاجه إلى المضاد الحيوي.

- **المرض البكتيري:** وهو أقل شيوعاً من المرض الفيروسي، وتكون شدة المرض فيه أكثر، وتوجد حاجة إلى استخدام المضاد الحيوي إلى الشفاء منه.

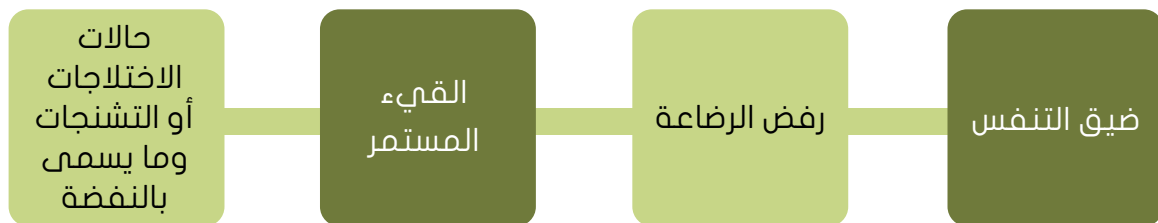
- **درجة الحرارة الطبيعية:** وهي الحرارة التي تقرأ من خلال المحرار الزئبقي عند وضعه تحت الإبط (وهي الطريقة القياسية) لمدة دقيقتين، وتتراوح بين 36.5 - 37.5 درجة مئوية، ومن الممكن قياس درجة الحرارة بطرق أخرى مثل: شريط القياس على الجبهة، أو عن طريق الأذن.

- **الحمى الأولية:** وهي الحمى التي تبدأ مع المرض، وتكون من مميزات وأعراضه.

- **الحمى الثانوية:** وتبدأ بعد اختفاء الأولية بفترة، وتمثل ظهور المضاعفات في حالة الأمراض الفيروسية.

- **معايير النظافة الشخصية:** وتتمثل بالعناية بنظافة الجسم والأسنان والجلد ونظافة الملابس وغسل اليدين، واستخدام المرافق الصحية والعناية بقص الأظافر.

- **رباعيات علامات الخطر:** وهي العلامات التي يجب مراجعة أقرب مركز صحي أو مؤسسة صحية فوراً عند حدوثها وهذه العلامات هي:



## أولاً: مرض الرشح والزكام Common Cold

**التعريف:** التهاب فيروسي يصيب الغشاء المخاطي للأنف والجيوب الأنفية، ومن الممكن أن يتعرض الطفل للالتهاب الفيروسي بحدود عشرة مرات في السنة.

**الأعراض الشائعة:** الرشح وانسداد الأنف، وهناك أعراض أخرى، مثل الحمى، والنحول وألم العضلات.

**الأسباب:** أنواع مختلفة من الفيروسات.

**العلاج:** تعالج الأعراض فقط، ولا داعي لاستخدام المضاد الحيوي. ويمكن استخدام قطرات الأنف لعلاج الانسداد، والسوائل الدافئة، وبعض الأحيان نحتاج إلى الأدوية المقللة للرشح (المضادة للهستامين). وقد يحتاج الطفل المريض إلى التنويم في المستشفى في حالات قليلة.

**طبيعة المرض:** معدي، ويجب عدم استخدام أدوات ومناشف المريض، ومراعاة معايير النظافة الشخصية عند التعامل مع المريض لتفادي نقل العدوى.

## ثانياً: التهابات المجاري التنفسية العليا الأخرى

### Acute Upper Respiratory Infections

**التعريف:** وهي أمراض فيروسية أيضاً، وتشمل التهابات الحنجرة، والقصبه الهوائية والشعب الهوائية.

**الأعراض:** الزكام، والرشح، وتغير الصوت، والسعال الجاف (أو النباحي)، وضيق التنفس.

**الأسباب:** أنواع مختلفة من الفيروسات.

**العلاج:** يمكن استخدام خليط العسل والليمون والماء الدافئ (إذا كان عمره أكثر من سنة). أو شاي البابونج (إذا كان عمره أقل من سنة). ومراجعة الطبيب في حالات ضيق التنفس، رفض الرضاعة، القيء المستمر أو حالات النفخة (ما يسمى برباعيات علامات الخطر).

**طبيعة المرض:** معدي، ويجب عدم استخدام أدوات ومناشف المريض ومراعاة معايير النظافة الشخصية عند التعامل مع المريض لتفادي نقل العدوى.

## ثالثاً: التهابات اللوزتين Acute Tonsillitis

**التعريف:** وهو التهاب يصيب اللوزتين وهو على نوعين: فيروسي وهو الشائع ويسبب احترقاناً (احمرار فقط) في منطقتي اللوزتين أما البكتيري فيسبب تقيحاً عليها مع تضخم وحساسية ألم في الغدد التي تقع في أعلى الرقبة وفي العادة لا يصيب الأطفال ما دون السنة من العمر.

**الأعراض:** ارتفاع في درجة الحرارة، تضخم الغدد اللمفاوية في منطقة الرقبة، آلام الحلق، إذا استطعتي النظر إلى اللوزتين فأنظري إلى الوصف المذكور في التعريف.

**الأسباب:** عدوى فيروسية أو بكتيرية.

**العلاج:** في حالة الالتهاب الفيروسي يحتاج المريض إلى علاج للأعراض فقط أما في حالة الالتهاب البكتيري فيحتاج بالإضافة إلى ذلك إلى المضاد الحيوي.

**طبيعة المرض:** معد في حالة استخدام أدوات المريض أو النوم بقربه.

## رابعاً: حساسية الصدر (الربو القصبي) Child Bronchial Asthma

**التعريف:** تحسس الغشاء المخاطي للمجاري التنفسية للعوامل المحسنة، ويصيب ما بين 10 - 20% من الأطفال. السعال الجاف المزمن (أكثر من أسبوعين) الذي يزداد عند نوم الطفل، أو عند إصابته بالزكام، أو عند اللعب، وضيق النفس، والأزيز عند التنفس.

**الأسباب:** 50% من الحالات هي حالات وراثية عائلية.

يشد المرض بعد الإصابة بالفيروسات التي تسبب الزكام، والغبار، والبخور، والدخان (لا سيما دخان السجائر)، والبرد والريش (أو شعر) الحيوانات الأليفة، والرطوبة العالية التي تسبب تكاثر بعض أنواع الفطر المحسس.

**العلاج:** مراجعة الطبيب لعمل خطة للعلاج، وتعتمد الخطة على شدة الحالة. وقد يوصي الطبيب باستخدام الأدوية عن طريق الفم، أو عن طريق الاستنشاق للجهاز التنفسي أو بواسطة جهاز التبخير.

**طبيعة المرض:** غير معدٍ ينصح بتفادي المحسسات مثل عدم استخدام البخور، وعدم إدخال الحيوانات الأليفة إلى الداخل، وعدم استخدام الفرش الأرضي في الداخل؛ لأنه يساعد على تكاثر الفطر المحسس .... الخ.

## خامساً: الإسهال Acute Diarrheal Illnesses

**التعريف:** التهاب الغشاء المخاطي للأمعاء.

**الأعراض:** الحمى والتقيؤ والإسهال. وتظهر أعراض الجفاف، مثل انخفاض اليافوخ، وغور العينين، وجفاف الفم، واللسان، وقلّة البول، والإعياء (في الحالات الشديدة).  
الأسباب: غالباً تكون فيروسية، ولكن في حالة وجود الدم والمخاط في البراز قد تكون الأسباب بكتيرية أو طفيلية.

**العلاج:** في الحالات البسيطة والمتوسطة يكفي تعويض السوائل المفقودة بواسطة محلول الإرواء الفموي ORS (يمكن الحصول عليه من أقرب مركز صحي). بوضع الكيس الواحد في 200 مل من الماء وقراءة تعليمات الإستخدام قبل الشروع بإعطاء الطفل وشرب الماء، والسوائل الأخرى (مثل: شوربة الأرز، والزبادي، وعصير التفاح).

وأما في الحالات الشديدة، فعند استمرار القيء والإعياء وظهور أول علامات الجفاف يجب مراجعة المستشفى إذ قد يحتاج الطفل إلى السوائل عن طريق الوريد. ويوصف المضاد الحيوي في حالات الالتهابات البكتيرية والطفيلية.

**طبيعة المرض:** معدي وينصح بعزل المصاب، كما يجب عدم استخدام أدوات ومناشف المريض ومراعاة معايير النظافة الشخصية عند التعامل مع المريض لتفادي نقل العدوى.

## سادساً: أمراض الطفح الجلدي والحمى Fever & Rash Illnesses

**التعريف:** وهي مجموعة أمراض فيروسية مختلفة تتميز بالحمى، ومن ثم ظهور الطفح الجلدي، مثل: الحصبة، والحصبة الألمانية ولكنها أصبحت قليلة الحدوث في الوقت الحاضر بسبب استخدام التطعيمات، كذلك توجد أمراض مشابهة لها في الأعراض تسببها فيروسات أخرى، ولكنها لا تسبب في العادة مضاعفات خطيرة.

**الأعراض:** تختلف من مسبب لآخر ولكنها تتميز بالحمى والطفح.

**الأسباب:** فيروسيات من فصائل مختلفة.

**العلاج:** تعالج الأعراض في العادة، وتعطى علاجات خاصة عند ظهور المضاعفات.

**طبيعة المرض:** معدي، وينصح بعزل الطفل المصاب، وإخلائه من الحضانة، كما يجب عدم استخدام أدوات ومناشف المريض ومراعاة معايير النظافة الشخصية عند التعامل مع المريض لتفادي نقل العدوى.

## سابعاً: أمراض الأذن Ear Diseases

**التعريف:** عادة ما يحدث التهاب الأذن الوسطى من نتائج الرشح والزكام عبر التهاب قناة أوستاكي التي تربط الأذن بالبلعوم.

**الأعراض:** الحمى الثانوية، وتغير المزاج، وكثرة البكاء، وشد الأذن وبعض الأحيان خروج الصديد من الأذن.

**الأسباب:** عدوى فيروسية أو بكتيرية.

**العلاج:** يحتاج الطفل في العادة إلى مراجعة الطبيب لأخذ العلاج المناسب (المضاد الحيوي مع مسكنات للألم).

**طبيعة المرض:** غير معدٍ، وفي حالات خروج صديد من الأذن (ثقب غشاء الطبلية) يجب تنظيف وتجفيف الأذن باستمرار بواسطة المناديل الورقية، ويجب مراعاة عدم دخول الماء في الأذن المصابة.

## ثامناً: أمراض سوء التغذية (الهزال) Malnutrition

**التعريف:** هو أحد أشكال سوء التغذية والذي يتسم بالنقص فيما يتناوله الطفل من الطاقة والمغذيات. ويشير الهزال إلى انخفاض الوزن بالنسبة إلى الطول عند الطفل، ويتم الكشف عنها برسم وزن الطفل على منحنى نمو الطفل الموجود في سجل صحة الطفل (البطاقة الوردية).

يتعرض هؤلاء الأطفال أكثر من غيرهم إلى الأمراض المختلفة، وقد يؤدي ذلك أيضاً إلى أمراض نقص الحديد، والمعادن الأخرى في الجسم، وأمراض نقص الفيتامينات مثل: نقص فيتامين D و A مما يؤثر سلباً على المناعة، والنمو، والتطور العقلي، والنفسي، ولا يخفى تأثيره في الحالات الشديدة على العين والقلب.

**الأعراض:** عدم زيادة الوزن، والشحوب، والتعب، وزيادة معدل أمراض الإسهال وأمراض الجهاز التنفسي.

**الأسباب:** عدم إعطاء الأغذية المكملية بصورة صحيحة (إما أن تكون فقيرة بالسعرات الحرارية أو غير صحية) والاعتماد على الرضاعة الطبيعية فقط بعد سن الستة أشهر، وعوامل أخرى مختلفة.

**العلاج:** الوقاية خير من العلاج، ينصح بزيارة طبيب الأطفال وأخصائي التغذية في المستشفى أو المركز الصحي القريب لأخذ النصائح وقد يعطى الطفل سعرات حرارية إضافية عن طريق وصفات غذائية، وقد يزود بالفيتامينات والمعادن الناقصة.

**طبيعة المرض:** غير معدٍ، ويجب على الأم متابعة الطفل من خلال الزيارات الدورية للطفل لمراقبه نمو وتطور الطفل وقراءة التعليمات الموجودة في سجل صحة الطفل جيداً (البطاقة الوردية).

## تاسعاً: جدري الماء (المحميقة) (Chicken Pox (Varicella)

**التعريف:** وهو مرض فيروسي معد جداً، يصيب الأطفال في مختلف مراحلهم العمرية.

**الأعراض:** الحمى، وظهور الطفح الجلدي بعد ثلاثة إلى أربعة أيام من الحمى، والطفح الجلدي يكون مميزاً بظهور البثور بأشكالها المختلفة على منطقة الجذع، والأطراف، والوجه، ويتفاوت المرض من طفل لآخر حسب شدته. ويصاب المرض الحكة الشديدة، ويؤدي في بعض الأحيان إلى مضاعفات.

**الأسباب:** فيروسي.

**العلاج:** عادة ما تعالج الأعراض، وتوصف مضادات الفيروس في حالات معينة وعند ظهور المضاعفات.

**طبيعة المرض:** معدٍ جداً، ينصح بعزل الطفل المصاب وإخلائه من الحضانة إلى البيت، كما يجب عدم استخدام أدوات ومناشف المريض ومراعاة معايير النظافة الشخصية عند التعامل مع المريض لتفادي نقل العدوى. ومن الممكن عودته إلى الحضانة متى ما جفت البثور بصورة تامة، وهو ما يحتاج من 10 - 7 أيام. وعدم التردد في الرجوع للطبيب إذا ما ظهرت المضاعفات (سعال شديد، وحمى ثانوية، وتغير في الانتباه والوعي، ظهور علامات نزفية).

## عاشراً: التهاب الجلد Impetigo

**التعريف:** التهاب جلدي بكتيري معدٍ.

**الأعراض:**

- طفح ذو بقع حمراء صغيرة.
- نشوء نطفات (حويصلات صغيرة من السوائل) فوق البقع.
- تنفقي النفطات تاركة مكانها قشورا بنية اللون (الشكل النهائي يشبه حرق على الجلد).
- ارتفاع في درجة الحرارة.

**الأسباب:** عدوى بكتيرية.

**العلاج:** إستشارة الطبيب فقد يصف للطفل مرهماً للجلد أو مضاداً حيوياً أو كلاهما معاً.

**طبيعة المرض:** معدٍ، ويجب عدم استخدام أدوات ومناشف المريض ومراعاة معايير

النظافة الشخصية عند التعامل مع المريض لتفادي نقل العدوى بإمكان المربية المسح على القشور بمنشفة مبللة خاصة بالطفل.

## الحادي عشر: السعال الديكي (الشهاقية) Whooping Cough

**التعريف:** مرض بكتيري معدي، ومن الممكن أن يصيب الأطفال في مختلف مراحلهم العمرية.

**الأعراض:** نوبات من السعال الشديد المتواصل، ويعقبه صوت شديد للشهيق يشبه صياح الديك.

هذا الصوت المميز قد لا يكون موجودا عند الأطفال الصغار، إذ ربما يعقب السعال إما القيء أو توقف النفس.

**الأسباب:** عدوى بكتيرية.

**العلاج:** الحالات البسيطة تحتاج إلى المتابعة والعلاج بالمضاد الحيوي. وفي الحالات الشديدة التي ترافق مع ازرقاق الشفتين وتوقف النفس تحتاج إلى التنويم في المستشفى.

