

فى سبيل العناية بالطفل

بقلم الأستاذ رشاد محجوب

تبدأ حياة الطفل الحقيقية بابتداء مدة الحمل، إذ أن أقل تأثير فى صحة الأم يؤثر فى صحة جنينها . ومما يؤسف له أن كثيرا من الحوامل لا يعنين بصحتهن بل كثيرا ما يؤذين أجسامهن باتباع بعض العادات الفسادة وجريهن على غير نظام فى الطعام والشراب والملبس والسكن . وفى ذلك إضرار بالغ بصحة الأم وصحة الجنين الذى تحمله فى أحشائها فيولد ضعيفا سقيا مستعدا لكثير من الأمراض التى تعوق نموه وتسبب له ولأمه صنوف الآلام ، وتجعل حياة الطفولة قطعة من العذاب . لذلك كان من الواجب أن تتعاون القوى على العناية بأمر الطفل وعلى تهيئة الأسباب والعوامل التى تساعد على تكوين الأطفال تكوينا صحيحا سليما .

فيجب أن تقدم للحامل من الإرشادات الصحية والحلقية ما يساعدها على القيام بواجبها نحو جنينها وطفلها ، وعليها أن تستمع لهذه النصائح وأن تعمل بها حتى لا تشقى بطفلها ولا يشقى بها بل حتى يسعد كل بكل ويسعد الوطن بسعادة الجميع .

: فيا أيها الأم الحامل ليكن طعامك مدة الحمل بسيطا فى نوعه وعناصره ومغذيا فى الوقت نفسه ولا تتناولى اللحم فى اليوم أكثر من مرة، وأكثرى من أكل الخضضر واللبن والحب والزبدة والفواكه و" العاشورة " و " الفتة " على أن يكون ذلك كله بمقدار لا يضايق معدتك خصوصا فى الأشهر الأخيرة، وخذى الأسوة الحسنة من رسول الله صلى الله عليه وسلم حين يقول : " نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع " واجعلى هذا فى أيام الحمل على الأقل دستورا تتبعينه ففيه كل الخير لك ولجنينك .

أما الماء فاشربى منه ما شئت بين الأكالات واجتنبى المنبهات كالشاي والقهوة ولك فى الكاكاو غنى عنهما .

وأحذرى كل ما يؤدى إلى الامساك فإنه مفسدة للصحة ومضرة للجنين واجتنبى فى نفس الوقف تعاطى المسهلات، كزيت الخروع والملح الانجائزى، وأنت إذا أحسنت نظام التغذية وانتقيت من الأطعمة ما سبق الكلام عنه أمنت شر الامساك واكتفيت بمؤونة العلاج .

وعرضى نفسك لأشعة الشمس القليلة الحرارة التى تنشط دورة الدم ، وذلك بالخروج إلى الجهات الخلوية صباحا بشرط ألا تبهدى جسمك .

حافظى على نظافة مسكك دائما ، ولا تنامى إلا فى غرفة صحية تتخللها الشمس والهواء ، واغتسلى بالماء الدافئ يوميا إن أمكن وإلا فرتين فى الأسبوع على الأقل، واعتنى بالنظافة

وكونى حامتيهما في الشهر الثالث إن كانتا سطحيتين ، حتى يستطيع الطفل الرضاعة منهما بسهولة ، وحذار من استعمال الملابس الضيقة التي تضغط على الثديين .

نظفي أسنانك ، بعد كل أكلة وإذا أحسست بالحم فيها أو في اللثة فأسرعي إلى معالجتها قبل الوضع بمدة طويلة ، ولا خير في إبقاء الاضرار المريضة والاكتفاء بمعالجتها أو حشوها ، بل ينبغي خلعها حتى يكون المضغ سهلا والطعام سائغا ، وحتى لا تكونى عرضة للأمراض مفاجئة غير مأمونة العواقب ، وربما كانت سببا في انتقال الميكروبات بواسطة الدم إلى الرحم ، فتتسبب عن ذلك حمى نفاسية تجعل حياتك في خطر .

