



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

الجفاف: إعطاء السوائل في المنزل

Dehydration: Giving Liquids at Home (Arabic)

الجفاف يعني أن طفلك فقد الكثير من السوائل وليس لديه ما يكفي من الإلكتروليتات (الأملاح) في جسمه ليعمل بالطريقة الصحيحة. ويمكن أن يتعرض الطفل للجفاف من خلال عدة طرق.

- الإسهال والقيء والحُمى هي الأسباب الرئيسية عند الأطفال.
- الامتناع عن شرب كمية كافية من الماء بسبب تفرحات الفم أو آلام البطن.
- عدم شرب كمية كافية من الماء في الطقس الحار أو عند ممارسة التمارين الرياضية.
- يتعرض الرضع والأطفال الصغار لاحتمالية أكبر للإصابة بالجفاف. ويمكن أن يكون خطيرًا جدًا بالنسبة لهم. وسيحتاج طفلك إلى تناول سوائل إضافية بكميات أقل وبشكل متكرر في المنزل حتى تتحسن حالته.
- إذا لم يتم تعويض السوائل، فقد يلزم إعطاء السوائل مباشرة من خلال أنبوب بلاستيكي في الوريد أو عن طريق الحقن الوريدي (IV) لإعادة ترطيب جسمه. ولا يحتاج طفلك إلى ذلك الآن.

أنواع السوائل التي يمكن تقديمها

- قد يحتاج طفلك إلى شرب محلول معالجة الجفاف عن طريق الفم (ORS) مثل Pedialyte®. إذ يساعد محلول معالجة الجفاف عن طريق الفم على تعويض الأملاح والسوائل التي يحتاجها طفلك.
- يمكنك شراء محلول معالجة الجفاف عن طريق الفم على شكل سائل أو مسحوق أو على شكل مصاصات من معظم الصيدليات دون وصفة طبية. وتعمل منتجات محلول معالجة الجفاف ذات العلامات التجارية للمتجر بنفس طريقة العلامات التجارية الشهيرة.
- لا يجوز تخفيف محلول معالجة الجفاف بالماء أو خلطه مع الحليب الاصطناعي.
- قدموا للطفل أشياء أخرى ليشربها. فلا ينبغي أن يكون محلول معالجة الجفاف هو السائل الوحيد الذي يُعطى له لأكثر من 6 ساعات.
- لا تستخدموا المشروبات الرياضية والعلاجات المنزلية بدلاً من محلول معالجة الجفاف.
- إذا كان طفلك يعاني من الإسهال أو القيء، فيمكنك إيقاف الطعام والحليب لمدة يوم أو يومين حتى يبدأ في التحسن. ولكن لا ينبغي أن تتوقف الرضاعة الطبيعية.

السوائل لمختلف الأعمار

- إذا كان عمر طفلك أقل من سنة واحدة، أعطيه:

— محلول معالجة الجفاف

— خليط مع حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي بالطريقة الصحيحة (انظري التعليمات الموجودة على العلبة) إذا كان بإمكانه شربه.

— لا تعطي الأشياء التالية. فيمكن أن تجعل حالة طفلك أشد سوءًا.

○ الماء، باستثناء ما يستخدم لتحضير الحليب الاصطناعي

○ الشاي أو المرق

○ عصائر الفاكهة أو المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات، مثل Hawaiian Punch® أو Hi-C®، أو Kool-Aid® أو المشروبات الغازية، أو الشراب المركز

- إذا كان عمر طفلك أكبر من سنة واحدة، فيمكن إعطاؤه نفس ما ورد أعلاه، وكذلك:

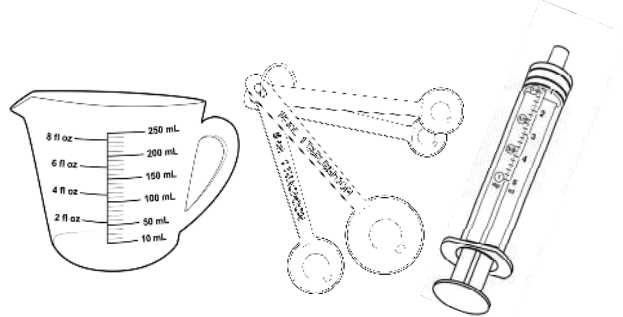
— الماء — المصاصات المصنوعة من — الحليب، في حال لم يتسبب في إعياء الطفل

محلول معالجة الجفاف

— Jello® — العصائر الصافية مثل التفاح أو التوت البري أو الكرانبل

كمية السوائل

- ابدأوا ببطء. وبنبغي إعطاء كميات صغيرة من السوائل بشكل متكرر.



الصورة 1 ابدأوا ببطء. وبحب قياس كمية السوائل التي يشربها طفلك.

