

الفصل السادس

معلومات ونصائح تُهمُّ كلَّ أمٍّ في
انتظار مولودٍ جديدٍ أو لَدَيْهَا رَضِيعٌ..

الوقاية من الحوادث

■ تَطَوُّرُ الطِّفْلِ الحَرَكَيّ فِي سَنَتِهِ الْأُولَى:-

- ١- الشهر الأول:- يرفع الطفل رأسه قليلاً، ويقوم ببعض حركات الحُبُو، وَيَقْبُضُ عَلَى الأشياءِ بعينه حتى الخط المتوسط.
- ٢- شهران:- يُبْقِي رَأْسَهُ فِي الْخَطِّ الْوَسْطِ، يتوقف عن إغلاق قَبْضَتِهِ بقوة، يُلاحِظُ الأشياءَ بعينه.
- ٣- الشهر الثالث:- يستند إلى منكبيه في وَضْعِيَّةِ الانكِبابِ وَيَرْفَعُ رَأْسَهُ بثبات.
- ٤- الشهر الرابع:- يُبْقِي كَفَّيْهِ مَفْتُوحَتَيْنِ أثناء الرَّاحَةِ وَيَشُدُّ الْمَلَابِسَ وَالْأَعْطِيَّةَ وَيَجْلِسُ جَيِّدًا عندما يسند ويحرك ذراعيه بانسجام مع حَرَكَةِ الْقَبْضِ وَيَلْمَسُ الْمَكْتَبَ الموجود على المائدة.
- ٥- الشهر الخامس، والسادس، والسابع:- يَنْقَلِبُ عَنْ وَضْعِ الاستلقاء على الظهر إلى الاستلقاء على البطن، يجلس جيداً - يضع قدميه في فمه عندما يكون مُسْتَلْقِيًا على ظهره - ينقل الأشياء من يد لأخرى، يجلس بمفرده لبعض الوقت، يُحاول التقاط الأشياء التي وقعت منه، يمكنه تنسيق حركة العين مع اليدين، يستطيع التركيز على الأشياء الصغيرة جداً.
- ٦- الشهر الثامن والتاسع:- يَحْبُو وَيَسْحَبُ قَدَمَيْهِ، يقف مُسْتَنِدًا على الأثاث، ويتجول حوله، وَيُحِبُّ أَنْ يَقِفَ بمفرده، يستخدم قبضة الكَمَّاشَةِ، والذِّراعُ مرفوعة إلى أعلى من مستوي الكتف، يَسْتَعْمِلُ سَبَابَتَهُ للقبض على الأشياء الصغيرة، يَمَضُّ إصْبَعَهُ وَيَقْبُضُ عَلَى زُجَاجَةِ الحليب.
- ٧- الشهر العاشر والحادي عشر والثاني عشر: يمشي بمفرده، أو عند إمساك يده يدور حول نفسه عندما يكون جالساً، يتسلق الأثاث والكتب والكراسي، لا يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ مُقَيَّدًا؛ فهو ولدٌ حرٌّ يُحاول أن يكتشف ما حوله بعيداً عن أمه، يفهم تعليمات الكبار والجُمْلَ البسيطة، ويكون مُتَعَاوِنًا عند إلباسه الثياب.

إن عرفت مراحل تطوّره الحركي في السنة الأولى يجدر بك التعرف على بعض الحوادث التي يتعرض لها الطفل في السنة الأولى والحذر منها:-

أولاً:- سحب الأشياء الغريبة.

إن سحب الأشياء الغريبة شيء بالغ الخطورة في الأشهر الأولى من العمر، لكن يجب على الأم الحذر واتخاذ اللازم نحو عدم حدوثها، وأتباع طرق الأمان وإبعاد كل خطير قريب من الطفل كما يلي:-

- ١- مخاطر بودة الأطفال بجانب الطفل.
- ٢- تبعد الأشياء الصغيرة مثل الأزرار والخرز من أمام الطفل، وأغطية زجاجات المياه الغازية.

- ٣- ترك الأرضية خالية تماماً من الأشياء خاصة الصغيرة.
- ٤- لا يعطى الطفل أي نوع من الحلوى الجامدة، المكسرات، أطعمة تحتوي على بذور.
- ٥- لا تعطي للطفل أية لعبة يمكنه فصل أجزائها، وخصوصاً إن كانت صغيرة.

ثانياً:- الاختناق:

- ١- لا تترك الأكياس البلاستيكية بجانب الطفل.
- ٢- لا تغطى مرتبة السرير أو الوسادة بالبلاستيك.
- ٣- التأكد من أن حجم السرير مناسب للطفل، والمرتبة من النوع الجيد.
- ٤- لا تعلق قارورة الرضاعة (البزازة) في رقبة الطفل بشريط، أو السكّاتة.
- ٥- يُرفع سرير الطفل بعيداً عن أثاث الحجرة ولا يجب أن تنام أمه معه.
- ٦- لا يترك الطفل وحده أبداً في حوض الاستحمام (البانيو) خوفاً من الغرق.
- ٧- لا يترك باب الحمام مفتوحاً خوفاً على الطفل من تسلق حوض الاستحمام خاصة إذا كان به ماء، ولا تترك أوان كبيرة مملوءة بالماء على الأرض، وتوضع على سطح عالٍ لضمان عدم دخول الطفل فيها.

- ٨- تُقْفَلُ أبوابُ الأفران، الثَّلَاجات، الغَسَّالات، بِصِفَةِ مُسْتَمِرَّةٍ وبِإِحْكَامٍ.
٩- لا تُرَضِّعُ الأمُّ طِفْلَها وهي نائِمةٌ خَوْفاً على الطِّفل من ضَغْطِ الثدي على أنْفِه واختناقِه دون أن تشعر.

