

الفصل السابع

ملابس
الظروف الخاصة

الملابس هي الشيء الوحيد الملازم للإنسان طوال حياته وحتى بعد مماته؛ فهي معه أينما يكون، في داخل المنزل وخارجه، وعند النوم، وفي العمل وأثناء اللعب، ويرتديها الكبار والصغار، الأصحاء والمرضى.

ولكن على اختلاف مراحل العمر وعلى اختلاف المناسبات تختلف الاحتياجات الملبسية . وفي هذا الفصل سوف نتناول ملابس الظروف الخاصة، ونقصد بها الملابس الرياضية وملابس الأطفال وملابس كبار السن.

*** الملابس الرياضية:**

هل تعرف أنك تستطيع جعل ممارسة هواياتك الرياضية مسألة مريحة للغاية وممتعة فوق العادة؟ هل تعرف أيضًا أنك يمكنك بقرار خاطئ أن تحيل مزاوله هذه الهوايات إلى عملية مرهقة، وربما ضارة بالصحة؟ يتوقف الأمر كثيرًا على اختيار ملابس الرياضة.

- ملابس للجهد العضلي المحدود:

هناك أنواع من الرياضة لا تحتاج ممن يمارسها لجهد بدني أو عضلي كبير، بعبارة أخرى لا يعرق المرء كثيرًا أثناء مزاوله هواية من نوع المشي، ولكنه في الوقت نفسه أيضًا، ولمحدودية الجهد البدني قياسًا بأنواع أخرى من الرياضة، مثل كرة القدم قد يتعرض عند ممارسة هذه الرياضة، خاصة في مثل هذه الأيام للبرد إذا لم يكن يرتدي

ملابس رياضية مناسبة؛ لأن الجسم لا يسخن بمثل درجة سخونته أثناء مزاوله كرة القدم على سبيل المثال.

المقصود في هذه الحالة تحديدًا ارتداء ملابس تعزل الجسم بصورة جيدة عن المحيط الخارجي، وتضمن له درجة حرارة ثابتة، أي قدرًا متواصلًا من الدفء، ولا يهم كثيرًا وإلى أي مدى تخلص الملابس الداخلية الجسم من العرق والرطوبة؛ لأن المرء لا يعرق كثيرًا أثناء مزاوله هذه الأنواع من الرياضة، ويكفي ارتداء ملابس داخلية طويلة كطبقة أولى، أما الطبقة الثانية فمن المفضل أن تكون بلوزة خفيفة بصفات عازلة مميزة، أي مصنعة من ألياف عالية الكثافة، ومن البديهي أن الطبقة الثالثة لا بد أن تكون معطفًا غير قابل للبلل، وقابلة للإغلاق المحكم حول الرقبة، والصدغين والخصر، تحسبًا لهطول مطر، أو لرياح قوية إذا كان من يمارس هذه الرياضة يمشي أثناء الليل.

ملابس الجهد العضلي الشديد:

كلما كان الجهد العضلي المبذول أكبر أثناء ممارسة الرياضة يصبح بوسع المرء ارتداء ملابس أخف؛ لأن الجسم نتيجة هذا الجهد يسخن بصورة كافية، ويكفي الخروج إلى الشرفة أو إلى الشارع لحظة بالملابس الرياضية للتأكد مما إذا كانت مناسبة للطقس الجوي السائد أم يتعين على المرء استبدالها بأخرى أثقل أو أخف. والمؤشر الأساسي على ذلك هو شعور المرء فور مغادرة الدار إلى الشارع أو الشرفة؛ إذ يجب أن يشعر بقليل من البرد كعلامة على صحة اختياره للملابس (٤٨) .

والمقصود فعلاً القليل من البرد وليس البرد الشديد، فعند الشعور بالبرد الشديد يمكن أن يعرض الإنسان نفسه للإصابة بنزلة برد في الدقائق الأولى من ممارسة الرياضة وإلى حين أن يسخن الجسم، وبالمقابل إذا لم يشعر المرء في ملابسه الرياضية المخصصة للجهد البدني الشديد بقليل من البرد فور الخروج إلى الشارع، فإن ذلك يعني أن ملابسه أثقل من الحد الصحيح، وأنه لا بد أن يعرق فيها كثيرًا بعد دقائق من بدء مزاوله الرياضة.

وإذ تؤدي الرياضة التي تتطلب جهدًا عضليًا كبيرًا إلى الكثير من العرق، فإن المعيار الأكثر أهمية عند اختيار الملابس الرياضية المناسبة لها هو قدرة هذه الملابس على تخليص الجسم من العرق والرطوبة. من هنا يفضل ارتداء عدة طبقات خفيفة، حتى ولو كانت مصنعة من أقمشة مختلفة؛ ذلك لأن تعدد الطبقات يضمن نقل العرق من الجسم وتوزيعه بين هذه الطبقات من دون ابتلال، أي منها بصورة كبيرة.

الطبقة الخارجية الأفضل في هذه الحالة هي جاكيت خفيف يمكن نزع بسهولة عند الشعور بالحر. أما إذا كانت الرياح قوية بعض الشيء، فإنه من الأفضل ارتداء ملابس مبطنة ببطانة مضاعفة في منطقة الركبتين والصدر وأسفل البطن لحماية المناطق المعنية من تيار الهواء الذي يمكن أن يكون له مفعول سلبي على الصحة عند اصطدامه بالجسم الساخن نتيجة الحركة القوية، والمبلل بفعل العرق الشديد.

