

البَابُ الثَّامِنُ

الطفال

أولادنا اكبادنا تمشى على الارض فلنتق الله فيها بأن نحسن تربيتها
صحياً وأديباً ومادياً

نظافة الطفال

من أهم عوامل نمو الطفل النظافة ولذا بدأت بها

نظافة جسم الطفل

الاستحمام واجب للطفل يومياً بعد العشرة أيام الاولى ان كانت
صحته جيدة ويراعى فيه ما يأتى

١ — استحضار كل ما يلزم من ملابس وفوط وغيرها واعداد
مكان الاستحمام

٢ — اختبار درجة حرارة ماء الاستحمام بوضع الكوع فيه عارياً
لأنه حساس جداً (لا أقصد كوع الطفل طبعاً)

٣ — تستعمل اليد أو الفوطة أو الاسفنجية أى الاشياء الناعمة
اللطيفة فى الاستحمام

٤ — لا يعمل الحمام الا بعد الرضاعة بساعة أو قبلها

٥ — تنشيف الجسد يكون برقة ولطافة

٦ — وأخيراً تدرب بوردرة النشاء بين ثنايا الجلد كتحت الابط والانخاذ
والرقبة ثم تلبس له الملابس الدافئة

٧ — لا يستعمل الصابون ان كانت هناك تسليخات جلدية ويكفى
الدقاق أو مغلي الردة (النخالة) أو وضع ملعقة من
بي كربونات الصودا على الماء

نظافة أطراف الطفل

تنظف دائماً وتقص كلما طالت بحيث لا يجار عليها في القص لئلا
يدخل الظفر في اللحم ويسبب آلاماً شديدة

نظافة فم الطفل

بما أنه من الضروريات نظافة العين والاذن والانف والزور كما ذكر
في الباب الخامس كذلك تجب نظافة الفم مراراً يومياً بلف قطعة قماش
ناعمة على الاصبع وغمسها في محلول البوريك أو ماء فاتر عليه قليل من
الخل أو عصير الليمون أو الماء المالح وتمسح به الشفتان من الداخل
وكذا اللثة والاسنان

نظافة ملابس الطفل

اللبافات يجب ان تكون نظيفة على الدوام وجافة غير مبللة وكذا
ملابسه يجب ان تكون فوق ذلك واسعة سهلة اللبس والخلع وكافية
للوفاية من برد الشتاء وان لا تبدل الا في محل دافئ

الذباب والطفال

يعيش الذباب على ما يلتقطه من القاذورات والافرازات كالصديد والبراز وغيرها فتتلوث بها أرجله ثم يطير وهو على هذه الحالة ويلقى رحله على وجه الطفل أو عينه أو جسده أو طعامه أو شرابه فيمسح ما على أرجله أو جسده من المواد المشبعة بالميكروبات فتنشأ عنها الأمراض المعدية فالذباب والناموس وبعض الحيوانات كالقط والفأر والكلب قد يكون سبباً في الأمراض المهلكة ومن الواجب الاحتراس منها باهلاك الذباب والناموس والفأر والتحقق من دوام نظافة الكلب والقط اذا لم يتيسر الاستغناء عنهما

الرياضة

عما يشاهد في الاطفال الحركة التي تكاد أن تكون مستمرة الا في حالة النوم وما ذلك الا برهان على ضرورة الرياضة للأطفال التي على أساسها تكون جودة صحتهم وأنه يراعى فيها :

١ — أن يكون في الاماكن المشمسة وأن تكون متنوعة أمام الطفل فليست الزهرة دائماً في مكان واحد بمستحسنة ويجب أن لا يطول وقوفه عند ابتداء قدرته على المشي ولا أن تجتهد في تمشيته بغير أوان

٢ — أن لا يخرج بدون تغطية وجهه خشية التراب والذباب ولا أن يخرج خالي المعدة

- ٣ — يجب أن لا يرفع من ذراعه لعله أو تقبيله وأن تلاحظ راحة ساعده اذا مشى ماسكا بيدك وأن لا تجعله يحمل أو يرفع شيئاً ثقيلاً
- ٤ — الحذر من تكذيبه في الفسحة وأن يلاعب ويضاحك حتى يجنى ثمرة الفسحة

نوم الطفل

يعود الطفل على أن ينام منفرداً على بطنه أو جنبه الايمن مع حفظ يديه ورجليه دافئتين وأن لا تكون تحت رأسه مخده وان كانت فلتكن واطئة جداً

