

سلسلة الحبيب الطبية

الطفل السليم

(سؤال وجواب)

تأليف

د. عبد الكريم بن سعيد المقادمة

استشاري طب الأطفال وحديثي الولادة

هيئة الإشراف

د. عبد الكريم بن سعيد المقادمة

د. عبدالله بن سليمان الحريش

أ. عبدالعزيز بن محمد الفريان

مكتبة العبيك

ح مكتبة العبيكان، ١٤٢٢هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

المقادمة، عبدالكريم سعيد

الطفل السليم: سؤال وجواب - الرياض

١٠٩ ص، ٢١×١٤ سم

ردمك: ٠٠-٨٧١-٢٠-٩٩٦٠

١- الأطفال - رعاية

أ- العنوان

٢٢/٠١١٧

ديوي ٦١٣.٠٤٣٢

ردمك: ٠٠-٨٧١-٢٠-٩٩٦٠ رقم الإيداع: ٢٢/٠١١٧

الطبعة الأولى

١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م

حقوق الطبع محفوظة للناشر

الناشر

مكتبة العبيكان

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

ص.ب: ٦٢٨٠٧ الرياض: ١١٥٩٥

هاتف: ٤٦٥٤٤٢٤ فاكس: ٤٦٥٠١٢٩



obeikandi.com

إهداء

إلى كل من تحمى بانه يرفق قلبها بالصحة والعافية...

إلى كل من أربى يري في فقد المستقبل المشرق...

زهري هنرا وكتيب

obeikandi.com

مقدمة

تتوالى المتغيرات، وينكشف حديث المعلومات بسرعة فائقة، ويخترق العلم كل الأسوار المغلقة، ويكشف الكثير من الأسرار المبهمة، وكان آخرها فك رموز خريطة الجينات البشرية.

ويبقى الإنسان هو المخلوق الوحيد الذي حباه الله العقل لينظم شؤون حياته؛ لذا عظمت مسؤوليته للحفاظ على نفسه بوصفه إبداعاً إلهياً..

ولما كانت الصحة هي أولى الواجبات التي يجب على الفرد والمجتمع بكل هيئاته الحفاظ عليها.. لذا يسعد مركزنا أن يقدم سبل الوقاية وأدوات العلاج.. بكل ما يمتلك من تقنيات علمية، وكفاءات بشرية بأعلى المؤهلات الطبية التي تدير صرحنا الطبي الذي نحاول جاهدين أن يكون مميزاً بأدائه وعطائه.. ويشرفنا أن نتقدم بهذه السلسلة الطبية العلمية التي تهدف إلى توعية الأفراد بالصحة العامة. وقد قام بتأليفها نخبة من الأطباء ذوي الخبرة والكفاءة المميزة في هذا المجال.

أملين أن تكون هذه السلسلة إضافة نوعية للجهود المبذولة لتوعية وخدمة القارئ حيثما كان.

والله من وراء القصد...

سليمان بن عبدالعزيز الحبيب

obeikandi.com

المحتويات

- ❖ تمهيد
- ❖ الباب الأول:
- الجنين ١٣
- ❖ الباب الثاني:
- الوليد ٣١
- ❖ الباب الثالث:
- السنة الأولى من العمر ٥٥
- ❖ الباب الرابع:
- الصحة العامة ٦٩
- ❖ الباب الخامس:
- أمن وسلامة الأطفال ٨٣
- ❖ الباب السادس:
- نصائح وإرشادات ١١٠

obeikandi.com

الطفل السليم

تمهيد

ما تقول في الولد؟

..... سأل معاوية بن أبي سفيان الأحنف بن قيس.

«هم عماد ظهورنا، وثمره قلوبنا، وقرّة أعيننا، بهم نصول على أعدائنا، وهم دُخْرٌ لمن بعدنا، فكن لهم أرضاً ذليلة، وسماءً ظليلة، إن سألوك أعطهم، وإن استعتبوك فأعتبهم. ولا تمنعهم رفقك، فيملوا قربك، ويكرهوا حياتك، ويستبطنوا وفاتك»

..... أجاب الأحنف بن قيس.

لماذا هذا الكتاب؟

لاحظت حاجة الأمهات لمعرفة الكثير عن أحوال الطفل السليم وذلك من خلال الأسئلة الكثيرة المطروحة من قبلهن أثناء مراجعتهن للعيادة، ولفت نظري تكرار الكثير من الأسئلة من قبل أمهات مختلفات.

لذلك جاءت فكرة هذا الكتاب الذي حاولت أن أجيب فيه على أكثر الأسئلة شيوعاً وتكراراً.

ماذا عن محتويات الكتاب؟

لقد قمت بتقسيم هذا الكتاب إلى سبعة أجزاء مختلفة معتمداً على المرحلة العمرية وكذلك على مواضيع تهتم الأمهات، وكان أكبر جزء فيها هو ما

الجنين

يخص المولود، وذلك يعكس مدى حاجة الأمهات الجدد لمعرفة كيفية التعامل مع هذا المخلوق الجديد الرائع.

هل تمت الإجابة على كل الأسئلة المتعلقة بالطفل السليم؟

بالطبع لا.. فطالما هناك حياة متجددة فإن الأسئلة لا تنتهي، ولكنني اجتهدت في الإجابة على أكثر الأسئلة شيوعاً وأهمية بالنسبة للأمهات والآباء. ومن المحتمل أن يتم زيادة عدد الأسئلة والأجوبة في الطبقات القادمة إن شاء الله تعالى.

لمن نوجه هذا الكتاب؟

إن المادة المحتواة في هذا الكتاب تتعلق بالطفل السليم ولم يتم التطرق إلى الحالات المرضية وكيفية علاجها، وإن هذا الكتاب يقدم بعضاً مما يجب على الوالدين والمعنيين بالاهتمام بالطفل معرفته والإلمام به للتكيف مع مراحل التغير الطبيعية والسريعة في حياة الأطفال الأصحاء وطرق التعامل السليم معها.

obeikandi.com

الباب الأول



الجنيين

الباب الأول الجنين

س ١ / كيف يتكون الجنين؟

قال الله تعالى في سورة المؤمنون: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٤﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَارِكِ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٥﴾﴾.

يبدأ تكون الجنين عند التقاء حيوان الأب المنوي ببويضة الأم عند طرف قناة فالوب الخارجية حيث يتحد الحيوان المنوي مع البويضة لتكوين خلية واحدة تحتوي على ٢٣ زوجاً من الكروموزومات، ثم تبدأ هذه الخلية في الانقسام أثناء هجرتها داخل قناة فالوب باتجاه الرحم، حيث تبدأ بالالتصاق والتعلق في جدار الرحم مع نهاية الأسبوع الأول.. لكي تستمر الرحلة إلى أن يتم تكون الجنين.

س ٢ / ماذا يحدث أثناء الشهر الأول من الحمل؟

❖ في الأسبوع الثاني يتم تحديد العمود الفقري.

❖ وفي الأسبوع الثالث تبدأ جميع أعضائه الأساسية في التكون.



الجنين

- ❖ وفي نهاية الأسبوع الثالث يبدأ قلبه بالخفقان.
- ❖ ويبلغ طول الجنين اسم ويكون وزنه حوالي 1 جم.
- ❖ ويكون شكله مثل حبة الجمبري الصغيرة.

س ٣ / كيف يتغير الجنين في الشهر الثاني؟

- تظهر العينان والأنف فتتكون هناك ملامح وجه.
- تظهر أصابع اليدين والقدمين.
- يكتمل نمو الأعضاء الداخلية.
- يصبح طوله ٢,٥ سم
- يصبح وزنه ٣ جرام.



الطفل العليم

س٤ / ما هي الإضافات التي تحدث في أثناء الشهر الثالث؟

◀ يتم تشكيله نهائياً وتبدأ عملية النضج.

◀ تنمو العظام.

◀ تتشكل الأصابع.

◀ يتشكل الجفنان والجبين والذقن.

◀ يبدأ في الحركة.

◀ يبلغ طوله ٩ سم.

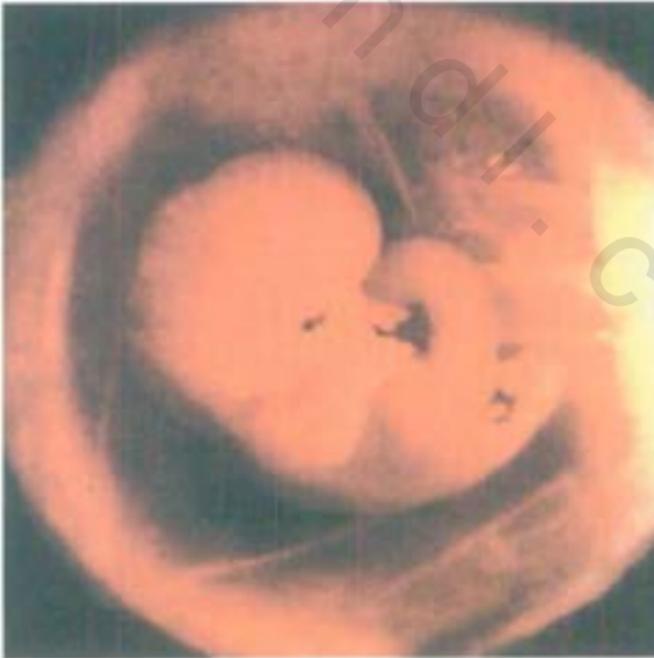
◀ يبلغ وزنه ٤٨ جم.



الجنين

س ٥ / كيف يختلف الجنين في شهره الرابع عن الشهر الثالث؟

- الشكل العام يزداد اقتراباً من الشكل البشري.
- يكتمل تشكل الجفون ولكن العيون ليست مفتوحة بعد.
- يغطي جسمه زغب رقيق.
- يبدأ شعره وحاجباه ورموشه في النمو.
- يبدأ في التقاط الأصوات.
- يبلغ طوله ١٢.٥ سم.
- يبلغ وزنه ١٨ جم.



الطفل المليه

س٦/ ماذا عن الشهر الخامس؟

- يزداد شبهأ بالإنسان.
- تبدأ خطوط الكفين والقدمين في الظهور.
- تبدأ خلايا المخ في النضوج وتتمو الذاكرة.
- يمكن تحديد نوع الجنين حيث تنمو الأعضاء التناسلية بوضوح.
- يصبح طوله ٢٥ سم.
- يبلغ وزنه الكجم أو أقل قليلاً.



الجنين

س٧/ ماذا يحدث في الشهر السادس؟

- * يكتمل نمو يديه وتبدأ الأظافر في النمو.
- * يفتح جفونه ويصبح قادراً على الإبصار.
- * يتبول الجنين بواقع نصف لتر في اليوم.
- * تصبح نسب جسمه مماثلة لما ستكون عليه بعد الولادة.
- * يصبح طوله ٢٨ سم.
- * يزيد وزنه إلى ١.٥ كيلوجرام.



الجفيف.

س٩/ وماذا عن التغييرات في الشهر الثامن؟

- * يزداد نمو المخ بصورة كبيرة.
- * يصبح لديه القدرة على الإبصار والسمع.
- * معظم أعضاؤه تعمل بصورة كاملة ما عدا الرتتين.
- * يصل طوله من ٢٥-٣٧ سم.
- * ويكون وزنه من ٢.٥-٣ كيلوجرام.



الطفل السليم

س١٠ / ماذا عن الشهر التاسع؟

- ◀ يمكن أن يولد الطفل في أي وقت.
- ◀ يتجه الرأس إلى أسفل.
- ◀ تطول الأظافر.
- ◀ يصل طوله إلى ٤٥-٥٠ سم.
- ◀ قد يصل وزنه من ٣-٤ كيلوجرام.



الجنين.

س ١١ / كيف يتأثر الجنين بالحالة الصحية للأم؟

لا شك أن هناك علاقة وثيقة بين صحة الأم وصحة الجنين، فلكي ينمو الجنين بصورة جيدة لا بد أن تهتم الأم بأمور عدة نذكر منها ما يلي:

« الاهتمام بالغذاء المتوازن والإكثار من الخضار والفواكه.

« الاهتمام بأخذ قسط وافر من الراحة والنوم.

« عدم ملازمة الفراش حيث يمكن للأم الحامل أن تقوم بالواجبات المنزلية دون إرهاق.

« عدم التدخين والحرص على تجنب الأماكن الملوثة الهواء.

« مراجعة طبيب النساء والولادة بصفة دورية والاهتمام بما يقدمه من نصائح.

« من ناحية ثانية فإن الأمراض الوراثية التي تحملها الأم قد تؤثر سلباً على الجنين، لذا ننصح بمناقشة هذه الأمراض الوراثية مع استشاري طب الأطفال عند وجود مثل هذه الأمراض في العائلة.

س ١٢ / ما هي أكثر مراحل الحمل خطورة على الجنين؟

لا شك أن الفترة الأولى من الحمل مهمة جداً (الثلاثة أشهر الأولى) حيث إن معظم أعضاء الجسم تتكون خلال هذه الفترة؛ لذلك وإن كان الاهتمام بالأم وجنينها واجباً طوال فترة الحمل فإن هذا الاهتمام يتضاعف خلال الثلاثة أشهر الأولى نظراً لأن احتمالات الإجهاض خلال تلك الفترة أكثر فيما سواها، وكذلك التأثير السلبي السيئ على الجنين بسبب الالتهابات، أو الأدوية، أو الإشعاعات، ومن هنا كانت أهمية العناية بالغذاء والراحة واعتدال الحياة الزوجية.

الطفل المليم.

وكما ذكرنا فإن تعرض الأم لبعض العوامل التي تؤثر على الجنين خلال هذه الفترة والتي تتكون فيها معظم أعضاء الجسم قد يؤدي إلى أخطر الآثار من تشوهات واضطرابات بل وحتى إجهاض الجنين: لذلك كان لزاماً على الأم ما يلي:

- عدم أخذ أي نوع من الدواء خلال تلك الفترة إلا بعد استشارة الطبيب.
- عند الاضطرار لإجراء أي نوع من الكشف الإشعاعي يجب إخبار الطبيب والفني بأن الأم حامل.
- تجنب الاختلاط مع من يظهر عليه آثار للمرض أو الحمى: وذلك لأن بعض الأمراض إن أصابت الحامل في تلك الفترة لها أثر سيئ على الجنين مثل: الحصبة الألمانية وجدري الماء.. وغيره.

