

٢

العناية
بالصحة
الجسمية
للأبناء
من
الميلاد
وحتى
الطفام

- العناية بالمولود.
- العناية بالرضيع.
- نصائح للأم المرضع لإتمام عملية الفطام بأمان.

الفصل الثانى

العناية بالصحة الجسمية للأبناء من الميلاد وحتى الفطام

مقدمة :

تستمر عناية التربية الإسلامية بحياة الفرد وبنائه الجسمى... فبعد أن وضعت له الأساس السليم للبناء الجسمى الصحيح، من قبل أن يكون جنيناً فى بطن أمه، ثم فى طوره الجنينى... فإنها توليه بعنايتها رضيعاً... من لحظة ولادته وأثناءها، وفى مهده، وطوال فترة رضاعته... فينال حقه فى الرضاعة، وفى التغذية، وفى النظافة، وفى النوم، وينال حقه فى التطعيمات الوقائية... والاهتمام به حتى إتمام عملية الفطام.

وهذا ما يقدمه الفصل الحالى: "العناية بالصحة الجسمية للأبناء من

الميلاد وحتى الفطام"، وفى ثلاثة محاور:

- العناية بالمولود.
- العناية بالرضيع.
- نصائح للأم المرضع لإتمام عملية الفطام بأمان.

أولاً: العناية بالمولود:

يمكن تناول الحديث عن العناية بالمولود، ملخصة في النقاط التالية:

[١] حماية الأم والمولود أثناء الولادة:

تتطلب حماية المولود تأمين عملية الولادة وعدم تعريضه أو أمه لحوادث الولادة، فقد يتعرض المولود لإصابات في الرأس أو في الجهاز العصبي أو الأطراف بسبب السحب بقوة على الرقبة أو جزع أحد الأطراف، أو غير ذلك من حوادث... وإذا تأملنا الأسباب نجد أنه من الممكن تلافي معظم هذه الحالات إذا ما اتخذنا الإجراءات الوقائية التي سبق ذكرها، وهى متابعة الحمل مبكراً مما يؤدي إلى اكتشاف ما قد يشكل خطورة على المولود واتخاذ الاحتياطات اللازمة قبل أو أثناء ولادته، كذلك يجب التأكيد على ضرورة الولادة في مستشفى أو مركز صحى تتوفر فيه الخبرات والأجهزة اللازمة للوقاية من حوادث الولادة^(٢٤).

[٢] الرضا بجنس المولود (ذكر - أو أنثى):

حيث رضا الوالدين برزق الله لهما، ذكراً كان المولود أو أنثى. فالرازق والوهاب هو الله. قال سبحانه: ﴿... يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ * أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَن يَشَاءُ عَقِيماً إِنَّهُ

عَلِيمٌ قَدِيرٌ» (الشورى: ٤٩-٥٠). والوالد لا يدري في أيهما خير. قال سبحانه: «أَبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ لَا تَدْرُونَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ لَكُمْ نَفْعًا» (النساء: ١١). فكم من بنت كانت سبباً في سعادة والديها وأقاربها في الدنيا والآخرة، وكم من ولد كان سبباً في تعاسة آبائه وشقائهم والعياذ بالله^(٢٥)، والعكس أيضاً صحيح.

والرضا بجنس المولود له مردوده الطيب، ليس فقط على حالته النفسية فيما بعد، بل وعلى حالته الصحية عامة، وثقته بنفسه، وعلاقاته بالآخرين، وبالمجتمع، وبالحياة بكل ما فيها.

[٣] استحباب الدعاء للمولود والأذان في أذنه:

حيث الدعاء للمولود بالبركة وتعويزه بالله من الشيطان الرجيم وكل أعوانه. قال تعالى عن امرأة عمران عندما أنجبت ابنتها مريم عليها السلام: «وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» (آل عمران: ٣٦). وتعويز المولود أيضاً من شر الحاسدين، ومن شر كل مخلوقات الله، لقوله تعالى: «قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ * مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ * وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ * وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ * وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ» (الفلق: ١-٥).

ويستحب الأذان في المولود، بعد ولادته مباشرة، لما روى عن ابن عباس رضى الله عنهما: أن النبي صلى الله عليه وسلم أذن في الحسن بن

على يوم ولد. وفي رواية لعبيد الله بن أبي رافع، عن أبيه قال: رأيت رسول الله ﷺ أذن في أذن المولود، أن يكون أول ما يقرع سمعه كلمات النداء العلوى المتضمنة لكبرياء الرب وعظمته، والشهادة التي أول ما يدخل بها في الإسلام. فكان ذلك كالتلقين له شعار الإسلام عند دخوله إلى الدنيا، كما يلقي كلمة التوحيد عند خروجه منها... وفيه معنى آخر، وهو أن تكون دعوته إلى الله وإلى دينه - الإسلام - وإلى عبادته، سابقة على تغيير الشيطان لها ونقله عنها، ومع ما في ذلك من فائدة أخرى: وهى هروب الشيطان من كلمات الأذان^(٢٧).

[٤] تحنيك المولود:

وذلك بمضغ تمر، وذلك حنك المولود بها، وذلك بوضع جزء من الممضوغ على الأصبع، وإدخال الأصبع في فم المولود، ثم تحريكه يمينا وشمالا بحركة لطيفة، حتى يتبلغ الفم كله بالمادة الممضوغة^(٢٨).

وفي التحنيك اقتداء بالنبي ﷺ. فعن أبي موسى رضى الله عنه قال: ولد لى غلام، فأتيته به النبي ﷺ، فسماه إبراهيم، وحنكه بتمر، ودعا له بالبركة، ودفعه إلى^(٢٩). وروت أسماء بنت أبي بكر أنها ولدت عبد الله بن الزبير، فأنت به رسول الله ﷺ، فحنكه بتمر، ثم دعا له فبرك عليه^(٣٠) أى دعا له بالبركة، وروت عائشة رضى الله عنها، أن رسول الله ﷺ كان يؤتى الصبيان فيدعو لهم بالبركة ويحنكهم^(٣١).

