

الجزء الرابع

تدبير صحة الطفل اثناء العام الثاني

ان لهذا الدور من الحياة قواعد صحية خاصة به لانه يمتاز عن الدور السابق بامرین وهما بروز الاسنان (التسنين) والفظام . وكثيراً ما يكون هذان الامران من اعظم العوامل في حصول الآفات التي تهدد حياة الطفل اثناء هذا الدور

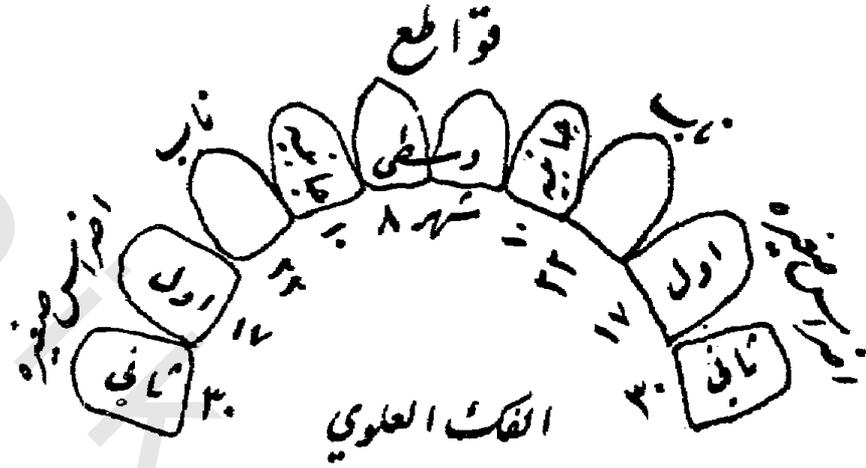
الفصل الأول

جسم الطفل ووظائف اعضائه اثناء العام الثاني

١ بروز الاسنان (التسنين)

يحصل التسنين مرتين . فيبدأ بروز الاسنان الوقتية منذ الشهر السادس من العمر ويتم حينما يبلغ الطفل سنتين او سنتين ونصفاً من عمره . وتُعرف هذه الاسنان باسنان اللبن . اما بروز الاسنان النهائية الثابتة فيبدأ في العام السابع وينتهي حوالي حوالي العام العشرين
الاسنان اللبنية - وعددها عشرون سنّاً عشرة منها في فك تتوزع كما يأتي : اربعة قواطع ونابان واربعة اضراس . واسنان كل فك قسمان

متساويان كل منهما في النصف الواحد من الفك كما ترى في الشكل الآتي



(شكل ٧٢) بروز الاسنان

ويجري بروز الاسنان على هذا النمط :

١ . تبرز الاسنان مزدوج اعني واحد الى اليمين والآخر الى اليسار .
ويتراوح الوقت الذي يتخلل ظهور كل منهما بين بضع ساعات وثلاثة
او اربعة ايام

٢ . اما ترتيب بروز الاسنان فيكون هكذا :

من الشهر السادس الى الثامن	٤	قواطع وسطى
” ” الثامن الى الثاني عشر	٤	قواطع جانبية
” ” ١٢ الى ١٨	٤	اضراس اولى صغيرة
” ” ١٨ الى ٢٤	٤	انياب
” ” ٢٤ الى ٣٦	٤	اضراس ثانية صغيرة

٣٠ . تبرز اسنان الفك السفلي اولاً ثم اسنان الفك العلوي ما عدا القواطع المتطرفة فانها تبرز في الفك العلوي اولاً ثم في السفلي وقد ذكرنا في الشكل ٧٢ تاريخ بروز الاسنان بالتقريب اعني انه يبرز:

في الشهر السادس	القواطع الوسطى	للفك السفلي
” ” الثامن	” ”	للفك العلوي
” ” العاشر	القواطع الجانبية	للفك العلوي
” ” ١٢	” ”	للفك السفلي
” ” ١٦	الضرسين الصغيرين الاولين	للفك السفلي
” ” ١٧	” ” ”	للفك العلوي
” ” ٢٠	النايين	للفك السفلي
” ” ٢٢	” ”	للفك العلوي
” ” ٢٨	الضرسين الصغيرين الثانيين	للفك السفلي
” ” ٣٠	” ” ”	للفك العلوي

وكل هذا نسبي ليس الا لان ترتيب ظهور الاسنان يختلف احياناً. وكثيراً ما تبرز الاسنان قبل التاريخ المشار اليه آنفاً او بعده دون ان يترتب على هذا الاختلاف امرٌ ما فيما يختص بصحة الطفل عاجلاً او آجلاً
انظار التسنين — قد اختلفت الآراء فيما اذا كان للتسنين تأثير على

صحة الطفل العمومية

فالمهات والمراضع يزعمن ان كل امراض الاطفال مسببة عن التسنين . وهذا الاعتقاد شائع كثيراً في القطر المصري ايضاً حتى اننا نرى العامة ينسبون الى التسنين كل العوارض التي تطرأ على الرضيع من جراء اهمال التدابير الصحية

وبعكس ذلك الاطباء فان بعضهم ومنهم اطباء الاسنان يبنون هذا الاعتقاد ظهرياً . ويعدون التسنين دوراً طبيعياً من ادوار الحياة يجب ان يتم دون ان تصحبه امراض البتة . ويؤيدون قولهم بان الاطفال الذين يعتنى بهم اعتناءً صحيحاً تماماً يجوزون دور التسنين بلا آلام البتة . حتى انه في اغلب الاحيان لا ننتبه الى بروز اسنانهم الا متى نظرنا الى فمهم . وعليه فجميع الاخطار والاعراض التي تنسب الى التسنين ليست في الحقيقة الا نتيجة عدم انتظام الارضاع او اعطاء الطفل غذاء غير اللبن قبل الاوان اما الاطباء المولدون والاختصاصيون بامراض الاطفال فيقولون ان اعراض التسنين نادرة ولكنها توجد حقيقةً فلا يسعنا انكارها . وقد اوضحها الاستاذ بودين كما يأتي :

- ١ . زيادة افراز اللعاب ثم التهاب اللثة . ودليل ذلك الورم والاحمرار
- ٢ . يطرأ بعض الانقلاب في اخلاق الطفل فيزداد بكاءه ويقل نومه واحياناً يلازمه الارق ايضاً
- ٣ . يصاب الطفل في بعض الاحيان بالاسهال بلا سبب . لأن غذائه ليس مفرطاً بل بالعكس فقد يكون اقل كثيراً مما يلزم
- ٤ . من الاطفال من تتابهم نوبة سعال شديد وايس في صدرهم اعراض

