

صحة ونزيرة طفلك

إعداد
خالد جمال السيد

الطبعة الاولى
2020م

الناشر
مؤسسة عالم الرياضة
دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر
محمول : 00201003738822 الاسكندرية



جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة
ويحذر بأي صورة من الصور نقل أو اقتباس أو استعمال أي جزء من الأجزاء المنشورة بهذا
الكتاب بأي وسيلة من الوسائل سواء كتابية أو طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة أو
تخزينية أو بثية بأي شكل من الأشكال أو وسيلة من الوسائل سواء كانت الكترونية أو
ميكانيكية أو تصويراً أو تسجيلاً أو غيرها دون الحصول على موافقة كتابية مسبقة

صحة ونزوية طفلك

إعداد

خالد جمال السيد

الطبعة الأولى 2020 - الإسكندرية

مؤسسة عالم الرياضة

256 ص : 16 x 24 سم

رقم الإيداع : 2019/25472

ISBN978-977-6784-00-0



www.facebook.com/dwdpress



www.instagram.com/darelwafaa

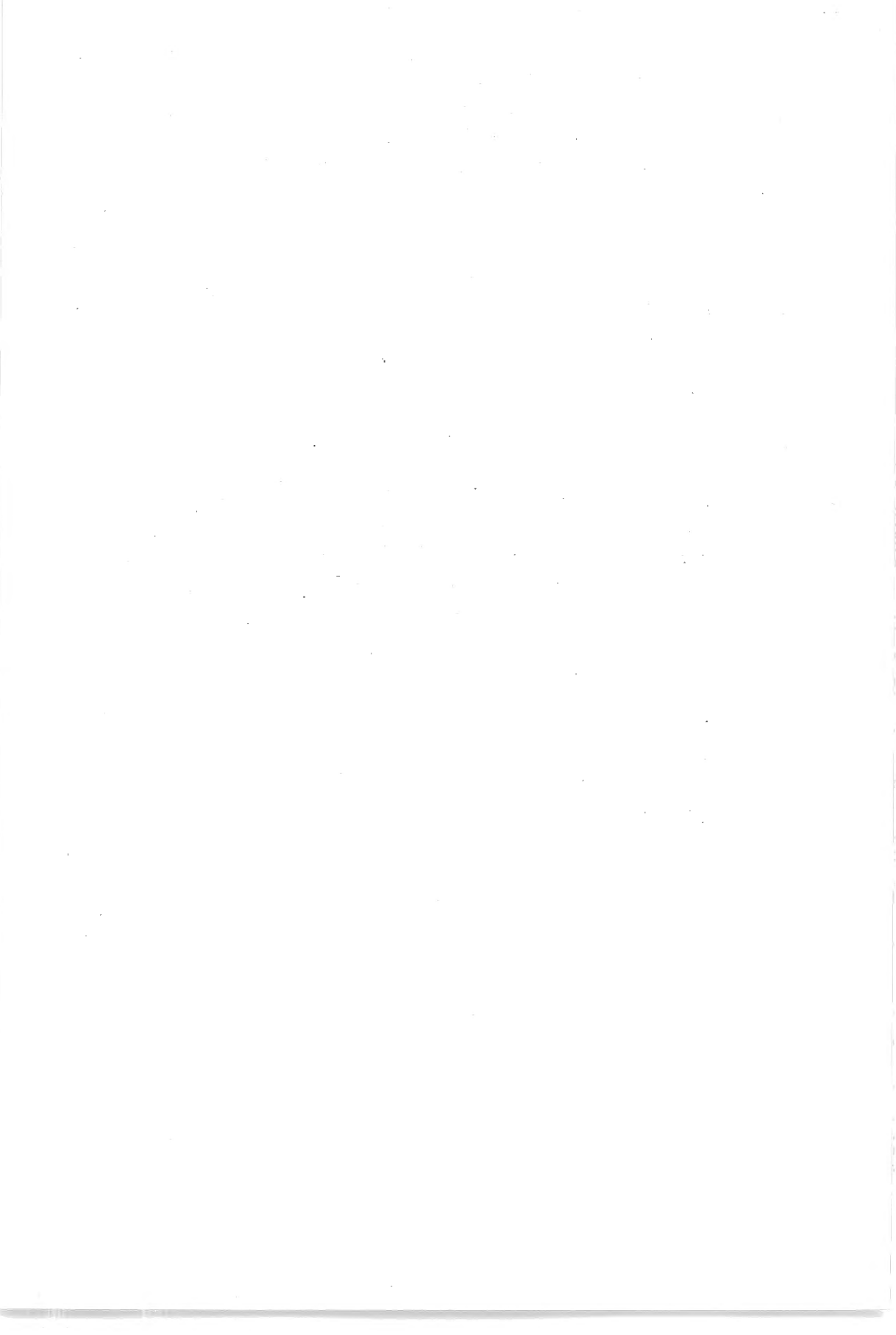


www.twitter.com/darelwafaa



www.daralwafaa.net

بسم الله الرحمن الرحيم



مقدمة

هذا الكتاب (صحة وتربية طفلك) يضع بين أيديكم نصائح وخبرة العديد من أطباء الأطفال المتخصصين وأيضاً المتخصصين في التربية.

ويحتوي الكتاب على مجموعة من الموضوعات المتنوعة التي تهم الآباء والأمهات والمهتمين بصحة وتربية الطفل.

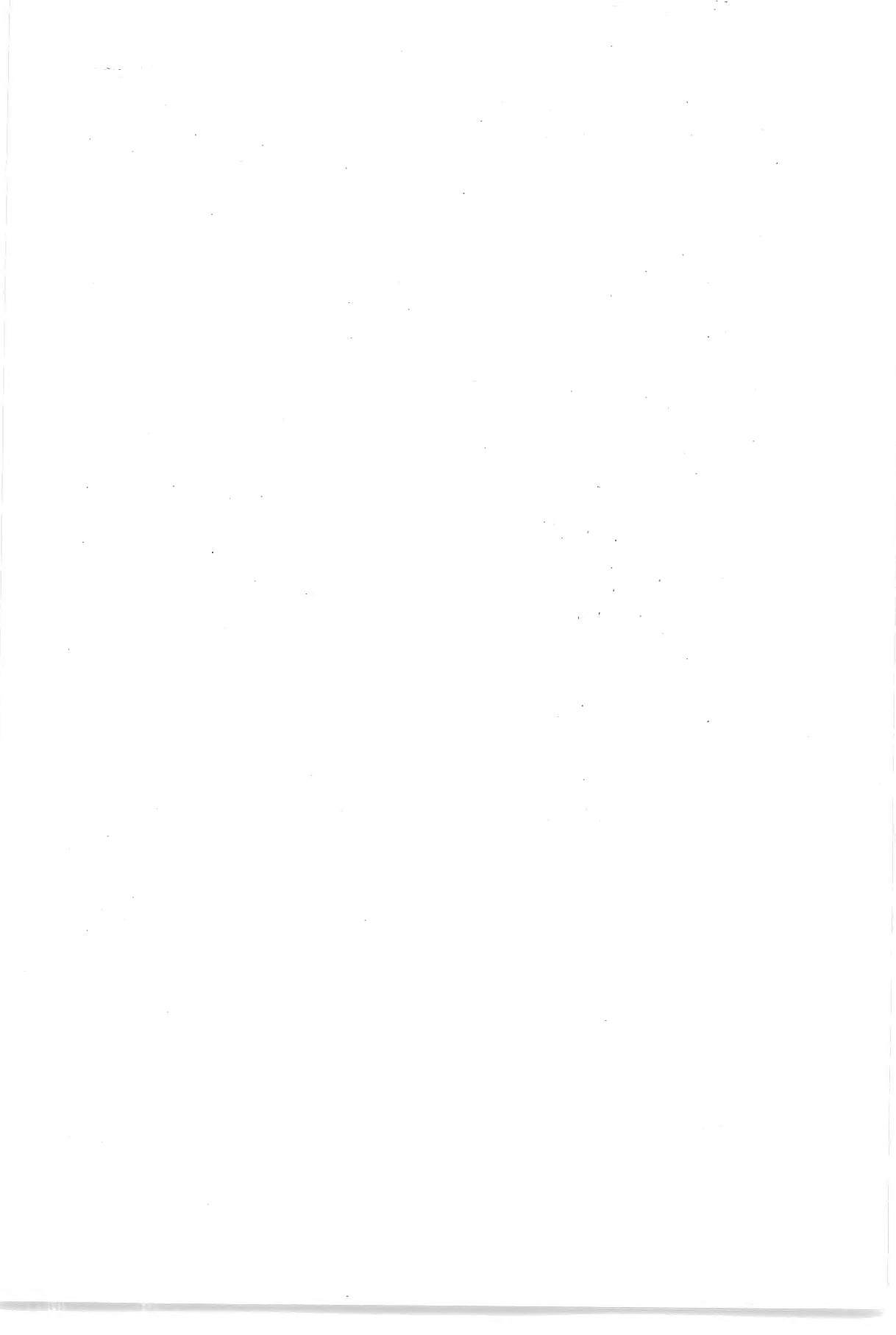
ولقد حاولت من خلال هذه الموضوعات أن أناقش مختلف الجوانب والقضايا والمشاكل الصحية والطبية والاجتماعية والفكرية والتربوية التي تخص الطفل.

ولا أخفي على القارئ حيرتي وجهدي وقلقي الشديد في كيفية جمع وربط وتنسيق هذه الموضوعات المختلفة.

وأريد أن أنبه القارئ العزيز أنني ناقشت الموضوعات الطبية الأكثر أهمية للطفل في منطقة الشرق الأوسط وأن هناك بعض القضايا والمشاكل الفكرية والاجتماعية قد ناقشناها بفكر الإنسان العربي.

وأخيراً حاولت في هذا الكتاب أن لا أجعله كتاباً علمياً جافاً يخلوا من الأحاسيس والمشاعر .. بل حاولت أن أضفي عليه بعض فكرنا ومشاعرنا وشيئاً من أحاسيس ومشاعر الآخرين.

أتمنى أن يستفيد القارئ الكريم مما كتبت، وأن يجد متعة أثناء قراءة هذا الكتاب والله ولي التوفيق ..



الباب الأول
صحة طفلك



الباب الأول صحة طفلك

أولاً: صحة طفلك قبل الولادة

1) الوقاية قبل الزواج.

2) الوقاية أثناء فترة الحمل.

الوقاية قبل الزواج

هناك تحضيرات لا بد منها قبل يوم الزفاف المنتظر، وإن لم تدخل في إطار التحضيرات المباشرة للحفلة، أحدها الفحوص التي تسبق الزواج. قد يرتبط بعضها بموضوع الإنجاب، فيما يعتبر البعض الآخر ضرورياً وإن لم يكن على علاقة بذلك. ففي ما يتعلق بالفحوص المرتبطة بالإنجاب، يختارها أكثر ممن ينوون الإنجاب مباشرة بعد الإقدام على خطوة الزواج، مما يطرح في هذه الحالة أسئلة كثيرة مرتبطة بهذا الموضوع

إذ أن ثمة تفاصيل كثيرة نجهلها في هذا الإطار قد تنتج عنها مشكلات، يمكن أن تعيق الزواج أو يمكن أن تؤدي إلى مشكلات خطيرة عند الإنجاب بعد الزواج. عن فحوص ما قبل الزواج وعن الأمراض المتنقلة وراثياً والتي يمكن أن تظهر بعد الإنجاب في حال عدم إدراكها في الوقت المناسب من خلال الفحوص قبل الزواج، وعن العوائق الطبية التي يمكن أن تمنع زواج الأقارب، أقرأ السطور القادمة لمعرفة ذلك.

فحوص ما قبل الزواج :

فحص الدم أولاً: تنطلق الفحوص التي تجرى قبل الزواج من فحص الدم الذي يجري مبدئياً ويتم الانطلاق منه لاكتشاف أي مشكلة قد تكون موجودة. إذ أن فحص الدم هو دائماً الأساس لأنه من خلاله يمكن اكتشاف كل المشكلات الباقية كفقر الدم أو نقص المناعة أو غيرها من المشكلات الصحية.

فحوص مرتبطة بالإنجاب: بعد فحص الدم، ثمة فحوص يجب إجراؤها لها. علاقة بالإنجاب وهي ضرورية سواء قرر الزوجان الإنجاب مباشرة أو بعد فترة.

- العامل الريصي Rhesus: يبرز في الدرجة الأولى العامل الريصي أو Rhesus في فئة الدم والذي يتطلب النظر في ما إذا كان معاكساً في كل من فئتي الزوج والزوجة. أي ما إذا كان إيجابياً لدى أحدهما وسلبياً لدى الآخر. وفيما كان ذلك يشكل مشكلة سابقاً وعائقاً في مسألة الإنجاب عندما يكون معاكساً، بات الأمر الآن أكثر سهولة ولم يعد يعتبر مشكلة. ففي أقصى حد، إذا كان معاكساً في فئتي دم الزوجين، يكفي إجراء حقنة خاصة أو علاج وقائي يعتمد قبل الإنجاب وينتهي الأمر بهذه السهولة.

- أمراض مسببة للإجهاض أو تمنع الإنجاب: لا بد من إجراء الفحوص اللازمة في الوقت نفسه للتأكد من عدم وجود أمراض معينة تؤثر سلباً على الحمل أو يمكن أن تسبب الإجهاض أو حتى يمكن أن تمنع الإنجاب نهائياً.

فيروس الكبد «ب»: يجرى الفحص المرتبط بفيروس الكبد «ب»، ففي حال الإصابة به تعتبر مسألة الإنجاب منتهية وغير ممكنة لأن المرض ينتقل حتماً إلى الطفل ويهدد الحياة. أما إذا كان أحد الزوجين يحمل الفيروس دون أن يكون مصاباً فيكفي اتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة ولا تأثير لذلك في عملية الإنجاب. لكن لا يكون من يحمل الفيروس قادراً على التبرع بالدم بسبب الفيروس الذي يحمله. وثمة أمراض أخرى كثيرة يمكن اكتشافها وقد تشكل عائقاً ليس أمام الزواج لكن أمام الإنجاب.

الايدز: يجرى فحص الايدز حكماً قبل الزواج وهو ضروري لأن الإصابة به تمنع الزواج أو على الأقل الإنجاب.

أمراض أخرى: من الأمراض التي يتم البحث عنها أو هي على الأقل مشكلات صحية يمكن أن تعانيها المرأة داء المقوسات Toxoplasmosis ، ففي حال اكتشافه في فحص ما قبل الزواج، تتخذ الإجراءات اللازمة لمعالجتها في الوقت المناسب أو التحضر لها قبل اتخاذ قرار الإنجاب. كذلك بالنسبة إلى الحصبة والجذري، وهما من الفحوص المطلوبة قبل الزواج لأن المرضين يشكلان خطراً على الحمل.

- متى تشكل قرابة الزوجين خطراً؟

ليس زواج الأقارب خطراً بذاته ولا يؤدي حتماً إلى مشكلات في الحمل والإنجاب كما يعتقد البعض. إذ تسود أفكار حول خطورة زواج أبناء العم أو غيره وكأن في ذلك خطراً حقيقياً ومباشراً على عملية الإنجاب. هذا ليس صحيحاً، لكن تكمن المشكلة في أنه في حال زواج الأقارب يزداد احتمال انتقال الأمراض المنتقلة جينياً في حال وجودها. ففي العائلة الواحدة، تكون بعض الأمراض المنتقلة وراثياً موجودة بنسبة كبيرة ويزيد احتمال انتقالها إلى الأطفال كون كل من الوالدين يحملها في جيناته. هنا تكمن الخطورة لا في كون زواج القريبين نفسه يؤدي إلى ظهور تشوهات خلقية لدى الأطفال. وبالتالي لا بد من التوضيح أنه عند زواج الأقارب، يزداد احتمال ظهور بعض الأمراض المنتقلة وراثياً لدى الأطفال لكون كل من الوالدين يحملها من العائلة نفسها.

- ألا يمكن التصدي لهذه المشكلة من خلال الفحوص اللازمة التي تجرى قبل الزواج أو على الأقل قبل الإنجاب؟

لا تُظهر الفحوص التي تجرى قبل الزواج الأمراض التي يمكن أن يحملها الزوجين الأقارب وتنتقل وراثياً. فهذه الأمراض لا تظهر في الفحوص العادية. وحتى في حال ظهور مشكلة معينة كتلك التي تكون ظاهرة وتحول دون الزواج أو الإنجاب، بغياب الوعي الكافي، يصر الكثير على الزواج والإنجاب رغم ارتفاع نسبة انتقال

الامراض وزيادة الخطورة إلى معدلات مرتفعة. فالمشكلة في نقص الوعي في التصدي لهذه المشكلات التي باتت منتشرة بكثرة، خصوصاً في بيئات معينة.

- ما أبرز المشكلات الصحية أو الامراض التي يمكن ان تنتقل جينياً؟

لا يمكن اكتشاف إلا الامراض الظاهرة التي يكون أحد الزوجين مصاباً بها وذلك من خلال فحوص طبية معينة يطلبها الطبيب على أساس الفحص في العيادة والتاريخ الطبي للمريض والفحوص الإضافية التي يجريها. فأبرز الأمراض التي تكون ظاهرة والتي يمكن أن تنتقل هي السرطان وأمراض القلب، إضافة إلى التلاسيميا التي يمكن التحضر مسبقاً لاحتمالات انتقالها ووجودها لدى الأطفال والتي قد تشكل عائقاً حتى أمام الزواج والإنجاب في حال الإصابة بنوع الـ *Thalassemie Majeure*. في هذه الحالة يمكن اتخاذ الإجراءات اللازمة من وقاية وعلاج واتخاذ كل الاحتياطات اللازمة في نمط الحياة من فحوص ووقاية.

- ماذا عن التشوهات الخلقية التي تنتشر بكثرة؟ ألا يمكن اكتشافها من خلال الفحوص؟

لا يمكن اكتشاف التشوهات الخلقية التي يمكن ان يصاب بها الطفل بعد الولادة من خلال فحوص الزوجين ما قبل الزواج. لكن في المقابل يمكن اكتشاف هذه التشوهات في الصورة الصوتية *Echo* التي تجرى خلال الحمل في مراحله الاولى. ثمة فحوص جينية متقدمة يمكن ان تجرى أحياناً قبل حصول الحمل لكل من الزوجين، لكن لا شيء مؤكداً إلا في حال وجود أمراض ظاهرة.

الوقاية أثناء فترة الحمل

في هذه الفترة يتكون الجنين وينمو في رحم الأم وهذه الفترة مهمة جداً لأن بعض ما تتعرض له الأم قد يؤثر على الجنين.

1. اختاري طبيبتك المتابعة للحمل في مرحلة مبكرة:



تعتبر المتابعة الجيدة للحمل ضرورة أساسية للأطمئنان على صحة طفلك، ويعطيك اختيار طبيبتك المبكر فرصة لبناء علاقة وطيدة معها استعداداً للولادة. استشيرى صديقاتك لانتقاء الطبيبة المناسبة.

2. تناول الطعام الصحي:



لست مضطرة خلال فترة الحمل إلى زيادة كمية الطعام الذي تتناولينه "والأكل لاثين" أو شرب الحليب كامل الدسم. في الواقع، لا تتغير حاجتك إلى الطاقة خلال الأشهر الستة الأولى من الحمل، إلا أنها تزداد قليلاً فقط في الأشهر الثلاثة الأخيرة (بحوالي 200 سعر أو وحدة حرارية في اليوم). لكن من الضروري اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن. قد تنفر الكثير من النساء في فترة الحمل من بعض أنواع الطعام، لكن يمكن استبدال تلك الأطعمة بأخرى تحتوي على قيمة غذائية مماثلة.

أحرص على احتواء وجبات طعامك اليومية على الكثير من الخضروات والفواكه (ما لا يقل عن خمس حصص في اليوم على الأقل). تأكدي من ارتكاز وجباتك على الكربوهيدرات، مثل الخبز، والمكرونة، والأرز (يفضل اختيار الأصناف المصنوعة من الحبوب الكاملة حتى تحصلي على قدر كبير من الألياف) إلى جانب تناول البروتينات بشكل يومي، مثل الأسماك، واللحوم، والبيض، والمكسرات، والبقوليات، والحليب (اللبن). من الضروري أيضاً تناول وجبة الفطور والانتباه إلى حجم حصص الوجبات وما بينها من الوجبات الخفيفة.

3. اعتني بنظافة طعامك الصحية:

خلال فترة الحمل، يفضل الابتعاد عن الأطعمة التي تمثل خطورة على صحة طفلك. قد يؤدي تناول الأجبان الطرية، مثل جبن بري وكاميمبرت والجبن الأزرق، مثل الستيلتون، إلى الإصابة بالليستيريا، والتي يمكن أن تعرضك للإجهاض وتسبب بعض الأمراض الخطيرة لدى الأطفال حديثي الولادة. أما الأجبان الجافة، مثل الشيدر، والأجبان الطرية المصنّعة، مثل الحلوم وفيلادلفيا وبورسين فتعتبر

آمنة تماماً.

مع أن مرض التوكسوبلازما نادر الحدوث، إلا أنه قد يسبب أضراراً بالغة للأجنة. لتجنب خطورته، من الضروري ارتداء قفازات عند تنظيف مخلفات القطط أو عند العمل في الحديقة. كما يجب الامتناع عن تناول الأطعمة (خاصة اللحوم) نصف المطهية أو النيئة، بالإضافة إلى ضرورة غسل الخضروات والفواكه جيداً لإزالة أية أوساخ وشوائب عالقة بها.

ربما يقود استهلاك الدواجن غير المطهية جيداً أو البيض النيئ أو غير الناضج جيداً إلى الإصابة بالسالمونيلا (بكتيريا عضوية الشكل تتسبب في العديد من الأمراض مثل التسمم الغذائي والنزلات المعوية والتيفوئيد). اقرئي المزيد عن الوقاية الغذائية في الحمل.

4. خذي حمض الفوليك كمكمل غذائي وتناولي الأسماك:

يعد حمض الفوليك (يعرف أيضاً بالفولات) المكمل الغذائي الأكثر أهمية أثناء الحمل. فهو يساعد على تجنب الشق الشوكي وعيوب خلقية أخرى تصيب الأطراف العصبية لدى الأطفال.

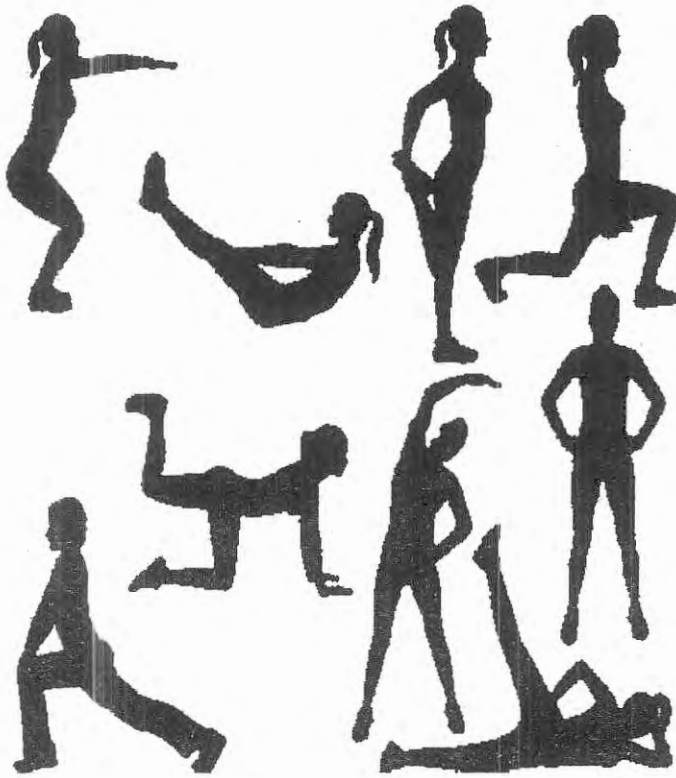
يعتبر الشق الشوكي من الأمراض الوراثية الخطيرة ويحدث في حال عدم اكتمال المجرى المحتوي على الجهاز العصبي المركزي، والذي قد يؤدي إلى العديد من الإعاقات الخطيرة. لذا، تتصح أية سيدة لديها نية الحمل، بتناول ما يعادل 400 ميكروجرام من حمض الفوليك يومياً وعلى مدى الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. كما يمكنك زيادة كمية حمض الفوليك من مصادر طبيعية في نظامك الغذائي اليومي، فهو متوفر في العديد من الأطعمة وخاصة الخضروات وحبوب الإفطار أي الكورن فليكس المدعمة بالفيتامينات. هناك مغذيات أخرى أساسية لصحتك وصحة طفلك، منها الحديد والكالسيوم اللذان يمكن إيجادهما في وجبات طعامك اليومية.

أظهرت بعض الدراسات أن لزيوت الأسماك، والتي تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية، تأثير إيجابي على وزن الطفل عند الولادة وعلى تطور الدماغ والأعصاب في المراحل الأخيرة من الحمل، فضلاً عن وقاية الأم من تسمم الحمل. تحتوي الأسماك الزيتية على البروتينات والمعادن وفيتامين د وأحماض أوميغا 3 الدهنية التي يحتاجها طفلك لأنه ينمو ويتطور، لكنها تحتوي أيضاً على الزئبق

والملوثات الأخرى. تفيد التوصيات الحالية بعدم أكل الأسماك الغنية بالزيوت، مثل سمك الرنجة والماكريل والسلمون والسردين أكثر من مرتين في الأسبوع، ولكن يبقى بإمكانك تناول أنواع الأخرى من الأسماك بقدر ما تشائين.

إذا كنت لا تحبين تناول السمك، يمكنك الحصول على زيوت الأسماك كبدايل ومكملات غذائية (انتبهي إلى اختيار نوع خال من فيتامين أ أو مادة الريتينول التي لا ينصح بها أثناء الحمل).

5. احرصي على ممارسة الرياضة بانتظام:



يمنحك اتباع
نظام رياضي
جيد القوة التي
تحتاجينها لتحمل
الوزن الزائد خلال
فترة الحمل ومقاومة
التحديات الجسدية
عند الولادة. كما
يسهل عليك مهمة
استعادة رشاقتك
بعد الوضع. بالإضافة
إلى أن الرياضة

تساعدك على رفع معنوياتك وتخلصك من اكتئاب الحمل.

لم يجد الخبراء سبباً محدداً لذلك، ولكن توجد أدلة متزايدة على أن للرياضة تأثير إيجابي على المواد الكيميائية في الدماغ، مثل السيروتونين والدوبامين، والتي تساعد على تنظيم العواطف والمزاج.

فإذا كنت معتادة على ممارسة رياضة معينة، يستحسن المواظبة عليها ما دامت لا تسبب لك الإرهاق. انتبهي إلى الرياضات التي تحمل خطر السقوط أو التعرض للصدمات واحذري منها. كما أن الرياضات الخفيفة، مثل المشي والسباحة والأيروبيكس المائي واليوجا، رياضات مفيدة أيضاً.

6. البدء بممارسة تمارين قاع الحوض:

من الشائع جداً أن تصاب النساء الحوامل أو اللاتي قد أنجبن أطفالاً بسلس البول، وذلك عندما تتسرب كميات قليلة من البول عند العطس والضحك وممارسة التمارين الرياضية. يمكنك تجنب ذلك عن طريق البدء بممارسة تمارين قاع الحوض قبل أو أثناء فترة الحمل.

إن عضلات قاع الحوض عبارة عن شبكة متأرجحة من العضلات توجد عند قاعدة حوضك وتدعم المثانة والمهبل والمستقيم. قد تضعف هذه العضلات في فترة الحمل بسبب الضغط الزائد عليها ولأن هرمونات الحمل تؤدي إلى ارتخائها قليلاً. يمكن تقوية قاع الحوض وزيادة تماسك عضلاته بممارسة نوع من التمارين الرياضية يومياً. تفيد التوصيات الحالية بضرورة قيامك بتمارين قاع الحوض ثماني مرات، وتكرارها ثلاث مرات خلال اليوم.

لمزيد من المعلومات حول كيفية القيام بها بشكل صحيح. اتبعي المعلومات التالية:

ممارسة تمارين عضلات الحوض (تمارين كيجيل):

مارسي تمارين عضلات قاع الحوض لمدة خمس دقائق، ثلاث مرات يومياً يمكن أن يحدث farka كبيراً للسيطرة على المثانة. فالتمارين تقوي العضلات التي تمسك المثانة والعديد من الأعضاء الموجودة في نفس المكان.

ومكان الجسم الذي يضم عظام الورك هو منطقة الحوض. وفي قاع الحوض، تمتد العديد من الطبقات للعضلة بين رجليك. وتلتصق العضلات بمقدمة وخلفية وجانبي عظام الحوض.

وهناك عضلتان للحوض تقوم بمعظم العمل. العضلة الأكبر تمتد مثل أرجوحة. والعضلة الأخرى تتشكل مثل مثث. وهاتان العضلتان تمنع تسرب البول والبراز.

كيف تمارسي تمارين عضلات الحوض؟

أوجدني العضلات الصحيحة. فهذا مهم جدا. وسوف يساعد طبيبك وممرضتك أو أخصائي العلاج الطبيعي في التأكد من أنك تمارس التمارين بالطريقة الصحيحة. ينبغي عليك أن تقبضي العضلتين الرئيسيتين التي تمتد عبر قاع الحوض. وهما عضلة الأرجوحة وعضلة الورك. وها هي ثلاثة وسائل لفحص العضلات الصحيحة.

(1) جري تدفق البول عندما تجلسين في الحمام. وإذا استطعت فعل ذلك، فاستخدمي العضلات الصحيحة.

(2) تصوري أنك تجري وقف مرور الغاز. أعصري العضلات التي ستستخدمينها. وإذا شعرت بالنشد، فهذه هي العضلات الصحيحة لتمرين الحوض.

- لا تضغطي على عضلات أخرى في نفس الوقت. كوني على حذر من أن لا تضغطي على عضلات معدتك أو رجليك أو عضلات أخرى. فضغط العضلات الخاطئة يمكن أن يسبب ضغطا على عضلات التحكم في المثانة. أعصري فقط عضلة الحوض. لا تمسكي نفسك.

- كرري لكن لا تفرطي في ذلك. في البداية، أوجدني منطقة هادئة لكي تمارسي هذا - حمامك أو حجرة نومك - لكي يمكن أن تركزني. ارقدي على الأرض. اجذبي عضلات الحوض وامسكي للعد إلى ثلاثة. ثم استرخي للعد إلى ثلاثة. افعلي ذلك من 10 إلى 15 مرة.

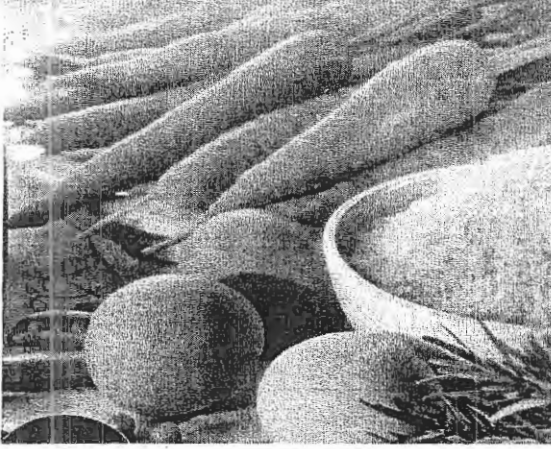
- قومي بتمارين الحوض ثلاث مرات على الأقل يوميا. وفي كل يوم، استخدمي ثلاث مواقف: الرقود، والجلوس، والوقوف. ويمكنك ممارسة ذلك بينما ترقدين على الأرض، والجلوس على مقعد أو الوقوف في المطبخ. واستخدام كل المواقف الثلاثة يجعل العضلات أقوى.
- كوني صبورة. لا تستلمي. إنها فقط خمس دقائق، ثلاث مرات في اليوم. ربما لا تشعرين بأن التحكم في المثانة يتحسن حتى بعد ثلاثة أو ستة أسابيع. ومع هذا، فمعظم النساء يلاحظن تحسنا بعد بضعة أسابيع.
- مكعبات للتمارين. يمكنك ممارسة التمارين من خلال استخدام أوزان خاصة أو ارتجاع بيولوجي. أسألي فريق الرعاية الصحية عن معينات التمارين.
- استمري في العصر حتى بعد العطس.
- يمكنك حماية عضلات الحوض من التلف من خلال تنشيط نفسك.
- فكري قبل العطس مباشرة أو رفع أي شيء أو القفز. والضغط المفاجئ من تلك الأفعال يمكن أن تؤذي عضلات الحوض. أعصري عضلات الحوض بقوة وامسكي حتى بعد العطس أو الرفع أو القفز.
- بعد أن تتدربي على قبض عضلات الحوض لهذه اللحظات، فسيكون لديك حوادث قليلة.

نقاط للتذكر:

- عضلات الحوض الضعيفة غالبا ما تسبب مشكلات في التحكم في المثانة.
- التمارين اليومية يمكن أن تقوي عضلات الحوض.
- غالبا ما تحسن هذه التمارين إلى التحكم في المثانة.
- أسألي طبيبك ما إذا كنت تعصري العضلات الصحيحة.

• اقبطي على عضلات الحوض قبل العطس أو الرفع أو القفز. فهذا يمكن أن يقي من تلف عضلات الحوض.

7. انتبهي جيداً إلى ما تتناولينه من طعام وشراب:



تجنبي تماماً أية أدوية أو عقاقير يمكنك شراؤها مباشرة من المحلات أو الصيدليات. استشير طبيبك أولاً إذا كنت بحاجة إلى علاج محدد.

كما عليك أيضاً الابتعاد

عن أية أطعمة تم حفظها بعيداً عن الثلاجة أو الأطعمة غير الطازجة. يتوجب تجنب استهلاك الكحوليات التي تصل سريعاً إلى الجنين عبر مجرى الدم والمشيمة. إن الأمهات الحوامل اللواتي يتناولن أكثر من كأسين يومياً، يعرضن أطفالهن لمتلازمة الطفل الكحولي FAS ويعاني المواليد المصابون بهذا المرض من التخلف العقلي وتأخر النمو والمشاكل السلوكية والعيوب الخلقية في الوجه والقلب.

8. قللي من استهلاك الكافيين:

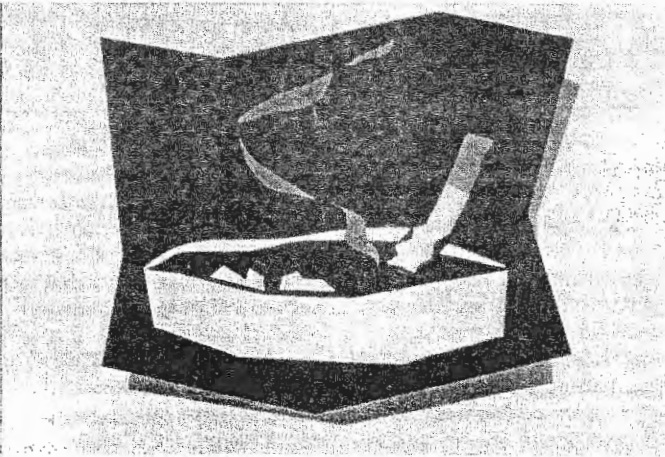
يعد الشاي والقهوة والكولا من المنبهات الخفيفة. ومع أن أدلة البحوث في هذه المسألة غير واضحة، يقر بعض الباحثين بأن الإكثار من تناول الكافيين قد يؤدي إلى وضع مواليد منخفضي الوزن أو يزيد من احتمال تعرضك للإجهاض. تفيد التوصيات الحالية بأن شرب فتجانين من القهوة يومياً (ما يعادل أربعة فتجانين من الشاي أو خمس علب من الكولا) لن يضر بصحة طفلك. مع ذلك، ذكرت

دراسة واحدة أن تناول الكافيين، حتى لو كان بمعدل منخفض، يزيد من مخاطر التعرض للإجهاض.

لذا يفضل الحذر، وربما تفضلين تقليل تناول القهوة أو استبدالها بقهوة خالية من الكافيين أو الشاي أو عصائر الفاكهة، خاصة في المرحلة الأولى من الحمل (الأشهر الثلاثة الأولى). كما يمكنك تناول كوب من المياه المعدنية مع قليل من الليمون كبديل منعش.

9. أقلعي عن التدخين:

تزداد المخاطر لدى النساء الحوامل من فئة المدخنات، إذ يتعرضن أكثر من غيرهن لاحتمالات فقدان الجنين والولادة المبكرة ووفاء المواليد ومتلازمة موت المهد. يؤدي التدخين في المرحلة الأولى من الحمل إلى زيادة طفيفة في احتمال ولادة طفل بشفاة مشقومة أو شق حلقى.



بالرغم من أن الإقلاع التام قبل بداية الحمل هو الحل الأمثل، غير أن أي تقليل في عدد السجائر المستهلكة يومياً ينعكس

إيجابياً على صحة الجنين وبقية من مخاطر كثيرة.

10. خذي قسطاً من الراحة:

إن التعب الذي تشعرين به خلال الثلثين الأول والأخير من الحمل هو رسالة واضحة من جسمك تدعوك إلى التقاط الأنفاس وكأنه يقول لك "تمهلي وعلى رسلك". مع أن القيلولة في منتصف النهار قد تبدو أحياناً رفاهية لا يمكنك التمتع بها إلا أنها مفيدة لك ولطفلك. إذا لم تستطعي النوم، فعلى الأقل ارفعي قدميك واسترخي لمدة نصف ساعة أو أكثر في أي وضع يريحك.

إذا كانت الأم الظهر تقلق نومك، جربي عمل مساج أي تدليك، أو الالتحاق بصفوف الرياضة المائية، أو صفوف لممارسة التمارين الرياضية المخصصة للاهتمام بالظهر. قد تساعد التمارين الرياضية والاسترخاء على تخفيف مشاكل النوم المرتبطة بالإجهاد. جربي أساليب الاسترخاء التي تعتبر آمنة أثناء الحمل، مثل اليوجا، والتمدد، والتنفس العميق، والتدليك. أخبري معلمتك في صفوف تمارين الاسترخاء دائماً بأنك حامل أو اختاري صفوفاً مخصصة للنساء الحوامل.

11. احترسي من مخاطر استخدام الدواء أثناء الحمل:

إن سعادة الأم وفرحتها عندما ترى طفلها الوليد موفور الصحة وكامل البنيان من أي عيوب خلقية أو تشوهات قد تسبب له متاعب أو مشاكل. وتبدأ مسؤولية الأم في المحافظة على صحة وجمال طفلها المنتظر اعتباراً من بداية حدوث الحمل .. ومن أحد جوانب هذه المسؤوليات تفادي أخذ أية أدوية أو عقاقير أو مواد كيميائية نظراً لخطورة استعمال الأدوية للأم الحامل وتأثيرها الضار سواء على صحتها أو صحة الجنين، فإنه يجب عدم استعمال أي دواء إلا بإرشاد الطبيب المعالج، فقد تسبب بعض هذه الأدوية الإجهاض أو تؤثر على تكوين الجنين (خاصة في شهور تكوينه الأولى) فيحدث تشوهات مختلفة في الطفل يصعب معالجتها بعد

الولادة.



ولا يمكن حصر أو

عد الأدوية المحظور

استعمالها في فترة

الحمل نظرا لكثرتها ..

ولكن يجب أن ننبه

على بعض الأدوية

التي ثبت فعلا

تأثيرها الضار على الجنين، ومن هذه الأدوية والعقاقير كل الأدوية التي تستخدم في علاج مرض السرطان والهرمونات مثل التي تؤثر في نشاط الغدة الدرقية والكورتيزون وغيرها ، وهناك العديد من الأدوية التي تؤثر في الدم والتي يمكن أن تسبب الإجهاض للأم خلال الشهور الأولى من الحمل، فيجب تفادي استعمالها. وهناك العديد من العقاقير التي ثبت أنها تؤثر على الجنين وتسبب تشوهات خلقية .. ومن أشهر هذه العقاقير "السالديمايد" وهو من الأدوية المهدئة للأعصاب والتي ثبت أنها تحدث تشوهات في وجه وأطراف الجنين إذا تناولته الحامل.

وهناك نصائح عامة نوجهها إلى أي سيدة حامل عند تعرضها لأي مرض أثناء الحمل يستوجب تعاطي دواء لهذا المرض:

أولاً: عند الشعور بأي أعراض مرضية أثناء الحمل لابد من استشارة الطبيب المتابع للحمل أو أخصائي النساء والتوليد الذي يشرف على الحمل والولادة وذلك لتحديد المرض ومدى إحتياج الحامل للعلاج.

ثانياً: أن تتفادى الأم الحامل تعاطي أي أدوية أو عقاقير بدون استشارة الطبيب المعالج ، حتى ولو كانت هذه الأدوية مقويات أو فيتامينات .. لأن أخذ بعض الفيتامينات بصورة عشوائية وبكثرة قد يؤثر بصورة سلبية على صحة الجنين.

ثالثاً: في حالة تعاطي بعض السيدات لأدوية الأمراض المزمنة المصابة بها الأم قبل الحمل ثم استمرار وجود هذه الأمراض مع حدوث الحمل لها .. يجب عليها فوراً إبلاغ الطبيب المعالج لتحديد نوع العلاج اللازم والمناسب وتأثيره على الحمل.

رابعاً: أكثر الأطباء خبرة بأثر الدواء على الأم والجنين هم أطباء النساء والتوليد وأطباء الأطفال .. فيجب دائماً العودة إليهم واستشارتهم فيما يخص هذا الدواء وتأثيره على الحمل.

خامساً: قد تتعرض الأم الحامل لأمراض طارئة تستوجب أخذ علاج لمواجهة هذا المرض المفاجئ .. فيجب عليها أن تستجيب لما يوصفه ويقرره الطبيب المعالج للمحافظة على صحة الأم الحامل .. فبعض السيدات الحوامل يفضلن صحة الجنين على صحتهم ورفضهن تعاطي أي عقاقير أو أدوية في الحالات الطارئة والمتقدمة رغم خطورة خالتهن حرصاً على صحة الجنين وعدم إحداث أي تشوهات في الجسم .. وهنا ننبه الأم أنها قد تتعرض لفقد الجنين بعدم خذها للعلاج المناسب لأن الحالة العامة للأم تؤثر على حالة الجنين .. ويجب أن تشعر بالأمان طالما يشرف على علاجها طبيب النساء والتوليد المختص والذي يدرك تماماً الآثار الجانبية للدواء وتأثيره على الأم والجنين.

ثانيا: صحة طفلك بعد الولادة

❖ أهلا بالمولود

(1) أهلا بالمولود.

❖ الرضاعة

(1) الرضاعة الطبيعية.

(2) عوامل نجاح الرضاعة الطبيعية.

(3) مزايا الرضاعة الطبيعية.

(4) معوقات الرضاعة الطبيعية.

(5) تقييم الرضاعات البلاستيك بالطرق الصحيحة.

(6) أخطاء ترتكبها الأمهات أثناء الرضاعة الصناعية.

(7) نصائح لتغذية الطفل الرضيع.

(8) الأطعمة الصلبة للطفل الرضيع.

(9) ما هي الأطعمة الممنوع اعطاؤها للرضيع؟

(10) كيف تعرفين أن طفلك يشبع من الرضاعة الطبيعية؟

(11) فطام الطفل.

(12) وصفات صحية ومتنوعة لفطام طفلك عن الرضاعة

❖ التطعيمات

(1) التطعيمات الأساسية للطفل في عامة الأول.

(2) تطعيمات الطفل في عمر سنة حتى سن الحضانة.

(3) التطعيمات والتحصينات للطفل في مرحلة الدراسة.

❖ أهلاً بالمولود

تسعة أشهر كاملة قد مرت على الحمل .. وجاء اليوم العصيب

يوم الولادة .. وجاءت اللحظات التي تعلن عن رغبة الجنين

في الخروج إلى عالم الحياة الدنيا بأمر الله وتمر الدقائق

والساعات متلاحقة بين الألم والصراخ والخوف والانتظار

لمجيء المولود الجديد .. ذكر أم أنثى؟

.. ما هي لون بشرته ولون عينيه؟

هل يشبه الأب أم الأم؟ وأستلة أخرى

كثيرة ومثيرة تدور في أذهان الجميع

.. ويظل الأمل والرجاء الوحيد في

عقل وقلب الأم أن ترى

مولودها طفلاً جميلاً

موفور الصحة له

ملايحها .. ويبدأ

الرحم في الانقباض

والحركة معلناً بدء مرحلة

الولادة ..



وتتطلق مراحل الوضع متلاحقة .. وتقترب الفترات بين انقباضات الرحم .. ويزداد ألم

وأمل الأم رويداً رويداً .. ويضطرب الزوج والأقارب والمقربون للأم .. ويبدأ الطبيب

يمارس عمله في عملية التوليد .. ويأتي إلى الدنيا وإلى العالم الجديد عضو جديد من

أعضاء نادي الحياة البشرية يحمل اسماً ورزقاً وحظاً من الحياة لا يعلمه إلا الله

وحده.

مرحباً بالمولود الجديد:

رحلة غريبة وعصيبة قد مر بها هذا المخلوق البشري الجديد إلى عالم الدنيا .. خرج من عزلته وحياته الخاصة وصندوقه العجيب المفلق إلى أيدي تتلقفه وتضربه على ظهره .. وتدفعه للصراخ والبكاء .. يبكي فيضحكون .. ويصرخ فيسعدون .. اتركوني ألتقط أنفاسي الأولى ، أريد الدفء .. أشعر بالبرودة ما هذه الأصوات الصاخبة التي من حولي ؟ ما هذه الأشكال والصور الغريبة التي أمامي ؟ أين أمي ؟ .. هذه المطالب والأمثلة المتلاحقة يطلقها الوليد ... يطلب ويسأل ويستعطف من حوله وتبقى رغبته الأكيدة أريد أن أستريح من عناء هذه الرحلة الغريبة الشاقة للخروج إلى العالم الجديد .. عالم الحياة الدنيا .. اتركوني أنا.

رسالة إلى أم المولود

الآن قد جاء إلى الدنيا وليدك الجديد .. قطعة من جسدك. تحمل الكثير من صفاتك الجسدية والنفسية والسلوكية ، الظاهرة منها والباطنة . انظري إلى الطفل وتألمي عظمة امتداد الحياة بقدرة الله القادر على الخلق والتكوين والإبداع .. اشكري الله كثيراً على بث الله الحياة والروح لطفلك وعلى خروجك من تجربة الولادة بسلامة وخير تغلبي على آلامك ودهشتك فلقد مرت لحظات الانتظار وها هي لحظات اشعري طفلك بالحب والحنان من أول لحظات الولادة .. ضميه إلى صدرك امنحيه حنانك وعطفك .. اجعليه يشعر بدفء جسدك وحرارة بدنك ودقات قلبك ورائحة عرقك .. إنه قطعة منك .. وهدية الله الخالق إليك .. لا تبخلي على طفلك بعاطفة الأم النبيلة فأمطري جبهته ويديه بالقبلات .. تحسسي برفق أعضاء جسده .. واجعليه يشعر بحنان يدك .. ونظرة عينيك .. انظري إليه كثيراً وتألمي فيه طويلاً لتقوي العلاقة الروحية والنفسية بينك وبينه .

اتركي طفلك ساعة أو ساعتين ليهدأ من رحلته الشاقة لعالم الحياة الجديد .. اتركه ينام ويهناً ويُعوّد جسده على حرارة جو الحياة الدنيا .. ويريح أعضاء جسمه

لكي تتأقلم على التغيرات الجديدة.

ماذا يحدث عند الولادة؟

عند بدء عملية الولادة بإذن الله .. يبدأ الرحم في الانقباض لإخراج الجنين إلى الحياة الدنيا .. إلى بيئة العالم الخارجي التي تختلف تماما عن بيئته داخل الرحم .. فتختلف طريقة التغذية والتنفس والسمع والرؤية ودرجة الحرارة المحيطة به .. وفي لحظات خروج الطفل من رحم الأم للحياة الدنيا يتغير كل شيء .. يبدل الله النظام الداخلي الذي تعود عليه الجنين إلى نظام آخر للطفل حديث الولادة .. قدرة إلهية فائقة وعظيمة .. يبدأ الهواء يندفع إلى الرئة ويتغير التنفس الجنيني الذي كان يعتمد تماما على المشيمة وعلى دم الأم إلى تنفس يعتمد على دخول الهواء إلى القصبة الهوائية وتمدد أنسجة الرئتين وعملية الشهيق والزفير ودخول غاز الأكسجين وخروج غاز ثاني أكسيد الكربون .. وتحدث تغييرات هامة في الجهاز الدوري وفي حركة الدم في الشرايين والأوردة المتصلة بقلب الطفل .. ويبدأ الجهاز الهضمي يجهز نفسه لاستقبال الرضاعة والتغذية عن طريق الفم بدلا من اعتماده في الرحم على الغذاء الجاهز عن طريق المشيمة من دم الأم .. وهذه التغييرات التي تتم بمشيئة الله لها الدور الأساسي والفعال في تأقلم الطفل وتعوده على الحياة الجديدة .. وبداية حياة صحية سليمة .. وفروا للطفل جوا صحيا ملائما من حوله .. هواء نقيًا .. تعاملوا برفق ولطف مع جسد الطفل .. أتركوا الطفل يستريح وينام كيفما يشاء .. وفروا له البيئة الصحية الصالحة لحياته الجديدة .. والغذاء المناسب لنموه والعلاقات والعواطف والأحاسيس الصحيحة الملائمة لتطوره وتكوينه.

❖ الرضاعة

الرضاعة الطبيعية

بداية الرضاعة الطبيعية:

منذ بداية الحمل يبدأ حدوث تغيرات وتطورات في حجم وشكل وتركيب ثدي الأم الحامل لكي يعدها الله لتغذية وليدها الجديد ، وتحدث هذه التغيرات نتيجة لتأثير الهرمونات وزيادة كمية الدم الواردة إلى ثدي الأم . يؤثر الكثير من الهرمونات على حجم وتركيب ووظيفة ثدي الأم أثناء الحمل مثل هرمون الاستروجين والبروجستيرون من المبيض أو هرمونات قشرة الغدة الكظرية وهرمون البرولاكتين من الغدة النخامية وهرمون اللاكتوجين من المشيمة .. ونتيجة لعمل هذه الهرمونات بصورة منظمة ودقيقة ينظمها الله القادر الخالق تحدث زيادة في حجم ثدي الأم وتتمو وتزيد تفرعات القنوات الحليبية وتزداد الخلايا التي تعد لكي تفرز حليب الأم بعد الولادة وتزيد كمية الدم في الشرايين المغذية لثدي الأم . ويزيد وزن ثدي الأم في نهاية الحمل وتحدث تغيرات في لون وشكل حلمة الثدي.

وبعد الولادة مباشرة يهبط مستوى بعض الهرمونات في دم الأم مثل الاستروجين والبروجستيرون ويرتفع مستوى هرمونات أخرى مثل البرولاكتين ويزداد مستوى ارتفاع نسبة هذا الهرمون في الدم كلما زاد امتصاص الطفل الرضيع لحلمة ثدي الأم .. ويعتبر امتصاص الرضيع لحلمة ثدي الأم هو المنبه الأساسي والهام لإفراز هرمون البرولاكتين من الغدة النخامية في مخ الأم المرضع والذي يؤدي إلى استمرار إفراز حليب الثدي.

وهناك هرمون آخر هام يسمى هرمون الأوكسيتوسين الذي يفرز من الفص الخلفي للغدة النخامية ولهذا الهرمون دور هام في عملية إفراز الحليب من ثدي الأم المرضع .. فيؤثر هذا الهرمون في الخلايا العضلية التي تحيط بالحويصلات الحليبية فيندفع الحليب إلى القنوات الحليبية ومنها إلى حلمة ثدي الأم المرضع . ويبدأ نوع خاص من

الحليب يفرز من حلمة ثدي الأم بعد الولادة يسمى "اللبن" أو حليب المسمار أو الصمغ، وله مواصفات خاصة وتركيب غنى هام لصحة ورضاعة الطفل .. ويستمر "اللبن" الإفراز الرئيسي للثدي حوالي أسبوع إلى عشرة أيام ثم يتحول بعد ذلك إلى التركيب العادي لحليب الأم.

واللبن هو سائل أصفر اللون ويحتوى على نسبة قليلة من السكريات . الدهون وعلى نسبة عالية من البروتينات والعوامل المضادة للعدوى والأجسام المناعية التي تحمي الطفل الرضيع في أيامه الأولى من الإصابة بالأمراض وله تأثير ملين يساعد على سرعة إخراج الفضلات من الجهاز الهضمي للطفل حديث الولادة.

فن الرضاعة الطبيعية:

نعم .. الرضاعة الطبيعية فن .. وليست كل الأمهات بارعات في هذا الفن .. تعتقد بعض الأمهات أن الرضاعة عملية تلقائية ميكانيكية بينها وبين طفلها الرضيع .. فهو يأخذ حاجته من الحليب ويشبع وينام .. ولا تدرك أن الرضاعة الطبيعية عملية تبادلية تتحكم فيها كثير من العوامل العاطفية والإنسانية .. وإن لم يشعر الطفل الرضيع بشعور الارتياح والرضا عن الرضاعة فسوف يرفض فيما بعد الرضاعة الطبيعية .. أما إذا شعر بالطمأنينة والحب والتبادل العاطفي بينه وبين أمه فسوف يعيش الرضاعة ويستمر فيها وتنشأ العلاقة الحميمة الصحيحة بينه وبين أمه.

ونضع لأم الرضيع بعض الخطوات التي يجب أن تتبعها قبل وأثناء وبعد الرضاعة

كما يلي:

أولاً: قبل البدء في الرضاعة:

- 1- استبدلي حفاضه الطفل وتأكدي دائماً أنه غير مبلل.
- 2- اغسلي يديك جيداً بالماء والصابون.
- 3- نظفي حلمة ثديك بقطعة قطن مبللة بالماء وتجنبني وضع المطهرات أو الكحول على حلمة الثدي.

4- اجلسي باسترخاء وراحة على مقعد يكون له ظهر أو اجلسي على الفراش في وضع مريح.

5- احملي طفلك بين ذراعيك وضميه إلى صدرك .. وداعبيه وانظري إلى عينيه وابتسمي في وجهه .. وامنحيه بعض القبلات على وجهه ويديه.

ثانياً: أثناء عملية الرضاعة:

1 - إذا كانت بداية الرضاعة من الثدي الأيمن احملي طفلك على ذراعك الأيمن بحيث تكون رأسه أعلى من مستوى جسده بزاوية 30 ، 45 درجة..

2- ضعي حلمة ثديك بين إصبع السبابة والإصبع الأوسط من يديك اليسرى لكي تتحكمي في قرب أو بعد حلمة الثدي من فم الطفل .. وحتى تتحكمي في المسافة بين ثديك وأنف الطفل حتى يستطيع الطفل أن يتنفس بطريقة سليمة أثناء الرضاعة.

3- ساعدي طفلك أن يستريح قليلاً أثناء الرضاعة ولا تجعليه يستمر طويلاً في الرضاعة بدون راحة .. وساعدي الطفل على التجشؤ مرة أو مرتين أثناء الرضاعة من كل ثدي.

4- بعد الانتهاء من الرضاعة من الثدي الأيمن والتي تستغرق في حدود خمس إلى عشر دقائق في المتوسط ، ضعي طفلك على الثدي الأيسر ثم اتبعي نفس التعليمات السابق ذكرها.

5- أثناء عملية الرضاعة القادمة عليك البدء بالرضاعة من الثدي الأيسر .. لأن نسبة الدهون في حليب الأم تزيد في نهاية الرضعة فيمكن للطفل أن يستفيد من القيمة الغذائية للحليب عند بداية الرضاعة من هذا الثدي .. كما أنها تعود الطفل الرضيع على الرضاعة من كلا الثديين ..

ثالثاً: بعد الانتهاء من الرضاعة:

1- ساعدي الطفل على التجشؤ بعد الرضاعة بأن تحملي الطفل على كتفك

بشكل مستقيم وربتي على ظهره بلطف .. قد يُرجع الطفل بعض الحليب عند التجشؤ لذلك ننصح الأم أن تضع قطعة من القماش على كتفها قبل تجشؤ الطفل .. وتعتبر عملية التجشؤ (أو إخراج الهواء الذي ابتلعه الطفل عند الرضاعة) هامة حتى يشعر الطفل بالراحة أثناء وبعد الرضاعة.

2- امنحي طفلك قبلة رقيقة على جبهته .. واتركيه يستريح أو ينام بعد الرضاعة .. وتجنب التعامل معه بحركات عنيفة بعد الرضاعة مباشرة .. وقبل أن ينام تأكدي من نظافة طفلك وتغيير الحفاضة ، بهذه الخطوات سوف ينعم الطفل برضعه مشبعة ونوما هادئا بإذن الله.

إن استمرار الرضاعة الطبيعية ونجاحها في تغذية الطفل الرضيع تتطلب إرادة صادقة وحقيقية من الأم المرضع في استمرار الرضاعة وتطلب أيضا تحد وفعال لكل المعوقات التي قد تقف في سبيل استمرار الرضاعة والتغلب على أي صعوبات أو مشاكل تواجهها .. الأم الواعية المدركة لدور وأهمية الرضاعة الطبيعية في تغذية ونمو الطفل لن تدخر أي مجهود في سبيل إنجاح رضاعة الثدي .. وبدون الإرادة القوية وروح التحدي لدى الأم المرضع لن تستمر الرضاعة الطبيعية طويلاً.

عوامل نجاح الرضاعة الطبيعية

تحدثنا في العدد الثاني من سلسلة "حياة صغيري" عن أن الرضاعة الطبيعية فن وإرادة وتحدي .. وفي هذا العدد نناقش عوامل نجاح الرضاعة الطبيعية.

وهناك عوامل عديدة ولازمة لنجاحها واستمرارها مثل:

أولاً: ضرورة وجود نظام غذائي متكامل للأم المرضع .. بحيث يحتوى هذا الغذاء على الكميات والأنواع الضرورية من العناصر الغذائية اللازمة لتعويض احتياجات الأم واحتياجات الطفل من اللبن من حيث الكمية والتركيب .. ويجب أن يتكون الغذاء من كميات مناسبة من السوائل والبروتين والسكريات (الكربوهيدرات) والدهون والأملاح والفيتامينات.

ثانيًا: البدء في وضع المولود على ثدي الأم بعد ساعات قليلة من الولادة والاستمرار في وضع الطفل على الثدي على فترات منتظمة .. لأن عملية الرضاعة تساعد على تنبيه الغدد الصماء في جسم الأم على إفراز الهرمونات اللازمة لاستمرار لإفراز الحليب في ثديها.

ثالثًا: وجود الرغبة الصادقة والإرادة للأم في بدء واستمرار الرضاعة الطبيعية .. وأن تساعد نفسها وطفلها باتباع قواعد التغذية الصحيحة وأوضاع الرضاعة السليمة .. وأن تسترشد بالمعلومات الطبية عن طريق الأطباء أو المرشحات الصحيات.

رابعًا: يجب على الأم أن تتمتع بالراحة النفسية وتبتعد عن كل ما يقلق أو يثير الأعصاب لأن عملية إدرار الحليب من ثدي الأم تتأثر بشدة بالعوامل النفسية .. وإصابة الأم بالأمراض النفسية أو الاضطرابات العصبية قد تؤدي إلى انخفاض إدرار الحليب في ثديها .. وقد تكون سببا مباشرا في عدم استمرار الرضاعة الطبيعية.

خامسًا: يجب على الأم أن تتمتع بقدر كاف من الراحة الجسدية وأن تأخذ قسطا وافرا من النوم والاسترخاء .. وأن تنظم بين أوقات عمل المنزل وأوقات الراحة.

سادسًا: الرعاية الصحية المستمرة لحلمة الثدي ... والثدي نفسه ... وذلك بالاهتمام الخاص بنظافة حلمة الثدي وعمل تدليك هادئ للثديين على فترات منتظمة .. وأن ترضع الطفل من الثدي الأيمن والثدي الأيسر بالتبادل .. وألا تتردد في أن تستشير الطبيب المختص في حالة ظهور أي مشكلة تتعلق بالثدي أو الحلمة أو استمرار إدرار الحليب من ثديها.

سابعًا: الرعاية الصحية العامة للأم .. بضرورة المتابعة المستمرة مع الطبيب المختص وإرشادها وعلاجها عند ظهور أي مشاكل أو أعراض مرضية .. وأن ينظم الطبيب للأم المقويات والفيتامينات والنظام الغذائي المناسب لها.

