

الباب الخامس

(في نوم الطفل)

في النوم بناء لانسجة الطفل وكما كان الطفل صغيرا كان نموه
سريعا وحاجته للنوم أكثر فعمرا المولود منذ شهر يحتاج الى النوم
طيلة اليوم إلا في أوقات رضاعته وتغيير ملابسه وكما يكبر تقل
عدد ساعات النوم التي تلزمه . ويجب أن يعود على النوم من
انساعه السادسة مساء الى السادسة صباحا بدون انقطاع غير مرة
واحدة هي آخر ميعاد رضاعته ليلا وهي الساعة العاشرة مساء
كما سنذكر عند كلامنا على الرضاعة

واذا كان عمر الطفل يزيد عن ستة أشهر فيستحسن أن يظل
يقظا بين الثالثة والسادسة مساء حتى لا يصيبه الارق ليلا وسنبين
لأن مقدار حاجة الطفل للنوم في أعمار مختلفة .

في الشهر الاول — طول الاربع والعشرين ساعه ماعدا
وقت الرضاعة

بين شهرين وستة أشهر — يلزمه عشرون ساعة من الاربع
والعشرين ساعه

سته شهور — من السادسة مساء الى السادسة صباحا وأربع
ساعات بالنهار اثنتان في الصباح ومثلها بمد الظهر

سنة — من السادسة مساء الى السادسة صباحا وبالنهار
ثلاث ساعات .

ثمانية عشر شهرا — من السادسة مساء الى السادسة صباحا
وبالنهار ساعتان .

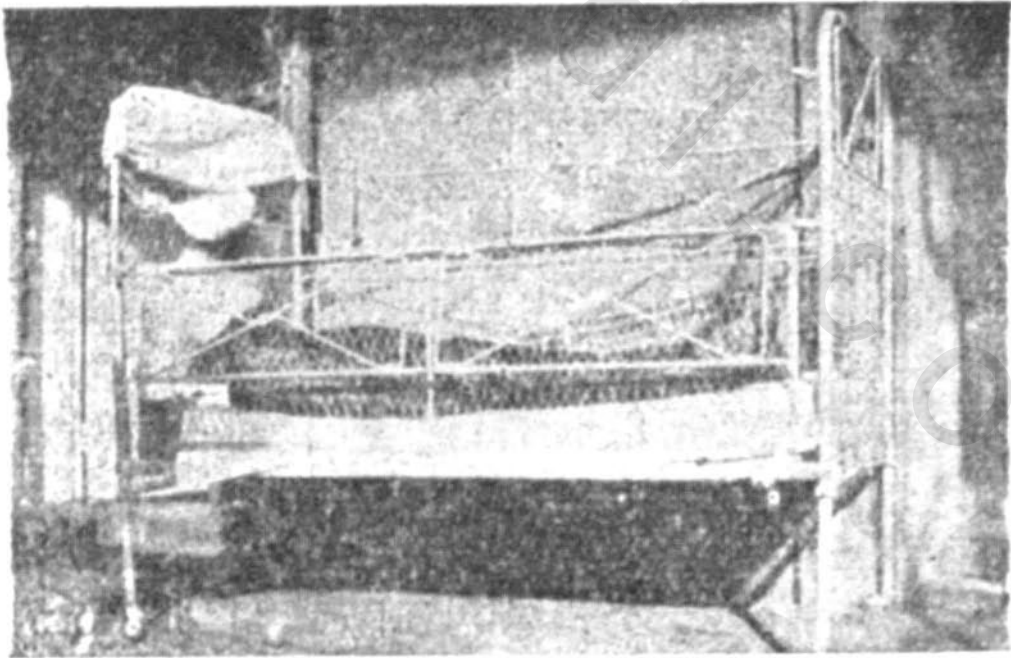
وقبل أن ينام الطفل يجب ان يعود على البول والتبرز وان
تغير له ملابس النهار وتترك للتنهوية فيرتديها في اليوم الثاني
مثلا جافة مهواة .

