

الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

تغذية الأطفال

أساسيات التغذية في المراحل العمرية

الأستاذ الدكتور
عبد الباسط محمد السيد
أستاذ التحاليل الطبية بالمركز القومي للبحوث
رئيس جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة بالقاهرة



الناشر
الدولي

MAE





FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

تغذية الأطفال

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لشركة ماس للنشر والتوزيع
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنفيذ للكتاب - كاملاً أو مجزئاً - أو تسجيله على أشرطة
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على أسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر الخطية موثقاً

هذه المادة مأخوذة من كتاب
(الطب الأخضر - جدد شبابك - للرجال فقط - موسوعة المرأة
٧٥٠ سؤال وجواب في طب الأعشاب)

رقم الإيداع

٢٠١٠ / ٢٣٧١٩

الطبعة الأولى
١٤٣١ هـ - ٢٠١٠ م

الناشر



القاهرة - مدينة أكتوبر - الحي الأول
المجاورة الأولى - عمارة (٨)
تليفاكس : ٠٢٠٢٣٨٣٧١٤٥٥
موبايل : ٠١١٩٩٩٩٢٨

سلسلة الطب البديل فى ١٠ دقائق (٥)

تغذية الأطفال محلة

الأستاذ الدكتور

عبد الباسط محمد السيد

أستاذ التحاليل الطبية بالمركز القومي للبحوث

عضو المجلس الأعلى للشئون الإسلامية

رئيس مجلس إدارة هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة بمصر

الناشر



القاهرة - مدينة أكتوبر - الحي الأول

الجكورة الأولى - عمارة (٨)

تليفاكس : ٠٢٠٢٣٨٣٧١٤٥٥

موبايل : ٠١١٩٩٩٩٢٨



المحتويات

صفحة	الموضوع
٧	المقدمة
١١	تغذية الطفل
٨١	صحة الطفل
١٧٩	تربية الطفل

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

إن التداوى بالأعشاب من الظواهر العريقة في شبة الجزيرة العربية منذ قديم الزمان، حيث كان الأطباء العرب القدماء يؤمنون بأنه لا يوجد مرض لا يمكن علاجه بالنباتات، وقد تدرجت معرفة هذا النوع من التداوى من سلالة إلى أخرى حتى كونت ما يسمى بالطب الشعبي في العالم العربي.

وقد اشتهر العرب في تطوير التداوى بالأعشاب خلال العصور الوسطى، وانتشرت أبحاث ومخطوطات مبنية على قواعد قوية إبان العصر الذهبي للطب الاسلامي، حيث انتشرت شهرة الأطباء العرب عبر العالم مع انتشار الإسلام، وبالأخص عن طريق الحجاج الذين يفدون إلى مكة المكرمة والمدينة المنورة. والعرب أول من أسس مداخل الأدوية أو الصيدليات في بغداد، وهم أول من استخدم الكحول لإذابة المواد الغير قابلة للذوبان في الماء، وأول من استخدم السنمكة والكافور وجوز القبيء والقرنفل وحب البركة في التداوى، وأول من أزالوا الستار عن كثير من أسرار هذه الأعشاب الطبية، وأصبحت حقائق في العلوم والتكنولوجيا.

وقد وردت الكثير من الأحاديث الشريفة عن الأعشاب ومثال على ذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم: «عليكم بأربع، فإن فيهن شفاء من كل داء الا السام (الموت)، السنا والسنوات والثفاء والحبة

السوداء».

يقول الإمام الشافعي - رحمه الله تعالى : «لا أعلم بعد الحلال والحرام أنبل من الطب ، إلا أن أهل الكتاب قد غلبونا عليه».

ومنطق شركات الأدوية أنها لا تسعى إلى علاج المرض بل أعراضه فقط لتزداد مكاسبهم، ومنذ 30 عام أطلقت منظمة الصحة العالمية صيحات تحذير من الآثار الجانبية للأدوية الكيميائية، وأوصت بضرورة العودة للطبيعة والتداوي بالنباتات الطبيعية وغيرها من سبل الطب الشعبي ... وعملت الدول المتقدمة بهذا التوجه ودأبت علي البحث عن مكنونات أسرار النباتات الطبية والعطرية، ولكون الدول المتقدمة في أوروبا وأمريكا ليس لها تراث طبي غير كتب ابن سينا وابن النفيس وغيره التي ترجمت ودرست بجامعة أوروبا في عصر النهضة، أما ما قبله وفي القرون الوسطي فكان الجهل والتخلف، حيث أن البابا وقتها كان يقول إن المرض غضب من الرب، وأنشأ معازل خاصة يعزل فيها المرضى ليشفي الرب من يرضي عنه ويظهر من لا يرضي عنه من ذنوبه بالموت، ولهذا لم تجد الدول المتقدمة سبيل للعودة للطبيعة حسب توصية منظمة الصحة العالمية إلا مفردات النباتات مثل البابونج والبردقوش والنعناع والشمر والزيتون والعسل ... الخ.

وهنا لابد أن يفطن المواطن المصرى والعربى إلى حقيقة أن الغرب يسعون لمداواة مرضاهم ومواطنيهم بالأدوية الطبيعية ويصدر سموه الكيميائية فى شكل أدوية ومبيدات ومنظفات إلى

الدول المتخلفة العامرة بالفقر والامية والتعصب بالتفرنج، لهذا يتضح أن التداوى بالأعشاب أطلقت عليه شركات الأدوية وهم لصالح خزائنها.

غير أن الأدوية الكيماوية مازالت عاجزة عن علاج معظم الأمراض وأن الأمراض أصبحت مزمنة وأنه يتم تسكين أعراض المرض فقط .

أخيراً عزيزى القارئ الكريم أقدم هذا العمل الجديد في شكل سلسلة مقسمة حسب اهتمام واحتياج كل قارئ وهو عبارة عن تبسيط الطب البديل في شكل سؤال وجواب لتسهيل التعامل مع كثير من الأمراض وخاصة المستعصية منها بطريقة الطب الشعبى والعودة للطبيعة.

أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يكتب الشفاء لكل المرضى وأن يحوز هذا العمل رضا الجميع وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

بروفيسور

عبد الباسط محمد السيد

أستاذ التحاليل الكيمائية بالمركز القومي للبحوث

رئيس جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة

FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

تغذية الطفل

س: ما الطريقة المثلى لتغذية الطفل الرضيع؟

الجواب:

يعتبر حليب الأم الغذاء المتكامل للرضيع، ومنه يستمد احتياجاته الأساسية في الشهور الأولى من عمره، ويتميز حليب الأم بمحتواه الغذائي الفريد، ومكوناته الغذائية الآتية:

الكوليسترول:

وهي مادة الوقاية التي تعمل على تقوية جهاز المناعة، وتقلل الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، والتهابات الأمعاء.

البروتينات:

خاصة التي تتميز بسهولة الهضم مثل (اللاكتو البيومين Lacto Albumins) كما تحتوي على (التورين Tourine) وهو حمض أميني يحتاجه الطفل لإفراز العصارة الصفراوية المساعدة على هضم الدهون.

اللاكتوز: ويمثل النشويات، ويمد الجسم بالطاقة والجللاكتوز.

الحديد: نسبة قليلة، غير أن نصفها يمتص بسهولة من قبل الرضيع، لذلك فمن الضرورى تزويد الطفل بمصدر إضافى من الحديد عند بلوغه الشهر الرابع.

فيتامين د: ونسبته أيضًا قليلة فى حليب الأم، لذلك ننصح بتغذية الطفل بالأرز المسلوق والحبوب عند بلوغه الشهر الرابع، وكذلك ينصح بتعريض الطفل لأشعة الشمس فى الصباح الباكر.

أهم فوائد حليب الأم:

أهم فوائد حليب الأم (الرضاعة الطبيعية) مقارنة بحليب البقر، أو (الرضاعة الاصطناعية).

أولاً: بالنسبة للطفل:

حليب الأم محفوظ بصورة طبيعية، وبنفس درجة حرارة الجسم، وخال من الجراثيم، وجاهز فى أى وقت.

يحتوى على جميع المواد الغذائية الأساسية المطلوبة لنمو الطفل بصورة متناسقة حسب سنه ووزنه ومقدرته على الهضم والامتصاص، فقد اكتشف العلماء أن ما يحتويه حليب

الأم من بروتين يتناسب عكسيا مع نمو الطفل.
فكلما كان الطفل صغيراً كانت قيمة البروتين كبيرة،
وتقل تدريجياً مع تقدم الطفل في النمو، كذلك تتغير كمية
الحليب من يوم لآخر، بل من ساعة لأخرى تبعاً لحاجة
الرضيع.

فوائد الرضاعة الطبيعية بالنسبة للأم:
توفر السعادة لها حيث تشبع فيها غريزة وعاطفة
الأمومة.

توفر وقت وجهد الأم حيث لا تحتاج عملية الرضاعة
إلى إعداد.

تعجيل الرضاعة الطبيعية بعودة أجهزة جسم الأم إلى
حالتها الطبيعية التي كانت عليها قبل الحمل، خاصة الرحم
وملحقاته.

تقلل من نسبة الإصابة بحالات النزف بعد الولادة،
والذى قد يؤدي إلى مرض فقر الدم ومضاعفاته.

تعمل الرضاعة الطبيعية كمانع حمل طبيعى.
تقلل الرضاعة الطبيعية من نسبة الإصابة بسرطان الثدي
والمبيض.

تحذير:

لا تنخدعى عزيزتى فى زيادة وزن بعض الأطفال الذى يتغذون على الحليب البديل أكثر من الرضاعة الطبيعية، فقد أثبتت الأبحاث (حديثاً) أن مثل هؤلاء الأطفال هم أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات الجرثومية، وأمراض القلب والسكر وارتفاع ضغط الدم عند الكبر، من غيرهم.

س: متى تبدأ الأم بإرضاع طفلها؟

الجواب:

فوراً بعد الولادة وخلال الساعة الأولى من عمر الوليد، إلا إذا أوصى الطبيب بخلاف ذلك.

س: متى ترضع الأم طفلها؟

الجواب:

فى أى وقت يظهر الوليد رغبته فى الرضاعة كالبكاء، أو الحركة الزائدة أو حركة الفم، وقد يحتاج إلى الرضاعة من (8 - 12) مرة يومياً.

س: هل ترضع الأم طفلها من ثدى واحد كل مرة؟

الجواب:

على الأم أن ترضع طفلها من الثديين لا من ثدى واحد

وقد يحتاج الطفل من (10 - 15) دقيقة للثدي الواحد.

س: ماذا يعطى من السوائل إلى جانب الرضاعة الطبيعية؟

الجواب:

يجب عدم إعطاء المولود أي نوع من السوائل سواء الماء أو الماء المحلى بالجلوكوز، أو أى مستحضر، إن كان حليب الأم كافياً، ويمكن البدء بذلك بعد الشهر السادس.

س: هل تعطى الأم الرضيع المصاصة (اللهاية) ومتى؟

الجواب:

ينصح بعدم إعطاء المصاصة للرضيع، لما تحدثه من مشاكل صحية وتلوث جرثومى، أما إن كان ولا بد من ذلك فيكون بعد ما أن يكون الرضيع قد استقر وتعود على الرضاعة الطبيعية.

س: إعطاء فيتامينات ومعادن للرضيع... هل هذا

صحيح؟

الجواب:

لا يحتاج من يرضع من ثدى أمه إلى أى إضافات من السوائل والعصائر أو غيرها خلال الأشهر الستة الأولى من العمر.

غير أن بعض الحالات تستدعى إعطاء فيتامين (د) أو عنصر الحديد، وذلك للأطفال الذى يعانون من نقص ذلك فى أجسامهم.

أما عنصر (الفلور) فلا يعطى للرضيع قبل بلوغ 6 أشهر من العمر.

أما بعد ذلك فيحتاج الطفل - سواء كان يرضع من ثدى أمه أم من الزجاجة - إلى عنصر الفلور حتى يبلغ 3 سنوات.

س: ماذا تفعل الأم إذا لم تستطع إرضاع وليدها بعد ولادته؟

الجواب:

تجمع الحليب من ثديها بالعصير أو الشفط، وتعطيه طفلها بالزجاجة.

س: ما الطرق التى تؤدى إلى زيادة كمية الحليب فى الثدي؟

الجواب:

تفريغ الثدي بالكامل 7 مرات يوميًا (24) ساعة على

الأقل خلال الرضاعة.

س: هل لبنات الحلبة تأثير في زيادة كمية الحليب في الثدي؟

الجواب:

نعم إنَّ للحلبة تأثير جيد إذا تم تناولها 3 مرات يوميًا، مع الأخذ بعين الاعتبار تفريغ الثدي بالكامل عدة مرات يوميًا.

س: هل هناك آثار جانبية تنجم عن تناول الحلبة؟

الجواب:

قد تكون الرائحة الخاصة بالحلبة التي تخرج مع العرق غير مقبولة عند البعض إلا أن فوائدها ترجح تناولها. وقد يسبب تناول الحلبة عند البعض إسهالًا إذا أنه يتوقف فور التوقف عن تناول الحلبة.

س: متى يظهر أثر تأثير الحلبة على كمية الحليب؟

الجواب:

قد تمر 3 أيام على تناول الحلبة قبل ملاحظة تأثيرها.

س: أى النوعين أفضل: الحلبة الطبيعية أم التى على هيئة كبسولات؟

الجواب:

نثق أكثر بالحلبة الطبيعية.

س: ماذا عن الخميرة؟ هل تفيد فى الرضاعة الطبيعية؟

الجواب:

للخميرة فوائد عديدة، منها: تحسين المناعة، وكذلك قد تساعد فى تحسين كمية الحليب.

وننصح بتناولها وهى نفس خميرة الخبز التى تضاف للعجين حتى يخمر، وليست البودرة البيضاء مقل (بيكربونات الصوديوم).

س: ما المأكولات والأشربة التى تزيد كمية الحليب فى الثدي؟

الجواب:

كثرة شرب السوائل، وزيادة تناول الخضار والفواكه، واللبن الرائب (الزبادى) والمكسرات، والأجبان، بين الوجبات يزيد من كمية السوائل المتوجهة للثدى.

أما الأم التي تعاني ارتفاع ضغط الدم أو أمراضاً في القلب، فننصح بألا تكثر من الملح؛ لأنه يحجز السوائل في الجسم، الأمر الذي قد يؤثر على صحتها، وفي هذه الحالة على الأم المريضة بأمراض القلب والأوعية الدموية أن تستشير طبيبها الخاص في موضوع كثرة تناول السوائل.

س: أى الأوقات أفضل لإرضاع الطفل لزيادة إدرار الحليب؟

الجواب:

في الليل؛ لأن هرمون الحليب (البرولاكتين) يفرز بعد منتصف الليل إلى ما قبل طلوع الفجر. فإن تمت الرضاعة أو تم تفريغ الثدي في هذا الوقت فإن ذلك ينشط الهرمون لإفراز الحليب.

كما ينشط إفراز هذا الهرمون عملية مص الرضيع للحلمة والهالة التي حولها أثناء الرضاعة.

س: هل هناك علاقة بين حجم الثدي وكمية تكون الحليب؟

الجواب:

لا توجد علاقة بين كمية الحليب وحجم الثدي، بل إن

معظم المرضعات يفرزت كميات متساوية تقريبًا من الحليب فى اليوم، وينتج الثدي الواحد ما بين 11 - 58 مللتر فى الساعة الواحد، ويستمر تكون الحليب ما استمر تفريغ الثدي منه، سواء بتكرار الرضاعة أو بالتفريغ.

س: هل تؤثر المشروبات التى تحتوى على الكافيين على الرضاعة الطبيعية أو الرضيع؟

الجواب:

عندما تستهلك الأم المرضع كميات معتدلة من المشروبات التى تحتوى على الكافيين مثل القهوة والشاي وغيرها فإنها لا تؤثر على الرضاعة أو الرضيع.

ولكن إذا كانت الكميات كبيرة أو أن الطفل بدأ يتحسسها - ويعرف ذلك من زيادة حركته وسعة عينيه - عندها على المرضع أن تقلل كم المكية من تلك المشروبات أو الامتناع عنها تدريجيا.

س: أى الأطعمة يجب تجنبها خلال فترة الرضاعة؟

الجواب:

على الأم أن تمتنع مؤقتًا عن تناول الأطعمة التى قد تسبب لها أو لوالد الرضيع حساسية من نوع ما؛ لأن ذلك

قد يسبب للرضيع حساسية، كذلك عرف أن الطفل قد يرث الحساسية عن أحد الأبوين أو كليهما.

إن الأمر الذى وجهه الله - تعالى - للأمهات ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِمَّ الرِّضَاعَةَ﴾ [البقرة: 233] فيه مراعاة محققة للأم والوليد معاً.

وهذا ما أثبتته العلم الحديث عن تأثير الإرضاع الطبيعى على صحة الأم ووليدها الجسدية والنفسية.

تنبيه:

على الأم أن تعوض كمية اللبن التى ترضعها لوليدها يومياً، وذلك بتناول كميات إضافية من الأغذية والأشربة فوق المقدر الذى يحتاجه جسمها حتى لا تقل كمية اللبن، وتتعرض هى ورضيعها لسوء التغذية من أجل ذلك أعفيت الأم المرضع من الصوم، وكذلك الحامل.

س: ما الطريقة الصحيحة عملياً للرضاعة الطبيعية لإنجاحها واستمراريتها؟

الجواب:

يجب أن يراعى فيها العديد من النقاط، وهى:

الاستعداد لبدء الرضعة: يجب على الأم أن تجلس فى

وضع مريح ويساعدها وضع الوسائد لإراحة الظهر أو لرفع الطفل إلى مستوى ثديها.

أوضاع الأم فى أثناء الرضاعة:

هناك عدة أوضاع للرضاعة الطبيعية:

الجلوس مع احتضان الطفل بين ذراعيها.

الجلوس مع حمل الطفل على طول ذراعيها.

النوم مع تمديد الطفل بجانب الأم باستخدام وسائد.

أوضاع أخرى للأطفال المبتسرين والمعوقين:

سند رأس الطفل باليد بينما يحمل جسمه بطول الذراع.

وضع كف اليد أسفل الثدي ثم فك الطفل بخفة.

وضع المقعد ذى الشنات للأطفال المعوقين عصيبا، أما

فى حالة الشلل المخى تسند مؤخرة الطفل بواسطة قطعة

من القماش ذات ثنيات يتم ربطها حول رقبة الأم على شكل

جبيرة.

س: ما العوامل المؤثرة إيجابيا على نجاح الرضاعة

الطبيعية؟

الجواب:

تهيئة الأم عاطفيا وبدنيا للرضاعة الطبيعية فى أثناء الحمل

يضمن نجاح عملية الإرضاع، وعمومًا:

يساعد الاتصال المبكر بين الأم والطفل عن طريق تلامس الجلد وتقابل العيون على تنبيه الأعصاب والغدد الخاصة بعملية فرز اللبن.

ينبغي التبكير بالرضاعة (خلال نصف ساعة) من الولادة، وإعطاء لبن السرسوب مع عدم إعطاء أى سوائل أخرى، وذلك عام لإنجاح عملية الرضاعة الطبيعية.

تساعد الرضاعة المتكررة والرضاعة الليلية على زيادة إفراز اللبن وضمان استمراره، وذلك نتيجة تقوية الدورات الهرمونية.

الإبقاء على الطفل بجوار أمه يدعم الروابط النفسية، ويؤثر إيجابيا على نمو أفضل للطفل، وزيادة إدرار اللبن.

يجب عدم تحديد مدة الرضاعة، إذ أن هذا يرجع إلى الطفل لا إلى الأم، فهو الذى يحدد متى ينهى الرضاعة، حيث تتفاوت قدرة الأطفال فى تفريغ القنوات والحويصلات اللبنية مما تحتويه من لبن، لذلك تتفاوت مدة الرضعة من طفل لآخر، فبعض الأطفال سريعو الرضاعة (أى: لا تستمر مدة الرضاعة أكثر من خمس عشرة دقيقة) والبعض

الآخر بطفء الرضاعة (أى: تستمر الرضاعة من 20 إلى 30 دقيقة).

يجب أن تتم الرضاعة من كلا الثديين فى الرضعة الواحدة، حيث إن عملية المص من إدرار اللبن.

س: ما العوامل المؤثرة سلبيًا على نجاح الرضاعة واستمرارها؟

الجواب:

إعطاء الطفل سوائل أو غذاء قبل البدء بالرضاعة الطبيعية تؤثر سلبيًا على نجاح الرضاعة واستمرارها.

إدخال الأغذية الصناعية: تعوق الترابط العاطفى بين الأم والطفل.

استخدام الألبان الصناعية والزجاجات (الرضاعات) تعرض الطفل إلى الحساسية واختلاط فى أمر الحلقات والتلوث ورفض الطفل ثدى الأم، وضعف المص الذى ينتج عنه مضاعفات بالثدى والحلمة.

وجود بعض العوامل الاجتماعية والنفسية.

س: متى تنهى الأم الرضعة؟

الجواب:

لا بد من الاستمرار في الرضاعة حتى يبعد الطفل فمه تلقائياً عن الثدي، وفي حالة نوم الطفل في أثناء الرضاعة يتم تحريك الإصبع على خده من وقت لآخر.

س: ما عدد الرضعات التي يرضعها الطفل في الثدي؟

الجواب:

حوالي من 8 إلى 12 رضعة في اليوم الواحد، وبزيادة عمر الطفل فإن أغلب الأطفال يرضعون رضعات أقل من الثدي في اليوم الواحد.

س: ما مدى كفاية لبن الأم لطفلها الرضيع؟

الجواب:

تستطيع الأم أن تعرف أن لديها لبناً كافياً لطفلها الرضيع إذا كان طفلها يرضع رضاعة تامة من الثدي عن طريق توافر مجموعة من العلامات، وهي:

إذا كان طفلها يغير حفاضاته الممتلئة بالبول، والتي يكون عددها في حدود من 6 إلى 8 خلال 24 ساعة، وتكون حركة أمعائه منتظمة.

إذا كان طفلها ذا عين ساطعة.

إذا كان قوام جلد طفلها جيدًا.

إذا كان طفلها يكتسب وزنه بصورة منتظمة (حيث يمكن معرفة ذلك عن طريق استخدام جداول النمو الجسماني الانثروبومترية التي سوف يتم تناولها بالتفصيل لاحقاً في باب «تقييم الحالة الغذائية للطفل»).

في حالة عدم ظهور علامات جوع واضحة على الرضيع بعد الرضعة (البكاء).

س: ما الأخطاء الغذائية الشائعة في مرحلة الرضاعة الطبيعية المطلقة؟

الجواب:

1- تثبيت الفترة بين الرضعات (حوالى 3 ساعات) وعدم إعطاء الثدي للطفل تلبية لطلبه كلما بكى، والتعامل مع الشهر الأول من الإرضاع على أنه فترة تأقلم.

2- عدم إرضاع الطفل بعد الساعة الثانية عشر (ليلاً) خلال فترة الرضاعة الطبيعية المطلقة.

3- إعطاء الطفل الرضيع عصير برتقال أو عصائر

أخرى خلال فترة الرضاعة الطبيعية المطلقه.

4- إعطاء ماء للرضيع خلال فترة الرضاعة الطبيعية المطلقه (أول 6 شهور من عمر الطفل).

س: لماذا يوصى بالرضاعة الطبيعية من الثدي في الستة شهور الأولى من عمر الرضيع؟

الجواب:

إن القواعد والإرشادات العالمية توصي بالرضاعة المطلقه من الثدي خلال الستة شهور الأولى من عمر الرضيع معتمدة على الدلائل العلمية لفوائد الرضاعة على استمرار الصحة الجيدة للرضيع والنمو والتطور والإدراك الذهني والحركي.

إن لبن الأم يمد الجسم بكل الطاقة والمغذيات والماء التي يحتاجها في أثناء الستة شهور الأولى من عمره.

س: هل إعطاء المبكر للسوائل مثل الماء أو ماء الجلوكوز من الأخطاء الشائعة؟

الجواب:

إن ممارسة إعطاء الماء والسوائل الأخرى مثل الشاي

والماء المسكر (ماء الجلوكوز) والعصائر للرضع الذين يرضعون من الثدي فى الشهور الأولى من حياة الرضيع خطأ شائع منتشر.

فأكثر من 60 ٪ من المواليد فى جمهورية مصر العربية تأخذ سكر الجلوكوز، أو الشاى فى الشهر الأول من عمره لعدة معتقدات بيئية مثل:

ضرورة بقاء الرضيع على قيد الحياة.

للتغلب على إحساس الرضيع بالعطش.

لتخفيف الألم والمغص أو ألم الأذن.

منع وعلاج البرد والإسهال.

يسكن ويخفف من تهيج أو اضطراب الرضيع.

فالمعتقدات البيئية تؤثر على إعطاء السوائل المدعمة فى

فترة الرضاعة الطبيعية، حيث إن هذا المعتقد يمر من جيل

إلى جيل، فمن الشائع نصح الأمهات بإعطاء الرضع الماء فى

الشهور الأولى من حياتهم اعتمادًا على أن الماء يعتبر مصدرًا

للحياة وضروريًا، ولكن يعتبر ذلك خطأ شائعًا.

س: كيف يمكن للرضع الذين يعانون من الثدي أن

يحصلوا على ماء كافٍ لهم اعتماداً على درجة الحرارة والرطوبة ووزن الرضيع؟
الجواب:

متوسط الاحتياجات اليومية من الماء المطلوبة للرضع الأصحاء الطبيعيين تكون في معدل من 80 - 100 مل لكل كيلو جرام في الأسبوع الأول من عمره، وحتى 140 - 160 مل لكل كيلو جرام بين 3 - 6 شهور، هذه الكمية متاحة وتعطى عن طريق لبن الأم وحدة.

وذلك لو تم ممارسة الرضاعة الطبيعية المطلقة من الثدي بصورة صحيحة حسب احتياجات الرضيع ليلاً أو نهاراً لسببين:

السبب الأول:

ارتفاع محتوى لبن الأم من الماء فهي تمثل 88 ٪ من تركيبه، وهذه النسبة كافية لمد الطفل الرضيع باحتياجاته من الماء في حالة الرضاعة الطبيعية المطلقة.

مع مراعاة أن لبن السرسوب الذي يفرز بكمية قليلة بعد الولادة مباشرة، ولمدة قد تصل إلى 3 - 6 أيام بالرغم من كميته القليلة إلا أنه من الخطأ إعطاء الطفل الرضيع كمية

من الماء أو من محلول الجلوكوز؛ لأن الرضيع يولد وبجسمه نسبة كبيرة إضافية من الماء يستفيد بها الطفل، ويعقب فترة استهلاك الماء المخزن بجسم الطفل زيادة كمية اللبن، أى: زيادة كمية الماء الواردة للطفل من اللبن (لأن لبن السرسوب ذو كمية قليلة بالمقارنة باللبن الانتقالى أو اللبن الناضج).

السبب الثانى:

لبن الأم يحتوى على تركيزات منخفضة من المواد الصلبة، مثل الصوديوم والبوتاسيوم والنروجين والكلوريد. وكلية الرضيع تكون غير قادرة على تركيز هذه المواد الصلبة فى البول، وذلك للمحافظة على صحة وتوازن كيمياء الجسم.

وبسبب انخفاض هذه التركيزات فى لبن الأم، فإن الرضيع لا يحتاج إلى كميات إضافية من الماء للتغلب على تلك المواد الصلبة، كما الحال عند الأطفال الأكبر سنًا والبالغين.

س: ماذا عن الرضع فى المناخ الحار الجاف؟

الجواب:

إن الدراسات أشارت إلى أن الرضع الذى يرضعون من الثدي رضاعة مطلقة فى الستة شهور الأولى من عمرهم

لا يحتاجون إلى سوائل إضافية حتى في المجتمعات التي بها درجة حرارة عالية ورطوبة منخفضة.