داخلية تفسر ذلك مهما كان الفحص الطبي مدققاً
٥ . اما وزن الطفل فلا يتابع ازدياده المطرد بل قد ينقص احياناً
٦ . اذا فحصنا فم الطفل نرى اللثة متورمة ولامبية

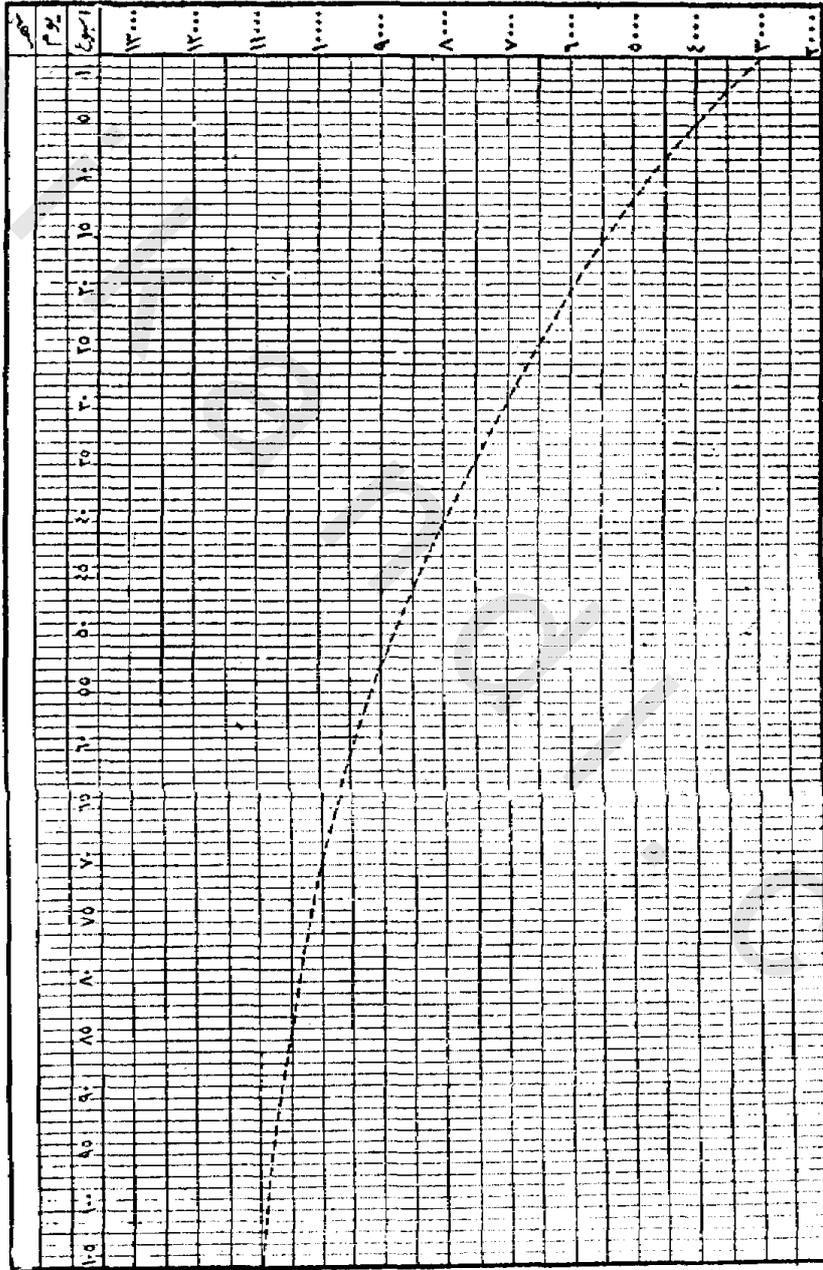
اما متى برزت الاسنان فتزول كل الاعراض الآتفة الذكر ويعود
الطفل الى حالته المعتادة . فيعمد الى اللعب والضحك وينام نوماً هادئاً
ويتناول غذاءه بشهية ويزداد وزنه
فما تقدم يتضح جلياً انه لا يسعنا الانكار بان هذه الاعراض ناشئة
عن التسنين ليس الا . »

واما الاعراض التي تصحب بروز الانياب فهي اعظم مما ذكر .
واحياناً يصاب الطفل وقتئذٍ بحمى وتشنجات شديدة

الترابير الصمينة — عندما يبدأ بروز الاسنان يشعر الطفل بالألم في
اللثة . وهذا الألم يدفعه الى وضع احد ابهامه في فمه ولا ينفك حينئذٍ
عن مصه . وقد اعتاد البعض ان يعطوا الطفل العوبة مصنوعة من قطعة
خشب ولها في رأسها كرة صغيرة من العاج او من المعدن ليضعها في فمه
عوضاً عن الابهام . ولكن كلا الامرين مضر لان احتكاك الاصبع او
الكرة باللثة يجعلها قاسية فيزيد الألم

واذا كان لا بد من اعطاء الطفل شيئاً ما يلهو به عن مصّ ابهامه
فالافضل ان يعطى قطعة من جذور الخطمية لان هذه الجذور تحتوي
على مادة لزجة فتطري اللثة وتخفف الألم . وانما يجب ان تكون قطعة
الجذور هذه طويلة وان تكون مربوطة بشريط متين لئلا يتلعها الطفل

اما اذا كانت اللثة مشدودة كثيراً والواجع مؤلمة جداً فيجوز ان
نشق اللثة شقاً عرضياً وان نكويها كياً خفيفاً . فلا يمضي يوم او يومان
الا ويبرز رأس السنّ



(شكل ٧٣) رسم وزن الطفل في العامين الاولين

﴿ ٢ ﴾ ازدياد وزن الطفل

ان مجموع الزيادة التي تحصل في وزن الطفل اثناء العام الثاني لا تنوف عن كيلوجرامين فقط . وعليه فان وزن الطفل في انتهاء السنة الثانية من عمره لا يزيد عن ١١ كيلوجرام او ١١ ونصف
وقد اشار الاستاذ بودين بوجوب اجراء وزن الطفل اسبوعياً مدة السنة الثانية للملافة الاخطار التي يمكن ان تطرأ عليه من جراء التسنين او الفطام . وقد وضع هذا الاستاذ رسماً (شكل ٧٣) يبين متوسط وزن الطفل اثناء العامين الاولين بحيث يمكن به معرفة سير وزن الطفل مدة مائة وخمسة اسابيع بعد الولادة