س١٣ / هل يؤثر فقر الدم لدى الأم على الجنين؟

يوجد عدة أنواع من فقر الدم وأشهرها:

- ١- الأنيميا (فقر الدم) الناتجة عن نقص الحديد وفي هذه الحالة فإن الجنين لا يتأثر إلا إذا كانت الأنيميا حادة جداً؛ لأن الجنين يستمر في أخذ ما يحتاجه من الحديد على حساب الأم التي يزداد شعورها بالوهن والتعب: لذلك كان وجوب الاهتمام بالغذاء المتوازن ومراجعة الطبيب بصفة دورية.
- ٢- أما أنواع فقر الدم الناتجة عن الأمراض الوراثية فإن هناك احتمال أن ينتقل المرض إلى الجنين كما في حالة أنيميا الفول أو الأنيميا المنجلية، وفي هذه الحالات يجب نقاش الأمر مع طبيب الأطفال الذي سيشرح لك بالتفصيل الاحتمالات على حسب نوع المرض ونوع المورث وهل الأم مصابة أو حاملة فقط للمرض.

الجنين

س١٤ / متى تحس الام بحركة الجنين لأول مرة؟

تبدأ الأم في الشعور بحركة الجنين لأول مرة بين الأسبوع السادس عشر والعشرين على حسب خبرة الأم وبنية جسمها.

س١٥ / هل يتنفس الجنين داخل الرحم؟

إن أولى مراحل تكون الجهاز التنفسي تبدأ في الأسبوع الرابع من الحمل وتستمر إلى ما بعد الولادة بعدة سنوات، والتنفس بالمعنى المعروف لا يقوم به الجنين الذي يحصل على الأكسجين من خلال الحبل السري، ولكن يمر بعض من السائل الأمنيوسي المحيط بالجنين إلى داخل الممرات الهوائية حيث يلعب دوراً في تطورها ونموها.

هل تعلم أن!

عدد الحويصلات الهوائية في الرئتين عند الولادة ٥٠ مليون حويصلة فقط مقارنة بـ ٣٠٠ مليون لدى الإنسان البالغ.

س١٦ / متى يبدأ قلب الجنين بالخفقان؟

يبدأ خفقان القلب في الجنين في نهاية الأسبوع الثالث، ويمكن سماع دقات القلب فقط في نهاية الشهر الثاني.

س١٧ / كيف يتغذى الجنين؟

إن الجنين في داخل الرحم تكون دورته الدموية موصولة بالدورة الدموية للأم عبر الحبل السري الذي ينقل إليه الدم الحامل للأوكسجين والمواد الغذائية التي تقوم بتغذيته، أي أن جميع ما يحتاجه الجنين ينقل إليه من خلال الأم، ومن هنا كانت أهمية الاهتمام بصحتها.



س١٨ / هل الجهاز البولي يعمل خلال الفترة الجنينية؟

تبدأ الكلية بالعمل بعد الأسبوع التاسع من الحمل، ولكن الجنين لا يعتمد عليها في تنقية الدم؛ لأن ذلك يتم من خلال مشيمة الأم وما تفرزه الكلية يمر عبر الجهاز البولي إلى السائل الأمينوسي حول الجنين.

س١٩ / هل يقوم الجنين بالإخراج (إخراج البراز) أثناء تلك المرحلة؟

لا يخرج الجنين أي نوع من البراز داخل الرحم في الحالات الطبيعية، ويعتبر إخراج الإفرازات من فتحة الشرج في أواخر الحمل إشارة سيئة تومئ إلى أن الجنين قد تعرض لفترة عصبية من نقص الأوكسجين، وغالباً ما يسارع طبيب النساء والولادة إلى توليد الأم بصورة عاجلة.

س٢٠ / هل لوضع الجنين في داخل رحم أمه أي أثر على صحته؟ وما هي أفضل الأوضاع؟

لا يؤدي وضع الجنين إلى أي أثر بالغ السوء على صحة الطفل وإن كان أفضل الأوضاع هو عندما يكون رأس الجنين إلى أسفل ووجهه إلى الخلف، لذلك يتناسب مع ممر الولادة تشريحياً وبالتالي تكون الولادة أكثر سهولة أما الأوضاع الأخرى قد ينشأ عنها ما يلي:

- صعوبة أو استحالة الولادة الطبيعية ومن ثم اللجوء إلى العملية القيصرية.
- حدوث بعض التشوهات في الأطراف أو الرأس والتي غالباً ما تعود إلى حالها الطبيعية بعد الولادة. ومثال لك التواء القدم إلى الداخل أو الخارج.

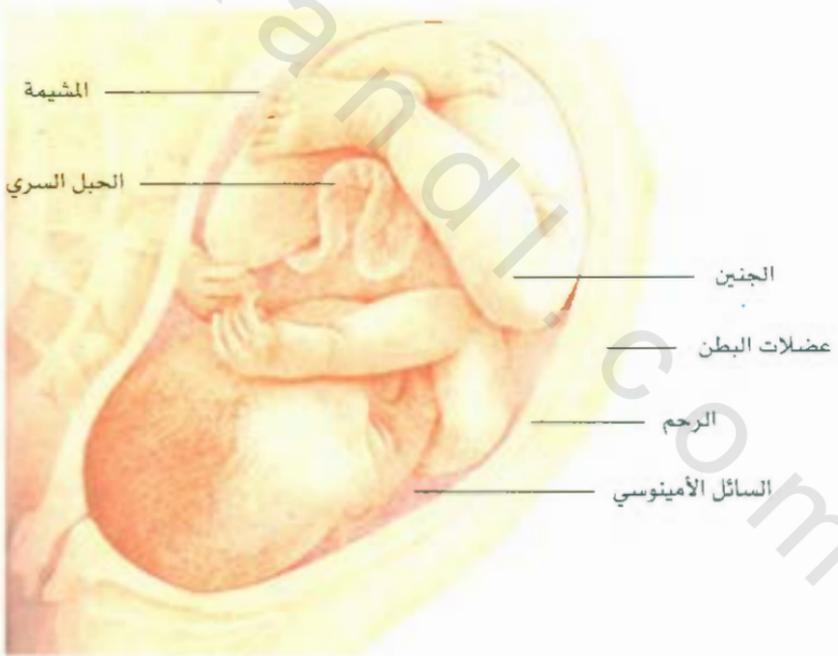


الطفل المليم

س ٢١ / ما هو السائل الأمينوسي.. وما فائدته؟

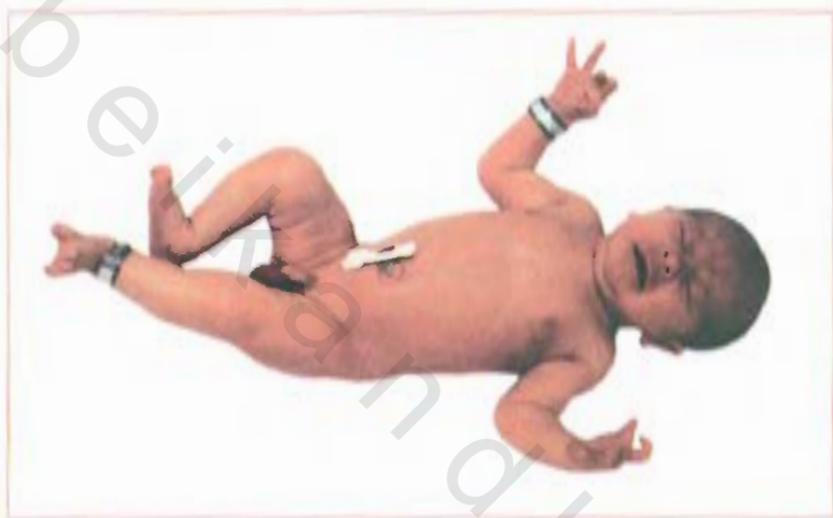
هو السائل الموجود داخل الغشاء المحيط بالجنين، ويقدر كميته بين ١-٢ لتر، وله فوائد كثيرة فهو يحمي الجنين من الصدمات ومن انقباضات الرحم ويعتبر هو الوعاء الذي يتبول فيه الطفل وكذلك له فائدة عظيمة في تكون رئة الطفل.

و كما هي السنن في هذا الخلق (خير الأمور الوسط) فإن لزيادة حجم هذا السائل كما لقلته أسوأ الآثار على الجنين.



obeikandi.com

الباب الثاني



الوليد

obeikandi.com

الباب الثاني

الوليد



س٢٢ / لماذا يستقبل الوليد الحياة خارج الرحم بالصراخ؟

في أغلب الأحيان ما إن تتم ولادة الطفل حتى يبدأ بالصراخ و كأنه يقول: ها أنا ذا قد وصلت.. ولكن لهذه الصرخات وما يصاحبها من أخذ نفس عميق أثر كبير في تسهيل التحول من الحياة الرحمية إلى الحياة خارج الرحم حيث: تتمدد الرئتان ويقل الضغط داخلهما مما يسهل ضخ الدم من البطين إلى الرئتين لأول مرة حيث تُدشن الدورة الرئوية، وفي الوقت نفسه تقفل بعض الفتحات ما بين الناحية اليسرى واليمنى من القلب التي كان وجودها ضرورياً أثناء الحياة داخل الرحم. فسبحان الذي أحسن صنع كل شيء.



س ٢٣ / ما هو أول عمل جراحي يتم للإنسان؟



بعد
قطع
الحبل
السري
من
الطرف
المشيمي

إن أول عمل جراحي هو قطع الحبل السري، فبمجرد أن يولد الطفل -ولأن المشيمة لا تولد معه مباشرة- لابد من قطع (حبل الوصال) بين دورة دم الأم ودورة دم الجنين وذلك عن طريق قطع الحبل السري؛ ولذلك أهمية كبيرة في تغيير



قطع
الحبل
السري
من
طرف
الوليد

مسار الدورة الدموية التي نعرفها. وإن التأخر في قطع الحبل السري أو عدم مراعاة ارتفاع المولود بالنسبة لأمه آثار خطيرة، فقد ينتقل معظم دم الوليد إلى أمه ويصاب بحالة فقر دم شديدة أو حتى صدمة نزفية، والعكس قد يحدث بمعنى أن ينتقل المزيد من دم الأم إلى الوليد ويصاب الوليد بزيادة الدم ولزوجته ولذلك مخاطر كثيرة. وعلى عاتق طبيب الولادة تقع مسؤولية التوقيت لقطع هذا الحبل.



إتمام عملية
قطع السرة

س٢٤ / ما هو أول حدث
اجتماعي في حياة
الوليد؟



اللقاء الأول بين الأم ووليدها

بعد اللقاء مع طبيب الأطفال الذي يقوم بفحص جميع أجزاء جسمه للتأكد من عدم وجود مشاكل أو تشوهات خلقية يجب أن يعطى الوليد لأمه لكي تقوم بتحسسه واللعب بشعره وسماع أنفاسه وربما بكاته، ولهذا اللقاء الأول بين الأم وطفلها أهمية كبيرة، ويكون بداية للحب الإلهي الذي وضعه الخالق في قلب كل أم لأولادها، كما أنه يساعد على راحة الأم النفسية وإثارة سعادتها، كما وأن له أثر في زيادة الهرمونات التي تساعد على إفراز الحليب.



التأكد من عدم وجود
خلع في مفصل الورك

فحص الرأس



فحص القلب والرئتين



الوليد

س ٢٥ / عند ما تحسست رأس وليدي وجدت انه غير منتظم وبه الكثير من التعرجات؟

إن التمعن في ذلك يدل على عظمة الخالق، فهذه التعرجات إنما حدثت بسبب تداخل عظام الرأس في بعضها كأسنان المشط مما يؤدي إلى تصغير حجم الرأس مرحلياً أثناء خروجه من بطن أمه ولذلك أثر في إمكانية حدوث الولادة بصورة أسهل. ولا خطورة في ذلك ويعود الرأس إلى شكله الطبيعي بعد مرور عدة أسابيع.

س ٢٦ / مضى الأسبوع الأول بعد ولادة طفلي ولم تسقط السرة.. ما سبب ذلك؟



إن سقوط السرة غالباً ما يتم مع نهاية الأسبوع الأول.. ولكنه قد يستمر إلى الأسبوع الثاني وبداية الأسبوع

الثالث، وللمساعدة على إتمام السقوط يجب العناية بنظافة السرة واستخدام المسحات الكحولية الطبية لذلك. كذلك فإن عمل كمادات معقمة بماء دافئ مملح يساعد على السقوط. أما إذا تأخر السقوط أكثر من ذلك فيجب استشارة الطبيب لأن لهذا أسباب معينة يجب مناقشتها.

س ٢٧ / بعد مرور أسبوع من الولادة وجدت انتفاخ لين في جانب الرأس الخلفي؟



إن ما تصفيينه عبارة عن تجمع دموي تحت غشاء العظم وغالباً ما يحدث ذلك بسبب ولادة صعبة أو عند

الطفل المسلمه

استخدام طريقة الشفط في الولادة، وفي الغالب لا خطورة من ذلك ويبدأ حجم الانتفاخ في الصغر تدريجياً ويختفي تماماً أو قد ينتهي بحدوث تكلس ومن ثم وجود انتفاخ صلب في الرأس لا ضرر منه على الإطلاق.

س٢٨ / يوجد بقع زرقاء واسعة في أسفل ظهر وعلى مؤخرة صغيري ما هي طبيعة ذلك؟



إن ذلك يعد طبيعياً جداً ولا داعي للقلق، ومع مرور الأيام تبدأ هذه البقع في الزوال. وعن سبب تكونها نذكر باختصار ما يلي: إن

الخلايا التي تحتوي على صبغات الميلانين تتكون مع الجهاز العصبي ثم تبدأ في الهجرة باتجاه السطح (إلى الجلد) لكي تعطي الجلد اللون الخاص به ولكن يحدث أن تتوقف هذه الخلايا من متابعة الهجرة إلى السطح لتقف في منتصف المسافة مما يؤدي إلى ظهور هذا اللون.