(اين ينام الطفل)

يجب أن ينام الطفل في سرير خاص لا كما نشاهد في معظم
البيوت من أن الأم تنام وطفلها بجانبها في السرير . وفي هذا
خطر أى خطر على الطفل من حمى وجوه فهل تضمن الأم انها
لا تتقلب على الفراش فتضغط على ولدها أو تضع رجلا أو يدا
فوق صدره أو وجهه فيضيق نفسه ويموت مخنقا أو تضمن أنه
لا يقع من علو هذا السرير الى الأرض فتكسر جمجمته أو يصيبه
ما يصيبه حيث لا توجد في هذه الاسرة حواجز عرضية تمنع
سقوط الطفل — وهلا تدري أمه أن نوم طفلها بجانبها يجعله
يستنشق الهواء الفاسد من أمه ويخلق فيها عادة إرضاعه كلما
استيقظ أو بكى .

(سرير الطفل)

يستحسن ان يكون من المعدن فيسهل تنظيفه والاسرة الخشبية تأوى الحشرات والأتربة ولكن اذا كان الاب فقيرا ولا يستطيع أن يقدم لابنه سريرا من المعدن فلانما ان يكون من الخشب مع ملاحظة الاعتناء دائما بنظافته — ولا يكون بها رخارف حيث ان هذه عملاً بالأتربة — ويجب ان يكون للسرير حواجز عرضية متحركة (شكل ١١) فاذا أرادت الام أخذ الطفل من السرير أو تنويمه أمكنها خفض الجوانب



« شكل ١١ »

قنى هذا الشكل تجد ان الجانب الاعلى من الجهة الخارجية

مخفض في حين ان الجانب الاعلى من الجهة الداخلية مرفوع وكذلك في هذا السرير مفصلات تخفض الجانب الاسفل وتجد ان القضبان مستديرة لا بالمثلثة ولا بالضلعة حتى لا تجرح زواياها النفل اذا صودم بها وليس بها بروز أو تنوء وهذا السرير من النوع الثابت وهو الافضل فيجب ألا نسمح للطفل . لسرير المتحرك كالمرجحة ففى هذا يتعود الطفل الأينام إلا بعد الهز المتكرر وتصبح عنده عادة سيئة . ويجب أن يكون عند منتصف رأس السرير عمود حديدى منحني الى اعلى على ارتفاع متر لوضع ناموسية من المومسلىن عليها فتحفظ الطفل من الذباب والبعوض والبرد والتيارات الهوائية ويستحسن ان يكون فى أسفل السرير فى ملته سلك يمكن به رفع رأس الملة قليلا عن بقيتها حتى يمكن رفع المرتبة من جهة الرأس حيث أن الطفل يجب أن ينام ورأسه أعلا من بقية جسمه

(فراش السرير)

يتكون الفراش من أسفل الى أعلا كالآتى :
(أولا) بطانية داخل السرير كافية لتغطية القاع وتمرد حوالى جوانب السرير أيضا
(ثانيا) مرتبة حشوها قش نباتى أو نخاله حتى تمتص الماء ولا

تتشرب الرطوبة - والقطن بعكس ذلك يتشرب الرطوبة ويبقى مبالا - وكذلك يجب ان تكون سهلة الفك والحل حتى يغسل الغطاء وتمحشى ثانيا

(ثالثا) لباد من الصوف يوضع فوق المرتبة ولا يستعمل الكاوتش حيث يبقى عليه البول ملاصقا لجسم الطفل (رابعا) ملاءة بيضاء ينام فوقها الطفل

(خامسا) مخدة صغيرة بغطاء من قماش

(سادسا) الطفل

(سابعا) بطائتان أو واحدة حسب درجة البرد لتغطية

الطفل أو لحاف صغير

(ثامنا) ثم تلف البطانية الخارجية التي على جوانب السرير

الى قاعه وتشبك بدبوس

ويجب على الأم ألا تكثر من البطاطين أو الالحفة ظنا منها

أن ذلك يزيد في تدفئته أو في تلبسه ملابس عديدة لنفس الغرض حيث ان ذلك يسبب ضغطا على الطفل يمنع النوم ويسبب له الارق ولتدفئة السرير للطفل المولود حديثا أو المولود قبل أوانه أو

في الشتاء البارد يوضع به زجاجات مياه ساخنة مغطاة بقطعة أو

قماش - وأفضل من ذلك استعمال القرب الممنوعة من الكاوتش

ويجب أن يلاحظ في وضعها في السرير ان تكون بعيدة عن

الطفل خوف أن يلمسها فتحرق جلده أو تصدمه فتلهب أديمه .

