

سنة أولى أمومة

أسئلة حائرة على السنة الأولى

د. محمد بن حسين

دار الفلاح

اسم الكتاب

سنة أولى أمومة

تأليف

د/ أيمن الحسيني

رقم الإيداع

١٩٩٢/١٠٣٣٤

تصميم الغلاف

زكريا عبد العال



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة

تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٢٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس: ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)

Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

● جميع الحقوق محفوظة للناشر ●

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق من الناشر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر.

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٢٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥

جدة - تليفون وفاكس : ٦٢٩٤٣٦٧

مقدمة

عزيزتي الأم .. الهدف من هذا الكتاب أن يساعدك في متابعة التغيرات المصاحبة لنمو طفلك شهراً بشهر مع تركيز الضوء على أهم أحداث كل شهر واحتياجات الطفل خلاله من سبل العناية والرعاية.. فمثلاً في الشهر السادس تظهر علامة هامة في مرحلة النمو وهي بدء ظهور أولى أسنان الطفل، ومع بداية الشهر الثاني يجب أن تبدأ الأم بتطعيم طفلها .. وغير ذلك .

بذلك تستطيع الأم أن تتبين بشكل عام صورة للتطور الطبيعي لنمو الطفل خلال العام الأول ؛ بحيث تستطيع أن تدرك أي جانب غير طبيعي يظهر لها.. وعليها في هذه الحالة استشارة الطبيب لبحث أو علاج أي مشكلة في بدايتها .

وفي الفصل الأخير من هذا الكتاب ستجدين عزيزتي الأم إجابات وافية لأهم التساؤلات التي تدور بذهن الأمهات حول صحة أطفالهن خلال العام الأول.

وأخيراً أرجو أن أكون قد قدمت بذلك كتاباً مفيداً يساعد الأم في اجتياز هذه المرحلة الدقيقة من حياة طفلها بسلام .

والله ولي التوفيق

دكتور / أيمن الحسيني

صحتك .. بعد الولادة

هذه التغيرات طبيعية .. وهذا هو دورك للحفاظ على سلامتكم



« فترة النفاس :

ما بعد الولادة أو فترة النفاس .. هي الفترة التي تعود خلالها المرأة تدريجياً إلى حالتها قبل بدء الحمل، وتستغرق في المتوسط ٤٠ يوماً .
يظهر خلال هذه الفترة بعض التغيرات التي تسببت نظر الأم وتود الاستفسار عنها.. خاصة إذا كانت في أول عهدها بالولادة.. وتشمل هذه التغيرات الآتي:

« عودة الرحم لحجمه الأصلي :

حيث يبدأ الرحم المتضخم في الانكماش تدريجياً ليعود إلى حجمه الأصلي، ويحدث ذلك بدرجة سريعة خلال العشرة أيام الأولى . ويمكن أحياناً للأم ملاحظة ذلك التغير أسفل البطن حيث يقل التضخم تدريجياً .
ويجب ملاحظة أن رضاعة الطفل من ثدي أمه تساعد على سرعة الانتهاء من عودة الرحم لحجمه الطبيعي .. وهذه واحدة من مميزات الرضاعة الطبيعية.

« إفراز مهبلي بألوان متغيرة :

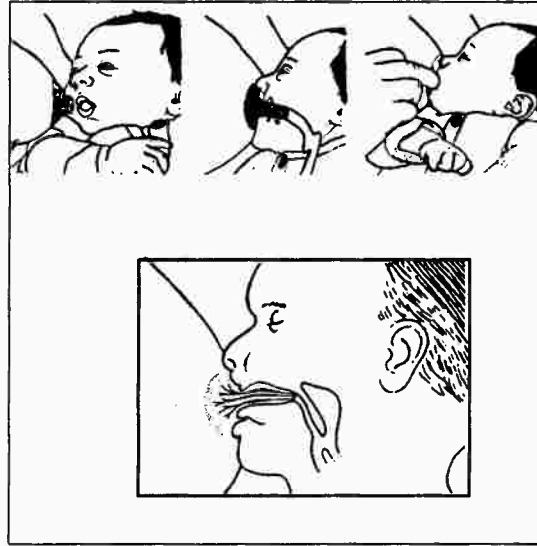
تلاحظ الأم بعد الولادة خروج إفراز دموي من المهبل يستمر لحوالي ثلاثة أسابيع.. ويتكون هذا الإفراز من الدم والخلايا وبعض المخلفات نتيجة الولادة ويحتوي كذلك على ميكروبات غير مرضية. وفي الأسبوع الأول يكون لونه أحمر لوجود كمية وفيرة من الدم، ثم يتغير لونه مع انخفاض كمية الدم فيتحول في الأسبوع الثاني إلى اللون الوردي، ثم يتحول بعد ذلك إلى اللون الأبيض قرب انقطاعه.

ويجب على الأم ملاحظة خروج هذا الإفراز بناء على الوصف السابق.. فإذا حدث به بعض التغيرات مثل احتوائه على صديد حيث تنبعث منه رائحة عفنة مع حدوث ارتفاع بدرجة حرارة الجسم، أو استمرار نزول الإفراز الأحمر لفترة طويلة، يجب استشارة الطبيب.. فمن المحتمل في هذه الحالة حدوث عدوى ميكروبية نتيجة لوجود بقايا من أغشية الجنين بالرحم .

١١ حالة الثدي بعد الولادة :

ستلاحظين بعد الولادة عادة حدوث امتلاء بالثديين وربما مع ألم خفيف بسبب قيام الثدي بإدرار اللبن.. ويزول هذا الإحساس تدريجياً مع بدء رضاعة الطفل.

ويجب أن تحرصي منذ بدء الرضاعة على اتخاذ الوضع الصحيح لرضاعة الطفل (كما سيتضح) وإلا تعرضت حلمة الثدي للتقرحات . فيجب بصفة عامة أياً كان وضع الرضاعة أن يكون فم الطفل مفتوحاً بدرجة كافية ليستقبل حلمة الثدي بأكملها مع ملاحظة أن تكون الشفة السفلى لفم الطفل ملاصقة لجدار الثدي . - كما يظهر من الشكل التالي .



الوضع الصحيح بالنسبة لحلمة الثدي وفم الطفل أثناء الرضاعة

« ارتفاع درجة حرارة الجسم :

استمرار السخونة علامة خطيرة يجب أن تنتهي لها :

عادة يحدث خلال أول ٢٤ ساعة بعد الولادة حدوث ارتفاع طفيف بدرجة الحرارة (حتى ٣٨ درجة مئوية) ذلك بسبب تأثير بعض مخلفات الولادة وقد يتكرر ارتفاع الحرارة بعد فترة (غالبًا في اليوم الرابع) بسبب بدء إدرار اللبن في الثديين. أما حدوث ارتفاع درجة حرارة الجسم بشكل مستمر أو متكرر فلا يحدث بصورة طبيعية وينبغي معه استشارة الطبيب خوفًا من حدوث عدوى بالرحم بسبب وجود مخلفات من أنسجة الجنين .

« صعوبة التبول :

عادة يكون إدرار البول مؤلمًا بعض الشيء خلال البضعة أيام الأولى بعد الولادة خاصة في وجود تسلخات أو تقرحات من أثر الولادة.. فحاولي خلال هذه الفترة أن تشجعي نفسك على التبول وتكبحي الألم.. وإذا استمرت الحالة لدرجة تمنع خروج البول لا بد أن تستشيري الطبيب .

« الإمساك :

قد تحدث شكوى من الإمساك والانتفاخ خلال الأيام الأولى.. بسبب الإجهاد الذي تعرضت له عضلات البطن من أثر الولادة.. لذا يجب زيادة كمية الخضراوات والألياف إلى طعامك اليومي لتقاومي حدوث الإمساك .

« مغص متكرر :

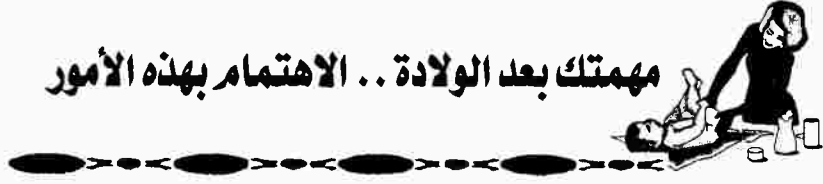
قد تشكو الأم من مغص متكرر في الأيام الأولى وذلك لحدوث تقلصات بالرحم خاصة في حالة احتواء الرحم على جلطات دموية أو أنسجة من مخلفات الولادة، لم يتم طردها من الجسم. وتشعر معظم الأمهات بانبعاث هذه الآلام أثناء رضاعة الطفل.

يمكن تخفيف الألم في هذه الحالة باستعمال مضادات التقلص المعتادة أو استشارة الطبيب.

« نقص الوزن :

عادة يطرأ خلال العشرة أيام الأولى نقص ملحوظ في الوزن ويظهر بوضوح في غير المرضعات.. ثم تسترد السيدة وزنها بعد ذلك تدريجياً مع استمرار التغذية الجيدة.

مهمتك بعد الولادة .. الاهتمام بهذه الأمور



« منع حدوث العدوى :

أهم ما يجب أن تحرص عليه الأم خلال فترة النفاس هو الوقاية من حدوث عدوى ميكروبية لأعضائها التناسلية.. فيجب عمل تشطيف بمادة مطهرة (مثل الديتول) يومياً خاصة بعد التبرز أو التبول مع استبدال "القوط" الموضعية بأخرى نظيفة .

كما يجب أن توضع رقابة على مخالطة الأم للزائرين إذا كان أحدهم مصاباً بأي مرض ، إذ يمكن أن تنتقل لها العدوى عن طريق الملامسة أو الرذاذ المتطاير.

كما يجب أن تتابع السيدة درجة حرارة الجسم من وقت لآخر.. فحدوث ارتفاع مستمر قد يعني حدوث عدوى ميكروبية .

« مغادرة الفراش :

متى تغادر "الوالدة" الفراش ؟

هناك نصيحة شائعة تقول : الأسبوع الأول في الفراش - الأسبوع الثاني في الحجرة - الأسبوع الثالث في الشقة.

أي أنه يجب خلال الأسبوع الأول أن تلازم السيدة الفراش معظم الوقت..
ولكن يمكنها الجلوس على الفراش أو مغادرته لفترة بسيطة.
وخلال الأسبوع الثاني يمكن للسيدة أن تغادر الفراش بأمان ولكن مع
تخصيص وقت كافٍ للراحة.
وخلال الأسبوع الثالث يمكنها ممارسة نشاطها بمزيد من الحرية لكنها لا
تزال غير قادرة على القيام بأعباء المنزل .

ويجب على السيدة أن تتجنب - ابتداءً من الأسبوع الثاني - النوم على
ظهرها لفترات طويلة لأن ذلك - بالإضافة إلى امتلاء المثانة البولية - يساعد
على دفع الرحم للخلف. فحتى تتجنب ذلك يجب تخصيص بعض الوقت يوميا
للنوم على البطن.

«التغذية الجيدة» :

من المعروف خلال فترة النفاس والرضاعة أن الأم تحتاج للتغذية الجيدة
ولقدر أكبر من السرعات عن المرأة في الأحوال العادية، وتصل حاجة
المرضعات إلى ٣٥٠٠ سعر حراري تقريباً يومياً وأهم ما يجب أن تحرص الأم
على تناوله هو الأطعمة البروتينية (اللحوم والألبان والبيض) كما يجب تناول
كمية وفيرة من السوائل مثل اللبن وعصائر الفاكهة. كما يجب أن تهتم
بتناول الخضراوات (مثل الجرجير والخس) وكذلك الألياف مثل (الخبز
والحبوب) لتقاوم حدوث الإمساك.

«متى يظهر الطمث من جديد؟»

يظهر الطمث من جديد بعد مضي ٤٠ يوماً على الولادة وقد تطول مدة
عدم ظهوره بعض الشيء عند الأم التي ترضع طفلها من ثديها .

مواصفات مولودك الجديد
قد تندهشين لهذه العلامات على طفلك
لكنها طبيعية تماماً !



« شكل الجسم :

عندما تستطلعين مولودك الجديد بنظرك لأول وهلة، قد تندهشي من صورته فيبدو غريباً عليك كأنه جاء على غير المتوقع .
فيتميز جسم المولود الجديد ، كأبي مولود ، بأن رأسه يبدو كبيراً ، بينما تكون أطرافه هزيلة، وتبدو بطنه منتفخة، ويميل لون جلده إلى الاحمرار .
ومنذ اللحظة الأولى لقدمه تجدينه يرتعد ويصرخ كأنه آسف لمجيئه!!.. ثم يهدأ شيئاً فشيئاً مع إحساسه بالألفة والحنان بين يديك .

« العين : بكاء بلا دموع !!

ولعلك لاحظت أن مولودك يبكي ولكن بدون دموع !!.. وهو أمر طبيعي لأن الدموع تتكون في الفترة ما بين ٤ - ٥ شهور من عمر الطفل.. كما قد يولد الأطفال بعيون زرقاء لعدم وجود المادة الملونة وهي مادة الميلانين ، حيث تتكون بعد ذلك ويتغير لون العين حتى يصل إلى لونه النهائي ببلوغ الطفل سن ستة شهور .

كما يُلاحظ ظهور درجة من "الحول" على عيني المولود وهو أمر طبيعي كذلك يزول بعد الشهر الثالث عادة.. أما إذا استمر لفترة طويلة فيجب استشارة الطبيب .

«اللسان :

يبدو للأمهات أن لسان المولود الجديد كأنه ملتصق بقاع الفم.. وهو أمر طبيعي لأن اللسان ينمو من طرفه حتى يصل إلى الوضع الطبيعي خلال عام . وتلاحظين كذلك وجود فقائيع تظهر على شفتي الطفل وفي منتصف الفم.. وهذه الفقائيع نتيجة للرضاعة والمص وتزول تدريجياً .

«الثدي :

يظهر المولود الجديد عادة متضخم الثدي سواء كان ذكرًا أم أنثى وقد تظهر إفرازات لبنية من حلمة الثدي . هذه الظاهرة بسبب تأثير هرمونات الأم المتراكمة داخل جسم الطفل والتي تأخذ في الزوال تدريجياً مع تخلص جسمه من هذه الهرمونات .

«الأعضاء التناسلية :

كما يظهر تأثير الهرمونات المتراكمة بجسم الطفل على شكل أعضائه التناسلية.. ففي الذكر يبدو عضوه كبيراً نسبياً مع تورم وامتلاء كيس الصفن.. وفي الأنثى تظهر الأعضاء التناسلية الخارجية منتفخة وربما يخرج إفراز مهبل أبيض أو ربما نزيف دموي بسيط . فاطمئني .. كل هذه العلامات تزول تدريجياً مع الوقت .

«لون الجلد :

يغطي جلد المولود بطبقة شمعية جعلها الله لوقايته، وتظهر على الوجه واليدين وتزول خلال بضعة أيام . وقد يظهر الجلد بألوان مختلفة في مناطق متفرقة بسبب عدم اكتمال نضج الدورة الدموية للمولود.. فقد يبدو لونه شاحباً في النصف العلوي، وأحمر في النصف السفلي، وأزرق في اليدين، وقد تظهر علامات زرقاء في أسفل الظهر، وأخرى حمراء صغيرة بالوجه والرقبة والجفون .

كل هذه الظواهر تزول تدريجياً مع الوقت .
وقد يلاحظ كذلك وجود نقط بيضاء في مقدمة الأنف وهي نتيجة
لانسداد مؤقت في قنوات الغدد العرقية الدهنية وتزول خلال أيام .

« شعر الجسم :

بعض الأطفال يولدون بكميات غزيرة من الشعر تغطي أجسامهم .. ثم
تزول تدريجياً مع الوقت .

« تكرار العطس :

أحياناً يتكرر العطس كلما فتح الطفل عينيه وتعرض لضوء قوي .. كما
يلاحظ حدوث نوبات من الزغطة نتيجة للانقباض المفاجئ لعضلات التنفس .
وهذه الأمور طبيعية تماماً وتزول بسرعة مع الوقت .

« لون البراز :

في أول ثلاثة أيام يظهر لون البراز أخضر غامقاً ولزجاً ذا رائحة .. وسرعان
ما يتغير لونه ورائحته تبعاً للبن المستخدم في الرضاعة .

« الرأس : من آثار الولادة :

قد يبدو أحد جانبي رأس المولود متورماً ويعزى ذلك إلى عملية الولادة،
ولا خوف منه إذ يزول التورم تماماً مع الوقت. وقد تظهر كذلك على رأسه
سحجات بسبب استخدام "الجفت" في الولادة.. وسرعان ما تزول هي
الأخرى.

وفي بعض الأطفال يلاحظ وجود فتق سري بعد ربط الحبل السري..
وغالباً ما يزول خلال العام الأول .. وإذا استمر أكثر من ذلك يجب استشارة
الطبيب.

الشهر الأول



الآن وقد أصبحت أما لمولودك الجديد لعلك تتأملين طفلك الرضيع من وقت لآخر وتتساءلين في دهشة: ترى هل يدرك هذا الكائن الصغير الأشياء من حوله كما ندركها نحن الكبار؟.. أو ما هو الطبيعي للطفل في هذا العمر؟

١١ ماذا يرى الطفل الرضيع في شهره الأول؟

يولد الطفل محدود النظر جداً ويزداد بُعد النظر تدريجياً مع النمو - ففي الشهر الأول يستطيع الطفل أن يتابع بنظره صوت طقطقة الأصابع أو صوت الشخشخة إذا كان ذلك من على بعد لا يزيد على ١٥ سنتيمتراً وترتيبه يحدّق بنظره في دهشة في الحوائط القريبة أو النافذة المضيئة لكنه لا يستطيع أن يدرك ببصره عادة ما هو أبعد من ذلك.

ويستجيب الطفل عادة للضوء المباشر بغلاق عينيه بشدة مثلما يحدث عندما يوجه الطبيب الكشاف ناحية عيني الطفل أثناء إجراء فحص طبي. وعند بلوغ الطفل الأسبوع السادس يبدأ في استطلاع وجه الأم بنظره أثناء الرضاعة كأنه يتبين ملامحه .

١٢ وماذا يسمع؟

الطفل في الشهر الأول يتنبّه للأصوات القريبة منه ويركز في سماعها، فإذا قمت بإصدار صوت شخشخة أو صوت جرس بالقرب من أذنيه تجدينه يتوقف عن الحركة للحظات ليستمع إلى الصوت ويحاول إدراكه . وينزعج الطفل بالأصوات الصاخبة وربما تدعوه للصراخ ، والملاحظ كذلك أن صوت المداعبة الرقيق يمكن أن يصرف عن الطفل غضبه ويجعله متنبهاً لسماعه لفترة وجيزة يتوقف خلالها عن الصياح .

« نشاط الطفل :

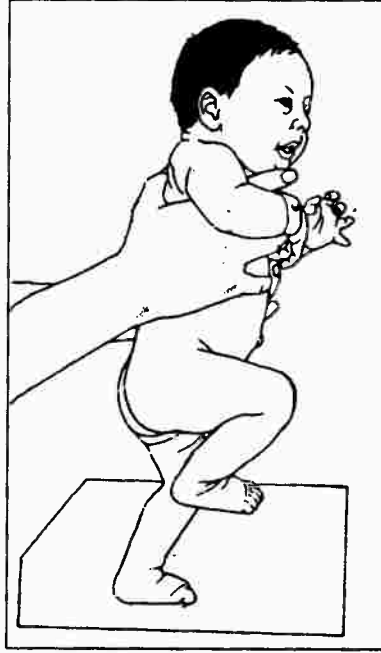
يقضي الطفل الرضيع معظم الوقت نائمًا ، أما باقي الوقت فيقضيه في الرضاعة واستبدال الملابس وتدليل الآخرين له .
وتجديده يتوقف عادة عن الصراخ إذا التقطته اليدين لأعلى .. ويبدأ في الابتسام والابتهاج بالوجوه المألوفة له من الأسبوع السادس .
والملاحظ كذلك أن تعلق الطفل بثدي أمه يكون قويًا في هذا الشهر ، كما تكون قبضة يده على الأشياء شديدة ولا يتركها تذهب للآخرين، ثم يقل تشبته بالأشياء بيده تدريجيا .

« وضع الطفل وحركاته :



- ♦ ينام الطفل مستلقيًا على ظهره مائلًا برأسه على أحد الجانبين، وعادة يفرد ذراعه جهة نفس الجانب أو يثنى ذراعيه الاثنتين.. كما يثنى ساقيه مع تباعد الركبتين عن بعضهما - كما يظهر من الشكل السابق .
- ♦ عندما يتحرك الطفل تصبح الذراعان أكثر نشاطا عن الساقين .
- ♦ إذا لامست أحد خدّيه يميل برأسه إلى نفس الجانب .

- ♦ إذا لامست إحدى أذنيه يتجه برأسه بعيداً عن مكان الإثارة .
- ♦ إذا رفعتَ الطفل في وضع الجلوس يميل رأسه إلى الوراء .
- ♦ لو أوقفتَ طفلك على شيء صلب وساندتيه بيديك من تحت الذراعين يضغط بقدميه في مكان الوقوف وقد يخطو خطوة للأمام - كما يوضح الشكل التالي.



« الثياب :

يحتاج الطفل دائماً إلى الإحساس بالدفء، ولكن تنبهي إلى أن التدفئة الزائدة لها أضرارها فلا تخففي من ثيابه عن اللازم ولا تثقلي عليه بها. ولا يفوتك بعد عودتك إلى المنزل بصحبة الطفل أن تستبدلي له الثياب بأخرى أخف حتى لو كان نائماً .

ويفضل دائماً أن تكون ملابس الطفل الملامسة لجلده من القطن لأن الأنواع الأخرى من البلاستيك أو الحرير قد تؤدي لحدوث حساسية جلدية والتهاب.

تغذية المولود



لبن الأم .. أفضل غذاء يبدأ به الطفل حياته

من المؤكد أن أفضل بداية لحياة الطفل تكون بتغذيته بلبن الأم . ومن المؤسف أن بعض الأمهات لا يفلحن في تأدية هذا الغرض في حين أن الفرصة تكون عادة مهياة لهن مع حاجة من المساعدة والتشجيع، فكثير من الصعوبات التي تواجه المرضعات يمكن التغلب عليها ببعض التغييرات البسيطة. فلا تهملي أبداً إرضاع طفلك من ثديك أو تياسي من ذلك ، وإذا وجدت أية صعوبة استشري طبيبك الخاص أو أحد مراكز رعاية الأمومة والطفولة، قبل أن تقرري الاعتماد على الألبان الصناعية .

« فوائد الرضاعة المبكرة :

ومن المفروض أن تبدأ الأم في إرضاع طفلها في أقرب وقت ممكن من بعد ولادته. فقد وجد أن ذلك يساعد الثدي على بدء وظيفته في إدرار اللبن في أقرب وقت ممكن. كما أنه كلما بدأت الرضاعة مبكراً ساعد ذلك على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي في أقصر وقت ممكن .

كما وجد كذلك أن أول سائل يقوم الثدي بإدراره (لبن السرسوب) يحتوي على مضادات حيوية تحمي الطفل من العدوى حتى حوالي سن الستين. كما تحمي الرضاعة الطبيعية بصفة عامة من أنواع كثيرة من السرطانات الخاصة بالأطفال.

فالأم التي أرضعت ابنها ولو لبضعة أسابيع قليلة ثم اضطرت للتوقف عن رضاعته قد منحت طفلها شيئاً غالياً ، أما الأم التي لم ترضع ابنها نهائياً فهي لا شك قد قصرت في حقه عليها إذا كان بإمكانها ذلك .

❖ احذري هذا الخطأ الشائع ❖

خطأ شائع تقع فيه كثير من الأمهات، إذ تعتمد إحداهن على أن يكون أول ما يدخل إلى جوف المولود محلول سكري بدعوى أنه ينظف الأمعاء ويطهرها.. وعلى العكس فإن هذا المحلول يحمل الميكروبات التي لا يقوى جسم الطفل على مقاومتها فاحرصي أن يكون لبن السرسوب أول ما يصل إلى جوف الطفل ومنذ الساعات الأولى للولادة .

❖ لماذا يتفوق لبن الأم على الألبان الصناعية ؟ ❖

❖ يحتوي لبن الأم على كل العناصر الغذائية اللازمة لنمو الطفل من بروتينات ودهنيات وفيتامينات وأملاح معدنية وغيرها.. والتي لا تتوافر بنفس المعدلات في أي لبن صناعي.

❖ يحتوي لبن الأم على مضادات حيوية تحمي الطفل من العدوى ، كما وُجد أن الرضاعة الطبيعية تحمي الطفل من السرطانات في فترة الطفولة .

❖ وجد أن لبن الأم يوفر الحماية للطفل من بعض الحالات المرضية التي تصيب الأطفال ، مثل الربو والإكزيما والحساسية من بعض الأطعمة .

❖ الرضاعة الطبيعية تمد الطفل بلبن نقي خال من أية جراثيم .. في حين أن اللبن الصناعي قد تتسرب إليه بعض الميكروبات فتصيب الطفل بالأمراض مما يهدد صحته.

