

الفصل
الثاني
عشر

obeykandl.com

الشهر

التاسع

12

ما سيفعله طفلك هذا الشهر :

بنهاية هذا الشهر ، سيكون باستطاعة طفلك فعل التالي :

■ بذل جهد للوصول إلى لعبة بعيدة عنه .

■ البحث عن شيء سقط منه .

ملاحظة : إذا لم يتمكن طفلك من إنجاز أى من هذا ناقضى الأمر مع الطبيب ففي حالات نادرة يكون هذا دليلاً على وجود مشكلة . إلا أنه ، فى معظم الحالات ، يكون أمراً عادياً ، يصل الأطفال الذين ولدوا مبكراً إلى هذه المراحل متأخرين عن غيرهم .

- من المحتمل له أيضاً فعل التالي :
- النهوض من وضع الجلوس (٩,٥ شهر).
 - النهوض جالساً وهو راقد ($\frac{1}{3}$ ٩ شهر).
 - الاعتراض لدى أخذ لعبة منه.
 - الوقوف مستنداً على شخص ما أو شيء ما.
 - التقاط شيء شديد الصغر بأي جزء من إبهامه وأحد أصابعه ($\frac{1}{4}$ ٩ شهر).
 - نطق بابا ودادا وماما دونما تمييز.
 - لعب الاستغماية.
- وقد يتمكن من فعل التالي :

- لعب «سوسة كف عروسة» أو أن يؤشر «باى باى».
- المشى مستنداً إلى الأثاث .
- فهم لفظ «لا» مع عدم إطاعته دائماً .
- وقد يكون بإمكانه حتى فعل التالى :
- اللعب بالكرة (دحرجة الكرة إليك) .
- الشرب بمفرده من فنجان أو كوب .
- التقاط شيء صغير بحذق بطرفى إبهامه وسبابته .
- الوقوف وحده لدقائق .
- نطق بابا وماما مع التمييز .

■ نطق لفظ آخر بالإضافة إلى بابا وماما.

■ الاستجابة لطلب يعتمد على حركة جسدية واحدة مثل «اعطني هذا»، يفرد يده.

توقعاتك لدى الكشف الطبي عليه هذا الشهر

لك أن تتوقعى التالي:

■ أسئلة عن أحوال الطفل وأفراد العائلة فى المنزل وعن أكله ونومه وتقدمه العام.

■ أسئلة عن رعاية الطفل إذا كنت تعملين.

■ قياس وزن الطفل ومحيط رأسه ورسم بياني لتطوره منذ الميلاد.

■ فحص جسدى يشمل إعادة فحص أى مشاكل سابقة، تكون فتحة يافوخ الطفل على قمة رأسه قد صغر حجمها أو أغلقت.

■ تقييم للتطور: قد يُجرى على الطفل مجموعة من الاختبارات لتقييم قدرته على الجلوس بمفرده والنهوض بمساعدة أو بغير مساعدة، والوصول إلى الأشياء وإمساكها فى قبضته، ومطاردة أشياء متناهية الصغر والإمساك بها، والبحث عما اختبأ من أشياء، والاستجابة لاسمه، والتعرف على ألفاظ مثل بابا وماما وبابى باى، ولا، والتمتع بالألعاب الجماعية مثل «سوسة.. كف عروسه»، وقد يعتمد الطبيب على تقاريرك عما يفعله الطفل أو على ملاحظاته له.

■ التطعيمات إذا لم يكن الطفل قد طُعم وإن كان يتمتع بصحة جيدة. تأكدى من مناقشتك مع الطبيب ردود الأفعال السابقة. قد يجرى له اختبار مصل السل على الجلد فى المناطق عالية المخاطر، أو قد ينتظر حتى شهره الخامس عشر. قد يعطيه أيضاً التطعيم الثلاثى (الغدة الإنكافية والحصبة والحصبة الألمانية)، قبل الاختبار أو بعده.

■ من الممكن إجراء فحص على الهيموجلوبين والهيماتوكريت فى الدم للتأكد من عدم وجود أنيميا.

■ إرشادك عن تغذية الطفل ونومه وتطوره وأمنه فى الشهر القادم.

■ توصيات بشأن الفلورايد وفيتامين D وأى تدعيم يحتاجه الطفل.

أسئلة توجيها للطبيب :

■ ما هي ردود الأفعال الإيجابية والسلبية لاختبار لقاح السل إذا كان قد أجرى على الطفل؟ متى تتصلين به لو كان ثمة استجابة إيجابية؟

■ أطعمة الطفل الجديدة: هل يستطيع شرب اللبن من الكوب أو الفنجان؟ متى تطعميه الحمضيات والأسماك واللحوم وبيض البيض إذا كان الطفل لم يتناولها بعد؟

■ موعد الفطام من الزجاج أو من ثديك إذا لم تكوني قد قمت بفطامه بالفعل باستعمال الكوب أو الفنجان.

■ أسأله أيضاً عن مصادر قلقك في الماضي، سجلي المعلومات والتعليمات وأدخليها في سجل طفلك الطبي الدائم.

تغذية الطفل هذا الشهر

لا تعودى طفلك على الأطعمة غير المغذية مثل الآيس كريم والكيك والحلويات والشيبسى والمشروبات الغازية. بإمكانك تطوير عاداته الغذائية بما تقدميه له من أطعمة حتى في هذه الشهور الأولى. إن الأطفال من مختلف البلدان لا يفضلون أطعمة بعينها بسبب استعداداتهم الوراثية فإن ما سياكله طفلك مستقبلاً ويستيفه يعتمد على ما تطعمينه إياه الآن، لذا ابدئي في اتباع الأسلوب الصحيح في التغذية:

● ابتعدى عن منتجات الدقيق الأبيض، إن تعويده على ما صنع من الدقيق الأسمر سيجعله يستيفه.

● لا تعويده على أكل الحلوى والسكريات: من الأفضل تأجيل الأطعمة المخلاة بالسكر. لا تفترضى أن الطفل سيرفض الجبن القريش أو الزبادى العادى إلا إذا خلطيه بالوز المهروس، أو أضفت إلى أطعمة الحبوب صوص التفاح أو المشمش المصفى. إن تعويد طفلك على أكل الأطعمة كما هي سيساعده على تنمية ذائقة لها. حدى من تقديم الفاكهة وقدميها فقط بعد أن يأكل الأطعمة غير الحلوة. قدمي له الخضروات قبل الفاكهة. ورغم أنه من المستعاب أن تطعميه المعجنات والكيك

والحلويات والمربى أحياناً وعلى سبيل التغيير، إلا أن من غير الجائز أن تعتمدى عليها بدلاً من الفواكه الطازجة فى فترة ما بعد الظهيرة.

