الفصل الحادي عشر

المزاج العصبي في الطفل الصغير

وعلاقته بصعوبات الرضاعة وإفراز لبن الثدي

اختلاف الأمزجة في الأطفال — تأثير العصبية على قدرة الطفل على الرضاعة — علاج صعوبات الرضاعة والتغذية في الطفل العصبي — اضطراب النوم وعلاجه

— هل يختلف المزاج العصبي بين طفل وآخر منذ الولادة ؟

مما لا شك فيه أن الأطفال يختلفون في مزاجهم العصبي من أول يوم يولدون فيه ، فهناك الطفل الهادىء القانع، وهناك الطفل المتمرد الصاخب الذي لا يقف له صراخ بسبب وبغير سبب ، فالجنين في بطن أمه يتمتع بهدوء ليس بعده هدوء . لا يصل إلى أذنيه صوت يزعجه ولا ترى عيناه نوراً يعكر عليه صفو الظلام الذي يعيش فيه . وعند الولادة يتغير كل

شيء . فهناك الهواء البارد يلفح جسمه ، والأيدى تتلقفه ، والأصوات التى لم يعتد سماعها تزعج سمعه ، والأنوار الساطعة تؤذى عينيه ، فالطفل الذى يرث أعصاباً ثابتة قوية لا يتأثر كثيراً بهذه التغييرات التى طرأت على مجرى حياته وبيئته ، فينام نوماً عميقاً يصحو بعده وقد نسى كل ماطرأ على معيشته من تغيير ، ولا يفكر إلا فى شعور جديد غريب لم يكن يعرفه من قبل وهو الجوع ، فيصرخ مطالباً بحقه الطبيعى فى الحياة وهو اللبن ، ومتى ناله سكت فى قناعة وشكران .

أما الطفل العصبى فهو طفل متعب من أول ساعات وجوده فى الدنيا . فهو لا ينقطع عن الصراخ كلما لمسناه أو سمع صوتاً غريباً على مقربة منه . وقد يصرخ بلا سبب ظاهر . وإذا ما جنّ الليل تمادى فى الطغيان فلا يريح نفسه ولا أعصابه ولا أعصاب الذين تجمعوا حوله يحاولون إسكاته . وهو لا ينام عقب الولادة بل يطالب بغذائه مبكراً

والذى نشاهده فى مثل هذه الحالات أن قريبات الوالدة يتطوعن لتهدئة الطفل فيأخذن فى هزه (تهشيكه) والربت (الطبطبة) على ظهره وجسمه ، وإحداث أصوات بألسنتهن وأفواههن يعتقدن أنها قد تلفت نظر الطفل فيسكت ليستمع

إليها . وكل هذا خطأ محض ، ويا ليتهن يعلمن أنّ أجلّ خدمة يُقدِّمنها اليه هى أن يتركنه وحيداً فى غرفة هادئة مظلمة ، لا يزعجْنه بتدليلهن ومداعبتهن التى لا يرتاح اليها مطلقاً . والتى يحتج عليها بصراخه المتوالى ولا يسكت إلا إذا ابْتعدْن عنه .

. . .

— هل لعصبية الطفل أى تأثير على قدرته على الرضاعة فى أيامه الأولى ؟

إن الطفل الهادىء الساكن الرزين يقبل على الثدى ويمتص ما فيه بشهية . أما الطفل العصبى فانه قلق غير متزن ، فاذا امتص الثدى ابتلع بعض اللبن وسكب البعض الآخر من فمه وقد تصل به العصبية لدرجة أنه يرفض بتاتاً وضع حلمة الثدى فى فمه ، ويدير رأسه إلى الجانب الآخر صارخا بشدة بينما يتلوى جسمه كالثعبان .

وهنا يجب أن أذكّر الأم أن أهم عامل فى زيادة إفراز اللبن من الثدى هو قوة امتصاص الطفل . فاذا كان الامتصاص قوياً كثر إفراز اللبن ، أما إذا لم يقبل الطفل على الرضاعة

بشهية فان الافراز يقل تدريجياً ، وتنطبق هذه القاعدة على الطفل العصبي الذى يرفض الرضاعة من الثدى بالرغم من وجود كميات كافية منه فى ثدى والدته .

. . .

— ما هى النتائج الطبيعية بالنسبة للأم والطفل فى هذه الحالة ؟

(أولا) يأخذ إفراز اللبن فى النقصان يوما بعد يوم

(ثانيا) ينقص وزن الطفل لسببين :

١ — نقص إفراز اللبن

٢ — قلق الطفل ويقظته ونشاطه الغير عاديين .

(ثالثا) عند ما ترى الأم أن طفلها يرفض الرضاعة من ثدييها وأن وزنه آخذ فى النقصان يَعيل صبرها ولا يمكنها مقاومة إغراء من حولها باعطائه زجاجة اللبن الخارجى .

(رابعا) يَسْتمرىء الطفل المرْعى الجديد . فأمامه أن يختار بين حالتين : الأولى زجاجة ينزل منها اللبن سهلا ، والثانية ثدى قل إفرازه وضعف سيله . وبطبيعة الحال فانه يفضل الزجاجة ويزداد نفوره من الثدى .

(خامسا) كلما ازداد نفور الطفل من الثدى ، قلّ إفراز اللبن وهكذا يجف اللبن تدريجياً وبسرعة

(سادساً) تظن الأم عند ما يُقبل طفلها على زجاجة اللبن أن سبب نفوره من ثدييها كان قلة إفرازهما فتتهم نفسها بلا مبرر . فلو كانت تصرفت حسب الأصول لما وصلت إلى هذه النتيجة ، ولما حرمت طفلها من رزقه الحلال الذى أرسله الله فى ثدييها .

. . .

— ما الواجب على الأم اذن أن تتبعه لتتجنب هذه النتيجة الغير مرضية ؟

(أولا) يجب وضع الطفل فى سرير دافىء وفى غرفة مظلمة ساكنة هادئة .

(ثانيا) قد يشعر الطفل بارتياح كبير فى أول الأمر إذا نام بجانب والدته فى فراش واحد فتشع عليه من دفئها بما يريح أعصابه ويجعله ينام نوما مريحاً هادئا .

(ثالثا) يجب أن لا يحمل الطفل إلا للضرورة القصوى ،

وإذا حمل فيستحسن حمله على مخدة تجعله لا يشعر بخشونة الأيدى والأذرع التى تتناوله .

(رابعا) إذا أردنا تغذيته فيجب أن لا نرضعه فى نوبات صراخه وهياجه . بل ننتهز فرصة نعاسه وقرب استغراقه فى النوم ، لأنه فى هذه الحالة يرضع فى سكون وهدوء . وهنا يجب أن أوجه النظر إلى غلطة شائعة ، وهى أن الأم حالما تسمع ابنها يصرخ فى عصبية وعنف تسارع إلى اعطائه الثدى لاسكاته فلا يسكت ويعاود الكرة برفض الثدى والاشاحة عنه بوجهه ويتمادى فى الصراخ . وفى كثير من الأحيان تنتاب الطفل نوبات انتفاخ ومغص إذا حاول الرضاعة فى نوبات غضبه ، لأنه فى أزمته يبتلع كثيراً من الهواء مع اللبن ، فهو لا يطبق فمه جيدا على الثدى ، وابتلاع الهواء يسبب انتفاخا ومغصا وقيئا ، وهذا مما يزيد فى آلام الطفل فيشتد صراخه أكثر وأكثر . وبذلك تكون الأم قد أخطأت فى تكييف اسكات طفلها ورضاعته

(خامسا) إذا كان الطفل متنبها معظم الوقت لا ينام ولا يعطينا فرصة نعاسه أو استغراقه فى النوم لنحاول تغذيته ، فقد نضطر إلى إعطائه مسكنا مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم ،

يترك بعدها الطفل مدة ربع أو نصف ساعة حتى يستغرق فى النوم نتيجة تأثير الدواء المسكّن، ثم تحمله الأم بكل لطف وتضع حلمة الثدى فى فمه ، وإذا استمر الحال على ذلك بضعة أيام نجد أن حالة الطفل العصبية قد تحسنت كثيراً ، لأن الراحة والنوم يهدئان من حدة أعصابه ، والرضاعة الهادئة تقلل من ابتلاع الهواء والانتفاخ والمغص كما قدمنا ، وبالتدريج تصبح حالة الطفل طبيعية ويزداد وزنه لتحسن غذائه وقلة حركته

. . .

