



الفصل الأول

إشباع حاجة الطفل

إلى الغذاء والشراب



✪ تُشير البيانات التي تمَّ جمعها عن المواليد الجدد الذين يتم تغذيتهم بحسب الطلب، أنَّ الطفل يتناول في المتوسط من ٧ إلى ٨ رضعات في اليوم، ويتناقص هذا العدد إلى ٥ - ٦ رضعات عند بلوغ الأسبوع الرابع.

وقد أثبتت دراسة عالمية - من خلال تجارب أُجريت علي مجموعة من الأطفال أُعطي نصفهم بعد الولادة الماء والسكر لمدة ٢٤ ساعة وبعدها أُعطوا الثدي، والنصف الآخر من الأطفال أُعطي الثدي بعد الولادة بساعات قليلة - أنَّ للسَّاعات الأولى بعد الولادة أهمية كبيرة وفوائد مهمة من الناحية النفسيَّة، وقد تبيَّن من خلال الإحصاءات العديدة أنَّ فصل الوليد عن أمه خلال السَّاعات الأوَّلي بعد الولادة يؤدي إلى صعوبات لدي الأم من ناحية تعلُّقها بطفلها حيث يتأثَّر تصرُّف الأم تجاه وليدها في الأشهر أو السنوات القادمة.

وقد يكون امتناع بعض النساء عن الإرضاع الطبيعي سبباً من أسباب بداية التفكُّك الأسري، وفقد العاطفة تجاه الآباء؛ وهذا ما أثار التحريات عن أهمية العلاقة بين الأم ووليدها بعد الولادة مباشرة والبدء بالإرضاع من ثديها في التو واللحظة والاستمرار في ذلك، وتُعتبر رغبة الأم في الإرضاع المتكرر أمراً مهماً لزيادة إنتاج الحليب، عكس الأم التي تنظر للإرضاع الطبيعي بشكلٍ يُثير عندها القلق والانزعاج.

لقد أصبح من المسلم به أنّ صحّة الطفل تتوقف بشكلٍ كبيرٍ علي وجود رابطة قويّة وتعلّق كافٍ بينه وبين أمه، ويُعتبر منعكس مصّ الحلمة في السّاعات الأولى بعد الولادة مهماً لخلق مستويات حسية عن طريق لمس اليد والصوت وبكاء الطفل ورائحة الأم، وكُلّ هذا يُعتبر شيئاً أساسياً لبناء الأسرة في المستقبل في ظل جوّ عائلي مترابط ومتفاهم.

إنّ العلاقة الوطيّدة الناجمة بين الأم ووليدها تتعكس بعدة أمور، فلو نظرنا إلي بكاء الرضيع لوجدنا تدفق الحليب من ثدي أمه، كما أنّ مصّ الحلمة أثناء الرضاعة يؤدي إلي سعادة الطفل وإعطاء الراحة للأم، بالإضافة إلي أنّه يُزيد من إفراز الحليب فيحصل الطفل علي الحليب المغذي الممتاز الذي يحتوي علي المواد المناعية الضرورية التي تُعطيه لقب الحليب المثالي؛ ولهذا.. فإنّ الاحتكاك المباشر بين الأم ووليدها أثناء السّاعات الأولى أو حتى الدقائق الأولى بعد الولادة يُزيد العلاقة بينهما؛ وبالتالي يؤدي لنجاح الإرضاع الطبيعي.

● الرضاعة الطبيعيّة.. وأثرها علي الطفل؛

يعتمد الطفل في شهوره الأولى في الرضاعة علي لبن الأم، أو بديله. وتختلف الأمهات بالنسبة لرضاعة الطفل، علي النحو التالي:

■ أمهات انشغلن بصِّراع الحياة؛ فاضطربن إلي ترك أطفالهن الصغار في سن الرضاعة إلي المربية تُزود الطفل بلبن اصطناعي.

■ أمهات اضطربن صحياً إلي الاستعانة بأساليب الرضاعة الاصطناعية حتى لا تتأثر صحتهن برضاعة الطفل، أو حرصن علي الاحتفاظ برونق أجسادهن.

■ أمهات يُرضعن أطفالهن من غير نظام أو أسلوب واضح، فتارة لا يدعن الطفل يتمتع بالثدي إلا إذا علا صراخه واحتقنت الدماء في وجهه، وتارة أُخري بترك الثدي للطفل تحت إمرته وطوع إشارته.

