8 نصائح لسلامة طفلك

احترسي من المكياج والعطور والغازات

في بداية حياته يكون الطفل ضعيفاً جداً، حتى إنّ أصغر العوامل الخارجية يمكن أن تؤثر فيه وتؤذيه، لأنّ جهاز المناعة عنده لا يزال ضعيفاً، ولهذا فإنّ على الأُم أن تحرص كلّ الحرص على إحاطة طفلها باهتمامها، وحمايته من كلّ ِ المؤثرات السلبية التي يمكن أن تؤذيه. وقد تكون الأُم أو الأب أو الإخوة هم مصدر الخطر والأذى من دون قصد، ولهذا يجب الانتباه إلى النصائح من أجل أن يبقى طفلك سليماً معافى.

1- المكياج والعطور:

عندما ترغبين في إرضاع طفلك أو احتضانه، عندما يبكي عليك أولاً أن تنتبهي إلى أمور تبدو بسيطة لكنها في حقيقة الأمر مهمة جداً، ومنها المكياج والعطور.

قبل أن تقتربي من طفلك لإرضاعه أو تغيير ملابسه أو أخذه بين يديك عليك أن تُزيلي المكياج، لأنّه عبارة عن مواد كيميائية قد لا تؤثر سلباً فيك، ولكن بالتأكيد تؤثر سلباً فيه وفي جهازه التنفسي، لذا من الضروري إزالة المكياج كلياً وغسل وجهك ويديك جيّ ِداً قبل الاقتراب من طفلك.

والأمر كذلك إذا كانت ملابسك عليها عطور أو أي روائح للطعام الذي كنت تعدينه في المطبخ، فهذه الروائح تؤثر سلباً في أنفه وحلقه، لذا تخلصي من ملابسك أياً كان نوعها، ويفضل أن تأخذي حماماً إذا كان جسمك متعرقاً.

2- أدوات الزينة:

إذا كنتِ تلبسين أياً من أدوات الزينة كالحلق أو الأساور أو الخواتم أو القلادة، أو تضعين مشبكاً في جزء من ملابسك، فعليك أن تزيلي كلّ هذه الأدوات، حتى لا تسبب له جروحاً أو كدمات من دون أن تدري، وإذا كان طفلك قادراً على تحريك يديه فقد يمسك بقلادة في عنقك، فيسبب لك مشكلات كلاكما في غنى عنها.

3- تغيير ملابسه:

عندما تريدين أن تغيري ملابسه المبللة عليك أولاً أن تُحضِري ملابسه النظيفة وتضعيها جانباً بالقرب منك، ثمّ بدلي ملابسه المبللة.

وقبل أن يرتدي الملابس النظيفة عليك أن تغسلي الجزء السفلي من جسمه المبلل كلّ مرة، وذلك كي تزيلي أي أملاح قد يتركها البول على جلده، فأي نسبة من الأملاح ستؤدي إلى حدوث تسلخات في الجزء السفلي من جسمه، لذا فقبل ارتدائه الملابس النظيفة عليك تنظيف الجزء السفلي من جسمه بالماء الدافئ والصابون، على أن يكون خاصاً بالأطفال، لأنّ صابون الأطفال لا يحتوي على مواد كاوية أو أحماض، وهذا النوع من الصابون يتوافر في الصيدليات.

وفي حالة عدم التمكن من استخدام الماء لسبب ما، عليك أن تحتفظي دائماً بمناشف صحية من نوع (Hygienic Wet Paper) وهي موجودة في الصيدليات، حيث يمكن استخدامها بدلاً من الماء.

4- شعرك وأظفارك:

من المهم عند تغيير ملابس طفلك أو تناوله الطعام أو إرضاعه أن يكون عشرك "ملموماً" حتى لا تسقط أي شعره على جسمه أو داخل ملابسه أو في طعامه، لأنّ وجود شعرة على جسمه سيزعجه كثيراً ويبدأ بالبكاء من دون أن تعرفي سبباً لذلك.

كما أنّ عدم سقوط شعر في طعامه أمر مهم، لذا يجب أن يكون شعرك مُجمّعاً ويفضل أن تضعيه في شبكة خاصة بذلك كي تتأكدي بأنّ جزءاً منه لن يصل إلى جسم أو ملابس أو طعام طفلك.

