

العاطفة في حياة الطفل

إيمان طاهر

الكتاب : العاطفة فى حياة الطفل

الكاتبة : إيمان طاهر

الطبعة : ٢٠١٦

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم - الوحدة العربية - مدكور- الهرم - الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٦٧٥٧٥ - ٣٥٨٦٧٥٧٦ - ٣٥٨٢٥٢٩٣

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣



<http://www.apatop.com> E-mail: news@apatop.com

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

جميع الحقوق محفوظة : لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

طاهر ، إيمان

العاطفة فى حياة الطفل - إيمان طاهر - الجيزة -

وكالة الصحافة العربية، ٢٠١١

ص ، سم .

تدمك : ٣ - ١٤٣ - ٤٦٠ - ٩٧٥ - ٩٧٩

أ. العنوان ٩٢٨.١ رقم الإيداع / ١٠٤٠١

الماطفة في حياة الطفل

مقدمة

إن صحة طفلك البدنية والنفسية مسؤوليتك أنت أيتها الأم، فالطفل لا يستطيع حماية نفسه من المخاطر، بل يعتمد عليك أنت. فأنت بالنسبة له بوابة الحماية، ولست فقط الشدي الذي يرضعه، أو من يعتني فقط بمأكله وملبسه ونظافته؛ بل أنت كل العالم بالنسبة له.

لذا قدمنا لك هذا الكتاب لتعرفي على متطلبات طفلك منذ كونه جنيناً في بطنك وحتى خطواته الأولى (المشي)، وذلك حتى تحافظي على صحته البدنية والنفسية، التي تقع على عاتقك كأأم، مهمتها الأولى هي حماية طفلها من المخاطر والأمراض، ونرجو أن تستفيدي من المعلومات الثرية بهذا الكتاب المتخصص في رعاية الطفل الرضيع حتى سنواته الأولى.

صحة الجنين:

يبدأ الاهتمام بصحة الطفل منذ الأيام الأولى من الحمل، بل قد تبدأ قبل ذلك، فصحتك أيتها الأم هي التي تضمن سلامة طفلك منذ

لحظة الميلاد، فقد ساد في الماضي اعتقاد بأن غذاء الأم وصحتها لا يؤثران على صحة الجنين، وبأن تاريخ صحة الطفل يبدأ بعد ولادته وتعتمد صحته على كمية الطعام الذي يتناوله ونوعيته، وقد أثبت العلم فيما بعد عدم صحة هذا الاعتقاد، وبينت الدراسات والأبحاث المتخصصة أن غذاء الأم الكامل والصحيح أثناء الحمل يعتبر شرطاً أساسياً لتكوين جنين صحيح نموه طبيعي.

فالجنين يصله غذاؤه من الأم عبر الحبل السري، ولذلك فإن الاهتمام بتغذية الأم خطوة مهمة لأنها مصدر تغذية الجنين، فإذا كانت الأم لديها نقص في أي فيتامين أو مواد غذائية أساسية فإن طفلها سوف يتأثر بذلك، لذا ينصح بالاهتمام بصحة الحامل، وبتناولها الغذاء المتكامل. كما ينصح في الفترة الأولى من الحمل بتناول كميات صغيرة من الطعام سهل الهضم للتغلب على الغثيان، مع تناول أكالات خفيفة بين الوجبات.

كذلك يجب على الحامل تناول المأكولات الصحية الخفيفة بين الوجبات بدلاً من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات والسعرات الحرارية. ويعد الحليب ومنتجات الألبان المختلفة، أفضل غذاء يمكن للحامل تناوله بين الوجبات، فهو غذاء متكامل سهل الهضم يحتوي على كل العناصر الغذائية اللازمة لجسم الأم وتكوين الجنين على المدى البعيد.

وينصح الأطباء وخبراء التغذية الحوامل والمرضعات بضرورة تناول ثلاثة أو أربعة أكواب من الحليب على الأقل يومياً.

الولادة الطبيعية

- ما هي الولادة الطبيعية ؟

معظم الحوامل يلدن بدون أية مضاعفات، والولادة تبدأ عادة عندما تحدث انقباضات منتظمة في عضلات الرحم، وهذه الانقباضات تسبب آلاماً إما في أسفل البطن أو في أسفل الحوض وتنتشر إلى أسفل الفخذين. بعض الأحيان يظهر عند الأم بعض الإفرازات المائية قبل حدوث آلام الولادة، وهذه عادة ناتجة عن السائل الأمنيوسي، عندما يفتح الغشاء المحيط بالطفل.

عند بداية المخاض ينزل على الأم إفرازات مخاطية مخلوطة بخيوط من الدم، وقد يبدأ نزول هذه الإفرازات بأيام قبل بدء المخاض، وقد لا ينزل شيئاً مطلقاً عند بعض النساء، لذلك لا تعتبر علامة يعتمد عليها للدلالة على المخاض. الولادة بشكل عام مسببة للألم، ولكن التدريب على أخذ النفس العميق عند بداية المخاض قد تخفف نسبياً من هذه الآلام.

هذه الانقباضات المتولدة بالرحم تجعل رأس الطفل يمر عبر الحوض متجهاً للأسفل ضاغطاً على عنق الرحم، مما يساعد على توسيعه، وبالتالي يتم نزول الطفل أكثر وخروجه إلى العالم.

- ما هي مراحل الولادة الطبيعية ؟

المرحلة الأولى: تبدأ هذه المرحلة عندما تصبح التقلصات بالرحم منتظمة ومتكررة وتزداد حدتها وبوقت كاف لكي ينفتح عنق الرحم، وعند البداية تفحص الأم من قبل الطبيب للتأكد من أن الطفل في وضع سليم وأن رأسه متجه للأسفل. بعد ذلك يتم الفحص المهبلي لمعرفة ما إذا كان عنق الرحم مفتوحاً أم لا.

قبل بدء المخاض يكون طول عنق الرحم عادة ٣٠ سم ومقفلاً، ولكن عندما يبدأ المخاض يبدأ عنق الرحم يقصر ويتوسع. ونقول إن عنق الرحم مفتوح بالكامل عندما يصبح توسعه ١٠ سم، ومن المهم أن تعرف الأم أنه لا يجب عليها أن تبدأ بالدفع أثناء الولادة قبل أن يتسع عنق الرحم اتساعاً كاملاً، لأن الدفع المبكر قد يسبب تمزقاً بعنق الرحم. عند اتساع عنق الرحم بالكامل تنتهي عندها المرحلة الأولى من المخاض.

وتبدأ المرحلة الثانية: بشكل عام، فالمرحلة الأولى تستغرق حوالي ١٢ ساعة في الولادة الأولى وحوالي ٧ ساعات في الولادات التي تليها، ولكن كل ولادة قد تختلف عن الأخرى. المرحلة الثانية: تبدأ هذه المرحلة عندما يتسع عنق الرحم اتساعاً كاملاً (١٠ سم) فالأم عادة تشعر بضغط داخل المهبل وتولد لديها الرغبة بالدفع، وتجد أيضاً بأن الألم في هذه المرحلة له طبيعة دافعة وتستطيع مساعدة نفسها بالدفع.

وتنتهي هذه المرحلة بولادة الطفل، وتستغرق حوالي ٤٥ دقيقة إلى ساعتين في الولادة الأولى، و ١٥ إلى ٤٥ دقيقة في الولادات التي تليها.

المرحلة الثالثة: هذه المرحلة يتم فيها نزول المشيمة، وتنزل المشيمة خلال خمس إلى خمس عشرة دقيقة بعد ولادة الطفل، ولا بد للأم أن تساعد الطبيب للتمكن من توليد المشيمة. وعادة يتم إعطاء الأم حقنة تحتوي على علاج يزيد في تقلصات عضلات الرحم بعد ولادة الطفل مباشرة وقبل نزول المشيمة لكي يتم منع أو تقليل حدوث نزيف بعد الولادة لا سمح الله.

- كيف يتم متابعة وملاحظة الأم والجنين أثناء الولادة ؟

بالنسبة للأم، يتم قياس الضغط والنبض ودرجة الحرارة بطريقة دورية خلال الولادة، أما الجنين فيتم الاستماع إلى ضربات قلبه ومراقبة انتظامها وما يطرأ عليها من تغيرات أثناء الولادة، وفي معظم الأحيان يوضع جهاز مربوط بحزام على بطن الأم الحامل، أو يتم تثبيت موصل إلكتروني بفروة رأس الجنين يتم إدخاله عن طريق المهبل وعنق الرحم، لتسجيل دقات قلب الجنين بطريقة مستمرة على جهاز خاص وملاحظة أي تغيرات عليها، وهذه العملية شبيهة بعملية الرسم القلب العادي. عند تحليل وقراءة الرسم يستطيع الطبيب أن يرى ما إذا كان هذا الجنين يستقبل كمية كافية من الأكسجين أم لا واتخاذ الإجراء اللازم على ضوء ذلك.

بعض الأحيان عندما يرى الطبيب أن هناك بعض التغيرات غير الطبيعية على التخطيط يقوم بأخذ عينة من دم الجنين عن طريق فروة الرأس وتحليلها لمعرفة كمية الأكسجين بدم الجنين.

فوائد الولادة الطبيعية:

المولود الطبيعي هو من تمتع بفترة حمل كامل تتراوح بين ٣٧-٤٢ أسبوعاً (متوسط ٤٠ أسبوعاً)، ويكون وزنه بين ٢٧٠٠ - ٤٨٠٠ جرام، وطوله بين ٤٥-٥٥ سم، ومحيط الرأس ٣٥ سم، وله القدرة على الرضاعة الطبيعية والإخراج، ولا يعاني من أي مشاكل صحية أو تشوهات خلقية.

المتابعة الصحية الدورية للطفل :

يجب على الأمهات إحضار أطفالهن إلى مراكز رعاية الطفولة وعيادات التطعيم بالمراكز الصحية أو المستشفيات خلال شهرين من تاريخ الولادة، على أن تقوم بالمتابعة بخمس زيارات على الأقل في السنة الأولى، وخمس في السنة الثانية، وبعد ذلك ثلاث زيارات كل سنة حتى عمر خمس سنوات.

الإجراءات التي تتم كل زيارة :

- ١- فتح ملف صحي جديد لمتابعة الطفل، يسجل فيه جميع البيانات الخاصة به مثل : الاسم، النوع، تاريخ الميلاد (في أول زيارة فقط).
- ٢- قياس الوزن، الطول، محيط الرأس، ودرجة الحرارة، تسجيل هذه القياسات أمام عمر الطفل مع مقارنة نموه مع منحنى النمو الطبيعي للطفل السليم، فإذا حدث أي خلل أو قصور يتم إحالته فوراً الى الطبيب المعالج.
- ٣- الكشف العام على الطفل وتسجيل ذلك في ملفه الصحي.
- ٤- تعريف الأمهات بمواعيد التطعيمات، حسب البرنامج الموسع للتطعيمات.
- ٥- التوعية والتثقيف الصحي حول الرضاعة الطبيعية، ووقت تغذية الطفل بالطعام المناسب (الأغذية الداعمة) وطريقة الفطام.

٦- إرشاد الأمهات عن كيفية الرضاعة البديلة في حالة اللجوء إليها عند الضرورة.

٧- تحديد موعد قادم للزيارة اللاحقة.

٨- الزيارة المنزلية للأطفال الذين يعانون من مشاكل صحية ونفسية، أو الذين لا يتابعون الزيارات بصفة دورية للتعرف على الأسباب وحلها.

الطفل المبتسر هو المولود الناتج عن فترة حمل أقل من ٣٧ أسبوعاً، ووزنه يقل عن ٢٥٠٠ جم، وفي أغلب الحالات يكون نقص الوزن عند الولادة ناتجاً عن ضعف نمو الجنين خلال فترة الحمل، (أصغر من عمره الجنيني).

ومن أهم أسبابه :

١- تكرار الحمل والولادة وتتاليها.

٢- العنصر الوراثي.

٣- سوء التغذية من حيث الكمية والمحتوى للأم الحامل، مع العمل الشاق أثناء فترة الحمل والإصابة بالأمراض المزمنة و الملاريا.

٤- انخفاض وزن الأم وضعفها خلال فترة الحمل.

٥- التدخين و شرب المسكرات.

المضاعفات التي يتعرض لها الطفل المبتسر:

١- التشوهات الخلقية والإعاقات.

٢- انخفاض نسبة السكر في الدم، مع صعوبة التنفس والحمول العام.

٣- عدم ثبات درجة حرارة الجسم مع الإصابات المتكررة بنزلات البرد والأمراض المعدية.

٤- الاختناق نتيجة استنشاق السوائل أثناء عملية الولادة.

٥- التزيف الداخلي.

العناية بالطفل المبتسر:

تحتاج هذه الفئة من الأطفال إلى عناية خاصة، حتى يستطيعوا مواصلة الحياة ومن أهمها :

- ١- توفير درجة حرارة مناسبة للجو المحيط بالطفل (٢٧ - ٣٠) درجة.
- ٢- توفير كمية مناسبة من الأكسجين (حوالي ٤٠%) خلال الهواء الذي يستنشقه.

٣- وجود نسبة من الرطوبة (٦٠ %).

ويفضل وضع هؤلاء الأطفال في حضانات صناعية خاصة تتوفر فيها الشروط السابقة، وتحت إشراف طبي مستمر، مع التغذية الجيدة المناسبة، حتى إذا بلغوا الوزن الطبيعي، يتم نقلهم إلى منازلهم، حيث تقوم الممرضة بتدريب الأمهات على كيفية رعاية أطفالهن وتغذيتهم.

الفحوصات الأولى للمولود الجديد:

يخضع المولود الجديد في أيامه الأولى إلى سلسلة فحوص طبية للتأكد من سلامته قبيل مغادرته المستشفى، وذلك للتأكد من صحته البدنية، ومن هذه الفحوصات:

فحص الرأس:

- محيط الرأس يجب أن يكون بين ٣٣ - ٣٧ سم.
- مفاصل عظام الجمجمة يجب أن تكون طرية إفساحاً في المجال أمام النمو الطبيعي للدماغ الذي يكبر بسرعة أكثر من العظام.

- منطقة اليافوخ، إذا كانت مساحتها كبيرة فهذا دليل على تأخر نمو عظام الرأس أو خلل في إفرازات الغدة.

فحص العين:

يقوم الأطباء بالفحص الدقيق بحثاً عن أي نزف داخل العين، حجم البؤبؤ، المساواة في حجم البؤبؤين إذا كان نظره مستقيماً. ويجب التأكد من تجاوب البؤبؤ مع الضوء، وكذلك التأكد من عدم وجود المياه الزرقاء.