﴿ ٣ ﴾ ازدياد قامة الطفل

يباغ طول قامة الطفل في نهاية السنة الثانية ثمانين سنتيمتراً . اعني ان الزيادة الشهرية لا تباغ سنتيمتراً واحداً

الفصل الثاني

التدابير الصحية اثناء العام الثاني

ان ما يختص بنظافة الطفل وغرفته وسريره فقد تقدم الكلام عنه في الجزء الثالث من هذا الكتاب . فلا سبيل اذاً الى تكراره

﴿ ١ ﴾ ملابس الطفل

تكلمنا في الجزء الثالث ايضاً عن أقمطة الطفل (الجهاز الاول) وملابسه (الجهاز الثاني) في السنة الاولى من عمره . وسنتكلم هنا عن الجهاز الثالث المختص

بالسنة الثانية . وهو لا يفرق عن الجهاز الثاني الا بما يأتي :

١ . ان قياساته اكبر من قياسات ذلك بنسبة سنّ الطفل . فالقميص والعنثري الصوف مثلاً يكونان بطول ٢٦ سنتيمتراً وعرض ٢٤ والعنثري البيكه بقياس ٢٧ × ٢٥ . اما الحزام (corset) واللباس (culotte) فيكونان ايضاً بقياس كبير

٢ . يجب ان يكون الفسطان قصيراً لئلا يعيق الطفل في المشي . ولذا يجب استبدال الفسطان الطويل بفسطان قصير منذ الشهر السابع او الثامن

٣ . يستعاض عن المركوب الصوف باخر من الجلد في الشهر السابع او الثامن ايضاً . ويجب ان يكون هذا المركوب بدون كعب

٤ . تستبدل اللفافة اثناء الليل بقميص النوم . ويجب ان يكون هذا القميص اطول كثيراً من قامة الطفل بحيث لا يعيقه في حركاته ولا يكون ساقا الطفل عاريتين . والافضل ان يُربط هذا القميص في طرفه الاسفل ولا يجوز ان نلبس الطفل ملابساً من الصوف تلامس جلده مباشرة . لان ذلك يزيد افراز الغدد العرقية فيعتري الطفل من جراء ذلك حكاك شديد

﴿ ٢ ﴾ النوم واليقظة *

ان النوم نهاراً ضروري ايضاً للطفل في السنة الثانية من عمره . ولذا يجب ان ندعه ينام بعد الظهر . ولكن كلما تقدم الطفل في العمر ينبغي ان نختصر الوقت الذي يقضيه في النوم نهاراً

اما النوم ليلاً فيجب ان يبدأ في الساعات الاولى من الليل ولا يُترك الطفل يقظاً الى ما بعد الساعة الثامنة مساءً لان ذلك يورثه اعراضاً وتهيجات عصبية

﴿ ٣ ﴾ الحركة والمشى *

١ . انه المولود مرتباً يحرك يديه ورجليه دون قصد ما بل لمجرد الحركة فقط

٢ . اما في الشهر الثاني فحركات الطفل هي من قبيل ردّ الفعل لدرء العوامل الخارجية . فهو يتحرك مثلاً عندما يلمسه احد او يحمله

٣ . وفي الشهر الرابع تزداد حركات الطفل وتصبح طوع ارادته . فيعمد الى تناول ما حوله من الاشياء ويضعها في فمه دون انبهاه . ولا تنحصر هذه الحركات في اليدين والساعدين فقط بل ان الجسم كله يشترك بها . ولذا يجب ان نبعد عن الطفل كل الاشياء الجارحة او التي يسهل عليه ابتلاعها كالسكين مثلاً والملبس والحصى وغير ذلك

وإذا أعطي الطفل العوبة ما ليلهو بها ففي اغلب الاحيان تراه يضعها في فمه ويمصّها . فينبغي اذاً ان تستكمل هذه الالعوبة الشروط الآتية وهي :
الأ تكون رأسها حادة ولا اطرافها قاطعة . وان تُغلى بالماء على النار وقتاً بعد آخر لكي تلبث دائماً نظيفة . والا تكون مدهونة بدهان مسمّ (وخصوصاً الدهان الاخضر اللون) او غير لاصق تماماً

٤ . في الشهر الخامس - ان الطفل السليم الجسم اذا اجلس في الشهر الخامس من عمره ينبغي ان يبقى جالساً ولا يقع

٥ . في الشهر السادس - متى ادرك الطفل الشهر السادس من العمر يستطيع ان يجلس من تلقاء نفسه . وحينئذ لا يجوز ان يجلس الطفل

ألا على الأرض ويوضع تحته سجادة أو لحاف وحوله وسادات ومساند
٦٠ في الشهرين السابع والثامن - يبدأ الطفل أن ينتقل من
تلقاء نفسه فيزحف على يديه وركبتيه . ولذا يجب على الوالدين أن يلاحظوا
الطفل وقتئذٍ ملاحظة تامة فلا يغفلوا عنه لحظة عين لئلا يقترب من النار
أو يرمي على نفسه قطعة ما من قطع الأثاث الصغيرة

٧٠ في الشهر الثامن أو التاسع - يحاول الطفل أن ينتصب وقوفاً
فيتمسك بما يجده حوله من الأثاث حتى يستطيع الوقوف على رجليه . ثم
يفصل ساقيه ويخطو خطواته الأولى . وهكذا يبدأ في المشي . ولكن
خطواته لا تكون وقتئذٍ ثابتة . فإذا ابتعدت الأم عنه قليلاً يقع في الحال .
ولذا متى وقع ينبغي أن نتحاشى الصراخ لأنه يخيف الطفل ويزعجه فيغدو
عصبي المزاج . بل يجب أن نهش في وجهه ضاحكين فيضحك هو أيضاً
عوضاً عن أن يبكي ويعود إلى المشي مسروراً

وحيثما يبدأ الطفل أن يمشي يجب على أمه أن تسنده وتقوده ليتعلم
كيف يمشي جيداً ولا يجوز لها أن تتركه يمشي وحده

