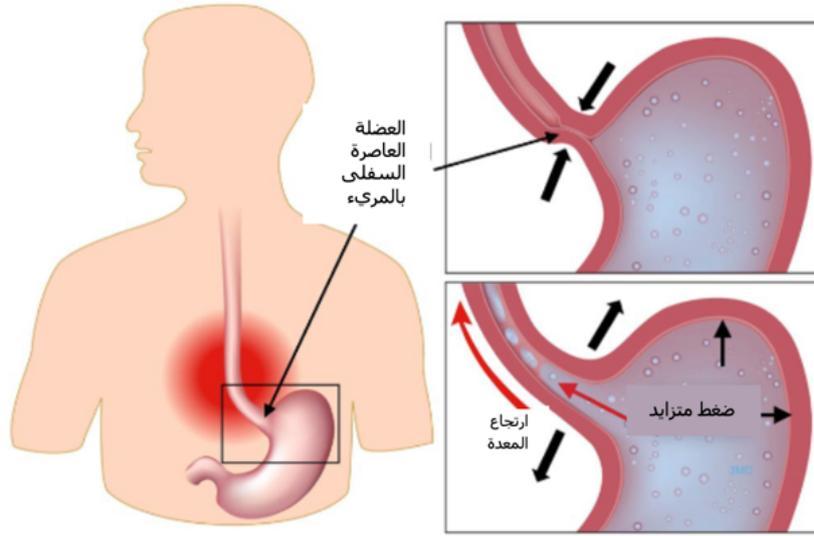


## كيفية رعاية طفلك المصاب بمرض الارتجاع المعدي المريئي

ستقدم لك هذه النشرة معلومات عن أسباب مرض الارتجاع المعدي المريئي وأعراضه وتشخيصه وعلاجه ونصائح الرعاية المنزلية.



## ماذا يقصد بمرض الارتجاع المعدي المريئي؟

الارتجاع المعدي المريئي هو مرور محتويات المعدة إلى المريء (القناة التي تحمل الغذاء من الفم وتنقله إلى المعدة).

وتصبح هذه الحالة مرضًا يطلق عليه اسم مرض الارتجاع المعدي المريئي عندما يكون التقيؤ أو البصق مرتبًا بأي من الأعراض أدناه.

ويُعد هذا المرض من الحالات الشائعة عند الأطفال. في حالة قشط طفلك لكمية كبيرة من الحليب أو الحليب الصناعي بعد تناوله ولكنه يبدو سعيدًا وسليمًا، فهذا أمر طبيعي عند معظم الأطفال الذين يكبرون دون أخذ علاج لهذه الحالة.

من المحتمل الإصابة بمرض الارتجاع المعدي المريئي عند الأطفال الذين:

- ولدوا مبكرًا (بثلاثة أسابيع أو أكثر قبل الموعد المحدد للولادة).
- يعيشون في بيئة يستنشقون فيها دخان السجائر.
- يعانون من مشكلات صحية، على سبيل المثال: متلازمة داون أو الشلل الدماغي أو أي مشكلات أخرى تتعلق بالمش أو الحبل الشوكي.

## ما أعراض مرض الارتجاع المعدي المريئي؟

- عدم الرغبة في تناول الطعام.
- البكاء وتقويس الظهر كأنه يشعر بألم.
- الاختناق عندما يقشط الحليب.
- التقيؤ بقوة.
- عدم اكتساب الوزن بشكل طبيعي.

## كيف يتم تشخيص مرض الارتجاع المعدي المريئي؟

سيطرح الطبيب عليك بضعة أسئلة حول صحة طفلك وسيفحصه. وسيقرر ما إذا كان يلزم إجراء المزيد من الفحوصات واختبارات الدم.

## كيف يُعالج مرض الارتجاع المعدي المريئي؟

لا يسبب عادة الارتجاع البسيط ألمًا ولا يحتاج إلى علاج. والأدوية لا تحسن دائمًا من حالة الارتجاع. سيكون الطبيب المعالج قادرًا على تقديم المشورة في حال استدعت حالة طفلك العلاج.

الإجراءات الواردة أدناه قد تقلل من حدة الأعراض:

### وضعية الجسم:

- احرص على أن يجلس طفلك في وضعية مستقيمة وتكون رأسه مرفوعة لأعلى لمدة تتراوح بين 20 و 30 دقيقة بعد الرضاعة.
- قم بمساعدة طفلك على التجشؤ بعد الرضاعة.
- للأطفال الأكبر سنًا، ارفع رأس سرير طفلك 5 بوصات، مما قد يساعد على منع الارتجاع ليلاً.
- احرص على ارتداء طفلك لملابس فضفاضة ومريحة، خصوصًا حول الخصر.
- ساعد طفلك على خسارة وزنه إذا كان يعاني من الوزن الزائد.

### الأغذية السميكة:

- للأطفال الذين يتغذون على اللبن الصناعي، قد تقلل الأغذية السميكة من نوبات التقيؤ المتكررة.
- ويكون الحليب الصناعي "مضاد الارتجاع" سميكاً.

## تجنب التدخين:

- إذا كنت أو أي من أفراد الأسرة من المدخنين، فقد يترتب على ذلك تفاقم حالة الارتجاع عند طفلك إلى الأسوأ.

## تحسين طرق التغذية:

- فكر في تجربة تناول أطعمة بكميات أقل وأكثر تكرارًا.
- فكر في اتباع نظام غذائي خالٍ من الحليب وفول الصويا.
- o قد يقترح الطبيب إزالة الحليب والصويا من النظام الغذائي للطفل. ثم تحقق مما إذا كان هناك تحسن في حالة الارتجاع لدى طفلك بعد بضعة أسابيع.
- o معظم الأطفال الذين يعانون من مشاكل مع الحليب أو الصويا يتخلصون من هذه المشكلة عندما يكبرون ويبلغون عامًا واحدًا من العمر.
- o تجنب الأطعمة والسوائل التي قد تزيد من تفاقم الارتجاع المعدي المريئي، وتشمل ما يلي:
  - الشوكولاتة والنعناع والمشروبات الغازية والمشروبات التي تحتوي على الكافيين.
  - الأطعمة الحمضية مثل الخل والفواكه والعصائر الحامضة ومنتجات الطماطم.
  - الأطعمة الغنية بالدهون، مثل البطاطس المقلية والوجبات السريعة والبيتزا.
  - الأطعمة الحارة.

وضع الطفل في مقعد الرضع (مثل مقعد سلامة الطفل في السيارة) بعد الرضاعة مباشرة، لا يساعد في منع الارتجاع، بل قد يؤدي إلى تفاقم الأمر. لا يعد مرض الارتجاع وحده مؤشرًا لتغيير الحليب الصناعي الذي يتناوله الطفل أو إيقاف الرضاعة الطبيعية.

## متى ينبغي طلب المشورة الطبية؟

- يعاني من مشكلة في البلع أو يشعر وكأن الطعام "عالق" ولا ينزل إلى المعدة.
- يخسر وزنه.
- يعاني ألمًا في صدره.
- يشعر بالاختناق أثناء تناوله الطعام.
- يتقيأ دمًا.
- يعاني من مشكلات صحية معينة، على سبيل المثال: متلازمة داون أو الشلل الدماغي أو أي مشكلات أخرى تتعلق بالمخ أو الحبل الشوكي، ويساورك القلق بشأن أعراض الارتجاع.