استعملى الملابس الواسعة الخفيفة بقدر الامكان ، واجتنبي كل ما من شأنه أن يضغط على الصدر والبطن والساقين من الأحزمة والملابس الضيقة ، حذار من لبس الحذاء ذى الكعب العالي ففيه كل الضرر .

هذا بعض ما يجب على السيدة الحامل أن تعنى به مدة الحمل من وسائل المحافظة على صحتها وصحة جنينها .

فاذا ما ولد الطفل تضاعف الواجب واشتدت الحاجة الى العناية بالطفل والسهر على تنشئته تنشئة صالحة ولكننا مع الأسف كثيرا ما نرى الأم تهمل طفلها اهمالا يعرضه للعلل والأمراض التي ربما أودت بحياته وهو في مهده فيذهب ضحية جهل الأم وتقصيرها .

نرى الأم الجاهلة ترضع طفلها في أوقات غير منتظمة وتعطيه بلحارتها المريضة لترضعه . وتركه فريسة للذباب الذى يحمل كل أنواع الميكروبات وتركه على الأرض معرضا للعوارض الجوية من حر وبرد ، وهى تحمله على يديها بطريقة سيئة كأن تدع ظهره مقوسا وهذه حال قد تلازمه مع نمو جسمه ومنه . وإذا شب قليلا فانها تتركه ياعب بالتراب والقاذورات وتلصق غسل وجهه وجسمه أيا ما أو أسابيع ، فاذا لحقه المرض من أثر هذا الاهمال بدأت تعالجه لا بواسطة الطبيب بل بالوصفات البلدية من بخور وزيارة قبور ومشايخ . وهى بهذا تعرضه لعدوى مرض جديد أو حمل العدوى الى أطفال آخرين جاءت بهم أمهاتهم الجاهلات الى قبور الأولياء ليشفوا من أمراضهم على زعمهم وليصابوا بأمراض أخرى في الحقيقة والواقع .



إن علماء النفس قسموا الطفولة الى ثلاثة أدوار ، لكل دور منها واجبات خاصة يجب القيام بها نحو الطفل لكي نسلك في تربيته الطريق الذى ينتج أحسن النتائج :

(١) الدور الأول ويسمى دور الغريزة — ويستغرق هذا الدور السنتين الأوليين من

حياة الطفل ، فكل ما يفعله الطفل في هذه المدة يكون بدافع غريزته لانه نتيجة تعليم أو تهذيب .

ويضربون لذلك مثلاً: بكاء الرضيع إذا تألم أوجاعاً ، واعتياده مص اللبن من ثدى أمه من اليوم الأول لولادته . من علمه هذا ؟ لا شيء إلا الفريزة .

(ب) الدور الثاني ويسمى دور التقليد أو المحاكاة — ويستغرق هذا الدور السنتين

الثالثة والرابعة ، وفيهما يأخذ الطفل في تقليد أمه وأبيه ومن يعيش معهما ، ففي الكلام مثلاً يبدأ بترديد ما يسمعه من ألفاظهم ترديداً ماذجاً ناقصاً بالطبع ، فيخرج من الكلمة بعض حروفها أو أكثرها ، ولا يزال يرقى في هذا التقليد حتى ينطق بالألفاظ على صحتها . وهكذا يجرى على تقليد الأبوين والعشيرة في معيشتهم وعاداتهم وجميع أحوالهم .

(ج) الدور الثالث ويسمى دور الابتكار — ويبدأ هذا الدور في أواخر السنة الرابعة

من حياة الطفل ، وفيه يتحايل الطفل على فعل شيء ما معتمداً على ذكائه الشخصي فقط دون الاعتماد على ذويه ، فمثلاً يمكنه أن يصل إلى تنافذة موضوعة على منضدة عالية بأن يصعد على كرسي أو يدفعها بعضاً لتسقط على الأرض وبذلك يصل إليها دون أن يلجئ إلى أمه كما كان يفعل قبلاً . . . وهكذا .

وبهنا هذا العهد من حياة الطفل بأدواره الثلاثة ، من خضوع لفرائز ولدت معه ، إلى تقليد من حوله ، ثم إلى المحاولة والابتكار وتأدية بعض الأعمال بنفسه .

