الباب الثاني

فى حفظ صحة الطفل

الدرس الاول

صفات الطفولة

الطفل وان يكن صورة مصغرة للبالغ سن الرشد من حيث تكوينه وتركيب أعضائه الا انه يختلف عنه من بعض الوجوه في أمور حيوية يجب على المربية معرفتها عند تطبيق قواعد الصحة العمومية على هذا المخلوق الضعيف الذى يولد ولم يستكمل قواه العقلية والبدنية حتى يقاوم بنفسه العوامل الطبيعية ويدفع ضررها عنه ومما يذكر من هذه الامور :—

الحجم ـ ونسبته لحجم البالغ سن الرشد لاتحتاج لبيان وهو أكبر دليل على مقدار مايحتاج الطفل من غذاء وهواء ولباس وغيره كذلك حجم كل عضو على حدة أعظم مرشد لمقدار العمل الذي يمكن تأديته فالمعدة مثلا التي لايتجاوز

حجمها قدر الاقيـة الواحدة من السوائل عند الولادة و ٤ أقيات عنـد مايبلغ من العمر ٣ أشهر و ٦ أقيات عند مايبلغ ٦ أشهر و ٩ أقيات عند مايبلغ سنة كاملة لاتسع مقداراً من الاغذية بل لايجب أن يوضع فيها الا بقـدر سعتها في كل وقت من الاوقات وعلى هذا القياس يعرف عمل كل عضو وما يمكن أن يلقى عليه من المجهود .

وزن الطفل - يزن الطفل عند ولادته سـبعة أرطال تقريبا ثم ينقص وزنه في الثلاثة أيام الاولى ٢٠٠ جم تدريجاً بسبب انفصال الحبل السري والتحام أثر الجرح الذي يحدث نوعاً خفيفاً من الحمى فيزيد الاحتراق وبعد ذلك يسترجع الطفل مانقصه من الوزن في مدة أربعة أو خمسة أيام حتى اذا ماجاء اليوم السابع صار وزنه كما كان في اليوم الاول أي سبعة أرطال تقريبا ولوزن الطفل أهمية كبيرة لانه أحسن مقياس لمعرفة حالته الصحية والطفل عادة يزداد يومياً باضطراد مدة السنة الاولى فاذا اختل وزنه يوما من الايام كان دليـلا على سوء التغذية أو قلتها أو على وجود مرض من الامراض

صلابة أعضاء الطفل ونسبة درجتها في الطفل للبالغ سن الرشد كنسبة غصن الشجرة لجزعها وهذا مايدعو الى معاملة الطفل بكل رفق واستعمال وسائط خاصة في تربيته والعناية بصحته ومعالجة أمراضه .

مرونة المادة المركبة منها الاعضاء ودرجتها في الطفل أعظم مما في البالغ سن الرشد وهي السبب الاكبر في سرعة تمدد الاوعية الدموية وانكماشها من المؤثرات المختلفة وفي تهيج المجموع العصبي من العوامل المتنوعة وعليه تجد ان الامراض الالتهابية والامراض العصبية تظهر بشدة زائدة في الطفل من عوامل قد لا يكون لها أدنى تأثير في البالغ سن الرشد مثال ذلك الامراض الجلدية التي يكون سببها مجرد احتكاك الملابس أو تجمع الافرازات الجلدية أو أمراض المعدة والامعاء الناشئة من تناول غذاء عسر الهضم أو التشنجات العصبية التي تصيب الطفل على أثر البكاء فهذه العوامل التي تحدث عوارض بسيطة أو لا تحدث عوارض بالمرة عند البالغ سن الرشد قد تكون من الاسباب المهلكة للطفل اذا لم يتدارك أمرها

درجة مقاومة الامراض في الطفل ضعيفة جدا نظراً للعوامل المتقدمة وعدم توفر الوسائط الفعالة في الاعضاء والمواد التي تتولد في الدم من الاصابات المتكررة وغيرها مما هو معلوم للاطباء وذلك يدعو لشدة الاحتراس على الطفل وابعاده عن الامراض واتخاذ ما يمكن عمله من وسائل الوقاية ونخص بالذكر الوقاية من مرض الجدري باجراء عملية التطعيم الخ

الدرس الثاني

تابع صفات الطفولة

أجهزة الجسم ووظائفها

الجهاز الهضمي ـ اللعاب يكون قليلا في الايام الاولى بحيث لا يكفي الا لحفظ نداوة الغشاء المخاطي للفم فقط ولذلك تجد اللسان مغطى بطبقة بيضاء بدون انحراف في الصحة . ويزداد اللعاب عند ما يبلغ الطفل من العمر ٣ أو ٤ أشهر فيسيل من فمه ويقطر على ملابسه فيلوثها كما هو معلوم وليس لازدياد هذا الافراز صلة بعملية التسنين الطبيعية التي تبتدىء في الشهر السادس أو السابع

أما العصير المعدي وعصير البانكرياس وعصير الامعاء ففعلها ضعيف وخصوصا عصير البانكرياس الذي لا يبلغ شأوه الا بعد أن يبلغ الطفل من العمر سنة كامله وهذا مع عدم وجود الاسنان يفسر ضرورة الا كتفاء باللبن لتغذية الطفل الصغير

أما براز الطفل في اليوم الاول والثاني فعبارة عن مادة عديمة الرائحة لونها أخضر ضارب الى السواد وهي تتكون في الامعاء والطفل في بطن أمه من المخاط الممزوج بقشور خلايا الامعاء ومادة الصفراء . وبعد اليوم الثاني أي بعد توفر لبن الرضاعة في ثدي الام يتغير لون البراز ويصير أصفر رائق الا انه يبقى مائيا خفيف الرائحة طالما يتغذى باللبن وحده وهو يكتسب صلابة عند ما يتغذى بالمواد النشوية وغيرها ويتبرز الطفل في الايام الاولى من مرتين الى أربع مرات في الاربعة وعشرين ساعة ثم بعد ذلك من مرة الى ثلاث مرات ولكن الزيادة والنقصان لا يدلان على انحراف في الصحة الا اذا تغير لون البراز وتغيرت رائحته الطبيعية

أو احتوى على مواد غذائية غير مهضومة كقطع بيضاء من اللبن المنعقد أو غيرها

الجهاز الدوري — يختلف في الجنين بسبب اتصاله بالدورة الدموية للام وعدم اشتغال الرئتين ولكن متى ولد الطفل وانقطع الحبل السري المشتمل على الاوعية الموصلة لدورة الأم الدموية وانفتح المنسوج الرئوي وتكونت الدورة الرئوية اصبح الجهاز في الطفل مماثلا لنظيره في البالغ سن الرشد

اما عدد النبض في المولود فمن ١٣٠ — ١٥٠ في الدقيقة ثم يقل الى ١٢٠ عند ما يبلغ الطفل من العمر سنة كاملة وهكذا يأخذ فى التناقص الى أن يبلغ ٧٢ في البالغ سن الرشد . ويزداد النبض في الطفل من المؤثرات كالبكاء والرضاعة والحركة وغيرها ولذلك لايمكن الاعتماد عليه وحده في الاسترشاد على وجود المرض أو معرفة درجته الا اذا كان مصحوبا بعوارض أخرى