— يحدث كثيراً أن يرفض الطفل العصبى أى غذاء خلاف الثدى عند ما يصل إلى سن الفطام فكيف تمنع حدوث ذلك؟

يجب أن يتعود الطفل فى الشهور الأولى من عمره أن يتناول بواسطة الملعقة بعض السوائل كعصير الفواكه . وكلما تقدمت به الشهور نعطيه السائل فى فنجان أو كوب ، وبذلك يعتاد شيئاً فشيئاً الاستغناء عن الثدى عند ما يحين وقت الفطام ، فهناك أطفال فى سن الفطام يرفضون بتاتاً أى غذاء يعطى بواسطة الملعقة أو الكوب أو الفنجان ، وحتى الرضاعة بالزجاجة . وقد يبلغ بهم التعنت فى هذه الحالة لدرجة

يُضربون فيها عن الطعام بضعة أيام مفضلين الصيام على الرضوخ لارادة والديهم . والأم فى هذا الموقف ضعيفة تلين قناتها أمام اصرار طفلها فتنتهى المعركة دائما بهزيمتها . والطفل يدرك بفطرته أنه مادام بجوار ثدى أمه فانه لابد سينالة ولو بعد حين . والعلاج الوحيد الذى ينجح أحيانا هو ابعاد الطفل عن أمه بارساله مثلا إلى بيت جدته أوخالته ، وعندها تضمحل مقاومته وتتلاشى فى هذه البيئة الجديدة .

• • •

— يكون النوم أثناء الليل متقطعاً فى معظم الأطفال العصبيين ، فكيف نتلافى ذلك ؟

هناك قاعدة قاسية صارمة وهى أن الطفل العصبى يترك وشأنه إذا بدأ فى الصراخ أثناء ، الليل وبذلك يدرك بغريزته أن لا فائدة تعود عليه من ذلك . وقد تطول مدة الصراخ بدرجة تقلق جميع من فى المنزل وحتى الجيران . وكلما كثر صراخ الطفل كلما تنبهت أعصابه زيادة . ولكن مع المثابرة يتعب الطفل وتبطل هذه العادة تدريجيا . وهناك نصيحة أسديها للأم عسى أن تساعد بها هذا المخلوق الصغير على إبطال عادته السيئة ، وهى :

أن تجعل نصب عينيها أن تعلم الطفل كيف ينام ، لا كيف يصرخ . وأنها إذا تركت الطفل يتمادى فى صراخه فقد يصبح الصراخ عنده عادة لا تنقطع مهما بذلت فى ذلك من جهد فيما بعد . فعلى الأم أو المربية أن تنام قريبا جداً من الطفل بحيث تستيقظ عند أقل حركة يبديها وبسرعة تغير وضعه بأن ترقده على جنبه إذا كان نائماً على ظهره لأن الطفل العصبي يستيقظ غالباً لتغيير وضعه ، ثم تربت (تطبطب) عليه فى رفق وحنان حتى يستغرق فى النوم ثانية ، وبهذه الطريقة ينتظم نوم الطفل تدريجياً . أما إذا ترك الطفل وشأنه يصرخ حتى يستيقظ تماما من نومه فانها تجد صعوبة كبيرة فى تهدئته وقد يستغرق ذلك بضع ساعات . أما إذا أسرعت اليه فى أول يقظته فانها تدركه وهو لا يزال يداعبه النعاس فلا تستغرق وقتاً طويلا فى حثه على النوم ثانية .

الفصل الثانى عشر

غذاء الطفل

من الولادة إلى سن المدرسة

— متى تبدأ الأم إرضاع طفلها بعد الولادة ؟

يمكن للأم إرضاع طفلها بعد مضى ١٢ ساعة من الولادة . فقبل ذلك ينام الطفل عادة معظم الوقت ، وتكون الأم منهوكة القوى . ولا ضرر من الانتظار مدة ٢٤ ساعة إذا كان الطفل هادئاً قليل الصراخ .

. . .

— هل تفرز الأم لبناً من اليوم الأول ؟

بعد الوضع تفرز الأم من ثدييها سائلا اسمه اللِّباء (الكولوسترم) وهو الغذاء الوحيد للطفل ويجب أن يتناوله ، إذ أنّ له خواص مغذية ومليّنة فى الوقت نفسه . ولا يفرز اللبن الحقيقى إلا فى اليوم الثالث أو الرابع .

— هل يجوز إعطاء الطفل الحديث الولادة أى غذاء قبل افراز اللبن الحقيقى ؟

لايجوز اعطاؤه شيئا مطلقاً خلاف الثدى ، وإذا بكى يمكن اعطاؤه مقداراً من ماء الينسون أو الكراوية المحلى بالسكر ، كل ٣ ساعات ملء فنجان قهوة ، وذلك عقب اعطاء الطفل ثدى أمه ليمتص ما فيه من غذاء ، وبذلك ينبه افراز اللبن ويعتاد الطفل على الرضاعة المنظمة . وهنا أنصح الأم أن تتجنب إعطاء طفلها مسهلا كالشيكوريا أو زيت اللوز أو زيت الخروع فى الأيام الأولى بعد الولادة

. . .

— ما عدد مرات الرضاعة فى الأيام الأولى وما هى مدة الكافية لكل منها ؟

يجب أن يرضع الطفل من الثدى من البداية كل ٣ ساعات ابتداء من الساعة السادسة صباحا إلى الساعة التاسعة مساء ليكون عدد الرضعات ستاً ، وتعطى الأم ثدييها الواحد بعد الآخر وتكون المدة لكل منهما ٥ دقائق تزاد بعد اليوم الثالث أو الرابع عند ما يفرز اللبن الحقيقى وقد تبلغ ١٥ دقيقة أو

عشرين فيعطى كل من الثديين مدة عشر دقائق .

. . .

— ما هى الحكمة فى جعل الفترة بين الرضعات ثلاث ساعات ؟

ان معدة الطفل تهضم اللبن وتكون خالية بعد ساعتين أو ساعتين ونصف ، لذلك يجب أن نتركها وقتاً لتستريح من عملية الهضم قبل أن تبدأ فى هضم الرضعة التالية

. . .

— هل تستمر الأم على هذا النظام أثناء الليل أيضا ؟

لا يرضع الطفل أثناء الليل إلا إذا كان مصاباً بالضعف الخلقى (أى ولد ضعيفاً) أما إذا كان صحيحاً فانه ينام ساعات الليل بدون رضاعة ، وإذا استيقظ وأخذ فى البكاء فلا بأس من إسكاته باعطائه قليلا من مغلى الينسون أو الكراوية ، ويستحسن أن تكون هذه جاهزة فى زمزمية ويجب فى الوقت نفسه أن نبحث عن مسببات أخرى للبكاء مثل البرد والحر ولدغ البعوض والبراغيث وضغط الملابس والتبول والتبرز

. . .

— هل يجب إيقاظ الطفل أثناء النهار إذا حان وقت الرضاعة وكان نائماً ؟

يجب على الأم أن توقظ طفلها بلطف فى ميعاد الرضاعة وبذلك يتعود الاستيقاظ بانتظام من تلقاء نفسه ، وإذا نام أثناء الرضاعة فعلى الأم تنبيهه بأن تداعب خده أو ذقنه بلطف .

• • •

— ما هى الاحتياطات التى يجب أن تأخذها الأم عقب الرضاعة مباشرة حتى تمنع حدوث القىء ؟

(أولا) يجب أن تحمل الطفل عمودياً على كتفها أو تجلسه على ركبتيها وتربت (تطبطب) على ظهره برفق حتى يتكرع .

(ثانياً) يجب أن لا تهزه (تهشكه) بل تضعه برفق فى سريره ، كما يجب هز السرير إذا كان من النوع الممكن هزه

• • •

— هل هناك أحوال تضطر الأم إلى عدم إرضاع طفلها ؟

يجب على الأم أن ترضع طفلها ولا يمنعها عن ذلك إلا إصابتها بمرض معد كالسل الرئوى ، أو الأمراض المعدية الحادة كالتيفود والدفتريا والالتهاب الرئوى ، أو أن تكون مصابة بمرض يقلل من قواها الحيوية فلا تقوى على إفراز اللبن كالسرطان وحالات فقر الدم الشديد والسكر ، وأمراض الكبد والكلى المزمنة ، كذلك الأمراض العصبية أو النفسانية كالصرع والهستريا والجنون . ففى مثل هذه الحالات يجب الاستعانة بمرضع ويلاحظ فى انتخابها بوجه عام أن تكون خالية من الأمراض الجلدية المعدية والرمد الحبيبى والسل والزهرى والسيلان وأن يكون سنها بين ٢٠ ، ٣٠ سنة وأن لا يزيد الفرق بين عمر الطفل وعمر لبن المرضعة عن ثلاثة شهور إلى ستة شهور .

وأضبط قياس لصلاحية المرضع هو طفلها الذى ترضعه. فإذا كان حياً وجب فحصه لمعرفة حالته الصحية . وإلا فالقياس الصحيح لصلاحية المرضع يكون بتجربتها وملاحظة وزن

الطفل الذى تقوم بارضاعه من وقت لآخر . أما فحص اللبن كيمائياً فليس له قيمة حقيقة إذ المعروف أن تركيب لبن الثدى لا يتغير وأن الذى يتغير هو الكمية ، وهذه قد يطرأ عليها تغيرات كثيرة من يوم لآخر وحتى فى اليوم الواحد . فاذا لم يتيسر الحصول على مرضعة أمكن استعمال لبن الجاموس أو البقر سواء الطازج (اللبن الحليب) أو المجفف (لبن العلب) .

