

الجزء الرابع

عناصر إضافية تساعد على تمتع الطفل بصحة مثالية

احرص على تعليم طفلك جيداً.

كروسباي، ستيلسن ناش وينق (CROSBY, STIUS, NASH & YOUNG)

لاشك أنك أدركت الآن أهمية احتواء الغذاء الضروري والمثالي على أطعمة طازجة، حيوية وكاملة تساعد الأطفال على التمتع بالصحة والعافية. وعلى الرغم من أن الغذاء أهم عنصر أساسي في التمتع بالصحة، إلا أنه ثمة عوامل أخرى تستحق الاهتمام.

ويناقد الجزء الرابع موضوعات خاصة بالأطفال غالباً ما يفضل عنها الكثيرون، وتشمل الأساليب الطبيعية للنوم و السيطرة على الضغط النفسي، بالإضافة لأهمية تناول الماء العذب النقي. كما يحتوي الجزء الأخير من هذا القسم على إجابات عن بعض الأسئلة الشائعة حول الفيتامينات المركبة، الحمى بمختلف أشكالها واحتياجات الطفل الذي يتمتع بنشاط مفرط... إلخ.

أعظم صدمة للأطفال

يشكل الماء نحو 70% من وزن الجسم. ويأتي في المرتبة الثانية، بعد الهواء، من حيث أهميته للحياة. فالماء عنصر مهم لكل نشاطات جسمك، بما فيها الهضم، التخلص من الفضلات وامتصاص المواد الغذائية الحيوية. وبالإضافة لهذا كله، يعمل الماء على توازن حرارة الجسم والمحافظة عليها في معدلها الطبيعي، كما يحافظ على توازن الوسط القلوي/الحمضي في الجهاز الهضمي، ويخلص الجسم من الفضلات.

ويمكنك إدراك أهمية الماء للحياة إذا علمت أنه بإمكانك أن تعيش لمدة خمسة أسابيع كاملة دون طعام، لكنك لن تستطيع البقاء على قيد الحياة لأكثر من خمسة أيام فقط في غياب الماء.

أنت لست مريضاً، أنت ظمآن:

إذا عزمتم، بعد قراءتك لهذا الكتاب، على إدخال تحولات صحية على نمط غذاء أطفالك، فابدأ بحملهم على شرب الماء، فاعتماد الماء العذب النقي في غذاء أطفالك اليومي يساعد على التخلص من مشاكل كثيرة، أهمها: التعب، الربو، الحساسية بمختلف أشكالها، التهاب المفاصل، داء كورون، التهاب القولون والتهاب الأمعاء. كما يساعد على التخلص من الوزن الزائد.

فعندما يظلم الأطفال تكون أجسادهم قد جفت تماماً. وللأسف الشديد، يندفع كثير منهم لاستبدال الماء بالمشروبات الغازية والعصائر المحلاة. وفي

الحقيقة، فلما يشتكي الأطفال العطش أو تجتاحهم رغبة لتناول الماء. وفي محاولتها للتأقلم على الجفاف، تتوقف أجسام الأطفال في النهاية عن إرسال إشارات تفيد بالحاجة إلى الماء، وهكذا تنقطع عن حاجتها للتغلب على الجفاف.

ويشير الخبر السعيد بقدرة الأجسام على استعادة شعورها بالظما بعد أسابيع قليلة فقط من زيادة حجم الماء الذي يتناوله الأطفال مع غذائهم اليومي. وساعتئذ لن يشق عليهم، بل يصبح تناول الماء جزءاً أساسياً مهماً في حياة أطفالك اليومية يمارسونه بطريقة تلقائية.

إذن، ما حجم الماء الذي يحتاجه جسم الطفل يومياً؟ الأمر يعتمد على سن الطفل. لكن في جميع الأحوال، يتراوح ذلك بين 6 إلى 8 أكواب، بحيث يكون حجم الكوب ثمانية أونصات. ولضمان إضافة مزيد من الماء لغذاء أطفالك، حاول تزويدهم بعصائر طبيعية. وأرسلهم إلى المدرسة مع قوارير مياه صغيرة. وهكذا شجع كل أفراد أسرتك على الإكثار من شرب الماء أو على الأقل تناول القدر المثالي. وأؤكد لك أنه كلما هيأت الماء في المطبخ وجعلته في متناول الجميع بسهولة ويسر، كلما أقبل كل أفراد الأسرة على تناوله دون أن يشعر أحدهم بذلك. ولا تنسى أيضاً تزويد أطفالك بقوارير مياه عندما يخرجوا لممارسة

الرياضة كركوب الدراجة الهوائية وغيرها من التمارين الرياضية، لأن ذلك يحول دون جفاف أجسادهم.

