

قسم الطب والاسعافات

الاسعافات الاولى

لوازم الاسعافات الاولى

- ١- ضمادات معقمة بأحجام مختلفة.
- ٢- أشرطة طبية مسامية.
- ٣- عصابات مثلثة الشكل لتثبيت الضمادات أو لتدلى من العنق لحمل الذراع.
- ٤- قطن طبي.
- ٥- مرهم ميبو، لعلاج مشاكل الجلد وحروق الشمس واللسعات.
- ٦- حبوب مسكنة (كالأسبرين أو باراسيتامول)
- ٧- ملقط ومقص ودبابيس التثبيت.
- ٨- ميزان حراري (ثيرمومتر) يفضل ان يكون نوعين الأول ميزان حرارة عادي للبالغين والآخر ميزان حرارة شرجي لقياس الحرارة للأطفال.
- ٩- محلول مطهر.
- ١٠- لاصقات جروح.
- ١١- كمادات يمكن تبريدها.
- ١٢- دواء خافض للحرارة.
- ١٣- مرهم جروح.

ارشادات عامة

قبل الشروع في عملية الإنقاذ على المسعف القيام بالخطوات التالية:

- ١- طلب المساعدة الطبية العاجلة واخلأ المصابين من مكان الخطر.
- ٢- البدء بأسعاف الحالات الأشد خطرا مثل النزف أو توقف التنفس أو بالحوادث الكبيرة
- ٣- الاستمرار في المعاينة والأسعاف حتى وصول الطبيب أو إيصال الحالة للمشفى.
- ٤- عدم نقل المصاب من مكانة إذا كان هناك احتمال وجود كسور في العمود الفقري أو القفص الصدري الا في حالة ابعاده عن الخطر وبحيث يوضع على حمالة مستقيمة.

توقف القلب والتنفس

- ١- إمالة رأس المصاب إلى الخلف حتى يبرز الذقن وفي حالة انسداد مجرى التنفس فيجب فتحه بازالة اية اجسام غريبة بالاصابع والضرب على الظهر بين الكتفين.
- ٢- فحص استجابة المصاب: يجدر محاولة الحصول على إجابة شفوية بطرح أسئلة أو هز بلطف على كتف الطفل.
- ٣- فتح مجرى التنفس بإمالة الرأس إلى الخلف ورفع الذقن لتفتح مجرى التنفس وأزل أي انسداد واضح.
- ٤- فحص التنفس (انظر، اسمع، حس) لمدة خمس ثواني، يتم الفحص لرؤية إذا كان هناك تنفس أو التنفس كافي أم لا.
- ٥- يتم التنفس الصناعي باخذ المنقذ نفس عميق ثم يضع فمته على فم المصاب أو أنفه ويعطيه أربعة أنفاس سريعة بدون تسريب..وتكرار العملية حتى ينتظم التنفس أو يربط في الكمادات الخاصة.
- ٦- فحص النبض الشرياني لدى الطفل وتحديد ما إذا كان موجوداً أم لا.
- ٧- في حال عدم وجود تنفس يتم المباشرة بعمل إنعاش قلبي رئوي.
- ٨- يتم مباشرة عملية الإنعاش بممارسة التدليك القلبي عبر الضغط براحة اليد على عظم القص بمعدل ضغطة كل ثانية ل ٣٠ ضغطة متتالية وذلك لمساعدة القلب على الضخ، ثم المباشرة بالتنفس الصناعي.
- ٩- يعطى المصاب نفسي إنقاذ فعالين كل نفس ١,٥ ثانية أو حتى يرتفع الصدر بشكل كافٍ.
- ١٠- يتم فحص دوران الدم لمدة لا تزيد على عشرة ثواني بعد كل جولة من التدليك القلبي والتنفس الصناعي.
- ١١- يتم تكرار العملية حتى يعود النبض والتنفس أو تصل سيارة الإسعاف أو تتعب أو تظهر علامات الوفاة مثل التخشب الرمي و برودة الجسم و ثبات توسع بؤبؤ العين.

التنفس الصناعي

تتم عملية التنفس الصناعي عبر نفث الهواء إلى المريض (من الفم إلى الفم):

- ١- أغلاق أنف المصاب وأخذ شهيقا عميقا. وضع فم المسعف على فم المصاب بحيث يدور حوله ويغلقه تماما. ثم إعطاء دفعتين من الهواء.
- ٢- إذا كان قلب المصاب ينبض استمر بإعطاء التنفس بمعدل كل ٤ ثواني دفعة من الهواء.
- ٣- عندما يعود التنفس إلى حالته الطبيعية يتم وضع المصاب في وضعية الاستشفاء.

