

في سبيل العناية بالطفل

بقلم الأستاذ رشاد محبوب

تبدأ حياة الطفل الحقيقية بابتداء مدة الحمل، إذ أن أقل تأثير في صحة الأم يؤثر في صحة جنينها . ومما يؤسف له أن كثيرا من الحوامل لا يعنين بصحتهم بل كثيرا ما يؤذون أجسامهم باتباع بعض العادات الضارة وجرهين على غير نظام في الطعام والشراب والملبس والسكن . وفي ذلك إضرار بالغ بصحة الأم وصحة الجنين الذي تحمله في أحشائها فيولد ضعيفا سقيا مستعدا لكثير من الأمراض التي تعوق نموه وتسبب له ولأمه صنوف الآلام ، وتجعل حياة الطفولة قطعة من العذاب . لذلك كان من الواجب أن تتعاون القوى على العناية بأمر الطفل وعلى تهيئة الأسباب والعوامل التي تساعد على تكوين الأطفال تكويننا صحيحا سليما .

فيجب أن تقدم للحامل من الإرشادات الصحية والحلقية ما يساعدها على القيام بواجبها نحو جنينها وطفلها ، وعليها هي أن تستمع لهذه النصائح وأن تعمل بها حتى لا تشقى بطفلها ولا يشقى بها بل حتى يسعد كل بكل ويسعد الوطن بسعادة الجميع .

: فإيتها الأم الحامل ليكن طعامك مدة الحمل بسيطا في نوعه وعناصره ومغذيا في الوقت نفسه ولا تتناول اللحم في اليوم أكثر من مرة، وأكثرى من أكل الخضضر واللبن والجن والزبدة والقواكه و" العاشورة " و " الفتة " على أن يكون ذلك كله بمقدار لا يضايق معدتك خصوصا في الأشهر الأخيرة، وخذي الأسوة الحسنة من رسول الله صلى الله عليه وسلم حين يقول : " نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع " واجعلي هذا في أيام الحمل على الأقل دستورا تتبعينه ففيه كل الخير لك ولجنينك .

أما الماء فاشربي منه ما شئت بين الأكلات واجتنبى المنبهات كالشاي والقهوة ولك في الكاكاو غنى عنهما .

وأحذرى كل ما يؤدي إلى الامساك فإنه مفسدة للصحة ومضرة للجنين واجتنبى في نفس الوقف تعاطى المسهلات، كزيت الخروع والملح الانجائزى، وأنت إذا أحسنت نظام التغذية وانتقيت من الأطعمة ما سبق الكلام عنه أمنت شر الامساك واكتفيت مؤونة العلاج .

وعرضي نفسك لأشعة الشمس القليلة الحرارة التي تنشط دورة الدم ، وذلك بالخروج إلى الجهات الخلووية صباحا بشرط ألا تبهدي جسمك .

حافظي على نظافة مسكك دائما ، ولا تنامي إلا في غرفة صحية تتخللها الشمس والهواء ، واقتسلي بالماء الدافئ يوميا إن أمكن وإلا فرتين في الأسبوع على الأقل، واعتنى بالتدبيرين

وكوني حامتيهما في الشهر الثالث إن كانتا سطحيتين ، حتى يستطيع الطفل الرضاعة منهما بسهولة ، وحذار من استعمال الملابس الضيقة التي تضغط على الثديين .

نظفي أسنانك ، بعد كل أكلة وإذا أحسست بالحم فيها أو في اللثة فأسرعي إلى معالجتها قبل الوضع بمدة طويلة ، ولا خير في إبقاء الأضراس المريضة والاكتفاء بمعالجتها أو حشوها ، بل ينبغي خلعها حتى يكون المضغ سهلا والطعام سائعا ، وحتى لا تكوني عرضة لأمراض مفاجئة غير مأمونة العواقب ، وربما كانت سببا في انتقال الميكروبات بواسطة الدم إلى الرحم ، فتتسأ عن ذلك حتى نفاسية تجعل حياتك في خطر .

