

تغذية الاطفال

لصاحب السعادة الدكتور حسن محمود باشا

اشدَّ حرَّ الصيف وظهر تأثيره في الاطفال بنوع خاص فرأيت ان اجيب ما افرحه
عليّ البعض واذا ذكر كلاماً وجيزاً في تغذية الاطفال وغطاهم في فصل الصيف لعلّ في ذلك
فائدة عمليّة لقراء المقتطف

لا ينبغي ان الاطفال المولودين حديثاً يتخذون باللبن من سنة الى اثنتين. واول ما يولد الطفل
يرضع من ثدي امه او من ثدي مرضع اخرى. ويشترط في الحالين ان تكون المرضع صحيحة
الجسم سليمة من امراض البنية كالسل والسرطان والزهري وامراض الدم والامراض العصبية
وان لا تكون حاملاً ولا حائضاً ويشي ان يكون الرضيع ولدها او يكون عمره مثل عمر ولدها.
ويفضل ان لا تكون بكرية. ويجب على كل مرضع ان تجب كل الاسباب التي تحدث
اضطراباً في جسمها كالغفوف والاتصالات النفسانية وما اشبه ويشترط عليها ان ترضع الطفل
في اوقات معينة ولا يكون بين المرة الواحدة والاخرى اقل من ساعتين وارضاع الطفل دواماً
خوفاً من بكائه ضاراً جداً. واذا لم يتيسر للطفل مرضع ممتعة بالشروط التي ذكرت آنفاً
يستعاض عن لبن الام بلبن آخر كالبن الاتن او البقر او الماعز ولبن البقرة احسنها ويشترط
فيها ان تكون سليمة البنية من الامراض ولا سيما التدرن وان تعلق علقاً جيداً وان يغلى لبنها
ويضاف اليه كمية من الماء المغلي قبل ان يشربه الطفل وهذه الكمية تختلف فتكون في بادىء
الامر ندر نصف اللبن ثم تنقص رويداً رويداً حتى الشهر الخامس واذا كان اللبن حامضاً
يضاف اليه كمية من ماء الجير الطبي لان لبن الام قلوي عادة. وحينما يشربه الطفل يجب
ان تكون حرارته كحرارة الانسان او كحرارة لبن امه عند خروجه من ثديها. ويشترط فيه
ايضاً ان يوضع في انية صينية اوزجاجية ويجب ان تكون نظيفة دائماً هي والحلمة الصناعية
التي يرضع الطفل منها. وتنظف كلها بفسلها بماه سخن فيد ملح وينظف ثم الطفل بعد
الرضاعة بمخزقة مبلولة بماه بارد يكون قد لي قبلاً لانه اذا بقي شيء من اللبن في فيه تدر
ويتعفن فيضربه. ويلزم ان يحدد اللبن مرتين في اليوم زمن المر ويوضع في مكار بارد ولا
يكون ممزوجاً بمواد اخرى كالنشا وما شاكل. فان لم تنجح هذه الاحياطات تعرض الطفل
لامراض معدية او معوية كالالتهاب المعدي المعوي الحاد او ما يقال له هضمة الاطفال او

الالتهاب المعدي المعوي الصيفي الذي يشاهد بكثرة في مدن اوربا ومصر في فصل الصيف كما يُعَلَم من مراجعة دفاتر احصاء المتوفين . وقد ثبت من الاحصاء الذي أُحصي سنة ١٨٧٤ في مدينة برلين ان عدد الوفيات بلغ ٤٦٧٤ من اول ايريل (نيسان) إلى آخر سبتمبر (نيسان) تلك السنة وكلهم كان مصاباً بالالتهاب المعدي المعوي وأكثرهم من الاطفال . وهذا المرض يصيب الاطفال الذين لا يعتنى بتغذيتهم او الذين يتغذون لبناً مخمراً او لبن ام او مزرع اصابها تنبيه في المجموع العصبي من فزع او انفعال نفسي او غير ذلك وقد يُصاب الطفل ايضاً بالتهاب معدي معوي من كثرة الرضاعة إما لجهل الام واما لجهل المرضع التي تقصد اسكات الطفل

وللتنين تأثير في الطفل فيسبب غائباً اسهالاً بسيطاً او اسهالاً هضياً يزول كلاهما متى ظهرت الاسنان . وبعض الاطباء يفسر ذلك بتأثير الفعل المتعكس والبعض الآخر بكثرة افراز اللعاب الذي يحدث اضطراباً في الهضم المعدي وكثيراً ما تشاهد امراض القناة الهضمية وقت النظام تجد كثيرات من الامهات او المرضع يغذين الاطفال باغذية متنوعة مع اللبن وقصدن ان يعودنهم عليها ويتدثن بذلك في الشهر الخامس بعد الولادة فيصاب الاطفال بالتهابات معدية ومعوية اعراضها تشبه اعراض الهيضة احياناً ولذلك ينبغي وقاية الاطفال من الاغذية غير اللبنة في الاشهر الاولى من عمرهم