وقد اخترع البعض أدوات مختلفة يتسنى بها للطفل أن ينتصب على
رجليه ويتمرن على المشي من تلقاء نفسه (شكل ٧٤) . ولكن نرى من
الصواب اجتناب هذه الأدوات كلها لأنها من جهة تضغط على صدر
الطفل ومن جهة أخرى تجهد قواه الجسدية وتعيق سير الدورة الدموية .
وربما ينتج منها تأثير على هيكله العظمي

ثم يجب أن نعلم أن لا فائدة قط من تحريض الطفل على الانتصاب

والمشي من تلقاء نفسه . بل يقتضي التآني والانتظار الى ان تقوى اعضاءه
وتصيراهلاً لاتمام هذه الوظائف . فينبغي اذاً ان تقتصر على اسعاف
الطفل وتسنيده فقط حينما يحاول المشي من تلقاء نفسه



(شكل ٧٤) دراجة لتمرين الطفل على المشي

٨ . اوانه المشي - يختلف الوقت الذي يبدأ فيه الطفل ان يمشي .
فيتراوح عادةً بين السنة والسنة ونصف . ويبدأ البنات عادة بالمشي قبل
الصبيان بقليل

فالاطفال الذين يمشون قبل بلوغ السنة (وبعضهم يمشون منذ الشهر
التاسع) انما هم يمشون قبل الاوان . والذين لا يمشون الا بعد السنة ونصف
يُعدون متأخرين عن اوان المشي . اما الطفل الذي لا يمشي بعد انقضاء
السنة الثانية فيكون مريضاً وينبغي ان يعرض على الطبيب

﴿ الفطنة او الذكاء ﴾

لا يتمتع الطفل المولود حديثاً بامر من امور الحياة الا بالغذاء فقط . ثم انه بتأثير قوة العوامل الطبيعية يبدأ رويداً رويداً بأن يشعر ويفتكر دون ان ينتبه احد الى هذا التقدم . وعلى العموم فان حواسه تبدأ ان تتجلى منذ الاسبوع السادس . اما ذكاؤه وفطنته فلا يظهران الا بعد الشهر الرابع اما الحركات الخاضعة للارادة فلا يقوى الطفل على اتمامها كلها في موعد واحد . بل يختلف هذا الموعد بحسب صعوبة اتمام هذه الحركات . وقد وضع الدكتور الشهير براير (Breyer) البيان الآتي . موضحاً تاريخ الزمن الذي يبدأ فيه الطفل ان يحاول اجراء الحركات الآتية والزمن الذي فيه يجريها بعد التبصر

الحركات	يحاول اجراءها لاول مرة	يجريها بعد التبصر
هز الرأس	في اليوم الرابع	في الاسبوع ١٦
تحليس الرأس	في الاسبوع ١١	» » ١٦
تناول الاشياء	» » ١٧	» » ١٧
الدلالة او الاشارة	» » ٣٢	» » ٣٦
الجأوس	» » ١٤	» » ٤٢
الوقوف	» » ٢٣	» » ٤٨
المشي	» » ٤١	» » ٦٦
النهوض	» » ٢٨	» » ٧٨
تخطي عتبة الباب	» » ٦٨	» » ٧٠
القبلة	» الشهر ١٢	» الشهر ٢٣
النساق او الصعود	» » ٢٦	» » ٢٧
القفز	» » ٢٧	» » ٢٨

تقدم القول ان لا فائدة قط من تحريض الطفل على المشي . بل يقتصر على اسعافه فقط حينما يحاول ذلك . ولكن ما يصح من الوجهة البدنية لا يصح من الوجهة العقلية . فيجب اذاً على الوالدة ان تعتني بأنماء عقل الطفل بواسطة التثقيف كما تعتني بأنماء جسده بواسطة الغذاء

اسهل طريقة لتثقيف الطفل هو ان يكون الوالدان نموذجهما — قال جيزو (Guizot) : « ان الشعور هو اول القوى العاملة عند الطفل . ويليهِ قوة الانتباه . وزد على ذلك ان الطفل من طبعه ميال الى التقليد والتشبه بالاشخاص الذين حوله وخصوصاً والديه وهر بيته . فيجدر بالوالدين ان يكون سلوكهم حميداً ومجرداً من العيوب حتى يكون نموذجاً يقتدي به الطفل فيسهل تهذيبه . »

تدريب حسه الارادة عند الطفل — او اجتناب تدليعه . — ان تدريب الطفل على حسن الارادة هو من الامور الاساسية في تثقيفه . قال الفيلسوف الاجتماعي الشهير جان جاك روسو (Jean-Jacques Rousseau) « ان الدلع ليس من هبات الطبيعة بل انما ينشأ عن سوء التدريب . » فالأفضل اذاً ان نتحاشى اصدار اوامر للطفل بدلاً من ان نتساهل معه ان هو أبى الرضوخ لها . واذا ارتكب الطفل خطأ ما فالأصوب ان نتجاهل خطأه هذا من ان نسامحه على اقترافه . ولعمري لست ادري ما هو العامل الذي يدفع بعض الاهل الى مضايقة الطفل واغاظته ثم اذا اظهر شراسة ما يثيرنا ثم عليه بدعوى انه سيء الطبع يجب ان تكون نقطة تثقيف الطفل واحدة — ان من الخطأ الفاضح

ان يشترك اشخاص عديدون في تدريب الطفل وتربيته . فينبغي اذاً ان يتفرد في ذلك الاب والام فقط بشرط ان يسيرا كلاهما على خطة واحدة يتفقان عليها ويعملان على انفاذها بلا ادنى تساهل . والخطأ كل الخطأ ان يدافع احدهما عن الطفل عندما يعنفه الآخر او يقاصه . فعند ذلك يطمع الطفل ويطمح ومن ثم لا يعود يخضع لاهذا ولا لذلك