فحص الأذن:

يركز الفحص على التجاوب مع المنبهات الخارجية، إذ أحياناً تظهر مشاكل في هذا الخصوص.

فحص الجهاز التنفسي والقلب:

- لون الطفل يجب أن يكون زهرياً مائلاً إلى الاحمرار ، مما يعطي انطباعاً جيداً عن قلبه ورئتيه، أما الزرقة في الأطراف فتزول بعد أيام قليلة.
- النمط التنفسي يجب أن يكون بين ٤٠ - ٦٠ مرة في الدقيقة، وإذا رافقه أنين أو صفير فهذا يدل على وجود مشكلة.
- ضربات القلب يجب أن تكون بين ١٢٠-١٦٠ في الدقيقة.
- أما إذا لوحظ زرقة في لون الجلد ، فهذا دليل على مشكلة في القلب أو الرئتين.

فحص البطن:

عضلات البطن غير المكتملة تسمح لنا بتحسس كل الأعضاء ولمسها بسهولة تامة من الكبد إلى المعدة فالبنكرياس.

فحص السرة:

تفحص للتأكد من أن حالتها جيدة أو بها التهاب ما.

فحص العمود الفقري:

يجري الأطباء فحصاً دقيقاً أولاً للقسم الأعلى من الجسم. وفي حالات نادرة جداً يوجد ثقب صغير جداً عند أسفل الرأس (مقدار رأس الإبرة)، إذا لم ينتبه الأطباء لوجوده فقد يؤدي إلى التهاب في غشاء الدماغ.

فحص الكليتين والمسالك البولية:

يمكن للأطباء تحسس الكليتين بسهولة، أما المسالك البولية والأعضاء التناسلية فيجرى لها فحصاً خارجياً للتأكد من وجود الخصيتين ومجرى البول في أماكنها الصحيحة إذا كان المولود صبياً. أما إذا كانت فتاة فمن الطبيعي وجود بعض التورم في جهازها التناسلي أو بعض الإفرازات المهبلية.

فحص الورك:

إذا كان سليماً أو يعاني من خلع ما.

فحص الجلد:

لونه يجب أن يكون وردياً، أما إذا مال إلى الأصفر فهذا دليل على وجود اليرقان (الصفيرة)، أو قد نجد بعض البثور البيضاء الصغيرة، مما يدل على بداية التهاب.

فحص القسم السفلي:

قد يلاحظ على المولود بعض الأورام التي تحتاج إلى توضيح، أو كمية من الشعر الكثيف في مكان واحد.

فحص الأعصاب:

يفحص الطبيب التوازن لدى الطفل ليعرف إذا كان يحرك يديه كليهما ويتجاوب مع المنبهات الخارجية.

فحص المفاصل والأطراف:

قد تكون القدمان ملتفتين نحو الداخل أو الخارج، وهذا يعود إلى وضعية الطفل داخل الرحم وتشفى من تلقاء نفسها، وقد يوجد تقوس في عظم الساق.

فحص دقيق لكل الأعضاء:

الفكرة الأولى عن حالة المولود تتكون من خلال النظر، والتأكد من عدم وجود تشوهات خارجية ومن خلال السمع، فالبكاء بصوت عال أمر جيد، أما الأنين فيدل على وجود مشكلة ما.

الفحص الذي يخضع له الطفل في غرفة الولادة يتبعه الطبيب بفحوص أكثر دقة في الأيام الثلاثة اللاحقة، وصولاً إلى يوم مغادرة المستشفى، وعند ملاحظة أي ضرر على الطفل الصغير يبحث الطبيب عن مشاكل رافقت الحمل أو أدوية تناولتها الأم، أو صعوبات خلال الولادة.

إن بعض التشوهات ولو بنسبة ضئيلة قد تُلاحظ على الطفل منذ اللحظة الأولى ومنها:

- مشاكل في القلب.

- في البطن.
- في الورك.
- الشفة الأرنبية.
- تشوه في الحلق.

العناية بالحبل السري:

- سوف تبقى "جدعة" أو عقب الحبل السري متصلة بسرة الطفل حديث الولادة لمدة أسبوع إلى أربعة أسابيع ثم تجف وتسقط تلقائياً.
- لا تحاولي سحبها أو انتزاعها ، ولا تستعملي شرائط لربطها.
- يجب غسلها برفق حول حوافها.
- احرصي على بقاء الحبل السري جافاً في كل الأوقات ، واغسلي يديك أولاً وفي كل مرة قبل تغيير حفاضة الطفل.
- اثني الحفاضة تحت منطقة الحبل السري، بحيث تبقى معرضة للهواء حتى يجف الحبل السري.
- بعد سقوط الحبل السري، قد يحدث نزف طفيف من السرة لفترة قصيرة، لكن إذا كانت لهذا النزف رائحة عفنة أو إذا استمر النزف أكثر من يومين فخذي طفلك إلى الطبيب.
- يجب ملاحظة ظهور أي علامات للعدوى (احمرار أو تورم)، إذ يجب إبلاغ أخصائي الأطفال.
- لا تضعي أي علاج منزلي على قرمة الحبل السري.

الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية ليست مجرد وسيلة لحصول الطفل على طعامه، وإنما هي نوع من أنواع الروابط البشرية السامية التي تندرج تحت رابطة الأم بأبنائها، تلك الغريزة المذهلة التي تولد الدفء والحنان.

مشاكل الرضاعة الطبيعية:

وبالرغم من أن الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الغريزية لإطعام الطفل، إلا أنها تُعد مهارة قد تستغرق وقتاً من الأم والطفل حتى تتخطى صعوباتها، وعليك أن تتأكدي من أنك لست الأم الوحيدة التي وجدت تحدياً في الرضاعة الطبيعية. فإذا كنت تعاني من صعوبات مع طفلك في الرضاعة، فكثير من هذه الصعوبات تزول تدريجياً باتباع النهج الصحيح.

مشاكل الرضاعة الطبيعية عند الطفل:

لكي تتجنب الأم مشاكل الرضاعة الطبيعية التي تظهر لها من قبل الطفل، والتي إن جاز القول لنا تسميتها بتحديات الرضاعة الطبيعية، عليها أن تتذكر ثلاثة أشياء هامة عن الرضاعة الطبيعية:

١ - اللجوء إلى إرضاع الطفل بعد ولادته في فترة مبكرة، وعدم التأجيل بقدر الإمكان، وأن تكون الرضاعة بشكل متكرر وعدم التوقف لفترات طويلة. ٢ - إرضاع الطفل عند طلبه للطعام (اللبن).

٣ - الحرص على وضع فم الطفل بطريقة صحيحة على ثدي الأم، بأن تكون الحلمة والمنطقة الداكنة التي توجد حولها داخل فم الطفل، وليس الحلمة فقط، وهذا خطأ شائع تقع فيه العديد من الأمهات.

مشاكل الرضاعة الطبيعية عند الأم:

هناك بعض السيدات اللاتي يقمن بالرضاعة الطبيعية دون أن يعانين من أية مشكلات، تظهر عليهن بعض تحديات طبيعية ثانوية مع بداية قيامهن بإرضاع أطفالهن؛ أي أن المشاكل هنا تكون للأم وليس للطفل.

وبعض هذه المشكلات يكون من السهل التغلب عليها بتقديم المساعدات والعون، ولكن توجد مشكلات تتطلب من المرأة اللجوء إلى المساعدة الطبية المتخصصة. ومن الهام أن تعرف المرأة العلامات التحذيرية لهذه المشاكل والاضطرابات.

وفيما يلي نعرض لبعض المشاكل التي من الممكن أن تتعرض لها الأم أثناء قيامها بالرضاعة الطبيعية لطفلها:

- احتقان حلمة الثدي.
- تراكم اللبن بالثدي (امتلاء الثدي باللبن).
- انسداد القنوات اللبنية بالثدي، أو حدوث عدوى بها.
- القلاع (Thrush)
- إضراب (امتناع) الطفل عن الرضاعة.

- مشاكل في حلمة الثدي (حلمة كبيرة الحجم أو غائرة للداخل أو مسطحة غير بارزة للخارج).
- عودة الأم للعمل.

فوائد الرضاعة الطبيعية:

تنصح كل الهيئات العلمية بالرضاعة من ثدي الأم كغذاء مثالي للطفل، فحتى الآن لا تزال الرضاعة الطبيعية تتمتع بمزايا عملية ونفسية مهمة يجب أخذها بعين الاعتبار عندما تختار الأم طريقة التغذية. إذ يعتبر لبن الأم أكثر أنواع اللبن المتاحة ملائمة للطفل الرضيع، لأنه مصمم بشكل خاص ليناسب متطلباته.

- ما هي المزايا التي يتمتع بها حليب الأم ؟

يعتبر لبن الأم الغذاء الطبيعي للرضيع بتمام الحمل خلال الأشهر الأولى من العمر.

من ميزاته أنه متاح دوماً بشكل جاهز وبحرارة ملائمة ولا يتطلب أي وقت لإعداده، وهذا اللبن طازج وخال من الجراثيم، مما يقلل نسبة حدوث اضطرابات هضمية. وعلى الرغم من وجود فرق ضئيل - إن وجد فرق أصلاً - بين معدلات وفيات الرضع الذين يتلقون رضاعة صناعية وأولئك الذين يتلقون رضاعة طبيعية حين توفر الرعاية الجيدة، فإن الرضع الذين يتلقون الرضاعة الطبيعية أكثر إمكانية للبقاء في المجموعات متدنية المستوى الاقتصادي الاجتماعي، وفيمن يعيشون في ظروف غير صحية.

- ماذا عن الفوائد النفسية للرضاعة الطبيعية ؟

تعتبر الفوائد النفسية للرضاعة الطبيعية والتي تعود على كل من الأم ورضيعها معروفة بشكل جيد، إذ يعد الإرضاع الناجح تجربة سارة لكليهما. وعلى اعتبار أن الأم مسؤولة بشكل شخصي عن تنشئة رضيعها، فهذا يجعلها تكتسب الشعور بأنها أساسية، والشعور بأنها تؤدي عملاً هاماً. وتؤدي الرضاعة الطبيعية لتأمين ارتباط جسدي صميمي بين الرضيع وأمه يمنحه الطمأنينة والحنان، كما يمنح الإرضاع من الثدي فرصاً متزايدة لتواصل حسي لصيق بين الرضيع وأمه.

لذا تفتقد الأم التي لا تكون قادرة على إرضاع طفلها أو لا تكون راغبة بذلك الشعور بأداء إنجاز أو عمل متفان لصالح طفلها. ويمكن أحياناً أن تكون نوعية الارتباط والأمومة ودرجة الأمان والتفاني المقدمة للطفل متماثلة.

رفض الطفل الرضاعة أسباب رفض الثدي عامة:

يرفض بعض الأطفال التقاط الثدي إذا أُعطي له، وعلى الرغم من أن الرضاعة عملية منعكسة، إلا أن الطفل يرفضها، وتحتاج بالتالي إلى تنبيه قوي حتى يعود الطفل إلى الرضاعة، وقد تتخذ الاستجابة أحياناً شكل فقدان مشاعر الجوع سريعاً.

وأسباب رفض الثدي ما يلي:

- إذا تم تقديم الثدي للطفل بعد فترة طويلة من الولادة.
- إذا كان ثدي الأم يضغط على أنف الطفل الرضيع ويسبب له صعوبة في التنفس فلا يستطيع أن يبلع ويتنفس في آن واحد.
- شعور الطفل بعدم ارتياح الأم وهدوئها.

- إذا كان الطفل لا يحصل على ما يكفيه من لبن (حليب) .
- إذا كان تركيب اللبن الكيميائي يؤدي إلى صعوبات في تمثله، أو إذا كان يسبب له مغصاً أو تقلصاً في المعدة.
- إذا كان الغذاء الطبيعي يكمله غذاء آخر لا يقدم بطريقة سليمة، كأن يكون ساخناً ، أو إذا أدى استمراره إلى صعوبة في الهضم.
- إذا كان الطفل لا يستطيع البلع، أو وجود صعوبات في البلع تسبب ألماً أثناء الرضاعة.
- إذا كان بشدي الأم إمداد زائد من اللبن يندفع إلى حلق الطفل بأقل ضغط على الحلمة فلا يستطيع الطفل الرضاعة، ويحدث ذلك في التغذية الصناعية إذا كان ثقب حلمة الزجاج واسعة.

أسباب تتعلق بحلمة ثدي الأم:

هناك أربعة أنواع لحلمة الثدي:

- ١ - الحلمة المعكوسة (الغائرة للدخل).
 - ٢ - الحلمة المستوية.
 - ٣ - الحلمة البارزة للخارج (الحلمة الطبيعية).
 - ٤ - الحلمة الكبيرة.
- النوع الأول والثاني يصعب معهما رضاعة الطفل بشكل سهل وسلس، وذلك لصعوبة وضع الحلمة في فم الطفل - وعلى الأم أن تتذكر دائماً أنه لنجاح عملية الرضاعة الطبيعية لابد وأن تكون الحلمة وجزء من المنطقة الداكنة اللون المحيطة بها في فم الطفل وليس الحلمة فقط، وإذا نجحت الحلمة الغائرة للدخل في إرضاع الطفل فلن ينجح النوع الرابع الكبير من الحلمات لصعوبة

دخول المنطقة الداكنة في فم الطفل من أجل الضغط على القنوات اللبنية وضخ اللبن داخل فم الطفل، وبالتالي حصوله على الكمية الكافية منه.

للتغلب على مشكلة رفض الثدي عامة يجب على الأم ما يلي:

١- أن تبكر الأم بتقديم الثدي للطفل في أول ٤٨ ساعة من الولادة.

أن تتأكد من عدم ضغط ثديها على أنف الطفل، ويتم ذلك باستخدام يدها الأخرى.

٣- إزالة أية إفرازات مخاطية من أنف الطفل تعوقه عن التنفس أثناء الرضاعة.

٤- أن توفر للطفل جواً من الهدوء والارتياح أثناء الرضاعة بعدم رفع الصوت.

٥- على الأم أن تتأكد من حصول الطفل على حاجته من اللبن قبل أن ترفع الثدي عن فمه.

٦- إذا كان الطفل يتناول تغذية صناعية فيجب على الأم أن تتأكد من ملائمة درجة حرارة اللبن للطفل، وأن تركيبه لم يتغير بحيث يحدث له ألم بعد الرضاعة.