وأحسن طريقة لعد النبض جس المعصم أو الرقبة بالابهام أو وضع اليد على الصدر جهة القلب أو على يافوخ الطفل اثناء النوم

الجهاز التنفسي. يتنفس الجنين وهو في بطن امه بواسطة الدم الشرياني المتشبع بغاز الاكسجين الذي يصل اليه في الاوعية الممتدة في الحبل السري وفي هذه الحالة يبقى المنسوج الرئوي بدون عمل منطبقاً على نفسه حتى يولد الطفل ويقابل الهواء فتنفتح الحويصلات وعندئذ يسمع صوت بكاء الطفل وهو أول علامة لحياة المولود

وحركة التنفس وان اختلفت في اليقظة الا انها تكون هادئة منتظمة نسبياً اثناء النوم وهي عادة تتبع حركة النبض فتزداد بالبكاء والرضاعة والحركة على العموم . وأحسن طريقة لمعرفة عدد التنفس هي وضع اليد بخفة على البطن اثناء نوم الطفل حيث يدرك ارتفاع البطن وانخفاضها في حالتي الزفير والشهيق أما عدد التنفس في الدقيقة الواحدة ٤٠ تقريباً في الثلاثة اسابيع الاولى ويقل تدريجياً حتى يصير ٣٠ في

آخر السنة الاولى و ٢٥ في آخر السنة الرابعة و ١٤ أو ١٦ في البالغ سن الرشد

الدرس الثالث

تابع صفات الطفولة

اجهزة الجسم ووظائفها ايضاً

الجهاز البولي — يتبول الطفل عادة من ٦ الى ١٠ مرات أو أكثر في اليوم بدون انحراف في الصحة أما البول نفسه عديم اللون تقريباً وثقله النوعي من ١٠٠٥ الى ١٠٠٧ وذلك لقلة المواد الثابتة التي تزيد من تنوع مواد الغذاء ومقدار البول في المولود من ١٢ الى ٤٨ جم ثم يزداد الى ٢٠٠ جم في الاسبوع الاول و ٣٠٠ — ٤٥٠ جم في آخر السنة الاولى من العمر أما في البالغ سن الرشد فيبلغ نحو اللتر ونصف

الجهاز الحسي أو العصبي — حواس الطفل ضعيفة جداً بحيث لا يدرك الاصوات ولا يميز بينها كما انه لا يرى الاجسام المرئية بجلاء ووضوح الا بعد مضي زمن وكذلك

حركاته في البداية غريزية غير اختيارية لا معنى لها ولا غرض فقرائن الذكاء التي تبدو من نظره واشاراته النشطة كاذبة لا محالة

والمجموع العصبي في الطفل دائماً في حالة اضطراب وعدم توازن يتأثر بسرعة من العوامل الخارجية ويشبه لوحة بيضاء لم يرتسم عليه شيء من المؤثرات ولذلك تحدث عنده الانفعالات والتشنجات العصبية من ابسط العوامل

عظام الطفل عبارة عن غضاريف تقريباً تتعضون أي تتصلب شيئاً فشيئاً كلما تقدم في العمر بترسب املاح الجير ولذلك لايجب اجبار الطفل على الجلوس والمشي قبل أن تقوى عظامه والا تشوهت اوضاعها كما سيتبين

وعظام الرأس تترك فيما بينها مسافتين احداهما امامية والثانية خلفية وتسميان اليافوخ الامامي واليافوخ الخلفي

فاذا وضع الانسان يده على اليافوخ احس بالنبض وهو يبقى مغطى بالجلد واغشية المخ وحدها حتى تنمو عظام

الرأس وتنضم لبعضها ويتم ذلك عادة بعد مضي سنتين اذا كانت صحة الطفل جيدة

أما عملية السنتين فلا تكون في حالة الصحة مصحوبة بأدني عوارض مرضية فيجب على المربية أن لاتنسب الامراض خطأ لهذه العملية الطبيعية

والاسنان على نوعين أسنان اللبن وعددها ٢٠ والاسنان المستديمة وعددها ٣٢ والاولى تسقط من السنة السادسة وتستعاض بالثانية

أسنان اللبن ووقت ظهورها

نوع السن	عدد الاسنان	وقت الظهور بالشهر
القواطع السفلى	٢	٦ — ٧
القواطع العليا	٢	٨ — ١٠
الاضراس الامامية	٢	١٢ — ١٥
الانياب	٢	١٨ — ٢٤
الاضراس الخلفية	٢	٢٠ — ٣٠

الاسنان المستديمة ووقت ظهورها

نوع السن	عدد الاسنان	وقت الظهور بالسنة
الاضراس الثالثة	٤	٦
القواطع الامامية	٤	٧
القواطع الجانبية	٤	٨
الاضراس الاولى	٤	٩ — ١٠
الاضراس الثانية	٤	١٠ — ١١
الانياب	٤	١١ — ١٣
الاضراس الرابعة	٤	١٢ — ١٥
الاضراس الخامسة	٤	١٧ — ٢٥

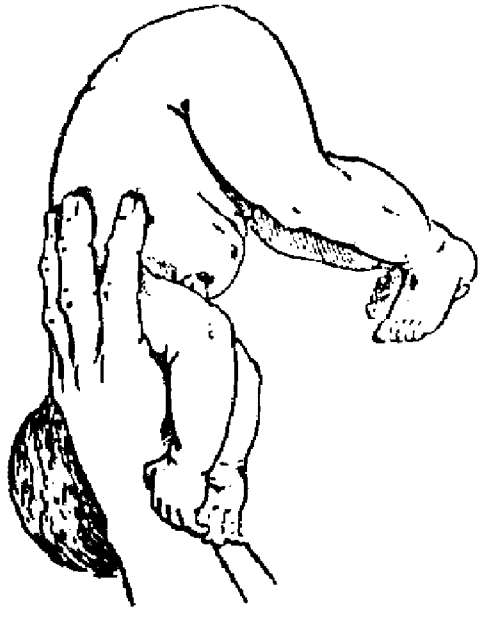
عضلات الطفل رخوة من عدم التمرين والتعود على العمل وذلك مع لين العظام وعدم بلوغ المجموع الحسي الدرجة الكاملة يبين عدم قدرة الطفل على الحركات المتقنة

الدرس الرابع

الاجراءات الواجب اتخاذها بعد الولادة

عند ما يولد الطفل يدخل الهواء الرئتين كما تبين فيتنفس الطفل ويستدل على ذلك من البكاء فاذا لم يسمع له صوت ولم يكن الطبيب أو المولد حاضراً يجب إجراء

(شكل نمرة ١١)



عملية التنفس الاصطناعي حالاً بعد قطع الحبل السري ووضع الطفل في حمام من الماء الدافيء وتنشيفه جيداً فاذا لم يتنفس بعد إجراء العملية ٥ أو ٦ مرات يوضع الطفل في الحمام مرة ثانية وتعاد عملية التنفس أو بعد أن يؤخذ من

الحمام الساخن يوضع في حمام بارد ثم تعمل له عملية التنفس الاصطناعي

(شكل نمرة ١٢)

