



طِفْلُكَ مُمَيِّزٌ

عطاء

تمكين

وعي



سلطنة عمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
دائرة صحة المرأة والطفل
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية







عزيزتي الأم :

حمداً لله على السلامة ومبارك المولود الجديد ...

إبلاغك بإصابة طفلك بمتلازمة داون يمكن أن يولد لديك مشاعر مختلطة، فقد يحتاج إلى مزيد من الدعم والمعاملة الخاصة، ولكن كثير من هؤلاء الأطفال يتعلمون كيفية المشي والتحدث، وكثير منهم أيضاً قادر على الانضمام إلى المدارس النظامية والتمتع بأنماط حياة طبيعية.



عزيزتي الأم : سيراودك مزيج من المشاعر والتساؤلات ؟

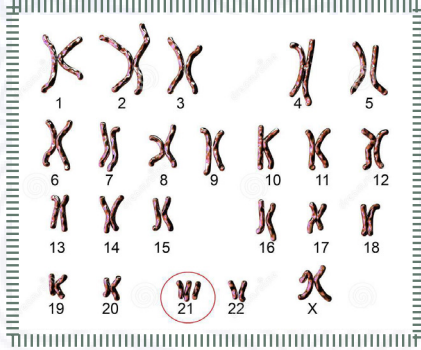
لذلك نأمل أن تكون هذه المادة التثقيفية ذات

فائدة لك في رعاية طفلك



ما هي متلازمة داون؟

هي حالة جينية ناتجة عن خلل عددي في الكروموسومات نتيجة زيادة عددها في الموقع العددي رقم (٢١) والتي تُعد من العيوب الوراثية المعروفة والأكثر شيوعاً في وقتنا هذا، حيث يولد الطفل ب (٤٧) كروموسوما بدلاً من (٤٦) وهو العدد الطبيعي. وتسبب متلازمة داون عادةً درجات متفاوتة من الإعاقات الفكرية والجسدية والمشاكل الصحية المرتبطة بها.



صورة من الخط الكروموسومي لأطفال متلازمة داون
يوضح وجود ثلاثة نسخ من الكروموسوم (٢١)

سؤال: كيف يمكن التأكد من إصابة طفلي بمتلازمة داون؟

يتم تشخيص متلازمة داون عن طريق الفحص السريري للطفل بعد الولادة، بحيث تظهر لدى الطفل عادةً العلامات السريرية الشائعة مثل:



- ضعف العضلات
- الأطراف اللينة
- صغر الفم وصغر الأذنين
- وجه صغير مستدير
- صغر الأصبع الخامس
- عيون مائلة إلى أعلى مع طيات الجلد الواضحة من الزوايا الداخلية للأجفان.

ثم يتم التشخيص النهائي بأخذ عينة من دم الطفل والقيام بتحليل الكروموسومات.

ويجب التنويه إلى أن نتيجة تحليل الكروموسومات قد يستغرق عدة أيام حيث يتم إرسال هذا الفحص للمختبرات المختصة في السلطنة. وقد قامت وزارة الصحة مؤخراً بتدشين عيادة متابعة أطفال متلازمة داون في المؤسسات الصحية ، حيث يتم مراقبة صحة ونمو الطفل والكشف عن أي مشاكل صحية محتملة في المراحل العمرية المختلفة من خلال الزيارات الدورية.

الوالدين الأعزاء...
الرجاء الرجوع إلى استمارة فحص المتابعة
المرفق ببطاقة صحة الطفل الوردية لمراقبة
صحة طفلك والتأكد من إجراء الفحص
المناسب لعمر طفلك في الوقت المحدد
(مرفق ١).

ويتم تقييم ومتابعة الحالات التي تستدعي دراسة عائلية أو بها مضاعفات وتعقيدات صحية في عيادة أطفال متلازمة داون بالمركز الوطني للأمراض الوراثية عن طريق التحويل من المؤسسات الصحية المختلفة.

سؤال : هل سيعيش طفلي حياة صحية ؟

ذكرنا سابقا بأن الأطفال المصابين بمتلازمة داون من الممكن أن يتمتعوا بحياة طبيعية بدرجات متفاوتة. إلا أن هذا لا يغيّر من حقيقة أنهم الأكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية مختلفة، ولذلك من المهم التعرف عليها والكشف عنها مبكراً.

وهنا يجب التأكيد على أن المشاكل الصحية التي سيتم تسليط الضوء عليها في هذه المادة التشقيفية لا يعني أن يصاب بها جميع أطفال متلازمة داون.

سؤال: هل لدى طفلي القدرة على الرضاعة الطبيعية؟



نعم، ولعلك تدركين الفوائد الكبيرة للرضاعة الطبيعية لحديثي الولادة، حيثُ يحتوي حليب الأم على الأجسام المضادة الطبيعية التي تُحصن الجهاز المناعي للطفل.

وتُعتبر الرضاعة الطبيعية مهمة للأطفال الرضع المصابين بمتلازمة داون الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي والأمراض المعدية الأخرى، كما يمكن لحليب الأم أن يقلل من المشاكل المعوية.

لا تتردد في السؤال

هناك العديد من الأسباب التي تجعل رضاعة أطفال متلازمة داون في الأيام الأولى من العمر صعبة ومنها ما يلي:

- عدم النضج العصبي للمخ للتحكم والتناسق في عملية الإمساك بالثدي والمص والبلع.
- إرتخاء وضعف العضلات التي تتسبب في ضعف الرضاعة والإجهاد السريع.
- ينام حديثوا الولادة فترات طويلة، وقد لا يستيقضون طلباً للرضاعة فإذا لم ينتبه الأهل لذلك يصبح الطفل عرضةً للجفاف ونقص الوزن.

النصائح التي تساعدك على الإستمرار في الرضاعة الطبيعية

حافظي على إيقاظ الطفل للرضاعة من خلال :



- إرخاء اللفافة حول الطفل ورفع البطانية التي تغطيه وتحريكه والتحدث إليه.
- تغيير حفاظته وتديلين باطن قدميه.