النوم:

يستطيع الإنسان البقاء على قيد الحياة لفترة محدودة دون نوم. وينام معظم

انتبه: تؤدي بعض مشروبات الكحول، القهوة، المياه الغازية والشاي لجفاف الجلد. ومقابل كل كوب يتناوله الطفل من المشروبات الغازية أو القهوة والشاي يجب أن يتناول كوبين من الماء للحمد من ضرر تلك المشروبات.

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والثانية عشرة سنة، من 8 إلى 10 ساعات في الليل. علماً بأن البعض قد يحتاج لساعات أكثر من الآخرين.

وتشتمل دورة النوم العادية على خمسة مراحل. إذ تعرف الثلاثة مراحل الأولى بـ (النوم الخفيف). وتعرف المرحلة الرابعة بـ (النوم العميق). أما المرحلة الخامسة فتعرف بـ (نوم حركة العين السريعة) وتحدث عندما يحلم الأطفال في أثناء النوم بأشياء قد يتذكرونها وقد لا يستطيعون تذكر أحداثها.

وعادة يكرر الأطفال كل واحدة من المراحل الأربعة الأخيرة مرة واحدة كل تسعين دقيقة. أي بمعدل أربعة إلى خمسة مرات تقريباً كل ليلة.

ويبقى سؤال مهم: كيف تعرف أن طفلك قد تمتع بحظه من النوم؟ إذا لاحظت أن الطفل نشط ومستعد لبداية يومه الجديد بعد خمسة إلى عشر دقائق من لحظة استيقاظه في الصباح الباكر، فساعتئذ يكون فعلاً قد نال كفايته من النوم.

فباجتياز مرحلة النوم الخفيف، وتعاقب مراحل النوم المختلفة، وتمتع الأطفال بحظهم منه، يتجدد نشاطهم ويمتلئ جسدهم بالطاقة وتفيض نفسهم بالحيوية لممارسة سائر نشاطاتهم اليومية دون أن يعرف التعب والملل سبيله إليهم.

أما إن أصبح طفلك حاد الطبع، يثور لأتفه الأسباب، وداهمه النعاس وهو على مقعد الدراسة أو داخل السيارة، وأحجم عن مشاركة أترابه في اللعب خارج الدار، وعجز عن ممارسة تمارينه الرياضية، إن حدث ذلك فتأكد أنه يعاني من اضطرابات النوم التي حالت دون تمتعه بنوم هادئ مريح قادر على تجديد النشاط والحيوية.

وقد تتأثر طريقة طفلك في النوم بمجموعة عوامل، أهمها: وقت تناول الوجبات، الحساسية تجاه الأطعمة والغذاء الذي يتناوله من حيث الكم والكيف.

أفكار طبيعية لمساعدة أطفالك للتمتع بنوم عميق هادئ:

- حاول تعويدهم على الذهاب إلى الفراش في الوقت نفسه يومياً، لأن هذا يساعدهم على التأقلم تلقائياً.
- لا تسمح لهم بتناول المشروبات المنبهة، كالمشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين، والشوكولاتة الدافئة، في وجبة العشاء أو قبيل الذهاب إلى الفراش.
- لا تسمح لهم بمشاهدة التلفاز قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة. فالأفلام المروعة والمواد المشابهة التي تعرض أنثذ تطرد النوم من عينهم.
- تعد ممارسة التمارين الرياضية فكرة هائلة لمساعدة الأطفال على النوم الهادئ. لكن يجب ألا يكون ذلك قبيل وقت النوم. فالتمارين العنيفة التي تمارس في المساء تعزز النشاط والحيوية فتحول بالتالي دون الشعور بالنعاس.
- بناءً على سنهم، حاول تعويد أطفالك على أداء نشاطات معينة تناسب سن كل واحد قبيل التوجه إلى الفراش كالاستحمام، مطالعة كتاب، مناقشة نشاطه في ذلك اليوم أو حتى تنظيف أسنانه. ويكمن مفتاح نجاح هذه الفكرة في تحويلها إلى عادة تؤدي بطريقة تلقائية.
- عطّر المساند والشراشف بزيت الخزامى الذكي الرائحة الذي يساعد على هدوء الأعصاب والاسترخاء. ويكفي أن تنثر قطرات قليلة على فراشهم قبل عشرين دقيقة من الوقت المحدد للنوم. ولا تنسى: إحتفظ الزيت بعيداً عن متناولهم.
- صحيح.. تناول وجبة دسمة قبيل النوم يحول دونه، لكن تناول كميات قليلة من بعض أطعمة كالموز، التين، التمور، الزبادي، الحليب، التونا، الديك الرومي

وأطعمة الحبوب الكاملة يساعد على النوم، لأن تلك الأطعمة تحتوي على التريبتوفان^(*) الذي يعزز الحاجة بالشعور إلى النوم.

