

الفصل  
السابع

obeykandi.com

الشهر

7

الرابع

ما سيفعله طفلك هذا الشهر:

في نهاية هذا الشهر سيكون باستطاعة طفلك فعل ما يلي:

- رفع رأسه ٩٠ درجة وهو واقف على بطنه.

- الضحك بصوت عالٍ (٣ أشهر).

- تتبع شيء ما في منحنى على مسافة ١٥ سم فوق وجهة

لأبعد من ١٨٠ (من جانب إلى آخر).

ملاحظة: إذا لم ينجز طفلك واحدة أو أكثر من هذه المهارات، ابحثي الأمر مع الطبيب، فقد يكون التأخر، في حالات نادرة، دلالة على وجود مشكلة. يصل الأطفال

الذين ولدوا قبل الموعد إلى هذه المرحلة في موعد متأخر

عمن أكملوا فترة الحمل.

يحتمل أن يكون باستطاعة فعل ما يلي:

- تثبيت رأسه وهو فى وضع عمودى .

- رفع رأسه مستنداً على ذراعيه وهو على بطنه .

- الانقلاب على أحد جانبيه .

- الإمساك بشخشيخة محمولة خلف أصابعه أو عند أطرافها .

- الانتباه إلى حبة زبيب أو شيء آخر شديد الصغر ( ٥ , ٤ شهر ) .

- محاولة الوصول إلى شيء ما .

- الصياح عالياً بابتهاج .

قد يكون بإمكانه فعل ما يلى:

- الإبقاء على رأسه فى مستوى جسده حينما يكون فى وضع الجلوس ( ٥ و ٤ شهر ) .

- التوجه نحو صوت ما خاصة صوت أمه .
  - النطق بأصوات مثل ( آ غو ) أو بتركيبات أحرف ساكنة ومتحركة أخرى .
  - إصدار أصوات مرحة مع تساقط لعبه ( ٤,٥ شهر ) .
  - وقد يكون حتى باستطاعته فعل ما يلي :
  - تحمل بعض الثقل على ساقيه حينما يحمل عمودياً .
  - الجلوس بدون مساعدة .
  - الاعتراض حينما تأخذين إحدى لعبه .
  - الالتفات إلى مصدر الصوت .
- ماذا تتوقعين لدى الكشف الطبى عليه هذا الشهر ؟  
لك أن تتوقعى التالى :

- أسئلة عن الطفل وعن بقية أفراد الأسرة وعن غذائه ونومه وحالته العامة وأيضاً عن رعاية الطفل إذا كنت تعملين .

- وزن الطفل وقياس طوله ومحيط رأسه وتقدير تقدمه منذ ولادته .

- فحص جسدى يشمل ما سبق من مشاكل . قد يكون تجويف اليافوخ الخلفى قد انغلق والأمامى قد اتسع .

- تقييم التطور . . وقد يُخضع الطبيب الطفل لسلسلة من الاختبارات كى يقيم التحكم فى الرأس واستعمال اليدين والإبصار والسمع والتفاعل الاجتماعى . وقد يعتمد على تفاريك ، وأيضاً على الملاحظة .

- الدورة الثانية للتطعيم إذا كانت صحة الطفل جيدة وليس ثمة ما يتعارض مع هذا . انظرى جدول التطعيم سابقاً ، تأكدى من التحدث مع الطبيب عن ملاحظتك بشأن ردود أفعال الطفل على التطعيم الأول .

- إرشادك إلى ما تتوقعينه فى الشهر التالى بشأن التغذية والنمو وأمن الطفل .

- توصيات بشأن دعم الفلورايد وفيتامين D لأطفال الرضاعة الطبيعية أيضاً .

توصيات بشأن دعم الحديد لمن يتناول تركيبات لبن مدعمة بالحديد .

الأسئلة التى قد توجهينها للطبيب :

- متى تبدئين إطعام طفلك أطعمة غير سائلة .

- إسأليه بشأن مصدر قلقك فى الشهر السابق . دؤنى المعلومات والتعليمات ، سجلى

المعلومات المهمة ( الرزن - الطول - محيط الرأس - الشامات - التطعيمات - الأمراض - العلاج - نتائج الفحوصات ) فى سجل صحى دائم .

### تغذية طفلك هذا الشهر

رغم الاعتقاد أن تناول الطفل بعض الأطعمة غير السائلة فى وقت مبكر جداً لا يلحق به الضرر ، إلا أن الأبحاث تشير إلى أن جهاز المولود الهضمى ، بدءاً من اللسان الذى قد يرفض الأطعمة غير المعتادة ووصولاً إلى الأمعاء التى لا تفرز إنزيمات الهضم - يكون غير مستعد لتقبل الأطعمة غير السائلة .

## الفصل السابع : الشهر الرابع

إن خيارك تغذية طفلك بهذه الأطعمة شديد الأهمية . ورغم أنها قد لا تكون ضارة إلا أنها تتدخل في عادات أكله في المستقبل . فإن رفض المولود الأطعمة غير المستعد لتناولها قد يتدخل في عاداته الغذائية فيما بعد . إلا أن المبالغة في التأخر في إطعامه إياها ( حتى الصف الثاني من السنة الأولى ) قد يؤدي إلى صعوبات في تعلمه المضغ والبلع إذا اقتصر تغذيته على رضاعة السوائل فقط . كما قد يجد صعوبة في تغير الطعم .

من أجل أن تقررى استعداد طفلك لهذا ( غالباً بين الشهرين السابع والسادس ) انظري الإشارات التالية واستشيري الطبيب :

■ استطاعة الطفل تثبيت رأسه جيداً فلا يجوز إعطاؤه حتى الأطعمة المصفاة قبل أن يسكن من تثبيت رأسه حينما يجلس مسوداً . أما الأطعمة غير السائلة فلا تقدم له حتى يستطيع الجلوس بمفرده .

