

تغذية الطفل وطاقمه

للدكتور مصطفى الديواني

مدرس أمراض الأطفال بكلية الطب

إن المجهود الذي تبذله الأم أثناء الولادة اعظم حقا . وهي متى سمعت صرخة طفلها حدثت الله على أنها قد أدت رسالة الأمم بسلام . وهي متى انتهت من ذلك الصراع الأبدي بين الأم وحشاشتها ، وهو الصراع الذي يبدأ عند ما يصبح الجنين ضغما ثقيلا على الأم ، فيها هي قد حملته تسعة أشهر بين نألم وتضجر ، وهو قد استمر العيش المسهل الهنيء يأتيه طعامه وشرابه وأوكسجين تنفسه وهو قابض في هدوء بين جبوب من المياه تحميه من صدمات العالم الخارجي . أقول متى انتهى الصراع ولذات الأم حينها ليلعب دوره على مسرح الحياة شعرت المسكينة بانتهاك في القوى واستسلمت لنوم عميق قد يتراوح بين ١٢ و ١٥ ساعة تصحو بعده وقد انتعشت قواها نوعا ومالت إلى طفلها تهبطه نديها ليمتص منها ما أرسله الله له من رزق حلال . ولا عجب إذا نام الطفل أيضا طول هذه المدة على أثر المجهود الذي بذله في سبيل الخروج إلى الدنيا .

واللبن الحقيقي لا يفرز إلا في اليوم الثالث أو الرابع . أما قبل ذلك فإن الأم تفرز من نديها سائلا اسمه " اللباء " أو " الكولوسترم " . وهو الغذاء الوحيد للطفل في أيامه الأولى ويجب أن يرضعه بانتظام لأنه ذو قيمة غذائية وله خواص مهيئة في الوقت نفسه تنبه أمعاء الطفل وتبدأ عادة التبرز . ولا يجوز إعطاء الطفل شيئا خلاف الثدي خلال هذه المدة وإذا بكي يمكن إعطاؤه مقدارا من ماء البنسون أو الكراوية المحلى بالسكر وذلك عقب إعطائه الثدي ليمتص ما فيه من غذاء . إذ من المعلوم أن تفرج الثديين وامتصاصهما أكبر منبه لإفراز اللبن .

وكثيرا ما تنتصح الحكيمه أو المولدة أو الجدة أو الحماة بإعطاء الطفل شرا مسهلا مثل الشيكوريا أو زيت اللوز أو زيت الخروع . وأنا بدوري أنصح الأم بأن تتجنب كل هذا وترك الطبيعة تجري مجراها .

ويجب أن يرضع الطفل من البداية كل ٣ ساعات ابتداء من الساعة السادسة صباحا إلى الساعة التاسعة مساء ، فيكون عدد الرضعات ستا . وتعطى الأم نديها الواحد بعد الآخر وتكون المدة لكل من الثديين خمس دقائق تزداد بعد اليوم الثالث أو الرابع عند ما يفرز اللبن

الحقيقى إلى عشر دقائق لكل ثدى ، أما فى الحالات التى يكون الإفراز فيها غزيرا فقد يمكن لثدى واحد أن يفرز من لتر إلى لتر ونصف من اللبن وهذا كاف لتغذية الطفل ، ويكتفى بثدى واحد لكل رضعة .

والحكمة فى جعل الفترة بين الرضعات ثلاث ساعات هى أن معدة الطفل تهضم اللبن وتصير خالية بعد ساعتين ونصف ، لذلك يجب أن تتركها وقتا لتستريح قبل أن تبدأ فى هضم الرضعة التالية .

ولا يرضع الطفل أثناء الليل إلا إذا كان مصابا بالضعف الخلقى ، أو ولدا ضعيفا . أما إذا كان صحيحا فإنه ينام ساعات الليل بدون رضاعة ، وإذا استيقظ وأخذ فى البكاء فلا بأس من إسكاته باعطائه قليلا من مغلى الينسون أو الكراوية الذى يستحسن أن يكون جاهزا فى (زمزية) .

وكثيرا من الأمهات تأخذهن الشفقة على أطفالهن ، ويتركنهم نائمين إذا حل موعد الرضاعة ، لاعتقادهن أن النوم يفيدهم أكثر من الغذاء وهذا زعم خاطئ بطبيعة الحال إذ يجب على الأم أن توقظ طفلها بلطف كلما حان الميعاد وبذلك يعتاد الاستيقاظ بانتظام من تلقاء نفسه ، وإذا نام أثناء الرضاعة فعلى الأم تنبيهه بأن تداعب خده أو ذقنه بلطف .

وهناك احتياطات يجب أن تأخذها الأم عقب الرضاعة حتى تتمتع القىء الذى كثيرا ما يحدث فى الأطفال . أولا أن تحملها عموديا على كتفها أو تجاسه على ركبتيها وترت على ظهره برفق حتى يتجشأ (يتكرع) . وثالثا ألا تهزه (تهشكه) بل تضعه برفق فى سريره . وكثيرا ما يكون هنز الطفل وتدليله عقب الرضاعة سببا فى مرض مستعص لا يزول إلا باكتشاف السبب والعمل على تجنبه .

