



الفطام

الفطام هو تعويد الطفل هجر ثدي أمه أو مرضعته واعطائه لبناً خارجياً أو غذاءاً آخر غير اللبن . وتختلف السن التي يتبدى فيها الفطام باختلاف البلدان ، فقديمًا ، وحتى أواخر هذه أيضًا ، كان فطام الطفل يبدأ حينما يبلغ الثانية أو الثالثة من عمره ، ولا يزال يرى بعض الشعوب في أنحاء الشرق الأقصى ترك أطفالها يرضعون ثدي أمهاتهم حتى السنة الخامسة أو السادسة . وهناك أيضًا شعوب أخرى من الأسيكس يرضع أطفالها إلى السنة الثامنة أو العاشرة ، وغيرهم إلى السنة الخامسة عشرة ، لكن الآراء الحديثة والتجارب العديدة دللت على أن الطفل لا يستفيد فائدة ما من الرضاعة بعد الشهر التاسع من عمره ، بل بالعكس إذا استمررت على أرضائه لبن أمه بعد تلك السن ، فمن الجائر أن يصاب بالأنيميا نظرًا لعدم وجود مقدار الحديد الذي يحتاجه الطفل في لبن أمه . صحيح أن ثدي الأم أو المرضع يفرز اللبن كالعادة ، ولكن عناصره الغذائية تفقد ولا تعود تصلح للطفل .

ومن هذا كله نرى أن الحد الأمثل لارضاع الطفل هو الشهر التاسع من عمره — إذا كانت صحته جيدة . ومن الأطباء من يستحسن فطام الطفل في نهاية السنة الأولى من الرضاعة . وعلى كل حال لا يجوز فطام الطفل قبل نهاية الشهر التاسع لئلا يتعرض لأمراض شديدة سوف يأتي البحث عنها . والأوفق أن يكون الفطام تدريجيًا ويتبدى ، كما قلنا ، من الشهر التاسع ، فيعطى مرة أو مرتين في اليوم بعض الأطعمة المصنوعة باللبن أو إحدى المواد النشوية بدلًا من الرضعات الطبيعية أو الصناعية ، وبالتدريج تنقص وجبات الرضاعة الطبيعية ويستعاض عنها بالمساحيق النشوية : ككتفيل التمعح أو دقيق الأرز أو الخمير أو القردة أو البطاطس أو الأرز مطبوخة بالسكر أو عرق الأحماء أن يترك الطفل ثدي أمه من تلقاء نفسه بدون أن يشعر بتعب أو ارتباك ما في أمعائه . وفي ذلك الحين يكون ثدي الأم قد تعوّدًا ترك الرضاعة ، ويكون إفراز اللبن قد قلّ منه شيئًا فشيئًا .

وعنك أيضاً تعويد الطفل على التغذي بلبن البقر أو الجاموس أو غيرها ابتداءً من الشهر السادس من عمره حتى تألف معدته الرضاع الصناعي ، ولا ترتبك حالته الهضمية عند فصله عن ثدي أمه . فيعطى الطفل مثلاً وجبة من لب البقر أو الجاموس الخفيف بالماء المبرّد إلى درجة حرارة الجسم ، وذلك بدلاً من رضعة الثدي الطبيعي ، ويستمر على ذلك ثلاثة أو أربعة أيام ، ثم يعطى بعد ذلك وجبتين من الطعام الممّوس لبن أمه ، ويستمر على هذا المتوال في زيادة عدد الرضعات الصناعية وتقنين عدد الرضعات الطبيعية إلى أن يفصل الطفل عن ثدي أمه بتاتاً في نهاية الشهر التاسع .

وهنا يجدر بنا الجذر من القطام الصناعي ، إذ أن مثل هذا العمل حادث خطر عجز ومؤلم للطفل . فهو يرى نفسه بعد أن كان متمسكاً بثدي أمه وثديها بالأمس ، قد حُرم منه اليوم بدون إنذار أو ذنب فيثور ضد ذلك ويبكي ويرفض ما يُقدّم له من الأطعمة مهما كان نوعها وإن كان متعوداً أكلها من قبل ، وقد يثقيأها إذا أرغم على أكلها . ويستمر أحياناً في رفض الأكل حتى يضعف أو يمرض . وهذا ما يضر إلى اتباع نظام القطام التدريجي في كل الأحوال ولو كانت سن الطفل كبيرة ، ويُستحسن أن يخرج الطفل من البيت كثيراً حتى يتلهم عن أمه ومرضته .