■ حينما يحتفى رد فعله بدفع لسانه فجأة خارج فمه ، أى تلك الحركة التى تسبب في الدفع بأية مادة غريبة إلى خارج الفم ( وهى آلية فطرية تحمى الأطفال من الاختناق ) ، قومي بإجراء هذا الاختبار : ضعى مقداراً ضئيلاً من أرز الأطفال مع إذابته فى لبن الثدي أو اللبن الصناعى فى فم طفلك بواسطة معلقته الخاصة أو إصبعك .

إذا خرج الطعام فوراً من الفم بواسطة اللسان ، واستمر هذا بعد عدة محاولات ، كان هذا دلالة على أن عملية الطرد بواسطة اللسان مازالت موجودة وأنه غير مستعد للإطعام بالمعلقة .

■ إذا حاول الطفل الوصول إلى الطعام الموضوع على المائدة أو الاهتمام به . فالطفل يحاول الإمساك بشوكتك أو بقطعة من الخبز على المائدة ، أو الذى يبدى انفعالاً مع كل قسمة تتناولونها ، يخبرك بأنه مستعد لنوع آخر من الطعام .

■ القدرة على تحريك اللسان إلى الأمام والخلف وأسفل وأعلى . باستطاعته اكتشاف هذا عن طريق الملاحظة .

■ قدرة الطفل على تحريك شفته السفلى إلى الداخل حتى يتمكن من تلقي الطعام بالمعلقة .

إلا أن هناك حالات يتوجب معها أن ينتظر الطفل حتى ولو كان تطوره قد أعده لتناول الأطعمة غير السائلة، وغالباً ما يكون هذا بسبب وجود تاريخ حساسية قوى بين أفراد أسرته. ويوصى أن يقتصر أطفال مثل هذه الأسر على الرضاعة الطبيعية أو الصناعية لغالبية السنة الأولى مع تقديم الأطعمة غير السائلة لكل منها على حدة بعد ذلك.

أمور قد تشغلك

التملص أثناء الغيار:

لا ترقد طفلتى مستكنة أثناء تغيير حفاظتها بل نحاول الانقلاب على أحد جانبيها، كيف لى أن أجعلها تتعاون؟.

- مع مرور الأشهر، سيزيد تملص ابتك أثناء الغيار مع نموها الجسمانى والعقلى. إن الإهانة التى تحسها من جراء العرى وغيار الحفاضة، بالإضافة إلى تقييد حركتها أثناء تلك العملية تتسبب فى معركة مع كل غيار. ما عليك إلا أن تسرعى فى إنهاؤها وأن تستعدى بكل مستلزمات الغيار، أيضاً حاولى إلهائها (بعلبة أو أحد المناظر أو صوت الشخشيخة.. إلخ).

رفع جزء الطفل الأعلى:

وضعت طفلى فى مشايته مع رفع جزء جسمه الأعلى إلا أن امرأتين أكبر سنأ وجهتها إلى النقد على فعلتى وأصرتا على أنه مازال صغيراً على الجلوس.

- سيخبرك طفلك إن لم يكن مستعداً بعد للجلوس وذلك بأن ينزلق مرة أخرى على أحد جانبيه أثناء محاولتك إجلاسه رغم أنه لا يجوز رفع جزء من جسد المولود الصغير الذى يحتاج رقبته وظهره إلى السند بأسلوب قوى. أما من بلغ من الأطفال ثلاثة أشهر أو أربعة بحيث يستطيع تثبيت رأسه. ولا يتهاوى عند رفع جزء جسده الأعلى، فهو مستعد لهذا الوضع (تباع فى المحال التجارية مساند رأس خاصة لدعم رءوس الأطفال أثناء رفع أجزاء أجسادهم العليا). وعادة ما يتململ الأطفال أو ينزلقون إذا تعبوا من الجلوس.

إن الجلوس يتيح للطفل تغييراً فى وضعه وأيضاً مشاهدة أفضل للعالم بدلاً من النظر إلى السماء فقط أثناء رقاذه فى عربته. فيصبح بإمكانه مشاهدة المارة والمحال التجارية

والمنازل والأشجار وغيره من الأطفال . كما تصيح هذه الأشياء جزءاً من عالمه النامي وتعمل من هذه النزعات مناسبات مبهجة .

### وقوف الطفل :

تحب طفلتى الوقوف على حجرى وتبكي إذا أجليتها . هل يؤدي هذا الوقوف إلى تقوس ساقها ؟ .

- يعرف الأطفال ما هم مستعدون لفعله أكثر مما يعرفه عنهم الكبار . ويكون كثير من الأطفال ممن هم فى سن ابنتك على استعداد للوقوف وهم مسنودين على يحجر من يحملهم بل إنهم يحبون هذا الوضع . وبالإضافة إلى المتعة التى يلقونها ، فهذا تدريب جيد . وتغيير عن وضع الرقاد على الظهر ، وبالتأكيد فهو لا يتسبب فى تقوس الساقين . من ناحية أخرى ، لا يجوز إجبار الطفل غير المستعد للوقوف . فالأطفال الذين يسمح لهم بتحديد أطوار نموهم يصبحون أكثر سعادة من هؤلاء الذين تُفرض عليهم الرماح

### مص الإبهام :

تعود ابنى رضاعة إبهامه ، سعدت بهذا فى البداية لتحسن نومه . إلا أنتى أخشى الآن تهرده على هذا بحيث لا أستطيع منعه فيما بعده .