للتغلب على مشكلة رفض الثدي بسبب مشكلة في الحلمة يجب على الأم ما يلي:

١- تتعرف الأم على نوع حلمة ثديها قبل التفكير في الحمل حتى يتم الاستعداد مسبقاً إذا كانت هناك ثمة مشكلة في وضع الثدي في فم الطفل.

٢- التحدث مع الطبيب المختص لإعطاء النصيحة، إذا كانت الحلمة كبيرة جداً أو غائرة للداخل أو مستوية مع الثدي.

٣- في بعض الأحيان، إذا كانت حلمة المرأة غائرة للداخل سيقوم الطبيب باستخدام أداة لشد الحلمة للخارج قبل قيام الطفل بالرضاعة.

٤- في بعض الأحيان الأخرى، تبرز الحلمة المعكوسة للخارج برضاة الطفل منها، لأن المص يساعد على بروز الحلمة للخارج.

٥- الحلمة المسطحة قد تكون أفضل في التعامل عن تلك الغائرة للداخل (المعكوسة)، والوضع الصحيح لفم الطفل على الثدي قد يكون كافياً لإرضاعه وحل المشكلة.

٦- أما في حالة الحلمة الكبيرة جداً، فقد يستغرق الطفل الرضيع فترة أطول في التعود على الوضع الصحيح، وهذا يتم مع تقدم الطفل في العمر، وفي بعض الأحوال قد يستغرق الأمر عدة أسابيع، لكن إذا كان لبن الأم وفيراً فلن تكون هناك مشكلة على الإطلاق، لأن الطفل سينال احتياجاته من اللبن حتى وإن كان وضع فمه على الثدي غير صحيح.

مشكلة نقص لبن الثدي:

قد تكون كمية الحليب التي يفرزها الثدي غير كافية لإشباع الرضيع، فيستمر في المص دون جدوى ويظل جائعاً، مما يتسبب عنه نقص في وزن الطفل قياساً لعمره. قد يرجع ذلك إلى عدم تناول الأم الغذاء الكافي أو بسبب الإجهاد في العمل والأعمال المنزلية أو سوء الحالة النفسية للأم.

يجب على الأم لمواجهة مشكلة نقص كمية لبن الثدي:

١- تناول الغذاء الكافي والعصائر والسوائل التي تساعد على إدرار الحليب. ٢-

أن تنال قسطاً من الراحة في الأسابيع الأولى من الولادة.

٣- تناول الفيتامينات تبعاً لإرشادات الطبيب.

٤- تجنب السهر والأعمال الشاقة أو المرهقة.

٥- تجنب الانفعالات الحادة.

٦- عدم استخدام أقراص منع الحمل في الأشهر الستة الأولى من الولادة.

النوم أثناء الرضاعة

- ينتاب بعض الأطفال النوم أثناء الرضاعة دون أن يأخذوا قسطاً كلفياً من الغذاء، وقد يرجع ذلك إلى :
- حاجة الطفل إلى الراحة إذا كان مجهداً.
 - عدم حاجة الطفل إلى الغذاء.
 - قد يرجع إلى الاسترخاء الذي يشعر به من حنان الأم.
- في هذه الحالات يترك الطفل لينام، وبمجرد إيقاظه تحاول الأم إعطائه الثدي فيلتقطه إذا كان جائعاً.

الإضراب عن الرضاعة:

الإضراب (الامتناع) عن الرضاعة هو قيام الطفل بالرضاعة على نحو منتظم لعدة شهور ثم امتناعه فجأة عن الرضاعة الطبيعية وفقدته الاستمتاع بذلك بل ورفضه لثدي أمه. وهذا الإضراب أو الامتناع الفجائي عن مصدر تغذيته الوحيدة له أكثر من معنى، وفي كافة الأحوال هي محاولة لاتصال الطفل بأمه لإخبارها بأن هناك شيء خاطئ يحدث (وسيلة للتحاور مع أمه لأنه لا يستطيع التعبير). وليس بالضرورة أن يكون رد فعل جميع الأطفال الرضع بهذا الشكل، فقد يوجد من يمتنع نهائياً عن الرضاعة، ويوجد على الجانب الآخر من يستمر في الرضاعة بدون أية مشاكل حتى وإن كان هناك شيئاً خاطئاً أو غير مريح يحدث للطفل، وفئة ثالثة تكون ما بين الرفض تارة والعودة تارة أخرى لكنها متبرمة في نهاية الأمر.

وتتعدد أسباب هذا الإضراب، فقد يكون بسبب:

- آلام في الفم بسبب التسنين.
- وجود عدوى فطرية مثل القلاع.
- الإصابة بنزلة برد واحتقان في الحلق.
- عدوى بالأذن تصاحبها آلام عند قيام الطفل بمص ثدي أمه.
- ألم بسبب وضع معين للطفل أثناء رضاعته، وجود إصابة في جسده تشعره بعدم الارتياح، أو احتقان من تطعيم قد تلقاه مؤخراً.
- غضب من جانب الطفل على الأم بسبب تركه لفترة طويلة من الزمن، أو تغييرها للروتين الذي اعتاد عليه.
- تشتيت انتباه الطفل أثناء رضاعته، لبدايته التعرف على الأشياء التي توجد من حوله.
- الإصابة بنزلة برد وانسداد الأنف من جراء هذه الإصابة، مما يجعل التنفس صعباً أثناء الرضاعة، ومتى تواجدت صعوبة في الرضاعة فسيكون الرفض لها هو النتيجة الحتمية والطبيعية.
- عدم كفاية لبن الثدي وعدم إشباع الطفل منها، واللجوء إلى تكملة الرضاعة باللبن الصناعي مع الإفراط في استخدام مسكنات الطفل.
- رد فعل الطفل لفعل صادر من أمه أثناء الرضاعة، مما يؤدي إلى تركه الثدي والامتناع عن الرضاعة.
- سماع الطفل لأصوات حادة مثل النقاش أو الصراخ لأحد من أفراد العائلة أثناء رضاعته، مما يعرضه للانزعاج وترك الرضاعة أو التوقف عنها.
- رد فعل لضغوط ما، استشارة مفزعة له أو إرجاء رضاعته تكراراً عندما يكون جائعاً.

إذا كان الطفل في حالة إضراب عن الرضاعة، فمن الطبيعي أن تشعر الأم بالإحباط بل والحزن من أجله، وخاصة إذا كان الطفل غير سعيد بهذا الإضراب. من الهام ألا ينتاب الأم هذا الإحساس وألا تفكر بأن هناك إثم قد اقترفته في حق طفلها أو أنها فعلت شيئاً خطأً له، فقد يكون الثدي غير مريح للطفل لأن يرضع منه لتراكم اللبن فيه على سبيل المثال.

حل هذه المشكلة يكمن في:

- ١ - محاولة إرضاع الأم طفلها في نفس المواعيد التي اعتاد عليها في رضاعته، لتجنب تضخم الثدي وامتلائه باللبن أو انسداد القنوات اللبنية.
- ٢ - محاولة استخدام وسائل أخرى لإطعامه اللبن إذا كان يرفض الرضاعة من الثدي، ولكي يحصل على احتياجاته من الغذاء ومنها: الكوب أو المعلقة أو القطارة، وللتأكد من حصول الطفل على كافة احتياجاته من لبن الثدي، على الأم ملاحظة درجة بلل الحفاضة وتغييرها من ٥-٦ مرات في اليوم.
- ٣ - مداومة الأم على إعطاء طفلها الثدي بدون توقف، وإذا رفض عليها التوقف ثم معاودة التجربة مرة أخرى، مع محاولة ذلك أيضاً عند دخوله في النوم.
- ٤ - تجربة أوضاع مختلفة للرضاعة حتى تصل للوضع الأمثل المريح لطفلها.
- ٥ - التركيز مع الطفل وإعطائه كافة الانتباه، والعمل على إراحته بمزيد من اللمس والتهديئة.
- ٦ - محاولة إرضاع الطفل في بيئة هادئة مع هزه، وأن يكون المكان خالياً من أية أصوات أو إزعاج يشتت انتباهه.

اللبن الصناعي:

أعطانا الله خيراً كثيراً في لبن الأم، وقد لا تعرف الأم التي ترضع طفلها طبيعياً (أي من ثديها) قيمة ذلك، مثلما تعرفه الأم التي حرم طفلها من الرضاعة الطبيعية سواء بسبب مرض ما لديها، أو كونها امرأة عاملة، قد تحتاج لجرعات من اللبن الصناعي أثناء تواجدها بالعمل.

ولكل امرأة وأم قد تضطر لأن تبذل لبنها باللبن الصناعي في إرضاع طفلها أن تعرف أنها لا تحرمه فقط من الغذاء المتكامل الذي يحتاجه، بل تحرمه أيضاً من الشعور بالأمان والاتصال الروحي الذي يحدث أثناء الرضاعة، والذي يجعل الطفل يرتبط بأمه، ويشعر بالدفع والأمان.

فاللبن الصناعي وإن كان بديلاً للبن الأم، فهو ليس بديل حنانها وعطفها، ولكن قد تضطر الأم لاستبدال ثديها باللبن الصناعي، لذا عليها أولاً أن تعرف أضرار هذا اللبن والتأثير السلبي الذي يعود على طفلها، حتى لا تلجأ إليه إلا في حالات الضرورة فقط، لأن هذا اللبن لن يكون بحال من الأحوال بديلاً للغذاء والفائدة الربانية التي أعطاها الله للبن الأم.

ماذا يحدث للطفل الرضيع عند تناوله الحليب الصناعي ؟

- ييكي أكثر من الوضع الطبيعي، ويسوء مزاجه بشكل ملحوظ.

- يعاني من ألم بسبب زيادة الغازات في بطنه.

- قد يعاني من الإسهال وأحياناً يصاب بإسهال دموي، أو يعاني من الإمساك المتكرر.

- قد يعاني من احمرار البشرة بسبب الحساسية والإكزيما.

- قد تُصاب عيناه بالحرقان ويظهر تحتها لون داكن.

- قد يعاني من التهاب أنفي ويصاب بالحكة.
- قد يعاني من عدوى في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي.
- قد يصاب بالتهاب في الأذن الوسطى أو الشعب الهوائية أو التهابات في الجيوب الأنفية.
- يلاحظ تأثير نموه بشكل عام.

الوضع الصحيح أثناء عملية الرضاعة:

تجد الأم أحياناً صعوبة أثناء الرضاعة خاصة إذا كان أول مولود لها، وبالرغم من أن الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الغريزية لإطعام طفلك، إلا أن معظم الأمهات بحاجة إلى تعلم كيفية إرضاع الطفل، لذلك توجد بعض النقاط الهامة التي يجب على الأم ملاحظتها لتتأكد أن الطفل في الوضع الصحيح للرضاعة، وهي:

- يجب أن تتأكد الأم من أن فم الطفل مفتوح جيداً وأن لسانه غير مرفوع إلى أعلى قبل البدء في الرضاعة.
- على الأم أن تسند ثديها بيدها وتضع إبهام اليد على أعلى الثدي وباقي أصابع اليد في أسفل الثدي.
- على الأم أن تنتظر حتى يفتح الطفل فمه جيداً ويكون لسانه إلى أسفل ثم تدفع ثديها برفق إليه وليس العكس أن تجعله يفتح فمه بالقوة بواسطة دفع حلمة الثدي إلى فمه.
- تتأكد الأم أن حلمة الثدي بأكملها داخل فم الطفل، كذلك الجزء المحيط بالحلمة (الجزء الغامق من الجلد المحيط بالحلمة) ويجب أن تجعل الطفل يدخل أكبر جزء مستطاع منه في فمه.

- يجب أن تتأكد الأم من أن أنف الطفل بالكاد تلمس الثدي وليست مضغوطة في ثدي الأم.

- على الأم أن تتابع حركة فك الطفل أثناء الرضاعة لتتأكد من أنه يرضع، كذلك ترى وتسمع صوته أثناء عملية البلع.

- تأكدي من أن وضع طفلك أثناء الرضاعة يساعده على التمسك جيداً بالحلمة. إذا كان هذا الوضع مؤلماً لك فإن وضع الطفل غير صحيح.

- تعودي على إرضاع الطفل من كلا الثديين عند كل رضعة.

تشعر الأم في بداية وضع الثدي في فم الطفل بألم بسيط لمدة لا تزيد عن دقيقة واحدة، ثم يزول هذا الألم نهائياً. فإذا استمر إحساسها بالألم يجب عليها وقف الرضاعة مؤقتاً ثم إعادة وضع الطفل مرة أخرى على الثدي بالطريقة الصحيحة.

أغلب الأطفال يتركون ثدي الأم وحدهم، وإذا لاحظت الأم أن الطفل بدأ يمص بالجزء الأمامي من فمه، فيجب على الأم أن تحوله إلى الثدي الآخر.

عادة يأخذ الطفل من ٤ مرات من المص ثم يتوقف لمدة ٥ ثوان. وكلما زاد اللبن في ثدي الأم كلما زادت مرات المص، وعلى العكس كلما قلت كمية اللبن في ثدي الأم كلما قلت مرات المص (٣ مرات) وزادت فترة التوقف بعدها لأكثر من ١٠ ثوان.

ويجب على الأم مراجعة الطبيب في الحالات الآتية لأنها تدل على أن

الرضاعة لا تتم بالطريقة الصحيحة:

- شعور الأم بألم دائم أثناء الرضاعة.

- إذا كان الطفل الرضيع دائماً ينام على ثدي الأم قبل إتمام الرضاعة.

- لا يبدو علي الطفل الشبع بعد انتهاء الرضاعة.

أمراض الأطفال حديثي الولادة

طيلة الوقت تكون عين الأم على طفلها، وكل ملاحظة تسترعي انتباهها هي بلا شك ملاحظة يجب أن تتوقف عندها وتسأل عنها الطبيب، والآن سنوضح لك أيتها الأم بعض النقاط الهامة فيما يخص صحة طفلك التي هي أعلى ما في الوجود.

أولاً: فيما يختص بالصفراء أو ما يسمى بـ (بوصفـار Jaundice):

تظهر الصفراء في الطفل الطبيعي في اليوم الثالث بعد الولادة وتكون في بياض العين والجلد، ويكون اللون عموماً مائلاً للأصفر، وليس للأخضر، ولا يصاحبها أي أعراض خطيرة مثل عدم القدرة على الرضاعة أو قلة في النشاط اليومي المعتاد للطفل من حيث حركته أو نومه، أما الصفراء في الطفل المريض فتبدأ غالباً منذ اليوم الأول للولادة وتكون نسبتها مرتفعة، ولونها في بعض الأحيان مائلاً للبرتقالي، وذلك بسبب زيادة في تكسر الدم أو أخضر، فيكون سببها انسداداً في إحدى القنوات المرارية، ويصاحب كلاهما قلة في نشاط المولود ورضاعته.

