

جامعة حماه

كلية التمريض

تمريض صحة الطفل

## تعزير الصحة عند الأطفال

الأستاذ

عبدالله بكور

2021-2020

## تعزير الصحة

تعزير الصحة ل:

1- الرضع. 2- الدارج. 3- الطفولة المبكرة.

1- تعزير الصحة للرضع :

الرضع هم الفئة العمرية بين 4 أسابيع وسنة من العمر.

لتعزير الصحة بشكل أمثل عند الرضع يجب أن نأخذ بعين الإعتبار الجوانب التالية :

أ- التغذية.

ب- النوم والنشاط.

ج- صحة الأسنان .

د- التمنيع .

هـ- منع الأذية .

### أ- التغذية.

هذه المرحلة يجب تقسيمها إلى مرحلتين :

1- الستة أشهر الأولى من العمر . 2- الستة أشهر الثانية من العمر .

1- الستة أشهر الأولى من العمر .

حليب الأم في هذه المرحلة هو الغذاء الأكمل للرضع ، وعندما تكون تغذية الأم جيدة يستطيع

الرضيع أن يتناول تغذية جيدة دون الحاجة لإضافة أي فيتامينات أو معادن ماعدا : 1-

الفلور ( 0,25ملغ \ اليوم ) .

2- الفيتامين د 400 وحدة \ اليوم

- حتى الأمهات الموظفات يجب أن يرضعن أبنائهن رضاعة طبيعية .

- هناك مصادر أخرى لتغذية الرضع وهي :

1- الحليب التجاري المدعم بالحديد. 2- الحليب المجفف. 3- حليب البقر. الجدول في الأسفل يبين حجم الرضعة بالرضاعة في كل رضعة وعدد الرضعات وذلك وفقاً للأشهر في السنة الأولى من العمر:

العمر بالأشهر	الحجم بالميلي لكل رضعة	عدد الرضعات باليوم
1	94	6
2	124	6
3	162	5
4	162	5
5	162	5
6	177	5
7	171	4
8	180	4
9	168	4
10	183	4
11	201	4
12	174	4

----- ماذا عن الأطعمة الصلبة قبل الستة أشهر الأولى من العمر؟

لا يمكن إدخال الأطعمة الصلبة قبل الستة أشهر الأولى من الحياة وذلك لعدم نضج الجهاز الهضمي .

2- الستة أشهر الثانية من العمر:

- في هذه المرحلة يعتبر حليب الأم أو الرضاعة هي الغذاء الأساسي للطفل والتغيير الرئيسي في هذه المرحلة هو إضافة الأطعمة الصلبة لتغذية الرضيع .

- ماهي أنواع الأطعمة التي يمكن إضافتها في هذه المرحلة ؟ :

- 1- الحبوب
- 2- عصير الفواكه
- 3- الفواكه الطرية
- 4- الخضروات
- 5- اللحوم

--- بعض الإرشادات حول إدخال الأطعمة الإضافية :

- 1- يجب إدخالها عندما يكون الطفل جائعاً
- 2- ابدأ بالتغذية بدفع ملعقة الطعام نحو الأمام في الفم وذلك للمساعدة في عملية البلع
- 3- ابدأ بملعقة واحدة أو اثنتين من الأطعمة الجديدة
- 4- زيادة كمية الطعام تدريجياً

- 5- أدخل نوع واحد من الطعام في كل مرة .
- 6- بعد إدخالك نوع جديد من الطعام يجب أن تنتظر من 4 – 7 أيام لتكتشف ظهور أي تفاعل تحسسي للطعام الجديد .
- 7- كلما زادت كمية الطعام الجديد المدخلة يجب إنقاص كمية حليب الأم المعطاة للطفل
- 8- يجب عدم مزج الأطعمة في الرضاعة وإعطائها للطفل .

-- أهم أنواع الأطعمة المضافة لغذاء الرضيع :

أ- الحبوب : وأفضلها هو الأرز .