- يرضع جميع الأطفال تقريباً إبهامهم أثناء عامهم الأول ، ويحتمل بدء هذه العادة حتى وهم فى أرحام أمهاتهم . إن الفم بالنسبة للطفل عضو مهم ، ليس للأكل فقط ، بل أيضاً كوسيلة للاكتشاف واللذة (ستكتشفينه هذا حينما تجدين أن كل ما يمسك به الطفل يدخل فمه سواء كان شخشيخة أم حشرة ميتة) . غير أن الطفل يكتشف يديه قبل أن يستطيع الإمساك بالأشياء ، ويصبح من الطبيعى أن يضعهما فى فمه الذى هو أحد حواسه ، قد تأخذ اليد طريقها إلى الفم بشكل جزائى وعن طريق المصادفة ، إلا أن الطفل يتعلم سريعاً أن أصابعه قده باللذة وهى داخل فمه . وبالتدرج ، يكتشف أن إبهامه هو الأصعب الأنصل للرضاعة ويستغنى به عن أصابعه الأخرى . وقد يستمر بعض الأطفال فى رضاعة إصبع أو إصبعين آخرين ، وأحياناً قبضتهم بكاملها .

بغالبك السرور فى البداية لأن طفلك وجد وسيلة لتسلية نفسه دوغماً تدخل منك ، لكن مع مرور الأيام ، وتكثيف هذه العادة ، يبدأ قلقك من أن يستمر طفلك فيها

للسنوات القادمة بحيث يصبح موضع سخرية أقرانه. قد تفكرين حينذاك في حلول مثل طلاء أظافره بمادة مرة الطعم ثم تجدين أن هذا غير مجد. كما أنك قد تعتقدين أن عليك الذهاب به إلى طبيب تقويم أسنان في مرحلة لاحقة. أو إلى معالج نفسى لعلاج ما أفسده مص إبهامه، أو لاكتشاف المشاكل العاطفية التي تدفعه إلى هذا.

من الأصوب أن تدعى القلق جانبياً وتركى الطفل يتمتع بعادته هذه حيث لا يوجد دليل على أن رضاعة الإبهام ضارة في حد ذاتها أو أنها دلالة على مرض عاطفى، كما أنها لا تحدث ضرراً بالإنسان إذا توقفت عند سن الخامسة، ويختفى أى تشوه يحدث للضم نتيجة لها مع انتهائها. ونظراً لأن رضاعة الإبهام سلوك تطورى يتركه الطفل حينما يكبر، يتفق معظم الخبراء على أن محاولات إثنائه عن هذه العادة لا يجوز أن تبدأ قبل أن يبلغ من العمر أربعة أعوام.

وقد أوضحت بعض الدراسات أن نصف الأطفال تقريباً يرضعون أحد أصابعهم بعد مرحلة الطفولة الأولى. ويصل هذا السلوك إلى أقصى حد له، فى المتوسط بين الشهرين الثامن عشر والحادى والعشرين رغم أن بعض الأطفال يبدون هذه العادة قبل وصولهم إلى تلك المرحل العمرية. وينبذها ٨٠% تقريباً لدى بلوغهم سن الخامسة، و٩٥% لدى بلوغهم السادسة من تلقاء أنفسهم. أما هؤلاء الذين يمارسونها لمساعدة أنفسهم على النوم فيتمسكون بها لفترة أطول من هؤلاء الذين يمارسونها من أجل اللذة فقط.

وحيثما يقترب الطفل من العمر الذى تظهر فيه الأسنان الدائمة، حيث يمكن لرضاعة الإبهام أن تعيق نموها الصحيح بل قد تؤدى إلى تشوهها، يكون الطفل قد نضج بدرجة كافية ليسهم إيجابياً فى نبذ هذه العادة. وبما أن هذه العادة لا تمارس نتيجة لاضطرابات عاطفية حيث يمكن فطام الأطفال عن هذه العادة بواسطة تجهيزات أسنان خاصة، وليست عن طريق الإرشاد النفسى (قد يفيد الأطفال الذين يمارسون هذه العادة للقاء فراغ عاطفى من الإرشاد النفسى).

دعى طفلك يرضع إبهامه فى هذه الأثناء. وإن كان طفلك يرضع رضاعة طبيعية فعليك التأكد أن الطفل لا يفعل هذا لعدم كفاية وقت الرضاعة، دعيه يرضع ثديك لمدة أطول إن هو أراد هذا (لن يزيد ما يرضعه من لبن عن حاجته لأن الثدي سيكون فارغاً. أما إذا أصبحت رضاعة الإبهام بؤرة نشاطه اليومى، بحيث تحول بينه وبين استعمال يديه من

أجل مزيد من الاكتشاف واكتساب المعرفة، حاولي إخراج إصبعه من فمه بين الحين والآخر. وإلهاءه ببعض اللعب، أو اللعب بأصابعه ويديه (أدى البيضة.. وأدى اللي شراها أو حادى بادى)، أو بالإمساك بيديه لمساعدته على الوقوف إن كان يفضل هذا.

لك أن تتوقعي الانتقادات، خاصة من الأجيال الأكبر سناً، إذا استمر طفلك في رضاعة إبهامه وهو في مرحلة المشي. تبني لمن ينقده، إن كان عليك هذا، إن الدراسات الحديثة قد برهنت على أن مص الأصابع لا يعنى أن الطفل يعاني الحرمان العاطفى.

حاولي تخليص نفسك مما تم برمجتك عليه من ازدياد رضاعة الطفل لإبهامه.

فإن لم تنجح هذه الجهود، استعملى البزازة كبديل مؤقت، بالرغم من أنه سيكون عليك تخليصه من عادة رضاعتها فيما بعد.

