

# تربية الأولاد

موجز في اصول تغذية الواير وتربيتة والعناية بصحته

الدكتور  
حمدي المحمدي

الطبعة الاولى

١٩٥٣ م - ١٣٧٢ هـ



# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وبعد فقد دفعني بعض الاخوان الى وضع كتاب يفيد  
الوالدة في تربية طفلها ، ويبيّن لها الطريق القويم في  
تغذيته والعناية بصحته ، فأقدمت على وضع هذا الكتيب  
متوخياً العبارات السهلة ، مبتعداً عن المصطلحات الطبية  
العويصة لكي يسهل على الامهات فهمه والانتفاع به .  
ولا يخفى أن درهم وقاية خير من قنطار علاج ، فاذا  
ماعنيت الوالدة بوليدها قلّ تعرضه للأمراض فتناقص  
عدد الوفيات بين الأطفال ، وقوي النشء فصلاح حال الأمة  
والله نسأل ان يوفقنا لما فيه خير هذا الوطن ونجاح  
هذه الأمة وهو خير مسؤول .

المؤلف



# مراحل حفظ صحة الوليد

لا تقتصر مهمة الطبيب في حفظ صحة الوليد على ملاحظته فقط بل تتعداها الى ملاحظة والديه قبل الزواج والعناية بأمه في أثناء الحمل والارضاع .

## المرحلة السابقة للزواج

تنتقل بعض الامراض بالوراثة من الشخص إلى نسله أو تؤثر في صحته ، فإذا كان احد الابوين مصاباً بالداء الأفرنجي أو بالعله (١) مثلاً ، كثيراً ما يورث نسله الداء الأفرنجي أو الصرع (٢) أو الاستعداد للجرام أو للاصابة بالامراض العصبية

---

(١) العله : الادمان على المشروبات الروحية .

(٢) الصرع : مرض عصبي يسميه العامة الساعة .

وإذا كان احدهما مصاباً بالداء السكري أو النقرس أو الربو(\*)  
أو الاكزما جاء أحد أولاده أو كثير منهم يحملون أحد هذه  
الامراض أو بدون استعداداً للإصابة بأحدها . لذلك كان من  
واجب الزوجين ان يعرضا نفسها للفحص الطبي ليتأكد كل  
منها من سلامة الآخر من الامراض السارية أو التي يمكن ان  
يضر وجودها بمحصول الزواج . ويجب ألا يقتصر نظرهما على  
الناحية الصحية وحدها ، بل يتعداها الى الناحيتين العقلية  
والخلقية ، فكما أن الأمراض تنتقل من الآباء الى الاولاد فكذلك  
الاخلاق كثيراً ما تنتقل الى النسل ، فقد لوحظ مثلاً كثرة  
النبوغ في أفراد بعض الاسر ، وكثرة حوادث الاجرام والميل  
الى الانتحار في أفراد أسر أخرى . وفي الحديث الشريف :  
تخيروا لنطفكم . فعلى المرء حينما يقدم على الزواج ان ينظر الى  
نواح أخرى غير ناحية المال وغير ناحية الجمال ، فبمعير الاحوال  
الصحية والنفسية والخلقية لزوجها ما تستحقه من الاهتمام حتى  
لا يندم حيث لا ينفعه الندم .

---

(\*) الربو: مرض يتصف بضيق في النفس يأتي نوباً .

## مرحلة الحمل

ومتى تمّ الزواج وبدأت علامات الحمل على الزوجة يتحتم معاينتها بين وقت وآخر للتحقق من سلامتها وعدم اصابتها بمرض ما يمكن ان يضر بمحصول الحمل كالداء الأفرنجي والبيضة الآحينية (\*) والامراض الانتانية والح... وللتأكد من وضعية الجنين في رحمها حتى اذا وجد ان وضعيته معيبة يخشى معها من تعسر الولادة عمل على اصلاحها قبل المخاض وفي اثنائه تخلصاً من أخطار يمكن ان تتعرض لها الأم والمولود في اثناء الوضع . ويستحسن اعطاء الحامل ادوية مرهنة تعوض عليها ما تخسره من جسمها في سبيل تكون جسم جنينها ، كالادوية الكالسية والفوسفورية والحديدية وبعض الفيتامينات وغيرها مما يراه الطبيب مناسباً لحالة الحامل الصحية ويجب على الحامل ان تغني بحلمتي ثديها في الشهور الثلاثة الأخيرة من حملها كما سنرى في بحث الارضاع .

---

(\*) حالة تتصف بوجود الزلال في البول .

## المرحلة الثانية للوضع

وبعد أن يولد الطفل يجب العناية به ، فيؤمن له الغذاء والكساء . وتلاحظ نظافته ، وتراقب صحته ، وتحسن تربيته ، وتتخذ الوسائل الممكنة لوقايته من الامراض . وهذا ما سنأتي على ذكره .



# تغذية الوليد

لايستطيع الجهاز الهضمي الوليد في الشهر الاول من عمره ان يهضم غير اللبن (١) ولبن الاءم هو اللبن الوحيد الذي يلائم حاجة الطفل الرضيع ملاءمة تامة ، فهو مجرد من الجراثيم بالطبع ، حاو على الفيتامينات اللازمة له ، حرارته مماثلة لحرارة الجسم ، وكثافته تتبدل بتبدل عمر الوليد .

أما الالبان الحيوانية فتختلف عن لبن الوالدة من حيث الكثافة والقيمة الغذائية وسهولة الهضم ، وأقربها الى لبن المرأة لبن الاتان (٢) ولكنه يتعذر الحصول عليه من جهة ويعافه الطبع من جهة اخرى ؛ ويليه لبن البقر ولكنه اغنى بالمواد الدسمة من

---

(١) تقصد باللبن الحليب ، أما مايسميه العوام لبناً فيدعى

اللبن الرائب .

(٢) أتى الحمار

لبن المرأة . أما لبن الماعز فهو عدا عن كونه أغنى بالمواد الدسمة من  
 لبن المرأة فإنه يعرض الرضيع لفقر الدم .  
 وفيما يلي تركيب هذه الالبان المختلفة :

المادة	لبن الام	لبن البقر	لبن الماعز	لبن الاتان
المواد الآزوتية	١٤	٣٥	٣٥	١٦ غرام في اللتر
سكر اللبن	٦٨	٤٧	٤٥	٦٠
الزبدة	٣٥	٣٧	٤١	٩

هذا وان الاطفال الذين يرضعون من اثناء امهاتهم هم اكثر  
 مقاومة للأمراض من الذين يغذون بالالبان الحيوانية ، وعدد  
 الوفيات فيهم اقل من عددها في اولئك بثلاث مرات او اربع ؛  
 لذلك كان اول واجبات الام نحو وايدها أن ترضعه من لبنها ما لم  
 يكن ثمة مانع من موانع الارضاع التي سيأتي ذكرها .  
 وليعلم أنه لا ضرر من الارضاع للوالدة مطلقاً اذا كانت  
 صحيحة الجسم وعنيت بعض الشيء في تحسين غذائها .

## الارضاع من الام

يترك المولود دار الوالدة بعد أن يكون قد ربط الحبل السري للوليد وقطر في عينيه قطرة مطهرة ووزنه وألبسه ووضع في مهده ، فعلى الوالدة في هذا اليوم ان ترتاح هي وولدها ولا تعطيه شيئاً من اللبن ، ويمكنها اذا بكى او أبدي هياجاً ان تعطيه قليلاً من الماء المحلى بالسكر . أما في اليوم الثاني وما بعده فترضعه اللباً (الصمغة) ، وهو سائل مغذ وملين يفيد الوليد في إطراح العقي ( براز الوليد في الايام الأول ) . وتحدث الدرّة فيما بين اليومين الثالث والخامس بعد الولادة ، وتترافق بتوتر مؤلم في الثديين وبارتفاع في حرارة المرضع أحياناً ، واذا ما تأخرت الدرّة أو كانت كمية اللبن قليلة تجب المثابرة على الارضاع لأن هذا العمل هو أحسن منه للثديين على إفراز اللبن ، وهو الذي يصلح حلماً الثدي إن كانت غائرة ، لذلك يجب ان تشار الوالدة على ارضاع ولدها مما قلت كمية اللبن ، وبدون ذلك ينقص اللبن أو ينور .

## كيفية الارضاع :

لا يسمح للوالدة في الايام الاوّل بالجلوس في سريرها ،  
وإنما ترضع ابنها وهي مضطجعة على أحد جنبها وولدها الى جانبها ،  
فتمسك حلمة الثدي بين الوسطى والسبابة مع ضغطها عليه بهاتين  
الاصبعين لكي يشتد بروز الحلمة من جهة ، وليبتعد الثدي عن  
أنف الوايد من جهة اخرى ، فلا يعوق تنفسه .



( الشكل ١ ) الارضاع في الايام الاوّل

وفي الايام التالية ترضع الوالدة ابنها وهي جالسة فتحضنه  
بيدها الواحدة وتترك رأسه مرتفعاً ، وتلقمه الثدي بيدها

الآخري على ان تلاحظ أنفه بحيث يبقى بعيداً عن الثدي خشية  
انسداده به . ومتى انتهت الوالدة من الارضاع تحمل ابنها قائماً  
ليندفع بالجشأ ما ابتلعه من هواء في أثناء رضاعته ، ثم تعيده الى  
مهدده وتضعه على جنبه الايسر أولاً ثم على الجانب الايمن



( الشكل ٢ ) ارضاع الوالدة

بعد قليل ، ولا تتركه على ظهره . لتلا يخنق اذا قام بدخول رجمه  
في مجرى التنفس .



( الشكل ٣ ) شكل آخر لارضاع الوليد

تنظيم ارضاع :

لا يعطى الوليد في اليوم الاول سوى بضع ملاعق من الماء

المحلي ، أما في اليوم الثاني فيرضع ٣ - ٤ مرات أو أكثر ،  
ويترك في أثناء ذلك على الثدي زهاء خمس دقائق ، ومتى بدأت  
اللدرة بتنظم الارضاع فيجعل بمعدل ست رضعات في اليوم ، لان  
الزمن اللازم لهضم اللبن المروض لا يقل عن ثلاث ساعات ، وعلى  
هذا يجب جعل الفاصلة بين الرضعات ثلاث ساعات لا أقل ،  
فيعطى الطفل ست رضعات في اليوم ، الاولى في الساعة السادسة  
صباحاً والاخيرة في الساعة التاسعة مساءً . ولا لزوم للارضاع  
ليلاً إذا كان وزن الرضيع طبيعياً ، اما اذا كان ناقصاً فيرضع مرة  
واحدة في الليل أو أكثر بحسب الحاجة .

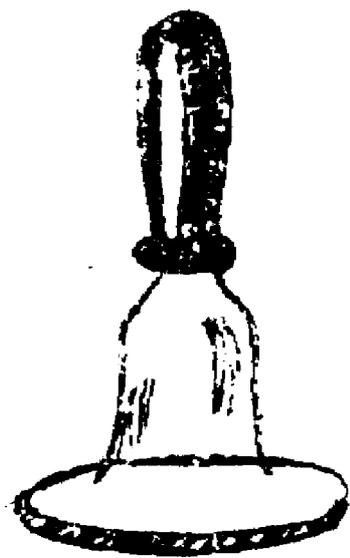
أما مدة الرضعة فيجب ألا تزيد على عشرين دقيقة ، فبعد  
انقضاء هذه المدة يكون الوليد قد أخذ قسطه من اللبن ، واذا  
ترك يرضع أكثر من ذلك يبتلع هواء ، لذلك يستحسن رفعه عن  
الثدي وبعد أن يمسك قائماً بضع لحظات حتى يندفع الهواء المتبلع  
في أثناء الرضاعة يرضع في مهده .

وإذا نام الطفل وهو يرضع يجب ايقاظه بدغدغة وجهه  
ليصحو ويكمل رضاعته .

ومن المناسب في الأيام الأولى من الارضاع إعطاء الطفل  
ثدي والدته في الرضعة الواحدة . أما فيما بعد فلا يعطى إلا ثدياً

واحداً في كل مرة ، ذلك لأن كثافة اللبن تزيد في آخر الرضعة  
 عما هي عليه في أولها ، غير أنه إذا لوحظ أن وزن الطفل لا  
 يزداد كما ينبغي ، وجب إعطاء الثديين في كل مرة لتثبيته إفراز اللبن .  
 ولا بد من الانتباه إلى عدم الارضاع من ثدي واحد وضعيتين  
 متواليتين ، بل يعطى الواليد الثديين بالتناوب .

ومن الواجب غسل حلمة الثدي أو الثديين بالماء المغلي بعد  
 كل رضعة أو مسحها بمزيج الفول ( اسبيرتو ) والجليسرين والماء  
 بمقادير متساوية . ويجب أن تبدأ العناية بالحلمة قبل الوضع بشهرين  
 أو ثلاثة لكي تقسو ولا تشقق عند الارضاع . وإذا تشققت على  
 الرغم من هذه الاحتياطات تجب المبادرة إلى استعمال حلمة الثدي  
 Bout de sein وهي حلمة من المطاط مركبة على قمع من



الزجاج يطبق على الثدي فيمر اللبن من الثدي  
 إلى داخل القمع ثم إلى الحلمة التي يرضع منها  
 الوليد بدلاً من أن يرضع من الثدي مباشرة ،  
 ( شكل ٤ ) وبمسح الشق في الوقت نفسه  
 بدهنه بمزيج الفول والجليسرين والماء بمقادير  
 متساوية ، ولا يستأنف الارضاع من الثدي  
 مباشرة إلا بعد الشفاء التام . وإذا التهاب ( الشكل ٤ ) حلمة ثدي

الثدي أو خرج اللبن من الحلمة مختلطاً مع القيح يجب عدم الارضاع  
من الثدي حتى يشفى ومراجعة الطبيب لمداواته .

## مراقبة الارضاع :

متى كان ارضاع الوليد من أمه ناجحاً وغذاؤه كافياً يزداد  
وزنه باطراد وانتظام . ويكون لونه متورداً ، وجلده مقاوماً  
ومرنأ ، وبرازه طبيعياً بلون ذهبي وقوام حبيبي ، غير انه قد  
يكون بلون اخضر او يخبض بعلامسة الهواء .

وإذا لوحظ ان ازدياد وزن الرضيع لا يتناسب وازدياد وزن  
أقرانه يستدل من ذلك على قلة لبن الائم أو على ضعف قيمته  
الغذائية ، فتعرف قلة اللبن بوزن الوليد قبل الرضاعة وبعدها  
لمعرفة كمية اللبن التي أخذها من والدته .

وفيما يلي مقدار اللبن المأخوذ في كل رضعة في الاعمار المختلفة  
مقدراً بالغرام :

٧٠	غ	في نهاية الاسبوع الاول
٨٠	»	» » » الثاني
٩٠	»	» » » الثالث

» ١٠٠	في نهاية الشهر الاول
» ١١٠	» » » الثاني
» ١٢٠ غ	» » » الثالث
» ١٣٠	» » » الرابع
» ١٤٠	» » » الخامس
» ١٥٠	» » » السادس
» ٢٠٠	» » » السنة الاولى

وهذه الارقام كلها تقريبية وليست دلالاتها مطلقة ، بل يجب ان تقرن بالنظر الى حالة الطفل الصحية .

أما ضعف قيمة اللبن الغذائية فأمر نادر ، ويعرف بتحليل أنموذج مأخوذ من ابن الوالدة ثلثه الاول في أول رضة الصباح وثلثه الثاني في وسط رضة الظهر وثلثه الثالث في آخر رضة المساء . وسواء كان مقدار اللبن قليلا او كانت قيمته الغذائية ضعيفة يجب عدم الانقطاع عن الارضاع بل اللجوء الى الارضاع المختلط . وكذلك يلجأ الى هذا التدبير في الولادات التوأمية إذ تكون كمية اللبن غير كافية لتغذية توأمين .

**حفظ صحة الموضع :**

يجب ان يكون غذاء الموضع كاملاً ليكفيها كماً وكيفاً

عندئذ تستطيع ان ترضع ابنها بدون ان يلحق بها أي ضرر ،  
يكون لبنها مغذياً بفي بمحاجته . لذلك كان على المرضع ان تنوع  
ذاتها لتتنبه شاهيتها ، وان ترجع من أنواعه ما كانت قيمته  
غذائية كبيرة كاللحم والبيض والزبدة وسواها . ويستحسن  
ان يشتمل غذاؤها على الالبان ومشتقاتها كالجبين واللبن الرائب ،  
ان لا تهمل الخضر والفواكه لاحتوائها على كثير من الفيتامينات  
ضرورية بالاضافة الى فعلها الملين .

ويستحسن ان تمتنع المرضع عن أكل كل ما يمكن ان يغير  
معم اللبن او رائحته كالشوم والهليون والملفوف . وعليها ان  
تنع عن تناول المشروبات الروحية التي تضر بصحتها من جهة ،  
بصحة ولدها من جهة اخرى ، إذ أنها تمر الى اللبن فيصاب  
بطفل بالهياج والارتق حتى وبالاختلاج (\*) .

---

(\*) ان ضرر المشروبات الروحية لا يقتصر على عضو من  
اعضاء بل يكاد يعم اعضاء الجسم المختلفة فيصاب المدمن عليها  
تهاب في المعدة وضحامة في الكبد تفضي الى التشمع الكبدي  
لطر ، وآفات في المروق الدموية وفي الجملة العصبية المركزية  
لحيطية ، هذا عدا عن تأثيرها في النسل ( ص ٣ ) .

وعلى المرضع ان تجتنب التعب وألاً تطيل السهر وان تتحاشى الغضب والافتعال لأن ذلك مما يؤثر في الوايد فيحدث هياجاً وفي الافراز اللبني الذي يتناقص في كثير من الأحيان .  
وإذا أصبت المرضع بالامساك فعليها ان تفتخب المليّنات اللطيفة كالمانيزا وزيت البارافين ، لا المسهلات القوية التي تنقص اللبن .

وإذا عاد الحيض عند المرضع إلى الظهور على الرغم من الارضاع يحدث عند الرضيع في كثير من الأحيان إسهال أخضر واحمرار اليوي وهياج وأرق ، ولا تلبث هذه العوارض ان تختفي بانتهاء زمن الحيض .

وإذا حملت المرضع تناقص لبنها وقلّت قيمته الغذائية على الأكثر بدون أن يكون في إرضاعها لوايدها ضرر ملحوظ في صحته في الأشهر الأول من الحمل على الأقل ؛ لذلك لا لزوم للانقطاع عن الارضاع بمجرد ظهور علائم الحمل على المرضع ، أما إذا كان عمر الرضيع ستة أشهر أو أكثر فيستحسن فطامه .

