

د. هاني عصام (خال العيال)

# حالة طوارئ

= لدينا طفل جديد =



# حالة طوارئ ج





إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email: P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

- المؤلف: د. هاني عصام
- تدقيق لغوي: رجاء بهاء الدين
- تنسيق داخلي: معتر حسنين علي
- الطبعة الأولى: يونيو / 2021م
- رقم الإيداع: 2021/13335م
- الترقيم الدولي: 1-5-85916-977-978

الآراء الواردة في هذا الكتاب تُعبر عن وجهة نظر الكاتب ولا تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر الدار

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة © لدار «عصير الكتب» للنشر والتوزيع يحظر طبع أو نشر أو تصوير أو تخزين أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو خلاف ذلك إلا بإذن كتابي من الناشر فقط.



د. هاني عصام (خال العيال)

# حالة طوارئ ج

= لدينا طفل جديد =



# الإهداء

إلى أبي وأمي..

إلى زوجتي..

إلى ابني أدهم وأحمد..

إلى كل أم لأنك تستحقين



## المقدمة

الاعتناء بالأطفال خاصة حديثي الولادة ليس بالأمر السهل، وكذلك ليست بالمهمة المستحيلة، لكنها مهمة جادة تستحق منا أن نستعد لها، أن نعرف جيدًا كيف نقوم بها لنُتمها على الوجه الأمثل، وهذا ما سنحاول تقديمه لكل أم في هذا الكتاب، إن كنتِ أمًّا لأول مرة أو سبق لك الإنجاب، سنساعدك على الاستعداد جيدًا لأن تصبحي أمًّا جيدة يمكنها الاعتناء بطفلها، وأن تفهمي متطلبات هذا الكائن الصغير الذي أنار عالمك، والذي لا يمكنه التعبير عن نفسه سوى بلغته الخاصة، التي سنحاول أن نُطلعك على أسرارها بين صفحات هذا الكتاب، لكي تعرفي كيف تتعاملين معه وتختارين الأنسب لحمايته ونموه صحيًّا وجسديًّا.







## الفصل الأول

### حَمْلٌ آخِر

عَلِمْتِ منذ قليل بأنكِ حاملٌ مجدداً، وتحملين بأحشائكِ طفلاً جديداً، غير الرضيع الذي تطعمينه الآن حليبه بالرضاعة الطبيعية.

أولاً، مبارك لكِ قبل كل شيء.

ثانياً، ينبغي لك الآن معرفة بأنه يُسمح للأم باستمرار الرضاعة لطفلها الأول.

والمتحكم الرئيسي لكون الأم تتوقف عن الرضاعة أو تستمر بها هو صحتها!

فإن كانت هزيلة، وذات صحة ضعيفة مما يتسبب لها بمشكلات صحية، أو نزيف، أو إجهاض منذر، أو انخفاض لمستوى السكر بالدم، فيجب إيقاف الرضاعة في الحال. وإن كانت صحة الأم متوسطة؛ فلا هي بالضعيفة ولا بالقوية، وتستطيع إرضاع الطفل لمدة أربعة أشهر دون حدوث أيِّ مما ذكرته الآن، فهنا يجوز لها الرضاعة.

وقد تستمر الأم بالرضاعة بما أن صحتها متينة وقوية، عندما تكون بالشهر السادس أو السابع من الحمل، وحينها نبدأ بإدخال الطعام للطفل الصغير، فحتى إن قلت الكمية للحليب، فسيظل لبن (السرسوب) ذا الفائدة المناعية، والذي يعطي الطفل قيمة غذائية عالية.

بعد الإنجاب.. هل تستطيع الأم إرضاع الاثنتين معاً؟

بالطبع، وهذا لما له من فوائد جمّة أيضاً. فتعهدي للأخ الأكبر بثدي مخصص له من الاثنتين، بينما تعهدين للأصغر بالثدي الآخر.

1. يعمل على إزالة أيِّ شحنات أو مشاعر سلبية بين الطفلين: مثل الكره، الحقد.

2. يشعر الطفل الأكبر بأن أخاه الأصغر ليس أنانياً، بل يتشاركان معاً ويتقاسمان كل شيء.

3. يساعد المولود الحديث على إدرار اللبن من والدته بشكل أكثر بدايةً من اليوم الثالث وحتى

الخامس كمياعاده المعتاد بعد الولادة مباشرةً.

4. ما زلتُ أؤكد على أهمية لبن (السرسوب) المناعي، والغذائي لكليهما.





## الفصل الثاني

# الاستعداد للولادة

### حان الوقت إذا!

خلال وقت قليل سيأتي وليدك إلى الحياة، ولهذا فخلال الأشهر القليلة والأخيرة من الحمل، تبدأ حالة الطوارئ، فتبدأ الأم بمتابعة وزنها، وجميع القياسات المهمة.

الخبر المزعج قليلاً، هو توديعك للنوم لمدة تزيد على الأربعة أشهر القادمة، ريثما تعتادين التفاهم مع صغيرك، وتتعلمينه، وتجيدينه.

والخبر الجيد، هو أنني أخطئ معلوماتي داخل هذا الكتاب لمساعدتك قدر المستطاع، وحتى لا تلجئي للطبيب، إلا بأضيق الحالات.

ومن أهم الأشياء التي يتم تجهيزها هي حقيبة الوضع، والتي تحتوي على ثياب الرضيع ومستلزماته البسيطة خلال وجوده بالمشفى:

1. ست قطع من الحفاضات.
  2. دهان ملطف، أو زيت للاهتمام بموضع الحفاض.
  3. منشفة صغيرة، وقطنية. (فوطية)
  4. مناديل مائية؛ وهذا لأن المبللة تجعل الأم تعتاد الكسل، وتسبب التهابات للجلد.
  5. مناديل ورقية.
  6. قطعة من الصابون بديلاً لبعض أنواع المطهر غالية الثمن.
  7. ثلاث حقائب (أكياس) بلاستيكية، لوضع الحفاضات المتسخة بداخلها.
  8. ثياب الرضيع.
- وتختلف قليلاً حقيبة اليوم العادي سواء نوتِ الأم الخروج، أو البقاء داخل المنزل، فتزداد الحقيبة ببضعة أشياء، منها:
9. فرشاة للشعر.

10. مَقْصُّ الأَظْفَارِ.

11. زجاجة للرضاعة بها ماء مغلي ساخن، وملفوفة داخل كيس حراري مخصص لها، وذلك للاحتفاظ بدرجة حرارتها ثابتة.

12. أو زجاجة رضاعة بداخلها حليب تم عصره منذ ثلاث ساعات.

13. اللهاية، أو العضاضة إذا تجاوز الرضيع عمر الشهرين أو أكثر.

14. أكياس الأعشاب، إذا تجاوز الرضيع عمر الستة الأشهر الأولى.

15. أدوية الصغير التي يتناولها بأوقات محددة.

16. مع كبر عمر الصغير، فقد نضيف وجبة صغيرة مسلوقة ومهروسة، داعماً لتغذيته.

17. (كفولة) حتى لا تجعل ثيابه تتسخ.

### داخل غرفة العمليات

والآن نَعُدُّ إلى داخل المشفى، وتحديدًا عقب خروج الرضيع من رحم أمه، فيجب أن يوجد طبيب أطفال وطبيب جراحة أيضًا داخل غرفة العمليات.

فطبيب النساء يعطي الطفل لطبيب الأطفال، الذي يجعله ينام على جانبه، ثم يبدأ بالضغط البسيط فوق عموده الفقري (ظهره)، الذي لم يكن قد بدأ بالتنفس بعد خلال أول ثلاثين ثانية من خروجه للحياة. فإذا لم يستجب، يبدأ طبيب الأطفال بتحريك أصابعه وباطن كفه فوق العمود الفقري للطفل، ويعمل على إفاقته.

وعندما يبكي الرضيع خلال ثلاثين ثانية، يدعه الطبيب يحصل على الدفء قليلًا، ويتم غلق مكيف الهواء داخل غرفة العمليات بهذه اللحظة.

ويضع الغطاء فوق الرضيع، فيعمل على المحافظة على درجة الحرارة للغرفة، ولا يشعر الصغير بأي اختلاف.

كما يتم إعطائه فيتامين (ك) إجباريًا داخل غرفة التوليد بالمشفى، بينما الإبرة الطبية المحتوية على الكبدى (ب) تؤخذ في الحال إذا كانت متوفرة بالمشفى.

وبعد هذا يؤخذ الطفل إلى والدته وإن كانت ما تزال تحت تأثير التخدير النصفى، فيوضع عند عنقها، فتلمسه وتقبله بألفة شديدة، وبنفس الوقت سيستمر الرضيع بالبكاء.

فإن البكاء يُعدُّ مؤشرًا قويًا لصحة وسلامة جهازه العصبي والحركي. وعن طريق بكائه، يتم مسح أيِّ إفرازات بفمه، ويتم تنظيف الفم بهدوء ورفق. ويتم إجراء ما يُسمى بـ (المورو)، وهي إفزاع الطفل عمدًا بشكل خفيف، فيبدأ بتحريك أطرافه العلوية والسفلية، ليتم التأكد من صحتها.

كما يُطمأن على تنفسه ولونه ومعدل ضربات قلبه وردود أفعاله العصبية، وعلى المخ والأطراف. أما إن كانت والدته ما زالت بغرفة العمليات، فيُعطى الرضيع لجدته وإخبارها عن وزنه وصحته وحالته

العامة، ريثما تذهب الأم إلى غرفتها الخاصة.

ثم تتم العودة إليه مجددًا بعد مرور نصف ساعة، للتأكد من عدم وجود زرقة باليد أو القدم، والتأكد من عدم تعرضه لصعوبة في التنفس، والتي تُسمى مجازيًا (شارب مية).

أما بالنسبة للطبيب الجراح؛ فإنه يركز على سلامة الأعضاء التناسلية للرضيع الذكر، فيتأكد من سلامة الكيس والخصيتين، وهل هما من النوع المطاطي أم مرفوعتان، ويتطلب الأمر إجراء أشعة تلفزيونية.

لأنها إن كانت مرتفعة إلى المعدة، فيجب التدخل الفوري حتى لا يتسبب في حدوث أورام سرطانية. وكذلك عليه التأكد من عدم وجود قناة أربية، وهل توجد طهارة ملائكية، أم سيتم القيام بالطهارة بالوقت الحالي، أو تأخيرها؟

أما بالنسبة للإناث: يتم النظر إلى التصاق الشفرتين، للتأكد من عدم وجود الالتحام في المنطقة التناسلية، وهناك حالات تنفصل المنطقة بمفردهما، وحالات أخرى يتم وصف دهان خاص من قبل الطبيب، يعمل على فصل المنطقة قليلًا. ولا داعي للقلق، فهذا الالتحام بعيد تمامًا عن البكارة. وقد لا يتم الفحص مباشرة عقب الولادة، إنما يتم خلال أول أربعة أشهر من عمر الصغيرة.

### الدورة الكاذبة للإناث

عندما تُمنع الهرمونات لدى الأم، فقد نجد نقطة أو نقطتين من الدم داخل حفاض الرضیعة، فلا داعي للقلق؛ لأنه اضطراب هرمونات، وإفرازات بيضاء اللون يتم متابعتها خلال أول 28 يومًا، كما يتم التنظيف جيدًا بهذه المنطقة للطفلة.

### كريمة فوق جلد المواليد

من المُستحب ألا تُمسح هذه الكريمة بيضاء اللون خلال أول يومين؛ وهذا لأنها تحافظ على درجة حرارة الرضيع الذي خرج لتوه إلى درجات حرارة جسمه، ورطوبة جلده، حيث تختلف الحرارة عما كانت بداخل الأم.

يتم (تحميم) الطفل مرتين خلال الأسبوع الواحد، ما لم يعانٍ من حساسية جلدية، أو ما لم يكن مصابًا بالقيء، وإلا اضطررنا إلى مسح جسده بقطعة قطن مبللة. لأن هذا أفضل بكثير من العادة القديمة التي تقتضي بدهن زيت على جلد الرضيع فيجعله لامعًا! لأن هذه العادة خطأ، وليست علمية، ولا تجوز، خاصةً إن كان وزن الطفل خفيفًا، ويحتاج لأقصى درجات الحماية لضبط درجة حرارته. كما يُمنع استخدام المناديل المبللة، لأنها قد تسبب التهابات جلدية للطفل. كما يُدلك جسده حتى يشعر بالأمان والدفء.

وهناك بعض الثنايا التي توجد بعض الأحيان عند الأطفال عند النوم أو القيء، فتصبح منغلقة على بعضها، وتسبب رائحة كريهة، وعدوى فطرية، وقد يصاب بالتهابات جلدية ذات لون أحمر داكن. أو

تتكون البثور وقد تصل والعياذ بالله إلى تقرحات دامية، لهذا فالأمر يستدعي التنظيف الجيد خطوة خطوة منذ البداية.

## شمع الأذن

ما دام أن الشمع يخرج من الأذن بلونه الأصفر بدرجاته، فلا توجد مشكلة، بل ستقومين بتنظيف الأذن من الخارج بطرف منديل ملفوف حول بداية إصبعك، حيث إن استخدام ما تُسمى بـ (الودانة) خطأ تمامًا. فعليك الاهتمام بالنظافة الخارجية والداخلية لتنايا الأذن.

وقد لا تعلمين بأن الأذن تطرد الشمع القديم، لذا فإنه يعد من أهم خطط الوقاية خلال الفترة الزمنية الأولى من عمر الرضيع. وخصوصًا بحالات القيء، فالشمع يصنع طبقة عازلة تمنع وصول مخلفات القيء داخل الأذن.

فالمادة الشمعية تشبه الفازلين في مقاومتها لدخول أي شيء للأذن. حتى وإن أصيبت الأذن بالالتهابات فستعالج نفسها بنفسها، ما لم تكن الأعراض شديدة مثل: الصراخ عند النوم، أو جود طفح بإحدى أذنيه. فحينها يتم التوجه إلى طبيب الأنف والأذن للتأكد من عدم وجود ثقب بطبلة الأذن، أو التهابات الأذن الوسطى، أو أي عيوب خلقية. ويتم التنظيف للأجزاء الظاهرية فقط من الأذن.

فإذا ما حاولت استخدام (الودانة)، أو عود كبريت ملفوف على رأسه قطعة من القطن، فقد يحدث الآتي:

1. يُحشر الشمع القديم الذي جف، لأنك تعملين على إدخاله ثانية دون وعي.
2. لا ترين المنطقة الداخلية جيدًا، فقد يُصاب وينزف دماء نابعة من أي جزء بالأذن.

## فروة الرأس

تُعد القشرة أمرًا عاديًا، تختفي بعد مرور ثلاثة أو أربعة أشهر، وقد تستمر حتى العام. ولكن القشرة الخفيفة صفراء اللون، تختفي مع الغسل العادي بانتظام. لا داعي للقلق من الجزء الناعم برأس الطفل عند غسلها، فننضع الزيت لمدة عشر دقائق وحتى ربع ساعة، ثم باستخدام فرشاة ناعمة، أو بأصابع اليد يتم الفرك بلطف. أما إن كانت جامدة (ناشفة)، فعليك بإيقاف الفرك تمامًا، ويتم الغسل باستخدام غسول الرأس (الشامبو).

## الحساسية القشرية

إذا ما تكرر ظهور، واختفاء القشرة، فهنا نحن نواجه حساسية قشرية، التي قد تكون عدوى فطرية. ومن الممكن استعمال مادة الفازلين الطبية لجعل القشرة طرية، وبعدها نقوم بإزالتها. وهناك بعض الأنواع من غسول الرأس (الشامبو) المضادة للفطريات، فنستخدمها لتدليك الفروة مدة دقيقة أو دقيقتين مثل استعمال حمام الكريم، فنغسل رأس طفلك، وتتجدد الدورة الدموية برأسه.

## الاستحمام

مرحى، فإنها المرة الأولى لطفلك الجميل!

إذا كانت ليفة الاستحمام الخاصة بطفلك خشنة بعض الشيء، فدلكي الصغير في أثناء استحمامه برفق. كما يتم فرك فروة الرأس حتى نزيل أي قشرة. ويتم الاستحمام من مرتين إلى ثلاث مرات فقط خلال الأسبوع؛ وأكثر من هذا خطأ، والخطأ نفسه ينطبق على العدد الأقل.

هل استخدام الصابون آمن؟

بالطبع آمن، ورغم هذا فإن كثرة استخدامه ضارة!

ويجب التأكيد على أهمية مفهوم الأدوات الشخصية، فالليفة خاصة به دون مشاركة مع آخرين. وبعد الانتهاء من الاستحمام، توضع الليفة في غسالة الملابس، وغسلها خلال دورة تنظيف كاملة، ثم تجفيفها مثل الثياب.





يحدث الكثير بعد الولادة، ولعل أبرز ما يحدث وأكثر ما يكون خفيًا عن عقول الكثير هو اكتئاب ما بعد الولادة! فهل تختلف المشاعر الإنسانية تبعًا لعمر محدد؟ أي: هل يحزن الطفل دون الأم، أم العكس؟

الحقيقة أن طبيعة المشاعر الإنسانية مما تحمله من فرح وحزن وسعادة وشقاء وفخر أو خذلان أو نجاح أو فشل، جميعها لا تقتصر على شخص دون الآخر. ولكن بمرحلة ما، فقد تطفئ حقيقة المشاعر وقوة تأثيرها على شخص قبل الآخر!

فيتم تعريف اكتئاب ما بعد الولادة بكونه: «ذاك الشعور العاطفي غير العقلاني، الذي يدفع الأم للانفجار في البكاء دون سبب واضح وملموس؛ فتشعر بالنزق والقلق، ويتملكها حساسية مفرطة تجاه كل شيء».

فالأم تشعر بحجم المسؤولية الضخمة منذ علمها بوجود طفل ينمو داخل الرحم، وهناك نوع من الأمهات اللواتي كُنَّ تنتظرنَ هذا الحدث بفارغ الصبر، وأخرى كانت تؤجل الأمر قليلًا، ولكن رزق الله أتاها بَغْتَةً.

وهنا تتخبط الأم بين كثير من المشاعر، ما بين فرح وقلق وغيرها. ولكني بصفتي خال العيال، أود تذكيرك بأن الله أرسل رزق الصغير قبل مولده، وكتب قدره ومصيره، فلا داعي للقلق غير المبرر. وبالنسبة للأب، فإنه يشعر بمقدار سعادته عندما يعانق مولوده بين ذراعيه، ويتلمس وجنتيه المجدتين والممتلئتين بالكريمة البيضاء.

وعقب الولادة تبدأ الأم رحلتها أو صراعها الخاص بين خوفها من الفشل وحقيقة استيعابها للمسؤولية، شعور طاعٍ بالقلق على هذا الطفل صغير الحجم، وخفيف الوزن، بل وتظن بالبداية أنها إذا حملته فقد يقع منها على الفور. ولكن لا داعي للقلق، فإنها تجربة تستحق، خاصةً عندما تنظر للأم والأب بمرور السنوات إلى ثمرة تربيتهما لهذا الطفل.



وعادةً ما تحدث هذه الكآبة بعد مرور أسبوعين إلى ثمانية أسابيع عقب الولادة، وفي بعض الأحيان قد تمتد الفترة إلى العام منذ ولادة الطفل.

وتفسير هذا الأمر من الناحية العلمية هو كونه نتيجةً للتغيرات الهرمونية، وأيضًا الكيميائية المفاجئة، والتي تحدث بجسم الأم بعد الولادة مباشرة. وهناك من يعتقد بأنه إذا كان هناك دائرة تشمل عشر سيدات، فهناك من بينهن سيِّدةٌ إلى أربع سيدات تُصاب بهذا الاكتئاب بقسوة مؤلمة وبصمت أكثر من البقية.

### أعراض اكتئاب ما بعد الولادة

1. قلق.
2. نوبات هلع.
3. أرق.
4. إرهاق شديد.
5. آلام متفرقة.
6. الشعور بالمرض بشكل عام.
7. سيطرة مشاعر الفشل، وعدم القدرة على التحمل.
8. الرغبة بالبكاء طوال الوقت، وفقدان القدرة على التحكم بهذا الأمر.
9. فقدان الشهية.
10. فقدان الذاكرة، أو عدم القدرة على التركيز.
11. مشاعر اليأس.
12. عدم الرغبة في الاستمتاع بأيِّ شيء.
13. قلة الاهتمام بالطفل، أو الخوف من الاقتراب منه والتعامل معه، وعدم تهدئة صراخه.

### العلاج

يختلف وقت العلاج أو تخطي هذه الكآبة من شخص لآخر، وهذا اعتمادًا على شدة اكتئاب الأم. إن يتلاشى اكتئاب ما بعد الولادة عادةً من تلقاء نفسه، وخلال فترة تتراوح بين بضعة أيام إلى أسبوع وحتى أسبوعين.

### وهناك إستراتيجية بسيطة يمكن أن نحاول استخدامها:

1. قبول الدعم الحقيقي من الأسرة، والأصدقاء.
2. عدم الالتفات لمن يقلل من خطورة هذا الاكتئاب، ويستهين به؛ إذ يدفعوك إلى الشعور بالفشل بشكل مستمر، وهنا تجنبهم هو الخطوة الأصح، مهما كانت الروابط التي تجمع بينكم.

3. بل التواصل مع أمهات واعيات، وأيضًا أنجبوا قبل فترة، ونجحوا في تخطي هذا الاكتئاب، فسيساعدنك على تخطيه أيضًا بمشاركة تجاربهم الخاصة.
4. تخصيص وقت للعناية بأي شيء يخصك، ولو كانت نبتة خضراء على سبيل المثال.
5. الاسترخاء قدر الإمكان.
6. تجنب الكحوليات أو العقاقير المخدرة، التي تُسبب تقلب المزاج لدرجات سيئة، ومنتطفة. وفي بعض الأحيان قد يكون هذا الاكتئاب اللعين وراثيًا، فينبغي استشارة طبيب نفسي إذا ما كان هناك تاريخ مرضي بالعائلة، وهنا قد يصف الطبيب النفسي مضادات الاكتئاب بما لا يتعارض مع الرضاعة الطبيعية.

### ذهان ما بعد الولادة

هي حالة طوارئ نفسية نادرة، تحدث فيها أعراض مزاجية عالية، وقد تبدأ الأم بالتفكير في إيذاء نفسها أو طفلها الرضيع، فهو داء الهوس والهلوسة، يرتبط بالأوهام وفقد التثبيط وسيطرة الاكتئاب الشديد، وقد يبدأ فجأة خلال الأسبوع الأول أو الثاني عقب الولادة مباشرة.

كما يمكن أن يحد من قدرة الأم على الرضاعة الطبيعية، فيعمل على انفصال الأم بعيدًا عن طفلها، وحثها المستمر على التوقف عن إرضاعه طبيعيًا، عندها يمكن اللجوء إلى الطبيب النفسي للمساعدة على التغلب عليه.

أما بالنسبة للطفل، فإن صحته النفسية مهمة؛ إذ إنه مثل البذرة الصغيرة، وكلما اهتم بها الأب والأم، كبرت حامله دفنًا خاصًا وحنوًا. ومنذ البداية على الأم البحث قدر إمكانها عن الطرق التي تدعم تهدئة الرضيع عند بكائه المستمر، وقد ذكرتها مسبقًا.

والأمر يختلف قليلًا عندما يكبر الطفل، عندما يبدأ بالاختلاط مع غيره من الأقران، فتتشكل دائرته الاجتماعية الخاصة، وقد يحدث ما يُغضبه، والتحدث معه عن هذا الأمر مهم جدًا.

فيصبح الأطفال في حالة من الغضب نتيجة رغبتهم في الشعور بالاستقلال، وتجربة كل جديد، والحصول على ما يريدونه في الحال دون النظر إلى أي شيء. وقد يتمثل الغضب في السب والصراخ والعنف والبكاء الهستيري!

يجب على الأم والأب محاولة أن يعيًا كل المهارات الضرورية، التي تساعد على كسب ثقة طفلها، وهذا من خلال:

### 1. فهم طبيعة مشاعره:

لأن المشاعر لا إرادية، والغضب جزء من هذه المشاعر، فعليكم تعليم الطفل بأن الغضب حالة شعورية مؤقتة، ويجب ألا نسمح لها بالسيطرة علينا، ومن المسموح التعبير عن غضبنا، ولكن في القالب الطبيعي دون أن نُحزن أشخاصًا لا ذنب لهم.

فخبر الأم والأب الطفل بأنهما متفهمان لغضبه جيداً، كما يحاولان التفكير معه في طريقة مفيدة، أو اكتساب عادة للتخلص من هذا الغضب.

وهذا كله ما دام كان سلوكه ليس سيئاً في التعبير عن غضبه.

## 2. كيفية التعبير عن غضبه:

أن تتركها طفلكما حتى يهدأ قليلاً، ثم تتحدثا معه عما يشعر به، وتبحثا عن أسباب غضبه. وأؤكد على أن الحديث معاً يخفف من حدة الغضب، والضيق الذي بداخلنا، ويسمح بتبادل المشاعر حتى يتسنى التخلص منها بشكل جيد.

## 3. حيلة المرأة:

ينبغي متابعة وملاحظة حركات وإيماءات الطفل المختلفة، فالتعرف على لغة الجسد الخاصة به يساعد كثيراً في مساعدته. فعندما يغضب قد تسيل أنفه أو ينتفخ وجهه، أو تصبح عيناه بلون أحمر أو يرتجف جسده وتتحرك أطرافه أكثر مما ينبغي، وهكذا.

وهنا قد تستخدم الأم حيلة المرأة، فتجلب مرآة بطريقة غير مباشرة وتجعل طفلها ينظر إلى هيئته بشكل عام في المرآة. وتخبره بأنه من الأفضل لو استطاع السيطرة على غضبه، والمحافظة على شكله الأنيق، وأن الغضب وحش كاسر ولا بد أن يهزمه بكل شجاعة.

## 4. العدُّ حتى الرقم عشرة:

هناك من يخبر طفله بأن يلجأ إلى إغلاق عينيه عند الشعور بالغضب الشديد، وتذكر لحظة سعيدة جمعتهم من قبل، أو تخيل حدث مبهج يريد له أن يحدث، وبهذا الوقت عليه بالعدِّ من الرقم واحد ببطء وتروُّ حتى يصل إلى الرقم عشرة.

وحتى إن كان صوت البكاء يعلو، فبالتجربة المستمرة، سيخضع الطفل لهذه العادة بشكل جميل. كما يمكن البحث عن البدائل لتفريغ طفله، وقد تدعيه يختار من بين هذه البدائل بمفرده.

## 5. اللجوء للألعاب المختلفة وسرد القصص:

عندما يهدأ غضبه، ربما ترغب الأم بسرد قصة مفيدة، وبسيطة على مسامح طفلها، وتجعله يندمج معها ويتأثر بما تروييه. وقد يتم سرد القصص باعتبارها نوعاً من أنواع المكافأة إذا ما استطاع السيطرة على غضبه شيئاً فشيئاً.

وربما يشارك الأب طفله في الألعاب المختلفة، من خلال اللعب والحديث معاً لمعرفة ما الذي أوصله لهذا الغضب، والبحث عن حل لمشكلاته.

وتذكراً بأن التطبيق العملي هو ما يجعل كل شيء يثبت في ذاكرة طفلكم! ولا ينبغي الخجل مطلقاً من الاستعانة بالاستشارة النفسية، فالأفضل لكما المساعدة في تنشئة طفل معافى نفسياً وجسدياً،

فيصبح منبعًا للفخر لكليهما بالمستقبل.



## الفصل الرابع

### الرضاعة

من المعلوم بأن الطفل عند ولادته يزن نحو كيلوين ونصف إلى أربع كيلوجرامات، فإن قل عن هذا فعليك التوجه إلى طبيبكِ الخاص. وينبغي العلم بأن الوزن يقل بما يعادل 10 % بعد الولادة من إجمالي وزنه العام الذي تم قياسه مباشرة عقب الولادة.

#### الرضاعة أو (Lactation)

هي عبارة عن عملية منذ قديم الأزل، يُفَرَز فيها الحليب من الغدد الثديية ليصل لفم الرضيع، ويتم وصفها بكونها طبيعية، ويصل متوسط عددها من مرة إلى مرتين بمعدل ثلاث ساعات يوميًا. تعد هذه العملية تلقائية وفطرية عقب الولادة مباشرة، ولكن يتحكم بها عدة ظروف، فمثلًا هل تمت الولادة بطريقة طبيعية تقليدية، أم تم التدخل جراحيًا لتصبح قيصرية. حيث إنها بالطريقة الأولى يستغرق إفراز اللبن نحو ثلاثة أيام، بينما بالطريقة الأخرى فقد تزيد المدة على ثلاثة أيام، وهذا بالطبع في حالة لم تكن الولادة للمرة الأولى.

أما (بِكْرِيَّة) الولادة فالأمر قد يستغرق أطول قليلًا حتى يُفَرَز ما يُعرف بـ (سرسوب) اللبن، والذي لا يستطيع شخص إنكار أهمية دوره المناعي للأطفال، ومساعدته في طرد البراز الأسود من بطن الطفل بمعدل مرةٍ إلى سبع مرات يوميًا.

يتعرف الرضيع على مكان الحلمة والمنطقة الداكنة بثدي الأم بطريقة التجربة والمحاولة الخاصة به، بعدما يتم تقريبه من هذه المنطقة لأول مرة، فليس عليك أيتها الأم الإصرار بجهدٍ مستميت على توجيهه إليها؛ بل ويمكنك إجراء اختبار بسيط للتأكد، فهو يبدأ كالمستنير بالبحث تلقائيًا كلما لامس فمه ثديكِ. ينبغي إدراك الخطر الوشيك من ملامسة فم رضيعكِ لثدي إحدى أقارب العائلة؛ لتوافر البيئة الملائمة لنقل البكتيريا دون دراية كافية، ولأن السبب يتمحور حول فقر إفراز اللبن.

كما للرضاعة الطبيعية فوائد جمة، مثل كونها تساعد على الشعور بالراحة النفسية، تقليل الألم الناتج جراء تكوين الحليب، تقليل عدد أيام نزيف ما بعد الولادة، تحسين وظائف التنفس عند الطفل،

تنظيم معدل السكر في الدم، إتمام النمو.

ولا تدعي الصغير ينعس أكثر من ثلاث ساعات، أو أن تعطيه الحليب الصناعي بمنتصف النهار، ما يترتب عليه شعوره بالشبع فيغفو وتذهب رغبته بالرضاعة الطبيعية مما يدفع إفراز الحليب للتوقف. فهناك عدة نصائح لزيادة اللبن، وأهمها: المواظبة على تناول كميات كثيرة كفاية من السوائل المختلفة وخاصة ماء الشرب، وفتراتها وكميات تصل إلى خمسة لترات يوميًا، وتناول الطعام الصحي والمفيد، وانتظام مواعيد الرضاعة.

تبدأ الأم باستخدام أداة تُدعى المضخة (Breast Pump) لسحب اللبن وتخزين الفائض منه لحين حاجة الرضيع ثانيةً عندما يكونان خارج المنزل، أو في العمل.