تأثير الضغط النفسي على الأطفال:

كما هو الحال عند الكبار، يشعر الأطفال أيضاً بالضغط النفسي والقلق. فإن لم تتاح لهم فرصة التعبير عن مشاعرهم، أثر كبت المشاعر سلباً على صحتهم من الناحيتين، العاطفية والجسدية. وحسبما أفادت الدكتورة هيللا كاس (Hyla Cass) رئيسة المؤسسة الصحية وطبيبة الأمراض النفسية الشهيرة: (خلال الأوقات التي تزداد فيها حدة الضغط النفسي كثيراً كهذا الوقت - إشارة إلى الفترة التالية لأحداث الحادي عشر من سبتمبر- يسارع جسم الأطفال لاستغلال ما فيه من فيتامينات مذابة، كفيتامين (س) ومجموعة فيتامينات (ب) بمختلف أشكالها وحمض الفوليك. وعندما تستنفد تلك الفيتامينات يصعب على الأطفال السيطرة على عواطفهم)⁽¹⁾.

فأنت خير من يعرف أطفالك معرفة حقيقية شاملة. ولا شك أن لبعض الأطفال قدرة أكثر من الآخرين على التأقلم والتغلب على ما يصادفهم من مشاكل مع الأصدقاء، في المدرسة أو حتى وسط الأسرة... إلخ. فمثل هؤلاء لا يستفزههم شيء ومن الصعب إثارتهم. في حين أن البعض الآخر أشد حساسية وفي حاجة لمزيد من الاهتمام والحب والعواطف.

فحاول جاهداً إشباع حاجة أطفالك للعاطفة والحنان عن طريق التحدث إليهم بقلب منفتح وصدر منشرح وأعصاب هادئة، واهتم بمعرفة الأسباب التي تشير قلقهم فتؤدي لتوتر أعصابهم. فتحديد الأشياء التي تسعد الطفل من تلك التي تسوء ليس أمراً سهلاً. فما يبدو أمراً عادياً في عين الكبار، كعدم الدعوة

(*) حمض أميني مثيلر.

إلى مناسبة ما، قد يبدو كارثياً في نظر الطفل، يثير حفيظته ويسبب له الضغط التوتري.

وتأتي هنا أهمية ابتكار أساليب فعالة للسيطرة على ما قد يجتاح أطفالك من ضغط نفسي، والتدريب عليها في مرحلة مبكرة من العمر، إذ يساعد ذلك على فتح قنوات اتصال معهم، كما يحفزهم على الإفصاح عن مشاكلهم، فتتاح لك الفرصة بالتالي لمشاركتهم في إيجاد الحلول الناجعة للتغلب على الوضع وتبييد حالة الضغط. كما يدخل ذلك الطمأنينة إلى نفسك ويضمن لك لجوءهم إليك ومصارحتك كلما أطلت مشكلة برأسها في حياتهم.

وبصرف النظر عن أعمارهم، حاول أن تخصص وقتاً تقضيه مع أطفالك. فغالباً ما يحتاج الأطفال للشعور بالأمان والاطمئنان إلى أن هنالك إذن تصغي إليهم قبل أن يفصحوا عما تجيش به أنفسهم ويتعاملوا بانفتاح حقيقي.

واحرص على عدم إشغال نفسك بأي شيء، مهما كان، وأنت بينهم في تلك اللحظات الخاصة. فلا تتصل، ولا ترد على ما يرد إليك من اتصالات هاتفية ولا تقرأ بريدك الإلكتروني، وعلى الأم ألا تشغل نفسها بنظافة المطبخ أو الغسيل. فليخصص ذلك الوقت كله لهم. فكل الأعمال المنزلية والمكالمات الهاتفية سوف تكون هنالك بانتظارك لأدائها في وقت لاحق. لكن تهيئة الفرصة لانشراح الطفل وانفتاحه قد تتسرب بسرعة وربما صعب اقتناصها مرة أخرى. فعندما تولي أطفالك كل اهتمامك، تشجعهم على تعزيز الثقة بك والاطمئنان إليك.