ويجب ان تقفل القرب والزجاجات قفلا محكما خوفاً أن تسيل منها المياه الساخنة فتحرق الطفل ودرجة حرارتها يكفي أن تكون ٦٠° مئوية وإذا كبر الطفل استغنى عنها

(الشروط الواجب اتباعها في تنويم الطفل)

- (١) يجب ان تكون رأسه أعلا من بقية جسمه قليلا (ببوصتين تقريبا) حتى يمنع رجوع اللبن من المعدة ويمكن جعل رأسه أعلا إما برفع رأس السرير كما ذكرنا أو بمخدة صغيرة
- (٢) يجب أن ينام الطفل وفمه مقفل حيث أن التنفس الصحى يجب أن يكون من الأنف التى تحجز بغشائها المخاطى المغطى بالشعيرات الاتربة والميكروبات من أن تدخل الى الرئة فتسبب بها التهابا —

ويعرض الطفل اذا كان يتنفس من فمه على الطبيب فربما كان عنده زوائد خلف الأنف أو زكام وهذه بعد المعالجة تجعل الطفل يستطيع التنفس من أنفه

- (٣) عودى طفلك من صغره أن ينام فى سريره — ولا تتركه على ذراعيك أو ذراعى الخادمت وغيرى وضعه أثناء النوم حيناً بعد حين فمرة دعيه على ظهره وتارة ضعيه على جانبه أو بين الوضعين

(اسباب عدم النوم عند بعض الاطفال)

(١) العادات السيئة في بعض الأمهات حيث يقد من أطفالهن لكل زائر ولو كان الوقت متأخرا من الليل فذلك بسبب الأرق لهؤلاء الاطفال

(٢) يكون الغطاء إما كثيرا أو قليلا أى انه إما يكون الطفل مختنقا تحت أغطية متراكمة أو غير دافئ اذا كانت أغطيته قليلة.

(٣) اذا بال في فراشه أو تبرز فلامسة هذه الأشياء الرطبة لجسمه تمنع عن عينيه النوم

(٤) وجود حشرة من الحشرات في سريره كالبق والبرغوث

(٥) الجوع : فقد تكون أمه قد أهملت آخر رضعة له فيستيقظ بعد ميعاد الرضعة جائعا أرقا

(٦) الظمأ : قد يكون الطفل عطشانا فهناك من الأمهات من تمنع عن طفله الماء منعاً باتاً

(٧) عسر الهضم قد تكون الأم غير منتظمة مواعيد إرضاع طفلها

(٨) ان يكون هناك دبابوس مثلاً في لفته فيشك جسمه مسبباً ألمه

(٩) التسنين : ان يكون الطفل في دور التسنين فيؤرقه ما يشعر به من ألم عند بروز الأسنان والضروس

(١٠) ان تكون الحجرة غير كافية التهوية

(١١) ان يكون الطفل عصبيا من أبوين عصبيين وفي هذه الحالة يفيد الطفل أخذ حمامه الساخن قبل النوم بدل أخذه في الصباح

(١٢) المرض يسبب الأرق

(نتائج الأرق عند الاطفال)

تكون النتيجة شدة حساسية الطفل والصراخ الكثير ولا يمكن منع الأرق والصراخ إلا بعد معرفة السبب ومعالجته فان كان سببه حشرة قتلت أو لفة مبللة استبدلت بجافة وهكذا... ومن مضار الأرق ان الطفل بعد سهره طول الليل ينام نوما عميقا في وقت رضاعته فيفقد رضعة من رضعاته مما يسبب هزاله وهؤلاء الاطفال ان لم يعالج أرقهم كل بما يناسبه نقص وزنهم وهزلت صحتهم وتعرضوا لأمراض أكثر خطورة ربما أودت بحياتهم

