

# الغذاء والصّناعي

س : ما الذى يمكن الاستغناء به عن لبن الأم؟

ج : لبن الماشية، وخيره لبن البقر فى هذا المقام .

س : هل من الممكن تغذية الأطفال بأغذية لا تحتوى على لبن؟

ج : من الممكن ذلك ، فإنه فى حالات نادرة ضرورة يغذى الطفل بغير اللبن ولكن لا يجب أن نحاول ذلك إلا بإرشاد الطبيب .

س : ما أخطار مثل هذا الغذاء .

ج : أغلب الأغذية — بخلاف اللبن — تعاني نقصاً فى المواد والعناصر الضرورية لنمو الطفل . وهذا يلاحظ فى كثير من أغذية الأطفال المحضرة . فلا بد من العناية الكبرى بإعداد الغذاء مع الحرص على ألا ننسى بعض العناصر الرئيسية ، وقد ينمى ذلك فى تغذية الطفل ، ولكن ليس إلى وقت طويل ، فإن نقص بعض العناصر ، يجعل الطفل عرضة لتفشى بعض الأمراض كالكساح والاسقمربوط والهزال فى بعض الحالات ، حتى لو كان الطفل بديناً ممتلئاً .

س : ماذا يشترط فى لبن البقر الصالح لغذاء الطفل؟

ج : يشترط أن يكون طازجاً كامل العناصر مغلياً ، وغير محلى ، كما أن اللبن المجفف الكامل كاف بصفة مستمرة .

## اختيار اللبن الطازج

س : ما هي النقاط الرئيسية في اختيار اللبن الصالح لغذاء الطفل ؟

ج : نتأكد أنه من بقر سليم ، قد اشترك في حلبه وإحضاره أشخاص أصحاء ، محفوظ في آنية نظيفة ، لم يمض عليها وقت طويل دون استعمال .

س : هل الأحسن لبن من بقرة واحدة ، أم خليط من عدة أبقار ؟

ج : الخليط دائماً مفضل ، لأنه قد يكون في لبن بقرة نقص يتممه لبن الأخرى .

س : كيف يكون لبن البقرة الطازج مضموناً في تغذية الطفل ؟

ج : يعتمد في ذلك على الموسم الذي يجود فيه اللبن ، ويجب ألا يستعمل في الشتاء إذا مضى عليه ٤٨ ساعة ، ولا في الصيف بعد ٢٤ ساعة .

س : ما هي الشروط الوقائية الضرورية في تداول اللبن ؟

ج : أولاً - أن يحفظ اللبن نظيفاً بعيداً عن التلوث ، وذلك يستلزم سلامة البقر ونظافة الحظائر والحلابة ، وأن ينقل في زجاجات معقمة مقفولة ، وأن يكون جميع المشتغلين في تعبئته أصحاء . وأن تكون جميع الأواني والأدوات المستعملة في نقل اللبن وتعبئته معقمة .

ثانياً - يجب تبريد اللبن بعد حلبه مباشرة وحفظه في أقل درجة حرارة ممكنة بحيث لا تزيد على ٥٠° ف

س : كيف نتداول اللبن في المنزل إذا حصلنا عليه طازجاً ؟

ج : يجب أن يغلى ثم يصفى بواسطة قطعة من الشاش في أوعية يفضل أن

تكون زجاجية ، ثم يغطى ويبرد في الحال . أما اللبن المناسب لغذاء الأطفال الكبار ، فيجب أن يغلى أيضاً ، ما لم يكن من أبقار مضمون سلامتها من مرض السل ، ففي هذه الحالة لا داعى لغلى اللبن ، بشرط أن يكون الإناء المحلوب فيه معقماً ، ويصح بعد ١٢ إلى ١٦ ساعة عزل ما تكون على سطح اللبن من طبقة القشدة .

س : ما الذى يجب عمله عند شراء اللبن فى زجاجات ؟

ج : يجب وضع الزجاجات فى الثلاجة ، ثم تفصل القشدة بعد ساعتين إذا أردنا ذلك .

س : هل هناك مانع من استعمال « ترموس » لحفظ اللبن بارداً أو دافئاً ؟

ج : كثيراً ما يستعمل الترموس لحفظ اللبن فى السفر . ولكن يجب ألا يستعمل لحفظ اللبن وهو دافئ ، لأنه يحفظه لبضع ساعات فى درجة حرارة مرتفعة تعرض اللبن للتحلل ، وربما كان ذلك سبباً فى مرض الطفل .

### نعميم اللبن

س : ماذا نعنى بتعقيم اللبن ؟

ج : نعنى بتعقيم اللبن تسخينه لدرجة إبادة الميكروبات التى يحتوى عليها اللبن . فإن اللبن حتى ولو تداواناه بعناية يحتوى على كثير من الميكروبات ، فإذا لم نعم بتعقيمه بالغليان — وخاصة فى الصيف — فإن عدد الميكروبات يكون فاحشاً ، ولو أن معظمها عديم الضرر ، وقد تكون سبباً فى تخمير اللبن بتأثير « البكتريا » . على أن هناك بعض الميكروبات

تسبب أمراضاً خطيرة، كالتيفود والدفتيريا والحمى القرمزية والسل والحمى المالطية وبعض أنواع الإسهال والنزلات المعوية .

ومع أن الخطر الناشئ من تغذية الطفل بلبن غير معقم قليل إذا كان اللبن مضمون المصدر ، إلا أن بعض الأوبئة قد تنتشر نتيجة استعمال اللبن ، ولذلك كان من الأضمن تعقيم اللبن المستعمل في تغذية الأطفال الأقل من سنتين .

س : هل يبقى اللبن المغلي في مناعة من الميكروبات نهائياً ؟

ج : كلا . فمع أن كل الميكروبات الحية قد تموت بالغليان ، إلا أن كثيراً من الميكروبات الدقيقة غير الملبوسة أو الحويصلات لا تموت ، ومنها ما يتخلق بسرعة ، ويتحول إلى ميكروبات حية ، ومع أن اللبن المحفوظ في الثلاجة يستمر صالحاً لمدة أيام إلا أنه من الأفضل أن نستعمله في مدى أربع وعشرين ساعة .

س : هل نعتبر اللبن المعقم غذاء مأموناً ؟

ج : كلا . فربما كان اللبن قديم العهد بالحلب أو ملوثاً أو فاسداً أصلاً قبل أن يصل إلينا ، مما يجعله غير صالح لغذاء الطفل مهما عقمناه . ومهما خلا من الجراثيم .

س : هل يعتبر لبن البقر سهل الهضم بعد تعقيمه بالغليان ؟

ج : نعم . وحتى اللبن « الرايب » فإنه يتغير بالغلي ويصبح أكثر قابلية للهضم .

س : هل يتلف اللبن بالغلي ؟

ج : فيتامين « C » ، الواقع من الأسقربوط يتلف جزئياً بالغليان .

فالتعويض هذا النقص في غذاء الطفل يجب أن نعطيه عصير البرتقال أو ما يماثله من الأغذية النافعة لداء الأسقربوط عند استعمال اللبن المعقم .

س : كيف نعقم اللبن بطريقة « باستير » منزلياً ؟

ج : بعد إحضار لبن اليوم ، نغليه في وعاء مكشوف ، وبعد تبريده يوضع في زجاجات الرضاعة التي تكون قد عقمت تماماً بالغلي ، وهناك طريقة أخرى وهي أن نضع اللبن في زجاجة معقمة ونسدها بسدادة محكمة ، ثم نوضع في ماء مغلي لمدة خمس عشرة دقيقة ، بحيث يكون سطح الماء المغلي خارج الزجاجة في مستوى سطح اللبن داخل الزجاجة .

س : كيف نبرد اللبن بعد الغلي ؟

ج : بعد تعبئة اللبن في الزجاجة نضعها في ماء بارد ، لتبرد بسرعة ، ويجب ألا نترك الزجاجة لتبرد في درجة حرارة الغرفة العادية ، ولا أن نضعها في الثلاجة مباشرة وهي ساخنة ، إلا إذا كانت من زجاج غير قابل للكسر . أما إذا كانت من الزجاج العادي ، فتترك بضع دقائق لتبرد في الهواء ، ثم توضع في الماء البارد . وإذا عقم اللبن في وعاء مكشوف ، فإما أن يصب في الحال في قارورة غير قابلة للكسر ، أو يعبأ بعد فترة مناسبة في قارورة عادية ، ثم تبرد بالطريقة السالفة الذكر .

س : لما نتوخى هذا الاحتياط ؟

ج : التبريد المباشر في الهواء أو الثلاجة يحتاج من ساعتين إلى أربع ساعات ، وفي هذه الفترة تنضج الميكروبات التي لم يتكامل نموها ، مما يفسد جوهر اللبن ، فإذا بردنا اللبن بوضعه في الماء البارد ، يبرد في عشرين دقيقة ، إذا غيرنا الماء ، أو أضفنا إليه الثلج .

س : هل للبن المثلج ميزة ؟ وهل يتعرض اللبن للفساد إذا أثلجناه ؟

ج : ليس ثمة أهمية لوجود بعض قطع الثلج في اللبن . ولكن إذا أثلج اللبن حتى درجة التجمد فقد يصبح غير ملائم بالمرّة لغذاء الطفل . لأن هناك نوعاً من البكتيريا لا ينمو إلا في درجات الحرارة المنخفضة جداً ، وقد تسبب تغيرات في اللبن لا تلائم الطفل ، وفي الأجواء الشديدة البرودة عندما يتعذر تداول اللبن إلا إذا كان متجمداً يستحسن استعمال اللبن المجفف أو المركز .

## اللبن المركز

س : ما هو اللبن المركز ؟

ج : هو الذي ينبخر مقدار من مائه بحيث يكون جزء واحد منه يعادل جزأين وربعاً من اللبن العادي ، ويعقم تحت ضغط . وهو يباع معبأ في علب .

س : ما هي فوائده ؟

ج : العلبه المحتومة المحتوية على لبن معقم تكون صالحة لعدة سنين بدون حاجة إلى تثليجها . لذلك نعتبر اللبن المركز ذا قيمة عظيمة إذا تعذر علينا تثليجه وكذلك في حالة السفر إذا تعذر اللبن الطازج . ويمتاز اللبن المركز بكونه متجانس التركيب . كما أن درجة الحرارة المرتفعة المستعملة في تعقيمه تجعله أكثر سهولة في الهضم من اللبن المغلي فقط . هذا بالإضافة إلى أن اللبن المركز أرخص من اللبن الطازج نوعاً ما .

س : متى يكون اللبن المركز ضاراً ؟ وما هي مضاره ؟

ج : إن غليان اللبن يتلف فيتامين د C ، المضاد للأسقربوط ، لذلك يجب أن تضيف إليه عصير البرتقال ، أو ما يماثله . وبما أن إضافة عصير البرتقال لغذاء الطفل أصبح قاعدة الآن ، فإن هذا الضرر الناتج من الغليان قد أصبح قليل الأهمية ، كما أن فساد بعض الفيتامينات يجوز أن يكون سببه حفظ اللبن المركز لبضع سنين ، وذلك في بعض الحالات غير العادية ، وقد يتغير طعم اللبن المغلي نوعاً ما بالغليان ، ولكن الأطفال لا يرفضونه .

س : كيف نختار في تداول اللبن المركز ؟

ج : يجب أن نعلم أن اللبن المركز عند فتح العلبة تزول عنه حصانة التعقيم ، ويصبح معرضاً لما يتعرض له اللبن العادي من عوامل التغير والفساد ، وفي هذه الحالة نختار في استعماله كاللبن الطازج تماماً . وكيفية استعمال اللبن المحفوظ « المركز » ، هو خلطه بماء ساخن ، ثم يوضع في زجاجة معقمة ويثلج ، إلا إذا استعمل في الحال ، ويستحسن أن نضع محلول اللبن بعد غليه في زجاجات ويعقم اللبن وهو بداخلها ، كما نفعل باللبن الطازج . وليس هناك أي ضرر من تعقيم اللبن مرة أخرى حيث أن ذلك يحفظه من الفساد والتلوث .

س : كيف نحضر غذاء الطفل من اللبن المركز ؟

ج : نعيد اللبن إلى تكوينه الأول ، بأن نضيف إليه مقداراً مناسباً من الماء ... فالعلبة التي تسع سبع أوقيات بعد تخفيف لبنها تصير نصف لتر ، والأربع عشرة أوقية تصير لترأ كاملاً من اللبن . فيجب إذن اتباع الإرشادات في كيفية تركيب لبن جيد .

س : ما هو اللبن المجفف ؟

ج : هو لبن كامل يجفف بتخليصه من الماء الذى به بطريقة الغلى ، وهو يحضر بطرق علمية أشهرها طريقة « باستير » . فإذا خلص من الماء تبقى المواد الصلبة بلونها الأبيض ، أو الأبيض الضارب إلى الصفرة ، ويكون على هيئة مسحوق يباع فى علب .