وقد أثبت الطب الحديث فائدة تحنيك المولود بالتمر بعد ولادته، حيث يعمل التمر كمضاد حيوى لعدة أيام ضد فطريات الفم التى تنمو فى فم المولود حديث الولادة.

[٥] تسمية المولود باسم حسن:

إن مما يجب أن يهتم به الوالدان عند تسمية المولود أن يختاراه من الأسماء أحسنها وأجملها، امثالاً لما أمر به وحض عليه نبينا ﷺ، فكان يسمى بالأسماء الحسنة، فيستحب التسمية بالأسماء المعبدة لأى اسم من أسماء الله الحسنى، وأحبها كما قال ﷺ فيما رواه ابن عمر: (إن أحب أسماؤكم إلى الله عبد الله وعبد الرحمن)^(٣٢). كما يستحب التسمية بأسماء الأنبياء والرسل، وبأسماء الصالحين من المسلمين والمسلمات.

وعلى الوالدين أن يجنبا المولود الاسم القبيح الذى يمس كرامته، ويكون مدعاة للاستهزاء والسخرية منه. كما عليهما تجنبه الأسماء التى لها اشتقاق من كلمات فيها تشاؤم، حتى يسلم المولود من مصيبة هذه التسمية وشؤمها... وأن يجنباه الأسماء المختصة بالله سبحانه، والأسماء المعبدة لغير الله، والأسماء التى فيها تميع وتشبه وغرام، كاسم: بوسى، وهيام، وهيفاء، ونهاد، وما شابهها^(٣٣).

وقد كان رسول الله ﷺ يغير الأسماء القبيحة إلى أسماء حسنة. فروت عائشة رضى الله عنها أنه كان يغير الاسم القبيح. فغير اسم برة إلى

زينب، وعاصية إلى جميلة، وسمى حربًا: سلمًا، وسمى المضطجع: المنبعث، وغير اسم العاصي، وعزيز، وعتلة (أى شده وغلظة)، وشيطان، والحكم، وغراب، وحباب (وهو نوع من الحيات)، وشهاب، وغير اسم أرض كانت تسمى عفرة فسماها خضرة... إلخ^(٣٤).

[٦] عقيقة المولود:

ومعنى العقيقة فى الاصطلاح الشرعى: ذبح الشاة عن المولود يوم السابع من ولادته، ويستحب للوالد ويسن أن يعق عن مولوده، لما روى عن رسول الله ﷺ فيما رواه سلمان بن عامر الضبى، قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: (مع الفلاح عقيقة، فأريقوا عنه دمًا، وأميطوا عنه الأذى)^(٣٥). وفى رواية عن سمرة بن جندب عن النبى ﷺ قال: (الفلاح... بعقيقته، تذبح عنه يوم السابع...) ^(٣٦).

والعقيقة عن المولود هى سنة مستحبة عند جمهور الأئمة والفقهاء. فعلى الأب إن ولد له مولود، وكان مستطيعًا قادرًا، أن يحيى سنة رسول الله ﷺ حتى يحظى بالفضيلة والأجر عند الله سبحانه، وحتى يزيد من معانى الألفة والمحبة والروابط الاجتماعية بين الأهل والأقرباء والجيران والأصدقاء جميعًا، وحتى يساهم كذلك فى تحقيق التكافل الاجتماعى، وذلك حينما يشرك فى الانتفاع بالعقيقة بعض ذوى الحاجة والحرمان من الفقراء والمساكين^(٣٧).

[٧] حلق رأس المولود:

حلق رأس المولود سنة مستحبة، لحديث رسول الله ﷺ حيث قال: (الغلام مرتين بعقيقته، تذبح عنه يوم السابع، ويحلق رأسه)^(٣٨). كما يستحب التصديق بوزن شعره فضة على الفقراء والمستحقين. فروى الإمام مالك في الموطأ عن جعفر بن محمد عن أبيه قال: وزنت فاطمة رضى الله عنها شعر الحسن والحسين وزينب وأم كلثوم فتصدقت بزنة ذلك فضة^(٣٩)، كما ذكر ابن إسحاق عن عبدالله بن أبي بكر، عن محمد بن علي بن الحسين رضى الله عنهم، قال: سمعت رسول الله ﷺ عن الحسن شاة، وقال: (يا فاطمة، احلقى رأسه، وتصدقى بزنة شعره فضة، فوزنته، فكان وزنه درهماً أو بعض درهم)^(٤٠).

ولا يخفى ما لحلاقة شعر رأس المولود من نظافة، وتقوية له لإتاحة الفرصة لظهور الشعر الجديد بخلاف شعره الذى ولد به. كما أن فى التصديق بوزن شعره فضة، ينبوع من ينباع التكافل الاجتماعى، وتحقيق لظاهرة التعاون والتراحم والتكافل فى ربوع المجتمع^(٤١).

[٨] ختان المولود:

أمر الحق تبارك وتعالى رسوله الكريم ﷺ وأمته باتباع ملة إبراهيم. فقال سبحانه: «ثُمَّ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ أَنْ اتَّبِعْ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا» (النحل: ١٢٣). والختان من ملة إبراهيم ﷺ. وما يدل على ذلك

ما رواه البخارى ومسلم عن أبى هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: (اختتن إبراهيم عليه السلام وهو ابن ثمانين سنة)^(٤٢)، وفى رواية لمالك عن سعيد بن المسيب: أنه أول من أضاف الضيف، وأول من لبس السراويل، وأول من استحد، وأول من اختتن^(٤٣)، واستمر الختان بعده فى ذريته وفى الرسل وأتباعهم حتى بعثة خاتم الأنبياء والمرسلين ﷺ. وذكر النبى ﷺ أن الختان من سنن الفطرة، فعن أبى هريرة عن النبى ﷺ قال: (خمس من الفطرة) وذكر أولها (الختان)^(٤٤).

ومن الأفضل فى حق الولى أن يقوم بعملية الاختتان لولده فى الأيام الأولى من ولادته. ودليل الأفضلية ما روى عن رسول الله ﷺ: أنه عَقَّ عن الحسن والحسين، وختنهما لسبعة أيام^(٤٥).