❖ تكون درجة حرارة لبن الأم مناسبة تمامًا لحاجة الطفل فلا يحتاج لتبريد أو تسخين كما في حالة اللبن الصناعي .

❖ من الناحية الاقتصادية ، فإن لبن الأم لا يكلف أي شيء ، بينما تحتاج الألبان الصناعية إلى ميزانية خاصة بالإضافة إلى نقص أنواعها في الأسواق أحيانًا .

♦ ومن أهم ميزات الرضاعة الطبيعية التي نغفل عنها أحياناً هي ارتواء الطفل بخنان الأم مما يساعده على النمو النفسي المتوازن، بالإضافة إلى إشباع حاجة الأم كذلك.

بذلك تهيم الرضاعة الطبيعية للمولود الجديد النمو الجسدي والنفسي المتوازن.

والجدول الآتي يوضح أهم مزايا لبن الأم والفرق بينه وبين لبن البقر وغيره من الألبان الأخرى^(١).

الألبان الأخرى	لبن الأم
يسبب بعض الحساسية والإكزيما لبعض المواليد .	ملائم وكاف لسد احتياجات المولود .
يحتوي على نسبة عالية من البروتين، ويشتمل على عدد من العناصر سيئة الهضم.	يحتوي على نسبة معتدلة من البروتين .
يحتوي على حبيبات دهنية كبيرة عسرة الهضم .	يحتوي على حبيبات دهنية صغيرة سهلة الهضم .
نسبة السكر لا تفي بحاجة الطفل .	يحتوي على نسبة معتدلة من السكر تفسي بحاجة الطفل .
لا يهضم بكامله، وبالتالي فطاقته الحرارية أقل منها في لبن الأم .	يُهضم بالكامل ، وبالتالي فطاقته الحرارية مرتفعة.
يؤدي للسمنة المفرطة إذا حصل منه الطفل على كميات زائدة .	لا يؤدي للسمنة .
يفتقر إلى فيتامين "ج" ، نتيجة تطايره عند الغلي .	يحتوي على نسبة معتدلة من فيتامين "ج".
لا يحتوي على نسبة كافية من فيتامين "د".	يحتوي على نسبة معتدلة من فيتامين "د"، ولا يحتاج لكميات إضافية .
سريع التلوث ويصعب المحافظة عليه معقماً .	لبن الأم معقم تماماً .

(١) عن كتاب "موسوعة الأم والطفل" . د/ محمود السروجي وآخرون.

والجدول الآتي يوضح الفروق الكبيرة بين مكونات لبن الأم وغيره من ألبان الحيوانات الأخرى .

مصدر اللبن	زلال	دهن	سكر	أملاح
الأم	١,٥	٣	٦	٠,٢
بقري	٣	٣	٤	٠,٨
جاموسي	٣	٦	٤	٠,٨
ماعز	٣	٤	٤	٠,٨

وبالإضافة إلى أن هذه الألبان الأخرى كما ذكرنا أعسر هضمًا ، فهي عرضة للتلوث بالميكروبات الفتاكة وأهمها : السل والتيفود والدفتيريا.. لذا فإن الطفل الذي لا يعتمد في غذائه على لبن الأم يكون عرضة للاضطرابات الهضمية والمعدية، وكثير من الأمراض الأخرى .

أما إذا كان ولا بد من الاعتماد على الألبان الأخرى في إرضاع الطفل فيجب مراعاة الآتي :

♦ ضرورة غلي اللبن ، لتعقيمه وقتل ما به من ميكروبات، ويكون ذلك على نار قوية لفترة وجيزة ، حتى يوشك اللبن أن يفور، بعد ذلك يوضع اللبن في إناء نظيف بعيدًا عن مصادر التلوث، ويحفظ في الثلاجة، ويؤخذ منه عند الحاجة بالقدر المناسب، ولا داعي لغليه مرة أخرى، إذ أن كثرة الغلي تفقده قيمته الغذائية ويكفي فقط تسخين هذا القدر حسب حاجة الطفل .

♦ ضرورة العناية بنظافة كل الأدوات المستخدمة في تجهيز الرضعة .

♦ لما كان لبن الحيوانات الأخرى أشد تركيزًا من لبن الأم ولا يناسب الجهاز الهضمي للطفل، وجب تخفيف هذا اللبن ليناسب جهازه الهضمي، والتخفيف يكون بإضافة كمية من الماء النظيف الذي سبق غليه وتبريده إلى كمية مساوية من اللبن .

هذا ويمكن استخدام شراب اليانسون أو الكراوية في تخفيف اللبن..
وينصح بعض الأطباء باستخدام مغلي الحبوب كالأرز أو الشعير أو القمح في تخفيف اللبن.

ويحضر مغلي الأرز (ماء الأرز) بغلي ملعقتين من الأرز النظيف المغسول في لتر من الماء لمدة ساعة على النار، مع ضرورة تعويض المغلي ما يفقده من ماء أثناء الغلي بالتبخر.. بعدها يصفى المغلي ويترك في إناء نظيف حتى يبرد.. ولا يضاف إليه السكر .

وبنفس الطريقة يحضر مغلي القمح أو الشعير .

◆ يضاف السكر إلى اللبن المخفف بمعدل ملعقة صغيرة من السكر لكل ١٠٠ جرام . [حوالي ٧ ملاعق كبيرة من اللبن المخفف] .

والسكر في هذه الحالة ليس للتحلية فقط ، وإنما هو عنصر أساسي من عناصر الطفل الغذائية .



مشاكل الرضاعة



❖ ضعف إدرار اللبن :

ويكون سببه الغالب تأخر وضع الطفل على الثدي بعد الولادة. في هذه الحالة يجب أن تستمري في إعطاء الثدي لطفلك، فتأكدي أن أفضل شيء يساعد على إدرار اللبن هو الإفراغ والامتصاص من وقت لآخر .

❖ ضعف الطفل في الرضاعة :

إذا كان ابنك متكاسلاً في الرضاعة أو لا يرضع بصورة مرضية فيجب أن تستمري في الإلحاح عليه وتشجيعه على الرضاعة. ويمكنك مؤقتاً جذب الحليب بالآلة (الشفاط) أو باليد وإعطائه للطفل بالملعقة إلى أن يعتاد تلقائياً على الرضاعة من الثدي .

❖ الثدي ملتهب .. هل أستمري في الرضاعة ؟

في هذه الحالة يجب جذب الحليب باليد أو بالآلة وإعطائه للطفل بالملعقة؛ لأن عدم إفراغ الثدي يؤدي لجفاف اللبن وانقطاعه - من ناحية أخرى فإن تصريف اللبن من الثدي يساعد على زوال الألم والالتهاب .

ويظهر التهاب الثدي على هيئة تورم محاطا باحمرار مع انبعاث ألم، وإذا أهمل علاجه قد يؤدي لحدوث خراج بالثدي .

ويستجيب الالتهاب عادة للعلاج بالمضادات الحيوية .. وأثناء العلاج لا خوف على المولود من الرضاعة حيث تكون كمية المضاد الحيوي التي تفرز في اللبن بسيطة جداً ، كما أنه من المستبعد أن تنتقل إليه العدوى لاحتواء اللبن نفسه على مضادات حيوية تحمي الطفل .. وعموماً فإن لكل حالة ما

يناسبها بناء على ما يراه الطبيب المعالج. ويساعد على تخفيف حدة الالتهاب بصفة عامة وضع "قربة" ماء دافئ على الثدي مع ارتداء حاملة ثدي مريحة لا تتسبب في الضغط عليه .

❖ مواعيد الرضاعة :

❖ هل التنظيم أفضل أم الاعتماد على صياح الطفل ؟

عادة لا تستمر الرضاعات الأولى أكثر من خمس دقائق ثم تطول تدريجياً فتصل إلى ربع أو ثلث ساعة .

ولاحظي أن الإسراف في إطالة مدة الرضاعة لن يفيد المولود بشيء بل يحتمل أن يضره. فهو عندما يشبع يتوقف عن مص الثدي وربما يتلع الهواء فيصاب بانتفاخ وغازات.

ويفضل في بدء عملية الرضاعة أن يستخدم كل ثدي بالتناوب خلال الرضعة الواحدة لمساعدة إدرار اللبن. لكنه يكفي بعد ذلك الاعتماد على ثدي واحد أثناء كل رضعة يستخدم بعدها الثدي الآخر.

أما بالنسبة لأوقات الرضاعة ومدى كفايتها.. فبعض الأطباء يفضل أن تكون الرضاعة منظمة من خلال مواعيد ثابتة. بينما يفضل آخرون أن تكون الرضاعة بناء على حاجة الطفل إلى الغذاء التي يعبر عنها بصياحه المتواصل ، ولا شك أن أفضل الأمرين هو الوسط، ويكون ذلك بمراقبة الطفل ومعرفة أوقات صحوه وطلبه للطعام .



كيف تقومين بإرضاع طفلك؟



« إعداد الثدي للرضاعة :

يفضل أولاً إعداد الثدي للرضاعة وذلك بسحب الحلمتين للخارج وعمل تدليك حولهما ليحتفظا ببروزهما.

« طريقة إمساك الحلمة :

تكون طريقة إمساك الحلمة أثناء الرضاعة بين أصبعي الوسطى والسبابة حتى يتمكن الطفل من التنفس أثناء الرضاعة وخاصة في حالة كبر الثدي وحتى تضمني اتصال الثدي جيداً بفم الطفل دون أن يتسرب اللبن خارجاً.

« أوضاع الرضاعة :

هناك أوضاع مختلفة للرضاعة فاختاري الوضع المريح لك حتى تمر الرضاعة بسهولة ولا تتعرضي لمتاعب من الوضع الخاطئ ، مثل آلام الظهر أو العنق أو الذراع أو ربما حدوث تقرحات بحلمة الثدي وهذه هي:

« وضع الجلوس على الكرسي :

ضعي وسادة تحت ظهر المولود حتى لا تضطري للانحناء ناحيته، وضعي وسادة أخرى تحت الذراع المستخدم في الرضاعة حتى لا يؤلمك. أو اجعلي صدر الطفل في اتجاهك مباشرة مع وضع وسادة أسفل ظهر الطفل ناحيتك بالذراعين دون الحاجة إلى مسك الحلمة أثناء الرضاعة.



الحلمة بين الإبهام والسبابة

« وضع الرقادة:

يفضل أن ترضعي طفلك وأنت ممددة في الفراش إذا كان قد أجرى لك عملية قيصرية أو كنت تعانين من آلام بمنطقة العجان "ما بين الشرج والفرج" كما يحدث لبعض السيدات بعد عملية الولادة.

يمكنك في هذه الحالة الاستعانة بأي عدد من الوسائد يضمن لك الراحة أثناء الرضاعة- كما يوضح الشكل التالي.



وحتى تستدلي على مدى سلامة نظامك الغذائي الذي حددته لطفلك يجب متابعة وزن الطفل من وقت لآخر عند الطبيب. وفي أي حال من الأحوال لا تتركي طفلك يصيح بجحة حصوله على وجبة الطعام، ولا ترغميه على الرضاعة إذا كان يرفض ذلك.

❖ الرضاعة بالالبيان الصناعية :

متى تلجأ الأم للرضاعة الصناعية؟

لا شك أن لبن الأم هو أفضل غذاء للطفل ولا يعدله غذاء آخر. لكنه في بعض الحالات لا يسمح الأمر بالرضاعة الطبيعية فتضطر الأم للاعتماد على الالبيان الصناعية، ذلك كما في الحالات التالية:

الأمراض المزمنة التي تضعف الصحة العامة كأمراض القلب ومرض السكر- حالات الضعف والإرهاق الشديد بصفة عامة- حالات ضعف إدراك اللبن وثبوت عدم كفايته لحاجة الرضيع- في حالة انشغال الأم بالعمل خارج المنزل (ومن المؤسف أن يشغل الأم أي شيء عن تقديم الرعاية الصحيحة لطفلها).

❖ مميزات وعيوب الرضاعة الصناعية :

■ المميزات :

- يمكن أن يقوم بإرضاع الطفل أي شخص غير الأم (وإن كان ذلك يعتبر عيباً أكثر منه ميزة.. فمن شروط الرضاعة الصحيحة حتى لو كانت صناعية أن يمتزج الغذاء بحنو الأم على وليدها).
- تسمح الرضاعة الصناعية بمعرفة وحساب كمية الوجبات التي يتناولها الطفل.. أما مع الرضاعة الطبيعية فلا تعرف الأم مقدار ما خرج من ثديها لفم الطفل.

- يمكن إرضاع الطفل في أي وقت دون حرج.

■ العيوب :

بالإضافة لافتقار الرضاعة الصناعية لكل ميزات الرضاعة الطبيعية السابق ذكرها فلها كذلك عيوب أخرى تشمل:

- الالتزام بإعداد وجبة الغذاء وتعقيم وسيلة الرضاعة، في حين أن الرضاعة الطبيعية لا تتطلب من الأم سوى إعطاء الثدي للرضيع.
- تعتبر الرضاعة الصناعية مكلفة للأسرة خاصة في الوقت الحالي مع غلاء الأسعار، بالإضافة إلى أن الجزء من الوجبة الذي لا يتناوله الطفل في ميعاده يتعرض للتلف ويصبح غير صالح للرضاعة مرة أخرى .
- تلتزم الأم بضرورة حمل معدات الرضاعة معها من مكان لآخر لتجهيز وجبة الطعام .

١١ كيف تقومين بالرضاعة الصناعية؟

يجب أن يحدد الطبيب بنفسه للأم نوع اللبن الصناعي المناسب لطفلها وكيفية تحضيره من حيث جرعة اللبن أو المكيال وكمية الماء المضاف إليه.. ذلك لأن بعض الأنواع لا تناسب كل الأطفال كما أن تحضير الوجبة عشوائياً قد يزيد من درجة التركيز أو يقلل منها وفي كلتا الحالتين يتعرض الطفل للمتاعب ، مثل حدوث إسهال أو اضطراب بالمعدة. وأحياناً ينصح الطبيب بإضافة بعض الفيتامينات وخاصة فيتامين "د" للرضعة.. وهو ما يجب أن تلتزم به الأم بدقة ؛ لأن الإكثار من تناول بعض الفيتامينات مثل فيتامين "د" يضر بالطفل.

ولا بد من الالتزام بغسل وتعقيم زجاجة الرضاعة والبزازة جيداً قبل كل وجبة وأفضل وسيلة لتعقيمها هو غليها في الماء . كما يجب الالتزام بطريقة التحضير بناء على إرشادات الطبيب أو إرشادات الشركة المنتجة . ولاحظي الآتي:

- لا يجوز تغيير نوع اللبن الصناعي دون استشارة الطبيب.
- احذري إرضاع الطفل وهو مستلق على ظهره أو تركه يرضع بنفسه فقد يتسلسل اللبن إلى زوره ويتعرض للاختناق.

● في كثير من الحالات التي يعاني فيها الرضيع من الانتفاخ وكثرة الغازات يكون سببها بلع الهواء أثناء الرضاعة وذلك يحدث مع الرضاعة الطبيعية أو مع الرضاعة الصناعية نتيجة لعدم وصول حلمة الثدي أو طرف البزازة إلى تجويف الفم فيمتص الرضيع جزءاً من الهواء مع اللبن لذلك تأكدي من وصول البزازة إلى داخل فم الطفل لتتجني هذه المشكلة.

● سواء مع الرضاعة الطبيعية يجب من وقت لآخر ملاحظة وزن الطفل للاستدلال على مدى نجاح نظامه الغذائي.

« طريقة الرضاعة الصناعية :

تجلس الأم على كرسي في وضع مريح وتضع طفلها على حجرها في وضع نصف جالس ويمكن الاستعانة بوسادة لجعل الطفل في هذا الوضع، وتحيط الأم ذراعها الأيسر حول جسم الرضيع، وتجعل رأسه مستنداً على بطن كوعها، كما توضح الصورة التالية.



وعلى الأم أن تداعب طفلها بحركة لطيفة حتى ينتبه إلى وجود الرضعة، ووضعي "التوتينة" على خده فسيلتفت إليها في الحال ويبدأ في

الرضاعة. والحكمة في أن يتناول الطفل رضاعته وهو في هذا الوضع، نصف الجالس، هو تجنب حدوث التهاب بالأذن، وكذلك التهابات الخنجرة التي تنتج عن نزول اللبن إليها.

إن هذا الوضع يسهل الرضاعة والبلع والتنفس.

❖ إرشادات:

● يجب قبل الرضاعة اختبار درجة حرارة اللبن بوضع نقاط من الرضعة على بطن معصمك.

● لا تجعل غطاء الزجاج محكمًا حتى يسمح بدخول الهواء ويحل محل اللبن.

● تجنبني أن تدفعي "التوتينة" بشدة وعنف إلى داخل فم الطفل فإن ذلك يسبب له الرغبة في القيء ورفض الرضعة.

● يمكنك في منتصف الرضاعة نقل الطفل إلى الذراع الآخر لينظر إليك من زاوية وأخرى ويستريح ذراعك.

● يجب أن يكون مستوى اللبن في زجاجة الرضعة مائلاً وليس أفقيًا حتى لا يبتلع الطفل الهواء.

● لا تتركي الزجاج في فم طفلك يرضع منها تلقائيًا وهي مستندة على وسادة، حيث إن ذلك له خطر كبير فقد يعرض الطفل للاختناق نتيجة نزول اللبن في القصبة الهوائية، كما أنه يتسبب في ابتلاع كمية كبيرة من الهواء.

● لا تحاولي إرضاع طفلك في حالة انسداد أنفه بالإفرازات والالتهابات، فإنه في هذه الحالة يصعب عليه البلع، وعليك استشارة الطبيب الذي قد ينصح باستخدام نقط للأنف.

الشهر الثاني



يعتبر الشهر الثاني من حياة الطفل من أصعب الشهور عند بعض الأمهات حيث يقل الاحتفاء بالمولود الجديد وتقديم المساعدة والمشورة من جانب الأهل والجيران والأصدقاء. كما يقل حماس بعض الأمهات لرعاية أطفالهن فيصبح إيقاظ الأم ليلاً من نومها استجابة لنداء المولود أمراً ثقیلاً ومتعباً ومقلقاً للزوج كذلك، لكنه من ناحية أخرى يصير هناك نوع من التفاهم والتعود بين الأم ومولودها.. ففي الشهر الثاني تستطيع معظم الأمهات أن تتبين معنى صياح الطفل وصراخه.. هل هو طلباً للطعام أم تعبيراً عن السخط وعدم الارتياح أو غير ذلك.

١١ ماذا يريد الطفل إلى جانب الغذاء؟

الطفل في الشهر الثاني لا يقتصر بكاؤه على طلب الطعام ولم يعد يرضى بمجرد تناول وجبة الرضاعة ثم الخلود إلى النوم.. وإنما هناك أشياء أخرى تسعده وترضيه ومطلوب منك أن تحققها له من وقت لآخر.. ذلك مثل :

- الخروج بالطفل في نزهة حول المنزل والأفضل أن توفر له حاملة خاصة تحمليه بها بدلاً من ذراعيك ليشعر بحرية الحركة - أو خصّصي له عربة متحركة.

- توددي إلى طفلك ودليله .

- الطفل يسعده تبادل الأحضان من وقت لآخر .. ولا عجب أن يكون صياح الطفل أحياناً طلباً للتدليل والقبلات. كما يجب أن تشجّعه على احتضائك أثناء المداعبة لتنشّط فيه الحركة والانفعال .

« الرضاعة :

وفي الشهر الثاني يحتاج الطفل لفترات أطول من الرضاعة ، وهو ما يشير قلق بعض الأمهات من عدم كفاية لبن الثدي لحاجة الطفل.. لكن تأكدي أن تكرار امتصاص وإفراز الثدي باستمرار الرضاعة هو أفضل شيء لزيادة إدرار اللبن.

وبالنسبة للرضاعة الصناعية ، فعادة يحتاج الطفل لوجبة زائدة من الرضاعة، فجهزي له دائماً وجبة إضافية واجعلي تناولها بعد الانتهاء من الوجبات المعتادة متى أحسست بحاجة الطفل لمزيد من الغذاء .

« مراقبة الوزن :

لا بد من ملاحظة وزن الطفل بصفة دورية ، ولاحظي أن معظم الأطفال الرضع يزدون بحوالي ٢٨ جراماً يومياً منذ اليوم العاشر بعد الولادة حتى بلوغ الشهر الثالث - وسيوضح ذلك بمزيد من التفصيل .

والمهم من ملاحظة الوزن هو متابعة اكتساب الطفل لوزن إضافي بصفة منتظمة ولا بأس إذا قلت قيمة الوزن الإضافي في بعض المرات عما هو متوقع. لكنه يجب أن تستشير الطبيب متى أدركت أن هناك تأخراً في اكتساب الوزن.. ولكن لاحظي أن مقارنة وزن طفلك بالآخرين قد لا يفيد أحياناً لاختلاف وزن الأطفال عن بعضهم عند الولادة .



الشهر الثالث



« وضع الطفل وحركاته :

في الشهر الثالث يظهر على الطفل بعض التغيرات من حيث كيفية الحركة والجلوس والاستلقاء وغير ذلك . فترينه يميل إلى الاستلقاء على ظهره في الفراش ورأسه ثابتة في المنتصف مع تحريك ساقيه وذراعيه بكثرة ، وتبدأ يده المنقبضتان في الانبساط وتنفرج أصابعه ويصبح قادراً على تحريك يديه بحرية أمام مستوى نظره .

ولو قمت بجذبه إلى وضع الجلوس تجد أن ظهره يستقيم ويثبت رأسه في مكانه لبضعة ثوان قبل أن يميل إلى الأمام .

« ماذا يرى ؟

في الشهر الثالث يصبح الطفل فرحاً بوجوه الآخرين ، ويميل برأسه لمتابعة حركة الناس على قرب منه .

ويعتاد الطفل على شكل زجاجة الرضاعة أو ثدي الأم ، فعند تقديم الرضعة له تجد أنه يشارك في استقبالها .

وإذا مددت له يدك بلعبة من على بعد قصير (١٥ - ٢٠ سم) تلاحظين أن حركة عينيه صارت أكثر نضجاً فيتأمل اللعبة بنظره من جانب إلى آخر .

« ماذا يسمع ؟

لا يزال الطفل يفزع من الأصوات الصاخبة ، أما صوت الأم فيطمئنه ويشعره بالارتياح . وإذا تحدثت إليه تجد أنه يرد عليك بأصوات غير مفهومة .

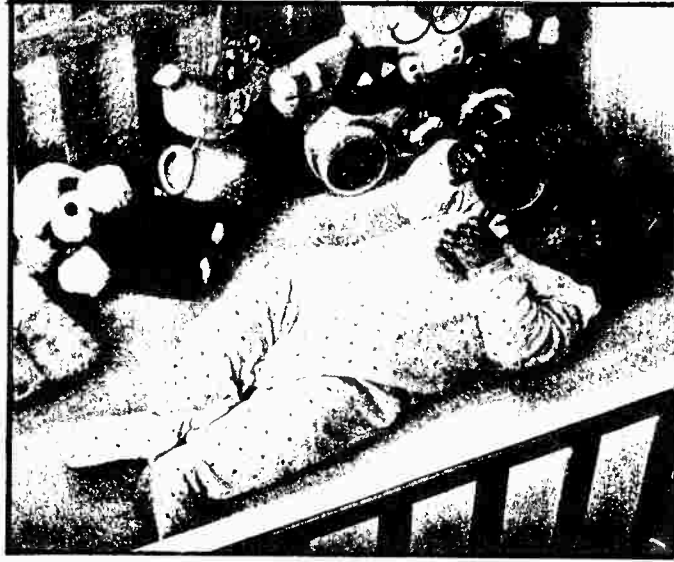
وتلاحظين في هذا الشهر أن نبرة صياح الطفل صارت أكثر قوة إذا ما شعر بالجوع أو عدم الارتياح .

ويبدأ الطفل في إدراك أصوات تحضير وجبة الطعام ويستجيب لها بتحريك شفثيه وامتلاء فمه باللعب استعداداً لتناول الطعام .

يبدأ الطفل في شهره الثالث في الدندنة أو إخراج أصوات منغمة غير مفهومة، ويصبح قادراً على مسك الشخشخة أو الألعاب الصغيرة لفترة بسيطة لكنه لا يستطيع توجيهها إلى مستوى نظره . وتحديد يتسم ويحرك ذراعيه وساقيه فرحاً عند سماعه لأصوات تحضير الطعام أو عند التجهيز للاستحمام .

وتزداد الرابطة بين الطفل وأمه حيث يميل الطفل دائماً إلى تأمل وجه أمه في سعادة أثناء الرضاعة مما يسعد الأم ويزيد من حنوّها عليه .

« اللعب :



في هذا الشهر يفرح الطفل باللعب ذات الألوان الزاهية ويقبل على الإمساك واللهو بها . فضعي له في المهد شيئاً من هذا القبيل ليسعد به مثل لعبة العربة والشخشخة والصور الملونة .