ويعود أن ينام بعد أن يلاعب نحو نصف ساعة عقب الاكل على الاقل

أودة نوم الطفل

يجب أن تدخلها الشمس وأن تكون بها نافذة تفتح دائماً لادخال الهواء النقي ويجب أن لا ينام الطفل في ممر الهواء ولا بجوار الجائط وأن تنظف الأودة على الدوام

الرضاعة

أفضل غذاء للطفل هو لبن أمه الذي ليس له مثيل أو بديل فهو الغذاء الكافي الذي لا يعادله غذاء مطلقاً ولكن للضرورات أحكام لا يجب الارتكان عليها الا اذا قرر وجوبها طبيب يفحص الوالدة والمولود

ويرشد الى ما يستعاض به لبن الوالدة من لبن مرضع أو لبن البقر أو الماعز
أو الى الغذاء الصناعي

مواعيد الرضاعة

الرضاعة مرة كل ساعتين في الخمسة أسابيع الاولى ومرة كل ساعتين
ونصف من الاسبوع السادس الى نهاية الشهر الثالث ثم بعد ذلك مرة
كل ثلاث ساعات

ملحوظة : يستفيد الطفل مما يرضعه من اللبن لا مما يرضعه فكثيراً
ما ساءت صحة الاطفال من تعدد أوقات الرضاعة وتركها تمتص اللبن حتى
يتدفق من أفواهها وهذا من أهم أسباب أمراض الاطفال في أيام الرضاعة

منع الام عن الرضاعة

تمنع الام عن الرضاعة اذا قرر الطبيب بعد فحص الوالدة والمولود
عدم امكان اصلاح لبن الام ووجدت أسباب كالاتية :

١ — اذا كانت الام مصابة بالسل أو الصرع أو بمرض عصبي مزمن
أو كانت ضعيفة جداً

٢ — اذا حصل لها نزيف شديد عقب الولادة أو حمى تقيسية
أو تسعم في الدم

٣ — اذا حملت ثانية

وحينذاك يتعين الالتجاء الى المرضعة

شروط من نرضع غيرها

- ١ — أن تكون حصة الخلق جيدة الصحة حتى لا يرث المولود منها أمراضاً جسمية أو أخلاقية والأوفق أن يفحصها الطبيب
- ٢ — أن لا يكون لها طفل يرضع تتركه عند غيرها لأن تأثرها عليه يضر بالطفل وليس من الانصاف التسليح بالمال ضد مولودها المسكين
- ٣ — يجب أن تكون نظيفة الجسد والملابس وأن لا تضطر لتغيير عاداتها في المآكل وأن لا تنقطع عن الاشغال المنزلية

الواجب على من نرضع

الواجب على من ترضع سواء أكانت أمّاً أو مرضعة أن تراعى بدقة الامور الآتية :

- ١ — يجب غسل الثدي والحلمة قبل وبعد كل رضاعة بالماء وأن يعطى ثدى واحد للطفل في كل رضاعة وأن لا تزيد مدتها عن عشرين دقيقة على الأكثر وأن يحترس من نوم الطفل والحلمة في فيه
- ٢ — أن لا يوقظ الطفل ليلاً ليرضع وأن لا يقدم له الثدي كلما بكى فقد يكون البكاء لسبب آخر يبحث عنه وكثير من الاطفال تقاسى آلاماً شديدة من كثرة الرضاعة لا من قلتها
- ٣ — الالتفات التام الى انتظام أوقات الرضاعة فتعويد الطفل على

المحافظة على أوقات النوم والغذاء والتبرز من أساس التربية
التي تكسبه صحة وسعادة

٤ — على من ترضع الاعتماد عن كثرة شرب القهوة والشاي وعمما
يجلب الحزن ويهيج الاعصاب وأن تتكرر من شرب السوائل
كاللبن وماء الشعير والقصب

٥ — عليها أيضاً ان لا تتعاطى ادوية ولا تعطى الى الطفل ادوية
الا بإرشاد الطبيب

الفراء الصناعى

يستعمل فى تقديم الغذاء للطفل (البز الافرنجى) وقد يكون الغذاء
غذاء تاماً أو مساعداً على الرضاعة فى الاحوال الآتية :

