

تعلم كيفية ابتلاع الأقراص

يُعدُّ تعلمُ كيفية ابتلاع الأقراص أمرًا صعبًا بالنسبة للكثيرين. وفي الواقع، تُشير الدراسات إلى أن 26% من الأطفال يجدون صعوبة بالغة في ابتلاع الأقراص. ولعل تناول الدواء في صورة أقراص بدلاً من الشراب له عدة فوائد: فالأقراص يسهل حملها معك لأي مكان ويكون مذاق الدواء الذي تُخلفه في فمك قليلًا أو معدومًا.

هذه النصائح يُمكن أن تُساعد في تعليم طفلك كيفية ابتلاع الأقراص. يُرجى استشارة الصيدلي الخاص بك للتأكد من مدى فائدة هذه النصائح بالنسبة للدواء الموصوف لطفلك.

نصائح لتسهيل ابتلاع الأقراص

- ضع القرص في ملعقة من الجيلي أو المهلبية، كي تُساعد على انزلاق القرص في حلق طفلك. اجعل طفلك يتدرب على ابتلاع ملعقة من الطعام دون وضع الدواء بها أولًا. لا تُخفِ القرص في الطعام لأن ذلك قد يُحطم الثقة بينك وبين طفلك.
- قم بتغليف القرص بكُسوة مُحلاّه (Magic Shell) - هناك العديد من النكهات المُتاحة.
- اطحن القرص ثم ضعه في شراب الكرز (أو أي شراب بنكهة أخرى) أو في كبسولات الجيلي. لكن استشر الصيدلي قبلها لمعرفة ما إذا كان يُمكن طحن القرص من عدمه.
- امنح طفلك عدة خيارات قدر الإمكان: «هل ترغب في الوقوف أم الجلوس؟»، «ما الذي ترغب في خلط القرص به؟»
- اطلب من طفلك ألا يرفع لسانه ويبقيه مُسطحًا عند تناول القرص.
- اغمس كبسولة الجيلي في ماء مُثلج قبل ابتلاعها كي تُصبح زلقة للغاية أو استخدم بخاخ ترليق الأقراص (Pill Glide Swallowing Spray).
- استخدم أحد الأكواب المُصممة لابتلاع الأقراص (مثل كوب Oralflo؛ www.oralflo.com).



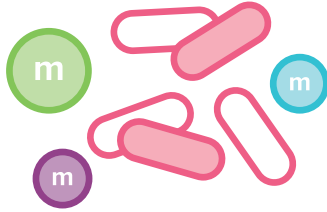
وضعية الرأس التي تُسهل الابتلاع

- جرب وضعيات مُختلفة للرأس.
- تدوير الرأس جانبًا يؤدي إلى ارتخاء الحلق، وهو ما قد يُسهّل انزلاق القرص لأسفل.



تعليم الأطفال ابتلاع الأقراص باستخدام طريقة الحلوى

طوال العملية، يجب تقديم الكثير من الثناء لطفلك (التصفيق، «أحسنت صنعًا!»). بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، اطلب منهم أن يقولوا «يُمكنني القيام بذلك» أو «سأكون بخير» أو «جسدي قادر على التعامل مع ذلك». أي خطوة إلى الأمام ستُساعد على زيادة احتمالية نجاحهم في ابتلاع الأقراص في المستقبل. يُمكنك دائمًا التراجع خطوة للوراء إذا لزم الأمر.



المُستلزمات المطلوبة لتعليم طفلك كيفية ابتلاع الأقراص

- أكواب ورقية صغيرة (لضمان عدم استخدام الكثير من السوائل)
- أنواع مُختلفة من الحلوى بأحجام مُتزايدة (سكاكر الكعك، حلوى نيردز (Nerds®)، حلوى نعناع تيك تاك (TicTacs®)، حلوى إم آند إم (M&M's®) صغيرة الحجم، حلوى إم آند إم (M&M's®) متوسطة الحجم، حلوى جودين بلنتي (Good 'N Plenty®))
- كبسولات جيلي فارغة للأقراص (إن أمكن، أسأل الصيدلي)

خطوات ابتلاع الأقراص

الخطوة 1 | اجعل طفلك يتخيل حلقة كما لو كان مُنزلقًا مائيًا.

- مع بعض السوائل أو الطعام، سوف ينزلق القرص بسهولة! تذكر أن القرص مُصمم للابتلاع دون التسبب في الاختناق.

الخطوة 2 | اطلب من طفلك ابتلاع رشفة من الماء/العصير (لا تستخدم مشروبات غازية).

- رجاءً احرص ألا تترك طفلك يُقلب الماء في فمه.

الخطوة 3 | ابدأ بقطعة الحلوى الأصغر حجمًا، ضع الحلوى باتجاه مؤخرة لسان طفلك (الجزء الخلفي) واطرها تذوب.

الخطوة 4 | ضع قطعة الحلوى الأصغر حجمًا على مؤخرة لسان طفلك ثم اطلب من طفلك أن يتناول رشفة من الماء وابتلع الحلوى. كرر ذلك مرتين إلى 3 مرات حتى يشعر الطفل بنجاحه في ذلك قبل الانتقال إلى الخطوة 5.

- قد يستغرق الأمر عدة مشروبات/محاولات حتى ينجح في ابتلاع الحلوى، فلا تستسلم بعد المحاولة الأولى.

الخطوة 5 | بمجرد نجاح طفلك في الخطوات 2 - 4، انتقل إلى قطعة الحلوى الأكبر حجمًا وهكذا، كرر ذلك حتى تصل إلى حجم قرص الدواء.

إذا وصل طفلك إلى حجم لا يُمكنه ابتلاعه من الحلوى، فعد لاستخدام آخر حجم نجح في ابتلاعه حتى يُمكنه إنهاء الجلسة بنجاح. يجب أن تستمر كل جلسة حوالي 5-10 دقائق ويجب أن تكون ممتعة.

مارس هذه الخطوات بصفة يومية حتى يألف الطفل ويعتاد ابتلاع الأقراص. قد يستغرق ذلك بضعة أسابيع.

هل تود المزيد من المساعدة؟

إذا كان طفلك لا يزال يُعاني مشكلات في البلع، فتواصل مع: _____

على الرقم _____ للحصول على مُساعدة إضافية.