

بعد الفطام

## الطول والوزن

س : هل من الضروري مراقبة نمو الطفل ؟

ج : نعم لأنه ليس هناك دليل على تقدم الطفل أكثر من ازدياده في الوزن والطول . وفي الأيام الأولى يلاحظ التقدم كل أسبوع ، ثم كل شهر ، فإن الازدياد المطرد في الوزن والطول دليل على سلامة الطفل وصحته .

س : هل هناك معدل لوزن الطفل في الأعمار المختلفة ؟

ج : كلا . فإن الاطفال يختلفون في الوزن والطول اختلافاً واضحاً وهم في سن واحدة . ويرجع ذلك إلى الجنس والوراثة .

س : هل هناك معدل لوزن أطفال من طول واحد ؟

ج : نعم . وقد يختلف ذلك في العائلات بحكم الوراثة . ويلاحظ أن السن عامل مهم في هذه الموازنة ، فإن طفلين متساويين في الطول ويختلفان في السن ، أكبرهما سناً يجب أن يكون أكبر وزناً . والجدول الآتي يوضح هذه القاعدة :

| الوزن |        | الطول  |
|-------|--------|--------|
| ذكور  | إناث   |        |
| ٤٠    | ٣٩ رطل | ١٠٠ سم |
| ٤٤    | ٤٣     | ١١٠    |
| ٥٣    | ٥٢     | ١٢٠    |
| ٧٨    | ٧٨     | ١٤٠    |
| ٩٩    | ٩٤     | ١٥٠    |
| ١١٩   | ١١٤    | ١٦٠    |

س : هل الطفل الذى يزيد وزنه عن مستوى طوله يعتبر طبيعياً؟

ج : إذا كان وزنه أكثر من مستوى طوله بمقدار ٢٠٪ أو أكثر لا يعتبر طبيعياً ، ولو أن ذلك أخف وطأة مما لو كان وزنه أقل من مستوى طوله فإن هذا يجب ألا نهمل أمره .

### نقص التغذية

س : هل نهتم بالطفل الذى لم يزد وزنه بانتظام؟

ج : الطفل النامى يجب أن يوزن دائماً بانتظام مرة فى الشهر ، ولكن الزيادة الشهرية لا تكون منتظمة فى مدة السنة الأولى، فقد تكون الزيادة طفيفة لمدة شهرين أو ثلاثة وقد لا تكون هناك زيادة مع الأطفال الذين بصحة جيدة ، ولكن ذلك يكون عرضة لفترة من النمو السريع . على أن نقص الوزن الثابت المستمر يستلزم عناية خاصة .

س : ماذا نفعل إذا كان الطفل لا ينمو نمواً طبيعياً مناسباً؟

ج : فى هذه الحالة يجب أن يفحصه الطبيب أولاً لتقرير ما إذا كان الطفل يعانى مرضاً ما أو شيئاً مما يعوق النمو . وعلى أساس ذلك نراجع نظام التغذية والحياة العامة اليومية لتعرف موضع الخطأ .

س : ما السبب الاعتيادى فى استمرار نقص وزن الطفل؟

ج : قد يكون ذلك وراثياً أكثر من أى اعتبار آخر . ولكن كثيراً ما تكون هناك أسباب أخرى ، منها :

- ١ - قلة كمية الغذاء بالنسبة لعمر الطفل .
- ٢ - عادات الأكل السيئة : الأكل بدون مضغ أو بين الوجبات .
- ٣ - كثرة النشاط فى اللعب أو العمل الكثير .

٤ - النوم المتأخر والذي لا يستوفى وقته الكافى ، وقلة الراحة ، مما يسبب الحالات العصبية الشديدة .

٥ - بعض العيوب الصحية كفساد الأسنان أو تضخم اللوز أو زوائد الأنف .

٦ - ابتداء بعض الأمراض الشديدة كمرض القلب أو السل الرئوى ، فأى مرض من هذه يجب التعجيل بكفاحه واستئصاله قبل أن يستفحل .

س : كيف نميز بين المرض المبكر وغير المبكر ؟

ج : الحرص والاحتياط يوجبان علينا أن نزن الطفل بانتظام كل شهر وهذه أقرب وسيلة ، وأضمن طريقة لاكتشاف باكورة المرض . كما يجب عرض الطفل على الطبيب مرتين فى السنة فى فترة نموه الأولى .

س : كيف يلاحظ نمو الطفل ؟

ج : حيث أنه لا يمكن ملاحظة ذلك بانتظام بواسطة طبيب العائلة ، فيجب مراعاة ذلك فى المدرسة ، إذا كان الطفل فى دور التعليم ، وإن التقارير الصحية عن حالة الطفل يجب تبليغها للآباء ضمن التقرير المدرسى . كما يجب تدوين طول ووزن وصحة الطفل بالمدرسة كذلك ضمن الملاحظات المدرسية .

