

الفصل  
الثامن

obeykandi.com

## الشهر

## الخامس

# 8

ما سيفعله طفلك هذا الشهر:

سيتمكن طفلك بنهاية هذا الشهر من فعل التالي:

- تثبيت رأسه وهو في وضع عمودي (١٤ شهر).
- رفع صدره وهو راقد على بطنه مستندا على ذراعيه (١٤ شهر).
- الانقلاب على أحد جانبيه.
- الالتفات إلى حبة زبيب أو شيء آخر شديد الصغر.
- إطلاق صيحات ابتهاج (١٤ شهر).
- محاولة الوصول إلى شيء ما.
- الابتسام تلقائياً.
- الإمساك بشخصيخة تُحمل خلف أصابعه أو على أطرافها.

ملاحظة: استشيرى الطبيب إذا لم ينجز طفلك أيًا من المهارات السابقة. فقد يدل هذا، في أحوال نادرة، على مشكلة ما، رغم أنه يكون عادياً في معظم الأحوال، ويحقق الأطفال الذين ولدوا مبكراً هذا التقدم في وقت متأخر عن الآخرين.

- يحتمل أن يفعل طفلك ما يلي :
- تحمل بعض الثقل على ساقيه (  $\frac{1}{4}$  - شهر ) .
- الإبقاء على رأسه فى مستوى جسده حينما يكون فى وضع الجلوس .
- إصدار أصوات مثل «أرغو» أو تركيبات من أحرف ساكنة ومتحركة أخرى .
- إصدار أصوات مصحوبة بريالة .
- وقد يكون بإمكانه فعل ما يلي :
- الجلوس دونما مساعدة (  $\frac{1}{4}$  - شهر ) .
- الالتفات باتجاه الأصوات .
- وقد يتمكن حتى من فعل ما يلي :
- النهوض من وضع الجلوس إلى وضع الوقوف .

- الوقوف مستنداً إلى شخص ما أو شيء ما .
- إطعام نفسه من بسكوته .
- يظهر معارضته لاستلاب لعبة من يديه .
- يحاول جاهداً الوصول إلى لعبة بعيدة عنه .
- البحث عن شيء سقط منه .
- محاولة التقاط حبة زبيب وحملها في كفه .
- الشرثرة بتركيبات من الحروف الساكنة والمتحركة : جاجا بابا ماما دادادا .

ماذا تتوقعين لدى الكشف الطبي عليه هذا الشهر؟

لا يحدد معظم الأطباء وعداداً للكشف الدوري هذا الشهر على الأصحاء من الأطفال . اتصلى بالطبيب إذا كان ثمة ما يقلقك ولا تستطيعين معه الانتظار إلى الشهر القادم .

## تغذية طفلك هذا الشهر

## البدء في الأطعمة غير السائلة

يحتمل أن يستمر التحدى المتمثل في محاولتك جعل طفلك يأكل ما تودينه أمدأ ليس بالقصير. إلا أن الأمر لا يقتصر على تشجيعه على تناول ما هو مفذ، بل إنه يتعلق أيضاً بفرس التوجهات الصحية إزاء عادات الأكل، ومواعيد الوجبات ومواعيد الأكلات الخفيفة، إن ضمان جو الوجبات اللطيف والذي لا يتسم بالعنف هو فى مثل أهمية ضمان أن يتناول الطفل ما هو صحى ومفيد.

إن كمية الأطعمة التى يتناولها الطفل فى شهوره الأولى غير ذات أهمية طالما استمر الإرضاع الطبيعى أو من الزجاجة. فعملية الأكل فى بدايتها لا تتعلق بالتغذية بقدر ما تتعلق باكتساب الخبرة فى تقنيات الأكل، والنكهات المختلفة، واختلاف قوام الأطعمة، والمظاهر الاجتماعية للوجبات.

## الوجبة الأولى وما بعدها؛

عليك الاهتمام بتوقيت هذه الوجبة وخلفتها كى تنجح هذه التجربة ومعها التجارب المستقبلية:

• التوقيت السليم؛ فى حالة استخدام الرضاعة الطبيعية تكون البداية حينما يصل إدراك اللبن على حده الأدنى (يكون هذا غالباً فى فترة ما بعد الظهر والمساء المبكر). وأيضاً، فالمساء توقيت جيد لإشباع طفلك بوجبة مسائية حتى لا يستيقظ ليلاً طلباً للطعام. أما إذا كان طفلك يشد جوعه صباحاً، فبإمكانك تقديم الوجبة الغذائية غير السائلة فى هذا الوقت.

• حاولى إرضاءه؛ إذا كان موعد الوجبة هو الخامسة مساء وكان مزاج الطفل متعكراً، أو كان متعباً، أجلي الموعد، نظمى مواعيد الوجبات حينما يكون طفلك متيقظاً وسعيداً.

• لا تقدمى له ما يملأ معدته؛ اشحذى شهية طفلك قبل تقديمك الطعام إليه، ابدنى بفاع للشهية، أى بقدر قليل من اللبن الصناعى أو لبن الشدى بحيث لا يكون بدرجة

## الفصل الثامن : الشهر الخامس

من الجوع يرفض معها التجربة الجديدة، وليس ممتكاً بدرجة لا يجتذبه معها الطعام بالطبع، وبالنسبة للأطفال محدودى الشهية، يفضل أن يبدأوا الأطعمة غير السائلة وهم جائعون.

تأنى فى إعداد الوجبة وإطعامه إياها، تستغرق عملية إطعام الطفل وقتاً طويلاً. وفرى ما يلزم من الوقت لإعداد الوجبة وإطعامه إياها.

إعداد المسخ: أعدى مقعد الطفل، أو مقعد إطعام له (انظرى لاحقاً)، قبل البدء بأيام وأتحدى له الفرصة ليشعر بالارتياح فيه. بطنى الكرسى ببطانية صغيرة أو بلحاف أو بعض المناشف لمنع الانزلاق. اربطى الأحزمة لأمان الطفل. فإن كان طفلك لا يستطيع الجلوس على مقعد أو كرسى، أجلى إطعامه بالأغذية غير السائلة.

تأكدى من استعمال الملعقة المناسبة؛ لابد أن تكون الملعقة ذات تجويف صغير ويفضل الملاعق المغطاة بطبقة من البلاستيك لنعومة ملمسها على لثة الطفل. يمكنك أيضاً إعطاه ملعقة ليمسك بها أثناء مناوراتك، فهذا يعمل على إلهائه ومنحه حساً بالاستقلال. عليك أيضاً اختيار ملعقة ذات يد قصيرة منحنية ليمسك بها الطفل وذلك لتفادى إدخالها فى عينيه. إذا أصر الطفل على الإمساك بالملعقة التى تطعميه بها. دعيه يفعل هذا، مع إحكام قبضتك وأنت تدخلين الطعام فى فمه.

استعملى مبدعة يسهل نظافتها ونزعها عنه؛ ويمكن أن تكون من البلاستيك الناعم الطرى الذى يمكن مسحه وشطفه، أو من مادة قابلة للغسل، إذ لم تطبعيه من الآن على استخدام المبدعة، فقد تجدى ذلك صعباً فى المستقبل.

العبي دوراً مساعداً؛ إذا أسلمت لطفلك القيادة فى عملية إطعامه، ستكون فرصة نجاحك أكبر. قبل إدخالك الطعام فى فم الطفل. ضعى جزءاً صغيراً منه على صينية المقعد وامنحيه الفرصة لفحصه وهرسه ودعكه وحتى تذوقه، حتى إذا ما قدمت إليه الطعام بالملعقة يكون هو قد تعرف عليه. ورغم أن إطعامه من الزجاجاة بعد توسيع ثقب الحلمة قد يسهل العملية، إلا أن ذلك يصيبه بالغصة ويدعم عادة الرضاعة من الزجاجاة بحيث لا يتعلم الطفل المضغ والبلع والأكل مثل الكبار، وأيضاً يساعد الإطعام من الزجاجاة على تناول الطفل ما يفوق احتياجاته.

• ابدئي بمقادير صغيرة على سبيل الدعاية؛ لن تكون الوجبات الأولى وجبات على الإطلاق بل مقدمات لما يليها من وجبات. ابدئي بما مقداره ربع ملعقة أو ملعقة كاملة من الطعام، ومرري أقل قدر منها بين شفتي الطفل، واسمحي ببعض الوقت لمعرفة رد فعله. فإن استساغه فسيفتح فمه للقدر التالي وحينئذ يمكن إدخال الملعقة أكثر كي يتلع الطعام بسهولة. وقد يخرج الطفل من فمه ما تناوله رغم استساغته له، إلا أنه سيدخل إلى معدة الطفل المستعد لهذا النوع من الأطعمة أكثر مما يخرج من فمه. أما إذا استمر الطعام في الانزلاق خارج فمه دون ابتلاعه أى شيء، فيدل هذا على أن الطفل غير معد تطورياً لهذا النوع من الطعام. بإمكانك مواصلة الجهد أو الانتظار لأسابيع قليلة أخرى.

• اعرضي متى تتهين العرض؛ لا تواصلى أبداً وجبة لم يعد لطفلك اهتمام بها. ستكون الدلالات واضحة رغم اختلافها من طفل إلى آخر ومن وجبة لوجبة وهي: التململ، وتحول الرأس إلى الاتجاه الخالف، وضغ الفم مغلقاً، وقذف الطعام من الفم، ونشر الطعام حوله.

• إذا قدمت لطفلك وجبة كان قد استساغها من قبل ورفضها، تدقيقها لتتأكدى أنها غير فاسدة، وقد يكون ثمة سبب آخر للرفض بالطبع. فقد يعزى هذا إلى تغير مزاجه، أو تورعه، أو شبعه. وأياً كان السبب فلا يجوز إجباره على تناول الطعام. حاولي نوعاً آخر، فإن لم يستجب، أسدلي الستائر.

### الطعام الذي تبدئين به:

لا يوجد إجماع بين الأطباء على الطعام غير السائل الذي يُبدأ به، والسبب في ذلك هو عدم وجود دليل يشير إلى طعام واحد غير سائل أصلح من غيره للأطفال، فإن لم يوص طبيب طفلك بأطعمة معينة، حاولي إحدى الخيارات التالية، ولا تأخذي أول رد فعل للطفل (إغلاق فمه بشدة) مأخذ الجد، وبدلاً من ذلك، راقبيه لتري ما إن كان سيفتحه ثانية لتناول ملعقة أخرى.

• **أرز الأطفال:** وذلك لأنه يمكن تخفيفه بحيث يصبح قوامه قريباً من قوام اللبن، ومن ثم يسهل هضمه. كما أنه لا يحتمل أن يتسبب في الحساسية، وأيضاً فهو يمد

الطفل بما يحتاجه من الحديد حيث إن هذه الأصناف تدعم جيداً بنسبة من الحديد الخليط باللبن الصناعي أو لبن الثدي أو لبن البقر (حينما يوافق الطبيب على هذا، ويسمح كثير من الأطباء بقدر قليل منه لخلط أطعمة الطفل به قبل الشهر السادس)، قارمى إغراء خلطه بالموز المهروس أو عصير الفواكه، أو شراء النوع المعد للاستعمال والذى يدخله الفواكه، وإلا لن يتقبل طفلك سوى الأطعمة حلوة المذاق.

● **طعام يمثّل اللبن؛** وذلك لأن الطفل سيتقبله بسهولة، مثل الزبادى كامل الدسم غير المحلى أو اللبن الرايب. لا تقدميه له بالفاكهة أو السكر، فمعظم الأطفال يلتهمونه دون تردد، وقد يعود الطفل على الأطعمة غير الغلظة مما يساعده فى المستقبل. أما هؤلاء الذين يعانون من حساسية اللبن أو لا يتحملون منتجات الألبان فلا بد من البدء معهم بطعام آخر.