وفي ما يلي بعض الخطوات لمساعدتك على تخفيف ما قد يعانيه أطفالك من ضغط نفسي:

- شجع أطفالك للتعبير عن عواطفهم المكبوتة بطرق مبتكرة، كالرسم والتلوين واستخدام الصلصال لعمل أشكال مختلفة. فمثل هذه النشاطات تساعدكم على التعبير عن مشاعرهم، فتسهم بذلك في تخفيف وطأة الضغط.

- شجعهم على ممارسة التمارين الرياضية، فلا شيء مثلها يستطيع أن ينسيهم مشاكلهم ولو إلى حين.
- علمهم رياضة اليوغا(*) التقليدية لتساعدهم على صقل مهاراتهم. وتتوفر حالياً أسرطة تلفازية خاصة لتعليم الأطفال تلك الرياضة في بيوتهم.
- علم أطفالك (ونفسك أيضاً) التنفس بالبطن. فمعظمنا يتنفس بطريقة ضحلة في أثناء أوقات الضغط النفسي. ولهذا نحول دون وصول كمية كافية من الأوكسجين لربّتنا. ويقتضي التنفس بالبطن أخذ نفس عميق بواسطة الأنف حتى تعد من واحد إلى خمسة في الوقت الذي ترتفع فيه البطن. ثم اطرده الهواء عن طريق الزفير وأنت تعد من واحد إلى خمسة أيضاً، في الوقت الذي تتخضض فيه المعدة.
- والجدير بالذكر أن الأطفال الذين يمارسون هذا التمرين عدة مرات يومياً يستطيعون التغلب على القلق وبالتالي يساعد ذلك على تخفيف حدة الضغط النفسي.
- إن كان أطفالك قد بلغوا سناً تمكنهم من القراءة والكتابة، فشجعهم على الاحتفاظ بصحيفة أو أجنحة لتسجيل مشاعرهم. فغالباً ما تساعد كتابة الأشياء على ورقة على تخفيف حدة الضغط.
- احرص على إشاعة الضحك بين أفراد أسرتك. اشترى لهم أفلاماً كوميدية واحكي لهم طرائف نادرة تحفزهم على الضحك. واحذر التقليل من شأن دور الضحك في التغلب على الضغط النفسي.
- عانق أطفالك دائماً، عانقهم كلما كان ذلك ممكناً، إذ يريد الأطفال أن يطمئنوا إلى أنهم يحظون بالحب والدعم من والديهم.

(*) نظام من التمرينات الرياضية يهدف إلى تمتع المرء بجسم وعقل سليمين وتعزيز سيطرته عليهما (المترجم).

أسئلة شائعة:

من خلال تجربتي، اكتشفت أن ثمة موضوعات صحية تتكرر باستمرار، ويلج الآباء والأمهات على الإلمام بمزيد من المعلومات حولها.

وفي ما يلي إجابات عن تلك الأسئلة التي توجه إلى بكثرة:

هل يجب أن يتناول طفلي فيتاميناً مركباً؟

نعم. فعلى الرغم من أنني أوصي بضرورة حصول الأطفال على معظم حاجتهم من الفيتامينات والمعادن عن طريق تناول الأطعمة الصحية الكاملة، إلا أن واقع الحال يؤكد صعوبة تحقيق ذلك الهدف في ظل الأطعمة المعالجة التي نتناولها اليوم. وعليه، يشكل تناول الأطفال لفيتامين مركب في شكل مسحوق، حبوب تمضغ أو سائل نوعاً من الحماية الغذائية التي يحتاجونها. فقد أثبت البحث تحسن الأداء الأكاديمي لبعض أطفال ممن كانوا يعانون صعوبات في التعليم بعد تناولهم للفيتامينات. كما لوحظ أن تناول الفيتامينات ساعد على تخفيف حدة الروح العدوانية والسلوك الانفعالي، كما ساعد أيضاً على التخلص من الضغط والآثار التي تخلقها الصدمات.

ومن الأفضل أن يتناول الطفل فيتاميناً مركباً بعد إكمال ربيعه الأول من العمر. فقبل ذلك الوقت يحصل الأطفال على كفايتهم من الفيتامينات من حليب الأم أو الغذاء البديل. وقد يحتاج الأطفال الذين يرضعون طبيعياً لفيتامين (د) إذا لم يتم تعريضهم بالقدر اللازم لأشعة الشمس. ويجب أن يتناول الأطفال الفيتامينات مع الطعام لضمان امتصاص الدهون المنحلة لفيتامينات (أ)، (د)، (ي) وفيتامين (ك).