وننبه الأمهات على تفادي اتباع نظام إنقاص الوزن (الرجيم) أثناء فترة الرضاعة إلا

إذا كانت الأم تشكو من سمنة مفرطة أو مرضية أو تعاني من مرض معين مثل السكر أو ارتفاع ضغط الدم ، ففي هذه الحالات ينظم لها الطبيب المختص النظام الغذائي الخاص بها والذي لا يؤثر على الرضاعة الطبيعية.

مزايا الرضاعة الطبيعية

إن الرضاعة الطبيعية هبة من الله يجب على الأم المحافظة عليها لفوائدها الكثيرة والعديدة لها ولطفلها الرضيع.

وتعتبر الرضاعة الطبيعية هي الطريقة المثلى

لتغذية الطفل كامل النمو خلال العام الأول والثاني

من عمر الطفل . ولقد أوجد الله الحليب في ثدي

الأم ليقابل احتياجات الرضيع الجسمية والنفسية.

ولحليب الأم فوائد كثيرة ، تكمن في تركيب اللبن

وسهولة هضمه وطهارته وحرارته الثابتة وكونه

اقتصاديا غير مكلف ، وهو يكسب الطفل الرضيع

مناعة طبيعية ويحميه من الإصابة بالكثير من

الجراثيم والميكروبات ، كما أنه يقوي الرابطة الروحية والعاطفية بين الأم

وطفلها ، وتؤثر عملية الإرضاع ذاتها في انقباض الرحم بعد الولادة وعودته إلى وضعه

الطبيعي.

أولا: فوائد الحليب للطفل الرضيع:

1- نوعية الحليب وتركيبه الخاص:

إن حليب الأم يلائم الطفل الرضيع في تركيبه وتكوينه فهو يحتوي على بروتينات

وسكريات ودهون وفيتامينات وأملاح ومعادن وماء تلائم تماما الجهاز الهضمي

للطفل وتتناسب احتياجات الرضيع من العناصر الغذائية لكي ينمو ويتطور . ويختلف

تركيب الحليب ويتطور في ثدي الأم ابتداء من الأيام الأولى في الرضاعة وحتى نهاية



شهور الرضاعة ليناسب الاحتياجات الجسدية للطفل الرضيع .. ففي الأيام الأولى بعد الولادة يأتي "اللبأ" ويستمر لمدة خمسة أيام وهو سائل أصفر اللون أخف من اللبن يحتوي على نسبة عالية من البروتين وعلى الكثير من الأجسام المضادة التي تحمي الرضيع في أيامه الأولى من الإصابة بالأمراض .

ومن اليوم السادس حتى اليوم العاشر بعد الولادة يتكون اللبن الانتقالي وبعد ذلك يصبح لبن الأم كامل التكوين ويحتوي على كافة العناصر والمركبات الغذائية اللازمة للطفل.

أما من حيث التركيب .. فحليب الأم له مزايا عديدة فهو:

- عالي البروتين ومعظمه اللاكتوالبومين وهو بروتين يسهل هضمه في الجهاز الهضمي للرضيع ويحتوي على كثير من الأجسام المضادة خاصة في "اللبأ" كما أنه يحتوي على الكثير من الأحماض الأمينية الهامة لبناء الجسم.
- السكريات الموجودة في حليب الأم هي اللاكتوز (سكر ثنائي).
- يحتوي على دهون عبارة عن من الأحماض الدهنية الأساسية.
- يحتوي على كميات وافرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية بنسب وكميات مناسبة لحاجة الرضيع.
- نسبة الكالسيوم والفسفور في حليب الأم توجد بشكل مناسب لحاجة ونمو عظام وأسنان الطفل .

2- سهولة هضمه:

إن حليب الأم سهل الهضم في معدة الرضيع ليس فقط بسبب تركيبه المناسب لجهازه الهضمي ولكن لاحتوائه على الكثير من المواد والعوامل المساعدة على الهضم مثل:

- خميرة الأميلاز : لهضم النشا.

- خميرة الليباز : تساعد على هضم المواد الدسمة.

- خميرة البيروكسيدات.

- خميرة الكاتالاز.

إن الخميرتين الأوليين معدومتان في حليب البقر .. وأن الخميرتين الأخريين موجودتان بنسبة قليلة في حليب البقر.

وبمقارنة حليب الأم بحليب البقر نجد أن الأول يظل في معدة الطفل ساعتين بينما يظل الثاني في المعدة ثلاث ساعات على الأقل.

3- طهارته:

إن حليب الأم لا يتعرض للتلوث الجرثومي .. بينما لا يخلو الحليب في الرضاعة الصناعية من الجراثيم رغم الاحتياطات والعناية في تحضيره.

4- حرارته الثابتة:

إن حرارة الحليب في ثدي الأم ثابتة ويصعب توفر هذا الشرط في الرضاعة الصناعية في الليل والنهار وفي فصول السنة المختلفة.

5- اقتصادي:

فهو يوفر الكثير من المال والوقت والصحة .. حيث إنه في الرضاعة الصناعية يدفع ثمن الحليب والزجاجات والحلمات ووسائل التعقيم والوقود وثمان الأدوية حيث تكثر الإصابة بالأمراض في الرضاعة الصناعية .. وحليب الأم متوفر في كل الأوقات التي يحتاج إليها الطفل وبدون الاحتياج إلى مال أو جهد أو وقت لتحضيره أو إعداده.

6- يكسب الرضيع مناعة:

تمر مع حليب الأم بعض الأجسام المضادة (الأجسام المناعية) وجلوبيينات تساعد على مقاومة الرضيع للأمراض .. لذا فهناك أهمية لتطويل فترة الرضاعة الطبيعية

ليكتسب الرضيع أكبر نسبة ممكنة من عناصر المناعة .. ومن الإحصاءات يتضح لنا أن نسبة الأمراض والوفيات في الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية أضعاف النسبة في الأطفال الذين يرضعون لبن الأم.

7- تقوية الرابطة الروحية بين الرضيع وأمه:

إن الأم المرضع تراقب طفلها الرضيع وتحنو عليه باستمرار بينما تقل رعايتها له في الرضاعة الصناعية حيث يمكن لأي شخص آخر غير الأم أن يقوم بعملية الرضاعة .. كما أن فترة رعاية الأم المرضع لطفلها وهي تحمله على صدرها ويحس بدقات قلبها وحنانها تقوي الرابطة الروحية بينهما .. بينما لا تتوافر هذه العوامل في الرضاعة الصناعية.

ولقب ثبت علميا أن نبضات قلب الأم تساعد على تهدئة الطفل وخلوده إلى الراحة .. وذلك بإسماع الرضيع دقات قلب أمه مسجلة فقلل الطفل من بكائه وصياحه.

8- الاستقرار والنمو النفسي الصحيح للطفل الرضيع:

فلقد أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أكثر استقرارا ونموا نفسيا من الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية.

9- تأثير الرضاعة الطبيعية على ذكاء الطفل:

وجد أن معدل ذكاء الأطفال أكبر في الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية عن الذين يرضعون رضاعة صناعية.

ثانيا: مزايا الرضاعة الطبيعية للأم:

- 1- إشباع الحاجة النفسية للأم وإحساسها الحقيقي بعاطفة الأمومة .
- 2- زيادة الرابطة العاطفية والروحية بين الأم وطفلها .
- 3- الرضاعة الطبيعية تساعد على انقباض الرحم وعودته إلى وضعه الطبيعي .

4- ثبت أن الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية أقل عرضة بكثير للإصابة بسرطان الثدي .

5- وجد أن الأم المرضع تهتم أكثر بحالتها الجسدية والصحية والنفسية ، كما وجد أن الأزواج يهتمون أكثر بصحة زوجاتهم اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية.

معوقات الرضاعة الطبيعية

أسباب عدم استمرار الرضاعة الطبيعية:

لا شك أن أي أم تتمنى الاستمرار في الرضاعة الطبيعية بنجاح لفوائدها الكثيرة والعديدة التي تعود عليها وعلى طفلها من رضاعة الثدي.

ولكن يحدث في بعض الأحيان بعض المعوقات أو الظروف الطارئة التي قد تمنع من استمرار عملية الرضاعة الطبيعية . وقد تكون هذه المعوقات بسبب مرض عام في الأم أو مرض خاص في ثديها ، ومن ناحية أخرى قد يكون سببها الطفل نفسه.

تقسيم أسباب معوقات الرضاعة الطبيعية إلى قسمين أساسيين:

أولاً: المجموعة الأولى من المعوقات تعود أسبابها إلى الأم المرضع مثل:

❖ إصابة الأم بمرض مزمن أو خطير يمنع الرضاعة الطبيعية مثل أمراض السرطان أو القلب أو السل (خاصة السل الرئوي) أو الأمراض النفسية والعقلية أو أمراض أخرى يحددها الطبيب المعالج.

❖ استخدام الأم المرضع لنوع من الدواء يتحتم معه وقف الرضاعة الطبيعية.

❖ عدم كفاية لبن الأم أو توقف إدرار الحليب في ثديها.

❖ استعمال الأم لحبوب منع الحمل.

❖ حمل الأم المرضع.

❖ تشوهات حلمة ثدي الأم مثل الحلمة المسطحة أو المخفية.

❖ تشققات حلمة ثدي الأم.

❖ إصابة ثدي الأم بالتهابات شديدة مثل خراج الثدي.

ويتضح من الأسباب السابقة أن بعض هذه الأسباب تعتبر أسباب دائمة وتوقف رضاعة الثدي تماما .. بينما هناك أسباب طارئة أو مؤقتة يمكن أن توقف الرضاعة من الثدي لفترة يتم فيها علاج الأم أو ثديها ، ثم نعيد الرضاعة الطبيعية.

ثانيا: المجموعة الثانية من معوقات الرضاعة الطبيعية تعود أسبابها إلى الطفل الرضيع مثل:

❖ مرض الطفل أو ضرورة حجز الطفل في الحضانة ، ومنع الرضاعة الطبيعية عنه بأمر الأطباء المختصين.

❖ وجود تشوهات في فم الطفل أو في جهازه الهضمي واحتياج الطفل للتغذية بطريقة خاصة.

❖ انفصال الطفل عن أمه لفترة كبيرة أو لفترات متباعدة فيؤدي ذلك إلى رفض الطفل الرضاعة الطبيعية وميله إلى الرضاعة الصناعية.

❖ فطام الطفل المبكر قد يؤدي إلى ميل الطفل للطعام الشبه متماسك أو الأغذية الأخرى غير اللبن .. لذلك ننصح بالفطام التدريجي للطفل ابتداء من الشهر الرابع لعمر الطفل.

وكما نلاحظ في المجموعة الثانية من أسباب معوقات الرضاعة الطبيعية أن هناك بعض الأسباب التي يمكن التغلب عليها وحلها ومعاودة استكمال إرضاع الطفل، بينما توجد معوقات دائمة في الطفل تستوجب استمرار الرضاعة الصناعية ، وعلى الأم أن يكون لديها الرغبة الحقيقية في إكمال الرضاعة الطبيعية والتغلب على أي مشاكل قد تواجهها.

وننصح بما يلي:

1. عدم وقف الرضاعة الطبيعية في حالة مرض الأم أو الطفل إلا إذا أمر الطبيب المعالج بذلك.

2. ضرورة استشارة الطبيب المعالج لاختيار وسيلة تنظيم الحمل للأم المرضع.

3. في حالة مرض الأم المؤقت أو إصابة الثدي أو الحلمة بمرض ، يجب العودة إلى الرضاعة الطبيعية في أقرب وقت ممكن حسب ما يشير إليه الطبيب.

4. إتباع الأم المرضع للنظام الغذائي الصحيح أثناء الرضاعة والحفاظ على حالتها الصحية والنفسية سليمة.

5. بدء عملية الفطام التدريجي للطفل الرضيع من بداية الشهر الرابع في عمر الطفل وتبقى الرضاعة الطبيعية في الأساس الغذائي للطفل حتى بلوغه العام الثاني من عمره.

وسنناقش الآن بعض المشاكل البسيطة التي قد تواجه الأم المرضع وحلها.
تشقق الحلمة:

غالبا يكون سببها وجود بعض الالتهابات نتيجة وضع بعض المواد المطهرة على حلمة الثدي أو إصابة الحلمة بالفطريات.

ويمكن علاج هذه التشققات بتهوية الحلمة وتقادي استعمال أي مواد كيميائية أو مطهرة على الثدي وعلاج فم الطفل والحلمة من الفطريات.

وجود آلام في حلمة الثدي:

غالبا يكون سببها وضع الحلمة في فم الطفل في وضع غير صحيح أو بداية حدوث التهابات . وهنا ينبغي التأكد من وضع الحلمة في فم الطفل بأكملها والاسراع بعلاج أي التهابات.

تورم الثدي:

من أهم أسباب تورم الثدي أثناء فترة الرضاعة تحجز اللبن أو وجود التهاب أو خراج في الثدي . على الأم استشارة الطبيب المعالج لمعرفة سبب هذا التورم وغالبا ما يكون العلاج بمضاعفة مدة الرضاعة وتكرار شفط وعصر الثدي.

الحلمة المقلوبة:

من أهم أسبابها محاولة تفريغ ثدي الطفلة حديثة الولادة بالضغط على الثدي وحاوله إخراج الإفرازات التي بداخله فيتسبب ذلك في حدوث تشوهات بالحلمة عند نمو الثدي في مرحلة البلوغ.

ويجب الاهتمام بعمل تمرينات للحلمة المقوية أثناء الحمل وبعد الولادة مع محاولة الاستمرار في الرضاعة الطبيعية.

قلة الحليب في ثدي الأم:

قد يكون السبب عدم اهتمام الأم باتباع نظام غذائي مناسب لها. أو عدم الانتظام في الرضعات الطبيعية أو استعمال حبوب منع الحمل، أو زيادة عدد الرضعات الصناعية.

وفي هذه الحالة يجب على الأم الاهتمام بصحتها العامة وبغذائها وزيادة عدد الرضعات ومدتها.

ولقد أوصى الله سبحانه وتعالى بالرضاعة الطبيعية وحث الله الأم أن ترضع طفلها مدة عامين. وتوضح أهمية محاولة الأم استمرار الرضاعة الطبيعية والتغلب على أي معوقات لها من ذكر الله تعالى لهذا الأمر الهام في القرآن الكريم.

تعقيم الرضاعات البلاستيك بالطرق الصحيحة



تعتمد الكثير من الأمهات

في تغذية أطفالهن على

الرضاعات البلاستيك،

غير أن التعامل مع

الرضاعات البلاستيك

يجب أن يكون بمنتهى

الحرص لمنع نقل

الأمراض للطفل إذ يجب أن يكون تعقيم الرضاعات البلاستيك بالطرق الصحيحة والأمنة، لأن هذه الرضاعة تعتبر رقيقة الطفل على مدى ساعات طويلة من اليوم، فكيف يكون تعقيم الرضاعات البلاستيك بالطرق

الصحيحة؟

تعقيم الرضاعات البلاستيك بالطرق الصحيحة يكون من خلال:

التعقيم بالغلي: ويكون بتنظيف الرضاعة بالماء والصابون ثم غليها جيداً لمدة 5 دقائق تقريباً، وبعد التعقيم بالغلي من الطرق التقليدية جداً والمتعارف عليها بين الأمهات.

التعقيم بالبخار: هذه الطريقة يلزمها جهاز تعقيم كهربائي أو جهاز التعقيم الخاص بالميكرويف.

التعقيم البارد: في هذه الطريقة، يتم وضع مادة كيميائية خاصة متوافرة في الصيدليات على شكل أقراص أو سائل في الماء وتقع به الرضاعات.

هذا كل شيء عن تعقيم الرضاعات البلاستيك بالطرق الصحيحة، مع العلم أن هناك تعليمات على الرضاعات ترشدك إلى الطريقة الأفضل لتنظيفها والعناية بها.

أخطاء ترتكبها الأمهات أثناء الرضاعة الصناعية

تقع بعض الأمهات

الجدد في فخ أخطاء

التعامل مع الأطفال

الرضع، وذلك لقلّة

خبرتهن، وهو أمر

طبيعي وسيزول مع

الوقت، أما أهم هذه

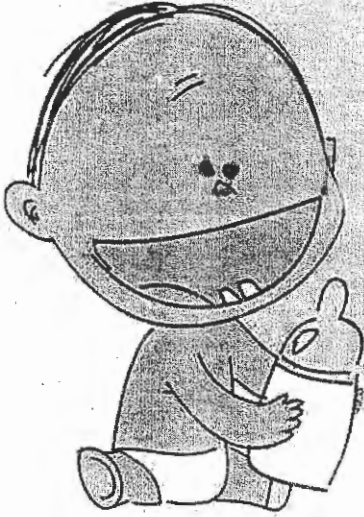
الأخطاء فهي أخطاء

الرضاعة الصناعية.

أبرز هذه الأخطاء

ضرورة إطعام الطفل

عند بكائه، فالأطفال



الرضع لا يكون فقط عند شعورهم بالجوع خصوصاً إن كانت الأم قد

أطعمته منذ وقت قريب، حتماً هنالك سبب آخر لبكائه، لذا لا يكون اللجوء

لإرضاعه هو الحلّ الأنسب، وبما أن الحديث يتمحور حول الرضاعة فهذه قائمة

بأشهر الأخطاء الشائعة ترتكبها الأمهات الجدد أثناء الرضاعة الصناعية:

1. إرغام الطفل على إنهاء الكمية كاملة من زجاجة الحليب، فالأطفال

الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية ينتهون من الرضاعة عند

الإحساس بالشبع، ولا بد أن يتمتع الأطفال الذين يعتمدون على

الرضاعة الصناعية بنفس الميزة.

2. ترك الطفل يمسك الرضاعة بمفرده أثناء الرضاعة وخاصة إذا كان لا يزال صغيراً، فعلى الأم الإمساك بها وتدعيمها جيداً حتى لا تتسبب في اختناق الطفل، كما ينبغي رفع رأسه أثناء الرضاعة أيضاً.

3. عدم الإهتمام بثقب حلمة الرضاعة بشكل مناسب أو أن تكون ضيقة جداً، مما يتسبب في عدم تدفق الحليب بشكل سلس فيؤدي ذلك إلى إنزعاج الطفل.

4. السماح للطفل بالرضاعة في وضع النوم داخل المهد، مما يتسبب في تسوس الأسنان والتهاب الأذن أيضاً.

5. تسخين زجاجة الحليب في الميكرويف وهذا خطأ كبير وذلك لعدة أسباب، أهمها هو أنها مصنوعة من البلاستيك والذي لا يصح تسخينه في الميكرويف، كما أن الميكرويف لا يقوم بتوزيع الحرارة بشكل متساوٍ، بالإضافة إلى ذلك فإن الحرارة العالية للميكرويف من الممكن أن تتسبب في تغير تكوين الحليب مع تكسر البروتين والعناصر الغذائية في داخله، كما أنها تقتل الأجسام المضادة.

6. حفظ الحليب المتبقي في الرضاعة في الثلاجة أمر خاطئ، فقد اختلط الحليب داخل الرضاعة بلعاب الطفل الذي أفرزه أثناء الرضاعة، وهو يحتوي على الكثير من الجراثيم التي تنتقل إلى الحلمة والرضاعة. وحفظه في الثلاجة لا يساعد على حماية الحليب من تكاثر الجراثيم بالشكل الكافي، لذلك، عليك بالتخلص من الكميات المتبقية من الحليب وعدم تقديمها للطفل مرة أخرى.

7. استخدام ماء الصنبور المغلي لتحضير الرضاعات، فعادة ما يتسبب ماء الصنبور في المشكلات الصحية للأطفال الرضع عند استخدامها مع الحليب، لذا يجب استخدام المياه المعدنية المعبأة بديلاً لها.

8. زيادة كمية الماء عن الكمية المحددة لتحضير الحليب، فلا ينبغي زيادة كمية الماء فقد يسبب هذا جفاف للطفل.

9. لمس حلمة زجاجة، بغرض التأكد من حرارة الحليب وهو خطأ جسيم، فالجراثيم الموجودة في فم البالغين أكثر بكثير من الموجودة عند الأطفال الرضع، مما قد يعرض الطفل للإلتهابات وعدوى جرثومية.

نصائح لتغذية الطفل الرضيع



إن الأمومة شعور عظيم
يلتف حوله كل الإهتمام
والعناية بالطفل القادم
وضيف العائلة الجديد،
لذا من الطبيعي أن تبحث
الأم عن كل ما يُعنى
بطفلها وغذائه وصحته،
ولأن غذاء الطفل هو
مصدر صحته الأول
فلا بد لها أن تتعرف على

بعض الأولويات والنصائح التي تساعد في العناية بغذاء طفلها الرضيع لتتعرف
على كيفية التعامل معه.

وفي النقاط التالية نقدّم أهم نصائح لتغذية الطفل الرضيع، والتي يتوجب على كل
أم الإلمام بها لضمان غذاء متكامل وسليم لطفلها، إليك نصائح لتغذية
الطفل الرضيع:

- إذا أصبح طفلك في سن يسمح له بتناول بعض الوجبات، عليك أن تعطيه هذه
الوجبات قبل وقت الرضاعة حتى يتقبلها ويتناولها.
- عند تقديم الطعام للطفل أول مرة، عليك أن تصبري عليه فمن الطبيعي أن لا

- يُبدى إقبالاً شديداً عليه لكنه سيتعود فيما بعد ، لذا قدميه بكميات قليلة.
- عند بداية إعطاء الطفل وجبات طعام خفيفة يُفضل بأن يستمر بتناول الوجبة ذاتها وذات المكونات من 5 إلى 7 أيام حتى يتقبل طعامها ، ومن ثم بإمكانك إضافة وجبة أخرى أو تغييرها.
- عند بلوغ الطفل عامه الأول تكون شهيته للطعام أقل ، لذا لا تقلقي لأنه أمر طبيعي بسبب التغيرات التي تحدث في مثل هذا العمر من ظهور الأسنان أو الحبو أو حتى المشي واللعب وغيرها.
- بالنسبة للرضاعة الطبيعية فهي مهمة وتبقى الوجبة المفضلة لدى الأطفال خاصة عند فترة النوم ، لذا استمري عليها حتى نهاية العام الثاني.
- لا تحددي أوقات معينة للرضاعة الطبيعية أو الصناعية لطفلك ، لأن غذاءه الرئيسي في هذه المرحلة يعتمد على الوجبات اليومية من الطعام المخصص له .
- لبكاء الطفل عدة أسباب وعليك ألا تتوقعي بأن الجوع هو السبب الدائم أو الوحيد ، لذا عليك تفقد طفلك فقد تجدينه يعاني من المغص أو بحاجة إلى تغيير الحفاظ أو غيرها من الأسباب.
- يجب الحرص على نوعية الطعام التي تقدمينها لطفلك ، ويحبذ تقديم الوجبات قليلة السعرات الحرارية لتفادي السمنة المبكرة فيما بعد.
- إذا كان لدى الطفل أي نوع من أنواع الحساسية ، وخاصة حساسية الجلد يجب أن يؤخر تناولهم للطعام بعد استشارة الطبيب المختص.
- هذه هي أهم نصائح لتغذية الطفل الرضيع وضمان غذاء كامل ومناسب له ، لذا كوني سيدتي على دراية بها ولا تنسي استشارة الطبيب الخاص بطفلك دائماً.

الأطعمة الصلبة للطفل الرضيع

إنّ الانتقال إلى الطعام الصلب بعد الحليب خطوة كبيرة مثيرة ومخيفة في نفس الوقت لكل أم، لذا من المهم أن تستشير طبيب الأطفال قبل تقديم الأطعمة الصلبة للطفل الرضيع، ومع تنوع الاختيارات من الموز المهروس إلى صلصة التفاح والدجاج المفروم تزداد صعوبة الاختيار، فما هي الطريقة المناسبة لتقديم الأطعمة الصلبة للطفل الرضيع؟

أول طعام يقدم للطفل:

أولاً: عادة ما يكون الأرز أو الشوفان المهروس، بعمر الخمسة أشهر، لذا ابدئي باستعمال ملعقة صغيرة بلاستيكية وإذا أعجبه الطعام سرعان ما سيحاول طفلك لمس الطعام بأصابعه ولعقها، وبعد أن يبدأ طفلك بالإستمتاع بالسيريلاك أو الأرز المهروس يمكنك الانتقال إلى الأطعمة الأخرى.

ثانياً: حاولي ألا تتوعي كثيراً في هذه المرحلة، جربي أنواعاً مختلفة من الخضار والفواكه ولكننا لا ننصحك بالبداية بالموز لأن المذاق الحلو سيعجب الطفل ولن تعجبه الخضار الخالية من المذاق لاحقاً لذا الخضار قبل الفواكه.

ثالثاً: الانتقال إلى الوجبات، بعمر الـ 6 أشهر، يمكنك أن تبدئي بإعطاء طفلك الرضيع ثلاث وجبات طعام تتضمن القليل من حليبك أو حليب الأطفال الرضع مع الحبوب والخضار واللحوم، ولكن عندما يتعلق الأمر باللحم، نقترح شراء ماكنة تحضير طعام صغيرة يمكنها هرس قطع اللحم، بالإضافة إلى ذلك هناك الكثير من الخيارات الجاهزة المتوفرة في الأسواق وفي النهاية القرار يعود لكي ولذوق طفلك الرضيع.

رابعاً: بعمر 8-9 أشهر، سيبدأ طفلك الرضيع بتعلم إطعام نفسه بنفسه (لا مزيد من الطعام المبعثر على وجهه وملابسه)، في هذا الوقت يمكنك أن تبدئي بإعطاء الطفل وجبات أكثر تعقيداً فقط تأكدي من أنكِ قطعِ الطعام إلى لقيمات

صغيرة جداً وتجنبني إعطاء الطفل أطعمة تسبب الإختناق مثل الذرة الصفراء والعنب والزبيب والبندق.

بعد معرفتك طريقة تقديم الأطعمة الصلبة للطفل الرضيع، اهتمي بالنصائح السابقة وغذي طفلك بالطريقة الصحيحة.

ما هي الأطعمة الممنوع اعطاؤها للرضيع؟

تبدي الأم اهتمامها الجلي حيال رضيعها وصحته، خصوصاً فيما يتعلق بالأغذية التي عليه تناولها والتي يجب الابتعاد عنها، وذلك لتجنب أي أضرار صحية، لذا دائماً ما يتبادر السؤال التالي على أذهان الأمهات، ما هي الأطعمة الممنوع

اعطاؤها للرضيع؟

1- العسل: قد لا يكون العسل مثيراً للحساسية عند الطفل الرضيع ولكنه قد يسبب التسمم لمن هم تحت عمر السنة لعدم اكتمال نمو الأمعاء.

2- الحليب البقري: يجب على الأم تجنب إعطاء رضيعها الحليب البقري قبل إتمام عامه الأول، لأنه صعب الهضم، كما أنه لا يحتوي على دكمية كبيرة من المعادن.

3- زبدة الفول السوداني: تعتبر من الأغذية الثقيلة على المعدة والتي لا يستحملها الطفل الرضيع.

4- الفواكه الحمضية: يسبب هذا النوع من الفواكه طفحاً جلدياً واضطراباً في الجهاز الهضمي.

5- الأطعمة الصلبة: مثل (البندق، الذرة الصفراء، الحلوى الصلبة، البازيلاء، الفواكه المجففة، ويفضل ألا يقدم للطفل أي أطعمة صلبة قبل إتمام

الست الشهور الأولى من عمره، حتى لا تسبب للطفل اختناق لوقوفها في حلقه أثناء تناولها.

6- **القرنييط والبروكلي:** من الأطعمة التي تسبب الغازات الشديدة للطفل الرضيع، حيث تدرج في أطعمة الطفل بعد عامة الأول.

7- **اللين الزبادي:** ويفضل إعطائه للرضيع بعد عمر الـ 6 أو 7 أشهر بشرط أن يكون بدون إضافات.

8- **السكر والملح:** خطأ شائع لدى الأمهات، ويجب تجنب إضافة السكر أو الملح لأكل الطفل الرضيع.

9- **البيض:** لا يعطى البيض للطفل قبل عمر سنة، لأن بياض البيض يسبب الحساسية.

10- **الجزر والسيانج:** يجب تجنب إعطاء الطفل الرضيع الجزر والسبانخ قبل عمر 8 شهور لوجود مادة النترات فيه.

لا تستهيني بتغذية الطفل فهي إما أن تكون قمة في الفائدة أو قمة في الأذى.

كيف تعرفين أن طفلك يشبع من الرضاعة الطبيعية؟

كثيراً ما تتساءل حديثات الولادة وخاصة من لم يسبق لهن الإنجاب من قبل عما إذا كان طفلها يحصل على كفايته من الحليب أم لا؟ خصوصاً إذا لم يهدأ بعد تناول الرضعة، فالأطفال عادةً بعد مرور أول وثاني ليلة فإنهم يهضموا الحليب خلال ساعتين من شربه.

كما أن معظمهم يرغب في الرضاعة من بين 8 - 15 مرة بعد الأيام الثلاثة أو الأربعة الأولى من عمرهم، وربما يستقرون بعد ذلك من 6 - 8 مرات في اليوم مع انتهاء الأسبوع الأول.

ولأنك قليلة الخبرة في هذا الموضوع، ولتعرفي أن طفلك يشبع من الرضاعة، نقدم

لك الإشارات التي تدل على أن طفلك يحصل على حاجته من الحليب وهي:

- أن يشرب طفلك الحليب من 6- 8 مرات على الأقل في اليوم خلال الأسبوعين الأولين أو الثلاثة.

- أن تشعر بتفريغ ثدييك وطراوتهما بعد إرضاعك لطفلك، ذلك يعني أنه شبع.
- أن تكون بشرة الطفل مشدودة وبلون صحي، حيث تستعيد شكلها الطبيعي بسرعة لو قرصتها.

- أن يكون بول طفلك شاحب اللون ومن دون رائحة وأن يكون برازه أصفرًا يميل إلى لون الخردل أو أسوداً باستمرار، على أن يصبح لونه فاتحاً بعد اليوم الخامس من الولادة.

ويمكنك معرفة ما إذا كان طفلك لا يحصل على كفايته من الحليب من خلال الإشارات التحذيرية التالية:

- لا يبدأ طفلك باستعادة وزنه الذي كان عليه عند الولادة أو أنه لا يكتسب مزيداً من الوزن بعد مرور الأيام الأولى من ولادته.

- عدم شعورك بظراوة ثدييك بعد انتهاء عملية الرضاعة وعدم شعور طفلك بالهدوء والاستقرار أو أن يكون كسولاً معظم الوقت.
- أن يكون في ذقن طفلك غمازات (أو نقرات صغيرة) في خديّه أو يصدر صوت طقطقة أثناء الرضاعة، هذا يعني أنه لا يطبق فمه بإحكام على ثديك، لذا حاولي إبعاده ثم أعيديه للرضاعة مجدداً.

- أن يبّل طفلك أقل من 6 إلى 8 حفاضات في الساعات الأربع وعشرين بعد اليوم الخامس من ولادته وألا يتبرز مرة واحدة على الأقل.

- ألا يكتسب طفلك وزناً مستديراً بعد قرابة الثلاثة من الولادة وأن تبقى بشرته مجمدة بالرغم من مرور أسبوع على الولادة.

والآن بعد أن عرفت كيف تختبرين شبع طفلك من الرضاعة الطبيعية ، إن ظهرت لكي إحدى تلك الإشارات التي تدل على عدم كفايته من الحليب ولم تتمكني من إشباعه ، يمكنك زيارة واستشارة طبيبك الخاص.

فطام الطفل

المقصود بفطام الطفل هو إحلال أغذية وأطعمة أخرى محل اللبن بطريقة تدريجية كغذاء للطفل الرضيع .. وليس المقصود بالفطام منع الطفل من رضاعة الحليب (كما يظن البعض).

كيف نبدأ في نظام الطفل؟

أفضل الطرق لفطام الطفل الرضيع طريقة الفطام التدريجي عن طريق إدخال الأغذية والأطعمة الأكثر صلابة من اللبن إلى غذاء الطفل .. مع استمرار الرضاعة الطبيعية إن أمكن ذلك حتى يبلغ الطفل عمر 24 شهراً .. أما الفطام الفجائي بمنع الحليب عن الطفل فجأة ونهائياً فهو مرفوض تماماً لما يسببه من أمراض سوء التغذية للطفل.

متى تبدأ في الفطام؟

وأفضل عمر لبداية الفطام للطفل عندما يبلغ أربعة أشهر .. ففي هذا العمر يكون الطفل قادراً على البلع الجيد ، ويكون جهازه الهضمي مؤهلاً لاستقبال وهضم أنواع مختلفة من الطعام غير اللبن ، ويكون جسمه في حاجة إلى عناصر غذائية مكمله للبن الأم خاصة تلك الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الحديد.

هل يمكن بداية الفطام للطفل عند بلوغه عمر شهرين فقط؟

إن معظم الأطفال الذين يبدأ فطامهم في هذا العمر المبكر غالباً ما يتعودون على التغذية بأطعمة غير اللبن وننبه لديهم حاسة التذوق مبكراً فيكرهون رضاعة الحليب .. وغالباً لا تكون الأغذية المضافة للطفل لها تركيبة الحليب المناسبة واللازمة لنمو جسد الطفل الرضيع فيحدث نقص في كمية البروتينات المطلوبة

للتطور والنمو.. وقد يحدث زيادة في نسبة السكريات أو النشويات في الغذاء للطفل فتحدث أمراض سوء التغذية التي تنتج عن إعطاء الطفل غذاء غير متوازن في التركيبة الغذائية.

لذا يفضل بدء الفطام اعتباراً من الشهر الرابع من عمر الطفل حتى نأمن أن يكون الطفل قد أخذ حاجته اللازمة من حليب الأم خلال الأشهر الأربعة الأولى.

هل يفضل تأخير الفطام حتى الشهر السادس من عمر الطفل؟

بالطبع يمكن تأخير فطام أشهر قليلة .. ويتوقف ذلك على الصحة العامة للطفل ومدى احتياجه لحليب الأم أو إدخال غذاء إضافي .. ويختلف كل طفل عن الآخر من حيث عاداته الغذائية واحتياجاته المطلوبة لجسده . ويفضل أن يكون تحديد موعد بداية الفطام بواسطة طبيب الأطفال المتابع للحالة الغذائية للطفل..

قواعد عامة لفطام الطفل:

أولاً: أن يبدأ الفطام تدريجياً .. بإعطاء كميات صغيرة من نوع واحد أو اثنين على الأكثر من الغذاء بإعطاء كميات صغيرة من نوع واحد أو اثنين على الأكثر من الغذاء وتزداد نوعية وكمية الغذاء تدريجياً كلما تقدم الطفل في العمر.

ثانياً: أن يكون فطام الطفل (أو تغذيته) عن طريق استخدام ملعقة وليس بإعطاء الطفل الغذاء بواسطة قارورة (بيبرونة) .. حتى يتعود الطفل على تلقي الطعام بطرق أخرى غير المص.

ثالثاً: أن تكون جميع الأدوات المستخدمة في غذاء الطفل نظيفة ومعقمة وخاصة بالطفل فقط .. مثل ملعقة بلاستيك غير حادة الحواف ، وطبق أو فنجان واسع يحضر فيه الطعام ، وفوطة نظيفة توضع على صدر الطفل.

رابعاً: أن تكون جميع الأغذية المقدمة للطفل طازجة التحضير .. وألا تقدم للطفل مأكولات قد سبق إعدادها أو تحضيرها منذ ساعات .. خاصة تلك المأكولات التي تحتوي على البيض أو اللبن فهي سريعة الفساد خاصة في فصل الصيف .. وألا تلجأ

الأم إلى تسخين الطعام لتقديمه للطفل مرة أخرى ، لأن إعادة تسخينه يساعد على فساد.

خامساً: أن يحتوى الطعام المقدم للطفل على كل العناصر الغذائية المطلوبة لتكوين جسمه ولنموه من ماء وكربوهيدرات وبروتين ودهون وماء وفيتامينات ومعادن.

سادساً: أن نضع دائماً في الاعتبار أن الرضاعة الطبيعية أو شرب الحليب هو الغذاء الأساسي للطفل الرضيع .. وأن الأغذية الأخرى المضافة للطفل هي مجرد أغذية إضافية لا تغنى عن تغذية الطفل الرضيع بالحليب . لماذا ؟ .. لأن الحليب هو الغذاء المثالي والمناسب لنمو الطفل ولا غنى عنه للأطفال الرضع .. بل والأطفال الأكبر عمرا .. فيجب أن نحافظ على رضعات الحليب الأساسية لغذاء الطفل.

سابعاً: إتباع إرشادات وتوجيهات طبيب الأطفال لتغذية الطفل .. وتفاذي إتباع نصائح وعادات الجيران والأصدقاء بدون استشارة الطبيب حتى لا تسبب الأم أي مشاكل صحية لطفلها هي في غنى عنها..

نظام فطام الطفل:

♦ **في الشهر الرابع:** يعطى الطفل ، ملعقة كبيرة من عصير البرتقال أو عصير الليمون السكري أو عصير الطماطم (إضافة فيتامين ج لغذاء الطفل) يعطى علبه صغيرة من الزبادي المبستر في العاشرة صباحاً ، ووجبة من الحبوب المطحونة المهروسة جيداً مثل القمح في الخامسة مساءً. وتوجد الآن في الأسواق الكثير من هذه الأغذية المضاف إليها الفيتامينات والمعادن والمجهزة بطريقة مثالية لغذاء الطفل ، ويفضل استخدام هذه النوعيات من التركيبات.

♦ **في الشهر الخامس:** يمكن إدخال عصير الفواكه الطبيعي لوجبة الصباح ونصف صفار بيضة مسلوقة (نصف سلق) وفي المساء يمكن إضافة فواكه مهروسة كوجبة غذائية ، ويفضل عدم إضافة أي سكريات مثل عسل النحل أو السكر لغذاء الطفل حتى يتعود الطفل على الطعم الطبيعي للأغذية .

❖ **في الشهر السادس:** يضاف إلى غذاء الطفل السابق الخضروات المسلوقة ويفضل في البداية أن يكون السلق في ماء عادي وليس في حساء دجاج أو لحم (وتعطى للطفل مهروسة جيداً).

❖ **في الشهر السابع:** نبدأ في إضافة الخضروات المهروسة والمطبوخة في حساء الدجاج أو اللحم .. وتضاف قطع صغيرة مهروسة من الكبد (يفضل كبد الدجاج).

❖ **في الشهر الثامن:** يضاف إلى غذاء الطفل قطع صغيرة من لحوم الدجاج جيدة الطهي .. ونقلل من نسبة هرس الطعام بحيث يتعود الطفل على خشونة وثمانسك بعض الأطعمة في فمه.

❖ **في الشهر التاسع:** يمكن إضافة قطع صغيرة من الخضراوات أو الفواكه جيدة الطهي (ليست مهروسة) ..

وصفات صحية ومتنوعة لفظام طفلك عن الرضاعة

الأطباء قد ينصحون بإدخال وجبات خارجية للرضع عند الشهر الرابع أو السادس، وقد اخترنا بعض الوصفات التي يمكنك إعدادها في المنزل ، لضمان نظافتها

وإعدادها الجيد ، ولكي تتأكدي أنها طازجة.

بيوريه الخضروات:

مفيد في الفظام لاحتوائه علي الفيتامينات والمعادن، ويساعد علي تخلص الرضيع من الإمساك، سهل الهضم.

ابدأي بخضروات صفراء وبرتقالية اللون مثل الجزر والبطاطا والبطاطس. بعد تقشيرها ، قومي بغليها أو بطبخها بالبخار حتى تتضج. أضيفي القليل من الماء المغلي وقلبيها أو أضربيها في الخلاط حتى تحصلي على القوام المطلوب. قدميها دافئة ، وليست ساخنة.

ثم بعد أن يقبلها الصغير أضيفي في الأسبوع التالي اللون الأخضر (البازلاء مثلا أو الفول الأخضر) قومي بغليها في كوب من الماء حتي النضج وتركها تبرد قليلا ثم نضريها في الخلاط (يفضل تخصيص خلاط للرضيع حتي نضمن نظافته) إن أمكن في الأسبوع الثالث يمكن إستخدام البطاطس والجزر أو البازلاء والكوسة لا تضيفي الملح أو أي توابل للصغير.

بيوريه الفاكهة:

يحبه الصغار لروائح ونكهات الفاكهة المحببة.

التفاح أو الكمثرى يتم تقشيرهم أولا ثم غليهم في قليل من الماء (لا تتركها علي النار حتي لا تحترق).

الخوخ أو المشمش أو الموز يتم سلقهم بالماء القليل حتى يمكن هرسها. تترك حتي تبرد قليلاً، واضربي حبات الفواكه في الخلاط حتى تنعم. وتذكري ألا تضيفي سكر حتى لا تؤثر على التذوق.

في الأسبوع التالي أضيفي زبادي للفواكه ، فيستمتع الرضيع بتناول زبادي بالموز مثلا أو زبادي بالخوخ أو زبادي بالتفاح. من الممكن أيضا ان تضيفي القليل من مسحوق الأرز لوجبة متكاملة وصحية حيث الأرز المطحون له نكهة محببة للرضع.

الأرز المطحون:

اطحني مقدار من الأرز حتى يصبح كالمسحوق. اضيفي إليه بعض الماء واغليه مع التقليل المستمر. يمكنك اضافة ملء ملعقتين صغيرتين من لبن الرضاعة الصناعي.

تكفي ملعقتين من مطحون الأرز كتجربة أولي للرضيع مع كمية صغيرة من الحليب الصناعي أو الماء وغليهم مع التقليل. يمكن إضافة (همسة)

سكر

ملاحظة

- الكميات المتبقية تخلصي منها خصوصا في الصيف حيث تفسد سريعا.
- يفضل إدخال وجبات للفطام في فصل الشتاء.
- لا تجعلي أكثر من يد تتدخل لإعداد طعام الفطام لتضمني نظافته وصحة الرضيع.
- استشيري طبيب الأطفال قبل إدخال صنف جديد من الطعام.

❖ التطعيمات

التطعيمات الأساسية للطفل في عامة الأول

حمداً لله .. بفضل جهود العلماء والأطباء في اكتشاف وتطبيق وتطوير الكثير من الطعوم والأمصال ضد الكثير من الأمراض تم القضاء على الكثير من الأمراض في مختلف دول العالم مثل الجدري .. وأوشكت بعض الأمراض الأخرى على الاختفاء من العالم مثل الدفتيريا والسعال الديكي وشلل الأطفال .. وتبذل الدول جهوداً عظيمة في سبيل توفير هذه الطعوم والتخطيط الصحي السليم لتنفيذ خطة قومية للقضاء على الأمراض بتطبيق نظم وحملات تطعيم مكثفة ومتكررة .. وجنى المجتمع ثمار هذه المجهودات في صورة انخفاض ملحوظ في معدل الإصابة بهذه الأمراض التي يتم التطعيم ضدها ولا شك أن انتشار هذه الأمراض في المجتمع يكون تأثيرها ليس على الطفل فقط بل على الأسرة والمجتمع ككل فتؤثر تأثيراً مباشراً على إنتاجية الأفراد فضلاً على الأموال الطائلة التي كانت تتفق على علاج هذه الأمراض.

نظام التطعيم للطفل خلال العام الأول من عمره

عند ولادة الطفل وفي اليوم الأول لولادته يتم تطعيم الطفل ضد مرض الدرن ويكون في شكل إعطاء هذا المصل بالحقن في الجلد في أعلى الذراع الأيسر للطفل .. كما يتم تطعيم الطفل بالحقن في العضل ضد فيروس التهاب الكبد الوبائي (ب) ويفضل

تطعيم الطفل في عضلة الفخذ الأمامية حيث يكون امتصاص التطعيم أفضل بكثير من أي مكان آخر . وعند بلوغ الطفل الشهر الأول من العمر يحقن بالجرعة الثانية من التطعيم ضد فيروس الكبد الوبائي (ب) .. بينما يعطى الجرعة الثالثة عند بلوغ الطفل ستة أشهر. وبداية من عمر شهرين يتم تطعيم الطفل بثلاث جرعات متتالية من تطعيم شلل الأطفال والطعم الثلاثي البكتيري (دفتيريا وتيتانوس وسعال ديكى) وتكون الفترة بين كل تطعيم والذي يليه لا تقل عن أربعة أسابيع ولا تزيد عن ثمانية أسابيع.

وعندما يبلغ الطفل تسعة أشهر يتم تطعيمه ضد مرض الحصبة الفيروسي .. وهو يعطى بالحقن تحت الجلد.

وعند بلوغ الطفل سنة من العمر يتم تطعيمه ضد ثلاثة من أهم الأمراض الفيروسية وهى الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية ويكون ذلك صورة تطعيم واحد يسمى الثلاثي الفيروسي ويرمز له ب (MMR) وهى بداية حروف الأمراض الفيروسية الثلاثة.

وهناك بعض الدول تطبق نظام التطعيم ضد مرض الهموفيلس إنفلونزا (ب) البكتيري في نفس وقت التطعيم ضد شلل الأطفال والثلاثي البكتيري أي يعطى الطفل ثلاثة جرعات من هذا التطعيم ، الفترة بين كل تطعيم والتالي شهرين .. ولابد أن نؤكد للآباء على أهمية إعطاء هذه الطعوم في أوقاتها المحددة التي يحددها الطبيب المسئول عن التطعيم حتى نجنب الطفل الإصابة بهذه الأمراض الخطيرة.

دواعي تأجيل التطعيم

قد يضطر الطبيب إلى تأجيل تطعيم الطفل لوجود أسباب صحية في الطفل تدعوه إلى ذلك مثل:

1- ولادة الطفل حديث الولادة ناقص النمو أو الوزن أو يعاني من أمراض خاصة تستوجب تأجيل التطعيم.

2- إصابة الطفل بالإسهال أو ارتفاع درجة الحرارة أو أي أمراض معدية أخرى.

3- إصابة الطفل بأمراض خطيرة أو متقدمه مثل سوء التغذية الشديد أو أمراض نقص المناعة. ويحدد الطبيب المعالج جرعة التطعيم والوقت المناسب لإعطائها حسب حالة الطفل المريض.

جدول التطعيم. والتحصينات الأساسية خلال السنة الأولى من عمر الطفل:

هل مضاعفات خطيرة للتطعيم؟

يمتع بعض الآباء والأمهات عن تطعيم أطفالهم اعتقاداً منهم أن الطعوم والتحصينات للأطفال لها العديد من الآثار الجانبية وحقيقة الأمر أن مضاعفات التطعيم نادرة الحدوث مع تطوير وتحديث طرق تصنيع وإنتاج .. الطعوم ومعظم الآثار الجانبية للتطعيم تنتج عن تفاعل الأجسام المناعية للطفل ومع التطعيم الذي يعطى له وتكون في صورة ارتفاع في درجة الحرارة خلال الثماني والأربعين ساعة التالية للتطعيم ..

أحداث احمرار أو تورم بسيط مكان التطعيم (خاصة مع الطعم الثلاثي البكتيري) .. أو ظهور بؤرة صديدية مكان تطعيم الدرن بعد مرور شهر أو أكثر من تاريخ التطعيم .. وقد يحدث نادراً تشنجات قد تكون مصحوبة بارتفاع شديد خاصة مع الطعم الثلاثي البكتيري، وقد يتم تطعيم هذا الطفل بالطعم الثنائي البكتيري في الطعوم التالية لتفادي حدوث هذه التشنجات.

تطعيمات الطفل في عمر سنة حتى سن الحضانه

ها نحن نستكمل الحديث عن التطعيم اللازم للطفل من عمر سنة وحتى دخول مرحلة رياض الأطفال .. وقبل أن نتحدث عن هذا التطعيم يجب أن ننبه الآباء أنه عند بلوغ أولادهم عمر سنة يجب التأكد من:

1- إن جميع الطعوم الأساسية المقررة من قبل الدولة قد أخذها الطفل وبتوقيته المناسب.

2- عند ظهور أو إدخال أنواع أخرى من الطعوم في جدول التطعيم ولم يسبق للطفل التطعيم ضدها يجب استشارة الطبيب عن هذه الطعوم وأهميتها وموعد تطعيم الطفل بهذا التطعيم.

عند بلوغ الطفل عمر سنة يطعم الطفل بالطعم الثلاثي الروسالفيروسي وهو طعم واحد ضد ثلاثة أمراض فيروسية هامة هي الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية.

وعند بلوغ الطفل ثمانية عشر شهرا يطعم بجرعة تنشيطية من طعم شلل الأطفال والطعم الثلاثي البكتيري (وعادة ما يسبب هذا التطعيم بعض الآثار الجانبية المؤقتة مثل ارتفاع درجة الحرارة أو البكاء والضيق أو تورم واحمرار مكان التطعيم .. وتظهر هذه الآثار على الطفل خلال 24 - 48 ساعة من وقت التطعيم .. ولكنها أعراض ليست دائمة .. أما إذا استمر الارتفاع في درجة حرارة الطفل لأيام فغالبا ما يكون هناك سبب آخر لهذه الحرارة ويجب مراجعة الطبيب المختص.

وعند بلوغ الطفل عمر ثلاث إلى أربع سنوات يطعم الطفل ضد شلل الأطفال والتطعيم الثنائي البكتيري (ضد مرض الدفتيريا والتيتانوس ..).

وعند بلوغ الطفل عامين إلى ثلاثة أعوام يُطعم ضد مرض الحمى الشوكية بواسطة طعم ويعاد التطعيم بهذا الطعم كل 2، 3 أو حسب ما تنظمه الجهات الصحية المسؤولة في الدولة.

تطعيم الطفل من عمر سنة حتى 5 سنوات:

عمر الطفل	نوع التطعيم
12 شهرا	❖ تطعيم الثلاثي الفيروسي (ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية).
18 شهرا	❖ جرعة منشطة من طعم شلل الأطفال وطعم الثلاثي بكتيري ضد أمراض الدفتيريا والسعال الديكي والتيتانوس.
1 - 5 سنوات	❖ تطعيم ضد البكتريا هيروفيلس أنفلونزا (ب) للأطفال الذين لم يسبق تطعيمهم بهذا الطعم خلال السنة الأولى من العمر (جرعة واحدة من هذا الطعم).
1 - 5 سنوات	❖ تطعيم ضد الالتهاب الكبدي (د) للأطفال الذين لم يسبق تطعيمهم ضد هذا المرض خلال السنة الأولى من العمر. <u>ثلاث جرعات:</u> - جرعة أولى: - جرعة ثانية: بعد شهر من الجرعة الأولى. - جرعة ثالثة: بعد 6 اشهر من الجرعة الأولى. ❖ تطعيم ضد الحمى الشوكية.
2-4 سنوات	
3-4 سنوات	❖ جرعة منشطة من شلل الأطفال والثلاثي البكتيري، الدفتيريا والتيتانوس.

أما الأطفال الذين لم يسبق تطعيمهم بالطعم ضد الهموفيلس أنفلونزا (ب) .. فيطعم الطفل بجرعة واحدة من هذا الطعم في أي عمر من 1-5 سنوات .. وهذا التطعيم يحمي من هذه البكتيريا التي تسبب الكثير من الأمراض لهؤلاء الأطفال في هذه المرحلة السنية .. ومن أهم الأمراض التي تسببها هذه البكتيريا التهابات السحايا (أغشية المخ)، التهابات لسان المزمار، التهابات الأذن والجيوب الأنفية .. الخ.

وهناك مجموعة أخرى من الطعوم يفضل التطعيم بها في المناطق المنتشرة بها هذه الأمراض مثل:

التطعيم ضد فيروس التهاب الكبدى (أ):

ويتم التطعيم به فى أى عمر بثلاث جرعات .. تُعطى الجرعة الأولى .. وبعد شهر الجرعة الثانية وبعد ستة أشهر من الجرعة الأولى تعطى الجرعة الثالثة.

التطعيم ضد الكوليرا أو التيفويد:

ويطعم فى الأماكن والوقت الذي تحدده الدولة والجهات الصحية حسب الدراسات الصحية البيئية لبعض المناطق والمحافظات.

التطعيم ضد الدرن:

قد يعاد التطعيم ضد الدرن فى بعض الدول التي بدأ ظهور حالات درن بها للأطفال عند دخول مرحلة المدرسة.

الحملات المنشطة ضد مرض شلل الأطفال:

الحملات القومية المكثفة والمنظمة للقضاء على مرض شلل الأطفال أدت إلى نجاح باهر وانخفاض هائل وملحوظ فى نسبة حدوث المرض .. ونرى أنه من الضروري إتباع التعليمات التي تصدرها الدولة فى هذا الشأن للقضاء على المرض تماما بإذن الله.

التطعيمات والتحصينات للطفل في مرحلة الدراسة

مع بداية دخول الطفل لمرحلة رياض الأطفال أو المرحلة الابتدائية لابد للقائمين على العناية بصحة الطفل من مراجعة التطعيمات والتحصينات التي سبق للطفل أخذها ، ففى بداية مرحلة رياض الأطفال يجب أن يكون الطفل قد سبق تطعيمه بالطعوم الآتية:

- الدرن (عند الولادة).
- شلل الأطفال والثلاثي ثلاث جرعات أساسية ، ثم جرعات تنشيطية فى سن سنة ونصف ثم ثلاث سنوات.
- تطعيم من التهاب الكبدى (ب) ثلاث جرعات.
- الحصبة فى سن تسعة شهور.

- الثلاثى الفيروسى فى سن سنة (هو تطعيم من الحصبة والحصبة الألمانية والنكاف).

ويمكن أن يكون سبق تطعيمه بجرعات من تطعيم الهموفيلس أنفلونزا (ب) أو تطعيمات من الحمى الشوكية ..

❖ أما عند دخول الطفل إلى مرحلة رياض الأطفال فيتم تطعيمه ما يلى:
جرعة منشطة من شلل الأطفال والثائى البكتيرى (الدفتيريا والتيتانوس).

❖ جرعة من تطعيم ميكروب الحمى الشوكية.

❖ جرعتان أو ثلاث جرعات ضد ميكروب الالتهاب الكبدى (أ).

وعند بداية المرحلة الابتدائية يتم تطعيم الطفل مرة أخرى من ميكروب الحمى الشوكية (بعد مرور عامين على الأقل من التطعيم السابق) وقد يعاد تطعيم بعض الأطفال من ميكروب الدرن إذا ثبت أن هؤلاء الأطفال ليس لديهم مناعة ضد المرض أو لم يسبق تطعيمهم بالتطعيم فيما سبق.

وفى بعض المناطق من العالم والتي تزيد فيها الإصابات بمرض شلل الأطفال يمكن إعطاء جرعات تشيطية من هذا التطعيم للأطفال فى المرحلة الابتدائية أو الإعدادية..

وفى حالة وجود أو ظهور بعض الحالات المرضية لأمراض معدية يمكن التطعيم من هذه الأمراض مثل التطعيم من التيفود أو الكوليرا.

لا شك أن التطوير الشديد الذى حدث فى تقنية صناعة الطعوم والأمصال بالإضافة إلى الجهود العظيمة التى تبذلها الحكومات بالتعاون مع الجهات الصحية والمنظمات الأهلية والعالمية كان له عظيم الأثر فى التحكم فى الكثير من الأمراض .. فحمدا لله ..

مرض شلل الأطفال انخفضت نسبة الإصابة به فى الكثير من الدول .. وتقهقر
مرض الحصبة الذى كان سببا أساسيا لكثير من وفيات الأطفال .. وأخذ مرض
التهاب الكبدى (ب) تقل نسبة حدوثه تدريجيا فى الأطفال .. وأصبح مرض الالتهاب
السحائى قليل الحدوث بالمقارنة بالأعوام السابقة ..

لذا نوجه نصيحة غالية للآباء والأمهات أن يتابعوا تطعيمات أولادهم مع الجهات
الصحية المدرسية وأن يتعاونوا معهم فى سبيل القضاء على هذه الأمراض الخطيرة
والفتاكة والتي نجح العالم فى الحد من مخاطرها ومضاعفاتها.

ثالثا: صحة وسلامة طفلك

- (1) غرائز المولود.
- (2) الدواء وتأثيره فى لبن الأم.
- (3) إرشادات حول عدد ساعات نوم الطفل حديث الولادة.
- (4) لعبة لتقوية عضلات الطفل الصغير وأعصابه.
- (5) كيف تعالجي تعود طفلك على الحمل.
- (6) انتبهي عند استعمال اللهاية لطفلك.
- (7) الختان أو الطهور.
- (8) كيف أعرف إذا كان براز طفلي طبيعيا أم لا ؟
- (9) أسباب بكاء الطفل وكيفية تهدئته.
- (10) عيون طفلي وكيف أحافظ عليها.
- (11) درجة حرارة جسم الطفل الطبيعية والمرضية.
- (12) التبول الليلي اللاإرادي.
- (13) الخصية الهاجرة.

- (14) الصمم لدى الأطفال.
- (15) آثار التدخين السلبية على الأطفال.
- (16) العناية بأسنان الأطفال.
- (17) مرض شلل الأطفال.
- (18) العادات الفموية للطفل (قضم الاظافر / مص الاصابع).
- (19) إحذر تقبيل الطفل في فمه.
- (20) الوجه الباسم " يطور دماغ طفلك الصغير".
- (21) نصائح لتتخطى مرحلة التسنين مع طفلك بسهولة.
- (22) نصائح وحقائق عن تأخر النطق في الأطفال.
- (23) لماذا يجب أن تلعب مع طفلك؟
- (24) كيف تعلمين طفلك تنظيف أنفه؟
- (25) أجعل منزلك آمن للطفل.
- (26) بعض أمراض الأطفال الشائعة ... الأسباب والعلاج.
- (27) السمّنة عند الأطفال..نصائح وحلول علمية.
- (28) التلوث ونقص النوم يرفعان مخاطر الإصابة بالسكري لدى الأطفال.
- (29) إعطاء الفيتامينات للأطفال .. هل هو أمر ضروري؟!

غرائب المولود

منذ لحظة ولادة الطفل الأولى يمنح الله المولود بعض الغرائب التي بواسطتها أن يبحث عن الغذاء .. لقد انتهت فترة الاكتمال والنمو داخل رحم الأم ووصول الغذاء كاملا وجاهزا إلى جسده عن طريق دم الأم .والآن انتقل إلى حياة جديدة .. حياة

الجوع والبحث عن الطعام .. ولابد له أن يواجه متاعب الحياة الدنيا بعد شهور الراحة والاستجمام ..

منذ اللحظات الأولى لحياة المولود وخروجه إلى الحياة يبدأ في الشعور بالبرد والعطش والجوع والألم . وتبدأ بعض الحواس الخمسة في العمل مبكرا .. فتبدأ حاسة الشم في العمل وعن طريقها يبحث المولود الجديد عن ثدي الأم ، وفي خلال الأيام الأولى يستطيع أن يميز أمه عن طريق رائحة عرقها ، وحاسة السمع تعمل أيضا مبكرا فيصل إلى سمع الطفل أصوات من حوله وقد يفزع الطفل إذا أغلق الباب بشدة ، أو إذا صدر صوت مفاجئ بجانبه . أما حاسة اللمس وإحساس الجلد سريعا ما تتطور ويحس الطفل بحرارة جسد أمه ويشعر بالطمأنينة والهدوء عند ملاصقة جلدها لأطرافه .. وحاسة التذوق تزداد بالتدريج وخلال أسابيع قليلة من حياة الرضيع يمكن أن يميز المشروبات وأن يتذوقها ، وحاسة الرؤية تتطور بالتدريج .. والطفل المولود لا يستطيع أن يميز ما يراه بأشكاله وألوانه الحقيقية ولكنه يراه في صور وأشكال وألوان مختلفة .. وعند بلوغه الشهر الثاني أو الثالث يمكن أن يميز الأشكال والأشخاص من حوله بوضوح وأن يتفاعل معهم اجتماعيا وأن يبادلهم الابتسامات والضحكات.

ومنذ الدقائق الأولى من عمر الطفل يمنحه الله غريزة البحث عن ثدي الأم .. فإذا وضع الطفل بجوار ثدي الأم فهو يحرك فمه بحثا عن حلمة ثديها .. وإذا لمسنا بإصبعنا جانب فم الطفل فإنه يحركه تجاه الإصبع بحثا عن مصدر الطعام .. ولا شك أن الطفل يبدأ في معرفة لذة الرضاعة ويتمتع بإحساسيس ومشاعر جميلة وعظيمة مع بداية عمره .. فهو يعرف معنى الجوع ويتمتع بإحساس الشبع .. ويعرف معنى الاحتياج .. ويتمتع بإحساس الحب والعطف . ويعرف إحساس البرودة والألم ويتمتع بالدفء والطمأنينة . واجب على كل أم أن لا تحرم طفلها من هذه

الأحاسيس والمشاعر النبيلة .. وأن تمنح طفلها المولود كل حنان وعطف.