أما إذا كان الجو باردًا فلا يجوز أن ينسى المرء مضاعفة الجوارب، وحماية الرأس والأذنين بقبعة دافئة. ولا تنسى أن ٦٠٪ من حرارة الجسم تغادر الإنسان عن طريق الرأس بالذات، مما يعرضه أكثر من سواه للمخاطر الناجمة عن تقلبات درجات الحرارة، كما تصبح القفزات بدورها أمرًا مهمًا شأنه شأن الأكمال الطويلة. في الطقس البارد لا يجوز استخدام الفانلات القطنية والملابس الداخلية التقليدية؛ لأنها سرعان ما تتشبع بالرطوبة ولا تجف إلا بعد وقت طويل، يكون خلاله الجسم معرض للبرد، خاصة إذا ما جاءت ممارسة الرياضة متقطعة باستراحات قصيرة، وهو أمر معتاد جدًا في الكثير من الألعاب الرياضية، وبالأخص منها الكروية. والحرص على اختيار الملابس الرياضية الوظيفية ليس واجبًا على المرء في موسم الشتاء فقط، وإنما في كل مواسم السنة، وكما قلنا فإن الأمر لا يتعلق بصحة الإنسان فحسب، بل وكذلك بشعوره العام أثناء ممارسة هوايته الرياضية المفضلة، سواء أكانت السكواش أم الفيتنيس، والمهم أن يكون هذا الشعور العام مريحًا. هنا ننصح باستخدام الملابس الرياضية الداخلية المصنعة من أقمشة كولماكس .

هذا النوع الحديث من الأقمشة المنتجة من الألياف الصناعية البوليمرية يتميز عن سواه من أنواع الأقمشة بقدرته الفائقة على الجفاف بسرعة قياسية. ولا تنس القاعدة الرئيسية، وهي أن اختيار الملابس يتوقف على عدة عوامل دفعة واحدة، وهي عوامل وثيقة الارتباط بعضها ببعض، ولا يجوز الفصل بينها، وفي مقدمتها نوع الرياضة (أي حجم الجهد العضلي المبذول فيها، ودرجة العرق الناجم عن ممارستها) والطقس الجوي السائد أو المتوقع في موقع ممارسة هذه الرياضة.

أسئلة وأجوبة حول العناية المناسبة بالملابس الوظيفية:

ما الفرق بين الملابس الداخلية الوظيفية والملابس الداخلية الحرارية؟
- لا فرق على الإطلاق بين المصطلحين، والملابس الداخلية الحرارية أو الوظيفية هي عملياً الطبقة الأولى التي تلبس على الجسم مباشرة، وتكون في اتصال مباشر معه، وعلى العموم يستخدم تعبير الملابس الداخلية الحرارية أكثر من المصطلح الآخر الذي كثيراً ما يستخدم للإشارة إلى الملابس ذات القدرة العالية على تخليص الجسم من الرطوبة والعرق.

كيف يمكن غسل الملابس الوظيفية بحيث لا تفقد صفاتها المميزة؟
- يتوقف الأمر على نوع القماش، لذلك يجب الالتزام الدقيق بجميع التوصيات الواردة على المنتج. في كل الأحوال يجب قلب الملابس على البطانة قبل الغسل؛ وذلك خشية تقطعها بفعل القطع المعدنية فيها مثل السحاب.

هل يجوز استخدام مستحضرات التنقية والتنعيم أثناء غسل الملابس الوظيفية؟
لا ينصح بذلك، فمثل هذه المستحضرات المستخدمة عند غسل الملابس التقليدية تضاعف من نعومتها ومن شعور المرء بالراحة أثناء ارتدائها، ولكن مفعولها يختلف عند استخدامها في غسل الملابس الوظيفية أو الحرارية؛ لأنها تكون طبقة خارجية ملساء على القماش، الأمر الذي يسد مسام الملابس الحرارية ويعيق قدرتها على التهوية ويفقدها صفاتها المميزة الأخرى.

هل يجوز استخدام مساحيق الغسيل الاعتيادية في غسل الملابس الوظيفية المزودة بطبقة مقاومة لتيارات الهواء أو مانعة للرطوبة؟

-مساحيق الغسيل التقليدية تحتوي على مركبات غير مناسبة لغسل الملابس الوظيفية المزودة بأغشية أو طبقات واقية ضد الرياح أو الرطوبة؛ لذلك ينصح باستخدام مستحضرات الغسيل المخصصة للتعامل مع هذه الملابس، وتحافظ هذه المساحيق على الصفات المميزة للملابس الوظيفية وتطيل من عمر الطبقات الواقية. ومن البديهي أنَّ غسل هذه الملابس بانتظام أمر ضروري؛ لأنَّ العدو الأول لطبقاتها الواقية هو العرق والدهون.

هل يضر الأغشية الواقية في الملابس الوظيفية الغسل المتكرر بكثرة؟ وهل من مستحضرات لإعادة الصفات المميزة إلى هذه الطبقات بمرور الوقت؟

-الغسل بحد ذاته لا يؤثر على هذه الملابس والصفات المميزة لطبقاته الواقية، لكنَّ الإقدام عليه مرات كثيرة يشوه التركيبة الخاصة للطبقات الواقية، خاصة تلك الواقية من البلل، أما بالنسبة للشق الثاني من السؤال فهناك بالفعل مستحضرات مناسبة لإعادة هذه الطبقات إلى وضعها الأصلي، وهي غالبًا في صورة سبراي (رذاذ) ولكن لا يجوز استخدامها إلا بعد ملاحظة ضعف الصفات المميزة لهذه الطبقات، مثلًا ابتلال الملابس الوظيفية بصورة كبيرة أثناء الاستخدام أو جفافها ببطء شديد على عكس المعتاد.