وللختان فوائد صحية، منها: أنه يجلب النظافة، ويمنع من حدوث الكثير من الأمراض، منها السرطان. "فالقضيبي الذكري يمكن أن يصاب بالسرطان، ولكن ذلك أمر نادر بين المسلمين، لاعتيادهم على إجراء عملية الختان، وإذا تم ختان الوليد فى أسرع وقت ممكن بعد ولادته صار احتمال الإصابة نادراً، أما إذا تأخر ذلك لوقت البلوغ زادت فرصة الإصابة"^(٤٦).

ولكن تجنباً لحدوث نزف بسبب الختان، فيجب اختبار وظائف التجلط والنزف عند الطفل قبل ختانه، حتى يتم كل شىء بأمان ودون مشاكل^(٤٧)، ويجب أن تتم عملية الختان على أيدي الطبيب.

ثانيًا: العناية بالرضع:

ويمكن تناول الحديث عن العناية بالرضيع، ملخصة في النقاط الست التالية:

[١] الرضاعة الطبيعية وفوائدها:

يعتمد المولود في غذائه منذ لحظة ولادته على ثدي أمه اعتمادًا كليًا خلال الأشهر الثلاثة الأولى من عمره، وتعتبر الرضاعة الطبيعية هي المصدر الوحيد المناسب لغذاء الطفل في هذه الفترة، ما لم يحل دون ذلك حائل.

وتجد الإشارة إلى ضرورة إرضاع المولود لبن (المسمار) وهو ما يسمى (اللبا) أو (السرسوب)، الذي يفرز في الأيام الأربعة الأولى بعد الولادة، لما يحويه من عناصر وأجسام مناعية عديدة يحتاجها المولود... وتستمر الرضاعة الطبيعية بعد الشهر الثالث مع إمكان إدخال أطعمة أخرى تدريجيًا حتى الفطام مع نهاية العام الثاني من العمر^(٤٨)، امتثالاً لتوجيهات الحق تبارك وتعالى حيث يقول: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّ الرِّضَاعَةَ﴾ (البقرة: ٢٣٣). فتمام الرضاعة حولان كاملان.

وأنسب ما تكون الرضاعة رضاعة الأم لطفلها، ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ﴾. وقد رغب رسول الله ﷺ في الرضاعة الطبيعية

ومن الأم، وحذر الأم من حرمان طفلها من لبنها - بغير عذر - وإلا تعرضت لعذاب أليم يوم القيامة، بخلاف تقصيرها في حق طفلها وعقوقها له، فقال ﷺ في حديث رؤياه المنامية، ورؤيا الأنبياء حق: (... ثم انطلق بى، فإذا أنا بنساء تنهش ثديهن الحيات. قلت: ما بال هؤلاء؟ قيل: هؤلاء يمنعون أولادهن ألبانهن) (٤٩).

وهكذا يؤكد الإسلام ضرورة إرضاع الأم لطفلها رضاعة طبيعية... وذلك ما "أكدته الأبحاث العلمية، من أن لبن كل أم يفيد وليدها أكثر من لبن أى أم أخرى" (٥٠). وذلك لتغير مكونات لبن الأم (بقدره إلهية) بما يناسب نمو طفلها.

فانظر ما الذى يمكن أن يحدث لو أرضعت أم طفلاً مع طفلها، وكان بين الطفلين تفاوت في السن، ولو لبضعة أشهر؟ ستجد - بجانب اقتسام كمية اللبن بين الطفلين - احتمالاً من اثنين... فإما أن يكون تركيز اللبن أقل مما يحتاجه نمو الطفل الآخر، وبالتالي لن يفى له باحتياجات نموه السليم... وإما أن يكون تركيزه أكثر مما يتحمله جهازه الهضمي، فيصيبه بالإرباك وعسر الهضم وصعوبة الامتصاص، ومن ثم لن يستفيد منه الاستفادة المطلوبة (٥١).

وقد أكد الطب الحديث أهمية الرضاعة الطبيعية وأبرز الكثير من فوائدها للمولود وللوالدة، مؤكداً بذلك سبق القرآن الكريم في تأكيد أهمية الرضاعة الطبيعية، وأهمية أن تكون رضاعة الأم لوليدها.

• فوائد الرضاعة الطبيعية:

للرضاعة الطبيعية فوائد ومميزات جمّة، للطفل وللأم، وأيضًا للأسرة والمجتمع، تلك الفوائد التي يمكن إيجازها في النقاط التالية:

(١) مثالية لبن الأم في تركيبه ومناسبته لمولودها، فنوع البروتين الموجود به سهل الهضم لدى الأطفال، على عكس الأنواع الأخرى من الألبان، ونوع الدهون فيه وما بها من أحماض دهنية سهلة الامتصاص عن الألبان الأخرى، كذلك لا تؤثر على امتصاص الكالسيوم - الضروري لنمو عظام الأطفال - مثلما يحدث مع الألبان الأخرى، واحتوائه على السكريات الضرورية، كسكر اللاكتوز الذي يتكسر إلى جلوكوز وجاللاكتوز، وهذا الأخير أساسى في نمو وتكوين الجهاز العصبي وأنسجته عند الطفل، واحتوائه على المعادن، كذلك احتوائه على فيتامينات (أ، ب، ج) بما يكفى للطفل، وحتى فيتامين (د) في لبن الأم كافٍ بشرط أن تكون الأم قد أخذت احتياجاتها منه أثناء الحمل.

(٢) سهولة تقديمه للطفل، لإتاحته جاهزًا في أى وقت، دون الحاجة إلى إعداد أو تحضير، وفي صورة طازجة دائمًا، ويمكن تقديمه للطفل في أى وقت وأى مكان وبسهولة.

(٣) مناسبة درجة حرارة لبن الأم لدرجة حرارة الطفل وجهازه الهضمى، مما يمنع حدوث اضطرابات هضمية.

(٤) نظافته وخلوه من الميكروبات، لانتقاله من ثدى الأم إلى فم الرضيع مباشرة، بما لا يعرضه للتلوث بالغبار أو الحشرات أو الميكروبات العالقة بالأيدي أو الأواني؛ مما يقلل إصابة الطفل بنزلات معوية.