— للأطفال الأصغر من سنة واحدة: استخدمى ملعقة أو حقنة لإعطاء مقدار ملعقة صغيرة إلى ملعقتين صغيرتين (5 إلى 10 مل) من محلول معالجة الجفاف أو حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي كل 5 إلى 10 دقائق.

— للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنة واحدة:

أعطي ½ أوقية إلى أوقية واحدة (ملعقة كبيرة

إلى ملعقتين كبيرتين أو 15 إلى 30 مل) كل 20

دقيقة لبضع ساعات. ويجب العمل على شرب المزيد تدريجيًا.

- ينبغي قياس كمية السوائل التي يحتاجها طفلك بناءً على وزنه. وإذا لم يتمكن طفلك من الشرب من الكوب، فيُرجى محاولة استخدام ملعقة صغيرة أو حقنة (الصورة 1).

وزن الطفل	الحد الأدنى المستهدف لما يجب إعطاؤه كل ساعة*
7 إلى 10 أرطال	ما لا يقل عن 2 أوقية (4 ملاعق كبيرة أو ¼ كوب)
11 إلى 15 أرطال	ما لا يقل عن ½ أوقية (5 ملاعق كبيرة)
16 إلى 20 أرطال	ما لا يقل عن ⅓ أوقية (½ كوب)

21 إلى 40 أرطال	ما لا يقل عن 1/26 أوقية (3/4 كوب)
41 إلى 60 أرطال	ما لا يقل عن 10 أوقيات من السوائل كل ساعة (1/41 كوب في الساعة)

* قد يزيد الحد الأدنى من السوائل المستهدفة في الساعة في حالة وجود قيء أو الإسهال أو حُمى.

- إذا تقيأ طفلك بعضًا من السائل، فسيتم الاحتفاظ بمعظم السوائل في الجسم. يُرجى الانتظار لمدة 30 إلى 60 دقيقة ثم محاولة إعطاء كميات صغيرة من السوائل مرة أخرى.
- لا يجوز إجبار طفلك على الشرب أو إبقاؤه للشرب إذا كان نائمًا.

متى يجب الاتصال بالطبيب

يجب الاتصال بطبيب طفلك أو مقدم الرعاية الصحية إذا كانت حالته تزداد سوءًا، أو لم تتحسن خلال 24 ساعة، أو لا يرضع، أو في حال ظهور أي مما يلي:

علامات الجفاف	
• إذا كان البول داكنًا للغاية.	• عدم تبول الطفل.
• — في حال التغوط وتغيير أقل من 6 حفاضات في اليوم لحدثي الولادة (من عمر 0 إلى 4 أشهر).	• عدم وجود دموع عند البكاء.
• — في حال التغوط وتغيير أقل من 3 حفاضات في اليوم للأطفال الأكبر سنًا (من عمر 4 أشهر فأكثر)	• إذا بدت العينان غائرتان.
• جفاف الفم أو لزوجه.	• ظهور بقعة ناعمة على رأس الطفل مسطحة أو غائرة أو منسحبة للداخل.
• صعوبة التنفس أو التنفس السريع.	• المعاناة من ألم في البطن لا يزول.
• صعوبة الاستيقاظ (الكسل)، أو تصرف الطفل بالارتباك، أو بدى أنه لا يعرف ما يفعل.	

- احتواء القيء على بقع دموية أو بنية داكنة تشبه القهوة المطحونة أو يكون لونها أخضر فاتح.
- إذا أصبح القيء أو الإسهال أكثر شدة أو يحدث بشكل متكرر.
- الحُمى الشديدة (ارتفاع درجة الحرارة) يُرجى استخدام مقياس الحرارة الرقمي وغسله جيدًا بعد كل مرة.
 - إذا كان عمره أصغر من 3 أشهر ودرجة حرارته 100.4 فهرنهايت أو 38 درجة مئوية أو أعلى.
 - إذا كان عمره أكبر من 3 أشهر ووصلت درجة حرارته إلى:
 - 104 درجة فهرنهايت (40 درجة مئوية) أو أعلى.
 - أعلى من 102 درجة فهرنهايت (38.9 درجة مئوية) واستمرت لأكثر من يومين أو كانت تنخفض ثم تعود للارتفاع.
 - تمت معالجة الطفل لتخفيضها، لكن العلاج لم ينجح.
 - إذا أصيب بالحُمى في أي عمر وصاحب ذلك:
 - إذا ظهر عليه الإعياء للغاية، أو الضجر الشديد، أو كان يعاني من النعاس لفترات طويلة.
 - إذا كان يعاني من تيبس الرقبة، أو صداع شديد، أو التهاب شديد في الحلق.

- إذا ظهر لديه طفح جلدي غير عادي.
- إذا كان يعاني من مشاكل في جهاز المناعة تجعله أكثر عرضة للإصابة بالمرض، مثل فقر الدم المنجلي أو السرطان، أو تناول دواءٍ يضعف جهاز المناعة.