

الباب الثالث عشر

تغذية الطفل بعد الشهر السادس

اللبن هو الغذاء الضروري أيضا في هذه المدة ولكن تزيد الفترة بين الرضعة والرضعة إلى أربع ساعات بدلا من ثلاث فتكون الرضعات خمس مرات تبتدىء من الساعة السادسة صباحاً فالعاشرة فالثانية مساء فالسادسة فالعاشرة مساء على التوالي وفي هذا السن يعطى الطفل عظمة كتكوت صغير قد نزع منها اللحم إلا أثر في أوقات تغذيته ليضعها في فمه ويمص فيها حيث أن ذلك يساعد على بروز الاسنان بسرعة

وعند ظهور سنتين للطفل وجب أن يساعد في تغذيته بغذاء يحوى المواد النشوية حيث بهذه المدة يكون لعاب الطفل قد حوى خميرة كافية لهضم المواد النشوية وكذلك يكون عضو البنكرياس قد نشط عمله في تلك العمالية ويعطى من هذه المواد ما يأتى

« ١ » ماعقة صغيرة من الأطحمة النشوية المذكورة

في الباب التاسع

« ٢ » أو ماعقة كبيرة أو اثنتان من شربة الخضار

(٣) أو ملعقة كبيرة أو اثنتان من فتات العاش مع اللبن

أو غير هذه المواد

ويجب أن يبدأ بهذه التغذية تدريجياً نيراقب براز الطفل لمعرفة أن كانت هذه المواد هضمت أم لا وفي الجدول الآتي غذاء — للاطفال من ستة إلى ٩ أشهر من أعمارهم

غذاء للاطفال ٦ — ٩ أشهر

الوزن ١٥ — ١٨ رطلا

الساعة ٦ صباحاً — «١» يعطى الطفل الثدي أو مزيج لبن البقر

لطفل الرضاعة الصناعية حسب الوزن

«٢» عصير برقال نصف أوقية مخفف ومحلى

بملعقة صغيرة من السكر

الساعة ١٠ صباحاً — «١» الثدي — أو لبن البقر لطفل الرضاعة

الصناعية

«٢» معلقة كبيرة من ثريد (مثل المهلبية)

«٣» معلقة من زيت السمك

الساعة ٢ مساءً — «١» لبن البقر يعطى لطفل الثدي والطفل

الرضاعة الصناعية

«٢» شربة خضار معلقة كبيرة

«٣» عصير برقال ثاث أوقية مخفف ومحلى

بملعقة صغيرة من السكر

الساعة ٦ مساء — « ١ » لبن الثدي أو لبن البقر لطفل الرضاعة الصناعية

« ٢ » ملعقة كبيرة من ثريد

« ٣ » زيت سمك ملعقة صغيرة

الساعة ١٠ مساء — لبن الثدي أو لبن البقر لطفل الرضاعة الصناعية.

ويستمر الطفل على مثل هذه التغذية حتى الشهر التاسع من عمره عند ما يتبدىء الام فطام طفلها تدريجيا

الفطام

من الخطأ أن تقطع الام طفلها مرة واحدة ففي ذلك قلب لنظام الهضم وإذا كانت الام قد تتبععت ما جئنا به في باب تغذية الطفل بعد الشهر السادس فلا يحدث الفطام تغييرا محسوسا للطفل وبمصر من الامهات من تغل ترضع طفلها حتى عاما ونصف أو عامين أو أكثر ظنا منها ان في ذلك فائدة لطفلها ولتعلم ان لبنها اصبح لا يفي بحاجة طفلها بعد عام من الرضاعة

ويختلف زمن الفطام في الممالك المختلفة فشلا في الصين واليابان لا تقطع الاطفال قبل السنه الخامسة والسادسة وبين الاسكيمو اطفال ترضع من الثدي حتى السنه الخامسة عشرة وقد ذكر (ستراتز) حالة طفل في جاره كان يرضع للعام الرابع وبين مدد الرضاعة يدخن السيجار ولا نلن أن طفلا كهذا يشب إلا ايللا اصفر اللون

متى تقطع الام طفلها

احسن وقت، لفطام الطفل هو بين الشهر التاسع والاثنى عشر وبعض الفرنسيين ينصح بانقطاع الثدي جزئياً حتى الشهر الخامس عشر او الثامن عشر فيقول في ذلك الاستاذ مورفان في باريس ان الفطام يجب ألا يبدأ حتى بين الشهر العاشر والثامن عشر فالفطام المبكر يسبب آلاماً في معدة الطفل حيث ان في الفطام منعاً لطعامه الذي هيأته له الطبيعة ولاكن على العموم يجب ان يتم الفطام قبل الشهر الثامن عشر حيث انه لو طال اكثر لما امكن منع الثدي عن الطفل بعد ذلك

ولكن الآراء في المانيا وانجلترا وامريكا لا تحبذ ذلك فان الطفل لا ينمو جيداً مع هذه الطريقة - هذا فضلاً عن اجهاد الام بدون مبرر .