إن الرضاعة الطبيعية تطيل فترة الصفراء في الطفل الطبيعي لفترة قد تتجاوز الشهر، ولكن هذا لا يستدعي القلق إذا أثبتت التحاليل أن الصفراء

حميدة، وليست من النوع الضار، و يمكن للأُم في هذه الحالة قطع الرضاعة الطبيعية إذا أرادت ثلاثة أيام واستعمال اللبن الصناعي ثم العودة للرضاعة الطبيعية بعد ذلك.

ثانيا : السرة :

إن الحبل السري للمولود هو همزة الوصل بينه وبين الأم داخل الرحم طوال مدة الحمل، وتعتبر السرة مكاناً يسهل للميكروبات العيش فيه إذا لم تتم العناية به بالطريقة الصحيحة منذ الساعات الأولى من الولادة، ويكون ذلك عن طريق إضافة الكحول المخفف للسرة (الغسول السري) مرتين على الأكثر في اليوم لمدة خمسة أيام.

تسقط بقايا الحبل السري غالباً في اليوم العاشر أو الحادي عشر بعد الولادة، ولكن ماذا لو تأخر سقوطه؟ إن تأخر سقوط بقايا الحبل السري أمر لابد أخذه بعين الاعتبار، وعمل التحاليل اللازمة لمعرفة السبب، ففي بعض الأحيان يكون ذلك نتيجة لخلل في عمل كرات الدم البيضاء، وهو الذي يؤخر سقوط السرة لمدة قد تصل إلى شهر أو يزيد، ولكن يصاحب هذا المرض أشياء أخرى مثل: تكرار حدوث التهابات صدرية أو نزلات معوية عند الطفل المصاب، وجود طفح جلدي أو خرايج بدون صديد على جسم الطفل. وهناك أمر آخر لابد من ذكره عن أمراض السرة، وهو أنه في بعض الأحيان يكون هناك شيئاً مثل قطعة اللحم الصغيرة بارزة من السرة بعد سقوط بقايا الحبل السري، في هذه الحالة يجب عمل أشعة تلفزيونية على البطن، حيث أن هذا النتوء غالباً ما يكون بقايا قناة (Urachus) التي لم تضمّر أثناء فترة نهاية الحمل، ويتم استشارة طبيب جراحة الأطفال في ذلك الأمر.

ثالثاً: ارتفاع درجة الحرارة :

إن أفضل مكان لقياس درجة حرارة الوليد، هي فتحة الشرج، وتعتبر درجة الحرارة حينئذ هي درجة الحرارة الحقيقية للجسم الطفل، علماً بأنه لو تم أخذ درجة الحرارة من تحت الإبط، إضافة نصف درجة إليها لتصل للدرجة الحقيقية للجسم.

وتعتبر أول ثلاثة أشهر من عمر أي طفل هي الفترة الحرجة، والتي يكون فيها أي ارتفاع في درجة الحرارة موجباً للمستشفى، حتى ولو لم تلاحظ الأم أي علامات مرضية على الطفل، حيث أنه يكفي ارتفاع درجة الحرارة لتشخيص أمراض خطيرة كتسمم الدم أو التهاب السحايا وغيرهما من الحالات الحرجة.

وفيما يختص بالحرارة، نقول لكل أم لا يتوجب عليها استعمال المضاد الحيوي عند أي ارتفاع في درجة الحرارة، حيث أنه ليس العلاج الناجع لكل ارتفاع، وذلك لأن المضاد الحيوي يقتل البكتيريا وليس له أي فاعلية ضد الفيروسات أو الفطريات والتي يمكن أن تكون المسببة لارتفاع درجة حرارة الطفل. وفي هذه الحالة يتسبب المضاد الحيوي في تقليل مناعة الطفل وليس علاجه، ولذلك يجب عدم التعجل بإعطاء الطفل أي نوع من أنواع المضادات الحيوية إلا بإذن الطبيب المختص.

رابعاً: المغص :

يمثل المغص تجربة مزعجة للجميع، فهو حالة مجهولة السبب، وقد تصيب هذه الحالة في كثير من الأحيان الأطفال الذين يتمتعون بصحة جيدة. وعادة ما يبلغ المغص ذروته في الأسبوع السادس من عمر الطفل، ويختفي في الشهر الثالث أو الرابع.

ويعرفه الطبيب المختص بأنه "الحالة التي يأخذ فيها الطفل بالبكاء، دون معرفة سبب واضح، أو مرض ظاهر، مما قد يتسبب في بكاء الأم تألماً على حال ابنها".

الأعراض :

وبالرغم من أن تعبير "المغص" يستعمل لأي طفل مهتاج، فإن المغص الفعلي يشتمل على ما يلي :

- بكاء فترات معينة : يبكي الطفل الممغوص في الوقت نفسه تقريباً كل يوم، ويكون ذلك عادة في المساء، وقد تدوم فترات المغص لدقائق أو لساعتين أو أكثر.

- حركة : يقوم كثير من الأطفال الممغوصين بسحب ساقهم إلى صدورهم أو بثلجبت أثناء البكاء ليعبروا عن آلامهم.

- بكاء حاد يصعب إيقافه : يبكي الطفل الممغوص أكثر من العادة ويصعب بل يستحيل مواساته.

الأسباب : لا أحد يعرف حقاً ما هي أسباب المغص، لكن الدراسات التي أجريت على المغص ركزت على عدة أسباب ممكنة :

- حالات تحسس (حساسية اللبن الصناعي).

- عدم نضج الجهاز الهضمي (يسبب انكماشاً معوياً قوياً).

- غازات معوية متزايدة.

- رجوع الأكل إلى المريء (بين الفم والمعدة).

- سوء النظام الغذائي للأم التي ترضع من الثدي.

- قلق الأم وطريقة تعاملها مع الطفل.

- اختلافات في طريقة تغذية الطفل أو راحته.

- تغيرات هرمونية في طفلك الرضيع.

- مزاج طفلك الرضيع.

ويظل سبب معاناة بعض الأطفال دون غيرهم من المغص غير معروف.

العلاج المبدئي: إن أكد لك الطبيب بأن طفلك يعاني من المغص، استعيني بهذه التدابير التي من شأنها أن تريحك والطفل على السواء :

- مددي الطفل على بطنه على ركبتيك أو ذراعيك وهدديه بلطف وببطء.

- احضني الطفل أو ممسي وأنت تحمله ولكن تجنبي حركات الهز السريعة.

- عطيه حماماً دافئاً أو مدديه على بطنه فوق كيس مائي دافئ.

- غني أو دندني أو اقراي آيات من القرآن بصوت ناعم وهادئ وأنت تمشين أو تهددين الطفل، فمن شأن ذلك أن يريح أعصاب الطفل والأهل على السواء.

خامساً: الإسهال :

الإسهال في تعريفه هو: التغير في قوام أو عدد مرات البراز التي تعود

الطفل عليها.

وعلى الأم أن تعرف أن الطفل الذي يرضع رضاعة طبيعية يمكن أن يبرز

يوميةً من ١-٧ مرات بأشكال عدة تختلف من شكل البراز المتماسك إلى القطع

أو على شكل مرهم، وكل هذه الأشكال تكون ضمن البراز الطبيعي للطفل

حديث الولادة ولا تعتبر إسهالاً بالمرّة، أما الطفل الذي يعتمد في رضاعته على

الألبان الصناعية فهو يقع أسيراً للمغص والإمساك في بعض الأحيان، ويكون

برازه أكثر تماسكاً من مثيله الذي يرضع رضاعة طبيعية.

ويجب على الأم عند ملاحظة أي تغير على براز الطفل أن تستشير

الطبيب، ويمكنها أن تبدأ هي بإعطاء وليدها كمية مناسبة من محلول معالجة

الجفاف، وهو محلول شفاف طعمه مالح، يعوض ما فقده الطفل عند حدوث الإسهال ويعتبر محلول معالجة الجفاف هذا هو أقدم- وفي الوقت نفسه- أحدث علاج للإسهال في النزلات المعوية، حيث أنه لو لم يتم تعويض السوائل المفقودة من الطفل بهذا المحلول، يمكن للصغير أن يدخل في دوامة الجفاف وما يتبعه من فشل في وظائف الدماغ والقلب وقصور في عمل الكلية وبقية أجهزة الجسم.

تقوم بعض الأمهات بمنع الطفل من الأكل أو الشراب، أثناء فترة القيء مما يجعل بظهور الجفاف، ونذكر الأم أنه يتوجب عليها تشجيع الطفل على الأكل وشرب الماء والعصائر المختلفة حتى وإن كان يتقيأ، وذلك إلى أن تصل به الطبيب المعالج.

التطعيمات:

تعتبر التحصينات (التطعيمات) من أهم الاختراعات العلمية إضافة لصحة الإنسان وخاصة في الطفل حديث الولادة، حيث أنها تزوده بالمناعة ضد كثير من الميكروبات والأمراض الخطيرة التي يمكن أن تؤثر على حياته.

- ما هو تعريف التطعيمات؟

هو تحفيز النظام المناعي الطبيعي لجسم الإنسان الذي يهاجم أي بكتيريا أو فيروسات تغزو جسمه. والجهاز المناعي لجسم الإنسان الصحي قادر على أن يتعرف على هذه البكتيريا أو الفيروسات الدخيلة وأن يقوم بمهاجمتها عن طريق إنتاج بعض المواد التي تدمر وتوقف نشاط هذه البكتيريا والفيروسات.

أنواع التطعيمات للأطفال:

على كل أم أن تهتم بتطعيم طفلها كل التطعيمات المسجلة في وزارة الصحة وهي إجمالاً عبارة عن لقاح التهاب الكبد الفيروسي ب، شلل

الأطفال، الدرن، الحمى الشوكية، الدفتيريا، التيتانوس، السعال الديكي، الحصبة العادية، والحصبة الألمانية، الجدري المائي، وهذا هو الحد الأدنى من الأمراض التي يجب أن يحرصن الطفل ضدها بالتطعيمات. عزيزتي الأم، إن حرصك على متابعة طفلك باستمرار وتدوين ملاحظاته والزيارة الدورية للطبيب، هي أفضل طريقة للكشف عن أي اعتلال في صحة وليدك منذ البداية، وهي أول طريق العلاج.

عادة مص الأصبع:

تُشكّل مرحلة الطفولة المبكرة الملامح الأساسية في حياة طفلك وما سيكون عليه في المستقبل، فمن خلال فحصه لما يحيطه يشكل قاموس مدركاته، والطفل الذي ينقصه الحنان والعاطفة والحب يشعر بأنه غير مرغوب فيه، فيصاب بالاضطراب النفسي. أما الطفل الذي يجد الحب والحنان من والديه فيشعر بالسعادة والطمأنينة، فهو طفل مستقر وصحيح نفسياً لذلك امنحيه الحب والحنان.

قد يولد بعض الأطفال بمزاج عصبي محتد، ولا نعني بذلك الطفل الذي ينقصه الأدب، إنما هي ظاهرة دقيقة وخطيرة داخل الأسرة، ولعلها مشكلة لا ترجع إلى عوامل نفسية فقط بل لعوامل جسدية، ومهمة الوالدين معرفة الأسباب وفهمها ومساعدة الطفل على تجاوزها بمرونة وهدوء. وتؤكد بعض الدراسات النفسية أن الشعور بالعجز والعدوانية والعزلة والحرمان من الدفء العاطفي وراء عصبية الطفل، إلى الحد الذي يدفعه أحياناً لإتلاف الممتلكات وإيذاء الآخرين.

مص الأصبع من العادات التي يمارسها الطفل في سن مبكرة:

تعتبر عادة مص الإصبع أول العادات السيئة التي يتعلمها الطفل الرضيع سواء الإبهام أو السبابة أو غيرهما، ويرجع السبب وراء هذه العادة إلى عدم شع

الطفل من المص، حيث تقوم بعض الأمهات باختصار زمن الرضاعة باستعمالهن الرضاعات البلاستيكية التي تضخ الحليب أو زيادة عدد ثقب الحلمة البلاستيكية، وهذا ما يؤدي إلى نشوء العادة واستمرارها.

- ما الآثار السلبية المترتبة على ممارسة عادة مص الأصبع ؟

تؤدي عادة مص الإصبع إلى حدوث العديد من التشوهات في وضع الأسنان على الفكين مثل بروز الأسنان الأمامية العلوية، أو حدوث ما يسمى بالعضة المفتوحة، وتختلف نوعية هذه التشوهات تبعاً لنوع الإصبع المستعمل في عملية المص ومقدار القوة المطبقة على الأسنان والزمن، حيث أنه كلما زاد زمن تطبيق القوة على الأسنان تكون الإصابة أخطر.

- كيف نستطيع منع الطفل من الاستمرار في هذه العادة الضارة ؟

أن نحاول كسب صداقة الطفل ونفهمه أن ممارسة هذه العادة لها آثار سيئة، وذلك باتباع طرق مبتكرة تساعدنا على تخليصه من عادة مص الإصبع، كأن نقوم بعمل بطاقة مصنوعة خصيصاً للطفل مقسمة إلى قسمين لا ونعم، ليقوم الطفل باستخدامها والتأثير عليها بعدد المرات التي مارس فيها مص الإصبع في كل يوم، ونلاحظ عدد المرات في كل يوم هل هو في تزايد أو نقصان.

- استخدام طرق لتذكير الطفل بضرورة إبقاء إصبعه بعيداً عن فمه، كاستعمال حزام خاص يضعه الطفل كل ليلة، ويجب أن يعرف أن هذه الأجهزة صنعت له للتذكير وليس للعقاب.

- إذا كان يستطيع الطفل استعمال الطرق السابقة للسيطرة على هذه العادة، هنا سنضطر لاستخدام الأجهزة التي توضع في الفم لتمنعه من الاستمتاع

بممارسة عادة مص الإصبع، فهذه الأجهزة لها تأثير في تعديل وضع الأسنان الأمامية التي برزت للأمام.

- يجب تجنب الأسلوب الذي يتبعه بعض الآباء في محاولة منع هذه العادة، والذي يبدأ بالترغيب ثم السخرية ثم العقاب، فتلك الطرق تدفع الطفل إلى زيادة ممارستها بالسر.