انماء فطنة الطفل . — هل الافضل انماء فطنة الطفل وهو في اشدّ حدائته او تأخير نموها ما امكن ؟ ان هذا السؤال لدقيق جداً وقد اجاب عليه الدكتور الشهير اوفار (Auvar) بقوله : « ارى ان الاهل يعملون على انماء فطنة الطفل قبل الاوان واخصهم بالذكر سكان المدن . وهذا الامر لا يخلو من الخطر لان العوامل المهيجة التي تحتاط الطفل هي عديدة . فاذا كان ذا استعداد لالتهاب العنكبوتية اي الغشاء الدماغى (Méningite) لا يلبث حينئذ ان يصاب بهذا الداء سريعاً . وكثيراً ما يشاهد هذا الامر في العائلات المثريات حيث ترى كل فرد عاملاً على الاهتمام بالخلق الصغير فيضايقه بسوالاته المتعددة ويضحكه ما استطاع ويلاصقه كندر التحف . فحينئذ تنمو فطنة الطفل نمواً غريباً واما جسمه فيلبث نحيفاً ضعيفاً فالافضل اذاً ان ندع فطنة الطفل خاملة بادىء بدء ولا نهتم بها الا متى نرى جسمه نمواً كافياً وحينئذ نعمل على انماء فطنته . قال احد الاطباء : « لست استهجن ابداً امر الاطفال الشديدي الذكاء الذين يسردون قصصاً طويلة منذ حدائتهم قبل ان يتموا العام الثالث ولكنني استهجن جداً اولئك الاشخاص الذين لقنوم اياها واستخف بمبدأهم هذا . »

﴿ هـ النطق ﴾

في الشهر الخامس يبدأ الطفل ان يلفظ اصواتاً متقطعة لا معنى لها
وما هي الا صراخ بسيط

وفي الشهر التاسع يبدأ ان يحرك شفثيه وتزداد الاصوات التي يتلفظ
بها فتصبح اقوى . ولكنها تبقى غير منتظمة ولا معنى لها
اما في اواخر السنة الاولى فيبدأ الطفل ان يلفظ كلمات بسيطة ذات
معنى مثلاً بابا . ماما . به به . الخ

ومنذ ابتداء السنة الثانية تنمو قوة النطق وتحسن رويداً رويداً .
وعندئذٍ متى سمع الطفل كلمة تتكرر مراراً لتعيين شيء ما يفهم المراد منها
ويتعلمها فيلفظها كلما اراد تعيين هذا الشيء . وهذه افضل طريقة لتعليم
الطفل اسماء الاشياء

ومن واجب الضرورة ان يعتاد الطفل منذ البداية على لفظ الاحرف
الساكنة لفظاً صحيحاً خوفاً من ان يغدو الكن اللسان . فينبغي على الام
ان تتذرع بطول الاناة وان تكون ذات عزم ثابت . حتى انه كلما نطق
الطفل كلمة نطقاً غير صريح او غير تام تصاح خطأه بكل صبر وصرامة

لفصل الثالث

﴿ غذاء الطفل ﴾

* ١ الفطام *

الفطام هو منع الطفل عن الرضاعة من الثدي منعاً باتاً . فاذا رضع ولو مرة واحدة في اليوم لا يعدّ مفطوماً

ولا يمكن تحديد موعد معين للفطام بل يختلف ذلك : أولاً بالنسبة الى حالة صحة الموضع والزمن الذي يدوم فيه افراز اللبن . ثانياً بالنسبة للطفل من حيث بروز الاسنان وسلامة الجهاز الهضمي وقوته . ثالثاً بالنسبة لحالة الطقس اذ لا يجوز ان يُفطم الطفل في زمن الحرّ فينبغي اذا اجتناب الفطام في الاحوال الآتية :

١ . لدى بروز سن او اكثر

٢ . مدة فصل الصيف او عندما يدنو زمن الحرّ

وعلى كل لا يجوز ان يُفطم الطفل قبل نهاية السنة الاولى

ثم ان الفطام قبل الاوان لا يُرجى منه اقلّ فائدة للطفل . بل بالعكس فقد يكون مضرّاً . ثم انه اذا أُصيب الطفل قبل تمام الحول الاول بمرضٍ ما ناتج عن تعب او خلل في اتمام وظائف الهضم فيقتضي ان يقتصر غذاؤه وقتئذٍ على الرضاعة الطبيعية فقط لكي يشفي بسهولة . فاذا كان

مفتووماً يعسر جداً أرضاعه من الثدي وبالتالي يكون شفاؤه ايضاً عسراً وقد جرت عادة الطبقة العاملة في القطر المصري ان تتأخر كثيراً في فطام الطفل . وكثيراً ما نشاهد اطفالاً ممن يبلغون سنتين او ثلاثاً من العمر يأكلون كلما تيسر لهم وفي الوقت نفسه نراهم ايضاً يرضعون الثدي . على ان التأخر بالفطام لا فائدة منه للطفل بالكليّة . لان المواد الغذائية في اللبن تنقص كلما طال عهد افرازه . وزد على ذلك انه اذا طال زمن الارضاع يعترى الام فقر الدم

الطرائق المتبعة في الفطام - يجري الفطام على نوعين : اما تدريجياً او فجائياً

١ . الفطام التدريجي . - وهو الذي يكون قد بُدئ به منذ وقت طويل فيستغرق اتمامه بضعة اشهر لا اياماً قليلة فقط . وهو افضل كثيراً من الفطام الفجائي فيحسن اذا اتباعه كقاعدة عمومية

ولزيادة الايضاح سنورد في الجدول الآتي بياناً يتضمن كمية الغذاء الذي يتناوله الطفل منذ الولادة حتى السنة الثانية من عمره . وهذا البيان انما هو بوجه التقريب فقط فيجوز تحويره بحسب احوال كثيرة كوزن الطفل وحالة جهازه الهضمي وكمية افراز اللبن عند الام وفصول السنة الخ

ومن النظر الى الجدول المشار اليه نرى ان الفطام قد أُعدّ منذ الشهر السابع ولم يبدأ حقيقة الا في الشهر العاشر . وانتهى في الشهر الثالث من السنة الثانية . وبهذه الطريقة يتم دور الفطام بلا عناء البتة مع انه كان يمدُّ سابقاً دوراً مخيفاً من ادوار الحياة

غذاء الطفل منذ الولادة حتى تمام السنتين

بيان عدد نوب الارضاع من الرضاعة الطبيعية والصناعية والغذاء بمستحضرات اللبن

الاشهر	عدد نوب الرضاعة الطبيعية	عدد نوب الرضاعة الصناعية	مستحضرات اللبن
الشهر الاول و٢ و٣	١٠		
الشهر الرابع و٥ و٦	٧		
الشهر السابع	٥	١ (١٠٠ جرام)	
الثامن	٥	١ (١٢٥ جرام)	
التاسع	٤	٢ (١٢٥ جرام)	
العاشر	٤	١ (١٥٠ جرام)	١ (١٠٠ جرام لبن + ٥ جرامات دقيق)
الحادي عشر	٣	٢ (١٥٠ جرام)	»
الثاني عشر	٢	٣ (١٥٠ جرام)	»
١٣	٢	٢ (١٥٠ جرام)	»
١٤	١	٣ (١٥٠ جرام)	٢ (١٠٠ لبن + ١٠ دقيق)
١٥		٤ (١٥٠ جرام)	٢ (١٥٠ لبن + ٢٠ دقيق)
من الشهر ١٦ الى ٢٤		٣ (١٥٠ جرام)	٣

