

جامعة حماه

كلية التمريض-السنة الثالثة

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

الدكتورة: أنا أحمد

تعزير الصحة عند الأطفال

HEALTH PROMOTION OF CHILDREN



الفهرس

- تعزيز الصحة عند حديث الولادة الطبيعي .
- تعزيز الصحة عند الرضيع .
- تعزيز الصحة عند الدارج .
- تعزيز الصحة عند الطفل في سن ما قبل المدرسة .
- تعزيز الصحة عند الطفل في سن المدرسة .
- تعزيز الصحة عند الطفل في سن المراهقة .

تعزيز الصحة عند حديث الولادة الطبيعي

يحتاج حديثي الولادة إلى رعاية تمريضية دقيقة وشاملة من خلال ملاحظتهم للتأكد من قدرتهم على التكيف مع الحياة خارج الرحم. تتضمن تلك الرعاية التقييم الفيزيائي للوليد (تقييم مشعر أبغار، التقييم السريري)، المحافظة على طريق هوائي مفتوح وخالي من المفرزات، المحافظة على درجة حرارة مناسبة، حماية الوليد من الإنتان والأذية والبدء بتغذيته.

المولود الطبيعي: هو مولود أتم العمر الحملي الكامل الذي يتراوح بين (٣٧-٤٢) أسبوع. ويكون وزنه بين (٢٥٠٠-٤٢٠٠) غ، وأصبح قادراً على التأقلم مع الجو الخارجي حيث يقوم بالعمليات الحيوية من تنفس وهضم والحفاظ على درجة حرارة جسمه، وله القدرة على الرضاعة، والإخراج، ولا يعاني من أي مشاكل صحية أو تشوهات خلقية.

أولاً: بدء التنفس:

يتطلب الحصول على تنفس فعال سلامة الجهاز التنفسي والقلبي الوعائي والجملة العصبية المركزية بنويماً ووظيفياً. لذا لا بد أن يكون الطريق الهوائي مفتوحاً.

يتم الحفاظ على ممر هوائي مفتوح عن طريق:

- ✧ شفط المفرزات من الفم ثم من الأنف بواسطة الإجاصة أو أنبوب سحب المفرزات لتجنب استنشاقها.
- ✧ استخدام أنبوب ذو قياس مناسب وآلية شفط صحيحة لمنع تأذي الأغشية المخاطية وتورمها.
- ✧ الشفط اللطيف للمفرزات ضروري لمنع تشنج الحنجرة.
- ✧ يجب أن يكون الوليد بوضعية الاستلقاء الظهرية والرقبة بوضعيتها الصحيحة، لا يوجد فيها انحناء أو فرط تمدد، حيث أن الحفاظ على هذه الوضعية غاية في الأهمية لأنها تحافظ على انفتاح الممر الهوائي.

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

✧ إذا لم يستقر تنفس الوليد فيجب تنبيه الوليد، وهناك طرق عديدة لتنبيه التنفس منها النقر على القدمين أو فرك لطيف على الظهر أو الجذع أو الأطراف، بينما يعتبر الصفع على الأرداف مؤذي لحديث الولادة ويجب عدم القيام به.

ثانياً: الحفاظ على درجة الحرارة:

✧ الحفاظ على درجة حرارة غرفة الولادة (٢١-٢٤ م).
✧ استخدام المشعات الحرارية في بعض غرف الولادة للوقاية من ضياع الحرارة.
✧ تجفيف الوليد فور الولادة لإنفاص ضياع الحرارة الحاصل نتيجة تبخر للسائل الأمنيوسي



عبر الجلد، والضياع الناجم عن تيارات الهواء الباردة.

✧ استخدام الشراشف الدافئة والحث على التماس مع جسم الأم لاكتساب الحرارة وإنفاص الضياع بالنقل.

✧ تغطية الرأس، ونقل الوليد إلى جناح الولادة، ووضعها ضمن وحدة دافئة أو في حضن والدته للوقاية من ضياع الحرارة.

ثالثاً: تقييم مشعر أبغار Apgar Score :

هو تقييم يجرى للوليد في غرفة الولادة في الدقيقة الأولى والدقيقة الخامسة، ثم في قسم ما بعد الولادة لمعرفة سوية الوليد وتقدير حالته الصحية.

العلامة			العامل
٢	١	٠	
جيد \ يبكي	بطيء وغير منتظم	غائب	التنفس
< ١٠٠ نبضة \ د	> ١٠٠ نبضة \ د	غائب	نبض القلب
وردي بشكل كامل	وردي وأطراف زرقاء	أزرق معم	اللون
عطاس أو سعال	كثرة خفيفة (تقطيب)	غائب	الارتكاس للقسطرة في الأنف (بعد مص مفرزات البلعوم الأنفي)
حركة نشيطة	بعض الانثناء بالأطراف	رخو	المقوية العضلية

يتم تحديد التداخلات حسب مجموع الدرجات:

- (٧-١٠): طفل طبيعي -يحتاج لشفط مفرزات (من الفم أولاً ثم الأنف) -إبقاءه دافئاً.
- (٤-٦): اختناق متوسط – شفط مفرزات من الفم -إبقاءه دافئاً -إعطاء الأوكسجين -إذا كان مقياس أبغار على الخمس دقائق (>٧)، أعد الإجراءات السابقة كل (٥) دقائق لمدة عشرين دقيقة.
- (٠-٣): اختناق حديث الولادة -إنعاش.
- لا يعتمد مقياس أبغار في حالة الأطفال الخدج.
- لا تنتظر دقيقة كاملة عندما يبدو على الوليد أنه في وضع حرج.

