

# رعاية ووقاية الأطفال من الإلتهابات التنفسية والإسهال

ع			ج		د	ص	ب	ا	ذ	ج	ن	إ
ي	ص	ح	ف									س
و			ا									هـ
ن		س	ف	ن	ت	ب	و	ع	ص			ا
غ		ع										ل
ا	ا	ا	ا	ل								
ذ		ل					ن	ا	ح	ي	ق	ت
ر	ع								ر			ق
ة	ا	ا	ا	س					ا			ي
	ا								ر			ؤ
		ج	ش	ن	ت		و	ب	ة	ق		
ل	و	م	خ		ز	ا	ب	ا	ل	ي	ا	د

الرضاعة الطبيعية تحمي طفلك من الإلتهابات التنفسية والإسهال

# مشروع حنان لصحة الأم والطفل والتغذية

يهدف مشروع حنان الى تعزيز صحة النساء الفلسطينيات في سن الإنجاب والأطفال دون سن الخامسة في مناطق مختلفة في الضفة الغربية وقطاع غزة، وذلك من خلال تأمين الحصول على الخدمات الصحية ذات الجودة العالية والمعلومات التثقيفية، وتعزيز الممارسات السليمة المتعلقة بصحة الأم والطفل والتغذية من بداية الحمل وحتى فترة ما بعد الولادة، والطفولة المبكرة.

## مكاتبنا:

### مكتب رام الله

عمارة المسروجي، جناح ٣٠٠

البيرة - ٣ شارع المدائن ص.ب: ٣٨٧٩

هاتف: ٠٢٢٤٠٧٠٢١، فاكس: ٠٢٢٤٠٧٤٩٠

### مكتب غزة

بناية بسيسو، الطابق الثالث

شارع عمر المختار مقابل البنك العربي - فرع الرمال

هاتف: ٠٨٢٨٣٥١٤٠، فاكس: ٠٨٢٨٣٥١٤١

### مكتب الخليل

عمارة مرقة، الطابق الثاني

شارع الجامعة

هاتف: ٠٢٢٢٩٧٨٠٨، فاكس: ٠٢٢٢١٣٧٠٣

### مكتب جنين

عمارة صمودي، الطابق الثالث

شارع فلسطين

هاتف: ٠٤٢٥٠١٤٦١، فاكس: ٠٤٢٥٠١٤٦٠



**USAID**  
من الشعب الأمريكي

**حنان**  
Mother, Child Health  
& Nutrition Project

هذه المادة تم اعدادها بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الامريكية للتنمية الدولية، وذلك ضمن اتفاقية التعاون رقم **294-A-00-05-00201-00** والموقعة مع مؤسسة جون سنو للأبحاث والتدريب. الآراء المذكورة هنا تعبر عن وجهة نظر المؤلف أو المؤلفين ولا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة.

# المحتويات

## الالتهابات التنفسية

- كيف تنتقل أمراض الجهاز التنفسي؟.....٢
- ما هي وسائل الوقاية من الإلتهابات التنفسية ؟ .....٣
- كيف نعتني بطفلنا المصاب بالتهابات الجهاز التنفسي ؟ .....٤
- ما هي علامات الخطر التي تستدعي التوجه للطبيب بسرعة ؟.....٦

## الإسهال

- ما هي أعراضه ومخاطره؟.....٧
- ما هي وسائل الوقاية من الإسهال ؟ .....٧
- كيف نعتني بطفلنا المصاب بالإسهال ؟ .....٨
- ما هو محلول مكافحة الجفاف ؟ .....١٠
- ما هي علامات الخطر التي تستدعي التوجه للطبيب بسرعة ؟.....١٢

# رعاية ووقاية الأطفال من الإنهاكات التنفسية والإسهال



أمراض الجهاز التنفسي هي من أكثر الأمراض انتشاراً وخصوصاً عند الأطفال تحت سن خمس سنوات، وتزداد الإصابة بها في فصلي الشتاء والخريف، وقد تصيب أي عضو في الجهاز التنفسي كالأذن والأنف والفم والحلق والقضبات الهوائية والرئتين.

أمراض الجهاز التنفسي تسببها أنواع من الفيروسات والميكروبات، وتختلف حدة الالتهاب ودرجة تأثيره من مريض إلى آخر حسب نوع الفيروس أو الجرثومة، ولا

يوجد حتى الآن علاج للقضاء على فيروسات الأنفلونزا ونزلات البرد والرشح وهذا يزيد من أهمية وضرورة العمل لبناء وتقوية مناعة الجسم لتجنب إصابة الطفل بأي من هذه الأمراض وللتخفيف من الخطر الذي قد يتعرض له في حال إصابته بها.