ولهذه العملية طرائق عديدة منها جذب اللسان مرات متوالية ورفع ساعديه فوق رأسه وضغطهما على صدره مع التكرار أو مسكه من كتفيه ورفع جسمه كما (في شكل نمره ١١) وارجاعه الى الوضع المبين (في شكل نمرة ١٢)

قطع الحبل السُرى عند الولادة من اختصاص المولد أيضاً ولكن يجب على المربية أن تعرف أهمية الغيار يومياً

على الجرح وحفظ جفاف الجزء الباقي من الحبل حتى ينفصل ويلتحم أثر الجرح والغرض من ذلك منع التعفن وامتصاص المواد المضرة في الجسم وتقيح الجرح الذي يترك أثر إلتحام كبير يكون سبباً في فتق السرة. والاحتياطات الواجب اتخاذها بعد القطع مباشرة هي تنظيف الجرح بمحلول البوريك الساخن ولف الجزء الباقي من الحبل بقطعة قماش من الكتان الناعم أو (اللنت) بعد ذر مسحوق مركب من جزئين متساويين من حامض البوريك والنشا. ويُعمل هذا الغيار كل يوم حتى ينفصل الجزء الباقي من الحبل ويلتحم الجرح تماماً

تنظيف الطفل بعد الولادة من الامور الضرورية لازالة المادة الدهنية التي تغطي الجلد وإزالة الافرازات والمخاط وغيره مما يدخل أحياناً في الفم والعينين. ولأجل ذلك يوضع الطفل على ملاءة ثم يدهن جسمه بالفازلين أو الصابون ويمسح وجهه باسفنجة ناعمة مغموسة في الماء الدافيء وتنظف أجفان العين والفم بقطعة من القطن الناعم والماء

الدافيء من المواد المخاطية ثم يوضع الطفل في الحمام بحيث تكون رأسه مرتفعة عن سطح الماء وبعد تنظيفه وتنشيفه بفوطة ذات وبرة ناعمة وإلباسه يترك لينام .

تدوين درجة الحرارة - وهي تبلغ ٥و٣٧ بميزان سنتيجراد أي انها تزيد نصف درجة عن الحرارة الطبيعية وذلك بسبب عمليـة قطع الحبل السري وهي تتناقص تدريجياً من اليوم الاول حتى تساوي الدرجة الطبيعية

أما إذا ارتفعت درجة الحرارة عن هـذا المعدل في الايام الاولى كانت دليلاً على سوء حالة الجرح أو قلة التغذية وارتفاع درجة الحرارة على العموم فيما عدا ذلك دليل وجود تغيرات مرضية . فعلى المربية أن يكون لها إلمام تام بكيفية استعمال الترمومتر وتدوين درجة الحرارة مما سنشرحه في باب الامراض والتمريض لاحاطة الطبيب المعالج بذلك وعلى الأم أن لا تنزعج من ارتفاع درجة الحرارة في الطفل لانها لا تدل دائماً على وجود حالة مرضية مخطرة كما في البالغ سن الرشد .

الدرس الخامس

نظافة الطفل

النظافة تقوى جسم الطفل وتساعده على النمو وتدرأ عنه امراض كثيرة واخصها الامراض الجلدية المعرض لها في دور الطفولة بسبب رقة جلده من جهة وتعرضه للاقذار والاوساخ من جهة اخرى والنظافة لاتتم الا بالسهر الدائم والعناية التامة ليس بعمل الحمام اليومي فقط بل بمراعاة نظافة الملابس وتغييرها كلما اتسخت أو تبللت بالافرازات والالتفات لنظافة الفم خصوصاً بعد الرضاعة ونظافة اليدين والعينين والانف وكل ما هو معرض من جسمه للقذارة ومتى ادرك الطفل معنى النظافة يجب تعويده على العناية بنفسه وعلى عمل (التواليت) وتنظيف الاسنان بالفرشة ومسحوق الاسنان واستعمال السواك والخلال وغسل اليدين والقدمين وتقليم الاظافر والمحافظة على نظافة الملابس الى غير ذلك مما هو ضروري لحفظ الجسم ووقايته من اسباب العدوى بالامراض

والحمام يعمل للطفل متى سقط الجزء الباقي من الحبل السُري والتحمت السرّة أي بعد الولادة باسبوع ومن الولادة لهذا الحين ينظف الجسم بفوط مبللة بالماء الفاتر مع الابتعاد عن موضع الجرح . والحمام يجب أن يكون يومياً مع مراعاة الشروط الاتية :

(١) وقاية الطفل من البرد وعليه يشترط أن تكون أودة الحمام دافئة معتدلة الحرار مغلوقة النوافذ وأن تكون درجة ماء الاستحمام ٣٨ بميزان سنتيجراد أي لا تكون باردة فتضعف الطفل ولا ساخنة فتسمط جلده وتهيئه لنزلات البرد وأن تكون الملاءة التي يوضع عليها بعد الحمام دافئة وأن ينشف جيداً بفوط ذات وبر ناعم لئلا يتبخر الماء وهو على جسمه وأن يسرع في إلباسه بعد الحمام

(٢) استعمال الرأفة الزائدة عند الباس الطفل وعند تجريده من الملابس لرقة جسمه ورخاوة اعضائه وشدة احساسه

(٣) تنظيف طيات الجلد والثنيات والمواضع القابلة للاتساخ من تجمع العرق والمواد الدهنية والافرازات

يجب أن تكون الرأس مرتفعه عن سطح الماء منعاً للاختناق

(صورة المغطس شكل نمرة ١٣)

(٥) اختيار مغطس من المعدن المطلي حتى يسهل تنظيفه وتطهيره عند اللزوم

وأما كيفية عمل الحمام فبعد أن تجرد ملابس الطفل برفق يوضع الطفل على ملاءة دافئة في حجر المربية ويدهن

باسفنجة ناعمة مغموسة في الماء والصابون ثم يوضع في المغطس بحيث تسند رأسه وكتفه الايسر بزراع المربية الايسر ويدها اليسرى ويغسل باليد اليمنى ثم يرفع من المغطس بسند اركبتين باليد اليمنى وينشف جيداً على الملاءة الدافئة بفوط ذات وبر ناعم ويذر على ثنيات الجلد مسحوق الطلق أو النشا منعاً من التسلخ ثم يلبس ملابساً نظيفة ويرضع ويوضع في سريره لينام نوماً هادئاً

الدرس السادس

لباس الطفل وفراشه

يختلف لباس الطفل باختلاف البلاد والعادات وعلى قدر ثروة ولديه فالبعض يستعمل **مزام السرة والعنترى** واللفة والقماط والكفولة والبعض الآخر يستبدل الكفولة بثوب أو قفطان أو يضع مشد خفيف فوق العنتري وفي كل الاحوال يكون لباس الطفل صحياً متى توفرت فيه الشروط الاتية :—

(١) أن يكون واسعاً بحيث لا يضغط على الاضلاع فيضايق حركة التنفس أو على البطن فيعرقل عملية الهضم ويمنع النمو أو على الاطراف فيحرمها من حرية الحركة

(٢) أن يكون ليناً ملساً ذا مسامات يتشرب العرق ويساعد التنفس الجلدي

(٣) يحفظ حرارة الجسم وافضل انواع اللباس الذي يتوفر فيه هذا الشرط هو ما كان مصنوعاً من القطن الممزوج بالصوف لان القطن وحده لايحفظ الحرارة والصوف وحده يهيج جلد الطفل