ونحن مع من يشير بان الام يجب ان تقطع طفلها من الشهر التاسع من عمره ما لم يوجد ما يمنع الفطام . ولا ننصح بان يقطع قبل هذا الوقت، خوف ان يحدث للطفل اضطرابات معدية معوية ولا بعد هذا الوقت لعدم وجود الحديد في اللبن فيصاب الطفل المسكين بالضعف وفقر الدم هذا فضلاً عن الكساح

وسواء فطم الطفل في الشهر التاسع او لم يقطع يجب ان يعطى طعاماً جامداً كأديم الخبز حيث ان منفع هذا الطعام يساعد على زيادة

افراز اللعاب . وكذلك مضغ العظام الصغيرة كما تكامدا عن التغذية بعد الشهر السادس . فذلك يساعد على زيادة جريان الدم الى منطقة الفم وتسبب سرعة نمو وتكوين الفكين والاسنان وسقف الحلق ومسالك الانف وتمنع الزوائد

كيفية تغذية الطفل في أدوار الفطام

في المدة السابقة الى الشهر التاسع قد استبدلنا للطفل الذي يرضع من الثدي أكلة من الخارج في الساعة ٢ مساء فالآن نسير تدريجيا مع الطفل في تغير رضعة أخرى من رضعاته باكلة تتكون من دقيق القمح مثلا أو أى نوع من الأنواع المذكورة سابقاً مع اللبن وفنجان من لبن غير مخفف ولا محلى - وهذه الحبوب أو الاطعمة يجب أن تتغير من يوم إلى يوم فيوما دقيق قمح ومرة أرز وأخرى دقيق ذرة وهذا التنويع يجعل الطفل يتعود على أنواع مختلفة من الطعام ولكن إذا عود على نوع واحد فانه يرفض ما عداه أن قدم اليه غيره . وتستمر الام على هذا النظام أسبوعا مثلاً ثم تستبدل رضعة أخرى بنفس النظام السابق وتستمر على ذلك أسبوعا أو أكثر ثم في الأسبوع الثالث تستبدل رضعة أخرى وهكذا حتى يأتى وقت تكون كل الرضعات من الثدي قد استبدلت ويكون الطفل قد غذى بالنظام الآتى : —

جدول غذاء طفل الى عمر ١٢ شهرا

الوزن ١٨ — ٢١ رطلا

الساعة ٦ صباحا — «١» ٦ أوقيات لبن زائد مستوى ملعقة صغيرة سكر

«٢» ملعقة كبيرة من فتات العيش في اللبن

«٣» ملعقة كبيرة من عصير البرتقال

الساعة ١٠ صباحا — «١» ٦ أوقيات من لبن غير مخفف زائد ملعقة صغيرة من سكر

«٢» ملعقتان كبيرتان من التريد - دقيق القمح وغيره

«٣» زيت سمك أو استلين أربع نقط

الساعة ٢ مساء — «١» ٨ أوقيات من إحدى الأطعمة المذكورة

في الأطعمة النشوية مثل النبري مولتد فود الخ أو يحضر اللبن مع دقيق القمح أو غيره

«٢» ملعقتان كبيرتان من شربة خضار

«٣» ملعقة كبيرة من عصير البرتقال

الساعة ٦ مساء — «١» ٦ أوقيات من لبن غير مخفف

«٢» تريد

«٣» ملعقة كبيرة من تفاح مطبوخ

الساعة ١٠ مساءً — (١) ٤ أوقيات لبن زائد ملعقة صغيرة سكر
(٢) زيت سمك أو أربع نقط من الاستاين

أحسن وقت للفطام

يفضل أن يكون الفطام في الشتاء ويجب ألا تقطم الاطفال
في الصيف حيث أن هؤلاء الذين يقطمون صيفاً يكونون عرضة
للنزلات المعوية والاسهالات ويجب الا يقطم الطفل اذا كان مريضاً
فان الطفل في مرضه أحوج الى لبن امه منه الى اى شىء آخر ماعدا
في النزلات المعدية المعوية