ما المدة التي تستغرقها التحولات الغذائية لكي تؤتي أكلها؟

يختلف الأثر الذي تحدثه التحولات الغذائية من طفل لآخر. ولأنه ليس للأطفال ذلك الكم من العادات الجسدية والعاطفية التي للكبار، فإنهم يستجيبون بسرعة للتغييرات الغذائية.

وفي المتوسط، يلاحظ الوالدان عادة أثر تلك التحولات في فترة تتراوح بين ثلاثة إلى ستة أسابيع من بداية العمل بها.

وتذكر: يحتاج كل الأطفال، الذين يتمتعون بالصحة وغيرهم، لنوع ما من ضبط غذائهم. وحتى إن لم تظهر تغييرات صحية على أطفالك بشكل واضح، فتأكد أن ذلك يؤدي لإحداث تحولات حقيقية في داخلهم. فاطرب فرحاً لجودة ما توفره لأسرتك من طعام، وكن واثقاً من أنه سوف يعزز صحة أطفالك دون أدنى شك. فالهم الآن التوقف عن ملء البطون بـ (اللا أطعمة) والتحول إلى أطعمة كاملة صحية وحقيقية، وليس العلاج.

هل يجب عليّ إخطار طبيبي بالتحولات الغذائية التي أطلبها الآن في غذاء أسرتي؟

بالطبع! يعد الطعام أهم وسيلة للعلاج على ظهر هذا الكوكب. وغالباً ما يزورني مرضى يترددون في الإفصاح عما اعتمده من تحولات غذائية في نمط غذاء أطفالهم. فلماذا لا تخطر طبيبك بتلك التحولات حتى تتيح له الفرصة لمعرفة مدى أهمية الطعام في منع تطور الحالات وعلاجها؟

من جهة أخرى، تعد شهادتك وما تجرّبه من تغييرات إيجابية في نظام غذاء أسرتك، عاملاً مهماً يساعد الأطباء على فهم دور الطعام في العلاج، خاصة مع تزايد اهتمامهم بالشأن الغذائي. فكلنا شركاء في مهمة تحقيق أفضل مستوى صحي لأطفالنا. ولا تنزعج إذا لم يبدي طبيبك ارتياحه لما أدخلته من تغييرات

على نمط غذاء أسرتك. فأهم شيء أن تكون مقتنعاً بما تفعل ومتأكداً من فائدته.

كيف أستطيع إقناع طفلي بتناول المزيد من الخضراوات؟

إذا لم تتمكن من إقناع طفلك بتناول القدر اللازم من الخضراوات، الذي يتراوح بين ثلاثة إلى خمسة مقادير يومياً، فحاول تقديمها له مع شيء يحبه كالحمص والغواكامول. كما يستحسن تجهيز الخضراوات وتقطيعها وحفظها في البرادة بحيث تشجعهم على التقاط شيء منها كلما اقتربوا من البرادة. وعندما يصطف أطفالك لمشاهدة التلفاز تأكد من أنهم يمضغون هذه الأطعمة الحيوية الكاملة (الخضراوات والفواكه) بدلاً من شرائح البطاطا المترعة بالزيوت المضرّة.

تابل الحمص

تكفي هذه الوصفة من شخصين إلى أربعة أشخاص

المقادير:

علبة واحدة حمص.

4 ملاعق (شاي) طحينة حبوب السمسم.

ربع كوب زيت زيتون.

ملعقتا (شاي) كمون.

الطريقة:

أفرغ علبة الحمص، ثم أضف إليه بقية المكونات الأخرى، واخلط الجميع بواسطة خلاط، ثم استمتع بالأكل.

البطاطا الحلوة المقلية

تكفي هذه الوصفة من أربعة إلى ستة أشخاص

المقادير:

6 حبات بطاطا حلوة متوسطة الحجم.

ربع كوب زيت زيتون بكر.

ملعقتنا (شاي) ملح طعام.

قليل لإضفاء النكهة.

الطريقة:

قشّر البطاطا الحلوة ثم قطعها إلى شرائح بطول نصف بوصة تقريباً. مستخدماً الفرشاة التي تستعمل في عمل الفطائر، غطّ سطح شرائح البطاطا بطبقة من زيت الزيتون، ثم رصها بانتظام في صينية الفرن وانثر عليها ملح الطعام.

سخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت، ثم داخله واطرفها لمدة 45 دقيقة بحيث تقلبها كل عشر دقائق. ثم ضعها في الشواية عند درجة الحرارة المتوسطة، خلال الخمسة دقائق الأخيرة لتصير هشّة.