● **اجعلى طعامه خالى من السكر:** من الأفضل منع السكر عن طفلك كلية فى السنة الأولى من عمره، أو للسنتين الأوليين إن أمكن. إن أنت سمحت بأطعمة محلاة فى البداية سيكون من الصعب تقييد ما يتناوله منها فيما بعد. من الأفضل منع مثل هذه المتع المشكوك فى أمرها إلى أن يستطيع استيعاب مفاهيم مثل «واحدة فقط» و«مناسبة خاصة». لمثل هذا التقييد فائدتان: أولاً سيعمل على تعديل ذائقة للسكريات فيما بعد. فقد بينت الدراسات أن الأطفال الذين يتناولون السكر فى سن مبكرة يطورون ذائقة أقوى من هؤلاء الذين لا يتناولونه. وثانياً، فهو سيعتج له الفرصة لتنمية ذائقة للمفيد من الأطعمة.

● **أجنة القمح Wheat germs:** إن رشة خفيفة من أجنة القمح على طعام طفلك ستحمده بقدر من الفيتامينات والبروتينات التى لا تتجمع معاً سوى فى أطعمة قليلة. وسيساعده هذا أيضاً على تنمية ذائقة للأطعمة الأساسية المتنوعة.

● **تجنّبى الأطعمة شديدة الهرس:** حتى الطفل الذى لم تنم له أسنان يحتاج إلى شىء يفرس فيه لنتيه. توقفى عن الأطعمة المصفاة وقدمى له الأطعمة المهروسة هرساً خفيفاً وكذلك التى يتناولها بأصابعه لمنع تكاسل الطفل فى عملية مضغ الطعام، الأمر الذى يحول بينه وبين تناول كفايته من الأطعمة المغذية فيما بعد.

● **قدمى له اللبن الخالص:** حينما يشير الطبيب بإعطائه لبن الأبقار قدميه إليه دوغماً إضافات. فمثلاً، يحتوى اللبن المضاف إليه الكاكاو على الكثير من السكر، كما أن الكاكاو يقلل من قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم الموجود فى اللبن بالإضافة إلى احتمال تسببه فى الحساسية. كما أن تغيير طعم اللبن سيعيق تطوير ذائقة للأطعمة الخالصة لدى الطفل.

● **قللى مقدار الملح:** لا يحتاج الطفل إلى الملح فى الأطعمة سوى ما يوجد فيها بشكل طبيعى. قد يؤدى تناوله الأطعمة المملحة إلى أن يطور الطفل ذائقة للأطعمة عالية الملوحة.

● نوعى أغذيته: يعاف الأطفال الذين تعودوا على أنواع محددة من الطعام الأطعمة الجديدة. حاولى تقديم أشكال مختلفة من أطعمة الحبوب الكاملة (البليطة، الخبزات المختلفة المصنوعة من الدقيق الأسمر) ومنتجات الألبان مثل الحين الطبيعى والزبادى .. إلخ، وأيضاً الخضروات والفواكه.

● غسيل الخ: حدثى طفلك عن مضار السكر بقولك «السكر وحش» وأيضاً قولى له إن الخبز الأبيض «اراء» . لا تخضعى حتى لو ثابر الطفل فى طلب هذه الأغذية .

● قدمى بعض الاستثناءات: بدلاً من الخطر الدائم اسمحى بالقليل من هذه الأطعمة فى المناسبات الخاصة واجعليه يفهم هذا إذا كان فى سن تمكنه من الفهم .

● افعلى هذا: إذا تهاونت ضاعت محاولاتك سدى . فإذا كانت ما تأكلين يختلف عما تفصحين به، لا تتوقى أن يلتزم الطفل .

● لا تجعلى الشعور بالذنب يسيطر عليك: قد تخضع الأم لطلبات الطفل نتيجة لشعورها بالذنب من حرمانه مما يشتهاق إلا أن عليك أن تعلمى أن فى هذه السن الصغيرة لا يدرك الأطفال ما لا يقدم إليهم . فقد يسعد الطفل بكوب من العصير مع وجود الآيس كريم والخلوى على المائدة . وأيضاً، فإن طفلك حينما يكبر ويدرك الفرق سيضغط عليك ويجعلك تشعرى بالذنب؛ إلا أن إصرارك سيفيده على المدى الطويل وسيترف لك بالجميل حينما يكبر

أمور قد تقلقك

إطعام الطفل على المائدة

«نقدم لابنتنا الطعام فى حظيرة لعبه، متى نسمح له بتقاسم المائدة معنا؟»

- من الصعب على الوالدين تناول الطعام وإطعام طفلهما فى نفس الوقت . فإلى أن يستطيع طفلك تناول طعامه بنفسه استمرى فى إعطائه وجباته منفصلة . إلا أن هذا لا يعنى ألا يبدأ طفلك فى الجلوس معكما على المائدة كى يتمرس على آدابها وأيضاً على التواجد الاجتماعى . ضعى مقعد طعامه بجواركما على المائدة . ضعى أمامه بعض الأطعمة التى يتناولها بأصابعه فى أطباق غير قابلة للكسر، وأعطيه ملعقة واشمليه فى الحديث الذى يدور حول المائدة .

المشى مبكراً

« تريد ابنتنا أن تمشى طوال الوقت وهي مستندة على يدي أى شخص كبير،
أخشى من تقوس ساقها. »

- لم تكن طفلتك لتحاول هذا النشاط الذى يسبق المشى إن لم تكن مستعدة له، لا
يتسبب المشى المبكر، أو الوقوف المبكر فى تقوس الساقين أو فى أية مشكلة أخرى،
وفى الواقع، فكلا هذين النشاطين مفيد لأنه يؤدي إلى تقوية بعض العضلات
المستعملة فى المشى. وسيقوى هذا قدميها أيضاً إن كانت تسير حافية القدمين.
لا يجوز إجبار الطفلة غير المستعدة على المشى فى هذه المرحلة. اتبعى ما تريده
هى.