هل يجوز استخدام المكواة مع الملابس الوظيفية؟

-لا يجوز كي الملابس الوظيفية خاصة أنسجتها الصناعية سريعة الاحتراق، والأهم من ذلك أنَّ شيئًا لا يدعو إلى كي هذه الملابس أصلًا؛ لأنها لا تحتاج إلى الكي، والملابس المصنعة من البوليبروبيلين لا تجوز معالجتها بالمكواة تحت أي ظرف من الظروف، أما الملابس المصنعة من البوليستر فهذه يمكن إخضاعها للكي، ولكن شريطة وضع المكواة على أدنى درجة حرارة ممكنة، ويظل اتباع نصائح وتوصيات المنتج العامل الحاسم.

هل يمكن أن تنبعث رائحة كريهة من الملابس الوظيفية المزودة بطبقة مضادة للبكتيريا والفطريات؟

- إن جميع المعالجات الحديثة للملابس الوظيفية، سواء باستخدام تكنولوجيا Sanitized أو بإضافة الفضة إلى النسيج الصناعي المستخدم في إنتاج هذه الملابس، يحول دون تكاثر البكتيريا والفطريات المسببة للروائح الكريهة، من الصعب تمامًا العثور على ملابس وظيفية مزودة بطبقات مضادة للبكتيريا والفطريات بمعنى أن تكون قادرة على تصفية هذه الطفيليات، لذلك لا بد أن ينبعث من الملابس الوظيفية بمرور الوقت شيء من الروائح الكريهة، بغض النظر عن تكنولوجيا معالجتها ونوعية أقمشتها (٤٨)

* ملابس كبار السن :

الفرد ينتقل في حياته من مرحلة إلى أخرى تدريجيًا، والعمر له علاقة بالملبس، لذا يعتبر من العوامل المهمة التي تؤثر فيما يرتديه الفرد، فسن المهد يختلف لبسه عن مرحلة الطفولة، وعن المراهقة، وعن فترة الشباب. وأخيرًا وليس آخرًا عن الشيخوخة، وفيما يلي نتناول الحديث عن تلك المراحل :

ملابس كبار السن :

يحاول الإنسان كلما تقدم به العمر أن يخفي عمره الحقيقي عن طريق اختيار ملابس مناسبة وجذابة؛ إذ إن الملابس تزيد من جمال الفرد خاصة إذا كانت مناسبة له من حيث اللون والموديل .

ومن الضروري أن يحتفظ كبير السن بمظهر جميل، وهذا يساعده على احترام نفسه، ولا شك أن بعض المسنين يفقدون الاهتمام بمظهرهم، والسبب في ذلك قد يكون سوء حالتهم الصحية والوزن الزائد، لكنَّ الملابس الجيدة تجعل المسن يقبل على الحياة؛ لذلك أصبح الاهتمام بملابس المسن عنصرًا مهمًا عند اختيار ملابسه آخذين بعين الاعتبار أن هناك تغيرات تطرأ على قوام الشخص في هذه المرحلة من

العمر؛ إذ تتغير نسب الجسم، فالوجه يصبح أكثر نحافة، والبطن تصبح أكبر، وكذلك الجنب والأرجل تصبح أرفع، كما أنَّ الوسط (الخصر) يصبح أكبر وتنحني الأكتاف إلى الأمام، وهذا يجعل الشخص غير قادر على شراء ملابس حجمه، وهذا يدفع بالمسنين إلى اللجوء أحيانًا إلى تفصيل ملابسهم لتناسب أجسامهم، وعمومًا عند اختيار الملابس لكبار السن يجب أن تراعى الأمور التالية :

- ١ - أن تكون الملابس مفتوحة من الأمام واسعة قليلًا لتسهيل عملية ارتدائها وخلعها.
- ٢ - عدم وجود فتحات خلفية بالملابس؛ وذلك لأن كبار السن يجد صعوبة في أن يمد يده للخلف .
- ٣ - أن تكون من أقمشة تدمه بالدفع؛ لأن المسن يتأثر بالبرودة أكثر من غيره.
- ٤ - الملابس الخفيفة الوزن تناسبهم حتى لا تمثل الملابس ثقل عليهم.
- ٥ - أن تكون الملابس آمنة وأقمشتها ناعمة على الجسم.
- ٦ - تفضل الأكمام الطويلة بدون أساور أو أزرار لتسهيل ارتدائها.
- ٧ - أن تكون الملابس ذات ألوان جذابة وأنيقة لتعطيهم الراحة النفسية .
- ٨ - أن تكون الملابس حديثة الموضة ولا تحتاج إلى عناية خاصة وكثيرة.
- ٩ - أن تكون البنطلونات أو التنانير ذات خصر مطاطي لسهولة ارتدائها .
- ١٠ - أن تخلو من السحابات والكبشات والكبسونات والأزرار قدر الإمكان.

ملابس كبار السن الرجالي :

إنَّ كبار السن من الرجال يجدون صعوبة في ارتداء ملابس من نفس المقاس والموديل التي يرتديها متوسطي العمر والشباب؛ وذلك بسبب العديد من التغيرات الفسيولوجية، فبنطلونات بعض الرجال المسنين غالبًا ما تحتاج إلى زيادة في مقاس

الوسط نظرًا لتضخم البطن، كما يجب تقصيرها من الخلف بسبب انحناء العمود الفقري، أما الجكيتات والمعاطف، فحتاج إلى مزيد من الطول في الجزء الخلفي العلوي من الظهر والتوسيع عند منطقة الوسط .

ويجد كبار السن صعوبة في ارتداء قمصان ذات ياقات ضيقة، لذلك تراعى خامات الأنسجة المستعملة في صناعة ملابسهم بحيث تكون مصنوعة من مواد لينة ولا تسبب حساسية للجلد، ومن المعروف أن عدم تناسب المقاس مع كبير السن هو أهم أسباب عدم إقبالهم على شراء الملابس الجاهزة، ولعل من أهم المشاكل التي تواجههم عند شراء الملابس الجاهزة هو عدم متانة الصنع ورداءة التصميم مع عدم تناسب المقاس مع أجسامهم بالإضافة إلى تمزق الخياطات مع التغيرات الكبيرة في طول أو قصر القمصان والتي لا تتفق مع الجسم .