رابعاً: الوقاية من العدوى و الأذية :

يعد غسيل اليدين أهم إجراء لحماية حديثي الولادة من العدوى في جميع التداخلات التي يقدمها الكادر التمريضي للوليد، إضافة الى العديد من الإجراءات الأخرى للحماية من العدوى والأذية مثل:

• العناية بالعينين:

- ✓ تنظيف جفن العين بواسطة الشاش والماء المعقم.
- ✓ تطبيق الصادات الحيوية الموصوفة من قبل الطبيب للوقاية من التهاب الملتحمة.
- ✓ عدم وضع أي مواد ضمن العين مثل الكحل.
- الوقاية من النزف: يعطى فيتامين **k** بكمية ٠,٥ – ١ ملغ حقناً عضلياً أو فمويماً لمنع الاضطرابات النزفية عند الوليد.
- الحمام: يعتبر الحمام فرصة لإكمال الفحص العام حديث الولادة والتأكد من صحته لأنه يساعدها على مراقبة سلوك الوليد -يقظته -انتباهه – نشاطه الجسدي.
- العناية بالسرة: يعتبر الحبل السري بعد قطعه وسطاً ملائماً لنمو البكتريا وإن الفترة اللازمة لسقوط الحبل السري تتراوح بين ٦-١٠ أيام، قد تحتاج قاعدة الحبل السري لعدة أسابيع كي تشفى تماماً بعد قطعه، خلال هذه الفترة تكون العناية هي تنظيف المنطقة والحفاظ عليها جافة وبعيدة عن منطقة الحفاضة وملاحظة وجود أي علامات للإنتان.

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

- **إعطاء لقاح التهاب الكبد (HBV):** لتقليل حدوث فيروس التهاب الكبد B عند الأطفال وعواقبه الخطيرة، تليف الكبد وسرطان الكبد، في مرحلة البلوغ، يوصى بأخذ الجرعات الثلاث الأولى من لقاح التهاب الكبد B بعد الولادة مباشرة وقبل الخروج من المستشفى لجميع الأطفال حديثي الولادة. **ولقاح السل (BCG):** جرعة واحدة بعد الولادة مباشرة.

خامساً: تغذية الوليد:

تعد الرضاعة الطبيعية من أفضل أنواع الأغذية التي تقدم للوليد في الستة أشهر الأولى من حياته، حيث ينصح بتقديم الحليب الطبيعي كوجبة رئيسية للرضيع دون الحاجة لتقديم أي وجبة أخرى معه حتى الماء وذلك لغاية الستة أشهر الأولى من الحياة، و إنما فقط مكملات داعمة كالحديد وفيتامين د الذي يمكن توفيره على شكل قطرات.

الإرضاع الوالدي Breast Feeding:

حليب الأم هو الغذاء المثالي للوليد لأنه يحوي كل المواد الغذائية بالكمية والتركيب والتوازن المناسب التي يحتاجها الوليد خلال الأشهر الستة الأولى من حياته. يجب البدء بإرضاع الوليد من ثدي والدته بأقرب فرصة ممكنة بعد الولادة وخلال الساعة الأولى من الحياة حصراً، ويجب تنبيه الأم لضرورة إرضاع طفلها اللبأ وعدم التخلص منه نظراً لأهميته في تغذية وحماية صحة الطفل ووقايته من الإنتانات.

يحوي حليب الأم العناصر الغذائية التالية:

- ٨٧,٥ % ماء.
- ٧% سكريات (سكر اللاكتوز الذي ينشط نمو المخ ويزيد حركة الأمعاء عند الطفل).
- ٤ % دهون.
- ١ % بروتينات.
- ٠,٥ % مغذيات أخرى (أملاح – فيتامينات-معادن).

مزايا الإرضاع الوالدي:

١. يؤمن حليب الأم للرضيع الوقاية من الإصابة بالإنتانات لأنه نظيف وخالي من الجراثيم.
٢. حليب الأم سهل الاستعمال ولا يحتاج إلى تحضير وهو رخيص الثمن وسريع الهضم.

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

٣. الإرضاع الطبيعي مفيد للأم والطفل معاً من الناحية النفسية، فهو يقوي الرابطة العاطفية بينهما .

٤. يحمي الطفل من البدانة.

٥. غني بالأضداد المناعية التي تحمي الرضيع من الأمراض.

٦. يساعد الإرضاع الطبيعي على منع الحمل.