### موانع الارضاع من الأُم :

قليلة هي موانع الارضاع الحقيقية في المرضع الصحیحات

لجسم ؛ وأكثر المراضع اللواتي لا يرضعن أولادهن يتذرن عن  
حجة قلة اللبن ، وهي حجة واهية ، ولئن كانت حقيقة فمن  
لواجب جعل الارضاع مختلطاً لا إيقافه نهائياً ، فما لا يدرك كله  
لا يترك جُذوه .

وإذا كانت صعوبة الارضاع ترجع الى قيام الوالدة بعمل ما  
خارج بيتها ، فمن الواجب تذايل هذه الصعوبة بجعل وقت الرضاعة  
بتفق ووقت وجودها في بيتها ، واذا تعذر تحقيق ذلك في كل  
الرضعات فلا بد عندئذ من الاستعاضة عن رضعة أو رضعتين  
فقط باللبن الحيواني كما سيأتي بيان ذلك عند البحث في  
الارضاع المختلط .

أما موانع الارضاع الحقيقية فهي السل الرئوي ولو كان  
قديماً إذ يخشى من هجمة مفاجئة ، والداء الافرنجي إذا أصيبت  
به الأم في الشهور الأخيرة من الحمل بحيث نجما الوليد منه ،  
والأمراض السارية خوفاً من انتقال المرض الى الوليد كالديفتريا  
والحمرة والحمى التيفية وسواها والحالات التي يخشى فيها على الوالدة  
من الارضاع اضعفها الشديد كما في أمراض القلب والكلى  
والنحول الشديد .

## الارضاع المختلط

كثيراً ما تضطر الوالدة للاستعانة بلبن البقر لتشبع ولأيدها ،  
ويقع ذلك حينها يقل لبنها ، كما يحدث في سياق الامراض الاتانية .  
الطارئة على الوالدة ، وكما يحدث ايضاً في الأيام الأولى من الارضاع  
في كثير من الاحيان ، وفي مثل هذه الحالات يكف عن اعطاء  
لبن البقر متى ازدادت كمية اللبن .

والسبب الداعي الى الارضاع المختلط هو في أكثر الاحيان  
شح لبن الوالدة المستمر او اضطرار الوالدة للعمل في خارج  
بيتها نهاراً .

ويعرف شح اللبن من قلة ازدياد وزن الرضيع ، وطراوة  
لحمه ، وورخاوة جلده ، وبكل رضيع غير مصاب بمرض انتاني  
ولا باضطراب هضمي ولا يزداد وزنه زيادة كافية بتقدم عمره  
يكون غذاؤه ناقصاً . ويلاحظ ان مثل هذا الوليد يرضع بنهم  
زائد وتستغرق رضاعته زمناً طويلاً يبذل في خلاله جهداً كبيراً  
لا فراغ الثدي ، وهو بعد انتهاء الرضاعة لا ينام بل يبكي ويصرخ  
ويعص أصابعه كأنه يرضعها مشيراً بذلك الى جوعه .

وقلما يكون جوع الرضيع ناجماً عن ضعف قيمة لبن المرضع  
الغذائية ( الذي يكشف بالتحليل الكيمياوي كما ذكرنا ) ،  
بل هو ينجم على الأغلّب عن قلة مقداره . ويكفي في الحالة  
الأولى ان يعطى ملعقة صغيرة من اللبن المكثف في منتصف  
الرضاعة ، اما في الحالة الثانية فيجب اللجوء الى الارضاع المختلط .

### طرق الارضاع المختلط

يكون الارضاع المختلط على أحد شكلين : إما باكمال كل  
رضعة باللبن الحيواني ، وإما بالاستغناء عن بعض الرضعات على ان  
يعطى الرضيع بدلاً عنها شيئاً من اللبن الحيواني . والنقطة الأولى  
هي الفضلى ، فهي تساعد على زيادة لبن الوالدة ، وفيها يجب على  
المرضع ان تزن الوليد قبل الرضعة وبعدها لتكفل له ما ينتقصه من  
اللبن بحسب سنه ( راجع ص ١٨ ) اما النقطة الثانية فتقوم بالاستعاضة  
عن رضعة واحدة غير رضعة الصباح ( التي يجب ان لا يستغنى  
عنها بالنظر لوفرة اللبن في الثدي في هذا الوقت ) بكمية كافية من  
اللبن تزيد قليلاً عن الكمية التي توافق عمره . واذا كان نقص  
اللبن شديداً يستعاض عن رضعتين غير متواليتين بكمية كافية من  
اللبن . واذا لم يكف ذلك تكمل رضعات الوليد الاربع الأخرى

نالبن ولا ينقص عدد رضعاته من امه عن الاربع لثلايشة شح اللبن .  
واللبن المستعمل عادة هو ابن البقر . فان لم يحتمل فاللبن  
المكثف والمحلي ( كلبن نستلة المكثف ) أو اللبن الجاف أو الخيض  
( شنينه ) ويفضل الاول عندما يكون الرضيع مصاباً بأقياء متكررة  
والثاني إذا كان مصاباً باحمرار الايتين وتسلخها ، ويترك الثالث  
للضعفاء الذين لا يحتملون اللبن الجاف .

### نتائج الارضاع المختلط :

يعطى الارضاع المختلط نتائج حسنة بسبب عدم انقطاع  
الوليد عن أخذ لبن والدته . ويعتبر هذا الارضاع من افضل  
الطرق المتبعة في بدء الفطام كما سبزي ، حتى انه يستحسن اعطاء  
الوليد في الحالات الطبيعية رضعة واحدة من ابن البقر اعتباراً  
من الشهر الثالث تأهيماً له للفطام .

ومحذور الوحيد هو ان الرضيع قد يفضل اخذ  
الرضاعة (\*) على اخذ ثدي أمه تفادياً لتعب الثدي الذي تحدثه  
الرضاعة من الثدي في حالة شح اللبن ، ولذلك يفضل انتخاب  
حلمة الرضاعة من ذوات الثقوب الصغيرة حتى لا تدر اللبن بغزارة  
وبدون جهد .

---

(\*) يقصد بالرضاعة القارورة التي يعطى الرضيع فيها اللبن

## الاسترضاع

عندما يتعذر ارضاع الوليد من امه يجب ان يغذى بلبن البقر او أن يُسَلَّم الى مرضع ترضعه وهو الافضل ، إلا انه يصعب في الوقت الحاضر ايجاد المراضع ، ولا تعتبر المراضع سالحة ، اذا ما وجدت ، إلا اذا تحققت فيها الشروط الآتية :

١ - ان تكون صحيحة الجسم خالية من اي مرض سار ولا سيما من الداء الأفرنجي والسيل ، لذا يجب عرضها على الطبيب لمعاينتها واجراء الفحوص الشعاعية والتحليل اللازمة .

٢ - ان يكون لبنها غزيراً ، ويعرف ذلك من منظر الشديين وقوامها وكثرة عروقها .

٣ - ان تكون صلبة ولينها جيدة لانها دليل على قيمة لبنها الغذائية .

٤ - ان تكون نظيفة وحسنة الخلق الا لا يكتسب الوليد منها بعض الطباع ان كانت غير ذلك ، وان ترعى رضيعها بعنايتها كما ترعى ابنها بها .

هـ - ان تخصص ثدياً لابنها وثدياً للرضيع الآخر .  
ويستحسن ان يكون الارضاع في دار الوالدة لكيلا يبتعد  
ابنها عن رقابتها وعنايتها ، وأن تُعرض المرضع بين وقت وآخر  
على الطبيب ليتحقق من سلامتها ويقف على حالتها الصحية .  
هذا ولا يشترط ان يكون عمر الواليد المسترضع مماثلاً لعمر  
ابن المرضع بل يكفي ألا يكون هناك فرق كبير بين العمرين .  
والاسترضاع هو أفضل الطرق المتبعة في تغذية الواليد الذي  
لا يتمكن والدته من إرضاعه بسبب مرضها او موتها فهو يقلل تعرضه  
للامراض والاضطرابات الهضمية التي كثيراً ما تكون سبب  
موت الولدان .

### الارضاع الاصطناعي

عندما لا يمكن ارضاع الواليد من امه او من احد المرضع  
يلجأ بحكم الضرورة الى الارضاع الاصطناعي . ويتطلب هذا  
الطراز من الارضاع عناية شديدة ومراقبة طبية دقيقة ، إذ ليس  
ثمة لبن حيواني مماثل للبن المرأة في التركيب ، ولا واسطة يمكن  
بها اعطاء اللبن الحيواني معقماً دافئاً وبدون ان يفقد شيئاً من

فيتاميناته الا اذا ارضع الوليد من الثدي الحيوان مباشرة (\*)  
لذلك كنا نصر على الوالدة بأن ترضع ولدها من ثديها الا اذا  
كان ثمة مانع طبي من ذلك .

وقد ذكرنا (ص ٩) ان لبن الاثنان احسن الالبان للارضاع  
الاصطناعي غير ان صعوبة الحصول عليه تجعلنا نلجأ الى  
لبن الابقار .

### جمع اللبن ونوزبه :

يشترط في اللبن المستعمل في الارضاع ان يكون صادراً عن

(\*) ذكر « مونتينيو » انه كثيراً ما كان يشاهد نساء  
القرية التي نشأ فيها يرضعن اطفالهن من اثناء الماعز مباشرة ،  
وانه يعرف ولدين لم يرضعا من والديهما اكثر من ثمانية ايام  
وان عنزتين كانتا ترضعاها وقد تعاملتا على صوتيهما فترضاها  
اذا بكيا ، واذا ما قدم اليها غيرها رفضتا الارضاع ، وأن هذين  
الولدين قد ألفا الرضاعة منها حتى أن احدهما حينما فصل عن  
العنزة التي ترضعه واستبدلت عنزة أخرى بها رفض الرضاعة  
ومات جوعاً .

أبقار سالمة (\*) خاضعة للمراقبة الصحية تعيش في اصطبلات نيرة  
حسنة التهوية ، تكلس جدرانها ، وتفرش أرضها بالاسمنت وتنظف  
مراراً ، ويجب ان تغذى هذه الابقار بالعلف الجاف والعشب  
الغض غير القابل للاختيار وألا تعطى مع غذائها شيئاً من بقايا  
الزيتون أو العنب المصنوع ولا من أوراق الشمندر القابلة  
للاختيار لأن لبنها يصبح ضاراً اذا اكلت هذه المواد .

ومن الواجب المحافظة على طهارة اللبن في أثناء الحلب ،  
فيحلب بيدين طاهرتين أو بواسطة آلة خاصة كهربائية وفي أوعية  
معدنية نظيفة جداً ، ويبرد حالاً في درجة ( ٥٢ - ٥٦ ) . أما اذا  
اهملت شروط النظافة هذه فإن اللبن قد يتلوث ببعض الجراثيم  
الضارة كجراثيم الحمى التيفية وسواها .

ويجب الإسراع في توزيع اللبن بعد جمعه على الصورة السابقة  
بحيث يصل الى المستهلك بأقل من ثلاث ساعات في الصيف وست  
ساعات في الشتاء بحيث تكون المدة المنقضية بين حلب اللبن  
وتوزيعه قصيرة لا تكفي لفساده أو لتكاثر الجراثيم فيه .

---

(\*) ان لبن البقرة المصابة بالتهاب الضرع السلي او بالحمى

القلاعية ضار للوليد بلا ريب .

هذا ولا بد من تعقيم اللابن قبل استعماله مهما اشتدت  
العناية بحلبه وذلك لاتلاف ما يمكن ان يكون قد اصابه  
من جراثيم .

### تعقيم اللابن :

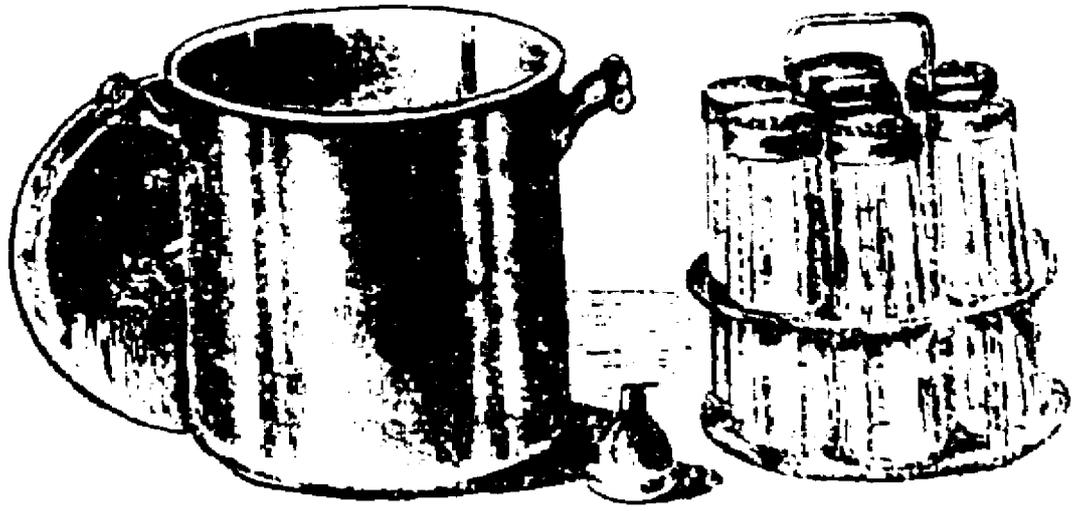
يعقم اللابن اما بالغلي البسيط واما بواسطة اجهزة خاصة  
كجهاز سو كسله Soxhlet والصاد الموصد Autoclave .

### التعقيم بجهاز سو كسله :

يملاء اللابن في قوارير خاصة تدعى الرضاعات Diberons  
تنتخب مدرجة وذات فم واسع وقعر مسطح لكي يسهل تنظيفها  
وتسد بسدادات من المطاط تحمل كل واحدة ثقباً جانبياً تخرج  
منه الغازات عند التسخين . وعند التعقيم توضع هذه القوارير في  
امكنتها من الجهاز ويملاء هذا الأخير بمقدار كاف من الماء ثم  
يرفع على النار ليغلي مدة ١٠ - ١٥ دقيقة ، ثم تطفأ النار فت  
بردت القوارير تنخفض سداداتها وتتقعر (\*)

---

(\*) يمكن استبدال أي وعاء كبير ذي غطاء بجهاز سو كسله



( شكل ٥ ) جهاز سو كسله

### التعقيم بالغلي

يجب ان نعلم ان فوران اللبن لا يعني غليانه فاللبن يفور بدرجة ٨٥° ، ولكنه يغلي بدرجة تزيد قليلا عن المائة ، لذلك يجب ان ينتظر قليلا بعد فوران الحليب حتى يغلي غليانا واضحا مدة ٣-٥ دقائق مع تحريكه لحل طبقة القشدة التي تملوه ثم يبرد ويحفظ في مكان بارد في آنيته لحين الاستعمال حيث يسكب منه في الرضعات المعقمة بالغلي وتركب على هذه حلمات معقمة ايضا ويعطى للوايد .

ان هذه الطريقة تكفي عمليا لتعقيم اللبن المعطى للرضيع غير ان لها محذورا هاما وهو تخرب الفيتامين C في اثناء الغليان ،

وإذا كان من الواجب اعطاء الرضيع شيئاً من عصير الفاكهة أو من الفيتامين C الجاهز .

### التعقيم بالصاد الموصل :

تعقم قوارير اللبن في الصاد الموصل ببخار الماء المضغوط وبدرجة ١٠٨° مدة ثلاثة ارباع الساعة ، وبعد التعقيم يرد اللبن بسرعة لكيلا يصبح طعمه شائطاً غير مقبول .

### انتخاب طريقة التعقيم :

يستعمل اللبن المعقم بالغلي أو بجهاز سو كسله في الحالات التي يمكن الحصول فيها على اللبن نظيفاً وقبل ان تمضي على حلبه مدة طويلة . وفيما سوى ذلك من الحالات تنتخب طريقة التعقيم بالصاد الموصل أو تستعمل الألبان المجنفة أو المكثفة وهو الافضل .

### اصراع لبن البقر :

ذكرنا ان لبن البقر يختلف تركيبه عن لبن المرأة (ص ٩) فاذا اردنا اعطاء الرضيع لبن البقر وجب علينا تعديله ليكون مشابهاً للبن المرأة ، ويكون ذلك بتحليلته بالسكر وبمزجه بمقدار من

الماء يختلف باختلاف عمر الرضيع ، ففي الشهر الاول يخلط اللبن  
بمثله من الماء ، وفي الاشهر التالية ينقص مقدار الماء تدريجياً  
الى ان يعطى اللبن في الشهر السادس صرفاً .

واسهل الطرق في تحضير لبن البقر للارضاع هي ان يوضع  
في الرضاعة المدرجة ٣٠ غراماً من الماء وقطعة واحدة من السكر  
ويضاف من اللبن حتى يبلغ المجموع مقدار ما يأخذه الطفل في رضعة  
واحدة . ففي الشهر الاول يوضع ٣٠ غ من الماء وقطعة من السكر  
و ٧٠ غراماً من اللبن ، وفي الثاني يزداد مقدار اللبن الى ٨٠ وفي  
الثالث الى ٩٠ وفي الرابع الى ١٠٠ وفي الخامس الى ١١٠ ، ولا  
حاجة في الشهر السادس لاضافة شيء من الماء .

هذا ولما كان الفيتامين C الموجود في اللبن يتخرب في أثناء  
التعقيم فمن الواجب اعطاء مقدار من عصير الفاكهة كل يوم  
اعتباراً من الشهر الثالث ، ويفضل من الفواكه البرتقان والليمون  
والبندورة ، فيعطى من عصير احدها ملعقة صغيرة ثم اثنتان ثم  
ثلاث كل يوم ، واذا استعمل الليمون وجب تخفيف عصيره  
بالماء وتحليته بالسكر .

ويفضل اعطاء عصير الفاكهة قبل الرضاعة بساعة واحدة  
لا في اثنائها لئلا يتجبن اللبن بسبب ما في العصير من حموضة .