(٥) احتوائه على أجسام مناعية ضد الميكروبات والفيروسات، مما يمنعها من الالتصاق بغشاء الأمعاء عند الطفل فلا يصاب بالمرض، مثل الأجسام المناعية المضادة لشلل الأطفال والنكاف وغيرها، ويكون ذلك بكمية كبيرة فى لبن السرسوب الذى يفرز فى الأربعة أيام الأولى بعد الولادة، كما يحتوى لبن الأم على العديد من المواد والأجسام التى تمنع الميكروبات بل وتهاجمها إذا وجدت، ويحتوى أيضًا على إنزيم الليباز النشط الذى يقتل الطفيليات مثل الجيارديا والأنيميا.

(٦) احتوائية على الكالسيوم والفوسفور اللازمين لنمو العظام والأسنان بكميات مناسبة وبنسب متوازنة، بينما فى الألبان الحيوانية تكون هذه النسب مرتفعة وغير ملائمة للطفل، مما قد يعرضه للجفاف فى حالات الإسهال، أو تشنجات تيتانى.

(٧) احتوائه على عنصر الحديد فى صورة يسهل امتصاصها مقارنة بصورته فى الألبان الأخرى.

(٨) تغير تركيزه أثناء فترة الرضاعة، بما يلائم الطفل واحتياجات نموه، ففى أول الرضعة تكون كمية المياه كبيرة، بحيث تروى عطش الطفل، ثم يزداد تركيز الدهون فى نهاية الرضعة. كما أن تركيز العناصر الغذائية يزداد تدريجيًا، بما يناسب الطفل طوال ستنى الرضاعة.

(٩) تفادى تعرض الطفل للبدانة ومشاكلها؛ لأن الرضيع الذى يعتمد على الألبان الصناعية يكون معرضًا لزيادة التغذية التى تؤدى إلى البدانة، وهذا يعرض الطفل فى المستقبل إلى استمرار البدانة وما يصاحبها من مضاعفات.

(١٠) الرضاعة الطبيعية تحقق الصحة النفسية للطفل، فمن أهم مميزات الرضاعة الطبيعية التى تدعو لضرورة تمسك الأم بها هى ارتواء الطفل بحنان الأم مما يساعده على النمو النفسى والمتوازن، وذلك نظرًا لتوثيق العلاقة العاطفية والنفسية التى تتولد لدى الأم والطفل خلال عملية الرضاعة، وهذه العلاقة لا تحدث تحت أى ظرف آخر أو مع أى نوع آخر من أنواع الرضاعة.

(١١) لبن الأم اقتصادى. فهو متوفر مجاًناً (هبة من الله تعالى)، فلا يرهق ميزانية الأسرة؛ إذ إن تكلفة زيادة تغذية الأم الموضع لا تقارن بتكلفة الألبان الصناعية ومشاكلها.

(١٢) إفادة الرضاعة الطبيعية للأم، فهى:

- تساعد على رجوع الرحم لحالته الطبيعية بعد الولادة فى وقت قصير.
- تجنب الأم مشاكل احتقان الثدي ومضاعفاته.
- تقلل من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي.
- تساعد على تأجيل حدوث حمل جديد، فتساعد على تنظيم الأسرة.
- تخلص الأم من الدهون التى اختزنت أثناء فترة الحمل، وبذلك تمنع حدوث السمنة.
- تقوى الرابطة بين الأم ووليدها، وخصوصاً من الناحية النفسية، فتحس الأم بنوع من الرضا والسعادة لا تحس به إلا الأم المجربة، مما يزيد من رعايتها وعنايتها به^(٥٢)، ومما ينعكس برها بولدها هذا إلى بر ولدها لها مستقبلاً.

(١٣) تحقيق مكاسب صحية واقتصادية واجتماعية لكل من الأسرة والمجتمع، ففى الرضاعة الطبيعية توفير لظروف

صحية أفضل للرضيع، وحماية أكثر من الأمراض المصاحبة للرضاعة الصناعية؛ مما يترتب عليه توفير فى اقتصاد الأسرة. كما أن فى الاعتماد على الرضاعة الطبيعية توفير فى ميزانية الأسرة وعدم إرهاقها بأثمان الألبان الصناعية، وأيضاً توفير لما كان ستقطعه الدولة من ميزانيتها لاستيراد تلك الألبان الصناعية، ومن جهة أخرى، إذا كان للرضاعة الطبيعية آثارها الطيبة على نفسية الطفل وعلى قدراته العقلية، فمردود ذلك، على المدى القريب والبعيد، بالإيجاب على كل من الطفل، والأسرة، والمجتمع.

[٢] نصائح للأم المرضع:

ويمكن هنا تقديم بعض النصائح للأم المرضع، وهى كما يلى:

(١) إعطاء المولود حديثاً بعضاً من السوائل الخفيفة عند بكائه خلال الساعات الست الأولى من ولادته، ثم يوضع على ثدى أمه بعد ذلك بانتظام عند البكاء حتى إن لم يمتلىئ الثدي باللبن، وذلك لتجهيز حلمة الثدي بدرجة مناسبة للرضاعة، وللانتفاع بالجزء الأول من اللبن وهو ما يطلق عليه السرسوب، الذى مع كون كميته قليلة فهو غنى بالبروتينات والأجسام المناعية التى تساعد على حماية الطفل ونموه فى الفترة الأولى من العمر^(٥٣).

(٢) ضرورة عناية الأم المرضع بنظافة جسمها بصفة عامة،
والثديين بصفة خاصة، وكذلك الملابس الملاصقة لها، وغسل
يديها قبل إرضاعها لطفلها.

(٣) جلوس الأم أو اضطجاعها في وضع مريح بما يمكنها من
إرضاع وليدها بسهولة مع وضع الطفل مضطجعاً (بزاوية
٤٥°) بجانب الأم أو محمولاً على ذراعيها لاستقبال ثديها^(٥٤).
أى "أن تضع الأم رضيعها أثناء الرضاعة في وضع مائل
بحيث تكون رأسه أعلى من جسمه، ولا يكون في وضع
أفقى، كأن تضعه وهو نائم بجوارها، كما تفعل كثير من
الأمهات، وذلك حتى لا يتسرب اللبن إلى الأذن الوسطى
محدثاً التهاباً بها"^(٥٥).