قبل البدء في الرضاعة :

- قومي بتديلين ثديك بإتجاه الحلمة مع تحريك الحلمة بين أصابع السبابة والإبهام.



- بإمكانك أن تلمسي خده المواجه لصدرك لتشجعي الطفل للالتفات بإتجاه حلمة صدرك.
- من المفيد وضع بعض نقاط الحليب على شفثيه ولسانه لجذب الطفل وتحبيبه وتشويقه للرضاعة.

البدء في الرضاعة :

- يجب تنظيف أنف الطفل حتى تضمنين سهولة تنفسه أثناء الرضاعة والحرص على تجشئة الطفل بعدها.
- يمكنك أن ترضعي طفلك رضعات أصغر مرات أكثر، فيجب أن يرضع طفلك كل ساعتين إلى ثلاثة ساعات (٨ إلى ١٢ رضعة يومياً وكلما طلب ذلك).
- يفضل أن تتظري إلى طفلك أثناء الرضاعة، وتحدثي معه بكلمات بسيطة، مفهومة مما يزيد من الترابط العاطفي بينكما ويزيد من إدرار الحليب.



○ يمكنك أن تحملي الطفل بطريقة يكون ثديك أعلى من فم الطفل وذلك بأن تتحني إلى الأمام مع وضع وسادة تحت الطفل وهذه الوضعية تساعد من لديه صعوبة في المص خاصة من لديهم ارتخاء في العضلات بنزول الحليب تلقائياً في فم الطفل.



○ لكي تكون الرضاعة فعالة يجب أن تكون كامل الحلمة وجزء من الهالة التي حول الحلمة داخل فم الطفل.



○ يمكنك إخراج الحلمة من فم الطفل عن طريق وضع إصبعك في إحدى جانبي فمه لكي يفتحه. هذه الطريقة مهمة لحماية حلمة ثديك من التشقق والالتهاب.



○ في الحالات الصعبة التي لا يستطيع فيها الطفل الحصول على ما يكفي من الحليب، يمكنك شفط الحليب ووضعه في زجاجة الإرضاع حتى تقوى عضلاته ويستطيع المص.

○ إذا كنتِ تغذين طفلك عن طريق الحليب الصناعي فربما قد تحتاجين لتجربة أنواع مختلفة من الحلمات أو الرضاعات إلى أن تجدي ما يناسب طفلك.





كيف أعرف كمية الحليب المناسبة لطفلي:
تستطيعين التأكد عزيزتي من أن طفلك قد حصل على كفايته من الحليب بملاحظة الآتي:

- النوم المنتظم بين كل رضعة والتي تليها.
- التبول لأكثر من ٦ مرات خلال اليوم الواحد.
- التبرز لأكثر من مرتين يومياً.
- زيادة في وزن الطفل مع تقدم عمر الطفل.

عزيزتي الأم : الرضاعة الطبيعية لأي طفل تحتاج إلى الكثير من الصبر والإصرار ، وتذكري أن حليب الأم هو الأمثل لطفلك.

الرجاء الإطلاع على الرابط الالكتروني المرفق الذي يستعرض الطريقة الصحيحة للرضاعة الطبيعية وفوائدها.

* Breastfeeding Technique (1 of 2)



* <https://www.youtube.com/watch?v=UZW2An6SOYs>

* Benefits of Breastfeeding (2 of 2)



* <https://www.youtube.com/watch?v=GRpMvXQJ3-E>





مرحلة الفطام:

تبدأ مرحلة الفطام لكل الأطفال في عمر الستة أشهر من خلال إدخال الأطعمة التكميلية في طعام الطفل، وتكمن أهمية تلك المرحلة في تعويد الطفل على المضغ والبلع لتلك الأطعمة، وتمتد تلك المرحلة إلى نهاية السنة الأولى لتكون الأغذية التكميلية بعد ذلك هي الأساس في الغذاء. بما أن بعض الأطفال المصابين بمتلازمة داون يعانون من ضعف وارتخاء في العضلات فإن ذلك قد يؤدي إلى صعوبات في تغذيتهم.

ولمساعدة هؤلاء الأطفال ننصح الوالدين بما يلي:

○ البدء المبكر في إدخال الأطعمة التكميلية في غذاء الطفل من عمر الستة أشهر على أن يكون الطعام مهروس ومتماسك بطريقة جيدة مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.



○ زيادة عدد الوجبات الأساسية تدريجياً حتى تصل إلى ثلاث وجبات أساسية مع وجبتين خفيفتين من الطعام المهروس والمتماسك بطريقة جيدة مع الاستمرار في الرضاعة الطبيعية. ○ يتم تقديم الطعام عندما يكون الطفل جائعاً ليكون عاملاً محفزاً لتناوله.



○ لمساعدة الطفل على المضغ والبلع يتم وضع الطعام داخل الفم، وتقوم الأم بإغلاق الفم وتدليك الخدود.

للحصول على المزيد من المعلومات والنصائح حول الرضاعة الطبيعية وطرق الإرضاع يمكنك طلب كتيب (الرضاعة الطبيعية الخالصة والأطعمة التكميلية) من أقرب مركز صحي لديك.





الحمية الغذائية والوزن :

لا يحتاج أطفال متلازمة داون إلى إتباع نظام غذائي خاص. إلا أن هناك بعض المتاعب الصحية المتعلقة بالتغذية والتي يمكن أن تؤثر على صحة الطفل ووزنه، نذكر منها:

١- متلازمة داون واضطرابات الوزن

نمو طفل متلازمة داون يختلف عن الأطفال الطبيعيين، ففي السنوات الأولى من العمر قد يكون هناك نقص في النمو (الطول والوزن)، وفي المقابل عند مرحلة البلوغ قد يكون هناك زيادة في الوزن تؤدي إلى السمنة.

ومن العوامل التي قد تؤثر على الوزن :

- اضطراب الهرمونات على سبيل المثال حمل الغدة الدرقية.
- الإلتهابات المتكررة.
- العيوب الخلقية في القلب.
- انخفاض معدل التمثيل الغذائي (كمية السعرات الحرارية اللازمة لدعم الجسم في فترة الراحة والنوم).
- بعض الأدوية.
- أنماط الحياة مثل قلة الأصدقاء أو محدودية الفرص لممارسة الرياضة.