النهوض

« بدأ ابنا فى تعلم النهوض واقفاً. إلا أنه يسعد بهذا بضع دقائق ثم يبدأ فى
الصراخ. هل السبب هو أن الوقوف يؤلم ساقه؟ »

- إن لم تكن ساقا طفلك مستعدتين لحمله لما حاول الوقوف. إنه يصرخ من
الإحباط لا الألم. وهو مثل معظم صغار الأطفال الذين بدأوا فى تعلم الوقوف، يشعر
بغرابة هذا الوضع إلى أن يسقط أو يساعده أحد على الجلوس. وهنا يأتى دورك.
ساعديه برفق على الجلوس بمجرد أن تلاحظى إحباطه. افعلى هذا ببطء كى يتعلم أن
يجلس بنفسه، الأمر الذى قد يستغرق أياماً قليلة أو بعض الأسابيع فى أقصى
الحالات، توقعى فى هذه الأثناء أن تقضى وقتاً طويلاً تستدعين فيه للإنقاذ.

« نحاول ابنتى النهوض مستعينة بكل ما فى المنزل. هل أبقى عليها فى حظيرتها من
أجل الأمان؟ »

- يدخل الأطفال، حينما يتعلمون النهوض، ثم التحرك فى أنحاء المنزل، وأخيراً
المشى، إلى مرحلة يكون لديهم فيها القوة العضلية التى لا تتناسب مع نموهم
العقلى، ومن ثم يتعرضون لمخاطر عالية. إلا أن نفيهم فى حظائر اللعب (بامتناء
الأوقات الوحيدة التى لا يتوافر فيها أحد لمراقبتهم) ليس هو الحل. طفلتك تحتاج إلى

فرصة كبيرة تكتشف فيها العالم خارج نطاق حدود الخطيرة. وعليك جعل هذا العالم آمناً.

تأكدى أن كل ما تحاول النهوض عليه آمن. لا بد من إزاحة المناضد وأرفف الكتب والكراسى غير الثابتة من طريقها فى الوقت الحالى. كما عليك تبطين حواف وأركان الموائد اخادة تحسباً لسقوطها عليها. تأكدى أيضاً من وضع الأشياء الصغيرة القابلة للكسر بعيداً عن تناولها. لا تتركى غسالة الأطباق (فى حالة وجودها) مفتوحة والطفلة طليقة. ابعدى الأسلاك الكهربائية عن طريقها كى لا تتعثر فيها، وتأكدى أيضاً من عدم وجود أوراق على الأرض، وجففى ما يقع من سوائل على الأرض. أبقى على قدميها عاريتين أو ألبسها جورباً قطنياً بدلاً من الخذاء.

يعنى بدء الطفلة فى النهوض أن تجوالها فى أنحاء المنزل أصبح وشيكاً. لذا عليك تأمين كل ركن فى أنحاء المنزل من أجل الطفلة (انظرى سابقاً).

الخوف من الأعراب

«اعتادت ابنتنا أن تكون ودودة وغير متحفظة، إلا أنه حينما حضر حمواى، اللذان اعتادت اللعب معهما، لزيارتنا أمس، انفجرت فى البكاء. ماذا أصابها؟»

- إنه النضج. تستجيب الطفلة قبل شهرها السادس بشكل إيجابى لجميع الأشخاص تقريباً. وغالباً ما تبدأ فى إدراك أن من يرعاها هما والداها وأفراد قلائل آخرون حينما تقترب من شهرها الثامن أو التاسع (رغم أن القلق من الأعراب قد يبدأ قبل هذا)، وأن عليها أن تلتصق بهؤلاء وأن تتعد عن محاول فصلها عنهم. وفى هذه الأثناء، ترفض الجدین اللذين كانت تحبهما والجدیسة التى كانت متعلقة بها وتتعلق بالديها.

وقد يختفى الاحتراز من الغرباء سريعاً، وقد لا يبلغ مداه إلا بعد عامين. ومن بين كل عشرة أطفال، هناك اثنان لا يمران أهدأ من هذه المرحلة. إن كانت ابنتك تبدى قلقاً من الأعراب لا تجبريها على أن تكون اجتماعية إذ إنها ستتخلص من قلقها فى وقت ما، ومن الأفضل أن تفعل هذا بشروطها. وفى هذه الأثناء أخبرى الأصدقاء

وأفراد العائلة أنها بمرحلة «الخجل». اقترحى عليهم أن بإمكانهم إزالة مقاومتها لهم ببطء، بدلاً من حضانها أو حملها مباشرة، وذلك بواسطة الابتسام لها والحديث إليها وتقديم اللعب إليها وهي جالسة على حجرك فى أمان. فقد تجذب إليهم، وإن لم تفعل، فإنها لن تيكى على الأقل.

الأشياء كمواضيع للشعور بالأمان

«بيدى ابنى، منذ شهرين، تعلقاً غير عادى ببطانيته حتى إنه يسحبها معه وهو يحو. هل يعنى هذا شعور بعدم الأمان؟».

«إنه يشعر بقدر من عدم الأمان، ولديه أسباب لهذا الشعور. لقد اكتشف خلال الشهرين الأخيرين أنه كائن منفصل وليس امتداداً لوالديه. ورغم أن هذا الاكتشاف مشير له، إلا أنه أيضاً يصيبه ببعض الخوف».

يتعلق كثير من الأطفال، لدى إدراكهم أن والديهم لن يكونا دائماً موجودين للاستناد عليهما، بموضوع يشعرهم بالأمان (بطانية ناعمة، حيوان محشو، زجاجة، بزازه) كشيء احتياطى بديل عن مساندة الوالدين، فى حالات الإحباط أو الإرهاق أو المرض. إن الطفل الذى يجد صعوبة فى الانفصال عن الوالدين، يجد فى اصطحابه موضوع الأمان معه إلى سريره مساعداً له على النوم.

يحدث أحياناً أن نجد طفلاً لم يتعلق مبكراً بموضوع للأمان، يفعل هذا فجأة لدى مواجهته بموقف جديد باعث على القلق (جلسة جديدة، الذهاب إلى الحضانة، الانتقال إلى منزل جديد.. إلخ)، ويتم العزوف عن موضوع الأمان فيما بين العامين الثانى والخامس من عمر الطفل (فى نفس الوقت تقريباً الذى يقلع فيه عن رضاعة إبهامه). لكن هذا يحدث غالباً حينما يفقد الطفل الشيء الذى يتعلق به، أو يجد أنه فى غير متناول يده بشكل ما، يحزن بعض الأطفال لمدة يوم أو يومين على ما فقدوه، ثم يواصلون حياتهم بشكل عادى.