استعملي الملابس الواسعة الخفيفة بقدر الامكان ، واجتنبى كل ما من شأنه أن يضغط على الصدر والبطن والساقين من الأحزمة والملابس الضيقة ، حذار من لبس الحذاء ذي الكعب العالي ففيه كل الضرر .

هذا بعض ما يجب على السيدة الحامل أن تعنى به مدة الحمل من وسائل المحافظة على صحتها وصحة جنينها .

فإذا ما ولد الطفل تضاعف الواجب واشتدت الحاجة الى العناية بالطفل والسهر على تنشئته تنشئة صالحة ولكننا مع الأسف كثيرا ما نرى الأم تهمل طفلها اهمالا يعرضه للعلل والأمراض التي ربما أودت بحياته وهو في مهده فيذهب ضحية جهل الأم وتقصيرها .

نرى الأم الجاهلة ترضع طفلها في أوقات غير منتظمة وتعطيه بلارتهب المريضة لترضعه . وتركه فريسة للذباب الذي يجعل كل أنواع الميكروبات وتركه على الأرض معرضا للعوارض الجوية من حر وبرد ، وهي تحمله على يديها بطريقة سيئة كأن تدع ظهره مقوسا وهذه حال قد تلازمه مع نمو جسمه وسنه . وإذا شب قليلا فانها تتركه ياعب بالتراب والقاذورات وتلسى غسل وجهه وجسمه أيا ما أو أسابيع ، فإذا لحقه المرض من أثر هذا الإهمال بدأت تعالجه بواسطة الطبيب بل بالوصفات البلدية من بخور وزيارة قبور ومشايخ . وهي بهذا تعرضه لعدوى مرض جديد أو حمل العدوى الى أطفال آخرين جاءت بهم أمهاتهم الجاهلات الى قبور الأولياء ليشفوا من أمراضهم على زعمهم وليصابوا بأمراض أخرى في الحقيقة والواقع .



إن علماء النفس قسموا الطفولة الى ثلاثة أدوار ، لكل دور منها واجبات خاصة يجب القيام بها نحو الطفل لكي نسلك في تربيته الطريق الذي ينتج أحسن النتائج :

(١) الدور الأول ويسمى دور الغريزة - ويستغرق هذا الدور السنتين الأوليين من

حياة الطفل ، فكل ما يفعله الطفل في هذه المدة يكون بدافع غريزته لانتيجة تعليم أو تهذيب .

ويضربون لذلك مثلاً: بكاء الرضيع إذا تألم أوجاعاً ، واعتياده مص اللبن من ثدى أمه من اليوم الأول لولادته . من علمه هذا ؟ لاشيء إلا الفريزة .

(ب) الدور الثاني ويسمى دور التقليد أو المحاكاة - ويستغرق هذا الدور السنتين

الثالثة والرابعة ، وفيهما يأخذ الطفل في تقليد أمه وأبيه ومن يعيش معهما ، ففي الكلام مثلاً يبدأ بترديد ما يسمعه من ألفاظهم ترديداً ساذجاً ناقصاً بالطبع ، فيخرج من الكلمة بعض حروفها أو أكثرها ، ولا يزال يرقى في هذا التقليد حتى ينطق بالألفاظ على صحتها . وهكذا يجرى على تقليد الأبوين والعشيرة في معيشتهم وعاداتهم وجميع أحوالهم .

(ج) الدور الثالث ويسمى دور الابتكار - ويبدأ هذا الدور في أواخر السنة الرابعة

من حياة الطفل ، وفيه يتحايل الطفل على فعل شيء ما معتمداً على ذكائه الشخصي فقط دون الاعتماد على ذويه ، فشأنه يمكنه أن يصل إلى تنافح موضوعه على منضدة عالية بأن يصعد على كرسي أو يدفعها بعضاً لتسقط على الأرض وبذلك يصل إليها دون أن يلتجئ إلى أمه كما كان يفعل قبلاً . . . وهكذا .

ويهنا هذا العهد من حياة الطفل بأدواره الثلاثة ، من خضوع لفرائز ولدت معه ، إلى تقليد من حوله ، ثم إلى المحاولة والابتكار وتأدية بعض الأعمال بنفسه .