ب- الفواكه : - الموز - الإجاص

- تجنب الفواكه المعلبة

- عصير الفواكه يجب تقديمه بالكأس .

ج- اللحوم والدواجن :

1- تجنب اللحوم الدسمة 2- لحم الكبد هو أفضل أنواع اللحوم لهذه المرحلة

3- تجنب اللحوم التجارية المعلبة 4- أفضل طريقة لتحضير اللحوم هي السلق

د- البيض والجبنه :

1 قدم صفار البيض المسلوق بشكل جيد 2- استخدم الجبنه كبديل للحوم

3- أدخل بياض البيض بكميات قليلة وذلك في نهاية السنة الأولى .

### الفطام

يعرف بأنه عملية إعطاء أطعمة بديلة عن حليب الأم كمصدر تغذية .

- لا يوجد وقت محدد للفطام ولكن معظم الأطفال يبدأون استعداداً في نهاية النصف الثاني من السنة الأولى من العمر .

- هناك مجموعة من القواعد الجيدة لفطام مثالي :

1- لا تبدأ الفطام إذا كان الرضيع يعاني من حالة انتانية

2- لا تبدأ الفطام إذا كان الطفل يعاني من إقياء أو إسهال

3- إبدأ الفطام بنوع واحد من الطعام .

4- يجب الإنتظار من 4 – 7 أيام لرؤية أي تفاعل تحسسي للأطعمة الجديدة

5- لاتضع الأطعمة الجديدة أو السوائل في البرونة

## الراحة والنشاط

تتنوع أنماط النوم عن الرضع وعدد ساعات النوم الوسطي في هذه المرحلة هو 15 ساعة ، ومعظم الرضع يبديون نشاطاً زائداً ولاداعي لتشجيعهم على الحركة - ويجب في هذه المرحلة عدم استخدام عربة المشي كثيراً لأنها لاتشجع على المشي الصحيح والنمو السليم .

- أهم المشاكل المرتبطة بالنوم في هذه المرحلة :

1- المغص هو المشكلة الأكثر شيوعاً .

2- اللعب .

3- الكوابيس الليلية

4- رفض الذهاب للسرير

----- كيف نتعامل مع مشاكل النوم عند الرضع :

1- استخدام المكافآت .

2- تخصيص وقت واحد لبدء النوم كل يوم .

3- يجب التفريق بين الكوابيس والرعب .

4- أبق ضوء غرفة النوم شغال .

5- تقييم الحالة الصحية ( مغص أو إنتان )

6- وجبة مشبعة قبل النوم .

## ج- صحة الأسنان :

وتبدأ من بزوغ الأسنان ، في هذه المرحلة يجب تنظيف الأسنان عند الرضع بقماشه رطبة .

- يجب إعطاء الفلورايد في بعض الحالات مثل :

1- كل الرضع أكبر من أسبوعين والذين يعيشون في بيئة تفتقر مياه الشرب فيها للفلور .

2- الأطفال الذين يحرمون من الرضاعة الطبيعية .

3- الأطفال الذين يستهلكون كميات قليلة من مياه الصنبور .

- الحلويات مؤذية جداً للأسنان عند الرضع وذلك لأنها :

1- تفسد الشهية .

2- قد تسبب تسوس أسنان.

### د- التمنيع :

الجدول في الأسفل يبين أنواع اللقاحات وطريقة إعطائها :

طريقة الإعطاء	اللقاح
فموي	1- الأدينو فيروس
تحت الجلد	2- الجمرة الخبيثة
تحت الجلد	3- السل
عضلي	4- الدفتريا والكزاز والسعال الديكي
في الأدمة	5- الكوليرا
عضلي	6- التهاب الكبد ب
عضلي	7- الإنفلونزا
تحت الجلد	8- الحصبة
تحت الجلد	9- الحصبة الألمانية
عضلي	10- الكزاز
تحت الجلد	11- الحصى الصفراء
عضلي	12- الجرب
عضلي	13- الكلب

- هذا الجدول في الأسفل يبين توزيع اللقاحات بحسب العمر :

- Birth HBV
- 1- 2 months HBV
- 2 months DTP , OPV , H I B .
- 4 months DTP , OPV , H I B .
- 6 months DTP , H I B .
- 6 – 18 months OPV , H I B .
- 12 – 15 months MMR , H I B .
- 15-18 months DTP .
- 4-6 YEARS DTP , OPV .
- 11 – 12 YEARS MMR .
- 14 – 16 YEARS TD .