ورغم أنه لا يجوز نهر الطفل أو مضايقته بسبب هذا، أو إجباره على الإقلاع عنه، فبالاستطاعة دائماً وضع الحدود فى زمن مبكر، حيث لا تصبح هذه العادة غير متقبلة، وأيضاً من أجل إعداد الطفل للانفصال المحتوم:

● إذا بدأت تلك العادة فى وقت مبكر حدى استعمالها داخل المنزل فقط ، أو حينما يكون الطفل فى فراشه .

● اغسلى الشئ الذى يستعمله الطفل لهذا الغرض قبل أن يتسخ تماماً ويكتسب رائحة خاصة به ، وإلا فإنه سيتعلق برائحته مثلما يتعلق بالشئ نفسه حتى إنه قد يتعرض بشدة لذى غسله و إزالة الرائحة التى علقته به . اغسيله أثناء نومه إذا تعذر أخذه منه .

إذا كان هذا الشئ هو إحدى ألعابه ، اشترى له نسخة أخرى منها . وإذا كان ما يتعلق به هو بطانيته الصغيرة ، قومي بقصها إلى أجزاء عديدة .

● يفضل ألا يكثر الحديث حول هذا الموضوع ، يمكنك تكبير الطفل بين الحين والآخر أنه حينما يكبر فلن يحتاج إلى تلك البطانية .. أو إلى أى شئ آخر .

● رغم أنه قد يكون من المتقبل أن يستعمل طفلك زجاجة فارغة ، أو زجاجة مياه كموضوع للأمان ، فمن غير المتقبل أن يستعمل زجاجة عصير أو لبن لما تسببه رضاعة هذه السوائل من ضرر لأسنانه ولنظامه الغذائى .

● تأكدى أن طفلك يحصل على الراحة والحب والاهتمام الذى يحتاج إليه منك بما فى هذا الاحتضان والقبلات والأحاديث واللعب .

ورغم أن التعلق بموضوع ما من أجل الأمن هو خطوة تطويرية عادية بالنسبة لعدد من الأطفال . إلا أن التعلق إذا تحول إلى حالة هاجسية لدرجة عدم تفاعل الطفل مع الناس أو عدم قضاء وقت كافى مع ألعابه ، أو فى ممارسة النشاط الجسمانى ، فقد يكون هذا دلالة على أن لدى الطفل بعض الاحتياجات العاطفية . فى هذه الحالة ، ابحثى الأمر مع الطبيب .

القدمان المفلطحان

تبدو قدما ابني مفلطحتين تماماً لدى وقوفه ، هل يعنى هذا أن قدميه

مفلطحتان ؟

- انمحاء القدمين لدى الأطفال هو القاعدة لا الاستثناء. ثمة أسباب عديدة لهذا، أولها هو عدم استعمال القدمين فى المشى كثيراً لدى صغار الأطفال، ومن ثم، لا تتدرب عضلات القدمين بالدرجة الكافية لنمو القوسين. وثانياً، تملأ مسادتين من الدهون فراغى القوس خاصة لدى البدناء من الأطفال ومن ثم يصبح من الصعب تبيين القوس. وحينما يبدأ الطفل فى المشى، يقف مع فتح ساقيه للمحافظة على توازنه، ويضع ثقلأ أكثر على القوسين مما يعطى القدمين مظهراً أكثر تفلطحاً. وفى معظم الحالات يندثر هذا المظهر تدريجياً مع مرور السنين. وبمجرد أن ينضج الطفل يبدأ القوس فى التكون. إلا أن نسبة قليلة من الأطفال تظل أقدامهم مفلطحة (وليست هذه مشكلة حادة). إلا أن هذا لا يمكن التنبؤ به الآن.

لا أئر للأسنان

«رغم بلوغ ابنتى شهرها التاسع، إلا أنه لم تظهر لها أسنان. ما سبب هذا؟»
- تاكدى أن أطفالاً كثيرين ممن بلغوا شهرهم التاسع مازالوا دون أسنان. هناك أيضاً من يحتفلون بعيد ميلادهم الأول دون ظهور أية أسنان لهم. ورغم أن أول سن للطفل العادى تظهر فى الشهر السابع، فإن مدى ظهور الأسنان يبدأ من الشهر الثانى (وأحياناً قبل هذا) ويستمر حتى الشهر الثانى عشر (وأحياناً بعد هذا). وعادة ما يكون التسنين المتأخر وراثياً ولا يعكس ذكاء طفلك أو نموها. كما أنه لا يتدخل فى تغذية الطفلة حيث إنها تستعمل اللثة فى مضغ الطعام سواء كان لها أسنان أم لا، إلى أن تظهر الأضراس فى منتصف العام الثانى.

ما زالت بدون شعر

«ولدت ابنتى بدون شعر. وما زالت لم يظهر لها سوى القليل منه.»
- قد يكون عدم وجود شعر للطفلة فى منتصف عامها الأول محبطاً للأم، إلا أن عدم وجود الشعر، مثل عدم ظهور الأسنان، ليس أمراً غير معتاد فى هذه السن، كما أنه ليس مستديماً، فسيظهر شعرها فى الوقت المناسب، إلا أن كميته لن تكون كثيرة، غالباً إلا فى نهاية سنتها الثانية.

فقدان الاهتمام بالرضاعة

« كلما جلست لإرضاع ابني أجد أنه لا يهتم سوى بأشياء أخرى مثل اللعب في أزرار سترتي أو النظر إلى شاشة التلفزيون .. أي شيء سوى الرضاعة ».

- رغم أن ولع بعض الأطفال بالرضاعة يستمر حتى الفطام، فإن اهتمام الكثيرين منهم ينصرف عنها ويقل تركيزهم عليها أثناء الشهر التاسع. ويرفض بعضهم ثدي الأم بينما يرضع آخرون لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم يستعدون، ويتلهى آخرون أثناء الرضاعة بما يحدث حولهم أو بممارسة ما يكتشفونه من مهاراتهم الجسدية. وأحياناً تكون هذه المقاطعة وقتية. وقد يكون الطفل يعيد تكييف احتياجاته الغذائية. وربما كانت التغيرات الهرمونية لديك المرتبطة بالدورة الشهرية تتسبب في أن يعاف الطفل لبك. وأيضاً، قد يكون السبب هو شيء ما في طعامك مثل الثوم، أو قد يكون السبب هو مرضه أو التسنين.