ثالثاً:- السَّقُوطُ:

- ١- تُرَفَّعُ دائِماً حَوَاجِزُ السرير، وإذا كانا لا يعملان يربطان في السرير لِحْنِ إصْلَاحِهما، ولا يُتْرَكُ الطِّفلُ أبداً في مكانٍ عالٍ بدون حِرَاسَةٍ تحميه.
٢- لا يُتْرَكُ الطِّفلُ أبداً على كُرْسِيِّه من دون حِماية خاصة وبِخَدَرٍ شَدِيدٍ، وخاصة إذا كان على سطحٍ مُرْتَفِعٍ أو بِجِوارِ سُلَّمٍ، ولا يُتْرَكُ بمفرده أبداً.
٣- يُمَسَّكُ الطِّفلُ على كُرْسِيهِ أثناء تَنَاولِ الطَّعامِ.
٤- لا يُتْرَكُ بابُ الشَّقَّةِ مَفْتُوحاً خَوْفاً من التَّرَلُّقِ على السُّلَّمِ.
٥- لا يُتْرَكُ الطِّفلُ بمفرده يتجولُ بالمتزِلِ خَوْفاً من جَذْبِ المِغَارِشِ وما عليها فتسقط على رأسه؛ من فَضِيَّاتٍ وَزُجَاجٍ وَنُحْفٍ..... إلخ.

رابعاً:- التَّسَمُّمُ:

لا تُحَدِّثُ حوادثُ تَسَمُّمٍ من الشهر الأول إلى الرابع غالباً، ولكن لا بد من توخي الحذر بعد ذلك:-

- ١- لا يُعْطَى الطِّفلُ أدويةَ الكبارِ إن لم توجد بها نَشْرَةٌ تُنصُّ على إباحة ذلك، وتُحدَّدُ كميّة وطريقة الاستخدام.
٢- لا يجب إعطاء الطِّفلَ الحبوب الملوّنة على أنها حلوى، ويجب أن تُرَفَّعَ الأدوية أو المواد السامة بعد استعمالها مباشرة إلى مكانها المُعْتَادِ.
٣- التأكّد من أن الدهانات في الأثاث خالية من الرّصاص.
٤- وضع المواد الساخنة المُستعمَلة في الأفران المتزلية على رَفٍّ عالٍ.
٥- تُعلَقُ النباتاتُ المتزلية على أسطحٍ عالِيَةٍ ولا تُتْرَكُ على الأرض.

٦- لا يَجِبُ تَحْزِينُ كَمِّيَّةٍ مِنْ سِوَاثِلِ التَّنْظِيفِ أَوْ الدَّهَانَاتِ أَوْ المُمِيدِ الحَسْرِيِّ أَوْ آيَّةِ مَادَّةٍ سَاخِنَةٍ.

٧- التَّخْلُصُ مِنَ العُبُوتِ الفَارِغَةِ حَتَّى العَصَائِرِ والأَلْبَانِ؛ لِمَنْعِ تَكَاثُرِ البِكْتِيرِيَا بِدَاخِلِهَا.

٨- لَا تَوْضَعُ المَوَادَّ السَّاخِنَةَ فِي عُبُوتِ الطَّعَامِ الفَارِغَةِ وَرُجَاجَاتِ المَاءِ.

٩- الِاحْتِفَازُ بِرَقْمِ الإِسْعَافِ لِسَهُولَةِ الِاتِّصَالِ عِنْدَ الْحَاجَةِ.

خَامِسًا :- الحَرُوقُ :

١- يَجِبُ اخْتِبَارُ مَاءِ الحِمَامِ وَدَرَجَةِ الحَرَارَةِ الخَاصَّةِ بِالرَّضْعَةِ عَلَى ظَهْرِ اليَدِ قَبْلَ الِاسْتِعْمَالِ.

٢- لَا تُسَكَّبُ السَّوَالِلُ السَّاخِنَةُ بِالقَرَبِ مِنَ الطِّفْلِ .

٣- لَا يُتْرَكُ الطِّفْلُ فِي الشَّمْسِ لِمُدَّةٍ لَا تَزِيدُ عَنْ بَضْعِ دَقَائِقٍ.

٤- تُغْسَلُ مَلَابِسُ الطِّفْلِ بِصَابُونٍ جَيِّدٍ، وَلَا تَسْتَعْمَلُ المُنْظِفَاتِ القَوِيَّةَ.

٥- لَا يُتْرَكُ الطِّفْلُ بِمَفْرَدِهِ فِي السَّيَارَةِ.

٦- وَضَعُ الحَوَاجِزِ أَمَامَ أَجْهَازَةِ التَّدْفِئَةِ لِلأَمَانِ.

٧- إِعَادَةُ الأَسْلَاقِ الكَهْرَبَائِيَّةِ أَوْ إِخْفَافُهَا عَنْ مُتَنَاوِلِ أَيْدِي الأَطْفَالِ.

٨- وَضَعُ قِطْعِ الأَثَاثِ أَمَامَ (فَيْشَةٍ) الكَهْرَبَاءِ أَوْ تَغْطِيطِهَا.

٩- تُرْفَعُ المِفَارِشُ فِي حَالِ تَحْضِيرِ السُّفْرَةِ خَوْفًا مِنْ وَجُودِ سِوَالِلٍ عَلَيْهَا سَاخِنَةٍ تَحْرِقُ الطِّفْلَ.

١٠- وَضَعُ الأَشْيَاءِ السَّاخِنَةِ مِثْلَ الشُّمُوعِ وَأَعْوَادِ البُخُورِ وَأَقْفَاعِ السِّجَائِرِ المَشْتَعِلَةِ عَلَى

أَسْطَحٍ مُرْتَفَعَةٍ بَعِيدَةٍ عَنِ الأَطْفَالِ.