تدليك القلب

إذا لم يكن هناك نبض، يباشر المسعف بعملية الضغط الخارجي على الصدر:

- ١- يوضع المريض مستلقيا على ظهره على سطح صلب.
- ٢- يكون مكان الضغط في الموقع الصحيح: عند التقاء الضلوع من الجانبين مع عظم القص عند منتصفه السفلي وليس على الأضلاع.
- ٣- يكون الضغط عموديا للأسفل.
- ٤- الضغط ٣٠ مرة متتالية ثم أعطاء المصاب دفعتين من الهواء ثم الضغط ٣٠ مرة (٢:٣٠)
- ٥- استمرار عملية التنفس والضغط الخارجي على الصدر حتى يعود النبض والتنفس للمصاب. ضع المصاب في وضعية الاستشفاء.

٦- إذا كان المسعفان شخصين اثنين يعطي أحدهما دفعه من التنفس والآخر يقوم بتدليك القلب.

الاستفاقة

بعد استعادة النبض والتنفس؛ يوضع المصاب في وضعية الانتظار الجانبي، أي يبقى المصاب مستلقي على جانبه ورأسه مقشوع للأعلى، وذلك لتحرير المسالك التنفسية والقدرة على مراقبة العلامات الحياتية (وعي، تنفس، نبض، حرارة...الخ). يمنع إعطاء المصاب (فاقد الوعي) أي شيء عن طريق الفم.

إنعاش طفل

تعتمد طريقة الإنعاش على عمر وحجم الطفل. في الأطفال بعمر ١-٨ شهور متلازمة موت الرضيع الفجائي هي السبب الرئيسي لتوقف القلب والتنفس.

١- في البداية يجب الطلب من أحد المساعدين أن يتصل بسيارة الإسعاف

٢- يجب المباشرة بعمل إنعاش قلبي رئوي على الفور. بالنسبة للأطفال بعمر ٨ سنوات أو أكثر يتم استخدام طريقة إنعاش البالغين.

٣-الأطفال الرضع ومن هم دون الثامنة من العمر

- ٤- الجلوس بجانب الطفل أو وضعه في حجر المسعف.
- ٥- فحص استجابة الطفل: يجدر محاولة الحصول على إجابة شفوية بطرح أسئلة أو هز بلطف على كتف الطفل.
- ٦- فتح مجرى التنفس بإمالة الرأس إلى الخلف ورفع الذقن لفتح مجرى التنفس وأزل أي انسداد واضح.
- ٧- فحص التنفس (انظر، اسمع، حس) لمدة خمس ثواني، يتم الفحص لرؤية إذا كان هناك تنفس أو التنفس كافي أم لا.
- ٨- فحص النبض الشرياني لدى الطفل وتحديد ما إذا كان موجوداً أم لا.
- ٩- في حال عدم وجود تنفس يتم المباشرة بعمل إنعاش قلبي رئوي.
- ١٠- يتم مباشرة عملية الإنعاش بممارسة التدليك القلبي عبر الضغط براحة اليد أو بأصبعي السبابة والوسطى على عظم القص بمعدل ضغطة كل ثانية ل ٣٠ ضغطة متتالية وذلك لمساعدة القلب على الضخ، ثم المباشرة بالتنفس الصناعي.
- ١١- يعطى الطفل المصاب نفسي إنقاذ فعالين كل نفس ١,٥ ثانية أو حتى يرتفع الصدر بشكل كافٍ.
- ١٢- يتم فحص دوران الدم لمدة لا تزيد على عشرة ثواني بعد كل جولة من التدليك القلبي والتنفس الصناعي.
- ١٣- يتم تكرار العملية حتى يعود النبض والتنفس أو تصل سيارة الإسعاف أو يتعب المسعف.
- ١٤- الاستمرار بهذه السلسلة من ٣٠ ضغطه على الصدر مع نفسي إنقاذ.
- ١٥- الطفل الفاقد الوعي يوضع في وضعية الإفاقة عند البالغين نفس الخطوات.
- ١٦- عند عودة النبض والتنفس للطفل ضعه في وضعيه الإفاقة.