بالنسبة للأمهات من النوعين الأولين، فلاشك أن هناك خطأ واضحاً في تغذيتهن للطفل؛ فالرضاعة الطبيعية، أي لبن الأم له أهمية قصوى في النمو الحسي للطفل، وفي بناء شخصيته، وإشباع حاجاته الانفعالية.

ونحن نجد أن لبن الأم يُعتبر أفضل غذاء للطفل منذ لحظة الميلاد كما يؤكِّد العلماء المتخصصون؛ ففي اليومين الأولين قبل أن تُزود الأم باللبن الطبيعي، يُعطي الطفل من خلال الرضاعة الطبيعية مادة « الكولستروم » التي تُعد بمثابة طعام مهضوم قريب جداً من مصّل الأم الذي كان يتغذي به الطفل قبل ولادته، وهي

التي تُعطي الطفل قوَّةً ليقاوم العدوى في الأشهر المبكرة الأولى،
كما أنَّ لبن الأم مُكيَّف تكيفاً خاصاً للطفل كإنسانٍ بما يحتوي
عليه من مكونات غذائية بنسب أكثر ملائمة للطفل من اللبن
الحليب أو الألبان الأخرى الاصطناعية.

والرضاعة الطبيعيَّة هي الأداة التي توفر للطفل أولى حاجاته
النفسية والشعور بالأمن والطمأنينة. وحرمان الطفل من ثدي أمه
هو حرمان له من لذة الحياة بمعناها العميق؛ ولذا.. كانت الرضاعة
الطبيعيَّة ضرورية لشعور الطفل بالثقة والتغلب على الإحساس بالشك
منذ أيامه الأولى؛ فإحساس الوليد بالثقة يتطلَّب شعوراً بالراحة
الجسميَّة والحد الأدنى من تجربة الخوف، أو عدم الثقة والتأكد.
وفي هذا تُفضَّل الرضاعة الطبيعيَّة على الرضاعة الاصطناعية؛ لأنها
تُضاعف من الجوانب الممتعة في مواقف التغذية؛ فهي تُساعد على
تقوية الارتباط بين الطفل وأمه.

وفي الرضاعة الطبيعيَّة تُتاح للأم فرصة ممتازة لحمل الطفل
أقرب ما يكون إليها؛ وبذلك تمنحه مشاعر السند والاسترخاء
والتبنيه اللطيف والراحة. صحيح أنَّ هذه المشاعر قد تصحب
الرضاعة الاصطناعية لو أن الطفل حملته أمه وحضنته إلي صدرها
ثمَّ جعلت تتحدَّث إليه أو تُلعبه، ولكنَّها تنعدم إذا اقتصر الأمر على
«وضع» الزجاجة في فمه دون أن يُصاحب ذلك مشاعر أُخرى.

وقد ذهب «ريبيل» إلي أن رضاعة الطفل رضاعة طبيعية، وتدليله، وهزه يمدّه بقدرة كبيرة من المتعة الليلية، ويسهم في إيجاد تعلق إيجابي بين الأم والطفل، وأن هناك حاجة فطرية للاتصاق بالأم، والأم التي تتيح لطفلها فرص هذا الالتصاق تُعينه علي النمو السليم. وأن الأمومة غير السليمة هي نوع من الحرمان الذي يؤدي إلي أضرار بيولوجية ونفسية بالرضيع، ففي البدء يشعر الطفل بوخز الجوع فيستجيب لهذه الحاجة بالبكاء والصراخ، عندئذ تمسك الأم بالطفل وتقوم بإرضاعه، وهنا يكون الطفل مُحاطاً بكل المنبهات أو المثيرات البصرية والشمية والسمعية التي هي جزء لا ينفصل عن موقف التغذية أثناء تلقيه الإثابات (الطعام والاتصاق اللسي) ووفقاً لقوانين التعلم فإن المثير أو المنبه الجديد المُقترن بالطعام والاتصاق يُصبح هو نفسه ذا قيمة إيجابية؛ لهذا.. فإن الأم بوصفها مثيراً أو منبهاً يتحوّل معناها عن طريق التعلم فتصبح دليلاً علي المتعة والرضا واللذة والامتاع.