كيف أتصرف حيال الوجبات الخفيفة التي يتناولها أطفالتي في مختلف المناسبات؟

كما سبقت الإشارة في فصل سابق، إذا كان 80% مما يتناوله أطفالك من طعام فعلاً صحياً، وفشلوا في تحقيق الـ 20% الأخرى، بسبب ما يقدم إليهم من طعام غير صحي في مختلف المناسبات، إذا كان الحال كذلك فلا بأس. إذ من

الأفضل السماح لهم بتناول الحلويات كالكعك والبطوطة مع زملائهم من وقت لآخر بدل حرمانهم وجعلهم يشعرون بالعزلة والاختلاف عن الآخرين.

فإن تناول أطفالك طعاماً غير مناسب (فقير من حيث قيمته الغذائية) في ذلك اليوم الذي حضروا فيه مناسبة ما، فابذل قصارى جهدك لتعويضهم بطعام غني عند عودتهم للبيت. وتساعد عصائر الفواكه والخضراوات الطازجة جهاز الطفل الهضمي كثيراً للتعافي من تلك الأطعمة السريعة التي اكتظ بها، ويمكن خلط تلك العصائر مع مكعبات ثلج للحصول على ذلك القوام الذي يحبه الأطفال، كما يمكن أيضاً تقديمها لهم مثلجة. ولا تسر أن تشجعهم على الإكثار من تناول الماء العذب النقي، لأنه يساعد جهازهم الهضمي في التخلص من تلك (اللاأطعمة).

هل من علاقة بين التبول الليلي والحساسية تجاه الطعام؟

أجل. فقد تكون الحساسية تجاه الطعام هي أساس المشكلة. فإن بلل طفلك فراشه، فحاول حذف الحليب ومشتقاته والأطعمة التي تصنع من القمح من قائمة غذائه لمدة شهر. وبجانب هذا، لا تسمح لأطفالك بتناول وجبة دسمة والإسراف في الطعام قبيل وقت النوم، لأن ذلك يدفعهم في دورة نوم عميق قد لا تشجعهم على الاستيقاظ والذهاب إلى الحمام. وإن شكوا الجوع ليلاً فاكتفي بتقديم طعام خفيف لهم كقطعة فواكه أو خضراوات.

من جهة أخرى فقد حققت المعالجة اليدوية نجاحاً معتبراً مع الأطفال الذين يعانون من التبول الليلي. فالطفل الذي يتبول في فراشه، في حاجة ماسة لدعم أسرته، لا للتوبيخ والتجريح. فهو لا يفعل ذلك عن قصد حتى يستحق ما يرميه به البعض من وصف غير مناسب أو ينزل به عقوبة دون ذنب.

وفي الحقيقة، يزيد الضغط النفسي والصراعات العاطفية الحالة سوءً وتعقيداً. وغالباً ما تثير هذه المشكلة قلقاً شديداً للأطفال في الأوقات التي تحتم عليهم النوم خارج البيت لدى أقرنائهم أو أصدقائهم أو حتى في المعسكرات.

فابذل جهدك كله لتخفيف وطأة ما يجتاحهم من ضغط نفسي وادخل الطمأنينة إليهم بالتأكيد على أنك ستفعل كل ما بوسعك لمساعدتهم على التخلص من المشكلة... فعانقهم وأدعمهم وركز على الجانب الإيجابي فيهم.. وهكذا تساعدهم لتجاوز المحنة.

كيف أتصرف عندما يصاب أطفالي بالحمى؟

على الرغم من أن معظم الناس يعتقدون أن درجة حرارة الجسم الطبيعية هي 98.6 درجة فهرنهايت، إلا أن درجة حرارة جسم الأطفال قد تتراوح بين 97 و 99.4 درجة فهرنهايت. ومن الطبيعي أن يصاب الآباء بالهلع ويسرعوا لعلاج الحمى بـ (الأسبرين) (Aspirin) أو التيلينول (Tylenol). وما علموا أنه ثمة أوقات تكون فيها الحمى بلسماً. فمعلوم أن الفيروسات والبكتيريا تعيش في درجة حرارة الجسم الطبيعية. وعندما تحدث الحمى تشط كرويات الدم البيضاء التي تعد الخط الأول للدفاع عن الجسم، فترتفع درجة حرارته للقضاء على الجراثيم التي تهدد صحته. وقد أظهر البحث أن إعطاء الطفل عقاراً مضاداً للحمى لتلطيفها ربما أعاق عملية الدفاع الطبيعية تلك التي تقوم بها خلايا الدم البيضاء.

