

### التربية البدنية

إن من يذهب إلى المعرض الزراعي الذي يقام سنويا في القاهرة ويشاهد ما يعرض فيه من العجول المسمنة والخيول المطهمة وسائر الحيوانات التي يدل على ظاهرها عناية أصحابها التامة بتربيتها ونظافتها، ويقابلها مع كثير من الأولاد الفقراء المتروكين لأيدي الجهل ورحمة القضاء يدرك حالا أن أكثر الأولاد ولاسيما في الطبقة المنحطة هم أقل حظا من أولئك الحيوانات لأنهم ينشأون في أحضان القذارة وزوايا الإهمال معرضين لتأثير البرد والحر وسائر المؤثرات الطبيعية يغطي الذباب عيونهم وتفتك جراثيم الأمراض بأبدانهم فتودي بكثير منهم، ومن عاش منهم كان سقيماً هزيلاً ضعيف البصر والبصيرة أو كيفهما لا يستطيع أن يأتي عملاً يحتاج فيه إلى الحزم والنشاط من الصناعة والتجارة والزراعة وغيرها من الأعمال التي يقوم عليها نجاح الأمة وثروتها وارتقاؤها، وكذلك النساء فإنهن لا يتمكن من القيام بواجباتهن الطبيعية والمنزلية حق القيام.

ولو أنصف والدو هؤلاء الأطفال المتروكين لخصوهم بجانب من عنايتهم بالحيوانات استنادا إلى نواميس الطبيعة التي تجري أحكامها على جميع أنواع الحيوان بغير استثناء سواء فيها الحصان والإنسان لأنهما في الحقيقة واحد من حيث الاحتياج إلى أسباب النمو وإطالة الحياة.. هذا

إذا لم تقل أن الإنسان أحوج لعناية لما أنه يكون ضعيفا جدا حين ولادته ثم ينشأ ويتقوى رويدا رويدا، ولذلك وجب أن يداري ضعفه طفلاً ثم يعود بدنه شيئاً فشيئاً على ما يطيقه ويلائم سنه من التأثيرات.

على أنه قد رسخ في أذهان الكثيرين أن العناية الصحية مضرة بالأولاد لأنها تدعو إلى الرفاهة المرهلة للأبدان، وأنه أفضل للأولاد إن تركوا وشأنهم لعناية الطبيعة واعتياد تأثيراتها مقدمين شواهد على مدعاهم بعض أفراد نشأوا على إهمال قوانين الصحة وإغفال ترتيب المعيشة، ومع ذلك فهم أقوياء لا تؤثر فيهم العوارض الخارجية التي تؤثر في سواهم من المرفهين.. أجل إن كثرة الرفاهية تدعو إلى الضعف وتجعل في الجسم استعدادا للإصابة بالأمراض، وهي ليست في شيء من قواعد الصحة، وإنما الصحة تقوم بالمبالغة في النظافة وحسن اختيار المسكن وترتيب نظام المعيشة مع التعرض للتأثيرات الجائزة تخشيناً للأجسام وتقوية الأعصاب، وهذا غير الإهمال الذي يسبب كثرة الوفيات والابتلاء بأنواع الرمد والحميات وغيرها من الأوبئة الفتاكة..

فلكي تصان الأجسام من غوائل الأمراض والأسقام لا بد من الاهتمام بها في الصغر لأنه إذا استحكمت حلقات الضعف بالإنسان وهو طفل تسربت إليه الأمراض في الكبر بحيث لم يعد ينجح فيه علاج أو دواء، وعلى ذلك يكون أمر العناية بالأطفال محصوراً بالأمر وحدها لأنها هي التي تلازم الطفل وترضعه وتقوم بغسل جسده وترتيب ملابسه والسهر على صحته لا يشاركها الزوج في ذلك لأن عليه واجبات أخرى

تستغرق جميع أوقاته، فلا يمكن أن يساعدها في خدمة الأطفال بل من الضرورة أن يترك ذلك لعنايتها، وهذا ما جعل الغربيين يهتمون اهتماما عظيمة بتربية المرأة وتعليمها إذ أنها هي المربية لرجال المستقبل وعلى نسبة حسن تربيتها يكون تقدم البلاد وتأخرها، وعلى ذلك نرى أن البلاد مدينة للأمهات.