١ — اذا كانت الأم غير صالحة لارضاع طفلها واستحال وجود
مرضعة تصاح

٢ — اذا لم يستطع الطفل أن يرضع

٣ — اذا استمر لبن الأم أو المرضعة غير كاف أو موافق أو غير
صالح للتغذية

ملحوظة : استشارة الطبيب فى هذه الحالة واجبة ليرشد عن صنف
الغذاء وعن كيفية تحضيره

لبن البقرة

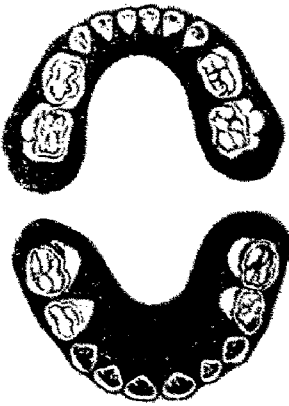
كثيراً ما تصاب الاطفال بأمراض خطيرة من تقديم لبن البقرة لها

كغذاء عوضاً عن لبن الأم أو المرضعة بدون تعديل فيه مع أن تركيبه الطبيعي يختلف عن تركيب لبن الأم أو المرضعة وهالك أسهل طريقة يحضر بها لبن البقرة ليكون غذاء صالحاً للأطفال

يؤخذ النصف من اللبن والنصف من الماء أو ماء الشعير هذا في الشهر الأول من عمر الطفل الى الشهر السادس وبعدها الثلث من الماء أو ماء الشعير والباقي من اللبن ويوضع هذا في أناء والأناء يوضع في أناء آخر فيه ماء ويغلى على النار مدة نصف ساعة لقتل الميكروبات ثم يبرد ويضاف عليه قليل من سكر المن (من الاجزاخانة أو العطار) وقليل من القشطه بنسبة ملائمة صغيرة لكل مقدار فنجان شاي تقريباً وكذلك ملائمة صغيرة على هذا المقدار من ماء الجير وبذا يصير لبن البقرة قريباً جداً من لبن الأم الذي لا نظير له

التسنين

ليس لبدأ التسنين وقت معين انما غالباً يكون في الشهر السادس أو السابع وأول ما تظهر القواطع الأمامية العليا أنظر شكل ١٢ وبعض



(شكل ١٢)

الأحيان الأمامية السفلى ما بين الشهر الرابع والثامن وما تيم السنة الاولى الا وعند الطفل ستة أسنان ٢ في الفك الأعلى و٤ في الاسفل وفي عمر سنة ونصف يكون عنده ١٢ سنّة وعند ما يكون سنتين يكون عنده ١٦ سنّة ومتى بلغ سنتين ونصف يصير عنده عشرون سنة

١٠ في كل فك وتكون على الترتيب الآتي : ٤ أمامية وفي كل جانب منها ثاب وبجوار كل ثاب درسان

ويندر أن يمر دور التسنين على الاطفال بدون أن يعثرهم اسهال أو قيء أو التهاب في العيون أو اللثة أو حمى خفيفة ولكن تنتهي هذه الاعراض بسلامة اذا روعيت الامور الآتية :

١ — نظافة جسم الطفل دائماً مع تعريضه لاستنشاق الهواء النقي

٢ — اعطاؤه كثيراً من الماء المغلي بعد تبريده أو ماء الشعير أو الكراوية واعطاؤه ملعقة صغيرة من زيت الخروع أو زيت اللوز أو الجلسرين كل ليلتين

٣ — غسل عيونه بمحلول البوريك أو الماء والمالح أو الماء وعصير الليمون

٤ — أن تدلك اللثة بشراب الخس أو بالعسل الاسود أو بمسحوق الخبز بعد حرقه وسحقه ناعماً ومزجه في العسل والماء ثلاث مرات يومياً بعد غسل فمه جيداً بالماء الفاتر

الفطام

يتعين أن لا يكون الفطام قبل أن يبلغ الطفل الشهر التاسع من عمره وأن لا يكون ذلك الا اذا تعسر اصلاح لبن الأم أو المرضعة ولا بد أن تراعى فيه الاحتياطات الآتية :

١ — أن لا يكون في وقت يكون الطفل فيه مريضاً وأن لا يكون

في زمن الصيف

٢ — أن يكون تدريجياً بأن تستبدل مرة من رضاعه بقليل من اللبن المضاف اليه مغلى اليانسون أو السكر أوية المحلى بالسكر مدة أسبوع ثم مرتين مدة أسبوع آخر ثم ثلاثاً مدة أسبوع ثالث ثم بعد ذلك يتدرج فى أنواع أخرى على شرط أن تكون من السوائل كمرق العظم

وصايا فى تغذية الاطفال

اليك أيتها الأم المصرية أسوق الحديث ومنك أرجو العمل لوصايا الآتية :