طريقة تحميم الطفل الصحيحة:

حقيقة يمكن أن تجعل من وقت تحميم الطفل وقت ممتع لك وله، وهذا يتطلب منك التعرف على بعض الخطوات البسيطة؛ حتى يشعر الطفل بالانتعاش أثناء وبعد الحمام. ويمكن البدء في إحمام الطفل بالإسفنجة منذ اليوم الأول بعد خروجك من المستشفى، ولكن هناك طرق لاستحمام الطفل قبل سقوط الحبل السري سأعرضها في السطور القادمة حتى لا تؤلمي طفلك أثناء استحمامه.

في الشهور الأولى يستحسن أن يكون الحمام في الصباح، وقد تجدين من الأفضل أن يكون في المساء بعد أن يبدأ طفلك في الحبو، حتى ينام نظيفاً. طريقة تحميم الطفل قبل سقوط الحبل السري: لا تحممي الطفل إلا بعد أن يسقط الحبل السري، ففي الفترة التي يكون الحبل بها موجوداً يجب أن تنظفي ابنك أو ابنتك بالطريقة التالية:

- غسل وجهه يومياً.
- مسح رقبته يومياً.
- تنظيف منطقة السرة والاعتناء بها وتنظيف ومسح منطقة الحفاضة جيداً، وهذا جميعه باستخدام بشكير صغير ناعم جداً مع قليل من الشامبو الخاص بالأطفال في هذه المرحلة من العمر.

الزيوت والبودرة واللوشن غير مجذ استعمالهم حتى لا يتعرض جلده للحساسية ويعمل على إغلاق مسام الجلد الصغيرة وأيضاً إظهار البثور الصغيرة والطفح الجلدي.

خطوات قبل تحميم الطفل:

- اعلمي من لديك بالبيت أنك سوف تحمي طفلك حتى لا يتم مقاطعتك أو فتح باب الحمام أثناء استحمامه حتى لا يتعرض للبرد.
- قبل البدء بإدخاله إلى الحمام يجب عليك أن تحضري الماء الدافئ على ألا تتعدى حرارة الماء عن ٣٦ درجة مئوية.
- عند وقت الاستحمام عليك أن تراعي ألا يكون الطفل جائعاً أو متعباً، حتى لا ينام منك أثناء استحمامه، فيصعب عليك ذلك.
- تأكدي من عدم وجود مجرى للهواء وأن يكون المكان أيضاً دافئاً. قومي بتحضير الآتي قبل وقت الحمام:
- حوض به ماء فاتر (ليس ساخناً).
- المنشفة والبشكير الصغير الخاص للتنظيف.
- قطع من القطن (لتجفيف الأذن ومسح العيون).
- البانيو الصغير (الحوض).
- الشامبو والصابون الخاص بالطفل.
- إبريق الماء (الذي ستستعمليه في سكب الماء على رأس وجسد الطفل).
- ملابس نظيفة.
- دبابيس مشبك كبيرة (قد تحتاجينها في تثبيت بعض الملابس الفضفاضة على الطفل).

كيفية استحمام الطفل بالحوض :

سيشير عليك الطبيب متى يمكن لك أن تبدأي بتحميم طفلك في الحوض.

- ضعي ماء في الحوض بارتفاع ٨ سم مع اختبار درجة حرارة الماء للتأكد من أنها فاترة وليست ساخنة، وإذا لاحظت أن قاع الحوض يجعل الطفل ينزلق عليه فيمكنك أن تضعي فوقه منشفة أو قطعة من المطاط الإسفنجي لمنع الانزلاق.

- احلمي الطفل بيديك، يد تحمل الرأس والكتفين واليد الأخرى تحمل العجزين، وأنزليه برفق إلى الماء.

- وباستمرار إمساك الطفل جيداً اغسلي الجزء الأمامي من جسمه باستعمال قطعة إسفنج ناعمة وصابون الأطفال مع العناية بموضع الشايات.

- بعد ذلك اجلسيه مع سند أسفل ذقنه بإحدى يديك وباليد الأخرى اغسلي ظهره ثم اشطفيه بالماء.

- ارفعي الطفل من الحوض إلى منضدة الاستحمام مع استمرار سند الرأس والكتفين والعجزين ثم غطيه بمنشفة كبيرة وجففيه.

- بعد ذلك ادھني جسمه بالزيت ثم ذري المسحوق على المناطق الأكثر تعرضاً للاحتكاك أو الالتهاب وألبسي الطفل ملابس نظيفة. خطوات التحميم

الصحيحة لطفلك: - انزعي ملابس الطفل حتى الحفاضة ولفي الطفل بالمنشفة.

- احلمي طفلك حملة الكرة بين يديكي وذراعيكي وعليك تحميمه من رأسه على آخر إصبع في قدميه.

- كوني حذرة في حمل ابنك أثناء فترة الاستحمام فهو خفيف سريع الانزلاق.

- اغسلي وجهه ورقبته بالماء النظيف، نظفي منطقة عيونه بالمسح بدءاً من الزاوية الداخلية بقله زاوية أذنيه مع مسحهما أيضاً، مهم جداً في هذا العمر ألا تستخدمى نكاشات الأذنين للطفل بل امسحيهما بالبشكير الصغير الناعم.

- ابدأى تنظيف رأسه بالشامبو الخفيف سواء كان على رأسه شعر أو لم يكن، لكن عليك استخدام الشامبو الخالي من المعطرات، لا تضعى أكثر من نقطة أو نقطتين من الشامبو.

- افركى رأسه بخفة شديدة بأطراف أصابعك.

- اشطفي أو اغسلي رأسه من الشامبو بالماء الدافئ باستخدام الإبريق، ثم نشفي رأسه ولفيه بالبشكير الخاص به.

- اكشفي النصف العلوي من جسمه، استخدمى بشكير صغير أو سفنجة ناعمة جداً مع القليل من الصابون لتنظيف يديه وذراعيه وصدره وظهره، ثم اشطفيه بالماء، مع التأكد من أنه لم يتبق أى شيء من آثار الصابون، فبقايا الصابون تسبب الجفاف والتهيج لجلد الطفل الرقيق، ثم قومى بتجفيف هذا الجزء جيداً.

- اكشفي النصف السفلي من جسم الطفل وابدأى برجليه، مع مراعاة تنظيف ما بين أصابعه، ثم نشفي ما بين أصابعه جيداً.

- وأخيراً تنظيف منطقة الحفاضة إذا كان مولودك ذكراً ومختوناً حديثاً فلا تستخدمى الصلبن فى هذه المنطقة نهائياً حتى يلتئم جرحه، ونظفي المنطقة التى على جوانبها والمحيطة بها، أما إذا كان المولود أنثى، فنظفي المنطقة الحساسة من الأمام إلى الخلف حتى لا تتقل الأوساخ، مهم جداً أن تتعاملى بلطف مع هذه المنطقة فهى حساسة جداً.

نصائح بعد الانتهاء من وقت الاستحمام:

- قبل أي شيء عليك أن تقومي بإلباس طفلك ولفيه جيداً حتى لا يبرد.
- وآخر شيء بعد انتهاء الحمام وإرضاعه ونومه، افرغي البانيو الصغير من الماء ونظفيه جيداً ثم عرضيه للهواء، حتى لا يكون مصلواً للتلوث.

حمام الزيت:

إذا كان الطفل صغير الحجم، فقد يشير عليك الطبيب باستعمال حمام الزيت بدلاً من حمام الإسفنج، وفي هذه الحالة نتبع نفس الطريقة كما في الحمام السابق مع إحلال الزيت الفاتر الخاص بالأطفال محل الماء والصابون.

طريقة تنظيف الوجه والأذن والأنف:

- ضعي الطفل فوق منضدة الاستحمام أو على منضدة مغطاة بمنشفة كبيرة. - غطي الطفل بمنشفة كبيرة ثم نظفي أنفه وأذنه الخارجية بلطف بقطع من القطن بعد استحمامه مع التأكد من عدم إدخال قطع القطن لأبعد مما يصل إليه بصرك.

- بعد ذلك اغسلي وجهه بالماء النقي مستعملة قطعة من القماش اللين ولا تستعملي الصابون طيلة الشهور الثلاثة الأولى.

- تجنبي غسل الفم من الداخل.

- امسحي عيني طفلك بقطعة من القطن مبتدئة من الركن الداخلي إلى الخارج ثم جففي الوجه بالزيت.

العناية بأسنان طفلك

في أي سن بالتحديد تستطيع الأم أن تبدأ العناية بأسنان طفلها ؟

يعتقد البعض أن العناية بصحة الفم والأسنان للأطفال تبدأ عند بداية ظهور الأسنان لديهم، وهذا بالطبع خطأ كبير، لأن العناية بالأسنان يجب أن تأخذ اتجاهين:

الأول: العناية ببناء الأسنان وتشكيلها.

الثاني: العناية بنظافة الأسنان منذ بداية بزوغها وسلامة بقائها لأطول مدة ممكنة. وعن الحديث عن الجانب الأول وهو بناء الأسنان، فإن الأم هي المسؤولة الأولى عنه، ويجب أن تبدأ الاهتمام منذ بداية الحمل، وذلك عن طريق تناول تغذية جيدة، أي يجب أن تتناول طعاماً متوازناً وصحياً ومتنوعاً يشمل على كافة العناصر الغذائية وأن يحتوي علي الفواكه الطازجة والخضار والحليب والزبد والمياه المعدنية والفيتامينات التي يجب أن تدخل الجسم إما عن طريق الغذاء أو الدواء (الفيتامينات)، لأن الأسنان اللبنية تتشكل منذ الشهر الرابع داخل الرحم وتستمر عملية تكوينها، فتبدأ أسنان الجنين الأولى أو الأسنان اللبنية في البزوغ من خلال اللثة، وهي القواطع الوسطى السفلية، تليها بعد قليل القواطع الوسطى العلوية. وبالرغم من أن جميع الأسنان اللبنية والبالغ عددها ٢٠ عادة ما يكتمل ظهورها حتى عمر ثلاث سنوات تقريباً، ويكون الطفل بذلك قد وصل إلى مرحلة الانتهاء من تشكيل جذور الأنياب، وعند ولادة الطفل تبدأ الأسنان الدائمة في التشكل إلى أن يصل الإنسان إلى عمر ٢٥ سنة، حيث تتشكل جذور الرحى الثالثة (ضرس العقل)، فأنصح الأمهات بضرورة الاهتمام بغذاء الطفل وتنويعه والاهتمام بنظافة أسنانه، وتعيده على زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري لمتابعة حالة صحة فمه وأسنانه أولاً بأول.

وكما قلت تبدأ أسنان الأطفال في التكون قبل الولادة، وتبزغ في وقت مبكر لا يتعدى الشهر الرابع من عمر الطفل، إلا أنها تختلف في سرعة وترتيب

بزوغها، فيجب أن تبدأ العناية بصحة الفم بعد ولادة الطفل بفترة وجيزة، يجب تنظيف اللثة بعد كل رضاعة، يمكنك بدء غسل أسنان طفلك بالفرشاة بمجرد ظهورها.

كما يجب دائماً تنظيف لثة طفلك بعد كل رضاعة، وذلك بمسح اللثة بقطعة من القماش أو الشاش النظيف والرطب، وعلى الأهل تنظيف أسنان أطفالهم بالفرشاة يومياً باستخدام فرشاة أسنان ناعمة ومبتلة وكمية قليلة من معجون أسنان يحتوي على الفلور لا تتعدى حجم حبة البازلاء. إذا تطلب الأمر إعطاء طفلك زجاجة الرضاعة عند القيلولة أو النوم ليلاً، فيجب عدم ملء الزجاجة بالحليب الطبيعي أو الصناعي أو العصائر، وذلك لمنع النخر المبكر لأسنان الطفل. قد يوصي طبيب أسنانك بعمل جلسات علاج بالفلورايد على فترات منتظمة من أجل تقوية المينا ومقاومة النخر.

الأسنان اللبنية :

يبدأ أول قسم من الأسنان بالظهور في معظم الأحيان ما بين ٥ إلى ٨ أشهر بعد الولادة، وقد تظهر أبكر بقليل أو بعد هذه المدة بقليل ولكن لا تقلقي لهذه الحالة إذا كان طفلك بصحة جيدة. وإذا ظهر على الطفل بعض الأعراض مثل: سيلان في اللعاب والشعور بالضيق والرغبة في عض كل ما يقع بين يديه؛ فهذا يعني أنه على وشك أن يظهر القسم الأول من أسنانه (يمكنك وضع إصبعك على لثته فتشعرين بهم)، أعطه شيئاً ليعضّ عليه مثل : حبة جزر، قطعة بسكويت أو عضاضة مطاطية. وعليك إدراك العلاقة القوية بين الأسنان والفلورايد.

بغض النظر عن الفترة الزمنية التي تظهر فيها المجموعة الأولى من الأسنان، فإن الأسنان الدائمة تكون مختبئة في أنسجة اللثة، ولهذا وحتى تحافظي على إبقاء أسنانه صحية وخالية من التسوس عليك بتزويده بمواد كافية تحتوي على الكمية اللازمة من الفلورايد.

تغذية الرضيع من سن ثلاثة أشهر إلى السنة:

التغذية السليمة هي التي تبني جسم طفلك، وتعطيه الصحة، ولكي تصلي بطفلك لبر الأمان عليك أن تتعرفي على نوع الغذاء المناسب له في كل مرحلة عمرية، فلكل سن متطلباته من الغذاء حسب احتياجات تكوين الجسم، وتعد الأشهر الأولى من عمر طفلك هي أهم مراحل نمو الطفل؛ لذا يجب عليك الاهتمام بنوعية الغذاء المقدمة له.

وهذه قائمة بأنواع المواد الغذائية التي يمكن أن يتناولها الطفل الرضيع بداية من ثلاثة أشهر حتى الشهر الثاني عشر أي العام الأول من عمره:

قائمة الطعام حسب كل شهر:

الشهر الثالث: الزبادي بدون وجه (بدون دسم).

الشهر الرابع: ١- عصائر: برتقال . طماطم . تفاح (١/٢ كوب فقط). ٢- حبوب: أرز مسلوق ، مهلبية ، بسكويت ، سيرلاك. ٣- فاكهة: تفاح، كمثرى (مسلوق ومهروس بدون سكر).