ولا يخفى أنه متى كانت الأم عاقلة مهذبة وأحسنت العناية بصحة ولدها والسهر عليه فإنه يشب وفيه من القوة والنشاط وصفات الرجولة والإقدام ما يدفعه إلى تسلّم أعلى المناصب ويؤهله إلى اقتحام معترك الحياة والفوز بالغنيمة التي ينشدها، وأما إذا كانت الأم جاهلة فإنها تجازف بحيات ولدها وثمره أحشائها ليس بإهمال ترتب معيشته فقط بل بتعريضه لأمراض كثيرة بما تمسك به من الاعتقادات الفاسدة والأوهام الخرافية كترك الأقدار متراكمة عليه ردا للعين واستعمال كثير من العلاجات التي يصفها الدجالون المحتالون وجاراتها العجائز، وهذه العلاجات إذا لم تمت الطفل فإنها تهدم جسمه وتفسد ذوقه فيشب ضعيفا قليل الحزم جبانا عديم الهمة معدا للإصابات المرضية والاضطرابات العقلية، والولد إذن صنيعة الأم وفرع منها بل نسخة عن صورة أخلاقها ونسمة من حياتها فلنبحث في واجباتها نحوه وكيفية اعتنائها به.

### **المطلب الرابع : في تدبير الطفل عند ولادته**

إن أول ما يجب الاهتمام به في تدبير الأطفال عند ولادتهم هو النظافة التامة لأنها لازمة لسلامة أجسادهم ودفع الأضرار عنهم؛ فعقب

ولادة الطفل يجب غسله حالا بماء فاتر، ويستدل على حرارة الماء بوضع الكوع فيه حتى يشعر بأنه أعلى من حرارة الجسم بقليل، وكذلك الصابون فإنه لازم لنظافة الطفل، وإنما ينبغي التمييز بين أنواع الصابون فإن منه ما يؤثر على بشرة الطفل تأثيراً رديناً لكثرة ما فيه من المواد القلوية، وحذار من إيصال الصابون إلى عيني الطفل فإن ذلك يحدث فيهما التهاباً وألماً لا تحمد عاقبته.

وليكن معلوماً لدى الأمهات أن استعمال الماء لغسل الأطفال عند ولادتهم لا تبعث على الخوف، بل تفيد الصحة فائدة عظيمة وتقوي الأجسام وتبعد عنها الأضرار والجراثيم التي تهدد حياة الطفل في كل آن، وكم من أطفال تتسلخ أجسامهم وتضعف قواهم وتسلب عليهم الأمراض من تراكم الأقدار وأدران الأوساخ.

وأكثر الأمهات الشرقيات يدهن الأطفال عقب ولادتهم بماء مذاب فيه ملح اعتقاداً بأنه يمنع التسلخ من الجلد والتشقق؛ فهذا خطأ كثيراً ما نبه إليه الأطباء لأنه فضلاً عن عدم فائدة الملح للطفل فهو يؤثر على بشرته البضة تأثيراً لا يستطيع الكبار احتمالاه فضلاً عن الأطفال.

ولا يجوز غسل الطفل بالأيدي بل بإسفنجة ناعمة أو بقطعة من الفانيلا ثم يلف بقطعة دافئة من القماش الناعم وتمسح أذناه ومنخراه بقطعة من القطن المطهر ملفوفة على بعضها لا بواسطة دبوس أو شيء صلب، ثم يترك مقدار عشرين دقيقة يتناول في أثناءها اللبن إلى أن تعود حرارة جسمه إلى الحالة الطبيعية فلا يعود يتأثر من البرد، ثم يلبس

ملايسه بعد أن يذر على جسمه مسحوق الأرز أو النشاء، والحذر من استعمال (الأسبيداج) الذي تستعمله بعض النساء فإنه مركب رصاصي شديد الضرر.