إن مستويات المواد الصلبة في البول والدم للرضع الذي يرضعون من الثدي رضاعة مطلقة، والذين يعيشون في مثل تلك الظروف تكون في معدلات طبيعية، والتي تشير إلى كفاية المأخوذ من الماء، وبالتالي عدم الحاجة إلى إعطاء سوائل إضافية أخرى.

س: هل إعطاء الماء للرضع البالغين من العمر أقل من 6 أشهر ضار لهم؟
الجواب:

إن تقديم الماء قبل 6 أشهر يؤدي إلى حدوث أضرار جسيمة حيث إن:

إعطاء الماء كدعم للرضيع يزيد من أخطار سوء التغذية، حيث إن الماء يحل محل لبن الثدي بسوائل لا تحتوي على قيمة غذائية، والتي يكون لها تأثير سلبي على حالة الرضيع الغذائية، واستمراره على قيد الحياة، وعلى نموه وعلى تطوره وإدراكه الحركي والعقلي.

إن استهلاك الماء (ولو بكميات صغيرة) أو السوائل

الأخرى تملأ معدة الرضيع، وبالتالي تقلل من شهيته لتناول لبن الثدي (الغذاء المثالى والمغذى والغنى بالمغذيات).

إن الدراسات أوضحت أن إعطاء الماء قبل 6 أشهر يقلل من رضاعة اللبن من الثدي حتى 11 %.

إن تناول سكر الجلوكوز فى الأسبوع الأول من حياة الرضيع مرتبط ارتباطاً كبيراً بالفقدان الكبير فى الوزن، الإقامة الطويلة فى المستشفى.

وإن إعطاء الماء يزيد من خطر الإصابة بالكائنات الدقيقة المسببة للأمراض مثل الإسهال، وخاصة فى البيئات التى بها ممارسات غير صحية (إعطاء الرضع مياه غير نظيفة)، وكذلك عند استخدام الشاى ومستخلصات الأعشاب ضارة جداً بالطفل الرضيع، وتسبب له الأمراض، وبالتالي فإن لبن الأم يعطى الطفل كفايته من السوائل والمياه النظيفة الآمنة... سبحان الله.

س: هل يجب إعطاء الماء للرضع الذين يرضعون من الثدي والمصابين بالإسهال؟

الجواب:

فى حالة إصابة الأطفال الرضع بالإسهال (الدرجة

المتوسطة) فإن زيادة وتكرار عدد مرات الرضاعة يوصى بها.

أما في حالة إصابة الرضع بإسهال من الدرجة المتوسطة إلى الدرجة الحادة فإنه يجب على الأم أن تستشير الطبيب، وأن تستمر في ممارسة الرضاعة الطبيعية، بالنسبة للأطفال الذين ظهرت عليهم علامات الجفاف يحتاجون إلى محاليل معالجة الجفاف، والتي يجب أن تعطى تحت استشارة طبية.

س: ما هو الواجب إيضاحه في برامج إعطاء النسيحة الصحيحة للأم؟

الجواب:

يجب أن نوضح للأم عدة نقاط هامة هي:

(لا تعطى الماء لرضيعك): إن هذه الرسالة تستخدم في البرامج، وذلك لإقناع الأمهات وعائلاتهم والقائمين بالعناية الصحية بأن الرضع الذين يرضعون من الثدي رضاعة مطلقة لا يحتاجون إلى تناول السوائل والماء في الستة شهور الأولى من عمر الرضيع.

توضيح معنى الرضاعة الطبيعية المطلقة من الثدي: إن الرضاعة الطبيعية المطلقة من الثدي تعنى إعطاء اللبن

فقط، وهذا يعنى عدم إعطاء أى ماء أو سوائل أو شاي أو مستخلصات أعشاب أو أى أغذية أخرى خلال الستة شهور الأولى من حياة الرضيع، ومن الضرورى توضيح أسماء المشروبات والأغذية الشائعة التناول فى الشهور الأولى من حياة الرضيع، وقد وجدت أحد البرامج التى تم إقامتها أن السيدات يعتقدن أن نصيحة عدم إعطاء الماء تطبق على أعشاب الشاي والسوائل الأخرى فقط، وليس الماء أيضًا.

تناول الأفكار المرتبطة بالماء وتطبيقها على لبن الكولستروم كما سبق إيضاحه بالإضافة إلى:

أن الكولستروم هو الغذاء المثالى لحديثى الولادة، وأنه أيضًا يمدهم بالمناعة الابتدائية لهم، ويحميهم من المرض.
أن الكولستروم ينظف معدة حديثى الولادة، وأن سكر الجلوكوز لا توجد حاجة إليه.

توضيح لماذا الرضع يرضعون رضاعة مطلقة من الثدي لا يحتاجون إلى أخذ ماء إضافي:

لأن لبن الأم به 88 ٪ ماء، فكل وقت ترضع فيه الأم طفلها فإنها تعطى رضيعها الماء من خلال لبنها.

إن لبن الأم يحتوى على كل المكونات التى يحتاجها

الرضيع، وذلك للتغلب على العطش، وإعطائه الإحساس بالشبع، وفي الوقت نفسه هو أفضل غذاء وشراب يمكن أن تقدميه لطفلك الرضيع الذى سوف ينمو - بإذن الله - بصورة أقوى وأوضح.

الإشارة إلى مخاطر إعطاء الماء:

الماء يكون ضارًا للرضع، ويسبب الإسهال والمرض، وعلى عكس ذلك فإن لبن الأم نظيف وآمن ونقى، ويحمى الرضيع من الإصابة بالأمراض.

معدة الرضيع تكون صغيرة، وعندما يشرب الماء فإنه يملأ معدته وتضعف شهيته، ولا يقبل على أخذ لبن ثدى الأم اللازم لنمو الرضيع بصورة صحيحة.

فممارسة الرضاعة الطبيعية الجيدة والمطلقة من الثدي تسد الاحتياجات من السوائل.

عندما تعتقد الأم بأن رضيعها عطشان، فإنه يجب عليها أن ترضعه فوراً؛ لأن ذلك سوف يعطى الرضيع كل الماء الذى يحتاج إليه، كلما زاد عدد مرات الرضاعة الطبيعية من الثدي زاد إنتاج اللبن الذى يعطى ماء أكثر للرضيع.

س: ما احتياجات الرضيع من الماء بعد الشهر السادس من عمره؟

الجواب:

عند الشهر السادس فإن التغذية التكميلية تعطى للطفل، بالإضافة إلى لبن الثدي، وذلك لسد احتياجات الرضيع المتزايدة من المغذيات.

ونوعية الأغذية التى يتناولها الرضيع تؤثر على احتياجات الطفل من الماء، ولكن فى الأغلب فإن احتياجات الرضيع من 6 - 11 شهراً تسد عن طريق التغذية من لبن الأم، وإعطاء ماء إضافى يتم عن طريق إعطاء الفواكه أو عصائرها والخضروات أو كميات صغيرة من الماء المغلى المبرد بعد كل وجبة.

الحذر والاحتياط يجب أن يؤخذ فى الاعتبار للتأكد من أن الماء والسوائل الأخرى لا تحل محل لبن الأم؛ لأن الماء يمكن أن يحل محل لبن الثدي أو يخفف المحتوى الغذائى من الأغذية التكميلية المركزة الطاقة (الحساء، والشوربات، والأغذية المائية الأخرى) 6 كيلو كالورى لكل جرام.

إن تقليل كمية الماء المضافة إلى تلك الأغذية يحسن من الحالة الغذائية للأطفال عند تلك المرحلة العمرية.

س: متى يعتبر لبن الأم غير كاف وما العناصر الغذائية التكميلية في هذه الحالة؟

الجواب:

يعتبر لبن الأم كافياً حتى سن (4 - 6) شهور، وبعد ذلك يصبح غير كاف.

في العام الثاني من عمره يحصل الطفل على ثلث احتياجاته الغذائية من السعرات والبروتين من لبن الأم، ويحصل على باقى الاحتياجات من الأغذية المكملّة.

ويمكن معرفة إذا كان الطفل يحصل على غذاء كامل أم لا بمقارنة وزنه بانتظام بما كان يجب أن يكون عليه من نمو. وتزداد حاجة الطفل للأطعمة الإضافية في الشهر السادس عندما يبدأ في التسنين والجلوس.

ويجب أن يكون أول طعام يأكله ليناً، مع إدخال العصائر الطازجة، كذلك يجب إطعامه حوالى (5 مرات يومياً)، ولا يجب إطعامه الكثير من النشويات كالحبوب (الأرز - الذرة - القمح) أو الجذور (البطاطس - البطاطا) حيث تعجز معدة الطفل عن هضم كمية كبيرة من الأطعمة الغنية بالنشويات.

ومن المهم:

إضافة بعض الأطعمة الغنية بالطاقة (ملعقة صغيرة من الزيت أو السمينة) تضاف إلى الطعام أو عن طريق القلى.
عدم الإكثار من السكر حتى لا تتسوس أسنان الطفل.
إضافة بعض الأغذية الغنية بالبروتين فى الشهر السابع.
إضافة بعض الخضروات الطازجة والفواكه لأنها تمد الطفل بالفيتامينات والأملاح المعدنية بعد 6 شهور.

س: كيف يتم الفطام؟

الجواب:

يتم الفطام تدريجياً مع زيادة وجبات الطفل من الأطعمة وتقليل مرات الرضاعة حتى يصل إلى رضعة واحدة يومياً.
والفطام المبكر يؤثر سلباً على صحة الأطفال، حتى يتناولوا أغذية غير مفيدة لهم.

س: ما الأمور التى يجب مراعاتها عند إدخال الأطعمة

المكملة للطفل؟

الجواب:

هناك ضرورة لإعطاء فيتامين (د) لجميع الأطفال منذ

الولادة، وخاصة الأطفال الذى لا يتعرضون للشمس، وذلك بمقدار (400) وحدة يوميًا، أو حسب ما يراه الطبيب.

هناك ثلاث اعتبارات مهمة يجب مراعاتها عند تحضير الغذاء لطفلك وهى:

خفض الدهون والشحوم لأكثر من 1/2 السعرات للطفل فوق الستين.

إعطاء الفاكهة والخضروات (5) مرات يوميًا، فيعطى 1/4 أو 1/2 كوب خضروات فى كل وجبة و 1 كوب عصير فواكه، أو قطعة فاكهة.

غذاء غنى بالألياف، ويمكن حساب حاجة الطفل من الألياف الغذائية باتباع المعادلة الآتية:

عمر طفلك + 5 = الكمية المطلوبة من الألياف يوميًا
مع العلم أن: تفاحة غير مقشورة تحتوى على 3.5 حجم من الألياف.

تحذيرات:

لا تضيفى - عند تحضير أطعمة الأطفال منزلياً -
المنكهات، وكذلك السكر والزيت.

لا تضيفى ملح الطعام، حيث إنه موجود بشكل طبيعى فى الأطعمة نفسها.

لا تستخدمى بعض الأطعمة مثل: البيتزا، وفطائر اللحم فى تغذية الأطفال؛ لأنها غنية بالدهن، والسكر والملح.

لا تستخدمى الأغذية المقلية والمخللات، كذلك بعض الأطعمة المصنعة مثل اللانشون.

لا تستخدمى العسل فى تغذية الأطفال الذى تقل أعمارهم عن عام واحد.

لنبدأ بداية جيدة مع وجبة الإفطار:

بعض الوجبات التى تروق لطفلك:

امزجى الحليب بدون دسم أو قليل مع الفواكه، وقطعة من الثلج فى الخلاج.

غطسى موزة فى اللبن ثم دحرجيها على الحبوب المسحوقة، ثم جمديها فى الثلاجة.

ضعى زبدة الفستق السودانى على البسكويت الجاف مع شرائح رقيقة من التفاح فوقها.

قدمى المكرونة مع قطعة فزوج مشوية.

نصيحتان:

اقرأى الملصق الذى يوجد على علبة الحبوب للتعرف على كمية الحديد والألياف والمواد الأخرى، والمقدار اليومى الذى يجب أن يتناوله الطفل منها.

اسمحي للطفل أن يشاركك إعداد الطعام، فهذا يجعله أكثر إقبالاً عليه.

واختارى لطفلك:

الفواكه الطازجة، وإذا كان لابد من (المعلبة) فلتكن غير محلاة.

الخوخ يعتبر غذاء جيداً بشكل خاص للأطفال المصابين بالإمساك.

اشترى عبوات العصير الزجاجية المصممة خصيصاً للأطفال، وابتعدى عن العبوات ذات اللحام الرصاصى؛ لأنها تحتوى على نسبة رصاص أعلى من الحد الآمن لهم.

أعدى اللحم والسمك دون إضافة الملح والدهن، أزيل العظام والغضاريف، الخلط هو الأفضل لفرم اللحم وجعله متجانساً للأطفال حتى عمر 9 أشهر.

وانتهى جيداً:

لابد من غسل الفواكه جيداً، والتأكد من إزالة (أنويتها) وقشورها حتى لا يؤدي إلى اختناق طفلك.

س: ما الأطعمة الخاصة والنصائح لمرحلة التسنين؟

الجواب:

يبدأ الطفل بمضغ شىء ما للمساعدة على التسنين، ومن أجل ذلك ننصح بقطع (الويفر) الصلبة، والخبز المحمص، أو قطع البسكويت، وننصح بعدم استخدام الحلوى للتسنين، فهي تضيف سعرات وتسوس الأسنان.

الأطعمة التي يمكن البدء بإعطائها للطفل مع بيان

كمياتها:

الأغذية المضافة:

ما بين الشهر الخامس والسادس:

حبوب الإفطار المضاف إليها الحديد:

ملعقة إلى ملعقتين من ملاعق الأطفال، مرة أو مرتين

يومياً، مطبوخة.

ما بين الشهر السابع والتاسع:

حبوب الإفطار المضاف إليها الحديد:

من ملعقتين إلى ثلاث ملاعق الشاي الكبيرة، مرتين يوميًا.

الخضروات: من ملعقتين إلى ثلاث ملاعق الشاي الكبيرة، مرتين يوميًا، مطبوخة.

الفواكه: من ثلاث إلى أربع مرات، يوميًا.

اللحوم، الأسماك، الدجاج، صفار البيض، اللبن، الأجبان: من ملعقة إلى ثلاث ملاعق من ملاعق الشاي الكبيرة، مرتين يوميًا، مطبوخة.

ما بين الشهر العاشر والثاني عشر:

حبوب الإفطار المضاف إليها الحديد: من ملعقتين إلى أربع ملاعق الشاي الكبير، مرتين يوميًا.

الخضروات:

من ثلاث إلى أربع ملاعق من ملاعق الشاي الكبيرة، مرتين يوميًا، مهروسة.

الفواكه:

من ثلاث إلى أربع أونصات، يوميًا.

اللحوم، الأسماك، الدجاج، صفار البيض، اللبن،
الأجبان: من ملعقتين إلى ثلاث ملاعق من ملاعق الشاى
الكبيرة، مرتين يوميًا.

الأغذية التى يمكن تقديمها بين الوجبات:

من 8 شهور - سنتان:

الحبوب:

بسكويت - الخبز - الكورن فليكس بالحليب.

الفاكهة:

تفاح مقطع، موز مقطع، البطيخ، خوخ مقشر، كمثرى
مقطع، زبيب.

الخضروات:

جزر مقطع ومطبوخ وطازج، خيار مقطع، بازلاء مقطعة
ومطبوخة، بطاطس مطبوخة.

الحليب ومنتجاته:

حليب الأطفال الجاهز، الزبادى، المهلبية.

اللحوم:

اللحم قطع صغيرة - زبدة الفول السودانى - بيضة
مسلوقة جيدًا - دجاجة بدون جلد مسلوقة أو مطبوخة

جيدًا - سمك بدون عظم.

من 2 - 4 سنوات:

الحبوب:

بسكويت - الخبز - التوست - الكعك - الفشار.

اللحوم:

زبدة الفول السوداني - بيضة مسلوقة - دجاجة بدون

جلد مسلوقة - تونة - سمك بدون عظم.

الفاكهة:

التفاح - موز - الرطب - التمر - العنب - الكيوى -

الفراولة - خوخ - مشمش - برتقال مقطع.

الخضروات:

جزر مطبوخ - خيار - فلفل أخضر - كوسة

مطبوخة.

الحليب ومنتجاته:

الزبادى - الجبن بأنواعه.

س: ما مزايا الرضاعة الطبيعية؟

الجواب:

مزايا الرضاعة الطبيعية: الرضع الذين يرضعون من

الثدى لهم خواص نمو (وزن - طول) مختلفة مقارنة بذويهم الذين يتغذون على بدائل لبن الأم.

الرضع الذين يرضعون من الثدى يقل تعرضهم للإصابة بالسمنة بعد ذلك فى أثناء مرحلة الطفولة.

الرضع الذين يرضعون من الثدى يستفيدون من الدهون الموجودة بلبن الأم بصورة أفضل من الدهون الموجودة ببدايل لبن الأم.

الرضع الذين يرضعون من الثدى يستهلكون كميات أقل من اللبن (لبن الأم) (حوالى 85 كيلو كالورى لكل كيلو جرام من وزن الطفل يوميًا)، وذلك خلال الشهور الأولى من عمر الطفل الرضيع مقارنة بالأطفال الآخرين الذين يتناولون التركيبات الصناعية لبدايل لبن الأم.

الرضع الذين يرضعون من الثدى يكون معدل استهلاكهم للطاقة أقل من الذين يتغذون على بدائل لبن الأم، وكذلك معدل نمو بطئ.

الرضع الذين يرضعون من الثدى أقل عرضة لرجوع الطعام (الترجيع) من الفم، وذلك نتيجة إلى سرعة تفريغ المعدة فينتج عنها أقل قد من الطعام، حيث تفرغ المعدة

محتوياتها من لبن الأم خلال ساعتين، بينما يستلزم لبن الأم إلى 3 ساعات تقريبًا.

الرضع الذى يرضعون من الثدي مقارنة بالأطفال الآخرين الذى يتناولون التركيبات الصناعية (بدائل لبن الأم) يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض المعدية، مثل الإسهال وأمراض الأذن الوسطى، والجهاز التنفسى السفلى، وقد ظهرت هذه التأثيرات خاصة بالدول النامية مع مراعاة أن امتداد هذا التأثير إلى ما بعد فترة الرضاعة الطبيعية بالمقارنة بالأطفال الرضع الذى يتناولون اللبن البقرى دون اللجوء إلى لبن الأم.

الأطفال الذين يرضعون من ثدى الأم ذو قدرة مناعية ودفاعية عالية لمقاومة الإصابة بالعديد من الأمراض المعدية عند مقارنتهم بالأطفال الذين يرضعون المستحضرات التجارية (بدائل لبن الأم)، وذلك لتناولهم الأجسام المضادة التى تكونها الأم للعديد من الأمراض المعدية وتفرزها بلبنها للطفل الرضيع.

الأطفال الرضع الذين يرضعون من ثدى الأم ذو تطور عقلى وحركى جيد بالمقارنة بالأطفال الذين يرضعون

المستحضرات التجارية (بدائل لبن الأم).

هناك العديد من الدلائل على أن الرضاعة الطبيعية تحمى الرضيع من بعض أمراض الطفولة في أثناء الأعمار الكبيرة نسبيًا، مثل أمراض الجساسة (كالناتجة من بروتين البقرى) والسمنة واللويميا (ايضا ض الدم) في أثناء مرحلة الطفولة.

تؤثر الرضاعة الجزئية إلى قلة الاستفادة من فوائد الرضاعة الطبيعية، وربما تؤدي إلى سوء التغذية في المجتمعات الفقيرة بسبب أخطاء في التحضير والحفظ، وهو ما يؤدي إلى التلوث وخطر الإصابات المرضية المتكررة.

الإصابات الخطيرة بالأمراض أكثر انتشارًا بين الأطفال الذين يتغذون باللبن الصناعي.

أمراض الإسهال أكثر انتشارًا (من 14 إلى 25 مرة) بين الأطفال المتغذين على اللبن الصناعي، ومن 3 - 5 مرات بين الأطفال الذين يتناولون رضاعة صناعية جزئية.

كما أن نسبة الوفيات الناتجة عن الإسهال بين الأطفال المتغذين على اللبن الصناعي تزيد 14 مرة عنها بين الأطفال الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية.

أمراض الجهاز التنفسي أكثر انتشارًا بين الأطفال المتغذين على اللبن الصناعي كما يزيد معدل الوفيات 4 مرات بين هؤلاء الأطفال.

الإصابات الناتجة عن البكتريا والفيروس تنتشر بشكل ملحوظ بين أطفال الرضاعة الصناعية الذين يتعرضون إلى حد ما للإصابة بتجرثم الدم والتهاب الكبد، والالتهاب السحائي أكثر من أطفال الرضاعة الطبيعية.

تزيد إصابة المسالك البولية والتهاب الجلد بين أطفال الرضاعة الصناعية.

أطفال الرضاعة الصناعية أكثر عرضة للاضطرابات في نسبة الأملاح خصوصًا عند حدوث الجفاف.

الحساسية والربو الناتجان من استعمال اللبن البقري أكثر انتشارًا بين الأطفال المتغذين على اللبن الصناعي، كما أن الرضاعة الطبيعية تحمي الطفل من الإصابة بحساسية الجهاز الهضمي والدوي والجلد.

تحرم الرضاعة الصناعية الأم من فوائد ممارسة الرضاعة الطبيعية، وهو ما يزيد من خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض، كما تحرمها من الفوائد النفسية لترباط الأم وطفلها.

يتمتع أطفال الرضاعة الطبيعية بنسبة ذكاء أعلى مع استقرار عاطفى نفسى بالمقارنة بغيرهم.

س: ما الأغذية التكميلية وما أنواعها؟

الجواب:

التغذية التكميلية عبارة عن تغذية الطفل الرضيع تغذية أخرى بجانب لبن الأم، وهذه الأغذية الأخرى تسمى أغذية مكملة سواء أكانت أغذية أم مشروبات، خلال فترة التغذية التكميلية، يتم تغذية الرضيع بالغذاء المكمل بطريقة تدريجية تصاعدية حتى يصل إلى مرحلة تناول غذاء الأسرة.

ففى نهاية هذه الفترة التى تستمر حوالى سنتين يتم استبدال لبن الأم بنفس غذاء الأسرة بالرغم من احتمالية استمرار الطفل فى الرضاعة من الأم لمدة قد تتعدى السنتين، وذلك نابع من إحساسه بالارتياح فى استمرار الرضاعة الطبيعية.

يوجد نوعان من الأغذية التكميلية:

أغذية تعد خصيصاً للتغذية التكميلية، على سبيل المثال العصيدة التى تعدها الأم أو تشتريها من المحلات مثل ريرى.

استخدام أغذية الأسرة بعد تعديلها لتصبح أكثر ملائمة لتغذية الطفل، مثال على ذلك: هرس غذاء الأسرة ليصبح أكثر ملائمة لتغذية الرضيع أو إضافة الكبد لترفع محتواه من الحديد، أو إضافة الزيت لرفع محتواه من الطاقة.

س: لماذا يوجد احتياج للأغذية التكميلية؟

الجواب:

لبن الأم هو الغذاء المثالي والأنسب لتغذية الرضيع في الشهور الأولى من عمره 4 - 6 أشهر.

وبوصول الطفل الرضيع إلى هذه السن يصبح لبن الأم بمفرده غير كاف لمد الطفل بالطاقة والمغذيات اللازمة لنموه؛ لذلك يجب هنا التدخل بالأغذية التكميلية.

يوجد احتياج للأغذية التكميلية لتكملة احتياجات الطفل من الطاقة.

تزداد كمية الأغذية التكميلية التي يحتاجها الطفل الرضيع بتقدمه في العمر.

لو لم يتم سد هذه الفجوة فسوف يتوقف الطفل عن النمو، أو يكون نموه بطيئاً، إن الأطفال المولودين طبيعياً يكون لديهم مخزون كاف من الحديد داخل أجسامهم، وهذا

المخزون يستهلك بوصول الطفل إلى الشهر السادس من العمر.

وهذا يعنى أن الأغذية التكميلية يجب أن تمد الطفل بعنصر الحديد بعد الشهر السادس من عمره.

س: ما العلامات الواجب مراعاتها لكى يبدأ الطفل التغذية التكميلية؟

الجواب:

أن يكون بالغاً من العمر 4 أشهر على الأقل.

شعور الطفل بالجوع بعد الرضاعة بفترة وجيزة، ويستدل على ذلك ببيكائه.

لا يزيد فى الوزن.

س: ما الشروط الواجب توافرها فى الأغذية التكميلية الجيدة؟

الجواب:

أن تكون نظيفة وآمنة.

ألا تكون حاملة لسموم نباتية أو مواد كيميائية ضارة.

ألا تكون محتوية على عظم أو قطع صلبة.

ألا تكون ساخنة لدرجة الغليان.

ألا تكون كثير الملح أو الفلفل الحار.
 أن تكون سهلة التناول بواسطة الطفل.
 أن تكون متاحة محليا ورخيصة.
 أن تكون سهلة في إعدادها.
 س: ما الأطعمة الجيدة الخفيفة للأطفال؟

الجواب:

الموز الناضج المهروس - المانجو وباقي الفواكه.
 الزبادى - اللبن - البودنج باللبن.
 الخبز مع الزبد أو المسلى أو زبدة الفول السودانى أو
 العسل.

البسكويت أو النواشف.

البطاطا المسلوقة المطهية.

الكيك.

س: ما الشروط الواجب توافرها في المشروبات التى
 تقدم للأطفال؟

الجواب:

يجب أن تكون نظيفة وآمنة.

لا يجب أن تحل محل الأغذية الرئيسية.

تناول الشاى والقهوة يقلل من امتصاص الحديد، ولا يجب تناول المشروبات مع الوجبات أو فى خلال ساعتين قبل تناول الوجبة أو فى خلال ساعتين بعد تناول الوجبة الرئيسية لإتاحة الفرصة لقيام عملية الهضم والامتصاص فى غيابهم.

س: ما كمية الطعام المعتادة التى يتناولها الطفل وطريقة إعدادها؟

الجواب:

ننصح الأمهات بالآتى:

عند البدء بإعطائه طعام جديد يجب البدء بملء ملعقة صغيرة خلال اليوم الأول.

الزيادة التدريجية لهذا الطعام الجديد مع ضرورة التنوع، وذلك خلال الشهر التاسع من عمر الطفل، ويجب على الطفل أن يتناول أغذية مختلفة من أطعمة الأسرة.

يجب إعطاء الوقت الكافى للطفل لتعلم استخدام الملعقة، وابتلاع الطعام مع بعض التشجيع والصبر، فإن الطفل قريبًا يستطيع أن يتعلم كيفية تناول الأطعمة الجديدة،

وكيف يستمتع بالمذاقات الجديدة.

مع زيادة عمر الطفل، تنصح الأمهات بالآتي:

الاستمرار في الرضاعة الطبيعية من الثدي.

زيادة كميات الطعام المعطاة في أوقات تناول الوجبات.

في البدء يجب أن يكون الطعام المقدم للطفل طريا ولينا

ومهروسا، ثم بزيادة عمر الطفل يقطع إلى قطع صغيرة.

تشجيع ومساعدة الطفل وعندما يتناول غذاءه.

تغذية الطفل أغذية تكميلية متنوعة.

س: متى تستطيع الأم أن تغير قوام الأغذية لطفلها؟

الجواب:

في البداية يجب أن تكون الأغذية الصلبة عبارة عن مزيج

ناعم، ثم بزيادة عمر الطفل سرعان ما تكون مزيجا خشنا.

تقديم الأطعمة التي يستطيع الطفل الرضيع أن يمسكها

مثل: قطعة الموز، أو الخضروات المطهية عند الشهر السابع،

وذلك لتشجيع عملية المضغ، وتشجيع الأطفال على تناولهم

لطعامهم بأنفسهم، إعطاء الطفل ملعقة صغيرة ليطعم نفسه،

تشجيع الطفل على الشرب من الكوب عند الشهر السادس

من عمره.

