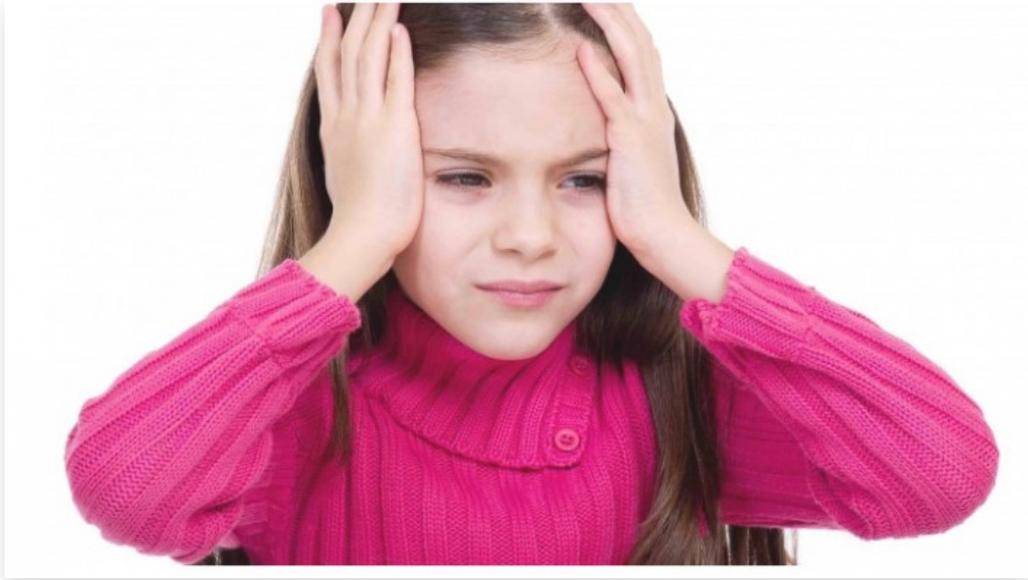


تعرفني على 6 نصائح كيفية التصرفين عندما يشعر طفلك بالصداع؟



الاثنين 15 أغسطس 2016 08:08 م

تعد شكاوى البالغين من الإصابة بالصداع ، شكاوى مألوفة بسبب الإجهاد وكثرة العمل ، لكن عندما يشكو الأطفال من الصداع يجب الانتباه

تصل نسبة إصابة الأطفال بالصداع سواء اليومي أو المزمن إلى 10%، ويتسبب هذا في إصابة الأمهات بالقلق، لذا ينصح المختصين بعدد من الارشادات عند شكوالأطفال من الصداع، منها بحسب موقع "سوبر ماما" :

1- منح الطفل كمية كافية من السوائل، فنقص السوائل في الجسم، خاصة مع ارتفاع حرارة الجو وزيادة النشاط البدني الذي يمارسه الطفل، يجعله يشعر بالصداع، لذا ينبغي تعويض الجسم بما يفقده من سوائل سواء مياه أو عصائر

2- إبعاد الطفل عن مظاهر التوتر والشحن النفسي التي تؤدي إلى إصابته ببعض الإضطرابات وشعوره بالصداع الشديد، خاصة في أوقات المذاكرة التي تسبب ضغوطاً عصبية لدى بعض الأطفال

3- منح الطفل وقتاً كافياً من الراحة والاسترخاء والابتعاد عن مظاهر التوتر، ويحتم هنا إبعاد الأطفال عن الأجهزة اللوحية والهواتف التي يسبب فرط استخدامها الإصابة بالصداع والتوتر

4- الاهتمام بالنظام الغذائي المتوازن للطفل، فإذا كان الطفل لا يتناول الغذاء الصحي المتوازن، الذي يحتوي على الخضروات والفاكهة ومنتجات الألبان والبروتينات، فإن الإصابة بالصداع تعد أمراً محتملاً

5- استشارة الطبيب إذا تعددت شكاوى الطفل من الصداع أو أعاقه الصداع عن ممارسة مهام حياته اليومية، وغالبًا ما يفضل الطبيب في حالة الصداع العادية إعطاء الطفل دواءً مسكناً

6- في حالة تكرار شكاوى الطفل من الإصابة بالصداع يلجأ الطبيب إلى مراجعة التاريخ المرضي للعائلة، أو فحص العين للتحقق من نظر الطفل وعدم وجود ضعف في الإبصار أو مشكلات بالشبكية