وإذا تعذر إعطاء العصير يمكن استبدال الفيتامين C به  
فيعطى من اقراصه أو من محلوله ما يكفي الواليد .  
ويعطى الرضيع اعتباراً من الشهر الرابع أو الخامس قليلاً  
من الفيتامين D لتأمين نمو عظامه نمواً صحيحاً ؛ هذا في حالة  
الارضاع الاصطناعي ، أما في حالة الارضاع الطبيعي فلا لزوم  
لمثل ذلك بل ان فيتامينات اللبن تكفي الواليد حتى ما بعد الشهر  
السادس من العمر .

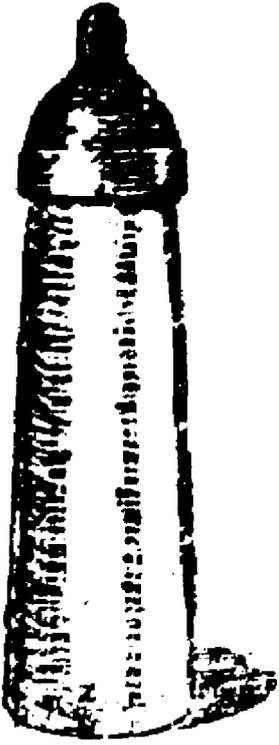
### كيفية الارضاع الاصطناعي :

يجب في حالة استعمال اللبن المعقم بجهاز سو كسله أو بالصاد  
الموصد التأكد قبل استعمال الرضاعة المملوءة باللبن المختلط  
بالماء بالنسبة المعلومة ، يجب التأكد من تقعر سدادةها لأن  
انتفاخها دليل على فساد محتواها ، كما يجب تدفئتها بوضعها في الماء  
الساخن قبل إعطائها الواليد حتى تصبح حرارتها قريبة من حرارة  
الجسم ويتأكد من ذلك بسكب بضع قطرات فوق ظهر اليد  
( لا بوضع حلقة القارورة في الفم وشرب شيء من اللبن في  
ذلك خطر كبير ) . ثم ترفع السدادة وتطبق على فوهة الرضاعة

حلمة معقمة وتعطى للرضيع (\*) .

اما في حالة استعمال اللبن المعقم بالغلي البسيط فيجب ملء الرضاعة حين الارضاع بالكمية اللازمة من اللبن بعد وضع المقدار المناسب من الماء والسكر ، ثم تركيب الحلمة على فوهتها ووضعها في الماء الساخن لتدفئتها ، ثم تعطى للوليد .

(\*) تلتخب الحلمة قصيرة وعريضة القاعدة ليسهل تنظيفها . ويجب ان تكون من الكاوتشوك الرقيق ذي اللون الاسمر المصفر الذي يطفو على سطح الماء لا من الكاوتشوك الالمني الذي يغوص في الماء ، ولا من الكاوتشوك الاسود لانها سامة . ولكل حلمة ثقب في قاعدتها يسمح بدخول الهواء وثقوب في قمتها الرضاعة ، فهذه الثقوب الاخيرة يجب الا تكون واسعة لكيلا يسيل اللبن منها بغزارة فيصعب على الوليد ابتلاعه ويقل مجهوده حين الرضاعة فيعتاد الكسل ، كما يجب الا تكون دقيقة جداً بحيث تتعبه ، بل تجعل بحيث تتناسب وقوة الرضيع على المص وشدة شاهيته ، فاذا كان ضعيفاً او قليل الشاهية وجب ان تكون واسعة ، والعكس بالعكس ، وتعرف كفاية الاثقاب بتنكيس الرضاعة فاذا سال منها اللبن قطرة قطرة كانت كافية في الاحوال الاعتيادية .



يجري الارضاع إما في مهد الواليد وإما  
على ركبتي الوالدة او المريية . ويشترط  
ان تكون الرضاعة مائلة لا افقية لئلا يمتص  
الرضيع هواءً مع اللبن. واذا انخضت الحلمة  
دل ذلك على نقص الضغط في داخل الرضاعة  
فيجب سحب قاعدة الحلمة قليلاً عن فوهة  
الرضاعة ايدخل الهواء ثم تترك.

(الشكل ٦) الرضاعة مع الحلمة

واذا لوحظ ان الرضيع يلتهم اللبن بسرعة وشراهة تسحب  
الرضاعة من فمه بين وقت وآخر ؛ اما اذا نام فينبهه . وبعد  
الانتهاء من الارضاع يمسك الرضيع قائماً ليندفع ما امتصه من  
الهواء في اثناء الرضاعة بالجشاء ، ثم يضع في مهده وعلى جنبه  
الايسر ثم على الايمن بعد مدة .

ويستحسن لف الرضاعة في الشتاء بانقماش لكيلا تبرد  
بسرعة ، اذ كثيراً ما يرفض الواليد الرضاعة لبرودة  
محتواها فقط .



( الشكل ٧ ) تغذية الوليد بالرضاعة

ملاحظة . -

لا يجوز الاحتفاظ بما يزيد في الرضاعة عن رضة واحدة  
ليعطى في المرة التالية بل يجب إفراغ ما بقي في الرضاعة بعد

الارضاع لاحتمال تلوثه بالجراثيم ونموها فيه، وغسلها جيداً، ووضع الحلمة في الماء المغلي بعد غسلها لثلاث ثلث بالبخار او بما يقف عليها من حشرات ولا سيما الذباب .

## عدد الرضعات ومقاريرها . —

يتطلب انهضام ابن البقر مدة لا تقل عن ثلاث ساعات ولو بعد مزجه بالماء ، بينما يمكن ان ينهضم ابن الام في ساعتين ونصف واذا اعطي الوليد شيئاً من اللبن قبل ان تفرغ معدته من هضم الرضعة السابقة فان الجبنين ( خشارة اللبن ) الذي يتكون فيها يؤخر انهضام هذه الأخيرة فينتجم عن ذلك اضطرابات هضمية هامة ؛ لذلك يجب ان تكون الفواصل بين الرضعات ثلاث ساعات لا أقل ؛ وتعمل الرضعة الاولى في الساعة السادسة صباحاً ، والرضعة الاخيرة في التاسعة مساء . ولا يرضع الوليد في الليل إلا اذا كان وزنه حين الولادة اقل من ٣ كيلو غرامات فيرضع مرة واحدة او مرتين .

اما مقدار ما يأخذه الرضيع من اللبن في كل رضعة فيختلف باختلاف عمره كما يتبين من الجدول التالي :

العمر	عدد الرضعات	مقدار الرضعة	مقدار اللبن اليومي
اليوم الاول		بضع ملاعق من الماء المحلى	
- الثاني	٦	١٠ غرام	٦٠ غرام
- الثالث	٦	٢٠	١٢٠
- الرابع	٦	٣٠	١٨٠
- الخامس	٦	٤٠	٢٤٠
- السادس	٦	٥٠	٣٠٠
- السابع	٦	٦٠	٣٦٠
الاسبوع الثاني	٦	٧٠	٤٢٠
- الثالث	٦	٨٠	٤٨٠
- الرابع	٦	٩٠	٥٤٠
الشهر الاول	٦	١٠٠	٦٠٠
- الثاني	٦	١١٠	٦٦٠
- الثالث	٦	١٢٠	٧٢٠
- الرابع	٦	١٣٠	٧٨٠

وليعلم ان هذه الارقام جميعها تقريبية نسبية؛ فكما ان من الكهول من هوا كول ومنهم من هو قنوع . فكذلك نجد بين اولدان من يكفيه القليل ونجد بينهم الذهم الشره ؛ وعلى هذا يجب تعديل ما جاء في هذا الجدول من ارقام اذا لوحظ من وزن الوليد ودرجة شاهيته عدم كفايتها

وتعرف الشاهية في الطفل باندفاعه نحو الرضاعة وبكائه بعد الرضاع ومن مصه اصابه في فواصل الرضعات ، وجميع هذه العلامات تشير الى جوع الطفل وتستدعي زيادة مقدار اللبن الذي يقدم اليه .

اما وزن الرضيع فانه يزداد في كل يوم ٢٥ غراماً في الشهر الثلاثة الاولى وعشرين غراماً في الشهر الثلاثة التي تليها (\*) . فاذا لوحظ ان وزن الوليد لا يزداد بانتظام في خلال اسبوع او اكثر أمكن تعديل كمية اللبن التي يأخذها فاما ان تزداد كمية اللبن في كل رضعة ، وإما ان ينقص مقدار الماء المضاف الى اللبن تدريجياً مع مراقبة الوليد عن كسب .

---

(\*) على انه يجب الا يوزن الطفل كل يوم بل تلاحظ زيادة الوزن اسبوعياً .

## استعمال رقيق الحبوب . —

يقال بأن معدة الرضيع لا تهضم المواد النشائية قبل الشهر السادس، غير انها في الواقع قادرة على هضمها منذ الشهر الثالث؛ لذلك فمن المناسب اضافة مقدار قليل من دقيق الحبوب الى اللبن اعتباراً من الشهر الثالث فيسهل بذلك هضمه ( إذ تصغر خثراته ) وتعتاد معدة الطفل على النشائيات ، وتأهب للفظام التدريجي .  
وخير ما يصنع في هذا الباب هو ان يستعمل ماء الارز او غيره من الحبوب بدلاً من الماء العادي لخلط اللبن لتخفيفه .  
ويحضر ماء الارز باغلاء ملعقة صغيرة من الارز في ربع لتر من الماء ساعة من الزمن ثم تصفيتها و اكمال حجم السائل الى ربع لتر بالماء المغلي . ومن الممكن الاستعاضة عن الارز بدقيق القمح على الصورة نفسها .

### التغذية بالالبن المحفوظة

قلنا ان الارضاع الاصطناعي تعترضه صعوبات اهمها مراعاة شروط الطهارة ووصول الابن الى المستهلك قبل مضي وقت طويل على حلبه ، فالتخلص من هذه المصاعب يمكن استعمال الالبن

المحفوظة ، وهذه الالبان هي إما مجففة بشكل مسحوق ، وإما مكثفة . وهذه منها العادي ومنها المحلى وهو الشائع . وجميع هذه الالبان سهلة الاستعمال ولا تحتوي على شيء من الجراثيم ، لذلك فقد انتشرت بسرعة وشاع استعمالها في الارضاع الاصطناعي .

هذا وان هناك ألباناً محفوظة معدلة تختلف في بنائها الكيميائي او الفيزيائي عن الالبان المحفوظة العادية وهضمها اسهل من هضم هذه الاخيرة ، يستفاد منها في بعض الاحوال المرضية كالنخيس ( شنيعة ) والابن المحمض بمحمض اللبن وسواهما .

وسنضرب دفحاً عن ذكر هذه الانواع لان استعمالها إنما يكون برأي الطبيب وتحت إشرافه .

وإلى جانب محاسن هذه الالبان مساوي ، يجب ألا ننقل عنها ، فهذه الالبان تكاد تكون خالية من الفيتامينات بحيث يلزم إعطاء الطفل الذي يغذى بها فيتامينات اضافية خوفاً من اصابته ببعض الامراض الناجمة عن الحرمان من هذه المواد الحيوية .

اللبن المكثف والمحلى : Lait Condensé Sucré

هو لبن مكثف في الفراغ بدرجة ٦٠° من الحرارة ومحلى

بالسكر لحفظه بدون تعقيم ، لذلك فقد يفسد في داخل العلبه  
وتعرف العلبه الفاسده من غطائها المنتفخ (\*) وطعمها المتبدل  
ولونها المتغير .

هضم هذا اللبن اسهل من هضم لبن البقر العادي ، وهو  
أغنى منه بالسكر وأوفر منه بالمواد اللصحه الزلاية ، واذا اريد  
استعماله يمدد بالماء المغلي الفاتر وذلك بأن يوضع في الرضاعة ملء  
ملعقة صغيرة منه ثم يضاف من الماء الفاتر حتى يبلغ حجم السائل  
٤ سنتيمتراً مكعباً ، ولا تزداد كمية الماء عن هذا الحد إلا في  
الشهرين الاوائلين من العمر ( ملعقة صغيرة لكل خمسين غراماً  
من الماء ) . ويستعمل في تمديد اللبن المكثف ماء الأرز أو غيره  
من الحبوب اعتباراً من الشهر الثالث ( راجع صفحة ٤٠ )

وفي الجدول التالي بيان مقادير اللبن المكثف اللازمة لتغذية  
الوليد وكميات الماء التي يجب ان تضاف اليها بحسب عمر الرضيع :

---

(\*) ينتفخ بسبب تكون غازات في داخل العلبه بنتيجة  
تفسخ اللبن .

العمر	عدد الرضعات	كمية الماء في الرضعة	كمية الحليب المكثف فيها	دقيق الحبوب	فيتامينات
١٥ يوم	٦	٨٠	١٥٥ ملعة قهوة	.	.
شهر واحد	٦	١٠٠	٢	.	.
شهران	٦	١١٠	٢,٥	.	.
ثلاثة شهور	٦	١٢٠	٣	ماء الأرز أو غيره	C
اربعة شهور	٦	١٣٠	٣,٥	من الحبوب	C

### اللبن المكثف غير المحلى :

هو لبن معقم، جفف مائه حتى بقي نصفه وأمر من مصفاة دقيقة الاثقاب لتتجزأ قطيرات الزبد الموجودة فيه ويسهل هضمها. فاذا اريد استعماله يعاد إلى حجمه الاصلى باضافة مثله من الماء المغلي ثم يمدد كاللبن العادي بحسب الزوم وذلك بأن يوضع في الرضاعة (٣٠) غراماً من الماء ويضاف اليها من اللبن المكثف المضاف اليه مثله من الماء حتى يبلغ ما في الرضاعة مقدار رضعة واحدة .

### اللبن الجاف :

هو دقيق يستحصل بامرار اللبـن فوق اسطوانات مسخنة

أو بإرسال اللبن بشكل ضباب إلى غرفة يمر فيها تيار من الهواء الجاف ، وهذه الطريقة أفضل من الأولى لأنها تعطي دقيقتاً ينحل في الماء بسهولة .

وللبن الجاف أنواع منها ما هو كامل لم تنزع قشده قبل تجفيفه ، ومنها ما هو مقشو جرّاد من قشده قبل التجفيف ، ومنها ما هو نصف مقشو انزع قسم من قشده قبل تجفيفه .

يمتاز اللبن الجاف عن اللبن العادي بسهولة هضمه وبخاؤه من الجراثيم الممرضة ولكنه غير معقم تعقياً مطلقاً ، لذلك فقد يفسد بعد انقضاء زمن طويل على صنعه . وإذا اريد استعماله يحل ملء ملعقة كبيرة منه في خمسين غراماً من الماء المغلي فيحصل على سائل مماثل للبن البقر العادي لكنّه على الاغلب فقير بالزبدة . فإذا كان عمر الوأيد أقل من ثلاثة أشهر يوضع في الرضاعة ملعقة كبيرة من اللبن الجاف ويضاف إليها من الماء المغلي حتى يبلغ المجموع ٦٠ سنتيمتراً مكعباً ، وإذا كان عمره أكثر من ثلاثة أشهر يضاف من الماء المغلي حتى يبلغ المجموع ٥٠ سنتيمتراً مكعباً . وفي الجدول الآتي مقدار اللبن اللازم في كل رضعة ومقدار الماء الذي يجب أن يضاف إليه في الأعمار المختلفة :

العمر	كمية اللبن الجاف	مقدور من الماء يكفي له :	دقيق الحبوب
١٥ يوم	ملعقة كبيرة وملعقة قهوة	٨٠ سم <sup>٣</sup>	.
شهر واحد	ملعقة كبيرة وملعقتا قهوة	١٠٠	.
شهران	ملعقتان كبيرتان	١١٠	.
ثلاثة شهور	ملعقتان كبيرتان وملعقة قهوة	١٢٠	ماء الأرز أو سو. من الحبوب
اربعة شهور	» » وملعقتان »	١٣٠	.

### تغذية الواير فيما بين الشهر الرابع

ان الاستمرار على تغذية الوليد بالابن وحده فيما بعد الشهر الرابع يوقعه في اضطرابات هضمية واغذائية تفضي الى الضعف والهزال ، لذلك كان من الواجب اعطاؤه شيئاً من دقيق الحبوب ومن عصير الفاكهة او الفاكهة نفسها ومن الخضر وسواها من الاغذية بصورة تدريجية اعتباراً من الشهر الخامس من عمره بحيث يتم فطامه النهائي تدريجياً فلا يؤدي الى اضطراب مافي جهازه الهضمي ولا الى خلل في اغذائه .

ويبدأ عادة باعطاء الوليد اللبن المطبوخ المصنوع باضافة  
ملعقة صغيرة من دقيق القمح أو الشعير ( إذا كان الطفل مصاباً  
بالامساك ) أو الارز أو النشاء ( اذا كان الطفل مصاباً بالاسهال )  
الى فنجان صغير من الماء ثم صب ( ١٥٠ ) غراماً من اللبن  
الساخن فوقها وطبخها على نار خفيفة عشرين دقيقة او نصف  
ساعة مع التحريك باستمرار ثم تحليتها بقطعة من السكر واطافة  
ملعقة صغيرة من الزبدة ، فيحصل على سائل غير كثيف يمكن  
ان يعطى للوليد بالملعقة او بالرضاعة نفسها .

وإذا اريد صنع اللبن المطبوخ من أحد الالبان المحفوظة  
يطبخ دقيق الحبوب أو النشاء مع الماء ثم يضاف اليه من هذا  
اللبن حتى يصبح بدرجة من الكثافة مماثلة لكثافة لبن البقر  
العادي ، غير ان استعمال اللبن العادي في تحضير اللبن المطبوخ  
أفضل من استعمال الالبان المحفوظة .

ويمكن تقصير مدة الطبخ باستعمال بعض المستحضرات  
الجاهزة كالدقيق المضاف اليه شيء من خلاصة المايط Farine  
maltée الحاوية على خميرة تهضم النشاء فيكفي عندئذ طبخ اللبن  
مع هذا الدقيق مدة خمس دقائق فقط .

ويمكن تقصيرها ايضاً باستعمال الدقيق المخمض (\*) . واسهل  
من ذلك كله استعمال الدقيق اللبني Farine lactée المصنوع



شكل ( ٨ ) اعطاء الرضيع اللبن المطبوخ بالملعقة

من الدقيق المخمض والحليب الجاف والذي يكفي ان تضاف ملعقة  
كبيرة منه الى ١٥٠ غراماً من الماء الفاتر في البدء وملعقتان او  
ثلاث فيما بعد .

(\*) تنفجر حبات النشاء حين التخمير فيسهل هضمها .

