

العناية بالطفل

obeikandi.com

س : ماهى الأشياء الأساسية فى ملابس الطفل الرضيع ؟

ج : الأشياء الأساسية هى : القميص الداخلى والأكام ومززر من الأمام ولفة تمسك بالقميص الداخلى بمشبك . أما الملابس الإضافية ، كالجوارب والسويتر « السترة » ، وقيص النوم ، أو أى نوع من ملابس الأطفال الأخرى ، فتستعمل عند الحاجة . وأما الطفل الحديث الولادة ، فيجب أن تغطى معدته بحزام قطن .

ويجب أن تكون الملابس ملائمة لجسم الطفل ، فإنها إن كانت ضيقة جداً ، قيدت حركته ، وضايقت أطرافه وصدره وتنفسه ، وإن كانت واسعة صارت عرضة للتمزق ومضايقة الطفل .

ويجب أن يراعى فى ملابس الطفل ألا تكون كثيرة الثنيات ، حتى لا تضايقه ، وألا تمس المشابك بشرته ، وألا تكون الملابس الصوفية ملاصقة لجسمه ، حتى لا تدفنه أكثر مما يلزم ، بالنسبة لدرجة المنزل العادية . بعكس الملابس القطنية أو الكتانية ، فإنها أكثر ملاءمة .

س : ماهى التغيرات التى تجرى على ملابس الطفل شتاء ؟

ج : تتغير الملابس الخارجية بتغير الطقس عادة ، خاصة إذا كانت حجرة الطفل رطبة — كما يلاحظ فى المساكن الريفية — حينئذ يلبس الطفل ملابس إضافية خارجية كالسويتر « السترة » ، وملابس نوم قطنية كما تستعمل الملابس الداخلية العادية الدافئة .

س : ماهى التغيرات التى تجرى على ملابس الطفل صيفاً ؟

ج : لا يلبس الطفل صيفاً إلا ملابس داخلية خفيفة رقيقة ، فإذا

ما ازدادت حرارة الجو يلبس اللفة العادية فقط .

س : هل يحتاج الأطفال وصغار الأولاد إلى ملابس أثقل من البالغين أو الصبية الكبار ؟

ج : لا ، باستثناء الضعاف ، والمولودين قبل الميعاد ، أما الأطفال العاديون وصغار الأولاد فحركاتهم الدموية نشطة دائماً ، ولذا يحتاجون إلى ملابس أقل من الكبار . وعلى هذا فإن زيادة الملابس وتدفئة حجرة نوم الطفل يعتبر خطأ شائعاً في المنازل المتحضرة ، مما يسبب دائماً تعرض الطفل لنزلات البرد القاسية .

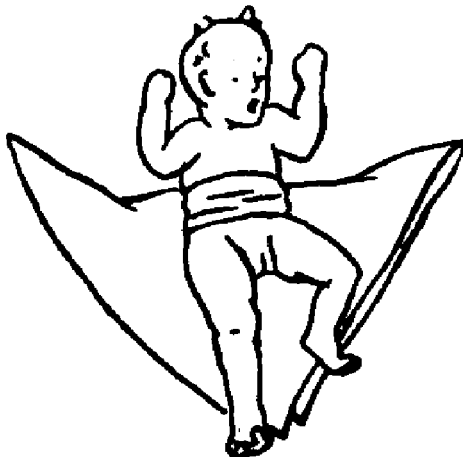
س : ما نوع القماش الذى يستعمل في لفة الطفل ؟

ج : من نوع عادى مصنوع من القطن ، كالنوع الذى يسمى « رمش العين » لأنه يمتص العرق ، ولا يضايق الطفل أو يسبب له أية متاعب .

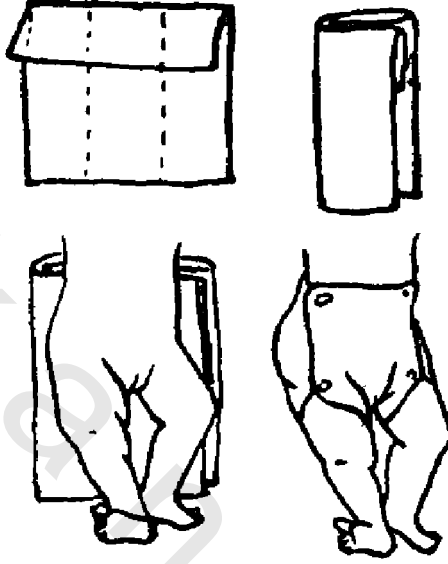
س : كيف تستعمل اللفة ؟

ج : توجد اذلك طريقتان : —

الطريقة الأولى : أن تطبق على هيئة مثلث ، ويوضع عليها الطفل بحيث يكون رأس المثلث بين فخذي الطفل ، ثم تضم أطراف المثلث إلى بعضها وتثبت بمشبك من الأمام ، في قيص الطفل الداخلى كما هو مبين في الصورة :



والطريقة الثانية : أن تكون اللفة على هيئة مستطيل بحيث يكون وسط الطفل على الطرف القصير ، أما الجزء الأطول فيكون بين فخذه ، ثم يرفع إلى أعلى بحيث تتقابل أطراف اللفة وتشبك في القميص الداخلى . واللفة المستطيلة هي الأصلح للأطفال الكبار ، لأنها تعطى ساقى الطفل ورجليه حرية أكثر . كما هو مبين فى الصورة .



س : كيف نلاحظ اللفة المستعملة ؟

ج : توضع اللفات المستعملة فى مكان محكم إلى أن يتم غسلها ؟

س : هل يجوز استعمال اللفائف التى سبق استعمالها ثم جفت بغير غسل ؟

ج : لا تستعمل مطلقا . بل يجب غسل اللفائف المستعملة فى الوقت الذى تستعمل فيه اللفائف الملبوسة . وذلك محافظة على بشرة الطفل .

س : كيف نغسل اللفائف ؟

ج : لا يجوز الاكتفاء بتجفيف اللفائف ، بل يجب غسلها مباشرة غسلا جيدا بفرشاة خاصة ، ثم تغلى على الأقل مرة فى اليوم لمدة خمس

عشرة دقيقة ، ثم تدعك جيداً ، وبعد ذلك تجفف وتكوى بدون استعمال مادة النشاء أو الزهرة . ويجب عدم استعمالها إذا لم يكن قد تم جفافها جيداً .