فعلى هذا النمط ينتقل غذاء الطفل انتقالاً تدريجياً من لبن الثدي الى الغذاء بالمواد السائلة ثم المائعة كلما ازداد جهازه الهضمي قوة وتقدماً من حيث تركيب بنيته واتمام وظائفه

اما لبن الام فيجف لان وظيفة الغدة الثديية تكون قد بطلت
٢ . الفطام الفجائي . — اذا جف لبن الام فجأة بسبب مرض ما
او تأثيرات نفسانية اولانها غدت حاملاً الخ . فحينئذ لا مناص من ان
نفظم الطفل بهذه الطريقة

يُعطى الطفل في البداية لبناً معقماً . وبعد ايام قلائل يُعطى ايضاً قليلاً من
مستحضرات اللبن (انظر صفحة ٢٧٠) فاذا كان غذاء الطفل فيما سبق مقتصرأ
على الرضاعة الطبيعية فقط لا يبعد ان يحجم هذا الطفل عن شرب اللبن المعقم ولو

كان محلي بالسكر او فيه قليل من الملح . ففي هذه الحال يُعطى الطفل من مستحضرات اللبن الانواع التي يتضح لنا بالاختبار انه يقبلها بسهولة . فنعطيه اياها تارة محلاة بالسكر وتارة ممزوجة بقليل من الملح . تارة خائفة وتارة خفيفة وحياناً ممزوجة بالديقيق او الشكولاته . والافضل ان نختار الوقت الذي يكون فيه الطفل جائعاً جوعاً شديداً ونعطيه من هذه الاطعمة

ويجب على الام او السيدة التي يناط بها امر فطام الطفل ان تتذرع بتمام الصبر . وان تكون بارعةً بأساليب اقناع الطفل واستمالته . وكلما تعذر عليها منع الطفل عن الثدي تنتجىء الى الحيلة . فتدهن حامة الثدي بمواد مرة الطعم وغير مضره كصبغة الصبر مثلاً او صبغة الجنطيانا فيأنف الطفل حينئذٍ ان يلتقم الحلمة . واذا لم تنجح هذه الحيلة فلا مناص حينئذٍ من ابعاد الطفل عن امه او مرضعته

* ٢ * انواع طعام الطفل المفطوم *

ان الاطعمة التي يتناولها الطفل عادةً هي :

اللبن - ويعوّل عليه بالاكثر حتى يتم الطفل العامين . ويجوز ان يستعمل اللبن مغلياً . اما المعقم فهو افضل . ويؤخذ اللبن شرباً من الكأس او بواسطة جهاز خاص كالرضاعة مثلاً وهو الانسب .
ممرضة اللبن - هي سائل كثيف خائر يحضّر من اللبن الاعتيادي بتبخير جزء كبير من الماء الذي يحتوي عليه . وعند الاستعمال يضاف الى هذه الخلاصة كمية من الماء حتى تغدو كاللبن الطبيعي ولا يجوز استعمال هذه الخلاصة اذا امكن الحصول على اللبن الطبيعي

مستحضرات اللبن - هي كناية عن اللبن الممزوج بمواد نشائية . فاذا كانت كمية المواد النشائية التي اضيفت كبيرة يكون السائل كثيفاً واذا كانت قليلة يكون السائل مائعاً اشبه بالمرق

١ . ان اصناف المواد النشائية المستعملة في مستحضرات اللبن هي :
دقيق الحبوب (كالقمح والشعير والادره الخ) وهو يحتوي على كمية كبرى من النشاء وكمية متوسطة من المواد الازوتية ويستعمل خصوصاً في السنة الثانية
دقيق الارز والبطاطس والاروروت وهو يحتوي على كمية كبرى من النشاء ولكن كمية المواد الازوتية فيه قليلة . فنصح باستعماله في الثلاثة الاشهر الاخيرة من السنة الاولى

دقيق العدس واللوبياء (الفاصوليا) وهو يحتوي على كمية كبرى من النشاء والمواد الازوتية ولا يجوز استعماله قبل بلوغ السنة الثالثة
ويوجد ايضاً اصناف مختلفة من الدقيق الخصوصي لطعام الاطفال . قال الاستاذ بودين : « ان اصناف الدقيق هذه جيدة كلها انما يشترط الا تكون قديمة العهد وان تكون نسبة المواد المغذية فيها واحدة تقريباً » . ومن هذه الاصناف :

فوسفاتين فالير (Phosphatine Falières) وهو ذو طعم جيد يحلو للطفل . ومقدار ملعقة كبيرة منه يحتوي على ٢٥ سنتجرام من فوسفات الجير
(Racahout des Arabes) وهو مزيج من الكاكاو والسكر والفانيليا ومسحوق البطاطس ودقيق الارز

دقيق اللبن تحضير نيستله (Farine lactée Nestlé) وهو يحضر من خلاصة اللبن مع الدقيق . وكذلك ايضاً زبدة بيدير (La crème de Biedert)
اما الاستاذ بودين فيشير دائماً باستعمال الدقيق الناعم تحضير ميشيل (La Farine torréfiée de Michel)

والدكتور الشهير اوفار يشير باستعمال الاصناف الآتية :

Arrow-root malté, Aristose,
Gramenose, Cérémaltine.

ويوجد ايضاً اعلنة خصوصية لطفل منها : (L'hygiea de Van der Ploq)

وهو طعام يحتوي على دقيق القمح وزلال البيض وسكر اللبن واللبن وفصنات الجير وهو شائع الاستعمال في ألمانيا

أما الاطعمة الشائع استعمالها للاطفال في اذكترا فهي :

Benger's food,	Mellin's food,
Neave's food,	Plasmon,
Allenbury's milk food,	Frame-food.