إذن، ما هي درجة الحرارة التي تعد مرتفعة، وتجاوزت الحدود الطبيعية، ومتى تجب المبادرة إلى علاج الحمى؟ لقد أكدت الأبحاث الطبية أن الآباء ينزعون لعلاج الحمى بكل ما أوتوا من حيلة، وتضوق جهودهم ومحاولاتهم المستميتة للتغلب عليها ما يبذله الأطباء أنفسهم.

وقد وجد الباحثون أن 43% من الآباء والأمهات (مقارنة بـ 86%) من الأطباء والطبيبات و 64% من الممرضين والممرضات) يدركون أن درجة الحرارة التي تقل عن 100.4 درجة فهرنهايت قد تكون مفيدة للطفل. وأفاد معظم الوالدين (مقارنةً بـ 11%) من الأطباء أنهم يسارعون لعلاج الحمى التي تقل درجة حرارتها عن

100.4 درجة فهرنهايت حتى إن لم تظهر على الطفل أي أعراض مرضية⁽²⁾. وحتى إن أصيب أطفالك بالحمى لكن درجة الحرارة ظلت دون الـ (102) درجة فهرنهايت، فانتدِّ يجب استعمال العقاقير المضادة للحمى بجرعات قليلة جداً ويحذر شديد.

من جهة أخرى يعد تخوف الوالدين من احتمال تعرض أطفالهم لنوبات الحمى الشديدة من أكثر الأشياء التي تثير فزعهم. وصحيح.. قد يبعث منظر الطفل الذي يعاني من نوبة حمى الرعب في نفس والديه، لكن مع ذلك، أكدت الدراسات أنه ليس لها أي تأثير على أعصابه على المدى البعيد، وهي حالة لا بد أن يتعافى منها الطفل. وعادة يصاب الطفل بنوبة الحمى عندما تتراوح درجة حرارته بين 105 و108 درجة فهرنهايت.

فيإذا أصيب طفلك بالحمى، أرويه بكثير من الماء العذب النقي والعصائر الطبيعية والحساء الدافئ. وإن فقد شهيته للطعام على مدى يومين اثنين فلا تكرهه على الأكل. فقد يحدث فقدان الشهية في أثناء الإصابة بالحمى كاستجابة طبيعية يكيف الجسم بموجبها نفسه للتعامل مع المشكلة.

هل ينبغي على أطفالنا تناول الفواكه مع الوجبات؟

ليس من شك في أن الفواكه تعد أعظم الوجبات الخفيفة فائدة للأطفال. لكن تناولها مع أطعمة أخرى قد يجعلها كالصمغ في جهازهم الهضمي، إذ تختمر في المعدة مع تلك الأطعمة، فتجعل عملية الهضم بطيئة ومكلفة للجهاز الهضمي.

وعليه، يعد تناول الفواكه بعد وجبة دسمة مباشرة عادة غير حميدة. فحاول تعويد أطفالك على تناول الفواكه قبل موعد الوجبة بمدة تتراوح بين نصف ساعة و ساعة واحدة على الأقل.

أطفالي نشطون ويشاركون في الألعاب الرياضية، فهل يحتاجون لتناول مواد إضافية كالكرياتين (Creatine) لبناء عضلاتهم؟

أبداً، شريطة أن يكون طعامهم صحياً. فالأطفال مفرطي النشاط يحتاجون مزيداً من السعرات الحرارية في شكل كربوهيدرات مركبة وبروتينات. أما المواد الإضافية فغير ضرورية لهم، فالكربوهيدرات المركبة كالخبز والمعكرونة التي تصنع من الحبوب الكاملة تدهم بوقود طويل الأمد، في حين تحول البروتينات عالية الجودة دون تمزق العضلات.

وعلى كل حال، لا أنصح بتناول الأطفال لك (الكرياتين) مهما كانت الأسباب. وهو مادة شائعة الاستعمال وسط الرياضيين، يستخدمونه لزيادة حجم العضلات وتقويتها. وقد يعتقد البعض (خطأً) أن (الكرياتين) آمن ومفيد للأطفال الذين يمارسون الرياضة، لكن الحقيقة غير ذلك؛ إذ لا تتوفر دراسات حول هذه الرؤية. كما قد يؤدي استعمال الكبار له لآثار جانبية خطيرة.

ويعد مسحوق بروتين الخضراوات ومصل اللبن خيارات آمنة لإضافتها لمخفوق اللبن في الصباح إذا رغبت.