### الطفل البدني:

«يبدى الجميع إعجابهم بامتلاء طفلتى وبدانتها، إلا أننى أخشى من ذلك، إذ إنها قد أصبحت بالغة البدانة، لقد بلغت من استدارة الجسد درجة أصبحت معها غير قادرة على الحركة».

- يعجب الناس بالطفل الممتلىء ذى الخدين المستديرين والنسوءات فى الدقن والركبتين والكوعين، إلا أن هذا ليس دليلاً على الصحة، ويؤدى أيضاً إلى القلق: إلى قلق الأم من أن يكبر طفلها ليصبح بدنياً، غير أن كثيرين من الأطباء يتخذون موقفاً وسطاً، أن ثمة اتفاقاً على أن السمنة ليست دليلاً على الصحة، إلا أن البدانة فى الطفولة، وزيادة الدهون إبان الطفولة المبكرة، لا تؤدى عادة إلى البدانة لاحقاً حيث يصح طفل واحد من بين كل خمسة أطفال بدنياً حينما يكبر.

مع ذلك، هناك مساوئ للبدانة المفرطة. فطفلتك البدنية التى بغير استطاعتها الحركة قد تتأثر صحتها بعدم النشاط والثقل المفرط. وكلما قلت حركتها زاد وزنها. كما أن عدم استطاعتها الحركة تصيبها بالإحباط والتململ مما قد يؤدى بك إلى زيادة إطعامها لضمان هدونها. فإن استمرت بدانتها حتى سن الرابعة، تصبح هناك فرصة كبيرة لأن تكون فتاة بدنية.

قبل اتخاذك أية قرارات، تأكدي أولاً أن وزن ابنتك يفوق ما هو متوقع وأنها ليست مجرد طفلة مثقلة، فإن كان وزنها يزيد بشبات بدرجة تفوق طولها، ابحشى أمرها مع الطبيب.

ولا يتمثل الحل بالنسبة للأطفال في اتباع نظام غذائي (رجيم) كما هو الحال مع الكبار. فبدلاً من محاولتك الإقلال من وزن الطفلة حاولي الحفاظ على معدل الزيادة. عندئذ، ومع نمو طولها، ستزيد درجة نحافتها، ويحدث هذا للأطفال كثيرين. من دون تدخل، بسبب زيادة نشاطهم. قد تساعد الإرشادات التالية، في حالة ازدياد وزن طفلتك زيادة بالغة، أو إذا رأيت أنها في سبيلها إلى السمنة:

■ أمديها بالغذاء فقط لإشباع جوعها وليس لارضاء حاجتها، فإن أنت أطعمتها لأسباب غير صحيحة (لدى إصابتها بأذى أو غضبها، أو انشغالك عنها وعن مداعبتها وانلعب معها، أو حينما يصيبها الملل) ستستمر هي في طلب الطعام لنفس الأسباب. فبدلاً من إسناد الزجاج لترضع منها، حاولي إلهاءها بلعبة متحركة أو صندوق موسيقى. إذا كانت مشغولة ولا تستطيعين اللعب معها، اتركيها تراقب ما تفعله. وبدلاً من إعطائها بسكوتة، لتهدئتها وأنت تباعين حاجياتك، علقى لعبة على عربتها كي تشغل بها.

■ عدلي أسلوب غذائها إذا اقتضى الأمر ذلك. إن أحد أسباب عدم احتمال بدانة أطفال الرضاعة الطبيعية هو أن لبن الثدي مكيف لاحتياجات الطفل. فاللبن الذي يدر في بداية الرضعة يحوى نسبة أقل من الدهون والسعرات الحرارية مما يشجع الطفل على الرضاعة، كما يعمل اللبن على نسبة الدمس والسعرات الحرارية الذي يدّر في نهاية الرضعة على أن يفقد الطفل شهيته لمزيد من اللبن. وحتى إذا لم يجد هذا، واستمر الطفل في الرضاعة، يكون الثدي قد فرغ وتستمر الرضاعة من أجل الرضاعة دونما زيادة في السعرات الحرارية. ورغم عدم وجود هذه المميزات في رضعات الألبان الصناعية، فلو أنك وجدت أن وزن الطفلة يزيد بسرعة فائقة وعن المعدل المطلوب. فقد ينصح الطبيب بأن تتحولى إلى نوع من الألبان تقل به السعرات الحرارية. إلا أن عليك أن تتأكدى قبل أن تفعلى هذا، أنك تذيبن اللبن المجهز للخلط إذابة كافية. إذ إن عدم إذابته قد يؤدي إلى زيادة كبيرة في نسبة السعرات الحرارية في كل ٣٠ جم ٣، لا تقرررى زيادة إذابته قبل

## الفصل السابع : الشهر الرابع

استشارة الطبيب ، وأيضاً استشيريه قبل قرارك باستعمال نوع من الألبان خالية الدسم أو مخففة الدسم . فالأطفال ، حتى البدناء منهم ، يحتاجون إلى الكلسترول والدهون في لبن الأم والألبان الصناعية (وفى ألبان الأبقار حينما يكبرون) .

■ حاولى استخدام الماء . إن الكثيرين منا لا يشربون الماء بالقدر الكافى . بما أن أطفمة الأطفال تتكون من السوائل تقريباً ، فهى لا تحتاج دعماً من الماء . بيد أن الماء قد يكون مفيداً للأطفال البدناء يريدون الاستمرار فى الرضاعة بعد إرضاء جوعهم ، أو الذين يشعرون بالعطش ، لا الجوع ، خاصة فى الجو الحار . قدمى لطفلك زجاجة أو كوباً من الماء من دون أن تصيفى أية سكريات ، وذلك خلال الساعة أو الساعين التاليتين للرضاعة السابقة . (إن تعويد طفلك على الماء الذى لا طعم له سيمى فيه عادة شرب الماء الحالى من السعرات الحرارية فيما بعد) .