س : ما هى الأعراض التى تظهر على الطفل الذى يعانى نقص التغذية ، أو الذى يقل وزنه عن المتوسط ؟

ج : أهم الأعراض : العصبية ، وسرعة التعب ، وقلة النوم ، وحدة الطبع ، وسرعة البكاء ، ونجد أن الطفل كثير الحركة ، وفى المدرسة يكون غير منتهبه ، ولا يمكنه تركيز ذهنه للدرس ، ويعانى الإمساك المزمن ، وهو عادة شاحب الوجه مصاب بالأنيميا .

س : هل يعتبر نقص التغذية موضوعاً هاماً ؟

ج : إن ذلك لشديد الأهمية ، إذا أردنا أن يشب أبناءنا وبناتنا أقوياء ، كما يجب أن يلاحظ الذين يعتنون بالطفل أثناء نموه ، أن غذاءه في مستوى عادى . وفضلاً عن ذلك ، فإن من الصعب على الطفل الذى يعانى سوء التغذية ، أن يؤدى واجبه المدرسى على وجهه الأكمل .

ونكرر أن سوء التغذية هو الذى يمهّد لأمراض شديدة كالسل ، وجميع الأطفال الذين يقل وزنهم عن المستوى ، أو الذين يكون وزنهم أقل من العادى يجب أن نراقبهم مراقبة دقيقة .

س : كيف نتجنب سوء التغذية ونعالجها ؟

ج : أولاً - إن أهم شيء هو اتباع القواعد الصحية . وهى أن تكون التغذية صحية وكافية ، وأن ينام الطفل وقتاً كافياً ، ويتمتع بهواء نقي ، ويقوم برياضة منتظمة . والنصائح فى هذه الحالات لا تقدم إلى الآباء فقط ، ولكن للأبناء أيضاً . كما يجب أن تتعاون فى ذلك الهيئات الصحية الحكومية ، والمنزل ، والمدرسة ، تعاوناً مشتركاً ومتبادلاً .

س : ما هو النظام الذى يتبع مع غلام يتراوح عمره من عشر إلى اثنتى عشرة سنة ، سىء التغذية جداً ؟

ج : نجتهد فى تخفيف عبء العمل المدرسى عنه قدر المستطاع . ونقلل وقت الرياضة البدنية . ويعطى وقتاً للراحة أثناء القيلولة . ويعطى وجبات خفيفة عادة كاللبن بين الوجبات الأصلية ، وقبل وقتى الراحة . ويجب زيادة مدة نومه ، وأن ينام مبكراً من الساعة مساءً ، وأن يتمتع بهواء نقي فى النهار وقت الراحة وفى المساء ، وأن يكون

غذاؤه خفيفاً . ويجب أن يتعلم الغلام الأكل ببطء ، وأن يمضغه جيداً ، وأن يقدم له الأكل على فترات ، فذلك أفضل من تناوله في وجبة واحدة .

### زيادة الوزن

س : ما سبب زيادة الوزن ، السمنة ، عند الأطفال ؟

ج : عند بعض الأطفال يكون السبب الرئيسي هو الوراثة . وعند البعض الآخر نتيجة قلة مزاولة التمرينات الرياضية ، وكثرة التغذية ، وخاصة ما يسبب السمنة كالحلوى والسوائل والبطاطس ولباب الخبز وبعض أنواع الفواكة والخضروات .

س : ما الذي يجب عمله للطفل في حالة زيادة وزنه ؟

ج : نتأكد أولاً من أن لديه فرصة كافية للرياضة البدنية . وفي كثير من الحالات تحدث زيادة الوزن من حجز الطفل في المنزل حرصاً عليه من مظنة الفساد المزعوم من اختلاطه بأولاد الجيران . فيجب أن نقلل له كمية الطعام وخصوصاً المواد النشوية والدهنية .

س : كيف نتحكم في شهية الطفل إذا أردنا تقليل غذائه ؟

ج : نسمح له بالدهنيات كالزبدة والقشدة واللحم البقري وصفار البيض باعتدال ، كما يجب أن نقلل من شهيته بإعطائه مواد ذات حجم كبير ، وقيمتها الغذائية قليلة مثل ( الخس والكرنب والقرنيط والسبانخ ) .

س : ما الضرر الناتج من زيادة وزن الطفل عن اللازم ؟

ج : ولو أن تصرفات الأطفال السمان تكون غالباً حسنة ، إلا أنه يغلب عليهم الكسل ، فإن الحمل الملقى عليهم من السمنة يعطل نشاطهم الطبيعي .

وهناك دليل قاطع على أنهم أقل مناعة ضد الأمراض ، ولكن لا خوف على من هم في درجة متوسطة من السمعة .

س : كيف يمكن تعويد الطفل على العادات الصحية ؟

ج : إن تعويد الطفل على العادات الصحية لمن أهم الوسائل في برنامج تعليم الطفل ، فيجب البدء في ذلك من دور الطفولة حتى يصير ذلك من نظام حياة الطفل اليومي ، إذ عليه تتوقف صحته وتربيته السليمة .

