

العناية والتعامل مع الإكزيما عند الأطفال الصغار 🧸

💡 ما هي الإكزيما؟

الإكزيما (تُعرف أيضًا بالتهاب الجلد التأتبي) هي حالة جلدية شائعة تبدأ غالبًا في مرحلة الطفولة أو عند الأطفال الرُّضّع. يكون الجلد في هذه الحالة جافًا جدًا وحساسًا ويُسبب الحكة. في بعض الأحيان تظهر بقع حمراء متقشرة أو مناطق رطبة على الجلد. الإكزيما ليست معدية، لكنها قد تعاود الظهور من وقت لآخر.

🛀 العناية بالبشرة – كيف تساعد في تهدئة بشرة طفلك؟

✅ العناية اليومية بالبشرة باستخدام الكريمات والمراهم:

- استخدم كريمًا أو مرهمًا دهنيًا (مثل الكريمات التي تحتوي على اليوريا أو الجلسرين أو السيراميد) يوميًا.
- ضع الكريم بعد الاستحمام مباشرة على الجلد الرطب قليلاً للحفاظ على الرطوبة في الجلد.

✅ الاستحمام – الطريقة الصحيحة:

- اجعل حمام طفلك قصيرًا (من 5 إلى 10 دقائق) في ماء دافئ (ليس ساخنًا).
- استخدم غسولًا لطيفًا خاليًا من الصابون وذو درجة حموضة (pH) متعادلة.
- بعد الاستحمام، جفف البشرة برفق بالتربيت، ولا تفركها.

✅ الملابس والبيئة المحيطة:

- اختر ملابس ناعمة من القطن (تجنب الصوف والأقمشة الصناعية).
- حافظ على درجة حرارة الغرفة معتدلة لتجنب التعرق الزائد.
- استخدم منظفًا خفيفًا للملابس، وتجنب منعمات الأقمشة.

✅ قص الأظافر بانتظام:

- حافظ على أظافر طفلك قصيرة لمنع الخدوش والإصابات الجلدية.
- يمكنك أيضًا وضع قفازات قطنية أثناء النوم لتجنب الحك.

🛑 ماذا تفعل عند حدوث تهيج شديد؟

- ♦ إذا أصبحت البشرة ملتهبة أو نازة، فقد يكون من الضروري استخدام كريم الكورتيزون بوصفة طبية – يساعد على تهدئة الحكة والاحمرار بسرعة.
- ♦ يمكن أن تساعد الكمادات الباردة (مثل الشاش المبلل) في تخفيف الحكة.
- ♦ حاول تشتيت انتباه الطفل عن الحك (مثل إعطائه لعبة أو دمية).

✕ ما يجب تجنبه:

- ❌ منتجات العناية المعطرة أو الصابون
 - ❌ الماء الساخن أو الحمامات الطويلة
 - ❌ الملابس المصنوعة من الصوف أو الأقمشة الصناعية
 - ❌ التوتر – لأنه قد يزيد من أعراض الإكزيما
-

💡 متى يجب استشارة الطبيب؟

- 👉 إذا لم تتحسن بشرة طفلك بالرغم من العناية الجيدة.
 - 👉 إذا كانت البشرة حمراء جدًا، ساخنة ومؤلمة (قد يكون هناك التهاب).
 - 👉 إذا أصيب طفلك بالحُمى أو ظهرت بثور مليئة بالصديد على الجلد.
-

- 💡 بالعناية الصحيحة والصبر، ستتحسن بشرة طفلك!
 - 💡 لا تتردد في استشارة طبيب الأطفال إذا كانت لديك أي أسئلة أو شكوك.
-

هذه المعلومات لا تُغني عن استشارة الطبيب أو العلاج الطبي.