هل يجب على طفلي المراهق ارتداء ثياب مقاومة للعرق أو تلك التي تقاوم الروائح الكريهة؟

باختصار شديد، الإجابة: لا. فالمواد التي تقاوم العرق تستخدم للحد منه، أما تلك التي تقاوم الروائح فتستعمل لإزالة رائحة الجسم. وعلى الرغم من أن معظم المراهقين يستخدمونها، إلا أنها تسبب مشاكل أكثر مما كان يعتقد.

فعندما تذهب الطفلة المراهقة للممارسة الرياضة تلف نفسها في منتج يقاوم العرق والرائحة غير المحببة في آن واحد. لكنها بتصرفها هذا تسد الغدد العرقية في جسدها فتضطر السموم للتجمع عند إبطها وقرب صدرها.

ويذكر أن البحث الأولي قد أشار إلى وجود علاقة بين مقاومات التعرق الروائح الكريهة وظهور بعض أمراض كحساسية الجلد، الطفح الجلدي، التهاب، والأورام الحبيبية التي تظهر عند الإبطين والسرطان. فغالباً ما تظهر كل أنواع سرطان الثدي في الربع العلوي من الصدر خارج الثدي، حيث تلتقي أنسجة الثدي وأنسجة الإبطين. ولا شك أن هنالك مجموعة عوامل تسهم في الإصابة بسرطان الثدي، لكن الموضع الذي يظهر فيه دائماً يجعل المرء في حيرة حقيقية إن كان فعلاً ثمة علاقة بين سرطان الثدي واستخدام مزيلات العرق والروائح الكريهة. إذ تحتوي مزيلات العرق أيضاً على مركبات كالألمونيوم، الزنك والزركونيوم. في حين تحتوي مزيلات الروائح الكريهة على مادة مقاومة للبكتيريا تعرف بـ (تريكلوسان) قد تتلف الكبد. أما المستويات العالية من الألمونيوم الذي تحتوي عليه مزيلات العرق فمتهمة ضمن الأسباب التي تسبب مرض الزهايمر^(*).

وعليه، أنصح بضرورة توجيه أطفالك المراهقين لاستخدام مواد طبيعية، تسيطر على الروائح غير المرغوب فيها من جهة، وتساعد الجسم في التخلص من المواد السامة من جهة أخرى. ومن أفضل الماركات الفعالية المتوافرة في محلات بيع المواد الغذائية الصحية:

قَبْلُ وجْهِ.

● مستحضرات (جازون) الطبيعية.

● مستحضرات (توم) ماين^(**).

● مستحضرات نحل بيرت.

● بوابة الطبيعة

● مستحضرات الطبيعة.

(*) داء عصبي، يحدث بسببه فقد متدرج للذاكرة وللقدرة العقلية.

(**) ماين ولاية أمريكية توجد شمالي شرقي البلاد، عاصمتها أوغوستا.

حاول

- 1- ليكن الماء العذب النقي دائماً في المرتبة الأولى من حيث المشروبات التي يتناولها الأطفال، أما المشروبات الغازية فلتكن في المناسبات فقط، وحتى أنتذّر يجب التقليل منها قدر الإمكان، وبالطبع من الأفضل إذا تمكن الطفل من التحرر منها بمحض إرادته والعزوف عنها حتى في مثل تلك الأوقات الخاصة.
- 2- احرص على جعل تناول الطفل للفيتامين المركب مع وجبة الإفطار عملاً تلقائياً، وعادة محببة إلى نفسه يمارسها يومياً بصدر منشرج ونفس راضية.
- 3- راقب صحة أطفالك بعين فاحصة عند إجراء أي تحولات غذائية في نمط غذاء أسرّتك، فعادة يمكن ملاحظة تغيرات طفيفة في جلد الأطفال، مزاجهم، مستوى طاقتهم ووزنهم... إلخ، بعد مدة وجيزة من اعتماد أي تغيير في قائمة غذائهم.
- 4- اجعل بيئة غرفة نوم أطفالك محببة إليهم، مرحية للنوم الهادئ، لون جدرانها بالألوان التي يعشقونها، وزينها بلوحات تحمل أبياتاً من الشعر أو الحكم أو هواياتهم المفضلة.
- 5- اجعل خط الاتصال بينك وبين طفلك مفتوحاً على الدوام، فإن كان طفلك يافعاً أو مراهقاً، يساعد حسن استماعك له وتركيزك معه على توفير بيئة صالحة تملأ نفسه بالثقة وتوفر له الدعم اللازم كي يمضي في دروب الحياة قدماً على الأمام.

الهوامش

1. www.cassmd.com
2. www.mercola.com