متى يتم وضع المولود حديث الولادة على ثدي الأم للرضاعة؟

يفضل أن نترك الطفل بضع ساعات بعد ولادته مباشرة لكي يستريح من رحلته للخروج للحياة .. كما نمنح الأم بضع ساعات لكي تستريح وتنام من عناء عملية الولادة الشاقة وبعد تلك الساعات يمكن وضع المولود على ثدي الأم ..

ويبدأ الثدي في إفراز "اللبأ" أو "الكولوسترم" أو "السرسوب" وهو - كما ذكرنا قبل ذلك سائل أصفر ليس له شكل أو لون حليب الأم العادي .. وقد تعتقد بعض الأمهات أن هذا السائل ليس له فائدة للطفل وأن الطفل لابد له وأن يرضع حليباً صناعياً حيث لا يكفي هذا السائل ولا يشبعه ..

ونوضح للأمهات أن الرضاعة المبكرة للمولود من ثدي أمه تنبه الغدة النخامية في الأم لإفراز هرمون البرولاكتين الذي يزيد من غزارة عملية الرضاعة . كما ينبه الغدة النخامية لإفراز هرمون آخر يسمى الأوكسيتوسين الذي يساعد الغدد والقنوات الحليبية في الانقباض وإخراج الحليب من حلمة ثدي الأم .. ونفس هذا الهرمون الآخر يسرى في دم الأم ويصل إلى رحمها ويؤدي إلى انقباض الرحم وتخليصه من أي فضلات أثناء عملية الولادة ..

أما "اللبأ" نفسه ففوائده كثيرة فله مفعول ملين على الجهاز الهضمي للمولود فيساعد حديث الولادة على التخلص من مادة "الميكونيم" التي تملأ جهازه الهضمي .. لكي يبدأ الجهاز الهضمي في استقبال الحليب من ثدي الأم .. و"اللبأ" يحتوي على نسبة عالية من البروتينات اللازمة لبناء جسم الطفل وبه أيضاً كمية كبيرة من الأجسام المناعية التي تساعد على حماية الطفل من الإصابة بأمراض كثيرة.

الدواء وتأثيره في لبن الأم

من المؤكد أن كل أم تريد السلامة والصحة لطفلها الرضيع .. وتحاول بذل الجهد للحفاظ عليه من أي خطر يواجهه .. ومن هذه الأخطار الأدوية والمواد الكيميائية التي قد تنتقل إلى جسم الصغير عن طريق لبن الأم.

ومما لا شك فيه أن معظم أنواع الدواء والمواد الكيميائية عندما تتناولها الممرضة بالفم أو تعطى لها عن طريق الحقن العضلي أو الوريدي تنتقل إلى دم الممرضة ومنها إلى حليب الثدي ، وأثر بعض هذه الأدوية قد تم دراسته ومعرفة طريقة وصوله إلى لبن الممرضة وتأثيره المباشر وغير المباشر على الطفل المولود .. إلا أن هناك الكثير من الأدوية التي تتعاطاها الأم لم يتم دراسة تأثيرها على لبنها بعد .. وعامة على الأم الممرضة تقادي أخذ أية أدوية في فترة الرضاعة إلا بعد استشارة الطبيب المختص.

في حالة مرض الأم وحاجتها الأكيدة لنوع معين من الدواء لا تتوفر لدينا المعلومات الكافية عن تأثيره في لبن الأم ، هنا يجب الرجوع إلى الطبيب المعالج لتحديد استمرار الرضاعة من عدمه.

تأثير الدواء في لبن الأم:

يعتمد تأثير الدواء في لبن الأم على عوامل عديدة أهمها:

- ❖ مقدار الدواء الذي تتناوله الأم .. فكلما زادت كمية الدواء الذي تتناوله الممرضة، زادت نسبة تركيزه في دم الأم وبالتالي زادت نسبة تركيزه في لبن الممرضة.
- ❖ طريقة تناول الأم الممرضة للدواء تعتبر من العوامل الرئيسية والمؤثرة على تركيز الدواء في لبن الممرضة .. فإذا كان الدواء قد أعطي للأم عن طريق الحقن الوريدي فإن تأثيره في الدم يظهر بسرعة كبيرة وبالتالي تركيزه في اللبن يظهر بسرعة .. أما إن كان الدواء قد أخذ عن طريق الفم فإن تأثيره سوف يتأخر لأنه سوف يحتاج لوقت أطول في الامتصاص من الجهاز الهضمي إلى الدم ثم ينتقل من الدم إلى لبن

الثدي .. ومن العوامل المؤثرة أيضا في تركيز الدواء في لبن المرضع طريقة تجزئة الجرعة الدوائية اليومية خلال اليوم وعلاقتها بأوقات الرضاعة من الثدي.

❖ نوعية الدواء وخواصه .. يختلف تأثير كل دواء عن آخر حسب صفاته وخواصه الكيميائية والفيزيائية على أنسجة المرضع وطريقة مرورها في الدم ثم إلى لبن الثدي .. ويدرس كل نوع من الدواء دراسة خاصة لمعرفة هذه التفاصيل العلمية الدقيقة وبالتالي الخروج بنتائج عن هذا الدواء وتأثيره في لبن الأم.

تأثير الدواء على الطفل الرضيع:

هناك عوامل تتوقف على الرضيع نفسه .. فتأثير الدواء على الطفل الرضيع يرتبط بكمية اللبن الذي يرضعه المولود .. كما أن مفعول الدواء قد يختلف من طفل إلى آخر حسب وظائف الكلى أو الكبد للطفل .. وأيضا تختلف هذه الآثار الجانبية حسب درجة نمو الطفل أو عمره.

هل هناك أدوية ممنوعة على الأم المرضع؟

نعم هناك بعض الأدوية الممنوعة على الأم المرضع ومن أمثلتها مضادات السرطان ومضادات تخثر الدم والمضادات الدرقية والعناصر المشعة والليثيوم والمورفين وبعض المضادات الحيوية مثل الكلورامفينيكول والتتراسيكلين .. وأدوية أخرى عديدة أوصت منطقة الصحة العالمية بضرورة عدم استخدامها للأم المرضع أثناء الرضاعة .. حيث إن تأثيرها الضار مؤكد للطفل الرضيع.

وهناك مجموعة أخرى من الأدوية محتملة الخطورة على الطفل الرضيع وتحتاج هذه الأدوية إلى الكثير من الحرص أثناء استخدامها في فترة الرضاعة .. مثل حمض استيل ساليسيليك (الأسبرين) والأدوية النفسية (مزيلة القلق) والمسكنات العصبية .. وغيرها من الكثير من الأدوية التي تحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث.

هل يمكن استعمال حبوب منع الحمل أثناء الرضاعة؟

يجب عدم استخدام منع الحمل أثناء الرضاعة حيث أن معظم انواع هذه الحبوب تقلل من إفراز الحليب من ثدي المرضع ويمكن استشارة الطبيب المعالج في استخدام طريقة مناسبة لتنظيم الحمل أثناء فترة رضاعة الطفل.

والنصائح العامة التي نوجهها للأم المرضع هي:

- 1- عدم تناول الأم المرضع أي دواء إلا بأوامر الطبيب.
- 2- الامتناع عن شرب الكحوليات.
- 3- يفضل الامتناع عن التدخين والتقليل من شرب القهوة لما لها من تأثير ضار على صحة الرضيع.
- 4- الامتناع عن تناول الأغذية المحفوظة .. حيث إن المواد الحافظة قد يكون لها تأثير ضار على لبن المرضع.

إرشادات حول عدد ساعات نوم الطفل حديث الولادة

يلاقي نوم الطفل عند الآباء سعادة لرؤية ملاكهم الصغير مغمضا عينيه، لكن يبدأ الآباء بالشعور بالتوتر نتيجة كثرة الوقت الذي ينام فيه طفلهم، ويبدأوا في التساؤل عن عدد الساعات التي يجب أن ينامها طفلهم، وما سبب زيادتها في هذا العمر.

الطفل حديث الولادة:

يولد الطفل لا يعرف الفرق بين الليل والنهار هذا ما يجعل نومه غير منتظم، فعدد الساعات التي ينامها الطفل حديث الولادة يوميا والتي تتراوح ما بين 16 و18 ساعة متقطعة قد تزداد في الليل نتيجة عدم إدراك الطفل لأهمية النوم ليلا والاستيقاظ نهارا، كما يتميز الطفل حديث الولادة بحاجته إلى الرضاعة في كل مرة يستيقظ فيها، فبين كل فترة ينامها الطفل حديث الولادة يستيقظ جائعا وتقل الفترة التي يشبع فيها الطفل إذا تناول حليب الأم وذلك نتيجة سرعة هضمه، كما يتميز إرضاع

الطفل بحليب الأم بتنظيم أوقات الأم بشكل يناسب نوم الطفل واستيقاظه، وينصح عندما يكون الطفل في هذه المرحلة من العمر أن تقوم الأم بهددة الطفل أو أرجحته حتى ينام، فهذه الحركات ما اعتاد الطفل أن يلاقيها أثناء وجوده في رحم أمه.

3 أسابيع:

في هذه الفترة تصبح الفترة التي ينامها الطفل أطول فتصل إلى 4 ساعات بدلاً من ساعة واحدة، لذلك ستمكنني في هذه الفترة من النوم لفترات أطول في حالات إرضاع الطفل بالحليب الصناعي، احرص في هذه الفترة أن تجعللي الفترة الأطول التي ينامها طفلك في الليل، لذلك شاركه نهاراً ألعابه واجعله يقوم بأنشطة أخرى غير النوم وذلك عن طريق وضعه على كرسي أطفال لا السرير الخاص به، ثم خذيه للاستحمام في المساء قبل النوم بـ 3 أو 4 ساعات ليستعد جسمه للنوم.

شهران:

عند إكمال الطفل عمر الشهران لا تصبح عدد ساعات نومه كما كانت من قبل، فتقل عدد ساعات نومه في هذا العمر حتى تصل إلى 16 ساعة يومياً، وستزيد عدد الساعات التي ينامها الطفل ليلاً لكنها لن تختفي فستتفاجأي باستيقاظ طفلك ليلاً، في هذه الفترة لا تحاولي إرغام طفلك على النوم ليلاً فقد يصبح نومه المتصل ليلاً ضاراً صحياً ولا تقلقي من صوت الأنين الذي يصدره طفلك عند استيقاظه واتركيه لبعض الدقائق فسيهدأ بمفرده ويستكمل نومه.

4 شهور:

في هذه المرحلة تصبح عدد ساعات نوم الطفل من 9 إلى 12 ساعة يومية، وتقسم مدة القيلولة إلى 3 ساعات ويكون معظم وقت النوم ليلاً فيزيد نشاط الطفل نهاراً،

لذلك احرصى على تغطية طفلك أثناء فترة نومة بغطاء ثقيل حتى لا يتحرك من تحته أو يشعر بالبرد بعد استيقاظه.

6 شهور:

في هذه الفترة يصبح نوم الطفل مستقرًا إلى حد كبير ما لم تقومي بتغيير السرير الذي ينام فيه كل ليلة أو الإصابة بمرض، كما يلاحظ على الطفل في هذه المرحلة النوم طوال فترة الليل وعدم الاستيقاظ نتيجة الجوع أو الرغبة في اللعب، ويكون عدد الساعات التي ينامها الطفل في هذه المرحلة 11 ساعة يوميًا، وليستمتع طفلك بنوم منظم في هذه المرحلة حافظي على نومه في سريره الخاص كل ليلة واعطيه لعبته القطنية المفضلة، كما يفضل أن تقومي بتغطيته ببطانية واحدة مرسوم عليها بعض الأشكال الكرتونية ليشعر بالراحة والاطمئنان لينام.

لعبة لتقوية عضلات الطفل الصغير وأعصابه

يقول خبراء التربية إن المهارات الحركية الصغرى والكبرى ومهارات التفكير يتم تعلمها من خلال اللعب، عندما يبلغ طفلك سنتين فأكثر. وعندما يحصل الطفل على متعة اللعب يضيء وجهه، ويشعر بلذة إتقان المهارات الجديدة. في هذه اللعبة سيجد طفلك بهجة وفرحاً، وستكتسب عضلاته مزيداً من القوة التي تساعد على تطوير قدراته.

الأدوات اللازمة:

❖ مساحة خالية داخل البيت، أو الخروج إلى الحديقة.

المهارات التي يتعلمها:

❖ التوافق العصبي الحركي.

❖ تقوية العضلات الكبرى في جسم الطفل.

اللعبة:

امسك يد صغيرك وقوما بالمشي معاً، إذا كنتما تلعبان داخل البيت ستحتاجان للحركة المستمرة داخل الغرفة وكأنكما تمشيان في الخارج، خلال المشي ردد مع كل خطوة كلمة تشير إلى أنكما تمشيان مثل "هوب.. هوب" أو أي تعبير حماسي آخر يدل على المشي.

قف عندما تقول "قف" بصوت مسموع بدلاً من كلمة "هوب" واطلب من طفلك التوقف حسب النداء. ثم عد إلى الحركة بعد ثوان من التوقف، وردد الكلمة التي تدل على مواصلة السير.

توقف مرة ثانية وأنت تقول "قف". وهكذا استمر في تغير الوضعية من الحركة إلى الثبات، ومن الثبات إلى الحركة حسب الكلمة أو النداء الذي يتم ترديده، ومعك طفلك يدك بيده.

جرب بعض الحركات الأخرى، مثل الجلوس، أو القفز، أو الدوران، أو الخطوة العسكرية، أو السباحة.

إذا كان طفلك مستمتعاً باللعبة، واتقن فكرتها، وعمره أكثر من عامين ونصف اترك له المجال ليردد هو نداء الحركة والثبات، واستجب لنداءه ليعزز ذلك ثقته في نفسه.

كيف تعالجي تعود طفلك على الحمل

أن حمل الطفل يجعله يشعر بالسعادة والأمان والحنان بين يدي والديه أو أحد أفراد العائلة، فحمل الطفل وملامسته لصدر الأم يهدئه ويطمئنه، لكن تعويد طفلك على الحمل هو بمثابة عبء إضافي لك، حيث يصبح الطفل عصيباً ونكدياً ولا يقبل بالسكوت إلا إذا حملته.

إن تعويد الطفل على الحمل أمر سيء لذلك اخترت لكي بعض النصائح والوسائل للتغلب على هذا الأمر:

- الطفل الرضيع عندما تتم الإستجابة لبكائه وعصبيته بالحمل قد يتعود مع الوقت أن يُحمل ليهدأ، ويبدأ يعرف أن الأم ستحملة عندما يبكي، والأفضل تعليم الطفل أن الحمل له أوقات، لأن التخلص من عادة حمل الطفل قد تصبح صعبة فيما بعد.
- تذكرني أنه كلما زاد بكاء طفلك الرضيع الذي يريد أن تقومي بحمله عليك أن تزدادي أنت هدوءاً وصبراً.
- لا تصرخي في وجه الطفل ولا تضربيه فهذا يسيء لعلاقتك به، تجاهلي الطفل قليلاً في البدء، قللي لطفلك أنه من الممكن أن يبكي قليلاً مهما كان صغيراً.
- قللي لطفلك أن عدم حمله لا يبرر له التعصب والبقاء و تكسير ما حوله من أشياء.
- علمي الطفل أن البكاء لا يُكافئ بالحمل.
- تذكرني أن الطفل كلما تقدم في العمر ولم تستجيب لطلباته يصبح أقل عصبية.
- إبدأي بوضع الطفل في كرسي هزاز أو على سجادة اللعب الملونة، والعبي معه قليلاً قبل أن تتركه لوحده.
- أتركي الطفل على الكرسي الهزاز لدقائق فقط في البدء واحمليه قبل أن يبكي من جديد.
- تعرّفي على العلامات التي تدل على أن طفلك سيبكي ومن الأفضل حمل الطفل قليلاً قبل أن يبكي.
- يجب تكرار كل ما سبق عدة مرات كل يوم خاصة عندما يكون الطفل مرتاحاً وسعيداً.
- يجب زيادة الفترة التي يبقى فيها الطفل على الأرض أو على كرسي الهزاز تدريجياً.

- أعطي للطفل ألعاباً تناسب عمره وخاصة الألعاب ذات الألوان المتباينة كالأصفر والأبيض والأحمر لأنها تشد انتباه الطفل الرضيع الصغير، بينما الألعاب المزودة بالمرآة والتي تصدر الأصوات تشد انتباه الطفل بعد عمر 6 أشهر.

- لا تترك الطفل الرضيع الذي يحب الحمل على السرير أو طاولة تغيير الحفاض دون حماية أو مراقبة لأن الطفل الذي يحب الحمل قد يكون عصبياً ويتحرك كثيراً وقد يسقط.

انتبهي عند استعمال اللهاية لطفلك

الكثير من الأطفال يعتمدون على مص أصابعهم كوسيلة تساعد على النوم أو مص اللهاية، مع الأخذ في الاعتبار أن هذا الأمر قد يكون عامل مهدد له. وقد تتخيل الأم أن رضيعها عندما يلجأ لمص أصابعه أنه جائع.

وهنا تلجأ الأم لإرضاع الطفل سواء بالرضاعة الطبيعية أو الصناعية وذلك قد يجعل بطن الطفل يمتلئ دون رغبته، وفي تلك اللحظة تلعب اللهاية دوراً مهماً في حياة الطفل.

وقد يصيب الأم هذا الأمر بالقلق على أن يتحول وضع الطفل لأصبعه في فمه إلى عادة لا يمكن التخلص منها، وعندها تفكر جدياً في إعطاء اللهاية فيجب عليك أيتها الأم في ذلك الوقت أن تتعري على بعض الأضرار التي تلحق بطفلك وكيف تستطيعين التغلب عليها وكيف يمكنك أن تسحب اللهاية من طفلك في الوقت المناسب إليك بعض النصائح عند استخدام اللهاية لطفلك:

- تجنبي إعطاء اللهاية لطفلك في أول أربع أسابيع من ولادته.

- لا تعتمد على اللهاية كبديل للرضاعة.

- عدم وضع اللهاية كثيراً في فم الطفل لأن ذلك قد يعرضه لعدم الزيادة في الوزن، كما أن المبالغة في الاعتماد على اللهاية تجعل طفلك مدمناً لها، وهذا يصعب عليك بعد ذلك أن تتخلصي من هذه العادة.

- كما أثبتت الأبحاث أن الاعتماد على اللهاية للطفل بعد بلوغه عامه الأول قد يؤثر على اللغة والكلام عنده، ويحتاج لها عند النوم لتساعده على نوم هادئ، وإذا اعتمد عليها أكثر من ذلك فقد يؤثر على شكل فمه وأسنانه... فحاولي أن تستخدمي اللهاية عند الضرورة فقط ولفترة قصيرة.

الختان أو الطهور

ما هو الختان أو الطهور؟

إن الختان أو الطهور هو إزالة الجلد الأمامي الذي يغطي أعلى العضو الذكري، ويسمى أيضاً "الفلفة". إن الفلفة مكونة من طبقتين مطويتين من الجلد والغشاء المخاطي، وهي تحمي رأس القضيب الذكري (الحشفة) وتدافع عنه في وجه التهيج والتحسس الذي يسببه البول والغائط والمواد الخارجية. بعد الختان، يبقى أعلى القضيب مكشوفاً دائماً.

تتم ممارسة الختان على نطاق واسع كسنة مع أنها غير مذكورة في القرآن. واستناداً إلى إحصائيات منظمة الصحة العالمية، إن حوالي 30% من الرجال حول العالم يخضعون لهذا الإجراء، بينهم 60% مسلمون.

كيف يتم إجراء الختان على الأطفال الصغار؟

يعتبر الأطباء الختان عملية جراحية بسيطة تستغرق وقتاً قصيراً. على عكس الحال مع الذكور الأكبر سناً أو الرجال البالغين، لا يتعرض الأطفال الصغار لشق أو جرح أثناء عملية الختان، وعلى الأرجح أن الجراح سيستخدم مخدراً موضعياً لتخدير المنطقة. وسوف يعطى المخدر عبر حقنة عند قاعدة القضيب أو عبر

وضع كريم قبل 60 إلى 90 دقيقة من العملية.

إذا تمّ ختان طفلك بعد مرور أكثر من بضعة أسابيع على ولادته، سوف تتمّ العملية الجراحية تحت تأثير التخدير العام.

هناك العديد من الطرق لإجراء الختان. أما أكثر الطرق شيوعاً فهي:

♦ طريقة بلاستيبل:

في هذه الطريقة، يربط الجراح خاتماً بلاستيكياً شفافاً بإحكام حول رأس قضيب طفلك. يزيل الفلقة، جلدة العضوي الذكري التي تغطي حشفة القضيب، عبر قطعها طويلاً وتقليم الجلد الزائد الذي يفيض حول الخاتم. تستغرق هذه العملية مدة 10 دقائق. سيبقى الخاتم أو الحلقة على رأس قضيب طفلك لمنع حدوث نزيف

بعد العملية، وسوف يقع هذا الخاتم في غضون 3 إلى 7 أيام ليسمح للقضيب بالشفاء والتعافي خلال الأسابيع القليلة المقبلة.

♦ طريقة جوموكو:

في هذه الطريقة، يستخدم الجراح مشبك جوموكو لكي يسحق حوالي ميليمتر واحد من الفلقة بشكل دائري. يتم فصل فلقة قضيب طفلك عن حشفة القضيب أو طرف البظر بفتحة خلفية، وبعدها يقص الجلد المسحوق بمقص غير حاد بينما تحمي حلقة جوموكو رأس القضيب من الإصابة أثناء إزالة الفلقة. يترك الجراح المشبك لمدة 5 دقائق تقريباً إلى أن يوقف النزيف، ثم يزيله عن عضو طفلك لكي يضمده.

♦ طريقة موجان:

يسحق مشبك موجان من دون أن يقطع، وهناك احتمالات ضئيلة في أن تعلق معه حشفة القضيب. يشد الجراح فلقة قضيب طفلك إلى الأمام عبر فتحة الموجان ثم يقطعها على طول سطح الموجان. هذه التقنية سريعة جداً وتستغرق حوالي 30 ثانية ولا تترك أية مادة خارجية في موضع الختان بعد التأكد من توقف النزيف.

أثناء عملية الختان، وفي حالات نادرة جداً (أقل من 2%)، قد ينزف الأطفال ويشعرون بالألم خفيف أو يتعرضون لإصابة في القضيب.

من يستطيع حضور عملية الختان؟

لا يحضر العديد من الأمهات عملية الختان لأنهن لا يتحملن رؤية مولودهن الجديد يتعرض لمثل هذه العملية. لكن لو رغبت في ذلك، سوف يسمح لك بالبقاء في غرفة العمليات أثناء الجراحة، وربما تريدين فرك رأس طفلك وإبقاء وجهك قريباً من وجهه. كما يجب أن تكوني جاهزة لحمله متى ما انتهت عملية الختان. من الهام جداً إطلاعهم مباشرة واحتضانه بعد التجربة التي مر بها. يمكنك طمأنته بوشوشة أغنية أطفال ناعمة في أذنه.

من الذي سيقوم بعملية الختان؟

مع أن الطبيبة النسائية أو طبيبة التوليد قادرتان على إجراء عملية الختان، إلا أنها دائماً ما تتم في الغالب على يد طبيب أطفال جراح أو طبيب جراحة عامة. وهذا لا يعني أنها يجب أن تتم داخل المستشفى. يمكن اتخاذ القرار بشأن ختان طفلك في عيادة.

بالرغم من أنها عملية شائعة جداً، يجب أن تتأكدي من أنها ستتم على يد شخص خبير ومرخص. ومن الهام أن تجري العملية الجراحية في بيئة معقمة.

ماذا علي أن أفعل للتحضير لختان طفلي؟

أنت كأم عليك تغيير حفاض طفلك قبل العملية وحمل واحد نظيف معك لاستعماله بعد الختان. ليس عليك اتخاذ أي خطوات مسبقة أو وقائية كما يمكنك الاستمرار في إرضاع طفلك حتى قبل ساعة من العملية.

كيف أعرف إذا كان براز طفلي طبيعياً أم لا؟

من المدهش أن الأمهات، تمضي الكثير من الوقت وهي تراقب براز أطفالها، وتحاول احتساب عدد المرات التي يتبرزون فيها، وتتابع لونه وشكله لتتأكد إذا

كانت الأمور تسير على ما يرام. في الواقع، إن موضوع البراز مرتبط بعدة أمور، منها عمر الطفل ونوع رضاعته، إن كانت طبيعية أم من الزجاجاة، ونوع طعامه لو كنت قد أدخلت على تغذيته طعاماً آخر غير الحليب. يتغير براز الطفل بانتظام أثناء نموه منذ الولادة وحتى نهاية السنة الأولى من عمره، وسوف نعرفين بالخبرة ما إذا كان الأمر عادياً أم أن هناك مشكلة.

ليس هناك عدد محدد للمرات التي يمكن أن يتبرز فيها الطفل. في الأشهر الأولى، يتعلق ذلك بنوعية الرضاعة؛ طبيعية أم اصطناعية، فالأطفال الذين يرضعون من الثدي ولا يتناولون أطعمة صلبة، قد يتبرزون أربع مرات أو أكثر يومياً، أو قد يكون ذلك مرة واحدة كل ثلاثة أو أربعة أيام. في العادة، يكون براز الأطفال الذين يرضعون من حليب الأم رخواً جداً. طالما أن طفلك يتمتع بصحة جيدة ويكسب الوزن، لا يهم كم عدد المرات التي يتبرز فيها أو إن كان برازه رخواً ومائعاً. أما الأطفال الذين يرضعون من الزجاجاة، فيكون برازهم عادة جامداً أكثر، وقد تحتاجين إلى إعطاء طفلك ماء مغلياً معتدلاً الحرارة كي تساعد على إخراج البراز يومياً.

في اليومين الأولين بعد ولادته، يتغوط الطفل مادة لزجة خضراء اللون مائلة إلى السواد تكون قد تشكلت في أمعائه أثناء الحمل. فيما بعد، يتغير براز الطفل بانتظام من حيث اللزوجة واللون فيصبح أصفر مائلاً إلى الأخضر، ثم أصفر مع بعض النقاط الخضراء، وقد يعود في اليوم التالي إلى ما كان عليه من قبل، وهذا أمر طبيعي تماماً.

كيف يكون البراز إذا كان طفلي يتغذى على الحليب الاصطناعي؟

يكون لون براز الطفل الذي يتغذى على الزجاجاة أصفر فاتحاً أو أصفر مائلاً إلى اللون البني. وتكون كميته كبيرة وجامداً ومتماسكاً أكثر من براز الطفل الذي يرضع من الثدي، ذلك أن تركيب الحليب الاصطناعي يكون صعب الهضم مقارنة

مع حليب الأم. أما رائحته، فتكون نفاذة وقريبة من رائحة براز الكبار. يحتاج الطفل الذي يرضع من الزجاجاة إلى التبرز مرة واحدة في اليوم على الأقل كي يشعر بالارتياح لأن كمية البراز تكون كبيرة. وكلما بقي البراز في أمعاء الطفل مدة أطول، شعر بصعوبة أثناء التبرز، مما قد يؤدي إلى الامساك

استشيرى الطبيب المختص إذا شعرت أن طفلك يعاني من مشكلة في التبرز..

إذا كان يرضع من الثدي، كيف يكون برازه؟

يختلف كثيراً براز الطفل الذي يرضع من الثدي عن براز الطفل الذي يرضع من الزجاجاة، فالمادة التي يفرزها ثدي الأم في الأيام الأولى من الولادة أو ما يعرف باللبأ تكون بمثابة ملين للأمعاء، وتساعد الطفل على دفع المادة التي تكون متجمعة في أمعائه إلى الخارج بسهولة. عندما تستقر الرضاعة، أي بعد حوالي ثلاثة أيام من الولادة، يتغير براز طفلك تدريجياً ليصبح فاتح اللون، مائلاً إلى الاخضرار، ثم يتحول إلى اللون الأصفر مع رائحة مقبولة. ويبدو أحياناً على شكل كتل صغيرة جداً ويكون جامداً لدى بعض الأطفال.

في الأسابيع القليلة الأولى، قد يتبرز طفلك بعد كل رضعة، لكنه يستقر فيما بعد ويبتكر نظامه الخاص فيتبرز كل يوم في نفس الوقت. ربما يتغير هذا النظام وهذا التوقيت عندما تدخلين أطعمة صلبة على غذاء طفلك، أو عندما يصاب طفلك بأية وعكة صحية أو تخفّ رضاعته من الثدي.

هل يتأثر طفلي عندما ينتقل من حليب الثدي إلى الحليب الاصطناعي؟

إذا كنت تريدين الانتقال من الثدي إلى الزجاجاة، ليكن ذلك بالتدريج وببطء وعلى مدى أسبوعين على الأقل، كي تمنحي جهاز طفلك الهضمي وقتاً للتكيف مع الوضع الجديد وتجنبه الامساك وبالتالي التخفيف من احتمال تعرضه للألم، وتجنب نفسك الانتفاخ المزعج في الثديين والذي ينشأ عادة عن الفطام. بمجرد أن

يعتاد طفلك على حليب الزجاجاة، قد يستقر على نظام جديد في التبرز.

كيف أعرف أن هناك أمراً غير طبيعي؟

الإسهال: قد تظهر على طفلك أعراض غير طبيعية، فيتبرز عدة مرات في اليوم ويصبح برازه رخواً وتزداد كميته بحيث يبدو كأنه كتلة تدفع فجأة من مخرج الطفل. إلا أن الأطفال الذين يرضعون من الثدي أقل إصابة بمثل هذه الأعراض لأن حليب الأم يعطي مناعة ضد الجراثيم التي تسبب الإسهال. ويتعرض الأطفال الذين يرضعون من الزجاجاة أكثر من غيرهم للالتهابات المعوية، لذا من الأهمية بمكان تعقيم أدوات الرضاعة باستمرار وغسل اليدين جيداً قبل تحضير الرضاعة. وقد يكون سبب الإسهال وجود جرثومة في أمعاء الطفل، أو بسبب تناوله الكثير من العصير والفواكه، أو بسبب ظهور الأسنان، أو لأن طفلك يتناول دواء معيناً، أو يكون مجرد حساسية تجاه نوع معين من الطعام.

إذا لم تختفِ أعراض الإسهال من دون علاج خلال 24 ساعة، أو كان الإسهال شديداً بحيث يتبرز الطفل من خمس إلى ست مرات يومياً، وجب استشارة الطبيب الذي قد يقترح إجراء تحليل للبراز ويعطي محلولاً خاصاً لتعويض الجفاف. ولا تظني أن تغيير الحليب يمكن أن يحل المشكلة. قبيل الإقدام على مثل هذه الخطوة، استشير الطبيب المختص، فقد تبدل رأيك بهذا الخصوص وتلفين من رأسك فكرة أن الحليب الاصطناعي هو السبب المباشر.

الإمساك: ليس الإمساك مجرد صعوبة في التبرز فيبدو وجه الرضيع أحمر من شدة الدفع فالطفل قد يعاني من ألم في بطنه وهو يضغط في محاولة لإخراج براز صلب، كما قد تحدث تشققات مؤلمة في منطقة الشرج مما يسبب ظهور آثار دم مع البراز، فيظهر الطفل منزعجاً ومهتاجاً. لا يعاني الأطفال الذين يرضعون من حليب الأم مثلاً هو الحال مع من يرضعون من الحليب الاصطناعي، لأن أول الحليب في

الرضعة عبارة عن ماء يساعدهم في الحفاظ على توازن السوائل في أجسامهم ويبقي برازهم ليناً.

إذا كان طفلك يعاني من الإمساك، الجئي دائماً إلى استشارة الطبيب المختص، وبالذات لو لاحظت وجود آثار دم في برازه كي تستبدي أي سبب آخر. من المحتمل أن ينصحك الطبيب بزيادة كميات السوائل التي تعطينها لطفلك أو بإدخال طعام غني بالألياف إذا كان طفلك قد بدأ يتناول أطعمة صلبة. إن إعطاء الطفل عصيدة المشمش أو الخوخ من الوسائل التي يمكن أن تعالج الإمساك.

البراز الأخضر : إذا أصبح براز طفلك أخضر اللون، معناه أنه لا يتناول كمية كافية من الحليب أو أنه يترك الثدي قبل الوصول إلى الحليب الغني الذي يكون عادة في نهاية الرضعة. حاولي إعطاءه كامل الوجبة من ثدي واحد، أو تبديل الثدي في كل وجبة. لو دامت الأعراض مدة 24 ساعة، استشيري الطبيب أو ابحتي عن أصل المشكلة، فربما يكون السبب حساسية تجاه طعام معين أو نهجك في الرضاعة أو جراء مشكلة في الأمعاء أحياناً.

آثار الدم: قد تظهر في براز الطفل آثار دم، ربما لأنه يعاني من الإمساك فتحدث تشققات في منطقة الشرج، لكن في كل الأحوال لابد من استشارة الطبيب

للتأكد من عدم وجود سبب آخر.

أسباب بكاء الطفل وكيفية تهدئته

لماذا يبكي الأطفال؟

يبكي جميع الأطفال في بعض الأحيان، وهو أمر طبيعي جداً. ويبكي الأطفال حديثو الولادة ما بين ساعة إلى ثلاث ساعات يومياً.

لا يستطيع طفلك فعل أي شيء لنفسه، فهو يعتمد على شخص آخر لإمداده بالغذاء، والدفع، والراحة المطلوبة. إن البكاء هو الطريقة التي يعبر بها الطفل عن جميع هذه الاحتياجات أو إحداها والتأكد من استجابتك له.

في بعض الأحيان، يصعب عليك معرفة ما يحاول أن يقوله طفلك من خلال بكائه، هل هو جائع، أم يشعر بالبرد، أم هو عطشان، أم يحتاج إلى الاحتضان؟ إذا كنت حديثة العهد بالأمومة، قد تنزعجين قليلاً من بكاء طفلك عندما تكونين غير متأكدة مما يحتاج إليه. وربما تقلقين من أنه ليس على ما يرام.

لكنك ستتعرفين مع الوقت على أنماط بكاء طفلك المختلفة وتعرفين احتياجاته. مع نمو طفلك، تزداد تدريجياً قدرته على تعلم طرق جديدة للتواصل معك. ستتحسن قدرته على التواصل بالعينين، أو إصدار أصوات، أو حتى عن طريق الابتسامة، فتخف حاجته إلى البكاء لجذب الاهتمام.

يبكي بعض الأطفال أكثر من غيرهم أو في أوقات محددة من اليوم، وغالباً في وقت مبكر من المساء. إذا كان من الصعب تهدئة طفلك، فربما يحاول أن يقول:

❖ أنا جائع

لا يستطيع معدة طفلك الصغيرة استيعاب كمية كبيرة من الغذاء، لذا إذا بكى طفلك، حاولي إعطائه بعض الحليب (اللبن). قد يكون جائعاً، حتى إذا كنت قد أرضعته منذ وقت قريب. على الأرجح ستعطين طفلك رضعات كثيرة ومتكررة في الأيام الأولى من ولادته للمساعدة على تحفيز إنتاج الحليب. إذا كنت ترضعين طفلك حليباً اصطناعياً، قد لا يشعر بالجوع خلال ساعتين من آخر رضعة له. قد لا يتوقف عن البكاء فوراً، لكن واصلتي عملية الرضاعة لو رغب في الأمر.

♦ احتاج إلى تغيير الحفاض

قد يعلن طفلك احتجاجة إذا كانت ملابسه ضيقة، أو إذا كان متضايقاً من الحفاض المبلل أو المتسخ. وإذا لم يكن الحفاض المبلل يثير أي ضيق لديه، فمن المحتمل أنه يشعر معه بالدفء والراحة. لكن يرجح أن يبكي طفلك مطالباً بتغيير الحفاض في الحال إذا كانت بشرته الطرية قابلة للتهيج.

قد يلبي تفقّد حفاض طفلك وتغييره إذا لزم الأمر حاجته. احرص على ألا يكون الحفاض ضيقاً جداً وتأكدي من عدم وجود شيء آخر مرتبط بالملابس يزعجه.

♦ أنا أشعر ببرودة زائدة أو حر زائد

قد لا يحب طفلك تغيير حفاضه أو الاستحمام، ربما لأنه لم يعتد على أن تلامس بشرته الهواء ويفضل البقاء في قماطه (لفته) متمتعاً بالدفء. لكنك سرعان ما ستتعلمين كيفية تغيير الحفاض بسرعة إذا كان هذا هو حال طفلك.. تأكدي من عدم المبالغة في ملابس طفلك كي لا يشعر بالحر الزائد فهو يحتاج عموماً إلى ارتداء طبقة إضافية واحدة فقط من الملابس أكثر مما ترتدين ليشرع بالراحة. أما إذا كان يوماً دافئاً، فسيكفيه ارتداء الحفاض وسترة بلا أكمام.

في المهد أو سلة موسى، حاولي استخدام ملاء وبطانية خفيفة كفراش للسريير بدل الأغشية لترك مساحة من أجل إضافة أو إزالة الطبقات حسب الحاجة. يمكنك معرفة ما إذا كان طفلك يشعر بالحرارة أو البرد عبر تحسس معدته؛ فلو كان يشعر بالحر، أزيلي طبقة من الأغشية، أما إذا كان يشعر بالبرد، فعليك إضافة طبقة أخرى.

لا تعتمد على تحسس يدي طفلك وقدميه كمؤشر، لأنه من الطبيعي أن يكون ملمسهما بارداً بعض الشيء. اضبطي درجة حرارة غرفة طفلك على حوالي 23

درجة مئوية واجعليه ينام على ظهره وقدماه باتجاه نهاية المهد حتى لا يتحرك تحت الغطاء ويتلوى إلى الأسفل فيشعر بالحر.

أنا بحاجة إلى الاحتضان

يحتاج طفلك إلى قدر كبير من الاحتضان والتدليل، والتواصل الجسماني، والاطمئنان ليشعر بالراحة.

ربما يريد طفلك فقط أن تحتضنيه. جربي استخدام حمالة الأطفال التي تمنحك فرصة حمل طفلك قريباً منك مع إبقاء يديك حرتين للقيام بأمور أخرى. قد تخشين أن "تفسدي" طفلك إذا أكثرت من حمله، لكن هذا غير وارد خلال الأشهر الأولى من العمر. يحتاج المواليد الجدد إلى الكثير من الراحة الجسدية.

على الأرجح، يستمتع طفلك حديث الولادة بإحساس الاحتضان الدافئ وما يتبعه من أمان، تماماً مثلما كان داخل الرحم. قد يستعيد طفلك هذا الشعور عبر تقميطة (لفّه) في بطانيته.

ربما لا يحب طفلك أن يكون ملفوفاً بالقماط ويستجيب بشكل أفضل لوسائل أخرى من التهدئة والطمأنينة، مثل كأن تغني له. إذا حملت طفلك قريباً منك، فقد يشعر بالأمان عند سماع دقات قلبك.

♦ أنا متعب وأحتاج إلى استراحة

من السهل افتراض أن الأطفال ينامون وقتما يحتاجون إلى النوم وأينما كانوا. لكن يصعب النوم بالنسبة للعديد من الأطفال خاصة إذا كانوا متعبين جداً. سرعان ما ستعرفين علامات النوم التي تدل على أن طفلك متعب. يعتبر أخفها البكاء والأنين، والتحديق في الفراغ بلا هدف، والهدوء والسكون. وهذه ليست إلا ثلاثة أمثلة.

إذا حظي طفلك باهتمام كثير من الزوار، قد يتنبه أكثر من اللازم. ربما يصاب بالخوف بسبب الأضواء، والأصوات، والتقليل بين أيدي الأقارب. بعدها سيصعب على طفلك النوم عندما يحين الوقت لذلك.

قد يزداد بكاء طفلك عن المعتاد مع زيارة الأقارب، أو في بعض الأحيان مع نهاية كل يوم. ما لم يكن هناك سبب محدد لبكاء طفلك، ربما يرغب في القول: "لقد اكتفيت من ذلك". خذيه إلى مكان هادئ، وانسحب تدريجياً بعيداً عن جميع المؤثرات الخارجية لمساعدته على الخلود إلى النوم.

♦ احتاج إلى ما يشعرني بأني أفضل

إذا أرضعت طفلك وتأكدت من أنه مرتاح، لكنه استمر في البكاء، قد تتساءلين ما إذا كان مريضاً أو متألماً. ربما يبكي طفلك لأنه سرعان ما يضجر. قد يكون ذلك بسبب حاجته إلى كثير من الوقت للتأقلم مع وجوده في الحياة. قد تكون كثرة البكاء والخوف من اللمس والحمل من سمات طفلك.

ربما يساعدك اعتماد أسلوب هادئ ولطيف وعدم تعريض طفلك لكثير من التنبيه في آن واحد.

انتبهي إلى التغيرات التي تطرأ على طفلك. إذا كان مريضاً، فسيبكي بنبرة تختلف عن بكائه المعتاد. قد يكون بكاءه متواصلاً وتتميز نبرته بالوهن، والكثير من الإلحاح، والصوت الأعلى من المعتاد. قد يكون منزعجاً بشكل واضح وتصعب تهدئته. في المقابل، قد يدل هدوء طفلك إذا كان معتاداً على البكاء على أن هناك شيئاً ما لا يسير على ما يرام.

لا أحد يعرف طفلك أكثر منك. لو شعرت بوجود مشكلة، سارعي إلى الاتصال بطبيبك.

يأخذ الأطباء دائماً شكوى الأم على محمل الجد. عليك استشارة طبيبتك إذا لاحظت أن طفلك يجد صعوبة في التنفس أثناء البكاء، أو إذا كان البكاء مصحوباً بالحمى، أو الإمساك أو الاسهال أو القيء (الاستفراغ).

♦ أنا بحاجة إلى شيء لا أعرفه بالتحديد

أحياناً، لا تستطيعين تحديد ما يزعج طفلك عندما يبكي. قد تتاب طفلك نوبات من البكاء وتصبح تهدئته بسهولة. اطمئني فهذا أمر طبيعي. تتراوح مدة هذه الحالة المحزنة بين بضعة دقائق من البكاء الذي يصعب تهدئته وبضعة ساعات متواصلة كحد أقصى.

يُعرف المفص الحاد بأنه حالة من البكاء الذي يصعب تهدئته، والذي يعلو وينخفض لمدة لا تقل عن ثلاث ساعات في اليوم، وعلى مدى ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل. إذا كان طفلك مصاباً بمفص حاد، فقد يبكي بصوت عالٍ لوقت طويل ويحمر لونه ويبدو عليه الانزعاج والاستياء، كما قد يرفض كل جهودك ومحاولاتك لتهدئته. قد يشد قبضتي يديه، أو يجذب ركبتيه إلى أعلى، أو يقوس ظهره.

من المحيط ألا تستطيعي فعل أي شيء لتخفيف ألم طفلك. يجد الأهل صعوبة في التأقلم مع الطفل المصاب بالمفص الحاد، فيشكل ضغطاً عصبياً على الأسرة بأكملها.

يعتقد بعض الخبراء أن المفص الحاد يحدث بسبب ألم في البطن. قد يرجع السبب إلى حساسية أو عدم قدرة على هضم بعض المواد في حليب الأم أو الحليب الاصطناعي.

لا يوجد علاج سحري للمفص الحاد، لكنه نادراً ما يستمر لأكثر من ثلاثة أشهر. ربما يفيدك التفكير في أن طفلك سوف يكبر وعندئذ لن يمر بكل هذه الحالة.

♦ ما زال طفلي يبكي، ماذا أفعل؟

بما أنك تتعرفين على شخصية طفلك بالتدريج، ستعرفين الأساليب التي تتفع وتنجح معه. إذا كان الاحتضان لا يفي بالغرض، إليك هذه الاقتراحات التي قد تساعد.

♦ حاولي إيجاد إيقاع منتظم

اعتاد طفلك داخل الرحم على سماع الإيقاع المنتظم لدقات قلبك، وهذا أحد أسباب تفضيل طفلك حمله عن قرب. كما تعطي الأصوات المنتظمة والمتكررة أيضاً تأثيراً مهدئاً. يمكنك شراء إحدى الاسطوانات المدمجة والتي تعرف باسطوانات النوم والاسترخاء (white noise CDs) تحتوي هذه الاسطوانات على أصوات من البيئة المحيطة بك مثل صوت الأمواج، والمطر وغيرها). اختاري له اسطوانة فيها أصوات تحاكي الأصوات داخل الرحم، فقد تهدئ طفلك الباكي. ربما ينام طفلك على الصوت الرتيب في الإيقاع المنتظم لغسالة الملابس، أو المكنسة الكهربائية، أو مجفف الشعر. لا تحاولي أبداً وضع طفلك فوق الغسالة الكهربائية أو مجفف الملابس، ضعيه دائماً إلى جانبيهما على الأرض. جرّبي إسماعه القرآن.

♦ هدمدي طفلك

- يعشق معظم الأطفال الهز برفق.
- يمكنك حمل طفلك والمشي به.
- الجلوس معه في كرسي هزاز.
- استخدام أرجوحة آمنة مخصصة للأطفال.
- أخذه في مشوار بالسيارة.

- أخذه في عرسته للتمزج في الخارج.

♦ جربي تدليك (مساج) جسم طفلك أو فرك بطنه

قد يساعد تدليك طفلك باستخدام زيوت أو كريم للتدليك أو فرك ظهره أو بطنه في تهدئته.

اسألي طبيبتك عن صفوف لتعليم تدليك الأطفال في الجوار.. إذا كان طفلك يعاني من مفاص حاد أو يبكي بشدة، فقد يهدأ بتدليك بطنه. يحفز فرك بطن طفلك بلطف باتجاه عقارب الساعة خروج الغازات وحركة الأمعاء ويساعد على تخفيف ضيقه وألمه.

يحتمل الإحساس بأنك أفضل وأنت تحاولين القيام بشيء يساعد طفلك على الراحة من المشكلة التي تضايقه.

♦ جربي وضعية مختلفة للرضاعة

يبكي بعض الأطفال أثناء أو بعد الرضاعة. إذا كنت أمًا مرضعة، فقد تجد أن تحسين الطريقة التي يمسك بها طفلك الثدي يساعد على الرضاعة بهدوء ومن دون بكاء. لو كان طفلك يعاني من الغازات أثناء الرضعات، جربي إرضاعه بوضعية مائلة إلى أعلى إذا كان طفلك يبكي بعد الرضعة مباشرة، فقد يكون

ما زال جائعاً حاولي أن تدفعيه إلى التجشؤ بعد كل رضعة بحمله على كتفك.

♦ دعيه يمس شينا

قد تكون الحاجة إلى المص ملحّة عند بعض الأطفال حديثي الولادة، فتجد أن مص ثديك أثناء الرضاعة، أو اللهاية (المصاص)، أو إصبع أو إبهام (نظيف) يمنحه الكثير من الراحة. إن المص الباعث على الراحة قد ينظم دقات قلب الطفل، ويريح معدته ويساهم في تهدئته.

♦ امنحيه حماماً دافئاً

الحمام الدافئ قد يساعد على تهدئة طفلك. اختبري درجة حرارة الماء قبل وضعه فيها. لكن ضعي في بالك أن الاستحمام قد يجعله يبكي أكثر. مع الوقت ستمكنين من معرفة ما يحب طفلك وما يكره.

♦ لا يكلف الله نفساً إلا وسعها

إذا كان طفلك يبكي بشكل دائم تقريباً، فلن يلحق ضرراً مستديماً بنفسه. لكن قد يتسبب في خلق جو من التوتر والحيرة لديك ولدى زوجك. إذا بدا طفلك غير سعيد بوجوده في هذه الحياة ويظهر أنه يقاوم كل المحاولات لإسعاده أو تهدئته، فمن الصعب أن تمنعي نفسك من الإحساس بالرفض والإحباط. لكن لا تلومي نفسك فلست أنت السبب وراء بكاء طفلك.

إذا كنت واثقة من تلبية جميع احتياجات طفلك وجريت كل ما يخطر على البال لتهدئته ولم تقلحي في ذلك، فقد حان الوقت للاعتناء بنفسك.

- ضعي طفلك في مهده، ودعيه يبكي لفترة قصيرة بعيداً عن مسامعك. وخذي نفساً عميقاً.

- استرخي للحظة أو اثنتين إذا كنت وطفلك منزعجين وجريت كل ما بوسعك، اتصلي بإحدى صديقاتك أو قريباتك واحصلي على الدعم النفسي اللازم. امنحي نفسك فترة راحة ودعي شخصاً آخر مثل زوجك أو المربية يتولى أمر الطفل لفترة.

- تذكري أن ليس هناك ما يسوء، وأن البكاء في حد ذاته لن يصيب صغيرك بأي ضرر. يفيد في بعض الأحيان تقبل حقيقة أن طفلك من النوع الباكي. عندها، لن ترهقي نفسك في البحث عن أسباب بكائه، أو تلومي نفسك على بكائه، أو تجربي علاجات جديدة لا حصر لها والتي لن تنفعه في شيء.

هذا البكاء مجرد مرحلة سرعان ما تنتهي. أن تكوني أماً لمولود جديد عمل شاق. أما أن تكوني أماً لمولود جديد كثير البكاء، فهذا قطعاً عمل يحمل مشقة أكبر. احصلي على المساعدة والدعم عندما تحتاجين إليهما، بدلاً من ترك زمام الأمور تفلت من يديك.

اعلمي أن كل يوم يمر، ينمو خلاله طفلك ويتعلم طرقاً جديدة للتواصل معك والتعبير عن احتياجاته. هكذا، ستجدين أنه سيتوقف عن البكاء بالتدريج.

عيون طفلي وكيف أحافظ عليها؟

الإبصار هو أحد الحواس الخمسة في الجسم .. والعين هي الجوهرة الغالية والعظيمة التي يستطيع بواسطتها الجسد أن يرى ويتابع ما يحدث من حوله من أحداث .. ويرسل الصورة المرئية للعقل لكي يترجمها إلى معان وأفكار .

وسلامة العين وقوة الإبصار من النعم العظيمة التي ينعمها الله على البشر .. فيجب على الإنسان الاهتمام بهذه النعمة ورعايتها والحفاظ عليها .

يبدأ الاهتمام بعيون الطفل منذ اللحظة الأولى للولادة .. فيجب الكشف على عين الطفل بمعرفة الطبيب المختص لاكتشاف أي تشوهات خلقية أو أي التهابات أو أمراض قد تحتاج إلى العلاج الطبي المناسب .. وعادة ينصح باستخدام قطرة مطهرة للعين ضد الالتهابات خلال الأسبوع الأول من عمر الطفل الوليد .. وقد يكون سبب حدوث هذه الالتهابات في عيون الطفل وجود التهابات في مهبل الأم انتقلت إلى عيون الطفل أثناء مرحلة التوليد ..

لذا ينصح بعلاج الأم الحامل من هذه الميكروبات إذا اكتشف وجودها طبيب النساء والتوليد المعالج .

وإذا لاحظت الأم خلال الشهور الأولى من عمر الطفل أنه لا يستطيع التركيز ببصره على الأشياء التي أمامه أو وجود حول أو عتامة على العين أو وجود اهتزاز في حركة

العين فيجب عليها أن تعرض طفلها على أخصائي العيون فوراً لفحص العين، وقوة الإبصار والشبكية والعصب البصري وذلك لاكتشاف أي مرض يمكن علاجه مبكراً ..

وننصح الآباء بضرورة الكشف الدوري على الأطفال خلال السنوات الأولى من عمر الطفل خاصة في مرحلة ما قبل رياض الأطفال وذلك لتحديد قوة إبصاره، واكتشاف وعلاج أي أمراض في العين ليتمكن من متابعة الدراسة بنجاح .. وأغلب أمراض العيون التي يعاني منها الأطفال تتركز فيما يلي:

1- التهابات: والتي تحدث في جفون العين أو الملتحمة نتيجة لدخول الميكروبات إلى عين الطفل نتيجة لاستخدام مناشف ملوثة بالميكروبات قد استعملها شخص مصاب بهذه الالتهابات .. أو أن الميكروبات قد أصابت عين الطفل عن طريق انتقالها بواسطة الهواء أو الذباب أو أيدي الطفل الملوثة بالميكروبات والأتربة.

2- أمراض حساسية العين: والتي يزيد حدوثها في فصل الصيف خاصة نتيجة زيادة نسبة الكلور في حمامات السباحة ودخولها إلى عين الطفل أثناء الاستحمام .. ولا بد من عرض الطفل على أخصائي العيون لتحديد السبب والعلاج المناسب للمرض.

3- إصابات العين والحوادث: وتكثر الإصابة بهذه المجموعة من الأمراض في مرحلة رياض الأطفال والمدارس نتيجة لعدم حرص الأطفال وتهور بعض الأطفال واندفاعهم .. وهنا يجب عرض الطفل فوراً على طبيب المدرسة ثم عرضه على الطبيب المختص إذا لزم الأمر .

4- أمراض ضعف الإبصار: إذا لاحظت الأم أن الطفل يقترب من الأشياء ليراها بوضوح أو يشكو من زغللة وعدم وضوح الرؤية أمامه أو ألم في العين وما حولها أو صداع عند التركيز في القراءة فيجب عرض الطفل على طبيب العيون لفحص قوة

إبصار الطفل وفحص قاع العين للكشف عن أي مرض يمكن علاجه .. إذا نصح طبيب العيون بضرورة استخدام نظارة طبية فيجب على الآباء تنفيذ أمر الطبيب حتى لا يزداد ضعف قوة الإبصار لدى الطفل .. ويجب أن يتعود الطفل على استخدام النظارة الطبية حتى يرى الصورة أمامه بوضوح وحتى نتفادي حدوث أي متاعب أو آثار جانبية للطفل مثل الصداع أو عدم استيعاب الدروس في الفصل أو عدم التركيز في المذاكرة.

5- الحول: إذا لاحظت الأم وجود حول في عيون طفلها فلا بد لها من عرض الطفل على الطبيب المختص .. وهو الذي يقرر الخط العلاجي المناسب لحالة طفلها وقد يكون العلاج

باستخدام النظارة الطبية أو إجراء الجراحة .. ويعتمد نوع العلاج على نوع الحول وسببه .. ولا بد للعلاج الناجح للحول أن يبدأ من الصغر . ومن الأخطاء الشائعة التي يقع فيها بعض الآباء تأخير علاج الطفل المصاب بالحول خوفاً من تعريض طفلهم لمشاكل الجراحة.

6- الأمراض الوراثية للعين: قد يصاب الطفل بأحد الأمراض الوراثية في العين أو أحد التشوهات الخلقية في تركيب العين أو أداء وظيفتها .. وينبغي على الآباء في هذه الحالة علاج عين الطفل ومتابعة هذا العلاج بواسطة طبيب العيون المختص.

7- أمراض الجسم العامة وتأثيرها في العين: العين أحد أعضاء الجسد البشري .. وصحة الجسد العامة هامة للغاية لصحة العينين .. فأمراض الدم والأنيميا ونقص الفيتامينات قد تؤدي إلى أمراض كثيرة للعين .. فلا بد من اهتمام الآباء بالصحة العامة لطفلهم وضرورة الفحص الدوري للجسم كله والعين خاصة.

درجة حرارة جسم الطفل الطبيعية والمرضية

كثيرا من الآباء يتساءل ما هي درجة حرارة جسم الطفل الطبيعية؟ وكيف نعرف أن الطفل مريض بالحمى؟

درجة حرارة جسم الطفل العادية:

إن درجة حرارة الجسم الطبيعية للطفل تتراوح بين درجتى 36.5 درجة ، 37.5 درجة مئوية .. وقد ترتفع درجة حرارة جسم الطفل أو تنخفض بين هاتين الدرجتين من وقت لآخر في نفس

اليوم حسب نشاط الطفل أو حسب الملابس التي يرتديها .. كما أن هناك اختلافا في درجة حرارة الجسم العادية من طفل لآخر.

كيف يمكن تحديد درجة حرارة جسم الطفل؟



لا شك أن معظم الأمهات بإمكانهم معرفة إن كان الطفل يعاني من الارتفاع في درجة الحرارة (خاصة إن كانت الحرارة شديدة) بدون استخدام مقياس للحرارة .. ولكن تحديد درجة الحرارة الفعلية لجسم الطفل

يحتاج إلى طرق دقيقة لتحديده وذلك باستخدام مقياس حرارة الجسم.

وهناك أنواع مختلفة من مقياس الحرارة للجسم نذكر منها:

1- المقياس الزئبقي الذي يستخدم في قياس درجة الحرارة عن طريق الفم أو الشرج أو من تحت الإبط.

2- المقياس الشرطي والذي يستخدم في قياس درجة حرارة الجسم عن طريق وضعه فوق جبهة الطفل.

3- مقياس الحرارة الإلكتروني والذي يقيس درجة حرارة الجسم عن طريق الفم أو الشرج أو تحت الإبط .. وهناك أنواع إلكترونية حديثة تقيس حرارة الجسم عن طريق فتحة الأذن، ويعتبر مقياس الحرارة الزئبقي أو الإلكتروني أكثر دقة من مقياس الحرارة الشرطي.

وتختلف درجة حرارة الجسم على حسب المكان الذي تقيس منه درجة الحرارة .. والحرارة الصحيحة هي التي تقاس عن طريق الشرج أما إذا كان القياس عن طريق الفم أو الإبط فيضاف نصف درجة مئوية ..

ماذا تفعل عند ارتفاع درجة حرارة الطفل؟

عندما ندرك أن طفلنا يعاني من ارتفاع في درجة حرارة جسم (أكثر من 37.6 درجة مئوية) فلا بد لنا أن نعرض الطفل على الطبيب المعالج لتحديد السبب وبالتالي إعطاء العلاج المناسب وفي الساعات التي تنقضي حتى يعرض الطفل على الطبيب يمكننا القيام ببعض الإجراءات الوقائية والإسعافية التالية:

1- التقليل من ملابس الطفل خاصة الملابس الصوفية الثقيلة حيث إن كثرة الملابس خاصة الصوفية تساعد على ارتفاع درجة حرارة الجسم .. ويمكن الإبقاء على بعض ملابس الطفل الخفيفة حتى يستطيع جسم الطفل أن يتخلص من الحرارة.

2- استخدام الماء الفاتر في تخفيض درجة حرارة الجسم .. عن طريق عمل كمادات على الرأس والأطراف .. أو إعطاء الطفل حمام ماء فاتر على الجسم كله .. ويجب تفادي تخفيض درجة حرارة جسم الطفل عن طريق استخدام الثلج .. حيث إن وضع الثلج على الجلد يؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية للجلد وبالتالي لا يستطيع الجسم أن يفقد الحرارة اللازمة .. وتظل حرارة الجسم العالية باقية داخل جسم الطفل.

3- استخدام الأدوية والعقاقير البسيطة المهبطة للحرارة والتي ينصح الطبيب المعالج باستخدامها ويجب تفادي استعمال مادة الأسبرين في الحمى لدى الأطفال إلا إذا نصح أخصائي الأطفال باستخدامها. حيث وجد أن استخدام مادة الأسبرين في بعض الأطفال (قبل عمر عامين) الذين يعانون من بعض الأمراض الفيروسية قد أدى إلى حدوث حالات فشل كبدي حاد. لذا يجب استشارة الطبيب هاتفياً بنوع مخفض الحرارة وجرعته حتى يحين موعد زيارة الطبيب.

ومن الأخطاء الشائعة التي يقع فيها بعض الآباء استعمال المضادات الحيوية للطفل بدون الرجوع للطبيب المعالج وبدون إجراء الفحص الطبي الشامل لجسم الطفل .. فكل نوع من الميكروبات يناسبه مجموعة خاصة من المضادات الحيوية والعقاقير، لا يستطيع تحديدها إلا الطبيب المختص.

وفي كل الأحوال يجب أن نتفادى الارتفاع الشديد في درجة حرارة الطفل (فوق 39 درجة مئوية) لأن هذه الحرارة الشديدة قد تعرض الطفل للإصابة بالتشنجات الحرارية خاصة إن كان هذا الارتفاع في درجة الحرارة فجائياً ..

ويجب أن نؤكد هنا أن ارتفاع درجة حرارة الطفل يمكن أن تسببه عوامل كثيرة مثل ارتفاع درجة حرارة الجو أو تعرض الطفل لضربة الشمس أو استعمال بعض العقاقير التي يمكن أن ترفع درجة حرارة الجسم أو كثرة تدفئة الطفل أو إصابة

الطفل بالميكروبات المختلفة مثل الفيروسات أو البكتيريا .. وفى كل الأحوال لا يمكن للآباء معرفة السبب الحقيقي في ارتفاع درجة حرارة جسم الطفل إلا بعد فحص الطفل بواسطة الطبيب المختص.