أجل ، بهنا هذا العهد الذي لا يعرف الطفل فيه غير أمه ، ففي السنتين الأوليين تكون الأم هي كل شيء للطفل فيجد عندها غذاءه إذا جاع ، وشرابه إذا عطش ، وراحته إذا تعب ، وألمها وحدها يلجئ إذا ما شعر بالألم أو أحس بالخوف ، ولديها وحدها يجد الراحة والطمانينة والإيثار .

والأم هي المسؤولة وحدها عن الطفل في هاتين السنتين ، فينبغي للأم أن تعنى بتربية طفلها من يوم مولده وإنما أعنى بالتربية هنا تنظيم حياته وتعويد العادات الحسنة ، إذ الطفل حتى في عهد الرضاعة يمكن أن يكتسب مختلف العادات ، والطفل وما عودته عليه في صغره فالعادات التي تتطبع في هذه السن هي الأساس الذي يبنى عليه المستقبل .

فلتأخذ الأم وليدها بمواعيد منظمة محدودة لإرضاعه ، فلا ترضعه كلما بكى أو صاح وطلبها أن تعنى كل العناية بنظافته فتفضل جسمه كل يوم بالماء الفاتر وتغير ملابسه كل يوم وتجتهد في استمرار تعريضه للهواء الطلق ، حتى يشب صحيح الجسم ، صحيح العقل ، وعليها كذلك أن تعنى بطعامه وشرابه وبنقاء الهواء في غرفته ، وأن تقتصد من التأنق الذي يصير فيما بعد ترفيهاً وتديلاً وإسرافاً ، وأن تطبعه ما استطاعت ، على الحشونة والقوة ، وتعوده النظام في نومه واستيقاظه ومواعيد أكله وشرابه واستحمامه ورياضته ، وما إلى ذلك .

أيتها الأم :

لا ترقدى رضيعك على هيئة غير مريحة ، فان ذلك يسبب له عاهات مستدينة ،
كتقوس الظهر ، وضعف الرئتين بل احرصى عند نومه على أن يكون جسمه مستويا
وظهره معتدلا ليستطيع أن يتنفس بسهولة فتقوى رثاه ويصبح أقل تعرضا للأمراض .

هذا طفل بلغ من العمر سنة كاملة ، ولم يزد وزنه على ثلاثة كيلو جرامات وما ذاك
إلا لأن أمه أخطأت نظام تغذيته وأهملت شأنه .

وهذا طفل عمره سنة وزنه سبعة كيلو جرامات ولكنه مصاب بمرض الكساح وذلك
أيضا راجع إلى سوء التغذية وفساد التربية وترك حياة الطفل فوضى إلى حد يجرمه في كثير
من الأحيان من النور والشمس والهواء .

وهذا طفل أكثر أمه من اطعامه ظنا منها أن كثرة الغذاء تفيده وتقويه !! عمره
سنة ووزنه ١٤ كيلو جراما ولا يمكنه أن يقيم عوده ويقف وقفة الانسان القوي البدن
بل يحتاج الى من يساعده ويقيمه . بعكس الطفل الكامل النمو ، الصحيح الجسم ، الذي
أحسن أمه العناية بنظامه ونظافته ، فهذا يشب على قدميه في العام الأول من حياته دون
مساعدة وقد يكون وزنه أقل من وزن الأول العاجز السقيم .

أيتها الأم :

لا تثقل جيب طفلك بالملابس الكثيرة التي تمنعه من الحركة فان الحركة من أهم وسائل
الصحة ، واركبه يلعب ولكن راقبيه والحظيه دائما بعين عنايتك ، واجتهدى أن يكون
في ألعابه بعض الحركات الرياضية التي تقوى جسمه ، وتقيم عوده .