كما يمكن تخزينه داخل باب المبرد (الثلاجة) لفترة من الوقت تصل إلى يوم كامل (أربع وعشرون ساعة)، وإن كان بالرف الذي هو أسفل المجمد العادي (الفريزر) فتصل مدة التخزين لأسبوع، وتزيد المدة إلى ثلاثة أو ستة أشهر كلما ارتفعت درجات حرارة جهاز التجميد المنزلي (الفريزر).

وعند الخروج يمكن استخدام اللبن الذي تم عصره مسبقًا في درجة حرارة الغرفة منذ ثلاث ساعات لإطعام الطفل، ويتم استخدامه خلال ساعة واحدة لا أكثر.

وقد يستعصي على الأم وجودها الدائم جوار طفلها لإطعامه فتبدأ باستخدام (الببرونة) وإن كنت لا أفضلها خاصة بأول شهر، حتى لا يعتادها الرضيع بديلًا دائمًا عن والدته، ولصعوبة تعقيمها طوال الوقت، كما قد تستخدم (السرنية). لكن من المفيد تحضير وجبتين للصغير في اليوم فقط عن طريقها. وعند تأخر اللبن أكثر، ورغبة الأم في البدء بإطعامه اللبن الصناعي، فيجب أن يتم الأمر تحت إشراف الطبيب وليس من تلقاء أنفسنا، ورغم كوني لا أحبذ اللبن الصناعي كثيرًا لما للبن الطبيعي من فوائد ثمينة لا يستطيع أي نوع مُعلب توفيرها.

وتعمل أقراص «الترجيح» على رفع نسبة هرمون الحليب، ويجدر بي تذكيرك بأن هذه الأقراص لا تؤخذ إلا تحت إشراف طبيب الأطفال أو طبيب النساء، وتخصص الرضاعة الطبيعية لأجل زيادة اللبن وهذا كله بغرض تنظيم وانتظام الرضاعة للطفل بمعدل مرة كل ساعة أو ساعتين.

تسمعين كثيرًا عن التهابات الحلمة بسبب عملية الرضاعة، حتى إن الأمر يثير بداخلك خوفًا شديدًا خاصةً عندما تخوضين التجربة للمرة الأولى، فإليك بضعة نصائح:

الاهتمام بتدليك هذه المنطقة في أثناء الشهر الأخير من الحمل باستخدام زيت الزيتون، أو استخدام مرطب مناسب؛ حيث يساعدك على تقليل الألم والتخفيف منه بكل سهولة.

وإذا ما جاء طفلك للحياة سالمًا، فينبغي لك عدم إيقاف التدليك وعدم إيقاف استخدام المرطب، مستغلة الوقت بين الرضعات المختلفة، كما عليك أن تهتمي بنظافة الحلمة والمنطقة الداكنة وغسلهما بماء الصنبور.

وكلما وازبِتِ على إرضاع الصغير أكثر، ستشعرين بالراحة تدريجيًّا. ولكن في حالة استمرار الالتهابات ووصولها إلى تكوين جرح مع استخدام المضاد الحيوي بلا فائدة.. حينها سيتوجب عليك الذهاب إلى طبيب الجلدية لأجل الاستشارة العاجلة. ويجب الاهتمام بتناول فيتامينات الرضاعة التي وصفها لك طبيبك الخاص.

وبالنسبة إلى حمّالات الصدر فيجب أن تكون قطنية، وليست من النوع الرافع؛ لأنه يسبب إجهادًا في عضلات الثدي فيجعلك لا تطيقين وقت الرضاعة رغم جوع الصغير.

ويجب الاهتمام بوسادات الثدي لأجل نظافته الدائمة، وكذا تصيبه الروائح الكريهة، كما يجب الابتعاد عن الأنواع البلاستيكية منها.

منذ بداية الحمل، ومع تكرار عملية الرضاعة الطبيعية، تتغير الهرمونات داخل الجسد؛ حيث إنه بالمرحلة الأولى يزداد هرمون الإستروجين مما يجعلك تلاحظين كثافة الشعر وكونه أكثر لمعانًا عن ذي قبل!

وعقب الولادة تلاحظين تزايد تساقطه المفاجئ بشكل ملحوظ، ومن المهم ألا ندع الأمر يؤثر بالسلب على صحتنا النفسية. ونستطيع الإكثار من تناول السوائل لمواجهة جفاف البشرة وقلة نضارتها، كما بالإمكان الإكثار من تناول الخضروات، وثمار الفاكهة ومنتجات الألبان، بالإضافة إلى المكسرات المتنوعة التي تعمل على إشباعك، فضلًا عن كونها غنية بالألياف المهمة، كما تساعد على الاسترخاء والذي هو أكثر ما تحتاجينه، سواء أصبحت أمًّا جديدة أو أمًّا مخضّمة.

كذلك من المهم البحث عن نوع من غسول الرأس (الشامبو)، والمرطب (البلسم) أو حمام الكريم، أو الزيت الذين يتناسبون مع فروة الرأس. كذلك إن وجدت قشرة في الرأس، فعليك بالتوجه إلى طبيبك الخاص، ولا تتهاوني بالأمر مهما بدا لك غير مهم بهذه المرحلة؛ لأن القشرة تمنع الفروة من استخلاص الفائدة التامة مما تضعينه فوقها.

يُمنع منعًا باتًا استخدام الصبغة أو وسائل فرد الشعر المختلفة لما لها من أضرار على صحتك خلال هذه الفترة.

الاهتمام بنظافة البشرة لمنع تكون البثور، خاصةً للبشرة المختلطة أو الدهنية. كما يمنع وجود الأم في أثناء رضاعة طفلها في بيئة يكتظ بها التدخين والأتربة وخلافه.

حاولي قدر الإمكان التغلب على التوتر ومكافحته؛ حتى وإن كانت التجربة للمرة الأولى، فيجب عليك الثقة أكثر بنفسك، أنتِ على قدر كافٍ من القوة لتحمل المسؤولية فلا تنسي هذا أبدًا، بل تذكريه عندما تشعرين بنفاد الأمل وتسرب اليأس إلى خلاياك، فجميعنا نتعلم كل يوم، حتى نحن الأطباء!







## الفصل الخامس

### الإخراج

لنتفق أنه من الطبيعي أن يتبرز طفلك البالغ من العمر أربعة أو ستة أشهر مرة واحدة بعد الانتهاء من كل رضعة، وحتى يمكن أن يكون مرة واحدة كل أسبوع.

ففي بداية عمر الأطفال لا يمتلكون مواعيد ثابتة أو محددة. وهذا بالطبع سيان وينطبق على الرضاعة الطبيعية، وحتى باستخدام الحليب الصناعي باختلاف مراحلها.

فإذا ما قمنا ببعض العمليات الحسابية، فسنجد أنه بحساب عدد مرات التبرز بعد كل مرة يرضع فيها الطفل، حيث إنه يتناول حليب الأم، أو الحليب الصناعي عدد ست مرات مثلاً إلى عشر أو اثنتي عشرة مرة في اليوم. فيصبح إجمالي مرات الإخراج اثنتي عشرة مرة باليوم، وهذا ليس إسهالاً! أو مرة كل ثلاثة أيام، وهذا ليس إمساكاً! فعليه بالإخراج بعد هذه المرات سواء كانت الكميات قليلة، أو كثيرة، ذات قوام سائل أو متماسك.

وخلال الـ 48 ساعة الأولى عقب الولادة، يتم الإخراج، فإذا ما تأخر عن هذا الوقت، يتم الذهاب إلى طبيب الجراحة للتأكد من عدم وجود مشكلات بفتحة المستقيم أو الشرج. ويصبح لون البراز الخاص بحديثي الولادة لمدة ثلاثة أيام هو (العقي) الأسود. ويكون متماسك القوام وسميك الحجم، وقد يصبح سائلاً.

وبعد انتهاء الأيام الثلاثة، يبدأ الطفل بالتبرز برازاً ذا لون أصفر أو أخضر.

وقد تكون الألوان أصفر أو أخضر أو أصفر ذا أجزاء بيضاء (حليب غير مهضوم) أو أخضر معرق بالأسود، وكل هذا طبيعي.

ما دام كان الإخراج سائلاً أو عبارة عن ماء شحيح للغاية فقط، أو مُمخّط أو كتل مجمعة فهذا طبيعي، حتى إن كان البراز ذا رائحة أو عديم الرائحة. ولكن إذا قمت بالاطمئنان من طبيب جراحة الأطفال من عدم وجود مشكلات بفتحة الشرج أو المستقيم، ومع هذا تأخر طفلك بالتبرز لمدة تزيد على ثلاثة أيام، فنستطيع من اليوم الرابع إعطائه أقماصاً تحتوي على مادة الجليسرين. ولا يوجد قلق أو زعر من اعتياد الطفل على الأقماص.

وإذا تأخر الطفل أكثر، وبدأ يقلُّ عدد مرات إخراجِه للفضلات، وانتفخت معدته، فعلى الأم متابعة الآتي:

1. أن يكون لدى الطفل انسداد معوي.
  2. أن يصاب الطفل بالاستسقاء أي انغداد معوي، ويصبح برازه باللون الأحمر القاني مثل حبات الكرز، حينها يتم إجراء أشعة، وقد يتطلب هذا التدخل الجراحي على الفور.
  3. أن يكون هناك ضعف في جدار القولون، وحينها يتم القيام بالأشعة بأسرع وقت دون الانتظار حتى اليوم الرابع أو العاشر!
- إذا كان عمر طفلك 24 ساعة أو 48 ساعة، ووجدته يتقيأ شيئاً بُنيّ أو أسوداً أو أحمر اللون، فينبغي رؤية الطبيب في الحال أو الذهاب للطوارئ؛ لأن:

1. اللون البني يعود للأعشاب مثل الينسون، أو غيرها من غير المرغوب فيها.
2. قد يحدث للطفل عملية شفط في أثناء الولادة، ورغم كونه بأقل الحدود، فهو مؤذٍ، وقد يجرح الطفل ويدفعه لبلع نقطة أو اثنتين من الدم، فتصنع لوناً بُنيّاً مع لبن (السرسوب)، بالإضافة إلى المخاط الذي يبلعه، مما يسبب خروج هذا اللون البني. ولهذا فإن عملية الشفط ملغاة في التوصيات الأخيرة لوزارة الصحة المصرية.

3. أمراض حديثي الولادة؛ والتي يحدث بها نزيف.
- حيث يظل الطفل يتقيأ، ويصبح لون ما أخرجه من داخل جوفه أحمر أو بني اللون، ولهذا يتم إيداعه في الحضانة على الفور، وتنقل له البلازما، كما يتم إعطائه فيتامين (د)، ولا داعي للقلق.. فهذا الفيتامين يؤخذ بشكل روتيني داخل المشافي المختلفة وكذلك في الحضانات.
4. إذا مضى أسبوع، ووجدته يتقيأ قيئاً مخاطياً بدم أحمر، أو بُنيّاً عندما يتم إرضاعه، فقد يكون هذا نتيجة التهابات الحلمة، أو وجود نزيف في الجهاز الهضمي.

ويتم الذهاب إلى طبيب النساء وطبيب الأطفال لأجل الاطمئنان، ويسرّ الشفاء بإذن الله. وبالطبع عندما يُصاب الطفل بالإسهال، فنجد برازه في حالة سائلة، وقد يتغير لون الحفاضة، أو قد يكون البراز متماسكاً قليلاً، أو تماسكاً يشبه تماسك الزبادي. وفي حالة كون التماسك بشكل متحجر، فإنه يُسمى إمساك.

- كيف نفرق بين التأخر في التبرز، وبين الإمساك؟
- حسناً قد يتأخر الطفل قليلاً مع عدم وجود مشكلات صحية بالمستقيم أو الشرج، فيبدأ بالتبرز بعد اليوم السابع من ولادته، وهذا ليس إمساكاً!
- بل إنها طبيعة الإخراج لدى حديثي الولادة والذي طعامهم الحالي يقتصر على الحليب، فيعمل الجسم جاهداً على الاستفادة التامة من الحليب المهضوم، ولهذا قد لا يحتاج الرضيع للتبرز.

ولكن المتابعة الحقيقية، والأكثر خطورة هي عندما يبلغ الصغير ستة أشهر من العمر، فإذا حدث وزادت درجة الانتفاخ في البطن، وكان هناك ألم شديد في أثناء التبرز، أو الشعور بالمغص أو ألم بسبب زيادة الانتفاخ، فقد يتأخر التبرز، ويقتصر الإخراج على التبول.

أو يصبح الإخراج سائلاً، أو ليناً، وهنا لا تبقى هناك حاجة لإعطاء أيِّ مليئات، بل نكتفي بالأقماع الشرجية فقط. وقد يُعطى الطفل تلك الأقماع كل يوم تحت إشراف الطبيب المسؤول عن حالته.

أو قد يُعطى بأيِّ وقت خلال الأسبوع ما دام لا يزال يعاني الانتفاخ، ويشعر بالألم قبل وبعد مهمة الإخراج. ولا داعي للقلق من وجود أيِّ ارتباط لإخراج الطفل بالأقماع فيما بعد! كما نستبعد مشكلات فتحة الشرج والالتهابات. ولكن إن كان الطفل يعاني الإمساك الجاف، مما يسبب مشكلات خاصة بالشرخ الشرجي أو الالتهابات، فمن الضروري:

1. متابعة أنواع الطعام الذي تتناوله الأم، وربطها بطبيعة الإخراج الصلب للطفل إذا كان يتغذى بالرضاعة الطبيعية.

2. أما إن كان يتغذى صناعياً، فنقوم بتغيير التركيبة من العادية رقم 1 إلى التركيبة HA (إتش آي)، وذلك للوصول إلى أفضل حالات الطفل من المغص، والإخراج.

3. بينما إن كان الطفل يأكل، فسنحاول قدر الإمكان متابعة طعامه، وربطه بالإخراج الصلب، ومع الأسف أنه قد يحدث الإمساك مع الحليب الطبيعي، أو مع القمح.

4. ينبغي ضرورة الاطمئنان على نسبة البوتاسيوم، وكذلك التأكد من الغدة الدرقية. وهذا لأنه بتلك الحالات يقوم الطبيب بإعطاء المليئات لفترات قد تصل إلى ثلاثة أشهر، ومع الحقن الشرجية لتقليل البراز المتحجر بالقولون، مع زيادة شرب الماء، وكثرة تناول الألياف مثل: (الشوفان - البرتقال - الخضروات) بطعام الطفل، وهذا للذين أدخلوا بالفعل المأكولات بجانب الحليب. ولا يجوز توقيف العلاج مرة واحدة.

## Hiershsprung

هي التشخيص المتأخر لوجود مشكلات في النهايات العصبية داخل القولون، وتحتاج هذه الحالات إلى تفريغ القولون، والاستعداد لعمل جراحة لاستئصال الجزء الذي ينعدم فيه التحكم العصبي في الأمعاء. وهناك بعض الأطفال الذين يعانون مشكلات بفتحة الشرج مثل: الشرخ الشرجي، أو ضيق في فتحة الشرج، أو زيادة قوة العضلات المتحكمة في فتحة الشرج، والتي تحتاج لمتابعة طبيب جراح؛ حتى يتم التوسيع.

وجدير بالذكر أن الجراحة لا تتم بكل الحالات، بل مع رؤية الطبيب للحالة والمعاينة بشكل تفصيلي.

## منطقة الشرخ

بالبداية ينبغي التفرقة بين الناصور العصص، والناصر الشرجي:

## الناصور العصعص

يوجد بنهاية العمود الفقري، حيث يكون جزءًا غائراً للداخل قليلاً، وقد يغلب عليه اللون الأزرق بعض الشيء. ولهذا يقوم الطبيب الزميل بالتأكد من كونه نظيفاً، ولا يحتوي على أيّ التهابات. وقد يجري أشعة مقطعية أو رنيناً مغناطيسياً أو أشعة تلفزيونية للتأكد من وجوده، وهل هذه المنطقة مفتوحة حقاً، أم تحتاج العائلة إلى الاستعانة بطبيب جراحة الأطفال.

## الناصور الشرجي

انتفاخ صغير للغاية (فسفوسة)، يوجد بجوار فتحة الشرج الخاصة بالطفل. وهي عبارة عن داملٍ أو خراج صغير ظاهر في المنطقة (البرنام)، وغير متصل بأيّ مكان بالداخل، وقد ترتفع أو تنخفض قليلاً، ولا داعي للذعر من هذا الأمر. ورغم هذا ينبغي على الأم مراقبة طفلها جيداً، لترى مدى ارتفاعهم أو انخفاضهم. وهناك بعض جراحي الأطفال الذين يهتمون بتعليم الأم كيفية تنظيف موضع الدامل في حالة إذا فرغ بمفرده، ويتم دهان مضاد حيوي مناسب في وقتها، وهذا كله تحت إشراف طبيب جراحة الأطفال، وليس طبيب أطفال عام. ولكن إن كان حجم هذه الدامل كبيراً، ويمتلئ مسبقاً مشكلة، فقد يتم إعطاء المضاد الحيوي بالفم حتى تجمع محتواها وتفرغه بأسرع وقت. ومع التنظيف المستمر، والدهان الذي تضعه الأم، وبعد التأكد من عدم وجود التهابات أخرى، فإنها ستختفي سريعاً.

## السقط الشرجي

يعني هبوط جزء من المستقيم عندما يتبرز الطفل. فعندما يبلغ الطفل شهره الثالث، وحتى السادس، ينبغي للأم مراقبة طفلها، ورؤية الحفاض بشكل دوري، ومتابعته عندما يتبرز، وإذا كان (يتحزق وبشدة)، ونجد جزءاً من المستقيم يتدلى للأسفل، ثم يعود مجدداً عندما يتوقف عن التبرز. فعلى الفور يجب إبلاغ الطبيب. أما إذا كان عمر طفلك ثلاثة أو أربعة أعوام، ووجدت الأم شيئاً أحمر أو بني اللون هابطاً من الشرج، ففي هذه الحالة نتابعه من كثب؛ إذ إن عضلات الطفل تكبر شيئاً فشيئاً، وقد يختفي هذا الشيء دون الحاجة لإجراء عملية جراحية.

## الشرخ

إذا كان الطفل ذو العام والنصف يصرخ باستمرار كلما رغب بالإخراج، ويرفض دخول المراض أو الجلوس على أدواته البلاستيكية الخاصة (البوتي) لتفريغ ما في معدته، فهناك حتماً مشكلة. فقد يتسبب

الإمساك الشديد بإحداث شرخ بمنطقة الشرج.

## الالتهابات

تحدث بموضع الحفاض، وقد تحدثنا مسبقاً عن كيفية علاجها من خلال التهوية، ووضع مرطب للحفاض أو زيت الزيتون، مع التنظيف المستمر بقطعة قطن نظيفة، ومبللة بالماء الفاتر.





## الفصل السادس

### الحبل السُّري

هنيئاً لكِ، فقد خرج وليدك للحياة، وأصبح عليه المحاربة لإثبات مجيئه سالمًا من الرحلة التي استغرقت داخلكِ تسعة أشهر.

ولعلكِ لا تنسين بأن الحبل السُّري كان المصدر الرئيسي لتوصيل المواد الغذائية المختلفة إلى جنينكِ طوال الفترة الماضية.

وبعد الولادة يتبقى جزءٌ من الحبل السُّري، مجرد جزءٍ صغيرٍ على بعد قيراطين من مكان الحبل السُّري، ويُوَضَّع فوقه مشبكٌ أو اثنان، وإن كان العدد غير فارق! وتُصَبَّح المسافة التي نغطيها برباط فوق الجزء المتبقي من الحبل السري بقدر إصبعين من الكف، أو بالمقدار الذي يحدده الطبيب داخل غرفة العمليات.

ويعتبر أطباء الأطفال، والمرضون بأنه بعد مرور يومين أو ثلاثة أيام يصبح الرباط الذي يغطي الحبل السري دون فائدة. وللمعرفة؛ ففوق السرة يستغرق تقريباً ثمانية وعشرين يوماً، وقد تختلف من طفل لآخر، وذلك تبعاً لطقوس التنظيف والاستحمام.

#### كيفية العناية بباقي الحبل السُّري؟

1. تبدأ بقايا الحبل السري في الجفاف من مدة تبدأ من يومين إلى أسبوعين، وقد تسقط ببعض الأحيان في نهاية اليوم الثامن والعشرين، ولكن إن طالَّت المدة فعليكِ استشارة الطبيب لأنه قد يشير إلى مرض مناعي أو وراثي.

2. تستطيعين تنظيف، ومسح هذه المنطقة باستخدام قطعة قطن مبللة بماء دافئ، أو باستخدام مطهر (سبرتو)، والأهم هو التأكد من عدم وجود بقايا دماء جافة سواء خارج الحفاض، أو أسفل الثياب.

3. عليكِ (بتحميم) الطفل بشكل طبيعي، وتبعاً لرغبتكِ؛ إذ عليكِ ألا تغرقيه بالماء كاملاً، بل تمسحين حول معدته برفق وهدوء، ولا يوجد ما يُدعى بتسرب مياه الاستحمام إلى معدة حديثي الولادة على

الإطلاق.

4. يوضع الحفاض أسفل المشبك، ونحكم غلقه، فيصبح مشبك السرة فوقه، ويتم إلباسه الثياب مجددًا بشكل عادي جدًّا.

## الفتق الشري

هو بروز السرة إلى الخارج بوضوح عندما يبكي الطفل، أو عندما يتبرز فيحدث انتفاخ ضخم ملحوظ لجزء من الأمعاء خلال منطقة ضعيفة بعضلة البطن، فتسمى بالسرة.

والفتاق السري حالة منتشرة بين كثير من الأطفال حديثي الولادة. وبمعظم الحالات يزول هذا الفتق أو الانتفاخ من تلقاء نفسه بعد مرور أول ثلاثة أشهر من عمر الطفل، وحتى الشهر السابع أو الثامن، أي قبل إتمام العام فليس هناك داعٍ للقلق. وقد يظل لفترة أطول ببعض الحالات. وبالبعض الآخر لا يختفي فتق السرة تلقائياً، بل ويزداد في التضخم بدايةً من العام، والعامين، وحتى عمر أربعة أعوام، وهذا يستدعي التدخل الجراحي لمنع حدوث مضاعفات.

والعلاج يكمن في تقوية عضلات المعدة بالرضاعة الطبيعية والتي لها دور عظيم لحل معظم المشكلات الصحية للطفل.

ومن المهم تنبيهك إلى خطأ الاعتقاد بأن الفتق قد يسبب الوفاة؛ وهذا لأنه نادراً ما يحدث اختناق أو انسداد من الفتق، فالتلف الواقع في جدار البطن أكبر مما كان عليه الفتق الأربي لدى حديثي الولادة. وإنني أرفض فكرة وضع الرباط أو اللاصق الطبي، أو العملة المعدنية كما ببعض الثقافات الخاطئة والتي توارثتها الأجيال رغم تعليمهم جيداً أن هذه الأشياء تصيب طفلك بالضيق، وتجعل المنطقة بلا تنفس (مكتومة) ما قد يؤدي لالتهاب الجلد أكثر. وهناك نوع آخر من الزوائد، ولكنها جلدية وتقع بموقع السرة تماماً، وتسمى (زر البطن).



## علاج زر البطن

1. نترات الفضة، وهي مادة كاوية نضع فوقها رذاذًا فوق السرة مباشرةً، ونتجنب انتشارها فوق الجلد من الخارج حتى لا تسبب تقرحات أو التهابات الجلد.
2. وإن لم يفلح الأمر، فننتوجه إلى طبيب متخصص جلدية؛ لأنه قد يقوم بالكّي البارد.
3. وإن كانت بارزة للغاية، قد نذهب إلى طبيب أطفال، الذي يقوم بربطها بشريط من الحرير دون أن يشدها بقسوة شديدة، حتى تذبل بمفردها وتموت في خلال أيام قليلة مثل الجزء الذي وقع من السرة من قبل.
4. ويعتقد البعض بخطورة كبر حجمها، ولكنني أرفض تصنيفها بالخطر، ووضع الأم بحالة عارمة من القلق، ولن يتوجب على العائلة سوى التوجه لطبيب جراح ليقوم بإزالتها ببساطة باستخدام مشرط، ثم يغلق مكانها جيدًا، وبعد يومين نلاحظ اختفاءها تمامًا.
5. وهناك طريقة تتعد عن الجراحة أو تخصص الجلدية؛ ألا وهي استخدام ذرات ملح الطعام العادي.. أي نصف ملعقة صغيرة منه!  
نرفع السرة، ونضع نقطتين من ملح الطعام العادي، وتركه بالداخل، ثم نضع لاصقًا طبيًا لمدة عشر دقائق مرتين باليوم الواحد؛ مرة صباحًا وأخرى مساءً، وذلك لمدة خمسة أيام متتالية. فتجدين موقعها أصبح يميل إلى الاسمرار، وأميل لأن يصبح غامقًا، فيجف ويذبل وحتى إننا قد لا نجدها بالأصل!  
ولكن ماذا إن فشلت هذه الخطوة، وأصيب الطفل بالتهاب جلدي؟  
حينها عليك إدراك كونك تقومين بمسح المكان بقطعة من القطن المبلل قبل وبعد وضع الملح، وخلال خمسة أيام تتوجهين للطبيب، ولا تنتظري وقتًا أطول وليكن كضرب من المثل: «خمس عشرة يومًا أو عشرين يومًا بحجة الانشغال وحدوث ظروف مفاجئة».  
ويذهب منها نحو 80 %، ويتبقى ذاك اللون الأسود الغامق، والذي كان ليبقى مكانه لو أنك توجهت للطبيب وقام بكّيها باستخدام نترات الفضة أو غيره.  
وفي حالة نسيانك لها، أو عدم التخلص منها، فستجدين على ثياب طفلك إفرازات صفراء اللون أو حمراء اللون أو خضراء اللون وحتى بنية اللون.  
فينبغي لك مسح هذه الإفرازات، والتوجه إلى الطبيب مع ضرورة إبداء رفضك القاطع لإعطائه مضاد حيوي.  
وإذا أخربك باستمرار وضع المطهر(سبرتو)، فأعلميه بمواظبة وضعك إياه على جلد هذه المنطقة بجسم طفلك. ولأن الأمر هنا يستغرق شهرين حدًا أقصى وبعدها ستذبل وتكتسي بالجلد مثل السرة تمامًا!

ولكن لا تدعي الأمر يختلط عليك إذا وجدت أن السرة قد وقعت خلال أربعين يومًا، ولكن هناك بعض الإفرازات البسيطة والتي تكون حمراء اللون أو بنية اللون، وبنسبة خفيفة فوق ثيابه.

ولكن القلق يبدأ في حال زيادة إفراز هذه النقط، فقد يصف الطبيب فيتامين (ك)، الذي يؤخذ بالفم، ويقع على عاتق الطبيب تحديد كيفية الاستخدام، ومدته. فرجاءً لا تتصرفي من تلقاء نفسك وبجهل تام.

وقد نلجأ للتحاليل الخاصة بسرعة النزيف، حتى يتسنى لنا التأكد من عدم معاناة الطفل من أي مشكلة صحية أخرى!



## الفصل السابع

### الطهارة

عقب الولادة مباشرةً، وعندما يكون المولود ذكرًا، فإنه يجب الاستعانة بجراح للتأكد من سلامة الأعضاء. وليس للطهارة موعد محدد لإجرائها، ولكن من الوارد أنها تتم عقب الولادة مباشرة، والأفضل بعد اليوم الأربعين.

ولا ترتبط الطهارة بالفسولوجية الصفراء، لأنه يتم إجراء تحليل يُدعى بتحليل السيولة والنزيف. وقد تتم جراحة الطهارة قبل ستة أشهر دون اللجوء إلى المخدر الموضعي، ولكن في حالات العمر الأكبر، فقد يتم التخدير الكلي داخل غرفة العمليات بالمشفى.

الطهارة قد تكون بطريقة تقليدية؛ مثل الجراحة أو عن طريق الليزر، أما بالنسبة لأمر الخياطة أو عدمها، فإنه يعود لتقييم طبيب الجراحة نفسه، ويُفضل طبيب ذو تخصص جراحة الأطفال بشكل دقيق.

وتُقالنا كثير من المعتقدات الثقافية، والمتوارثة الخاطئة! فهناك من يحتفظ بالقطعة الزائدة بعد الطهارة ليُصنع منها تميمة للطفل (حجاب). وهناك من يحتفظ بها اعتقادًا بكونها مصدرًا للخصوبة. ولا داعي لنفي هذه الخرافات، والتي لا يصدقها شخص متعلم.

**ما الذي قد يمنع الطهارة؟**

### تحليل BT HNR

يتم القيام بهذا التحليل، الخاص بالنزيف أو التجلط، فالذي يمنع إتمام الطهارة هو إصابة الطفل بأمراض سيولة، أو خُلُق بالطهارة الملائكية، أو إصابته بمشكلات صحية وقتها.

**هل يؤثر التطعيم على الطهارة؟**

لا، فبالإمكان تطعيم الطفل وإجراء الجراحة الخاصة بالطهارة في اليوم نفسه، أو في اليوم التالي.

**هل هناك ما يربط بين الطهارة، والقبيلة المائية؟**

إن القبلة المائية هي إجراء الطهارة بأي وقت، بينما الماء المتجمع بالخصية يذهب خلال عامين! فلا توجد علاقة بين الطهارة والماء فوق الخصية.

## طوارئ الطهارة

1. من الضروري التأكد بأن الطبيب الجراح لم يقم بضغط الرباط الطبي موضع الجراحة بقسوة شديدة؛ وهذا لأنه يقلل وقد يمنع إمكانية الطفل للتبول، وما يترتب عليها هو الاحتباس البولي. لذا من المهم متابعة البلل في الحفاض لرؤية هل نقص المعدل اليومي أم لا؟
  2. في حالة صراخ الطفل بعنفٍ مع انعدام التبول، فيجب نزع الرباط على الفور، والتوجه في الحال إلى المشفى أو الاتصال بالطبيب المُكلف بالجراحة وإبلاغه.
  3. قد يصاب بعض الأطفال بنزيف بعد الطهارة نتيجة للسيولة أو نزيف وريد ما. لذا على العائلة متابعة الحفاض، وموضع الطهارة، والمُغلق بشاش طبي لرؤية كمية الدم، فإن كانت كثيرة، فيتم التوجه على الفور إلى الطوارئ.
- من أكثر الأشياء المزعجة والتي تُصادف جراحي الأطفال، وتنم عن جهل الأم، هو استمرار وجود الشاش الطبي والتأخر في تغييره؛ مما يتسبب في تلوث الجرح. وينبغي معاينة الطبيب للطفل بحد أقصى يومين بعد الجراحة للتغيير والاطمئنان على نجاح الجراحة.