## تغذية الوليد في الشهر الخامس :

يجعل عدد وقات الطعام في هذا الشهر خمساً ومقدار كل منها ١٧٠ غراماً فيعطى الوليد اللبن العادي الممزوج بالماء بالنسبة المعلومة ( ١٥٠ غرام لبن و ٢٠ غ ماء ) اربع مرات في اليوم ، واللبن المطبوخ ( المهيأ من اللبن الممزوج بالماء بالنسبة ذاتها ) مع النشاء او دقيق الحبوب مرة واحدة يفضل ان تكون عند الظهر .

## تغذية الوليد في الشهر السادس :

يثابر على خمس وقات اثنتان منها من اللبن المطبوخ مع الدقيق او النشاء وثلاث من اللبن العادي بدون ماء ؛ اما مقدار اللبن في كل وقعة فمائة وثمانون غراماً .

## تغذية الوليد في الشهر السابع :

يعطى الوليد في هذا الشهر شيئاً من الخضر ، ويبدأ باعطائه حساء السميد Soupe à la semoule لأنه قريب في قوامه من اللبن المطبوخ . ويصنع هذا الحساء باضافة ملعقة كبيرة من السميد او من دقيق القمح العادي وقليل من الملح وملعقة صغيرة

من الزبدة الى ١٨٠ غراماً من مرق الخضر (\*) .

ومن الممكن ان يعطى الحساء بدقيق الحبوب بدلا من الحساء بالسמיד ، وهو يصنع باضافة ملعقة كبيرة من الدقيق الى

١٠٠ غرام من مرق الخضر و ٨٠ غراما من اللبن .

واذا احتل الوليد حساء السמיד جيداً تضاف الى هذا

الحساء ملعقة اخرى من السמיד وقليل من هريسة الخضر (\*\*)

( ملعقة صغيرة فملعقتان فملعقة كبيرة ) او يعطى الوليد اللبن

المطبوخ مضافاً اليه ملعقة صغيرة فثنتان فملعقة كبيرة من

هريسة الخضر .

---

(\*) يصنع مرق الخضر باغلاء ٧٥ غراماً من الجزر ومثلها

من البطاطا و ( ٢٥ ) غراماً من الحمص ومثلها من العدس او

الفاصوليا ومثلها من اللفت في ثلاثة ألتار من الماء على نار خفيفة

ثلاث ساعات . ثم تصفى ويضاف اليها من الماء حتى تصير بحجم

ليتر واحد اذا كانت دون ذلك وتملح بملعقة صغيرة من الملح

وتحفظ في مكان بارد بعد اغلائها من جديد .

(\*\*) هريسة الخضر هي الخضر المهروسة بعد طبخها جيداً

وضعتها ترجمة لكلمة پوره Pnrée الافرنجية .

## تغذية الوليد في الشهر الثامن :

بعد ان يمتاد الوليد على حساء الخضر يعطى هريسة الخضر وذلك بأن تزداد كثافة الحساء تدريجياً حتى اذا ما بلغ الوليد الشهر الثامن اعطي الخضر المهروسة وحدها .

وتصنع هريسة الخضر من البطاطا كمادة رئيسية ، يضاف اليها شئ من الجزر والخضرا الخضراء التي تحتوي على مواد زلالية نباتية وفيتامينات ، وهكذا تصنع هذه الهريسة من قسمين من البطاطا وقسم واحد من الجزر والخضرا الخضراء و كيفية صنعها هي ان تطبخ هذه الخضر جيداً ثم تهرس وتمعجن باللبن ويضاف اليها قليل من الملح وملعقة صغيرة من الزبدة .

واذا صعب تحضير هريسة الخضر امكن استعمال مساحيق الخضر الموجودة في التجارة (\*) . فيضاف ملعقة صغيرة منها ثم ملعقتان ثم ملعقة كبيرة الى ١٥٠ غراماً من اللبن و ٣٠ غراماً من الماء .

---

(\*) مثل « Végumine » و « Légumes Grigor »

تغذية الوليد فيما بعد الشهر الخامس وحتى نهاية

## الشهر الثاني عشر:

يعطى الوليد في هذه السن الجبن واللبن الرائب والمرببات والفواكه الطبيعية والمطبوخة ويمكن انقاص عدد وقعات غذائه الى اربع واحدة منها من اللبن المطبوخ ، وواحدة من هريسة الخضر مع بعض الانواع التي سبق ذكرها ، وثلاثة من الكمك او البسكويت مع اللبن ، والرابعة من حساء الخضر او اللبن ويعطى كثير من الاطباء عصير اللحم منذ الشهر الخامس او السادس ويعطيه بعضهم منذ الشهر الثالث بمقدار بضع نقط تزداد تدريجياً ، ويستحسن اعطاء لحم الضأن نيئاً فيما بعد الشهر العاشر ، وفي اللحم مواد زلالية مماثلة في تركيبها لبناء الجسم يستفيد منها الوليد في نموه ، وفيه ايضاً فيتامينات عديدة وأملاح معدنية ونحاس وحديد وفسفور ويود ومنغنيز .

ومن المشاهد ان الوليد الذي يعطى شيئاً من اللحم في غذائه يزداد عدد كريات دمه الحمراء وصبغها ( الهيموغلوبين ) .

وما قيل عن اللحم ينطبق على مع البيض (\*) الذي يحتوي على كثير من الفيتامينات والملاح المعدنية والحديد والنحاس

---

(\*) مع البيض صفاره وآح البيض بياضه .

فيمكن اعطاؤه اعتباراً من الشهر السادس بمقادير قليلة تزداد تدريجياً حتى مع بيضة كاملة في اليوم يؤخذ مسلوفاً أو مطبوخاً مع الحساء أو اللبن المطبوخ ، وينطبق ايضاً على الكبد وعلى دماغ الحروف ( نخاعات ) الذي يمكن ان يعطى للطفل حتى قبل أن يحسن المضغ .

ويمكننا ايجاز تغذية الوأيد بعد الشهر الخامس بالجدول التالي:

العمر	عدد الوقعات	نوع الغذاء
٥ شهور	٥	٤ مرات لبناً في كل مرة ١٨٠ غرام ١ مرة واحدة من اللبن المطبوخ مع ملعقة صغيرة من الدقيق
٦ شهور	٥	٣ مرات لبناً في كل مرة ٨٠ غرام ٢ مرتان من اللبن المطبوخ مع ملعقتي دقيق صغيرتين
٧ شهور	٥	٣ مرات لبناً وفي كل مرة ١٨٠ غرام ١ مرة واحدة من اللبن المطبوخ مع ملعقتين صغيرتين من الدقيق ١ مرة واحدة من حساء الخضر

<p>٣ مرات لبناً في كل مرة ١٨٠ غرام  ١ مرة واحدة من اللبن المطبوخ مع  ملعقة كبيرة من الدقيق  ١ مرة واحدة من هريسة الخضر</p>	<p>٥</p>	<p>٨ شهور</p>
<p>في الصباح لبن مطبوخ مع ملعقة كبيرة  من الدقيق  عند الظهر خضر ومع بيضة او عصير لحم  مع فاكهة او مرملاد او لبن رائب او جبن  عند العصر كأس لبن مع البسكويت  او الكعك  في المساء لبن مطبوخ او حساء خضر  وشيء من الفاكهة</p>	<p>٤</p>	<p>٩ - ١١ شهراً</p>

### فطام الرضيع

لا يختلف فطام الوليد الذي ترضعه أمه عن فطام من يغذي  
بلبن البقر إلا بضرورة عدم انقاص عدد وقات طعامه خوفاً من  
تناقص لبن والدته . ففي كلتا الحالتين يجب أن يكون الفطام  
تدرجياً إلا في الحالات الاضطرارية ، ولذلك يبدأ منذ الشهر  
الثالث باعطاء الرضيع لبن البقر ( ١٠٠ غرام من لبن البقر و ٣٠  
غرام من ماء الارز أو الحبوب الأخرى ) بدلا من إحدى رضعاته .

وفي الشهر الخامس يستعاض عن هذه الرضعة باللبن المطبوخ ، وفي السادس يستبدل اللبن المطبوخ برضعة ثانية ، وفي السابع يعطى هريسة الخضر مرة واللبن المطبوخ مرة ولبن أمه أربع مرات . وفيما بين الشهرين الثامن والعاشر يرضع من الثدي مرتين ويطعم اللبن المطبوخ مرتين وهريسة الخضر مرة واحدة ، وفي الشهر الحادي عشر يرضع الثدي مرة واحدة في اليوم ، ومتى أكمل السنة الأولى يستبدل بهذه الرضعة كأس من اللبن فيتم الفطام النهائي .

### عوارض الفطام :

يمكن ان تحدث في سياق الفطام بعض العوارض اذا لم يتبع فيه النظام الذي سبق ذكره . فاذا أغدق على الوليد بدقيق الحبوب وأنقص اللبن كثيراً اعتراه نقص في الاغذاء واضطراب في الهضم يمكن أن يؤدي الى ضعف في العظام يحدث مرض الخرع ( Rachitisme ) (\*) . واذا اطلل زمن التغذية اللبنية الصرفة

---

(\*) هو مرض يتصف بلين واعوجاج في العظام الطويلة ينجم عن نقص الكلس والفيتامين D في غذاء الوليد ويكثر في الارضاع الاصطناعي وفي الاطفال الذين يربون في بيوت لا تدخلها الشمس .

وقع الوليد في فقر دم ناجم عن نقص الحديد لأن اللبن لا يحتوي إلا على قليل من مركبات الحديد ، وهذا ما يجعلنا نعطي الوليد الخضرا والخضراء واللحم والبيض . واذا انقصت كمية الخضرا والخضراء والفاكهة أو عصيرها واقتصرت في تغذية الوليد على الالبان الجافة والدقيق اللبني الموجودة في التجارة وقع الوليد في مرض يسمى داء الحفّر (\*) سببه نقص الفيتامين C في غذائه .

### تغذية الوليد في السنة الثانية

قلنا ان غذاء الطفل في نهاية السنة الاولى يتألف من أربع وقعات الاولى في الصباح وقوامها اللبن المطبوخ ، والثانية عند الظهر وقوامها الخضرا واللحم والبيض والفاكهة ، والثالثة عند العصر وقوامها كأس من اللبن مع الكعك او البسكويت ، والرابعة في المساء وقوامها حساء الخضرا او اللبن المطبوخ والفاكهة .  
أما فيما بعد السنة الاولى فيقترب غذاء الطفل تدريجياً من

---

(\*) وهو مرض يتصف بنزوف تحت غشاء العظم يجعل لوليد غير قادر على المشي وبنزوف عديدة من أما كن مختلفة ولا سيما من الفم .

غذاء الكهل على ان يعطى على كل حال زهاء نصف كيلو غرام من اللبن كل يوم . ويسمح بأنواع الدقيق المختلفة ( دقيق القمح أو الشعير أو الأرز أو الأرزوت أو الدقيق اللبني ) وبالكمك والخبز والثريد (فتة) الذي يمكن اعطاؤه فيما دون السنة للاطفال الذين لا يقبلون اللبن المطبوخ، وبالخضر المطبوخة الناضجة بشكل هريسة ، والخضر الخضراء كالسبانخ والبندورة والكوسا ، وبالأرز الناضج المطبوخ مع اللبن أو اللبن الرائب .

وتعطى البقول ( كالحمص والبقول والعدس ) فيما بعد الشهر الخامس عشر بشكل مسحوق أو هريسة، وكذلك البيض بكامله واللحم المخدوع ( مفروم ) او المدقوق والسماك غير اللدسم .

وقد أوصى « مارفان » منذ عهد بعيد باعطاء الطفل فيما بعد الشهر الخامس عشر نوعاً من الثريد باللحم والبيض يصنع كما يأتي :

يضاف الى ٣٠٠ غرام من الماء ٢٠ - ٣٠ غرام من اللحم المخدوع جيداً و ٣٠ - ٤٠ غرام من فتات الخبز المحمص أو البسكويت وقبصة (\*) من الملح وتطبخ على نار هادئة ساعة واحدة مع التحريك ، ثم تصفى من مصفاة دقيقة الاثقاب ، ويضاف اليها بعد ذلك مقدار ملعقة صغيرة من الزبدة وربع أو

(\*) ما يمكن حمله بين اصبعين .

تصف مع بيضة أو أكثر بحسب السن . فهذه الأكلة تفيد في تحسين نمو الوليد وتغذيته ويتقبلها الطفل بسهولة . ويمكن أن يستبدل فيها كبد العجل باللحم ولا سيما في حالات فقر الدم (\*).  
ويمكننا أن نذكر القوام التالي كنموذج لتغذية الطفل في السنة الثانية من عمره :

١ - طعام الصباح . - لبن مطبوخ كثيف ( ٢٠٠ غ لبن

مع ملعقة كبيرة من الدقيق ) .

٢ - طعام الظهيرة . - هريسة الخضر وعصير اللحم أو

اللحم المدقوق أو المخذوع بحسب

السن أو دماغ الخروف ( نخاعات )

أو البيض أو السمك ، وفواكه ،

أو جبن أبيض أو لبن رائب أو

مرملاد أو مربيات بحسب العن .

٣ - طعام العصر . - كاس لبن أو لبن رائب مع بسكويت

أو كعك .

٤ - طعام المساء . - حساء خضر أو لبن مطبوخ .

---

(\*) نقص عدد الكريات الحمر أو نقص صباغها الحديدي .

# مراحل نمو الوليد

## وزن الوليد وطول قامته

يخسر الوليد في الايام الاول من حياته بعض وزنه ( ٢٠٠ - ٤٠٠ غرام ) ثم يعود فيكتسب وزناً حتى يبلغ في اليوم العاشر قيمته الاولى في حين الولادة ، أي ٣٠٢٥ كيلو غرام وسطياً ، وحتى يبلغ ضعفه في ذلك في الشهر الخامس او السادس وثلاثة اضعافه في نهاية السنة الاولى . وبأخذ طول الوليد في الوقت نفسه بالازدياد تدريجياً كما هو مبين في الجدول التالي :

وليمكن معلوماً ان الارقام الواردة في هذا الجدول هي ارقام وسطية تقريبية وليست مطلقة فلا يكفي النظر اليها للحكم على صحة الوليد .

ولمعرفة وزن الوليد يمكن استعمال اي ميزان عادي والافضل استعمال ميزان الاطفال الخاص ، ويجب ان يجري الوزن على الريق

العمر	الوزن بالكيلوغرام	القامة بالسنتيمتر	محيط الصدر بالسنتيمتر
حين الولادة	٣,٢٥٠	٤٩	٣٣
عشرة ايام	٣,٢٥٠	٤٩	٣٣
شهر واحد	٣,٧٠٠	٥٤	٣٤
شهران	٤,٤٠٠	٥٧	٣٦
ثلاثة اشهر	٥,١٠٠	٦٠	٣٧
اربعة شهور	٥,٨٠٠	٦٢	٣٩
خمسة شهور	٦,٥٠٠	٦٣	٤٠
سنة شهور	٧,١٠٠	٦٤	٤١
سبعة شهور	٧,٥٠٠	٦٥	٤٢
ثمانية شهور	٧,٨٠٠	٦٦	٤٢,٥
تسعة شهور	٨,٠٠٠	٦٧	٤٣
عشرة اشهر	٨,٤٠٠	٦٨	٤٣,٥
احد عشر شهراً	٨,٦٥٠	٦٩	٤٤
سنة واحدة	٨,٨٠٠	٧٠	٤٤,٥
سنتين	١١,٥٠٠	٨٠	٤٨
ثلاث سنوات	١٤,٠٠٠	٩٣	٥١
خمس سنوات	١٨,٠٠٠	١٠٧	٥٤
عشر سنوات	٢٩,٠٠٠	١٣٢	٦١
خمس عشرة سنة	٥١,٠٠٠	١٦٠	٧٦

وفي ظروف متماثلة بعد تجريد الوايد من ألبسته (\*) ، وذلك مرة  
في كل اسبوع قبل الشهر السادس ومرة في الشهر فيما بعده ،  
ولا قيمة للوزن اليومي .

وتقاس قامة الوليد بوضعه فوق منضدة وجعل أسفل قدميه  
على سوية حافتها ووضع اشارة بمخذاء قمة رأسه ثم قياس المسافة  
ما بين الاشارة وحافة المنضدة بالسنتيمتر .

يطرأ على نمو الطفل توقف وقي في سياق نبت الاسنان وفي  
الحالات المرضية المختلفة . وكل توقف مستمر يتطلب مراجعة  
الطبيب لفحص الطفل وتشخيص المرض الذي ادى الى ذلك  
لمداواته في الوقت المناسب .

### نبت الاسنان

يبدأ ظهور الاسنان في الوايد في الشهر السادس او السابع  
وذلك بنبت السنين المتوسطتين السفليتين ، ويتلو ذلك ظهور بقية  
الاسنان تدريجياً حتى يكتمل عددها عشرين سنناً في الشهر الثلاثين  
وتعرف هذه الاسنان باسم الاسنان اللبنية وهي اسنان سربعة العطب ،  
لذلك يجب العناية بنظافتها دائماً ومداواتها كما تداوى آفات الاسنان

---

(\*) ويمكن وزنه بالبسة معينة ذات وزن معلوم .

عند الكهل ، ويجب في سبيل المحافظة عليها الا يعطى الطفل كثيراً من السكر لأن السكر من المواد المساعدة على نمو الجراثيم وتكاثرها وبالتالي على تعفن السن ، كما يجب ان يلاحظ غذاء الطفل من ناحية غناه بالفيتامينات التي تلعب دوراً كبيراً في سلامة الاسنان .

### عوارض ظهور الاسنان :

يكثر الريد في سياق نبت الاسنان ويميل الوليد الى مص ما يقع تحت يديه من أشياء ، او إلى حك اللثة بها ليخفف من ألمه ومن الأكل الذي يحدثه نبت السن ، فليُنْتَبَه الى الوليد في هذا الوقت لئلا يحمل الى فيه أشياء ملوثة او مؤذية ، ولامانع من اعطائه بعض الاشياء النظيفة والكاملة ( غير الجارحة ) ليستاك بها كقلم او عود أراك ( مسواك ) مثلاً .