إذا استمر الطفل في رفض ثديك، فقد يكون السبب هو استعداده للفطام لأن حاجته للرضاعة قد قلت بسبب ما يتناوله من أغذية، أو لأنه لا يود أن تحمله بينما هو يرقد ساكناً في فترات الرضاعة. تأكدى أولاً من أسباب عدم اهتمامه بالرضاعة قبل أن تقررى موعد الفطام. حاولى إرضاعه في غرفة هادئة ذات أضواء خافتة. إذا استمر هذا الوضع فقد يكون هو على وشك الاستغناء عن ثديك رغم عدم استعدادك لهذا. لكن عليك تقبل الواقع.

عليك أن تجعلى الفطام تدريجياً من أجل طفلك وراحتك أيضاً. فسيتيح له الفطام التدريجى الوقت لزيادة ما يتناوله من بدائل مغذية مثل ألبان البقر، والألبان الصناعية. كما أن الفطام التدريجياً سيعمل على الإقلال من إفراز اللبن ويمنع احتقان ثديك (انظرى لاحقاً). استشيرى الطبيب بشأن إعطاء الطفل لبناً كامل الدسم الآن، أو الاستمرار فى اللبن الصناعى حتى يكمل عامه الأول. فإن كان يرضع من الزجاجه، فمن المحتمل أن يحصل على كفايته من هذا المصدر، إلا إذا فقد الاهتمام بالرضاعة من الزجاجه أيضاً. وفى هذه الحالة يكون إعطاؤه اللبن بالفنجان أو الكوب هو البديل. ويكون الأطفال الذين بدأوا فى الشرب من الكوب أو الفنجان قد أتقنوا

هذا فى شهرهم التاسع . أيضاً ، يدعم اللبن كامل الدسم والحبن الطبيعى الكالسيوم فى غذاء الطفل .

عادات غذائية من الصعب إرضائها :

« كانت ابنتى تحب كل ما أقدمه لها حينما بدأت فى إطعامها الأغذية غير السائلة ، إلا أنها مؤخراً ، أصبحت لا تتقبل سوى الخبز . »

- رغم قلق الأمهات ، فإن الأطفال يأخذون كفايتهم من الطعام أثناء اليوم إذ إنهم مبرمجون على تناول ما يحتاجونه للنمو إلا إن حدث ما يغير تلك البرمجة فى فترة مبكرة .

يحصل معظم الأطفال فى هذه المرحلة على غالبية احتياجاتهم من لبن الأم أو الألبان الصناعية ، أو لبن الأبقار ؛ ويكملون هذا بالقليل الذى يتناولونه من الأغذية غير السائلة أثناء اليوم . كما تدعم نقاط الحديد والفيتامينات غذاءهم . إلا أن احتياجاتهم الغذائية فى الشهر التاسع تبدأ فى الزيادة بينما يقل احتياجاتهم للألبان . ادمجى الأصناف التالية فى غذاء ابنتك لتتأكدى أنها تتناول ما تحتاجه :

● **دعها تأكل خبزاً :** وأيضاً أطعمة الحبوب (السيريلاك - الكورن فليكس - البليلة - العاشوراء بدون سكر) والموز أو أى طعام تفضله . إن كثيراً من الأطفال يغيرون ذائقتهم كل أسبوع ، وأحياناً كل شهر ، ويرفضون أكل أى شىء سوى صنف واحد خلال تلك الفترة . إن من الأفضل احترام ما يفضلونه وما يعافونه حتى لو تظرفوا فى هذا . ستتغير عادة ابنتك هذه إذا منحت الفرصة وتنوع ما تأكله من الخبز . إلا أن عليك التأكد من أنه مصنوع من الدقيق الأسمر . تأكدى أن الصنف الذى تختاره يمدّها بقيمة غذائية عالية . إن تخيرات الفاكهة أو العصير فى وقت ما ، تأكدى من أنه غير محلى بالسكر . حارلى تشجيعها على تناول أصناف أخرى مثل الخوخ والشمش والكانتالوب والمانجو والبرتقال .

● **أضفى كلما استطعت :** رغم أن عليك عدم إجبار ابنتك ، فإن محاولة تربية أصناف الموز المهروس أو القرع المحلى بصوص التفاح المركز والقرفة ، أو الحبن

القريش .. إلخ ، أو قطع الخبز التوست المدهونة بالبيض والمقطعة مكعبات صغيرة .
عمى على الأطعمة الأخرى .

● تجنبى الأطعمة المهروسة : فقد يكون مصدر احتجاجها هو هذه الأطعمة . غيرى
إلى الأطعمة التى تتناولها بأصابعها وترضى ذاتقتها ، أو إلى الطعام المقطع مكعبات .

● نوعى القائمة : قد تكون ابنتك فى حاجة إلى تغيير لفتح شهيتها . قدمى لها
توزيعات من الخبز ومنتجات الألبان فى الإفطار ، وأصناف من الخضروات واللحوم
والأسماك الطرية المقطعة قطعاً صغيرة فى الغذاء . تذكرى أيضاً أن ابنتك فى هذه
السن تحب أكل ما يأكله الآخرون .

● اقلبى الأوضاع : قد يكون هذا هو بداية سمة عناد واستقلال ، ومن ثم تقوم
الطفلة بضم شفيتها أثناء الإطعام ، سلمى إليها مسئولية إطعام نفسها ، فقد تفتح
فمها للكثير من الطعام الذى ترفضه من المعلقة التى تقدميها . (انظرى سابقاً) .

● لا تُفرقى شهيتها : يأكل كثير من الأطفال القليل لكثرة ما يتناولونه من
سوائل . لا يجوز أن تتناول الطفلة أكثر من حصتين من العصير أو لبن الأبقار فى
اليوم . إذا أردت المزيد أعطيها ماء أو عصيراً مخففاً بالماء . لا تكثرى عدد الرضعات إن
كنت ترضعيها طبيعياً .

