

## مُدَّة طفلكم بالتعقيم



«الاهتمام بالأدوات التي يستخدمها الطفل ومحاولة تعقيمها قدر الإمكان عن طريق وضعها في ماء ساخن، من الأمور المهمّة التي يجب على الأمّ الانتباه إليها، خصوصاً إذا كانت تلك الأدوات من الزجاج، أمّا إذا كانت من البلاستيك فيجب تعقيمها بماء دافئ بحيث لا تؤثر درجة حرارته العالية سلباً في المادة المُنزّعة منها تلك الأداة.

ومن الضروري على الأمّ، خصوصاً إذا كانت قد أصبحت أمّاً لأول مرة وليست لديها الخبرة الكافية، أن تتعلّم كيف تُعقم أدوات الطعام والرضاعة لصغيرها، فهذا الصغير ليست لديه القدرة على مواجهة الأمراض أو مقاومة الجراثيم مهما كانت قليلة لأنّ جهازه المناعي لم يكتمل بعد.

وإذا كانت الأمّ تُرضع صغيرها رضاعة طبيعية فإنّ ذلك سيوفّر عليها وعليه الكثير من الأمراض والمعاناة، ولكن إن كانت تعطيه حليباً صناعياً فإنّ الأمر يحتاج إلى عناية كبيرة.

ومن المعروف أنّ الحليب أو أدوات الحليب سريعة الالتقاط للجراثيم، لذا فإنّ على الأمّ أن تقوم بما يلي من أجل حماية طفلها:

- إن كانت تُرضع صغيرها رضاعة طبيعية فعليها قبل أن تقوم بذلك أن تغسل موضع الرضاعة جيّداً.

- يُفضّل غسل الحلمة وما حولها (الجزء الذي سيدخل في فم الطفل) بالماء الدافئ والصابون، مع ضرورة الغسل الجيّد بالماء للتخلّص من أثر الصابون.

- عند إرضاع الطفل يُفضّل ألا يكون جسم الأمّ متعرّفاً، وإلا فعليها أخذ حمام حتى تضمن أن العرق لن يؤثّر في تنفس الطفل.

- من المفروض قبل الرضاعة الطبيعية أن تزيل المكياج لأنّ ذلك أفضل، فالكثير من المساحيق وغيارها قد تكون عالقة على جسم المرأة فتصل إلى فم الطفل.

- إذا كانت تعطيه الحليب عن طريق «القنينة» فعليها أن تغلي القنينة في الماء حتى تتخلّص من أي جراثيم عالقة بها، ولهذا يجب أن تكون القنينة من الزجاج.

- إذا كانت القنينة من البلاستيك فيجب عدم وضعها في الماء المغلي لتعقيمها، بل يجب تعريضها لبخار الماء لأنّ البخار قادر على قتل أي جراثيم أو ميكروبات.

- يجب أن تكون يدا الأمّ نظيفتين وخاليتين من «الأسيتون» أو المكياج أو أي نوع من أنواع البودرة.. إلخ.

- يجب عدم وضع قنينة الطفل في حال وقوعها على الأرض في فم الأمّ، حيث تعتمد بعض الأمّهات إلى تنظيف القنينة في حال وقوعها على الأرض بفمها لتنظيفها، إلا أنّ ذلك غير صحّي.

- في حال تحضير الأمّ الرضعة لطفلها ولسبب ما لم تعطه إياها، كأن يكون الطفل قد نام، فعليها أن تتخلّص من الحليب بعد (20) دقيقة على أكثر تقدير، وأن تقوم فوراً بتعقيم الزجاج التي كانت تحتوي على الحليب.

- عدم كفاية التعقيم: عدم تعقيم أدوات الطعام التي يستخدمها الطفل، أو تعقيمها بشكل غير كافٍ، سيؤدّي إلى إصابته بالأمراض.

تقول مجلة «Science» إنّ البكتيريا الضارة والفيروسات تهاجم الأطعمة بعد (30-40) دقيقة، حيث تكون درجة حرارتها مماثلة لدرجة حرارة المكان الموجودة فيه، ولكن هذا لا ينطبق على حليب الطفل بعد تحضيره بماء دافئ، حيث تهاجمه البكتيريا الضارة بعد أقل من (10) دقائق، وإن حدث ذلك فإنّ الطفل سيبدأ بالبكاء لأنّه سيعاني آلاماً في بطنه وارتفاعاً في درجة حرارته، وهذا ما يعرف بتسمم الأطفال الغذائي. وقد يكون التسمم بسيطاً ويمكن علاجه في المنزل، وقد يكون شديداً ويحتاج الأمر إلى الذهاب إلى الطبيب.