٧. لا يسبب حليب الأم المغص أو الإمساك عند الطفل.

٨. لا يفسد حليب الأم في الثدي على الإطلاق.

العلامات التي تدل على عدم كفاية حليب الرضاعة الطبيعية:

○ عدم حصول الطفل على قسط كاف من النوم وخاصةً بعد الرضاعة الطبيعية.

○ كثرة بكاء الطفل دون وجود أي سبب عضوي.

○ ضعف وزن الطفل وعدم زيادته وفق المعدل الطبيعي لعمره.



عندما يكون الإرضاع الطبيعي غير كافي لسد احتياجات الطفل يمكن أن يشارك مع الحليب الصناعي.

الإرضاع الصناعي Formula Feeding:

الحليب الصناعي هو عبارة عن حليب بقري تمت معالجته

ليصبح قريب من حليب الأم حيث تم إنقاص مستوى البروتين فيه وإضافة المعادن والكربوهيدرات.

الوضعيات الصحيحة عند إعطاء الطفل زجاجة الحليب:

✧ يجب أن تكون الوضعية مشابهة لوضعية الإرضاع من الثدي

✧ يجب أن يكون كل من الام ورضيعها في وضع مريح وهادئين دون ارتباك او انشغال

باي شيء اخر

✧ يجب أن يكون الرضيع جائعاً، مستيقظاً تماماً، ودافئاً، وجافاً ويحمل كما لو كان يرضع من الثدي.

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

- ✧ يجب حمل الزجاجة بحيث يخرج الحليب وليس الهواء عبر قناة الحلمة
- ✧ تسخين زجاجة الحليب بدرجة حرارة الجسم. ويمكن اختبار حرارة الحليب بتقطير بعض القطرات على المعصم. علما ان ثقب الحلمة يجب أن تكون بقياس مناسب لخروج الحليب ببطء.

يعد تجشؤ الرضيع من الهواء المبتلع أثناء رضاعته هاما لمنع القلس والمغص البطني وخصوصا خلال الأشهر الستة الأولى من العمر. يتم ذلك عن طريق حمل الرضيع منتصب على كتف الام أو على حضنها مع تربييت خفيف أو مسح ظهره وذلك لمساعدته على إخراج الهواء المبتلع وكثيرا ما يكون هذا الاجراء ضروري مرة أو أكثر خلال فترة الرضاعة.

سادسا: النوم والراحة:

يعتبر النوم والراحة عامل مهم جدا للنمو الطبيعي لدى حديثي الولادة حيث تبدأ عادات النوم الجيدة منذ الولادة عند المواليد الطبيعيين. يحتاج المواليد الجدد الى ١٨-٢٠ ساعة نوم تقريبا ٢٤ ساعة، ويستيقظ كل ٣-٤ ساعات من أجل التغذية.

تعزير الصحة عند الرضيع

أولاً: التغذية:

توصي منظمة الصحة العالمية الخاصة بتغذية الرضع بالرضاعة الطبيعية لأنها

الغذاء الأمثل والمناسب للنمو والتطور لدى الرضع. تتضمن التوصيات ما يلي:

١. الاقتصار على الرضاعة الطبيعية خلال الستة أشهر الأولى من العمر لتحقيق المستوى الأمثل للنمو والتطور والصحة.

٢. يجب أن يتلقى الأطفال أغذية تكميلية ملائمة من الناحية الغذائية بعد سن الستة أشهر مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى سن السنتين.

٣. إن الرضاعة الخالصة من الثدي خلال الستة أشهر الأولى من عمر الرضيع تمثل أفضل وسيلة لتغذيته، بعد هذه الفترة يصبح حليب الثدي لوحده غير كافي لتوفير الطاقة والمغذيات اللازمة للنمو المتكامل للرضيع، حيث يجب البدء بتقديم الأغذية التكميلية مع الرضاعة من الثدي وليس بديلاً عنها، تعتبر هذه المرحلة حساسة للرضيع فيجب أن

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

نضمن حصول الرضيع على كفايته من الطاقة وأن يكون الغذاء المقدم إليه نظيفاً لمنع إصابته بالالتهابات وسوء التغذية مما يؤثر على نمو وتطور الطفل. ٤. تعتبر الفترة بين ٦ أشهر و ٢٤ شهر مرحلة حرجة حيث يتعرض الرضيع إلى ملوثات بيئية ونقص في المغذيات، لذلك يجب الاستمرار بالرضاعة من الثدي بالإضافة إلى البدء بالتغذية التكميلية.

العلامات التي تدل على استعداد الرضيع لتقبل البدء بالغذاء:

- قدرة الرضيع على الجلوس.
- توقف اللسان عن دفع المواد الصلبة أو شبه الصلبة إلى خارج الفم.
- الاستعداد للمضغ.
- قابلية الرضيع على التقاط الطعام بأصابعه ووضعه في فمه.