. . .

— ما هى طريقة تخفيف اللبن الحيوانى الطازج (الحليب) لكى يصبح مقارباً ما أمكن للبن الآدمى ؟

يكون ذلك بخلطه بمقدار متساو من الماء وإضافة قطعة من سكر المكنة أو ملعقة شاى من السكر الناعم لكل ١٠٠ جرام من اللبن المخفف

. . .

— فى أى سن يمكن الطفل أن ياخذ اللبن الحليب كما هو بدون تخفيف ؟

يكون ذلك بعد الشهر التاسع ، وقبل ذلك يخفف إلى النصف

فى الستة الأشهر الأولى ، ومن الشهر السابع إلى الشهر التاسع يضاف اليه ماء بنسبة الثلث فقط

. . .

— متى يفطم الطفل ؟

الفطام على نوعين فطام مبكر وفطام طبيعى . فالفطام المبكر يُلْجأ اليه إذا أصيبت الأم بأحد الأمراض الحادة المعدية مثل التيفود والالتهاب الرئوى وحمى النفاس . . . الخ أو الأمراض المنهكة كالسل والتهابات الكلى والكبد المزمنة وأمراض القلب وفقر الدم الشديد . أما الفطام الطبيعى فهو الذى يتم فى نهاية السنة الأولى من عمر الطفل . ويجب الا يتم فى شهور الصيف ، ولو اقتضى ذلك مد مدة الرضاعة إلى الشهر الخامس أو السادس عشر، كذلك يجب تجنبه إذا أصيب الطفل بأمراض الجهاز الهضمى كالقىء والاسهال أو اذا كان فى دور النقاهة من أى مرض من الأمراض .

ويجب أن يكون الفطام تدريجيا حتى لو كان سن الطفل كبيراً . وفى العادة يبتدىء باستبدال رضعة من لبن الأم حوالى الشهر السابع بمهلبية تعمل من ملىء فنجانين من اللبن الحليب

ومثلهما من الماء وملعقة كبيرة من الأرز المدقوق وملعقتين من السكر ، ويغلى جيداً على النار ويقدم للطفل بالملعقة . وقد يرفض الطفل من أول الأمر أى طعام غير سائل ، وفى مثل هذه الحالة تعمل المهلبية خفيفة بحيث يسهل اعطاؤها فى زجاجة الرضاعة ، وذلك باضافة ملعقة صغيرة من الأرز المدقوق أو الدقيق إلى اللبن ثم تزاد ثخانتها تدريجيا

وفى الشهر الثامن تستبدل رضعه أخرى بشوربة خضار تعمل بغلى وهرس بعض الخضروات كالبطاطس والكوسة والبسلة والعدس والسبانخ لمدة ساعتين ثم يصفى المغلى فى منخل سلك رفيع وتعطى الشوربة للطفل بملح الطعام أو بالسكر حسب رغبة الطفل .

ثم تستبدل بعد ذلك كل اسبوعين أو ثلاثة رضعة بتغذية صناعية كالحليب المخفف بمقدار الثلث بماء الكراوية أو اليانسون أو بماء الحلبة ، وفى الوقت نفسه تدخل عناصر جديدة فى غذاء الطفل . ففى الشهر العاشر يمكن اعطاء الطفل صفار بيضة يوم بعد يوم مع تغذية الصباح ، وكذلك البطاطس المدهوك بوريه) والفاكهة الناضجة مثل الموز والكمثرى وفى الشهر الثانى عشر يمكن اضافة الأرز أو الشعرية فى شوربة الخضروات

ويعطى كبد الطيور بعد دهكها ، وفى أوائل السنة الثانية (أى من الشهر الثالث عشر إلى الخامس عشر) يعطى الطفل السمك المسلوق واللحوم والمخ المسلوق، وتكون فى أول الأمر مفرومة أو مقطعة قطعاً صغيرة

وتزداد الفترة بين الأكلات إلى أربع ساعات ابتداء من الشهر العاشر من سن الطفل، فيكون بذلك عدد الأكلات خمسا بدلا من ست، ثم ينقص إلى أربع فى آخر الحول الأول من عمر الطفل .

. . .

— اذا حملت الأم المرضع فهل فى امكانها الاستمرار فى الرضاعة ؟

يتوقف ذلك على الأمور الآتية : إذا كانت صحة الأم والطفل جيدة يمكن الاستمرار فى الرضاعة لغاية الشهر السادس أو السابع، وإذا كان الجو حاراً فيجب الاستمرار فى الرضاعة إلى أقصى وقت ممكن مادامت حالة الطفل ونموه تشجعان على ذلك ، أما إذا كانت الأم ضعيفة ولبنها غير كاف لتغذية الطفل فيمكن بدء الفطام فى الشهر الرابع أو الخامس

— ماهى الصعوبات التى قد تصادفها الأم أثناء الفطام ؟

يحدث كثيراً أن يصاب الطفل فى مبدأ الفطام بمغص أو قىء أو إسهال نتيجة الاكثار من المواد النشوية كالأرز والمهلبيـة والشعرية والمكرونة والبطاطس ، فعلى الأم أن لاتسمح لطفلها إلا بقدر معقول . ويحدث أيضاً أن يرفض الطفل أى غذاء آخر خلاف لبن الثدى ، وهنا أنصح الأم لا تلح على طفلها بشدة ، فان كثرة الالحاح تولد فيه روحاً عكسية تجعله يزيد فى عناده . والطريقة المثلى هى أن تعرض الأم الأكل على الطفل بسياسة ولطف ، وتدريجياً بحيث يتعود الطفل عليه . فمثلا تعطى المهلبيـة فى أول الأمر خفيفة بحيث يمكن للطفل أن يشربها فى زجاجة اللبن ثم تثخن تدريجياً حتى يأخذها بالملعقة وكذلك الحال مع شوربة الخضارات

ولكى يُنَفّـر الطفل من الثدى فى أيام الفطام الأخيرة يمكن وضع مادة مُرّة على الحلمة مثل الصبر أو الكينا أو المر ، ونخرج الطفل كثيراً من المنزل حتى نلهيه عن أمه أو مرضعته .

نماذج لأغذية الأطفال

من الشهر العاشر إلى الثانى عشر :

الساعة ٦ صباحا : رضاعة من الأم أولبن مخفف بمقدار الثلث بماء الكراوية أو الشاى الخفيف

الساعة ١٠ صباحا : مهلبية

الساعة ١ بعد الظهر : شوربة خضار ثخينة — بطاطس بوريه — فاكهة ناضجة مثل الموز والكمثرى الطرية أو التفاح المطبوخ .

الساعة ٦ مساء : مهلبية ثم قطعة من البسكويت أو التوست

« ١٠ « : رضاعة من الأم (يستغنى عنها تدريجياً)

من الشهر الثالث عشر إلى الثامن عشر :

عند الاستيقاظ : ملء ملعقة حلو من عصير الفاكهة مخففة بالماء ومحلاة بالسكر وقطعة من البسكويت

الساعة ٨ صباحا

١ — فول مدمس مقشور ومدهوك بالزبدة

٢ — صفار بيضة يوم بعد يوم (فى الشتاء فقط)

٣ — شاى ولبن (كوب أى ٢٥٠ جرام)

٤ — جبن حلو أو قطعة من البسكويت أو البقسماط عليها قليل من الزبدة والعسل أو المربى

الساعة ١٢ ظهراً :

١ — شوربة خضارات مثخنة بالأرز أو الشعرية أو المكرونة .

٢ — كبدة طيور أو مخ أو سمك أو لحوم بيضاء أو حمراء مفرومة (حسب سن الطفل)

٣ — خضارات مدهوكة (بوريه) كالبطاطس والبسلة والقلقاس واللوبيا

٤ — فاكهة ناضجة كالموز أو الكمثرى ، أو مطبوخة كالتفاح المطبوخ

الساعة ٤ مساء : فى الشتاء يعطى لبن أو مهلبية وقطعة من البسكويت ومربى وموز ، وفى الصيف يستغنى بمقدر الامكان عن اللبن .

الساعة ٨ مساء : مثل أكلة الساعة ١٢ ، ما عدا اللحوم فانها تعطى مرة واحدة فى اليوم

obeikandl.com

مسموحات وممنوعات

الحلوى والمسكرات :

كالشكولاتة والكراملة ، يسمح باعطائها فقط بعد الأكل لأنها تفسد الشهية إذا أخذت قبل الأكل بقليل ، ويجب تنظيف الفم والأسنان بعد أكلها مباشرة .

