

الفصل
التاسع

obeykandi.com

الشهر

9

السادس

ما سيفعله طفلك هذا الشهر :

سيكون باستطاعة طفلك بنهاية هذا الشهر فعل التالي :

- الحفاظ على رأسه في مستوى جسده حينما يدفع به إلى وضع الجلوس (٦,٥ شهر).
- نطق تركيبات حروف ساكنة ومتحركة مثل واغوه.

ملاحظة : إذا لم يحقق طفلك أباً من هذا تحدثي مع الطبيب ، فقد يشير التأخر ، في حالات نادرة ، إلى وجود مشكلة ما ، رغم أنه يكون في كثير من الأحيان أمراً عادياً ، يصل الأطفال الذين ولدوا مبكراً إلى هذه المراحل في وقت متأخر عن الآخرين .

يحتمل أن يفعل طفلك ما يلي :

■ تحمل بعض الثقل على ساقيه .

■ الجلوس دونما مساعدة (٦,٥ شهر) .

قد يكون بإمكانه فعل التالي :

■ الوقوف مستنداً على شخص ما أو شيء ما .

■ إطعام نفسه بسكوته ($\frac{1}{3}$ ٥ شهر) .

■ الاعتراض إذا أخذت منه إحدى ألعابه .

■ محاولة الوصول إلى لعبة بعيدة عنه .

■ تمرير مكعب أو شيء مشابه من يد إلى أخرى .

- البحث عن شيء سقط منه .
- تحريك حبة زبيب على الأرض في كل الاتجاهات والتقاطها في قبضته (٥, ٥ شير) .
- التوجه نحو صوت ما .
- الشرثرة بتركيبات من الحروف الساكنة والمتحركة «ججاجا بابابا ماماما دادادا» (٦.٥ شهر) .
- وقد يتمكن حتى من فعل التالي :
- اتخاذ وضع الوقوف من وضعه وهو جالس .
- اتخاذ وضع الجلوس وهو راقد على بطنه .
- التقاط شيء متناهي الصغر بأى جزء من الإبهام أو الإصبع .
- نطق «بابا دادا» دوغما تمييز .

توقعاتك لدى الكشف الطبى عليه هذا الشهر

- لك أن تتوقعى ، بشكل عام ، ما يلى لدى الكشف الطبى على الطفل هذا الشهر .
- أسئلة عن الطفل وعن العائلة ، وعن أكل الطفل ورعايته إذا كنت تعملين .
- قياس وزن الطفل وطوله ومحيط رأسه ورسم بيانى لتقدمه منذ ولادته .
- فحص جسدى ، بما فى ذلك إعادة فحص المشاكل السابقة . سيقوم الطبيب بفحص الفم الآن ولدى زيارتك التالية لمعرفة تطور التسنين . ستكون فتحة اليافوخ الخلقى قد أغلقت ، وتكون الفتحة الأمامية قد صغر حجمها .
- تقييم التطور . وقد يعتمد فى هذا على الملاحظة وعلى تقاريرك ، أو قد يُخضع الطفل لسلسلة من الاختبارات لمعرفة مدى تحكمه فى رأسه وهو فى وضع الجلوس ، وأيضاً فحص الإبصار والسمع ، والمقدرة على الوصول للأشياء والإمساك بها ، ومحاولة الوصول إلى أشياء متناهية الصغر ، والانقلاب انقلاباً كاملاً ، وتحمل بعض الثقل على الساقين ، والتفاعل الاجتماعى والمقدرة الصوتية .
- دورة التطعيم الثالثة إذا كان الطفل فى صحة جيدة وليس ثمة مؤشرات مضادة (انظرى سابقاً) . تأكدى من بحث أية ردود أفعال سابقة مع الطبيب .
- إجراء فحوصات على الهيموجلوبين والهيماتوكريت لمعرفة ما إن كان يعانى من الأنيميا (غالباً بواسطة شكة دبوس فى إصبعه) خاصة إذا كان وزنه منخفضاً لدى الميلاد .
- إرشادك عما تتوقعينه الشهر القادم إزاء مواضيع مثل التغذية والنوم والتطور والأمان .
- توصيات بشأن الفلورايد ودعم فيتامين D إن كنت ترضعين طبيعياً .
- توصيات بشأن دعم الحديد إذا كان الطفل لا يتناول ألباناً مدعمة بالحديد .
- أسئلة قد تحتاجين لتوجيهها للطبيب :
- ردود الأفعال المتوقعة أثناء دورة التطعيم الثالثة . كيف تتعاملين معها وأية ردود أفعال يجب إبلاغه عنها .

■ الأطعمة التي يجب إدخالها على غذاء الطفل الآن . هل من الممكن إعطاؤه اللبن بواسطة الفسجان أو الكوب؟

حدثيه أيضاً عن الأمور التي قد تكون سببت لك القلق في الشهر الماضي ، دوني المعلومات والتعليمات (وزن الطفل - طوله - محيط رأسه - التطعيمات - الأمراض - الأدوية - الغذاء .. إلخ) في سجل طبي دائم للطفل .

إطعام طفلك هذا الشهر

هل نستحق أطعمة الأطفال المنتجة تجارياً ما لحقها من سوء السمعة؟ أليست صحيحة ومغذية وآمنة كالأطعمة المعدة بالمنزل؟ اقرئي ما يلي قبل أن تقرري :

بدأ التغير إزاء الأطعمة المنتجة تجارياً في سبعينات القرن الماضي حيث اكتشفت الأمهات أن بعضها ضار بالأطفال . فقد كانت تحوى السكر والملح ومواداً أخرى غير مغذية ومشبعة ، ومواداً لزيادة قوام الأطعمة ، وإضافات مثيرة للشكوك .

ومع هذه الاكتشافات ، بدأ التحسن في أغذية الأطفال المنتجة تجارياً نتيجة لضغط المستهلكين والجماعات الطبية من جانب ، وأيضاً بسبب رغبة تلك الصناعات في تحسين المنتجات وتحسين صورتها .

لا تحوى أغذية الأطفال اليوم الملح والكيماويات المضافة ، كما لا يضاف السكر سوى نادراً . ميزة هذه الأطعمة أنها تصلنا معدة للاستعمال ومعبأة في برطمانات لا تحوى إلا الحصة التي يستوعبها الطفل ، كما أنه يمكن إعادة إغلاقها وحفظ المتبقى منها في الثلاجة . وتحفظ هذه الأطعمة بنسبة عالية من المواد الغذائية نظراً لأن اختلالات والنواكه تطهى وتعبأ بمجرد قطفها وهي أيضاً آمنة وصحيحة . كما أنها اقتصادية نسبياً خاصة إذا كان لما توفره من الوقت قيمة لديك ، وأيضاً لأن المهدر منها قليل مقارنة بالغذاء الذى تعديه بالمنزل .

وتبلغ ميزات استعمال أطعمة الأطفال التجارية أقصى حد لها في الشهور الأولى من إطعام الطفل المواد غير السائلة . فلأنواع المصفاة القوام المطلوب للمبتدئين ، كما أنه يستغل تحديد ما إن كان أحد تلك الأطعمة يتسبب في الحساسية حيث إنها تتكون

من نوع واحد فقط من الطعام. ورغم أن الشركات الصناعية الكبرى تقوم بتقديم قوامات متدرجة لاستعمال الأطفال حينما يصبحون مستعدين لها. إلا أن معظم العائلات تستغنى عن هذه الأطعمة بمجرد أن يصبح الطفل على استعداد للتعامل مع الأطعمة المطهورة اللينة والمهروسة والمقطعة والتي على شكل رقائق. قد تجد بعض الأسر أن الأطعمة الجاهزة للأكل مناسبة للسفر والحالات الطوارئ، أو لدى ذهاب الأسرة للأكل بالخارج مثلاً.

وبالطبع، فليس كل ما يباع على أنه طعام أطفال مناسباً للأطفال. اقرنى ملصقات المحتويات وتجنبى السكر والملح والأطعمة المعالجة بالنشا المهدرج أو التى يدخلها الدهون أو النكهات والألوان والمواد الحافظة الصناعية. فلا حاجة للطفل المبتدىء إلى السكر (تحوى بعض أنواع الكستارد والعصائد البيض، فإذا لم يكن الطفل قد تناوله بعد، تحاشى هذه الأنواع).