٢ . نسبة المواد الغذائية . - ان نسبة المواد الغذائية في جميع الاطعمة المتقدم ذكرها هي واحدة تقريباً، وكل عشرين جرام منها يعادل مائة جرام من اللبن

٣ . كيفية تحضير هذه الاطعمة . - خذ كمية من اللبن والدقيق بالمقدار الذي تقدم ذكره في الجدول (صفحة ٢٦٨) وكل ملعقة صغيرة من الدقيق تسع خمسة جرامات والمعلقة الكبيرة ٢٠ جراماً

ضع اللبن في اناء نظيف وارفعه على النار . ثم ضع قليلاً من الماء البارد في قرح او كوبة واضف اليه الكمية اللازمة من الدقيق . والافضل ان يجفف (يحمص) الدقيق اولاً في الفرن او في صحفة من المعدن محمية جيداً على النار لكي يتحول النشاء الى مادة اسمها دكسترين اسهل ذوباناً . ثم حرك جيداً بواسطة ملعقة صغيرة حتى يمتزج الدقيق بالماء مزجاً تاماً ولا يتكوّن كتل بالكافية

وفي اثناء ذلك يكون اللبن قد قارب درجة الغليان . فحينئذ اسكب فوقه شيئاً فشيئاً الدقيق المذاب بالماء دون ان تتوقف عن التحريك ابداً . وبعد ان تنتهي من سكب الدقيق ثابر على التحريك ايضاً مدة عشر دقائق . ثم انزل الاناء عن النار واضف قليلاً من السكر او الملح بحسب صنف الدقيق وحسب شهية الطفل . ويعطى هذا الطعام للطفل دافئاً فلا يكون ساخناً جداً ولا بارداً . واذا زاد منه شيء لا يجوز ان يُسخن ثانية ويعطى للطفل . بل انه كلما حان موعد غذاء الطفل ينبغي ان تحضر له كمية جديدة من هذا الطعام

لقد تكامنا مطولاً عن اللبن الطبيعي وعن خلاصته ومستحضراته .
فبقي علينا الآن ان نتكلم باختصار عن اصناف الاطعمة الاخرى التي تعطى
للطفل بعد الفطام وهي :

مرق اللحم . — ان الكيلو جرام من مرق اللحم لا يعادل سوى مائة
جرام فقط من اللبن

الشوربا . — يصير تحضيرها من مرق اللحم باضافة قليل من الخبز
او الدقيق . والنسبة الغذائية فيها تعادل مجموع النسبة الغذائية لمرق اللحم
والصنف الذي اضيف اليه

وقد اعتاد الفرنسيون ان يحضروا نوعاً من الشوربا خالية من مرق اللحم
يسمونها (Panade) فتحتوي فقط على الماء والزبدة والخبز ويسلق الجميع على نار خفيفة
وكل ٢٧ جرام من الخبز تعادل ١٠٠ جرام لبن . اما الزبدة فعشرة جرامات
فقط تعادل ١٠٠ جرام لبن

الخبز (العيش) . — ان نسبته الغذائية نظير الدقيق تماماً
الخبز المجفف او الكمك . — وهو قطع رقيقة من الخبز الاعتيادي
مجففة في الفرن

البسكويت . — وهو عجين محضّر من الدقيق والبيض والسكر
البيض . — ان البيض في القطر المصري تزن البيضة منه عادة
٤٠ جراماً وكل بيضة توازي ١٠٠ جرام لبن

عصير اللحم . — يظن العامة ان عصير اللحم عظيم التغذية مع ان
٢١٧ جراماً منه تعادل ١٠٠ جرام فقط من اللبن

* ٣ * كمية الاطعمة اللازمة لغذاء الطفل *

ان كمية الاطعمة اللازمة لغذاء الطفل في السنة الثانية لا تزيد كثيراً عما كانت عليه في السنة الاولى . وذلك لان وزن الطفل لا يزيد في السنة الثانية الاً كيلوجرامين فقط . مع انه يكون قد ازداد ستة كيلوجرامات في السنة الاولى

ولسوء الحظ نرى ان الاهداء يرتكبون في هذا الدور من الطفولية خطأً مزدوجاً دون انتباه لما يفعلون . فهم يكثر من تغذية الطفل ويسرعون باعطائه كل اصناف الاطعمة

اتفق الاطباء عموماً على وجوب اعتبار اللبن كغذاء اساسي في هذا الدور ايضاً . وحددوا الكمية التي يجب ان تعطى للطفل . فلا تتجاوز اللتر الواحد بما فيه كمية اللبن التي تستخدم لتحضير الاطعمة الآتفة الذكر وقد يظن بعض العامة بان لتراً واحداً من اللبن لا يكفي لتغذية طفل وزنه ١١ كيلوجرام . مع ان كثيرين من الرجال البالغين الذين يزن الواحد منهم نحو ٦٥ كيلوجرام يقدر ان يزاولوا اشغالهم المتعبة اشهرأ عديدة دون ان يتجاوز غذاء كل منهم ثلاثة لترات ابن يومياً . وقد اثبت ذلك بتجارب عديدة

اما كمية المواد النشائية التي يجب ان توجد في غذاء الطفل فقد ورد ذكرها في الجدول (صفحة ٢٦٨)

وفي هذا الصدد نستلفت انظار الوالدين الى ان الغذاء المفرط في السبنة

الثانية من الطفولية يورث الاسهال كما هو الحال في السنة الاولى تماماً .
وعلى الخصوص عند بروز الاسنان او الفطام وفي ايام الحر الشديد

* ٤ ترتيب غذاء الطفل المفطوم *

ان اربعة من مشاهير الاساتذة والاطباء الاختصاصيين قد رسم كل
منهم خطة لترتيب غذاء الطفل المفطوم . وسنأتي على ذكر كل خطة على
حدة . انما نسبق ونقول باننا نفضل خطة الاستاذ بودين على غيرها ونشير
على سكان القطر المصري باتباعها . وذلك للاسباب الآتية :

اولاً . ان الاستاذ بودين وتلامذته قد عمموا اتباع هذه الخطة في
العيادات المختصة للاعتناء بالرضيع . فانت بافضل النتائج وافيدها . اذ ان
نمو الاطفال ظل سائراً بكل انتظام وغدت امراض الجهاز الهضمي نادرة
جداً . اما حوادث الوفيات بسبب الاسهال فقد تلاشت تماماً

ثانياً . ان هذه الطريقة لا تورث الجهاز الهضمي تعباً البتة . سيما وان
الجهاز الهضمي عند سكان المناطق الحارة سريع العطب . واتمام وظائفه
ابطاء كثيراً مما هو عند سكان المناطق المعتدلة . ولا يقتصر هذا الامر على
الاطفال فقط بل يتناول الاشخاص البالغين ايضاً