«النوم» :

بحلول الشهر الثالث ينام معظم الأطفال طوال الليل دون إزعاج للآخرين. لكن بعضهم قد يقل حاجته إلى النوم أو يكون سهل الاستيقاظ بأي صوت قريب عن غيرهم، كما أن بعضهم لا يستغرق في النوم إلا بعد تناول الطعام .

«الطعام» :

يجب الاستمرار حتى آخر هذا الشهر على الاعتماد على اللبن كغذاء للطفل. ويمكن إدخال بعض السوائل مثل مشروبات الأعشاب كالكرأوية والتليو والينسون أو الماء المعقم. ويمكن تقديمها في الأوقات التي يستيقظ فيها الطفل قبل إعداد وجبة الرضاعة لكن يجب أن تتجنبى إدخال الأطعمة "الصلبة" أو النواشف لأن الطفل عادة لا يقوى على هضمها ويتعرض للإسهال. ومن الملاحظ كذلك أن اعتياد تناول الطفل على هذه الأطعمة في فترة مبكرة يجعله يميل لاكتساب الوزن الزائد والوصول إلى حالة البدانة . وعمومًا استشيرى طبيبك إذا أحسست أن طفلك في حاجة لمزيد من الغذاء.

«الملابس» :

تنبّهى إلى أن ملابس طفلك القديمة لن تكون غالباً مناسبة له في شهره الثالث فتصير ضيقة عن اللازم مما يقلق راحته ويضر بجسمه ، وأكثر ما يضايق الطفل ويضر به هو ضيق الجوارب فتأكدي أنها مناسبة له .

التطعيم



يبدأ تطعيم الطفل عادة بعد إتمامه الشهر الأول ، ويرى البعض أن يبدأ في الشهر الثالث عادة إعطاء أولى جرعات التطعيم وهي جرعة التطعيم الثلاثي ضد الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي وتؤخذ عن طريق الحقن تحت الجلد. وكذلك يُطعم ضد مرض شلل الأطفال ، وتكون جرعة التطعيم عبارة عن "نقط" تؤخذ عن طريق الفم . وفي بعض المناطق يُطعم الطفل ضد مرض السبل في الأسبوع السادس عن طريق الحقن تحت الجلد .

ويكرر التطعيم الثلاثي مرتين أخريين : مرة ما بين ٥ - ٦ شهور وأخرى ما بين ٩ - ١١ شهراً وفي الفترة ما بين ١٣ - ١٥ شهراً يمكن تطعيم الطفل ضد الحصبة والحصبة الألمانية والتهاب الغدة النكفية .

وفي سن الالتحاق بالمدرسة تؤخذ جرعة إضافية ضد الدفتيريا والتيتانوس وشلل الأطفال ويوضح الجدول التالي مواعيد التطعيمات الواجب أخذها .

جدول تطعيم الطفل

الميعاد	المريض	تؤخذ الجرعة عن طريق
الأسبوع السادس (في بعض المناطق فقط)	السبل	الحقن تحت الجلد
من الشهر الثالث	الثلاثي الدفتيريا التيتانوس السعال الديكي شلل الأطفال	الحقن تحت الجلد نقط بالفم
من ٥ - ٦ شهور	الثلاثي الدفتيريا التيتانوس السعال الديكي شلل الأطفال	الحقن تحت الجلد نقط بالفم

من ٩ - ١١ شهرا	الثلاثي الدفتيريا التيتانوس السعال الديكي شلل الأطفال	الحقن تحت الجلد نقط بالفم
من ١٣ - ١٥ شهرا	الحصبة التهاب الغدة النكفية الحصبة الألماني	الحقن تحت الجلد
في سن المدرسة تؤخذ جرعة إضافية للدفتيريا والتيتانوس وشلل الأطفال		

مضاعفات التطعيم



قد تظهر بعض الأعراض البسيطة بعد أخذ جرعة التطعيم نتيجة لتفاعل الجسم مع مادة التطعيم وذلك على النحو التالي :

التطعيم الثلاثي : ارتفاع بسيط بدرجة الحرارة الجسم وربما ألم مكان الحقنة .

شلل الأطفال : عادة لا شيء .

الحصبة : حرارة وطفح جلدي .

الحصبة الألماني : ألم بالمفاصل .

الدرن : ألم بمكان الحقن .

وتبقى هذه الأعراض لفترة بسيطة ، ولا تحتاج عادة لعلاج سوى خافض للحرارة في أسوأ الظروف .



الشهر الرابع



« مهارات جديدة للطفل :

في الشهر الرابع يكتسب الطفل مهارات جديدة في الحركة ، فمعظم الأطفال يمكنهم المشي على الأربعة أطراف "الحبو" .. وحتى تُمتعي طفلك وتسليّه في أوقات "الحبو" على الأرض اجمعي له من حوله مجموعة من الألعاب ذات الألوان البريقة .

كما يستطيع الطفل عادة في الشهر الرابع "الدحرجة" على الأرض.. أي يلف بجانبه.. لذلك لا ينبغي أن تتركه بمفرده فوق سطح السرير أو على أي سطح مرتفع لئلا يتدحرج ويقع على الأرض أو يصطدم بشيء .
وإذا كنتِ تنوين شراء "حظيرة للعب الطفل" فيمكنك شرائها منذ هذا الشهر.

ويجب أن تتوطد بينك وبين طفلك في هذا الشهر أو اصر الألفة.. فاخرجي معه من وقت لآخر في الهواء الطلق وأثري فيه روح المرح بالملاطفة والمداعبة والعناية به.. فهذه الأشياء تسعده جدًا. ولاحظي أن وجودك إلى جانبه باستمرار شيء ضروري لإحساسه بالثقة والأمان .
كما يسعد معظم الأطفال في هذا الشهر بوقت الاستحمام ويجدون فيه متعة كبيرة لهم .

احذري هذه الأمور!..



• لا تتركي أي أشياء صغيرة كالنقود أو الدبابيس أو الأزرار على مقربة من طفلك خوفاً من أن يجذبها لقمه ويلعها!

- لا تتركى الطفل بمفرده فليكن دائماً تحت مراقبتك .. ولا تتركه على الأخص على أي سطح مرتفع عن الأرض !
- كوني حريصة على فنجان القهوة أو الشاي الذي تشربينه ولا تتركه إلى جوار الطفل فقد تمتد يده إليه ويسكبه على نفسه !
- إذا كان لديك حيوانات أليفة في المنزل، فاحذري ترك طفلك بمفرده معها.. فقد يصدر من الطفل حركة مفاجئة تثير في الحيوان الغضب!

١١ التغذية :

حان الوقت لأطعمة إضافية إلى جانب اللبن :

في الشهر الرابع يمكن لمعظم الأطفال تناول الأطعمة الصلبة أو النواشف.. ولكن أي نوع من الأطعمة؟ وبأي كمية؟ وماذا بالنسبة للسوائل؟ أقول لك يجب أن يظل اللبن هو الغذاء الرئيسي للطفل ويمكن إدخال النواشف إلى نظامه الغذائي بشكل محدود على صورة وجبات خفيفة تؤخذ مع وجبة اللبن أو الرضاعة الأساسية. فيمكنك إعطاؤه بعضاً من الأطعمة التي تقومين بإعدادها للأسرة مثل البطاطس المسلوقة أو شوربة الأرز أو المهلبية أو عصائر الفاكهة المخففة - على شرط أن يخلو طعام الطفل من الملح ؛ لأن كُلية الطفل في هذه السن لا تزال غير قادرة تماماً على التخلص من الأملاح - كما يجب كذلك أن تكون إضافة السكر بكمية بسيطة .

وستلاحظين بعد إدخال النواشف إلى طعام الطفل حدوث تغيير ملحوظ بلون البراز فيتحول من اللون الأصفر الذي يكتسبه من اعتماده على اللبن بمفرده إلى لون أغمق بين البرتقالي والبني كما يصبح أكثر تماسكاً .

وينبغي الانقطاع عن إعطاء الطفل أي فواكه في حالة حدوث إسهال .
وإليك نموذجاً لنظام غذائي لطفل في الشهر الرابع :

- الساعة ٦ صباحاً : رضاعة أو وجبة لبن صناعي
- الساعة ١٠ صباحاً : رضاعة أو وجبة لبن صناعي + ملعقتان من شوربة الأرز .
- الساعة ٢ ظهراً : رضاعة أو وجبة لبن صناعي .
- الساعة ٦ مساءً : رضاعة أو وجبة لبن صناعي + ملعقتان خضار مسلوق أو مهلبية .
- الساعة ١٠ مساءً : رضاعة أو وجبة لبن صناعي .

« زوال الحول :

من المفروض مع بداية هذا الشهر أن يزول الحول "الطبيعي" الذي قد يظهر على الطفل بعد ولادته.. فإذا استمر دون زوال يجب سرعة استشارة الطبيب.

الشهر الخامس



« زيادة الحذر مطلوب في هذا الشهر :

في هذا الشهر لا يزال الطفل غير قادر على المشي لكن نشاطه الحركي يزداد بشكل واضح فهو الآن يحب ويتدرج ويلتقط بيده الأشياء ويتنقل بحرية من جهة لأخرى.. وكل ذلك قد يعرضه لأخطار لو لم تبدأ في الحذر من بعض الأشياء ، مثل:

- تنبهي جيداً إلى أن طفلك في مأمن من ملامسة أي توصيلات كهربائية أو مصادر الكهرباء الموجودة بالحوائط، والأفضل أن تقومي بفصل مصادر الكهرباء (البريزة) القريبة من الأرض أو تغطيتها بشريط لاصق.

- لا تترك أي مواد كيميائية تحت حوض الحمام أو ما شابه ذلك.
- وَأغلق الأدرج الأرضية أو ضعي محتوياتها في مكان مرتفع .
- تأكدي من غلق باب الشقة أثناء انشغالك بتحضير الطعام أو عمل أي شيء بعيداً عن طفلك .

❖ نشاط الطفل :

وفي الشهر الخامس يلاحظ أن شخصية الطفل تصبح أكثر هدوءاً ورياضة وستلاحظين كذلك أن طفلك أصبح قادراً على تسليته نفسه بنفسه لفترات قصيرة حيث ينشغل بالحبو والدحرجة ولُعبه المختلفة.. لكنه في نفس الوقت لا يزال يعتبر الأم هي أهم شيء في حياته. ولا شك أن مشاركتك له في اللعب سيجلب له مزيداً من المتعة كأن تقذفين الكرة ناحيته أو تشاركينه اللعب بلعبة تصدر أصواتاً. وفي الشهر الخامس يسعد كل الأطفال بالتنطيط والأرجحة التي يقوم بها الوالدان لهم .

وبعض الأمهات يتعجلن اكتساب أطفالهن القدرة على المشي بمساعدة "مشاية الأطفال" .

ولا أنصح بشراء مشاية لطفلك في هذا العمر .. فقد يختل به التوازن ويتعرض لصدمات كما أن عموده الفقري لا يقوى في هذه السن على التكيف مع استخدام المشاية لفترات طويلة .

واعلمي أنه متى أصبحت عظامه قادرة على تحمله فسوف يقوم بالمشي من نفسه دون الحاجة إلى مواد مساعدة .



الشهر السادس



❖ مهارات الطفل الجديدة :

- يستطيع الطفل أن يجلس لفترات قصيرة ولكن بمساعدة ذراعي الأم .
- أصبح الطفل الآن قادراً على أن يدور برأسه من جنب لآخر وهو راقد في الفراش .
- لو ساندتي طفلك في وضع الوقوف ستجدين أنه بإمكانه الوثب لأعلى وأسفل وثنى الركبتين والدوران بجسمه إلى الجانبين .
- بإمكان الطفل الآن مسك اللعبة بيديه الاثنتين . وتلاحظين كذلك أن معظم الأشياء التي تصل ليدي الطفل يجذبها مباشرة إلى فمه ليتحرى عنها .
- وكثير من الأطفال في هذا الشهر إذا لم يجدوا لعباً تشغلهم يمسون بقدمهم ويعبثون بها .
- عند رضاعة الطفل ستلاحظين أنه يريد مشاركتك في الإمساك بزجاجة الرضاعة أو بالثدي .
- يسعد معظم الأطفال في هذا الشهر بوجوه الآخرين حتى الغرباء عنهم ، ويظهرون أحياناً بعض علامات الخجل .
- ينسجم الطفل في الشهر السادس بعمل الأصوات فيسعد بطرق الشخشيخة أو اللعب الرنانة .

❖ ماذا يرى ؟

- يستمتع الطفل في عمر ستة شهور بمتابعة كل شيء يدور حوله بنظره .
- كما يستمتع بجذب كل شيء إليه يقع في متناول يده ويقوم بفحصه .. وإذا سقطت منه لعبة تجدينه يحدّد مكانها ويسعى إليها محاولاً جذبها إليه .

« ماذا يسمع ؟

ستلاحظين خلال هذا الشهر أن الطفل يستجيب لنداء أو حديث الآخرين له فيلتفت برأسه ناحية مصدر الصوت كأنه يرد عليه بالالتفات له . كما يبدأ الطفل في التعبير بصوته عن انفعالاته فترينه يضحك وبتنهد بصوت مسموع أثناء اللهو ، بينما يصيح إذا اختلست الأمور أو تعرض للمضايقات .

كما يبدأ الطفل في النطق بكلمات غير مفهومة يستخدمها من وقت لآخر خاصة عند مداعبة الآخرين له ، مثل : (مام - بو - كا) ويمكن في هذا الشهر مساعدة الطفل على سرعة التكلم وذلك بمحاادثته من وقت لآخر وإعطائه الفرصة للرد على كلامك .

كما يستمتع الطفل في هذا الشهر على الأخص بالصور الملونة وكتب الأطفال، ويمكنه أحياناً التعرف على بعض النماذج من خلال الصور فترينه يندهش ويسعد إذا أشرت له على صورة في الكتاب لها نفس شكل لعبة مألوفة لديه .

« اللعب :

الميل للبحث والاستكشاف

في سن ستة شهور يكتسب الطفل صفة الفضول أو الرغبة في استكشاف الأشياء. فلو وضعت حول الطفل مجموعة من اللعب ستجدينه يتناولها بيده في شغف ويفحصها بعينه من كل جانب كأنه يريد أن يعرف ما هذا الشيء وماذا بداخله ؟

ولو وضعت أمامه غطاءين معدنيين من أغطية الأواني ستجدينه يسعد جداً بالصوت الناتج عن طرقهما ببعضهما كأنه توصل إلى شيء جديد .

« الاستحمام :

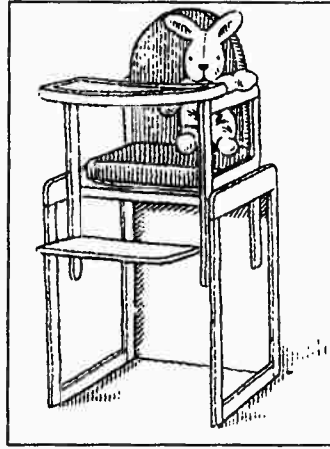
كما يستمتع الطفل في هذا الشهر بالاستحمام في "البانيو" إذ يجد متعة كبيرة في اللهو بالمياه ، ورغاوي الصابون. فإذا كنت لم تستخدمي "البانيو" بعد لاستحمام طفلك في إمكانك استخدامه منذ هذا الشهر بأمان - بشرط ألا تتركه بمفرده على الإطلاق وسط المياه .

« التغذية :

لا شك أن طفلك يمكنه الآن تناول أنواع مختلفة من الأطعمة ، مثل الخضراوات والفاكهة وربما اللحوم .. ولا شك كذلك أنه أصبح يحتاج قدراً أكبر من الطعام. لذلك حان الوقت لإدخال أنواع مختلفة من الأطعمة إلى طعام الطفل مع تقليل الاعتماد على اللبن نسبياً .

وينصح بعض الأطباء بأن يداوم الطفل منذ الشهر السادس حتى السنة الثانية على تناول مجموعة فيتامينات على صورة نُقط، حتى تحميه من أي نقص بنوع من الفيتامينات قد يتعرض له أثناء النمو.. على الأخص إذا كان الطفل ناقص الوزن عند ولادته .

ونظراً لأن معظم الأطفال يمكنهم الجلوس في هذا الشهر مع شيء من المساعدة، يمكنك شراء كرسي أطفال مرتفع لجلوس الطفل حتى يسهل عليك إحكامه.. ويجب أن يكون الكرسي مزوداً بحاجز أمامي ومنضدة لوضع الطعام كالكرسي الموضح بالشكل التالي .



وفي سن ٦ شهور يمكن تقديم الكوب للطفل بمساعدة الأم وبه كمية قليلة من اللبن ثم يستبدل بعصير الفاكهة أو الماء ، وبالتدريج يتعود الطفل على استخدام الكوب والبعد عن البرونة .

ولأن الطفل ابتداء من الشهر السادس يحتاج لكميات إضافية من العناصر الغذائية، وبخاصة الحديد، فكان لا بد من إعطائه الأغذية الغنية بهذا العنصر مثل الكبد، وصفار البيض، والسبانخ - ويبدأ الطفل في تعلم المضغ وبلع الوجبات المتماصة في الشهر السادس، وقبل ظهور الأسنان، وعلى الأم أن تضع في اعتبارها أن الطفل في معظم الحالات قد يرفض المحاولات الأولى لإطعامه وهذا أمر يحتاج من الأم إلى المثابرة وتدريب الأم لطفلها حتى يتقبل ذلك ، وعليها في ذلك أن تراعي الآتي :

- تبدأ التغذية الإضافية للطفل بتقديم نوع واحد من الأطعمة حتى يتعود الطفل عليه وتتأكد الأم من ملاءمته وسهولة هضمه.

- عند رفض الطفل لنوع معين من الطعام فلا ترغمه الأم عليه ، وعليها أن تختار النوع الملائم له ، ويمكنها تقديم النوع الأول بعد فترة ، فقد يتقبله الطفل ..

- يفضل ألا تقدم طعامًا جديدًا للطفل أثناء توعكه، وإذا رفض الطفل قبول الأطعمة الصلبة، فيمكن تقديمها له في صورة سائل مثل العصائر ومرق اللحم وغيرها، وكذا إذا كان الطقس حارًا .

- تبدأ الأم عملية التغذية الإضافية بكميات صغيرة، تزداد تدريجياً حسب حاجة الطفل، ولا يُجبر الطفل على قبول كميات زائدة .

- من الأفضل أن تعطي الوجبات الإضافية عقب عملية الرضاعة مباشرة، وقبل أن يشعر الطفل بالشبع التام، وأيضاً يمكن تقديمها على الرضاعة، أو بين الرضعات.. وعموماً فليس هناك قاعدة ثابتة لذلك، وعلى الأم أن تختار أنسب المواعيد لتقديم هذه الوجبات.

- ضرورة ملاحظة وزن الطفل كل فترة، وعلى الأم أن تتوقف عن تقديم النشويات (مسحوق الحبوب) لطفلها إذا شعرت بزيادة كبيرة في الوزن، وتقدم بدلاً منها الخضراوات المهروسة والبروتينات .

❧ شجعي طفلك على إطعام نفسه :

مع تقديم الوجبات الإضافية للطفل تلاحظ الأم أن طفلها قد يمسك بيدها وبها المعلقة ليوجهها نحو فمه .. وقد ترفض الأم هذا السلوك من طفلها، فتمسك بيده حتى تستطيع إطعامه بمفردها.. وهذا خطأ من الأم.. إذ عليها أن تنمي هذه الرغبة في الطفل حتى يتمكن فيما بعد من إطعام نفسه.. وعليها في هذه الحالة أن تستخدم ملعقتين ، إحداها يلعب بها الطفل ويحاول أن يقرّبها مرة من الطعام ومرة أخرى من فمه .. والأخرى تطعم الأم بها الطفل .

« أهم أحداث هذا الشهر :

التسنين

يختلف الأطفال بصفة طبيعية في ميعاد ظهور أول سنٍّ من أسنانهم ، ويتراوح ذلك ما بين الشهر الخامس حتى الشهر التاسع . لكن عند أغلب الأطفال تظهر أول سن في الشهر السادس .

وتظهر أسنان الطفل تباعاً على هذا النحو :

• أولاً : القاطعتان الأماميتان السفليتان .

• ثانياً : القاطعتان الأماميتان العلويتان .

• ثالثاً : القاطعتان الجانبيتان العلويتان .

• رابعاً : القاطعتان الجانبيتان السفليتان .

• ببلوغ العام الثالث يبلغ عدد الأسنان ٣٠ سنة يظهر بينها الطواحين والأنياب .

• وببلوغ العام السادس تتساقط أسنان الطفل تدريجياً لتحل محلها أسنان دائمة (يُطلق على الأسنان الأولى التي تظهر بصفة مؤقتة اسم : الأسنان اللبنية) .

وتأخر ظهور الأسنان في الطفل عما هو معتاد بين الأطفال بناء على ما سبق قد يشير إلى وجود عيوب في نظام التغذية أو إلى حالات مرضية معينة.. مما ينبغي استشارة الطبيب للوصول إلى السبب وعلاجه ..

« الأعراض المصاحبة لظهور الأسنان :

من الطبيعي أن يصاحب ظهور الأسنان أعراض بسيطة ، مثل حدوث ارتفاع طفيف بدرجة الحرارة أو حدوث إسهال خفيف - بالإضافة إلى إحساس الطفل بشيء من الضيق وتعكر المزاج وربما الإحساس بألم ينبعث من اللثة . كما يمكنك ملاحظة أولى علامات التسنين وتكون عبارة عن وجود

"نقرة" باللثة. يمكن السنة المنتظرة يتبعها بعد ذلك احمرار بسيط. ويجب ألا تنزعج الأم من ظهور هذه الأعراض فهي أعراض طبيعية تظهر بصفة مؤقتة حتى تأخذ السن طريقها إلى الخارج.. إذ أنه من الملاحظ أن كثيراً من الأمهات، يبالغن في خطورة الأعراض المصاحبة للتسنين دون داع .
وبعض الأطباء يرى مساعدة عملية التسنين بإعطاء الطفل جرعات متوالية من فيتامين " د " .

ولا يحتاج عادة تخفيف الأعراض المصاحبة للتسنين سوى إعطاء الطفل مخفضاً للحرارة ومسكناً للألم مثل الأدوية المعروفة الشائعة. ويمكن كذلك عمل مس للثة بسائل ملطّف يستخدم لهذا الغرض .
ولأن الطفل ابتداء من الشهر السادس يحتاج لكميات إضافية من العناصر الغذائية، وبخاصة الحديد ، كان لا بد من إعطائه الأغذية الغنية بهذا العنصر مثل الكبد ، وصفار البيض ، والسبانخ .

الشهر السابع



١١ زيادة حركة الطفل :

في هذا الشهر تتقدم قدرة الطفل على الزحف والتنقل من مكان لآخر ويصبح قادراً لأول مرة على الجلوس دون مساعدة للحظات ويمكنه أن يلتقط بيده لعبة أو شيئاً من حوله ويعود لوضعه ثانية .

ويجب عليك الاستمرار في متابعة وزن الطفل ومعدّل نموه.. ويفضل أن تقومي بزيارة للطبيب خلال هذا الشهر لإجراء فحص شامل لطفلك للاطمئنان على حالة القلب والصدر ومتابعة التسنين وتسجيل الوزن والطول.

« اختبار السمع :

وفي بعض المراكز الطبية يجري اختبار سمع للأطفال ، وعلى الرغم من عدم اهتمام كثير من الأمهات بإجراء هذا الاختبار البسيط لأطفالهن إلا أنه يعتبر من أهم الفحوصات الواجب إجراؤها في فترة مبكرة مثل الشهر السابع من حياة الطفل.. ذلك لأن بعض مشاكل السمع يمكن التغلب عليها إذا تم تقديم العلاج المناسب في فترة مبكرة .

الشهر الثامن



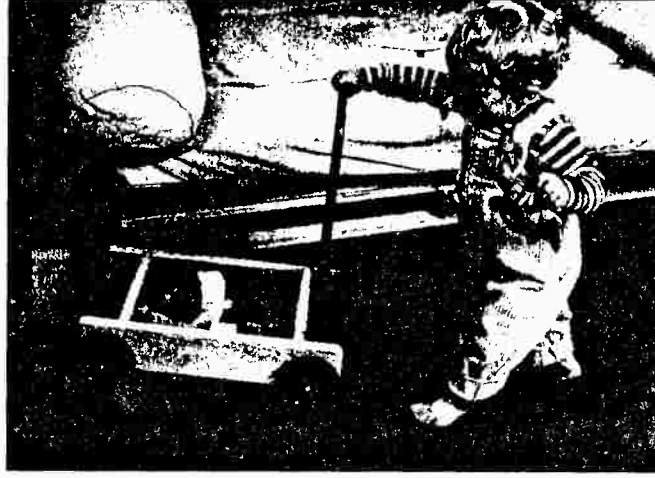
« طفلك أصبح له "شخصية" !