أيضاً من الضروري أن تكون أظفارك غير طويلة، وذلك كي لا تجرح طفلك، كما أنّ الأظفار الطويلة يمكن أن تحتوي تحتها على ميكروبات قد تصل إلى طفلك عن طريق الفم في أثناء إعداد الطعام له، أيضاً فإنّ الأظفار الطويلة تحتوي تحتها على جزء من المكياج، خصوصاً غبار الكحل، وهذا بدوره ينتقل إلى طفلك وقد يصل إليه عن طريق الطعام، أو يتنفسه عندما تقتربين منه.

كما أنّه من الضروري عدم وضع أي نوع من الطلاء على أظفارك وإن حدث ووضعت طلاء الأظفار وأردت أن تزيليه بواسطة الأسيتون (Acetone)، فعليك أن تزيليه في مكان بعيد عن طفلك، لأنّ رائحة الأسيتون قوية وستؤذي جهازه التنفسي.

5- بخار الماء:

عندما تأخذين طفلك إلى الحمام كي يأخذ حماماً دافئاً لا تتركيه فترة طويلة هناك، وذلك كي لا يؤثر بخار الماء فيه، فعندما يكون هواء الحمام مشبعاً بالرطوبة يتنفس الطفل هذا الهواء ويؤثر في

رئتيه، فالطفل يحتاج إلى هواء جاف وليس هواءً مشبعاً بالرطوبة.

وإذا أمكن ترك باب الحمام مفتوحاً فهذا أفضل، وذلك كي لا يتكثف البخار في الهواء فيؤثر سلباً في رئتي الطفل.

6- تناول الطعام:

بعد أن يتناول الطفل وجبته، سواءً أكانت حليباً أم طعاماً، عليك أن تتركيه كي يستريح، ولا تحاولي اللعب معه وتحريكه كثيراً، ولكن من الضروري احتضانه بين ذراعيك بحيث يكون وجهه إلى كتفك، ثمّ قومي بالتربيت على ظهره من أعلى إلى أسفل بلطف حتى تخرج الغازات من بطنه.

وعندما تتأكدين من خروج الغازات يمكنك وضعه في السرير حتى يستريح، ولكن عليك بالحذر، فعندما تخرج الغازات من بطنه قد يخرج معها القليل من الحليب أو الطعام، لذا فمن الضروري إزالة ذلك من فمه، وعليك أن تتأكدي أنّ أياً من هذه المواد لم يخرج من أنفه، لذا احرصي على أن يكون مجرى التنفس من الأنف والفم سالكاً تماماً، ويمكن التأكد من ذلك بإعطائه القليل من الماء.

7- الغازات:

في كثير من الأحيان تؤدي الأطعمة إلى تكوين غازات في معدة الطفل، وهذا يظهر واضحاً إذا كان الطفل يعتمد في غذائه على الحليب، فعند تحلل الحليب في المعدة تنطلق غازات كثيرة تجعل الطفل يتألم، لذا من المهم أن تخرج هذه الغازات حتى يستطيع الطفل أن ينام، ومن الأمور التي يمكن أن تخرج الغازات من معدة الطفل وضعه على بطنه بحيث يكون رأسه مرفوعاً على يدك حتى لا يختنق، فالضغط على بطنه قد يخرج الغازات، وإذا لم تساعده هذه الطريقة يمكن وضعه مستلقياً على ظهره، ويمكن أن تقومي بتمرير يدك على بطنه على شكل "مساج" مع الضغط البسيط على المعدة، فهذه الطريقة تساعد كثيراً على إخراج الغازات، وإذا كنتِ ترضعين طفلك طبيعياً فالأفضل أن تتجنبي المأكولات التي تسبب الغازات مثل القرنبيط والملفوف والفجل والبصل الأخضر، فهذه المأكولات تكون سبباً في تكوّن الغازات.

8- السرير:

إذا كان طفلك في أشهره الأولى يفضل وضعه في سرير ضيق حتى يشعر بأنه لا يزال في محيطه قبل ولادته، فقبل الولادة اعتاد أن يكون في مساحة ضيقة، لذا يجب أن يكون سريره ضيقاً، وإذا كان السرير كبيراً نوعاً ما فمن الأفضل وضع وسائد على جانبي السرير حتى يبدو ضيقاً، وتفقد سرير طفلك بين فترة وأخرى حتى لا تؤثر الوسائد في مجرى تنفسه.