## الأثار الجانبية المحتملة للقاح ودور التمريض حيالها :

- 1- الحى
- 2- الأحمراز
- 3- ضعف شهية
- 4- نعاس
- 5- توعك وتعب
- 6- اندفاعات خفيفة

دور التمريض في اللقاحات :

- 1- اشرح للأهل سبب إعطاء اللقاح
- 2- اعطاء اللقاح
- 3- أعلم الأهل حول الأثار الجانبية المتوقعة
- 4- استعمل الباراسيتامول عند وجود حى
- 5- يجب على الأهل إعلام الطبيب عند ظهور أي مشاكل
- بالنسبة للأطفال الذين لم يأخذوا لقاحاتهم في السنة الأولى من العمر وهم في عمر أكبر من عمر سبع سنوات يجب تلقيحهم وفق الجدول التالي :

1- first visit DTP , HIBV , MMR , OPV .

- Interval after first visit :

1- 1 month DTP , HBV .

2- 2 months DTP , HIBV , OPV

3- more than 8 months

4- 11- 12 YEARS MMR .

## هـ- منع الأذية :

- 1- الإستنشاق
- 2- الغرق والإختناق
- 3- السقوط
- 4- التسمم
- 5- الحروق
- 6- حوادث السيارات
- 7- الأذية الجسدية

1- الإستنشاق :

- أ- لاتهز بودرة الطفل بالقرب من أنفه
- ب- يجب أن تعرف بعض إجراءات إسعاف الإختناق
- ج- يجب إبقاء الأرض خالية من اظلجسام الصغيرة
- د- لاتعطي الطفل حلويات أو مكسرات أو بذور صغيرة
- هـ- لاتعطي الطفل أطعمة عندما يكون مستلقياً
- و- افحص الدمى فيما إذا كان فيها أجزاء صغيرة قابلة للإبتلاع
- ل- يجب ان تعرف رقم الطوارئ .

## 2- الغرق والإختناق :

- أ- لاتغطي السرير ببلاستيك ب- احفظ الحقائق البلاستيكية بعيدة عن متناول الطفل
- ج- لاتترك الطفل وحيداً في الحمام د- تجنب النوم مع الرضيع في نفس السرير
- هـ- يجب إزالة الدبابيس من متناول الطفل و- لاتربط الذقونة حول عنق الطفل بقوة
- ل- البالونات غير المنفوخة يجب حفظها بعيداً عن متناول الطفل .

## 3- السقوط :

- أ- ارفع حواجز السرير ب- لاتترك الرضيع على سطح عالي
- ج- لاتجلس الرضيع على كراسي مرتفعة
- د- عزز التناسق البصري الحركي عند الرضيع ومنعكس القبض

## 4- التسمم :

- أ- ضع المواد السامة على رف عالي
- ب- تأكد من أن الدهان في مكان لا يصله الرضيع
- ج- ارفع نباتات الزينة على رفوف عالية فبعضها سامة
- د- قدم الدواء كدواء وليس بشكل علب الحلويات

## 5- الحروق :

- أ- يجب أن تكون الأسلاك الكهربائية مخفية .
- ب- أبق الملابس المعلقة بعيداً عن متناول الأطفال .
- ج- تفحص درجة حرارة ماء الاستحمام .
- د- احذر من أذية الرضيع برماد السيجارة .
- هـ- لاتترك الطفل في سيارة مغلقة وحيداً .
- و- لاتترك الرضيع في أشعة الشمس لوقت طويل .

## 6- حوادث السيارات :

- أ- لاتضع الرضيع على المقعد في السيارة .
- ب- لاتضع الرضيع في عربته خلف مواقف السيارات .