التبول الليلي اللاإرادي

إن مرض التبول الليلي اللاإرادي والذي يعرف أيضاً بمرض سلس البول الليلي من الأمراض الشائعة في الأطفال ونسبة حدوثه كبيرة في المجتمعات المختلفة. وتتفاوت هذه النسب حسب الفترة العمرية للطفل والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الطفل. ويسأل الكثير من الآباء: متى نعتبر التبول الليلي اللاإرادي للطفل أو بلل الفراش الليلي حالة مرضية؟

عادة يبدأ الطفل التحكم في التبول أثناء فترة النهار في منتصف العام الثاني من العمر .. ويصبح التحكم في التبول أثناء فترة الليل ممكناً عند بلوغ الطفل السنة الثالثة من العمر .. وقد يتأخر هذا التحكم قليلاً .. لكن إذا استمر سلس البول الليلي حتى السنة الخامسة من العمر يجب معرفة السبب وعرض الطفل على الأطباء المتخصصين لعلاجهم. أما إذا حدث التبول الليلي اللاإرادي للطفل على فترات متباعدة (مرة كل شهر مثلاً) وبعد ظروف خاصة مثل تعرض الطفل للبرد أو شربه لكميات كبيرة من الماء في الليلة السابقة للتبول في الفراش .. فإننا لا نعتبر هذه الحالة مرضية تستدعي العلاج .. لكن في حالة تكرارها بمعدل عال (كل يوم .. أو ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع) فيجب عرض الطفل على الطبيب فوراً لمعرفة سبب المرض ولتحديد خطة العلاج.

ما هي أسباب التبول اللاإرادي في الفراش؟

هناك أسباب عديدة لهذا المرض .. ويمكن إيجاز هذه الأسباب كما يلي:
أولاً: وجود أمراض عضوية في الجهاز البولي (مثل التهاب مجرى البول أو خلل في وظيفة المثانة البولية).

ثانياً: أمراض عضوية في الجهاز العصبي للطفل أو أمراض النخاع الشوكي وفي بعض الحالات يكون سبب المرض خلل في الهرمون الذي يفرز من المخ ويساعد على تقليل إنتاج البول وزيادة تركيزه .. فيفرز هذا الهرمون في المريض بكمية أقل من الكمية الطبيعية وبالتالي تزداد كمية البول المنتجة من الكلى عند هؤلاء الأطفال في فترة الليل وتكون هذه الكمية من البول أكثر من سعة المثانة البولية فيحدث التبول الليلي اللاإرادي.

ثالثاً: أسباب نفسية يعاني منها الطفل نتيجة لتعرضه لظروف اجتماعية أو بيئية خاصة مثل تعرضه لسوء المعاملة أو القسوة أو العنف أو الضرب .. أو خوف الطفل والأحلام المزعجة أو عدم إشباع حاجات الطفل النفسية مثل حرمان الطفل من الحب والعطف والحنان.

رابعاً: ثبت أن بعض حالات التبول اللاإرادي تكون وراثية .. ففي بعض الحالات وجد أن آباء هؤلاء الأطفال كانوا في فترة طفولتهم أو صباهم مصابين بهذا المرض .. وأنه ليس هناك سبب واضح للمرض .. ولقد وجد أنه ليس هناك علاقة بين درجة عمق النوم لدى الطفل وعدم تحكمه في البول أثناء الليل .. فبعض الآباء يظن أن السبب الرئيسي للمرض أن درجة نوم الطفل عميقة للغاية وأنه لهذا السبب يتبول في الفراش .. ولمواجهة هذا المرض يجب علينا التأكد من عدم إصابة الطفل بأي مرض عضوي سواء في الجهاز البولي أو الجهاز العصبي وذلك بعرض الطفل على الأطباء المتخصصين .. وبصورة عامة يمكن إتباع الخطوات التالية كخطوات للتعامل مع الطفل المصاب بهذا المرض :

1- لابد من دراسة الظروف البيئية المحيطة بالطفل والتعرف على الظروف الاجتماعية والنفسية التي يعيشها الطفل .. وبالتالي التعرف على نوع الاضطراب النفسي الذي يعاني منه.

2- يجب أن نوضح للطفل كافة الأسباب التي تؤدي إلى حدوث التبول اللاإرادي ..
وانه يمكن التغلب على هذه المشكلة بالإرادة القوية والعزيمة ورغبته الصادقة
الحقيقية في الشفاء من المرض وبذلك تزداد ثقة الطفل في الشفاء.

3- إرشاد الآباء والأمهات وأفراد الأسرة على ضرورة التوقف عن السخرية
والاستهزاء من الطفل بسبب مرضه .. لأن ذلك قد يجعل الطفل انطوائيا أو مكتئبا
.. وقد تزيد من درجة المرض وتعرقل مراحل التحسن.

4- ننصح الطفل بالتقليل من شرب الماء بكثرة قبل ذهابه إلى الفراش بفترة ..
وننصح الأم بإيقاظ الطفل وأخذه إلى دورة المياه للتبول أثناء الليل كلما أمكنها
ذلك ويجب أن يكون العلاج لدى الأطباء المتخصصين في حالة ثبوت سبب
عضوي أو نفسي لدى الطفل .. ويختلف نوع العلاج حسب سبب المرض:

- علاج للمرض العضوي أو العصبي.
- علاج هرموني إن كان السبب نقص الهرمون (الذي يساعد على تقليل كمية
البول المنتجة).
- علاج نفسي مثل العلاج الجماعي أو استخدام بعض العقاقير النفسية .. وهذه
العقاقير يجب عدم استخدامها إلا بأوامر الطبيب المختص وتحت إشرافه.
- استعمال بعض الأجهزة الطبية كمنبه الفراش الذي ينبه الطفل للاستيقاظ من
النوم عند بدء بلل الفراش.

ونظرا لما سببه هذا المرض من آثار جانبية عديدة خاصة الآثار النفسية التي
يتركها على الطفل الذي يعاني من هذا المرض .. لذا ننصح الآباء بعدم التأخر
في استشارة الطبيب المختص لتحديد سبب المرض ونوع العلاج اللازم.

الخصية الهاجرة

اكتشفت إحدى الأمهات عدم وجود خصية في كيس الصفن لدى طفلها .. وتساءل عن سبب عدم وجودها وعن العلاج.

لا شك أن اكتشاف الوالدين لعدم وجود خصية في كيس الصفن لدى طفلهم يسبب الكثير من القلق والاضطراب .. وتسمى هذه الظاهرة بالخصية المعلقة وتسمى في الكثير من الدول العربية الخصية الهاجرة ..

الخصية تبدأ نزولها من جوف البطن إلى كيس الصفن عن طريق قناة تسمى القناة الأربية اعتباراً من الشهر السابع من الحمل وتستمر في نزولها بالتدريج حتى تصل إلى مقرها النهائي في كيس الصفن في نهاية الشهر التاسع من الحمل.

وقد تتوقف الخصية عن نزولها أثناء رحلتها وهي في طريقها إلى كيس الصفن في أي مكان .. فقد تبقى داخل بطن الطفل .. أو تكون داخل القناة الأربية، وفي هذه الحالة يمكن تحديد مكانها .. وقد تكون الخصية في أعلى الصفن أو عنق الصفن وقاربت على النزول في مكانها الطبيعي في كيس الصفن.

وفي حالات أخرى يكون سبب عدم وجود الخصية في مكانها الطبيعي في كيس الصفن أن الخصية قد اتخذت عند نزولها مساراً غير طبيعى وبالتالي تكون غير موجودة في القناة الأربية أو كيس الصفن.

وهناك آثار جانبية كثيرة لبقاء الخصية داخل البطن مثل تلف وظيفة الخصية نتيجة ارتفاع درجة حرارة الجسم الداخلية (في البطن) عن درجة حرارة جسم الصفن وبالتالي قد تؤدي إلى العقم .. أو حدوث أورام خبيثة في الخصية نتيجة لوجودها داخل البطن لفترة طويلة.

وعند وجود الخصية في القناة الأربية قد تتعرض للإصابة وقد يكون مصاحباً لها فتق أربي أو تشوهات في الجهاز البولي أو التناسلي ..

لذا عند اكتشاف عدم وجود خصية في كيس الصفن لدى الطفل يجب عرض

الطفل مباشرة لدى أخصائي الأطفال لتحديد مكان وجود الخصية ولتحديد العلاج اللازم للطفل حتى يمكن المحافظة على وظيفة الخصية وأداء عملها.

الصمم لدى الاطفال

الطفل الأصم هو الطفل الذى فقد حاسة السمع أو قدرأ منها .. أو فقد المقدرة على سماع الأصوات وفهمها .. أما الأصم الأبكم هو كل من ولد ولم يكتسب لغة التخاطب فى : المحيط الذى يعيش فيه بسبب فقد القدرة على السمع.

أنواع الصمم قد يكون الصمم. توصيلى أى نتيجة وجود عيب فى توصيل الصوت عن طريق الأذن الخارجية أو الوسطى .. وقد يكون صمما عصبيا نتيجة عيب فى توصيل الأصوات من العصب السمعى إلى المخ وقد يكون الصمم مختلطاً بمعنى أنه توصيلى وعصبى فى أن واحد وقد يكون الصمم جزئياً أو كلياً.

أسباب الصمم:

أولا أسباب الصمم

أثناء الحمل قد يحدث الصمم أثناء تكوين الجنين أو فى الشهور الثلاثة الأولى من الطفل .. وقد يكون سبب الصمم وراثياً ويحدث ذلك كثيراً فى العائلات المشهورة بوجود توارث فى مرض الصمم وبزواج الأقارب فى هذه العائلة بعضهم من بعض فينتقل المرض الوراثى فى هذه العائلة ولتفادى هذا النوع من الصمم ننصح بالبعد عن زواج الأقارب وقد تصاب الأم أثناء الحمل ببعض الأمراض المعدية فتؤثر على العصب السمعى خاصة فى الشهور الثلاثة الأولى من الحمل .. مثل إصابتها بمرض الحصبة الألمانية أو الزهري وبعض الأمراض الأخرى .. وقد تتعاطى بعض الأمهات المهدئات أو الأدوية المنومة التى يمكن أن تؤثر على تكوين الجهاز السمعى للجنين وتؤثر فى القدرة السمعية .. وهناك العديد من الأدوية التى قد تتعاطاها الحامل فتؤثر على الجنين بإحداث تشوهات خلقية فى تركيب الجهاز السمعى أو العصب

السمعى وبالتالي تؤدي إلى الصمم ... هنا يجب أن تتفادى الأم التعرض للأمراض المعدية وتعاطى الأدوية أثناء الحمل إلا تحت إشراف الطبيب المعالج.

ثانياً أسباب الصمم أثناء الولادة

أثناء عملية الولادة قد يتعرض الطفل إلى نقص في الأكسجين نتيجة تعسر عملية التوليد .. فيؤثر نقص الأكسجين في الخلايا السمعية للطفل وبالتالي قد يؤدي إلى حدوث الصمم.

ثالثاً أسباب الصمم بعد الولادة

قد يصاب الطفل حديث الولادة بمرض الصفراء وترتفع نسبة مادة الصفراء بدرجة كبيرة ولا يعالج الطفل بالطريقة المناسبة للمرض فيؤدي ارتفاع نسبة مادة الصفراء في الدم إلى إصابة الطفل بالصمم .. أو قد يتعرض الطفل للحوادث والإصابات وينتج عنها نزيف في المخ فتصيب الطفل بالصمم .. وهناك أيضاً إصابة الطفل بالحمى الشوكية والتي كان لها التأثير الكبير في إصابة الكثير من الأطفال بالصمم فيما سبق .. ولكن بعد تطعيم الأطفال ضد الحمى الشوكية انخفضت شدة حدوث المرض ومضاعفاته .. وقد يصاب الطفل بصمم جزئي نتيجة التهابات الأذن الوسطى وأهمال علاجها مما يؤدي إلى تدمير الجهاز السمعى وفقد حاسة السمع . وهناك القليل من الأمراض الوراثية والتي لا تظهر أعراضاً إلا بعد مرور فترة الطفولة مثل مرض ضمور العصب السمعى .

أعراض الصمم:

يمكننا أن نشك في أن الطفل مصاب بالصمم إذا لم ينتبه للأصوات المحيطة به مثل نداء أمه أو جرس الباب الخ .. أو إذا تأخر كلام الطفل عن سن سنتين .. أو إذا كانت كلمات الطفل غير واضحة .. أو ان كان هناك احتمال لإصابة الأم بأي من الأمراض المعدية أثناء الحمل (مثل الحصبة الألمانية) أو تعاطيها لبعض الأدوية أثناء الحمل ، أو حدوث مشاكل خاصة للطفل أثناء فترة الرضاعة الأولى مثل مرض

الصفراء أو الحمى الشديدة .. في كل هذه الحالات يجب فحص الطفل بواسطة أخصائي الأنف والأذن والحنجرة وعمل اختبارات للسمع وللتخاطب.

علاج الصمم:

هناك بعض أنواع من الصمم يمكن علاجه جراحيا أو دوائيا وهو الصمم التوصيلي الناتج عن إصابة الأذن الخارجية أو الأذن الوسطى .. وهناك بعض أنواع من الصمم العصبي يحاول العلماء التوصل لطرق حديثة لعلاجها .. ويجب الإسراع بالكشف على الطفل المصاب بالصمم وتحديد سبب الإصابة ونوع الصمم وطرق العلاج المناسبة .. وحاجة هذا الطفل للعلاج المناسب يحددها أخصائي الأنف والأذن والحنجرة .. وكلما كان بدء العلاج مبكرا كان ذلك أفضل لمساعدة الطفل في القدرة على الكلام .. فبدون حاسة السمع سوف يفقد الطفل القدرة على فهم الكلمات وبالتالي لا يستطيع الكلام.

ويمكن تفادي حدوث الصمم في الأطفال بوقاية الأم الحامل من الأمراض المعدية وعدم تناول أي أدوية إلا بأمر الطبيب المختص ، والاهتمام بالصحة العامة للأم الحامل .. وعند الولادة يجب الاهتمام بخطوات عملية التوليد وبصحة المولود وعلاج أي مرض يصيب حديث الولادة بواسطة الأطباء المختصين.

ولحماية الطفل ووقايته من الإصابة بالصمم يجب الاهتمام بالفحص الدوري لأذن الطفل وسرعة علاج التهابات الأذن الخارجية والوسطى وأمراض الجيوب الأنفية والاهتمام بعلاج حالات الحمى وارتفاع درجة الحرارة الشديدة والاهتمام الخاص والشديد بالتطعيمات الخاصة بالأطفال وضرورة عدم استعمال أية أدوية للطفل إلا بأمر وإشراف الطبيب .. فهناك بعض الأدوية قد تؤثر في العصب السمعي للطفل وتؤدي إلى إصابته بالصمم.

ويجب أن تنبه على أن الضوضاء والأصوات الشديدة لها تأثير على الحاسة السمعية وقدرة السمع لدى الطفل .. فيجب تفادي التعرض للأصوات الصاخبة والبعد عن

الضوضاء حتى تبقى حاسة السمع طبيعية وسليمة.

آثار التدخين السلبيّة على الاطفال

السؤال :

تسأل إحدى الأمهات عن الآثار السلبية للتدخين على الطفل ، خاصة وأن زوجها يدخن بشراهة داخل المنزل ويتعرض طفلهم كثيرا للدخان المنبعث من التدخين..؟

الاجابة:

إن الآثار السلبية والجانبية الخطيرة للتدخين لا تؤثر على المدخن فقط بل تؤثر أيضا على صحة من حوله .. وخاصة الأطفال الذين يكونون أكثر عرضة لأضرار التدخين عن البالغين نظرا لنموهم السريع وعدم اكتمال وظائف أجهزة الجسم المختلفة لديهم.

وهناك العديد من المواد السامة والضارة التي توجد في دخان السجارة مثل النيكوتين وأول أكسيد الكربون والقطران وغيرها .. وهي تؤثر على جميع خلايا الجسم الحية فتسبب لها أضرارا عديدة أهمها الإصابة بمرض السرطان .. ولقد ثبت بالتجارب والدراسات العلمية أن الأطفال الذين يتعرضون لدخان السجائر معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بالأمراض التالية:

- 1- فقدان الشهية.
- 2- ضعف التركيز والقدرة على الاستيعاب.
- 3- الخمول وقلة النشاط.
- 4- الأنيميا.
- 5- الإصابة بنزلات البرد المختلفة.
- 6- التهابات القصبة الهوائية.
- 7- التهابات الشعب الهوائية والالتهابات الرئوية.

8- سرطان الجهاز التنفسي والرئة.

9- أمراض حساسية الصدر.

10- الأمراض النفسية مثل القلق والاضطراب.

كما أن هذه المجموعة من الأطفال تزداد لديهم معدلات استهلاك الدواء ومراجعة الأطباء وتأخر نسبة الشفاء من الأمراض ولقد وجد في بعض الدراسات أن التدخين وآثاره السيئة على الأطفال يزداد في المناطق الفقيرة وبين العمال والأمينين وأن أطفالهم أكثر تعرضاً لمخاطر وآثار التدخين السلبية.

وأصبح من المهم أن ننبه المدخن على أن أضرار التدخين لا تصيبه هو فقط بل تمتد آثاره على أفراد أسرته خاصة أطفاله ..

وننصح الأب بالابتعاد عن التدخين تماماً والتوقف عن التدخين داخل المنزل حتى لا يتأثر طفله بأضرار دخان السجائر.

العناية بأسنان الأطفال

إن الأسنان نعمة وهبة عظيمة من الله . تساعد على قضم وتقطيع الطعام ولا غنى عنها لأي إنسان ولا بد لنا من المحافظة على هذه النعمة العظيمة اعتباراً من الصغر فيجب علينا أن نحافظ على صحة وسلامة أسنان أطفالنا .. ونعلمهم العادات الصحية السليمة وفن التعامل مع الأسنان حتى تبقى أسنان أولادنا قوية وسليمة.

ومن الخطأ اعتبار الأسنان اللبنية للطفل أسناناً مؤقتة ولا أهمية لها وأنها لا تشكل أية أهمية لصحة الطفل .. العكس تماماً .. هذه الأسنان اللبنية تؤثر كثيراً على صحة الطفل العامة وعلى اللثة وهي تؤثر أيضاً على نبت الأسنان الدائمة .. لهذا ننبه الآباء على ضرورة العناية بأسنان أطفالهم عناية كبيرة.

الحمل وتأثيره على أسنان الطفل:

إن تكوين الأسنان لدى الطفل يبدأ في الجنين وهو في رحم أمه .. وتتكون الأسنان اللبنية في لثة الطفل قبل أن يولد وهو في الشهر الثامن من الحمل .. وتحتاج هذه

الأسنان في تكوينها إلى عناصر ومعادن كثيرة مثل الكالسيوم والفوسفور والحديد والفلور وفيتامين (ب) و(ج) و(أ) وهذه المواد يجب أن تكون موجودة في دم الأم بنسب متوازنة لأنها تدخل في تركيب الأسنان وتجعلها قوية .. فغذاء الأم الحامل يجب أن يحتوي على عناصر غذائية متكاملة وغنية بالمواد السابق ذكرها .. ومن الأغذية التي ننصح الأم بتناولها أثناء الحمل حتى تساعد في تكوين أسنان قوية لطفلها الرضيع اللبن والسّمك والبيض والفاكهة واللحوم.

وهناك بعض الأدوية التي قد تؤثر في لون أو شكل الأسنان عند الطفل الرضيع .. ومن هذه العقاقير التي يجب أن تتفادها الأم الحامل "التتراسيكلين" وهو مضاد حيوي يسبب تغير لون الأسنان نظرا لترسبه في المواد المكونة للأسنان أثناء مرحلة تكوينها.

وهناك الكثير من الأمراض المعدية والعقاقير التي تسبب تشوه الأسنان لدى الطفل الرضيع عند تعرض الأم الحامل لها .. لذا يجب تفادي الأمراض المعدية وتعاطي أي عقاقير طبية إلا بإشراف الطبيب المعالج.

الاهتمام بأسنان الطفل اللبنيّة:

الأسنان اللبنيّة عند الأطفال يبلغ عددها عشرين سنة .. وتبدأ هذه الأسنان في الظهور اعتباراً من الشهر السادس من العمر .. وقد تظهر مبكراً في الشهر الرابع أو تتأخر حتى عمر عشرة أشهر .. وهذا يعود إلى العوامل الوراثية وعوامل أخرى مثل تأخر ظهور الأسنان لنقص فيتامين (د) لدى جسم الطفل.

ومواعيد نمو الأسنان اللبنيّة كالتالي:

السنة الأمامية تنمو بين 6 - 8 أشهر

السنة الجانبية تنمو بين 8 - 10 أشهر

الضرس الأول ينمو بين 12 - 16 شهراً

الناب ينمو بين 16 - 20 شهراً

الضرس الثاني ينمو بين 20 - 30 شهراً

ويجب الاهتمام بسلامة الأسنان اللبنية لأنها أساس سلامة وصحة الأسنان الدائمة ..
فيجب اتباع التالي للمحافظة على صحة أسنان الطفل:

1- متابعة فحص أسنان الطفل من قبل طبيب الأسنان وعلاج أي تسوس أو نخر
يكتشف في الأسنان مبكراً حتى لا يزداد التسوس ونضطر لخلع السنة قبل موعد
تبدالها.

2- ضرورة تعليم وتدريب الطفل من الصغر على تنظيف الأسنان مما يتخللها من
فضلات الطعام بعد كل وجبة واستعمال فرشاة الأسنان والمعجون بطريقة سليمة.

3- التقليل من أكل الطفل للسكريات والنشويات حيث إنها تتسبب في تسوس
الأسنان.

4- الاهتمام بتزويد جسم الطفل بحاجته الأساسية من الكالسيوم والفلوريد
وفيتامين (د) والعوامل الأخرى اللازمة لصحة تكوين الأسنان.

5- تجنب العادات الفموية السيئة للطفل والتي يمكن أن تتسبب في تشويه الأسنان
أو الفك مثل مص الطفل لإصبعه أو التنفس من الفم باستمرار، أو تقديم الفك
السفلي عن العلوي أو اسناد الفك أو الوجه على إحدى اليدين باستمرار.

الاهتمام بأسنان الطفل:

تستبدل الأسنان اللبنية للطفل بأسنان دائمة اعتباراً من بلوغه ست سنوات وعدد
الأسنان الدائمة اثنان وثلاثون سنة.

ومواعيد ظهور الأسنان الدائمة كالتالي:

السنة الأمامية 6 - 8 سنوات

السنة الجانبية 7 - 9 سنوات

أول ضرس كبير 6- 7 سنوات

النايب 9 - 11 سنة

الأضراس الصغيرة 10 - 12 سنة

ثاني ضرس كبير 11 - 13 سنة

ضرس العقل (الناجز) 17 سنة وما بعد ذلك.

وينبغي تتبع ظهور الأسنان الدائمة وتبديل الأسنان اللبنية ، فإذا حل موعد ظهور السنة الدائمة ولم تسقط السنة اللبنية يفضل خلعها حتى لا تظهر السنة الدائمة في مكان خارج موضعها الطبيعي وتسبب تشوه شكل الأسنان.

ونهتم كثيرا بتكوين وسلامة الأسنان الدائمة بإمداد الطفل بالاحتياجات الغذائية الضرورية لنمو الأسنان والمحافظة على الأسنان من التسوس وعلاج أمراض اللثة والفم بانتظام ومتابعة الكشف الدوري على أسنان الطفل من قبل أخصائي الأسنان.. مع ضرورة اتباع العادات الصحية والفمية السليمة للحفاف على أسنان صحية وسليمة.

مرض شلل الأطفال

من أخطر الأمراض الفيروسية التي يمكن أن تصيب الطفل في أي عمر .. والفيروس المسبب للمرض يصيب الجهاز العصبي ويسبب تلفا في القرون الأمامية في الحبل الشوكي مما يؤدي إلى حدوث الشلل عند الطفل.

كيف تتم العدوى بفيروس مرض شلل الأطفال؟

يتم العدوى بمرض شلل الأطفال بواسطة الانتقال المباشر للفيروس نتيجة تعرض الطفل لإفرازات الأنف والبلعوم أو البراز من الشخص المصاب .. ويدخل الفيروس إلى الجهاز الهضمي ويتكاثر داخل الشبكة العصبية في الأمعاء أو الغدد الليمفاوية الخاصة بها .. إذا كان لدى الطفل أجسام مناعية فسوف تقضي على فيروس شلل

الأطفال .. ولا تظهر على الطفل أية علامات مرضية .. أما إذا كان الفيروس شديدا وليس لدى الطفل مناعة كافية ضده فسوف ينتقل الفيروس إلى الدم ومنه للجهاز العصبي حيث يسبب الأعراض المرضية.

مدة حضانة الفيروس:

مدة الحضانة في مرض شلل الأطفال من سبعة إلى أربعة عشر يوما وهي الفترة التي تمر من دخول الفيروس إلى جسم الطفل حتى ظهور أعراض المرض .

الأعراض المرضية:

عندما يصيب الفيروس جسم الطفل قد يستطيع الجسم القضاء على الفيروس بفضل جهازه المناعي ووجود الأجسام المضادة للفيروس فلا تظهر أي أعراض مرضية على الطفل .. وقد يكون الفيروس شديدا ومناعة الطفل قليلة فتظهر بعض الأعراض لمرض شلل الأطفال ولكن بصورة بسيطة .. وعندما تغيب الأجسام المناعية الملقح ويعجز الجهاز المناعي على مقاومة وإيقاف الفيروس عن نشاطه وتأثيره .. يتسبب الفيروس في إصابة الحبل الشوكي أو مخ الطفل ويسبب الأعراض الكاملة لمرض شلل الأطفال.

فإذا أصاب الفيروس الحبل الشوكي للطفل فإنه يسبب شلل في الأطراف أو عضلات القفص الصدري أو عضلات البطن أو الرقبة حسب المكان الذي يصيبه في الحبل الشوكي .. وقد يصيب الفيروس المخ فيسبب شللا في مركز الأعصاب المخية الحركية أو المراكز الحيوية في المخ فيؤدي إلى شلل البلعوم أو اللسان والحنجرة أو اضطراب التنفس وضغط الدم.

مضاعفات شلل الأطفال:

كما سبق وذكرنا قد يتسبب شلل الأطفال في حدوث شلل دائم في العضلات الحركية للجسم في الأطراف أو الصدر أو البطن .. أو شلل في عضلات التنفس والبلعوم .. وأكثر المضاعفات حدوث شلل الأطراف السفلية ، ويمكن أن يحدث

الشلل في إحدى أو كلا الطرفين السفليين.

علاج شلل الأطفال:

علاج مرض شلل الأطفال في مراحله الأولى عبارة عن علاج للأعراض والمحافظة على المريض من مضاعفات المرض .. وعلاج شلل الأطفال في مراحله المتأخرة يتطلب جهوداً كبيرة من أطباء العلاج الطبيعي والعظام لتأهيل الطفل طبيياً وصحياً.

الوقاية من مرض شلل الأطفال:

إن التطعيم ضد مرض شلل الأطفال هو الوقاية الحقيقية من هذا المرض الخطير .. ويعطى التطعيم في صورة نقط في الفم (نقطتين) على ثلاث جرعات الفتره بين كل جرعة والأخرى شهرين .. أي يعطى التطعيم في عمر شهرين وأربعة أشهر وستة أشهر مع أخذ جرعات منشطة من نقط شلل الأطفال عند عمر سنة ونصف وفي الحملات التثبيطية التي تقوم بها الدولة.

لا شك أن الجهود العظيمة التي تبذلها الدولة في التوعية والتطعيم ضد شلل الأطفال قد أدت لحدوث انخفاض ملحوظ في نسبة حدوث المرض .. وأوشك المرض أن يختفي تماماً.

العادات القميمة للطفل

(قضم الاظافر / مص الاصابع)

أولاً: قضم الأظافر..

إن عادة قضم الأظافر من العادات السيئة التي يعاني منها الكثير من أطفالنا ابتداء من مرحلة الحضانه وحتى مرحلة المراهقة .. وقد تمتد فترة تعود الطفل على هذه العادة السيئة إلى ما بعد مرحلة المراهقة ويصعب التخلص منها .

وعادة تظهر هذه العادة لدى الأطفال بشكل لا شعوري وهي تدل على أن الطفل يعاني من بعض المشاكل النفسية ، وقد يكون القلق أو الخجل هو السبب لهذه العادة .. وتزداد هذه العادة مع زيادة أسباب القلق والاضطراب لدى الطفل مثل أوقات

الدراسة أو الامتحانات أو عند التعرض لانتقاد الآخرين أو عقابه .. وقد تعكس هذه العادة حالة عدم ثقة الطفل بنفسه وخوفه من إبداء رأيه أو التعبير عما بداخله. وللتخلص من هذه العادة السيئة يتحتم علينا أولا أن نعرف أسبابها ثم علاج هذه الأسباب .. ويمكن للأباء اتباع الخطوات التالية للقضاء على هذه العادة:

1- يفضل عدم إحراج الطفل أمام الآخرين وإظهار هذه العادة وشرحها بالتفصيل أمام أفراد العائلة أو الأصدقاء.

2- يتم توبيخ الطفل بهدوء على ضرورة الابتعاد عن هذه العادة لأنها قد تتقل الكثير من الميكروبات إلى داخل جسمه ، لأن الأظافر قد تحمل الكثير من الأتربة المليئة بالجراثيم الضارة للجسم كله .. كما أن قضم الأظافر قد يتسبب في حدوث بعض الجروح بأطراف الأصابع فتتغلل الجراثيم من خلالها إلى الدم .. وقد تتسبب في حدوث تقيحات وآلام بأطراف الأصابع .. ويمكن توضيح الآثار الجانبية لقضم الأظافر بصورة أكبر وأشمل للأطفال الأكبر سنا والمراهقين ..

ونوضح لهم أن هذه العادة تدل على معاناة المراهق من مشكلة نفسية مثل القلق أو الخجل .. وانها تعكس صورة غير لائقة عن المراهق.

3- ضرورة الاهتمام بمعرفة أسباب القلق أو الخوف أو الاضطراب لدى الطفل ومحاولة إزالة الأسباب التي يمكن أن تؤدي إليها.

4- الاهتمام بتطوير شخصية الطفل ومنحه أسباب الثقة في النفس والجرأة والشجاعة ومعاونته على أن يكون طفلا إيجابيا يمكن أن يتخذ القرار السليم.

5- الاهتمام بتثمينه هوايه الطفل حتى تستحوذ على اهتمامه وتجعله لا يفكر كثيرا .. وبالتالي المساعدة في نسيان أسباب القلق والتوتر.

6- التركيز على الألعاب الرياضية الجماعية .. وهي من الوسائل التي ثبت نجاحها الباهر في القضاء على عادة قضم الأظافر.

7- الاهتمام بصداقة الطفل وعلاقته بزملائه .. وخلق روابط المحبة والود والتسامح بين الطفل وأصدقائه ومساعدة الطفل على الاختلاط والتعامل والتفاهم معهم. أما إن كانت عادة قضم الأظافر مستمرة لفترة طويلة أو مصحوبة بأعراض نفسية أخرى مثل التبول اللاإرادي الليلي في الفراش أو التلعثم في الكلام فيجب عرض الطفل على الأخصائي النفسي لمعرفة الأسباب وعلاج الحالة.

ثانياً: مص الأصابع .. خاصة الإبهام

ومن أكثر العادات الفموية شيوعاً عند الأطفال، عادة مص الأصابع خاصة "مص إصبع الإبهام" وقد يبدأ الطفل في هذه العادة خلال الشهور الأولى من الرضاعة وقد تستمر لعدة سنوات مسببة الكثير من القلق والضيق للآباء والأمهات، وبعض المشاكل الصحية في إبهام الطفل وفي فكه وأسنانه.

ولقد وجد أن بعض الأجنة تمص إصبع الإبهام وهي داخل رحم أمهاتهم مما يدل على وجود بعض العوامل الوراثية لدى بعض الأطفال أو أنه فعل لإرادي.

ولقد حاول بعض العلماء إيجاد علاقة بين هذه العادة والرغبة في الرضاعة .. فقال البعض منهم إن هذه العادة تكثر في الأطفال التي تزيد عندهم الرغبة في الرضاعة باستمرار .. وتزيد كلما طالت الفترة بين كل رضعة وأخرى .. بينما تقل هذه العادة في الأطفال الذين يأخذون وضعات مشبعة من ثدي الأم وفي فترات متقاربة.

ووجد أن مص إصبع الإبهام يحدث بنسبة أكبر في الأطفال الذين يرضعون من الثدي عن غيرهم من الأطفال الذين يرضعون رضاعة صناعية.

كما وجد أيضاً أن التوقف الفجائي للرضاعة - سواء الطبيعية أو الصناعية يؤدي إلى ظهور هذه العادة.

هل ، هناك أسباب نفسية تسبب هذه العادة؟

أرجع بعض العلماء هذه العادة لحاجة الطفل للإشباع النفسي والعاطفي .. وأن

الأطفال الرضع الذين ينامون في فراش أمهاتهم وتلاعبهم وتلاعبهم الأم باستمرار هم أقل نسبة من غيرهم في مص إصبع الإبهام. كيف يمكن التخلص من عادة مص الأصابع هناك وسائل كثيرة يمكن اتباعها للتخلص من هذه العادة:

أكثر هذه الوسائل شيوعاً، وضع بعض المواد اللاذعة على إبهام الطفل (مثل الصبار)، وعادة لا تحقق هذه الوسيلة النجاح المطلوب.

محاولة شغل الطفل عن مص أصابعه بمداعبته وملاطفته واعطائه بعض الألعاب ليلهو بها .. ويمكن استعمال "اللهاية" لإشباع حاجة الطفل من المص.

إذا كان الطفل يمص الإبهام في حالة النوم .. فيمكن تثبيت ذراع الطفل أو يده لكي لا تكون في متناول فم الطفل .. قد يبكى الطفل بشدة خلال الأيام الأولى نظراً لتعوده على مص إبهامه لينام .. ولكن مع مرور الأيام سوف ينسى هذه العادة تماماً.

يجب البعد عن استعمال العنف مع الطفل الرضيع لمنع من الاستمرار في هذه العادة .. فغالباً لا يؤدي الضرب أو القسوة لإنهاء هذه العادة.

مص أصابع القدم

ومن العادات الغريبة في بعض الأطفال عادة مص الأصبع الكبير للقدم وعادة تحدث هذه العادة في الشهر الثالث إلى السادس من العمر عندما يبدأ الطفل في التعرف على أجزاء جسمه ومحاولة اللهو بها ، وغالباً لا تستمر هذه العادة طويلاً ولا تثير القلق.

إحذر تقبيل الطفل في فمه

من العادات الشائعة في مجتمعنا كثرة تقبيل الأطفال بهدف إظهار المحبة والعطف على الصغير من غير أن ندري أن هذه القبلات الكثيرة قد تكون السبب في إصابة الطفل بالأمراض الكثيرة.

وهناك البعض يقول أن تقبيل الطفل في فمه شيء في منتهى الخطورة فالحقيقة إن القبلية التي تطبعها الأم أو الأب على فم الطفل الصغير وبخاصة عندما يكون في الأشهر الثلاثة الأولى هذه القبلية كفيلة بأن تنقل إليه الأمراض التي يعاني منها

الأبوان إحداهما أو كلاهما معاً.

وذلك قبل الست شهور الأولى من عمره قبل أن تتكون لديه المناعة فلو حدثت قبله بين شخص بالغ وطفل رضيع ينشأ أولاً التهاب فطري باللسان ينتشر بين اللثة وينتشر في جميع أنحاء فم الطفل وبالتالي تكون الريالة عنده مستمرة كذلك عدم القدرة على الأكل الكافي كما تنتقل ميكروبات مثل مجموعة الميكروبات العنقودية وهي ميكروبات موجودة في فم الإنسان بصورة طبيعية حتى ولو كان سليماً وعن طريق القبلية تنقل للطفل ولمناعته الضعيفة تسبب له الأمراض، فينتج عنها التهاب الحلق والفم كما تؤدي إلى التهاب اللوزتين وعندما يكبر الطفل ويبلغ عمره مثلاً عامين تكون لها مضاعفات كبيرة على القلب أو التهابات متكررة في الكليتين ومن الأمراض التي تنتشر عن طريق التقبيل مرض الحمى الشوكية وهي تنتشر أيضاً عن طريق ميكروبات موجودة بصفة طبيعية في فم الإنسان.

الامراض الفيروسية:

وهناك أمراض فيروسية مثل الزكام والرشح يجب عدم الاستهانة بها لأنها قد تصيب الخلايا المبطنة لخلايا المخ وينتج عنها ارتفاع شديد جداً في درجة الحرارة يصعب السيطرة عليها وتؤدي إلى تشنجات عند الطفل وتشبه حالة التهاب الحمى الشوكية وفي بعض الاحيان تؤدي الى الوفاة.

إضافة إلى أن هناك فيروس التهاب الغدة النكفية وكذلك الحصبة الرمادية والالمانية تنتقل كفيروس عن طريق القبلية كما يمكن انتقال بعض الميكروبات

والفيروسات من الإنسان البالغ إلى الغدد اللعابية للطفل مما ينتج عنها إلتهاب الغدد اللعابية للطفل.

الوجه الباسم "يطور دماغ طفلك الصغير"

وجد الباحثون في مجال تطور الدماغ أن الأطفال يتذكرون جيداً القصص التي أثارت فيهم المشاعر القوية، وتعتبر القصص المصوّرة من الأدوات التي تساعد على تحقيق ذلك. في هذه اللعبة البسيطة التي تناسب صغيرك البالغ من العمر عاماً واحداً سيتعرف الطفل على تعبيرات المشاعر على وجوه الأطفال، ويتحمس للتعبير عن مشاعره.

الأدوات اللازمة:

- ❖ مجموعة من صور الأطفال الصغار مقصوصة من المجلات (يفضل الصور الملونة).
- ❖ ورق مقوّى للصق الصور عليه، أو سطح طاولة لعرض الصور عليها دون الحاجة إلى لصق.

المهارات التي يتعلمها:

- ❖ التعرف على ملامح التعبير عن مشاعر مختلفة.
- ❖ التعرف على الوجه الباسم والاحتفاء به.
- ❖ تشجيع الطفل على التعبير عن مشاعره.

اللعبة:

في هذه اللعبة ستشجع طفلك الصغير الذي يبلغ بين 9 أشهر وعام ونصف على التعبير عن مشاعره. ابحث في المجلات المختلفة عن صور مختلفة للأطفال، طفل يضحك، وآخر يبتسم، وآخر يلعب بهرج، ويفضل أن تكون الصور ملوّنة لأنها تترك انطباعاً قوياً.

ضع هذه الصور أمام طفلك على لوح من الورق المقوّى، أو على سطح طاولة، واطلب من صغيرك أن ينظر إليها.

تحدث عن المشاعر التي يعبر عنها الطفل في كل صورة، اشرح له شيئاً عن هذه المشاعر، وتأكد أن الوجه الباسم سيكون أقرب الصور إليه، وأن استقراره في الذاكرة سيخلق وصلة جديدة في الدماغ.

انظر إلى صور الوجه الباسم مع طفلك وغني له أغنية، أية أغنية يحبها، وأنت تبسم.

نصائح لتتخطى مرحلة التسنين مع طفلك بسهولة

الأسنان الأولى للأطفال يمكن أن تظهر بين سن 3 اشهر و12 شهراً، وهذا يختلف من طفل لآخر، ان وقت التسنين للطفل ليس وقتاً سهلاً أبداً بالنسبة للطفل والآباء على حد سواء ولتخفيف من هذا أقدم لكم نصائح قيمة لتخفيف الآلام مرحلة التسنين.

التسنين هو مرحلة إلزامية من الحياة، يجب علينا محاولة جعله اسهل. أقدم لكم 5 نصائح لتخفيف بروز أسنان الطفل. ولكن أولاً، هل تعرف أعراض التسنين لطفلك؟ ما هي أعراض التسنين؟

أعراض طفلك مختلفة قد يكون:

❖ التهيج غير معتادة...

❖ تورم اللثة والأحمر...

❖ سيلان الأنف...

❖ شعور بالمضايقة...

❖ أحمر الخدود...

❖ اللعاب المفرط...

❖ فقدان الشهية...

❖ الإسهال...

❖ فقدان النوم...

❖ حمى طفيفة.

النصائح

نصيحة رقم 1: حلقة التسنين المبردة

يحتاج طفلك للمضغ... وهو ليس طبيعى، لهذا هناك حلقة يعضها الطفل صنعت من مواد خاصة لينة وفي نفس الوقت تساعد على حك لثة الطفل أنه يخفف عنه الم بروز الاسنان. لهذا اعطي طفلك حلقة التسنين المبردة. حلقة التسنين الباردة تعمل كباسم مخفف للطفل ولكن حذار، لا بد من وضع الحلقة في الثلاجة وليس في الفريز! البارد القارس ليس جيد للطفل! قد يحدث صرور.

نصيحة رقم 2: تدليك اللثة

غسل اليدين جيدا. تدليك لثة طفلك باصبعك النظيف... مجرد ضغطات صغيرة،

وسوف تهدئته.

نصيحة رقم 3: منشفة مبللة

إذا كان طفلك لديه أكثر من 6 أشهر، بلل منشفة نظيفة بالماء البارد. اعطيه اياه لعضها سوف تساعد على تهدئته.

نصيحة رقم 4: هلام اللثة

تدليك بلطف لثة طفلك باصبع نظيف وهلام (جل اللثة الحيوي في الصيدليات)

سوف يريح طفلك.

نصيحة رقم 5: البابونج

يمكن اعتبار المثالي لأسنان الطفل. البابونج المعروف أيضا باسم البابونج الألماني هو نبات معروف لتخفيف ألم التسنين للطفل. 5 حبيبات بابونج الشائع ثلاث مرات في اليوم.

نصيحة من جداتنا

- لا تحاول ان تساعد الاسنان بقطع اللثة بسرعة بمواد مؤذية مثل (ملعقة، والسكر، الخ)، فيمكن ان تكون خطيرة، ويمكن أن تسبب عدوى.
- اجعلي فوطه نظيفة دائما قريبة منك لمسح لعاب الطفل استشر طبيبك، إذا لزم الأمر.

نصائح وحقائق عن تأخر النطق في الأطفال

النطق عند الاطفال

تتلف الأم كثيراً لسماع طفلها يتحدث لأول مرة وتخيب آمالها كثيراً حينما يتأخر طفلها في النطق. وتأخر النطق قد يكون أمراً طبيعياً أو قد يتطور إلي حالة مرضية يجب التعامل معها.

وللطفل لغته الخاصة منذ الولادة وهي البكاء والتي يعبر بها عما يريد وعندما يبلغ الطفل عامه الأول فإنه يستطيع النطق بكلمة واحدة أو كلمتين ويعترف على أسماء المقربين ويقلد الأصوات المألوفة.

وتشير الإحصائيات أن تأخر النطق يؤثر على ما يقرب من 3% - 10% من الأطفال وخاصة الأولاد، وقد يصاحب تأخر النطق في الأطفال تأخر في تطور مهارات الطفل الذهنية الأخرى لذا يجب على الأم ملاحظة طفلها عن قرب.

واليك بعض المؤشرات التي يجب ملاحظتها في طفلك بعد مرور عامه الأول والتي تخبرك بأن طفلك قد يعاني من تأخر في النطق:

- 1- عدم استخدام الطفل للإيماءات مثل الإشارة بأصابعه للأشياء أو التلويح بيده.
- 2- تفضيل الطفل لعمل تعبيرات بوجهه عن التواصل بالكلام أو عمل أصوات يعبر بها عما يريد.

- 3- عدم قدرته على تقليد الأصوات البسيطة بعد بلوغه عام ونصف.
 - 4- عدم قدرة الطفل على فهم الإشارات والأوامر التي توجه إليه بعد بلوغه عامين.
 - 5- عدم استطاعة الطفل على النطق بجمل قصيره ذات معنى بعد بلوغه 3 أعوام.
- ويرجع تأخر النطق في الأطفال إلى عدة عوامل منها:

- 1- عوامل وراثية.
- 2- التخلف العقلي والذهني للطفل وهو السبب الأكثر شيوعاً في حالات تأخر النطق في الأطفال.
- 3- فقدان السمع الكلي أو الجزئي، وعدوى الأذن.
- 4- إهمال الطفل ومعاملته بقسوة وعدم التحدث معه.
- 5- المشاكل العصبية مثل الشلل الدماغي وضمور العضلات.
- 6- مرض التوحد.
- 7- الشفاه المشقوقة.
- 8- عدم استجابة الأعضاء المسئولة عن الكلام كاللسان والشفاه للجزء المسئول عن النطق من المخ.

وهذه بعض النصائح لمساعدة طفلك على تحسين قدرات التواصل والنطق لديه:

- 1- استشارة طبيب متخصص في أمراض الأذن للتأكد من عدم وجود عدوى أو التهاب أو أي مشاكل في السمع.
- 2- تحدثي مع طفلك منذ ولادته بعبارات بسيطة كما يمكنك القراءة أو الغناء له.
- 3- انتقي بعض الألعاب الناطقة أو التي تصدر أصوات لطفلك.
- 4- عدم إجبار الطفل على الحديث.
- 5- ساعدي طفلك على الربط بين الأشخاص والأشياء ومسمياتها.
- 6- مشاركة طفلك في اللعب.
- 7- شجعي طفلك دائماً وادعمية.

وأخيراً يمكنك اللجوء لمختصين التخاطب ومستشارين الطب النفسي مع العمل بهذه النصائح.

لماذا يجب أن تلعب مع طفلك؟ اجتماعياً:

تخصيص وقت كافٍ للعب مع طفلك، سيساعد على أن يكون بينكم مواضيع مشتركة تقدروا تتكلموا فيها أو تخططوا لها أو تتفقوا عليها، وهذا سيساعد طفلك جداً في إنه يلاقي مجال مناسب للكلام في شيء يخصه ويهتم به، وسيزيد بشكل أكيد من قدرة طفلك على التعبير عن نفسه بالكلام، وسيحسن من استخدامه للغة والكلمات ومهارة التعبير، لأنه سيستفيد من كلامك معه طول الوقت، وسيتعلم منك وسيكتسب منك حصيلة لغوية سيستخدمها فيما بعد، لا تتخلي إنك عندما تلعب مع طفلك أنك تتكلمي في الهواء وإنه لا يسمعك جيداً

أو لا يفهم ما تقوله، لأن الأطفال حساسين جداً ويقدروا يخزنوا كل شيء يرونه ويسمعوه.

بالإضافة أن طفلك أثناء اللعب سيتعلم منك مهارات التواصل غير اللفظية، مثل الإشارات باليدين ولغة الجسد، وهذه كلها أشياء سيتعلمها الطفل بالملاحظة أثناء مشاركتكم مع بعض في أي نشاط.

عقلياً:

الدراسات الحديثة أثبتت إن الطفل الذي تشاركه أمه بشكل مستمر في اللعب من الشهور الأولى، يكون نمو قدراته ومهاراته العقلية المختلفة أسرع من الطفل الذي كل التواصل بينه وبين أمه ينحصر في الأكل والتغيير والاهتمام بالنظافة.

من أهم المهارات التي يطورها الطفل من لعبه مع أمه الانتباه والإدراك الحسي وبعض القدرات العقلية المختلفة، مثل القدرة على الملاحظة والقدرات التركيبية

والتحليلية والقدرة على التفكير المجرد.

وبما أن اللعب هو نشاط الطفل الرئيسي، فمن خلاله الطفل يكتسب صورته عن نفسه، ويكتسب إحساسه بمدى كفاءته ويتعرف على قدراته، بالإضافة إلى أنها تزيد قدراته الإبداعية والتخيلية.

وأخيراً.. لا بد أن تكوني واعية لأن احتياجات طفلك النفسية لا تقل أبداً في أهميتها عن احتياجاته الجسمية، وإن توفير احتياجاته النفسية استثمار نتيجته ستبقى معه في كل سنين عمره القادمة.

كيف تعلمين طفلك تنظيف أنفه؟

إن عادة تنظيف الأنف باليد عادة مزعجة للغاية فضلاً عن أنها تجعل المحيطين بالطفل ينفرون منه، وعادة ما يقوم الطفل بعادة تنظيف الأنف حينما يشعر بالملل أو

الضيق أو القلق والفراغ، وفي هذه السطور القليلة ستعرفين كيف تعلمين طفلك تنظيف أنفه، بإمكانك أن تتخلصي من عادة تنظيف الأنف باليد عند الطفل من خلال شغل وقت فراغ الطفل، وإبقاء يده مشغولتين طوال الوقت، ومن السهل إقناع الطفل واستيعابه لمساوئ هذه العادة ويمكن تدريب الطفل على استعمال المناديل حينما يشعر بالمخاط، وأن الأنف تحتاج لتنظيف.

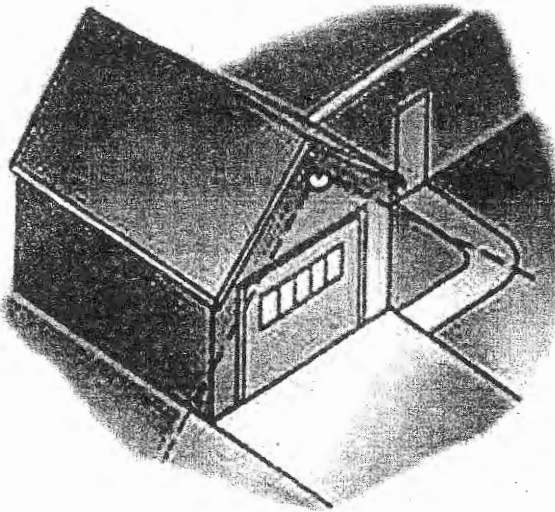
ويوضح الأطباء والمتخصصون أن قيام الأب أو الأم بوضع المناديل أمام أنفهم يسهم في تعليم الأطفال كيفية إجراء هذا الأمر، لافتاً إلى أنه يمكن للأطفال إدراك هذا السلوك بدءاً من عامهم الثاني.

وأوضح طبيب الأطفال الألماني فيلجلر: "ليس بمقدور الأطفال الصغار الشعور بأجسامهم بشكل كامل مثل البالغين"، لذا لا يمكنهم التحكم في الحركات الأحادية، كعملية خروج الزفير من الأنف مثلاً، فالتدريب على استخدام المناديل من أهم وسائل تعويد الطفل على تنظيف الأنف، فعودي طفلك عليها لتتخلصي من هذه العادة السيئة.

أجعل منزلك آمناً للطفل

من الطبيعي أن تقلق عن سلامة وصحة طفلك منذ يومه الأول.

ويجب عليك أن تتذكر دائماً عند التفكير بسلامة طفلك بأن الحوادث قد تقع.



ونظراً لطبيعة الطفل

وفعاليتيه وفضوله، قد يتعرض الطفل في بعض الأحيان لجروح وإصابات طفيفة. الأمر المهم هو حماية طفلك من التعرض لحوادث خطيرة يمكنك تجنبها. وبالطبع لا أحد يرغب بتعرض طفله لأي حادث أو ضرر.

وتشير آخر تقارير هيئات ومراكز الصحة الوطنية بأن الأطفال دون سن 14 سنة يكونوا عرضة تبلغ 7 إضعاف من تعرضهم للوفاة نتيجة حوادث وجروح خطيرة وجرائم، والعديد من أولياء الأمور ينظرون من مفهوم خاطئ على أن أعمال العنف (للأشياء التي تكون خارج إرادتهم)، مثل الاختطاف، التعرض لطلقات نارية، تعد خطراً أكبر يواجهه أطفالهم. ولكن الإصابات بجروح تترأس قائمة الوفاة والإعاقة عند الأطفال.

يوجد اليوم العديد من الأشياء يمكن لأولياء الأمور عملها للتحكم في التعرض لجروح خطيرة. ويعاني طفل من كل أربعة أطفال تعرض لحادث يتطلب مساعدة طبية كان بالإمكان تجنبه، وهناك العديد من الأشياء يمكن عملها لتجنب تعرض الأطفال لإصابات خطيرة.

لقد تم كتابة هذا الموضوع لأسباب تتعلق بسلامة الطفل، ولكن لا يمكن الأخذ بها على أنه موضوع متكامل لحماية الطفل، بل مجرد دليل عام. استخدم هذا الموضوع كنقطة بداية، وأنصحك في الحصول على مزيد من المعلومات من مصادر أخرى ذات صلة بالموضوع.

الخطوة رقم 1

تجنب التعرض للإصابات داخل المنزل

- تجهيز منزلك ليكون سليم للطفل وتجنب تعرضه لإصابات يجب أن يبدأ مع تعلم طفلك الزحف، وذلك لأنه مع بداية تمكن الطفل من الحركة والتنقل

سيكون أكثر عرضة للإصابة ، نظراً لزيادة فعاليته وأنشطته. قم بتفقد المنزل مع أخذ الوقت الكافي لتفقد المنزل بالكامل.

- تجهيز المنزل ليكون سليماً للطفل لا يقتصر على رفع الأشياء القابلة للكسر إلى رفوف أعلى، بل يعني وضع الأقفال، وإعادة وضع العديد من الأشياء التي قد تكون خطرة على الطفل. طبيعة الطفل الصغير هي حب الاكتشاف والتعرف على كل ما يراه جديداً، ولا يكتفي بمجرد لمس الأشياء، بل محاولة وضعها في فمه ليكتشفها جيداً.

- استخدم قائمة التأكد التالية كنقطة بداية لتجهيز المنزل لسلامة الطفل.

♦ في المطبخ والحمام:

- قم بتركيب أقفال مقاومة للطفل على الخزائن التي يمكن للطفل الوصول إليها. وتذكر بأن الأقفال المقاومة للطفل قد لا تكون أقفال مقاومة لطفلك، ولا يجب أن تفترض بأن القفل يضمن لك سلامة الطفل دائماً.

- قم بإزالة أية سوائل ومواد تنظيف وأية مواد أخرى من خزائن التخزين الأرضية المنخفضة.

- تذكر بأن المنتجات المنزلية الشائعة التي لا تعد سامة، لها تأثير خطير إذا أخذت بكميات كبيرة، ويمكنها بسهولة أن تؤدي إلى وفاة طفل وزنه 22 رطلاً. منها على سبيل المثال سائل غسول الفم، منتجات التجميل، البهارات والتوابل.

- احتفظ بما لديك من أدوية في المنزل، ويشمل ذلك الزيوت ومنتجات مكافحة الحشرات في خزانة مقفولة ووضع المفتاح في مكان لا يمكن للطفل الوصول إليه.

يقترح العديد من خبراء العناية بالطفل تفريغ خزائن المطبخ الأرضية ، ووضع ألعاب الطفل بها ، وحاويات التخزين البلاستيكية والأشياء الأخرى غير الخطرة التي يحب

الطفل اللعب بها عند وجود والدته أو والده في المطبخ، ووجود خزانة في المطبخ خاصة للطفل قد يساعد في تقليل فضوله في اكتشاف محتويات الخزائن الأخرى.

- حافظ على جميع الأسلاك الكهربائية وأسلاك الهاتف ملفوفة معاً بشكل جيد وبعيدة عن متناول الطفل.

- تأكد عند الطهي بأن مقبض وعاء الطهي باتجاه خلفية الفرن وليس للخارج.
- لا تستخدم غطاء للطاولة.
- قم بتركيب أقفال للحمام والمرحاض.
- لا تترك الطفل لوحده في مغطس الحمام، ولو لفترة قصيرة جداً.

♦ في مناطق أخرى في المنزل

- قم بتركيب أغطية على جميع مقابس الكهرباء.
 - قم بتركيب جرس تحسس الدخان في جميع طوابق المنزل.
 - قم بتركيب بوابات على الدرج من الأعلى والأسفل.
- تأكد من رفع الستائر بحيث لا يمكن للطفل الإمساك بها. -**
- استخدم وحدات إغلاق الباب ومقابض خاصة لتجنب الطفل من فتح الأبواب التي غير مسموح له بفتحها.
 - قم بضبط ترموستات سخان المياه إلى 120 - 125 درجة فهرنهايت لتجنب تعرض طفلك لحروق خطيرة.
 - العديد من النباتات المنزلية سامة، تعرف على النباتات السامة لديك وقم بالتخلص منها.
 - لا تدع طفلك يلعب في جراج السيارة، ولزيد من الحيط، قم بتخزين المواد والأشياء التي قد تكون خطرة على الطفل في خزائن مع أقفال.

- قم بإزالة أية أسلحة نارية لديك في المنزل. واحتفظ بخرطوش الطلقات في صندوق متين مع التأكد من قفله وتخزينه في مكان بعيد عن البندقية /المسدس.

- تأكد من إزالة أو إحكام إغلاق أي دلو سعة 4 إلى 6 جالونات لتجنب سقوط

الطفل داخل الدلو وغرقه إذا كان الدلو به ماء.

♦ إضافة لذلك

- ضع بالقرب من الهاتف الأرقام المهمة، مثل أرقام مركز المواد السامة، وقم بتدوين وزن طفلك والمواد التي تسبب حساسية له، وأية حالات طبية خاصة، يساعدك ذلك في أن تتذكر هذه المعلومات في حالات الطوارئ. وتأكد من توفير هذه المعلومات للمربية أو من يقوم بمراقبة الطفل عند خروجك من المنزل.

- احتفظ بزجاجة خاصة للتقيؤ في حال تناول الطفل أية مادة سامة. ولا تقم بإعطاء الطفل الدواء دون استشارة الطبيب أو جهة توفير العناية الصحية سيعطي الطبيب الطفل الدواء المناسب.

- احتفظ بصندوق إسعافات أولية وكن ملماً بمحتويات الصندوق وكيفية استخدامها.

- تذكر دائماً بأن تجهيز المنزل لسلامة الطفل لا يعد بمثابة ضمان 100% لعدم تعرض الطفل للإصابات، ولا يجب ترك هذه المهمة على عاتق المربية، بل إنها مسئولية الأب والأم معاً. تجهيز المنزل لسلامة الطفل يقلل من تعرضه للإصابات والحوادث فقط.

في حال التسمم:-

في حال كان لديك شك بأن طفلك تعرض للتسمم قم بهذه الخطوات الثلاث على الفور:

- لاحظ إشارات وأعراض التسمم.
- الدوخة.
- النعاس.
- رائحة الفم والتنفس.
- زجاجة أو عبوة مفتوحة أو محتويات مسكوبة.
- التقيؤ، الغثيان وألم في البطن.
- صعوبة في التنفس، أو تنفس خفيف.
- نشاط مفرط، تهيج.
- تأكد أولاً من أن الشخص لا زال يتنفس.
- في حال كان المصاب توقف عن التنفس، اتصل بالإسعاف أو الشرطة على الفور.
- قم بحل ملابس المصاب، خاصة عند منطقة الرقبة والحنجرة قم بعمل التنفس الاصطناعي.
- قم باتخاذ خطوات الإسعاف الأولي على الفور.
- اتصل بمركز السموم، غرفة الطوارئ أو الطبيب.
- قم بتغطية المصاب ببطانية مع فك أزرار القميص (التأكد من تحريره من الملابس الضيقة).
- تأكد من تسليك مجرى التنفس.
- لا تعطي المصاب أي طعام أو شراب أو كحول أو أي دواء.

- حاول توفير الطبيب بعينة أو الحاوية التي أدت إلى تسمم المصاب.

الخطوة رقم ٢

تجنب الإصابات خارج المنزل



من الواضح بأن الطفل يكون أكثر عرضة للإصابة بجروح خارج المنزل أكثر من داخل المنزل.

وقد يظن الأب والأم بالخطأ بأن ذلك يعود لعدم التمكن من التحكم بالبيئة الخارجية. يجب أن نتذكر بأنه يمكنك

القيام بعدد من الأشياء لحماية طفلك، وبشكل خاص حول منطقة

الألعاب ووبرك السباحة.

عليك أولاً استخدام مقعد أمان خاص بالطفل عند وضع طفلك في السيارة. تعتبر حوادث المرور سبب الوفاة الرئيسي للأطفال، ولا يوجد أي سبب أو تبرير لعدم استخدام مقعد أمان للطفل، وتتطلب غالبية قوانين المرور اليوم استخدام مقعد

أمان، ويختلف العمر من منطقة لأخرى.