اللبن الزبادى :

يستحسن تجنبه كغذاء للأطفال ، لأن طريقة تحضيره تجعله عرضة للتلوث بالميكروبات التى قد تسبب للطفل أمراضاً خطيرة

مأكولات ممنوعة :

المخللات بأنواعها . الفسيخ . اللحوم والأسماك المقددة والمحفوظة فى العلب . الجبنة المملحة . البهارات بأنواعها

فواكه محرمة :

البلح والخيار

من السنة الثالثة إلى السابعة :

الافطار الساعة ٨ صباحا :

١ — عصير برتقالة أو طماطم مخفف بالماء ومحلى بالسكر أو الجلوكوز

٢ — فول مدمس مدهوك بالزبدة فى ثلاثة أيام من الأسبوع . وبيضة مسلوقة أو (برشت) فى الأيام الأخرى .

٣ — لبن وشاى ٢٥٠ جم أى كوب . ويضاف إليه بسكويت أو توست ، أو يعطى مع الكويكر .

٤ — جبن حلو أو مربى أو حلاوة طحينية

الغذاء الساعة ١٢ أو الواحدة بعد الظهر :

١ — لحوم حمراء أو بيضاء مفرومة أو مقطعة قطعاً صغيرة ، وكلما كبر الطفل تعطى له اللحوم كما هى ، ويمكن إعطاؤه أيضاً السمك أو المخ أو الكبد .

٢ — خضروات مثل البطاطس أو البسلة أو القرنبيط و الفاصوليا أو السبانخ .

٣ — أرز أو مكرونة أو شعرية .

٤ — مهلبية ، أو فواكه مطبوخة أو طازجة .

الساعة ٤ أو ٥ مساء

قطعة بسكويت أو توست مع قليل من المربى أو العسل والزبدة ، وكوبة لبن أو موزة .

العشاء الساعة ٧ أو ٨ مساء

مثل الغذاء . مع الاقلال من الكمية فى كل صنف

الغذاء فى سن المدرسة :

الافطار

١ — عصير الفواكه كالبرتقال أو العنب أو الطماطم فى أول الأكل .

٢ — فول مدمس أو بيض على التوالى .

٣ — زبدة ومربى أو عسل .

٤ — كوب من اللبن الخالص أو المخفف بالشاى . ويستحسن أن يضاف اليه بسكويت أو عيش ناشف (توست) أو الكويكر أوتس ؛ أو الفاركس (جلاكسو) أو سيركس (كاوجيت) أو بابلم (ميدز) أوخلاصة المالت (ولكم) بمقدار ملعقتين صغيرتين على كوب اللبن ، فان هذه المستحضرات تزيد من قيمة اللبن الغذائية وتساعد الطفل على تحمل متاعب المدرسة .

الغذاء

١ — لحوم أو طيور أو سمك أو كبد أو مخ أو أرانب

٢ — خضروات كالبطاطس والجزر والسبانخ والكرنب والقرنبيط والفاصوليا والبسلة الخ ...

٣ — سلطة خضروات طازجة .

٤ — أرز أو مكرونة أو شعرية .

٥ — فواكه طازجة أو مطبوخة أو مهلبية

الساعة ٤ أو ٤ ½ مساء

بعد الرجوع من المدرسة يعطى ساندوتش بالجبنة أو المربى وبرتقالة أو موزة أو تفاحة .

العشاء الساعة ٧ ½ او ٨ مساء

كالغذاء ، مع الاقلال من الكمية فى كل صنف .

زيت السمك :

يستحسن إعطاؤه فى فصل الشتاء مع وجبة الافطار .

obeikandl.com

الفصل الثالث عشر

الطفل فى مرضه

اختلاف سلوك الأطفال وقوة احتمالهم أثناء المرض — الأخطاء الشائعة فى تصرفات الأم نحو طفلها المريض — الطريقة الصحيحة لاعطاء الدواء للطفل — طرق الأحتيال على الطفل لتعاطى الدواء

— هل يختلف سلوك طفل عن آخر أثناء المرض ؟

إن الطفل الهادئ المزاج تراه فى مرضه كذلك ، حتى لتراه فى رفضه للدواء باكياً فى هدوء ، رافضاً فى شيء من الاذلال . أما الطفل العصبي الثائر الأعصاب فانه متعب فى تصرفاته ، يسبب لأهله انزعاجا سواء فى لهوه أو لعبه أو مرضه . فقد يبلغ العناد بالطفل العصبي أن يرفض تعاطى أى دواء أو ملازمة الفراش إذا أمر الطبيب بذلك . وينفجر صارخاً باكياً كلما اقترب منه الطبيب ليجرى الكشف عليه . إذ تراه يصرخ عالياً ويرفس بيديه ورجليه ، وينتقم من الطبيب أو الممرضة باتلاف كل ماتصل اليه يداه كالنظارة أو السماعة أو رباط الرقبة أو أزرار الملابس أو الملابس نفسها . وفى العادة يتخذ

الطبيب من كل هذه المعركة دليلا على أن حالة الطفل ليست سيئة ، وإلا لما تمكن من مقـــاومة هذه المخلوقات البشرية

(شكل ٢١) طفلة تتعاون مع الطبيب وتسهل مهمته أثناء فحصها

الملتفة حوله ، والتى تفوقه سنًا وحولا وقوة . أما إذا كان المرض شـديد الوطأة فانه يذل عنق أمثال هـذا الجبار الصغير ، فيستلقي على فراشه مستسلما لايقوى على الحراك أو المقـاومة . وكلما خفت وطأته انتعش الطفل وعادت اليـه صلابته وعناده .

. . .

— هل تختلف قوة احتمال الأطفال للمرض أيضا ؟

إن حساسية الطفل لآلام المرض تختلف كثيراً عند

مختلف الأطفال . فهناك طفل ينزعج لأقل الأمراض ، ويضطرب جهازه العصبى لأى ارتفاع فى الحرارة ، فتصيبه تشنّجات وتهيج شديد فى الأعصاب ، فيسبب انزعاجاً كبيراً لأهله . وإذا أصابه رشح أو احتقان بسيط فى الحلق بات طول الليل يسعل سعالا لا يتناسب مع بساطة حالته المرضيّة ، ولا ينام الليل بطوله . وإذا انتابه تهيج بسيط من الجلد كحمو النيل مثلا ، بات يهرش فيحرم نفسه من النوم بلا مبرر ، وقد يُدمى الجلد من شدة الهرش . ونجد حرارته أيضاً ترتفع لأقل توعك كزكام بسيط أو بروز سِنَّة أو حالة إمساك .

وعلى النقيض من هذا نجد أن الطفل الرزين الهادىء الأعصاب يمر فى محنة المرض بدون أن يزعج نفسه أو الذين حوله بأكثر مما يجب ، يأخذ الأمراض البسيطة ماشياً على قدميه ، ويعاون والديه فى العلاج فيمر فى المحنة بسلام وهدوء .

. . .

— هل تلعب الأم دوراً فى كوميدية الطفل العصبى أثناء مرضه ؟

مما لاشك فيه أن الأم العصبية بطبيعتها تولد فى طفلها

روح القلق والانزعاج على نفسه، لأنه يراها بعينيه تضع ميزان الحرارة فى شرجه أو فمه بين كل حين وآخر. وتزنه بالميزان كل يوم تقريباً لترى إذا كان قد زاد وزنه. وبمرور الأيام يصبح الطفل عصبياً تنزعج مجموعة أعصابه لأبسط مرض أو توعك. والأم العاقلة هى التى لا تُظهر لطفلها قلقها على حالته الصحية حتى ولو كان طفلها الوحيد. وهذا لا يمنعها طبعاً أن تراقبه عن كثب، وتلاحظ أى تغيير يستلزم عناية خاصة، ويمكنها عمل أى شىء دون أن تُشعِرَه بذلك.

وقد يَستغلّ الطفل المدلَّل ضعف والدته فيرهقُها بما يبديه من ضروب العنت والصلابة، ومهما صغر سِنُّه فانه يدرك بفطرته أنه ينبه فى والدته غريزة الشفقة والحنان إذا ما تألم لأى سبب. وقد يبالغ أحياناً ليتسلى برؤيتها تتألم لألمه. وأعرف طفلا مصاباً بمرض جلدى بسيط، وهو يعلم أن أمه تقلق كثيراً كلما بدأ يهرش جلده. فاذا ما عارضته فى أى طلب من طلباته أخذ يهرش بشدة، فتلين قناتها فى الحال وتعطيه ما يريد. ولو كانت الأم عاقلة لتجاهلته وغضت الطرف عنه مرة فلا يعود اليها ثانية.