س٢٩ / لاحظت أن تنفس وليدي غير منتظم علما بأن ولادته كانت مبكرة بثلاثة أسابيع؟

لا خطورة من ذلك حيث إن تنفس المولود يكون معدله أعلى من الأطفال الأكبر عمراً ويتخلله فترات من السرعة ثم العودة إلى الحالة الطبيعية. وذلك يعد طبيعياً إذا كان الطفل يرضع بصورة عادية وينام ويتحرك بصورة طبيعية ولا يظهر عليه تغير في اللون، وإذا شكّت الأم في شيء فما عليها إلا التأكد بزيارة طبيب الأطفال.

س ٣٠ / متى يتبول الطفل لأول مرة بعد الولادة؟

تعمل الكلى أثناء المرحلة الجنينية ويتم التبول في السائل الأمنيوسي المحيط بالجنين، وفي العادة يتبول الطفل خلال الاثني عشرة ساعة الأولى من عمره. وإن لم يحدث ذلك فيجب ملاحظته ١٢ ساعة أخرى مع الاهتمام برضاعته والتأكد من أنه يأخذ ما يكفيه من الحليب فإن لم يتبول فيجب استشارة الطبيب دون تأخير.

س ٣١ / متى يبدأ التبرز، وهل هناك لون معين لبراز الطفل؟

يبدأ الطفل في التبرز منذ اليوم الأول من العمر وفي الأيام الأولى يكون البراز أخضر اللون غامقاً وذلك لأنه في هذه المرحلة يتكون فقط من مخاط وإفرازات القناة الهضمية مع أملاح الصفراء وبعض الخلايا المتساقطة.



بعد مرور عدة أيام تظهر الميكروبات الطبيعية في الأمعاء ويتبدل لون البراز إلى اللون المعروف، أما عن عدد المرات فإن ذلك يختلف من طفل لآخر، ولنوعية الحليب الذي له أثر في ذلك، ومن المعروف أن المعدل الطبيعي يتراوح من ٥ مرات في اليوم إلى مرة واحدة كل خمسة أيام، والذي يحدد أن ذلك طبيعياً هو الطبيب المختص بعد إجراء فحص عام للطفل.

البراز الطبيعي للطفل الذي يتغذى بحليب الأم



تحول البراز في اليوم الثاني والثالث



س٣٢ / لاحظت كبر حجم الثديين في طفلتي البالغة من العمر أسبوعين فما خطورة ذلك؟

لا خطورة من ذلك حيث يعود كبر الحجم هذا إلى تأثير هرمونات الأم على الجنين وهو في بطن أمه، ويلاحظ هذا لدى الطفل الأنثى بصورة أكبر وقد تظهر بعض السوائل في الثدي وغالباً ما تزول هذه الأعراض بعد عدة أيام وما تنصح به هو عدم القلق وكذلك عدم محاولة إخراج الإفرازات من الثديين لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث التهابات فيها .

س٣٣ / لاحظت بقعة حمراء على جبهة طفلتي وهي تمتد ما بين العينين وترداد هذه البقعة حمرة عند البكاء. بماذا تنصحي؟

يلاحظ ذلك في نسبة ليست قليلة من الأطفال وغالباً ما توجد خلف الرقبة، الجبهة، الجفون وغيرها من أجزاء الجسم. وهي عبارة عن توسع في الشعيرات الدموية التي تغطي تلك المنطقة مما يؤدي إلى تدفق كمية أكبر من الدم إليها؛ لذلك فإن اللون يكون أحمرأ. والذي يزداد عند البكاء أو التعرض للشمس أو ارتفاع درجة حرارة الجسم (عوامل تساعد على توسيع الشعيرات الدموية). وغالباً ما تقل هذه البقع بزيادة عمر الطفل.



الوحمة الحمراء

س٣٤ / بعد مرور عدة أيام لاحظت وجود بعض الإفرازات الحمراء اللون عند أعضاء طفلي التناسلية. ما السبب؟

اللون الأحمر في حفاظ الطفلة في الأيام الأولى من عمرها يعود لتأثير هرمونات الأم على رحم ومهبل الطفلة أثناء فترة الحمل، وما إن تتسحب هذه الهرمونات ويقل مستواها في دم الطفل بعد الولادة تبدأ قطرات الدم هذه في النزول، وذلك يشبه ما يحدث في المرأة البالغ ولا ضرر من ذلك، علماً أنه يوجد سببين آخرين لوجود اللون الأحمر أو الوردى في حفاظ الطفل:

- ❖ وجود نوع من الأملاح في البول والتي بعد امتصاص الحفاض للبول تظهر باللون الوردى ولا ضرر من ذلك ولا يوجد ما يدعو للقلق.
- ❖ أن يكون هذا اللون الأحمر بسبب وجود دم في البول وهذا أمر يجب الاهتمام به.
- ❖ وللتمييز بين هذه الأسباب الثلاثة يجب استشارة الطبيب الذي غالباً ما يطلب تحليلاً للبول.

س٣٥ / وليدي يقضي معظم الوقت نائماً. هل هذا طبيعي؟

بالتأكيد نعم... فالمدّة التي يقضيها الوليد في النوم قد تصل إلى أكثر من ٢٠ ساعة يومياً غالباً ما يستيقظ خلالها للرضاعة. فلا داعي للقلق طالما أنه يستيقظ بين فترة وأخرى وتكون حركته وصراخه في المعدل الطبيعي.



الطفل السليم

س٣٦ / انقضى عشرة أيام منذ الولادة، وحينما قمت بوزن طفلي وجدت أن وزنه لم يتغير - بالرغم من أنه يرضع بشكل مرض ما سبب ذلك؟



إن وزن الطفل المولود حديثاً بعد فترة حمل طبيعية لا يزداد خلال الأسبوع الأول بل ينقص بمقدار ٥ في المائة من وزنه، يعني المولود الذي يزن ٣ كجم يكون وزنه في نهاية الأسبوع الأول حوالي ٢,٨٥ كجم، وهذا النقصان بسبب تضاؤل كمية السوائل التي كانت خارج خلايا الجسم. أما في الأطفال الخدج فإن نسبة النقصان تصل إلى حوالي ١٠-١٥ في المائة من الوزن.

س٣٧ / وجهه وعيون طفلي صفراء.. فهل ذلك يعد طبيعياً؟

الاصفرار (اليرقان) خلال الأسبوع الأول من العمر غالباً ما يكون شيء فيسيولوجي إذا ما توافرت الشروط التالية:

- ❖ أن لا يزيد معدله عن ١٢ مجم/١٠٠م
- ❖ أن لا يمتد لأكثر من ٧ أيام من العمر

ولا ضرر على الطفل من ذلك. وكما هو واضح لا يستطيع الأهل بأنفسهم

معرفة هل الاصفرار الموجود عند أطفالهم مقبول أم لا؟ ونظراً لوجود بعض الأمراض الخطيرة المسببة للاصفرار ننصح بمراجعة الطبيب لإجراء الفحص اللازم.

1.Grimace

2.Pulse

3.Respiration

4.Appearance

5.Activity



س ٣٨ / ما هو مقياس أبجر؟

هو الدرجة التي يحصل عليها المولود من (١٠) عند عمر دقيقة وخمس دقائق وهي تمثل مقياس لخمس أشياء:

- ١- الانعكاس العصبي.
- ٢- ضربات القلب.
- ٣- التنفس.
- ٤- لون الجلد.
- ٥- شدة العضلات.

فهي خمسة عناصر يعطى لكل منها درجتان في الأحوال الطبيعية جداً فيكون المجموع عشرة، ويعتبر المقياس في حدود الطبيعي عندما تكون الدرجة من (٨-١٠)، أما إذا كانت أقل من ذلك فيعني هذا أن الوليد قد تعرض لدرجة من المعاناة قبل أو أثناء الولادة. ومن المهم معرفة هذا المقياس من طبيب الولادة أو القابلة، وعلى الأم أن تذكره كما تذكر وزن الطفل، ومن الجدير بالذكر أن اسم أبجار (Apgar) هو اسم لطبيبة نساء وولادة.

س ٣٩ / متى يبدأ في إرضاع الطفل؟

لا يحتاج الطفل بعد ولادته ولمدة حوالي ١٠ ساعات إلى رضاعة، وفي هذه الأثناء تكون الأم قد أخذت قسطاً من الراحة والنوم تكون بعدها قادرة على إرضاع طفلها وذلك بإرضاعه مدة ثلاث دقائق من كل ثدي. ولا بأس في محاولة إرضاع الطفل قبل ذلك.

س ٤٠ / ماذا أرضع الطفل؟



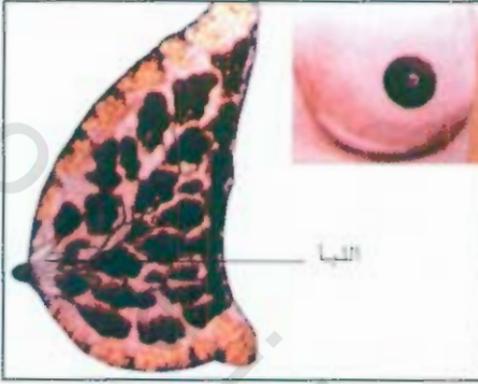
قال تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلِينَ كَامِلِينَ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِ الرُّضَاعَةَ﴾ صدق الله العظيم. سبحانه من أحسن كل شيء خلقه فإن عملية التحضير لتغذية الطفل بعد الولادة تبدأ أثناء فترة الحمل الأولى حيث يكبر حجم

الثديان ويكبر حجم الحلمة وتبرز للخارج لكي تكون في متناول فم الطفل، وتتهياً فصوص الثدي لإفراز الحليب حيث يتكون كل ثدي من حوالي ١٥ فصاً كل ذلك يأتي بناء على أوامر من الغدد الصماء وما تفرزه من هرمونات بعضها يقوم بزيادة حجم ونمو أنسجة الثدي وآخر لتهيئة القنوات اللبنية لنقل اللبن من الثدي إلى الحلمة إلى أن تتم الولادة حيث يزداد هرمون البرولاكتين الذي يساعد على إفراز اللبن والحليب.

إذن فكل شيء مهياً لكي تقوم الأم بتغذية طفلها بالرضاعة الطبيعية.

الوليد

س٤١ / ما هو اللبأ؟



هو سائل أصفر خفيف يفرزه ثدي الأم في الثلاثة أيام الأولى من الولادة، ويحتوي على كمية مركزة من البروتينات السهلة الهضم، وكذلك على مضادات

الجراثيم مما يزيد من مناعة الوليد في مقاومة الإصابة بالأمراض.

س٤٢ / ما هي مميزات الرضاعة الطبيعية؟

إن الطفل الوليد وببساطة وتلقائية سيحملك على تغيير نمط حياتك المعتادة، حيث سترتبط بمواعيد نوم الطفل وصحوه، وحيث إن الوليد بحاجة للرضاعة وتغيير الحفاظ كل ٣ ساعات تقريباً (والأمر مختلف من طفل إلى آخر..) فإن ذلك سوف يتطلب منك بعض التخطيط.. لتنظيم وقتك بين التزامات الزوج والأطفال الآخرين، وكذلك أعمالك اليومية من العناية بنظافة المنزل والطبخ.. وبالتأكيد حرصك أن يكون لك بعض من أوقات الراحة والفرغ.

أما عن الرضاعة الطبيعية وفوائدها:

- إن الرضاعة الطبيعية تقي الأم -ياذن الله- من أمراض خطيرة مثل: سرطان الثدي.
- للرضاعة دور مهم في استعادة الأم المرضعة للصحة والرشاقة حيث إنها تعمل على



الحظف السايه

- تقلص الرحم مما يعيده إلى وضعه الطبيعي وحجمه السابق قبل الحمل.
- الرضاعة الطبيعية تساعد على شد عضلات البطن واختفاء التشقق والترهل الناتج عن كبر حجم البطن أثناء فترة الحمل.
- الرضاعة الطبيعية تساهم في توازن هرمونات الجسم لدى المرأة مما يجنبها الكثير من المشاكل الصحية.
- أما بالنسبة للطفل فقد قال المولى عز وجل في كتابه الكريم: ﴿حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ﴾. لقد خلقنا الله سبحانه وتعالى في أكمل وأعظم تكوين، ومن رحمته أنه أعلمنا بما ينفعنا فحث الأم على إرضاع الطفل حتى عامه الثاني وهو الأنسب والأصح للطفل، فحليب الأم يحتوي على أجسام مناعية تفوق قوة أي دواء على قتل الجراثيم وإعطاء الطفل مناعة ضد أي مرض.
- حليب الأم معقم تماماً من داخل جسم الأم إلى معدة الطفل بدون وسيط خارجي مثل الزجاجات التي تحتاج للتعقيم والغسيل والمسك باليد والتعرض للهواء الخارجي بما فيه من آلاف ذرات الغبار والميكروبات التي تنتقل حولنا في هدوء وخفاء.
- إن درجة حرارة حليب الأم من درجة حرارة جسم الإنسان أي أنها متكيفة مع ما حول الطفل من مناخ خارجي ففي الشتاء يكون حليب الأم دافئاً ومع حرارة الصيف يكون الحليب متلائماً مع ذلك، وتلك من نعم المولى عز وجل.
- الحليب الطبيعي للأنثى لا تنتهي صلاحيته بالوقت وطريقة التخزين ولا يحتاج وقتاً لإعداده مثل الحليب الصناعي الذي تنتهي صلاحيته بوقت معين ويفسد إذا لم يخزن بدرجة حرارة معينة مما قد يترتب عليه تسمم الطفل.
- إن اعتماد الطفل على الحليب الصناعي يترتب عليه بقاء زجاجة الحليب

في فم الطفل لوقت ليس بقصير في النهار الواحد فتترك الزجاجة (الرضاعة) بصماتها على فك الوليد الصغير وأسنانه اللبنية فيما بعد فتسبب التشوهات في فم الطفل وتدخله في مشاكل الأسنان ومراحل تقويم الأسنان بكل ما فيها من ألم للطفل وتضيع كثير من الوقت والجهد والمال.