■ لا تعطى طفلك الأطفمة غير السائلة قبل الأوان كوسيلة لحفز نومها أثناء الليل . إن هذا لا يجدى ، إضافة إلى تسببه فى زيادة الوزن (جربى ، بدلاً من ذلك ، الإرشادات التى وردت سابقاً وخاصة بنوم الطفل) .

■ قومى بتقييم تغذية طفلك : فإذا كنت قد بدأت فعلاً فى إعطائها الأغذية غير السائلة (من تلقاء نفسك أو بناء على توصية الطبيب) وكانت تتناول ما يزيد على مجرد عدة ملاعق من السيريلاك مثلاً حاولى أن تعرفى ما إن كانت تتناول نفس القدر من لبن الثدي أو من الألبان الصناعية . فإن كانت نسبة ما تتعاطاه من الأغذية غير السائلة تشرق ما تتعاطاه من اللبن ، فقد يكون هذا هو سبب السمنة .

قللى من مقدار تلك الأطفمة إن كنت قد بدأتها قبل موعدها ، أو أوقفها كلية لمدة شهر أو شهرين (يوصى معظم الأخصائيين بعدم البدء فى تناول الأطفال تلك الأطفمة إلا فيما بين الشهرين الرابع والسادس حيث إن المولود لا يحتاجها ، باستثناء الحديد ، الذى يمكن دعمه) . وفيما بعد ، يتحتم إنقاص كمية لبن الأم أو اللبن الصناعى تدريجياً حينما تضاف مواد غذائية أخرى ، حيث يتم التركيز على الخضروات والزيادى والفاكهة وأطفمة الحبوب والخبز . وإذا كانت طفلك تتناول العصائر ، أضيفى ما يعادل مقدارها ماء .

■ شجعي حركة طفلك . فإن كانت لا تقوى على الحركة شجعيها على أن تنشط . حينما تقومين بتغيير حفاظتها إلى ركبتيها اليمنى ، أو كوعها الأيسر مرات عدة ، ثم العكس . وبينما تمسك هي بإصبعيك الإبهام ، وتمسك أصابعك الأخرى بذراعيها الأماميتين ، اجعليها تشد نفسها إلى وضع الوقوف . اجعليها تقف على حجرك وتتقافز إن فضلت هذا . ( انظري الإرشادات السابقة الخاصة بتشجيع الطفل على الحركة ) .

### طفلى نحيف :

أشاهد امتلاء أطفال صديقاتي ، على حين أرى أن ابني نحيف وطويل . فهو من بين نسبة الـ ٧٥٪ من حيث زيادة الطول ونسبة الـ ٢٥٪ من حيث الوزن . أما الطبيب ، فيقول إنه بصحة جيدة وأن عليّ ألا أقلق .

- رغم الرأي السائد ، فقد يكون الأطفال النحاف أكثر صحة من البدناء ، وعموماً ، فإن كان طفلك متيقظاً ، ونشطاً وراضياً بشكل عام ، وإن كان وزنه أيضاً يزيد بانتظام ، ورغم انخفاض معدل الزيادة ، ويتوافق مع طوله ، فلا داعي للقلق كما أخبرك الطبيب . هناك من العوامل ما يتأثر بها حجم الطفل ولا يملك أحد فعل شيء إزاءها . فمن المحتمل أن يكون حجم طفلك ضئيلاً إن كنت أنت أو زوجك كذلك . كما يقل وزن النشطاء من الأطفال عن غيرهم الأقل نشاطاً .

إلا أن هناك أسباباً تستدعي علاج النحافة . السبب الأهم هو عدم تناول الغذاء الكافي . فإن استمر معدل وزن طفلك في التراجع على مدى الأشهر القليلة التالية . إذا لم يعوض هذا النقص بزيادة مفاجئة في الأشهر التالية ، فقد يعود السبب إلى أن الطفل لا يتناول ما يكفيه من غذاء . والحال كذلك ، فقد تساعدك الإرشادات التي وردت سابقاً على زيادة وزن طفلك إن كنت ترضعين طبيعياً ، أما إن كان يتناول الألبان الصناعية ، فيوسعدك الالتجاء إلى أغذية مساعدة بشرط موافقة الطبيب عليها ، وأيضاً بإمكانك زيادة كثافة اللبن الصناعي بتقليل نسبة الجزء السائل ، بموافقة الطبيب أيضاً .

لا تقللي الغذاء عمداً من أجل أن ينمو الطفل نحيفاً ، فهذه ممارسة بالغة الخطورة لأن الأطفال يحتاجون إلى التطور والنمو الطبيعي . فباستطاعتك وضعهم على الطريق إلى الغذاء المنظم من دون حرمانهم من المواد الغذائية التي يحتاجونها .

## الفصل السابع : الشهر الرابع

تأكدى أيضا أن طفلك ليس أحد هؤلاء الذين يحبون النوم أو اللعب لدرجة إغفالهم طلب الطعام بانتظام . فلا بد أن يتناول المولود، فيما بين الشهرين الثالث والرابع، وجبة كل أربع ساعات، على الأقل، فى اليوم (خمس وجبات كل يوم على الأقل)، رغم أنه قد ينام طوال الليل دون أن يستيقظ للرضاعة. قد يتناول أطفال الرضاعة الطبيعية عدد وجبات أكثر، إلا أن الطفل إذا تناول أقل من خمس وجبات كل هذا يعنى أنه لا يأخذ كفايته من الغذاء، فإذا كان طفلك من النوع الذى لا يتململ إذا لم يتناول طعامه، عليك أخذ المبادرة وتقديم الطعام إليه، حتى ولو عنى هذا الإقلال من فترات نومه النهارية، أو مقاطعة لعبة.