أجل ، يهنا هذا العهد الذي لا يعرف الطفل فيه غير أمه ، ففي السنتين الأوليين تكون الأم هي كل شيء للطفل فيجد عندها غذاءه إذا جاع ، وشرابه إذا عطش ، وراحته إذا تعب ، والهيا وحدها يلتجئ إذا ما شعر بالأم أو أحس بخوف ، ولديها وحدها يجد الراحة والطمانينة والإيناس .

والأم هي المسؤولة وحدها عن الطفل في هاتين السنتين ، فينبغي للأم أن تعنى بتربية طفلها من يوم مولده وإنما أعنى بالتربية هنا تنظيم حياته وتعويده العادات الحسنة ، إذ الطفل حتى في عهد الرضاعة يمكن أن يكتسب مختلف العادات ، والطفل وما عودته عليه في صغره فالعادات التي تتطبع في هذه السن هي الأساس الذي يبنى عليه المستقبل .

فلتأخذ الأم وليدها بمواعيد منظمة محدودة لإرضاعه ، فلا ترضعه كلما بكى أو صاح وطبها أن تعنى كل العناية بنظافته فتفضل جسمه كل يوم بالماء الفاتر وتغير ملبسه كل يوم وتجتهد في استمرار تعريضه للهواء الطلق ، حتى يشب صحيح الجسم ، صحيح العقل ، وعليها كذلك أن تعنى بطعامه وشرابه وبنقاء الهواء في غرفته ، وأن تقتصد من التائق الذي يصير فيها بعد ترفيها وتديلاً وإسرافاً ، وأن تطبعه ما استطاعت ، على المشوثة والقوة ، وتعوده النظام في نومه واستيقاظه ومواعيد أكله وشرابه واستحمامه ورياضته ، وما إلى ذلك .

أيتها الأم :

لا ترقدى رضيعك على هيئة غير مريحة ، فان ذلك يسبب له عاهات مستديمة ، كتقوس الظهر ، وضعف الرئتين بل احرصى عند نومه على أن يكون جسمه مستويا وظهره معتدلا ليستطيع أن يتنفس بسهولة فتقوى رثاه ويصبح أقل تعرضا للأمراض .

هذا طفل بلغ من العمر سنة كاملة ، ولم يزد وزنه على ثلاثة كيلو جرامات وما ذلك إلا لأن أمه أخطأت نظام تقيده وأهملت شأنه .

وهذا طفل عمره سنة وزنه سبعة كيلو جرامات ولكنه مصاب بمرض الكساح وذلك أيضا راجع إلى سوء التغذية وفساد التربية وترك حياة الطفل فوضى إلى حد يجرمه في كثير من الأحيان من النور والشمس والهواء .

وهذا طفل أكثر أمه من اطعامه ظنا منها أن كثرة الغذاء تفيده وتقويه !! عمره سنة ووزنه ١٤ كيلو جراما ولا يمكنه أن يقيم عوده ويقف وقفة الانسان القوي البدن بل يحتاج الى من يساعده ويقومه . بعكس الطفل الكامل النمو ، الصحيح الجسم ، الذى أحسنت أمه العناية بنظامه ونظافته ، فهذا يشب على قدميه فى العام الأول من حياته دون مساعدة وقد يكون وزنه أقل من وزن الأول العاجز السقيم .

أيتها الأم :

لا تثقل جيب طفلك بالملابس الكثيرة التى تمنعه من الحركة فان الحركة من أهم وسائل الصحة ، وأتركه يلعب ولكن راقبيه والحظيه دائما بعين عنايتك ، واجتهدى أن يكون فى ألعابه بعض الحركات الرياضية التى تقوى جسمه ، وتقيم عوده .