الشهر الخامس: - أرز ، عدس أصفر مسلوق. - حساء خضروات (جزر ، بطاطس ، كوسة/ على ماء). - موز مهروس. - جبن نستو (مطبوخ).

الشهر السادس: - صفار بيض مسلوق. - بطاطس مسلوقة ومهروسة. - حساء خضار على مرقة. - أرز باللبن.

الشهر السابع: - صدر دجاجة (تضرب في الخلاط مع حساء الخضار أو تهرس جيداً معه). - كبدة الدجاج. - فول مدمس مهروس. - قمح (بليلة) باللبن مضروبة في الخلاط.

الشهر الثامن: - بطاطس محمرة. - موز مهروس باللبن. - لبن بقر صافي ٢/١ كوب، أو شاي + لبن بنسبة + سمك (قطعة حجم البيضة فقط). - أرز مطبوخ عادي.

الشهر التاسع: - البيضه كاملة. - خبز أبيض (فينو). - جبن أبيض ملح خفيف.

الشهر العاشر: - لحم أحمر مسلوق ثم يقطع إلى قطع صغيرة بالسكين. - بيض مقلي (زيت ذرة).

الشهر الحادي عشر: - لحم مفروم يشكل أصابع يحمر مثل الكفتة في زيت ذرة.

الشهر الثاني عشر: - أكل الأسرة (أرز، خضراوات مطبوخة).

ملحوظة: يمكن إضافة السمك المسلوق والجبن القريش منذ الشهر السادس.

الفضام

التغذية الجيدة للطفل لعنصر مهم لنمو جسده بشكل سليم وقوي، وخاصة في الفترة التي تحاول الأم فطام طفلها، وإعطاءه غذاء تعوضه فيه عن لبن ثديها، ويجب على الأم أن تعرف أن أفضل سن لفطام الطفل، هو بعد إتمامه عامه الثاني، وأن الصبر والنظام مهمان في فطام الطفل، فهذه الخطوة ليست بالسهلة على الطفل.

هناك بعض الملاحظات الهامة عند إدخال الطعام الجديد للطفل (فطامه)، ومنها:

- عدم إعطاء الطعام الجديد بكميات كبيرة مرة واحدة ويجب مراعاة التدرج.
- عدم إعطاء الطفل أكثر من صنف جديد في المرة الواحدة.
- عدم إجبار الطفل على الطعام، فإذا رفض الطفل صنفاً من الطعام يجرب صنفاً آخر.
- يُعطى الطعام بالكوب والملعقة، ويفضل عدم استخدام الرضاعة إذا كان يرضع لبن الأم.

- لا تُعطى الوجبات بين الرضعات ولكن تُعطى بدلاً منها، فالهدف هو إحلال الوجبة محل الرضعة.

- يجب تدفئة الطعام قبل إعطائه للطفل.

- يجب الإقلال من الطعام المملح ويمنع إعطاء التوابل والطعام الدسم.

- يجب ألا نحاول إدخال صنف جديد أثناء مرض الطفل أو عند تطعيمه.

- يجب غلي الماء الذي يُعطى للطفل في السنة الأولى من عمره.

- يجب إعطاء فرصة للطفل أن يتعلم استعمال الكوب بنفسه من الشهر السادس.

- ما هي أول الأطعمة التي يجب أن أقدمها لطفلي؟

- الحبوب هي أفضل ما يمكن تقديمه للطفل في البداية، وحبوب الأرز تعد أقل الحبوب في احتمال التسبب في الحساسية.

- يمكنك أيضاً تجربة الخضراوات والفواكه المهروسة جيداً.

- خففي الحبوب والخضراوات أو الفواكه المهروسة بالماء الدافئ، ثم صفيها من الألياف لأنها صعبة الهضم.

- احرصي على أن يكون قوام الأطعمة المقدمة لطفلك رقيقاً جداً حتى يسهل على طفلك بلعها.

- عندما يتمكن طفلك من تناول الطعام، يمكنك زيادة سمك قوام الطعام تدريجياً.

- ماذا إذا لم يحب طفلي نوعاً معيناً من الطعام؟

- تتغير براعم التذوق عند الطفل كل أسبوعين أو ثلاثة، لذلك حاولي تقديم الطعام الذي يرفضه طفلك مرة أخرى له بعد بضعة أسابيع، فقد يقبله.

- كذلك تتغير براعم التدوق عند المرض، فلا تحاولي تقديم أطعمة جديدة له وهو مريض.

فقدان الشهية عند الأطفال:

هذه المشكلة شائعة جداً بين الأطفال خصوصاً بين العام الثاني والخامس من العمر، وتساهم الأم دون أن تدري مساهمة كبيرة في إيجاد وإبقاء هذه المشكلة وذلك بإظهار قلقها وشكواها الدائمة، غالباً أمام طفلها من أن أكله غير كاف، وفي كثير من الحالات يكون الطفل موضع الشكوى موفور الصحة، وقد يكون أكثر وزناً مما ينبغي لسنه.

وقد يصبح البيت بجميع من فيه مشغولاً بطعام الطفل وشهيته، ويحاول الجميع إقناعه أن يأكل زيادة عما يفعل، يحاولون ذلك بالترغيب حيناً وبالشدّة والتهديد حيناً آخر، وفي أغلب الأحيان لا يعطي هذا الجهد أية نتيجة، بل ربما يعطي نتيجة عكسية فيقلل من شهية الطفل للطعام.

أسباب فقدان الشهية :

- ١- كره الطفل لأصناف الطعام التي تقدمها له الأم.
- ٢- إصرار الأم على أن يأكل الطفل كمية من الطعام أكثر مما يستطيع.
- ٣- طريقة معاملة الأم لطفلها.
- ٤- تشديد الوالدين على الطفل أن يتبع آداب المائدة كما يمارسونها هم.
- ٥- الشعور بالذات والسلبية.
- ٦- أن يكون الطفل مصاباً بالأنيميا وتكون هي السبب الرئيسي لفقدان الشهية.

٧- تناول الحلويات، وهذه الأطعمة تحتوي على مواد صناعية تفسد الهضم وتؤدي إلى الشعور بالامتلاء، كما أن هذه الأطعمة ليس لها أية قيمة أو فائدة غذائية.

٨- عدم تناول الطفل لوجبة الإفطار (ولو وجبة خفيفة).

٩- عدم شعور الطفل بالسعادة.

١٠- ربط الطعام بمحادثة غير سعيدة.

١١- عدم تمتع الطفل بقسط كاف من الرياضة والهواء النقي.

علاج فقدان الشهية :

١- يجب أن تراعي الأم ميول الطفل فيما يقدم له من أصناف الطعام، ما يجب منها وما يكره.

٢- عدم إرغام الطفل على أكل الطعام هو أهم أسباب فقدانه الشهية للطعام وعلى الوالدين أن يدركا أن أطفالاً مختلفين قد يكون لديهم قدرة مختلفة على الأكل، بعضهم يأكل كثيراً وبعضهم يأكل قليلاً، لذا يجب الامتناع عن إجبار الطفل على أكل أنواع معينة أو كميات محددة من الطعام.

٣- يجب أن يسمح لمطفل كلما كان ذلك ممكناً أن يساعد نفسه في عملية تناول الطعام.

٤- يجب أن تقدم أنواع الأطعمة المختلفة للطفل في سن مبكرة.

٥- يفضل ألا يُعطى للطفل شيئاً يأكله بين وجبات الطعام المختلفة.

٦- يجب أن يكون الطعام الذي يقدم للطفل جذاباً من حيث الشكل والمذاق.

٧- يفضل ألا يتناول الطفل طعامه وحيداً بل يتناوله مع الآخرين.

٨- هناك بعض الأدوية المتوفرة الآن بالصيدليات لعلاج فقدان الشهية عند الأطفال، ويمكنك استشارة الطبيب أو الصيدلي عن هذه الأدوية.

- يكره طفلي أن أطعمه بنفسه فماذا أفعل؟

- يجب أن يستمتع الطفل بوقت الطعام، لذلك ساعديه على هذا، حاولي تقديم الطعام له بطرق لطيفة باستخدام الأطباق والملاعق الملونة.

- اتركه يطعم نفسه إذا كان يرغب في ذلك وكوني مستعدة للفوضى التي ستحدث.

- أعطيه ملعقة واركبه يلمس طعامه، فالأطفال يتعرفون على الطعام من خلال هرسه.

- لا تحاولي إطعامه أكثر من اللازم، قدمي له الطعام المغذي واركبه يحدد الكمية التي يرغب في أكلها، فالأطفال بالغريزة يأكلون عندما يجوعون ويتوقفون عن الطعام عندما يشبعون، فحاولي إبقاء هذه الغريزة لدى طفلك.

- غيري كل شهر أنواع الأطعمة التي تقدمينها له، لأن الأطفال يشعرون بالملل ويحتاجون للتنوع.

- تذكري كذلك أن الطفل يجب أن يشعر بالجوع لكي يأكل، فلا تستمري في إعطائه ملاعق قليلة من الطعام على مدار اليوم.

- حددي مواعيد للوجبات ولا تعطيه طعاماً بين مواعيد هذه الوجبات.

- أخيراً، دعي طفلك ينضم إلى مائدتك أثناء الطعام، حتى يتطلع إلى تناول الطعام مع بقية العائلة.

إليك إرشادات عامة لتقديم الأطعمة لطفلك:

تجنبي الآتي قبل سن سنة:

- اللبن البقري.
- بياض البيض.
- الفراولة.
- الشيكولاتة.
- الفول.

تجنبي الآتي قبل سن ٣ سنوات:

- الأطعمة التي قد تؤدي إلى اختناق الطفل مثل:
- الفشار.
- حبات العنب (قطعي الحبة إلى ٤ أرباع قبل تقديمها للطفل)
- الجزر غير المطهي.
- الحلويات الصلبة (البمبوني) والمصاصات.

تجنبي الآتي قبل سن ٥ سنوات:

- المكسرات.
- إذا كان أحد أفراد أسرتك يعاني من إكزيما (حساسية) ربو، أو أي نوع من أنواع الحساسية، استشيري طبيبك قبل إعطاء الطفل منتجات الألبان مثل الزبادي والجبن لأنهما قد يسببان له حساسية.
- لا تضيفي ملح أو سكر لطعام الطفل، لأنك إذا فعلت ذلك فإنك تحفزين حاسة طفلك لتذوق الأطعمة الحلوة والمملحة، مما قد يؤدي فيما بعد إلى مشاكل زيادة الوزن، مشاكل في الأسنان، أو ضغط دم مرتفع.

الطفل النحيف:

نسمع كثيراً من الأمهات يشكون من ضعف الشهية عند أطفالهن ووجوههم الشاحبة ومظهرهم النحيف، والحقيقة هي أن الأطفال في مراحل النمو يزداد طولهم أسرع من ازدياد وزنهم، ولأنهم كثيرو الحركة واللعب فتقل رغبتهم في تناول الطعام لانشغالهم باللعب، فتكون النتيجة هي النحافة.

وعليك إعطاء الطفل الأغذية الغنية بالطاقة والسعرات الحرارية من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات للمحافظة على نموه العقلي والجسدي، وذلك لتعويض المفقود من الجسم من طاقة ناتجة عن كثرة الحركة، ومن المحتمل أن يكون الطفل له شهية جيدة ولكن وزنه لا يزيد، فعليك أن تتأكدي من خلو جسده من الديدان مثل الإسكارس والدودة الشريطية وغيرها، فهي تقلل من شهية الطفل وتتطفل على غذائه.

والنحافة عند الأطفال تكون وقتية، ومع الاهتمام بالتغذية السليمة سوف يزيد الوزن وتختفي النحافة، وأنصح جميع الأمهات بالتالي:

- عدم الضغط على الأطفال من أجل تناول الطعام، فقد يسبب الضغط مفعولاً عكسياً بحيث يكرره الطفل الطعام، بل قومي بالحديث معه وترغيبه وعرض نوع واحد فقط وليس أكثر من نوع، فبهذا سوف ترهقين نفسك، فالطفل إن لم تكن له شهية للطعام لن يأكل حتى لو أحضرتي له ٧ أنواع فأكثر.

- إعطاء الطفل كميات من البروتينات للمحافظة على نموه وخاصة الألبان والبيض واللحوم والبقوليات.

- إعطاؤه الكثير من المواد النشوية لمدة بالطاقة اللازمة من أجل حركته الزائدة.

- إعطاؤه الفيتامينات الضرورية بعد استشارة الأخصائي وخاصة فيتامين ب المركب الفاتح للشهية الموجود في الخميرة - الكبد - اللحوم - الموز - عصير الطماطم، ويفضل المصادر الطبيعية عن الدواء.

- احتفظي في مطبخك بالأغذية المفيدة له مثل حبوب الإفطار والمكسرات والفواكه المجففة لتكون له بديلاً عن الشيبسي والشيكلات عند الإحساس بالجوع ويمكن إعطاؤه قطعة من الشيكلات بعد تناول وجبة خفيفة كساندويتش جبنة.

- عدم تقديم أنواع الحلوى الملونة لطفلك أو المشروبات الغازية وعدم تواجدها في منزلك هي الخطوة الأولى، وإقناعه بضررها مراراً سوف يخزن عقله الباطن هذا ويقل ميله لها إلا في أقل الحدود كالمناسبات.

- المواظبة على ساعات النوم لراحته ونموه.

- عودي لطفلك على صحن الخضراوات والفواكه الطازجة في ساعة معينة كل يوم (مثلاً وقت المغرب) حتى يرث العادات الغذائية الصحيحة.

وتذكري عزيزتي الأم أنك أنت القدوة لطفلك، فعاداتك الغذائية تورث لطفلك.

الطفل البدني:

- ما هي السمنة أو البدانة عند الأطفال؟

البدانة تعني وجود الكثير من الدهون أو ما يسمى النسيج الشحمي في جسم الطفل، ويكون الطفل بدينًا إذا زاد وزنه أكثر من ٢٠ ٪ عن الوزن المثالي عند الأطفال من نفس العمر والطول. وتنجم البدانة إما عن زيادة عدد الخلايا الدهنية في جسم الطفل أو عن ازدياد حجمها، ولا يجوز إطلاق الحكم بالبدانة على الطفل بملاحظة الوزن فقط، بل يجب أخذ الطول بعين الاعتبار، فكل طفل

طويل القامة سيكون أكثر وزناً من الطفل الأقل طولاً، فمقارنة الوزن بالنسبة للطول هي التي يمكن من خلالها معرفة ما إذا كان الطفل بديناً أم لا، وهو ما يعرف بالكتلة الجسدية أو ال BM .

