

الفصل الثاني

تغذية الطفل

تغذية الطفل قبل أن يولد:

أثبتت الأبحاث التي أجريت في كثير من بلدان العالم أن تغذية الطفل تبدأ من قبل الحمل به وأثناء الحمل؛ لما لها من تأثير على سلامة الأم والجنين ومنع تشوهات الجنين الخلقية كما لها أثر بالغ على نمو المولود وصحته لفترة الستة أشهر الأولى بعد الولادة.

فإذا كانت الأم تعاني من شدة سوء التغذية، فقد يؤدي ذلك إلى عدم اكتمال الجنين وانتهاء الحمل، أو يولد الطفل ناقص الوزن والطول وضعيفاً بصفة عامة، وليس عنده مناعة طبيعية وبذلك لا يمكنه مقاومة الأمراض، وتظهر عليه علامات نقص التغذية؛ كالكساح والأنيميا أسرع من الفترات السابقة، بجانب حاجة الأم إلى زيادة الغذاء والتخزين استعداداً لإدراج اللبن بعد الوضع ولا يخرج غذاء الأم عن بقية الأسرة، لكنه يزيد عنهم؛ لأنها تتغذى لها ولغيرها.

الاحتياجات الغذائية للأم الحامل:

١ - بدء فترة الحمل: تقاسي الأم في هذه الفترة من الحمل وفي الشهور الأخيرة من ضغط الحمل؛ فيجب مراعاة الآتي:

في حالة القيء يراعى تخفيض كمية الدهون في الطعام، واستبدالها بأطعمة نشوية؛ وذلك إن تناولت الأم الحامل قطعة من البسكويت أو الخبز قبل قيامها من السرير بربع ساعة فإن ذلك قد يفيد في منع أو الإقلال من القيء الصباحي.

٢ - الشهور الأخيرة للحمل: وهنا يضغط الحمل على المعدة؛ فلا بد من تقليل الوجبة الغذائية، ولكن تأكل الأم الحامل وجبات كثيرة تصل إلى ٧ وجبات مع تقليل حجم الوجبة.

٣ - البروتين: الحامل تحتاج إلى كمية إضافية من البروتين في الطعام خاصة البروتين الحيواني. مصادر البروتين: مصادر حيوانية؛ في (اللحوم، والدواجن، والأسماك، والبيض، واللبن، والجبن، والزبادي)، ومصادر نباتية؛ في (البقول، والعدس، واللوبيا الجافة، والحمص، والتمرس). وترتفع القيمة الغذائية للبروتين النباتي إما بخلطها ببعض مثل

الكشري (أرز وعدس وحمص)، أو إضافة مصدر بروتين حيواني (قمح + لبن)، أو إضافة البيض إلى عجينة الطعمية.

٤- الكالسيوم: وتحتاج الأم إلى الكالسيوم في تكوين وبناء الهيكل العظمي والأسنان للجنين، والحفاظ على صحة الأم من لين العظام والارتخاء العضلي وسقوط الأسنان.

وتحتاج الأم إلى الحديد بكميات إضافية لبناء الدم ومنع حدوث الأنيميا والإرهاق لتقوى على الوضع. والأطعمة الغنية بالحديد: (الكبد - الطحال - اللحوم الحمراء - العسل الأسود - الفلفل الأخضر - والخبيزه - الخضر عمومًا)، إضافة إلى حديد مستحضر دوائي.

٥- الفيتامينات: وذلك عن طريق الأغذية الغنية بالفيتامينات؛ مثل (الخضر الورقية - الفاكهة - الموالح - الخميرة - العسل الأسود - السمك - البقول الكاملة).

٦- حمض الفوليك: نقص الحامل لهذا الحمض يؤثر عليها، ويسبب:-

أ- أنيميا حامض الفوليك.

ب- زيادة نسبة الإجهاض.

ت- تأخر نمو المشيمة.

ج- حدوث نزيف قبل الولادة.

د- تشوهات للجنين.

و قد وجد أن تناول أقراص حمض الفوليك يقلل من تشوهات الجنين

تأثير التغذية على نمو الجنين:

أثبتت الدراسات على حيوانات التجارب أن النقص الشديد في التغذية أثناء الحمل وفي

الأسابيع الأولى بعد الولادة أدت إلى نقص عدد خلايا المخ ووزن المخ، والتأثير على عدد

خلايا المخ غير الرجعي؛ بمعنى: أن تحسين التغذية بعد ذلك لا ينفع.

هناك بعض الأغذية المضرّة بالجنين:

خلال فترة الحمل لابد من الحرص الشديد، وأن تكون الأم حنونة على طفلها وتحميه

مما يضره؛ فمثلاً: أكل أشياء غريبة (الطمي - الفحم - النشا.... إلخ)، الكافين في (الشاي -

القهوة - الكولا - الكاكاو - ومنتجاتها) يقلل امتصاص الحديد، وزيادة استخدامه - أكثر من

٢ كوب قهوة في اليوم - تسبب الإجهاض. ونسبة ولادة طفل ناقص تزيد مع زيادة كمية الكافيين؛ فإنه يضعف الجهاز المناعي للأم.

ومن هنا نصل إلى النتيجة المطلوبة: فإن سوء التغذية للأم أثناء الحمل يؤخر النمو العقلي للطفل وتزيد به نسبة الوفيات للأطفال قبل سن المدرسة.