**طبيعة المرض:** معدي ويجب عدم استخدام أدوات ومناشف المريض ومراعاة معايير النظافة الشخصية عند التعامل مع المريض لتفادي نقل العدوى.

## الثاني عشر: حالات حبس النفس (الفحمة)

### Breath Holding Attacks

**التعريف والأعراض والأسباب:**

وهي حالة نفسية غير خطيرة يحاول فيها الطفل الصغير جذب الانتباه إليه، وتحدث بعد أن يبكي أو يزعل لأي سبب، حيث يتوقف النفس بعد البكاء، ويتغير لون الطفل إلى اللون الأزرق لعدة ثوان أو دقائق.

**العلاج:** عند حدوث الحالة يجب عدم الفزع، ومراقبة الطفل بحيث تراه المربية وهو لا يراها لأن الاهتمام الزائد بالحالة قد يؤدي إلى زيادة في عدد مرات حدوثها.

**طبيعة المرض:** نفسية، ولكن لابد من عرضه على الطبيب الأخصائي للتأكد من طبيعة الحالة والتفريق بينها وبين حالات التشنجات والنفطات.

## الثالث عشر: التشنجات الحرارية (النفضة الحرارية)

### Febrile Convulsions

#### التعريف والأعراض:

هي تشنجات (اهتزازات) في العادة لعامة الجسم مع فقدان الوعي (قد تظهر بشكل آخر مثل تشنج طرف أو أكثر)، وخروج اللعاب من الفم، وتترافق الأعراض مع درجة الحرارة العالية، وقد تتكرر مع كل ارتفاع في درجة الحرارة.

فترة النفضة: عدة ثوان - 15 دقيقة .

الفترة التي قد يحصل فيها المرض: من 6 أشهر - 6 سنوات.

وفي العادة لا تترك مضاعفات مستقبلية، ولكن يجب التفريق بينها وبين الأمراض الأكثر خطورة والتي

تقارب في أعراضها التشنجات الحرارية مثل التهاب الدماغ أو أغشية Meningitis & Encephalitis

**الأسباب:** تكون وراثية في بعض الحالات، وغير معروفة السبب في الحالات الأخرى.

**العلاج:** انتبهي عند حصول النفضة، ضعِي الطفل على جانبه، وأزيلِي الإفرازات من فمه بالمناديل

الورقية، أو قطعة قماش وحاولي أن تخفزي درجة الحرارة إلى أن تصلي إلى المستشفى وإبلاغ والدي

الطفل. وعند حدوث الحمى مستقبلاً اتخذي الإجراءات المخفضة للحرارة مثل:

- إعطاء الطفل حماماً سريعاً بماء فاتر أو من ماء الحنفية.

- استعملي الكمادات من ماء الحنفية في تبريد الجسم (امسحي أطرافه وجسمه بالماء كل عدة دقائق

بواسطة منشفة أو قطعة ضماد طبي).

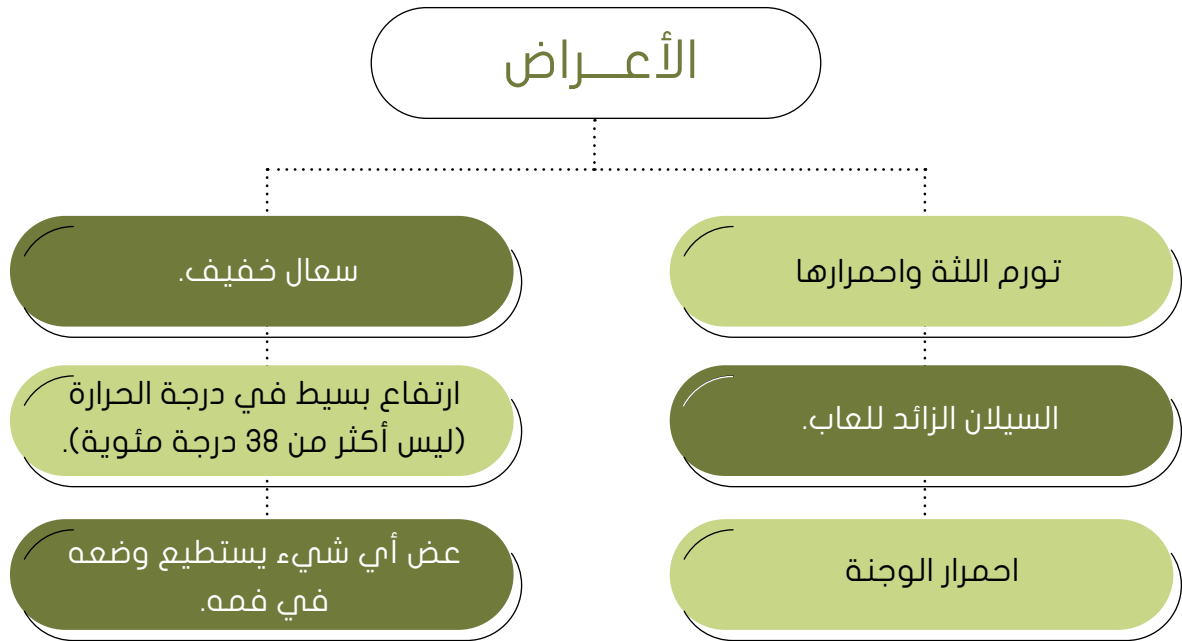
- إعطاؤه شراب الباراسيتامول أو التحاميل كل أربع ساعات (الجرعة يجب أن تناسب وزن الطفل كما تم

ذكره آنفاً).

**طبيعة المرض:** غير معدي

## الرابع عشر: ظهور الأسنان Dentition

**التعريف:** هي حالة غير مرضية، فعادة ما تبدأ الأسنان بالظهور لدى أكثر الأطفال في حوالي الستة أشهر، حيث تبزغ الأسنان الأمامية السفلى، وتستمر فترة التسنين حتى الشهر الثلاثين، والكثير من الأطفال لا تبدو عليهم علامات واضحة، ولكن بعض الأطفال يكونوا مزاجين وهائجين، وقد تستمر هذه الحالة إلى عدة أشهر حتى ظهور السن.



**العلاج:** إعطاء الطفل عضاضات نظيفة، أو تدليك اللثة. أما استخدام الجل المخدر فذو فائدة محدودة، وإذا أحسست بزيادة الألم عند الطفل أعطيه شراب الباراسيتامول، وأعطيه لعبة مسلية أو خذيه في نزهة.

**طبيعة المرض:** لا يعتبر مرضا كما أنه يجب عدم الخلط بين هذه الأعراض وبين أعراض الأمراض الخطرة مثل: الإسهال، والالتهابات الحادة، والارتفاع العالي لدرجة الحرارة، وعدم تبرير تلك الحالات الحادة عند الأطفال بظهور الأسنان.

## الخامس عشر: مرض نقص الخميرة (الفولي)

**التعريف:** مرض وراثي جيني ينتقل من الأم الحاملة للمرض (أو المصابة) إلى ابنها أو ابنتها عبر كروموسومات x الجنسي. يصيب المرض خلية الدم الحمراء؛ حيث تكون الخلايا عند المصابين خالية، أو تحتوي على نسبة بسيطة من إنزيم (خميرة) ال G6PD المسؤولة عن مقاومة المواد المؤكسدة مثل المادة الموجودة في الفول ، أو بعض المضادات الحيوية و أدوية مكافحة الملاريا أو عند استنشاقهم أو تناولهم بالخطأ مادة النفثالين الموجودة على شكل كرات بيضاء ، وعند استخدام الحناء للمصابين .

**الأعراض:** من الممكن التعرف بسهولة على أعراض المرض إذا حدث عارض، وخاصة إذا كنا نعرف أن الطفل مصاب بنقص الخميرة؛ حيث عادة ما تكون الأعراض حادة (متسارعة)، يعاني الطفل في العادة شحوبا في الوجه وتغير في لون بياض العين (المنظمة) إلى اللون الأصفر؛ عندها يجب أخذ المريض حالا إلى المستشفى.

**العلاج:** في المستشفى يعالج الطفل حسب شدة الحالة، وقد يحتاج إلى نقل دم طارئ، ويجب ألا يمنع الطفل من أطعمة أخرى (فعادة ما تقوم العوائل بعدم إعطاء أطفالها كل أنواع البقوليات والمكسرات مما قد يسبب نقصا في السعرات ومن ثم نقص الوزن).

**طبيعة المرض:** جيني وراثي غير معدي.

# السادس عشر: مرض فقر الدم المنجلي

## Sickle Cell Disease

**التعريف:** فقر الدم المنجلي هو أحد الأمراض الوراثية الجينية.

**الأسباب:** اعتلال في تركيب بروتين الهيموجلوبين في كريات الدم الحمراء، وتأثره بنقص الأوكسجين؛ حيث يصبح لزجا ويؤدي إلى تغيير شكل كرية الدم من شكلها الطبيعي القرصي إلى الشكل المنجلي؛ مما يؤدي إلى تجمع هذه الكريات في الأوعية والشعيرات الدموية وانسدادها.

**الأعراض:** تختلف الأعراض من مريض إلى آخر في الشدة ووقت الظهور، وربما يكتشف المرض عند بعضهم بالصدفة عن طريق التحليلات الروتينية، ولكن بالنسبة للمرض المثالي فعادة ما تبدأ الأعراض ما بين 6 - 12 شهرا على شكل تورم أصابع القدمين واليدين، وما يصاحبها من ألم وبكاء.

ومن الأعراض العامة الأخرى

- شحوب اللون والتعب والإعياء.

- ارتفاع درجة الحرارة.

- نوبات من الألم في مختلف مناطق الجسم .

**العلاج:** في حالات الألم البسيطة يكفي تناول السوائل والراحة وبعض المسكنات للسيطرة على الحالة.

في الحالات الشديدة يحتاج الطفل إلى التنويم في المستشفى.

ومن الممكن التقليل من تكرار النوبات وشدة النوبات باتباع التالي:

- تناول كمية كافية من السوائل خاصة في الجو الحار، وعند اللعب، أو الإصابة بالإسهال أو القيء

- تجنب الإجهاد، والأماكن المزدحمة، والمناطق الجبلية المرتفعة؛ حيث يقل الأوكسجين.

- أخذ التطعيمات اللازمة ضد البكتريا المسببة للالتهاب، ومراجعة الطبيب عند ظهور الحمى.

- إذا كان الطفل مصاب /حامل بفقر الدم المنجلي يجب ذكر ذلك في الملف الصحي للطفل عند التسجيل

وهذا يشمل جميع الأمراض المزمنة مثل (السكري، الربو ، نقص الخميرة وغيرها) لسهولة متابعة حالته

المرضية من المربية وتدارك أي عارض من الممكن أن يحصل للطفل.

**طبيعة المرض:** جيني وراثي غير معددي.

ينصح حاملو المرض بعدم التزاوج من بعضهم البعض وإجراء الفحص الطبي قبل الزواج قبل التخطيط للزواج .

**تذكيري:** أن المشكلات الصحية التي تم ذكرها في هذي الفئة العمرية قد توجد في أي فئة عمرية

تم ذكرها في هذا الدليل

## السابع عشر: القمل Hair Lice

**التعريف:** القمل حشرات طفيلية صغيرة تنتشر في الشعر.

**الأعراض:**

- حكة في رأس الطفل.
- حبوب بيضاء دقيقة تتعلق عند جذور الشعر بإحكام ( الصئبان أو البيوض).
- علامات لسع حمراء في البشرة تحت الشعر.

**الأسباب:** يعتبر القمل من الطفيليات.

**العلاج:**

- استخدمني الفسول الخاص لقتل القمل، امسحي به شعر الطفل، ثم اتركيه على شعره طوال المدة التي تحددها الوصفة الطبية (وهي عادة ساعات قليلة).
- 1. اغسلي الشعر ومشطيه بواسطة مشط دقيق الأسنان للتخلص من الصئبان.
- 2. نظفي فرشاة شعره والمشط والقبعه بالفسول وضعيها كلها في كيس بلاستيكي محكم الإغلاق لمدة عشرة أيام.

**طبيعة المرض:** معددي، وسريع الانتشار من رأس إلى آخر.

### نصائح عامة عند مرض الطفل:

1. الاستمرار في تقديم الحليب الطبيعي أو الصناعي.
2. تقديم المزيد من السوائل الدافئة للطفل.
3. زيادة عدد الوجبات مع تقليل كمية الطعام في كل وجبة، ويجب أن يكون الطعام مهروسا وسهل الهضم للطفل، يجب أن تكون المربية حريصة على غسل اليدين قبل وبعد تقديم الرعاية للطفل
4. خفض درجة حرارة الطفل بواسطة الباراسيتامول وكمادات الماء الفاتر (من الحنفية).
5. للمزيد من المعلومات يرجى التوجهه إلى كتيب صحة الطفل و كتيب الرضاعة الطبيعية من المؤسسات الصحية أو من خلال الرابط الالكتروني

[www.moh.gov.om/ar/web/depaertmnet-of-health-education-information/elibrary](http://www.moh.gov.om/ar/web/depaertmnet-of-health-education-information/elibrary)

**ملاحظة:** تم ذكر المشكلات الصحية المشابهة لأي فترة عمرية للأطفال والتي تم ذكرها في هذا

الدليل ولرجوع الى الملحق رقم (2)

المرحلة

المرحلة

# الثالثة

03

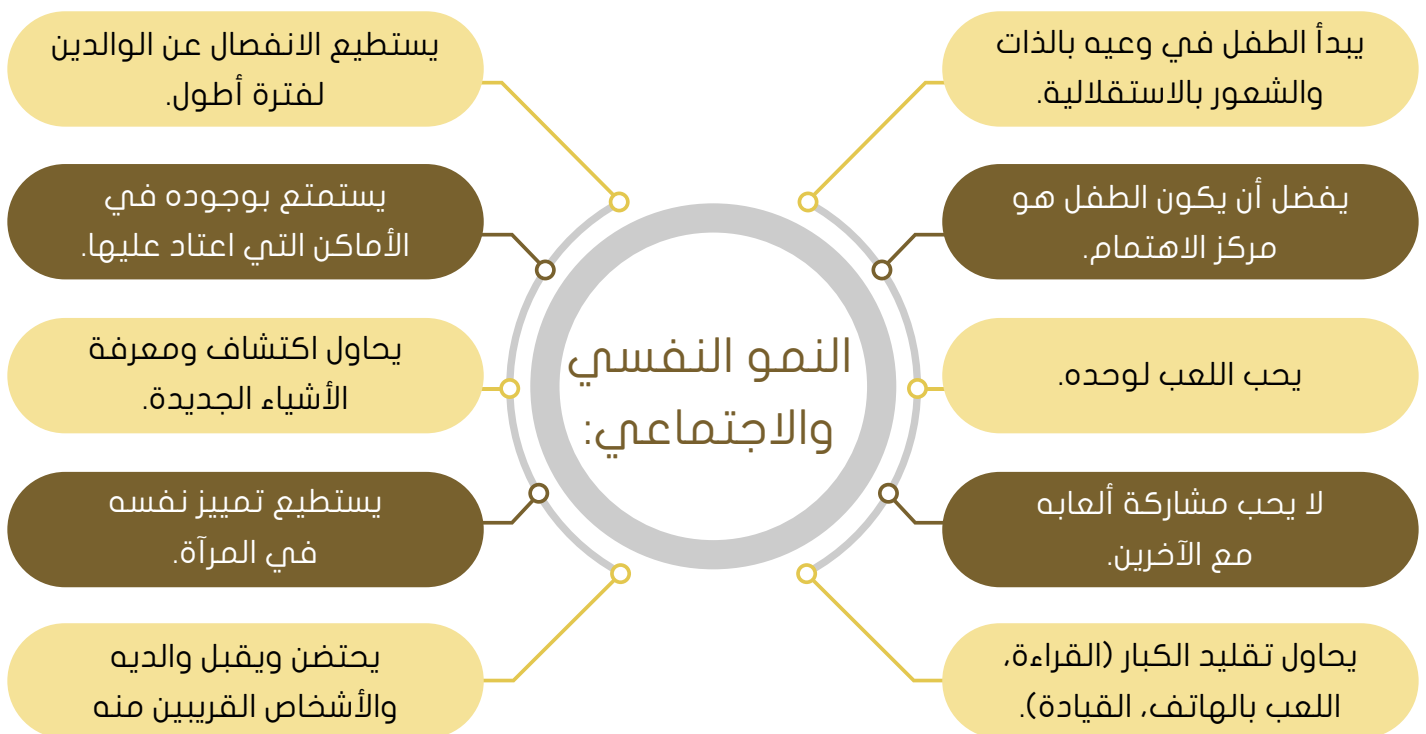
فئة الأطفال  
الدارجين  
(12-24 شهرا)

# فئة الأطفال الدارجين (12-24 شهرا)

يُعرف الأطفال الدارجون بأنهم أطفال الذين بدأوا في المشي وهم في أول سنتين من حياتهم. المرحلة يكون الطفل قادراً على المشي والكلام وفهم البيئة المحيطة به من منظوره الخاص.

