

## تربية الطفل

قد يستعمل فريق من الأمهات بعض المشروبات كالجعة لزيادة اللبن . ولكن اللبن الذي تزداد كميته بمثل هذه الوسيلة يصبح رديئاً ويعرض الطفل لجملة أمراض ؛ ولا يغتزر الانسان بالنمو الذي قد يظهر على الطفل عند ابتداء استعمال هذه المشروبات لأنه يكون وقتياً . وكل المشروبات الروحية تفرز ايضاً مع اللبن وتحدث تأثيراً رديئاً كالصراخ والبكاء بدون سبب والقاق في النوم والتشنجات العصبية والضعف العمومي وعلى كل مرضع ان يتحاشى الدواء بقدر الامكان فلطالما انطلقت امعاء الطفل بالمسهل الذي تأخذه الأم ، دون ان تتأثر هي به ، وطالما كان للمسكنات والمخدرات تأثير أقوى في الاطفال منه في الأمهات ، وكمن دواء قوي تناولته الأم فأتلف صحة الطفل ، فيجب على كل مرضع ان تسأل طبيبها الذي يصف لها الدواء اذا كان مؤثراً في الطفل أم لا

الرضاعة والطمث — ينقطع الحيض غالباً اثناء الرضاعة . ولوحظ ان الحيض يظهر عند المرضع في الشهر الثاني الى الرابع في ١٥ في المائة ومن الشهر الرابع الى الثامن في ٣٠ في المائة ومن الشهر الثامن الى الثاني عشر في ٣٠ في المائة ايضاً ، وفي السنة الثانية في ٢٥ في المائة . وعند ظهوره يلاحظ تغير في صفة اللبن وكميته يضعف معه الطفل ويحتاج الحال الى استعمال الرضاعة المختلطة حتى يفطم الطفل . وقد لا يكون لظهور الحيض تأثير في اللبن في بعض النساء ، وذلك نادر

الرضاعة والحمل — لا تحمل النساء إلا بعد انقطاع الرضاعة وظهور الحيض ؛ ولكن بعضهن يحملن أثناء الرضاعة . ذكر رمفري (Remfrey) ان النساء اللواتي يحملن أثناء الرضاعة بدون ظهور الحيض لا يتجاوزن ٦ في المائة بيد ان النساء اللواتي يحملن أثناء الرضاعة وبعد ظهور الحيض يبلغن ٦٠ في المائة . ولا بأس من ارضاع الحامل طفلها اذا لم يبلغ السن المناسبة للفظام واستطاعت هي ذلك دون ان يطرأ عليها او على ولدها ضعف المراضع — اكمل غذاء للطفل هو لبن امه ، وان لم يكن واجب كل أم قوية البنية جيدة الصحة ارضاع طفلها . وأما اذا لم يكف لبن الأم أو كان لبنها رديثاً ، أو كانت صحتها غير جيدة لإصابتها بالسل أو بمرض قلبي أو بحمى شديدة أو بخراج في الثدي ، فيجب ان يمنع الطفل عن لبن الأم ويستبدل الغذاء الذي هيأته له الطبيعة . لأنه من الخطأ ان نسمح للأم المصابة بتدرن رئوي مثلاً ان ترضع طفلها فتنتقل العدوى اليه بطريق اللبن ، وأفضل طريقة حينئذ هي احضار مريض سليمة البنية لأنها خير من الرضاعة الصناعية . ويجب عرض المريض وطفلها على الطبيب كما انه ينبغي ان لا يقل عمرها عن العشرين ولا يزيد عن الخامسة والثلاثين ، وان يكون عمر طفلها مساوياً بالتقريب لعمر الطفل المراد ارضاعه ؛ ولا بد من الاعتناء به ايضاً خشية ان تتكدر حزنًا عليه فيتكدر لبنها . ويجب الاهتمام بالمريض من وجهة الغذاء والشرب والنظافة والرياضة البدنية والمعيشة الأدبية لأن لكل ذلك تأثيراً في الطفل كما تقدم وزن الطفل — يحسن وزن الطفل مرة او مرتين في كل اسبوع ،