موانع الرضاعة واختيار المرضع :

إن لبن الثدي أصلح غذاء للطفل للرضع وهو رزق حلال أرسله الله ، وهو وديعة فى عنق الأم نحو طفلها ، فيجب عليها أن ترضعه إياه ، ولا يمنعها من ذلك إلا إصابتها بمرض معد كالسل الرئوى أو بإحد الأمراض المعدية الحادة كالتيفود والدقريا والالتهاب الرئوى ، أو أن تكون مصابة بمرض يقلل من قواها الحيوية فلا تقوى على إفراز اللبن كالسرطان وحالات فقر الدم الشديد والبول السكرى وأمراض الكبد والكلى المزمنة . أو أن يكون فى وجود طفلها خطر على حياته كأن تكون مصابة بالصرع أو المستريا أو الجنون ففى مثل هذه الحالات يجب الاستعانة بمرضع ، ويلاحظ فى انتخابها بوجه عام أن تكون خالية من الأمراض الجلدية المعدية والرمم الحبيبي والسل والزهرى والسيلان ، وأن يكون سنهما بين ٢٠ و ٣٠ سنة ، وألا يزيد الفرق بين عمر الطفل وعمر لبن المرضع عن ثلاثة إلى ستة شهور .

وأضبط نياس لصلاحية المرضع هو طفلها الذى كانت ترضعه . فإذا كان حيا ووجب فحصه لمعرفة حالته الصحية . وإلا فالتياس الصحيح لصلاحية المرضع أن يكون بتجربتها وملاحظة وزن الطفل الذى تقوم بارضاعه بعد أسبوع فإذا زاد وزنه ١٥٠ جراما دل ذلك على صلاحية المرضع . أما فحص اللبن كيميائيا فليس له قيمة حقيقية إذ المعروف أن تركيب لبن الثدي لا يتغير ، وان الذى يتغير هو الكمية وهذه قد يطرأ عليها تغييرات كثيرة من يوم لآخر وحتى فى اليوم الواحد .

وإذا لم يتيسر الحصول على مرضعة أمكن استئصال لبن الجاموس أو البقر سواء الطازج (اللبن الحليب) أو المجفف (لبن العلب) ويخفف اللبن الحليب فى الستة الشهور الأولى الى النصف ومن الشهر السابع الى التاسع يضاف إليه ماء بنسبة الثلث فقط ، أما بعد الشهر التاسع فيمكن للطفل أن يأخذ اللبن الحليب كما هو بدون تخفيف .

هل يمكن للأم الحامل أن ترضع طفلها :

هناك اعتقاد خاطئ شائع وهو أن لبن الأم الحامل يقل أو يخف أو يصبح صامتا للطفل . والواقع غير ذلك ، إذ أن الأم الحامل يمكنها الاستمرار فى إرضاع طفلها لغاية الشهر السادس أو السابع ما دامت صحتها وصحة طفلها جيدتين وإذا كان الطفل ضعيفا أو الجوا حارا فيجب الاستمرار فى الرضاعة الى أقصى حد ممكن ما دامت حالة الطفل ونموه وصحة والدته تشجع على ذلك . أما إذا كانت الأم ضعيفة ولبنها غير كاف لتغذية الطفل فيمكن بدء الفطام فى الشهر الرابع أو الخامس .

الفطام :

الفطام على نوعين مبكر وهو الذى يلجأ إليه إذا أصيبت الأم بأحد الأمراض الحادة الممدية كالتهنود والالتهاب الرئوى وحى النفاس أو الأمراض المزمنة المنهكة كالسل وفقر الدم الشديد وأمراض القلب والكلى ... الخ وفطام طبيعى وهو الذى يتم فى نهاية الستة الأولى من عمر الطفل . ويجب ألا يتم فى شهور الصيف ولو اقتضى ذلك مدة الرضاعة الى الشهر الخامس عشر أو السادس عشر ، كذلك يجب تجنبه إذا أصيب الطفل بأمراض الجهاز الهضمى كالقيء والإسهال ، أو إذا كان فى دور النقاهة من أى مرض من الأمراض . ويجب أن يكون الفطام تدريجيا حتى إذا كان سن الطفل كبيرا . وفى العادة يبدأ باستبدال رضعه من لبن الأم حوالى الشهر السابع بهلبية تعمل من ملء فجانين قهوة لبنا حليا ومثلهما ماء ، ومعلقة كبيرة من الأرز المدقوق ومطقتين صغيرتين من السكر ، ويغلى جيدا على النار ويعطى للطفل بالمعلقة . وقد رفض الطفل فى أول الأمر أى طعام غير سائل

وفي مثل هذه الحالة تعمل المهلبية خفيفة بحيث يسهل إعطاؤها في زجاجة الرضاعة ، وذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الأرز المدقوق الى اللبن ، ثم تزداد تحتها تدريجيا .