## الخصائص النمائية للأطفال في هذه المرحلة:

- يبدو الطفل في هذه المرحلة متحمساً للاستكشاف، مما يجعله فضولياً وفوضوياً، وخاصة عندما يبدأ بالمشي، ويقال عنه بأنه يحرق الشحم الذي جمعه في السنة الأولى.
- يعتمد أكثر الأطفال على أنفسهم في الشهر الخامس عشر.
- يحبون العناق.
- يتكلمون معدل 10 كلمات، ويعرفون معانيها في الشهر الثامن عشر.
- في نهاية السنة الثانية يستطيع معظم الأطفال الركض وصعود الدرج.
- يستطيعون عمل برج من 7 مكعبات.
- يستطيعون وضع ثلاث كلمات في جملة.
- باستطاعتهم أيضاً استعمال الملعقة بصورة جيدة.
- معدل زيادة الوزن في هذه المرحلة هو بقدر وزنه عند الولادة (من 2.5 - 3.5) بينما معدل زيادة الطول حوالي 12 سم.



## الأنشطة التي يمكن القيام بها:

- الطلب من الطفل المساعدة في بعض الأعمال البسيطة جداً.
- اللعب مع الطفل وتعليمه المشاركة.
- المحاولة بإعطاء فرص كافية للطفل أن يلعب مع الأطفال الآخرين.
- عدم إرغام الطفل على اللعب مع الأطفال إذا كان لا يريد ذلك ولكن شجعه فقط.
- استخدام مفردات مثل (نعم، لا) في المواقف وحاول إيضاح أسبابك.
- تعزيز الطفل على بعض السلوكيات الحميدة مثل أن يقول لو سمحت وشكراً.
- محاولة تهدئة الطفل عندما يكون منزعجاً أو مريضاً أو متألماً.
- إعطاء فرص للطفل حتى يشعر بالنجاح (كأن يقوم بشيء وتهنئه على ذلك).
- التحدث عن المشاعر كأن تقول أراك سعيداً.
- قراءة القصص التي تتحدث عن المشاعر كثيراً.
- التحدث عن أي تغيير قد يحدث في الروتين اليومي.

## المشاكل العابرة

حالات تعكر المزاج (نوبات الغضب) Temper tantrum

- قد يبدو مزاج هؤلاء الأطفال متعكراً في بعض الأحيان، وحالات تعكر المزاج قد تحدث بين الستة أشهر والثلاث سنوات كما قد يحدث من ثلاث مرات يومياً إلى ثلاث مرات أسبوعياً، وفيها يبكي الطفل بدون سبب محدد لمدة قد تصل إلى ربع ساعة، وتنتج عن شعور الطفل بالإحباط، وعدم قدرته على التعامل مع المحيط الواسع، وفي هذه الحالة:
- يجب التعامل مع الطفل بهدوء، وحمله وإخراجه من المكان المتواجد فيه إلى مكان مفتوح، تكلمي معه لإيضاح وجهة نظرك.
- في بعض الأحيان يكون الطفل نعسان، أو جائعاً، أو مرهقاً، أو متوعداً، عندها يجب أن تلبّي المربية احتياجاته الجسدية.
- في حالة زيادة تكرار الحالة عن العدد المذكور، يجب مراجعة الطبيب لفحص الطفل وتحديد نوع السبب هل هو عضوي أم نفسي.

## المشكلات التي قد تحدث

### العلامات الحمراء

- لا يبدي أي استجابة للأصوات أو الابتسامة أو التعابير.
- لا يتكلم كلمة على الأقل ذات معنى نهاية 18 شهراً.
- لا يمشي وحده نهاية 18 شهراً.
- لا يصوغ جملة من كلمتين نهاية الشهر الثلاثين.
- لا يستطيع القيام ببعض الأوامر البسيطة جداً (على عمر 24 شهراً).
- لا يستطيع تقليد كلمات أو حركات (على عمر 24 شهراً).
- لا يستطيع تمييز بعض الأدوات اليومية مثل الملاعقة أو فرشاة الأسنان (عمر 24 شهراً)

### اضطرابات نمائية

اضطراب طيف التوحد (Autism)

- هو اضطراب عصبي تطوري ينتج عن خلل في وظائف الدماغ يظهر كإعاقة تطويرية أو نمائية عند الطفل خلال السنوات الثلاث الأولى من العمر. يصيب الذكور أكثر من الإناث (الإصابة عند الذكور أربعة أضعاف الإناث تقريباً) وحالات المرض في تزايد على مستوى العالم.
- أغلب المصابين به تكون لديه صعوبات في التواصل، سواء كان تواصل بصري ولفظي أو حتى جسدي وتكون لديه محدودية في الاهتمامات، ويكون لديه بعض السلوكيات النمطية (كالرفرفة أو التصفيق).
- تتفاوت شدة علامات التوحد من طفل لآخر، فقد تكون الإصابة بسيطة إلى شديدة، لذلك قد لا تظهر العلامات مجتمعة عند الأطفال، ومن أهم هذه العلامات:

- صعوبات في التواصل سواء كان تواصل بصري، لفظي أو حتى جسدي.
- محدودية في الاهتمامات و بعض السلوكيات النمطية (كالرفرفة أو التصفيق).
- ميل للعزلة والبقاء منفرداً.
- لا يميل للمعانقة ولا يبدو محبوباً.
- اعتماد روتين خاص به يصعب تغييره (مقاومة التغيير).
- الارتباط غير الطبيعي بالأشياء مثل دمية معينة.
- لا يبدأ الحوار ولا يتكلم (متأخر في الكلام وفهم معانيه).

## العناية اليومية Daily Care

لا تختلف العناية اليومية في هذه الفئة عن المرحلة السابقة كثيراً، بل ربما يكون من الأسهل التعامل مع هذه الفئة العمرية؛ بسبب تراكم الخبرة عند الطفل، وهذه بعض النقاط التي يجب الانتباه إليها، والتي قد تختلف عن الفئة السابقة :

### سلامة الطفل: Child Safety

- الحجز الأساس لسلامة الطفل في هذا العمر وكال أطفال دون الخامسة من العمره والمراقبة المستمرة لحركات الأطفال وتوجيههم التوجيه الصحيح ضمن خطوط السلامة الصحيحة.
- يجب تأمين المكان بصورة محكمة، وخاصة أن الطفل يستطيع المشي، ومن الممكن أن يختفي عن أعين الناظرين خلال ثوان ؛ لذلك يجب أن يكون المكان داخل وخارج البناية خالياً من المطبات والمرتفعات مثل وجود حواجز قبل السلالم الداخلي لدور الحضانة ، وخالياً من الأشياء الصغيرة التي تسبب الاختناق مثل الأزرار، والعملات، والبطاريات الصغيرة، والممحاة، والكرات الصغيرة ... الخ ، كما يجب الانتباه إلى أنواع الطعام الشائعة التي تسبب الاختناق مثل الحلوى الصغيرة الصلبة، والفشار، واللبن، والزبيب، والعنب، والفول السوداني .
- تأمين مكان نوم الطفل، بحيث لا يستطيع أن ينزل من السرير وحده عند إستيقاضه من النوم .

## توصيات ونصائح التغذية الصحية للأطفال في هذه الفئة العمرية

التوصيات التالية تنطبق على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 شهراً و36 شهراً. (أي الأطفال الذين ينتمون في الفئة الثالثة والرابعة).

- يرتبط النظام الغذائي المتنوع بالصحة الجيدة لاحتوائه على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للنمو.

- يجب تشجيع الأطفال على تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين (ج) في الوجبات - على سبيل المثال معظم الفواكه والعصائر الطازجة والبطاطس والقرنبيط وغيرها من الخضراوات الخضراء والطماطم والفلفل الرومي غنية بفيتامين (ج). لأنه يساعد على إمتصاص الحديد من المصادر النباتية

- يجب تشجيع الأطفال على تناول نظام غذائي غني بالأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم والدواجن والأسماك. (أطباق اللحوم واللحوم هي أيضاً مصدر جيد للزنك). يجب على الأطفال الذين لا يأكلون اللحوم أن يكون لديهم نظام غذائي متنوع يحتوي على الأطعمة مثل الحبوب والبقول (البازلاء والفاصوليا والعدس) والخضروات والفواكه.

تناول الأغذية الغنية بالسكر والحلويات يزيد من معدل الإصابة بتسوس الأسنان وكذلك لها دور بزيادة معدلات زيادة الوزن والسمنة لدى الأطفال.

- من المهم أن يحصل الأطفال على احتياجاتهم من الطاقة (السعرات الحرارية) للنمو والتطور، قد لا يكون لدى الأطفال الرغبة في تناول ما يكفي من الطعام لتوفير كل العناصر الغذائية التي يحتاجونها؛ لذلك يجب أن يكون مقدم الرعاية واعياً لاحتياجات الأطفال وأن يشجعهم على تناول الطعام ليضمنوا حصول هؤلاء الأطفال على طعام صحي متكامل ومتنوع.

- من المهم تشجيع الأطفال بجميع المراحل العمرية على تناول نظام غذائي متنوع ومتوازن. فمن المهم تناول الأطعمة من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الرئيسية الخمسة كل يوم من الطبق الغماني المتوازن. المجموعات الغذائية الرئيسية تشمل كما هو موضح بالجدول:

المجموعة	التصنيف	الأطعمة المدرجة تحت التصنيف
الحبوب الكاملة و البطاطا	ألياف عالية - ألياف قليلة	القمح الكامل ، الأرز الأسمر، الأرز الأبيض، طحين القمح الأبيض
الخضروات	غنية بالفيتامين (ج)	الفلل الحلو وصلصة الطماطم والقرنبيط والبنجر "الشمندر" والفجل
	غنية بالفيتامين (أ)	الخس والكرنب والجزر والقرع ( كوسا ) والبازلاء الخضراء
	غنية بالحديد / حمض الفوليك	السبانخ والبقدونس والملوخية
	أخرى	البصل والبامية والخيار والباذنجان والثوم
	غنية بالفيتامين (ج)	الموالح والأناناس والجوافة والكرز والتوت
الفواكه	غنية بالفيتامين (أ)	المانجو والبابايا والمشمش والبرقوق
	غنية بالبوتاسيوم	الزبيب والتين المجفف وتمر والموز والشمام
	أخرى	جوز الهند، العنب، التفاح، الكمثرى، التين، التمر، الفواكه المجففة، عصير الفاكهة الطازجة، الأناناس المعلبة
اللحوم وبدائلها	اللحوم الحمراء	لحوم البقر والماعز والجمال
	الدواجن	الدجاج والدواجن الأخرى
	الأسماك	جميع أنواع السمك
	المكسرات والبذور	جميع أنواع المكسرات والبذور
	البيض	جميع أنواع البيض
	المنتجات المعلبة	لحوم معلبة وسجق وشاورما وكباب ، أصابع وقطع الدجاج المقلية
البقوليات	العدس	جميع أنواع العدس
	الفاول المجفف	جميع أنواع الحمص والفاول وأيضا تلك المعلبة
	البازلاء	البازلاء المجففة

المجموعة	التصنيف	الأطعمة المدرجة تحت التصنيف
الحليب والألبان ومنتجاتها	الحليب	طويل الأجل والمبستر والبودرة
	الزبادي	جميع أنواع الروب واللبن والكشك
	الجبن	جميع أنواع الجبن
	أخرى	اللبننة
الدهون والزيوت	المشبعة	السمن والزبد والحليب المجفف والكريمة
	غير المشبعة مثل تلك الأحادية والمتعددة والأحماض الدهنية - أوميغا 3	الزيوت النباتية والأسماك
	الدهون المهدرجة	الوجبات السريعة والفطائر والكعك والأطعمة المقلية التجارية

## المشروبات والأطعمة الخفيفة الجاهزة

- يجب تشجيع الأطفال على شرب الماء إذا شعروا بالعطش، الماء يروي العطش بدون أن يفسد الشهية، ولا يسبب تسوس الأسنان.

- الحليب هو مشروب جيد للأطفال، حليب البقر الكامل الدسم مناسب كمشروب رئيسي لمعظم الأطفال من عمر 12 شهراً، يمكن إدخال الحليب قليل الدسم تدريجياً بعد عمر السنتين، شريطة أن يكون الطفل يتناول الطعام جيداً وله نظام غذائي متنوع.

- يجب ألا يتناول الأطفال المشروبات الغازية والعصائر الفنية بالسكر، لأنها يمكن أن تضعف مينا الأسنان وتسبب تسوس الأسنان، والأطفال الذين يشربون هذه المشروبات يكونون أقل شهية لتناول الطعام في أوقات الوجبات الرئيسية.

- الشاي والقهوة ليست مشروبات مناسبة للأطفال لأنها تعتبر منبهات وكذلك تحتوي على حمض التانيك الذي يتداخل مع امتصاص الحديد.

- الأطعمة التي يجب تجنبها أو التقليل منها: رقائق البطاطس، البطاطس المقلية، الشوكولاتة، الحلويات بمختلف أنواعها، الشاي المثلج، مشروبات الطاقة، أنواع الكيك، البسكويت، فطائر الفواكه المحشية، والأطعمة المقلية. هذه الأطعمة يجب تجنبها؛ لأنها ليست عالية القيمة الغذائية وتحتوي على الكثير من السعرات الحرارية. كما أنها تحتوي على كميات كبيرة من السكر والمواد الدهنية ومن الممكن أن تسبب البدانة للطفل دون أن يحصل على المواد المغذية الأساسية المذكورة في الهرم الغذائي.

## الصحة الغذائية وسلامة الأغذية

يجب على مقدمي الرعاية غسل أيديهم بالصابون والماء قبل إعداد الطعام أو مساعدة الأطفال على تناول الطعام، وبعد تغيير الحفاضات وأخذ الأطفال إلى المرحاض.

- يجب غسل يدي الأطفال بالصابون والماء قبل الطعام وبعد الذهاب إلى المرحاض.