وإذا كانت بشرة الطفل يؤذيها الاحتكاك لشدة حساسيتها فيتعين إضافة كمية من حامض البوريك أثناء غسل اللقائف وملابس الطفل الداخلية بمقدار ٢ ٪

س : هل نوصي باستعمال سروال « لباس » من « النايلون » ؟

ج : قد تكون مثل هذه الأشياء مريحة في بعض الحالات ، كالسفر والتنقل من جهة إلى جهة . ولكن يجب أن نتجنب استعمالها الدائم . لأن ذلك يمنع تغيير اللفة إذا لزم الأمر علاوة على ما قد يسببه من تهيج جلد الطفل واحتقانه ، كما أن ضغط السروال قد يعوق الدورة الدموية في أطراف الطفل .

مهمة الطفل

س : ما هي الأشياء التي يجب توافرها في حجرة الطفل ؟

ج : يجب أن تدخلها الشمس والهواء ، وأن يكون أثاثها بسيطاً ، وبها ستائر لمنع دخول الذباب . وأن يكون مهد الطفل في أحد أركان الحجرة بعيداً عن التيارات الهوائية .

س : ما هي درجة حرارة حجرة الطفل نهاراً ؟

ج : بين درجة ٦٥ و ٦٨ فهرنهايت . ويمكن قياسها بالترمومتر الذي يوضع في الحجرة ، على ألا تزيد درجة الحرارة عن ٧٠ ° ف .

س : ما هي درجة الحرارة مساء ؟

ج : فى الأسابىع الأولى لا تقل عن ٤٦ درجة ف ، وبعد ذلك يجوز أن تنقص إلى ٥٥ درجة ، وبعد ستة أشهر تنقص إلى ٥٠ أو ٥٥ درجة فهرنهايت .

س : كم مرة يجب تغيير هواء حجرة الطفل يومياً ؟

ج : يتجدد هواء حجرة الطفل مرتين فى اليوم ، ويجب أن يكون ذلك بصفة مستديمة . على أن ينقل الطفل إلى حجرة أخرى وقت عملية تجديد الهواء فى حجرته .

س : ماذا يحدث لطفل يعيش فى حجرة شديدة الحرارة ؟

ج : وجود الطفل فى حجرة شديدة الحرارة ، يجعله شاحب الوجه ، هزيل الجسم ، ويفقده قابليته للطعام ، ويكون أكثر تعرضاً لنزلات البرد ونكساتها .

التهوية

س : كيف نجدد هواء حجرة الطفل ؟ وكم مرة تتكرر هذه العملية ؟

ج : إن التهوية لازمة للأطفال الأصحاء ، ولو كان الجو بارداً ، منذ بلوغ الطفل الشهر الأول من عمره بالشروط الآتية :

أولاً : تهوى لمدة خمس عشرة ، أو عشرين دقيقة ، فى المرة الواحدة .
ثانياً : تزداد مدة عملية التهوية بالتدرج ، بين عشر وخمس عشرة دقيقة يومياً ، حتى تصل مدة التهوية فى المرة الواحدة فى النهاية أربع أو خمس ساعات . ويجب أن تتكرر هذه التهوية مهما كان تغير الجو .

س : هل يتعرض الطفل للإصابة بالبرد أثناء تهوية الحجرة ؟

ج : ليس فى ذلك أى خطر . بشرط أن تبدأ فترة التهوية بوقت قصير ،

ثم تزداد بالتدرج . فإن هذه الطريقة تحمى الطفل من نزلات البرد .

س : كيف نهوى مخدع الطفل ؟

ج : نغطي رأس الطفل بقبعة مثبتة بالرقبة ، ونلبسه معطفاً خفيفاً ، كما لو كان متأهباً للخروج إلى الشارع ، ونجلسه في عربته الخاصة ، التي تكون بمنأى قليل عن النافذة . ثم نفتح النوافذ على مصاريحها ، ونغلق الأبواب ، لمنع التيار الهوائى .

س : متى يخرج الطفل من المنزل ؟

ج : وقت الصيف : عندما يبلغ عمر الطفل أسبوعاً واحداً .
وفي الربيع أو الخريف : عندما يبلغ أسبوعين أو ثلاثة أسابيع .
وأما في الشتاء : فيتوقف الخروج بالطفل على حالة الجو .
كما يراعى مناخ الإقليم الذى يعيش فيه الطفل ، ففي نيويورك مثلاً يحرص أهل الطفل على عدم الخروج به إلى الشارع ، إلا إذا بلغ عمره ثلاثة أشهر .

س : فى أى وقت من النهار يحسن الخروج بالطفل من المنزل ؟

ج : فى فصل الصيف : يستحب خروج الطفل فى الصباح الباكر ، وبعد الظهر .

أما فى الشتاء : فيكون خروجه بين العاشرة صباحاً والثالثة بعد الظهر مع مراعاة حالة الجو ، واختلاف المناخ فى إقليم أو بلد عن الآخر .
ففى مدينة نيويورك والمدن الواقعة على امتداد ساحل المحيط الإطلانطى الشمالى حيث المناطق الباردة — يكون الجو فى الصباح مشبعاً بالرطوبة ، وبعد الظهر ينتشر الضباب الرطب فى جو الإقليم .

هذه الحالة لا يوجد نظير لها فى إقليم كمصر ، ذات الجو المعتدل .

س : متى يجب منع الطفل من الخروج ؟

ج : يجب منع الطفل من الخروج حين يكون الجو عاصفاً ، وحين يكون الجو شديد البرودة .

ويستثنى مما تقدم الأطفال الصغار والضعاف ، فيجب تعريضهم للهواء الطلق وأشعة الشمس بتحفظ وحذر شديدين لتوقى إصابتهم بنزلات البرد .

س : كيف نحتاج للطفل خارج عربة ؟

ج : بأن تتأكد من أن الريح لا تصافح وجه الطفل ، مع تغطية رجليه وتدفتتهما .

س : ما فائدة الشمس والهواء النقي للطفل ؟

ج : تعرض الطفل للشمس والهواء يفتح شهيته للطعام ، ويسهل عنده الهضم ، ويظهر أثر هذا التعرض في احمرار وجنتي الطفل ، وظهور علامات القوة والصحة عليه .

س : هل هناك اعتراض على نوم الطفل في الحلاء ؟

ج : ليس هناك أى اعتراض ، إذ ليس صحيحاً أن الطفل يكون أكثر مرضاً لنزلات البرد وهو نائم عما إذا كان مستيقظاً .