تغذية الطفل الرضيع (الأم المرضع):

إن حالة الأم النفسية أثناء إرضاع مولودها لها تأثير كبير على تغذية الرضيع؛ فإذا كانت الأم هادئة النفس طويلة البال.. استراح الرضيع وتناول رضعته بنفس هادئة، وبالعكس إذا كانت الأم عصبية ومتوترة قلقة شعر الطفل بعدم الراحة والخوف، وقد يدفعه ذلك لعدم إتمام الرضاعة والبكاء.

ويعتمد الطفل الرضيع في غذائه في الستة أشهر الأولى اعتمادًا كليًا على الأم فهي المصدر الوحيد لغذائه مع إدخال الأغذية التكميلية ابتداءً من الشهر السابع.

ولابد للأم من مراعاة الآتي:

- ١- وضع الطفل على الثدي خلال النصف ساعة الأولى من ولادته لتقوية الرباط العاطفي بين الطفل والأم، مما أهمية لإدرار اللبن.
- ٢- إرضاع الطفل كلما أراد من الثديين كل بالتناوب ليلاً ونهاراً.
- ٣- تشفيط اللبن من الثدي وإعطائه للطفل في حال غياب الأم لفترة مع مراعاة نظافة العبوة والنظافة في التشفيط.
- ٤- عدم إعطاء الطفل حديث الولادة أي سوائل أو ألبان أو أطعمة خارجية خلاف لبن أمه إلا في الحالات المرضية النادرة، وأهمية لبن السرسوب فهو الغذاء المثالي والذي يكسب الطفل مناعة ضد الأمراض في أيامه الأولى.
- ٥- عدم إعطاء الطفل البزازة أو السكّاتة التي تعرّض الطفل للإسهال ورفض ثدي أمه.
- ٦- التأكد من الوضع الصحيح للطفل على ثدي أمه وذلك بإدخال الحلمة وأكبر جزء من الهالة داخل فم الطفل.

ومن المؤشرات التي تدل على الرضاعة السليمة (زيادة وزن الطفل ونموه - نوم هاديء - ومقاومته ضد الأمراض).

العوامل التي تساعد على إدرار اللبن:

١ - عوامل ميكانيكية: كلما زادت عملية الامتصاص زاد إفراز اللبن، إن تفريغ الثدي كاملاً من اللبن هو العامل المؤثر الفعال لاستمرار تدفق اللبن عند كل رضعة؛ لذلك ننصح الأم بعدم إعطاء الطفل أي سوائل إضافية خلال الستة أشهر الأولى إلا في حالة عدم كفاية لبن الأم.

٢ - عوامل نفسية: تؤثر الحالة النفسية والعصبية للأم على إفراز اللبن.

٣ - حالة الميضيض وتوازن الهرمونات في جسم الأم؛ لذا يُنصح بعدم تناول حبوب منع الحمل في فترة الرضاعة لما تحتويه من هرمونات (هرمون الأستروجين) الذي يؤدي إلى توقف إدرار اللبن.

٤ - حالة الأم الصحية: خلوها من الأمراض والأورام والحميات.

٥ - حالة الأم الغذائية: النشاط الحركي مع تجنب الإرهاق الجسدي، وشرب السوائل عمومًا أحسن مدر للبن، وتحتاج الأم للغذاء الإضافي للرضاعة. وأنسب الأوضاع للآم - أثناء الرضاعة - أن تكون جالسة وأن يكون الطفل في وضع نصف جالس، ويجب على الأم أن تحمل الطفل عمودياً، وتربط على ظهره برفق حتى يتجشأ وفي حالة عدم كفاية لبن الأم يمكن استخدام اللبن الصناعي المجفف أو اللبن الحليب في عمل الرضعة التكميلية للطفل بعد تخفيفه بالماء وتحليته حسب سن الطفل.

أهمية الرضاعة الطبيعية للآم والجنين:

أهميتها للآم:

١ - تقليل فرص الإصابة بسرطان الثدي.

٢ - تساعد على رجوع الرحم لحالته الطبيعية بعد الولادة بمدة قصيرة.

٣ - تخلص الأم من الدهون التي اختزنتها أثناء الحمل.

أهميتها للطفل:

- ١- مكونات لبن الأم توفر للطفل نموًا طبيعيًا.
- ٢- لبن الأم يحتوي على أجسام مناعية لحماية الطفل من المرض.
- ٣- تساعد على الاكتمال العاطفي والنفسي والذهني للطفل.
- ٤- لبن الأم متوفر باستمرار، ومُعقم، ودرجة حرارته مناسبة، وأسهل هضمًا، واقتصادي جدًا.

فطام الطفل:

وهي أصعب فترة للأم والطفل ويتم تعويد الطفل على أغذية أخرى غير لبن الأم فهي فترة انتقالية يتحول فيها الطفل من لبن أمه إلى غذاء الأسرة.