وفى أحول نادرة، يرجع نقص وزن الطفل إلى عدم مقدرته على امتصاص بعض المواد الغذائية أى قدرته الأقل على التمثيل الغذائى، أو إلى مرض معد، أو مرض مزمن. وتتطلب هذه الحالات التدخل الطبى الفورى.

### أسلوب نمو الطفل

يتم برمجة طول الطفل ووزنه، إلى حد كبير، لدى الحمل به. فمع افتراض أن حالة الوالدين جيدة، وأنه ليس نمة فقدان للحب أو للتغذية بعد الولادة، فإن غالبية الأطفال يحققون تلك الإمكانية الوراثية.

تؤسس برمجة الطول، بشكل أولى، على النقطة الوسطى فى الفرق بين طول الأب وطول الأم، وتبين الدراسات أن أطوال الأطفال الذكور تتعدى تلك النقطة الوسطى بشكل عام على حين تقل عنها الإناث.

ويبدو أن الوزن أيضاً يرمج مسبقاً حيث يولد الطفل، بشكل عام، بجينات تجعل منه شخصاً بديناً أو نحيفاً، أو متوسطاً، إلا أنه قد يكون لعادات التغذية فى الطفولة المبكرة أثرها على وصول الطفل إلى هذا المستوى أو إعاقته وصوله.

لا يجوز أن تصبح الرسومات الإيضاحية البيانية للنمو مصدراً لقلق الوالدين، إذ إنه من السهل إساءة قراءتها وفهمها. غير أنها تفيد فى إرشاد الوالدين والأطباء حينما لا يتبع الطفل معيار النمو، وحينما يصبح من الضرورى عمل تقييم له. مع الأخذ فى الاعتبار حجم الوالدين وحالته الغذائية وصحته العامة. وحيث إن النمو يحدث فى

طفرات خلال السنة الأولى، فإن القياس الذى يبين نمواً أقل مما يجب أو أكثر من المتوقع، لا يعتد به. فقد يكون توقف زيادة الوزن لمدة شهرين دليلاً على إبطاء المولود لأنه من المحتم وراثياً أن يصبح صغير الحجم (خاصة النمو فى الطول). إلا أنه قد يكون أيضاً دليلاً على عدم كفاية التغذية، أو على مرضه. كما أن زيادة الوزن خلال هذين الشهرين ضعف ما هو متوقع (إذا لم يصاحبها قفزة فى الطول) قد تدل على أن هذا هو أسلوب الطفل فى التعويض عن وزنه المنخفض عند ولادته، أو عن بطء زيادة وزنه، وقد تكون أيضاً دلالة على سير الطفل فى طريق البدانة فيما بعد.

### لفظ فى القلب :

، أخبرنى الطيب بوجود لفظ فى قلب طفلى، وأن هذا لا يعنى شيئاً بالضرورة. إلا أنى خائفة.

إن القلب ما هو إلا عضو الجسد الذى يُقى على الحياة، ويتسبب وجود عيب فيه فى المخاوف خاصة فى حالة الطفل الذى بدأ حياته لتروه. إلا أن غالبية حالات اللفظ لا تتسبب فى القلق.

ويعنى وجود اللفظ عدم صدور أصوات تدل على انتظام تدفق الدم من القلب، وعادة، ما يستطع الطيب تحديد العيب المسئول عن هذا بواسطة مستوى ارتفاع الأصوات (بدءاً بتلك التى لا تكاد تسمع وحتى الأصوات العالية التى تطفى على أصوات القلب الطبيعية) وأيضاً موقعها ونوعها (قاعية، أو ترددية، أو رنين، أو قرقعة، أو دمدمة مثلاً).

وغالباً فإن حالة طفلك ناجمة عن عدم انتظام شكل القلب أثناء نموه. ويسمى هذا لفظاً بريناً، أو لفظاً وظيفياً، ويمكن للطيب التعرف عليه بالكشف البسيط بواسطة السماع. ولا يتطلب الأمر فحوصات. أو علاجاً، أو تقييداً لنشاط الطفل. غير أنه من الضرورى تدوين حالة اللفظ فى السجل الصحى للطفل كي يعرف الأطباء الذين يتحصون به فيما بعد أنه كان دائماً موجوداً. وكثيراً ما يحدث أن يختفى اللفظ بعد أن ينمو القلب نمواً كاملاً.

بيد أن هناك من اللفظ ما يتطلب المتابعة. فعلى الرغم أن بعض الحالات تُشفى ذاتياً، إلا أن قليلاً منها يقتضى إجراء جراحة، أو علاجاً طبياً، فقليل منها يزداد سوءاً،

## الفصل السابع : الشهر الرابع

وسيجربك الطبيب حتماً بذلك ويوصى بأسلوب علاجه. وفي غالبية الأحوال، يكون على الأطفال الذين لديهم لغط، أن يمارسوا نشاطهم الطبيعي، أما الحالات الاستثنائية فتتمثل في هؤلاء الذين يتوقف تنفسهم. تزرق ألوانهم لدى ممارستهم الجهد الجسدي، أو الذين لا ينمون نمواً طبيعياً.

أما إذا استمر قلقك برغم كل ما يقال، فيمكنك سؤال الطبيب عن نوع اللغط تحديداً، وعمّا إذا كان من المتوقع أن يتسبب في مشاكل آنية أو مستقبلية، وأن يبين لك السبب في أن عليك ألا تقلقي. إذا لم تطمئنك إجاباته، استشيرى طبيب قلب أطفال.

