

مشاكل المعدة

الإسهال - الفطام، أكبر من 6 شهور

هل يقلقك احتمال إصابة طفلك بالإسهال؟

معظم الأطفال يخرجون من حين لآخر برازًا مائعًا أو لينًا. الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية يخرجون برازًا أكثر ليونة ممن يرضعون الحليب الصناعي. يكون طفلك مصابًا بالإسهال عندما يخرج برازًا مائعًا غير متماسك أكثر من ثلاث مرات يوميًا.

توصيات

✓ احرص على إعطاء طفلك كثيرًا من السوائل لوقايته من الإصابة بالجفاف. الماء هو الأفضل، ولكن إذا كان طفلك لن يشرب الماء، أعطه كمية كافية من أي سوائل يقبل شربها. بالإضافة إلى ذلك، أعط طفلك أيضًا مشروبًا فور كل نوبة إسهال (براز مائع).

✓ دعي طفلك يأكل بشكل طبيعي بمجرد أن يرغب في ذلك. ولكن يجب أن يتجنب الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر لأن ذلك قد يزيد الإسهال سوءًا.

✓ انظري إلى بول طفلك على مدار اليوم. فإذا كان طفلك يشرب سوائل كافية، ينبغي أن يكون بوله باهت اللون صافياً. فإذا كان بوله داكنًا أكثر من الطبيعي أو قوي الرائحة أو غير صافٍ، قد يكون مصابًا بالجفاف. وإن كنتِ تخشين إصابة طفلك بالجفاف، يُحبَّذ أن تعطيه مشروبات خاصة لعلاج الجفاف عند الأطفال. تحدثي مع الصيدلي المحلي.

✓ تجنبي المشروبات السكرية أو المشروبات التي تحتوي على بدائل السكر (مثل الأسبارتام)؛ لأن محتوى السكر قد يزيد الإسهال لدى طفلك سوءًا.

✓ أعط طفلك سوائل إضافية ما بين 100 - 200 مل كلما أخرج برازًا مائعًا.

توصيات

✓ احرص على النظافة، واغسلي يديك جيدًا كلما غيرت حفاظة طفلك أو أجلسيته على النونية. تخلصي من الحفاضات المتسخة والمناديل المعطرة بطريقة آمنة بوضعها في كيس مزدوج لمنع انتشار الجراثيم.



محاذير

✗ لا تعط طفلك دواءً مضادًا للإسهال. يجب أن تكون جميع الأدوية بتوصية من أخصائي رعاية صحية.



✗ لا تتركي طفلك يذهب إلى دار الحضانة أو مركز الرعاية النهارية لمدة ٤٨ ساعة بعد آخر نوبة إسهال له؛ وسوف تطلعك دار الحضانة على الوضع.

محاذير

✗ لا تبالغي في إعطاء طفلك عصائر الفواكه أو المرطبات؛ لأنها تحتوي على سكريات يمكنها أن تفاقم الإسهال.

إرشادات مهمة

- في معظم الحالات، ينتج الإسهال الخفيف عن اعتلال فيروسي أو بكتيري خفيف.
- يمكن أن يساعد الحفاظ على مستوى جيد من النظافة على منع انتشار الجراثيم إلى الآخرين.
- احرص أنت وأسرته على غسل أيديكم جيدًا بانتظام، خاصة قبل إعداد الطعام أو بعد استخدام المراض أو تغيير الحفاضات.
- اشرفي على طفلك وهو يغسل يديه أو اغسليهما له بنفسك.
- لا تدعي طفلك يتشارك الأشياء الشخصية، كالملابس أو الفانيلا أو فوط الوجه. ينبغي غسل هذه الأشياء باعتماد عند 60 درجة مئوية.

إن لم تساعد هذه الاقتراحات، تحدثي مع زائرتك الصحية أو الممارس العام.



ملاحظة هامة: أفضل طريقة لإرضاع الطفل هي الرضاعة الطبيعية، حيث أن حليب الثدي يوفر الغذاء المتوازن المثالي والوقاية من المرض لطفلك علاوة على العديد من الفوائد غير التغذوية لكل من الطفل والأم. نوصي بأن تتحدثي مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك عندما تتخذين قرارك بشأن تغذية طفلك. ينبغي أيضًا طلب المشورة المتخصصة عند الاستعداد للرضاعة الطبيعية والمداومة عليها. إذا اخترت الرضاعة الطبيعية، من المهم أن تتناولي غذاء صحي متوازن. تركيبة حليب الرضع مخصصة لتحل محل حليب الثدي عندما تختار الأمهات عدم القيام بالرضاعة الطبيعية أو إذا كن غير قادراتٍ عليها لسبب ما. سوف يؤدي قرار عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، أو تقديم تغذية جزئية من زجاجة، إلى تقليل الإمداد من حليب الثدي. إذا اخترت لأي سبب عدم القيام بالرضاعة الطبيعية، تذكري أن هذا القرار قد يكون من الصعب الرجوع فيه. كما أن استخدام تركيبة حليب الرضع لها تبعات اجتماعية ومالية يجب أخذها في الاعتبار. ينبغي دائمًا تحضير تركيبة حليب الرضع، واستخدامها وحفظها حسب التعليمات على الملصق، لتجنب المخاطر على صحة الطفل.