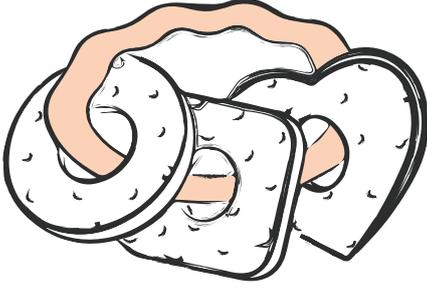


# التسنين



التسنين هو عملية طبيعية حيث تبدأ أسنان الرضيع في الظهور من خلال اللثة. يمكن أن يكون الأمر غير مريح للأطفال الرضع، ولكن هناك عدة طرق يمكن للوالدين تقديم الراحة لها:

- 1 تدليك اللثة بلطف: باستخدام إصبع نظيف أو قطعة قماش مبللة باردة، قم بتدليك لثة الطفل بلطف للمساعدة في تخفيف الانزعاج.
- 2 استخدم حلقات التسنين أو الألعاب: حلقات التسنين أو الألعاب المصنوعة من مواد آمنة يمكن أن توفر للأطفال شيئاً أمنياً لعضه تأكد من أنها مصممة خصيصاً للتسنين ويمكن تبريدها في الثلاجة (وليس تجميدها) لمزيد من الراحة.
- 3 الكمادات الباردة: إن وضع قطعة قماش مبللة باردة أو لعبة تسنين مبردة على لثة الطفل يمكن أن يساعد في تخدير المنطقة وتقليل الالتهاب. تجنب تجميد ألعاب التسنين لأن البرد الشديد يمكن أن يكون ضاراً.
- 4 قدمي الأطعمة الباردة: إذا بدأ طفلك بتناول الأطعمة الصلبة، فإن تقديم الأطعمة الباردة والمهدئة مثل المهروسة المبردة أو الزبادي يمكن أن يساعد في تهدئة لثته.
- 5 أدوية تخفيف الألم: استشر طبيب الأطفال قبل استخدام أي أدوية لتخفيف الألم. يمكن أن يوصي الطبيب ببعض الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية لتخفيف الألم وتقليل الالتهاب.
- 6 الإلهاء والراحة: في بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي إعطاء المزيد من الحضان والاهتمام والراحة إلى صرف انتباه الأطفال عن الانزعاج الناتج عن التسنين.
- 7 حافظي على نظافة الفم الجيدة: حتى قبل ظهور الأسنان بالكامل، امسحي اللثة بلطف بقطعة قماش نظيفة ورطبة بعد الرضاعة للحفاظ على نظافة الفم الجيدة.
- 8 تجنب العلاجات الضارة: بعض علاجات التسنين التقليدية مثل المحاليل التي تحتوي على الكحول أو أقراص التسنين المثلية يمكن أن تكون ضارة للأطفال. استشر دائماً أخصائي الرعاية الصحية قبل استخدام أي علاجات.
- 9 مراقبة علامات التسنين: يُعد سيلان اللعاب والتهيج والانزعاج والعض والتغيرات في أنماط الأكل والنوم من العلامات الشائعة للتسنين. ومع ذلك، استشير الطبيب إذا كان طفلك يعاني من أعراض حادة مثل ارتفاع درجة الحرارة أو الإسهال أو الطفح الجلدي.
- 10 كوني صبورة وهادئة: يمكن أن يكون التسنين مرحلة صعبة لكل من الأطفال والآباء. تحلى بالصبر ووفري الراحة والرعاية التي يحتاجها طفلك خلال هذا الوقت.

**تذكري** أن كل طفل يختلف عن الآخر، لذا من المهم العثور على ما يناسب طفلك بشكل أفضل. إذا لم تكوني متأكدة أو قلقة بشأن عملية التسنين لدى طفلك، فمن الجيد دائماً استشارة طبيب أطفال للحصول على نصيحة شخصية



**HAPPY BABY  
COMMUNITY**

لمزيد من المعلومات بإمكانكم زيارة موقع مجتمع الطفل  
happybabycommunity.org.uk السعيد على  
أو الاتصال على الرقم: 07394609388