س : ما هى ميزة اللبن المجفف ؟ وما فوائده ؟

ج : العبوة المختومة تصلح لعدة سنين ، واللبن المجفف لا يفسد بسرعة كاللبن المركز إذا عرضناه للجو والهواء ، ويمكن ترك اللبن المجفف أياماً بدون تثليج ، لذلك فإن هذا النوع مفيد جداً إذا تعذر وجود التلاجات ، أو عند اضطرارنا إلى تحضير كل وجبة للطفل فى مياعدها ، على أن اللبن المجفف متغير الطعم قليلاً ، وإن كان هذا التغير أقل بكثير من اللبن المركز ، ثم إنه أهمل هضماً عند الأطفال .

س : ما هى مضار اللبن المجفف ؟

ج : ثمة أعلى من اللبن العادى . فيتامين « C » ، عديم القيمة فى هذا اللبن ولذلك يستعاض عنه بعصير البرتقال . وإذا اعتاد الطفل بطبيعته على تناول عصير البرتقال فلا ضرر عليه من اللبن المجفف .

س : كيف نحضر غذاء الطفل من اللبن المجفف ؟

ج : نضع القدر المقرر من اللبن المجفف فى الماء المغلى ، ثم نقلبه بشوكة أو ملعقة لتفكيك ما قد يكون به من تماسك ، أو نضيف اللبن

المجفف إلى ماء عادي ، ثم نضع هذا المزيج في زجاجة « قارورة » ، ثم نغليها ونعقمها ، وبعد ذلك يتحتم أن نستعمل اللبن في ساعتين ، وإلا كان عرضة للفساد كاللبن المركز .

### تفسير لبن البقر

س : ماذا نعني بتغيير لبن البقر ؟

ج : تغيير نسب عناصره بحيث يسهل هضمه .

س : هل من الممكن تغيير لبن البقر بحيث يصبح مماثلاً في تركيبه للبن الأم ؟

ج : بالرغم من صعوبة التغلب على الفوارق بين لبن البقر ولبن الأم ، إلا أننا يمكننا تغييره إلى حد ما ، بحيث يقبله الطفل ويتغذى به .

س : كيف يمكن التمييز بين هذا اللبن الذي تغيرت نسبته وبين اللبن الذي لم يتغير ؟

ج : يسمى هذا النوع من اللبن عادة « اللبن المعدل » ، أما الأصلي فيسمى « اللبن الكامل » .

س : ماهي الفروق الأساسية بين لبن البقر ولبن الأم ؟

ج : يحتوي لبن البقر على السكر بنسبة أكثر قليلاً من النصف في لبن الأم . وكذلك يحتوي على ثلاثة أضعاف من المواد البروتينية والأملاح . ولما كانت بروتينات لبن البقر تحتوي على نسبة أعلى من « الكازين » ، فإن هذا اللبن عندما يتجمد في معدة الطفل يكون أصعب هضماً .

س : ماهي الاعتبارات الأخرى في تفضيل أحدهما على الآخر ؟

ج : إن لبن الأم الذي يحصل عليه الطفل بالرضاعة يمكن اعتباره معقماً ،

في حين أن لبن البقر أو أى نوع من اللبن يعطى للطفل بالزجاجة قابل للفساد ، بحيث يكثر عدد الميكروبات كلما ترك اللبن مدة أطول وخاصة في درجات حرارة مرتفعة . وكذلك تكثر الميكروبات تبعاً لتلوث اللبن أثناء تجهيزه . كما أن عملية تعقيم لبن البقر يتسبب عنها نقص الفيتامين C ، الذى يجب الاستعاضة عنه بعصير البرتقال الطازج .

س : متى تكون هناك ضرورة لإضافة حامض اللبنيك ؟

ج : إذا تحقق لنا اضطراب الهضم عند الطفل ، فإنه يلزم إضافة حمض اللبنيك ، ولا داعى لاستعماله بصفة دائمة .

س : كيف يمكن زيادة السكر ؟

ج : بإضافة مقدار من سكر القصب بنسبة ملعقتين كبيرتين مسطحتين إلى عشرين أوقية « ١ لتر » . وهذا يكفي في الستة الشهور الأولى حيث يصير اللبن مماثلاً للبن الأم ، ولا فرق بين سكر اللبن وسكر القصب في الفائدة علاوة على أن سكر القصب أرخص بكثير .

س : هل هناك مميزات المستحضرات التى تحتوى على سكر الملتوز ؟

ج : يمكن استعمال سكر الملتوز تماماً كسكر القصب ، وقد يكون له بعض الميزات فهو أقل حلاوة من سكر القصب . ولذلك لا يتعود الطفل على أن يكون غذاؤه حلواً ، ولا يرفض الأغذية الأخرى ، مثل شوربة الخضار والمواد الصلبة الأخرى عندما يحين موعد إدخالها في طعامه . كما أن سكر الملتوز أرخص قليلاً من سكر القصب .

س : هل الغرض من استعمال السكر هو تحلية غذاء الطفل وجعله مقبولا ؟

ج : كلا . فإن الغرض الأساسي هو زيادة العناصر الضرورية لنمو الطفل ونشاط الجسم .

س : كيف نقابل نسبة البروتينات والأملاح في لبن البقر ليصبح مماثلاً للبن الأم ؟

ج : بأن يخفف اللبن .

س : ما هي درجة التخفيف الضرورية ؟

ج : يخفف اللبن بإضافة ما يوازي نصف كميته من الماء .

س : كيف تغلب على صعوبة الهضم في لبن البقر الذي يتجمد في المعدة ؟

ج : بأن نغلي اللبن أو باستعمال اللبن المجفف أو المركز ، فإن هذه العمليات تغير بروتينات اللبن وتجعله سهل الهضم .

س : ما هي القشدة ، الكريمة ، ؟

ج : هي الجزء الذي يتجمع فيه نسبة كبيرة من دهنيات اللبن .

س : كيف نحصل على القشدة من اللبن ؟

ج : ١ - يترك اللبن لمدة ٢٤ ساعة حتى تتجمع على سطحه طبقة القشدة .

٢ - بواسطة جهاز يسمى ( الفراز ) ومعظم القشدة التي تباع في المدن محضرة بهذه الطريقة .

وتتوقف جودة القشدة على نسبة الدهن فيها وهي عادة

بين ١٦ ٪ و ٢٠ ٪

س : هل تصلح القشدة لتغذية الأطفال ؟

ج : بالرغم من أن كثيراً من الأطفال يمكنهم تناول لبن تزيد نسبة الدهن

فيه عن ٣٥٪ أو ٤٠٪، إلا أن هناك أطفالاً يفقدون شهيتهم وتضطرب حالهم بعد تناول القشدة، لذلك فإن من الحكمة ألا نغذيهم بلبن يحتوى دهناً بنسبة أكثر من اللازم لقابليتهم الغذائية . وعند تحضير غذاء الطفل يجب رج الزجاجة حتى تتوزع القشدة التي يحتمل أن تكون قد علت سطح اللبن .

### تقدير غذاء الطفل السليم

- س : إذا قمنا بتغذية طفل رضيع فما هي مراحل تقدير غذائه ؟
- ج : ١ - كمية السكر واللبن المطلوبة لأربع وعشرين ساعة .
- ٢ - عدد الأوقيات المعطاة في مدة أربع وعشرين ساعة ، ويتضمن السائل المضاف كاللبن والماء .
- ٣ - عدد الوجبات الموزع عليها غذاء الطفل والفترات التي يتناول فيها غذاءه والمهم في ذلك كله كمية اللبن والسكر المعطاة .
- فإنه يجب أن يكون ذلك كافياً لنشاط الطفل المطلوب وذلك :
- ١ - لإمداد الجسم بالحرارة . ٢ - ولتعويض ما فقده الطفل ليستكمل نموه .

- س : ماذا يحدث لو أعطينا الطفل غذاء قليلاً جداً ؟
- ج : تهبط درجة حرارته ، ويقل نشاطه ، ويتوقف وزنه عن الزيادة .
- س : وما يحدث إذا أعطيناه غذاء كثيراً جداً ؟
- ج : إن زيادة الغذاء تصبح عبئاً ثقيلاً على الطفل ، فيتوقف نموه عن التقدم . فإذا تكررت زيادة كميات الغذاء المعطاة للطفل لمدة طويلة

يحدث له اضطراب شديد في الهضم . لذلك يجب أن نعطي الطفل حاجته من الغذاء فقط ، ولا نعطيه ما يزيد عن حاجته .

س : كيف نقدر كمية الغذاء المطلوبة للطفل السليم ؟

ج : يعتمد في ذلك على جملة أشياء أهمها : سن الطفل ، ووزنه ، ومقدار نشاطه وحيويته .

س : هل من الممكن تغذية الطفل بالنسبة لسنه فقط ؟

ج : ليست السن قياساً يعتمد عليه وحده ، فإن للوزن أيضاً اعتباره . فإذا غذيينا الطفل بالنسبة لسنه فقط فإن الطفل الصغير الجسم يكون عرضة لتناول كمية أكبر مما يحتاج من الغذاء ، والطفل الكبير الجسم يحصل على كمية أقل مما تكفيه . فالطفل الذي يزن ١٢ رطلاً حين ولادته يحتاج إلى كمية من الغذاء أكثر من الطفل الذي يزن عند ولادته سبعة أرطال .

س : هل تقاس حاجة الطفل للغذاء بحسب وزنه ؟

ج : إذا أخذنا بذلك فقط فإن الطفل الذي يكون وزنه أقل من الاعتيادي نتيجة للمرض أو لأي سبب آخر يكون عرضة لإعطائه كمية غذاء أقل من اللازم . ويلاحظ أن الطفل الذي عمره خمسة شهور ويزن تسعة أرطال يحتاج لغذاء أكثر من طفل عمره خمسة أسابيع ويزن تسعة أرطال ، وفي هذا المثل بالذات تكون السن أصدق من الوزن .

س : هل يؤثر نشاط الطفل على حاجته للغذاء ؟

ج : لنشاط الطفل أهمية عظيمة . فإن العامل الذي يشتغل في الخلاء يحتاج لغذاء أكثر من شخص آخر يشتغل في المكاتب . كذلك فإن الطفل النشط ذا الحيوية يحتاج إلى غذاء أكثر من الطفل الهادئ الخامل ، بمقدار النصف أو الثلث ، ويظهر هذا جلياً بازدياد شهية الطفل .

س : هل تعتبر شهية الطفل دليلاً قاطعاً على ذلك ؟

ج : يمكننا القول بأن شهية الطفل السليم دليل قاطع إذا أعطيناه غذاء جيداً ، وإن كان بعض الأطفال يأخذون أكثر من اللازم كلما أعطيناهم ذلك .

س : هل تنطبق هذه القواعد على تغذية طفل عنده اضطراب في الهضم ؟

ج : إلى حد ما فقط . لأن هناك اعتبارات أخرى لمثل هؤلاء الأطفال ، مثل طبيعة هذا الاضطراب ومقداره .

س : ما كمية الغذاء اللازم للطفل السليم كل يوم ؟

ج : في المتوسط ثلاثة أرباع الأوقية من السكر وخمس عشرة أوقية من اللبن لكل عشرة أرطال من وزن الطفل . ويحتاج الطفل النشط ذا الحيوية أكثر من ذلك . وفي خلال الثلاثة أسابيع الأولى تكون كمية اللبن اللازمة أقل من هذا .

| عمر الطفل  | الكمية اللازمة في ٢٤ ساعة | الكمية اللازمة للرضعة الواحدة | عدد مرات الرضاعة في اليوم |
|------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| شهر        | ٢٥٠ - ٤٠٠ سم <sup>٣</sup> | ٥٠ سم <sup>٣</sup>            | ٦                         |
| شهرين      | ٣٠٠ - ٤٥٠ سم <sup>٣</sup> | ٦٠ سم <sup>٣</sup>            | ٦                         |
| ثلاثة شهور | ٤٠٠ - ٥٠٠ سم <sup>٣</sup> | ٩٠ سم <sup>٣</sup>            | ٥                         |
| أربعة شهور | ٤٥٠ - ٥٥٠ سم <sup>٣</sup> | ١٠٠ سم <sup>٣</sup>           | ٥                         |
| خمسة شهور  | ٥٠٠ سم <sup>٣</sup>       | ١٠٠ سم <sup>٣</sup>           | ٥                         |
| سبعة شهور  | ٥٠٠ سم <sup>٣</sup>       | ١٠٠ سم <sup>٣</sup>           | ٥                         |

س : هل هناك فرق بين تخفيف اللبن وعدم تخفيفه إذا أعطينا الطفل كمية السكر واللبن اللازمة تماماً .

ج : إن كمية التخفيف مهمة ، ولكنها أقل أهمية من كمية الغذاء حيث أن الجسم يحتاج إلى قدر من السوائل محدد يومياً . وفي ظروف خاصة يجب تركيز أو تخفيف اللبن أكثر من المعدل ، كما هو مبين في الجدول السابق . وإن تخفيف اللبن أكثر من اللازم يجعل حجم الغذاء كبيراً فيسبب تعب المعدة . وربما نشأ من ذلك القيء . أما إذا كانت كمية التخفيف قليلة فإن الطفل لا يأخذ كمية السوائل اللازمة .

