رحلة التسنين.. متعبة للطفل والأُم معاً



ظهور أسنان الطفل لا يحصل بين يوم وليلة ولكنه يتطلب أياماً وليالي عديدة. التسنين يسبب آلاماً للطفل وهو في عمر صغير لا يتجاوز الخمسة أشهر ويمنعك أيضاً من الحصول على ساعات كافية من النوم بسبب القلق على صحة طفلك الذي لا يستطيع النوم، خصوصاً إذا كانت هذه هي أوّل تجربة أمومة لك.

رحلة ظهور الأسنان تستغرق حتى ثلاث سنوات. تنبت أوّلاً الأسنان السفلية الوسطى ومن بعدها الأسنان الوسطى العليا، الأمر الذي يمنح الطفل ابتسامة رائعة للغاية. ومن بعد ذلك تظهر أسنان الطفل الطاحنة بمرحلتها الأولى والقواطع الجانبية. وأخيراً تظهر الأنياب والتي تسبب الآلام الشديدة للطفل ومن بعدها الأسنان الطاحنة بمرحلتها الثانية.

متى تظهر أوّل أسنان الطفل؟

تبدأ آلام التسنين عند طفلك من الشهر الثالث أو الرابع من حياته يظهر السن الأوّل في الشهر الخامس أو السادس من حياته. إلا أنّ ذلك قد يتغير من طفل إلى آخر، حيث تظهر الأسنان أحياناً في وقت متأخر عند الطفل وذلك بسبب الوراثة. هذه الفترة ستكون الأصعب في حياتك مع طفلك، إذا إنك ستضطرين إلى سهر الليالي بجانب طفلك في محاولة جاهدة للتخفيف من آلامه. من جهة أخرى، قد تظهر الأسنان عند بعض الأطفال من دون أي آلام تذكر، وبالتالي ستلاحظين السن الأولى عند طفلك على سطح اللثة ببياضها الناصع، من دون أن يسبب الإزعاج ولا حتى الوجع لطفلك.

ما أعراض التسنين؟

أوّل أعراض التسنين عند طفلك يتمثل في إفراز كمية عالية من اللعاب ووضع الطفل يديه داخل فمه، وذلك للتقليل من ألمه. كما أنّه قبل ظهور الأسنان عند الطفل قد تتورم لثته وتصبح حمراء. هذا التورم والإحمرار يمكن أن يمتدا إلى خدي الطفل ووجهه. ارتفاع حرارة الطفل والاستيقاظ ليلاً مع البكاء الشديد هي من العوارض التي تشير أيضاً إلى التسنين. وفي بعض الأحيان، قد يسبب التسنين بعض العوارض التي تشير إلى الإصابة بالأمراض كالإسهال والقيء والسعال الشديد مع نزلة البرد. ولكن إذا شعرت بالقلق تجاه الأعراض المرضية، يمكنك استشارة الطبيب.

التخفف من آلام التسنين:

هناك الكثير من الطرق التي يمكنك اتباعها للتخفيف من آلام طفلك وتحويل هذه المرحلة إلى مرحلة سهلة. يمكن أن تضطري إلى اللجوء إلى خطوة واحدة أو إلى خطوات عدة لكي تساعدي طفلك على التخلص من أوجاعه والنوم بشكل مريح خلال ساعات الليل.

- جل التسنين: يوجد جل التسنين المخصص للأطفال بعد بلوغ الطفل شهره الرابع والذي يكون خالياً من السكر في الصيدليات. يمكنك الحصول عليه من دون وصفة طبية ووضعه على لثة طفلكِ. قومي بغسل يديك بصابون معقم ومن ثمّ ضعي القليل من هذا الجل على إصبعك وافركي به لثة طفلك. يحتوي جل التسنين على مخدر خفيف يساعد على التخفيف من آلام طفلك. كما أنّ جل التسنين يحتوي على مواد مطهرة تساعد على منع إصابة لثة طفلك بالجراثيم والبكتيريات. تأكدي من عدم استخدام أنواع جل فموي مخصصة للكبار، لأنها قد تكون مضرة لطفلك. من جهة أخرى ربما تسمعين نصيحة من والدتك أو جدتك عن كيفية تخفيف ألم التسنين عن طفلك، هذه النصيحة تقضي باستخدام العسل على لثة طفلك، إذ إنّه يساعد في التخفيف من أوجاعه وفي منع تراكم الجراثيم على اللثة. إلا أنّ العسل يمكن أن يحتوي على نوع من البكتيريا والتي تلحق الضرر بجهاز طفلك الهضمي وجهازه العصبي.

- العضاضة: إعطاء طفلك العضاضة التي يمكن وضعها مسبقاً في الثلاجة يساعد على التخفيف من آلامه بشكل فعّال جدّاً. العضاضة هي من الأشياء الآمنة التي يمكن تقديمها لطفلك. ولكن تأكدي من تعقيمها جيداً يومياً. قسوة العضاضة وحرارتها الباردة تساعدان على تخدير لثة طفلكِ، وبالتالي تساعدانه على الشعور بحال أفضل. من جهة أخرى، يمكنك تقديم قطعة من الجزر البارد، أو أي نوع قاسٍ من الخضار، بعد غسلها لطفلك لتهدئة آلامه في حال عدم توافر العضاضة. كما يمكنك فرك لثة طفلك بملعقة معقمة ومبردة، حيث إنها تساعد أيضاً على تخفيف الآلام لطفلك عبر تخدير اللثة.