فاذا مرت السنتان الأوليان ابتداء الطفل في دور التقليد وهو مستهل التربية والتهديب .
إن تقليد الطفل لغيره يشمل تقليد الطيب والردئ من العادات . فأرى هنا أن المسئولية
الملقاة على عاتق الوالدين عظيمة ، والطفل في هذا الوقت كالعجينة اللينة في يد الانسان
يمكنه أن يصورها كيفما شاء — فالطفل يقلد ما أمامه تقليدا أعمى حسنا كان أو سيئا
فالكذب والسباب وخش القول ، وغير ذلك من العادات السيئة يتلقنها الطفل ممن هم حوله
بطريق التقليد ، كما يعتاد قول الصدق وأدب الحديث من عبارات التحية ، وجل الشكر ،
وموى هذا وذلك من الخلال المحموده إذا كان يعيش في وسط مهذب .

ولمكافحة عدوى التقليد السيئ ، يجب على الأم المهذبة أن تمنع طفلها من الاختلاط
بالأطفال السيئ التربية وألا تتركه في أيدي الخدم فيتعلم منهم الكثير من العادات المستهجنة .

”أنا أحبكم أكثر من أخيك — أخوك بطل — كل هذه القطعة ولا تخبر أخاك بها أو أختها عنه“ هذا درس من دروس الآباء للأبناء . يتعود الطفل من منذ نعومة أظفاره الخبث والأنانية ، وينغمس في نفسه الحسد والغيرة حتى من إخوته وعشيرته الأقربين . وليحجم الآباء والأمهات والأهل عن المزاح الجريء أمام الأطفال ، وليكونوا على الدوام نموذجاً حسناً لهم ، خصوصاً في هذا الدور من أدوار حياتهم دور التقليد والمحاكاة .

أذكروا أن الأسرة هي المدرسة الأولى للطفل وأن للطفل ذاكرة كالمرأة ينعكس فيها كل ما يراه وينطبع أثره في نفسه ويلزمه إذا أصبح شاباً ، ثم استوى رجلاً .
فالأمر إذا شريكة المدرسة في التربية وهي نعم العون لها إذا كانت صالحة ، والأسرة في أغلب الأحيان هي المنبت الذي تنبت وترعرع فيه أرواح عظماء الرجال ، ولكن ما أكثر ما يهمل الوالد أمر أطفاله فقد ذكر ”هربرت سبنسر“ في كتابه ”التربية“ أن قروياً كان يزور الاضطرب كل يوم مرة ليتفقد خذاء الخيل والكلاب والخنازير ولا يتبعد أبداً إلى غرفة أطفاله ليرى ما ذا يأكلون وكيف يعيشون ، ولو نظرنا إلى ما يجري حولنا من الأمور لماننا أن نرى كلام سبنسر لا يزال يصح علينا .

وإذا كان على الأمهات واجبات نحو الأطفال فعلى الآباء مثل هذه الواجبات — عليهم أن يشاركوا أزواجهم في التربية وفي العناية بأطفالهم لكي يشعروا بما تعانيه الأمهات من متاعب تربية الأطفال ففي ذلك تخفيف عنهن ومعاونة على أداء مهمة هي من أشق المهمات وأنبلها وتشجعهن على الصبر والاحتمال فلا ييغضن الحمل والولادة ولا يعمان على التخلص من الحمل أو على إسقاط الجنين كما تفعل الكثيرات منهن وقد تذهب حياتهن ضحية هذه المحاولات .

أيها الآباء وأيتها الأمهات :

إن هذا الطفل الذي بين أحضانكم ، لا يبقى أبد الدهر طفلاً ، بل هو سر الوجود يذاع عنكم وصفحة الحياة تنشر بأيديكم .

ليست هذه القطعة المتحركة من اللحم واللحمة ، بل هو العالم فانظروا كيف تريدون أن يكون .
ليس ذلك الدارج بين عينيكم ، بالشئ الذي لا يؤبه له ، بل هو خبيثة الدهر وسره ، وربما ضمت طيات ثوبه على رجل الدنيا وواحداه ، ورحم الله شوقي إذ يقول :

رب طفل أزرى البؤس به فيه كثر خبا الغيب ثمين
وزرى الشكل أعمى في الصبي بين برديه المعرى المبين

رشاد محجوب

لسانيه رماجيستري في الفلسفة والاجتماع