سَادِسًا :- حَوَادِثُ السِّيَّارَاتِ :

١- يُحْمَلُ الطِّفْلُ بِعَنَاقَةِ أَوْ أَمَامِ التَّنَقُّلِ بِالسَّيَّارَةِ.

٢- لَا تُتْرَكُ عَرَبَةُ الطِّفْلِ خَلْفَ سَيَّارَةٍ مُتَوَقِّفَةٍ.

٣- لَا يَوْضَعُ الطِّفْلُ عَلَى مَقْعَدِ السَّيَّارَةِ دُونَ إِسْنَادِهِ أَوْ الإِمْسَاكِ بِهِ.

٤- لَا يُسَمَحُ لِلطِّفْلِ أَنْ يَلْعَبَ فِي الحَدِيقَةِ أَوْ الشَّارِعِ بِمَفْرَدِهِ.

سابعاً:- الجروح والشوّهات:

- ١- لا يُسمح للطفل باستخدام الشوكة لإطعام نفسه.
- ٢- من الأفضل استخدام أطباق مصنوعة من البلاستيك، ووضع الأكل بها.
- ٣- نتأكد أن لعب الأطفال ليست مُدببة أو مكسورة.
- ٤- لا تُترك الأشياء الحادة (السكين - الدبوس - المفك) بجانب الطفل، وأن تترك دبابيس الحفاظة مقفولة بصفة مستمرة.
- ٥- يُبعد الطفل عن الحيوانات خاصة القطط والكلاب.

الطفل المبترس

الطفل المبترس: هو الطفل الذي يولد قبل تمام ٣٧ أسبوعاً من الحمل، وغالباً ما يكون ناقص الوزن (أقل من كجم عند الولادة).

فما هي أهم الأسباب لذلك؟.. وما واجب الأم عند ولادتها طفلاً مبترساً؟.. وما هي خصائص الطفل المبترس؟.. فمن الواجب أن تكون الأم على دراية لتفادي تلك المشكلة من الأساس.

أسباب ولادة طفل مبترس:

- ١- الحالة الاجتماعية والاقتصادية:- تتأثر الأم بالغذاء والسكن والعمل، مما يؤثر على الجنين؛ فالغذاء غير صحي والعمل المجهّد كل ذلك سبب في ولادة طفل مبترس غير كامل النمو.
- ٢- الأمراض التي تتعرض لها الأم الحامل:-

- الأمراض المُزمنة مثل البول السكري، السل، أمراض القلب والزُّهري، كذلك الانفصال المُبكر للمشيمة، وتسمم الحمل، والحصبه الألمانية.
- تكرار الحمل والتوائم يُنتج عنه أطفال صغيرة الحجم.
- الجنس والوراثة وسنّ الأم؛ بعض الأمهات يلدن مبكرًا عن أجناسٍ أخرى، وكذلك فإنّ الأمّ الأقل من ١٧ سنة والأكثر من ٤٠ سنة تكون عُرضةً للولادة المُبكرة.

خصائص الطفل المبتسر:

■ الجلد:- لونه أحمر، لكن الطبيعي أزرق ثم أحمر، وبه كمية كبيرة من شعر البطن، والمادة الدهنية قليلة.

■ الرأس:- كبيرة بالنسبة لحجم الجسم، رغم صغرها (٣٣ سم تقريباً)، والعينان واضحتان، والأذن لينة.

■ القفص الصدري:- ضعيف غير متناسك.

■ البطن:- حجمه أكبر من حجم بطن الطفل الطبيعي، والأعضاء التناسلية الخارجية صغيرة.

■ الأطراف والعضلات:- صغيرة، مع نقص في طبقة الدهن التي تحت الجلد.

■ الأظفار:- ناعمة وقصيرة.

■ لا يستطيع أن يبلع بسهولة، ولا يستطيع المص.

بالطبع طفل بهذه الصفات لا بد له من وجوده داخل حضّانة لإكمال نموه، ولكن ماهي

المشكلات التي يواجهها هذا الطفل؟.. وماذا يجب على الأم لتفاديها وملاحقتها أولاً بأول؟

المشكلات التي يتعرض لها الطفل المبتسر، وطرق الوقاية:

١- سهولة الإصابة بالعدوى:-

وينتج هذا عن نقص المناعة والأجسام المضادة للأمراض، فتظهر عليه علامات تسمّم

والتهاب في الجلد والعين والفم والسرّة والقيء والسعال.

طرق الوقاية:-

■ تعقيم الأدوات المستعملة للطفل، وخُلوّ الأم من الأمراض والطبيب وأيضاً

المرضة، ووجود الطفل في ذلك الوقت في وحدة المبتسرين، على الأم التأكد من أن

الوحدة بعيدة عن أقسام المستشفى.

٢- صعوبة التنفس:-

- وينتج هذا عن نقص نمو الرئتين والضلوع، وكذلك نمو مركز التنفس في المُنخ، فعلى الأم التأكيد على تشفيط المخاط باستمرار لتسليك الممرات الهوائية خاصة قبل الرضاعة، وتغيير وضع الطفل كل ساعتين لتحريك الإفرازات، ووضع الطفل على جهاز التنفس إذا استلزم الأمر.

٣- انخفاض درجة حرارة الطفل:-

- وينتج ذلك بسبب نقص نمو مركز تنظيم الحرارة بالمُنخ، ونقص الدهون تحت الجلد، ويجب على الأم عند ارتفاع طفلها أن تعمل على تدفئته، ووجوده مُلامسًا لجسمها حتى يتم نموه، وكذلك نقص مخزون الجلوكوز بالكبد وتكون أعراضه: انخفاض الحرارة مرة وارتفاعها مرة أخرى.

الوقاية:-

- يوضع الطفل حديث الولادة في بيئة مباشرة وتدفئة متواصلة حتى في حال استحمامه ولبسه، ويُفضَّل وجوده في حضّانة؛ لأن درجة حرارة الحضّانة من (٢٩-٣٢)؛ وذلك للحفاظ على درجة حرارة الطفل (٣٥.٥-٣٧) درجة.