## كيف ننقل أمراض الجهاز التنفسي؟

تنتقل أمراض الجهاز التنفسي من الشخص المصاب بها إلى من حوله بسرعة وسهولة عن طريق:

- إنتشار الرذاذ عند العطس أو السعال.
- استخدام الأدوات والمواد الملوثة بإفرازات الجهاز التنفسي عند استعمالها من قبل أكثر من شخص واحد مثل المناشف وأدوات الأكل والشرب.



## ما هي وسائل الوقاية من الإلتهابات النفسية؟

- تمنح الرضاعة الطبيعية الخالصة لطفلك خلال الستة أشهر الأولى من عمره المناعة والقوة اللازمة له ليتمكن من مقاومة الأمراض، وهذا ما يجعل الذين يرضعون حليباً صناعياً من الزجاجاة أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي والتهابات الأذن الوسطى، من الأطفال الذين يرضعون من ثدي أمهاتهم.

- يعتبر سوء التغذية واحداً من الأسباب التي تساعد في إصابة الأطفال بالتهاب الجهاز التنفسي وخاصة إلتهاب الرئة، لذلك تعتبر التغذية التكميلية الجيدة لطفلك بعد الأشهر الستة الأولى من عمره من العوامل المهمة لحمايته من هذه الأمراض. وتدل الدراسات على أن تناولك أنت وطفلك لكميات مناسبة من الأطعمة الغنية بفيتامين «أ» وفيتامين «ج» يساعد على الوقاية من التهابات الرئة، ومن هذه الأطعمة: البرتقال، الخضروات ذات الأوراق الخضراء (مثل السبانخ واللوخيه) والفواكه الصفراء مثل المشمش والدراق.



- إن الالتزام بجدول التطعيم وبمواعيده يعني حماية طفلك من العديد من الأمراض المنتشرة والعديّة مثل الحصبة والسعال الديكي، التي قد تؤدي مضاعفاتها إلى التهابات في الجهاز التنفسي، وينصح الأطباء بإعطاء طعام خاص بالانفلونزا للأطفال الذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة مثل الربو والكلبي والقلب وغيرها.

- تزيد احتمالات الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي وانتشارها بسرعة بين أفراد الأسرة عندما يكون الهواء داخل البيت أو في البيئة المحيطة ملوثاً، لذلك يجب الانتباه إلى تهوية المنزل يوميا، حتى في فصل الشتاء، للحفاظ على نقاء الهواء في البيت، كما يستحسن أن تفصلي طفلك المصاب عن بقية إخوته عند النوم.



- يؤثر دخان السجائر سلباً على صحة غير المدخنين وخاصة الأطفال المحيطين بالمدخن، ويزداد الأمر سوءاً عندما يتعرض طفلك المصاب بالتهابات الجهاز التنفسي للدخان، فذلك يؤخر من شفائه لذلك يجب إبعاد الطفل عن المدخنين.

- تزيد احتمالات إصابة طفلك الرضيع بالتهابات الجهاز التنفسي الحادة إذا انتقلت له العدوى من شخص آخر حتى لو بدت إصابة ذلك الشخص خفيفة وغير حادة، وأحد أهم أسباب انتقال هذه العدوى هي عادة تقبيل الأطفال الصغار من قبل الزوار، لذلك ابعد طفلك عن الشخص المصاب واطلبي منه بأدب الامتناع عن تقبيل الرضيع.

## كيف نعنني بطفلا المصاب بالتهابات الجهاز التنفسي؟

- استمري في إرضاع طفلك من نديك خلال مرضه، مع العمل على زيادة عدد الرضعات وتوزيع كمية الحليب التي يأخذها عادة الى وجبات صغيرة تعطيتها له في أوقات متقاربة لأن شهية طفلك للرضاعة قد تقل عندما يكون مريضاً وقد لا يكون قادراً على إكمال وجباته كالمعتاد.
- احرصي على الاهتمام بتغذية طفلك أثناء المرض مع العمل على زيادة وجباته الغذائية بعد شفائه وخلال فترة النقاهة لمساعدة جسمه على تعويض ما خسره خلال فترة المرض.
- إذا كانت إصابته شديدة ولم يتمكن طفلك من الرضاعة من نديك، يمكنك حينها عصر الحليب من نديك ووضعه في كأس نظيفة وإعطائه له.