س : ماهي العادات الصحية اللازم ترويض الأطفال عليها ؟

ج : ١ - عادات الأكل :

تناول أطعمة مختلفة بحيث لا يتكون طعام من مادة أو مادتين . وأن يعطى الطفل الغذاء الملائم لسنه وليس ما يختاره برغبته . والأكل بتأن والمضغ الجيد وعدم الشرب أثناء وجود الطعام في الفم . والأكل في المواعيد المنتظمة . وشرب الماء بين وجبات الطعام .

٢ - النظافة :

أخذ حمام مرتين في الأسبوع على الأقل ، ويستحسن أن يكون يومياً . والاعتناء بنظافة الوجه واليدين . وغسل اليدين قبل الأكل وبعده ، وبعد الذهاب إلى دورة المياه . ويجب تنظيف الأسنان قبل النوم وفي الصباح إذا أمكن .

٣ - التوجه إلى دورة المياه كل صباح لقضاء الحاجة .

٤ - الراحة بعد الغذاء .

٥ - النوم المبكر .

٦ - الهواء النقي ، والرياضة خارج المنزل في الهواء الطلق .

٧ - تغطية الفم والأنف عند العطس أو السعال .

س : لماذا يختلف غذاء الأطفال عن غذاء الكبار ؟

ج : ولو أن معظم أغذية الكبار يمكن للأطفال تناولها بعد العام الثالث ، إلا أن هناك بعض الأشياء التي يجب تلافيتها ، لأنها تسبب اضطراب الهضم عند الأطفال . علاوة على أن الأطفال يحتاجون لغذاء ملائم لنمو أجسامهم .  
وإن ذلك كان من المهم أن يحتوي غذاء الأطفال على مقادير كافية من العناصر الغذائية الضرورية للنمو خصوصاً البروتينات والفيتامينات .

س : ما هي الأغذية التي تحتوي على العناصر اللازمة لنمو الطفل ؟

ج : أفضل هذه الأغذية هي : اللبن ، واللحوم ، والسّمك ، والبيض .

اللبن

س : لماذا يكون اللبن جزءاً هاماً من غذاء الأطفال ؟

ج : لأنه هو الغذاء الوحيد الذي يحتوي على جميع العناصر اللازمة لنمو الطفل . حتى ولو كان ثمن اللبن غالياً ، فإنه أرخص المواد الغذائية إذا حسبنا قيمته من هذه الناحية ، ونظراً لسهولة هضمه فهو يعتبر غذاء رئيسياً للأطفال .

س : ما هو المقدار الذي يمكن إعطاؤه من اللبن ؟

ج : يلزم إعطاء كمية لا تقل عن اللتر يومياً من اللبن مع غذاء آخر ، ويستحسن إعطاء لتر ونصف .

س : إلى أي حد يصح استعمال الزبدة والقشدة ؟

ج : يجب استعمالها باعتدال ، لأنهما من الأغذية الثقيلة التي تبقى



بالمعدة مدة طويلة ، وتسبب ضعف الشهية ، ويصح استعمال القشدة مع الفواكه .

س : هل يمكن الاستعاضة عن الزبد البقرى بمواد أخرى ؟

ج : إن الزبد يحتوى على الفيتامينات ولو أن بعض أنواع المارجرين ، المسلى الصناعى ، تحتوى على الفيتامينات ، إلا أن هناك أنواعاً أخرى لا تحتوى عليها . ولذلك لا يمكن الاستعاضة بها عن الزبد الطبيعى .

س : هل يصح إعطاء اللبن الرايب للأطفال ؟

ج : مع أن اللبن الرايب واللبن الزبادى رخيصا الثمن ، فهما غذاء قيم للأطفال لاحتوائهما على البروتينات التى تغنى عن البيض واللحم . إلا أن قلة احتوائهما على مواد دهنية لا يجعلهما كافيين فى الاستغناء بهما عن اللبن الكامل . فإذا استعملنا باستمرار وجب إعطاء الزبد معهما .

### اللحم والأسماك

س : ما هى اللحوم والأسماك التى تناسب الأطفال ؟

ج : اللحم البقرى والبتلو والضأن والكبد والحلويات والمخ والكلاوى والفراخ والرومى والبط . ومن أصناف السمك معظمها كالبياض والقشر والقراميط .

س : ما هو النظام الذى يتبع فى إعطاء اللحوم للأطفال ؟

ج : يجب تجنب اللحم الذى يكون صعب الهضم كالغضاريف ، ويفضل اللحم الطازج على اللحم الجاف أو المملح . ويجب أن يعطى ملء ملعقة كبيرة من اللحم الأحمر يومياً .

س : إلى أى حد يمكن استعمال البيض فى غذاء الأطفال ؟

ج : البيض غذاء قيم للأطفال ، فإن كثيراً منهم ، من ٥ - ١٠ سنوات ، يمكنهم أن يأخذوا بيضة طازجة للإفطار وأخرى للعشاء . وهناك أطفال عندهم حساسية للبيض فلا يمكنهم أخذه .

