

تدابير وقائية لسلامة الطفل أثناء تناول الطعام



ما لا تقدميه لطفلك الصغير :

- الأطعمة التالية يجب أن لا تقدم للرضع أو الأطفال الصغار بسبب خطورة التعرض للفصّة: (الجزر الطازج، المكسرات، الحلويات الصغيرة الصلبة، الحلويات اللذيحة تحتوي على المكسرات، الفشار، الفواكه التي تحتوي على بذور، الكرفس، الأسماك التي تحتوي على عظام، اللحوم الجافة الصلبة، رقائق البطاطس). يمكن تقديم هذه الأطعمة للأطفال بعمر الأربعة سنوات حيث يكون قد اكتسب مهارات التغذية المناسبة لعمره. تقييم مهارات طفلك هو دليلك.
- انتظري حتى عمر السنة على الأقل قبل تقديمك العسل حيث أنه يحتوي على جراثيم كلوستريديوم البوتولينوم التي يمكنها أن تسبب تسمم غذائي يؤدي إلى الشلل أو الوفاة. دراسات حديثة ذكرت أن شراب الذرة أيضا يحتوي على هذه الجراثيم و يجب تأخير تقديمها إلى ما بعد عمر السنة.



قدمي الطعام مقطعا بحجم اللقمة :

- لتسهيل الأكل و جعله آمنا لطفلك قطعي الطعام إلى قطع بحجم اللقمة حيث أنها الأسهل للمضغ و البلع. انتبهي لأي انتفاخ في الخد يدل ذلك على أن الطفل يخزن الطعام في الفم عندما يشعر بالتعب من المضغ مما يزيد من خطورة التعرض للفصّة. انزعي دائما أية عظام أو غضاريف تجددها عند تقطيع الطعام .



افحصي حرارة الطعام قبل تقديمها :

- احذري من أن يكون الطعام المقدم شديد الحرارة، تذوقي منه قليلا للتأكد. الحروق في الفم يمكن أن تسبب الألم لفترة طويلة و تجعل الطفل يتخوف من تجربة الأطعمة الجديدة. من المهم أيضا التأكد من الأكل المسخن بالميكرويف لأنه عادة ما يتم تسخين الطبق بشكل غير متساوي حيث يكون جزء منه باردا و الآخر شديد الحرارة.



تأكدي من وضعية جلوس الطفل :

- يجب أن يجلس الطفل أثناء تناول الطعام حيث أن معظم حوادث الفصّة تحدث عندما يأكل الطفل أثناء اللعب و الركض.

راقبي الطفل أثناء تناوله الوجبة :

- لا يمكن التنبؤ بتصرفات الطفل حيث يمكنه القيام بأشياء غير متوقعة أثناء الوجبة لذلك يجب الانتباه لتجنب أو للاستجابة بسرعة لأي مشكلة غير متوقعة.
- كما يجب الانتباه لما يعطيه الأطفال الآخرون لطفلك حيث أن معظم الأطفال يضعون الأشياء الجديدة في الفم.
- حافظي على جو من الهدوء و الاسترخاء أثناء الوجبة حيث أن الضحك، البكاء و الصراخ أثناء تناول الوجبة يزيد من خطر التعرض للفصّة.

ما العمل إن بدأ الطفل بالتقيؤ؟



- يحتاج الطفل لفترة من الزمن لإتقان المضغ و البلع خصوصاً عندما يكون لديه تأخر في المهارات الحركية الفموية. إذا دخل الأكل بعمق أكبر باتجاه قاعدة اللسان ، قد يستثير رد فعل التقيؤ اللا إرادي مما يؤدي إلى لفظ الأكل من الفم. إذا تكرر التقيؤ أثناء الوجبات قومي بمناقشة سلوك طفلك مع أخصائي البلع ، العلاج الوظيفي أو العلاج الطبيعي .

ما العمل عندما يبدأ الطفل بالسعال عند تناول الطعام؟



- أول خطوة يجب اتخاذها عندما يبدأ الطفل بالسعال عند تناول الطعام هو إسناد الطفل بوضعية جلوس مريحة و تشجيع الطفل على السعال. عادة ما يكون ذلك كافي للفظ الجسم العالق في الحنجرة. من المهم التفريق بين السعال و الاختناق، فالسعال هي ردة فعل الجسم الطبيعية للتخلص من الجسم العالق في الحنجرة لكن عند الاختناق ينسد مجرى الهواء إلى الرئة. سيتحول وجه الطفل من شديد الحمرة إلى الزرقة عندها تتحول إلى حالة طوارئ.

ماذا إن بدأ طفلي بالاختناق؟

- يحتاج الطفل المختنق إلى عناية فورية. إذا امكن اتصل على رقم الهلال الأحمر (٩٩٧) للمساعدة بينما تقومين بعمل الإسعافات الأولية.



هل يجب أن آخذ دورة في الإسعافات الأولية؟

- نعم ، تلقي التدريب فكرة ممتازة خصوصاً للأشخاص الذين يقومون برعاية الأطفال الصغار. دورات التدريب متوفرة و ستسمح لكي بتطبيق أساليب الإسعافات تحت إشراف محترفين مدربين، و هي عادة معقولة الثمن ، و مدتها بين ٨ إلى ٨ ساعات.

