

كيف تعتني بطفلك الذي يعاني من ألم في البطن

ستقدم لك هذه النشرة معلومات عن أسباب ألم البطن وأعراضه وتشخيصه وعلاجه ونصائح للرعاية المنزلية.



ما هو ألم البطن؟

يمكن أن يكون ألم البطن حادًا أو غير حاد أو عبارة عن تقلصات في أي مكان في البطن (المنطقة التي نطلق عليها البطن أو المعدة). وكثيرًا ما يشتكي الأطفال من ألم في البطن.

ما أسباب ألم البطن؟

معظم حالات ألم البطن لا تتسم بالخطورة، وغالبًا ما يتحسن الأطفال من تلقاء أنفسهم، وتشمل الأسباب ما يلي:

- الإمساك.
- أو الأمعاء المتهيجة.
- الإفراط في تناول الطعام، أو التسمم الغذائي.
- أو الحساسية تجاه الأطعمة وعدم تحمل بعض الأطعمة.
- التوتر أو القلق.
- التهاب المعدة والأمعاء (يمكن أن يسبب القيء والإسهال أيضًا).

- يمكن أن تتسبب العدوى الفيروسية في انتفاخ الغدد الليمفاوية في البطن مما يسبب ألمًا (يُسمى التهاب الغدد الليمفاوية المساريقي).
- يمكن أن يحدث ألم الدورة الشهرية قبل فترة الحيض أو خلالها.

بعض الأسباب الطارئة التي تحتاج إلى عناية عاجلة هي:

- عدوى البول.
- التهاب الزائدة الدودية.
- انسداد الأمعاء.
- عدوى الأمعاء البكتيرية.
- حصوات المرارة - يوجد حصوات صغيرة تتكون داخل المرارة.
- ابتلاع جسم غريب.
- إصابة في البطن.
- تمزق تكيس المبيض.

في بعض الأحيان، لا يوجد سبب لألم البطن يمكن التعرف عليه، وأحيانًا يصبح السبب أكثر وضوحًا مع الوقت.

ومع ذلك فإن التقييم الطبي التفصيلي سيتحقق من أن طفلك لا توجد لديه أي أسباب خطيرة.

كيف يُشخص سبب ألم البطن؟

سيطرح الطبيب عليك بضعة أسئلة تفصيلية حول صحة طفلك وسيفحصه. وسيقرر الطبيب ما إذا كان يلزم إجراء المزيد من الفحوصات واختبارات الدم. بمجرد أن يؤكد الطبيب عدم وجود سبب خطير لألم طفلك، ستُقدم لك النصائح حول ما يمكنك القيام به في المنزل لمساعدة طفلك على الشعور بالتحسن.

نصائح للرعاية المنزلية

ننصحك بمحاولة ما يلي، كل على حدة، لمعرفة إذا كانت هذه الأمور مفيدة مع ألم طفلك.
شجع طفلك على:

- الراحة والاستلقاء بهدوء.
- شرب الكثير من السوائل لتجنب الجفاف.
- محاولة التبرز بانتظام لتجنب الإمساك.
- تجنب الأطعمة الصلبة لعدة ساعات. خلال هذا الوقت، قدم للطفل سوائل صافية مثل عصير الفاكهة المخفف بالماء أو الماء حتى يشعر بتحسن، ثم جرب كميات صغيرة من الأطعمة الخفيفة شبه الصلبة مثل الأرز، أو صلصة التفاح، أو رقائق البسكويت.
- تناول 4 أو 5 وجبات صغيرة في اليوم (بدلاً من 3 وجبات كبيرة في اليوم).

الأشياء التي ينبغي تجنبها:

- تجنب الأطعمة والمشروبات التي قد تزعج معدتك مثل المشروبات الغازية، والكافيين، وعصير البرتقال، والحليب، والجبن، والأطعمة المقلية أو الدهنية، والأطعمة عالية الدهون، والطماطم.
- تجنب الأطعمة والمشروبات التي تسبب الغازات مثل البقوليات، والبروكلي، والحلوى الصلبة.

إذا نصح طبيبك بإعطاء أدوية لتسكين الألم، يمكنك إعطاء:

- باراسيتامول أو إيبوبروفين (أي علامة تجارية)
- اتبع النصائح الواردة على عبوة الدواء بشأن الجرعة الصحيحة لطفلك.
- لا تعط طفلك أسبرين لأنه يمكن أن يسبب مضاعفات خطيرة.

متى ينبغي أن أسعى للحصول على المشورة الطبية؟

اسع للحصول على المشورة الطبية إذا:

- كان طفلك يعاني من ألم في البطن لأكثر من 24 ساعة ويزداد سوءاً أو ينتقل إلى منطقة مختلفة في البطن.
- كان الألم يعود بشكل متكرر وأكثر شدة.
-

- كان طفلك غير قادر على التبرز.
- أصيب طفلك بحمى.
- كان طفلك يعاني من ألم عند التبول.

اذهب إلى قسم الطوارئ إذا كان طفلك:

- يعاني من حمى (درجة الحرارة أعلى من 38 درجة).
- شاحبًا، ومتعرقًا، وأقل نشاطًا، وليس بصحة جيدة.
- يرفض تناول السوائل.
- يتقيأ لأكثر من 24 ساعة ولا يحتفظ بالسوائل، أو لون قيئه أخضر.
- يوجد دم في قيئه أو برازه.
- يواجه مشكلات في التبول.
- رضيعًا ويبلل أقل من أربع حفاضات في اليوم.
- يعاني من ألم أو يوجد لديه كتل في منطقة الأربية.
- يعاني من طفح جلدي ملتهب أو مؤلم.
- أصيب مؤخرًا (على سبيل المثال، السقوط على مقود الدراجة).