- يجب على مقدمي الرعاية أن يكونوا على دراية ومعرفة بقضايا سلامة الأغذية مثل تخزين الطعام واستخدام الطعام المتبقي، والطهي الشامل أو تسخين الأطعمة، تتوافر العديد من المنشورات المفيدة من بلدية مسقط ووزارة البلديات الإقليمية.

- ينبغي عدم ترك الأطفال بمفردهم أثناء تناولهم الطعام، حتى يتسنى للمربية أن تساعد في حالات الإختناق

- تعتبر وجبة الإفطار وجبة ذات أهمية خاصة للطفل، يجب على أولياء الأمور مع مقدمي الرعاية في الحضانة التعاون لضمان حصول الأطفال على وجبة الإفطار، سواء في المنزل أو في الحضانة.

- يحتاج الأطفال إلى تناول الطعام بانتظام، ويوصى بتنظيم أوقات الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة بهدف ضمان تناول الأطفال بانتظام.

- يحتاج الأطفال إلى وجبات خفيفة مغذية بين الوجبات الرئيسية، يفضل أن تكون الوجبات الخفيفة منخفضة في السكر المضاف، يجب تقديم مجموعة متنوعة من الوجبات الخفيفة بما في ذلك الفواكه والخضروات والحليب واللبن الزبادي وأي نوع من الخبز والسندويشات مع حشوات لذيذة.

## اجعل وقت تناول الطعام وقتاً مناسباً لتنمية المهارات الاجتماعية:

- يمكن أن تكون أوقات تناول الوجبات فرصة لتنمية مهاراتهم الاجتماعية وجعله وقتاً ممتعاً، من الممارسات الجيدة للمربية الجلوس مع الأطفال أثناء تناول الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة، كذلك يجب أن تكون المربية نموذجاً جيداً للأكل الصحي وذلك عن طريق ما تتناوله أمام الأطفال.
- يمكن أن تكون هذه الأوقات فرصة لتوسيع مهارات الأطفال الاجتماعية واللغوية، يمكن للأطفال التعلم من المربية آداب الطعام، ويمكنهم ممارسة مهاراتهم في التحدث والاستماع وتشجيعهم على ذلك، من الأفضل تجنب الملهيات أثناء تناول الطعام مثل التلفزيون.
- يجب السماح للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2-3 سنوات لخدمة أنفسهم أثناء وجبات الطعام لأن هذا يشجعهم على تجربة أنواع مختلفة من الأطعمة، يجب أن تكون الصحن والأكواب والطاولات والكراسي تناسب مع أعمار الأطفال حتى يسهل على الأطفال خدمة أنفسهم وتعلم تناول الطعام بشكل مستقل.
- يجب السماح للأطفال بتناول وجباتهم الغذائية الخاصة إذا كان الطفل يرغب في ذلك، إذا رفض الطفل تناول غذاء أو وجبة، يجب أن يشجع على الأكل، وألا يُجبر الأطفال على الطعام حتى لا يتسبب ذلك في كرههم للطعام. ومن المهم التأكد من تقديم مجموعة متنوعة من الأطعمة.

٦. يجب الأخذ بعين الاعتبار أن بعض الأطفال يأكلون ببطء، لذلك يجب التأكد من إعطاء جميع الأطفال الوقت الكافي لتناول الطعام.

## تخطيط وجبات الطعام للفئات العمرية المختلفة

- الكميات التي يوصى بها للأطفال العُمانيين بناء على الطاقة والاحتياجات الغذائية للعُمانيين والأنماط الغذائية والأطعمة المفضلة.

المجموعة	1-5 سنوات ذكر / أنثى
الحبوب " كوب "	
الحبوب الكاملة	0.5
الحبوب الأخرى	2
الفواكه " كوب "	2
الخضروات " كوب "	1.5
اللحوم وبدائلها " جرام	60
البقوليات " كوب "	0.5
الحليب ومنتجاته " كوب "	0.3

### قواعد عامة لتحديد كميات الحصص:

- 1- حصة واحدة من الحبوب تساوي نصف كوب من الأرز المطبوخ، المعكرونة، أو الحبوب المطبوخة، تساوي 30 جرام من الأرز أو المعكرونة الغير مطبوخة، شريحة واحدة من الخبز، كعكة كوب صغير وكوب واحد من حبوب الإفطار.
- 2- حصة من الخضروات والفواكه : كوب واحد من الخضار الورقية و الفاكهة النيئة ، أو نصف كوب من الخضار أو الفواكه المقطعة ، المطبوخة، أو  $\frac{3}{4}$  كوب من العصير أو الخضار.
- 3- اللحوم وبدائلها : 30 جرام من اللحوم، الدجاج أو الأسماك، بيضة واحدة، ربع كوب فول مطبوخ 15 جرام من المكسرات.
- 4- البقول: نصف كوب عدس، فول، أو بازلاء حصة واحدة.
- 5- الحليب ومنتجاته: حصة واحدة تساوي كوب حليب أو روب، 45 جرام من الجبن الطبيعي مثل جبنة شيدر أو 60 جرام من الجبن المصنع.

## مشكلات صحية Health Problems

### الديدان الدبوسية : Pin Worms

وهي ديدان صغيرة واسعة الانتشار يدل اسمها على طولها، وشكلها بيضاء لامعة، قد تخرج مع البراز، وتلاحظها الأم أو المربية، وعادة ما تسبب الحكة في منطقة المقعد عند النوم، يسبب إزعاجاً للطفل. تحتاج إلى استخدام معايير النظافة الشخصية، وإلى علاج كافة المصابين في الحضانة، والمربيات التي تعتني بالطفل المصاب، وذوي الطفل أيضاً.

ملاحظة: تم ذكر المشكلات الصحية المشابهة لأي فترة عمرية للأطفال والتي تم ذكرها في هذا الدليل ولرجوع الى الملحق رقم (2)

دشنت وزارة الصحة البرنامج الوطني للكشف المبكر عن اضطراب طيف التوحد والاضطرابات النمائية الأخرى باستخدام أداة (M-CHAT) عند زيارة الطفل للمؤسسة الصحية عند عمر 18 شهراً، وتهدف الخدمة إلى الكشف المبكر عن الأطفال المعرضين لخطر الإصابة باضطراب طيف التوحد والتشخيص المبكر والتدخل للأطفال المصابين بالتوحد، حيث توجد خدمة الكشف المبكر في جميع المؤسسات الصحية.

#### إساءة معاملة الأطفال:

-تعد إساءة معاملة الأطفال من المشكلات العالمية التي تؤدي إلى عواقب وخيمة ويعتبر التصدي لها مسؤولية مشتركة لضمان حماية الطفل وتوفير بيئة آمنة خالية من العنف والإستغلال. وهذا تحدياً ما نص عليه قانون الطفل الصادر بالمرسوم السلطاني رقم (22/2014)، حيث تنص المادة (63): (أن على الأطباء والمعلمين وغيرهم من الأشخاص الذين يصل إلى علمهم بحكم مهنتهم أو وظائفهم أو أعمالهم معلومات بشأن العنف أو إستغلال أو إساءة لأي طفل أو إنتهاك لأي حق من حقوقه المنصوص عليها في هذا القانون إبلاغ لجان حماية الطفل)

-إذا شكت أو لاحظت المربية بوجود علامات تدل على العنف الجسدي ، النفسي ، الجنسي ، الإهمال على الطفل، ضرورة التواصل مع خط حماية الطفل (1100) الذي أطلقته وزارة التنمية الإجتماعية كخط لتلقي جميع بلاغات الإساءة ويعد ذلك إلزامياً عند وقوع إساءة حيث سيقوم المختصين من وزارة التنمية الإجتماعية بدراسة الحالة وتقديم النصح والإرشاد للأسرة لحماية الطفل وبقية أفراد أسرته من الإساءة . ..

\* للمزيد من المعلومات يرجى تصفح قانون الطفل عبر الموقع الإلكتروني :

<https://www.arabccd.org/files/0000/484/0man%20child%20low.pdf>

# المرحلة

# الرابعة

40

فئة الأطفال ما  
قبل المدرسة  
(24-42 شهرا)

## أطفال ما قبل المدرسة (24- 42 شهراً)

يعرف أطفال ما قبل المدرسة بأنهم الأطفال الذين يسبقون مرحلة التعليم المدرسي بما فيه مرحلة رياض الأطفال، ويتراوح أعمارهم بين سنتين إلى ثلاثة سنوات ونصف، وهي تمثل نهاية مرحلة الحضانة

### الخصائص النمائية للأطفال في هذه المرحلة

خلال هذه المرحلة سوف يتطور الطفل، ويتميز بالخصائص الآتية:

- تتغير شخصية الطفل إلى شخصية مميزة ذات مهارات جسدية.
- لديه قدرة جيدة على التعبير لفظيا عن عواطفه.
- باستطاعة الطفل في الثلاثين شهرا أن يصعد الدرج مستخدماً كلتا رجليه بالتعاقب.
- يستطيع تركيب برج من 9 مكعبات.
- يرسم خطوطاً أفقية وعمودية.
- يشير إلى نفسه بـ (أنا) ويعرف لفظ اسمه كاملاً.
- عند الشهر السادس والثلاثين باستطاعته أن يركب على الدراجة، وأن يكرر ثلاثة أرقام، وعرف جنسه.
- يبرز في هذا العمر أيضاً استخدام اليد المفضلة.
- بداية السيطرة على المخارج (البول والغائط).
- معدل زيادة الوزن في هذه المرحلة هو حوالي 2 كغم لكل سنة حتى الخامسة من العمر، بينما معدل زيادة الطول حوالي 7سم.

## المشكلات العابرة في هذه المرحلة

**عدم القدرة على التحكم بالمشاعر:** في هذه المرحلة يحاول الطفل أن يمارس استقلاليتته بشكل أوضح حيث يعتقد أنه ما يريده من المفروض أن يحدث دون أي اعتبارات أخرى حيث يتعامل الطفل في هذه المرحلة وكأنه هو المتحكم في حياته على الرغم من رغبته في أن تبقى معه لمساعدته ولذلك قد يصبح الطفل سريع الغضب والبكاء على أتفه الأسباب.

**التعلق ببعض الألعاب أو الدمى:** تبدأ لديه بعض السلوكيات التي يحاول الطفل تهدئة نفسه مثل الاحتفاظ ببطانية أو دمية. وهذا الارتباط يساعده على الإحساس بالراحة ولكن مع الوقت يتخلص الطفل من هذه العادة.

**عدم المشاركة:** بين عمر 2-4 سنوات يبدأ الطفل بفهم أنه مخلوق مستقل عن الآخرين ومن هنا يشعر الطفل أن المشاركة قد تؤثر على هذه الاستقلالية، لذلك تكثر في هذه المرحلة كلمة لا.

**العنف:** كالعض أو الركل، حيث يجدر بالمربية أن تحاول إيجاد سبب هذا السلوك ثم حاول تشتيت انتباهه مما ينوي فعله.

## الخطوط الحمراء في هذه المرحلة

الأعراض المذكورة سابقاً عن اضطراب طيف التوحد تكون أكثر وضوحاً.

أعراض اضطراب فرط الحركة تشتت الانتباه: ADHD

توجد صعوبة بالغة في تشخيص الأطفال الأصغر من أربع سنوات ولكن عند تواجد هذه الأعراض:

- يكون غير قادر على الهدوء
- يركض كثيراً، يتسلق الأشياء ويقفز كثيراً
- يتحدث كثيراً
- لا يستطيع التركيز أو الاستماع لشيء لفترة طويلة
- يجد صعوبة بالغة في الإحساس بالراحة أو أخذ قيلولة أو حتى الجلوس خلال وجبات الطعام
- الطفل في هذه المرحلة عادة يكون مندفع وكثير الحركة والنشاط وقد يكون غير قادر على التركيز ولكن إذا كانت هذه الأعراض موجودة بحدّة أو كثيرة الحدوث أو أنها تؤثر تأثيراً سلبياً على محيط الطفل هنا يجب استشارة المختص.

## العناية اليومية (Daily Care)

لا تختلف العناية اليومية بهذه الفئة عن المرحلة السابقة كثيراً، بل ربما يكون من الأسهل التعامل مع هذه المرحلة العمرية ، وهذه بعض النقاط التي يجب الانتباه إليها والتي قد تختلف عن الفئات السابقة.

### سلامة الطفل

- الحجر الأساس لسلامة الطفل في هذا العمر وكل الأطفال دون سن الخامسة من العمر هو المراقبة المستمرة لحركات الطفل وتوجيههم التوجيه الصحيح ضمن خطوط السلامة الصحيحة.
- يجب تأمين المكان بصورة محكمة وخاصة أن الطفل نشيط الحركة، ومن الممكن أن يختفي عن أعين الناظرين خلال ثوان، لذلك يجب أن يكون المكان داخل وخارج البناية خالياً من المطبات والمرتفعات وخالياً من الأشياء التي تسبب الاختناق مثل: الأزهار، العملات، البطاريات الصغيرة، الممحاة والكرات الصغيرة... الخ، كما يجب الانتباه إلى أنواع الطعام الشائعة التي تسبب الاختناق مثل الحلوى الصلبة الصغيرة، الفشار، اللبان، الزبيب، العنب، والفاصوليا السوداني.
- تأمين مكان نوم الطفل بحيث لا يستطيع أن ينزل من السرير وحده إذا نهض من النوم.

## تغذية الطفل Child Nutrition

- في هذا العمر يكون الطفل قد بدأ بتناول طعام العائلة؛ ويجب أن يكون الطعام (كما أسلفنا) متوازناً وصحياً. لقد تم ذكر الاحتياجات الغذائية والتقريبية للأطفال في هذه المرحلة العمرية في الجدول السابق.
- قد تكون شهية الأطفال في هذا العمر متقلبة، لكن يجب النظر إلى ما أكله الطفل في عدة أيام، وليس ما يأكله في يوم واحد فقط.
- ويجب علينا في هذه المرحلة القيام بالتقييم التغذوي، وخاصة عند الأطفال الذين يعانون نقصاً في الوزن، وسوء التغذية آخذين في الاعتبار التعاون ما بين الحضانة والمدرسة في تسجيل البيانات.

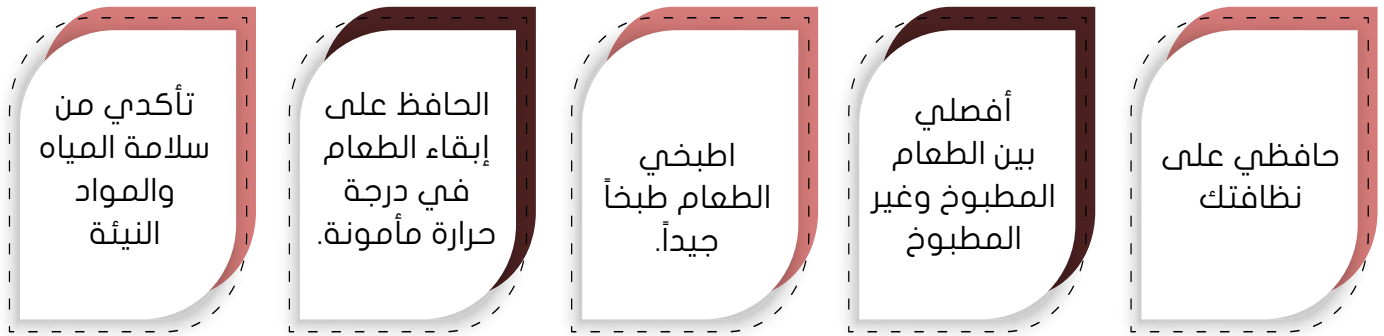
## ضمان سلامة الغذاء:

- سلامة الغذاء أصبحت على رأس أولويات الجهات الصحية المعنية، فصحّة الإنسان هي أهم المسؤوليات الوطنية التي تتحملها الحكومات والمجتمعات وكذلك الأفراد، فالجميع يتحمل جزءاً كبيراً من المسؤولية.