س: متى تستطيع الأم استخدام اللبن البقرى؟

الجواب:

تقديم اللبن البقرى المبستر كامل الدسم بكميات صغيرة فى صورة كستردة أو زبادى أو مخلوط مع الحبوب، ويجب ألا يكون المشروب الأساسى للطفل الرضيع إلا عند بلوغ الطفل 12 من عمره.

إن اللبن البقرى فقير فى الحديد، ولا يمكن أبدًا أن يكون بديلًا للبن الأم أو اللبن الصناعى للأطفال التى أعمارهم أقل من 12 شهرًا.

نزع الدهن عن اللبن غير موصى به فى السنتين الأولين من عمر الطفل الرضيع.

س: ما العناصر الغذائية التى يمكن تقديمها للطفل وما هى أنواع الوجبات التى يجب تحضيرها له؟

الجواب:

إن الطفل بعد العام الأول يمكنه أن يتناول وجباته مشاركة مع أفراد الأسرة وبالتالى يمكن تناول ثلاث وجبات

أساسية، وكذلك الصبيرة بين الوجبات:

وجبة الإفطار:

اللبن - البيض - الفول - العدس - الجبن بمختلف أنواعه - البليلة - الكورن فليكس - مطحون حبوب - الخبز في صورة العيش البلدى - الفينو - التوست.

وإذا كان الطفل يستيقظ قبل ميعاد إفطار الأسرة فيتم إعطاؤه كوبًا من اللبن مع خبز.

ملحوظة:

يعطى الفول والعدس تدريجياً للطفل تجنباً لحدوث أنيميا الفول، وإذا كان الطفل يرفض اللبن الصافى فأعطيه له مضافاً إليه الكاكاو (ويشترط هنا إضافة الكاكاو بكمية قليلة؛ لأن وجود الكاكاو يقلل من استفادة الطفل من المغذيات الموجودة باللبن) أو أعطيه له في صورة مهلبية أو زبادى مضاف إليه العسل.

وجبة الغذاء تحتوى على: اللحوم - الدجاج - أسماك - كبد على هيئة قطع صغيرة مفرومة مع إضافة الأرز أو البطاطس البوريه لها.

وجبة العشاء: يختلف ميعادها من طفل إلى آخر، وإما أن

تتكون من:

نفس نوع الطعام المقدم فى وجبة الغداء.
أو مهلبية أو زبادى أو كاسترد أو ساندوتش بالجبنة أو
اللانшон.

س: ماذا يجب أن يعطى للطفل ليشربه؟

الجواب:

بالنسبة للأطفال الأقل من 12 شهرًا، فإن لبن الأم أو
الألبان الصناعية يجب أن تكون المشروبات الرئيسية بعد العام
الأول من عمر الطفل عندما يبدأ الطفل فى تقليل المأخوذ من
لبن الأم أو الرضاعات الخارجية، فإن لبن الأبقار يمكن أن
يقدم كمشروب.

بالرغم من أن اللبن مهم للكالسيوم، ولكن الزيادة
المفرطة فى تناول اللبن قد تؤدى إلى ضعف الشهية.

وبالتالى تحديد 3 أكواب من اللبن فى اليوم مطلوبة
وموصى بها بالنسبة للأطفال 1 - 3 سنوات، والأطفال
الأكبر سنًا، فإن الماء من المشروبات المفضلة مع تشجيع الأم
لطفلها بتناولها بصورة منتظمة خلال اليوم.

المشروبات التجارية المصنعة تجارياً غير موصى بها.

س: ما نوع اللبن الذي يجب أن يعطى للطفل؟

الجواب:

بالنسبة للأطفال الأقل من سنتين فإن منتجات الألبان الكاملة الدسم موصى بها من 2 - 5 سنوات، فإن اللبن منخفض الدسم، ومنتجاته يكون مناسباً للأطفال في تلك المرحلة، بينما اللبن المنزوع الدسم ومنتجاته غير مناسبة.

الأطفال الأكبر سناً ربما يناسبهم أن تستخدم اللبن منزوع الدسم أو النصف دسم ومنتجاته، الألبان المضاف إليها نكهة غير موصى بها، حيث إنها تكون عالية في محتواها من السكريات عن الألبان السادة.

س: ماذا يحدث عند تناول الأطفال كمية كبيرة من

المشروبات السكرية؟

الجواب:

تسوس الأسنان: حيث إن الأطفال الذي يتناولون المشروبات السكرية والعصائر بكميات كبيرة ومنتظم يكونون أكثر عرضة لخطر الأسنان.

ضعف الشهية.

التغيرات فى الأمعاء: إن الأطفال الصغار يكون لديهم مشكلات فى هضم بعض السكريات المتواجدة بالمشروبات السكرية، والتي ينتج عنها حدوث تغير وخلل فى وظائف الأمعاء، وبالتالي حدوث الإسهال، وهو ما يؤثر على النمو.

نصائح:

الأطفال لا يحتاجون إلى المشروبات السكرية للصحة الجيدة.

عصير الفواكه والمشروبات الغازية والألبان المضاف إليها النكهة، والمياه المعدنية والأغذية الغنية فى محتواها من الطاقة لا تكون اختيارات صحية ومفيدة لطفلك.

تشجيع الطفل على شرب الماء.

تشجيع الطفل على تناول الفواكه الطازجة عن شرب عصير الفواكه.

الإفراط فى تناول المشروبات السكرية ينتج عنها ضعف فى الشهية - تسوس الأسنان - خلل فى وظائف الأمعاء - وحدث الإسهال.

تجنب استخدام زجاجة الإرضاع لحث طفلك على النوم الهادئ.

تشجيع طفلك على استخدام الكوب منذ الشهر السادس من عمره.

استعمال فرشاة الأسنان بصورة منتظمة وروتينية بمجرد ظهور الأسنان.

قومي بزيارة طبيبك أو الوحدة الصحية عندما تريدان معرفة المزيد عن صحة طفلك ونموه.

س: كيف تتم التغذية خلال وبعد المرض؟
الجواب:

يجب الإكثار من تناول السوائل في أثناء المرض مع تشجيع الطفل باستمرار على تناول الأغذية الطرية المتنوعة المقبولة والمفضلة لدى الطفل.

وبعد المرض يجب الحرص على أن يتناول الطفل أغذية أكثر من المعتاد مع تشجيع الطفل باستمرار على تناول كميات أكبر.

س: ما النصائح والمحاذير الواجب معرفتها في تغذية الطفل الرضيع؟
الجواب:

كثيرة هي خبرات الأجداد ونصائح الجارات والقريبات التي يتبرعن بالإدلاء بها للأم بمجرد أن تضع وليدها، بل

وربما قبل أن تضع أثناء الأشهر الأخيرة من الحمل.
وقد تؤدي كثير من هذه النصائح إلى مشكلات للطفل
فيما بعد.

وأول هذه النصائح الخاطئة هي إعطاء الطفل ماء محلي
بالسكر بعد الولادة مباشرة.

في حين أن الأطباء وعلماء التغذية يؤكدون على ضرورة
وضع الطفل على صدر أمه بعد ثلث ساعة بعد الولادة،
سواء أكانت هذه الولادة طبيعية أم قيصرية.

وحتى وإن كانت الأم تحت تأثير المخدر بعد العملية
القيصرية لأن السائل الذي ينزل من صدر الأم في هذا الوقت،
والذي يتميز لونه باللون الأصفر، ويستمر لمدة ثلاثة أيام بعد
الولادة يحمي الطفل إذا تناوله بما فيه من مواد مقاومة لمواجهة
الحياة التي خرج إليها الطفل بعد أن كان في رحم أمه في درجة
حرارة مثالية، وعوامل حياة مثالية من صنع الرحمن عز وجل.
وبعد مرور الأيام الثلاثة يبدأ نزول اللبن العادي من
صدر الأم.

فإذا أعطى الطفل الماء المحلى بالسكر بدلاً من هذا الغذاء
فقد يتعرض للكثير من المشكلات الصحية التي يحميه منها.

هذا بالإضافة إلى أن الطفل لا يكون مهياً لمثل هذا الغذاء ولا امتصاصه فتحدث له بعض المشكلات.

ومن هذه العادات الخاطئة أيضاً التي يتعرض لها الطفل في مرحلة ما قبل الفطام، كما يؤكد الدكتور مجدى نزيه رئيس وخبير واستشارى التشخيص الغذائى - إعطاء الطفل مشروب الينسون أو التيليو قبل النوم بحجة أنها سوف تساعد على النوم بهدوء وستمنع عنه ما قد يشعر به من (مغص) أو آلام فى البطن.

والحقيقة أن علاج المغص بأن ينام الطفل على بطنه لفترة ما إذا كان بسبب طبيعى لتخرج الغازات.

أما إذا كان بسبب يحتاج لعلاج طبيب فلن تفلح هذه المشروبات فى علاجه.

إلى جانب أن إعطاء الطفل هذه المشروبات ليلاً ستحرمه من رضعة الليل التى تعتبر أهم الرضعات التى تناولها الطفل لما تحتويه من نسبة أكبر من الدهون عما هى موجودة فى رضعات النهار، مما يعطى للطفل ميزة كبيرة وينشط عمل الجهاز العصبى والمخ وهرمونات الجسم فينعم بنوم هادئ.

ويؤكد علماء التغذية على:

أنه لا يجب أن يتناول الطفل حتى يتم شهره الخامس غير

لبن الأم فقط وفى كل وقت يطلب فيه الطفل ثدى أمه طالما أن الأم ترضع طفلها بالشكل الصحيح الكافى.

ومقياس الرضاعة الصحيحة الكافية أن ينام طفلها بعد كل رضعة، فهذا دليل على كفاية لبن الأم. ولكى تحصل الأم على النتيجة يجب عليها أن تتناول كوبين من الحليب يوميًا مع ملعقة من (الحلبة) المطحونة وكميات كافية من السوائل والخضروات والفاكهة الطازجة.

ويجب أن يصل وزن الطفل بعد مرور 6 أشهر من ولادته إلى حوالى 5.7 كيلو جرام، والمعروف أن وزن الطفل وقت الولادة يتراوح بين 3 إلى 5.3 كيلو جرامات.

من المعروف أن الطفل لا يفطم قبل نهاية عامه الثانى، لكن مع بداية الشهر السادس أو قبله بقليل ينصح بأن يتناول الطفل الماء بالإضافة إلى وجبات تكميلية بجانب الرضاعة الطبيعية من الأم.

فخلال لفترة من الشهر السادس حتى نهاية السنة الأولى يجب أن تنظم تغذية الطفل بحيث يحصل على أربع وجبات إضافية مع ثلاث رضعات فقط من الأم فى مواعيد محددة، الأولى صباحًا، والثانية ظهرًا، والثالثة قبل أن ينام فى المساء.

ولا يصح أن تستجيب الأم لطفلها إذا طلب الرضاعة في غير هذه الأوقات حتى تعطى له الفرصة لتناول الوجبات المكملة.

كما ينصح أن يتم تناول الطعام باستخدام الملعقة والكوب والطبق، وعدم استخدام (الببرونات أو التيتينات).

فقد نادت منظمة الصحة العالمية بمنع استخدامها لأنها تجعل الطفل يعتاد على الثقوب الواسعة لحلمات البيرونة، ويمل الثقوب الضيقة حلمة ثدى الأم حتى لا يبذل مجهوداً في عملية المص أو الشفط، وثدى الأم هو التغذية المثالية التي يجب أن تستمر حتى نهاية السنة الثانية من عمر الطفل بجانب الأغذية التكميلية.

خلال الشهر الثامن يضاف إلى غذاء الطفل نوعان جديدان من الطعام، وهى اللحوم البيضاء والبقول.

فتسلق قطعة من الدجاج مع الخضروات وتضرب فى الخلاط قبل أن تعطى للطفل، أو تقطع عكس اتجاه نسيج اللحم إلى شرائح رقيقة عرضية (مقل طريقة تقطيع اللانشون) حتى يستطيع الطفل بلعها.

أما البقول فيجب أن تكون خالية من القشور حتى

يمتصها الجسم، ويضاف إليها الخبز.

وبالنسبة للفلول يقشر ويضاف إليه كمية قليلة جدًا من الملح، ونقطة زيت وقطعة صغيرة من الخبز، وتهرس جيدًا حتى تصبح سائلًا وتعطى للطفل.

وخلال الشهر التاسع يبدأ إضافة اللحوم لغذاء الطفل بعد سلقها وضربها فى الخلاط أو تقطيعها إلى شرائح عكس اتجاه النسيج.

كما يمكن أيضًا عمل البيض بطريقة معينة، وهو وضع البيض مع قطعة من الطماطم وقليل من السمن والملح والخبز.

وتهرس جيدًا بالشوكة حتى تصبح سائلًا، وتوضع على النار قليلًا، فهذا الخليط يحتوى على مغذيات عالية من مواد الطاقة والفيتامينات والأملاح المعدنية.

وخلال السنة الثانية من عمر الطفل يجب تخفيض عدد الرضعات من ثلاث رضعات إلى رضعتين فقط قبل النوم ظهرًا ومساءً؛ لأن زيادة عدد الرضعات سيؤثر على تناوله للوجبات الأخرى، ويراعى أن تكون جميع الأطعمة التى يتناولها الطفل فى حالة سائلة، وأن يتخلص من الطعام الذى

لم يتناوله الطفل، ويفضل ألا يحصل الطفل على كميات كبيرة من الأرز باللبن أو بالنشا أو البطاطس حتى لا يصاب بالسمنة؛ لأن السمنة التي تتكون في مرحلة الفطام تستمر طوال حياة الإنسان.

ومن الثالثة حتى سن المدرسة:

الطفل في هذه المرحلة يكون قد كون أسنانه، ويستطيع أن يتناول الطعام الذي يتناوله الكبار.

لكن يجب مراعاة أن تقسم وجبات اليوم على أربع وجبات في مواعيد ثابتة.

ولا ينصح بتناول الحلوى المصنعة في أضيق الحدود حتى لا يشعر الطفل بالحرمان، وتكون بعد انتهاء وجبة من وجبات اليوم.

وتعتبر الساندوتشات أو الشطائر إحدى وجبات اليوم، ويراعى أن تكمل محتوياتها ما يتناوله الطفل من غذاء طوال اليوم.

فتكون أغذية مركزة قليلة الحجم كثيفة القيمة الغذائية. يفضل الجبن الرومي أو الجبن المطبوخ؛ لاحتوائها على نسبة كبيرة من فيتامين (أ) ونسبة كبيرة من الكالسيوم.

والدهون.

ومن اللحوم يمكن وضع البسطرمة لاحتوائها على نسبة كبيرة من البروتين وعنصر الحديد والزنك.

وكلك الحلاوة الطحينية أو الزبد مع المربى مع الخبز الأبيض لأنه سهل المضغ والبلع، وعلى القيمة الحرارية.

س: ما الأسلوب الغذائى الأمثل لأطفالنا بعد الفطام؟

الجواب:

يشير خبراء التغذية إلى أن تغذية الأطفال من 3 - 6 سنوات يجب أن تشمل أربع وجبات خفيفة، وليس ثلاثاً.

ويعتبر الساندوتش الذى يأخذه الطفل معه إلى الحضانة أحد هذه الوجبات، لذا يجب مراعاة:

أن يحتوى الساندوتش أغذية مركزة قليلة الحجم كثيرة القيمة.

ويفضل الجبن الرومى والجبن المطبوخ لاحتوائهما على البروتين والدهون والكالسيوم وفيتامين (أ) (فيتامين النمو).

كما أن شرائح اللحم مليئة بالبروتين الحيوانى والحديد

وعناصر مغذية أخرى، وأهمها: الزنك الذى يساعد على التركيز، وهناك أيضًا الحلاوة الطحينية، أو الزبدة مع المربى بالعيش الفينو، وهى عالية القيمة الغذائية، وسهلة الطبخ والبلع.

س: فى فترة المدرسة بالنسبة للأطفال بماذا ينصح فى الجانب الغذائى؟

الجواب:

يجب تقسيم وجبة الإفطار إلى (وجبة ما قبل الذهاب إلى المدرسة، وأثناء التواجد بها، على أن تتميز باحتوائها على مواد الطاقة).

أما بقية الوجبات فيجب أن تحتوى على البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية إلى جانب الأغذية الواقية كالفواكه والخضروات لاحتوائها على فيتامين (ج) خاصة الموالح:

البرتقال، الجوافة، الليمون.

لأن الطفل فى هذه المرحلة يكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية.

وعموماً يفضل الابتعاد عن الأغذية أو الحلوى

المصنعة لاحتوائها على مواد كيميائية، وحافطة تضر بصحة الأطفال.

س: بماذا تنصح الأم حتى تقوم بواجبها الغذائى على أكمل وجه؟

الجواب:

اعلمى عزيزتى الأم:

أن نوع الغذاء الذى يتناوله طفلك له دور كبير فى تحديد مستوى الذكاء والحالة المزاجية والنفسية له، بالإضافة إلى أنه منظم كبير لوظائف المخ.

أن الأطفال الذين لا يتناولون إفطارهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق، وأكثر استعداداً للإصابة بفرط النشاط الحركى، حيث التوقف عن تناول الطعام طوال الليل يقلل من مستوى السكر فى الدم؛ فيعجز المخ عن أداء الواجبات كما ينبغى.

إن أغذية الأطفال يجب أن تضم خمسة أنواع رئيسية من الأطعمة:

زبدة الفستق: تحتوى على الدهون المسئولة عن زيادة النمو الدهنى والمهارات الحركية.

الحليب كامل الدسم: الغنى بالأحماض الدهنية والكوليسترول الضروري لبناء وتنشيط الخلايا العصبية والدماغية.

البيض: غنى بالكوليسترول والبروتينات وعناصر أخرى مثل مادة (الكولين) الشبيهة بفيتامين (ب) بقدرتها على تحسين التعلم والذاكرة.

السماك: وخاصة أسماك التونة الغنية بالأحماض الدهنية، غير المشبعة من نوع (أوميغا 3) التي تتواجد في خلايا الدماغ بصورة طبيعية، وهي ضرورية لسلامة العقل والجسم.

اللحوم الحمراء: وتحتوى على كميات ضخمة من الحديد والبروتينات والألياف والفيتامينات وفيتامين (ب12) على وجه الخصوص.

س: كيف يتم العناية بالطفل المريض فى جانب التغذية؟

الجواب:

يجب أن يقدم للطفل أثناء المرض أطعمة غنية بالطاقة. فى حالة ارتفاع درجة الحرارة يجب إعطاء الطفل سوائل كثيرة من الماء والعصائر الطازجة، وإرضاعه إذا كان فى سن

الرضاعة، حتى لو كان مصابًا بالقىء، فيتم إرضاعه بكميات بسيطة فى كل رضعة وعلى فترات متقاربة، كما يجب على الماء قبل إعطائه للطفل، ويمكن أن يعطى (جلى أو مهلبية) أو شاي خفيف؛ لأن هذه السوائل تعمل على تعويض الجسم عن السوائل المفقودة فى الإسهال أو القىء.

س: ما الاحتياجات الغذائية لأطفالنا فى المرحلة الابتدائية؟

الجواب:

إن المرحلة الابتدائية هى المرحلة التى عندها يبدأ الطفل فى الاستمتاع بالانشغال بالحياة الاجتماعية، وأخذ مصروف الجيب وبداية اختيارهم لأسلوب حياة خاص بهم.

إن الأطفال فى تلك السن يتعلمون بسرعة، وأيضًا يتأثرون بأصدقائهم، وهذا الوقت مثالى لتعليمهم أهمية الأغذية الصحية، وممارسة الأنشطة المختلفة.

إن السنوات المبكرة والمتوسطة يكون بها النمو الجسمانى للطفل بطيئًا وثابتًا، وبالتالي فإن الأطعمة المنخفضة جدًا فى محتواها من الدهون يكون غير موصى بها، ولكن الغذاء الصحى المتوازن يقترح لكافة الأطفال.

الاحتياجات من الغذاء:

إن الأطفال في تلك المرحلة يحتاجون إلى أغذية متنوعة لتكوين غذاء صحي متوازن.

لذلك عند تقديم الغذاء للطفل يجب أن يكون من المجاميع الغذائية التالية:

الخضروات والفواكه.

الخبز والحبوب.

اللحوم والأسماك - الدواجن - البيض - البقوليات.

الألبان - الجبن - الزبادى.

أثناء سنوات المرحلة الابتدائية فإن الأطفال يمارسون أساليب تغذية تقليدية من حيث تناول 3 وجبات رئيسية خلال اليوم.

وبالنسبة للأطفال النشطاء فإن الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية تكون هامة جدًا لمساعدتهم في استمرارية التركيز ومزاولة النشاط (اليقظة).

إن الوجبات الخفيفة الصحية في العطلات بعد المدرسة هامة جدًا.

أوقات تناول الوجبات لأفراد الأسرة:

جلوس الأطفال مع باقى أفراد الأسرة أثناء تناول الطعام فرصة هامة لقضاء وقت جماعى مع التمهل والبطء فى تناول الطعام، يعطى فرصة لقضاء وقت أطول ومريح وجماعى ومرح معًا.

وحتى لو كانت تلك الأوقات الجماعية خلال العجالات الأسبوعية حاولى تأخير وجبة الغداء أو الإفطار أثناء العطلات الأسبوعية لإعطاء الفرصة لتجميع الأسرة مع بعضها البعض.

فى أوقات الوجبات:

تشجيع التحدث والمشاركة فى الأنشطة اليومية.
تجنب مشاهدة التلفزيون أو سماع الراديو أو التحدث فى التلفون.

دعى طفلك يقرر الإحساس بالشبع ولا تجبريه على تناول طعام زائد.

شجعى طفلك على مساعدتك فى إعداد الوجبات والتسوق.

وضحي لطفلك بعض الإرشادات الغذائية مثل (اللبن يساعدك على التمتع بأسنان وعظام قوية).

س: ما أثر التغذية على التحصيل الدراسي؟

الجواب:

أثبتت الدراسات أن سوء التغذية يؤثر على الذكاء والسلوك والتقدم الدراسي للأطفال في المدارس.

وعادة ما يكون التحصيل الدراسي لهؤلاء الأطفال منخفضاً مما يساعد على رسوبهم في المدرسة.

حيث تؤدي الإصابة بسوء التغذية خلال السنوات الأولى من العمر إلى انحدار معدلات الذكاء لدى الأطفال، وتوليد نزعة عدوانية في سلوكهم الاجتماعي تستمر معهم خلال فترة الطفولة وإلى آخر فترة المراهقة.

ويرجع ذلك إلى نقص عناصر غذائية مهمة مثل الزنك والحديد أو فيتامينات (ب) أو نقص البروتينات مما يؤثر سلباً على نمو الرأس، ويتبعه نقص معدل الذكاء، وينتج عن ذلك سلوك اجتماعي عدواني.

ومن الجدير بالذكر هنا أن قيام الأطفال الصغار بإنقاص أوزانهم بأنفسهم باتباع أنظمة غذائية لإنقاص الوزن من

تلقاء أنفسهم أو مستخدمة بواسطة أصدقاء لهم أو تقليل عدد الوجبات اليومية أو الاعتماد على أغذية دون الالتزام بالمجاميع الغذائية السابق الإشارة لها، وليس تحت إشراف طبي تغذوى، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الذكاء.

وأظهرت الدراسات أن الفتيات اللاتي لديهن مستويات أقل من الحديد سجلن معدلات أقل في اختبارات الذكاء لحوالي 10 درجات مقارنة مع أولئك اللاتي يتمتعن بمستويات طبيعية من هذا العنصر.

وأن درجات الذكاء تحسنت بصور مثيرة عندما رجعت مستويات الحديد المنخفضة إلى حدودها الطبيعية لأن عنصر الحديد يدخل في تركيب كرات الدم الحمراء وبالتالي يعتبر ذا دور إيجابى في إنتاج خلايا دم حمراء جديدة، مما يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد والذي يسبب أعراضاً مثل التعب والإرهاق ونقص التركيز والانتباه.

لذلك لابد من الالتزام بتناول وجبات إفطار مغذية.

مع أهمية تناول المصادر الحيوانية كاللحوم الحمراء والدجاج والسّمك والكبد والبيض والمصادر النباتية مثل الحبوب والفاول وفاول الصويا إلى جانب الخضروات الورقية

الداكنة الفواكه المجففة والمكسرات والشيكولاته؛ لأنها من أهم الأطعمة الغنية بالحديد.

ويجب أن يؤخذ في الاعتبار أن الجسم يمتص الحديد الموجود في اللحوم بصورة أكثر سهولة من الحديد الموجود في مصادر أخرى.

ولزيادة امتصاص الحديد الموجود بالخضروات والحبوب يفضل شرب عصائر الفاكهة مع وجبات الطعام؛ لأنها غنية بفيتامين (سى) الذى يزيد من امتصاص الحديد يمتص الحديد فى الجسم مع تجنب تناول الشاي والقهوة التى تعيق امتصاصه.

س: ما العادات الغذائية غير الصحية عند تلاميذ المدارس؟

الجواب:

عدم تناول الإفطار.

تناول الأطعمة الفقيرة فى القيمة الغذائية بين الوجبات.

قلة تناول الفواكه والخضروات الطازجة.

تناول الأغذية بعد الانصراف من المدرسة.

ولقد لوحظ أن نسبة من الطلاب تقوم بتناول المشروبات الغازية أو البطاطس المقلية والحلويات عند انصرافها من المدرسة، وهى ذاهبة إلى المنزل.

وهذه الأغذية تفسد شهية الطالب لتناول وجبة الغذاء، وهى (وجبة رئيسية) وهذا يؤثر بشكل كبير على الحالة الغذائية للطلاب فمن المعروف أن وجبة الغذاء يجب أن توفر حوالى نصف الاحتياجات اليومية من معظم العناصر الغذائية.

وأن عدم تناولها يجعل من الصعوبة على أن يحصل الطالب على احتياجات اليومية وباستمرار هذه العادة فإن الطالب قد يعرض نفسه لنقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية.

س: ما النصائح الموجهة للأبوين فى حالة رفض الطفل للطعام؟

الجواب:

رفض الطفل للطعام لا يعنى دائماً أن الطفل لا يحب هذا الطعام.

فمن الممكن أنه يريد أن يحدث بعض الضجة أو يختبر

الوالدين أو يلفت انتباههما ومعرفة رد فعلهم من تركه للطعام، وتصبح هذه العادة لعبة لديه وبالتالي هناك بعض النقاط التي تساعد الأبوين على تجنب تلك اللعبة والحث على إحداث أوقات تناول الوجبات إيجابية، وهي تشمل على الآتى:

تقديم الوجبات فى محيط هادئ.

تجنب مشاهدة التلفزيون واللعب بألعاب الأطفال أثناء تناول الوجبات.

إعطاء الطفل ملعقة صغيرة وجلسه على كرسى مريح أثناء تناوله لطعامه.

تقديم طعام الأسرة للأطفال الذى تتراوح أعمارهم ما بين 1 - 3 سنوات.

حاولى أن تكونى هادئة ولا تجربى طفلك على تناول الطعام.

ابدئى فى إعطاء كمية صغيرة، ثم زىدى الكمية عندما يحتاج المزيد من الطعام.

اسمحي لطفلك أن يعبر عن حبه، وعدم حبه لبعض الأطعمة.

تقديم بعض الأطعمة الجديدة مع الأطعمة الأخرى المعتاد طفلك على تناولها.

كونى قدوة لطفلك بتناولك الغذاء الصحى أمامه فيقوم بنفس ما تقوم به أمه.

فى حالة الاستمرارية فى رفض الطعام حاول أن تظلى هادئة مع عدم إجبار طفلك على تناول طعامه، وتذكرى أن الأطفال يعرفون كمية الطعام التى يحتاجون إليها.

شجعى طفلك على الجلوس هادئاً لمدة عشر دقائق قبل مغادرة غرفة الطعام.