إسعاف الجروح

إن الغرض الأساسي في إسعافات الجروح هو إيقاف النزيف وحماية الجرح من التلوث ويتم ذلك بالضغط المباشر على الجرح بقطعة قماش نظيفة ومعقمة. ولا يجب ربط أي حبال على العضو المجرّح بهدف إيقاف النزيف لأنه يسبب قطعاً كاملاً للدورة الدموية مما يسبب مضاعفات أكبر، يجب الحرص على تعقيم الجرح وتحديد إذا ما كان مسبب الجرح ملوثاً أم نظيفاً والحرص على أخذ حقنة مضاد الكزاز في حال كان الجرح أو المسبب له ملوثاً.

إسعاف الغريق

بعد إخراج الغريق من الماء يتم تنظيف فمه وإنفاة بسرعة من العوائل، ثم يمدد على ظهره بحيث يكون راسه أسفل مستوى جسمه مع تقليبة من جانب إلى آخر والضغط الخفيف على البطن، وفي حال توقف التنفس تجرى عملية التنفس الصناعي فوراً.

ضربة الشمس

حاله خطيرة تحدث في الأجواء الحارة المشبعة بالرطوبة عندما تكون الرياح ساكنة بسبب عدم قدرة الجسم على فقدان الحرارة وتعطل ميكانيكية تبخر العرق لخفض حرارة الجسم.

الأعراض

- عدم الشعور بالراحة.
- قد يصاب المصاب بدوار.
- قد يكون هناك احمرار وجفاف الجلد.
- تتوهج البشرة وتشعر بحرارة شديدة.
- سرعة فقدان الوعي.
- نبض سريع وقوي.
- درجة حرارة الجسم سترتفع حتى تصل إلى 40°C (104°F) أو أكثر.

طريقة الإسعاف

- تمديد المصاب في مكان بارد وخلع ملابسه.
- ترطيب جسد المصاب بماء فاتر أو بارد قليلاً.
- تهوية جسده بواسطة اليد أو مروحة كهربائية.
- استدعاء المساعدة الطبية بسرعة

لسعة العقارب والأفاعي

و تختلف خطورتها حسب نوع العقارب والأفاعي لكنها بشكل عام حالة طارئة خطيرة يجب التعامل معها على الفور. تشكل بعض أنواع اللسعات خطراً مميتاً حيث يمكن للسم شل عضلات المريض ولربما يصل السم إلى شل عضلة الحجاب الحاجز مما يؤدي إلى توقف النفس.

طريقة الإسعاف

يتم إسعاف الحالة عبر وقف انتشار السم في الجسم ومحاولة إخراج السم من الجسم، كما تتمثل بإعطاء الترياق الخاص بالسم. من الخطوات الواجب اتباعها في إسعاف ضحايا لسعة العقارب والأفاعي:

- ربط العضو المصاب على بعد ١٠ سم من اللدغة، وتقليل حركة وخوف وانفعال المصاب إلى أدنى حد ممكن.
- إخراج أكبر كمية من السموم، يمكن هرس ثوم ووضعه على مكان اللدغة كما يمكن عصر مكان الإصابة لإخراج الدم الملوث، ويفضل اجتناب الشفط بالفم خشية انتقال السم إلى المسعف.
- تدليك مكان اللدغة ببلورات بيرمنغنات البوتاسيوم وتضميده بمحلول البيرمنغنات.
- يعطى المصاب شراباً ساخناً منعشاً مع أكبر كمية ممكنة من الماء لتخفيف تركيز السم في الدم. يغطي جيداً لأحداث التعرق ويرسل إلى أقرب مستشفى أو وحدة إسعاف على الفور.

إسعاف الحروق

يتم إسعاف الحروق بعد اخلاء الضحية واطفاء النار عن جسمه وتهديته. ونزع الملابس أو قصها برفق من حول مكان الحرق. لا يجوز دهن الإصابة بأيّة مواد أو تغطية الحرق.

- عدم إعطاء المصاب الماء والسوائل عن طريق الفم وتركيب كانيولا لأخذ محلول ملحي أو لبنات رينجر لتعويض الفاقد منها.
- في حال كون الحرق كيماوياً فيجب غسله فوراً بالماء ولمدة نصف ساعة.
- تفتح الفقاع في حروق الدرجة الأولى بشفرة معقمة ثم يجري تضميدها لمنع التلوث، كما يمكن تركها دون تدخل مع المحافظة على نظافة الحرق.
- في حال كان الحرق عميقاً بحيث يشمل كل طبقات الجلد (حروق الدرجة الثالثة)، يجب فحص النبض في الأعضاء المصابة حيث أن الحروق تقوم بالانكماش ضاغطة على الأوعية الدموية التي تقع تحتها مما قد يعطل الدورة الدموية في المكان المصاب.
- في حالات حروق الدرجة الثانية والثالثة يجب استدعاء الإسعاف أو نقل المريض إلى المستشفى على الفور.