الحمامات الشمسية

س : هل للحمامات الشمسية أهمية في صحة الأطفال ؟

ج : إن أشعة الشمس المباشرة — التي لم تخترق زجاج النافذة — تحتوى على « الأشعة فوق البنفسجية » ، التي تكسب الطفل مناعة من مرض الكساح ولها فوائد أخرى متعددة . لذلك يجب أن يأخذ الطفل حمامات شمسية بقدر الإمكان .

س : ما هو الوقت المناسب لأخذ الطفل حمامات شمسية ؟

ج : في البلاد المعتدلة المناخ ، والتي يشبه جوها جو مصر ، تكون أشعة الشمس في جميع الفصول عظيمة الفائدة . وتزداد قيمتها وقت الظهيرة . وأما في الأقاليم الواقعة في المناطق الباردة أو القريبة منها كشمال أوروبا ، فإن طقسها يمتاز بأن أشعة الشمس تكون محملة بالأشعة فوق البنفسجية العظيمة الفائدة ، فيمكن الطفل أن يستمتع بها في فصلي الربيع والصيف .

س : كيف نعطي الطفل حماماً شمسياً ؟

ج : يجب أن تدرج مع الطفل ، فبتدئ بتعريضه تعرية تامة . ثم نعرضه للشمس من خلال نافذة مفتوحة أو في الخلاء إذا كان الجو ملائماً ، وذلك لمدة دقيقة في اليوم الأول ، ودقيقتين في اليوم الثاني ... وهكذا إلى أن تصبح مدة الحمام الشمسي نصف ساعة . على أن يكون المكان الذي يأخذ فيه الطفل حمامه الشمسي غير معرض لتيار الهواء .

س : هل تضر أشعة الشمس المباشرة عين الطفل ؟

ج : تعرض عيني الطفل أو بشرته للشمس إذا كان تدريجياً لا يضر .

س : هل يصاب الطفل بالبرد إذا تعرض للشمس على هذا الوضع ؟

ج : بالعكس . فإن حمامات الشمس تحصنه من التقاط عدوى نزلات البرد .

س : في حالة غياب الشمس أو احتجابها ، هل تستعمل اللبaths الشمسية ؟

ج : ليس لها أى داع ، فإن غالبية الأطفال لا يحتاجون إليها فضلاً عن أن

معظم اللبaths الشمسية التي تباع لا تحتوى على الأشعة فوق البنفسجية .

كما أنه يجب ألا تستعمل اللبaths الشمسية إلا بتوصية الطبيب .

س : كم مرة يجب أن يستحم الطفل ؟

ج : يجب أن يستحم الطفل يومياً ، لأن الاستحمام الدائم ينظف خلايا الجلد ويقوى بشرة الطفل .

س : فى أية سن يعطى الطفل حماماً ساخناً ؟

ج : عادة بعد اليوم العاشر من ولادته ، ولا يجوز مطلقاً استحمام الطفل قبل سقوط الحبل السرى ، رباط السرة ، .

س : كيف يستحم الطفل ؟

ج : لا يصح أن يعطى الطفل حماماً إلا بعد ساعة على الأقل من تناول وجبة الطعام . ويجب أن تكون الحجرة دافئة . وأن نبدأ بغسل رأس الطفل ووجهه . ثم نجففهما . ثم نمسح جسم الطفل جميعه بالصابون ، ونضعه بعد ذلك فى حوض الاستحمام الصغير ، البانيو ، مرتكزاً على يد الأم أو المربية . ثم نغسل جسمه ونجففه بمنشفة ناعمة ، فوطة ، بغاية السرعة مع قليل من التدليك .

س : ماهى درجة حرارة حمام الطفل ؟

ج : فى الأسابيع الأولى من ولادة الطفل تكون الحرارة ١٠٠ درجة فهرنهايت ، وعندما تتقدم به السن تهبط إلى ٩٧ درجة . حتى يبلغ الشهر السادس فتنزل إلى ٩٥ درجة ، وعندما يبلغ عامه الثانى تتراوح بين ٩٥ و ٩٠° .

س : بم نغسل جسم الطفل ؟

ج : يغسل جسم الطفل بمغسلة مصنوعة من القماش المبطن بالقطن خاصة أعضاء الطفل وأطرافه وفروة رأسه ، على أن تكون هناك مغسلة لوجه الطفل ، وأخرى لإليته .

س : ماهو الاعتراض على إسفنجة الحمام ؟

ج : لأنها بكثرة الاستعمال تصبح قذرة ، وتعرض للفساد بالنسبة لطبيعتها العضوية . ومن ثم يخشى منها على عيني الطفل وفمه وأعضائه الأخرى .

س : ماهى الحالات التى يمنع فيها الطفل من الاستحمام يومياً ؟

ج : إذا كان الطفل ضعيفاً . وفى حالة الخوف عليه ، من التعرض للأمراض ، أو كان مصاباً بمرض شديد . إلا إذا رأى الطبيب غير ذلك ، فيمكن اتباع رأيه فى الاستحمام اليومى .

أما إذا كان الطفل مصاباً بالإكزيما أو أى مرض جلدى آخر مما لا يتناسب علاجه مع الاستحمام ، ففي هذه الحالة لا يصح أن يستحم لا بالماء والصابون ، ولا بالماء وحده ، لأن فى ذلك ضرراً عليه .

الأعضاء التناسلية

س : كيف تظف الأعضاء التناسلية للطفل الذكر ؟

ج : فى أيام الرضاعة — ومبدأ الطفولة — يجب رفع البشرة الأمامية لذكر الطفل ، الغلفة ، مرتين فى الأسبوع على الأقل وينظف ما تغطيه الغلفة بالقطنة المبللة بالماء ، وبعد ذلك تعاد كما كانت . أما إذا كانت الغلفة ملتصقة ويصعب رفعها فيجب استشارة الطبيب ، ولا يصح رفع الغلفة

بالقوة . وقد يستحب ختان الطفل تلافياً لما قد يتعرض له عضو التناسل من التهاب نتيجة الأوساخ .

س : متى ننصح بإجراء عملية الختان « الطهارة » ؟

ج : عادة عندما يكون الجلد الأمامي « الغلفة » طويلاً وضيقاً أكثر مما يلزم ، بحيث يتعسر رفعه إلى أعلى بدون استعمال القوة ، وهذه الحالة تصبح عادة صعوبة في التبول .

س : كيف ننظف العضو التناسلي لطفلة أنثى ؟

ج : يستحسن استعمال قطن طبي مبلل بالماء الفاتر أو محلول ٢ ٪ من حامض البوريك ، بنسبة ملعقة شاي إلى ثمانى أوقيات ماء (الأوقية = فنجان قهوة) ، وتجرى هذه العملية باحتراس مرة في اليوم . أما في حالة وجود إفراز فتجب استشارة الطبيب .