7- الأذية الجسدية :

- أ- تجنب أن تكون السكاكين أو الأدوات الحادة في متناول الطفل .
- ب- أبق دبابيس الحفوضة مغلقة .
- ج- ألعاب الأطفال يجب أن تكون ناعمة ومدورة ومصنوعة من الخشب أو البلاستيك
- د- تجنب استخدام ألعاب طويلة وذات رأس مدبب .
- هـ- تجنب الدمى ذات الأصوات العالية .

## 2- تعزيز الصحة عند الدارج :

- 1- تعزيز التغذية
- 2- النوم والنشاط
- 3- صحة الأسنان
- 4- منع الأذية

- نعطي أهمية كبيرة لتعزيز الصحة في هذه المرحلة وذلك للأسباب التالية .

- 1- نقص التوازن 2 - ضعف الأعضاء 3- مرحلة نمو
- 4- نقص المعرفة حول المخاطر 5- نقص القدرات التعبيرية

### 1- تعزيز التغذية

- في هذه المرحلة يصبح معدل النمو أبطأ ولذلك يجب إنقاص بعض العناصر الغذائية في غذاء الطفل مثل :

- 1 - الكربوهيدرات 2- البروتينات 3- السوائل

- وهناك بعض العناصر الغذائية التي يجب زيادتها في هذه المرحلة مثل :

- 1- الفيتامينات 2- المعادن ( الحديد - الكالسيوم - الفوسفور )

ولذلك من المهم في هذه المرحلة زيادة المتناول من الحديد من 3-4 كاسات \اليوم

- وفي هذه المرحلة يكون الدارج متعلق باللعب إلى درجة كبيرة ولذلك من المهم أن نعطيه الطعام أثناء فترات اللعب كما يجب زيادة عدد الوجبات مع كمية قليلة من الطعام في كل وجبة .

- هذه القائمة في الأسفل تبين حصص العناصر الغذائية من إجمالي الوارد الغذائي اليومي للطفل وفقاً للهرم الغذائي :

- bread , cereals , rice , pasta ( 6 – 7 )
- vegetable (3)
- fruit (3-4)
- milk ,yogurt , cheese (2-3)
- meat , poultry , fish , dried (2)
- beans , egg , nuts

- بعض الأطفال يفضلون تناول الطعام بأطباق أو أكواب خاصة ولاصير في ذلك ويجب أخذه بعين الإعتبار.

- الشهية نحو أنواع معينة من الأطعمة في هذه المرحلة تكون متفاوتة .

- بعض الدارجين يرفضون الطعام ويعودون للحليب ، ماذا يجب أن تفعل حيال ذلك؟

1- أضف ماء للحليب . 2- قدم الأطعمة عندما يكون الطفل جائع .

كما أن هناك مشكلة أخرى في هذه المرحلة وهي زيادة استهلاك الأطعمة الحاوية على الملونات وهذه الملونات قد تسبب مشاكل كبيرة مثل :

1- مشاكل هضمية 2- سرطانات

وهذا الجدول في الأسفل يبين الأغذية وأسماء الملونات المضافة لها وتأثيرها على الجسم :

الرقم	اسم المادة الغذائية	المادة الضارة	التصنيف
1	عصير مانجو ( دلنا )	E 211	مسرطنة
2	عصير مانجو ( مازا )	E 211	مسرطنة
3	عصير شتورا	E 330	مسرطنة
4	عصير منعش	E 330	مسرطنة
5	عصير فريشي ناشف	E 102	خطيرة ومشكوك فيها
		E 171	
6	شراب سوبرسكواش	E 211	مسرطنة
		E 330	مسرطنة
7	شراب فيمتو	E 211	مسرطنة
		E 330	مسرطنة
		E 122	مشكوك فيها
8	شراب مركز برتقال sun up	E 330	مسرطنة