الخطوة التالية هي مراجعة قائمة التأكد التالية لاقتراحات حول المنزل وخارجه.

♦ في حديقة المنزل

- قم بإزالة النباتات السامة (تأكد مع خبير زراعة أو مركز السموم من

النباتات السامة).

قم بإزالة أية نباتات تجذب النحل.

- يجب أن يكون سور الحديقة خالياً من حواف خشنة، أشواك، مسامير ظاهرة أو دهان متشقق.

- قم بملء الحفر في أرضية الحديقة التي تشكل خطراً على الطفل.

- قم بتصليح الدرجات والألواح القديمة.

- تأكد من وضع السماد، وأدوات الحديقة ومبيدات الحشرات وماد كينة قص العشب والأشياء الخطرة الأخرى بعيداً عن متناول الطفل.

- قم بإزالة أية قشور دهان من سطح المنزل الخارجي والمخزن.

♦ في منطقة الألعاب

- لا تستخدم مبيدات حشرية سامة، أو مواد كيميائية ضارة في منطقة ألعاب الأطفال.

- كن حذراً عند استخدام ماكينة قص العشب، التي قد تؤدي إلى قذف الحجارة في بعض الأحيان. لا تقم بقص العشب عند تواجد الطفل في الحديقة.

- تأكد من أن منطقة الألعاب جافة وذات نظام تصريف يعمل.

- تأكد من مراجعة قوانين المنطقة المحلية عند تصميم وبناء منطقة ألعاب الأطفال.

♦ قم ببناء أو شراء أجهزة ألعاب متوافقة مع معايير السلامة المطلوبة

- يجب أن تكون الزوايا والفتحات كبيرة ومناسبة لعدم إيذاء رأس الطفل أو جسمه عن طريق الخطأ.

- خلوها من نقاط حادة، حواف أو نتوءات تشكل خطورة على الطفل.

- تركيب أغطية لها بإحكام.

- استخدام حلقات على شكل حرف (أو) بالانجليزي بدلاً من ملحقات التعليق على شكل (اس) للأرجوحة.
- يجب أن يكون مقعد الأرجوحة مصنوع من مواد طسرية وخفيفة، مثل المطاط أو القطن المقوى التي لا تعرض الطفل للإصابة في حال ارتطام الطفل بالكسري.

- يجب أن تكون حبال الأرجوحة متينة لتحمل وزن أكثر من وزن الطفل.
- تأكد بشكل منتظم بعد تركيب الأجهزة من شدة إحكامها وعدم وجود أي شيء مرخي، أو هيكل غير متين.
- يجب وضع طبقة من نشارة الخشب، الرمل أو حصى صغيرة ناعمة لمسافة 6 أقدام لجوانب منطقة الألعاب لتجنب الإصابات نتيجة السقوط.
- عمق هذه الطبقة يختلف بناءً على المواد المستخدمة، إذا قررت استخدام نشارة الخشب، يجب أن يكون عمق الطبقة 3 بوصات أسفل الأرجوحة، وعمق 6 بوصات أسفل الأرجوحة، وللرمل يجب أن تكون بعمق 12 بوصة. قم ببناء جدار منخفض حول منطقة الألعاب لاحتواء المواد الماصة للصدمات والسقوط.

♦ في منطقة حمام (بركة) السباحة

- يمكن أن يتعرض الطفل للغرق خلال دقائق معدودة بغض النظر عن نوع وعمق بركة السباحة لديك. بعض القوانين الأساسية تشمل التالي:
- عدم السماح للطفل بدخول منطقة بركة السباحة دون وجود شخص كبير يسبح معه.
- عدم ترك الطفل يجري أو يلعب بعنف في منطقة السباحة.
- عدم جلب مواد زجاجية أو أجهزة تعمل بالكهرباء في منطقة السباحة.

- تأكد من تخزين أدوات بركة السباحة والمواد الكيماوية بعيداً عن متناول الطفل.
- احتفظ بصندوق إسعافات أولية بالقرب من منطقة بركة السباحة.
- احتفظ بإطار أو سترة نجاة وحبل إنقاذ بالقرب من منطقة بركة السباحة لسحب الشخص من البركة.
- ضع غطاءً متيناً على بركة السباحة مناسب لحمل وزن شخص بالغ عند تغطية البركة، وقفل للغطاء لمزيد من الأمان.
- تطبق بعض المناطق قوانين لتحديد ارتفاع السور المحيط بمنطقة بركة السباحة. ويجب أن تكون أبواب الدخول ذات قفل ذاتي مقاوم للطفل.
- يعتبر جرس إنذار بركة السباحة من الأجهزة العملية في حال سقوط طفلك في بركة السباحة.
- قم بتركيب هاتف بجانب بركة السباحة لتجنب دخول المنزل للرد على الهاتف، ولو كان لدقيقة واحدة.
- استثمر في دروس تعليم السباحة لجميع أفراد العائلة، لأن القدرة على السباحة هي خير حل للوقاية من الغرق.
- قم بأخذ دورة إنقاذ.

الخطوة رقم ٣

♦ تجنب الإصابات بعيداً عن المنزل

- الذهاب والعودة من المدرسة، زيارة الأصدقاء، المشاركة في فعاليات المدرسة وغيرها تعد أشياء تعرض طفلك لمزيد من خطر الإصابة وخاصة مع نمو الطفل. ومن الأشياء الشائعة جداً للأطفال مع بلوغهم 7 سنوات وأكثر هي ركوب الدراجة الهوائية. إليك بعض النصائح المفيدة:

- تأكد من ارتداء الخوذة دائماً.
 - عدم ركوب الدراجة أثناء ارتداء سماعات الرأس.
 - عدم ركوب الدراجة في فترة الليل ومع حلول الظلام.
 - التقيد بقوانين وإشارات المرور.
- بشكل عام، يجب عليك وعلى الأشخاص البالغين في المنزل الإلمام بخطوات الإسعافات الأولية والقيام بإجراءات التنفس الاصطناعي. احتفظ بكتاب الإسعافات الأولية في مكان سهل.

♦ لمزيد من المعلومات

- اتصل بالجمعيات والهيئات المجتمعية القريبة منك للتعرف على ما تقدمه من دورات وحملات توعية لسلامة الطفل.
- زيارة المكتبات ومتاجر الكتب للحصول على مزيد من المعلومات والكتب عن سلامة الطفل.

♦ بعيداً عن المنزل

- مع نمو الطفل وتقدمه في السن، سيقضي الطفل المزيد من الوقت خارج المنزل، مما يعرض زيادة تعرضه للخطر من قبل أشخاص بالغين آخرين. ويكون للطفل طبيعة الثقة بالآخرين. التحدي الذي يواجه الأب والأم هو تعليم الطفل بأن يكون حذراً، ولكن دون إخافة الطفل لتصبح له مشكلة نفسية للتعامل مع الآخرين.
- يقترح العديد من خبراء العناية بالطفل تعليم الطفل التالي.
- استخدام الهاتف بشكل صحيح في حالات الطوارئ. قم بتمرين إجراء مكالمات طوارئ.

- حفظ الأسماء وعناوين وأرقام هواتف مكان عملك.
- المشي بثقة تامة والانتباه دائماً لما يجري حول الطفل.

- المشي واللعب مع الأصدقاء وليس لوحده.
- رفض توصيل شخص غريب لطفلك، أي شخص لا يعرفه الطفل جيدا.
- إخبار شخص بالغ يمكن الثقة به على الفور، مثل المدرس أو المدرسة، أو شخص قريب في حال تعرض الطفل لتحرش يثير للشك.

أرقام هواتف الطوارئ

مركز التعامل مع السموم:

الطبيب:

المستشفى:

الإسعاف:

الشرطة:

معلومات معينة عن كل طفل (الوزن، الحساسية، تناول أدوية معينة، وغيرها):

مشاريع السلامة الممكنة

أدوات ومواد إضافية

قائمة التأكد من الأدوات والمواد

خزانة مقاومة للطفل

مقابض أبواب مقاومة للطفل

أقفال خزائن التخزين

مجرفة

حلقات O مغلقة

بعض أمراض الأطفال الشائعة... الأسباب والعلاج

1. الحصبة



التهاب فيروسي حاد يكثر حدوثه وهو شديد العدوى يصاب به الأطفال ضعيفي البنية وسيئي التغذية إذ تظهر العدوى بعد عشر أيام من اختلاط الطفل بآخر مصاب. ويكون ذلك في نهاية الشتاء أو في الربيع.

الأعراض:

- احمرار العينين.
- سعال وسيلان في الأنف والدماع.
- بقع بيضاء داخل الفم.

- إسهال وحرارة مرتفعة.
- طفح جلدي يبقى لمدة خمسة أيام.
- ضعف وخمول.
- قد تصحبها مضاعفات، كالتهاب الحنجرة والتهاب الدماغ.

العلاج:

- . إبقاء الطفل في الفراش للراحة.
- . إعطائه السوائل والأطعمة المغذية.
- . إعطاء المضادات الحيوية.
- . تخفيف الحرارة والتعب بإعطائه (خافض للحرارة).
- . طلب المساعدة الطبية.
- وللوقاية من الحصبة، يمنع الأطفال من الاختلاط بالأطفال المصابين كما لا يسمح لهم بدخول بيوت فيها مصاب بالحصبة.

2- الحصبة الألمانية

التهاب فيروسي غير خطر، وتقتصر خطورته على الاجنة فقط إذ يعرضهم للإصابة بتشوهات خلقية خطيرة وخاصة في الأشهر الثلاثة الأول من الحمل.

الأعراض:

- التهاب في الحلق.
- سيلان الأنف.
- الصداع.
- حرارة معتدلة.
- انتفاخ الغدد اللمفاوية في وخلف الأذن.
- طفح جلدي على شكل بقع وردية.

العلاج:

. إبقاء الطفل في فراشه.

. تناول الأسبرين.

. مراجعة الطبيب.

3. السكري (عند الأطفال)

مرض ناتج عن نقص في إفراز هرمون الأنسولين فيؤدي إلى تراكم السكر في الدم حيث لا يتمكن الجسم من حرقه لتحويله إلى طاقة، مولداً بدلاً من ذلك مادة الاسيتون.

الأعراض:

- التبول بكثرة، خاصة في الفراش.
- العطش وتكرار شرب الماء.
- انخفاض في وزن الجسم.
- التعب.
- ظهور رائحة الاسيتون في الدم.

العلاج:

. يكون العلاج بحقن المريض بالانسولين مدى الحياة.

4. أبو صفار

التهاب فيروس سي يصيب الكبد، يسببه الفيروس المسمى الفيروس A. ويشيع هذا المرض عند الأطفال بكثرة، وينتقل بالعدوى والتلامس عن طريق الأدوات الملوثة.

الأعراض:

- الصداع.
- الحمى.
- آلام في المفاصل.

- نقص في الشهية.

- أعراض مشابهة لأعراض الرشح.

العلاج:

. الامتناع عن تناول الدهون لإراحة الكبد.

. إعطاء الطفل غذاء غنياً بالسكريات.

5- الحساسية عند الأطفال

للحساسية أنواع عديدة، وهي من الأمراض التي يصعب علاجها، وإن تمكن الطب من علاج بعض الأنواع فإن الشفاء لا يكون تاماً. فالحساسية عبارة عن تفاعلات سلبية تحدث في الجسم نتيجة لتعرضه لبعض العوامل الخارجية والداخلية ويتطلب الأمر تشخيصاً دقيقاً من قبل الطبيب المعالج قبل أن يبدأ بالعلاج. وللحساسية أعراض كثيرة ليس لظهورها وقت محدد وهي أعراض مختلفة عموماً ويمكن علاجها أو اتقاء حدوثها إذ يصعب علاجها جذرياً من هذه الأعراض:

1. التهاب العين.

2. احمرار العين.

3. حكة.

4. تدميع العين.

5. احمرار وتهيج الجيوب الأنفية.

6- السعال الديكي (الشاهوق)

مرض خطير على الأطفال، تسببه عسيرة (بوردية وجتفو) يصيب الأطفال منذ الأسابيع الأولى من الولادة. كما تنتقل عدواه بعد أسبوع أو أسبوعين من الاختلاط بين طفل سليم وآخر مصاب إذ ينتقل عن طريق الرذاذ.

الأعراض:

- يبدو الشاهوق بشكل بشكل سعال حاد.

- سعال سريع مع توقف التنفس.

- شهقة عالية يُصاحبها إخراج بلغم لزج.

- تقيؤ.

العلاج:

. استدعاء الطبيب لمعاينة الطفل.

. إجلال الطفل أثناء هجوم السعال، وجعله يتقشع في وعاء.

. تغذية الطفل لتقويته.

. الامتناع عن التدخين قرب الطفل المصاب.

. يكون العلاج عادة بالمضادات الحيوية لتيتراسيكلين، اريثروميسين.

. للوقاية يجب تطعيم الأطفال ضد الشاهوق.

7. أبو كعب

مرض فيروسي معد ينتقل بالعدوى، يصيب من هم بين الخامسة والعاشرة من العمر.

الأعراض:

- حرارة وألم عند فتح الفم.

- انتفاخ تحت الأذنين فوق الفك.

- صعوبة في البلع.

- جفاف الفم.

- صداع.

يستمر المرض حوالي 4 أيام ويتم الشفاء منه تلقائياً.

العلاج:

. إعطاء الطفل مسكنات الألم ومخففات الحرارة.

. تناول الأطعمة المغذية.

8- جدري الماء

مرض معد ينتقل بالعدوى ويظهر بعد أسبوعين أو ثلاثة على اختلاط طفل سليم بآخر مصاب.

الأعراض:

- حمى.
- نقط حمراء على الجسم تنتقل بعد ذلك إلى اليدين والوجه.
- حكة شديدة.
- بعد أن تجف الحبوب تترك وراءها قشوراً وقد تترك مكانها ندوباً وآثاراً.

العلاج:

. تحميم الطفل المصاب يومياً بالماء الساخن والصابون.
. دهن الجسم بمرهم مضاد.

9- التهاب السحايا

مرض خطير يصيب الدماغ، ويحدث عند الأطفال أكثر من غيرهم، قد ينشأ من مضاعفات الإصابة بأمراض مثل الحصبة، النكاف، التهاب الأذن.

أعراض المرض:

- ارتفاع في درجة الحرارة.
- صداع.
- تصلب في الرقبة والظهر، لذا لا يتمكن الطفل من وضع رأسه بين ركبتيه.
- تقيؤ وميل للنوم.
- حدوث نوبات وهزات غريبة.
- فقدان الوعي.

الوقاية:

يمكن منع الإصابة بالتهاب السحايا الناشئ عن الإصابة بالسل بتطعيم الأطفال بطعم مضاد للسل عند الولادة.

العلاج:

.مراجعة الطبيب وطلب المساعدة منه بسرعة.

. تخفيض درجة الحرارة بالكمادات المبللة بالأسبرين أو الاسيتامينوفين.

. حقن المصاب بالمضاد الحيوي (الأمبسلين، البنسلين).

السمنة عند الأطفال.. نصائح وحلول علمية

السمنة عند الأطفال هي زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي ويتم تحديدها فوق عمر السنتين عن طريق حساب مؤشر كتلة الجسم ثم مقارنة النتيجة بجداول خاصة حسب جنس الطفل وعمره، أما المسبب الرئيسي لحدوث السمنة عند الأطفال فهو زيادة إستهلاكهم اليومي من السعرات الحرارية عن المعدل الطبيعي، ويجب على الآباء التعامل بحذر وشفافية في حالة وجود مثل هذه الحالة في المنزل مع مراعاة الأمور التالية:

- التحدث إلى الطفل: عن مفاهيم الوزن والطول والسمنة وأهمية التخلص من الوزن الزائد
- تعريف الطفل بالطعام الصحي وغير الصحي.
- أن يكون الأهل قدوة لأطفالهم في إتباع نمط غذائي صحي: مثل التقليل من إستهلاك الوجبات السريعة.
- استبدال الوجبات الخفيفة غير الصحية بأخرى صحية: مثل الشوكولاتة مع التمر والفواكه والفواكه المجففة ورقائق البطاطا المشوية والمكسرات والخضار مثل الببسي كاروت وسيقان البروكلي.

- معرفة النشاط المفضل لدى الطفل: ومحاولة الاستفادة منه لتشجيع الطفل على ممارسة الرياضة، مثلاً لو كان محباً للتلفاز يُمكن القيام ببعض حركات الرقص خلال متابعته لبرنامج المفضل.

- إعطاء الهدايا: في حالة نجاح الطفل في فقدان بعض الوزن أو المحافظة على وزنه ثابت لفترة طويلة.

بقي أن نقول أن على الأهل ضرورة إستشارة اختصاصي تغذية فهو الشخص القادر على علاج السمنة عند الأطفال عن طريق تحديد كيفية ومقدار تناول الطفل للطعام خاصة الأنواع التي يحبها حتى لا يشعر أنه مختلف عن باقي الأطفال.

التلوث ونقص النوم

يرفعان مخاطر الإصابة بالسكري لدى الأطفال

مقاومة الإنسولين هي نقص قدرة بعض خلايا الجسم للإستجابة للإنسولين

(المسؤول عن تخزين السكر في الجسم على شكل دهون)، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الجلوكوز في الجسم، وبالتالي احتمال الإصابة بمرض السكري، ويعاني الأطفال المصابون بالمرض من ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم، ومن المعروف أن الأطفال الذين يعانون من مرض السكر من النوع الأول يعتمدون في علاجهم بشكل أساسي على تناول الإنسولين عن طريق الحقن.

مقاومة الإنسولين:

تحدث مقاومة لعمل الإنسولين في الجسم في كثير من الأحيان، والأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى مقاومة عمل الإنسولين منها عوامل جينية حيث يوجد بعض الأطفال الذين لديهم عدم استجابة للإنسولين منذ الميلاد، وكذلك فإن نقص الحركة والبدانة يلعبان دوراً مهماً في زيادة مقاومة عمل الإنسولين.

والعكس أيضاً صحيح، بمعنى أن زيادة مقاومة عمل الإنسولين تؤدي إلى زيادة الجلوكوز في الدم ومن ثم البدانة ويدخل المريض في دائرة مفرغة، وهو أمر يجب على الآباء أن يلاحظوه إذا كان الطفل مريض السكري يزداد في الوزن وكذلك تزداد شهيته للأكل حيث إنه في الأغلب لا توجد أعراض لزيادة مقاومة عمل الإنسولين. بجانب ذلك فإن مقاومة عمل الإنسولين تتسبب في زيادة ضغط الدم وارتفاع مستوى الدهون الثلاثية وكذلك نقص الكوليسترول المفيد (العالي الكثافة) في الجسم.

وهناك بعض الأسباب الأخرى ومنها التأثير الضار لتلوث الهواء في المدن الكبرى، وهو ما أشارت إليه دراسة حديثة نشرت في مجلة الرابطة الأوروبية لدراسة مرض السكري، حيث ربطت بين التلوث المروري وزيادة مقاومة الإنسولين، وعلى الرغم من وجود دراسات كثيرة ربطت بين تلوث الهواء الناتج عن عوادم المرور والكثير من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب وتصلب الشرايين وغيرها، فإن الدراسات التي تناولت أثرها على مرض السكري من النوع الثاني بالنسبة للبالغين كانت تعتبر قليلة قياساً، وأما بالنسبة لمرض السكري من النوع الأول المعتمد على الإنسولين والذي غالباً ما يصيب الأطفال، فكانت نادرة.

التلوث والسكري:

رغم اختلاف المواد الموجودة في عوادم السيارات والدخان المنبعث من المصانع وغيرها من الملوثات فإنه يمكن اعتبار معظمها مواد مؤكسدة (المواد المؤكسدة تغير من تركيب الخلية البشرية وتؤثر سلباً على انقسامها عبر تفاعلات كيميائية معينة)، وفي حالة مرض السكري من النوع الأول يمكن أن يسبب مقاومة لعمل الإنسولين في الجسم خاصة أن التعرض على المدى القريب والبعيد لكميات متزايدة من بعض المواد المؤكسدة مثل ثاني أكسيد النتروجين يؤدي إلى مقاومة

عمل الإنسولين.

وقام الباحثون بتجميع عينات من الدم من 397 طفلاً في عمر العاشرة في إطار دراسة ألمانية تهدف لمتابعة تأثير التلوث البيئي على الأفراد منذ الولادة، وتقوم برصد كمية تعرض الفرد للملوثات الهواء من عوادم السيارات تبعاً للسكن والكثافة السكانية والعلاقة بين تلوث الهواء ومقاومة الإنسولين، وتم تثبيت العوامل الأخرى التي من الممكن أن تلعب دوراً في مقاومته الإنسولين مثل، (العامل البيئي والاقتصادي للأسرة وكذلك النمو الطبيعي ومؤشر كتلة الجسم، وأيضاً إذا كان أحد الوالدين مدخناً وهناك خطورة من التعرض للتدخين السلبي).

ولاحظ الباحثون أن نسبة مقاومة الإنسولين كانت في الأطفال الذين تعرضوا لتلوث الهواء بنسبة 7% لكل 500 متر مربع. ووجدت الدراسة أن تلوث الهواء ارتبط بانخفاض وزن المواليد وتأخر النمو (وهذان العاملان يعتبران من عوامل الخطورة المؤدية إلى حدوث مرض السكري من النوع الثاني). وعلى الرغم من إمكانية أن يكون انخفاض وزن المواليد مرحلة متوسطة في الإصابة بمقاومة الإنسولين، فإن الدراسة لم تجد دليلاً عملياً على ذلك، حيث إن معظم الأطفال الذين شملتهم الدراسة كان متوسط أوزانهم فوق 2.5 كلغم. وما زالت هذه الدراسة مستمرة حتى يبلغ الأطفال سن الخامسة عشرة. وتتبع الأطفال الذين انتقلوا مع أسرهم من المناطق السكنية التي يوجد بها تلوث مروري إلى أماكن سكنية نظيفة والعكس، وهو الأمر الذي سوف يساعد الدارسين على تتبع الأثر على المدى البعيد، فضلاً عن دراسة تأثير التلوث المروري على صحة الأمهات ومرحلة ما قبل الولادة وتأثيرها على الجنين وأيضاً معرفة إذا ما كانت الإصابة بمرض السكري في البالغين متعلقة بظروف بيئية تم التعرض لها أثناء الطفولة من عدمه.

نقص النوم:

وفي السياق نفسه، أوضحت دراسة أميركية أجريت في العام الماضي أن نقص النوم بالنسبة للمراهقين يمكن أن يساهم في زيادة مقاومة الجسم للإنسولين سواء بالنسبة للأطفال مرضى السكري أو بالنسبة للأطفال العاديين مما يمكن أن يتسبب في إصابتهم بالمرض، ووجدت الدراسة أن الأطفال العاديين الذين يقضون نحو 6 ساعات نوم يومياً في المتوسط يمكنهم بإضافة ساعة نوم واحدة فقط أن يقللوا خطر مقاومة الإنسولين بمقدار 9٪.

وكانت هذه الدراسة قد تتبعت 245 من أطفال المدارس الثانوية ورصدت مستويات الإنسولين في الجسم وكذلك رصدت فترات النوم وقامت بأخذ عينات من الدم لقياس مستوى السكر بعد حالة الصيام وعمل ما يشبه سجلاً للنوم حيث قام الأطفال بارتداء جهاز يشبه الساعة حول معصمهم يقوم برصد كميات النوم لمدة أسبوع للعام الدراسي وكان متوسط مستوى فترات النوم نحو 6.4 ساعة في اليوم طوال الأسبوع وكانت هذه الفترة تقل في أيام الدراسة وتزيد في أيام العطلات من المدرسة.

وأوضحت الدراسة أن الأطفال الذين كانت فترات نومهم أقل من أقرانهم زادت مقاومة الإنسولين لديهم أكثر من غيرهم ممن يتمتعون بفترة نوم كافية وهذه المقاومة ازدادت بغض النظر عن العرق أو الجنس أو وزن الجسم أو محيط الوسط أو مؤشر كتلة الجسم.

وتطالب التوصيات الطبية بضرورة قيام الآباء بفحوصات دورية لأطفالهم لقياس نسبة الجلوكوز بالدم لاستبيان مدى كفاءة العلاج، كما يجب على الحكومات العمل جاهدة لمحاولة تقليص التلوث الناتج من عوادم السيارات لما له من أخطار كبيرة على الصحة.

إعطاء الفيتامينات للأطفال .. هل هو أمر ضروري؟

المدعمات الغذائية هي أقراص أو كبسولات تعطى بهدف تعويض نقص أو غياب واحد أو أكثر من العناصر الغذائية في الغذاء وأهم هذه العناصر الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية والأحماض الدهنية والألياف وينصح خبراء الصحة والتغذية بإعطاء الفيتامينات للأطفال الذين لا يتناولون الكثير من الأغذية الصحية كالخضار والفواكه ويكثر من تناول الأغذية المكررة والمصنعة والوجبات السريعة.

قبل إعطاء الفيتامينات للأطفال، يجب مراعاة بعض الأمور الهامة من قبل الوالدين وأهمها:

- تعليم الأطفال منذ الصغر قواعد الغذاء الصحي عن طريق مشاركتهم للأهل في تحضير الطعام.
- تشجيع الأطفال على تقليل تناول الأغذية المصنعة والمحتوية على السكر والملح والطحين الأبيض والوجبات السريعة والكيولا.
- تعويد الأطفال على تناول الوجبات الصحية الخفيفة مثل المكسرات والفواكه والشوكولاته والفشار.
- إعطاء المدعمات للأطفال يبدأ بعد عمر الرابعة ويجب إختيار الأنواع ذات الجودة العالية والخالية من السكر والأصباغ.
- الأطفال من عُمر 4- 12 يجب أن يأخذوا نصف جرعة البالغين أما الأطفال فوق عمر 12 يمكنهم أخذ نفس جرعة البالغين.
- يجب حفظ المدعمات في أماكن لا يصل إليها الأطفال خوفاً من تناول جرعات كبيرة والإصابة بالتسمم خاصة مدعمات الحديد.

وأخيراً، يجدر بالوالدين إستشارة طبيب الأطفال بشأن إعطاء الفيتامينات للأطفال أو المدعمات الغذائية بشكل عام خاصة الأطفال الذين يعانون من نقص في العناصر الغذائية.

رابعاً: تغذية الطفل

- (1) وجبة الافطار وأهميتها للطفل.
 - (2) كيف أجعل طفلي أكثر إقبالاً على وجبة الفطور؟
 - (3) طفلك يرفض الطعام فما الحل؟
 - (4) فقدان الشهية عند الأطفال.. الأسباب وطرق العلاج.
 - (5) فوائد الحليب للأطفال.
 - (6) كيف أجعل طفلي يشرب الحليب؟
 - (7) كيف أحدد إحتياجات طفلي الصغير من الطعام؟
 - (8) كيف أساعد طفلي على اكتساب عادات غذائية صحية؟
 - (9) كيفية إعداد الطعام الصحي لطفلك.
 - (10) أخطاء الآباء في تغذية أطفالهم.... ماهي؟
 - (11) كيف أعرف أن طفلي شبع؟
 - (12) الغذاء الصحي في مرحلة المراهقة.
- #### وجبة الافطار وأهميتها للطفل

تعتبر وجبة الإفطار إحدى الوجبات الرئيسية الثلاث الضرورية بالنسبة لأي شخص صغير أو بالغ أو كهل أو مسن . فهي هامة جداً بالنسبة للطفل لأنها تزوده وتمده بالطاقة اللازمة لبدء نشاطه وحركته وتفكيره ملوأل اليوم .. وللأسف الشديد يغفل الكثير من الآباء والأمهات أهمية هذه الوجبة بالنسبة لأطفالهم . ففي فصل الصيف وأثناء العطلة الدراسية يستيقظ الأطفال من النوم في منتصف النهار بينما

تكون الأم تستعد لتقديم وجبة الغداء.

فتطلب من أطفالها عدم الإفطار لكي يستطيعوا أكل وجبة الغداء.

وفى فترة الدراسة يستيقظ الأطفال من نومهم فى تآقل ويذهبون إلى مدارسهم على عجل بدون تناول وجبة الإفطار.

لا شك أن الطفل الذى لا يتناول وجبة الإفطار يكون أقل تركيزا واستيعابا للمعلومات والدروس المدرسية بالمقارنة بنظيره الذى تناول وجبة إفطاره.

وننصح بضرورة تقديم وجبة الإفطار للطفل سواء فى مرحلة ما قبل الدراسة وهى مرحلة الدراسة مهما كانت مستواها.

ويجب أن تحتوى وجبة الإفطار على عناصر الغذاء الأساسية بالنسبة للفرد أى لابد من احتوائها على البروتينيات والكربوهيدرات والدهون والماء والفيتامينات والمعادن:

1- البروتينات: موجودة فى الفول والطعمية واللحوم واللبن والزيادى والبيض.

2- الكربوهيدرات أو السكريات: موجودة فى عسل النحل والعسل الأسود والمربى.

3- الدهون: موجودة فى الزيت وصفار البيض وفى الزيت والسمن وبعض أنواع الجبن.

4- الماء: موجود بنسب متفاوتة فى الأطعمة المختلفة ، وفى عصير الفواكه والمشروبات الدافئة التى تزيد من حركة ونشاط الجهاز الهضمي.

5- الفيتامينات: وهى موجودة فى الخضراوات الطازجة وعصير الفواكه الطبيعي والمأكولات الأخرى بنسب.

الأهمية النفسية والاجتماعية لوجبة الافطار:

لوجبة الإفطار أهمية صحية كما ذكرنا ولها أهمية نفسية فى حياة الطفل والأسرة .. فهى فرصة مناسبة لكي يجتمع كل أفراد الأسرة فى الصباح فتزداد أهمية كل

فرد ويمكن مناقشة خطة عمل أفراد الأسرة خلال هذا اليوم وأى مطالب قد يطلبها الأبناء من الآباء أو عرض أى مشاكل يمكن أن تصادفهم خلال اليوم. يجب أن يهتم الآباء والأمهات بجمع أفراد الأسرة على مائدة الإفطار وأن يتناولوا الأحاديث المرححة والمتفائلة، وأن يتمنى كل فرد من أفراد الأسرة الأمنى الجميلة لبقية أفراد الأسرة .. حتى يكون صباحاً جميلاً وبداية يوم متفائل سعيد.

كيف أجعل طفلي أكثر إقبالاً على وجبة الفطور؟

تحمل وجبة الفطور أهمية خاصة للأطفال والمراهقين وهي ضرورية لبدء اليوم الدراسي على أكمل وجه، فالأطفال الذين يتناولون فطورهم الصباحي يكون تركيزهم أكثر ويحلون المشاكل ويواجهون الصعوبات الدراسية بشكل أفضل، كما تعمل وجبة الإفطار على تقليل الشعور بالتعب عند الأطفال وتحسين التنسيق العضلي

لديهم، ولجعل طفلك أكثر إقبالاً على وجبة الفطور، إتبعي النصائح التالية:

- حاولي مع طفلك ليتناول أي شيء صباحاً حتى لو كان كوب حليب فقط أو حبة موز أو قطعة بسكويت.
- أدخلتي عنصر اللعب إلى وجبة الإفطار مثل تزيين الطعام على شكل اللعبة أو الشخصية الكرتونية المفضلة للطفل.
- إقنعي طفلك بتناول وجبة الإفطار بأن يشاركك في تحضيرها، معظم الأطفال يفضلون هذه الطريقة.
- إسألي طفلك في المساء أو في الصباح الباكر عن الأصناف التي يرغب بها على الإفطار ولا تسأليه عما إذا أراد أن يفطر أم لا.
- يمكن لوجبة الإفطار أن تخرج عن النمط التقليدي في سبيل إرضاء الطفل وزيادة إقباله مثل قطعة بيتزا.

- إذا كنت في عجلة، حضري ساندويش المدرسة بحجم أكبر واقتطعي منه جزء صغير ليتناوله الطفل أثناء الذهاب إلى المدرسة.

- إذا كانت حجة الطفل أنه لا يشعر بالجوع إبدئي معه بلقمة صغيرة كي تزيد شهيته وإذا استمر في الرفض أرسلني معه المزيد من الأغذية الصحية في صندوق طعامه مثل علب لبن رائب، قطعة جبن، حبة فواكه.

وأخيراً، تذكرني عزيزتي أنك قدوة لطفلك في نظام غذائك، فاجترصي أن تكوني ممن يهتمون لوجبة الإفطار ويحرصون عليها.

طفلك يرفض الطعام فما الحل؟

تقف العديد من الأمهات مكتوفة الأيدي أمام عدم رغبة أطفالهن في تناول الطعام، إلا أن هذا الأمر يعدّ مصدر خطورة وتهديد لصحة الطفل كما أن تهاون بعض الأمهات في هذه المسألة يساعد الطفل على استمراره عناده ورفضه للطعام.. في البداية سيأتي عليك أن تعلمي أن الطفل سيحاول تعويض وسدّ جوعه بأشياء أخرى مثل الحلويات والسكريات بالرغم أنها غير كافية لنمو جسمه، هنا يأتي دورك للتدخل ومحاولة التخفيف من الآثار الجانبية والوقوف على الأسباب التي تجعل من طفلك يرفض الطعام.

سيأتي بالتأكيد هنالك أسباب معينة تدفعه لذلك منها:

- من الطبيعي أن يقل طعام الطفل بعد عامه الأول ودخوله في العام الثاني.
- شخصية الطفل وعناقه تلعب دوراً كبيراً، فهو يحاول إثبات نفسه وفرض رأيه.
- فطام الطفل بشكل مفاجئ وقد يكون عنيف نوعاً ما.
- معاناته من مشكلة نفسية في وقت مبكر من عمره بسبب الظروف المحيطة.
- مرحلة التسنين وهي من أهم الأسباب التي تقلل من رغبة الطفل في تناول الطعام.

- استخدام أسلوب تعنيف الطفل لإجباره على الأكل.

- تقديم الطعام له بشكل روتيني.
 - تناول الكثير من السوائل والحلويات بدلاً من الأغذية المفيدة.
 - عدم تنظيم مواعيد طعامه بشكل صحيح.
- إذا علمت هذه الأسباب وتأكدت من وجودها أو وجود بعض منها تكوني قد خطوت الخطوة الأولى نحو حل مشكلة طفلك لتنتقلي إلى الخطوات الأخرى المتمثلة بالتالي:

- بإمكانك جعل طفلك يشارك في إعداد الطعام وتحضير السفرة.
 - قدّمي له الطعام بأسلوب مختلف يجذبه.
 - دعيه يأكل بالشكل الذي يرغب به ويبدأ بالطعام الذي يريده.
 - نظمي أوقات طعام طفلك.
 - حدّي من تناول طفلك للشكولاته والحلويات والعصائر التي تُشعره بالشبع.
- بإتباع هذه الخطوات السابقة نضمن لكي سيّدتي تحلّي المشكلة وضمان تغذية سليمة لطفلك.

فقدان الشهية عند الأطفال.. الأسباب وطرق العلاج

تعاني الكثير من الأمهات من مشكلة انسداد شهية طفلها، وقد تنجح بعضهن في مساعدته على الإقبال على الطعام والحصول على تغذية جيدة، بينما تفشل الكثير منهن بل وتعجز عن تحقيق ذلك، الأمر الذي ينعكس سلباً على صحته وقوّته وذاكرته أيضاً.

وفقدان الطفل شهية الطعام يعتبر أمراً طبيعياً وكثيراً ما يحدث وعلى اختلاف الفئات العمرية للأفراد وتعدد العوامل المسببة له، فقد يفقد طفلك شهيته لنوع محدد من الأطعمة بصفة خاصة بسبب طعمه أو شكله أو حتى رائحته، وقد تتعدى الأسباب كل ذلك، وتكون مرضية، فقر الدم والأنيميا يعدّان من أشهر أسباب فقدان الشهية عند الأطفال، ولا تنسى العامل النفسي والذي قد تغفله بعض

الأمهات، فالقلق والتوتر والحزن تقعدان طفلك قابليته للأكل، وتقادياً للوقوع في هذه

المشكلة، إليك بعض الاقتراحات لطرق فتح شهية طفلك على الطعام:

- يجذب الأطفال بطبيعتهم للألوان والأشكال الهندسية المنظمة والجذابة، لذا حاولي أن تكسبي طفلك على وجبات الطعام من خلال الأطباق الملونة كالجزر

والبازلاء والفواكه بكافة أنواعها، وحاولي تقطيعها بأشكال هندسية جذابة.

- لا تسمحى لطفلك بشرب اللبن قبل الأكل، حتى لا تمتلئ معدته فيشعر بالشبع وبالتالي يفقد شهيته للطعام.

- أشركي طفلك في إعداد الطعام ودعيه يحضر الخضراوات من الثلاجة مثلاً أو يقوم بتكسير البيض (المسلوق)، فالأطفال بحسب الدراسات يحبون أن يأكلوا من صنع أيدهم.

- تجنبى تقديم الوجبات لطفلك وهو أمام شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر، فلذلك أثر سلبي قد يؤدي إلى تقليل شهيته أو إلى إفراطه في الأكل المؤدى للسمنة.

ومن المصادر الطبيعية لفتح الشهية وتقوية الأجسام الهزيلة، نذكر لك الحلبة، فمقلي الحلبة من المواد المشهية للأكل، ويمكن أن تؤخذ ملعقة من الحلبة وتوضع في كوب ماء ثم تغلي على النار لمدة ¼ ساعة وتصفى وتشرب بعد تحليتها بالعسل أو السكر قبل الوجبة الغذائية بنصف ساعة، كما يستخدم الخل كفاتح للشهية ومساعد على بلع الطعام وذلك بإضافته إلى السلطة خلال وجبة الغذاء.

فوائد الحليب للأطفال

هل تعرفين فوائد الحليب للأطفال؟

وهل تحرصين على إعطاء طفلك الحليب بشكل منتظم؟

إن الحليب يُعتبر الغذاء الأول للأطفال حديثي الولادة، حيث ينمو الأطفال الذين

يشربون الحليب بشكل أسرع من الأطفال الذين لا يعتمدون عليه في غذائهم.

مما يتكون الحليب؟

يتكون الحليب من الدهون والسكريات والماء والبروتينات التي تتكون من العديد من الأحماض الدهنية وفيتامينات مثل أ، ب، ج، د وعناصر معدنية مثل الكالسيوم والسيليเนียม والزنك وبعض الخمائر والكثير من العناصر الأخرى المفيدة.

ما هي أهم فوائد الحليب للأطفال:

- يعتبر بمثابة غذاء أساسي للأطفال لنموهم في المراحل الأولى.
- يقوّي بنية الجسم ويساعد على نمو العظام لأنه مصدر أساسي للكالسيوم وهو ضروري في كل مراحل النمو الجسدي.
- يساعد على نمو أسنان الطفل.
- يمنح الأطفال الطاقة والقدرة على الاستيعاب في سن المدرسة.

لذا عزيزتي الأم عليك أن تحرصي على إعطاء طفلك الحليب يومياً وبشكل منتظم لكي تضمني له صحة جيدة وجسد سليم.

كيف أجعل طفلي يشرب الحليب؟!

تقع الكثير من الأمهات في حيرة إذا توقف أطفالهن عن شرب الحليب، وتبدأ الأفكار تدور حول سبلات هذا الموضوع من الناحية الغذائية مثل: كيفية تعويض الجسم عن المواد الأساسية الموجودة فيه، أو إذا كان الطفل يعاني من حساسية الحليب فيجب على الأم استشارة أخصائي أطفال لتحصل على الإجابة الوافية حول سؤالها كيف أجعل طفل يشرب الحليب؟

يُعتبر الحليب من المواد الأساسية للحفاظ على صحة الطفل ونموه، وهناك العديد من الأمهات اللاتي يعانين من مشكلة امتناع أو توقف الأطفال عن تناوله.

وحول سؤالك كيف أجعل طفلي يشرب الحليب؟، إليك سيدتي النصائح التالية:

- قومي بإدخال الأصناف التالية إلى وجبات الطفل لتضمني حصوله على الفوائد والمغذيات، مثلاً الجبنة واللبن وغيرها من مشتقات الحليب.
 - أضيفي الحليب إلى المشروبات الأخرى حتى يستصيفه طفلك، مثل العصائر والكاكاو وغيرها.
 - يدخل الحليب أيضاً في مكونات عدد من الأطعمة التي نأكلها كل يوم وبهذه الطريقة يمكن أن تدخلها في، على سبيل المثال، الشوفان المجروش ورقائق الفطور.
 - هناك حلويات تتكون من الحليب مثل الأرز بالحليب، كعكة الجبن، والعديد من الأفكار الأخرى.
- سيدتي لا تقفي عاجزة إن رأيت طفلك لا يريد شرب الحليب، فهناك الكثير من الأفكار الممكنة تطبقها لتعويضه عن احتياجات جسده من الحليب ويكون الحليب مكوّن لها، جربيها ولتكن النصائح المسبقة محطة تفيدك.
- كيف أحدد احتياجات طفلي الصغير من الطعام؟!**
- تواجه الأمهات مشكلة في تحديد احتياجات طفلهم الصغير من الطعام وخاصة الذين تتراوح أعمارهم بين 3- 5 سنوات لأنهم في مرحلة إنتقالية من حياتهم فلا يمكن الإستمرار في الإعتماد على الحليب بشكل أساسي ولا يمكن أيضاً إعطائهم كميات كبيرة كالكبار لأن حشو الطفل بكميات كبيرة من الطعام يؤدي إلى زيادة الوزن وهو أمر غير صحي في مثل هذا العمر.
- التغذية الصحية للأطفال بعد عمر السنتين ضرورة لبناء أجسامهم ومن قواعدها تحديد الكمية المناسبة لطعام الطفل، والنصائح التالية ستساعدك عزيزتي في تحديد مقدار ما يحتاجه طفلك في هذا العمر من الطعام:

- **إسألني طفلك:** وجهي لطفلك الصغير بعد كل وجبة السؤال حول إذا ما زال يشعر بالجوع؟ وأخبريه أن يطلب المزيد من الطعام إذا رغب في ذلك.
- **إستمعي لكلام الخبراء:** ينصح بعضهم بزيادة كمية الطعام بمقدار ملعقة طعام من كل طبق على المائدة لكل سنة من عمر الطفل.
- **أبعدي الطعام عن طفلك:** عندما يشعر طفلك بالملل من الطعام والحاجة للعب، أبعدي عنه الطعام فإذا كان جائعاً سيطلبه مجدداً.
- **لا تتبعي قاعدة "الطبق النظيف":** أي لا تجبري طفلك على أكل طعامه كله فهذه العادة قد تؤدي إلى الشرهة.
- كيف أساعد طفلي على اكتساب عادات غذائية صحية؟**
- تستطيعين مساعدة طفلك على تعلّم العادات الغذائية الجيدة بإتباع هذه القواعد السهلة:
- قدّمي له خيارات متنوعة من الأطعمة.
- لا تبالغي في إطعام طفلك، فقد ينفر من بقية أنواع الطعام.
- أعطِ طفلك مجموعة متنوعة من البروتينات والكربوهيدرات والفواكه والخضراوات.
- ابتعدي عن السكر والملح والدهون والحرّ (الشطة أو البهارات).
- لا تفسدي طفلك فتكافئينه بالطعام عوضاً عن ذلك، امنحيه الكثير من الأحضان والقبلات والاهتمام.
- كيفية إعداد الطعام الصحي لطفلك**
- إن إعداد الطعام الصحي للأطفال سيحميهم من الإصابة بالتسمم من البكتيريا أو السالمونيا، فمعدة الأطفال ونظامهم المناعي حساس وغير مجهز لمحاربة كل أنواع الجراثيم والبكتيريا.
- فتعالى لتتعرفي على كيفية إعداد الطعام الصحي لطفلك..

- اغسلي يديك قبل وبعد إعداد الوجبات الغذائية لك ولأطفالك.
- استعملي لوحة تقطيع نظيفة وخصصي واحدة للحوم وأخرى للخضراوات، وإذا كنت تخشين تلوث لوحة الأطفال؛ فبإمكانك تخصيص واحدة لهم واحرصي على تنظيفها جيداً، سواء في غسالة الصحون أو باستعمال الكلور.
- تأكدي من نظافة السكاكين والملاعق المستخدمة في إعداد طعام الأطفال.
- احفظي الأغذية في الثلاجة دائماً ودوني عليها تاريخ إعدادها.
- إذا كنت تطبخين اللحوم تأكدي من أنها مطبوخة بطريقة جيدة.
- تأكدي من طبخ البيض جيداً ولا تطعمي الأطفال بيضاً نيئاً أو نصف مسلوق.
- ولضمان إعداد الطعام الصحي لطفلك، اتبعي النصائح والتعليمات التالي:
- لا تشتري الأطعمة المعلبة التي تعرضت للإنبعاث أو الفتح أو الكسر، وانتبهي جيداً لتاريخ الصلاحية على الأطعمة التي تباع ضمن مجموعات عليها تخفيضات.
- لا تطعمي الأطفال الرضع، أغذية تحتوي على البذور أو يمكن أن تعيق مجرى التنفس.
- لا تعيدي تجميد الطعام بإستثناء الخبز.
- تجنبني استعمال العسل في خلطات الطعام للأطفال الرضع الأقل من عمر سنة.
- تفادي اللحوم المعلبة والمصنعة والمعالجة بالنترات، الصوديوم والملونات الصناعية.
- لا تخزني طعاماً أكل أو شرب منه الطفل الرضيع.
- والآن بعد هذه النصائح والتعليمات القابلة للتطبيق، وبعد تعرفك على كيفية إعداد الطعام الصحي لطفلك، أصبح بإمكانك تفادي الشعور بالأذى الذي قد يصيب معدة طفلك أو يعرضه للأمراض.

أخطاء الآباء في تغذية أطفالهم... ماهي؟

يرتكب بعض الآباء والأمهات أخطاءً تؤثر سلباً على تغذية أطفالهم وعاداتهم الصحية دون أن يدركوا ذلك.. إليكم أهم الأخطاء الغذائية الشائعة التي يرتكبها الآباء في حق أبنائهم:

- الضغط على الأطفال لتناول أطعمة معينة: ويؤدي ذلك إلى كره الطفل لبعض الأطعمة وعدم تقبلها في المستقبل.
- إعطاء الأطعمة التي يحبها الوالدين: حيث يعتقد الوالدين أن الأطعمة المفضلة لدهما سوف تكون مفضلة لأطفالهم.
- عدم احترام إختيارات الطفل من الأطعمة: يجب إعطاء فرصة للأطفال لإختيار ما يأكلون بأنفسهم .
- العقاب بالفذاء: وذلك بحرمان الطفل من أغذية محببة كنوع من العقاب.
- الثواب بالفذاء: وذلك بإعطاء الطفل أغذية محببة مثل الشوكولاته عندما يكون مطيعاً.
- غياب القدوة الحسنة: يجب أن يكون الوالدين مثلاً جيداً في التغذية.
- الإهتمام بأحد الأطفال دون الآخرين: وهذا يولد شعور عدائي عند الأطفال الآخرين قد ينعكس على صحتهم وتغذيتهم.
- التعليق والإستهزاء: التعليقات على الأطفال في الشكل أو القوام مثلاً قد ينعكس على عاداتهم الغذائية.
- الإعتقاد برشاقة الطفل أو أن وزنه مناسب: يجب أن لا يكون قياس الوالدين لصحة أطفالهم بالشكل فقط بل بقياس الطول والوزن ومقارنتهما مع عمر الطفل.
- التلفزيون في غرفة الطعام: وهذا يساعد على زيادة تناول الطعام.
- التلفزيون في غرفة النوم: يساعد في عزلة الطفل عن الوالدين وزيادة تناول الطعام.

- المشاحنات عند تناول الطعام: يجعل وقت تناول الغذاء وقتاً غير محبباً مما يدفع الأطفال لإنهاء الطعام بسرعة.
- عدم تناول الطعام مع الأسرة: وهذا يساعد الطفل على زيادة تناول الطعام واللجوء إلى الأغذية غير الصحية.
- تعويد الأطفال على الأطعمة الحلوة والدهنية: مما يؤثر على صحة الطفل في المستقبل.

كيف أعرف أن طفلي شبع؟

تعرض بعض الأمهات لمواقف تقف أمامها مكتوفة الأيدي وحائرة الفكر وذلك بما يخص تغذية الطفل، فقد تشعر الأم بأن مضغ طفلها للطعام صعب أو أنه يأكل بشكل كبير أو قليل جداً وقد يتذمر من بعض الأطعمة، وكأم عليك احترام رغبة طفلك باختيار مقدار ونوعية الأكل الذي يناسبه ويفضله، وعليك أن تتخلصي من القلق وتفكري بإجابة مقنعة حول السؤال الذي يراود الأغلبية وهو .. كيف أعرف أن طفلي شبع ؟

طفلك يمرّ بمرحلة طبيعية، عليك التأكد من ذلك بدايةً حتى يبدو العلاج نفسياً وبأنه لا يعاني من مرض ما، وفيما يلي أقدم لك بعض الدلائل التي ستحمل إجابة لسؤالك، كيف أعرف أن طفلي شبع ؟

- إذا أبقى الطفل فمه مغلقاً عند تقديم الطعام فهذا يعني غالباً أنه لا يشعر بالجوع.

- إذا قال الطفل " لا "، " لست جائعاً " فهو يشعر بالشبع.

- إذا أومأ الطفل برأسه رافضاً تناول الطعام الذي أمامه فهو لا يريد تناوله في الوقت الحالي.

- إذا قام بدفع الصحن والمعلقة من أمامه فهذا دليل على أن ليس جائعاً.

- إذا قام بإبقاء الطعام داخل فمه دون مضغه أو بلعه، أو قام ببصق الطعام عدة مرات فهو الآن يشعر بالشبع التام.

- إذا حاول التقيؤ أو تقيأ بالفعل، فطفلك قد شبع لا محالة.

- قد يعبر الطفل أحياناً عن شبعه بالبكاء أو الصراخ.

كل هذه الدلائل غالباً ما تكون علامات الشبع عند الطفل، عدا ذلك، في حال مثلاً لم يأكل الطفل منذ وقت وتصرف مثل هذه التصرفات، فهذا يعني أنه مريض أو يعاني من شيء ما ويستحسن استشارة الطبيب على الفور.

عدا ذلك فطفلك بخير وتعتبر هذه المرحلة من مراحل نموه الطبيعية، حيث يرفض الأكل أحياناً أو يرفض تناول أصناف أخرى غير المعتاد عليها، كل ما هنالك هو يحتاج إلى أسلوب الترغيب في الطعام ومشاركته إياه أحياناً، وتقبل قراره حال رفض تناوله، ويجب ألا يشعر طفلك بقلق حيال طريقته في تناول طعامه حتى لا يمتد هذا الشعور له ويتأثر وبالتالي تتأثر صحته.

وفي نهاية هذا الموضوع (كيف أعرف أن طفلي شبع) تتضمن علامات واضحة وملموسة على الطفل ورغبته، وعلى الأم احترام ذلك حتى يتسنى له التغلب على هذه المرحلة الطبيعية من مراحل نموه وتغذيته.

الغذاء الصحي في مرحلة المراهقة

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو الجسماني للأبناء ذكورا أو إناثا ففي هذه المرحلة الهامة من العمر يزداد الاحتياج إلى المواد الغذائية والطاقة اللازمة لبناء الجسم الذي ينمو بصورة كبيرة وسريعة نتيجة عمل الهرمونات التي تفرز في جسم الإنسان لتتقل الطفل إلى مراحل البلوغ المختلفة ومنها إلى طور الشباب الناضج جسما .

وإذا قارنا الإناث بالذكور ، فإن الفتيات يحتجن لزيادة كمية الغذاء والاهتمام بنوعيته في سن مبكر عن الذكور .. لأن الإناث يدخلن مرحلة البلوغ قبلهم .. ولا شك أن الاحتياج الغذائي يكون

كبيرا في الفترة التي يبدأ فيها ظهور الدورة الشهرية . أما الذكور فتحتاج إلى كمية كبيرة من الطعام عالي القيمة الغذائية في فترة النمو لبناء الهيكل العظمي وعضلات الجسم التي تزداد نموا ونشاطا .

احتياجات المراهق من الطاقة :

يحتاج المراهق الذكر (الابن في فترة البلوغ من عمر 11 - 16 سنة) إلى حوالي 2500 سعر حراري يوميا .. بينما تحتاج الأنثى (من عمر 11 - 14 سنة) إلى حوالي 2200 سعر حراري يوميا .. وذلك لتلبية احتياجات الطاقة اللازمة لنشاط وبناء الجسم في هذه المرحلة .

احتياجات المراهق للعناصر الغذائية :

البروتينات : عن طريق أكل البروتين الحيواني أو البروتين النباتي بكمية 1 - 2 جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم (50 - 100 جرام بروتين يوميا) لأن البروتينات هي المادة الأساسية لبناء الخلايا والأنسجة .

الدهون : قد يحتاج المراهق لنفس الكمية العادية للبالغين .. وربما نحتاج إلى تقليل الكمية خاصة إذا ظهرت أعراض السمنة أو ظهور حب الشباب .

عنصر الحديد : يكون الاحتياج له في هذه الفترة أكثر لأنه يدخل في تركيب كرات الدم الحمراء وعضلات جسم الإنسان .. وتحتاج له الفتاة بنسبة أكبر خاصة لأنها تفقد كميات من الدم في أثناء الدورة الشهرية فيجب تعويضها .

الكالسيوم : هام لنمو العظام فيحتاج المراهق إلى حوالي 150 مجم كالسيوم يوميا .

الزنك : لأهميته في الجهاز المناعي والتناسلي والهضمي والجلدي والعضلي .. يحتاج المراهق إلى 15 مجم يوميا .

اليود : الاحتياج اليومي الموصى به حوالي 150 مجم يوميا .. وغالبا ما يكون اليود مضافا إلى ملح الطعام.

كافة الفيتامينات التي تذوب في الدهون هامة جدا لجسم الطفل في مرحلة البلوغ مثل فيتامين أ و ج ود وهـ .. لتكوين الأنسجة الأساسية وللقيام بالوظيفة الفسيولوجية للأعضاء .

كذلك كل الفيتامينات التي تذوب في الماء مثل .. فيتامين ب1 ، ب2 ، ب6 ، النياسين ، وحمض الفوليك وفيتامين ب12 تتطلب الحاجة إلى كميات أكبر منها في هذه المرحلة لمقابلة احتياج الجسم إليها في عمليات تكوين الأنسجة .

النظام الغذائي للابن في مرحلة البلوغ : وجبة الافطار :

❖ كوب من اللبن الحليب

❖ نصف رغيف من الخبز البلدي

❖ 1 بيضة

❖ 30 جرام من الجبن

❖ ملعقة كبيرة من المربى أو عسل النحل

بين وجبة الافطار والغداء :

كوب كبير من عصير الفواكه الطبيعية الطازجة (برتقال ، فراولة ، ليمون ، جوافة)

وجبة الغداء :

وهي الوجبة الأساسية في هذه المرحلة ويجب أن تحتوي على :

❖ حساء دجاج أو لحم .

❖ طبق من السلطة الخضراء حوالي 200 جرام .

❖ من 6 إلى 8 ملاعق كبيرة أرز مطبوخ أو مكرونة .

❖ خضراوات مطبوخة .

❖ بروتين حيواني (لحم ، دجاج ، سمك) كمية من 60 إلى 100 جم .

❖ ثمرة من الفواكه الطبيعية الطازجة (فاكهة الموسم) موز - تفاح - برتقال - جوافة .

وجبة العشاء :

❖ كوب من عصير الفواكه الطبيعي .

❖ بروتين نباتي من البقوليات أو الفول (حوالي 100 جم) .

❖ زيادي .

❖ 2 ملعقة كبيرة من عسل النحل أو العسل الأسود .

❖ نصف رغيف من الخبز البلدي أو الفينو .

يفضل في أكل المراهق ..

❖ البعد عن الشيكولاته والدهون التي تساعد على زيادة مشكلة حب الشباب .

❖ تقادي شرب المياه الغازية بكثرة خاصة أثناء الطعام .

❖ تقادي المأكولات الحريفة .

❖ تنظيم أوقات تناول الطعام والمحافظة على أهمية الوجبات الثلاث .

❖ البعد عن عمل "رجيم" أو نظام لتخفيض الوزن إلا في حالات خاصة (السمنة)

وتكون تحت إشراف الطبيب المعالج وبمتابعته .

الباب الثاني تربية طفلك

- 1) ثقافة الطفل الدينية .
- 2) أسس ونصائح هامة في تربية طفلك .
- 3) تربية الطفل العنيد .
- 4) الكذب في حياة الطفل .
- 5) الطفل واللهو اللفظي .
- 6) نصائح للأم لوقف بكاء طفلها .
- 7) مسئولية الأسرة في انحراف الطفل .
- 8) أطفال وراء القضبان .
- 9) ست طرق لتجنب الإفراط في تدليل الطفل .
- 10) علموا أولادكم الاحترام .
- 11) الطفل الوحيد .
- 12) المساواة في معاملة الابناء .
- 13) الابناء والعنف .
- 14) الأب والأم .. القدوة والمثل .
- 15) الطفل المندفع .
- 16) الغيرة عند الأطفال
- 17) كيف يكون عقاب الطفل بأسلوب صحيح؟
- 18) كيف تجعلين طفلك يسمع كلامك؟!
- 19) خجل الأطفال .. أسبابه وكيفية علاجه .
- 20) كيف تجيبين على سؤال (من أين يأتي الأطفال)؟

21) كيفية التعامل مع إزعاج الطفل.. تعرفي عليها!!

22) أبناؤكم يتشاجرون.. إليكم الحل.

23) ابني يسرق.

24) أسباب السرقة عند الأطفال.

الباب الثاني تربية طفلك

ثقافة الطفل الدينية

يولد الأطفال وهم كالصفحة البيضاء ، لا يكدر صفاء فكرهم ونقاء اتجاهاتهم شيء ، يحملون جميع معاني الطهر والبراءة ، وتحمل الآباء والمربون مسؤولية ملء هذه الصفحة بالأفكار السليمة التي تؤهل هؤلاء الأطفال ليكونوا شبابا ذوي إنتاجية فعالة في المجتمع ، وسببا من أسباب تقدمه ورقّيه .
وتعتبر الثقافة الدينية من أهم ما يتوجب على الآباء والمربين غرسه في نفس الطفل ، لأنها أساس الثقافة ومنبع السلوك القويم .

ما هي الثقافة الدينية المطلوبة ؟

نقصد بالثقافة الدينية للطفل ، غرس مبادئ العقيدة الصحيحة ، ورفع المعاني الإيمانية ، وتبصير الطفل بنعم الله تعالى ، وعجائب قدرته ، وإبداعه في خلقه ، واتصافه بصفات الكمال .

كما تشمل تعليم الطفل مبادئ الأحكام الفقهية ، وتبصيره بالحسن والقبیح من الأعمال والأخلاق ، وتنوير فكره بسيرة الرسول - صلى الله عليه وسلم - وسير الأئمة والصالحين ، بما يتناسب مع مداركه العقلية ، واستعداداته الفكرية . ولا يعني ذلك إبعاده عن العلوم الدنيوية الضرورية لخدمة المجتمع والأمة ، فإن ذلك من صلب الثقافة الدينية ، ومطلب من مطالب الشريعة .

أهمية غرس الثقافة الدينية في مرحلة الطفولة :

أولاً : مرحلة الطفولة مرحلة صفاء وخلو فكر ، فتوجيه الطفل للناحية الدينية يجد فراغاً فيقلبه ، ومكاناً في فكره ، وقبولا من عقله .

ثانياً : مرحلة الطفولة مرحلة تتوقد فيها ملكات الحفظ والذكاء ، ولعل ذلك بسبب قلة الهموم ، والأشغال التي تشغل القلب في المراحل الأخرى ، فوجب استغلال هذه الملكات وتوجيهها الوجهة الصحيحة.

ثالثاً : مرحلة الطفولة مرحلة طهر وبراءة ، لم يتلبس الطفل فيها بأفكار هدامة ، ولم تلوث عقله الميول الفكرية الفاسدة ، التي تصده عن الاهتمام بالناحية الدينية ، بخلاف لو بدأ التوجيه في مراحل متأخرة قليلا ، تكون قد تشكلت لديه أفكار تحول دون تقبله لما تمليه الثقافة الدينية.

رابعاً : غرس الثقافة الدينية في هذه المرحلة يؤثر تأثيرا بالغاً في تقويم سلوكه وحسن استقامته في المستقبل ، فينشأ نشأة سليمة ، باراً بوالديه ، وعضواً فعالاً في المجتمع.