## علاقة الطهارة بالفتق الأربي

- تؤخر جراحة الطهارة حتى يتسنى إجراء جراحة الفتق الأربي والطهارة في الوقت نفسه. فهناك بضع تعليمات ينبغي الاهتمام بها:
1. يتم الكشف لدى طبيب متخصص بجراحة الأطفال، وذلك لاستبعاد وجود أي عيوب خلقية بفتحة البول (الطهارة الملائكية).
  2. لا داعي لاستعمال حفاض فضفاض أو أكبر من المقاس المحدد والمُخصص لطفلك، لأنه سيصاب بالبرد، وليس هناك مشكلة بارتداء الحفاض على الإطلاق.
  3. يتم إعطاء المسكن الطبي والمحتوي على مادة الباراسيتامول بمواعيده المحددة.
  4. متابعة الحالة كل يومين، أو كل أسبوع بعد إجراء الطهارة للاطمئنان على سلامة وصحة الطفل، ويجب على الأبوين التأكد من سلامة تكوين غشاء أصفر اللون، وأنه ليس هناك خطأ بالجرح أو صدأ قد أصابه.
  5. يتم متابعة التنظيف للجرح بالماء والمطهرات، أو بالمضادات الحيوية والدهان تبعاً لما كتبه الطبيب بالوصفة الطبية.





## الفصل الثامن

### الفتق الأربي

تورم أو انتفاخ مفاجئ أسفل الحفاض وبجانب العضو، وفوق العانة للجانب قليلاً. يحدث نتيجة وجود ضعف في عضلات جدار البطن. ويحدث في كلا الجنسين؛ الذكور والإناث، وإن كانت خطورته تختلف قليلاً بين النوعين.

فهو مرور جزء من الأمعاء داخل الكيس إلى مكان آخر لـ (الخصية) من أسفل الجلد عن طريق مسار مُعين، ويبدأ الحجم في الزيادة.

#### أسباب حدوث الفتق الأربي

1. عيوب خلقية. (ضعف في عضلات البطن)

2. أي سبب يؤدي إلى ارتفاع الضغط الحاصل داخل وفوق البطن، ومنها:

السعال المزمن، والإسهال المزمن. وهذا لا يتوقف على أعمار محددة، بل من الوارد إصابة الكبار به أيضاً!

**بالنسبة إلى الذكور مع مرور الوقت وحتى يبلغ الطفل ثلاثة أعوام وحتى أربعة أعوام، قد تتردى الأمعاء التي بداخل الكيس عن طريق الماء البارد، ويتم المسح على الكيس بهدوء شديد. وفي حالة عدم عودة الكيس لموضعه السابق، وتأثيره الكبير على خصية واحدة أو اثنتين، يتم اللجوء إلى طبيب الجراحة.**

#### ماذا إذا زادت المياه حول خصية واحدة أو خصيتين؟

إذا انتهى عامٌ دون أن يعود لما كان عليه، وإذا لم يخرج منه جزءٌ خلال عملية الطهارة. فعلياً متابعة السبب والبدء بمعالجته.

#### ماذا إذا أصيب الكيس لدى المولود الذكري بالالتهابات؟

يجب معرفة أنها تُشبه باقي الالتهابات أو التسلخات الأخرى، ويجب التنظيف جيداً، والتجفيف قبل استعمال الدهان الذي يُوضع قبل الحفاض.

## أساليب خاطئة

جعل الطفل يرتدي حزامًا ضاغطًا، لأنه يؤذي الطفل ولا يُعالج شيئًا.  
بالنسبة إلى الإناث يُعد التأخير ليس جيدًا على الإطلاق؛ وهذا لأن هذه المنطقة الأربية لدى الإناث تمتاز بالضيق والقصر، فتضغط كثيرًا على المبيضين والرحم والأنابيب وهكذا. وحتى إنها تؤثر فيما بعد -أي مستقبلًا- على أمومتها.

وبقدر المستطاع نعمل على تنظيف المنطقة الأربية بعد كل مرة يتم الاستحمام فيها، أو الغسل خلالها لمدة ربع ساعة فقط.

وفي أثناء الشتاء سواء للذكر أو الأنثى تتم التهوية باستخدام بنطال دون حفاض، وهذا لأن عدم تهوية هذه المنطقة يُسبب اسمرارها، وبهتان الجلد عندها.

## العلاج

يتم علاج الفتق الأربي إما بالطريقة التقليدية وهي الجراحة، وإما عن طريق المنظار والذي أصبح من أكثر الطرق شيوعًا في الوقت الحالي.

ويتم العلاج بأسرع وقت خاصةً في حالة الإناث لما ذكرناه من أسباب سابقة، وللتغلب على أيّ مضاعفات قابلة للحدوث. وبيعض الحالات يتم وضع شبكية لتقوية جدار البطن.





## الفصل التاسع

### رأس الطفل

كما نعلم، فالجمجمة تتكون من جزء أمامي وآخر خلفي. وقد وضع الخالق -عز وجل- رسمًا خاصًا بالجمجمة، فستجدين عند ملاحظة الرسم أن هناك جزءًا أعلى من الآخر؛ إذ إن الجزء المرتفع يوجد في خلفية الرأس بشكل بارز. وهذا طبيعيٌّ لأنه جزء من عظمِ الرسم متناهي الدقة والفائدة.

نتابع محيط الرأس، ونرى إن كانت هناك بعض الالتهابات أم لا وذلك لأنه بعد مرور شهرين مع استمرار الفتحة بوسع لا يضيق، فعليك الذهاب بالطفل لإجراء (T4-TSH) وهو تحليل طبي من أجل الاطمئنان من عدم وجود أي شيء خطأ.

حيث إنها تظل مفتوحة لدى أطفال متلازمة داون، فليس هناك داعٍ للقلق الزائد عن حده. ويوجد جزء (النافوخ) بالجزء الخلفي، ويظل مفتوحًا ببداية أول شهرين عند بعض الأطفال، وقد نعطيه فيتامين (د)، وقد لا نعطيه؛ وذلك لأنها تُغلق وتختفي من تلقاء نفسها خلال شهرين، حتى وإن كانت واسعة قليلًا.

بينما نجد في الجزء الأمامي من الجمجمة فتحة أخرى، وهذا لأن عظم الرأس ما زال في طور التكوين، ولأنه غضاريف لم تتصل ببعضها بذلك الوقت. وقد ترتفع هذه الفتحة قليلًا عندما ينفعل الطفل بشكل مبالغ فيه، وتلاحظين حركة نبض، التي قد تنخفض قليلًا، ويعد كل هذا طبيعيًا ما دام لا يزال الطفل يتحرك بشكل طبيعي.

وتغلق ما بين تسعة أشهر وحتى عامين وشهرين، ومتوسط الوقت هو عام ونصف، والمهم هو متابعة قياس محيط الرأس، وإذا انتابك أي شك، فعليك التوجه إلى الطبيب، الذي قد يطلب أشعة مقطعية، لكن ما دام الطفل يلعب وبحال جيدة؛ فقد يكون الأمر وراثيًا.

وحيث إنه بطبيعية الحال، وخلال كل زيارة للطفل إلى الطبيب، يقوم الثاني بقياس محيط الرأس، ومن الطبيعي أن يزيد المحيط من 1 سم إلى 3 سم كل شهر، وإن كان معدل الزيادة للرأس كبيرًا؛ فهذا يشير إلى أنه قد يكون وراثيًا. وليس لنقص الكالسيوم مثلًا، وهو ما يتأكد لك بنتائج التحليل.



وكذلك فإن فيتامين (د) لا يزيد من سرعة غلق الفتحة سواء بالجزء الأمامي أو الخلفي، أو حتى الفتحات الدقيقة، أو الخيوط الموجودة بين كل عظمتين متجاورتين.

وكما قلنا فقد تستغرق إلى سنتين ونصف حتى تغلق تمامًا، فالحجم الطبيعي لها نحو ثلاثة قراريط، والمهم هو متابعة محيط الرأس.

وهنا نأتي للمشكلة التي يسببها نقص فيتامين (د)، وهو أن حجم الجمجمة نفسه يصبح كبيرًا. وتصبح جرعته نحو 4 نقط للأطفال، و6 نقط أخرى للأمهات، وذلك شرط الاهتمام بتغذية الأم بشكل جيد حتى تقلل جرعتها إلى نقطتين فقط.

ولهذا فعليك سؤال نفسك عما إذا كان الطفل بحاجة إلى فيتامين (د) أو للكالسيوم. خاصة أن هناك البعض الذي يُوصي بتعاطي الفيتامين ما إن يبلغ طفلكِ عمر ستة أشهر.

وكذلك لا علاقة تربط بين الكالسيوم وبروز الأسنان؛ فالكالسيوم قبل 6 أشهر يوجد من ضمن مكونات لبن الأم، وبعد 6 أشهر يوجد بالزبادي وصفار البيض وطعام الطفل.

وتبدأ الرأس بالاستناد بدايةً من الشهر السادس وحتى الشهر التاسع، وتعتمد على العضلات، فلا تتعجلي وتحكمي على حجم رأس طفلكِ، أو قدرة الطفل على سند رأسه أو خلافه. فجميعها أمور متعلقة بنمو الطفل، وهو مجرد وقت عليه أن يمر!

(ليتحمم) طفلكِ، فلا تقولين: «أخاف عليه خلال فصل الشتاء».

لأن هذا الأمر خطأ، فالزكام يصيبه نتيجة تغيير الجو، ودرجات الحرارة وليس من خلع الثياب أو (الاستحمام).

ولنأتي الآن لموضوع شائك، ألا وهو ربط الرأس بمنديل قماشي لكي يجمع (يللم) عظم الرأس معًا! إنه من أغبي الأشياء التي تناقلتها الأجيال؛ وهذا لأن العظم ليس متروكًا بحرية بحتة حتى يقع، بل إنها مجرد هواجس تضر بالأطفال.

ولعلكِ تذكرين إن كنتِ من محبي التاريخ، فترة العصور المظلمة بأوروبا، فقد كانوا يغيرون شكل الجمجمة عن طريق آلة ضاغطة، حتى أدركوا فيما بعد كونه خطأ جسيمًا وليس من التجميل أو العقاب بشيء.

وبنهاية رأس الطفل من أسفل تجدين جزءًا أحمر اللون، وذلك سواء احتوت الرأس على قشرة أم لا فإنها تُدعى وحمة دموية وتختفي خلال سنتين من ولادته، وحتى إن زادت في وقت ما أو قلَّت في آنٍ آخر، فدعيها دون المساس بها حتى لا يصيبها التهابات أو تسليخات من قلة النظافة.

يولد الطفل أصلع، فلا تحكمي على شعره من حيث النوع أو الكثافة أو الطول خلال أول سنتين، بل فيما بعدهما.

فلو ولد بشعرٍ، فإنه مُعرض للتطاير والسقوط من فروته خلال أول سنتين، أما أمر حلاقته خلال العام أو لا.. فإن الأمر يعود لك ولوالده. والقشرة الموجودة فوق فروته تُقشر بطريقة بسيطة. حيث ستستخدمين نقطتين من الزيت وتبدئين بفركهما بلطف شديد أو بفرشة لينة خاصة بالاستعمال الشخصي للطفل، فالمهم أن تُزَالَ القشرة لأنها تسبب رائحة. وإذا تكونت مرة أو اثنتين، فإنها تدل على حساسية، وعليك تقشيرها بمضاد الحساسية ومضاد الفطريات.





هو حالة شعورية تنتاب الإنسان دون النظر إلى عمره، فيستسلم لمشاعره إن وصل إلى عمر تختلف فيه مشاعره عن كونها بدائية؛ فلا يبكي جوعًا، ولكن يبكي لأنه حزين. والبكاء عند حديثي الرضاعة، والأطفال الصغار يمكن اختصاره بعدة نقاط، منها:

1. قد يكون جائعًا.
2. أصبح حفاضه ممتلئًا.
3. يشعر بالنعاس، ويريد النوم.
4. يشعر بتوعك (انتفاخ أو مغص).
5. يشعر باحتباس طاقته.
6. يشعر بالبرودة.
7. أخذ تطعيمه خلال اليوم.
8. حرارته مرتفعة.
9. استيقظ للتو بمفرده.

ولكن المأزق هنا ألا تستطيع الأم ترجمة سبب بكاء وليدها، ولأن هذا يدفعها للإحباط والشعور بالفشل خاصةً إن كان المولود الأول، فهناك عدّة تفسيرات بسيطة، على الأم اتباعها لتصل إلى سر بكائه:

1. حاولي قدر المستطاع أن يكون وليدك أمام بصرِك طوال أو معظم الوقت، خاصةً إن كان نائمًا، فشعوره بالقلق أو الظلمة من حوله يدفعه للبكاء.
2. محاولة إرضاعه، خاصةً إذا كان موعد إطعامه قد مضى منذ بعض الوقت، ومع بقاء إفراز الحليب بالأيام الأولى عقب الولادة مباشرةً، فقد يستمر بكأؤه لهذا السبب. ومن الطبيعي شعور الطفل ببعض الألم أو التقلصات نتيجة دخول الهواء في أثناء الرضاعة.

3. قومي بتغيير حفاضه أولاً بأول، وهذا لأن تسرباً ما داخل الحفاض نتيجة كثرة امتلائه يؤدي إلى حدوث التهابات الجلد وحكة الصغير أكثر لما بين فخذه.
4. يشعر بالنعاس الشديد، وحوله ضوضاء كثيفة، ومزعجة، كما أنه يريدك بالقرب منه حتى يستطيع النوم، وقد تستمر رغبته في وجودك لما بعدها أيضاً.
5. إذا لم يفلح أي مما سبق، فقد يشعر بتوعك بمعدته (مغص).
6. ولكن إذا قمت باستخدام دواء المغص، ولم يكن هناك نتيجة، أي لم يتوقف عن البكاء، فقومي بتغيير حفاضه باستمرار، وبالتدليك فوق جسده.
7. قد يشعر الطفل بالضيق ويتململ، وهنا قد يكون السبب هو احتباس الطاقة؛ لأن الملابس التي يرتديها كثيرة جداً، وهو يشعر بالحر الشديد.
8. قد يحدث العكس، إذ يبكي الطفل لشعوره بلسعة شديدة من الهواء البارد.
9. وقد يكون البكاء سبب شعوره بالألم نتيجة إعطائه التطعيم، ويتسبب في ارتفاع درجة حرارته. فإذا ما توصلت إلى السبب، فستتمكنين من مساعدته على إيقافه. وهناك إستراتيجية وضع الجنين بداخل رحم أمه لجعله يتوقف عن البكاء؛ إذ تقومين بثني كل فخذ بساقه فيصباحاً أشبه بأرجل الدجاجة المتقاربة، وتجميعهما برفق، وتفعلين المثل مع الذراعين، ثم تقربين صغيرك من قلبك، ومعدته، ثم تبدئين بهدهته قليلاً حتى يتوقف عن البكاء. كما أن هناك بعض الطرق التي تساعد على تهدئته:

### 1. وضع الطفل على البطن:

حيث تضغطين الطفل مُسطحاً فوق بطنه، وتبدئين بتدليك بطنه للتخلص من الغازات، وإيقاف بكائه المستمر.

### 2. تشغيل الأصوات بجوار الطفل:

خلال فترة الحمل، يعتاد الجنين على سماع أصوات خارج عالمه المحدود، وقد لا ينتبه كلياً لها، لكنه يشعر بالراحة عند سماعها.

### 3. إعطاؤه (اللهاية):

حيث تساعد الطفل على شعوره بالراحة، وخصوصاً خلال مرحلة التسنين.

### 4. التنزه برفقته داخل عربته:

يعتاد الطفل على كثير من الحركة خلال وجوده داخل رحم أمه، ويحب الأطفال الأشياء التي تلفت انتباههم، والأماكن الجديدة التي تساعد على استكشاف كل جديد داخل عالمهم الخاص.

### 5. تدليك جسد الطفل:

لأن التدليك يساعد على مساعدته بالشعور بالاسترخاء، والراحة، ويشمل التدليك كل أجزاء الجسم مثل القدمين، والذراعين، والعمود الفقري، والصدر، والوجه.  
كما تستطيع الأم سؤال الطبيب عن استخدام الزيوت الطبيعية المخصصة للأطفال.

## 6. معانقة الطفل:

يساعد عناقه على شعوره بالراحة والأمان، ويصل إلى هذا عندما يكون بين ذراعي أمه، وقریباً من قلبها.

## 7. مساعدة الطفل على التجشؤ (التكريع):

وذلك حتى يتخلص من الغازات، والهواء الذي يسبب شعوره بالألم، ويدفعه للبكاء.



## الفصل الحادي عشر التغذية

هو ما يربط بين نشاط الكائنات الحيّة المختلفة وعلاقتها بالطعام، والمقصد هنا من الطعام هو المشرب مثل الماء ومتى يجب إدخاله بجانب الرضاعة، والمأكل الذي يختص بالخضروات والفواكه.

### متى تبدئين إعطاء الطفل ماءً؟

يخبرك خال العيال بأن اللبن الطبيعي يحتوي على الماء بنسبة تصل لأكثر من 98 %، وكلما اهتممتِ بتناول الطعام والإكثار من شرب السوائل وبخاصة الماء، فسيزداد إفراز الحليب ولن يحتاج رضيعك لشرب الماء بطريقة مباشرة.

كما يحتوي اللبن الصناعي على الماء بنسبة 85%، وينطبق عليه نفس المغزى من الاهتمام بالوجبات الغذائية وشرب السوائل المفيدة بكميات وفيرة.

يُستدل على كون طفلك بأنه ليس بحاجة إلى الماء عندما تقومين بتغيير حفاضتين فأكثر خلال اليوم الواحد، وعندما يتصبب جسمه عرقاً خلال فصل الصيف الحار، وستجدين ريقه رطباً، ومزاجه جيداً لا يتأفف ولا يصيبه ملل أو امتعاض!

ولكن إذا وجدتِ ما دون ذلك، فهذه إشارة من طفلك لكونه يحتاج إلى شرب الماء أكثر، ويتم هذا عن طريق وجبة إضافية سواء باستخدام اللبن الطبيعي، أو الصناعي.

ونبدأ بإعطاء الصغير الماء بشكل مباشر عندما يبلغ من العمر ستة أشهر؛ وهذا بحالة كون برازه جافاً مثل الحجر وتبوله شحيحاً لمدة تمتد لأطول من الأسبوع.

أما بالنسبة إلى الطعام فإنه يبدأ في أثناء الرضاعة ويستمر حتى نهاية الفطام، فعندما يُنهي الطفل شهره السادس، ويبدأ شهره السابع، تلاحظين حركة رأسه المستمرة باتجاه الطعام، تتبعه لموضع صحن الطعام المختلف، وفتح فيه (فمه)، إمكانية سند رأسه، وبعض الأحيان يحاول القفز فوق أكتافكم ليتمكن من رؤية الطعام جيداً.

والآن سننتقل للمرحلة التالية..

## ما المسموح به لمعدة الطفل؟

ينبغي إدراك أن معدة طفلك لا يتجاوز حجمها ستة ملي مكعب، ولنبدأ بالمنوعات:

\* الملح.

\* السكر.

\* عسل النحل.

\* الحليب الطبيعي.

\* بياض البيض.

بينما إذا أتينا للطعام المفضل مع استمرار الرضاعة الطبيعية أو الصناعية، فإنه لا يوجد طعام مفضل على آخر، ورغم هذا تأتي الأولوية للبطاطا الحلوة، ثم الأرز، والفواكه، والخضروات، وقطع اللحم الحمراء والحبوب عدا (القول).

إذ يتم سلق ستة أو عشرة جرامات من اللحم، ثم يتم خلطها بالطعام دون الحساء (الشوربة) ومن ثم ضربهم بالخلط ليصبح خليطاً واحداً، وتبدأ الأم إطعامه للصغير.

ويوضع للطفل من ثلاث إلى خمس ملاعق ولدة تصل إلى خمسة أيام بشكل تتابعي لمراقبة التجربة ومعرفة ما يرفضه طفلك وما يتحسس منه!

يُعد البروتين مصدرًا مهمًا، وآمنًا للطفل. وتبعًا للتوصيات الأمريكية الأخيرة التي توصي بتجربة هذا الطعام للطفل من بداية الشهر الرابع وحتى نهاية السابع، مثال:

الأرز المسلوق، وطحين القمح المدعم بالحديد (سيريلاك)، والخضروات، والفاكهة المسلوقة، والحبوب المهروسة مثل: «العدس، والشوفان، والبليلة».

ويتم هرس الحبوب جيدًا فتصبح لينة داخل فم الطفل، مما يُسهل مرورها إلى معدته فيُستفاد منها عند تغذيته. ولا داعي لذكر الحوادث التي تنجم جراء تطبيق العكس، وبإمكانك البحث على شبكة الإنترنت عن الطفل الذي توفي جراء حشر حبة فول سوداني بقصبته الهوائية، أو قد يصل الأمر إلى إصابته بالشلل -حفظ الله أطفالكم- نتيجة تناول فواكه أو خضروات ناضجة دون سلقها! بالإضافة إلى الزبادي «موضع يستحق التوضيح»

ومع زيادة نسبة السوائل، نسلط الضوء على أهمية النشويات، لأنها من الأطعمة التي ينبغي الإكثار منها لأجل تغذية الطفل بصورة جيدة ومفيدة.

والآن لنأت إلى السؤال الأهم، لماذا نمتنع عن إطعام أطفالنا للزبادي «روب، أو يوغرت» ببعض الحالات؟

الزبادي ليس حليبيًا؛ إذ إن لبن الحليب قد حدث له بعض التغييرات مما أدى إلى تكسير جزيئات البروتين، فأصبح أقل ثقلًا، وأيضًا أقل تهييجًا لمناعة الطفل.

ما يُعد أن سكر اللاكتوز قد تم تخميره، فلم يُعد هناك سكر يُسبب نزلة معوية، أو إسهالاً بالنسبة إلى بعض الأطفال.

وجدير بالذكر بأن المرء الناضج وليس الطفل فقط، أي من يعانون من زيادة نشاط إنزيم اللاكتوز، وعندما يتناولون رشفة واحدة من الحليب فقط، فيتسبب لهم بانتفاخ القولون، والشعور بالمغص، وأيضاً الإسهال.

وإذ إن الزبادي يُعد آمناً للشخص المريض، والسليم، والنائم أيضاً، والمعافي من نزلة معوية، وللتي ولدت لتوها، ولمن باغته تعب ما بشكل مفاجئ، هذا ما لم يكن بينه وبين الزبادي ذاته عدة قضايا جنائية بمحكمة الأعضاء البشرية، لأنه أمرٌ ثان!

### فترة النزلة المعوية

من أفضل وأولى الوجبات المرشحة هو الزبادي لأجل تغذية الطفل جيداً والمحافظة عليه في أثناء مرضه.

كما أنني بصفتي المتمثلة كوني «خال العيال» سأخبرك أيتها الأم، وكذلك أيها الأب، بأن منظمة الصحة العالمية أوصت باستخدام الزبادي في مواقف المجاعات المختلفة، والتي يعاني منها الأطفال نتيجة سوء التغذية، حيث يعطونهم عُلبة من الزبادي وفوقها ملعقة من عسل النحل الأبيض، أو العسل الأسود بالإضافة إلى ملعقتين من زيت الزيتون ويتم خلطهم معاً، وبعدد يبدأ من علبتين إلى أربع علب يومياً لمدة خمسة عشر يوماً.

ويتم منعه عن الطفل عندما يصاب بالسعال (الكحة)، وارتفاع درجات الحرارة، والشعور بالمغص، والقىء، والإسهال.

كما لا يوجد أي ضرر من الزبادي البيتي (الذي صُنِعَ بكل الحب بالمنزل)، أو ذاك النوع الخالي من المواد الحافظة والمُصنَع جاهزاً من قبل إحدى الشركات التجارية، شرط ألا يكون بأطعمة مختلفة.

بينما يُمنع وضع السكر فوق الزبادي باعتباره تحلية، بل يُستحب وضع عسل النحل، وهذا يتم عندما يبلغ الصغير عمر سنة واحدة لا أقل!

ويُتناول الزبادي بأي وقت دون تحديد، سواء داخل المشفى أو خارجها، وقبل النزعة المعوية أو بعدها؛ لأنه آمن، بشرط مطابقة هذه الصفات السابقة عليه.







هو توقف الرضاعة الطبيعية، أو حتى إرضاع الطفل للبن الصناعي، وبداية استعادته الكامل للتعود على تناول الطعام بسهولة، مثل الناضجين وإن كان يحد الأمر بضعة شروط معينة في البداية. ومن الأفضل أن يتم الفطام بعد أن يبلغ الطفل عامين من عمره. فالطفل يمر بعدة مراحل مهمة في حياته، وتصبح الأم الركيزة الأساسية، والداعم الرئيسي له كي يتجاوز هذه المراحل جيدًا، ومنها على سبيل المثال:

1. التخلي عن ارتداء الحفاضات.

2. النوم بغرفة منفصلة وبمفرده.

3. فطام الطفل عند الرضاعة.

ولهذا فإن الفطام يعتبر من أصعب المهام التي تُوكل إلى الأم؛ إذ يتمسك الطفل بالرضاعة أكثر، ويبدأ في البكاء، خاصةً مع رفض الأم لإرضاعه طبيعيًا.

وتعد مرحلة إدخال الطعام كونها وجبات رئيسية له خلال اليوم ليست هينة، بل تحتاج صبرًا ومحاولات جمة؛ وهذا لأن الطفل بالأساس سيرفض تناول المأكولات المفيدة بالنسبة إلى نموه اعتراضًا على توقف الرضاعة وتغيير نمط مأكله.

وهنا تبرز أهمية ما تحدثنا عنه مسبقًا؛ وهو إدخال بعض الأنواع المسلوقة في أثناء الرضاعة بنهاية عامه الأول. فإذا ما حل موعد الفطام، فهناك بعض الخطوات المهمة والتي تسهل الأمر قليلًا، وفي مقابلها ينبغي تجنب بعض الأخطاء الشائعة.

### الأخطاء التي تعوق نجاح عملية الفطام

#### 1. تأخير الفطام:

إن الطفل يحتاج إلى الرضاعة بصورة أساسية ومُلحة حتى عمر ستة أشهر لأجل النمو السليم، لأنه بعد هذا العمر لا يُعد الحليب كافيًا لأجل تغذيته، ويجب محاولة إدخال أنواع أخرى من الطعام تمهيدًا

للفطام.

فقد تقلل الأم من عدد مرات الرضاعة في مقابل إعطاء وليدها طعاماً مسلوفاً خالٍ من الملح والسكر، ويحتاجه الجسم. ويجب التذكير بأنه كلما تأخر الوقت، تصبح مهمة الفطام أقسى!

## 2. وقف الرضاعة فجأة:

تعتقد بعض الأمهات أنها إذا ما أوقفت الرضاعة فجأة، فهذا سيسهل عليها مهمة الفطام، وحتى أنها قد تترك طفلها يبكي لساعات طويلة عند حاجته الملحة للرضاعة؛ فتظن إنه إذا ما جاع وقرقرت معدته، وقرصه الجوع فسيضطر صاغراً إلى تناول الطعام، وينسى أمر الرضاعة!

ولكن هذه الفكرة تؤثر بالسلب على نفسية الطفل، مما قد يتسبب في حدوث اضطرابات سلوكية لديه مثل:

\* نوبات الغضب المتكررة والشديدة.

\* العصبية الزائدة على الحد.

\* وقد يتجاوز الحد ليُصاب بمشكلات صحية أيضاً.

لذا فمن البداية عليكِ تقليل عدد مرات الرضاعة اليومية تزامناً مع إدخال مأكولات مفيدة، وبمرور الوقت وتدرجياً ستصلين إلى مبتغاكِ وهو تخطي مهمة الفطام بنجاح، واعتماد الطفل على الطعام العادي غذاءً أساسياً بديلاً عن الرضاعة.

## 3. ابتعاد الأم عن طفلها خلال فترة الفطام:

اعتقاد جديد وخاطيء تماماً، وهو: إن تركت الأم طفلها وابتعدت عنه لفترات طويلة، فإنه سينسى أمر الرضاعة، ولكنه ليس حلاً فعلاً لفطامه.

لأن الأمر يترد بانعكاس سلبي، ويعطي نتيجة سلبية التأثير على نفسية الطفل، والذي يتعلق بوالدته أكثر من ذي قبل، ولا يستطيع الاستغناء عنها أو عن الرضاعة. والتصرف الصحيح هنا هو بقاء الأم بجانب طفلها، خاصةً في مرحلة الفطام؛ لاحتياجه إلى دعمها، ومساندتها خلال هذه الفترة الحرجة، فلا يقع باختبار شائك بين فقدان الأم، والرضاعة بأن واحداً!

## 4. التحكم في كمية الطعام:

بهذه المرحلة ينتاب الطفل حالات غضب شديد لأنه يريد استمرار الرضاعة، وفي المقابل يرفض تناول الطعام البديل. ومع رغبة الأم لإعطاء طفلها طعاماً مغذياً وصحياً ومتكاملاً، فهي أيضاً تشعر بالقلق؛ لأن طفلها لا يتناول ما يحتاجه جسمه من عناصر غذائية مهمة.

ومن ثم محاولتكِ أيتها الأم لإعطائه كميات كبيرة من الطعام سيُقابل بالرفض والامتناع. وأيضاً من الخطأ تحديد كمية كبيرة من الطعام وزائدة على حصة الطفل ومقدرته على الهضم، وتنتظرين زيادة

وزنه سريعًا. فليس هناك علاقة بين الكمية والزيادة عند رفض طفلك للتناول. ولكن بالصبر والهدوء ستصلين إلى مبتغاكِ حتى وإن كانت الكمية التي يتناولها قليلة.

### 5. تقديم الكثير من الحلوى:

تنازحكِ فطرة الأمومة وبشدة! فعندما تجدين ميل طفلكِ للحلوى، تعطيه الكثير منها تحت بند أن يتناول الطعام، ليسد جوعه فقط، والحقيقة أنه يتوجب عليكِ عدم الاستسلام لرغبة طفلكِ. فيجب عليكِ المحاولة معه كثيرًا بشأن تناول أطعمة غذائية تفيد نموه، وفي الوقت نفسه تقللين من إعطائه الحلوى قدر المستطاع حتى وإن كان يُحبها. فكثرتها تشكل ضررًا وخطورة على صحة الطفل، وزيادة الوزن الناتج عن تناوله للحلوى تعتبر زيادة غير صحية بالأساس.

### 6. البداية بمأكولات غير مفيدة:

قد تبدأ الأم في إعطاء طفلها مأكولات غير مجدية، ولها تأثير ضار على صحته. بينما في الحقيقة يتوجب عليها البدء في إطعامه ما يحتوي على فيتامينات وعناصر غذائية مثل الأطعمة الغنية بالحديد، وهذا لأن الحديد من أكثر العناصر أهمية بهذه المرحلة لتقي طفلكِ من الإصابة بالأنيميا. كما أكرر بمنع المأكولات التي تحتوي على ملح أو سكر بكثرة، حتى لا يعتاد على هذا الطعام، ويكره الأطعمة المالحة، ويميل إلى الأطعمة المحلاة فقط، وحتى لا يعاني ويتضرر من مضاعفات كثرة الملح وتأثيرها على وظيفية الكليتين، ومراهنتها على قوة تحملهما، خاصةً في أول عامين من عمر الطفل.