إذا ما شعر الطفل بالجوع بمجرد أن غادر المائدة فقدمى له المتبقى من الوجبة (مع ملاحظة تسخينها جيداً، ثم تبريدها قبل تقديمها للطفل لو انقضى على فترة بقائها على درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين).

فى حالة شعور الطفل بالجوع خلال ساعة ونصف إلى ساعتين بعد تناول الوجبة فقومى بتقديم وجبة خفيفة صحية مثل الفواكه - النواشف السادة أو ساندوتش.

الوجبات الخفيفة غير الصحية مثل الشيكولاته - الشيبسى - البسكوتات الدسمة العالية فى محتواها من السكر

- الأيس كريم لا يجب تقديمها كبديل في حالة رفض الطعام الأساسي، وتفضيل تلك الوجبات الخفيفة عنها.
أثبتت أيتها الأم على مبدأ طوال الوقت في حالة رفض طفلك للطعام أو الوجبة المقدمة له.

صحة الطفل

س: كيف يتم عمل حمام للطفل بعد الولادة مباشرة؟
الجواب:

استخدمى الماء والصابون الخاص بالأطفال عند إجراء الحمام لطفلك حتى يتم سقوط الحبل السرى، وتشفى السرة شفاء كاملاً، ولا تغمرى جسم المولود بالماء قبل أن تشفى السرة، ولا تستخدمى البودرة أو الزيوت للطفل، ويستحسن إجراء حمام للمولود قبل إرضاعه.

س: ماذا ينبغى أن يفعل بعد سقوط الحبل السرى؟
الجواب:

يسقط الحبل السرى عادة بعد (7 - 10) أيام من الولادة، يستخدم الكحول مع القطن لتعقيم المكان وحوله، مع كل تغيير للحفاظات، قد تسقط قطرة أو قطرتان من الدم عند انفصل الحبل السرى عن السرة.

لا تغطى السرة؛ لأن ذلك يساعد على جفافها.
راجعى الطبيبة إذا انبعث من السرة رائحة كريهة، أو أنها
احمرت وما حولها.

س: بالنسبة للحفاضات والسراويل البلاستيكية ما الذى
يجب مراعاته عند استخدامها؟
الجواب:

غيرى الحفاضة كلما تبللت أو اتسخت، ولا تستعملى
السراويل البلاستيكية؛ لأنها تحفظ الرطوبة والدفع.
ومن ثم تصبح بيئة جديدة للفطريات والجراثيم.
تغسل الحفاضات المصنوعة من القماش بالماء والصابون
المناسب، وتشطف بالماء الوافر حتى لا تبقى مواد صابونية
قد تسبب تهيجاً فى الجلد.
يمكن دهن موضع الحفاضات بكريم خاص، كما يمكن
استخدام الفازلين.

س: ماذا يحدث بعد طهارة الطفل الذكر؟
الجواب:

يدهن بالفازلين عند تغيير الحفاضات حتى يذهب
الاحمرار أو التورم.

قد تظهر مادة بيضاء اللون مغطية موضع الجرح، وهو دليل شفاء الجرح، لذا لا تنزعى هذه الطبقة، فإذا زاد التورم أو الالتهاب أو الاحمرار، أو ظهر قيح أصفر مخضر، فإن ذلك قد يستدعى مراجعة الطبيب.

س: كيف يتعامل مع أظفار الأطفال؟

الجواب:

حتى أسبوعين أو حولهما تبرد الأطفال بالمبرد الخاص بها، أما استخدام المقص فقد يسبب أذى لا داعى له.

س: ما أنواع الملابس التى تستخدم للأطفال؟

الجواب:

تستخدم الملابس البسيطة التى تحفظ الطفل دافئاً، ولا تعرضه للحرارة العالية.

اختارى من الملابس ما كانت سهلة الغسيل.

يترك المولود فى الأيام الحارة بالفانيلا والحفاظات.

أما فى الأيام أو الأماكن الباردة فيجب تغطية رأس الطفل.

س: ما الجوانب المناسب حول الطفل خلال الأسابيع الأولى؟

الجواب:

خلال الأسابيع الأولى حاولى إبقاء الحرارة فى غرفة

طفلك 31 درجة مئوية ليلاً ونهاراً.
أما فيما بعد فدرجة الحرارة التى تلائمك أيضاً على
طفلك.

ومن الأفضل أن لا تثقله بالألبسة أو أن تلحفه بغطاء
ثقيل؛ لأن هذا يتعبه ويزعجه.

وتجدد الهواء فى غرفته ضرورى جداً، ولكن يجب
الاحتراس من التيارات.

كون الغرفة مرتبة ونظيفة يساعد للوقاية من العدوى
والحوادث.

وأن إعداد وترتيب لوازم طفلك يسهل حصولك عليها
عند الحاجة.

بعد أن تغسل ثياب طفلك عليك أن تشطفها جيداً
بالماء.

إن بقاء الصابون والمطهرات على الثياب قد يسبب التهاباً
جلدياً.

أما إذا استنشقت رائحة الأمونيا (النشادر) التى تفوح
من الحفاظات أو الثياب عندما تغيرين لطفلك، أو إذا

ظهرت علامات تهيج أو التهاب جلدى فى موضع الحفاظات عليك عندئذ أن تستشيرى الطبيب بالأمر لإعطاء العلاج المناسب.

تجنبى الاستعمال الطويل للسراويل المصنوعة من المطاط أو البلاستيك إذا نقت ثياب طفلك بالماء البارد فذلك يؤدى إلى تخفيف البقع.

س: كيف يتم العناية بالحبل السرى والختان؟

الجواب:

إذا كان حبل سره طفلك لا يزال عالقاً عند مغادرتك المستشفى فستلقين التعليمات اللازمة بشأن العناية به. وعادة يسقط هذا الحبل حوالى اليوم العاشر بعد الولادة.

وفى هذا الوقت قد يحدث نزف سائل ونزف دموى خفيف من السرة.

فإذا حدث شىء من هذا القبيل يجب تنظيف السرة بواسطة قطعة من القطن المبلل بالكحول أو أية مادة أخرى يصفها الطبيب مرة أو أكثر يومياً إلى أن يتم شفاؤها.

وإذا بدا المكان ملتهبًا عليك استشارة الطبيب.
 وإذا أجريت عملية الختان لطفلك نظف قضييه بلطف
 واستعملى مرهم الفازلين أو أى مرهم آخر يصفه الطبيب
 عند تغيير حفاظات الطفل إلى أن يشفى.
 وإن كنت تستعملين الشاش المعقم للتنظيف ضعى كمية
 وافية من المرهم لمنع الالتصاق.
 س: ما القواعد السليمة التى ينبغى أن تتبع فى تحميم
 الطفل؟

الجواب:

من المستحسن غسل طفلك بالإسفنجة إلى أن يسقط
 حبل السرة وتكون السرة قد شفيت تمامًا.
 حمى طفلك قبل الرضاعة وليس بعدها، واجمعى
 ما تحتاجينه من أدوات قرب متناول يدك، وهذا بعض ما
 تحتاجين:
 منشفة صغيرة ناعمة للتدليك، وأخرى ناعمة أيضًا
 للتنشيف.
 منشفة كبيرة لتمديد الطفل عليها.

قطعة صابون ناعم خاص بالأطفال.

مسحوق خاص بالأطفال بودرة أو نشا الذرة.

زيت أو غسول خاص بالأطفال أو زيت معدنى.

قطع من القطن.

حفاظات وقمصان داخلية وقمصان نوم.

مغطس يحتوى على 10 سم من الماء الفاتر (افحصى

حرارة الماء دائماً بوضع مرفقك (كوعك) فيه قبل الشروع

بتحميم طفلك).

س: متى تلجأين للطبيب؟

الجواب:

من الصعب على الوالدين أحياناً أن يقرروا إذا كان

طفلهم مريضاً أم لا.

وكثير من عطس الأطفال يكون لغطاً، ومن وقت لآخر

يخرج بعضهم رذاذاً من البصاف دون أن يكون هناك أى

مرض.

هذه الأمور ليست جدية ولا تستوجب مراجعة

الطبيب.

أما إذا أصبح طفلك خاملاً لا يقبل طعامه، ويستمر بالبكاء خلافاً للعادة أو إذا ارتفعت حرارته أو ظهر عنده طفح جلدى أو أصيب بتقيؤ متكرر أو بإسهال مستمر فمن المستحسن آنذاك استشارة الطبيب.

وقبل أن تخبرى الطبيب دونى ما تريدن الاستفهام عنه.

ومن الأفضل قبل إجراء هذا الاتصال قياس حرارة طفلك عن طريق المستقيم (الشرح).

س: متى تستقر ملامح المولود؟

الجواب:

تتأب بعض الأمهات حالة من الفزع عند رؤية أطفالهن لأول مرة ويصرخن قائلات: إن الطفل ليس جميلاً، ويتساءلن هل يتغير شكله بعد ذلك، وهل تعمل الحواس فى هذه السن المبكرة؟.

يقول المتخصصون:

إن أعضاء جسم الطفل يتغير شكلها بعد مرور عدة أسابيع من الولادة المستقرة على شكلها الطبيعى فالمعروف أنه فى الأيام الأولى تكون متغيرة نتيجة مرور الجنين فى قناة

الولادة، مما يترك بعض الآثار على شكل الرأس، كما تكون هناك طبقة من الشعر فوق جلده تتساقط بعد ذلك، ويكون أنفسه منبسطة.

وكلها أشياء تشوه منظره في الأيام الأولى.
وإليك بعض التغيرات التي تطرأ على أعضاء الطفل بعد الولادة مباشرة، وتزول بعد فترة.
الرأس:

يتعرض الرأس أثناء مرور الجنين في قناة الولادة لبعض التغيرات فقد يأخذ شكلاً متطاولاً أو متضخماً من ناحية.
ولكن هذه الحالة لا تدعو إلى الانزعاج فسرعان ما يأخذ الرأس شكله الطبيعي خلال عدة أسابيع.
الصدر:

تنزعج بعض الأمهات عند رؤيتهن (سائل أبيض) يخرج من صدر الطفل حديث الولادة إلا أنها حالة طبيعية تظهر عند بعض الأطفال تماماً مثل ظهور انتفاخ في منطقة الصدر عند أطفال آخرين، نتيجة تسرب الهرمونات الأنثوية من الأم إلى المولود، وتختفي هذه الحالات عادة في خلال شهر.

س: ما الطريقة المثلى لمتابعة الطفل طبيًا؟

الجواب:

الزيارات الدورية الشهرية هى الحل الأمثل لذلك.
وللزيارة الأولى فى الأسبوع الذى يلى الولادة أهميتها الخاصة، إذ يتأكد الطبيب من خلو المولود من العاهات الخلقية ومشاكل الولادة، كما يتم تسجيل المقاسات الأولى من وزن وطول ومحيط رأسه لتكون أساسًا للمتابعة والمقارنة.
وأهمية الزيارات تكمن فى التأكد من كفاية التغذية المعطاة للطفل من حليب وسواه بزيادة الوزن والطول بالإضافة لمراقبة تطور مداركه الذهنية والعقلية بزيادة محيط رأسه وحصوله على ملكات إضافية من ابتسام وضحك وإصدار الأصوات وتجاوبه مع محيطه الخارجى.
وللنمو فى السنوات الأولى أهمية استثنائية.

فعلى سبيل المثال يضاعف وزن المولود ثلاثة أضعاف من 3 - 9 كغ، ويطول 25 سم، ويزداد وزن الدماغ من 300 إلى 900 غ فى السنة الأولى.

ويظهر ذلك فى تحويل الطفل من لعبة حلوة بدون اتصال بالعالم الخارجى عن الولادة إلى إنسان يتحرك ويضحك

ومجاور محيطه بطريقة الخاصة.

وغنى عن الذكر بأن أى مرض فى هذه الفترة له آثار بالغة الضرر إن لم يعالج؛ لأنه قد يتوقف هذا النمو الذى لن يتكرر فيها بعد.

وهذا يؤكد ضرورة الزيارات الدورية للكشف المبكر للأمراض.

هذا وتهىء الزيارات الدورية منبرًا للأم لطرح كل ما يخطر على بالها من أسئلة تخص التغذية، وكل ما عاناها الطفل فى الشهر الفائت.

هذا وسيزودك طبيب أطفالك بسجل يدون فيه مقاييس الطفل التى تسمح له برسم خط بيانى يؤكد سير النمو فى مجراه الطبيعى، والتدارك السريع لأى انحراف عن مساره.

وماذا عن التطعيمات:

هى أهم عنصر وقاية للطفل من أمراض فتاكة كشلل الأطفال والدفتيريا والكزاز وحمى الكبد... الخ.

وسيعطيك طبيبك نسخة برنامج دقيق لإعطاء الطفل أهم التطعيمات خلال السنتين الأوليتين من العمر وينصحك بالتطعيمات الأخرى.

وتعطى هذه التطعيمات خلال الزيارات الدورية بعد التأكد من خلو طفل من الأمراض الحادة، ولا تتوقف هذه التطعيمات عند استلام الطفل شهادة ميلاده بانتهاء العام الأول من عمره، بل هناك جرعات تنشيطية دورية تمتد لما بعد سن البلوغ.

س: ما الموقف الطبى من الختان؟

الجواب:

جعل الإسلام الختان إحدى سنن الفطرة، وأكدت ذلك السنة النبوية المطهرة.

ففى الحديث الذى رواه الشيخان: «خمس من الفطرة: الختان والاستحداد وقص الشارب وتقليم الأظافر وتنف الإبط»^(١).

وروى أبو خريرة مرفوعاً: «اختن إبراهيم وهو ابن ثمانين بالقدوم»^(٢).

فماذا يقول الطب الحديث؟

ولماذا تراجع الغرب عن عدائه للختان؟

(١) أخرجه البخارى (٥٨٨٩).

(٢) أخرجه البخارى (٣٣٥٩).

فقد أكدت الإحصائيات العلمية الحديثة أن 60% - 80% من أطفال الأمريكيات يخشون، ونحن نعلم أن الغالبية العظمى من الأمريكيين من النصارى، والنصارى عادة لا يخشون، فماذا حدث في أمريكا؟

لقد بينت الدراسات العلمية التي بدأت تظهر في أمريكا قبل من عشر سنوات أن الأطفال غير المختونين أكثر عرضة للإصابة بهذا الالتهاب بـ 39 مرة عن المختونين.

وفي دراسة حديث نشرت في مجلة (Pediatrics) عام 2000م، وأجريت على 50000 طفل، أظهرت الدراسة أن 86% من التهابات المجارى البولية عند الأطفال في سنتهم الأولى من العمر قد حدثت عند غير المختونين، وأن الكلفة الكلية لمعالجة التهاب المجارى البولية بلغت عند الأطفال غير المختونين عشرة أضعاف ما هي عليه عند الأطفال المختونين.

هكذا يحسبون، وهكذا يقدررون، والإسلام جاء بتلك الفطرة العجيبة، والسنة الحميدة، فاتبعها المسلمون في كل مكان، اقتداء بهدى نبيهم العظيم صلى الله عليه وسلم، قبل أن يكتشف العلم الحديث الحكمة الصحية، والتوفير

الاقتصادي الذي يجنيه المختونون عندما يعبون ذلك الهدى النبوى الشريف.

وأصدرت المنظمات الصحية لطب الأطفال في أمريكيات توصياتها عام 1999م تدعو إلى ختان الأطفال غير المختونين.

كما أن سرطان القضيب نادر الحدوث جدًا عند المختونين، في حين يشاهد عند غير المختونين.

س: ما التشنجات الحرارية؟

الجواب:

إنها نوع من أنواع التشنجات العامة التي تؤدي إلى حركات غير إرادية بالأطراف العلوية والسفلية مع فقدان الوعي، وتستمر غالبًا إلى فترة تتراوح من بضع ثوان إلى عشر دقائق.

س: ما أسباب التشنجات الحرارية؟

الجواب:

تحدث التشنجات الحرارية عندما ترتفع حرارة الطفل لأكثر من 39 درجة مئوية.

وذلك نتيجة الإصابة بالتهابات فيروسية حادة بالحلق أو بالأذن الوسطى، وقد وجد أنها تحدث كمرض وراثي سائد في بعض العائلات.

س: ما العمل إذا أصيب الطفل بالتشنجات؟

الجواب:

إذا أصيب طفلك بالتشنجات فيجب عليك عمل التالي:

ضعي طفلك على جنبه وتأكدى أن فمه خال من أى إفرازات ولا تضعى أى شىء فى فمه.

تأكدى من عدم وجود أى أشياء صلبة أو حادة بقرب الطفل قد تؤذيه.

حاولى لاسيطرة على الحمى وتخفيض درجة حرارة الطفل.

إذا لم تتوقف التشنجات فى خلال 3 دقائق فيجب إحضار الطفل فوراً إلى قسم الإسعاف بالمستشفى.

س: كيف يتم السيطرة على الحمى؟

الجواب:

إذا أصيب طفلك بالحمى يجب عليك عمل التالى:
قيس درجة حرارة الطفل باستعمال مقياس الحرارة.
انزعى الملابس الدافئة عن الطفل وألبس ملابسه خفيفة.

أعطى الطفل شرابًا أو تحاميل مخفضة للحرارة
«بارسيتامول».

ضعى على الطفل ماء فاترًا أو أعطيه حمامًا بهاء فاتر «ليس باردًا»

إذا لم تنخفض درجة حرارته لأقل من 38، 5 درجة
بعد 30 دقيقة من هذه الإجراءات فيجب إحضار الطفل إلى
المستشفى.

س: هل تؤدي التشنجات الحرارية إلى تلف بالدماع؟

الجواب:

إن نوبة التشنجات الحرارية البسيطة غالبًا ما تستمر
لفترة أقل من 10 دقائق وبالتالي فإن ليس لها أثر ضار على
الدماع أو الأعصاب.

وغالبًا ما يكون نمو الطفل نموًا طبيعيًا.

س: هل يحتاج الطفل لعمل تخطيط للمخ؟

الجواب:

يحتاج الطفل لعمل تخطيط للمخ فقط في الحالات التالية:

إذا استمرت التشنجات لأكثر من 15 دقيقة.

إذا تكررت التشنجات الحرارية في خلال الساعات الأولى من الحمى.

إذا حدثت التشنجات في جانب واحد من الجسم.

س: هل يحتاج الطفل لمضادات تشنج واقية؟

الجواب:

إن أغلب الأطفال المصابين بتشنجات حرارية بسيطة لا يحتاجون لمضادات للتشنج.

وإن على الوالدين مراقبة درجة حرارة الطفل واتخاذ الإجراءات اللازمة أعلاه.

ولكن إذا تكررت التشنجات مرة أخرى فإننا قد ننصح بإعطاء الطفل تحاميل طبية أثناء حدوث التشنجات.

س: هل يصاب الطفل نتيجة للتشنجات بالصرع فيما بعد؟

الجواب:

يحدث الصرع فقط بين 1 % من الأطفال المصابين

بالتشنجات الحرارية.

س: هل استخدام الكحل للطفل الرضيع من الأخطاء الشائعة في مجتمعنا؟

الجواب:

استعمال الكحل شائع في مجتمعنا كأحد مستحضرات التجميل، وأغلبية أنواع الكحل تحتوى على مواد سامة هي مادة الرصاص.

واستعماله للكبار وعلى الجلد السليم لا يحدث أضراراً لأنه لا ينفذ داخل الجسم.

لكن استعماله في مجتمعنا لا يقتصر على كونه حل لعيون الكبار، بل يتعدى ذلك إلى استعماله للأطفال ككحل للعيون، ومطهر للسرة المفروزة ومخفف لآلام الأسنان، وقد يكون أحد محتويات الأدوية الشعبية المستخدمة ضد الأوجاع وغير ذلك من الاستعمالات الخاطئة، والخطورة في استعماله للمواليد هو أن يوضع على الأغشية مباشرة كالقلم أو السرة أو العين.

ثم يمتص إلى داخل الجسم وبالذات مادة الرصاص السامة التي تترسب في العديد من أعضاء الجسم وتسبب لها

أضرارًا دائمة، وبالذات الجهاز العصبي.

وقد تبدأ أعراض التسمم على هيئة تشنجات أو تخلف عقلي لاحقًا.

س: ما الإجراءات الصحية المناسبة في حالة ارتفاع درجة حرارة الطفل؟

الجواب:

ارتفاع درجة الحرارة لدى الطفل يعنى أنه لديه التهابًا، ويكون أحد أسبابه الفيروسات والجراثيم أو الطفيليات.

وارتفاع الحرارة هو أحد محفزات الجسم للمقاومة والدفاع ضد هذه المسببات، خصوصًا الفيروسات والجراثيم، فالحرارة الخفيفة لا تؤثر على الجسم، فدرجة حرارة الجسم العادي تتراوح ما بين (36، 5 إلى 37، 5) درجة الحرارة العالية (39) فأعلى قد تنهك الطفل، وتؤثر على صحته فلا بد من التدخل لتخفيضها.

أما منافذ خروج الحرارة من الجسم فأهمها الجلد الذي يحتوى على مسام وغدد مفرزة، هذه المسام والغدد تنشط لإخراج الحرارة إذا تراكمت - أى: زادت - داخل الجسم كما يحدث في حالة الالتهاب أو في الصيف.

إلا أنها تقف وتمنع الحرارة من التسرب إلى الخارج إذا كانت درجة حرارة الجو منخفضة جدًا مثل الشتاء.

لكن إذا كانت سرعة إنتاج الحرارة داخل الجسم عالية فإن سرعة إخراج الحرارة الذاتى تكون أقل، وبذلك تتراكم الحرارة وترتفع.

إذا أصبحت درجة حرارة الجسم عالية، فلا بد من التدخل لتخفيضها، في مثل هذه الحالات نتخذ الإجراءات التالية:

تنزع ملابس الطفل ما عدا الخفيف الواسع منها.
يوضع الطفل في مكان غير مغلق وقابل للتهوية.
يعطى سوائل بكثرة؛ لأن الجسم مع ارتفاع الحرارة يفقد سوائل كثيرة.

يعطى الطفل خافضًا للحرارة كل 7 إلى 4 ساعات خلال الـ 24 ساعة اللاحقة حتى ولو لم ترتفع حرارته بعد جرعته الأولى.

أحيانًا لا تفيد الخطوات السابقة، وتبقى الحرارة مرتفعة، أو تكون حالة الطفل غير جيدة، في مثل هذه الحالة يستعمل الماء لاستخراج الحرارة، وذلك بطريقتين.

الأولى:

استعمال كمادات الماء، وتوضع على الصدر والرأس والبطن، أو تلف بها الأطراف كالذراعين والساقين، وتغير هذه الكمادات كل 5 دقائق.

ومن الخطأ استعمال الثلج أو الماء البارد لخفض الحرارة؛ لأن الكمادات الباردة تجعل الجلد ينكمش مثل ما يحدث في الشتاء فتغلق المسام المنفذة للحرارة، وتقل الإفرازات المبردة للجسم.

الثانية:

وضع الطفل تحت الدش لمدة 15 دقيقة، ما عدا رأسه، وبعد ذلك ينشف ويلبس ملابس واسعة وخفيفة ويجب تجنب التيارات الهوائية، وبالذات المكيف.

س: ما الموقف الطبي من إعطاء الطفل المواد كعلاج للكحة؟

الجواب:

عندما يصاب الطفل بالبرد أو الزكام فغالبًا يبدأ بالسعال؛ لأن أغشية القصبة الهوائية وتفرعاتها تتعرض للإلتهابات أيضًا.

وتبعًا لذلك تبدأ الإفرازات المخاطية اللزجة التى تثير الكحة.

وفى بعض الحالات تكون الكحة شديدة وبصورة ذبحة خصوصًا إذا كانت الأحبال الصوتية ملتهبة.

والذبحة أو الذبحة توحى للسامع بالنشوفة فمن هنا بدأت فكرة الملين للحق، وأقرب مادة ملينة فى المنزل هى المواد الدهنية من زبدة وزيت نباتية وغيرها.

ومن تجارب الناس لاحظوا أن هذه المواد الدهنية تخفف البحة إذا أعطيت عن طريق الفم أو الأنف؛ لأن جزءًا منها يذهب إلى الأمعاء، والجزء الآخر ينتشر على الأغشية، ويصل إلى الحبال الصوتية والقصبة الهوائية.

وقد اكتشفت الأطباء عدة حالات التهاب رئوى مزمن لدى الأطفال، وكان من أسبابه المواد الدهنية التى دخلت إلى القصبة الهوائية وأسفل الرئة عن طريق الإنزلاق أو الشرقة أثناء إعطائها الطفل، ولأن هذه المواد ثقيلة، فإن الشعيرات المبطنة لأغشية الشعب الهوائية لا تستطيع حملها للخارج، كما أن الرئة عضو لا يستطيع تحليل هذه المواد وهضمها، فتبقى فى الرئة، وتسبب التهابات مزمنة.

س: هل تسخين زجاجات حليب الأطفال يعد صحيحًا من الناحية الطبية؟

الجواب:

ذكر تقرير للمجلة الطبية البريطانية أن تسخين زجاجات حليب الأطفال بوضعها في ماء مغلي داخل إناء يزيد من مخاطر الإصابة بحروق في الحلق والفم عند الأطفال الرضع.

وأشار التقرير الذي حمل عنوان «درس الأسبوع» إلى أن متابعات طبية بين عام 1995 و 1998م بمستشفى الملكة فكتوريا في أيست غرينستيد أجراها فريق طبي بقيادة الدكتور ستيفن جيفري أكدت أن حالات الحروق بسبب تسخين زجاجات الحليب في أوان مليئة بهاء يغلي تدعو للقلق، وأما ما رصده الفريق الطبي ربما يكون الجزء الظاهر فقط من جبل الثلج.

ونبه التقرير الذي يشجع الرضاعة وحليب الأمهات إلى أضرار التسخين بالميكرويف إذ إنه لا يسخن الحليب كله بصورة متساوية سيما يضلل الأمهات ويتسبب في حرائق الفم والحلق.

وأكد التقرير أن حالات كثيرة من الحروق التي تصل إلى

المستشفيات بسبب تسخين زجاجات الحليب.

س: ماذا يعنى التهاب الحفاظ؟

الجواب:

تستخدم كلمة التهاب الحفاظ لوصف أى تهيج جلدى فى منطقة الحفاظ، وهناك عدة أسباب متعددة منها:

الرطوبة عدم تغيير الحفاظ باستمرار.

البول والغائط (البراز) يقومان بتهييج جلد الطفل.

استخدام بعض أنواع الصابون.

استخدام المضادات الحيوية الجلدية (وخصوصًا التى تحتوى على النيومايسين) أو.

الالتهابات الفطرية البكتيرية.

وفى أغلب الأحوال، فإن التهاب الحفاظ يظهر بدون وجود أسباب واضحة كما أنه يختفى بدون أى علاج.

س: كيف يمكن منع حدوث التهاب الحفاظ؟

الجواب:

عدم فرك الجلد والنظافة الزائدة: إن فرك الجلد بالصابون بعد كل غيار للحفاظ، قد يؤدى إلى ضرر على الطبقة

الخارجية للجلد، وتزداد الحالة سوءًا عندما يزداد تهيج الجلد بالרטوبة، ووجود البول، لذلك ننصح بعدم فرك الجلد سواء بالصابون أو المناديل المعطرة؛ لأن ذلك يزيد من حدة التهيج الجلدي، كما أن فوط مرطبة بالماء تمسح بها المنطقة قد تؤدي الغرض المطلوب.

تغيير الحفاظ في كل مرة يحدث فيها التبول أو التبرز كي يكون الطفل جافًا. الجلد الرطب يمكن تهيجه بسهولة بالبول أو البراز، الرطوبة ودعك الجلد قد يؤديان إلى ضعف الطبقة الخارجية للجلد، وتكون النتيجة التهاب الحفاظ.