الشروط الصحيحة للفطام:

- ١- يتم الفطام تدريجيًا، ويُقدّم طعام واحد جديد كل أسبوع، ويُقدّم للطفل - وهو جائع - قبل الرضعة.
 - ٢- إذا كان الطفل مريضًا تُؤجل عملية الفطام النهائي.
 - ٣- طهي الطعام جيدًا قبل تقديمه؛ لضمان سهولة مضغه، وقتل الميكروبات، وإكسابه طعمًا جيدًا.
 - ٤- عدم استخدام البزازة في فطام الطفل، والاعتماد على المعلقة والطبق أو كوب بعد غسلهم جيدًا.
 - ٥- إعطاء الطفل كمية كافية من البروتين اللازم لنمو الطفل من مصدر نباتي مثل (العدس - الفول - الحمص).... أو مصدر حيواني (الألبان ومنتجاتها - البيض - اللحوم - طيور - أسماك) وخلط الحيواني بالنباتي يرفع القيمة الغذائية.
- وإعطاء الطفل نصيبًا وافرًا من الفاكهة والخضروات المطهية؛ لضمان حصوله على الأملاح والفيتامينات، ولتعود على المضغ وبعد ظهور عدة أسنان له.

وأيضًا الخلطات النباتية من الحبوب والبقول والخضروات؛ مثل: (نصف الحبوب

المطحونة + ثلث بقول مضافاً إليها الخضروات المطهية أو الفواكه + نصف ملعقة زيت ذرة «خلطة السيسامين» توفر للأطفال من الأسر محدودة الدخل وجبة ذات قيمة غذائية عالية. وتتكون الخلطة من (٦ ملاعق كبيرة من الدقيق + ٣ ملاعق عدس أصفر مغسول ومطحون + ملعقة طحينة) ويقلب الخليط مع ماء بارد، ثم يُطهى على النار، ويمكن طهيه بالسكر أو الملح ويمكن إضافة نصف ملقه زيت ذرة.

الرضاعة الصناعية:

في حالة وجود موانع للرضاعة الطبيعية مثل: (مرض - سفر - عدم كفاية لبن الأم) نلجأ للرضاعة الصناعية، وذلك باستخدام ألبانٍ مُخصَّصة للأطفال تحتوي على المُغذّيات اللازمة بصورة سهلة الامتصاص. فيجب اتباع الآتي:

- ١ - غسل اليدين بالماء والصابون قبل تحضير الرضعة، والعناية بالنظافة الشخصية.
- ٢ - استخدام الكوب والمعلقة أفضل من استخدام الزجاجات ذات الحلمة الصناعية.
- ٣ - غسل الأواني المستخدمة غسلاً جيداً.
- ٤ - العناية بنظافة المكان وتهويته، ومنع الحشرات والذباب.
- ٥ - استبعاد المرضى، وخصوصاً الجهاز التنفسي والحُمّيات من عملية تحضير الرضعة.
- ٦ - الاسترشاد من الطبيب لمعرفة نوع اللبن المناسب لطفلك.
- ٧ - يجب تحضير الرضعة قبل إعطائها مباشرة، والتخلص من الكمية المتبقية.
- ٨ - يجب ألا تزيد درجة حرارة اللبن عن درجة حرارة الجسم، وقد يُعطى بارداً في الصيف.
- ٩ - تُحفظ علبة اللبن الجاف بعد فتحها بعناية، ويُغلى الماء المستعمل جيداً قبل الرضعة حوالي ١٠ دقائق، والالتزام بتعليمات التحضير بالدقة المدونة على العلبة.

ملحوظة:

لبن الأبقار والماعز الغير المعدل لا يستعمل في تغذية الطفل قبل بلوغه السنة الأولى من العمر، وبعد ذلك يُستخدم اللبن المُعقَّم.

■ سلامة الغذاء: (صفات الغذاء الصالح):

- ١- أن يكون ناضجًا بدرجة كافية ومرغوب فيها.
- ٢- خاليًا من التلوث الكيميائي أو الميكروبي.
- ٣- خاليًا من التغيرات غير المرغوب فيها نتيجة تغير شكله، كبر الحجم بفعل الهرمونات.

التسمم الغذائي:

ويُقصد به الاضطرابات التي تُصيب الجهاز الهضمي للطفل. وتُكوّن الأعراض: إسهالًا، وتقلصات في المعدة والأمعاء، و- غالبًا - قيئًا. وتبدأ الأعراض بالظهور حسب نوع المسبب من ساعة إلى ٤٨ ساعة من تناول الطعام الملوث، وفترة المرض من يوم واحد إلى ثلاثة أيام وليس من السهل دائمًا معرفة الطعام الفاسد من الطعام والرائحة واللون.

أسباب تسمم الأطعمة:

- ١ - زيادة مدة التخزين على الأرفف يسمح بتكاثر البكتيريا إلى حد المرض، وهناك بكتيريا يمكنها التكاثر في الثلاجة.
- ٢ - انتشار تناول الوجبات الجاهزة في مكان غير موثوق به.
- ٣ - الأطعمة المستوردة؛ مثل الجبن واللحوم المصنعة والأسماك المحفوظة.
- ٤ - مخلفات الديدان والحشرات والفئران التي توجد في الحبوب والبقول المخزونة طويلًا.
- ٥ - تلوث الطعام بالمبيد الحشري، أو إضافة مكسبات لون وطعم ورائحة محرمة دوليًا.
- ٦ - عدم الطهي طهيًا كاملاً لقتل الميكروبات (غلي اللبن).

