

الفصل  
الرابع  
عشر

obeykandl.com

الشهر

14

الحادى عشر

ما سيفعله طفلك هذا الشهر

بنهاية هذا الشهر، يستطيع الطفل فعل التالى:

- النهوض جالساً من وضع الرقاد على بطنه
- التقاط شيء متناهى الصغر بأى جزء من الإبهام وإحدى الأصابع الأخرى ( ١٠,٥ شهر).
- فهم كلمة ولا، مع عدم إطاعته لها دائماً.
- إذا لم يحقق طفلك أياً من هذه الأشياء ابحنى الأمر مع الطبيب.. ففي أحوال نادرة يكون هذا دلالة على وجود مشكلة، رغم أنه فى معظم الأحوال يكون أمراً عادياً. يصل من ولدوا مبكراً إلى هذه المراحل فى وقت متأخر عن الآخرين.

ويحتمل أن يتمكن من فعل التالي :

- التصفيق باليدين ولعب «سوسة» . كف عروسة» ، وأن يؤشر «باى باى» .
- التجوال فى أنحاء المنزل مستنداً إلى الأثاث .
- وقد يتمكن من فعل التالي :
- التقاط شيء متناهى الصغر بطرفى الإبهام والسبابة .
- الوقوف وحده للحظات .
- قول ماما وبابا وتمييزهما .
- قول كلمة أخرى إضافة إلى بابا وماما .
- ويحتمل له أيضاً حتى فعل التالي :
- الوقوف بمفرده جيداً .

- التعبير عن احتياجاته بأسلوب آخر غير البكاء .
- اللعب بالكرة (إعادة دحرجتها إليك) .
- استعمال لغة طفولية خاصة به ( كمن يتحدث لغة أجنبية ) .
- نطق كلمات ثلاث أو أكثر إضافة إلى بابا وماما .
- الاستجابة إلى طلب من خطوة واحدة ( أعطنى هذا .. من دون مد اليد ) .
- التمكن من المشى .

توقعاتك لدى الكشف عليه هذا الشهر

لا يجرى معظم الأطباء كشفاً دورياً على الأطفال هذا الشهر . اتصلى بالطبيب إذا كان ثمة ما يقلقك ولا تستطعمى معه الانتظار إلى الشهر التالى .

## تغذية الطفل هذا الشهر

## القطام

من المريح لك معرفة أنك قد بدأت فعلاً خطوات فطام الطفل حينما أعطيتيه الرشفة الأولى من الشراب بواسطة الكوب أو الفنجان، أو الرضعة الأولى من الزجاج، أو المعلقة الأولى من الطعام. الفطام يتم على مرحلتين بشكل أساسي.

المرحلة الأولى، قد يستغرق الطفل الذي يرضع طبيعياً وقتاً طويلاً ليعتاد الشرب من الزجاج أو الكوب، ويستغرق بعضهم وقتاً طويلاً حتى محاولة هذه الأساليب البديلة للتغذية. الأسلوب الأفضل لهؤلاء الأطفال هو تعرفهم على هذه الطرق قبل الفطام بوقت طويل.

قد يكون فطام الطفل بطيئاً وأكثر صعوبة إن لم يكن قد تعود على تناول الغذاء من الزجاج أو الكوب والفنجان مبكراً، وفي بعض الأحيان يصبح عليك تجريب الطفل حتى يقبل هذه الوسيلة البديلة، وذلك بالأ تعطيه إحدى الرضعات يوماً لمدة ثلاثة أيام أو أربعة، وتقدمي له البديل فقط. ورغم أن الطفل العنيد قد يرفض البديل في البداية، فإنه سيتحول عن الثدي في النهاية.

من أجل تدريب الطفل على استعمال الزجاج أو الفنجان، استعملي اللبن المسحوب من ثديك أو اللبن الصناعي، أو الماء، قبل أن يصل إلى شهره السادس.

يسمح معظم الأطباء بعد الشهر السادس بإعطائه كميات صغيرة من لبن الأبقار أو عصائر الفواكه المخففة بالمياه.

إن الفطام بالغ الإيلام للطفل جسدياً وعاطفياً. كما أنه يتسبب للأُم في تسرب اللبن والاحتقان إن هي توقفت فجأة عن الإرضاع، ومن ثم، قومي بفطام الطفل تدريجياً وابدئي فيه قبل الميعاد الذي حددته لإكماله بعدة أسابيع، باستثناء حالات المرض أو الأحداث التي تجعل الفطام السريع ضرورة. أجلى العملية كلها إن كان ثمة تغيير في حياة الطفل.

إن نيجح الفطام الأكثر شيوعاً هو الإقلال من عدد الرضعات، بمعدل واحدة كل مرة. ثم الانتظار بضعة أيام، أو أسبوعياً، كى يتكيف الطفل، وأيضاً ثدياك، قبل أن تصعبها برضعة أخرى. تُسقط معظم الأمهات الرضعة التى لا يهتم بها الطفل أو لا يرضع خلالها الكثير أولاً. أو تلك التى تعوق عملها. فتسقط الأم العاملة، مثلاً، رضعة منتصف اليوم أولاً. إلا أنه بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن السنة أشهر والذين يعتمدون على اللبن فى غذائهم، فيجب إبدال كل رضعة تسقط باللبن الصناعى. على حين يمكن إبدال الرضعة للأطفال الأكبر سناً بوجبة خفيفة أو وجبة كاملة. إن كنت ترضعين حسب الطلب، عليك فرض جدول منتظم وتقليل عدد الرضعات قبل بدء الفطام.