وقد تحدث في سياق نبت الاسنان بعض عوارض بسيطة ، كالقيء واحمرار اللتين والاسهال وارتفاع الحرارة والهياج العصبي والبكاء الكثير والأرق وتوقف النمو حتى تشق السن اللثة فتزول جميع هذه الاعراض لتعاود مرة اخرى لدى ظهور سن جديدة ، غير ان مشاهدة هذه الاعراض في الوليد يجب ان

تكون حافظاً ثلاثاً على استشارة طبيبها بشأن ابنها خشية ان تكون ناجمة عن حالة مرضية تتطلب المداواة ، فلا تهمل طفلها وشأنه زعم أمنها بأن تأخر صحة الطفل وارتفاع الحرارة والاسهال وغير ذلك من العوارض هي من الامور الطبيعية عند جميع الاطفال في هذه الحالة . هذا وقد تكرر الاسنان في الظهور حتى لقد يولد الجنين وفي فمه اسنانه كما ولد لويس الرابع عشر ، أو على العكس يتأخر ظهورها حتى الشهر الثامن او التاسع او مابعدهما . وان تأخرها حتى الشهر الحادي عشر او الثاني عشر لا يدعو الى القلق الشديد اما اذا لم تظهر حتى الشهر الخامس عشر او مابعده فان تأخرها يعتبر حالة مرضية وينجم عن الخرج ( ص ٥٤ ) او عن مرض أوقف النمو فيجب لذلك مراجعة الطبيب في مثل هذه الحالات ليفحص الطفل ويبحث عن سبب تأخر بزوغ الاسنان ويعالجه .

### انسداد اليوافيخ

ان عظام قبة الجمجمة ليست كاملة في الوليد ، بل هي تترك فيها بينها مسافات لينة تدعى اليوافيخ اهمها يافوخ يقع على الخط المتوسط خلف العظم الجبهي شكله معيني يشعرون لدى جسده بليونه مع توتر خفيف فهذا الفراغ العظمي يتغلق متى بلغ الوليد خمسة

عشر شهراً من العمر ، ويتأخر انفلاقه في بعض الحالات المرضية (\*) .

## مشي الولد

يبقى الوليد قبل الشهر الثالث من العمر في فراشه او على ذراع من يحمله ساكناً لا يبالي بحركة ما ، ولا يستطيع في هذه السن ان يرفع رأسه عن فراشه او ان يحمله . ولكنه في حوالي ثلاثة شهور يبدأ بأن يقوم وضع رأسه ، وفي الشهر السادس يستطيع الجلوس ويبقى رأسه منتصباً فوق الجذع . ويمكن اكثر الاطفال قبل بدئهم بالمشي ، من الانتقال من مكان الى آخر زحفاً على الايدي والركب ، كما يستطيع كثير منهم ان ينتقلوا من أماكنهم وهم جلوس ، ومن النادر ان يمشوا على اربع بدون اسناد الركبتين الى الارض . اما الاطفال الذين يمشون بدون زحف فيبدأون بالمشي مستندين الى الجدران او الاثاث الذي يجدونه الى جانبهم ثم يمشون مشياً عادياً ، ويكون عمرهم اذ ذاك ١٢-١٦ شهراً . واذا تأخر المشي الى ما بعد السنتين فقد يكون

---

(\*) يستفاد من اليوافيخ لحقن بعض الادوية في الوريد ،

او ليزل الوريد لاستخراج شيء من الدم لفحصه ، او لاستحصا  
السائل الدماغى الشوكي .

لتأخره دلالة مرضية ( آخرع او تشوهه ولادي او مرض عصبي ) فمن  
الواجب استشارة الطبيب بشأنه .

واذا توقف الواليد عن المشي بعد ان مشى وجب عرضه  
على الطبيب فقد يكون ذلك نتيجة لسلم في الفقار او الورك او  
لمرض عصبي مكتسب .

هذا ويجب ألا يُكره الواليد على المشي وان يترك ليتعلم المشي  
وحده وإلا فقد تتقوس ساقاه وتشوهان . ومن الممكن تدريبه  
على المشي بواسطة دراجات خاصة .



شكل ( ٩ ) دراجة لتعليم الواليد على المشي

## زكاء الوليد

تصعب معرفة درجة ذكاء الوليد غير ان ثمة دلائل تشير الى تأخر النمو العقلي فيه . فالوليد الصحيح الجسم والعقل يبدأ بملاحظة ما يقع تحت نظره عندما يبلغ من العمر شهرين ، ويبدأ بالابتسام عندما يبلغ ثلاثة شهور ، وبالتقاط ماحوله من الاشياء في الشهر الخامس ؛ وفي هذا الشهر او في السادس يبدأ يبحث لدى سماعه صوتاً ما عن منشأ هذا الصوت . ومتى بلغ الطفل السنة اصبح قادراً على تفريق الأشياء التي توضع بين يديه ولو تشابهت صورها فيختار ما يطيب له ، فاذا وضعت بين يديه قلماً صغيراً وقضيباً من السكر مماثلاً له في الشكل مثلاً اختار هذا الاخير وأخذ يمصه .

ومتى بلغ الوليد الشهر الثامن عشر يصبح قادراً على استعمال بعض الكلمات كمناداة ابيه وامه ( بابا ... ماما ... ) ، ومتى بلغ السنتين يصبح قادراً على الاخبار عن التبول والتغوط .

وظيفة المربي :

لاغرو في ان مهمة المربي دقيقة وشاقة ويجب ان تبدأ باكراً

وتقوم بحفظ حواس الطفل من الوقوع تحت تأثير الاعمال او المشاهد غير الحميدة ، وتنشيط عقل الطفل بتدريبه بالامثلة المختلفة والتجارب المتنوعة . ومتى بدأت الحركات الارادية في الطفل بالظهور وأخذ الطفل يقدر ما يشاهده في الوسط الذي يعيش فيه تجب العناية بتقويم ما يصدر عنه من أفعال غير محمودة ، وبعدم القيام بأعمال منافية للآداب أمام الطفل وعدم النطق بكلمات نابية عن الاسماع ، وباعطائه الأمثلة الحسنة لئلا يجبل فطرته عليها وتصبح عادة فتستأصل فيه .

ومتى أخذ الطفل يتكلم يجب ألا يسخر المرابي من كلامه لأن ذلك يثني هممة الوليد عن التكلم فيتأخر نطقه ، كما وأنه يجب عليه ألا يستحسن نطقه المعوج وألا يكرره كما سمعه منه لئلا يمتدد الطفل بأن هذا هو الصواب فيسترسل في عوجه .

هذا ، وعلى المرابي ان لا يكبل الوليد بالقيود بل يدعه حراً يقول ما يريد ويدبر امره كيف يشاء ضمن بعض الحدود ، ويجب ان يتركه يسعى وراء مطالبه ولا يضعها بين يديه فوراً فيمتاد على الكسل .

واذا كان في الوليد عاهة خلقية ( اتف كبير ، حول ، الخ ) يجب على المرابي ألا يعيبه بها لأن ذلك يجعله ساخطاً على الدنيا منطوياً على نفسه منعزلاً عن الناس .

وعلى الوالدة ألا تهدد طفلها بعرض أفعالة على أبيه ليضربه أو  
يؤذيه فيتولد في نفسه كرهٌ لوالده وخوف منه ، كما أن ذلك يجعله  
لا يهاب والدته أبداً .

ويجب ألا يخوف الوليد من شخصيات خيالية لا وجود لها  
أو من الظلام لأن ذلك يولد فيه الجبن والخوف من كل شيء ، بل  
علينا على العكس من ذلك أن نعوده على البقاء في الظلمة منفرداً  
كما وأنه يحب علينا أن نعود أطفالنا على حب المجتمع وعدم النفور  
من الناس وكثيراً ما يكون التربية القلط في البيت واعتياد الطفل  
على مداعبتها أثر مفيد في تعويده على حب الناس ومخالطتهم .



# حفظ صحة الوليد

يخلق الوليد ضعيفاً عارياً لا يأكل اذا لم يُطعم ، ولا يحافظ على حرارته اذا لم يُلبس ، ولا يحتفظ بصحته اذا لم يُعتنَ بنظافة جسمه ومسكنه وملبسه ولم يلقح ضد الامراض المختلفة الشديدة الاذى .

وقد أتينا فيما سبق على تغذية الواليد وبخشنا فيها مفصلاً وسنبعث فيما يلي في النواحي الاخرى التي تحفظ صحته .

## النظافة

لا يخفى ان للنظافة اثرأ كبيراً في صحة الطفل وحسن نموه لانها تقيه من الاصابة بأمراض مختلفة من جهة ، وتجعل الجلد يقوم بوظائفه على الوجه الاكمل من جهة اخرى . فلو تركت فاسات (\*) الجلد والاوزاخ تتراكم فوق سطح البدن مع ما ينضم

---

(\*) قشور دقيقة تتساقط من جلد الانسان .

إليها من المفرزات الدهنية والعرقية لانسدَّت مسام الجلد ولتعطلت وظائفه ولا سيما وظيفة التنفس ووظيفة التعرق ولا يصيب الطفل بآفات جلدية مختلفة .

## نظافة الجسم :

يمتاز جلد الرضيع بنعومته وسهولة تخرشه ، ولما كان كثير التعرض للتلوث بالمفرغات من بول وبراز كان لا بد من تنظيفه بالاستحمام كل يوم او يومين ان امكن دون الشهر السادس وكل ثلاثة أو أربعة أيام بعد الشهر السادس من العمر .

فبعد ولادة الطفل تجري القابلة اول حمام للوليد بالماء المغلي ، ثم يوقف الاستحمام الى ما بعد سقوط الحبل السري وذلك في الاسبوع الثاني . وفي خلال هذه الفترة من الزمن ينظف جسم الوليد بمسحه بقطعة من القماش مبللة بالماء والصابون او بالكحول بدون استحمام ، ومتى تم تندُّب السرة يستأنف الاستحمام فيجرى كل يوم بالماء الفاتر الذي تتراوح درجة حرارته بين  $34^{\circ}$  و  $37^{\circ}$  بحسب الفصل والعمر . وتقاس حرارة الماء بمقياس الحرارة ، فان لم يوجد فيغمس المرفق في الماء لا يغمس اليد فيه لأن اليد

تحتمل الماء الحار كما تحتمل الماء البارد أكثر من نواحي  
الجسم الأخرى .

ويجري الاستحمام عادة في الصباح ، أما إذا كان الطفل مصاباً  
بهباج أو كان نومه مضطرباً فيفضل إجراؤه في المساء لأن الحمام  
الفاتر الليلي يجعل الوليد ينام نوماً هادئاً مستغرقاً .

ويجري الاستحمام في منقسط خاص ( أو في صفيحة كازنوع  
أحد وجوهها الجانبية ) يملأ ثلثاه بالماء الفاتر ويوضع في غرفة  
دافئة ، أو بالقرب من المدفأة إذا كان الفصل بارداً . ولا بد قبل  
تجريد الوليد من ثيابه من تحضير لوازم الاستحمام فيها مقدار من  
الماء الفاتر ليسكب على جسم الوليد قبل إدخاله في المنقسط وبعد  
إخراجه منه ، وقطعتان من القماش الرقيق اللين ، ولوح من  
الصابون من النوع الجيد ، ومنشفة دافئة ، ومسحوق التلك  
( بودرة عادية ) ، وأبسة نظيفة .

وبعد تحضير ما تقدم تخلع ثياب الوليد ثم يحمل إلى المنقسط  
باليدين اليسرى تحت النقرة واليد اليمنى تحت الساقين أو بالعكس ،  
ويسكب على إبطيه ورجليه شيء من الماء الفاتر لازالة ما تحمله  
من آثار البول والبراز ، ثم يفمر جسمه في ماء المنقسط مع بقاء

رأسه عالياً فوق اليد اليسرى التي تستند على حافة المغطس بينما  
اليد اليمنى تغسل الجسم بقطعة من القماش اللين مع الصابون



( الشكل ١٠ ) حمل الوليد إلى المغطس

وليُنْتَبَه في أثناء ذلك إلى أمر هام هو أن لا يُسمح للماء بالدخول

في فم الوليد أو أنفه أو أذنيه ، وأن يترك الصدر مغموراً في الماء .



(الشكل ١٠) حملة أخرى صحيحة للوليد

حتى لا يبرد . وبعد الانتهاء من غسل الجسم يغسل الرأس والوجه

بقطعة اخرى من القماش مع الصابون (\*) ، ثم يُخرج الوليد من



( الشكل ١١ ) حمله غير جائزة

(\*) واذا كان فوق رأس الوليد طبقة من الدهن كما في كثير من الرضع كان من السهل التخلص منها بمسحها بمزيج الكولونيا والغليشرين او بالفازلين او بالزيت الحلو ثم غسلها بالصابون .

المفطس ويسكب من الماء الفاتر فوق رأسه وجسمه لازالة آثار  
الماء المستعمل القدر ، ويلف بمنشفته الدافئة لينشف بها جسمه



( الشكل ١٢ ) حملة أخرى غير جائزة

جيداً ، ثم يذر مسحوق التالك على ثنيات جسمه ومقعده بصورة  
خاصة حتى لا تتسلخ ، ثم يلبس الوليد البسته النظيفة ، وينقل  
الى مهده الدافئ .

هذا ومن الممكن الاستغناء عن المغطس اذا كانت غرفة الاستحمام دافئة بحيث لا يتعرض الواليد فيها لبرد في أثناء



( الشكل ١٣ ) وضع الواليد في المغطس

الاستحمام ، فتفصل الوالدة جسم ابنها وهي تحمله على ركبتيها ، ويكون العمل على هذه الصورة اسهل والنظافة اكمل .

## نظافة اليدين والرجلين :

تجب العناية بنظافة يدي الواليد بصورة خاصة لانه كثيراً ما يدخلها في فيه ويمسها ، لذا يجب غسلها مراراً كل يوم كما يجب



( الشكل ١٤ ) غمر جسم الواليد في الماء

تقليم اظافرهما . أما الرجلان فتغسلان عند كل تاوث وتقليم الاظافر فيهما بشكل مربع لا بشكل قوسي تحاصراً من حدود دواحس حول الاظفار او التهاب ما حول الظفر ، وكذلك يكون تقليم اظافر اليدين .

## نظافة العينين :

تنظف عينا الوليد صباح كل يوم وكلما لوحظ تراكم المفرزات عليها ، وذلك بقطعة من القطن مبللة بالماء المغلي . ولا لزوم لاستعمال الاكحال ( القطرات ) إلا بإشارة من الطبيب .

## نظافة الانف :

يجب أن تظل فوهتا أنف الوايد مفتوحتين لذلك يجب تنظيفها بقطعة من القطن محمولة على ساق معدنية او خشبية دقيقة تدخل في الانف بلطف وتسحب بها المفرزات بقلما في داخله . وليعلم ان انسداد أنف الرضيع من أعظم الاسباب في ترك الوليد الثدي في أثناء الرضاعة . وتكون مكافحته بتنظيفه كما تقدم ، واذا كان الطفل مصابا بالزكام فباستعمال القطرات الانفية المقبضة للمعروق (\*) .

---

(\*) يجب ألا تستعمل أية قطرة كانت نفية لاوليد لأن بعض هذه القطرات الجاهزة التي تباع في الصيدليات تحتوي أدوية مخرشة لا يحتملها أنف الوليد .

## نظافة المولدتين :

تنظف ثديا صيوان الأذن ومجرى السمع الخارجي بواسطة قطعة من القطن محمولة على ساق خشبية أو معدنية دقيقة لازالة الأوساخ والصملاخ (\*) المتراكم فيها .

## التغيير :

يجب تغيير خرقة الوليد قبل كل رضعة ، وكلما تبللت بمفرغاته ، ويعرف ذلك من الفواق (حزقة) الذي يعترى الوليد ، ومن حرركته غير الطبيعية ، ومن الجهد الذي يجريه أو من انتشار رائحة مفرغاته . فاذا لوحظ بعد نشر هذه الخرق انها ملوثة بالبول فقط فيكفي تغييرها ومسح إلتى الطفل بالماء النظيف الفاتر وتنشيفها ، ثم ذر شيء من التالك ، ثم تقيط الوليد . أما اذا كانت ملوثة بالبراز فيجب تغييرها ورفع جميع المواد المالتة بأطراف الوليد وإلتيه بواسطة قطع من القطن مبللة بالماء الفاتر

---

(\*) مادة دهنية يفرزها مجرى السمع الخارجي وتتراكم فيه

اذا لم ترفع فتسد مجرى السمع .

( ويجب في البنات مسح الناحية من الأمام إلى الخلف لا من الخلف إلى الأمام ) ثم غسل الناحية بالماء الفاتر وتنشيفها وذر مسحوق التالك فوقها ، إلا أنه إذا كان الوأيد مصاباً باحمرار المقعد أو تسليخه يستحسن مسح الناحية بالزيت الحلو أو بشحم الصوف ( لانولين ) لأن ذلك يمنع ابتلال جلد الوأيد بيوله إذا بك ويشكل طبقة واقية له .  
 وإذا أجري التغيير بعد الرضاعة فليكن بلطف وتؤدة حتى لا يكون مدعاة للقيء .

### غسل الخرق :

يكفي غسل الخرق التي تلوثت بالبول فقط بالماء الساخن والصابون ثم نشرها لتجف ، أما الخرق الملوثة بالبراز فتتقع قليلاً في الماء ، وترفع المواد العالقة بها ثم تغسل بالماء والصابون ، ويستحسن بعد ذلك إغلاؤها أو كيميائها لتعقيمها ، أو على الأقل نشرها لتجف تحت أشعة الشمس .