من المناسب جداً، أيضاً، استعمال الأطعمة المخففة سريعة التحضير خفيفة وزنها وعدم الحاجة إلى حفظها فى الشلاجة. كما أنه بالإمكان خلطها بمسائل غير الماء لزيادة قيمها الغذائية، إلا أن لها عيوبها ومنها: احتوائها على بعض زيوت الخضروات المهدرجة أو المشبعة جزئياً، وأيضاً على مكونات النشا التى لا يحتاجها الطفل.

ثانياً، قد تكون القيمة الغذائية لهذه الأطعمة أحياناً أقل من مثيلاتها المعبأة فى برطمانات، وأخيراً، يختلف مذاق الأطعمة المخففة التى تعاد هيدرتهها (إضافة السوائل إليها) عن مذاق الأطعمة الطازجة مما قد يؤدي إلى تشوش المذاق لدى الطفل حينما ينتقل إلى طعام المائدة. لذا، فهى ليست الأصلاح للاستعمال طوال الوقت. أما الأطعمة، فهى العضوية، ورغم ارتفاع أسعارها.

أطعمة الطفل المعدة بالمنزل:

اتبعى هذه القواعد لدى إعدادك أطعمة لطفلك بالمنزل:

- أعدى الأطعمة الجديدة وقدميها دونما إضافة أية عناصر أخرى.

- لا تضيفى الملح أو السكر.

- لا تضيفى الدهون .

- لا تطهى الطعام فى أوانى من النحاس الأحمر فإن هذه يتلف فيتامين C .

- لا تطهى الأطعمة الحمضية (الطماطم) فى الألونيوم لأنها تتسبب فى تحلل كميات قليلة من الألونيوم واستيعابها فى الطعام .

- اسلقى البطاطس ، أو أشوبها فى الفرن بقشرتها ، ثم قشريها بعد ذلك .

- لا تستعملى البيكنج صودا أبداً ، إذ إنها تقضى على الفيتامينات والمعادن الموجودة فى الأطعمة .

- لا تنعى الحبوب الخفيفة « مثل البازلاء والفاصوليا » طوال الليل . قومي بوضعها على النار إلى أن تغلى ، ثم دعها تغلى لمدة دقيقتين . ارفعيها من على النار واتركيها لمدة ساعة ، ثم قومي بتسويتها فى المياه التى نُقعت فيها .

- اتبعى مبادئ إعداد الطعام الآمن للطفل التى ذكرت سابقاً .

طوال الأسابيع الأولى من إطعام الطفل ، أو على الأقل حتى يبلغ الطفل شهره السادس . لابد أن يكون الطعام على شكل بيوريه ، أو مصفى (رغم أنه بإمكانك هرس الموز وتخميفه بإضافة سائل إليه) .

أمور قد تشغلك

التغيرات فى البراز:

• بدأت تقديم الأطعمة غير السائلة إلى طفلى فى الأسبوع الماضى ، وأصبح برازه مناسباً ، وهذا أمر متوقع . إلا أنه غامق وله رائحة غير محببة . هل هذا عادى؟ .

- يصبح براز الطفل الذى يرضع طبيعياً برازاً متماسكاً ذا لون غامق ورائحة غير طيبة مما يصيب الأم بالصدمة . إلا أن هذا أمر عادى . توقعى أن يصبح براز طفلك ، تدريجياً ، مثل براز الكبار مع تغير غذائه ، رغم أن براز الأطفال الذين يرضعون طبيعياً قد يظل أكثر ليونة من براز من يرضعون صناعياً .

«أطعمت ابني جزراً للمرة الأولى، ووجدت برازه برتقالياً فاتحاً».

- لا بد لما يدخل الجسم أن يخرج منه. ومع عدم نضج أجهزة الأطفال الهضمية، فقد لا يتغير ما يخرج كثيراً. ويبدأ البراز في التغير من مرة إلى أخرى بمجرد أن يبدأ الأطفال في تناول الأطعمة غير السائلة، وغالباً ما يعكس لونه وقوامه آخر وجبة تناولها الطفل. وفيما بعد، تخرج الأطعمة التي لا تمضغ جيداً، خاصة تلك التي يصعب هضمها، كاملة كما دخلت. وطالما أن البراز لا يحوى مواداً مخاطية، وأنه ليس ليناً بشكل غير عادي (قد يكون هذا دلالة على اضطرابات معوية معدية ويتطلب الامتناع عن طعام بعينه لأسابيع قليلة) يمكنك الاستمرار في الغذاء المخرب حديثاً بدون قلق.

رفض الزجاج

«أود أن أطعم طفلي من حين لآخر زجاجة من اللبن المسحوب لكنها ترفض رضاعته. ماذا لي أن أفعل؟».

- لقد طورت ابنتك حساً لما تريده وما لا تريده ولكيفية الحصول على ما تريده بطريقتها. فهي تريد ثديك الناعمين الدافئين ولا تريد حلمة مصنعة، مطاطية كانت أم بلاستيكية. وهي تضمن تنفيذ ما تريده بواسطة البكاء والرفض.

لقد قلل انتظارك طوال هذا الوقت قبل تقديم الزجاجاة إلى ابنتك فرص نجاحك، فقد كان الوقت الأنسب لهذا هو سن ستة أسابيع. إلا أنه مازال ممكناً كسب رضاها باتباعك الإرشادات التالية:

● أطعميها وهي خالية المعدة. كثير من الأطفال يتقبلون الزجاجاة كمصدر للطعام. حاولي تقديم الزجاجاة لها وهي جوعانة.

● أو قدميها لها وهي غير جائعة. تقديم الزجاجاة إلى بعض الأطفال في وقت يبحثون فيه عن ثدي أمهم يجعلهم يشعرون بالعداء لها. فإن كانت هذه هي الحالة (يسكنك اكتشاف هذا عن طريق التجربة والرفض) لا تقدمي لها الزجاجاة وهي شديدة الجوع، وبدلاً من هذا أعطيهما إياها بين الوجبات، حينما تكون في حالة

مراجية تسح لها بالتجربة وتجعلها على استعداد لوجبة خفيفة .

● تظاهري بعدم الاهتمام : لا تصرى على أن ترضع ابنتك من الزجاجاة بل نظاهري بعدم الاهتمام باستجابتها .

● اجعليها تلعب بها أولاً : دعيتها تلعب بالزجاجاة فقد تجد الفرصة لاكتشافها نفسها بوضعها فى فمها مثل أى شىء آخر .

● ابعدى ثديك ، وأيضاً كل ما يتعلق بك قبل تقديم الزجاجاة . فقد تتقبل الرضاعة من شخص سواك حينما تبعدى عنها بمسافة لاتسمح لها بشم رائحتك . فقد يصد حتى صوتك شبيهة الطفلة إلى أن يتم إرساء الطعام المساعد .

● حاولى إرضاعها سائلاً مفضلاً لديها : من المحتمل أن يكون احتجاج طفلك هو على ما يقدم إليها فى الزجاجاة وليس على الزجاجاة نفسها . فقد يتقبل بعض الأطفال الزجاجاة إذا كانت ممثلة بلبن الأم على حين يفضل آخرون شراباً لا يذكركم بلبن الأم . جربى أحد أنواع الألبان الصناعية أو عصير التفاح المخفف .

● سريبيها إليها أثناء النوم : اجعلى أحد الأشخاص يحمل الطفلة أثناء نومها ويعطيها الزجاجاة . فقد تتقبلها بعد أسابيع قليلة أثناء يقظتها .

● اعرفى متى تستسلمين مؤقتاً : لا تجعلى من الزجاجاة موضوعاً للمعارك وإلا لن تكسى الحرب . اسحبى الزجاجاة حالما تظهر الطفلة اعتراضات عليها وحاولى مرة أخرى فى يوم آخر ، فقد يكون هذا ضرورياً . حاولى الزجاجاة مرة كل عدة أيام لمدة أسبوعين على الأقل قبل أن تقرى بالهزيمة .

لا تنقدى الأمل إذا أصبحت الهزيمة واقعاً ، إذ إن هناك بديلاً لشديك ألا وهو الكوب أو الفئجان . ويحب معظم الأطفال الشرب من الكوب أو الفئجان حتى وهم فى شهرهم الرابع أو الخامس ، وتناول أطعمتهم المساعدة بواسطتها . (انظرى سابقاً) . وبنهاية العام ، يصبح الكثير منهم ميمرسين فى استعمالها بحيث يستعملونها بعد فطامهم مباشرة مما يوفر على الأم خطوة إضافية وهى الفطام عن الزجاجاة .