تُسقط رضعتى الصباح الباكر، وقبل النوم مساءً فى النهاية مهما كان برنامج الأم، حيث إنهما تمدان الأم والطفل بمتعة كبيرة حتى إن بعض الأمهات تواصل إعطاء تلك الرضعتين لمدة أسابيع، أو حتى أشهر بعد الفطام بغير المتعة.

تجد بعض الأمهات اللواتى يتواجدن بالمنزل بصفة مستمرة من المناسب الإقلال من مدة كل رضعة بدلاً من إسقاط رضعات بعينها، ومن ثم، يعمدن إلى إعطاء الطفل كمية قليلة من اللبن قبل كل رضعة، ثم يسمحن له بوقت أقل للرضاعة من أثنائهن. وبعد ذلك يقمن بزيادة قدر اللبن الذى يُعطى قبل الرضعات تدريجياً مع الإقلال أكثر من الوقت الذى يرضع فيه الأطفال من أثنائهن. ومع مرور الوقت، يأخذ الطفل كفايته من اللبن الذى يُقدم له، ويتم فطامه.

يحدث أحياناً أن يتسبب المرض، أو نوبة من التسنين، أو تغير فى المكان أو النظام المتبع، أن ينتكس الطفل ويعود لطلب ثدى أمه. تفهمى الوضع ولا تقلقى إذ إن هذا الانتكاس لن يستمر طويلاً. وبمجرد أن تصبح حياة الطفل طبيعية مرة أخرى، يمكنك بدء المهمة ثانية.

تذكرى دائماً أن الرضاعة هى جزء فقط من علاقتك بالطفل وأن التخلي عنها لن يضعف الرابطة بينكما أو يقل من حبه لك. وفى الواقع، تجد بعض الأمهات أن هذه العلاقة تصبح أكثر عمقا حيث يتاح لهن قضاء وقت أقل فى الرضاعة ووقت أكثر فى التفاعل النشط من أطفالهن.

يلجأ بعض الأطفال إلى مصادر أخرى يستجلبون منها الراحة مثل مص الإبهام أو اصطحاب بطانية، وهذا أمر عادي وصحي. وقد يظهر الطفل حاجة أكبر لاهتمامك به، وفري له القدر الكثير إذ إن هذا يشعره بالأمان الضروري لتنمية استقلاله.

لا يساورك قلق بأن يملك طفلك الحزن والتوق إلى ثديك بعد الفطام وإلى الأبد. فلن يحدث هذا. فلدى الأطفال آليات طبيعية للبقاء، لدرجة أنه حتى الذين يتمتعون منهم بذاكرة قوية، سرعان ما ينسون خبرة الرضاعة الطبيعية، أو على الأقل يتوقفون عن الترق إليها.

### أمور قد تشغلك

#### السيقان المقوسة:

«بدأت ابنتي لتوها تخطو. إلا أن ساقيها تبدوان مقوستين لدرجة كبيرة».

- تكون سيقان الأطفال الصغار كلها تقريباً مقوسة خلال السنتين الأوليين من أعمارهم، أي أن ركبهم لا تتلامس لدى ضمهم أقدامهم. حينما يقضى الطفل وقتاً أطول في المشي، تتلامس ركبته إلا أن كاحليه لا يتلامسان. ولا تتقابل الساقان والكاحلان حتى سنوات المراهقة الأولى حيث تتخذ الساقان شكلاً عادياً. لا حاجة بك إلى استعمال أحذية خاصة أو وسائل تقويم للساقين، إذ إنها أشياء غير مؤثرة.

أحياناً يلاحظ الطبيب تشوهاً حقيقياً في ساقى الطفل، حيث تكون ساق واحدة فقط مقوسة، أو تتجه إحدى الركبتين إلى الداخل، أو تكون الركبتان متلامستين (رغم أن هذا يحدث أحياناً بسبب بدانة الفخذين)، أو أن التقوس الطبيعي يزيد بشكل لافت حينما يبدأ الطفل المشي.. وفي هذه الحالة، وأيضاً في حالة وجود تاريخ لهذا في العائلة، يحتاج الطفل إلى التقييم بواسطة طبيبه أو طبيب لتقويم الأعضاء الذي قد لا يوصى بأى علاج. ويتوقف هذا على الحالة نفسها (انظري سابقاً). من حسن الحظ أن كساح الأطفال أصبح أقل انتشاراً نتيجة لدعم الألبان الصناعية منتجات الألبان الأخرى بفيتامين D، وأيضاً إعطاء الفيتامين لأطفال الرضاعة الطبيعية.

### كلام غير واضح:

«تنطق ابنتى بكلمات عديدة، إلا أن زوجى فقط هو الذى يفهما. كما أنها تجد صعوبة فى نطق عدد من الأحرف الساكنة إذ إنها تقول «ب» بدلاً من «ف» و«آ» بدلاً من «ك»... إلخ هل يعنى هذا أنها بحاجة إلى علاج نطقها؟».

- تحتوى اللغة على عدد كبير من الأحرف الساكنة التى تمثل عدداً أكبر من الأصوات بحيث لا يستطيع الطفل نطقها كلها نطقاً سليماً حتى سنته الرابعة وأحياناً بعد ذلك. وتمثل الكلمات المكونة من مقاطع عديدة صعوبة خاصة للطفل فى البداية، رغم أن كثيراً من الأطفال يتكلمون بوضوح بإتمامهم سنتهم الثانية وبأسلوب يفهمه الأفراد الذين لا ينتمون للعائلة، وأيضاً، لا يتمكن بعضهم من ذلك حتى يبلغوا الرابعة أو الخامسة.