الابتعاد عن الزيادة في تجفيف الجلد بعد كل غيار للحفاظ، بل يكفي المسح بفوطة ناعمة، ويجب عدم استخدام مجفف الشعر للتجفيف، فقد يؤدي إلى حروق لا سمح الله. وضع طبقة رقيقة من الكريمات أو المرهم (الفازلين) لكي تقوم بحماية الجلد من الرطوبة، كما يجب عدم استخدام المرطبات المعطرة أو استخدام بودرة لأنها قد تؤدي إلى تهيج جلد الطفل.

اتركي طفلك بدون حفاظ ما أمكنك ذلك، فمن الأفضل أن يتهوئ الجلد، وهذا سوف يسعد طفلك؛ لأنه غير مقيد،

فعندما يكون الطفل صغيراً فإنه يستمتع بالركض، وهو مستلق على شرشف من الشمع والحفاظ تحته.

س: كيف يعالج التهاب الحفاظ؟

الجواب:

مع كل الحرص والجهد الذى يبذله الوالدان، إلا أن الطفل يمكن أن يصاب بالتهاب الحفاظ، وإذا حدث ذلك فإن هناك خطوات يمكن أن تساعد على إزالة هذه الالتهابات، ومنها:

التأكد من تغيير الحفاظ باستمرار بعد كل تبول أو تبرز.
إن إغلاق الحفاظ بشدة يمنع مرور الهواء فى المنطقة وخصوصاً ليلاً، ويمكن زيادة دخول الهواء باستخدام حفاظ أكبر حجماً وعجم إغلاقه بشدة كما يمكن قطع الحبل المطاطى للحفاظ لجعله مرتخياً.

دهن المنطقة بأحد الكريبات مثل أكسيد الزنك الذى يمكث على الجلد مدة أطول من المراهم، حيث تقوم بحماية الطبقة الجلدية من الرطوبة والمواد المهيجة فى البول والبراز، ومع كل غيار للحفاظ تأكدى من أن الجلد نظيف، وبعد ذلك يمكن وضع طبقة الكريم أو المرهم فوق جلد طفلك.

يجب تنظيف الجلد باستخدام الماء المنسكب والدعك بخفة لتنظيفه، فهكذا يمكن تنظيف الجلد، وإبعاد بقايا البول والبراز، كما أنه يمكن جعل العملية أسهل بوضعه في حوض مملوء بالماء.

إذا استمر وجود التهاب الحفاظ أو ازداد سوءًا بعد الملاحظات السابقة فيجب زيارة طبيب الأطفال فقد يكون السبب هو وجود التهاب بالفطريات أو البكتيريا، مما يستدعى إعطاء علاجات معينة لكل منها.

س: هل الأسنان اللبنية مهمة؟

الجواب:

كثير من الناس لا يزال يعتقد بأن الأسنان اللبنية ليست مهمة، وأنها موجودة لفترة ما ثم تتبدل بأسنان أخرى.

لذلك لا يعيرونها الاهتمام الكافي حتى لو تأكلت بسبب التسوس، ويكون مصيرها الخلع المبكر.

إن الله - سبحانه وتعالى - لم يخلق جسم الإنسان بهذا التكامل، ويجعل به جزئية ليست لها أهمية أو ليس لها دور خلال فترة حياته.

إن الأسنان اللبنية لدى أطفالنا لها أهمية كبيرة، وهي

أساس الأسنان الدائمة، ولذلك يجب علينا المحافظة عليها لتبقى بصورة سليمة حتى تنتهى فترة وجودها التى حددها الخالق -عز وجل- ومن ثم تستبدل بها الأسنان الدائمة خلال مراحل العمر.

إن أهمية ودور الأسنان اللبنية يتلخص فيما يلى:

الأسنان اللبنية مسئولة عن توجيه الأسنان الدائمة لمواقعها الصحيحة.

تساعد فى نمو الوجه والفكين، وكذلك تؤثر فى النمو الطولى للوجه وشكله.

تساعد فى التغذية والهضم الجيد للطعام وذلك بالمضغ الجيد له.

الأسنان اللبنية الصحية والخالية من التسوس تكون بيئة صحية للأسنان الدائمة.

إن المشاكل التى تحدث للأسنان اللبنية ربما تؤدى إلى مشاكل أخرى للأسنان الدائمة، ومثال على ذلك ما يلى:

الإصابات للأسنان اللبنية الأمامية يمكن أن تسبب اضطرابات فى لون شكل أو حجم الأسنان الدائمة الأمامية.

الأسنان اللبنية الأمامية تبقى حتى سن 56 - سنوات، الخلفية تبقى مدة أطول ربما حت سن 10-12 سنة، إذا كانت هذه الأسنان مصابة بالتسوس، هذا سوف يتسبب في العدوى لبقية الأسنان الدائمة الموجودة في تلك الفترة.

إذا كانت السن اللبنية مصابة بتعفن بسبب التسوس أو جذر السن مصاب بخراج صديدي، هذا التعفن أو الخراج ربما يؤثر على السن الدائمة التي لم تظهر بعد.

عند خلع لاسن اللبنية في وقت مبكر بدلاً من تنظيفها وحشوها والمحافظة عليها، ربما يؤدي لاضطرابات في عملية نمو الأسنان الدائمة والفكين مما يؤدي ذلك في بعض الحالات إلى الحاجة لعمل تقويم للأسنان، ولذلك بوضع جهاز في الفم يعمل على المحافظة على الفراغات التي حدثت بسبب الخلع الإلضطرارى المبكر.

في عمر ست سنوات تظهر أول سن لبنية دائمة لدى الطفل، وهذه السن ليست امامية كما يعتقد البعض، ولكن هى سن من الأسنان الخلفية، وهو الضرس الأخير في الفك، هذا الضرس من غير أن يكون بديلاً لأحد الأضراس اللبنية، وبذلك يكون مجموعة الأسنان في هذه المرحلة من العمر 24

سنًا بدلًا من 20، إنه من المهم جدًا أن تكون الأضراس اللبنية سليمة وصحية، وتكون فى موقعها الصحى قبل ظهور الضرس الدائم عند عمر ست سنوات حتى ينمو فى موقعه الصحيح فى الفك؛ لأنه يعتبر إحدى القواعد المهمة لشكل الأسنان فى الفك، ومما سبق ذكره يتضح لنا مدى أهمية الأسنان اللبنية، وأهمية المحافظة عليها، ما لا يخفى على الجميع أن الأسنان سواء اللبنية أو الدائمة لها أهمية جمالية، وهى عنوان صحتك ونظافتك.

س: ما أسباب التبول اللاإرادى وما علاجه؟

الجواب:

التبول اللاإرادى أثناء النوم فى مرحلة يتوقع فيها أن يتم التحكم الإرادى فى التبول عند الأطفال تعتبر حالة شائعة، ولكن علاجها ليس بالأمر اليسير.

وقد يحدث التبول ليلاً فقط أو يحدث ليلاً ونهاراً، وهذا أقل حدوثاً.

نسبة حدوث التبول اللاإرادى تصل إلى 30 ٪ عند الاطفال فى سن 4 سنوات، و 10 ٪ فى سن 6 سنوات، و 3 ٪ فى سن 12 سنة و 1 ٪ فى سن 18 سنة ويكون شائعاً

عند الذكور أكثر من الإناث.

الأسباب:

للتبول اللاإرادي أسباب عضوية وأسباب نفسية.

الأسباب العضوية تنتج عناصر متعددة تمنع الطفل من أن يتحكم في التبول كنقص خلقي، أو التهابات في الجهاز البولي، أو زيادة كمية البول لأي سبب مثل ضعف الكلى، أو مرض السكر أو ضعف مزمن بالكلى أو نقص في القوى العقلية أو مرض عصبي.

ونسبة الأسباب العضوية من 1 إلى 2 ٪ فقط.

أما الأسباب النفسية فكثيرة ويمكن تقسيمها إلى ثلاث فئات:

الأطفال الذين يعانون من خلل في عملية انتظام التبول منذ الميلاد، ويلاحظ أن بعض الأطفال ينامون نومًا عميقًا. الأطفال الذين استطاعوا التحكم في التبول، ولكنهم يتقهقرون إلى عادات الطفولة المبكرة لأسباب نفسية أو لظروف تؤدي إلى اضطرابات، مثل ميلاد طفل جديد في الأسرة، أو الإصابة بأزمة مثل السعال الديكي أو التهابات في المسالك البولية.

الأطفال الذين يبولون نهارًا دون الليل، وهذه حالات نادرة، وترتبط عادة باضطرابات نفسية جسيمة، أو عضوية أحيانًا.

ويلاحظ عادة أن أكثر الأطفال الذين يعانون من التبول اللاإرادى لأسباب نفسية يتحسنون كلما تقدموا فى السن مع العلاج أو بدونه، وفى حالات قليلة قد تستمر الحالة لمرحلة البلوغ.

العلاج:

1-العلاج النفسى التشجيعى، وتشتمل هذه الطريقة على القيام بالتالى:

الامتناع عن عقاب الطفل، وعدم إظهار الغضب من البتلالة؛ لأن المبالغة فى إظهار الغضب من الطفل لابتلاله تؤدي إلى وجود حالة توتر وقلق عند الطفل، وبالتالي إلى استمرار حالة التبول.

حث الوالدين على تخفيف أثر هذه الحالة بالنسبة للطفل، ويجب إقناعه بأن هذه الحالة ليست بحالة شاذة، وأن كثيرين غيره عندهم هذه الحالة نفسها، وأنه سرعان ما يتغلب عليها.

تحميل الطفل جزءًا من المسؤولية، وذلك بكتابة ملاحظات عن أيام الجفاف وأيام البلل، وأن يقوم بتغيير ملابسه وفراشه المبتل بنفسه.

الإقلال من السوائل بالذات قبل 23 - ساعات من النوم.

التشجيع بواسطة المكافآت بالنسبة لليالي الجافة، ونوع المكافئة يعتمد على عمر الطفل، مثلاً وضع نجمة تفوق في دفتر الملاحظات السابق الذكر.

2- والطريقة الثانية:

هى المنع عن طريق إيقاظ الطفل للتبول عدة مرات ليلاً، واستعمال آلة للتنبيه؛ لإيقاظ الطفل بمجرد ابتلاله (تكلفتها تعادل 40 دولاراً أمريكياً تقريباً) وتنظيم عمل المثانة بتدريب الطفل على حبس البول فترات تزداد في طولها تدريجياً أثناء النهار، وبذلك تعتاد المثانة على الاحتفاظ بكميات كبيرة من البول.

3- أما الطريقة الثالثة:

فهى إعطاء عقاقير لتخدير الأعصاب التى تنبه المثانة للتحكم فيها، أو التخفيف من عمق نوم الطفل، وهذا طبعاً

بمشورة الطبيب.

س: نريد معرفة بعض الإرشادات للتغلب على الآثار الجانبية للتطعيمات؟

الجواب:

تجنبى إطعام الطفل نصف ساعة بعد إعطائه التطعيم لشلل الأطفال، غالبًا ما يصاحب تطعيم الثلاثى حرارة ترتفع حتى (39 درجة) لمدة يوم أو يومين:

استخدمى دواء خافضًا للحرارة، وزيدى كمية السوائل، وخففى الملابس وبردى الغرفة.

قد يصاحب الثلاثى والثنائى والنمو ألم بالساق شديد يمنع الطفل من المشى يومًا أو يومين: لا تقلقى، ضعى كمادة باردة على موضع التطعيم.

أحيانًا يصاحب التطعيم ألم موضعى لمدة يومين، استخدمى الكمادات الباردة.

يتبع تطعيم الدرن بعد شهر تقريبًا قيح قد يستمر لعدة أسابيع: نظفى بالماء المعقم وغطيه بضمادة جافة دون أى دواء مطهر، وسيترك أثرًا دائمًا (ندبة).

قد يترك التطعيم وربما موضعيا صغيرا لعدة أسابيع: لا تقلقى، وسيختفى بعد ذلك.

س: ماذا يعنى يرقان الوليد وما أنواعه، وعلاجه؟

الجواب:

يعرف اليرقان عند المواليد الجدد من خلال تلون الجلد وبياض العين (الصلبة) باللون الأصفر، بسبب زيادة كميات صبغ يعرف بـ (البليروبين) فى الجسم الذى يتكون نتيجة للتكسر الطبيعى لخلايا الدم الحمراء، ويتراكم البليروبين فى الجسم إذا لم يقم الكبد بتصريفه إلى الأمعاء بالمعدل الطبيعى.

أنواع اليرقان:

اليرقان الفسيولوجى:

يحدث اليرقان الفسيولوجى لأكثر من 50% من الأطفال؛ لأن عدم اكتمال نمو الكبد يؤدى إلى البطء فى التخلص من صبغة البليروبين.

يبدأ اليرقان فى الظهور من اليوم التالى إلى اليوم الثالث بعد الولادة، ويختفى عادة بعد الأسبوع الأول، أو الثانى، وتكون المستويات التى تصل إليها صبغة البليروبين غير

ضارة بصحة الطفل.

اليرقان الناتج عن الرضاعة من الثدي:

يحدث اليرقان نتيجة الرضاعة من الثدي لدى 5 - 10 % من المواليد، وسببه عدم أخذ الطفل كميات كافية من حليب الثدي (نقص السوائل والسعرات الحرارية) ويتبع هذا النوع نفس مسلك اليرقان الفسيولوجى عادة.

اليرقان الناتج عن حليب الأم:

يحدث يرقان حليب الثدي عند 1 - 2 % من الأطفال الذى يتغذون على الرضاعة الطبيعية، وتسببه مادة خاصة (مشطة) تفرزها بعض الأمهات فى حليبهن (وهى عبارة عن إنزيم) تعمل على زيادة امتصاص الأمعاء للبليروبين، ويبدأ هذا النوع من اليرقان عند اليوم الرابع إلى السابع من العمر، وقد يستمر من ثلاثة إلى عشرة أسابيع.

عدم توافق فصائل الدم (اختلاف الزمرة الدموية):

إذا اختلفت فصائل دم الأم والطفل، فإن الأم تقوم أحياناً بإفراز أجسام مضادة تدمر خلايا الدم الحمراء عند الطفل، ويتسبب هذا فى إحداث زيادة مفاجئة للبليروبين فى دمه.

يبدأ هذا النوع من اليرقان عادة خلال الأربع والعشرين ساعة الأولى بعد الولادة.

والمشاكل الناتجة عن اختلاف الفصيلة من نوع الـ RH (العامل الريصي) يمكن منعها الآن بحقن معينة تسمى (Rhogam) تعطى للأم خلال اثنتين وسبعون ساعة بعد الولادة.

وهذا يمنع تكون أجسام مضادة قد تسبب خطراً على الأطفال الذين يولدون بعد ذلك.

علاج اليرقان الشديد:

قد يتسبب ارتفاع البليروبين (عادة لأكثر من 20 ملجم بليروبين/ 100 مللتر دم) في إصابة الطفل بالصمم أو الشلل الدماغي، أو عطى للمخ عند بعض الأطفال.

تحدث هذه المستويات المرتفعة عادة نتيجة اختلاف فصائل الدم.

يمكن منع هذه المضاعفات بتخفيض مستوى البليروبين باستخدام العلاج الضوئي (الضوء الأزرق الذى يقوم بتكسير مادة البليروبين فى الجلد)، ويمكن استخدام العلاج الضوئي فى المنزل فى العديد من البلدان، يمكن فى الحالات

النادرة التى يصل فيها البليروبين إلى مستويات خطيرة أن يتم تغيير للدم.

فى هذه الطريقة يستبدل بدم الطفل دم آخر جديد.

علاجات اليرقان الناتج عن الرضاعة من الثدي:

حاولى زيادة كمية الحليب التى يدرها ثدياك، قومى بقراءة ما يتعلق بالرضاعة من الثدي، أو اطلبى مساعدة اختصاصية الرضاعة الطبيعية.

أكثرى من عدد الرضعات من الثدي.

أرضعى الطفل كل ساعة ونصف إلى ساعتين ونصف خلال النهار، لا تتركى الطفل ينام لأكثر من أربع ساعات متواصلة بالليل دون أن توقظيه للرضاعة.

وإذا كان لابد من الرضاعة الإضافية، فأعطيه الحليب الصناعى، وليس ماء السكر.

علاج اليرقان الناتج عن حليب الأم:

قد يرتفع مستوى البليروبين إلى أكثر من 20 ملجم/100مل عند أقل من 1 ٪ من الأطفال المصابين بيرقان حليب الثدي.

ويمكن منع ارتفاع البليروبين إلى هذا المستوى غالبًا بزيادة تكرار الرضعات.

أرضعى الطفل كل ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين ونصف الساعة، وحيث إن البليروبين يخرج من الجسم من البراز فإن زيادة عدد مرات التبرز قد تكون عاملاً مساعداً لذلك إذا نام الطفل ليلاً لأكثر من أربع ساعات فأيقظيه لإرضاعه.

أحياناً لا يخرج البليروبين، فتستبدل بكل رضعة ثدى أخرى من الحليب الصناعى لمدة يومين إلى ثلاثة أيام.

إن تقديم ماء الجلوكوز للطفل لا تكون له فائدة الحليب الصناعى فى إخراج البليروبين من الجسم، عندما تتوقفين مؤقتاً عن إرضاع الطفل من الثدي تأكدي من شفط الحليب من الثدي لاستمرار تدفق الحليب.

يجب عدم إيقاف الرضاعة الطبيعية بصفة دائمة بسبب يرقان حليب الثدي، فبمجرد اختفاء الصفاء يمكنك مواصفة الرضاعة من الثدي، ولا تنزعجى من عودة اليرقان مرة أخرى.

مراجعة الطبيب:

غالبًا ما يغادر الأطفال المستشفى بعد 24 - 48 ساعة

من الولادة، وتبقى بعد ذلك مسئولية مراقبة درجة اليرقان عند الطفل عن كذب على والديه، يمكن تقييم كمية الاصفار عند الطفل بأفضل صورة ممكنة بمشاهدة الطفل مجردًا من الملابس فى الضوء الطبيعى عبر النافذة.

راجعى الطبيب فورًا إذا لم يتبول الطفل لأكثر من ثمانى ساعات، أو أصيب الطفل بالحمى وبلغت درجة حرارة الطفل 38 درجة مئوية عند قياسها من فتحة الشرج أو ظهرت علامات المرض والإعياء على الطفل، ومن المستحسن مراجعة الطبيب أو أقرب مركز صحى إذا بدا الطفل شديد الاصفار أو برتقالى اللون أو لم يخف اليرقان عند اليوم الرابع عشر أو إن تبرز الطفل أقل من ثلاث مرات يوميًا.

س: عند إصابة الطفل بالمغص كيف يتم علاجه؟

الجواب:

قد يتعرض الطفل الرضيع فى الشهور الأولى من حياته للإصابة بالمغص يلتوى، ويحرك ساقيه وذراعيه ويبكى بحرقة.

وتحار الأم ماذا تفعل إزاء هذه الحالة، وهل يحتاج الأمر إلى نقله لعيادة الطبيب؟

يقول المتخصصون:

إن إصابة الطفل بالمغص ليس بالشئ الخطير، ويمكن للأُم أن تلجأ إلى بعض الأساليب البسيطة الكفيلة بتهدئة حالته.

تزويده بجرعة صغيرة من الكاموميل، أو البابونج بعد أن أظهرت الدراسات والأبحاث فاعليته في تهدئة المغص، ويتم ذلك عن طريق إضافة ملعقة بابونج على مقدار نصف فنجان ماء مغلى ورجها جيداً، يبرد المحلول ويصفى وتُمَلَأُ به الأُم زجاجة الرضعة، وتقدمها للطفل فيشعر بالراحة.

يمكن للأُم أن تملأ زجاجة بمياه ساخنة، وتلفها بفوطة وتضعها على ركبتيها، ثم تحمل الطفل وتضعه على بطنه فوق الزجاجة، وتقوم بتدليك ظهره بحركات دائرية رقيقة حتى يهدأ المغص.

تزويد الطفل بمحلول سكرى؛ لأن السكر يعتبر منشطاً لمخففات الألم الطبيعية الموجودة في الجسم، لذلك ينصح بمزج 3 ملاعق سكر في حوالى ثمن جالون من الماء، ويمكن عن طريق قطارة بلاستيك نظيفة تقطير المحلول في فم الطفل، ويمكن تكرار هذه العملية مرة أو مرتين في اليوم

لمدة لا تزيد على أسبوعين.

امتناع الأم عن التدخين، فقد أظهرت الأبحاث العلمية أن النيكوتين الذى ينتقل إلى الطفل عبر لبن الأم يمكن أن يزعجه، ويسبب له المغص تمامًا مثلما يفعل دخان السجائر.

س: ما الذى ينبغى عمله فى حالة أمراض البرد والزكام عند الأطفال؟

الجواب:

أعراض البرد والزكام معروفة لدى معظم الناس، وهى فى العادة عبارة عن كحة وسيلان من الأنف، وسعال كثير. كما أن معظم الأطفال المصابين بالبرد يعانون من حرارة بسيطة، وتعكر فى المزاج.

وبما أن معظم إصابات البرد ناتجة عن التهابات فيروسية لا يتوفر لها علاج أو تطعيم فإن العلاج يعتمد على:

إعطاء خافض للحرارة من مركبات الأسيتامينوفين (البنادول)، وتجنب المواد الأخرى الخافضة للحرارة مثل الفولتارين أو البروفين أو البنوستان.

إعطاء الأدوية المضادة لسيلان الأنف، مثل الدايمتاب

في بعض الأحيان.

في العادة تختفي أعراض البرد في أسبوع أو أقل، ويوصى بمراجعة الطبيب في الحالات التالية:

استمرار الحرارة أو ارتفاعها على مدى أسبوع.

ظهور الأعراض وزيادة حدتها.

صعوبة التنفس أو ألم بالأذن.

س: ما أعراض التهاب الأذنين وعلاجها؟

الجواب:

في أحيان قليلة يشكو بعض الأطفال المصابين بالزكام أو البرد من ألم في الأذنين، استمرار الحرارة أو إفرازات صديدية من الأذن قد تعني أن هناك التهابات في الأذن.

وفي حالة وجود أحد الأعراض السابقة، فإنه يتوجب مراجعة طبيب الأطفال للقيام بالفحص اللازم في حالة وجود التهاب بالأذن.

والعلاج بمجرد تحسن حالة الطفل لأن معظم الأطفال يتحسنون خلال يوم أو يومين من بداية العلاج، ولكن يجب إتمام مدة العلاج لئلا ينتكس المريض أو تزيد مضاعفاته.

س: ما مسببات التهاب الحلق وأعراضه وعلاجه؟

الجواب:

مسببات التهاب الحلق كثيرة.

وأغلبها التهابات فيروسية إلا أن هناك أسباب بكتيرية، ومن أهمها ما يسمى بالبكتريا العقدية، وهذه البكتريا فى الغالب تصيب الأطفال ممن هم فوق سن الثالثة.

ومن أعراضها:

ألم بالحلق، حرارة، التهاب فى العقد الليمفاوية، ومن النادر أن يصاحبها كحة أو تغير فى الصوت.

وإذا وجدت هذه الأعراض عند طفلك فيجب مراجعة طبيب الأطفال، للتأكد من عدم وجود هذه الالتهابات، وذلك من خلال أخذ مسحة من الحلق، وزراعتها أو عمل اختبار سريع.

وعند إثبات هذه الالتهابات فإن الطبيب سوف يقوم بوصف مضاد حيوى لمدة عشرة أيام.

فيجب اتباع إرشادات الطبيب فى أخذ الوصفة المطلوبة فى المدة المطلوبة، وعدم توقيف العلاج بمجرد تحسن الطفل؛

لأن معظم الأطفال يتحسنون خلال يوم أو يومين من بداية العلاج، كما أن عدم إعطاء العلاج للفترة المطلوبة قد يؤدي إلى رجوع المريض أو حدوث مضاعفات له مثل الحمى الروماتيزمية.

س: ما علامات التهاب الجيوب الأنفية وعلاجها؟

الجواب:

الجيوب الأنفية تقع في منطقة الأنف والحلق، ولذلك فإن أى التهاب في هذه المنطقة يؤدي إلى تهيج الجيوب الأنفية، إلا أن الغالب لا يؤدي إلى التهاب حاد فيها.

ومن علامات التهاب الجيوب الأنفية:

استمرار الإفرازات المخاطية من الأنف بصورة كبيرة لأكثر من عشرة أيام.

حرارة مستمرة.

كحة في الليل والنهار، ولكنها في الليل أكثر.

آلام في وجنتي الوجه.

صداع مستمر.

في حالة وجود مثل هذه الأعراض يوصى بمراجعة

الطبيب لإجراء الفحص وإعطاء العلاج اللازم.

س: ماذا يعنى مرض الخناق، وما أعراضه وعلاجه؟

الجواب:

اسمه وأعراضه توحى بالخوف لدى بعض الناس، ولكنه فى الحقيقة من الالتهابات الشائعة عند الأطفال.

وهو عبارة عن التهاب فيروسى لدخل الحنجرة.

ومن أعراضه أن يكون الطفل مصاباً ببعض أعراض الزكام مثل سيلان الأنف، وكحة بسيطة لمدة يومين أو ثلاثة.

ومن ثم تبدأ أعراض هذا المرض والمتمثلة فى كحة تشبه صوت عجل البحر أو البقرة مصحوبة بصديد أثناء التنفس.

معظم الحالات بسيطة، وتحسن عن طريق تعرض الطفل لبخار الماء، إما عن طريق جهاز خاص، أو جلوسه بقرب بخار الماء الناتج عن فتح صنبور الماء الحار.

كما أن خروج الطفل وتعريضه فجأة لهواء بارد قد يؤدى إلى تحسن حالته.

في حالات قليلة قد تكون الأعراض شديدة مما يستدعى مراقبة الطفل بالمستشفى، ووضعه في خيمة بخار وأكسجين، وإعطاء بعض الأدوية مثل الكورتيزون.

س: ما أسباب التهاب الشعب الهوائية الحادة وما علاجه؟

الجواب:

من أمراض الشتاء الشائعة، ويصيب الأطفال دون سن الثانية، ويتميز بأعراض تتكون من كحة وخشخشة في الصدر ومن ضيق في التنفس.

يبدأ هذا المرض بأعراض تشابه أعراض البرد (سعال كثير في الأنف) ومن ثم تبدأ أعراض الشعبات. السبب الرئيسي لهذا الفيروس يسمى فيروس (RSV).

وفي معظم الأحيان تكون الأعراض خفيفة إلا أن بعض الأطفال يصابون بصعوبة في التنفس، مما يستدعى في علاجهم في المستشفى بالأكسجين، وبعض الأدوية.

هذا المرض يكون أشد في الأطفال المصابين بأمراض مزمنة في الصدر أو القلب، لذلك فإنه يتوجب على أهل مثل

هؤلاء الأطفال مراجعة طبيب الأطفال، إذا لوحظ عليهم
أى أعراض لهذا المرض لاتخاذ العلاج اللازم.

س: ما الالتهاب الرئوى الحاد وما أعراضه وعلاجه؟

الجواب:

هو عبارة عن التهاب حاد فى إحدى أو كلتا الرئتين
والفيروسات تشكل السبب الرئيسى لهذه الالتهابات.

ومعظمها تكون بسيطة ومصابة بكحة بسيطة وحرارة،
ومثل هذه الالتهابات لا تحتاج إلى علاج بالمضادات الحيوية،
وإنما تحتاج إلى مسكن للحرارة مع استمرار متابعة المريض.

الالتهابات البكتيرية أقل من الفيروسية إلا أنها تعطى
أعراضاً أشد، وتتمثل فى حرارة عالية، وكحة شديدة
مصحوبة ببلغم، وسرعة فى التنفس، وآلام فى الصدر،
وضعف فى الشهية، وإعياء شديد.

وفى مثل هذه الحالات يتطلب الأمر إجراء بعض
الفحوصات المخبرية.

وعمل أشعة سينية للصدر، وإعطاء مضاد حيوى
للعلاج.

وقد يتطلب الأمر إدخال المريض إلى المستشفى.