● **طعام محلى؛** يبدأ كثير من الأطفال بالموز المهروس (مع تخفيفه بقليل من اللبن الصناعى أو لبن الثدي) أو صوص التفاح. ويلتهم كثير من الأطفال هذه الأطعمة بشهية إلا أنهم قد يرفضون الأطعمة الأقل حلاوة مثل الخضروات والحبوب غير الغلظة.

**الخضروات؛** الخضروات، من الوجهة النظرية، طعام مغذ غير مُحلى جدير أن يبدأ به الطفل. إلا أن نكهة الخضروات القوية المميزة تجعلها أقل جاذبية من أطعمة الحبوب والزبادى، من الحكمة أن تبدئى بالخضروات قبل الفاكهة حيث يكون الطفل مستعداً أكثر لتلقى الطعام الجديد. وتلقى البطاطا والجزر (أى الخضروات الصفراء) قبولاً أكثر من الخضراء مثل البازلاء والفاصوليا.

**أطعمة مبكرة جيدة يمكن أن تقدمها للطفل؛**

يحب الأطفال بعض الأطعمة ويتقبلونها. إلا أن عليك تعويد طفلك على الأقل حلاوة منها أولاً. تقدم اللحوم والدواجن عادة فيما بين الشهرين السابع والثامن. ويجب أن تكون الأطعمة التى يبدأ بها وتجهز فى المنزل أو تتباع معدة للاستعمال ذات قوام سلس (مصفاة أو بيوريه) أو مهروسة ومخففة بالسوائل بحيث يصبح قوامها

كقوام الكريمة الثقيلة. ويستمر القوام خفيفاً حتى الشهر السادس أو السابع ثم يزيد سمكه مع ترايد خبرة الطفل فى الأكل. لا يتناول الأطفال فى البداية أكثر من نصف ملعقة ثم تزيد الكمية إلى ملعقتين أو ثلاث بسرعة كبيرة أحياناً. يمكن تقديم الأكل بدرجة حرارة الغرفة أو أدفاً قليلاً:

- أرز الأطفال (سيريلاك أو ريرى) قرع، زبادى غير محلى، تفاح مهروس، لحم بقرى.

- شعير الأطفال (سيريلاك)، بطاطا، لبن رايب، موز، دجاج.

- شوفان (سيريلاك أو كويكر أوتس) جزر، خوخ، ديك رومى، فاصوليا خضراء، كمثرى، لحم ضأن، بازلاء.

- لا يوصى بتناول الطفل السبانخ الغنية بحامض الأوكساليك إلا فى وقت لاحق.

#### توسيع القائمة:

حتى لو التهمت ابنتك وجبة إفطارها من أطعمة الحبوب كاملة، لا تقدمى لها وجبة غذاء من الزبادى والفاصوليا الخضراء، ثم وجبة عشاء من اللحوم المصفاة والبطاطا. يجب أن يقدم كل طعام جديد، منذ الطعام الأول، إلى طفلك منفصلاً (أو مع أطعمة قد تناولتها من قبل)، بحيث تعرفين إن كان يسبب لها الحساسية إذا بدأت بالحبوب، فإن لم يكن ثمة رد فعل مضاد لها (غازات أو إسهال، أو مواد مخاطية فى البراز، أو انتفاخ شديد، أو قيء، أو طفح جلدى فى الوجه خاصة حول الفم، أو حول الشرج، أو رشح وعينين مدمعتين، أو أزيز فى التنفس غير مرتبط بنزلة برد، أو تيقظ بالليل وتلمل بالنهار) كان ذلك دليلاً على تقبلها الطعام.

إذا تبينت ردود أفعال مضادة، انتظري أسبوعاً، ثم حاولى إطعامها نفس الطعام مرة أخرى ويكون حدوث رد الفعل نفسه مرتين أو ثلاث مرات دلالة على أن لدى ابنتك حساسية لنوع الطعام. انتظرى قبل إعطائك إياه مرة أخرى، وفى هذه الأثناء حاولى طعاماً آخر. إذا أظهرت الطفلة ردود أفعال مضادة لعدة أطعمة أو كان ثمة تاريخ للحساسية فى الأسرة، عليك الانتظار أسبوعاً كاملاً بين كل طعام وآخر. تحدثى

إلى الطبيب إذا حدثت مشكلة مع كل طعام يقدم لها فقد ينصحك بالانتظار أشهراً قليلة قبل أن تقدمي لها أطعمة غير سائلة .

كوني على نفس الدرجة من الحذر مع تقديم كل طعام جديد ، وقومي بتسجيل نوع الطعام والكمية التقريبية وأى ردود أفعال عليه ، مثلاً : جزر مصفى أو بازلاء مصفاة فقط .. إلخ . وفتح معظم شركات أغذية الأطفال أنواعاً مفردة للمبتدئين تباع بعضها في عبوات صغيرة لمنع التبديد .. فإن لم يظهر رد فعل ضد البازلاء والجزر ، كل منهما على حدة ، فيمكن تقديمهما معاً ، ثم تتسع بعد ذلك دائرة الأطعمة التي تتناولها ابنتك ( الطماطم مثلاً ) مع الخضروات التي تقبلتها بالفعل .

يؤجل تقديم الأطعمة التي تتسبب في الحساسية أكثر من غيرها ، فمثلاً ، يقدم القمح بعد الأرز والشوفان والشعير ، وقد يحدث هذا متأخراً في الشهر الثامن . كما تدخل عصائر الحمضيات والحمضيات نفسها طعام الطفل بعد الفواكه والعصائر الأخرى ، وكذلك الأسماك بعد اللحوم والدواجن . ولا يطعم الأطفال صفار البيض إلا في الشهر الثامن ، أما بياضه فلا يعطى إلا في نهاية السنة الأولى حيث إنه يتسبب في الحساسية . كما لا يطعم الأطفال الشيكولاتة والمكسرات طوال السنة الأولى ، حيث إنها لا تصلح لهم ، وأيضاً تتسبب في الحساسية .

### أفضل الخيارات الممكنة لتغذية المبتدئين :

ما زال طفلك في طور تجربة الأطعمة غير السائلة على حين أنه يحصل على معظم غذائه من اللبن الطبيعي والصناعي . ولن يكون لبن الأم أو اللبن الصناعي كافياً لاحتياجات الطفل بداية من الشهر السادس ، وسيعتمد غذاء الطفل ، بنهاية العام الأول ، على مصادر غذائية أخرى . لذا عليك من الآن التفكير في المبادئ التسعة للتغذية الجيدة ( انظري لاحقاً ) حينما تخططين لوجبات طفلك الآن ، وأيضاً المبادئ الاثني عشر ، اليومية المنشطة بمجرد أن يبدأ طفلك في تناول أطعمة متنوعة ( الشهر الثامن أو التاسع ) . ولأن التغذية الحكيمة هي أفضل وسيلة للحماية من أمراض القلب وأنواع كثيرة من السرطان ، فقد تنقذ عادات الأكل التي تفرسينها في الطفل حياته فيما بعد . والبدء في أقصى حد للتغذية مبكراً ، ينتج عنه أقصى حد لتطور الطفل الجسماني والعاطفي والعقلي والاجتماعي .

## لا تعطيهِ العسل:

لا يقدم العسل للطفل، باستثناء السعرات الحرارية، سوى القليل، بل إنه يمثل له مخاطر صحية في السنة الأولى. قد يوجد بالعسل بوغات Spores الكلوستريديوم السام Clostridium botulinum ورغم إن هذه المادة لا تلحق أذى بالكبار، فقد تسبب في نوع من التسمم للصغار (مع الإمساك وضعف الرضاعة وفقدان الشهية وميل إلى الكسل)، وقد يؤدي هذا المرض الخطير غير المميت إلى الإصابة بالتهاب الرئوى والجفاف. ويوافق بعض الأطباء على تقديم العسل للطفل في الشهر الثامن، ولا يوصى به آخرون حتى نهاية السنة الأولى، إلا أن العسل آمن كعنصر من عناصر الألبان الصناعية.

## العناصر الغذائية الاثنا عشر اليومية لصغار الأطفال:

- **السعرات الحرارية:** إذا كان الطفل مفرط السمنة فقد تكون زيادة السعرات الحرارية هي السبب. أما إذا كان بالغ النحافة أو بطيء النمو، فإن هذا دليل على عدم تناوله السعرات الحرارية التي يحتاجها في هذه المرحلة والتي مصدرها لبن الأم أو الألبان الصناعية، وسيكون مصدرها بعد ذلك تدريجياً الأطعمة غير السائلة.
- **البروتينات:** ملعقتان صغيرتان أو ثلاث ملاعق من صفار البيض (بمجرد الموافقة عليه) وأيضاً اللحم أو الدجاج أو السمك أو الجبن القريش أو الزبادى أو ٣٠ جم من الجبن، على حين أن الطفل في هذه الفترة يستمد معظم ما يحتاجه من اللبن الصناعى أو لبن الأم.
- **أطعمة الكالسيوم:** يحتوى لبن الأم والألبان الصناعية على ما يكفى الطفل من الكالسيوم. إلا أنه كلما قلت كمية ما يرضعه وزادت كمية الأطعمة غير السائلة، يتحتم إضافة مصادر أخرى للكالسيوم مثل الجبن والزبادى واللبن كامل الدسم. ويمكن للطفل أن يأخذ كفايته من كل ما يحتاجه من الكالسيوم بشرب كوبين من اللبن كامل الدسم أو ما يعادلها من لبن الثدي أو الألبان الصناعية أو منتجات الألبان أو أطعمة الكالسيوم الأخرى إلى أن يكمل عامه الأول.

● منتجات الدقيق الكامل (الأسمر) والكرويهاليدرات المركزة المركبة الأخرى)؛ تحتاج تغذية الطفل إلى حصة أو حصتين من أطعمة الحبوب الكاملة والبقول أو البازلاء، الخجفة التي تمدّه بالفيتامينات والمعادن الأساسية وأيضاً بالبروتين. والحصة تعادل ربع كوب من أطعم الحبوب (السيريلاك) أو نصف شريحة خبز أسمر، أو ربع كوب من الحبوب المطهرة (البليلة - كويكر أوتس... إلخ) أو ربع كوب من العدس أو الفول أو البازلاء المهروسة. لا تتوقّعي التهام الطفل للكمية كلها قبل مرور عدة أشهر.

● خضروات خضراء مورقة أو خضروات صفراء؛ ملعقتان أو ثلاث من القرع أو البطاطا أو الجزر أو البروكلي أو الكرنب أو الخوخ الأصفر (مهروساً أولاً، ثم مقطّعاً)؛ أو نصف كوب كانتلوب طازج ستمد الطفل بما يكفيه من فيتامين D.

● أطعمة فيتامين C؛ ربع كوب من عصير فواكه مدعم بفيتامين C أو عصير البرتقال أو الجريب فروت (بعد الشهر الثامن) يكفي لإمداد الطفل بحاجته من فيتامين C. كذلك نصف كوب كنتالوب أو مكعبات مانجو أو بروكلي مهروس أو قرنيط مهروس.

● خضروات وفواكه أخرى؛ إذا كان مازال لطفلك ميل لمزيد من الطعام أضيفي أحد ما يلي يومياً: ملعقتين من صرص التفاح أو الموز المهروس أو البازلاء أو الفاصوليا الخضراء الميروسة أو البطاطس المهروسة.