وأخيرًا فإنَّ معظم كبار السن من الرجال يبدون عدم الرضا عن اقتناء الملابس الجاهزة؛ لأنهم يجدون صعوبة في الحصول على نماذج الملابس التي يريدونها، والتي تتميز بالطراز الكلاسيكي والمقاس المناسب، وهم ليسوا مهتمين باتباع الموضة السائدة أو شراء الموديلات الحديثة بقدر الاهتمام بالراحة عند ارتداء الملابس .

ملابس كبار السن النساء :

تزداد المشاكل الصحية للمرأة كبيرة السن بالنسبة لصحتها وعزيمتها وضمور عضلاتها، فقد يقل وزنها ويظهر على جسمها بعض التغيرات كبروز عظام اليدين والأذرع وترهل البطن والصدر وانحناء الظهر، وربما تفقد السمع أو قوة الإبصار، ومن النساء من يزيد وزنها وتظهر أقصر من السابق، كما تظهر عليها التجاعيد بشكل واضح وغيرها من التغيرات التي تختلف من سيدة لأخرى .

إنَّ لياقة الملابس في هذا السن تتوقف على طبيعة التغيرات التي تطرأ على الجسم من سنين العمر؛ إذ نجد أنَّ زيادة الحجم في منطقة أعلي الذراع مثلاً تحتاج إلى تعديلات في الباترون، لذلك نجد أنَّ الجاكيتات تلائمهم تمامًا؛ لأنها سهلة الارتداء

وفي الوقت نفسه تساعد على حمايتهم من التقلبات الجوية، كما أنَّ الجونلات ذات الخصر المطاطي تناسبهم بالإضافة إلى الأكمام الطويلة بدون الأساور والأزرار .

والاختيار الشخصي للألوان يختلف في السنوات الأخيرة من العمر عن سابقتها، فالشعر الأبيض أو الرمادي يتيح استعمال ألوان مختلفة في الملابس تعطي جاذبية أكبر، فاللون الأبيض أو البني أو الأصفر يبدو جميلًا مع بشرة المسنين، والألوان والموديلات التي تلفت الانتباه للوجه تساعد على إخفاء مشاكل القوام والتشوهات العضوية وتؤدي إلى حسن المظهر وتزيد ثقته في نفسه وبه. (٨)

ملابس الاطفال:

الأم أثناء فترة الحمل تقوم بشراء ملابس المولود لما لها من أثر مبهج على نفسية الأب والأم على حدّ سواء، وخاصة إذا تم الكشف على نوع الجنين، وهنا يسهل اختيار الملابس وتستعد حينها كل أم لتجعل طفلها أنيقًا. (٣)

ولكن قبل شراء الملابس على الأم مراعاة بعض الأمور بجانب المظهر الجذاب، فإذا كانت الولادة صيفًا فاعلمي أنَّ الطفل معرض للإصابة بالجفاف نتيجة قلة الماء بجسمه إلى الحد الذي يؤثر في أداء وظائفه الحيوية، وقد يحدث الجفاف بسبب كثرة ما يفقده الطفل من السوائل على هيئة عرق، لذا لا يحتاج الطفل إلى ملابس كثيفة، ولكن كل ما يحتاجه الطفل هو الملابس القطنية ١٠٠٪.

وعليك التأكد من عملية اختيار نوعية المواد المصنعة منها هذه الملابس، فالطفل لا يحتاج في هذه السن إلى الكثير من الموديلات والأنواع الكثيرة من الملابس بقدر ما هو بحاجة إلى ملابس مريحة وعملية وبسيطة تحميه من اهواء، وتؤمن له الدفء والجفاف الضروري لجسمه.

يجب أن تكون الملابس ماصة للرطوبة ومانعة للأوساخ، فالملابس المصنوعة من الصوف النقي قد تسبب الحساسية لجسم المولود الذي يكون حساسًا جدًا بضييعته

في هذه المرحلة، والتي تظهر على شكل بقع حمراء على جسمه، فتزيد من الحساسية والتي غالبًا ما تكون جاكيت أو كنزة، لذا ابتعدي عن هذه الملابس.

الملابس المصنوعة من الخيوط النسيجية التركيبية، فهي عملية وخاصة للغسيل والتنظيف، وفي محافظتها على لونها إلا أنها تبقى مضرّة لجسم الطفل وتسبب لجلده الناعم والرقيق الكثير من الحساسية والأذى.

أما الملابس القطنية فهي على اختلاف موديلاتها تظل هي الأفضل للطفل؛ الوليد ولبشرته الحساسة. لذا ننصح بضرورة إلباسه الملابس المصنوعة من القطن الصافي وخاصة الملابس الداخلية.

ويشير الخبراء إلى أن شكل الملابس وطريقة خياطتها قد تريح الطفل؛ لأن الفضفاضة والناعمة والتي تغطي جسم الطفل بأكمله تكون هي الأفضل في الاختيار، وكذلك الملابس التي يتم إغلاق أطرافها بإحكام وذلك خشية من دخول الهواء من الجنبات، وكذلك المحتوية على القليل من الأزرار بين الساقين كي تسهل على الأم سرعة تغيير ملابسه.