### 7. ترك الطفل جائعًا:

من الخطأ الظن بجدية حيلة بقاء الطفل جائعًا مثل الذئب الصغير، ما سيرغمه على تناول الطعام. والحقيقة إنها حيلة رخيصة، فبعض الأشياء ورثناها دون تفكير ودراية تامة بما هو في صالح الطفل، وبما قد يضره، لأنها بالطبع تؤثر على نفسية الطفل وتضر بصحته. والأهم هو أن نبحث عن الطرق المختلفة لتشجيعه على تناول الطعام، مثل: تبادل أطراف الحديث بلطف، استماعه لموسيقى تجذب انتباهه ويحبها، أو مشاهدته لفيلم رسوم متحركة يعجبه.



## الفصل الثالث عشر التطعيمات

هي المُستحضر الذي يُعطى للشخص في أي عُمرٍ لتكوين مناعة قوية داخل جسده ضد مرض معين؛ إذ إنها متخصصة في عملها، وتتكون من جراثيم المرض ذاته التي تم قتلها أو إضعافها، حتى إذا دخلت إلى جسم الطفل فإنها تحفز جهاز المناعة على تكوين الأجسام المضادة للمرض وتعزيز الذاكرة المناعية ليتذكرها من جديد ويقوم بمهاجمتها بكل مرة للقضاء عليه.

منذ اللحظة الأولى لقدوم طفلكِ إلى العالم الخارجي، وهناك بضعة أمور يجب الاعتناء الفوري بها داخل غرفة العمليات، حيث يوجد طبيب الأطفال خلال الولادة ليفحص الطفل فحصًا جيدًا منذ خروجه من الرحم.

تبدأ التطعيمات عندما يتم حقن الطفل بفيتامين (ك)، يليه التطعيم الثاني من الجرعة الصفيرية الكبدية بمقدار نصف سنتيمتر داخل المشفى، وما لم تتوفر يتم الذهاب إلى مكتب الصحة التابعين له. كما يمنع منعًا باتًا إعطاء الطفل محلولًا سكريًا (كلوكوز) أو خلافه، وإن كانت الأم من مرضى السكري، فحينها يتوجب على الطبيب فحص نسبة السكر للطفل وقياسها وقت الولادة عندما يبقى مع أمه، وحتى إذا وضع بالحضانة.

أما بالنسبة إلى التطعيمات المتبعة داخل جمهورية مصر العربية، فمنها: شهرين، أربعة أشهر، ستة أشهر، سنة، ثم سنة ونصف.

تطعيم الكبدى (ب)، الدفتيريا، التيتانوس، السعال الديكي، إنفلونزا بكتيرية، شلل الأطفال الفموي. من المفترض أن يبقى الطفل جائعًا قبل التطعيم بمعدل ساعة واحدة حتى يبقى التأثير فعالًا بمعدة فارغة، ولا يتم إرضاعه سوى بعدها بساعة أيضًا. تسبب الإبر الطبية (الحقنة) في أغلب الأوقات ارتفاعًا في درجة حرارة الجسم أو بموضع الإبرة فقط، بالإضافة إلى كدمة (كلكعة). يتم اللجوء إلى استخدام الكمادات لخفض الحرارة وتقليل الألم مكان الإبرة الطبية. تُستخدم كمادات ماء الصنبور البارد، أو النشا، أو الكمادات الجاهزة، بالإضافة إلى الدهان الموضعي والتدليك (المساج) لعضلة الفخذ.

يتم متابعة انخفاض الحرارة عن طريقة التحقق ولمس البطن، وتحت الإبط؛ إذ إن عدم انخفاضها قد يؤدي إلى تشنجات أشد خطورة. تُعد ثمانية وثلثين درجة مئوية هو الحد الأقصى للارتفاع، فعندما تزيد على هذا الرقم، ينبغي التوجه إلى أقرب مشفى؛ لأنه ليس للتطعيم علاقة بهذا الارتفاع الشديد.

ليست جميع التطعيمات تعمل على رفع درجة الحرارة، بل بعضها يفعل والبعض لا، وتطعيم السنة الواحدة يسبب ارتفاعاً شديداً بدرجة الحرارة. يرجى الانتباه بأن التدليك الزائد على الحد يزيد من الألم بدلاً من تقليصه، كما لا يتم تعاطي مسكن الألم قبل التطعيم لأنه سيصبح بلا فائدة. سيشعر طفلك بالإرهاق والتعب منذ التطعيم وحتى يومين فقط، وفي حالة الزيادة فإن له سبباً آخر. يتم تزويد الطفل بالسوائل اللازمة أو زيادة عدد مرات الرضاعة تبعاً لعمره.

على الأم توخي الحذر عندما يكون طفلها مصاباً بارتفاع درجات حرارته فيحظر تطعيمه، بينما إن كان يعاني نزلةً برد، أو برازه لين فيتم التطعيم من وضعه تحت ملاحظة الأم الشديدة.

تختص فائدة التطعيم الكبدي (ب) للطفل عقب الولادة خلال شهرين، وأربعة أشهر، وستة أشهر؛ وذلك لكونها وقائية إذا كانت الأم تعاني أيّ مشكلات خاصة بالكبد.

\* تطعيم الدرن خلال أول خمسة وأربعين يوماً.

\* تطعيم شلل الأطفال عن طريق الفم أو الإبر الطبية، بينما الذي يؤخذ بالعضلة فإنه لا يوجد داخل

مصر.

\* المكور الرئوي يؤخذ تطعيمه خلال الشهر الثاني، والرابع، والسادس.

\* يبدأ تطعيم الإنفلونزا الموسمية من عمر ستة أشهر من كل عام بدايةً من أول أيلول (سبتمبر) وحتى نهاية شباط (فبراير)، ومن لم يأخذه من قبل فعليه أن يضع الفارق بين الجرعتين شهراً كاملاً. مع أهمية تكرار الجرعة في التوقيت نفسه من كل عام.

\* الروتا (الفيروس العجلي) يؤخذ في الشهر الثاني أو الرابع، أو بأي موعدين شرط أن يكون الفارق بينهما شهراً كاملاً (ثلاثون يوماً)، كما يكون الطفل أقل من الشهر الثامن (أي خلال تسعة أشهر).

أما إذا بلغ طفلك شهرين أو شهرين ونصف بحد أقصى ثلاثة أشهر ونصف وأردت تطعيمه لظروف خاصة كابتعاد مكتب الصحة عن منزل، أو لسفر مفاجئ، فبإمكانك التوجه لطبيبك الخاص أو لأقرب صيدلية لشراء المصل أو اللقاح الأحادي (الروتاريكس) ووضعه داخل الثلج إلى حين العودة للمنزل ليوضع بعدها بباب المبرد (الثلاجة)؛ ليحفظ في درجة حرارة ما بين اثنتين إلى ثمانية درجة مئوية، وخطأ جسيم أن يوضع بالمجمد (الفريزر). تذكر جيداً ألا تطعمي الصغير أي شيء لمدة ساعة أو اثنتين حتى لا يبصقه، وعليك وضعه داخل فمه نقطة نقطة مثل دواء مغص المعدة.

وبعد شهر أو اثنين من موعد أخذ الجرعة الأولى؛ أي عندما يبلغ الصغير من العمر ستة أشهر، سيتم إعطاؤه أمبولاً كاملاً وأيضاً بطريقة التنقيط داخل الفم. حيث نقطة تتبع سابقته.

ينبغي تذكيرك بأن عملية الرضاعة لا تتم على الفور بعد إعطاء الجرعة إلا بعدما يمضي ما لا يقل عن نصف الساعة إلى ساعة. وإن -فرضًا- نسيت مما تسبب بالقيء لصغيرك، فلا تكرري إعطاء الجرعة ثانية، لأنه قد أخذها بالفعل! وبالمثل إن أعطيته إياها ثم بصقها، فلا تكرريها لأنه بالفعل قد أخذها والدليل ما حدث.

من الضروري تنبيهك إلى أن الجرعة بالمرة الواحدة تؤخذ كاملة ولا يتم تقسيمها على الإطلاق، لأن هذا خطأ! وفائدة هذا التطعيم كونه يقي جسم الطفل من النزلات المعوية الفيروسية.

\* يؤخذ تطعيم الحمى الشوكية في أي وقت ما بين عمر تسعة أشهر وحتى عامين.

\* كما يؤخذ فيتامين (أ) مع تطعيم عمر التسعة أشهر.

عندما يتجاوز الطفل عمر السنة فهناك قائمة للتطعيمات بداية من هذه السن، ومنها: الحصبة، والحصبة الألمانية، والغدة النكافية، والجديري المائي، والتطعيم الكبدي (أ).

ويجدر تذكيرك بأن تطعيم الحصبة هو الوحيد الذي يكون في هيئة نقط، وليس شلل الأطفال أو فيتامين (أ). تطعيم الجديري يُعطى على جرعتين، شرط أن يكون الفارق بينهما ما لا يقل عن ثلاثة أشهر (تسعون يومًا). وأيضًا تطعيم الكبدي (أ) يؤخذ على جرعتين، يصبح الفارق بينهما ستة أشهر (مئة وثمانون يومًا)، أي ما بين العام ونصف العام. ثم تأتي تطعيمات أخرى بدايةً من العام ونصف العام.

### كيفية تنظيم جدول التطعيم

يتم الاتصال بأقرب مكتب صحة يتبع له طفلك خارج الوطن والسؤال عن الجدول الوطني للبلد الذاهبة إليها؛ لأنه يتغير من حين لآخر.

لأنك ستصلين بعد ثلاثة أشهر ونصف، فينبغي مراجعة التطعيمات التي ستتم في بلدك بينما عمر طفلك شهر وحتى ثلاثة أشهر ونصف، واستكمال التطعيمات الأخرى في البلد الذي ستذهبين إليه بمساعدة الطبيب.

وهناك جرعات تكميلية على الجدول المصري؛ فقط لإعطاء الوقاية من النزلات المعوية المختلفة والالتهابات الرئوية، ومنها تطعيم النزلة المعوية (الروتا تك)، وهو عبارة عن ثلاث جرعات، مما يُعطي وقاية أكبر، ويصبح الفارق بين كل جرعة وما يعقبها شهرًا أو اثنين.

وتطعيم المكورات الرئوية (البريفينار)، وهو أيضًا ثلاث جرعات لتغطية أكبر عدد ممكن من السلالات الممرضة، والفارق أيضًا شهر أو اثنين بين كل جرعة وأخرى.

### التأخر في مواعيد التطعيم

لكل امرئ ظروفه الخاصة، وقد يحدث أن تتأخر الأم دون إرادة منها عن الموعد المحدد للجرعة، فهل سيسبب الأمر شيئًا ضارًا بخصوص صحة الطفل؟

الحقيقة أن التأخير لن يسبب شيئاً عظيماً، ولكنه سيؤثر في الجرعة التي تليه، لذا فإن التأخير طويل الأمد غير محمود بتاتاً؛ إذ إن الجرعة الأولى تُعد جرعة تنشيطية للجرعة التي تليها، وهذا ينطبق على جميع التطعيمات كمبدأ ثابت، مثلما حصل ضرب الرقم واحد بنفسه يساوي واحداً!









## الفصل الأول

### طوارئ

تُرى هل يختلف تعريف لفظة طوارئ من شخص لآخر؟  
الحقيقة أنها قد تُطلق على وضع عاجل، أو حالة من التأهب، هذا هو وضع المنزل عندما يُصاب الصغير بأصغر شيء.  
بالبداية عليك أن تهدئي تمامًا، فالتركيز يساعد على حل الأمر سريعًا بوقت قليل، ونتائج مؤكدة.  
والطوارئ تنقسم إلى عدة أقسام:

### الإسهال

فهو من أكثر الأعراض شيوعًا، وقد يكون عرضًا يشير لمرض. يُعد برازًا لينًا جدًا أو أقرب ما يكون للسائل، وقد يظهر مصحوبًا بالمخاط، وقد يصحبه القيء. وهناك ثلاثة أنواع منه:

\* الإسهال الدموي الحاد.

\* الإسهال الذي يستمر لمدة 14 يومًا.

\* الإسهال المائي الشديد.

\* لماذا يُصاب الطفل بالإسهال؟

يرجع هذا لعدوى بكتيرية أو فيروسية وربما نزلة معوية بسبب حساسية مفرطة، أو بسبب الشعور بالبرد أو بسبب الآثار الجانبية لمضادات حيوية أو أدوية يتناولها الطفل.

وربما بسبب معاناة الطفل من الحساسية تجاه نوع معين من الطعام، أو شرب كميات كبيرة من نوع معين من العصائر الغنية بالسكريات والنكهات المختلفة.

### كيفية علاج الإسهال

الخطوة الأولى دائمًا التي يوصي بها خالُ العيال هي العناية الدقيقة من الأم تجاه طفلها، فتوجه كلَّ اهتمامها لمعرفة سبب إصابته بالإسهال.

فكما يُقال: إذا عُلم السبب بَطُل العجب!

إذ إن تحديد السبب يوفر الكثير خلال رحلة تعافي الطفل، ويُسهل التعامل مع أعراضه وعلاجه، هذا ما لم يكن الطفل يعاني من سوء التغذية أو خلل في جهازه المناعي. لأنه حينها سيؤثر عليه بالسلب، ويشكل خطرًا داهمًا على صحته وراحة الأم والأب. ولكن يختلف الأمر قليلًا تبعًا لسنته العمرية.

فإن كان ينتمي لحديثي الولادة وتصادفًا حتى عمر ستة أشهر؛ يعطيه الطبيب المضاد الحيوي المناسب لمدى سوء حالته وعمره، كما قد يصف له بعض المحاليل المضادة للجفاف، وبعض السوائل، وذلك لتعويض نقص السوائل بالجسم؛ لأن الجسم يتكون من عدة خلايا، كل خلية منها تُشبه ورقة الشجر الصغيرة، التي ينبغي أن تحتفظ بعصارتها داخلها، التي تزيد كلما زاد حجمها؛ لذا فإنه تشبيه ملائم للسوائل بالفجوة العصارية، وهو ما ينطبق على طفلك! وفي حالة كان الإسهال شديدًا، يُفضل أن يبقى الطفل داخل المشفى وتحت العناية والملاحظة المستمرة، كما يتم إعطائه السوائل عن طريق الوريد، وينبغي تغيير الحفاضات بصورة دورية ومكثفة منعا لانتقال العدوى.

### عمر الأشهر الستة الأولى

كما أخبرتك مسبقًا؛ فإنه يتم إدخال النشويات إلى النظام الغذائي الخاص بطفلك بجانب إرضاعه جيدًا سواء طبيعيًا أو مُستخدمة اللبن الصناعي. فتزداد نسبة السوائل المُعطاة للطفل، ونُكثّر من إطعامه البطاطا الحلوة المسلوقة، ثم يتم هرسها مع فص ثوم. بينما الأرز والمعكرونة سادة بلا أيّ إضافات!

### بداية من عمر العام (سنة واحدة)

يُعد الإسهال شائعًا هنا بين الأطفال الذين يفتقرون أو يتناولون حصصًا قليلة للغاية من الألياف والدهون. لأنه من المفترض أن يحصل طفلك على 35 % إلى 45 % من الدهون... أي ما يُعادل تناوله حليبًا كامل الدسم.

كما نضيف الأطعمة الأخرى مثلث فصوص الثوم، ولبن الزبادي، ومختلف منتجات الألبان إلى نظامه الغذائي. وفي حالة كون الإسهال شديدًا للغاية، فيعطيه الطبيب وصفة طبية تحتوي على مضاد حيوي مناسب.

### عند بلوغ العاميين

مبارك لك أيتها المحاربة العظيمة، فقد نما طفلك وأصبح ذا عامين، وبدأت تلاحظين نمو شعره، وكبر حجم أطرافه، وأصبحت تفهمين طريقته أكثر. الحق إنك قد درست جيدًا معطيات ساحة المعركة

لتنشئة الصغير وقمت بما هو أكثر من اللازم!

أصبح عليك متابعة نظامه الغذائي أكثر فأكثر، وكذلك متابعة نتائج عمليات الأيض. فكما تعرفين، فنظامه الغذائي هو بوصلة العلاج السليم والنمو بصحة وعافية، أليس كذلك؟

ينبغي الإكثار من إطعامه للنشويات مثل الحبوب، والخبر، والبسكويت، والأرز، والمعكرونة، والبطاطا المهروسة. كما يُرجى التأكد من حصوله على السوائل اللازمة لجسمه.

ويذكرُ خالُ العيال بضرورة التركيز على إطعامه البيض المسلوق، ولبن الزبادي خلال طعامه؛ إذ إنه سيستطيع هضمه بشكل أفضل ما دام وصل إلى هذا العمر.

وتؤخذ المكملات الغذائية، والفيتامينات التي تحتوي على نسبة كبيرة من الحديد والبوتاسيوم. ويُرجى تنبيهك إلى ضرورة الابتعاد عما يلي في حالة الإصابة بالإسهال: عصير البرتقال، واليوسفي؛ لأنهما ذوا تأثير ملين على الأمعاء.

الأطعمة التي تساعد على تحفيز استمرارية الإسهال مثل الحلوى، والألبان وباقي المنتجات والأطعمة التي تحتوي على المواد الحافظة.

وبعد هذا تلاحظين بأن علاج المشكلة الصحية ترتبط جذورها بالنظام الغذائي الذي تعتمدينه لصغيرك أيتها الأم، ولحفيدتك أيتها الجدة، وكذلك كمية السوائل التي تعطونه إياها.

وعندما تعملين على تغييرهم والتعديل عليهم بخطة النظام الغذائي الخاص به، سترين حينها الاستجابة. و فقط في حالة تعثركما في الحصول على الاستجابة، فلا يجوز بأي حال من الأحوال التأخر في استشارة الطبيب في الحال.

### ارتفاع درجات الحرارة بمنتصف الليل

تمامًا مثل الأفلام، تستيقظين من نومك وتشعرين بانقباض شديد، كأن هناك من يخبرك بأن هناك شيئًا ما ليس على ما يرام، فتبدئين بتفقد الغاز والكهرباء ثم طفلك الذي تجدين حرارته مرتفعة كثيرًا، فتصيبك رجفة خوف شديدة، ولا تدري كيفية التصرف بعدما تجاوزت الساعة منتصف الليل، والفجر على وشك الانبلاج!

تأتي الحرارة، بل وتشتد في الوقت الذي يصعب فيه خروج أي شخص خارج البيت بذلك التوقيت، إلا إن كانت الحالة سيئة للغاية.

نحس الحرارة بظهر الكف أو فوق بطن الطفل أو تحت أحد إبطيه، وذلك في حالة عدم توفر الترمومتر الزئبقي أو بكاء الطفل المتواصل دون إتمام مهمة القياس.

ولكن مبدئيًا، يشرح لك طبيبك الخاص كيفية قياس الحرارة أسفل إبط طفلك، وذلك لمدة ثلاث دقائق. ويتم القياس باستخدام الترمومتر الزئبقي ذي الحجم العريض؛ وذلك لأنه سهل الاستخدام، وتسجيل قراءة درجة الحرارة.

وينبغي الانتباه إلى ضرورة إضافة نصف درجة مئوية إلى الرقم الذي سجله الترمومتر الزئبقي. كما يتم ملاحظة تغير لون الأطراف إلى اللون الأزرق، إذا كانت درجة الحرارة المرتفعة تزيد على 38.5 درجة مئوية.

والنوع الأشد خطورة هو إذا كانت الحمى داخلية ولم تلاحظها على الطفل.

## كيف نتعرف عليها؟

عندما تجدين الطفل شاردًا، وأصابته الرعشة.

## إذا ما الحل؟

**الخطوة الأولى:** نبدأ بإزالة ثيابه عن جسده، حتى وإن كان عمره أقل من ستة أشهر.

**الخطوة الثانية:** ندلق صحنًا من الماء، أو نستخدم المياه الجارية من الصنبور - شرط أن تكون فاترة- فوق الجسم كله، وذلك لمدة خمس دقائق على الأقل، كما نركز دلق الماء أكثر فوق الرأس، والصدر، وبطن الطفل دون أي داعٍ للقلق. وبعد هذا يتم تجفيف الطفل جيدًا.

ثم بعد عشر دقائق نعيد قياس الحرارة أسفل الإبط، كما نجهز الكمادات التي توضع على الرأس، والعنق، وتحت الإبطين، والنصف الأسفل من البطن، وذلك حتى تنخفض الحرارة إلى 38 درجة مئوية. ومن المهم مواظبة القياس بمعدل كل نصف ساعة (ثلاثون دقيقة).

وفي تلك الأثناء، على الطفل شرب كميات كبيرة من الماء إذا أراد، أو إطعامه الوجبة الخاصة به من حليب الأم. وذلك لأن كثرة السوائل تُعوض المفقود بسبب الحمى، أو ما يُفقد عن طريق البول. ومن المراعاة أن يُذكر خال العيال ضرورة توفير الأقماع خافضة الحرارة داخل المبرد (الثلاجة).

فالعلاج الأكيد لخفض الحرارة هو الكمادات، وفي حالة التشنجات الحرارية فلا بديل عن الركض إلى أقرب مشفى لاستقبال طوارئ الأطفال.

## القيء

هو عملية استفراغ ما دخل إلى المعدة. فكما تعلمين أيتها الأم بأنه عليك متابعة وزن صغيرك أول أربعة أشهر؛ حيث تزورين الطبيب مرةً في الشهر، أو كل خمسة عشر يومًا خلال أول شهرين، وذلك لمعرفة إذا ما كان هناك أيّ مشكلات بشأن اكتساب الوزن.

وذلك للتأكد من سبب القيء عند صغيرك؛ ذلك لأن هناك نوعين من الأسباب.

الأول: مرتبط بحساسية الألبان، أو مشكلة في عملية التمثيل الغذائي.

والثاني: يعود إلى ضيق في المعدة، أو انسداد معوي.

ويتم التأكد من هذا بمتابعة وزن الطفل، كما ينبغي تنبيهك إلى أن وزن الطفل يقل بمعدل 10 % من وزنه الكلي، ويعود مجددًا للزيادة بدايةً من اليوم العاشر وذلك تبعًا لبداية الرضاعة الطبيعية.

يحدث القيء ما دام يزيد وزن الطفل بالمعدل الطبيعي بالنسبة للأربعة أشهر الأولى حيث يكون كيلو  
إلا ربعاً إلى كيلو ونصف الكيلو خلال شهر، ولكن أقل من هذا فيعد مؤشراً قوياً لمتابعة وزن الطفل.  
وقد يترتب على ذلك رغبة الطبيب المختص بالجهاز الهضمي، بإجراء تحاليل، وأشعة صبغية،  
وتلفزيونية للتأكد من كونه ليس انسداداً معويّاً، والذي يظهر بعد شهر من الولادة؛ هذا لأنه يزداد  
تدريجياً، ويحتاج إلى إجراء عملية جراحية بسيطة، مشكلاتها قليلة، لهذا لا داعي للجزع.  
كما يخبرك خالُ العيال بأن القيء (الارتجاع) يُعد أمراً طبيعياً حتى يتجاوز الصغير السنة إلى السنة  
ونصف السنة من العمر.

ولكن تكمن مشكلاته فقط في الحشجة التي تصيب لسان مزمار الرضيع، كما يقل الارتجاع مع  
بداية إدخال الطعام إلى وجبته وذلك بالشهر السادس من عمره.

وإذا تسبب القيء بالعديد من المشكلات الصحية، فقد يصف الطبيب الخاص بعض العقاقير لتقليله  
وليس لمنعه تماماً.

كما يصف بعض الأطباء أنواعاً من الحليب ضد الارتجاع، وقد يجد مفعوله مع بعض الأطفال،  
والبعض الآخر لا يأتي بثماره؛ إلا مع الاستمرارية بإذن الله لمدة قد تصل إلى عامين.





## الفصل الثاني

# الإسعافات الأولية

مما لا شك فيه أن دورة الإسعافات الأولية الخاصة بالأطفال أصبحت ضرورية لكل أب وأم، وعليهما أن يجيدا التعلم؛ حتى يصبح لديهما الإدراك الكافي لطريقة التعامل الصحيح مع المواقف أو الحوادث الطارئة دون تعريض طفلهما للخطر.

ومن المفيد أن يتعلم الطفل عندما يصل إلى سن الخمس سنوات المهارات الأساسية للتعامل مع الإصابات والجروح، والتي قد يتعرض لها بعدم وجود والدته أو والد بجواره. فحينها يستطيع إسعاف نفسه والقدرة على طلب المساعدة في الحالات الخطرة.

## الإسعافات الأولية لإنعاش القلب والرئة

لنبدأ بالإنعاش القلبي والرئوي للطفل في حالة إصابته بمشكلة في التنفس: فعندما لا تستطيعين سماع صوت أنفاس طفلك بوضوح تام، فعليك بإنعاش القلب الذي توقف عن النبض والضخ، وهنا يجب اتباع الآتي:

1. دعيه ينام على عموده الفقري بكل هدوء، بل ويتخذ وضعية مريحة.
2. تأكدي من أن رأسه بوضع عادي، مستقيم مع الرقبة، وليس مائلاً.
3. ارفعي ذقن طفلك قليلاً لأعلى دون الضغط عليها بشدة.
4. خذي نفساً عميقاً وأخرجيه داخل فم طفلك وفي الوقت نفسه تغلقين فتحتي أنفه بيديك.
5. وتكررين أخذ النفس العميق وإفراغه داخل الأنف مع سد فمه بأصابع يديك.
6. تنفسي بشكل مستمر، ثابت في فم طفلك أو أنفه لمدة لا تقل عن ثانيتين، حتى تعود الرئتين للعمل.
7. خذي نفساً من جديد، وكرري الأمر أربع مرات متتالية على الأقل؛ حتى تشعرني بارتفاع صدر طفلك وعودته للتنفس بصورة طبيعية.

## الإسعافات الأولية للجروح

في حالة إصابة طفلك بجرح ما، ونتج عنه نزيف، فعليك اتباع الآتي:

1. الضغط فوق الجرح فورًا بقطعة قماش نظيفة حتى يتوقف النزيف.
  2. ثم نظفي الجرح بالماء العادي وقومي بتجفيفه بهدوء شديد.
  3. ضعي طبقة رقيقة من دهان المضاد الحيوي.
  4. ثم قومي بتغطية الجرح بلاصق طبي، أو ضمادة، أو قماشة نظيفة تبعًا للمتوفر بوقتها.
- أما في حالة عدم توقف النزيف، فيجب الذهاب على الفور إلى الطبيب، لأنه على الأغلب أن الجرح عميق ويحتاج إلى رعاية خاصة في الطوارئ.

### الإسعافات الأولية للحروق

1. أمسكي طفلكِ جِدًّا على الفور.
  2. ضعي المنطقة المصابة تحت الماء البارد أو الثلج إلى أن يخف الألم.
  3. ضعي دهان الحروق فوق المنطقة المصابة.
  4. غطّيها بشاش طبي فضفاض دون الشد أو الضغط على المنطقة المصابة بقسوة وشدة.
- ولكن إذا كانت الأماكن المصابة بالحروق في الوجه، واليدين، والأعضاء التناسلية، فعليك الذهاب إلى الطبيب بأسرع لحظة ممكنة؛ ذلك لأن الجلد في هذه المناطق حساس للغاية، وقد يتضرر أكثر من أي منطقة أخرى في الجسم.
- كما تستطيعين تحديد عمق الحرق أو درجته (شدته) بتغيّر لون الجلد إلى الأبيض أو البني! في هذه الحالة يُمنع استخدام الماء البارد، واكتفي بتغطية طفلكِ بشرشف نظيف، وعلى الفور توجهي إلى الطوارئ بأقصى سرعة.

### الإسعافات الأولية لنزيف الأنف

1. فلتجعلي طفلكِ يجلس منتصبًا، وليس هناك داعٍ لأن تميلي برأسه للخلف، لما لهذا من تأثير ضار وخطير.
2. خفي ثيابه الثقيلة الموجودة حول رقبته.
3. اضغطي على الطرف السفلي للأنف من أسفل بإصبعك لمدة خمس دقائق إلى عشر دقائق مستمرة.
4. بعدها انظري إليه، فإذا توقف النزيف فإنه خيرٌ، وإن لم يحدث، فانهبي إلى الطبيب على الفور.

### الإسعافات الأولية للدغات الحشرات

1. عندما تلدغ حشرة ما جلد صغيرك، فالخطوة الأولى والمهمة هو التأكد من كونها لم تعد متمسكة أو ملتصقة بجسده مباشرةً.
2. فإذا كانت الحشرة من النوع غير السام، فعليك وضع كمادات باردة على المنطقة الملدوغة لتخفيف الألم.

3. ثم ندهن المنطقة المصابة بمرهم يحتوي على مضادات مادة الهيستامين، والتي تساعد على التخلص من ألم اللدغات سريعًا.

4. بينما إن كانت الحشرة من النوع السام، فينبغي التوجه على الفور إلى الطوارئ. وإن كان الطفل يعاني صعوبةً في التنفس أو السعال أو تغييرًا في الصوت أو انتفاخًا وتورمًا في الشفاه والوجه، فهذا يعني أنه قد تعرض للتسمم، أو أنه يعاني حساسيةً شديدة من لدغات الحشرات، وينبغي رؤية الطبيب في الحال.

### الإسعافات الأولية لإصابات الرأس

إذا ما وقع طفلك على رأسه، وأصيب رأسه بأي شكل كان، فعليك عدم تحريكه من مكانه أبدًا؛ ذلك لأن تحريكه يسبب زيادة في الضرر له.

بل عليك الاتصال على الفور برقم الطوارئ (الإسعاف 123) إن كنت داخل مصر إذا ما لاحظت في أي وقت أيّ الأعراض التالية:

فقدان الوعي.

حدوث نوبات تشنّج.

عدم القدرة على تحريك أي جزء من أجزاء الطفل.

خروج الماء من الأذن أو الأنف.

نزيف ودماء من الأذن أو الأنف.

النعاس الشديد.

صعوبة التنفس.

تحركات غير طبيعية من الطفل بعد سقوطه.

استمرار الصداع، القيء لوقت طويل بعد الإصابة.

ومن هنا تأتي أهمية الإسعافات الأولية؛ ذلك للوقاية من حدوث أيّ مضاعفات خطيرة للطفل، والنتيجة عن حركات خاطئة غير واعية ناتجة من التعامل الخاطئ في حالات مختلفة من الإصابات.