س : هل من الممكن إعطاء السوائل اللازمة بين الوجبات كما قراح ؟

ج : نعم يمكن ذلك . ولكن قد يمتنع الطفل عن أخذ الماء من غير غذاء ، أو ربما ننسى إعطائه الماء ، ولذلك فإنه يستحسن أن يكون الماء مع اللبن لتخفيفه .

س : ماهى أبسط طريقة لعمل اللبن مناسباً لغذاء الطفل ؟

ج : أبسط طريقة هي أن نخفف اللبن بالماء ، ثم نضيف إليه السكر حسب القواعد التي شرحت .

س : ما عدد الوجبات اللازمة للطفل ؟

ج : يجب تغذية الطفل كل ثلاث ساعات خلال الأسبوعين أو الثلاثة الأولى ، ويعطى رضعة بين العاشرة مساءً والسادسة صباحاً . أى أنه يأخذ سبع رضعات في كل أربع وعشرين ساعة . وبعد ذلك يمكن إطالة الفترة إلى أربع ساعات أى ست رضعات في خلال الأربع

والعشرين ساعة ، ومن الممكن أن نستغنى عن رضعة الليل بعد الشهر الثاني .

س : لماذا لا نغذى الطفل مرات أكثر من ذلك ؟

ج : لأن المعدة تستغرق ساعتين إلى ثلاث هضم الرضعة ، فإذا كانت الرضعات متقاربة ، فإن الرضعة التالية تعطى قبل أن تهضم السابقة لها ، مما يكون سبباً في القيء وعسر الهضم . ولذلك يجب أن تكون الوجبات متباعدة الفترات بحيث نعطي راحة للمعدة قبل الوجبة التالية . لهذا يجب أن نسير حسب الجدول السابق .

س : هل يتحتم تنفيذ التعليمات حرفياً ؟

ج : ليس ذلك من الضروري ، فإن الجدول يدل على متوسط الطفل الطبيعي ، وفي بعض الحالات الخاصة قد نحتاج إلى تغيير كمية الغذاء والفترات بين كل وجبة وأخرى .

### نظام التقذية

س : كيف نعوّد الطفل على نظام الأكل والنوم ؟

ج : يمكن ذلك بتغذيته في مواعيد منتظمة . وأن نرومه في مواعيد معينة من كل يوم .

س : متى نبدأ بتعويده هذا النظام ؟

ج : يجب أن يكون ذلك في الأسبوع الأول من ولادته .

س : هل يجوز إيقاف الطفل من نومه لإرضاعه ؟

ج : نعم إرضاعه أيام . وبعد ذلك فإنه سيتعود على أن يستيقظ من تلقاء نفسه في الميعاد فلا نحتاج لإيقاظه .

س : هل نحافظ على نظام غذاء الطفل ليلاً ونهاراً ؟

ج : مع الطفل الصغير حتى الساعة التاسعة أو العاشرة مساءً ، أما مع الكبار نوعاً فإلى السادسة مساءً ، وبعد ذلك ندعهم ينامون فلا نعطي الطفل رضعة الليل إلا إذا استيقظ من نفسه .

### تحضير الرضعات الصناعية

س : ما هي الأشياء الضرورية لتحضير رضعة الطفل الصناعية ؟

ج : زجاجة « قارورة » ، وحلبة كاوتشوك وغطاء جلد لقفل القارورة ، ومخبر مدرج من الزجاج وقمع زجاجي وفرشة لتنظيف القارورة وأوعية أخرى لتحضير اللبن وغليه .

س : أى نوع من القوارير « الزجاجات » تفضل ؟

ج : تفضل القوارير الزجاجية المدرجة ذات الفوهات الواسعة ليكن تنظيفها بسهولة وليس لها بروز ، ويستحسن أن يكون هناك عدد من القوارير « الزجاجات » ، بقدر عدد الرضعات التي يحتاجها الطفل ، وتمتاز القوارير المصنوعة من البايركس « Pyrex » ، بعدم قابليتها للكسر إذا سخنت أو بردت فجأة .

س : كيف يمكننا العناية بالزجاجات ؟

ج : يجب غسلها بماء بارد بمجرد خلوها من اللبن ، وتركها مملوءة بالماء ، ثم تغسل قبل استعمالها ثانية بالفرشة الخاصة والماء الساخن والصابون ، وتوضع في الماء المغلي لمدة عشر دقائق .

س : ما هو نوع الحلقات المفضل ؟

ج : تفضل الحلقات المصنوعة من الكاوتش الشفاف عن المصنوعة من الكاوتش الأحمر أو الأسود لأنها ملساء وتحمل الغليان . ويجب ألا يكون الثقب الموجود بالحلقة واسعاً حتى لا يتدفق منه اللبن . بل يجب أن يكون تقطير اللبن منها متقطعاً عندما نقلب الزجاجاة ، ويلاحظ أن كثيراً من الحلقات التي تباع في هذه الأيام ذات ثقب دقيقة جداً ، فهذه يمكن توسيعها بالإبرة بعد تسخينها إلى الاحمرار .

س : كيف يمكن العناية بالحلقات ؟

ج : يجب غلي الحلقات دائماً . وبعد الاستعمال يجب غسلها بالماء والصابون ولفها بقطعة من الشاش ثم توضع مدة دقيقتين في ماء مغلي ، ثم تحفظ في وعاء زجاجي حتى تستعمل ثانية .

س : ما هي الاحتياطات الواجبة في تحضير رضعة الطفل ؟

ج : يجب أن تكون يدا المربية والزجاجات والمنضدة وجميع الأواني والأدوات المستعملة نظيفة نظافة تامة . ثم يوزن اللبن والسكر والماء المغلي حسب الكميات المبينة بالجدول « ص ٧٩ » ، ويستحسن أن نحضر كمية الغذاء اللازمة لمدة ٢٤ ساعة دفعة واحدة ، ثم نعقمها قبل تعبئتها في الزجاجات .

س : كيف يمكن قفل زجاجة اللبن ؟

ج : بعد أن نضع اللبن في الزجاجات يمكن قفلها بسدادة من القطن تبقى بها مدة التعقيم والتبريد ثم تستبدل بها الحلقة عند الرضاعة .

س : كيف يمكن تحضير زجاجة اللبن أثناء الرضاعة ؟

ج : يجب إخراج الزجاجة من الثلاجة وتدفئتها في حمام ماء ثم ترج . وبعد ذلك ترفع السدادة وتوضع بدلها الحلة . ويجب التأكد من أن الثقب في الحلة مناسب غير واسع ولا ضيق .

س : كيف نختبر درجة حرارة اللبن ؟

ج : نقطر بضع نقط من الحلة على رسغ اليد للتحقق من أن اللبن دافئ . غير ساخن . ويجوز استعمال ترمومتر خاص على أن تكون درجة الحرارة بين ٩٨° و ١٠٥° ، فـهـرـنـهـيـت .

س : كيف يمكن حفظ اللبن ساخناً أو دافئاً أثناء التغذية ؟

ج : نغطي الزجاجة جميعها بقطعة من قماش الفانلا .

س : كيف يعطى الطفل زجاجة الرضاعة ؟

ج : يوضع الطفل في حجر المربية ، وتكون إحدى يديها تحت رأسه ، والزجاجة باليد الأخرى في فمه على أن تكون الزجاجة مائلة ، بحيث تكون الحلة مملأً باللبن دائماً . وإهمال هذه النقطة يعرض الطفل لابتلاع الهواء أو حدوث القيء .

س : ماهو الوقت المسموح به في كل رضعة ؟

ج : يجب ألا يسمح بأكثر من ١٥ دقيقة ، ثم تسحب الزجاجة من الطفل ولا تعطى له قبل الميعاد التالي . ويجب ألا نعوده على النوم والحلة في فمه .

س : هل تجوز مداعبة الطفل بعد الرضاعة ؟

ج : لا يجوز ذلك بأية حال ، فقد يكون ذلك سبباً في القيء أو اضطراب الهضم ، وإنما يرفع الطفل من سريره بعد التغذية ويوضع على كتف المريضة وتربت على ظهره لتمكين الهواء الذي ابتلعه من الخروج . ثم نعيد الطفل إلى سريره وندعه حتى ينام بدون هز أو تأرجح أو إقلاق من والديه أو الزوار .

### الفيتامينات

س : ماهى الأغذية الإضافية اللازمة للطفل غير اللبن ؟

ج : يجب إعطاء الطفل زيت السمك أو ما يماثله للوقاية من مرض الكساح أو لين العظام . وكذلك عصير البرتقال أو ما يماثله للوقاية من الأسقربوط .

س : متى وكيف يعطى زيت السمك ؟

ج : يجب أن يعطى زيت السمك للطفل من الأسبوع الثالث ، بمقدار ملعقة صغيرة يومياً في أول الأمر ثم تزداد إلى ثلاث يومياً في خلال الأسابيع التالية . ويمكن إعطاء زيت السمك مع الوجبات أو بينها . والطفل عادة لا يمنع طعم زيت السمك عن تناوله .

س : متى وكيف يعطى عصير البرتقال ؟

ج : يجب إعطاؤه من الأسبوع الثالث بمقدار ملعقة صغيرة مرة واحدة يومياً ثم تزداد إلى ثلاث ملاعق كبيرة يومياً في الأسابيع التالية ، ويستحسن إعطاؤه مع زيت السمك بين الوجبات بشرط أن يكون

عصير البرتقال طازجاً ، لأن العصير المخزون يفقد كثيراً من خواصه ، وهو عرضة للتخمر إذا طالت مدة احتزانه .

### الفواعل الأساسية في الغذاء الصحي

يجب أن نلفت النظر أولاً إلى أن هذه التعليمات لايجوز تطبيقها في تغذية المرضى من الأطفال أو الذين تظهر عندهم أعراض سوء الهضم . فلتغذية هؤلاء طريقة خاصة سنذكرها فيما بعد .

س : ماهي العلامة التي تبين لنا أن الطفل يحصل على القدر الملائم له من الغذاء ؟

ج : ظهور دلائل الصحة والمرح عليه وازدياد وزنه بالتدرج ، وعدم ظهور أية علامة من أعراض سوء الهضم أو القيء ، وأن يكون برازه عادياً ، وفي هذه الحالة لا يجب أن تزيد كمية الغذاء مادامت صحة الطفل على ما يرام ، ومادام وزنه في ازدياد من ٤ إلى ٦ أوقيات أسبوعياً ، حتى ولو بدا مقدار الغذاء أقل من المعتاد . وكذلك لا يجب أن تزيد مقدار الغذاء بالمرة إذا كان وزن الطفل يزداد بمعدل ٨ — ١٠ أوقيات أسبوعياً ، حتى ولو خيل إلينا أحياناً أنه جوعان . كما أنه لا يجوز أن نرغمه على تناول الغذاء كرها . فالشهية القوية دليل صادق على صحة الطفل وانتظامه في تناول غذائه العادي ، إذا كان غذاؤه كاملاً .

س : في أي الحالات تجب زيادة غذاء الطفل ؟

ج : إذا لاحظنا أن الجوع مصحوب بعدم زيادة وزن الطفل ، فإن ذلك دليل على نقص التغذية . والطفل قد يفرغ محتويات الزجاجة في جوفه ، بشراهة ومع ذلك يظهر عليه الكدر وينطلق في الصراخ لمدة طويلة قبل

ميعاد الرضعة التالية . وقلة التغذية قد تسبب القيء . فإن الطفل حين يترك جائعاً بعد أن تفرغ الزجاجة قد يستمر في رضاعة البرازة . وبذلك يمتص الهواء الذي يسبب إرجاع الغذاء ، وكثيراً ما نعتقد أن عند هؤلاء الأطفال إمساكاً لقلة تبرزهم ، وفي بعض الأحيان نلاحظ أن الطفل يتبرز كثيراً ، وتعرف هذه الحالة « بإسهال الجوع » وتختفي هذه الأعراض تماماً إذا أعطينا الطفل غذاء كافياً .

س : كيف نزيد كمية غذاء الطفل ؟

ج : كقاعدة يجب ألا تتجاوز الزيادة نصف أوقية في كل تغذية ، فإن الزيادة المفاجئة قد تفسد الهضم .

س : كيف نزيد الغذاء في غير بطن ؟

ج : في الشهور الأولى تكون الزيادة ضرورية كل ثلاثة أو أربعة أسابيع ، ثم بعد مدة نقلل هذه الزيادة ، ونحن في هذا المقام لا نستطيع أن نحدد قواعد ثابتة للوقت . فرائدنا الوحيد هو الهضم الذي نستدل به على شهية الطفل ، وكذلك البراز والنوم والحالة العامة ، والطفل القوي قد يحتاج إلى زيادة الغذاء أكثر من الطفل الصغير أو الضعيف .