وقد تسأل الأمهات عن الطريقة المثلى لاختيار الملابس للطفل في شهوره الأولى، هذا السؤال تجيب عنه "ماري سودر ريشارد"، مصممة أزياء أطفال قائلة: "خامة الملابس التي يفضل أن يرتديها الطفل تتوقف إلى حد كبير على عمره، فالمواليد وحتى سن ستة أشهر يرقدون معظم الوقت، ولا يتحركون كثيرًا، لذا يلزمهم دائمًا خامات ناعمة، مريحة ودافئة، والأخيرة خاصة بفصل الشتاء في آن واحد، إضافة إلى كونه سهل التنظيف أثناء الغسل، ولا تعلق به أية شوائب من أي نوع. إلا أن هذه المواصفات تجتمع في الملابس المصنوعة من الكشمير الذي نتصور دائمًا أنه غير متوفر، على الرغم من وجوده بكثرة، خصوصًا في المحال المتخصصة في ملابس الأطفال حديثي الولادة، وبالنسبة للأطفال الأكبر قليلًا، فالأقطان هي الخامة الرئيسية التي لا تسبب أية التهابات أو حساسية للجسم، كما أنها مريحة أكثر، ومعها ينمو الطفل بسهولة أكثر من الأشهر الأولى وحتى يبلغ عامه الأول.

وتضيف ماري ريشارد : "في العام الأول يجب تجنب الملابس الصوفية، أو التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف الصناعية، وفي حالة وجودها ينبغي مراعاة ألا يرتديها الطفل مباشرة على بشرته، خصوصًا فيما يخص المنطقة المحيطة بالرقبة. أيضًا هناك تحذير لكل أم، فالطفل الذي يعتاد ارتداء الكشمير يجد صعوبة كبيرة في التعود على ملابس صوفية أخرى، من هنا تقوم الأم بعمل البدائل على فترات وليس دفعة واحدة. وعن شكل ملابس الطفل في عامه الأول تقول ماري ريشارد : "بالنسبة للصغار جدًا يفضل الملابس الواسعة، والتي يسهل فتحها وإغلاقها، وتأتي الملابس ذات الفتحات على أحد الأكتاف في المقام الأول، وبشكل عام الصغار من سنة وحتى ثلاث سنوات يكرهون الملابس الضيقة؛ لأنها تعوق حركاتهم ورغبتهم الدائمة في الانطلاق، أما بعد ذلك فإنه لا توجد قاعدة لاختيار الملابس، حيث تكون لدى الأمهات دائمًا الرغبة في أن يرتدي أولادها وفقًا لرؤيتها، وهنا ننبه فقط إلى مراعاة أي شيء غير عادي في جسم الطفل عند الاختيار، مثل البطن الكبيرة، والرقبة الضخمة نسبيًا".

وزن الطفل من ستة أشهر حتى عام يحدد كثيرًا شكل الملابس التي يفضل أن يرتديها، فمثلاً الطفل البدين إلى حد ما، تناسبه الملابس ذات القطعة الواحدة "السالوبت" على عكس الطفل النحيف، وفي هذا السن على وجه التحديد يفضل أن تختار الأم المقاس الأكبر مباشرة لطفلها من أجل سهولة حركته، وإذا كانت الأم تشتري للفصل القادم من السنة، عليها شراء ستة أشهر أكبر من مقاس طفلها الحالي.

وأشارت "ماري ريشارد" إلى أنه عند الشراء للطفل الأكبر قليلًا يفضل عدم شراء ملابس كثيرة للخروج؛ حيث تتغير مقاسات الأطفال بسرعة هائلة، كما أن الموضة الخاصة بهم تتغير مع كل فصل من العام، أيضًا سوف يكون أمرًا شيقًا بالنسبة لكل أم أن تشتري كل ما يلزم طفلها في مواسم التخفيضات، أما الجوارب

والأحذية تشير إلى أهمية اختيارهم بالضبط على مقاس الطفل، حيث يسبب كل منها أضراراً كبيرة في حالة الاختيار الخاطئ.

أما في حالة عدم معرفة نوع الجنين ينصحك الخبراء بالألوان التي لا تميز بين الجنسين لذا عليك اختيار الألوان المحايدة، كالباستيل والأخضر والأصفر للطفل أن يكون آمناً، ولكن اللون ليس مهماً للطفل في الفراش، أي ملابس النوم.

وينصح الأطباء الأم بأن تحرص في فصل الصيف على استعمال ملابس خفيفة جداً للطفل وخاصة في حالة عدم استعمال أجهزة التكييف، وأن تكون الملابس الداخلية بسيطة ومن القطن، ويفضل أيضاً أن تكون الملابس الخارجية من القطن على أن تعتمد الأم إلى تهوية غرفة طفلها من حين إلى آخر.

أيضاً رضيعك يحتاج إلى مكان بارد نسبياً نظراً لارتفاع الحرارة الشديدة، لذا يجب وضع الرضيع في مكان كامل التهوية، يمكن أيضاً إثارة نفحات خفيفة من الهواء لإنعاش الطفل، والحل الأمثل هو ترك الطفل بالحفاظ فحسب أو بملابس قطنية خفيفة مع "ملابس داخلية قطنية" وللأسف فإن بعض الأمهات يلبسون أطفالهن مجموعة من الملابس اعتقاداً منهن أن هذه الطريقة حماية لأطفالهن من تيارات الهواء.