مسرطنة	E 220		
<u>مسرطنة</u>	<u>E 330</u>	شيبس ليز ( lays )	9
<u>مسرطنة</u>	<u>E 330</u>	<u>شيبس البطل</u>	10
<u>خطيرة</u>	<u>E 124</u>		
مشكوك فيها	E 122	جلي نون	11
خطيرة	E 102	كاستر نون	12
اضطرابات معوية	E 223	بسكوييت محثي ( كاستر / كريم )	13
اضطرابات معوية	E 223	بسكوييت	14
اضطرابات معوية	E 223	بسكوييت	15
اضطرابات معوية	E 339 , E 407	حليب سائل ( لونا )	16
اضطرابات معوية	E 223	بسكوييت أصابع ( يونائتد )	17
مسرطنة	E 330	ماجي كنور	18
مسرطنه +	E 150		
زيادة نسبة الكلسترول والسكر في الدم	E 331	كوكا كولا وسفن اب(منخفض السعرات الحرارية)	19

## 2- تعزيز النوم والنشاط :

- ينقص معدل النوم في هذه المرحلة إلى 12 ساعة \ اليوم ويكون معدل النشاط أعلى
- من أهم المشاكل الشائعة المرتبطة بالنوم في هذه المرحلة :
  - 1- الخوف من الانفصال عن الأبوين في سرير مستقل
  - 2- وقت الذهاب للنوم
- ولذلك يجب تنظيم عملية النوم من خلال :
- 1- اعتماد وقت واحد وساعة محددة للذهاب للنوم يوميا
  - 2- نفس الوقت لتناول الوجبات يوميا
  - 3- إنهاء كل النشاطات قبل موعد النوم
  - 4- بعض الأطفال يفضلون النوم مع دماهم الخاصة
  - 5- الإستحمام قبل النوم ربما يساعد في ذلك

### 3- صحة الأسنان :

- 1- فحص دوري منتظم للأسنان من قبل طبيب الأسنان وذلك بعد بزوغ الأول للأسنان .
- 2- إزالة القلح : وأفضل طريقة لإزالته هي تفريش الأسنان والمضمضة وتفريش الأسنان يجب أن يجرى من قبل الوالدين وهناك عدة وضعيات لذلك :
  - أ- قف خلف ظهر الطفل ب- قف بجانب الطفل ورأسه مستند على يدك
  - ج- قف وضع الطفل بين فخذيك
- 3- الفلورا يد :الفلورا يد يعطي الأسنان مقاومة أكبر للتسوس والطريقة الأفضل لتزويد الطفل بالفلورايد هو إضافته إلى ماء الشرب .
- 4- الأطعمة التي تقلل من تسوس الأسنان:  
هناك بعض الأطعمة التي تزيد الخطورة لتسوس الأسنان ولاسيما الحلويات كما أن هناك بعض الأطعمة الطبيعية التي تزيد الخطورة للتسوس كالعسل والبطاطا والأرز والمعكرونة والخبز .  
ولذلك هناك بعض النصائح لتعزيز الحالة الغذائية عند الأطفال :
  - 1- إلغاء وجبة قبل النوم
  - 2- تناول أطعمة طبيعية
  - 3- كل الأطعمة التي يدخل فيها السكر الصناعي يجب إنقاصها
  - 4- إذا كان الطفل متعلق كثيراً بالرضاعة، أعطه رضاعة مملوءة بالماء قبل وقت النوم
  - 5- تجنب إعطاء المشروبات الغازية ويمكن استبدالها بمشروبات طبيعية .

### 4- منع الأذية :

- هناك عدة أشكال للأذية في هذه المرحلة العمرية مثل :
- 1- حوادث السيارات
  - 2- الغرق
  - 3- الحروق
  - 4- التسمم
  - 5- السقوط
  - 6- الغصص والإختناق .
  - 7- الأذية الجسدية .

## 1- حوادث السيارات

- أ- لاتسمح للطفل باللعب بالشارع .
- ب- علم الطفل الالتزام بإشارات المرور
- ج- علم الطفل أن ينظر يمنة ويسرى مرتين قبل عبور الشارع
- د- علم الطفل أن يمشي على الرصيف
- هـ- لاتترك الطفل يلعب بالقرب من مواقف السيارات .