### ملحوظة :

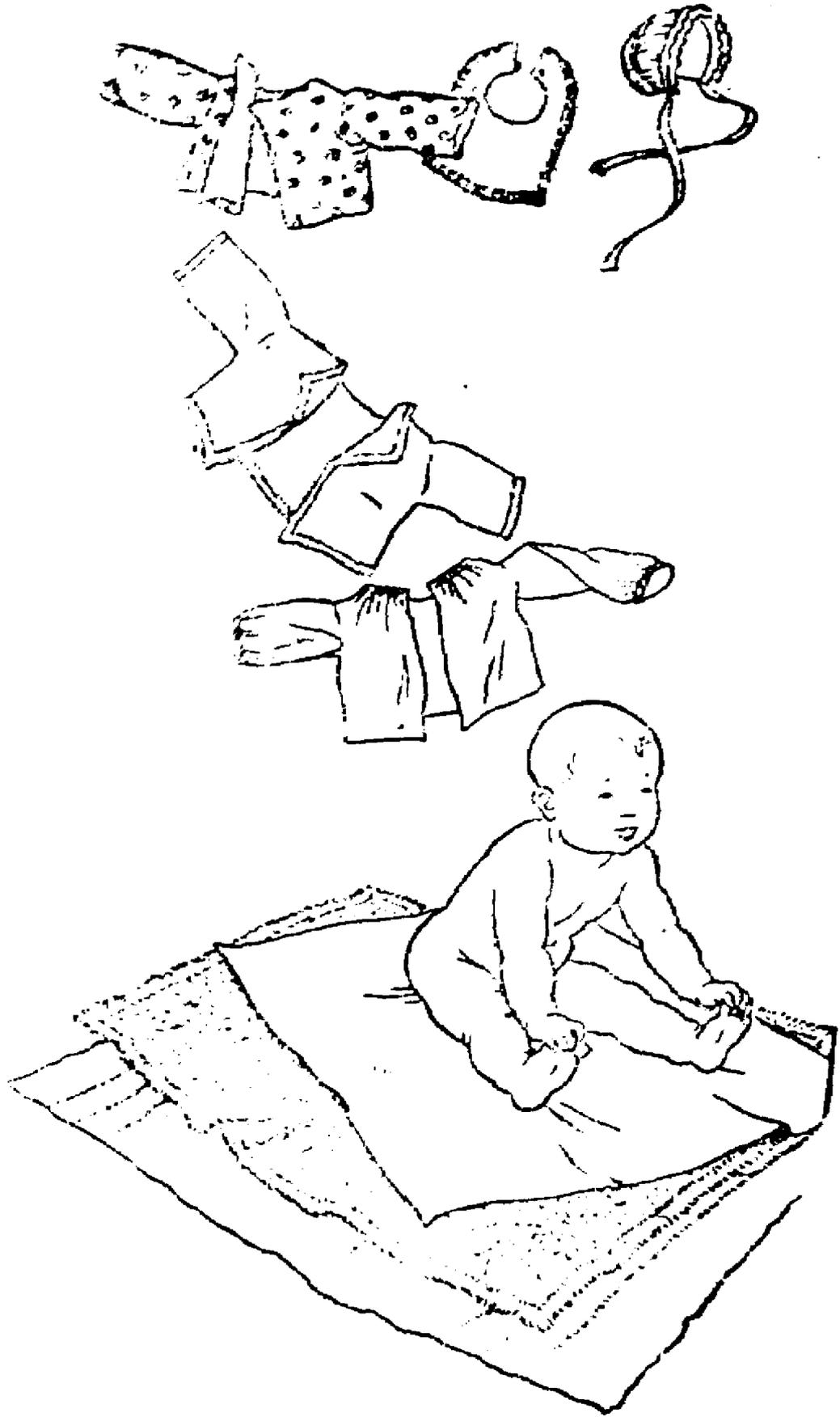
لا يجوز استعمال شيء من القلي أو فحمت الصود ( صودا ) أو ماء جافل في غسل الخرق لأن هذه المواد تؤذي جلد الوأيد .

## اللبسة الوليد

يخسر جسم الوليد كمية كبيرة من الحرارة تزيد عما يخسره جسم الكهل منها بالنسبة إلى الوزن ، لذلك كان لابد من العناية بكسوة الوليد حتى يخف ضياع الحرارة من جسمه بالإشعاع . ويشترط في لباس الوليد ان يكون بسيطاً وكافياً ، ولا حاجة لكثرة طبقات الالبسة ما دام الوليد في مهده وفي داخل غرفته . ويتألف لباس الوليد الساتر لجذعه من قميص وثوب أو ثوبين ونطاق . فالقميص بسيط مصنوع من قماش لين رقيق لأن جلد الوليد لطيف للغاية ، ويجب ان يكون مجرداً من العرى والازرار وبلا قبة ، وأن يكون مشقوقاً على طوله من الخلف لا من الامام ليسهل إلباس الوليد إياه ، وأن يكون وسطاً في طوله بحيث لا يتجاوز سرة الوليد كثيراً .

والثوب شبيه بالقميص لكنه اوسع منه ، ومن الممكن أن تكون له قبة وأزرار ، ويمكن صنعه من قماش قطني أو صوفي بحسب الفصل . ولا مانع من إلباس الوليد ثوباً صوفياً فوقه في الفصل الباردة .

أما النطاق ( زنار ) فقطعة مستطيلة من القماش تطوى لتصبح



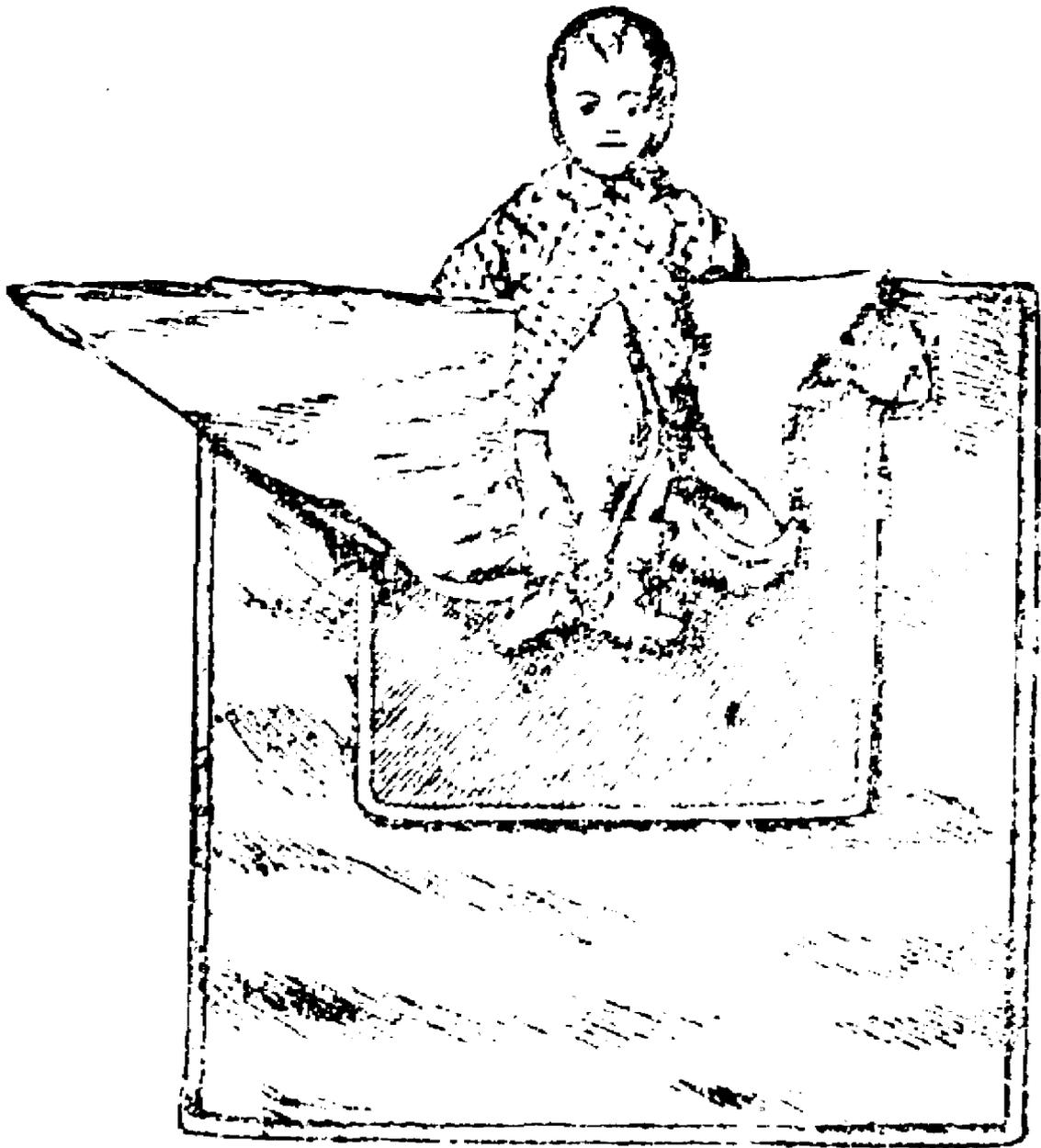
( الشكل ١٥ ) ألبسة الوليد

ضيقة وتلف فوق ثياب الوليد فتفيد في ضم هذه الثياب ( وضما  
السرة في الأيام الأولى ) ، كما أنها تمنع انفتاح السرة عند  
البكاء الشديد .

ولا لباس الوليد هذه الالبسة يكفي ان تطبق بعضها فوق  
بعض ثم تلتق فوق صدر الوليد وتدخل اصبعان في فوهة الاكام  
تسحب بهما يد الوليد الواحدة ثم اليد الثانية ، ثم يقلب الوليد على  
ظهره وتضم ثيابه ويربط فوقها النطاق ، كما تضم أطراف الالبسة  
من جهة العنق بدبوس انكليزي ( شكالة ) او بشريط من القماش .  
ثم توضع المريلة حول عنق الوليد وتربط من الخلف ، ويجب عدم  
تدبيتها من الأمام بواسطة دبوس انكليزي او غير ذلك خشية أن  
يبتلعها الوليد إذ كثيراً ما يحدث ذلك وتكون عاقبته وخيمة أحياناً .

أما البسة الوليد السفلية التي تستر طرفيه السفليين فتسمى  
الحفاظ ، وتتألف من خرقتين بشكل مربع طول ضلعه ٧٠ سنتيمتر  
تطوى كل منها ، أو العلوية فقط ، بشكل مثلث . وتصنع الاولى  
من نسيج لين والثانية من نسيج قطني مزأبر ( ذي زغب ) ليمتص  
السوائل بسهولة . ويوضع تحت هاتين الخرقتين القماط وهو قطعة  
بطول متر واحد وعرض ٨٠ سنتيمتر تصنع من قماش قطني أو  
صوفي أو من الكتان بحسب الفصول .

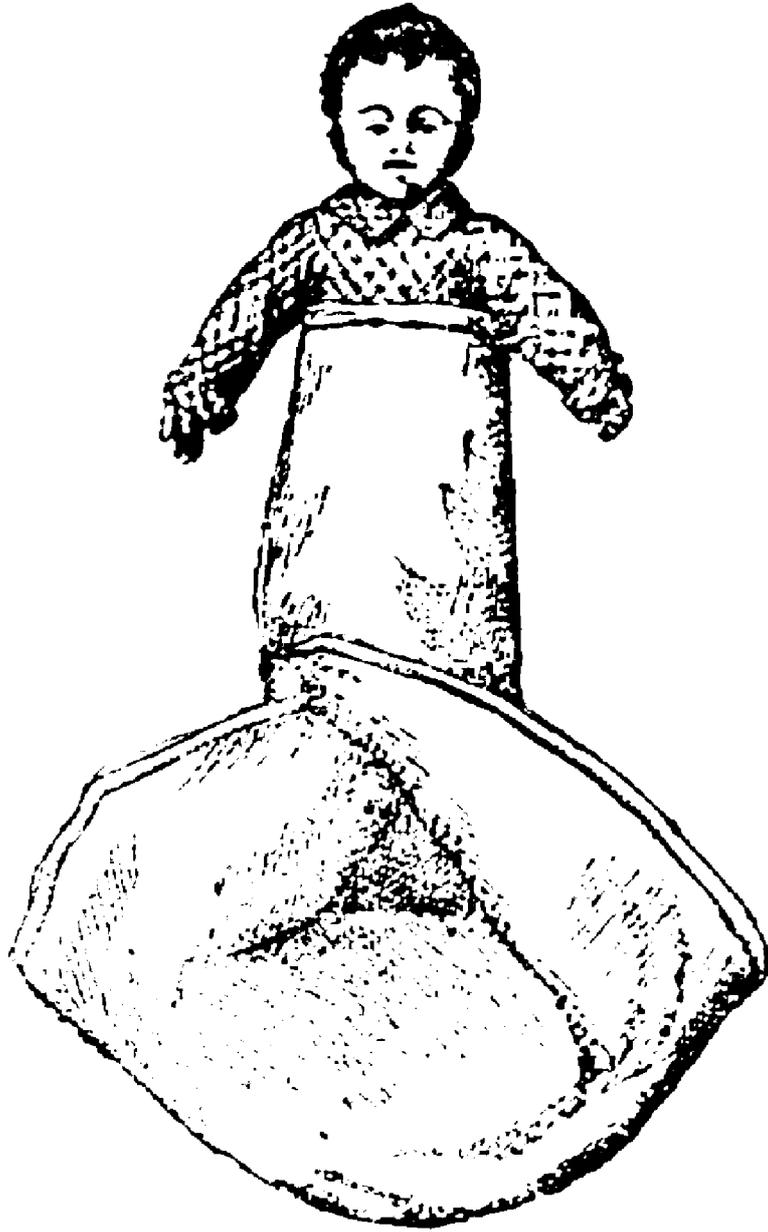
ولتحميط الوليد يمد القباط وفوقه الخرقتان المثلثتان او  
الخرقة المربعة ثم المثلثة على أن تكون حوافها العلوية على سوية



(الشكل ١٦) تحميط الوليد (الزمن الأول)

واحدة ، ثم يلقى الوليد فوقها على ظهره وبحيث تكون حوافها

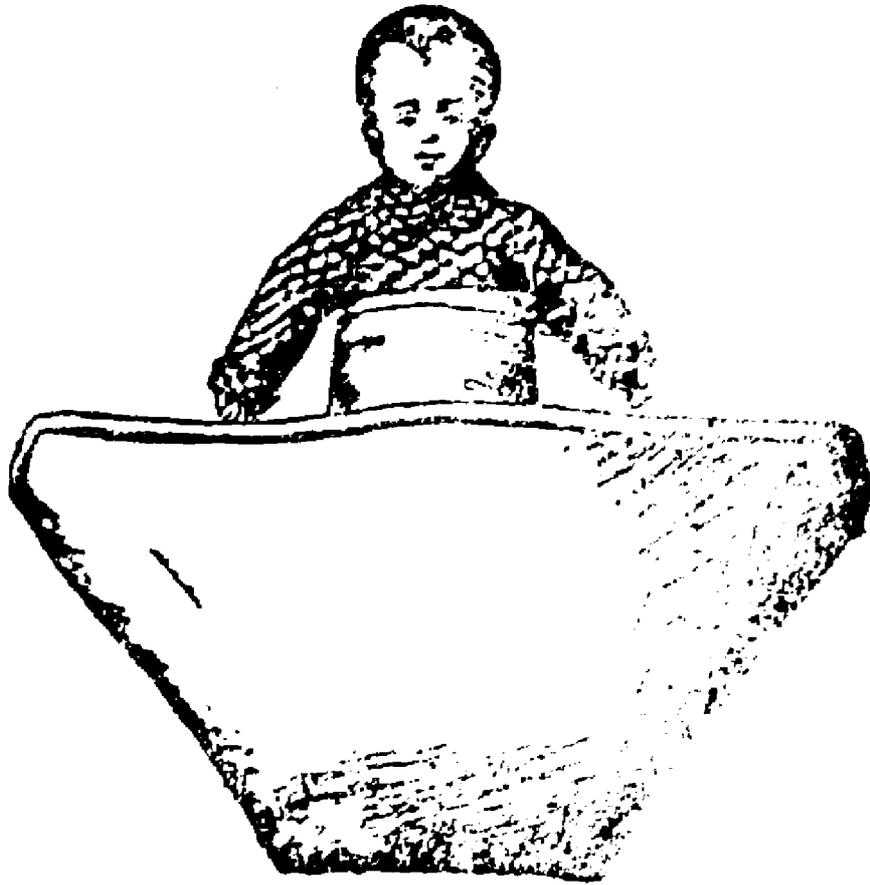
العلوية تحت ابطه ، وذلك لكي تبقى يداها خارج القمط . ثم تطوى  
الخرقة الاولى فتقلب ذروتها على بطن الوليد وتطوى فوقها الخرقة



( الشكل ١٦ ' ) تقيط الوليد ( الزمن اثنائي )

اثنائية ثم يضم القمط ويرد طرفه السفلي الى جهة بطن الوليد على

ألا يشد كثيراً لكي يستطيع الوليد تحريك رجليه بسهولة، ويثبت  
بدبوس انكليزي .



( الشكل ١٦ ) تقييط الوليد ( الزمن الثالث )

وليعلم ان الغاية من التقييط هي حفظ الوليد من البرد ومن  
التلوث بمفرغاته لا منعه عن الحركة وتقوم أعضائه ، لذلك فلا  
لزوم لشدّه ولا لضم يدي الوليد في داخله ، فشد القباط يعيق  
حركات أطراف الوليد ويضغط احشائه فيخل بوظائفها. وكذلك  
لا لزوم للمحافظة على النطاق فيما بعد الاشهر الاوّل من عمره .

خلافاً لما تعتقده بعض الأمهات من أنه ينقص حجم البطن  
ويمنع اتفاخه .

هذا ومن الضروري تغيير الحفاظ بين وقت وآخر لئلا  
يتخرش جلد الوليد اللطيف بعلامته لفرغاته . ولا يجوز استعمال  
الخرق المشمعة أو السراويل ( كلسونات ) المشمعة بقصد ترك  
الوليد مدة طويلة بدون تغيير لأن تماس هذه الأجزاء المشمعة  
أو المصنوعة من المطاط أو النايلون مع جسم الوليد يؤذي جلده  
ولكنه لا مانع من إلباس الوليد سروالاً من المطاط أو النايلون  
فوق خرقة فيها بعد الشهر الثالث، وسروالاً من القماش فوقه بقصد  
حفظ ألبسته من التلوث على ألا تتأخر الوالدة عن تغيير خرقة  
كلما تلوثت . ولا يجوز أبداً وضع شيء من التراب في داخل الخرق  
وبين إلبتي الوليد كما تفعل بعض الجاهلات ففي ذلك ضرر كبير .  
هذه هي ألبسة الوليد الأساسية ، ويلحق بها الكعكة (طاقية)  
والبرنس والجوارب والحذاء ( المصنوعة من الصوف ) التي تلبس  
خارج البيت أو في الأيام الباردة . أما الخمار ( متديل ) فيستر به  
وجه الوليد عند الخروج به من البيت وقاية لوجهه ولعينيه بوجه  
خاص من الغبار والحشرات ، ويشترط في هذا الخمار ان يكون  
رقيقاً جداً بحيث لا يمنع وصول الهواء إلى أنف الوليد بطلاقة .

