

طفلك والصيف

الصيف ... قد يكون عدو لطفلك

إننا قد نعتبر الصيف عدواً حقيقياً لأغلب أطفالنا إن لم يكن كلهم ... وإذا كان الإنسان البالغ يواجه مضايقات من حرارة الصيف ... ويحاول جاهداً التغلب عليها بالتخفيف من ملابسه أو بتناول الثلجات أو الإقلال من الأكل الذي يعطي سرعات حرارية عالية ... أو يلجأ إلى الحمام ويرطب من جسمه فإن الطفل عاجز تماماً عن محاولة تكييف نفسه بنفسه . فهو أسير الملابس التي « كلفته » بها الأم ... وهو لا يملك أن يعارض في نوع الأكل للقدم له ... وكل ما يملكه ... رفض الأكل ... لأن نفسه « مسدودة » ومن هنا تبدأ شكوى الأم دائماً بأن الولد نفسه مسدودة ، ومش عاوز الأكل فالطفل يفقد شهيته ... وكثيراً ما ترتفع درجة حرارته في فصل الصيف دون سبب ظاهر ... وعدم تناول كمية كافية من السوائل تؤدي إلى حالة مرضية نسميها حرارة الجفاف ...

وعلى هذا الأساس فإن الجهاز الهضمي للطفل يرتبك ... ويواجه متاعب كثيرة إذا ما أهملنا تكييف أطفالنا مع حرارة الجو ...

وتسأل الأم :

ولكن كيف أستطيع أن أجعل طفلي سعيداً في الصيف ..؟

انصح أولاً ألا يختلف لبس الطفل في الصيف عنه في منزله ...

وأنا أحذر من حالتين هامتين :

- عندما ترتفع درجة الحرارة في النهار ... ثم تنخفض أثناء الليل ... في هذه الحالة

يجب أن تكون الأم قد أعدت ملابس صوفية خفيفة يمكن أن تدفئ الطفل .

- كما يجب مراعاة عدم خلع ملابس الطفل على البلاج تحت الشمس ... وهو

يتسبب عرقاً ... إلا عندما تتأكد الأم من تخفيف العرق أولاً ... ثم تخلع ملابسه إذا كان في حاجة إلى استبدالها أو إذا كان في حاجة إلى الاستحمام في مياه البحر .

ولا مانع إطلاقاً من أن يرتدي طفلهما الذي جاوز ثلاث سنوات للمايوه ويقف على الشاطئ، ليبلل أطرافه و« يبلبط » في المياه .

وهذا في حد ذاته كافٍ ويمتد مع مراعاة تغطية رأسه خوفاً من ضربة الشمس وبعد هذه السن له أن يستحم في مياه البحر ويلعب كما يشاء ويأخذ حمامه العادي ...

أما قبل سن الثالثة أو الطفل الرضيع فإنه لا يرى أن يستحم الطفل في مياه البحر ، ويكتفي بحمام الشمس وتعرض الساقين لأشعة الشمس لما لها من فائدة كبيرة في علاج لين العظام ...

على ألا يتعرض رأسه لأشعة الشمس . وأنسب ميعاد بالنسبة للطفل الرضيع مرتان في اليوم من الساعة العاشرة إلى الحادية عشرة صباحاً ومن الساعة الخامسة إلى السادسة مساءً لأن أشعة الشمس فوق البنفسجية تكون أكثر تركيزاً في مثل هذا الوقت عن باقي النهار ...

وعموماً فإن الاستحمام في البحر بالنسبة لأطفالنا يجب أن تراعى فيه عدة عوامل :
أبرزها أن الطفل رقيق الحس وجلد الطفل حساس للغاية وعرضة للتسلخات والالتهابات أكثر من الشخص البالغ .

وهذه التسلخات تأتي من الماء المالح ومن أشعة الشمس القوية ولتفادي هذه التسلخات المؤلمة لأطفالنا يجب على الأم أن تعطي لابنها حمام ماء عادياً لإزالة الماء المالح ... ثم بعد ذلك يأخذ الابن حمام الشمس العادي على أن يكون رأسه بعيداً عن الشمس بأشعتها فيستخدم قبعة أو يعرض جسمه للشمس فقط ... ويفضي رأسه تحت الشمسية ...

- أما أكل أطفالنا في فصل الصيف :

فهو لا يختلف كثيراً ولكن لي بعض التحفظات أبرزها أن هناك أصنافاً من

مأكولات الصيف غير مستحبة لأطفالنا ... على الرغم من حبهم الشديد لها مثل الخيار
والمالجو فهما عسيرا المهضم لأطفالنا ...

كما أرجو عدم الإكثار من أكل البطيخ والشمام والعنب ... لأنها قد تسبب الإسهال
للأطفال .

هذا فيما يختص بالأطفال أكثر من ثلاث سنوات ...

أما الأطفال الرضع فإن أكلهم لا يختلف عن أي فصل سوى الاهتمام باللبن خوفاً من
فساده .

وكثير من الأمهات يشكون من كثرة تناول الأطفال للمربطات ...

وفي هذه الحالة فيأني أطعمن الكثير من الأمهات أنه لا داعي للانزعاج من رغبة
الأطفال الملحة في شرب السوائل مثل الكوكاكولا ... ولكن بشرط ألا تكون مثلجة، أما
أكل « الآيس كريم » والجيلاتي . فإن هذه الثلجات أتخفظ حيالها جداً .

وإذا كان لي أن أختار من أصناف الأطعمة لأطفالنا في فصل الصيف ... فإن ما
يناسب الطفل في فصل الصيف

نظراً لبطء عملية الهضم والامتصاص التي تكون عادة في فصل الصيف أبطأ منها في
فصل الشتاء مما يعرض أطفالنا للنزلات المعوية ...

أقول إن أنسب وجبة طعام للأطفال هي اللبن الزبادي والخضار المسلوق من اللحم
المسلوق والفاكهة والموز والمهلبية والجيلي ...

وأحياناً يلجأ الكثير من الأمهات إلى استغلال فصل الصيف والإكثار من أكل
منتجات البحار ... كالمجبري والكابوريا

وأنا أقول بتحفظ شديد إن بعضها يؤدي إلى ظهور الأرتيكاريا أو ينشط بعض
أمراض الحساسية مثل الأكزيما .

ومرة أخرى أتحدث عن النزلات المعوية ويقصد بها حدوث قيء أو إسهال أو كليهما

معاً لطفل رضيع .

وفي الحالات البسيطة تكون غير مصحوبة بأعراض أخرى سوى القيء أو الإسهال ويكون غالباً سببها سوء اختيار الغذاء المناسب لسن الطفل أو الضغط عليه ليأكل وتكثر صيفاً لضعف إمكانيات جهازه الهضمي ...

ومثل هذه الحالات حلها بسيط بالامتناع عن إعطاء الطفل اللبن أو الطعام لمدة ٢٤ ساعة ... يأخذ خلالها سوائل سكرية ... ويتدرج بعدها في تناول الطعام المناسب الذي عرضته من قبل ...

ولكي تقضي صيفاً مريحاً ... ولكي يستمتع أطفالك بالصيف على البلاج اهتمي بالغذاء لتجنب النزلات المعوية التي تهلك صحة الطفل ... واهتمي بالاستحمام ... حتى لا يتعرض الطفل لتسلخات جلدية تحرمه من النوم الهادئ ...

واهتمي بملابسه حتى لا تضايقيه ... ولكن احذري من تخفيفها خوفاً من نزلات البرد وخصوصاً في الليل .

واهتمي بحمام الشمس ... وتعرض ساقيه فقط لأشعة الشمس لحمايته من لين العظام ..