وفي الشهر الثامن تستبدل رضعة أخرى بحساء (شوربة) خضروات تعمل بغلي وهرس بعض الخضروات والبقول كالبطاطس والكراسة والبسلة والعدس والسبانخ لمدة ساعتين ثم يصفى المغلي في منخل ساك رفيع وتعطى الشوربة للطفل بملح الطعام أو السكر حسب رغبته .

وبعد ذلك تستبدل كل أسبوع أو ثلاثة رضعة بتغذية صناعية كاللبن الحليب المخفف بمقدار الثلث بماء الكراوية أو الينسون أو بماء الحلبة . وفي الوقت نفسه تدخل عناصر جديدة في غذاء الطفل . ففي الشهر العاشر يمكن إعطاء الطفل صفار بيضة يوما بعد يوم مع تغذية الصباح ، وكذلك البطاطس المذحوك (بوريه) والفاكهة الناضجة مثل الموز والكمثرى وفي الشهر الثاني عشر يمكن إضافة الأرز أو الشعيرة في حساء الخضروات وتعطى كبد الطيور بعد دهكها . وفي أوائل السنة الثانية (أى من الشهر الثالث عشر الى الخامس عشر) يعطى الطفل السمك المسلوq واللحوم والمخ المسلوq وتكون في أول الأمر مفرومة أو مقطعة قطعاً صغيرة وتزداد الفترة بين الأكلات الى أربع ساعات ابتداء من الشهر العاشر من - ن الطفل فيكون بذلك عدد الأكلات نحواً بـد سـت . ثم ينقص الى أربع في آخر العام الأول .

ويحدث كثيراً أن يشاب الطفل في مبدأ الفطام بمغص أو قء أو إسهال نتيجة الإكثار من المواد النشوية كالأرز والمهلبية والشعيرة والمكروية والبطاطس فعلى الأم ألا تسمح لطفلها إلا بقدر معتول منها .

ولكى ينفر الطفل من الثدي في أيام الفطام يمكن وضع مادة مرة على الحلمة مثل الصبر أو المر أو الكينا ونخرج الطفل كثيراً من المنزل حتى نلبيه عن أمه ومرضعته .

نماذج الأغذية للأطفال

من الشهر العاشر إلى الثاني عشر :

الساعة ٦ صباحاً : رضاعة من الأم أو لبن مخفف بمقدار الثلث ماء الكراوية أو الشاي الخفيف .

الساعة ١٠ صباحاً : مهلية :

الساعة ٢ بعد الظهر : شوربة خضروات مخينة ، بطاطس بوريه ، فاكهة ناضجة مثل الموز والكمثرى الطرية أو التفاح المطبوخ .

الساعة ٦ مساءً : مهلية ثم قطعة من البسكويت أو التوست .

الساعة ١٠ مساءً : رضاعة من الأم (يستغنى عنها تدريجياً) .

من الشهر الثالث عشر إلى الثامن عشر :

عند الاستيقاظ : ملء معقمة حاو من عصير الفواكه وقطعة من البسكويت .
الساعة ٨ صباحا : فول مدمس مقشور ومدهوك بالزبدة . صفار بيضة يوم بعد يوم
(في الشتاء فقط) شاي ولبن ملء (كوب) . جبن حلو أو قطعة من البسكويت عليها قليل
من الزبدة والعسل أو المربي .

الساعة ١٢ ظهرا : شوربة خضروات متخنة بالأرز أو الشعيرية أو المكرونة ، كبدة
طيور أو مخ أو سمك أو لحوم بيضاء أو حراء مفرومة (حسب سن الطفل) خضارات
مدهوكة (يوريه) كالبطاطس والبسلة والقلناس واللوبيا . فاكهة ناضجة كالموز أو الكثرى
أو الفاح المطبوخ .

الساعة ٤ مساء : في الشتاء يعطى لبن أو مهلية وقطعة من البسكويت ومربي وموز وفي الصيف
يستغنى بقدر الإمكان عن اللبن .

الساعة ٨ مساء : مثل أ ب الساعة ١٢ ظهرا ماعدا اللحوم فانها تعطى مرة واحدة
في اليوم .

مسموحات وممنوعات :

الحلوى والمسكرات كالكورلاتة والكراملة - يسمح بإعطائها فقط بعد الأكل لأنها
تفسد الشهية إذا أخذت قبل الأكل بقليل .
اللبن الزبادى - يستحسن تجنبه كغذاء للأطفال لأن طريقة تحضيره تجعله عرضة
للتلوث بالجراثيم التي قد تسبب أمراضا خطيرة .

مأكولات محرمة :

المخللات بأنواعها ، الفسيخ ، اللعوم والأسمالك المقددة والمحفوظة في العلب ، الجبن
المحفوظة والمالحة ، البهارات بأنواعها ومن التوابك المتنوعة : البلح والخيار ما

دكتور

مصطفى الديوانى