والذي يجب ملاحظته هنا هو أن حرارة الصيف غالباً ما تمكّر أمراضاً للاطفال وتسبب اضطراباً في معداتهم ، ولهذا يقتضي تدارك هذه الحالة لئلا تؤدي إلى عواقب سيئة ، وعدم فطم الطفل في أشهر الصيف الشديدة الحرارة ، ذلك لأن اللبن يكون أكثر تعرضاً للتلوث بالجراثيم في هذا الفصل . كذلك عدم قطعه في أثناء بروز أية سن من أسنانه ، وخصوصاً إذا كان مصاباً بقي أو انفعال أو في دور النقاهة من أي مرض من الأمراض . وأحسن طريقة لذلك هو إلغاء كل طعام مدة يوم أو يومين في فصل الصيف ، فيقتصر فيهما على إعطاء الطفل حساء الخضر ، وتحضيرها يكون على الوجه التالي :

يؤخذ قدر ملقحة حساء من كل من العدس والذرة والقمح المجروشة ، والحبس والشعير المجروش ، ويُغلى كل ذلك في ثلاثة لترات ماء مدة ثلاث ساعات . ولما تنضج يصفى من هذا المغلي نحو ثلاث لترات وتُسلخ وتقدّم للاطفال .

ويمكن أيضاً أخذ ٦٠ غراماً من البطاطا ، و ٤٥ غراماً من الجزر و ١٥ غراماً من البينت و ٦ غرامات من القاصوليا و ٦ غرامات من الحبس اليابس ، وتغلي كلها مدة أربع ساعات في لتر من الماء ، ثم يصفى منها لتر من الحساء ويُسلخ . أما كمية الحساء الواجب إعطاؤها للطفل في كل وجبة فتعتمد بعمره وبحالته أمعائه — أي مقدار الارتياك الحاصل له . والعادة

أن يعطى صحنًا غير مملوء . أما إذا كان رضيعًا فيوضع له في مصاحته نحو ١٥٠ غرامًا كل ساعتين ونصف ساعة بدلاً من الرضعات الطبيعية . ولا يجب أن تحتفظ هذه الحساء أكثر من أربعة وعشرين ساعة ، وتعتبر هذه الحساء نفسها أحسن غذاء أيضاً للأمهات الحوامل المصابين بالجذري التيفي أو بالتهاب المعوي الحاد وغيره من الأمراض المعوية .

في الحالات المرجحة فصل النفل عن ثدي أمه في بعض الأحيان يُضطر إلى فصل الطفل فجأة عن ثدي أمه قبل انقضاء الشهر التاسع ، سواء كان لقلة مقدار لبنها ، أو لحفاؤه من ثديها ، أو بسبب التيب ، أو لضعف إعتريها في جسمها ، أو لاصابتها بمرض يمنعها عن إرضاءه ، أو أيضاً لوجود أسباب عائلية أو اجتماعية خاصة بالح . ففي هذه الحالات يُستعاض عن الارضاع الطبيعي بالارضاع الصناعي . وأحسن الألبان التي يتحللها الطفل بعد لبن أمه هو لبن البقرة الصحية ، ويأتي في الدرجة الثانية لبن الجاموس المخفف بالماء المغلي قبلاً — بعد تبريده إلى درجة حرارة الجسم ، وسواء كان هذا اللبن أو ذلك يجب تخفيفه قبل إعطائه للطفل ، وكما كانت نسبة الماء كثيرة في اللبن يقل احتمال إصابة الطفل بالارتباك الحضية ويحترس من إعطاء الطفل الأطعمة النشوية قبل بلوغه الشهر السادس من عمره ، لأنه لا يستطيع أن يرضعها معها يكن نوعها ، بل أنها تكون كالمسح لعدم تكون المادة التي تتحول النشا إلى سكر وتجعله صالحاً لهضم حتى ذلك التاريخ . فإن أربعة أخماس الاطفال الذين يتوفون في أشهر السنة الأولى بعد الولادة سبب موتهم الطام ، لأن الذين يربونهم يحسبونهم قادرين على هضم الأطعمة النباتية كالخبز والنشا لأنها إذا كانت لينة لا تحتاج إلى مضغ ، فلا يخلطون عليهم بها . وهذا خطأ ، فإن الطفل لا يستطيع أن يهضم المواد النشوية معها يكن نوعها . فإذا بلغ الشهر السادس فما فوق يجوز حينئذ أن يضاف إلى اللبن الذي يرضعه قليلاً من الأطعمة النشوية كالاراروط مطبوخاً بالسكر أو بمرق اللحم .