### الخضروات

س : ما أهمية الخضروات فى غذاء الأطفال ؟

ج : تكون الخضروات جزءاً هاماً من غذاء الأطفال ، فإنها تعطى للطعام حجماً كافياً ، وبذلك تمنع الإمساك . كما أنها تكون مصدراً للألياف الضرورية والفيتامينات التى يحتاج إليها الجسم .

س : ما هى الخضروات الواجب إعطاؤها للطفل ؟

ج : أهمها البسلة والفاصوليا والبقول والسبانخ والطماطم والبنجر والخس والليمون والجزر والكرفس والبصل واللفت والقرنبيط والكرنب والباذنجان .

س : ما مقدار ما يعطى يومياً من الخضروات ؟

ج : يحسن أن يعطى الخضار يومياً ، وأن يعطى منه نوعان ، ويتوقف تقدير كمية الخضار على نسبة باقى الطعام ، وعلى درجة شهية الطفل . فإن بعض الأطفال الذين عمرهم سبعة أو ثمانية أشهر يمكنهم تناول ملعقتين كبيرتين من الخضار فى الغذاء الرئيسى .

س : هل نوصى باستعمال الخضروات المحفوظة فى العلب للأطفال ؟

ج : نعم . لأن معظم الخضروات المحفوظة فى العلب من أنواع موثوق بها .

## الحساء

س : ماهى أنواع الحساء ، الشورية ، المفضلة للطفل ؟

ج : يفضل الحساء المحتوى على المواد المعدنية والفيتامينات المستخلصة من اللحوم والخضروات أثناء عملية الطبخ . ويمكن إعطاء شوربة الخضار والبسلة والعدس والسبانخ والبطاطس والطماطم .

## الفواكه

س : هل الفواكه ضرورية للأطفال ؟

ج : الغذاء الجيد هو ما كانت معه الفواكه ، لتأثيرها الحسن في الأمعاء . والفواكه الطازجة وخصوصاً الموالح ذات أهمية كبيرة ، لاحتوائها على الفيتامينات .

س : ماهى الفواكه التى تلائم الطفل حتى سن الخامسة ؟

ج : تلائمه الفواكه المطبوخة وعصير الفواكه والموز من الشهر السادس .

س : ماهى أنواع عصير الفواكه الممكن استعمالها ؟

ج : أفضلها عصير البرتقال السكرى والعنب والفراولة والخوخ والآناس .

## الأطعمة الكاربوايدراتية والنشوية

س : ماهى الأطعمة الكاربوايدراتية والنشوية وما قيمتها الغذائية ؟

ج : هذه الأطعمة هى : الخبز والبطاطس والحلويات والفواكه والأرز والمكرونة وغيرها مما تكثر فيها النشويات وتحلل بالهضم إلى مواد

سكزية تكون مصدر النشاط والحيوية للجسم .

س : ما مقدار ما يصح تعاطيه من المواد الكريوايدراتية يوميا ؟

ج : لا يمكن تحديد كمية خاصة . ولكن المتوسط أن تكون المواد الكريوايدراتية في الطعام كله تتراوح بين الثلث والنصف من مجموع مقدار الطعام .

س : ماهى القواعد الأساسية في تعاطى الأغذية الكريوايدراتية ؟

ج : بالرغم من أن المواد الكريوايدراتية مفيدة جداً ومهمة للأطفال ، إلا أننا لا يجب أن نترك الأطفال يفرطون فيها ويهملون بقية المواد الغذائية الأخرى اللازمة للنمو . وفي حالة استعمال الحبوب « الغلال » ، نفضل منها ما يحتوى على كل العناصر كالحب والبقول لاحتوائها على الفيتامينات .

س : ما تأثير الغذاء المركب معظمه من المواد الكريوايدراتية ؟

ج : إن الأطفال الذين يتغذون بنسبة كبيرة من المواد النشوية يزدادون فى الوزن ويكثرون قابليين للسمنة ، كما أن الطفل الذى يكون عادة من هذا النوع يكون رخوا .

وهناك أدلة قاطعة على أن هؤلاء الأطفال يكونون أقل مناعة من العدوى وأكثر تعرضاً لنسوس الأسنان . فهذا النوع من الغذاء يكون ناقصاً فى فيتامين (ب) .

س : كيف يمكن التغلب على عادة تعاطى المواد النشوية بكثرة ؟

ج : ١ - أن نعطى الأطفال اللبن والبيض واللحم والخضروات بدلاً من الغلال والبقول والحلويات .

٢ - تحديد كمية الحلوى والفطائر المعطاة للطفل إذا رفض جزءاً من

غذائه الأساسى . ويجب أن يكون الجزء الأكبر من المواد الكريوايدراتية نشويات وليس مواد سكرية ، لأن الطفل الذى يعطى كميات كبيرة من المواد السكرية تضعف شهيته بسرعة خصوصاً المواد غير السكرية .

### الأغذية الواجب تجنبها -

س : ماهى الأغذية الواجب منع الطفل عنها ؟

ج : يجب أن يتجنب الطفل الأغذية الآتية :

١ - المواد التى قد تؤذى الطفل .