وكثيراً ما تعتقد الأم أن طفلها الصغير يمكن خداعه

بسهولة ، فمتى دخل الطبيب الغرفة اجتهدت أن تقنع الطفل أنه أتى لفحصها هى حتى يطمئن لوجوده . ولا تكتفى بذلك بل تحضر ملعقة وتطلب من الطبيب أن ينظر إلى حلقها . والطفل يشاهد كل ذلك وقد داخله الشك فى نوايا أمه وطبيبه ، فيفقد الثقة بهما ويقاوم الكشف عليه أكثر مما لو لم تقم هذه المظاهرة التى يرى فيها تحدياً لذكائه وإدراكه . ويجدر بالأم أن تقدِّم الطبيب إلى طفلها كصديق أتى لرؤيته وتخفيف آلامه وشفائه . كما أن على الطبيب عادة فى مثل هذه الحالة أن يخفى كل آلات الكشف كالسماعة مثلا ، ويقبل على الطفل باسما ضاحكا ، ولا يبدأ فى الفحص مباشرة بل ينتظر برهة يداعب الطفل فيها ويلاعبه حتى يستأنس اليه ويستسلم له

ولتصرف الأم نحو طفلها أثناء نوبات المرض الحادّة تأثير كبير على نفسية الطفل وقوة احتماله . ولنضرب لذلك مثلا : فالطفل المعرّض لنوبات الرّبو يكون عادة عصبياً ووالداه عصبيين سريعى الاضطراب . فاذا جاءت أزمة الربو بدا عليهما الاهتمام الزائد ، ويراهما الطفل بعينيه يذهبان ويجيئان باحثين عن دواء مسكن ، ويناديان على الخادم للذهاب إلى أقرب صيدلية لاحضار كذا وكذا من الأدوية ، أو طرق

باب أى طبيب فى الناحية ليسعف طفلهما . كل هذه المظاهر تزيد من توتر أعصاب الطفل ، فتزداد آلامه وتطول النوبة ، والأم الرزينة هى التى تضم طفلها اليها فى مثل هذه الحالات ، وتطمئنه مؤكدة له أن ما يشكو منه هو عارض لا يلبث أن يزول ، وتطفىء الأنوار فيسود الغرفة هدوء يبعث فى الطفل روح الاطمئنان ، فتخف آلامه ، وتزول أعراضه بالتدريج ، ويروح فى سبات عميق .

. . .

— إذا وصل الطبيب إلى المنزل للكشف على طفل مريض ، وكان الطفل نائماً عند حضوره فهل نوقظه ليبدأ فى الكشف عليه ؟

إن طبيب الأطفال يسَر فى نفسه إذا وصل ووجد الطفل نائماً — فان ذلك يريحه من نغمات الصراخ التى يستقبله بها الطفل . ويعطيه الفرصة ليكشف عليه فى هدوء وسكون فيأخذ تاريخ المرض ، ويعد النبض والتنفس ، ويُمكّنه أيضاً من الكشف على صدره وبطنه وأطرافه وهو مستغرق فى النوم . وقد يتمكن أيضاً من فحص زوره فيوفر على نفسه وعلى

الطفل كثيراً من النضال والمقاومة . وياحبذا لو بقى الطفل نائماً حتى يتم الطبيب فحصه .

. . .

— ماهى الطريقة الصحيحة لاعطاء الدواء للطفل حتى يُقبِل عليه بشهية ورغبة ؟

إن سر إقبال الطفل على أخذ الدواء يتوقف على الطريقة التى تعطيه الأم إياه ، فيحدث كثيراً أن تقترب الأم من الطفل

(شكل ٢٢) اشمئزاز

والملعقة فى يدها ، وعلى وجهها أمارات الاشمئزاز من رائحة الدواء إذا كانت كريهة ، أو العزم على إعطائه له بالقوة إذا تردد فى قبوله ، أو تنم ملامح وجهها على الاشفاق الزائد وكأنها تقول

(شكل ٢٣) شفقة زائدة

(شكل ٢٤) ابتسامة من الأم وإقبال من الطفل

obeikandi.com

« مسكين ياولدى » . ففى كل هذه الحالات ينعكس شعور الأم ، كما تعبر عنه ملامحها ، على وجه الطفل فيظهر عليه الاشمئزاز أو العناد أو الخوف .

والطريقة الصحيحة هى أن تقترب الأم من الطفل وعلى وجهها ابتسامة عذبة مشجعة ، مظهرة له أن ما تقدمه له جزء من برنامج غذائه اليومى ومفروض منه قبوله .

• • •

— كيف نحتال على الطفل ليقبل على زيت السمك الذى كثيراً مايعطى كمقوٍّ ؟

إن زيت السمك من الأدوية التى تعطى بكثرة للاطفال وكثير من الأمهات يرتكبن أخطاء أثناء اعطائه للطفل ، تسبب له اشمئزازاً ، وتحول دون الاستمرار فى أخذه . ولتلافى ذلك أبدى للأمهات النصائح الآتية :

(أولا) إذا كانت الأم نفسها تكره طعم الدواء أو رائحته ، فيجب عليها أن لاتبدى علامات الاشمئزاز أثناء ملء الملعقة من الزجاجة . ويجب أن لايسمعها الطفل وهى تتمتم مشفقة « مسكين ياولدى ، كم أنا آسفة لارغامك على شرب

هذا الدواء الكريه . » لأنه إذا سمعها تقول ذلك ، أو رأى الاشمئزاز باد على وجهها ، استغل شفقتها وامتنع عن أخذ الدواء .

(ثانياً) يجب أن لايعطى الطفل رشوة مقابل أخذه الدواء ، لأن ذلك يجعله يشعر بسلطته على والديه فيتعودعلى ذلك فى كل مرة يقدم له فيها زيت السمك .

(ثالثاً) يجب أن لانضغط على الطفل أو نرغمه على أخذ زيت السمك ، لأن الطبيعة البشرية تأنف من قبول مايُمْلى عليها .

(رابعاً) يبدأ باعطاء زيت السمك فى سن مبكر ، لأن كلما كان الطفل صغيراً كان من السهل تعويده على قبول الدواء . والواقع أن الطفل أحوج مايكون إلى زيت السمك فى السنة الأولى من عمره .

(خامساً) يعطى زيت السمك فى مواعيد منتظمة يومياً ، وبذلك يتعود الطفل عليه ويعتقد أنه جزء لايتجزأ من برنامجه اليومى .

(سادساً) إذا لم يقبل الطفل زيت السمك كما هو ، يمكن إعطاؤه له فى اللبن ، أو عصير البرتقال ، أو العنب ، أو الطماطم

(سابعاً) إذا احتاج الأمر فى البداية لتشجيع الطفل فيمكن للأم أن تشرب قليلا من الدواء أمامه .

(ثامناً) يمكن للأطفال الكبار عدم التنفس أثناء أخذ الدواء حتى لايشعروا برائحته وطعمه .

ومعظم هذه النصائح تنطبق بطبيعة الحال على أى دواء آخر غير مقبول الطعم أو الرائحة .

---

obeikandl.com

الفصل الرابع عشر

بعض امراض كثيرة الانتشار

الزكام

— ما أسباب الزكام فى الأطفال ؟

قد يكون الزكام نتيجة عدوى من شخص مريض ، وتنتقل العدوى بواسطة السعال أو التقبيل ، أو قد ينشأ عن التعرض للبرد كأن ينتقل الطفل فجأة من غرفة دافئة إلى جو بارد . أو قد يكون علامة من علامات الحميات كالحصبة والانفلونزا والدفتريا .

. . .

— ما أهمية الزكام عند الأطفال ؟

إن الزكام الذى قد يهمل الكبار علاجه قد يؤدى إلى عواقب وخيمة فى الطفل إذا لم يعالج بعناية ، ومن هذه العواقب ما يلى :

obeikandl.com

(أولا) امتداد الالتهاب إلى الحنجرة ثم إلى الشُعَب وأحياناً إلى الرئة مسبباً التهابات حنجرية ، أوشعبية أو رئوية على التوالى .

(ثانياً) امتدادالالتهاب إلىالأذن ، فتنتاب الطفل آلام حادة فى الأذن مع ارتفاع فى الحرارة ، وقد تنثقب الطبلة ويخرج منها صديد .

(ثالثاً) اضطرابات الجهاز الهضمى المصحوبة بقىء وإسهال . ويمكننا أن نقول أن الزكام من أهم أسبابالاسهال فى فصل الشتاء ، فاذا عالجناه بعناية انقطع الاسهال .

. . .

— كيف نعرف أن الالتهاب قد امتد إلى الأذن ؟

عند ما تلتهب الأذن ترتفع الحرارة وتنتاب الطفل نوبات ألم حادة يصحبها صراخ شديد ، ويحرك رأسه من ناحية إلى أخرى ، وقد يشد أذنه أو يضع أصبعه فيها .

. . .

— كيف ندرك امتداد الالتهاب إلى الحنجرة ؟

إذا امتد الالتهاب إلى الحنجرة فان الأعراض تختلف

حسب شدة الحالة ، فقد لا تتعدى خشونة فى الصوت أو السعال ، وفى الحالات الشديدة يتنفس الطفل بصعوبة ويكون التنفس مصحوباً بصوت ، وتزرق الشفتان والأطراف . وقد يختنق الطفل إذا لم تعمل له الاسعافات اللازمة .

. . .

— ما هى الأعراض التى تدلنا على امتداد الالتهاب إلى الرئة ؟

يكون الالتهاب الرئوى مصحوباً بحرارة مرتفعة وصعوبة وسرعة فى التنفس ، وسعال يختلف فى شدته . وازرقاق فى الشفتين ، وهبوط فى الحالة العامة للطفل .