أما كيفية صنع الأغذية الصناعية فكما يلي : تضاف ملعقة صغيرة من أحد المساحيق النشوية التي أثبتنا على ذكرها إلى كمية من الماء البارد وتخرج به مزجاً جيداً ، ثم يكب هذا المزيج شيئاً فشيئاً في إناء يحتوي ١٢٠ أو ١٥٠ غراماً من اللبن المغلي ، ويغلى على النار مدة عشرة دقائق ، وفي خلالها يمحض بالملعقة ليتمزج جيداً ويضاف إليه قليل من الملح أو السكر . وبعد مدة قصيرة يضاف إليه قليل من الزبد ويتناوله الطفل بالملعقة . فإذا أصيب بفضاك مثلاً يعطى مسحوق الشعير . وإذا أصيب بسعال يعطى مسحوق الأرز . وإذا كان مصاباً بضعف البنية أو بفقر الدم يعطى مسحوق الخراطال (Ascorbic) . وتعني كل يعطى الطفل قبل بلوغه الشهر العاشر نوعاً واحداً من الأغذية النشوية ، وتشتأف الرضاعة من

الثدي أو من الممرض ، وتكون الفقرة بين الطعام التشوي ونوبة رضاعة الطفل كافية لتتمكن معدة الطفل فيها من الهضم .

وقد لوحظ أن الأطفال يميلون كثيراً إلى الاضمة المضبوخة بمحرق السكاكو ، لكن هذه كثيراً ما تسبب لهم أسساكا وتهيجاً ، فضلاً عن أنها تجعلهم يكرهون المساحيق الغذائية الأخرى نظراً إلى الفرق بين مذاق هذين النوعين من الاضمة .

ولما يبلغ الطفل الشهر الخامس عشر من عمره يستحسن تنويع طعامه ، فيعطى مثلاً خمس وجبات يومياً : ثلاث منها ٢٠٠ غرام من اللبن ، وبرة واحدة من الأوراق الخفيفة الخالية من الدمن (كل يوم نوع واحد) ، وبرة أيضاً بيضة واحدة مع البطاطا المسلوقة المدهوكة puree أو أحد الاطبايب كاللثا المحلى بالسكر ، أو (كريكة) مصنوعة باللبن والسكر .

وعند ما يبلغ الشهر الثامن عشر من عمره يعطى ٤ وجبات يومياً فقط في أوقات محدودة ، أي الساعة السابعة صباحاً ، والساعة الثانية عشرة ظهراً ، والرابعة عصره ، والسابعة مساءً . في الصباح مثلاً يأكل الخبز واللبن والبيض ، أو الخبز والزبد والمر . وفي الظهر يأكل لب الخبز مضموجاً بمرق اللحم ، والسمك والاورز والجبن الحلو والحضر والفواكه الناضجة والمطبوخة . وفي الأصيل الزبد والخبز والمر . وفي المساء الحساء والخبز واللبن وما يشبه ذلك من الطعام السخن .

وإذا جاع الطفل بين وجبة ووجبة يعطى كسرة خبز وكأساً من اللبن . ولا بد من تنويع الأكل كما قلنا ، وإلا طاعه الطفل كما يعافه البالغ .