العيون

س : هل يجب أن ننظف عين الطفل بانتظام

ج : لا نلجأ إلى ذلك في الحالات العادية .

س : ماذا نفعل إذا ظهر الصديد في عيني الطفل ؟

ج : يجب أن ننظف عيني الطفل كل ساعة بمحلول ساخن من البوريك بنسبة ٢ ٪ بواسطة قطعة من القطن الطبي . أما إذا التصق الجفنان ، فندلكهما بقليل من الفازلين قبل النوم . فإذا كانت الحالة بسيطة فإن هذا العلاج سيوقفها ، أما إذا كانت الحالة شديدة فتجب المبادرة باستدعاء الطبيب ، لأن أقل تأخير يعرض بصر الطفل للضياع .

س : هل من الضروري غسل فم الطفل ؟

ج : ليست قاعدة ، ويراعى التحفظ من أن يؤذى الغشاء المخاطي أثناء تنظيف فم الطفل .

س : ماهى أعراض (فطر الخميرة) Thrush التى يتعرض لها الأطفال ؟

ج : تظهر على الشفتين والوجنات من الداخل كالتخيط البيضاء ، وقد تغطى اللسان وكل جدران الفم الداخلية إذا استفحل المرض .

س : إذا ظهر (فطر الخميرة) Thrush ، فماذا يجب عمله ؟

ج : يجب أن تلاحظ نظافة حلبة الثدي نظافة تامة . لأن قذارتها كثيراً ما تسبب هذا المرض . أما المواضع المصابة بالفم فيجب أن تمس مرتين يومياً بمحلول ١ ٪ من الجنشيان البنفسجى . على أن هذا المرض ليس بالخطير ، إذ أن كثيراً ما يزول ويتم الشفاء منه بغير علاج فى خلال أسبوعين .

س : كيف نغنى بجلد الطفل ؟

ج : أولاً — يجب ألا نستعمل كمية كبيرة من الصابون ، ولا الأنواع التى تكون شديدة المفعول ، فى تنظيف بشرة الطفل .

ثانياً — يجب ألا نستعمل التدليك الشديد سواء أثناء الحمام أو بعده .

ثالثاً - وقاية ثنيات الجلد ، وتحت الإبطن ، وخلف الأذن ، وفي الرقبة وخاصة عند الأطفال السمان . فيجفف الجلد جيداً بعد الاستحمام ، ثم ييدر ببودرة التلك ، أو تدهن الثنيات بزيت معدني .

س : إذا كان الجلد حساساً . فماذا يجب عمله ؟

ج : يجب أن نحاول تقويته ، وذلك بتدليكه بالكحول أو باستعمال حمامات الملح .

س : كيف نحضر الحمام الملحي ؟

ج : يحضر حمام الملح ، بأن نضيف ماء نصف فنجان شاي من ملح الطعام إلى مقدار جالونين من الماء . (٩ لترات) .

س : كيف يدلك الجسم بالكحول ؟

ج : يدلك الجسم بالكحول مرة يومياً . ويجب عدم استعمال الكحول إذا كان بالجلد قروح كما يجب الاحتراس الشديد من أن يمس الكحول الغشاء المخاطي الدقيق في العينين والأنف والفم والأعضاء التناسلية .

س : كيف نعتني بالإليتين ونصونهما من التسلخ ؟

ج : الإليتان هما أكثر المواضع في الجسم تعرضاً للتسلخ ، لأنهما كثيراً ما يتسخان ويتعرضان للبلل . ولذلك يجب تغيير اللفة كلما ابتلت أو اتسخت ثم ينظف المكان جيداً ، ويذر عليه مسحوق بودرة التلك أو يدهن بالزيت .

وبعد كل تبرز يجب غسل الإليتين بالماء أو الزيت . وفي الإناث خاصة يجب العناية بالأعضاء التناسلية وغسلها متجهين من الأمام إلى الخلف .

س : إذا حدث تسليخ بالإليتين، فماذا يجب عمله ؟

ج : يجب ألا نستعمل الماء ولا الصابون في الموضع المتسليخ ، بل يجب تنظيفه بزيت الزيتون أو زيت البرافين . ومن المستحسن تعريض الطفل للهواء بعد إزالة اللفة لبضع ساعات يومياً ، ثم يرش جسم الطفل بالبودرة وتعاد اللفة ثانية .

س : ما هو «حمو النيل» وكيف يحدث ؟

ج : حمو النيل عبارة عن حبيبات دقيقة حمراء تنشأ من العرق الكثير ، ومن استعمال ملابس داخلية من الصوف .

س : كيف يمكن معالجته ؟

ج : يعالج «حمو النيل» باستعمال ملابس خفيفة من القطن أو الكتان أو التيل ، مع الإكثار من استعمال البودرة .

الأظافر

س : كيف نعى بأظافر الطفل ، وما أهمية العناية بها ؟

ج : يجب قص الأظافر بعناية بحيث لا تكون أطرافها حادة . لأن الأطفال - عادة - يحكون جلدهم ، فالأظافر الحادة تجرح بشرة الطفل فتعرض للتقيح . أما أظافر القدمين فلا تحتاج للاهتمام الزائد كأظافر اليدين .



فروة الرأس

س : كم مرة يجب غسل فروة الرأس ؟

ج : يجب غسل فروة الرأس من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً . وإذا كان هناك قشر بالرأس ، فإنه لا يستعمل الماء ولا الصابون ، بل يلين القشر بالزيت ، فإذا لم يشف الطفل ويزل القشر بهذا العلاج ، يجب استشارة الطبيب المختص .

الرؤساء

س : كيف يمكن تعويد الطفل على التبرز في ميعاد منظم ؟

ج : يمكن ذلك بجعل الطفل يتبرز في ميعاد محدد من كل يوم .

س : في أية سن يمكن تعويد الطفل على هذه الطريقة ؟

ج : يمكن ذلك — غالباً — في الشهر الثالث أو الرابع .

س : ما هي الطريقة المثلّية لذلك ؟

ج : توضع « القصيرية » بين ركبتي الأم أو المريّة ، وتمسك الطفل بحيث يكون ظهره مستنداً إلى صدرها . ويكون ذلك مرتين في اليوم بعد رضاعة الصباح ، ورضاعة المساء ، وفي ميعاد منتظم . وفي بعض الأحيان قد تحتاج في البداية لتلين مسلك الشرج بقطعة صابون صغيرة تسهل على الطفل التبرز بمجرد وضعه على القصيرية .