أهم النصائح التغذوية لتفادي اضطرابات الوزن:

- اتباع نظام غذائي صحي متوازن.
- تناول الخضروات والفواكه الطبيعية والحد قدر الإمكان من العصائر الصناعية والمعلبة.
- تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات أو النشويات المعقدة كالأرز والخبز الأسمر وفق الحصص المحددة.
- استبدال الدهون المشبعة بالدهون الصحية غير المشبعة (كالزيوت النباتية، المكسرات، الأفوكادو).
- اختيار طرق الطهي الصحية كالشوي والسلق.



لمزيد من المعلومات يُنصح
بزيارة عيادة التغذية وإستشارة
أخصائية التغذية العلاجية

- شرب كمية كافية من السوائل.
- ممارسة الرياضة.

٢- الإمساك ومتلازمة داون

المصابون بمتلازمة داون هم أكثر عرضة للإمساك لعدة أسباب :

- انخفاض قوة العضلات
- قلة نشاطهم الحركي
- خمول الغدة الدرقية
- مرض هيرشبرونج (Hirschprung Disease) : وهو عبارته عن مرض يصيب الأمعاء الغليظة ويؤدي إلى خلل في انقباض العضلات الملساء المبطنة لجدارها.

أهم النصائح التغذوية لتفادي الإمساك:



- تناول وجبات منتظمة في اليوم
- تناول الخضروات والفواكه بقشورها
- لاحتوائها على كمية عالية من الألياف مما يسهل عملية الإخراج.
- تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات أو النشويات المعقدة كالأرز والخبز الأسمر لاحتوائها على الألياف.
- شرب كمية كافية من السوائل و ممارسة الرياضة.

٣- متلازمة داون ومرض السيلياك (Celiac Disease)

كشفت الدراسات أن ما يقارب ١٦٪ من أفراد متلازمة داون يمكن أن يصابوا بمرض السيلياك (حساسية الجلوتين)، وهو عبارة عن مرض مناعي وراثي يسبب تلف في الأمعاء الدقيقة لدى الشخص، مما ينتج عنه حساسية مفرطة للجلوتين (نوع من أنواع البروتين)، وأهم أعراض هذا المرض:

- قلة الشهية.
- الإسهال المزمن أو الإمساك.
- فقر الدم.
- تأخر النمو أو البلوغ.

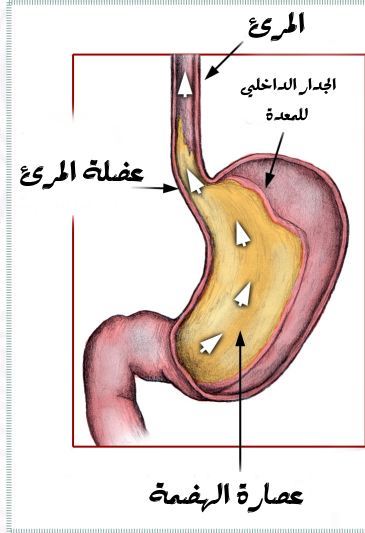
أهم النصائح التغذوية للمصابين بمرض السلياك :

لمزيد من المعلومات يُنصح
بزيارة عيادة التغذية واستشارة
أخصائية التغذية العلاجية

الإبتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على
الجلوتين كالقمح والشعير.

٤- متلازمة داون وإرتجاع المريء

تعتبر حالة الارتجاع (Gastroesophageal Reflux) من أكثر الحالات



شيوعاً عند الأطفال بشكل عام. ويُعرّف على أنه تحرك وانتقال محتويات المعدة (الصلبة أو السائلة) والأحماض إلى المريء. ومن المحتمل أن يُعاني نسبة أكبر من أطفال متلازمة داون من الارتجاع لوجود ضعف وارتخاء عام في العضلات والذي يؤدي إلى ضعف العضلة التي على فوهة المعدة (الصمام)، وينتج عن هذا بعض الأعراض مثل :

- ارتجاع الطعام.
- حرقة المعدة.
- التحسس من بعض الأطعمة.
- صعوبة في البلع .

أهم النصائح التغذوية :

- تناول وجبات صغيرة متساوية في اليوم والابتعاد عن الوجبات الكبيرة الدسمة.
- تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتين كالسّمك والدجاج المشوي.



- الابتعاد قدر الإمكان عن الأطعمة عالية الدهون كالمقليات.
- الابتعاد عن الأطعمة الحمضية كالفواكه الحمضية والطماطم.
- الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على التوابل الحارة.
- الابتعاد عن الأغذية التي تسبب هيجان في المرئ أو المعدة كالشوم والقهوة والشاي.
- الابتعاد عن شرب السوائل مع الأكل ويُفضل شربها بين الوجبات.
- عدم الاستلقاء أو النوم مباشرة بعد الأكل (يُفضل بعد ٣ ساعات).

سؤال : كيف يمكن متابعة نمو وتطور طفلي ؟

يختلف الأطفال المصابين بمتلازمة داون عن بعضهم البعض كما هم جميع الأطفال، وبشكل عام نموهم يكون أبطأ عن كثير من الأطفال.