حذاء الطفل:

« ابنتى لا تمشى بعد، إلا أننى أشعر أن لباسها غير متكامل دوئنا حذاء».

- رغم أن الجوارب القصيرة أو القدمين العاريتين هي الأفضل لابنتك فى هذه المرحلة، فليس ثمة ضرر من ارتدائها حذاء فى المناسبات الخاصة طالما أنه مناسب. وبما أن قدمى ابنتك ليست مُعدة بعد للسير، فيجب أن يكون الحذاء الذى تبتاعينه لها خفيفاً ومصنعاً من مادة تسمح بدخول الهواء (الجلد أو القماش لا البلاستيك)، وله كعب من الطواعية بحيث يمكن الإحساس بأصابع الطفلة من خلاله. والأحذية ذات الرقاب العالية غير ضرورية وغير صحية الآن وأيضاً حينما تبدأ المشى. ومع الأخذ فى الاعتبار أن قدميها سرعان ما ستكبران فلا داعى لابتعاك حذاء غالى الثمن.

لاختبار الطول المناسب للحذاء اضغطى على موضع أصابع القدم بإبهامك فإن كان ثمة مساحة قدرها عرض إبهامك بين أطول إصبع لقدميها ونهاية الحذاء. إذن فطوله مناسب. ولاختبار عرض الحذاء. حاولى أن تدخلى إصبعك عند أعرض جزء من القدم، وإن استطعت فعرض الحذاء مناسب. لا تلبسى طفلتك أحذية أصغر من قدميها أبداً.

الاستحمام فى البانيو الكبير:

« كبر ابنتى على بانيو الأطفال الذى كان يستحم به، إلا أننى أخشى من استخدام البانيو الكبير لتحميمه».

- قد يبدو الأمر مخيفاً، لكنك إذا اهتممت بتجنب الحوادث وإبعاد مخاوف الطفل فقد يصبح الاستحمام فى البانيو الكبير وقتاً مفضلاً. حاولى ما يلى:

- انتظرى حتى يتمكن الجلوس بمفرده أو بأقل قدر من المساعدة.

- اضمنى الجلوس الآمن: إن الطفل سهل الانزلاق وهو مبتل. فإن انزلق تحت المياه لوقت قصير فلن يمثل هذا خطراً. إلا أن الدعر قد يتسبب فى خوف طويل المدى من الحمام (بالطبع إن حدث وانزلق فى عدم وجودك فستكون النتائج خطيرة)، إلا أنه، لحسن الحظ، توجد مقاعد للحمام تلتصق بقاع البانيو بشكل آمن. يمكنك أيضاً

وضع منشفة أسفل الطفل لمنع الانزلاق. اشطفي المنشفة واعصرها وانشرها لتجف عقب الاستحمام، أو استعملي أخرى نظيفة كل مرة لمنع تراكم الجراثيم.

● دعى طفلك يختبر المياه في زورق مألوف : قبل الانتقال إلى حمام الكبار، قومي بوضع البانيو الصغير داخل البانيو الكبير وهو غير ممتلىء ووحميه فيه عدة مرات بيده الطريقة لن يصبح البانيو الكبير غير مألوف له كلية.

● لا تجعله يسبح بعد الأكل. من الحكمة ألا يأخذ طفلك حمامه بعد الأكل مباشرة لأن ذلك قد يتسبب في الكشط.

● تجنبى البرد : يكره الأطفال الشعور بالبرد وإذا ارتبط الحمام بهذا الشعور انعكس هذا الشعور عليه. تأكدي من دفء الحمام. يمكنك استعمال مدفأة (مع مراعاة احتياطات الأمن). لا تخلعي ملابس طفلك عنه حتى يمتلىء البانيو وتستعدى لوضعه فيه. لفى طفلك، بمجرد خروجه من البانيو، بالمنشفة. جففي الطفل جيداً وتأكدي من تجفيف الثنيات قبل فك المنشفة وإلباسه.

● كونى مستعدة : أعدى المنشفة، وقماشة غسله، والصابون والشامبو ولعب البانيو وأى شئ آخر تحتاجينه لحمام الطفل قبل وضع الطفل فى البانيو. إذا نسيت شيئاً وكان عليك إحضاره، لفى الطفل بالمنشفة واصحبيه معك. أيضاً أزيلى كل ما قد يكون مصدراً للخطر من على حواف البانيو مثل الصابون والشامبو والأمواس.

● اختبرى باستعمال الكوع : تحتمل يديك الحرارة أكثر من جلد الطفل الحساس. اختبرى درجة حرارة الماء بكوعك أو بترمومتر الحمام قبل وضع الطفل فى المياه. يجب أن تكون المياه دافئة وليست ساخنة. أغلقى صنوبر المياه الساخنة أولاً كى تصبح أية مياه متسربة باردة حتى لا يُسلخ جلد الطفل.

● كونى هناك : يحتاج الطفل للإشراف كل لحظة وهو فى الحمام ويستمر هذا طوال السنوات الخمس الأولى لاتتركه أبداً فى البانيو دونما مراقبة حتى ولو كان يجلس على مقعد أطفال (بالإمكان أن ينزلق أو يخرج منه) ولو لثانية واحدة.

● استعدى للتسلية : اجعلي من البانيو مكان لعب تطفو على سطحه ألعاب الطفل حتى يتمكن تحويل انتباهه وأنت تقومين بمهمة غسله. هناك ألعاب خاصة

بالبانيو ، وأيضاً كتب مصنوعة من البلاستيك ، وكذلك أوعية مصنوعة من البلاستيك من كل حجم ونوع. جففى هذه الألعاب جيداً واحتفظى بها فى وعاء جاف .

● اجعلى طفلك يقوم بالرششة : لكن لا تحدثيها أنت . فالرششة هى إحدى متع الحمام بالنسبة لمعظم الأطفال ، وكلما زاد الطفل من ابتلاك زاد قدر متعته . البسى منزوا واقيا من المياه . بيد أن الطفل لا يحب أن يكون هو هدفاً للرششة .

● لا تفتحنى البالوعة قبل خروج الطفل من البانيو : فلن يزدى هذا فقط إلى شعوره بالرودة الجسمانية ، بل إلى الشعور بالخوف النفسى أيضاً ، فقد يكون صوت المياه وهى تقررر مخيفاً للطفل ، كما أن الطفل الأكبر سناً الذى يرى المياه وهى تختفى من البالوعة ، قد يخشى أن يحدث هذا له هو .

الخوف من الحمام:

، يتملك الخوف ابنتى لدى وضعها فى البانيو ، فتطلق صرخاتها بشكل لا عقلانى . بحيث نجد أن علينا إجبارها على البقاء فيه .

- إن خشية الطفلة من الحمام حقيقية جداً رغم أنها تبدو غير عقلانية للكبار . ولن يساعد إجبارك لها على مواجهة مصدر الخوف طفلك على التغلب عليه . فيجب أن يكون الهدف هو عكس مشاعرهما المرتبطة بالبانيو بالتدريج ، والصبر والتفهم ، وجعل البانيو مكاناً محبباً والمياه صديقاً لها .

استعملى الإرشادات التالية لتثبيط خوفها :

● إلى أن تستعد طفلك لتقبل الحموم فى البانيو ، لا تجبريها عليه . استمرى فى استخدام بانيو الأطفال ، وإن تعذر هذا ، ضعها تحت صنوبر المياه .

● حاولى وضعها فيه وهو جاف : إن كانت على استعداد ، ضعها فى البانيو على مشفة حمام كبيرة أو مقعد بانيو للأطفال دوئما وجود ماء معها كومة من اللعب حتى تنعود على المشهد وتكتشف أن بإمكانها قضاء وقت ممتع فى ذلك الموقع .فإن كان احلسام دافئاً ، وكانت هى تشمر بالارتياح وهى عارية ، دعها تلعب دون ارتداء ملابسها ، وإلا أبقها بملابسها . لا تتركها ولو للحظة .

● فلتكن متفرجة : اطلبى من شخص ما أن يحمل الطفلة ، وقومى بوضع عروسة قابلة للغسل ، أو حيواناً محشواً فى البانيو وابدئى فى طقوس الاستحمام وأنت تعلقين على كل ما تفعليه اجعلى طفلتك ، حينما تكبر قليلاً ، تساعد فى هذا ، أو نقوم هى بحموم «طفلتها الصغيرة» فى وعاء صغير وهى جالسة فى بانيو جاف .