وهكذا، فإذا ما توفر للطفل الشعور بالثقة والطمأنينة في أيامه الأولى فإنه سييسط ثقته إلي تجارب جديدة ومن ناحية أخرى ينشأ الإحساس بالشك من الخبرات الجسمية والنفسية غير المرضية، وتؤدي إلي الخوف من توقع المواقف المستقبلية. وإذا كان الواجب النمائي الأول في هذه المرحلة المبكرة من حياة الطفل

هي المحافظة علي الوظائف العضويَّة الخاصَّة بتغذية الطفل؛ فإن الإحساسات العضويَّة تصبح هي الخبرة الاجتماعيَّة التي تعم في عقل الطفل وتُحدِّد ما إذا كان الطفل سيصبح شخصاً واثقاً سهل الإرضاء في المجتمع أو مُتشككاً، كثير الطلبات.

● الطفل .. وخبرات الرضاعة المؤلِّمة:

إنَّ طبيعة الاتصالات الاجتماعيَّة تُصبح هي الأساس في إرساء الإحساس بالثقة في نفس الطفل من خلال الطريقة التي تحمل بها الأم طفلها، وحين تضمه إليها فيشعر بدقتها المريح، ويستمتع بابتسامتها العذبة، وبالطريقة التي تُتاجيه بها ٠٠ كل ذلك له أهمية بالغة في تنمية الإحساس بالثقة، أي أن نوعية الإحساس بالثقة أو الشك إنمَّا يرتبط بالشكل الاجتماعي الأول، وتتوقف الخبرة الانفعاليَّة علي تبادل الأخذ والعطاء، ودرجة الاسترخاء والأمان التي تتصل بهذه الأفعال من الأم حيال إرضاع طفلها، فإذا كانت خبرة التغذية الأولي خبرة بلا إثابة يمكن أن ترتبط بالألم ممَّا يُثير الشك في نفسه؛ فالأم القلقة المتوترة قد تمسك بطفلها بطريقة غير سليمة تؤدي إلي شعور الطفل بانعدام الراحة والطمأنينة التي لم تكن تُريد لنفسها طفلاً قد تكره ما تنطوي عليه العناية بالطفل من مشقة ومضايقات، وقد تظهر هذه الكراهية في تناول الطفل بخشونة وغلظة، أو في إيقاف عملية الإرضاع قبل أن

يُحصل الطفل علي الإشباع الكافي، أو في أن يُترك الطفل للبكاء لفترةٍ طويلةٍ قبل أن يُقدّم له الغذاء.

وفي مثل هذه الحالات يخبر الطفل شيئاً من الألم، وشيئاً من اللذة مرتبطين بمنبه الجوع، فإذا تكرّرت منبهات الألم لفترةٍ طويلةٍ من الزمن ترتب علي هذا أن تُصبح الأم ذات قيمةٍ سلبيةٍ ورمزاً للألم لا اللذة، وهنا يتعلّم الطفل الابتعاد عن الأم لا التوجه إليها، ومن ثمّ يصعب عليه التوجه إلي النَّاس والاقتراب منهم، كذلك فإنّ الاتجاهات النفسيّة والاجتماعيّة من ثقةٍ بالناس والميل إليهم، أو عدم الثقة بهم والشعور بالعداوة نحوهم تنشأ من علاقة الطفل بالآخرين خلال السنة الأولى من العُمُر.

● أهم مزايا وفوائد الحليب الطبيعي :

- هناك لمفاويات موجودة في حليب الأم تُنتج «الأنترفيرون»، وهو مجموعة من البروتينات الذوابة التي تُنتجها الخلايا التي هوجمت من قبل الفيروسات والتي تقوم بتبنيه خلايا أُخري لإنتاج البروتينات التي تمنع تكاثر الفيروسات.
- يحوي الحليب أيضاً «الليزوزيم»، وهي خميرة لها صفات مُضادة للجراثيم، كما أنّ «اللاكتوفيرين»، هو بروتين مُضاد للجراثيم أيضاً، ويضبط الحديد.

- لا يُسبَّب أي نوع من الحساسية للطفل مثل باقي الألبان الاصطناعيَّة.
- لا يحتاج إلي عملية تحضير فهو معقَّم جاهز غير قابل للتلوث.
- لبن الأم طازج دائماً.
- يحتوي علي أجسام مُضادة للأمراض، ومواد تُقاوم البكتيريا .
- يُساعد علي رجوع الرحم إلي حجمه الطبيعي .
- يُقلِّل من نسبة الإصابة بسرطان الثدي للأم في مستقبل الأيام.

ولزيادة كمية الحليب، فإنَّه:

١. لابدَّ من إرضاع المولود مباشرة بعد الولادة، فهذا يُساعد علي زيادة الحليب.
٢. تفريغ محتويات الثدي من اللبن بواسطة الطفل.
٣. التغذية السليمة للأم المرضع.
٤. الراحة النفسيَّة وعدم القلق والحزن والغم.