يوضح الجدول أدناه عملية النمو الإعتيادية للأطفال المصابين بمتلازمة داون:

النشاط	العمر (بالأشهر)
التطور الحركي	
يكون الرأس ثابتاً في وضعية الجلوس	٣ - ٥
الالتفاف والتدحرج	٤-١٢
القدرة على الجلوس دون مساعدة	٦-١٦
القدرة على الوقوف دون مساعدة	١٢-٣٨
القدرة على المشي دون مساعدة	١٣-٤٨
تتبع الأشياء بالعيون	شهر ونصف - ٨
مد وقبض الأشياء باليد	٤-١١
تمرير الأشياء باليدين	٦-١٢
بناء برج من خلال مكعبين	١٤-٣٢
نسخ / رسم دائرة	٣٦-٦٠
مهارات التواصل	
الاستجابة للأصوات	أسبوعين - شهر ونصف
نطق «بابا» و «ماما»	٧-١٨
الاستجابة للتعليمات البسيطة	١٢-٢٤
التحدث بكلمات ذات معنى	١٣-٣٦
التحدث بعبارتين	١٨-٦٠
المهارات الشخصية والاجتماعية	
الابتسام عند التحدث إليه	شهر ونصف - ٤ أشهر
القدرة على الشرب عن طريق الكوب	١٢-٣٠
القدرة على التحكم في التبول	١٨-٥٠
القدرة على التحكم في التبرز	٢٠-٦٠

سؤال : هل يعاني جميع الأطفال المصابين بمتلازمة داون من مشاكل في البصر؟



قد يعاني الأطفال المصابين بمتلازمة داون من صعوبات في النظر منذ الولادة كالنزول الأبيض والحوّل تصل تقريباً إلى (٦٠٪). ومع تقدم العمر، غالباً يكون هناك ضعفاً في البصر كطول، أو قصر النظر، الأمر الذي يعني الحاجة إلى ارتداء النظارات، كما قد تحدث أيضاً مشاكل أخرى كالتهابات العين، والعيون الدامعة بسبب انسداد القنوات المسيلة للدموع لذا من المهم استشارة طبيب العيون بشكل دوري للطفل.

المهارات البصرية - متلازمة داون



من المهم جداً تمرين الطفل على بعض مهارات البصر، وذلك بدءاً من العام الأول من عمر الطفل، ويمكن أن تحاول الأم البدء ببعض هذه التمارين بعد الأشهر الستة الأولى، والاستمرار بها إذا لاقى استجابة من الطفل.

نورد فيما يلي أهم تمارين تنمية المهارات البصرية :

(أ) تبادل النظرات :



تمرين أطفال متلازمة داون على ضرورة النظر إلى وجوه الآخرين لحاجته إليها مستقبلاً عند بدئه بالتواصل مع الآخرين.



فمثلاً : تضع الأم طفلها في حضنها، ووجهه يقابل وجهها، وتساعده إذا لزم الأمر على رفع رأسه قليلاً ليتمكن من توجيه نظره إلى نظرها، وتبدأ باللعب معه بتبادل النظر بينها وبين طفلها، والتلاعب بالأصوات ومداعبة الطفل.



ب - تعقب الأشياء المتحركة بالنظر:

● تعد هذه مهارة مهمة ليتمكن الطفل من تعلم أسماء الأشياء .

فمثلاً: والدة الطفل ترى قطعة تجري، تُشير إليها وتقول: (أنظر قطعة!) فينظر الطفل إلى القطعة متابعاً حركتها، هذا الأمر يساعد على انطباع شكل القطعة واسمها في ذاكرته.



● ويفضل تمرين الطفل على ذلك مراراً، سواء أكان ذلك في المنزل، أو في السوق، أو الملعب، ليكتسب الطفل هذه المهارة، التي ستساعده على تعلم كلمات جديدة.

ج- النظرة المشتركة:

● ينظر الطفل لأمه ويلاحظ بأنها توجه نظرها إلى شيء، فيحول هو بدوره نظره إلى ذلك الشيء، ليشاركها النظر إليه فتسميه له، وهذا يكسب الطفل مهارة النظر إلى الأشياء وتذكر معالمها. فمثلاً: تجلس الأم مقابل الطفل، وتضع كرة أو لعبة



أمام وجهها، ثم تبعد الكرة ببطء وتخاطب الطفل قائلة: (انظر إلى الكرة، أليست جميلة).

○ كلما لاحظنا في الحياة العملية أن الطفل اتجه بنظره إلى شيء، نسميه له مكررين ذلك عدة مرات، لتشجيعه على تركيز انتباهه عليه.

سؤال : هل يوجد لدى أطفال متلازمة داون اضطرابات متعلقة بالجهاز التنفسي؟

- قد يعاني أطفال متلازمة داون من أمراض الجهاز التنفسي المتكرر وقد يتطلب ذلك زيارات متكررة للمؤسسات الصحية.
- ومن أهم عوامل الخطورة :
 - وجود التشوهات الخلقية في القلب والمجرى الهوائي
 - أمراض الأوعية الدموية الرئوية
 - ضعف المناعة.

○ أهم هذه الأعراض :

- صعوبة في التنفس
- حمى
- احتقان الأنف
- الأزيز (wheeze) المتكرر
- السعال

إذا لاحظ الوالدين أي من هذه الأعراض عليهم التوجه للطبيب المختص

سؤال : هل توجد لديهم مشاكل في النوم ؟

نعم توجد، وتعود بعض مشاكل النوم لأسباب بدنية مثل الإصابة بالتهاب الأذن، أو انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم (Obstructive Sleep Apnea)



كما أن بعضها يعود لأسباب سلوكية، وبذلك تعتمد طريقة العلاج على معرفة السبب الذي يجعل الطفل يصاب بمشاكل في النوم.

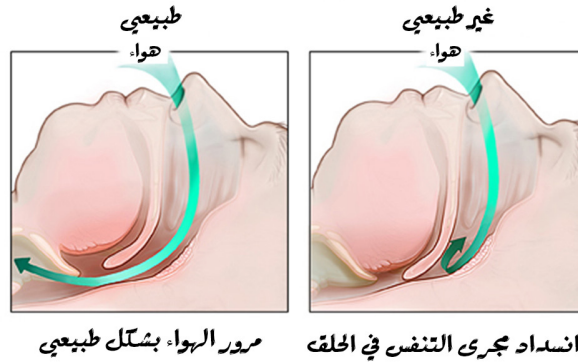
وتتمثل معظم المشاكل السلوكية الشائعة في إيجاد الأهل صعوبة في جعل الطفل يخلد للنوم وتمهيدته لذلك، بالإضافة إلى مشكلة الاستيقاظ المتكرر خلال فترة الليل بالنسبة للأطفال الذين يحاولون لفت انتباه آبائهم.