- إحرصى على تنظيف أنفه باستمرار قبل الرضاعة وقبل النوم بواسطة قطعة قماش صغيرة ونظيفة أو قطعة من الشاش ولا تستخدمى المحارم الورقية أو القطن لهذا الغرض خوفاً من بقاء أجزاء منها فى الأنف. أدخلى طرف القماش بلطف داخل أنفه المحتقن ونظفبه لتساعدىه على التنفس براحة أكثر.
- أكثرى من تقديم السوائل مثل الشورية والبابونج واليانسون لطفلك المريض الذى يزيد عمره عن ستة أشهر، لتعويض ما يفقده جسمه من السوائل نتيجة ارتفاع حرارته.
- حافظى على حرارة جسم طفلك معتدلة طوال الوقت، ولا داعى للإكثار من الملابس والأغطية فوق جسمه.
- يفضل عدم استعمال قطرات الأنف لطفلك عند إصابته بالرشح لأنها قد تؤذى الغشاء المبطن لأنفه، ويفضل مساعدته على استنشاق بخار الماء لأن الهواء الرطب سيساعد طفلك المريض على التنفس ويخفف من حدة السعال عنده.



- لخفض حرارة طفلك يمكنك وضع كمادات ماء من الحنفية على يديه وجبينه وفخديه، ولا تستعملى التحاميل أو شراب خفض الحرارة أو أدوية السعال أو المضادات الحيوية لطفلك دون استشارة الطبيب، وعندما يصف له الطبيب أى علاج التزمى بتعليمات الطبيب بإعطاء الدواء له حسب الإرشادات الطبية.
- إنتبهى الى تهوية الغرفة التى ينام فيها طفلك من وقت إلى آخر للمحافظة على الهواء فيها نظياً، مع الانتباه الى عدم تعريض طفلك لجرى الهواء بشكل مباشر.

## ما هي علامات الخطر التي نُسندعي النوجه للطبيب بسرعة؟

### عزيزتي الأم/ عزيزي الأب



يكون الرشح والسعال أحيانا تنبيها ومؤشرا على وجود مشكلة صحية أكبر، فإذا كان طفلكما يعاني من اللهاث أو صعوبة في التنفس فقد يكون ذلك مؤشرا على إصابته بالتهاب رئوي، لذلك عليكما مراقبته جيدا ومعرفة العلامات التي تنذر بوجود التهاب حاد في الجهاز التنفسي يستدعي الإسراع للتوجه به إلى الطبيب أو المركز الصحي.

### علامات الخطر

- تنفس سريع بشكل غير عادي (اللهاث).
- صعوبة في التنفس.
- دخول عضلات الصدر إلى الداخل أثناء التنفس (انجذاب الصدر).
- أعراض الاختناق مثل الازرقاق.
- خمول أو عدم الاستيقاظ من النوم بنشاط.
- تشنج.
- ارتفاع أو انخفاض درجة حرارة الجسم عند الصغار الرضع (أقل من شهرين).
- عدم القدرة على الرضاعة.
- عدم تحسن حالة الطفل أو إزدیاد حالته سوءا.
- ألم أو قيقح في الأذن أو تورم خلف الأذن.



## الإسهال

### ما هي أعراضه ومخاطره؟

الإسهال هو زيادة عدد مرات التبرز أكثر من ثلاث مرات يومياً مع تغيير قوام البراز وتحوله إلى رخو أو سائل. ويؤدي ذلك إلى فقدان جسم طفلك للكثير من السوائل والأملاح الضرورية، وأحياناً يترافق الإسهال مع تقيؤ وارتفاع في درجة حرارته مما يزيد من فقدان جسمه للسوائل، ويؤدي بالتالي إلى إصابته بالجفاف. قد تبدو على الطفل المصاب بالإسهال أعراض أخرى مثل القلق والعصبية وضعف شهيته للطعام، لذلك يحتاج إلى التعامل معه بصبر وحنان.

الإسهال من أخطر الأمراض وأكثرها انتشاراً بين الأطفال دون الخامسة، وتزداد خطورته بين الأطفال الذين يرضعون الحليب الصناعي بدلاً من الرضاعة الطبيعية، والأطفال الذين لم يتلقوا لقاحاً ضد الحصبة، والذين يعيشون في بيئة لا يتوفر فيها الماء النظيف. وبالرغم من انخفاض معدل وفيات الأطفال بسبب الإسهال خلال السنوات الماضية، فإنه لا يزال يعتبر من أخطر المشاكل التي تهدد صحة وحياة الأطفال في العالم، حيث أن أكثر من مليون ونصف طفل تحت سن الخامسة يموتون سنوياً في الدول النامية بسبب إصابتهم به.