● اجعلها مناسبة متعة مبللة : قومى بملء وعاء بلاستيك ، وليكن بانيو الأطفال احاص بالطفلة ، بمياه دافئة ، مضافاً إليها صابون أطفال سائل وضعى فيه بعض ألعاب المياه . ضعها فى بانيو خال مبطن بمنشفة أو على أرضية المطبخ أو الحمام إن هى رفضت الجلوس فى البانيو . ضعى طفلتك وهى بملابسها ، أو بدونها إلى جانبه واتركيها تكتشف مع الرقابة المستمرة . أما بالنسبة للطفلة التى لا تستطيع الجلوس درنا مساعدة ، فاملئى وعاء أصغر وضعيه على صينية كرسى إطعامها لتلعب بالماء .

وسواء كانت مرتدية ملابسها أو بدونها ، فقد تحاول أن تنزل إلى الوعاء ، إشارة منها إلى استعدادها للمحاولة مرة أخرى . فإن لم تفعل اغمرى ألعابها وأصعابها فى الماء على أمل أن تتبعك . إذا لم تفعل ، امنحها وقتاً أطول .

● ابحنى لها عن رفاق : لا يمانع بعض الأطفال الاستحمام إذا وجدوا لهم رفيقاً . حاولى الاستحمام مع طفلتك ، على أن تناسبها درجة حرارة المياه . بعد أن تتوافق مع هذا الوضع ، يصبح بالإمكان أن تستحم منفردة .

● كونى صورة : ستعتاد طفلتك الحمام فى وقت ما . إلا أن هذا سيحدث أسرع إذا اتقت لها الفرصة أن تمضى وفقاً لسرعتها هى لا بضغط منك .

غسل أسنان الطفل بالفرشاة:

«ظنرت سن طفلتى الأولى . تقول لى جارتى أن على أن أبدأ بغسلها بالفرشاة الآن . إلا أن هذا يبدو لى تصرفاً أبله» .

- هناك من الأسباب ما يوجب العناية بتلك الأسنان اللبنية التى لا يبد وأن تسقط وتحل محلها الأسنان الدائمة . إن تسوس هذه الأسنان وفقدتها يمكن أن يلحق بالفم تشوها دائماً . كما أن طفلك بحاجة إلى هذه الأسنان اللبنية لتعض بها وتعضغ الطعام

بها لسنوات عديدة؛ كما أن الأسنان السيئة يمكن أن تعيق التغذية السليمة. وأيضاً، فالأسنان السليمة مهمة لتطور الكلام العادى، وأيضاً مظهر الطفلة، وكلاهما يعمل على أن تنمى الطفلة ثقها بنفسها. إن الطفلة التى لا تستطيع الكلام بسبب الأسنان المعيبة، أو تلك التى تبقى فمها مغلقاً كى تخفى الأسنان الرديئة أو المخلوعة، لا تشعر بالثقة فى نفسها. وأخيراً، فالبدء المبكر فى غسل أسنان طفلك بالفرشاة سيعودها على تطوير العادات الصحية.

بالإمكان مسح الأسنان الأولى بقطعة شاش مبللة، أو غسلها بفرشاة أطفال شديدة الصغر والنعومة بعد الوجبات. اسألى طبيب الأسنان أو الصيدلى عن الفرشاة المستحسن استعمالها. ورغم أن قطعة الشاش تؤدى المهمة بكفاءة أكثر إلى أن تظهر الأضرار، إلا أن استعمال الفرشاة سيعود الطفلة على هذا. لذا أجمعى بين الأسلوبين. عليك أن تراعى أن أسنان الطفلة ليست قوية، لذا نظيفها برفق. ادعكها دعكاً خفيفاً بالفرشاة أو امسحها. نظفى أيضاً لسانها حيث إنه يارى الجراثيم.

معجون الأسنان غير ضرورى للأطفال، إلا أن بإمكانك أن تضعى جزءاً ضئيلاً منه على الفرشاة إذا كان هذا سيثير اهتمامها بالعملية. لكن لا تستعملى قدرأ منه أكبر من حبة البارلاء فى الوقت الحالى يتشوق معظم الأطفال إلى القيام بالمهمة بأنفسهم. اتركى طفلك، بمجرد أن تمتلك المهارة، تدعك أسنانها بنفسها بعد الوجبات، ثم اتبعيها أنت بتنظيفها بقطعة شاش بنفسك قبل النوم. أيضاً اجعليها ترقب عنابتك بأسنانك لأن هذا سيحفزها على أن تكون أكثر دقة فى تنظيفها.

ورغم أهمية تنظيف الأسنان، إلا أن التغذية السليمة سيكون لها أثر مماثل على صحة أسنانها بدءاً من الآن. فعليك إعطاؤها الكمية الكافية من الكالسيوم والفوسفور والفلورايد والمعادن الأخرى والفيتامينات، خاصة فيتامين C الذى يساعد على سلامة اللثة، مع الحد من الأطعمة التى يدخلها السكر المكرر، أو التى بها سكر طبيعى لزج (الفواكه المجففة والزبيب) لمنع تسوس الأسنان ونزف اللثة. من المناسب الحد من الأطعمة الحلوة، حتى غير الضارة منها، بمرة واحدة فى اليوم، لأنه كلما توزع

أكل الحلوى على اليوم بأكمله زاد تعرض الأسنان للضرر. قدمى لها الحلوى مع الوجبات وليس بينها للتقليل من أثرها الضار بالأسنان. قومى بغسل أسنان الطفلة بمجرد انتهائها من أكل الحلوى.

إن تناولت الطفلة الحلوى بين الأكلات ولم تكن ثمة فرشاة أعطيتها قطعة من الجبن لأنها تمنع كل الأحماض التى تتسبب فى تسوس الأسنان والتى تفرزها مادة البلاك. قبل أن تظهر إصابات، اطلبى من الطبيب أن يرشدك إلى طبيب أسنان يتعامل مع كثير من الأطفال، واستشيريه بمجرد وجود مشكلة. فى حالة عدم وجود مشاكل، لن تحتاجى إلى كشف عام على أسنان الطفلة حتى ما بين السنّة الثانية والثالثة.

لبن الأبقار:

«أرضع طفلى طبيعياً وأريد فطامه. لا أود إرضاعه ألباناً صناعية، هل أستطيع إعطائه لبن أبقار؟»

- رغم أن للكميات الصغيرة من ألبان البقر أثراً ضاراً فى السنة الأولى من حياة الطفل، إلا أنه فطام الأطفال على ألبان الأبقار قبل نهاية عامهم الأول غير مستحب، ولا يستحسن فطام أطفال الرضاعة الطبيعية قبل نهاية عامهم الأول. فإن تعذر هذا، فعليك إعطاء الطفل لبناً صناعياً مدعماً بالحديد. إن لبن الأبقار لا يحتوى على نسب كافية من الحديد وحمض اللينوليك وفيتامين B₁₂، فى حين أنه يحتوى على نسب مرتفعة من الصوديوم والبوتاسيوم والبروتين. كما أن مكروبات لبن البقر قد تعيق امتصاص الطفل للحديد من الأطعمة الأخرى. وفى بعض الحالات يتسبب هذا اللبن فى نزيف معوى لدى الأطفال.

ونظراً لأن الاحتياجات الغذائية للطفل فى شهره السادس، تختلف عن احتياجات حديث الولادة، استشيرى الطبيب بشأن إمكانية فطامه على نوع من الألبان الصناعية المعدة للأطفال الأكبر سناً.

حينما تنتقلين لاستعمال لبن البقر فى نهاية العام الأول، تأكدى من استعمالك لبناً كاملاً الدسم حتى بلوغ الطفل عامه الثانى.

فم مشوه

« كان على صديقتي خلع سننى طفلها الأماميتين بسبب رضاعته من الزجاجه . كيف لى أن أمنع هذا من الحدوث لابنى ؟ » .

- رغم أن ما حدث أمر شائع بين الأطفال ، إلا أنه من حسن الحظ إمكان منع حدوثه كلية . يحدث هذا للأطفال غالباً خلال العامين الأوليين حينما تكون الأسنان أكثر قابلية للإصابة ، ويرجع هذا غالباً لنوم الطفل والزجاجه فى فمه يتحد السكر الموجود فى الشراب مع البكتريا التى فى فمه وينتج تسوس الأسنان .

