

دليل الوالدين لتطعيم الأبناء

سبتمبر 2024



مقدمة

صحة ورفاهية أطفالنا ومجتمعنا هي أولوية. تعتبر اللقاحات واحدة من أكثر الطرق فعالية لحمايةنا من الأمراض المعدية.

يهدف هذا الدليل إلى التثقيف بالدور بالغ الأهمية الذي تلعبه اللقاحات في حماية صحة الطفل وضمان بيئة مدرسية ومجتمعية آمنة للجميع.

الفهرس

- لماذا اللقحات مهمة لطفلك؟
- فوائد اللقاح.
- ماذا تحتوي اللقحات؟
- فهم كيفية عمل اللقحات
- ما هي الأمراض التي تحمي منها اللقحات؟
- جدول التحصين الوطني
- كيف تهيئ طفلك لأخذ اللقاح؟
- دور الوالدين
- عواقب عدم تطعيم طفلك!
- أين يمكنني الحصول على اللقاح لطفلي؟
- الأسئلة الأكثر تكراراً

لماذا اللقاحات مهمة لطفلك؟

يتعرض الأطفال يومياً لآلاف الجراثيم، والتي يمكن الوقاية منها عن طريق اللقاحات.



اللقاحات تساعد طفلك على بناء دفاعاته الطبيعية.



تحمي اللقاحات طفلك من الأمراض المعدية التي يمكن أن تسبب أمراضاً شديدة، ومضاعفات صحية طويلة الأمد، وحتى خسائر في الأرواح.



حتى لو أصبحت بعض الأمراض غير شائعة، فإن الجراثيم المسببة لها تستمر في الانتشار في بعض أنحاء العالم. ويمكن أن تعبر الحدود بسهولة من خلال التنقل والسفر.



فوائد اللقاحات:

- 1. إنقاذ الأرواح:**
تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن لقاحات الأطفال تنقذ حياة أكثر من 4 ملايين شخص كل عام.
- 2. الحماية ضد الأمراض:**
أثبتت اللقاحات فعاليتها وأمانها في توفير المناعة ضد الأمراض.
- 3. الوقاية من تفشي الأمراض:**
عندما يتم تطعيم معظم أفراد المجتمع، تنخفض نسبة انتشار الأمراض المعدية، مما يقلل من احتمالية تفشيها.
- 4. حماية أشمل:**
تساعد اللقاحات على حماية الفئات الضعيفة ممن لم يحصلوا بعد على اللقاحات (الأطفال حديثي الولادة) أو غير القادرين على الحصول على اللقاحات (الذين يعانون من حالات صحية أو حساسية).
- 5. تعزيز الصحة على المدى الطويل:**
تحمي اللقاحات طفلك من المضاعفات المرتبطة ببعض الأمراض المعدية، مثل فقدان السمع الناتج عن النكاف أو الإعاقات الخلقية الناجمة عن الحصبة الألمانية وحتى من بعض السرطانات كما يفعل اللقاح المضاد لفيروس الورم الحليمي البشري (HPV).
- 6. تساعد اللقاحات في القضاء على بعض الأمراض المعدية.**
- 7. اقتصادي وقليل التكلفة:**
تعتبر الوقاية عن طريق اللقاحات أقل تكلفة من علاج المرض ذاته.

ماذا تحتوي اللقاحات؟

المستضد: شكل مقتول أو مضعف من الفيروس أو البكتيريا، لتدريب أجسامنا على التعرف عليه ومكافحته إذا واجهنا في المستقبل.

المواد المساعدة: تساعد على تعزيز استجابتنا المناعية.

المواد الحافظة: التي تضمن بقاء اللقاح فعالاً.

المثبتات: تحمي اللقاح أثناء التخزين والنقل.

تتواجد العديد من المكونات المستخدمة في اللقاحات بشكل طبيعي في الجسم وفي البيئة وفي الأطعمة التي نتناولها.

فهم كيفية عمل اللقاحات

تعمل اللقاحات عن طريق تحفيز جهاز المناعة لدى طفلك للتعرف على جراثيم معينة ومكافحتها عن طريق:

1. إدخال المستضدات: أجزاء ضعيفة أو معطلة من جرثومة معينة (مستضد) تؤدي إلى استجابة مناعية دون التسبب في المرض.

2. الاستجابة المناعية: يستجيب الجهاز المناعي عن طريق تكوين أجسام مضادة، وهي بروتينات تتعرف على الجرثومة.