س : هل توقف وزن الطفل عن الزيادة لبضعة أيام يدعو إلى القلق ؟

ج : كلا . فإن زيادة الوزن لا تكون مستمرة حتى في الأطفال الأصحاء الذين يرضعون من أمهاتهم ، إذ قد يستمرون على وزن ثابت بدون سبب واضح لمدة تتراوح بين أسبوع وعشرة أيام خصوصاً في الشهور الأولى وفي خلال النصف الثاني من السنة الأولى قد تتوقف الزيادة فترات

تتراوح بين أسبوعين وثلاثة أسابيع . وسنذكر فيما بعد كيفية العناية بالأطفال الذين لا يزداد وزنهم .

س : ما هي علامات زيادة التغذية ؟

ج : إن أول ما نلاحظه أن الطفل لا يمكنه إنهاء ما في الزجاجه ، وليس لذلك أهمية إذا حدث على مرات متباعدة ، أى مرة واحدة كل بضعة أيام ، وإنما المهم حدوث هذه الحالة بصورة مستمرة فى مرات متتابعة فى كل رضعة فإن ذلك يدل على أن الطفل يعطى من الغذاء فوق طاقته .

س : هل تدل الشهية على أن الطفل يعطى غذاء أكثر من حاجته ؟

ج : ليس دائماً ، فشهية الطفل العادى خير دليل على تغذيته ، ولكن بعض الأطفال الذين يكون غذاؤهم ناقصاً فى مادة ما أو غير متوازن ، قد تنقلب شهيتهم إلى شره ونهم ، ويتناولون غذاء أكثر من المقرر لهم .

س : ما الضرر الناتج من زيادة التغذية ؟

ج : إن الغذاء الزائد عن حاجة الطفل يكون حملاً ثقيلاً عليه فيبقى فى معدته وأمعائه بدون هضم ، ويتخمر وتنتج عنه غازات تحدث له مغصاً . وإذا استمر ذلك لمدة طويلة أدى إلى اضطرابات شديدة فى الهضم ، ويكون الطفل قلقاً لا يستقر نومه ، ولا يزداد وزنه وربما نقص . وقد نظن أنه لا ينال حقه من الغذاء الكامل وبذلك نحاول زيادة غذائه فى حين أنه فى مثل هذه الحالة يجب أن ينقص الغذاء حتى ولو لم تحدث اضطرابات فى الهضم . فالأطفال الذين يغذون كثيرًا معرضون للسمنة ، وقد لا يمكن الاعتناء بجلدهم ، فيتعرضون لالتهابات الجلد والإكزيما .

س : ماهى الحالات التى تسبب اضطرابات الهضم عند الأطفال ؟

ج : قد تكون من نوع الغذاء ، أو من طريقة التغذية ، وقد يكون السبب سوء العناية بالطفل ، فالملابس الملائمة ، وتدفئة القدمين والهواء النقي والشمس المشرقة ، وصفاء الجو ، والبعد عن المؤثرات العصبية ، وترك الطفل وحيداً مستريحاً أثناء تناول الغذاء وبعده ، خاصة الأطفال عصبي المزاج ، كل هذه العوامل لها تأثير فى انتظام الهضم عند الأطفال . وهناك عامل آخر ذو أهمية كبيرة فى إحداث اضطرابات الهضم ، هو وجود التهاب أو عدوى مثل نزلة شعبية بسيطة أو التهاب بالأذن لا يلتفت إليها - كل ذلك قد يكون سبباً فى اضطراب الهضم ، الذى قد يستمر بضعة أيام أو أسابيع . ولذلك يجب وقاية الطفل من نزلات البرد وخلافه مما يتعرض له الأطفال عادة .

#### فقده الشهية

س : ما الذى يجب عمله إذا لاحظنا أن الطفل أخذ يفقد شهيته تدريجياً وبدأ يزهد فى جزء من غذائه ؟

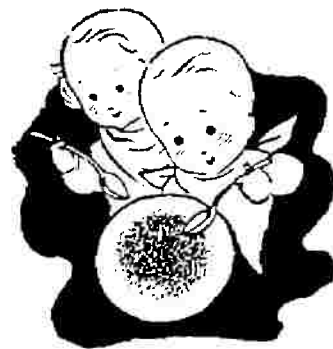
ج : يجب أن نبحث فيما إذا كان اللبن من البقر مباشرة ، إذ قد يكون محتوياً على نسبة كبيرة من الدهون ، فإذا ثبت لنا ذلك وجب تخفيف اللبن والتخلص من القشدة ، أما إذا كان اللبن مما يباع فى المدن ، فعلى الأم أن تلاحظ دائماً تقلب زجاجة اللبن كلما أرادت إرضاع طفلها ، فإن رج الزجاجة يجعل الدهون الكريمة ، موزعة بانتظام فى كل اللبن . وهناك سبب آخر لفقدان الطفل شهيته وهو زيادة كمية التغذية عن

طاقة الطفل أو تغذيته قبل الميعاد ، فيجب أن نعطي الطفل غذاءه في مواعيد منتظمة مع تقليل كمية الغذاء ، فمن الخطأ الفادح أن نسرف في تغذية الطفل ، بإعطائه الغذاء كل ساعة أو ساعتين ، في حين أنه لم يكن يشكو الجوع ، ويجب ألا نترك الطفل في وجبة الرضاعة أكثر من خمس عشرة دقيقة بأية حال مهما كانت كمية الغذاء . ويجب أن نلفت النظر إلى أن إعطاء الطفل غذاءه بالملعقة بالقوة والإكراه خطأ جسيم ، قد يكون سبباً في حدوث القيء .

ويستحسن إذا بلغ الطفل الشهر التاسع أو العاشر إعطاؤه أربع وجبات يومياً ، مع السماح له بالماء بين الوجبات .

وفي بعض الحالات يكون رفض الطفل للغذاء ناشئاً من وجود التهاب بالفم وفي هذه الحالة يجب فحص الفم للتحقق مما إذا كان به قروح أو التهاب ، وقد يكون فقدان الشهية ناشئاً من اضطراب خفيف في الهضم مصحوب بالتهاب في مكان ما من الجسم ، والعلاج الناجع هو الحماية بتمكين المعدة من الراحة فترة من الوقت . فليس هناك خطأ أكبر من إعطاء الطفل غذاءه بالقوة — بغير رغبة وقبول — في فترات متقاربة خوفاً من نقص وزن الطفل .

وعلى كل حال إذا لاحظنا أن اتخاذ الاحتياطات المذكورة لم تفد في تماثل الطفل إلى حالته الطبيعية بسرعة وجب عرضه على الطبيب .



س : ماهى التغييرات اللازمة لغذاء الطفل الذى يقف وزنه عن الزيادة ؟

ج : بالرغم من جودة الهضم ، فإن الأطفال الأصحاء - كما أوضحنا سابقاً - قد يمرون فى فترات تتراوح بين أسبوع أو أكثر يقف فيها وزنهم عن الزيادة بغير سبب ظاهر وهذا لا يوجب اهتمامنا إلا إذا طالت المدة . وإذا ظهرت على الطفل علامات الجوع وعدم كفاية الغذاء فإنه يجب زيادة كمية الغذاء . ولكن ليس من الحكمة إقرار هذه الزيادة ، وإعطاء الطفل غذاءه بالقوة بغير قبول منه إذا ما كانت شهيته ضعيفة ، فإن أية محاولة من هذا النوع تسبب اضطراب الهضم ، ونقصان الوزن ، وفى مثل هذه الحالة يصح أن نستعمل للطفل غذاء أقوى فى عناصره الغذائية بدلاً من زيادة كمية الغذاء المستعمل إلا إذا قبلت شهية الطفل هذه الزيادة . واللبن المركز - الذى سبق وصفه - يمكن تجربته فى مثل هذه الحالات .

ولقد أمكن الحصول على نتائج حسنة بزيادة نسبة النشويات فى الغذاء وإضافة السكر ، وهذا النوع من الأغذية يجب إعطاؤه لمدة لا تتجاوز ثلاثة شهور ، فإذا ظهرت زيادة الوزن فإننا نعود تدريجياً بالغذاء إلى حالته الطبيعية الأولى .

ويجب أن نعى بكل ما يصون صحة الطفل كالنوم والهواء النقي وتجنبيه الاضطرابات النفسية ، حيث تكون هذه العوامل أقوى تأثيراً فى صحة الطفل من الغذاء . وقد يكون نقص الوزن ناتجاً عن مرض غير ملحوظ ، وفى هذه الحالة يجب استشارة الطبيب .

س : لماذا يتقيأ الطفل بعض غذائه بعد الانتهاء من رضعته ؟

ج : كثيراً ما يكون هذا القيء آلياً بحكم العادة ، كاتنفاخ المعدة الناتج من زيادة الغذاء عما يلزم ، أو ربما كان ذلك ناتجاً عن هز الطفل وقت مداعبته بعد الرضاعة . وقد يكون انتفاخ المعدة نتيجة ابتلاع الهواء بسبب ضيق ثقب الحلمة ، إذ يستلزم ذلك نحو نصف ساعة لإنهاء ما في الزجاجية ، أو لأن الزجاجية لم تكن مائلة تماماً ، فيساعد ذلك على تسرب الهواء بكمية كبيرة أثناء امتصاص اللبن . كما يلاحظ أن الطفل الجوعان يستمر في امتصاص حلمة الزجاجية بعد فراغها من اللبن ، أو يرضع أصابعه ، مما يجعله يبتلع كمية كبيرة من الهواء . وهذا الهواء الذي يملأ جوف الطفل من أسباب القيء بعد الرضاعة .

س : كيف نميز بين القيء نتيجة العوامل الآلية — كما أوضحنا — وبين القيء نتيجة اضطراب الهضم أو المرض ؟

ج : إن القيء نتيجة العوامل الآلية لا يكون مصحوباً بفقدان الشهية ، وهو يحدث عقب الرضاعة مباشرة . أما القيء نتيجة اضطراب الهضم أو المرض فيحدث بعد وقت التغذية بفترة طويلة ، ويكون عادة مصحوباً بفقدان الشهية .

س : كيف نقي الطفل من ابتلاع الهواء الذي يسبب القيء ؟

ج : بأن تكون الزجاجية أثناء الرضاعة في وضع مائل مريح . ويجب رفعها عن فم الطفل بمجرد فراغها ، كما يجب أن يكون ثقب الحلمة كافياً

لامتصاص اللبن بسهولة ، بحيث يمكن تقطير اللبن إذا قلبننا الزجاجة بدون رج وبذلك يمكنه أن يحصل على غذائه في عشر أو خمس عشرة دقيقة .

وبعد الانتهاء من الرضاعة يرفع الطفل ويوضع مستنداً إلى كتف الأم أو المربية ليخرج الهواء ، ويتجشأ ، . وقد يستحسن ذلك أحياناً في منتصف عملية الرضاعة . وبعد أن يتكرع الطفل يوضع في مهده ويترك هادئاً . وإذا كان الطفل لا يزال جائعاً يجب إعطاؤه بعض الغذاء .

س : ما هي التغييرات اللازم عملها في غذاء الطفل عند حدوث القيء أو التراجع بمقادير قليلة من زوائد الغذاء ؟

ج : إذا كان غذاء الطفل من لبن البقر مباشرة يكون ذلك ناتجاً من دسامة اللبن ، وزيادة نسبة الدهن فيه ، وفي هذه الحالة يمكن تخفيف اللبن بإزالة قدر مما به من القشدة .

س : ما هي كمية القشدة ، الكريمة ، الواجب إزالتها ؟

ج : كمية اللبن التي مقدارها نصف لتر تقريباً تزال منها أربع أوقيات ثم ترج الزجاجة قبل الرضاعة . فإذا تحسنت حالة الطفل وزالت أعراض القيء بعد بضعة أيام تقلل القشدة المزالة إلى ثلاث أوقيات ، ثم إلى أوقيتين فأوقية واحدة بالتدريج ، إلى أن نعود بالطفل إلى اللبن الكامل .

وهناك طريقة أخرى للتخلص من زيادة الدهون ، وهي تغذية الطفل بمستحضر لبن جاف مزال منه القشدة .

س : ما هي التغييرات الغذائية الواجبة في حالة القيء عموماً ؟

ج : بوجه عام يجب إطالة فترات الغذاء ، كما يجب تقليل كمية اللبن المقررة

لوجبة التغذية بحيث لا تزيد الفترة بين الرضعة والأخرى على أربع ساعات .

س : ما الذى يجب عمله إذا كان القيء شديداً ، ولم تغد فى إيقافه الوسائل السالف ذكرها ؟

ج : إن القيء الشديد علامة على مرض حاد مفاجئ . فإذا كان القيء مصحوباً بارتفاع فى الحرارة أو هبوط فإن ذلك يستوجب العناية الطبية ، وإذا استمر القيء أكثر من يومين وجب عرض الأمر على الطبيب .

### المغص والانتفاخ

س : ماهو المغص ؟ وما أسبابه ؟

ج : المغص هو آلام فى المعدة ، تنشأ من تجمع الغازات بها ، مما يترتب عليه انتفاخ المعدة ، يعبر عنه الطفل بالبكاء والبكاء من تفاعل الغازات مع سائل حمضى . وكان المعروف أن تعاظم الأطفال لبناً غير مغلى يسبب لهم المغص الذى يعاودهم مرات متكررة ، وذلك من تخمر اللبن وتجمده فى معدة الطفل مما يفسد حالة الهضم .