ملابس الطفل الرضيع:

تأتي الملابس بالدرجة الثانية من حيث الأهمية بالنسبة للطفل بعد غذائه، فكما أن الغذاء مهم في نمو الطفل وتطوره كذلك فإن الراحة وسهولة الحركة تعمل يدًا بيد مع الغذاء في تسهيل عملية النمو والتطور، وهو لا يحصل على الراحة المطلوبة إلا بحسن اختيار ملابسه واتباع الطرق الصحيحة في العناية بها. لذا كان من الواجب أخذ النقاط التالية بنظر الاعتبار عند الأطفال. (٤)

يتأثر اختيار ملابس الأطفال بالعديد من العوامل أهمها الراحة والأمان، كما أن نمو الأطفال السريع يؤدي التي تغير ملابسهم بسرعة، لذلك يفضل أن تكون أكبر

قليلاً من مقاس الطفل حتى يرتديها أطول فترة ممكنة، ومن أهم الشروط الواجب توافرها في ملابس الأطفال :

- ١ - أن تكون ذات أقمشة ناعمة .
- ٢ - أن تكون خالية من الشنات .
- ٣ - أن تكون ذات حجم مناسب بحيث لا تضغط على جسم الطفل ولا تعوق حركته .
- ٤ - بساطة الموديلات وسهولة خلعها ولبسها .
- ٥ - أن تكون من قماش قطني سهل الغسيل والكي .
- ٦ - أن يكون لها قدرة عالية على امتصاص الرطوبة .
- ٧ - أن تكون ألوانها فاتحه وصبغتها آمنة وثابتة .
- ٨ - أن تناسب فصول السنة المختلفة .
- ٩ - أن تكون فتحات الأكمام والرقبة واسعة لتسهيل خلعها ولبسها .
- ١٠ - عدم الاعتماد على عمر الطفل عند شراء الملابس، ولكن يجب الاعتماد على حجمه .
- ١١ - الانتباه إلى نوعية النسيج والبطاقات الملصقة بالملابس والتي توضح طريقة العناية بها .
- ١٢ - أكثر أنواع الملابس مناسبة للطفل هي الملابس المصنوعة من التريكو؛ لأنها مطاطة وتسمح له بالتهوية وتعطيه الدفء .
- ١٣ - أن تكون خالية من الإكسسوارات التي قد تؤذي الطفل بسوء استخدامها .
- ١٤ - استخدام البافرات الصغيرة عند بدء ظهور الأسنان يساعد على الحفاظ على الملابس .

- ١٥ - أن تكون من خامات طبيعية تقاوم الاشتعال .
- ١٦ - تجنب الموديلات التي تحتوي على أشرطة أو أربطة.
- ١٧ - يجب مراعاة الوزن للملابس الطفل؛ لأن الملابس الثقيلة تمثل عبئاً على الطفل .

اختيار ملابس الأطفال:

- ١ - الأقمشة الملائمة في صنع الملابس.
- ٢ - التصميم الملائمة للملابس.
- ٣ - نوعية الملابس المطلوبة.
- ٤ - عدد القطع الضرورية من كل نوع.

خواص الأقمشة التي تصنع منها ملابس الأطفال:

أ) الدقة والنعومة:

اختاري الأقمشة الرقيقة المظهر، الناعمة الملمس حتى تتوافق مع شخصية الطفل ورقة جسمه، وتجنبي الأقمشة الخشنة المخدشة للجلد، كالتى تحتوي على كميات كبيرة من النشأ والأصماغ. كما أنَّ الأقمشة التي تصنع من الصوف الخالص الممزوج مع الحرير أو القطن كقمش الفانيلا الذي يطلق عليه اسم (وايلا)، أما ملابس الطفل الداخلية فتصنع من القطن الخالص على الغالب.

ب) خفة الوزن والمرونة والقوة:

استعملي الأقمشة الرقيقة السمك الخفيفة الوزن لكي توفر له الراحة اللازمة عند اللعب على أن تكون متماسكة الحياكة متوازنة قوية لكي تكون قادرة على مقاومة الشد والجر والحك عند الحركة واللعب. والقوة أيضًا مهمة لمقاومة الغسيل والكي المتواصل. والأقمشة يجب أن تكون مرنة حتى تأخذ شكل الجسم وتنطوي

معه أثناء الحركة، وتجنبي الأقمشة السميكة المتخشبة القوام، والأقمشة التي تتجعد بسرعة ولا تزول عنها التجعدات بسهولة.

ج) الألوان:

لألوان الملابس تأثير كبير على نفسية الطفل، لذا يجب اختيار الألوان والتصاميم التي تنسجم مع رقة شكله وحجم جسمه ونفسيته. فالألوان التي تناسب الطفل الرضيع هي الألوان الفاتحة جدًا والتي تتصف بالرقة. ولما كانت ملابس الأطفال معرضة إلى الغسيل أكثر من غيرها، لذا كان من الواجب التأكد من ثبات ألوانها وإلا فمن الأفضل اللجوء إلى استعمال اللون الأبيض. أما بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا فتناسبهم جميع الألوان الفاتحة والزاهية التي تتلائم مع حيويتهم، كالوردي والأزرق الفاتح والفسطقي والأصفر والبرتقالي (المشمشي) على أن يراعى ذوق الطفل وتفضيله الشخصي عند اختيار ملابسه. والتصاميم التي يفضلها الأطفال عادة هي التي تحتوي على صور الحيوانات والأطفال وما يشاكلها، كما تتلائمهم تصاميم الزهور الصغيرة والمقلّمات والمربعات على أن تكون دقيقة صغيرة الحجم أيضًا.

د) القابلية للامتصاص:

بما أن الطفل يتعرق باستمرار، لذا فهو يحتاج إلى لبس الأقمشة التي لها قابلية كبيرة على امتصاص العرق خاصة بالنسبة للملابس الداخلية التي تلبس على الجسم مباشرة، وهي إضافة إلى ذلك يجب أن تكون سريعة الجفاف للتخلص من الرطوبة، وهذه ناحية مهمة بالنسبة لفصل الصيف والمناخ الحار بصورة خاصة، أي عندما تزداد إفرازات العرق من الجسم. والأقمشة القطنية هي خير ما تتوافر فيها هاتان الصفتان، أما إذا كان ولا بد من استعمال الملابس الصوفية لتدفئة الطفل في المناطق الباردة فالأفضل أن تلبس فوق الملابس القطنية الداخلية.