فلانظام إذاً كما ترى أهمية كبرى من ناحية مستقبل الطفل خصوصاً وأن هذا يكون ممرضاً في خلافه لأغلب الاضطرابات المعوية المعوية التي تؤثر في حياته تأثيراً بالغاً ، وليست هذه الاضطرابات إلا نتيجة خطأ التغذية . وكما من الأغلاط تقع فيها غالباً الأمهات الشابات سواء وقت ارتضاع الطفل من الثدي ، أو وقت طعامه أيضاً ، لجهلهم بأنواع التغذية الصحيحة وتطبيقها وفقاً لحاجاته الصحية مما يؤدي نتيجة إلى إصابة الطفل بالقيء أو الاسهال أو التي أوقته الشهوة للطعام الخ . لذلك يجب أن نبحث عن الأخطاء الناتجة عن سوء تدبير الغذاء ولعمل على إزالتها ما أمكن - وهذا لا يتم إلا بإصلاح القانون الغذائي وتعيين مواعيد محدودة لطعام الطفل مع استعمال بعض الأدوية إذا اقتضت الحاجة إليها ، مع العلم أن هذه الأدوية ليست إلا كمساعد فقط بصورة مؤقتة لإعادة الشيء سريعاً إلى حالته الأولى ، لأن مفسوخها لا يزول إلا بالأعراض وليس بالسبب ، وبإزالة السبب يزول المسبب .

ومن هذا كله نذكر أهمية العناية بتنذية الطفل خلال مدة النظام واتباع القواعد الصحية في تغذيته وهذا أبداً بكثير من استعمال الأدوية لمعالجة ما ينتابه من الزرقة كانت الطفعية وغيرها فيما إذا لم يراعَ أي نظام في تغذيته وفي نوع الطعام الموافق لنسبة لسنه .

في عوارض النظام الباكر ^١ ويجدر بنا هنا قبل ختام هذا المبحث أن نأتي على ذكر بعض العوارض الناجمة عن النظام الباكر . وهذه العوارض تظهر في اليوم الخامس عشر إلى اليوم الخامس والعشرين بعد فصل الطفل الرضيع عن ثدي أمه ، وفي بعض الأحيان يكون ظهورها في اليوم الثاني أو الثالث الذي يستمر فيه عن لبن الأم بالبر الصناعي . في هذه الحالة الأخيرة يفقد الطفل من وزنه حوالي ٣٠٠ غرام أو أكثر من ذلك ، غير أن هذه الخسارة تكون وقتية ، والطفل لا يلبث أن يسترجع بعدها وزنه الأول . وبالعكس لما تبدو الأعراض متأخرة فالحالة تكون شديدة الخطورة وغالباً ما تؤدي إلى الوفاة . ويرجع عام إذا مضى اليوم الخامس والعشرون على النظام ولم يحدث في خلالها عارض لطفل ، فلا يبقى شيء من خطر عليه من هذه الناحية ، ويمكنه أن يتحمل بعدها الرضاع الصناعي براحة وسهولة .

وأهم العوارض التي تحدث على أثر النظام الباكر هو ، كما قلنا ، هبوط الوزن . ففي الحالات البسيطة يبقى عادة وزن الطفل على حاله مدة أسبوع واحد إلى أسبوعين . أما في الحالات الخطيرة فيعجز الطفل من وزنه في الأيام الثلاثة الأولى ٨٠٠ غرام تقريباً دون حصول أي اضطراب سريري أو معوي فيه . فالطفل الذي كنت تراهم حتى وقت ابتداء الارضاع الصناعي بقوة طروباً لعبوا ، ووزنه منتظم ، وينام ويهضم طعامه جيداً بدون تقيؤ أو قيئات ، وبرازهم طبيعياً لارائحة فيه — تراهم الآن يتبدل فجأة بين عشية وضحاها بدون سبب ظاهر ، فيضعف ويهزل ويفقد من وزنه ٥٠ ثم ٨٠ ثم ١٠٠ أو ٢٠٠ غرام فأكثر . وقد تبلغ هذه الخسارة من وزنه كيفو غراماً واحداً وأكثر أحياناً ، بتقدم الوقت . وفي تلك الأثناء تظهر عوارض أخرى فتكسب الحالة شكلاً خاصاً . وأهم هذه العوارض الضعف الذي يزداد يوماً بعد آخر بسرعة فائقة . وإذا نظرنا إلى الطفل نجد غائر العينين ومبتهره منظر شيخ هرم ، وطفته منكسر وجلده متحمر ولونه شاحب وأغشيته المخاطية باهتة ولسانه جاف وهيئته حزينة كالحة . فضلاً عن ذلك تراهم يعمل دائماً إلى التماس ويقعد شهوة الطعام ، وقد ترتفع الحمى فيه إلى ٣٨ و ٣٩ أو ٤٠ درجة مئوية ، وينتهي الأمر أخيراً بموته عاجلاً ، بعد أن يفقد ربع أو خمس وزنه . كل هذه الأعراض تحدث والطفل لا يصاب بأي اضطراب معوي أو قبيض ، ولا قيء ولا تبدل في حالة برازه .