سؤال : سمعت بأنهم يعانون من مشاكل في الأذن والأنف أيضاً هل هذا صحيح؟

نعم. يعاني أكثر من ٥٠٪ من الأطفال المصابين بمتلازمة داون من مشاكل في السمع. من أهم أسباب هذه المشاكل هو ضيق قناة الأذن وتجمع السوائل مما يؤدي إلى الالتهاب المتكرر للأذن الوسطى والذي ينتج عنه ضعف في السمع.

في سلطنة عمان يتم فحص جميع الأطفال عند الولادة باستخدام انبعاثات القوقعة لمعرفة إذا كان لديهم مشاكل في السمع. وللتعرف على هذه المشاكل مبكراً ولتفادي حدوث أي إعاقات سمعية فإن الأطفال المصابين بهذه المتلازمة بحاجة دوماً إلى فحص منتظم للأذن وتقييم للسمع.

وبتقدم العمر فإن هؤلاء الأطفال أكثر عُرضة من غيرهم لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم (Obstructive Sleep Apnea) (توقف وبدء التنفس بشكل متكرر) مصحوباً بحدوث شخير، وسعال وصدور أصوات اختناق ونوم مضطرب. وعلى الوالدين الانتباه لمثل هذه الأعراض التي تحتاج إلى استشارة طبيب مختص.



هناك مهارات سمعية عديدة يمكن تعليمها للطفل بدءاً من الشهر السادس من عمره، وإذا لوحظ عدم استجابة الطفل كلياً لهذه التمارين، يمكن آنذاك تأجيلها لعدة أسابيع ثم العودة إليها.

نورد فيما يلي بعض هذه التمارين:

(أ) تحديد مصدر الصوت :

إن مقدرة الطفل على تحديد مصدر الصوت والالتفات إلى هذا المصدر والتركيز عليه مهم جداً.

● فمثلاً: تستخدم الأم مصادر مختلفة للأصوات كالتصفيق أمامه، أو التصفير بشفتيها، أو تهز جرساً يدوياً صغيراً، أو تنفخ في صفارة... إلخ.



- تهز الأم، على سبيل المثال جرساً أمام الطفل، ثم تبعد هذا الجرس قليلاً، وتهزه إلى يسار الطفل أو يمينه، ليلتفت إلى مصدر الصوت.
- تدير الأم أمام الطفل لعبة من النوع الذي يعمل بالبطارية ويصدر صوتاً مرتفعاً، ثم تشغل اللعبة ذاتها وراء مقعد، ليسمعها الطفل دون أن يراها، ويلتفت إلى الناحية التي يصدر منها الصوت، أو يزحف باتجاهه.



ب) الإصغاء للأصوات :

- لا يكفي أن يسمع الطفل الأصوات، بل من المهم جداً أن يتعلم الإصغاء إليها والتمييز بينها.
- فمثلاً: اجعلي من صوتك مصدر أصوات مختلفة، قلّدي أصوات بعض الحيوانات لشد انتباه الطفل للإصغاء إلى هذه الأصوات.
- اتركي الطفل يلعب ببعض الألعاب ثم غني له أغنية قصيرة وراقبي ردة فعله، عندما يسمع الطفل صوتاً يهتم به يتوقف عن اللعب ويصغي إلى مصدر الصوت.

سؤال : هل يعاني أطفال متلازمة داون من مشاكل في الأسنان؟

سؤال : وما هي أهم الاحتياطات التي يجب اتباعها؟

قد يعاني أطفال متلازمة داون من تأخر نمو الأسنان وعدم انتظامها حيث تظهر عادةً الأسنان الأولية لدى هؤلاء الأطفال في سن ١٢ - ١٤ شهر، ويمكن أن تصل إلى الـ ٢٤ شهر. ويعتبر تسوس الأسنان والتهابات اللثة من المشاكل المحتملة ظهورها كذلك.



بالنسبة للأطفال الذين يعانون من مشاكل في القلب، ويجب إستشارة

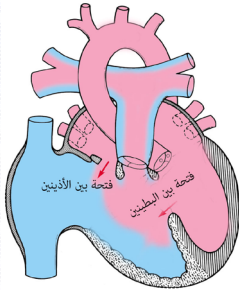


طبيب أطفال عن الحالات التي تستدعي وصف المضادات الحيوية الوقائية قبل المُضي في علاج الأسنان، وذلك للوقاية من الإصابة بالتهابات في الأنسجة الداخلية للقلب.

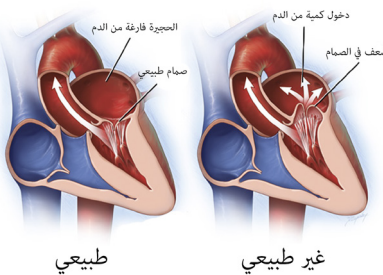
لقد سمعت بأن كثير من أطفال متلازمة داون لديهم عيوب

خلقية في القلب؟ ما هي هذه العيوب؟

فرصة الإصابة بعيوب خلقية في القلب لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون تتراوح بين (٤٠-٦٠٪). الأغلبية منها (٣٠-٤٠٪) هي عيوب في



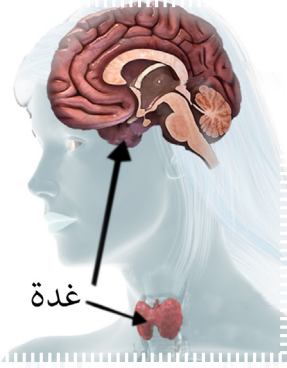
الحاجز الأذيني البطيني (AVSD) والتي يمكن علاجها إذا ما تم تشخيصها مبكراً. يتم عادة إجراء تخطيط صدى القلب لأي طفل مصاب بمتلازمة داون عند الولادة لتشخيص أي عيوب قلبية. البعض منها قد يحتاج إلى تصحيح عن طريق الجراحة والبعض الآخر بحاجة إلى متابعة من قبل طبيب القلب.