- إنه من المسلم به أن اللحظات والدقائق التي تحتضن فيها الأم طفلها على صدرها لترضعه هي من أغلى وأثمن اللحظات لكليهما، فهي تمنح الطفل الرضيع الحب والطمأنينة مما يؤثر على نومه فيجعله عميقاً.. وأيضاً تكسب الطفل الطبع الهادئ وتجعله أكثر تعلقاً بأمه حتى يكبر.. فإن هذه اللحظات الحميمة لا تمحى من ذاكرة المرء منا.

س ٤٣ / ما هي العوامل التي تساعد على تسهيل عملية الرضاعة الطبيعية وجعلها تكون صحية؟

يجب الإعداد لهذه العملية في أثناء فترة الحمل والاستمرار في هذا الإعداد حتى بعد الولادة فمثلاً:

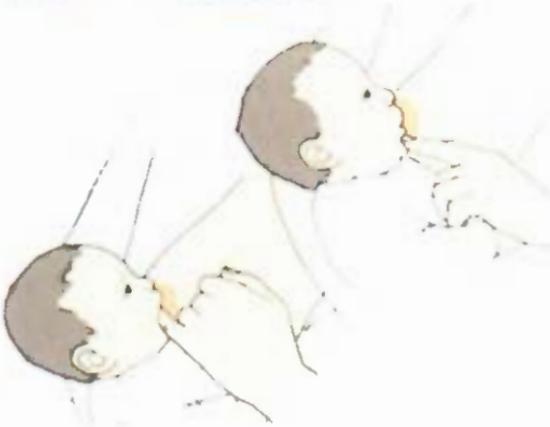
- يجب الاهتمام بالصحة العامة للأم والاهتمام بالغذاء المتوازن.
- الاهتمام بصحة الثديين وعدم لبس المشدات الضاغطة كثيراً، وكذلك عمل تمارين لحلمات الثديين قبل وبعد الولادة وذلك بالمحافظة على النظافة وشدهما إلى الخارج لكي لا تعود الحلمات إلى الداخل ويصعب على الطفل وضعها في فمه.
- احرصى أن يكون طفلك مرتاحاً تماماً ونظيفاً أثناء الرضاعة.
- يجب غسل اليدين قبل الرضاعة.
- نظفي الثدي بقطعة من القماش المبلل بالماء الدافئ ويجب أن تبدئي بالحلمة وتتجهي إلى أعلى بحركة دائرية.

- إذا اعتقدت الأم أن الحليب غير كاف فعليها أن تعلم أن أهم العوامل التي تزيد الحليب هي الرضاعة نفسها، فما عليها سوى الاستمرار في إرضاع طفلها وكذلك الاهتمام بغذائها.
- يجب عدم تناول أي دواء إلا بعد استشارة الطبيب: لأن كثير من الأدوية تفرز مع الحليب وتنتقل إلى الطفل مما يشكل خطورة عليه.
- يجب ملاحظة أن بعض الأطعمة تغير من طعم الحليب مثل: البصل والكرنب والقرنبيط وغيرها.

الإرضاع في وضع الجلوس



الإرضاع في وضع الاضطجاع



اضغفل بلطف على ذقن الطفل

الوليد

- يجب أن تكون ملابسك مريحة وفضفاضة أثناء عملية الرضاعة.
- بعد انتهاء عملية الرضاعة يجب على الأم غسل الحلمتين بالماء الدافئ، والمحافظة على جفاف الحلمتين يعين على الرضاعة.
- إذا لاحظت الأم أن هناك تشققات أو تورم في الثدي مع ارتفاع في درجات الحرارة فيجب مراجعة الطبيب فوراً.
- يجب التركيز على عملية الرضاعة دون غيرها وملاحظة أن الطفل يتنفس بصورة جيدة وأن الثدي لا يضغط على أنف الطفل.
- ركزي على عملية الرضاعة دون غيرها وملاحظة أن الطفل يتنفس بصورة جيدة وأن الثدي لا يضغط على أنف الطفل.
- يجب وضع الحلمة جيداً في فم الطفل حتى يضغط على هالة الثدي لا على الحلمة فقط. فالضغط على الهالة هو الذي يدفع الحليب إلى فم الطفل.

ملاحظة:

لا توجد علاقة بين حجم الثدي وكمية الحليب الذي يفرزه الثدي. فالحجم يرجع لكمية الدهون الموجودة في الثدي.

س ٤٤ / كم مرة يجب أن أرضع الطفل؟

يجب تعويد الطفل الانتظام في الرضاعة وخير جدول للرضاعة بالنسبة

الطفل السليم

للطفل الذي أكملت فترة حملة هو مرة كل ثلاث ساعات تقريباً مع إغفال الرضاعة بعد منتصف الليل فمثلاً يمكن إعطاؤه الرضعات في الأوقات التالية ٩، ٦ صباحاً، ١٢ ظهراً، ٣، ٦، ٩ مساءً و١٢ عند منتصف الليل.

ملاحظة:

نصح بعدم ربط الرضاعة ببيكاء الطفل لما لذلك من آثار سلبية على الطفل والأم والأسرة، وتذكري دائماً أن للبيكاء أسباباً أخرى.

س٤٥/ ما هي المدة التي يمكنها الطفل في الرضاعة في كل مرة؟

تختلف المدة باختلاف نشاط الطفل وكمية حليب الأم، ولكن نقول إن مدة عشرة دقائق على كل ثدي تكون كافية في الأغلب.



س٤٦/ ما هو التجشؤ (طرد الهواء)؟ وما هي أهميته؟

أثناء الرضاعة يقوم الطفل ببلع كمية من الهواء إلى المعدة مما يؤدي إلى انتفاخها وغالباً إلى القيء بعد الرضاعة بدقائق؛ لذلك ننصح دائماً بإجراء عملية التجشؤ بعد رضع كل ثدي كما يلي: احملي الطفل منتصباً بمواجهة كتفك أو ضعيه على ركبتيك بحيث يكون بطنه ووجهه

إلى أسفل، ثم دلكي ظهره أو امترقي عليه برقة إلى أن تسمعي صوت خروج الهواء. يمكن عمل ذلك أيضاً في وضع الجلوس للطفل مع تسنيد ذقنه بإحدى اليدين.

ملاحظة:

تذكري أن التجشؤ هو عملية طرد الهواء الذي تم بلعه أثناء الرضاعة. فإذا لم يبتلع الهواء فلن يتجشأ، لا يجب أن لا تطول هذه العملية زيادة عن اللازم وتكون مصدر إزعاج للطفل.

س ٤٧ / متى يجب اللجوء إلى الرضاعة الصناعية؟

أسباب تعود لحالة الطفل الصحية مثل:

- وجود ثقب في سقف الحلق.
- وجود شفة أرنبية.
- الولادة المبكرة وعدم القدرة على المص.
- اعتماد الطفل عن أمه كأن يحجز في الحاضنة لأسباب مختلفة.
- بعض الأمراض العصبية وغيره.

أسباب تعود لحالة الأم الصحية مثل:

- التهابات الثدي الحادة.
- تشققات الحلمة الشديدة.

الحلقل الملحه

- إصابة الأم بأحد الأمراض مثل: السل، التهاب رئوي، التهابات الكبد
- التهابات الأمعاء، التهاب الكلى المزمن.
- اضطرابات الأم النفسية.

أسباب اجتماعية:

- مثل أن تكون الأم مضطرة للعمل والبعد عن طفلها لفترة طويلة.
- قلة حليب الأم بالمقارنة مع احتياجات الطفل.

س٤٨ / إذا اضطرت لاستخدام الحليب الصناعي، فماذا أختار؟

هناك أنواع عديدة من الحليب الصناعي في السوق. ولكن يجب توضيح أنه لا يوجد اختلافات كبيرة بين هذه الأنواع حتى ولو ادعت الشركات المصنعة ذلك، فحين يتم الترخيص لحليب معين يجب أن يتم إثبات أن هذا الحليب يتبع صفات ومقاييس معينة وأي نوع يتم اختياره للطفل يمكن الاستمرار عليه طالما شعرت الأم براحة طفلها مع هذا الحليب.

س٤٩ / معظم أنواع الحليب في السوق يوجد منها نوع (١) ونوع (٢) ..

فما الفرق؟

لا توجد سوى فروق بسيطة أهمها الاختلاف في نسبة الحديد التي تزيد في النوع (٢) عنها في النوع (١)؛ لذا ننصح باستخدامه بعد بلوغ الطفل الشهر السادس من العمر حين يقل مخزون الحديد للطفل ويزداد احتياجه للحديد الخارجي. مع العلم أنه يتم أحياناً وصف هذا النوع في عمر أقل من ٦ شهور حسب ما يرى الطبيب.

المحدد

س ٥٠ / ما الفرق في التركيب بين حليب الأم والحليب الصناعي؟

هناك العديد من الفروق على الرغم من محاولة الشركات المصنعة الاقتراب أكثر ما يكون من مماثلة حليب الأم. يمكن أن نوجز تلك الفروق في الجدول التالي:

للكل ١٠٠ مل من الحليب الصناعي	للكل ١٠٠ مل من حليب الأم	* * *
٦٧ سعر	٦٧ سعر	عدد السرعات
١.٥ جم	١.٦ جم	البروتينات
٣.٦ جم	٣.٨ جم	الدهون
٧ جم	٧ جم	الكربوهيدرات (السكر الاكتور)
٦٠-٥٠ مغم	٣٤ مغم	الكالسيوم
٦٠-٤٠ مغم	١٥ مغم	الفسفور
٨ مغم/لتر	٠.٥ مغم/لتر	الحديد
٤٠٠ وحدة دولية	يختلف حسب غذاء الأم حوالي ٢٠ وحدة دولية	فيتامين (د)
٩ مغم	٤٠ مغم	فيتامين (ج)

س ٥١ / ما أثر الرضاعة الطبيعية على الناحية الجمالية للثدي؟

على عكس الاعتقاد أن الرضاعة الطبيعية تؤدي إلى ترهل الثدي فإنها تساعد على ضمور طبقة الدهون التي تراكمت حول الثدي أثناء فترة الحمل، وبالتالي فإنها تساعد على إضافة عامل من عوامل الجمال وليس العكس.

س٥٢ / ذهبت إلى طبيب الأطفال بعد الولادة بأسبوعين وعندما علم أنني أرضع طفلي رضاعة طبيعية وصف للطفل فيتامينات .. فلماذا؟

نعم.. يفضل إعطاء الطفل وخاصة الذي يعتمد على الرضاعة الطبيعية نوعاً معيناً من الفيتامينات المتعددة والتي تحتوي على جرعة معينة من فيتامين د، ج. حيث ثبت أن النسبة الموجودة في حليب الأم أقل مما يحتاجه الطفل (انظر الفروقات بين حليب الأم والحليب الصناعي في الصفحة السابقة).

س٥٣ / هل هناك فحوصاً مخبرية يجب إجراؤها للطفل بعد الولادة؟

نعم.. هناك عدة فحوص ومن أهمها:

١- فحص وظائف الغدة الدرقية. وهذا الفحص يجري الآن في جميع مستشفيات وزارة الصحة وبعض المستشفيات الخاصة. وذلك لاكتشاف قصور الغدة الدرقية لأهمية علاجها مبكراً.

٢- فحص دم لاكتشاف بعض الأمراض الوراثية: مثل اكتشاف بيلة الفينيل كيتون . والجلالكتوزيميا، وتضخم الغدة الجاركلوية.

٣- في بلاد مثل بلادنا العربية التي يكثر فيها زواج الأقارب يفضل إجراء بعض الفحوصات التي تكشف عن الأمراض الوراثية الاستقلابية . ويفضل ما توصل له العلم فإنه بأخذ قطرات بسيطة من الدم على ورقة نشاف، يتم الكشف عن أكثر من ٢٠ مرض.

٤- في الذكور وقبل الختان ينصح بإجراء تحليل لمعرفة كمية الهيموجلوبين وكذلك وظائف التحكم في نزف الدم.

س٥٤/ ماذا يحتاج الطفل بالاضافة للحليب خلال الاربعة شهور الأولى من العمر؟

لا تنصح بإضافة أي شيء آخر في تلك الفترة، لأن الحليب في هذه المرحلة من العمر يحتوي على جميع ما يحتاجه الطفل. وإضافة أشياء أخرى إن لم تضر الطفل فهي لن تكون نافعة له. غير أنه في الأجواء الحارة يمكن إعطاء الطفل قليلاً من الماء النظيف يومياً.



الباب الثالث



السنة الأولى
من العمر

obeikandi.com

الباب الثالث السنة الأولى من العمر

س٥٥ / متى أبدأ بتزويد الطفل بطعام غير الحليب ؟

إن الحليب يمكن أن يكون طعاماً كافياً للطفل بدون أي إضافات لغاية الشهر السادس من العمر، ولكن لا بأس بأن نبدأ بتعويد الطفل على تذوق بعض المواد الغذائية الأخرى مثل: البقول والعصير بعد دخوله الشهر الرابع.

س٥٦ / لماذا لا يمكن إعطاؤه بعض الأطعمة قبل ذلك ؟

إن التعامل مع الطفل عموماً وقضية الغذاء خصوصاً لا يعتمد على مزاجية أو حرص الوالدين، ولكن ذلك يتم حسب دراسات وملاحظات دقيقة يقدمها أطباء الأطفال للوالدين ومن ذلك مثلاً أن الأنزيمات الهاضمة في العصارات المعوية لا تكون على درجة من الجاهزية لهضم وامتصاص والاستفادة من الأطعمة الأخرى غير الحليب وبالإضافة إلى أن تقديم الأطعمة الأخرى قبل الوقت المناسب لا يفيد الطفل بل قد يسبب الكثير من الاضطرابات المعوية.

س٥٧ / ماذا نقصد بعملية الفطام ؟

على عكس ما هو شائع من أن الفطام هو التغيير الفجائي في طريقة إطعام الطفل والانتقال من حليب الأم إلى الأغذية



الأخرى. فإننا مع تعريف الفطام بأنه تعويد الطفل تدريجياً على تناول أطعمة شبه صلبة وصلبة تكون مكملة لحليب الأم أو الحليب الصناعي. ويبدأ الفطام بإعطاء الطفل غذاء إضافياً إلى جوار الحليب بحيث يكون مكملاً لتلك الرضعات، مع العلم بأن الرضاعة الطبيعية (أو عند الاضطرار الرضاعة الصناعية) يجب أن تستمر طوال فترة الفطام وينصح أن تستمر إلى أن يبلغ الطفل من العمر عامين. فقد قال تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلِينَ كَامِلِينَ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّ الرُّضَاعَةَ﴾ [البقرة: ٢٣٣]. صدق الله العظيم.