أسباب عدم إدخال الأطعمة لغذاء الرضيع قبل سن الستة أشهر:

- عدم اكتمال نضج الجهاز الهضمي.
- رد الفعل الانعكاسي للسان حيث يقوم بدفع أي شيء يدخل فمه إلى الخارج.
- عدم قدرة الرضيع على الجلوس بشكل سليم قبل سن الستة أشهر، حيث تؤثر وضعية الجلوس على بلع الطعام بشكل سليم.
- عدم قدرة الرضيع على إطعام نفسه.

التغذية التكميلية:

يقصد بالتغذية التكميلية إعطاء الرضيع أغذية أخرى بالإضافة إلى الإرضاع وذلك بعد إتمامه الشهر السادس من العمر.

أهمية التغذية التكميلية:

يحتاج الرضيع بعد الأشهر الستة من العمر إلى عناصر هامة مثل:

- ✓ الكالسيوم المهم لبناء العظام والاسنان.
- ✓ فيتامين A اللازم لصحة الجلد والعينين ومقاومة الأمراض.
- ✓ الحديد الذي يدخل في تركيب خضاب الدم.

قواعد التغذية التكميلية:

- أن يكون الطفل بصحة جيدة وليس مريضاً عند البدء بالتغذية التكميلية.

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

- إعطاء الطعام الجديد قبل الرضاعة عندما يكون الطفل جائعاً حتى لا يرفضه وعندما يعتاد الطفل هذا الطعام فيجب على الأم أن ترضعه أولاً لتضمن در الحليب.
- إدخال تدريجي للغذاء عن طريق إعطاء الرضيع نوعاً واحداً فقط من الخضروات أو الفواكه المهروسة بالملعقة وعدم خلطها.
- عدم تقديم الأغذية عن طريق زجاجة الرضاعة.
- البدء بكميات قليلة.
- أن يكون قوام الطعام مناسباً وليس خفيفاً.
- عند إعطاء الأغذية التي قد تسبب بعض المشاكل الصحية (الحساسية) كالبيض أو الفول فيجب على الأم إعطاء كمية بسيطة جداً والانتظار يومين أو ثلاثة أيام قبل إعطاء غذاء جديد.
- يجب أن يكون الطعام آمناً أي محضّر في البيت ومطبوخ جيداً والابتعاد عن الأطعمة المضاف إليها الألوان الصناعية.
- تجنب إضافة البهارات أو الملح والسكر الزائد للطعام.
- لا يعطى زلال البيض (البياض) أو العسل أو الحليب البقري قبل سن السنة.
- يفضل تقديم الأطعمة المسلوقة وغير المقلية.
- تجنب إعطاء الشاي للأطفال لأنه يؤثر على امتصاص الحديد.
- تجنب إعطاء العصائر المعلبة والمشروبات الغازية.

مكونات التغذية التكميلية المتوازنة:أولاً: مجموعة الطاقة:

١. الكربوهيدرات: وهي المصدر الرئيسي للطاقة وأهم مصادر الكربوهيدرات هي نشاء الحبوب مثل الأرز والقمح والذرة والبطاطا والمواد السكرية.
٢. مجموعة المواد الدهنية: وتشمل الزيوت ، الزبدة ،السمن.

ثانياً: مجموعة البروتينات: وهي هامة لبناء الخلايا والأنسجة والعضلات والعظام

وتشمل:

١. البروتينات الحيوانية مثل اللحوم ،الدواجن ، الأسماك، البيض و الألبان ومنتجاتها.
٢. البروتينات النباتية مثل البقوليات كالفول والعدس والحمص والفول السوداني.

ثالثاً: مجموعة المعادن والفيتامينات: تتضمن ما يلي:**الحديد:** أهم مصادره الحيوانية: الكبد واللحوم ومصادره النباتية: الخضار الورقية.**الكالسيوم:** يوجد في الألبان ومنتجاتها وكذلك الأسماك.**فيتامين A:** يوجد في الأسماك والكبد والبيض والألبان والأطعمة النباتية مثل السلق والسبانخ والخضار والفواكه.**عدد الوجبات ومقدارها حسب سن الطفل (تغذية الشهر السابع):**

الكمية في كل وجبة	عدد الوجبات	مجموعة الأغذية	
		الكمية المقترحة لكل نوع	
٣-٢ ملعقة كبيرة + ماء نظيف حسب الرغبة	رضاعة حسب الطلب + أغذية أخرى مرتان باليوم	+ حليب الأم	
		٢-١ ملعقة كبيرة	بطاطا مسلوقة ومهروسة أو جزر مسلق أو مهروس
		٢-١ ملعقة كبيرة	تفاح مهروس (طازج ومسلوق) أو موز مهروس
		نصف تفاحة متوسطة الحجم ثلثي موزة متوسطة الحجم	شورية الحبوب (مثل القمح)
		٢-١ ملعقة كبيرة	

عدد الوجبات ومقدارها (تغذية الشهر ٨-١٢):