ولم يعد المغص شائعاً كما كان قبلاً ، حيث كان الطفل يبتلع الهواء ، إما مع الطعام ، أو من امتصاص ما يقع تحت حسه بين وجبات التغذية .

س : ما هو الانتفاخ ؟

ج : الانتفاخ هو امتلاء الأمعاء بكمية كبيرة من الهواء ، وفى بعض الأحيان يتصرف من الشرج بغير مضايقة ، وأحياناً أخرى يحتبس الهواء فيسبب

انتفاخاً بالبطن مصحوباً بألم شديد . ويحدث الانتفاخ من امتزاج اللبن المختمر بالغازات المتجمعة في الأمعاء ، أو عند ما يمر الهواء الذي يبتلعه الطفل في الأمعاء .

س : كيف يمكن توقي الانتفاخ ؟

ج : يمكن توقي الانتفاخ باتباع الاحتياطات التي شرحناها آنفا لمنع ابتلاع الهواء . أما إذا حدث الانتفاخ نتيجة تخمر شديد في الغذاء ، فيمكن تداركه بتقليل كمية السكر في اللبن والامتناع عن إعطاء الطفل نشويات كالبطاطس والخبز ، فإذا لم يجد ذلك نقلاً كمية الغذاء مؤقتاً ، فإن تغيير الغذاء قد يكون ذا أثر فعال في بعض الأحيان . والعلاج السريع لانتفاخ البطن الناتج من تجمع الغازات هو عمل حقنة شرجية ، كما يجب الامتناع عن إعطاء الطفل مسهلات إلا بناء على استشارة الطبيب . فأحياناً تكون الآلام الشديدة بالمعدة وانتفاخها ناشئة عن حالات شديدة لا تنفع فيها المسهلات بل تكون ضارة .

## الإمساك

س : ماذا نعمل في علاج طفل عنده إمساك مزمن ؟

ج : إذا كان الطفل يتبرز بحالة عادية مرة واحدة يومياً فلا تعتبر هذه الحالة من حالات الإمساك . فلا داعي إذن لعمل أى شيء .

فإنه يلاحظ أن الأطفال الذين يتغذون أقل من المعتاد تكون مرات تبرزهم قليلة مع قلة كمية البراز ، وهذا طبعاً ناتج من قلة الفضلات الباقية في الأمعاء ، ومثل هذه الحالة لا يمكن أن نعتبرها من حالات الإمساك ، فإنها تختفي وتزول تماماً إذا زدنا كمية الغذاء . فلا يصح في هذه الحالة

استعمال الحقن الشرجية ، ولا اللبوس أو المسهلات ، لأنها تكون سبباً في اضطراب الأمعاء .

س : ما هو نوع الإمساك الشائع عند الأطفال ؟

ج : هناك نوعان : الأول ويكون البراز فيه طبيعياً في تركيبه وقد يكون ليناً ، ولكن طرد الفضلات إلى الخارج لا يكون طبعياً لضيق فتحة الشرج فيكون عند الطفل عسر في التبرز ، حرق ، حتى ولو كان البراز ليناً ، فإذا حاولنا وضع الخنصر في فتحة الشرج فإنه لا يمكن ذلك بسهولة ويمكن معالجة هذه الحالة بإدخال الخنصر مدهونا بطبقة من الفازلين بدقة وترفق ، بحيث يلبث في المستقيم برهة قصيرة ، وتكرر هذه العملية يومياً مع ملاحظة ألا توسع الفتحة بالقوة .

وفي كثير من الأحيان يكون الإمساك ناتجاً من صلابة البراز وبذلك يتعذر مروره في الشرج . وهذه الحالة قلما يتعرض لها الأطفال الذين يرضعون لبن الأمهات ، ولكنها كثيرة الحدوث للأطفال الذين يغذون تغذية صناعية .

س : ماهي التغيرات اللازمة لتوقي الإمساك المزمن ؟

ج : يمكن الحد من الإمساك المزمن بإنقاص كمية اللبن وزيادة نسبة السكر في غذاء الطفل ، ويمكن الاستعاضة بالسكر الأحمر عن السكر الأبيض أو استعمال سكر اللبن ، اللاكتوز ، كما أن إضافة أوقية من شراب القراصيا أو شراب التين إلى غذاء الطفل تفيد كثيراً ، على أنها لا تغني عن عصير البرتقال .

وفي حالة الأطفال الذين يتجاوزون ثلاثة شهور فإن إعطاءهم قليلاً من الغذاء الجاف أو الصلب ، غير السائل ، قد يكون ذا أثر فعال في منع

الإمساك أو إزالته ، ويفضل الخبز ، العيش السن ، عن الأبيض ، وعند الأطفال الأكبر قليلاً تعطى الخضروات المصفاة لمنع الإمساك ، فإن لم يتيسر ذلك فيستعاض عنها بخضروات مبشورة .

س : هل هناك خطر من الإمساك ؟

ج : كلا . فإن المبالغة في علاج الإمساك قد تكون أكثر ضرراً من إهماله . وإن الاعتقاد الشائع بأن الأطفال الذين يظهر عندهم الإمساك يمتصون سموماً ، اعتقاد لا يستند إلى أى أساس . وعلى أسوأ الفروض فإن الإمساك عند الأطفال قد يحدث تشققات بفتحة الشرج من صعوبة مرور البراز المتناسك . على أن التهاون في مثل هذه الحالة قد يعرض الأطفال للإصابة بالبواسير ، إذا كان الإمساك عندهم مزمناً .

س : ما هي الحالات التي تستعمل فيها المليينات ؟

ج : إذا لم تجد الاحتياطات السالفة الذكر في علاج الإمساك ، فإنه يجب استعمال ملين كزيت البرافين أو الآجار ، كما يمكن إعطاء المانيزيا بمقدار ملعقة صغيرة لعمل لين في الطبيعة وليس هناك أى ضرر منها . ويجب قبل كل شيء ألا نعطي الأطفال مليينات إلا بإشارة الطبيب .

س : متى تكون المليينات ضارة ؟ وما أضرار استعمالها ؟

ج : فيما عدا الحالات التي يشير فيها الطبيب باستعمال المليينات فإنها تكون ضارة حيث يكون استعمال الملين سبباً في تعود الأمعاء على ألا تشتغل بغيره فلا تؤدي وظيفتها إلا باستعمال الملين ، وإن المداومة على استعمال المليينات الشديدة يسبب التهابات الأمعاء ما لم يكن استعمالها بدقة وحذر .

ومتى حدث الالتهاب فى الأمعاء ، فإنه يجب التنبه إلى أن حالات كثيرة من الالتهاب الحاد بالزائدة الدودية يكون استعمال الملين فيها ذا ضرر بالغ ، حيث يؤدى ذلك إلى التهاب البريتون وهنا تكون الخطورة فربما تتجت عنه الوفاة . وعلى ذلك فإن استعمال زيت الخروج باستمرار بمجرد حدوث أى اضطراب فى المعدة طريقة خاطئة واجبة الإلغاء .

### النزلات الحادة والخفيفة

س : ما هى التغييرات اللازم حدوثها فى الغذاء فى حالات النزلات الخفيفة ؟  
ج : هناك أطفال لا يسبب لهم البرد أو التهاب الحلق أو النزلات الأخرى أى اضطراب فى الهضم . ولكن هناك أطفالا ليست عندهم هذه المناعة فسرعان ما يضطرب هضمهم بمجرد إصابتهم بالبرد أو التهاب الحلق أو غيرهما من النزلات ، فهؤلاء يجب فى حالتهم إنقاص كمية الغذاء لبضعة أيام ، فهذا نوع من الحماية العلاجية .

س : ما الذى يجب عمله فى النزلات الحادة « الشديدة » ؟

ج : فى الحالات الشديدة كالتهاب الرئوى والنزلة الشعبية والحصبة والأمراض الأخرى المماثلة التى تكون مصحوبة بارتفاع فى الحرارة ، فإنه يجب تخفيف الغذاء فوراً ، كأن نعطي نصف كمية اللبن المعتادة ونستعيز عن النصف المنقوص بالماء . ولا يجوز إكراه الطفل على تناول الغذاء فى الأيام الأولى من المرض حيث أن فقدان الشهية معناه أن المعدة لا تقوى على هضم الطعام ، ويعطى الطفل أكبر كمية من الماء تقبلها شهيته للشرب فى مثل هذه الحالات وخصوصاً شرب الماء بانتظام بين الوجبات .

س : ماهى التغيرات الواجبة إذا حدث عند الطفل قىء مستمر وارتفاع  
فى الحرارة وألم ؟

ج : يجب أن يمنع عنه اللبن فى الحال ولا يعطى غير الماء المعقم ، بالغلى ،  
لمدة ١٢ ساعة ، ثم ماء الشعير لمدة ١٢ ساعة أخرى ، فإذا امتنع القىء  
يعطى الطفل لبناً ، وبعد ذلك يغذى بلبن مقشوط كما سنوضح بعد .

### الإسهال

س : ما غذاء الطفل فى حالة الإسهال ؟

ج : فى الحالات الخفيفة ، من ٣ - ٤ مرات يومياً ، يجب منع أى غذاء  
صلب أو جاف ، والاستعاضة عنه بكمية من اللبن .

أما إذا كان الإسهال شديداً مصحوباً بارتفاع فى الحرارة وله رائحة  
كريمة ، فيجب إيقاف اللبن فى الحال ، وأن يعطى الغذاء المذكور سابقاً  
وعند استئناف التغذية يجب استعمال بروتين لبن " Protein Milk "

س : إذا أنقصنا الغذاء نتيجة اضطراب الهضم ، فكيف يمكن الرجوع  
إلى الأصل بعد زوال الأسباب ؟

ج : حينما يكون نقص الغذاء دفعة واحدة ، فى الحال ، فإن الزيادة تكون  
بالتدرج ، ويجب أن يكون اللبن مخففاً بنسبة النصف ، ويجب انقضاء  
عشرة أيام - فترة التدرج - قبل أن يستأنف الطفل غذاءه العادى .



- س : ماهى التغيرات التى يجب حدوثها فى الغذاء فى الجو الشديد الحرارة ؟
- ج : أهم شىء أن نرطب جسم الطفل بقدر الإمكان وذلك بنزع ملابسه وتركه باللفة فقط ، ونعطيه ما يشتهى من الماء بين الوجبات ، وذلك مما يمنع فساد الهضم ، أو يبعد احتماله ، وإذا شعرنا بزيادة شهية الطفل بين آن وآخر فيستحسن زيادة الطعام .

## الغلطات الشائعة

فى تغيير اللبن وتغذية الطفل

- ١ — الغلطة الشائعة الأولى : هى مراقبة وزن الطفل باهتمام ، وهذه غلطة الأم أو المربية ، إذ يترامى لها أن الطفل توقف عن النمو ولا يزداد كما يزداد غيره من الأطفال الذين من سنه ، ويتسبب ذلك فى أننا نعطيهم غذاء أكثر مما يلزم .
- ٢ — الغلطة الثانية : هى عدم المحافظة على قاعدة ثابتة فى تقدير كمية الغذاء للطفل ، فإنها تتغير دائماً . وإنه من غير الممكن تغيير اللبن بطريقة ما لوقاية الطفل من أى تعب أو اضطراب قد يتعرض له . فإذا كان الطفل يبدو بصحة جيدة محمر الوجنتين وكان وزنه فى ازدياد ، فيجب إذن أن نطمئن عليه .
- ٣ — الغلطة الثالثة : هى عدم تقليل الغذاء بسرعة ، أى دفعة واحدة . فحينما تظهر على الطفل علامات سوء الهضم يجب التعجيل بإنقاص غذائه . لأن سوء الهضم معناه أن الأعضاء فى هذا الوقت لا يمكنها القيام بواجبها على الوجه الأكمل ، فإذا خفضنا كمية الغذاء إلى النصف فإن

أعضاء الهضم تسترد قوتها في الحال ويقل اضطراب المعدة . وفي كل حالة يتوقف نقص الطعام على درجة اضطراب المعدة .

٤ - الغلطة الرابعة : هي زيادة الطعام بسرعة بعد حالة اضطراب وسوء الهضم . فإذا كان عمر الطفل من ثلاثة إلى أربعة أشهر وأصيب بسوء الهضم الحاد فيجب ألا نعطيه الغذاء بكميته المعتادة قبل أسبوع أو أسبوعين ، وإلا فيحدث عادة أن تزداد حالة سوء الهضم ويقل وزن الطفل .

٥ - الغلطة الخامسة : هي أننا لا نعطي الطفل زيت السمك أو عصير البرتقال ظناً منا أن ذلك لا يتناسب مع حالة الطفل وتكون النتيجة غالباً إصابة الطفل بالكساح أو الأسقربوط ، كما يجب أن نعلم أن الأطفال الذين يتغذون صناعياً يجب أن يتناولوا الفيتامينات ابتداء من أيام الرضاعة الأولى ، فيجب ألا يتأخر ذلك عن الأسبوع الثالث . أما الأطفال الذين لا يمكن إعطاؤهم زيت السمك أو عصير البرتقال فيجب إعطاؤهم بمائلا لهما .