ولهذا عليكم كونكم عائلة الصغير المحبّة له، محاولة الإلمام قدر المستطاع بكل مبادئ الإسعافات الأولية، التي قد يتعرض لها طفلك خلال السنوات الأولى من عمره. كما أنه لا غنى عن تعليمه الإرشادات العامة، مثل:

نظافة الأيدي؛ غسل اليدين باستمرار، وتعلم كيفية استخدام الصابون، والمعقم، والمناديل الورقية والمائية. كما أنه يجب التحذير مرارًا وتكرارًا من أهمية منع أو تقليل تناول الطعام من الخارج. وسرعة



التخلص من المخلفات العضوية الناتجة عن طفلك مثل برازه وبوله، والتنظيف جيداً حتى لا يُصاب بالحكة.

والاهتمام بمواعيد الجرعات الخاصة بالتطعيمات، فمثلاً الأطفال الذين هم أقل من ستة أشهر عليهم أخذ جرعتين من تطعيم الروتا عن طريق الفم.

وكذلك نظافة الحمامات ضرورية، ففي بداية مشكلات المعدة -التي تنتج البراز اللين-، على الطفل البقاء داخل المنزل لراحته التامة وسرعة شفاؤه؛ إذ يجلس في المنزل إذا ما كان يذهب للروضة، وأيضاً رفقاً بالأطفال الآخرين كي لا يصابوا بالعدوى.

وفي حالة وجود دم مع البراز، نأخذ الحفاضة الممتلئة ونتوجه بها للطبيب، ونُجري التحاليل اللازمة، ثم نعطيه المضاد الحيوي الذي يصفه الطبيب المسؤول.

وإن استدعى الوضع دخوله للمشفى لمدة ثلاثة أيام لحين الاستقرار الصحي له وانتظام طعامه وشرابه، فلا بأس. هذا لأن الطبيب يحدد الأفضل تبعاً لحالته، ولعمره، ولطبيعة إصابته.

فرجاءً لا داعي للتصرف من تلقاء نفسك أيتها الأم، وتلقاء نفسك أيها الأب، بل علينا الاهتمام بالطرق الوقائية أكثر، وضرورة استمرار النظافة أمام المنازل، وعدم إلقاء القمامة أو الحفاضات المستهلكة بالشارع... فالنظافة من الإيمان، وهذا ما تنص عليه مختلف الشرائع السماوية!



هو ذلك الجهاز الذي يقاوم الأمراض، والفيروسات، والبكتيريا المختلفة، التي يتعرض لها الطفل؛ وهذا عن طريق حفظ نمط وتكوين الكائن المهاجم إن كان فيروساً أو بكتيريا داخل الذاكرة المناعية في

الجسم، فإذا ما حدثت الإصابة به مجددًا، يحفز جهاز المناعة لمحاربتة وطرده خارج الجسم، بمساعدة كرات الدم البيضاء وغيرها من خلال عمليات البلعمة.

ولهذا فإنه لا يعد جهازًا بسيطًا في أليته؛ بل هو منظومة من العمليات الحيوية التي تقوم بها أجهزة الجسم الأخرى بالتعاون معه.

فمثلًا.. إن الأنف وشعيراته الدموية، هي خط الدفاع ضد أي روائح مؤذية. كذلك رموش الجفن، تقي العين من نفاذ الأتربة إليها. وتعد حاسة اللمس الرادع الأول للابتعاد عن درجات الحرارة المختلفة والضارة.

وهذا كله يبدو ظاهريًا، فيختص الجهاز المناعي وحده بالدور الداخلي والمجهول بالنسبة إلى المشاهد من الخارج. حيث تستطيع هذه المنظومة التعرف جيدًا على العوامل التي تسببت بحدوث المرض؛ بل وتقضي عليها أيضًا، وفي الوقت نفسه تميز بين العوامل الداخلية المسببة للفيروسات والأمراض المختلفة، وبين الخلايا السليمة داخل الجسم، وتتأكد من مدى سلامة الأنسجة الحيوية.

فالجهاز المناعي يتعرف على أعداد لا تُحصى من الأجسام الغريبة، المهاجمة للجسم ابتداءً من الفيروسات والبكتيريا والطفيليات والأوليات والديدان المختلفة، وصولًا إلى الخلايا السرطنة. ولهذا فتقوية جهاز المناعة ودعمه لا يقتصر على كونه يتحمل مسؤولية الوقاية للجسم ضد الأمراض فقط! بل لأن سلامة جهاز المناعة تعدُّ مهمةً لنجاح العلاج وإتمام الشفاء من مختلف الأمراض خلال فترة وجيزة. فإنه مثل باقي الأجهزة داخل الجسم، التي تعتمد على نظامنا الصحي، والتغذية السليمة وهكذا، فطريقة اختيار الطعام وكيفية تناوله ذات تأثير عظيم.

إن هناك نوعين من المناعة: داخلية ومكتسبة.

أما المناعة المكتسبة تتكون نتيجة لبعض التحورات التي تقوم بها كثير من البكتيريا؛ لمعاودة الهجوم على الجسم بمساعدة خلايا الذاكرة المناعية؛ حيث تبرز هنا أهميتها!

كذلك فإن كثرة الطعام ترتبط بأمراض كثيرة تصيب الإنسان مثل: السمنة المفرطة وداء السكري، وهما أيضًا يؤثران بالسلب على وظيفة الجهاز المناعي. لذا، فالأطفال الذين يعانون سوء التغذية هم الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض، وبمعدلات ضخمة ومخيفة.

وكما قلنا سابقًا، فالتغذية السليمة تشمل جميع الأطعمة الصحية السليمة، وذات الفائدة للجسم في الوقت نفسه، وتبتعد عن كل ما هو ضار ومؤذ.

وينبغي تسليط الضوء على أكثر المأكولات التي تقوي سلامة الجهاز المناعي، وهي الخضروات والفاكهة الطازجة والأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية.

فعندما تصنعين طعامًا تفوح منه رائحة الاهتمام والمودة وحب الرعاية لوليدك ولعائلتك، فاحرصي على التركيز على هذه العناصر المهمة، والمفيدة جدًّا:

## - الثوم

إنه غني بمركبات مضادة للأكسدة، ويحتوي أيضاً على معدن السيلينيوم، الذي يعمل منشطاً لجهاز المناعة.

## - الزبادي

يحتوي على البكتيريا الحيّة والنافعة التي تسمى بـ (روبيوتيك)، هذا لأن أمعاء الإنسان تحوي بداخلها ملايين الأنواع من البكتيريا الضرورية للهضم، وأيضاً تعمل على إعاقة نمو البكتيريا الضارة داخل الجهاز الهضمي، فتشكل جزءاً مهماً داخل النظام المناعي، هذا بالطبع إن لم تكن هناك أيّ حساسية من منتجات الألبان!

## - زيت السمك، والسمك نفسه

يحتوي على حمض دهني يسمى أوميغا 3، ويعمل على تقوية كرات الدم البيضاء، ومن ثم تقوية جهاز المناعة. ومن أشهر أنواع السمك:

\* السردين.

\* السالمون.

\* الماكريل (الروسي).

## - البروكلي

غني بالفيتامينات والمعادن والألياف، بالإضافة إلى مضادات للأكسدة؛ لذا فهو يحتوي على مواد منشطة ومقوية لجهاز المناعة.

## - الحمضيات

مثل الليمون والبرتقال، اللذان يحتويان على نسبة كبيرة من فيتامين سي المضاد للأكسدة والمنشط لجهاز المناعة.

كما يساعد في تكوين مادة الكولاجين الضرورية لالتئام الجروح ومقاومة العدوى.

## - الطماطم

تحتوي على البيتا كاروتين وفيتامين سي، وهما من أكثر المواد تقويةً لجهاز المناعة.

## - الكيوي

من أكثر أنواع الفاكهة الغنية بفيتامين سي، ويحتوي أيضاً على مادة البوتاسيوم، ومضادات الأكسدة.

## - عسل النحل الأبيض

مصدر مهم للطاقة، وأيضاً مقاوم للفيروسات ونزلات الزكام، ومفيد لتقوية المناعة.

## - المشمش والجزر

يحتوي على الحديد بالإضافة إلى فيتامين سي، وبيتا كاروتين.

#### - جوز الهند

يحتوي على مادة السيلينيوم، التي لها أهمية قصوى في تقوية جهاز المناعة.

#### - الشاي الأخضر

يحتوي على مضادات الأكسدة، والتي تساعد في التقليل من الإصابة بأمراض عدة ومختلفة.

#### - الحبوب الكاملة، مثل (الشوفان - القمح - الشعير)

تحتوي على فيتامين B5، الذي نقصه يسبب الإصابة بالالتهابات المتكررة في الجهاز التنفسي.

كما يحتوي أيضاً على الحديد.

#### - السبانخ

هي أكثر الخضروات الغنية بالحديد، وينصح بأن يأكلها الأطفال كثيراً، خاصةً خلال مراحل نموهم

الأولى.

#### - الموز

يتميز بكونه غنياً بالطاقة والمعادن، كما يحتوي على كمية كبيرة من مادة البوتاسيوم؛ التي تساعد

على خفض ضغط الدم، كما أنه غني جداً بمختلف الألياف.





تنقسم الأمراض إلى دماغية ومعوية وجلدية وتنفسية، كلُّ تبعًا للمنطقة التي تصيبها.

### التهاب المعدة، أو التهاب الأمعاء الفيروسي

هو التهاب معوي شديد يُصاب به الطفل عن طريق انتقال العدوى له من طعام أو ماء مُلوَّثين؛ أو نتيجة للإصابة بفيروس أو بكتيريا معينة.

### أعراضه

1. الإسهال المائي، وليس الدموي.
  2. تشنجات المعدة.
  3. القيء أو الغثيان.
  4. في بعض الأحيان يحدث ارتفاع في درجة حرارة الطفل.
  5. صداع، وآلام تصيب عضلات الجسم.
- وقد تظهر الأعراض من يومٍ إلى ثلاثة أيام بعد الإصابة، وغالبًا ما تستمر هذه الأعراض يومًا واحدًا أو يومين، وفي بعض الأحيان إلى عشرة أيام.

### العلاج

لا يوجد علاج في الواقع، ولكن هناك بعض النصائح التي يجب اتباعها:

1. تجنب تناول الطعام في الخارج، لأنه قد يكون ملوثًا.
  2. تجنب مشاركة شرب الماء مع شخص آخر، سواء باستعمال الكوب نفسه أو الزجاجات.
  3. تجنب استخدام الأدوات الشخصية مع الغير ومشاركتها معهم.
  4. يجب غسل اليدين بشكل دوري ومتكرر.
- ويُقال بأن الأعراض متشابهة، فقد نخلط بين الإسهال الفيروسي، وبين الإسهال الذي تسببه البكتيريا.

مثل: السالمونيلا، أو الطفيليات.

**وعند الإصابة بالفيروس البكتيري سنجد هذه الأعراض:**

1. ارتفاع درجة الحرارة إلى 39 درجة مئوية.
  2. الشعور بالخمول والعصبية المفرطة.
  3. الشعور بالألم.
  4. إسهال دموي (براز).
  5. ظهور أعراض الجفاف في الجسم، فيتم مقارنة كمية المياه التي يشربها مع كمية البول التي يُخرجه.
  6. امتناعه عن البول لأكثر من ست ساعات.
  7. القيء لوقت يتجاوز الساعة.
  8. البكاء دون تساقط الدموع!
- وبهذه الأعراض يتم التوجه الفوري للطبيب، والذي يعطي الطفل محلول الجفاف (الجلوكوز)، حيث يتم تعويضه عن نقص الأملاح والصوديوم، فيساعده على امتصاص الماء داخل الجسم.

### **حساسية الطعام**

عندما يتجاوز الطفل ثلاثة أشهر، قد تقومين بتجربة صنفٍ واحدٍ من الطعام لمدة ثلاثة أيام. فمثلاً قبل العاشرة صباحاً يتناول من ثلاث إلى خمس ملاعق، مع متابعة علامات الاستجابة أو عدمها، أو الحساسية ضد أحد مكونات الطعام.

### **لماذا قبل العاشرة صباحاً بالتحديد؟**

لأن طبيعة الجسم بالفطرة، عندما يأكل ما يُشبعه جيداً في هذا الوقت، وبعدها يتم إرضاعه أو يشرب السوائل الخاصة به والماء، فالمتوقع أن يتبرز من نصف ساعة إلى ساعتين. وبطبيعة الحال تبدأ الأطفال بهذا العمر بفتح فمها، ومن بعد الشهر السادس وحتى التاسع تلاحظين قفزه المستمر عندما يرى أيّ طعام.

## وهناك ثلاث حالات

1. علامات إصابة الجهاز الهضمي:  
يحدث انتفاخ أو تجشؤ (تكريع) أو مغص أو إسهال مُعَرَّق بالدم أو إسهال ذو فقاعات كثيرة.
2. علامات إصابة الجهاز التنفسي:  
يحدث رشح، أو خشونة خفيفة، أو سعال، أو يفرك الطفل أنفه كثيرًا.
3. علامات مرض جلدية:
  - ظهور خشونة في الوجه (الأكزيما).
  - ظهور قشرة فوق الجبين.
  - ظهور خشونة في الجسم، لم تكن موجودة من قبل.
  - ظهور قشرة في رأس الطفل، ولم يكن لديه قشرة من قبل.

## النزلات المعوية التحسسية

### وتعني معاناة الطفل من:

1. نزلات معوية متكررة.
  2. إصابته بالقيء.
  3. إسهال.
  4. حرارة مرتفعة.
- وهذا كله نتيجة لتناول نوع معين من الطعام، والأطفال عرضة أكثر لهذا، نتيجة للتجمعات داخل الروضة، أو النادي.

ولأن مناعتهم تكون ضعيفة، مما يسهل إصابتهم بأيّ عدوى أو فيروس، ويُسهّل انتقاله بينهم. لذا حاولي أن تتناولي الطعام مع طفلك، وليكن وقت هذه الوجبة مليء بالحبّ والمرح، وعليك التحيّي جيدًا بالهدوء والصبر عندما يقوم الصغير بتلويث ثيابه المكان، ورغم هذا ولكونك أمه الحبيبة وأقرب ما لديه فستقومين بتحميمه وملاعبته بعد إنهاء وجبته.

## الجدري

هو مرض مُعدٍ يسببه فيروس فارويولا (الجدري). يُعد مرضًا صعبًا ومرعبًا بالنسبة إلى الأطفال، وأكثر بالنسبة إلى الأمهات، ويصل الأمر إلى عدم مخالطة الأطفال السليمة لطفل مصاب بهذا الفيروس؛ من جدّيته وشِدّته.

وإذا حدث، فينبغي للطفل الذي كان سليمًا بأن يتوجه لأقرب مشفى يتوافر به اللقاح أو التطعيم الخاص بالجذري.

### أعراض الجذري

إذا ما بدأت الأعراض، فعلى العائلة سرعة التوجه إلى الطبيب على الفور. ومن أبرز أعراضه:

1. ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم.
2. ظهور طفح جلدي شديد في صورة بثور.
3. الشعور بالتعب والهزال.



## آلية الإصابة

ينتشر مرض الجدري بسهولة وسرعة خلال الأسبوع الأول من ظهور الطفح، فيبدأ الطفح الجلدي بالظهور على وجه الطفل، وعلى أكتافه من الناحية العلوية ثم يتبعه الظهور بجميع أنحاء الجسم. بعد اليوم الثاني عشر تقريباً من إصابته، تبدأ الأعراض السابقة في الظهور، وبعد مرور أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع، سنجد البقع المسطحة التي لونها أحمر، أو البثور التي أصبحت جافة أكثر، التي لها رأس دميمة ذات قشرة. وستختفي هذه البثور عادةً بعد ثلاثة إلى أربعة أسابيع من تاريخ ظهورها، ولكنها تترك علامات داكنة، أو آثار ندوب.

## أسباب وعوامل خطر عدوى الجدري

ينتقل فيروس الجدري من الطفل المصاب إلى آخر سليم عن طريق السعال أو العطاس، أو التنفس بالقرب من بعضهما بعضاً.

أو أن يلمس الطفل جروح الطفل المصاب، أو لعبته، أو أشياءه الخاصة، إذ ينتقل فيروس الجدري عن طريق ملامسة الأغراض الشخصية الخاصة، أو مفروشات السرير الخاصة بطفل مصاب.

وعندما تبدأ البثور بالتكوّن، يقل احتمال نقل العدوى، ورغم هذا يصبح الطفل المصاب بمرض الجدري قادراً على نشر الفيروس منذ لحظة ظهور الطفح، وإلى لحظة تساقط القشرة.

## علاج الجدري

علمياً، لا يوجد حتى الآن دواء خاص لمعالجة مرض الجدري! إلا أنّ معالجة المصاب بفيروس الجدري تعتمد على شربه للسوائل بكميات كبيرة، ووجود خافض للحرارة مناسبٍ لعمر الطفل وحالته. وأيضاً مُسكّن فعّال لتقليل الألم الذي يسببه هذا الفيروس. ولهذا ينبغي عزل الأطفال المصابة بعيداً عن الأصحاء حتى تنتهي فترة العدوى. أما بالنسبة إلى الذين كانوا مصابين، وقد أتم الله عليهم بالشفاء، فإن مناعتهم تتطور كثيراً؛ حيث تحفظ ذاكرة المناعة شكل الفيروس، ومن ثم تمنع الإصابة به مجدداً من جديد.

## الحديد

يُعد الحديد من أهم المعادن الضرورية، التي تساعد على نمو الطفل وتطوره؛ إذ يساعد في نقل الأوكسجين من الرئتين لباقي أجزاء الجسم المختلفة، كما يساعد العضلات في تخزين الأوكسجين واستخدامه.

عندما يولد الطفل، يكون متوسط الهيموجلوبين لديه من 12 إلى 18، وذلك منذ الشهر الثاني وحتى الرابع. ذلك لأن نسبة الهيموجلوبين المرتفعة تقل قليلاً؛ نتيجةً للتكسير الفسيولوجي لكرات الدم عند

الأطفال؛ فقد يصل الهيموجلوبين للطفل إلى 10، وأحياناً إلى 8. فيصل لأقصى نسبة له خلال الشهر الثاني وحتى الرابع، ولهذا نعمل على إدخال الحديد تبعاً للجرعة الموصى بها من قبل الطبيب.

### الجرعة الوقائية

هذه الجرعة ينسقها طبيب الأطفال الخاص بوليدك، وقد يبدأ منذ عمر العام ويعمل على حسبها إذا ما حدثت مشكلة، أو إن قلت نسبة الهيموجلوبين إلى 8 أو أقل. وحينها تتحول الجرعة الوقائية، إلى جرعة علاجية ضرورية.

فتلخيصاً، يؤخذ الحديد جرعةً وقائيةً من الشهر الرابع وحتى الشهر السادس، وبعد مرور عام، يتم إجراء تحليل الهيموجلوبين لرؤية ما إذا كان هناك داعٍ لجعله يتناول حديدًا أم لا. وقد يستمر تناول الحديد حتى بلوغ الصغير عمر العامين، لكن إن كانت شهيته قليلة، فقد يستمر إلى خمسة أعوام.

1. يحتوي لبن الأم على الحديد، لكن بنسبة صغيرة، ورغم هذا تناسب جسم طفلك، وتوفر ما يحتاج إليه خلال الستة الأشهر الأولى، أي ينبغي اعتماده الكلي على لبن الأم في التغذية.

2. بدايةً من الشهر السادس، نبدأ بإدخال الحديد من المصدر النباتي مثل: البنجر، أو من المصدر الحيواني بدايةً من الشهر السابع أو الثامن مثل: اللحوم.

كما أنه من الشهر التاسع وحتى العام يتم إدخال المكسرات والبازنجان والتفاح والسبانخ. والأهم هو التأكد من عدم معاناة طفلك من أيّ التهابات في المعدة؛ لأنها تقلل من نسبة امتصاص الحديد داخل الجسم.

أو معاناته من حساسية الألبان، أو تَقَرُّح في المعدة، أو مشكلات مرتبطة بالدم المهضوم، وعسر الهضم. فعند معالجة السبب نتوصل لأسرع النتائج.

### التحاليل المختلفة

عندما ترغبين بإجراء تحليل نسبة الهيموجلوبين داخل دم طفلك، فيتاحم عليك إجراؤه عند خروجه من الحضانة مثلاً، فينبغي إجراء تحليل مخزون الحديد المتحول، الذي تم امتصاصه وبدأ الجسم بالاستفادة منه، ويُسمى «الفيرتين». أما إذا رغبت بتحديد نسبة كفاءة الجسم، فهذا التحليل يُسمى «بروفال الحديد».

### الصفراء التفسيرية

تتكون عندما يكون الأطفال بأحشاء الأم؛ وهذا لأن دورة عمر خلايا كريات الدم الحمراء هي 120 يوماً. فيحدث تكسير لجزء منها، ويبدأ كبد ومشيمة الأم بالتخلص منهم. ولكن بعد الولادة تُطرد المشيمة، ويبقى الكبد وحده ليتخلص من المتبقي منهم. تظهر أعراضها بوجود صبغة صفراء بالعين، أو أصفر مخضر، أو أصفر برتقالي، وتبدأ الصفراء الفسيولوجية بالظهور من اليوم الثالث، وحتى

العاشر أو الخامس عشر، وقد تمتد إلى ثمانية وعشرين يومًا؛ لذا فالمتوسط لها هو من ثمانية أيام إلى اثني عشر يومًا. وبالطبع فالتحليل هو الشاهد على نسبتها التي إما تستدعي إيداع الطفل في الحضانة وإما لا. فالأهم هو التأكد من صحته، وبأن تحليل الغدة جيد.

### معلومة مهمة:

عند سحب العينة، يجب أن توضع قطعة من القطن بموضع السحب لمدة ثلاث دقائق كاملة على الأقل، والضغط عليها حتى تتكون علامة تحت الجلد، وكي يتوقف النزيف، كما يجب أن يكون المعمل متخصصًا بحالات الأطفال، فليس طفلك بعينة لتجارب السحب المختلفة.

وقد يلي قياس الصفراء الفسيولوجية عن طريق الجلد باستخدام جهازٍ خاصٍ في يوم إجراء تحليل عينة الدم نفسه، كما يكرر القياس في الموضع نفسه كل يومين أو ثلاثة لمعرفة النسب الجديدة. ترتبط الصفراء الفسيولوجية بالوزن، وعمر الجنين، وعمر الطفل بعد الولادة، ومستوى مرات الرضاعة وعددها. وهذا لأنه مع التبرز يتخلص بالفعل من نواتج التكسير.

### الأنيميا

عندما يولد الطفل، وخلال السبعة الأيام الأولى، يتم إفراز لبن (السرسوب) المحتوي على أغنى العناصر الغذائية، ولهذا فأقل كمية منه توازي قيمة غذائية عالية؛ وذلك لكونه محتويًا على مادة اللاكتوفيرين، التي تعمل على زيادة امتصاص الحديد من الجهاز الهضمي داخل الجسم بطريقة أخرى غير طريقة الامتصاص التقليدية، فيقاوم المعدل الذي يُصاب عنده الطفل بالأنيميا. ولهذا فإن (اللاكتوفيرين) يمكن تعريفه بكونه البروتين المسؤول عن:

1. رفع مناعة الجسم ضد أي شيء غريب وضار.
2. علاج الأنيميا.
3. المساعدة على الشفاء من النزلات المعوية.
4. يساعد على امتصاص الحديد، سواء الموجود بالمأكولات النباتية مثل: البنجر والتفاح، أو الحيوانية مثل: الدجاج واللحم.

ولعلنا ما نزال نتذكر منظمة الصحة العالمية، وتصريحاتها التي تنص على فائدة (اللاكتوفيرين)، ودوره المساعد في الشفاء من فيروس كوفيد 19 المستجد.

هل يُسمح للطفل بتناول أدوية الحديد أو الأطعمة التي تحتوي على الحديد بجانب الفيتامينات؟

فيتامينات B12, C وبالإضافة إلى حامض الفوليك، يتم أخذهما مع الحديد حتى يعمل على ارتفاع معدل امتصاص الحديد، فتتم معالجة الأنيميا بشكل أسرع.

## هل يتعارض الكالسيوم مع الحديد؟

لا، لأن الـ (لاكتوفيرين) يعمل على امتصاص الحديد، ونقله إلى مكان آخر، ويمتص الكالسيوم ثم ينقله لمكان آخر غير الذي يوجد به الحديد المُمتَصُّ، لكن لا يجوز أخذهما معاً في الوقت نفسه، لأن الحرب تشتعل بينهما، فيتم امتصاص أحدهما دون الآخر، رغم وجود الـ (لاكتوفيرين) للفصل بينهما.

## أعراض نقص الحديد عند الأطفال

لا يوجد تلازم بين الأعراض مع نقص الحديد عند الطفل، ولكن تبدأ الأعراض بالظهور عندما تزداد الحالة سوءاً، ويصاب الطفل بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد.

ورغم هذا هناك أعراض شائعة تنبئ بنقص الحديد عند الأطفال، وهي:

1. شحوب البشرة: بهتان لون بشرة الطفل.

2. الشعور بالتعب المتكرر.

3. فقدان الشهية المستمر.

4. سرعة في عملية التنفس.

5. الإصابة بالالتهابات بشكل متكرر.

6. مشكلات واضطراب في السلوك.

7. بطء في عملية النمو والتطور.

## طرق حماية طفلك من نقص الحديد

بالنسبة إلى الأطفال الرُّضَّع وحديثي الولادة:

يمكن البدء بإعطاء الطفل مكملات غذائية خاصة بالحديد بدايةً من عمر أربعة أشهر، ويستمر عليها حتى يبدأ بتناول الطعام، ليستمد الحديد من مصدره الطبيعي. وينبغي إطعام الطفل المأكولات الغنية بالحديد بعدما يصل إلى أربعة أشهر، وحتى ستة أشهر. كما يتم إدخال الأكلات الغنية بفيتامين (سي) ضمن النظام الغذائي بطفلك. ويجب التحذير من أن كثرة الحديد تُصيب الطفل بالإمساك!

## أنيميا البحر المتوسط

هي أحد أمراض الدم، وتسمى حمى البحر المتوسط، أو (الثلاسيميا). وتعمل على تقليل إنتاج الجسم لكريات الدم الحمراء، لذا يصعب نقل الأوكسجين للجسم من خلال الدم. تشتهر به دول حوض البحر المتوسط، وهذا سبب تسميتها، كما يصاب بها نحو 25 ألف طفل من مصر فقط. ولهذا يوصى بإجراء تحاليل ما قبل الزواج، لأن هناك نحو 10 % من حاملي هذا المرض.

## أسباب (الثلاسيميا)

1. يحدث تكسير في الهيموجلوبين، وترتفع نسبة الحديد في الجسم.

2. غياب إنزيم البيورنك كينيز، وهو مغذي كراتِ الدم الحمراء.
3. إذا كان الجدار رقيقًا، فيتم التكسير داخل الطحال وتُفقد القيمة.
4. وراثيّة، أو نتيجة زواج الأقارب.

### أعراض الإصابة به

1. ارتفاع في درجة حرارة الجسم، وقد تصل إلى أربعين درجة مئوية.
2. فقدان الشهية، وعدم الرغبة بتناول الطعام.
3. شحوب الجلد، وميل البشرة للون الأصفر.
4. اضطراب النوم والأرق.
5. القيء المستمر، والشعور بضيق التنفس.
6. تضخم البطن والطحال؛ وهذا ما يعرف بالاستسقاء.
7. وجود صعوبة في الرضاعة بالنسبة إلى حديثي الولادة.
8. تغير لون البول، وتحوله إلى لون داكن.
9. الشعور بالألم في الركبة والمفاصل والكاحل.
10. تأخر البلوغ، وبطء النمو.

### أسباب تدفعنا للتأكد أن الطفل غير مُصاب بهذه الأنيميا؟

يكره هذا النوع من الأنيميا عنصر الحديد، ولهذا فإنه يمتص منه القليل للغاية، والمتبقي منه يبدأ بتكدسيه في مختلف أجزاء الجسم. فقد يتكدس الحديد في الكبد، والطحال، وأجزاء متفرقة من الجسم. والأصعب هو تكدسه داخل المخ؛ لأنه يتسبب بالإصابة بمرض الزهايمر (فقدان الذاكرة) مع مرور الوقت.

### العلاج

1. يتم العلاج عن طريق نقل الدم بصورة دورية تبعًا لشدة الأنيميا.
- حيث يتم إعطاء الطفل الواحد من عشرة أكياسٍ إلى خمسة عشر كيسًا من الدم خلال العام الواحد، أي ما يُعادل 40% من مخزون بنوك الدم داخل مصر.
2. تقليل الأطعمة المحتوية على عنصر الحديد.
3. التخلص من الحديد الزائد بالجسم إن استدعت الحالة، مع متابعة طبيب أمراض الدم.
4. الاستمرار بتناول حمض الفوليك.

### جرثومة المعدة

هي جرثومة حلزونية الشكل، غروية تتسلل إلى المعدة والاثني عشر، وتفرز إنزيمات خاصة تحميها من الحامض المعدي؛ -حمض الهيدروليك- وتصيب الأطفال بشكل عام، وهي السبب الأشيع للإصابة بقرحة المعدة، وتتسبب بالالتهابات.

وتنتقل الجرثومة عن طريق تناول الأغذية والمشروبات الملوثة، أو التعرض للعباب الشخص المريض، ومشاركة الأدوات الخاصة معه. كما توجد هذه البكتيريا في قرابة 50% إلى 60% من سكان الكوكب الأرضي. وتوجد على الأكثر داخل من يحملون فصائل الدم النادرة، لأنهم عرضة أكثر من غيرهم. وهناك بعض الأنواع التي تعيش دون مهاجمة، وأخرى تهاجم الجدار بشدة، وتفتك به!

### أعراض الإصابة

1. الشعور بألم حاد في المعدة، وخاصةً في الجزء العلوي.
2. خسارة الوزن، فيبدأ بخسارته بشكل ملحوظ.
3. القيء كثيرًا، أو الشعور المستمر بالرغبة بالقيء، وإفراغ المعدة.
4. الشعور الدائم بالعطش.
5. جفاف في الجلد، وضعف عام بالجسد.
6. تساقط في الشعر، وتكسر في الأظفار.
7. الإسهال، وأحيانًا يكون البراز محتويًا على دماء.
8. حالات إغماء، دوخة مفاجئة.
9. ارتفاع في درجات الحرارة.
10. كثرة التجشؤ.
11. تغير في لون البراز.

### علاج جرثومة المعدة

تكون مدة العلاج أسبوعيًا أو أسبوعين على الأكثر، حسب درجة الإصابة، بالإضافة إلى وصفة طبية دوائية تستمر لمدة 14 يومًا دون انقطاع. وهناك من يُطعم طفله الأعشاب المختلفة مثل: الزنجبيل والبابونج والميرامية والمستكة وغيرها.

### طرق الوقاية

1. الحصول على ماء الشرب من مصادرها المضمونة خاصةً عند السفر إلى بلاد تنتشر بها هذه الجرثومة.
2. عدم لمس الحيوانات، وعدم الاقتراب من الحشرات؛ والتي عادةً ما تكون حاملة للجراثيم والبكتيريا المختلفة.

3. تناول الأطعمة المنزلية، والتي تحتوي على عناصر مفيدة وغير ملوثة بتاتاً.