فلهذه الاسباب نفضل خطة الاستاذ بودين دون غيرها . ونشير

باتباعها في ترتيب غذاء الاطفال في هذا القطر

خطة الاستاذ بودينه (Budin) - قد اوردنا تفاصيل هذه الخطة في

الجدول (صفحة ٢٦٨) . فالاستاذ المشار اليه يرى انه يجب ان يقتصر غذاء

الطفل في السنة الثانية من عمره على اللبن ومستحضراته فقط . فلا يسمح باعطائه مرق اللحم ولا الشوربا ولا عصير اللحم وذلك : اولاً : لان هذه المواد قليلة التغذيةية (مائة جرام من اللبن تعادل كيلو جرام من مرق اللحم و ٢١٤ جرام من عصير اللحم) . ثانياً : لانها تعطي افرازات ذات رائحة كريهة . ثالثاً : لان طعامها يحمل الطفل على ان يكره اللبن ويحجم عنه ولا يشير الاستاذ بودين باستعمال البيض لانه يكون على الغالب قديماً وفسداً لاسيما في المدن . ومن جهة اخرى فان معدة بعض الاطفال لا تقوى على هضمه جيداً

نقطة الاستاذ بينارد (Pinard) — قال هذا الاستاذ الشهير في احد مؤلفاته :
• كما ان اللبن هو الغذاء الوحيد للطفل في السنة الاولى من عمره . فان اللبن والخبز والبيض هي افضل الاطعمة له منذ ابتداء السنة الثانية حتى تمام بروز الاسنان اللبنة كلها . ولذا اقتصر على هذه الاطعمة في تغذية الاطفال الذين يعهد اليّ امر ملاحظتهم ونعني بالخبز ليس فقط انواعه المختلفة كالخبز الاعتيادي والكمك والبسكوت بل ودقيق الحبوب ايضاً كالشعير والقمح والارز والادره وجميع اصناف الدقيق التي تحتوي على مواد نشائية وتجهز لاجل غذاء الطفل خاصة كالاروروط وخلافه . وكل ما يحضّر من الدقيق كالشعيرية والتايوكا وغير ذلك وفي اواخر السنة الثانية نسمح احياناً بقليل من معجون البطاطس المسلوقة او قليل من الكاكو

ويتناول الطفل هذه الاطعمة بشكل سائل او جامد جموداً قليلاً وعلى كل يلبث اللبن الطعام الاساسي فيضاف اليه المواد النشائية اولاً ثم البيض اما كمية اللبن التي يتناولها الطفل فهي نحو لتر يومياً . اعني انها لا تزيد عما كانت عليه في السنة الاولى

ولا يغرب عن الدهن بانه من الخطأ ان يعطى الطفل كمية من الغذاء اكثر من اللازم، (١)

نقطة الاستاذ مرفان (Marfan) - قال الاستاذ مرفان في كتابه « ارضاع الطفل وتغذيته، (٢):

« اليك بياناً بوضوح الخطة التي يحسن اتباعها في ترتيب غذاء الطفل حتى نهاية السنة الثانية بشرط ان يكون سليم البنية . وقد وضعت هذا البيان على وجه التقريب من الشهر العاشر حتى الثاني عشر . - مرة واحدة من مستحضرات اللبن وخمس مرات رضاعة طبيعية كل مرة ٢٠٠ جرام

من الشهر الثاني عشر حتى الخامس عشر . - مرتين من مستحضرات اللبن بكمية اكثر وثلاث مرات رضاعة طبيعية كل مرة ٢٠٠ جرام

من الشهر الخامس عشر حتى العشرين . - الساعة الثامنة صباحاً فطور من مستحضرات اللبن . غذاء الظهر خبز مطبوخ باللبن او لبن مع قطعة كعك . نصف بيضة برشت تعطى بماقعة صغيرة . او قليلاً من نخاع الغنم . قطعة خبز صغيرة . واذا اراد الطفل ان يشرب فيعطى قليلاً من الماء . (اعني ربع كوبه فقط) الساعة الرابعة مساءً . - ٢٠٠ جرام من اللبن المعقم

الساعة السابعة ونصف مساءً . - شوربا بالزبدة مع قليل من الخبز او الدقيق او الشميرية . قليل من معجون البطاطس المسلوق محضراً باللبن . قطعة خبز صغيرة وقليل من الماء

من الشهر العشرين حتى نهاية السنة الثانية . - يعطى الطفل مرة واحدة في اليوم قليلاً من اللحم (صدر فرخة او قطعة كستلانه) ويجوز ان يعطى ايضاً قليلاً من الخضار والمربيات «

(١) La puériculture du premier âge, 1904, page 175

(٢) Traité de l'allaitement et de l'alimentation des enfants du premier âge ; 2ème édition 1903.

فظة الدكتور اوفار (Auvard) — ذكر الدكتور الشهير اوفار في كتابه المسمى (المولود حديثاً)^(١): « ان زمن الارضاع بأكمله يستغرق ثمانية عشر شهراً تقسم الى ثلاثة ادوار مدة كل دور منها ستة اشهر

الدور الاول أو دور اللبن . — لان غذاء الطفل يقتصر حينئذٍ على اللبن فقط فاذا تناول اطعمة اخرى يسمي عرضة لاططار جمة

الدور الثاني أو دور الاطعمة النشائية . — لا يقتصر غذاء الطفل أثناء هذا الدور على اللبن بل يتناول ايضاً قليلاً من مرق اللحم او البسكوت أو مستحضرات اللبن بالاروروط او الدقيق . فنعطيه من هذه الاصناف واحداً بعد آخر الى ان نهتدي الى الصنف الذي يفضله عن غيره . وعلى كل لا يجوز ان نعطيه هذه الاطعمة الا مرة أو مرتين فقط في اليوم

الدور الثالث أو دور الاطعمة الازوتية . — بعد أن يجتاز الطفل السنة الاولى من عمره يضاف الى غذائه كمية كافية من المواد الازوتية كمرق اللحم والشوربا والبيض والخبز المغموس في عصير اللحم واللحم المفروم فرماً ناعماً . انما لا يجوز ان يعطى الطفل شيئاً من الاطعمة الدهنية قبل نهاية السنة الاولى »



(١) Le nouveau-né 1905, p. 252