وتنشط هذه العملية أثناء النوم حينما تبسط عملية إفراز اللعاب الذى يذيب الطعام والشراب وينشط عملية البلع . ومع ضعف البلع ، تظل الرشفة الأخيرة فى فم الطفل ويستمر أثرها على أسنانه لساعات عديدة ، لتحاشى هذه المشكلة :

● لا تعطى الطفل ماء الجلوكوز (السكر) حتى قبل ظهور أسنان كى لا يدمنه . ينطبق هذا أيضاً على المشروبات والعصائر المكسرة .

● لا تتركى الطفل ، بمجرد ظهور الأسنان ، ينام ليلاً أو نهاراً وفى فمه زجاجه من اللبن أو العصير . فإن كان عليك إعطاؤه زجاجه ينام بها ، اجعلى محتواها ماء حتى لا يلحق الضرر بالأسنان .

● لا تتركى طفلك يستعمل زجاجه اللبن أو العصير بدلاً للبرازة ، بحيث يمكنه أن يزحف أو ينطح ويرضعها كلما أراد ، إن الرضاعة طوال اليوم ضارة كالرضاعة طوال الليل . علينا أن نعتبر الزجاجه جزءاً من وجبات الطفل الرئيسية وجبة خفيفة تعطى له فى الوقت المناسب وفى الوضع المناسب .

● لا تسمحى للطفل أن ينام فى سريرك ويرضع من ثديك كلما أراد . فقد يتسبب ذلك فى التسوس ، خاصة بعد الشهر الثانى عشر .

● افطمى طفلك عن الزجاجه والشدى لدى بلوغه سنته الأولى .

الأنيميا

« لا أدرى لماذا يريد الطبيب فى الزيارة المقبلة فحص طفلى للتأكد من عدم وجود أنيميا . لقد ولدى ابنى مبكراً إلا أنه موفور الصحة والنشاط . » .

- كان من المعتاد أن يصاب الأطفال بالأنيميا فيما بين شهرهم السادس ونهاية السنة الأولى ، وما زال هذا يحدث بين الفقراء . لقد أصبح فحص الأطفال للتأكد من عدم وجود أنيميا معتدلة مسألة روتينية ، لأن الأطفال في هذه الحالة يبدون أصحاء ونشطاء ولا تظهر عليهم أية أعراض كما يحدث لأقرانهم من البالغين . أحد أساليب الكشف عنها هو فحص الدم لتبين نسبة الهيموجلوبين فيه « البروتين في الخلايا الحمراء الذي يقوم بوظيفة توزيع الأوكسجين » . وحينما تكون نسبة منخفضة تشخص الحالة على أنها أنيميا .

لا يصاب الآن سوى اثنين أو ثلاثة من بين كل مائة طفل من الطبقة المتوسطة بالأنيميا . ويرجع الفضل إلى الاهتمام بدعم الحديد . إلا أن أطباء كثر يقررون بإجراء التحليل بشكل روتيني (فيما بين الشهرين السادس والتاسع لمنخفضي الوزن . والشهرين التاسع والثاني عشر للآخرين) على سبيل الاحتياط .

يولد الأطفال أحياناً وهم مصابون بالأنيميا ، لفقد خلايا دم حمراء بسبب النزف ، أو لتدمير خلايا بسبب مشكلة ما في الدم ، أو نتيجة لمرض وراثي وأيضاً ، قد يصابون بها فيما بعد أثناء طفولتهم بسبب إصابتهم بالديدان الطفيلية (الأنكلستوما) ، وقد يصابون بها أيضاً نتيجة ضعف ما يتناولونه من حامض الفوليك أو فيتامين B12 ، إما بسبب كون أمهاتهم نباتيات ، أو أن فيتامين C يتدخل في إنتاج الهيموجلوبين .

يبد أن العنصر الضروري للهيموجلوبين هو الحديد الذي يتسبب نقصه في الأنيميا . يولد الأطفال الذين يكملون فترة الحمل بمخزون من الحديد يتراكم خلال الأشهر القليلة الأخيرة من الحمل ، ويواصل الأطفال احتياجهم إلى كميات أكبر من المعادن لزيادة كتلة الدماء التي تواجه متطلبات النمو السريع ، فيحتاجون إلى مصادر للحديد في غذائهم مثل الفيتامينات والمعادن المدعمة بالحديد أو أطعمة الأطفال والالبان الصناعية التي يدخل الحديد في مكوناتها . ورغم أن الاقتصار على الرضاعة الصناعية في الأشهر الأربعة أو الستة الأولى يعتبر عادة أفضل طريقة للتغذية حيث إن الطفل يهضم حديد لبن الأم جيداً ، إلا أن هذا لا يكفل للطفل الجرعة الكافية من الحديد حينما يستنفد مخزونه الذي ولد به .

إن أنيميا نقص الحديد شائعة بين الأطفال الذين يولدون بمخزون ضعيف من الحديد كالأطفال الذين يولدون مبكراً، أو هؤلاء الذين لم تتوفر كميات كافية منه لأمهاتهم أثناء الحمل. وفيما بعد، فقد يصاب بها الأطفال الذين يعانون من مشاكل معوية (الإسهال) أو مشاكل في التمثيل الغذائي (أمراض الجوف)، تلك الأمور التي قد تعيق امتصاص الحديد. إلا أن الأطفال الذين يولدون ولديهم مخزون كاف منه، ثم لا يتلقون أى دعم آخر لدى نفاذه قد يصابون أيضاً بالأنيميا.

وبشكل نمطي، فإن الطفل الذى يطور أنيميا نقص الحديد هو ذاك الذى يعتمد بشكل أساسى على لبن الأم، أو ألبان البقر، أو الألبان الصناعية غير المدعمة بالحديد، ولا يتناول سوى القليل من الأطعمة غير السائلة، التى هى مصدر الحديد الوحيد ولأن الأنيميا تضعف شهية الطفل للأطعمة تبدأ لديهم دورة من حديد أقل - طعام أقل، حديد أقل - طعام أقل. وعادة ما يصلح الرضع نقاط الحديد التى يعفها الطيب.

كى تعمل على تلافى إصابة طفلك بأنيميا نقص الحديد، حاولى ما يلى:

● تأكدى، إن كان طفلك يرضع صناعياً، أنه يرضع لبناً مدعماً بقدر كاف من الحديد.

● إن كان طفلك يرضع طبيعياً تأكدى أنه يتناول عنصر الحديد بشكل مساعد (أطعمة الأطفال المدعمة بالحديد أو نقاط الفيتامين المدعم بالحديد). أطعميه، فى نفس الوقت، أطعمة فيتامين C التى تساعد على امتصاص الحديد.

● كلما زادت جرعة طفلك من الأطعمة غير السائلة، تأكدى من أنها تشمل أطعمة الحديد.

الملح

«أحساظ وزوجى من كمية الملح التى نتناولها. إلا أننى لا أعرف الاحتياطات الواجب اتخاذها بشأن الملح فى طعام ابنتى».

- يحتاج الأطفال ، مثلنا جميعاً ، إلى بعض الملح . إلا أنهم ، مثلنا أيضاً ، لا يحتاجون إلى الكثير منه لصعوبة التعامل مع الكميات الكبيرة منه . لذا ، جعلت الطبيعة لبن الأم شراباً لا يوجد به سوى أقل القليل من الصوديوم . ثمة أدلة الآن على أن تناول كميات كبيرة من الملح في فترة مبكرة ، خاصة في حالة وجود تاريخ للتوتر في العائلة ، يمكن أن يؤدي لضغط الدم العالي في الكبر . وقد بينت الدراسات أن الأطفال ليس لديهم ميل طبيعي للأشياء المالحة لكنهم قد يطورون مثل هذا الميل إن هم تناولوا كثيراً من الأطعمة التي تكثر فيها نسبة الصوديوم ، الأمر الذي قد يكون شديد الخطورة فيما بعد .

واستجابة للدلائل المتزايدة على أن الصوديوم ضار بالأطفال ، فقد ألغت شركات صنع أغذية الأطفال إضافة الملح إلى أطعمتهم . وعلى الأمهات اللاتي يقمن بإعداد أطعمة أطفالهن أن يفعلن هذا أيضاً ، امنحى لطفلك الفرصة لتطوير ذائقة الطعام بدون ملح وستستمر هذه الذائقة لديها طوال حياتها .