4. تجنّب بلع المياه الموجودة في أحواض السباحة.

5. تناول الكثير من الخضروات والفواكه الطازجة والمفيدة.

6. غسل اليدين قبل الطعام وبعده جيداً.

## الأميبا

عندما يتجاوز الطفل عمر أربعة أشهر، ويجد صعوبة في التبرز؛ إذ (يتحزق) كثيراً، ويصاب ببعض الغثيان. فهنا الأمر يستدعي تحليل براز لرؤية اللاكتوز، وعمّا إذا كان هناك دم مهضوم، وليس أميبا، وهذا لأن الأميبا ذات أعراض أشد وطأة، مثل:

1. لا يستطيع الطفل النوم.

2. يصاب بالقيء.

3. استمرار الصراخ.

4. رفض اللبن، والطعام.

5. يعمل على شد جسده بعنف.

والأميبا تأتي من تناول الطعام والشراب الملوث، وهذا بالطبع لن ينطبق على طفل يتم إرضاعه طبيعياً وتواظب أمه على جعله يتناول المأكولات المتنوعة والمفيدة. أو يتم إرضاعه صناعياً باستخدام الماء المغلي لقتل الميكروبات. أو حتى تستخدم المياه المعدنية المعقمة جيدة الغلق.

فإذا أظهر التحليل إصابته بـ (الديسونتاريا الأميبية)، يتم التوجه للطبيب، الذي يصف أدوية مُطهرة لمعدته، وما يراه مناسباً لحالته. أما وجود الأميبا المتكيسة، فهذه نتيجة لتناول أو شرب ماء ملوث، ولكن الفرق أنها ليست العدوى الأميبية نفسها.

## الهيربس HMF

هي متلازمة الفم واليد والقدم. وتعد إصابة فيروسية متكررة، فتكون بثوراً وبقايع مَلأى بسائل حول الفم واليدين وأيضاً القدمين. ويصبح الطفل عرضة لنقل العدوى للأطفال الآخرين المخالطين له. كيفية إطعام الصغير عند إصابته؟ عن طريق (مس تحنيك) حيث تقوم الأم بلف منديل أو قطعة من القماش حول إصبعي يدها، ويوضع فوقهما ماء بارد أو ماء بملح أو معجون أسنان أو شاي أخضر، ثم يبدأ الكحت في الفم.

فهذه العملية البسيطة والضرورية أشبه بسحب التورم، وتقليل الالتهاب، وبعدها يتغرغر الطفل بالماء لينظف ويترد القليل للخارج، ويتم أخذ أي مسكن أو خافض للحرارة.

هذا الكحت، هل يزداد انتشاره؟

نعم للأسف، لكن العزاء أنه يُنظَّف ويقلل الاحتقان. ويتكرر هذا الأمر مرة، أو اثنتين، أو ثلاثة أيضًا. وقد تُعطين الصغير بوظة مثلجة مما يجعل الالتهاب يقل، كما في حالة مريض التهاب اللوز.

## العلاج

لا يوجد!

فقط عسل النحل الأبيض، أو شاي بالليمون، أو الزبادي. وتستغرق تلك العدوى الفيروسية مدة عشرة أيام إذا طالت المدة، ونحو ثلاثة إلى خمسة أيام، إذا استطعنا تخفيف الالتهاب، وفي كل الحالات نلمس الفم عند الكحت، وليس الطفل نفسه.

وإذا أصيب الطفل برغبة في الحك، أو الهرش، يتم غسل جسمه بمياه فاترة حتى وإن كانت درجة الحرارة منخفضة، ونغسل الأنف في حالة وجود أي إفرازات ملازمة للقدم، أو الفم، أو اليد، نأخذ أسبوعًا متوسطًا للعلاج. وتتم العدوى بمس بثور المريض، أو التنفس بالقرب منه داخل مجتمع صغير ومخالط.

## الإنفلونزا

هو ارتفاع درجات الحرارة، أو الالتهاب الرئوي المفاجئ، والذي يأتي بشكل عنيف يُسمى «إنفلونزا الخنازير» إلى أن يثبت العكس. وهناك أمبول للتطعيم يُدعى (تطعيم الإنفلونزا)، وليس هناك إبر خاصة بالبرد والزكام!

## النزلات الشعبية

للأطفال الأقل من عامين قد يصابون بالإنفلونزا، ولكن ليست التي على هيئة رشح مثل البالغين، بل يأتي على هيئة نزلات شعبية، أو التهاب رئوي، لذا فتغيير درجات الحرارة بسرعة وقسوة من أهم أسباب الإصابة بالإنفلونزا الموسمية.

ومن المهم تأكيد عدم وجود صلة بين عدد قطع الثياب التي يرتديها الطفل، وبين المحافظة على درجة الحرارة الخاصة به.

فهناك ظروف مثل التحرك في التيارات الهوائية، ومنها الاستحمام بماء بارد ثم الولوج لغرفة دافئة، أو الوجود داخل صالة ذات حرارة مرتفعة إلى ممر يمتلئ بتيارات هواء باردا!

## كيف نتصرف عندما يصاب الطفل بالزكام؟

1. يجلس بمكان دافئ.
2. تتعلمين كيفية تنظيف وتسليك الأنف.
3. كيفية التصرف عندما ينقطع عن التنفس، ويتغير لون بشرته منذرًا باختناقه.
4. عمل جلسات البخار.



ويتم إجراء الجلسة باستخدام محلول ملحي، مع التكرار عند الحاجة. كما يتم إرضاعه عقب غسل الأنف وبعد الجلسات، ويقلل المعدل عن المعتاد؛ حتى لا يتقيأ الطفل ما تناوله للتو، أو يملأ معدته بالهواء.

والطفل الذي يعاني من نوبات تنفس بصوت مرتفع، وعدم القدرة على التنفس بهدوء، والحرارة المرتفعة من 38 إلى 40 درجة مئوية؛ فيتم إجراء الكمادات، وإعطاؤه أقمار خافضة للحرارة، ثم يتم الذهاب إلى أقرب مشفى لإجراء أشعة على الصدر.

ويجب على الطبيب سماع النبض، والتأكد من التنفس بشكل جيد، ومن المطمئن أن نحو 90% من الحالات يتم علاجها، وتجاوز حالة الخطر خلال أسبوع.

## الحصبة

هي التهاب في المسالك الهوائية، والتنفسية؛ نتيجة للإصابة بفيروس معدٍ جداً. وفي بعض الأحيان يصبح داء الحصبة قاتلاً، إذ يستطع قتل الأطفال الصغار، وتشير الإحصائيات إلى إصابة 30 إلى 40 مليون حالة سنوياً بمختلف أنحاء العالم. كما تسبب هذه العدوى وفاة مليون إنسان كل عام حول العالم.

## كيفية ظهورها

غالباً يبدأ مرض الحصبة بالظهور التدريجي، بدايةً من ارتفاع متوسط الحدّة لدرجة حرارة الجسم مع تهيج في العينين -أي التهاب الملتحمة- ووجود ألم في الحلق. وبعد يومين أو ثلاثة أيام، تبدأ بقع كوبليك بالظهور، وهذا أكثر دليل واضح على الإصابة بالحصبة.

وبعدها ترتفع درجة الحرارة أكثر إلى أربعين درجة مئوية وحتى 40.5 درجة مئوية، ويصبح الطفح الذي هو عبارة عن بقع حمراء اللون وكبيرة الحجم بالظهور في منطقة الوجه، وعلى امتداد الشعر - أي الصدغين (الخدود والسوالف) وما وراء الأذنين.

ويثير الطفح الرغبة المستمرة بحكة بسيطة نزولاً لأسفل منطقة القدم، وبعد مرور أسبوع تبدأ الأعراض بالاختفاء بنفس تدرج ظهورها.

## أسباب وعوامل وخطر داء الحصبة

إن العامل الرئيسي والمسؤول عن حدوث الحصبة هو الفيروس؛ إذ إنه إذا أُصيب به شخص واحد، فإنه ينتقل للمخالطين له بنسبة أكيدة تصل إلى 90%، وبخاصة لمن لم يتعاطوا التطعيم ضد الحصبة. ويعيش هذا الفيروس بالجيوب الأنفية أو الفم، ولا يفرق بين رضيع أو شخص بالغ، ويستطيع المصاب نقل عدوته بفترة تتراوح بين أربعة أيام قبل ظهور الطفح، إلى أربعة أيام تالية بعد ظهوره.

فعندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب، تنتقل العدوى عن طريق الرذاذ المتطاير من اللعاب الخاص بالمصاب في الهواء، ويظل هذا الفيروس فعالاً لمدة تصل إلى أربع ساعات كاملة بعد لمس السطح

الملوث، أو وصول الرذاذ عن طريق السعال أو العطاس.

كما أنه عند دخول الفيروس للجسم، يبدأ بالتكاثر داخل خلايا النسيج المخاطية، الموجودة في الحنجرة والرئتين. وبعدها ينتشر بسرعة في كل أنحاء الجسم بما في ذلك الجلد، والجهاز التنفسي. ولهذا فالحصبة من أكثر الأمراض شيوعاً في الدول النامية نتيجة لنقص فيتامين (أ)، وسوء التغذية!

## أعراض الحصبة

تظهر هذه الأعراض بعد مرور عشرة أيام أو اثني عشر يوماً من الإصابة بالفيروس، وتشمل:

1. الحمى، أو ارتفاع درجات حرارة الجسم.
2. السعال الجاف (الكحة الناشفة).
3. التهاب الملتحمة داخل العينين.
4. الزكام، وإفرازات مخاطية كثيرة داخل الأنف.
5. حساسية زائدة من الضوء.
6. ظهور نقاط صغيرة بيضاء اللون، وتميل إلى بعض الزرقة داخل الفم وفوق جدار الصدغين، وتُسمى «بقع كوبليك».
7. ظهور طفح جلدي على هيئة بقع كبيرة الحجم، وحمراء اللون، وقد يكونان في حالة اتصال فيما بينهما.

## علاج مرض الحصبة

الحقيقة أنه لا يوجد علاج للتخلص من الحصبة، خاصةً عندما يكون الداء بمرحلته الأكثر فاعلية، لكننا بعد نحو 72 ساعة تقريباً من التعرض إلى الفيروس، نقوم بإعطاء الرُّضْع -غير الملقحين ضد الفيروس- اللقاح. وهذا كي نعزز مناعتهم بشكل ضروري ضد الفيروس. وقد تُعطى السيدات الحوامل، أو الأطفال ذوي المناعة الضعيفة البروتينات المضادة، التي تساعد في محاربة الفيروس.

إن المصل المناعي يُسمى (غلوبولين)، وهي إبرة تُعطى على مدار ستة أيام من لحظة التعرض للفيروس، يساعد هذا اللقاح في التخفيف من الأعراض المرافقة لداء الحصبة.

وإن كانت الحصبة مصحوبة بالتهابات رئوية، أو التهابات بالأذن، فقد يقرر الطبيب المعالج إدخال المضادات الحيوية داخل خطة العلاج، وقد يضطر الطفل إلى البقاء بالمشفى قليلاً بعدما يتم إعطاؤه دواءً غنياً بفيتامين (أ).

كما أن عزل الطفل المُصاب بهذا الداء يُعد إجراءً مهمًّا جدًّا علاجياً واحترافياً في مواجهة داء الحصبة. فيتم العزل لمدة أربعة أيام قبل ظهور الطفح، إلى أربعة أيام بعد ظهوره.

## الوقاية من الحصبة

MMR

لقاح شامل، يعد التطعيم الثلاثي والمدمج بشكل عام، فهو لقاح ضد مرضين، هما الحصبة الألمانية، والنكاف. هذا الفيروس -داخل اللقاح- يتكاثر مسبباً عدوى غير ضارة حتى قبل أن يحاول الجهاز المناعي القضاء عليه.

فالعدوى غير الضارة تؤدي إلى تكوين مناعة ضد فيروس الحصبة لـ 95% من الأطفال مدى الحياة. إذ تعمل الذاكرة المناعية للخلايا بالحد من الإصابة به من جديد.

### متلازمة (كاواكاسي)

إن المتلازمة هي مجموعة من الأعراض والفيروسات، وبالأخص هذه المتلازمة التي تصيب عددًا من الأطفال بشكل أساسي، والذين هم أقل من خمسة أعوام. وتسبب تورمًا في جدران الشرايين متوسطة الحجم بالجسم كله، كما يؤدي الالتهاب الشرايين التاجية التي تمد عضلة القلب بالدم. ويُطلق عليها متلازمة العقد الليمفاوية المخاطية، وتصيب الغدد، والجلد، والأغشية المخاطية داخل الفم، والأنف، والحنجرة.

### سبب حدوث متلازمة (كاواكاسي)

قد تحدث نتيجة لتنشيط المناعة الذاتية التي تؤدي إلى التهاب في الأوعية الدموية، والجلد، والغدد الليمفاوية، ومختلف أعضاء الجسم. والإصابة به تحفز تكوين أجسام مضادة لأنسجة الجسم، وهذا عند نسبة ضئيلة جدًا من الأطفال. وبعض العلماء يطرحون بعض النظريات غير المثبتة حول ارتباط هذا الداء بالفيروسات والبكتيريا المختلفة، بالإضافة إلى العوامل البيئية التي تختلف في تأثيرها من مكان لآخر، كما يرون أنه داء مُعدٍ.

### الأعراض

يمكن تقسيمها إلى مرحلتين أو تجميعهما معًا، لكنني هنا سأوضح المرحلتين، وهما:

#### المرحلة الأولى:

1. حمى مرتفعة ومستمرة لأكثر من ثلاثة أيام.
2. يصبح لون العينين أحمر.
3. ظهور طفح جلدي على الجسم، وخاصةً عند الأعضاء التناسلية.
4. شفاه الطفل تصبح جافة، متشققة، وحمراء اللون، وكذلك اللسان يتورم، ويصبح شديد الاحمرار.

5. تورم جلد اليدين، وباطن القدمين، ويصبح ذا لون أحمر.  
6. تضخم العقد الليمفاوية عند العنق، وفي أماكن أخرى متفرقة.

### بينما المرحلة الثانية:

7. تقشر جلد اليدين، والقدمين، وخاصةً جلد أطراف أصابع اليد والقدم.  
8. ألم في المفاصل والبطن.  
9. التقيؤ.  
10. الإسهال.

ثم قد تختفي هذه الأعراض والعلامات ببطء، ما لم تحدث مضاعفات، وقد تستمر لمدة ثمانية أسابيع قبل أن يعود مستوى الطاقة لدى الطفل طبيعياً من جديد.

### متى نلجأ للطبيب؟

بالطبع منذ ظهور أعراض المرحلة الأولى؛ لأن التأخر ليس شيئاً صائباً على الإطلاق! وعندما يبدأ الطبيب بتطبيق برتوكول العلاج خلال عشرة أيام من ظهور أعراضه بالمرحلة الأولى، فهذا يعمل على تقليل فرصة حدوث تلف دائم.





## الفصل الخامس

### انخفاض مستوى السكر

يُصاب كثيرٌ من الأطفال حديثي الولادة بانخفاض مستوى السكر في الدم. وانخفاض السكر يعني المرحلة أو الحالة التي تنخفض فيها مستويات الجلوكوز -مصدر السكر في الدم- داخل الجسم بشكل كبير؛ إذ يُعد المصدر الأساسي للطاقة سواء للجسد أو للدماغ، ويرجع هذا الانخفاض في مستوى الجلوكوز إلى عدة أسباب مختلفة، منها:

فقر التغذية للأم في أثناء مراحل الحمل المختلفة.

إصابة الأم خلال الحمل بداء السكري، وعدم قدرتها على ضبطه، ويترتب عليه بأن يقوم الجسم بإفراز مستويات مرتفعة من الأنسولين.

وجود مستويات مرتفعة من الأنسولين ببراز الطفل لشتى الأسباب واختلافها.

كون فصيلتي دم الأم والطفل غير متوافقتين.

قد يرجع هذا لسبب وراثي أو عيب خلقي.

#### أعراض انخفاضه عند حديثي الولادة

انخفاض مستوى الجلوكوز عند حديثي الولادة: رغم كون هذه الأعراض غير واضحة تمامًا، لكنها بشكل عام أكثر الأعراض انتشارًا:

1. تحول لون البشرة والشفاه إلى اللون الأزرق.
2. انخفاض درجة حرارة الجسم انخفاضًا ملحوظًا، وكما يُقال بالعامية الدارجة «الواد بقي متلج زي لوح الثلج!»
3. رفض الطفل للرضاعة.
4. انقطاع التنفس عند الطفل.
5. إصابة الطفل بالرجفة والرعشة التي لا علاقة لها ببرودة الجو.

6. قلة الحركة، والنشاط، وملاحظة الخمول.

وقد تكون هذه الأعراض مُشابهة لكثير من المشكلات الصحيّة المختلفة، ولهذا فإنّ الرأى الفاصل هنا يكون عن طريق تحليل صورة لدم للطفل، وبعدها يتم تحديد مستوى الانخفاض من عدمه عن طريقة عينة الدم.

وبعد الانتهاء من التشخيص بانخفاض مستوى الجلوكوز في الدم، فينبغي إدراك أسس العلاج السليم. ولأنّ العلاج يعتمد بشكل أساسي على عمر الطفل، فقد يُعطى الطفل مصدرًا للجلوكوز مخلوطًا مع الماء، وقد يُعطى الطفل الجلوكوز عن طريق الوريد. كذلك يتم فحص مستوى السكر بانتظام لمعرفة مستوياته.

وينبغي للأهل مراقبة الطفل من كثب باستمرار، وفي حالة ظهور أيّ من الأعراض السابقة، فيرجى التوجه للطبيب على الفور!





## الفصل السادس

### جفاف الجلد

إن أكثر شيء يتأثر بموسم الشتاء، أو تقلب الفصول عامةً هو الجلد، كونه خط الدفاع الأول، والذي يغطي جميع عضلات الجسم وهيكله العظمي. وقد نُصاب نحن الكبار ببعض الخشونة والالتهابات؛ وهذا نتيجة لغياب المادة المرطبة للجلد والتي تُدلكُ فوقه باستمرار، فينبغي لنا وفي أثناء ممارستنا لطقوس حياتنا اليومية الاهتمام بتدليك الجلد بمختلف الزيوت والمرطبات المفيدة له؛ لنحافظ على نضارته وحيويته التي تشع بلطافة.

فما ظنك بالطفل حديث الولادة والذي يُقال عنه بالعامية الدارجة «ابن كام ساعة فاتو»؟ يتم استخدام مرطبات لجسم الطفل بدايةً من عمر يوم واحد، فبعد استحمام الصغير، نستخدم قطنة موضوع فوقها نوعٌ من المرطب البلسمي (اللوشن)، ونبدأ بمسح الجسد بهذه القطنة، وتكرر هذه المهمة حسب النوع الذي تستخدمينه وحسب حاجة الطفل إلى الترطيب.

كما أن هذا الترطيب يُعد مساجًا لتهديئة الطفل؛ لأنك من المؤكد ستستخدمين نوعًا آمنًا لا يسبب له الحساسية، وليس له رائحة نفاذة أو ثقيلة. وبالطبع لا يترك أثرًا دهنيًا عند لمسه.

### نوع الحفاضات المثالية

هناك في الأسواق العديد من ماركات الحفاضات، ولكن على أيّ أسس يتم اختيار النوع المناسب لطفلك، خاصةً إن كانت هذه التجربة الأولى لكِ باستقبال مولود؟

في البداية فإن استخدام الحفاضة ليس لامتناس البول أو البراز فحسب، بل ولتجنب وصول الرطوبة إلى جلد الطفل، ومنعه من التبلل بأي شكل كان. فعليك متابعة الحفاضة كل نصف ساعة إلى ساعة، ويتم تغييرها عندما تشعرين بأنها تجعل جلده رطبًا.

إن تقرحات الجلد للطفل تُعامل مثل الحروق، والتسلخات التي تصيب الجلد نتيجة تكرار كونه رطبًا، وذلك إذا ما سربت الحفاضة محتوياتها المائية إلى جلد الطفل!

### العلاج خلال الصيف

1. يتم نزع بنطال الصغير، وغسل جلد هذه المنطقة الملتهبة بصابونة، وقماشة نظيفة مبتلة بماء فاتر.

2. وبعد أن يتم تجفيفه بهدوء ورفق، تُوضع طبقة عازلة من مرطب أو زيت زيتون.

3. يوضع قطن أو شاش طبي فوق جلد المنطقة وقبل جعله يرتدي الحفاضة الجديدة؛ ليصبح عازلاً واقياً بين جلد الطفل والحفاضة!

بينما في الشتاء، فهناك أكثر ما يزعجني ظنُّ الأم بأن وليدها إن تركته عارياً لبعض الوقت، فسيصاب بالبرد على الفور.

أُخبرها أن بإمكانها الجلوس برفقته داخل غرفة دافئة لبعض الوقت حتى يجف طفلها، وإن كانت تخشى تبوله على ثيابه الجديدة بدون وجود الحفاض المانع للتسرب، فلتجعله يرتدي الحفاضة لدقيقة أو اثنتين، ولن يحدث شيء، ثم تقوم بتهوية المنطقة جيداً من جديد في حال لن يذهباً خارج المنزل. وذلك لأنه من الأفضل تركه عارياً لبعض الوقت حتى تخف الالتهابات، فالعلاج يكمن في التهوية الجيدة، وعلاج التسلخ قد يكون نتيجة الرطوبة وانعدام الجفاف. فكلما غيرت الحفاضة عدد مرات أكثر، فإنك ستحافظين على بقاء الجلد جافاً لأطول فترة ممكنة.

### التحذيرات

من الأفضل استعمال القماشة النظيفة والمبللة بالماء الفاتر لتنظيف مؤخرة الطفل. وقد يكون البديل الأفضل لنتائج أشمل هو المناديل المائية إذا كنتِ في الخارج.

يمنع استخدام المناديل المبللة التي تصيب الجلد بحساسية وتسبب شديدة نتيجة كثرة الاستعمال!

### التهاب فطري أم حساسية؟

ينبغي التفرقة جيداً بين الالتهاب الفطري نتيجة وجود فطريات بمعدة الطفل، -حينها ينبغي غسل هذه المنطقة بصابون من الجليسرين- وبين الحساسية من نوع الحفاض المستخدم نفسه نتيجة للتأخر في تغييرها للطفل، وبقائها متصلة بجلده بصورة مباشرة لأطول وقت.

ولكن إذا كنتِ تواقظين على تغيير الحفاضات باستمرار، وتستهلكين أكبر عدد ممكن، وتتركين طفلكِ عارياً لبعض الوقت حتى تزول الالتهابات بشكل تدريجي إذا ما أصابت صغيرك، ورغم هذا تجدينه يُعاني من حساسية شديدة، حينها عليكِ الآتي: التوجه إلى طبيب التحاليل لفحص عينة البراز لأنه قد يجد عوامل مخزنة، أو حساسية ألبان، أو دم مهضوم، حينها فالطبيب يقرر علاجه بالشكل المناسب.







نلجأ لتفسير أمر الشهية عندما نقوم بمقارنة وزن الطفل مع مقدار الكمية التي تُصَرِّينَ على إطعامه إياها. وينبغي عدم احتساب الحلوى، أو الطعام المليء بكثير من المُحَلِّي أو السكر؛ لأنهما يتسببان في زيادة عالية للوزن دون فائدة أو طائل منها. ولهذا فهناك عدة طرق طبيعية لفتح الشهية:

### 1. وجبة فطور إلزامية

حيث تعد وجبة الفطور أساسية، وأول ما يحتاجه الطفل بداية يومه الطبيعي، ولهذا فهي ضرورية للغاية؛ إذ تمد الجسم بما يحتاجه من طاقة خلال اليوم الواحد وتجعل شهيته مفتوحة. ومن المهم التركيز على تحضير وجبة صحية، ومتكاملة تحوي كل العناصر الغذائية المختلفة.

### 2. وجبة كل ساعتين

من المتعارف عليه أنه خلال اليوم الواحد يتم تناول ثلاث وجبات رئيسية من الطعام، لكن لا بأس من تقسيمها إلى وجبات صغيرة يتم تقسيمها وتوزيعها على مدار اليوم، بمعدل كل ساعتين تقريباً، وهذا يساعد على تحسين عملية الهضم، ويشجعهم على تناول الطعام بصورة أفضل.

### 3. الوجبة الخفيفة

قد لا يعتبر بعض الأطفال أن الوجبة الخفيفة هي وجبة، ولكن الحقيقة هي العكس. فبدلاً من تقديم البطاطا المقلية (البطاطس) يُمكنك تقديم الفواكه، وكذلك بدلاً من قطعة الحلوى أو «الكحك» خلال الأعياد يُمكنك أن تستبدلي بها شطيرة مفيدة.

### 4. الفستق

يُعد الفستق من أفضل أنواع المكسرات؛ لأنه فاتح قوي للشهية، ويمدهم بالبروتين الذي يحتاجه الجسم.

### 5. عصير الليمون الحامض

إذا امتنع طفلك عن تناول الطعام بعنادٍ شديد، فجربي جعله يرتشف عصير الليمون؛ هذا لأن الليمون يساعد في فتح الشهية، وحثّه على الرغبة في تناول الطعام، وأيضًا يجعل جسده رطبًا.

### هل الحليب يؤثر في الشهية؟

الحقيقة نعم!

هناك مقولة مفادها أنه إذا تجاوز الشيء أو الشعور أو الاستخدام حده الأقصى فإنه ينقلب للنقيض تمامًا. وهذا أيضًا ينطبق على طفلك إذا ما تناول كميات كبيرة من الحليب، والذي بالمناسبة لا يُعد وجبةً، حينها ستجد أن طفلك يقلل من كميات طعامه وتنغلق شهيته.

ولهذا عليك أن تستبدلي بالحليب الماء العادي، فيشرب الماء مع الوجبات المختلفة، ما سيدفعه لتناول أكبر قدر تتحملة معدته.

### نصائح لزيادة شهية الطفل:

حددي مواعيد ثابتة لتناول الطعام خلال اليوم الواحد.

قدمي له أكوابًا من الماء بين الوجبات المختلفة، بدلًا من الحليب أو العصير.

لا تقدمي الوجبات الخفيفة في مواعيد متقاربة من مواعيد الوجبات الرئيسية.

دعي طفلك يقرر الكمية التي يريد تناولها من الطعام.

لا تجبريه على تناول الطعام أبدًا، وابتعدي عن العقاب القاسي الخاطئ.

أغلقي التلفاز، وقومي بإبعاد الألعاب والأجهزة الإلكترونية بعيدًا عن عينيه في أثناء مواعيد

الطعام.

كما أن هناك بعض الأطفال من النوع الانتقائي، الذين يعانون من مشكلات بشأن الشهية، الذي يرفض نوعًا من الطعام ويُقبل على تناول نوعٍ آخر، وستلاحظين هذا عندما يبدأ طفلك برفض غالبية المأكولات المقدمة له. وهناك البعض الذي يُصرح بأن يتم فطام الصغير في حالة كونه ما زال يرضع، فيُجبر على تناول الطعام، وإن هذا لجرم شديد ترتكبه بحق طفلك.

وبعدما يبلغ طفلك شهره الثاني عشر، سنبدأ بإدخال الملح والسكر إليه، ولكن ليس بكثرة حتى لا يحب أحدهما ويكره الآخر.

أما بالنسبة إلى الحليب، فيتم إدخاله للطفل بعد إتمامه للعام ونصف العام، ويتم إطعامه الحليب كامل الدسم عندما يتجاوز عمره السنتين.

وقد يوضع نظام غذائي خاص يجعله يتناول وجبتين إلى ثلاث وجبات مع الرضعات خلال اليوم الواحد، سواء كان اللبن صناعيًا، أو كان الحليب الطبيعي مخففًا بالماء أو كامل الدسم.

### منحنى النمو

هناك علاقة تربط في قياسها بين الوزن، والطول الخاصين بالطفل، والذي يتم إجراؤه خلال زيارة الطبيب، وعليه فإنه الوحيد الذي يقرر إذا ما يحتاج طفلك لتناول المكملات الغذائية أم لا؟ ولكن إذا عانى الطفل نزلة معوية في وقت قريب، أو مرضاً لمدة تجاوزت الشهرين وحتى ثلاثة أشهر، أو أصبح لديه حساسية ما، فسيحتاج إلى متابعة دقيقة بشأن منحى النمو الخاص به. بعد مرور العام، ومع متابعة منحى النمو، فقد يحتاج طفلك إلى تجربة منتج يحوي مكملات غذائية مهمة، مثل: الكالسيوم، والزنك، والبروتين، والألياف المهمة.

ويتم البحث عن النكهات المفضلة لطفلك وهي متوفرة بالأسواق بكثرة، فمنها نكهة الفانيليا، وطعم فاكهة الموز والفراولة، وهذا كله شرط ألا يعاني طفلك من حساسية ما، والتأكد من تركيز كمية البروتينات التي يحتاجها جسم طفلك.

فالطفل يحتاج يومياً من الكالسيوم ما يُعادل 500 مليجرام.

ويحتاج الطفل من 8 جرامات إلى 18 جراماً من البروتين يومياً.

فيحتاج الجسم في اليوم الواحد إلى 1500 سعر حراري، وهنا ينبغي لك الموازنة بين ما ستمنحه إياه الرضاعة، وما سيمتصه جسده من منتجات المكملات الغذائية. فمثلاً قد تعطينه ما يعادل 33 جراماً من خليط البروتين، والكالسيوم، والزنك، الذي يتم إذابته باستخدام 100 مليلتر من الماء، حتى يحصل بالمرة الواحدة على عدد 118 سعراً حرارياً إلى 120 سعراً حرارياً خلال اليوم الواحد. ومجدداً أخبرك بأن لا ضرر من المكملات الغذائية ما لم يكن طفلك يعاني من حساسية الألبان.



## الفصل السابع

### الأدوية

تخلي معي، ها أنتِ عائدة من المشفى أو من عيادة الطبيب، وبداخل حقيبتكِ وصفة طبية كتبها الطبيب لطفلكِ، فبدأتِ بملاحظة اسم دواء استعملته من قبل، وخيل لكِ استمرار وجوده فوق أحد أرفف الثلجة، فهل من الآمن استخدامه أم أنه فسد بعدما فُتح قبل مدة طويلة نسبياً؟

بدايةً، هناك بعض التعليمات البسيطة التي تساعد الأسرة في سهولة التعامل، وتدفعهم لاكتساب بعض الخبرة:

1. توضع الأدوية بأنواعها واختلافها وتصنيفها كافة داخل الثلجة، حتى الدهان، والكريم المرطب، وأقراص المضاد الحيوي، ونقط الأطفال، وقطارة العين، والدواء الشراب الخاص بالحمى والمعدة. ولكن يُرجى تنبيهكِ إلى ضرورة ضبط درجة الحرارة على أن تكون أقل من ثلاثة وعشرين (23) درجة مئوية، خاصةً إن كان المضاد الحيوي من نوع البودرة.