في هذا الشهر تنضج شخصية الطفل فتراه يميل لأداء أشياء ويرفض أشياء أخرى.. مما يؤدي إلى بدء حدوث مشاحنات بين الأم وطفلها عندما تتضارب رغبة الاثنين.. فنراه مثلاً يلقي ببعض اللعب، فتقوم الأم بجمعها وإعادة لها مكانها، فيعيد الكرة.. وهكذا.. فكثير من الأطفال في هذا الشهر يسعدون بهذا الرفض أو العناد، وكثير أيضاً من الأمهات يضيقن ذرعاً به ويتعرضن لنوبات من الغضب والعصبية .

« مشاية لطفلك ومرجيحة :

في هذا الشهر يمكن شراء "مشاية أطفال" لمساعدة طفلك على المشي والحركة. ولكن تنبهي إلى أن كثيراً من حوادث الأطفال تكون بسبب استعمال المشايات لتعرض الطفل لاختلال التوازن.. بالإضافة إلى أنها قد تمضي بالطفل إلى ناحية السلام أو المدفأة أو غير ذلك فيتعرض للحوادث..

لذلك لا بد أن يكون استعمال المشاية تحت مراقبتك. وإلا صارت وسيلة
خطرة.



مشاية الأطفال - ابتداء من الشهر الثامن

وفي هذا الشهر يسعد الطفل جداً باللهو بالمرجيحة.. فحاولي أن تحققي له
هذه المتعة.. ولكن دون إسراف في استعمالها لأن بدنه لا يزال ضعيفا ولا
يقوى على حفظ توازنه لفترة طويلة وربما يتعرض كذلك للإحساس بدوخة..
فتكفي فترة عشر دقائق يوميا .



الأم تدفع ابنها بالمرجحة

« النظافة والاستحمام :

يحتاج معظم الأطفال في الشهر الثامن لمزيد من النظافة ، حيث يقضي الطفل أغلب الوقت زحفاً وحبواً على الأرض. ولحسن الحظ أن معظم الأطفال يسعدون في هذا الشهر "بالاستحمام" في "البانيو" خاصة إذا كان ذلك برفقة أطفال متقاربين لهم في السن حيث يسعد الطفل برغاوي الصابون ورش الماء ومداعبة الآخرين .

فإذا كنت تنوين استخدام "البانيو" لعمل حمام لطفلك فيمكنك استخدامه بأمان ابتداء من هذا الشهر على ألا تتركي طفلك أبداً أثناء الاستحمام فقد يتعرض لخطر الانزلاق في البانيو .

الشهر التاسع



« مهارات الطفل في شهره التاسع :

في هذا الشهر يزيد نشاط الطفل الحركي فيمكنه عمل الآتي :

- الجلوس دون مساندة لعدة دقائق .
- الحبو والزحف على الأرض والنهوض إلى وضع الوقوف دون مساعدة.
- المشي بمساعدة الأم عن طريق الإمساك بيدي الطفل .. وكذلك الاستمرار في الوقوف لفترة بسيطة قبل أن يهيم بالسقوط على الأرض .
- يمكن للطفل أحياناً أن يمسك بزجاجة الرضاعة ويُرضع نفسه في سعادة.. وقد يمكنه تناول "البسكويت" بيده وإطعام نفسه .

- تزيد حدة الغضب بالطفل عند حدوث شيء يضايقه .
- يتعلق الطفل بأمه أو المقربين له عند مواجهته بالغرباء .
- يميل إلى جذب كل شيء يصل يده إلى فمه ، ويتشبث بالأشياء في يده إذا حاول الآخرون أخذها منه .

« ماذا يرى ؟ »

- يستمتع بمشاهدة الآخرين من حوله .
- إذا سقطت منه لعبة يبحث عنها بنظره ليحاول إعادتها .
- يستمتع بفحص اللعب ويمكنه التعرف عليها من على بُعد .

« ماذا يقول ؟ »

- في الشهر التاسع يصبح الطفل معتزاً بصوته وكلماته القليلة غير المفهومة وكثيراً ما يستخدم الصباح للتعبير عن الغضب .
- يعتز بكلماته القليلة مثل : باي باي - مام مام .. وأحياناً يدندن بها لنفسه بأنغام مختلفة .
- بعض الأطفال يمكنهم في هذه السن تقليد أصوات الكبار مثل : صوت كحة الأم .

« التغذية : »

في هذا الشهر يميل معظم الأطفال إلى مشاركة أفراد الأسرة في تناول وجباتهم .. ويمكن أن تطعميه بأصابعك بعض المأكولات مثل : الجبن ، طبقة رقيقة من السمك أو اللحم ، خضراوات مسلوقة مثل البطاطس والكوسة ، أرز، شرائح صغيرة من الفاكهة مثل التفاح والبرتقال بشرط خلوها من البذور والقشور.

« ماذا تفعلين إذا حُشر الطعام بزور الطفل (الاختناق) ؟

● ومن المشاكل التي قد تواجه الأم أثناء ذلك هو التصاق شيء من الطعام بزور الطفل . خاصة مع الأطعمة المحتوية على قشور أو بذور أو ألياف .. فماذا تفعل الأم في هذه الحالة؟ .. انظري موضوع الاختناق (الفصل الأخير) .

- استخرجي بقايا الطعام "المحشور" بأصابعك إن أمكن .
- إذا فشل ذلك .. اقلي الطفل على رأسه واضربيه بلطف على ظهره حتى يخرج الطعام المحشور ويستطيع الكحة .
- وإذا فشلت كل الوسائل استدعي الطبيب بسرعة ، أو استدعيه من البداية إذا ظهرت على الطفل علامات الاختناق بوضوح .

« التغذية ومتابعة الوزن :

خلال هذا الشهر يجب أن تشجعي طفلك على الاعتیاد على تناول الأطعمة الصلبة "النواشف" مع استمرار اعتماده على اللبن كغذاء أساسي .. فيكفي ٩٠٠ مل من اللبن يوميًا سواء لبن الثدي أو اللبن الصناعي ، بينما يصير باقي غذائه من طعام الأسرة. ولا تنسى أن يكون طعام الطفل قليل الملح عن باقي أفراد الأسرة .. ودائمًا احرصى على تناول الطعام معه فذلك يشجعه على الأكل ويزيد شهيته .

كما يجب أن تستمري في متابعة وزن الطفل ومقدار الوزن الزائد .. وستلاحظين في هذا الشهر أن قيمة الوزن الزائد صارت أقل منها عن الستة شهور الأولى .

« تعلق الطفل الشديد بأمه :

وفي هذا الشهر يدخل معظم الأطفال إلى مرحلة التعلق الشديد بأمهاتهم .. فدائمًا يتشبث بثيابها أو يريد منها أن تحمله، ويصرخ إذا غادرت

الأم الحجرة أو غابت عنه خارج المنزل، ولا شك أن ذلك يسبب مضايقات لكثير من الأمهات والآباء ويعوق نشاطهم وأعمالهم اليومية .. لكن تأكدي أن هذه المرحلة مؤقتة ولن تستمر طويلاً .

وحاولي أن تعهدي برعاية طفلك إلى أحد من المقربين إذا كانت تستدعي الضرورة غيابك عنه بعض الوقت بعد أن تتأكدي أن طفلك لن يحتاج لشيء أثناء غيابك .

الشهر العاشر



بحلول الشهر العاشر يتميز أغلب الأطفال بالمرح والشقاوة وكثرة الحركة .

❖ كثرة استيقاظ الطفل ليلاً :

ومن المشاكل التي تواجه كثيراً من الأمهات استيقاظ الطفل أثناء الليل خاصة في هذه السن .. وقد يكون ذلك بدافع الشرب أو الأكل أو ربما لحاجته إلى حنان الأم !

لكنه قد يكون أحياناً بسبب مرضي .. ويجب أن تستثني أولاً عدم وجود علة مرضية ، وأبسط شيء يمكنك عمله لبيان ذلك هو التأكد من أن درجة حرارة جسمه طبيعية .

فإذا لم تجدي به أي علة ؛ غادري فراشه بعد تهدأته ببعض الكلمات والقبلات .. فإذا عاد للصياح مرة أخرى ، ارجعي إليه مرة ثانية ولكن بعد فترة أطول قليلاً من الانتظار .. ذلك لأنه كلما تأخرت قليلاً على طلب الطفل لك بعد ذلك اعتاد على ألا يدعوك إلا للضرورة .

وإذا كنت ترين أن طفلك يحتاج للغذاء أو الشرب، فالأفضل أن تتجنبي رضاعته في ذلك الوقت وحاولي الاكتفاء بتقديم الماء له .. وإلا سيعتاد بعد ذلك على الاستيقاظ في نفس ذلك الوقت للرضاعة ، وبصفة عامة يجب أن تحاولي ضبط مواعيد الرضاعة بحيث لا يجوع الطفل أثناء النوم فيقلق راحتك.. كذلك يجب أن تجنبي طفلك كثرة النوم بالنهار حتى لا يجد صعوبة في النوم بالليل .

ولا شك أن تكرار استيقاظ الطفل أثناء الليل من الأمور المجهدة والمؤرقة لكثير من الأمهات، ولا شك كذلك أنه من الواجب على كل زوج أن يشارك في تخفيف هذا العبء عن الزوجة ولو بالاستيقاظ لرعاية الطفل مرة أو مرتين في الأسبوع..

❖ الاهتمام بحياتك الخاصة شيء ضروري :

والملاحظ أن بعض الأمهات يهملن حياتهن الخاصة إلى حد كبير خلال فترة حضانة الطفل، وهو لا شك يدل على الإخلاص والوفاء.. لكن ذلك في نفس الوقت قد يصيب الأم بعصبية وصداق ومتاعب متكررة ، خاصة إذا كانت تهمل تناول طعام صحي جيد يساعدها على تحمل هذه المشقة، وكذلك إذا كان الطفل من النوع شديد التعلق بأمه.. ولا شك أن ما يصيب الأم سينعكس أثره على الأسرة بأكملها وأولها الزوج بالطبع!!.

لذلك يجب أن تخصصي لنفسك وقتاً للراحة والنوم دون إزعاج الطفل لك، فاعهدي به إلى الزوج أثناء ذلك الوقت ليتولى رعايته .

كما يجب أن تنالي شيئاً من الترفيه ولو كل أسبوع لقضاء وقت فيه مع الزوج بعيداً عن صراخ الطفل وتعلقه بك .. فإحساسك بالهدوء والراحة النفسية شيء ضروري حتى تستطيعي الاستمرار في رعاية طفلك بحنان وصبر.

كما يجب أن تحرصي على تناول غذاء صحي متكامل العناصر الغذائية حتى يساعدك على تحمل أعباء رعاية الطفل وأهم جوانبها لا شك هو عبء الرضاعة.

الشهر الحادي عشر



« الميل للأصدقاء :

خلال هذا الشهر يزداد نشاط الطفل عما كان عليه ويثبت وجوده بشكل أكبر فيغضب ويصيح ويتحدى وتدور بينه وبين الأم كثير من المشاحنات كما يصبح الطفل مُلمًا بكثير من الأمور من حوله ويود المشاركة فيها . ويبدأ بعض الأطفال في معرفة الصداقة فنراهم يميلون لصحبة الأطفال في سنهم ويستمتعون باللعب معهم.. بينما يحتاج أطفال آخرون إلى مزيد من الوقت للاختلاط بالغير .

« عودي طفلك على النظام :

ويفضل ابتداء من هذا الشهر أن يتعود الطفل تدريجيا على النظام.. ذلك بأن تحدد الأم مواعيد منتظمة لأنشطة الطفل ، مثل ميعاد للرضاعة أو تناول الغذاء وميعاد للاستحمام وميعاد للذهاب إلى الفراش وغير ذلك .. فبداية معرفة الطفل بالحياة المنظمة يسهّل على الأم مشقة رعايته، كما يساعد الطفل على إدراك تغير الأوقات بين الليل والنهار .

« النوم :

لا يزال يحتاج الطفل حتى هذا الشهر إلى قسط وفير من النوم فيحتاج حوالي ١٢ ساعة يوميا إلى جانب فترتين قصيرتين للراحة أثناء النهار.

ويتعرض بعض الأطفال في هذا الشهر إلى كثرة الاستيقاظ وربما الكوابيس، حيث يستيقظ الطفل من نومه ويصرخ دون سبب واضح .
فحتى توفي لطفلك نومًا هادئًا أثناء الليل يجب أن يسبق فترة النوم جو هادئ بالمنزل.. لأن الضجيج والصياح وجو الإثارة غالبًا ما يعرضه للاستيقاظ أثناء الليل.. فالطفل ينام عندما يشعر بتعب جسماني لكنه يستيقظ بعد نصف ساعة أو أكثر لأن عقله لا يزال نشطًا .

« متى تقولي لطفلك "لا" ؟ »

وابتداء من هذا الشهر قد تواجهين مشاكل كثيرة مع طفلك.. فقد أصبح الآن على قدر كبير من الحركة ويميل دائمًا إلى استكشاف الأشياء .
فقد ترينه يقوم بفتح الأدراج الأرضية ويستخرج ما بها، أو يعبث ببعض الأدوات القرية إليه وقد يتسبب في كسر التحف الثمينة. لذلك يجب أن تحذري اقتراب الطفل من بعض المناطق وتقومى بغلق الأدراج وإزالة التحف والأجهزة القرية من متناول يده ذلك بدلاً من تكرار التحذير للطفل الذي يتطور عادة إلى صياح وشجار .

وليكن دائماً تحذيرك إلى الطفل بكلمة " لا " مصحوباً بنبرة صوتية ثابتة وتعبير وجهي ثابت حتى يعتاد على استقبال "النهي" بشكل ثابت.. فلا تحذريه مثلاً من فعل شيء وأنت تضحكين.. بذلك تضطرب الأمور عند الطفل.

وبعض الأطفال في هذه السن يميلون إلى العناد أمام تحذير الأم حيث يعيد الطفل تكرار ما نهته عنه الأم .. بينما يستسلم آخرون للدموع .
ومن الأفضل أن تتجني مع طفلك أسلوب المكافأة على حسن العمل. فمن الضروري أن يعتاد تدريجياً على معرفة الصواب من الخطأ وما يفعله وما لا يجب أن يفعله دون انتظار لمكافأة .

الشهر الثاني عشر



« مهارات الطفل في نهاية عامه الأول :

- الجلوس بثبات .
- المشي مستنداً على أثاث المنزل .
- الوقوف بثبات لبضعة دقائق .
- النهوض من وضع الجلوس للوقوف .
- المشي مستنداً بيد واحدة أو بكلتا يديه .

« ماذا يرى ؟

- يستطيع رؤية الأجسام الصغيرة .. مثل "دبوس على السجادة" وعادة يهتم بالتقاطها وفحصها .
- يرى معظم الأشياء المحيطة : الناس ، السيارات ، الحيوانات .. إلى آخره .
- يمكنه التعرف على الأشخاص المألوفين له من على مسافة بعيدة .
- يستطيع رؤية الأشياء التي يحتاجها ويحدد مكانها مثل اللعب والصور والأكواب .

« ماذا يفهم وماذا يقول ؟

- يعرف معظم الأطفال في هذه السن "أسماءهم الشخصية" ويظهرون استجابة للنداء بها .
- المحادثة : يميل الطفل لكثرة التحدّث (بلغة الأطفال) وإلى تقليد الكبار في حديثهم .
- يفهم مدلول بعض الكلمات مثل : ماما - بابا - قطّة - .. إلخ .

- يفهم بعض الأوامر مثل : تعال ، أعطني هذا ، سلّم على عمّك ..

« ماذا يفعل ؟ »

- يمكن للطفل أن يمسك الملعقة ويشرب من الكوب .
- يعكف تدريجيًا على جذب الأشياء التي تصل يده إلى فمه ، ويسيل لعابه بدرجة أقل .

- يميل إلى إحداث ضجيج وأصوات باللعب .
- يمكنه إدخال وإخراج محتويات صندوق .
- يُبدي الفرح والترحاب باستقبال الأشخاص المقربين له .

الفطام



حان الوقت الآن للبدء في فطام الطفل ، أي تحوّل من الاعتماد على اللبن إلى تناول مختلف الأطعمة.. ذلك وفقًا لما أوصانا الله تعالى به في القرآن الكريم بأن يتم فطام الطفل بعد انقضاء حولين كاملين.. أي في نهاية السنة الثانية.. وهذا هو المتبع والمتفق عليه بين الأطباء .

ولو استمر الطفل على اعتماده على اللبن لفترة أطول لن يضر من ذلك، وإنما الحكمة من بدء الفطام بعد عام هو احتمال حدوث حمل للأم فيجف لبنها.

ومن شروط الفطام الصحيح أن يتم تدريجيًا.. وذلك بأن تستبدل بعض الرضعات بمأكولات أخرى ، مثل الخضر المطبوخة والجبن والبيض واللحوم إلى أن يعتاد الطفل تدريجيًا على انقطاع اللبن والاعتياد على تناول مختلف الأطعمة بصفة دائمة .

وإليك الآن موجز لما يجب أن تكوني قد اتبعته خلال العام الأول حتى بدء
الفطام :

« موجز لقواعد تغذية الطفل خلال عامه الأول :

● خلال أول ثلاثة شهور : يجب أن يعتمد غذاء الطفل على اللبن فقط
سواء لبن الأم أو اللبن الصناعي .

● ابتداء من الشهر الرابع : يمكن تقديم الأغذية اللينة ، مثل الجيلي
والمهلبية وكذلك الخضراوات المسلوقة بعد هرسها مثل البطاطس والكوسه
وكذلك الفاكهة المطبوخة .

● ابتداء من الشهر الخامس : يمكن تقديم شرائح لينة من اللحم والجبن
الطري والبيض المسلوق .

● ابتداء من الشهر السادس : يمكن أن يتناول الطفل شرائح رقيقة من
السّمك المطبوخ .

بناء على ذلك يقل اعتماد الطفل تدريجياً على اللبن ابتداء من الشهر
الثالث، لكنه يظل على تناوله كغذاء أساسي حتى يقترب من فترة الفطام .
ويلاحظ أن بعض الأطفال لا يتقبلون تناول أطعمة أخرى إلى جانب
اللبن.. وحالاً لهذه المشكلة لا تجبري طفلك على تناول طعام لا يشتهيهِ وإنما
ارجعي إلى الاعتماد على اللبن مرة أخرى وجربي تقديم المأكولات الإضافية
حتى يعتاد الطفل على تناولها تدريجياً .

الأمراض المعدية



في العام الأول يكثر اختلاط الطفل بغيره من الأطفال وبالتالي تزيد فرصة
انتقال الأمراض المعدية .. ومن المفروض أن يكون طفلك في هذا الوقت قد

أتم تطعيمه ضد أمراض : الدفتيريا والتيتانوس والسعال الديكي وشلل الأطفال.. لذلك نستثنى انتقال العدوى له بهذه الأمراض، بينما يبقى احتمال انتقال العدوى بأمراض أخرى مثل : الحصبة والحصبة الألمانية والتهاب الغدة النكفية. وهذه الأمراض الثلاثة يمكن تطعيم الطفل ضدها في وقت واحد عند بلوغه حوالي ١٥ شهرًا .. ولا شك أن حرصك على إجراء هذا التطعيم في ميعاده سيرحك من السهر الليلي طويلة إلى جانب الطفل والإرهاق في تمريره. وإليك الآن وصفاً لأعراض هذه الأمراض التي يصير طفلك منذ الآن معرضاً للعدوى بها خاصة بعد اجتيازه العام الثاني ، وبفرض عدم تطعيمه ضدها. وعليك استشارة الطبيب متى لاحظت اكتسابه لبعض هذه الأعراض .

الحصبة العادية



وهو مرض فيروسي تنتشر العدوى به بين سن ١ - ٦ سنوات . وتشبه أعراضه في البداية نزلات البرد ، حيث يصاب الطفل بزيادة في إفرازات الأنف وكحة وارتفاع بدرجة الحرارة وتدميع بالعينين - إلى جانب ظهور بقع بيضاء في حجم رأس الدبوس بداخل الشفتين والخدين ، والتي يؤكد وجودها تشخيص المرض .

ويظهر بعد ذلك طفح جلدي بلون قرمزي يكون مرتفعاً عن سطح الجلد وينتشر ظهوره خلف الأذن وفي العنق والوجه ثم يصيب باقي أنحاء الجسم بأكمله، ثم يزول تدريجياً بعد نحو ثلاثة أيام .

ورغم بساطة المرض إلا أن له مضاعفات شديدة لكنها نادرة الحدوث
مثل: حدوث الالتهاب الرئوي أو الالتهاب السحائي أو التهاب الأذن
الوسطى.

وتجنباً لهذه المضاعفات يجب سرعة استشارة الطبيب ، ويظل الطفل ملازماً
للغشاء طوال فترة المرض .. كما يجب على الأم أن تقوم بعمل غسيل
للعينين بماء دافئ، وتقديم سوائل للطفل بكثرة وإعداد طعام مغذ خفيف
للطفل . كما يجب منع اختلاط الطفل بالأطفال الآخرين تجنباً لانتقال
العدوى لهم .

وهناك اعتقاد شائع بضرورة أن يحرم الطفل من دخول النور بغلق النوافذ
والأبواب وأن يرتدي "ملابس حمراء"!!.. وذلك لا علاقة له على الإطلاق
بالمرض.. بل على العكس يجب أن يتعرض الطفل للهواء والشمس .
والمعروف أن العدوى بالحصبة لا تنتقل للطفل قبل الستة شهور الأولى من
عمره ذلك لاكتسابه مناعة من الأم أثناء فترة الحمل تظل ملازمة له حتى ذلك
الشهر ثم تزول عنه .

الحصبة الألمانية



ولها أعراض مشابهة للحصبة العادية.. فتتميز أولاً بظهور أعراض تشبه البرد
ثم ظهور طفح جلدي خلف الأذن والوجه ينتشر بعد ذلك إلى كل الجسم..
ومما يميزها عن الحصبة العادية حدوث تورم بالغدد الليمفاوية خلف الرقبة .
والمعروف أن انتقال العدوى للأم الحامل خلال الثلاثة شهور الأولى يعرض
الجنين لحدوث تشوهات مختلفة .

لذلك يجب مراعاة خطورة ذلك إذا كانت الأم حاملاً وترعى طفلها المريض.. كما يجب منع الطفل من الاختلاط بأي سيدة حامل خلال فترة المرض .

ويجب على الأم خلال فترة المرض أن تقدم لطفلها سوائل بكثرة وتهتم بتغذيته بطعام خفيف مغذ ، وعمل كمادات باردة إذا استدعى الأمر .

التهاب الغدة النكفية



وهو مرض فيروسي آخر تنتشر العدوى به بين سن الرابعة حتى الرابعة عشر وتندر الإصابة به في الأطفال الرضع .

يتميز المرض بحدوث تورم في الغدة النكفية يظهر أمام الأذن وتحتها يصحبه إحساس بألم وصعوبة في البلع وارتفاع بدرجة الحرارة. وقد يصيب الالتهاب جنباً واحداً أو كلا الجانبين أو يظهر أولاً بأحد الجانبين وينتقل بعد ذلك للآخر.

إلى جانب ضرورة استدعاء الطبيب ، ينصح بتناول طعام لّين مغذ حتى يستطيع المصاب بلعه ، وتناول سوائل بكثرة والراحة في الفراش. كما يجب عزل المصاب لمدة حوالي أسبوعين من بدء المرض لمنع انتقال العدوى للآخرين.

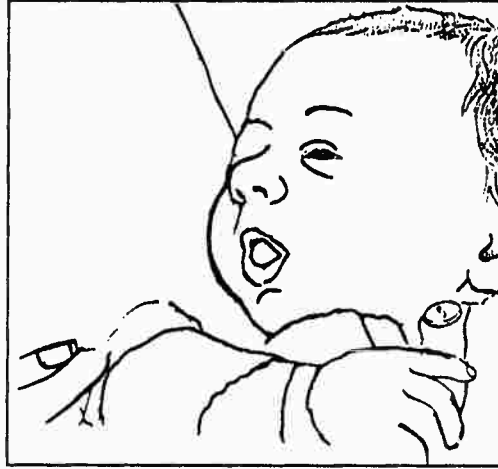
ويكون التهاب الغدة النكفية أشد خطورة إذا ما أصيب به الشخص البالغ، حيث يصير من المحتمل خاصة مع ضعف مقاومة الجسم إصابة الخصيتين بالالتهاب واحتمال حدوث العقم .

يوم في حياة طفلك



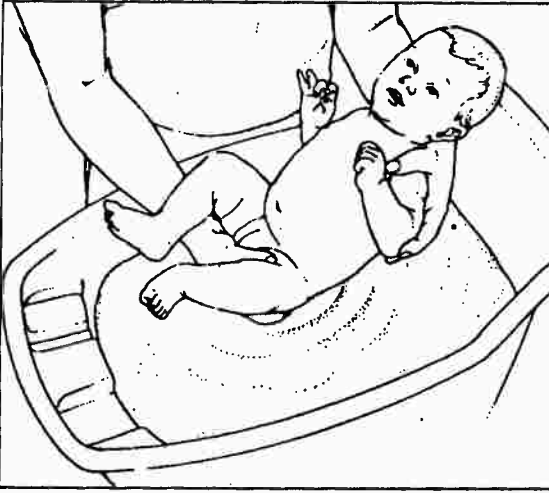
حياة الطفل في عامه الأول لا تقتصر على حاجته للغذاء .. فهناك جوانب أخرى يجب اهتمام الأم بها حتى يكتمل العطاء وينشأ الطفل على أسس سليمة نفسيا وجسمانيا .