من المعتاد أن يحترق الأعراب فى فهم ما ينطق به صغار الأطفال، بينما يستطيع الوالدان فك شفرته بسهولة مع تعود أسماعهما على أنساق لغة الطفل. فنحن بحاجة للاستماع إلى ثرثرة كثير من الأطفال كى نفهما.

لا تقومى بتصويب ابنتك لدى قولها «أنها» بدلاً من «كلها».. إلخ. لا تمنعنى عن تقديم ما تطلبه لخطئها فى النطق إن هى قالت مثلاً «تاتا» لتعنى «زازا» أى الزجاجة. إن اتباع هذا النهج يجعلها تتردد فى استعمال كلمات جديدة. لكن عليك ألا ترددى نطقها للكلمات أو تجعلها تشعر أن كلماتها جذابة ومحبية (رغم أنها قد تكون كذلك) حتى لا تستمر فى أسلوب النطق هذا لوقت أطول.

إلا أن عليك أن تتدحى جهودها وتقبلها وتعليمها النطق السليم فى نفس الوقت بواسطة النموذج. حينما تشير إلى اللبنة وتقول «لبنة» ردى عليها قائلة «رائع، هذه لبنة». وحينما تطلب موزاً قائلة «بوزه»، ردى النطق السليم للكلمة، إذ إنها ستتقبله غير أنها قد لا تستطيع الإتيان به إلا بعد سنة أو سنتين، وستصلها الرسالة بأن نطقها لم يكتمل بعد.

## العرى:

أحياناً أقوم بارتداء ملابسى فى حضور ابنى . يسارونى شك أن تكون رؤيته لى عارية ذات أثر ضاره .

- مازال أمامك متسع من الوقت قبل أن يصبح عليك حجب نفسك عن الطفل وأنت عارية . يتفق الإخصائيون أن عرى الوالدين أمام أطفالهم غير ضار حتى سنواتهم الثالثة أو الرابعة .. بيد أن الإجماع يتغير .. فيعتقد البعض أن رؤية الطفل أحد الوالدين من الجنس المغاير عارياً تماماً قد لا يكون صائباً . إلا أنه من المؤكد أن الطفل الذى يقل عمره عن العام أصغر من أن يستشير منظر أمه عارية (إلا إذا كان يرضع طبيعياً) ، كما أنه أصغر من أن يستطيع تذكر ما رآه بعد سنوات .

إن آثار ما يراه طفلك حب استطلاع وأراد أن يلمس أجزاء جسدك الحساسة امتننى عن خلع ملابسك أمامه . إلا أن عليك ألا تبالغى فى رد فعلك حيث إن اهتمامه بتلك المواضيع لا يختلف عن اهتمامه بأجزاء جسدك الظاهرة . إن قولك له هذا يخص ماما يساعد على أن يستوعب مفهوم خصوصية أجزاء الجسد الحساسة ، وعلى أن يفهم خصوصية أجزاء جسده هو ، مع عدم إرساء شعور بالذنب .

## السقوط

« أشعر دوماً أنتى على حافة كارثة منذ أن بدأ ابنى يمشى ويتسلق الأشياء . فهو يخطو ويسقط ويخبط رأسه فى أركان المناضد ويسقط من على المقاعد » .

- رغم الإصابات التى تلحق بالطفل فى هذه الفترة ، فهو لا يتوقف بل يلحق بنفسه الإصابات مرات ومرات . يستغرق التمكن من المشى والتسلق وقتاً طويلاً ، وكثيراً ما يسقط الطفل مرات عديدة فى غضون صباح واحد . يتعلم بعض الأطفال الحذر سريعاً فنجدهم يتجنبون إحدى المناضد الصغيرة التى سقطوا عليها لبعض الأيام ، ثم يعاودون نشاطهم بقدر أكبر من الحذر . على حين يبدو آخرون وأنهم لم يتعلموا الحذر ، ولن يعرفوا الخوف ، ولا يشعرون بالألم .

يخضع تعلم المشي للتجربة والخطأ، أو للخطر والسقوط. ليس بوسعك التدخل في العملية التعليمية هذه، ولا يجوز لك ذلك. إن دورك. بالإضافة إلى الفرجة والشعور بالفخر، هو فعل ما بوسعك كي يسقط الطفل بأمان. قد يحدث سقوطه على سجادة غرفة المعيشة إصابة تقدير الطفل لذاته، إلا أن سقوطه من على درجات السلم قد يحدث الكدمات في جسده، وأيضاً ما هو أكثر من هذا بكثير. إن اصطدامه بحافة الأريكة قد يتسبب في بكائه، إلا أن اصطدامه بأحد أركان مائدة زجاجية قد يسيل دمه. اجعلي منزلك آمناً للطفل (انظري سابقاً) إن سلامته تعتمد عليك أنت حتى إذا قمت بإزاحة كل مصادر الخطر من طريقه حيث لا يجوز ترك الطفل دونما رقابة صارمة رغم ما يحتاجه من حرية كبيرة للحركة.

قد تقع الحوادث الخطيرة حتى في العائلات الأشد حرصاً. كوني مستعدة لهذا واعرفي ما عليك فعله لدى وقوعها، بحضورك دورة في إنعاش الطفل وتعلمك وسائل الإسعافات الأولية (انظري لاحقاً).