٢ - المواد التى تحتاج إلى مجهود فى المضغ لا يقوى عليه الطفل .

٣ - المواد الحريفة كالشطة والتوابل والمخللات ، والمواد الزائدة فى الحلاوة .

٤ - المواد المنبهة كالقهوة والشاى .

ولا يجوز إعطاء الأطفال الصغار أى نوع من السمك الذى يصعب استخلاص الشوك منه . وكذلك المكسرات كالبندق والجوز ، فقد يبتلعها الطفل ، فتسبب له ضيق التنفس ، ولذلك يحسن جداً الامتناع عن إعطائها للطفل قبل السابعة أو الثامنة .

ومن الأغذية التى يصعب على الأطفال مضغها جيداً بعض أنواع اللحوم المجففة ، وبعض الخضروات كالخيار والفجل ، وكذلك جوز الهند والأناناس ومعظم الفواكه المجففة . كما أنه لا يصح أن نعطى الأطفال أنواع المخللات ولا الجبنة القديمة ، وكذلك الحلويات والفطائر الدسمة كالطورطة والجاتوه والكعك و د الأيس كريم ، ويجب ألا نعطيهم مشروبات روحية .

وإن الأطفال لا يحبون القهوة أو الشاي إلا لاحتوائهما على السكر فيحسن أن نرغبهم عنها بأنواع أخرى من المنبهات ، وأحسنها الكولا باعتدال، لأن الإسراف في تعاطيها كثيراً ما يحدث اضطراب الأعصاب والقلق لاحتوائها على مادة الكافيين .

س : هل هناك ضرر من إعطاء الطفل شيئاً قليلاً من الأغذية الممنوعة ؟

ج : نعم . لأن القليل منها قد يتعلق به الطفل ويتمسك به من تذوقه لأول مرة ، وبعد ذلك تزداد رغبته في تناول الكمية الكبيرة التي يتحقق من تعاطيها الضرر ، وغالباً ما يحدث ذلك في الحلوى .

س : هل يدل ميل الطفل إلى الحلوى على حاجته لها ؟

ج : كلا . فلكل طفل طريقته الخاصة ، حيث أن ولع الطفل لا يمكن اعتباره غريزة طبيعية ، وأنجع طريقة هي تحديد كمية الحلوى من أنواع بسيطة مخصوصة ، وأن نمنع إعطاءها كمية بين الوجبات .

## الفيتامينات

س : ما هي الفيتامينات ؟

ج : هي مواد «عناصر» غذائية يجب توافرها بنسب محدودة للحفاظ على بنية الجسم في صحة جيدة ، وهي تساعد أعضاء الجسم على الارتفاع بالمواد الغذائية والقيام بواجباتها خير قيام .

ولقد اكتشف عدد كبير من الفيتامينات ، ولكن ثبت أن هناك سبعة منها معروفة ذات أهمية للإنسان وهي : فيتامينات «أ» ، و«ب» ، ويتكون من ثلاثة : ب «١» ، ب «٢» ، وحمض النيكوتينيك . كذلك فيتامين «ج» وفيتامين «د» وفيتامين «ك» .

س : ماهى أعراض نقص فيتامين « ا » ؟

ج : إن نقص فيتامين « ا » ، يسبب « الإعتشاء » ، أى عدم الإبصار بالليل . وكذلك حدوث مرض يسمى « xerosis » ، وفيه تفقد العين بريقها ثم تتقرح القرنية ، ويكون الجسم معرضاً لنزلات البرد الرئوية والمعدية .

س : ماهى الحالات التى يحدث فيها نقص فيتامين « ا » ؟

ج : يوجد فيتامين « ا » ، فى معظم المواد الدهنية الحيوانية ، فهو يوجد بكثرة فى اللبن . وزيت السمك ، وكذلك فى الخضروات ، فإذا كان الغذاء محتوياً على اللبن والزبدة وكمية كافية من الخضروات يكون من المستبعد نقص فيتامين « ا » . وإذا أصيب الطفل بنزلة دموية أو اضطراب فى الهضم ، فإنه يتعرض لنقص فيتامين « ا » ، لامتناعه عن تناول الغذاء المحتوى على هذا الفيتامين .

س : هل هناك فائدة من إضافة فيتامين « ا » ، إلى الغذاء العادى ؟

ج : ليس هناك دليل قاطع على ذلك . وحيث أن نقص فيتامين « ا » ، يساعد على حدوث النزلات الشعبية والمعدية ، لذلك فإن هذا النوع من الفيتامين يطلق عليه « الفيتامين الواقى من العدوى » .

س : ماهى أعراض نقص فيتامين « ب » ، المركب ؟

ج : إن نقص فيتامين « ب » ، المركب يحدث أعراضاً غامضة ، كفقدان الشهية والقلق . وفى الحالات المتقدمة يحدث « البرى برى » Beri Beri ، الذى يؤثر على القلب والأعصاب محدثاً آلاماً شديدة فى الأطراف وضعفاً ، وقد يعقبه شلل .