وقد جرت العادة أن تقام حفلة للطفل ووالدته النفساء في المنزل عند تمام الأسبوع على ولادته فهذا فضلا عما فيه من الضرر للأم، فإنه يزعج الطفل كثيرا لأنه لا يجوز إخراج الطفل من غرفته قبل أن يتم الأسبوعين، وإليكن ما جاء في كتاب "العناية بالأطفال" بهذا الصدد:

"لا يجوز أن يخرج بالطفل من غرفته قبل الزمن الذي يؤهل جسمه لتحمل الهواء، والأفضل أن يخرج به تدريجيا؛ فيؤخذ حينما يصير ابن أسبوعين من غرفة إلى غرفة أخرى هواؤها أبرد قليلا حتى يتدرج على تحمل الهواء من غير أن يلحق به ضرر"

وقد أجمعت آراء الأطباء على وجوب اتقاء الضوضاء والأصوات المزعجة حول الطفل؛ فإنها تسبب له انزعاجا عظيما، ولا بدع فإننا نرى الطفل عند ولادته يستهل بالصياح مما يدل على تألمه لتغيير البيئة عليه وملامسة الهواء جلده ونفاذه إلى مسالك التنفس حتى أقصى حوصلاتها وتأثير أشعة النور على شبكيته إلى غير ذلك من الأمور الغريبة عنه والمؤثرة فيه؛ فلا يصح أن يضاف إليها ما يزيد في اضطرابه كالجلبة والصياح والدق بالهاون عند رأس الطفل إلى غير ذلك مما يفعله بعضهن فإن كل ذلك يورثه اضطراباً قد يفضي به إلى البله والجنون.

ومما يجب الانتباه إليه وضع سرير الطفل بعيداً عن مجاري الهواء

وتغيير مكانه من وقت إلى آخر بحيث لا يقع النور عليه من جهة واحدة دائماً فيجذب نظره إليها ويسبب له حولاً أو انحرافاً في الجمجمة.

## المطلب الخامس.. إرضاع الطفل

إن أفضل غذاء جهزته الطبيعة للطفل هو لبن الأم لأنه مركب بشكل يصلح لتغذيته ويساعد على نموه متدرجاً معه بالكثافة التي تلائم تدرجه بالنمو والقوة، ولذلك ينبغي أن ترضع الأم طفلها بنفسها، ولا يجوز أن تتخلف عن إرضاعه إلا لمانع صحي لأنها قل أن تجد مرضعاً يلائم لبنها حالة طفلها وصحته وسنه، أما إذا اضطرت الأم للاستعانة بمرضع؛ فمن الواجب أن تعول في انتقائها على الطبيب، ومن ثم فلا ينبغي أن تترك الطفل لعنايتها وحدها مهما كانت مستجمعة من شروط الصحة والملائمة لأنه قد يطرأ عليها عوارض في مدة الإرضاع تجفف لبنها أو تنقصه فتضطر بحر الحاجة إلى كتمان أمرها خوفاً من أن تطرد من خدمتها أو أن تفقد راتبها فتداري الحال بإطعام الطفل بعض أطعمة صمغية أو لبابة الخبز أو غير ذلك مما يصعب هضمه على الطفل ولا يقوم بغذائه، فلا تدري الأم إلا وقد هدم جسم ابنها ولزمته الأسقام والعاهات التي يصعب أو يستحيل شفاؤها..

وقد شاهدت أولاد كثيرين سقيمي الأجسام ضعيفي الأعصاب إلى حد الشلل تبدو فيهم دلائل البله وقلة الإدراك، ولدى التحقيق وجدت أن أسباب ذلك جميعها ناتجة عن عدم صلاحية الغذاء وانصراف الأم عن الاعتناء بولدها والسهر عليه كما يقضي عليها واجب الأمومة مسلمة

أمره إلى امرأة غريبة لا تعرف شيئاً من قوانين الصحة ولا تشعر بعاطفة الحنان التي تدفع الأم بدافع السليقة لرعاية الطفل.