اعملى أيضاً على أن يخفض أفراد الأسرة ما يتعاطونه من ملح في الطعام حتى لا تعاده الطفلة قدوة بهم . اقرئى محتويات الأطعمة الجاهزة جيداً . إن الطفل فيما بين عمر الستة أشهر والسنة لا يحتاج سوى ٢٥٠ : ٧٥٠ ملجم من الصوديوم في اليوم لذا حينما تتباعى أطعمة الطفلة ، تخيرى تلك التي تحوى أقل من ٥٠ ملجم في كل حصة .

الخبز بالردة:

«أعلم أن الخبز الأسمر هو الأفضل لطفلتى ، إلا أننى لأستسيغه ولا أعتقد أنها تحب ، أليس من الأفضل لها أن تأكل الخبز الأبيض بدلاً من ألا تأكل خبزاً على الإطلاق .»

- لا شك أن تفضيلك للخبز الأبيض يرجع إلى تعودك عليه منذ الطفولة . لذا فمن المهم أن تعطى ابنتك خبزاً أسمر فقط الآن وطوال فترة طفولتها لتعتاد عليه وتفضله حينما تكبر .

الاستيقاظ مبكراً،

«شعرنا بالامتنان في البداية لأن ابنتنا كانت تنام طوال الليل . إلا أنها الآن تستيقظ في الخامسة صباحاً بانتظام، ونتمنى أن تظل متيقظة حتى منتصف الليل بدلاً من هذا».

- على حين أن الأطفال الذين يستيقظون أثناء الليل قد ينامون إلى ساعة متأخرة من الصباح، إلا أنه لا أمل في أن تنام الطفلة التي تستيقظ نشطة في الصباح الباكر ثانية حتى قدوم المساء مرة أخرى. وإزاء هذا، لا يجد الوالدان خياراً سوى معايشة هذه المشكلة، إلا أنه يمكن أحياناً إعادة ضبط ساعتها الداخلية.

● حاولي ألا يدخل ضوء الفجر المبكر غرفتها: ثمة أطفال لديهم حساسية خاصة للضوء حينما ينامون، خاصة حينما يطول النهار ويبدأ بزوغ الضوء مبكراً. والإبقاء على ظلام الغرفة قد يساعد ابنتك على أن تظل نائمة لفترة أطول.

● امنعي ضوضاء المرور: إذا كانت غرفة الطفلة تطل على الشارع فقد توظفها ضوضاء المواصلات في الصباح الباكر، حاولي الإبقاء على نافذتها مغلقة، أو نقلها إلى غرفة غير مظلة على الشارع، أو استعملي مروحة أو مكيفاً أو شيئاً يطفى صوته على أصوات السيارات..

● اعملي على أن تظل الطفلة مستيقظة حتى وقت متأخر في الليل: من المحتمل أن استيقاظ ابنتك مبكراً يرجع إلى أنها تنام مبكراً. حاولي أن تزجلي وضعها في سريرها عشر دقائق كل ليلة إلى أن تصلى تدريجياً إلى تأخير موعد نومها ساعة أو أكثر. وقد يكون عليك، في نفس الوقت، تأجيل مواعيد وجباتها كي يصبح هذا فاعلاً.

● أبقى طفلتك مستيقظة لوقت أطول أثناء النوم: يعود بعض الأطفال الذين يستيقظون مبكراً إلى النوم بعد ساعة أو ساعتين. لتبسط هذا، أجلي موعد عودتها إلى سريرها بمقدار عشر دقائق كل صباح إلى أن تصلى إلى مدة ساعة قبل السماح لها أن تنام ثانية.

● قللى من عدد ساعات نومها أثناء النهار: فى هذه السن، تحتاج الطفلة إلى متوسط قدره ١٤,٥ ساعة فى اليوم، مع اختلافات عريضة بين الأطفال. قد يرجع الأمر إلى أن ابنتك تحصل على ساعات كبيرة من النوم أثناء النهار ولا تحتاج سوى ساعات أقل فى الليل، حذى من نومها أثناء النهار بتقليل عدد مراته أو طولها.

● اتركها تنتظر: لاتندفعى استجابة لندائها الأول من سريرها. أطبلى الوقت تدريجياً قبل ذهابك إليها. ابدئى بخمس دقائق (إلا أن كانت تصرخ)، فقد تنقلب على جانبها الآخر وتنام، أو تعمد إلى تسليية نفسها لفترة من الوقت.

● ضعى ألعاباً على سريرها: إذا لم يجد إظلام الغرفة، حاولى أن تجعلى الضوء يتسرب وأبقى على عدد من اللعب مربوطة على جوانب سريرها، مثل الحيوانات الخشوة، وبعض لعب السرير الآمنة، كى تلعب بها قبل استيقاظك.

● اتركها تنتظر الإفطار: إن كانت معتادة أن تأكل فى الخامسة والنصف سينتابها الخرج دوماً فى هذا الوقت. لا تطعميها فور استيقاظها، أجلى ميعاد الإفطار تدريجياً. قد تذهب هذه المحاولات هباء إذ إن بعض الأطفال لا يحتاجون سوى عدد ساعات نوم أقل، وقد تكون ابنتك من هؤلاء، لذا لن يكون أمامك سوى الانتظار حتى تكبر وترعى نفسها.

مازالتي لاتنام الليل بطوله:

«مازالتي ابنتى تستيقظ أكثر من مرة أثناء الليل ولا تنام مرة أخرى دون رضاعة وهزهة وهددة».

- ستواصل طفلتك، مثلنا جميعاً، الاستيقاظ أثناء الليل طوال حياتها، وإلى أن تتعلم أن تعود إلى النوم من تلقاء نفسها، فلن تحصلى، أو تحصل هى على نوم هنىء أثناء الليل.

إن مساعدتها على النوم ثانية بإرضاعها وهزتها، وبالجزاة والربت والتدليك والغناء وأشرطة التنويم سيؤجل فقط تعلمها كيف تنام من تلقاء نفسها.

أولى خطوات حل المشكلة هي مراجعة الاقتراحات التي وردت من قبل بشأن إقلال عدد مرات الاستيقاظ ليلاً ونهاراً. اتبعي أيضاً أحد الأساليب التالية لوضع طفلك عن طريق الاستقلال في النوم.

● **تمالكي نفسك:** إن كانت ابنتك تستيقظ للرضاعة مرة أو مرتين أثناء الليل، لا تستجيبى، اتركيها تبكى إلى أن تنام ثانية.

● **الانسحاب التدريجى:** إذا لم تستطعي تركها تبكى وكانت تستيقظ عدة مرات أثناء الليل، تحركي ببطء أكثر. استجيبى لندائها، لكن ليس بإطعامها. وبدلاً من ذلك، حاولي جعلها تنام ثانية بطريقة ما. وبمجرد أن تستغنى عن الرضاعات الليلية، ابدئي البرنامج التدريجى لتركها تبكى حتى تتوقف.

إذا لم تنفع هذه الوسائل، فقد تكون المشكلة هي كيفية نومها في البداية بالنهار أو بالليل. فعلى حين يستطيع بعض الأطفال أن ينعسوا، بالليل أو بالنهار، أثناء الرضاعة، ثم يناموا ثانية، لا يتمكن آخرون من هذا. فإن كانت ابنتك ضمن هؤلاء، عليك تغيير نسق بدنها في النوم. أطعميها قبل ميعاد النوم نهاراً أو ليلاً بوقت كاف، ثم ضعها في عربتها أو مقعدها حتى يغلبها النعاس فيما بعد وهي مستيقظة. سيجد معظم الأطفال صعوبة في النوم بهذا الأسلوب في البداية، إلا أنهم سيتعودون على تركهم يبيكون حتى يناموا.

أما إذا كانت طفلتك من هؤلاء الذين ينامون دائماً أثناء الرضاعة فعليك أن توجلى محاولتك بدلاً من إيقاظها بعد كل رضعة كي تتمكن من أن تنام من تلقاء نفسها. إلا أنه من حسن الحظ عدم احتمال نعاس الأطفال أثناء الرضاعة مع تقدمهم في السن، وسيكون بوسعك حينذاك وضع ابنتك في السرير وهي مستيقظة، استغلى الفرصة حينما تسمح وستنجحين في نهاية الأمر.