● قللى من الوجبات الخفيفة : تحول الوجبات الخفيفة قبل الغذاء بينها وبين تناول
وجبتها الرئيسية ، ثم تتناول وجبات خفيفة قبل العشاء وتعاف عشاءها أيضاً ، نحاشى
هذه الدورة التى تفسد شهية الطفلة وتزعجك ، حدى عدد الوجبات الخفيفة بواحدة
قبل الغذاء فى منتصف الصباح ، وأخرى بعد الظهيرة مهما قل مقدار ما تأكله فى
وجباتها الرئيسية .

● ابقى على اهتمامك : إن التكشيرة والغضب حينما تدير الطفلة رأسها
متحاشية المعلقة التى تقدميها إليها أسهل طريقة لإرساء أسس المشاكل الدائمة
للإطعام ، وكذلك أيضاً تعليقاتك التى تعبر عن بؤسك حينما تترك ابنتك مقعد
طعامها ولم تأكل شيئاً .. عليها أن تشعر أنها تأكل لأنها جائعة ، لا لأنك تريد

ذلك . لا تشيرى مشاكل الأكل مهما كان الشمن . إذا اتضح أنها لا تريد المزيد ، أولاً تريد أكل أى شىء ، أنهى الوجبة دونما مشاكل .

هناك من العزوف عن الطعام ما يكون بسبب المرض مثل نزلات البرد الشديدة خاصة إذا رافقها ارتفاع فى الحرارة . وفى أحيان نادرة يكون سبب فقدان شهية الطفلة هو فقر الدم أو سوء التغذية أو أمراض أخرى . إذا رافق عزوف الطفلة عن الطعام ضعف طاقتها واهتمامها بمحيطها ، أو بطء فى النمو وعدم زيادة الوزن ، أو تغير واضح فى الشخصية (سهولة الانفعال والعصبية مثلاً) ابحنى الأمر مع الطبيب .

الطفل يطعم نفسه

« نحاول ابنتى الإمساك بالملعقة بمجرد افترابها من فمها . وتغطس أصابعها فى وعاء الطعام إذا كان قريباً منها محاولة إطعام نفسها . أقلق لقلة ما تتناوله من طعام .»

- حان الوقت لتعطيها هى الملعقة . إن طفلتك تعبر عن رغبتها فى الأكل المستقل على المائدة ، شجعها بدلاً من أن تثبطها . انقلى إليها المسئولية تدريجياً حتى تقلى من قدرة القدارة والفضوى ، وأيضاً كى تحولى دون أن تظل جائعة .

بينما توالى إطعامها بنفسك ، أعطيها ملعقة خاصة بها ، قد لا تفعل فى البداية أكثر من تحريكها فى جميع الاتجاهات ، وحينما تنتقل إلى ملئها وحملها إلى فمها تكون الملعقة مقلوبة . إلا أن تحريكها للملعقة قد يرضيها بحيث تتركك تطعميها معظم الوجبة ، على الأقل لبعض الوقت . الخطوة التالية هى إعطاؤها طعاماً تأكله بأصابعها بينما تواصل أنت إطعامها بالملعقة . وعادة ما يشغل الجميع بين الإطعام بالملعقة وإطعامها نفسها بأصابعها الطفلة ويسعدها ، ويسمح للأم أن تفرغ من إطعامها . إلا أن هذا لا يحدث دائماً إذ يصر بعض الأطفال على القيام بالمهمة كلها بأنفسهم . إن كان هذا هو ما تصر عليه ابنتك اتركها تفعل . ستطول فترات طعامها ، ويتسخ المكان فى البداية ، إلا أن التجربة سريعاً ما ستجعل الطفلة خبيرة فى إطعام نفسها .

وأياً ما فعلت ، لا تجعلى أوقات الطعام معارك بينك وبينها لأن هذا يحمل معه مخاطرة إرساء مشكلة طعام دائمة . أما حينما يتحول إطعامها لنفسها إلى لعبة ،

حاولي أخذ الملعقة منها وإطعامها بنفسك . إذا امتنعت الطفلة، نظفي وجهها وأصابعها وتوقفي حتى الوجبة التالية .

تغير أنساق النوم

فجأة رفضت ابنتي النوم في الصباح . هل فترة نوم قصيرة واحدة أثناء النهار كافية؟ .

- هذا هو كل ما تحتاجه ابنتك وهي تقترب من نهاية عامها الأول ، حتى إن بعض الأطفال يتخلون عن عادة النوم نهاراً كلية . هناك منهم من يستمر في النوم مرتين أثناء النهار حتى في سنتهم الثانية . وهذا أيضاً عادي مالم يتدخل في نومهم أثناء الليل . إن كان الأمر كذلك ، اقرئي الإرشادات التي وردت من قبل .

ما يهم ليس هو عدد ساعات النوم ، بل قدر الطاقة التي تمنحها إياها الساعات التي تنامها . إن رفضت ابنتك النوم نهاراً ، أو نامت ليلاً وبدت متزعجة المزاج ومتعبة أثناء العشاء . فقد تكون المشكلة هي أنها تحتاج إلى مزيد من النوم لكنها لا تريد أن تضيع وقتها في النوم . إن عدم أخذ الطفلة كفايتها من النوم أثناء النهار يتسبب في توعكها بالنهار ، وعدم نومها بسهولة وعمق ليلاً بسبب كونها مرهقة ومشحونة بالانفعالات بحيث لا تتمكن من الرقاد بهدوء .

إذا وجدت أن ابنتك لا تحصل على القدر الذي تحتاجه من النوم نهاراً ، ابذلي جهداً خاصاً لتشجيعها على النوم ، حاولي أن تضعيها في غرفة مظلمة ليس فيها ما يلهيها بعد إطعامها وتغيير حفاضتها ، وأيضاً على استرخائها ببعض اللعب الهادئ والموسيقى الخفيفة ، إذا لم يجد هذا ، اصحبها في نزهة بالسيارة أو للتمشية في عربتها . إذ لزم الأمر ، اتركها تبكي حتى تنام ، لكن لا تتركها تبكي طويلاً .

«عودنا ابنتا على النوم ليلاً دونما مشاكل . إلا أنه الآن ، يريد أن يظل مستيقظاً يلعب طوال الليل» .