● الاطعمة عالية نسبة الدهون؛ يحصل الرضيع على كل ما يحتاجه من دهون وكلسترول من لبن الأم أو الألبان الصناعية. إلا أنه لدى انتقاله من نظام غذائي متنوع وتقل رضاعته يصبح من المهم التأكد من كفاية ما يتناوله من دهون وكلسترول. لذا يجب أن يكون كل ما يتناوله من منتجات الألبان كامل الدسم أو مصنوعاً من لبن كامل الدسم. فإذا استعملت لبن أطفال جافاً مجهزاً خالي الدسم كجزء من البروتين والكالسيوم الذي يتناوله الطفل، أضيفي ملعقتين صغيرتين من الحليب لكل ثلث كوب من اللبن الخفيف لتعويض نسبة الدهون. وإذا استخدمت جبن قريش قليلة الدسم لباقي أفراد الأسرة، استخدمها أيضاً للطفل وأضيفي إليها قليلاً من الكريمة أو تاكدي من تناول طفلك يومياً جبناً كامل الدسم (شيدر. جبن أبيض ويفضل ما تقل

فيه نسبة الصوديوم). ورغم أهمية عدم نزع دهون منتجات الألبان، إلا أنه من المهم أيضاً عدم إطعام الطفل كميات زائدة من الدهون أو الأطعمة المحمرة التي قد تؤدي إلى بدائه هذا إلى جانب صعوبة هضمها وتعليم الطفل عادات غذائية سليمة.

● **أطعمة الحديد للمساعدة على الوقاية من أنيميا نقص الحديد:** أغذية الحبوب المدعمة بالحديد أو تركيبات اللبن أو فيتامينات مدعمة بالحديد. ويمكن أن يحتوي غذاء الطفل على أطعمة غنية بالحديد مثل اللحوم وصفار البيض وأجنة القمح وأطعمة القمح (البليلة) والخبز الأسمر والبازلاء المجففة والبقول الأخرى.

● **الأطعمة المالحة:** لا تستطيع كليتا الطفل التعامل مع الكميات الكبيرة من الصوديوم، كما أن تطوير مذاق للملح في السنوات المبكرة يمكن أن يؤدي إلى التسبب في توتر الطفل فيما بعد. لذا لا ينبغي أن تحوى أغذية الأطفال على الأملاح المضافة. وتحتوى معظم الأغذية على بعض الصوديوم بشكل طبيعي خاصة منتجات الألبان، والعديد من الخضروات، لذا، فإن الطفل لا يضار نتيجة عدم إضافة الملح.

● **السوائل:** يقتصر غذاء الطفل خلال الأشهر الأربعة أو الخمسة الأولى على السوائل في غالبيته، أما فيما بعد، فهناك مصادر أخرى للسوائل مثل العصائر والحليب والفواكه والخضروات، وعلى حين يتناقص لبن الأم وكمية الألبان الصناعية، فمن المهم مراعاة عدم تناقص المقدار الكلى للسوائل. كما يجب زيادتها في الجو الحار. لذا قدمي للطفل الماء وعصير الفواكه المخفف بالماء حينما ترتفع درجة الحرارة.

● **الفيتامينات المساعدة:** أعطى طفلك، كوسيلة للأمان، فقط فيتامين ومعادن مخصصة للأطفال. لا بد أن تحوى تلك النقط على الحديد إذا لم يكن طفلك يتناول لبناً صناعياً مدعماً بالحديد. كما لا يجوز أن تزيد الجرعة عما يوصى به للطفل يومياً. لا يعطى الطفل أية فيتامينات مساعدة من دون موافقة الطبيب.

**أمور قد تشغلك:**

**التسنين:**

«كيف لى أن أعرف إن كانت ابنتى فى مرحلة التسنين، إنها تعض على يديها كثيراً، لكنى لا أرى أى شىء فى لثتها»..

- من غير المستطاع معرفة المدة التي يستغرقها التسنين أو ما يتسبب فيه من ألم . فقد يستغرق هذا ، لدى بعض الأطفال ، طويلاً مع مصاحبته لكثير من الألم . وبالنسبة لآخرين ، فقد تنشق اللثة عن الأسنان أثناء الليل بدون مشاكل . وفي بعض الأحيان يشاهد ورم أو حواف للأسنان في اللثة قد تستمر أسابيع أو أشهر . وأحياناً لا تظهر أية مؤشرات حتى تظهر السن نفسها .

وفي المتوسط ، تظهر السن الأولى في الشهر السابع ، رغم أنها قد تبدأ في الظهور في الشهر الثالث أو متأخر حتى الشهر الثاني عشر ، وفي أحوال نادرة يحدث هذا في وقت مبكر ، أو متأخر ، عن هذا . وتسبق أعراض التسنين عادة ظهور الأسنان بشهرين أو ثلاثة : وتختلف الأعراض من طفل إلى آخر ، كما تختلف الآراء حول طبيعة الأعراض ودرجة إيلاهما الفعلية . لكن من المتفق عليه أن نجد لدى الطفل في هذه المرحلة أحد الأعراض التالية أو كلها :

- الريالة: وتبدأ فما بين الأسبوع العاشر والشهر الثالث أو الرابع . إلا أن التسنين يحفز الريالة لدى بعض الأطفال أكثر من غيرهم .

- طفح جلدي على الذقن أو الوجه: يظهر لدى الأطفال كثيرى الريالة طفح جلدي مرتبط بالجلد الجاف أو تشقق (قشف) على الذقن وحول الفم نتيجة لتهييج الجلد المتل دائما باللعباب . لكي تمنع هذا ، جففى الريالة برفق بين الحين والآخر أثناء نوم الطفل . وضعى على الجلد الجاف بعض كريم الجلد اللطيف (استشيرى الطبيب) .

- سعال بسيط: يمكن للعباب الزائد أن يتسبب فى غصّة أو كحة بين الحين والآخر . وطالما أن الطفل غير مصاب بالبرد أو الأنفلونزا أو أعراض الحساسية ، فليس ثمة ما يقلق . عادة يستمر الأطفال فى الكحة لجذب الانتباه ، أو لأنهم يتمتعون بصوت كحتهم .

- الغضب: لا يكون هذا فى تلك الأحيان دليلاً على العداة . فالطفلة ، أثناء التسنين ، تعض على أى شىء بإمكانها إدخالها فمها بدءاً بيديها الصغيرتين إلى ثدى أمها أو إبهام أى شخص تستطيع الإمساك به كى يساعدها هذا على تخفيف الضغط على اللثة .

- **الألم:** الالتهاب هو الاستجابة الوقائية من نسيج اللثة الرهيف لظهور الأسنان . وأحياناً يكون الألم غير محتمل ، على حين لا يشعر به بعض الأطفال . ويشتد الألم في السنة الأولى (إلا أنه غالباً ما يتعود الطفل على الحس المرتبط بظهور الأسنان ويتعايش معه) .

- **التهييج:** كلما زاد الالتهاب ، وارتفعت السن الحادة قريباً من السطح منذرة بالظهور فمن المحتمل أن يصبح ألم اللثة دائماً . ويصيب الأطفال التململ وتوعلك المزاج . ويعانى بعض الأطفال أكثر من الآخرين ، وقد يستمر الألم أسابيع بدلاً من عدة أيام أو ساعات .

- **رفض الرضاعة:** يتقلب مزاج الأطفال إزاء الرضاعة أثناء التسنين . فبينما يتوقون إلى الراحة التي تأتي مع وضع شيء ما فى أفواههم ويريدون الرضاعة طوال الوضع ، إلا أنهم بمجرد أن يبدأوا يزداد الألم فيرفضون الثدي أو الزجاجة . ومع كل إعادة لهذا المشهد ( يستمر بعض الأطفال فى تكراره طوال اليوم أثناء فترة التسنين ) يصيب الأطفال وأمهاتهم الغيظ والإحباط . وقد يفقد من بدأ التغذية غير السائلة منهم الرغبة فيها لبعض الوقت . ولا يجوز أن يصبح هذا مصدراً للقلق إذا كان الأطفال يحصلون على حاجاتهم من المواد الغذائية من لبن الأم أو الألبان الصناعية ، إذ ستعود إليهم شهيتهم مرة أخرى مع ظهور السن الأولى . وبالطبع ، الجنى إلى الطبيب إذا رفضت طفلك وجبتين أو أكثر .

- **الإسهال:** من غير المعروف ما إن كان ثمة علاقة بين حدوثه وبين ظهور الأسنان . تصر بعض الأمهات أن أطفالهن يصابون بالإسهال مع ظهور كل سن . ويوافق بعض الأطباء على وجود علاقة ما ، ربما بسبب كثرة ما يستلعه الطفل من لعاب . . إلا أن الأطباء يرفضون الاعتراف بوجود هذه العلاقة ، ربما لأن هذا سيتسبب فى أن تغفل بعض الأمهات بعض الأعراض المهمة لهذه الإصابة وينسبها إلى التسنين . فرغم أن براز طفلك قد يصبح سائلاً أثناء التسنين ، إلا أن عليك إخبار الطبيب إذا حدث الإسهال أكثر من مرتين .

- ارتفاع خفيف في الحرارة، يتردد الأطباء في ربط ارتفاع درجة الحرارة بالتسنين. بينما يقر آخرون بحدوث ارتفاع طفيف أحياناً نتيجة لالتهاب اللثة. ومن أجل الأمان، تعامل مع ارتفاع الحرارة أثناء التسنين مثلما تتعاملين معها في أى وقت آخر وأبلغى الطبيب إذا استمرت أكثر من يومين.

- الأرق: يحتمل أن تظل ابنتك مستيقظة أثناء الليل حتى ولو كانت تنام عادة دوغما استيقاظ. ولتحاشي نكوصها إلى تلك العادة، لا تدفعي لشهدهئتها أو إطعامها، واتركيها لتهدئ نفسها. والاستيقاظ ليلاً شائع مع السن الأولى والأضراس.

- ورم اللثة الدموي: أحياناً يتسبب التسنين في نزيف تحت اللثة يظهر على هيئة ورم مائل للزرقة. وينصح بعض الأطباء بتركه يختفى بنفسه. وقد تساعد الكمادات الباردة على تقليل الألم واختفاء الورم.

- شد الأذنين وحك العذدين: قد ينتقل ألم اللثة إلى الأذنين والخذدين. ولذلك نجد بعض الأطفال يعمدون إلى جذب آذانهم أو حك خدودهم وذقونهم حينما يبدأ التسنين. إلا أن عليك تذكّر أن بعض الأطفال يجذبون آذانهم لدى إصابتهم بالتهاب الأذن. إذا شككت في وجود التهاب اتصلي بالطبيب. (انظري لاحقاً).

#### بعض أفضل الوسائل التقليدية والحديثة لتخفيف الألم:

- شيء ما تعض عليه وتضعفه: ليس من أجل التغذية لكن من أجل إحداث ضغط مضاد على اللثتين ويفضل ما كان بارداً ومخدراً مثل الموز المجمد، أو منشقة صغيرة نظيفة بداخلها مكعب من الثلج ملفوف بإحكام، أو جزرة مثلجة (لا تستعملى الجزر مع وجود أى أسنان تفادياً لقضمها)، أو عضاضة مطاطية منفوخة أو حتى إحدى الحلقات البلاستيك.

● شيء تدلك به اللثتين: يحب أطفال كثيرون تدليك الكبار لثتهم بأصابعهم. وقد يعارض بعضهم دخول الإصبع لأن التدليك يكون مؤلماً في البداية، ثم يهدءون لدى إحساسهم بالراحة نتيجة للضغط المعتاد.

● شواب باردة، قدمي لطفلك زجاجة من الماء المثلج. فإن كانت لا ترضع من الزجاجاة قدمي لها الماء فى كوب. إلا أن عليك نزع أى قوالب ثلج أولاً. أيضاً، يزيد هذا من قدر ما تتناوله الطفلة من السوائل وهو أمر مهم فى حالة فقدائها السوائل نتيجة التسنين أو الإسهال.

● شىء بارد تأكله: صوص التفاح، أو الخوخ المهروس أو الزبادى المثلج، وهذه أكثر قيمة غذائية من مجرد العصاصة الباردة.

● مخفض الألم: إذا لم تجد كل تلك الوسائل استعملى الاستامينوفين الخفف للألم. اسألى الطبيب عن الجرعة المناسبة (انظري لاحقاً). تجنبي إعطاءها أى دواء آخر عن طريق الفم أو تدليك اللثة بأى شىء لا يقره الطبيب.