التسمم عن طريق الفم

التسمم هو مجموعة اضطرابات في وظائف الجسم ناجمة عن إمتصاص مادة غريبة (السم)، والسم هو مادة تدخل الجسم بكميات كافية لأحداث ضرر مؤقت أو دائم.

يتوجب اتباع الخطوات التالية عند التعامل مع حالات التسمم

- سؤال المصاب قبل أن يفقد وعيه عما حدث.
- الاتصال بالإسعاف بسرعة وأخبارهم عن حالة المصاب.
- إذا كانت المادة السامة كيماوية يجب عدم جعل المصاب يقيئ كما يجب عدم محاولة تبريدها بسقاية المصاب ماء أو حليب ليشربه.
- إذا لم تكن المادة السامة كاوية أو لم تكن المادة إحدى مشتقات البترول ولم يكن المصاب في حال صدمة أو فاقد الوعي فيمكن محاولة جعل المصاب يتقيأ بوضع إصبع في حلقه. واعطائه ما يشربه.
- إذا فقد المصاب وعيه وبقي تنفسه طبيعي، يجب وضعه في وضعية الاستشفاء.
- إذا توقف التنفس ونبض القلب، يجب البدء فوراً بعملية إنعاش قلبي رئوي.
- يجب أخذ الاحتياطات لكي لا ينتقل السم إلى المسعف.
- يتوجب نقل المصاب إلى المستشفى بسرعة. مع إرسال عينات من القيء وأي علب تكون قريبة منه ليتم فحصها في المستشفى.

حوادث الصعق الكهربائي

حوادث الصعق الكهربائي هي من الحوادث التي تقع في المنازل وأماكن العمل وتتراوح بين صدمة كهربائية (بسيطة) وصعق كهربائي (خطير وقاتل). ينتج الضرر في حالات التعرض إلى صدمة كهربائية من الحروق والكسور حيث تكون العظام بمثابة المقاومة في الدارة الناتجة، مما يسبب ارتفاع حرارة العظام وبالتالي تكون الحروق من الداخل إلى الخارج. كما تتسبب الصدمات الكهربائية في حدوث سكتة قلبية.

خطوات إسعاف ضحية الصدمة الكهربائية تتلخص بما يلي:

- قطع التيار الكهربائي أولاً.
- إبعاد المصاب عن مصدر التيار
- فحص المصاب والتأكد من مدى الضرر
- إذا كان المريض واعياً يفضل ذهابه إلى الطوارئ للتأكد من عدم وقوع أية كسور أو حروق داخلية.
- إذا ما كان المريض فاقدًا للوعي يتوجب طلب الإسعاف بسرعة أو نقل المريض إلى أقرب مستشفى.
- قد يتسبب الصعق الكهربائي في حدوث حروق أو قصور في عمل القلب، في حالة القصور يتم الإسعاف عن طريق إنعاش قلبي رئوي.

الكسور

الكسور هي من الطوارئ المتكررة الحدوث في المنزل وأماكن العمل نتيجة الانزلاق أو السقوط من ارتفاعات عالية كما أنها من أكثر الإصابات حدوثاً في حوادث السير والرياضة وغير ذلك. أنواع الكسور عديدة منها الكسور البسيطة والكسور المركبة، الكسور المغلقة والكسور المفتوحة.

عند إسعاف الكسور العظمية يجب مراعاة الخطوات التالية:

- محاولة تركيز الشخص المصاب بكسور بشكل مريح إذا كان الكسر واضحاً وفي منطقة سهلة كالأقدام واليدين ولذلك لتسهيل نقله إلى المستشفى، مع تثبيت الطرف المكسور قدر الإمكان.
- في حالة عدم التأكد من مكان الكسر كما في الحوض والقفص الصدري أو العمود الفقري فلا يجب تحريك المصاب ويجب طلب الإسعاف فوراً ومحاولة تهدئة المصاب والحد من حركته.
- في حالة إصابة الرقبة أو الجمجمة لا يجب فعل شيء سوى طلب الإسعاف، بالرغم من أن الغالبية العظمى من كسور الرقبة أو الجمجمة يفقد المريض الوعي فيها إلا أنه قد يبقى واعياً بعدها، ولذا يجب إخباره بضرورة عدم التحرك.