- منذ شهرين ، لم يكن ثمة ما يغري ابنتك على أن يظل مستيقظاً . أما الآن ، وبما أن ثمة اكتشافات يريد إنجازها ، وألعاب يريد أن يمارسها ، وأفراد يود التفاعل معهم ،

هذا بالإضافة إلى المهارات الحركية التي أنجزها ويريد أن ينجزها (الوقوف والحبو)، فإن ابنك لا يريد أن يترك هذا كله كي ينام.

إلا أن الطفل في هذه المرحلة لا يعرف المفيد له. فقد يستبب تأخره في النوم ليلاً في إرهاقه، ويمتنعه أن يهدأ كلية. إن الأطفال الذين لا يحصلون على كفايتهم من النوم أكثر عرضة لمواجهة صعوبات في النوم، وأيضاً للاستيقاظ كثيراً أثناءه، ومن ثم، ينحرف مزاجهم نهاراً ويصبحون أكثر عرضة للحوادث. إذا لم يأخذ ابنك كفايته من النوم ليلاً، اعمل على أن ينام أثناء النهار بقدر كافٍ (انظري سابقاً)، ثم قومي بعد ذلك بإرساء روتيناً لميعاد النوم ونفذه. حاولي ما يلي:

● حمام: إن للحمام بالماء الدافئ في المساء فوائد تتعدى النظافة إذ إنه يعمل على استرخاء الطفل.

● جو يساعد على النوم: خففي الإضاءة، وأطفئي التليفزيون، وأبعدى الأطفال الأكبر سناً، وقللي عوامل الإلهاء إلى الحد الأدنى.

● القصص والأغاني: اجلسي مع طفلك على مقعد مريح أو أريكة، بعد إطعامه وتعيير حفاظته، واقرئي عليه قصصاً بسيطة بصوت رتيب، أو اجعليه ينظر إلى الصور. غني له بعض الأغاني والترنيمات الهادئة، واحضنيه قليلاً.

● ضوء خافت: بعض الأطفال يخافون الظلام. إذا كان ابنك أحدهم، أبقِي على ضوء خافت في حجرتة.

● ليلة سعيدة: ضعي لعبة للطفل في السرير معه وشجعي الطفل على أن يقول لها «ليلة سعيدة» أو أي شيء بهذا المعنى. غطي الطفل بإحكام وغادري الغرفة.

إذا تصاعد بكأؤه، عودي إلى الغرفة لتتأكدي أن كل شيء على مايرام، قبلية وغادري الغرفة، إذا استمر في البكاء، حاولي تركه يبكي إلى أن ينام (انظري سابقاً). لا تسمحي له أن يمارس الضغط عليك ويشعرك بالذنب.

«لم نستطع أن نرسي نظاماً ثابتاً لموعد نوم ابنتنا لأنه ينام دائماً أثناء الرضاعة».

- إن كان ابنك ينام بانتظام أثناء الرضاعة المسائية الأخيرة، قومي بعمل الاستعداد العادي لنومه قبل إرضاعه. إن أردت محاولة إبطال عادة النوم أثناء الرضاعة حاولي إرضاعه قبل حمامه وفي ظروف لا تجلب النوم وفي وجود ضوء وإضاءة عالية. فإذا نام رغم كل جهودك، حاولي إيقافه لأخذ حمامه، فإن لم يجد هذا، عودي مرة أخرى لإرضاعه قبل طقوس النوم، ثم حاولي مرة أخرى بعد حوالي أسبوعين.

«أعتقد أن ابنتي تواجه مشاكل في النوم بسبب التسنين. ورغم أنه ليس ثمة ما أستطيع أن أفعله من أجلها، فإنني أشعر بالذنب لتركها تبكي ليلاً».

- يعرف الوالدان أنه ليس ثمة ما باستطاعتهم فعله للطفل الذي يعاني آلام التسنين. إذا ظللت مستيقظة معها أثناء تلك الفترات ستعتاد على وجودك جانبها أثناء الليل، وستتطلب هذا حتى بعد ظهور أسنانها بفترة طويلة. إن آلام التسنين تبقى على الطفل مستيقظاً بين الحين والآخر لعدة أيام كل مرة، لتجعلها تعرف أنك ستكوني إلى جانبها بمجرد بكائها. قاومي إغراء ذهابك إليها وتركها تعود إلى النوم بمفردها. إلا أنك عليك التأكد من أنها لم تتمكن من النهوض من فراشها أو أنها تفلت بالأغطية. يمكنك أيضاً الذهاب إليها والربت عليها لمدة دقيقة أو دقيقتين، ثم اتركها تنام ثانية، إذا بدا أنها لا تتحمل الآلام اسألي الطبيب عن إمكانية إعطائها جرعة من الاستامينوفين المخفف للألم قبل النوم. تأكدي أيضاً أن استيقاظ الطفلة ليس بسبب مرض ما مثل التهاب الأذن... إلخ.

نمو بطيء

«يقلقني أن ابنتي قد بدأ في الجلوس وحده منذ وقت قريب فقط. لقد تأخر كثيراً عن أقرانه».

- يقرر تطور الطفل جيناته في المقام الأول. فهي التي تحدد بسرعة نمو الجهاز العصبي. إن الطفل مبرمج للجلوس والنهوض والمشي والابتسام والنطق بأولى كلماته في عمر معين. هناك من الأطفال من يتطورون في جميع المناحي بشكل نمطي، أما الغالبية فتتطور بسرعة أكبر في مناح معينة، وبشكل أبطأ في مناح أخرى. فقد

يبتسم أحد الأطفال وينطق سريعاً (مهارات اجتماعية ولغوية) ، إلا أنه لا ينهض حتى نهاية السنة الأولى (المهارة الحركية الكلية) . وقد يتمكن أحدهم من المشي في الشهر الثامن (المهارة الحركية الدقيقة) ، وليس لهذا أية علاقة بالذكاء .

لا يجوز أن يكون تأخره في فعل أشياء معينة مصدراً للقلق طالما أن تطوره يسير في حدود ما هو عادي وأنه يتقدم من خطوة لأخرى . أما إذا تأخر كثيراً عما هم في عمره ، يصبح من الضروري استشارة الطبيب . وفي معظم الحالات ، تهديء تلك الاستشارات مخاوف الوالدين حيث يتأخر بعض الأطفال في النمو رغم كونهم عاديين تماماً . وأحياناً يكون من الضروري التأكد أنه ليس ثمة مشكلة ، إن استمر قلقك . استشيرى إخصائياً في تطور الأطفال إلى جانب الطبيب .