خامساً : الأبناء رعية استرعاهم الله آبائهم ، ومربيهم وأسرهم ، ومجتمعهم ، وهؤلاء جميعاً ، مسئولون عن هذه الرعية ، ومحاسبون على التفريط فيها ، كما أنهم مأجورون إن هم أحسنوا وأتقنوا.

المؤثرات التي تؤثر على الاتجاهات الثقافية للطفل:

تتأثر الميول الثقافية للطفل بعوامل عدة داخلية وخارجية من أهمها:
أولاً : الميول الثقافية للوالدين ، فإن ميول الطفل الثقافية تكون تبعاً لميول والديه غالباً ، فإذا اعتنى الوالدان بثقافتهم الدينية ، وجعلوا لها جزءاً من وقتهم وجهدهما ، فإن ذلك سينعكس بلاشك على اهتمام الطفل بهذه الناحية ، أما إذا كان الوالدان لا يهتمان إلا بالشؤون الدنيوية البحتة ، وكان حديثهم ليل نهار يدور حول أنواع السيارات والهواتف ، والعمارات والمنشآت ، والقييل والقال ، أو كان اهتمامهما بالأمر التافه أو المحرمة - والعياذ بالله - ويعيشان في غفلة عن علوم الآخرة ، كما قال تعالى : (يعلمون ظاهراً من الحياة الدنيا وهم عن الآخرة هم

غافلون) ، فإن ذلك سيؤثر سلباً على ميل أبناءهما للناحية الدينية ، فكم من أطفال تعلموا الرذائل وقبائح الأخلاق ، رأوها من والديهم في مرحلة الطفولة - ظناً من أولئك الآباء أن الطفل لا يعي مثل هذه الأمور في هذه المرحلة. **ثانياً :** إثارة الخلافات العائلية والمشاكل الأسرية أمام الأبناء ، فهذا يعكس صفاء تفكيرهم ، ويشوش صفاء أذهانهم ، وتشتت اهتماماتهم الثقافية ، فيجب إبعاد الطفل عن مثل هذه الأجواء ، بحيث ينفرد الوالدان في مكان خاص لحل المشاكل التي قد تحدث بينهما.

ثالثاً : الإعلام ، وبرامج التلفزة المختلفة ، تزرع في نفس الطفل اتجاهات فكرية متعددة ، فيجب إبعاد الطفل عن البرامج التي تشوش فكره الديني ، وتعكس صفاء عقيدته ، وتغرس فيه نواح فكرية مضادة للسلوك الإسلامي القويم بطريق مباشر أو غير مباشر.

رابعاً : الأصدقاء والأصحاب ، حيث يتأثر الطفل باتجاهاتهم الفكرية تأثراً بالغا ، فيجب اختيار القرين العالي الهمة ، وإبعاد الطفل عن مصاحبة ذوي الاهتمامات التافهة ، ومن هنا تأتي أهمية اختيار الجيران الذين يرتضي الإنسان العيش بقريهم، ويرتضي لأولاده مخالطة أترابهم من تلك الأسر.

خامساً : الاهتمامات الفكرية السابقة لأوانها ، فينبغي عدم التحدث عن الأمور العاطفية أو الجنسية ، أو قضايا الشباب والمراهقين ، حتى لا تتولد لديه أفكار لم يحسن أوانها ، تبعده عن الاهتمام بالثقافة الدينية المطلوبة. **سادساً :** أجواء المجون والميوعة ، فلا بد من إبعاد الطفل عن الاستماع للأغاني الهابطة ، والحفلات الماجنة التي تورث فيه الميوعة ، وتصده عن ذكر الله ، قال تعالى : (ومن الناس من يشتري لهو الحديث ليضل عن سبيل الله).

وسائل تنمية الثقافة الدينية للأبناء:

هناك العديد من الأساليب والوسائل لتوصيل المعلومة الدينية للطفل، والسمو بمستواه الثقافي في هذا الجانب ، ومن أهمها:

أولاً : التلقين المباشر ، ويتمثل في تلقين الطفل ، وتحفيظه سور القرآن الكريم ، إما عن طريق استماع الطفل لترديد الوالدين سور القرآن الكريم ، أو ترديد الطفل خلفهما ، أو الاستعانة بالوسائل الحديثة في ذلك ، كالأشرطة السمعية للقراء الصغار الذين تميل نفوس الأطفال لقراءتهم ، فالقرآن الكريم أو ما ينبغي أن يلحن الطفل.

وقد أثبتت بعض الدراسات الحديثة أن الطفل يلتقط ويحفظ ما يردد عليه في مرحلة مبكرة جداً ، بالإضافة إلى تلقينه الشهادتين ، وبعض المعلومات العقدية المبسطة ، وتلقينه بعض أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم وبعض الآثار القصيرة التي أثرت عن أهل العلم ، حتى ترسخ في ذهنه وتعلي همته وتهذب سلوكه في المستقبل.

ثانياً : إقامة مكتبة خاصة بالأطفال في المنزل تحتوي على ما يتناسب مع مداركهم وحاجتهم الثقافية ، ويراعى فيها الآتي:

الاهتمام بالناحية القصصية ، وذلك بأن تكون المكتبة محتوية على قصص من سيرة الرسول - صلى الله عليه وسلم - وسير الأئمة والصالحين والعلماء ، لأن القصص سرعان ما تعلق في ذهن الطفل ، لتكون مواقف أولئك قدوة للطفل في سلوكه في المستقبل.

التنوع والتجديد: فالاهتمام بجانب واحد ، أو إهمال التجديد في المكتبة ، يؤدي إلى ملل الطفل ، وسأمة من القراءة ، فينبغي أن تحتوي المكتبة بالإضافة إلى الناحية القصصية ، كتيبات مبسطة تهتم بتهديب الناحية الأخلاقية ، وتجدد من وقت لآخر، حسب حاجة الطفل.

الألوان الجذابة: فلا بد من اختيار الألوان التي تشد انتباه الطفل ، وتثير اهتمامه ، حتى تنفتح نفسيته للقراءة ، وتعطيه انطباعاً جيداً عن المكتبة ويحرص على وقتها. التنظيم: فيوضع كل مجال في رف خاص به ، حتى لا يتشتت ذهن الطفل ، وتختلط عليه المفاهيم ، وليتعود على النظام في كل شيء. لا بد من احتواء المكتبة على الأشرطة السمعية الخاصة بالأطفال ، كإناشيد الأطفال ، وأشرطة القرآن بأصوات القراء المحببة للطفل ، وأشرطة القصص المبسطة ، بالإضافة إلى الأفلام الإسلامية الخاصة بالأطفال. وينبغي أن تحتوي المكتبة على الوسائل الحديثة لتوصيل المعلومة من الألعاب والمرئيات والصوتيات ، كعلب الفك والتركيب ، وبطاقات المعلومات التي تحتوي على المعلومات الدينية الحديثة ، والمطويات ، وبطاقات الأسئلة المبسطة الخاصة بالأطفال.

تخصيص وقت خاص بالمكتبة ، ويكون اختياره حسب فراغ الطفل ، ووقت تقبله ، ولا يجبر على وقت لا يحب القراءة فيه ، ويتابع يومياً في ما قرأه ، ويناقش فيه ، ليشجع على المزيد والمواصلة.

وينبغي أن تكون المكتبة في غرفة مستقلة يتوفر فيها الهدوء ، والتنظيم ، والجو المناسب ، ووسائل الراحة.

ثالثاً : إقامة المسابقات الدينية بين الطفل وإخوانه أو جيرانه ، ويمكن استخدام بطاقات الأسئلة والأجوبة في ذلك ، أو إشراك الطفل في المسابقات العامة ، أو المسابقات الثقافية التي تقيمها الأندية ، والمراكز الصيفية.

رابعاً : تعليق لوائح وملصقات تحتوي على آيات قرآنية ، وأحاديث نبوية ، وأقوال مأثورة عن الأئمة والصالحين ، ومعلومات دينية أخرى ، حتى تعلق في ذهن الطفل لكثرة ترده عليها ، وتجدد من وقت لآخر.

خامساً : اصطحاب الطفل لزيارة المساجد ، ودروس العلم ، حتى يتعود على مجالسة أهل العلم ، ويتعلم من ثقافتهم ، ويميل إلى سلوكهم ، وتترسخ الجدية في قلبه ، و الحفلات الدينية و المناسبات الإسلامية التي تتكرر في ذكريات الإسلام التاريخية و الدينية

سادساً : التشجيع بنوعيه المادي والمعنوي ، كإطراء الطفل - بدون مبالغة - أمام إخوانه وزملائه ، والإشادة بما حققه في المجالات الثقافية ، وتشجيعه على المواصلة والاستمرار ، أو بالتشجيع المادي كأن يخصص لكل سورة أو حديث أو حكمة يحفظها ، جائزة مادية معينة مشجعة.

سابعاً : محاولة المربي اكتشاف نواحي الإبداع عند الطفل ، وتشجيعه على المحاولة ، وطرق أبواب المحاولة في مختلف الفنون الثقافية ، وتشجيعه على إبداعاته مهما كانت صغيرة.

أسس ونصائح هامة في تربية طفلك

أتمنى من كل أب وأم يقرأها بعناية ومحاولة العمل بها..

- امدح طفلك أمام الغير.
- لا تجعله ينتقد نفسه.
- قل له (لو سمحت) و(شكرا).
- عامله كطفل واجعله يعيش طفولته.
- ساعده في اتخاذ القرار بنفسه.
- علمه السباحة.
- اجعله ضيف الشرف في إحدى المناسبات.
- اسأله عن رأيه ، وخذ رأيه في أمر من الأمور.
- اجعل له ركنا في المنزل لأعماله واكتب اسمه على إنجازاته.

- ساعده في كسب الصداقات، فان الأطفال هذه الأيام لا يعرفون كيف يختارون أصدقاءهم.
- اجعله يشعر بأهميته ومكانته وأن له قدرات وهبها الله له.
- علمه أن يصلي معك واغرس فيه مبادئ الإيمان بالله.
- علمه مهارات إبداء الرأي وتقدير ما عنده للآخرين.
- علمه كيف يقرأ التعليمات ويتبعها.
- علمه كيف يضع لنفسه مبادئ وواجبات ويتبعها وينفذها.
- علمه مهارة الإسعافات الأولية.
- أجب عن جميع أسئلته.
- أوف في بوعدك له.
- علمه مهارة الطبخ البسيط كسلق البيض وقلي البطاطا وتسخين الخبز وغيرها.
- عرفه بقوة البركة وأهمية الدعاء.
- علمه كيف يعمل ضمن فريقه.
- شجعه على توجيه الأسئلة.
- اجعله يشعر أن له مكانة بين أصدقائه.
- أفصح عن أسباب أي قرار تتخذه.
- كن في أول يوم من أيام المدرسة معه.
- اروي له قصصا من أيام طفولتك.
- اجعل طفلك يلعب دور المدرس وأنت تلعب دور التلميذ.
- علم طفلك كيف يمكن العثور عليه عندما يضيع.
- علمه كيف يرفض ويقول (لا) للخطأ.

- علمه كيف يمنح ويعطي.
- أعطه مالا يكفي ليتصرف به عند الحاجة.
- شجعه على الحفظ والاستذكار.
- علمه كيف يدافع عن نفسه وجسده.
- اشرح له ما يسأل عنه من شبهات وشكوك في نفسه.
- لا تهدده على الإطلاق.
- علمه كيف يواجه الفشل.
- علمه كيف يستثمر ماله.
- جرب شيئاً جديداً له ولك في آن معا مع معرفة النتائج مسبقاً.
- علمه كيف يصلح أغراضه ويرتبها.
- شاطره في أحلامه وطموحاته وشجعه على ان يتمنى.
- علمه عن اختلاف الجنسين بين الذكر والأنثى من وحي آيات القرآن الكريم.
- علمه القيم والمبادئ السليمة والكريمة.
- علمه كيف يتحمل مسؤولية تصرفاته.
- امدح أعماله وإنجازاته وعلمه كتابتها.
- علمه كيف يتعامل مع الحيوان الأليف
- اعتذر له عن أي خطأ واضح يصدر منك.
- اجعل له يوماً فيه مفاجآت.
- شجعه على قراءة القرآن كل يوم.

تربية الطفل العنيد

العناد مشكلة تعانيها أكثر الأمهات، وهو مصدر تعب ونكد وهم، والام تحرص دوماً على طاعة ولدها لها، ولهذا تظل حائرة حيال رفضها لما تريد منه، ولا تدري كيف تتصرف ازاء عناده؟ ومع ان العناد ليس غريزة تولد مع الطفل كما تتصور بعض الأمهات، بل هو مؤشر على خلل في نفسه الطفل نتيجة سوء التعامل مع غرائزه الفطرية النامية في المرحلة الأولى من عمره.

لا تفعل وافعل: كيف تتصرف الام مع طفل يمارس عملاً لا ترضاه؟ ان الطلب منه ان لا يفعل هذا لا يجدي معه شيئاً ما دام معانداً، وسيرفض حتماً كل ما تريده منه، والاولى في مثل هذه الحالة ان تستبدل (الام) كلمة لا تفعل (حتماً كل ما تريده منه ان تستبدل الام كلمة) لا تفعل (بكلمة) افعل (حتى تخرجه من العناد باسلوب لطيف مثلاً: حين تجد الام طفلها يكتب على الحائط فبدل ان تقول له (لا تكتب على الحائط) تقول له: تعال وارسم بهذه الأقلام الملونة على هذه الورقة بحيث ان لا يظهر على وجه الأم اية علامة رفض لفعله بل لابد من ان تتظاهر بعدم اهتمامها بما يقوم به من عبث وان كانت في قلبها مذعورة مما يفعل، كذلك حين تريد الأم المحافظة على حاجة ثمينة تقول له: لا تلعب بهذه الحاجة لأنها خاصة بي ، انها في مثل هذه الحالة تغريه على العبث بها من دون ان تشعر.

ذكر عناد الطفل امام الآخرين:

ان ذكر مساوئ الطفل امام الآخرين خطأ فادح تقوم به بعض الامهات في محاولة لتفريغ شحنات غضبهن وألمهن من عناد اطفالهن المؤذي، ان سماع الطفل لمثل هذه الاحاديث تزيد عقدة الحقدارة عنده، الامر الذي يزيده عناداً. سخرية الام من قدرات طفلها تدفعه لعدم طاعتها وحقداً على من حوله ولذا تجد الام طفلها اكثر اصراراً وعبثاً وعناداً بعد سماعه ذكر تصرفاته السيئة للآخرين.

حاجة الطفل المعاند الى مزيد من الاستقلالية والحرية: ان الطفل الذي يفتقد الى الحرية في المرحلة الاولى من طفولته يكون للنيات الفاقدة للهواء النقي فينمو ضعيفاً مصفراً لا يعجب الناظرين.

والاجدر بالوالدين ان يتحليا بالصبر امام عبث الطفل المعاند وطريقة اكله ولعبه ومشيه ما عدا اذائه للآخرين.

ان التصرفات غير المرضية في حركته وسلوكه نتيجة طبيعية لفقدانه الحرية الكافية لنمو غرائزه في جو سليم، لذا يكون علاجه بالسكوت عن سلوكه وعدم التحذير والتدخل في شؤونه ريثما يرجع الى الوضع الطبيعي وان الاصرار عليه بتغيير سلوكه يزيد الطين بلة، لأن الاصرار يعني سلب حريته في الحركة لذا يزيده عناداً بشكل لا ينفع معه بعدئذ أي علاج.

استخدام المنافسة:

ان الطلب من الطفل المعاند في مرحلة الطفولة الاولى في ان يعمل كذا يواجه عادة بالرفض وعدم الاستجابة، وحتى نحمل الطفل على انجاز بعض الأعمال الضرورية ينبغي استخدام اسلوب المنافسة، فمثلاً: اذا ارادت الام من صغيرها ان يسرع في مشيه معها في الشارع وطلبها منه ذلك لا معنى له ما دام معانداً، والاولى ان تقول له: لنرى من يصل الى البيت أولاً أنت أم أنا؟ وحين تريد الاسراع في تناوله الطعام تقول له: لنرى من الفائز الاول في الانتهاء من فراغ الصحن من الطعام.

الكذب في حياة الطفل

لا شك أن كذب الأطفال يشكل لدى الكثير من الآباء مشكلة تثير القلق والحيرة .. قلق وخوف من أن يتعود الطفل على الكذب. وحيرة من الأسباب التي تدفعه للكذب وقبل أن نبدأ في سرد ومناقشة الكذب بأنواعه المختلفة والدوافع التي تدفع الطفل إلى الكذب لابد لنا أولاً أن نعرف الصدق .

الصدق:

هو الأمانة في ذكر الحقيقة أو قول الحقيقة بأمانة .. ولقول الصدق لابد أن تتوفر عناصر هامة لدى الطفل (أو البالغ) هذه العناصر هي :

1- صحة المشاهدة أو المشاهدة السليمة .

2- صحة الإدراك .

3- دقة التعبير .

فإذا اختلت إحدى هذه العناصر فإن الطفل بدون قصد سوف يدلي بأقوال غير حقيقية قد يعتبرها الكبار نوعا من الكذب .

سأحاول تبسيط الأمور أكثر .. قد يكون الكذب لقلة ملاحظة الطفل أو قلة إدراكه أو عدم دقة تعبيره وهنا يجب على الآباء تدريب الطفل الصغير على طريقة إتباع المشاهدات وشرح هذه المشاهدات بطريقة مبسطة للطفل حتى يدركها عقله الصغير وتدريب الطفل على دقة التعبير .. وبذلك يمكن لنا أن نجعل قول الطفل مطابقا للواقع . ولابد لنا أن نضع في اعتبارنا أن البيئة المحيطة بالطفل عليها واجب هام للغاية في تعليم الطفل قول الصدق .. ومثال بسيط :

أن تقول الأم لطفلتها إذا سألك أحد عن سعر الفستان فلا تقولي له السعر الحقيقي أو إذا كانت مدام (س) على التليفون قولي لها ماما غير موجودة وغيره من الكذب الذي يعتبره الكثير من الآباء كذب أبيض لكن في الحقيقة هو بذور للكذب الحقيقي المدمر الذي قد يعانى منه الطفل في حياته .

وبملاحظة العناصر الثلاثة الهامة السابق ذكرها لقول الصدق ... نجد أن بعض الأطفال قد يتخيل أشياء (غير حقيقية) ويسردها على أنها واقع حقيقي .. وهذا النوع من الكذب يسمى كذب الخيال أو كذب أحلام اليقظة ، وهذا النوع يمر به نسبة كبيرة من الأطفال خاصة في السنوات الأولى من عمرهم (مرحلة قبل الدراسة)

يمكن التغلب عليه بتوجيه الطفل وتوضيح الحقائق بطريقة مبسطة وتدريب الطفل على المشاهدات الدقيقة والتفكير المنظم بأن نكثر لهم من الرحلات والنشاطات الرياضية والهوايات .. لأن ذلك يعرف الطفل على جوانب حقيقية للحياة يمكنه أن يشاهدها ويتحدث عنها . أما إذا استمر كذب الخيال لفترة أطول وأصبح يعاني منه الطفل في مرحلة الدراسة .. فيجب علينا أن نحاول توظيف هذا الخيال في اتجاه صحيح عن طريق تشجيع الطفل على كتابة القصص والروايات .. وأن خياله الواسع يمكن الاستفادة منه بطريقة ما تسعد الآخرين . أما إذا استمر كذب الخيال لفترة المراهقة أو ما حولها .. فيجب هنا أن نمنع الطفل من قراءة القصص المبنية على الخيال والخرافات أو مشاهدة الأفلام الخيالية أو المرحبة .. ويجب أن نشجعه على قراءة القصص والكتب التي تحتوي على معلومات حقيقية أو قصص واقعية .. وأن يشجع هذا الطفل على الأحاديث الشفوية التي تعتمد على سرد الحقائق أو ذكر المشاهدات الدقيقة والتفكير المنظم .

وقد يضطر الطفل إلى الكذب عندما يخشى العقاب من الأب أو الأم لأن الطفل يدرك تماما أنه إذا قال الصدق سوف يتعرض للضرب الشديد أو السخرية أو العقاب .. لذلك يضطر الطفل للكذب دفاعا عن نفسه .. ويسمى هذا النوع من الكذب " الكذب الدفاعي " وقد يلجأ إليه أحد الأطفال دفاعا عن شخص يحبه أو يهمله .. فقد يلجأ الطفل للكذب دفاعا عن صديقه أو عن أمه مثلا .. وهذا النوع من الكذب يمكن التغلب عليه بأن نجعل الطفل يشعر دائما بالطمأنينة والراحة ونوضح له أن قول الصدق سوف يعود عليه بالثواب الحسن وأن الصدق لن يعرضه إطلاقا للعقاب أو السخرية .. وإذا تكرر هذا النوع من "الكذب الدفاعي" يجب علينا أن ندرس جيدا العوامل البيئية التي تدفع الطفل لهذا الكذب المتكرر ، وأن يعاقب عليه وأن يكون هذا العقاب بعيدا عن القسوة والعنف حتى نساعد الطفل

على البعد عن هذه العادة السيئة . ثم نأتي بعد ذلك لبعض أنواع من الكذب يكمن وراءه دوافع نفسية مختلفة دفع بالطفل إلى هذا السلوك .. ومن هذه الأنواع :

الكذب الأناني: وهنا يكذب الطفل لتحقيق مصلحة شخصية ذاتية لنفسه أو لمنع فائدة قد تعود على الآخرين .. وهذا النوع من الكذب يمكن معالجته عن طريق إرساء قواعد الحب والمشاركة الاجتماعية والألعاب الجماعية وتفضيل حب الخير للآخرين عن طريق الأسرة والمدرسة .

أما الكذب الانتقامي: فهو من أخطر أنواع الكذب وأكثرها إيذاءً للآخرين فهنا يكذب الطفل لكي ينتقم من طفل آخر أو شخص آخر يكرهه وهذا النوع من الكذب يجب سرعة الكشف عن أسبابه لأنه قد يوقع الأذى على آخرين أبرياء .. لأن عدم كشف الكذب سوف يشجع هذا الطفل على تكرار هذه الأكاذيب .. ويجب علينا أيضا عدم أرغام الطفل على الاعتراف بالكذب .. وكفى أن نوضح له خطورة فعلته والنتائج المترتبة على كذبه وتأثيرها على الآخرين .

ونأتي إلى أخطر نوع من أنواع الكذب وهو

الكذب الادعائي: وهذا النوع من الكذب ينتج عن شعور بالنقص لدى الطفل ويحاول أن يعوض هذا النقص بأن يدعى كذبا تملكه لشيء أو فعله لشيء على غير الحقيقة .. وقد يكون الطفل مدفوعا دفعا قويا بعوامل لا شعورية خارجه عن إرادته .. وفي هذا النوع من الكذب يجب دراسة مشاكل الطفل النفسية دراسة وافية ومعرفة النقص الذي يشعر به .. ومحاولة تصحيح أو تعديل هذا النقص وعلاجه .

ولا يجب معالجة هذا النوع من الكذب بالضرب أو العقاب الشديد لأنه يصدر عن الطفل بدون إرادته ، إن الشعور بالنقص يكون مكبوتا ويصبح الدافع للكذب دافعا لا شعوريا .

وتختلف طرق علاج مشكله الكذب عند الطفل حسب نوع الكذب:

أولاً: إن كان سبب الكذب قلة إدراك الطفل أو عدم دقة تعبيره نظراً لصغر سنه .. علينا أن نعلمه صحة المشاهدة وصحة التعبير.

ثانياً: إن كان كذب الطفل كذب الخيال فعلىنا توجيه الطفل نحو الحقائق واستثمار هذا الخيال في هواية تناسبه تحقق هذا الخيال في شكل واقع ملموس مثل الرسم أو الكتابة أو الشعر

ثالثاً: الكذب الدفاعي علاجه بطمأننة الطفل وتوضيح فائدة وثواب الصدق

رابعاً: الكذب الأناني علاجه بإرساء قواعد الحب والخير والمشاركة مع الآخرين.

خامساً: الكذب الانتقامي علاجه بأن نوضح للطفل خطورة كذبه وتأثير هذا الكذب على الآخرين وتوفير جو المحبة والود مع الآخرين بينه وبين من حوله .

سادساً: لعلاج الكذب الادعائي يجب دراسة نفسية الطفل الكاذب لمعرفة سبب النقص الذي يعاني منه وعلاج هذا النقص .

أما القواعد العامة لعلاج الكذب عند الأطفال فهي :

1- الصدق يجب أن يكون أساس التربية في الأسرة والمدرسة وتعليم الطفل أن الصدق ثوابه كبير عند الله .. وأن الكذب له مساوئ وأضرار كثيرة على الطفل والمجتمع وأن نعطي لأطفالنا القدوة السليمة على قول الصدق .

2- يجب عدم معالجة الكذب بالضرب لأي نوع من أنواع الكذب بل يجب معرفة الأسباب الحقيقية والدوافع التي أدت بالطفل لهذا السلوك في محيط الأسرة أو المدرسة أو المجتمع الذي يعيش فيه الطفل .

3- إذا كان الكذب متكرراً ومن الأنواع التي سببها عوامل نفسية فيجب الإسراع في عرض الطفل على أحد الأخصائيين النفسيين المتخصصين في الصحة النفسية للطفل لتحديد مدى حاجة الطفل للعلاج ونوع وأسلوب العلاج المناسب .

4- يجب عدم تشجيع الطفل على عادة الكذب (الكذب الأبيض) فقد تدفعه فيما بعد على التعود على أنواع الكذب الأخرى مثل الكذب الادعائي ليتباهى أمام أصدقائه أو معارفه بأشياء أو أفعال غير حقيقية .. ويصبح الكذب ملازماً له طوال حياته . نتمنى أن يصبح الصدق منهاجاً لحياتنا و حياة أولادنا لخلق حياة سوية وصالحة .

الطفل واللهو اللفظي ماذا أفعل .. ابني غلباوي؟

تتأني إحدى الأمهات من أن طفلها الصغير البالغ من العمر أربعة سنوات كثير الكلام .. ويتلفظ أحياناً بكلمات تعتبرها الأم كلمات "خارجة" عن حدود اللياقة والأدب ..

فتسأل الأم كيف يمكن أن تتصرف مع طفلها الغلباوي؟

لا شك أن الطفل كثير الكلام يعبر عن نفسه وعما بداخله من أفكار ومشاعر وقد تكون هذه الكلمات والجمل في شكل أسئلة أو تعليقات مناسبة ومعبرة عما يدور حوله وغير خارجة عن حدود الأدب فهنا يجب تشجيع الطفل على الاستمرار في التعبير عن نفسه .. والإجابة على الأسئلة بطريقة علمية مبسطة يفهمها عقله حسب عمره .. والاستفادة من قدرته على الحديث بتعليمه وتنقيفه إضافة معلومات تنمي أفكاره وقدراته اللغوية.

أما إذا كانت كلمات الطفل وأسئلته غير مناسبة وغير لائقة .. فقد يتقوه بالفاظ خارجة وغير ملائمة فيجب عدم تشجيع الطفل على التماذي في هذه الكلمات سواء بالابتسام أو الضحك .. وفي نفس الوقت يجب عدم عقابه بالضرب المبرح أو الإهانة لأن ذلك يزيد من رغبته في الاستمرار في هذه الكلمات.

ويجب أن ننبه الآباء أن الطلاقة اللفظية للطفل لا تعنى بالضرورة أن الطفل صاحب ذكاء مرتفع أو عقلية ناضجة .. ولكنها تعنى بأن لديه قدرة وموهبة على التعبير عن

نفسه أو التعبير عن الأحداث والمشاهد من حوله.

لا شك أن ألفاظ الطفل نتاج طبيعي لألفاظ البيئة التي يعيش فيها الطفل .. وعلى الأسرة واجب ومسئولية في حماية الطفل من التلوث اللفظي الذي يمكن أن يتعرض له في بيئته سواء من الشارع أو وسائل الإعلام أو المخالطين للطفل كالمربية أو الخادمة .. وعلى الأم أن تشجع طفلها "كثير الكلام" على التعبير عن نفسه وألا تقمع عند طفلها رغبته في الاستفسار .. وعند تقوّهه بكلمات أو ألفاظ غير لائقة يجب أن تضع له الضوابط المناسبة حتى لا تزيد هذه العادة عن حدها .. وأن تحمي الطفل من التعرض للألفاظ النابية أو العبارات التي تخدش الحياء والتي قد يرددها الطفل بدون قصد أو فهم.

نصائح للأم لوقف بكاء طفلها

تقف العديد من الأمهات حائرات ومكتوفات الأيدي أمام بكاء أطفالهن المستمر دون معرفة السبب وراء ذلك وكيفية التعامل في مثل هكذا حالة تتابهم؛ ويتراوح بكاء الطفل بين الشديد والخفيف إلا أنه في كلا الحالتين مزعج للأم وللطفل نفسه.

ولأن دور الأم كبير جداً في التعامل مع الطفل وإيقاف بكائه تقدّم في الخطوات التالية إجابة بـ 5 نصائح للأم لوقف بكاء طفلها:

1. ينبغي أن تكون أوقات النوم للطفل وسط بيئة هادئة مريحة له حتى يستطيع التفريق بينها وبين أوقات النهار المليئة باللعب والصخب.
2. التحدث مع الطفل بصوت هادئ ومداعبته لحين شعوره بالنعاس ودخول وقت النوم.

3. على الأم ألا تلجأ إلى العزلة والتعرض للإحباط بسبب بكاء طفلها المستمر، فهي يمكنها الحصول على المساعدة ممن حولها وقد تستشير الطبيب الخاص بطفلها أيضاً.

4. محاولة الحصول على أوقات كافية من الراحة للأم لضمان تعامل مريح مع الطفل دون الشعور بالمزاجية التي تؤثر على جميع الأطراف.

5. محاولة الاستمتاع مع الطفل عندما يكون سعيداً وهادئاً، لأن ذلك سيعطي الأم الصبر أثناء أوقات البكاء الصعبة.

تساعد هذه النصائح الأمهات على امتلاك أعصابهن وقت بكاء أطفالهن الشديد، كما وتؤثر بطريقة إيجابية على نفسيته التي تنعكس على مزاجية الطفل على السواء، لذا ينصح العديد من ذوي الخبرة بتطبيق هذه النصائح للحصول على نتائج مرضية في إيقاف بكاء الطفل.

مسئولية الأسرة في انحراف الطفل

الأسرة هي الخلية الأساسية لبناء المجتمع .. والأسرة المترابطة سليمة البنية لابد وأن تخلق أطفالاً أسوياء متوافقين في السلوك والعادات والتقاليد مع مجتمعهم الذين يعيشون فيه .

والطفل المنحرف هو الطفل الذي يفقد توافقه مع نفسه ومع أسرته أو جماعته أو مجتمعه الذي يعيش فيه ، ويسلك سلوكاً جانحاً كالإدمان أو السرقة . والطفل الذي يرتكب سلوكاً انحرافياً اليوم قد يتطور ليصبح مجرماً .. فعلياً أن ندرس الأسباب الأسرية التي قد تؤدي إلى انحراف الطفل .

أولاً : أسباب اجتماعية:

ومن أهم هذه الأسباب اضطراب نموذج الحياة الأسرية السليمة مثل المشاجرات والمنازعات الدائمة بين الوالدين أو الانفصال أو الطلاق أو وفاة أحد الوالدين أو كليهما .. كما أن غياب أحد الوالدين أو كليهما بالسفر أو الانشغال التام عن

رعاية الطفل وتوجيهه قد تؤدي إلى غياب الدور الإيجابي للوالدين في إرشاد الطفل للطريقة السليمة للحياة ..

ثانياً : أسباب تربوية:

ومن الأسباب الأخرى داخل الأسرة والتي تؤدي إلى انحراف الطفل أن يكون أحد الوالدين أو كليهما منحرفاً .. وتكون محاكاة الطفل لأفعال الوالدين هي الدافع للانحراف .

كما أن اختلاف أنماط التربية الأسرية للطفل قد تؤدي إلى انحرافه مثل الأب الذي يعاقب ابنه عقاباً بدنياً شديداً على ارتكاب الابن خطأ ما .. وعند ارتكاب الابن لهذا الخطأ مرة أخرى قد يخشى بطش الأب ويلجأ للهروب خارج المنزل والتشرد في الشوارع والطرق .

وعلى العكس تماماً فإن التدليل الزائد للابن وعدم المبالاة بأفعاله ، أو الرقابة على تصرفاته قد تدفع الابن للانحراف لغياب دور الرقيب الواجب توافره في الأسرة خاصة للأبناء في سن المراهقة .

وغياب الدور الرقابي للوالدين على تصرفات وأفعال الابن أو الابنة وعدم معرفتهم بأصدقاء الأبناء .. قد تدفع الأبناء لمعرفة أصدقاء السوء الذين يمهّدون لهم طرق الانحراف على أنها نوع من التحرر والتطور والتقدم ..

وبعض الآباء والأمهات لا يهتمون بنقل تجاربهم في الحياة إلى أبنائهم .. ولا يهتمون بخلق جسر من التواصل الفكري بينهم فيضطر الأبناء للخوض في تجارب الحياة بدون معرفة أو خبرة .. فيعرضهم لكثير من المخاطر والانحراف ..

فعلياً جميعاً أن نعيد دراسة مسؤوليتنا كأباء تجاه أبنائنا ومعاملاتهم بالرفق والحب والرحمة وأن نجعلهم أصدقاء لنا يفتحون قلوبهم وعقولهم بأفكارهم ومشاكلهم .. نحاول أن نساعدهم ونقف بجوارهم ونرشدهم لطريق الحياة الصحيح .

ثالثا : أسباب اقتصادية:

قد تضطر الأسرة للدفع بالطفل إلى سوق العمل في سن مبكرة وترك المدرسة نظرا لأحوال الأسرة المادية والاقتصادية المتدهورة وحاجة الأسرة للمال .. ويصبح أطفال الأسرة المصدر الأساسي للدخل .. ويتعرض الطفل لضغوط العمل ومشاكله ، وقد يضطر للعمل بأعمال هامشية مثل مسح السيارات أو بيع مناديل ورقية في الشوارع ويكون معرضا للاختلاط بالمشبهين وأصدقاء السوء وتكون بداية الانحراف .. فعلى الأسرة أن تبحث عن طريقة لزيادة دخلها عن طريق العمل في الإنتاج (الالتحاق بمشروع الأسر المنتجة) وأن تتفادى الزج بأطفالها للعمل في سن غير قانونية أو امتهان أعمال تافهة أو غير مشروعة .

بعد دراسة هذه الأسباب نجد أن حل مشاكل الأسرة الاجتماعية والتربوية والاقتصادية سوف يساعد في منع انحراف الطفل .

أطفال وراء القضبان

أسئلة كثيرة دارت في عقلي وأنا أكتب عن الأحداث أو الأطفال المنحرفين والذين تورطوا عن قصد أو عن غير قصد في جرائم ومخالفات يعاقب عليها القانون .. كان أول هذه الأسئلة :

من المسئول عن انحراف هؤلاء الأطفال ؟..

ثم ما الأسباب التي أدت لانحرافهم ؟ ..

ثم ما مصير هؤلاء الأطفال ؟..

شيء مؤلم ومخيف .. جرائم قتل وسرقة ونصب واحتيال وتسول وتشرد .. وجوه بلون التراب .. وعيون زائفة .. ونفوس عليلة .. وأجساد تبحث عن الأمان !!

لا شك أن السبب الأساسي والمسئول الأول عن انحراف الطفل هي الأسرة فغالبا ما يفتقر هؤلاء الأطفال لمن يقوم بتربيتهم أو توجيههم إلى أنماط سلوكية أو أخلاقية سليمة .. وغالبا ما يكون التفكك الأسري أو العلاقات الأسرية غير السليمة هي

السبب المباشر لانحراف الطفل مثل الطلاق أو وفاة أحد الوالدين ..

وأغلب هؤلاء الأحداث من أطفال الشوارع .. ونحن نقصد بطفل الشارع أنه الطفل الذي يظل لفترات طويلة أثناء يومه في الشارع يمارس أعمالاً غير قانونية أو أعمالاً هامشية أو يخالط أصدقاء السوء ..

ومن الأسباب الأخرى التي أدت إلى انحراف هؤلاء الأطفال هو كره الطفل للمدرسة والنظام التعليمي والهروب من المدرسة ومخالطة أصدقاء السوء الذين يدفعون إلى ممارسة الأعمال غير المشروعة أو غير القانونية في سبيل التمتع بالحياة والحرية خارج قيود المدرسة ..

ولقد ساعدت الظروف الاجتماعية في الأحياء العشوائية والفقيرة على الدفع بهؤلاء الأطفال إلى هذا المصير القاسي ..

فلقد استطاع بعض الخارجين على القانون والمسجلين في ملفات الشرطة التأثير على الكثير من أطفال الشوارع والزج بهم في الأعمال الإجرامية وأعمال التشرد .. فهذه عصابة لسرقة المنازل والمحلات مكونة من ثلاثة من الأحداث ، وهذه عصابة أخرى لسرقة السيارات مكونة من أربعة من الأحداث .. وهذه عصابة أخرى لترويج المخدرات من الهروين والكوكايين يتزعمها أحد تجار المخدرات ويستغل الأطفال في توزيع سمومه على الشباب .

لا شك أن الأسرة هي البنية الأساسية للمجتمع .. وحماية الأسرة من التفكك والتدمير سوف يكون له الأثر الإيجابي الأول في حماية أطفال هذه الأسرة من الانحراف فيجب على المجتمع أن يساعد الجمعيات الأهلية والمنظمات الخاصة التي تقوم بمشروعات حماية الأسرة وتحسين دخلها والمحافظة على دخل ثابت لهذه الأسر يوفر لها الحياة الكريمة خاصة تلك الأسر التي فقدت عائلها .. كما يجب التوسع في مجالات التدريب والتأهيل المهني للأطفال فوق سن العمل .. وتسعى الدولة الآن

لتطوير التجمعات العشوائية والريفية لكي تحمي الأسر والأطفال من التعرض لمخاطر هذه المجتمعات الفقيرة .. ويجب أن يقف رجال التعليم والاجتماع جنباً إلى جنب مع الحكومة في سبيل اتخاذ كافة الوسائل لحماية الأطفال من الانحراف .

ماذا عن الأحداث والأطفال وراء القضبان ؟..

لابد من الاهتمام بتدريب الأحداث لتأهيلهم للعمل بأعمال شريفة ومجزية مع الاهتمام ببرامج محو الأمية لهم .. والاهتمام بمتابعة برامج الرعاية الاجتماعية ، وذلك عن طريق :

1- إعداد وتنفيذ البرامج المتطورة لتدريب الأحداث على الأعمال المثمرة والمفيدة لتأهيلهم لمجالات العمل الشريف .

2- الاهتمام ببرامج محو الأمية وتعليم وتثقيف الأحداث لبث مبادئ العلم السليم ومبادئ المثل القويمة التي تصلح من سلوكياتهم المستقبلية .

3- الاهتمام ببرامج الرعاية الاجتماعية لهم وتوفير فرص العمل والاستقرار لحياتهم القادمة .

4- ضرورة خلق التفهم والتواصل لمشكلة هؤلاء الأطفال وأن يتقبلهم أفراد المجتمع ويتعايش معهم ويؤهلهم ويعطيهم فرص الحياة العملية السليمة .

ست طرق لتجنب الإفراط في تدليل الطفل

يُصبح الطفل مُدلاً نتيجةً لحُب والديه له الممزوج بالخوف عليه من أن يُصاب بالأذى الجسمي أو النفسي، ويُعاني معظم الأهالي من هذه المُشكلة فيقعون بالحيرة بتربية الطفل تربيةً سليمة أو الإستسلام له وتدليله، لذلك نُقدِّم لكم بعض الخطوات البسيطة التي يُمكنكم إعتادها لعدم الإفراط في تدليل الطفل:

كيف نضع الحدود للطفل؟!

من الضروري فعلاً أن تكونوا واضحين حول الأمور المسموح وغير المسموح بها، وإذا

تركتم أي مساحة للتذبذب .. جهزوا أنفسكم للجدال مع الطفل في وقت لاحق، وخير مثال على ذلك عندما يطلب منكم الطفل تناول وجبة خفيفة غير صحية، أنظروا للفرق بين "حسناً، يمكنك الحصول على بسكويت" و "يمكنك أن تحصل على قطعة بسكويت واحدة، لكن لا تطلب أكثر"، هذا هو الأمر .. الخيار الأول لا يستبعد الحصول على قطعة بسكويت أخرى، بينما يتيح الخيار الثاني لطفلك أن يعرف بالضبط أين يقف.

كيف يمكنكم التمسك بتلك الحدود؟!

قطعة واحدة تعني فعلاً قطعة واحدة .. من السهل أن تقولوا لطفلكم لن تحصلوا على أكثر من قطعة بسكويت واحدة، ثم تبدؤون بالتساؤل: هل هناك مشكلة في أن يحصل على قطعة بسكويت أخرى اليوم؟ لكن .. من الهام أن تفكروا على المدى الطويل من الصعب جداً بالنسبة لطفلكم أن يفهم لماذا في بعض الأيام ليس هناك مشكلة في أكل قطعتين أو ثلاث قطع من البسكويت بينما في أوقات أخرى يُسمح له بأكل قطعة واحدة فقط ..! قد يؤدي ذلك إلى نوبات غضب وعصبية شديدة، لأنه سيصاب بالإحباط بسبب عدم الثبات والانتظام.

كيف يمكننا التعامل مع إلحاح الطفل؟!

لا تستسلموا أبداً لإلحاح طفلكم ففي المرة الأولى التي ستستسلمون فيها، ستعلمانه أن هذا الأمر ينفع وينجح، وفي المرة المقبلة عندما يريد شيئاً وتقولون له "لا"، لن تكون هذه نهاية الأمر لأنه سيتوسل إليكما حتى تستجيبون لرغبته مرة أخرى.

هل يجب أن أوكل إلى طفلي بعض الأعمال المنزلية؟!

عندما تُعرِّفين طفلك ببعض الأعمال المنزلية البسيطة، سيبدأ تعلم دروس عن تحمل المسؤولية في وقت مبكر، ومفتاح هذا الأمر هو إشراكه في ما تفعلين بدلاً من تحديد مهامه التي يجب أن يقوم بها وحده، على سبيل المثال .. عندما تقومين بنشر الغسيل في الخارج، سيرغب على الأرجح بتمرير الملابس من السلة، كافئيهِ

بالشكر وأخبريه بأن عمله كان مفيداً جداً، وقد تجددين أنه يتطوع للمساعدة في عدم لا بأس به من المهام داخل المنزل.

كيف يمكنني مساعدة طفلي في التعامل مع خيبة الأمل؟!

من الطبيعي أن تكرهي رؤية طفلك منزعجاً، لكن خيبة الأمل في الحياة أمر لا مفر منه في بعض الأحيان ..! ويمكنك جعل ذلك مألوفاً بالنسبة له من خلال أشياء صغيرة مثل منعه من الحصول على لعبة جديدة أثناء قيامك بالتسوق، مما سيطور لديه مهارات أساسية لتقبل هذا الأمر وستصبح هذه المهارات شيئاً لا يقدر بثمن عندما يكبر طفلك.

كيف يمكن تشجيع الطفل على كسب مكافآته بنفسه؟!

أسهل طريقة لتدليل طفلك هو إعطاؤه كل شيء يريده بسهولة شديدة، لذلك من الأفضل بكثير أن تقومي بإعطاؤه هدية بوصفها مكافأة على سلوكه الجيد بدلاً من "فقط لأن..."، فإذا كان طفلك يرغب كثيراً بالحصول على لعبة جديدة يُمكنك إعداد مخطط لعلامات النجمة التي يحتاج إلى كسبها كي تشتري له اللعبة الجديدة، وفي كل مرة يقوم فيها بأمر جيد إمنحيه نجمة فسيشعر بالمعنى الحقيقي للإنجاز عندما يحصل أخيراً على ما يريده، ولن يعتبره تحصيلاً حاصلاً.

علموا أولادكم الاحترام

الاحترام هو ذلك التفكير العميق الذي يملأ قلب الإنسان إيماناً راسخاً بأن هناك قيمة جديرة بالتقدير يجب أن تراعى وتحفظ ..

وفي المعجم الوجيز الذي أصدره مجمع اللغة العربية : أحترمه أي كرمه أي أن الاحترام يعني التكريم ..

وهذه الكلمة البسيطة كادت أن تضيع من قاموس السلوك الشخصي والسلوك العام للأفراد .. وكما يقول العلماء فإن معظم مشاكلنا اليوم ناتجة عن غياب الاحترام .. فما الجريمة سوى

استخفاف بالقانون .. والشائعات ما هي إلا استخفاف وتحريف للحقائق .. والفوضى وتلوث البيئة عبارة عن استهتار واحتقار لحقوق الآخرين .. والإباحية ما هي إلا عدم احترام الإنسان لنفسه .

حقائق هامة يجب علينا إدراكها:

أولا : أن الاحترام يبدأ باحترام الفرد لنفسه ثم احترامه للآخرين من حوله ، ثم احترامه لكل مجتمعه وعالمه .

ثانيا : أن صفة الاحترام هي واحدة من دعائم السلوك القويم لتكوين شخصية سوية ومجتمع متحضر .. فالحضارات العريقة قامت على أسس احترام النظام .. وانهارت حضارات بسبب الفوضى وعدم احترام النظم والقوانين .

ويمكن أن نصف أنواع الاحترام لما يلي:

1- احترام الذات:

علينا أن نفرس في أبنائنا احترام الذات أي احترام الشخص لنفسه .. في أقواله وأفعاله .. ونعلمه أن الله هو الرقيب على كل أقواله وأفعاله حتى في غياب الوالدين .. وأن احترام الشخص لنفسه يظهر في طريقة تفكيره وأقواله وكلماته وأحاديثه التي تتناسب وتتلاءم مع المواقف .. كما تتجلى أيضا في احترامه لجسده ومظهره أمام الله والناس .

2- احترام الآخرين:

احترام أفراد الأسرة مثل الأخوة والوالدين والأقارب والمعارف وكل من يتعامل معهم في المجتمع المحيط به .. وأن يتجلى هذا الاحترام في الأقوال والأفعال .. فنعلم أولادنا احترام الكلمة وصدق الوعد والأمانة في القول .. واحترام الأفعال مثل الأمانة في الأعمال واحترام الوقت ..

ويمكننا أن نفرس في نفوس الأبناء احترام عمل الإنسان مهما كان هذا العمل

عملا بسيطا ما دام عملا شريفا .. فنعلمه احترام عامل النظافة أو عامل جمع القمامة ، ونوضح له أنه بدون هذا العامل لأصبح المكان من حولنا قذرا .. ونحترم عامل البناء البسيط .. الذي يشيد المساكن والمنشآت .. كما نحث أطفالنا على احترام العمل اليدوي ونشجعه على القيام بالأعمال اليدوية البسيطة داخل وخارج المنزل .. ونوضح له أن هذه الأعمال اليدوية لن تقلل أبدا من شأنه ، وإنما سترفع من مكانته وتقدير أفراد أسرته له .

3- احترام الأشياء:

هناك جانب هام يجب أن نعلمه لأطفالنا هو احترام الأشياء قد تكون هذه الأشياء مادية مثل المبنى والشارع والحديقة والشجرة والمدرسة والكتاب .. الخ .. ونعلمه فن التعامل مع كل هذه

الأشياء وكيفية المحافظة عليها وعلى مظهرها .. وقد تكون بعض هذه الأشياء معنوية مثل احترام آراء الآخرين واحترام لبعض المعتقدات وبهذا ننمي لديه القدرة على احترام الفكر والرأي الآخر .. فتطور لديه مهارات الاستماع والمناقشة ..

متى وكيف نعلم أولادنا صفة الاحترام؟

يمكن لنا أن نبدأ في تعليم أولادنا الاحترام منذ الصغر وهم في مرحلة الطفولة المبكرة ، بأن نكون نحن الآباء قدوة حسنة لهم في تعاملهم باحترام مع كل أفراد الأسرة ، وعدم الخروج عن الآداب العامة في الحديث أو التعاملات ، وفي احترامنا للآخرين في حياتنا العامة ، والأمانة في القول أو العمل .. وبالتالي نعلم أطفالنا في هذه السن المبكرة مبادئ الاحترام .. كما يمكننا أن نقص عليهم القصص والروايات التي تحتوي على الفضائل والمثل والمعاني النبيلة .

.. مثل احترام الابن لأبيه أو احترام الصديق وحبه لصديقه ، أو الوفاء بالعهد أو احترام العمل .. كل هذه القيم النبيلة تمتلئ بها قصصنا التي تستوحي من التراث الشعبي والواقع التاريخي فتملأ خيال الطفل بالقدرة والمثل والمبادئ النبيلة .

ويجب على الآباء تشجيع الأبناء باستمرار على السلوك السوي الذي ينم على احترام الابن لنفسه أو أسرته أو مجتمعه ليكون حافظاً قوياً على استمراره في هذا المنهج .. وعلى الآباء توضيح الآثار الإيجابية والسلبية لعدم احترام الشخص لنفسه أو أسرته أو مجتمعه .. وكيف يمكن لغياب هذه الصفة من إحداث آثار ليست على الشخص نفسه بل على كل من حوله .. فمثلاً الشخص الذي لا يحترم قواعد المرور قد يؤذي نفسه ويعرض الآخرين لحوادث خطيرة .. وبالتالي سوف يدرك الطفل أهمية احترامه لذاته وسلوكياته واحترامه للآخرين .

الطفل الوحيد

تقول إحدى الأمهات أنها تزوجت منذ عشر سنوات من رجل صالح وعاشا حياتهما طوال هذه السنوات في حب ومودة ، وبعد زواجهما بعامين رزقا بطفل جميل يبلغ من العمر الآن ثماني

سنوات مشكلتها تكمن في أن زوجها لا يرغب في إنجاب أطفال آخرين ويكتفي بطفل واحد ، وتقول : رغم أننا والحمد لله أثرياء وليس هناك أي عقبات طبية تمنعنا من إنجاب مزيد من الأطفال .

وحجة زوجي في عدم رغبته في إنجاب طفل آخر أنه يريد أن يكرس كل حياته وإمكاناته لإسعاد هذا الطفل وأن يمنحه كل الحب والعطف والاهتمام ولا يشارك طفله الأول طفل ثان .. وتساءل الأم ماذا تفعل ؟

سيدتي .. يبدو أن زوجك قد عانى في طفولته من مشكلة عدم الاهتمام أو الحرمان سواء الحرمان المادي أو المعنوي - نتيجة وجود عدد كبير من الأخوة في الأسرة وأن نصيب زوجك وهو طفل من الاهتمام والرعاية كان قليلاً .. لذا فهو يريد أن يعوض طفله الوحيد عن كل ما جرم منه وهو طفل .. فيرغب الأب أن يعطى كل حبه وحنانه لطفله .. أن يمنح طفله كل المقومات المالية والأدبية اللازمة للاهتمام به وتربيته ..

ولا شك أن الطفل الوحيد له مزايا خاصة .. فهو يحظى بالاهتمام الشديد من الوالدين .. فيوفر له كل احتياجاته من غذاء وملابس وألعاب ورعاية صحية ونفسية.

ولكن هناك الكثير من المشاكل التي قد يعاني منها الطفل الأوحـد ، ومن هذه المشاكل : أن هذا الطفل يتعرض أكثر من غيره من الأطفال لتدليل الوالدين لأن كل رغباته واحتياجاته مجابة ..

وقد يؤدي هذا التدليل الزائد عن الحد إلى إفساد سلوك الطفل .. كما أن هذا الطفل يتعرض كثيرا لضغوط نفسية وعصبية من الوالدين نتيجة لقلقهما الزائد على حياته .. خاصة في حالة

مرضه أو تأخره عن المنزل أو سفره .. فقد ينقل قلق وتوتر الوالدين للطفل ويصبح الطفل الوحيد أكثر قلقا وخوفا.

كما أن الطفل الوحيد دائما يعاني من مشكلة الوحدة في المنزل لعدم وجود أخوة أو أخوات ، وتبقى دائما الرغبة والأمنية كامنة في نفسه لكي يصبح له أخ أو أخت .. ولهذا الأب نقول : لا تحرم طفلك من نعمة وجود الأخ أو الأخت له حتى لا يتولد لديه شعور الوحدة أو الانطواء .. ويمكن أن يكون له الأخ خير صديق وسند ..

كما أن حبك للطفل الثاني لن يحرمك أو يستقطع شيئا من حبك لطفلك الأول .. ورعايتك للثاني سوف تكون رعاية كاملة وعادلة إن كنت والدا عادلا وصالحا .. فالأب الواعي المدرك لدوره التربوي لأطفاله يستطيع أن يمنح الحب والعطف والاهتمام لكل أطفاله بلا تفرقة .. ونقول لهذا الأب أيضا : لا تحرم رغبة زوجتك في الإنجاب مرة أخرى .. فحب المرأة للإنجاب ولوجود طفل ثان يملأ حياتها بالفرح والطمأنينة ..

المساواة في معاملة الابناء

تشكو إحدى الأمهات من أن زوجها لا يسوى في المعاملة بين ابنه وبين ابنته .. فهو يحب الولد ويدلل فيه ويشتري له الكثير من الهدايا والملبوسات ، بينما يتعامل مع ابنته بجفاء وقسوة وأدى ذلك إلى بعد وخوف البنت من والدها .. وأصبحت لا تلجأ إلى والدها في أي مطالب أو شكوى .. فهو دائما منحاز لجانب الابن .. وأي مشكلة قد تحدث بين الولد والبنت يرجع والدهما السبب دائما لخطأ البنت ولا يتردد في عقابها أو تعنيفها باستمرار .. والأم لا تجد سببا واضحا لتصرفات زوجها ..

وتقول لهذا الأب ان المساواة في معاملة الأبناء في الأمور المادية والأدبية شيء ضروري وتفضيل بعض الأبناء على البعض في العطاء أو الحب يترتب عليه خلق نوع من العداوة أو البغضاء بين الأبناء وبعضهم .. بينما المساواة في معاملة الأبناء تغرس بذور الحب والتراحم فيما بينهم .. وتعمل على تقوية أواصر المحبة بين أفراد الأسرة .. كما أن المساواة في المعاملة تجعل الأبناء ينظرون لوالدهم نظرة إجلال واحترام وحب لعدله وإنصافه فيما بينهم .. ويعلمهم الإنصاف والعدل في تصريف أمور حياتهم .

ومن الأحاديث النبوية الشريفة الكثيرة عن التفريق في المعاملة بين الأبناء ومنها هذا الحديث الشريف : عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "من كانت له أنثى فلم يهنها ولم يؤثر ولده عليها - أي الذكور - أدخله الله الجنة" .

ومن المعروف أن معظم المجتمعات الشرقية تؤثر الولد على البنت .. وأن هناك دراسات اجتماعية تدل على تفضيل الآباء في الشرق للذكور عن الإناث وأن الذكور في الشرق والمنطقة العربية يحظون بمزيد من الرعاية والتعليم وحرية اللعب أكثر من الإناث .

ولا شك أن تفضيل هذا الأب لابنه وقسوته على ابنته سوف يخلق نوعا من كراهية البنت لأخيها . وافتقادها لحب أبيها واهتمامه بها سوف يؤثر على حالتها النفسية

وعلى سلوكياتها تجاه أخيها وأبيها .. وقد تؤثر هذه المعاملة أيضا على بر الابنة لأبيها .. فالواجب على الأب أن يعدل في الحب والحنان والمودة والعطاء الأدبي بين الابن والابنة وأن يعدل في العطاء المادي بينهما حتى تسود المودة والعدل والرحمة بين الأبناء .

الابناء والعنف

ظاهرة العنف ليست ظاهرة جديدة على أى مجتمع .. ولكن ازدياد العنف واللجوء إليه كوسيلة للتفاوض وحل المشاكل أصبحت ظاهرة خطيرة لدى أطفال وشباب هذا الجيل ..

لقد أصبح العنف هو السائدة فى تعامل الأبناء مع الأشياء ومع الأشخاص .. وأصبحت رغبة التعطيم والدمار مسيطرة على أفعال أبناء هذا العصر .
فما ترى ما هى الأسباب الحقيقية التى أدت لزيادة وانتشار ظاهرة العنف لدى الأبناء ؟

وكيف يمكن لنا (نحن الآباء) أن نقضى هذه الظاهرة ، إلى الأبناء الهدوء والسكينة ؟

أسباب انتشار ظاهرة العنف :

❖ لا شك أن سلوك الأب والأم داخل المنزل وطريقة تعاملهما مع بعضهما وكثرة الصراخ والمشاجرات والمشاحنات تدفع الطفل نحو العنف .

❖ كذلك سلوك الآباء نحو الأبناء إذا تميز بالعنف واستخدام الضرب والإهانة كوسائل للعقاب من شأنها أن تدفع بالطفل لإتباع سلوك عنيف وغير مهذب تعامله مع الآخرين .

❖ مشاهدة الطفل لأحداث العنف فى التلفزيون والسينما وفى المجتمع الذى يعيش فيه لها تأثير شديد على إتباعه للسلوك العنيف والعدوانى .. كذلك كثرة اللعب

بألعاب العنف المنتشرة على أجهزة الكمبيوتر والألعاب الإلكترونية لها تأثير سلبي شديد على سلوكيات الطفل .

❖ العنف في المدارس أصبح ظاهرة منتشرة .. وتقليد الأطفال لحركات العنف التي يشاهدونها في السينما والتلفزيون والكمبيوتر ساعدت كثيرا على انتشار هذه الظاهرة .

كيف يمكن القضاء على ظاهرة انتشار العنف بين الأبناء ؟

❖ علينا منذ بداية حياة الطفل بإدخال الهدوء إلى نفسية الطفل بتعليمه القراءة والاستمتاع بالموسيقى والمناظر الجميلة والرسم وضرورة التأمل واستخدام العقل والتفكير مثل استخدام الجسد والأيدى .. ثم نحاول إدخال الهدوء والراحة في نفسية الطفل بإعطائه الجرعات المناسبة من العطف والحنان ومنح الطفل الطمأنينة والأمان .

❖ تفادى المؤثرات التي قد يتعرض لها الطفل وتؤدي به إلى العنف .. فيجب إبعاد الطفل على مشاهدة مناظر العنف فيجب إبعاد الطفل على مشاهدة مناظر العنف والمشاجرات التي قد تحدث حوله أو في وسائل الإعلام أو وسائل التسلية المختلفة ❖ إشباع حاجات الطفل وطاقاته الحركية ومشاركته في رياضات تساعد على الاستفادة من هذه الطاقات مثل المصارعة أو الكراتيه أو الجودو أو التايكوندو ، وذلك تحت إشراف مدرب رياضي متخصص .

❖ يجب أن يوضح الآباء للأبناء النتائج السلبية والسيئة للعنف مع شرح مبسط لأهمية تعود الطفل على التعامل بهدوء وسياسة وعدم اللجوء إلى استعمال العنف عند تعامله مع الأشياء أو الأشخاص .

❖ معاملة الأطفال بالرفق والهدوء والبعد عن معاملتهم بالعنف والقسوة والضرب .. لأن هناك قاعدة تقول "إن العنف يولد مزيدا من العنف"

الأب والأم .. القدوة والمثل

يكتسب الطفل معلوماته وعاداته وسلوكياته من المحيطين به .. وهو دائما يضع أمامه أباه وأمه كقدوة أو مثل يحتذى بهما .. كما أنه عن طريقهم يضيف تدريجيا وشيئا فشيئا معلومات وأفعالا إلى حصيلة ما يجمعه في عقله الواعي والباطني .. ويكتسب ملكة التفريق بين ما هو صواب وما هو خطأ من خلال الكلمات والأفعال التي تصدر عن والديه .. ويبدأ الطفل من أعوام عمره الأولى يحدد في عقله الفرق بين الصواب والخطأ ، ثم يبدأ في التفريق بين الصدق والكذب ثم الحلال والحرام .. وهكذا .

وتتكون لدى الطفل المبادئ والقواعد حسب ما تعلمها وتلقاها عقله واحتزنها في وجدانه منذ سنوات عمره الأولى .. وتبقى هذه الأقوال والأفعال أساسا لتصرفاته وسلوكه حتى ولو اختلط فيها الصواب بالخطأ .

فالطفل الذي تعود من صغره أن يسمع من أبيه أو أمه الألفاظ الخارجة عن حدود الأدب أو الكلمات النابية .. لا يتورع أن يردد هذه الألفاظ في معاملاته اليومية ويصعب عليه تغيير ألفاظه وسلوكه إلا لو وجد من يرشده ويدله على الطريقة السليمة والصحيحة والمناسبة للتلفظ بالأقوال .