وفي عمر المراهقة فإن هناك احتمالية الإصابة بارتخاء الصمام التاجي (Mitral Valve Prolapse) وارتجاع الصمام الأورطي (Aortic Regurgitation).

سؤال : ما هي مشاكل الغدد الصماء التي يمكن أن يُصاب

بها طفل متلازمة داون؟



قد تحدث مشاكل في وظائف الغدد الصماء مثل قصور الغدة الدرقية (Hypothyroidism)، حيث يقل إنتاج الهرمون من الغدة الدرقية لأسباب متعددة، قد يكون هذا النقص خلقي (منذ الولادة)، أو قد يحدث في أي مرحلة عمرية وأعراض هذا المرض قد تُلاحظ بسهولة، ولكن عادة ما تكون تدريجية وبطيئة مما يجعل التشخيص متأخراً.

ومن هذه العلامات:

- وجود اصفرار في العينين والجلد منذ الولادة، ويتأخر اختفاؤه.
- قلة الشهية وصعوبة الرضاعة.
- صعوبة التنفس، والشخير المستمر.
- كثرة النوم وقلة الحركة.
- الإمساك ووجود الفتق السري.
- تورمات في العينين والقدمين.

تكون صعوبة التشخيص أكثر لدى الأطفال المصابين بمتلازمة داون لوجود بعض الأعراض المتشابهة مثل كبر اللسان وخروجه، صغر الأطراف وقلة الحركة وغيرها.

وعلى الرغم من أنه يتم إجراء فحص لجميع الأطفال عند الولادة للكشف عن عيوب الغدة الدرقية، إلا أنه يتوجب إجراء فحص هرمون الغدة الدرقية سنوياً لأطفال متلازمة داون إلى جانب المتابعة الروتينية.

إضافة إلى ذلك تزداد إصابة هؤلاء الأطفال بمرض السكري، والأكثر شيوعاً هو سكري النوع الأول.

سؤال: هل هناك احتمالية لوجود مشاكل جلدية لدى طفل متلازمة داون ؟



نعم توجد ، فأطفال متلازمة داون أكثر عرضة لحدوث بعض المشاكل الجلدية المزمنة والالتهابات الجلدية بشكل عام، ومنها:

- جفاف الجلد والإكزيما (حساسية الجلد)
- والتي يمكن التخفيف منها باستعمال المرطبات مثل الفازلين بشكل دائم.

- تقرّن الكفين وباطن القدمين (Palmoplantar Keratoderma) : هي تكون طبقة سميكة قشرية من الجلد في الكفين وباطن القدمين، ويحدث في (٤٠-٧٥٪) من أفراد متلازمة داون ويعالج بالأدوية المرطبة والمقشرة.
- تشقق اللسان والتهاب الشفتين.
- داء الأظافر الفطري.
- الالتهاب الفطري بين أصابع القدمين .
- صلع الرأس الجزئي.
- البهاق.
- الجرب.

سؤال : هل يعانون من أي مشاكل في العظام والعضلات؟

نعم. قد يعاني أطفال متلازمة داون من مشاكل في العظام والعضلات،
نذكر منها:

١. عدم ثبات الفقرات القطنية في الرقبة:

تُعدّ هذه إحدى مشاكل العمود الفقري التي يمكن أن يصاب بها أطفال
متلازمة داون. من أهم أعراض هذه الحالة:

- ألم في الرقبة.
- انحناء الرأس المستمر.
- ضعف عضلات الرقبة.
- تغير في طريقة المشي.
- تغير الإحساس في اليدين والقدمين.
- فقد التحكم في البول والبراز.
- وفقد المهارات الحركية الكبرى.

إذا لاحظ الوالدين أي
من هذه الأعراض عليهم
التوجه للطبيب المختص

٢. ضعف العضلات والأربطة:

هذا الضعف يصيب جميع عضلات الجسم، مما يؤثر على النمو
الحركي للطفل.

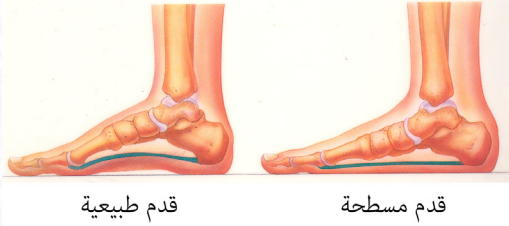
٣. فك خلقي في الحوض:

ويلاحظ ذلك عند الكشف على المولود، وتزيد نسبته عن الأطفال العاديين حيث يوجد في (١ - ٤ %) من أطفال متلازمة داون، وهنا يحتاج الطفل إلى تدخل جراحي .

٤. القدم المسطحة:

لوحظ أن ما يقارب من (٩٠%) من أطفال متلازمة داون لديهم قدم مسطحة وبدرجات متفاوتة. وهنا يلاحظ أن الطفل يمشي بقاعدة واسعة الخطوات (widely base gait).

وغالباً ما يشتكي الطفل من آلام متكررة في الرجلين والظهر، ويحتاج هؤلاء الأطفال إلى أحذية خاصة لتعديل وضع القدم، وفي حالة العيوب الشديدة فإنها تحتاج إلى تدخل جراحي.



سؤال: هل ستظهر علامات البلوغ على طفلي كما هو الحال عند بقية الأطفال؟

نظراً لتقدم الرعاية الصحية المقدمة لأطفال متلازمة داون بدأنا نراهم في أعمار متقدمة كشباب في المجتمع.

البلوغ لدى الذكور:

كان الاعتقاد السائد أن الرجال المصابون بمتلازمة داون لا ينجبون، ولكن أثبتت الدراسات أن أحدهم أصبح أباً، وإن كان نادر الحدوث، وعند

إجراء الفحوص وجد أن هرمون الذكورة طبيعي مثل أقرانهم، حتى مع زيادة العيوب في الجهاز التناسلي للذكر مثل عدم نزول الخصية أو الخصيتين (٥٠٪) أو كون كيس الخصية فارغاً (٢٧٪).
أما عن العلامات الثانوية للبلوغ (الصوت، الشعر، إلخ) فإنها تظهر في وقتها الطبيعي مثل أقرانهم.