لأن ذلك يعرّفنا درجة نموّه وبالتالي حالة غذائه . وهناك انواع مختلفة من الموازين لهذا الغرض . ومن البديهي ان في زيادة وزن الطفل دلالة على صحته . ويكون وزن الطفل عند الولادة نحو سبعة ارطال انجائزية ، ولا ينتظر ان يزيد في الاسبوع الاول بل ربما نقص في الأيام الثلاثة الأولى عما كان عند الولادة . ويسترجع هذا النقص في اليوم العاشر تقريباً ، ولا بد ان يزداد بعد ذلك بالتدريج وتتراوح الزيادة بين ٤ أواق الى ٨ في الاسبوع . ومتوسط الزيادة هو ٦ أواق تقريباً . فالطفل الذي يزن سبعة ارطال انجائزية وقت الولادة يزداد وزنه الى تسعة تقريباً في نهاية الاسبوع السادس ، ويكون ١١ رطلاً في نهاية الشهر الثالث ، و ١٦ رطلاً في نهاية الشهر السادس ، و ٢٠ رطلاً في نهاية الشهر التاسع ، و ٢٢ رطلاً في نهاية السنة الأولى . ويمكن أن يقال على وجه العموم ان الوزن يبلغ الضعفين في آخر الشهر الخامس وثلاثة اضعاف في آخر السنة الأولى . ومتى نقص وزن الطفل عما ذكر يجب الالتفات الى أوقات الرضاعة وتنظيمها ، او الى زيادة كمية اللبن اذا كانت لا تكفي الطفل ، او الى صفة اللبن فانه قد يكون رديئاً ولا يكفي للتغذية كما يحسن عرض الطفل على الطبيب حتى تتحقق الأم من سلامته من الأمراض

نزّهة الطفل — يصبح اخراج الطفل للنزّهة ، اذا كان سليماً ، بعد انتهاء الاسبوع الاول في زمن الصيف ، وبعد انتهاء الاسبوع الثاني في الربيع والخريف ، وبعد انتهاء الشهر الاول في الشتاء . والنزّهة في الهواء الطلق تزيد الشهية وتحسن الصحة وتساعد على النمو . ويجمل ان لا تتجاوز

النزهة ربع ساعة او عشرين دقيقة وتكون في أنسب وقت من النهار ،  
 فيلزم ان تتقي الأم ساعة البرد في زمن الشتاء ، وساعة الحر في وقت  
 الصيف . كما يلزم ان تحذر التيارات الهوائية ولتكن الخادمة نفسها على  
 استعداد قبل ان تهبي الطفل للخروج بالباسه طاقية على رأسه وتغطية  
 وجهه بقطعة من الشاش ، ولفه برداء من الصوف فوق الملابس الاعتيادية  
 ويحمل الطفل على الذراعين في الشهر الاول ، واما بعد ذلك فيمكن  
 اخراجه في مركبة صغيرة . واذا لم يشعر الطفل براحة وجب ارجاعه  
 سريعاً . وعند رجوعه لا بد من خلع الملابس الزائدة التي استعملت في  
 النزهة . ويكفي الطفل ان يثزه مرة في اليوم في الشهر الاول ويمكن  
 اخراجه بعد ذلك مرة في الصباح وأخرى في المساء ، دون ان يتجاوز  
 المرة الواحدة ثلاثين دقيقة

مركبة الطفل — أفضل مركبة للطفل ما كانت متينة التركيب  
 بعجل فيه منطقة من المطاط حتى يكون اهتزازها ليناً ، وبغطاء اي  
 ( كبوت ) يقي الطفل حرارة الشمس وتأثير المطر . ولا بد من وضع الطفل  
 بحيث يكون وجهه أمام الخادمة او الموضع فيسهل عليها ملاحظته . وعلى  
 الخادمة ان تسير بتأن في طريق سهلة غير وعرة ، وان لا تقف في  
 الطريق للكلام مع فرد من الافراد لئلا يشغلها هذا الكلام عن ملاحظة  
 الطفل وهو واجبها المهم وعليها ان تحترس فلا تعبر الطريق حتى تتأكد من  
 خلوتها من السيارات وعربات الترام وخلافها

الدكتور

محمد عبد الحميد