س: ماذا يعنى التهاب الملتحمة، وما العمل فى حالة إصابة الطفل به؟

الجواب:

التهاب الملتحمة عبارة عن التهاب فى ملتحمة العين.
فى معظم الأحيان يوصى الأطباء باستعمال قطرة مضاد حيوى للعين، مع النصح بتضميد العين بمضادات دافئة.
إذا استمر احمرار العين فيجب مراجعة الطبيب، لأن هذا يدل على أن المرض تضاعف ويتطلب إجراء بعض الفحوصات وإعطاء الأدوية المناسبة.

س: كيف يعالج دمل جفن العين؟

الجواب:

هو عبارة عن ورم صغير أحمر فى الجفن العلوى أو السفلى بسبب التهاب فى إحدى غدد ضعف العين.
عادة يستجيب للعلاج بمرهم مضاد حيوى مع مضادات دافئة.

وفى حالة عدم الاستجابة يفضل مراجعة طبيب الأطفال

ليتخذ العلاج اللازم.

س: بماذا ينصح فى حالة الاستفراغ والإسهال؟
الجواب:

يصيب الإسهال والاستفراغ الكثير من الأطفال، وهما من الأسباب الرئيسية لمراجعة طبيب الأطفال.

فى الغالب تكون هذه الأعراض نتيجة التهاب فيروسى للأمعاء يستمر لفترة تتراوح بين يوم وأسبوع.

فى حالة الاستفراغ قد ينصح بالتوقف عن أكل المواد الصلبة، وأخذ كميات قليلة من السوائل على فترات متعددة ومتقاربة، وذلك لتعويض نقص السوائل، وفى نفس الوقت للتقليل من الاستفراغ.

وفى حالة الإسهال فإن طبيب الأطفال قد ينصح بالتقليل من أكل الطعام، وشرب الحليب، والتعويض عن السوائل المفقودة مع الإسهال بأخذ سائل الجفاف.

فى أغلب الأحيان تكون درجة الإسهال والاستفراغ بسيطة ولا تسبب جفاف، إلا أن فى أحيان قليلة يكون الإسهال والقىء كثيرًا مما يؤدى إلى جفاف، ولذلك يجب ملاحظة العلامات التالية ومراجعة الطبيب فى حال

وجودها:

خمول مستمر.

نقص في كمية البول والدموع.

جفاف الفم والشفيتين.

أعورار العينين.

عند حدوث الجفاف فإن الطفل قد يحتاج سوائل عن طريق الوريد في المستشفى.

س: ما أعراض التهاب الجهاز البولي للطفل وعلاجه؟

الجواب:

التهاب الكلى والمثانة البولية لدى الأطفال في جميع مراحل العمر.

ومن أعراض التهاب المسالك البولية ما يلي:

- حرارة.

- ألم أثناء التبول.

- اختصار البول.

- تقيؤ.

- ألم في البطن.

علاج التهاب البول:

يتمثل فى مراجعة طبيب الأطفال، وأخذ المضادات الحيوية الموصوفة لمدة 10 أيام منتظمة.

وفى العادة ينصح طبيب الأطفال بعمل بعض الأشعة للتأكد من عدم وجود أى تشوهات خلقية فى المسالك البولية.

س: ما الوسائل التى ينصح بها للتقليل من التهابات الأطفال؟

الجواب:

حث الطفل على الإكثار من شرب الماء والسوائل.

تجنب الطفل الملابس الضيقة.

تعويد الطفل على النظافة الشخصية، وخاصة بعد استخدام الحمام.

تعويد الطفل الذهاب إلى الحمام بشكل منتظم، وعدم التأخير فى ذلك، خصوصاً أن بعض الأطفال يمسك نفسه عن التبول عندما يكون مشغولاً فى اللعب.

س: ما أسباب الإصابة بالحمى الشوكية لدى الأطفال؟

الجواب:

إن أعراض الحمى الشوكية تختلف حسب عمر الطفل، ففي الأطفال الأكبر سنًا تكون أعراضها أكثر وضوحًا، وتشمل تصلب في عضلات الرقبة مع تقيؤ وصداع شديد وعدم القدرة على مواجهة الضوء.

بينما في الرضع قد تظهر بأعراض مبهمة تتشابه مع أعراض أمراض أخرى كرفض الرضاعة والحمول أو العصبية الزائدة مع ارتفاع في الحرارة وتقيؤ مستمر.

ولو تم تشخيصه وعلاجه مبكرًا قد يشفى الطفل المصاب، وإلا فإنه سيعانى من التشنجات والصمم ونقص معدل الذكاء والشلل النصفى والتأخر اللغوى، والاضطرابات السلوكية والاستسقاء الدماغى.

كما أن الأنفلونزا البكتيرية تنتقل للإنسان عن طريق استنشاق رذاذ الجهاز التنفسى أو التعامل المباشر مع المريض.

وفي الغالب أنه من 2 % - 5 % من الأطفال في سن المدرسة وما قبله حاملين لهذه الجرثومة في البلعوم وبالتالي فإن أكثر من 90 % هم من الأطفال تحت سن الخامسة،

والأغلب تحت الثالثة من العمر.

كما أن التطعينة المعروفة لدينا بتطعينة (الحمى الشوكية) هى تطعينة هامة جدًا، وخاصة فى موسم الحج، هذه التطعينة لا تغطى أو لا تقى من الإصابة بالحمى الشوكية نتيجة الأنفلونزا البكتيرية، وإنما هى موجهة ضد مكورات عنقودية خاصة أدت حملات التطعيم التى تقوم بها وزارة الصحة إلى انحصارها الشديد.

هذا وتدل الإحصاءات الأخيرة على أن الأنفلونزا البكتيرية تأتى فى الصدارة كسبب بكتيرى أول للحمى الشوكية لدى الأطفال فى المملكة، ولا تأتى على هيئة وباء.

وعن وقاية الطفل من هذه الجرثومة أن خير وقاية ضد الجرثومة هو تحفيز المناعة الداخلية للجسم ضدها عن طريق التطعيم الذى يؤدى إلى إنتاج أجسام مضادة.

ومن العوامل المساعدة على الإصابة بها وجود الأطفال فى الحضانة الصباحية، ويزيد فى حدوث ذلك قلة الرضاعة الطبيعية، وكون أحد الوالدين من المدخنين.

كما أن تطعيمه الأنفلونزا البكتيرية رغم أهميتها لم تدرج بعد ضمن التطعيمات الأساسية لوزارة الصحة، وإنما تتوفر

في بعض المستشفيات الحكومية، ومعظم المراكز الخاصة.

س: ما أسباب السمنة لدى الأطفال ومخاطرها وكيف يتم تجنبها؟

الجواب:

أسباب السمنة:

الشراهة، واستهلاك الطعام بمعدل يفوق حاجة الجسم.

قلة الحركة والنشاط.

الوراثة لها دور ثانوى.

أسباب اجتماعية: إذا كان الوالدان سمينين وشريين فسوف يحذو طفلها حذوهما حيث الشراهة وكثرة الأكل.

مخاطر السمنة:

السمنة تعتبر عامل مشترك في الأمراض التالية، وهي تزيد من نسبة الإصابة في هذه الأمراض في سن مبكرة:

مرض السكر.

ارتفاع ضغط الدم.

ارتفاع مستويات الدهون في الدم، وما يصاحبه من

تصلب فى الشرايين.

الذبحة الصدرية.

أمراض المرارة.

خشونة المفاصل.

ولا ننسى تأثير السمنة على نفسية الطفل والمراهق.

عندما يصل الطفل السمين إلى مرحلة يكتشف أنه لا يستطيع مجازاة أقرانه فى اللعب والمباريات لقلة لياقته وصعوبة حركته مما يولد لديه شعورًا بالإحباط، ويؤدى إلى عزوفه عن الرياضة وابتعاده عن المنافسة مما يزيد من المشكلة تعقيدًا.

الانطوائية لاستهزاء رفاقهم على وزنهم وشكلهم.

الخجل والشعور بالإحراج لدى تبديل الملابس أمام الزملاء.

كيف نتجنب السمنة:

بالوقاية ثم الوقاية ثم الوقاية.

ويجب على كل أم أن تحرص على صحة أفراد أسرتها عن طريق تغيير طريقة صنع وتقديم الطعام، واستبدالها بالنظام

الصحي الغذائى.

نشويات + بروتين معتدل + دهون قليلة = نظام غذائى صحى.

نصائح عملية للأم لتجنب سمنة الأطفال:

فى الأطفال حديثى الولادة وسنوات العمر الأولى:
الرضاعة الطبيعية هى أفضل وسيلة للوقاية من السمنة،
فقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يرضعون الحليب
الصناعى هم أكثر عرضة للسمنة من أقرانهم الذين يرضعون
رضاعة طبيعية.

هذا إلى جانب فوائد الرضاعة الطبيعية الأخرى.
ويمكن للأم إطفاء عطش طفلها بالماء، وليس مزيداً من
الحليب.

من الأفضل تعويج الطفل على استساغة الطعام دون
إضافة السكر والملح.

لا يجبذ إضافة الطعام الصلب للرضيع قبل مضى الأربع
أشهر الأولى من حياة الطفل.

وجبات الأطفال المحضرة فى المنزل عادة تحتوى على

سعات حرارية أقل من الوجبات الجاهزة والمعلبة (فى حالة عدم إضافة السكر والدهون).

الأطفال فى سن المدرسة:

تشجيع الأطفال على الحركة والانخراط فى الأنشطة الرياضية سواء فى المدرسة أو فى خارجها.

عدم جلب الآباء للحلوى والمشروبات الغازية فى شكل مستمر وعدم استخدامها كوسائل لمكافأة الأبناء.

التقليل من استهلاك الوجبات السريعة قدر الإمكان، وذلك لاحتوائها على كميات كبيرة من الدهون.

تعويد الأطفال على أكل الخضار والفواكه الطازجة، وإلى جانب ما سبق ذكره يمكن:

الابتعاد عن الطبخ بالزبدة، والسمن، وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الكوليسترول والدهون المشبعة واستبدالها بالزيوت النباتية (زيت بذرة الصويا، دوار الشمس، الزيتون).

الإقلال من اللحم الأحمر، ويمكن استعماله مرة أو مرتين بالأسبوع واستبداله بالدجاج والسّمك والبقوليات.

على عكس الاعتقادات السائدة فإنه يفضل أن تكون المادة الرئيسية في كل الوجبات هي الكربوهيدرات مثل: الخبز المصنوع من القمح الكامل، المكرونة، الجريش، القمح، البطاطس، الأرز، على شرط ألا تحتوى على دهون.

تقديم الفواكه الطازجة بعد الوجبات بدل الحلويات.

الإقلال من شرب المشروبات الغازية قدر الإمكان.

الاعتدال في استهلاك الحليب الكامل الدسم، الأجبان الصفراء، الكريم.

إزالة الدهون من اللحم قبل طبخه.

س: هل الإسراف في استعمال الحمام اليومى للطفل له آثاره الجانبية؟

الجواب:

النظافة من الإيمان، لكن مازاد عن حده انقلب إلى ضده.

فالماء والصابون لا يزيلان فقط الأوساخ من الجلد، وإنما يساعدان على إزالة ما يغطى الجلد من المواد الواقية والمقاومة.

فالجلد هو عضو من أعضاء الجسم الهامة، ويعتبر هو خط الدفاع الأول للجسم، لما يحتويه من مواد عازلة ولينة ومقاومة.

وعندما تقوم الأم بتحميم الطفل يوميًا فإن الجلد يفقد تدريجياً تلك المواد المغطية الواقية له والتي يمكن تعويضها بالمستحضرات المرطبة.

فيتعرض للجفاف الزائد وينتهى به الأمر بما يشبه الأكزيما الموضعية أو العامة، فيعانى الطفل من الحكة وتشقق الجلد، وتعرضه للالتهابات.

أما إذا كان جلد الطفل من النوع الجاف أصلاً أو لديه إكزيما أو حساسية فى الجلد فعليك تجنب جميع مستحضرات التنظيف من صابون وشامبو، التى تحتوى على لون أو رائحة، حيث إن هذه المواد الإضافية لمستحضرات التنظيف هى مواد كيميائية قد تثير الحساسية لدى الطفل، وتطيل مدتها.

ولكى تحافظى على سلامة جلد طفلك لا تحميه فى الأيام الباردة أكثر من مرة فى الأسبوع وفى الأيام الحارة أكثر من مرتين فى الأسبوع.

س: نريد أن نعرف تسلسل تطور الكلام واللغة والمهارات للطفل تبعاً للتقديرات العمرية؟

الجواب:

الولادة - 6 أشهر:

في هذه المرحلة يتمكن الطفل بالقيام بما يلي:

* يردد أصوات متسلسلة ومكررة.

* يستعمل المناغاة.

* يستعمل بكاء مختلفاً للتعبير عن احتياجاته.

* يبتسم إذا خاطبه شخص آخر.

* يتعرف على الأصوات.

* يدير رأسه باتجاه الصوت.

* يستمع إلى الكلام.

* يستمع إلى الأصوات (ب م).

* يستعمل الأصوات والإشارات للتعبير عن حاجته.

المهارات الحركية:

* يبتسم.

* يتقلب (يقرب من البطن إلى الظهر ومن الظهر إلى

البطن).

- * يرفع رأسه وكتفيه إذا كان وجهه باتجاه الأرض.
- * يستعين بيديه لإسناد نفسه.
- * يحاول مسك الأشياء بيد واحدة، ولكنه لا ينجح فى كثير من الأحيان.
- * يتتبع بنظره الناس والأشياء التى من حوله.
- * ينظر إلى يديه.
- من 7 - 12 شهرًا:
- مهارات الكلام واللغة:
- * يفهم كلمة (لا) و (حار).
- * يستجيب إلى الطلبات البسيطة.
- * يفهم ويستجيب إلى نداء اسمه.
- * يستمع ويقلد بعض الأصوات.
- * يعرف الكلمات الدارجة، مثل: كوب، عصير، حذاء.
- * يردد مقاطع صوتيه باستعمال أصوات طويلة وقصيرة.
- * يستعمل نغمة شبه غنائية عند المناغاة.

* يستعمل مجموعة كبيرة متنوعة من المقاطع الصوتية عند المناغاة.

* يستجيب للأصوات التي سمعها من الكبار، ويردد بعضها.

* يستخدم مقاطع صوتية بدلاً من البكاء فقط لجذب الانتباه.

* يصغى للحديث.

* يقترب من النطق الصحيح لمخارج الحروف.

* يبدأ بتغيير المقاطع الصوتية إلى الرطانة، أى: يستخدم سلسلة أصوات غير مفهومة.

* يستعمل الكلام متعمداً للمرة الأولى.

* يستخدم أسماء دون غيرها تقريباً.

* تتراوح مفرداته التعبيرية من كلمة إلى ثلاث كلمات.

* يفهم الأوامر البسيطة.

المهارات الحركية:

* يحبو على بطنه.

* يقف أو يمشى بمساعدة.

- * يحاول إطعام نفسه بالملعقة.
- * ينتقل من وضع الاستلقاء إلى الجلوس.
- * يحاول تقليد إيماءات الجسم.
- * يمد يده بصورة سلسلة وبدون انقطاع لمسك الأشياء باستمرار.
- * يجلس بدون مساندة.
- * يشرب من الكأس.
- * يرفع نفسه للوقوف بالاستناد على الأثاث.
- * يمسك رضاعة الحليب.
- * يلعب بالكرة مع شخص آخر.
- * قليل البراعة فى التوقيت والتسديد عند الرمي.
- * يستمتع بألعاب مثل (إخفاء الوجه) و (التصفيف).
- * يمسك بالقلم بدون إتقان عند الكتابة، يخط بالقلم بدلاً من الكتابة به.
- * يتعاون عند ارتداء الملابس، يرفع رجله لإدخال الحذاء، ويمتد يده من خلال الكم.

من 13 - 18 شهراً:

مهارات الكلام واللغة:

- * يرفع ويخفض الصوت أثناء الكلام بطريقة مشابهة

للكتاب.

* يردد كلمات مطلقة، ويستمر في استخدام كلمات غير مفهومة (الرتانة).

* يستعمل الرتانة لملء فراغات الحديث.

* يحذف بعض الأحرف الساكنة عندما تكون في أول الكلمة ومعظمها عندما تكون في نهاية الجملة.

* يتحدث بجمل غير مفهومة.

* يستجيب للأوامر البسيطة.

* يستطيع أن يتعرف على جزء أو جزئين أو ثلاثة أجزاء من جسمه.

* تتراوح مفرداته التعبيرية من 3 إلى 20 كلمة أو أكثر (معظمها أسماء).

* يستخدم الإرشادات مع الصوت.

* يطلب المزيد من الأشياء التي يرغب بها.

المهارات الحركية:

* يشير إلى الأشياء التي يستطيع أن يتعرف عليها.

* يركض ولكنه لا يقع باستمرار.

- * يقلد الإشارات (الإيماءات).
- * يخلع بعض ملابسه بمفرده، مثال: (جورب حذاء طاقة).
- * يحاول رفع، إنزال، سحب ملابسه.
- من 19 - 24 شهرًا:
- مهارات الكلام واللغة:
- * يزداد استخدامه للكلمات ويقل استخدامه للרטانة.
- * تتراوح مفرداته التعبيرية من 50 إلى 100 كلمة، أو أكثر، تبلغ مفرداته الاستيعابية من 330 كلمة أو أكثر.
- * يبدأ بربط الأسماء والأفعال.
- * يبدأ باستعمال الضمائر.
- * يصبح قادرًا على التحكم بصوته إلى حد ما.
- * يستعمل صيغة الإستفهام بصورة جيدة.
- * كلامه واضح للأغراب بنسبة 25 - 50 %.
- * يجيب على السؤال: (ما هذا) ؟.
- * يحب الاستماع إلى القصص.
- * يعرف 5 أجزاء من جسمه.

* يسمى بدقة عددًا من الأشياء المألوفة.

المهارات الحركية:

* يمشى بدون مساندة.

* يمشى بالاتجاه الجانبي وإلى الوراء.

* يستعمل الألعاب التي تسحب.

* يضع الخرز في الخيط.

* يحب اللعب بالصلصال.

* يلتقط الأشياء من الأرض دون أن تسقط.

* يقف وساقاه متلاصقتان.

* يصعد وينزل الدرج بمساعدة شخص آخر.

* يقفز من علو 30 سم يتسلق ويقف على الكرسي.

* يدير رأسه أثناء المشي.

* يمد يده لمسك الأشياء بدون مساعدة بقصد

استعمالها.

* يدخل المفتاح في القفل.

* يقف على رجل واحدة بمساعدة

* يجلس على كرسي طفل بمفرده.

- * يقيم عمودًا من 3 مكعبات.
- من 2 - 3 سنوات:
- مهارات الكلام واللغة:
- * كلامه مفهوم بنسبة 50 - 70 %.
- * يفهم كلمة (واحد) و (كل).
- * يعبر عن حاجته للحمام قبل أو خلال أو بعد الحدث.
- * يسمى الأشياء عندما يطلبها.
- * يشير إلى الصور فى كتاب عند تسميتها.
- * يتعرف على العديد من أجزاء جسمه عند تسميتها.
- * يستجيب للأوامر البسيطة ويحيب عن الأسئلة البسيطة.
- * يجب الاستماع إلى القصص القصيرة والأغاني.
- * يسأل أسئلة تتكون من كلمة أو كلمتين.
- * يستخدم عبارات تتكون من 3 - 4 كلمات.
- * يستعمل بعض حروف الجر، أدوات التعريف، الأفعال المضارعة، الجمع والأفعال الماضية.
- * يستعمل الكلمات العامة فى سياق الحديث.

- * يستمر في ترديد الكلمات عند مواجهة صعوبة في الكلام.
- * تتراوح مفرداته الاستيعابية من 500 إلى 900 كلمة أو أكثر.
- * تتراوح مفرداته التعبيرية من 50 إلى 250 كلمة أو أكثر.
- * يحدث نمو سريع للمفردات التعبيرية في هذه الفترة.
- * تصدر عنه أخطاء نحوية عديدة.
- * يفهم معظم الكلام الموجه له.
- * يردد كثيرًا من الكلمات الأولى في الجمل، خصوصًا الضمير (أنا) والمقاطع الأولى.
- * يتحدث بصوت مرتفع.
- * يستخدم تشكيلة أكبر من طبقات الصوت.
- * ينطق باستمرار الحروف الساكنة التي تصدر الكلمة (مع أنه يخطئ في لفظ بعضها).
- * يحذف كثيرًا من الحروف الساكنة التي تقع في منتصف الكلمات.

* يحذف كثيرًا أو يبدل الحروف الساكنة التى تقع فى منتصف الكلمات.

* يستعمل تقريبًا 27 حرفًا.

* يستعمل بعض الأفعال الماضية، ضمائر الملكية، الضمائر، أفعال الأمر.

المهارات الحركية:

* يمشى مشى أطفال (مشى غير ثابت).

* يبدأ فى إظهار إيقاعات.

* يصعد وينزل الدرج بدون مساعدة.

* يقفز من على الأرض بقدميه.

* يقف بتوازن على قدم واحدة لمدة ثانية.

* يمشى على أطراف أصابعه.

* يقلب صفحات الكتاب صفحة صفحة، أو صفحتين

صفحتين إلى ثلاث صفحات مرة واحدة.

* يطوى المرقعة من منتصفها بغير دقة، بتقليد شخص

آخر.

* يقيم عمودًا من 6 مكعبات.

- * يشخبط بالقلم.
- * يمسك بالقلم براحة اليد.
- * يلون بتحريك ذراعه كله.
- * يخطو ويدير جسمه عند رمى الأشياء.
- * يشرب من كأس ممتلئ بيد واحدة.
- * يمضغ الطعام.
- * يخلع ملابسه بمفرده.
- من 3 - 4 سنوات:
- مهارات الكلام واللغة:
- * يفهم الأشياء.
- * يفهم الفروق بين الوظائف المفردات (قف، اذهب، في، على، كبير، صغير).
- * يتبع الأوامر المكونة من جزئين وثلاثة أجزاء.
- * يسأل الأسئلة البسيطة ويجب عليها: (من، ماذا، أين، لماذا).
- * يكثر من طرح الأسئلة ويطلب إجابات مفصلة من أغلب الأحيان.

- * يعمل تشبيهات لفظية بسيطة.
- * يستعمل اللغة للتعبير عن العواطف.
- * يستعمل جملاً مكونة من 4 إلى 5 كلمات.
- * يردد ترديداً صحيحاً جملاً تتكون من 6 - 13 مقطعاً.

- * يتعرف على الأشياء عند تسميتها.
- * يتحاور مع الكبار.
- * قد يسامر فى استعمال التريد.
- * يستعمل جملاً قد يصل عدد كلماتها إلى 9 كلمات.
- * يستعمل الأسماء والأفعال فى معظم الأحيان.
- * يدرك الماضى والمستقبل.
- * تتراوح مفرداته الاستيعابية من 1200 إلى 2000 أو أكثر.

- * تتراوح مفرداته التعبيرية من 800 إلى 1500 كلمة أو أكثر.

- * قد يكرر كلامه فى كثير من الأحيان مع وقفات كثيرة وتنفس متقطع وتغييرات فى ملامح الوجه خلال التحدث.

- * تزداد سرعة الكلام ويهمس.
- * يتمكن من نطق 50 ٪ من الحروف الهجائية الساكنة وأدوات الوصل.
- * كلامه واضح بنسبة 80 ٪.
- * تتحسن قدراته على استخدام جمل سليمة، مع استمرار بعض الأخطاء.
- * يروي حدثين بالترتيب الزمني.
- * يشارك في أحاديث طويلة.
- * يستعمل جمع التكسير والروابط والأفعال بصيغة المستقبل.
- * يستعمل باستمرار الجمع ضمائر التملك والأفعال الماضية البسيطة.
- المهارات الحركية:
- * يركل الكرة إلى الأمام.
- * يقلب صفحات الكتاب صفحة صفحة.
- * يتعلم استخدام مقص غير حاد.
- * يركض ويلعب مختلف الألعاب مع أصحابه.

- * يحتفظ بتوازنه ويمشى على أصابعه.
- * يفك الأزرار ولكنه لا يستطيع أن يقفلها.
- * يمسك الأقلام بالإبهام والأصابع ولا يقبض عليها براحة يده.
- * يستعمل يداً واحدة لمعظم النشاطات.
- * يلبس حذاءه بمفرده ولكنه يخطئ فى تقدير القدم الصحيحة.
- * يركب الدراجة ذات العجلات الثلاثة.
- * يقيم عموداً من 9 مكعبات.
- * يحرك قدميه بالتناوب عند صعود ونزول الدرج.
- * يقفز فى مكانه وقدميه متلاصقتين.
- * يستعمل الملعقة بدون سكب محتواها.
- * يستطيع فتح الباب بإدارة مقبض الباب.
- * مهارات الكلام واللغة.
- * يعيد العد إلى 5 بعد سماع ذلك.
- * يفهم معانى الأرقام.
- * يستمر فى استيعاب حروف الجر والظروف المكانية.

- * يتعرف على 1 - 3 ألوان.
- * تصل مفرداته الاستيعابية إلى 2800 كلمة أو أكثر.
- * يعد إلى 10 عن ظهر قلب.
- * يجيب على أسئلة قصص قصيرة وبسيطة.
- * يجيب على أسئلة عن وظائف الأشياء.
- * يستعمل جملاً سليمة نحويًا.
- * تتراوح مفرداته التعبيرية من 900 إلى 2000 كلمة أو أكثر.
- * يجيب على أسئلة معقدة من جزئين.
- * يسأل عن معانى الكلمات.
- * يتكلم بمعدل 185 كلمة فى الدقيقة تقريبًا.
- * يقلل ترديد الكلام.
- * يستمتع بالنغمات والترنيمات والمقاطع غير المفهومة.
- * ينطق الحروف الساكنة بصورة صحيحة بنسبة 90 %.
- * يقلل من الأخطاء الشائعة فى النطق كإبدال الحروف أو حذفها.

* يحذف أحياناً الحروف الساكنة الوسطى من الكلمات.

* كلامه عادة مفهوم للأشخاص الغرباء عنه.

* يستعمل صيغة المثنى والجمع وضمائر الملكية وصيغة المستقبل وصيغة التفضيل.

المهارات الحركية:

* يركض حول العوائق.

* يدفع ويمجر ويقود الألعاب ذات العجلات.

* يقفز فوق حاجز ارتفاع 18 سم، ويهبط على قدميه معاً.

* يرمى الكرة باتجاه محدد.

* يقف على رجل واحدة بتوازن لمدة ثوان.

* يسكب لنفسه من الإبريق.

* يدهن مادة بالسكين، مثال: يدهن الجبن بالسكين على

الخبز.

* يستعمل الحمام بمفرده.

* يتراقص عند سماع الموسيقى.

- * يقفز على رجل واحدة.
 - * يمشى على خط مستقيم.
 - * يستعمل الساقين بقوة وسهولة ومرونة.
 - * يمسك الأشياء بإبهامه وإصبعه الأوسط.
 - * يسقط الأشياء بدقة.
 - * يمسك الورقة بيده عند الكتابة.
 - * يرسم دوائر، خطوط متقاطعة وأشكال المعين.
 - * ينزل السلم بدون مساعدة.
 - * يحمل كأس من الماء دون أن ينسكب.
 - * يستمتع بالقص والتلصيق.
- 5 - 6 سنوات:

مهارات الكلام واللغة:

- * يسمى 6 ألوان رئيسية و 3 أشكال هندسية رئيسية.
- * يتبع التعليمات التي تعطى لمجموعة أشخاص.
- * يستجيب لأوامر مكونة من ثلاث أجزاء.
- * يسأل أسئلة تبدأ بـ (كيف).