3. الذاكرة المناعية: بعد التطعيم يتذكر الجسم الجرثومة. فإذا تعرض طفلك لها في المستقبل، يمكن لجهاز المناعة لديه أن يدمر الجرثومة بسرعة قبل أن تسبب المرض.

ما هي الأمراض التي تحمي منها اللقاحات؟

- سرطان عنق الرحم
- الكوليرا
- كوفيد-19
- الخناق
- مرض فيروس الإيبولا
- التهاب الكبد (ب)
- الأنفلونزا
- الحصبة
- التهاب السحايا
- النكاف
- السعال الديكي
- الالتهاب الرئوي
- شلل الأطفال
- داء الكلب
- فيروس الروتا
- الحصبة الألمانية
- الكُزاز
- التيفوئيد
- الحماق
- الحمى الصفراء

كيف تهيئ طفلك للتطعيمات؟

إن تهيئة طفلك للتطعيمات يمكن أن يجعل التجربة أكثر سلاسة وأقل إرهاقًا. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك أنت وطفلك خلال هذه العملية.

قبل التطعيم:

- 1 ثقف نفسك:**
راجع جدول تطعيم طفلك واللقاحات التي سيحصل عليها (الفوائد والآثار الجانبية المحتملة).
استعد لإحضار سجل اللقاحات الخاص به إلى الموعد.
- 2 تحدث مع طفلك:**
اشرح ما سيحدث بعبارات بسيطة تتناسب مع عمره وفهمه.
على سبيل المثال، يمكنك أن تقول: "سيعطيك الطبيب الدواء للحفاظ على صحتك، وقد يبدو الأمر وكأنه وخزة سريعة".
- 3 قم بإعداد خطة للحفاظ على طمأنينته:**
أحضر معك لعبته أو كتابه المفضل إلى الموعد لمساعدته على الشعور بالأمان.
علّم طفلك ممارسة التنفس العميق والبطيء أثناء الحقن.
- 4 اختر الوقت المناسب:**
حدد موعد التطعيم في الوقت الذي يحصل فيه طفلك على قسط جيد من الراحة والتغذية. قد يكون الطفل المتعب أو الجائع أكثر عصبية وقلقًا. وحاول أن تكون هناك إن أمكن.
- 5 تجنب إعطاء طفلك خافضات الحرارة قبل أخذ اللقاح.**

كيف تهين طفلك للتطعيمات؟

أثناء التطعيم:

- 1** كن هادئاً وإيجابياً:
يمكن للأطفال أن يلتقطوا مشاعرك، لذا حافظ على هدوئك وإيجابيتك. وقم بطمأنته أن كل شيء سيكون على ما يرام.
- 2** استخدم تقنيات التشتيت:
قم بإلهاء طفلك بالحديث عن شيء ممتع أو لعبة أو مشاهدة مقطع فيديو على الهاتف.
- 3** أمسك أو اجلس مع طفلك إن أمكن:
اعتماداً على عمر طفلك، يمكنك حمل طفلك في حضنك أو الجلوس بالقرب منه لتوفير الراحة والأمان.
- 4** ممارسة التنفس العميق:
شجع طفلك على أخذ نفس بطيء وعميق أثناء الحقن.
- 5** تقديم الثناء والطمأنينة:
امدح طفلك على شجاعته وأخبره بمدى فخرك به.

كيف تهين طفلك للتطعيمات؟

بعد التطعيم:

1 الطمأنة:

أعطِ طفلك الكثير من العناق والثناء بعد التطعيم. قدم له مكافأة صغيرة أو شاركه في نشاطه المفضل (الخروج للعب) كمكافأة على شجاعته.

2 مراقبة الآثار الجانبية:

معظم الآثار الجانبية خفيفة وقد تشمل احمرارًا أو تورمًا في موقع الحقن، أو حمى منخفضة الدرجة، أو تعبًا طفيفًا. عادة ما تختفي هذه الأعراض من تلقاء نفسها خلال يوم أو يومين. يمكنك استخدام الأدوية المسكنة للألم.

3 الراحة والسوائل:

تساعد الطفل على الشعور بالتحسن والتعافي بسرعة أكبر.

4 استخدم الكمادات الباردة:

إذا كان موقع الحقن مؤلمًا أو منتفخًا، يمكنك وضع قطعة قماش باردة ورطبة على المنطقة لتقليل الانزعاج.

5 قم بتحديث سجل اللقاحات:

تأكد من تحديث سجل اللقاحات الخاص بطفلك ليتضمن أحدث التطعيمات.