س : وما فائدة هذا التعود ؟

ج : تعويد الطفل على التبرز في أوقات منتظمة يساعد على تنظيم أمعائه

عندما يكبر ، كما أنه يريح الأم أو الحاضنة من كثير من العناء والمشقة .

س : ما هو أنسب وقت للتبرز ؟

ج : غالباً بعد رضة الصباح مباشرة ، فإن لم يحدث التبرز فلتحاول بعد الرضة الثانية .

س : ما عدد مرات التبرز في الأسابيع الأولى ؟

ج : غالباً مرتين أو ثلاث مرات يومياً في الأسبوع الأول ، ثم مرة إلى مرتين يومياً بعد ذلك .

س : ما عدد مرات التبرز عندما يبلغ الطفل الشهر الأول ؟

ج : بعد الأسبوع الأول يجب أن يتبرز مرة يومياً على الأقل . وفي الأكثر مرتين ، وقد تكون مرات التبرز أكثر من ذلك ، ولكن فليكن اهتمامنا الأول إلى نوع البراز ، لا إلى عدد مرات التبرز .

س : ما هو مظهر البراز الطبيعي للطفل ؟

ج : أن يكون ليناً متجانساً ، غير متكتل ، أصفر اللون ، ضارباً إلى الخضرة . وله رائحة خاصة ليست بالكريهة .

س : ما مظهر براز الطفل الذي يتغذى بلبن غير لبن الأم ؟

ج : يكون البراز حائل اللون « باهتاً ، متجانساً ، يابساً نوعاً ما ، ويكون أصلب من الأول ، وله رائحة كريهة نوعاً ما ، خاصة إذا أضيف إليه ماء الشعير أو الحبوب الأخرى .

س : ماذا يمكن عمله لعلاج الإمساك المزمن ؟

ج : يمكن علاج الإمساك المزمن بتغيير نوع الطعام . وذلك أفضل من استعمال المليينات أو الحقن الشرجية .

س : ماهو سبب البراز الأسود أو الداكن ؟

ج : يوجد هذا اللون في براز الطفل عند تعاطيه البزموت والحديد واللحم ، كما أنه يكون قائماً إذا كان يحتوي على دم ، وفي الحالة الأخيرة ، قد يكون دلالة على مرض خطير يتطلب العلاج .

س : ماذا يعنى وجود دم قائم اللون في البراز ؟

ج : قد يوجد دم في البراز ، إذا أصيب الطفل بامساك شديد . فإذا كان الطفل سليماً فلا خوف عليه .

أما في حالات الدوسنتاريا فتكون مصحوبة بإسهال شديد وبعض الدم والمخاط الذى يصاحب البراز ، كما ترتفع درجة حرارة الطفل ، وقد يقيء الطفل ، وعندئذ لابد من عرض الطفل على الطبيب .

س : وما هى أعراض هذه الحالة ؟ وماذا يجب عمله ؟

ج : أعراض الخطر في وجود الدم والمخاط أن يصحب نزولهما قيء ومغص في حالة نزول الدم والبراز ، وعندئذ لابد من عرض الطفل على الطبيب حالا .

النوم

س : هل ينام الطفل مع الأم أو المرضعة في سرير واحد ؟

ج : يجب ألا ينام الطفل مع الأم أو المرضعة في سرير واحد ، فإن ذلك — بحكم الغريزة — يثير شهيته كثيراً للرضاعة ، وليس في ذلك خير للطفل وللالأم . كما أنه يحسن أن ينام الأطفال الكبار منفردين كل منهم في سرير خاص إذا أمكن ، وذلك منعاً لانتشار الأمراض المعدية والعادات السيئة .

س : كيف نرتب سرير الطفل ؟

ج : يجب أن تكون المرتبة ثابتة ولينة ، ومغطاة بالشمع ، أو بقطعة من النايلون تثبت بأربطة في السرير . وألا يكون غطاء الطفل محكماً جداً أو أثقل مما يجب ، لأن ذلك يعوق أطراف الطفل عن الحركة ... كما أنه لا ضرورة للمخدرات ، الوسائد ، وفي الليالي الباردة يستحسن استعمال قربة من المطاط بها ماء ساخن .

س : ما عدد ساعات النوم الطبيعية للطفل ؟

ج : إذا كان الطفل حديث الولادة ، وتغذيته طبيعية وهضمه سليماً ، ينام في هذه الفترة من ١٩ إلى ١٠ ساعة من مجموع ساعات اليوم ، إلى أن يبلغ الشهر السادس فتقل ساعات نومه إلى ١٦ ساعة في اليوم .

س : في أي عمر يمكن أن ينام الطفل الليلة كاملة بدون غذاء ؟

ج : الطفل السليم ، إذا بلغ الشهر تمنع عنه التغذية والرضاعة من الساعة العاشرة مساءً إلى السادسة صباحاً ... وبعض الأطفال في الشهر السادس أو السابع يعتادون — طبيعياً — على عدم الرضاعة بين السادسة مساءً والسادسة صباحاً ، وينجحون في ذلك ، حتى إذا بلغوا الشهر الخامس عشر كان في استطاعة كل الأطفال تقريباً قضاء الليل من السادسة مساءً إلى السادسة صباحاً بدون غذاء .

س : كيف ننوم الطفل ؟

ج : لإمكان تنويم الطفل بسهولة ، يجب أن تكون الحجرة هادئة ومظلمة إلى حد ما — وبعد إرضاع الطفل يوضع في مهده .

س : هل يصح أن نهدد الطفل أو نهزه في سريره لإعداده للنوم ؟

ج : يجب الامتناع عن هذه الطريقة ، لأنها تصبح عادة يصعب إقلاع الطفل عنها ، فضلاً عن أنها عديمة الفائدة ، بل كثيراً ما تكون مضرّة ومثلها في احتمال الضرر وعدم الفائدة استعمال البزازة أو حلبة من الكاوتش لمساعدة الطفل على النوم .

س : ماهي الأسباب الأساسية للنوم المنقطع المضطرب .

ج : كما أن النوم الهادئ دليل على تكامل صحة الطفل ، فإن اضطراب النوم يكون دليلاً على تعب الطفل .

فأولاً - النوم المضطرب كثيراً ما يصاحب اضطراب التغذية أو الرضاعة وما ينتج عنهما من اضطراب مزمن في الهضم . وفي الأطفال الذين يرضعون صناعياً قد ينتج ذلك عن التخمّة . أما في الأطفال الذين يرضعون الثدي فقد ينتج ذلك عن الجوع ، وعدم كفاية لبن الأم أو المرضع .