ومن علامات الرضاعة السليمة:

١. زيادة وزن الطفل زيادةً طبيعيةً ملحوظةً.
٢. عدم بكاء الطفل.
٣. النوم الجيد والعميق بعد الرضاعة.
٤. نزول الحليب من الثدي الثاني عندما يرضع الطفل الثدي الأول.

● مدة الرضاعة، وكيفيةها:

تختلف مدة الرضاعة من طفلٍ لآخر، فهناك أطفال يرضعون الثدي الواحد في خمس دقائق، وآخرون يحتاجون إلي عشر دقائق.

أمَّا عن كيفية الرضاعة: فلا بد من جلوس الأم وحمل الطفل ورفع رأسه إلي كوع ذراعها ويأخذ الحلمة بين شفثيه وبعد الشبع لا بد من مُساعدة الطفل علي التكرُّع حتى لو كان الطفل نائمًا، ويتم ذلك برفع الطفل وإسناده علي كتف الأم والضرب برفقٍ علي ظهره حتى يخرج الهواء الذي بلعه أثناء الرضاعة مُحدثًا صوتًا خاصًا. وبعد ذلك يوضع الطفل للنوم علي بطنه أو الجنب الأيمن، ولا يجب أن تضع الأم طفلها للنوم علي ظهره حتى يخرج الهواء الباقي من معدته فيرتاح.

أمَّا النَّومُ علي ظهره فإن بطنه يكون إلي أعلي ويبقي الهواء في معدته فيرتاح، وفي حال النَّوم علي ظهره فإن بطنه يكون إلي أعلي ويبقي الهواء في معدته ولو حدث أن قذف بعض الحليب فسوف يدخل الحليب إلي الرئة ويُسبب التهابات فيها إلي الفتحة ما بين الأذن والفم ويحدث التهابات في الأذن الوسطي. إذا لابد من نوم الطفل علي بطنه أو الجنب الأيمن فقط.

• كيف يتم الانتظام في إرضاع الطفل ؟

لا شك أن نظام الأم في إرضاع الطفل يُعتبر خبرة يمرُّ بها تعودُه علي سلوكٍ مُعيَّن؛ فالأم التي تتبع نظاماً خاصاً في إرضاع الطفل في فتراتٍ تتناسب مع تطوُّر نموِّه وأحواله الخاصَّة به كطفل له فرديته وصفاته الخاصَّة؛ فإنَّها تعمل بهذا علي تكوين شخصية تُحب وتحترم النظام منذ الشهور الأولى من الحياة، ويتعوَّد الطفل بالتدريج علي مواعيد مُعيَّنة لإطعامه وبالتالي يُصبح النظام سلوكاً خاصاً وسمة أساسية في شخصيته. ولكن يجب التنبية إلي أنَّه من الخطأ الالتزام بجدول زمني صارم لإرضاع الطفل. بل إن الانتظام معناه عدم الاضطراب في مواعيد الرضاعة لأنَّها من الأشياء المهمة المؤثرة علي الصحَّة النفسيَّة للطفل؛ فالتأخُّر عن ميعاد الرضاعة ينقل الطفل إلي الشعور بالجوع، والجوع هو الشعور المؤلم الناتج عن عدم إشباع حاجة أساسية

لا يستطيع الطفل تأجيلها ولا يقوي علي احتمال آلامها، فنراه فجأة قد انزعج انزعاجاً شديداً كما لو كان مُشرفاً علي الهلاك، ولأنَّ تأجيل حاجة أساسية أو إهمالها يُعد تهديداً لحياته، حيث إن الحاجات الأساسية الضرورية للطفل تتطلَّب الإشباع المُطلق العاجل، وبمُجرَّد إشباعه نراه يفيض شعوراً باللذَّة والارتياح، ومن هنا كان شعوره بالرُّضا والاستقرار الذاتي والثقة بالنفس، وكُلُّ هذه العوامل الخفية تقف وراء نجاح الفرد في المستقبل وفيما بعد لبلوغه آماله وهي التي تنمو أوَّل ما تنمو في الفترة المبكرة من الطفولة كما يراها علماء التحليل النفسي.