تؤثر ردود أفعال الوالدين في استجابة الطفل على ما يقع من حوادث. إن تسببت كس سقطه في اندفاعك نحوه مذعورة وفي صيحاتك المرتعدة. فمن المحتمل أن يبالغ الطفل في رد فعله ويكفي مع عدم شعوره بالألم بالقدر الذي يبكيه. كما أنه قد يصبح بالغ الحذر ويفقد حسه بالمغامرة لدرجة تردهه في محاولة أداء بعض الحركات التي تصاحب النمو الجسدي. أما إذا كان رد فعلك هادئاً، كأن تقول شيئاً مثل «آه»، لقد سقطت، إنك بخير، دعنا ننهضه، فقد يصبح الطفل مغامراً حقاً، ويسقط ثم ينهض سريعاً.

### لا تنهض:

«لم تنجح ابنتي بعد في النهوض إلى وضع الوقوف رغم أنها تحاول ذلك منذ فترة. هل ثمة ما يعوق نموها؟»

- إن المهارات التي يعتبرها الكبار عادية (الانقلاب والجلوس والوقوف) هي بالنسبة للأطفال مصاعب جملة عليهم مجابتهها والتغلب عليها ببذل الجهود.

هناك من الأطفال من يتمكنون من النهوض في شهرهم الخامس، وهناك من لا يتمكنون من ذلك حتى بعد إتمامهم عامهم الأول، إلا أن غالبيتهم يتمكنون من هذا في وقت ما بين هذين الطرفين. قد يكون لشغل وزن الطفلة علاقة بموعدهم تمكنها من النهوض حيث تحتاج إلى جهد أكبر لترفع جسدها. وعلى الجانب الآخر فقد تتمكن الطفلة القوية القادرة على التنسيق بين حركات أعضاء جسدها من النهوض بالرغم من ثقل وزنها. أما الطفلة التي تقبع في عربتها، أو في حاملة الأطفال، أو خلف شبك حظيرتها، لا تستطيع التدريب على النهوض، كما أن الطفلة التي تحيطها قطع الأثاث غير الشابتة التي تتهاوى لدى محارلتها النهوض وسند نفسها عليها، قد تُعوق عن النهوض. كما قد تعوقها الأحذية أو الجوارب التي تنزلق كعربها وتثبط حماسها، حيث تعمل الأقدام العارية والجوارب التي لا تنزلق عليها على تثبيت قدمي الطفلة لدى وقوفها.

بإمكانك حفز ابنتك على محاولة النهوض بوضعك لعبة مفضلة في مكان يكون عليها أن تقف كي تصل إليها. أيضاً ساعديها على النهوض في حجرك باستمرار حيث يقوى هذا عضلات ساقها وثقتها في قدرتها.

إن السن التي يمكن للأطفال عامة أن يبدأوا النهوض فيه هو تسعة أشهر، إلا أن معظم الأطفال، وليس جميعهم، ينجزون هذا لدى بلوغهم شهرهم الثاني عشر. إذا لم تنجز ابنتك هذه المهارة لدى إتمامها عامها الأول، من المستحسن إبلاغ الطبيب كي تقومي باستبعاد وجود مشكلة جسدية، كل ما تحتاجينه الآن هو الاسترخاء وانتظارها حتى تستطيع النهوض في الوقت الذي تتمكن من فيه من ذلك. إن الأطفال يكتسبون الثقة لدى السماح لهم بالتقدم وفقاً لسرعتهم هم حينما يكتشفون أن بإمكانهم «فعلها». أما محاولة إجبار الطفلة على الوقوف أو السير قبل أن تكون مستعدة لذلك قد تتسبب في انتكاسة لها.

### الكالسيوم في غذاء الطفل:

«أحرص وزوجي على عدم وجود الكالسيوم بكثرة في طعامنا، إلا أننا حينما سألتنا طبيب ابني عما إن كان علينا إعطاؤه لبناً خالي الدسم أجاب بالنفي. هل يعني هذا أن علينا ألا نطلق على الإطلاق من وجود الكالسيوم في طعامه؟»

- لا تهدد الدهون والكليسترول صحة الطفل ، بل يعتقد أنها ضرورية لغذائه ولتطور مخه وبقية جهازه العصبى . هذا بالإضافة إلى أن اللبن خالى الدسم لا يناسب صغار الأطفال لما يحتويه من نسبة عالية من البروتين مقارنة بما يحويه من دهون ، ومستويات عالية من الصوديوم ، ويتسبب هذا فى ضغوط شديدة على الكليتين . يوصى معظم الأطباء باللبن الصناعى أو لبن الأم للأشهر الستة الأولى على الأقل ، وباللبن كامل الدسم بعد الفطام ، بينما يقول آخرون إنه لا بأس من إعطاء الطفل لبناً منخفض الدسم لدى بلوغه شهره الخامس عشر ، وخالى الدسم فى الشهر الثامن عشر ، على حين يُصر البعض على إعطاء الطفل لبناً كامل الدسم حتى يتم العامين ، بيد أن الاعتدال هو الأسلوب الآمن .

ورغم أنه من غير الضرورى الحد مما يتناوله الطفل من دهون وكليسترول ، إلا أنه من الضرورى أن تتأكدى أن العادات الغذائية التى يطورها الآن ، هى التى سترسى أسس عاداته فى التغذية الصحية طوال حياته . لقد وجد أن نسبة كبيرة من الأطفال فى سن ما قبل الدراسة يعانون من تعاضم نسبة صفائح التصلب فى شرايينهم الأمر الذى يؤدى إلى إصابتهم بأمراض القلب فى كبرهم ، كما يتعاضم مستوى الكليسترول فى دماء معظم الأطفال الذين يبلغون الرابعة من العمر بحيث يصل إلى مستواه لدى الكبار . هذا بالإضافة إلى أن أمراض الكبد لها صلة بأنواع عديدة من السرطان مثل سرطان الشدى والقولون والمستقيم .