### السعال المزمن:

«استمر طفلى يسعل للأسابيع الثلاثة الأخيرة، لا يبدو مريضاً، وأعتقد أنه يفعل هذا متعمداً. هل هذا ممكن؟»

- يعرف معظم الأطفال مع بلوغهم شهرهم الخامس أن الدنيا مسرح كبير وأن لا شىء يفوق إعجاب المتفرجين. وحينما يكتشف الطفل أن مجرد السعال الذى قد تسبب فيه كثرة اللعب، أو يكتشف هو أثناء تجاربه الصوتية، يشد إليه الاهتمام، فإنه يواصل التظاهر بالسعال من أجل إحداث الأثر. فطالما أنه يتمتع بصحة جيدة، ويبدو متحكماً فى السعال، لا العكس، فعليك تجاهله، وربما عزف هو عنه حينما يمله السعال.

### شد الأذن:

«تشد ابنتى أذنها كثيراً، لا يبدو أنها تعاني أية آلام، إلا أننى أخشى من إصابتها بالتهاب فى الأذن».

- لدى الأطفال كثير من مجالات الاكتشاف، وبين تلك أجسادهم. فهناك أصابعهم وأيديهم وأقدامهم، والقضيب فى حالة الذكور، والمهبل فى حالة الإناث، وأيضاً الأذن فى مرحلة ما، إذا ما يرافق جذب الأذن البكاء أو ارتفاع فى درجة الحرارة،

أو أية دلالات أخرى على المرض (انظري لاحقاً) فمن المحتمل ألا يمثل هذا سوى حب الاستطلاع. يحدث أن تصبح الأذن مصدر ألم للأطفال أثناء التسنين. وليس احمرار الأذنين الخارجيتين دليلاً على الالتهاب بل نتيجة لكثرة الإمساك بهما، اتصلى بالطبيب إذا شككت فى وجود مشكلة. ولا تستمر كثير من اللزمات السلوكية (مثل جذب الأذن) إذ تحمل محلها أخرى جديدة أكثر إثارة.

### النوم أثناء النهار:

« يستيقظ ابني طوال النهار. لا أدرى عدد مرات النوم التى يحتاجها نهاراً».

– رغم أن الطفل العادى ينام ثلاث مرات أو أربع نهاراً بانتظام أثناء شهره الخامس، فقد ينام آخرون ساعة أو ساعتين ونصف الساعة مرتين فى اليوم. وليس لعدد المرات التى ينامها الطفل أهمية بل المهم هو المدة الإجمالية التى يغمض فيها عينيه (حوالى ١٤ ساعة ونصف الساعة يومياً خلال الشهر الخامس مع اختلافات كبيرة). إن فترات النوم الأطول تناسب الأمهات أكثر حيث تمنحهن فرصة القيام بأعمال أخرى، هذا بالإضافة إلى أن الطفل الذى ينام نوم الققط بالنهار قد يفعل هذا بالليل. حاولى تشجيع فترات نوم أطول باتباع التالى:

● مكان أكثر راحة للنوم، سيؤلك ترك الطفل ينام عل كتفك، ولن يستمر نومه طويلاً أيضاً، والأنسب هو أن تتركه ينام فى سريه، أو فى عربته، أو على أريكة مع سنده بالوسائد.

● الإبقاء على درجة حرارة الغرفة مناسبة واستخدام الأغطية المناسبة لكن تذكرى أننا جميعاً نحتاج إلى أغطية أكثر أثناء النوم حيث يتوقف نشاطنا.

● لا تسمحى للطفل بالنوم قبل تناول وجبته إذ لن يستمر نومه طويلاً، أو حينما يحتاج لغير حفاظته، أو لدى وجود أفراد حوله، أو فى أى وقت آخر تعرفى أن نومه لن يستمر طويلاً فيه.

● تخشى ما يحتمل أن يقلقه: حاولى التحكم فى الظروف التى ينام فيها طفلك والعاء ما يقلقه.

● اتركى طفلك يقظ لمدة أطول بين نوبات النوم: لا بد وأن طفلك يستطيع الآن أن يظل مستيقظاً لثلاث ساعات أو ثلاث ساعات ونصف الساعة كل مرة. فإن فعل ذلك، فمن المحتمل أن تطول مدة نومه. حاولى بعض وسائل الحفاظ عليه متيقظاً والتي ذكرت سابقاً.

ورغم أن معظم الأطفال يُنظّمون مواعيد نومهم بأنفسهم إلا أن احتياجاتهم تختلف. فإن كان طفلك كثير التملل ويبدو منحرف المزاج، فقد يكون هذا دليلاً على أنه لا يأخذ كفايته من النوم. عليك التدخل إذا اعتقدت أن طفلك يحتاج إلى نوم أكثر. أما إذا كان لا ينام، إلا قليلاً ويبدو، مع هذا سعيداً فعليك تقليل حقيقة أنه أحد هؤلاء الذين لا ينامون طويلاً.

### الأكزيما:

«بمجرد فطم ابنتى وتحولها إلى الرضاعة من الزجاج، ظهر على خديها طفح جلدى يتسبب فى الحكّة إذ إنها تهرش باستمرار مما ينتج عنه تسليخ جلدها».

– يبدو أن هذا نوع كلاسيكى من إكزيما الأطفال، والذي يعرف أيضاً باسم atop-ic dermatitis، وينتج عن بعض أنواع الأطعمة أو الانتقال من رضاعة لبن الأم إلى الألبان الصناعية أو ألبان البقر، ونادراً ما يحدث لأطفال الرضاعة الطبيعية، وبكثير بين الأطفال الذين لدى أسرهم تاريخ للإكزيما أو الربو أو الحساسية. أما بالنسبة للأطفال الذين يرضعون صناعياً، فيظهر الطفح بشكل عام فى سن الثلاثة أشهر.

يبدأ الأمر بظهور بقعة على الخدين، ثم تنتشر إلى أماكن أخرى غالباً تكون خلف الأذنين وعلى الرقبة والذراعين والساقين (لا تنتشر غالباً إلى منطقة الحفاضة) حتى ما بين الشهرين السادس والثامن، ثم تظهر بثور أو دمايل صغيرة قتلى بسوائل تتسرب منها، ثم تغطيها القشور، وتتمسب الحكّة الشديدة فى أن يهرشها الطفل مما يؤدي إلى العدوى. وتتطلب الإكزيما، باستثناء الأنواع الخفيفة جداً التى تختفى من نفسها، العلاج الطبى لمنع المضاعفات. وفى نصف الحالات تختفى لدى بلوغ الطفل شهره الثامن عشر، وفى حالات أخرى تصبح أقل حدة ببلوغ الطفل عامه الثالث. ويصاب

كل طفل من بين كل ثلاثة أصيبوا بالإكزيما بالربو أو أمراض حساسية أخرى فيما بعد .

### إليك بعض الإرشادات للتعامل مع الإكزيما:

- **تقليم الأظافر:** أبقى على أظافر طفلك قصيرة بقدر الإمكان للإقلال من الضرر الذى يحدثه الهرش يمكنك أيضاً منعها من الهرش بتغطية يديها بزوج من الجوارب خاصة أثناء نومها ، رغم أنها قد تعتمد إلى حك وجهها فى ملاءة السرير .

- **قللى من الاستحمام:** تتسبب ملامسة الماء والصابون فى جفاف الجلد . حدى وقت التحميم بفترة لاتزيد على ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثلاث مرات فى الأسبوع . بإمكانك استعمال الصابون الأكثر لطفاً لغسل يديها والركبتين ومنطقة الحفاضة مع عدم استعماله على أجزاء الجسم الأخرى ( استعمالى صابون دوفاً أو أى صابون أطفال سائل ) . استعمالى نفس الصابون بغسل الشعر بدلاً من الشامبو . ابعدى طفلك عن أحواض السباحة التى بها مياه معالجة بالكلور أو الملح ، رغم أنه لا ضرر عليها من المياه العذبة .

- **استعملى الكريم بوفرة:** ضعى كمية كبيرة من إحدى الكريمات اللطيفة الغنية ( يوصى به الطبيب ) على الأجزاء المصابة بعد الاستحمام والجلد مازال مبتلاً . لا تستعملى زيوت الخضروات أو الفازلين .

- **تحكمى فى البيئة:** قد تزدى الحرارة الشديدة والبرودة الشديدة وجفاف الهواء إلى سوء الحالة . لذا تحاشى الخروج بطفلك فى الأجواء غير المناسبة ، وأبقى على درجة حرارة معتدلة فى المنزل ، واستعملى جهازاً لترطيب الهواء وتأكدى من تنظيفه بانتظام .

- **استعملى الأقطان:** يتسبب العرق فى أن تسوء حالة الإكزيما ، لذا تجنّبى الملابس المصنوعة من مواد مصنعة أو الصوف وأيضاً اللبوسات التى تسبب فى الحكّة والأطراف الخشنة التى تعمل على تهيج الجلد . إن الملابس المتسعة المصنوعة من الأقمشة القطنية هى الأفضل . أيضاً ، غطى السجاد أو الموكيت بملاءة من القطن حينما تلعب الطفلة على الأرض .

- أنشئ منطقة حجر صخري؛ ليس بهدف حماية الأطفال الآخرين من الطفلة، لكن من أجل حماية الطفلة من الفيروسات التي قد ينقلها إليها الأطفال الآخرون (خاصة مرض القوباء أو الهربس Herpes)، أو أية عدوى أخرى يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بمرض جلدي آخر (عليك أن تعلمي أن الاتصال بطفل قد طُعم حديثاً ضد الجدري، أو تطعيم طفلك نفسها قد يكون شديد الخطورة عليها).

- تجكّمي في الغذاء؛ امتنعي، بإرشاد الطبيب، عن أي نوع من الطعام يتسبب في إحداث طفح جلدي أو في سوء حالة الإكزيما.

- علاج طبي؛ إن الإكزيما التي يصاب بها الأطفال في صغرهم ويشفون منها، لا تترك أثراً مستقبلياً، لكن إذا طالت مدة الإصابة بها، فيحتمل أن تصبح المناطق المصابة متشققة، أو أكثر سمكاً، لذا من الضروري استعمال علاج يحوى كريم الاستيرول والمضادات الحيوية.

#### استعمال حاملة ظهر للأطفال:

« طفلى كبير الحجم لدرجة يصعب معها حمله في حاملة على الصدر. هل استعمال حاملة ظهر آمن؟ »

- إن الطفل بمجرد أن يتمكن من الجلوس يكون مستعداً لهذا النوع من الحاملات بافتراض أنها تناسبكما، تجد بعض الأمهات تلك الوسيلة سهلة ومريحة، بينما تجدها أخريات مؤلمة للمعضلات. ويتمتع الطفل أيضاً بالمنظر الذي تتيحه له حاملة الظهر، رغم أن بعض الأطفال يملكهم الخوف من هذا الوضع. حاولي تجربتها أولاً، لكل منكما، في مكان محدود آمن.

إذا استعملتيها، عليك التأكد أن الطفل مستقر فيها بشكل آمن. كما يجب أن تعلمي أن هذا الوضع يتيح للطفل أن يفعل الكثير بما في هذا جذب العلب من على أرفف السوبر ماركت، أو الإطاحة بمزهريّة ما، أو قطف أوراق الشجر وأكلها.

#### النصائح الطوعية:

« يصبح على، كلما خرجت مع طفلى، الاستماع لعدد كبير من نصائح نساء لا

أعرفهن بخصوص ملابس الطفل وتسنيته وكيفية إيقافه عن البكاء. كيف أتعامل مع هذه النصائح غير المرغوب فيها؟<sup>٥٢</sup>.