هـ) سهولة الكي والغسيل:

وهذه ناحية مهمة حيث إن ملابس الأطفال أسرع عرضة للتساخ من ملابس

الكبار، وبما أنَّ ملابس الأطفال كثيرًا ما تتطلب القصر والتعقيم بواسطة الغليان خاصة الداخلية منها والتي تكون بيضاء اللون عادة لذا نرى أنَّ القطن هو الذي يستعمل عادة في صنع أقمشة هذه الملابس، فهو خير ما تنطبق عليه معظم الشروط السابق ذكرها من بين الأقمشة بصورة عامة، فهو يتصف بالقوة ورقة الملمس وسهولة الكيِّ والغسيل وتحمله للقصر والغليان إضافة إلى مقدرته الكبيرة على الامتصاص وسرعة الجفاف إلى غير ذلك.

- التصاميم الملائمة لملابس الأطفال والشروط التي يجب أن تتوافر فيها:

(أ) الراحة:

ملابس الطفل يجب أن تكون عريضة وفضفاضة بحدود المعقول لسهولة الحركة واللعب. وتذكري أنَّ الملابس الواسعة جدًا قد تكون أحيانًا أكثر إزعاجًا للطفل من الضيقة، فهي إضافة إلى كونها غير مريحة في اللبس والحركة كثيرًا ما تكون مصدرًا لقلقه وخجله عندما تظهر عليه وكأنها مستعارة له من طفل أكبر. قلصي من عدد القصات والخياطات في التصاميم، ولتكن الخياطات خفيفة ومنبسطة قدر الإمكان حتى لا تكون سببًا في إزعاج الطفل عند احتكاكها بجلده. وهكذا فإنَّ جميع أنواع المغالق يجب أن تكون خفيفة ومنبسطة أيضًا ولتكن التصاميم بسيطة قدر الإمكان، فالزخارف الكثيرة والياقات والأربطة تعوق الحركة خاصة بالنسبة للطفل الرضيع. وفي حالة استعمال الأربطة تجنبني شدها بقوة في منطقة الرقبة والعكس بصورة خاصة، وتجنبني استعمال الأشرطة المطاطية (البلاستيك)، ففي استعمالها بعض المحاذير؛ إذ إنها تسبب الحكّة والحرارة إن كانت ضيقة، وإن كانت رخوة تؤدي إلى زحف الرداء إلى أسفل، فيضطر إلى رفعه بين الحين والآخر، فتسبب له بعض المضايقات والخجل.

(ب) البساطة والجاذبية:

وهي مهمة ليس فقط من حيث الراحة، ولكنَّ البساطة تعتبر ضرورية لتنسجم

مع طبيعة الطفل، واعلمي أنَّ الزخارف الكثيرة في ملابس الطفل قد تكون سبباً في تحويل النظر عن الطفل إلى ملابسه. وهكذا نرى أنَّ الملابس قد تغطي على شخصيته فتكون سبباً في إزعاجه أو أنها تعوق حركته، فنراه يتحرك ويتصرف بشكل لا ينسجم مع عمره وبصورة تختلف عن غيره من الأطفال مما يسبب له عقداً نفسية.

ج) سهولة اللبس:

وأهمية هذه الخاصية معروفة من قبل الوالدات وكل مضمّن مارس إدخال ملابس من رأسه أثناء بكائه، لذا نرى أنَّ الوالدات يفضلن الملابس المفتوحة كلياً من الأمام والخلف

د) سهولة الكي:

الملابس المفتوحة كلياً من الأمام أو الخلف أسهل كلياً من الملابس المغلقة، كذلك فإنَّ الأكمام (الكيمونو) والتي تكون قطعة واحدة مع الرداء أسهل كلياً من أكمام التركيب وهكذا. ولما كانت ملابس الأطفال تتطلب الكي باستمرار لذا فإنَّ توافر هذه الخاصية فيها يعتبر أمراً مهماً.

هـ) سهولة الصنع:

لا بد أن تكون تصاميم ملابس الأطفال بسيطة سهلة الصنع كي لا تستغرق الأم في عملها وقتاً طويلاً وجهداً كبيراً قد يكون من الأفضل صرفهما في العناية بطفلها أو في الراحة والاستجمام الذي يكون في أغلب الأحيان في أمس الحاجة إليهما. تصرف بعض الأمهات وقتاً طويلاً في خياطة جميع ملابس أطفالهن يدوياً في حين أنه لا يوجد مانع من خياطة بعض الملابس خاصة الخارجية منها بواسطة ماكينة الخياطة (متى توفرت)، فيستطعن في هذه الحالة الحصول على نفس النتائج من حيث الجودة والقوة بوقت أقل.

- نوعية الملابس التي يحتاجها الطفل :

وهذه تتوقف على الموسم والمناخ، فالطفل الرضيع مثلاً نادراً ما يحتاج في فصل الصيف إلى لبس شيء عدا فستان قصير وحافطة (حضينة) أو قميص (أتك) مع حضينة. أما في فصل الشتاء فيفضل استعمال ملابس داخلية من القطن ثم يلف بملف أو بطانية صوفية أو صوفية ممزوجة مع القطن. وفي حالة البرد القارص جداً قد يحتاج الطفل إلى قميص أو (جاكيت) صوف ممزوج مع القطن. كما أن حقيبة الطفل قد تكون ملائمة في مثل هذه الحالات.