الكمية في كل وجبة	عدد الوجبات	مجموعة الأغذية	
		الكمية المقترحة لكل نوع	
رضاعة حسب الطلب		+ حليب الأم	
		٢ ملعقة كبيرة	أرز مسلق + عدس مسلق
		٣ ملعقة كبيرة	خليط حبوب مطبوخة
		٣-٢ ملاعق كبيرة	خليط خضروات مسلوقة مهروسة (بطاطا+ جزر+ سبانخ)

ثلثي كوب كبير (١٥٠ - ٢٠٠مليلتر) + ماء نظيف حسب الرغبة	+ ثلاث وجبات أساسية	ملعقة كبيرة واحدة	شوربة دجاج
		ملعقة كبيرة واحدة	دجاج مسلوق مقطع قطعاً صغيرة أو كبد دجاجة مهروسة
		بيضة واحدة	صغار بيضة مسلوقة
		نصف فنجان صغير	عصير البرتقال الطازج غير المحلى
		نصف تفاحة متوسطة الحجم ثلثي موزة متوسطة الحجم	تفاح مهروس (طازج ومسلوق) أو موز مهروس

ثانياً: تعزيز الأمان:

إن وقاية الرضيع من الحوادث أمر بالغ الأهمية، فعلى الرغم من أن الرضع يعتمدون بشكل كامل على الآخرين في رعايتهم، إلا أنهم سرعان ما يتعلمون الاستدارة من جانب إلى آخر ويضعون الأشياء في أفواههم وقد يبتلعون أشياء مؤذية، ويزحفون غير واعين لخطر السقوط.

تعد الحوادث السبب السادس في الترتيب بين الأسباب المؤدية للوفاة في مرحلة الرضع، ومن أكثر أسباب الوفاة أهمية بعد السنة الأولى من العمر، لذا يجب نصح الأهل بمراقبة الأطفال بشكل مستمر. قد يحتاج الأهل للمساعدة في تحديد المخاطر الموجودة داخل المنزل وحوله، ويجب أن يشجعوا على إبعاد أي خطر متوقع على تطور الطفل، كما يجب على الممرضة أن تشجع الأهل على الانضمام إلى دورة لتعلم الإسعاف الأولي تتضمن: الإنعاش القلبي الرئوي، وإجراءات فتح المجرى الهوائي المسدود، والتعرف على المخاطر المنزلية الشائعة، وبعض التنقيف الذي يحسن معلومات الأهل ويهيئهم بشكل جيد لحماية أطفالهم من الحوادث والأذيات.

وتشمل الحوادث الشائعة في مرحلة الرضع:

١-الاستنشاق:

◀ تجسئة الرضيع في نهاية الوجبة للوقاية من الاستنشاق.

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

- ◀ عدم ترك زجاجة الرضاعة مع الرضيع لوحده.
- ◀ المحافظة على الأرض آمنة خالية من الأجسام الصغيرة.
- ◀ عدم تقديم الحلويات أو المكسرات أو البذور الصغيرة.
- ◀ عدم إعطاء الطفل أطعمة عندما يكون مستلقياً.
- ◀ عدم وضع بودرة بالقرب من أنف ورقبة الطفل.
- ◀ اختيار الألعاب الخالية من القطع الصغيرة القابلة للابتلاع.

٢- الغرق و الاختناق :

- ◀ عدم تغطية السرير بغطاء بلاستيكي.
- ◀ حفظ الأكياس البلاستيكية بعيدة عن متناول الرضيع.
- ◀ لا تترك الطفل وحيداً في الحمام.
- ◀ تجنب النوم مع الرضيع في نفس السرير.
- ◀ عدم وضع أية أربطة حول عنق الرضيع.

٣- السقوط :

- ◀ المحافظة على بيئة آمنة خالية من الماء والأثاث والمواد المسببة للسقوط.
- ◀ رفع حواجز السرير.
- ◀ عدم ترك الرضيع على سطح عالي.
- ◀ عدم ترك الرضيع في المنزل لوحده.

٤- التسمم :

- ◀ عدم تخزين مواد التنظيف في زجاجات اعتاد الرضيع الشرب فيها.
- ◀ رفع مواد التنظيف ونباتات الزينة على رفوف عالية.
- ◀ حفظ الأدوية بعيدة عن متناول الرضيع.

٥- الحروق :

- ◀ يجب أن تكون الأسلاك الكهربائية مخفية ومغطاة.
- ◀ فحص درجة حرارة ماء الاستحمام.
- ◀ التأكد من درجة حرارة الغذاء المقدم للرضيع.

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

◀ عدم ترك الرضيع في أشعة الشمس لوقت طويل.

٦- حوادث السيارات :

- ◀ وضع الرضيع في مقعد السيارة الخلفي.
- ◀ عدم وضع الرضيع في عربته خلف مواقف السيارات.
- ◀ عدم ترك الرضيع في السيارة بمفرده.