قواعد عامة لمنع التسمم الغذائي:

- ١ - غسل اليدين وتقليم الأظفار (تتراكم بداخلها الميكروبات).
- ٢ - تغسل الأواني بالماء والصابون والكلور خصوصًا التي يطهى فيها اللحوم والدواجن والبيض وتغسل الأيدي أيضًا بعد تجهيز اللحوم ومشتقاتها. غسل اللوحة الخشبية جيدًا والأفضل البلاستيك. ولا بد من وجود لوحة أخرى للخضار والفاكهة، وتغسل الفاكهة والخضار بالماء الجاري، ولا تنقع.

٣- تحاشي العطس أو مسح الأنف قريباً من الطعام، ونظافة المطبخ وجوانب الحوض وأركانها، ويستحسن استعمال الألوان التي لا تصدأ أو البيركس أو الصاج أو الصيني أو الفخار؛ لأن الألومنيوم له تأثير ضار على الصحة مع الأطعمة الحمضية (الطماطم، الخلل
علاج التسمم الغذائي:

١- الإكثار من شرب السوائل؛ وذلك لتعويض المفقود في الإسهال.
٢- تغسل الأيدي غسلاً جيداً، ويمنع المريض من لمس الأطعمة حتى يشفى تماماً من الإسهال.

٣- الراحة التامة في الفراش تسرع بالشفاء.
٤- يجب ملاحظة المريض إذا ارتفعت درجة حرارته أو عند الإحساس بالغثيان (علامة الجفاف) خاصة إذا استمرت أكثر من يومين.

أمراض سوء التغذية:

١- مرض نقص البروتين:



طفل مصاب بمرض كواشيركور

يحصل الرضيع على احتياجاته الكاملة من البروتين من لبن الأم الأفضل على الإطلاق. وفي الشهر الخامس أو السادس يمكن أن يكفي لبن الأم للطفل من بروتين وغيره. والقصور فيه يؤدي إلى مرض قصور البروتين؛ ولذا ينتشر هذا المرض قبل سن

الدراسة وخاصة العام

الأول والثاني (نقص البروتين ← الكواشيركور ← يسبب المرض)
القصور في تناول كمية البروتين اللازمة للجسم، ويكون مصحوباً بنقص في السعرات
بدرجات .

أعراض المرض:

■ هناك أعراض ثابتة مثل:

- ١- بطء النمو.
- ٢- البلاهة، وعدم المبالاة.
- ٣- الأوديميا؛ أي ارتشاح السوائل في جميع أنحاء الجسم (تورم الجسم).
- ٤- ضمور العضلات.

■ وهناك علامات غير ثابتة:

- ١- تغير لون الشعر، وبهتانه ليصبح أحمر مائلًا للصفرة يتقصف بسرعة ويسهل نتفه.
- ٢- التهاب الجلد (تشبه الحرق).
- ٣- الإسهال.
- ٤- تضخم الكبد.
- ٥- الأنيميا.

طرق الوقاية:

- ١- إمداد الطفل بالأطعمة التكميلية والإضافية للبن الأم من الشهر الخامس.
- ٢- مدة فترة الرضاعة لا تقل في الأسر المحدودة عن سنتين.
- ٣- تثقيف الأم بالطرق الصحيحة للفظام.

العلاج:

- يتوقف العلاج على البروتين، وخاصة بروتين اللبن أو خلطات البروتين النباتية مع الحيوانية ويعتبر اللبن الفرز الطازج أفضل وسائل العلاج كالآتي:
- ١- يبدأ العلاج بإعطاء الطفل لبنًا منزوع الدسم ومُحَقَّقًا بالماء المغلي ومحلَّى بالسكر ويعطى ثماني مرات في اليوم وذلك باستخدام المعلقة.
 - ٢- تبدأ في تقليل نسبة التخفيف بالماء، مع تحسن صحة الطفل يُعطى كامل الدسم.
 - ٣- يمكن أن يُعطى الطفل عصير الفواكه والخضار بالتدرج، وبعد تحسن حالته يُعطى طعامًا مهروسًا.
 - ٤- يجب تعويض ما يفقده الطفل من سوائل أو أملاح وذلك بمحلول معالجة الجفاف.



٥- يمكن تعاطي الفيتامينات بعد الأسابيع الأولى للعلاج حتى يسرع في الشفاء.

مرض السمنة:

هي زيادة تراكم الدهون في الجسم مما يؤدي إلى زيادة وزن الجسم عن الطبيعي بما يزيد عن ٢٠٪ من الوزن الطبيعي، وهي إما أنها بدانة غذائية نتيجة تناول كميات كبيرة من الطعام الزائد عن الحاجة تتحول إلى سعرات حرارية وتتحول إلى دهن مخزن مع

قلة الحركة، وإما بدانة هرمونية مثل اضطرابات الغدة النخامية والغدة التي فوق الكلية. وما يهمننا هنا هو السمنة الغذائية. وأسبابها:

- ١- تناول كميات زائدة من الطعام أو المواد الكربوهيدراتية بكثرة خصوصاً في الطبقات الفقيرة لرخص ثمنها بمقارنتها بالمواد البروتينية أو الدهنية التي تعطي إحساساً بالشبع أكثر.
- ٢- الخمول والكسل، حيث نجد أشخاصاً مصابين بالسمنة بين الذين يعملون عملاً شاقاً؛ مثل عمال البناء والرياضيين فتجد السمنة منتشرة في عمال المكاتب أو المهن المكتبية.
- ٣- العوامل النفسية، كثيراً ما يزيد تناول كميات الأطعمة لدى بعض الأشخاص لأسباب عاطفية؛ فالسعادة أو الحزن من العوامل المؤدية إلى تناول كميات أكثر من الطعام.
- ٤- العادات الغذائية السيئة وخصوصاً الأطفال الذين تربوا على عادات غذائية خاطئة من كميات الطعام النشوية التي تحتوي على سعرات حرارية كثيرة.