(٤) يغطي جميع اجزاء الجسم حتى الاطراف لان الطفل يتأثر من البرد بسرعة ويصاب بالنزلات خصوصاً الالتهابات الرئوية اذا تعرض لتيار الهواء وكانت اطرافه عارية من اللباس

(٥) أن يكون بسيطاً في نوعه وصنعه حتى يسهل وضعه على جسم الطفل وتغييره وغسله

(٦) أن يكون نظيفا على الدوام مع العلم بان اللباس الذي يقتصر على تجفيفه في الهواء أو الشمس بدون غسله يضر الطفل اذا وضع على جسمه بهذه الكيفية ويسبب له امراض جلدية شتى

وعند لباس الطفل يجب اغلاق النوافذ وتحضير اللباس وادوات الاستحمام قبل البدء في تجريد اللباس المراد تغييره لئلا يتعرض الطفل لاسباب البرد اما كيفية إلباس الطفل فاحسن درس لذلك هو التمرين العملي

فراش الطفل — يجب أن يكون بسيطاً ليناً نظيفا جافاً ودافئاً إسوة باللباس أما المهد أو الارجوحة التي ينام عليها الطفل فاحسنها ما كان من المعدن حتى يسهل تنظيفها وللمحافظة على نظافة الفراش يجب تغطية المرتبة (بالمجمع) ووضع ملاءة أو اثنين فوق ذلك فالمجمع يمنع نفوذ الافرازات للفراش والملاءة مع امكان تغييرها كلما اتسخت تمنع الرطوبة كذلك يحسن وضع ناموسية من التل على الارجوحة لحفظ حرارة الهواء ومنع دخول الحشرات التي تهيج الجلد

وتقلق راحة الطفل من جهة وتنقل الامراض المعدية من جهة اخرى أما تسخين الفراش بالوسائط الاصطناعية فامر غير ضروري في البلاد الحارة كالقطر المصري ومن اللازم في كل الاحوال تهوية الفراش وتجفيفه بالشمس ساعتين كل يوم على الاقل وفتح نوافذ الاودة مرات عديدة في النهار

الدرس السابع

تغذية الطفل

احسن غذاء للطفل هو لبن امه ويفضل عن باقي الاغذية للاسباب الاتية :-

(١) لانه الغذاء الطبيعي المعد للطفل وهو يحتوي على المواد المغذية بنسبة توافق بنية الطفل

(٢) لان الطفل يرتشفه مباشرة من ثدي امه فيدخل

معدة الطفل نقياً خالياً من الجراثيم والميكروبات وعلى درجة طبيعية من الحرارة

(٣) لانه سهل الهضم ينعقد في معدة الطفل على هيئة قطع صغيرة بخلاف لبن الحيوانات ويتحول بسرعة الى مادة قابلة للامتصاص

فعلى الام أن ترضع ابنها حتى ينشأ صحيح الجسم سليم البنية ما لم توجد اسباب تمنعها عن ذلك كعدم وجود حلمة بالثدى أو امراض موضعية تسبب للام ألماً شديداً وقت الرضاعة أو اذا كانت الام ضعيفة البنية منهوكة القوى أو مصابة بامراض حديثة بعد الولادة يخشى من انتقالها الى الطفل ففي مثل هذه الاحوال إما أن تأتي له بمرضعة تتوفر فيها شروط الصحة أو تغذي ابنها تغذية اصطناعية

أما شروط الرضاعة فهي :

(١) يبتدأ ارضاع الطفل من اول يوم ولادته لان المادة القليلة التي توجد في ثدي الام وقتئذ هي مادة مغذية مسهلة تفيد الطفل كما أن الارضاع ينبه افراز اللبن ويفيد في تكوين الحلمة

(٢) يرضع الطفل في الشهر الاول كل ساعتين مرة في

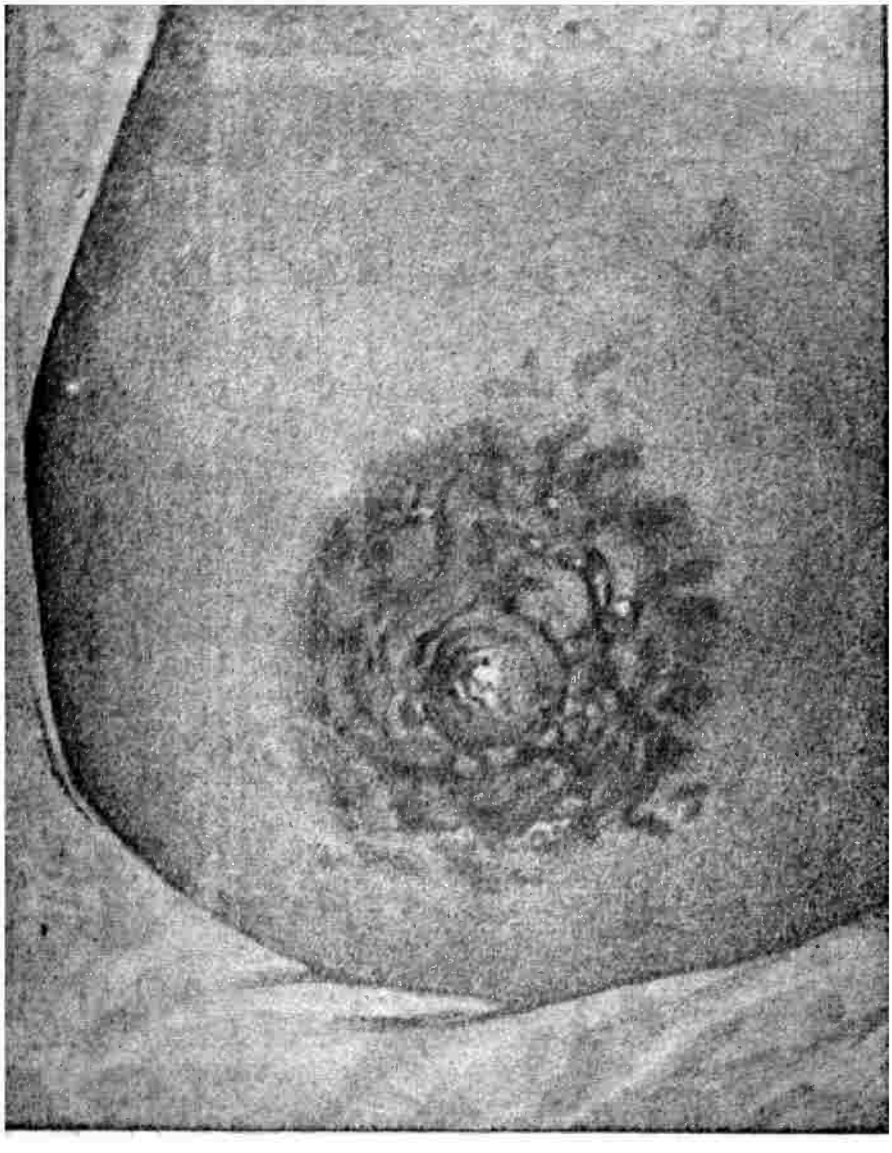
النهار ومرتين اثناء الليل بشرط أن لا تتجاوز مدة الرضاعة ربع ساعة على الاكثر وبعد ذلك يرضع كل ساعتين ونصف لغاية آخر الشهر الثالث ثم كل ثلاث ساعات مرة للمدة الباقية من السنة الاولى ومرة واحدة بالليل بعد الساعة ١٠ مساءً ولا يعد صراخ الطفل بحال من الاحوال كدليل الاحتياج الى الرضاعة الا اذا كان لبن الام قليلا ولام التي ترضع ابنها كلما بكى تربي فيه عادة سيئة وتضع نفسها تحت رحمة هذه العادة المرذولة