### البراز الأسود:

«امتلات آخر حفاظة لابنتى ببراز أسود. هل يعنى هذا أنها تعاني من مشاكل في الهضم؟»

«الاحتمال أنها تتعاطى دعماً من الحديد حيث يتسبب التفاعل بين البكتريا العادية للقناة المعدية - المعوية وكبريتات الحديد لدى بعض الأطفال في تحول البراز إلى اللون البني الغامق، أو الأخضر، أو الأسود. وليس ثمة أهمية طبية لهذا التغير، أو داع للقلق، أو حاجة لإبطال الحديد. وقد بينت الدراسات أن الحديد لا يتسبب في زيادة الاضطرابات الهضمية. أما إذا كانت طفلتك لا تتناول عنصر الحديد، استشيرى الطبيب.»

### التدليك (مساج) الطفل:

«سمعت أن التدليك يفيد الأطفال هل هذا صحيح؟»

«نعم إنه مفيد، فقد اكتُشف أن التدليك العلاجي يفيد الأطفال الذين يولدون قبل موعدهم، فيجعلهم ينمون بمعدل أسرع ويتحسن تنفسهم ونومهم، ويصبحون أكثر تيقظاً، ومن الواضح أيضاً أن المساج يفيد أيضاً المواليد والأطفال الأصحاء.»

نعرف جيداً أن احتضان الوالدين أطفالهم وتقبيلهم إياهم يساعدهم على النمو والنمو، ويقوى من الرابطة بين الطفل والوالدين. إلا أن التدليك العلاجي قد يفعل أكثر من هذا، حيث إنه يقوى جهاز المناعة ويحسن نمو العضلات، والنمو بشكل عام، ويقلل من حالات المغص.

إذا كانت تودين تجربة المساج، احصلى على كتاب متخصص أو شريط فيديو أو التحقى بأحد الدورات التعليمية الخاصة بمساج الأطفال حيث لايجوز أن يكون لمسك إياهم بالغ الخفة (مما ينجم عنه دغدغتهم فقط) أو بالغ القوة (سيؤلمهم هذا). وعليك أيضاً أن تتوقفى إذا لم يستسغ الطفل هذا.

### ممارسة الأطفال الرياضة :

سمعت الكثير عن ممارسة الأطفال للرياضة. هل من الضروري، بالفعل، أن أصحب طفلى إلى أحد فصول الرياضة؟.

ان التطرف فى السعى نحو الصحة الجيدة إما أن يكون غير فاعل أو ينتهى بالفشل. فعلياً أن يكون هدفنا هو الاعتدال فى حياتنا وحياة أطفالنا. لذا، من الأفضل كى تبدأ ابنتك طريقها إلى اللياقة البدنية اتباع الخطوات التالية:

■ حفزى نشاطها الجسدى والعلى: لدينا نزوع دائم إلى تنمية القدرات العقلية لدى أطفالنا منذ الولادة على حين نعتقد أن الناحية الجسدية ستعنى بنفسها. وهذا صحيح إلى حد كبير. بيد أن العناية بالبدن مطلوبة. حاولى قضاء بعض الوقت الذى تخصصيه للعب معها فى ممارسة نشاط جسدى. وقد يقتصر هذا، فى هذه المرحلة، على محاولتك جذبها إلى وضع الجلوس (أو الوقوف إذا كانت مستعدة لهذا)، أو رفع يديها فوق رأسها، أو ثنى ركبتيها برفق بحيث تلتقيان مع كوعيهما بأسلوب إيقاعى، أو رفعها عالياً فى الهواء مع وضع يديك حول جزئها الأوسط وجعلها تثنى ذراعيها وساقيهما.

■ اجعلى منه وقتاً للمرح: تأكدى من أن ابنتك تستمتع بهذه الفترات إن أردت لها أن تحب جسدتها، والنشاط الجسدى عامة. لا تتجهمى فى هذه الأثناء. تحدثى إليها، وغنى لها وأخبريها عما تفعله، فذلك سيجعلها تربط بين الأهازيج الصغيرة مثل «ثنى.. فرد»، وبين مرح الممارسة.

■ لا تقيدبها: إن الطفلة التى تقيد دائماً فى مشايتها أو عربتها، أو التى تحمّل محشورة فى حامله أطفال من دون فرصة للاستكشاف الجسدى، تصبح فى طريقها لأن تكون ممن يخلدون إلى السكون وعدم الحركة «بُرطة»، أو تصبح غير لائقة بدنياً، فىمكن حتى للصفير الذى لا يستطيع الحبو، أن يفيد من حرية الحركة التى يتيحها له الرقاد على

بطانية مفروشة على الأرض، أو في وسط سرير متسع (مع مراقبته). ويقضى كثير من الأطفال وهم راقدون على ظهورهم فترات من الوقت وهم يحارلون الانقلاب (ساعديها على الممارسة بإدارتها ببطء حتى تنقلب، ثم بالرجوع إلى وضعها الأصلي). كما أنهم، وهم راقدون على بطونهم، يبدؤون في اكتشاف ما حولهم بواسطة أفواههم وأيديهم، مع دفعهم بأجزائهم الخلفية إلى أعلى، ورفعهم رؤوسهم وأكتافهم. ويعتبر هذا النشاط تمرين طبيعي للسيقان والأذرع ومن المحال ممارسته والطفل مقيد في مكان محدد.