ولنستعرض الآن جوانب العطاء المختلفة التي ينبغي على الأم أن توفرها لطفلها بصفة يومية وأخرى غير يومية .



١ - الرضاعة

من خلال ثدي الأم يستمد الطفل أفضل غذاء يبدأ به حياته ، كما يتشرب جرعات متتالية من حنان الأم هو في حاجة لها وتزداد الرابطة بين الطرفين . فلتجاهد كل أم على تغذية طفلها من لبن ثديها ولا تلجأ إلى اللبن الصناعي إلا في الضرورة الشديدة ، وبعد استشارة الطبيب .



٢ - الاستحمام

كيف تقومين باستحمام الطفل ؟

الأدوات :

قطعة إسفنج - قطعة صابون عديم الرائحة (ويفضل شامبو خاص للأطفال) - فوطة ناعمة بشكير - حوض صغير (قروانة) مملوء بماء درجة حرارة ٣٧ درجة ، ذلك في فصل الشتاء .. وتقاس درجة حرارة الماء بالميزان (الترمومتر) .

الطريقة :

- يجب تشطيف الطفل أولاً بالماء ودعك جسمه بلطف بواسطة الإسفنجة ثم غمر جسمه في الحوض مع استناد الرأس والركبتين فوق ذراعي الأم - كما بالشكل السابق .
- يُلف الطفل فور خروجه من الحوض بفوطة كبيرة أو بشكير، وينشف جيداً، ثم يرش جسمه ببودرة التلك .
- بعد ارتداء الثياب ، تستخدم الأم قطعة قطن "مبرومة" لتجفيف فتحات الأنف والأذنين والتقاط القاذورات الظاهرة بها للخارج دون عنف .

« متى يمكن للمولود الاستحمام ؟

يجب أن يمتنع الاستحمام خلال العشرة أيام الأولى بعد الولادة حتى يلتحم جرح السرة.. وخلال هذه الفترة تُغطى السرة بقطعة قطن وشاش يلف حول جدار البطن .

يفضل بعد ذلك أن يكون الاستحمام يوميا خاصة عند بلوغ الطفل الشهر الثالث أو الرابع حيث يجلب له الاستحمام متعة كبيرة خاصة إذا كان يتخلله شيء من المداعبة والملاطفة من جانب الأم .

ومع بلوغ الطفل الشهر الثامن يمكن استخدام "البانيو" في الاستحمام، وتزداد متعة الطفل بالاستحمام لو جمعت من حوله بعض اللعب الطافية على سطح الماء ، أو شاركه الاستحمام أطفال مقاربون معه في السن .



٣ - المداعبة :

أم تلعب مع طفلها

الطفل في عامه الأول يميل لبحث واستكشاف ما حوله خاصة بعد أن يصبح قادراً على الحركة والتنقل سواء بالحبو أو التدرج أو الزحف على أطرافه الأربعة.. وتُعطى له اللعب فرصة كبيرة لتحقيق متعة الاستكشاف كما

أنها تجعله على اتصال بالعالم الخارجي، وتكون وسيلة لقضاء وقت ممتع يوطد العلاقة بين الأم وطفلها حين تشاركه ألعابه .

ويجب ألا يكون تقدم اللعب للطفل بغرض التخلص منه !.. وإنما يجب تقدير حاجة الطفل اليومية إلى قضاء بعض الوقت في اللهو واللعب بمشاركة الكبار ومداعبتهم له .

٤ - التنزه :

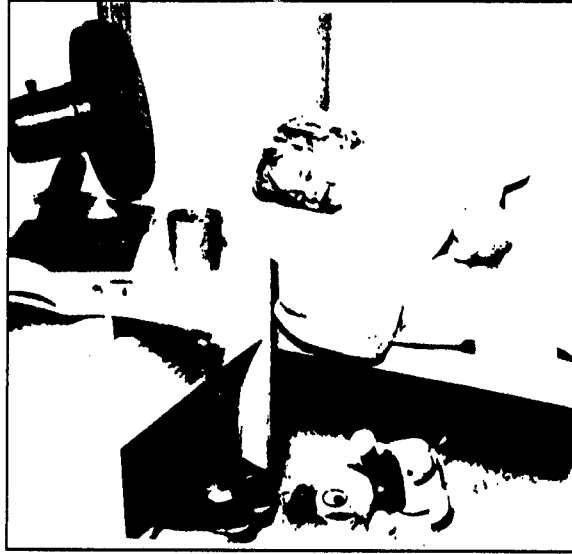


لا ينبغي أن يظل الطفل محبوساً في البيت لفترة طويلة ، فهو في حاجة مستمرة للخروج من المنزل وتغيير الجو المحيط به . وأفضل مكان تذهبي إليه مع طفلك هو الحدائق المليئة بالأشجار والزهور وسط الهواء النقي والشمس الساطعة .

ويكتسب الطفل من خلال هذه الجولات فوائد كثيرة فهو ينعم بالهواء النقي الذي يمد جسمه بالأكسجين ، ويتعرض لأشعة الشمس التي توفر له فيتامين "د" فتحميه من التعرض لضعف العظام. كما يبقى على اتصال بمظاهر الحياة من حوله مما يساعد على تفتح ذهنه ونضج حواسه .

٥ - النوم :

يفضل أن يكون للطفل فراش مستقل بدلاً من مشاركة الأم في فراشها تجنباً لحدوث إصابات للطفل أثناء النوم. كما يفضل أن يكون له حجرة خاصة قريبة من حجرة الأم.. يدخلها الشمس والهواء النقي . ويجب أن يكون غطاء الطفل أثناء النوم مناسباً لدرجة حرارة الجو .. فأحياناً يستيقظ الطفل من نومه أثناء الليل بدافع إحساسه بالبرودة أو بالدفء الشديدين. ويفضل تزويد فراش الطفل ببعض اللعب المسلية بثبيتها على حواجز الفراش خاصة إذا كان الطفل كثير الاستيقاظ في الليل ، حيث تشغله هذه اللعب عن الصراخ وإيقاظ الأم .



« كم ساعة يحتاجها الطفل للنوم؟

أثناء الأسابيع القليلة الأولى ينام الطفل من ٢٠ - ٢٢ ساعة يوميًا ، ولا يصحو إلا بتأثير الجوع أو عدم الراحة أو الألم .
وتصل ساعات النوم إلى ١٦ ساعة أو أقل في نهاية شهور السنة الأولى ثم تنقص تدريجياً إلى ١٢ ساعة في سن الرابعة .

وهناك صلة وثيقة بين انتظام التغذية والنوم وأي اضطراب في أحدهما يؤثر
ويؤدي إلى الاضطراب في الآخر .

٦ - زيارة الطبيب :

لا بد أن تبقى الأم على اتصال وثيق بالطبيب خلال العام الأول لمتابعة نمو
الطفل والاطمئنان على سلامة أعضائه والاستفادة من إرشادات الطبيب..
بصرف النظر عن وجود أي علة مرضية . ويجب تسجيل بيانات الفحص في
سجل خاص بالطفل لمتابعة حالته الصحية وتعديل النمو . ويجب أن يتم وزن
الطفل على الأقل مرة واحدة شهريا خلال العام الأول .



زيارة الطبيب



تساؤلات

الأمهات

وإجابات

الأطباء



القيء



احترت مع طفلي .. فهو دائم التقيؤ بعد الرضاعة دون سبب واضح !

هناك أسباب كثيرة لحدوث القيء عند الأطفال في فترة الرضاعة. لكنني أتحدث هنا عن نوع من القيء شائع بين الأطفال، خاصة في حالة الرضاعة الصناعية، ولا يظهر سببه بوضوح لمعظم الأمهات في حين أن الأم نفسها هي التي تصنع هذا السبب. هذا النوع هو القيء الناتج عن ابتلاع الطفل للهواء.. ويحدث ذلك دائماً أثناء الرضاعة بسبب عدم اتصال فم الطفل بحلمة الثدي أو ببزازة الرضاعة بشكل محكم.. مما يؤدي لامتصاص الهواء وابتلاعه مع اللبن، ويتسبب ذلك في طرد الطعام مرة أخرى خارج البطن من خلال التقيؤ .

وفي هذا النوع لا تتأثر عادة حالة الطفل الصحية رغم تكرار التقيؤ.. بناء على مؤشرات وزن الطفل واحتفاظه بنشاطه المعتاد .

وغالبا يحدث التقيؤ الناتج عن ابتلاع الهواء على النحو التالي : يقبل الطفل على الثدي أو البزازة بشهية مفتوحة ثم يبدأ في رفض المزيد ، ثم يتوقف عن الرضاعة ويصرخ ويحمر وجهه وتورم بطنه ثم يقذف بكمية من اللبن إلى الخارج.

وعلاج هذه الحالة بسيط وذلك باتباع الأم للوضع الصحيح للرضاعة وحرصها على تلافي امتصاص طفلها للهواء أثناء الرضاعة .

كما ينصح بإدخال بعض الأطعمة غير السائلة إلى جانب اللبن لتقلل من احتمال طرد المعدة للغذاء ذلك مثل البطاطس المسلوقة أو المهلبية أو غير ذلك بناء على ما يناسب عمر الطفل .

كما يجب أن تتمهل الأم في إرضاع الطفل في حالة الرضاعة الصناعية وأن تقوم باستخراج الهواء الذي تم ابتلاعه أثناء الرضاعة من خلال إجراء عملية التجشؤ (التكرع).. ويكون ذلك بوضع الطفل على حجر الأم أو ينام على صدرها، ثم تقوم بالربت على ظهره بضربات خفيفة منتظمة عدة مرات حتى يتجشأ الطفل ويخرج الهواء من فمه ، ويجب ألا تكون الضربات عنيفة حتى لا يضطر الطفل إلى التقيؤ .

ويجب استشارة الطبيب إذا استمرت حالة التقيؤ رغم ذلك ، فقد يحتاج الطفل إلى مضاد للتقيؤ أو مزيل للانتفاخ أو إجراء فحوص طبية للتأكد من عدم وجود سبب مرضي .

الإسهال والجفاف



ما هي علامات الجفاف؟ وكيف أحمي طفلي منها إذا تعرض للإسهال؟

الإسهال من أكثر الأعراض التي تشكو منها الأمهات وتدعوهن للقلق خوفاً من "شبح" الجفاف الذي تسمع الأم عن خطورته من وقت لآخر . والإسهال ببساطة يعني كثرة التبرز على غير العادة مع خروج براز سائل قد تتنابه تغيرات مختلفة.. وله أسباب كثيرة ، من أهمها حدوث عدوى ميكروبية تصيب الأمعاء..، ويصل الميكروب إلى جسم الطفل بطرق مختلفة من أهمها تناول طعام ملوث أو عدم عناية الأم بتعقيم بزازة الرضاعة أو غير ذلك من الوسائل التي قد لا تنتبه لها الأم .

وعلاج الإسهال هو مهمة الطبيب.. وإلى جانب ذلك لا بد أن تحرصي على هذه الأشياء حتى يعبر طفلك إلى بر الأمان ويبعد عنه خطر الجفاف .

● الاستمرار في رضاعة الطفل .. فاللبن لا يسيء للحالة بل على العكس يساعد على تحسنها، على عكس ما تعتقد بعض الأمهات .

● إعطاء الطفل سوائل بكثرة مثل : الماء المعقم - والأعشاب المختلفة كالكروية والينسون .

ويمكنك استعمال محلول الجفاف بناء على إرشادات الاستعمال .

ويمكن تجهيز محلول في البيت بمعرفة الأم وذلك بمزج : ملعقة صغيرة من ملح الطعام + ملعقة كبيرة من العسل الأسود أو عسل النحل + عصير ليمونة + لتر ماء .

وتظهر علامات الجفاف على صورة : حدوث اغوارار بالعينين حيث تبدو غائرة في مكانها وفقدان الجلد لنعومته وحيويته وجفاف اللسان، بالإضافة إلى أنين الطفل المستمر وإحساسه بالضيق والعصبية .

ووصول الطفل إلى مرحلة الجفاف يعني تأخر بدء العلاج أو عدم اهتمام الأم بإعطاء ابنها السوائل الكافية، وينذر بعواقب وخيمة لو لم يجر للطفل على وجه السرعة العلاج المناسب والذي يعتمد على مد جسمه بالمحاليل داخل المستشفى للتغلب على حالة الجفاف .



وزن الطفل



كيف أعرف أن طفلي مستمر في النمو بصورة طبيعية ؟

من أبرز خصائص فترة الرضاعة والطفولة هو حدوث النمو التدريجي للطفل.

ومتابعة هذا النمو يمكن بيان حالة الطفل الصحية والاستدلال على مدى كفاءة النظام الغذائي الذي توفره الأم لطفلها .

ويمكن لكل أم متابعة حالة النمو بالاعتماد على ثلاثة أشياء هي :

- الوزن .
- الطول .
- ظهور الأسنان (سبق الحديث عنها).

الوزن :

لا شك أن متابعة وزن الطفل من أسهل وأدق ما تقوم به كل أم للتأكد من سلامة نمو الطفل. والمفروض أن تقوم الأم بوزن طفلها كل شهر على الأقل خلال السنة الأولى من عمره .

وإليك هذه البيانات التي تفيدك في متابعة وزن طفلك .

يولد الطفل بوزن يتراوح ما بين ٣ إلى $3\frac{1}{4}$ كيلوجرام. وهذا هو المعدل الطبيعي .. وإذا قل وزنه عن $2\frac{1}{4}$ كيلوجرام عند الولادة يعتبر من المبتسرين أي "تحت النضج" .. وهؤلاء الأطفال يحتاجون عناية خاصة لاستكمال النمو من خلال "الحضانات" .

وبعد الولادة قد ينخفض وزن الطفل بمعدل بسيط خلال الأسبوع الأول ثم يزداد تدريجياً بعد ذلك على النحو التالي :

- في أول ثلاثة شهور : يزداد ٧٠٠ جرام شهرياً .
- في ثاني ثلاثة شهور : يزداد ٦٠٠ جرام شهرياً .
- في ثالث ثلاثة شهور : يزداد ٤٥٠ جراماً شهرياً .
- في رابع ثلاثة شهور (أي حتى بلوغه سنة واحدة): يزداد ٣٠٠ جرام شهرياً.. وكذلك طوال السنة الثانية .

وببساطة يمكن أن نقول .. بناءً على ما سبق :

- يتضاعف وزن الطفل عند بلوغه الشهر الخامس .
- يزداد وزن الطفل ثلاث مرات عند بلوغه السنة الأولى .

الطول :

- يولد الطفل وطوله حوالي نصف متر .. ثم يزداد تدريجياً على النحو التالي :
- أول ستة أشهر : يزداد ٣ سنتيمترات شهرياً .
 - ثاني ستة أشهر : يزداد ١ سنتيمتر شهرياً .
 - ويبلغ الطفل العام الثاني يصل طوله لحوالي ٧٥ سنتيمتراً .

ضعف الشهية



طفلي يرفض الثدي !!

رفض الطفل للطعام أو عدم إقباله عليه بنفس الشهية المعتادة سواء في فترة الرضاعة أو بعد الفطام أمر وارد في حياة كل طفل.. وكثير من الأمهات

يبالغن في هذا الأمر دون داع. فالطفل، كأى إنسان، يمكن أن تضعف شهيته كرد فعل طبيعي لكثير من الأسباب ثم يعود لاستعادة الشهية مرة أخرى بعد زوال السبب.. وأغلب هذه الأسباب تكون عادة أسبابا بسيطة، مثل إصابة الطفل بالبرد أو بالانتفاخ ، أو تضرره من بدء ظهور الأسنان، أو بسبب ارتفاع درجة حرارة الجسم. وبصرف النظر عن الأسباب المرضية يحتمل وجود خطأ من جانب الأم.. مثل تغيير نوعية اللبن الصناعي - دون استشارة الطبيب - أو زيادة تركيزه أو تخفيفه أو بسبب تقارب مواعيد الرضعات .

وأحيانا يفقد الطفل شهيته دون سبب واضح ودون وجود أي مرض عضوي.. والسبب في هذه الحالة قد يكون سببا نفسيا.. ولا عجب في ذلك فالطفل الرضيع يمكن أن يمر بانفعالات كثيرة تجعله يفقد الشهية أحيانا.. والمطلوب من الأم في هذه الحالات عدم التعنت في معاملة الطفل والإلحاح عليه بشئ الطرق لتناول الطعام.. فلتترك له شيئا من الحرية دون تقييد الطفل بنظم التغذية التي تقرأ عنها أو يوصيها بها الطبيب. ولتحاول في نفس الوقت بحث الأسباب التي جعلت طفلها فاقدا للشهية.. هل هناك خطأ من جانبها؟.. هل يحتمل وجود مرض؟.. ويأتي بعد ذلك دور الاستشارة الطبية إذا استمر فقدان الشهية أو وجدت الأم ما يشير إلى وجود مرض ما .. وأهم دلائل ذلك حدوث ارتفاع بدرجة حرارة الجسم .

كما يجب مراعاة أن تقلدتم الأطعمة المختلفة للطفل أثناء بدء الفطام يتطلب فترة من الوقت لاعتياد الطفل على هذه الأطعمة الجديدة.. فلا تتوقع أن يتوقف الطفل عن غذاء اللبن الذي لازمه فترة طويلة، ويعتاد مباشرة على تناول أطعمة أخرى بشهية مفتوحة !!

المغص



كيف أعرف أن طفلي الرضيع يعاني من المغص؟ وكيف أتصرف؟

كثير من الأطفال تتناهم نوبة من صراخ وصياح عادة ما تكون حوالي الساعة السادسة مساءً قبل أو بعد وجبة العشاء. وذلك شيء طبيعي وعادي، ولكن إذا زادت حدة الصياح وأصبح وجه الطفل أحمر ومحتقناً، وطرفاه السفليان يرتفعان وينثنيان على بطنه، وفشلت جميع محاولات الأم لتوفير سبل الراحة للطفل الرضيع من غذاء وفراش وغير ذلك، فإن السبب هنا لا بد أن يكون هو المغص .

وللمغص أسباب كثيرة مثل : نتيجة الجوع أو التخممة من شدة امتلاء البطن بالطعام، الحساسية، الإمساك، الإسهال، كثرة الغازات بالأمعاء، عسر الهضم، التواءات في الأمعاء حيث تبدأ في عملها ونشاطها.

وعلى الأم أن تحاول تهئية الراحة لرضيعها بأي من الوسائل التالية :

- احملني طفلك وتحركي به بهدوء في حركة منتظمة .
- ضعيه في كرسي متأرجح يتحرك بهدوء وانتظام .
- كثيراً ما يكون نوم الطفل على بطنه أكثر راحة له ، وخاصة إذا كان سبب المغص هو غازات البطن .

- قد يكون لوجود صوت بجانب الطفل أثر في إيقافه عن الصياح مثل جهاز الراديو .

- إذا لم تنجح الأساليب السابقة في إيقاف الرضيع عن الصياح وكان دائم البكاء فلا بد من عرضه على الطبيب المختص .

حساسية الصدر (الربو)



ما هي حساسية الصدر؟.. وهل تزول عند بلوغ الطفل، كما يقولون؟

تحدث حساسية الصدر نتيجة لتفاعل الجسم مع مادة معينة تشكل تفاعلاً خاصاً مع قلة من الناس في الوقت الذي يتقبلها أي جسم آخر بدون أي تفاعل. فمثلاً بعض الناس لديهم حساسية تجاه أكل البيض أو السمك أو اللبن، بينما نجد كثيراً من الناس يأكلون هذه الأطعمة دون أن تشكل عليهم أي خطورة، وكذلك بعض الناس شديد الحساسية تجاه الأتربة الموجودة بالهواء أو تجاه روائح معينة أو ملابس معينة .

وهكذا فإن معيار الحساسية يختلف من شخص لآخر ، وتؤثر الحساسية على الشعب الهوائية الموجودة بالصدر حيث تضيق وتزداد كمية المخاط والإفرازات بها مما يؤدي إلى صعوبة مرور الهواء بها وتبادل الغازات خلال أغشية الحويصلات الهوائية. ومن أعراض حساسية الصدر ضيق وصعوبة في التنفس أحياناً عند الراحة وأحياناً أخرى عند بذل مجهود عضلي ولو بسيط .

ويجب استشارة طبيب الأطفال الذي يحاول أن يكتشف المادة أو العنصر المسبب للحساسية لتجنبه أثناء الحياة، فعلى سبيل المثال إذا كان طفلك حساساً للتراب أو ريش الطيور فيجب أن تتأكد من خلو الحجرة من الأتربة بقدر الإمكان ويجب عدم تنظيف الحجرة والطفل بداخلها. ومن المهم جداً أن نعمل على استقرار الحالة النفسية لهؤلاء الأطفال ونجنبهم ما يثيرهم ويهيج شعورهم وإحساسهم، وأن يكون جو العائلة مستقراً بقدر الإمكان .

وقد وجد بالفعل أن كثيراً من حالات حساسية الصدر تتحسن كثيراً أو قد يزول بعضها تماماً مع تقدم الطفل في العمر وزيادة نضج الجهاز التنفسي وتحسن وظائفه .

حالة اختناق



ماذا يحدث لو ابتلع الطفل "أي شيء صغير" ، وكيف أقوم بإخراجه ؟

قد ينتج الاختناق نتيجة ابتلاع طفلك لأشياء دقيقة تقع تحت يده، مثل قطع العملة المعدنية، قطعة كبيرة من اللحم، الزراير، اللعب المعدنية الصغيرة، أو المسامير والصواميل. وعادة ما يضع الطفل هذه الأشياء في فمه ثم يتحدث فجأة أو يبكي أو يضحك فتقع هذه الأشياء في بلعوم الطفل. فإذا كان الطفل حسن الحظ سلكت هذه الأشياء مسلك القناة الهضمية وعادة ما تنزل مع البراز، حيث يمكن ملاحظة براز الطفل بين الحين والآخر. أما إذا كان الطفل سيئ الحظ فإن هذه الأشياء تسلك مسلك الجهاز التنفسي وتسد الحنجرة، وتظهر أعراض الاختناق.. وتكون عبارة عن زرقان شديد في شفتي الطفل، واحتباس في البول، وعدم القدرة على التنفس .

ويجب في هذه الحالة التقاط الطفل فوراً وقلبه رأساً على عقب (رأسه أسفل ورجلاه إلى أعلى) ثم التخبيب على ظهره بشدة عدة مرات، كما يوضح الشكل التالي. ففي هذه الحالة يسقط الجسم الغريب من حنجرة الطفل إلى فمه حيث قد يستطيع لفظه إلى الخارج ، ويمكن للأُم أن تدخل إصبعها في

فم الصغير لاستخراج الجسم الغريب من فمه ولكن بعناية وحذر تام حتى لا تدفعه مرة أخرى إلى داخل الحلق .



كيف تتصرفين في حالة الاختناق ؟

فإذا فشلت هذه المحاولات عليها بسرعة العرض على الطبيب



حالة تسمم



طفلي كثير العبث ، وأخشى أن يبتلع مادة سامة .. فماذا أفعل؟

طبعاً أول شيء تفعلينه هو إبعاد مثل هذه المواد عن متناول الطفل خاصة بعد أن يتمكن من الزحف والحبو والتنقل من مكان لآخر .. ومن الأمثلة الشهيرة لهذه المواد والتي تتسبب في معظم حالات التسمم "مادة البوتاس" حيث لا تزال بعض الأسر تستخدمه في غسيل الملابس، وهذه المادة في غاية الخطورة على الصغار والكبار معاً ، وهي في حالتها الذائبة تشبه اللبن، فقد يتناولها الطفل على أنها لبن. والحقيقة أن الأم التي تتسبب في أن ابنها يتناول مثل هذه المواد تكون قد تسببت في قتل ابنها وفعلت في حقّه جريمة لا تغتفر. علماً بأن هناك كثيراً من المواد المنظفة تعتبر بديلاً عن هذه المادة الكاوية في التنظيف. فتجنيبي يا سيدتي الأم استخدام هذه المادة الكاوية تجنباً مطلقاً في استخداماتك المنزلية حتى لا تتسببي في قتل طفلك .

إسعاف الطفل المصاب بالتسمم :

ولإسعاف طفلك إذا حدث وتناول مثل هذه المادة يجب اتباع الخطوات الآتية قبل أن ينقل إلى أقرب مستشفى .

- ١ - يتناول الطفل مادة حامضية خفيفة مثل عصير الليمون أو البرتقال أو الخل، حيث تقوم هذه المادة الحامضية بمعادلة قلوية البوتاس .
- ٢ - يتناول الطفل مزيج البيض النيئ واللبن، حيث يقومان بحماية الغشاء المخاطي للمعدة وحمايته من التأثير الكاوي للمادة القلوية .