ولتكن بداية درجة حرارة الثلجة من 8 درجات إلى 23 درجة مئوية، ومن المهم وضع الأدوية فوق رف باب الثلجة بعيداً عن متناول الأطفال.

2. تُحفظ جميع الأدوية داخل العلب المغلفة لهم؛ وذلك لأن الكرتون المغلف للدواء لا يسمح بنفاذ الضوء، ولأن علبه الدواء ذات لون غامق، فإنها تمتص ضوء الشمس ويحدث تفاعل يغير من تأثير الدواء بدرجة سيئة، فتحدث تحوُّرات بالمادة الفعالة، فلا تصبح سامة أو مفيدة بالقدر الكافي؛ بل بالوسط ما بينهما وهذا لأنها تُضعف الكفاءة الخاصة بالمادة الفعالة.

3. أقصى مدة مسموح خلالها استعمال المضاد الحيوي بعد حلُّ البودر، هي عشرة أيام فقط، سواء قمتِ باستعماله أم لا، وبعدها تُرْمَى الزجاجاة برفقة العلبه داخل صندوق المخلفات للمحافظة على البيئة المحيطة بنا، والكون الذي نعيش في رحابِهِ.

4. تتراوح مدة استعمال أدوية الشراب المختلفة من شهر واحد إلى ثلاثة أشهر، والأكثر أماناً هو الاستعمال خلال مدة لا تتجاوز الشهر.

ولا تظنِّي بأنه سيصبح ضاراً بعد انتهاء الثلاثة الأشهر الخاصة بالاستعمال، ولكن ذلك يعود لقلة الفائدة، والكفاءة العائدة نتائجها على الطفل. ولكن الأدوية المستوردة من خارج البلاد تتراوح مدة كفاءتها من ثلاثة أشهر وحتى ستة أشهر كاملة.

5. أهمية المحافظة على درجة حرارة الدواء داخل الثلجة.

فعندما تخرجينه للاستعمال فعليكِ السحب سريعاً بالسرِنجة الطبية، وإعادة الزجاجاة المغلقة للداخل؛ حتى لا تفقد حرارتها وتكتسب درجة حرارة الغرفة الدافئة، فهذا يسرع من فساد الدواء.

6. إبرة المضاد الحيوي التي يتم حقنها للطفل، فإذا ما حُلَّت ووضعت بالثلجة، فستصبح مدة استعمالها 24 ساعة، أو 48 ساعة إلى 72 ساعة، وقد تصل إلى أسبوع كامل، ذلك تبعاً للمادة الفعالة بداخلها وحسب توصيات وإرشادات الطبيب الصيدلي.

7. بقية الأدوية توضع داخل حقيبة بعيداً عن متناول الأطفال، وداخل الثلاجة.

### متى نعطي مضاداً حيويًا؟

من الخطأ إعطاء بعض الأطباء الطفلَ أدوية مضاد حيوي بالبداية، وهذا ليس خطأ صريحًا؛ ولكن الأذى التحليلي بالصبر حتى ظهور نتائج التحاليل والنظر إن كانت سلبية، سواء بتحليل الدم أو البراز، التي تستدعي استخدام المضاد الحيوي في العلاج.

ولهذا فعليك أيتها الأم قراءة النشرة الداخلية جيدًا، وقراءة الأعراض الجانبية قبل دواعي الاستعمال، وتأكد من دقة الجرعة التي وصفها الطبيب بطفلك. كما أن هناك أدوية خاطئة؛ أو بمعنى أدق، أن يكون استخدامها غير ملائم لعمر الطفل، فمثلًا:

المضاد الحيوي لا يؤخذ عندما يكون عمر الطفل أقل من خمسة أعوام إلا تحت إشراف الطبيب المسؤول، ولحالات خاصة.

كما أن المادة الفعالة داخل المضاد الحيوي تختلف تبعًا للمنطقة التي تعمل عليها، فالمضاد الحيوي الخاص بالجروح، يختلف عن الجهاز البولي الذي يختلف عن الجهاز التنفسي وهكذا.

أما بالنسبة إلى المادة الفعالة (الباراسيتامول) فمن الوارد أخذه منذ اليوم الأول، ومادة (الإيبوبروفين) والتي تؤخذ بدايةً من ستة أشهر، و(الديكلوفيناك) التي تؤخذ بدايةً من عمر ستة أعوام.





## الجزء الثالث



## الفصل الأول

### الحواس

مثل المعرفة الشديدة، وحفظ الحروف الأبجدية ألف باء إلى نهايتها، فكذلك الحواس المتنوعة بالنسبة إلى أي مخلوق. بدايةً فإن شكر الخالق على نعمه التي تُعد ولا تُحصى واجبٌ. فلنبدأ الآن بإحدى الحواس:

#### الرؤية (النظر / البصر)



عندما يخرج الصغير للحياة، فإنه يبكي مُغمَّضاً عينيه، ولكن عندما يتلاقى بؤبؤ عينيه الداكن بنظرات والدته المتلهفة، فالأخيرة يُصيبها عدوى السعادة ونجد الابتسامات العريضة تشق طريقها فوق ملامح وجهها المرهق، وتجدينه فيما بعد يدور برأسه ويُحركها كلما هممت بالتحرك من أمامه، وإن كان لا يميز شكلك بالكامل بدايةً ويراك أشبه بالخيالات. فينبغي التأكيد على أن الرؤية عند الطفل تمر بمراحل تطور تدريجية. ومع هذا علينا التأكد من سلامة عيون الرضيع حديث الولادة، ويتم هذا عن طريق مجموعة من العلامات:

امتلاء العينين بالدموع بشكل زائد على الحد.

بياض حدقة العين.

احمرار الجفن بشكل ملحوظ.

الحساسية المفرطة تجاه الضوء.

حركة غير طبيعية للعين، وغالباً ما تكون عشوائية.

ضعف أو إصابة إحدى العينين بالكسل.



الميل برأسه بطريقة ملحوظة للغاية في محاولة مستميتة منه للرؤية، وهذه الحركة تدل على زاوية للرؤية ضيقة.

وفي حالة ظهور أي من هذه العلامات، فينبغي الذهاب إلى الطبيب واستشارته على الفور لتجنب حدوث أي مضاعفات، والتعرف على مشكلة الطفل بالضبط.

ومن مهامه كوني خال العيال تنبيهك إلى ضرورة الكشف مبكرًا، ومتابعة القدرات البصرية والتأكد من صحتها للطفل من سن صغيرة، ونفي وجود الكسل؛ وذلك لأن الأمر قد يصبح صعبًا علاجه في المراحل المتقدمة إذا همل!

### مراحل تطور الرؤية

تبدأ الرؤية في التطور قبل الولادة، أي من بداية شهور الحمل وحتى تكتمل لمستواها الطبيعي بعد السنة الأولى، ولهذا من الواجب الاهتمام باتباع نظام غذائي صحي قوي في أثناء الحمل، بالإضافة للمكملات الغذائية اللازمة لنمو الجنين بشكل صحي ولحمايته من التعرض لمشكلات الرؤية الخطرة. ويفحص طبيب الأطفال عينيه عقب الولادة مباشرة، فيتأكد من صحتها، وخلوها من أي مشكلات تؤثر على الرؤية مستقبلًا.

الأطفال حديثي الولادة خلال الأسابيع الأولى بعد ولادتهم يرون الألوان المتباينة بشكل عام؛ فيصعب عليهم التمييز بين الألوان المتشابهة مثل:

\* الأحمر والبرتقالي.

\* الرمادي والأسود.

فيجب عليك الاهتمام باستخدام الألعاب ذات الألوان المتباينة، مثل: الأبيض، والأسود. أو شديدة الاختلاف مثل: الأحمر، والأصفر، والأزرق؛ وذلك للفت الانتباه أكثر. ولكنهم يأخذون وقتًا أطول للتمكن من رؤية اللون الأزرق، والأسود، أو الظل بصفة عامة.

كما أنهم لا يرون لمسافات بعيدة، ولهذا فحديثو الولادة لا يتمكنون سوى من رؤية وتمييز الأشياء الكبيرة ذات الألوان الواضحة والمتعددة. كما أنه لا يستطيع التركيز على الأشياء القريبة جدًا من وجهه، وبما في ذلك وجهك أو وجه أبيه المقرب منه.

## الشهر الأول

لا تعد أعين الصغير بعد الولادة حساسة؛ إذ إنه يحتاج إلى قدر عالٍ يصل إلى أكثر من خمسين مرةً مقارنةً بما يحتاجه الشخص البالغ.

## الشهر الثاني

تبدأ عينا الطفل في التطور تدريجيًا، فيبدأ بمتابعة الأشياء المتحركة، والملونة، ويصبح بإمكانه التمييز بين الألوان والأشكال المختلفة، وينجذب للصور والألعاب ذات الألوان الساطعة.

## الشهر الثالث وإلى الشهر الخامس

أصبح بمقدور الصغير تقدير المسافات، كما أصبح بإمكانه البدء بإمسك الأشياء ذات الحجم الصغير بشكل أكثر تماسكًا عن ذي قبل، وتتطور قدرته على متابعة الشخوص والأجسام المتحركة التي تمر أمامه، كما يتمكن من إتمام التنسيق بين الرؤية وحركة اليد، فيستطيع تحديد أماكن الأشياء، بل والتقاطها أيضًا، والتعرف على الشخصيات المألوفة لديه والابتسام لهم.

فيبدأ بالتحكم بشكل أفضل بالذراعين، ومع تطور بصره يبدأ بتقدير المسافات عن طريق لمس الأشياء، ومحاولة الإمساك بهم، فتتحسن قدرته على ملاحظة الأشياء صغيرة الحجم، ومتابعة الأشكال المتحركة.

ولهذا عليك بتجربة أفكار مختلفة للألعاب المتباينة، فستجدين تفاعله معك، ومع أبيه. ومن أبسطهم لعبة الاختفاء البسيطة عن طريق تغطية الوجه بالكفين معًا ثم إزاحتهم للكشف عن الوجه، أو أن تخفي إحدى الألعاب من أمامه وثم تفاجئيه بها أمام عينيه من جديد خلال ثوانٍ.

## الشهر السادس إلى الشهر الثامن

تكثر حركة الطفل، ويتطور معها بصره إلى حد كبير، فيستطيع الرؤية إلى بعدٍ أكبر وبوضوح تام؛ وهذا يدفعه لاستكشاف ما حوله من أشياء بسيطة داخل عالمه الصغير، وهنا يأتي دور العائلة في مساعدته على الربط بين الرؤية والحركة. فباستطاعتك الجلوس برفقته فوق الأرضية المفروشة، ووضع بعض الألعاب أمامه على مسافات متباينة وتشجيعه على التقاطهم وجمعهم.

## من الشهر التاسع إلى السنة الأولى من عمره

بعد تمام السنة، تبدأ الرحلة الأخيرة لتطور بصره؛ فتبدأ حدة الإبصار لديه في التزايد إلى أن يصل إلى المستويات الطبيعية مثل البالغين. ويستطيع التمييز بين الأشياء الموجودة على المسافات القريبة أو البعيدة، ويستطيع التعرف على الشخوص المختلفة عن بعدٍ والابتسام لهم محاولاً مد ذراعيه والقفز نحوهم.

ومن المهم أن أبلغك بصفتي خال العيال؛ بأن قدرة الطفل على التمييز بين الألوان ودرجاتها لن تكتمل إلا بعد منتصف السنة العمرية الثانية، أي: تحديداً خلال الشهر الثامن عشر.

## التذوق



عندما يبدأ الصغير بتناول حليبك وانتظاره بتشوق مستمتعاً بسحبه داخل فكه، فهذا يُسمى التذوق، أليس كذلك؟

كما يبدأ الصغير بتذوق بعض الأطعمة المختلفة تبعاً لعمره، بالإضافة لاستمرار حليبك، وهذا ما قبل الفطام، قبل أن يتم توجيهه بكافة القوى إلى الأطعمة الأخرى والابتعاد عن الحليب!

## نبدأ بالتعرف على التسنين

فإنه يُعد من أصعب المراحل التي تمر بها الأمهات مع أطفالهن الرضع على حد سواء، فتغير المزاج، وفقدان الشهية الجزئي، والرغبة الشديدة في عض كل ما هو قابل لهذه المهمة. ولهذا تلجأ بعض الأمهات إلى استخدام جل الفم للأطفال، وذلك لتهدئة اللثة المتورمة، الملتهبة، وتخفيف آلام الصغير التي تزعجه، بالإضافة إلى الأم التي تعاني من شد الأعصاب والتوتر المصحوب بالأرق.

## أنواع جل التسنين للأطفال الرضع

هناك جل الأسنان الذي يحتوي على مادة (بنزوكاين)، وقد منعت منظمة الدواء العالمية استخدامه للأطفال الذين هم أقل من عامين. كما يوجد جل الفم الذي يحتوي على (ليدوكاين)، وقد منعت منظمة الدواء العالمية استخدامه للأطفال مدى الحياة.

وهناك أيضاً جل الفم المكون من أعشاب طبيعية ومختلفة، وهذا ما يستدعي قراءة محتوياته جيداً واستشارة الطبيب قبل استخدامه.

## أضرار استخدامه

فأما بالنسبة إلى مادة (البنزوكاين)، فتُعد مخدراً موضعياً، وتوجد بمعظم أنواع جل الأسنان، ويمكن أن يسبب حالة نادرة، ولكنها خطيرة للغاية، وأحياناً تصبح قاتلة وتُدعى (ميتهيموغلوبينية الدم) حيث يقل الأوكسجين المحمول على خلايا الدم إلى مستويات ضعيفة، وشديدة الخطورة، وقد تظهر الأعراض بعد دقائق قليلة أو حتى بعد ساعات من استخدام المنتج.

وتشمل الأعراض:

بشرة شاحبة، أو رمادية، وزرقة الشفاه، وضيقًا في التنفس، وسرعة دقات القلب.  
مادة (الليدوكاين)، عبارة عن مادة مخدرة شديدة، تسبب صعوبة في البلع، وتزيد من خطر الاختناق خاصةً في أثناء تناول الطعام، بل وتؤثر على عضلة القلب، والجهاز العصبي، ويؤدي هذا إلى تسمم الدواء.

وهناك المنتجات التي تحتوي على كميات كبيرة من عشب البيلادونا! فهو نبات سام، ومن الممكن أن يكون خطرًا ويسبب مشكلات لعضلة القلب، ونوبات إغماء متكررة، وفي بعض الأحيان يصبح تركيز هذه المادة داخل المنتج أكثر مما هو مُدون خارج العبوة.

### فماذا عن البدائل؟

هناك أكثر من طريقة تُعد بديلًا آمنًا لتخفيف آلام التسنين، ومنها:  
عمل تدليك للثة الطفل باستخدام إصبعك، وذلك بعد التأكد من غسله جيدًا، أو استخدام قطعة من القماش الناعم والمبلل، أو قطعة من الشاش الناعم والمبللة، أو ربما إعطاؤه عضاضة مناسبة لعمره، وذلك بعد وضعها داخل الثلجة لمدة ساعات قبل تقديمها للطفل، وينبغي الابتعاد عن العضاضات التي تمتلئ بالسوائل؛ كي لا يقطعها ويبتلع السائل داخل فمه.  
أو إعطاؤه الأطعمة الصلبة والمناسبة لعمره مثل شرائح الخيار، والجزر، كما ينبغي لك مسح اللعاب الزائد لحظة بلحظة، وبالنهاية يأخذ الطفل مُسكنًا مناسبًا لعمره، ووزنه حتى يَخِفَّ الألمُ وتُمر مرحلة التسنين بسلام وخسائر أقل.

### أضرار التقبيل للفم

يُعد الطفل بدايةً من الشهر الأول وحتى نهاية العام الأول لطيفًا، ومغريًا بشكل مبالغ. لأنه يدفع الأقارب من كلا الأب والأم إلى تقبيله من الفم وذلك الأمر شديد الخطورة لكونه ناقلًا للأمراض. إذ يتسبب الأمر في نقل عدوى فيروسية سواء كان (الهيربس)، الذي يُسبب التهابات متكررة داخل الفم، والحلق، واللثة، وخارج الشفاه، أو قد يصل إلى نقل نزلة زكام، التي من المحتمل أن تؤدي إلى التهابات رئوية للأطفال خاصةً بأول عامين من عمرهم.

وقد تُجبر بعض الأطفال لدخول المشفى بأول ستة أشهر من عمرهم، وذلك بنسبة لا تقل عن 35% من الأطفال.

وبالنسبة إلى الحمى التي تحدث بعد نقل فيروس (الهيربس) والتي تصل إلى أربعين درجة مئوية ونصف، فعلاجها الراحة التامة وكثرة السوائل. كما قد تتسبب في حدوث قرحة داخل الحلق، أو تكوُّن فقاعة صغيرة وردية اللون، وقد تصل إلى طفح فوق اللثة أو اللسان، وتصنع قرحًا بلون أبيض أو أخضر، وتنتقل فوق الشفاه، أو تُظهر بثورًا فوق سطح الوجه؛ فيحدث عدوى ثانوية، ووقتها يجب دهن مضاد حيوي مناسب.

وقد يحدث ما يُسمى بـ «سلخ اللسان»، والعلاج الأساسي هنا: دهن شيء موضعي، وإعطاء الطفل سوائل، ومسكنات تحتوي على مادة (الباراسيتامول). ومن المهم الابتعاد عن مادة (البروفين)؛ لأنه في بعض الحالات يظهر مع الجديري. ويُمنع استخدام بخاخ الفم للمخدر الموضعي، أو الغرغرة بمادة (البنزوكاين). وذلك لأن القرحة قد تؤدي إلى نزيف الدم، والحل يكمن في الغرغرة، أو بتدليك بسيط فوق المنطقة الدامية. أو بنقطة ماء أو شيء بارد فوق لثة الطفل لتنظيف موضع الدم بمنظف موضعي. وتأخذ تلك الحالة نحو عشرة أيام، وما أن تخف القرحة حتى يعود الطفل لحالته الطبيعية.

### فطريات الفم، والتهابات الثدي

إن الشعور بأي ألم أو حكة أو نغز صغير موجود في بداية إرضاع الطفل أو بالمنتصف يُعد أمرًا غير عاديٍّ؛ إذ إن الشعور بهذه الأعراض في النهاية يُوشر إلى قلة اللبن، وشدة سحب الطفل غير المتوقع لقلة كمية اللبن.

ونعود الآن للشعور بهم في البداية، فالأمر يُشير إلى التهابات بالمنطقة الأمامية وعلى الأم استشارة طبيب الجراحة أو النساء. وبإمكانها استعمال كمادات مياه دافئة لمنطقة الصدر بأكملها؛ إذ إنها تعمل كآلية لتجديد الدورة الدموية فتعجل بعلاج هذه الالتهابات.

وقد تلجأ الأم لاستخدام مخدر موضعي من تلقاء نفسها، وهذا خطأ بأكمله! لأنه يجب استشارة طبيب مختص، والأسلم هو المواظبة على استخدام قطعة من القطن، فنقوم بمسح منطقة الصدر، وبالأخص الثدي جيدًا ثم نضع فم الطفل فوقه، وهذا بعد الانتهاء من الكمادات الدافئة لمدة تتراوح من عشر دقائق إلى ربع ساعة قبل الرضاعة، وفي أثناء ما تقومين ببعض التدليك تستمرين بمحاولة العصير للحليب، وفي حالة نزول بضع قطرات من الدم من ثدي الأم، فلا يسبب الأمر لك أيّ زعر، وعليك الاستمرار بالتعصير لأجل إطعام الصغير.

وللتنبية مجددًا.. من مدة ساعة ونصف إلى ساعتين، نأتي بقماشة مبللة بمياه دافئة لعمل الكمادات، كي لا يسبب لك الحليب المتجمع أيّ ألم عند الرضاعة أو قبلها. وبعد الانتهاء من إرضاع الطفل يتم وضع كمادات مياه باردة لتهدئة الالتهابات، وينبغي للأم الابتعاد عن استعمال حمالات الصدر غير القطنية أو الواسعة أو الضيقة أكثر مما ينبغي، أو تلك التي تحتوي على سلك، وينبغي استبدال جميع الثياب غير القطنية مع أخرى قطنية مريحة.

### فطريات لسان الطفل

توجد داخل الفم دون أن تشعر الأم.

وقبل سن الأربعة أشهر تُوصف قطرة خاصة للطفل، يسهل الاستفادة منها، بينما من بعد أربعة أشهر فما فوق: إن لم تستطع الأم استخدام الجل على فم الطفل مباشرة، فهناك طريقة أخرى، وهي:

تجلبين منديلاً ثم تلفينه جيداً حول إصبعك حتى يغطيه بالكامل، ثم تدخلين إصبعك الملفوف داخل فم الطفل، وتمسحين جوانب الفم جيداً. وتستطيعين فعل هذا الأمر بين الرضعات، أو حتى قبلها أو بعدها. وربما هناك طريقة أخرى، كأن تضعي الجل فوق ثدي الأم وتجعلي الطفل يرضع من فوقها.

## التهابات اللوز

توجد اللوزتان بنهاية الحلق والبلعوم، وقبل المريء.

وليس كل احمرار هو التهاب باللوز، فقد يكون مجرد احتقان ذي لون أحمر قليلاً! ويتم التشخيص من داخل الحنجرة وليس من خارج العنق؛ فيستخدم الطبيب خافض اللسان ليتمكن من رؤية الالتهاب من عدمه، فلا يوجد ما يُدعى أنّ الأم من تقرر بنفسها تدلي اللوزتين لدى طفلها! وعند صياح الطفل بغضب، فإن اللوز تصبحان حمراوين، ويشعر الطفل باحتقان وألم شديدين. وتجدر الإشارة بأن غالبية الالتهاب فيروسي، ويبدأ طفلك بالشفاء عندما تنخفض حرارته، وتجدينه مقبلاً على اللعب والركض بطاقة، وكأن شيئاً لم يكن.

## السمع



تتكون الأذن من عدة تجاويف وثنائيا، كما أنها من النوع الغضروفي المتصل بخارج الوجه، تحتوي على سائل، أهميته القصوى توفير الشعور بالتوازن للإنسان. وقد يصيب الأذن بعض الالتهابات مثل: التهاب الأذن الوسطى! فهو مرض منتشر جداً بين الأطفال، ورغم كونه مرضاً غير معدٍ؛ فإنه يسبب زعراً وتوتراً حاداً للطفل والألم على حد سواء. إذ يُصاب كل طفلين من أصل ثلاثة أطفال في ناحية واحدة على الأقل بالالتهاب، وذلك عندما يبلغ من العمر ثلاث سنوات كاملة!

وتبدأ الجراثيم والفيروسات بمهاجمة الأذن الوسطى والتي تُسبب التهاباً شديداً داخلها، وهنا يؤدي الالتهاب إلى تراكم القيح (الصديد) في الأذن الوسطى، مسبباً ضغطاً فوق غشاء الطبلة والتي تلتهب ويُصيبها الاحمرار، وتتوقف عن الاهتزاز الطبيعي وهذا يؤدي تلقائياً للشعور بضعف السمع. فالجراثيم مسؤولة عن 80 إلى 85 % من التسبب بحالات التهاب الأذن الوسطى، خصوصاً المكورات الرئوية.

وهناك جراثيم أخرى مسؤولة عن التسبب بالالتهاب للأطفال الرضع الذين هم أقل من ستة أشهر. أما الفيروسات، فإنها تسبب نحو 15 % من حالات الالتهاب.

ويُصاب الأطفال أكثر من الكبار، وذلك بسبب سهولة وصول الجراثيم، والفيروسات للأذن الوسطى، كما يُصاب هذا الالتهاب أعراضاً أخرى مثل {الزكام- والتهاب البلعوم}.

حيث تُصبح الأغشية المخاطية متورمة، ومحتقنة، هنا تنتقل الفيروسات أو الجراثيم مُسببة الالتهاب. ومن المُبهِج توعيتك لأهمية الرضاعة الطبيعية التي تمنح الطفل مناعة قوية للغاية ضد الجراثيم والفيروسات، وتسمح لقنوات التنفس أن تعمل بشكل سليم. فتصبح مناعتهم أكثر بكثير من الأطفال الذين لا يحصلون على حليب الأم.

وهناك الأطفال المصابون بالمنغولية (متلازمة داون)، أو الأطفال الذين يعانون من الحساسية، فهم الأكثر عرضة لهذا الالتهاب.

### ما أعراض التهاب الأذن الوسطى؟

يصبح الطفل مرهقاً، ويشعر بالتعب، ويرفض الطعام، ويصبح عنده ارتفاع بدرجات الحرارة، وسيلان الأنف.

أما الأطفال الأكبر عمراً فيصابون بارتفاع شديد في درجات الحرارة، وألم الأذن، والشعور بالضغط داخل الأذن مع ضعف السمع، والسعال الخفيف، وانسداد الأنف أو سيلانه، وألم الحلق.

وببعض الحالات الشديدة يتجمع القيح (الصديد) في الأذن الوسطى، ويتسبب في حدوث ضغط شديد فوق غشاء الطبلة، فيؤدي إلى ثقب الغشاء، وعليه فتتخفض الحرارة ويختفي الألم فجأة، وذلك لأن الصديد قد بدأ بالخروج.

### كيفية علاج التهاب الأذن الوسطى؟

الخطوة الأولى دائماً هي اللجوء إلى الطبيب على الفور واستشارته. ويتم التشخيص عن طريق الفحص بالمنظار الخاص بالأذن، ورؤية غشاء الطبلة الملتهب بوضوح، وبيعض الأحيان قد نجده بارزاً، وهناك سائل داخل الأذن الوسطى. توصف المضادات الحيوية المناسبة للحالة بعد الفحص. قد يكتب الطبيب نقطاً مضادة حيوي، إذا كان هناك ثقب بالغشاء الخاص بالطبلة، ويُعطى الطفل مسكناً، وخافضاً للحرارة، وذلك لمساعدته على الخلود للنوم.

وربما تتكرر نوبات الإصابة بالالتهاب أكثر من مرة، لذا علينا المحافظة على الطفل جيداً من احتمالية تعرضه للإصابة ثانيةً.

ونقل تعرض الطفل للتجمعات الكثيفة، خاصةً وإن كان رضيعاً، وكذلك علينا تشجيع الأكبر سنّاً بالمواظبة على غسل اليدين بعد ملامسة العيون، والأنوف.

### الشم



حاسة تدعو للتمييز بين مختلف الروائح، فدون استنشاق الهواء فإننا نموت، وما حُلقت الأنف إلا لهذا الهدف، كما تُعد خط الدفاع الأول.

إذًا ماذا يَعني الإرواء الأنفي؟

هل الغسل يُصنّفه علمًا أم يُدرج ضمن التخاريف المستحدثة؟

بدايةً، سأدعك بنفسك تجدين الإجابة خالصة، فقط سنعتمد على حاسة الملاحظة القوية التي تملكينها، والتي هي أهم خطوة لتفادي كل ضار، والانتفاع الأمثل بقدر المستطاع مما هو نافع ومفيد.

تتذكرين جيدًا عندما تدخلين إلى مياه المسبح، إذ فجأة تسربت كميات كبيرة نسبيًا من تلك المياه داخل الأنف، إذًا بأي شيء تشعرين؟

ألا ينتابك حينها السعال، والشعور ببعض الحرقة داخل الأنف لبعض الوقت، ثم بعدها تجدين أنك تتنفسين بشكل أفضل؟

كذلك الإفرازات الثقيلة التي تتكون داخل الأنف، ألا تلاحظين بأن أضرارها تقل ويبدأ الأنف المحتقن بالسيلان، ويؤدي هذا في النهاية إلى التنفس بشكل صحيح وأفضل.

فهل تعلمين -أيّها القارئة- مواظبة الشعب الآسيوي على إرواء (غسل) الأنف مساء كل يوم بعد العودة من الخارج، وذلك للتخلص من الشوائب المتجمعة داخل الأنف، والأتربة المتناثرة في الهواء حولنا، والتي تسببت في تكوين الإفرازات الصلبة، أو ذات الروائح الكريهة، بل وتعوّق التنفس بشكل صائب.

ولعلكم تتأكدون من صحة الوضوء بصحة وسلامة الاستنشاق للماء، حيث يدخل الماء بالأنف ويصل للجيوب الأنفية، خاصةً إن كانت مياه الصنبور باردة وبالأدق بوقت الفجر، فتصبح ذات تأثير عظيم عند علاج الاحتقان أو الالتهابات المختلفة.

لذا عزيزي الشكاك، عزيزتي الشكاكة، لا يأتي أحد إليكم ويدعي الجهل بما يُسمى غسل الأنف، وبإمكانكما البحث على مختلف وسائل الإنترنت والمواقع الاجتماعية للتأكد!

### ما الداعي للاستخدام؟

بسبب صعوبة التنفس، أو غصة (شُرقة)، أو مشكلات الأذن الوسطى ببعض الحالات، أو الصداع.

### طريقة الاستخدام:

بمختلف أنواع البخاخات والمضخات، فالقاعدة الثابتة تنص على نفي تأثير وضع قطرة أو نقطة واحدة أو اثنتين داخل كل فتحة أنف.



ويُستعاض عنها بضغط البخاخ داخل إحدى الفتحتين باستمرار حتى نرى خروج السائل من الفتحة الأخرى (أي حتى نستطيع التأكد من إدخال كمية مناسبة منه داخل الأنف).  
وهناك (أمبولات) مياه البحر، وهي (5 مللي) تقريباً، تُفرغ بكل فتحة من كلتا الفتحتين مرةً أو اثنتين حتى تمام تفريغ الأنف من الشوائب.  
وأيضاً دعينا لا ننسى محلول الملح العادي، نملأ إبرة طبية (سرنجة)، أو نستخدم معه الشفاط المصنوع من مادة السيليكون.

### محلول الملح المنزلي:

نستخدم كوباً من الماء مع ملعقة صغيرة من الملح. وبعد تمام الذوبان، يتم الغليان، وبعدها يترك حتى يبرد. ثم يُستخدم الشفاط المصنوع من السيليكون في مهمة الغسل، ومن الجدير ذكره بأن محلول الملح يقلل كثيراً من الاحتقان وآلامه.

الماء المقطر أو مياه الصنبور، أو المياه المغلية، وحتى المياه المتجمعة من المكيف الهوائي، فتعقيمها ليس ضرورياً لدرجة كبيرة، لأنها تُعطي مفعولاً موضعياً للأنف، ومن هنا نستنتج بأنه لا يُشترط أن تكون المياه معقمة جداً!

### هل يشترط عمر معين؟

أولاً، مع المواليد بعمر الشهرين، نستخدم الشفاط أو بالبخاخ، وذلك لأنهم لا يحتاجون إلا إلى كميات بسيطة جداً لإتمام مهمة الغسل.

ومن الضروري تعلم الأم كيفية التطبيق والتعامل مع الغصّة (الشَّرْقَة) فيما يلي، وذلك بالطبع تحت إشراف الطبيب.