## مهده الوليد

ان نوم الوليد الى جانب والدته لا يخلو من محاذير أو أخطار، فقد تنقلب فوقه وهي مستغرقة في نومها فيختنق ، وقد تكون مصابة بمرض بسيط ولكنه معدٍ كالزكام والنزلة الوافدة وسواها فيُعدى منها ، هذا بالإضافة الى تنفسه هواء غير نقي حينما تستره بلحافها قصداً لتدفئته أو عن غير قصد في أثناء نومها ، لذلك كان لا بد من جعله في مهد مستقل. ويفضل ان يكون في سرير معدني ليسهل تنظيفه ولكيلا تأوي اليه الحشرات ولا سيما البق. ويجب ان يكون ذا جدارين جانبيين مرتفعين لكي يكون الوليد فيه في مأمن من السقوط اذا انقلب في فراشة حينما يبدأ بالحركة .

ويستحسن ان يكون فراش الوليد وسطاً في الين ، وأن يستتر بحبس ( شرشف ) نظيف ، وأن يوضع بين الفراش والحبس قماش كتيم من النايلون أو المشمع . وأما المهد فيجب أن تكون قليلة الارتفاع وألا تحشى بالريش لئلا تنفذ سوق الريش من خلالها فتصيب وجه الوليد وتؤذيه .

ويجب أن يكون اللحاف خفيفاً وكافياً لحفظ الوليد من البرد، فإن لم يكف فلا أوضد من وضع كيس من المطاط أو قوارير

مملوءة بالماء الساخن في داخل المهد على أن تلف بالقماش جيداً ،  
وأن لا تكون شديدة السخونة ، وأن ينتبه الى إحكام سدها  
خشية أن تنفتح فتحرق جسم الوليد .

ويستحسن ستر المهد بككة ( ناموسية ) مصنوعة من قماش  
رقيق كثير المسام لا يعيق حركة الهواء ويحول دون وصول  
البعوض والذباب الى الوليد .

ويجب ان يوضع الوليد في مهده على أحد جنبيه لا على ظهره  
لأنه اذا قام وكان مستلقياً على ظهره دخل رجليه في حنجرتة  
فاختنق ، وألا يوقظ من نومه إلا متى حان وقت رضاعه ، بل  
يترك في غرفته الهادئة بعيداً عن الضوضاء ، واذا أريد ايقاظه  
يوقظ بلطف لا بالصراخ في اذنيه وإنما يلمس وجهه بالانملة ودغدغته .

### غرفة الوليد

يجب أن تكون غرفة الوليد واسعة لتكون كمية الهواء  
الموجودة فيها كافية لتنفسه هواء تقياً . وتقدر كمية الهواء اللازمة  
لكل شخص في الليلة الواحدة بثلاثين متراً مكعباً فإذا لم يكن  
في الغرفة سوى الوليد وأمه يجب ان تكون سعتها ستين متراً مكعباً  
كأن تكون بشكل مكعب طول ضلعه الواحد أربعة أمتار . ويجب ان  
يكون لهذه الغرفة نافذة أو نوافذ قبلية لتدخلها أشعة الشمس ، وأن

تترك هذه النوافذ مفتوحة في النهار اذا كان الطقس لطيفاً ، وأن يغيّر هواء الغرفة بين وقت وآخر إذا كان غير ذلك .

وفي الشتاء يستحسن أن تكون حرارة الغرفة حوالي (١٨°) مئوية ، وأن تكون تدفئتها صحيحة كما في التدفئة المركزية والتدفئة بمدافئ الحطب التي تؤمن بتبدل هواء الغرفة حين اشتغالها ، والتدفئة بمدافئ المازوت الجيدة النوع . اما المناقل ومدافئ البترول فغير صحيحة لأنها تفسد هواء الغرفة وتستهلك من أوكسجينه . ويجب أن تكون المدفأة غير مصنوعة من الحديد الصب لئلا ينفذ منها غاز الفحم متى احمرّت من شدة الحرارة فيفسد الهواء .

ويستحسن أن تكون غرفة الوايد قليلة الأثاث لكيلا تكون جماً للغبار ، وأن تنظف أرضها بالمسح لا بالكس الذي يشير الأغبرة ، وأن يكون نورها متوسط الشدة ، وألا تكون جدرانها بلون أحمر (\*) ، وألا يدخلها الزوار حتى لا يفسد هواؤها ولا يتعرض الوايد لانتقاط مختلف أنواع الجراثيم التي ينشئونها في

---

(\*) وأفضل الألوان اللون الأزرق السماوي أو الأخضر

الفسطي لأنها مهدئان الأعصاب .

الغرفة اذا دخلوها ، فربّ زكام بسيط في كهل يورث الوليد التهاباً رئوياً شديداً .

## نظام الولايد اليومي

### نوم الولايد :

يقضي الولايد أكثر ساعات اليوم نائماً في الأيام الأولى من حياته ، ويستيقظ ويبكي حينما يجوع أو يلوث خرقة . وكلما كبر الولايد قلّ نومه ، فبينما هو ينام (٢١) ساعة كل يوم في الشهر الأول نراه لا ينام سوى (١٨) ساعة في الشهر السادس ، و(١٥) ساعة في نهاية السنة الأولى ، و (١٢) ساعة في السنة الرابعة .

وليكن معلوماً ان عدم نوم الطفل في بعض ساعات الليل أمر غير طبيعي يصادف عند ظهور الاسنان ، وفي حالة اصابة الولايد بمرض ما ، أو باضطراب هضمي ، أو عندما يبقى جائعاً بعد الرضاعة لقلة اللبن ، ويستدل على ذلك بوزن الرضيع قبل الرضاعة وبعدها لتقدير مقدار ما امتصه من اللبن من ثدي أمه ، على أن هناك أطفالاً يكون لأن أمهاتهم قد عوّدتهم على إرضاعهم أو ضمهم إلى أحضانهن بمجرد البكاء ، وما أقبحها من عادة ، فلتعوّد

أطفالنا منذ الأشهر الأولى على البقاء في السرير وعلى النوم فيه ليلا بدون أن نحملهم على الأيدي أو نضمهم في الأحضان .

### نزهة الوليد :

إن من المناسب إخراج الطفل الى الحدائق والمنتزهات إذا كان في بيت لا تدخله الشمس ولا ينعم بالهواء الطلق، وذلك مرة أو أكثر كل يوم إذا كان الطقس معتدلاً ثم يرجع به الى البيت بعد زهاء نصف ساعة. وتختلف الساعة المناسبة لنزهة الوليد باختلاف الفصول ، فتجعل النزهة عند الظهر في الشتاء ، وقبل الساعة العاشرة أو بعد السادسة عشرة في الصيف ويفضل ان تكون نزهة الوليد في عجلة صغيرة مناسبة لحفظه من الريح ومن الغبار ومن أشعة الشمس المباشرة .

وإذا تعذر الخروج بالطفل الى إحدى الحدائق فلا أقل من الصعود به الى سطح الدار ليستمتع بالهواء الطلق وبنور الشمس وليستفيد من أشعتها البنفسجية في توليد الفيتامين D في جسمه.

### بكاء الوليد :

ينبغي على الوالدة ان تبحث عن سبب بكاء طفلها اذا بكى فترى فيما اذا كان جائعاً او بحاجة الى تبديل خرقة أو برداناً أو

مثالاً من حشرة لدغته أو ابرة وخزته أو غير ذلك لتزيل السبب،  
أما إذا لم يكن لبكائه سبب ولم يكن مريضاً فعليها ألا تصفي لبكائه  
وإلا تعيره اهتمامها فلا تلقمه الثدي ولا الحلمة الفارغة (لهناية)  
التي كثيراً ما تكون ملوثة والتي تجعل الوليد يتلعع الهواء فيضطرب  
هضمه ، وكتدعه يبكي ما شاء .

### نصيب الوليد :

لا غنى للوليد عن الحركة حتى تنمو عضلاته ، وهو ميسال  
بطبعه الى الحركة واللعب ، وعلى أبويه ألا يمنعانه عن ذلك . ومتى  
بلغ الشهر السادس أو السابع من عمره يمكن تعليمه المشي على  
دراجات خاصة . ومتى بدأ يزحف أو يمشي يجب حجزه ضمن اطار  
خشبي ذي جدران متمفصلة يوضع على بساط نظيف بحيث اذا  
سقط الوليد فوقه لم يصب بأذى ولم تلوث ثيابه او أطرافه . ومن  
الممكن ان يستفاد من سرير الطفل الخشبي لهذه الغاية بعد رفع  
القراش منه ايزداد عمقه ، فيترك الطفل فيه وإلى جانبه اعمامه  
المختلفة ، وتبعد عنه الحوائج الدقيقة او انقاطمة كالأبر والسكاكين  
خشية أن تؤذيه ، والا زرار وقطع النقود الصغيرة وما شاكلها  
خشية أن يتلععها .



( الشكل ١٧ ) اطار خشبي لمجزر الوليد

### لُعَبُ الْوَالِدِ :

يُحَلُو لِلْوَالِدِ ان يَدَاعِبَ دُمِيَّةً (٥) اَوْ اَنْ يَلْهُو بِالْعَبَةِ لِيَقْضِي  
بَعْضَ سَاعَاتِ النَّهَارِ ، فَعَلَى اَوَالِدَةِ ان تَخْتَارَ مِنَ اللَّعَبِ لَابْنِهَا مَا لَا  
يُؤْذِيهِ كَالْمَصْنُوعَةِ مِنَ الْخَشَبِ اَوْ الْمَطَاطِ اَوْ السَّلْوِ اَوْ تُيْدِ ( بَاغِهِ ) عَلَى  
اَنْ تَكُونَ غَيْرَ قَابِلَةٍ لِلتَّجْزِئَةِ لِئَلَّا يَمْتَنِعَ الطِّفْلُ بِبَعْضِ اَقْسَامِهَا ، وَاَنْ  
تَكُونَ قَابِلَةً لِلْفَسْلِ لِاَنَّهَا كَثِيرًا مَا تَسْقُطُ عَلَى الْاَرْضِ فَتَتَلَوَّثُ ،

---

(٦) صُورَةٌ اَوْ تَمَثَالٌ مَزِينٌ .

وإن كان الأفضل ترك هذه اللصمب معلّقة على جوانب سريره لكي تحافظ على نظافتها .

ولا ريب في أن الدُمى كثيراً ما تكون واسطة لنقل الأمراض كالديفتريا إذا تناولها الأولاد ، لذلك يجب على الوالدة أن تنتبه إلى هذا الأمر فلا تسمح لابنها بأن يلعب بدُمى غيره من الأطفال .

### درجة حرارة الوليد

إن لقياس درجة حرارة الوليد أهمية كبرى في الاستدلال على حالته الصحية لاسيما وأنه غير قادر على التعبير عن ألمه أو الإفصاح عن مرضه ، وخير الطرق في معرفة درجة حرارته قياسها من الشرج ، وذلك بأن يضعج الوليد على أحد جنبيه وتثنى ركبته على فخذه ، وفخذه على بطنه ، ويباعد ما بين إصبعيه ، ويدخل مستودع ميزان الحرارة الزئبقي في الشرج بعد غمسه في الزيت الحلو أو الغليسرين أو طليه بالفازلين ، وبعد أربع دقائق يسحب وتقرأ الدرجة التي وقف عندها الزئبق . ويجب في أثناء هذه العملية أن تثبت فخذا الوليد جيداً لئلا يشكسر الميزان في داخل الشرج ، وإذا تعذر ضبطها بسبب هياج الوليد

فصنعتُذ يمكن قياس الحرارة من الابط أو المنغرين (\*) بإدخال  
المستودع الزئبقي للميزان في حفرة الابط وضم الطرف العلوي  
إلى الجنع ، أو ادخاله في ثنية المنغن مع ضم الفخذ الى جـدار  
البطن ، وهنا يجب الانتظار مدة اطول أي حوالي عشرة دقائق .  
وتكون النتيجة أقل مما في قياس الحرارة من الشرج بنصف  
درجة تقريباً .

ومتى كبر الوليد يمكن قياس حرارته من الفم بإدخال  
مستودع الزئبق تحت لسانه ، وإذا خيف من كسره يمكن إدخاله  
بين اللخد واللثة خارج القوس السنية . ولو أن نتيجة قياس الحرارة  
على هذه الصورة أقل دقةً منها لدى قياسها من تحت اللسان .

وتبلغ درجة حرارة الوليد السليم  $37^{\circ}$  وسطياً - إلا في  
اليومين الأولين حيث تنقص قليلاً - وتتراوح بين  $36.8^{\circ}$   
صباحاً و  $37^{\circ}$  مساءً في الأشهر الأول ، ثم بين  $36.8^{\circ}$  صباحاً  
و  $37.2^{\circ}$  مساءً فيها بعد ، وتتأثر هذه الدرجة بسهولة من الحرارة  
الخارجية فالبرد يمكن أن يؤدي إلى هبوطها والحر يمكن أن  
يرفعها ( لفحة الحر ) .

---

(\*) هو ما يسمى في العامية الخالب .

## ملحوظة :

إن أول ما يسأل عنه الطبيب حينما تستشيرهُ الوالدة لمرض ابنها ، هو درجة حرارة هذا الأخير لما لها من الأهمية في تشخيص مرضه . والذي يهم الطبيب بصورة خاصة هو كيفية سير الحرارة والفارق بين حرارة الصباح وحرارة المساء . فلائمات مدء وئآت لقياس حرارة أبنائهن كل صباح ومساء في حالة المرض ( وذلك في حوالي الساعة السابعة صباحا والساعة الرابعة بعد الظهر ) وتسجيلها على ورقة ليطلع عليها الطبيب لدى فحص الطفل المريض . إذ قد يستطيع الطبيب أن يشخص المرض ، واول بصورة غير جازمة ، بالنظر الى مخطط حرارة المريض .

## تلقيح الوليد لوقايته من بعض الامراض

يمكن التوقي من بعض الامراض بالتلقيح بلقاحها الخاص الذي يكسب البدن مناعة تجاه هذه الامراض تستمر زمناً طويلاً او قصيراً بحسب نوع المرض . واهم الامراض التي يجب تلقيح الوليد بلقاحها هي الجدري والسل والديفتريا .

### التلقيح ضد الجدري

الجدري مرض وبيل شديد الوطأة ، يتصف بحمى شديدة واندفاع جلدي متقيح ، واعراض عامة شديدة ، يستمر اسبوعين او أكثر ثم ينتهي بالشفاء تاركا آثاراً ندبية لاتزول أبداً ، او ينتهي بالموت .

وهو شديد السراية من شخص الى آخر ، ولم يكشف له علاج ناجع بعد ؟ أما الوقاية منه فممكنة . فقد ثبت ان التلقيح بلقاح جدري البقر يقي الانسان من الاصابة بجدري البشر لمدة تختلف بين سنة واحدة وبضع سنوات .

فعلی هذا نرى انه من الواجب تلقيح الوايد في الاشهر  
الاول من عمره ثم في سني دخول المدارس الابتدائية فالثانوية  
فالأكالية . وهو واجب حتماً في أيام الوايدات ( اي عند انتشار  
الجدري في بلد ما ) .

ويستحسن ان يكون التلقيح الاول قبل تمام الشهر السادس  
من العمر ، واذا بكر به كثيراً قد لاينجح فيجب تكراره .  
ويؤخر التلقيح اذا كان الوايد مصاباً بمرض حموي او باندفاعات  
جلدية او بالاكزيما وذلك الى ما بعد شفائها .

ويجرى التلقيح في العضد او الفخذ او أسفل الساق ، غير  
ان الناحية الفخذية لا تؤمن نظافتها في الوايد لذلك يفضل العضد  
او أسفل الساق .

ويكون التلقيح بعد تنظيف الناحية باجراء شق واحد او  
شقين صغيرين ومتقاربين وسطحين بحيث لاينزف منها الدم ،  
ثم وضع شيء من اللقاح فوق الناحية الملقحة وانتظار جفافه  
ثم تضميده بضاد جاف طاهر وقاية له من الحك والاحتكاك .  
فبعد ثلاثة ايام او اربعة يحمر موضع اللقاح ويتورم محيطه ثم  
يتقيح ثم يجف وتعلوه قشرة سوداء لا تلبث ان تسقط تاركة  
أثراً لا يزول ويكون سقوطها بعد ١٢ - ١٤ يوماً من تاريخ التلقيح

## ملحوظة ( ١ ) :

يجب التوقف عن استحمام الواليد بعد تلقيحه الى ان تسقط القشرة حتى لا تدخل الى الناحية الملقحة جراثيم مؤذية تكون سبباً في التهابها .

## ملحوظة ( ٢ ) :

يترافق التلقيح عادة بارتفاع خفيف في الحرارة يزول بعد يوم او يومين . وقد يحدث التهاب في الدماغ اذا كان التلقيح فيما بعد الشهر السادس من العمر لذلك فالأفضل اجراء التلقيح قبل بلوغ الواليد هذه السن . واذا لم ينجح اللقاح في المرة الاولى وجب تكراره بعد شهر او شهرين .

## التلقيح ضد السل

يولد الطفل سالماً من السل ولو كانت امه مصابة به، إلا في أحوال استثنائية . ومتى ولد وجب فصله عن امه اذا كانت مصابة وعدم إرضاعه منها لئلا ينتقل اليه المرض بطريق العدوى لا مع اللبن ، كما يجب ابعاده عن ابيه اذا كان مصاباً بالسل لئلا يكون سبباً في انتقال المرض اليه .

وقد اكتشف لقاح يعرف باسم بـثـج (B . C . G) يفيد في خلق مقاومة نسبية ضد السل في الولدان وفي الكهول على السواء .  
وإذا لم نسلم بفائدة هذا اللقاح فمن الثابت انه عديم الضرر ، فمن الواجب اذن ان يلقح به جميع الولدان خشية من تعرضهم للاصابة بالسل اصابة شديدة بالعدوى من احد المصابين او بانتقال الداء اليهم من لبن البقر المصاب بالتهاب الضرع السلي .  
ويكون التلقيح قبل اليوم العاشر من العمر وبطريق الفم فيسقى الوليد اللقاح ثلاث مرات متوالية بفاصلة ٤٨ ساعة وإذا تأخر التلقيح الى ما بعد اليوم العاشر وجب اجراؤه حقنا تحت الجلد او بطريقة التبريز (\*) كما في التلقيح ضد الجدري .

### التلقيح ضد الديفتريا

الديفتريا مرض وخيم يسميه العوام بالخانوق . يتصف بتكون أغشية بيضاء في الحلق يمكن ان تمتد الى الحنجرة وتميت بالاختناق بالاضافة الى الانسمام الذي تحدثه جراثيم هذا المرض .

---

(\*) اجراء شقوق سطحية في الجلد .