٣ - لا تجبري الطفل على القيء ، حيث إن ذلك يسبب له زيادة في الأضرار.

٤ - إذا فقد طفلك الوعي أو توقف التنفس فيجب إجراء تنفس صناعي له سريعاً عن طريق "قبلة الموت" حتى يتم نقله إلى أقرب مستشفى لاستكمال علاجه بواسطة المحاليل والمضادات الحيوية والكورتيزون .

نقص لبن الثدي



أعاني أحياناً من ضعف إدرار اللبن . . فماذا تنصحنني ؟

- لا بد أن تنالي قسطاً وفيراً من الراحة خاصة في الأسابيع الأولى بعد الولادة.

- تجنبي الانفعالات النفسية، وخاصة في فترة قبل الولادة وأثناء الحمل .

- تجنبي السهر مساءً ، واحظي بقسط وافر من النوم .

- تجنبي الأعمال المنزلية العنيفة بقدر الإمكان .

- تناولي طعاماً يحتوي على قسط وافر من البروتينات ولا تعتمد على المواد النشوية (كالبسكويت والحلويات والشيكولاتات) كما يجب أن تنالي جرعات من الفيتامينات والحديد حسب توصية الطبيب .

- تناولي قسطاً وافراً من السوائل ، حيث إنها تساعد على إدرار اللبن .

- تجنبي استخدام أقراص منع الحمل ، خاصة في الشهور الستة الأولى، لأنها تقلل إدرار اللبن .

- وأخيراً يجب أن تستمري في إرضاع الطفل من وقت لآخر، لأن الامتصاص والإفراغ، كما ذكرت ، يساعد على إدرار اللبن .

قياس حرارة الطفل



كيف أستخدم "الترمومتر" لقياس درجة حرارة الطفل؟

في حالة الترمومتر الزئبقي عليك أن تحركيه بين إصبعي الإبهام والسبابة في وضع أفقي حتى تري شريطاً رفيعاً من الزئبق يشير إلى درجة الحرارة. ويجب قبل استعماله أن تمزيه عدة مرات حتى تتأكد أن عمود الزئبق قد اختفى في المستودع.

وفي حالة الترمومتر الشريطي الذي يستخدم عن طريق تثبيته فوق الجبهة، تعرف درجة الحرارة عن طريق لون معين في الخانة التي بها درجة الحرارة . وهناك طريقتان لقياس درجة حرارة الطفل .

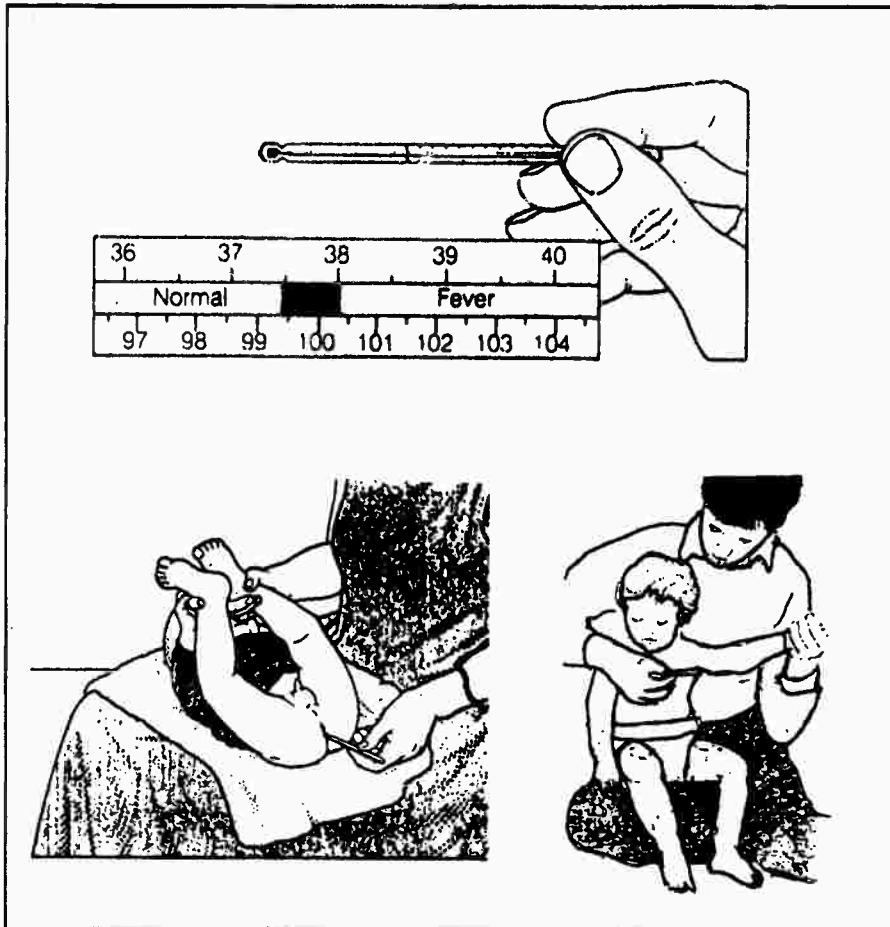
١- عن طريق الشرج :

حيث ينام الطفل على ظهره مع رفع ساقيه أو ينام على بطنه (كما بالشكل التالي) ثم يتم تليين طرف الترمومتر بالزيت أو الكريم ثم يدخل الترمومتر إلى فتحة الشرج ويمكن مساعدة ذلك بجذب "الجانبين" خارجاً بأصابع الأم.. ويجب ألا يزيد الجزء الداخلي من الترمومتر عن ٣ سم . وأن يبقى داخل الشرج لمدة دقيقتين. وعند حساب درجة الحرارة تُطرح ١ درجة من النتيجة .

٢- عن طريق تحت الإبط :

وهي أسهل الطرق .. حيث يوضع الترمومتر تحت إبط الطفل مع إعادة إطباق الذراع على الترمومتر .. ويجب في هذه الحالة إضافة ٣ درجة على النتيجة .

وبصفة عامة ، يفضل استخدام الترمومتر الزئبقي عن الترمومتر الشريطي أو اللاصق، ويفضل قياس الحرارة عن طريق الشرج عن قياسها من تحت الإبط.. ذلك للحصول على نتائج دقيقة .



السخونة



أخشى دائماً من السخونة.. فكيف أحمي طفلي من ارتفاع درجة الحرارة؟

ارتفاع درجة حرارة الطفل من أكثر المتاعب التي تؤرق الأمهات.. وأكثرها شيوعاً في فترة الطفولة، فالطفل ترتفع درجة حرارته بسرعة عند حدوث العدوى بشكل سريع بالنسبة للكبار حتى مع الأمراض البسيطة. وما دمت قد صرت أمّاً فعليك أن تتوقعي ظهور هذا العرض المزعج خلال فترة الطفولة وتعرفي كيف تتصرفين في هذه الحالة.. وكذلك كيف توفرين لطفلك الحماية من التقاط العدوى.. ويحتاج ذلك العناية بالنظافة عند تقديم الطعام للطفل وتعقيم وسائل الرضاعة ومنعه من التقاط شيء ملوث إلى فمه.. وحمايته من التعرض لتيارات الهواء أثناء استبدال ملابسه.. ومنع مخالطته بالأطفال المصابين بأي مرض معدٍ.. كما لاحظي أن العدوى قد تنتقل له من الكبار عن طريق رذاذ الفم أثناء المداعبة وتبادل القبلات إذا كان أحدهم مصاباً بالبرد أو الكحة أو الأنفلونزا .

وارتفاع درجة حرارة الطفل يعني ضرورة استدعاء الطبيب وواجبك أثناء تمريضه أن تحرصي على هذه الأشياء :

• إعطاء الطفل سوائل بكثرة مثل عصير الليمون أو الأعشاب المختلفة أو الماء المعقم.

• تأكدتي أن طفلك لا يرتدي ملابس كثيرة فيكفي طبقتان من الثياب، كما يجب أن يكون هواء الحجرة متجدداً، فيمكن فتح النافذة قليلاً .

• استخدمى كمادات الماء المثلج إذا ارتفعت درجة حرارته عن ٣٩,٤ درجة مئوية.. ويكون ذلك بوضع قطن أو فوطة مبللة بالماء المثلج على جبهته وأطرافه العليا والسفلى لمدة ساعة إلى ساعتين وتقاس درجة الحرارة كل ساعة.. وتوقف هذه الكمادات إذا وصلت درجة الحرارة إلى ٣٨ درجة مئوية، ويمكن إعادتها مرة أخرى إذا ارتفعت الحرارة من جديد . ويجب التأكد من ترك جسم الطفل جافاً غير مبلل بعد استعمال الكمادات .

التهاب الكافولة



كثيراً ما يصاب طفلي باحمرار بين أعلى الفخذين.. بماذا تنصحنى؟

هذا ناتج في الغالب من التهاب الجلد بهذه المنطقة من الحساسية الزائدة.. ويساعد على حدوثه كثرة احتكاك الجلد بهذه المنطقة وإهمال الأم لتغيير الكافولة متى اتسخت بأخرى نظيفة.. حيث تساعد بلولة الكافولة على تهئية الفرصة للالتهاب.

وحتى تتجنبي ذلك لا بد أن تبقى هذه المنطقة نظيفة وجافة باستمرار.. وذلك بالاهتمام بتغيير الكافولة باستمرار خاصة بعد بلها ببول الطفل، ورش المنطقة ببودرة التلك لتحفظها جافة.

ولاحظي أن هذا الاحمرار قد يتطور سريعاً فتظهر تسلخات ويصاب الجلد بأكزيميا مزمنة.. إذا أهمل علاج الحالة .

مشكلة نوم الطفل



ماذا أفعل حتى ينام الطفل ، وماذا أفعل إذا استيقظ أثناء الليل ؟

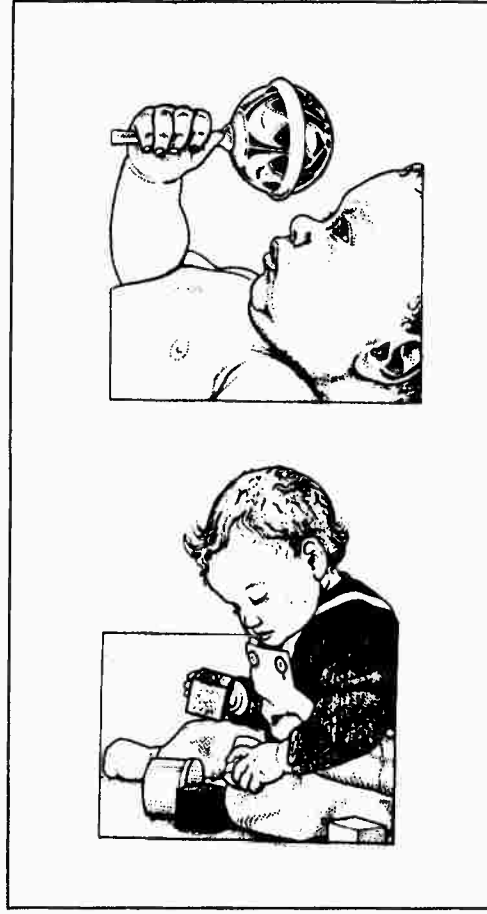
سبق توضيح الأسباب التي تجعل الطفل يستيقظ أثناء الليل مثل المرض أو عدم تنظيم مواعيد النوم أو الإحساس بالبرودة أو الدفء الزائد .

وحتى تساعد طفلك على النوم يجب اتباع الآتي :

- أطفئي أنوار الحجرة وتأكدي من الهدوء التام .
- لفني الصغير جيداً ويفضل أن تعطيه رضعة من الصدر أو الببرونة .
- تأكدي أن الأغذية مناسبة بحيث لا يشعر الطفل بالبرودة أو الدفء الزائد.

أما في حالة استيقاظ الطفل ، فيجب الآتي :

- يفضل مسبقاً أن تضعي بعض الصور واللعب المسلية بالقرب من فراشه حتى يستطيع أن يلعب وحده حين يستيقظ دون أن يزعجك .
- لا تبادري بالاستجابة لنداء الطفل مباشرة بمجرد أن يبدأ في الصياح . فعوّديه تدريجياً أن تتأخري عليه بعض الوقت حتى يعتاد ألا يصيح لدعوتك إلا عند الضرورة .. وربما يعود للنوم مرة أخرى .
- يفضل ألا تقومي بإرضاع الطفل عند استيقاظه ليلاً حتى لا يتعود على الاستيقاظ في مثل ذلك الوقت للرضاعة، وبدلاً من ذلك يمكن أن تقدمي له بعض السوائل الخفيفة . وإذا كان لا بد من رضاعته فيجب أن تُعدي مسبقاً الرضعة للطفل قبل أن تنامي حتى لا يزعجك أثناء الليل .



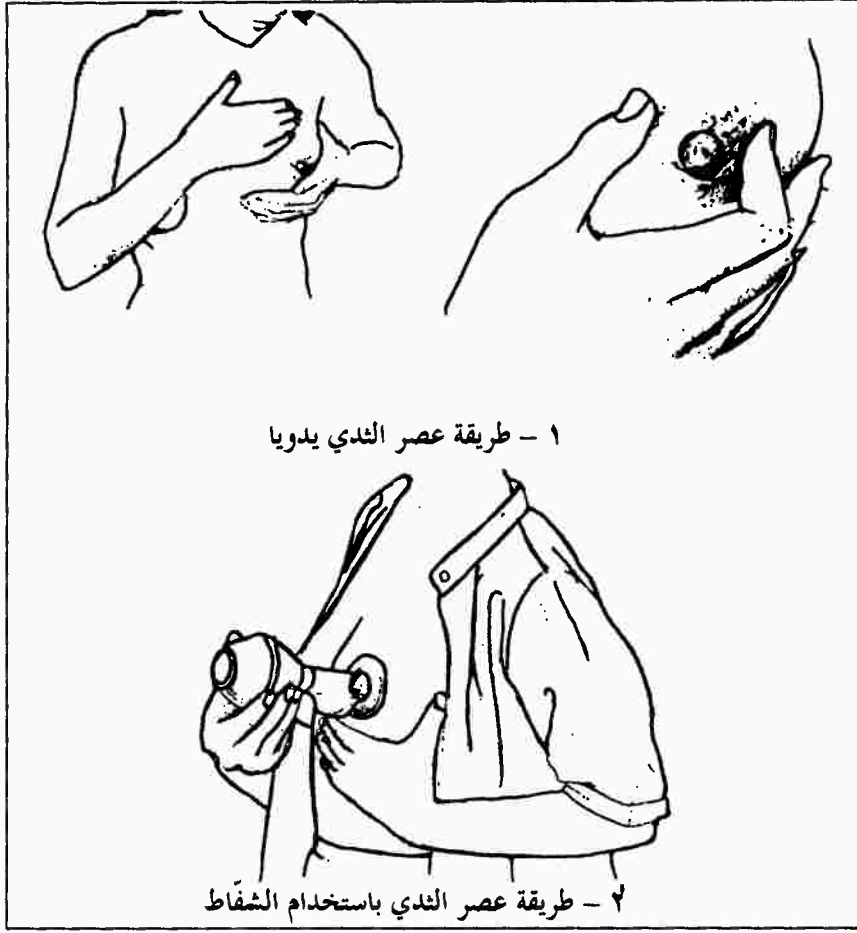
وجود اللعب حول فراش الطفل قد يلهيه أثناء الاستيقاظ في الليل مما يربح الأم

عَصْرُ الثَدِي



كيف أقوم بعصر الثدي؟ ومتى ألجأ لذلك؟

هناك طريقتان لعصر الثدي، إما يدويا أو باستخدام الآلة (الشفاط) .. وفي الحالتين تكون الطريقة بسيطة للغاية كما يظهر من الأشكال التالية :



ويجب قبل بدء جذب اللبن تحضير الأوعية المعقمة جيداً بالماء المغلي عدة مرات لاستقبال اللبن فيها.. ويفضل استخدام الأوعية البلاستيك التي يمكن إحكامها وإغلاقها جيداً . وإذا وضع اللبن في الثلاجة العادية فإنه يمكن حفظه لمدة ٤٨ ساعة، أما في الفريزر فإنه يمكن حفظه لمدة ستة شهور . ويفضل دائماً القيام بعصر الثدي في وقت الصباح حيث يكون الثدي مكتظاً باللبن .

وتقوم الأم بعصر الثدي وحفظ اللبن لرضاعة الطفل في كل الأحوال التي لا تمكنها من رضاعته مباشرة من ثديها سواء لإصابتها بالتهاب في الثدي أو أي مرض يمنع رضاعة الطفل أو اضطرارها لإجراء جراحة عاجلة أو غير ذلك.

لُعْبُ الطِفْلِ



ما نوعية اللّعب التي يمكن أن أشتريها لطفلي خلال عامه الأول ؟

لا ينبغي أن يكون تقدم اللّعب للطفل مجرد إسكاته عن الصياح لكنه يجب كذلك اعتبارها وسيلة هامة لتنمية مداركه ومساعدته على تدريب حواسه وضبط حركة عضلاته بالإضافة إلى إشباع رغبته في البحث والاستكشاف التي تتجلى بوضوح خلال عامه الأول .

وفي خلال الشهور الثلاثة الأولى يكون الطفل عادة قادراً على التحكم في حركة ذراعيه ويديه والإمساك بالأشياء وفحصها.. كما يستمتع برؤية الأشياء تتحرك ويحاول أن يمسك بها، وكثير من هذه الأشياء يمكن صنعها في المنزل.

وهو كذلك مغرم بالأشياء التي تحدث صوتاً ورنيناً عند اهتزازها ويفضل أن تكون خفيفة الوزن، غير قابلة للكسر ، سهلة الغسل .

ومن سن عشرة إلى اثني عشرة شهراً يصبح لطفلك القدرة على التقاط اللّعب والأشياء المحيطة به وعلى الحركة والانتقال من مكان إلى آخر والتمتع باللّعب المتحركة مثل العربات والقطارات والحيوانات المتحركة . ويجب إمداده بمثل هذه اللّعب ووضعها على الأرض بجواره حتى يستطيع أن يجدها إليه ويحركها .



مونيليا الفم



لسان طفلي مغطى بطبقة بيضاء ويرفض الرضاعة ..

في بعض الأطفال حديثي الولادة يظهر باللسان طبقة بيضاء على هيئة بقع متماسكة إلى جوار بعضها وهو ما يسمى "المونيليا" أو العدوى الفطرية.. وسببها في الأطفال حديثي الولادة قد يكون انتقال العدوى للطفل أثناء عملية الولادة إذا كان مهبل الأم مصاباً بهذا الفطر.. كما تظهر هذه الإصابة في الأطفال ضعفاء البدن، وفي الأطفال الذين يعالجون لفترات طويلة بالكورتيزون.

وتنتشر الإصابة بفطر المونيليا بين السيدات في فترة الحمل، وتظهر أعراضها على هيئة خروج إفراز مهلي يشبه "الزبادي" له رائحة كريهة النشادر مع إحساس السيدة بحكة في المهبل وربما حرقان في البول. وتزيد فرصة الإصابة مع استعمال حبوب منع الحمل .

كما يتعرض مرضى السكر على السواء للإصابة بالمونيليا.

وعلاج مونيليا المهبل يكون باستعمال أقراص مهبلية مضادة للفطريات .

أما بالنسبة للأطفال فيمكن استخدام مضاد للفطريات يستخدم "بالقطارة" في فم الطفل.. أو يمكن استخدام دهان "الجتينا" المعروف باسم المس الأزرق وله تأثير فعال في علاج هذه الحالة .

وأحب أن أشير إلى أن إصابة لسان الطفل الرضيع بالمونيليا تجعله يتألم ويرفض الرضاعة وقد تبقى هذه الإصابة خفية ربما عن الطبيب نفسه إذا لم يهتم بالكشف عن فم الطفل جيداً .

الفول والأنيميا



ما علاقة بعض المأكولات بحدوث الأنيميا في الأطفال؟

هناك نوع من الأنيميا (فقر الدم) يسمى "الأنيميا التكريمية" ينتقل وراثيا من جيل إلى جيل ويصيب الذكور أكثر من الإناث خاصة دول حوض البحر المتوسط. في هذا النوع يوجد نقص وراثي في أحد إنزيمات كرات الدم الحمراء اللازم لتواجد الهيموجلوبين في حالته الطبيعية. نتيجة لذلك يتعرض الهيموجلوبين للأكسدة و يترسب على جدار الخلايا. فيبدأ الجسم في التخلص من هذه الخلايا "المشوّهة" بتكسيرها وطردها عن الدورة الدموية .

وقد وجد أن بعض الأطعمة والأدوية تساعد على حدوث هذه الأكسدة وتراكم الهيموجلوبين على جدار الخلية وبالتالي يبدأ تكسير خلايا الدم.. من هذه الأطعمة الفول المدمس والفول الأخضر وكذلك مشتقات الفول كالطعمية والبصارة وكذلك بعض البقوليات الأخرى مثل اللوبيا والحمص.. والأدوية مثل مركبات السلفا والأسبرين ومطهرات البول .

ونتيجة لتكسير كرات الدم الحمراء يصاب الشخص بفقر دم فيظهر عليه ضعف عام وشحوب واصفرار بالعينين ويتضخم الكبد والطحال، كما يتميز لون البول بلون يشبه لون الشاي .. وقد تظهر أعراض الإصابة بهذا المرض على الأطفال حديثي الولادة المصابين بهذا الخلل إذا تناولت الأم أثناء الحمل أنواعا من الأدوية أو الأطعمة السابقة بكميات كبيرة. في هذه الحالة يولد الطفل مصابا بالصفراء بسبب تكسر خلايا الدم، ونتيجة لارتفاع نسبة

الصفراء بالدم قد تصل للمخ فيصاب بتشنجات وربما تخلف عقلي أو فقدان للسمع وربما يصل الأمر إلى فقدان الحياة .
ولا يوجد علاج شافٍ لهذه الحالة .. وكل ما يمكن عمله هو تجنب تناول الفول وباقي أصناف الطعام وكذلك الأدوية التي سبق الإشارة إليها .
وفي حالة التعرض للنوبات الحادة بسبب تناول هذه الأطعمة أو الأدوية على سبيل الخطأ يصاب المريض بنزيف بالبول والبراز وهبوط شديد بالدورة الدموية مما يستدعى ضرورة نقل الطفل إلى المستشفى لإجراء نقل دم وعلاج بالمحاليل .

ضعف السمع عند الطفل



طفلي لا يلتفت إلى مصدر الصوت فهل يمكن أن يكون ضعيف السمع؟

معظم الأطفال بعد الشهر الرابع يمكنهم الالتفات إلى مصدر الصوت ، وهي علامة هامة في متابعة النمو للتأكد من سلامة حاسة السمع عند الطفل. وغياب هذه الصفة قد يشير إلى نقص السمع خاصة إذا كان هناك أسباباً تجعل الطفل معرضاً لذلك .

وبصفة عامة يجب أن تشك الأم في وجود ضعف بسمع الطفل خلال عامه الأول في الحالات الآتية :

- لا يلتفت الطفل إلى مصدر الصوت (كما سبق) .
- لا يفرح بالأصوات الصاخبة .
- لا يستمتع باللعب الموسيقية .

• إذا استمرت فترة المناغاة وتأخر نطق الكلمات الأولى (ينطق الطفل بكلمتي ماما وبابا منذ الشهر التاسع) .

• إذا كان لا يستجيب للمتحدث إلا عند رؤية وجهه .

ففي مثل هذه الحالات يجب أن تسارع الأم بإجراء اختبار سمع لطفلها..
وكلما كان الوصول إلى سبب ضعف السمع مبكرًا كان العلاج مجديًا.
أما أسباب ضعف السمع عند الطفل أو المولود فتشمل :

« أسباب وراثية :

لوجود عيب بالجينات التي تنتقل للجنين من الأب أو الأم.. في هذه الحالة تظهر عادة أعراض نقص السمع على بعض أفراد العائلة .

أسباب تتعلق بالحمل والولادة ، مثل :

• إصابة الأم بالحصبة الألمانية خلال أول ثلاثة شهور من الحمل .
• تناول الأم خلال الحمل لأدوية ضارة بالجنين خاصة المضرة بسلامة الأذن مثل: ستربتوميسين.

• إصابة الحامل بالسكر أو التهاب الكلى أو تسمم الحمل .

• بعض حالات تعسر الولادة بأشكال مختلفة .

« أسباب مكتسبة :

أي أسباب تعرّض السمع السليم للضعف مثل تناول أدوية ضارة بحاسة السمع مثل: ستربتوميسين، أو كثرة التعرّض المباشر للضوضاء، أو التهاب الأذن الصديدي المزمن .

الصفراء "الفيولوجية"



طفلي لونه أصفر منذ اليوم الثاني بعد الولادة .. إنني قلقة ..