من هنا يتضح أنَّ الانتظام في تغذية الطفل هو إرضاعه حينما يطلب التغذية لأنَّه يمنع من تكون توتُّرات الجوع المؤلمة وتراكمها، علي حين أنَّ التغذية الموقوتة بجدول منتظم في فترات الرضاعة المبكرة قد يترتب عليه أن يُقدِّم الغذاء للرضيع قبل أن يشتهي في بعض الأحيان، أو تركه لا يحصل علي غذائه إلاَّ بعد أن تشتدَّ عنده إحساسات الجوع.

وهكذا... يكون للرضاعة أهمية طبيعية مادية ورمزية علي السواء، فالجهاز الهضمي للطفل يُعتبر مركز الإشباعات الأولي، وهو في الوقت نفسه العامل الأوَّل للعلاقات مع المُحيطين به، ومتى أُشبع الطفل نام في هدوءٍ وفي هذا الاسترخاء معني مزدوج،

فالنَّومُ معناه الكف عن الاحتياج إلي مراقبة البيئة أو السيطرة عليها أو الفعل فيها، والنَّوم الحقيقي تتويج لنشاطٍ وصل إلي أهدافه، فإذا أحسَّ الطفل أنَّه مُنعزل يُناضل ضد البيئة المُحيطة به، لم يتخل عن يقظته ولم يغلبه النَّوم إلاَّ وقد أُنهك، وهو عندئذٍ نوم هابط النوعية، مضطرب، غير تامٍ. وعندما يكبر قليلاً قد يكون أشد ميلاً إلي عدم الاستسلام للنَّوم إلاَّ في ساعةٍ متأخرةٍ، أو إثر إجهادٍ وتعبٍ.

وإذا كانت التغذية رديئة أو غير كافية أو غير منتظمة لا تكفي الطفل، فهو يُعربُّ عن طريق الجهاز الهضمي عن استيائه واضطرابه، وعندئذٍ يغدو الفم العضو القائم بالرفض والإنكار، فقد يرجع الطفل ما يدخل في فمه أو يتقيأ، فيكون الشعور بعدم الأمان مرتبطاً عندئذٍ بسلوك الرفض، وهذا الاقتران إذا ظلَّ حتى سن البلوغ يُفسِّر السلوك المتناقض لبعض مَنْ يتخذون اتجاهاً عدائياً أو سلبياً بإزاء مَنْ يُقدمون له يد المساعدة في محنةٍ قد تعتريه.

● نصائح للأم المرضعة :

- التغذية الصحيحة، السليمة من تناول كمية كافية من السوائل والحليب.
- النَّوم الجيد.

- الراحة النفسية للأم، وحبّ الرضاعة للمولود.
- الطعام الجيد وأخذ كمية كبيرة من البروتين والفيتامينات من اللحوم والأسماك والفاكهة والخضروات.
- وضع الطفل علي ثدي واحد لإفراغه كاملاً.

• أهم المشكلات التي تواجه الأم المرضعة :

تمرُّ الأم بمشاكل صحيّة خاصّة إن كانت الرضاعة للمرّة الأولى، ومن هذه المشكلات: تشقُّق حلمة الثدي والتهابها، وامتلاء الصدر بالحليب والألم الشديد من ذلك، أو مرض الطفل وعدم استطاعته تفرّغ الثدي من الحليب، أو مرض الأم مرضاً مُعدياً وعزل الطفل عنها . ولذلك فالرضاعة المتكررة تمنع أي آلام، ويمكن استعمال بعض المراهم البسيطة ومسحها قبل الرضاعة . ولا يجوز إعطاء حليب اصطناعي بجانب حليب الأم؛ لأنّ ذلك يُقلّل من كمية الحليب الطبيعي.

ومن أسباب قلة الحليب في ثدي الأم:

- 1 . استعمال حبوب منع الحمل
- 2 . استعمال أدوية لإقلال الحليب .
- 3 . عدم التغذية السليمة .

٤ . زعل الأم وعدم قبولها إرضاع المولود .

٥ . ولادة أكثر من مولود مثل التوائم

٦ . مرض الأم، وفقر الدم الغذائي .

وهناك اعتقاد خاطئ شائع بين النساء عن حليب الزعل، أي الأم التي تزعل من زوجها مثلاً، هذا الحليب لا يُؤثر في صحة المولود، وليس هناك مرض يُسببه حليب الزعل .

وهناك بالطبع أسباب مرضية بموجبها يتم إعفاء الأم من إرضاع طفلها، منها:

١ . مرض الصرع للأم .

٢ . النزيف الشديد، وفقر الدم .