### الغذية الخاصة وفوائدها

إن الأغذية الخاصة التي سنذكرها بعد غير لازمة للأطفال العاديين ، كما أنه ليس من الضروري أن تعود الأم أو المربية على استعمالها في تغذية الطفل ، فإن هذه الأغذية يجب ألا تستعمل إلا بإرشاد الطبيب . ويجدر بنا أن نذكر نبذة موجزة عنها للإلمام بها إذا دعا الحال إلى استعمالها .

س : ماهو اللبن المتجانس ؟

ج . هو لبن تفتت جزئياته الدهنية إلى جزئيات دقيقة وذلك بطريقة نفاذة بقوة الضغط العالى من ثقب صغير ، ونتيجة لذلك فإن قشدته لا تطفو إلى سطحه كاللبن العادى وعندما تتعاطى اللبـن المتجانس من اللبـن النـىء أو المحضـر بطريقـة « باستير » ، فإن روب اللبـن فى المـعدة يـكون ألبـن من لبـن البقر الذى لم نغله جيداً . لذلك يجوز أن نعرف المتجانس بأنه لبـن رايب لبـن .

وفى الأزمـة الغـابرة عندما كان الطـفل يغـذى باللبـن الرايب أو المحضـر بطريقـة باستير كان المـلاحظ أن اللبـن المتجانس يـحتوى على فوائـد أكيدـة ، لأنه يـمنع فساد الهضم من « روب اللبـن » . ولكن منذ أن شاع استعمال اللبـن المغلى أو المجفف أو المركز الذى لا يتخمر ، وهـو سهل الهضم ، لم يعد لزوم لبـن المتجانس . ولاداعى لأن نـقلب الزجاجة لتوزيع الدهنيات « الكريمة » فى اللبـن إذا أنها لا تطفو على سطح اللبـن المتجانس إذا ترك بعض الوقت .

ولقد استعمل حديثاً فى تغذية الطـفل مستحضر جديد يعرف « باللبـن المتجانس » ، مع فيتامين « د » ، ولو أن هذه الألبان تـقى من مرض الكساح ، إلا أنها لا تحتوى على الكمية المقررة التى يـحتويها زيت السمك . ولذلك يجب إعطاء كمية إضافية من فيتامين « د » ، مثل « Sterogyl 15 أو Vi-Dé » ، حقنة فى العضل كل شهر . وليس هناك أى مانع من استعمال هذا النوع من اللبـن بشرط أن يستعمل فى حدوده .

س : ما فوائد هذا النوع من اللبن في تغذية الطفل ؟

ج : هو مفيد للأطفال المصابين بعسر الهضم أو يميل إلى القيء ، لأن حالتهم تزداد سوءاً نتيجة كمية المواد الدهنية الموجودة في اللبن الكامل . وفي هذه الحالة يستحسن إنقاص كمية المواد الدهنية في اللبن . ولاداعي لإزالة كل المواد الدهنية ، ويكفي إزالة نصف هذه الدهون ، وما يبقى منه في اللبن يكون ذا فائدة عظيمة .

س : كيف يحضر اللبن المنزوع القشدة ؟

ج : إذا كنا نستعمل لبناً طازجاً نترك الزجاجة أو الإناء الذي به اللبن حتى تتكون طبقة من القشدة على سطحه ، ثم نزيل عنها ما يساوي ثلاث أو أربع أوقيات من القشدة من كمية اللبن التي تزن كيلو جرام ، ثم يرج اللبن بعد ذلك جيداً .

وهناك جملة أنواع من اللبن المجفف المنزوع منه نصف المواد الدهنية « Half Cream milk » ، مثل « جلاكسو ونسلة » . فيمكن تحضير اللبن من أحد هذه المستحضرات .

ويجب أن نذكر أن مسحوق اللبن المجفف المنزوع منه نصف دهنياته أخف من اللبن المجفف الكامل . ولذلك يجب استعمال كمية أكبر من المنزوع منه دهنياته ولعمل ربع لتر من اللبن يجب أن نأخذ من ٦-٨ ملاعق من مسحوق اللبن المجفف تضاف إلى ٢٠٠ جرام من الماء .

س : هل هناك مانع من استعمال هذا النوع من اللبن ؟

ج : هذا النوع لا يحتوى على الفيتامينات اللازمة لأنها أخذت مع القشدة التي نزعنا من هذا اللبن ، ولكن إذا كنا سنعطى الطفل زيت السمك فلا داعى للقلق .

وفي حالة الأطفال المصابين باضطرابات الهضم فإنه يناسبهم هذا النوع من اللبن ، أما إذا استعمل في تغذية الأطفال الأصحاء فيجب إذن إعطاؤهم كميات كبيرة والإكثار من كمية السكر المضافة .

### اللبن الزبادى

س : ماهو اللبن الزبادى العادى ؟

ج : هو اللبن المتخمر وقد تنزع منه معظم دهنياته .

س : كيف يمكن تحضيره ؟

ج : يحضر اللبن الزبادى بطريقة إضافة جزء من اللبن المتخمر إلى اللبن الطازج بعد غليه ، وبعد برودته يتجمد فى شكل متماسك كما هو معروف . ويمكن إعطاؤه بحالته كما هو أو تخفيفه بقليل من الماء أو بإضافة قليل من السكر ، وهو فى الغالب يمكن الحصول عليه من باعة اللبن ومن محال الألبان الخاصة .

س : ماهى فوائد اللبن الزبادى ؟

ج : أهم فوائده هو أن المواد الدهنية منزوعة معظمها منه ، وهذا مما يجعله ذا أهمية للأطفال المصابين بعسر الهضم ، والحالات التى يستعمل فيها هذا اللبن هى تقريبا نفس الحالات التى يستعمل فيها اللبن المنزوع قشدة ، وربما كان أكثر فائدة فى حالات الانتفاخ .

س : ما هو اللبن المتخمر « Fermented milk » ؟

ج : هو لبن كامل أحدثنا به تخمراً صناعياً ، ويصح أن يسمى « اللبن الزبادى الكامل » .

س : كيف يمكن تحضيره ؟

ج : كطريقة تحضير اللبن الزبادى العادى . فيمكن شراؤه من محال بيع اللبن ، ويمكن الحصول عليه كاللبن المجفف ويمكن عمله بالمنزل بتخميره بلبن عادى بإضافة خميرة خاصة تباع على شكل أقراص أو سائل فى الصيدليات ، فهو فى إعدادة كاللبن الزبادى العادى تقريباً .

س : ما هى فوائد اللبن المتخمر ؟

ج : يستعمل فى بعض حالات عسر الهضم المصحوبة بإسهال وقد يكون ذا فائدة فى حالات الانتفاخ .

### لبن حمض اللبنيك

س : ما هو لبن حمض اللبنيك « Lactic Acid Milk » ؟

ج : هو لبن كامل مضاف إليه حمض اللبنيك .

س : كيف يمكن تحضيره ؟

ج : يمكن شراؤه كلبن مجفف ، ويمكن تحضيره بالمنزل بإضافة ملعقتين صغيرتين من حامض اللبنيك إلى لتر من لبن معقم . ويجب أن يحفظ

اللبن في الثلاثا ، وأن يضاف حامض اللبنيك بالتدريج نقطة نقطة  
ويقلب اللبن باستمرار حتى لا يتجمد في شكل كتل كبيرة يصعب  
مرورها من ثقب الحلة .

س : ما هي فوائد لبن حمض اللبنيك ؟

ج : إن إضافة حامض اللبنيك إلى اللبن تسبب « روبانه » ، وبذلك يمنع  
تكوين الجزيئات الكبيرة « المتجبنة » في المعدة وهي التي تحدث اضطراب  
الهضم . لهذا كان لبن حمض اللبنيك شائع الاستعمال في تغذية الأطفال  
عند الطبقات المعنية بتربية أطفالها تربية صحيحة سليمة .

وفي السنوات الأخيرة حيث ثبت أن اضطرابات الهضم يمكن توقيها  
باستعمال اللبن المجفف أو بغليان اللبن الطازج ، وجد أنه لا داعي  
لاستعمال لبن حمض اللبنيك .

على أن هناك قولاً بأن لبن حمض اللبنيك يصلح لمنع الإسهال  
والنزلات المعوية ، ولكنه قول لا يستند إلى أساس صحيح . ومع ذلك  
فقد يكون لبن حمض اللبنيك مفيداً في تغذية الأطفال المصابين بالنزلة  
المعوية لا في شفايتهم منها ، وربما كان القصد من استعماله هو التغذية  
لا العلاج .

### لبن البروتين

س : ما هو لبن البروتين « Protein Milk » ؟

ج : هو لبن مخمر مضاف إليه الكازين « Casein » ، ويعطى لبعض  
الأطفال المصابين بالإسهال وأهم ميزة فيه هو احتواؤه على كمية كبيرة  
من البروتين .

س : كيف يمكن تحضيره ؟

ج : يمكن تحضيره بالمنزل أو شراؤه كلبن مجفف . وطريقة عمله بالمنزل هي : أن يسخن لتر من اللبن إلى درجة ٢٧° ويجنب بالمنفحة ، ويصفي بالشاش أو بمصفاة دقيقة ، ويضاف إليه كمية كافية من اللبن الزبادى ، ويعطى بعد ذلك . ويصح أن تضاف إليه قطعتان من السكر لكل نصف لتر .

س : ما هي فوائد لبن البروتين ؟

ج : إذا كان الطفل مصاباً باضطراب الهضم فلا يمكنه هضم المواد الدهنية أو النشوية ، ولذلك يجب إعطاؤه غذاء يمكن هضمه ويكون محتوياً على قليل من المواد التي يصعب هضمها . ووجود كمية كبيرة من الكازين في البراز تكون سبباً في حدوث الإمساك .

فإعطاء الأطفال المصابين بالإسهال لبن البروتين يحدث تحسناً في حالة البراز، ولكن بدون تحسن ظاهر في حالة الطفل العمومية .

والخلاصة أن لبن البروتين ذو فائدة عظيمة كغذاء مؤقت في حالات الإسهال، وفي معظم حالات اضطراب الهضم . ولكن لا يجب أن يستعمل باستمرار ، لأن نسب المواد الغذائية فيه ليست مناسبة للطفل في حالته العادية .

### الكازين

س : كيف يمكن إعطاء الكازين للأطفال وفي أى الحالات ؟

ج : هناك عدة أنواع من المستحضرات المجففة التي تحتوى على الكازين مثل كازك وبروثولاك ، وهذه يمكن إضافتها إلى اللبن بكميات مناسبة

حسب إرشاد الطبيب . ويمكن تحضير الكازيين في المنزل ، وذلك بأن  
نجنب اللبن الطازج بالمنفحة وبعد ذلك نصفي اللبن من الشرش . وفائدة  
الكازيين في اللبن كقوائد لبن البروتين وهو يستعمل في تغذية  
الطفل الناقص .

### لبن الماعز

س : هل يمتاز لبن الماعز عن غيره ؟

ج : يعتبر لبن البقر هو الشائع في التعاطي بوجه عام وخاصة للأطفال  
دون غيره من الألبان . وقلما يستعمل لبن الماعز، وهو لا يمتاز عن لبن  
البقر في تغذية الأطفال ، ويمكن إعطاء لبن الماعز للأطفال إذا عز  
الحصول على لبن البقر . وإذا كان لبن الماعز طازجا وقت الحصول  
عليه وأمكن التحقق من نظافته فإنه يستوفي جميع شروط لبن البقر ،  
وكذلك لبن الماعز المجفف .

### الأغذية الخالية من اللبن

س : ماهي الحالات التي تستعمل فيها الأغذية الخالية من اللبن ؟

ج : تستعمل هذه الأغذية في الحالات النادرة التي يكون فيها الطفل  
حساسا ، زاهداً في اللبن معرضاً عن تعاطيه ولا يمكنه تناوله .

س : مم تتكون هذه الأغذية عادة ؟

ج : تتركب هذه الأغذية من دقيق فول الصويا . وهذه الأغذية لا تسبب  
أى تفاعل في الشخص الحساس . ويجب استعمال هذه المستحضرات  
بإرشاد الطبيب .

س : ماهو المقصود بالغذاء المركز ؟

ج : هو الغذاء الذى يحتوى فى عناصره على الماء بنسبة أقل من اللبن العادى بحيث لا يكون سائلا مائعاً فى تركيبه .

س : فى أى الحالات يستعمل الغذاء المركز ؟

ج : يستعمل هذا الغذاء إذا قضت الضرورة بتقليل حجم ما يحتاجه الطفل فى وجبة التغذية ، كما فى حالة القيء مثلاً ، أو إذا أردنا إعطاء الطفل كمية من الغذاء لا تشغل من معدته حيزاً كبيراً وتؤدى الفائدة الغذائية لكمية الغذاء الكبيرة . فإنه بتركيز الغذاء يمكن إعطاء الطفل كمية أكبر دون إحداث الاضطراب الذى كثيراً ما يحدث فى المعدة من امتلائها بالأكل الكثير فى حجمه وكميته .