## 2- الغرق

- أ- راقب الوضع بدقة عندما يكون الطفل بقرب أي مصدر مائي
- ب- لاتترك باب الحمام والمرحاض مفتوحاً
- ج- ضع سياجاً حول برك السباحة .
- د- علم الطفل السباحة وأن الماء مصدر خطر .

## 3- الحروق

- أ- ضع الكبريت والولاعات في أماكن مغلقة
- ب- لاتسمح للطفل باللعب بالأسلاك الكهربائية
- ج- استعمل واقي شمس للطفل عند خروجه إلى أشعة الشمس المباشرة
- د- يجب تغطية برزان الكهرباء بأجهزة حماية خاصة
- هـ- تفحص درجة حرارة ماء الإستحمام جيداً قبل الإستحمام

## 4- التسمم

- أ- علم الطفل ألا يلعب بأوعية النفايات
- ب- لاتنزح اللصاقات من على الأوعية الحاوية على مواد سامة
- ج- لاتقدم الدواء على أنه نوع من الحلوى للطفل
- د- ارم الأوعية الفارغة للمواد السامة
- هـ- ضع كل المواد السامة بعيداً عن متناول الطفل
- و- يجب أن يكون عندك في المنزل شراب إيبيكاك
- ل- احفظ رقم هاتف أقرب مركز إسعافي

## 5- السقوط

- أ- ضع أقفال للنوافذ
- ب- ضع بوابات على بداية ونهايات الأدراج
- ج- أبق الأبواب مقفلة
- د- ألبس الطفل ألبسة أمنة
- هـ- إزالة حواف السجاد غير الأمنة
- و- ضع مواد غير مزحلقة في الحمام
- ل- مكان اللعب يجب أن يكون أمناً
- ي- تجنب استخدام عربات الأطفال بالقرب من الأدراج

## 6- الغصص والإختناق

- أ- إختيار دمي أمنة
- ب- تجنب لقم الطعام الكبيرة
- ج- يجب وضع المفاتيح في مكان بعيد عن متناول الأطفال
- د- تجنب إكراه الطفل على تناول أي طعام
- هـ- علم الطفل ألا يتكلم أثناء تناول الطعام
- و- تجنب تقديم السمك أو علكة أو فواكه قاسية أو مكسرات

## 7- الأذية الجسدية

- أ- تجنب إعطاء الطفل أدوات حادة
- ب- علم الطفل أن لا يذهب مع الغرباء
- ج- علم الطفل أن يخبر الوالدين في حال تعرض للأذية من أي شخص
- د- أصغ لمخاوف الطفل المتعلقة بسلوك الآخرين
- هـ- علم الطفل ان يقول (( لا )) في حال شعر بعدم الراحة في أي موقف
- و- علم الطفل السلامة الشخصية
- ل- كن حذراً من الحيوانات المؤذية
- ي- ضع كل الأدوات الخطرة في أماكن مغلقة

### 3- تعزيز الصحة في مرحلة الطفولة المبكرة :

- 1- تعزيز التغذية
- 2- النوم والنشاط
- 3- صحة الأسنان
- 4- منع الأذية

#### 1- تعزيز التغذية

الإحتياجات الغذائية خلال هذه المرحلة العمرية في مشابهة تقريبا لتلك التي هي عند الدارجين ، الحاجة للحريرات تتناقص تدريجيا ، كما أن الحاجة للسوائل يمكن إنقاصها وهذا مرتبط بدرجة النشاط وبالحرارة والرطوبة ، الحاجة للبروتين تزداد مع تقدم العمر .  
- هناك بعض النصائح من قبل الجمعية الأمريكية للأطفال حول التغذية في هذه المرحلة :