هناك من أطفال الرضاعة الطبيعية من يواصلون الاستيقاظ أثناء الليل للرضاعة حتى سن متأخرة، وذلك ليس لأنهم يحتاجون إلى الطعام، لكنهم يجدون في هذا فرصة للتمتع بالرضاعة. وعادة ما تضحى أمهاتهم بالنوم لإمدادهم بما يحتاجونه حتى

القطام (وحينذاك ينام الأطفال أثناء الليل وكأنما بفعل ساحر) . ومن غير المعروف إن كان استمرار الرضاعة أثناء الليل يفيد الأطفال ، إن معظم الأطفال الذين يواجهون مشكلة الاستيقاظ ليلاً هم هؤلاء الذين يرضعون طبيعياً وينامون مع أمهاتهم ، وقد تسبب هذه الممارسة الشائعة في تسوس الأسنان .

البكاء حتى النوم:

« يحثني الجميع على ترك طفلي يبكي حتى ينام ثانية حينما يستيقظ أثناء الليل ، إلا أنني أجد في هذه قسوة لا أحتملها .

- قد يبدو هذا قاسياً للأم المبرمجة على الاستجابة للطفل كلما بكى ، خاصة أثناء الليل ، وتجده أيضاً نوعاً من العقوبة رغم أن كل ما ارتكبه هو احتياجه إلى وجود أمه بجانبه كلما بكى . إلا أنه ، طبقاً للخبراء . فإن هذا هو الأسلوب الأمثل كي يتعلم الطفل النوم من تلقاء نفسه . إلا أنك إن كنت غير مقتنعة بالفكرة ، لا تنفذها ، إذ إن الإشارات المختلطة التي يتلقاها منك الطفل قد تشوشه . بدلاً من هذا ، دعيه يستخدم وسيلة للنوم ثانية (ويفضل ألا تكون الرضاعة) طالما استمر هذا ضرورياً ، بإمكانك استخدام إحدى الوسيلتين التاليتين إن كنت من الأمهات اللاتي يتحملن بكاء الطفل .

● اتركيه يبكي حتى النهاية : إذا كان بإمكانك تحمل البكاء والصياح ، لا تذهبي إليه ، أو تهدئيهِ أو تطعميه حينما يستيقظ أثناء الليل ، اتركيه يبكي حتى يستنفد طاقته وإمكانية تحقيق أى شيء عن طريق البكاء ، ومن ثم ، ينام ثانية . اعملي نفس الشيء في الليلة التالية ، وستجدي أنه سيستمر وقتاً أقل ، ويستمر أيضاً تناقص الوقت هذا في الليالي التالية حتى ينتهي أخيراً . حينذاك ، سيكون الطفل قد تعلم شيئاً لم تكوني واثقة أنه سيتعلمه ، الأرو هو أن باستطاعته النوم دون مساعدة الحلمة ، أو ذراعين تهززانهُ .

وحتى يحدث هذا ، وتستطيعي أنت وطفلك النوم طوال الليل ، فقد تعاني أعصابك وأنت تستمعين إلى صياحه ، بإمكانك استعمال سدادات أذن ، أو إحداث

صوت منتظم مثل أزيز المروحة أو المكيف، أو صوت موسيقى ما، بحيث يخف صوت صيحاته دون طمس كامل لها.

إلا أنه إذا تغير صوت بكائه وبدأ أنه يعاني مشكلة ما، اذهبي إليه لتتأكدى، أن أعطيته لم تتلطف حوله. أو أنه قد جلس ولا يعرف ما يفعله بنفسه، إن كانت ثمة مشكلة، اعملى على حلها وإراحته، ثم اربتي عليه وحدينه ببضع كلمات لطيفة، واتركيه.

● التهدئة تدريجياً: إذا لم تحتملى بكاء الطفل لفترة طويلة، اتركه يبكى عدة دقائق، ثم اذهبي إليه وطمأنه بالربت والهمسات الخانية دون أن تحمليه، واتركه ثانية. لا تنتظري حتى ينام وأنت تهدئيه. كررى العملية مع إطالة الفترات التى تتركه فيها خمس دقائق كل مرة حتى ينام. أطيلي الفترات التى يقضيها وحده فى الليلة التالية، واستمرى فى فعل هذا فى الليالى التى تلى إلى أن ينام بعد أول فترة تقضيها معه. رغم أن زيارتك قد تحفزه على مزيد من البكاء.

قد لا يصلح هذا البرنامج لبعض الأطفال. وقد يكون السبب أنهم لا يتلقون ما يكفيهم من الطعام أثناء النهار، ومن ثم يستيقظون ليلاً بدافع الجوع. إذا كان الأمر كذلك، زىدى الإطعام نهاراً، خاصة فى آخر اليوم.

وقد تكون المشكلة هى الحساسية أو المرض وفى هذه الحالة عليك استشارة الطبيب. كما قد يكون البعض بالغي الحساسية بحيث تقلقهم المؤثرات التى لا تقلق غيرهم من الأطفال. لذى يجب التحكم فى محيطهم (الضوضاء، درجة الحرارة، الملابس... إلخ). وهناك من الأطفال أيضاً من لا يحتاجون لفترات نوم طويلة، والأمل الوحيد فى هذه الحالة هو أن يتعلموا أن يداعبوا أنفسهم أثناء الليل.

أمور من المهم معرفتها

حفز الطفل فى هذه السن

يحتاج الطفل لذى بلوغه شهره السادس إلى أسلوب أكثر حنكة لحفزه واستشارته. فهو الآن، عاطفياً وجسدياً وعقلياً، وليس مجرد قطعة صلصال بين

أصابعك حيث إنه قد أصبح مستعداً لعملية التعليم ونشطا فيها وأيضاً للتنسيق بين حواسه (النظر إلى ما لمستته يده، ولمس ما تذوقه) .

مازالت الخطوط الإرشادية الأساسية لحفز الطفل في شهره الأولى التي ذكرت سابقاً تصلح لنصف سنته الثاني، إلا أن أنواع الأنشطة التي باستطاعتك إمداده بها تصبح أكثر اتساعاً وتوجه، بشكل أساسي، إلى مناحي التطور الآتية:

- المهارات الحركية الكبيرة: إتاحة الفرص الكثيرة هي أفضل وسيلة لتطوير قوة الحركة الكبيرة، والتنسيق اللازم للجلوس والزحف وقذف الكرة، وركوب الدراجة. غيرى وضع طفلك باستمرار من البطن إلى الظهر، ومن السند إلى الانبطاح، ومن سريره إلى أرضية الغرفة كي تمديه بفرصة لممارسة المهارات الجسدية. وحينما يظهر طفلك الاستعداد (الذى قد لا تعرفه حتى تحاولي ذلك) أتيحي لى الفرصة لفعل ما يلي:

- الوقوف والتفافز على حجرك .
- جذبه إلى وضع الجلوس
- الجلوس مستقيماً مسنوداً بأصابعك .
- محاولة وضع الوقوف فى سريره أو مستنداً على قطع الأثاث .
- رفع جسمه مستنداً على يديه وساقيه .
- «الطيران» فى الهواء .

- القدرات الحركية الصغيرة: ستزدى تطوير مهارات أصابع ويدى الطفل الصغيرة فى النهاية إلى التحكم فى مهارات كثيرة مثل إطعامه بنفسه أو الرسم والكتابة وغسل أسنانه بالفرشاة وربط حذائه، والتعامل مع أشياء مختلفة، واللمس والاكتشاف والتجربة .

الإرشادات التالية تساعد على شحذ مهارات الحركة الصغيرة:

- أنواع النشاط: نشاطات تمنح طفلك فرصة تدريبات كثيرة مستعملاً المهارات الحركية الصغيرة، وقد يستغرق التمكن منها أشهر عدة:

● المكعبات البسيطة من الخشب أو البلاستيك أو القماش الكبيرة منها والصغيرة تناسب هذا العمر .

● العرائس اللينة والحيرانات الخشوة، وينمى التعامل معها المهارات اليدوية .

● أشياء ذات استعمالات حقيقية أو على هيئة ألعاب، إذ يحب الأطفال أجهزة التليفون الحقيقية أو اللعب التي على شاكلتها (مع نزع الأسلاك) ، أو ملاعق خلط الطعام، وأكواب العيار، والمصافي، وأوعية الظهور، والأكواب الورقية والصناديق الفارغة .

● الكرات من مختلف الأحجام والملمس حملها والضغط عليها: يتمتع الطفل بشكل خاص حينما يستطيع الجلوس أو الزحف وراءها بعد دحرجتها .

● ألعاب الأصابع: فى البداية ستكونين أنت من يلاعبه ألعاب التصفيق باليدين، و«حادى بادى» وه «أدى البيضة»، والألعاب المماثلة. إلا أنك ستصابين بالدهشة حينما تجدى أن طفلك يزدى هذه الألعاب تلقائياً .

