

تغذية الطفل وفطامه

للدكتور مصطفى الديوانى

مدرس أمراض الأطفال بكافة الطب

إن المجهود الذى تبذله الأم أثناء الولادة اعظم حقا . وهى متى سمعت صرخة طفلها حمدت الله على أنها قد أدت رسالة الأمومة بسلام . وهى متى انتهت من ذلك الصراع الأبدى بين الأم وحشاشتها ، وهو الصراع الذى يبدأ عند ما يصبح الجنين ضغما ثقيلا على الأم ، فهى قد حملته تسعة أشهر بين نألم وتضجر ، وهو قد استمر العيش المسهل الهنىء يأتيه طعامه وشربه وأوكسجين تنفسه وهو قابع فى هدوء بين جبوب من المياه تحميه من صدمات العالم الخارجى . أقول متى انتهى الصراع ولذات الأم حينها ليلعب دوره على مسرح الحياة شعرت المسكينة بانتهاك فى القوى واستسلمت لنوم عميق قد يتراوح بين ١٢ و ١٥ ساعة تصحو بعده وقد انتعشت قواها نوعا ومالت إلى طفلها تهطيه نديها ليمتص منها ما أرسله الله له من رزق حلال . ولا عجب إذا نام الطفل أيضا طول هذه المدة على أثر المجهود الذى بذله فى سبيل الخروج إلى الدنيا .

واللبن الحقيق لا يفرز إلا فى اليوم الثالث أو الرابع . أما قبل ذلك فإن الأم تفرز من نديها سائلا اسمه " اللباء " أو " الكولوسترم " . وهو الغذاء الوحيد للطفل فى أيامه الأولى ويجب أن يرضعه بانتظام لأنه ذو قيمة غذائية وله خواص مهيئة فى الوقت نفسه تنبه أمعاء الطفل وتبدأ عادة التبرز . ولا يجوز إعطاء الطفل شيئا خلاف اللبنى خلال هذه المدة وإذا بكى يمكن إعطاؤه مقدارا من ماء البنسون أو الكراوية المحلى بالسكر وذلك عقب إعطائه اللبنى ليمتص ما فيه من غذاء . إذ من المعلوم أن تفرج الثديين وامتصاصهما أكبر منبه لإفراز اللبن .

وكثيرا ما تنتصح الحكيمه أو المولدة أو الجدة أو الحماة بإعطاء الطفل شرايا مسهلا مثل الشيكوريا أو زيت اللوز أو زيت الخروع . وأنا بدورى أنصح الأم بأن تتجنب كل هذا وترك الطبيعة تجرى مجراها .

ويجب أن يرضع الطفل من البداية كل ٣ ساعات ابتداء من الساعة السادسة صباحا إلى الساعة التاسعة مساء ، فىكون عدد الرضعات ستا . وتعطى الأم نديها الواحد بعد الآخر وتكون المدة لكل من الثديين خمس دقائق تزداد بعد اليوم الثالث أو الرابع عند ما يفرز اللبن

الحقيق إلى عشر دقائق لكل ثدى ، أما في الحالات التي يكون الإفراز فيها غزيرا فقد يمكن لثدى واحد أن يفرز من لتر إلى لتر ونصف من اللبن وهذا كاف لتغذية الطفل ، ويكتفى بثدى واحد لكل رضعة .

والحكمة في جعل الفترة بين الرضعات ثلاث ساعات هي أن معدة الطفل تهضم اللبن وتصير خالية بعد ساعتين ونصف ، لذلك يجب أن تتركها وقتا لنستريح قبل أن تبدأ في هضم الرضعة التالية .

ولا يرضع الطفل أثناء الليل إلا إذا كان مصابا بالضعف الخلقى ، أو ولدا ضعيفا . أما إذا كان صحيحا فإنه ينام ساعات الليل بدون رضاعة ، وإذا استيقظ وأخذ في البكاء فلا بأس من إسكاته بإعطائه قليلا من مغلى الينسون أو الكراوية الذى يستحسن أن يكون جاهزا في (زمزية) .

وكثيرا من الأمهات تأخذهن الشفقة على أطفالهن ، ويتركنهم نائمين إذا حل موعد الرضاعة ، لاعتقادهن أن النوم يفيدهم أكثر من الغذاء وهذا زعم خاطئ بطبيعة الحال إذ يجب على الأم أن توقظ طفلها بلطف كلما حان الميعاد وبذلك يعتاد الاستيقاظ بانتظام من تلقاء نفسه ، وإذا نام أثناء الرضاعة فعلى الأم تنبيهه بأن تداعب خده أو ذقنه بلطف .

وهناك احتياطات يجب أن تأخذها الأم عقب الرضاعة حتى تمنع القيء الذى كثيرا ما يحدث في الأطفال . أولا أن تحملها عموديا على كتفها أو تجلسه على ركبتيها وترتب على ظهره برفق حتى يتجشأ (يتكرع) . وثالثا ألا تهزه (تهشكه) بل ترضعه برفق في سريره . وكثيرا ما يكون هن الطفل وتدليله عقب الرضاعة سببا في مرض مستعص لا يزول إلا باكتشاف السبب والعمل على تجنبه .