ومن ثم ، فعلى حين أنه يمكنك الاستمرار فى إعطاء الطفل لبناً كامل الدسم لفترة قادمة ، كما أنه ليس من الضرورى وضع الحدود الصارمة على تناول البيض وبعض أنواع الجبن ، إلا أن عليك اتباع بعض الخطوات للإقلال من مخاطر الأمراض أو الوفاة فى المستقبل . اتبعى ما يلى :

● امنعى الزبد : لا تضيفى الزبد إلى ما يأكله الطفل من خبز وخضروات وأسماك حتى لا يعتاد عليها ثم تضطرى إلى منعها فيما بعد . إن أراد ، حينما يكبر قليلاً ، إضافتها قللى المقدار إلى الحد الأدنى .

● تجنبى تحمير المأكولات : الأطعمة المغمرة ضارة بالجميع ، وخاصة بالأطفال قومي بشى البطاطس والدجاج والأسماك .. بدلاً من تحميرها .

● تخيرى أنواع الجبن : الجبن السويسرى وجودا والموزيرىلا والشيدر تحوى نسبة عالية من البروتين والكالسيوم وأيضاً من الدهون . ثمة أنواع منها منخفضة الدسم ، أو مصنوعة من البين خالى الدسم ، حاولى شراء تلك الأنواع . تخيرى أيضاً نوع الجبن التى تقل فيها نسبة الصوديوم . إن تعودَ الطفل على هذه الأنواع سيستمر فى تناولها حينما يكبر . اتبعى نفس الشئ بالنسبة لمنتجات الألبان الأخرى مثل الزبادى والجبن القريش .

● تجنبى الآيس كريم وأنواع الحلوى الجمدة : يمكنك صناعة أصناف من الحلوى فى المنزل وفق المواصفات الصحية ( سكر قليل ، دهون قليلة ) .

● تخيرى البروتينات بعناية : البروتينات ، بالقدر المناسب ، مهمة للطفل . لكن من المهم تخير مصادر لها تقل فيها نسبة الكلسترول والدهون ، مثل الأسماك ، والدجاجة منزوع الجلد ، والبازلاء واللوبيا الخفيفة ، إذا تعودَ الطفل على هذه الأنواع فلن يتحول إلى الهامبورجر فى المستقبل . لا تقدمى له اللحوم الحمراء أكثر من ثلاث مرات فى الأسبوع . اشترى اللحم البتلو وانزعى منه كل الدهون .

● قدمى له كثيراً من الأطعمة التى تكثر فيها الألياف : تُقلل بعض تلك الأطعمة مثل نخالة الشوفان والبكتين ( الموجود بكثرة فى ثمار التفاح ) نسبة الكلسترول فى الدم . تأكدى من احتواء غذاء طفلك على الأصناف التى يكثر بها البكتين مثل التفاح والشوفان .

● الأسماك : تقلل الأسماك من نسبة الكلسترول فى الدم . أطعمى الطفل الأسماك منذ وقت مبكر . فإضافة إلى طعمها الطيب وسهولة مضغها ، تقل فيها نسبة الدهون والصوديوم .

● انظرى إلى الملصقات على الأطعمة : تعد الأطعمة الجاهزة مثل الفطائر والكيك واجتاتوه من أكبر مصادر الدهون والكلسترول . اقرئى الملصقات عليها بعناية ولا

تشتري ما تحوى الكثير منها . اشترى الأنواع الختالية منها ، أو تلك التى تحوى الأصناف غير الضارة

● لا تستعملى الدهون فى الطهو : قللى نسبة الدهون فى الأصناف التى تطهيتها ، أو أبدليها بالسوائل .

● اسمى البيضة : يوجد معظم الكلسترول فى البيض فى الصفار . استعملى البياض فقط فى إعداد الأصناف التى يدخلها البيض (بياض بيضتين يعادل بيضة كاملة) . وبشكل عام ، لا يجوز للكبار أو الأطفال تناول أكثر من صفار ٣ بيضات فى الأسبوع . وتقل هذه الكمية لمن يعانون من ارتفاع نسبة الكلسترول . قدمى لطفلك بيضة كل يوم فى الوقت الحالى ، ثم قللى نسبة الصفار الذى يتناوله حينما يبلغ شهره الثامن عشر .

● امتنعى عن الوجبات السريعة الجاهزة : تحوى معظم هذه الوجبات نسباً عالية من الدهون والكلسترول والملح . وهى ، أيضاً تفتقد معظم المواد الغذائية . لا تذهبى وعائلتك إلى تلك المطاعم إلا نادراً ، وتخبرى الأطعمة التى تقل فيها الدهون والكلسترول ( البيتزا - الأسماك - الدجاج المشوى - البطاطس المشوية - سلطة الخضروات غير المضاف إليها زيوت . إلخ) .