من أعراض مرض الصفراء اضطباغ الجلد والعينين بلون أصفر.. ويحدث ذلك للأطفال حديثي الولادة بشكل طبيعي تماماً وتسمى الصفراء هنا "الصفراء الفسيولوجية" فنلاحظ أن لون جلد المولود في البداية يميل إلى الاحمرار، ثم يتحول من اليوم الثاني إلى اللون الأصفر ويستمر نفس اللون خلال الأسبوع الأول ثم يبدأ في الزوال حتى يعود الجلد للون الطبيعي في نهاية الأسبوع الثاني .

وسبب ذلك أن الجنين عندما يولد يحدث تكسير في جزء من خلايا الدم الحمراء فينخفض عددها من ٦,٥٠٠,٠٠٠ إلى ٤,٥٠٠,٠٠٠ ، ونتيجة لهذا التكسير يخرج الهيموجلوبين من الخلايا فيقوم الكبد بتخزين جزء من الحديد الموجود في الهيموجلوبين ، بينما يتحول الجزء الآخر إلى مادة صفراء تسمى "بيليروين". وهذه المادة تكون في صورة غير ذائبة وبالتالي لا يستطيع الجسم التخلص منها إلا إذا تحولت لصورة ذائبة .. وهذه المهمة هي إحدى وظائف الكبد. لكنه نظراً لعدم كفاءة كبد الطفل على التعامل مع كمية كبيرة من هذه المادة، فإن جزءاً من البيليروين يترسب في الجسم ويسبب اصفرار الجلد والعينين.

ويلاحظ أن درجة الاصفرار تزيد كلما كان الطفل قليل الوزن عند الولادة لانخفاض كفاءة الكبد على التعامل مع مادة البيليروين.. كما أنها تزداد في الأطفال غير مكتملي النمو وفي التوائم .

وهذه الصفراء الطبيعية أو الفسيولوجية ظاهرة طبيعية تمامًا ولا يجب الخوف منها.

لكنه يجب أن نفرقها عن الأنواع الأخرى من الصفراء التي من الممكن أن تصيب الأطفال حديثي الولادة بصفة مرضية.

فكما سبق ، تظهر الصفراء الطبيعية ابتداء من اليوم الثاني بعد الولادة ولا تستمر أكثر من أسبوعين.. أما في حالة الأنواع المرضية فعادة يظهر الاصفرار بعد حوالي أسبوع منذ ولادة الطفل وتزداد درجة الاصفرار مع مضي الأيام. كما يصحب ذلك أعراض أخرى واضحة مثل ارتفاع درجة الحرارة وتضخم الكبد وتغير لون البول والبراز .

هل يتأثر لبن المرضع بما تتناوله من غذاء ؟



كثيراً ما نُسأل : هل يتأثر لبن الأم بما تتناوله من غذاء ؟

أو بمعنى آخر :

هل يتغير طعم اللبن نتيجة تناول بعض الأغذية ؟

والإجابة على ذلك تكمن في السؤال التالي :

ألم يحدث يوماً أن رفض طفلك تناول الثدي بعد أن كان شديد الرغبة فيه؟

بالطبع، فإن هذا يحدث كثيراً .. ولكن قبل أن تفكري في أي مرض مفاجئ جعل طفلك يرغب عن الرضاعة، عليك أن تتذكري :

ماذا تناولت من أطعمة وأشربة في ذلك اليوم !؟

عليك سيدتي أن تتذكري قبل تناول أي طعام أنك مرضع، وأن ما يخرج من ثدييك مرتبط تمامًا بما يدخل إلى معدتك !

- إن هناك أطعمة كثيرة تغير من طعم اللبن ، وتجعل الرضيع معرضاً عنه، كذلك كان على كل مرضعة أن تتجنب قدر الإمكان الأطعمة ذات الرائحة المميزة كالكرنب، والبصل، والثوم، وبعض أنواع الأسماك، والبقوليات الجافة كاللوبيا، والفاصوليا، والشيכולاتة .

- أما المواد الكحولية ، وأعلم أن كل سيدة عاقلة ترفض تمامًا هذه المواد الفتاكة - فإنها تتسرب بسهولة إلى اللبن مهددة الطفل باضطرابات شديدة تنعكس في صورة صراخ وتشنجات وفقدان للشهية .

- أما الإفراط في تناول القهوة والشاي ، فإنه يؤدي إلى انتقال مادة الكافيين الموجودة فيهما إلى لبن الأم ، مما يسبب اضطرابات وأرق للرضيع .

وما هي الأدوية الممنوعة أثناء الرضاعة ؟



هذه الأدوية ممنوعة أثناء الرضاعة !!

وإذا كان لبن الأم يتأثر مما يتناوله من طعام وشراب، فإنه يتأثر أكثر مما تتناوله من أدوية، تلك المواد الكيماوية التي تصل بسهولة وسرعة إلى الدم وتخرج ضمن مكونات اللبن فتصل إلى الطفل.. ومن هنا يتضح لنا مدى الخطأ التي تقع فيه بعض المرضعات حين تتناول بعض الأدوية التي تظنها بسيطة - كقرص من الأسبرين مثلاً - من وحي اجتهادها، دون الرجوع إلى الطبيب .

- وعموماً فإننا ننصح كل مرضعة تنشد طفولة سعيدة لوليدها، أن تتجنب هذه العقاقير، إلا تحت إشراف طبي دقيق :
- مهدئات الأعصاب، مثل الفاليوم أو الفالينيل .
 - الأدوية المضادة لتجلط الدم .
 - اليود الموجودة في بعض أدوية السعال .
 - أدوية السكر .
 - الأدوية المستعملة في علاج الغدة الدرقية .
 - الكلوروميستين الذي يؤدي إلى حدوث ضمور في نخاع عظام الطفل، فيصاب بفقر الدم والأنيميا .
 - الإفراط في استخدام أقراص الأسبرين، أو مركبات الإليسييلات التي تستعمل في علاج الروماتيزم .
 - المضادات الحيوية مثل الأمبسيلين، الذي يعمل على زيادة الفطريات في أمعاء الرضيع وإصابته بالإسهال .
 - المنبهات مثل الكافيين و النيكوتين .
 - أدوية علاج الإسهال ،التي تؤدي غالباً إلى إصابة الرضيع بالإسهال .
 - الأدوية المدرة للبول ، حيث تعمل على إصابة الرضيع بالجفاف، وفقد الكثير من الأملاح المعدنية الهامة .
 - أدوية علاج الحساسية ، والأدوية التي تستعمل في علاج الرشح والزكام، فقد تؤدي إلى حمول الطفل أو أرقه وكثرة بكائه.
 - وعموماً فإننا ننصح بعدم تناول أية أدوية إلا بعد استشارة الطبيب .

سخونة وتشنجات



هل يؤدي ارتفاع درجة حرارة الطفل لحدوث تشنجات ؟

قد يؤدي ارتفاع درجة الحرارة المفاجئ والشديد حتى ٣٩,٥ درجة مئوية أو أكثر إلى حدوث اضطراب بوظيفة المخ ينتج عنه ظهور التشنجات على الطفل والتي تستمر لبضع دقائق .

ويتعرض الأطفال لهذه التشنجات ابتداء من سن ٤ شهور إلى ٤ سنين ونادراً ما تظهر بعد ذلك .

وواجب الأم ألا تنتظر بأي حال من الأحوال حتى ترتفع درجة حرارة الطفل إلى قيمة عالية فيتعرض للتشنجات .

وعلاج التشنجات الأساسي في هذه الحرارة هو العمل على خفض درجة الحرارة بسرعة وذلك بعمل كمادات الماء الثلج على الجبهة والأطراف والبطن واستخدام أحد مضادات السخونة المختلفة مثل اللبوس الشرجي .

البكاء



تشكو كثير من الأمهات: طفلي كثير البكاء .. فما السبب؟ وما العمل؟؟

في الأشهر الأولى من عمر الطفل يكون البكاء عادة بسبب الجوع، أو التعب، أو عدم الشعور بالراحة.. ولكن بعدما تنتظم عملية رضاعة الطفل تستطيع الأم أن تحدد سبب بكاء طفلها.. إن البكاء بسبب الجوع يحدث عادة قبيل موعد الرضعة، وفي مثل هذه الحالة لا يسكت الطفل إلا بالرضاعة .

ولكن يحدث كثيراً أن يبكي الطفل في غير أوقات الرضاعة وبدون سبب واضح، وإذا اقتصر بكأؤه على فترة واحدة فقط في اليوم، فالأغلب أن السبب في ذلك هو التعب، فالطفل المتعب الذي تعرض للكثير من الإثارة خلال النهار قد يجد من المستحيل عليه أن ينام دون القيام بضجة .

وعلى كل حال، إذا كانت فترات البكاء غير منتظمة وتحدث أثناء النهار أو الليل فقد يكون السبب في ذلك المغص ، بسبب وجود غازات في المعدة، ويمكنك تخليص الطفل منها بحمله على بطنه وتدليك ظهره بلطف . وأياً كان سبب البكاء ، فلا تتركي طفلك يبكي لفترات طويلة دون اهتمام به، فإن البكاء هو السلاح الوحيد الذي يملكه الطفل ليعلن عن وجود خطأ ما.. وحتماً فإن الطفل الذي يبكي غير مستريح، ولا بد من البحث عن وسيلة يرتاح بها.. وقد يكون الأمر بسيطاً للغاية مثل تغيير حفاض، أو وجود حشرة تقلقه.

إن طفلك في حاجة إلى حبك وعنايتك، وحمله يشعره بالدفء والحنان ، ويمكنك إسكاته بالهز الرقيق، وبإيقاعات صوتك الدافئ، ودقات قلبك. أما إذا فشلت كل هذه المحاولات لإسكات الطفل، فلا بد أن يكون بكأؤه علامة على مرض ما .. وعندها ننصح باستشارة الطبيب .

الرضاعة والإسهال



خطأ كبير تقع فيه بعض المرضعات.. حيث يرفض بعضهن الاستمرار في إرضاع الطفل إذا أصيب بإسهال، ظناً منهن أن الرضاعة تزيد من الإسهال!

وهنا نحذر كل مرضعة من الوقوع في هذا الخطأ.. وننصح بالاستمرار في الرضاعة، وتقديم السوائل للطفل لتعويضه عما يفقده أثناء الإسهال، وإنما يجب فقط الامتناع عن إعطائه أي طعام آخر .

إن الإسهال يسبب فقدان السوائل والأملاح المعدنية من جسم الطفل، وإذا لم تعوض هذه السوائل والأملاح المعدنية عن طريق لبن الأم وغيره من السوائل الأخرى النظيفة، ازداد الأمر سوءاً وقد يصل الطفل لمرحلة الجفاف، وهي مرحلة غاية السوء والخطر..

ولأن الإسهال قد يحدث نتيجة ميكروبات فيروسية، فإن لبن الأم قد يكون علاجاً لهذه الحالة نظراً لما يحتويه من أجسام مضادة لهذه الميكروبات.. وبالتالي فإن الاستمرار في الرضاعة من أهم عوامل القضاء على الإسهال .

هل أنت مريضة بالسكر؟



لا شك أن الحامل المريضة بالسكر تحتاج إلى عناية خاصة طوال فترة الحمل.. وتزداد هذه العناية عند الولادة..

فعند الولادة تمثل الأم في هذه الحالة مشكلة لدى الطبيب المولّد، بينما يمثل مولودها مشكلة أخرى لدى طبيب الأطفال ، حيث قد يولد الطفل في هذه الحالة بحجم كبير، ووزن أعلى من المعدل الطبيعي.. ضعيف الحركة، عرضة لأن يولد مع وجود بعض الإفرازات والسوائل في جهازه التنفسي وجهازه الهضمي.. أزرق اللون.. وقد يصاب بالتشنجات..

لذلك كان على الأم طوال فترة حملها أن تكرر زيارتها للطبيب حتى يتمكن من ضبط السكر خلال فترة الحمل، وأن تتم الولادة في المستشفى تحت الرعاية الكاملة لها ولمولودها..

فإذا حدث أن وضعت الأم في البيت، فيجب المبادرة بشفط السوائل من فم المولود وحلقه إن وجدت والإسراع بنقله إلى المستشفى، مع جعل الرأس والصدر في مستوى منخفض عن الجسم، حتى يتولى الطبيب الإشراف عليه لمدة يومين أو ثلاثة، بعدها يعود لأمه ليعامل مثل بقية الأطفال .

الفيتامينات في حياة الطفل



وقد تعجب الأم حينما تعلم أن طفلها يحتاج إلى قدر من الفيتامينات - وبخاصة فيتامين " د " - أكثر مما يحتاجه الفرد الكبير الذي يحصل على احتياجاته من أنواع الأطعمة المختلفة التي يتناولها.. وإذا كان الطفل يحتاج إلى كميات إضافية من الفيتامينات، فلا بد أن يكون ذلك بقدر حسب ما يحدده الطبيب المختص، فهناك بعض الفيتامينات تتحول إلى جرعات قاتلة إذا زادت على المعدل المطلوب ..

والطفل الذي يرضع من ثدي أمه تكون حاجته إلى الفيتامينات الإضافية أقل مما يحتاج إليه الطفل الذي يرضع رضاعة صناعية، إذ أن لبن الأم غني بالفيتامينات بينما غيره من الألبان يفتقر إلى بعض الفيتامينات خاصة فيتامين "ج" وفيتامين "د".

وليست هذه دعوة للإفراط في استخدام الفيتامينات المركزة ، إذ أن من الفيتامينات ما يقتل مثل الإفراط في تناول فيتامين " أ " وفيتامين "د" . ويفضل استخدام المصادر الطبيعية كما يتضح من العرض التالي :

فيتامين ج :

هذا الفيتامين هام جدًا بالنسبة للجسم ، إذ يساعد الجسم على مقاومة السموم، وتكوين مادة الكولاجين في العظام والأوعية الدموية، كما يساعد الجسم على امتصاص الحديد وتكوين كرات الدم الحمراء، ويحافظ على خلايا الكبد من التلف ..

ويؤدي نقص هذا الفيتامين إلى مرض الأسقربوط الذي يكثر حدوثه عند الأطفال ابتداءً من الشهر السابع وحتى يتم الطفل عامه الأول ، وذلك لأن الطفل يستنفذ ما يكون مخزونًا في جسمه من فيتامين "ج" أثناء شهوره الأولى، ولأن لبن الأم وحده لا يفي بحاجة الطفل من الفيتامين، لذا وجب الاعتماد على مصادر أخرى غنية بفيتامين ج مثل : الموالح والحمضيات وعصير الطماطم والخوخ. ومن أعراض هذا المرض، تورم اللثة وتقرحها.. كما يظهر على شكل بقع زرقاء على الجلد نتيجة للنزف الداخلي .

ويحتاج الطفل في هذه السن إلى حوالي ٣٠ ملليجراما من فيتامين "ج" يوميا، ولما كان لبن الأم يمد الطفل بحوالي ١٠ ملليجرام فقط، ولبن البقر يمد بحوالي ٤ ملليجرام، لذا يجب تقديم كمية إضافية قدرها ٢٠ - ٢٥ ملليجراما يوميا للطفل أي حوالي ٥٠ سم ٣ من عصير البرتقال أو ١٠٠ سم ٣ من عصير الطماطم.

فيتامين "أ" :

يعتبر فيتامين "أ" ضروريا لسلامة الأغشية المبطننة للأمعاء والشعب الهوائية، كما يحافظ على سلامة العين ، والبشرة، ويؤدي نقص فيتامين "أ" إلى أمراض الجلد وضعف الإبصار أثناء الليل .

يكثر هذا الفيتامين في اللبن ومشتقاته مثل الزبد والجبن وغيرهما.. كما يكثر في البيض واللحوم والأسماك والكبد .

أما بالنسبة للأطعمة النباتية فإنه يوجد في صورة "كاروتين" الذي يتحول داخل الجسم إلى فيتامين "أ" .

هذا وحذر من الإسراف في تناول فيتامين "أ" ، إذ أن ذلك يؤدي إلى جفاف الجلد وتقيحه، وتساقط الشعر، كما يؤدي رفع نسبة الكاروتين في الدم إلى اصطباغ الجلد باللون الأصفر، وتصبح العظام هشّة سهلة الكسر، كما يتضخم الكبد والطحال.

فيتامين "د" :

يطلق على هذا الفيتامين : المانع للكساح ، وهو من أهم الفيتامينات اللازمة للطفل إن لم يكن أهمها ..

وترجع أهمية هذا الفيتامين بالنسبة للطفل إلى ضبط درجة تركيز أيونات كل من الفوسفور والكالسيوم في الجسم، كما يعمل على سهولة امتصاصهما في الأمعاء، ويقلل من إفرازهما في البول.. فإذا نقص محتوى وجبة الطفل من فيتامين "د" نقص امتصاص الكالسيوم والفوسفور في الأمعاء وزاد إفرازهما في البول، وبذلك ينقص مستواهما في الدم، مما يستدعي امتصاصهما من العظام حتى يظل مستواهما ثابتًا .. وهذا بالطبع يؤدي إلى الكساح لدى الأطفال ، ومن أهم أعراض ذلك :

- كبير حجم الرأس ، وبروز الجبهة .
- تأخر اكتمال عظام اليافوخ .
- تضخم المفاصل عند الركبة والقدم .
- قلة الحركة والنشاط ، فالطفل لا يستطيع الجلوس حتى الشهر السادس، ولا يستطيع المشي عند نهاية العام .

ولعل من أهم الخواص التي يتميز بها فيتامين "د" قدرة الجسم على تكوينه دون الحاجة إلى تناوله.. حيث إن مادة "أرجو ستروول" الموجودة تحت البشرة تتحول إلى فيتامين "د" عند تعرض الجلد لأشعة الشمس.. ولعلنا نلاحظ من ذلك أهمية تعرض الطفل لأشعة الشمس من حين لآخر .

أما أهم مصادر هذا الفيتامين فتنحصر في مصدرين :

- مادة "أرجو ستروول" الموجودة تحت الجلد والتي تتحول إلى الفيتامين بفعل أشعة الشمس.

- مصدر غذائي، حيث يعتبر صفار البيض والكبد واللبن من أغنى المصادر الغذائية بفيتامين " د " .

فيتامين "ب" المركب :

فيتامين ب ١ "الثيامين" .. يمثل هذا الفيتامين أهمية خاصة في نمو الطفل، نظراً لدوره في عملية تمثيل الكربوهيدرات . ومن أخطر أعراض نقصه بالنسبة للطفل توقف عملية النمو.. ونظراً لأن الجسم لا يحترق هذا الفيتامين بكمية كافية، كان ولا بد أن يحتوي الغذاء اليومي للطفل على قدر مناسب من فيتامين "د" ، والمعدل اليومي منه بالنسبة للطفل ٠,٤ ملليجرام ..

ومن أهم مصادر الفيتامين: الحبوب المطحونة بدون نخل (غير منـزوعة القشرة) كالقمح، والكبد، والسّمك، واللبن، ومعظم الخضراوات والفاكهة الطازجة .

فيتامين ب ٢ (الريبوفلافين) : يؤثر هذا الفيتامين تأثيرا مباشرا إذ يرتبط ارتباطا وثيقا بالصحة العامة والحيوية في نمو الطفل وحفظ صحته ، حيث يؤدي نقصه إلى ببطء النمو والضعف العام.. كما يؤدي النقص الشديد فيه إلى ظهور حالات تشقق في الشفتين وزوايا الفم، والتهاب في اللسان .. ونظرا لأهمية هذا الفيتامين لنمو الطفل ، فلا بد من التأكد من حصول الطفل على حاجته اليومية منه تقدر بحوالي ٦ ملليجرام وذلك بالاعتماد على المصادر الطبيعية ، وأهمها اللبن والخضراوات الورقية الطازجة

النياسين



ويعرف باضا باسم حمض النيكوتينيك، وتتضح أهميته الحيوية بالنسبة للطفل في كونه عاملاً هاماً في عملية النمو ، وكذا أهميته في تكوين خلايا الدم الحمراء..

ونقص النياسين يؤدي إلى المرض المعروف باسم البلاجرا ، ويحتاج الطفل في عامه الأول إلى حوالي ٤ ملليجرام من هذا الفيتامين يوميا .. ويفضل الحصول عليها من المصادر الطبيعية ، وأهمها اللحوم ، الكبد ، الأسماك، واللبن .

التدخين .. والطفل



كثيرا ما يحتفل الأهل بالمولود ، وهو ينام في فراشه بجوارهم .. البعض منهم يمارس هوايته السيئة في التدخين ..

فهل يؤثر التدخين على الطفل ؟

الإجابة بسيطة وبديهية .. إذا كان التدخين ضاراً وفتاكاً بالرجل الكبير، فما بالك بالرضيع الضعيف الذي لم تكتمل معظم أجهزة جسمه بعد ؟!!

في دراسة أجراها فريق من الباحثين البريطانيين على عشرة آلاف تلميذ بالمدرسة ، ظهرت نتائج تشير إلى خطورة تواجد الطفل وسط المدخنين ..

وأظهرت النتائج أن تدخين الأب يؤدي إلى رفع نسبة النيكوتين في دم الطفل بنسبة توازي تدخين الطفل لثلاثين سيجارة في السنة !!

أما إذا كانت الأم هي التي تدخن فإن هذه النسبة ترتفع لتصبح وكأن الطفل يدخن ٥٠ سيجارة في السنة .

وفي الحالات التي يدخن فيها كل من الأب والأم يصل هذا المعدل إلى ٨٠ سيجارة في السنة ..

هذا يجعلنا نؤكد أن التدخين ليس ضاراً فقط على المدخن وإنما أيضاً على الطفل الموجود بالبيت !!

الفتق



الفتق هو خروج جزء من الأمعاء أو الغشاء البريتوني من إحدى حلقات جدار البطن ..

ولذلك يُسمى الفتق حسب المنطقة التي يخرج منها .. وعموماً فهناك نوعان من الفتق :

١ - الفتق السُرِّي : حيث يولد الطفل وحلقة السرة التي يمر فيها الحبل لم تقفل جيداً.. ولذا تبرز الأمعاء في هذه المنطقة وتزداد بروزاً عند البكاء أو السعال.. وعلاج الفتق السري عادة لا يحتاج إلى تدخل جراحي، ولكن يكفي ربط جدار البطن بحزام فتق سري فوق منطقة السرة بعد إدخال الفتق.. فإذا فشل الحزام حتى سن ثلاث سنوات وجب التدخل الجراحي .

٢ - الفتق الإربي : والإرب هو ملتقى أسفل البطن بالفخذ.. والفتق في هذه المنطقة أكثر الأنواع شيوعاً ، وهو يقتصر تقريباً على الذكور، ونادراً ما يحدث في الإناث.. ويحدث الفتق الإربي في جميع سن العمر، وتختلف أعراضه وطرق معالجته باختلاف السن والمضاعفات، ويهملنا هنا الحديث عن الفتق الإربي عند الأطفال.. وقد يولد الطفل بهذا الفتق، وهو ما يعرف بالفتق الإربي الخَلْقِي، ويزيد هذا الفتق كما ذكرنا عند التبول أو البكاء والسعال.. وعلاج هذا الفتق يتم جراحياً، ولا خوف من ذلك بعد هذا التقدم الهائل في علم التخدير.. إذ أن تأخير العلاج قد يؤدي إلى اختناق الفتق أو انسداد الأمعاء وهو ما يترتب عليه غرغرينا الأمعاء..

وكما ذكرنا فلا خوف مطلقاً من التدخل الجراحي، وعادة ما يتم شفاء الطفل سريعاً وبدون أية مضاعفات .

وهناك الفتق الإربي غير الخلقي والذي يحدث للطفل بعد بلوغه عدة سنوات من عمره، وعلاجه أيضاً عن طريق العملية الجراحية .

المشاكل التي تواجه بشرة المولود



نظراً للتغير الكبير بين البيئة التي كان يعيش فيها الجنين في بطن أمه، والبيئة التي نزل إليها، بالإضافة إلى حساسية جلد المولود ورقته. فقد يتعرض الجلد إلى بعض التغيرات فيما بعد كالقشرة والطفح وغيرهما.. بالإضافة إلى بعض المتاعب، وأهمها :

حمو النيل :

وهو مرض جلدي يكثر في الصيف.. وحدوثه يشير إلى إهمال نظافة الطفل، إذ يحدث نتيجة انسداد مسام الجلد بالأتربة المختلطة بالإفرازات العرقية، مما يؤدي إلى التهاب الغدد العرقية فتلتهب ويظهر ذلك على شكل بثور حمراء على جلد الطفل، تثير في الطفل الرغبة في الهرش، فيحدث بها جروحاً، يزداد التهابها بعد تلوثها بأظافر الطفل الملوثة، فتتكون حبيبات صديدية في مناطق متفرقة من جسم الطفل..

وعلاج حمو النيل يكمن في النظافة العامة، وكثرة استحمام الطفل بالماء الفاتر والصابون، مما يعمل على فتح مسام الجلد، وتقوم الغدد العرقية بعملها الطبيعي، ويتم الشفاء بإذن الله .