موانع الرضاعة واختيار الموضع :

إن لبن الثدي أصلح غذاء للطفل الرضيع وهو رزق حلال أرسله الله ، وهو وديعة في عنق الأم نحو طفلها ، فيجب عليها أن ترضعه إياه ، ولا يمنعها من ذلك إلا إصابتها بمرض معد كالسل الرئوى أو بإحدى الأمراض المعدية الحادة كالتييفود والدفتريا والالتهاب الرئوى ، أو أن تكون مصابة بمرض يقلل من قواها الحيوية فلا تقوى على إفراز اللبن كالسرطان وحالات فقر الدم الشديد والبول السكرى وأمراض الكبد والكلى المزمنة . أو أن يكون في وجود طفلها خطر على حياته كأن تكون مصابة بالصرع أو المسترأيا أو الجنون ففى مثل هذه الحالات يجب الاستعانة بموضع ، ويلاحظ في انتخابها بوجه عام أن تكون خالية من الأمراض المعدية والرمم الحبيبي والسل والزهرى والسلان ، وأن يكون سنها بين ٢٠ و ٣٠ سنة ، وألا يزيد الفرق بين عمر الطفل وعمر لبن الموضع عن ثلاثة إلى ستة شهور .

وأضبط نياس لصلاحية الموضع هو طفلها الذى كانت ترضعه . فإذا كان حيا وجب فحصه لمعرفة حالته الصحية . وإلا فالتياس الصحيح لصلاحية الموضع أن يكون بتجربتها وملاحظة وزن الطفل الذى تقوم بارضاعه بعد أسبوع فإذا زاد وزنه ١٥٠ جراما دل ذلك على صلاحية الموضع . أما فحص اللبن كيميائيا فليس له قيمة حقيقية إذ المعروف أن تركيب لبن الثدي لا يتغير ، وإن الذى يتغير هو الكمية وهذه قد يطرأ عليها تغييرات كثيرة من يوم لآخر وحتى فى اليوم الواحد .

وإذا لم يتيسر الحصول على مرضعة أمكن استئصال لبن الجاموس أو البقر سواء الطازج (اللبن الحليب) أو المجفف (لبن العلب) ويخفف اللبن الحليب فى الستة الشهور الأولى الى النصف ومن الشهر السابع الى التاسع يضاف اليه ماء بنسبة الثلث فقط ، أما بعد الشهر التاسع فيمكن للطفل أن يأخذ اللبن الحليب كما هو بدون تخفيف .

هل يمكن للأم الحامل أن ترضع طفلها :

هناك اعتقاد خاطئ شائع وهو أن لبن الأم الحامل يقل أو يخف أو يصبح ساما للطفل . والواقع غير ذلك ، إذ أن الأم الحامل يمكنها الاستمرار فى إرضاع طفلها لغاية الشهر السادس أو السابع ما دامت صحتها وصحة طفلها جيدتين وإذا كان الطفل ضعيفا أو الجوا حارا فيجب الاستمرار فى الرضاعة الى أقصى حد ممكن ما دامت حالة الطفل ونموه وصحة والدته تشجع على ذلك . أما إذا كانت الأم ضعيفة ولبنها غير كاف لتغذية الطفل فيمكن بدء الفطام فى الشهر الرابع أو الخامس .

الفطام :

الفطام على نوعين مبكر وهو الذى يلجأ اليه إذا أصيبت الأم بأحد الأمراض الحادة المعدية كالتييفود والالتهاب الرئوى وحى النفاس أو الأمراض المزمنة المنهكة كالسل وفقر الدم الشديد وأمراض القلب والكلى ... الخ وفطام طبيعى وهو الذى يتم فى نهاية الستة الأولى من عمر الطفل . ويجب ألا يتم فى شهور الصيف ولو اقتضى ذلك مدة الرضاعة الى الشهر الخامس عشر أو السادس عشر ، كذلك يجب تجنبه إذا أصيب الطفل بأمراض الجهاز الهضمى كالقيء والإسهال ، أو إذا كان فى دور النقاهة من أى مرض من الأمراض .

ويجب أن يكون الفطام تدريجيا حتى إذا كانت من الطفل كبيرا . وفى العادة يبدأ باستبدال رضعه من لبن الأم حوالى الشهر السابع بمهلبية تعمل من ملء فجانين قهوة لبنا حليا ومثلهما ماء ، ومعلقة كبيرة من الأرز المدقوق ومطقتين صغيرتين من السكر ، ويغلى جيدا على النار ويعطى للطفل بالمعلقة . وقد رفض الطفل فى أول الأمر أى طعام غير سائل

وفي مثل هذه الحالة تعمل المهلبية خفيفة بحيث يسهل إعطاؤها في زجاجة الرضاعة ، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الأرز المدقوق الى اللبن ، ثم تزداد تخافتها تدريجيا .