٣ . الأمراض المعدية مثل: السل والتيفوئيد وغيرهما .

٤ . خراج الثدي أو الحلمة الغير ظاهرة وتُسبب نزيفاً لها عند الرضاعة .

● النظام الغذائي في السنة الأولى من عمر الطفل:

— الشهر الأول: رضاعة طبيعية .

— الشهر الثاني: عصير برتقال + زبادي + رضاعة طبيعية .

- الشهر الثالث: مسحوق الحبوب مثل السيريلاك + عصير البرتقال + تفاح مبشور + رضاعة طبيعية.
- الشهر الرابع: مسحوق الحبوب + عصير البرتقال + تفاح مبشور + رضاعة طبيعية.
- الشهر الخامس: عصير فاكهة مشكل (كوكتيل) + خضار مسلوقة + مسحوق الحبوب + تفاح مبشور + رضاعة طبيعية.
- الشهر السادس: مهلبية + أرز مع اللبن + كبد فرخ + عصير الطماطم + مسحوق الحبوب + عصير فاكهة (كوكتيل) + رضاعة طبيعية.
- الشهر السابع: صفار البيض + مسحوق الحبوب + مهلبية + عصير الطماطم + كبد + سبانخ + كرفس + خرشوف + خضار باللحم + رضاعة طبيعية.
- الشهر الثامن: جنبه + شوربة + السمك مرة في الأسبوع + الأطعمة السابقة.
- الشهر التاسع: مثل الشهر الثامن، ولكن مع عدم استعمال الخلاط كما كان في السابق.

– الشهر العاشر: يمكن للطفل أن يُشارك الأسرة في الأكل، ومحاولة التدرُّج في فطامه.

● أهمية الفيتامينات بالنسبة للطفل:

● يُعتبر فيتامين (د) ضرورياً للجسم من أجل امتصاص الكالسيوم من الأمعاء لتثبيت الفوسفور علي العظام والأسنان، ونقصه يُسبب مرض الخرع حيث تُصبح العظام لينة وغالباً ما تتقوس. ويوجد فيتامين (د) في زيت السمك ويكتسبه الطفل من خلال تعرُّضه لأشعة الشمس، ويحوي الحليب (٤٠٠) وحدة منه، وهي الحاجة اليومية للطفل. ويجب الانتباه إلي أن إعطاء كميات كبيرة من هذا الفيتامين تُسبب تسمماً للطفل.

● فيتامين (أ) ضروري للنمو والرؤية ولإبقاء الجلد والأغشية المخاطية بحالة طبيعية. ويوجد هذا الفيتامين في دهن الحليب، ومخ البيض، وفي الكبد، والنباتات الخضراء، ونقصه يُسبب ضعف المقاومة وانتانات متكررة، وعمي ليلي، وسوء تشكيل الأسنان.

● فيتامين (س) أو C وهو يوجد في الفواكه والخضروات، ونقصه يُسبب داء الحفر حيث تنزف اللثة وأنسجة

الجسم ويُسبب الوفاة. وقيمته الغذائية موجودة في الليمون، وعصير الطماطم، ويمكن البدء بعصير الليمون منذ الشهر الثالث من العمر بكميات قليلة وتزداد تدريجياً. وإذا تناولت الأم الليمون في غذائها فسينتقل إلي الطفل عن طريق الحليب.

- فيتامين (ب) المركب، وهو يتألف من مجموعة من الفيتامينات، و يوجد في الحليب، والبيض، والفاكهة، والخضروات. ونقص هذا الفيتامين يُسبب نقص الشهية؛ لذا فلا بد أن يدعم غذاء الطفل في عمر مبكر بأغذية تحتوي علي هذا الفيتامين.

- فيتامين (ك) يُعطي للأم أثناء المخاض أو للوليد بعد الولادة لمنع حدوث الداء النزفي عند الوليد، وهو يوجد في الخضروات. والكميات الزائدة منه تضر بالطفل.