حينما يتخطى الطفل عامه الثانى ، يصبح بالإمكان أن يتبع النظام الغذائى لبقية أفراد الأسرة حيث يحصل على ما بين ٥٠٪ و ٥٥٪ من السعرات الحرارية من المواد الكهروبهيدراتية ( الخبز الأسمر ، أطعمة الحبوب ، البقول ، الخضروات والفواكه ) وما بين ١٥٪ إلى ٢٠٪ من البروتينات ( الأسماك ، الدجاج ، اللحوم ، منتجات الألبان ، البقول ) و ٣٠٪ من السعرات من الدهون . لا يجوز أن تتعدى نسبة ما يتناوله الفرد من الكلسترول يومياً على ١٠٠ ملجم لكل ١٠٠٠ سعر حرارى تستهلك بحد أقصى قدره ٢٥٠ إلى ٣٥٠ ملجم يومياً . لاحظى أن البيضة الواحدة الكبيرة تحوى ٢٨٠ ملجم من الكلسترول وقطعة الزبد الصغيرة التى يدهن بها الخبز تحوى ١٠ ملجم وكوب اللبن كامل الدسم أو ٢٨ جم من الجبن الشيدر يحوى ٣٠ ملجم وقرص الهامبورجر ٦٧ ملجم ، وأن الطفل الذى يبلغ عامين يستهلك ما بين ١٠٠٠ إلى

١٣٠٠ من السرعات الحرارية يومياً على حين يستهلك الشخص البالغ العادى ما بين ١٨٠٠ إلى ٢٤٠٠ من السرعات الحرارية يومياً.

### المحافظة على سلامة القلب

● أضعيه أغذية بها نسبة قليلة من الدهون المشبعة والكوليسترول ابتداءً من نهاية السنة الثانية، إلا أن عليك تعويده على النظام الغذائى الحكيم منذ وقت مبكر. إن كان ثمة تاريخ لارتفاع نسبة الكوليسترول فى العائلة اطلبى من الطبيب أن يراقب نسبة الكوليسترول فى دم الطفل.

● قللى الملح من الطعام منذ الطفولة المبكرة.

● قدمى له أغذية تحوى نسبة عالية من أحماض Omega3 الدهنية والتي توجد بوفرة فى أسماك السلمون والماكريل. لا تستعملى كبدلات زيت السمك.

● راقبى وزن الطفل: إن وجدت زيادة مفاجئة مقارنة بطوله (انظرى سابقاً)، تصرفى سريعاً، فقد يصبح الطفل البدن مراهقاً بديناً وشخصاً ناضجاً بديناً.

● علميه منذ الصغر قيمة التدريبات البدنية والممارسات الرياضية والأنشطة الجسدية وتمتعها أدى بنفسك هذه الممارسات والأنشطة.

● إذا كان ضغط دم طفلك مرتفعاً أو يقارب الارتفاع اتبعى إرشادات الطبيب للتحكم فيه.

● لاتدخنى، واحظرى التدخين فى منزلك، علمى طفلك منذ صغره مضار التدخين.

● قللى من استهلاكه للسكر. يزيد السكر الحاجة إلى عنصر الكروم، وقد يزيد من فرص الإصابة بمرض السكر الذى قد يتسبب فى الأزمات القلبية.

### تأرجح معدلات النمو:

«أخبرنى الطبيب أن طول ابنى قد نقص عن معدل الـ ٩٠٪ من الأطوال بين الأطفال الأكثر طولاً، وانخفض ليصبح بين معدل الـ ٥٠٪. أخبرنى الطبيب أنه ليس ثمة سبب للقلق، إلا أننى أخشى أن يكون هناك عيب فى نموه».

- حينما يقوم الطبيب بتقييم تقدم الطفل التطورى فإنه ينظر إلى أكثر من مجرد منحى النمو البيانى . هل يتوافق نموه طولاً ووزناً؟ هل يصل الطفل إلى مراحل النمو المختلفة (الجلوس، النهوض .. الخ) ، فى الوقت المناسب؟ هل الطفل نشط ومتيقظ؟ هل يبدو سعيداً؟ هل هو مرتبط بأمه؟ هل الجلد والشعر فى حالة جيدة؟ من الواضح أن الطبيب قد وجد أن الطفل ينمو بشكل عادى ولذلك فقد طمأنك .

إن السبب الأكثر شيوعاً مثل هذه النقلة هو أن الطفل ولد وحجمه كبير إلا أنه الآن يتحرك باتجاه حجمه الذى قررت له جيناته . لا تتوقعى أن يستمر معدل طول طفلك ٩٠ ٪ بالنسبة للأطفال الأكثر طولاً إن لم تكونى أنت وزوجك بالغى الطول . يورث الطول بواسطة جين واحد . وهكذا، فإن طفل الأب الذى يبلغ طوله ١,٨ متراً والأم التى يبلغ طولها ١,٧٤ متراً لا يُتوقع أن يكون طوله مثل أيهما تماماً، الأكثر احتمالاً أن يبلغ درجة طول بين الاثنين (رغم أن كل جيل يفوق طوله سابقه قليلاً) .

يحدث أحياناً خطأ فى القياس حيث يتم قياس أطوال الأطفال وهم واقدون . وقد ينتج خطأ ما نتيجة لتملص الطفل . أما حينما يتم قياس الطفل وهو واقف، فقد يقل الطول بمقدار ٢,٥ سم لأن عظامه تكون فى وضع استقرار .

إلا أن عليك التأكد من أن طفلك يتناول ما يكفيه من مواد غذائية . أخبرى الطبيب عن أية مشكلة صحية قد تواجهينها أو تعتقدين فى وجودها . قولى بعد ذلك بسجل النتائج الإحصائية ولا تقلقى بشأنها .