والديفتريا شديدة السراية من شخص الى آخر . ومن  
 الممكن التوفي منها بالتلقيح او بحقن المصل المضاد للديفتريا ، ولكن  
 التلقيح مفضل في الحالات الاعتيادية لانه يحدث مناعة مديدة  
 ويستحسن اجراؤه منذ بلوغ الطفل ١٥ - - ١٨ شهراً .  
 ويكون التلقيح ضد الديفتريا بحقن اللقاح تحت الجلد بفواصل  
 معينة . وهناك لقاحات مركبة ضد السعال الديكي ( الشاهوق )  
 والديفتريا والكزاز (\*) او ضد الكزاز والحمى التيفية ( تيفويد )  
 والديفتريا . تستعمل هذه اللقاحات كما يستعمل لقاح الديفتريا  
 فتكون واقية من الاصابة بهذه الامراض المختلفة .  
 ولما كانت المناعة الحادثة بالتلقيح موقته فمن الواجب تكرار  
 التلقيح بين فترة واخرى بحسب رأي الطبيب .

### الختان

الختان هو قطع القلفة في الذكور ، وبه يتخلص من تجمع  
 الاقذار والمفرزات الجلدية تحته ، وما يتلو ذلك من التهابات

---

(\*) الكزاز مرض يحدث في عقب الاصابة بجروح تلوثت  
 بالتراب الذي يحمل جراثيم الكزاز ، ويتصف بتقفع عضلات  
 الجسم كله مع نوبات اشتدادية ، وبعدم امكان فتح الفم . وهو  
 مرض شديد الوطأة كثيراً ما يعيت اذا ما تأخرت مداواته .

وتخمرات ، فهو والحالة كذلك أمر صحي علاوة عن كونه امرأً دينياً في بعض الديانات .

ويستحسن اجراء الختان في الاسبوع الثاني من العمر لانه الوليد قليل الشعور بالاثم في هذا الوقت فلا لزوم اتخديره ، هذا بالاضافة الى كونه قليل الحركة لا يحسن استعمال يديه وهذا مما يجعل جرحه يلتئم بسرعة .



# الاضطرابات الصحية البسيطة في الوليد

تستطيع الام النبيه ان تعرف بأن طفلها مريض في حالة مرضه ولو انه لا يستطيع ان يبشها شكواه ، ولا ان يعبر لها عن مرضه ، فالطفل المريض فاقد النشاط والحيوية ؛ لا يرضع بشهوة ، يبكي كثيراً ، ويصاب بالارق او يستغرق في نومه فلا يصحو ، وكثيراً ما يصاب بأفياء او اسهالات لسرعة تأثر الجهاز الهضمي في الوليد . واذا ما ارتفعت حرارته كثيراً فقد يصاب بالاختلاج ولو لم يكن مرضه قد اصاب الجملة العصبية .

وعلى الرغم من ضرورة استشارة الطبيب لمعاينة الوليد اذا مرض ، فان في مقدور الام ان تقوم ببعض التدابير البسيطة الاولية ريثما تأخذه الى الطبيب . لذلك رأينا من المناسب ذكر هذه التدابير البسيطة مع التنبيه الى ما لا يجوز عمله بدون مشورة طبية .

## الامساك في الوليد

يكثر الامساك في حالات الارضاع الاصطناعي ، ويرجع سببه الى عدم صلاح النقاوم الغذائي وتكون معالجته هنا بازالة السبب .

ويمكن ان يصاب الوليد بالامساك بصورة موقته طارئة او في سياق الامراض الحموية فتكون مداواته بالحقن الشرجية البسيطة بالماء المغلي - تجرى بواسطة كثرارة من المطاط - او بتحاميل (\*) الغليسرين . ويجب عدم اعطاء المسهلات كزيت الخروع وسواه في هذه الحالات الا باستشارة الطبيب .

واذا ترافق الامساك في الرضيع بالقيء وانتفاخ البطن او تقفع (صلابة) جداره يجب استشارة الطبيب بدون ادنى تأخير .

## الاسهال في الوليد

الاسهال من أكثر العوارض مصادفة في الرضع ولا سيما في حالات الارضاع الاصطناعي وفي الصيف بوجه خاص . ويرجع

---

(\*) هي أدوية تهيأ بشكل مخروطي صغير لتعطى بطريق الشرج وتسمى الفتائل .

سببه الى خطأ في التغذية كعدم تنظيم اوقات الارضاع او اعطاء اغذية غير موافقة ، او الى عدم احتمال اللبن او سواها من الاغذية او الى التهاب معوي وقد يكون الاسهال ناجماً عن مرض في خارج الجهاز الهضمي أدى الى اضطراب في وظيفة الامعاء كالتهاب الاذن مثلاً . وتكون المداواة البوقية بانتظار المعاينة الطبية بالتوقف عن ارضاع الوليد اللبن وبعطائه متقوع الشاي الخفيف او المصل الملحي - محلول الملح في الماء بنسبة ٩ غرامات في اللتر - او المصل السكري - محلول الغلوكوز في الماء بنسبة ( ٥٠ ) غراماً في اللتر - او البيكاربونات محلول بيكاربونات الصودا في الماء بنسبة ١٢٥٥ غراماً في اللتر - على ألا تستمر هذه الحمية كثيراً بدون ان يستشار الطبيب لانها تضعف الوليد .

### الوقاية في الوليد

يقذف الرضيع في كثير من الاحيان بعض ما يرضعه من اللبن بعد مضي ٢ - ٣ دقائق على الرضاعة ، وبدون ان يطرأ على هذا اللبن اي تغيير ، فهذا القذف لا يعد قيئاً بل قلماً ، وهو بنجم عن اندفاع شيء من اللبن مع الهواء الذي ابتلعه الوليد في أثناء رضاعته ولا سيما حينما يرضع بنهم زائد .

والقيء الحقيقي هو قذف اللبن المتخثر (فارط) بتأثير عصارة المعدة فيه . وأسبابه عديدة منها الامراض الحموية المختلفة وظهور الأسنان ، وفرط التغذية بإطالة الرضاعة كثيراً أو بانقاص الفاصلة بين الرضعات عن ثلاث ساعات ، والتخمة ، ومرض الاقياء الاعتيادية ، وتضييق بواب المعدة وغير ذلك .

وتختلف مداواة القيء باختلاف سببه فيكافح المرض الذي أحدثه بأن يصلح القوام الغذائي الخاطيء ، أو تطبق مداواة التخيم بالحمية المائية - منقوع الشاي أو المصول الملحية أو السكرية - ، أو يكثف غذاء الرضيع بانقاص مائه على أن يعطى ما أنقص من الماء في فواصل الرضعات ، أو اضافة بعض المواد التي تجعل قوام اللبن كثيفاً (\*) ، أو إعطاء بعض الادروية ، أو إجراء العملية الجراحية .

### الاضطراب في الوليد

هو تلك الحالة الارتجاجية التي تعترى الوليد أحياناً متناوبة مع التشنج ( تمخّش ب الجسم ) ، ويرجع سببها الى عوامل مختلفة

---

(\*) مثل Nestargel .

منها الأمراض العصبية ولا سيما الصرع ، ومنها الديدان المعوية ،  
والحميات ، فكل ارتفاع في الحرارة في طفل ذو بنية عصبية يمكن  
أن يحدث فيه اختلافاً يزول بزوال الحرارة . وتوجه المعالجة في  
هذه الحالة إلى السبب كما توصف المهدئات العصبية . ويمكن بانتظار  
مجيء الطبيب وضع الجليد على الرأس واعطاء الفاردهنال  
Gardénal بمقدار نصف قرص أو قرص واحد من عيار  
( ١ سنتغرام ) .

### الأرق في الروليد

يصادف الأرق عند الرضع في سياق بعض الأمراض وعند  
بزوغ الاسنان ، كما يمكن أن يحدث في العصبيين لاقل سبب .  
ومن أفضل الوسائط الأولية في مداواته المغاطس الفاترة تجرى  
قبل النوم وذلك بدرجة حرارة تقرب من  $38^{\circ}$  يترك فيها الطفل  
عشر دقائق ثم يخرج فينام نوماً هادئاً .

### احمرار الإليتين

بكثر احمرار الإليتين وتسلسلها حينما يترك الطفل وقتاً  
طويلاً بدون أن تغير خرقه فيتنخرش جلده . ويحدث الاحمرار

أيضا في حالات الإسهال أو فرط التغذية ، وحينما تكون خرق  
الطفل قاسية خشنة أو حينما تغسل بالماء المضاف إليه شيء من  
فحات الصود ( صودا ) أو من ماء جافيل . وتكون مداواته  
بعدم استعمال الصابون في تنظيف إلبتي الطفل ، وبطلي الناحية  
بالزيت الحلو أو بشحم الصوف ( لانولين Lanoline ) لتكوين  
طبقة تعزل الجلد عن المفرغات . وإذا كان الاحمرار شديداً ولم  
يشف بهذه التدابير البسيطة أو ترافق بائسكال الجلد يجب  
استشارة الطبيب .

## الحروق

كثيراً ما يتعرض الطفل للحروق وقضاء وقدرراً، ومن المعلوم ان  
خطورة الحرق تتناسب وسعة السطح المحروق، فكلما كانت مساحة  
الحرق واسعة كان الخطر شديداً، كما وانها تتناسب وعمق الحرق،  
فالحروق السطحية والطفيفة التي تقتصر على احمرار الجلد بدون تكون  
فقاقيع (\*) تشفى بسهولة اذا طليت بمادة زيتية كالمروخ الزيتي الكلسي  
Liniment oléo-calair مع ترك سطحها مكشوفاً ، أما إذا

---

(\*) الفقاعة عنبة مملوءة بسائل مصلي رائق .

كان الحرق عميقاً مترافقاً بحدوث فقاعات فيجب عدم مسه بل  
يستر بضاد نظيف ويراجع الطبيب في أقرب وقت ممكن قبل أن  
تسرب الجراثيم الى الناحية المحروقة .

ملحوظة . —

يخفف ألم الحروق السطحية والصغيرة جداً بالماء البارد .

### الجروح

يتعرض الطفل للجروح والخدوش كثيراً حينما يبدأ بالمشي أو  
بالتقاط الأشياء التي تقع تحت يديه . وتكون المعالجة في الجروح  
السطحية النظيفة التي لم تلوث بالتراب بمسح الناحية بالكحول  
أو صبغ اليود المخفف . وإذا كان الجرح كبيراً والنزف غزيراً  
يجب ضغط الناحية برباط مشدود قطعاً للنزف ريثما ينقل الطفل  
إلى الطبيب لخياطة جرحه أو ربط العروق المقطوعة . ويجب عدم  
وضع شيء من المساحيق المختلفة كالبنّ والعصفر وسواهما من  
المواد التي اعتاد العوام أن يضموها فوق الجروح لقطع النزف ،  
فإن وجود هذه المساحيق يعيق عمل الطبيب لصعوبة إزالتها  
ويؤخر التئام الجرح .

وإذا كان الجرح قد تلوث بالتراب يجب مراجعة الطبيب لتنظيفه جيداً وحقن المصل المضاد للكزاز والغنغرينا خوفاً من إصابة الطفل بأحد هذين المرضين اللذين يحدثان بوصول جراثيم الكزاز والغنغرينا التي توجد عادة في التراب والروث إلى الجرح .

### الكسور والخلع

إذا أصيب الطفل برض شديد لم يستطع بعده ان يمشي أو أن يحرك طرفه فليعلم بأن هناك خلعاً أو كسراً في أحد العظام وله تدبّث الناحية المصابة على قطعة من الخشب ثم لينقل الطفل إلى الطبيب أو إلى مركز الاسعاف القريب لاجراء الفحص الشعاعي ومداواة الآفة كما ينبغي .

وإذا كان الرض الشديد قد أصاب الرأس أو العمود الفقري واشتبهه بكسر في الفقرات وجب حمل الطفل على لوح من الخشب الى مركز الاسعاف إذ قد يكون في محاولة إجلاسه خطر على حياته .



# الفهرست

## الصفحة

٥	مراحل حفظ صحة الواليد
٥	المرحلة السابقة للزواج
٧	مرحلة الحمل
٨	المرحلة الثانية للوضع
٩	تغذية الواليد :
١١	الارضاع من الأم : كفيته ، تنظيمه ، مراقبته
١٨	حفظ صحة الموضع
٢٠	موانع الارضاع من الأم
٢٢	الارضاع المختلط : طرقه ، نتائج
٢٥	الاسترضاع
	الارضاع الاصطناعي : جمع اللبن وتوزيعه ،
٢٦	تقييمه ، إصلاحه

٣٣	كيفية الارضاع الاصطناعي
٣٧	عدد الرضعات ومقاديرها
٤٠	استعمال دقيق الحبوب
٤١	التغذية بالالبان المحفوظة : الالبن المكثف والمحلّى
٤٣	الالبن المكثف غير المحلّى
٤٣	الالبن الجاف
٤٥	تغذية الوليد فيما بعد الشهر الرابع :
٤٨	تغذيته في الشهر الخامس
٤٨	» » » السادس
٤٨	» » » السابع
٥٠	» » » الثامن
	» فيما بعد الشهر الثامن
٥١	وحتى آخر الشهر الثاني عشر
٥٣	وطام الرضيع : عوارض الفطام
٥٥	تغذية الوليد في السنة الثانية
٥٨	مراحل نمو الوليد :
٥٨	وزن الوليد وطول قامته

٦٠

نبت الاسنان . عوارضه

٦٢

انسداد اليوافيخ

٦٣

مشي الوليد

٦٥

ذكاء الوليد . وظيفة المربي

٦٨

منظومة صحة الوليد :

٦٨

النظافة

٧٩

نظافة الجسم ، الاستحمام

٧٦

نظافة اليدين والرجلين

٧٧

نظافة العينين والانف

٧٨

نظافة الاذنين

٧٨

التغيير . غسل الخرق

٨٠

ألبسة الوليد

٨٧

مهد الوليد

٨٨

غرفة الوليد

٩٠

نظام الوليد اليومي : نوم الوليد

٩١

نزهة الوليد

٩١

بكاء الوليد

٩٢

لآيب الوليد ولآيبه

٩٤	درجة حرارة الوليد
٩٧	تلقيح الوليد لوقايته من بعض الامراض :
٩٧	التلقيح ضد الجدري
٩٩	» » السل
١٠٠	» » الديفتريا
١٠١	الختان
١٠٣	اراضطرابات الصعبة البسيطة في الوليد :
١٠٤	الامساك
١٠٥	الاسهال
١٠٥	الاقياء
١٠٦	الاختلاج
١٠٧	الازرق
١٠٧	احمرار الايكتين
١٠٨	الحروق
١٠٩	الجروح
١١٠	الكسور والخلوع

# جدول الخطأ والصواب

الصواب	الخطأ	السطر	الصفحة
والزلاية	الزلاية	٥	٤٢
Biberons	Diberons	٨	٢٩
٣٠٢٥	٣٠٢٥	٥	٥٨
انفلاقه	انفلاقه	١	٦٣
انفية كانت	كانت انفية	١٣	٧٧
يمناه	يمنانه	٨	٩٢
ضبطها	ضبطها	١٧	٩٤
عشر	عشرة	٤	٩٥
الصودا	الصددا	٩	١٠٥
ذي	ذو	٢	١٠٧



مَنْشُورَاتُ  
وَارِثِيَّةِ الْعَرَبِيَّةِ لِلتَّالِيفِ وَالرَّحْمَةِ وَالنِّشْرِ

الكتب الثقافية

تاريخ الحضارة العربية  
جورج حداد و راتب الحسامي

الاهداف الاستعمارية  
الاستاذ أحمد الشيباني

الوجيز في الادب العربي  
الاساتذة  
حقي و سلطان و كيلاني و نمر

علم النفس و نتائج التربية  
للدكتور جمالي و ودروبي

قوس قزح  
للدكتور شكيب الجابري

محركات نور نبرغ  
فتح الله المشمش و جورج شاهين

هؤلاء الصهيونيون  
بشير كعدان و شفيق الشالاتي

تاريخ الشرق والغرب  
عابدين حماده

التيار  
أحمد الصافي النجفي

قدر يلهو  
للدكتور شكيب الجابري

مذكرات فيصل

سامي الشمعة

●

●

أحمد الصافي النجفي - الحسان اللبيب

●

الاخلاق والتربية المدنية

الوسيط في المنطق

للاستاذ

للاستاذ

حافظ الجمالي و جمال المحاسب

حافظ الجمالي و جمال المحاسب

●

●

الطبغرافيا

الخلافة

للدكتور محمد علي صبري

للسير توماس آرونند

ترجمة جميل مهلي

●

●

عبقرية العرب

مذكرات عالم النفس

الدكتور

٣ - ١

عمر فروح

جبران بشارة

●

●

الاسرار الخفية في حرب فلسطين

ماذا يجب على كل امرأة أن تعلم

القائد محمد طارق الافريقي

جبران بشارة

●

●

الثمرات في اللغة والأدب  
للاستاذ أسعد الإمام الحسيني

كافر

للاستاذ زهير ميرزا

الأم  
للكاتب مكسيم جوركي

طفواتي

للكاتب مكسيم جوركي

للاستاذ جمال المحاسب

مختصر المنطق ومناهج العلوم و مختصر التربية والتعليم

٢ - ١

٢ - ١

والإنشاء الفلسفي

الأستاذ

الشيخ محمد جميل الشطي

مفتي الحنابلة بدمشق

روض البشر في أعيان دمشق تراجم أعيان دمشق في نصف

[في القرن الثالث عشر القرن الرابع عشر الهجري

١٣٥٠ - ١٣٠١

١٢٠١ - ١٣٠٠ هـ

## سلسلة البقظة

من النقد الفرنسي  
الاستاذ روجي فيصل

قصر الجماجم  
الاستاذ خير الدين الايوبى

جنازة قلب  
الدكتور محمد حج حسين

الشملة العربية  
الاستاذ زهير ميرزا

القضية السورية  
الاستاذ سامي الشمعة

نظرات قي في الصيام  
الدكتور شوكت الشطي

الشباب العربي  
الاستاذ منير العرف

نظرات في الزواج  
الدكتور شوكت شطي

ما وراء الطبيعة  
الدكتور حافظ الجمالي

شاعر دمشق  
الاستاذ ياسين الجموي

هاروت وماروت  
الاستاذ خليل هنداوي

خفايا الحياة الجنسية (أول)  
الدكتور وجيه الصباغ

أيها العرب اتحدوا  
الاستاذ منير الشريف

خفايا الحياة الجنسية (ثاني)  
الدكتور وجيه الصباغ