وفى كل هذه المضاعفات يجب استشارة الطبيب

. . .

— ما هو علاج الزكام ؟

يتلخص علاج الزكام فى الآتى :

(أولا) ملازمة الفراش إذا كانت الحرارة مرتفعة ، ويقتصر الغذاء على السوائل وعصير الفواكه

(ثانياً) تنظيف الأنف عدة مرات يومياً بقطع صغيرة

من القطن مبرومة ، تدخل فى الأنف وتلف يميناً وشمالا ثم ترمى وتستبدل بغيرها .

(ثالثاً) توضع بالأنف نقط مطهرة مثل البروتارجول ٢ ٪ .

(رابعاً) إذا اشتكى الطفل من ألم فى أذنه تعمل له لزقة انتفلوجستين أو بزر كتان حتى يعرض على الطبيب .

المغص

— ما أسباب المغص عند الأطفال ؟

يندر أن لا يصاب الطفل الحديث الولادة ، وخاصة فى الشهرين الأوليين من عمره ، بنوبات مغص تقلق نومه فى النهار وتقلق بال والديه ، وقد يصحبها قىء أو انتفاخ وخروج غازات من الجسم . ويرجع ذلك عادة إلى حساسية الجهاز الهضمى للطفل الصغير ، وهو لم يعتد بعد على هضم غذاء خارجى ، فينتابه بعض الاضطراب فى مبدأ الأمر ، ثم لا يلبث أن يعاوده الاتزان ، فتجرى عملية الهضم فى انتظام ، وتختفى نوبات المغص والقىء والاسهال .

وقد يحدث أن يبتلع الطفل كميات كبيرة من الهواء إذا

رضع من ثدى فارغ أو زجاجة رضاعة موضوعة وضعاً أفقياً بحيث تكون رقبتها مملوءة بالهواء واللبن فى آن واحد . أو إذا كان مصاباً بالزكام فتنسد أنفه ويبتلع كميات من الهواء كلما ترك الثدى ليتنفس. وان ابتلاع الهواء يسبب انتفاخاً فى المعدة والمصارين ينشأ عنه مغص وقىء .

وإذا كان الغذاء محتوياً على نسبة كبيرة من المواد السكرية والنشوية فان هذه تتخمر ، وينشأ عن هذا التخمر مغص قد يصحبه اسهال .

ومعلوم أن النزلات المعوية ، مهما كان سببها ، يصحبها مغص شديد ، وهذا علاوة على القىء والاسهال .

. . .

— كيف نساعد الطفل على الخلاص من نوبة المغص الحادة حتى يشاهده الطبيب ؟

نعطى الطفل قليلا من ماء النعناع أو ماء الزهر ، وندفئ بطنه بقربة ماء ساخن ، وتعمل له حقنة شرجية بماء دافئ أو منقوع البابونج الدافئ .

القيء

— ما أهم أسباب القيء عند الأطفال ؟

قد يكون القيء مسبباً عن كثرة التغذية ، أو النزلات المعوية ، أو ارتفاع الحرارة فجأة ، أو السعال الشديد ، أو التهاب الأمعاء كالتهاب الزائدة الدودية (المصران الأعور)

• • •

— ما علاجه ؟

(أولا) العمل على إزالة السبب .

(ثانياً) الامتناع عن إعطاء الطفل أى غذاء بالفم إذا كان القيء حاداً ، وذلك حتى يعرف السبب .

(ثالثاً) إذا كان القيء مستمراً فيحسن أن يعطى الطفل كميات صغيرة من سوائل غير ساخنة على مرات متعددة ، كأن يعطى مثلا ملعقة كبيرة كل نصف ساعة .

• • •

الاسهال

— ما هى أعراض الاسهال

تزداد عدد مرات التبرز ، فتتراوح بين ٥و٨ فى الحالات البسيطة ، وبين ١٥ و٢٠ أو أكثر فى الحالات الشديدة . ويتغير اللون من أصفر إلى أخضر ، وتكون الرائحة إما عادية أو حمضية أو أو عفنة ، ويكون الاسهال مصحوباً بقىء ومغص وارتفاع فى الحرارة فى الحالات البسيطة . أما فى الحالات الشديدة فانها تؤثر كثيراً على حالة الطفل العامة ، فتغور عيناه وتجف شفتاه وينكمش جلده وترتفع حرارته ، وقد تحدث بعض تشنجات يعقبها سبات عميق ينذر بالخطر.

. . .

— ما طرق الوقاية منه

(أولا) : يكثر الاسهال فى الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية ، وعلى ذلك يجب العناية بغلى اللبن وأدوات الرضاعة من زجاجات وحلمات ، كما يجب أيضاً أن تجتهد الأم أن ترضع طفلها من ثديها ، فذلك يقيه من خطر الاسهال

(ثانيا) انتظام مواعيد الرضاعة

(ثالثاً) الأفضـــل اجتناب الألبان العادية فى فصل الصيف ، وذلك لكثرة تلوثها بالميكروبات ، ويستحسن استعمال البان العلب لخلوها من الميكروبات وسرعة هضمها

(رابعاً) مكافحة الذباب ، ووضع الغذاء والأدوات المستعملة فى تحضيرة فى أماكن لا يصل اليها الذباب

(خامساً) تجنب الفطام فى فصل الصيف مهما كان عمر الطفل

(سادساً) العناية بعلاج الاسهال مهما كان بسيطاً ، فان الحالات البسيطة قد تصبح شديدة إذا أهمل علاجها

— ما هى الاسعافات الأولية لحالات الاسهال

أول شيء يجب عمله هو أن نمنع عن الطفل أى غذاء سواء كان ذلك لبن الأم أو لبناً آخر . ويعطى بدل ذلك منقوع اليانسون أو الكراوية أو ماء الأرز لمدة ١٢ - ٢٤ ساعة. وذلك حتى يناظره الطبيب ، ويحسن اجتناب المسهلات ، فانها كثيراً ماتزيد الحالة سوءاً ، وخصوصاً إذا كان الاسهال شديداً .

وإذا أصيب الطفل بالمغص تدفأ بطنه بقربة ماء ساخن

ويعطى قليلا من ماء النعناع أو الزهر . وإذا بردت أطرافه يحاط بزجاجات الماء الساخن .

الامساك

— ماهو علاج الامساك عند الأطفال ؟

ينقسم علاج الامساك إلى نوعين :

(أولا) علاج وقتى كاعطاء الطفل ملين لطيف مثل المانيزيا أو زيت البرافين أو شراب التين ، أو عمل حقنة شرجية .

(ثانياً) علاج دائم ، وذلك بالبحث عن السبب والعمل على إزالته ، فقد يكون ناتجاً عن غلطة فى التغذية كعدم كفاية لبن الثدى ، أو قلة كمية المواد السكرية المضافة للبن الحليب ، وفى الأطفال الكبار قلة الخضروات والفاكهة فى غذائهم . وقد ينشأ من عدم تعويد الطفل الجلوس على المبولة (القصرية) فى مواعيد منظمة ، ويحسن أن يستيقظ الطفل مبكراً حتى تعطى له الفرصة للتبرز قبل ذهابه إلى المدرسة .

ويجب على الوالدين الاسراع فى استشارة الطبيب إذا لم تنجح الحقنة الشرجية فى إخراج المواد البرازية مرتين متتاليتين ، أو إذا شاهدا دماً عند طرف مبسم الحقنة بعد

إخراجها ، فان ذلك قد يكون ناشئاً عن انسداد فى الأمعاء .
وإذا لم يتدارك بسرعة ساءت العاقبة

التشنجات

— ما أهمية التشنجات عند الأطفال ؟

إن الجهاز العصبي للطفـل سهل التأثر بأى اضطراب يحدث فى الجسم . ولذلك قد تحدث التشنجات لأسباب تافهة كارتفاع فجائى فى الحرارة ، أو عسر الهضم ، ولـكنها قد تحدث أيضاً فى الـكساح وأمراض الجهاز العصبي والالتهاب السحائى ، وغير ذلك .

. . .

— ماهى الاسعافات الأولية التي يجب أن تعمل عند حدوث التشنجات ؟

يجب المبادرة بقياس حرارة الطفـل من الشرج ، فاذا كانت مرتفعة ، يوضع كيس ثلج على الرأس ، وتعمـل له مكمدات باردة لانزال الحرارة ، وحقنة شرجيـة لتنظيف أمعائه . وإذا لم تـكن الحرارة مرتفعة تعمل فقط حقنـة شرجية لحين وصول الطبيب

الفصل الخامس عشر

بعض الحميات وطرق الوقاية منها

١ ـ الحصبة

ـ ما طريقة انتقال العدوى فى الحصبة ؟

تنتقل العدوى بالرذاذ المتطاير من المريض أثناء السعال أو الحديث أو الضحك . وأشد ما تكون العدوى قبل ظهور الطفح ، أى فى الدور الذى لا يشك فيه أهل المريض بوجود المرض ، ويسمح لغيره بالاختلاط به ، الأمر الذى يساعد على انتشار العدوى . وتظهر الأعراض بعد ١٠ ـ ١٤ يوم من تاريخ التعرض للعدوى .