وإن نقص فيتامين « ب ريبوفلافين » ، يسبب قروحا فى اللسان والشفيتين واحتقاناً بالجلد والعينين . كما أن نقص فيتامين « حمض

النيكوتينيك Nicotinic Acid ، ينشأ عنه مرض «البلاجرا» ، وهو مرض تمتاز أعراضه بحدوث الإسهال ، وطفح جلدى فى الأجزاء المعرضة للشمس . وقد تصحبه اضطرابات عقلية .

س : فى أى الحالات ينشأ نقص فيتامين « ب » المركب ؟

ج : توجد عناصر فيتامين « ب » المركب فى اللحوم والخضروات والكبد وخميرة البيرة والبيض واللبن ، ولذلك قد يحدث نقص فيتامين « ب » إذا لم تتعاط هذه المواد بكميات كافية ، فأى شخص يتغذى غذاء جيداً محتوياً على اللحم واللبن والبيض والخضروات ، لا خوف عليه من نقص فيتامين « ب » .

ويحدث نقص فيتامين « ب » فى حالات الفقر المدقع ، وقد يحدث فى الطبقة الراقية فى الحالات النادرة المصحوبة باضطراب فى الهضم .

س : هل من الضرورى إضافة فيتامين « ب » المركب للغذاء العادى ؟

ج : فيتامين « ب » يطلق عليه « الفيتامين الفاتح للشهية » ولذلك نوصى باستعماله للأطفال ضعاف الشهية . كما يطلق عليه أحياناً « فيتامين النشاط » ويوصى باستعماله فى حالات الإجهاد والتعب وليست كل حالات ضعف الشهية أو حالات الإجهاد والتعب نتيجة نقص فيتامين « ب » . فقد تكون نتيجة لأسباب أخرى .

س : هل هناك ضرر من إعطاء أغذية مضافاً إليها فيتامين « ب » ؟

ج : إن الأغذية المضاف إليها فيتامين « ب » ليست ضارة ، وليس هناك دليل على أن تعاطى فيتامين « ب » المركب له أثر سيئ ، ويعطى على شكل Tetra Vit B granules ، ملعقة صغيرة تضاف إلى اللبن ثلاث مرات يومياً .



س : ما هي أعراض نقص فيتامين « ج : Vitamin C » ؟

ج : يوجد فيتامين « ج » بكثرة في عصير الموالح ، مثل البرتقال والليمون وكذلك الطماطم والخضروات الطازجة . ومع أنه يوجد في اللبن إلا أنه يستهلك في عملية التعقيم « الغلي » .

وتوجد حالات الأسقربوط تقريباً عند الأطفال الذين لا يتناولون عصير البرتقال أو ما يشابهه ، ولا ينشأ عند كبار الأطفال إلا في المجاعة .

س : ما هي أعراض نقص فيتامين « د » ؟

ج : إن نقص فيتامين « د » له علاقة بسلامة الأسنان .

س : ما هي الحالات التي ينشأ عنها نقص فيتامين « د » ؟

ج : يوجد فيتامين « د » بكثرة في زيت كبد الحوت وزيت السمك . ويوجد بكميات قليلة في اللبن والدهن والكبد والبيض . وهناك أنواع من اللبن يضاف إليها فيتامين « د » .

ويكتسب الجلد فيتامين « د » ، إذا تعرض الجسم لأشعة الشمس ، ولا داعي لإضافته إلى الغذاء . والأطفال الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس مهددون بمرض الكساح .

س : ما هو فيتامين « ك » ، وفي أي الحالات ينقص ؟

ج : فيتامين « ك » ، ضروري لتجلط الدم ، وهو يوجد في الخضروات ، ويمكن أن يتكون في الجسم بواسطة « بكتريا الأمعاء » .

ونقص فيتامين « ك » ، ينشأ عنه النزيف خصوصاً عند الأطفال حديثي الولادة ، وإعطاء فيتامين « ك » ، للأم قبل الولادة هو وقاية لها من النزيف في حالة الوضع .

س : ما هي القواعد الواجب اتباعها في إعطاء الفيتامينات ؟

ج : فيتامين د ج ، د ، يجب إعطاؤهما للأطفال في العام الأول . وأما الأطفال الكبار فإن إعطاؤهم الغذاء الجيد فيه الكفاية ، ولا داعي لإعطاء الفيتامينات إلا بإشارة الطبيب .

### الغذاء بالمدرسة

س : ما نوع الغذاء الواجب إعطاؤه بالمدارس ؟

ج : يجب إعطاء الأطفال غذاء كاملاً كحساء ، شوربة ، أو لبن . ويجب تناول شطائر ، ساندوتشات ، تحتوي على لحم أو بيض أو جبن أو زبد . وفواكه .