براز غريب

«أثناء تغيير حفاضة ابنتى بدا لى برازها وكأنه مليء بحبات الرمل ، إلا أنها لا تلعب أبداً بالرمل .»

- يتغير لون وشكل براز الأطفال وفقاً لما يتناولونه من أطعمة . ونظراً لأن الأطفال لا يمضغون الطعام مضغاً جيداً ، وأيضاً لعدم اكتمال غمقوتاتهم الهضمية ، فإن ما يدخل إلى أفواههم يخرج دونما تغيير في اللون أو القوام . إن البراز الرملى الذى شاهدته فى حفاضة ابنتك شائع نسبياً ، نظراً لأن بعض الأطعمة ، خاصة أطعمة الشوفان ، وأيضاً الكمثرى ، تبدو مثل الرمال بمجرد مرورها فى القناة الهضمية . لا تنتج تلك التغييرات من الأطعمة الطبيعية فقط ، بل أيضاً من الأطعمة المصنعة ، فقد عرف عن تلك الأطعمة أنها تغير لون البراز بحيث يكتسب ألواناً شديدة الغرابة مثل اللون الأخضر (من المشروبات المضاف إليها نكهة العنب مثلاً) واللون الأحمر القرنفلى (نتيجة لإضافة نكهات التوت .. إلخ) .

ركوب الدراجة

«أنا وزوجى مولعان بركوب الدراجة . هل اصطحبنا لابننا على الدراجة آمن؟» .

- يعتقد الأخصائيون أن ركوب الطفل الدراجة يشتمل على مخاطر عديدة . إن أردت الأمن حقاً ، لا تصحبى طفلك فى تلك الأثناء .

الفصل الثانى عشر : الشهر التاسع

لكن إذا قررت، رغم هذا التحذير، اصطحاب طفلك، عليك تطبيق القواعد التالية بصرامة:

- لا تصحى ابنك قبل بلوغه عامه الأول. عليك أيضاً أن تكونى على درجة كبيرة من المهارة فى ركوب الدراجات، وأن تكون الدراجة فى حالة ممتازة.
- لا تركباها إلا إذا ارتدى كل منكما خوذة الأمان الصحيحة المتوافقة مع المعايير.
- أركبى ابنك على مقعد أطفال آمن يوافق المعايير ويحمى قدميه ويديه من الإمساك بهما فى الأسيخ، ويقلل إلى الحد الأدنى أثر السقوط ومخاطر الإصابة. تأكدى من تثبيت المقعد ومن إحكام الأحزمة حول الطفل قبل سيرك به.
- أراستعملى مقطورة دراجة. فائدة هذه المقطورة أن الطفل يبقى ثابتاً فى مقعده إذا مالت بك الدراجة. أما عيبها، فهو أنها تكون أكثر انخفاضاً عن مستوى الزجاج الأمامى لمعظم السيارات مما قد يعرضها للإصابة فى الطرقات التى يكثربها المرور.
- تحركى بدراجتك فى الأماكن الآمنة مثل الحدائق ومسارات الدراجات أو الشوارع والطرق الهادئة. اسحبى الدراجة، بعد الهبوط من عليها، فى المنحدرات.

أمور من المهم معرفتها

اللعب مع الأطفال

مازلنا نمارس كثيراً من الألعاب المتوارثة مع الأطفال. وما زالت تلك الألعاب تدخل البهجة على قلوبهم وتطلق ضحكاتهم. إلا أن هذه الألعاب تفعل أكثر من هذا. إنها تحسن من مهارات الطفل الاجتماعية. وتنقل إليه مفاهيم عن بقاء الأشياء، وتناسق الكلمات والأفعال. ومهارات العد، والمهارات اللغوية، أسألى والدتك وأقرباءك إن كنت لا تعرفينها. هذه قائمة ببعض هذه الألعاب.

- الاستغماية: غطى وجهك (بيديك أو بطرف ملاءة و قطعة من القماش... إلخ) أو الاختباء خلف الستارة. أسألى الطفل: أين ماما؟، ثم اكشفى عن وجهك، أو اظهري قائلة: هيه.. ماما أهيه..

● التصفيق باليدين (سوسة.. كف عروسة): غنى له الأغنية، ثم أمسكى يديه وعلميه كيف يصفق. قد لا تفتح يدي طفلك تماماً في البداية، إلا أنه سيصل إلى المقدرة على فتح يديه والتصفيق بها، رغم أن هذا قد لا يحدث حتى نهاية العام الأول.

● البيضة.. واللى شواها: أمسكى إبهام طفلك أو أصبع قدمه الكبير ابدي «آدى البيضة»، ثم انتقل إلى الإصبع التالي قائلة «وآدى اللى شواها» ثم الذى يليه قائلة: «وآدى اللى قشرها»، ثم «وآدى اللى أكلها» ثم «وآدى اللى قال له هات حبة».. ثم دغدغيه.

● حادى بادى: ضعى يدي طفلك مفرودة ومقلوبة على الأرض. ثم ابدي بلمس إحدى اليدين وغنى «حادى بادى» انتقل إلى اليد الأخرى منشدة «سيدي محمد البغدادى» ثم «شاله وحطوا وكله على ديه» انتقل إلى اليد الأخرى مع نهاية كل سطر. إلى أن تنتهى على إحدى اليدين ثم تصفقى له.

● ما حجملك: اسألى الطفل «كريم قد إيه؟» أيضاً «الكلب قد إيه؟» و«فرح قد إيه؟». ساعدى طفلك على أن يفرد ذراعيه لأقصى درجة يستطيعها، ثم صحى قائلة: «كبير كده».

● العينين والأنف والفم: أمسكى بيدي طفلك. ضعى إحداهما على إحدى عينيك والأخرى على العين الثانية ثم قولى «ديه عيني ماما»، ثم انتقل إلى الأنف، ثم الفم، واختمى بقبلة.

● واحد اثنين.. بابا فين: حينما تعدّين أصابعه أو تتسلقى معه درجات السلم غنى له «واحد اثنين.. بابا فين.. ثلاثة أربعة.. فى المطبعة.. خمسة ستة.. سدوا السكة.. سبعة ثمانية.. كلوا البامية.. تسعة عشرة قشروا البصلة». ثم ابدي مرة أخرى.