- من أهم المواضيع التي تتبادر إلى الذهن حين نذكر سلامة الغذاء هو التسمم الغذائي والذي هو عبارة عن إصابة أكثر من شخص بأعراض مرضية متشابهة في الوقت نفسه نتيجة تناول مادة غذائية من مصدر واحد. والأعراض المرضية الملازمة للتسمم الغذائي هي: القيء، الإسهال، الغثيان، المغص الحاد، ارتفاع درجة الحرارة أحياناً وتظهر في خلال "48-72". وقد تكون الأعراض المصاحبة شديدة، وتؤدي للوفاة وخاصة في الأطفال وكبار السن لضعف مناعتهم.

- يهدد الغذاء صحّة الإنسان ويسبب له التسمم عندما يكون ملوثاً. والتلوث هو وجود أجسام أو مواد أو كائنات حية مجهرية مؤذية للإنسان في الغذاء ويمكن أن يكون التلوث من مصدر فيزيائي (مثل قطعة، الزجاج أو الحجارة) أو كيميائي (كتلوثه بالمعادن الثقيلة مثل الزئبق أو المبيدات الحشرية) أو ميكروبي (كالفيروسات أو الفطريات أو البكتيريا).

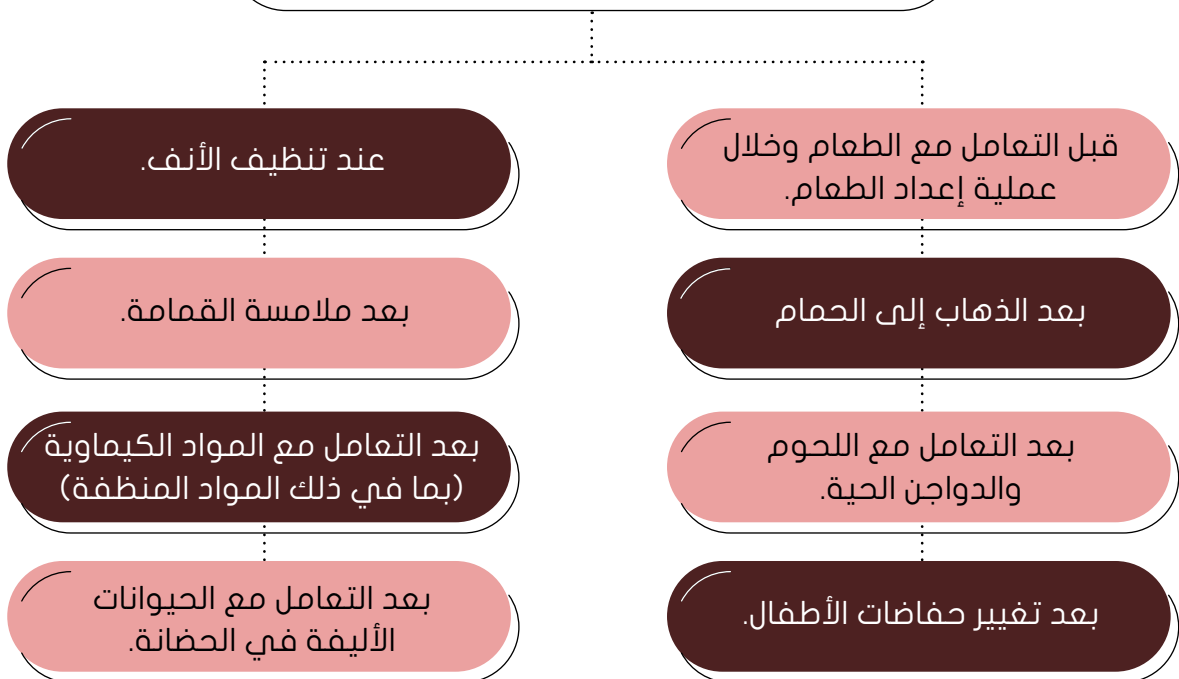
## خمس مفاتيح رئيسية يجب أن تتوفر لكي يكون الطعام آمناً:-



### 1- حافظي على نظافتك

- اغسلي يديك قبل تناول الطعام، وأثناء تحضيره وبعد الذهاب إلى دورة المياه.
- اغسلي ونظفي جميع الأسطح والمعدات المستخدمة في عملية إعداد الطعام.
- اضمني حماية الطعام وساحات المطبخ من التعرض للحشرات والقوارض وسائر الحيوانات.

### الأمر التي يجب فيها غسل الأيدي



## 2- أفصلي بين الطعام المطبوخ وغير المطبوخ

- افصلي بين اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية غير المطبوخة وبين الأطعمة الأخرى
- استعملي لأعداد الطعام غير المطبوخ أدوات وأواني منفصلة مثل السكاكين وألواح التقطيع.
- قومي بتخزين الطعام في أوعية تفادياً للتماس بين الأطعمة المطبوخة وغير المطبوخة.

## حافظي على الفصل بين الطعام المطبوخ وغير المطبوخ:

### أثناء التسوق:

- حافظي على اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية منفصلة عن الأطعمة الأخرى .

### في الثلاجة :

- خزني اللحوم والأطعمة البحرية والدواجن النيئة تحت الأطعمة المطهية أو الجاهزة للتناول لتجنب تنقيط العصارة على الأطعمة المحضرة.
- خزني الأطعمة في علب لها أغطية لتجنب حدوث تلامس بين الأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة.

### في المطبخ:

- اغسلي الأطباق المستخدمة في الأطعمة النيئة واستخدم طبق نظيف آخر للأطعمة الجاهزة.
- يجب أن يكون الفصل خلال مراحل إعداد الطعام بما في ذلك عملية الذبح.

## 3- اطبخي الطعام طبخاً جيداً

- اطبخي الطعام جيداً، لاسيما اللحوم والدواجن والبيض والأطعمة البحرية.
- اجعلي الحساء والشورية تغلي للتأكد من وصولها درجة حرارة 70 درجة مئوية. وبالنسبة للحوم والدواجن تأكد من أن عصارتها لم تعد وردية، والأفضل استخدام مقياس الحرارة (ترمومتر).
- أعيدي تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً.

## كيف تبقي الطعام في درجة حرارة مأمونة؟

- لا تتركي الأطعمة المطبوخة في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين.
- بردي كل الأطعمة المطبوخة والأطعمة سريعة التلف فوراً (الأفضل أقل من 5 درجة مئوية).
- ابقِ الأطعمة المطبوخة يتصاعد منها البخار الحار.
- فوراً بردي الفائض و خزنيه بطريقة مباشرة أو غير مباشر عن طريق الأيدي، المناشف، الملابس، أسطح التقطيع، الأواني، الصحن، الأطباق الصغيرة، أسطح المطابخ. كثيراً ما يصاب الناس بالتسمم الغذائي من تناول الأطعمة الملوثة عكسياً.
- لا تخزني الطعام لمدة طويلة، حتى وإن كانت في البراد، استخدم بحدود يوم أو يومين.
- كوني مهتمة بتاريخ الصلاحية على مواد الطعام وتخلصي من الأطعمة عندما تنتهي.
- لا تذيبي الأطعمة في درجة حرارة الغرفة، عوضاً عن ذلك ذوبيها في داخل البراد.

## 4- الحفاظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة

- لا تتركي الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين.
- ضعِي جميع الأطعمة المطبوخة والقابلة للفساد في الثلاجة فوراً (يفضل أقل من 5 درجة مئوية).
- حافظي على سخونة الطعام المطبوخ (أكثر من 60 درجة مئوية) حتى موعد تقديمه.
- لا تخزني الطعام مدة طويلة حتى في الثلاجة.
- لا تذيبي الأطعمة المجمدة في درجة حرارة الغرفة (يفضل استخدام الأدوار السفلي في الثلاجة للتخزين).

## 5- تأكدي من سلامة المياه والمواد النيئة

- استعملي الماء الصالح للشرب
- اختاري الأطعمة النيئة من مصادر موثوقة.
- اختاري الأطعمة المعالجة، مثل اللبن المبستر.
- اغسلي الخضروات والفواكه، خصوصاً تلك التي تؤكل طازجة.
- لا تستخدمِي الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته.

## الدهون

- يمكن تقليل تناول الدهون عن طريق تغيير طريقة الطهي: مثل إزالة الجزء الدهني من اللحم والجلد من الدجاج؛ استخدام الزيت النباتي؛ الطبخ بالغلي والبخار والخبز والفرن بدلاً من القلي بالزيت.
- تجنب وتقليل الأطعمة المصنعة بالزيوت المهدرجة.
- الحد من استهلاك الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الدهون المشبعة (مثل الأجبان الدسمة والآيس كريم واللحوم الدهنية)

## الملح والصوديوم

- معظم الناس يستهلكون الكثير من الصوديوم من خلال تناول الملح (بمتوسط 9-12 غرام من الملح في اليوم). ارتفاع استهلاك الملح يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، مما يزيد بدوره من خطر الإصابة بأمراض القلب والجلطة الدماغية.
- معظم الملح المستهلك يأتي من الأطعمة المصنعة (مثل الوجبات الجاهزة ، واللحوم المصنعة مثل النفاق والبرجر واللحم المقدد والمرتديلا والجبن والوجبات الخفيفة المالحة كالبطاطا المقلية (المعروفة كالشيبس والمينو) أو من الطعام الذي يستهلك بكثرة بكميات كبيرة (مثل الخبز).
- يضاف الملح أيضًا إلى الطعام أثناء الطهي (مثل إضافة مكعبات مرقعة دجاج، صلصة الصويا وغيرها) أو على الطاولة (مثل ملح الطعام أو الصلصات والداقوس).
- يمكنك تقليل استهلاك الملح عن طريق:

تقليل إضافة الملح أو صلصة الصويا أو مكعبات ماجي أثناء تحضير الطعام.

عدم وضع الملح على الطاولة.

الحد من استهلاك الوجبات الخفيفة المالحة كالجبس والبسكويت المملح.

اختيار المنتجات قليلة الملح والصوديوم.

## السكر

- زيادة تناول السكريات عن طريق الأطعمة المصنعة الجاهزة أو الطعام المطبوخ في البيت والسكريات الموجودة في العصائر تزيد من تسوس الأسنان. كما أن زيادة السعرات الحرارية من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات تساهم أيضاً في زيادة الوزن والسمنة.
- يمكن تقليل تناول السكر عن طريق:
- الحد من استهلاك الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كميات عالية من السكريات (مثل المشروبات المحلاة بالسكر السكاكر والشوكولاتة والحلويات).
- تناول الفواكه الطازجة كوجبات خفيفة بدلاً من الوجبات الخفيفة السكرية.

## الرعاية الصحية Health Care

- في هذا السن يبدأ الطفل التدريب على الذهاب إلى المرحاض أو استخدام القصرية، ولكن يجب أولاً تحديد استعداد الطفل، وهناك علامات تدل على استعداد الطفل حيث يكون على وعي:
- بأنه يرتدي حفاضة ممتلئة أو مبللة.
  - بأنه على وشك أن يبلل الحفاضة.
- بعدها يمكن بدء التدريب التدريجي على استخدام القصرية.
- من الجيد البدء بتعليم الطفل في هذه المرحلة تنظيف الأسنان، وخصني لكل طفل فرشاة، وعلمية كيفية تنظيف الأسنان.
  - استخدمني دائماً معجون الأسنان المخصص للأطفال (الخالي من الفلور) لتجنب تغيير صبغة السن.

# المشكلات الصحية التي يمر بها الأطفال في جميع المراحل العمرية

## أولاً: التسمم

**الأسباب:** حب الاستطلاع لذا من الضروري إبعاد المواد السامة عن تناولهم.

**الأعراض:** تعتمد الاعراض على المادة التي تناولها الطفل

**العلاج:**

- حاولي معرفة المادة والكمية والوقت.
- حاولي معرفة الأعراض التي بدأت.
- يجب التوجه إلى الطوارئ فوراً.
- إذا كان الطفل فاقدا للوعي: تأكدي من التنفس.
- إذا كان الطفل لا يتنفس: باشري بالإنعاش الرئوي إذا كانت المربية مدربة في الإسعافات الأولية
- إذا كان الطفل يتنفس ضعيه في وضعية التعافي

## ثانياً: الحروق الكيماوية

إذا رأيت أي حروق حول فم الطفل (أو إذا كان لديكي سبب للاعتقاد بأن الطفل قد شرب مستحضراً كيميائياً، مثل الفلاش المنظف للمجاري أو المستحضرات المنزلية) فاغسلي بشرته ونشفيه بالماء، أما إذا كان محتفظاً بوعيه فقدمي له بعض الحليب أو الماء والتوجه فوراً إلى أقرب مؤسسة صحية. في حالة التسمم عن طريق بلع الأدوية فيجب عدم إعطاء الطفل أي شيء عن طريق الفم، والتوجه فوراً إلى أقرب مؤسسة صحية.

## ثالثاً: الجروح

الجروح والخدوش أمور معتادة في سن الصغر، وتحدث كثيراً أثناء اللعب والحركة.

### العلاج:

- غسل اليدين أولاً.
- تنظيف الجرح بمطهر وإن لم يتوفر يجب غسل الجرح بالماء الدافئ.
- إذا توقف النزيف، قومي بوضع شريط طبي لاصق.
- في حالة استمرار النزيف، قومي بلف الجرح بضمادة كبيرة واضغطي على الجرح لكي تساعد في توقف النزيف وفي نفس الوقت قومي بإجراءات نقل الطفل إلى أقرب مؤسسة صحية

## رابعاً: الصدمات الكهربائية

- إذا كانت الصدمة خفيفة فقد تسبب وخز وألم بسيط لفترة قصيرة.
- لكن في بعض الحالات يكون التيار عالي جداً ويسبب في سقوط الطفل وفقدان الوعي كما قد تسبب بعض الحروق.
- يجب التوجه إلى أقرب مؤسسة صحية في هذه الحالة أو الإتصال بالإسعاف.
- قبل أن تلمسي الطفل يجب فصل التيار الكهربائي ويفضل القطع من الخط الرئيسي.
- إذا لم تتمكني من قطع التيار قومي بإبعاد الطفل من مصدر الكهرباء بواسطة قطعة خشبية (كرسي أو عصا).
- تأكدي من سلامة التنفس والوعي والنبض، قومي بالإسعافات الأولية إن لزم.
- إذا كان فاقد للوعي فقط ضعيه في وضعية التعافي.
- عالجي أي حروق إن وجدت.
- اتصلي بالإسعاف إن لم تقومي بذلك من البداية.

## خامساً: التشنجات عند الأطفال

التشنج هو حركات وتصرفات لا إرادية وتبدل وعي الطفل يصاحبها تشنج في عضلات الجسم. التشنجات عند الأطفال نوعان: إحداهما مرتبط بالحرارة ويسمى التشنج الحراري والآخر غير مرتبط بالحرارة وسببه غير معروف ويسمى أيضاً الصرع.

### التشنج الحراري

يصيب الأطفال من عمر 6 أشهر إلى 6 سنوات.