وإن من أهم الأسباب في اضطراب النوم رضاعة الطفل أثناء الليل فكل هذه العوامل من مسببات اضطراب نوم الطفل .

ثانياً - النوم المضطرب أو عدم النوم ، قد تنشأ عن اضطرابات عصبية بالطفل تساعد عليها العادات السيئة التي يعتادها العامة عن جهل وخطأ كإضاءة حجرة الطفل . والإسراع إلى جملة عندما يصحو أو يصيح ، أو استعمال الطرق غير الصحية في تنويم الأطفال .

وكذلك يجب الحذر من إزعاج الطفل قبل نومه ببعض اللعب أو

إسماعه المذيع أو إخافته، بعرض الصور والمناظر المزعجة أو الاستماع إلى بعض القصص المخيفة التي اعتاد العامة إخافة الأطفال بها . فكل هذه من مسببات الاضطرابات العصبية للأطفال ، وخصوصاً الذين يرثون العصبية عن الوالدين ، فإنهم لا يحتملون هذه المهيجات المثيرة .

ثالثاً - كثيراً ما يشعر الطفل بمضايقات بدنية من برودة رجله ، أو من كثرة الملابس وقلتها أو حاجته لهواء نقي في حجرة نومه .

رابعاً - التنفس غير الطبيعي نتيجة تضخم اللوز أو الزوائد خلف الأنف ، فهذه كلها تسبب للطفل دائماً عدم الراحة في نومه ، والتقلب غير المنتظم في فراشه ، مرة على وجهه ، ومرة على يديه ، وأخرى على ركبتيه .

خامساً - الآلام المزمنة والمتكررة التي تصيب الطفل ليلاً ، قد تسبب النوم المضطرب . وعندما يصحو الطفل صارخاً بأعلى صوته ، فقد يكون مرجع ذلك عند الأطفال الرضع إلى مرض الاسقربوط (نقص فيتامين ج) أو الزهري . أما عند الأطفال الكبار فقد يكون ذلك نذيراً بمرض العمود الفقري .

سادساً - عدم النوم ، أو النوم المضطرب ، يكثر مع هبوط المستوى الصحي كما يحدث عند الأطفال المصابين بالأنيميا الشديدة .

س : كيف نعالج الأطفال من قلة النوم أو القلق الكثير أثناء النوم ؟

ج : لا يكون ذلك باستعمال المسكنات ، ولا بأى دواء آخر ، ولكن العلاج الناجع هو معرفة السبب والعمل على تحاشيه .

س : ما هو الوقت الكافي لنوم الأطفال الكبار ؟

ج : من ٤ سنوات إلى ٦ سنوات ١٢ ساعة

٧ د د ١٠ د ١١ د

١١ سنة د ١٤ سنة ١٠ ساعات

١٤ د د ١٦ د ٩ د

فضلاً عن أن الأطفال الذين لم يناهزوا السنة السادسة يجب أن يحصلوا على نومة قصيرة أثناء النهار من ثلاثة أرباع الساعة إلى ساعة كاملة .

كما أن الانتظام والعادة لها فائدة هامة في تمكين الأطفال من النوم الوقت اللازم لهم .

س : ماذا نستنتج إذا أفرط الطفل في النوم ؟

ج : إن ذلك يكون مثيراً للريب والشكوك ، فإن الإفراط في النوم إحدى علامات المرض العقلي كالبلاهة والعتة ، إلا إذا كان الطفل يتناول دواء مسكناً .

الرياضة

س : هل الرياضة أهمية للأطفال ؟

ج : نعم . فهي مهمة للأطفال كما هي مهمة للكبار .

س : كيف تنظم الرياضة للطفل ؟

ج : تنظم الرياضة للطفل بتمكينه من أخذ قسطه من حركات المرح كصياح الابتهاج . وتحريك ذراعيه ، والرفس بساقيه وقدميه ، وما شاكل ذلك . فلم ذابجب ألا تكون ملابس الطفل ضيقة حتى لا تعطل حركته . كما يجب

أن تترك للطفل حرية في تحريك أطرافه مرتين في اليوم على الأقل ؛
وذلك بأن نضعه على السرير في حجرة دافئة ؛ وقد خلع كل ملابسه
إلا القميص واللفة . فإذا كبر قليلاً نضعه على ملءة سميكة تغطي أرض
الحجرة ، ونتركه حتى يتحرك كيفما شاء .

س : هل يجب أن نعطي الطفل رياضة منتظمة ؟

ج : كلا . فإن الرياضة المنتظمة التي تلائم العضلات المختلفة غير ضرورية
للطفل ، فمن الخير أن تترك الحرية لأطراف الطفل ليقوم هو بنفسه
برياضته المحببة بحكم غريزة الطفولة .

س : ما هو أهم شيء يجب توافره في رياضة الأطفال الكبار ؟

ج : أن تكون في هواء طلق بقدر الإمكان . وأن تكون الملابس خفيفة
في حالة الرياضة البدنية .

والرياضة المرهقة لا يصح أن يسمح بها إلا بعد الفحص الطبي للتأكد
من عدم تأثيرها على القلب .

البكاء

س : متى يكون بكاء الطفل مقبولا ومفيداً ؟

ج : عندما يكون الطفل حديث الولادة ، فإن البكاء يوسع صدر الطفل
ويقوى رئته ، فهو ضروري في هذه الحالة ، ويجب أن يتكرر طبيعياً
لبضع دقائق يومياً ليحفظ اتساع صدر الطفل .

س : متى يكون البكاء عادياً لطفل صغير جداً ؟

ج : إذا كان مجموع مدته من خمس عشرة دقيقة إلى ثلاثين يوماً .

س : كيف نميز البكاء الطبيعي ؟

ج : أن يكون عالياً وقوياً ويسبب انفراج وجه الطفل مشوباً بالاحمرار وهو في الحقيقة نوع من الصباح ، وهو ضروري لأنه رياضة الطفل الغريزية .

س : متى يكون البكاء غير عادي ؟

ج : عندما يطول وقته . وتكرر مراته أكثر من المعتاد .

س : ما هو السبب الجوهرى فى بكاء الطفل ؟

ج : الأصل أن يكون سببه العادة . وقد يرجع إلى الألم أو المرض أو الجوع أو الغضب .

وقد يظهر البحث وجود سبب خارجى للبكاء ، فشلا قد يكون من وخز مشبك مفتوح فى ملابس الطفل . أو ارتفاع فى درجة الحرارة ويلاحظ عادة أن البكاء الذى سببه المرض لا يكون قوياً ولا عادياً بل يكون أليناً خافئاً .