نزلات البرد اسبابها وعلاجها

أسباب نزلات البرد:

١- الفيروسات

تحدث معظم حالات الزكام بسبب فيروسات الأنفلونزا المحمولة في الهواء بصورة غير مرئية أو في أدوات نلمسها، حيث يمكن أن تدخل هذه الفيروسات إلى بطانة الأنف والحلق ، مما يؤدي إلى حدوث تفاعل مع نظام المناعة و يسبب التهاب الحلق ، والصداع ، وصعوبة في التنفس من خلال الأنف.

٢- الهواء الجاف

يمكن أن يقلل من مقاومة العدوى بالفيروسات التي تسبب نزلات البرد، ومن المرجح أن يصاب المدخنون بالبرد أكثر ويمكن أن تؤدي أيضًا إلى التهاب القصبة الهوائية أو الالتهاب الرئوي.

أعراض نزلات البرد عند الاطفال

غالباً ما تكون الأعراض الأولى للبرد حرقة فى الحلق، سيلان أو انسداد الأنف ، والعطس، الأطفال الذين يعانون من نزلات البرد قد يشعرون بالتعب الشديد ويعانون من التهاب فى الحلق وسعال وصداع وحمى خفيفة وآلام فى العضلات وفقدان الشهية، وقد يصبح المخاط من الأنف أصفر أو أخضر سميكًا.

كيف يتم علاج نزلات البرد

لا يمكن للطب علاج نزلات البرد ، ولكن يمكن تخفيف الأعراض مثل آلام فى العضلات والصداع والحمى، يمكن إعطاء الطفل مسكنات تحتوى على الباراسيتمول بناءً على التوصيات الخاصة بالعمر أو الوزن، ولكن لا تعطي أبداً الأسبرين للأطفال أو المراهقي

خطوات للوقاية من نزلات البرد

- ١-الابتعاد عن أى شخص مصاب بنزلات البرد.
- ٢-تجنب التدخين السلبي.
- ٣-غسل اليدين جيداً.
- ٤-العطس أو السعال فى الأنسجة أو المرفق وليس فى الأيد.

٥- عدم مشاركة المناشف أو شرب الكؤوس أو تناول أواني الطعام مع شخص مصاب بالزكام.

٦- لا تلتقط الأنسجة المستخدمة الآخرين.

علاجات تساعد الطفل على تخطي نزلة البرد

- وضع قطرات المياه المالحة في فتحتي الأنف لتخفيف احتقان الأنف.
- استخدام مرطب بارد لزيادة رطوبة الهواء.
- دهان الفازلين على الجلد خاصة تحت الأنف لتهدئة الحكة.
- لتخفيف التهاب الحلق فقط للأطفال الأكبر من ٦ سنوات يمكن إعطائهم قطرات مخصصة لذلك.
- أخذ حمام دافئ أو استخدام وسادة التدفئة لتهدئة الأوجاع والآلام.

علاج الاستفراغ (القيء)

١. زيادة شرب السوائل

يجب مراقبة صحة الطفل لتجنب الجفاف عن طريق إعطائه الكثير من السوائل بشكل تدريجي، وتجنب الأطعمة الصلبة لمدة ١٢ ساعة بعد الاستفراغ مع الإكثار من السوائل والشوربات.

٢. إعطاء الطفل بعض المشروبات الدافئة

يمكن إعطاء الطفل بعض المشروبات الدافئة التي تساعد على وقف الاستفراغ مثل مشروب الزنجبيل بالعسل، حيث يساعد الزنجبيل على التقليل من الغثيان، وينصح بإضافة قطرات من العسل ليستسيغه الطفل.

كما يساعد مشروب النعناع على إيقاف الاستفراغ، ويمكن إضافة الليمون أو العسل معه، ولكن يجب الحذر وعدم إعطاء الطفل العسل دون عمر السنة.

٣. شرب ماء الأرز

يساعد ماء الأرز على التقليل من الاستفراغ الناتج عن العدوى المعوية الفيروسية التي تصيب الطفل.

وينصح بماء الأرز الأبيض، حيث يوضع كأس من الأرز في وعاء يحتوي على كأسين من الماء، ويغلى على النار ثم تؤخذ الماء وتشرب.