٤- صعوبة الرضاعة والتغذية:-

- وذلك بسبب ضعف نمو الإنعكاسات خاصة المصّ، البلع، والطرْد، وصغر حجم المعدة، ونقص نمو فتحة البواب، وضعف عضلات جهاز الهضم، وعدم القدرة على هضم المواد الدهنية.
- فيظهر على الطفل الأعراض (نقص في الوزن، وانتفاخ في البطن، وإسهال أو إمساك).

الوقاية :-

■ يُفَضَّلُ أَنْ تُرَضَعَ الأم طفلها؛ لأن لبن الأم يكون مناسباً جداً لسن الطفل، ويسهل هضمه. وإن كان الطفل لا يستطيع المصَّ يُعَصَّرُ لبن الأم ويُعطى للطفل بالأنبوبة المعدية أو بالقطارة وعدم تحريك الطفل بقوة عند إرضاعه، ووضعه على الجانب الأيمن، إن تَعَذَّرَ عَصْرُ لبن الأم يُعطى الطفل لبنًا خاليًا من الدَّسَمِ؛ أي قليل المواد الدهنية.

لِلْعِلْمِ ..فإني أقدم هذه المعلومات لِتَكُونُ الأمور واضحةً أمام الأم، وتكون أكثر هدوءًا عند وصول طفل مُبْتَسِرٍ، وبالأخص تكون حَذَرَةً في حال تَعَزَّرَ حَمْلُها، وَهَيَّءْ لطفلها الجَوَّ المُنَاسِبَ، والغذاء المناسب، والصحة الخالية من الأمراض، التي تكون سببًا في وجود طفل مبتسر.

ولست تلك فقط المشكلات التي قد يتعرض لها الطفل، ولكن من الممكن أن يكون لديه مشكلات أخرى لا تَقِلُّ خطورة مثل:

١ - القابلية للنزف

- هذه الأمراض لا بد من تَدَخُّلٍ طَبَّيٍّ عاجل، وإبعاد الأم عن الساحة.
- ينتج عن ضعف جدار الأوعية الدموية التي تساعد على تَجَلُّطِ الدم، وكذلك نقص النمو.
- ويكون نزيف في المَخِّ، وتشنجات، وعدم راحة، وقد يحتاج الطفل إلى نقل دم وحقن لمنع النزيف.

٢ - الأنيميا

- وينتج عن نقص الحديد بالدم، سُرْعَة تكسير كرات الدم، والنزيف.
- ويظهر شحوب في اللون، وصعوبة في التنفّس.
- ويحتاج الطفل إلى نقل دم إضافة إلى حقنة حمض الفورميك.

٣- ارتفاع نسبة الصفراء

- ويتَّج عن نقص نمو الكبد، وإذا زادت الصفراء الطبيعية تُحْدِثُ تَشَنُّجَاتٍ واصفرار العين.
- ولا بد من العلاج بالضوء، وإعطاء سوائل بكثرة وفيتامين (ك).
- ويُغَيَّرُ دَمُ الطفل إذا استلزم الأمر.

٤- نقص السكر بالدم

- يكون السبب في ذلك إصابة الأم بمرض البول السكري، ويتسبب في نقص الجلوكوز المُخْتَزَن بالكبد، وينتشر وتحدث تقلصات بالعضلات وتشنجات وزرقة في اللون.
- ولا بد من تجنب حدوث انخفاض درجة الحرارة، وتدفئة الحجرة، وبدء الرضاعة مُبَكَّرًا بعد الولادة مباشرة.

٥- نقص الكالسيوم

- يَنْتُج عن نقص النُّمُو مع زيادة الفسفور، فتتقلص العضلات، وتحدث تشنجات، وقلق، وعدم راحة.
- العلاج: إعطاء رضعاتٍ كافِيَّةٍ، وإعطاء كالسيوم بالوريد + مهدئات.

ملاحظات

- إذا وُجِدَ جهاز أكسجين بالبيت لتمرير الطفل، فيجب التأكد من درجة تركيزه، حيث يكون ما بين (٣٠-٤٠) %، ورطوبة الغرفة (٥٥٪ - ٦٠٪)، ويُعطى للطفل إذا ازرقَّ لونه فقط؛ لأنَّ لزيادة الأكسجين مضاعفات؛ منها: إصابة الطفل بالعمى، ويُفَضَّل وجود الطفل في الحضَّانة، ووجود ممرضة مع الأم.

الحالات العرجة في الأطفال

هناك عدد من المشكلات الصحية قد يتعرض لها الطفل، وتُسمّى: (تحت الحالات العرجة)؛ بسبب عدم الاكتمال التشريحي - الفسيولوجي والكيميائي الحيوي لجسمه، وهذه المشكلات هي:-

- انخفاض درجة الحرارة.
- انخفاض نسبة السكر في الدم.
- الصفراء (اليرقان) عند الطفل.

أولاً:- انخفاض درجة الحرارة:

عملية الإنتاج الحراري في الجسم مُعقّدة تَتطلّب عمل كل من الجهاز الدوري للجهاز العصبي والتمثيل الغذائي، وحيث إن أجهزة جسم الطفل - تحت الحالات العرجة - لم تتّضح بعد، فإنه يحتاج إلى الدفء والحرارة الخارجية من بدء عملية التنفس لديه بعد الولادة مباشرة؛ حيث إن حماية جسمه من فقدان الحرارة عامل أساسي للإبقاء على حياته. وعلى الأم حماية الطفل من الشعور بالبرد، وحماية جسمه من فقدان الحرارة محافظةً على حياته.

■ إن تعدّد دخول الطفل الحضانة، فما واجب الأم؟

١- يُراعى تدفئة السرير والحجرة التي يُمرض بها الطفل، واستعمال قِرب ماء ساخن، مع مراعاة عدم تعرض الطفل المباشر لها.