س ٥٨ / متى يبدأ الفطام ؟

يعتبر حليب الأم غذاء كامل للطفل طوال الستة أشهر الأولى من عمره حيث تبدأ بعد ذلك حاجته إلى بعض الأغذية الإضافية.. علماً بأن التأخر في تزويد الطفل ببعض الأغذية الإضافية أكثر من الشهر السادس قد يعرض الطفل إلى حالة من سوء التغذية.

س ٥٩ / هل لديك بعض الإرشادات (القواعد) حول عملية الفطام ؟

يمكن الاسترشاد بما يلي:

- يجب البدء بنوع واحد من الطعام مثل: الرز المطحون المطبوخ أو الشوفان المطبوخ.
- يجب زيادة الكمية تدريجياً.. مثلاً نبدأ بإعطائه ملعقة واحدة في اليوم تزداد تدريجياً حتى تصل إلى كمية كافية لكي يشعر الطفل بالشبع وبالتالي يستغني عن إحدى الرضعات.

الطفل السليم

- نبدأ بعد ذلك بإدخال نوع جديد من الغذاء ونصح بأن تكون الفترة بين إدخال طعام وطعام جديد ما يقارب الأسبوع.
- لا يضاف ملح أو سكر بما فيه العسل لطعام الأطفال دون السنة من العمر.
- يجب تجنب طبخ الطعام أكثر مما يجب لما لذلك من أثر على القيمة الغذائية للطعام، وينطبق ذلك على تسخين الطعام أكثر من مرة.
- يجب التأكد من نظافة كل شيء يستخدم في إعداد الطعام ابتداءً بأيدي من يحضر الطعام وانتهاءً بجميع الأدوات المستخدمة في إعداده.
- إذا تم تسخين طعام الطفل في الميكروويف فيجب مزج الطعام جيداً وذلك لأن الحرارة لا تكون موزعة بالتساوي بين أجزاء الطعام حيث يكون جزء بارد وآخر حار جداً مما قد يعرض الطفل لاحتراق الفشاء المخاطي المبطن لتجويف الفم.
- إذا ظهر أي نوع من الأعراض (التغيير) على الطفل بعد تقديم غذاء جديد مثل: الطفح الجلدي، الإسهال، التقيؤ فيجب التوقف فوراً عن إعطاء هذا النوع من الغذاء واستشارة الطبيب.

س ٦٠ / هل هناك جدول عن الفظام يمكن الاسترشاد به ؟

لا يوجد أرقام محددة تتفق واحتياجات جميع الأطفال ويمكن الاسترشاد بالجدول التالي:

السنة الأولى من العمر

العمر	٦-٤ شهور (البداية)	٩-٧ شهور	
عدد الرضعات	٥-٤ رضعات	٤-٣ رضعات	٣ رضعات
كمية الحليب	٢٥٠-١٥٠ ملل	٢٥٠-١٥٠ ملل	٢٥٠-١٥٠ ملل
عدد الوجبات	٢-١	٣-٢	٤-٣
مقدار الوجبة	٢-١ ملعقة طعام (٢٠-١٥ ملل)	٤-٢ ملعقة طعام (٦٠-٣٠ ملل)	٨-٤ ملعقة طعام (١٢٠-٦٠ ملل)
نوع الوجبة	بقول	بقول فواكه خضار	بقول فواكه خضار لحوم سمك



زيوت، دهون، سكر



بروتينات، لحم، سمك، بيض، منتجات ألبان، بقوليات



فواكه وخضراوات



النشويات

الطفل السليم

فيما يلي جدول يوضح نوع الطعام بالتفصيل:

البقول	الخضار	الفواكه	اللحوم
الرز	جزر	الموز	لحم العجل
القمح	بطاطا	الكمثرى	لحم البقر
الشوفان	الكوسا	التفاح	لحم الماعز
	القرع	الخوخ	لحم الدجاج

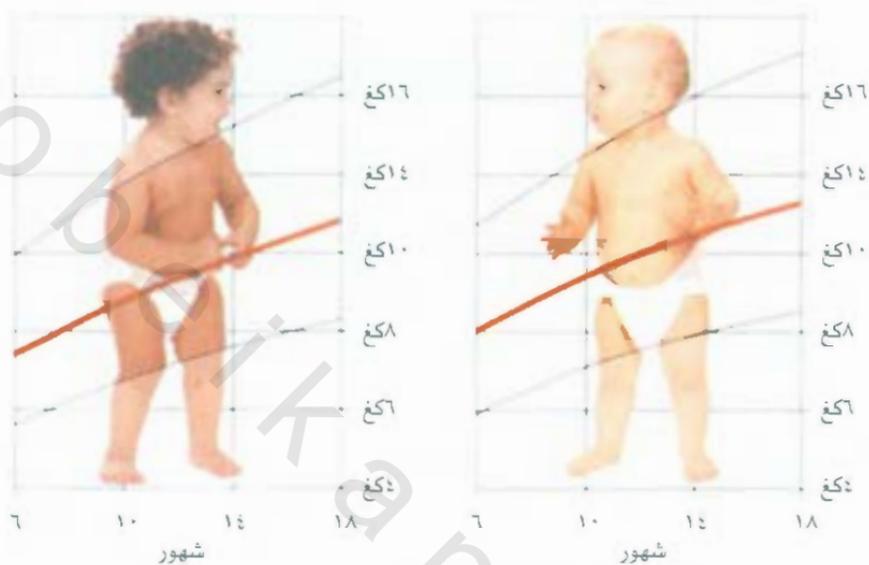
وفيما يلي جدول كمية ونوع العصير بالتقريب، مع ملاحظة أن يكون العصير من الفواكه الطبيعية:

الكمية	العمر
لا يحتاجون	٤-٦ شهور
كمية لا تزيد عن ١٢٥ مليلتر	٧-٩ شهور
كمية لا تزيد عن ٢٥٠ مليلتر	١٠-١٢ شهور

س٦١ / كيف يمكن الاطمئنان على أن نمو طفلي الجسمي يسير بشكل طبيعي؟

يتم ذلك من خلال الزيارات الدورية لطبيب الأطفال حيث يتم عمل قياسات مهمة لنمو الطفل تشمل الوزن، الطول ومحيط الرأس، ويتم وضعها على منحنى بياني للتأكد من سير عملية النمو بشكل جيد.

السنة الأولى من العمر



وفيما يلي ساذكر بعض الأرقام الخاصة بوزن وطول ومحيط الرأس للطفل من خلال السنة الأولى:

وفيما يلي ساذكر بعض الأرقام الخاصة بوزن وطول ومحيط الرأس للطفل من خلال السنة الأولى:

عمر الطفل	الوزن	الطول	محيط الرأس
عند الولادة	٢,٥-٣,٥ كجم	حوالي ٥٠ سم	٣٥ سم
٤ شهور	٥,٥-٦,٥ كجم	٦٠ سم	٤٢ سم
٨ شهور	٧,٥-٨,٥ كجم	٧٠ سم	٤٥ سم
١٢ شهر	٩-١٠ كجم	٧٥ سم	٤٧ سم

ملاحظة:

- يزداد الطفل بمقدار ٧٥٠ جم كل شهر خلال الأربعة شهور الأولى.
- يزداد الطفل بمقدار ٥٠٠ جم كل شهر خلال الأربعة شهور التالية.
- يزداد الطفل بمقدار ٢٥٠ جم كل شهر خلال الأربعة شهور الأخيرة من عامه الأول.

س٦٢/ ما هي المهارات التي يكتسبها الطفل عند عمر معين ؟ (كيف أستدل أن نمو طفلي العقلي يتطور بصورة جيدة ؟)

إن ذلك يتم من خلال زيارتك لعيادة الطفل السليم حيث يقوم الطبيب بملاحظة ما يستطيع الطفل القيام به من مهارات ولا بأس من تقديم الجدول التالي للاسترشاد به: علماً بأن المعلومات الواردة فيه تعتبر بمثابة إرشادات للمهارات التي يكتسبها الطفل عند عمر معين بصورة تقليدية مع ملاحظة أن الأطفال -حتى الأخوة والأخوات- يختلفون فيما بينهم في مجال النمو والتطور.

السنه الأولى من العمر

المهارات الحركية	اللغة والذكاء	الاجتماعيات
- يبدأ في رفع رأسه بصورة تدريجية.	- يستطيع النظر إلى الأشياء باهتمام مثل وجه الأم أو الألعاب المتحركة.	- يتعرف وقد يتسم عند النظر إلى الوجه المألوف.
- يبدأ بإصدار بعض الأصوات عند التحدث إليه.	- يتبدل بالتدريج على أنه بحاجة لشيء ما مثل الطعام وتغيير الحفاظ وغيره.	- يستخدم البكاء للتدليل على أنه بحاجة لشيء ما مثل الطعام وتغيير الحفاظ وغيره.
- ينتبه عند سماع الأصوات.		

جدول يوضح التطور الذهني للأطفال بين عمر ٠-٢٠ شهور



الطفل السليم

المهارات الحركية	اللغة والذكاء	الاجتماعيات
- يصلب رأسه عند تجليسه.	- يلتفت برأسه نحو الأصوات.	- يعرف ويحذر الغرباء.
- يمد يده ليصل للأشياء وقد يمسكها.	- يناغي ويصدر أصوات معينة.	- يستمتع بوجود أناس بقربه.
- ينقلب على بطنه إذا كان مستلقياً على ظهره ثم يكتسب القدرة على فعل العكس.	- يمكن أن يضحك.	- يستخدم صرخات مختلفة لطلبات معينة.
- يشبك يديه معاً. يضع أصابعه في فمه.	- يراقب الأشياء المتحركة.	- يفرح برؤية الطعام ويعبر عن ذلك ببعض الحركات.
	- يحب القيام بالحركات التي تؤدي إلى تحريك الأشياء أمامه.	

جدول يوضح التطور الذهني للأطفال بين عمر ٢-٦ شهور



المنة الأولى: من العمر

المهارات الحركية	اللغة والذكاء	الاجتماعيات
- قد يبدأ بالزحف.	- يقلد الأصوات مثل:	- يحب أن يحمل.
- يستطيع أن يجلس.	(با، با، با) ولكن لا	- تتوثق علاقته
- يستطيع الإمساك	يكون لها مدلول	بالأبوين ويصعب
بزجاجة الرضاعة.	بالنسبة له.	إبعاده عنهما.
- يمكن أن يشرب من	- يحاول جذب	- يخجل من الغرباء.
الفنجان بمساعدة	الانتباه بالصراخ أو	- يدفع الأشياء التي
الأم.	إصدار أصوات	لا يريدتها بعيداً.
	أخرى.	- يعبر عن حبه أو
		كرهه لطعام معين.

جدول يوضح التطور الذهني للأطفال بين عمر 6-9 شهور



الطفل الملمية

المهارات الحركية	اللغة والذكاء	الاجتماعيات
- يستطيع أن يخبو .	- يستطيع أن يقول	- يتسم لرؤية
- يمكن أن يقف أو	ماما وبابا ويكون	صورته في المرآة .
يمشي مستنداً على	لها مدلول عنده .	- يحرك يده في
الأثاث .	- يتعرف على أشياءه	إشارة: إلى اللقاء
- يساعد نفسه في	مثل خذائه وثوبه	(باي) .
الطعام والملبس .	ولعبته .	- يستجيب عند خذائه
- يستطيع أن يمسك	- يحب اكتشاف	باسمه .
بالمعلقة ويمكن أن	والتعرف على	- يتشاجر من أجل
يمسك الكوب .	الأشياء .	الألعاب .

جدول يوضح التطور الذهني للأطفال بين عمر ٩-١٢ شهور



obeikandi.com

الباب الرابع



الصحة العامة

obeikandi.com

الباب الرابع الصحة العامة

س ٦٣ / هل من الممكن حماية الأطفال من الأمراض؟

إذا كان المقصود بالحماية منع حدوث الأمراض تماماً فالإجابة بالطبع لا، ولكن بالتأكيد يمكن التقليل من الإصابة بها إلى درجة كبيرة بإذن الله، وذلك باتباع عدة طرق صحية نذكر منها ما يلي:

- ❖ غسل اليدين.
- ❖ اتباع الطرق السليمة في تغيير حفاظات الطفل.
- ❖ النظافة العامة.
- ❖ الحرص على التطعيمات في أوقاتها.
- ❖ العناية الصحية بالأسنان.
- ❖ عدم التدخين.

س ٦٤ / متى يجب غسل اليدين؟

قبل:

- ❖ إعداد طعام الطفل أو تناوله.
- ❖ إرضاع الطفل.
- ❖ إعطائه أي علاج.

بعد:

- ❖ تغيير حفاظ الطفل.
- ❖ مساعدة الطفل للدخول إلى الحمام.
- ❖ الخروج من الحمام.
- ❖ العناية بطفل مريض.
- ❖ مداعبة أو تنظيف بعض الحيوانات المنزلية.
- ❖ تنظيف الأنف.

س٦٥/ كيف يمكن تغيير حفاظ الطفل بطريقة صحية؟

يكون ذلك باتباع الخطوات التالية:

- ❖ انزع حفاظ الطفل، اثنيها ثم ألقها وضعيها بعيداً عن متناول الطفل (في سلة المهملات).
- ❖ نظفي جلد الطفل بماء دافئ ثم جففيه جيداً، لا تستخدم الصابون في كل مرة.. (فقط لتنظيفه من البراز).
- ❖ جففي الطفل جيداً واتركيه لمدة دقائق.



إزالة البراز

الطفل السليم



تنظيف المنطقة



إزالة البول



طريقة وضع
حفاضة الجديدة



١

٢



٢

الصحة العامة

- ❖ حفطي الطفل بحفاضة نظيفة.
- ❖ اغسلي يدي الطفل.
- ❖ ضعي الطفل في مكان آمن.
- ❖ اغسلي يديك بالماء والصابون.