السبب: ارتفاع شديد مفاجئ في حرارة الجسم

- يستمر لفترة أقل من 15 دقيقة

- يعتبر هذا النوع غير مقلق حيث أنه لا يترك أي عواقب أو سلبية للطفل.

- يجب نقل الطفل إلى أقرب مؤسسة صحية وإلى أن يتم ذلك يجب وضع الطفل في وضعية التعافي

- يجب أن لا تدخل أي شيء في فم الطفل .

- ابعدي أية مواد حادة / صلبة حول الطفل التي من الممكن أن تؤذي.

- لا تربطي الطفل أو تمنعيه من الحركة أثناء النوبة

- يجب إعطاء الطفل خافض للحرارة على حسب وزن الطفل كما تم ذكره سابقاً.

### التشنج غير الحراري

- يصاب الطفل بالتشنجات بدون حرارة.

- تتم معالجته عن طريق الأدوية تؤخذ بانتظام

- يجب على الأهل إعلام دور الحضانة عند التسجيل إذا كان الطفل مصاباً بالصرع.

- في حال وجود حالة صرع يجب وضع الطفل في وضعية التعافي ونقله إلى أقرب مؤسسة صحية.

## سادساً: الحروق

- تحدث الحروق إما نتيجة التعرض للنيران، أو اللهب، أو الصدمات الكهربائية، أو وقوع سائل مغلي، أو التعرض لبخار الماء.

- أولاً يجب إزالة المصدر المسبب وإزالة الطفل من مجال الأذى.

- لا تضعي أي مراهم أو غسول.

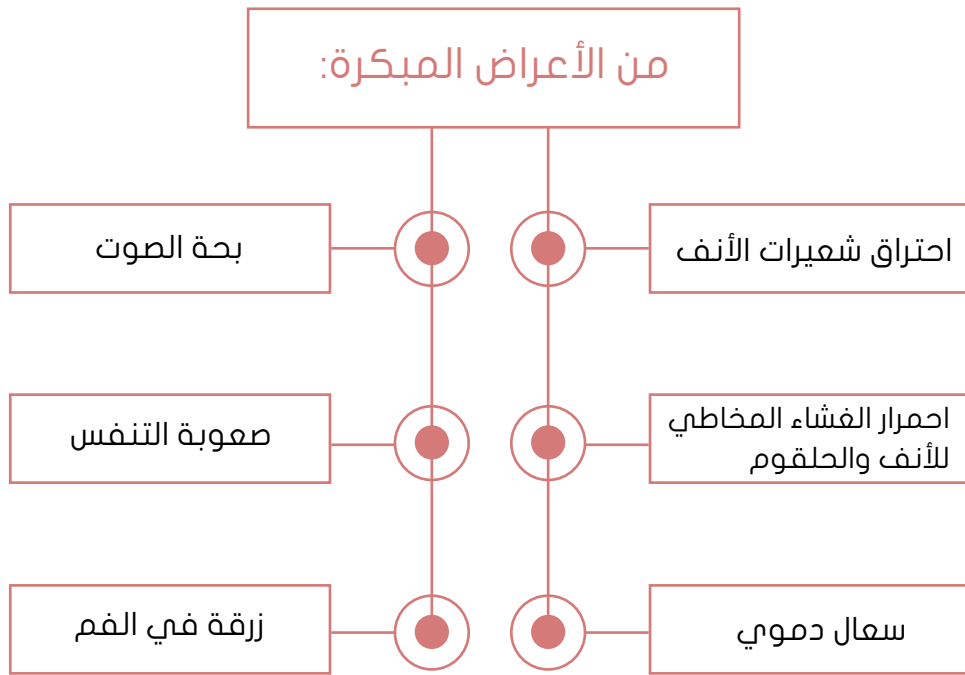
## يوضح الجدول أدناه درجات الحروق وكيفية التعامل معها :

درجة الحرق	الأعراض	ما الذي يجب فعله؟
الدرجة الأولى تصيب الطبقة الخارجية للجلد	ألم شديد في المنطقة المصابة وحوله احمرار وربما تورم وانتفاخ	- وضع الجزء المصاب تحت جريان الماء البارد لمدة لا تقل عن عشر دقائق ، لا تستخدم أي ثلج - انزعى بلطف أي أحزمة / أحذية / ملابس ضيقة من المنطقة المصابة - ضمدى المنطقة بقماش نظيف ومعقم - إعطى المصاب دواء لتخفيف الألم مثل الأدول
الدرجة الثانية تمتد عبر كل الطبقة الخارجية الى طبقة الجلد الداخلية	التورم إفراز السوائل الألم الشديد	- أغمرى المساحة المصابة بالماء البارد أو ضعى فوطة باردة أو رطبة لتخفيف الألم - انزعى بلطف أي أحزمة / أحذية / ملابس ضيقة من المنطقة المصابة - غطى الحرق بضمادة جافة معقمة غير لاصقة أو بفوطة نظيفة - أعطى الطفل الكثير من الماء ليشرب - خذى الطفل فى الحال لأقرب مؤسسة صحية ملاحظة: لا تفتحى البثور المغلقة، غطى البثور المفتوحة بضمادة جافة ومعقمة
الدرجة الثالثة حروق تتغلغل فى كل طبقات الجلد	- يبدو الجلد مشمعا أو رماديا وأحيانا مفحم . - لا يوجد أي ألم	- غطى الحرق بضمادة جافة معقمة غير لاصقة أو بفوطة نظيفة - يجب نقل الطفل إلى أقرب مستشفى

## حروق الفم والحلق:

- قد يتعرض الأطفال في السن الصغيرة إلى حروق اللسان نتيجة تناول الأطعمة أو المشروبات الساخنة
- يسبب هذا النوع من الحروق ألماً شديداً للطفل ولكن تتم معالجتها من خلال خطوات بسيطة مثل:
- وضع مكعب من الثلج بشكل سريع في فم الطفل للتخلص من حرارة الحرق.
- رش القليل من السكر على اللسان، إذا لم تكن هناك أسباب تمنع ذلك.
- إعطاء الطفل القليل من اللبن أو الزبادي.
- إعطاء الطفل ملعقة من عسل النحل إذا كان عمره يتجاوز السنة ، وهي من الطرق الفعالة جداً في القضاء على الحروق.

أما إذا كانت الحروق ناتجة عن استنشاق هواء ساخن (بالقرب من حريق) أو ابتلاع مواد كيميائية، فإن الحروق قد تتسبب في مشاكل كبيرة. ويجب الانتباه على بعض الأعراض وتوفير العلاج في الحال.



## خطوات العلاج في هذه الحالة:

- عدم إعطاء الطفل أي شيء عن طريق الفم.
- غسل الفم جيداً إذا كانت مواد كيميائية هي سبب الحروق.
- نقل الطفل في مكان آخر . بعيداً عن مصدر الحريق إن وجد.
- نقل الطفل إلى أقرب مؤسسة صحية.
- نقل الطفل إلى أقرب مؤسسة صحية.

## سابعاً: لدغة العقرب

على الرغم من وجود ما لا يقل عن ألفي نوع من العقارب، إلا أن نحو 25-40 نوعاً فقط هي التي تعد سامة بما يكفي لإحداث الأضرار الخطيرة أو القاتلة.

أعراض لدغة العقرب

بشكل عام، فإن لدغة العقرب عادة ما تسبب الشعور بعدم الراحة، غير أن ذلك الشعور ينخفض ببطء مع مرور الوقت.

### تتراوح أعراض اللدغة كما يلي:

- الألم والوخز والحرق والخدران في موقع اللدغة.
- في حالات نادرة، فقد يواجه المصاب رد فعل خطير يتطور إلى أعراض شديدة في جميع أنحاء الجسم. وتشمل الأعراض الشديدة حذراً على نطاق واسع وصعوبة في البلع وانتفاخ اللسان وعدم وضوح الرؤية والإصابة بنوبات صرع وسيلان اللعاب وصعوبة في التنفس. وتعد هذه الأعراض حالة طبية طارئة فهي قد تفضي إلى الوفاة. ويجب التوجه إلى أقرب مركز صحي / مستشفى

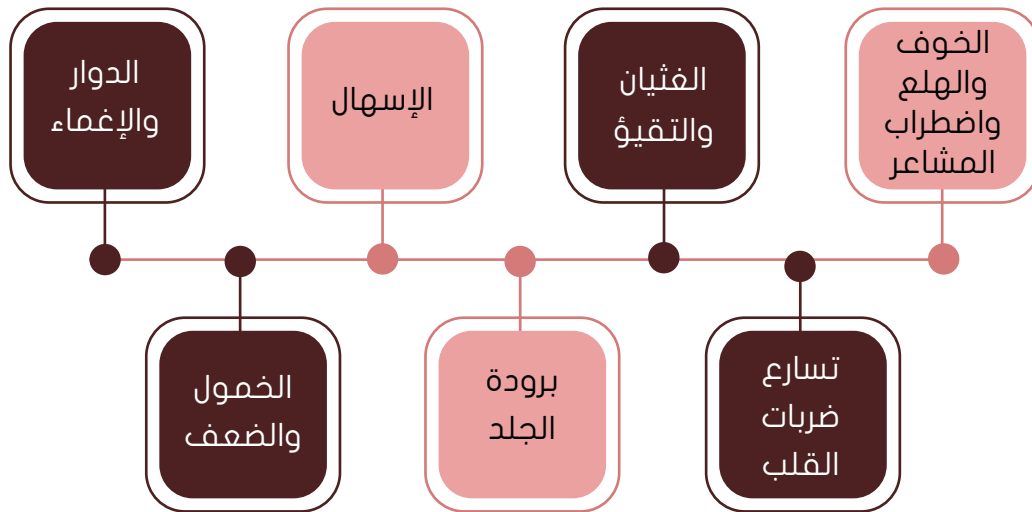
### الإسعافات الأولية لللدغة العقرب:

- غسل اللدغة بالماء والصابون وإزالة جميع المجوهرات وإرخاء الألبسة عن المنطقة الملدوغة كونها ستتورم. فعلى سبيل المثال، فإن الخاتم يعيق الإصبع الملدوغ عن التورم.
- وضع كمادات باردة بشكل متقطع، وذلك بوضعها لمدة عشر دقائق وإزالتها لمدة عشر دقائق أخرى، وهكذا. وذلك في مكان اللدغة.
- استخدام الباراسيتامول لتخفيف الألم، ويذكر أنه يجب تجنب الأسبرين والإيبوبروفين كونهما قد يسهمان في حدوث مشاكل أخرى.
- تجنب فتح الجرح الناجم عن اللدغة والشفط.

## ثامناً: لدغة الأفعى

على الرغم من أن معظم أنواع الأفاعي غير مؤذية، إلا أنه يجب أخذ لدغة الأفعى على محمل الجد وتطبيق الإسعافات الأولية لها.

### أعراض لدغة الأفعى:



- لدغات بعض أنواع الأفاعي، لا سيما الكوبرا، قد تكون مؤلمة للغاية، إذ تصبح المنطقة التي تعرضت للدغ مؤلمة ومتورمة بشدة في غضون خمس دقائق من التعرض للدغة. كما وقد تصاب المنطقة بالنزيف والتقرح، ومع مرور الوقت، يمكن أن تتطور أكثر إلى أن تصبح أعراضاً مهددة للحياة، منها انخفاض ضغط الدم وتسارع التنفس وتسارع ضربات القلب بشدة وصعوبة في التنفس أو توقفه. وفي حالة حدوث ذلك، يجب اللجوء للإنعاش القلبي الرئوي.

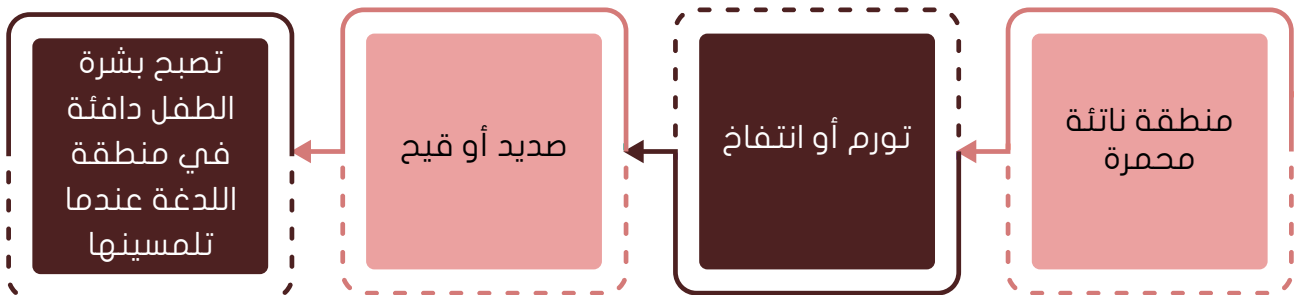
## الإسعافات الأولية للدغة الأفعى

- المساعدة الطبية الفورية.
- البقاء هادئاً وتذكر أن معظم لدغات الأفاعي ليست قاتلة.
- الحد من الحركة قدر الإمكان، إلا إن اضطر المصاب لذلك، كأن يبحث عن مساعدة.
- إزالة المجوهرات وإرخاء الألبسة عن المنطقة الملدوغة كونها ستتورم.
- الإستلقاء والحفاظ على الطرف الملدوغ على مستوى الجسم. فرفعه عن ذلك يمكن أن يسبب وصول السم إلى باق الجسم بشكل أسرع. أما خفضه، فيمكن أن يزيد من التورم.
- تجنب استخدام الأسبيرين وغيره من المسكنات.
- تجنب استخدام العاصبة، وهي ملوى أو ضاغط لوقف النزف من وعاء دموى، فهذا يقطع تدفق الدم تماماً ويمكن أن يؤدي إلى فقدان الطرف الملدوغ.
- تجنب فتح اللدغة بسكين أو شفط السم من الجرح.

## ثامناً: لدغة البعوض

- يمكن أن تترك لدغة البعوض أو البرغش بثرة ناتئة مثيرة للحكة على بشرة الطفل، وقد تكون مؤلمة جداً له.
- استخدمي كمادة باردة لتهدئة الحكة، ثم حاولي منع الطفل من حك اللدغات. أبقِي أظافره قصيرة حتى لا يستطيع خدش نفسه بشدة
- لن يحتاج الطفل إلى رؤية الطبيب بسبب لدغات البعوض، لكن إذا أصبحت ملتهبة، فبالإمكان أخذ للطبيب.

## علامات الالتهاب هي :



## تاسعاً: لسعة النحلة

يمكن أن تكون لسعة النحلة مؤلمة جداً. قد تصبح المنطقة المحيطة باللسعة حمراء اللون بسرعة، ومتورّمة، ومثيرة للحكة، الأمر الذي قد يزعج الطفل. عالجي التورم المحمر بوضع قطعة باردة من القماش الفانيلا أو كيساً من الثلج ملفوفاً في منشفة الشاي على المنطقة المصابة. إذا كان عمر الطفل أكثر من ثلاثة أشهر، فيمكنك إعطاءه بعض الباراسيتامول أو الأيبوبروفين الخاص بالأطفال الرضع.

إذا كان الطفل متألماً جداً، يتم إخبار الأم ,وأخذ مشورة الطبيب.

## عاشراً: الانخفاض في مستوى السكر بالدم

- أعراض الانخفاض في مستوى السكر بالدم (حاجة لسكر)
- الغيبوبة السريعة أو فقدان الوعي بسرعة (خلال دقائق)
- جلد رطب شاحب اللون والتعرق الغزير.
- الفم واللسان يكون رطب ورائحة الفم تكون غير طبيعية.
- ضعف وسرعة النبض (أكثر من 100 نبضة في دقيقة).
- الشعور بالإرهاق والتعب الشديد وارتعاش اليدين.