– يحدث أحياناً أن تفيد الأم من بعض الأصوات الخبيرة التي تنطلق حينما تخرج مع طفلها، رغم أن غالبيتها تدخل إحدى الأذنين لتخرج من الأخرى.

من الحكمة في هذه المواقف أن ترسمي ابتسامة وتشكري المتحدثة وتسرعى قدر استطاعتك، وبهذا لا تفسدى يومك، وأيضاً لا تفضييهن إذا وجدت إحدى تلك النصائح معقولة، ابحثيها مع الطبيب.

#### البدء في استعمال الكوب أو الفنجان:

« طفلى لا تستعمل الزجاجاة، أخبرنى الطبيب أن باستطاعتى الآن إعطاءها عصير الفراكه، هل مازال الوقت مبكراً لاستعمال الكوب أو الفنجان؟<sup>٥٣</sup> .

– سراء بدأت الآن، أو فيما بعد، فلا بد أن يأتى اليوم الذى تناول فيه الطفلة جميع السوائل بهذه الطريقة، للبدء مبكراً فى استعمال الكوب ميزاته حيث ستتعلم الطفلة متعة تناول السوائل بوسيلة تختلف عن الثدي والزجاجة. كما أن هذا سوف يسهل من عملية فطامها ويوفر طريقة لتحلل السوائل محل لبن الأم حينما لا تريد الإرضاع أو لا تستطيعه.

الميزة الأخرى هي أن الطفلة تكون أكثر طواعية وهي فى سن الخمسة أشهر، إلا أنك إذا انتظرت حتى عيد ميلادها الأول لتبدئي هذا، ستواجهك مقاومة كبيرة لعدم اعتيادها عليها، وأيضاً لشعورها أن هذا يعنى أن عليها التخلي عن الزجاجاة أو الثدي. كما أن عليها، حتى إذا قبلتها، أن تتدرب على استعمالها مما يعنى أنه قد يمر أسابيع قبل أن تستطيع تناول كميات كافية بهذه الوسيلة، وأيضاً مرور أشهر قبل أن تستطيع فطامها. كى تسهلى استعمال الكوب أو الفنجان على طفلك، حاولي التالي:

● انتظري حتى تستطيع الجلوس وهي مسنودة، سيضمن هذا عدم حدوث غصة، تخيري فنجاناً أو كوباً آمناً: حتى لو استطاعت الطفلة حمله، فقد تخبطه أو تلقيه

بعيدا عنها حينما تأخذ كفايتها، لذا تأكدي أن الوعاء غير قابل للكسر - ويفضل الرعاء تقبل القاعدة حتى لا يقلب بسهولة . لا تصلح الأكواب المصنوعة من الورق أو البلاستيك للتدريب لأنه من السهل تطبيقها .

● **اختارى المناسب:** وهذا يختلف من طفل إلى آخر . جربي عدة أشكال حتى تعثرى على ما تفضله ابنتك ، فبعضهم يفضلون الوعاء الذى له مقبض أو مقبضين ، بينما يفضل آخرون وعاء يُحمل دونما مقابض (إذا كان هذا النوع معرضاً للانزلاق بين يدي الطفلة، لفي حول محيطه شرائط لاصقة وقوى بتغييرها حينما تهري) . قد تناسب الأكواب ذات الأغشية التي لها بزباز الأطفال الذين اعتادوا الرضاعة من الزجاج ، رغم عدم تفضيل معظم الأطفال لهذا النوع) .

● **وفرى الحمائية:** لن يمر تعليمك لطفلتك الشرب من الكوب أو الفنجان دونما تسربات وتساقطات .. إلخ . توقعى تساقط السائل أكثر من انسيابه في حلقها في البداية . استعملى ميدعة كبيرة مانعة لتسرب السوائل أثناء فترات التدريب تلك ، وإذا أحلستيا على حجرك ، غطيه بمنزوع مانع للتسرب .

● **وضع مريح للطفلة:** أجلسيها على حجرك أو في مقعد أطفال أو مقعد مرتفع بحيث تشعر بالأمن .

● **المحتوى المناسب:** الأسهل أن تبدئي بالماء . حاولي أيضاً اللبن المعصور من ثديك أو اللبن الصناعى أو العصير الخفف بالماء . بعض الأطفال لا يتقبلون شرب اللبن من الأكواب أو الفجاجين والبعض لا يتناولون سوى الحليب .

● **استعملى أسلوب رشفة واحدة في المرة:** ضعى مقداراً قليلاً من السائل في الكوب واحسليه إلى شفتى الطفلة وصبى نقاطاً قليلة منه في فمها . ثم أبعدى الكوب وامنحها الفرصة كى تبلع دون حدوث غصة . توقفى حينما تصدر عن الطفلة دلالات على الاكتفاء وذلك بإدارتها رأسها أو إبعاد الكوب أو البدء فى التملل .

توقعى أيضاً أن يسقط من السائل أكثر مما يدخل فمها . إلا أنه بالتدريب والصبر والمتابرة ستجح المحاولات .

- **شجعي المشاركة:** قد تحاول طفلك الإمساك بالكوب أو الفئجان . اتركها تحاول هذا ، مع العلم أن القليلين من الأطفال هم من يستطيعون الإمساك به في هذا السن المبكرة . لا تقلقي إذا أسقطت كل المحتوى ، فهذا جزء من عملية التعليم .
- **تقبلي رفضها:** إذا قاومت الطفلة الكوب أو الفئجان حتى بعد بعض المحاولات ، وبعد تجربتك سوائل متنوعة وأوعية مختلفة ، لا تضغطي عليها ، بل أجلي المشروع لعدة أسابيع . وحينما تحاولين مرة أخرى استعملي كوباً جديداً وبعض المداعبات أيضاً انظري . ماما جايه ايه . كي تولدى لديها الشوق ، أو حاولي أن تجعلى طفلك تلعب بفئجان فارغ أو كوب لبعض الوقت .

#### إطعام آمن:

إن التسمم الغذائي ، الذي يقدر عدد ضحاياه في أمريكا بعشرة ملايين ، هو أحد الإصابات الأكثر شيوعاً ، وهو أيضاً من أسهلها وقاية منه . بالإمكان أيضاً تحاشي بعض المخاطر الأخرى ( كُسارات الزجاج ، الجراثيم ... إلخ ) . لتتأكدى أنك تفعلين ما باستطاعتك من أجل أمان غذاء طفلك ، اتبعي الاحتياطات التالية كل مرة تعددين فيها الطعام :

- اغسلي يديك دائماً بالماء والصابون قبل إطعام طفلك . إذا لمست حوماً أو دواجن أو بيضاً أو أسماكاً غير مطهورة اغسلي يديك أيضاً ، وكذلك إذا نظفت أنفك أو لمست فمك . إذا كان ثمة جرح مفتوح في إحدى يديك غطيه بشريط لاصق قبل إطعام الطفل .

- احفظي علب أطعمة الطفل وبرطماناتها غير المفتوحة في مكان جاف معتدل الحرارة بمنأى عن مصادر الحرارة العالية ( فوق الفرن مثلاً ) أو مصادر البرودة الشديدة .

- نظفي أعلى البرطمانات والعلب الخاصة بطعام الطفل بقماشة نظيفة أو ضعها تحت صنوبر الماء لإزالة الغبار عنها قبل فتحها .

- إذا تعذر فتح البرطمان ضعى الجزء الأعلى تحت صنوبر الماء الدافئ ، أو قومي بتوسيع طرف العطاء المدبب بطرف سكين رفيع إلى أن تسمعى صوت فرقعة خفيفة ثم افتحيه .

● ولا تطعمي الطفل من البرطمان مباشرة إلا إذا كان ما تبقى هو مقدار وجبة واحدة، ولا تحتفي بما تبقى من وجبة الطفل لأن الإنزيمات والبكتيريا التي تتواجد في لعاب الطفل تبدأ في «هضم» هذا الطعام المتبقى وتحوله إلى سائل ويتسبب هذا في سرعة فسادة.

● قبل فتح الوعاء، تأكدي أن طرف الغطاء المدبب متجهة إلى أسفل، واستمعي جيداً لصوت الفرقعة الخفيفة أثناء الفتح للتأكد من إحكام الغطاء وأنه لم يفتح من قبل. لا تستعملي ما هو غير محكم الإغلاق وأعيديه إلى المحل. إذا كنت تستعملين أطقمة معلبة عادية للأطفال الأكبر سناً، استبعدي العلب المنتفخة، أو تلك التي يتسرب محتواها، لا تستعملين الأطقمة التي تحول لون السائل بها إلى الأسود أو الأبيض بدلاً من الشفافة.

● لدى استعمالك فتاحة العلب، تأكدي أنها نظيفة (اغسليها بعد كل استعمال ونظفي النتيات بفرشة أسنان مخصصة لهذا الغرض). تخلصي منها عندما تصدأ أو لا تتمكني من تنظيفها.

● استعملين ملعقة جافة نظيفة لاستخراج الوجبة من البرطمان. إذا احتاج الطفل قدراً إضافياً استعملين ملعقة أخرى نظيفة.

● غطي الوعاء بعد استعماله واحفظيه في الثلاجة حتى الحاجة إليه مرة أخرى إذا لم تستعمليه خلال ثلاثة أيام في حالة العصائر، ويومين في حالة أية أطقمة أخرى، تخلصي منه.

● ليس من الضروري تسخين طعام الطفل. إذا فعلت هذا، قومي بتسخين مقدار وجبة واحدة وتخلصي من كل ما يتبقى منها. لا تقومي بتسخين أطقمة الأطفال في فرن المايكرويف لأن محتويات تظل تسخن بعد خروج الوعاء من الفرن لعدة دقائق. بينما يظل الوعاء غير ساخن. وقد تصل سخونة المحتويات إلى درجة يحرق معها فم الطفل. بدلاً من ذلك، سخني الوجبة في وعاء زجاجي مقاوم للحرارة بوضعه على مياه تغلي (تعمل هذه الأوعية على إبقاء الطعام دافئاً وليس ساخناً). لدى اختبارك

درجة الحرارة، قلبى الطعام، ثم انثرى نقطة منه على رسفك بدلاً من تدوقه بملعقة الطفل. أما إذا تدوقته بها، فاستعملى ملعقة أخرى لإطعام الطفل.

● حينما تقومين بتجهيز أطعمة طازجة للطفل، تأكدى من نظافة الأسطح والأوعية التى تستعملينها، واحتفظى بالأطعمة الباردة باردة والدافئة دافئة حيث إن الأطعمة تفسد بسرعة ما بين درجتى الحرارة ١٨ و ٣٨.

● لدى موافقة الطبيب على إعطاء الطفل بيض البيض، اسلقه جيداً قبل تقديمه حيث إن البياض النيئ؛ يأوى السلمونية *Somonella*. لا تعطى الطفل أيضاً أى عصير أو جبن غير مبستر.

● حينما تتدوقين الطعام أثناء الإعداد استعملى ملعقة نظيفة كل مرة أو اغسلى الملعقة بعد كل استعمال.

● تخلصى من الطعام إذا ساورتك الشكوك بشأن صلاحيته.

● لدى خروجك للتنزه مع الطفل خذى معك برطمانات غير مفتوحة أو أطعمة أطفال مجففة (تضيفى إليها الطعام). احملى أية برطمانات سبق فتحها أو أى شىء يحتاج إلى تبريد فى حقيبة عازلة للحرارة ومعها كيس مكعبات تلج إذا كنت لن تقدميها للطفل خلال ساعة. لا تقدمى للطفل الطعام الذى فقد برودته.

المواد الكيميائية هى مصدر الخطر الآخر فى أطعمة الأطفال ومن بينها المبيدات الحشرية (على الفواكه والخضروات)، والمواد المضافة للأطعمة المجهزة، والملوثات الإضافية التى تعلق باللحوم والأسماك والدواجن (انظرى لاحقاً). يعنى تحاشى الكيميائيات عدم ابتعاك الأطعمة التى تحويها، إلا أن باستطاعتك أيضاً التخلص من بعضها فى المطبخ بالطرق التالية:

- قومى بتقشير الفواكه والخضروات كلما أمكن هذا، إلا إذا كانت منتجات عضوية مشهود بها.