ويتم التعامل مع الطفل كآلاتي:

تغيير موضع الطفل للأسفل، فيصبح وجهه ناظراً للأرض، وتبدئين بالدلك والمسح بلطف ورفق فوق ظهره.

وتَدَكَّرْنَ دوماً أيتها الأمهات بأن الأنف هو خط الدفاع الأول للجسم، ولهذا علينا المحافظة عليه وعلى نظافته وكفاءته.





## الفصل الثاني

### مص الإبهام

ومن العادات التي قد يصعب علينا جعل الصغير يتخلص منها هي عادة مص الإبهام. ولكن بالفهم وحسن الاستيعاب، وتدريباً ثقي أنك ستنجح من جعله يتخلص منها دون أدنى أثر سلبي.

#### لماذا يمص الطفل إبهامه؟

يمتلك الطفل رغبات طبيعية وانعكاسات داخلية نابعة من تأثره بآلية الرضاعة، وتتسبب في جعله يضع إبهامه أو إصبعه داخل فيه، وإننا حتى نرى هذا يحدث ببعض الأحيان مع الجنين داخل رحم أمه، وقبل ولادته.

إذ إن عادة مص الإبهام تُشعرهم بالأمان الدائم، والراحة، وحتى تستمر هذه العادة مع الأطفال الذين يمارسونها عندما يحتاجون إلى الشعور بالهدوء، أو للخلود إلى النوم.

#### إلى متى تستمر عادة مص الإبهام؟

هناك عدد من الأطفال الذين يتوقفون عن مص إبهامهم بمفردهم، وببعض الأحيان بوقتٍ مبكرٍ؛ أي من عمر العامين وحتى أربعة أعوام.

أما بالنسبة إلى الأطفال الأكبر سناً، والذين هم مستمرين في هذه العادة، فمن الوارد أن يساعد ضغط أصدقائهم وزملائهم بالمدرسة على إنهاء هذه العادة كلما لاحظوهم يفعلونها، فيجذبوا انتباههم، وبالتدريج يمتنعوا عنها.

ومن المهم إعلامك بأنه إذا ما توقف الطفل عن هذه العادة، ثم عاد إليها ببعض الأحيان؛ فسلوكه يشير إلى كونه يعاني ضغطاً نفسياً، ويشعر بالقلق.

#### متى يتوجب التدخل؟

لا تُعد عادة مص الإبهام مشكلة لحين تكون الأسنان الدائمة عند الطفل، لأنه في هذه الفترة قد يبدأ مص الإبهام في التأثير على سقف الفم، أو على ترتيب وتنسيق الأسنان، ولأنها قد تسبب اعوجاجها وبروزها للخارج.

وإذا ما لاحظتِ مص طفلك لإبهامه بعنفٍ شديدٍ، فهذا يشير إلى كونه يعاني من بعض المشكلات بأسنانه، وبالشكل العام للفم والأسنان.

وتنص الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال على أن العلاج يقتصر في العادة على الأطفال الذين ظلوا متمسكين بهذه العادة حتى عمر خمسة أعوام، لأنه بهذه الحالات نحتاج إلى تدخل جاد لوقف هذه العادة.

### التخلص من هذه العادة

علينا اتباع طرق تشجيعية للطفل حتى يتسنى له التوقف عن هذه العادة، فقد تخبرين طفلكِ مباشرةً أو من خلال تأليف قصة بسيطة عن هذه العادة وأضرارها. وتذكري دائماً بأنه من الوارد جعله يتوقف عنها إذا ما شعر بسوئها، ونبعت الرغبة القوية من داخله بالتوقف عن الاستمرار بمص الإبهام، والأصل أن هذا نابع من تأثيره فيه، أو من تأثير والده فيه.

وبقليل من الأحيان يصبح أسلوب التغافل عن رؤيته يمص إبهامه حلاً ودافعاً له ليتوقف، وهذا في حالة إذا ما رأيته يفعلها في المنزل فقط لجذب الانتباه.

ولكن ماذا إن فشل أسلوب التغاضي، ونمط التغافل؟

إذاً نبدأ بالثناء عليه، واتباعك مع والده أسلوب العمل الجاد لانتظار النتيجة؛ حيث تقدما له بعض المكافآت البسيطة مثل: نزهة لطيفة، أو لعبة ما، أو إعادة مشاهدة فيلم يحبه برفقتكما.

وقد يتحتم عليكِ جلب تقويم ورقي، وتضعين شطباً بسيطاً فوق الأيام التي توقف خلالها الصغير عن مص إبهامه، ولتكن هناك مفاجأة بسيطة له تقديراً على جهوده والتزامه.

كذلك عليكِ تحديد الأشياء المحفزة لدى طفلكما، فكما أخبرتكِ سابقاً، فقد يكون مص الإبهام ملازماً له عندما يقع بمشكلة ما، أو عندما يكون تحت ضغط شديد، ولهذا فعليكما بالمناقشة لتحديد المشكلة وأسبابها للعثور على حل يجعله يشعر بالأمان والراحة.

وعليكِ وعلى أبيه الاهتمام بمعانقته باستمرار، ومناداته بألطف وأحبّ الألقاب إليه. وأما إذا كان يشرد كثيراً ودوناً عنه يقوم بمص إبهامه، فعليكما تنبيهه بهدوء شديد ودون جذب الانتباه أو الصياح بغضبٍ.

فليس هناك داعٍ من توبيخه أو نقده أو السخرية منه وإحراجة أمام الآخرين، وخاصةً أمام أقرانه في اللعب أو الدراسة.

وقد نكتفي بتحذيره بإشارة معينة لا يفهمها أحد عدا ثلاثتكما، وذلك للتخلص من تلك العادة المزعجة.

هل نلجأ لطبيب أسنان؟

إذا كنتِ تعانين من نوبات القلق والخوف بشأن تأثيرها على صحة أسنانه، فعليكِ استشارة طبيب حتى يطمئن قلبك.

لأن حديث طبيب الأسنان مع طفلكِ عن أضرار استمرار هذه العادة، قد يُصبح ذا تأثير أكثر عمقاً من حديثكِ ووالده معه، وحينها سيتذكر حديثه باهتمام شديد ويُنفذه.

وتذكرن دائماً بأنني أنصح بعدم الضغط على الطفل بكثرة لجعله يتوقف عن هذه العادة، لأنه قد يُعاند ويستمر بها غيظاً.

فالطفل الصغير يحاول على الدوام إثبات نضجه، وحتى يصل إلى عمرٍ معينٍ، فسيشتاق مجدداً لرحلة طفولته، وسيرغب بالعودة إليها من جديد، وهذا شعور يُترجم بالحنين المستمر، والاعتراف بفضل العائلة تجاه وليدهما الذي نضج للتو!



### الفصل الثالث

## تأخر النطق

الحقيقة أنه لا يوجد عمر محدد للتقييم على أساسه إذا كان الطفل تأخر بالنطق فعلاً أم لا، فعندما يبدأ الطفل بالتعبير عن نفسه يكون هذا من خلال إصدار بعض النغمات من الحنجرة فقط. وللطفل لغتان؛ الأولى داخلية، وتقتصر على الفهم، بينما الثانية خارجية، وهي رد الفعل، أي النطق!

### كيف أعرف إن تأخر الطفل بالنطق؟

يتم في البداية دراسة عوامل الخطر، أي التاريخ المرضي للعائلة، هل يستطيع الطفل السماع أم لا؟ هل ارتفعت نسب الصفراء التفسيرية للطفل عندما ولد؟ هل تعاطى الكثير من المضادات الحيوية المختلفة؟ إذا ما تحدثت وأمرته بشيء ما، فهل يفهمه، ويستجيب للأوامر البسيطة أم لا؟ فينبغي الإجابة على هذه الأسئلة بالمتابعة الدقيقة للطفل، قبل الإقرار بأن النطق والتحدث قد تأخرا لدى الطفل.

### أسباب التأخر في النطق؟

يبدأ الطفل في النطق بناءً على حاسة السمع، ورد فعل طبيعي يبدأ بالتحدث، ولهذا فإن التأخر يكون لهذه الأسباب:

1. يحدث هذا عندما يتبنى الطفل أسلوباً أو نمطاً واحداً، وهو الصراخ.
  2. كما يحدث هذا نتيجةً للمناخ النفسي غير المناسب، فلا يوجد من يتحدث معه، أو يتبادل أطراف الحديث معه؛ فمن المفترض أن يتحدث بمعدل كلمة أو اثنتين خلال عامه الأول، وأن يجيد الإشارة بيديه دلالةً للاستيعاب.
- بينما عندما يبلغ العام ونصف العام، فينبغي أن يعرف عشرين كلمة، مثل: باب، وزجاجة، وسيارة، وعائلة.

وعندما يتمُّ العامين، فتزداد حصيلته اللغوية، بل ويستطيع وضع كلمتين أو ثلاث كلمات داخل جملة مفيدة، مثل: أريد تناول البطاطا.

3. غياب القراءة للطفل، والصحيح هو بدء القراءة له منذ كونه جنينًا بأحشاء أمه.

## الأعراض

1. أن يبلغ الطفل عمر الاثني عشر شهرًا دون أن ينطق حرفًا، أو أن يندم تجاوبه بالإشارة.
2. أن يبلغ الطفل ثمانية عشر شهرًا دون أن يحاول جذبك اتجاه شيء ما يريده، مثل لعبة ما، أو أن يريد الخروج ويظل يشير تجاه الباب.
3. أن يصل إلى عمر الثمانية عشر شهرًا دون أن يستطع استيعاب الأوامر بصورة صحيحة.
4. عندما يصل إلى عمر العامين، ولا يستطيع الحديث، بل يعمل على تقليد من يتحدث.
5. عندما يصل إلى عامين ونصف العام إلى ثلاثة أعوام، ولا يستطيع التحدث.

## العلاج

1. يجب الحصول على استشارة طبيب التخاطب بشأن حالته.
2. محاولة القراءة معه، وتبادل أطراف الحديث.
3. منع مشاهدته للتلفاز؛ لأنه كارثة بجميع المقاييس.
4. منع مسكه للهاتف الجوال، وإسراف الكثير من الوقت عليه.
5. الانشغال بألعاب تعليمية، وملونة، تجذب انتباهه.

## لماذا يجب ألا يمسك الطفل الهاتف؟

تماشيًا مع المنطلق الصحي، والعقلي، والسلوكي؛ إذ إنه يؤثر في تفاعل الطفل مع أصدقائه، فبدلاً من مشاركتهم اللعب، يظل ممسكاً الهاتف بين أصابعه. وقد يدفعه هذا إما للعزلة بمفرده بعيداً عن الجميع، وإما أن يتخذ سلوكاً عدوانياً وعنيفاً عند التعامل معهم. كما أن الهاتف لا يمكن غسله، أو تعقيمه طوال الوقت؛ فيحتوي على مختلف الجراثيم والبكتيريا، ما يؤثر على صحة الطفل. ويقلل من كفاءة مراكز الإدراك، والتطور اللغوي. أما بالنسبة إلى الأطفال الذين هم أقل من ستة أعوام، وحتى لا نجهد عضلات العين، ونقع بمشكلات الإبصار المختلفة والمتلاحقة، وقد يدفعنا هذا لاستعمال النظارة الطبية.

## ومن ضمن العادات الخاطئة:

رفع الطفل الصغير في الهواء، مما قد يؤدي إلى وفاته في الحال! أو التسبب في أضرار خطيرة للطفل ومنها:

1. تلف في الدماغ.
2. اضطرابات عصبية.
3. فقدان السمع.
4. تأخر النمو.
5. الإعاقة الذهنية.
6. الشلل الدماغي؛ وهو اضطراب يؤثر في التنسيق العضلي، بالإضافة إلى القدرة على الحديث عند الطفل.



## الفصل الرابع

### قصور الانتباه وفرط الحركة

من إحدى المشكلات التي تواجه الأم هي فرط الحركة، ونقص الانتباه والتركيز عند طفلها، ولنبدأ بالتعريف:

#### **ADHD (Attention Deficient & Hyperactivity Disorder):**

اضطراب يدمج بين نقص الانتباه مع فرط النشاط والحركة، يصيب كثيرًا من الأطفال ويلازمهم حتى في أثناء مرحلة البلوغ.

#### **اضطراب الانتباه أو التركيز**

**Impulsive Behavior** وأيضًا هي السلوك الاندفاعي، (أي: اضطراب الانتباه أو التركيز)، والأطفال الذين يعانون من هذا تكون علاقاتهم الاجتماعية المختلفة ليست جيدة على الإطلاق، كما يؤثر بالسلب والتأخر بمستوى الطالب في أثناء التحصيل الدراسي.

ورغم توفر علاج لهذه الاضطرابات، فإنه غير قادر على إتمام الشفاء، ولكنه قد يساعد في علاج أعراض الاضطرابات.

تتباين أعراض قصور الانتباه وفرط الحركة؛ إذ إن هناك أطفالًا يعانون من جزء واحد فقط، وقد يكون قصور الانتباه فقط، أو فرط الحركة فقط! ولكن معظم الأطفال يعانون من الاثنين معًا.

وتظهر الأعراض الخاصة بهذه الاضطرابات وعلاماتها الكثيرة قبل أن يبلغ الطفل سبع سنوات من عمره، وقد تظهر بعض الأعراض قبل ذلك الوقت بكثير، ويبدو الأمر واضحًا ببعض الأحيان في أثناء وقت إرضاع الصغير.

والأعراض الأولية للإصابة تظهر عندما تطلبين منه أي شيء يحتاج تركيزًا وبذل مجهود، بالأخص لو كان ذهنيًا أو فكريًا على سبيل المثال.

والحكم على كونه مصابًا بهذا الاضطراب يتأكد بتطبيق ستة أعراض على الأقل من الآتي على طفلك، وأيضًا بعد أن تتم متابعته لمدة لا تقل عن ستة أشهر!



وذلك من خلال مراقبته الدقيقة والتفصيلية، وطريقة تعامله داخل المنزل، والمدرسة، والنادي، كما يُرجى العلم بأن هناك بعض الأطفال ينتمون إلى النوع كثير الحيوية والنشاط أكثر من باقي أقرانهم، فلا يجوز الحكم قبل المدة التي ذكرتها بعد الملاحظة القوية لتصرفاتهم وطبيعة تعاملاتهم. فليس أي لهو مبالغ فيه يعد فرط حركة!

## الأعراض التي تدل على الإصابة باضطراب نقص الانتباه والتركيز:

1. عدم قدرة الطفل معظم الوقت على الانتباه للتفاصيل، وفي بعض الأحيان يرتكب أخطاءً قد يقوم ببعض المصائب دون وعي نتيجةً لقلّة التركيز؛ فقد يخلط الأمور إذا ما طُلب منه عدة نشاطات مدرسية خلال مدة متقاربة.
2. عدم قدرته على الانتباه التام في أثناء قيامه ببعض المهام المعينة، مثل الواجب المدرسي، وحتى في أثناء اللعب.
3. لا يجيد الإنصات لكِ حتى وإن وجهت له الكلام مباشرةً.
4. يجد صعوبة في تنفيذ التعليمات، ولا ينجح معظم الأحيان في الانتهاء من مخطط ما؛ كأن لا يلتزم رَغماً عنه بقواعد لعبة ما، أو ألا ينتهي من واجباته المدرسية كاملةً لوجود أشياء أخرى عليه إتمامها بعدها.
5. يجد صعوبة في تنظيم الأشياء سواء كانت أدواته، أو ألعابه، أو ثيابه، أو كتبه وكل ما يخصه.
6. يتهرب من تنفيذ أي مهمة تتطلب مجهوداً ذهنياً وعقلياً؛ كأن يحل معادلة ما أو يجمع أرقاماً بمسألة حسابية بسيطة.
7. ينسى الكثير من أشياءه الخاصة والتي يفقدها بمرور الوقت ولا يتذكر أين تركها.
8. يسهل للغاية تشتيت ذهنه وفكره، وإلهائه بأقصى سرعة وبأي شيء بسيط.
9. ينعدم تركيزه، لنسيانه تفاصيل كثيرة أو معلومات تخصه وحده.
10. يتحرك بعصبية مفرطة ونشاط فائض، وحركة سريعة؛ حتى يكاد لا يجلس في مكان واحد لفترة طويلة من الوقت.
11. يلجأ دومًا للتصرفات المبالغ فيها؛ وذلك فقط لجذب الانتباه أكثر إليه.
12. يتحدث بسرعة شديدة، ويقاطع حديث أي شخص سواه.
13. لا يجيد اللعب بهدوء، ولا يعترف بمبدأ الالتزام؛ فقد يجيب أحد الأسئلة دون انتظار دوره.
14. يود الانتهاء سريعاً من أي شيء يتطلب تعليمات وإن كانت بسيطة.

## معالجة الاضطراب بالاستشارات النفسية

هناك بعض المعتقدات الخاطئة، والشائعة بخصوص الاستشارات النفسية، فينبغي طيِّ ورقتها جيداً، والالتفاف إلى مصلحة طفلكِ وصحته فقط.

ويتم العلاج إما عن طريق الاستشارة النفسية، وإما تناول بعض الأدوية المناسبة، بل وأحياناً يصبح العلاج الاثنين معاً.

عليك الاستعانة بطبيب متخصص، أو استشاري طب نفسي، أو متخصص سلوكيات أطفال. وعلى الأم والأب وباقي أفراد العائلة التحلي بأكبر قدر ممكن من الصبر، فالأمر ليس صعبًا للغاية، ولكنه أصعب قليلاً من تعلم كيفية صيد السمك!

وعليكم جميعاً تذكر أن الطاقة الجيدة والصبر العظيم، يجعل مرحلة هذا الاضطراب تزول، أي تقل أعراضها بتأن، وتظهر مع الوقت الاستجابة من الطفل تجاه العلاج، فتعاون جميع الأطراف يهيئ للطفل مناخاً مناسباً يساعده على إتمام التعافي بنجاح بإذن الله، ويضمن عدم ابتعاد أصدقائه وزملائه عنه.

الاهتمام بالطفل بتوفير ما يحتاجه في رحلة علاجه، ومساعدته ليصبح طفلاً طبيعياً مثل البقية، ولكن بتميز فارق عنهم، كما ينبغي تشجيعه على العلاج النفسي وترغيبه في الاستمرار، وعافانا الله جميعاً.



عندما يقع الطفل دون أن يلحقه الأب أو الأم، فهذا يدفعنا لملاحظة العلامات العامة التي يُقاس من خلالها مدى سلامة الطفل، وهل حدث ارتجاج أم لا؟

### أسس القياس

من أسس القياس: درجة الوعي والاستجابة للأوامر. ويتم هذا خلال وقت يتراوح بين 24 ساعة وحتى 48 ساعة. ويتبين هذا عندما تقومين بالنداء على اسمه، وتحريك إصبعك أمام بصره. فإذا وقع طفلك، وبعدها نام، ولكن ما إن استيقظ حتى نهض، وركض يلعب؛ فهنا لا داعي للقلق، لأن طفلك بخير.

ولكن إذا قمتِ بالنداء عليه، ونظر نحوكِ ثم نام، فعليكِ بالتوجه الفوري إلى المشفى. تصبح حالة الارتجاج سيئة عندما تلاحظين الآتي:

حركته أقل.

نومه أكثر.

لا يستجيب لكِ.

وعيه بحالة سيئة.

وعندما تتوجهين للمشفى، يتم القيام بإجراءات الأشعة المقطعية، أو الرنين المغناطيسي؛ وذلك للتأكد من عدم وجود نزيف في المخ.

### وماذا بشأن القيء؟

الأمر عاديٌّ ما دام بذل صغيركِ مجهودًا، فقد يُصاب بالقيء (الترجيع)، ولكن لا تأتي أم وتخبرني بإصابة طفلها بالقيء بعد مرور بضعة أيام على وقوعه!

ولكن إذا استمر القيء لأكثر من مرتين، فالأمر هنا ليس عاديًّا، وعليكِ بالتوجه إلى المشفى، لأنه يحتاج إلى أن يبقى تحت الملاحظة 24 ساعة.

فدرجة التغيب عن الوعي، وقلة الحركة قد يتطلبان دخول العناية الفائقة، أو وضع محاليل طبية، وأشعة مقطعية كما ذكرنا من قبل.

فإذا ما وقع طفلكِ، فعليكِ معانقته بهدوء شديد، ثم تتحسسين رأسه، وترين هل هناك جزء ناعم أكثر؟ أو هل دخل جزءٌ من عظام الجمجمة للداخل، أو هل هناك بقعة غامقة أو تغير ملحوظ؟

ولتقليل الالتهاب، فعليكِ وضع كيس يحتوي على الثلج المجروش، وتممريره فوق موضع الوقعة بهدوء شديد حتى لا يُصاب بجرح؛ وهذا لأن الالتهاب كلما قلَّ، كان أفضل.

وإذا أصيب بجرح فوق شفثيه، فعليكِ متابعته جيدًا، وذلك للتأكد من كونه غائرًا أم لا. وإن كان الجرح بالحاجب، فالتوجه للمشفى ضروريٌّ، إذ إنه لا يلتئم بمفرده على الإطلاق، كما يترك أثرًا في الوجه.

لذا عليكِ متابعة درجات الوعي بشدة، خاصةً خلال 48 ساعة من وقوعه، والصبر على القيء مرتين ما دام يبذل مجهودًا يستدعي إرهاقه وليس العكس.





## الفصل السادس

### وسائل التنقل

#### المشاية

من أكثر الأشياء ضرراً؛ وهذا لأنها تسبب تقوس الرجل، كما أنها تعطي الفرصة للطفل حتى يتحرك ويركض دون وجود ما يعوقه أو يوقفه، وبالتالي هنا هو الأكثر عرضة للإصابة بالجروح، والوقوع أرضاً؛ حيث تزداد معدلات الحوادث المنزلية، وقد يحدث كسر بعظمة ما.

لأنه يجب إذا بدأ الصغير بالمشي، أن يصبح هناك تناسق بين النظر، والمسافة، والجهاز العضلي، والجهاز العصبي؛ فيشعر بالمشي حقاً.

لكن استعمال المشاية يكسر تحديد المسافة للعين، فيُنسى على مستوى الإدراك بالمخ، ويتحكم جهازه العضلي فقط، والذي لا يدرك حقيقة المسافة أو تقديرها.

وإذا ما اشتريتها دون أن تعلمي حقيقتها، فبإمكانك استعمالها كمقعد ثابت لأجل الطعام. وهذا بدايةً من الشهر الرابع أو السادس، في حالة وجودها، ولكن بالطبع الأفضل منعها.

#### الشيالة

إن فكرة كونها تؤثر على عظام الفخذ للطفل، أو عظام الحوض خاطئة تماماً! فالوضعية الصحيحة للطفل، هو أن يُوضع على صدرك، ووجهك يقابل وجهه، وركبته ملتصقتان ببطنك.

وتستطيعين حمل رضيعك داخل الشيالة منذ الشهر الثاني أو ما إن يقدر على صلب رأسه، ومثلها مثل: اللفات المطاطي والذي يُحمل بداخله الطفل (بيبي راب، بيبي سيلينج).

#### الكارسييت:

يجلس الطفل خلاله من عمر يومٍ واحدٍ، إذ ستضعين الرضيع على فخذيك، وتسندين عموده الفقري (ظهره) إلى بطنك، وتتركين رجليه تهبط للأسفل.

فأجلسي طفلك به، وقومي بشد الحزام، فيصبح العمود الفقري منحنياً بشكل طبيعي مثل فراش الطفل (السريير) الذي يتخذ منحنى!

ويستطيع الطفل الجلوس منذ الشهر الرابع إلى الشهر السادس، تبعًا لقدرته على سند رأسه جيدًا.

## الورك الوليدي

إذا تم الكشف عليه عندما يصبح الطفل أربعة أشهر، فإننا نتلافى خطر التشوه في الحركة، أو كثرة العمليات الجراحية.

## وسادة الرضيع

من أشد الأمور خطورة هو استعمالها خلال العام الأول من ميلاد الطفل، وهذا لأن الوسادة (المخدة) تغلق عنق الطفل إلى صدره، فيصبح مخنوقًا!

فلا تدعه يتحرك بحرية، أو يحرك رأسه، ويلعب بأطرافه للأعلى، فقلة استخدامها أفضل بكثير!



ربما لا تعرف الكثير من الأمهات عن متلازمة الموت الفجائي والمفجع، وذلك رغم كونه يحدث مع بقاء الأسباب مجهولة لعائلة الطفل.

فهي: الوفاة المفاجئة وغير المبررة لطفل يقل عمره عن عام واحد.

وهكذا فإنه لا يوجد سببٌ واحدٌ فقط لحدوث المتلازمة، ولكن هناك عدة أسباب قد تؤدي لهذه المتلازمة، فعليك الانتباه قدر المستطاع.

## أسباب موت الأطفال الرضع المفاجئ

1. الولادة المبكرة، وانخفاض وزن الجنين عند الولادة عن المعدل الطبيعي.

2. العيوب الدماغية، حيث تُعنى ولادة بعض الأطفال بعيوب خلقية بجزء معين من الدماغ، والذي يكون مسؤولاً عن التحكم في التنفس، والاستيقاظ من النوم.
3. طريقة نوم الرضيع، حيث يؤثر إذا ما نام على معدته أو من جانبه بدلاً من الاتكاء على عموده الفقري؛ أي ينام على ظهره، وهذا يؤدي إلى صعوبة التنفس عند الرضيع.
4. ارتفاع درجة حرارة الرضيع في أثناء النوم دون الانتباه، فالحمى خطرٌ.
5. ترك (اللَّهَيات) في فم الرضيع لمدة طويلة قد يعرضه لخطر الاختناق.
6. إصابة الطفل الرضيع بمرض التهاب المفاصل الروماتيدي.
7. حالات عدوى الجهاز التنفسي عند الرضع.
8. مشاركة الطفل في الفراش مع الأم والأب والإخوة والحيوانات الأليفة؛ لأنه من الممكن أن يتحرك أحدهم عند نومه ويعوق عملية تنفسه فيتوفي.
9. نوم الطفل على سطح لين، أو طري جداً، قد يؤدي إلى توقف التنفس داخل مجرى الهواء.
10. وضع ألعاب ووسائد كثيرة بجانب الطفل وهو نائم، فمع الحركة في أثناء النوم، قد تضغط الوسائد أو إحدى الألعاب على وجهه، فتعوق تنفسه ويصاب بالاختناق.

### وقاية الرضع من هذه المتلازمة

- الوقاية دائماً تقع موقع نقيض الأسباب، فإذا ما عُلم السبب بطل العجب. ولهذا فعلينا تجنب إصابة الطفل، وذلك عن طريق:
1. الرضاعة الطبيعية المستمرة لمدة لا تقل عن ستة أشهر حتى تقي الطفل من الإصابة ببعض الأمراض، التي من الممكن أن تؤدي لحدوث هذه المتلازمة.
  2. نوم الطفل فوق سطح (مرتبة) ثابت، وغير لين.
  3. نوم الرضيع على عموده الفقري (ظهره).
  4. الحفاظ على درجة حرارة الرضيع، وكذلك أن تكون غرفته معتدلة الحرارة.
  5. عدم السماح بوجود أشخاص مدخنين حول طفلك.
  6. نوم الرضيع في غرفتك، ولكن بمفرده داخل فراشه المخصص له؛ وهذا لأن سرير الكبار غير مناسب للرضع، وقد يختنق إذا انقلب أحد الوالدين النائمين بالصدفة البحتة، ويغطي فم الطفل أو أنفه.
  7. عدم ترك (اللَّهَيات) داخل فم الرضيع لفترة طويلة.
  8. عدم وضع ألعاب كثيرة أو وسائد بجانب الطفل عند النوم، والاكتفاء بعدد قليل من الألعاب. والأهم أن تتابعه جيداً وبشكل ثاقب، وألا تتركه بمفرده، خاصةً خلال العام الأول من عمره.



## الفصل الثامن

### معتقدات خاطئة

لا يوجد بلد بالعالم أجمع لا يمتلك ثقافة خاصة به، أو عادات وتقاليد تميزه عن غيره من البلاد. والأمر لا يقتصر على الحضارة، أو الثقافة الشعبية، أو حتى الخرافات. والحقيقة أن الطب نفسه لم يسلم من هذا الأمر كثيرًا، وما زالت هذه المعتقدات متوارثة كأنها أحد الأسرار العسكرية، وذات الأعمال السفلية، التي لن تخب أبداً. والصحيح أنها أكثر ضرراً مما يتوقعه العقل البشري، ولا يقتصر الضرر على كونه مادياً فقط، بل يمتد إلى كونه معنوياً. فمثلاً:

1. هناك من يُجرم رغبة الأم في الالتزام بحمية غذائية في أثناء الرضاعة، فيظنون أنها هكذا تؤثر في وزن الطفل، وصحته.

وهذا الأمر يُعد صحيحاً إذا توقفت عن شرب كميات كبيرة من الماء، أو منعت البروتينات والنشويات من غذائها، لكن ما دمت لم تفعل هذا، فليس هناك ضرر!

2. عندما تحمل الأم بطفل جديد، فعليها أن توقف الرضاعة على الفور.

ويُعد هذا أيضاً صحيحاً؛ فقط إن كانت صحتها متدهورة، وتعاني من انخفاض مستوى السكر بالدم، أو الدوار الدائم، وفقدان الشهية، والشعور بالألم الشديد. ولكن إن كانت صحتها متينة، فما الذي يمنعها من استمرار إرضاع طفلها الأكبر!

3. إرضاع الأعشاب، أو مياه بعض الحبوب للصغير حتى يزداد وزنه.

وهذا الأمر خطأ تماماً؛ حيث إن لبن (السرسوب) يحتوي على قيمة غذائية ومناعية قوية جداً، هذا بالإضافة إلى أن حجم معدة الطفل حديث الولادة تكون ضئيلة للغاية، وتتأقلم مع الحليب الذي تفرزه أمه.

وبالطبع تؤدي هذه الأعشاب إلى تلوين برازه باللون البني أو الأسود، وهذا ما لم يُصاب بالإمساك!

4. وضع عملة معدنية فوق السرة البارزة.



هذا جهل عظيم! فإن العملة ليست نظيفة، كما يتم ربطها برباط ضاغط يؤثر على الأمعاء أسفلها، وتبقى لفترة طويلة دون خلق مجال للتهوية.

ليس هناك نص طبيّ أو تاريخيّ يصرح بأن هذه العملة المعدنية اللّعيّنة ستعمل على مساعدة الطفل.  
5. ينبغي ألا نضع الطفل بالروضة.

لماذا؟ لا أعتقد أنه يوجد سبب منطقي مع عمل الأب، وانشغال الأم بكثير من المهام ما لم تكن تعمل بالخارج أيضاً، عن الاهتمام بصحة وسلامة التخاطب عند طفلك. بل يجب أن يندمج مع أطفال بنفس عمره، وأن يُكوّن دائرته الاجتماعية الخاصة. والحقيقة أن الخرافات الجاهلة لا تتوقف عند هذا الحد، بل هناك الكثير والمزيد، وإن كنت قد شاركت القليل منهم!