أما التغييرات التي تطرأ على اللبن فمنها ما يكون ناتجة عن مرض ومنها ما يكون عن نقص طبيعي لغير علة ظاهرة، وأحياناً قد ينتج عن الانفعالات النفسانية كالخوف والحزن والغضب، ومهما كانت هذه الأسباب فهي تؤثر في اللبن فتقصه أو تغير تركيبه فتجعله عسر الهضم، وفي بعض الأحوال سما ناقعا يقتل الطفل سريعاً، وعلى ذلك أشير على الأم - سواء كانت هي التي ترضع الطفل أو امرأة أخرى غيرها - أن تستعين بالرضاعة الصناعية التي سأفيض البحث عنها لما قد يطرأ على المرضع من الأسباب المانعة لها من الإرضاع فلا تكون ثمة حياة الطفل رهن تلك الحوادث وهدفاً لسهام الأقدار، هذا فضلاً عن أن الغذاء الصناعي يجعل الولد في مأمن من تغيرات لبن الثدي، ويوفر الراحة الأم أيضاً ويجعلها في حل من التقيد الدائم بولدها بحيث تستطيع تركه بضع ساعات عند الاقتضاء إذا كانت هي التي تتولى إرضاعه..

ويقلل من كبرياء المرضع واستبدادها إذا كانت امرأة مأجورة، وليس منا من لم تعان أو تسمع بأخبار المرضع وما تحمله الأمهات من مر العذاب في سبيل مداراتهن والصبر على مساوئهن، وذلك إكراماً للطفل الذي لو تخلت عنه المرضعة مات جوعاً، ولا متى كان بالغا السن التي يميز فيها بين الأشخاص فإنه يأبي حينئذ قبول ثدي غيرها وهناك الطامة الكبرى والمصيبة التي تجبر الأم على الإذعان لأحكام المرضع وإرادتها

مهما كانت قاسية.. أما إذا تعود الطفل الرضاعة الصناعية واتضح للمرضع إمكان الاستغناء عنها في أي وقت لتغيرت حالها وكان شأنها غير ما ذكرت من الاستبداد وسوء المعاملة.

## الرضاعة الصناعية

لقد أجمع مشاهير الأطباء على أن أفضل نوع من أنواع التغذية الصناعية هو لبن البقر ممزوجا بالماء على مقادير تقل كلما تقدم الطفل بالعمر، ويعطى بزجاجة بسيطة الصنع ملساء الباطن لكي تنظف بسهولة فلا يبقى أثر للبن فيها بعد الرضاع، وتركب عليها حلمة متسعة الجوانب تسهيلا لقلبها وغسلها من الداخل، وقد استعاض الناس في أميركا الآن عن الزجاجات بفنجان من الفخار الصيني ذي أنبوبة منحرفة تركب عليها حلمة الإرضاع وهو سواء كان زجاجة أو فنجانا فغسله واجب قبل الاستعمال بحيث لا يبقى فيه أثر للبن القديم فيكون سببا في إفساد اللبن الجديد وخطرا على حياة الطفل.

وأفضل طريقة لغسل الزجاجات هي أن يبرش الصابون ناعما ويغلى مع الماء إلى أن يذوب فيحفظ في وعاء لحين الحاجة، وحينئذ يسكب منه قليل في الزجاجات المراد تنظيفها وترج هنيهة ثم تغسل بالماء البارد جملة مرات إلى أن يزول أثر الصابون منها، وعلى الأم أن تباشر ذلك بنفسها حرصا على حياة طفلها من جهل الخادمت وإهمالهن، والأفضل أن يعطى اللبن فاترا محلى بقليل من السكر ليشبه بذلك لبن الثدي ويكون مقبولا من الرضيع.