دور الوالدين

باعتبارك أحد الوالدين، فإنك تلعب دورًا حاسمًا في صحة طفلك.
إليك كيفية التأكد من حمايته:



ابق على اطلاع:

ابق على اطلاع بجدول اللقاحات الموصى به.
طبيب الأطفال الخاص بك هو المصدر الصحيح للمعلومات والمشورة.



الاحتفاظ بالسجلات:

تأكد من أن لديك سجلات تطعيم دقيقة وحديثة لطفلك.



تواصل مع مدرستك:

أبلغ المدرسة إذا كان طفلك قد تلقى أية لقاحات جديدة أو إذا كانت هناك أي تغييرات في صحته قد تؤثر على حالة التطعيم الخاصة به.

عواقب عدم تطعيم طفلك



يمكن أن يؤدي اختيار عدم التطعيم إلى عواقب وخيمة:

- الأطفال غير المطعمين هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية ونشرها.
- انخفاض معدلات التطعيم يمكن أن تؤدي إلى عودة ظهور الأمراض التي كانت تحت السيطرة في السابق، مثل: الحصبة أو السعال الديكي.

أين يمكنني الحصول على اللقاح لطفلي؟

- الجهات الصحية المحلية.
- طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة: يمكن إعطاء معظم اللقاحات أثناء الفحوصات المنتظمة.
- تقدم بعض المدارس اللقاحات خلال العام الدراسي.

الأسئلة الأكثر تكراراً

من الطبيعي أن تكون لديك أسئلة أو مخاوف بشأن تطعيم طفلك. فيما يلي إجابات لبعض الأسئلة الأكثر شيوعاً لدى الوالدين.

هل اللقاحات آمنة؟

نعم، تخضع اللقاحات لاختبارات صارمة وتتم مراقبتها باستمرار للتأكد من سلامتها. تذكر أن طفلك أكثر عرضة للإصابة بشكل خطير لمرض يمكن الوقاية منه باللقاحات.

هل هناك آثار جانبية للقاحات؟

مثل أي دواء، يمكن أن تسبب اللقاحات آثاراً جانبية خفيفة ومؤقتة، مثل: حمى منخفضة الدرجة، أو وجع أو احمرار في موقع الحقن.

هل يمكن لللقاحات أن تسبب الأمراض التي من المفترض أن تمنعها؟

لا، تحتوي اللقاحات على مكونات معطلة أو مضعفة لا يمكن أن تسبب المرض.

الأسئلة الأكثر تكراراً

هل هناك علاقة بين اللقاحات والتوحد؟

لا، لا يوجد أي دليل على وجود أي صلة بين اللقاحات واضطراب طيف التوحد (ASD). وقد ثبت ذلك في العديد من الدراسات التي أجريت على مجموعات كبيرة جداً من السكان.

هل أحتاج إلى الالتزام بجدول التطعيم؟

نعم. يوازن جدول التطعيم الموصى به بين احتمال تعرض الطفل للمرض والوقت الذي يكون فيه اللقاح أكثر فعالية.

- إذا تأخرنا في أخذ اللقاح، فإننا معرضون لخطر الإصابة بالمرض بصورة شديدة.
- إذا انتظرنا حتى نتعرض للمرض - مثل أثناء تفشي المرض - فقد لا يكون هناك وقتاً كافياً لعمل اللقاح والحصول على جميع الجرعات الموصى بها.
- إذا فات طفلك أي لقاحات موصى بها، فتحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك حول التعويض.

الأسئلة الأكثر تكراراً

لماذا نحتاج إلى الكثير من اللقاحات؟

اللقاحات المختلفة تحمي من أمراض مختلفة.

لماذا توجد جرعات كثيرة لبعض اللقاحات؟

يتم تحديد توقيت وعدد الجرعات بعناية لتوفير أفضل حماية لمختلف الفئات العمرية. بعض اللقاحات، قد تتطلب جرعات معززة من حين لآخر للحفاظ على دفاعات الجسم.

ماذا عن مناعتنا الطبيعية؟

في حين أن الإصابة بالمرض يمكن أن تبني مناعة أجسامنا، إلا أنها تأتي أيضاً مع مخاطرها ومضاعفاتها الخطيرة. وعلى النقيض يوفر التطعيم مناعة دون المخاطر المرتبطة بالمرض نفسه.

من الأفضل دائماً الوقاية من المرض بدلاً من علاجه بعد حدوثه.
تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، وتأكد من أن طفلك حاصل على لقاحاته الموصى بها.