(٤) السماح للطفل بالرضاعة حسب رغبته حتى الشبع، وبالتالي
فلا تنهى الأم عملية الإرضاع إلا إذا أحست بشبع رضيعها،
وعدم رغبته في الاستمرار في الرضاعة.

(٥) قيام الأم بتكرير الطفل بعد الرضاعة لإخراج ما يكون قد
ابتلعه من الهواء أثناء عملية المص؛ بأن يكون الطفل في وضع
قائم، وترتبت الأم برفق على ظهره.

(٦) ضرورة استعمال الأم الثديين عند إرضاع المولود، فإذا بدأت

بإرضاع المولود من الثدي الأيمن فإنه يجب أن تنهى الرضاعة من الثدي الأيسر، وفي الرضعة التالية تبدأ بالأيسر وتنتهى بالأيمن؛ وذلك لضمان تفريغ كل منهما؛ لأن تفريغ الثدي بالكامل من أكبر العوامل المنبهة لإدرار اللبن من الثدي^(٥٦).

(٧) العناية بغذاء الأم المرضع؛ حيث تتوقف صحة الرضيع على القيمة الغذائية للبن أمه، وتعتمد القيمة الغذائية للبن المرأة المرضع على كمية ونوعية غذائها، وملاحظة أن ما سبق ذكره من مميزات للرضاعة الطبيعية لا ينطبق إلا على لبن المرضع التى فى حالة غذائية جيدة... لذا، تحتاج الأم المرضع إلى زيادة فى كمية الغذاء لتوفر لها العناصر الغذائية (المواد الخام) اللازمة لإنتاج اللبن، ومن ذلك أغذية مثل: البروتينات، والسكريات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، ولا سيما الكالسيوم والفسفور.

(٨) حاجة الأم المرضع إلى زيادة استهلاك السوائل، لكى تفى باحتياجات الجسم الضرورية لإنتاج كمية اللبن، ويفضل الماء عن غيره من السوائل.

(٩) عند تعاطى الأم المرضع لأدوية، يجب ألا تتناولها من تلقاء نفسها؛ كما لا بد من أخذ رأى الطبيب فى استمرار الرضاعة أو منعها عند تعاطيها لدواء ما.

(١٠) ملاحظة تأثير المنبهات وبعض أغذية الأم على رضيعها. فقد يؤدى تناول الأم القهوة والشاي بكثرة إلى قلق الرضيع وقلة نومه وتقطعه، كذلك الحال بالنسبة لبعض المواد الغذائية عند ظهور أى من الأعراض على الرضيع فتتجنب المرضع تناول الغذاء المشكوك فيه لعدة أيام، وملاحظة أثر ذلك على الرضيع، ومن ثم مراجعة الطبيب المختص للتأكد من ذلك^(٥٧).

وأيضاً هناك بعض الأطعمة التى من شأنها أن تغير طعم اللبن. وإن العديد من الرضع يكونون شديدي الحساسية بالنسبة لطعم اللبن، حتى أنهم يرفضون الاستمرار فى الرضاعة من لبن تغير طعمه. الأمر الذى يعرضهم لاضطرابات هضمية إذا ما أجبروا على تناول هذا اللبن بالقوة؛ لذا قبل التفكير فى أن مرضاً مبالغاً داهم الرضيع، ينبغى أن تتذكر الأم ماذا تناولت عشية ذلك اليوم؛ ومن ثم كان من الضرورى عليها تجنب جميع الأطعمة ذات النكهة المميزة واللاذعة، كالكرنب والبصل والثوم وغيرها^(٥٨).

(١١) احترسى أيتها الأم المرضع من بعض الأدوية خلال الرضاعة فتناولك لبعض الأدوية أثناء الرضاعة يمكن أن يؤثر تأثيراً سيئاً على وليدك؛ ولذا يجب استشارة الطبيب أو إيقاف الرضاعة مؤقتاً، ومن هذه الأدوية الشائعة التى يجب أن

تحترس المرضع من تناولها: الأسبرين بكثرة، ومضادات الحساسية، والمضادات الحيوية (مثل الإمبرلين)، والمهدئات، ومضادات التجلط، وأدوية السكر... إلخ^(٥٩).

(١٢) لتعلم الأمهات أن حرمان أطفالهن من حق كفله لهم خالقهم - إلا لعذر قهري - أو إبخاسهم جزءاً من هذا الحق، يعد عقوقاً للأبناء، وقد يكون هذا الحرمان نواة لعقوق هؤلاء الأبناء لأبائهم مستقبلاً.

[٣] تعليم الطفل الرضيع الأكل:

من أسهل الأشياء على الطفل تعلم الأكل، لأن لتناول الأكل لذة خاصة، ويولد الطفل ومعه عادة إمكان مص غذائه، لأن الخالق وهبه هذه العادة دون حاجة لتعلمها من الأم.

وعندما تريد أن تعلم شرب الماء من الكوب، فإنه يجب أن تبدأ تدريجياً بتعويده أولاً أن يشرب اللبن بهذه الطريقة، لما فيه من لذة للطفل.

ويلي ذلك محاولة تعويد الطفل إطعام نفسه، لأنه يشعر بلذة في إرضاء رغبته هذه، فيخطف الملعقة (ويغرزها) في الطعام بنفسه حتى يلعق بها جزءاً من الطعام يوصله إلى فمه، فإذا نجح فإنه يعيد المحاولة، ومن الأفضل أن نساعد على زيادة شعوره باللذة أو السعادة في إطعام نفسه.

ولكى يقوم الطفل بالمحاولة لتعليم نفسه الأكل، يجب أن نقدم إليه الأطعمة التى يحبها، وينبغى أن يترك حرًا لاستعمال أصابعه أيضًا، لأن هذه هى الطريقة الطبيعية فى وضع الطعام فى فمه.