٢- درجة رطوبة الحجرة تكون عالية للحفاظ على حرارة الجسم مع تغيير الماء الساخن لإحداث الرطوبة كل (٨-٢٤) ساعة بقاء مُقطّر ونظيف مضافاً إليه مُطهّر؛ لأن الماء الدافئ صالح لبيئة كلها ميكروبات.

٣- يلبس الطفل ملابس كافية لتدفئته مع تغطية رأسه بشئ نظيف ومُعقم، ولفّه في (بطانية).

٤- تقاس درجة الحرارة من تحت الإبط، ويُتفادى قياسها من الشرج منعاً للإضرار بالطفل، ولعدم دقتها.

٥- التبليغ فوراً عن وجود أي انحراف عن المسار الطبيعي.

٦ - تغذية الطفل حسب تعليمات الطبيب.

ثانيًا: - انخفاض نسبة السكر في الدم:

يحصل الجنين على الجلوكوز طوال فترة الحمل من دم الأم؛ عن طريق عملية انتقالية منها إلى المشيمة ثم إليه، في نهاية فترة الحمل يُحتزن الجلوكوز في كبد الطفل قبل قلبه، ووجهازه الحركي والعضلي أيضًا حيث يعتمد عليه عند الولادة. المخ: هو العنصر الأول الذي يتأثر بانخفاض نسبة السكر في الدم لاعتماده عليه كمصدر للطاقة والنشاط، وكذلك تعتمد عليه العملية الفسيولوجية للتنفس.

- تنظيم درجة الحرارة في الجسم والنشاط العضلي.

كل هذه الأنشطة تُنفذ حوالي ٩٠٪ من مخزون الجلوكوز في الثلاث ساعات الأولى بعد الولادة، مما يصعب على الكبد إمداد الجسم بالجلوكوز كمصدر للطاقة، ولهذا تكون الدهون بالجسم مصدرًا بديلًا لها، ولكن في حالة الأطفال المبتسرين تفتقد أجسامهم الدهون، مما يُعرضهم للإصابة بانخفاض نسبة السكر في الدم.

وعلى الأم الآتي:-

في حال التعرف على المشكلة وتحديدتها من خلال الملاحظة الدقيقة لحالة الطفل يمكن أن تستعيد توازنها بسرعة، وعلى الأم الآتي:-

١ - تقديم الغذاء في أقرب فرصة بعد الولادة عن طريق ثدي الأم، فهو أفضل من الرضاعة الصناعية.

٢ - لحمل الطفل بكثرة أهمية بالغة الخطورة؛ لأنها تفقده الجلوكوز المخزون، فلا بد أن يظل الطفل في سريره.

٣ - لابد من الإقلال من العوامل البيئية التي تساعد على الإصابة بانخفاض نسبة السكر في الدم؛ مثل: انخفاض درجة حرارة الجسم، الشعور بالبرودة، صعوبة التنفس.

٤- تنفيذ تعليمات الطبيب في غذاء الطفل، مع عدم زيادة كمية الجلوكوز لتفادي حدوث زيادة نسبة السكر بالدم. والأحرى والأصح أن يذهب الطفل للحضّانة للرعاية الكاملة.

وثنالنا- الصفرء (البرقان)؛

وتأتي نتيجة عدم توافق فصيلة دم الأم والطفل عامل (RH)، وتظهر أعراضها عند الولادة أو خلال الأربع والعشرين ساعة الأولى، وتتطلب التدخل الطبي السريع على حسب نسبة الصفرء عند الطفل، وقد سبق الحديث عنها في الجهاز الهضمي، ومن الممكن أن تكون طبيعية نتيجة كسل الكبد عند الولادة، ومن الممكن أن تكون حرجة إذا كانت هناك بعض الميكروبات أو الفيروسات الكبدية أو انسداد في القناة المرارية، وهذا يتطلب التدخل الطبي السريع، أو نتيجة عدم نزوح الكبد وتبدأ في الانحسار في اليوم الخامس، وتختفي نهائيًا في اليوم العاشر.

لذا يتوجب على الأم متابعة الحمل في المراكز المتخصصة، وعمل كافة التحاليل، ومنها (RH)، وإن تأكد عدم التوافق لابد من ولادة الأم تحت إشراف طبي، وأخذ العلاج اللازم لتفادي إصابة الطفل القادم بالصفرء والأمراض الأخرى.

التمقيط

ما هو التمقيط؟

تمقيط الطفل؛ يعني: عملية لفّ الطفل بشدة بواسطة (البطانية) أو القماط (الكفولة)؛ لتقييد حركته. والفكرة هي تقليد البيئة الدافئة التي كان يعيش فيها الطفل داخل رحم أمه، إضافة إلى أن القماط (اللقة) يوفر للطفل الدفء والأمان، ومنع شعوره بالانزعاج من حركاته اللاإرادية، ويمكن أن يهدئه إن كان يعاني من المغص، فتأكدي أن طفلك ليس جائعًا أو مبللًا أو متعبًا قبل أن تُجرّبي له القماط.

■ التمقيط دافئ، ويشعره بالأمان داخل شرنقته.

لذلك مُدّي (البطّانيّة) على سطح مُسطّح وأطوِّبها ٦ بوصات من إحدي الزوايا، وضعي طفلك على ظهره ورأسه على المساحة المثناة، ثمّ لُفّي الجهة اليُمْنى من البطّانيّة إلى الجهة اليسرى لطفلك عبر جسده، ودسّوها تحت ذراعيه ومن ثمّ تحت ظهره، ثم ادفعي الزاوية السفلى فوق جسمه، ومن ثمّ لُفّي الجهة اليسرى المُتبقّية من البطّانيّة لتُغطّي بها جسمه وفوق ذراعه الأيمن ودسّوها تحت ظهره من الجهة اليسرى.