- ١ — دائماً ابعدى الاطفال عن مائدة الكبار
- ٢ — قدمى للاطفال غذاءهم فى محل لا يرون فيه من الاطعمة غيره واحذرى من مضغ الطعام أولاً ثم تقديمه لهم ثانياً فتلك عادة تسبب أمراضاً كثيرة
- ٣ — ممنوع تقديم ملبس أو سكر أو أى شىء للاطفال فى غير أوقات غذائهم حتى لا يتعودوا على انتظار غذاء آخر وبطونهم ممتلئة
- ٤ — لا تزجرى الطفل ولا تضربه اذا رفض الاكل فربما كان ذلك لمرض لا يستطيع التعبير عنه وقد يزول هذا المرض بالامتناع عن الاكل
- ٥ — لا تطعميه فى غير الاوقات المحددة لغذائه اذا صادف ولم يأكل فى ميعاده بل انتظرى الميعاد التالى

٦ - لا تقدمى له ماء مثليجا بل يسقى ماء باردا بعد غلبه واذا
بكى صيفا فلا تظنى ذلك من الجوع بل ربما كان من
الظما فاسقيه

٧ - ان كان مريضاً فقدمى له من الطعام كمية أقل من المقدار
الذى يقدم له فى حالة الصحة

٨ - لا تطعمى الأطفال الذين يقل عمرهم عن أربع سنوات اللحم
أو الفول أو اللوبية الا اذا كانت مهروسة جداً ولا تقدمى
لهم قبل سن العشرة اللحم أو البيض اذا كان محمراً فى السمن

أمراضه الاطفال

الأطفال قد تولد مصحوبة بأمراض أصابتها وهى فى بطون امهاتها
ويكون سببها غالباً مرض أحد الوالدين أو كلاهما معاً أو صدمات الأم
أو امها لها فى الاحتياطات الصحية أثناء الحمل ويرجع فى أمرها الى الطبيب
واما ما يصيب الاطفال من الامراض التى تنشأ عن سوء الرضاعة والغذاء
الصناعى فيمكن تقليلها جداً واستغناء الأم عن معرفة أمراض كثيرة
مختلفة وعلاجات متعددة لو اتبعت الارشادات التى سلف ذكرها ومع ذلك
فما ذكر هنا من المسائل المهمة فى أمراض الاطفال ما يجب الالتفات اليه

صراخ الاطفال

ليس فى قدرة الطفل وسيلة تدل على حالته الخارجة عن السلامة
والهدوء الا البكاء والصراخ فهى لمن حوله علامة ارشاد ولذا كانت معرفة

نوع الصراخ ومدلوله شيئاً واجباً

١ — صراخ الجوع : يصرخ واضعاً أصبعه في فمه ويسكت عند

تقديم الثدي أو الغذاء اليه

٢ — صراخ الألم : يصرخ بحدة وانزعاج فأذا كان لمنص ضم رجليه

الى بطنه ويظهر خط أزرق حول فمه ويستمر الصراخ ثم ينقطع

ثم يعود وهكذا واذا كان لدبوس أو شوكة مثلاً فيصرخ

بدون أن يضم رجليه

٣ — صراخ تطلب الأشياء : يصرخ بمسكنة أولاً ثم يشتد في

الصراخ بانزعاج وحدة حتى اذا نال بغيبته انقلب ضاحك

الوجه وهنا يلزم الأم أن لا تخضع دائماً لارادة الطفل

٤ — صراخ القلق : صراخ بحدة وحركات وقد يكون لامتلاء مثانته

بالبول أو لبلولة فوطته أو ملابسه أو للتسنين ويستمر فيه

حتى يستريح من السبب

الحمى عند الاطفال

كثير من الامهات يفتكرون ان الحمى مرض سهل العلاج مع أنها في

الحقيقة علامة تدل على مرض يلزم البحث عنه وبمعالجته تزول الحمى لان

ارتفاع الحرارة قليلا يدل عادة على الامساك أو الاسهال أو القيء أو التهاب

الرور أو التسنين أو نتيجة التعرض لحرارة الشمس ومن الخطأ اعطاء

الادوية لخفض الحرارة مع اهمال معرفة السبب فالواجب اذا لم تستطع

الام الوقوف على علة ارتفاع الحرارة وازالتها أن تستشير الطبيب مع

المبادرة الى عمل الاحتياطات الآتية .

