

لتسنين دون ألم: 8 طرق مجربة



الجمعة 25 أغسطس 2017 06:08 م

قد تتفاجئين بصريخ طفلك في الليل، وتسرعين لتغيير حفاضه أو إرضاعه لينام لكن الصراخ لا يهدأ، وقد يكون السبب في ذلك آلام التسنين، فإليك بعض الطرق البسيطة والفعالة لتخفيف آلام التسنين دون أي تكلفة

1. دوماً ما يُجدي تشتيت انتباه الطفل في أوقات الألم أو عدم الارتياح، فجربي تشتيت انتباهه بهدهدته والتحدث والغناء له أو تحميمه واللعب معه في الماء، وقد يُساعد الماء الدافئ على شعوره بالاسترخاء

2. اغسلي إصبعك جيداً وادخليه في فم الطفل مع الضغط برفق على اللثة، وسوف يشعره ذلك بالراحة ويلبي رغبته في العض ومضغ شيء ما

ما ترتيب ظهور الأسنان لدى الرضيع؟

3. يُمكنك استخدام منشفة أو قطعة قماش رطبة، من خلال نقعها في بعض الماء المثلج أو حليب الثدي، ووضعها بعض الوقت في الثلاجة، ثم تقديمها للطفل ليعضها

4. إذا بدأت إدخال الطعام الصلب لنظام طفلك الغذائي، فجربي تقديم الزبادي أو التفاح المخفوق له، وهو بارد لتخفيف آلام اللثة يُمكنك كذلك إعطاؤه شرائح كبيرة من الجزر أو الخيار أو التفاح ليعض عليها، لكن لا تتركه وحده أبداً في أثناء ذلك، فقد تنحسر قطعة ما، ويصعب عليه بلعها وتصيبه بالاختناق

5. تُهدئ الرضاعة الطبيعية من آلام التسنين، وإذا كُنيت تخشين من أن يعضك، يُمكنك تقديم إصبعك له في بادئ الأمر ليعض عليه، ثم تقديم ثديك له واحرصي على إنهاء الرضاعة فور شعوره بالشبع، لأنه قد يتسلى بالعض بعد الشبع

6. يُمكنك تقديم عضاضات من خامات مختلفة، كالسيليكون أو الخشب ليعض عليها، لكن تأكدي من أنها مصنوعة من مواد آمنة، كالمطاط الطبيعي ومن ألوان الطعام وأن تكون من البلاستيك الخالي من بيسفينول A والفثالات، وإذا كان الطفل أكبر من ستة شهور، يُمكن أن تقدمي له اللهاية المزودة بمكان مُخصص لوضع ثمرة فاكهة طرية فيها، كالبرتقال ليمصها الطفل

7. إذا كان طفلك عمره ستة شهور أو أكثر، فقدمي له كوب الماء ذا الفوهة المثقوبة المخصص للأطفال في هذا العمر، فالعض عليها ومص الماء سيشعره بالراحة

طفلي يرفض شرب الماء ما الحل؟

8. جربي بعض الأعشاب والزيوت الطبيعية، مثل زيت القرنفل، ولا تضعي سوى القليل منه على اللثة، لكي لا تتأذى معدة رضيعك في حال ارتفعت درجة حرارة طفلك، إذ قد يرفع التسنين درجة حرارة الطفل إلى 38.3 درجة، يُمكنك استشارة الطبيب لمعرفة الدواء المسكن وخافض الحرارة المناسب لحالته ولعمره، ومن هذه الأدوية الأسيتامينوفين، وإذا كان طفلك أكبر من ستة شهور، يُمكنك إعطاؤه الأيبوبروفين لتسكين الألم وخفض الحرارة
ماذا عن الجل المُخدر لآلام التسنين لدى الرضع؟

مُنِع استخدام بعض أنواع الجل المخدر والأقراص المخدرة لآلام التسنين، التي تحتوي على البنزوكاين والليدوكاين، وهما مخدران موضعيان، لتخفيف آلام التسنين، فقد حذرت إدارة الغذاء والدواء منها، لأنها قد تتسبب في اضطراب خطير يُقلل من كمية الأكسجين في الدم وقد يؤدي للوفاة، فضلاً عن أعراض أخرى، مثل صعوبة في التنفس وارتخاء العضلات والإمساك واحمرار البشرة والرغبة في النعاس والإفراط في النوم □

في النهاية، ما عليك سوى تحمّل هذه الأوقات مع طفلك، وتحويلها لأوقات ممتعة من خلال اللعب والغناء، وتجربة الطرق السابقة للتخفيف من آلام التسنين، وما هي إلا فترة وستنقضي ويُفاجئك طفلك بضحكة مشرقة بأولى أسنانه اللبنية □