س : هل يجوز إعطاء الطفل غذاء بين الوجبات ؟

ج : الأطفال الذين يتناولون طعاماً بالمنزل لا يحتاجون لغذاء إضافي بين الوجبات . ولكن الأطفال الذين يتناولون غذاء خفيفاً بالمدرسة هم الذين يحتاجون لغذاء إضافي بعد العودة من المدرسة . وهذا للأطفال الذين يقتصر غذاؤهم المدرسي على لبن أو شيكولاته ، وهي التي تعطى عادة برياض الأطفال حوالي الساعة العاشرة صباحاً .

### اضطرابات الهضم عند الأطفال الكبار

س : ما هي الحالات المختلفة التي تظهر بها اضطرابات الهضم عند الأطفال الكبار ؟

ج : الحالات الحادة تستمر لبضعة أيام فقط . أما الحالات المزمنة ، فقد تستمر لبضعة أسابيع أو أشهر .

س : أى النوعين يكون سبباً فى اعتلال الصحة ؟

ج : إن اضطراب الهضم المزمن قد يكون غير معروف السبب ، ولهذا فقد يستمر إلى شهور أو سنين دون تحسن أو علاج .

س : ما هى علامات سوء الهضم الحادة ؟

ج : يمكن تمييزها بسهولة . فدلائلها القيء والبراز غير المضوم مع ارتفاع درجة الحرارة مصحوب بالألم والهبوط العام . ويمكن معرفة السبب المباشر لهذه الحالات ، ومتى عرفناه أمكن تحديد العلاج الناجع .

س : ما هى أسباب عسر الهضم الحاد ؟

ج : كثيراً ما يكون السبب هو الإفراط فى الأكل ، أو تناول مادة غير مناسبة ... وقد يكون اضطراب الهضم مقدمة لمبادئ مرض عام كالحميات وغيرها .

وإذا تكررت نوبات سوء الهضم بدون سبب ظاهر ، كان ذلك نتيجة بؤرة فاسدة غير ملحوظة . ولهذا يجب عرض الطفل على الطبيب لفحصه جيداً .

س : كيف نعالج حالات سوء الهضم الحاد ؟

ج : يجب الامتناع عن الأكل من ١٢ إلى ٣٦ ساعة حسب شدة الحالة ، ولا يسمح إلا بإعطاء ماء بسكر ، وذلك لإراحة الجهاز الهضمى ، أما إذا استمرت الأعراض فيجب استشارة الطبيب .

س : هل يمكن العودة إلى الغذاء السابق بعد انتهاء هذه الفترة ؟

ج : كلا . فالتريث هنا واجب . لأن الرجوع إلى الغذاء مباشرة يكون سبباً فى اضطراب الهضم ، فيجب أن يعطى أولاً حساء « شوربة » ثم لبن مخفف وتوست ، على أن يزداد الأكل تدريجياً حسب ما تسمح به

شهية الطفل . وفي معظم الأحيان يعود الطفل لغذائه العادي في بحر أسبوع.

س : ماهى أعراض اضطراب الهضم المزمن ؟

ج : كثيراً ما تكون أعراضه اضطراب النوم ، وفقدان الشهية ونقص الوزن ، وفقر الدم ، كما يكون من هذه الأعراض انتفاخ وألم في البطن ، وإمساك أو إسهال مصحوب بمادة مخاطية وتكون رائحة النفس كريهة . وقد تعزى بعض الأعراض الى وجود ديدان طفيلية بالأمعاء .

س : ماهى أسباب اضطراب الهضم المزمن ؟

ج : أسبابه استعمال أغذية غير سهلة الهضم ، أو قد يكون ذلك ناتجاً من وجود بؤرة فاسدة .

س : ماهى الوسائل العلاجية لمنع اضطراب الهضم ؟

ج : طرق العلاج في منتهى الدقة والصعوبة ، فيجب فحص الطفل طبياً فحصاً كاملاً للتحقق مما إذا كانت هناك بؤرة فاسدة أم لا . وقد تكون العلة في اللوز أو الجيوب الأنفية أو الأسنان أو المجارى البولية ، أو ما أشبه ذلك ، بحيث إذا عولج مصدر العلة تحسنت حالة الهضم .

ويجب تنظيم غذاء الطفل بحيث يعطى الأغذية سهلة الهضم . وقد يستلزم ذلك عرض الطفل على الطبيب ، وإعطائه فيتامينات وحديد .

س : ما الذى يمكن عمله لمنع اضطرابات الهضم عند الأطفال ؟

ج : يمكن ذلك بتجنب الأغذية التى يصعب على الطفل هضمها . وكذلك بفحص الطفل بانتظام ، فهذا أضمن لإمكان اكتشاف اضطرابات الهضم في الدور الأول بحيث يمكن علاجها .

س : لماذا كانت العناية بالأسنان مهمة بالنسبة للأطفال ؟

ج : إن الأسنان السليمة ضرورية لحسن منظر الطفل ، كما أن تلف الأسنان يهدد الصحة العامة . ومهما بذلنا من مجهود في العلاج بعد ذلك ، فإنه لا يأتي بشمرة لإصلاح ما أفسده الإهمال . وإذا عودنا الطفل من صغره على العناية بالأسنان فإنها تستمر عنده عادة تلازمه طوال الحياة .