ويجب ان لا يقم الرضيع الا بعد سنة من ولادته . واذا اتفق ان ذلك وقت التنين او فصل الصيف فيؤخر فطامه إلى وقت آخر

ولا ينبغي ان النظام يجب ان لا يكون دفعة واحدة بل تدريجياً فيعطى الطفل اولاً اللبن وما طبخ به ثم كمية من المرق مع اللبن ثم المرق فقط على شكل شرية خفيفة . وتوضع مراد الطعام في اماكن باردة حفظاً لها من الاختيار والتعفن ولا بد من تحضيرها يومياً واذا دعت الحال إلى ادوية نساوى بها الامراض المتقدمة الذكر فالطيب بدواوية بالزيت الحار والكريزوت لمنع التعفن وتترات الفضة والحامض الكلوريدريك او اللينيك وغير ذلك لمنع الاسهال حسب الاحوال بالتقدير والاشكال الطبية ولذا يجب على اهل الطفل ان يبادروا إلى استدعاء الطبيب

هذا وينبغي الاعتناء بتغذية الاطفال بعد النظام لاننا نجد كثيرين منهم يأكلون ما يستهوز بما يجدون امامهم من الطعام سواء كان في بيوت غيرهم وذلك في اوقات

غير معدودة ونراهم ايضا باكون اثمارا غير ناضجة ويكثرون من اكل الخبار والقشاء والحرش
والعجور والشمام والبطيخ والجميز وما شاكل ذلك . وغني عن البيان ان جميع هذه المواد عسر
الهضم والبعض منها مسهل يحدث منها قيء واسهال والتهاب معدي ومعوي حاد لا يخفى من
الخطر ولا سيما في فصل الصيف . وزد على ذلك شرب الماء الكثير ايام الحر فانه يضيف الهضم
لانه يمزج بالعصير المعدي المساعد على الهضم فيختفئ واذ كانت المياه غير نقية تصر بشاربها
فلذته الاسباب نجد انه يموت من الاطفال صيفا اكثر مما يموت من الشبان والكحول . فيجب
على الوالدين او قارب الاطفال والحالة هذه ان يهتموا باطفالهم من حيث المأكل والمشرب
فيطعمون الاطعمة المغذية السهلة الهضم في اوقات معلومة صباحا وظهرا ومساء . وكل ما
ياكلونه يجب ان يطبخ في آنية من فخار او نحاس نظيف مبيض او حديد مبيض وان لا
يترك الطبخ في الاواني النحاسية إلى اليوم التالي ولا يؤكل اذا حمض . وتتمتع الاطفال من
اكل الاثمار بكثرة ولا سيما زمن الرباء

وقد شأحدث اكثر من منهم ومن الشبان والشيوخ مصابين بالتهاب معدي معوي حاد
من اكلهم التواكه ورأيت ايضا هذه الامراض في الاطفال الذين يكثرون من اكل البندق
والفستق وما شاكلهما خصوصا وانهم يملونها بلا مضغ فقد شأهدتها في برازهم صحيحة
واما الماء فلا بد من ان يكون نقيا عذبا مرشحا والاولى ان يكون مغلي وقد دخله
الهواء بعد ذلك بنفريته من اثناء إلى آخر على بعد بين الاثنين . هذه هي التواعد التي
يجب اتباعها في اتمذية الاطفال حنظا على صحتهم لئلا يقعوا في امراض لا تحلوا من الخطر

جزائر اندمان وعوائد اهلها

لحضرة -رحس الهندي باصلي عطا الله

لا يخفى على من درس الجغرافية انه لا يعرف غير النزر اليسير عن جزائر اندمان واحوالها
الطبيعية والاجتماعية وقد رأيت ان اودع ما جمعت عن هذا الجزائر في مجلة المتكطف الغراء
التي امتازت بدقة باحثها وحسن مواضعها لعل فيه فائدة للقراء فاقول :

جزائر اندمان هي مجموع جزائر صغيرة في خليج بنغال في الاوقيانوس الهندي تمتد من
قرب بلاد اليبغو في الجنوب الغربي من الصين الهندية الى قرب جزيرة سومترا غربي شبه
جزيرة ملقا . طولها ٤٢٥ كيلومترا ومساحتها ٦٤٩٧ كيلومترا مربعا وهي متجهة من الشمال