(٣) يجب على الام أو المرضعة اتباع القوانين الصحية من حيث الرياضة واستنشاق الهواء النقي وتناول الاغذية الجيدة مع اجتناب كل ما هو حامض أو غير ناضج والامتناع عن انواع المنبهات الكحولية الا ما كان ضروريا باستشارة الطبيب

(٤) الابتعاد عن انواع المؤثرات والانفعالات لان اللبن الذي يرتشفه الطفل والأم منفعلة هو سم قتال لا محالة

(٥) يجب على الام أو المرضعة أن تتبع شروط النظافة وخصوصا نظافة الثدي ونظافة فم الطفل لان اللبن

(صورة مرض الاكزيما في الثدى مع تشقق الحلمه شكل نمرة ١٤)



اذا تعفن يحدث تشققاً بالحلمة واكزيما في الجلد حولها كما انه يسبب للطفل مرض القلاع وهو عبارة

عن مرض التهابي في الغشاء المخاطي للفم

(٦) أن يكون الطفل محمولا بكيفية تمكنه من الرضاعة بسهولة ولا يضغط وجهه على صدر الأم حتى يتنفس بحرية وفي حالة امتلاء الثدي يجب على الام ان تضبط الحلمة بين اصبعيها حتى لا يسيل اللبن الغزير ويزدرده الطفل دفعة واحدة وفي كل الاحوال لا تترك حلمة الثدي في فم الطفل وهو نائم

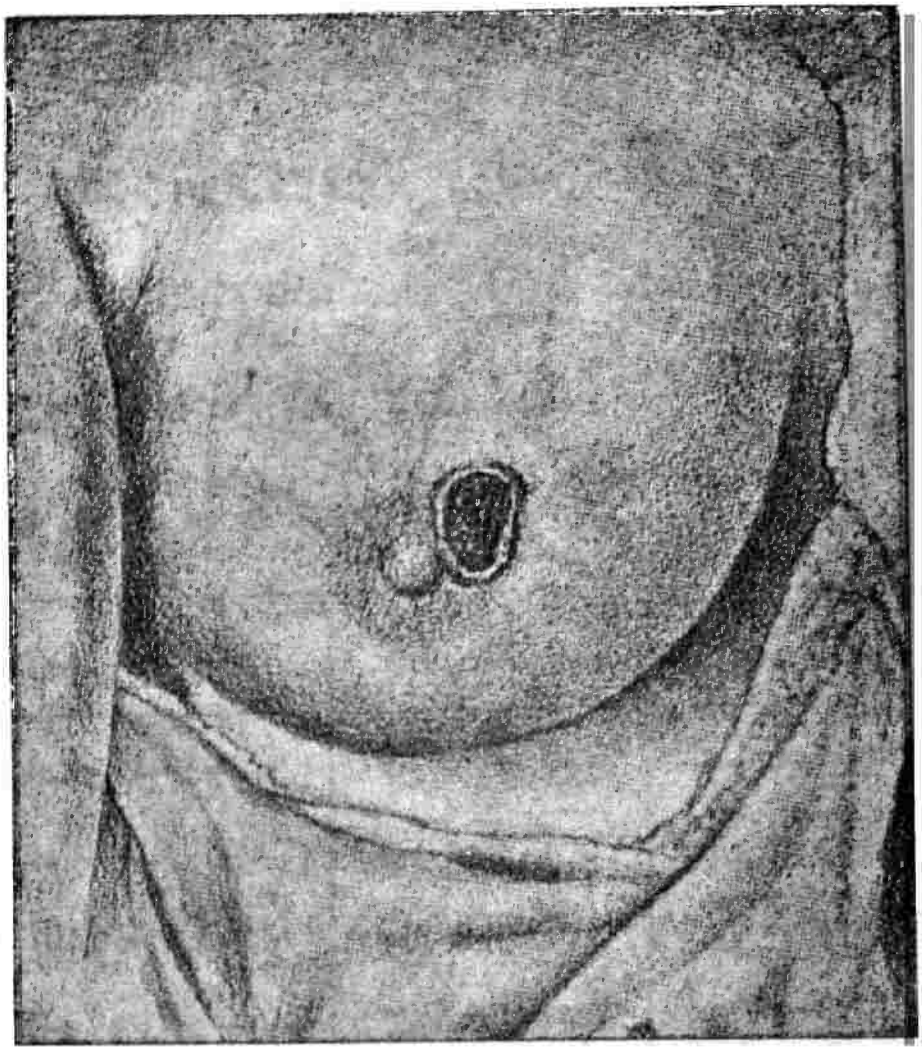
الدرس الثامن

المرضعة والتغذية الاصطناعية

تنوب المرضعة عن الام في الاحوال التي تمنعها عن ارضاع ابنها والتي سبق التنويه عنها في الدرس الماضي وهي تأتي بالغرض المقصود اذا كانت صغيرة في السن تتوفر فيها شروط الصحة بحيث تكون صحيحة البنية سليمة من الامراض وخصوصاً المعدية منها وأن يكون عمر ابنها

معادلا لعمر الطفل المراد ارضاعه وعلى الام أن تتبين سلامة المرضعة من الامراض أولا ثم تعرضها على الطبيب للكشف عليها وعلى لبنها ثانياً

(صورة قرحة خبيثة على الثدي يخشى منها على الطفل شكل نمرة ١٥)



والعلامات التي تدل على وجود امراض يخشى منها هي نحافة الجسم وانخفاض الصدر وانواع الطفح الذي

يظهر على الجلد والقروح التي تظهر في الغشاء المخاطي للفم وتورم العقد الليمفاوية في الرقبة وفي ثنايا الجسم

ويجب على المرضعة أن تكون دائماً ساكنة هادئة مبتعدة عن الانفعالات ومتبعة الشروط الصحية من حيث التغذية الجيدة والنظافة والرياضه

التغذية الاصطناعية — اذا تعذر الحصول على مرضعة تتوفر فيها الشروط الصحية يعطى الطفل لبن الحيوانات وافضل انواعه لبن البقر الا انه يختلف عن لبن الام في نسبة ما فيه من المواد كما يتبين من الجدول الاتي

مواد الغذاء	لبن الأم	لبن البقر
المواد الزلالية (جبنين)	٧ ر ٢ في المائة	٢ ر ٤ في المائة
المواد الدهنية (زبدة)	٥ ر ٣ فى المائة	٨ ر ٣ في المائة
« النشوية (سكر اللبن)	٠ ر ٥ في المائة	٨ ر ٣ في المائة
املاح	٢ ر ٠ في المائة	٧ ر ٠ في المائة