- اغسلى جميع الفواكه والخضروات التى لا تقشرها بالماء ومنظف الموائع، أو بحكها بفرشة خشنة حينما يمكن هذا. اشطفيها جيداً للتخلص من كل أثر للمنظف.

## حساسية الأطعمة

«أعانى وزوجى من أنواع حساسية عديدة، يساورنى القلق من احتمال إصابة ابنى منها»..

— من سوء الحظ أنه يحتمل أن يرث الأطفال أنواع الحساسية التى يعانى منها الوالدان. ولا يعنى هذا أن الإصابة أمر محتم، لكنه يعنى أن تبحتى الأمر مع طبيب حساسية أطفال.

يطور الطفل حساسيته لمادة ما حينما يصبح جهاز مناعته حساساً لها بإنتاجه أجساماً مضادة لها. يمكن للحساسية أن تحدث لدى اللقاء الجسدى بالمادة للمرة الأولى أو للمرة المائة. لكنه بمجرد حدوثها تنشط الأجسد المضادة فى دورات متزايدة، كلما قابلت المادة وتسبب فى أى من ردود الأفعال الجسدية العديدة بما فى هذا الرشح، وتدميع العينين، والصداع، وأزيز التنفس، والإكزيما والطفح الجلدى والإسهال وآلام الجوف والقيء العنيف.. إلخ. هناك أيضاً دلائل على أن الحساسية تجسد نفسها فى مظاهر سلوكية مثل انحراف المزاج.

وتشمل أكثر الأطعمة تسبباً فى الحساسية اللبن والبيض والبقول السوداء والقمح والذرة والأسماك والقواقع والثمار اللحيمية (الموز والعنب والظماطم والقراولة.. إلخ). والمكسرات والبقول والشيكولاتة وبعض التوابل. ويحدث أيضاً أن يتسبب قدر قليل من أحد الأطعمة فى رد فعل شديد، وأحياناً أخرى لا تتسبب الكميات القليلة فى أية مشاكل على الإطلاق. وغالباً ما يتغلب الأطفال على الحساسية حينما يكبرون، إلا أنهم يطورون، فيما بعد، أنواعاً شديدة من الحساسية لبعض المواد فى محيطهم مثل أتربة المنازل وحبوب اللقاح وقشور فراء الحيوانات وجلودها.

إلا أنه ليس كل رد فعل سيئ لأحد الأطعمة هو حساسية فقد استطاع الإخصانيون فى دراسات الأطفال أن يؤكدوا أن أنواع الحساسية هى فقط نصف ما يتم تشخيصه على أنه حساسية، إذ إن ما يبدو وأنه حساسية قد يكون نقصاً فى الإنزيمات، حيث إن الأطفال الذين يقل لديهم مستوى إنزيم اللاكتيز Lactase مثلاً، لا يستطيعون هضم

سكر اللين Lactose ، لذا يكون رد فعلهم سيئاً على منتجات الألبان ، أما الذين يعانون من أمراض في جوف البطن لا يستطيعون هضم الجلوتين ( مادة توجد في جميع الحبوب ) لذا يعتقد أن لديهم حساسية للحبوب . وأيضاً تشخص حالات المغص لدى صغار الأطفال الناجمة عن عدم نضج أجهزتهم الهضمية على أنها حساسية .

يوصى الأطباء العائلات التي لها تاريخ حساسية بالاحتياطات التالية :

● **الرضاعة الطبيعية:** يحتمل أن يصاب الأطفال الذين يرضعون من الرضاعة بالحساسية وذلك لأن ألبان الأبقار أحد المصادر الشائعة للحساسية . إذا كنت ترضعين طفلك ، استمرى حتى نهاية السنة الأولى إن أمكن . ومن الأفضل تأجيل استعمال ألبان الأبقار لأطول فترة ممكنة . وكثيراً ما يقترح استخدام لبن صناعي له أساس من فول الصويا إذا احتاج الطفل لعداء مساعد ، إلا أن بعض الأطفال يُطورون حساسية من فول الصويا . ويحتاج مثل هؤلاء الأطفال إلى تركيبات ألبان من البروتينات المتحللة بالماء hydrolystate .

● **تأجيل الأطعمة غير السائلة:** يعتقد الآن أنه كلما تأجل تعرض الطفل لما قد يسبب الحساسية قلت فرصة تكوين الحساسية لديه . لذا يوصى معظم الأطباء بتأجيل تغذية الطفل بأطعمة غير سائلة حتى بعد الشهر الخامس .

● **التدرج في تقديم الأطعمة الجديدة:** من الحكمة الاقتصار على تقديم طعام جديد واحد كل مرة ، إلا أن هذا يصبح مهماً في العائلات التي تعاني من الحساسية . وقد يكون من المستحسن إطعام الطفل كل يوم ولعدة أيام بكل طعام جديد ، قبل تقديم آخر له . فإن حدث له رد فعل مضاد (إسهال ، غازات ، طفح جلدي ، كشط شديد ، رشح ) يزجل هذا النوع لمدة أسبوعين على الأقل .

● **البدء بالأطعمة الأقل تسبباً في الحساسية:** لا يحتمل أن يتسبب أرز الأطفال في الحساسية لذا يصفه الأطباء في البداية . وبما أن الشعير والشوفان أقل تسبباً في الحساسية لذا فهما يسبقان القمح والذرة . كما أن معظم الفواكه والخضروات لا

تسبب أية مشاكل ، إلا أنه من المستحسن تأجيل الطماطم والثمار اللبية واللحيمة مثل الموز والعنب ، الفراولة والتوت ، كما يمكن تأجيل الأسماك والبازلاء واللويبا ، ولا تناسب الأطعمة عالية التسبب في الحساسية مثل الشيكولاتة والتوابل والسوداني الأطفال إلى أن يتعدوا السنة الثانية .

من حسن الحظ أن معظم أنواع الحساسية تختفى مع نمو الطفل . فحتى لو كان طفلك شديد الحساسية لألبان الأبقار أو القمح في هذه المرحلة ، فقد يختفى هذا في غضون أعوام قليلة . من أجل أنواع أخرى من الحساسية واختياراتها ، انظري لاحقاً .

### المشاية:

«يصيب ابنتي الإحباط لعدم تمكنها من المشي والتجوال ، وتبدى عدم رضاها عن رقادها في سريرها أو الجلوس في مقعدها . إلا أنني لا أستطيع حملها طوال اليوم . هل يمكنني وضعها في مشاية الآن؟» .

- يصيب هذا الوضع الأطفال والأمهات بالإحباط . ويصل هذا الإحساس مداه ابتداء من الوقت الذي تتمكن فيه الطفلة من الجلوس جيداً ، وإلى أن تستطيع التجول وحدها بواسطة الزحف أو أية وسيلة أخرى . وحتى وقت قريب ، كان الحل الواضح هو مدنها بمشاية ، أى مقعد مثبت في إطار منضدة يتحرك على أربع أرجل ذات عجلات . ونظراً لأن هذه المشايات تسبب سنوياً في إحداث ١٨,٠٠٠ إصابة تحتاج إلى علاج طبي ، بالإضافة إلى آلاف الإصابات الأخرى التي لا تحتاج إلى علاج ، فيرى عدم استعمالها أو الحذر في استخدامها . أما الخيارات الأكثر أمناً فهي المشايات الثابتة أو تلك التي تتحرك في دائرة وتتيح قدراً من الحركة ، وقدراً أقل من الحرية .

إلا أنك إذا قررت اختيار مشاية متجولة بالرغم من هذا ، فعليك أن تعلمي أنها لن تمنحك حرية أكثر ، بل إنها ستقيدك إذ إن عليك أن تكوني قريبة من طفلك للإشراف عليها . وإلى جانب إرشادات الأمان ، افعللي ما يلي :

● اصحبي طفلك في اختيار أفضل الطرق لتقييم استعداد ابنتك للمشاية هو تجربتها إياها . اصحبيها إلى أحد المحلات التي تبيعها ، أو إلى صديقة تقفني أحد الأنواع التي

تسير على أرضيات المنازل . فإذا وجدت أنها سعيدة داخلها ولا تتعرض للسقوط . فهي مستعدة لها . لا تتوقعي لها في البداية أن تذهب بعيداً بها ، فقد لا تستطيع التحرك على الإطلاق . ومن المحتمل أن تتحرك بها إلى الخلف قبل أن تستطيع الحركة إلى الأمام .

- لا يجوز أن تغيب الطفلة عن عينيك أثناء «سيرها» بالمشاية أو تترك داخلها دونما رقابة حتى بدون حركة . فقد تندفع بها إلى الحائط أو تخطر بها بضع خطوات سريعة وينتهي بها الأمر في طرف الغرفة الآخر ، أو خارجها ، أو أسفل الدرج .
- أمي الطفلة: قد تتعرض الطفلة وهي في المشاية لمعظم المشاكل التي قد تتعرض لها وهي تجر أو تسير ، لذا اتخذى الاحتياطات التالية :

✦ أخطئ الطريق من مصادر الخطر: أكبر مصادر الخطر المحتملة هو وجود الصملة في المشاية أعلى درجات سلم . أيضاً فإن عينات الغرف أو تغير التدرج في مستويات الغرف ( من السجاد إلى مشمع الأرضية مثلاً ) ، وأيضاً اللعب المتناثرة ، أو قطع السجاد الصغيرة أو أية عوائق أخرى يمكن أن توقع بالمشاية .

✦ لا تتركها تتحرك بها طوال اليوم: حددي فترات الاستعمال بثلاثين دقيقة كل مرة . فالمشاية تعطي الطفل حساً زائفاً بالحركة مما قد يحول بينها وبين الحركة الذاتية . يحتاج الأطفال إلى قضاء وقت أطول على أرضية المنزل وهم يمارسون المهارات . التي ستؤدي بهم إلى الحبو ، مثل رفع البطن عن الأرض مستدين إلى أيديهم وأرجلهم كما أنها تحتاج إلى أن تتاح لها الفرصة كي تدفع بنفسها إلى أعلى مستندة إلى الطاولات والكراسي الصغيرة من أجل الوقوف والمشي فيها بعد . وتحتاج أيضاً إلى فرص تكتشف فيها أشياء آمنة تتعامل معها في محيطها أكثر مما تتيح لها المشاية . كما أنها بحاجة إلى التفاعل معك ومع الآخرين ، واللعب الحر يتيح لها هذا .

✦ لا تنتظري حتى تمشي لمسحبي المشاية : اسحبي المشاية بمجرد أن تستطيع طفلك التجول بالحبو أو الزحف . فقد كان الهدف هو تخليصها من الإحباط نتيجة لعدم قدرتها على الحركة . واستمرارها في المشاية سيحول بينها وبين المشي السريع

كما أن استعمالها المستمر لها قد يتسبب في تشوش «المشي» لأن المشي في المشاية، والمشي الذاتى يتطلبان حركات جسدية مختلفة. فلا تتطلب المشاية تعلم التوازن أو عدم السقوط اللازمين للمشي المستقل. إلا أنه، ورغم كل شيء، فإن التحرك بالمشاية أسهل وأقل خطورة من خطوات المشي الأولى.

### القافزات:

«تلقينا هدية طفلنا عبارة عن آلة للقفز تعلق في مداخل الأبواب. ورغم تمتع طفلنا بها، إلا أننا لسنا واثقين من درجة أمنها»..