يتم تحديد كتلة جسم الطفل بإجراء المعادلة التالية:
الوزن (بالكج)/مربع الطول (بالمتر)، وتقارن النتيجة بالمخططات الخاصة بالأطفال، فإذا كانت النتيجة فوق المعدل الطبيعي يكون الطفل بديناً.

- لماذا يصاب أولادنا بالسمنة؟

تشارك عدة عوامل في حدوث البدانة عند أطفالنا:
أولاً : العامل الوراثي : يذهب الطفل للإصابة بالبدانة، فإذا كان أحد الأبوين أو كلاهما بديناً فسيكون الطفل معرضاً للبدانة.

ثانياً : العامل الغذائي : كثرة تناول المواد الدهنية والسكرية، وهذا شائع في مجتمعاتنا.

ثالثاً : العامل النفسي : كبعض حالات القلق النفسي أو الاضطراب العاطفي المرافق للجو الأسري المشحون بالمشاكل، فإنه يدفع بعض الأطفال إلى الإفراط في تناول الطعام.

رابعاً : العامل الفيزيائي : كقلة الحركة والنشاط، ونسيان أن الرياضة يجب أن تكون من يوميات كل فرد في المجتمع منذ صغره إلى مماته.

خامساً : العامل الاجتماعي : ويتمثل في :

١ - الإلحاح الشديد من بعض الأمهات: كي يتناول الطفل أكثر وأكثر من الطعام ظناً منهن أن الوجه المنضج والأرداف الممتلئة والبطن النافرة، دليل صحة وعافية.

٢- الإعلانات التجارية : التي تصور للطفل أن كثرة تناول الكريمات والحلويات والبسكويت والمشروبات الغازية، وكذلك العصائر تؤدي إلى القوة والجمال والفرح والابتهاج.

- هل للبدانة من خطورة ومضاعفات عند الطفل؟

نعم.. فهناك مضاعفات نفسية ومرضية نلخصها فيما يلي :

١- مظهر الطفل غير الجليل بالنسبة لأقرانه يترك في نفسه أثراً سلبياً في كثير من الأحيان.

٢- قلة الحركة وصعوبتها مما يجعله بطيء المشي لا يقوى على الركض واللعب بشكل طبيعي كرفاقه.

٣- تشوهات في الركبتين والقدمين مع آلام أحياناً.

٤- تشوهات في العمود الفقري.

٥- ارتفاع الضغط الشرياني.

٦- التأهب للإصابة بالجلطات القلبية مستقبلاً.

٧- ضيق في التنفس أثناء المشي وتعب، مما يحد من حركته أكثر.

- هل من وقاية من الإصابة بالبدانة؟

نعم .. ويكون ذلك باتباع النصائح التالية :

١- تجنب زيادة وزنك وزيادة مفرطة أثناء الحمل: فهذه الزيادة تؤهب لولادة طفل زائد الوزن، (وزنه أكثر من ٤ كجم)، وهؤلاء الأطفال معرضون بدورهم للإصابة بالبدانة أكثر من غيرهم.

٢- أرضعي وليدك من الثدييك : فالرضاعة الطبيعية خير وقاية من البدانة، إذ أن حليب الثدييك يجنب طفلك الأخطاء الغذائية التي تحدث أثناء إعطائه الحليب

الصناعي، وهذه الأخطاء الغذائية تعد كالتغذية المفرطة الزائدة الكمية، والتي تتسبب في حدوث البدانة عند الرضع، وإذا ما حدثت البدانة في الرضيع يصعب التخلص منها فيما بعد.

٣- عودي طفلك منذ نعومة أظفاره اتباع القواعد الصحية أثناء تناول الطعام: فيأكل في مواعيد منتظمة، ويأكل بهدوء، ويتعلم كيف يمضغ الطعام جيداً في فمه قبل البلع، ولا يكتر من شرب العصائر والمشروبات الغازية أثناء الطعام، وينظف أسنانه بعد الطعام بالفرشاة والمعجون، ويكون ذلك بمثابة إغلاق الفم عن الأكل حتى تحين الوجبة التالية.

٤- عوديه أيضاً من نعومة أظفاره كثرة تناول الخضراوات والفواكه: بدلاً من تعويده تناول البسكويت والكيك والشيكولاتة والسكريات والحلويات، فيجب أن تعلمي أن هذه الأطعمة غير ضرورية لنموه وصحته وعافيته، وإذا ما تناولها الطفل بكميات كبيرة ومتكررة تنقلب سحوماً ضارة وممرضة.

٥- عوديه عدم خلط الأطعمة من نفس الفصيلة: فلا يجمع بين الأرز والبطاطس في وجبة واحدة ولا الأرز مع الخبز، كذلك يمتنع عن أكل الموالح مع السكريات في نفس الوجبة.

٦- اجعلي الرياضة من برنامجك اليومي مثل الأكل والشرب، يجب أن تدخل الرياضة في ثقافة الطفل حتى يحافظ عليها طيلة حياته، فيصون جسده من الأمراض ويحافظ على رشاقته ونشاطه.

- إذا كان طفلك بديناً.. فما العمل يا ترى؟

أولاً : استشارة الطبيب ضرورية: حتى ينفي وجود أمراض عضوية مسببة للسمنة.

ثانياً : لابد من وضع نظام صحي غذائي ذي سعرات حرارية منخفضة، وذلك تحت إشراف طبي من فترة لأخرى، وهذه الأنظمة الغذائية أساسها : ١ - تخفيف الدسم في الطعام.

٢ - الإقلال من السكريات البطيئة الامتصاص، والموجودة في الأرز والبطاطس والمكرونه، والإقلال من السكريات السريعة الامتصاص كالسكر والشيكولاتة والكيك والبسكويت والحلويات.

٣ - تناول كمية كبيرة من الخضراوات والفواكه أثناء الوجبات.

٤ - الابتعاد عن تناول المكسرات.

٥ - التوقف عن شرب المشروبات الغازية التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات، ولا بأس بتناول كمية قليلة من المشروبات الغازية الخالية من السكريات على فترات متباعدة.

٦ - الامتناع عن تناول الوجبات السريعة كالهمبرجر والشييسي والبطاطس المقلية، فهذه المأكولات تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

٧ - لابد من ممارسة الرياضة وزيادة الحركة والنشاط، كالمشي وركوب الدراجة ولعب الكرة والسباحة وغيرها، فالحركة تحرق الكثير من السعرات الحرارية المتجمعة عند الطفل.

الطفل المنغولي

من هو الطفل المنغولي؟ هو طفل متأخر في النمو العقلي والجسماني، وهو أكثر عيوب الكروموزومات حدوثاً في الأطفال، فهو يظهر في طفل من كل ٦٥٠ مولوداً في المتوسط، ويحدث هذا المرض نتيجة وجود نسخة زائدة من كروموزوم رقم ٢١ في الطفل، ففي الطفل الطبيعي توجد الكروموزومات على هيئة أزواج عددها ٢٣ زوجاً، وبالتالي يكون إعلانات العدد الإجمالي ٤٦، أما في حالة الطفل المنغولي فيكون العدد ٤٧ نتيجة وجود النسخة الزائدة من الكروموزوم رقم ٢١.

أسباب ولادة الطفل المنغولي :

ليس هناك سبباً مؤكداً لحدوث هذا المرض، وحوالي ٩٨ ٪ من هؤلاء الأطفال يكون المرض نتيجة طفرة أو خطأ في انقسام الكروموزومات سواء في البويضة أو الحيوان المنوي. ولكن هناك بعض العوامل التي قد تسبب ولادة طفل منغولي، مثل زيادة سن الأم عن ٣٥ سنة أو تعرض الأم في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل للأشعة أو الإصابة ببعض الفيروسات. أما عن ال ٢٪ من

الحالات فتكون نتيجة أسباب وراثية من الأم أو الأب، وفي هذه الحالة قد يحدث تكرار لنفس الحالة إذا لم تتخذ الطرق السليمة للوقاية.

أنواع الطفل المنغولي :

لا يمكن تحديد نوع الطفل المنغولي إلا بعمل تحليل كروموزومات وتوجد ثلاثة أنواع من الطفل المنغولي :

النوع الأول: النوع الشائع غير وراثي ويمثل حوالي ٩٥ ٪ من الحالات، ويكون عدد الكروموزومات في هذه الحالة ٤٧ .

النوع الثاني: وهو غير وراثي أيضاً ويمثل حوالي ٣ ٪ من الحالات، ويكون للطفل في هذه الحالة نوعان من الخلايا، بعضها يحتوي على ٤٧ كروموزوماً والآخر يحتوي على العدد الطبيعي للكروموزومات وهو ٤٦ .

النوع الثالث: ويمثل حوالي ٢ ٪ من الحالات فهو النوع الوراثي، والذي ينتج من وجود عيب في كروموزومات الأم أو الأب.

- هل هناك دلالات على الطفل المعاق ؟

تستطيع أي أم معرفة ما إذا كان طفلها معاقاً أم لا قبل التوجه لأي طبيب مختص، من خلال بعض الملاحظات، ومنها:

١ - إذا كان الطفل لا يتنبه إلى أي صوت عال وليس لديه أي رد فعل انعكاسي.

٢ - إذا كانت جغرافيا كف اليد مختلفة عن الكف العادي.

٣ - شكله العام يميل إلى الشكل الياباني.

٤ - شكل الإصبع الكبير للقدم يبدو على شكل رجل البطة، أي بعيداً عن جاره.

٥ - خلفية العنق عريضة إلى حد ما.

- كيف تكتشف الأم أن مولودها منغوليا؟

يشير أطباء الأطفال إلى أن الأم تستطيع أن تكتشف ما إذا كان المولود منغولياً أم لا بطريقة علمية سليمة، بعدها عليها أن تتوجه إلى أقرب طبيب متخصص للأطفال، وذلك عندما تلاحظ أن:

١. شكل العين مسحوبة مثل . الياباني . لفوق أو تحت .

٢. المسافة بين العينين تكون كبيرة ومبطوطة .

٣. الأذن منخفضة عن مستوى العين، وكبيرة أو صغيرة أو بها تشوهات .

٤ . جغرافيا الكف يوجد بها خط واحد فقط .

٥ . أصابع القدم الأولى والثانية المسافة بينهما كبيرة .

٦. حجم الفم صغير جداً ، وعادة يكون اللسان خارج الفم .

٧. الطفل قابل للعدوى والنزلات الشعبية المتكررة .

الوقاية :

بالطبع تكون الوقاية أفضل من العلاج، لذلك ننصح بإجراء التحليل الثلاثي أثناء الحمل في الأسبوع العاشر، وهو تحليل دم بسيط ويجب إجراؤه لكل السيدات الحوامل بغض النظر عن السن أو التاريخ العائلي السابق، أما إذا كان لدى الأسرة طفل منغولي، ثم حدث حمل جديد، فيجب في هذه الحالة عمل تحليل للسائل الأمنيوسي للتأكد من عدم تكرار الحالة، مع ملاحظة أنه لا يمكن تشخيص الطفل المنغولي بالموجات فوق صوتية (السونار).

العلاج :

علاج الطفل المنغولي يحتاج لوقت طويل وتعاون بين كل أفراد الأسرة مع الطبيب، ويختلف العلاج من طفل لآخر، ولكن أهم أنواع العلاج هي المتابعة مع طبيب الوراثة والتدخل المبكر لتنمية قدرات ومهارات الطفل، وقد يحتاج بعض الأطفال لجلسات تخاطب.

ونستطيع مع التدريب والعلاج أن نصل بالطفل إلى درجة معقولة من الفهم والاستيعاب ثم التعليم بعد ذلك. ومعنى آخر فكلما كان الاهتمام بالطفل أكثر بغض النظر عن نوعه (ذكراً أم أنثى) تكون النتيجة أفضل بإذن الله.

الطفل التوحيدي:

التوحد حالة من الاضطراب النفسي تصيب حوالي ٢% من الأطفال، تؤدي إلى تدهور نمائي شديد لدى الأطفال في المهارات الاجتماعية واللغوية ومهارات الاتصال غير اللفظية، ويتعدى حدوث هذه الحالة لدى الأطفال الذكور أربعة أضعاف حدوثها لدى الإناث، إلا أن شدتها لدى الإناث تكون أكبر من الذكور، حيث يبدأ الاضطراب في سن مبكرة خلال الثلاث سنوات الأولى من العمر.

وما يميز اضطراب التوحد هو فشل الطفل في عمل علاقة مع والديه أو مع الآخرين، ويبقى في عزلة اجتماعية شديدة تصاحبها عدم القدرة على التركيز في أي شخص أو أي شيء، كما أنه لا يستجيب عاطفياً، ولا يملك القدرة على إعطاء المتطلبات العاطفية.

ويلاحظ الأطباء نتيجة لذلك حالة من تأخر الكلام لدى الطفل، أما إذا كان الكلام طبيعياً فيكون تكراراً وإعادة لكلام الغير مثل صدى الصوت، بإيقاع غير حساس يرافقه الكثير من العيوب اللفظية واللغوية الأخرى.

كما يلاحظ على الطفل المصاب أثناء فترة الرضاعة عدم التفاعل الاجتماعي، حيث يكون غير موجود أو متأخراً، كما لا يأخذ الطفل وضع الاستعداد عندما يقوم الآخرون باحتضانه، فيما يفضل أن يكون بمفرده في بيئة ثانية مع أعباءه المحبة أكثر من وجوده مع الأشخاص. وإذا ما فقد الطفل هذه الظروف أو تغيرت، فإنه يندفع في رد فعل غاضب، حيث يلقي نفسه على الأرض تارة، أو يخط رأسه بالحائط تارة أخرى.

أما التلاصق أو التواصل البصري في هؤلاء الأطفال فيكون قليلاً جداً أو منعدماً، ويتصف هؤلاء بعدم المبالاة لمحاولات الآخرين في إدماجهم ضمن جماعات اللعب، إضافة إلى قلة استجابتهم للألم ونقص الاستجابة للوضوء العالية، وهنا يرى الخبراء السلوكيون ضرورة احترام سلوك الأطفال المعتمد بطريقتهم وحسب طبيعتهم.

ومن الملاحظ أن الطفل التوحدي يعبر بأفعاله أكثر بكثير عما يستطيع التواصل بالكلمات، كما أن بعضهم يتصفون بالتوتر وقلة الهدوء، والبعض الآخر أصحاب ميول عدوانية وتخريبية بما في ذلك إيذاء النفس.