- الأملاح المعدنية مهمة للجسم، ويولد الطفل مع مخزون من الحديد يخدمه لعدة أشهر ويدعم بإعطاء أغذية إضافية تحوي الحديد، ويمكن إضافة الحبوب في الشهر الثاني أو الثالث، ونقص الحديد يُسبب فقر الدم حيث يُعطي مظهراً شاحباً للطفل، ونقص شهيته، ونقص نشاط الجسم. ويوجد الحديد في مح البيض، والخضروات،

والفاكهة، ويُعطي بدءاً من الشهر الرابع. ويُعتبر الكالسيوم والفسفور من العناصر الغذائية الرئيسية التي يحتاجها الطفل من أجل النمو، وتوجد في حليب البقر، والحبوب. •

• الماء يُعتبر عنصراً أساسياً للحياة، ويحتاج الطفل كمية أكبر من الماء أكثر ممَّا يحتاجها الكهل، وفي حالات الإسهال والقئ قد يحدث الجفاف؛ لذا يجب إعطاء السوائل عن طريق الوريد؛ ولأنَّه من الصَّعب تحديد عطش الطفل لذا يجب إعطاؤه الماء بشكلٍ منتظمٍ بفواصلٍ مُتعدِّدةٍ خلال اليوم.

• فطام الطفل:

من الخطأ استخدام الرضاعة الطبيعيَّة لفترةٍ طويلةٍ، حيث أنَّ هذا يؤدي إلى زيادة اعتماد الطفل علي أمه، وكذلك يكون له أسوأ الأثر علي صحَّته العامَّة، ومن هنا يجب أن يبدأ الفطام مُتدرِّجاً، إذ يجب أن تتضمَّن تغذية الطفل في نهاية الشهر الثالث أو الرابع تقديم أنواع خاصَّة من الأطعمة والسوائل إلى جانب الرضاعة مثل: الماء الممزوج بالفيتامينات، أو عصير الفاكهة، والشوربة، والخضروات، والفاكهة المطهوه المهروسة، ويكون تقديمها بطريقةٍ تدريجيةٍ يوماً بعد يوم بالزجاجة ثمَّ بالكوب، ثمَّ بالمعلقة. كما تتدرَّج من الأطعمة السائلة إلى النصف سائلة إلى الصلبة بعض الشيء مثل « البسكويت » وكلِّما زاد إقبال الطفل

علي هذه الأطعمة اختصرت مرّات رضاعته حتى إذا ما وصل إلي نهاية عامه الأوّل كانت هذه الأطعمة من المكونات الأساس والمنتظمة في غذائه وخير مههد للفطام، حيث يُعد فطام الطفل تحويلاً له من الرضاعة إلي أنواع وطرق أُخري، فبظهور الأسنان يُصبح أقدر علي تناول الأطعمة الصلّبة ومضغها وهضمها، كمّا أنّ نموّ قدرته علي المشي والحركة تجعله في حاجةٍ إلي مزيدٍ من المواد الغذائية المولّدة للطاقة والنشاط.

وينبغي الإشارة إلي أنّ نظام الفطام والطريقة التي يتم بها تُعتبر من أهم النواحي التي ترسي الثقة في نفس الطفل أو تولّد الشك في بيئته التي يشعر فيها بالحرمان ممّا ينعكس علي بناء شخصيته في المستقبل.

إنّ التدرُّج في فطام الطفل أمرٌ في غاية الأهمية، ويجب أن تتبعه الأم بمنتهي الحرص حتى لا تُعرّض طفلها لهزات انفعاليّة تترك أثراً سيئاً في بناء شخصيته، ذلك أنّ الفطام المُفاجئ (وفقد الطفل قربه وملاسته لصدر الأم وثديها، لا كتعبير للإشباع المادي فقط، بل للإشباع النفسي المتمثّل في حانها ودفء صدرها أثناء عملية الرضاعة) يُسبّب قدراً كبيراً من القلق النفسي وينتابه الشعور بالحرمان والاضطراب، وغالباً ما يُصبح الأطفال الذين يتم فطامهم في مرحلةٍ متأخرةٍ وبشكلٍ مُفاجئٍ

ذوي شخصيات مضطربة، وإن كان ذلك يتوقف علي مدى حدوث القسوة في الطعام. ومن الملاحظ أنَّ الطفل الذي يُفطم بشكلٍ مُفاجئٍ — غالباً — ما تستمر معه بعض العادات غير الصحية من قضم الأظافر، ومصّ الأصابع، وهي عادات تُعتبر من أمراض الاضطراب النفسي، إذ تُعتبر بديلاً عن ثدي أمه.

● غداء الطفل.. وأهم القيم والسلوكيات الإيجابية:

عندما يصل الطفل إلي سن ٣ — ٦ سنوات يجب علي الأم والمربين (في رياض الأطفال) أن يبيثوا في الطفل من خلال مواقف التغذية روح النظام، والنظافة، والاعتماد علي النفس، والعادات الصحية.

