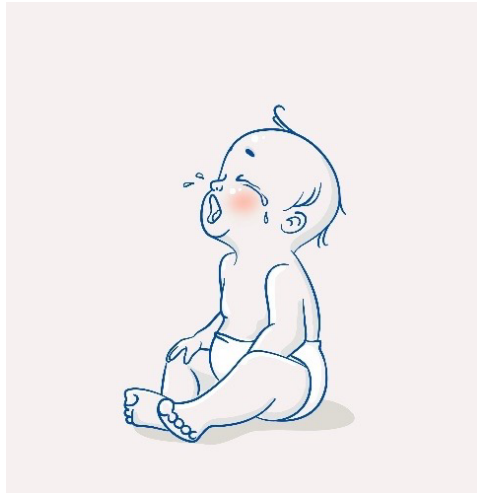


## دليل رعاية طفلك المصاب بنوبة انقطاع النفس

تهدف هذه النشرة إلى تقديم معلومات شاملة حول نوبة انقطاع النفس التي قد تصيب الرضع. ستتضمن المعلومات الأسباب التي تؤدي إلى حدوث هذه النوبة، والأعراض التي يمكن أن تظهر على الطفل، كيفية تشخيص الحالة، الخيارات المتاحة للعلاج، بالإضافة إلى نصائح حول كيفية العناية بالطفل في المنزل.



### ما نوبة انقطاع النفس؟

تحدث نوبة انقطاع النفس عندما يتوقف الطفل عن التنفس لمدة قصيرة، وغالبًا ما يحدث ذلك بعد نوبات بكاء شديد أو شعور بالخوف أو التعرض لإصابة. قد يكون من المقلق رؤية الطفل في هذه الحالة، لكن عادةً لا تسبب أي أضرار دائمة. هذه النوبات تكون شائعة بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و6 سنوات.

### ما هي أسباب نوبة انقطاع النفس؟

غالبًا ما تحدث النوبة نتيجة:

- الشعور بالانزعاج أو الإحباط
- الشعور بالخوف أو الدهشة
- الشعور بالألم المفاجئ

## متى يجب عليّ طلب المشورة الطبية؟

توجه إلى أقرب قسم طوارئ إذا كان طفلك:

- يعاني من نوبات انقطاع النفس المتكررة
- يعاني من نوبات تستمر لأكثر من دقيقة
- تظهر عليه علامات تأخر النمو أو مخاوف صحية أخرى
- يعاني من نوبات غير مبررة

اتصل برقم 999 إن كان طفلك:

- يبقى فاقدًا للوعي لمدة طويلة
- يعاني من النوبات التشنجية أثناء نوبة انقطاع النفس
- يعاني من صعوبة في التنفس بعد النوبة

سدرة للطب يهتم بصحتكم. لا ينبغي استخدام المعلومات الواردة في هذه النشرة كبديل عن الرعاية الطبية ونصيحة الطبيب. إذا كانت لديك استفسارات حول هذه المعلومات يمكنك مناقشتها مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنك زيارتنا على الموقع الإلكتروني [WWW.SIDRA.ORG](http://WWW.SIDRA.ORG)

## ما أعراض انقطاع النفس؟

أثناء النوبة قد تلاحظين أن طفلك:

- يتوقف عن التنفس لبضع ثوان
- يصبح شاحبًا أو يتحول محيط الشفتين إلى اللون الأزرق
- يغيب عن الوعي لفترة وجيزة
- يصبح منهكًا ومتيبسًا

## كيفية تشخيص نوبة انقطاع النفس؟

سيطرح الطبيب بعض الأسئلة حول صحة طفلك وسيفحصه. وسيقرر الطبيب ما إذا كانت هناك حاجة إلى مزيد من الفحوصات أو اختبارات الدم.

## كيفية علاج نوبة انقطاع النفس؟

عادةً لا تحتاج هذه الحالة إلى علاج، لكن يمكن أن يساعد الحفاظ على هدوء طفلك وتجنب المحفزات المعروفة في تقليل عدد النوبات. في حالات نادرة، مثل تكرار النوبات أو زيادة شدتها، قد يوصي الطبيب بتناول دواء.

## نصائح الرعاية المنزلية

- كون هادئًا: حاولي البقاء هادئة أثناء النوبة، لأن رد فعلك قد يؤثر على طفلك.
- حافظ على سلامة طفلك: تأكد من وجوده في مكان آمن لا يعرضه للخطر.
- أرح طفلك: بعد النوبة، أرح الطفل وطمئنه.
- احتفظ بسجل: سجل عدد مرات حدوث النوبات، ومدة استمرارها، وما يحفزها وشارك السجل مع الطبيب.