وعندما لا تكون زجاجة الرضاعة معقمة بشكل جيّد أو فيها بقايا من حليب قديم ووضعت فيها رضعة للطفل وأخذها، فإنّ ذلك يتسبّب في انتفاخ بطن الطفل، ويبدأ بالصراخ، وتلاحظ الأمّ أنّ يدي الطفل وقدميه تتحرّك بشكل عصبي، على الأمّ وقتها أن تأخذ الطفل إلى صدرها، وأن تقوم بعمل مساج على بطنه بزيت دافئ، ثمّ تلفه ببطانية، وإن لاحظت استمرار البكاء فعليها عرضه على الطبيب.

وقد تكون أدوات الطعام الخاصّة بالطفل معقمة جيّداً ومع ذلك قد يصاب الطفل بتسمم نتيجة لابتلاعه بكتيريا «السالمونيلا»، وهذا النوع من البكتيريا يصل إلى فم الطفل عندما تقوم الأمّ بإعطائه طعاماً مهروساً أو أن تضع أصابع يديها على شفثيه، أو تلامس الرضاعة قبل أن يضعها في فمه، وعادة فإنّ هذه البكتيريا تنتقل إلى يدي الأمّ عندما تبدأ في إعداد اللحوم أو الدجاج.

وغالباً ما تنتقل هذه البكتيريا من يدي الأمّ إلى فم الطفل ويصبح جسم الطفل هو الحاضن لها .

وإن لم تجد الأمّ قفازات لتلبسها وهي تنظف اللحوم أو الدجاج فيمكنها تعقيم يديها بعد الانتهاء من التنظيف بوضع أصابع يديها في وعاء فيه ملعقة كبيرة من خل التفاح وماء دافئ، وإذا لم يتوافر الخل فيمكن استخدام الماء الدافئ مع عصير نصف حبة ليمون متوسطة الحجم، وإبقاء رؤوس الأصابع في هذا المحلول ما بين 3 و4 دقائق ليتم التعقيم.

- ملابس الطفل:

من الأشياء التي يجب تعقيمها أيضاً، ملابس الطفل الداخلية، والمقصود بالتعقيم هنا ليس وضعها في الغسالة وإضافة بعض أنواع المطهرات إليها، ولكن يجب غسلها بماء ساخن ثمّ تجفيفها، وبعد ذلك وقبل أن يلبسها الطفل يجب كفيها، حيث تقوم درجة حرارة المكواة العالية بقتل جميع أنواع البكتيريا التي تكون عالقة فيها .

وتعتبر هذه أفضل طريقة للتعقيم لأنّ المعقمات السائلة عند إضافتها إلى الملابس يبقى جزء ولو بسيطاً منها في داخل خيوط الملابس، وعند التماق الملابس بجسم الطفل، فإنّ هذه المواد الكيميائية يتسبب له حساسية في الجلد، وعندما يُبلل الطفل نفسه ستتفاعل هذه المواد مع جلده الناعم وستسبب له الحساسية، لذا فإنّ أفضل طريقة هي كي الملابس.

يجب القيام بالأمر نفسه مع الوسادة التي سيضع الطفل رأسه عليها عندما ينام، ولأنّ من الصعب كي الوسادة يجب وضع قطعة قماش بيضاء (يفضل بيضاء وخالية قدر الإمكان من وبر القطن حتى لا يدخل الوبر في أنفه في أثناء التنفس) على الوسادة بعد كفيها والتأكد من أنّها أصبحت معقمة .

من الأمور الأخرى التي لا تقل أهميّة عن التعقيم:

- عدم التدخين في البيت الذي فيه الطفل.

- عدم وضع العطور أو المكياج في الغرفة التي ينام فيها الطفل.

- عند إعداد الطعام الذي يحتاج إلى تغطية يجب فتح مجاري الهواء حتى تخرج الروائح بسرعة من البيت.

- عدم استخدام المطهرات والمبيدات الحشرية في أماكن يمكن أن يلتقطها الجهاز التنفسي للطفل.

وترى مجلة «Science» أنّ هذه الاحتياطات مهمّة وضرورية في الأشهر الأولى من عمر الطفل وذلك بسبب ضعف جهازه المناعي. ▶