### ما هي وسائل الوقاية من الإسهال؟

- غسل اليدين بالماء والصابون قبل إعداد الطعام وبعد الخروج من المرحاض وبعد تغيير فوطة طفلك، وغسل يدي طفلك دائماً قبل إعطائه الطعام.
- المحافظة على نظافة الطعام وتغطيته لمنع وصول الذباب إليه مع غسل الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها.



- تنظيف الآبار وخزانات الماء بانتظام وتغطيتها بإحكام.
- التأكد من نظافة المياه التي تستخدم للشرب والطبخ وإبعاد الحيوانات والمواشي عن مصادر هذه المياه.
- استعمال المراحيض وعدم التبرز في العراء.
- التخلص من النفايات يوميا وتغطية أوعية النفايات المنزلية.



## كيف نعتني بطفنا المصاب بالإسهال؟

الأساس في مكافحة الإسهال هو تعويض جسم طفلك السوائل والأملاح التي يفقدها لمنع إصابته بالجفاف، ويكون ذلك بالانتباه الى ما يلي:

- الاستمرار في إرضاع طفلك إذا كان في عمر الرضاعة، حيث أظهرت الدراسات أن معدل الوفيات نتيجة الإصابة بالإسهال عند أطفال الرضاعة الطبيعية اقل مما هي عليه عند الأطفال الذين يرضعون الحليب الصناعي.



- الإكثار من الماء والسوائل التي يتناولها طفلك (إذا كان عمره أكثر من ستة أشهر) مثل الميرامية، عصير الفواكه الطازجه، ماء الأرز، اللبن وأنواع الحساء، مع الاستمرار في إعطائه هذه السوائل لمدة أسبوعين بعد توقف الإسهال لتعويض جسمه السوائل التي خسرها خلال مرضه.

- استعملي محلول معالجة الجفاف المتوفر في الصيدليات والمراكز الصحية لتعويض جسم طفلك عما يفقده من سوائل (كما يمكن تحضير هذا المحلول في البيت إذا تعذر الحصول عليه جاهزاً).
- اهتمي بتغذية طفلك لمساعدته على مقاومة المرض والشفاء بسرعة، فإذا كان قد تجاوز الشهر السادس من عمره وبدأ يتناول أطعمة أخرى الى جانب حليبك، قدمي له وجبات مغذية مثل الأرز المسلوق والفواكه والخضروات المسلوقة كالبطاطا، الجزر، شوربة الخضار وشوربة اللحم الخالي من الدسم والمطبوخ جيداً.
- أدخلتي تعديلات على وجبات طفلك لفتح شهيته وترغيبه بالأكل إذا لاحظت ضعف في شهيته مع الإقلال من كمية الطعام في كل وجبة وزيادة عدد الوجبات التي تقدميها له، خاصة إذا كان يعاني من التقيؤ الى جانب الإسهال.
- التزمي بمواعيد المراجعة التي يحددها الطبيب للأطمئنان على حالة طفلك ومتابعها.
- تشير الدراسات أن حبوب الزنك تقلل من حدة الإسهال ومن احتمال الإصابة من جديد خلال الشهرين أو الثلاثة اللاحقة، وتعطى حسب إرشادات الطبيب.

## عزيزتي الأم/ عزيزي الأب

مضادات الإسهال والتقيؤ والمضادات الحيوية ليست مفيدة لعلاج جميع أنواع الإسهال ويجب عدم استعمالها دون استشارة الطبيب.

وعند استعمال المضادات الحيوية الموصوفة من قبل الطبيب لمعالجة الإسهال الديزنطاري فقط (المصحوب بالدم) يجب إعطاء طفلكمما الكمية الموصوفة من الدواء في الأوقات المحددة وإكمال العلاج حتى انتهاء الدواء.

## أعراض الجفاف هي:

- عطش زائد وتلهف على الماء
- جفاف الشفتين والفم
- قلة التبول
- جفاف الدموع وتصبح العيون غائرة
- جفاف الجلد وفقدانه لمرونته
- تقعر اليافوخ (أعلى رأس الطفل) عند الأطفال الرضع

## ما هو محلول مكافحة الجفاف؟

محلول مكافحة الجفاف هو محلول تعطيه لطفلك عند إصابته بالإسهال لتعويض السوائل التي يفقدها جسمه وليمنع إصابته بالجفاف، ويتوفر في جميع المراكز الصحية والصيدليات بأسعار زهيدة. يحضّر المحلول بتفريغ محتوى الغلف وإذابته في كمية من الماء الصالح للشرب بعد غليه وتبريده حسب التعليمات الرفقة على الغلف، مع ضرورة فحص المادة الموجودة داخل الكيس وإتلافها إذا كانت رطبة أو بنية اللون أو إذا كان تاريخ صلاحيتها منتهيا. ويمكن تحضير محلول مكافحة الجفاف في البيت في حالة تعذر الحصول عليه جاهزاً مع مراعاة الدقة باستخدام ما يلي:

كوب من الماء الغلي والمبرد (سعة ٢٠٠ملم)، يضاف له:

- ملعقة صغيرة ممسوحة من السكر.
- ربع ملعقة صغيرة من الملح.
- بضع قطرات من الليمون.
- رشّة صغيرة من كربونات الطبخ.