البلوغ لدى الفتيات:

فالفتاة المصابة عادة ما تأتيها الدورة الشهرية مثل قريناتها، وتكون علامات البلوغ الأولية والثانوية طبيعية في شكلها ووقت ظهورها مع وجود إمكانية للحمل.
وقد تواجه الفتاة في هذه المرحلة عدداً من المشكلات مثل:

- عدم إنتظام الدورة الشهرية بسبب قصور الغدة الدرقية.
- حدوث بعض الإضطرابات الهرمونية.
- صغر حجم المبيض وقصور وظائفه.
- عند الحمل: عرضة الأجنة للعيوب الخلقية مع إرتفاع خطر الإجهاض.

سؤال: كيف يمكنني الاعتناء بطفلي في المنزل؟

يتطلب الأطفال المصابين بمتلازمة داون رعاية وعناية خاصة وذلك فيما يخص الرعاية الصحية، والتعليم، وإعادة التأهيل.



الوالدين الأعزاء:

**إليك بعض النصائح والإرشادات التي
قد تساعدكم في الإعتناء بطفلكم:**



- الالتزام بالمواعيد والفحوصات الدورية وفق ما ينصح به الطبيب المختص.
- التعامل مع الطفل بكل حب واهتمام وثقة كأى طفل صحي طبيعي.
- الاستمرار في إرضاع الطفل رضاعة طبيعية وذلك لإعطائه الفوائد القصوى من حليب الام.
- إجراء جلسات منتظمة ومكثفة للعلاج الطبيعي لتقوية عضلات الطفل وبذلك يتعلم الوالدين بالتدريج تطبيق هذه التمارين في البيت.

- مساعدة الطفل على تطوير مهاراته اللغوية وذلك عن طريق التحدث إليه وقراءة الكتب والقصص له.
- زيارة أخصائي علاج النطق بصورة منتظمة من شأنها أن تساعد كلاً من الطفل وأسرته على تطوير طرق الكلام المناسبة، ويوجد أخصائيو معالجة النطق في المستشفيات والعيادات الخاصة ومراكز التأهيل.
- إدماج الطفل مع أفراد الأسرة وغيرهم من الأقران يعمل على تعزيز تنمية الطفل المعرفية، وتنمية شخصيته وتعليمه مهارات اجتماعية مختلفة.
- إشراك الطفل منذ مرحلة مبكرة من عمره في إحدى مراكز التأهيل ذات خدمات تعليمية وتأهيلية مناسبة.



○ الحصول على عضوية في أي جمعية أو جماعات دعم الأسر ممن لديهم أطفال متلازمة داون وذلك لمشاركة وتبادل التجارب والخبرات والحصول على الدعم.

سؤال: من أين أحصل على المساعدة؟

يوجد بعض المنظمات والأفراد الذين بإمكانهم مساعدتك وتزويدك ببعض النصائح لتجاوز أي تحديات قد تواجهك. وفي هذا الكتيب نذكر بعض المراكز والجمعيات المتوفرة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والتي توفر برامج تدخل مبكر تشمل تقديم الخدمات الاجتماعية، الطبية العلاجية، التعليمية، والتأهيلية (مرفق رقم ٢).

تهدف هذه المنظمات إلى تنمية قدرات الأطفال لضمان حياة ذات نوعية أفضل لهم ولعائلاتهم، وإمكانية دمج الطفل عند بلوغه سن الدراسة في المدارس الحكومية والتي تتوافر فيها فصول مخصصة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

فحوصات لتقييم الأطفال المصابين بمتلازمة داون

التقييم الصحي	عند الولادة	12/2	12/6	سنة	3 سنوات	5 سنوات	7 سنوات	9 سنوات	12 سنة	16 سنة	18 سنة
التحليل الكروموسومي	✓	✓ إذا لم يتم إجراؤه		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
فحص القلب (وفقا للبروتوكول)	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
الأذن والسمع	✓ فحص السمع	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
تقييم النظر	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
اختبار الهرمون المنشط للغدة الدرقية (TSH)	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
اختبار وظيفة الغدة الدرقية والاجسام المضادة (سنويا)	✓ في اليوم السابع من الولادة			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
فحص شامل لعناصر الدم (CBC)	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
فحص مستوى سكر الدم (صائم) + تحليل السكر التراكمي (HbA1C) (سنويا)	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
تقديم الاستشارة والدعم للالمر	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
القياسات الجسمانية/ البدنية	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

(مرفق رقم ٢)

اسم المؤسسة	نوع الإعاقة	الفئة العمرية	الخدمات المقدمة	العنوان/وسائل التواصل
الجمعية العمانية لمتلازمة داون (تعرف سابقاً بمجموعة دعم أسر متلازمة داون)	متلازمة داون	من الولادة-١٨ سنة	برامج علاجية، تدريبية، تأهيلية، وبرامج توعوية	ميناء الفحل، صندوق البريد ٩٦٣، الرمز البريدي ١١٦، سلطنة عمان، العذبية بناية رقم ٣٩٧٢، شارع ٤٨٦٣ الموقع الإلكتروني: www.omandsa.org @ODSA16 : تويتر
جمعية التدخل المبكر للأطفال ذوي الإعاقة	جميع الاعاقات عدا الإعاقة البصرية المنفردة	من حديثي الولادة حتى سن التاسعة	الزيارات المنزلية خدمات تأهيلية مثل العلاج الطبيعي، الوظيفي، والسلوكي، النطق واللغة، التواصل، وخدمات أكاديمية	شارع ١٨ نوفمبر، فيلا رقم ٣٢١٥، سكة ٤٨٥٢، بيت رقم ٤١٣، العذبية، مسقط. هاتف: ٢٤٤٩٦٩٦٠ فاكس: ٢٤٤٩٢١١٨
جمعية رعاية الأطفال المعوقين ٦ مراكز تدريب وتأهيل تابعة للجمعية	إعاقة عقلية وسمعية، حركية ومزدوجة	٥ سنوات-١٤ سنة	خدمات تأهيلية وتدريبية	شارع الخوض التجاري- السيب ص.ب: ١٠٥٦ الرمز البريدي ١١١: مسقط هاتف: ٢٤٤٩٦٥٠٢ فاكس: ٢٤٤٩٦٥٤١ http://www.awhc.info awhco@omantel.net.om
مدرسة التربية الفكرية	إعاقة عقلية	٦-١٢ سنة ١٣-١٨ سنة	خدمات تعليمية تربوية	شارع ٣٣ الخوير، ولاية بوشر، مسقط Inst: altrbia-alfkria