العلاج:

- ١- الإقلال من المواد الدهنية والكربوهيدراتية والإكثار من تناول الخضروات والسلطة الخضراء، فهي تعطي الإحساس بالشبع، وعلى الأم أن تجعلها جذابة ولذيذة للطفل.

- ٢- التوقف عن الأطعمة والمسليات بين الوجبات.
- ٣- تناول الوجبات بما يتماشى مع الاحتياجات دون الإفراط، على أن تكون متوازنة ومتنوعة دون الإكثار من الأطعمة النشوية.
- ٤- زيادة النشاط الرياضي، فعلى الأم أن تشرك طفلها في الألعاب الجماعية في نادٍ قريب منها؛ فالجري والسباحة والألعاب العنيفة تحرق الدهون.
- ٥- الانتظام في مواعيد تناول الطعام، والانهاء منها قبل إحساس الطفل بالشبع، وتقليل كمية الطعام عن المعتاد.

امراض النحافة:

■ في حالة فقدان الوزن ليقل الوزن الطبيعي للطفل بمقدار ١٥٪ أو أكثر. وأسبابها:

- ١- فقدان الشهية.

- ٢- عدم كفاية الطعام على مستوى الفرد في حالة المجاعة.
- ٣- اضطرابات الجهاز الهضمي مما يمنع امتصاص الطعام.
- ٤- اضطرابات في عمليات التمثيل الغذائي مما يمنع الاستفادة من العناصر الغذائية بعد إتمام عملية الامتصاص مثل السكر، أو معدل الاحتراق مثل مرض زيادة نشاط الغدة الدرقية.
- ٥- زيادة حركة الطفل من لعب وتوتر وقلق وبعض الاضطرابات العصبية.
- ٦- أمراض أخرى مثل الحمّيات والأورام الخبيثة.

الأعراض:

- ١- يقل الوزن عن الطبيعي ويكون معدل النقص سريعاً في البداية ثم يقل تدريجياً.
- ٢- في النحافة الشديدة تصبح العينان غائرتين، والجلد رقيقاً ومجعداً وتحدث الأوديما.
- ٣- تأخر البلوغ عند الفتاة.

العلاج النحافة:

- يعتمد - أساسًا - على علاج سبب النحافة، وعدم كفاية الطعام، ويتم زيادة الكمية تدريجيًا بتناول الوجبات الصغيرة على فترات متعددة وتكون سهلة الهضم.
- ١- تجميل الأكل للطفل بحيث يكون جذابًا، وغنيًا بالدهون والنشويات.
 - ٢- تقليل الوجبة في البداية مع كثرة عدد الوجبات التكميلية.
 - ٣- إجراء الكشف الطبي الكامل على الطفل لمعرفة السبب وإجراء التحاليل، فمن الممكن أن تكون هناك طفيليات (ديدان) أو اضطرابات في الجهاز الهضمي.
 - ٤- زيادة الوعي الغذائي ومتابعة وزن الطفل في مراحل الاكتشاف مبكرًا.
 - ٥- زيادة الطعام للطفل زائد الحركة.
 - ٦- الاكتشاف المبكر للأمراض وعلاجها.

الأنيميا

هي عرض لأمراض مختلفة وفيها تنقص كمية الهيموجلوبين في الجسم فلا بد أن لا تقل نسبته عن ١١ للطفل ويرجع سببها إلى نقص الحديد، وقد يكون نقص البروتين والفيامين، (ج) وعنصر النحاس هو المسبب لها وهي أوسع الأمراض انتشارًا في مصر، وخاصة بين صغار السن بسبب العادات الغذائية السيئة.

فيعتبر الحديد هو المكون الأساسي لكرات الدم الحمراء، والتي تحمل الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة، وثاني أكسيد الكربون من الأنسجة إلى الرئتين.

أعراض الأنيميا الغذائية:

الضعف والهزال، وسرعة التنفس وازدياد ضربات القلب لأقل مجهود، وزغللة في العين، وشحوب الوجه، كذلك تنخفض نسبة البروتين في بلازما الدم، وقد يصاحبها أيضًا (الأوديا) ارتشاح الماء في الجسم، ويمكن ملاحظتها على ظهر القدم.

أسباب أنيميا الأطفال:

- ١- يُولد الطفل طبيعيًا، غير أنه في حالة إصابة الأم بالأنيميا يصابُ الطفل بالتبعية مبكرًا.
- ٢- تزداد نسبة الإصابة بالأنيميا - تدريجيًا - بازدياد العمر؛ نظرًا لفقد لبن الأم من أملاح الحديد، وفيتامين (ج).

