نصائح لتخفيف ألم التسنين لدى طفلك

تعتبر مرحلة التسنين لدى الطفل أول مرحلة استكشافه للأوجاع والألم وتعد مرحلة دقيقة وصعبة بعض الشيء بالنسبة للطفل وللأهل أيضاً .

فتبدأ أوجاع ومعاناة الطفل للتحضير لبذوغ أسنانه وتبدأ معها معاناة الأهل والأم بشكل خاص من أجل العناية الجيدة بطفلها وتوفير وسائل تسهل آلامه وتساعده على الشعور بالراحة والطمأنينة.

وعادةً يبدأ التسنين من عمر الأربعة أشهر تقريباً ويختلف العمر من طفل الى آخر بحسب نسبة الكالسيوم الموجودة في الجسم، ويعيش الرضيع في هذه المرحلة حالات عديدة تعكر مزاجه وتجعله يبكي ولا يعود ينام بطريقة جيدة خلال الليل وغيرها.

وتتعدد أعراض التسنين لدى الطفل وتبدو ظاهرة عليه ومن أبرزها: تورم واحمرار اللثة، ألم في اللثة، ظهور طفح على الوجه، ألم في الأذن، سيلان اللعاب، فرك اللثة بكثرة، العض، البكاء والصراخ بإستمرار، ارتفاع درجة الحرارة، عدم قدرة الطفل على النوم بطريقة جيدة خلال الليل والإسهال. ليس من الضروري أن تظهر كل هذه العوارض.

نقدم لك عزيزتي أهم النصائح لتخفيف آلام التسنين لضمان راحة طفلك:

- تقديم الحب والحنان بإستمرار لطفلك فهو بحاجة الى اهتمام وحنان ورعاية بكمية أكبر من العادة.
- إعطائه عضاضة التسنين التي تحتوي على الماء بداخلها لتسكين ألم اللثة.
- يمكنك مسح اللثة بالماء البارد لتهدئتها.
- تقديم الخبز الطري لطفلك لكي يمضغه فيخفف عملية الألم.
- تطبيق جيل التسنين بكمية صغيرة ويفضل عدم الإكثار من وضع هذا الجيل، كما لا يجب أن يتعدى استعماله 6 مرات في اليوم.
- إعطاء الطفل الخضار الباردة مثل الخيار (بعد تقشيره) أو الفلفل الأخضر الحلو.
- اطعام الطفل بعض الفواكه الطرية والسهلة المضغ مثل الموز.
- تقديم اللبن البارد أو الزبادي أو فواكه مطبوخة ومبردة للطفل لكي تهدئ اللثة.
- يمكنك تبريد قطعة قماش نظيفة وتدليك لثة طفلك بها.

- يمكنك تسلية طفلك بالنشاطات والألعاب أو أخذه إلى نزهات في الطبيعة لكي ينسى ألمه.
- يوجد بسكويت خاص للتسنين يعمل على مساعدة الطفل خلال هذه المرحلة، انه متوفر في جميع الصيدليات والمتاجر.