## العلاج

إن كان الشخص واعياً قم بإعطائه كمية من العصير أو أطعمة سكرية أو قطعة سكر مذابة في كأس من الماء مع إراحة المصاب. إن فقد الوعي أو إن لم تفلح الإجراءات السابقة لا تعطه أي شيء ويجب نقله فوراً للمستشفى.

## حادي عشر: الطفح الجلدي

هناك أسباب كثيرة تؤدي لظهور الطفح على جلد الطفل. من المهم جداً معرفة ما هو الطفح المُعدي وذلك لحماية بقية الأطفال كما أنه يجب معرفة أنواع الطفح التي تستوجب العلاج الفوري

## الثاني عشر: بثور الأطفال

إذا كان لدى الطفل بثور أو حبوب، فقد تكون لديه منذ الولادة، لكنها تظهر غالباً بعد عدة أسابيع. وتبدو مثل البثور الصغيرة أو البقع على الوجه وتحيطها بشرة حمراء. تظهر هذه البثور غالباً على خدي طفلك، وقد تظهر أيضاً على ذقنه وجبينه وظهره.

## الثالث عشر: جدري الماء (الحماق)

هو مرض فيروسي شديد العدوى يبدأ بأعراض خفيفة تشبه الزكام مع ارتفاع طفيف في درجة حرارة الجسم . قد تتضمن الأعراض الأولى لجدري الماء ما يلي:



يبدأ الطفح الجلدي على شكل بقع حمراء صغيرة تتطور إلى بثور صغيرة مليئة بالسائل في غضون ساعات قليلة. وستظهر على وجه الطفل ثم تنتشر في أنحاء جسمه وتظهر في مجموعات. قد يكون هناك العديد من البقع التي تلتحم مع بعضها البعض، أو قد يكون هناك عدد قليلاً منها. وربما تكون أكثر تقرّحاً في فروة رأسه وأعضائه التناسلية وفمه وخلال يومين تنفجر وتجف وتكون قشرة جافة ويصاحب ذلك حكة شديدة. ويجب على الأهل أخذ الطفل إلى الطبيب إذا كنتي تعتقدين أنه مصاب بجدري الماء.

جدري الماء عبارة عن إصابة فيروسية، لذا سيزول من تلقاء نفسه في غضون بضعة أيام. فلا داعي للقلق فمعظم الأطفال الأصحاء الذين يصابون بالجدري لا تظهر عليهم أي مضاعفات لكنها تحدث غالباً عند الأطفال اللذين يعانون من نقص المناعة أو النمو. ويمكن مساعدة الطفل على التعافي بالتأكد من حصوله على قدر وافر من الراحة، وإعطائه الباراسيتامول وسوائل إضافية لخفض الحرارة. ويجب عدم إحضار الطفل للحضنة حتى يتم شفاؤه بالكامل وذلك للحد من انتشار المرض في الحضنة

## الرابع عشر: قروح البرد ( تقبيلة أو عقبول السخونة )

في المرة الأولى التي يصاب فيها الطفل بقرحة البرد، ستبدأ لثته بالتورم ويتقرّح فمه حتى أنه قد يسيل لعابه. بعد بضعة أيام، سترين مجموعة من البثور الصغيرة على شفثيه أو بالقرب منها تتحول إلى قرحة مؤلمة، ويحتمل أن تكون مصحوبة بحرارة وانتفاخ في الغدد اللمفاوية في رقبته. في غضون أيام قليلة، تتقشر القرحة وتختفي تدريجياً. يستمر انتشار القرحة بين خمسة إلى عشرة أيام. قد لا يشعر الطفل برغبة في الأكل أو الشرب، لذا ستحتاجين إلى التأكد من أنه لم يصاب بالجفاف. من أجل تخفيف آلام الطفل، ضعبي بعض الثلج على القرحة، أو أعطيه جرعة من الباراسيتامول (الأدول). قد يصف الطبيب دواء مضاداً للفيروسات إذا كانت الأعراض شديدة.

## الخامس عشر: خبز الرأس (قلنسوة المهد)

إذا كان الطفل يعاني من قلنسوة المهد أو خبز الرأس، فستبدو كأنها حالة سيئة من قشرة الرأس. وهي شائعة بين المواليد الجدد، قد تظهر كم منطقة حمراء على فروة رأس طفل ; مغطاة ببقع دهنية، وصفراء، وتشبه الحراشف. مع مرور الوقت، تتقشر لتصبح كالقشرة الجافة ويمكن إزالتها بسهولة، لكن ستحمل معها بعضاً من الشعر. قد يغطي خبز الرأس كامل فروة رأس الطفل. وربما يظهر على وجهه ورقبته، وحول منطقة الحفاض، وتحت الإبطين، والأنف. من الممكن معالجة خبز الرأس من خلال غسل شعر الطفل بانتظام واستخدام فرشاة ناعمة لتقشير القشرة.

## السادس عشر: الأكزيما

إذا كان الطفل يعاني من الأكزيما، فقد تتعرض مناطق من بشرته للإصابة بالجفاف والحكة (الحكاك أو الهرش) والاحمرار وتشقق الجلد، والتي قد يخرج منها سائل أو قد تنزف. ربما يكون لدى الطفل أكزيما على يديه، ووجهه، ورقبته، وكوعيه والمنطقة الخلفية من ركبتيه. تنتشر الأكزيما عادةً بشكل مفاجئ. يحتمل أن تظهر على بشرة الطفل في معظم الأوقات بقع حمراء وسيشعر بالحكة، لكن خلال فترة الانتشار والتهيج تتفاقم إصابة هذه المناطق وربما تحتاج إلى علاج مكثف. وعادةً، تعتبر الأكزيما من أمراض الطفولة وعادة ما تزول عندما يبلغ الطفل سن المراهقة.

لا يُعرف السبب الحقيقي لحدوث الأكزيما لكنه غالباً ما يُعزى إلى اجتماع عدة عوامل تتضمن (جفاف الجلد وتشققه بسبب خلل في أداء الجهاز المناعي في الجسم أو العوامل الوراثية) وهي تعمل معاً على زيادة الحالة سوءاً لكنها لا تسببها بشكل خاص. إذا كان الطفل يعاني من تلك الأعراض يجب استشارة الطبيب ليحدد العلاج المناسب للطفل تجنباً لحدوث مضاعفات

## السابع عشر: التهاب الجريبات (التهاب بصيلة الشعر)

يظهر التهاب الجريبات على شكل بثور حول بعض بصيلات شعره، قد تنتشر ثم تزول. تظهر هذه البثور عادةً في مجموعات، وقد تظهر أيضاً على عنق الطفل، وساعديه، وساقيه، وتحت إبطيه، ومؤخرته. يعتبر التهاب الجريبات أمراً نادر الحدوث لدى الأطفال دون سن الثانية. لذا يجب اصطحاب الطفل إلى الطبيب إذا كنت تعتقدين أنه مصاب بالتهاب الجريبات. قد يصف الطبيب مرهماً من المضادات الحيوية.

## الثامن عشر: مرض اليد والقدم والفم

- هو من أحد مسببات الحمى والطفح الجلدي عند الأطفال ويظهر بشكل بثور مؤلمة في الفم وعلى اللسان وفي باطن الكف والقدم وأحياناً يصيب الساقين والمؤخرة وقد يصاحبه حمى والتهاب.
- ويصبح تناول الطعام أو الشراب أمراً مؤلماً بالنسبة له، لذا احرصي على إعطائه الماء والسوائل للحفاظ على توازن السوائل في جسمه.
  - هذا المرض عبارة عن إصابة فيروسية، لذا سيزول من تلقاء نفسه في غضون بضعة أيام.
  - يمكنك مساعدة الطفل على التعافي بالتأكد من حصوله على قدر كبير من الراحة، وإعطائه الباراسيتامول وسوائل إضافية لخفض الحرارة.
  - يجب الحرص والتأكد من غسل اليدين خاصة بعد تغيير حفاظات الأطفال وقبل إعداد الطعام و قبل الأكل لكي تتجنبي انتشار المرض لك و لبقية الأطفال.

## التاسع عشر: الشرى (الأرتيكاريا أو حساسية الجلد)

- نوع شائع من الطفح الجلدي عند الأطفال، ويظهر بصورة مفاجئة على شكل بقع حمراء ترتفع قليلاً عن سطح الجلد وحدود غير واضحة المعالم ويكون هذا الطفح غالباً مصحوباً بحكة شديدة مزعجة وتهيج جلدي.
- تتعدد أسباب الإصابة بالأرتيكاريا، ومنها تناول الطفل بعض الأطعمة مثل: البيض والسمك والألبان ومنتجاتها والمواد المضافة للأطعمة مثل المواد الحافظة ومكسبات اللون، وبعض الأدوية مثل الأسبرين والبنسلين، والتعرض للدغات بعض الحشرات: مثل النحل والنمل.
  - عادة تزول من تلقاء نفسها وتختفي خلال دقائق إلى ساعات ويمكنك خلال هذه الفترة بتخفيف حدة الحكة باستخدام الأدوية المضادة للهستامين، لكن احذري فقد تكون الأرتيكاريا مصحوبة بأعراض أشد خطورة مثل صعوبة في التنفس والبلع وتورم الوجه والشفيتين، إذا حدث أي من تلك الأعراض على الطفل ينصح بالتوجه إلى أقرب مركز طبي لإجراء الإسعافات الأولية.

## العشرون: القوباء (الحصف الجلدي)

هو مرض بكتيري، وتظهر القوباء لدى الطفل أولاً على شكل بثور حول فمه وأنفه، لكنها قد تمتد إلى أجزاء أخرى من جسمه.

- بحسب نوع القوباء، تكون البثور صغيرة وتنفجر بسهولة أو ربما كبيرة وتستغرق بضعة أيام للانفجار.  
- بمجرد أن تنفجر البثور وتجف، تتكوّن قروح ذات لون أسمر أو قشور صفراء مائلة إلى اللون البني. ستلتئم هذه القشور تدريجياً ولن تخلف أي ندوب.

- القوباء عادةً لا تكون مؤلمة، لكنها قد تسبب الحكة. ربما يصاب الطفل أيضاً بارتفاع في درجة الحرارة وتورّم في الغدد اللمفاوية في وجهه أو رقبته

- يصاحبها حكة تدفع الطفل إلى كثرة ملامستها مما يسبب انتشارها في أماكن أخرى من الجلد كونها شديدة العدوى، ويصاب الطفل بالعدوى عن طريق الملامسة لمكان الإصابة.

- يجب مراجعة الطبيب من قبل الأهل إذا كنتي تعتقدين أن الطفل يعاني من القوباء لأنه معدّي بشدة.

- سيحتاج الطفل إلى مضادات حيوية حتى يتخلّص من العدوى.

- يجب مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة.

## الحادي والعشرون: الحصبة

الحصبة مرض فيروسي معدّي، عندما يعاني الطفل من الحصبة، فقد تتضمن الأعراض الأولية له ما يلي:



بعد ثلاثة أو أربعة أيام على ظهور هذه الأعراض، ستلاحظين وجود بقع حمراء وراء أذني الطفل وعلى وجهه ورقبته. قد ترتفع حرارته مع ظهور الطفح الجلدي. وتنتشر البقع على جسمه وتجعل ملمسه خشناً. وربما يكون الطفح الجلدي مسبباً للحكة، ويستمر حوالي خمسة أيام، وعندما تبهت وتخف، تتحول إلى اللون البني. وهي عبارة عن إصابة فيروسية، لذا ستزول من تلقاء نفسها في غضون بضعة أيام أو نحو ذلك.

- يجب أخذ الطفل إلى الطبيب من قبل الأهل إذا كنتي تعتقدين أنه مصاب بالحصبة ويجب تجنب الحضور إلى الحضانة.

من الجدير بالذكر بأن جميع الأطفال يتم تحصينهم في عمر السنة (MMR-1) و18 شهراً من الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR-2).

## الثاني و العشرون: المليساء المعدية (الرّخوية)

- تظهر المليساء المعدية على شكل بقع صغيرة ودائرية ولامعة وبيضاء اللون لؤلؤية أو وردية اللون، وهو مرض معدٍ.

- يكون هناك عادةً ما لا يزيد على 20 بقعة، ولدى كل بقعة إما نقرة على شكل غمارة في المنتصف أو رأس صغير مليء بالصديد.

- يتراوح حجمها بين 1 ملليمتر إلى 10 ملليمترات عرضاً، ويمكن أن تكبر على مدى عدة أسابيع.

- تظهر هذه البقع في بطنه وصدره أو في باطن مفاصله، مثل كوعيه من الداخل وخلف ركبتيه. وربما تظهر حول مؤخرته وأعضائه التناسلية.

- تزول المليساء المعدية عادةً في غضون 18 شهراً من دون علاج.

- إذا كانت البثور تشير الحكة أو تنزف أو تشعر الطفل بالإزعاج وعدم الراحة. يجب مراجعة الطبيب

## الثالث و العشرون: تسلّخ الحفاض

- هو مرض غير معدّي.
- يسبّب تسلّخ الحفاض أو السّمط طفحاً جلدياً أحمر منتفخاً حول أعضاء الطفل التناسلية ومؤخرته وطيّات فخذه.
- قد يبدو الطفح الجلدي في بعض الأحيان كالبثور التي تكون إما جافة أو رطبة وندية.
- يصاب الطفل في كثير من الأحيان بتسلّخ الحفاض خلال عامه الأول، ويعتبر البلل هو السبب الرئيسي لذلك.
- أفضل علاج هو إبقاء الطفل نظيفاً وجافاً عن طريق تغيير الحفاض بشكل متكرر.

## الرابع و العشرون: الطفح الوردّي

- مرض فيروسي معدّي ويزول في بضعة أيام من تلقاء نفسه.
- تضمن أول أعراض الطفح الوردّي ما يلي:
- حرارة مفاجئة تتراوح بين 38 إلى 42 درجة مئوية.
- سيلان في الأنف.
- سعال أو كحة.
- إسهال خفيف.
- فقدان الشهية أو الكسل والضمول أو الإنفعال.
- قد تستمر الحرارة من ثلاثة إلى أربعة أيام قبل أن تزول بشكل مفاجئ. وبمجرد أن تنخفض الحرارة، يظهر طفح جلدي على هيئة بقع وردية مُحمّرة اللون. ستبدأ على صدر الطفل وبطنه، وربما تمتد إلى عنقه وغيرها من المناطق. ستتلاشى خلال مدة تتراوح بين ساعات قليلة إلى يومين.
- جدير بالذكر أن الطفح الوردّي عبارة عن إصابة فيروسية، لذا سيزول من تلقاء نفسه في غضون بضعة أيام أو نحو ذلك.
- هو مرض فيروسي معدّي.
- العلاج: الراحة وخافض الحرارة والمزيد من السوائل.

## الخامس و العشرون: الجرب

- إذا كان الطفل مصاباً بالجرب، فسيظهر لديه طفح جلدي يسبب الحكة (الحكاك أو الهرش) بشكل كبير.

- ستظهر كذلك بثور حمراء متفرقة تكون عادة بين أصابعه، وحول معصميه، وعلى كوعيه من الخارج، وعلى بطنه، وتحت إبطيه وعلى أعضائه التناسلية. قد تظهر أيضاً على وجهه، وفروة رأسه، وركبتيه، وكفّيه، وعلى جانبي وأخمص قدميه.

- يجب مراجعة الطبيب لوصف الدواء اللازم واتخاذ الإجراءات اللازمة لمنع انتشار العدوى.