## غش اللبن

ومن أهم الشروط الصحية أن يكون اللبن جديداً وخالياً من الجراثيم المرضية، والأفضل أن يؤخذ من ضرع البقرة رأساً، وذلك إما بإحراز بقرة في المنزل أو بابتياح اللبن من الذين يطوفون في الشوارع بالبقرة ويحلبونها على الأبواب أمام ربة المنزل فإنه أفضل للتغذية من اللبن الذي يباع في الأسواق والذي قد يكون ممزوجاً بلبن الجاموس ولبن الماعز فيحصل اختلاف في تركيبه لا تحمد عاقبته، فضلاً عن الأقدار التي يحملها من الآنية التي يوضع فيها فإن من يقف على ضفاف الترع والمستنقعات ويعاين القرويات وهن يغسلن آنية اللبن بذلك الماء القذر الذي تشرب منه الحيوانات وتطفو على وجهه الجثث يدرك حالاً مقدار الخطر الذي ينجم عن الاغتذاء باللبن الذي يوضع فيها هذا فضلاً عن الغش الذي يعتمد إليه تجار اللبن في قطرنا واستخراج قشده ومزجه بماء النشاء والطباشير ليحفظ قوامه ولونه والقرويات يمزجنه بماء الترع فيزداد الضرر بما تحمله تلاك المياه من جراثيم الأمراض.

## غلي اللبن

ولغلي اللبن طرق كثيرة يطول في شرحها، وأفضلها التعقيم، وهو أن يستعمل لذلك جهاز من الصفيح ذي غطاء محكم يشتمل على زجاجات وحمالة لوضعها فيها وعند التعقيم توضع زجاجات اللبن في الجهاز مسدودة سداً محكماً ويملاً الجهاز إلى حد مابين في باطنه ويوضع على النار حتى يبلغ درجة الغليان فينزل عن النار وتؤخذ منه الزجاجات وتحفظ في مكان بارد لحين الاستعمال.

## ترتيب أوقات الرضاع

من الواجب أن يرضع الطفل في أوقات معلومة سواء كان الإرضاع طبيعياً أو صناعياً، وأن يكون بين كل نوبة وأخرى فسحة كافية للهضم، ويقتضي لذلك ساعتان أو أكثر في مدة الثلاثة أشهر الأولى وثلاث ساعات في الأربعة أشهر التي تليها وأربع ساعات فما بقي إلى الشهر التاسع أو العاشر وحينئذ يمكن فطامه إلا إذا كانت حالته الصحية لا تسمح له بذلك فيوالى إرضاعه إلى آخر الحول الأول.

## كمية الغذاء

أما كمية الغذاء فتختلف باختلاف عمر الطفل وحالته الطبيعية، والأفضل أن يعول على قابليته في تقدير الكمية التي يحتاج إليها في كل وجبة متى كان الطفل صحيح الجسم ويرضع في أوقات مرتبة فهو ترك الشدي أو الزجاجاة من تلقاء نفسه متى شعر بالشبع إلا إذا أرغم على الاستزادة من الغذاء فقد يفعل ويكون له من وراء ذلك ضرر عظيم فضلاً عن أنه يعتاد الشراهة في الغذاء.. ولا شك في أن الطفل الذي يجوع لا بد أن يعطش أيضاً، وذلك حسن بأن يعطى ملعقة صغيرة من الماء الفاتر بين فسحات الرضاع وخصوصاً في أيام الحر فتروي ظمأه وتجعله يكف عن البكاء، وهي خير من إرضاعه كلما بكى لأن إدخال الطعام على الطعام يثقل على المعدة ويعطل وظيفة الهضم.

وأما الماء فإن له فائدة أخرى غير فائدة الإرواء، وخصوصاً في أثناء الأسابيع الأولى وهي إراحة الكلى وإنقاذها من كثير من الأمراض.