١ — قيم وسلوكيات النظام:

إنَّ طريقة تقديم الطعام تُعتبر لونهاً من ألوان الثقافة يجب أن يتعودَّ الطفل عليها منذ صغره، وهذا يتوقف علي بيئة الطفل؛ فالطفل الذي تعودَّ أن يُقدَّم إليه الطعام بطريقةٍ منظمَةٍ فيها تنسيق في الأوقات، وتجميل بالزهور، وإعداد رائع للمائدة، بالإضافة إلي موسيقي هادئة مثلاً، غالباً ما يكون هذا النظام المتكامل مُساعداً علي فتح الشهية، وإفراز العصارات الهاضمة.

وتستطيع الأم أن تعودَّ الطفل علي النظام عندما تُرشده إلي أن يضع في الطبق الخاصَّ به ما يكفي حاجته بطريقةٍ مُهذبةٍ، وأن

يتعودّ كيف يتناول طعامه بالمعلقة، وأن يمضغ طعامه جيداً وبدون صوت، وألاًّ يتحدّث وفمه مملوء بالطعام٠٠ إلخ٠ وهكذا.. يتعودّ الطفل علي اتخاذ سلوك مرغوب فيه تجاه النظام وحبّ الحياة؛ لأنّه سيتعودّ ذلك منذ صغره أثناء تناوله لطعامه اليومي، وهكذا يستطيع التمييز بين القبح والجمال، الفوضى والنظام٠

٢- قيم وسلوكيات النظافة:

يمكن من خلال تغذية الطفل أن يتعودّ منذ صغره علي النظافة، بحيث تصبح سلوكاً خاصاً يتبعه دائماً، وذلك مثل: غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده، وطريقة الجلوس الصحيحة علي المائدة، وعدم شرب الماء بصوتٍ عالٍ، وعدم فتح الفم عند مضغ الطعام٠٠ إلخ.

كذلك.. يتعودّ الطفل النظافة بتعويده ضرورة وضع « فوطة » أو مريلة أثناء تناول الطعام لمنع تلوث ملابسه، واستعمال الأدوات الخاصّة به، وكذلك يتعودّ علي أن يكون هناك « مفرش » نظيف يوضع بعناية علي المائدة، وألاًّ يقوم الطفل للتخلّص من الفضلات أثناء تناوله الطعام ثمّ يعود لاستكمال طعامه؛ فهذا لون من السلوك غير مستحب٠

٣- قيم وسلوكيات الاعتماد علي النفس:

في بداية تعويد الطفل الاعتماد علي نفسه في تناول الطعام لابد أن تكون ألوان الطعام جافة، علي أن يتدرج ترك الطفل ليأكل كُل شيء سائلاً كان أم جافاً . وتستطيع الأم أو المريية أن تُعاون الطفل في تناول طعامه السائل في البداية، ومن خلال ذلك تُعلمه كيف يتلأ في سقوط الطعام علي ملابسه . وعلينا أن نتوقع خطأ الطفل، وعلينا أيضاً أن نتقبّل هذا الخطأ بصدورِ رحب، فالطفل كثيراً ما يتعلّم من أخطائه، المهم ألا نجعله يُغالي في تكرار الخطأ، والإرشاد السليم منا يجعله يتقبّل تصحيح كل أخطائه .

٤- قيم وسلوكيات في تناول الطفل طعامه:

يجب تعويد الطفل علي أن يتناول طعامه وهو جالس بطريقةٍ صحيحةٍ لا تُساعد علي تقوس ظهره الأمر الذي يؤدي إلي عرقلة نموه الجسمي والصحي علي الوجه الصحيح، وألاً نجعله يتعجل بلع الطعام دون مضغه جيداً حتى لا يُسبّب له عُسر الهضم .

نقطة أخيرة جديرة بالاهتمام عند تناول الطفل لطعامه، هي: عدم إجبار الطفل علي تناول طعام مُعيّن، أو عدم إكراهه علي تناول قدر أكبر منه، فإذا لم يأكل الطفل جميع ما وضع له من الطعام ينوه له بملاحظةٍ عابرةٍ . وليعلم الآباء والأمهات أن

استخدام الضغط علي الطفل لن يُفيد بشيءٍ. والقاعدة المهمة
بخصوص تغذية الطفل هي الاحتفاظ بالهدوء، وعدم الاهتمام،
ولندع الوجبات تستمر في وقتها الروتيني الطبيعي دون إظهار أي
اهتمام لا داعي له طالما أن الطفل غير مريض.