■ أطلق يديه.

إذا كان طفلك يُفضّل أن تكون ذراعه حُرَّتَيْن وطيقتَيْن، يمكنك بكل بساطة أن تطوي البطّانية تحت ذراعيه حتى يتمكن من تحريك يديه وأصابعه، وإذا كان طفلك يكره التمييط لا تُصِرّي على تمييطه، وحاولي مرة أخرى في يومٍ لاحق، أو اتركيه دون تمييط.

■ جو الغرفة حار.

قبل أن تميطي (تلُفّي) طفلك انزعِي عنه الملابس واطركيه بالحفاضة إن كان جو الغرفة حارًا؛ حتى لا يشعر بالضيق من الحر.

■ متى تتوقفين عن التمييط؟

إن التمييط فعّال فقط خلال الأسابيع القليلة الأولى التي تلي الولادة، وبعد ذلك سوف يكون طفلك أكثر فاعلية، وبالتالي فإنّ اللفة سوف تُغيّر حرّكته.

اللبن وأهميته لطفلك:

■ مكونات لبن الأم: (البروتين - الدهون - الكربوهيدرات)

أكدت الدراسات أن الأطراف العصبية في حلّة الثدي تنشط كلما مسّها الرضيع حاملة (رسائل إلى الجزء الأمامي من الغدّة النخامية، التي تفرز بدورها هرمون البرولاكتين الذي يسري في الدم إلى الثديين لحثّها على إفراز الحليب، مما يعمل على كبح نشاط المبيض)، مما يدل على أن الرضاعة الطبيعية تُرجع عودة الخصوبة والدورة الشهرية.

■ السرسوب هو كل ما يحتاجه المولود في أيامه الأولى.

يُفَرِّدُ الثدي - الأيام الأولى بعد الولادة - لبنَ السرسوب، وهو سائلٌ أصفر اللون، وأكثف من اللبن الناضج، ويحتوي على نسبة عالية من الأجسام المضادة للعدوى والكرات الدموية البيضاء، ويحتوي على كمية من الدهون والسكريات أقل من اللبن الناضج، ولكنه أغنى من اللبن الناضج بالبروتين وبعض الأملاح والفيتامينات، وفيتامين (أ) الذي يساعد على التقليل من حدة الأمراض ويساعد أيضًا على نمو أمعاء المريض، ولبن السرسوب له أثرٌ سهلٌ معتدلٌ يساعد على تطهير أمعاء الطفل من الفقي (براز داكن اللون)، ويساعد على الوقاية من الصفراء رغم كمّيته الصغيرة إلا أنه يكفي احتياجات الجسم للطفل المولود.

مكونات اللبن الناضج عند الأم:

يتحول السرسوب إلى اللبن الناضج تدريجيًا خلال أسبوعين فتزداد كمّيته، ويختلف مظهره وتركيبه ليصبح أخفّ قوامًا، مائلًا للزُرقة، وهذا هو اللبن الناضج الذي يتكون من:-
١ - الماء:- يشكل نحو ٨٧٪ من اللبن الناضج، لذلك فلبن الأم يكفي احتياجات الطفل من جوع وعطش.

٢ - البروتين:- هو سهل الهضم مقارنة بالحليب الصناعي كما يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية الضرورية لنمو الطفل، إضافة للبروتينات المضادة للعدوى.

٣ - الدهون:- تزود الدهون الجسم بالطاقة التي يحتاجها الطفل، ويحتوي لبن الأم على الأحماض الدهنيّة، التي تعمل على نموّ مُخّ الطفل وعينه، وضرورية لصحة الأوعية الدموية، ويحتوي على كمية أقل من الدهون في اللبن الصناعي فتحمي الطفل من المغص والانتفاخ.

٤ - الكربوهيدرات:- سكر اللاكتوز هو عنصر الكربوهيدات الرئيسي في اللبن، فهو يُسهّل امتصاص كثير من المواد الأساسية مثل الكالسيوم، الماغنسيوم، الفسفور، الحديد، والجلالكتوز الذي يقوي الجهاز العصبي، أيضًا يضم المعادن والأملاح.

٥- الفيتامينات والأملاح: - لبن الأم مصدر رئيسي ومهم لفيتامين (أ - ب - د - ك - هـ - ج)، وعلى الرغم من أن كمية الحديد في لبن الأم تعتبر قليلة فإنها تُمتص بنسبة ٥٠٪؛ لذلك فالرضيع الذي يتغذى على لبن الأم يحصل على كفايته من الحديد ويتمتع بالحماية من الأنيميا، كما أن عنصر الكالسيوم يُمتص بنسبة ٧٠٪ وهي نسبة معقولة جدًا لنمو الطفل.

ويحتوي أيضًا على الإنزيمات التي تساعد على الهضم وقتل البكتيريا، وله تأثير مضاد للالتهاب، وإنزيم هضم السكريات والنشويات.

- ولكن إن تعذّر وجود لبن الأم فماذا تفعلين، وكيف تستبدلين ذلك بلبن مناسب لطفلك؟
أنواع الحليب الموجود في الصيدليات:-

١- ألبان مُشتقة من حليب البقر

■ وهي الأكثر شيوعًا واستعمالًا بنسبة ٨٠٪ من الألبان الصناعية؛ حيث يُعالج بطريقة تجعله آمنًا على الجهاز الهضمي للطفل، ويتم هضم البروتين بشكلٍ جزئي أثناء التصنيع؛ حتى لا يُهيج الجهاز الهضمي للطفل، كما يتم استبدال الدهون بزيوت نباتية ليسهل هضمها، ويضاف إليه سكر اللاكتوز لكي يرفع نسبة السكر لتضاهي حليب الأم، ثم يُضاف إليه بعض الفيتامينات والحديد، وقد يكون:-

■ نصف دسم؛ وذلك لسهولة هضمه.