أمور عليك معرفتها

مساعدة الطفل على الحديث

يكون الطفل فى شهره الحادى عشر قد نطق كلماته الأولى الحقيقية أو على وشك أن ينطقها) سيزيد ، فى الشهور القادمة، قدر استيعاب طفلك بمعدل لافت للنظر، وبلوغه منتصف عامة الثانى ستزيد لغته التعبيرية بدرجة مشيرة . إليك بعض الإرشادات التى تمكنك من تطوير لغة الطفل :

● سَمَى له الأشياء في محيطه : لكل شيء ، في عالم الطفل ، اسم . اذكرى له اسم كل شيء في المنزل (البانيو، المراض، حوض المطبخ .. إلخ) العبي معه لعبة (العينين والأنف والفم : أمسكى بيد طفلك والمسى بها عينيك وأنفك وفمك وسمى كلاً منها . قلبى يد الطفل عند محطتها الأخيرة) . أشيرى إلى أجزاء الجسد الأخرى واذكرى أسماءها ؛ وكذلك الطيور والكلاب وأوراق الشجر والسيارات والشاحنات والطائرات حينما تكونى معه خارج المنزل . لا تنسى الأفراد . أشيرى إلى الأمهات ، والأطفال والسيدات والرجال والبنات والأولاد . استعملى اسمه بكثرة كى ينمى حساً بالهوية .

● **اسمعى واسمعى واسمعى**؛ ما يقوله طفلك لك ليس أقل أهمية مما تقولينه له . حتى إن كنت لا تميزين ثرثرته ، اسمعى له واستجيبى بقولك آه ، صحيح ، هائل .. إلخ) حينما توجهين إليه سؤالا انتظرى حتى يجيبك حتى ولو كان هذا مجرد ابتسامة أو إشارة جسدية تعبر عن الإثارة أو ثرثرة غير مفهومة . ابذلى جهدك كى تتبينى بعض الكلمات التى قد ينطق بها وسط ثرثرته . فالكثير لا يتبهنون إلى كلمات الطفل الأولى لأنها تكون مدغمة أو محرفة بدرجة كبيرة . حاولى التوفيق بين هذه الكلمات والأشياء التى قد تمثلها وقد لا تكون شبيهة بالأسماء الصحيحة لها و لو من بعيد . إلا أن الطفل إذا استعمل نفس اللفظ ليعبر به عن نفس الشيء باستمرار ، يصبح هذا مهماً . حينما تواجهى صعوبة فى ترجمة كلمات الطفل أشيرى إلى الأشياء المحتملة ( هل تريد الكرة؟ الزجاج؟ ) . أعطيه الفرصة ليخبرك أن حدسك صحيح . سيكون ثمة إحباط من الجانبين إلى أن تصبح طلبات الطفل أكثر وضوحاً ، إلا أن استمرارك فى لعب دور المترجم سيساعد على تطور لفته بالإضافة إلى أنه سيرضيه وذلك لشعوره أن هناك من يفهمه .

● **ركزى على المفاهيم**؛ إن كثيراً مما تفترضينه جديلاً لا يكون معروفاً لدى الطفل . فيما يلى بعض المفاهيم التى عليك أن تعملى على تطويرها :

● **البارد والبارد**؛ اتركى طفلك يلمس فنجان قهوتك من الخارج ، ثم مكعباً من الثلج ، أو مياهاً باردة ثم مياهاً دافئة ، أو لبناً بارداً ولبناً دافئاً .. إلخ .

- أعلى وأسفل، ارفمى الطفل برفق فى الهواء ثم اهبطى به على الأرض؛ ضعى مكعباً على المنضدة ثم قومى بوضعه على الأرض؛ ارفعى بأرجوحة الطفل ثم اهبطى بها.
- مملوء وفارغ؛ املئى وعاء بمياه الحمام ثم أفرغيه، املئى إناء بالرمال وأفرغيه.
- الوقوف والجلوس؛ أمسكى يد الطفل وقفاً معاً، ثم اجلسا معاً.
- المبتل والجاف؛ قارنى بين منشفة مبتلة وأخرى جافة، أو شعر الطفل مبتلاً وجافاً.
- الكبير والصغير؛ ضعى كرة كبيرة إلى جانب أخرى صغيرة. قفى معه أمام المرأة ووضعى له أنك كبيرة وهو صغير.
- اشرحى له ما يحيط به وأيضاً الأسباب والنتائج؛ «الشمس مشرقة والغرفة مضيئة»، «الكوب سقط وسُكب الماء»، «ماما تستعمل فرشاة صغيرة لغسل أسنانك، وأخرى منوسطة لشعرك، وثالثة كبيرة للأرضية»، «نضغظ على الزر فتضىء الغرفة، ثم نضغظ عليه فتُظلم»، «إذا مزقت الكتاب لن تستطيع قراءته ثانية». الخ، إن فهمه المتزايد غيظه ودرايته به، وكذلك حساسيته تجاه الآخرين. واحتياجاتهم ومشاعرهم، خطوة فى سبيل تمكن الطفل مع الوقت من اللغة، وأكثر أهمية من القراءة ومن محاكاته كلمات كثيرة لا معنى لها.
- نعى لثديه إدراكاً للألوان؛ ابدئى بتعريفه بالألوان كلما أمكن: «انظر، البالونة حمراء مثل رداك»، «الشاحنة خضراء مثل عربتك»، «هذه الزهور الصفراء جميلة».
- استعملى كلاماً مزدوجاً؛ استعملى تعبيرات ناضجة ثم قومى بترجمتها إلى لغة طفولية «سنذهب للتمشية معاً.. ماما وسلومة باى باى»، «آه لقد فرغت من الأكل.. دنيا هم هم» إن حديثك الزوج يساعد على زيادة فهم الطفل زيادة مضاعفة.
- تكلمى كشخص ناضج؛ استعملك لغة مبسطة يتحدث بها الكبار بدلاً من اللغة الطفولية يساعد الطفل على الكلام الصحيح وكريم يريد الزجاجاة، بدلاً من، ييم آزاء».