س٦٦ / كيف يمكن التقليل من الطفح الجلدي في منطقة الحفاضات؟

يجب المحافظة على جلد الطفل نظيفاً وجافاً وذلك كما يلي:

- افحصي حفاظ الطفل مرة كل ساعة . قومي باستبدالها إذا كانت مبللة (انظري الإجابة السابقة).
- إن استخدام الكثير من الكريمات والدهونات يؤدي إلى التصاق الجراثيم، البول والبراز مما يؤدي إلى الالتهابات الجلدية (كما تعرفين أن هذه الكريمات لا يمكن إزالتها بسهولة).

احذري من استخدام بودرة التلك لأنها:

- ❖ قد تتطاير في الهواء على هيئة رذاذ غير مرئي ويقوم الطفل باستنشاقها مما قد ينشأ عنه مشاكل تنفسية.
- ❖ تراكم بودرة التلك بين ثنايا الجلد قد يؤدي لحدوث التهابات جلدية.

الطفل العليل



لا تستخدمي كميات زائدة من الكريمات

س٦٧ / متى يجب استخدام
الكريمات في منطقة
الحفاظ؟

إذا كان هناك احمرار في الجلد
وفي هذه الحالة ضع طبقة خفيفة
وذلك باستخدام منديل نظيف.

س٦٨ / أين توجد الجراثيم وكيف يمكن التخلص منها؟

توجد الجراثيم في كل مكان وعلى كل سطح. علماً بأنه لا يمكن التخلص
منها ولكن يمكن تقليل الإصابة بها وذلك عن طريق غسل اليدين وتغيير
الحفاظ بطريقة صحية (كما سبق ذكره)، وعن طريق المحافظة على النظافة
العامية في المنزل مثل: المطبخ والحمام، السجاد، كذلك ألعاب الطفل حيث
يجب غسلها بعد كل مرة يلعب بها الطفل.

س٦٩ / ماذا تعني بالتطعيمات أو التحصينات؟

كما يدل الاسم فإنها طريقة لزيادة مناعة
الجسم ضد مرض معين وذلك بحقن الجسم
(تطعيمه) بمادة معينة (مادة مكونة من كل أو
جزء من مسبب المرض بعد تحضيرها بطريقة
علمية) لكي نحصنه ضد هذا المرض عن
طريق تحفيز الجسم لتكوين أجسام مضادة
له.



الصحة العامة

س ٧٠/ ما هي أهم الأمراض التي تعطى التطعيمات من أجل الحماية منها؟

هناك الكثير من التطعيمات (اللقاحات) التي تمكن العلماء من تصنيعها للحماية من كثير من الأمراض نذكر منها ما يلي:

١- **الدرن (السل)**: وهو مرض خطير يمكن أن يصيب معظم أعضاء الجسم، ولعل من أبرز أجهزة الجسم إصابة هو الجهاز التنفسي، وفيما يلي بعض الأرقام التي تبين مدى خطورة هذا المرض:

■ يقتل السل سنوياً أكثر من ثلاثة ملايين شخص، من بينهم أعداد من البالغين تتجاوز مجموع ضحايا الإيدز والملاريا وأمراض المناطق المدارية معاً.

■ السل هو المرض المُعدّي الرئيس الذي يتضي على الشباب والبالغين فهو يسبب ٢٦٪ من وفيات الشباب والبالغين التي يمكن تجنبها في البلدان النامية.

■ ثلث سكان العالم مصابون فعلاً بعدوى عصيات السل.

■ إذا ترك المصاب بالسل النشط من غير معالجة، فإنه يستطيع أن ينقل العدوى إلى ١٠-١٥ شخصاً آخرين خلال سنة واحدة.

■ سوف يصاب بعدوى السل خلال السنوات العشر القادمة أكثر من ٣٠٠ مليون شخص إضافي.

■ في سنة ١٩٩٧م قدرت مستويات الإصابة بالسل والوفيات بسببه في إقليم شرق المتوسط بثمانمائة ألف مصاب وثلاثمائة وعشرين ألف وفاة ولو استمر ذلك الاتجاه خلال السنوات العشر ١٩٩٧-٢٠٠٦م فسوف يصيب السل ٨,٨ ملايين حالة ويموت بسببه ٣,٥ ملايين شخص في بلدان الإقليم.

٢- **الدفتيريا (الخناق)**: وهو مرض خطير جداً حيث تقوم بكتيريا الدفتيريا بإفراز سم خطير ينشأ عنه التهاب في الجهاز التنفسي العلوي.

الطفل المليمه

يتميز بتكون أغشية تؤدي إلى انسداد مجرى الهواء ومن ثم الاختناق، وكذلك قد يؤدي إلى إصابة القلب مما يؤدي إلى هبوطه، وكذلك لإصابة بعض الأعضاء بالشلل.

لاحظ أنه:

بين كل عشرة إصابات بالدفتيريا تنتهي حالة واحدة بالوفاة.

٣- السعال الديكي: يتميز هذا المرض البكتيري بحدوث نوبات من السعال الشديد يكون المريض خلالها غير قادر على التنفس وتنتهي النوبة عادة بشهيق له صوت حاد يشبه صوت الديك (ومن هنا كان السم) وقد يعقب النوبة قيء شديد، ومن مضاعفات المرض: الالتهاب الرئوي، التشنجات، إصابة المخ، الوفاة.

٤- الكزاز (التيتانوس): وينتقل هذا المرض عن طريق الجروح التي تنشأ عن أداة ملوثة أو بتلوث الجرح بتربة ملوثة ببكتيريا التيتانوس. وعند دخولها إلى جسم الإنسان تبدأ بإفراز سم شديد يصيب الحبل الشوكي والأعصاب الطرفية بالشلل، ويتسبب مرض الكزاز بقتل ٦ أشخاص من كل ١٠ مصابين.

٥- شلل الأطفال: تؤدي الإصابة بهذا المرض الفيروسي إلى الشلل والإعاقة الدائمة.

٦- محبيبات الدم فثة ب (الهيموفيلس أنفلونزا): ممكن أن تؤدي الإصابة بهذه البكتيريا إلى الكثير من الأمراض مثل التهاب السحايا، الالتهابات الرئوية، التهابات العظام وغيرها.

٧- الكبدى البوابي: وهو مرض خطير جداً يمكن أن يصيب الإنسان خلال الولادة من أم مصابة بالمرض أو عن طريق نقل الدم أو استخدام الحقن أو الأدوات الجراحية الملوثة، وكذلك يمكن أن ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي. ويعتبر هذا المرض من الأمراض الخطيرة التي قد تؤدي إلى فشل الكبد وإلى الوفاة.



٨- **الحصبة:** مرض فيروسي خطير وشديد العدوى، ويتميز بحدوث حرارة شديدة، طفح جلدي، سعال ومن مضاعفاته: الالتهاب الرئوي، التهاب الدماغ، الوفاة.

٩- **الحصبة الألمانية:** عادة تكون الإصابة بهذا المرض خفيفة في الأطفال وتكون على هيئة حرارة، طفح جلدي، انتفاخ في بعض العقد الليمفاوية. ولكن الإصابة تكون أشد في البالغين ويجب التأكد من أن جميع البنات البالغات محصنات ضد هذا المرض لأن إصابة إحداهن في أثناء فترة الحمل تؤدي إلى إصابة الجنين بتشوهات خلقية شديدة وقد ينتهي بالوفاة.

١٠- **النكاف:** مرض فيروسي يؤدي إلى حرارة، صداع، تضخم في الغدد اللعابية.



الطفل ألمليه

س٧١/ ما هو العمر المناسب لإعطاء الطفل هذد التطعيمات؟

هنا جدول يوضح التطعيمات الأساسية:

عمر الطفل	نوع اللقاح
عند الولادة	- الدرن. - كبدي ب (جرعة أولى).
٦ أسابيع	- شلل الأطفال (جرعة أولى). - رباعي بكتيري (جرعة أولى). - كبدي ب (جرعة ثانية).
٣ شهور	- شلل أطفال (جرعة ثانية). - رباعي بكتيري (جرعة ثانية).
٥ شهور	- شلل أطفال (جرعة ثالثة). - رباعي بكتيري (جرعة ثالثة).
٦ شهور	- كبدي ب (جرعة ثالثة). - الحصبة.
١٢ شهرا	- ثلاثي فيروسي.
١٨ شهرا	- شلل أطفال (جرعة منشطة أولى). - ثلاثي بكتيري (جرعة منشطة أولى).
٤-٦ سنوات	- شلل أطفال (جرعة منشطة ثانية). - ثلاثي بكتيري (جرعة منشطة ثانية).

ملاحظة

♦ الرباعي البكتيري: هو تطعيم ضد أمراض يمكن أن تتشأ عن الإصابة بأحد البكتيريا التالية:

الدفتيريا، التيتانوس، السعال الديكي، معيبة الدم فنة (ب).

♦ التطعيم الثلاثي الفيروسي: هو تطعيم ضد مرض الحصبة، الحصبة الألمانية، والنكاف.

الصحة العامة

س٧٢/ هل هناك تطعيمات أخرى غير السابق ذكرها؟

نعم ومن هذه التطعيمات ما يعطى بصفة دورية ومنها ما يعطى مرة واحدة طول العمر، ومنها ما يعطى على هيئة جرعتين:

نذكر من هذه التطعيمات ما يلي:

- ١- التطعيم ضد جدري الماء: ويعطى على هيئة حقنة واحدة بالعضل بعد عمر ١٥ شهراً مرة واحدة.
- ٢- التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي أ: ويعطى للطفل على هيئة جرعتين عند عمر ١٢-١٩ شهراً (يمكن التطعيم في أي عمر لمن لم يسبق له التطعيم).
- ٣- التطعيم ضد التهاب السحايا: يعطى للأطفال بعد عمر سنة ويفضل إعطاؤه مرة كل ٢-٣ سنة.
- ٤- التطعيم ضد التيفوئيد، الحمى الصفراء وغيرها، ويعطى في حالات خاصة، وعند السفر إلى المناطق الموبوءة.

س٧٣/ هل يوجد آثار جانبية للتطعيمات؟

نعم- بالتأكيد ولكن لحسن الحظ أن معظم آثارها خفيفة تزول بعد يوم أو عدة أيام حتى بدون تدخل طبي، ومن أشهر هذه الآثار الجانبية:

- ┆ تورم، احمرار وألم في مكان الحقن وخاصة بعد الحقن بالتطعيم الثلاثي، وهذا يعالج بإعطاء مسكن (باستشارة الطبيب) وعمل كمادات دافئة حول مكان الحقن وتجنب الضغط على هذا المكان.
- ┆ ارتفاع درجة الحرارة.
- ┆ نقص في الشهية للرضاعة أو الطعام.
- ┆ تغير المزاج.
- ┆ البكاء المستمر.

الطفل العليل



س٧٤ / ما معنى متلازمة (زجاجة الرضاعة)؟

هو عبارة عن تسوس وتغيّر في لون أسنان الطفل الذي يستخدم الرضاعة بصورة مستمرة خاصة عند النوم، أو يترك لينام وفي فمه الرضاعة.

س٧٥ / كيف يمكن تجنب تلك المتلازمة؟

يمكن تجنب ذلك باتباع ما يلي:

- ◆ عدم ترك الرضاعة في فم الطفل عند وضعه في الفراش للنوم.

ملاحظة:

هذا التصرف يؤدي أيضاً إلى الاختناق (الشرقان)

- ◆ يجب فطام الأطفال عن الرضاعة مع نهاية العام الثاني، وذلك بالبداية في تدريبهم على الشرب من الكأس تدريجياً بعد العام الأول (وهو الأفضل) أو الثاني.
- ◆ من واجب طبيب الأطفال وطبيب الأسنان تقديم الشرح والنصح للوالدين مع التذكير بغسل الأسنان قبل النوم وبعد إعطائهم السكاكر والعصائر المحلاة.

obeikandi.com

الباب الخامس



أمر وسلامة
الأطفال

obeikandi.com

الباب الخامس أمن وسلامة الأطفال

س٧٦ / متى يكون الأطفال أكثر عرضة للحوادث؟

- ❖ عندما لا يكون الطفل تحت المراقبة المستمرة، إذ يجب أن يكون الأطفال أقل من عمر ٢ سنوات تحت المراقبة المستمرة طوال الوقت.
- ❖ عندما تعتقد أن طفلك لا يستطيع القيام بعمل ما، فالأطفال يتعلمون مهارات جديدة بصفة مستمرة مثل: التقلب، الزحف، التسلق.. الخ ولذلك لا تدع مناسبة اكتساب طفلك لمهارة جديدة ذكرى سيئة.
- ❖ عندما يصيب طفلك الإعياء! لذلك تكثر حوادث الأطفال في نهاية اليوم أو قبل الوجبات الرئيسية حينما يكون الأطفال في حالة لا تسمح لهم بالتحكم بتصرفاتهم بصورة معقولة.
- ❖ عندما ينتقلون إلى مكان جديد؛ حيث يكون الطفل غير متعود على محيطه مثل وجود درجات، طاولات، قطع أثاث، أواني تحتوي على مواد معدنية وغيره.

س٧٧ / ما هي طرق الوقاية من الحوادث؟

- ❖ مع وجود طفل جديد أو عند انتقالك إلى بيت جديد لابد للوالدين أو أحدهما أن يتجول في البيت ويتفحصه بعيون طفله، فينظر تحت الطاولات وخلف الأدراج ويرى ما يوجد خلف الأرائك ويفتح الأدراج ويرى ما يوجد فوق الأثاث الذي يمكن سحبه ويتفقد أماكن حفظ الأدوية ومواد التنظيف وفي المواقد وحمام السباحة.. وغيره.

أمر وسلامة الأطفال

❖ احتفظ بالمواد الخطرة في مكان آمن وذلك لتقليل من احتمال التسمم
أو الحروق الكيميائية مثل: مواد التنظيف - المبيدات الحشرية - الأدوية
والفيتامينات - العطور.