س : كيف نعرف بكاء الجوع ؟

ج : لأنه ينقطع إذا أعطيناه الغذاء .

س : كيف يكون البكاء رغبة وتلذذاً أو عادة ؟

ج : إننا دائماً نسمع هذا البكاء حتى من الأطفال الصغار الذين يعبرون بالبكاء عن رغبتهم فى أن نذلهم ، أو نحملهم بين أيدينا ، أو نضئ لهم الحجرة ، أو نعطي لهم (البزاة) فطاوعة الطفل على نيل هذه الرغبات ،

باستمرارنا في إعطائه كل ما يطلب ، أو يبكي من أجله ؛ إنما هي عادة سيئة .

س : ما هي الطريقة الأكيدة لتكوين عادة البكاء عند الطفل ؟

ج : أن نعطي الطفل ما نعتقد أنه يرضيه ، فإن رغبته في هذا الشيء تحمله على البكاء للتعبير عن هذه الرغبة . فيصبح البكاء عادة كلما شعر الطفل بالحرمان من شيء .

س : كيف نبطل هذه العادة ؟

ج : بعدم إعطائه ما يطلب .

س : كيف نعرف أن الطفل يبكي تدللاً ؟

ج : إذا توقف عن البكاء بمجرد حصوله على ما يريد ، فإذا أخذنا منه هذا الشيء انطلق في البكاء .

س : ماذا نعمل إذا بكى الطفل ليلاً ؟

ج : يجب أن نطمئن أولاً على أن الطفل مستريح في نومه ، وأن ما تحت جسمه من فراش لين الملمس ، وكذلك ملابسه الداخلية . وأن تكون ملابسه غير ضيقة ، وأطرافه دافئة ، وأن تكون اللفة جافة وليست مبللة ، ولا متسخة . فإذا توفرت كل هذه الشروط فإن بكاء الطفل في هذه الحالة لا يكون له سبب إلا التدلل ، رغبة في أن يحمل . أما إذا كان البكاء الليلي عادة مستمرة فلا بد أن يكون لهذا سبب يجب البحث عنه وتلافيه .

س : كيف نعامل الطفل الذي يبكي نتيجة التدلل أو العادة ؟

ج : أن نتركه يبكي كما يشاء ، وقد يستغرق بكاءه ساعة ، وربما ساعتين أو ثلاثاً . فإذا عاد مرة ثانية إلى البكاء فلن يستغرق في هذه المرة أكثر من خمس عشرة دقيقة ، ثم لا يعود إلى البكاء أبداً . هذا إذا كنا متأكدين من أن سبب البكاء هو العادة أو التبدال .

س : هل يكون البكاء من مسببات الفتق عند الأطفال ؟

ج : ينذر أن يحدث هذا عند الأطفال السليمي البنية .

الفتق

س : ما هو سبب الفتق ؟

ج : هو بروز جزء من الأمعاء من تجويف البطن . وأكثر ما يظهر الفتق في مكان السرة . وعند الأطفال الكبار يكون في الإربية (وهو اتصال الفخذ بالبطن) .

س : كيف ندرك وجود الفتق ؟

ج : نعرف ذلك بظهور ورم بسيط يختلف في حجمه من عقلة الأصبع إلى حجم اللوزة في أحد المواضع المذكورة آنفاً . وغالباً ما يكون حدوثه عقب كحة أو بكاء أو صياح أو حرق ، وقد يختفي ويمكن إرجاعه للبطن عندما ينام الطفل .

س : كيف يمكن الوقاية من حدوث الفتق السري عند الأطفال في مبدأ ظهوره ؟

ج : باستعمال الحزام للبطن بمجرد ظهوره في الأيام الأولى . فيستعمل في هذه الحالة حزام كريب أو لستك .

س : ماذا يجب عمله عند حدوث الفتق السرى ؟

ج : أحسن علاج للفتق الصغير الذى لا يزيد حجمه عن نصف بوصة هو استعمال « المشمع اللصاق » الذى يجب أن يكون عرضه بوصة ونصف ، وطوله سبع بوصات . وقبل استعمال المشمع يجب إدخال الفتق ، ثم نخفيه بطيتين متقابلتين من جلد البطن ، ثم نضع المشمع اللصاق . وبعد أسبوع غالباً ما يرتخى الرباط ويعود الفتق إلى الظهور وفى هذه الحالة يجب استعمال قطعة جديدة من المشمع مع وجوب عدم رفعها عند الاستحمام .

س : ما هى مدة بقاء المشمع على موضع الفتق ؟

ج : يجب بقاء المشمع حتى يمكن التأكد من امتناع الفتق عن الظهور ، وغالباً يستغرق ذلك بضعة شهور . وإذا كان الفتق صغيراً فإن المدة تكون أقصر . ويلاحظ أنه قبل وضع المشمع الجديد يجب تنظيف الجلد جيداً ، موضع لصق المشمع ، مع استعمال « بودرة التلك » كما يجب عدم استعمال المشمع فى نفس الموضع الذى سبق استعماله فيه كي تتق حدوث التسلخات فى الجلد .

س : ما الذى يجب عمله إذا حدثت تسلخات تحت المشمع ؟

ج : يجب استعمال المشمع مائلاً لتقى المنطقة المتسلخة ، فإذا لم نستطع استعمالنا البودرة وغطيناها بقطعه من القطن قبل وضع المشمع . فإذا لم يكن الالتهاب فى الموضع المتساخت شديداً فغالباً ما يشفى بسهولة . أما إذا كان التسليخ شديداً فيجب رفع المشمع مؤقتاً ، حتى يلتئم موضع التسليخ .

س : ما الذى يجب عمله للفتق الإربى أو للفتق السرى الكبير ؟

ج : يجب عدم إهماله . وقد يحتاج إلى استعمال حزام الفتق ، وغالباً ما يحتاج إلى عملية جراحية ، ولهذا يجب عرض الطفل على الطبيب خصوصاً فى حالة الاشتباه فى الفتق الإربى المحتق لشدة خطورته .

حمل الطفل

س : كيف يمكن حمل الطفل من السرير ؟

ج : نضع راحة اليد اليمنى تحت فخذ الطفل اليسرى ونجعل اليد اليسرى خلف الجسم ، ثم نحمل الطفل بهذا الوضع على كلتا اليدين ، والعكس فى ذلك إذا كان رأس الطفل مقابلاً لليد اليمنى .