فنسبة المواد الزلالية في لبن البقر تبلغ ضعف ما في لبن الام تقريباً بينما تفوق نسبة المواد الدهنية والاملاح

وتنقص نسبة سكر اللبن قليلا عما في لبن الام واذا اعتبرنا أن لبن البقر اذا مكث وقتا في الاناء يصير حامض التأثير كما انه ينعقد في معدة الطفل على هيئة قطع كبيرة مما يجعله عسر الهضم بخلاف لبن الام القلوي التأثير (ضد الحامض) والذى ينعقد قطعا صغيرة فيترتب على ذلك اضافة الماء للبن البقر بنسبة الضعف تقريبا حتى يعادل لبن الأم في نسبة المواد الزلالية وقليل من ماء الجير حتى يصير قلوي التأثير وجزء من القشطة وقليل من سكر اللبن ليعوض مانقصه باضافة الماء ولزيادة الايضاح نورد هنا مثالا تسير عليه المربية في تغذية الطفل :

لبن البقر	٢	فنجانين (قهوة)
قشطه	١ ½	فنجان ونصف (قهوة)
ماء الجير	٠ ½	نصف فنجان
سكر اللبن	٣	ثلاث ملاعق صغيرة
ماء لغاية	٨	ثمانية فناجين

ويجوز تقليل مقدار الماء الذى يضاف على اللبن عند

ما يبلغ الطفل من العمر ستة اشهر واستبدال سكر اللبن بسكر القصب (السكر الاعتيادي)

(صورة زجاجة الارضاع شكل نمرة ١٦)

اما كيفية التغذية فبواسطة زجاجة الارضاع على شرط أن تكون من النوع الذي يمكن تنظيفه (انظر شكل نمرة ١٦) وللتعقيم توضع الزجاجة في الماء البارد ثم يسخن الماء لدرجة الغليان والافضل أن تترك في الماء المعقم بعد كل رضاعة والحلمة الكاوتشوك تغلى مرة كل يوم وتغسل بعد كل رضاعة بماء البوريك . اما اللبن فالواجب تعقيمه بواسطة غليه على النار لقتل مافيه من الميكروبات والجراثيم ويفضل دائما اللبن المحلوب في وقته ويجب في تغذية الطفل بلبن البقر أن تراعى شروط الارضاع من حيث مواعيد التغذية ومقادير الغذاء مع العلم بان معدة الطفل لا تسع في

الايام الاولى سوى قدر فنجان صغير من السوائل ثم يكبر حجمها شيئاً فشيئاً كما تبين لنا في الدرس الاول وتختلف سعة المعدة قليلا باختلاف حجم الطفل وعليه اذا اعطي الطفل اكثر من اللازم فاما أن يتقيأه أو يمر في الامعاء بدون هضم فيضر الطفل بدلا من ان يفيده

ويعطى اللبن للطفل بمقادير تناسب سعة المعدة كما تبين في الدرس الاول ففي الشهر الاول يعطي من فنجان صغير الى اثنين كل ساعتين ومن آخر الشهر الاول الى الثالث ٣ — ٥ فناجين ومن آخر الشهر الثالث الى السادس ٤ — ٥ فناجين ومن آخر الشهر السادس الى آخر السنة الاولى ٥ — ٨ فناجين

غذاء الطفل بعد بلوغه سنة من العمر أو بعد الفطام

يفطم الطفل عادة عند ما يبلغ من العمر سنة تقريبا مالم توجد اسباب تستدعي الفطام قبل الميعاد اما اطالة مدة الرضاعة فتضني الام من جهة بسبب شراهة الطفل المتزايدة وامتصاصه مقداراً كبيراً من اللبن ومن جهة اخرى تضعف

الطفل لان اللبن يصير بعد مضي سنة من الولادة خفيفاً غير صالح للتغذية والافضل ان يفطم الطفل تدريجياً ليتعود على نوع الحياة الجديدة وأن يبتدأ فطام الطفل سواء كان فجائياً أو تدريجياً في وقت لاتشتد فيه حرارة الطقس لان ذلك يضر بصحة الطفل حيث تضعف عنده حركة الهضم ويفسد اللبن بسرعة

وسواء كان الطفل يرضع من ثدى امه أو يتغذى بلبن البقر فمتى بلغ من العمر سنة كاملة وكانت صحته جيدة يجب أن يتغذى بالمواد النشوية كدقيق الارز ودقيق القمح والاراروط وفتات الخبز والبقسماط (البسكاويت) وبعد سنة ونصف يعطى مرق اللحم والبطاطس المسلوق والبيض (البرشت) وبعد سنتين يعطى لحم الفراخ أو لحم البقر ولحم الضان الصغير المسلوق أو المشوي مقطعاً قطعاً صغيرة أو مفروماً وكذلك الخضروات المسلوقة والفواكه الناضجة وفي كل الاحوال يجب ترتيب أوقات الغذاء وتقنين المقادير الكافية للتغذية ومراعاة حركة الهضم مع العلم بان سوء الهضم يستدل عليه عند الطفل من تغطية اللسان بطبقة

بيضاء وانتفاخ البطن ولاسهال مع وجود قطع صغيرة بيضاء من اللبن المنعقد أو مواد اخرى غير مهضومة في البراز وتغير رائحة البول الخ . ولزيادة الايضاح نورد هنا بعض امثلة لتغذية الطفل في أوقات مختلفة —

مثال لتغذية طفل عمره سنة

الساعة ٧ صباحا ملء فنجان شاي من اللبن المغلي الخالص

الساعة ٩ صباحا { ملء فنجان شاي من اللبن المضاف اليه ثلاث ملاعق صغيرة من دقيق الارز أو دقيق الاروروط بعد طبخه

الساعه ١٢ الظهر { ٣ـ٤ من (البسكاويت) المسحوق الموضوع في قليل من الماء الساخن المحلى بالسكر

الساعه ٢ بعد الظهر ملء فنجان شاي من اللبن المغلي

الساعه ٥ بعد الظهر { ملء فنجان شاي من اللبن المضاف اليه دقيق الارز بعد طبخه

الساعه ٧ مساء ملء فنجان شاي من اللبن الخالص

مثال لتغذية طفل عمره سنة ونصف

الساعه ٧ صباحا	ملء فنجان شاي من اللبن المغلي و٤ — ٦ من (البسكاويت) مع قليل من الزبدة
الساعة ١٠ صباحا	بيضة (برشت) مع قطعة من الخبز وقليل من الزبدة
الساعه ١ بعد الظهر	١ـ٢ من البطاطس المسلوق المعجون مع مرق اللحم أو الدجاج وملء فنجان شاي من اللبن المضاف اليه دقيق الارز بعد طبخه على النار
الساعة ٤ بعد الظهر	قطعة من الحلوى (المصنوعة مع قليل من السكر) وفنجان شاي من اللبن المغلي الخالص
الساعة ٧ مساءً	ملء فنجان شاي من اللبن المغلي الخالص مع قطعة من الخبز وقليل من الزبدة