تذكران:

- بعض المواد التي تبدو عادية قد تكون قاتلة بالنسبة لطفلك. كأن
يقوم بأكل عدة سجائر أو يقوم باحتساء كمية من الكيروسين أو
البنزين ينسأه أحد الوالدين في أحد الأوعية التي تستخدم عادة
للشرب.

- إن زجاجات الدواء - الأمانة الإغلاق - ليست كذلك مائة بالمائة فتلك
أيضاً يجب حفظها بعيداً عن متناول طفلك.

- توقع ما سيقوم به طفلك من مهارات جديدة حيث أن طفلك في
حالة نمو وتطور دائم فالطفل الذي اعتدت عليه مستلقياً على
ظهره ستجده يوماً منقلباً على بطنه، والطفل الذي تعودت عليه
زاحفاً ستجده يوماً وقد استطاع المشي وهكذا.. فيجب عليك دائماً
أن تؤمن أطفالك وتحميهم مما قد يصيبهم بسبب اكتسابهم
لمهارات جديدة.

س٧٨/ ما هي أكثر حوادث المنزل خطورة على الأطفال دون سن الخامسة؟

هناك نوعان من الحوادث المنزلية التي تمثل قدراً كبيراً من الخطورة على
حياة الأطفال دون سن الخامسة:

١- الغصة (انسداد مجرى التنفس): والتي تحدث بسبب مرور شيء من
الطعام أو الأجسام الصغيرة إلى القصبة الهوائية.

الطفل السليم



٢-السقوط: ويحدث ذلك للأطفال أكثر من غيرهم، لأنهم دائمى التعلم للمهارات، فالطفل الذي يكتسب مهارة الانقلاب يمكن أن يسقط عن السرير، والطفل الذي يتعلم مهارة الزحف يمكن أن يسقط عن درجات السلم، والطفل الذي يتعلم مهارة المشي أو التسلق يمكن أن يسقط عن بعض قطع الأثاث المرتفعة.. وهكذا.

س٧٩/ كيف يمكن الوقاية من الغصة؟

أ: تعرف على أنواع الأطعمة التي تسبب الغصة أكثر من غيرها، وذلك لتجنبها أو لتحضيرها بصورة مناسبة:

• السمك ذو الشوك (العظم).

• اللبان (العلك).

• المكسرات بأنواعها.

• الجزر إلا بعد طحنه أو هرسه (على حسب عمر الطفل).

أمر وممارسة الأطفال

التفاح إلا بعد طحنه أو هرسه.

الفواكه ذات النواة (إلا بعد إزالة النواة).

العنب.

زبدة الفول السوداني بالملقطة (يمكن أكلها بعد فردها على قطعة الخبز).

ب: راقب الأطفال أثناء تناولهم الطعام: لأن الغصة يمكن أن تحدث في أي وقت واحرص على تعليمهم تجنب ما يلي أثناء الطعام:

• اللعب.

• الضحك.

• الصراخ.

• الجري.

• إطعام بعضهم البعض.

• الأكل السريع.

ج: اطلب من الأطفال أن يأكلوا وهم جلوس (لا يضطجع ولا ينام أو يقف أو يمشي).

د: يفضل استخدام الأدوات المعدنية أو البلاستيكية الصلبة في تناول الطعام: لأن المواد البلاستيكية اللينة مثل: الشوك والملاعق والكؤوس يمكن أن ينكسر جزء منها وتكون سبباً من أسباب الغصة.

س ٨٠ / كيف يمكن تجنب حدوث الاختناق بسبب الألعاب؟

١- تفحص ألعاب طفلك دون سن الخامسة وتخلص من أي لعبة تحتوي على قطع صغيرة يمكن بلعها أو مضغها (أقل من ٤سم).

الطفل المصاب

- ٢- قم بإصلاح أو التخلص من أي لعبة تم كسرها أو تفكيكها .
٣- أفضل مكان لعب الأطفال دون سن الخامسة عن إخوانهم الأكبر منهم .



س٨١ / هل تمثل البالونات خطر على الأطفال (دون سن الرابعة)؟

نعم.. بالتأكيد وذلك لأنه يمكن استنشاق البالون أو قطعة منه. يمكن أن يحدث اختناق شديد ويكون العلاج في هذه الحالات أكثر صعوبة بسبب طبيعته البلاستيكية التي يصعب التقاطها أثناء عملية التنظير.



س٨٢/ كيف يمكن تجنب السقوط في المنزل؟

- ١- عدم استعمال مشايات الأطفال إلا بوجود رقابة على الأطفال: وذلك لأنها تسبب العديد من الإصابات نتيجة إعطاء الطفل القدرة على التحرك وبسرعة لا يستطيع هو نفسه السيطرة عليها مما قد ينشأ عنه ما يلي:
 - السقوط من على درجات السلم.
 - الاصطدام بحواف قطع الأثاث كالطاولات والكراسي وغيرها.
 - قد يسحب غطاء طاولة مثلاً وضع عليها وعاء به ماء ساخن أو غيره مما يؤدي إلى سكب المادة على الطفل.
 - سحب الأجسام والأشياء الموجودة فوق الطاولات والتي قد يؤدي إلى ارتطامها برأس الطفل أو جسمه (آخر حادث من هذا النوع لطفل مصاب أتى عيادتي كان عمره ١٠ شهور وقد سحب التلفزيون على نفسه!).





١- مشايات الأطفال لا تساعدهم على تحسين نموهم وتطورهم كالمشي مثلاً بل على العكس تمنعهم من استخدام بعض العضلات في أجسامهم.

٢- تأمين بداية ونهاية السلالم في منزلك (بوضع ما يشبه البوابة مثلاً) له أهمية كبيرة.

٣- ابعاد قطع الأثاث التي يمكن تساقطها أو سحبها بواسطة الطفل مثل: الكرسي الذي قد يستخدمه الطفل للتسلق على الثلاجة أو موقد الغاز.

س٨٣ / كيف تكون المياه سبباً في إصابات الأطفال؟

قد تسبب المياه الكثير من الحوادث المؤلمة للأطفال نذكر منها:

♦ إن الطفل قد يفرق في كمية من المياه لا يتجاوز ارتفاعها ٤سم (حتى أقل من شبر الماء الذي ذكر في المثل العامي) وقد شاهدنا الكثير من هذه الحوادث وأكثرها انتشاراً الفرق في حوض الحمام (البانيو) لذلك لا يجب ترك الأطفال في الحمام بمفردهم.

♦ وإذا ذكر الفرق في حوض الحمام أو في شبر الماء ونبهنا إلى عدم ترك الطفل لوحده في الحمام فإنه من الأجدر الاهتمام بالأطفال حول برك



السباحة الخاصة والعامية، وعدم ترك مجال لهم للوصول إلى تلك المسابح بمفردهم بأي حال من الأحوال.

❖ خطر آخر للماء وهو عندما تكون حرارته عالية مما يتسبب في حدوث حروق مختلفة، وهذا يحدث كما هو معروف عند سحب الأواني التي تحوي السوائل الساخنة أو حتى مع وجود الأهل أثناء الاستحمام بسبب فتح صنبور الماء الساخن فجأة على جسم الطفل؛ لذلك ننصح دائماً بعدم زيادة درجة حرارة سخان عن 50 درجة مئوية على سبيل الاحتياط.

س٨٤/ كيف يمكن أن أكون جاهزاً للتعامل مع الحالات الطارئة لدى الأطفال؟

على كل من يعتني بالأطفال أن يكون على درجة من الجاهزية للتعامل مع الحالات الطارئة في جميع الأحوال، فلا أحد يمكن معرفة وقت وقوع الحادث، ولكن كل شخص يمكن أن يكون جاهزاً للتصرف في مواجهة الحوادث وإليك بعض النصائح:

الطفل المليم

❖ تعلم الإسعافات الأولية (بحضورك أحد دورات الإسعافات الأولية) وفي تلك الدورات تؤهل للتعامل مع كثير من الحالات مثل: الحروق والكسور والفرق والاختناق وغيرها، وعبر تعليمك الكثير من المهارات مثل: الإنقاذ القلبي الرئوي.

❖ حفظ أرقام الطوارئ والخدمات الإسعافية في أماكن بارزة، ويستحسن وضعها على التليفون. وننصح دائماً بأن تعلم أطفالك ممن يزيد عمرهم عن الأربع سنوات كيفية الاتصال برقم معين في حالة حدوث طارئ.

❖ احتفظ بحقيبة إسعاف في منزلك وأخرى في سيارتك (ولكن بعيداً عن متناول الأطفال) ويمكنك الرجوع إلى كتابنا عن الإسعافات الأولية للتعرف على محتوى هذه الحقيبة.

❖ التأكد من أن الأجهزة الخاصة بالحالات الطارئة في بيتك تعمل بصورة جيدة مثل: جهاز مكتشف الدخان. جهاز إطفاء الحرائق، وغيره.



obeikandi.com

الباب السادس



فصائح وإرشادات

obeikandi.com

الباب السادس نصائح وإرشادات

من الأفضل أن تخبر أطفالك بالشيء الذي يمكن فعله على أن تخبرهم بما لا يمكن فعله .. حتى في الأحوال التي تضطر فيها إلى زجرهم بكلمة لا .. قدم لهم البديل.

س٨٥ / لدي طفل عمره ٣ سنوات وأنا الآن حامل في الشهر التاسع .. كيف أحضر ابني نفسياً للقادم الجديد؟

نذكر لذلك بعض الإرشادات كما يلي:

يجب إخبار طفلك أنه عما قريب سيشاركه عضو جديد قادم للأسرة.

أكدني لطفلك بأن الضيف الجديد لن يؤثر على مقدار الحب والحنان الذي يحصل عليهما حالياً.

يمكن أن تعطي لطفلك هدية على أنها مقدمة له من القادم الجديد.

إن نوم الوليد معك في الغرفة دائماً ما يثير غيرة الأخير فيفضل أن ينام الاثنان معاً إلا إذا كان هناك ما يمنع ذلك.

لا تلاعبني وليدك أمام أخيه الأكبر فذلك يثير غيرته دائماً.

نصائح وإرشادات

أظهري للأكبر ما يتميز به عن الوليد من حيث أنه أكبر وأجمل. وأن له أسنان مثلاً ولا توجد لأخيه الصغير .

إذا أراد الطفل الأكبر أن يقترب من الوليد أو يقبله لا تمنعيه من ذلك فقط راقبيه عن كثب ووجهيه .

حاولي أن تقضي وقتاً كافياً مع الطفل الأكبر وخاصة أثناء فترات نوم الرضيع .

إن إشراك الطفل الأكبر في التحضير للرضيع مثل الحمام أو تحضير الرضاعة يشعره بالمسؤولية وبأنه حقاً أكبر منه .

س٨٦ / كيف أجعل رعاية الرضيع اليومية الروتينية مصدراً لزيادة الشعور بالثقة والأمان؟

يمكن أن يتم ذلك باتباع ما يلي:

١- استغلال وقت الرضاعة:

يجب على الأم أن تتفرغ تماماً لرضاعة وليدها، وتعتبر أن وقت الإرضاع هو وقت لبناء علاقات جيدة مع طفلها ونصح بأن لا تبدأ في إرضاع الطفل وهي في حالة توتر. بل يجب أن تكون في حالة من الاسترخاء الذهني، وأن تكون في وضع مريح. تربت على طفلها وتنتظر في عينيه بل وتكلم معه وتلاطفه.. ولذلك الأثر الكبير في نفسية هذا الرضيع .

٢- تحدثي مع طفلك أثناء تنظيفه وتغيير حفاظه:

إن معدل تغيير الحفاظات يبلغ في نهاية السنة الثانية من العمر حوالي (٥٠٠٠-٨٠٠٠ مرة) ولو قدرنا أن الزمن المستغرق في كل مرة هو ثلاث دقائق،

الطفل السليم



ولكان الزمن الكلي لذلك هو (٢٥٠-٤٠٠ ساعة) أي حوالي (١٠-١٧ يوم) وهذا يعتبر وقت طويل وكافي لاستغلاله في التحدث مع الطفل أو النظر في وجهه بل وملاعبته والغناء له أو البدء في تعليمه أسماء أجزاء جسمه كالأنف والعين وغيره.. بحسب عمر الطفل.

٢- يجب جعل وقت النوم والقيولة وقتاً ممتعاً ومرحاً:

ويكون ذلك بالحفاظ على النظام الروتيني للطفل ووضعه للنوم في أوقات محددة، ولا مانع من وضع لعبة (آمنة ومتلائمة نوعاً وحجماً مع سن الطفل) معه أثناء ذهابه إلى النوم فذلك يشعره بالأمان ويساعده على النوم بسرعة.

س٨٧ / سمعت عن (موت المهد) أو الموت الفجائي للرضع، ما حقيقة

ذلك؟

نعم.. حوالي طفل بين كل ١٠٠٠ طفل كل سنة يموتون بدون وجود سبب واضح لذلك، ولكن ما ننصح به هو استشارة الطبيب عند وجود أي عرض غير طبيعي.. وفيما يخص النوم يفضل تنويم الطفل على ظهره أو جنبه أكثر من وضعه على وجهه.

س٨٨ / متى نبدأ في تعليم الأطفال استخدام (الحمام)
لقضاء حاجاتهم؟



- ✦ لا يوجد عمر محدد لذلك: لأنه يختلف من طفل لآخر.
- ✦ ولكن أنسب وقت هو ما بين السنة والنصف إلى الثلاث سنوات، مع العلم أنه يمكن الاستدلال على جاهزية الطفل لذلك مع وجود بعض الإشارات مثل:
- ✦ عندما يبدأ الطفل بالمحافظة على جفاه لعدة ساعات متواصلة.
- ✦ عندما يستطيع الطفل لفت نظر والديه إلى أنه أصبح مبللاً أو متسخاً.
- ✦ عندما يستطيع الذهاب إلى دورة المياه بدون مساعدة.
- ✦ عندما يستطيع أن يقلب سرواله لوحده.
- ✦ عندما يعرف أجزاء جسمه.
- ✦ عندما يصبح قادراً على التعبير من الرغبة في قضاء حاجته سواء بالإشارة أو بالكلام.