■ كامل الدسم؛ يستخدم بعد الشهر السادس من عمر الطفل.

■ خالي الدسم، وهو غير مُستساغ للطفل.

٢- حليب الصويا.

■ يتم فيه استبدال البروتين الحيواني بالنباتي، ويُستخدم للأطفال الذين يعانون من الحساسية.

٣- حليب خالي من اللاكتوز.

■ ويستخدم للطفل في حال الإسهال والنزلات المعوية، حيث يقل امتصاص اللاكتوز، ويستخدم أيضًا في حالة وجود نقص في إنزيم اللاكتوز.

٤- الحليب الخاص بالأطفال الخُدج.

■ هو حليب بروتينيّ يحتوي على كميات أعلى من البروتين لتساعد هؤلاء الأطفال على الزيادة السريعة في الوزن.

٥- أنواع خاصة من الحليب الصناعي.

■ مثل الحليب الخالي من مادة الفينيل الانين، ويستخدم في الأطفال الذين يعانون من مرض الفينيل كيتونوريا، وهناك أيضًا أنواع خاصة من الألبان تحتوي على أنواع مُعيّنة من الدهون سهلة الامتصاص، وتُستخدم للأطفال الذين يعانون من مشكلات الكبد والبنكرياس والعصارات الهاضمة.

ملحوظة:- لا يمكن للأُم اختيار نوع الحليب لطفلها؛ وذلك لأن الطبيب هو الوحيد الذي يمكنه اختيار الحليب المناسب لحالة طفلك، ولكن هذا للعلم فقط لكي تكوني على دراية بما يحتاجه طفلك، وتكوني عاملاً إيجابياً إلى جانب الطبيب، ولكن عليك الآتي:-

■ تعقيم الزجاجات بغليها لمدة ٢٠ دقيقة في إناء نظيف، كما تتوفر الآن أقراص وسوائل خاصة بتعقيم الزجاجات.

■ اختيار المصاصة المناسبة لطفلك ولعمره كما يُفضل أن تكون من السبكون.

■ الماء:- إن الطفل الذي يتغذى على الرضاعة الطبيعية لا يحتاج إلى مُكثّل من أي نوع حتى الشهر السادس، أمّا الحليب الصناعي فلا يروي الظمأ كُلياً؛ لذا يجب إعطاء الطفل الماء بين رضعة وأخرى، ومع تتابع الشهور وإدخال الأطعمة الجامدة تزيد حاجة الطفل للماء فعليك غليه ووضع في زجاجات معقّمة، وتبريده قبل تقديمه للطفل.

أشكال مختلفة لتقديم اللبن للطفل:

من الطبيعي بعد الشهر الرابع أن تبدأ الأم في إدخال بعض الأطعمة الخفيفة في تغذيته، وتزداد كمية هذه الأطعمة كلما زاد عمر الطفل؛ فبعض الأطفال قد يرفضون تناول الحليب، وهنا يحرم الطفل نفسه من أهم مصدر للكالسيوم وهو الحليب الذي يحتاجه جدًّا في هذه السن لنمو عظامه وأسنانه وتكوين بنية قوية تجعل أجسامهم قوية طيلة حياتهم، وهناك عدة طرق يمكن للأم استخدامها إذا كانت تعاني من رفض طفلها للحليب، ومنها:-

- ١- تنويع الأكواب المرسوم عليها الأشكال الكرتونية المحببة لدى الأطفال.
 - ٢- استخدام الحليب بنكهات مختلفة؛ مثل: (الفانيليا- الفراولة- الشيكولاتة- الموز).
 - ٣- وضع الحليب العادي أو بالفاكهة في قوالب في "الفريز"، وإعطاؤها للطفل على شكل "أيس كريم"، ولكن ليس بكثرة حتى لا يصاب الطفل بالتهابات في الجهاز التنفسي.
- وهناك طرق غير مباشرة تُدخلين فيها اللبن:-

- ١- عمل الشوربات كشورية الكريمة بالدجاج والفطير، ومع حبوب "الكورن فليكس"، ومع البلبلة والمهلبية.
- ٢- في البطاطس المهروسة أو مع الفطائر والكيك، وقد يحبه طفلك مع البسكويت أو مع العصائر كالجوافة والموز والفراولة بالحليب.
- ٣- تقديم الحلويات التي يكون من تكوينها اللبن؛ كالكيك والأرز باللبن.
- ٤- تقديم الأطباق المألحة؛ مثل: (الأرز السَّليق والبشاميل وسلطة اللبن الزبادي)، بالإضافة إلى منتجات الحليب من جبن وزبادي ورايب وعصير وغيرها.

صيدلية في مطبخك:

■ الأعشاب والتوابل وما لها من فوائد لك ولطفلك دعوة لتناول المشروبات العشبية

بدل الذهاب إلى الصيدلية:

قد تجد الأم نفسها في مأزق عندما يشعر طفلها بالمغص أو الإسهال العادي أو الانتفاخ وأحيانًا تريد أن تعطيه مشروبًا عشبيًا ولكن لا تعرف فوائده، فبدلاً من الذهاب إلى الصيدلية، يمكنك أن تضعي في مطبخك صيدلية من أعشاب وتوابل ليس لها أعراض جانبية.

بعض الأعشاب العلاجية :-

١- الينسون:



يطرد البلغم، يسكن السعال والربو، يطرد الغازات، يقوي الكبد والطحال، يسكن مغص الأطفال، يُدِّرُ الطَّمث، ويقوي المَبِيض، ويدر البول، يشفي الرمد بعمل كمادات للعين، يسكن الصداع والدوار، ويفتت الحصى.