مثال لتغذية طفل عمره من سنتين الى ثلاث

الساعه ٧ صباحا	ملء فنجان شاي من اللبن المغلي الخالص و٤-٦ من البسكاويت مع قليل من الزبده
الساعة ١١ صباحا	بيضه (برشت) وقطعة من الخبز مع قليل من الزبدة
الساعه ١ بعد الظهر	قطعة من لحم الدجاج أو لحم البقر أو لحم الضان الصغير مسلوقة ومقطعة قطعاً صغيرة أو مفرومة وقطعة من الخبز وجزء من الخضار كالسبانخ
الساعه ٥ بعد الظهر	ملء فنجان شاي من اللبن المضاف اليه دقيق الارز بعد طبخه على النار وقطعة من الخبز مع قليل من الزبدة
الساعة ٧ مساءً	ملء فنجان شاي من اللبن المغلي

الدرس التاسع

نوم الطفل ونزهته وخطواته الاولى

نوم الطفل — يقضي الطفل الصغير اغلب الوقت في النوم فلا يستيقظ الا عند الرضاعة والافضل أن يترك لينام من ١٨ الى ٢٠ ساعة في الشهور الاولى و١٥ ساعة عند ما يبلغ من العمر سنة واحدة و١٢ ساعة عند ما يبلغ سنتين وعلى العموم يجب تعويد الطفل على النوم الليل كله ولا يوقظ الا مرة أو اثنين للرضاعة فقط أما في النهار فيعود على نظام مخصوص بحيث يوقظ في ساعات معينة ولا يترك لينام بحال من الاحوال على ذراع امه أو مع امه في سرير واحد أو يعود على هز السرير الذي ينام عليه فان هذه كلها عادات يجب الاقلاع عنها ولكي ينام الطفل نوماً جيداً بدون قلق يجب أن تكون له غرفة صحية خاصة تدخلها اشعة الشمس ويجدد فيها الهواء وتكون بعيدة عن الضوضاء ولها ستائر تحجب الضوء عن الطفل وقت النوم فاذا كان نوم

الطفل متقطعاً مع توفر هذه الشروط فلا يلزم استعمال الوسائط الاصطناعية لجلب النوم لان قلقه هذا دليل المرض بل يجب استشارة الطبيب

يعوّد الطفل أن ينام على الجنب الايمن أو الايسر لا على الظهر أو البطن ولكن يجوز أن يترك الوضع لمحض ارادته بدون خوف مادام الطفل حائزاً على القوة اللازمة لتغيير الوضع اما اذا كان مصاباً بمرض الكساح فيخشى عليه من تشوه شكل العظام اذا اعتاد النوم على جهة واحدة على الدوام كذلك اذا كان الطفل قليل الحركة كما في الايام الاولى من عمره أو كان ضعيفاً لدرجة لا تمكنه من التقلب على جوانبه يخشى من تسلخ الجلد وتكون القروح من ضغط الفراش المستمر على جهة واحدة من الجسم واحتكاك الجلد ففي مثل هذه الاحوال يجب على المربية أن تعني بتغيير لوضع الطفل من وقت لآخر

نزهة الطفل — لما كان استنشاق الهواء النقي ضروري لنمو الطفل وتقوية بدنه وجب أن يؤخذ للنزهة خارج المنزل

اما محمولا على ذراعي المربية أو في عربة مخصوصة للاطفال ذات مظلة تقيه من برودة الهواء في فصل الشتاء وحرارة الشمس في فصل الصيف ومن الضروري تغطية رأسه وقدميه ووضع ملابس اضافية على جسمه كالشال وما شاكله وقاية له من البرد وتغطية وجهه بشاش خفيف وقاية له من الغبار والحشرات كالناموس والذباب وغيرهما . ويلاحظ على الدوام عدم اختلاط الطفل في المنتزهات العمومية بالاطفال الاخرى خوفا من انتقال ما بهم من الامراض المعدية

ولا يؤخذ الطفل للنزهة قبل مضي شهر على الاقل من ولادته ويلاحظ أن يكون الطقس معتدلا في أوقات النزهة

خطوات الطفل الاولى — يبتدىء الطفل في الحبو حول الشهر الخامس ويبتدىء في المشي ما بين سنة وستة ونصف تقريبا فاذا تأخر عن هذه المواعيد كان ذلك دليلا على وجود مرض ووجب حينئذ استشارة الطبيب ومن الخطأ أن يرغم الطفل على الحركة خوفاً من اعوجاج العظام وتشوه اوضاعها .

الدرس العاشر

المرض وعلاماته في الطفل

ولو أن العلم بعلامات المرض وتمييزها عن علامات الصحة في الطفل من واجبات الطبيب الذي يجب أن يعتمد عليه وحده في تشخيص الداء ووصف الدواء الا انه يتحتم على المربية أن تكون على بينة من هذه العلامات التي تقوم في الطفل مقام النطق والتعبير عند البالغ سن الرشد لكي لا تهمل امره أو تنسب بعض هذه الاشارات المعنوية كالبكاء والعويل خطأ لسوء التربية أو لقلة التغذية أو لاي سبب ما فترغم الطفل قهراً على امور لا تزيده الا ايلاما وتضطر أن تبذل كل ما في وسعها من الضحايا على غير جدوى في سبيل ارضائه بينما يضيع الوقت سدى ويستفحل الداء بالطفل المسكين ولو ادركت حقيقة هذه الاشارات أو العلامات لهدأت روع الطفل بحسن معاملتها وارشدت الطبيب الى مواطن الداء.

وللامراض علامات عديدة فمنها ما يدل على وجود المرض على العموم ومنها مايشير الى أمراض مخصوصة :—

علامات المرض على العموم ومقارنتها بعلامات الصحة

علامات الصحة	علامات المرض
الوجه ممتلىء	الوجه نحيل
النظر حي	النظر ناعس
لون الخدود متورد	لون الخدود باهت
ملامح الوجه منبسطة	ملامح الوجه منقبضة
اليافوخ مشدود	اليافوخ مرتخي
الصوت شديد رنان	الصوت ضعيف عنين
البطن ضامرة	البطن منتفخة أو مجوفة
البشرة ناعمة شفافة	البشرة جافة عاتمة
العضلات صلبة	العضلات رخوة

أما العلامات التي تشير الى نوع مخصوص من انواع الامراض فهي كثيرة متنوعة نجمل هنا المهم منها لمجرد الاحاطة تاركين زيادة التدقيق للطبيب المعالج :

لون الوجنتين احمر متوقد في الحميات

لون الوجه باهت . . . . في الانيميا (فقر الدم) والكساح

لون الوجه اصفر . . . . في اليرقان

ظهور هالة ارجوانيه حول العينين والفم وبروز الاوردة تحت الجلد	في اضطرابات المعدة والامعاء
ظهور هالة صفراء ونتنية حول الفم	في حالة التقيء من اضطراب المعده أو خلافه
ظهور هالة صفراء مستديمة حول الفم	في مرض السل
العيون غائرة . . .	في الاسهال
العيون جاحظة متهيجة . . .	في التشنجات العصبية
فتحات العيون ضيقة . . .	في أحوال الهبوط
الوجه متورم . . .	في أمراض الكلى
الفم مفتوح أثناء النوم . . .	في ورم اللوزتين والدفتريا
إتساع فتحات الانف وانقباضها	في النزلات الصدرية
صرير الاسنان . . .	في الامراض العصبية ووجود الديدان بالامعاء
اليافوخ مرتخي مجوف . .	في النزلات المعدية المعوية ومرض الكساح