- 1- يجب أن لايتجاوز الإستهلاك الكلي من الدسم المشبعة أكثر من 10 % من الوارد الحروري الإجمالي
  - 2- كل الدسم المستهلكة يجب أن لا تزيد نسبتها عن 30 % وأن لا تقل عن 20 %
  - 3- يجب زيادة الأطعمة الحاوية على الكالسيوم
  - 4- يجب أخذ نسب جيدة من الأطعمة الحاوية على الألياف الغذائية
  - 5- يجب تجنب الإكثار من تناول عصير الفواكه وذلك لتجنب تسوس الأسنان ومشاكل الجهاز الهضمي
  - 6- نقص الشهية في هذه المرحلة هو مشكلة شائعة وأحد أهم مخاوف العائلة وإليك الأن الخطوط العريضة للتعامل السليم مع هذه المشكلة :
- أ- تجنب المشروبات الغازية قبل الوجبة
  - ب- من المفيد إعطاء الوجبة للطفل أثناء اللعب
  - ج- الحلويات قبل الوجبة قد تفسد شهية الطفل
  - د- إكثار عدد الوجبات مع كمية قليلة من الطعام في الوجبة الواحدة .

#### 2- النشاط والنوم

- تتنوع أنماط النوم في هذه المرحلة كثيرا ، ومعدل ساعات النوم الوسطي هو 12 ساعة ، وخلال هذه المرحلة المشي أثناء النوم يعتبر مشكلة شائعة ، ومستوى النشاط البدني في هذه المرحلة يكون زائداً ويسمح للطفل باكتشاف العالم المحيط ، ويبدأ الطفل في هذا العمر بتعلم الألعاب ذات المبدأ الفيزيائي ، ويجب في هذا العمر تشجيع النشاط الحركي ، كوما يجب تشجيع اللعب الحر عند الأطفال .

### - أهم مشاكل النوم في هذه المرحلة :

- 1- البعض منهم يبدو صعوبة في الذهاب للنوم
  - 2- الخوف قبل النوم
  - 3- المشي أثناء النوم
  - 4- الكوابيس الليلية
- وإليك الآن الخطوط العريضة للتعامل مع مشاكل النوم عند الأطفال في هذه المرحلة :
- 1- من المفيد إبقاء الأضواء شاغلة في غرفة النوم
  - 2- إحضار الدمى المفضلة للطفل
  - 3- إبقاء كأس من الماء بجانب سرير الطفل
  - 4- إجراء حمام للطفل قبل النوم
  - 5- ممكن نحكي للطفل حكاية لطيفة وتجنب الحكايات التي يدخل فيها الجان والوحوش والأجسام الغريبة والنهايات المحزنة للقصص .
  - 6- يجب تجنب متابعة التلفاز قبل وقت النوم
  - 7- يجب إغلاق التلفزيون قبل وقت النوم على الأقل بنصف ساعة

### 3- صحة الأسنان :

في هذه المرحلة العمرية يكتمل نمو الأسنان ، تفريش الأسنان والمضمضة يجب أن يجرى من قبل الوالدين ، كما يجب إضافة الفلورايد .  
تعتبر حوادث ورضوض الأسنان في هذا العمر شيء شائع ولذلك يجب الإنتباه للطفل أثناء المشي واللعب لتجنب الرضوض .

### 4- منع الأذية :

- تعتبر مرحلة الطفولة المبكرة أقل خطورة للسقوط من مرحلة الدارج
- التسمم خلال هذه المرحلة شيء شائع وهو الخطر الأكبر على الطفل
- القدرة المعرفية عند الطفل تلعب دوراً هاماً في منع الأذية عند الطفل
- يجب رفع حواجز السرير الجانبية
- والتوجه الحالي يزداد نحو الأمان والسلامة والوقاية وثقافة الأمان
- يجب أن يكون الوالدين قدوة حسنة للأبناء على هذا الصعيد
- تأسيس عادات الوقاية مثل لبس واقيات الركبة أثناء قيادة الدراجة الهوائية وهذا من شأنه أن يخلق سلوك وقائي طويل الأمد عند الطفل .

((انتهت المحاضرة))