وإتقان وضع الطفل الطعام فى فمه يتوقف على نضج جهازه العصبى، الذى يزداد نضوجًا فى كل أسبوع يمر به؛ الأمر الذى يمكنه بالتدريج من مسك المعلقة مسكًا صحيحًا ووضعها فى فمه يومًا ما. فيجب أن نتذكر أن الطفل لا يمكنه إتقان شىء ما أو القيام بسلوك معين قبل أن ينضج تمامًا ويكون جهازه المركزى مستعدًا لذلك؛ ولذا يجب أن يعطى الفرصة للمحاولة التدريجية^(٦).

وتستطيع الأم أن تترك طفلها يطعم نفسه فى أول الأكل عندما يكون جوعه على أشده، ثم تتسلم هى منه مسئولية تكملة الوجبة بهدوء دون أن تشعره بذلك، وحبذا لو اختارت الوقت والفرصة التى لا يكون فيها الطفل مجهدًا.

ويمكن تقديم بعض النصائح التربوية للأم فى هذا الصدد، كما يلى:

١ - عندما يظهر الطفل رغبة فى إطعام نفسه فاتركه يحاول ذلك، لأن هذا يعتبر وقتًا مناسبًا لبذر بذور الاعتماد على النفس.

٢ - إن التمرين الكثير المتكرر لازم له لكى يصل إلى درجة الإتقان؛ لذا يجب عليك أن تتوقعى من الطفل لمدة طويلة أن

يبعثر طعامه حوله ويسيله على نفسه... فإن ما يفقده من الطعام لا يذكر بالنسبة لما تسببته له بسبب محاولتك تصحيح أخطائه بطريقة عنيفة.

٣- إذا أردنا أن يستمر التعليم طبيعياً، يجب أن يكون التكرار محبباً له؛ لذا لا يجب إغضاب الطفل أو استعجاله، ومما يساعد الطفل على الممارسة مراعاة إسناد الطبق على جوانب مرتفعة، وأن يكون للفنجان مقبض يمسك منه، وأن تكون الملعقة خفيفة سهلة الإمساك.

٤- يمكن تقديم مساعدات كثيرة للطفل عندما يقوم بإطعام نفسه، ولكن الأفضل أن تترك الأم طفلها دون أن توليه كل اهتمامها، وذلك بأن تبقيه على طعامه وتقوم هى بعملها، وتراقبه دون أن تشعره بالمراقبة، على أن تقدم له المساعدة عندما يحتاج إليها، لأنها إذا جلست بجانبه فغالباً ما يثيرها بطؤه، مما قد يؤدي لأن تتعجله^(٦١).

٥- من الطبيعي أن تحرص الأم أثناء تناول طفلها طعامه على نظافته ونظافة ملابسه والمكان الذى يجلس فيه، ولكن ليكن حرصها على أن يعتمد طفلها على نفسه فى تناوله الأكل أشد؛ لذا ينبغي أن تضعه على مفروش خاص، وأن تضع على صدره ما يحمى ملابسه من الاتساخ بالأكل المتساقط، وتترك له

حرية التجريب والمحاولة والخطأ والاستمتاع باعتماده على نفسه، ولا تتدخل الأم إلا من قبيل المساعدة، ولا تلغى دوره في الاعتماد على نفسه في تناول وجبته.

[٤] نظافة الطفل الرضيع:

تقع مسؤولية نظافة الطفل الرضيع على الأم، لعدم قدرة الرضيع على تنظيف نفسه، فتقوم الأم بتنظيف بدنه عامة، وتنظيف عينيه وفمه وفتحتي تبرزه وتبوله خاصة، ولنظافة الطفل الرضيع عمومًا دور أساسي في حمايته من الالتهابات والأمراض الجلدية، بل والنظافة عامل من العوامل المهيئة والمساعدة على النوم العميق، كما أنها عامل وقائي من الأمراض التي يمكن أن تنتقل بسبب الأوساخ والقاذورات.

ويمكن تقديم بعض النصائح لعناية الأم بنظافة طفلها الرضيع، كما يلي^(٦٢).

١ - بمجرد خروج المولود إلى الدنيا، يجب أن يتم تشفيط ما بفيه من إفرازات ومخاط، وتنظيف جسمه وعينه، بعد قطع حبله السرى وتنظيفه ووضع غيار معقم عليه، وطبعاً أن يتم ذلك عند إتمام عملية الولادة على أيدي طبيب.

٢ - يجب على الأم العناية بنظافة طفلها باستمرار، بالاستحمام من حين لآخر، وبالتشفيف والتنظيف من آثار التبول والتبرز

كلما أحست بتبوله أو تبرزه؛ وذلك حماية له من الالتهابات الجلدية، وخاصة تلك الالتهابات التى تصيب مناطق الإخراج وما حولها، بسبب تكرار البلل ولبس الحفاضات.

٣- الحفاظ على نظافة ما يلف به المولود والرضيع من لفائف أو كواويل، أو ما يلبسه الطفل من ملابس؛ حيث غسل ملابس الطفل بالصابون أو بمنظفات خفيفة التركيز والتى لا تسبب أى نوع من أنواع الحساسية. أما الملابس الداخلية فمن الضروري أن تكون قطنية حتى لا تسبب أية متاعب لجلد الطفل الرقيق، مع توفير عدد من الكواويل من القماش القطنى الناعم، مع عدد من اللفف للنصف الأسفل من جسم المولود، ويجب أن تنظف هذه اللفائف المتسخة مما بها من قاذورات بالماء فوراً بعد التغيير، ثم تغسل جيداً بالماء والصابون، ويجب أن تغسل يومياً بعيداً عن ملابس المولود الأخرى، ويمكن استخدام الحفاضات الورقية، وإن كان ذلك هو الشائع حالياً بالنسبة لكثير من الأمهات حتى فى القرى، مع العناية بتغييرها باستمرار، وترك الطفل بدونها من آن لآخر.

٤- ينبغى على الأم العناية بغسل أسنان طفلها الرضيع، فمند بدء ظهور أولى أسنان الطفل، ينبغى على الأم أن تبدأ فى العناية

بنظافة أسنان طفلها، ففي هذه الفترة المبكرة تستخدم الأم قطعة قطن مبللة لتنظيف الأسنان، ثم يلي ذلك استخدام فرشاة أسنان لينة، ولا يستخدم معجون الأسنان قبل بلوغ الطفل حوالى الثانية من العمر، ويجب أن يبدأ استخدامه بكمية ضئيلة تزداد تدريجياً.