س٨٩ / ما هي أهمية اللعب للأطفال؟

- ✦ إن اللعب هو المهنة الرئيسة للأطفال، ومن خلاله يتعلمون الكثير عن أنفسهم وعن العالم من حولهم، وفي البداية يحبون اللعب بجوار أطفال آخرين ويبدؤون تدريجياً بمشاركتهم اللعب كجزء من المشاركة والقدرة على تكوين أصدقاء والاستقلالية.



- إن الألعاب المختلفة تساعد الأطفال على اكتساب الكثير من المهارات والقدرات الجديدة مثل استخدام عضلات أجسامهم المختلفة من الجري والسباق والتسلق وغيرها .
- ولا شك أن اللعب خارج المنزل وفي الأماكن المخصصة للعب يساعدهم على اكتشاف أشياء وألعاب جديدة وعلى استخدام معظم أعضائهم الحسية لاكتشاف العالم من حولهم .

ملاحظة:

يجب الحرص الشديد على تعليم الأولاد تجنب اللعب في الأماكن الغير مخصصة لذلك .

س ٩٠ / كيف يمكن توجيه الطفل إلى اللعب المفيد والخالق؟

- إن ذلك ممكن بتزويد الأطفال بالكثير من الألعاب التي يمكن أن تثير خيالهم وتصورهم، فمثلاً:

- شجع الأطفال على تكوين الأشكال والأشياء بالرسم، الصلصال، المكعبات البلاستيكية والخشبية، والطريقة الأمثل للاستفادة من هذه الأشياء هي التركيز على طريقة وكيفية الشكل وليس على الشكل النهائي وتشجيع الطفل على عمل ما يفكر به هو، ففي ذلك الكثير من المتعة.

- والأطفال في سن المدرسة يجب تشجيعهم على القيام بالألعاب الجماعية وأفضلها ما يزودهم بالمعلومات وتثير فيهم الحماس والتنافس وتجعلهم يشعرون بالزهو أمام أنفسهم ويتقبلون الفوز والخسارة ويتعودون على الحكم العادل مثل: المسابقات الثقافية، مسابقات الجري، الكرة، الرسم، القراءة.. وغيره.

س٩١/ ماذا عن جهاز التلفاز (التلفزيون)؟

هناك وجهات نظر عديدة بشأن الأطفال والتلفزيون، فمن أولياء الأمور من يحرم مشاهدة هذا الجهاز على الأطفال بتاتا، ومنهم من يتركهم يشاهدون ما يريدون دون أدنى مراقبة، ولكن كما هو معروف فخير الأمور الوسط ويجب مراعاة ما يلي:



الطفل السالم

١- اختيار نوعية البرامج التي يشاهدها طفلك: لأن مشاهدة الطفل للكثير من البرامج التي تحتوي على العنف والمضاربات أو على المشاهد التي تغل بالحياء لها أسوء الأثر على هذا المخلوق الصغير، لذلك يجب اختيار نوعية البرامج بعناية شديدة.

٢- التحكم في مدة المشاهدة: بمعنى أن يكون هناك وقت محدد لمشاهدة هذا الجهاز، وإلا يتحول ذلك إلى طريقة للتخلص من الطفل طوال الوقت وجعل هذا الجهاز هو صاحب الطفل والراعي له طوال اليوم لكي يهنا الأبوان بوقت مريح ويتخلصان من ضجة الأطفال ومشاكلهم!

٣- عندما يشاهد أطفالك التلفاز يجب أن تكون معهم: من المهم أن يجلس أحد الأبوين مع أطفاله لكي يتحدث معهم عما يمكن مشاهدته وما لا يمكن، وإبراز النواحي الإيجابية في بعض البرامج وتشجيعهم على تقليد ما هو مفيد مثل: الحفاظ على النظام، النظافة، القراءة، الرسم... وغيره.

٤- عندما ينتهي البرنامج الذي سمحت لهم بمشاهدته يجب أن تطفئ الجهاز: وتطلب منهم القيام بعمل آخر.

س٩٢ / كيف اعلم اطفالي الانضباط؟

هناك أمران أساسيان يجعلان الطفل يشعر بتحكمه في تصرفاته وما يحيط به:

أولاً: الحدود المعقولة لما يمكن عمله.

ثانياً: توقع الأحداث الروتينية اليومية.

س٩٣/ ما هي الءءوء القصوى لما يمكن عمله؟

يقصد بذلك القىوء الءى يمكن وضعها حول تصرفاء الطفل، وذلك لتعلم الطفل التصرفاء المعقولة والأءرى غير المقبولة. والءءوء المعقولة للتصرفاء يجب أن تتاسب مع عمر الطفل وقءرته على الفهم، والءءف منها هو ءماىة الطفل من الآءرىن ومما يحىط به من بىءة.

س٩٤/ كيف يمكن ءءءء ذلك؟

- يجب أن ءشرح ذلك بلغة مفهومة وبسىطة مع ءفهم الطفل السبب وراء منعه من تصرف معىن، فمءلاً: عنءما يلعب أبءك فى الءءىقة يمكن القول له (مءمء لا ءرمى ءءراب إلى أعلى لأن ذلك يؤءى إلى ءءول ءءراب فى عىنك أو عىون أءءقائك وىؤءىها، وبءءالى سىؤءى ذلك ءءوقءك عن اللعب).

- يجب علك أن ءكون مسءءءاً للتصرف الماسب إذا لم يستمع الطفل لنصىءءك فمءلاً: إذا اسءمر مءمء فى رمى الرمل إلى أعلى وفى وءه الآءرىن يجب أن ءقوم بمنعه من هءه اللعبة لءة ءقائء ومن ءم ءسأله إذا كان ءاهزاً للعب بالطرىقة الصءىقة، فإذا أءاب بنعم ءسمء له باللعب مرة آءرى. إءن الءءف لىس العءاب ولكن إءهام الطفل كيف يمكن اللعب مع الآءرىن بأمان.

س٩٥/ كيف اعوء طفلى على النظام وبطرىقة ىءعوء من ءلالها على

الانضباط؟

إن ذلك مهم لجعل الطفل ىشعر بالأمان، وىكون لءىه قءرة على ءوقع الأءاءء بالطرىقة ءءالىة:

الطفل المصاب

- وضع نظام يومي معين، فمثلاً: يجب أن يعرف الطفل أنه بعد الاستيقاظ من النوم يجب أن يليه القيام بغسل الوجه وتنظيف الأسنان وربما ترتيب السرير وكذلك ما يجب عمله عند الجلوس إلى المائدة وتعليمه آداب الطعام الإسلامية أو الذهاب للنوم (كل ذلك بما يتناسب مع عمر الطفل) ويجب أن لا نغفل عن ترك وقت من اليوم يكون فيه الطفل حراً يعمل ما يريد دون إيذاء نفسه أو الآخرين.

- إعلام الأطفال بالتغيرات التي يمكن أن تحدث، فمثلاً: إخبار الطفل أن وقت الغداء سيحين بعد ربع ساعة ويجب البدء في ترك الألعاب والجلوس للمائدة في حدود العشر دقائق، فذلك أجدى من أن يوضع الطعام ثم نبدأ في دعوتهم لترك الألعاب بصورة فجائية.

- النظام لا يعرف الصرامة اللامتناهية: بل يجب أن يتمتع الأبوان بدرجة من المرونة فمثلاً: إذا كان أحد الأطفال يبني شكلاً معيناً بألعاب المكعبات (الليجو) وقام ببنائه فوق طاولة الطعام.. فإذا حان وقت الطعام لا يعني لك أن تأمره بإزالة ما بذله من جهد.. ويمكن تغير الروتين في ذلك اليوم مع إفهام الطفل باختيار المكان المناسب لبنائه في المرة القادمة.

س ٩٦ / كيف يمكن التعامل مع التصرفات السيئة للأطفال؟

لا يمكن ضبط الأطفال مئة بالمئة ولكن يجب الاستمرار بالمحاولة لفعل ذلك:

١- حاول أن تدفن المشكلة في مهدها، فمثلاً: إذا رأيت طفلك يمسك بالكأس ويريد أن يضرب طفلاً آخر فسارع بأخذ الكأس منه ووفر له بديلاً من الأشياء والمكان لكي ينسى ما كان ينوي فعله دون أن ترسخ مثل هذا السلوك لديه.

نصائح وإرشادات

٢- اجذب انتباه الطفل لفعل شيء آخر مماثلاً وليس ضاراً عوضاً عن التصرف الأصلي، مثلاً: إذا أراد طفل أن يقوم بتمشيط شعر طفل آخر بدأ بالصراخ بسبب هذا الفعل فيمكن إعطاء الطفل الأول لعبة لكي يقوم بتمشيطها .

٣- يجب تعليم الأطفال ما يترتب على أفعالهم: إنه من الأهمية بمكان البدء بتدريب الأطفال على أن يكونوا مسؤولين عن أفعالهم وأن يعرفوا ما يترتب على ذلك من مشاكل طالما أن ذلك الفعل ليس من الخطورة بمكان مثال: إذا قام الطفل بسكب الماء على الأرض بصورة متعمدة.. فيجب أن نقوم بإعطائه قطعة قماش لكي يقوم بتجفيف الماء وذلك بمساعدتك وتحت إشرافك .

س٩٧ / كيف يمكن معاقبة الطفل؟

إن العقاب يجب ألا يكون إلا بعد استنفاد جميع المحاولات الأخرى.. ومن أطف أنواع العقاب والتي عند استخدامها بطريقة محسوبة تقوم بردع الطفل هي: عزله عن زملائه أو عن ألعابه **ويجب أن لا تطول المدة عن دقيقة لكل سنة من عمره** فمثلاً الطفل ذو الأربع سنوات يبعد لمدة أربع دقائق فقط. وفي جميع الأحوال يجب تجنب ضرب الأطفال .

س٩٨ / كيف تجعل وقت الطعام ممتعاً؟

١- النظام: فتحددك وقت الوجبات وجعل ذلك روتيناً يومياً يعطي قدراً من الاسترخاء والراحة، ويجعل الأطفال قادرين على توقع وقت الطعام

الطفا الملته

- 1- وانتظاره وضبط وقت لعبهم على حسب موعد الطعام وبطريقة عصبية انعكاسية يكون جهازهم الهضمي مهياً لتلقي الطعام.
- 2- شجع أطفالك على عدم النهوض من على مائدة الطعام إلا بعد شعورهم بالشبع.
- 3- الاهتمام بشكل الطعام ولونه: فذلك يجعل الطعام محبباً للطفل أكثر، كمثّل أن تقوم بتقطيع قطعة اللحم أو السمك إلى قطع تتناسب مع عمر الطفل وترتيبها في صحنه بطريقة جذابة.
- 4- تناول الطعام مع جميع أفراد العائلة إن أمكن. فإن جلوس الأبوين إلى مائدة الطعام مع أطفالهم وجعل ذلك مناسبة للنقاش والتحدث والمرح مهم جداً ويشعرهم بالأمان والمتعة.. وتذكر أن عادة مشاهدة التلفزيون أثناء الطعام من العادات السيئة فهي تجذب انتباه الأطفال عن الطعام وتحرم الأبوين من فرصة التحدث والاستماع لأطفالهم.
- 5- أبدي رأيك في الطعام واسأل أطفالك عن رأيهم أيضاً.
- 6- دع أطفالك يشاركون في إعداد الطعام بطريقة أو بأخرى على حسب العمر.
- 7- اتساح المكان أو ملابس الطفل وتلوته بالطعام لا يجب أن تكون مصدراً للتوتر وإثارة الغضب.. فإن ذلك طبيعي ويجب أن يكون مقبولاً للوالدين مع بعض الإرشادات والتوجيهات.

س٩٩/ ما نوعية الطعام الذي يجب أن أقدمه للطفل؟

يحتاج الأطفال للغذاء الصحي المتكامل والذي لا ننصح بأن يحتوي على الكثير من الملح والسكر والدهون، ويجب أن يحتوي الطعام على أربعة عناصر رئيسية:

نصائح وإرشادات

١- الحبوب.

٢- الخضراوات والفواكه.

٣- منتجات الألبان.

٤- البروتينات الحيوانية.

وغني عن القول أن الوجبات الطازجة هي الأكثر فائدة، وإن لم تتوفر فقد نلجأ إلى المعلبات التي تحتاج إلى تحضير.

ويجب أن ننبه أن الوجبات السريعة التحضير غالباً ما تحتوي على كمية زائدة من الملح أو السكر أو الدهون والتي إذا تكرر تناولها تؤدي إلى كثير من الضرر.

س١٠٠ / ما نوع المشروبات التي أقدمها للطفل؟

❖ **الماء** : أن تعود الطفل على شرب الماء بدلاً من المشروبات المحلاة أو المشروبات الغازية كلما شعر بالعطش. إن ذلك من حميد العادات. وتذكر دائماً أنه في مناخ مثل الخليج أو المناطق الأخرى في فصل الصيف يجب أن تقدم الماء للطفل وإن لم يطلب هو ذلك.

❖ **الحليب** : غني عن القول أن الحليب يحتوي على كميات متنوعة من المواد المغذية.

❖ **العصائر** : يمكن البدء بإعطاء الأطفال العصيات بعد عمر ٦ شهور بشرط أن تكون عصائر ١٠٠ ٪ طازجة وبدون إضافة أي نوع من السكر.

❖ **تنصح بإعطاء العصير إما بالمعلقة أو بالكأس حسب العمر، ولا ننصح بإعطائه إياه بواسطة زجاجة الرضاعة لكيلا يعود على رضاعة العصير بدلاً من الحليب.**

هل تعلم أن،

- الغذاء الصحي المتكامل هو الأساس لطفل ذي جسم سليم.
- إن الغذاء الذي تقوم بتقديمه لطفلك سيشارك بصماته على صحته لبقية عمره..
- من الأهمية بمكان أن لا يكون الطعام محل صراع أو مساومة مع الطفل بأي حال من الأحوال.
- لا يجب إجبار الطفل على الأكل إطلاقاً.
- من المهم إعطاء الطفل فرصة اختيار الطعام الذي يحب من المائدة التي تقدمها له مع ملاحظة أنه إذا أراد أن يأكل نوعاً واحداً من الطعام فيجب أن تتقبل ذلك.

obeikandi.com

obeikandi.com

obeikandi.com