لكن في كثير من الحالات لا ينتهي الأمر بالوفاة ، والطفل بعد أن يهبط وزن جسمه

كما قلنا لا يثبت أن يستعبد وزنه الأول شيئاً فشيئاً وتعود شهوته للتغاطم إلى حالها ، ويعتدو كله سهاً ، ويصدق نحوه تدريجاً إلى حالته الطبيعية وتزول بعدئذ الأعراض الأخرى .

فما السبب يا ترى الذي يؤدي إلى عوارض التغاطم هذه التي تظهر بدون اضطراب في الهضم ولا إقبض ولا قيحات ولا أي مرض آخر ؟ هذا ما لا يزال أمرده مجهولاً . والغالب أن حرمان الطفل من لبن أمه يحرمه بعض أنواع الفيتامينات اللازمة له ، ويؤدي ذلك زوال خطر الأعراض المنقولة بها سريعاً حينما يعود الطفل نفسه إلى ثدي أمه . ولا بد من التنويه هنا أيضاً وفي هذا الصدد بأن عوارض التغاطم الأنف ذكرها تزول تدريجاً ، بإعطاء الطفل في مدة الـ ٢٥ أو الـ ٣٠ يوماً التي تعقب التغاطم الباكر : ٥٠ إلى ١٢٠ غراماً يومياً من لبن أمه أو لبن امرأة أخرى صحيحة البنية .

المركرر عبره رزق

طبيب مستشفى البلاء وللأمانة بالقادر (المراق)

من أدب العرب

سياسة إنجلترا الخارجية

BRITISH FOREIGN POLICY. By Sir Edward Grigg.

M. P. Hutchinson. 7s. 6d.

كان سير إدوارد جريج مكرتيراً خاضاً لستر لويد جورج في خلال عامي ١٩٢١ و ١٩٢٢
فأعده ذلك إلى الوقوف على داخلية السياسة الإمبراطورية في أثناء ذلك الزمن الذي عدل
السياسة الأوربية بما جعلها مقبلة للحرب العالمية الثانية التي بدأت في ١٩٣٩

ونظريته التي يدور من حوله البحث في ذلك أن يكتب في قوله بأن الخطأ الأكبر الذي
ارتكبه الحلفاء في عهد السلام الأول (أي عقب الحرب العالمية الأولى) هو إزهاق فرنسا ،
كان هذا الإزهاق نتيجة لسوء تقدير المآل من ناحية بريطانيا وأولايات المتحدة من جهة ،
وإقصاء روسيا عن الميدان السياسي من أخرى .

وأخذت هذه النظرية بعض من محم مستهدياً بهذه النظرية الواقعية . جاء على أن لا تقبض
أفغان سياسة في تدعيم نظام السلام الجديد ، وأن تكون القاعدة التي تقوم عليها بريطانيا خاصة
والأمم المتحالفة عامة

ولا ريب في أن الشرق العربي بعد هذه الحرب وتكون جامعة الأمم العربية وفوز أكثر
شعوبه بنوع من الاستقلال السياسي ، ينبغي أن يوجه اهتمام أكثر إلى سياسة الأوربية ،
باعتبارها عملاً مؤثراً فيه ، نعم إذا سادها السلام وبالم إذا سيطرت أحواله . ولقد يأتي
يوم إذا ثبت اتجاهات السياسة الأوربية على ما يتبين ، أن تسمح حالاً لئلا في توجيه نواحي
منه ، في التوازي فوات العلاقة البائرة برفعية الشرق وقدمه سياسية واقتصادية .