- * يجيب عن التحية والسؤال عن الصحة.
 - * يستعمل الفعل الماضى والمستقبل بشكل صحيح.
 - * يستعمل الروابط فى جملة.
 - * لدى مفردات استيعابية تبلغ 13000 كلمة تقريبًا.
 - * يسمى الكلمات المتعاكسة.
 - * يسمى أيام الأسبوع بتسلسل.
 - * يعد إلى 30 عن ظهر قلب.
 - * تزداد مفرداته بسرعة.
 - * يقصر جملة إلى 4 - 6 كلمات فى الجملة.
 - * يعكس الحروف أحيانًا.
 - * يتبادل المعلومات ويطرح أسئلة.
 - * يستعمل جملاً مفصلة.
 - * يروى القصة بدقة.
 - * يتخاطب بسهولة مع الكبار.
 - * استعماله للقواعد صحيح فى معظم الأحيان.
- المهارات الحركية:

* يمشى باتجاه الخلف بحيث تكون أصابعه القدم ملاصقة للكاحل.

* يستطيع أن يقلب جسمه في الهواء.

* يقص على الخط بالمقص.

* يكتب قليلاً من الحروف.

* يقطع الطعام بالسكين.

* يربط حذاءه بنفسه.

* يقفل أزرار ملابسه، يغسل وجهه، ويجمع ألعابه بعد الاستعمال.

* يمد يده ويمسك بحركة واحدة.

* يلقف الكرة بيديه.

* يستعمل الألوان الشمعية ويضع علامات في الأماكن الصغيرة.

من 6 - 7 سنوات:

مهارات الكلام واللغة:

* يسمى بعض الحروف والأرقام والعملات.

* يسلسل الأرقام.

- * يفهم مصطلح يمين ويسار.
- * يستعمل بصورة متزايدة أوصافاً أكثر تعقيداً.
- * يشترك فى الحديث.
- * مفرداته الاستيعابية تبلغ 20000 كلمة تقريباً.
- * جملة تحتوى على 9 كلمات تقريباً.
- * يحفظ الحروف الأبجدية عن ظهر قلب.
- * يستعمل صيغة المجهول بصورة ملائمة.
- المهارات الحركية:
- * يقل اهتمامه بالكتابة والرسم.
- * يرسم صورة رجل، شجرة، بيت بشكل متناسق واضح.
- * يرسم صوراً غير متناسقة الأبعاد.
- * يكتب كالكبار ولكن ببطء.
- * يركض بخفة على أصابع قدميه.
- * يمشى على عمود التوازن.
- * يستطيع أن يقص الأشكال البسيطة.
- * يلون داخل إطار الصورة.

* يعتمد على نفسه في ارتداء ملابسه.

* يستعمل فرشاة الأسنان وحده.

* يستمتع بالأنشطة الشاقة كالركض والقفر والسباق والألعاب الجمبازية وألعاب المطاردة.

س: هل استخدام مشايات الأطفال يعد أسلوبًا سليمًا من الناحية الطبية؟

الجواب:

أكد استشاري الأطفال والعناية المركزة لحديثي الولادة بمستشفى الملك خالد الجامعي الدكتور بدر حسن سبية أن استخدام المشايات في المنزل يعتبر من أسباب حدوث إصابات الأطفال خصوصًا في السنوات الثلاث الأولى من الحياة.

وهذه الإصابات قد تكون خطيرة أو مميتة لا قدر الله في بعض الأحيان، وهناك نسبة كبيرة من الأطفال المعاقين في المستشفيات نتيجة لتعرضهم لإصابات منزلية.

وأضاف أن الكثير من الأمهات وخصوصًا في مجتمعنا يقمن باستخدام المشايات لأطفالهن وذلك يرجع إلى سببين رئيسيين:

السبب الأول:

هو اعتقادهم بأن المشاية تساعد الطفل على المشى مبكرًا.

والسبب الثانى:

هو انشغالهم فى الأعمال المنزلية وبالتالي محاولة إبعاد الطفل عن أماكن انشغالهم فى المنزل وخصوصًا المطبخ وبالذات إذا كان الطفل يحب بصورة جيدة.

ومن خلال الدراسات والأبحاث العلمية العالمية، ثبت علمياً أن المشايات تؤدي إلى تأخير المشى عند الأطفال ولا تساعد عليه.

وهناك أيضًا دراسات أثبتت أن الأطفال الذى يستخدمون المشايات يمشون على أصابع الأرجل بدلًا من القدمين عندما يمشون بدون مشاية.

أضف إلى ذلك الحوادث المنزلية الخطيرة والقاتلة فى بعض الأحيان التى تنجم عن استخدام المشايات وعلى رأسها سقوط الطفل من الدرج، وهو فى المشاية مما يؤدي فى أغلب الأحيان إلى كسور مضاعفة أو ارتجاج أو نزيف فى المخ، مما قد يؤدي إلى إعاقة دائمة أو وفاة لا سمح الله.

وعلى الرغم من كل هذه التحذيرات العلمية من استخدام المشايات إلا أنه يباع سنوياً ما يقرب من المليون مشاية حول العالم.

ولكن هنالك في بعض الدول المتقدمة علمياً لا تجد هذه المشايات تباع في محلات ألعاب الأطفال أو لوازم الطفل. ونصح د. سببة جميع الأمهات بعدم استخدام المشايات وذلك حفاظاً على سلامة الأطفال.

س: ما مدى تأثير أشعة الشمس على الأطفال؟
الجواب:

يعتمد الأطفال والرضع بشكل أساسي جداً على والديهم لحمايتهم من التأثيرات السلبية الناتجة من تعرضهم لفترات طويلة لأشعة الشمس.

ومن المهم التنبيه على أن التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة خطر يهدد جميع الأعمال، بغض النظر عن كون من يتعرض لها رضيعاً أو طفلاً أو شاباً. ولكن الحماية منها مهم جداً خاصة بالنسبة إلى الأطفال الرضع.

فقد أظهرت الدراسات الأخيرة أن فرص الإصابة بأمراض خطيرة مثل سرطان الجلد فى سن الرشد تكون أكثر بالنسبة للأطفال الذى يتعرضون لأشعة الشمس لفترات طويلة فى مراحل نموهم المختلفة.

كذلك ليس للتعرض لأشعة الشمس تأثير ضار على الجلد فقط، ولكن كذلك لها تأثير ضار جدًا على العيون والتى تكون عادة حساسة بشكل كبير لدى الأطفال لتأثيرات الأشعة فوق البنفسجية (U.V) فى أشعة الشمس.

فقد يؤدى تعرض عيون الأطفال للأشعة فوق البنفسجية إلى احمرار مقلتي العينين، وانتفاخها بشكل غير طبيعى، لذلك يجب مراعاة ارتداء الأطفال للنظارات الشمسية فى حالة وجودهم بأماكن مكشوفة فى فترات النهار مثل وجودهم على الشواطئ فى فترات الصيف.

ويعتمد تجنب الأطفال فى جميع مراحل نموهم للتأثيرات الضارة لأشعة الشمس بشكل أساسى على مدى إلمام والديهم بالمشكلة التى يتعرض لها أطفالهم فى مراحل حياتهم نتيجة تعرضهم لأشعة الشمس لفترات طويلة.

وهذه بعض النصائح التى ينصح بها خبراء الصحة

العالميين لتجنب وقوع أطفالنا في مشاكل صحية بسبب أشعة الشمس ولقضاء صيف ممتع على الشواطئ وفي الأماكن المكشوفة.

تجنب تعرض أطفالك بشكل مباشر لفترات طويلة لأشعة الشمس خاصة في الفترة ما بين العاشرة صباحًا والثالثة من بعد الظهر، وذلك لحدة أشعة الشمس في هذه الفترة.

احرص على تغطية طفلك الرضيع بلباس أبيض يعمل على عكس أشعة الشمس، وكذلك احرص على وجودهم تحت ظلال شمسية كبيرة خاصة على الشواطئ.

يجب استعمال مرطبات لطيفة للجلد خاصة على الأجزاء المكشوفة من أطفالنا مثل اليدين والخدود والأنف والأذن.

احرص على استعمال مرطبات للشفة لأطفالك على أن تحتوى على واقى لأشعة الشمس.

تغطية عيون الطفل بنظارات شمسية ذات حماية كاملة من الأشعة فوق البنفسجية (U.V) أو بارتدائهم لقبعات ذات حافة عريضة.

يجب التعرف على ما هو مناسب لجلد أطفالك من

مرطبات لحمايتهم من أشعة الشمس، وكذلك يجب اختيار تلك المرطبات على مساحة صغيرة من جسم طفلك قبل استخدامه بشكل مباشر، وكذلك يجب الحرص على استخدام المرطب قبل 30 دقيقة على الأقل من تعرض الأطفال لأشعة الشمس.

س: ما المفردات المنزلية التى تعد سمومًا للأطفال:
الجواب:

منظمة الصحة وإدارة العقار الأمريكية، أو ما تعرف باسم (إف دى أى) (F.D.A) وهى جزء من حكومة الولايات المتحدة.

وتعمل على التوعية وحماية صحة المواطنين، تقرر على أنك لابد وأن تعترف بوجود سموم فى بيتك، وهى تصنفها كالاتى:

* الأدوية.

* ومنتجات التنظيف.

* ونباتات الزينة.

* الصحون المصنوعة من بعض أنواع الخزف.

- والعديد من المواد الصناعية والكيماوية، والتي قد تكون سُمومًا في بيتك خاصة بالنسبة إلى أطفالك تصنف أنها من الأسباب الرئيسية لموت الأطفال.

ولكن دعنا نسألك، هل تعرف هذه السموم الموجودة في بيتك وأمام عينيك، وفي متناول أيدي أطفالك؟

فمثلاً حبوب الفيتامين مع الحديد فبمجرد ابتلاع الطفل لعدد من هذه الحبوب فإنه قد يكون في الحال لا قدر الله.

فقد تكون بعض الأدوية الخطرة، مثل حبوب التخسيس أو حبوب منشطة أو أدوية ضغط الدم، وقد تكون تلك السموم متمثلة في بعض المنتجات الموجودة في المنزل مثل:

* الأدوات التي تستخدم في الرسم (الألوان، والصبغات أو ما شابه ذلك).

* مواد التنظيف لغسالة الصحون.

* مادة الأمونيا.

* الغزولين.

* النفط الأبيض.

* مواد مضاد التجمد.

* البيرة أو النبيذ.

* أو قد تكون فى منتجات أخرى مثل الكحول غسول الفم.

لذلك سيطر على تلك المواد حتى تحمى بيتك وأطفالك من خطر التسمم، وقد يكون ذلك باتباعك لعدة طرق منها وضع تلك الأدوية أو المواد فى حاوية محكمة الغلق، ويصعب على الأطفال الوصول إليها أو فتحها.

* تعلم كيف تتعرف على أعراض التسمم.

إذا رأيت زجاجة الحبوب مفتوحة أو مسكوبة أو أى منتج قد يؤدى إلى التسمم مفتوح أو غلافه ممزق فإن ذلك يعطيك إشارة واضحة على أنه قد يكون أحد أطفالك قد تعرض إلى التسمم.

أو أنك تلاحظ أعراضاً غير عادية على أطفالك فمثلاً تجدهم يشعرون بالنعاس بشكل غير عادى مع أنه ليس وقت نومهم المعتاد أو أنهم لا يتابعونكم بأعينهم عندما تمر من أمامهم أو أن أعينهم تدور فى دوائر أو أن لديهم حروفاً أو لطخات حول الفم، أو أن أنفاسهم مختلفة وتشم منها رائحة غريبة معنى ذلك عليك الاشتباه بأن هناك حالة تسمم.

ولكن يجب أن تعمل إذا كنت تشبه بتسمم طفلك؟.
 إذا اعتقدت أن طفلك مصاب بالتسمم فلا بد لك من:
 الاتصال بمركز الإسعاف أو بطبيبك مباشرة (عليك
 الاحتفاظ بهذه الأرقام في بداية دفتر هاتفك).
 وقد يكون من الأفضل أن تخبرهم إذا كنت متأكدًا من:
 اسم المادة التي تناولها طفلك.
 طريقة تناوله سواء كان شرابًا أو حبوبًا أو رشًا على الجلد
 أو في العيون.

وهل تقيأ طفلك.

ما عمر طفلك.

هل يعاني من مشاكل صحية من قبل.

ومن الأفضل أن تأخذ المادة التي تناولها طفلك معك
 إلى غرفة الطوارئ بالمستشفى، ومن الأفضل أن تحتفظ على
 شراب يساعد على التقيؤ دائمًا في المنزل وهو من الممكن
 شراؤه من الصيدليات ولكن لا تستعمله قبل اتصالك
 بمركز الإسعاف أو بطبيبك.

هم سوف يخبرونك كيف تستعمله؛ لأن في بعض

الأحيان يمكن أن يكون التقيؤ ضارًا بدلاً من أن يكون مفيدًا.

س: كيف يتم تقييم الحالة الغذائية للطفل عن طريق الوزن؟

الجواب:

يتم تقييم الحالة الغذائية للطفل ومعرفة مدى انتظام نموه عن طريق مقارنة وزنه بالوزن المثالى له حسبما يوجد بجداول الأوزان المثالية التالية:

السن / الوزن للبنين

السن بالشهور	متوسط الوزن المثالى بالكيلو جرام
1	3.3
2	4.3
3	5.2
4	6.0
5	6.6
6	7.3
7	7.8
8	8.8

السن بالشهور	متوسط الوزن المثالي بالكيلو جرام
9	9.2
10	9.5
11	9.9
12	10.2
13	10.4
14	10.7
15	10.9
16	11.1
17	11.3
18	11.5
19	11.7
20	11.8
21	12.0
22	12.2
23	12.4
24	12.6
25	12.8
26	13.0

السن بالشهور	متوسط الوزن المثالى بالكيلو جرام
27	13.3
28	13.3
29	13.5
30	13.7
31	13.7
32	14.0
33	14.2
34	14.4
35	14.5
36	14.7

السن / الوزن للبنات

السن بالشهور	متوسط الوزن المثالى بالكيلو جرام
1	3.2
2	4.0
3	4.7
4	5.4
5	6.0

السن بالشهور	متوسط الوزن المثالي بالكيلو جرام
6	6.7
7	7.2
8	7.7
9	8.2
10	8.6
11	8.9
12	9.2
13	9.8
14	10.0
15	10.2
16	10.4
17	10.6
18	10.8
19	11.0
20	11.2
21	11.4

السن بالشهور	متوسط الوزن المثالى بالكيلو جرام
22	11.5
23	11.7
24	11.9
25	12.1
26	12.3
27	12.4
28	12.6
29	12.8
30	12.9
31	13.1
32	13.3
33	13.4
34	13.6
35	13.8
36	13.9

يعتبر الطفل سليماً من الناحية الغذائية وطبيعياً فى نموه

إذا كان وزنه ما بين 90 ٪ إلى 110 ٪ من الوزن المثالي.
أما إذا قل وزنه عن 90 ٪ من الوزن المثالي فيعتبر مصاباً
بنقص في التغذية.

س: كيف يعلم أن الطفل زائد الوزن؟

الجواب:

في بعض الأحيان يكون من الصعب معرفة ما إذا كان
الطفل زائد الوزن أم لا، وذلك لأن الطفل يتخذ أشكالاً
مختلفة في أثناء مراحل عمره المختلفة، ولذلك يجب متابعة
نمو الطفل في مراكز رعاية الطفولة أو بمتابعة طبيب الأسرة
له أو الوحدات الصحية المحلية، وذلك لمتابعة نمو الطفل
باستخدام منحنيات النمو الجسماني الأنثروبومترية.

س: ما المشكلات التي تظهر للأطفال زائدي الوزن؟

الجواب:

إنهم يشعرون أنهم مختلفون عن باقي الأطفال الآخرين،
وتؤثر زيادة الوزن أيضاً على ثقتهم بأنفسهم، وأيضاً تجعل
الأطفال يشعرون بالخرج من ممارسة الأنشطة الرياضية
المدرسية، وتجعلهم يأخذون جانباً بعيداً، ولسوء الحظ هذا
يجعل التحكم في الوزن أكثر صعوبة.

بالرغم من أن المشاكل الصحية أقل شيوعًا فى فترة الطفولة، ولكن الأطفال الذى يستمرون فى زيادة وزنهم وحتى مرحلة البلوغ يمكن أن يصابوا بزيادة دهون الدم، وزيادة ضغط الدم، ومشاكل التنفس والمفاصل.

س: ما الذى تسببه زيادة الوزن فى مرحلة الطفولة؟

الجواب:

إن الغذاء المثلّى فى محتواه من الطاقة مع قلة ممارسة النشاط الرياضى سوف يؤدى إلى زيادة الوزن.

وإن أساليب الأسرة فى التغذية وممارسة النشاط الحركى يؤثر على الوزن بالرغم من أننا نورث نوع وشكل الجسم من الأبوين، ولكننا أيضًا نستطيع أن نتعلم العادات السيئة والحسنة من الأبوين أيضًا.

س: ما الذى يجب فعله عندما يكون الطفل زائد الوزن؟

الجواب:

عندما يكون طفلك زائد الوزن يجب عليك أن تستشيرى الطبيب المتخصص فى هذا المجال حيث إن الأطفال الصغار يجب ألا يتناولوا أغذية الرّيجيم.

فأسلوب الحياة الصحى وممارسة النشاط هام جدًا وأكثر نجاحًا ونتائجه مضمونة.

والأطفال زائدو الوزن فى حاجة إلى أن يعرفوا أنهم محبوبون بصرف النظر عن وزنهم مع مراعاة أن زيادة الوزن الناجمة عن ظروف صحية تكون نادرة فى تلك المرحلة، ولكن الكشف الطبى يجب أن يؤخذ فى الاعتبار سبب زيادة الوزن من الناحية الصحية أم لا.

اشتمال كل أفراد الأسرة على التغيرات والتجديدات فى أساليب الحياة الصحية ضرورى جدًا، حيث إن الأطفال يتعلمون من والديهم.

وبالتالى يجب أن يكونوا قدوة لهم، وحتى لا يشعر الطفل بالوحدة، كما أن التغير المبكر فى أساليب الحياة يحمى الطفل من مشكلات الطعام فى المراحل المتقدمة من العمر.

س: ما مبادئ تغذية الطفل فى أثناء الإصابة بمرض معدٍ؟

الجواب:

يحتاج الطفل فى أثناء الإصابة بمرض معدٍ إلى جميع العناصر الغذائية التى يحتاجها الطفل الصحيح، ولكن

بكميات أكبر من المعتاد، لذلك فهو يحتاج لكميات إضافية من الأطعمة الغنية بمصادر الطاقة والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة الحديد.

قد يحتاج الطفل فى أثناء الإصابة ببعض الأمراض إلى التحوير أو التقليل أو الزيادة فى بعض الأطعمة المحتوية على عنصر غذائى أو أكثر، فمثلاً الطفل المصاب بالالتهاب الكبدى الوبائى يحتاج إلى تقليل الدهون وزيادة المواد السكرية فى الطعام، كما أن بعض الحالات التى يصاحبها نزف فى الفم أو فقدان للحديد تحتاج لكميات إضافية من الأطعمة الغنية بالحديد والبروتين والفيتامينات خاصة فيتامين (ج).

الطفل يحتاج لكمية أكبر من السوائل فى أثناء المرض. يجب أن يكون قوام الغذاء مناسباً لحالة الطفل وجهازه الهضمى وحالة الفم والأسنان.

يفضل زيادة عدد الوجبات اليومية مع تقليل الكمية المعطاة فى كل وجبة، لتلافى الاضطرابات فى الهضم.

الإقناع والتأنى والصبر لإطعام الطفل المريض والطعام وأدواته ومكان تحضير وتناوله، ومن يقوم بتحضيره وتقديمه له.

لا يكتمل علاج المريض حتى يبدأ فى تناول طعامه العادى كالمعتاد.

الاهتمام بالرضاعة الطبيعية وعدم توقفها حيث إن لبن الأم يزيد مناعة الجسم ضد العدوى، ويسرع فى الشفاء، ويعتبر الغذاء الأمثل للطفل الرضيع فى أثناء مرضه.

قياس المستوى الغذائى للطفل فى أثناء المرض، وبعد التماثل للشفاء منه هام جدًا، وأفضل لقياس ذلك هى الوزن، ويمكن ملاحظة التحسن بإحدى الطرق الآتية:

زيادة وزن الطفل عما كان عليه فى أثناء المرض.

استخدام منحنيات النمو وملاحظة اتجاه النمو إلى أعلى.

تربية الطفل

س: ما الأسس التربوية السليمة التى خوطب بها الوالدان فى الإسلام؟

الجواب:

الأساس الأول: القدوة الحسنة:

للقدوة الحسنة أثر كبير فى نفس الطفل، إذ كثيرًا ما يقلد

الطفل والديه، حتى إنها يطبعان.

والأطفال بمراقبتهم لسلوك الكبار فإنهم يقتدون بهم،
فإن وجدوا أبويهما صادقين سينشئون على الصدق، وهكذا
فى باقى الأمور.

وفى مطالبة الوالدين بالقدوة الحسنة، فإن الطفل الناشئ
يراقب سلوكهما وكلامهما ويتساءل عن سبب ذلك فإن كان
خيرًا فخير.

فالوالدان مطالبان بتطبيق أوامر الله تعالى وسنة رسوله
صلى الله عليه وسلم سلوكًا وعملاً.

والاستزادة من ذلك ما وسعهم ذلك؛ لأن أطفالهم فى
مراقبة مستمرة لهم صباحًا مساءً، وفى كل آن.

الأساس الثانى: تحين الوقت المناسب للتوجه:

إن لاختيار الوالدين للوقت المناسب فى توجيه ما يريدان
وتلقين أطفالهما ما يجبان دورًا فعالًا فى أن تؤتى النصيحة
أكلها.

وإن اختيار الوقت المناسب المؤثر فى الطفل يسهل ويقلل
من جهد العملية التربوية، فإن القلوب تقبل وتدبر.

فإن استطاع الوالدان - زمن إقبال قلوب أطفالهم -
توجيههم، فإنهم سيحققون فوزًا كبيرًا بعلمهم التربوى.

الأساس الثالث: العدل والمساواة بين الأطفال:

وهذا ركن ثالث مخاطب به الوالدان للالتزام به، ليستطيعا تحقيق ما يريدان، ألا وهو: العدل والمساواة بين الأطفال، إذ لهما كبير الأثر في مسارعة الأبناء إلى البر والطاعة.

ويكفى أن نعلم أن شعور الطفل بأن أحد والديه يميل إلى أخيه، ويكرمه ويدلله أكثر منه إن مجرد هذا الشعور - لا سمح الله - سيجعل في هذا الطفل شراسة، لا يقوى الأبوان على الصمود أمامها.

الأساس الرابع: الاستجابة لحقوق الأطفال:

إن إعطاء الطفل حقه، وقبول الحق منه يغرس في نفسه شعورًا إيجابيًا نحو الحياة، ويتعلم أن الحياة أخذ وعطاء، كذلك فإنه تدريب للطفل على الخضوع للحق، فيرى أمامه قدوة صالحة، وإن تعوده في قبول الحق، ورضوخه له، تفتح طاقته لترسم طريقها في التعبير عن نفسه، ومطالبته بحقوقه، وعكس هذا يؤدي إلى كتمها وضمورها.

الأساس الخامس: شراء اللعب للأطفال:

إن إقرار الرسول صلى الله عليه وسلم للعبة عائشة رضي الله عنها التي كانت تلعب بها يدلنا على حاجة الطفل

للألعاب، وحبه للمجسمات الصغيرة.

وإن مشاهدة الرسول صلى الله عليه وسلم لعصفور أبى عمير، وهو يلعب به دليل آخر على حاجة الطفل للعب تكون بيديه فيتسلى بها.

ولكن من يأتى للطفل بهذه الألعاب؟

إنه الوالدان، فيشتريان له من اللعب ما يناسب عمره وقدرته.

ويضعونها بين يديه وفى متناوله، وذلك ليبدأ بتشغيل عقله وحواسه، وتنمو شيئاً فشيئاً، وحتى تكون اللعبة مفيدة وجيدة للطفل لابد للوالدين أن يطرحا على أنفسهما التساؤلات التالية حين شراء الألعاب لأطفالهم:

هل اللعبة التى ستحضرها من النوع الذى يستثير نشاطاً جسدياً صحياً مفيداً للطفل؟

* أهى من النوع الذى يرضى الحاجة للاكتشاف والتحكم فى الأشياء؟

* أهى من النوع الذى يتيح التفكير والتركيب؟

* أهى من النوع الذى يشجع تقليد سلوك الكبار

وطرائق تفكيرهم؟

فإذا كانت الإجابة بنعم كانت اللعبة مناسبة ومفيدة تربوياً.

الأساس السادس: مساعدة الأطفال على البر والطاعة، وتهيئة أسبابهما لهم.

إن تهيئة الأسباب للطفل حتى يبر والديه، ويطيع الله تعالى، يساعد الطفل على البر والطاعة، وينشطه للاستجابة والعمل.

وإن تهيئة الأجواء المناسبة يستدعى من الطفل أن يسير سيراً محموداً من تلقاء نفسه، وبالتالي يكون الوالدان قد قدما له أكبر هدية في مساعدته على النجاح.

س: ما أسس الأساليب الفكرية المؤثرة في عقل الطفل؟
الجواب:

الأساس الفكرى الأول: رواية القصص للطفل وقراءته لها:

تلعب القصة دوراً كبيراً في شد انتباه الطفل، ويقظته الفكرية والعقلية، وتحتل المركز الأول في الأساليب الفكرية

المؤثرة على عقل الطفل، لما لها من متعة ولذة.

ونجد وفرة فى القصص النبوى تجاه الأطفال، حكاها النبى صلى الله عليه وسلم لأصحابه الحاضرين منهم الكبير والصغير، فكانوا يصغون بكل انتباه لما يقصه النبى صلى الله عليه وسلم عن حوادث وقعت فى زمن مضى، ليتعظ بها الحاضرون، ومن بعدهم إلى يوم الدين.

وثمة ملاحظة هامة، وهى أن القصص النبوى يعتمد على حقائق ثابتة، وقعت فى غابر الزمن، وهى بعيدة عن الخرافة والأساطير.

وإنما هى قصص تبعث فى الطفل الثقة بهذا الذى لا يحف نبعه، والإحساس العميق الذى لا يعرف البلادة.

وإن أخبار العلماء العاملين، والنبهاء الصالحين من خير الوسائل التى تغرس الفضائل فى النفوس، وتدفعها إلى تحمل الشدائد والمكاره فى سبيل الغايات النبيلة، والمقاصد الجليلة، وتبعثها إلى التأسى بذوى التضحيات والعزمات لتسمو إلى أعلى الدرجات، وأشرف المقامات.

الأساس الفكرى الثانى: الخطاب المباشر للطفل:

إن الخطاب المباشر فى مخاطبة عقل الطفل، وتبيين

الحقائق له، وترتيب المعلومات الفكرية ليحفظها مع فهمها يجعل الطفل أشد قبولاً وأكثر استعداداً للتلقى، أما اللف والدوران فليس له في التعامل مع الطفل نصيب، وهكذا علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نتوجه إلى الطفل في كثير من المناسبات بالخطاب المباشر بصراحة، ووضوح.

الأساس الفكرى الثالث: خطاب الطفل على قدر عقله:

الطفل كائن حى له حدود لا يستطيع تجاوزها، وعقله وفكره مازال فى ريعان النمو والتوسع، وإدراك الوالدين والمربين إلى درجة نمو عقل الطفل التى وصل إليها، يسهل عليهم حل كثير من المشاكل، إذ عندما يعرفون متى يخاطبونه والكلمات التى يستعملونها والأفكار التى يقدمونها.

الأساس الفكرى الرابع: الحوار الهادئ مع الطفل:

إن الحوار الهادئ ينمى عقل الطفل، ويوسع مداركه ويزيد من نشاطه فى الكشف عن حقائق الأمور، ومجريات الحوادث والأيام، وإن تدريب الطفل على المناقشة والحوار يقفز بالوالدين إلى قمة التربى والبناء.