٧- الأذية الجسدية :

- ◀ تجنب وضع الأدوات الحادة في متناول الرضيع.
- ◀ عدم وضع الدبابيس ضمن ملابس الرضيع.
- ◀ يجب أن تكون ألعاب الأطفال ناعمة ومدورة ومصنوعة من الخشب أو البلاستيك.
- ◀ تجنب استخدام الألعاب ذات الرأس المدبب والحاد.
- ◀ تجنب الدمى ذات الأصوات العالية والحاوية على أصبغة.

ثالثاً: النوم والنشاط:

- تتراوح عدد ساعات النوم عند حديثي الولادة بين ١٨-٢٠ ساعة بينما معدل النوم الوسطي عند الرضيع هو ١٥ ساعة.
- معظم الرضع يبديون نشاطاً زائداً ولا داعي لتشجيعهم على الحركة.
- ويجب في هذه المرحلة عدم استخدام عربة المشي كثيراً لأنها لا تشجع على المشي الصحيح والنمو السليم.

رابعاً: صحة الأسنان :

- وتبدأ منذ بزوغ الأسنان أي بعمر ٦ أشهر.
- في هذه المرحلة يجب تنظيف الأسنان عند الرضع بقطعة قماش رطبة.
- يفضل عدم استخدام اللهاية لأنها تؤثر على نمو وشكل الأسنان.
- يجب إعطاء الفلورايد في بعض الحالات مثل:
 - ١-الرضع بعمر أكبر من أسبوعين والذين يعيشون في بيئة تفتقر مياه الشرب فيها للفلور.
 - ٢-الأطفال الذين لم يتغذوا رضاعة طبيعية.

○ الحلويات مؤذية جداً للأسنان وذلك لأنها قد تسبب تسوس الأسنان.

خامساً: اللقاحات :

اللقاح	عمر الطفل	الزيارة
BCG + التهاب الكبد B ١	خلال الأسبوع الأول	الأولى
الخماسي (رباعي ١ + التهاب الكبد ٢) + شلل عضلي ١	بداية الشهر الثالث	الثانية
الرباعي ٢ + شلل عضلي ٢	بداية الشهر الرابع	الثالثة
الرباعي ٣ + شلل فموي ١	بداية الشهر الخامس	الرابعة
التهاب الكبد ٣ + شلل فموي ٢	بداية الشهر السابع	الخامسة
MMR 1 + شلل فموي ٣ + فيتامين أ	بعمر السنة	السادسة
MMR2 + رباعي داعمة + شلل فموي داعمة	بعمر السنة ونصف	السابعة
شلل فموي + التهاب سحايا	بعمر ٦ سنوات	الثامنة

BCG (لقاح السل).

اللقاح الرباعي (السعال الديكي – الكزاز – الخناق – المستدمية النزلية).

MMR (الحصبة – الحصبة الألمانية – النكاف).

تعزير الصحة عند الدارج

التغذية:

- يحتاج الدراج حوالي ١٣٠٠ سعرة حرارية / اليوم.
- يأكل الدارج غذاء البالغ نفسه.
- لا تجبر الطفل على الأكل.
- عدم تقديم الأطعمة الصلبة بزجاجة الرضاعة.
- تقديم وجبات غنية بالبروتينات.
- يمكن تقديم عصير الفواكه الطبيعية بين الوجبات أو الجبنة.

الراحة و النوم:

- ينام الدراج حوالي ١٢-١٤ ساعة باليوم .
- بعمر السننتين يأخذ الدراج فترة نوم خلال النهار.
- بعمر الثلاثة سنوات يصبح نموذج النوم مثل البالغين.
- يمكن إجراء حمام دافئ قبل النوم لمساعدته على الاسترخاء.

تعزير الأمان :

الحروق :

- جعل مصادر النار بعيدة عن متناول الطفل.
- تغطية مفاتيح الكهرباء بأغطية واقية لمنع لمسها من قبل الطفل .
- تجنب التعرض لحرارة الشمس المرتفعة .

الغرق :

- إغلاق باب الحمام بإحكام.
- عدم ترك الطفل يستحم لوحده.
- تعليم الطفل تقنية السباحة .

التسمم :

- حفظ المواد السامة و مواد التنظيف ونباتات الزينة بعيدة عن متناول الطفل .
- تعليم الطفل عدم التقاط أي شيء من الأرض ووضعها في فمه.

الجروح والسقوط :

- إغلاق النوافذ والأبواب جيداً.

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

- عدم ترك الأدوات الحادة في متناول الطفل.
- إبعاد الحيوانات عن مكان تواجد الطفل.
- عدم ترك الطفل لوحده في المنزل أو السيارة.
- المحافظة على بيئة آمنة وخالية من الماء أو أية مواد مزلقة على الأرض.

حوادث السيارة:

- وضع الطفل في المقعد الخلفي للسيارة مع وضع حزام الأمان.
- عدم السماح للطفل بالوقوف أثناء قيادة السيارة.
- مراقبة الطفل أثناء اللعب خارج المنزل.
- عدم السماح للطفل باللعب خلف السيارات .