اسم المؤسسة	نوع الإعاقة	الفئة العمرية	الخدمات المقدمة	العنوان/وسائل التواصل
مراكز الوفاء لتأهيل الأطفال المعاقين	كافة الإعاقات: العقلية، والحركية، والبصرية، والسمعية والتوحد	٢ سنوات - ١٨ سنة ١٨ سنة - ٣٠ سنة في حال توفر برنامج التأهيل المناسب	التدخل المبكر، التربية الخاصة، خدمات تأهيلية، أكاديمية، اجتماعية، وتوعوية.	٢٥ مركز في مختلف محافظات السلطنة
مركز الأمان للتأهيل	الإعاقة الجسدية، الذهنية، والمزدوجة البسيطة والمتوسطة	مجموعتين: (٦ أشهر - ١٥ سنة) ١٥ سنة فما فوق	خدمات تأهيلية، صحية، اجتماعية، ونفسية	مركز رعاية الطفولة شارع - الخوض التجاري السيب - هاتف: ٢٤٥٣٩٢٤٠
مركز همس الأثير	لجميع الإعاقات (حركية - سمعية - ذهنية)	حديثي الولادة الى سن ٣٥ سنة	التربية الخاصة ، العلاج الوظيفي ، علاج النطق ،العلاج الطبيعي الإرشاد النفسي وتعديل السلوك اختبارات الذكاء	مسقط - الخوض السادسة الهاتف : ٩٩٠٧٧٢٣٢ ٩٣٣٢٠٧٧٩ - الموقع الإلكتروني: Comphone 123@icloud.com www.hamsalatheer.com www.facebook.com/ hamsalatheerrehabcenter (hamsalatheer)Twitter@
مدرسة الإنجاز الخاصة	جميع الإعاقات ما عدا الحركية	الروضة حتى الصف العاشر	خدمات تعليمية	الأنصب - مسقط ٢٤٥٨٥٢٩٩:al-nsab الموقع الإلكتروني: alinjazschool.com /www.facebook.com alinjaz.alansab (alinjazat.alansab)twitter
مركز الابتكار للتأهيل	جميع الإعاقات	٤ سنوات - ما بعد ٣٠ سنة	التربية الخاصة ، العلاج الوظيفي ، علاج النطق ،العلاج الطبيعي الإرشاد النفسي	المعبيلة الشمالية - السيب الهاتف : ٩٩٨١٩٢٣٤ - ٩٥٥٠٨٧٢٧ الموقع الإلكتروني: www.ccr-omsn.net





اسم المؤسسة	نوع الإعاقة	الفئة العمرية	الخدمات المقدمة	العنوان/وسائل التواصل
مدرسة غرس العالمية (مسقط)	الخدمات تقدم لذوي الإحتياجات الخاصة و ذوي صعوبات التعلم القابلين للدمج داخل فصول مدرسة غرس العالمية (التوحد، صعوبات التعلم، متلازمة داون، اعاقات السمع خفيفة و الإعاقات الجسدية)	الروضة حتى الصف السادس	خدمات فردية في اطار للخدمات التربوية	مسقط ،السيب،سوق الخوض،خلف بنك ظفار Muscat , Al Seeb , Al Khood Sooq, .Behind Dhufar Bank 3303 Way,136 Block 1435:Posta:Box No ,171 Building No 132:Postal Cod TEL :24543971 واتسب 91717591 Instagram : Gharsoman Ghars@moe.om Face : Ghars Oman www.gis.edu.om
مركز يزن لذوي صعوبات التعلم وذوي الإحتياجات الخاصة	الإعاقة الذهنية ،التوحد،متلازمة داون	الروضة - الصف الثاني عشر	التربية الخاصة ، العلاج الوظيفي ، علاج النطق ،العلاج الطبيعي والتعديل السلوكي	الغبرة الشمالية الهاتف : ٩٥٢٤٠٤٧٨
مركز رواء للتأهيل	جميع الإعاقات	-	التربية الخاصة ، العلاج الوظيفي ، علاج النطق ،العلاج الطبيعي والتعديل السلوكي	مسقط - الخوض الموقع الإلكتروني: rawarehabilitationcenter@gmail.com zeyana- almaskary@moe.om

تذكري دائماً
تتطور مهارات أطفال متلازمة داون بسرعات تختلف من كل طفل إلى آخر فلا تقلقي لو تأخر طفلك في بلوغ أي مهارة واستمري في تدريبه عليها .



باهتمامكم ودعمكم قدراتي ومهاراتي تكبر وتتطور





تذكري دائماً

تطور مهارات أطفال متلازمة داون بسرعات تختلف من كل طفل إلى آخر فلا تقلقي لو تأخر طفلك في بلوغ أي مهارة واستمري في تدريبه عليها.

للمزيد من المعلومات يمكن الإستعانة بالمواقع الإلكترونية الآتية :

- [https : // ds-int.org](https://ds-int.org)
- [Right-from-the-start.org/](https://www.downs-syndrome.org.uk)
- <https://www.downs-syndrome.org.uk>
- www.noahadad.com
- www.dsrf_uk.org
- gemiiniEduucationalsystem
- www.omandsa.org.Oman, down syndrome association -Muscat, Oman



oman.moh.social@gmail.com



OmaniMOH



HealthOman



مركز الاتصال وزارة الصحة
CENTRAL CONTACT MINISTRY OF HEALTH
24441999