كما أن الطفل الذي ينشأ في أسرة يتطبع والده أو والدته بطابع العنف والغضب يقوم الطفل بمحاكاة هذا السلوك .. ويصبح العنف والعدوانية من الأساسيات في تكوين سلوكياته .

والآباء الذين بلجأون إلى استخدام الضرب المبرح أو العقاب البدني الشديد لأطفالهم قد لا يدركون أن مثل هذا العقاب وهذه الطريقة لها تأثيرها السيء الخطير على تكوين شخصية الطفل وإلى سلوكه فيما بعد .. فقد يؤدي ذلك إلى جعل الطفل عدوانيا وعنيفا أو على العكس تجعله انطوائيا غير واثق في نفسه ، خائفا ، مترددا ، قلقا .

وتظل دائما الأم المثل والقذوة والمعلمة والمربية الأولى لابنتها ..

فمعظم البنات خاصة في الشرق والدول العربية يتخذن من أمهاتهن المثل لتصرفاتهن ولأخلاقهن .

فإن الأم كانت امرأة صالحة ذات مستوى رفيع من الإدراك والتربية تقوم نحو زوجها بالواجبات الزوجية الكاملة حسب القواعد الشرعية والأصول الإنسانية .. فلا شك أن هذه الزوجة سوف تكون المثل الأعلى والقذوة الصالحة في تربية الأبناء التربية السليمة وسوف تساعدهم على مواجهة أية مشكلة قد تصادفهم في حياتهم المستقبلية والتصرف فيها بالحكمة والعدل وفقا لما تعلموه وتربوا عليه من أخلاق حميدة ومبادئ قديمة .

ويبقى الأب دائما عماد الأسرة ومثلها الأعلى في بناء الأسرة والحفاظ على كيانها .. والمثل الحي للأبناء في الكفاح الشريف والعمل المخلص في سبيل إسعاد أسرته ، أما الأب الأناني الذي ينفق على حياته الخاصة وملذاته وطلباته أكثر مما ينفق على بيته وأسرته .. فإنه يفلق روح الأنانية في الأبناء .

وأخيرا نضع للآباء خطوطا عريضة لحياتهم ليكونوا دائما المثل والقذوة الحسنة الصالحة لأبنائهم :

❖ ضرورة ان يحافظ الأب والأم على تماسك الأسرة وكيانها ، وأن يبذلا ما في استطاعتهما للتغلب على المشاكل التي قد تحدث للأسرة ومحاولة حلها بالطريقة المناسبة التي لا تهدم الأسرة وتؤثر على نفسية الأبناء .

❖ الأب والأم يجب أن يعملوا على تجنب الأقوال أو الأفعال الخاطئة أمام الأبناء مهما كان عمر الطفل ، لكي يتعود الطفل على معرفة الصواب من الخطأ والاسترشاد بهذه الحصيلة من معلوماته في حياته المستقبلية .

❖ يجب أن ترفع الأم من قيمة الأب وتجعله مثلاً أعلى للأطفال مهما كان دخل الأسرة ومهما كانت وظيفة الأب وتوضح لهم أنه يكافح ويعمل دائماً من أجلهم ، ومن أجل تحقيق متطلباتهم واحتياجاتهم .

❖ يجب أن يرفع الأب دائماً من قدر وقيمة الأم .. ويشرح للأطفال دورها الهام في القيام بأعباء الأسرة وما تتحمله من مشقة في سبيل تربيتهم واسعادهم .. حتى يدرك الأبناء أهمية وعظمة دور الأم في الحفاظ على الأسرة .

الطفل المندفع

قد يشكو بعض الآباء من أن طفلهم مندفع .. فهو يتصرف بتهور وبسرعة ويرتكب الكثير من الأخطاء نتيجة لهذا الاندفاع .. فما هو سبب الاندفاعية وكيف يمكن الحد من اندفاعية الطفل :

ما المقصود باندفاعية الطفل ؟

اندفاعية الطفل هي الإسراع في الاستجابات والحلول للمشاكل والموثرات بالقول أو الفعل بدون التروي والتفكير في الاحتمالات الممكنة والحلول البديلة مما يعرض الطفل للكثير من المشاكل .

كيف يمكن قياس أو تحديد درجة الاندفاعية ؟

عادة ما يلجأ العلماء إلى قياس درجة الاندفاعية بإجراء بعض التجارب على الطفل وقياس زمن اتخاذ القرار وعدد الأخطاء التي يرتكبها الطفل وبذلك يمكن الحكم على درجة اندفاعية الطفل .

هل هناك صفات أخرى مصاحبة للطفل المندفع ؟

وغالباً ما يتصف الأطفال المندفعون بعدة صفات أخرى من أهمها ما يلي :

❖ نقص التركيز وتشتت الانتباه .

❖ انخفاض المستوى التعليمي والتأخر الدراسي .

❖ انخفاض متفاوت في درجة ونسبة الذكاء .

ما هي أسباب الاندفاعية؟

وقد يكون السبب الأساسي للطفل المندفع وجود بعض العوامل الوراثية ولكن في أغلب الحالات لا يمكن التوصل للأسباب الحقيقية للاندفاعية في الأطفال .. وقد يعتقد بعض الآباء أن اندفاعية الطفل تعبر عن شدة ذكاء الطفل وذلك لاندفاعه أو استجابته للمؤثرات بسرعة ولأول رد فعل يخطر على ذهنه .. ولكن غالباً ما يكون رد الفعل السريع للطفل خاطئاً .

يعتقد بعض الآباء أن الاندفاعية في الطفل ليس مشكلة تستحق الاهتمام والعلاج بينما يلجأ البعض من الآباء للأطباء النفسيين ويسارعون في البحث عن حل لخفض مستوى الاندفاعية لدى الطفل لما تمثله هذه الظاهرة من مشاكل في حياة الطفل وأسرته .

وتحدث الاندفاعية للطفل نتيجة استجابته بسهولة للتحكم الخارجي بينما يكون لديه نقص في القدرة على إدراك الأمور والحكم عليها وبالتالي في التحكم الداخلي .. وهذا يؤدي إلى وقوعه في الكثير من الأخطاء وفشله في اكتشاف وحل الكثير من المشاكل نتيجة لتسرع في تقديم استجابة سريعة تكون في معظم الأحيان استجابة خاطئة .

كيف يمكن الحد من اندفاعية الطفل؟

ويمكن خفض مستوى الاندفاعية لدى الأطفال باستخدام عدة أساليب وطرق في معاملة الطفل . ومن أهم هذه الأساليب :

- 1- أسلوب التروي في الاختيارات وذلك باستخدام بعض الألعاب والتكوينات وتدريب الطفل على التروي في اختيار الإجابة الصحيحة بعد فترة تفكير وهدوء .. ومحاولة إقناع الطفل بالتأمل والتروي قبل الاستجابة .

2- العمل على تنمية مهارة التفكير لدى الطفل .. بحيث نعلم الطفل كيف يواجه المشاكل بمجموعة من الحلول البديلة وكيفية اختيار الحل المناسب لمشكلة بعد فترة من التفكير .

3- العمل على إقناع الطفل أن سرعة الاستجابة لا تعني التفكير الذكي .. بل عليه أن يفكر جيدا قبل الاستجابة بالقول والفعل .

4- تدريب الطفل المندفع على مهارات ضبط النفس مع تدريب على كيفية التصرف أمام المواقف الطارئة والحرجة .

الطفل المندفع في حاجة إلى المساندة والتوجيه .. لكي تكون ردود أفعاله مناسبة للموقف وحتى نحميه من الوقوع في الكثير من الأخطاء والمشاكل .

الغيرة عند الأطفال

الغيرة معناها حب التملك والاستئثار بشخص دون أي نوع من المشاركة . والغيرة من الصفات التي توجد داخل النفس البشرية بدرجات متفاوتة .. وهي مرتبطة ارتباطا مباشرا بحب النفس

وحب التملك والأنانية .

وقد تكون الغيرة من نجاح أحد الأشخاص دافعا قويا للنجاح وهنا تكون غيرة حميدة وإيجابية .. ويمكن أن يصحب الغيرة الحسد والحقد فتصبح غيرة هدامة ومحققة .

والغيرة تطفئ على شخصية الكثير من الأطفال وذلك لحبهم الفطري لأنفسهم (الحب الذاتي) ورغبتهم القوية في التملك والأنانية .. ورفضهم أن يشارك حب الأم أو الأم طفل آخر غيرهم .

وكلما زاد الطفل في العمر كلما قلت الغيرة لديه لازدياد ثقة الطفل في نفسه

وطمأنينته بأنه يأخذ قسطاً وافراً من الحب والعطف والاهتمام .. وقد تزيد التيرة في قلبه إذا أحس بالحرمان أو الاحتياج لمزيد من الحب .

أسباب غيرة الطفل :

♦ طفل جديد :

من أهم أسباب غيرة الطفل مولد طفل جديد في الأسرة (أخ أو أخت له) ، فينتاب الطفل شعور دفين بأن هذا الضيف الجديد سوف يحظى بكل الاهتمام والحب .. وأنه سوف يفقد الكثير بسبب

هذا القادم الصغير .

♦ الغيرة من الأخ الأكبر :

قد يلاحظ الطفل الصغير اهتمام الوالدين بالأخ الأكبر ومشاكله بينما لا يحظى هو بالاهتمام الكافي وأن هناك تجاهلاً من الوالدين بوجوده فيبدأ لديه الإحساس بالغيرة ، وتظهر على الطفل

الصغير أعراضها ومشاكلها .

♦ الغيرة من الأطفال الغرباء :

يعلن بعض الأطفال غيرتهم من الأطفال الغرباء برد فعل غاضب أو برفض اللعب معهم أو بالتشاجر معهم ، وذلك لرغبتهم في أن يظلوا دائماً محل الاهتمام الوحيد من الوالدين .

♦ الغيرة من زملاء المدرسة :

قد يشعر بعض الأطفال بالنقص أمام ما يمتلكه بعض الزملاء في المدرسة من قدرات عقلية أو جسدية أو مادية ويشعرون بالغيرة منهم لأنهم لا يمتلكون هذه القدرات وأنهم غير قادرين على

ملاحقتهم أو مسايرتهم في هذه القدرات . فقد تشعر الطفلة بالغيرة من زميلتها لأنها

أجمل منها .. أو يشعر الفتى بالفيرة من زميله لأنه أقوى منه أو أذكى منه .

♦ الغيرة من الأب :

هناك حالات قليلة يغار فيها الابن أو الابنة من الأب ويلاحظان أن الأم تعطي مزيدا من الاهتمام للأب ولراحته فيحاول الطفل أن يفعل المستحيل لتعكير صفو هذه العلاقة ويظهر بعض المشاكل أو تظهر عليه بعض علامات الغيرة .

♦ أعراض الغيرة لدى الطفل :

تختلف أعراض الغيرة لدى الأطفال من طفل لآخر .. وفي نفس الطفل من وقت لآخر .. ومن هذه الأعراض الشائعة :

- محاولة الطفل إيذاء الطفل الوليد الجديد - في الخفاء رغم محاولة إظهار الحب والمودة له .. فيتعمد ضربه أو جرحه أو خنقه أو جذبته من شعره أو عضه ويتظاهر أمام الوالدين بأنه يقبله أو يحاول مساعدته .
- رفض الطعام وتعمد القىء أو الشكوى من بعض الأعراض المرضية مثل المغص أو كثرة الذهاب إلى دورة المياه .
- كثرة النوم أو اضطرابات النوم والأحلام المزعجة والكوابيس .
- التبول اللاإرادي أو التبول في النهار بدون تحكم .
- عدم التحكم في التبرز بعد فترة من التحكم الكامل في التبرز .
- لجوء الطفل للعنف وكثرة رفضه للانصياع لتوجيهات وأوامر الوالدين .
- ظهور بعض عيوب النطق والكلام مثل التلعثم والتهتهة .
- حدوث بعض الحركات غير الإرادية في الجسم مثل : بعض الحركات في عضلات الوجه أو الجفون .
- الشعور بالتعاسة أو أعراض الاكتئاب .
- عدم التركيز في المدرسة أو عدم استيعاب الدروس والمعلومات .

- كثرة المتاعب والمشاكل مع الأخوة أو زملاء الفصل أو الأصدقاء .

كيف نمنع الغيرة لدى الطفل؟

- في حالة مولد طفل جديد ، لابد أن نظهر مشاعر الحب والمودة والعطف للأطفال الأكبر ، وأن لا نعطي كل اهتمامنا للطفل الجديد وننسى واجباتنا تجاه الآخرين .

- على الأب أن يقرب الطفل الأكبر منه فيشاركه في بعض ألعابه ويصاحبه معه في بعض النزعات البسيطة ويكلفه ببعض المهام الصغيرة ويحضر له بعض الألعاب أو الهدايا لوقايته من الغيرة ومشاكلها .

- المساواة في معاملة الأبناء وعدم تفضيل طفل عن آخر أو تفضيل الذكر عن الأنثى أو العكس .

- ضرورة أن يهتم الآباء بتعليم أطفالهم حب الغير وفرن التعامل مع الآخرين .

- تعليم الأبناء الثقة في النفس والقناعة بأن كل شخص يملك من القدرات والمواهب ما يختلف عن الشخص الآخر ، وأن الله يعطي كل شخص ما يشاء لحكمة يعلمها الله وحده .

- الإنصاف والعدل بين الأبناء في الحب والعطف .. وأيضاً في العقاب والحزم .

- على الآباء والأمهات مسئولية زراعة غريزة الحب بين الأبناء والاهتمام بها ورعايتها حتى تلقي بظلالها على حياتهم الأخوية المستقبلية .

كيف يكون عقاب الطفل بأسلوب صحيح؟

يخطئ الطفل ، بالرغم من صغر سنه واعتقاده بعدم وعيه وقدرته على ارتكاب الأخطاء ، إلّا أننا وفي نفس الوقت يجب ألا نترك أخطائه ونتجاوزها ، فمحاسبتها التي قد تصل حد العقاب أحياناً تعتبر واجباً يحد من ارتكابه للأخطاء عند كبره ، فكيف يكون عقاب الطفل بأسلوب صحيح؟

يتمثل العقاب في الحرمان من الأشياء التي يريدها الطفل ويحبها مثل الحلوى أو الخروج أو اللعب بالكمبيوتر وغيرها من الأشياء المحببة لديه، ويتم ذلك لفترة معينة لا تتعدى ثلاثة أيام بحد أقصى وخمس دقائق بحد أدنى ويجب على الوالدين الابتعاد عن العقاب البدني والنفسي.

وقد يكون خير الأفعال وأسلمها أحياناً هو الصمت الذي يحول الطفل عما كان يريده إلى التفكير فيما سيحدث له، فبدءاً بالتنازل عن الأشياء التي يريدها ويحاول بكافة الطرق التوصل لاسترضاء والديه.

ويجب توجيه الطفل وخاصةً الطفل العنيد للأشياء الصحيحة بشكل غير مباشر وذلك من خلال اللعب وسرد القصص، أما إذا كان في مرحلة المراهقة فلا بد وأن يكون التوجيه من خلال الحوار الهادئ والمناقشة وتوضيح ميزات وعيوب أي موضوع بالإقناع والبرهان، ولا بد من أن يكون التوجيه من الطرف الأكثر تواجداً مع الطفل مع التأكيد على عدم تغافل دور الطرف الآخر أمام الطفل.

وهناك فرق واضح بين التوجيه والعقاب، ففي حالات كثيرة، تصطدم الأم بطفلها العنيد الذي لا يستجيب لأي أمر طُلب منه، وفي هذه الحالة وبعد استهلاك أساليب التحفيز يمكن للوالدين أن يتجهاً أخيراً للعقاب، على ألا يتضمن أي عنصر لفظي أو جسدي أو معنوي مهين، فيقتصر على حرمانه من شيء يحبه (لعبة أو مصروف الجيب اليومي أو برنامج تلفزيوني أو نزهة...). ولكن، لا بد من أن يُخبر الطفل بين أمرين متكافئين من ناحية السهولة أو الصعوبة، علماً أن دفعه إلى الاختيار بين شيئين أحدهما سهل جداً والآخر صعب لا يؤدي من العقاب ثماره.

فمثلاً: إذا طلبت من طفلك ترتيب أغراضه أو ارتداء أو خلع ثيابه، فعليك أولاً تحفيزه بما يمكن أن يستجيب له (كالنزهة أو برنامج المفضل على التلفاز أو نوع أكل يحبه...). وإذا وعدته بإعطائه هذا الشيء بعد تنفيذ ما طلبته منه، فأنت

مُطالبةً بتحقيقه في حال استجاب لطلبك ودون أعذار، على أن يكون الدافع أو المحفز ملموساً.

وعند تطبيق هذا الأسلوب بطريقة صحيحة، ستكون النتائج مبهرة، إذ سيتعلم الطفل ميزة تحمل مسؤولية اختياراته وأفعاله، فيصبح أكثر ثقة واحتراماً لنفسه، مع إفساح مساحة من الحرية الإيجابية له.

ولأن هذا الأسلوب يعد ناجحاً في تربية وتعديل سلوك الأطفال، فإن على الوالدين ألا يستغلوا هذه النقطة بمعاقبة أطفالهم، حتى لا يولد ذلك عندهم ردة فعل عكسية!

كيف تجعلين طفلك يسمع كلامك؟!

لا يُصغي الأطفال دائماً للكلام الذي يستمعون إليه من حولهم، وذلك لعدم معرفتهم بكيفية الانتباه والاهتمام، وفي كثير من الأحيان يُكرر الآباء والأمهات نفس الكلام عشر مرات ثم يبدأون بالعد التنازلي تحضيراً للعقاب مع مثل هذا الإجراء، ومع ذلك لا يسمع الطفل الكلام حتى المرة العاشرة من تكراره !!

وإذا أردت معرفة كيف تجعلين طفلك يسمع كلامك .. إليك ما يلي ..

- أنزلي جسمك إلى مستوى طفلك: يدرك الوالدان عاجلاً أم آجلاً أن الصراخ العالي من ارتفاع كبير (أو حتى من غرفة أخرى) نادراً ما يحصد التأثير المطلوب لذلك إجلسي القرفصاء أو إرفعي طفلك إلى أعلى حتى تنظري في عينيه وتجذبي انتباهه، لأنه سيصغي إليك باهتمام أكثر بكثير إذا جلست بجانبه إلى مائدة الإفطار تذكرينه بإكمال حصته من الكورن فليكس، أو جلست على حافة سريريه في الليل وأنت تعلنين أنك على وشك إطفاء الأضواء.

- كوني واضحة بطلبك: أذكري رسالتك بوضوح وبساطة وبشكل قاطع، لن يستطيع طفلك التركيز إذا كنت تتحدثين بدقة شديدة عن موضوع طويل جداً، سيصعب عليه إدراك مغزى الكلام، مثل "إن الطقس بارد في الخارج ودكنت مريضاً

في الآونة الأخيرة، لذا أريدك أن ترتدي كنزتك الصوفية قبل أن نذهب إلى المحلات التجارية.. والجملة الصحيحة تعتبر "حان الوقت لإرتداء كنزتك الصوفية" واضحة لا، لا تقولي كلامك بصيغة السؤال ما لم يملك طفلك خياراً فعلياً فهناك تأثير أكبر لقول "حان الوقت لتجلس في مقعدك الخاص في السيارة" من عبارة "هل تريد أن تصعد الآن إلى مقعدك في السيارة، يا حبيبي؟".

- تابعي الأمر حتى نهايته وبسرعة: أظهري أنك تعنين ما تقولين ولا تهددي - أو تعدي- بأمر لن تقومي به، إذا قلت لطفلك ذي العامين "عليك شرب الحليب مع وجبة عشاءك"، فلا تتراجعي بعد خمس دقائق وتسمحي له بشرب العصير بدلاً من ذلك، وإحرصى على مشاركة زوجك القواعد التي تضعينها لإحترامها بحيث لا يشكك أحدهما في الآخر.

وتابعي الأمور بسرعة، فلن تتوقعي أبداً الصراخ "لا تركض عبر الشارع!" خمس مرات قبل يلتفت طفلك إليك، ولا تقعي في فخ تكرار التوجيهات الأقل إلحاحاً، مثل "ضع كوبك على الطاولة" قبل توقع أن يطيعك طفلك .. وجهي يد طفلك بلطف لوضع الكوب على الطاولة حتى يعرف بالضبط ما تريدين أن يفعله.

- إدعني رسالتك: يُساعدك في كثير من الأحيان دعم ما تقولينه بالإشارات الأخرى، خاصة إذا كنت تحاولين أخذ طفلك بعيداً عن نشاط يشد انتباهه .. قولي "حان وقت النوم!" ثم أعطيه إشارة بصرية (بإغلاق وفتح مفتاح الضوء)، أو حسية (بوضع يدك على كتفه)، أو أوضح ما تطلبينه (بتوجيهه نحو سريريه وجذب أغطيته والترييت على وسادته).

- أعطي طفلك إنذارات: أعطي طفلك إشعاراً مسبقاً عند اقتراب وقت التغيير الكبير، خاصة إذا كان منهمكاً في بعض الألعاب أو برفقة صديق، فعندما

تكونين على وشك الخروج من البيت قولي له: "سنفادر خلال بضع دقائق، عندما أناديك، سيكون الوقت قد حان لوضع معطفك".

- أعطي طفلك توجيهات واقعية: إذا طلبت من طفلك ذي العامين وضع ألعابه بعيداً، سينظر في أنحاء الغرفة ويفكر "هذا غير ممكن!" .. وبدلاً من ذلك، أعطيه مهاماً واقعية مثل "هيا نضع مكعبات البناء صفراء اللون بعيداً"، ثم خولي الطلب إلى لعبة "جيد، دعنا الآن نضع مكعبات البناء الزرقاء بعيداً".

- شجعي طفلك: قد تتفجع الأوامر بالصراخ مع بعض الأطفال، ولكن لن يستمتع أحد بهذه الطريقة، لكن معظم الأطفال يستجيبون بشكل أفضل عندما تعاملينهم بروح دعابة وثقة، على سبيل المثال .. إستخدمي أحياناً صوتاً مضحكاً أو أغنية لتوصيل رسالتك، حيث تساهم روح الدعابة والمحبة والثقة التي تظهرينها لطفلك وأنت تتحدثين إليه بهذه الطريقة في زيادة رغبة الإصغاء إليك وسماع كلامي.

- كوني مثلاً جيداً: سيكون طفلك مستمعاً أفضل إذا رأى أنك أنت نفسك مستمعة جيدة، لذلك إكتسبي عادة الإستماع إليه بإحترام كما لو تفعلين مع أي شخص بالغ.

خجل الأطفال .. أسبابه وكيفية علاجه

قد يكون طفلك محبوباً في محيطه بسبب هدوئه وحسن تصرفه لكن الهدوء الزائد عن الحد والذي يتسم بالخجل، يعدّ في حد ذاته مشكلة وبالرغم من أن الطفل الخجول هادئ ومطيع ومحبوب لانضباطه وعدم تسببه في المشاكل مع زملائه، إلا أنه أيضاً غير مبادر أبداً وقليل الكلام وهو من الأشخاص الذين يرتبكون إذا ما وُجّه إليهم سؤالاً، فينظر إلى الأرض ولا يرفع رأسه عنها ولا يرتاح عندما يكون برفقة الآخرين ويصعب عليه مفارقة والديه، وهنا يصبح خجوله ناقوس خطر، يجب ألا يُهمل! وعليك أن تدفعي طفلك للتغلب عليه، فإذا كنت تعانين من خجل أحد أطفالك، تعالي وتعرفي معنا على خجل الأطفال .. أسبابه وكيفية علاجه

يرجع العلماء أسباب خجل الأطفال إلى عاملين:

عامل بيولوجي: يشير إلى أن طفلاً واحداً من بين كل خمسة أطفال، يولد ولديه استعداد فطري لأن يكون خجولاً، فيبدي منذ طفولته المبكرة انزعاجاً عندما يكون في مكان واحد مع غرباء، وما يقارب نصف الأطفال الذين يمكن تصنيفهم ضمن هذه الفئة لا يتخلصون من خجلهم إلّا في سن السادسة أما البعض منهم فلا يتخلص من خجله إلّا في سن المراهقة والآخر قد يحافظ على درجة ما من الخجل طوال حياته حتى مع بلوغه، ويعتبر الخجل هنا مجرد حالة مزاجية.

عامل طبيعي: مرتبط بمواقف معينة كالقلق أو الانزعاج، فهو يعتبر رد فعل طبيعي مؤقت لما يشعرون به كمرض أحد الأبوين أو انفصالهما مثلاً ويكون حل مشكلة الخجل في هذه الحالة مرتبطاً بحل المشكلة المسببه له أو بالتأقلم مع الوضع الجديد.

وفي حال تطور الخجل في شخصية الطفل فإن المسؤولية الأولى تقع على الوالدين أو المربين في المدرسة فاتصاف الطفل بالخجل الشديد والذي يراه الآخرون ضعف ثقته بنفسه وإمكانياته، ما هو إلّا الصورة التي يكونها الطفل عن نفسه والتي تكون انعكاساً لما يراه به والده والمحيطون به.

فكيف تتعاملين مع طفلك الخجول، وكيف تعالجين خجله؟

- ادفعي طفلك للإختلاط بأشخاص غرباء منذ الصغر وللتعرف على أطفالٍ جدد حتى يكتشفوا بطريقة طبيعية كيفية التعامل مع الناس داخل المجتمع، فعزل الأطفال عن الإختلاط بالغرباء يحولهم إلى أشخاص انطوائيين.

- لا تشعري طفلك بأنه خجول ولا تشيري لذلك بطريقة مباشرة ولا توبيخه كثيراً، لأن هذا سيزيد من مشكلاته وانطوائه على نفسه وشعوره بأنه غير محبوب.

- احترمي شخصية طفلك وعامله على أنه كيان مختلف فلكل طفل إيقاع معين يسير عليه في تطوير شخصيته، وانتبهي فليس كل طفل هادئ يعد خجولاً، فليس بالضرورة أن يشبه أحداً.

- أظهري لطفلك أهميته وقيمه كفرد، واثني عليه عندما يحسن التصرف ولا تسيئي معاملته في حال أساء التصرف وشجعي نجاحاته مهما كانت صغيرة، واتركي له مجالاً من الحرية ليتخذ بعض القرارات الصغيرة واسمحي له بأن يخوض بنفسه بعض الخيارات حتى لو أخطأ، وذلك ليُراكم تجاربه الخاصة التي ستبنى عليها شخصيته.

- شجعيه منذ سن مبكرة على التعبير عن نفسه وعلميه قدر المستطاع كيف يوصل للناس مشاعره وأفكاره، فمناقشة الطفل ومحاورته في القضايا التي تهمة أو التي تهمة الأسرة ككل هي أفضل طريقة لتنمية ذكائه وروح النقد عنده.

- لا تجبريه على أن يكون في وضع يتطلب شجاعة تفوق قدرته حتى لا يفشل ومن ثم يفقد الثقة بنفسه، فمن المهم أن تتقبلي طبيعته وتساعدية على اكتساب الوسائل التي تجعله يتغلب على خجله، فمثلاً، قبل أن تضعيه بموقف جديد عليه، هيئيه نفسياً لذلك من خلال الحديث معه وإخباره عن الأشخاص الذين سيقابلهم ومرري إليه النصائح حول طرق الاندماج وسط مجموعة من الناس .

وأخيراً، يمكنك تعليم طفلك بعض تقنيات التنفس والاسترخاء البسيطة التي تناسب عمره والتي يمكنه تنفيذها عندما يشعر بالانزعاج، ولا تنسى أن تحيطيه بحبك ورعايتك وأن تشعريه بالاهتمام الذي يتطلب أن تكوني صبوراً معه.

كيف تجيبين على سؤال (من أين يأتي الأطفال)؟

تحتار الأمهات كيف يجبن على الأسئلة المحرجة التي يطرحها أطفالهن عليهم كسؤال من أين تأتي الأطفال، ولو كنت مكان هذه الأم كيف تجيبين على

سؤال: من أين يأتي الأطفال؟ سأعطيكي بعض النصائح من خلال تجربتي مع طفلي:

لقد سألتني طفلي مرةً ببراءته الكبيرة وابتسامة العريضة التي لا يمكن مقاومتها "ماما من أين تأتي الأطفال؟" وكيف أتيت إليك؟"، ابتسمت تلك الابتسامة التي تظهر بأنني لأعرف الجواب وبعدها استوعبت الموضوع وأحضرت طفلي إلى صدري وضممته بقوة وقلت له:

حبيبي عندما رزقني الله بك كنت بحاجة إلى ووجودك في حياتي وقد دعوت الله كثيراً أن يرزقني طفلاً رائعاً وذكياً مثلك وهكذا أتيت، لكنه استوقفني وقال لي ماما لكنني اظن بأن بابا أعطاك إياني وطلب منك أن تخبئيني في بطنك حتى أكبر قليلاً ومن ثم تخرجيني، فابتسمت له وأخبرته بأن والده قدمه لي بعد أن استجاب الله لدعائنا لأعطني به في بطني حتى يكبر قليلاً.

وفي تلك اللحظة أحس هو بالثقة بمعلوماته وبالإجابة التي أخبرته بها، لكن تخيلوا معي لو أنني استقبلت سؤال ابني بطريقة أخرى كأن أجيبه مثلاً من أين تعلمت هذا السؤال أو عندما تكبر ستعرف، ستكون لهذه الأجوبة وقع آخر على مسامع طفلي وسأثير لديه الفضول الكبير وسيصر على معرفة الجواب أكثر وتبدأ عنده التخيلات الأخرى.

صديقتي إن تربية الطفل ليست بالأمر السهل والإجابة على أسئلتهم بشكل عشوائي أو غير مدروس سوف يسبب لك ولهم الكثير من المشاكل، فكري بجواب كل سؤال قبل أن تجيبي ولو كنت مكاني كيف تجيبين على سؤال: من أين يأتي الأطفال؟.

كيفية التعامل مع إزعاج الطفل.. تعرفي عليها!!

كثيراً ما تتساءل الكثير من الأمهات عن كيفية التعامل مع إزعاج الطفل؟، فالطفل المزعج عادةً ما يتسبب في إثارة أعصاب كل من حوله وخاصة والديه ومعلميه في المدرسة، ولا يمكن إطلاق صفة المزعج على الطفل الشقي، وإنما الطفل المزعج هو الذي يصعب على جميع المحيطين به التعامل معه، ويضطر المحيطين به إلى استخدام أسلوب الشدة والعنف لتوفير الراحة والهدوء للآخرين، ولكن في كثير من الأحيان لا تأتي هذه الشدة والحزم بفائدة مع الطفل المزعج.

ما هي سمات الطفل المزعج؟

يتسم الطفل المزعج بمجموعة من الصفات، منها:

- قلة التركيز، وكثرة الحركة.
 - الإهمال وعدم التنظيم، وإثارة الضوضاء والصخب والشغب.
 - التحدث بصوت عالٍ ومرتفع.
 - التهور والتطفل على شئون الغير.
 - عدم الاستقرار العاطفي، وسرعة تغير المزاج من السعادة إلى الحزن والغضب.
- ### لماذا يلجأ الطفل المزعج لهذا الأسلوب؟
- تتنوع الأسباب التي تجعل الطفل مزعج ومن بين هذه الأسباب:
- شدة خوف الطفل المزعج من والديه أو أحدهما وقسوتهما في المعاملة معه وعقابه دائماً بصورة مبالغ فيها.
 - خوف الطفل المزعج من الذهاب إلى المدرسة أو التعامل مع مدرسيه؛ وذلك بسبب ضعف مستواه الدراسي.
 - كثرة المشاحنات والمشاجرات بين الوالدين وعدم توفير جو الحب والألفة في المنزل، مما يساعد الطفل على عدم الشعور بالأمان.
 - التدليل الزائد للطفل المزعج من جانب الوالدين وتلبية كل مطالبه.

• إصابة الطفل ببعض الأعراض النفسية، مثل: إحساسه بالنقص تجاه مستواه الاجتماعي المتواضع، أو رغبته في إثبات ذاته وكيانه.

كيفية التعامل مع إزعاج الطفل:

يمكن تقويم سلوك الطفل المزعج من خلال:

• توفير جو نفسي مناسب للطفل بالمنزل - من قبل الوالدين - مليء بالحب والحنان والهدوء والاستقرار حتى ينشأ الطفل سويًا.

• ابتعاد الوالدين عن المشاجرات الصاخبة والعنيفة أمام الطفل.

• عدم السخرية من الطفل أمام الآخرين، أو الاستخفاف به حتى لا يشعر الطفل بالدونية والنقص.

• إرشاد الطفل المزعج لأخطائه بأسلوب سهل ومرن، والابتعاد عن العقاب الجسدي.

• تمرين الطفل المزعج ومساعدته على ضبط نفسه والسيطرة على انفعالاته.

• عدم الإفراط في تلبية كل طلبات الطفل المزعج، بل يجب على الوالدين إرجاء بعض المطالب لوقت لاحق حتى لا يتعود الطفل على تنفيذ طلباته في الحال أو اللجوء إلى البكاء والغضب لتلبية حاجاته.

• تشجيع الطفل المزعج على شغل أوقات الفراغ باللعب مع أقرانه وزملائه وتعليمه روح التعاون واحترام الآخرين.

• المتابعة المستمرة من قبل الوالدين لمستوى الطفل الدراسي؛ لمعرفة سلوكيات الطفل مع زملائه ومدرسيه.

كيفية السيطرة على إزعاج الطفل:

يمكن السيطرة على نشاط الطفل المزعج المفرط الذي ينتج عنه الإزعاج عن طريق إشغاله بأشياء مفيدة، مثل: إعطائه ورقة وقلم وتشجيعه على رسم الأشياء مما يسهم في تنمية موهبة الرسم لديه. كما يمكن الطلب من الطفل المساعدة في القيام

بالأعمال المنزلية مما يسهم في منح الطفل المزيد من الثقة والاعتماد على النفس في القيام بالأعمال المنزلية.

أبناؤكم يتشاجرون.. إليكم الحل

الشجار بين الأطفال لا يكاد يخلو منه بيت من البيوت، وكثيرا ما يستمتع الإخوة وهم يتشاجرون مع بعضهم البعض، فهم يتعرفون من خلال تلك المناوشات على إمكاناتهم ونقاط الضعف والقوة عندهم، وهم يجربون نشوة الإثارة والانتصار. ومن أهم أسباب التشاجر بين الإخوة

الغيرة، والشعور بالنقص، والشعور باضطهاد الكبار، وانشغال الأبوين عن الأطفال .

كما أن الأطفال الذكور يحاولون السيطرة على البنات، وقد يعير الأطفال بعضهم بعضا بشكل الجسم أو قصره أو ضخامته.. فيتشاجرون، وكثيرا ما يتشاجر الأطفال لامتلاك بعض اللعب .

وبالطبع فإن تلك المشاجرات تثير أعصاب الأبوين اللذين يصابا بالصدمة حين يعجزان عن منع تلك المشاجرات، حتى إن بعض الآباء يشك في قدرته على التربية، ويسائل نفسه كيف لا يستطيع تربية أبنائه من دون شجار ولا خصومات. وينبغي البدء أولا بدراسة حالة الطفل الصحية فقد يكون سرعة الغضب أو البكاء اختلالا في إفرازات الغدة الدرقية أو الشعور بالإجهاد أو الإمساك المزمن نتيجة سوء التغذية أو غيرها من الأسباب.

ماذا أفعل عندما يتشاجر الأولاد؟

1 - إذا كان أحد الأولاد عرضة للإصابة بأذى جسدي فعليك أن تتدخل فورا حتى تمنع الخطر المحقق، بأن تنادي عليهم أن يتوقفوا عن الشجار فورا، وهذا ما يحدث

في شجار الأولاد عادة، أما البنات فيملن إلى جولات الصراخ بدلا من استخدام العضلات.

2 - بعد تحقق الهدوء، حاول أن تقضي وقتا قصيرا في الاستماع إلى كيف بدأت المعركة، رغم أن من المستحيل غالبا أن تصل إلى القصة الصحيحة، ولكن المهم هو أن تشعرهم أنك محايد وعادل، وأنت تسمع لما يجول في صدورهم.

3 - إذا لم يكن هناك ضرب أو استعمال العضلات في النزاع، فلا حاجة إلى المسارعة للتدخل وحل النزاع، فالأولاد يحتاجون لمثل تلك النزاعات والخلافات، فهم يتعلمون منها أمورا كثيرة، ولو حاولت منع الشجار تماما فإنهم سيبحثون عن بديل لتفريغ تلك الطاقة.

وإذا كنت دائم السيطرة على المواقف، فهذا يعني أن العلاقة بينهم غير طبيعية، ومضبوطة بسلطتك أنت عليهم، وأنهم سيهجمون على بعضهم عندما تدير ظهرك عنهم، أو أن تدوم روح العداء بينهم، والتي لم يُنفَس عنها طوال طفولتهم، وستكون العلاقة بينهم ضعيفة حيث يفضلون الانفصال عن بعضهم في أول فرصة. أما الأولاد الذين يُسمح لهم ببعض الجدل في صغرهم فيصبحون عادة أشد قريبا من بعضهم في كبرهم.

4 - تذكر أن الخلاف بين الأولاد ليس كله ضارا، وليس بالسوء الذي يبدو للكبار.

5 - أوضح لأبنائك أنك لست ضد محاولتهم فض الخلاف بأنفسهم، ولكن ضد الضوضاء التي يصلون إليها لفض خلافهم، وإذا كان الخلاف على لعبة فيمكنك أخذ اللعبة منهم جميعا، وأخبرهم أنه يمكن استرجاعها بعد أن يتوصلوا إلى اتفاق، وقد يحتاج الأمر إلى إرسال كل منهم إلى مكان أو غرفة لفترة قصيرة.

- 6 - ربما تكون المشكلة أعسر عندما يكون فارق السن كبيرا بين الأولاد المتنازعين، ورغم أن الكبير أقوى من الصغير، إلا أن الصغير قادرٌ أيضا على إزعاج الكبير، وخاصة أنه قد يحتمي بصغره، وقد يبالغ الولد في ألمه ودموعه.
- 7 - حاول ألا تتحاز مع أحد الأولاد ضد الآخر، أشعر الكبير أن عليه أن يعطف على أخيه الصغير، واطلب منه أن يخبرك فوراً إذا كان قد حاول الصبر ولم يتمالك نفسه.
- 8 - ساعد الصغير على أن يحترم الكبير، وأن لا يحاول إزعاج الولد الأكبر فينتقم منه.
- 9 - لا تسرع بمعاقة المذنب، فإن ذلك ينمي بينهم روح الغيظ والانتقام، وقد يقع عقابك على البريء فيشك الطرفان في حكمك في المستقبل.
- 10 - لا تقارن الواحد منهم بالآخر، فتقول لأحدهم: "إن أخاك كان أفضل منك عندما كان في سنك"، أو "إنك على عكس أخيك فهو يطيع من أول مرة أقول له شيئاً"، فإن ذلك يجعل الولد يشعر بالذنب من نفسه والغيظ من أخيه، وإن تكرار هذه المقارنة يجعل الولد يكره التشبه والافتداء بأخيه رغم صفاته الحسنة.
- 11 - ولعل من الطرق المناسبة لامتناع ثورة العراك بين الأطفال تحويل نهمتهم إلى نوع من العمل الإيجابي السليم، كمساعدة الغير أو دعوتهم إلى مساعدة أمهم أو ما شابه، ومن الخطأ أن يتوقع الآباء أن يتصرف الأبناء بعقلية الآباء.
- 12 - على الأم المحافظة على هدوئها قدر الإمكان أثناء غضب ابنها أو مشاجرتة مع إخوته.
- 13 - على الأبوين أن يكونا قدوة حسنة فيقلعوا عن عصبيتهم وثورتهم لأتفه الأمور أمام الأبناء.

- 14 لا تدع ابنك يذوق حلاوة الانتصار بتحقيق الرغبة التي انفجر باكيا من أجلها وغضب.

- 15 على الآباء إصلاح أنفسهم أولاً ، فكثير من حالات التشاجر عند الأطفال مرجعها الآباء أنفسهم ، بسبب سلوكهم المنسجم بالحزم المبالغ فيه ، والسيطرة الكاملة على الطفل ، ورغبتهم في إطاعة أوامرهم طاعة عمياء ، وثورتهم وشجارهم بين بعضهم البعض "أي الزوجين" لأنفه الأسباب

ابني يسرق

تُعد السرقة عملاً مرفوضاً شرعاً وعرفاً فالجميع ينكرونه ، وينظرون إلى فاعله بازدراء وقد يبتلى بعض الآباء بأولاد يمارسون هذا الفعل القبيح . قد يعود الطفل من مدرسته وتكتشف الأم بأنه يحمل بحقيبته شيئاً لا يخصه قد أخذه من زميل له بغير علمه.... أي أنه قد سرقه!

وقد تمتد يد الصغير إلى لعبة في أحد المحلات فيأخذها دون أن يُعلم والديه ، أو أن يأخذ بعض الحلوى ويضعها في جيبه أو يأكلها في نفس المكان ويترك الغلاف وراءه دون انتباه الوالدين .

من الصعب في كثير من الأحيان أن نطلق على ما يأخذه الطفل بدون وجه حق أو دون استئذان: تذكارا ، تذكري أن مفهوم السرقة بالنسبة له ليس كما هو بالنسبة إليك. لقد خرج لتوه إلى الحياة العامة بعدما اعتاد لسنوات طويلة وهو في البيت أن يمد يده إلى ما يريده فيحصل عليه.

وضحي له مبادئ الملكية وقدمي له مفهوم السرقة والاعتداء على أملاك الآخرين بغير رضاهم ، وأكدي على أن عملاً كهذا من الأعمال التي لا يعملها المسلم ولا يحبها الله ويعاقب عليها القانون.. وعالجي الموضوع بالحكمة والحزم مع الرفق

واللين، وألزمه أن يعيد الشيء إلى صاحبه دون أن يرافق ذلك أي إذلال أو عقوبة، مع الوعد الأكيد ألا يكرر مثل هذه الأفعال .

ولكن للأسف إن كثيراً من الأمهات والآباء لم يراقبوا أولادهم مراقبة تامة فيما يرونه معهم من أمتعة وأشياء ونقود... فبمجرد أن يدعي الأولاد أنهم التقطوها من الشارع أو أهداها لهم أحد الأصدقاء.. صدقوهم، وأخذوا بأقوالهم الكاذبة، دون أن يكلفوا أنفسهم مهمة التدقيق والتحقيق.. ومن الطبيعي أن يبرر الولد لسرقته مخافة الاتهام والفضيحة، ومن الطبيعي أن يتمادى الولد في الإجرام حين لم يجد من مريبه البحث الدقيق، والاهتمام البالغ

مشكلة السرقة:

يمكن تعريف السرقة على أنها عملية ترمي إلى الحصول على ما يملكه الآخرون بإرادة منه وأحياناً باستغلال مالك الشيء، وهو من السلوكيات التي يكتسبها الطفل من بيئته عن طريق التعلم. ولا يكون الطفل في مستهل حياته قادراً على التمييز بين ما يملكه هو وبين ما يملكه الآخرون ولكنه باتساع مداركه وتقدمه في السن ولا سيما بعد السادسة من العمر يكون مدركاً لما يملكه الآخرون؛ ولذلك فإن الاعتداء على ما يملكون يعتبر مشكلة. وعليه يجب أن يعرف الطفل أن أخذ شيء ما يتطلب إذنًا معينًا للحصول عليه، وإلا يعتبر سرقة.

فيجب على الوالدين عدم توجيه اللوم والعتاب على الطفل في عمر ثلاث سنوات ما دام لم يفهم معنى السرقة ومخاطرها ونكتفي بالقول له ألا يأخذ من أصدقائه شيئاً دون إذن منهم كما أنك لا ترضى أن يؤخذ من أغراضك شيء. وفي محل الحلويات نخبر الطفل أنه لا مانع من أن نأخذ الحلوى بشرط أن نبقى الغلاف لكي ندفع قيمته وإلا اعتبر سرقة.

ولكن إذا سرق الطفل بعمر أكبر - أي من أربع سنوات وما فوق - فهذا يعتبر اضطراباً سلوكياً قد يتطور فيصبح جنوحاً في مرحلة المراهقة. لذا فإن الطفل الذي يسرق لا يعني أنه لم يتلق التربية الحسنة أو أن والديه ييخلان عليه بالأموال، بالرغم من أن هذين العاملين من أهم العوامل التي تدفع بالأطفال إلى السرقة. إن السرقة في مثل هذا العمر تكون نوعاً من تقليد الآخرين فالطفل يعتقد أنه إذا امتلك شيئاً يمتلكه صديقه أو أخوه الأكبر أو والده فإنه بالضرورة يصبح مثله، فالطفل في مثل هذا السن لا يكون لديه الوعي الأخلاقي ولا يميز بين الخطأ والصواب .

وبالتالي لا يمكن اعتباره سرقة ولا يمكن اعتباره مريضاً إلا إذا تكرر هذا السلوك بالأسباب والدوافع المختلفة للسرقة.

من المعلوم أن الطفل منذ نشأته إن لم ينشأ على مراقبة الله والخشية منه، وإن لم يتعود على الأمانة وأداء الحقوق.. فإن الولد سينشأ على الغش والسرقة والخيانة، وأكل أموال الناس بغير حق، بل يكون شقيماً مجرمًا يستجير منه المجتمع، ويستعيز من سوء أفعاله الناس.

لهذا يلزم الآباء والمربين أن يفرسوا في نفوس أبنائهم عقيدة المراقبة لله، والخشية منه، وأن يعرفوهم بالنتائج الوخيمة التي تنجم عن السرقة وتستفحل بسبب الغش والخيانة، وأن يُصَوِّروهم بما أعد الله للمجرمين المنحرفين من مصير فاضح، وعذاب أليم يوم القيامة

أسباب السرقة عند الأطفال

لا تقل خطراً عن الكذب وهي متفشية في البيئات المتخلفة التي لم تتخلق بأخلاق الإسلام، ولم تترب على مبادئ التربية والإيمان.

يسرق الطفل في الغالب لأنه لم يتلق منذ الصغر التدريب اللازم لاحترام ملكية الآخرين. فإن الأسر الواعية عليها منذ البداية تعليم أطفالها تجنب السرقة والتزام الأمانة في التعامل مع الآخرين كما يتعلم المشي والكلام. لا يمكن النظر إلى السرقة كحادثة مستقلة منفصلة صادرة عن الفرد بل هي سلوك صادر عن الفرد يؤدي وظيفة معينة، لهذا فإن عوامل عديدة تكمن وراء هذه المشكلة يصعب تحديدها بالدقة التي يتصورها البعض نظرا لتعدد الحاجات والرغبات التي تلح على الأطفال وتدفعهم إلى القيام بهذا السلوك الشاذ. ومن هذه العوامل والدوافع التي تسهم في جعل الطفل يسرق:

سوء التربية الأسرية: التي لم تعود الطفل على احترام ملكية الآخرين أو تخليصه من الأنانية الزائدة التي تدفعه إلى محاولة الاستحواذ على كل الأشياء لنفسه حتى ولو كانت مملوكة لغيره.

حب التملك: وهو امتلاك شيء لا يخصه، أن يكون لدى الطفل نقص في أي شيء ويضطر للسرقة لتعويض ذلك النقص. لسد حاجة ضرورية أو إشباع ميل أو هواية من المتعذر تحقيقها لمن لا يملك نفقاتها إلا بالسرقة.

إن العلاقة السيئة بين الطفل ووالديه نتيجة عدم إشباع حاجته من الحب والعطف والحنان، أو تعرضه للعقوبة القاسية، تدفع الطفل إلى السرقة ليكسب ما فقده في الأسرة من جهة، ومن جهة أخرى للانتقام من والديه بسبب القسوة التي تعرض لها. ليلفت انتباه الوالدين إليه كأسلوب لاشعوري لإشباع حاجته إلى الأمن حيث يشعر بأنه مهدد، أو كأسلوب للحصول على بديل مادي عن حنان الوالدين المفقود. مشكلة السرقة عند بعض الأطفال تتكون نتيجة مرافقتهم لأصحاب السوء، وبالتالي فهم يريدون أن يثبتوا أنهم أقوى وقادرون على أي شيء؛ وقد يسرق الطفل

رغبةً في تقليد تلك الصحبة أو والده أو أخيه إذا كانوا يمارسون ذلك السلوك الخاطئ.

وقد يسرق الطفل تقليدا لبعض الزملاء في المدرسة بدون أن يفهم عاقبة ما يفعل... أو لأنه نشأ في بيئة إجرامية عودته على السرقة والاعتداء على ملكية الغير وتشعره السرقة بنوع من القوة والانتصار وتقدير الذات... وهذا السلوك ينطوي على سلوك إجرامي في الكبر لأن البيئة أصلا بيئة غير سوية.

تأثر الأطفال ببعض الأفلام السينمائية والمسلسلات التلفزيونية التي تظهر اللص بمظهر البطل الذي يتمتع بالجاه والسلطة والقوة.

الأطفال من الطبقات الدنيا قد يتجهون للسرقة من أجل تعويض ما ينقصهم وبسبب فقرهم.

السرقة حباً في المغامرة والاستطلاع، ليس بسبب الحرمان وإنما لاكتشاف النتيجة وراء هذا العمل بالمخاطرة وروح المغامرة أو التجربة فقط. قد تتفاعل الدوافع النفسية مع عوامل أخرى كالعوامل البيئية فتكون السرقة جزءا من حالة نفسية أو مرضية يعاني منها الطفل، وتظهر بشكل اضطراب سلوكي مثير ناتج عن صراعات مرضية شاذة في نفس الطفل لا يمكن معرفتها إلا بعرض الطفل على إخصائي نفسي.

قد يسرق الطفل نتيجة لتصوره أن الحياة عبارة عن أخذ فقط دون عطاء. السرقة للتخلص من مأزق: إن الخوف من العقاب يعرض الطفل للسرقة كأن يفقد النقود التي معه أو لعبة تضيع منه فإنه يضطر إلى السرقة للتعويض عما فقده حتى لا يتعرض للعقاب من والديه.

قد يدفع أحد الأبوين ابنهم للسرقة بدون قصد، كأن تقول الأم لابنها: اذهب وخذ قلماً من أخيك قبل أن يأتي، أو يطلب الأخ الكبير من أخيه أن يأخذ بعض المال من

حقيبة الأم دون أن تعلم. كل هذا يُعلّم الطفل السرقة دون قصد منهم. قد ينشأ الطفل في بيئة إجرامية تعود على السرقة والاعتداء على ملكية الآخرين، فمن القبح أن يجد الولد من أحد أبويه من يدفعه للسرقة، ويشجعه عليها.. فإن الولد سيكون بلا شك عريقاً في الإجرام، متمادياً في الانحراف واللصوصية... فالسرقة كسلوك جانح نجده كثيراً عند المراهقين وليس عند الطفل الصغير.

يبحث المراهق عن الفائدة المادية من وراء سلوكه ولا يكون لديه إحساس بالذنب بعد ارتكاب السرقة مثل: (سرقة السيارات، والمنازل... وغيرها). السرقة والابتزاز بالترهيب والعنف، تعتبر من أسوأ أنواع السرقة، فهي ظاهرة منتشرة بين طلاب المدارس للأسف الشديد والنوادي الرياضية. وتظهر بسيطرة الكبار على الأصغر سنّاً، مثل (سأخذ منك الأقلام وإذا تكلمت سأضربك) أو (أعطني ساعتك أو أكسر رجلك).

علاج السرقة:

- إن الطفل الذي يمارس السرقة في المرحلة الثانية من عمره بالرغم من عيشه بين أبويه اللذين لا يبخلان عليه بما أمكن من الألعاب والأموال الخاصة به، إن طفلاً كهذا تسهل معالجته وتقويمه من خلال الوقاية من أسباب السرقة المتقدمة، إضافة إلى إشباع حاجته للحنان، والتأكيد على استقلاليتته، ومساعدته على اختيار الأصدقاء.

- والوالدان يجب أن يتعاملا مع أبنائهما بعد بلوغهم الخامسة من العمر حين يمارسون السرقة بحزم وقوة، ولا نقصد بها القسوة والشدة، بل يكفي أن يفهم الطفل أن هذا العمل غير صحيح وغير مسموح به، ولا يُبدى من إرجاع ما أخذه إلى أصحابه والاعتذار لهم.

- تعليم الطفل القيم والأخلاق الحميدة عامل هام لوقاية الطفل من السرقة؛ ومحاولة الأهل أن يوجهوا الأطفال للعادات الجيدة والابتعاد عن السلوكيات الخاطئة.
- تجنب إشعار الطفل بالإذلال والمهانة والمبادرة إلى تشجيعه على مواجهة المشكلة بصراحة وموضوعية وتفهم حتى يتغلب عليها.
- توجيه الأبناء إلى الأفلام التي يشاهدونها والروايات التي يقرأونها .
- يتوجب على الأهل خلق جو من التعاون بين الإخوة في البيت، ومنح الطفل الثقة والأمان للتعبير بحرية عما يريد.

- أن يكون الآباء والأمهات قدوة للأطفال في الأمانة والصدق والإخلاص؛ فالطفل يُقلد من حوله ويستقي منهم خبراته. فعندما يدخل الوالد ومعه بعض أغراض المكتب مثل الأقلام والحاسبة والأوراق، فبالطبع سوف يقلده أبنائه في ذلك وباعتقادهم أنه شيء عادي دون أن يدركوا أنها ورقة.

- ليس من الحكمة وضع الطفل في موقف المواجهة، بمعنى سؤاله عما إذا سرق

أم لا؟

فهذه الطريقة تدفعه للكذب.. ولكن يفضل أن يقول له الأبوان أو أحدهما، إنهم يعرفون من أتى بهذا الشيء (الذي سرقه) ومطالبته برد هذا الشيء إلى أصحابه مع الاعتذار مضيفين أنهم غير راضين أبداً عن هذا السلوك.

- الفهم: يجب علينا أن نفهم لماذا قام الطفل بذلك وما هي دوافعه، وذلك قد يكون مرجعه إلى الحرمان الاقتصادي بسبب نقص مادي يشعر به الطفل أو لمنافسة زملائه ممن يملكون النقود، وقد يكون السبب الحرمان العاطفي وذلك لشعور الطفل بالحرمان من الحنان والاهتمام ممن هم حوله، وقد يكون لعدم إدراك الطفل لمفهوم السرقة وما الفرق بينها وبين الاستعارة، وبالتالي الفهم الصحيح للسبب يترتب عليه استتاج الحل المناسب، فإذا كان الدافع اقتصاديا يتم تزويد

الطفل بما يحتاجه من نقود وإفهامه بأن يطلب ما يحتاجه، أما إن كان الحرمان عاطفياً فيجب إظهار الاهتمام به وبحاجاته وقضاء الوقت الكافي معه، وقد يكون لعدم الإدراك وهنا يجب التوضيح للطفل ما تعني السرقة وما الفرق بينها وبين الاستعارة، وشرح القواعد التي تحكم الملكية له بأسلوب بسيط وتجنب العقاب حتى لا يترتب عليه الكذب.

- كذلك مساعدة الطفل على الشعور بالاندماج في جماعات سوية بعيدة عن الانحراف في المدرسة والنادي وفي المنزل والمجتمع بوجه عام. بعد ذلك إذا استمر الطفل في عمليات السرقة يجب على الوالدين البحث عن أسباب قد يخفيها الطفل (مثل الشعور بالذنب، الخوف، رغبة اندفاعية يصعب عليه التحكم بها، فقدان الثقة في الذات، القلق، التوتر، أو الرغبة في أن يكون مثل الآخرين، أو الحاجة إلى الحب والحنان والعطف) .

إذا تكرّر ذلك رغم كل المحاولات السابق ذكرها، يجب ألا يتأخر الوالدان عند هذا الحد عن عرض الطفل على الطبيب النفسي قبل أن تلصق به صفة اللص الصغير.. بشكل ملحوظ أو كان سلوكه مصحوباً بمجموعة أخرى من السلوك المرضي مثل الكذب والعدوانية مثلاً.

جزء خاص بمدرسة طفلك

- 1) مرحبا بالعام الدراسي .
- 2) بداية الطريق "رياض الأطفال" .
- 3) أهمية مرحلة رياض الأطفال .
- 4) مشاكل الطفل الصحية في المدرسة .
- 5) احذر من مشاكل الحقيبة المدرسية .

- (6) غذاء الطفل في المدرسة .
- (7) نصائح ليتفوق طفلك دراسيًا .
- (8) الاعداد المناسب لمكان استذكار الطفل .
- (9) الواجب المنزلي "معركة الآباء والأبناء" .
- (10) كيف نساعد المدرس في أداء وظيفته .
- (11) مشاكل الطفل النفسية ودور المدرسة .
- (12) أهمية الوقت وتنظيمه للابناء أثناء العام الدراسي .
- (13) طريق النجاح .
- (14) هل يصلح الضرب كوسيلة للعقاب في المدرسة .
- (15) أسباب فشل الأبن في المدرسة .

مرحبا بالعام الدراسي

ما أسعدها من لحظات ونحن نستقبل عاما دراسيا جديد فتحن هنا اليوم لنعلن بداية مسيرة جديدة من مسيرة التعلم متمنين للجميع عام دراسي حافل بالعطاء والتميز متوج بالإنجازات وأجر ذلك عند الله كبير كل عام وغرسكم يخرج أشجار ثمارها ليست أي ثمار.

الحقيقة أنه مهما اختلفت أعمار أولادنا والمرحلة الدراسية التي يدرسون فيها فهناك دائما ، نوع خاص ومميز لطبيعة احتياجات ومشاكل هذه المرحلة .. بالطبع تختلف متاعب وعقبات مرحلة رياض الأطفال عن تلك التي في المرحلة الابتدائية أو الإعدادية أو الثانوية أو الجامعية .. ففي كل من هذه المراحل تختلف احتياجات الطفل المادية والنفسية والصحية والاجتماعية.

ولا نستطيع أن نفعل بأى حال من الأحوال واجب الأبوين تجاه المدرسة ، فالمدرسة جزء أساسى من المجتمع الذى نعيش فيه وهى تؤدى دورا تربويا وتعليميا هاما لقطاع هام من أبناء المجتمع .

وإذا أردنا أن نعبر ببساطة عن واجب المدرسة ووظيفتها فى العملية التعليمية والتربوية فيجب علينا أولا أن تمثل علاقة الطفل بما حوله من نظم ومؤثرات .. فالطفل يؤثر على تنشئته وأفكاره ومعتقداته ومهاراته عدة عوامل أهمها الأسرة والمدرسة والمجتمع والعالم من حوله . وهناك وظيفة هامة للمدرسة فهى تخلق عملية الربط بين الطفل والمجتمع الذى يعيش فيه وتعرفه على دوره الهام فى هذا المجتمع وعلى حقوقه وواجباته تجاهه .. بحيث تنشأ رابطة قوية بين الطفل ومجتمعه .. ببساطة كيف يمكن للطفل أن يعرف كيف يخدم مجتمعه الآن .. وكيف يخدمه فيما بعد .

الطفل .. الأسرة .. المدرسة .. المجتمع .. العالم التعامل بين هذه المؤثرات بعضها البعض يشكل ثورة من المتغيرات المستمرة وأى تغير فى أحد العناصر السابقة ، يؤثر على العناصر الباقية تأثيرا مباشرا أو غير مباشر . نحن الآن فى عصر المتغيرات التكنولوجية الحديثة والتطور الرهيب فى القدرة على الاتصالات والأفكار الصناعية والعولمة ، كل هذه العوامل جعلت العالم من حولنا كأنه قرية صغيرة .. هذا التغير العالمى الجديد كان له تأثيره الواضح على كافة المجتمعات وعلى الطفل وأسرته وعلى النظم المدرسية والمعلومات والمناهج الدراسية .. فكثير من المناهج التى كانت تدرس فى المدارس منذ سنوات قليلة لا تناسب روح التغير العالمى والتطوير التكنولوجى الجديد .. وأصبح مخ الطفل ومداركه مستعدين لاستقبال نوعية مختلفة من المعلومات والتقنيات والمهارات بصورة أكثر سهولة وإدراكا وفهما عن مقدرتنا نحن ككبار ..

لدينا نحن كآباء أن نؤهل أنفسنا وأبناءنا من الآن لما تقوم به المدارس والمناهج الدراسية الجديدة لتهيئة الطفل المعاصر للنظم العالمية الجديدة والتقنيات والمعلومات التكنولوجية المتطورة والحديثة .. وأن نتعاون مخلصين مع المدرسة فى إنجاح وظيفتها الصعبة فى تعليم وتربية وتثقيف أبنائنا ..