الاختناق والاستنشاق:

- تجنب تقديم قطع اللحم الكبيرة والفواكه التي تحتوي بذور وعظام اللحوم أو السمك ومنع مضغ اللبان والمكسرات والحلويات القاسية.
- اختيار الألعاب التي لا تحتوي أطراف حادة أو أجزاء قابلة للتفكيك.

الأدوية الجسدية:

- تجنب إعطاء الأدوات الحادة للطفل .
- تخزين كل المواد الخطرة في رف بعيد عن متناول الطفل.
- منع تواجد الحيوانات في المنزل.
- تعليم الطفل عدم الذهاب أو تناول أي طعام من الغرباء.

الصحة الجنسية:

- تعليم الطفل استخدام الألفاظ الصحيحة للأعضاء التناسلية .
- تشجيع الطفل على دخول الحمام .
- إعطاء الطفل الوقت الكافي أثناء التبول أو التبرز وعدم معاقبته .
- يبدأ التحكم بالتبرز (بعمر ١,٥ - ٢ سنة) ثم التحكم بالتبول نهائياً (بعمر السنتين – السنتين ونصف) بعدها يتم التحكم بالتبول ليلاً .

صحة الأسنان:

- إجراء فحص دوري للأسنان.
- تنظيف الأسنان بفرشاة ناعمة.
- تقديم الأطعمة قليلة السكريات أو الخالية من السكر الصناعي.

تعزير الصحة عند الطفل في سن ما قبل المدرسة

التغذية:

- يحتاج الطفل في سن ما قبل المدرسة حوالي ١٧٠٠ سعرة حرارية / اليوم.
- الحاجة اليومية من البروتين هي ١,١ غ / كغ.
- يجب تناول ٦ وجبات / اليوم.
- تجنب الأطعمة الجاهزة أو الحاوية على الملح والسكر الزائد.
- تقديم الأطعمة الغنية بالحديد والفيتامينات والمعادن كالخضروات الورقية واللحوم.
- يمكن تقديم الخضروات والفواكه بين الوجبات لسد الاحتياجات الغذائية للطفل.
- يجب تقديم الأغذية الغنية بالكالسيوم إذا كان الطفل لا يتناول الحليب.

الراحة والنوم:

- ينام الطفل حوالي ١٠ - ١٢ ساعة باليوم ويأخذ فترة نوم خلال النهار بين ٢-٣ ساعات.
- يمكن أن يستمتع للموسيقا أو يقرأ كتاب قبل النوم.
- تظهر المشاكل أثناء النوم خلال هذه المرحلة بسبب تخيلاتهم.
- يخاف ويرفض النوم بمفرده.
- تجنب الوجبات عالية الكربوهيدرات قبل النوم.

تعزير الأمان:

الحروق:

- تعليم الطفل مخاطر لمس النار والكهرباء.
- تجنب التعرض لحرارة الشمس المرتفعة.

الغرق:

- مراقبة الطفل أثناء السباحة.
- تعليم الطفل تقنية السباحة.

الجروح والسقوط:

- تعليم الطفل طلب المساعدة إذا تعرض لأذية (مثل اسمه - عنوان منزله - رقم الهاتف).
- عدم السماح للطفل باللعب في الشارع.
- تعليم الطفل عدم الذهاب مع الغرباء.

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

الاختناق والاستنشاق والتسمم:

- عدم السماح للطفل باللعب والركض وهو يأكل.
- حفظ المواد السامة بعيدة عن متناول الطفل.

الأذية الجسدية:

- تجنب إعطاء الأدوات الحادة للطفل .
- تخزين كل المواد الخطرة في رف بعيد عن متناول الطفل.
- منع تواجد الحيوانات في المنزل.

الصحة الجنسية:

- الإجابة على أسئلة الطفل حول أعضائه التناسلية والاختلافات بين الجنسين بما يتناسب مع مستوى فهمه.
- تظهر في تلك المرحلة مشكلة العنف الجنسي لذلك من الضروري تعليم الطفل كيف يحمي نفسه وتشجيعه على قول الحقيقة لكل ما يتعرض له وعدم معاقبته في حال تعرض لأي عنف من الآخرين.

صحة الأسنان:

- إجراء فحص دوري للأسنان.
- تنظيف الأسنان بفرشاة ناعمة.
- تجنب الأطعمة عالية السكريات أو التي تحتوي على السكر الصناعي.

تعزيز الصحة عند الطفل في سن المدرسة:

التغذية:

- يحتاج الطفل بعمر ٧ - ١٠ سنوات حوالي ٢٠٠٠ سعرة حرارية / اليوم. بينما يحتاج بعمر ١١-١٢ سنة حوالي ٢٢٠٠ / اليوم سعرة حرارية للإناث و ٢٥٠٠ سعرة حرارية/ اليوم للذكور.
- وجبة الإفطار ضرورية جداً.
- يحتاج الطفل إلى وجبات بعد المدرسة أو في المساء مثل الزبدة أو الجبنة والفواكه الطازجة.

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

- تجنب الأطعمة الجاهزة أو الحاوية على الملح والسكر الزائد.
- تعليم الطفل العادات الغذائية الصحية.
- تقديم غذاء متوازن من حيث الكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن.