- عدد القطع التي يجب اقتناؤها من كل نوع :

يحتاج الطفل إلى عدد كافٍ من الملابس بحيث يمكن تبديلها كلما تطلب الحال. ويتوقف العدد المطلوب منها على طول الفترة بين الغسيل والآخر. فعندما يجري الغسيل يومياً يمكن الاكتفاء بعدد من الملابس أقل مما لو أجري الغسيل على فترات أطول. ولكن لا تنسى أن عدد القطع التي يحتاجها الطفل خلال فصل الشتاء وفي المناخ الرطب هي عادة أكثر مما يحتاجه في فصل الصيف، وعندما يكون الجو جافاً لأن الغسيل في هذه الحالة يجف بسرعة أكبر. وفيما يلي قائمة بأنواع القطع الضرورية التي يحتاجها الطفل الرضيع والعدد الأدنى الواجب اقتناؤه من كل منها:

١ - حافطات (حضائن) ١٢ عدد.

٢ - ثوب داخلي (فانيلا) ٣ عدد.

٣ - قميص نوم ٣ عدد.

٤ - قميص (أتك) ٢ عدد.

٥ - فستان ٣ عدد.

٦ - ملف أو روب ٢ عدد.

٧- جاكيت ٢ عدد.

٨- حقيبة أو كيس للطفل ١ عدد.

٩- بطانية ٢ عدد.

١٠- حافظة (مقطنة) ٣ عدد.

١١- شرشف ٦ عدد.

بعض التعليمات لوقاية الأطفال من الديدان:

إنَّ إجبار الطفل على الاعتناء بنظافة ملابسه يعتبر أمرًا صعبًا وغير مرغوب فيه من الناحية التربوية، لذا كان من الأفضل المحافظة على نظافة ملابس الطفل باتباع الطرق الصحيحة السهلة في الغسيل وإليك بعض التعليمات في هذا الصدد:

أ- استعملي أنواع جيدة من الصابون الأبيض الخفيف - وهو الذي يكون خال من المواد القلوية ؛ لأن استعمال الصابون القلوي القوي يتطلب عناية كبيرة عند الشطف للتخلص كليًا مما قد يتعلق منه بالملابس، وإلا أدى إلى حدوث حساسية والتهابات في جلد الطفل.

ب - عندما تتطلب بعض ملابس الأطفال، كالحضائن وغيرها إلى الغليان فاعملي أولاً على غسلها جيدًا قبل ذلك.

ج - ملابس الأطفال لا تحتاج إلى (تجوية)، وإذا رغبت في تبيضها فاعملي عوضًا عن ذلك على تجفيفها بأشعة الشمس.

د) تجنبي تنشية ملابس الأطفال؛ لأن النشأ يجعلها متخشبة القوام، واكتفي بكيها وهي لا تزال رطبة لكي تضيفي على مظهرها رونقًا وبهاء.

هـ) حضائن الأطفال لا تحتاج إلى كي، بل يكتفى بتعديلها باليد بعد الجفاف مباشرة ثم تطوى بالشكل المطلوب لكي تكون جاهزة عند الحاجة.

و) تجنبني ترك ملابس الأطفال المبتلة فترة طويلة في كيس أو سلة لئلا تتعرض للعفونة.

ز) يفضل غسل ملابس الطفل في الحال إن أمكن حتى لا تمتص الأوساخ فيصعب تنظيفها بعدئذ.

من الأمراض شائعة الانتشار بين الأطفال عدوى ديدان الجهاز الهضمي التي تزداد نسبة الإصابة بها كلما ازداد استخدام الحمامات العامة وانعدمت أساليب النظافة في التعاملات اليومية.

ومن الأخطاء الشائعة التي تساعد على انتشار مثل هذه الأمراض الطفيلية عدم اهتمام الأسرة بتعليم وتثقيف الأبناء بالوسائل الصحية وأساليب المحافظة على الصحة العامة، ومنها غسل اليدين باستمرار وغسل وتعقيم الفاكهة والخضراوات التي تؤكل طازجة من دون طبخ، وتغيير الملابس الداخلية باستمرار.

الديدان الدبوسية pinworms هي ديدان صغيرة بيضاء اللون تنتقل بسهولة من الطفل المصاب إلى طفل آخر سليم، وتدخل إلى الأمعاء، وتخرج من فتحة الشرج مسببة حكة والتهاباً حول الفتحة.

ويمكن تشخيص وتحديد الديدان الدبوسية نفسها، وكذلك بيضها عن طريق فحص فتحة الشرج أو فضلات الأمعاء، إنها نوع من العدوى التي يسهل عادة علاجها بالأدوية كما تتميز بارتفاع نسبة الانتكاسة بعد العلاج إذا لم يتم اتباع وسائل النظافة المعروفة.

ولمنع الإصابة الأولى بهذه الديدان وانتشار العدوى بها، وكذلك منع عودتها بعد العلاج، ننصح بالآتي:

-تعليم الطفل أن يقوم بغسل يديه دائماً قبل تناول الطعام، وبعد الذهاب إلى المرحاض.

-تقليم أظافر الطفل بشكل متكرر .

-عدم السماح للطفل بممارسة عادة قضم الأظافر.

-التأكد من تغيير الملابس الداخلية للطفل كل يوم.

-تعويد الطفل على الاستحمام في الصباح بدلاً من الليل، الأمر الذي سيساعد في منع انتشار بيض الديدان خلال الليل.

-فتح الستائر في غرفة الطفل في كل يوم حيث إنّ بيض الديدان الدبوسية يتفاعل بشكل عكسي سلبي مع أشعة الشمس.

-وبعد الانتهاء من علاج الطفل من الديدان الدبوسية يجب تعويده على سلوكيات صحية ومتابعته في ممارستها مثل القيام بتغيير الملابس الداخلية وملابس النوم وأغطية الفراش باستمرار حتى تظل نظيفة معقمة خالية من العدوى.