وفي الشهر الثامن تستبدل رضعة أخرى بحساء (شوربة) خضروات تعمل بغلي وهرس بعض الخضروات والبقول كالبطاطس والكوسة والبسلة والعدس والسبانخ لمدة ساعتين ثم يصفى المغلى فى منخل سلك رفيع وتعطى الشوربة للطفل بملح الطعام أو السكر حسب رغبته . وبعد ذلك تستبدل كل أسبوع أو ثلاثة رضعة بتنذية صناعية كاللبن الحليب المخفف بمقدار الثلث بماء الكراوية أو الينسون أو بناء الحلبة . وفى الوقت نفسه تدخل عناصر جديدة فى غذاء الطفل . ففى الشهر العاشر يمكن إعطاء الطفل صفار بيضة يوما بعد يوم مع تغذية الصباح ، وكذلك البطاطس المذحوك (بوريه) والفاكهة الناضجة مثل الموز والكمثرى وفى الشهر الثانى عشر يمكن إضافة الأرز أو الشعيرة فى حساء الخضروات وتعطى كبد الطيور بعد دهكها . وفى أوائل السنة الثانية (أى من الشهر الثالث عشر الى الخامس عشر) يعطى الطفل السمك المسلوق واللحوم والمخ المسلوق وتكون فى أول الأمر مفرومة أو مقطعة قطعاً صغيرة وتزداد الفترة بين الأكلات الى أربع ساعات ابتداء من الشهر العاشر من سن الطفل فيكون بذلك عدد الأكلات خمساً بدل ست . ثم ينقص الى أربع فى آخر العام الأول . ويحدث كثيراً أن يشاب الطفل فى مبدأ الفطام بمغص أوقىء أو إسهال نتيجة الإكثار من المواد النشوية كالأرز والمهلبية والشعيرة والمكروبة والبطاطس فعلى الأم ألا تسمح لطفلها الا بقدر معتدل منها .

ولكى ينفر الطفل من الشدى فى أيام الفطام يمكن وضع مادة مرة على الحلمة مثل الصبر أو المر أو الكينا ونخرج الطفل كثيراً من المنزل حتى نلنيه عن أمه ومرضعته .

نماذج الأغذية للأطفال

من الشهر العاشر إلى الثانى عشر :

الساعة ٦ صباحاً : رضاعة من الأم أو لبن مخفف بمقدار النصف ماء الكراوية أو الشاى الخفيف .

الساعة ١٠ صباحاً : مهلية :

الساعة ٢ بعد الظهر : شوربة خضروات مخينة ، بطاطس بوريه ، فاكهة ناضجة مثل الموز والكمثرى الطرية أو التفاح المطبوخ .

الساعة ٦ مساءً : مهلية ثم قطعة من البسكويت أو التوست .

الساعة ١٠ مساءً : رضاعة من الأم (يستغنى عنها تدريجيا) .

من الشهر الثالث عشر إلى الثامن عشر :

عند الاستيقاظ : ملء معقعة حلو من عصير الفواكه وقطعة من البسكويت .
الساعة ٨ صباحا : قولى مدمس مقشور ومدهوك بالزبدة . صفار بيضة يوم بعد يوم
(فى الشتاء فقط) شاي ولبن ملء (كوب) . جبن حلو أو قطعة من البسكويت عليها قليل
من الزبدة والعسل أو المربي .

الساعة ١٢ ظهرا : شوربة خضروات متخنة بالأرز أو الشعيرة أو المكرونة ، كبدة
طيور أو مخ أو سمك أو لحوم بيضاء أو حراء مفرومة (حسب سن الطفل) خضارات
مدهوكة (بوريه) كالبطاطس والبسلة والقلناس واللوبيا . فاكهة ناضجة كالموز أو الكثرى
أو الفاح المطبوخ .

الساعة ٤ مساء : فى الشتاء يعطى لبن أو مهلبية وقطعة من البسكويت ومربي وموز وفى الصيف
يستغنى بقدر الإمكان عن اللبن .

الساعة ٨ مساء : مثل الساعة ١٢ ظهرا ماعدا اللحوم فانها تعطى مرة واحدة
فى اليوم .

مسموحات وممنوعات :

الحلوى والمسكرات كالشكولاتة والكراملة — يسمح بإعطائها فقط بعد الأكل لأنها
تفسد الشهية إذا أخذت قبل الأكل بقليل .
اللبن الزبادى — يستحسن تجنبه كغذاء للأطفال لأن طريقة تحضيره تجعله عرضة
للتلوث بالجراثيم التى قد تسبب أمراضا خطيرة .

مأكولات محترمة :

المخللات بأنواعها ، الفسيخ ، اللعوم والأسماك المقددة والمحفوزة فى العلب ، الجبن
المحفوزة والمالحة ، البهارات بأنواعها ومن التوابل الممنوعة : البلح والخيار ما

دكتور

مصطفى الديوانى