**دعى ابنتك تقرر لنفسها:**

● إن الضغط على الطفلة كي تمارس التدريبات أو كي تفعل أي شيء آخر لا تود هي فعله يمكنه التسبب في تكوين مواقف سلبية. ابدئي التدريبات فقط حين تُبدى الطفلة استعداداً للتلقى وتوقفي حينما تُظهر عدم الاهتمام أو التملل.

● **حافظي على طاقتها:** إن التغذية، مثل التدريبات، مهمة لتطور طفلتك الجيد. فبمجرد أن تبدأ في تناول الأغذية غير السائلة (وبإذن من الطبيب) ابدئي معها نظاماً غذائياً يحقق أفضل الاحتمالات (انظري لاحقاً) كي يكون لديها قدر الطاقة التي تحتاجها للمرح والألعاب، وتوفر لها المواد الغذائية التي تضمن أقصى حد من التطور.

● لا تكوني أما غير ذات لياقة جسدية: علمي طفلتك بواسطة النموذج. فإذا كبرت طفلتك ووجدت أنك تسيرين إلى السوق بدلاً من الذهاب بالسيارة، وأنت تؤديين التدريبات الرياضية بدلاً من الجلوس أمام التلفزيون، فستكبر ولديها مشاعر طيبة عن اللياقة البدنية.

**أمور عليك معرفتها**

**ألعاب الطفل الصغير:**

تقع عليك مسئولية في اختيارك لعب الطفل. تأكدي من عدم وقوعك أسيرة الألعاب الأكثر جاذبية وسحراً؛ الأمر الذي قد ينتهي باختيارك عدداً كبيراً من الألعاب الخاطئة لطفلك. تدبري الأسئلة التالية وأنت تنتقين الألعاب:

● هل تناسب عمره؟ إن محك هذا هو استمتاع الطفل بها. كما أن الطفل المتقدم عقلياً والذي قد يهتم بلعبة تصلح للأطفال سناً ويستطيع اللعب بها، قد يصيبه الضرر منها، لأن مناسبتها له عمرياً يتضمن عامل الأمان، كما قد يكون لإعطاء طفلك من الألعاب ما هو غير مستعد لها مساوئ أخرى مثل إصابته بالملل منها.

● كيف تعرفين أن اللعبة صالحة لطفلك؟ إحدى الوسائل هي العمر المذكور على اللعبة. أما الوسيلة الأخرى فهي ملاحظة طفلك وهو يلعب بها. هل يستخدمها كما يجب؟ إن اللعبة الصحيحة ستساعد طفلك على التمكن من بعض المهارات التي تعلمها أو تطوير تلك التي على وشك البزوغ. كما لا يجوز أن تكون اللعبة مبالغة في سهولتها أو تعقيدها.

● هل هي مثيرة؟ ليس من اغتم أن تطور كل لعبة شيئاً ما في ملكات طفلك، إذ إن الطفولة المبكرة هي أيضاً وقت للمرح الخالص. فطفلك يستمتع بقدر أكبر إذا كانت اللعبة مثيرة لحاسة إبصاره (مرآة أو لعبة متحركة)، وسمعه (صندوق موسيقى أو مهرج يحمل جرساً على بطنه)، أو لحاسة التذوق (عضاضة للأستان) أو إن كانت اللعبة جذابة وجميلة. ومع نمو الطفل، سيحتاج إلى ألعاب تحفز التنسيق بين العينين واليدين، والتحكم الحركي الصغير والكبير، ومفهوم السبب والنتيجة، وتمييز الألوان والأشكال، والعلاقات المكانية، وتلك التي تحفز التطور الاجتماعي واللغوي، والخيال والإبداع.

● هل هي آمنة؟ لعل هذا هو أهم سؤال على الإطلاق إذ إن اللعب مسنونة عن ١٠٠,٠٠٠ إصابة سنوياً (ولا يتضمن هذا إصابات الدراجات والوراح التزلج التي تسبب في مئات الآلاف من الإصابات). ابحثي عن التالي وأنت تختاري لعب طفلك:

(أ) المتانة: إن اللعب التي تتفكك أو تكسر بسهولة تسبب في الإصابات.

(ب) الصقل الجهد: تأكدي أن الطلاء ووسائل الصقل الأخرى غير سامة.

(ج) تركيب جيد: الألعاب ذات الحواف الحادة غير آمنة.

(د) القابلية للفهم: يمكن أن تصبح الألعاب غير القابلة للفهم مرتعاً لنمو

الجرائم، خاصة وأن صغار الأطفال يضعون كل الأشياء في أفواههم.

## الفصل السابع : الشهر الرابع

- (هـ) الحجم الآمن : باستطاعة الألعاب شديدة الصغر ( أصغر من كف الطفل ) وتلك التي تتفكك أجزاؤها أن تؤدي إلى اختناق الطفل .
- ( و ) الخيوط وقطع الدوبار : إن الألعاب التي تتصل بها قطع من الدوبار أو الأسلاك أو الشرائط التي يتجاوز طولها عن ١٥ سم تحمل معها خطر الخنق . استعملى حلقات من البلاستيك لتثبيت الألعاب فى سرير طفلك وعربته .
- ( ز ) الصوت الآمن : بإمكان الأصوات العالية التي تحدثها بعض الألعاب مثل الطائرات والمركبات ذات المحركات .. إلخ أن تدمر سمع الطفل . لذا توخى الألعاب ذات الأصوات اللطيفة وليس الأصوات الحادة العالية .
- (ح) هل تتوافق مع آرائك : لا يمثل هذا مشكلة بالنسبة للمواليد كما سيحدث فيما بعد . فقد تحمل اللعبة معها رسائل متضمنة (الدبابات والأسلحة - الألعاب التي تسخر من بعض الأجناس ... إلخ) .