- هذه الأعراض لا بد أن تخاطب المربية باتباع التدابير المناسبة كالاتصال مع الأم ونقله للمستشفى، عزل الطفل عن بقية الأطفال ولا يحضر الطفل إلى الحضانة.

## السادس و العشرون: الحمى القرمزية

- هي إصابة اللوزتين بجرثومة.

- تكون الأعراض الأولى كما يلي:

- احتقان في الحلق.

- صداع.

- حرارة

- غثيان أو قيؤ.

- بعد 12 إلى 48 ساعة على بداية هذه الأعراض، سيظهر طفح جلدي أحمر ملمسه شبيه بورق الصنفرة. وسيبدأ في مكان واحد ثم ينتشر على مختلف أجزاء جسم الطفل. سيبهت لون الطفح حتى يصبح أبيض اللون عندما تضغطين على بشرته.

- مرض شديد العدوى لكن يمكن الحد من انتشار الإصابة عن طريق النظافة والغسل الجيد لليدين.

- لا يشكل الطفح بحد ذاته خطورة ولكنها تكمن فيما تخلفه الجرثومة من مضاعفات لذا يجب مراجعة الطبيب لبدء المضاد الحيوي المناسب.

## السابع و العشرون: الثآليل

- مرض فيروسى النوع الشائع من الثآليل (التالول)، ويظهر على هيئة بثور بارزه حببية الملمس في يدي الطفل، خاصة حول أظافره أو في المناطق المتشققة من بشرته. كما أن هذه البثور من المحتمل أن تكون مشابهة من نفس لون بشرة الطفل، لكن قد يكون لونها أحياناً أفتح أو أغمق.
- تحتوي الثآليل في الغالب على نقطة سوداء صغيرة واحدة أو أكثر.
- تزول معظم الثآليل بدون علاج في غضون بضعة أشهر مع أن بعضها قد يستغرق عامين أو ثلاثة أعوام.
- بالنسبة للثآليل المؤلمة أو التي تزداد وتتنشر بسرعة فإنها تحتاج إلى علاج مثل الأدوية الموضعية أو الجراحة أو الليزر.

## الثامن و العشرون: التهاب الملتحمة

- إذا كانت عين الطفل زهرية اللون ودامعة، فقد تكون هذه علامة على إصابته بالتهاب الملتحمة. الملتحمة هي الغشاء الذي يبطن جفون الطفل ويغطي الجزء الأبيض من عينيه. يمكن أن يحدث التهاب الملتحمة بسبب حساسية أو عدوى بكتيرية أو فيروسية.
- وهو شديد العدوى.
- قد تشمل العلامات الأخرى لالتهاب الملتحمة التالي:
- **التصاق العين.**
- **احمرار وألم.**
- **قشور صفراء اللون حول الجفون أو إفرازات صفراء.**
- إذا كان الطفل يعاني من التهاب الملتحمة، فاغسلي عينه بالماء الدافئ وقطع القطن بانتظام. تأكدي من أنه يستخدم مناشف وقطع قماش منفصلة عن تلك التي يستخدمها بقية الأطفال. إذا كان عمر طفلك أقل من شهر وكان مصاباً بالتهاب الملتحمة، فيجب إعلام الأم بالتوجه إلى المستشفى فوراً. قد تكون الإصابة بالتهاب الملتحمة لدى الأطفال حديثي الولادة بسبب عدوى أكثر خطورة، مثل الكلاميديا.

## التاسع و العشرون: داء السعفة أو القوباء الحلقية (Ringworm)

- هو إلتهاب يسببه نوع من الفطريات ينمو على طبقات الجلد الميتة والشعر والأظافر، لذلك قد يصيب الجسم أو فروة الرأس، ويبدأ المرض بشكل طفح أحمر اللون مغطى بالقشرة بيضوي الشكل تتسع مساحته مع الوقت وقد تظهر أطرافه ملتهبة مغطاة بالبثور أو جافة ومتقشرة يصاحبه شعور بالحكة.

- إذا لاحظت هذا النوع من الطفح الجلدي يجب عليك توخي الحذر فهذا المرض ينتقل بين الأطفال عن طريق الملامسة لمكان الإصابة والاستعمال المشترك للملابس والفرش وقد يكون الحيوان المنزلي هو مصدر الإصابة، وتعالج هذه العدوى بكريمات مضادة للفطريات حسب وصف الطبيب.

## الثلاثون: اضطراب طيف التوحد (Autism)

- هو اضطراب عصبي تطوري ينتج عن خلل في وظائف الدماغ يظهر كإعاقة تطويرية أو نمائية عند الطفل خلال السنوات الثلاث الأولى من العمر. يصيب الذكور أكثر من الإناث (الإصابة عند الذكور أربعة أضعاف الإناث تقريبا) وحالات المرض في تزايد على مستوى العالم.

- تتفاوت شدة علامات التوحد من طفل لآخر، فقد تكون الإصابة بسيطة إلى شديدة، لذلك قد لا تظهر العلامات مجتمعة عند الأطفال.

- أغلب المصابين به تكون لديه صعوبات في التواصل، سواء كان تواصل بصري ولفظي أو حتى جسدي وتكون لديه محدودية في الاهتمامات، ويكون لديه بعض السلوكيات النمطية (كالرفرفة او التصفيق).

- تتفاوت شدة علامات التوحد من طفل لآخر، فقد تكون الإصابة بسيطة إلى شديدة، لذلك قد لا تظهر العلامات مجتمعة عند الأطفال، ومن أهم هذه العلامات:

- تكون لديه صعوبات في التواصل سواء كان تواصل بصري، لفظي أو حتى جسدي.
- تكون لديه محدودية في الاهتمامات ولديه بعض السلوكيات النمطية (كالرفرفة او التصفيق).
- ميل للعزلة والبقاء منفرداً.
- لا يميل للمعانقة ولا يبدو محبوباً.
- اعتماد روتين خاص به يصعب تغييره (مقاومة التغيير).
- الارتباط غير الطبيعي بالأشياء مثل دمية معينة.
- لا يبدأ الحوار ولا يكمله (متأخر في الكلام وفهم معانيه).

## إساءة معاملة الأطفال :

- تعد إساءة معاملة الأطفال من المشكلات العالمية التي تؤدي إلى عواقب وخيمة ويعتبر التصدي لها مسؤولية مشتركة بين عدة جهات (وزارة التنمية الاجتماعية ، وزارة الصحة ، وزارة التربية والتعليم). وهذا تحديدا ما نص عليه قانون الطفل الصادر بالمرسوم السلطاني رقم (22/2014). حيث تنص المادة (63): (أن على الأطباء والمعلمين وغيرهم من الأشخاص الذين يصل إلى علمهم بحكم مهنهم أو وظائفهم أو أعمالهم معلومات بشأن عنف أو إستغلال أو إساءة لأي طفل أو إنتهاك لأي حق من حقوقه المنصوص عليها في هذا القانون إبلاغ لجان حماية الطفل

- إذا شكت أو ضنت المربية بوجود علامات تدل على العنف الجسدي ، النفسي ، الجنسي ، الإهمال ضرورة التواصل مع الخط الساخن أو خط الحماية الذي أطلقته وزارة التنمية الاجتماعية كخط لتلقي جميع بلاغات الإساءة ويعد ذلك إلزاميا عند وقوع إساءة (1100) وسيقوم المختصين من وزارة التنمية الاجتماعية بدراسة الحالة وتقديم النصح والإرشاد للأسرة لحماية الطفل وبقية أفراد أسرته من الإساءة.

دشنت وزارة الصحة الكشف المبكر عن اضطراب طيف التوحد والاضطرابات النمائية الأخرى عن عمر زيارة الطفل للمؤسسة الصحية في زيارة 18 شهراً باستخدام أداة (M-CHAT) ، وتهدف الخدمة إلى الكشف المبكر عن الأطفال المعرضين لخطر الإصابة باضطراب طيف التوحد و التشخيص المبكر والتدخل للأطفال المصابين بالتوحد، حيث توجد خدمة الكشف المبكر في جميع المؤسسات الصحية.

## ملحق رقم (1)

### السياسة الوطنية للرضاعة الطبيعية حليب الأم هو الغذاء الأفضل والأمثل للطفل

تتبنى وزارة الصحة السياسة الوطنية لدعم الرضاعة الطبيعية في كافة مؤسساتها الصحية الحكومية والمقاصدة لضمان اعتمادها كمؤسسات صديقة للطفل وذلك من خلال تنفيذ التالي:

- 1- يجب تقديم المشورة للمرأة الحامل وأسررتها خلال زياراتها المتابعة الحمل عن أهمية وفوائد الرضاعة الطبيعية وضرورة البدء في الرضاعة الطبيعية بعد الولادة مباشرة مع تزويدها بأرقام المسؤولة عن الرضاعة الطبيعية بالمؤسسة الصحية للتواصل معها أثناء مغادرة المستشفى بعد الولادة
- 2- ضمان ملازمة جسد الطفل جسد أمه مباشرة وخلال الساعة الأولى من الولادة مع تقديم الدعم للأم لاتخاذ الوضعية الصحيحة والمناسبة لإرضاع الطفل .
- 3- ضمان عدم فصل الطفل حديث الولادة عن أمه وإبقائه معها في نفس الغرفة بالمؤسسة الصحية على مدار الأربع والعشرين ساعة في اليوم
- 4- تشجيع الأمهات على الرضاعة الطبيعية الخالصة حتى نهاية الشهر السادس وعدم إعطاء الطفل أية بدائل صناعية أو ماء مالم تستدع حالته الطبية ذلك وأيضا عدم إعطاء الطفل الحلمات الصناعية ( اللهاية/السكاته ) و زجاجات الإرضاع نهائيا .
- 5- تشجيع الأم على إرضاع طفلها عند الطلب وليس في مواعيد أو ساعات محددة مع تقديم المشورة لها عن فوائد الطبيعية وتعليمها الطرق الصحيحة لإرضاع وكيفية الحفاظ على إدرار الحليب .
- 6- تدريب العاملين المعنيين بصحة المرأة والطفل على المشورة في مجال الرضاعة الطبيعية لضمان حصولهم على المهارات اللازمة لدعم وتشجيع الرضاعة الطبيعية وأيضا تثقيف كافة الفئات الأخرى من العاملين بالمؤسسة الصحي الوطنية للرضاعة الطبيعية .
- 7- تدريب العاملين الصحيين في جميع المؤسسات الصحية الحكومية والخاصة على بنود اللائحة التنفيذية لتسويق أغذية الرضع وصغار الأطفال المدونة العمانية ( وأيضا على ضرورة الإلتزام بها وعدم انتهاك أي بند من بنودها
- 8- تقديم المشورة للأم التي لا تستطيع أن ترضع طفلها رضاعة طبيعية على خيارات التغذية المختلفة و المناسبة لطفلها وطرق التحضير الآمن لها .

9- تقديم المشورة للأم المصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة حول ضرورة تجنب الرضاعة الطبيعية لطفلها لما فيها من مخاطر انتقال العدوى مع تقديم خيارات التغذية المختلفة البديلة والمناسبة لطفلها وطرق التحضير الآمن لها .

10- ضرورة تشكيل لجان دعم الرضاعة الطبيعية بكل محافظة وكل مؤسسة صحية تقوم بالرصد والتقييم المنتظم لممارسات العاملين الصحيين في دعم الرضاعة الطبيعية لضمان مطابقة مؤسساتهم لاشتراطات المؤسسات الصديقة للطفل.

## ملحق رقم (2)

### السياسة الوطنية لتغذية الرضع وصغار الأطفال حليب الأم هو الغذاء الأفضل والأمثل للطفل

تتبنى وزارة الصحة السياسة الوطنية لتغذية الرضع وصغار الأطفال في كافة مؤسساتها الصحية الحكومية والخاصة لضمان تحسين صحة وتغذية ونمو الأطفال منذ الولادة وحتى عمر العامين وذلك من خلال تنفيذ التالي :

1- البدء في الرضاعة الطبيعية مباشرة وخلال الساعة الأولى من الولادة وتشجيع الرضاعة الطبيعية الخالصة حتى نهاية الشهر السادس .

2- البدء في تقديم التغذية التكميلية للطفل عند نهاية الشهر السادس مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة عامين يساعد الطفل على النمو الصحيح .

3- ضمان تناول الأطفال للتغذية التكميلية المناسبة لمرحلته العمرية . والمحضرة بطريقة صحية.

4- تقديم المشورة للأمهات حول أهمية التدرج في زيادة عدد وجبات الطفل ، وأن الطفل في مرحلة النمو يحتاج إلى ثلاث وجبات أساسية يوميا بالإضافة إلى الوجبات الخفيفة مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية لمدة عامين.

5- تقديم المشورة للأمهات على ضرورة التنوع في وجبات الطفل بحيث تحتوي الوجبات اليومية على جميع المجموعات الغذائية وذلك لضمان حصول الطفل على احتياجاته من مختلف العناصر الغذائية والفيتامينات والمعادن :

6- تقديم المشورة للأمهات حول أهمية تشجيع الطفل ومساعدته على أن يبدأ في إطعام نفسه مع كثير من الصبر .

7- تقديم المشورة للأمهات على أن الطفل يحتاج إلى الزيادة أثناء المرض في كمية وعدد مرات الطعام مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية وذلك لمساعدته على التعافي بسرعة

8- ضرورة مراقبة وزن الطفل بانتظام كمؤشر لتغذيته الصحية وتحويل الأطفال المصابين بسوء التغذية لعيادات التقنية بالمؤسسات الصحية للتقييم والمعالجة والمتابعة

- 9- تدريب جميع العاملين الصحيين المعنيين بصحة المرأة والطفل على البرنامج التدريبي ( المشورة في التغذية التكميلية وعلى ضرورة الالتزام بتطبيق بنود اللائحة التنفيذية لتسويق أغذية الرضع وصغار الأطفال المدونة العُمانية وعدم مخالفة أي بند من بنودها .
- 10- دمج متابعة تنفيذ هذه السياسة مع مهام واختصاصات لجان دعم الرضاعة الطبيعية بكل محافظة وبكل مؤسسة صحية بالرصد والتقييم المنتظم لممارسات العاملين الصحيين في دعم هذه السياسة ولضمان مطابقة مؤسساتهم لاشتراطات المؤسسات الصديقة للطفل

## المصادر والمراجع:

1-Crawley H. 2006. Eating Well for Under-5s in Child Care:  
Training

Materials for People Working with Under-5s in Child Care.

:London

.Caroline Walker Trust

/2-<http://www.floridahealth.gov/programs-and-services/childrens-health/child-care-food-program/Nutrition/special-needs.html>

3-<https://www.nhs.uk/start4life/baby/first-foods>

4-<https://www.nhs.uk/start4life/toddler/healthy-foods>

5-[www.moh.gov.om/ar/web/depaertmnet -of -health](http://www.moh.gov.om/ar/web/depaertmnet-of-health-education-information/elibrary-)

-education

information/elibrary-



وزارة التنمية الاجتماعية  
المديرية العامة للتنمية الأسرية  
دائرة شؤون الطفل  
الطبعة الأولى 2024 م  
هاتف رقم 24962828  
البريد الإلكتروني [childaffairs@masd.gov.om](mailto:childaffairs@masd.gov.om)  
الموقع [www.mosd.gov.om](http://www.mosd.gov.om)  
رقم الإيداع :

 1555



mosdOman

mosd.gov.om

SULTANATE OF OMAN

MINISTRY OF SOCIAL DEVELOPMENT