– يتوق معظم الأطفال للممارسات العنيفة قبل استطاعتهم التحرك من تلقاء أنفسهم. لذا يُسر الكثيرون منهم بحركات الإكروبات التي يستطيعون الإتيان بها وهم في قافزاتهم. يحمل استعمال هذه الآليات معه مخاطر محتملة، حيث يحذر بعض إخصائىي تقويم عظام الأطفال من تسبب تلك الألعاب في إصابات معينة لعظام ومفاصل الأطفال، وأيضاً فقد يصيب الطفل الإحباط حينما يكتشف، بعد نشوته الكبرى، أنه مهما حرك ساقيه وذراعيه فإنه يبقى مرتبطاً بمدخل الغرفة.

إذا اخترت استعمالها، ابحنى مع الطبيب احتياطات الأمن وتأكدى أنك ترضين بها حاجات الطفل لا احتياجك أنت.. إذا شعر بالتعاسة داخلها، أخرجيه منها على الفور، ولا تركيه دون رقابة دائمة وهو داخلها.

### مقاعد الأطفال:

«أطعم ابنتى إلى الآن وهى جالسة فى حجرى حيث يتزايد قدر الاتساح الناتج عن العملية. متى أبدأ فى استعمال المقعد المرتفع أو مقعد الطعام؟».

– رغم عدم وجود طريقة نظيفة لإطعام الأطفال إلا أن استعمال مقعد خاص لإطعام الطفلة، يقلل من كمية الاتساح ويتيح قدراً أكبر من الكفاءة فى عملية الإطعام. وفى أثناء الفترة التى تكون فيها الطفلة مازالت بحاجة إلى السند عند الجلوس، فإن مقعدها الخاص الذى تثبت فيه بالأحزمة يصلح أيضاً كمقعد للطعام. وبمجرد أن تتمكن من الجلوس بمفردها يكون الوقت قد حان للانتقال إلى استعمال مقعد طعام مرتفع أو أى نوع آخر من موائد الطعام الخاصة بالأطفال.

يزلق معظم الأطفال ويسقطون من مقاعدهم الجديدة في البداية . يمكن حينذاك استعمال الرسائد الصغيرة ، أو المناشف الملفوفة ، أو أحد الأحفة أو البطانيات الخاصة بنا لضمان جلوسها ثابتة مع استعمال الحزام أيضاً .

#### بعض الإرشادات من أجل استعمال آمن لمقاعد الطعام:

لا يقتصر الإطعام الآمن على تقديم الطعام الآمن للطفل ، بل إنه يبدأ قبل أن تقدم له الملعقة الأولى من الطعام ، أى حينما يوضع الطفل فى مقعد لإطعامه . من أجل انقضاء الوجبات بسلام ، اتبعى الإرشادات التالية :

● لا تتركى الطفل فى المقعد دونما رقابة . جهزى الطعام والميدعة والمناشف والأدوات وكل ما يلزم كى لا تضطرى لتتركه بمفرده لإحضارها .

● ثبتى الأحزمة التى تقيد الحركة بشكل آمن حتى ولو كان طفلك أصغر من أن يتحرك . تأكدى من تثبيت الحزام عند منطقة الأربطة ( أعلى الفخذين ) كى لا ينزلق الطفل من أسفل .

● حافظى على نظافة الكرسي وجميع أسطح الأكل ( استعمالى المنظفات أو المياه والصابون واشطفى بعناية ) فليس لدى الأطفال موانع لالتقاط نائل متبقية من الوجبات السابقة ومضعها .

● إن كان المقعد من النوع الذى يطوى تأكدى أنه مثبت على وضع الفتح حتى لا يطوى فجأة على الطفل .

● ضعى المقعد بعيداً عن أية موائد أو حوائط أو أسطح أخرى قد يرفسها الطفل مما يتسبب فى سقوط المقعد .

● هناك نوع من المقاعد يثبت فى الموائد . عليك استعمال هذا النوع فقط على الموائد الخشبية الثابتة . لا تستعمليه على موائد ذات أسطح زجاجية أو أسطح غير مثبتة أو موائد مدعمة من الوسط فقط ( حيث يمكن لثقل الطفل أن يقلبها ) أو موائد لعب ، أو موائد تطوى مصنوعة من الألومنيوم .

● إذا استطاع الطفل هز المائدة وهو جالس في مقعد مثبت بها كان هذا دليلاً على عدم ثبات المائدة. لا تثبتى المقعد عليها.

● تحاشى استعمال المغارش التى تحول دون تثبيت المقعد تثبيتاً محكماً.

● لا تضعى كرسيّاً أو أى شىء آخر أسفل المقعد كوقاية للطفل إذا سقط، ولا تضعى المقعد أيضاً فى مواجهة رجل المائدة أو أحد مقابضها إن وجد، إذ إن بإمكان الطفل أن يدفع بالمقعد بعيداً عن مثل هذه الأسطح ويحركه من مكانه.

### أمور عليك معرفتها

#### مخاطر البيئة بالنسبة للطفل:

ما أتر أن ينشأ الطفل فى عالم مشكوك فى أمنه، عالم ملئ بالملوثات ومسببات السرطان وأشياء أخرى قد تتسبب فى تغيير الجينات؟ أية درجة من الحرص يجب أن يكون عليها الأمهات والآباء لحماية أطفالهم من هذه المخاطر؟

غير أنه من حسن الحظ أن الخطر ليس بالدرجة المبالغ فيها كما تعتقد أمهات كثيرات ويروج له عديد من الصحفيين. إن العوامل التى تؤثر فى صحة الطفل والتى بإمكان الأم التحكم فيها أكثر من تلك التى ليس بالإمكان فعل شىء إزاءها. ومن هذه، وضع الطفل من البداية على طريق التغذية السليمة وتشجيع أساليب الحياة الصحية وتثبيت العادات الضارة.

هناك أيضاً من مخاطر البيئة ما يمكننا التحكم فيه جزئياً فقط وعلينا السعى إلى هذا إن كنا نريد أفضل الفرص لسلامة الطفل لأن جسده عرضة للتدمير البيئى أكثر من جسد الكبير نظراً لصغر حجمه، وأيضاً لأن أعضائه مازالت فى طور النمو ومن ثم، فهى أكثر قابلية للتعرض لمختلف الإصابات. هناك أيضاً المدى الزمنى الذى مازال فى انتظار الطفل، حيث إن التلف يستغرق مدة طويلة كي يتطور مما يتيح له الفرصة فى حالة الأطفال. من الحكمة إذن معرفة الأخطار المحتملة، وأيضاً ما يمكن فعله إزاءها.

وعلياً أن نتذكر أنه بالرغم من أننا لا يمكننا القضاء على المخاطر، إلا أنه باستطاعتنا الإقلال منها في معظم الأحوال. فمثلاً لا يجوز أن نعطي دواء لشخص اضهر رد فعل مضاد له فيما سبق. كما يمكن للمدخنين تقليل المخاطر بعدم ابتلاع الدخان أو بتدخين سجائر تقل فيها نسبة القطران والنيكوتين.. إلخ.

### مبيدات الحشرات المنزلية:

تحمل حشرات المنازل الأمراض وتنقلها. هذا بالإضافة إلى قبح منظرها. كما أن القوارض المنزلية تحدث عضات مؤلمة وخطيرة. إلا أن معظم المبيدات الحشرية المستعملة بالمنازل ما هي إلا سموم خاصة في أيدي وأفواه الصغار. يمكنك تقليل أخطارها باتباع التالي:

● وسائل الحيلولة دون دخول الحشرات والقوارض: استعملي شبكاً سلكية للنوافذ، وسدى المداخل التي تتسرب منها.

● مصاديق أو لصقات للحشرات والقوارض: لا تعتمدى على المبيدات الكيميائية فهناك صاديق لصيد الصراصير تعلق عليها وكذلك للنمل ولصقات يلتصق بها الذباب والفران. يجب وضعها بعيداً عن متناول الأطفال واستعمالها بعد أن يناموا والتخلص منها قبل استيقاظهم.

● الاستعمال الآمن للمبيدات الحشرية: كل المبيدات الحشرية الكيميائية سامة. إذا استعملتها، لا تشربها (أو تحتفى بها) فى أماكن يصل إليها الأطفال أو على أسطح تجهيز الأطعمة. استعملى دائماً المواد التى تقل فيها نسبة السمية. والأفضل القيام بيئها حينما يكون الجميع فى إجازة بعيداً عن المنزل، لدى العودة، قومى بفتح جميع النوافذ لتهوية المنزل.

● الرضاين: منذ سنوات عديدة، أصبح من المعروف ان الجرعات الكبيرة من الرضاين تتسبب فى تلف أمخاخ الأطفال. وقد أصبح الآن معروفاً أن جرعات صغيرة منه يمكن لها تقليل نسبة الذكاء، وتغيير وظائف الأنزيمات وإتلاف الكليتين والتسبب فى مشاكل فى السلوك والتعلم، وخلل فى السمع والانتباه. ويمكن حتى أن تكون ذات أثر سىء على جهاز المناعة.

من الحكمة للوالدين معرفة مصادر الرصاص في محيطهم والإلمام بما يمكن فعله لتقليل التعرض له إلى حده الأدنى:

● **الطلاءات الرصاصية:** رغم التشريعات التي تمنع أنواع الطلاء هذه، فما زالت هي أهم مصدر لتعرض الأطفال للرصاص، كما أن البيوت القديمة مازالت بها جدران وأسطح مطلية بتلك المواد التي تحتوي على تركيز عالٍ من الرصاص تحت الدهانات الحديثة. وحينما تتشقق هذه الدهانات أو تتقشر تتساقط جسيمات تحوي الرصاص وتنتهي في أيدي الأطفال وعلى لعبهم وملابسهم، قبل أن تستقر في أفواههم. فإن كان هناك أى احتمال لوجود مادة الرصاص في طلاء منزلك اعملى على التخلص من الطلاء بأسلوب حرفي لدى تواجد الأسرة، خاصة الأطفال والحوامل، بعيداً عن المنزل. تأكدى أيضاً من عدم احتواء طلاء سرير الطفل ولعبه أو أى شيء يللمسه على الرصاص.

● **عوادم السيارات:** وهي مصدر الرصاص الرئيسى فى البيئة بالرغم من منع استعمال الوقود المحتوى عليها.

● **مياه الشرب:** معظم مياه الشرب ملوثة بالرصاص الذى يتسرب إليها من الأنابيب المصنوعة من الرصاص أو المبطنة به، خاصة لمقدرة المياه على النحت، وبما أن التلوث يحدث لدى دخول المياه إلى المباني وليس من مصدر المياه الرئيسى، فعلى السكان تصحيح الأوضاع. اعملى على إحضار إحصائى لاختبار مياه منزلك، فإن وجدت بها رصاص قومى بتركيب فلاتر مياه مانعة للرصاص على صابير أحواض المطبخ (إذ إنها تمنع أيضاً الفلورايد) أو اتركى الصنبور مفتوحاً ثلاث دقائق على الأقل قبل استعمال المياه للشرب أو للظهو. لا تستعملى مياه الصنبور الساخن للظهو لأن نسبة رصاص أكبر تعلق بالمياه الساخنة. لا تغلى المياه لأكثر من خمس دقائق لأن هذا يعمل على تركيز الرصاص.

● **التربة:** يمكن لطلاء المنازل الرصاص المتساقط، ومخلفات المصانع، وغبار هدم المنازل التى كانت مطلية بالرصاص تلويث التربة. حاولى الحيلولة بينها وبين طفلك.

● **الجرائد والمجلات:** لا يجوز تجهيز غذاء طفلك على تلك المطبوعات التي تدخل في أحبار طباعتها نسب عالية من الرصاص خاصة في طباعة الرسومات والصور المكونة من أربعة ألوان. كما أن عليك نزعها من بين يدي طفلك لدى إمساكه بها. اعملى على زيادة مقاومة طفلك للتسمم عن طريق التغذية الجيدة خاصة النسب الكافية من الحديد والكالسيوم.