فاذا مرت الستان الأوليان ابتداء الطفل فى دور التقليد وهو مستهل التربية والتهديب . إن تقليد الطفل لغيره يشمل تقليد الطيب والردئ من العادات . فأرى هنا أن المسئولية الملقاة على عاتق الوالدين عظيمة ، والطفل فى هذا الوقت كالعجينة اللينة فى يد الانسان يمكنه أن يصورها كيفما شاء - فالطفل يقلد ما أمامه تقليدا أعمى حسنا كان أو سيئا فالكذب والسباب وفحش القول ، وغير ذلك من العادات السيئة يتلقنها الطفل ممن هم حوله بطريق التقليد ، كما يعتاد قول الصدق وأدب الحديث من عبارات التحية ، وجمل الشكر ، وموسى هذا وذلك من الخلال المحموده إذا كان يعيش فى وسط مهذب .

ولكافة عدوى التقليد السيئ ، يجب على الأم المهذبة أن تمنع طفلها من الاختلاط بالأطفال السيء التربية وألا تتركه فى أيدي الخدم فيتعلم منهم الكثير من العادات المستهجنة .

” أنا أحبك أكثر من أخيك - أخوك بطل - كل هذه القطعة ولا تخبر أخاك بها أو أختها عنه “ هذا درس من دروس الآباء للأبناء . يتعود الطفل من منذ نعومة أظفاره الخبث والأنانية ، وينغمس في نفسه الحسد والبغية حتى من إخوته وعشيرته الأقربين .

وليحجم الآباء والأمهات والأهل عن المزاح الجريء أمام الأطفال ، وليكونوا على الدوام نموذجاً حسناً لهم ، خصوصاً في هذا الدور من أدوار حياتهم دور التقليد والمحاكاة .

أذكروا أن الأسرة هي المدرسة الأولى للطفل وأن للطفل ذاكرة للمرأة ينعكس فيها كل ما يراه وينطبع أثره في نفسه ويلزمه إذا أصبح شاباً ، ثم استوى رجلاً .

فالأمر إذا شريكة المدرسة في التربية وهي نعم العون لها إذا كانت صالحة ، والأسرة في أغلب الأحيان هي المنبت الذي تنبت وترعرع فيه أرواح عظماء الرجال ، ولكن ما أكثر ما يهمل الوالد أمر أطفاله فقد ذكر ” هربرت سبنسر “ في كتابه ” التربية “ أن قروياً كان يزور الاضطبل كل يوم مرة ليتفقد ذئاء الخيل والكلاب والخنازير ولا يصعد أبداً إلى غرفة أطفاله ليرى ما ذا يأكلون وكيف يعيشون ، ولو نظرنا إلى ما يجري حولنا من الأمور لماننا أن نرى كلام سبنسر لا يزال يصح علينا .

وإذا كان على الأمهات واجبات نحو الأطفال فعلى الآباء مثل هذه الواجبات - عليهم أن يشاركوا أزواجهم في التربية وفي العناية بأطفالهم لكي يشعروا بما تعانيه الأمهات من متاعب تربية الأطفال ففي ذلك تخفيف عنهن ومعاونة على أداء مهمة هي من أشق المهمات وأنبهها وتشجعهن على الصبر والاحتمال فلا يبغضن الحمل والولادة ولا يعمان على التخلص من الحمل أو على إسقاط الجنين كما تفعل الكثيرات منهن وقد تذهب حياتهن ضحية هذه المحاولات .

أيها الآباء وأيتها الأمهات :

إن هذا الطفل الذي بين أحضانكم ، لا يبقى أبداً الدهر طفلاً ، بل هو سر الوجود يذاع عنكم وصفحة الحياة تنشر بأيديكم .

ليست هذه القطعة المتحركة من اللحم باللعبة ، بل هو العالم فانظروا كيف تريدون أن يكون . ليس ذلك الدارج بين عينيكم ، بالشئ الذي لا يؤبه له ، بل هو خيثة الدهر وسره ، وربما ضمت طيات ثوبه على رجل الدنيا وواحدنا ، ورحم الله شوقاً إذ يقول :

رب طفل أزرت البؤس به فيه كثر خبا الغيب ثمين
وزرى الشكل أعمى في الصبي بين برديه المعرى المبين

رشاد محجوب .

ليسانه رماجيسرفي الفلسفة والاجتماع