س : كيف يمكن تحضير الغذاء المركز ؟

ج : يحضر الغذاء المركز من اللبن الكامل أو اللبن المجفف : بإضافة ملعقة من السكر لكل ست أوقيات من اللبن إذا كان طازجاً — أو مزج ٨ أوقيات من اللبن المجفف و ١٨ أوقية من الماء و ٣ ملاعق من السكر .

س : ما الذى يمنع المداومة على استعمال الغذاء المركز ؟

ج : المانع الوحيد من استعمال الغذاء المركز هو أن الطفل لا يستغنى عن كمية كافية من السوائل وهذا غير متوفر فى الغذاء المركز . ولذلك يجب إعطاؤه ماء بانتظام بين الوجبات لأهمية ذلك وضرورته خصوصاً فى الجو الحار .

س : هل يصح الاستعانة بلبن ثدى آخر . إذا لم تقدر الأم على إرضاع طفلها ؟

ج : المعروف الشائع فى مصر والبلاد الشرقية الاستعانة بالمراضع الأجيرات إذا لم تسمح حالة الأم بإرضاع طفلها . وفى معظم المدن الأمريكية محلات لبيع « لبن الثدي » ، المأخوذ من سيدات مراضع للاعتقاد بأن « لبن الإنسان » ، يحتوى على خواص غذائية ووقائية للطفل لا توجد فى أنواع الألبان الأخرى . على أنه لم يثبت وجود هذه الخواص فى لبن الأم دون سواه .

وإن المعلومات التى لدينا تثبت أن الأطفال الذين يتغذون على لبن الثدي بالزجاجة « وهذا فى أمريكا » ، لا يمتازون عن أطفال يتغذون على لبن البقر فى ظروف متماثلة وتحت ملاحظة واحدة .

ويظهر أن نسبة الوفيات بين الأطفال الرضع هى نتيجة تغذيتهم من الأمهات فقط وليست نتيجة لبن الثدي لذاته ، فلا لزوم للبن الثدي التجارى إذا كنا سنغذى الطفل بواسطة الزجاجة .

#### غذاء الأطفال الأكبر سناً

س : ماهى فوائد الأغذية اليابسة « الصلبة » ؟

ج : لها فوائد كثيرة ، فهى مصدر قيم للفيتامينات إذا حضرت بطريقة جيدة . وتحتوى الخضروات واللحوم والبيض على الحديد الذى يوجد بنسبة قليلة فى اللبن .

ولا يجوز أن تعطى الأغذية المحتوية على الحديد إلا بعد الشهر السادس ، وكثيراً ما ينشأ فقر الدم عند الأطفال إذا أهمل إعطاؤهم هذه الأغذية . وإن التبكير في إعطاء الطفل أغذية صلبة «يابسة» يساعد على تعويده على استعمال الملعقة بسهولة ، كما أن استعمال الأغذية اليابسة يساعد الأمعاء على الحركة وبذلك يمتنع الإمساك .

س : ماهى السن المناسبة لإعطاء الطفل غذاء يابساً ؟

ج : يختلف ذلك باختلاف المناطق والأقاليم ، وعلى حسب رأى الأطباء ، فكل طريقته ورأيه الخاص ، فبعضهم يرى أن يبدأ من الشهر الأول أو الشهر الثانى ، وآخرون يرون الانتظار إلى سبعة أو ثمانية أشهر . ولكن كقاعدة عامة يصح أن يبدأ من الشهر الخامس أو حول هذا التاريخ مبكراً أو متأخراً عنه . فإذا لم نعط الطفل غذاء يابساً من الشهر الخامس ، فإنه يجب — على الأقل — أن نعطيه «شوربة الخضار أو شوربة اللحم ، من آن لآخر بدلا من الماء بين الوجبات .

س : هل هناك مانع من استعمال الأغذية اليابسة قبل الشهر الخامس ؟

ج : يجوز إعطاء الطفل هذه الأغذية ، مجزأة إلى أجزاء صغيرة بحيث يقدر الطفل الذى ليست له أسنان على هضمها ، ولو أنه لا ضرورة لتعاطى هذه الأغذية اليابسة فى الشهور الأولى .

س : ماهى الأغذية اليابسة ؟ وما ترتيب إعطائها للطفل ؟

ج : ليس لها وضع ثابت ، فإنها تختلف نوعا وطريقة باختلاف البيئات والأفراد والطريقة المثلى هى :

فى الشهر الخامس حبوب كالغلل . ويمكن إعطاؤها بالملعقة على طريقة ( البليلة ) المعروفة .

وفي منتصف الشهر السادس خضروات .

وفي نهاية الشهر السادس فواكه .

وفي منتصف السابع بيض .

وفي نهاية الشهر السابع لحوم .

وفي الثامن والتاسع خبز وما يشابهه .

ويمكن إعطاء الخضروات البيضاء كالبطاطس والأرز والمكرونة بدلاً من الحبوب أو الغلال ، ويجب طهيها وهمكها جيداً .

### الخضروات الخضراء

ولا نغني بها هنا ذات اللون الأخضر ، ولكننا نغني الخضروات الملونة كالجزر والطماطم والبنجر والكرنب والليمون ... فهذه الخضروات ذات أهمية عظيمة ولذا يجب إعطاؤها في البداية .

وأحسن هذه الخضروات : هو الجزر والسبانخ والبسلة والفاصوليا .  
الأخضر ، ولإعطائها للطفل ، يجب أن تطهى جيداً وتصفى . والمعروف أن الخضروات المصفاة المحفوظة في العلب مريحة ووافية بالغرض المطلوب .  
ويجب أن نعطى الطفل نوعاً واحداً من الخضار في المرة الواحدة ، على أن يعطى من ملعقة شاي إلى اثنتين في أول الأمر ، ثم تزداد إلى ملعقة شوربة فائنتين وهكذا .

### الفواكه

س : كيف تعطى الفواكه للطفل ؟

ج : يمكن إعطاء الفاكهة مطبوخة مثل التفاح والكمثرى والخوخ

والمشمش علاوة على عصير البرتقال . وهذه الأنواع من الفاكهة لها فوائد عظيمة لأنها مليئة وكذلك الموز الناضج يمكن إعطاؤه كما هو أو مطبوخا .

وان عصير الفواكه ، والفواكه المطبوخة والخضروات كلها تعطى الجسم كمية كافية من الماء . فعندما يبلغ الطفل سبعة شهور لا يكون هناك داع لإعطائه ماء بين الوجبات مادام يحصل على كفايته من الماء في الفواكه والخضروات .

### البيض واللحم والسمك

س : كيف يعطى البيض للطفل ؟

ج : يمكن إعطاؤه صفار البيض المسلوق بعد تفتته جيداً . وكثيراً ما تعاف نفس الطفل بياض البيض ويزهد فيه إلى حد الكراهية ، فإذا لم يحدث صفار البيض أى تعب للطفل ، فيمكن إضافة البياض إليه بمقدار صغير مع التدرج حتى يتعود عليه وتقياه نفسه .

س : كيف يمكن إعطاء اللحوم للطفل ؟

ج : يمكن إعطاؤه الكبدة في بادىء الأمر أو قطعة من اللحم البقرى لا تزيد عن ملء ملعقة بعد تفتيتها يومياً ، على أن يزداد هذا المقدار بالتدريج يوماً بعد يوم .

ويمكن إعطاء الطفل السمك المسلوق بدلاً من اللحم مع الاحتراس من أنواع السمك ذات الشوك .

س : كيف يمكن إعطاء الخبز للطفل ؟

ج : يمكن إعطاؤه « توست » بعد غمسه في اللبن أو الماء الساخن .  
ويتوقف إعطاء الخبز للطفل على حالة نمو أسنانه وعددها ، ويكون ذلك غالباً بين الشهر الثامن والعاشر .

س : هل الشوربة مفيدة في غذاء الطفل ؟

ج : إن شوربة الخضار وشوربة اللحم المصفاة سهلة الهضم ، ولكنها لا تحتوى على نسبة كبيرة من المواد الغذائية .

### الْغَذِيَّةُ الْيَابِسَةُ

س : ما هي القواعد اللازم اتباعها عند استعمال الأغذية اليابسة ؟

ج : ١ - إذا كان الطفل جوعان فيعطى له النوع الجديد من الطعام الذى يقدم له لأول مرة ، قبل غيره من أنواع الغذاء .

٢ - عند إعطائه نوعاً جديداً من الغذاء لأول مرة يعطى له بكمية صغيرة جداً .

٣ - لا يعطى الطفل إلا نوعاً واحداً من الغذاء فى المرة الواحدة بحيث إذا تعب الطفل يمكن تحديد نوع المادة الغذائية الناشئ عنها هذا التعب . وبعد استعمال نوع معين من الغذاء يجب الانتظار ثلاثة أيام قبل إعطاء نوع آخر .

٤ - عند إعطاء غذاء يابس يجب أن نقلل من كمية اللبن بمقدار مناسب . وإن إهمال ذلك قد يتسبب عنه القيء لازدحام المعدة بالطعام ، لا من الغذاء الجديد .

س : ما الذى يتبع مع الطفل إذا رفض نوعاً جديداً من الغذاء ؟

ج : لا داعى لاتباع إجراء عاجل ، بل يجب الانتظار يوماً أو يومين ثم نعيد المحاولة حيث يكون الطفل قد شعر بالجوع ، فإذا قبل من هذا الغذاء الجديد ولو مقداراً صغيراً فإنه من المحتمل أن يزيد هذا المقدار فى المرة الثانية . أما إذا رفض بالمرة فيجب أن نمنع عنه الطعام مدة طويلة فقد يكون الجوع الشديد سبباً فى أن تقوى نفسه على تناول هذا الغذاء برغبة ورضا .

س : كيف يمكن ترتيب نظام التغذية عند إضافة أغذية يابسة ؟

ج : يعطى الطفل خمس وجبات يومياً خلال النصف الثانى من العام الأول من الشهر السابع إلى الثانى عشر ، . وإنه لمن الأفضل أن تكون وجبة الصباح وآخر وجبة فى المساء مكونة من اللبن فقط ، وأن تكون الوجبات الثلاث الأخرى فى بحر اليوم من الغذاء اليابس .

وهناك أطفال آخرون يمكن تعويدهم على عدم أخذ وجبة المساء . رضعة الساعة العاشرة مساءً ، فى الشهر السادس أو السابع . وعندما يبلغون الشهر الثامن أو التاسع يمكن إعطاؤهم ثلاث وجبات فقط . وفى هذا النظام ضمان لراحة الأم .

س : كيف تنظم وجبات الغذاء لطفل فى الشهر التاسع ؟

ج : الساعة السادسة والنصف سبع أوقيات لبن . والساعة الثامنة والنصف أوقية عصير برتقال . والساعة العاشرة لبن كويكر أوتس ، وتوست قطعة واحدة . والساعة الثانية بعد الظهر كبدة أو بيض وملعقة ،

بطاطس أو أرز « ملعقتين » ، خضار « ملعقتين » ، لبن « أربع أوقيات » . والساعة السادسة مساءً كالعاشر صباحاً . والعاشر مساءً كوجبة السادسة والنصف صباحاً .

س : كيف يمكن تعويد الطفل على ثلاث وجبات ؟

ج : يجب أن نحاول منع وجبة الساعة العاشر مساءً . ثم نقسم كمية اللبن المقررة على الوجبات الأخرى . وفي حالة الطفل المعتاد على وجبة الساعة السادسة صباحاً إذا استيقظ في هذا الميعاد فيمكن إعطاؤه عصير البرتقال .

## الفطام

س : متى يجب فطام الطفل من الزجاجة ؟

ج : في حالة الأطفال الأصحاء يجب أن نمنع عنهم زجاجة الرضاعة من الشهر التاسع أو العاشر ولكن بالتدرج . فإذا بلغ الطفل تمام العام وجب منعها نهائياً .

س : هل هناك مانع من إعطاء الطفل الزجاجة إذا بلغ عامين أو ثلاثة ؟

ج : لا يتحتم ذلك ، مادام هذا لا يمنع الطفل من أخذ الأغذية اليابسة فإذا كانت الزجاجة تجعل الطفل مقتصرأ عليها زاهداً في غيرها فإنه يتعرض صحياً للخطر ، وفي هذه الحالة يجب منع الطفل عن الزجاجة توكياً لتعرضه لنقص التغذية .