٥ - الحفاظ على نظافة كل ما يتعامل معه الطفل، فبالإضافة إلى نظافة بدنه، ونظافة لفائفه وملابسه، يجب الاهتمام بنظافة مفرشه وممرقه، ونظافة لعبه وأدواته، ونظافة المكان الذى يتحرك فيه ويلعب.

[٥] نوم الطفل الرضيع:

يجب أن ينال الأطفال قسطاً وافراً من النوم، لكى يكون نومهم طبيعياً؛ لأن النوم لازم للطفل الصغير حتى ينمو نمواً طبيعياً، والنوم أحد وظائف الأعضاء الطبيعية التى تحتاج إلى أوقات منتظمة، وعلى العموم فإن أحسن وقت له هو الليل؛ ولكن يجب أن يأخذ الأطفال قسطاً من الراحة والنوم أيضاً أثناء النهار، وعندما يتقدم السن بعض الشيء، سيتحول وقت النوم أثناء النهار إلى وقت للهدوء والتراخى والراحة، ومع ذلك فمعظم الأطفال يستمرون فى أخذ غفوتهم أثناء النهار حتى يبلغوا الخامسة أو السادسة.

وعند نوم الطفل، يستحسن أن ينام في مكان بعيد عن الضوء والأصوات التي ترعجه، كما أن النور الشديد يجعل النوم صعباً، ولذلك فيستحسن إغلاق النوافذ نهائياً وإطفاء الأنوار الساطعة ليلاً، حتى ينام الطفل نومًا هادئًا عميقًا ويصحو نشيطًا.

هذا، وينام معظم الأطفال حديثي الولادة من (١٨-٢٢) ساعة يوميًا تقريباً، والأطفال الذين يحصلون على رضاعة كافية، ولا يتعرضون لأية متاعب تتعلق بهضم ما يرضعونه من لبن الأم ينامون بين الرضعات، وتكون فترات صحوهم قصيرة، ولكن بعض الأطفال يصحون فترات أطول، دون أن تكون لديهم متاعب ظاهرة، ومن الأفضل في الحالتين أن يترك الطفل ينام القدر الذي يريده ويحتاجه، خاصة في الشهور الأولى بعد ميلاده... وبانتهاء السنة الأولى من عمر الطفل يتعلم معظم الأطفال النوم خلال الليل، ولكنهم مع ذلك يكونون أول المستيقظين، بالإضافة إلى أنهم ينامون مرتين على الأقل خلال النهار^(٦٣).

[٦] تطعيمات الطفل الرضيع:

تمثل التطعيمات جزءاً أساسياً في برامج رعاية الطفل السليم لحمايته من الأمراض، وهذه التطعيمات هي^(٦٤):

- (١) تطعيم ضد الدرن، في الشهر الأول.
- (٢) التطعيم ضد الالتهاب الكبدي الوبائي (ب)، في الشهر الأول، والثاني، والسادس.

(٣) تطعيم ضد شلل الأطفال، في الشهر الثاني، والرابع، والسادس.

(٤) الطعم الثلاثي البكتيري (دفتريا- سعال ديكى - تيتانوس)، في الشهر الثاني، والرابع، والسادس.

(٥) التطعيم ضد الحصبة، من الشهر التاسع وحتى الثاني عشر.

(٦) جرعة منشطة من طعم شلل الأطفال وعمر الطفل عام ونصف.

(٧) جرعة منشطة من الطعم الثلاثي وعمر الطفل عام ونصف.

(٨) الطعم الثلاثي الفيروسي (الحصبة- الحصبة الألمانية- النكاف) بعد العام الأول.

ثالثاً: نصائح للأم المرضع لإتمام عملية الفطام بأمان :

الفطام هو منع الثدي عن الطفل، ويفترض ألا تتجاوز عملية الفطام العامين، امثالاً لتوجيهات الحق تبارك وتعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ﴾ (لقمان: ١٤). وقوله سبحانه: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾ (البقرة: ٢٣٣)، فتمام الرضاعة حولان كاملان... ويفضل ألا تقل عن ٢١ شهراً، امثالاً بتوجيهاته عز وجل: ﴿وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾ (الأحقاف: ١٥).

ويجب أن تتم عملية الفطام بطريقة تدريجية؛ بمعنى الإقلال التدريجي من عدد مرات الرضاعة، حتى لا تتسبب عملية الفطام في صدمة نفسية للطفل، ويعطى الطفل الرضيع - في المقابل - بعض أنواع الغذاء لكي يتعود عليها وتفى بمتطلباته الغذائية خلال فترة الفطام وبعده.

ويمكن تقديم بعض النصائح للأم المرضع لمراعتها عند إتمام عملية الفطام، وذلك مثل:

(١) يفضل تحضير ما يقدم للطفل من تغذية طازجة في المنزل قدر الإمكان، وإن تعذر ذلك تقديم الأغذية الجاهزة، علماً بأن الوجبات المعدة بالمنزل أفضل بكثير من الأنواع الكثيرة الجاهزة التي تباع بالصيدليات، لخلو الوجبات المعدة بالمنزل من المواد الحافظة.

(٢) عند إطعام الطفل للمرة الأولى، يجب البدء بكميات قليلة (١ - ٢ ملعقة صغيرة)، مع إمكانية زيادة الكمية تدريجياً.

(٣) التدرج في عملية الفطام بالاستغناء عن إحدى الرضعات، وإعطاء الحليب الصناعي أو البقرى مثلاً من الكأس بدلاً من الثدي.

(٤) تخفيض مدة الإرضاع بالتدرج؛ أى بدلاً من الإرضاع لمدة

عشر دقائق مثلاً تخفض تدريجيًا حتى الصفر، وبعد كل رضعه تقدم له كمية من الغذاء أو العصير المفضل^(٦٥).

(٥) يفضل أن تبدأ إضافة الوجبات بالأشياء القريبة من اللبن في الطعام، حتى يستسيغها الطفل ويقبل عليها ولا يرفضها بعد ذلك.