إذ عندها يستطيع الطفل أن يعبر عن حقوقه وبإمكانه

أن يسأل عن مجاهيل لم يدركها، وبالتالي تحدث الانطلاقة الفكرية له، فيغدو فى مجالس الكبار، فإذا لوجوده أثر، وإذا لآرائه الفردية صدى فى نفوس الكبار؛ لأنه تدرّب فى بيته مع والديه على الحوار، وأدبه وطرقه وأساليبه، واكتسب خبرة الحوار من والديه.

أما ما يفعله بعضهم من إلزام الطفل السكوت الدائم، ليدل على التهذيب الأخلاقى والصمت التام، والأدب الرفيع فإن هذا طيب وجيد بشرط أن تكون للطفل القدرة على التعبير عن أفكاره واستطاعته الحوار بأدب، وخلق جم. الأساس الفكرى الخامس: تدريب حواس الطفل بالتجارب العملية:

إن تدريب حواس الطفل يكسبه معرفة وعلمًا فعندما يبدأ بالنمو، ويبتدئ بتشغيل يديه فى عمل من الأعمال، فإن ذلك يثير فى عقله اليقظة، فيشاهد أمامه كيف يدرّب حواسه، ويعيد هو بنفسه ذلك العمل.

وهكذا يتقن العمل، ويتطلع إلى إجادة العمل خطوة خطوة.

الأساس الفكرى السادس: شد الطفل إلى شخصية ثابتة

قدوة له وهو رسول الله صلى الله عليه وسلم:

إن ربط الطفل بشخص رسول الله صلى الله عليه وسلم والافتداء به، وغرس حبه على نحو سيأتى فى البناء العقدى للطفل.

إن تعلق الطفل بالرسول صلى الله عليه وسلم يجعل منه إنساناً سوياً، إذ يفتح فى ذهنه ومداركه على سيرة إمام الرسل، وقائد البشرية، وحبيب الرحمن، ويتوقد عقله بالنور الإيمانى، ويقهم هذا التاريخ المجيد فيرفع رأسه بانتمائى إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم.

س: ما أسس الأساليب النفسية المؤثرة فى نفس الطفل؟

الجواب:

الأساس النفسى الأول: صحة الطفل:

تلعب الصحبة دوراً كبيراً فى التأثير على نفس الطفل، وهى مرآة الصديق لصديقه وهى أشبه بعملية التلقيح بين الصديقين، فيتعلمان من بعضهما البعض.

لابد للطفل من صحبة الأطفال فى عمره، والأصدقاء فى طفولته، فإذا أحسن الوالدان اختيار الصديق الصالح لطفلها، وراقبا سلوك هذه المجموعة من الأصدقاء ورعوها

برعايتهم، واجتمع الآباء لمدرسة أحوال أطفالهم، واجتمعت الأمهات فى مدرسة سلوك أطفالهن، فإن هذا سيأتى بالخير كله.

لأنه كما أن الوالدين مطالبان بتأمين الطعام الحلال للأطفال، لينشأ جسمه بالحلال، وينبت لحمه بعيداً عن السحت، فإن الوالدين مطالبان بتأمين الصديق الصالح لطفها يحادثه ويسامره ويلعب معه.

والحذر الحذر من أطفال السوء أن يلتقطوا طفلك، فيهووا به إلى مهاوى الرذيلة، وارتكاب الجرائم، وأنت فى غيك لاه، وفى الدنيا منهمك، والأم فى استمتاعها بالزيارات لصديقاتها ذاهبة عائدة.

والطفل بين براثن أطفال السوء، وما الجرائم وسجون الأحداث إذا زرتها أو سمعت عنها إلا من أطفال السوء انتشلوا طفلك فى غفلة منك.

فهل تريد أن تشاهد طفلك فى سجون الأحداث، أم فى بيوت الله والمساجد، فلتسارع تبحث عن طفل صالح يصادق طفلك، ويصاحبه فى غدوه ورواحه.

فإن لم تجد الطفل الصالح فسارع إلى أستاذ صالح يرشدك

إلى الأطفال الصالحين، ويضم طفلك معهم.
الأساس النفسى الثانى: إدخال السرور والفرح فى نفس
الطفل:

السرور والفرح يلعب فى نفس الطفل شيئاً عجيباً، ويؤثر
فى نفسه تأثيراً قوياً.

فالأطفال وهم براعم البراءة والصفاء يحبون الفرح، بل
هم أداة الفرح للكبار، ويحبون الابتسامة أن يشاهدوها على
وجوه الكبار.

وبالتالى فإن تحريك هذا التوتر المؤثر فى نفس الطفل
سيورث الانطلاق والحيوية فى نفسه، كما أنه يجعله على أهبة
الاستعداد لتلقى أى أمر أو ملاحظة أو إرشاد.

وكان النبی صلی الله عليه وسلم دائماً يدخل السرور
والفرح إلى نفوس الأطفال، ويتبع فى ذلك شتى الأساليب
فمن ذلك:

- * الاستقبال الجيد لهم.
- * تقبيلهم وممازحتهم.
- * حملهم ووضعهم فى حجره الشريف.

* تقديم الأطعمة الطيبة لهم.

* الأكل معهم.

الأساس النفسى الثالث: زرع التنافس البناء بين الأطفال، ومكافأة الفائز:

إن التنافس يحرك فى الإنسان عامة فضلاً عن كون الطفل ذى مشاعر، وطاقات مكنونة لا يعرفها الإنسان إلا عندما يضع نفسه فى منافسة فلان أو فلان، للفوز عليه.

المنافسة والمسابقة أسلوب بيد الوالدين والمربين يستخدمونه فى الأوقات المناسبة لتنشط نفوس الأطفال، ويرتفع منسوب همتهم، ونشاطهم وتنمو مواهبهم، ويقدمون للفائز منهم الهدايا والعطايا.

فيشعر الطفل باللذة ونشوة السعادة، ويسارع كل طفل إلى أن يقدم كل طاقاته، ويبذل كل وسعه فى الوصول إلى الفوز ويستعد ليوم المسابقة فيغدو إلى البيت، ويهوى نفسه ويتدرب ويتعلم، ويسأل وينقب عن المعرفة، ويرى والديه إلى أى درجة وصل، وهكذا تتفجر الطاقة المكنونة.

وثمة ملاحظة وفائدة أخرى لهذا الأسلوب، إذ ينمى فيه روح الجماعة، والابتعاد عن الفردية، ويتدرب على فهم الحياة

فتارة يربح، وأخرى يخسر، ومرة يعرف الجواب، وأخرى يغلق عليه، ومرة يصيب، وتارة يخطئ، وهكذا.

الأساس النفسى الرابع: مبدأ تشجيع الطفل:

إن التشجيع الحسى أو المعنوى خير كله، وعنصر ضرورى من عناصر التربية لا غنى عنه، ولكن بدون إفراط.

وللتشجيع دور كبير فى نفس الطفل، وفى تقدم حركته الإيجابية البناءة، وفى كشف طاقاته الحيوية، وأنواع هواياته. كما أنه يزيد فى استمرارية العمل، ودفعه قُدماً نحو الأمام بمرود جيد.

الأساس النفسى الخامس: المدح والثناء:

لا شك أن لمدح الطفل أثراً فعالاً فيحرك مشاعره وأحاسيسه فيسارع الطفل إلى تصحيح سلوكه وأعماله، وترتاح نفسه، وتزهو لهذا الثناء، وتتابع فى النشاط، وتستمر به.

الأساس النفسى السادس: ملاعبة الطفل والتصايبى

معه:

مصاابة الطفل وملاعبته تنمى من نفسه، وتساعده على إظهار مكنوناتها.

الأساس النفسى السابع: تنمية ثقة الطفل بنفسه:

اتبع رسول الله صلى الله عليه وسلم لتنمية ثقة الطفل بنفسه عددًا من الطرق، وذلك لينشأ طفلًا قويًا، وذلك بالطرق التالية:

1- تقوية إرادة الطفل، وذلك بتعويده على أمرين اثنين: تعويده حفظ الأسرار: كما فعل أنس رضى الله عنه، وعبدالله بن جعفر، إذ عندما يتعلم الطفل كتم الأسرار، ولا يفضحها فإن إرادته تنمو وتقوى وبالتالي تكبر ثقته بنفسه. تعويده الصيام: عندما يصمد أمام الجوع والعطش فى الصوم يشعر الطفل بنشوة الظفر، والانتصار على النفس، وبالتالي فإن إرادته تقوى على مواجهة الحياة، مما يزيد فى ثقته بنفسه.

2- تنمية الثقة العلمية:

وذلك بتعلمه للقرآن ولسنة رسوله صلى الله عليه وسلم وسيرته العظيمة، فينشأ الطفل، وقد حمل علمًا غزيرًا فى صغره، فتتمو ثقته العلمية بنفسه، لأنه يحمل حقائق العلم بعيدًا عن الخرافات والأساطير.

3- تنمية الثقة الاقتصادية والتجارية:

وذلك بتعويد الطفل البيع والشراء والتجول فى الأسواق

بصحبة والديه، وقضاء حاجتهما.

الأساس النفسى الثامن: حسن النداء للطفل:

فالتنوع فى نداء الطفل يشعره بأهميته بين الكبار، مما هو أسمى لاستجابته وتنفيذ الأوامر الموجهة إليه، بكل فرح وسرور.

الأساس النفسى التاسع: الاستجابة لميول الطفل وترضيته:

من الأساليب الناجحة فى كثير من المواطن - وليس كلها - الاستجابة لميول الطفل، وترضيته حتى يرضى، وذلك كلما كان أقرب إلى الصغر، فالصغير لابد أن ترضيه ولا بد من تنفيذ مطالبه، وذلك لشعوره بالحاجة التى يطلبها.

فإذا تمت الاستجابة انشرفت نفسه، وفرح وانطلق بحيوية فائقة.

وإذا لم يلب طلبه ازداد غيظًا وحنقًا، وتصرف بها لا يرضى ولا يحب.

الأساس النفسى العاشر: أثر التكرار فى نفس الطفل:

فالصلاة - وهى ركن الدين وعماده - تمر فى ثلاث

مراحل مع الطفل:

1- المرحلة الأولى:

وهى من لحظة مسيره ووعيه إلى السابعة من عمره،
وهى مرحلة المشاهدة، حيث يشاهد الطفل والديه يصليان،
فيسارع إلى الصلاة، فإذا دربه والده عليها كان له خيرًا على
خير.

2- المرحلة الثانية:

مرحلة الأمر، وتمتد من السابعة من عمره إلى العاشرة،
حيث يوجه الوالدان الأوامر للطفل، وطلبات منه الصلاة.

3- المرحلة الثالثة:

مرحلة الضرب وتبدأ من العاشرة إلى ما بعد، وفيه
يضرب الطفل إن لم يؤد الصلاة.

إن لهذا التدرج فى الخطوات أثرًا كبيرًا فى نفس الطفل لأنه
مازال غصًا يافعًا فلا بد من التدرج معه، ونقله من مرحلة إلى
أخرى، وتخطيط أى قضية أو هدف يمر بمراحل وخطوات،
يرسمها الوالدان، ويتعاونان على تنفيذها.

الأساس النفسى الحادى عشر:

الترغيب والترهيب للطفل:

الترغيب والترهيب من الأساليب الصحية النفسية

الناجحة في إصلاح الطفل، وهو أسلوب واضح ظاهر في التربية.

وقد استخدمه النبي ﷺ مع الأطفال في كثير من الحالات، وفي مقدمتها:

بر الوالدين، فرغب في برهما، وأرهب من عقوقهما، وما ذاك إلا ليستجيب الطفل، ويتأثر فيصبح نفسه، وسلوكه. وهو أسلوب قرآني فريد، فما من مرة ذكرت الجنة إلا وذكرت النار، وبالعكس لأن النفس البشرية تميل إلى حب الترغيب في العمل وثمرته، وتخاف من التحذير من فعل الخطأ، وتتأثر به، وليس معنى التهيب هو التخويف المفرع والمقلق النفسى، وإنما تذكير الطفل بثواب الفعل وعقوبة المخالفة.

س: كيف يتم بناء الطفل عقدياً؟

الجواب:

- * تلقين الطفل كلمة التوحيد.
- * ترسيخ حب الله تعالى في قلبه.
- * ترسيخ حب النبي صلى الله عليه وسلم وآل بيته

الأطهار وصحابته الكرام.

* تعليم الطفل القرآن الكريم.

* ثبات الطفل على العقيدة والتضحية لها.

س: كيف يتم بناء الطفل اجتماعيا؟

الجواب:

اصطحاب الطفل إلى مجالس الكبار:

كان الأطفال يحضرون مجالس النبى صلى الله عليه وسلم وكان آباؤهم يأخذونهم إلى تلك المجالس الطيبة الطاهرة، فهذا عمر يصحب ابنه إلى مجلس رسول الله صلى الله عليه وسلم.

إرسال الأطفال لقضاء الحاجات:

وهذا عامل فى نشوء الطفل اجتماعيا، إذ أن قضاء الحاجات للمنزل أو لأحد الوالدين ذو أثر فعال وإيجابى فى حياة الطفل، فعال فى طفولته إذ هو يتعرف على مجاهيل الحياة، فيشعر بفرح ونشوة المعرفة، وثقة فى مواجهة الأمور، وفعال فى مستقبله، إذ يكون قد اكتسب مهارة، وخبرة فى طفولته، التى تمكنه من متابعة حياته بخطى ثابتة مركزة بدون

خلل أو اضطراب.

تعويد الطفل سنة السلام:

السلام هو التحية الإسلامية بين المسلمين، والطفل يتعرض للقاء الناس على اختلاف مستوياتهم، فهو يحتاج ليتعرف على مفاتيح الكلام معهم.

ونلاحظ أسلوباً لطيفاً من الرسول صلى الله عليه وسلم وصحابته في غرس سنة السلام في نفس الطفل وهو بدء الكبير بالسلام على الأطفال، حتى إذا عرفوا ذلك فإنك تراهم يبدأون بالسلام.

اختيار الطفل أصدقاء له من الأطفال:

من السنن الاجتماعية الثابتة بين الناس: الصحبة والصدقة، فمن طبيعة النفس البشرية أن تتخالط الناس، وتتعرف عليهم، وتتخذ من بينهم ثلة تقترب منهم، وتعيش معهم حياة الأخوة والمحبة.

تعويد الطفل البيع والشراء:

إن اهتمام الرسول صلى الله عليه وسلم بتكوين الطفل اجتماعياً واقتصادياً يتجلى في توجيهه لكل ميادين الحياة ليتفاعل الطفل مع الواقع الجديد، والمجتمع الجديد، الذي

ينشأ فيه فعملية البيع والشراء تكسبه حركة اجتماعية قوية، إذ يتعامل مع أطفال مثله، ويتعود كيفية النشوء فى هذه الحياة، ويستفيد من وقته فى شىء مفيد.

كما أنها تكسبه الثقة النفسية الاجتماعية، ويتحول إلى إنسان سوى، يتعلم الجد فى الحياة شيئاً فشيئاً بعيداً عن الهزل، ويتعود الأخذ والعطاء، ويفهم الحياة فهماً جيداً صحيحاً بعيداً عن الدلال المفرط، المقيت الذى يقتل الأطفال أينما وجدوا.

مبيت الطفل عند أقربائه الصالحين:

إن خروج الطفل من بيته إلى بيت أحد أقربائه الصالحين ونومه عندهم فيه تدريب له على رؤية أسرة ثانية فيتدرب على التعامل مع أقربائه، ويستفيد منهم عملياً وفهماً وعبادة وصلاً كما فيه تدريب على صلة الأرحام وزيادة أواصر المحبة مع أقربائه.

بالإضافة إلى ترك أثر طيب فى كبره عندما يتذكر مبيته وزيارته الطفولية، كما فيه تدعيم لحسن العلاقات الاجتماعية.

س: ما آداب الطعام التى تلقن للطفل؟

الجواب:

- * لا يأخذ إلا بيمينه، ويقول بسم الله.
 - * ويأكل مما يليه.
 - * ولا يبادر إلى الطعام قبل غيره.
 - * ولا يحدق إلى الطعام وإلى من يأكل.
 - * ولا يسرع في الأكل.
 - * ولا يوالى بين اللقم.
 - * ويمضغ الطعام جيدًا.
 - * ولا يلطخ ثوبه ولا يديه.
 - * القناع بالطعام الخشن.
- س: ما الأسس العاطفية لتربية الطفل؟

الجواب:

القبلة والرحمة والرأفة بالأطفال:

إن للقبلة دورًا فعالًا في تحريك مشاعر الطفل وعاطفته، كما أن لها دورًا كبيرًا في تسكين ثورانه وغضبه بالإضافة إلى الشعور بالارتباط الوثيق في تشييد علاقة الحب بين الكبير والصغير.

وهى دليل رحمة القلب والفؤاد لهذا الطفل الناشئ، وهى برهان على تواضع الكبير للصغير، وهى النور الساطع الذى يبهر فؤاد الطفل، ويشرح نفسه، ويزيد من تفاعله مع من حوله، ثم هى أولاً وأخيراً السنة الثابتة عن المصطفى صلى الله عليه وسلم مع الأطفال.

المداعبة والممازحة مع الأطفال:

فقد كان بهذه المداعبة ومحاكاة الطفل تعامل رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهو يغذى نفوسهم بهذه العاطفة الصادقة الطيبة بعيداً عن الجفاء والقسوة وعدم إعطاء الطفل حقه.

الهدايا والعطايا للأطفال:

للهدايا أثر طيب فى النفس البشرية عامة، وفى نفوس الأطفال أكثر تأثيراً وأكبر واقعاً، وقد سن رسول الله صلى الله عليه وسلم قاعدة للحب بين الناس، فنصح الأمة بقوله (تهادوا تحابوا) [رواه الطبرانى فى الأوسط]، وهذا قانون عام.

مسح رأس الطفل:

لقد كان النبى صلى الله عليه وسلم يداعب عواطف الأطفال، بمسح رؤوسهم فيشعرون بلذة الرحمة والحنان

والحب والعطف الأمر الذى يشعر الطفل بوجوده، وحب الكبار له، واهتمامهم به.

حسن استقبال الطفل:

إن اللقاء مع الطفل لابد منه، وأهم ما فى اللقاء اللحظات الأولى، فإذا كان اللقاء طيبًا، استطاع الطفل متابعة الحديث، وفتح الحوار، والتجاوب مع المتكلم، فيفتح قلبه له، وما يدور فى خاطره، ويعرض مشاكله عليه، ويتحدث عن أمانيه له، كل هذا يحصل إذا أحسن استقبال الطفل، بفرح وحب ومداعبة.

تفقد حال الطفل والسؤال عنه:

كثيرًا ما يمشى الطفل وحده فيضل الطريق، ويتيه فى الشارع، فإذا كان الوالدان مهتمين بحال الطفل، تنبها سريعًا لشروده، وتم تتبع أثر الطفل، والعثور عليه بأسرع ما يمكن، والعكس بالعكس.

وهذه السرعة تلعب دورًا كبيرًا فى نفس الطفل، فالتأخير عليه يزيد من مخاوفه وآلامه وبكائه، ويشتد عذابه النفسى كلما زادت فترة تأخر وصول أحد والديه إليه.

الرعاية الخاصة بالبنت واليتيم:

هذان النموذجان من الأطفال أشد حاجة من غيرهما إلى البناء العاطفى من رحمة ورأفة ورعاية، وذلك لما يتمتعان

به من الشعور بالضعف وفقدان عناصر القوة، ولأنهما عند الناس أقل شأنًا من غيرهما.

س: ما أسس تربية الطفل بدنيا؟

الجواب:

1- حق الطفل فى تعلم السباحة والرماية وركوب الخيل: لقد خصها النبى صلى الله عليه وسلم بالذكر دون غيرها، وهذا يدل على أن لها دورًا خاصًا فى حياة الطفل الحالية والمستقبلية، وأن لها دورًا كبيرًا فى إكساب الطفل الثقة فى نفسه بتعلم هذه الرياضات، لما تحمل فى طياتها من مخاوف نفسية عندما يكبر الطفل، وهو لا يتقن هذه الرياضات، على خلاف باقى الرياضات التى يستطيع فى كبره أن يتعلمها، ويتقنها نوعًا ما إذا مرت طفولته بدون تعلمها.

2- إجراء المسابقات الرياضية بين الأطفال:

وهو أساس فعال فى تكوين جسم الطفل، ويساعده على الاهتمام بالرياضة واللعب، وزيادة اعتناؤه بجسمه، فقد أجرى النبى صلى الله عليه وسلم مسابقة الجرى بين الأطفال من بنى عمه العباس.

3- لعب الكبار مع الأطفال والصغار:

وذلك يزيد من نشاطهما النفسى فى اللعب، فيستمران

بلا كلل ولا تعب، ويتابعان اللعب بحب وشغف، وذلك ليكون غذاء جسميا ونفسيا في آن واحد.

4- لعب الأطفال مع الأطفال:

كثيراً ما يكون الوالدان مشغولين بالأعمال المختلفة عند ذلك يتيحان للطفل أن يلعب مع إخوته، أو أبناء جيرانه أو أولاد حيه، أو أبناء أقاربه.

ويختار الوالدان أن يلعب طفلها مع أولاد مهذبين مؤدبين خشية أن يتعلم طفلهم بداءة اللسان، أو منكر الأخلاق من غضب وانفعالات في أثناء اللعب.

س: ما فوائد الرياضة للطفل؟

الجواب:

1- القيمة الجسدية:

إن اللعب النشط ضروري لنمو العضلات للطفل، فمن خلال اللعب يتعلم مهارات الاكتشاف، وتجميع الأشياء.

2- القيمة التربوية:

إن اللعب يفسح المجال أمام الطفل كي يتعلم الشيء الكثير من خلال أدوات اللعب المختلفة، كعرفة الطفل

للأشكال المختلفة، والألوان والأحجام والملابس.
وفى كثير من الأحيان يحصل الطفل على معلومات من خلال اللعب، لا يستطيع الحصول عليها من مصادر أخرى.

3- القيمة الاجتماعية:

يتعلم الطفل من خلال اللعب كيف يبنى علاقات اجتماعية من الآخرين، ويتعلم كيفية التعامل معهم بنجاح.
كما أنه يتعلم اللعب التعاونى واللعب مع الكبار الأخذ والعطاء.

4- القيمة الخلقية:

يتعلم الطفل من خلال اللعب بدايات مفاهيم الخطأ والصواب، كما يتعلم بشكل مبدئى بعض المعايير الخلقية كالعدل، والصدق، والأمانة، وضبط النفس، والروح الرياضية.

5- القيمة الإبداعية:

يستطيع الطفل عن طريق اللعب أن يعبر عن طاقاته الإبداعية، وأن يجرب الأفكار التى يحملها.

6- القيمة الذاتية:

يكشف الطفل عن طريق اللعب الشئ الكثير من

نفسه كمعرفة قدراته ومهارته من خلال تعامله مع زملائه، ومقارنة نفسه بهم كما أنه يتعلم من مشاكله، وكيف يمكنه مواجهتها.

7- القيمة العلاجية:

يصرف الطفل عن طريق اللعب التوتر الناتج عن القيود المختلفة التي تفرض عليه.

ولذا نجد أن الأطفال الذي يأتون من بيوت تكثر فيها القيود والأوامر والنواهي يلعبون أكثر من غيرهم من الأطفال، كما أن اللعب وسيلة من أحسن الوسائل لتصريف العدوان المكبوت.

س: ما أسس التربية العلمية للطفل:

الجواب:

حق الطفل في التعلم، وغرس حب العلم وآدابه في نفسه فالعلم أفضل العبادات التي يتقرب فيها العبد من ربه، ولهذا كانت فترة الطفولة أخصب فترة في البناء العلمي والفكري للطفل.

حفظ الطفل لقسم من القرآن الكريم والسنة وإخلاص النية بحفظها، ولقد كان هذا فعل الصحابة والسلف أن أول

ما يلقنونه للطفل للقرآن والسنة؛ لأنها الركنان الأساسيان
فى بناء الطفل علميًا.

اختيار المدرس الصالح، والمدرسة الصالحة للطفل.

إتقان الطفل للغة العربية.

إتقان الطفل للغة الأجنبية.

توجيه الطفل وفق ميوله العلمية.

الحرص على المكتبة المنزلية الصالحة.

رواية طفولة علماء السلف فى طلب العلم أمام
الأطفال.

س: ما أسس التربية الصحية للطفل؟

الجواب:

رياضة السباحة والرمية وركوب الخيل والمصارعة

والجرى.

تعود الطفل سنة السواك.

اهتمام الطفل بالنظافة وتقليم الأظافر.

اتباع السنن النبوية فى الأكل والشرب.

النوم على الشق الأيمن.

تعلم الطفل العلاج الطبيعي.

النوم بعد العشاء، والاستيقاظ المبكر لصلاة الفجر.

إبعاد الأطفال عن الأمراض المعدية.

رقية تعويد الأطفال من العين الحاسد والجن.

س: ما الأسس الدينية لتهديب الطفل؟

الجواب:

* استئذان الطفل في الدخول: الطفل يعيش في منزله كثيراً، ويتنقل سريعاً في أرجاء البيت، والاستئذان بالنسبة له أمر صعب وشاق في كل لحظة، لذلك وجدنا القرآن الكريم يحدد للطفل الصغير طريقة الاستئذان فيتناولها بالرعاية والتوجيه، وذلك بأسلوب تدرجي رائع فحددها له أولاً، وهو طفل صغير أن يستأذن في ثلاثة أوقات حساسة: من قبل صلاة الفجر، ووقت الظهر عند القيلولة، وبعد صلاة العشاء.

* ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لِيَسْتَأْذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَ هُنَّ طَوَّفُوتٍ عَلَيْكُمْ

بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ
 حَكِيمٌ ﴿٥٨﴾ وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَذِنُوا كَمَا
 اسْتَذَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ وَاللَّهُ
 عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿٥٩﴾ [النور: 58، 59]

* تعويد الطفل غض البصر وحفظ العورة حتى لا
 تتسرع غريزته الجنسية بالنضوج المبكر، السريع الشاذ، الذى
 قد يسبب أضراراً وأخطاراً ذاتية وجسمية ونفسية واجتماعية
 وخلقية.

* التفريق فى المضاجع بين الأطفال: وهو ركن أساسى
 فى تهذيب الطفل جنسيا، وعدم إثارة غريزته بشكل سىء،
 وهذا لا نظير له فى العالم كله من تشريعات.

* ابتعاد الطفل عن الاختلاط والمهيجات الجنسية.

* تعلم الطفل المميز فروض الغسل وسنته.

* المصارحة الجنسية والتحذير من الفاحشة، وذلك

بأن يحذر تحذيرا * من الوقوع فى الفاحشة، ويشرح له
 ذلك.



FARES_MASRY
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



أ.د/ عبد الباسط محمد السيد

أشرف الدكتور على ١٨٦ رسالة دكتوراه
وماجستير في الفيزياء الحيوية والجزيئية
والطبية اشتملت على (الباطنة - الكبد -
الجهاز الهضمي - المسالك البولية -
الروماتيزم - العلاج الطبيعي - التحاليل
الطبية - البيولوجية الجزيئية للأطفال) وله
أكثر من ٩٣ دواء عشبي مقنن علميا وعالميا
وله براءات اختراع أمريكية وأوروبية في
قطرة المياه البيضاء والإلتهاب الكبدي
الفيروسي وله مستخلصات لعلاج الأورام
والفيروسات وبراءة اختراع كيميائية لمركب
واسع المدى لعلاج C. B وعلاج الكبد الدهني
كما أنه عضو لأكثر من جمعية علمية عالمية
وحاز الكثير من الجوائز والتكريم



النشر

MAS



ج. ٤٠٠ السادس من أكتوبر - الجي الاول -
n - nasherdawly.2010@gmail.com
6167671 - 0111999928 -
تليفاكس : 8371455

mas4all.com

مجلة
الابتسام



Exclusive
For
www.ibtesama.com