. . .

ـ ما هى أعراض الحصبة

يبدأ المرض بعطس وزكام وسعال جاف واحمرار فى العينين وخشونة فى الصوت ، وارتفاع فى الحرارة يبدأ من

٣٨° ثم يرتفع إلى ٤٠° ويظهر الطفح فى اليوم الرابع، مبتدئاً فى الجبهة عند منبت الشعر وخلف الأذنين ثم يمتد إلى بقية أجزاء الجسم وفى اليوم السادس أو السابع من المرض تبتدىء الحرارة فى الهبوط والطفح فى الاختفاء، تاركا وراءه قشراً خفيفاً يشبه الردة .

. . .

— ما هى المضاعفات التى تحول دون نزول الحرارة في اليوم السابع؟

إذا لم تنزل الحرارة فى اليوم السابع يجب أن يفحص المريض جيداً لوجود مضاعفات صدرية كالالتهاب الشعبى أو الرئوى ، أو إلتهابات الأذن .

. . .

— هل من الحكمة السماح لبقية الأطفال الذين بالمنزل بالاختلاط بالطفل المريض ؟

كثيراً ما تتعمد الأمهات خلط الأطفال الأصحاء بالطفل المريض ، ليأخذوا المرض وتقوم بتمريضهم دفعة واحدة ظنا منها أن الحصبة مرض لا خطر فيه . وهذا خطأ أنصح

بتجنبه ، لأن للحصبة مضاعفات قد تؤدى بحياة الطفل . وكلما كبر الطفل عند الاصابة بالمرض ، كلما كانت العاقبة أسلم .

• • •

— ماهى مدة عزل الطفل ؟

يعزل الطفل مدة أسبوعين ابتداء من ظهور الطفح ، لا يسمح له فى أثنائها بالاختلاط بغيره من الأطفال . ولا بالعودة إلى المدرسة . ويبقى بالفراش أسبوعا بعد زوال الأعراض .

• • •

— هل من الضرورى إظلام الغرفة وتغطية نوافذها ومصابيحها بأقمشة حمراء ؟

جرت العادة فى حالات الحصبة أن تقفل نوافذ الغرفة وتغطى مصابيحها بأقمشة حمراء ، ويلبس الطفل ملابس حمراء . والواقع أن لا داعى لكل ذلك مطلقاً ، فهو لا يؤثر على سير المرض ، بل الأمر بالعكس فان دخول الشمس والهواء إلى غرفة المريض تزيد من مقاومته للمرض . وإذا كانت عينا

للطفل تتأذيان من الضوء فيمكن وضع نظارة سواه على عينيه أو تحويل موضع الطفل بحيث يتجه وجهه بعيداً للضوء .

• • •

— هل لاعطاء الطفل عسلا أى فائدة فى سير المرض ؟

الواقع أنه ليس للعسل، سواء كشراب أو كحقنة شرجية ، أى فائدة فى شفاء مرض الحصبة . بل بالعكس قد يعرض الطفل لحدوث الاسهال ، فيجب تجنبه .

• • •

— ما هى أهم نقط فى علاج الحصبة ؟

الراحة التامة فى الفراش ، وتهوية الغرفة ، وقصر الغذاء على السوائل وعصير الفواكه ، والعناية بنظافة الفم (مس جلسرين بوريكى) ، والأنف (نقط بروتارجول ٢ ٪) والعينين (غسيل بوريك أو قطرة أرجيرول)

• • •

— هل تكسبُ الحصبة المريضَ مناعة دائمة ؟

يندر أن يصاب الطفل بالحصبة مرة ثانية ، إذ العادة أن يكتسب المريض مناعة دائمة .

٢ — الدفتريا

— ما طريقة انتقال العدوى فى الدفتريا ؟

تنتقل العدوى فى الدفتريا بالرذاذ المتطاير أثناء الحديث أوالسعال أوالضحك ، سواء من المريض أوحامل الميكروب (وحامل الميكروب هو الشخص الذى لاتظهر عليه أعراض المرض بالرغم من وجود الميكروب فى حلقه) . وقد تنتقل أيضاً بالأدوات واللعب ، وعن طريق اللبن .

• • •

— متى تظهر أعراض المرض بعد تعرض الطفل للعدوى ؟

تظهر الأعراض بعد ٣ أو ٤ أيام من التعرض للعدوى

• • •

— ما هى أعراض الدفتريا

من أهم مميزات الدفتريا شدة الأعراض العامة بالرغم من وجود ارتفاع بسيط من الحرارة لايتجاوز عادة ٣٨ أو ٣٨,٥°. فالوجه أصفر والشهية مفقودة ، والنشاط الطبيعى يقل بسرعة ، فلا يميل الطفل إلى اللعب ، فاذا فحصه الطبيب وجد العلامات

الموضعية إما فى الحلق أو الأنف أو الحنجرة .

وهناك حالات دفتريا ترتفع فيها الحرارة إلى ٣٩ أو ٤٠ . فيجب أن لاتتخذ من ارتفاع الحرارة دليلا على أن الاصابة الموجودة ليست دفتريا .

. . .

— ماخطر الدفتريا إذا لم تعالج علاجا سريعاً مبكّرا ؟

تؤثر سموم الدفتريا على القلب والدورة الدموية ، فيصاب القلب بالهبوط أثناء المرض أو فى دور النقاهة . وكلما حقن المصل المضاد للدفتريا مبكراً وبكميات كافية ، كلما كان الأمل كبيراً فى إنقاذ حياة الطفل .

. . .

— ما هى المدة التى يبقى فيها المريض فى الفراش ؟

يجب أن يلازم الطفل الفراش مدة لا تقل عن الثلاثة أسابيع فى الحالات البسيطة ، وستة أسابيع فى الحالات الشديدة التى يتأثر فيها القلب ، ولا يسمح له فيها ببذل أى مجهود كالجلوس فى السرير أو حتى التقلب فيه بدون مساعدة والدته . لأن مجهوداً بسيطاً كهذا قد يودى بحياته فجأة .

وبعد هذه المدة يسمح له بالتحرك تدريجياً ولكنه لا يترك الغرفة قبل مضى ثلاثة أسابيع أخرى .

. . .

— ما هى مدة عزل الطفل ؟

تتفاوت مدة العزل عن المدرسة بين ٤ ، ٦ أسابيع . ولكن يجب أن لا يختلط الطفل بغيره أو يذهب إلى المدرسة إلا بعد أن يثبت الفحص البكتريولوجى ثلاثة مرات متتالية ، عدم وجود ميكروب الدفتريا فى إفرازات الطفل .

. . .

— كيف نعالج المخالطين ؟

المقصود بالمخالطين الأشخاص الذين يعيشون معه أو يختلطون بالطفل المريض ، وهؤلاء يجب حقنهم بالمصل الواقى (١٠٠٠ وحدة) حتى يكتسبوا مناعة سريعة ولكن قصيرة الأجل (فهى لا تدوم أكثر من ٤ أسابيع) ، ثم يحقنوا فى الوقت نفسه بالطعم الواقى (أناتوكسين) لأنه يكسبهم مناعة طويلة ولكن لا يظهر أثرها قبل ٤ أو ٥ أسابيع . ولذلك لا يظهر مفعوله مباشرة ، ولذا يتحتم حقن المصل فى الوقت

نفسه ليقى المخالطين فى دور المرض الحاد .

. . .

— ما هو طفح المصل ومتى يظهر ؟

يحدث فى بعض الأطفال أن يظهر على جلدهم طفح بين اليوم السابع والثانى عشر من حقن المصل . ويكون الطفح على شكل بقع حمراء مصحوبة بأكلان شديد ، وقد تتورم العينان والوجه والقدمين ، وقد يكون مصحوباً بارتفاع فى الحرارة ، وتستمر الأعراض ٣ أو ٤ أيام .

. . .

— ما هى المضاعفات التى قد تظهر فى دور النقاهة ؟

قد يصاب القلب بهبوط فجائى أو تدريجى ، وخاصة إذا قام الطفل بأى مجهود ، وهذا هو السر فى جعل مدة الراحة فى السرير طويلة فى حالات الدفتريا بالرغم من تحسن الحالة ونزول الحرارة .

وقد تظهر أعراض شلل بالأعصاب ، فاذا تأثرت أعصاب الحلق مثلا أرجع الطفل السوائل التى يشربها من أنفه ، ويبتلع الأغذية بصعوبة ، ويخنف صوته (أى يصير أخنفاً)

وإذا تأثرت أعصاب العينين شكى الطفل من زغللة فى عينيه ، وعدم قدرته على القراءة ؛ أما أعصاب الرجلين فان تأثرها ينشأ عنه ضعف فى قوة الساقين وعدم القدرة على المشى .