س : ما فائدة هذه الطريقة فى حمل الطفل ؟

ج : هذه الطريقة تساعد على حماية العمود الفقرى ، كما أنه لا يحدث ضغط على صدر الطفل أو بطنه ، كما يحدث لو أننا حملنا الطفل من تحت إبطيه .

س : كيف نمسك بالطفل إذا أردنا تمرينه على المشى ؟

ج : نضع راحتي اليدين تحت إبطى الطفل ، والحذر من أن نمسكه من راسغيه ، لأن إمساك الطفل من راسغيه كثيراً ما يسبب له إصابة (كالخلع) بالكوع أو بمفصل الكتف .



س : هل هناك ضرر من تقبيل الطفل ؟

ج : هناك موانع عديدة . فإن كثيراً من الأمراض الخطيرة كالسل والدفتيريا والزهري وغيرها في الغالب تنتقل بطريق تقبيل الأطفال من الفم بواسطة (الدادات) المريبات أو أى شخص آخر يكون قد قبل طفلاً مصاباً بنوع من تلك الأمراض المعدية . وعلى ذلك يجب الامتناع عن تقبيل الأطفال قطعاً مهما كانت الظروف ، وخاصة من أى شخص غريب عن والديه . وإذا كان لابد من تقبيل الطفل فليكن ذلك في جبينه أو وجنتيه .

مداعبة الأطفال

س : في أية سن تبدأ مداعبة الأطفال ؟

ج : يجب ألا نداعب الأطفال قبل الشهر الخامس ، والتقليل من ذلك خير وأفضل .

س : هل هناك ضرر من مداعبة الأطفال الصغار ؟

ج : إن مناغشة الطفل (زغزغته) لكي يضحك ، أو تدليله (تهشيكه) كثيراً ما يجعل الطفل عصبي المزاج ، ويجعل نومه مضطرباً وربما سبب له عسر الهضم .

س : هل يصح ترك الطفل وحيداً ؟

ج : ليس ذلك من الضروري ، كما أنه ليس هناك مانع من أن تمسكه الأم

بين يديها في أوضاع مختلفة ، ولكن على ألا يكون ذلك عقب تناوله الطعام ولا قبل اليوم .

س : متى نداعب الأطفال الكبار ؟

ج : إن أنسب وقت لمداعبة الأطفال الكبار هو الصباح أو بعد الظهر . ولكن يجب ألا يكون قبل النوم مباشرة .

س : ماهي الاعتبارات التي يجب مراعاتها في مداعبة الأطفال الكبار ؟

ج : يجب أن يكون الطفل في سن تؤهله لفهم الأشخاص المحيطين به ، ويجب أن تكون مداعبته لمدة قصيرة : مرة في اليوم ، مع أحد أفراد العائلة الذي يجب أن يكون سليماً من نزلات البرد ، أو الأمراض المعدية الأخرى ، ويجب ألا يكون اللعب من النوع المهيج لأعصاب الطفل . أما الأطفال كبار السن ، فيجب تعويدهم على اللعب مع أنفسهم حتى لا يعتمدوا على الاعتماد على غيرهم في رعايتهم وتسليتهم .

اللعب

س : ماهي النقاط التي نسترشدها في اختيار اللعب للطفل ؟

ج : إن غريزة الطفل هي أن يضع كل شيء في فمه . وهذا يجعلنا نختار له اللعب الممكن غسلها بسهولة ، والتي لا يمكنه ابتلاعها ويجب تجنب اللعب الآتية :

- ١ - اللعب ذات الأطراف المدببة .
- ٢ - اللعب الممكن كسرها وابتلاعها .
- ٣ - الأشياء الصغيرة التي يمكن ابتلاعها أو وضعها في الأذن أو

الأنف ، كالتقود والدبايس والخرز والزراير .

٤ - اللعب المدهونة . فإن كثيراً من الأطفال يصابون بالتسمم ، خصوصاً تسمم الرصاص ، لأنهم يلعبون اللعب المدهونة .

٥ - اللعب المغطاة بشعر أو صوف . لأنه كثيراً ما يقتلع بعض شعرات منها ويبتلعها .

أما أنسب اللعب للأطفال فهي العروسة الكاوتش ذات الصفارة . ويجب ألا نعطي الطفل أكثر من لعبة واحدة في وقت واحد . كما يجب أن تربط اللعبة بجبل قصير في سريره ، حتى لا يتعود أن يرمي الأشياء على الأرض ، ليرى غيره يلتقطها له .

س : ماهي النقاط التي نسترشد بها في اختيار اللعب لطفل تزيد سنه على السنتين ؟

ج : يجب أن نفهم أن اللعب ليست مصدر تسلية فقط ، بل هي علاوة على ذلك أداة تعليم كذلك . لهذا تفضل اللعب التي تنمي ملكة الخيال عند الطفل . فلذلك تختار الكرة والقطارات والسيارات . وأما البنات فتختار الدمى والعرائس والأشياء المنزلية . أما اللعب الميكانيكية المعقدة والتي تستعمل كثيراً الآن ، فإن الطفل يفرح بها مؤقتاً ولكن فرحه يكون أكثر عندما يحطمها ليرى كيف تعمل .

س : ماهي الأشياء التي يمكن أن يتعلمها الطفل من اللعب؟ وما كيفية ذلك؟

ج : يتعلم الطفل من اللعب المنظم ، تنمية ملكة الخيال ، وكذلك بعض العادات الحسنة ، كالدقة والنظام ، وتركيز الفكر .

ويجب أن تحفظ لعب الطفل بنظام على رف خاص في حجرة ، كما يجب أن يختار الطفل لعبه بنفسه ، وأن نعود الطفل على أن يضع اللعبة في محلها إذا أراد استبدالها بأخرى .

السفر

س : ما أهم الاحتياطات التي نقوم بها عند سفرنا بالطفل ؟
ج : يجب ألا تعب الطفل ، وألا نهجه بقدر الامكان ، وأن نمنعه من الاختلاط بالأجانب ، وأن يتغذى في مواعيده ، وأن ينام في ميعاده .
وفي حالة السفر بالقطار يجب أن يسافر في ديوان خاص — عند الاقتدار — حتى لا يتعرض للاختلاط بالغرباء .

وفي حالة السفر يحسن استعمال اللباس النايلون للطفل . ويفضل استعمال اللبن الصناعي للأطفال الذين يغذون صناعيا . ويستعمل الغذاء المحفوظ والخضروات للأطفال الكبار ، كما يجب كذلك استعمال ملعقة وكوب خاص للطفل أثناء السفر .