٤. تناول مشروب القرنفل

يساهم القرنفل أيضاً في التخفيف من الاستفراغ، ويمكن إضافة العسل على المشروب.

٧. تناول مشروب البابونج

للبابونج خصائص تهدئ الطفل، مما يقلل من شعوره بالغثيان، كما أن له فوائد في تعزيز النوم الجيد للطفل، وتحسين عملية الهضم.

علاج السخونية (ارتفاع درجة الحرارة)

- النظام الغذائيّ: قد يؤدي ارتفاع درجة الحرارة عند بعض الأطفال إلى الإصابة بالجفاف (بالإنجليزية: Dehydration)؛ وذلك بسبب فقدانهم للسوائل بصورة أسرع من الوضع الطبيعيّ، لذا يُنصح بالحرص على إدخال كميات وفيرة من السوائل لبرنامج الطفل الغذائي
- زيادة كمية الماء التي يشربها الطفل في اليوم،
- ويمكن تقديم بعض البدائل للاستعانة بها في زيادة كمية السوائل، ومن أمثلتها: عصير الفواكه المُخفّف. الشوربات بأنواعها ومرق الدجاج الدافئ. حلوى الجلاتين المُنكهة، والمثلّجات.
- تجنّب شرب الطفل المشروبات المُحتوية على الكافيين؛ كالشاي والكولا، لأنّ ذلك قد يزيد الجفاف سوءاً بزيادتهم لعملية التبول. تجنّب شرب الطفل للمشروبات الرياضية، وذلك لاحتوائها على كمّيات كبيرة من السكر المُضاف والذي قد يُسبّب الإسهال، بالإضافة لكونها غير مُخصّصة لهذا العمر.
- الاستعانة بالمحاليل التي تحتوي على الأملاح والعناصر المهمة والمُعالِجة للجفاف، فهي مخصصة للأطفال ومُتوفّرة في الصيدليّات، ويُنصح بالجوء إليها في حال معاناة الطفل من التقيؤ أو الإسهال أو كليهما، وذلك بعد استشارة الطبيب.
- الراحة
- الحمام الدافئ
- الكمادات بماء فاتر مائل للبرودة
- تجنب تدفئة جسد الطفل او تعرضه لبيئة حارة

- استخدام عقاقير طبية كالباراسيتامول والاسبرين

علاج الارق

- النعناع الدافئ.
- الحليب الدافئ.
- العصائر بأنواعها المختلفة، مع الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية، وأي مشروبات تحتوي على الكافيين
- البابونج الدافئ
- وضع معاد مخصص للنوم حتى أيام الأجازات والعطلات الأسبوعية.
- تخصيص ٢٠-٥٠ دقيقة قبل النوم للقيام بطقوس معينة مثل أخذ حمام دافئ، غسل الأسنان، قراءة قصة قبل النوم.
- خلال وقت طقوس قبل النوم، احرص على عدم مشاهدة طفلك للتلفزيون أو إمساك الموبايل أو لعب الألعاب الإلكترونية.
- احرص على عدم ذهاب طفلك للنوم مباشرة بعد تناوله الطعام أو العكس وهو جائع جدا.
- لا يجب أن يشرب طفلك مشروبات تحتوي على الكافيين من بعد العصر وخلال المساء.

- الحرص على جعل بيئة الغرفة مناسبة لنوم هادئ مثل ضبط درجة حرارة الغرفة حتى لا تكون حارة جداً أو باردة جداً
- ووضع إضاءة خفيفة أو إطفاء المصابيح إذا كان لا يعاني من الخوف من الظلام.
- إذا كان طفلك معتاد على نوم القيلولة، لا تجعله ينام لفرة طويلة ولا ينام في وقت قريب من وقت النوم على الأقل قبله بأربع ساعات.