١ — ان تفحص الأم خلق الطفل فأن وجدته ملتها ووجدت ورما في رقبته وجب أن ترسل في الحال للطبيب اذ قد يكون الطفل مصابا بالدفتيريا

٢ — ان تحجزه في المنزل وان لا تطعمه شيئا غير مغلى اليانسون أو السكر اوية مع السكر أو قليلا من لبن الزبادى وان تسقيه ماء مغليا بعد تبريده أو ماء الشعير ولا بأس من اضافة فنجان من ماء الجير على كل كباية مما يشربه

٣ — أن تمسح أطرافه العليا والسفلى بالماء الفاتر مرارا أو بالخل والماء أو الاسبرتو والماء النصف والنصف

٤ — ان تعطيه ملعقة صغيرة كملقة القهوة من زيت الخروع أو زيت اللوز أو الجلسرين ان كان عمره لا يزيد عن ثلاثة أشهر وملعقتين لغاية ستة أشهر وملعقة شوربة لغاية سنة وفنجانا صغيرا اذا زاد عمره عن ذلك

٥ — ان تعمل له حقنة شرجية من مغلى البابونج بقدر نصف كباية لابن ثلاثة أشهر وكباية لغاية ستة شهور وكباية ونصف لغاية سنة وثلاثة كبايات لمن زاد عمره عن ذلك

ملاحظة — على الام أن لا تخشى ضررا وان لا تخاف اذى مطلقا من قلة أكل الطفل في هذه الحالة اذ يمكنه بكل سهولة أن يصبر يوما كاملا على الماء فقط وكثيرا ما تكون أسباب الاراض كثيرة الغذاء لا قلته

السعال

السعال ينشأ في الغالب عن البرد وهو اما أن يكون

١ — سعالا بسيطا لا يتجاوز الزور وعلاجه شربة من زيت الخروع أو عمل حقنة شرجية بالمقادير التي سبق شرحها على حسب السن مع تقليل الغذاء ووضع قطن مبخر بالمستكة على صدر وظهر الطفل مع حجزه في الفراش

٢ — سعالا صدريا أى يسمع من الصدر مصحوبا بخرخشة وعلاجه الشربة والحقنة الشرجية واعطاء الطفل كل ثلاث ساعات ملعقة كبيرة من مغلى بزر السفرجل المحلى بسكر النبات وتدليك الصدر والظهر بزيت الكافور ولفه بالقطن مع تقليل الغذاء

٣ — سعالا صدريا مصحوبا بضيق شديد فى التنفس وخرخشة وهذا لا بد من استدعاء الطبيب فى الحال لمعالجته

٤ — سعالا ديكيا انظر صحيفة ٤٤

فى الرطفال

قد يكون القيء بسيطا ناشئا عن حركة عقب الرضاعة أو ريج فى المعدة أو ضغط عليها أو زيادة الرضاعة ويمكن تلافيه بتلافى أسبابه

١ — أرح الطفل راحة تامة

٢ — لا تقدمى له الا الماء المغلى بارداً كان أو ساخناً مضافاً اليه من ماء الجير مقدار الربع

- ٣ — بعد ذلك قدمي له ماء الشعير
٤ — ثم مصل اللبن أو بياض البيض مضروباً في الماء على نسبة
بياض بيضة في كباية ماء
٥ — كل ذلك مع تدفئة البطن

الاسهال الاطفال

أسباب الاسهال غالباً هي البرد والغذاء باللبن الذي تتولد فيه
الميكروبات من الحيوان الذي يؤخذ منه أو ممن تحلبه أو من تعريضه
للميكروبات وأشد أنواعه خطراً هو الاسهال الأخضر وعلاجه كما تقدم
في علاج القيء فقط يزداد عليه تقديم ماء الارز الى الطفل من وقت لآخر
ومغلي الكراوية واليانسون وعمل حقنة شرجية بمغلي القرض بمقدار كباية
أو اثنين على حسب السن بعد اعطاء ملعقة زيت خروع

المفص عن الاطفال

علامته الصراخ المخصوص الذي تقدم شرحه
وعلاجه تدفئة البطن بوضع رغيف سخن داخله نعناع وملح وعمل
حقنة شرجية بمغلي الكمون أو ذلك البطن بروح النعناع أو اعطاء الطفل
نقطتان من ماء النعناع في نصف فنجان من الماء سخن

الامراض المعوية

أنظر صحيفة ٤١ — ٤٢ — ٤٣ — ٤٤ — ٤٥ — ٤٦