## تناقص اللبن

ومن المعلوم أن الموضع يجب أن تعتني بغذائها كي يوجد لبنها ويصلح للتغذية على أن من المراضع المأجورات من تكون فقيرة لا تسمح لها الحال بتذوق الطعام الفاخر فإذا ما خدمت في بيوت الأغنياء لا تلبث أن تفرط بالأكل إلى حد البشم فتصاب بسوء الهضم الذي يفضي إلى نقص اللبن أو جفافه تماما، ولذلك يجب على الأم أن تلاحظها بالعبارة الدقيقة فلا تدعها تتجاوز في طعامها المقدار اللازم.

وكثيراً ما تكون الأم قوية الجسم صحيحة البنية، ولكن لبنها قليل أو ناقص المواد الغذائية فعليها أن تلاحظ ذلك من عدم نمو الطفل النمو الكافي ومن التجائه إلى البكاء غالباً فيجب في هذه الحالة أن تكف عن إرضاعه من ثديها حالاً لئلا يهزل ويسقم، وتضطر أخيراً لتغذيته بلبن البقر حين لا يكون معتاداً شربه فلا يقوى على هضمه، وتزداد صحته تأخراً على تأخر، خير للرضيع أن يغذى بالرضاعة الصناعية منذ ولادته من أن يفاجأ بها بعد أن تضعف معدته ويعتل جسمه لسبب نقص الغذاء.

## القطام

لقد اعتادت الأمهات على قطام الأولاد فطاماً فجائياً، أنهنَّ يفصلنَّ الولد عن ثديهنَّ دفعة واحدة وبياشرن تغذيته بالأطعمة المختلفة، وقد يطعمنه من المآكل الغليظة التي قد لا تهضمها معدة الكبار فضلاً عن الصغار، ولا يخفى ما في هذا التغيير الفجائي من التعب وما ينجم عنه من الاضطراب في معدة الطفل وسوء الهضم الذي قد ينتهي بأمراض

كثيرة.. هذا فضلا عما يحدث للطفل من الآلام النفسانية لحرمانه من لذة الرضاع فجأة، وما يظهر عليه من التغيظ والحقد حتى أنه في أكثر الأحيان يقلق الأسرة بصراخه، ويلجئ الأم إلى الاختباء منه متحملة هم سياسته ومهاراته فوق ما يؤلمها من احتباس اللبن بشديها؛ فاجتنابا لكل ذلك يتدرج الطفل على الأكل قبل الفطام بثلاثة أشهر بحيث تألف معدته الغذاء، ويقل رضاعه تدريجا فلا يصاب بعسر الهضم ولا تشكو والدته من احتقان الثدي على أثر الفطام، وهنا تظهر فائدة الرضاع الصناعي فإنه إذا كانت قد سبقت للطفل عادة به لم يتأثر من انفصاله عن الثدي بل يجد في زجاجته خير عوض يتغذى به إلى أن تصير معدته قادرة على هضم الأطعمة الأخرى.

ومما يفيد الطفل في طور الفطام: عصير البرتقال والعنب مع الماء يتناوله بملعقة.. أما الأطعمة النشائية فإنها ثقيلة على المعدة، ولا سيما ما كان منها ممزوجاً بالسكر فإنه يستميل الولد إلى الإكثار منه وتحميل أنسجة جسمه أكثر مما تحتاج إليه من العناصر السكرية والنشائية فتسوء صحته.

### المطلب السادس : كسوة الطفل

خير الثياب للأطفال ما كان خفيفا واسعا لا يثقل على أجسامهم اللطيفة ولا يعاكس حركاتهم اللازمة لنمو أجسامهم، وفي أيام الحر يستعمل الملابس نسيج القطن أو الكتان اللين، أما في الأيام الباردة فينبغي تلبسهم ثياباً صوفية ناعمة اتقاءً من تغييرات الجو الفجائية، والأفضل أن يكون نسيج الثياب خالياً من الأصباغ، ويكون زيها بسيطاً

مجرداً من الزخرف بحيث يمكن غسلها كلما اتسخت فلا تجتمع المكروبات في ثيابها.