(٦) يجب أن تكون الوجبات طازجة في كل مرة، وتحضر الكمية التي تكفى الطفل فقط، وإذا تبقى شيء من الوجبة يفضل عدم استخدامه مرة أخرى للطفل، ويمكن التحكم في ذلك بمتابعة شهية الطفل.

(٧) عند تقديم وجبة جديدة لم يتناولها من قبل، يفضل أن يكون الطفل جوعاً حتى نضمن أنه سيتذوقها، ويقل بذلك احتمال رفضه لها^(٦٦).

(٨) الفطام عن طريق إبعاد الطفل عن والديه بإرساله إلى أحد الأقارب لفترة من الزمن يتسبب في حدوث صدمة نفسية مؤلمة للطفل نتيجة انفصاله المفاجئ عن والديه، مما يؤثر في النهاية على نموه الانفعالي والعقلي.

(٩) الفطام عن طريق وضع مادة مرة المذاق مثل الصبار على الثدي يحدث نوعاً من الصراع لدى الطفل. فالطفل يجب

ثدى أمه لأنه مصدر لذة وإشباع بالنسبة له؛ فإذا فوجئ بأن
ثدى أمه أصبح مصدر ألم فيتكون لديه- في تلك الحالة-
شعور ثنائي متناقض تجاه ثدى أمه، فهو يحبه ويكرهه في آن
واحد، وتنتقل هذه الأحاسيس المؤلمة المقترنة بخبرة الفطام إلى
شعور بعدم الثقة في الآخرين وتجنب تكوين علاقات عاطفية
عميقة معهم^(٦٧).

هوامش الفصل الثانى

- (٢٤) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص ٨٢.
- (٢٥) مصطفى بن العدوى: فقه تربية الأبناء وطائفة من نصائح الأطباء، المنصورة، دار ابن رجب، ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م، ص ٣٧.
- (٢٦) الترمذى: سنن الترمذى، تحقيق: مصطفى محمد حسين الذهبى، القاهرة، دار الحديث، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م، حديث (١٥١٤).
- (٢٧) عبد الله ناصح علوان: تربية الأولاد فى الإسلام، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، ط ٣٨، ١٤٢٣ هـ - ٢٠٠٢ م، ص ٥٩ - ٦٠.
- (٢٨) المرجع السابق، ص ٦١.
- (٢٩) البخارى (٥٠٤٥)، مسلم (٢١٤٥).
- (٣٠) البخارى (٥٠٤٧).
- (٣١) مسلم (٢١٤٧، ٢٨٦).
- (٣٢) مسلم (٢١٣٢).
- (٣٣) عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص ٦٨.
- (٣٤) مسلم (٢١٣٩، ٢١٤٢)، المنذرى (٢٩٧٥).
- (٣٥) البخارى (٥٠٤٩).
- (٣٦) الترمذى (١٥٢٢).
- (٣٧) عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص ٧٦.

- (٣٨) الترمذى (١٥٢٢).
- (٣٩) مالك: الموطأ، القاهرة، دار إحياء الكتب العربية، د. ت، ص ٤٠٦.
- (٤٠) في: عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص ٦٢.
- (٤١) عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص ٦٢.
- (٤٢) البخارى (٣١٠٧)، مسلم (٢٣٧٠).
- (٤٣) أ) مالك (٧٢٢/٢).
- ب) ابن كثير: قصص الأنبياء، تحقيق: محمد عبد الملك الزغبى، القاهرة، دار المنار، ١٩٩٦م، ص ١٤٥.
- (٤٤) البخارى (٥٤٣٩، ٥٤٤١)، مسلم (٢٥٧).
- (٤٥) عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص ٨٦.
- (٤٦) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص ٧٢.
- (٤٧) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص ٣٣.
- (٤٨) المرجع السابق، ص ص ٢٨، ٤٩.
- (٤٩) الحافظ المنذرى: الترغيب والترهيب، ج ٣، القاهرة، دار الحرية، ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م، حديث (٤٥٤٣).
- (٥٠) أفريل رودواى، وفريق من الأطباء: أمومة وطفولة فى السنة الأولى، لندن، شركة باونتى للنشر، ط ١٠، ١٩٩٤ م، ص ٢٨.
- (٥١) سعيد إسماعيل القاضى: أصول التربية الإسلامية، القاهرة، عالم الكتب، ١٤٢٢ هـ - ٢٠٠٢ م، ص ٢٤.
- (٥٢) أ) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص ص ٥٦ - ٥٧، ٧٣.
- ب) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص ص ٢٨ - ٣٠، ٥١ - ٥٣.
- ج) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص ٩٨.

- (٥٣) مصطفى بن العدوى: مرجع سابق، ص ص ٢٨٦-٢٨٧ .
- (٥٤) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص ص ٣١، ٥٣-٥٤ .
- (٥٥) هشام المشد: إرشادات للأمهات في الأنف والأذن والحنجرة. في: مصطفى بن العدوى: فقه تربية الأبناء وطائفة من نصائح الأطباء، مرجع سابق، ص ٣٠٨.
- (٥٦) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص ٧٣.
- (٥٧) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص ص ١٦١-١٦٢ .
- (٥٨) صبرى القباني: الغذاء لا الدواء، بيروت، دار العلم للملايين، ط ٢١، ١٩٩٢م، ص ٤٧٣ .
- (٥٩) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص ١٠٦.
- (٦٠) صادق أنطونيوس بقطر: طفلك في مرحلة الحضانة من سنة إلى ٦ سنوات، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٥٥م، ص ص ٥٩-٦٠ .
- (٦١) المرجع السابق، ص ص ٦٠-٦١ .
- (٦٢) أ) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص ٥٩ .
- ب) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق ص ٢٤ .
- ج) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص ص ٩٥-٩٦ .
- (٦٣) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص ٨٦ .
- (٦٤) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص ص ٧٤-٧٥ .
- (٦٥) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص ص ١٩٣-١٩٤ .
- (٦٦) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص ص ٦٦-٦٧ .
- (٦٧) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص ١٩٢ .