● **المياه الملوثة بأشياء أخرى:** تحتوى مياه الشرب على مواد لها خطورتها على الصحة. إذا شككت في عدم أمن مياه الشرب استعملى مُتنقى للمياه. ويعتمد هذا على نوع الملوثات الموجودة في المياه.

● **هواء المنزل الملوث:** احذرى هذه الملوثات:

ـ **أدخنة أوعية الطهو التي لا تتصق بها الأطعمة:** إن الأدخنة المتصاعدة من الأوعية المغطاة بمادة التفلون لدى اشتداد حرارة الموقد، أو حينما تحترق، قد تصبح سامة بدرجة خطيرة، فقد بينت تقارير عديدة موت الطيور نتيجة لتعرضها لمثل تلك الأدخنة، وإصابة كثير من الأشخاص الناضجين بحمى أدخنة البوليمر Polymer fume fever لنفس الأسباب. الآثار بعيدة المدى للتسمم بواسطة التفلون غير معروفة، لكنها قد تشمل تغيرات خطيرة محتملة للرئتين مثل التليف والندبات. كما أن آثارها على الأطفال لم تعرف بعد أيضاً. ولمنع أية مشاكل محتملة، تجبى استعمال أوعية القلى التي لا تتصق بها الأطعمة (فهى تسخن سريعاً) كما تجبى أيضاً استعمال أوعية الطهو من نفس النوع على نار عالية (على الموقد، وفي الفرن، خاصة استعمالها في قاع الفرن لتلقى السوائل المتساقطة ولا تتركها على الموقد حتى تنتشر السوائل ويحترق الوعاء).

ـ **أول أكسيد الكربون:** باستطاعة هذا الغاز، عديم اللون والرائحة والمذاق، إلحاق الأضرار بالرئتين والبصر ووظائف المخ. كما أنه يميت فى حالة الجرعات الكبيرة. وينتج هذا الغاز عن احتراق الوقود، ويتسرب إلى المنازل من مصادر عديدة مثل الموقد التي تستعمل فيها الأخشاب (الخطب، والمدفآت التي توقد بالكيروسين، والموقد

الخشبية التي تعمل ببطء، ومواقد الغاز غير المحكمة في الأماكن رديئة التهوية وأية تجهيزات أخرى مثل مواقد الغاز (يجب أن تكون شعلتها زرقاء)، قومي أيضاً بتركيب شفاط خارج المطبخ لامتصاص الأدخنة، كما يفضل استعمال الإشعال الكهربائي الذي يقلل من كمية احتراق الغاز المنبعث. أحد المصادر الأخرى هي المدفآت التي سدت مداخنها، والجراجات الملحقة بالمنازل، من أجل الأماكن قومي بتركيب كاشف عن غاز أول أكسيد الكربون.

– **البنزوباييرين Benzopyrenes**: تُعزى قائمة من الأمراض التي تتسبب في تهيج العينين والأنف والحلق، وأيضاً الربو والتهاب الشعب الهوائية والإفسميا والسرطان إلى وجود جسيمات عضوية شبيهة بالقطران تنتج عن الاحتراق غير الكامل لدخان السجائر والأخشاب. لمنع تعرض الأطفال لها، امنعي تدخين السجائر في المنزل، وأيضاً قومي بعمل منافذ تهوية ومداخن للتجهيزات التي يحدث فيها احتراق (مثل محففات الملابس)، وأيضاً اعملي على تغيير فلاتر الأجهزة المختلفة بانتظام وزيدي من تهوية المنزل. كما أن إحكام سيور النوافذ يؤدي إلى الاحتفاظ بتدفئة المنزل إلا أنه يبقى على الأدخنة التي قد تنجم عنها الأخطار.

– **جسيمات المادة**: عملاً أنواع كثيرة من الجسيمات التي لا تراها العين المجردة الهواء في منازلنا وتتسبب في مخاطر للأطفال. تأتي هذه الجسيمات من الغبار (الذي يتسبب أيضاً في الحساسية) ودخان السجائر، ودخان الأخشاب، والتجهيزات التي تعمل بالغاز وليس لها مداخن، ومدافئ الكيروسين، ومواد الاستسوس التي تستخدم في البناء (تتسبب في الإصابة بأمراض عدة من بينها السرطان وأمراض القلب). ويمكن تقليل مخاطر هذه الجسيمات إلى الحد الأدنى باتخاذ الاحتياطات السابق ذكرها. يمكن أيضاً التخلص من كثير من هذه الجسيمات باستعمال فلاتر الهواء، وهي مفيدة بشكل خاص في حالة وجود فرد من العائلة مصاب بالحساسية.

– **أدخنة مختلفة**: يمكن للأدخنة الناتجة عن المنظفات السائلة وبخاخات الأيروسول والترباتين والمواد الأخرى التي تدخل في الطلاء أن تكون ذات آثار سامة. فإذا كنت تستعملين هذه الأنواع تخيري تلك التي ليس بها سوى القليل من المواد السمية

الطلاءات المائية، ورنيش الأرضيات المصنوع من شمع النحل، مخففات الطلاء المصنوعة من الزيوت النباتية)، واستعملها في أماكن جيدة التهوية بعيدة عن الأطفال.

- الفورميدهايد: مع استعمال هذا العنصر الآن في منتجات كثيرة (قطع الأثاث المعالجة بالراتنج، ومراد الديكورات، ولصق الموكيت) فمن غير المستغرب وجود هذا الغاز الذي يتسبب في سرطان الأنف عند الحيوانات، وفي مشاكل في التنفس، والطفح الجلدي والغثيان في كل مكان. وتنتشر أعلى معدلات هذا الغاز حينما يكون الشيء المستعمل فيه جديداً، ومن الممكن أن يستمر الانتشار لمدة عامين. وللإقلال من التلف اختسل إلى الحد الأدنى ابحثي عن منتجات خالية من الفورميدهايد لدى البناء أو شراء أثاث جديد. أما للإقلال من أثر الفورميدهايد الموجود بالفعل في منزلك فحاولي تغطية الأشياء المستعمل فيها بطبقة من الإيوكس أو أكثري من النباتات في منزلك لأنها تمتص غاز الفورميدهايد في المنازل المتوسطة الحجم.

- الرادون: وهو غاز ينتج عن تعفن اليورانيوم في الصخور والتربة، وهو ثاني أكبر أسباب السرطان في أمريكا.

يحدث تراكم هذا الغاز من تسربه إلى المنازل نتيجة لتعفن الصخور والتربة تحتها، ويحفظ داخل المبنى نتيجة لسوء التهوية. يجب فحص المنازل قبل شرائها للتأكد من عدم وجود مستويات عالية له في المنطقة.

- ملوثات الأغذية: تستعمل المصانع، لمواجهة الإنتاج على نطاق واسع، كيميائيات من أنواع مختلفة كي تظهر المنتجات بمظهر أجمل وطعم أفضل وكى يتحسن لمسئها، وأيضاً لمنع تلفها سريعاً. وحتى الأطعمة التي لا تنتجها المصانع قد تكون ملوثة بالمبيدات الحشرية أو الكيمائيات الأخرى المستعملة في الزراعة والتخزين أو التي يلتقطها النبات من المياه والتربة. وما زالت مخاطر تلك الكيمائيات، في حالات كثيرة. غير معروفة، ويعتقد أنها أقل من مخاطر بعض الأطعمة الطبيعية مثل زيت جوز الهند، أو الفول السوداني الفاسد (يتسبب في سرطان الرئة). إلا أنه من الحكمة وقاية طفلك باتباع الاحتياطات الأساسية التالية:

❖ لا تشتري أطعمة معالجة تدخلها مواد كيميائية كثيرة. فبالإضافة إلى مخاطرها فإنها أقل في قيمتها الغذائية من الأطعمة الطازجة. ورغم الاعتقاد بأن كثيراً من المواد المضافة للأطعمة آمنة، فالكثير منها مازال موضع شبهة.

❖ لا تعطى الطفل أطعمة محلاة صناعياً فقد ثبت أن السكرين يسبب السرطان في الحيوانات.

❖ ابتاعي الخضروات والفواكه الخالية من الكيماويات كلما أمكن. الأطعمة المنتجة محلياً في موسمها هي الأكثر أمناً (يحتاج شحن الفواكه والخضروات وخزنها إلى استعمال المواد الكيماوية). أيضاً استعملي الخضروات ذات القشور والأوراق التي تحميها مثل الذرة والقرنبيط والموز. تحاشي الأنواع التي تبدو كاملة وليس بها أثر للقطا السوداء أو اللطخ لأن الكيماويات فقط هي التي تحافظ على المظهر الجميل الكامل. حاولي شراء الأطعمة المزروعة عضوياً.

❖ قومي بتقشير الفواكه والخضروات قبل إعطائها للطفل أو اغسليها بالمنظفات والماء واشطفيها جيداً، أو ادعكيها بفرشاة خشنة إذا كان هذا ممكناً (التفاح والكوسة).

❖ بمجرد أن يمكن هذا، قومي بتنوع تغذية طفلك إذ إن هذا نوع من الأمان، بالإضافة إلى قيمته الغذائية. نوعي العصائر وأطعمة البروتين والحبوب والخبز والفواكه والخضروات التي تقدمينها له.

❖ قللي كمية الدهون التي يتناولها الطفل إلى الحد الأدنى (باستثناء اللبن الطبيعي والصناعي) لأن الكيماويات (المضادات الحيوية ومبيدات الحشرات) تختزن في الدهون استعملي الزيت في الطهو بدلاً من الزبدة، وانزعي الشحوم من اللحم وأيضاً جلد الدواجن. وقللي الكمية التي يتناولها منها.

❖ اطلعي على آخر ما كتب عن أمن الأطعمة في الصحف وكتيبات وزارة الصحة.

❖ قدمي لطفلك الأغذية التي يعتقد أنها تقاوم السرطان مثل الصليبيات (ذات الثلثتين كالبروكلي والقرنبيط والكرنب)، وأيضاً البازلاء الجافة والفاصوليا والأطعمة

الغنية بالبيتا كاروتين beta carotene مثل الجزر والقرع والبطاطا والكانتلوب ،  
والغنية بالألياف مثل الخبوب والفواكه الطازجة والخضروات .

#### دورك كمستهلكة،

إن الاحتياطات اللازمة لحماية أطفالنا من البيئة لا تكفى . فمن أجل حمايتهم  
وحماية مستقبل أطفالهم علينا الوصول إلى من يتحكمون فى الأمور التى لا قبل لنا  
بالتحكم فيها والضغط عليهم وتشمل هذه الهواء ، والأطعمة التى نتناولها والمياه  
التي نشربها والحكومة التى تتحكم فيها . إن وصول صوتك قد يكون ذا أهمية كبرى  
على المدى الطويل . اضغطى على ممثليك ( المجلس المحلى والمجالس النيابية ) لتشريع  
إجراءات أكثر فاعلية لتنظيم الكيماويات المستعملة فى الزراعة ومعالجة الأغذية ، مع  
ضرورة توضيح المحتوى الكيمايى على المنتجات .

#### الأطعمة العضوية،

تباع الآن الأطعمة المزروعة عضوياً فى أماكن عديدة، إلا أنه لا يوجد ما يكفى منها .  
بيد أن اكتشاف الفلاحين أن الزراعة العضوية أكثر فائدة للمستهلكين ولبيئتهم  
ومحيطهم ، وأيضاً أنها ذات عائد مادمى أفضل قد يدفعهم إلى زيادة مساحات زراعتها .

إلا أنه من حسن الحظ أن هناك كثيراً من أطعمة الأطفال العضوية المعبأة ، وغير  
الملوثة بالكيماويات ، وغير المضاف إليها الملح أو السكر ، كما أنها ترضى شهية  
جميع الأطفال .

إن ابتاعك للأطعمة العضوية يحقق هدفين ، أولهما حماية أسرته ، والثانى  
تشجيع السوق على اقتنائها .