ومن العادات المستهجنة عندنا: لف الطفل بالأقمطة لفاً مشدوداً؛ فمن الواجب أن تتجنب الأمهات هذه العادة السمجة؛ لأن الأقمطة تضغط على صدر الطفل وأمعائه وتعيق دورة الدم وحركة التنفس، وكثيراً ما يتسبب عنها موت الطفل وذهابه شهيد العادة؟

ومما يجب المحافظة عليه أيضاً أن تدفأ رجلا الطفل دائماً فقد قرر أحد مشاهير الأطباء الانجليز أن تدفئة الأرجل للأطفال تدفع عنهم أمراضاً كثيرة، أما عادة تغطية رأس الطفل في البيت فغير محمودة العاقبة، وأقل ما فيها من الضرر استحكامها من الطفل بحيث لو أهمل استعمالها يوماً أو ساعة أصيب بنزلة أو زكام أو غيرهما من العوارض.

## أنواع الثياب

تتألف ثياب الطفل من قمص وعناتر تغطي جسمه حتى أسفل بطنه ويحزم فوقها بحزام من النسيج اللين مقصوفاً بانحراف لكي يتكيف مع تحذب البطن، دون أن ينال الطفل ضغطاً كثيراً، ويجب أن يكون الحزام عريضاً يغطي البطن وأسفل الصدر ويلبس الطفل فوق هذه أثواب طويلة للنهار تغطي رجليه في مدة الأشهر الأولى، أما في الليل فيلبس قميص واسع طويل أيضاً والأفضل أن يكون القميص مفتوحاً من الوراكي يسهل تلبسه للطفل، وقد تحسن الأم صنعا إذا أدخلت أكمام القميص في أكمام الثوب وألبستهما للطفل دفعة واحدة كي لا تتجعد الأكمام الداخلية فتقلق راحة الولد في نومه.

ومن المعلوم أن الطفل حينما يلقي على سريره مستيقظاً ويشرع في تحريك يديه ورجليه يرتفع ثوبه وتنكشف رجلاه؛ فاجتناباً لذلك تجذب أطراف الثوب وتربط بحيث يصبح الطفل كأنه في كيس، ولكن يشترط في الثوب أن يكون طويلاً كي لا يضايق الطفل في حركته.

وكذلك الحزام فإنه كثيراً ما يرتفع إلى ما تحت الإبطين ويبقي البطن عارياً معرضاً لتأثير البرد وما ينجم عنه من المغص والإسهال؛ ولذلك يعمل له تعليقة من القماش نفسه من الجهة الخلفية تجذب إلى حفاظ مصنوع من القماش اللين بشكل مربع ويشى من جهتيه حتى يصير مثلث الزوايا ثم يشد طرفاه العلويان حول بطن الطفل ويضم إليهما الطرف الثالث من بين الفخذين ويثبت الثلاثة فوق طرف الحزام من الجهة الأمامية بدبوس إنجليزي.

ثم أنه يجب تدفئة الملابس قبل استعمالها ولاسيما في الشتاء، ومن الضروري نزع ملابس الطفل عند النوم وإذا اضطرت الحاجة الأم إلى استعمال الملابس القليلة لضيق ذات يدها فما عليها إلا أن تنزعها عنه في المساء وتنشرها في الهواء حتى يتطير ما عليها من رائحة الجسم والعرق وفي اليوم الثاني تلبسها للطفل بعد أن تنزع عنه ملابس النوم.

### غسل الملابس

تغسل الملابس بالماء والصابون، ثم تشطف جيداً بالماء البارد حتى يزول أثر الصابون تماماً وإلا أثر بالجلد تأثيراً سيئاً، والحذر من استعمال الصودا فإنه يسبب تسليخاً في الجلد؛ ولذلك يطلب من الأم أن

تلاحظ بنفسها غسل ملابس طفلها حتى تحفظ حياته في هناء وسلام.