وهذه الأعراض تظهر عادة بين الأسبوعين الثانى والرابع بعد الشفاء من الدور الحاد للمرض . وتنتهى عادة بسلام مادام الشلل لا يصيب عضلات التنفس كالحجاب الحاجز وغيرها ، فهذه الحالات تحتاج لعناية خاصة فى علاجها الذى يكون فى الغالب صعباً وطويلا .

٣ — السعال الديكى

— كيف تنتقل العدوى فى السعال الديكى ؟

تنتقل العدوى بواسطة الرذاذ المتطاير وخصوصاً أثناء السعال ، وأكثر ما تكون العدوى فى الأسبوعين الأولين قبل ابتداء الشهيق ، أى قبل أن يشك الطبيب أو الوالدين فى طبيعة المرض ، وهذا يسبِّب انتشار المرض بين بقية أفراد العائلة .

• • •

— ما هى أعراض السعال الديكى ؟

تظهر الأعراض بعد ١٠ — ١٤ يوم من تعرض الطفل للعدوى، وتكون أولا على شكل برد بسيط مصحوب بزكام وسعال، وارتفاع بسيط فى الحرارة ، وبعد اســـبوع أو أسبوعين يزداد السعال شدة ويأتى على شكل نوبات يَزْرق فى أثنائها وجه الطفل وتنتهى عادة بأن يتقيأ الطفل مخاطاً لزجاً ، وقد يتقيأ معه ما تناوله من الطعام ، ويصحب السعال عادة شهيق يشبهه العوام بصياح الديك ، ولكن هذا ليس دائم الحدوث خصوصاً فى السنة الأولى من العمر .

ويتفاوت عدد النوبات من ٥ إلى ٤٠ حسب شدة الحالة ويستمر السعال من ٣ أسابيع إلى ٣ أشهر ، ثم يخف تدريجياً فى حوالى ٣ أسابيع .

. . .

— ما هى الأعراض التى قد تحدث نتيجة السعال الشديد ؟

قد يحدث نزيف من الأنف أو العين أو الشّعب ، فيتلون البصاق بالدم ، وقد ينشأ فتق فى السرة أو الأرْبَيْن

ويجب أن لا ينزعج الوالدان من وجود نزيف بالعين أو وجود دم فى البصاق فكل هذه أشياء تزول وحدها بدون علاج كلما خفت شدة السعال .

. . .

— متى يسمح للطفل بالعودة إلى المدرسة ؟

لايسمح له بالعودة قبل مضى ٦ أسابيع من ابتداء المرض

. . .

— هل هناك علاج للسعال الديكى ؟

ان الهواء الطلق النقى وأشعة الشمس ضروريان جداً فى علاج السعال الديكى ، وعلاوة على ذلك فالمسكنات تقلل عدد النوبات وتخفف من آلام الطفل ، وقد يفيد الطعم (الفاكسين) إذا أعطى مبكراً . ويستفيد الطفل كثيراً من تغيير الهواء .

. . .

— هل هناك طريقة لوقاية الأطفال الذين يتعرضون للعدوى ؟

قد يفيد حقن الطعم الواقى (الفاكسين) فى وقاية الأطفال

المخالطون ، وإذا حدث وأصيب الطفل بالمرض برغم حقن الفاكسين ، فان الأعراض تكون غير شديدة والنوبات قليلة

. . .

— هل تُكْسِب الاصابة بالسعال الديكى مناعة دائمة ؟

نعم .

الحمى التيفودية والباراتفودية

— كيف تنتقل العـــدوى فى الحمى التيفودية والبارتيفودية ؟

تنتقل جرثومة هذه الحميات بواسطة اللبن ومركباته ، والجيلاتى ، والخضروات النيئـــة كالتى تستعمل فى عمل (السلطة) مثل الخيار والجرجير والخس والطماطم ، والحيوانات الصدفية مثل أم الخلول والجنبرى والجندوفلى . وقد تأتى العدوى عن طريق حامل الميكروب ، وهو الذى يوجد الميكروب بجسمه بدون أن تظهر عليـه علامات المرض . وأخطر الأشخاص الذين قد يحملون الميكروب هم الخبّاز والطباخ واللبان ، وفى الأوبئة التى يصاب فيها أفراد عديدين

فى شقة واحدة أو عمارة واحدة أو شارع واحد يجب أن نشك فى وجود حامل للميكروب بين أصحاب هذه المهن .

. . .

— هل يصاب الأطفال الصغار بحمى التيفود ؟

هذه الحمى تصيب الأطفال فى أى سن ، وهى على العموم أقل خطورة فى الأطفال عنها فى الكبار .

. . .

— ما هى وسائل الوقاية من حمى التيفود ؟

تتلخص وسائل الوقاية فيما يلى :

(أولا) عزل المريض حتى يتم شفاؤه ولا يسمح لأحد بالدخول عليه إلا من يقوم بعلاجه وتمريضه .

(ثانيا) يجب تطهير إفرازات الطفل وخاصة البول والبراز ، فيضاف إلى محتويات القصرية حامض فينيك أو ليزول ثم تغطى القصرية وتترك مدة نصف ساعة قبل تفريغ محتوياتها فى المرحاض .

(ثالثاً) تخصص للمريض أدوات للأكل والشراب .

(رابعاً) يجب العناية بمكافحة الذباب ومنع دخوله إلى غرفة المريض بوضع شبكة على الباب والنوافذ واستعمال السوائل المضادة للذباب مثل الفليت

(خامسا) يجب على الأم أن تخصص فوطة أو رداء تلبسه كلما دخلت غرفة المريض وتخلعه قبل خروجها منها وبذلك تقى ملابسها من التلوث .

(سادسا) يحقن المخالطون بالطعم الواقى (فاكسين)

. . .

— متى يسمح للطفل بترك الفراش ؟

لا يترك الطفل الفراش ، ولا يعود إلى غذائه الطبيعى قبل مضى أسبوعين على هبوط الحرارة وزوال الاعراض

. . .

— ما هو نظام التغذية فى حمى التيفود ؟

إذا كان الطفل رضيعا فان أحسن غذاء له هو لبن أمه أو الألبان المجففة المنزوعة قشدتها ، أما الطفل الكبير فيعطى أثناء الدور الحاد سوائل بكثرة ، وعصير الفواكه ، وشربة

الخضروات المصفاة جيداً ، وشربة النابت واللبن الخض (بابير)، والبالوظة والمهلبية الخفيفة

وبعد نزول الحرارة يزاد الغذاء تدريجياً فيعطى الخضروات والفواكه المدهوكة (بوريه) والخبز الجاف (بقسماط) والطيور المسلوقة .

ولا يسمح له بالغذاء الاعتيادى قبل انقضاء اسبوعين على نزول الحرارة إلى الحد الطبيعى

. . .

— هل هنـاك نقط أخرى هامة فى علاج حالات التيفود ؟

يجب العناية أيضا بنظافة الجلد حتى لا يلتهب ، فيمسح الجسم يوميا بماء الكولونيا ثم يبدر بمسحوق الطلق ، كذلك يجب مسح اللسان بضعة مرات يوميا بقطعة من الشاش ، ملفوفة على الأصبع السبابة ومغموسة فى جلسرين بوريك .

ولعلاج الامساك تعمل حقنة شرجية يوميا ، وحذار من استعمال المسهلات فانها قد تحدث أضراراً بليغة فى الطفل المريض بالتيفود .

٥ — مدة العدوى فى مختلف الحميات

مدة العدوى هى المدة التى يجب فيها عزل المريض حتى لا يعدى غيره .

الحصبة : يعزل الطفل حتى يختفى الطفح — أى نحو عشرة أيام من ابتداء المرض .

الدفتريا : يعزل الطفل حتى يثبت الفحص عدم وجود جراثيم المرض فى الزور والأنف

السعال الديكى : ٦ أسابيع من ابتداء المرض

التيفودية والباراتيفودية : يعزل الطفل حتى يثبت الفحص البكتريولوجى عدم وجود جراثيم المرض فى الافرازات

الجدرى الكاذب أو الجديرى : يعزل الطفل إلى انتهاء سقوط القشر .

الانفلونزا : يعزل الطفل إلى أن يتم شفاؤه — أى نحو ١٠ أيام من ابتداء المرض .

الحمى القرمزية : تكون مدة العزل ٤ أسابيع من ابتداء المرض .

التهاب الغدة النكفية أو أبو لطام : يعزل الطفل إلى أن يزول الورم — أى نحو أسبوعين من ابتداء المرض

٦ — ميعاد ظهور الطفح فى الحميات ذوات الطفح

فى اليوم الأول : الجديرى والحصبة الألمانية

« « الثانى : الحمى القرمزية .

« « الثالث : الجدرى .

« « الرابع : الحصبة .

« « الخامس : التيفوس

« « السابع : الحمى التيفودية .

obeikandl.com