س : ما هي أهم أسباب تلف الأسنان ؟

ج : السبب السريع هو عدم المواظبة على نظافة الأسنان ، ولاريب في أن الإدمان على تعاطي الحلوى مما يسبب تلف الأسنان ، خصوصاً إذا أهملنا نظافتها .

والسبب المباشر هو أن يتعاطى الطفل أغذية ناقصة في المواد المعدنية والفيتامينات قبل ظهور الأسنان . فإذا كان الغذاء كاملاً وقت ظهور الأسنان فإنها تكون مكسوة بطبقة سميكة من الجير العاجي تقي الأسنان من التلف .

وإن ظهور أسنان اللبن يعتمد كلية على الوجبات الغذائية التي تتعاطاها الأم أثناء الحمل . أما ظهور الأسنان الدائمة فيتوقف على الغذاء الذي يتعاطاه الأطفال وقت الطفولة .

س : ما هي العناصر الهامة في الطعام لتكوين أسنان سليمة ؟

ج : يتوقف ظهور الأسنان على العناصر المعدنية كالسيوم والفسفور اللذين يوجدان في اللبن ، ولذلك فإن اللبن نصيباً كبيراً من الغذاء أيام الحمل . وكذلك يكون لفيتامين د ، و ج ، و د ، دور هام في غذاء

الطفل ، ولذلك نعطيهِ عصير البرتقال ، وزيت كبد الحوت أو مايمثلهما  
مثل « Vitamin Lorenzini » ، لإحتوائها على هذه الفيتامينات

س : هل تحتاج الأسنان الأولى إلى عناية ؟

ج : نعم . فإننا إذا أهملنا أسنان الرضاعة ، فإن الأسنان الثانية أو الدائمة  
تكون محتملة الفساد . وإن تقيع اللثة يكون نتيجة لإهمال الأسنان  
اللبنية ، ويكون ذلك تربة غير صالحة لنمو الأسنان الدائمة . فيجب علاج  
الأسنان التالفة أو خلعها حسب درجة المرض ونوع التلف .

س : ماهي الأضرار الناتجة من تلف الأسنان ؟

ج : إن الأسنان التالفة تمنع من مضغ الطعام جيداً . وبذلك يكون صعب  
الهضم . كما أن امتصاص مواد سامة من إفراز الأسنان يسبب آلاما  
روماتزمية . وكذلك قد ينتج عن الأسنان التالفة بعض الأمراض  
الخطيرة في الغدد والمفاصل والقلب ، وكذلك ينشأ عنها رداءة رائحة  
النفس وفقدان الشهية وقبح مظهر الطفل .

لذلك يجب أن يتعود كل طفل على استعمال فرشاة الأسنان الخاصة به ،  
وأن ينظف أسنانه بانتظام بواسطة معجون خاص مرة واحدة على  
الأقل يومياً .

## التعب

س : كيف يظهر التعب عند الأطفال ؟

ج : إن علامات التعب الناشئ من مجهود جسمي معروفة جيداً ، ولكن  
التعب نتيجة إجهاد عقلي أو عصبي قد يصعب إدراكه .

وإن الأطفال الذين لا يتمتعون بقسط وافر من الراحة والنوم ،

كثيراً ما تبدو عليهم مظاهر القلق ، وقد تنشأ عندهم بعض العادات كالرمش بالعين . وقد تظهر سمة تحت العين .

س : كيف يمكن علاج هذه الحالة ؟

ج : يجب عرض هذا الطفل على طبيب باطنى للتأكد من أن هذه الأعراض ليست ناشئة من مرض داخلى . مع وجوب تقصى نشاط الطفل بالمدرسة ، وأن تزيد ساعات نومه وراحته . ثم يجب أن تترك للطفل الحرية الطليقة بعض الوقت .

الربو

س : لماذا ينشأ بعض الأطفال فى هيئة رخوة ؟

ج : إن الهيئة الضعيفة – الأكتاف المدلاة والبطن المنتفخ – تنتج من التعب أو الضعف العضلى أو من العادات السيئة .

س : كيف يمكن إصلاح هذه الحالة ؟

ج : إذا كان ذلك ناتجاً عن التعب ، فيجب ملاقاته . وإن كان ناتجاً من ضعف العضلات ، فيمكن علاجه بالتمارين الرياضية ، وذلك برفع الذراعين إلى أعلى وتلاصق راحتي اليدين ببعضهما ، ثم ندفعهما إلى الخلف . وأفضل تمرين لتقوية عضلات البطن الاستلقاء على الظهر والجلوس بدون اعتماد على رسيغى اليدين . وباستعمال هذه التمرينات يومياً من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة يكون هناك تحسن ظاهر .

وقد تنشأ فى هيئة الطفل عيوب نتيجة لأمراض العظام والمفاصل والعضلات . وهذه تستلزم عرض الطفل على طبيب إخصائى .