- احرصي على إرضاع طفلك: لن تصدقي مفعول الرضاعة الطبيعية في الحد من آلام التسنين. وضع الطفل على صدرك سيجعله ينسى آلامه ويتناول الحليب المفيد له. حليب الأُم يحتوي على مواد تساعد على التخفيف من أوجاع طفلك ومواد تساعد على مكافحة البكتريات والجراثيم التي يمكن أن توجد على لثة طفلك حين تشققها لظهور الأسنان. لذا عند بكاء طفلك، ضعيه فوراً على صدرك للتخفيف من أوجاعه. هذه المرحلة تتطلب منك بعض التضحية لكي تخففي عن طفلك الصغير تعبه، لذا لا تشعري بالإحباط من قلة النوم والانزعاج من إبقاء طفلك لفترات طويلة على صدرك.

- الأدوية المسكنة: في حال زيادة آلام طفلك على حدها وعدم استطاعتك تهدئته بالطرق السابقة. وفي حال ارتفاع درجة حرارة طفلك على حدها، يجب عليك استشارة الطبيب لإرشادك إلى الدواء المسكن الذي يساعد على تخفيف أوجاع طفلك. تأكدي من اسم الدواء ومن الجرعة التي يمكنك إعطاؤها لطفلك.

- الراحة: طفلك أيضاً يختبر معنى الآلام للمرة الأولى في حياته، وبالتالي يجب أن تقفي بجانبه كي تساعديه على تخطي هذه المرحلة. قدمي له الراحة والهدوء وضميه إلى صدرك واغمريه بحنانك قدر المستطاع. وجودك بجانب طفلك طوال الوقت سيساعده على تخطي مشكلة التسنين والشعور بحال أفضل. ومن الأمور المفيدة في التخفيف من آلامه، وضع موسيقى هادئة للطفل ضمن غرفة ذات إضاءة خافتة وتقديم غمرة حنان له.

التسنين قد يسبب أيضاً لطفلك طفحاً جلدياً حول منطقة الفم، وذلك بسبب إفراز كميات كبيرة من اللعاب. لذا، تأكدي من مسح لعاب طفلك بمنشفة قطنية لمنع حدوث هذا الطفح الجلدي. وخلال ساعات النوم، ضعي منشفة لطفلك على جنبه لتمتص كمية اللعاب قدر المستطاع.

عند ظهور سن الطفل الأولى يجب عليك أيتها الأُم الاهتمام به، وذلك لتأمين صحة أسنان سليمة لطفلك في المستقبل ولتعويده على عادات صحية.

وإليك أوّلاً خطوات تنظيف أسنان طفلك التي يجب أن تقومي بها:

- اشتري لطفلك فرشاة ودواء أسنان مخصصين لعمره.

- نظفي أسنان طفلك بوضع القليل من معجون الأسنان، الذي يحتوي على الفلورايد، والمخصص لعمره على الفرشاة.

- ابدئي بتنظيف أسنان طفلك تدريجياً ومن كلّ الجهات من مرتين إلى ثلاث في اليوم.

بالإضافة إلى ذلك، يجب عليك اتباع هذه النصائح لحماية أسنان طفلكِ من التسوس والمحافظة عليها:

- لا تبقي زجاجة الرضاعة في فم طفلك خلال الليل وذلك لحمايته من التسوس الناتج عن الحليب. الحليب بيئة مناسبة لتكاثر البكتيريا. وبالتالي، بقاؤه في فم الطفل لفترة طويلة يؤدي إلى تسوس أسنانه في عمر صغير.

- بعد عمر الستة أشهر، قدمي لطفلك الحليب بالزجاجة.

- تأكدي من حصول طفلك على كميات وفيرة من الحليب، سواءً من الحليب الطبيعي أم الاصطناعي. الحليب يحتوي على الكالسيوم أحد المعادن الضرورية لبناء أسنان سليمة.

- تعريض طفلك للشمس ضروري وذلك لحصوله على ما يحتاج إليه من فيتامين "د"، والذي يضمن لطفلك أيضاً أسناناً قوية.

- لا تقدمي العصائر نهائياً لطفلكِ.

- خففي من تقديم الأطعمة التي تحتوي على كمية عالية من السكاكر لطفلك كالحلويات والشوكولاتة، إذ إنها يمكن أن تسبب التسوس له.

- قدمي الفواكه لطفلك كنوع من الوجبات الخفيفة.

- شجعي طفلك على تناول الخضار والتي تساعد على حماية أسنان طفلك من التسوس.

- اصطحبي طفلك في زيارة عند طبيب الأسنان من فترة إلى أخرى، لكي يعتاد هذه الفكرة وللتأكد من أنّ أسنانه صحية.

ماذا لو لم تظهر أسنان الطفل بعد السبعة أشهر؟

إنّها ليست كارثة، بالتأكيد أحياناً لا تظهر أسنان الطفل إلا بعد عامه الأوّل. لذا، يجب عليك ألا تقلقي بتاتاً. فإذا كان هناك وجود لأعراض التسنين التي ذكرناها في السابق، تأكدي أنّ أسنان طفلك في طريقها إلى الظهور. ولكن إذا لم تظهر أسنان طفلك بعد العام الأوّل، فيجب استشارة الطبيب. وتجدر الإشارة هنا إلى أنّ الطفل المولود قبل أوانه يتأخر ظهور الأسنان لديه أكثر من الطفل المولود في موعده.

وأخيراً، نصيحتنا لك هي التمتع بالهدوء والراحة لكي تتمكني من مساعدة طفلك والبقاء بقربه طيلة هذه الفترة الصعبة من حياته، وتذكري دائماً أنّ الأُم تضحية.