ومن الأخطاء التي تقع فيها الأم في علاج حمى النيل استخدام "البودرة" الملطفة والمرطبة، نعم قد تعمل هذه البودرة على الإحساس بالراحة، ولكنه إحساس مؤقت، فسرعان ما تختلط هذه البودرة مع الإفرازات العرقية لتكون عجينة تعمل هي الأخرى على سد مسام الجلد مرة أخرى، وبذلك يزداد الأمر سوءاً . ونود أن ننبه إلى أن حدوث حمى النيل ليس قاصراً فقط على أشهر الصيف، بل قد يحدث أيضاً في فصل الشتاء إذا كانت ملابس الطفل ثقيلة تعمل على كثرة الإفرازات العرقية ولا يصاحب ذلك نظافة جسم الطفل بالاستحمام لإزالة هذه الإفرازات قبل تكون طبقة من الأتربة عليها فتسد مسام الجلد ويحدث الالتهاب.

الحساسية الجلدية (الارتكارية) :

وتظهر هذه الحساسية على جلد المولود على هيئة بثور أو بقع حمراء باهتة، أو درنات جلدية قد يصاحبها حرش.. وقد تظهر هذه العلامات فترات بسيطة تتراوح بين ساعة واحدة وعدة ساعات، وقد يستمر ظهورها لبضعة أيام ثم تختفي دون حاجة إلى علاج..

وأسباب هذه الحساسية كثيرة.. فقد تكون نتيجة تناول طعام معين، أو نتيجة استخدام ملابس معينة وخاصة ما كان فيها من ألياف صناعية، وهناك أيضاً الحساسية الناتجة من الحيوانات الأليفة التي قد توجد مع الطفل في البيت.. وكذا الحساسية لبعض أنواع العطور والروائح .

والعلاج يكمن في معرفة الأم لما يسبب الحساسية لطفلها وإبعاده عنه وعادة ما تختفي هذه الحساسية بعد تجاوز الطفل عامه الثاني .

قشر الرأس :

كثيراً ما نرى على رأس الطفل حديث الولادة طبقة داكنة من القشور وقد تشمل هذه الطبقة جميع الرأس ، أو مناطق منها خاصة منطقة اليافوخ (المنطقة اللينة وسط الجمجمة) ، وتتكون هذه الطبقة نتيجة الإفرازات الدهنية، ومع إهمال غسل الرأس تتماسك هذه الإفرازات مكونة تلك القشور.. وبخاصة منطقة اليافوخ نظراً لليونتها فإن الأم تخاف غسل هذه المنطقة فتكبر فيها القشور .

ويمكن إزالة هذه القشور بدهنها بزيت الزيتون في المساء ، وفي الصباح تحاول الأم تمشيطها بركة وإزالتها بسهولة .

التهاب ثنايا الجلد :

وينتج ذلك عن إهمال تنظيف هذه الثنايا أو الإهمال في تجفيفها بعد تنظيفها، حيث تؤدي الرطوبة الموجودة في هذه الثنايا على تكاثر بعض أنواع البكتيريا والميكروبات مما يؤدي إلى الالتهابات.. لذا يجب العناية بالنظافة المستمرة لجسم الطفل بصورة عامة وهذه الثنايا بصورة خاصة مع العناية أيضاً بتجفيفها جيداً .

الالتهابات الناتجة عن سوء استخدام الحفاضات :

يُعد هذا النوع من الالتهابات من أكثر الأنواع انتشاراً ، وفي نفس الوقت يصعب التغلب عليه بصورة نهائية.. وهو ناتج بصفة عامة عن سوء استخدام الحفاضات، وطول فترة ملاصقتها للجسم - خاصة أثناء الليل - بما تحويه هذه الحفاضات من إفرازات بولية ضارة بجلد الطفل.. ولذا تكثر هذه الالتهابات حول الأعضاء التناسلية وعلى الفخذين.. ولتجنب حدوث مثل هذه الالتهابات يجب مراعاة الآتي :

- العناية المستمرة بنظافة الطفل وبخاصة الأعضاء التناسلية وما حولها مع ضرورة تعريض هذه الأماكن للهواء من حين لآخر .
- تجنب استخدام الملابس الصناعية والبلاستيكية والاعتماد على الملابس القطنية.

كيفية تبديل غيارات الطفل :

ولما كان سوء استخدام الحفاضات يؤدي إلى مثل هذه الالتهابات، لذلك وجب العناية بعملية تبديل هذه الحفاضات والغيارات كلما تبللت أو اتسخت منعاً لحدوث أية إصابات جلدية.. وستجد الأم أن تبديل هذه الغيارات قبل أو بعد كل رضة كافٍ لتأمين الراحة والسلامة للطفل ومنع إصابته بالطفح، أما إذا كان جلد الطفل من النوع الحساس ، فقد يتطلب الأمر مزيداً من التبديل.

أما عن كيفية تبديل هذه الغيارات فإننا ننصح بالآتي :

- ضعي الطفل على فوطة وأزيلي الغيار وأزيلي غيابه المبلل.. ثم اغسلي أعضاءه التناسلية وما حولها بماء فاتر وذلك من الأمام إلى الخلف خاصة في حالة الإناث، ثم جففي المكان بلطف .
- إذا تبرز الطفل ، اثني أطراف الغيار المتسخ من تحته وامسحي العجز بالقطن، واغسلي قاعدة الطفل بالماء والصابون، ثم جففيه بالمنشفة، مع إعطاء عناية خاصة لثنايا الجلد عند الغسل والتجفيف .
- امسكي بكعبي الطفل معاً بين إصبعيك الإبهام والوسطى ، مع وضع السبابة بين الكعبين.
- ارفعي قاعدة الطفل قليلاً - نصف الجسم السفلي - حتى تتمكني من وضع الغيار النظيف تحته.. ويجب طي الغيار بحيث تكون الأجزاء السميكة منه

إلى الأمام في حالة الذكور ، وإلى الخلف في حالة الإناث كي تمتص أكبر قدر من البول.

- اجذبي طرف الغيار النظيف إلى أعلى بين الفخذين وثبتيه .
- في حالة الخروج بالطفل من البيت يمكن استخدام لباس من البلاستيك أو المطاط فوق الغيار على أن لا يمكث فترة طويلة حتى لا يتسبب في تهيج جلد الطفل كما ذكرنا سابقاً .

- تغسل الغيارات المبتلة بعد خلعها مباشرة بالماء والصابون مع مراعاة ضرورة شطفها بعد ذلك بالماء النظيف لضمان التخلص من أي أثر للصابون .
- عند وجود التهابات أو طفح جلدي يجب ضرورة غسل الغيارات بالماء الساخن مع إضافة بعض المحاليل المطهرة وذلك للقضاء على البكتيريا .

هذا وهناك أنواع كثيرة من الغيارات الورقية المنتشرة الآن في الأسواق، وقد يقبل على استخدامها بعض الأمهات نظراً لسهولة استخدامها، ولا تحتاج إلى عمليات غسيل وتنظيف حيث تستخدم مرة واحدة وتستبدل بأخرى.. إلا أنها مع ذلك غالية الثمن ويمكن استخدامها عند الخروج بالطفل من البيت .

لماذا ترتفع حرارة الطفل ؟



حرارة الجسم العادية تتراوح بين ٣٦,٥ ، ٣٧,٤ م.. والجسم دائماً يحاول أن يحافظ على هذا المعدل من الحرارة حتى مع تقلب حرارة الجو المحيط به، ولذلك تنشط الغدد العرقية صيفاً لإفراز العرق الذي يتبخر محدثاً فقداناً في

درجة الحرارة، أما في الشتاء حيث تنخفض درجة حرارة الجو المحيط تنقبض الشعيرات الدموية حتى تمنع الجسم من فقدان حرارته .

أما في الأطفال فإن كثرة فقد السوائل يؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة، وذلك يفسر ارتفاع حرارة بعض الأطفال فور استيقاظهم من النوم نتيجة ما يفقده الجسم من سوائل بسبب العرق، ويزول هذا الارتفاع في الحرارة بمجرد تناول الطفل كوبًا من الماء أو اللبن ..

أما الأسباب المباشرة لارتفاع درجة الحرارة فعادة ما تكون أسبابًا مرضية ، وأهمها:

- عدوى بالميكروبات والفيروسات والطفيليات .. مثل التهاب اللوزتين ، والتلات الشعبية، والأنفلونزا، والحصبة ، والجذري ، والمalaria ..

وعلاج هذه الحالات يجب أن يتم بمعرفة الطبيب، ويقتصر دور الأم على إراحة الطفل وسرعة نقله إلى الطبيب مع محاولة خفض درجات الحرارة بالكمامات الباردة .

إذا استمرت فيمكن تخفيضها باستخدام لبوس خافض للحرارة أو أسبرين الأطفال بالجرعة المسموح بها .

- نقص السوائل في الجسم .. وذلك بسبب القيء أو الإسهال، أو كليهما معًا ، وهنا لا بد من سرعة عرض الطفل على الطبيب لتحديد العلاج اللازم، وعلى الأم ألا تكف عن تعويض طفلها عما يفقده من سوائل، سواء كان ذلك عن طريق الرضاعة أو المحاليل الأخرى ..

هذا وقد يؤدي فقدان السوائل عن طريق العرق الغزير إلى ارتفاع حرارة الجسم ، ويحدث هذا نتيجة كثرة الملابس فوق جسم الطفل أو سوء تهوية الحجرة، وعلى الأم مراعاة الملابس المناسبة والعمل على تهوية الحجرة جيدًا.

• تعرض الطفل للجو الحار فترة طويلة، مما قد يصيبه بضربة شمس إذا تعرض للشمس مباشرة أو بضربة حر، وذلك لفشل مركز حفظ درجة الحرارة في المخ مما يفقد الجسم ضبط الحرارة عن طريق العرق والتحكم في تمدد الشعيرات الدموية..

لذلك يجب وقاية الطفل من التعرض للحرارة الشديدة أو لأشعة الشمس مباشرة لفترة طويلة.. أما عند الإصابة بأي من ضربة الشمس أو ضربة الحر، فلا بد من سرعة عرض الطفل على الطبيب مع ضرورة الإكثار من إعطائه السوائل وتوفير جو جيد التهوية ..

• قد يكون الارتفاع في درجة الحرارة بسبب التطعيم ضد بعض الأمراض كالدفترية والتيفود، وتعود الحرارة لحالتها الطبيعية بعد قليل .

التوأم



ولادة التوأم من الأمور التي تزيد من أعباء الأم .. إذ يجب عليها مضاعفة مجهودها وتنظيم وقتها لرعاية طفلين في نفس الوقت بدلاً من طفل واحد .. وعادة يولد التوأم قبل انقضاء فترة الحمل كاملة ، إذ يصبح حجمها أكبر مما يستطيع الرحم حمله ، وعلى الرغم من صغر حجمهما وقلة وزنهما فإن ذلك لا يدخل التوأم في دائرة الأطفال المبتسرين .. ويحدث التوأم بصفة عامة نتيجة أحد سببين :

• انقسام بويضة واحدة ، وفي هذه الحالة فإن المولودين (التوأم) يتماثلان في معظم الصفات الفسيولوجية، والعقلية والعاطفية، وعادات النوم والرضاعة، وغير ذلك .. مما قد يخفف العبء بعض الشيء عن الأم .

• إخصاب بويضتين مستقلتين.. والتوأم هنا مختلفان تمامًا في الصفات الفسيولوجية والعقلية والعاطفية ، وعادات النوم والرضاعة.. وفي هذه الحالة تزداد متاعب الأم حينما تحاول أن تفرض نظامًا واحدًا عليهما، فيقبله أحدهما بينما يرفضه الآخر .

التوأم ليس معناه التطابق !!

من الأخطاء الشائعة التي يقع فيها كثير من الأمهات ، أن تعتقد الواحدة أن التوأم يعني التطابق والتشابه في كل شيء .. فليس معنى قدرة أحدهما على الجلوس أن يكون الآخر قادرًا على ذلك، في نفس الوقت.. وكذا معنى بداية تسنين أحدهما أن يبدأ تسنين الآخر في نفس الوقت.. وعلى الأم أن تعلم أنهما تتعامل مع طفلين مختلفين تمامًا لكل منهما طباعه وشخصيته ..

نعم قد يقلد أحدهما الآخر إلا أن ذلك ليس تشابهًا فطريًا في التوأم .

كيف ترضع الأم التوأم؟

من أهم المشاكل التي تواجه الأم في هذه الحالة الرضاعة.. إذ كيف ترضع التوأم؟ هل ترضع أحدهما وتترك الآخر يبكي؟ .. هذا بالطبع مرفوض.. لذلك كان الأفضل إرضاع الطفلين في وقت واحد، سواء كان ذلك من الثدي أو من الزجاجاة في حالة الرضاعة الصناعية، أو الوجبات الإضافية .

هل يكفي لبن الأم لإرضاع التوأم؟

تعتقد الأم أن لبنها لا يكفي التوأم ، وهذا اعتقاد خاطئ، إذ أن إدرار اللبن يتوقف على الطلب وفترة الرضاعة، فكلما زاد امتصاص المولود للثدي نشطت

الغدد اللبنية ، وبالتالي زادت كمية اللبن المدرة .. وبالتالي يمكن القول : إن لبن الأم يكفي لحاجة التوأم .. وليست المشكلة في كمية اللبن، وإنما المشكلة في كيفية تنظيم الأم لرضاعة التوأم بحيث ينال كل منهما حاجته .. وعادة ما يكون أحد التوأم أكبر وزنًا وحجمًا من الآخر، وبالتالي فإن الأكبر منهما يحتاج إلى كمية أكبر من اللبن، بينما الأصغر يحتاج للرضاعة على فترات قصيرة ومتقاربة مما يشكل عقبة للأم في إرضاع التوأم .

ولما كانت عملية إرضاع الطفلين التوأم في وقت واحد هي أنسب الطرق للرضاعة، فإننا نجد أن الطفل الأكبر يمتص اللبن بقوة ومهارة مما يؤدي إلى شدة اندفاع اللبن من كل من الثديين في نفس الوقت، الأمر الذي يؤدي إلى امتلاء فم الطفل الأصغر فيسبب له مضايقات ، وبالتالي نراه يعزف عن الرضاعة ويرفض الثدي.

وقد تكتشف الأم أن أنسب طريقة لإرضاع طفلها أن ترضع كل منهما على حدة بعيدًا عن الآخر وفي هذه الحالة ننصح بأن يرضع كل منهما من ثدي مستقل، إذ أن الإفرازات الأولية للبن تكون خفيفة تحتوي على نسبة قليلة من الحبيبات الدهنية، وبالتالي فهي سهلة الامتصاص .. وكما نأدى الطفل في الرضاعة كانت الإفرازات صعبة الامتصاص لاحتوائها على نسبة عالية من الحبيبات الدهنية .. وبالتالي فإذا رضع الطفلان من ثدي واحد، فإن الأخير منهما قد يمل الرضاعة لصعوبة امتصاصه للبن، فيترك الثدي غاضبًا دون أن يحصل على حاجته .. بالإضافة إلى الآلام التي تحدث للأم نتيجة امتلاء الثدي الآخر باللبن.

الطفل المبتسر



يمكن تقسيم المواليد إلى نوعين :

١ - مولود استكمل مدة حملها الطبيعية وهي التي لا تقل عن ٣٧ أسبوعاً، ووزنه لا يقل عن ٢,٥ كيلوجرام.. وهذا هو المولود الطبيعي .

٢ - مولود وُلد لأقل من ٣٦ أسبوعاً ووزنه أقل من ٢,٥ كيلوجرام. وهذا هو المولود الذي يطلق عليه طفل مبتسر ، ويحتاج إلى رعاية خاصة نظراً لعدم اكتمال نضج بعض أجهزة الجسم .

كما أن هناك علامات ظاهرة على جسم الطفل ناقص النمو ، من هذه العلامات : الضعف العام، وعدم انتظام التنفس، وكبر حجم الرأس بالنسبة للجسم، وبروز البطن، وكرمشة الجلد، ولين الأظافر، وجحوظ العينين .

ويجب نقل الطفل المبتسر [ناقص الوزن ومدة الحمل] إلى المستشفيات المتخصصة حيث يوضع في الحضانات التي يتوافر بها الجو المعقم، وتُهيأ بها جميع الظروف الحياتية الصحيحة لمثل هذا الجسم الضعيف من ضبط لدرجة الحرارة، والرطوبة، وكمية الأكسجين، وطريقة التغذية.. إذ أن الطفل المبتسر أكثر استعداداً للإصابة بالأمراض ، فقد يصاب بالصفراء نظراً لعدم اكتمال نمو الكبد.. ويصاب بالأنيميا لقصور كرات الدم الحمراء.. وهو عرضة أيضاً للإصابة بالنزيف لعدم اكتمال جهاز التجلط في الدم .

لذا كان من الواجب سرعة نقل الطفل إلى الحضانة ليكون تحت الرعاية الطبية الدقيقة، وحتى يتم نقل الطفل إلى الحضانة يجب مراعاة الآتي :

- ضرورة لف الجسم بالقطن الطبي المعقم لضبط درجة حرارة الجسم .

- يتم التعامل مع الطفل بحذر ولا يتعامل معه إلا عن طريق الأشخاص الأصحاء، ويبعد عن أي مصدر للإصابة بأية ميكروبات، نظرًا لعدم اكتمال جهازه المناعي.

- لا يُعطي الطفل أية أدوية إلا عن طريق الطبيب المختص .

المولود الأزرق



في بعض الأحيان يولد الطفل أزرق البشرة، وهي حالة غير طبيعية، إذ أن اللون الطبيعي للمولود هو اللون الوردي .

وقد تشمل هذه الزرقة الجسم كله وفي هذه الحالة يجب استشارة الطبيب.. وقد تقتصر على الأطراف، وهي حالات بسيطة قد تكون نتيجة البرد أو ضعف الدورة الدموية في هذه الأطراف .

ووجود اللون الأزرق على الجسم بصفة عامة يشير إلى أحد احتمالين :
- وجود عقبات في الجهاز التنفسي مما يحول دون دخول الأكسجين واتحاده مع هيموجلوبين الدم .

- وجود عقبات في الجهاز الدوري والقلب تعوق الدورة الدموية .
• والاحتمال الأول يحدث نتيجة الاختناق، الذي يحدث غالبًا بسبب دخول المخاط وبعض الإفرازات أثناء الولادة إلى حلق المولود ثم إلى القصبة الهوائية..

وعلاج هذه الحالة، أن ينام الطفل ورأسه وصدره مائلان لأسفل بزاوية ٣٠ درجة ويشفط الفم، ويمكن أيضًا استثارة التنفس عن طريق المسح بخفة

على ظهر المولود.. فإذا فشلت هذه المحاولة وجب سرعة نقل الطفل إلى المستشفى .

• أما إذا لم يكن هناك أية إفرازات أو مخاط، فهذا دليل على أن السبب هو الاحتمال الثاني، وسببه وجود مشاكل في الدورة الدموية أو الجهاز الدوري، وعلاج هذه الحالة لا يتم في المنزل، وإنما يجب سرعة نقل الطفل بعناية إلى المستشفى .

تورم ثدي المولود



في كثير من الأحيان يولد الطفل ، ذكراً كان أم أنثى ، وندياه متورمان، وعند الضغط عليها تفرز سائلاً كاللبن .

ويرجع السبب في ذلك إلى أن دم الأم يحتوي على هرمون منشط لإفراز اللبن اللازم لإرضاع الطفل ، وينتقل جزء من هذا الهرمون إلى جسم الجنين ، ويتركز في الثديين، وهو ما يسبب الورم الذي قد يقلق بعض الأمهات .

وننصح الأم في هذه الحالة ألا تحاول إخراج هذه الإفرازات المتكونة في ثدي المولود بالضغط أو بأية طريقة أخرى ، فبالإضافة إلى أن ذلك يؤلم المولود، فإنه قد يحدث تلوثاً بثدي المولود والتهابات بالمنطقة المحيطة وقد تتطور الحالة إلى ما هو أبعد وأخطر من ذلك .

ونود أن نطمئن الأم ، أن مثل هذه الحالة تزول من تلقاء نفسها خلال أسبوعين من الولادة .

أما إذا كان هذا التورم يؤلم الطفل ويؤذيه واستمر أكثر من أسبوعين، فيمكن عرض الأمر على الطبيب، حيث يقوم بإفراغ هذه الإفرازات بالطرق الصحية .

نزيف من مهبل المولودة



في بعض الأحيان ، وفي الأيام الأولى من ولادة الطفلة ، يحدث نزيف مهبلي، مما يثير قلق الأم .. والأمر بسيط ولا يدعو للقلق .. وتفسير هذه الظاهرة، أن هرمونات الأنوثة في دم الأم تنتقل إلى الجنين عن طريق الدم الذي يغذيه، وبعد الولادة تبدأ هذه الهرمونات في التناقص مما يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجهاز التناسلي للطفلة، تشبه هذه التغيرات ما يحدث للفتاة البالغة أثناء الدورة الشهرية، ويحدث أن ينزل بعض قطرات من الدم من المهبل .

وكما ذكرنا فإن حدوث ذلك يكون قاصراً على الأيام الأولى للولادة، ثم لا يلبث أن يختفي بعد ذلك ولا يعود أبداً حتى تبلغ الفتاة ويحدث الطمث الذي يعد أصدق علامات البلوغ عند الأنثى .



المراجع والصور

- ◆ أنت .. ومشاكل طفلك الأستاذ الدكتور/ محمد كمال عبد العزيز.
- ◆ موسوعة الأم والطفل د. محمود السروجي وآخرون.
- ◆ صحة الأم والطفل د. زكي شعبان وآخرون.
- ◆ دليل الوالدين في أمراض الطفولة د. أحمد السعيد يونس .
- ◆ الفيتامينات سلاح ذو حدين فاتن الصفتي .

- ◆ YOU... AFTER Child BIRTH- J.Mc Kenna, M. Polden, M. Williams.
- ◆ BABY'S FIRST YEAR – Ros MEEK.
- ◆ PEDIATRICS.
- ◆ HOME MEDICAL ADVISER, AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION.

الفهرس

٣	مقدمة
٥	صحتك بعد الولادة
٨	مهمتك بعد الولادة.. الاهتمام بهذه الأمور
١٠	مواصفات مولودك الجديد
١٣	متابعة نمو الطفل ومتطلباته شهرا بشهر
١٣	الشهر الأول
١٦	تغذية المولود
١٦	فوائد الرضاعة المبكرة
١٧	لماذا يتفوق لبن الأم على الألبان الصناعية ؟
٢١	مشاكل الرضاعة
٢٣	كيف تقومين بإرضاع طفلك ؟
٢٦	الرضاعة بالألبان الصناعية
٣٠	الشهر الثاني
٣٢	الشهر الثالث
٣٥	التطعيم
٣٦	مضاعفات التطعيم
٣٧	الشهر الرابع
٣٩	الشهر الخامس
٤١	الشهر السادس
٤١	مهارات الطفل الجديدة
٤٢	اللعب: الميل للبحث والاستكشاف
٤٦	أهم أحداث هذا الشهر : التسنين

٤٧	 الشهر السابع
٤٨	 الشهر الثامن
٥٠	 الشهر التاسع
٥٣	 الشهر العاشر
٥٤	 الاهتمام بحياتك الخاصة شيء ضروري
٥٥	 الشهر الحادي عشر
٥٦	 متى تقول لطفلك "لا" ؟
٥٧	 الشهر الثاني عشر
٥٨	 الفطام
٥٩	 الأمراض المعدية
٦٠	 الحصبة العادية
٦١	 الحصبة الألمانية
٦٢	 التهاب الغدة النكفية
٦٣	 يوم في حياة طفلك
٦٩	 تساؤلات الأمهات وإجابات الأطباء
٧١	 القيء
٧٢	 الإسهال والجفاف
٧٤	 وزن الطفل
٧٥	 ضعف الشهية
٧٧	 المغص
٧٨	 حساسية الصدر (الربو)
٧٩	 حالة اختناق
٨١	 حالة تسمم
٨٢	 نقص لبن الثدي
٨٣	 قياس حرارة الطفل
٨٥	 السخونة
٨٦	 التهاب الكافولة

٨٧	مشكلة نوم الطفل
٨٨	عَصْرُ الثدي
٩٠	لُعَبُ الطفل
٩١	مونيليا الفم
٩٢	القول والأنيميا
٩٣	ضعف السمع عند الطفل
٩٥	الصفراء الفسيولوجية
٩٦	هل يتأثر لبن المرضع بما تتناوله من غذاء؟
٩٧	ما هي الأدوية الممنوعة أثناء الرضاعة؟
٩٩	سخونة وتشنجات
٩٩	البكاء
١٠٠	الرضاعة والإسهال
١٠١	هل أنت مريضة بالسكر ؟
١٠٢	الفيتامينات في حياة الطفل
١٠٦	النياسين
١٠٧	التدخين والطفل
١٠٨	الفتق
١٠٩	المشاكل التي تواجه بشرة المولود
١١٣	لماذا ترتفع درجة حرارة طفلك ؟
١١٥	التوأم
١١٨	الطفل المبتسر
١١٩	المولود الأزرق
١٢٠	تورم ثدي المولود
١٢١	نزيف من مهبل المولودة
١٢٣	المراجع