- تذاب المكونات جيداً فيصبح المحلول جاهزاً للاستعمال.
- هذا المحلول يظل صالحاً للاستعمال خلال ٢٤ ساعة من تحضيره، وبعد ذلك يجب إتلاف ما يتبقى منه وإعداد محلول جديد.
- تذوق المحلول، فإن كان طعمه أمّح من دمع العين فهذا يعني أن هناك خطأ في المقادير، عندها يجب التخلص منه وإعداد محلول آخر جديد.
- لا يتم غلي المحلول بعد تحضيره بل يقدم للطفل بارداً.



يعطى المحلول على شكل رشقات وجرات صغيرة ومتكررة باستعمال المعلقة والكأس، وإذا تقيأ طفلك بعد أخذ المحلول انتظري ١٠ دقائق قبل إعطائه له مرة أخرى.

### ما الحل إذا رفض طفلي تناول المحلول؟

سيقبل طفلك المصاب بالجفاف تناول المحلول على الأغلب، و لكن إن وجدت صعوبة في إعطاء المحلول له بسبب مذاقه، يمكنك إضافة مادة لها طعم محبب الى المحلول، مثل قطرات من ماء الورد أو ماء الزهر أو النعناع.

### هل يوقف محلول مكافحة الجفاف الإسهال؟

لا، فالمحلول ليس دواءً لعلاج الإسهال ولا يساعد على إيقافه، وفائدته هي تعويض السوائل والأملاح المفقودة بسبب الإسهال ومنع حدوث جفاف لدى طفلك لأن الجفاف مصدر خطر كبير وسبب رئيسي للوفيات بين الأطفال.

### هل يساعد المحلول على زيادة إقبال طفلي على الطعام؟

نعم، يساعد محلول مكافحة الجفاف على تحسين شهية طفلك ورغبته في تناول الطعام، وهذا يزيد من قدرته على مقاومة المرض، وبالمقابل يؤدي ضعف شهيته الى زيادة مخاطر الإسهال والى ضعف جسمه ونقصان وزنه.

## ما هي علامات الخطر التي نندعي النوجه للطبيب بسرعة؟

إن الحديث عن علامات الخطر عند طفلكما المصاب بالإسهال ليس الهدف منه التخويف، بل هو للتأكيد على ضرورة عدم الاستخفاف بهذا المرض وبضرورة الإسراع وأخذ الطفل الى الطبيب إذا ظهرت لديه أي من هذه الأعراض:

- استمرار الإسهال أكثر من أسبوع.
- وجود دم أو مخاط في البراز.
- تبرز الطفل عدة مرات خلال ساعة أو ساعتين.
- التقيؤ المستمر.
- رفض الأكل والشرب.
- الخمول وارتخاء جسمه.
- ظهور أحد أعراض الجفاف السابقة الذكر.

## عزيزتي الأم/ عزيزي الأب

نتمنى لأطفالكم الصحة والسلامة ونؤكد بأن إتباع إرشادات الوقاية البسيطة هي أفضل ضمانة لعدم إصابتهم بالأمراض بشكل عام وبأمراض الجهاز التنفسي والإسهال بشكل خاص، ولنتذكر دائماً الحكمة القائلة

**”درهم وقاية خير من قنطار علاج“**

# من سلسلة كثييات حنان للعناية بالأه والطفل



يتقدّم مشروع حنان بالشكر والتقدير للأخوات العاملات في برنامج التعبئة المجتمعية في جمعية الإغاثة الطبية الفلسطينية والركز الفلسطيني لتنمية الموارد البشرية (بيكارد) لمساهمتهم في إعداد كتيبات حنان التثقيفية.

## أعزائنا

يحتوي هذا الكتيب من سلسلة كتيبات حنان للعناية بالأم والطفل، على الرسائل الصحية التالية:

- الألتهابات التنفسية : طرق إنتقالها والوقاية منها، الرعاية البيئية وعلامات الخطر التي تستدعي التوجة الى الطبيب فوراً.
- الإسهال: أعراضه ومخاطره، وسائل الوقاية منه، الرعاية البيئية وعلامات الخطر التي تستدعي التوجة الى الطبيب فوراً.