علاج ألم الأسنان

- **البابونج:** إذ يمكن فرك لثة الأطفال باستخدام شاي البابونج.
- **العسل النحل:** تدليك لثة الأطفال بالعسل الطبيعي يعمل على القضاء على الجراثيم باللثة والفم، ويمكن المزج بين عسل النحل وزيت الزيتون وتدليك لثة الطفل
- **القرنفل:** يعد القرنفل من أهم الأعشاب الطبيعية المفيدة في علاج ألم الأسنان، إذ يتمتع بالخصائص المضادة للأكسدة، فضلاً عن فائدته في تسكين الالتهابات، واحتوائه على المضادات الطبيعية للجراثيم، ويعمل القرنفل على تخفيف ألم الأسنان عند الأطفال
- الذهاب للطبيب للفحص

علاج المغص عند الرضع

- عند قيام الأم بالرضاعة الطبيعية للطفل يجب أن يكون الطعام الذي تتناوله الأم خاليا من أنواع الأطعمة التي تعمل على إصابة الطفل بالغازات والتأثير على جهازه الهضمي.
- الحرص على نظافة زجاجات الرضاعة وتعقيمها بالشكل الجيد للحفاظ على صحة الطفل وعدم انتقال البكتيريا والجراثيم إليه.
- عند بكاء الطفل الرضيع، يجب تدليك بطنه برفق في اتجاه واحد مع الضغط عليها ضغطات بسيطة للمساعدة على خروج الغازات من بطنه.
- العمل على تهدئة الطفل من خلال الحمام الدافئ، مما يساعد على نومه بشكل سريع.
- من الممكن تحضير مشروب من الكمون واليانسون الدافئ وإعطائه للطفل للمساعدة على تهدئته.
- الكمادات الدافئة من أفضل أنواع علاج المغص عند الأطفال، وهذا من خلال وضع منشفة في كمية من الماء الدافئ وتوضع على بطن الطفل، مما يعمل على راحته ويساعده على التخلص من الغازات التي توجد في معدته.
- تمرين الركبة من خلال تبديل القدمين مثل العجلة مما يساعد على استرخاء الأمعاء، والتخلص من المغص .
- من المهم الحرص على تجشؤ الطفل بعد الرضاعة لتخليصه من الغازات.

علاج المغص عند الأطفال حديثي الولادة بالأعشاب

- يتم استخدام النعناع لعلاج حالات المغص والإمساك عند الأطفال الرضع.
- البابونج مفيد أيضاً لأنه يساعد على تهدئة الطفل المصاب بالمغص بشكل سريع.
- الكراوية من الأغذية التي تساعد على علاج الانتفاخات والغازات التي تصيب الأطفال، وهذا من خلال نقعها في الماء الدافئ.
- الكمون يحتوي على الزيوت المهمة التي تساعد على التخلص من الغازات والمغص الذي يصيب الأطفال، كما أنه يساعد على التخلص من حالات ضيق التنفس والسعال والربو.

علاج المغص عن الاطفال

- النعناع: يتميز النعناع بأنه من الأعشاب التي لها خصائص مهدئة ومضادة للالتهابات، لذا نجد أن النعناع يقلل من تشنجات البطن والتهابها، كما أنه يساعد على تهدئة الأعصاب والخلود إلى النوم.
- الينسون: يساعد الينسون على التخلص من المغص ويقلل من التهابات وتشنجات البطن وهذا يرجع إلى المواد المضادة التي يحتوي عليها، كما أنه يساعد أيضاً على تهدئة الأعصاب بشكل كبير.
- بذور الشمر: تتميز بذور الشمر بأن لها خصائص رائعة في طرد الغازات من البطن والقضاء على المغص نهائياً، ويتم تناولها عن طريق غلي القليل من بذور الشمر في الماء ثم تناولها.
- مشروب البابونج: يساعد البابونج على تهدئة المغص وتخفيف تشنجات البطن والأمعاء، كما أنه له بعض الخصائص المهدئة أيضاً، ويتم تناوله عن طريق غلي القليل من زهور البابونج المجفف في الماء ثم نتركها قليلاً حتى تهدأ، بعد ذلك يمكن تناولها.
- أوراق الريحان: تساعد أوراق الريحان على التخلص من المغص والالتهابات، كما أنه يهدأ الأعصاب بشكل كبير، وهذا يرجع إلى احتواء أوراق الريحان على نسبة كبيرة من الفيتامينات.
- شاي الزنجبيل: يتميز شاي الزنجبيل بأنه يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات، وهي تساعد على تقليل المغص وتحد من شعور الطفل بالغثيان أيضاً،

- الوسادة الدافئة: يفضل وضع وسادة دافئة على بطن الطفل لأنها تساعد على تدفئة البطن وتقليل المغص في عدة دقائق.
- تدليك البطن: يفضل تدليك منطقة البطن ببعض الزيوت الطبيعية الدافئة لأنها تساعد على تقليل تشنجات البطن وتخفف من المغص بشكل ملحوظ.