٣- عدم كفاية لبن الأم خاصة بعد الشهر السادس من العمر، وإعطاؤه أغذية تكميلية تفتقر إلى البروتين والعادات الغذائية السيئة.

٤- النزلات المعوية المتكررة؛ نتيجة عدم اتباع وسائل النظافة في تحضير وجبات الطفل، وسوء المسكن، والإصابة بالأمراض وخاصة الديدان التي تتغذى على الوجبات الكاملة للطفل وتحرمه الاستفادة منها.

٥- من العادات السيئة التي يتوارثها الأطفال شرب الشاي بعد الأكل مباشرة، فمن عاداته أنه يقوم بامتصاص أكثر من ثلثي الحديد الموجود في الطعام.

مقاومة المرض:

لابد أن تعلم الأم خطورة الموقف لما قد ينتجه هذا المرض من أمراض أخرى؛ مثل تضخم الطحال خاصة في وجود عدوى بجسم الطفل، وتضخم القلب أيضًا، إضافة إلى قيء وإسهال، وتأخر النمو الحركي، وسهولة إصابته بالعدوى، وافتقار عضلاته للمرونة ولذلك وجب عليها العناية التمريضية الكاملة عن طريق:

١- حماية الطفل من العدوى:

أ- تجديد هواء الغرفة مع حماية الطفل من التعرض للتيارات الهوائية.

ب- حماية الطفل من التعرض لمخالطة مرضى الجهاز التنفسي.

ج- الراحة التامة - والغذاء - أشعة الشمس - الهواء المتجدد، كل ذلك يساعد على زيادة قدرة الجسم لمقاومة المرض.

٢- الغذاء العلاجي:

أ- تقديم الطعام المتوازن بعناصره الغذائية المناسبة لعمر الطفل (بروتين + حديد).

ب- عدم تقديم الأطعمة الفقيرة لعنصر الحديد إلى الطفل؛ مثل البطاطس - المكرونة - العيش - البسكويت إلا بعد التأكد من إقبال الطفل على الطعام المتوازن والكامل.

ج- تغذية الطفل الرضيع ببطء.

د- يجب إعطاء الأطفال الرضع أكثر من ١٠٠٠ سم / لتر لبن يوميًا، والأطفال يحبون هذا.

ز - تقديم الغذاء النصف سائل والعادي للطفل من آن لآخر حسب تعليمات الطبيب.

٣- حماية الطفل من الأخطار:

- أ- وضع حواجز للسير حسب سن الطفل فهو سهل الإصابة والكسر.
- ب- متابعة الطفل أثناء لعبه لحمايته من الألعاب العنيفة التي تشعره بالإرهاق.
- ج- اختاري أطفالاً من نفس السن، ووجهيهم لنوعية الألعاب مع طفلك حتى لا يشعر بالملل.

٤- الدعم النفسي للطفل:

- أ- كوني موجودة مع طفلك طول الوقت ليشعر بالأمان، وإن تركتيه فليكن والده بجواره.
- ب- قدّمي له الألعاب المسلية البسيطة ليتسلّى بها في أوقات العزلة وكثرة الانفعال.
- ج- احتضني طفلك، ولا تنزعجي من الاضطرابات النفسية لديه من جرّاء مرضه، مع العمل على راحته التامة، وعدم مزاوله نشاط يرهقه.
- د- لاحظي الآتي:

- تلون البراز باللون الأسود نتيجة تعاطي الحديد.
- تناول الحديد والمعدة خالية قبل تناول الطعام؛ لأن وجود اللبن أو مواد غذائية أخرى بالمعدة يتدخل في امتصاص الحديد والانتفاع به.
- لا بد أن تتعرفي على علامات دالة على مضاعفات القلب، وارتفاع درجة الحرارة، وتعرض الطفل لأي مرض عن طريق العدوى، وإسعافه.

مرض الجويتر

يعتبر اليود عنصراً غذائياً هاماً؛ إذ يدخل في تكوين هرمون (الثيروكسين) الذي تفرزه الغدة الدرقية، ويُنظّم عملية التمثيل الغذائي (الهدم والبناء) في الجسم. ونقص اليود يؤدي إلى تضخّم في الغدة الدرقية نتيجة لإجهادها، حيث تحاول - جاهدة - أن تزيد من إفرازها لهرمون (الثيروكسين) رغم نقص اليود بأكبر قدر ممكن، فيكون هنا مرض الجويتر؛ أي نقص اليود.

والسبب:

- نقص اليود الذي يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية.

- تناول بعض الأطعمة؛ مثل الكرنب واللفت فهي تحتوي على مواد تعوق الاستفادة من عنصر اليود.

الاعراض:

- ورم في مقدمة الرقبة نتيجة لتضخم الغدة الدرقية.

المضاعفات:

- أولاً: نتيجة لنقص إفراز هرمون الثيروكسين:
 - يتوقف النمو العقلي والبدني للأطفال.
 - نقص سرعة التنفس والنبض، كما يؤدي إلى الكسل وعدم القيام بأي مجهود، وضعف عام.

ثانياً: نتيجة لزيادة إفراز الهرمون:

- زيادة سرعة الإحراق، وجحوظ في العين.
- فقدان الوزن (النحافة).
- الاضطراب العصبي، وسرعة ضربات القلب.