وعندما يبلغ الطفل الشهر السادس تستبدل بثيابه الطويلة أقصر منها لا يزيد طولها عن الكعبين، وتستبدل أيضا بجواربه القصيرة جوارب طويلة تغطي الركبتين، وحينئذ يمرن الطفل على لبس الأحذية اللينة التي لا نعل لها حتى إذا بلغ السن الذي يمكنه فيها المشي في الطرق يستعمل له أحذية عريضة لا تضغط على أصابع رجليه، ويكون لها نعل خفيف يقي الرجل من الرطوبة ومصادمة الحجارة.

ومن الضروري أن يكون الحذاء يمينا وشمالا بحيث يلائم شكل الرجلين الطبيعي، وهذا أمر قلما يبالي له الناس مع أنه ضروري جداً الراحة الأطفال وصيانة أقدامهم من التشوه وينبغي أن يغطي الكعبين (الكاحلين) ويربط من الأمام بالعرى والشريط من غير أزرار.

### صدره لاستقبال اللعاب

يكثر سيلان اللعاب عند الأطفال في الأشهر الأولى فتبتل الثياب ويصاب الطفل بالنزلات والالتهابات الشعبية بما يناله جسمه من الرطوبة، وعلى ذلك ينبغي استعمال صدره لاستقبال اللعاب تصنع من الكتان وتبطن بالمشمع منعا لنفوذ الألعاب إلى الثياب وهي تكون مستديرة الأسفل تربط حول العنق وتتدلى فوق الصدر.

وحيثما يبتدىء الطفل بالحبو يصنع له ثوب على شكل كيس تقريبا يلبس فوق الثياب لوقايتها من الوسخ الذي ينتج من الحبو على الأرض،

وهذا الثوب يسد من قاعدته وتترك فيه فتحتان للقدمين تبعد الواحدة عن الأخرى نحو خمسة عشر قيراطاً وأكمام طويلة تقفل على الرسغ (المفصل).

ومن قوانين الصحة أن تغطي الثياب جميع أجزاء البدن ما عدا الوجه وأطراف اليدين على أنه قد سرت إلينا عادة سيئة من الإفرنج، وهي تعرية الذراعين والساقين بحجة أن الهواء يقويها وهي حجة واهنة بإقرار علمائهم أنفسهم، ومن أيسر مضارها أن البرد إذا مس ذراعي الولد قد يمتد تأثيره إلى صدره فيصبح في خطر من الأمراض الصدرية، وهكذا الساقان فإن البرد يسري منهما إلى البطن فيسبب المغص والإسهال، فضلاً عن أنه إذا سقط الولد على الأرض أثناء لعبه أو رياضته، وكانت ساقاه عاريتين جرح جلده، وانسحجت بشرته لتعريتها مما يقيها. أما إذا كان الحر شديداً فلا بأس إذا جعل لباس الذراعين من نسيج دقيق مع الاحتراس التام من التعرض للبرد لأنه مضر بالصحة في أي زمن اتفق..

وفي الجملة ينبغي أن تراعى القوانين الصحية في أمر كسوة الصغار كما في الكبار إن لم نقل أكثر لما يحتاج إليه الطفل من كثرة الاعتناء وزيادة الانتباه بسبب نحافة جسمه، على أنه لا تنكر فائدة تعريض الأطفال للهواء والشمس، ولكن على قدر ما تتحمل أجسامهم لأن الأطفال ليسوا سواء بالقوة والصبر على احتمال التأثيرات الطبيعية، ولا يمكن أن تتخذ عيشة الأولاد في الأرياف قياساً تجري عليه تربية أولاد المدن لأن ذلك يختلف باختلاف العادة والمكان، وفوق ذلك فإن

كثيرين يموتون في الأرياف وفي المدن التي يتبع أهلها نظام التربية الريفية بسبب تعرضهم للبرد وحر الشمس ولا يعيش منهم إلا قوي البنية من قبيل بقاء الأنسب، ولو راعوا القوانين الصحية في كلا المكانين لقلت الوفيات بين أطفالهم وزاد عدد سكان القطر زيادة عظيمة.