

## كيف تتصرفين عندما يعاني طفلك من الرشح وسيلان الأنف؟

العطاس وسيلان الأنف هما وسيلتان يتخلص عبرهما الجسم من الإفرازات التي تنتج عن إصابة طفلك بالتهاب في جهازه التنفسي العلوي (الأنف والجيوب المرتبطة به).



- نظفي أنف طفلك قبل الرضاعة أو تناول الطعام بربع ساعة لتلافي الغثيان.
- يمكنك إستعمال قطرة ماء وملح لتليين الإفرازات المخاطية قبل التنظيف.



محرمة على شكل فتيل



خذي طفلك إلى أقرب مركز صحي إذا لم تتحسن حالته أو لاحظت عليه الأعراض التالية:

- إستمرار الحرارة المرتفعة حتى ٣٩-٤٠ درجة.
- إستمرار السعال الجاف لمدة تتجاوز الأسبوعين.
- رفض الطعام والشراب.
- تضخم اللوزتين مع وجود قيح أبيض عليهما.
- شكوى من ألم في الأذن.
- صعوبة أو سرعة في التنفس.

وزارة الصحة العامة

البرنامج الوطني لمكافحة الأمراض  
التنفسية الجرثومية الحادة

الجمعية اللبنانية لتنمية الطفولة المبكرة

بالتعاون مع اليونسيف  
والهيئة الطبية الدولية

العناية السليمة بالأطفال  
المصابين بالأمراض التنفسية  
الجرثومية الحادة تحميهم  
من الإشتراكات الخطرة



لسلامة طفلك



الجمهورية اللبنانية  
وزارة الصحة العامة



يونسيف



الهيئة الطبية الدولية



الجمعية اللبنانية  
لتنمية الطفولة المبكرة

إمتنعي عن إعطاء طفلك أي دواء خاصة المضادات الحيوية إلا بعد إستشارة الطبيب.

## كيف تعالجين طفلك في حال إرتفعت حرارته؟

عند إصابة طفلك بالتهاب في جهازه التنفسي قد ترتفع حرارته مما يساعده على مقاومة المرض. فإذا كانت حرارته أقل من ٣٨,٥ درجة مئوية ولم يشعر بالتعب وظلّ واعياً ونشطاً، لا داعي لإعطاء طفلك أية أدوية، بل إنمحيه رعايتك:



- ١- إستمري بإرضاعه فالرضاعة الطبيعية تساعد على مقاومة المرض
- ٢- إستمري بتغذيته خاصة الأطعمة الغنية بالفيتامينات أ (A) و ج (C) مثل السبانخ والجزر والفواكه.



- ٣- لا تلبسي طفلك بكثافة وبالمقابل لا تعريه.
- ٤- أكثر من إعطائه السوائل الدافئة كالشاي والزهورات.

## كيف تخفضين حرارة طفلك عند إرتفاعها ؟

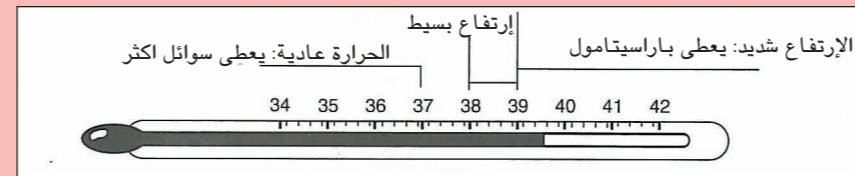
● خذي حرارة طفلك باستمرار

- ١- خضي الميزان وأدخليه مباشرة في الشرح .
- ٢- أتركي الميزان لمدة دقيقتين في الشرح .
- ٣- إقرأي الحرارة ثم أغسلي الميزان بالماء والصابون أو إمسخيه بالسبيرتو.
- ٤- لا تقيسي حرارة الطفل عبر لمس يديه او جبينه فذلك لا يعطي التقدير الصحيح.