طرق الوقاية ومقاومة النقص:

- نشر الوعي الغذائي بين الأمهات.
- تعزيز ملح الطعام باليود.
- التقليل من المأكولات التي تعوق امتصاص اليود مثل الكرنب واللفت.

مرض الهزال

وهنا يكون الطفل متأثراً جداً، فهو مرض المجاعة، من وجهة نظري، فلا يستطيع الطفل الحصول على الكمية المناسبة من البروتين والسعرات. وعادة ما يصيب الأطفال ذوي السن الأقل من سنة، وتكون حدود الطفل غائرة، ووجهه رمادياً باهتاً، واليافوخ الأمامي منخفضاً، ويفقد الجلد مرونته، ويفقد الجسم وزنه، وبصير نحيفاً، وتظهر أطرافه مثل العصا الرفيعة، ويكون جدار البطن رقيقاً، ودرجة حرارة الطفل منخفضة درجة أو درجتين عن المعدل الطبيعي، وإذا لم يُسَعَف تحدث وفاة، وإن شُفِيَ فإنه يعود طبيعياً، فالطفل لا يقوى على

أي مجهود، وأحياناً نرى الأمعاء، وهنا دور الأم - وحده - لا يكفي، ولكن تجب معه الرعاية الطبية.

أولاً: الرعاية الطبية:

- ١- يوزن الطفل فور وصوله إلى الطبيب، ويقوم الطبيب بالتهدئة من قلق الأم، وإرشادها إلى ما يمكن عمله من جانبها.
- ٢- المحافظة على درجة حرارة الطفل وتدفئته بالبطاطين أو بقربة ماء دافئ توضع على جانبي الطفل لثبات درجة حرارته، وإن كان صغيراً يوضع في حضّانة.
- ٣- تلبية احتياجات الطفل من راحة ولعب غير مرهق، والعناية بجلده ونظافته.
- ٤- استعمال طرق الوقاية لحماية الطفل من العدوى من تعقيم اللبن وأدوات الرضاعة، ووضعها بغرفة جيدة التهوية، ويحذر من التيارات الهوائية، ويفضل العزلة.
- ٥- أن تكون الممرضة المكلفة بالحالة خالية من أي مرض معدٍ، وتقوم بتغيير وضع الطفل لتجنب قرح الفراش والإصابة بالالتهاب الرئوي والالتهاب الجلدي.
- ٦- تنفيذ تعليمات الطبيب فيما يخص الغذاء وعدد الرضعات، وتكون الرضعات صغيرة على فترات متقاربة ويجب تغذية الأم لإدراج اللبن.

ملاحظات:

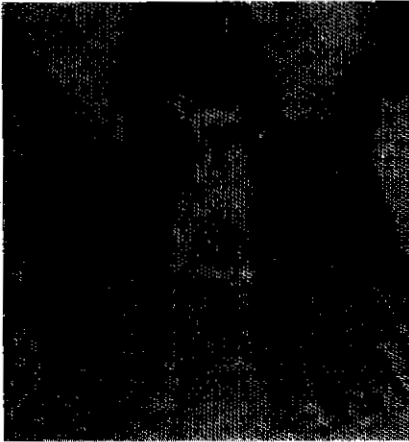
■ لا بد أن تلاحظ الأم والممرضة على الطفل الآتي:

- ١- الغذاء والكمية المعطاة، وهل يتقيأها الطفل؟!.
- ٢- لون الطفل، هل يتغير ويستجيب للعلاج؟!.
- ٣- درجة حرارته - النبض - درجة مرونة الجلد.
- ٤- براز الطفل - عدد المرات - رائحته - كميته
- ٥- نشاط العقل ووزن الطفل. باختصار الحالة العامة للطفل.

ثانياً: دور الأم في رعاية طفلها الهزيل:

- ١- تثقيف الأم صحياً لحماية طفلها مستقبلاً من هذا المرض.

- ٢- حماية طفلها عاطفياً ونفسياً.
 - ٣- العناية الدائمة بنظافة الطفل وعدم تعرضه للأمراض والعدوى وغسل فم الطفل جيداً.
 - ٤- ساعدي طفلك على تناول الطعام حيث إنه هزيل ويتجشأ باستمرار.
 - ٥- يكون غذاء طفلك غنياً بالعناصر الأساسية من بروتين ومعادن وأملاح وسعرات. وعلى الأم أن تعالج نفسها من أي مرض يعوق إدرار اللبن إن كانت ترضع.
- مرض البلاجرا (الجلد الهش):**



عرف هذا المرض في إقليم البحر المتوسط من القرن ١٥، وخاصة في أسبانيا وإيطاليا ودول بحر البلطيق. ويرجع سببه إلى نقص فيتامين (النياسين) كما أن الاعتماد على الذرة - كطعام أساسي - من أسباب حدوث مرض البلاجرا.

أعراضه:

١- التهاب الجلد:

يظهر التهاب الجلد المعرض للشمس، يحترق كحرق الدرجة الأولى، ثم ينسلخ ويتشقق، وربما تصيبه البكتيريا فيبدو كحرق الدرجة الثالثة.

٢- التهاب الجهاز الهضمي:

يؤدي هذا المرض إلى التهاب القناة الهضمية من أول القناة لآخرها، وقد يتضخم اللسان ويلتهب ويصبح لونه قُرْمُزِيًّا، ويأتي الإسهال كعرض آخر له.