ارتفاع الصدر وانخفاضه المتواتر في النزلات الصدرية

البطن منتفخة . . . في الكساح وعسر الهضم

البطن مجونة . . . في مرض الاسهال ومرض المخ

البطن منتفخة مشدودة . . . في الاستسقاء

يطرح الطفل الغطاء وقت النوم في مرض الكساح

يرضع رضاعة متقطعة . . . في التهابات الفم وأمراض الصدر

يخبيء وجهه في الوسادة أو الفراش في أمراض العيون

يضع أصبعه في فمه . . . في ورم اللوزتين والتهابات الفم

يضع أصبعه في أذنه . . . في التهابات الاذن وألمها

يشد شعر رأسه . . . في أمراض المخ

يصرخ صراخا متقطعا . . . في أحوال المغص

يصرخ عندما يحمل . . . في مرض الكساح

يصرخ صراخا مفزعا في الليل في أمراض المخ

لا يسكت عن الصراخ حتى يقعد أو يحمل } في أمراض القلب والصدر

يستلقي على ظهره . . . في أحوال الهبوط

الدرس الحادي عشر

امراض الطفل

يستهدف الطفل للاسباب التي تبينت في شرح صفات الطفولة لامراض مخصوصة اهمها مرض القلاع وأعراض التسنين ومرض الكساح والنزلات المعدية المعويه والتقلصات العصبية والتشنجات العضلية

مرض القلاع

يتصف مرض القلاع بظهور بقع بيضاء صغيرة تشبه اللبن المنعقد على سطح اللسان وسقف الحنك والغشاء المخاطي للفم وهو يصيب على الخصوص الطفل الذي يتغذى تغذية اصطناعيـة والذى لم تراع معه شروط النظافة ويكون مصحوبا باضطراب في الجهاز الهضمي (قيء واسهال) مع وجود حمى خفيفة . وللوقاية منـه يجب اتباع شروط النظافة وتقوية بنية الطفل ويمكن استعمال دهان من البورق مع الجليسرين وقليل من صبغة المر

عوارض التسنين

التسنين كما تبين عملية طبيعية غير مصحوبة بتغيرات مرضية ولكن احيانا يتعذر ظهوره في مواعيدها لسبب من الاسباب كوجود مرض الكساح أو امراض في البنية فيصاب الطفل باعراض مختلفة كالتهاب اللثة وفقد في الشهية وحمى خفيفة مع طفح جلدي او تقلصات عصبية ونزلات صدرية الخ وكثيراً من هذه الاعراض يزول بسرعة بمجرد ظهور الاسنان الا أنه يجب في كل الاحوال أن ينظر بحذر زائد لمثل هذه الاعراض مع استشارة الطبيب بدون ابطاء ولابأس من اعطاء الطفل حلقة من العاج أو الكاوتشوك ليعض عليها أو تدليك اللثة بالاصبع أو استعمال دهان من جليسرين البووق

مرض الكساح

يتصف مرض الكساح بتأخر في نمو العظام مع اعتلال في الصحة العمومية وهو يصيب الطفل المستعد له بالوراثة مابين الشهر السادس والسنة الثالثة ويهيء لظهوره على الاخص سوء التغذية . وعلاماته هي التعريق الزائد حول الرأس

عند النوم مع الارق وانتفاخ البطن بالغازات وضخامة الطحال وضمور العضلات وارتخائها مع انتفاخ المفاصل

(صورة طفل مريض بالكساح شكل نمرة ١٧)

أطراف العظام وتكون عقد بالاضلاع عند ملتقى الغضاريف بالعظام وتشوه شكل القفص الصدري وتقوس

الظهر والاطراف من اعوجاج العظام نتيجة الضغط عند الحبو والمشي . ويمكن الوقاية من هذا المرض بمراعاة شروط الغذاء الصحي مع استنشاق الهواء النقي والنظافة التامة واستعمال أدوية مركبة من زيت كبد الحوت

الدرس الثاني عشر

التقلصات العصبية والنزلات المعوية

تبتدىء التقلصات في الطفل بانحراف كرة العين واتساع الحدقة وميل الرأس الى الخلف فتمدد الاطراف وتصلبها وأخيراً يصير لون الوجه أصفر ولون الشفتين أزرق ثم يحصل انقباض واسترخاء متواليان في عضلات الشفتين والحواجب أو في الاطراف . والنوبة تمكث بضع دقائق ثم تزول أو تتعاقب مراراً مع حدوث غيبوبة في الفترات وكثيراً ما تسبب شللا نصفياً وقتياً . وأسباب التقلصات :

(١) أمراض المخ نتيجة تقيح الاذن أو غيره

(٢) امتقان المخ نتيجة نوبات السعال الديكي أو الالتهاب الرئوي أو الصراخ الزائد عند عصبي المزاج

(٣) انهيار البنية نتيجة النزلات المعدية المعوية

(٤) ابتداء ظهور الحميات

(٥) مرضه الكساح مع وجود أسباب مهيجة كالتسنين واضطراب الجهاز الهضمي أو وجود الديدان بالامعاء أو احتكاك الجلد بدبابيس في الملابس أوخلافه

(٦) الصرع وهو مرض عصبي قلما يظهر في الطفل

التشنج العضلي الزائي

يتصف هذا الداء باصابة الاطراف فتنثني الايدي والاقدام والاصابع وتأخذ اليد شكل مخروط وأحيانا تصاب عضلات الذراع والبطن والصدر والظهر والعين والتشنج يستمر بضع دقائق أو ساعات ثم يزول تدريجياً ويعود اما بعد وقت قصير أو بعد بضعة أيام وسببه مرض الكساح أو النزلات المعدية المعوية

أما طرق الوقايه فهي تشتمل على مراعاة شروط التغذية الصحية ومعالجة أمراض الكساح والسعال الديكي وتقيح الاذن وطرد الديدان من الامعاء الخ واجتناب المؤثرات التي تهيج أعصاب الطفل على العموم

النزلات المعوية وأنواعها

(١) **مادة عصبية** نتيجة التسنين أو البرد وأعراضها اسهال بسيط يكون فيه لون البراز طبيعي ورائحته طبيعية

(٢) **التهابية بسيطة** تنشأ من عسر الهضم واعراضها اسهال يحتوي فيه البراز على مواد غذائية غير مهضومة مع وجود حمى غير مستديمة

(٣) **مخمرة وسببها** ميكروب نوعي معدي وأعراضها حمى وقيء واسهال يكون فيه البراز حامض التأثير كريه الرائحة أخضر اللون

(٤) **صديدية سببها** ميكروب الدوسنطاريا وأعراضها حمى بسيطة مع اسهال يحتوي فيه البراز على دم ومخاط

(٥) **كوليرا الاطفال سببها** ميكروب نوعي (خلاف ميكروب الكوليرا) يهيء لها حرارة الطقس وأعراضها قيء وأسهال متواليان وحمى شديدة

أما طرق الوقاية فتنحصر في العناية بالاسنان واجتناب أسباب البرد والابتعاد عن المرضى من الاطفال ومراعاة شروط التغذية والنظافة على العموم وجودة اللبن