● استخدمى بعض الضمائر، رغم أن طفلك لن يستخدم الضمائر استخداماً صحيحاً قبل مرور عام آخر، إلا أن عليك البدء فى تعريفه بها باستعمالها مع الأسماء: «ماما ستحضر إفتار ندا، سأحضر أنا إفتارك»، و«هذا كتاب ماما، إنه كتابى». وهذا كتاب سحر، إنه كتابك». والجملة الأخيرة تعلم أيضاً مفهوم الملكية.

● احفزى الطفل على الرد؛ استعملى كل الحيل كى يستجيب الطفل لكلامك إما بالكلمات أو الإشارات. قدمى له خيارين «هل تريد خبزاً أم يسكوتاً؟» «هل تريد ارتداء هذه البيجاما أم تلك؟» ثم اعطى الطفل فرصة كى يؤشر إلى ما يريد أو يدل عليه صوتياً، سمى الشيء بعد ذلك.

● وجهى إليه بعض الأسئلة، هل أنت متعبة؟ «هل تريدن أن تأكلى؟»... إلخ، قد يسبق هز الطفلة رأسها قولها نعم أو لا، إلا أن هذه الاستجابة مقبولة. اطلبى من طفلك مساعدتك فى البحث عن الأشياء (حتى ولو لم تكن حقاً مفقودة). «أين الكرة؟» «ابحثى معى عن الأراجوز»، امنحها وقتاً طويلاً لتجد فيه ما تبحث عنه. أكثرى لها من المديح والأحضان إن عرفت مكانه. فحتى نظراتها فى الاتجاه الصحيح تعتبر إنجازاً.

● تجاشى ممارسة الضغوط؛ شجعى الطفلة على الحديث بقولك «قولى لماما ما تريدينه».

إذا استجابت بإحداثها أصواتاً غير كلامية اطرحى عليها خياراً «هل تريدى الكرة أم الدبوب؟» «آه إنك تريدى الكرة» ثم أعطيها إياها. لا تقنعى عن الطفل شيئاً أبداً بسبب عدم تمكنه من طلبه بالاسم، أو لنطقه الاسم خطأ. حاولى انتزاع اسم الشيء فى مرة قادمة بنفس الأسلوب الصبور الخالى من الإجبار.

● صيغى إشاراتك ببساطة؛ لا يفهم الأطفال فى هذه السن سوى الأوامر البسيطة، لذا أعطى الطفل إرشاداتك خطوة واحدة كل مرة. بدلاً من «خذ الملعقة»، وأعطينى إياها» حاولى «خذ الملعقة» ثم «الآن من فضلك أعطيها لماما». يمكنك أيضاً طلب الأشياء التى هو على وشك فعلها كى يشعر بالنجاح لتحقيقها.. إذا كان مثلاً يحاول

الوصول إلى الكرة . اطلبى منه أن يلتقط الكرة . تساعد هذه الرسائل الطفل على تطوير الإدراك الذى يجب ان يسبق الكلام .

● **اعتنى بالتصويب** : نادراً ما ينطق طفل صغير كلمة صحيحة تماماً ، وليس ثمة طفل يطق الكلمات بنفس الدقة التى ينطقها بها الكبار . هناك حروف ساكنة كثيرة لا يستطيع الطفل نطقها فى هذه السن . وستظل نهايات الكلمات أيضاً محذوفة لأشهر قادمة « كو بدلاً من كورة » « زا هيه » بدلاً من « الزجاجه هنا » حينما يخطئ ، الطفل فى نطق الكلمات لا تتبعى أسلوب مدرس المدارس فى تصويبه إذ إن كثرة الانتقاد تتسبب فى عدول الطفل عن المحاولة . الجئى إلى نهج أكثر كياسة ، أى التعليم من دون وعظ لحماية ذات الطفل الرقيقة . إذا نظر الطفل إلى السماء وقال « شاء » أجيبى قائلة « آه ، إنها الشمس » ولا تقومى بترديد الكلمة كما ينطقها .

● **وسعى من ذخيرة القراءة** : يستمر الأطفال فى هذه السن فى حب الأغاني والتراتيم والكتب المصورة . ورغم أن بعض الأطفال يكونون مستعدين للاستماع للقصص ، إلا أن معظمهم لا يظنون ساكنين حتى تنتهى من إحداها لشهور قادمة .

وحتى من يكون مستعداً منهم ، فإنه لا يتمكن من البقاء مع كتاب لأكثر من ثلاثة دقائق أو أربعة بسبب قصر مدى تركيزهم . يتقبل الأطفال إذا شاركوا مشاركة نشطة . ترفى عن الصور انظرى « القطة ترتدى قبعة » اطلبى من طفلتك أن تشير إلى أسماء الأشكال المألوفة ، وسمى لها تلك التى لم ترها من قبل .

● **فكرى عددياً** : مازال العد بعيداً عن مقدرات الطفل فى الوقت الحالى إلا أن مفهوم « واحد » و « كثير » قد يكون مألوفاً . قولك أشياء مثل « خذى بسكوتة واحدة » و « انظرى ، هذه لعب كثيرة » أو « عندك ديتويين » سيبدأ فى إرساء المفاهيم الرياضية الأساسية . قومي بعد الأشياء ، أو غنى لها أغان بها أرقام وحينما تصلى إلى كل رقم ارفعى العدد الذى يقابله من أصابعك ، ادمجى العد فى حياة الطفل : عدى أكواب الدقيق التى تضيفينها إلى عجينة ما ، وقومي بعد قطع الموز التى تضعينها فى طعام الطفل .. الخ .