٣- التهاب الأعصاب:

تختلف درجاته، وتصل إلى حد الجنون.

الوقاية من المرض:

١- نشر الوعي في الريف المصري، وعدم الاعتماد على دقيق الذرة في صناعة الخبز، ويجب خلطه بالقمح.

٢- تشجيع الفلاحين على زيادة إنتاج البقول بدل الذرة؛ مثل الفول والخضروات، والبيض والدواجن التي تساعد في تحويل الحمض الأميني إلى النياسين داخل الجسم.

العلاج:

- ١- إعطاء المريض فيتامين النياسين.
- ٢- الاهتمام بتناول الطفل غذاءً كاملاً غنياً بالبروتين والأملاح والمعادن.
- ٣- علاج الأمراض المصاحبة كالطفيليات (الديدان).

مرض الكساح

■ مرض فقر أشعة الشمس:



هل كل واجب الأم نحو طفلها هو تغذية معدته فقط؟! لا. ولكن عليها تغذية جلده وعظامه بفيتامين (د) المجاني من أشعة الشمس، وإن لم تفعل يُصَبَّ الطفل بلين عظام، ومنها الكساح

أعراض الكساح:

- ١- كِبَر حجم رأس الطفل.
- ٢- تضخم نهايات العظام وخصوصاً عند الرسغ.
- ٣- بروز الجبهة.
- ٤- تشوهات القفص الصدري.
- ٥- بطء النمو وضعف البنية وارتخاء العضلات.
- ٦- تأخر ظهور الأسنان.
- ٧- تقوس عظام الفخذين، وتضخم المفاصل، وتقوس وتأخر الطفل في الجلوس والمشي.
- ٨- تأخر قفل اليافوخ الأمامي، وتأخذ البطن شكل الإناء، وتشنج اليدين.

الوقاية والعلاج:

يجب توعية الأم بأهمية أشعة الشمس للطفل وتعرضه لها قبل الظهيرة وقبل غروب الشمس، ليستمد فيتامين (د) منها والعلاج، إن كان الطفل يعاني من الكساح فعلاً، فعليها الآتي:

- ١- ضرورة إعطاء الطفل فيتامين (د) يومياً خاصة في أيام الشتاء.
- ٢- تمنع الطفل من المشي حتى لا تتشوه قدماه.
- ٣- إلباس الطفل أقمشة شفافة تسمح له بدخول الشمس لجلده.
- ٤- تعريض الطفل للهواء والشمس:

 - في السنة الأولى يتعرض للشمس من ٣ - ٥ دقائق، تُعرض اليدين والوجه فقط.
 - تزداد مدة تعرضه للشمس، وكثرة المساحة المعروضة، ويصبح اللون أغمق.
 - يجب أن يكون وقت التعرض للشمس قبل الساعة ١١ وبعد الثالثة ظهراً.
 - يجب تغطية رأس الطفل أثناء تعرضه للشمس.
 - يجب أن تسند الطفل عند حمله، وينام الطفل على مرتبة جيدة؛ لحمايته من التشوه.

فقدان الشهية عند الأطفال

مشكلة شائعة بين الأطفال خصوصاً ما بين سن الثانية والخامسة من العمر، وتساهم الأم - دون أن تدري - بدرجة كبيرة في استفحال هذه المشكلة، وذلك بإظهار قلقها الزائد وشكواها الزائدة، وقد يكون الطفل بصحة جيدة، فيكون البيت بكل أفراد مشغولاً بطعام الطفل وشهيته ويحاول الجميع إقناعه بأن يأكل أكثر، فيأتي بنتيجة عكسية فيفقد الطفل شهيته.

أسباب فقدان الشهية:

- ١- عدم شعور الطفل بالسعادة وشعوره بالذاتية والسلبية.
- ٢- عدم تمتع الطفل بالرياضة والهواء النقي.
- ٣- طريقة معاملة الأم لابنها.
- ٤- ربط الطعام بحادثة غير سعيدة.
- ٥- تشديد الآباء والأمهات على آداب الطعام والتزام الطفل بها.

- ٦- تناول الحلويات والمقبلات، والأكلات السريعة فهي تحتوي على مواد صناعية تفسد الهضم وتؤدي إلى الشعور بالامتلاء، إضافة إلى أنها ليس بها أي فائدة غذائية.
- ٧- الطفل المصاب بالأنيميا يصاب بفقدان الشهية.
- ٨- عدم تناول وجبة الإفطار.

علاج فقدان الشهية:

- ١- عدم إرغام الطفل على أكل الطعام، ولكل طفل طبيعة خاصة فإن كان طفل يأكل أكثر فليس بالضرورة أن يكون الآخر مصابًا بفقدان الشهية.
- ٢- يجب أن تراعي الأم تنوع الطعام، وطهي ما يحبه الطفل.
- ٣- يجب ألا يُعطى الطفل أي أكل بين الوجبات.
- ٤- يجب أن يقدم الطعام بشكلٍ مميّز وجذاب من حيث الشكل والمذاق.
- ٥- يفضل أن يتناول الطفل مع أفراد الأسرة، وليس وحده.
- ٦- توجد في الصيدلية فواتح الشهية، لكن لا تقدمي عليها دون الرجوع للطبيب.