ويرى العلماء أنه لا يوجد علاج معتمد للتوحد، ولكن هناك وصفات مختلفة حسب اختلاف الحالة، وأن هذه العلاجات قد تصلح لأشخاص ولا تصلح لآخرين، إلا أن الوسيلة الأفضل لمساعدة هؤلاء الأطفال تعتمد في الأساس على تكوين علاقة معهم تضمن الاستمرار في التواصل. ويرتكز العلاج

الذي يقوم به الخبراء السلوكيون على المتابعة لحالة هؤلاء الأطفال وعلى أسلوب التواصل معهم، حيث أن أهم خطوات العلاج هي المقدرة على تكوين اتصال بين عالم الطفل الخيالي وعالمه الحقيقي. ومهما كانت طريقة العلاج، إلا أنه من الضروري العمل على وضع خطة علاجية خاصة بكل شخص لتقابل احتياجاته المتفردة.

مرحلة الحبو عند الطفل

تعد مرحلة الحبو أو الزحف هي طريقة الطفل الأولى للتحرك بحرية وحده تبدأ مراحل الحبو التقليدية بأن يتعلّم الطفل كيف يحفظ توازنه على يديه وركبتيه. بعدها، يتعلّم كيف يتحرك إلى الأمام والخلف بهذه الوضعية عبر دفع ركبتيه.

- متى يتمكن الطفل من الحبو (الزحف) ؟

يتعلّم معظم الأطفال الحبو أو الزحف ما بين الشهرين السادس والعاشر من العمر، ويأتي ذلك بعد أن يتقن الطفل الجلوس وحده من دون الاستناد إلى شيء ما، وهناك أطفال لا يوحفون، وعوضاً عن ذلك ينزلقون على البطن، أو يحاولون مباشرة الوقوف والمشي، وهذا لأن وقت الحركة قد بدأ.

نمو وتطور مهارة الحبو والزحف لدى الأطفال :

١ - عندما تقوي عضلات العنق (الرقبة) وعضلات اليدين ليتمكن من موازنة نفسه، حيث يبدأ الطفل في الحبو.

٢ - يبدأ أغلب الأطفال في الحبو ما بين عمر ٦ - ١٠ شهور.

٣- يبدأ الأطفال في الحبو بعد لتمكن من الجلوس جيداً دون مساعدة، وقد يتمكن الطفل من الجلوس جيداً وحده في عمر ٦ - ٧ أشهر، وقد تختلف لدى أطفال آخرين (ليست قاعدة ثابتة).

٤- المدة الكافية واللازمة لتعلم الطفل الحبو (الزحف) تقريباً شهران ليمتلك مهارة الزحف بثقة.

أهمية الحبو للطفل:

- الحبو يساعده على اكتشاف البيئة المحيطة به، والوصول للأشياء التي يريد التقاطها بسهولة.
- الحبو يجعل مهارات الطفل تنمو بشكل أقوى وأسرع ونمو جسمه بصورة جيدة.

أنواع الحبو عند الأطفال:

- ١- الحبو على البطن (زحف العسكرية): فيه يزحف الطفل على بطنه فقط دون استخدام رجليه ويديه.
- ٢- الزحف الكلاسيكي (العادي): يزحف الطفل على يديه ورجليه معاً في نفس الوقت.
- ٣- زحف الدببة: يقعد على مقعدته ويبدأ في دفع نفسه للأمام وللخلف.
- ٤- زحف السرطان: هي استخدام اليدين فقط في وضعية البطن وجذب نفسه للرجوع للوراء فقط.
- ٥- حبو زحف الضفدع: يكون الطفل على يديه ورجليه ورافعاً بطنه لأعلى، ليكون مثل الكوبري، ويبدأ بالقفز مثل الضفدع.

٦- الزحف والحبو بالدرجة: وفيه يتكور الطفل حول نفسه ويبدأ بالانقلاب على جانبيه وظهره وبطنه للوصول للأشياء.

- ما هو دورك كأم ؟

كما هو الحال مع المهارات الأخرى مثل مسك الأشياء، إن أفضل طريقة لتعليم طفلك الحبو أو الزحف تكون بوضع اللعب وبقية الأغراض التي يجربها أبعد بقليل من متناول يده. يمكنك أيضاً وضع بعض العرائل في طريقه مثل الوسائد والعلب ووسائد الأريكة، من شأن ذلك أن يعزز ثقته بنفسه ويزيد سرعة حركته وبديته. لكن إياك أن تتركه وحده، فلو علق بوسادة أو علبة أو صندوق، سيتملكه الرعب ويكون أيضاً عرضة للاختناق. يمكن تدريبه على الحبو من خلالك أنت شخصياً، وذلك عندما تضيفين أمامه ولكن على بعد مناسب وتدعيه للوصول إليك.

نصائح للتغلب على متاعب ومشكلات الحبو :

قد يوقع الطفل الزاحف نفسه في الكثير من المتاعب، لذا احرصى على الآتي لتتجنبي هذه الحوادث :

- ١- اجعلي منزلك مكاناً آمناً لكي يتحرك الطفل بحرية دون حوادث.
- عليك الانتباه بشكل خاص إلى باب الخروج من المنزل، وتأكدي من إغلاقه بعد خروج الأب وباقي الأبناء.
- سينجذب طفلك إلى النزول على السلام، والذي يمكن أن يمثل خطورة عليه، لذلك اجعلي وصوله إلى السلام صعباً إلى حين يتمكن طفلك من إتقان هذه المهارة (والتي يتمكن منها تماماً في عمر الشهر الثاني عشر) وحتى بعد ذلك، عليك مراقبة رحلاته الاستكشافية إلى السلام.

- لن يحتاج طفلك إلى ارتداء الأحذية بانتظام حتى يتمكن تماماً من المشي، لذا اتركه يمشي دون أن تقيدي حركته.

- متى يستدعي الأمر القلق؟

تنمو قدرات الأطفال بشكل متفاوت، فبعضهم يكتسب المهارات أسرع من غيره، ولكن إذا بلغ طفلك عامه الأول ولم يبد أي اهتمام بالحركة في أي شكل من الأشكال (سواء كان عبر الزحف البطيء أو الحبو أو التقلب من جهة إلى أخرى أو الركل السريع)، ولم يعرف بعد كيفية تحريك ذراعيه وساقيه معاً وبشكل متناسق، أو لم يتعلم حتى عامه الأول كيفية استخدام ذراعيه وساقيه بالتساوي، استشير الطبيب فوراً، لكن تذكر أن الأطفال الخدج (المولودين قبل أوانهم) قد يكتسبون هذه المهارة وغيرها من المهارات متأخرين بضعة شهور عن أترابهم الذين في مثل أعمارهم.

مرحلة تعلم المشي الخطوة التالية للحبو :

بعدما أتقن طفلك الحبو أو الزحف، يكون الأمر الوحيد الذي يمكنه الآن من الحركة الكاملة هو المشي، للوصول إلى هذا الهدف، سيبدأ بسحب نفسه إلى الأعلى مستنداً إلى أي شيء يمكن أن يصل إليه، سواء كان منضدة أو مقعداً أو أي شيء يستطيع الاستناد عليه. حين ينجح في الحفاظ على توازنه عند وقوفه على ساقيه، يكون مستعداً للوقوف وحده والتجول ممسكاً بالأثاث، ويبقى المشي والركض والقفز مسألة وقت لا أكثر.

العمر الذي يمكن للطفل أن يمشي فيه هو عند الشهر الثامن عشر والجري عندما يبلغ عامين. ويوصي الأطباء بضرورة مراقبة حركات نمو الأطفال الطبيعية، حيث تبدأ المخاوف من تأخر الطفل للمشي عند تجاوز هذه المرحلة

العمرية. يتوقف تأخر المشي على عدة عوامل، أهمها الرأس، مثل وجود إصابات به أو بالمخ وقد يكون السبب مرضاً وراثياً أو عضوياً يرتبط بالعمود الفقري، أو تعرض الطفل للحمى الشوكية أو الكلى، لأن الاكتشاف المبكر لمثل تلك النوعية من الأمراض يساهم في سرعة العلاج. العامل النفسي له جانب مهم في نمو الطفل بصورة طبيعية، خاصة أن الخلافات الزوجية أو عدم استقرار الطفل في مكان واحد بالرغم من عدم إدراكه في هذه المرحلة يؤثر بالسلب على صحته ويؤدي إلى تأخر المشي.

إن تشوهات العظام في المرحلة الأولى من عمر الطفل ترجع إلى أن بعض الأمهات يلجأن إلى الرضاعة الصناعية، رغم أن الطبيعية هي الأساس في إعطاء الطفل المناعة من الأمراض إلى جانب إمداده بجميع ما يحتاجه الجسم لمواد أساسية في النمو، ومنها الكالسيوم والفسفور وفيتامين "د".

وقد تسعى بعض الأمهات لرؤية أطفالهن وهم يسرون بسرعة، ومن ثم يلجأن إلى إمداده ببعض الأدوية وحقن الكالسيوم من أجل السير مبكراً؛ وهذا يؤثر على طريقة سير الطفل، كما يؤدي في بعض الأحيان إلى اعوجاج الأرجل، لذلك يجب ألا تتسرع الأم أو الأب في مشي الطفل، وفي نفس الوقت يراعى المرحلة التي يبدأ عندها المشي.

معلومات عامة عن الطفل

- يكون سميناً لأنه يولد بدهون زائدة تساعد على الحياة إلى أن ينزل لبن أمه.
- رائحة نفسه طيبة لأنه ليس له أسنان، فالأسنان تجمع البكتيريا ذات الرائحة وهي سبب الرائحة الكريهة للنفس.
- رائحته جميلة لأنه لا يعرق، فغدد عرقه لم تنضج بعد.
- بشرته ناعمة لأن طبقاتها أقل، ودهونها أكثر، ورطوبتها أكبر.
- لديه قدرة قوية على الإمساك بالأشياء عندما يكون صغيراً، لأن الإمساك لديه يكون رد فعل لا شعوري.
- الرضيع يستطيع أن يعرف الطعام الذي تناولته أمه، فلبن الأم يعبر عن الطعام الذي تناوله، فالأطعمة ذات النكهة القوية مثل الثوم والبصل قد تغير طعم اللبن وقد يرفض بعض الأطفال الرضاعة إذا كانت النكهة قوية.
- الطفل الوليد لا يتسم إلا بعد مرور ٦ أسابيع على ولادته، إلا أن الأجنة تبسم في الغالب، وتكراراً قبل الولادة.
- الجنين يبدأ في التأثؤ بعد ٢٠ أسبوعاً.
- تبدأ رمشة العين للوليد ومص الإصبع والابتسامة منذ الأسبوع الـ ٢٠، ويستطيع التواصل قبل أن يتعلم الكلام، وذلك من خلال البكاء وحركات جسمه المختلفة، وعادة ما يستطيع والداه فهمه بحلول شهره الرابع.
- الأطفال يفهمون العديد من الكلمات التي لا يستطيعون بالضرورة نطقها، وعندما يكبر طفلك بعض الشيء فإن تحدثك معه بشكل طبيعي (باستخدام الكلمات التي يستخدمها الكبار) سيساعده أيضاً على تنمية مهاراته الكلامية، وبمجرد أن يبدأ في الكلام سيتعلم نطق كلمات أكثر.

- يستطيع الطفل أن يتعلم استعمال الكوب من الشهر السادس، واستعمال
الملعقة بنفسه في العام الثاني، واستعمال الشوكة في العام الثالث.

خاتمة

بالرغم من أن الأطفال مشاكسون ومتعبون، ولا يملون البكاء والصراخ، إلا أنهم يعطون للحياة طعماً وسعادة، فلولاهم لم تشعري بأمومتك التي تولد معك بالفطرة، منذ كونك - أنت أيضاً - طفلة، واعلمي أنهم يرغبون في الحصول على أوليتهم في حياتنا بالصراخ أو البكاء أو الضحك.

تظهر الأبحاث أن قضاء الطفل وقتاً مع والديه والقيام معهما بالعديد من الأنشطة سيساعد بلا شك على تنمية مهاراته، فلا شيء يقارن بالوقت المفيد الذي يقضيه الطفل مع أبويه، لذا أشركيه معك في بعض أنشطتك. فهم يملكون عقولاً مثلنا تماماً، ويفكرون، لذا احرص على أن تشرحي لطفلك الأشياء التي تلفت انتباهه لتحفيز عقله وملكاته.

وفي النهاية نقول لك أيتها الأم، رغم المتاعب التي تعانيتها في تربية طفلك، إلا أن الحياة بدونهم ليس لها طعم، وكما أنهم لا يملون البكاء والصراخ إلا أنهم مسلون جداً. فاسعدي مع طفلك وأنت تشاركيه كل لحظة بحياته. دام الله عليك هذه النعمة، ورزقك الذرية الصالحة.

المراجع

- آمال وعاصم عيتاني: تغذية طفلك، دار إحياء العلوم، قطر، ١٩٩٧ .
- جون هكسلي: السنة الأولى في حياة طفلك، ترجمة "خالد جمال، د. ن،
١٩٩٨ .
- حمدي العليمي: سلسلة الولادة الطبيعية، دار البشير للثقافة والعلوم، عمان،
٢٠٠٠ .
- ديفيد هاري: الحياة الجديدة . الحمل والولادة . طفلك في سنته الأولى،
ترجمة: إسماعيل ، دار علاء الدين، دمشق، ١٩٩٩ .
- زيتا وست: العناية بالحامل والجنين، ترجمة ميري مكاري، أكاديميا
إنترناشونال، بيروت، ٢٠٠٨ .
- سوزات ديرجان: الرضاعة مصدر صحة الأم والطفل، ترجمة: فرج عوني، دار
المتوسطة للنشر، تونس، د. ت.
- محمد توفيق المنسي: صحة وسلامة طفلك من الحمل إلى المشي، دار الفكر
العربي، القاهرة، ٢٠١٠ .
- محمد مصطفى: موسوعة الرعاية الصحية للمرأة الحامل والجنين، دار الأمل،
القاهرة، ٢٠٠٦ .

الفهرس

٥	 مقدمة
٧	 الولادة الطبيعية
١٧	 الرضاعة الطبيعية
٣١	 أمراض الأطفال حديثي الولادة
٤٩	 الفطام
٦١	 الطفل المنغولي
٦٧	 مرحلة الحبو عند الطفل
٧٣	 معلومات عامة عن الطفل
٧٥	 خاتمة
٧٧	 المراجع