الراحة والنوم:

- ينام الطفل بعمر ٦-٧ سنوات حوالي ١٢ ساعة باليوم.
- ينام بعمر ١٢ سنة حوالي ٩-١٠ ساعات / اليوم.
- النوم الكافي ضروري جداً للنمو الفيزيائي والتحصيل الدراسي.

تعزيز الأمان:

تعتبر هذه المرحلة العمرية هي مرحلة النشاط الكبير ومرحلة الانتقال من المنزل إلى المجتمع الخارجي.

ركوب الدراجة:

- تعليم الطفل ركوب الدراجة بشكل صحيح.
- وضع أغطية حماية على مناطق الركبة والذراع لحمايتها من الأذية.
- عدم ركوب الدراجة في الشارع.

الحروق:

- تعليم الطفل مخاطر لمس النار والكهرباء.
- تجنب التعرض لحرارة الشمس المرتفعة.

الغرق:

- مراقبة الطفل أثناء السباحة.
- تعليم الطفل تقنية السباحة.

الجروح والسقوط:

- تعليم الطفل طلب المساعدة إذا تعرض لأذية مثل اسمه – عنوان منزله – رقم الهاتف.
- عدم السماح للطفل باللعب في الشارع.
- تعليم الطفل عدم الذهاب مع الغرباء.

الاختناق والاستنشاق والتسمم:

- عدم السماح للطفل باللعب والركض وهو يأكل.
- حفظ المواد السامة بعيدة عن متناول الطفل.

الأذية الجسدية:

- عدم شراء الألعاب المؤذية للطفل.
- عدم إعطاء الأدوات الحادة للطفل.
- تخزين المواد الخطرة في رف بعيد عن متناول الطفل.
- منع تواجد الحيوانات في المنزل.

الصحة الجنسية:

- الإجابة على أسئلة الطفل.
- تصحيح المفاهيم الخاطئة للطفل حول الصحة الجنسية.
- تثقيف الأنثى حول سن البلوغ.

صحة الأسنان:

- إجراء فحص دوري للأسنان.
- تنظيف الأسنان بفرشاة ناعمة.
- يكون الطفل قادر على العناية بنظافة أسنانه.
- تجنب الأطعمة عالية السكريات أو التي تحتوي على السكر الصناعي.

تعزير الصحة عند الطفل في سن المراهقة

التغذية:

- يحتاج المراهق متطلبات غذائية كبيرة خلال تلك المرحلة وذلك بسبب زيادة النمو في الطول والوزن والكتلة العضلية والنضج الجنسي ، حيث يحتاج المراهق البروتينات ،الزنك ، الكالسيوم و الحديد .
- تحتاج الأنثى حوالي ٢٢٠٠ سعرة حرارية / اليوم و٤٦ غ/ اليوم من البروتين.
- يحتاج الذكر حوالي ٢٥٠٠ سعرة حرارية / اليوم و٤٥ غ/ اليوم من البروتين.

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

- يجب أن تتضمن الوجبات ١٠-١٥% بروتين ، ٢٥-٣٥% دهون ، ٥٠-٦٥% كربوهيدرات.
- يفضل المراهقون تناول الأطعمة مع زملائهم خارج المنزل.
- تزداد الحاجة للحديد خلال تلك المرحلة العمرية، وخاصةً عند الإناث في سن البلوغ.
- تجنب الأطعمة الجاهزة لقلّة احتوائها على الحديد والفيتامين سي.
- تقليل الدهون والأطعمة الغنية بالملح.

الراحة والنوم:

- ينام المراهق حوالي ٦-٨ ساعات باليوم.
- يجب وضع جدول للنوم والراحة عند المراهق.
- يميل المراهق للتأخر في وقت الذهاب للنوم وكذلك التأخر في وقت الاستيقاظ.
- النوم الكافي ضروري جداً لصحة المراهقين.

تعزيز الأمان:

- تعتبر الأذيات الجسدية من أهم أسباب الوفاة عند المراهقين وخاصة الأذيات الناجمة عن قيادة الآليات أو أثناء ممارسة الرياضة.
- تثقيف المراهقون حول إجراءات السلامة الشخصية والوقاية من الحوادث.
- تجنب تناول الأدوية أو الكحول أثناء قيادة السيارات.
- استخدام وسائل الحماية الشخصية أثناء السباحة أو ممارسة الرياضة.

الصحة الجنسية:

- يجب على الوالدين تثقيف المراهق حول الخصائص الجنسية.
- تثقيف المراهقون حول طريق حماية أنفسهم من الإصابة بالأمراض المنتقلة بالجنس.

جامعة حماه

كلية التمريض-السنة الثالثة

مقرر تمريض صحة الطفل نظري

الدكتورة: أنا أحمد

صحة الأسنان:

- إجراء فحص دوري للأسنان.
- تنظيف الأسنان بشكل دوري (على الأقل مرتين / اليوم).

انتهت المحاضرة