س : كيف نعود الطفل على ترك زجاجة الرضاعة ؟

ج : يكون ذلك سهلاً ميسوراً إذا بدأنا به مبكرين . ويجب لترويض

الطفل على الزهد فى اللبن من الزجاجة أن نصبه له فى كوب ونعوده على الشرب منه أو بواسطة المعلقة ، فإنه فى خلال بضعة أسابيع بهذه الطريقة يمكن للطفل أن يشرب اللبن بقبول وسهولة. أما إذا تركناه على الرضاعة من الزجاجة « البزازة » ، إلى عامين أو أكثر فلا يكون من السهل فطامه إلا بطريقة الجوع ومنع الزجاجة بالمرّة ، ويجب ألا يعطى الطفل شيئاً غير اللبن من الكوب ، فمتى اضطره الجوع فإنه يشرب اللبن برغبته وقد يستمر الطفل زاهداً فى شرب اللبن أول الأمر يوماً كاملاً وقد يمتد إعراضه عن كوب اللبن يومين ، فلا يجب أن نجزع لذلك ، ولا أن نخضع لإرادة الطفل فلا ضرر من ذلك ، وهو آخر الأمر سيستسلم للأمر الواقع ويقبل التغذية الجديدة .



إذا اتبعنا الإرشادات السابق ذكرها فإن الطفل الذى أتم عامه الأول ، يأخذ ثلاث وجبات ، ويكون قد تعود على تناول الخضروات والفواكه واللحوم والبيض ، وكذلك يمكنه أن يشرب من الكوب ، ويمكنه مضغ الطعام .

س : ماهى التغييرات اللازمة لغذاء الطفل خلال العام الثانى ؟

ج : يمكن إعطاء الطفل أنواعا مختلفة من الأغذية ، وبكميات مختلفة ، حيث يمكنه مضغ الطعام ، فلا داعى لتقطيعه إلى قطع صغيرة ، وفى حالة إعطاء الطفل نوعا جديداً من الغذاء ، تتبع التعليمات السابق ذكرها .

س : ماهى أنواع اللحوم التى يمكن إعطاؤها ؟

ج : يمكن إعطاء الطفل لحم البقر والبتلو والضأن والسكبد ، وعلاوة على ذلك يمكن إعطاء الطفل أنواع الطيور كالفراخ ، وأنواعاً أخرى من السمك ، ويجب أن يكون اللحم أحمر ومطبوخاً جيداً ، وأن يكون تقطيع اللحم مناسباً لحالة أسنان الطفل وأضراسه وقدرته على المضغ .

س : إلى متى تكون تصفية الخضار لازمة ؟

ج : يتوقف ذلك على حالة الأمعاء ، فإن كانت طبيعة الطفل لينة وجب إعطاؤه خضاراً مصفى فقط إلى أن تظهر الأضراس ، أما إذا كان فى طبيعته إمساك فيجب استعمال خضروات غير مصفاة لعلاج حالة الإمساك .

س : ما هي الخضروات الممكن إعطاؤها خلال العام الثاني ؟

ج : يمكن إعطاء الطفل جميع الخضروات مطبوخة ، وعند قدرة الطفل على المضغ يمكن إعطاؤه الخضروات الطازجة ، كالطماطم والجزر المبشور والكرفس والخس قطعاً صغيرة .

س : هل يمكن إعطاء الطفل لحوماً مشوية ؟

ج : هناك معارضة في استعمال المشويات لاحتوائها على كمية كبيرة من الدهن تظهره عملية الشواء . وهذه تقلل من شهية الطفل وقد تفقدها . كما أن الأجزاء المحترقة من الشواء تكون عسيرة الهضم . فإذا أمكن تخليص اللحم المشوى من الدهون وصيانتها من احتراق بعض أجزائه ففي هذه الحالة يصبح اللحم المشوى سهل الهضم كاللحم المطبوخ بالطرق العادية المعروفة .

س : هل يمكن إعطاء الصلصة ، لصغار الأطفال ؟

ج : هناك اعتقاد بأن الصلصة وما في تركيبها من مواد تسبب اضطراباً في الهضم ، ولكن هذا الاعتقاد لا يستند إلى أساس صحيح . وليس هناك مانع من استعمالها بكمية مناسبة إذا كان الطفل يأخذ مقداراً كافياً من البروتين مثل اللحوم والبيض واللبن . وإن الأطفال الذين نلّس عندهم اضطرابات الهضم لا يمكنهم أخذ الدهون ، ولذلك يجب منعها عنهم .

س : ما هي الفواكه الممكن إعطاؤها ؟

ج : يمكن إعطاء الطفل فواكه طازجة خلال النصف الثاني من السنة الثانية ، علاوة على عصير الفواكه ، والفواكه المطبوخة والموز . فمثلاً

يمكن إعطاؤه الخوخ والتفاح والكثيرى بعد إزالة القشر . ويجب إعطاؤها ناضجة تماماً حتى لا تسبب عسر الهضم واضطرابه ، ولا يجب إعطاء الطفل البطيخ أو الشمام ، وكذلك الأناناس لأنه صعب المضغ .

س : ما هى كمية اللبن اللازم إعطاؤها ؟

ج : لا داعى لإعطاء الطفل لترأ كاملاً من اللبن يومياً . فهناك أطفال كثيرون لا يعطى الواحد منهم أكثر من نصف لتر ، على أنه لا يجوز أن تكرر الكمية أقل من  $\frac{1}{2}$  لتر . ويمكن استعمال اللبن مع نوع من الحبوب المطبوخة أو مع الشوربة .

س : إلى متى يجب تعقيم اللبن ؟

ج : يجب تعقيم اللبن حتى نهاية العام الثانى ، فإن طعم اللبن المغلى لا يكون عتبة فى استعمال أى نوع آخر من اللبن .

س : إلى متى يجب غلى الماء ؟

ج : يجب أن يستمر ذلك حتى نهاية العام الثانى . على أن يغلى الماء ثم يبرد ويجب أن يعطى للطفل بانتظام بين الوجبات .

س : إلى متى يجب إعطاء زيت السمك للطفل ؟

ج : يعطى الطفل ملعقة صغيرة مرتين يومياً فى الشتاء ، ومرة واحدة يومياً فى الصيف ويمكن الاستغناء عن زيت السمك إذا أعطينا الطفل أنواعاً من اللبن المضاف إليه فيتامين د ، د .

س : إلى متى يعطى الطفل عصير البرتقال ؟

ج : يستمر إعطاء عصير البرتقال خلال العام الثانى وإلى ما بعد ذلك إن أمكن .

س : ما هو التغيير اللازم إحدائه في غذاء الطفل خلال العام الثالث ؟

ج : في أول العام الثالث يكون للطفل ثمانية أضراس ، فيمكنه مضغ معظم الطعام ما عدا اللحوم والأناس . أما من حيث الغذاء فهو كما كان في العام الثاني ، ومن حيث الكميات فهي أكثر تنوعاً وأكبر مقداراً . ومقادير غذاء الطفل في العام الثالث وأنواعها كما في الجدول الآتي :

|                                                                                    |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| عصير البرتقال ٢ - ٣ أوقيات                                                         | عند الاستيقاظ      |
| بيضة - لبن ٨ أوقيات - توست وزبدة                                                   | الساعة ٧,٣٠ صباحاً |
| لحم مفروم ملء ملعقتين - خضار مسلوق - أرز أو مكرونة - ملعقتين فاكهة مطبوخة أو طازجة | الساعة ١٢ ظهراً    |
| مثل وجبة الإفطار                                                                   | الساعة ٦ مساءً     |

س : ما هي الأغذية الواجب تجنبها ؟

ج : يجب أن تتجنب الأغذية التي تحتاج إلى مضغ كثير كاللحوم الحمراء ذات الألياف ، والسمك الكثير الشوك ، الذي لا يسهل استخراج الشوك منه ، والمكسرات كالجوز واللوز والبندق والمواد الحريفة والشاي والقهوة والكوكاكولا .

س : كيف يمكننا تعليم الطفل مضغ الطعام ؟

ج : بمجرد ظهور الأسنان القاطعة يمكن البدء بإعطاء الطفل قطعة من الخبز الجاف .

س : متى يستطيع الطفل أن يتغذى بمفرده ؟

ج : يستطيع الطفل الانفراد بالتغذية في نهاية العام الثاني حيث نبدأ بتعويده على ذلك منذ مستهل عامه الثاني .

وطريقة تعليمه الأكل بمفرده . أننا إذا كنا عادة نعطي الطفل ملعقة الغذاء بيدنا نشجعه بأن نضع له هذه الملعقة في إناء الأكل ونتركه ليحاول بنفسه استعمال الملعقة . ولو أن الملعقة لا تصل إلى فمه إلا بجزء بسيط جداً من الطعام لعدم قدرته على ملئها أو حفظ توازنها في يده حتى تصل إلى فمه ، إلا أن تكرار محاولة الطفل في المرات الأولى ستنتهي به أخيراً إلى القعود والتمكن من أن يغذى نفسه بنفسه تدريجياً .

س : كيف نعلل ضعف الشهية عند كثير من الأطفال ؟

ج : يحدث ضعف الشهية للأطفال الذين لم يعودوا على الغذاء في الوقت المناسب ، أو الذين تهمل أمهاتهم أو مرضعهم شأن شهيتهم للطعام ، فيعطونهم الطعام الذي تريده الأم أو المربية لا الطعام الذي يستسيغه الطفل . فتنشأ عند الطفل كراهية ذلك الطعام وتعافه نفسه ، وقد يتهدى في رفضه ، ومن ذلك تضعف شهيته للطعام إطلاقاً .

س : كيف نتجنب ذلك ؟

ج : يجب أن نجعل نصب أعيننا أولاً : أن الرضّع وصغار الأطفال تتفاوت درجة احتياجهم للطعام ، فكثير منهم يكفيه قليل الغذاء ليتمتع بصحة جيدة ، ولو كان غذاؤه أقل من المتوسط . فإن الطفل السليم يمكن الاعتماد على شهيته في تحديد الكمية الملائمة من الطعام . فيجب ألا نحايله أو نجبره على تعاطي غذاء لا يقبله . وثانياً : يجب أن نعلم أن شهية الأطفال — وكذا البالغين — لا تستمر على وتيرة واحدة بل هي متقلبة من يوم لآخر .

فإذا رفض الطفل القليل من هذا أو من ذاك فيجب أن نتركه ، وإذا استمر على رفض الطعام دل على وجوب إنقاص كمية الطعام .

س : كيف نعامل الطفل الذي لا يأخذ الطعام إلا بإلحاح أو تحايل ؟

ج : إن طريقة التحايل لتغذية الطفل ، هي مما يساعد على استمرار ضعف الشهية . ولكن يجب أن يفهم أهل الطفل أنه ليس هناك خطر على حياته من الجوع الناشئ بهذه الطريقة .

وإن الطفل غير المريض الذي لا يأكل بشهية ، يستفيد إذا ترك بدون غذاء لمدة مؤقتة . والطفل الذي عمره ثلاث سنوات فأكثر يمكنه الاستمرار من غير طعام لبضعة أيام دون أى خطر على شرط أن يتناول المقدار اللازم له من الماء . وهذا النوع من الأطفال يجب أن يقدم له الطعام في مواعيده ، وأن يتجاهله المحيطون به كلية ، ويجب أن يرفع الأكل من أمامه بعد عشرين دقيقة حتى ولو لم يتناول منه شيئاً . ويجب ألا نعطيه أى غذاء حتى اللبن إلا عند حلول الميعاد الثانى وهكذا ... فإذا تكرّر منه الإعراض عن الطعام — وغالباً لا يستمر ذلك أكثر من يوم أو يومين — يشتد عليه الجوع وعند ذلك نجده يلتمس الطعام التهاماً .

## قواعد عامة

### يجب مراعاتها في التغذية

العادات السيئة سهلة الانطباع في النفوس ، ومن الصعب الإقلاع عنها ، فيجب أن نمنع الأطفال الصغار من العبث بطعامهم ، وأن نداعبهم ونسليهم أثناء التغذية ليقبلوا على تناول أكبر كمية من الطعام ، كما يجب ألا نسمح للطفل بالاعتماد على لون واحد من الطعام في وجبته الغذائية .

والطفل الذي نترك له الحرية في طريقة غذائه ينشأ سيئ التربية في معاملة الغير . أما الطفل الذي نراعيه في حالة طعامه فإنه يكون عادة سهل القياد ينشأ مطيعاً يؤدي ما يطلب منه .

فتدريب الطفل على تناول طعامه في مواعيده بطريقة الخاصة هو فرصة سانحة لثقافة الطفل المبكرة وإعداده الإعداد الصالح .

وإذا كان الطفل يتناول طعامه بنفسه أو بيد أمه أو مربيته فيجب أن تتبع ما يأتي :

١ — أن نعطيه طعامه في الميعاد المحدد ، ولا نعطيه شيئاً بين الوجبات .

٢ — أن تتمهل عليه حتى يمضغ طعامه جيداً حتى لا يبتلعه ناقص المضغ .

٣ — يجب ألا نجبر الطفل دائماً على تناول طعام لا يريده في مواعيده المنتظمة . أو إذا كان دائماً ضعيف الشهية .

٤ — يجب ألا نعطي الطفل أغذية غير قابلة للهضم ، لأن ذلك يضعف شهيته . ويجب ألا نعطيه غذاء بين الوجبات إذا رفض أخذ الطعام في ميعاده .