٢- البابونج:

يطرد الغازات، ينشط الهضم، يسكن الالتهابات في الجهاز الهضمي والسعال وآلام المبايض، خافض للحرارة، ينشط الكلى، يطهر اللثة وإفرازات المهبل يزيل ورم الجفون باستعماله موضعياً، جيد للبشرة الدهنية.

٣- البردقوش:

يطرد البلغم والغازات والأرق، يسكن السعال والربو، فاتح للشهية، يلين، يسكن المغص، ينظم الطمث والغدد، يهدئ الأعصاب، جيد لجميع مشاكل العسر، مطهر للجروح والإكزيما موضعياً.

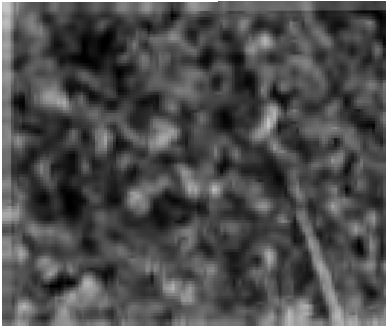
٤- التمر هندي:

ينشط الهضم، يزيل الحموضة، ويمنع العطش، خافض للحرارة، يمنع القيء والغثيان، يقوي الدم والكبد، وينظم ضغط الدم، جيد للصداع والدوستاريا وألم المرارة والتهاب الحلق، ملين.

٥- الخروب:

يزيل الحموضة، جيد للدوستاريا، يزيل الإسهال خاصة للرضع، يسكن المغص والربو، يخفف الحرارة، طارد للديدان، جيد لمرض السكر.

٦- الحلبة:



لو علم الناس ما في الحلبة لاشتروها بوزنها ذهباً؛ لأنها تُدرُّ البول وحليب المرضع، والطمث، والعرق، تطرد البلغم والسعال، وتسكن الربو، والتهابات اللوزتين والمغص، تعالج موضعياً، وكذلك جيدة للنحافة.

٧- الزنجبيل:

يقوي المعدة والكبد، يطرد الغازات والبلغم والأسهال والماء الزائد بالجسم، يوسع الأوعية الدموية، يقلل الدهون، يقي من السموم والسرطان والصداع، ينظم الدورة، ينشط الغدة النخامية، يعالج النقرس.

٨- الشمر:

يطرد الغازات والديدان، فاتح للشهية، يقوي الهضم، يسكن السعال والربو والتشنج خاصة للرضع، يدر البول وحليب الموضع، ينظم الطمث، يطهر اللثة والجهاز البولي، طارد للديدان، يشفي بحة الصوت.

٩- العرقوس:

ينشط الكبد والمرارة، يلين ويسكن حرقة المعدة والسعال الجاف والربو، يدر البول وحليب الموضع، يمنع العطش، خافض للحرارة، مفيد لضغط الدم المنخفض، جيد لبحة الصوت والوقاية من السرطان، ومضاد للجراثيم.

١٠- القرقة:

تطرد الغازات والبلغم، تلين وتفتح الشهية، توقف الإسهال، تدر العرق والبول، تقوي القلب والدورة الدموية، تطهر الجهاز التنفس والبولي، وتنظم الطمث، وتوقف النزيف، جيدة للديدان وعسر الهضم، وجيدة للروماتيزم.

١١- الكرّكديه:

يقوي القلب والمعدة، يُذهب الحموضة، ويمنع العطش، قاتل للبكتريا، مضاد للديدان، خافض للضغط العالي، يفيد الربو والسل، ملين خفيف، ويفضل شربه مع التمر الهندي.

١٢- الدوم:

يمنع العطش، يزيل التهابات المثانة والبول، خافض للسكر، وضغط الدم المرتفع، ملطف صيفاً.

١٣- الكراوية:

تطرد الغازات والحُموضة والديدان والبلغم، تمنع القيء، تسكّن السعال والربو وآلام المبيض والمغص المعوي وآلام المفاصل، تدرّ حليب الموضع، تهدئ الرضاعة، تدر البول، تعين النفساء والمرضعة.

١٤- الليمون:

يقاوم فساد الأطعمة، يقوي اللثة، فاتح للشهية، يدر البول، خافض للحرارة، يذيب الدهون، ينظم الضغط، يقي من الدوسنتاريا وتصلّب الشرايين والصداع وحَب الشباب والدوالي، ويسكن الدُّوار، ويقوي الكبد والقلب.

١٥- النعناع:

يقوي المعدة والكبد والقلب والبَنكرياس، فاتح للشهية، يطرد الديدان والغازات، ويسكن المغص وآلام الطمث، وضيق التنفس والصداع، والتهابات البلعوم واللثة والأسنان ومَغص حصوة المرارة، ينشط الجسم.

١٦- الشاي الأخضر:

يقوّي القلب، خافض للكوليسترول، يدر البول، يسهل العمل الدّهني والعضلي، يقوي العظام، يعمل على حرق الدهون.

١٧- الشعير الناعم (التَلبينة):

مهدئ نفسي، ويدر البول، ينشط الكبد، يخفض السكر والوزن والضغط والدهون، يقوي المناعة والمعدة، يقي من الجلطة والأرق والسرطان، ويعطي الإحساس بالشبع، يزيل التهاب الأذن يفتت الحصى.

طريقة التحضير: إذا كان المشروب سليماً فليأخذ منه ملعقة كبيرة. وإذا كان المشروب ناعماً فملعقة صغيرة في كوب ماء مغلي، وتغطي دقائق، ثم تحلّى، أما الشعير والتمر هندي فيغلى في ثلاثة أكواب حتى يصير كوباً واحداً، ويفضل التحلية بسكر غامق أو عسل نحل أو عسل أسود.

ومن الممكن إضافة مشروبين معاً، وبذلك نحصل على فوائد المشروبين معاً، وفي جميع الحالات يَرَجَّح عدم شرب أكثر من ٢ كوب يومياً من المشروب.