● إذا كانت حرارة طفلك أقل من ٣٨,٥ درجة مئوية ، لا ضرورة لإعطائه أية أدوية مخفضة للحرارة .

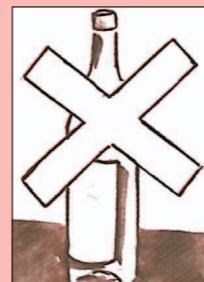
● إذا إرتفعت حرارة طفلك إلى ٣٨,٥ درجة مئوية ، أعطيه مخفضاً للحرارة (الباراسيتامول) .

● يمكنك وضع الطفل في مغطس ماء حرارتها بين ٣٤-٣٥ درجة مئوية أي مساوية لحرارة كوعك، أو مسح جبين الطفل ورأسه بكمامات بالماء . أوقفي وضع الكمامات عندما تهبط الحرارة إلى ٣٨ درجة مئوية . أما إذا لم تنخفض الحرارة فيجب إستشارة الطبيب .



## عند ارتفاع حرارة طفلك امتنعي عن:

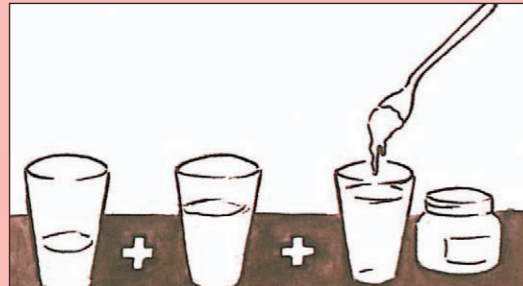
- ١- إعطائه الباراسيتامول إذا كان عمره دون الشهرين . استشيري الطبيب لإرشادك .
- ٢ وضع كمادات الماء المتلج على جبين الطفل أو جسمه فهذا قد يؤدي إلى صعوبة في التنفس عند الإصابة بذات الرئة .
- ٣- لا تمسحي جلد طفلك بالسبيرتو فجسم الطفل يمتصه وتكون النتيجة التسمم .



## كيف تعالجين طفلك عند إصابته بالسعال؟

السعال مفيد في أكثر الأحيان لأنه وسيلة تتخلص عبرها المجاري الهوائية والرئتان من الإفرازات المتراكمة فيها . لذلك يجب عدم إيقاف السعال بل من الأفضل تسهيل وظيفته . بإمكانك مساعدة طفلك على التخفيف من حدته عبر إتباعك التدابير المنزلية البسيطة التالية:

- ١- أكثر من إعطائه السوائل مثل الزهورات وعصير الليمون والماء الساخن المحلى بالعسل فهذا يساعد طفلك على تلطيف البلعوم.
- ٢- غذي طفلك جيداً عبر إعطائه وجبات صغيرة في فترات متقاربة.
- ٣- أبقي طفلك في المنزل إن أمكن، فالراحة ضرورية لاستعادة العافية.



عسل ٢/٣ ماء ساخن ١/٣ عصير ليمون



- ٤- إجعلي طفلك يستنشق بخار الماء الساخن لمدة ١٥ دقيقة يومياً.
- ٥- رطبي جو الغرفة بتهبيلة ماء ساخن مضاف إليها أوراق الكينا او النعناع.
- ٦- أبعدي طفلك عن مصادر تلوث الهواء ودخان السجائر.
- ٧- دفئي طفلك ولكن دون مبالغة.

السعال يخف تلقائياً في مدة تتراوح بين ٤ و١٤ يوماً. اما اذا كان سعال طفلك شديداً وجافاً وأعاق تغذيته أو نومه، عندها يجب إستشارة الطبيب لكي يصف الدواء المناسب

إن تخفيف الحرارة يريح الطفل ويحميه من الإصابة بالإختلاجات أو بهزة حيط Convulsions

عند إرتفاع حرارة طفلك يجب البحث عن السبب فقد يكون نتيجة إصابته بالتهاب في الجهاز التنفسي

**تذكيري:**