- المهارات الاجتماعية: منتصف العام الأول وقت اجتماعى جداً بالنسبة لمعظم الأطفال . فنجدهم يتسمون ويضحكون ويطلقون الصرخات ويتواصلون مع الآخرين بأشكال متنوعة . نجدهم أيضاً على استعداد للمشاركة فى علاقات الود مع كل قادم، فلم يطور معظمهم بعد ما يعرف بالقلق من الأعراب . لذا، فهذا هو الوقت المناسب لتشجيع النشاطات الاجتماعية، ولتعرض طفلك لثلاث الأفراد من الأعمار المختلفة . باستطاعتك فعل ذلك باصطحابه للتسوق أو بدعوتك الأصدقاء إلى منزلك أو أثناء زيارتك لهم أو حتى بأن تتركى طفلك ينظر إلى صورته فى المرآة . عملية ألفاظ التحية البسيطة مثل «أهلاً» وبعض التعبيرات الاجتماعية مثل «باى باى» أو إرسال قبلات فى الهواء أو «شكراً» .

- المهارات العقلية واللغوية: يبرز فى هذا السن فجر الاستيعاب حيث يدرك الطفل أسماء والده ووالدته، وإخوته، ثم يتبع ذلك ألفاظ الرئيسية مثل «لا» و«باى باى» . ويلى ذلك مباشرة جمل بسيطة من تلك التى يسمعها طوال الوقت «هل تريد أن

ترضع؟»، «روح لبابا». تسمى هذه مهارات التلقى أى استيعاب ما يقال وهى تسبق اللغة المتحدث بها. هناك آفاق أنساق أخرى أيضاً من التطور العقلى. ورغم أن هذا يكون غير ظاهر فى البداية؛ إلا أن الطفل يأخذ أولى الخطوات باتجاه اكتساب مهارات اخل الأولى للمشاكل، والملاحظة، والاستظهار. يمكنك مساعدته بفعل ما يلي:

● القيام بالألعاب التى تحفز الفكر (انظري لاحقاً) والتى تساعد الطفل على ملاحظة الأسباب والنتائج (املئى كوباً بماء البانيو واتركيه ليفرغه)، وتلك التى تبين دوام الأشياء (غطى إحدى اللعب المفضلة بقماشة ثم دعيه يبحث عنها).

● استمرى فى شحذ الإدراك السمعى لديه، حينما تنز طائرة أو ينطلق صوت سيارة أثيرى إليها واسألنى الطفل «هل هذه طائرة؟ هل تسمع السيارة؟» إذ سيساعد هذا على تألف الطفل مع عالم الأصوات. كما سيساعده تأكيدك على لفظ «طائرة» وتكرار اللفظ على التعرف على الكلمات. افعلنى نفس الشئ لدى إدارتك المكسة الكهربائية أفتح صنوبر البانيو أو حينما ينطلق صوت جرس التليفون أو الباب. لا تغفلنى الأصوات المضحكة المحبة مثل تلك التى تحدثنيها بلسانك أو بالصغير، أيضاً شجعى الحكاكة، التى ستحفز بدورها تطور اللغة.

● ابدئنى تعريفه بالمفاهيم: هذا الدب ناعم، القهوة ساخنة، السيارة مسرعة، لقد استيقظت مبكراً، الكرة تحت المائدة. فى البداية ستكون هذه الكلمات غير ذات معنى، لكن مع التكرار المتواصل، ستصله الأفكار.

● شجعى حب الاستطلاع والإبداع إذا أراد طفلك استعمال لعبة ما بأسلوب غير عادى، لا تشبطيه. امنحيه الفرصة للتجربة والابتكار، سواء كان ذلك يعنى قطف أوراق النباتات و عصر اسفنجة مبتلة فى البانيو. فالطفل يعلم بالتجربة أكثر مما يتعلمه بالقول.

● شجعى حب التعلم: رغم أن من المهم تعليم الطفل حقائق ومفاهيم بعينها، فمن المهم أيضاً تعليم طفلك كيف يتعلم، ونقل حب التعليم إليه.

كيف تتحدثين إلى طفلك؟

يتأرجح طفلك الآن على حافة التطور اللغوى. فيكتسب ما تقولينه له معنى

جديداً، وهذا، سيرسي أساس تعلم اللغة المُتلقَى (فهم ما يقال) الذي يأتي في البداية، ثم التعبير (التحدث) الذي يتطور ببطء أكبر. يمكنك مساعدة طفلك على تطوير قواه اللغوية بالأساليب التالية:

● أبطء حينما يبدأ الطفل في فك شفرة كلامنا فإن الحديث السريع سيبطيء محاولاتهِ. وكى تعطى الطفل الفرصة لبدء فى التقاط الألفاظ، لابد أن تتحدثى بشكل أبطأ وأوضح وأبسط معظم الوقت.

● ركزى على الكلمات المفردة: استمرى فى تعليقاتك مع التأكيد على الكلمات المفردة. اتبعى «سنغير حفاضتك الآن» بقول «حفاضة هذه حفاضتك» وأنت تحمليها. وفى وقت الأكل قولى له «أضع العصير فى كوبك» ثم احملى العصير ورددى «العصير هنا» ثم «كوب». ركزى بشكل أساسى على الكلمات التى يكثر استخدامها فى حياة الطفل اليومية، توقفى كثيراً لتمنحى الطفل الفرصة كى يفك شفرة كلماتك قبل الانتقال إلى ألفاظ أخرى.

● استمرى فى عدم الإكثار من استخدام الضمائر: استمرى فى قولك «هذا كتاب ماما»، و«هذه عروسة سلمى».

● أكدى على المحاكاة: يمكنك، مع تنامى عدد الأصوات التى ينطقها الطفل قضاء وقت ممتع معاً وأنتما تحاكيان أحدهما الآخر. فبالإمكان أن تدور أحاديث كاملة حول أحرف ساكنة ومتحركة قليلة. يقول الطفل «باباباه» فترددى «بابا باباه... إلخ بإمكانك مواصلة هذا الحوار المثير طالما تتمتعان به معاً. فإن بدأ الطفل مستعداً للتلقى استعملى أصواتاً أخرى. إلا أنه إذا أصبح أخذ المبادرة غير مشجع للطفل، عودى ثانية إلى البداية. ستجدى فى خلال أشهر قليلة، طفلك يحاكي كلماتك دونما حفز منك.

● رددى الأغاني والترانيم: قد تجدى تكرارك لنفس الترانيم مرات عديدة مملأ. إلا أن طفلك يمتعه هذا، بالإضافة إلى أنه يتعلم من هذا التكرار. من غير المهم نوع الترانيم التى تردينها، إنما المهم هو الاتساق والتناغم. زيدى أيضاً من التنويعات الموسيقية التى يستمع الطفل إليها.

● استخدمى الكتب : فى هذه السن لا يكون الطفل معداً للاستماع إلى القصص ، إلا أن الأغاني البسيطة ذات الصور الجذابة التى تحويها الكتب كثيراً ما تجذب اهتمام الطفل . أشيرى إلى الأشياء المفردة كثيراً ، وكذلك الحيوانات والأفراد . ابدئى وأسأليه . « اين الكلب ؟ » ، سرعان ما سيدهشك الطفل بأن يضع إصبعه على الصورة الصحيحة .

● انتظرى الاستجابة : رغم أن الطفل لا يتحدث فى هذه السن ، إلا أنه يعالج المعلومات ، وغالباً ما يستجيب لما تقولينه حتى ولو بصيغة حماسية حينما تقولين مثلاً أنكما ستخرجان معاً ، أو بصوت يعبر عن التذمر حينما تخبريه أن عليه ترك الأرجوحة .

● كونى أمرة : من المهم أن يستمع الطفل إلى أوامر بسيطة مثل « قبل جدتك » أو « اعط اللعبة لماما » . أضيفى « من فضلك » إذا أردت أن يصبح اللفظ طبيعياً . لدى تعليم الطفل طلب الأشياء . لن يحدث هذا فوراً ، لكن لا تظهرى الإحباط لدى عدم استجابة الطفل . بدلاً من ذلك ، ساعديه على أداء ما تطلبينه منه ، وسيستجيب فى النهاية من تلقاء نفسه . لدى حدوث ذلك ، احذرى التعامل معه على أنه حيوان مدرب وتطلبى منه القيام بأداء ما توجهيه له أمام جمهور من المشاهدين .