بداية الطريق "رياض الأطفال"

عندما يبدأ الطفل فى دخول رياض الأطفال فهو يترك عالم الأسرة المحدودة ويخطو إلى عالم آخر غريب عليه .. وجوه جديدة وشخصيات مختلفة ونظام مختلف .. وهنا يختلف تقبل وتعامل كل طفل مع هذا المجتمع الجديد على حسب خبراته السابقة وشخصيته وتربيته ونشأته ..

رفض الطفل دخوله الروضة :

قد يواجه الآباء مشكلة رفض طفلهم دخول الروضة رفضاً قاطعاً .. فهو يتصور أن والديه أتوا به إلى هنا لكي يتخلصوا منه ومن مشاكله اليومية فى المنزل .. وكلما أصر الآباء على ترك الطفل كلما ازداد تعلق الطفل بهم ورغبته الأكيدة والحقيقية فى عدم فراقهم .. وقد يصل الأمر بالطفل إلى البكاء المرير أو فعل بعض الحركات العصبية التى قد تسبب الكثير من الإحراج للوالدين .. علينا أن نتعامل مع هذا الطفل بمنتهى اللباقة والهدوء وأن نؤكد للطفل أن الروضة مثل النادي تماماً .. سوف يأتى إلى هنا لكي يلعب مع الكثير من الأصدقاء وبألعاب جميلة ومسلية .. لا مانع من البقاء مع الطفل لفترات وجيزة ولكن لا يجب التماذى فى البقاء معه طوال اليوم الدراسى .. يمكننا فى الأيام الأولى الاطمئنان على نفسية الطفل وعلاقاته مع زملائه ومدرسته حسب ما تضعه رياض الأطفال من نظام .

الانطواء :

قد يفاجأ الطفل الوالدين بتغير حالته النفسية وأنه أصبح انطوائى .. قليل الحركة بعد أن كان اجتماعياً طليق اللسان .. قد ينبع هذا الانطواء من إحساس الطفل

بالخوف من المدرسة أو قلقه من عدم وجود والديه أو إخوته معه ..

علينا أن نعمل جاهدين على تخفيض حدة الخوف أو القلق لدى الطفل وتهيئته لهذا المجتمع الجديد .. نحضر بعض الحلوى أو اللعب ونطلب من مدرسة الفصل أو الأصدقاء فى أن يشاركوه فى هذه الألعاب .. نتحدث مع الطفل لكى نعرف ما بداخله وماذا يقلقه ..

قد يتخيل البعض أن الطفل فى هذه المرحلة لا يستطيع أن يعبر عن نفسه وعن مشاعره أو أحاسيسه وهذا غير صحيح فببذل بعض المجهود والحوار الهادى مع الطفل يمكن أن نعرف بسهولة نقط ضعفه ونعالجها .

الطفل العدوانى والعنيف :

قد يسبب هذا الطفل الكثير من المشاكل لنفسه ولغيره من الأطفال .. لابد للآباء من الحد من عنف الطفل وعدوانيته عن طريق إشراكه فى الألعاب الهادئة والتي تحتاج إلى قليل من التفكير والصبر مثل الموسيقى أو الرسم ..

ونتقأى أن نتعامل مع الطفل بعنف أو باستخدام وسيلة الضرب كعقاب .

الطفل الأنانى :

يمكن القضاء على هذه الظاهرة فى الطفل بإدخال الطفل فى النشاطات الجماعية وإدخال حب الأصدقاء والعلاقات الاجتماعية لديه ..

قد يرفض بعض الآباء فكرة إلحاق طفلهم برياض الأطفال حتى لا يتعرض لبعض المشاكل النفسية أو الصحية منذ الصغر ..

وبدعوى إنه فى هذا العمر سن 4 أو 5 سنوات ليس لديه القدرة الكافية على تحصيل معلومات دراسية كافية ..

ولهؤلاء الآباء نقول أن رياض الأطفال لها فوائد كثيرة وعديدة بالنسبة للطفل فهي قادرة على زيادة مهارات الطفل وقدراته الإبداعية والابتكارية .. كذلك تدريب

وتعليم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين ، وفرصة مناسبة لتكوين أصدقاء ومعارف جدد في المجتمع المحيط به ، ولزيادة حجم المعلومات والمعارف لدى الطفل ، لتأهيله لمرحلة الدراسة الابتدائية .. كما أن رياض الأطفال يمكن أن تمتص وتستوعب نشاط الطفل الزائد وتوجيهه نحو إنجاز أعمال خلاقية ومفيدة .

أهمية مرحلة رياض الأطفال

تعتبر مرحلة رياض الأطفال من أهم وأخصب المراحل التعليمية وتمثل مكانة تربوية في السلم التعليمي ، لأنها تعتبر الأساس القوي والقاعدة لجميع المراحل التعليمية وتسهل العملية التعليمية وخاصة السنوات الأولى في الحلقة الأولى للتعليم الأساسي فهي تعتبر مرحلة تمهيد لها وهي الجسر القوي لإيصال الطفل من عالمه المحدود في بيته إلى جو المدرسة الابتدائية بما فيها من موضوعات دراسية وبرامج وعلاقات اجتماعية.

ومرحلة رياض الأطفال مرحلة تربوية وتعليمية مستقلة لها كيانها ولا تقل أهمية عن باقي المراحل التعليمية الأخرى ولها أهداف تربوية شاملة وتلبي حاجات الأطفال المختلفة وتنميهم تنمية شاملة عقلية واجتماعية ولغوية وجسمية ودينية بطرق تربوية مشوقة .

ففي الروضة تنمو مفاهيم الأطفال ليكتسبوا الخبرات الأولية وتثري حصيلتهم اللغوية وتنمي قدراتهم العقلية ويهذب سلوكهم وتحدد ملامح شخصيتهم السليمة ، وفي الروضة يتم الكشف عن قدراتهم واستعداداتهم ومواهبهم وميولهم . ولهذا تعمل في مرحلة رياض الأطفال معلمات متخصصات واعيات بخصائص الطفولة .

وقد أكد واطسون زعيم المدرسة السلوكية في علم النفس على خطورة المرحلة. وبعد دراسات عديدة أكد من خلالها أن بإمكاننا أن نقوي شخصية الطفل أو نحطمها قبل أن يتجاوز السن الخامسة.

ويتم تعليم الطفل في السنوات الأولى من حياته عن طريق نشاط ذاتي يقوم به الطفل خلال أعباء وحركاته واكتشافاته ومشاهدته واكتشافه واستفساراته وتحسّساته فيجب إيجاد بيئة مثيرة تشجعه على النشاط والملاحظة والتجريب ومناقشته ومحاورته.

واكتشافات الطفل وأعباءه وأعماله هي الطريقة السليمة في تعلمه واختبار قدراته ومحاولة تميمتها.

رياض الأطفال هدفها التربية الشاملة.

إن دور رياض الأطفال هو التنمية الشاملة للطفل من النواحي العقلية والوجدانية والحس حركية وليس لتعليم الأساسيات أي تعلم القراءة والكتابة...

مشاكل الطفل الصحية في المدرسة

المشاكل الصحية للطفل في المدرسة تستحوذ على جانب كبير من اهتمام الوالدين خاصة إذا كان أطفالهم يعانون من أمراض مزمنة ، أو أمراض متكررة أو سبق لهم حدوث مرض ما بمضاعفات شديدة ، ويمكن تقسيم هؤلاء الأطفال إلى ثلاث مجموعات أساسية :

أولا : الأطفال المصابون بأمراض مزمنة :

هنا يجب تنبيه الآباء إلى ضرورة ذكر الحالة الصحية لابنهم بصراحة ووضوح شديد لإدارة المدرسة وللجهاز الطبي بالمدرسة ، وعدم إخفاء أي معلومات أو حقائق عن مرض الطفل .. فقد يلجأ بعض الآباء إلى عدم ذكر الحالة المرضية المزمنة للطفل خشية عدم قبوله في المدرسة أو خشية عدم إلحاق الطفل بأنشطة المدرسة المختلفة أو بدعوى تأثير حالته المرضية على علاقته بزملائه في المدرسة ..

كل مرض مزمن مصاب به الطفل له أعراضه وعلاماته المرضية ومضاعفاته وطرق علاجه المناسبة التي تختلف من مرض لمرض .. ومن الضروري أن يلم طبيب المدرسة بالحالة الصحية للطفل كاملة وأن يكون لدى المدرسة صور من التقارير والفحوصات والعلاجات التي يتعاطها الطفل حتى يتمكنوا من التصرف بصورة ملائمة عند حدوث أى أعراض للمرض .. ومن أمثلة الأمراض المزمنة للأطفال الصرع والحمى الروماتيزمية والسكر والروماتويد والأنيميا .. الخ ..

وعلى المدرسة مراعاة الحالة الصحية للطفل وإعطاء الطفل أهمية تعليمية خاصة إن كان هذا المرض المزمن يتسبب فى غياب الطفل عن المدرسة أيام كثيرة أو يقلل من نشاط الطفل أثناء اليوم الدراسى أو يقلل من تركيز الطفل أثناء الحصة الدراسية . ولا بد هنا أن نراعى ضرورة الاهتمام بالعوامل النفسية التي تصيب الطفل المصاب بالمرض المزمن ، وأن هذا الطفل قد يحتاج إلى معاملة خاصة حتى لا تؤثر حالته المرضية فى حالته النفسية وسلوكه .. فعلى مدرس الفصل أو مشرف المدرسة مراعاة التعامل مع هذا الطفل بشيء من الخصوصية وعدم إحراج الطفل أو التحدث عن مرضه أمام زملائه بسخرية أو تهكم .. ويمكن إعطاء الملاحظات والتعليمات لزملاء الطفل فى الفصل أو المدرسة عن كيفية التعامل مع زميلهم المريض والحرص على سلامته . وفى حالة غيابه يجب مساعدته فى التغلب على الصعاب التي تواجهه أثناء دراسته .

ثانيا : الأطفال الذين يصابون بأمراض متكررة :

قد يكون المرض الذى يصيب الطفل مرضا متكررا مثل التهاب اللوزتين أو تكرار الإصابة بالحمى الروماتيزمية أو تكرار حدوث أزمات الربو أو الالتهابات الشعبية .. وهنا يجب التعاون بين الآباء وطبيب المدرسة للتوصل لسبب تكرار هذا المرض وتقادي الأسباب التي قد تؤدي إلى تكرار حدوثه فقد يكون السبب العادات الصحية غير السليمة للأطفال داخل الفصل الدراسي أو عدم الاهتمام بعزل الطالب

المصاب بأحد الأمراض المعدية المعروفة .. والتعاون بين الآباء وطبيب المدرسة والمدرس هام جدا للحفاظ على سلامة وصحة جميع أطفال المدرسة ..

أما الأطفال المعرضون للإصابة بأمراض كثيرة فترة العطلة الصيفية فعادة ما يكمن سبب هذه الأمراض المتلاحقة في ضعف الجهاز المناعي للطفل نتيجة لأسباب كثيرة أهمها سوء تغذية الطفل .. وفي هذه الحالة يجب على الآباء الاهتمام بدراسة أسباب ضعف الجهاز المناعي للطفل وطرق رفع الكفاءة المناعية بالتعاون مع طبيب المدرسة أو طبيب التأمين الصحي .

ثالثا : الأطفال الذين يصابون بأمراض طارئة :

لا شك أن نسبة حدوث الأمراض الطارئة في المدرسة أعلى بالمقارنة بحدوث الأمراض الطارئة في الأسرة نظرا لاختلاط الطفل بالكثير من الأطفال وتعرض الطفل لكثير من العوامل التي قد تصيبه بأذى .. مثل اللعب بعنف مع غيره من الأطفال ، أو اندفاع الطفل عند صعود أو هبوط درجات السلالم المدرسية فيكون عرضة للإصابة بالكدمات أو الجروح . ويجب على الآباء عدم إلقاء اللوم والمسئولية كلها على المدرسة والمشرفين فهناك مسئولية كبيرة تقع على الطفل .. ويأتي هنا دور الآباء في ضرورة تعليم وتدريب الأبناء على الحرص والحذر أثناء اللعب أو اللهو والحركة داخل المدرسة .. كذلك إعطاء الطفل الإرشادات والتعليمات التي تحافظ عليه وعلى صحته خارج المدرسة مثل ضرورة السير على رصيف الطريق وعدم اللعب في عرض الطريق وعدم شراء أي مأكولات من الباعة المتجولين وغيرها من الإرشادات الصحية والوقائية الهامة .

وفي النهاية يجب أن تؤكد على ضرورة التعاون بين الآباء وطبيب المدرسة في الحفاظ على صحة جميع الأبناء ، فإن كان الطفل مصابا بإحدى الأمراض المعدية فيجب على الآباء الحرص على بقاء الطفل المريض في المنزل وعدم العودة للانتظام بالمدرسة إلا بعد انقضاء فترة العدوى ونقل الميكروب حسب ما يقرره الطبيب

المعالج حفاظا على سلامة الأطفال الآخرين في الفصل .. كذلك تنبه بضرورة الاهتمام بتطعيم وتحصين الطفل في المدرسة حسب ما تقرره الإدارة الصحية .
احذر من مشاكل الحقيبة المدرسية

الحقيبة المدرسية .. أصبحت أحد أسباب المشاكل التي يعاني منها الطفل في مصر.. أصبح واجبا على الطفل أن يحمل فوق ظهره حملا ثقيلا قد يبلغ في بعض الأحيان نصف وزن الطفل ..

أسباب ظهور المشكلة :

على من تلقى مسئولية زيادة وزن الحقيبة المدرسية ؟.. المدرس .. أم المدرسه .. أم الطالب .. ؟

قد يكون المدرسون هم المسئولون عن هذه المشكلة .. حيث يرغب كل مدرس إحضار الطالب لكل الكتب والكراريس الخاصة بمادته .. فلماذا لا يحاول المدرس تحديد فرع المادة المراد تدريسه في هذا اليوم وبالتالي يستبعد الطالب إحضار لوازم الأفرع الأخرى ..

وقد تكون المدرسة هي السبب لأن المشرف على تنظيم الحصص الدراسية قد لا يستطيع التنسيق الجيد بين حصص المواد المختلفة .. فيجمع في أحد الأيام كل الحصص الدراسية التي تحتاج إلى كم كبير من الكتب .. وفي أيام أخرى تكون معظم الحصص ترفيهية أو لا تحتاج لإحضار الكتب أو الدفاتر المدرسية ..

وقد يكون الطالب هو السبب .. فهو لا يعرف تحديدا المطلوب إحضاره من الكتب في هذا أو ذاك اليوم ، وبالتالي لا يكلف نفسه عناء تحضير الكتب والدفاتر المطلوبة يوميا فهو يضع في حقيبته كل كتبه وأغراضه .. بالإضافة إلى المأكولات وزمزميه الماء والمقلمة كما يهوى بعض الأطفال اصطحاب بعض اللعب معهم للمدرسة لكي يتفاخروا ويتباهوا بها أمام أصدقائهم .

ومن الأضرار والآثار الجانبية لثقل وزن الحقيبة المدرسية أنها تسبب آلام ومشاكل صحية لعضلات ظهر الطفل أو كتفه .. خاصة وإن كان الطفل يضطر للمشي لمسافات كبيرة حاملاً هذه الحقيبة الثقيلة فوق ظهره أو على كتفه .. وقد يضطر الطفل لجر الحقيبة على الأرض مما يعرضها للتلف السريع .. وتصبح مشكلة شراء أكثر من حقيبة جديدة للطفل هي شاغل الأسرة ..

كيف نستطيع حل هذه المشكلة؟

إن الخطوات العملية الواجب على الآباء اتخاذها لتخفيف وزن حقيبة الطفل المدرسية هي مراجعة جدول الحصص الدراسية مع الطفل كل يوم مساءً وتحضير الدكتب والدفاتر الدراسية المطلوب أخذها للمدرسة باكراً .

إذا اتضح أن سبب ثقل الحقيبة المدرسية هو عدم تحديد المدرس لفرع المادة المطلوب إحضاره فلا بد من الاتصال بالمدرس والتنسيق معه في الأشياء الواجب إحضارها . كما يجب على الآباء مراجعة محتويات الحقيبة .. فقد تمتلأ الحقائب المدرسية لبعض الأطفال بأشياء في غاية العجب وقد يندهش بعض الآباء بوجود أشياء لا تخطر لهم على بال مثل اللعب

أو الآلات الحرفية أو بعض أدوات المطبخ .. وهنا يجب أن نلفت نظر الآباء لأن تتم مراجعة محتويات حقيبة الطفل بطريقة هادئة وغير محرجة .. وأن نوضح له أن الغرض مساعدته في تنظيم محتويات الحقيبة وتخفيف عبء حمل أوزان ثقيلة فوق ظهره .. وليس الغرض من مراجعة محتويات الحقيبة هو التفتيش أو الاطلاع على الأسرار الشخصية للطفل ..

غذاء الطفل في المدرسة

يعتبر أطفال المدارس من الفئات الحساسة التي قد يكون أكثر عرضة للإصابة بأمراض سوء التغذية ولذلك لا بد من الاهتمام لتصحيح العادات والسلوكيات الغذائية في المنزل والمدرسة ..

فغذاء الطفل أثناء اليوم الدراسي تمثل مشكلة حقيقية أمام الكثير من الآباء ..
فبعض الأبناء يرفضون أخذ الغذاء معه للمدرسة .. والبعض الآخر يعود ومعه
"السندوتش" كما هو ..

- بينما لا يدري معظم الآباء ماذا يفعل الطفل بوجبه هذه في المدرسة ؟
 - وهل يأكلها فعلا أم يتخلص منها ؟
 - هل الطفل ليس في حاجة فعلية للغذاء ؟
 - أم أن هناك أشياء أخرى تشد انتباه الطفل ؟
 - أم أن هناك مغريات أخرى لغذاء الطفل ؟
- في أول الأمر لابد لنا أن نوضح حقيقة هامة للآباء "إن الجائع لابد أن يأكل" .. وأن
الطفل كلما اشتد به الجوع زادت حاجته إلى الطعام ..
تعال ننظر إلى الجانب الآخر المظلم للمشكلة .. تعال معي إلى الأحياء الفقيرة وإلى
الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة ويتمنى أي منهم الحصول على قطعة خبز جافة ..
بينما يتمتع ويتدلل الطفل القادر .. تارة يرفض كوب اللبن وتارة أخرى يرفض أنواع
الغذاء المختلفة ..

"علموا أولادكم إحساس الجوع" .. اجعلوهم يعرفون النعمة التي بين يديهم .. وكيف
يؤثر نقص الطعام في جسد الطفل ..

♦ **الخطوة الأولى :** ندخل بعض المعلومات الأساسية للطفل الصغير عن فضل الله في
توفير الغذاء لنا وحمده على هذه النعمة .

♦ **الخطوة الثانية :** ندخل معلومات عن أهمية الغذاء لتكوين جسم الطفل وصحته .

♦ **الخطوة الثالثة :** أن نوفر هذا الغذاء للطفل ...

إذا أردنا أن نترجم هذه الأفكار والاتجاهات إلى خطوات عملية تنفيذية فيجب علينا
كآباء اتباع التالي :

- **أولا :** معرفة الطفل الصغير لبعض المعلومات الأساسية عن الغذاء.. أنواعه وأهميته بالنسبة للطفل ..

- **ثانيا :** توضيح بعض الحقائق والأفكار للطفل الصغير خاصة عن حاجة الأطفال في المجتمعات والأحياء الفقيرة للغذاء وكيف يؤثر نقص الغذاء في حياة هؤلاء الأطفال ..

- **ثالثا :** أن تجعل الطفل يرى تجارب فعلية عن طريق عمل بعض الزيارات الميدانية للأحياء الفقيرة أو لوحداث سوء التغذية في المستشفيات لكي يدرك تأثير نقص الغذاء على صحة الطفل .

- **رابعا :** أن يمتنع الآباء عن التدليل الزائد للطفل وتفادي الطرق التي تؤدي إلى شرائه للحلوى بدلا من التغذية بالمأكولات الصحية .

- **خامسا :** تغيير أنواع الطعام أو الغذاء المقدم للطفل بتغيير وتنويع محتوى "السندوتش" .. مع إمكان إعطاء الطفل بعض أنواع ثمار الفاكهة .

نصائح ليتفوق طفلك دراسيا

تهتم كل أم ناجحة بشؤون أطفالها الدراسية وتحافظ على أن يظل مستوى أطفالها التعليمي في أحسن حال، هذا ما يجعلها مشددة على أن يقوم طفلها بأداء واجباته المدرسية بنفسه مع مساعدة خفيفة منها لتشرح فيها ما لا يفهمه الطفل أقدم لكم في هذا الموضوع.. بعض النصائح التي تساعد طفلك على المذاكرة ليميز دراسيا.

جدول يومي على طفلك أن يقوم بجدوله مهامه اليومية وتحديد أوقات معينة للمذاكرة وللعب ولمشاهدة التلفاز والجلوس أمام شاشات التلفاز، قومي بمساعدته في تحديد هذا الجدول، فبداية نجاحه الدراسي من تنظيم وقته بين مهامه المختلفة. تنظيم الغرفة لنظافة وتنظيم الغرفة التي يقضي فيها طفلك وقته في المذاكرة واسترجاع المعلومات التي درسها في المدرسة أهمية كبيرة في التحسين من حالته

المزاجية وزيادة رغبته في المذاكرة، لذلك قومي بمساعدته في تنظيم غرفته على نحو يريحه ويجعله أكثر رغبة في المذاكرة والتركيز في القيام بها.

التلفاز والكمبيوتر

يتشتت تركيز طفلك في المذاكرة عند التفاته إلى مصدر صوت خارجي منبعث من كمبيوتر أو تلفاز، وهذا ما يقلل رغبته في المذاكرة، لذلك قومي بإغلاق كافة الأجهزة الكهربائية المسلية خلال الفترة التي يقضي فيها طفلك وقته في المذاكرة حتى لا يتشتت تركيزه.

فترة راحة

في أوقات كثيرة يكون الإجهاد سبباً رئيسياً في عدم تركيز طفلك في المذاكرة قومي بإعطاء طفلك وقتاً ليستريح فيه من اليوم الدراسي الطويل وذلك بإخذه لحمام دافئ ثم الذهاب إلى سريره لينام ساعة يتمكن فيها من الاسترخاء والاستراحة.

الاعتماد على نفسه

احرصي على أن يعتمد طفلك على نفسه في مذاكرة دروسه ولا تساعديه إلا في حالة أن يطلب منك ذلك، ولا تقومي بحل الواجب الدراسي بدلاً عنه حتى لا يتكاسل أو يهمل.

مكافأة وعقاب

قومي باتباع أسلوب المكافأة والعقاب لتجعل طفلك أكثر رغبة في المذاكرة والاجتهاد الدراسي فيكافأ إذا تفوق وعاقب على تقصيره

الاعداد المناسب لمكان استذكار الطفل

عزيزتي الأم .. عزيزي الأب

مهما كانت مساحة منزلك .. ومهما امتلأت حجرات منزلك بالغرف والأثاث والمفروشات فلا بد من إعداد وتجهيز مكان مناسب لطفلك لكي يذاكر فيه .. لا تجعل الطفل يذاكر في فراشه أو أمام التلفزيون .. حاول أن تجهز له مكاناً هادئاً مخصصاً للمذاكرة ..

بوضوح وببساطة لابد من مكان محدد لمذاكرة الطفل واذا أردنا الاختيار الصحيح لهذا المكان فلا بد أن تتوفر فيه العوامل التالية بعيدا عن الضجيج والمؤثرات التي يمكن أن تؤثر على الطفل :

أولا : لابد أن يكون أثناء استذكاره لدروسه فلا يجوز أن يكون مكان المذاكرة هو نفس غرفة اللعب للاخوة الصغار .

ثانيا : لابد أن يكون المكان مريحا للطفل .. وراحة المكان تأتي من راحة الأثاث .. المكتب مناسب لسن الطفل وحجمه .. المقعد مريح ومناسب للطفل .. وهناك تناسب ملائم بين حجم الكرسي والمكتب أو المنضدة .

ثالثا : الإضاءة المناسبة للمكان .. ويمكن تزويد المكان بإضاءة إضافية علوية أو "أباجورة" على الجانب الأيسر للطفل .. وأن نراعى ألا تكون الإضاءة في وجه الطفل مباشرة ولكن تكون

موجهة لإنارة الصفحات التي أمام الطفل .. ويجب مراعاة زوايا الإضاءة والطفل في الإنارة حتى لا تؤثر في وضوح أو مدى الرؤية بالنسبة للطفل .

رابعا : التهوية المناسبة .. فلا يجوز أن يكون مكان المذاكرة في جو خانق سيء التهوية أو يكون معرضا لتيارات هوائية شديدة تؤثر على صحة الطفل أو تعوق استيعابه .

خامسا : التدفئة المناسبة خاصة في فصل الشتاء .. حيث إن معظم العام الدراسي للطفل يكون في أيام الشتاء البارد ، لذا يجب مراعاة تدفئة المكان بالقدر المناسب بحيث تلائم الحالة العامة للجو والحالة الصحية للطفل .

سادسا : النظافة العامة لمكان الاستذكار . ونظافة هذا المكان ليست مسئولية الأم فقط بل مسئولية الطفل أيضا .. ولا بد للأم أن تشجع طفلها على ضرورة

الاهتمام بنظافة المكان وأن يكون بجوار المكتب سلة صغيرة يجمع فيها الطفل الأوراق الممزقة وبقايا المهملات .. وأن يتم تنظيفها كل يوم .

سابعاً : الترتيب العام للمكان .. تقع مسئولية ترتيب المكان وتنظيمه على الطفل نفسه .. فلابد للطفل أن يتعلم ويتعود على ترتيب لوازمه وكتبه وحقيبته باستمرار .. وأن يعرف جيداً أين يضع الكتب المخصصة لكل مادة لكي يمكن بسهولة الرجوع إليها إن وجود مكان مخصص للطفل للمذاكرة هام جداً لكي يستطيع الطفل أن يركز في استيعاب المعلومات الدراسية وفي تنظيمه لكتبه وحاجاته وبالتالي لمعلوماته ..

الواجب المنزلي معركة الآباء والأبناء

هل مساعدة الوالدين لأبنائهم في الواجبات والمهام المدرسية يؤدي إلى إعاقته تعليمياً ؟ سؤال يردده كثير من الآباء والأمهات ، ولمعرفة الإجابة اتبع السطور التالية :

يعتبر الواجب المنزلي من أكثر الأمور التي تثير الخلاف والنزاع في العملية التعليمية ، وعلى الرغم من أن الدراسات لم تقدم الكلمة الأخيرة في هذا الموضوع إلا أن المدرسين في السنوات الأخيرة دأبوا على الاكثار من الواجب المنزلي للتلاميذ ، إذ تشير إحدى الدراسات إلى أن متوسط عدد ساعات الواجب المنزلي قفز من ساعة و 25 دقيقة في الأسبوع ، إلى ساعتين و 14 دقيقة.

يفترض أن يكون الواجب المنزلي جسراً يربط بين المنزل والمدرسة لتوسيع الأوعية التعليمية ، ولإعطاء الآباء الفرصة لمتابعة الأداء المدرسي لأبنائهم ، غير أنه تبين الدراسات أن 10% فقط من الآباء يقولون بأنهم يقومون بدفع أبنائهم لأداء الواجبات المنزلية ، بينما يقول 34% منهم بأن الواجب المنزلي أصبح مصدراً للصراع في المنزل بين الوالدين والأبناء ، ونتيجة لذلك برزت أعداد متنامية من الطلاب والآباء تبحث

عن أساليب أفضل تربط الوالدين . فالواجب المنزلي أدى إلى إرباك الآباء وبالتالي إلى حالة عدم ارتياح بين المنزل والمدرسة!

يقول بعض الطلاب : إن آبائهم لا يفهمون واجباتهم المنزلية ، والذين يحاولون منهم مساعدة أبنائهم يستخدمون نفس الأساليب القديمة التي تعلموا عن طريقها ، مما يؤدي إلى إرباك البناء!

تقول إحدى الطالبات بالصف الثالث الإعدادي : "أطلب من والدي . وهما من حملة الدكتوراة . مراجعة واجبي ، إلا أنني أحيانا أندم على ذلك ، لأنهما يعرقلان أكثر مما يساعدان!"

وتقول إحدى الأمهات : إنها تقضي ثلاث ساعات يوميا مع ابنتها في أداء الواجب ، وهذا لاشك يتطلب جهدا كبيرا ، لذا ترى أن الواجب المنزلي أمر مزعج ، إذ يشكل مصدرا لإعاقة ابنتها أكثر مما يساهم في تنمية قدراتها والإرتقاء بمستواها!

من ناحية أخرى يقول بعض المعلمين : إن للوالدين مسؤوليات أساسية فيما يتعلق بالواجبات المدرسية ، ويؤكدون بأن على الوالدين تهيئة الظروف والمواد الملائمة للقيام بالواجب المنزلي.

كما يؤكد التربويون ضرورة متابعة الوالدين لمهام أبنائهم الدراسية والتأكد من قيامهم بتنظيم أوقاتهم لأداء واجباتهم . إلا أن الآباء يرون أن على المدرسين التنسيق معهم بشأن تكليف الطلاب بالواجبات المنزلية ، حتى لا تكون كلها في ليلة واحدة.

وتنوه إحدى الأمهات إلى إن المدرسين يكثرون من الواجبات المنزلية لتغطية عجزهم في فصول الدراسة ، مما يؤدي إلى حرمان الطلاب من الاستفادة من أوقاتهم في

المنازل في أمور أخرى ، كقراءة الكتب والقصص والقيام بالتمارين الرياضية وغيرها.

كيف نساعد المدرس في أداء وظيفته؟

سؤال هام وقد يصعب الإجابة عليه .. فالمشكلة التي تعاني منها معظم الأسر الآن هي انقطاع الصلة بين مدرس الفصل والأسرة إلا في حالة حدوث مشكلة كبيرة مع الطفل تستلزم تدخل الوالدين أو حضور ولي أمر الطالب للمدرسة ويرى الكثير من الآباء أنه يصعب مساعدة المدرس في أداء وظيفته داخل الفصل الدراسي في المدرسة .. فعلى المدرس أن يتحمل أعباء التدريس والتعليم والتوجيه للطلاب وحده .. وأنه ليس في استطاعة الأسرة أو الآباء التدخل في طريقة التدريس أو في عوامل نجاح المدرس في الفصل .. ولكننا نعتقد بأن واجب الأسرة حتمي وضروري في مساعدة المدرس لأداء عمله التعليمي بنجاح وذلك عن طريق ..

- 1- تدريب وتعليم الأبناء طرق الاستماع والإنصات والاصغاء الجيد للمتحدثين .. واحترام مدرس الفصل وليتدرب على آداب الحديث وطرق الانتباه والتركيز والتفكير وقدرات جمع الأفكار والمعلومات وترتيبها وتنظيمها.
- 2- الاتصال الدائم والمستمر بين مدرس الفصل والآباء للاطلاع على مشاكل الأبناء في الفصول ووضع الحلول الملائمة لحل أي مشاكل قد يتعرض لها الأبناء وتعوق عملية التحصيل الدراسي .
- 3- التعاون بين الآباء ومدرس الفصل وتزويده بما يحتاجه من وسائل إيضاح أو وسائل تعليمية قد تعجز ميزانية المدرسة عن توفيرها لطلابها .
- 4- اشتراك الآباء الفعال في العمل الاجتماعي أو الثقافي أو الرياضي التي تقوم به المدرسة لخلق التواصل الدائم بين الطفل والمدرسة .
- 5- مشاركة الآباء في التطبيق العملي للمناهج الدراسية خاصة في المواد الدراسية

والمعلومات التاريخية أو الجغرافية أو العلمية أو البيئية .. فيمكن للأب أن يصطحب طفله إلى المتحف المصرى أو المتحف الإسلامى أو حديقة الأسماك أو الأماكن الأخرى التى يمكن أن تقيد الطفل فى دراسته .. كما يمكن للأب توضيح بعض الظواهر الطبيعية ، أو شرح بعض الاختراعات العلمية للطفل وتوضيح تطبيقاتها فى الحياة العملية .

مشاكل الطفل النفسية ودور المدرسة

مع دخول المدرسة وانتظام الطفل فى الدراسة قد تبدأ بعض الأمراض النفسية تظهر لدى الطفل مثل الانطواء أو القلق أو اكتئاب أو قد تظهر فى صورة امراض عضوية مثل تكرار نوبات المغص أو الصداع المستمر أو التبول اللاإرادى (ليلاً أو نهاراً) .. أو قد تظهر فى شكل تهيئة أو تلثم فى الكلام .. المدرسة قد تساعد على ظهور وزيادة المرض النفسى لدى الطفل وقد تساعد على الحد منه وعلاجه .. يتوقف ذلك على حب الطفل للمدرسة والمدرس والزملاء .. ودرجة العلاقة بين الطفل وبين المفردات الأخرى فى المدرسة مثل النظام المدرسى أو قسوة المشرفين أو الخوف من العقاب .. وحقيقة ليس هناك حد فاصل بين الأسباب الأسرية والأسباب المدرسية للأمراض النفسية لدى الطفل .. فكلاهما يمكن أن يتداخل ويتفاعل حسب نوع المرض وأعراضه وظواهره .. عند حدوث أو ملاحظة ظهور أى أعراض مرضية لدى الطفل يجب أولاً إثبات أو نفي الأسباب العضوية أولاً فلا يجوز أن نعلل أسباب تكرار مغص البطن لدى الطفل بأنها أسباب نفسية بدون إجراء تحاليل وفحوصات طبية .. فقد يكون السبب عضوى .. وكذلك بالنسبة للتبول اللاإرادى أو الصداع أو كافة الأعراض والأمراض الجسمية .. وفى حالة التأكد من غياب كافة الأسباب يمكننا أن نفسر هذه الأعراض بأن أسبابها نفسية .. أما الأمراض الأخرى والتى تظهر أعراضها بوضوح مثل الاكتئاب أو القلق الزائد أو اللعثة أو الاضطراب فلا بد من معاملتها كأمراض نفسية تستحق العلاج . الأمراض النفسية مثل الأمراض

العضوية جديرة بالاهتمام والعلاج ، ولا يجب على الآباء الخجل أو الاعتراض بوجود مرض نفسى لدى الطفل .. وحتى يمكن الوصول إلى الأسباب الحقيقية لإصابة الطفل بالمرض النفسى يتحتم أن يكون هناك :

1- اعتراف من الآباء بكافة المشاكل أو العقبات التى تواجه الطفل فى المنزل .. وتوضيح الأسباب التى قد تكون سبباً مباشراً لمرض الطفل النفسى .

2- سرعة استجابة الأخصائيين النفسين والمشرفين الاجتماعية لملاحظات مدرس الفصل حول نفسية الطفل المريض .. وذلك بعمل الدوايات النفسية والاجتماعية المختلفة للوصول إلى الأسباب الحقيقية التى قد تسبب هذا المرض النفسى .

3- علاج الطفل بواسطة الأخصائى النفسى والطبيب النفسى المختص فى الأمراض النفسية للأطفال يساعد كثيراً فى العلاج الصحيح والسريع للطفل .. وعادة ما يختار الطبيب النفسى أنسب الطرق والوسائل والعلاج الذى يناسب حالة الطفل النفسية .. ولا شك أن كل مرض نفسى له طرق علاجه المختلفة التى تتغير من مرض إلى آخر .

4- اهتمام الوالدين وأسرّة المفل بالتعاون مع الأخصائى أو الطبيب النفسى فى علاج الطفل وإزالة الأسباب التى يعتقد أنها المؤثرة على حالة الطفل النفسية .. وضرورة متابعة الحالة النفسية للطفل مع مدرس الفصل ومع المشرف الاجتماعى والأخصائى النفسى.

أهمية الوقت وتنظيمه للأبناء أثناء العام الدراسى

عندما يبدأ العام الدراسى تظهر أهمية تنظيم الوقت بالنسبة للأبناء فى جميع المراحل الدراسية المختلفة .. خاصة وأن المدرسة تستقطع جزءاً كبيراً من اليوم وما يتبقى من الوقت يجب تنظيمه بين الاستذكار والراحة والطعام والتسلية . ومن أهم واجباتنا كأباء نحو أبنائنا أن نؤكد لهم على أهمية الوقت لدى الإنسان وأن على

الإنسان أن يشغل وقته فى صنع ما يفيد أويحقق له تقدمه ونجاحه .. وعليه ألا يضيعه هباءً . وأن الوقت ثروة عظيمة يجب على الإنسان العاقل أن يستغلها .. وعليه أن ينظم وقته بما يناسب عمله ..

أهمية الوقت بالنسبة للأبناء إن كثيراً من الأبناء ليس لديهم الخبرة الكافية أو الدراية الواعية بأهمية الوقت وكيفية تنظيمه نظراً لقلة خبراتهم فى الحياة وتعرفهم لأعبائهم ومشاكلها .. ولهذا فواجب الآباء مساعدتهم على تنظيم وتخطيط الوقت للاستفادة باليوم كاملاً بما يحقق الفائدة والنجاح للابن .. ويمكن لاسترشاد بهذه النصائح البسيطة لتنظيم وقت الأبناء .

1 - تحديد وقت ومدة النوم :

ونضع هذا العامل فوق رأس قائمة العوامل الهامة لتنظيم وقت الابن .. فيجب راحة الجسد بعدد ساعات نوم كافية لا تقل فى حياة الطفل أو المراهق عن ثمانى ساعات يومياً ولا تزيد عن عشر ساعات .. وأن يكون مكان ووقت النوم مناسباً .. فإن الابن الذى يستيقظ مبكراً (فى السادسة صباحاً مثلاً عليه الذهاب إلى الفراش والنوم اعتباراً من الساعة العاشرة مساءً حتى يأخذ الجسم راحته الكافية ويمكن للابن ان يبدأ يومه الجديد بنشاط وحيوية.

2. الدراسة فى المدرسة :

علينا أن نعلم آبنائنا الاستفادة من وقت الدراسة فى المدرسة وأن نعلمهم ضرورة التركيز أثناء اليوم الدراسى فيما يقدم من دروس فى الحصص المدرسية ، وتوضيح أن قدرة استيعاب الطفل للدروس فى المدرسة سوف تقلل من المجهود الذى سوف يبذله الطفل فى المذاكرة فى المنزل وبالتالي زيادة فرصة الراحة لجسمه وعقله .

3- تنظيم وقت إشباع الحاجات الإنسانية :

مثل التغذية والنظافة والعبادة .. الخ فينبغى علينا أن نعلم الطفل كيف ينظم أوقات حياته .. ففى الصباح وبعد الاستيقاظ من النوم مباشرة عليه دخول دورة المياه ونظافة جسده والقيام بالعبادات من وضوء وصلاة .. ثم ضرورة تناول وجبة الإفطار .. عند العودة من المدرسة ظهراً عليه القيام بنظافة جسده والقيام بالعبادات ثم تناول وجبة الغذاء .. ويمكن أن يقوم بفترة راحة لجسده سواء بالنوم أو الاسترخاء لمدة ساعة أو ساعتين قبل القيام بالاستذكار وعمل الواجبات المدرسية .. ويفضل تناول وجبة العشاء فى وقت مناسب من الليل ويجب عدم تناول وجبة العشاء قبل نوم الطفل مباشرة ..

4- وقت الاستذكار :

يصعب تحديد المدة المناسبة للاستذكار بالنسبة للابن .. فهى حسب السنة والمرحلة الدراسية وحسب قدرة الطفل على التحصيل والاستيعاب ومقدار نشاطه فى عمل الواجبات المدرسية .. ولكن لايجب أن تقل عدد ساعات الاستذكار فى اليوم عن ثلاث ساعات ولا تزيد عن ست ساعات يوميا .. ويجب أن توفر للابن الجو الهادئ المناسب أثناء المذاكرة وألا يشغله بمهام أو أعباء تسبب له عدم التركيز فى استقبال وتنظيم المعلومات .

5- الاعمال الأسرية :

يجب أن يشارك الابن فى الأعمال الخاصة بالأسرة مثل نظافة أو ترتيب المنزل أو ترتيب المنزل أو شراء المستلزمات أو الاحتياجات الأسرية أو مساعدة الأب أو الأم فى أداء بعض المهام وهنا ينبغى عدم تكليف الابن بأعمال أو مهام تشغل الكثير من وقته وتعوقه عن الاستذكار ..

6. العلاقات الاجتماعية:

مثل زيارة الأهل والأقارب والأصدقاء يجب أن يكون لها نصيب مناسب من وقت الأبناء .. فلا ينبغي قطع الصلة بين الأهل والأبناء أثناء العام الدراسي .. ولكن يمكن تنظيم مدة ووقت الزيارة بحيث تتناسب مع وقت الفراغ للأبناء والآباء .. ويفضل أن تكون هذه الزيارات في نهاية الأسبوع أوفى أيام الإجازات الرسمية وبعد انتهاء الابن من واجباته المدرسية والأسرية.

7. الترويح والهوايات:

لا تنسى أهمية الترويح واللعب في حياة الطفل والابن المراهق والشاب .. وأن الهواية التي يحبها الابن والتي يمكن ان يقضى فيها وقت فراغه تساعد كثيراً على بعث النشاط والحيوية في أثناء دراسته واستذكاره .. ويجب تنظيم وقت الهواية أو اللعب بحيث لا تطفئ على الوقت المخصص للمذاكرة .. ولا ننسى ضرورة القيام ببعض الرحلات أو النزهة إلى بعض الأماكن الخلوية أو الطبيعية لخلق مزيد من التجديد والنشاط في حياتنا .

طريق النجاح

العزيمة والإصرار .. الطموح والتحدي .. التجربة والمحاولة .. كل هذه الكلمات كادت أن تختفي من حياة الأبناء .. وحل محلها كلمات تدفع الابن للانهمامية والاستسلام ، مثل الحظ ، البخت ، المحسوبة والفضل .

لابد أن نعيد إلى مفاهيم وعقل الأبناء أهمية وضرورة هذه الكلمات كقول وكعمل للنجاح في حياتهم .

لم يأت أي نجاح من أول محاولة .. كل الناجحين حاولوا مرة تلو الأخرى وكرروا التجربة تلو التجربة ، وحولوا الفضل إلى نجاح .. وغيروا الخطأ إلى صواب .. ووصلوا إلى النجاح والإبداع عن طريق السير في طريق الصعاب والمحاولات .

لن يأتي أي نجاح من العدم .. لابد أن تكون هناك مقومات وأساسيات لعملية النجاح..

أولا : تحديد الهدف المراد تحقيقه أو الوصول إليه .

ثانيا : وضع الخطة أو الطريقة للوصول لتحقيق هذا الهدف .

ثالثا : السير في طريق الهدف أو السعي لتحقيقه عن طريق العمل الجاد والكفاح .

رابعا : المحاولة والمحاولة .. وتكرار التجربة والاستفادة من الأخطاء لتحقيق الصواب.

خامسا : عدم اليأس من الفشل .. وإدراك أن للفشل فوائد أهمها معرفة أسبابه والاستفادة من نتائجه في تحقيق النجاح .

سادسا : الإصرار والعزيمة والتحدي المخلص لتحقيق النجاح .. هذه هي الوصفة العملية والموضوعية لتحقيق آمالنا وأحلامنا وتحويل طموحات أبنائنا إلى واقع ملموس ونجاح باهر .

هل يصلح الضرب كوسيلة للعقاب في المدرسة

هل يصلح الضرب كوسيلة للعقاب في المدرسة مازال الضرب يستخدم حتى الآن من قبل بعض المدرسين كعقاب للطلاب رغم أن معظم الحكومات والجهات المختصة بالتعليم قد منعت استخدام العنف والضرب في عقاب طلاب المدارس .. ولا شك أن الضرب من الوسائل المرفوضة تماما لعقاب وتقويم الطفل في المدرسة .. فللضرب آثارا جانبية ومضاعفات كثيرة ليس على الطفل فقط بل على المجتمع كله . والآثار الجانبية للضرب لا تقف عند حد الأثر الجسماني بل تمتد أيضاً فتؤثر على نفسية الطالب فيمكن أن يصبح عدوانيا وتتولد لديه ردود أفعال عنيفة وكراهية المدرس والمدرسة والمجتمع وقد يصبح انهزاميا خائفا أو مترددا غير واثق في نفسه ..

المدرس والضرب

المدرس الناجح لا يلجأ أبدا للضرب .. والمدرس الذي يلجأ لهذه الطريقة كوسيلة

للعقاب لا يصلح مدرسا تربويا .. لأنه يخلق روح الكراهية والعداء بينه وبين تلميذه ، وهو يجعل الطالب يكره المدرسة والانتظام فيها ..

لا شك أن نسبة كبيرة من الأطفال المتهربين من التعليم وأطفال الشوارع كرهوا المدرسة لإتباعها طرقا فى التدريس والعقاب منفرة للطلاب .. فيجب على المدرس أن يتبع الطرق التربوية الحديثة فى معاملة الطالب .. وأن يكون العقاب عقابا نفسيا وليس بدنيا مثل الحرمان من حصة الألعاب أو إعطاء واجبات مدرسية أكثر .. وعلى المدرس أيضا أن يخلق روح الصداقة والمودة بينه وبين الطلاب .. ويمكن أن يمتص العنف أو الغضب لدى بعض طلاب المدرسة بتوجيههم نحو ممارسة بعض الألعاب الرياضية التى تمتص نشاطهم الزائد .

الخطأ والصواب

ومن الضروري أن يحدد المدرس الخطأ والصواب للطلاب وأن يدرك الطالب لماذا العقاب ؟ ويتم تنبيه الطالب أنه فى حالة العودة لتكرار الخطأ سوف يكون العقاب أكبر .. ومن الأخطاء الشائعة أن يعاقب الطالب على أفعال لم يرتكبها أو أفعال لا يعرف أنها خاطئة .. وهنا يبرز الدور التربوي الرائد للمدرس فى تنبيه الطفل وتعليمه قبل عقابه .

العقاب على قدر الخطأ

تقدير الخطأ أو تحديد قدر العقاب على حسب مقدرة الخطأ من الضروريات الأساسية حتى يدرك الطالب أن كلما زاد حجم الخطأ كلما زاد العقاب .. وبالتالي يمكن أن يتفادى حدوث أخطاء أكبر وأكثر .. فلا يجب أن نعاقب الخطأ بخطأ أكبر ألا وهو العقاب البدني الشديد والضرب المبرح .

الثواب والعقاب

كما أن هناك عقاب فيجب أن يكون هناك ثواب .. فكما يجب أن يعاقب الطالب الثرثار فى الفصل فيجب أن يمنح الحوافز والجوائز للطلاب الملتزم الذي يحترم

مدرسه ويلتزم بالإنصات والاستماع .

هل لا بد من العقاب ؟

هل نتغاضى عن أخطاء الطلاب أم لا بد من العقاب؟ أن كان الخطأ بسيطا ولم يسبق تكراره .. فيمكن تنبيه الطالب أما إذا تكرر هذا الخطأ رغم تكرار التنبيه فيجب عقاب الطفل على الخطأ .. وكما ذكرنا فيما سبق فتقضى تماما عقوبة الضرب والإهانة . والطالب الذي يعتاد على العقاب بالضرب يصبح في كثير من الأحيان عنيدا وغير مهتم . ظاهريا بالعقاب .. بينما تتولد داخله مجموعة من العقد النفسية فقد يتولد لديه الرغبة في الانتقام من المدرسة أو المدرس أو ردود فعل عنيفة كالرغبة في تحطيم الأشياء واشعال الحرائق أو السرقة أو الفساد .. ولقد رأينا أمثلة واقعية على هذه الأفعال مثل بعض الطلاب الذين اعتاد مدرس الفصل ضربهم واهانتهم فأرادوا الانتقام منه فحطموا سيارته وسرقوا محتوياتها ثم أشعلوا النار فيها ..

ترغيب الطالب في التعلم والمدرسة

لا يأتي هذا الا بالتركيز على استثمار الجوانب الإيجابية وتنبيهه على السلوك الخاطيء بالطرق التربوية الإيجابية وخلق جسر من الصداقة والمودة والاحترام بين الطالب والمدرس عن طريق الأنشطة الرياضية والثقافية والاشتراك في الرحلات والعمل الاجتماعي ..

أسباب فشل الابن في المدرسة

عزيزى كل أب .. عزيزتى كل أم ..

بالتأكيد كل منا يتمنى النجاح الباهر لابنه أو ابنته فى الدراسة ونصاب بالإحباط والضيق عندما لا يحقق أبنائنا النتائج المأمولة فى الاختبارات المدرسية أو عندما يفشل الابن فى الدراسة ..

ولابد لنا أن نفرق بين الفشل فى الدراسة وعدم تحقيق الابن لنتائج نأملها .. فقد

يدعى بعض الآباء أن ابنهم فاشل في الدراسة بينما هو فى الواقع ناجح ولكن بتقدير مخيب لآمالهم .. لأن رغبة الوالدين تطمع فى تقدير أعلى بكثير مثل أخيه أو أحد أقاربه .

أما الفشل الذى نعينه هنا هو عدم استطاعة الابن اجتياز الاختبارات المدرسية بالرغم من المجهود المبذول معه فى الدراسة أو التحصيل .. وقبل أن نبدأ فى توبيخ الابن أو عقابه تعال نبحث عن الأسباب المحتملة التى قد تؤدى إلى حدوث هذا الفشل الدراسى .

ما هى العوامل التى تؤدى إلى فشل الأبناء فى الدراسة : أولا - الأبناء :

1- إصابة الابن ببعض الأمراض الجسدية المتكررة أو المزمنة والتى تؤدى إلى عدم انتظام الابن فى التحصيل أو حضوره للمدرسة ، مثل أمراض الصدر أو القلب أو الضعف البصرى

الشديد بأحد أو أمراض الجهاز الحركى وأمراض أخرى كثيرة .

2- إصابة الابن بأحد الأمراض النفسية مثل الاكتئاب - انقصاص الشخصية - التوحد .. الخ وغير ذلك من الأمراض النفسية الأخرى . ويجب الاهتمام بعلاج الطفل وتأهيله بما يتناسب مع طبيعته مرضه وأن يتعاون الآباء مع الأطباء المختصين لتأهيل الابن ومساعدته فى اختيار النمط الدراسى الذى يتناسب مع قدراته الصحية .

3- عدم رغبة الابن فى استكمال الدراسة حيث أنها لا تتفق مع ميوله ورغباته .

4- أصدقاء السوء الذين يحاولون بث روح الضعف والانهازم لديه ، أو تشجيعه على الانحراف أو الإدمان .

ثانيا - الأسرة :

هناك العديد من المشاكل الأسرية التى تلقى بظلالها على الأبناء وتؤدى بالتالى إلى فشلهم فى الدراسة .. وقد تكون هذه المشاكل :

- **مشاكل اقتصادية :** مثل الفقر أو عدم انتظام الدخل المادى للأسرة فتزداد أيام غياب الطفل عن المدرسة نظرا لعدم القدرة على مواجهة متطلبات المدرسة من مصروفات أو مستلزمات دراسية أو ملابس .. أو تشغيل الطفل أثناء فترة الدراسة لكي يزيد دخل الأسرة .

- **مشاكل اجتماعية :** مثل وفاة أحد الوالدين أو كليهما أو الطلاق أو المنازعات الأسرية المستمرة .. أو التفرقة بين الأبناء فى المعاملة أو قسوة أحد الآباء أو سوء معاملة الابن .. الخ

- **مشاكل ثقافية :** مثل جهل الآباء وعدم استطاعتهم خلق التواصل الثقافى بينهم وبين ما يتلقاه الابن من مناهج دراسية ..

مثل الابن الذى يدرس فى إحدى مدارس اللغات بينما والداه على جهل تام بهذه اللغة التى يدرسها الابن .. ومن المشاكل الثقافية الأخرى تغير النمط الدراسى واللغوى للطفل بسبب انتقاله من مدرسة إلى أخرى وتحدث هذه المشكلة كثيرا لأبناء العاملين فى الخارج خاصة العاملين فى السلك الدبلوماسى .

ثالثا - المجتمع أو البيئة :

مثل تعرض الطفل هو وأسرته لمشاكل أو كوارث مثل انهيار المنزل أو حدوث وباء .. الخ

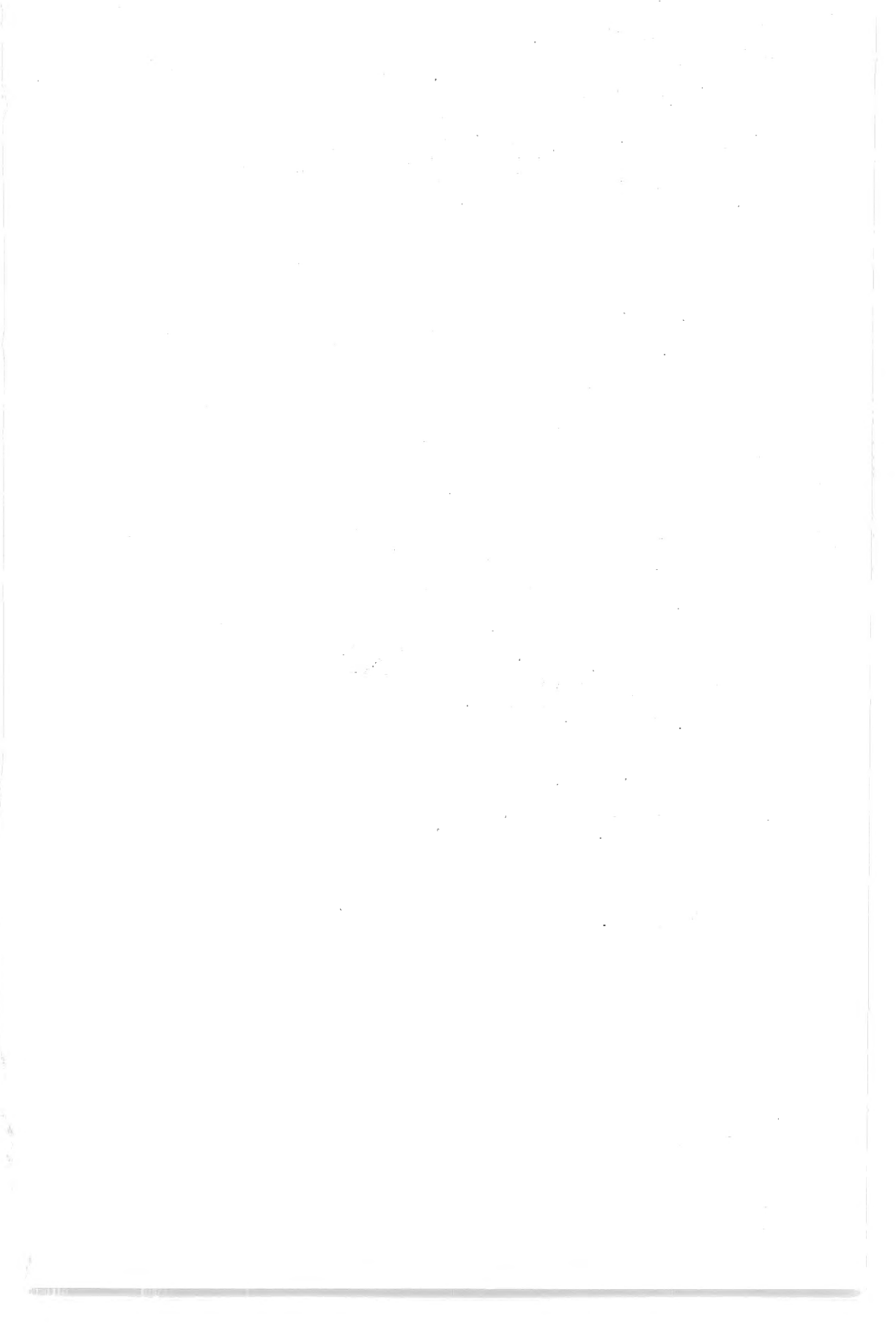
رابعا - المدرسة :

وقد يكون سبب فشل الطفل فى الدراسة سوء العلاقة بين الطفل وزملائه فى الفصل .. أو بينه وبين أحد المدرسين أو بسبب كراهية الطفل للنظام المدرسى أو قسوة المشرفين على النظام

التعليمى فى المدرسة .. ويمكن معرفة هذه الأسباب ووضع الحلول المناسبة لها بالتعاون مع المشرفين الاجتماعيين فى المدرسة وبالتعاون مع مجالس الآباء .



المحتويات



الباب الأول

صحة طفلك

7	
9	أولا : صحة طفلك قبل الولادة
9	(1) الوقاية قبل الزواج
9	(2) الوقاية أثناء فترة الحمل
25	ثانيا : صحة طفلك بعد الولادة
26	❖ أهلا بالمولود
26	(1) أهلا بالمولود
29	الرضاعة
29	(1) الرضاعة الطبيعية
32	(2) عوامل نجاح الرضاعة الطبيعية
34	(3) مزايا الرضاعة الطبيعية
38	(4) معوقات الرضاعة الطبيعية
41	(5) تقييم الرضاعات البلاستيك بالطرق الصحيحة
43	(6) أخطاء ترتكبها الأمهات أثناء الرضاعة الصناعية
45	(7) نصائح لتغذية الطفل الرضيع
47	(8) الأطعمة الصلبة للطفل الرضيع
48	(9) ما هي الأطعمة الممنوع اعطاؤها للرضيع ؟
49	(10) كيف تعرفين أن طفلك يشبع من الرضاعة الطبيعية ؟
51	(11) فطام الطفل
54	(12) وصفات صحية ومتنوعة لفطام طفلك عن الرضاعة
56	التطعيمات
56	(1) التطعيمات الأساسية للطفل في عامة الأول

- 58 (2) تطعيمات الطفل في عمر سنة حتى سن الحضانة
- 61 (3) التطعيمات والتحصينات للطفل في مرحلة الدراسة
- 63 **ثالثا : صحة وسلامة طفلك**
- 64 (1) غرائز المولود
- 67 (2) الدواء وتأثيره في لبن الأم
- 69 (3) إرشادات حول عدد ساعات نوم الطفل حديث الولادة
- 71 (4) لعبة لتقوية عضلات الطفل الصغير وأعصابه
- 72 (5) كيف تعالجي تعود طفلك على الحمل
- 74 (6) انتبهي عند استعمال اللهاية لطفلك
- 75 (7) الختان أو الطهور
- 77 (8) كيف أعرف إذا كان براز طفلي طبيعيا أم لا؟
- 81 (9) أسباب بكاء الطفل وكيفية تهدئته
- 90 (10) عيون طفلي وكيف أحافظ عليها
- 93 (11) درجة حرارة جسم الطفل الطبيعية والمرضية
- 96 (12) التبول الليلي اللاإرادي
- 99 (13) الخصية الهاجرة
- 100 (14) الصمم لدى الاطفال
- 103 (15) آثار التدخين السلبية على الاطفال
- 104 (16) العناية بأسنان الاطفال
- 107 (17) مرض شلل الاطفال
- 109 (18) العادات الفموية للطفل (قضم الاظافر / مص الاصابع)
- 112 (19) إحذر تقبيل الطفل في فمه
- 114 (20) الوجه الباسم "يطور دماغ طفلك الصغير"
- 115 (21) نصائح لتخطي مرحلة التسنين مع طفلك بسهولة

117	(22) نصائح وحقائق عن تأخر النطق في الأطفال
119	(23) لماذا يجب أن تلعب مع طفلك؟
120	(24) كيف تعلمين طفلك تنظيف أنفه؟
121	(25) أجعل منزلك آمناً للطفل
133	(26) بعض أمراض الأطفال الشائعة ... الأسباب والعلاج
139	(27) السمعة عند الأطفال..نصائح وحلول علمية
	(28) التلوث ونقص النوم يرفعان مخاطر الإصابة بالسكري لدى
140	الأطفال
144	(29) إعطاء الفيتامينات للأطفال .. هل هو أمر ضروري؟
145	رابعا : تغذية الطفل
145	(1) وجبة الافطار وأهميتها للطفل
147	(2) كيف أجعل طفلي أكثر إقبالا على وجبة الفطور؟
148	(3) طفلك يرفض الطعام فما الحل؟
149	(4) فقدان الشهية عند الأطفال.. الأسباب وطرق العلاج
150	(5) فوائد الحليب للأطفال
151	(6) كيف أجعل طفلي يشرب الحليب؟
152	(7) كيف أحدد احتياجات طفلي الصغير من الطعام؟
153	(8) كيف أساعد طفلي على اكتساب عادات غذائية صحية؟
153	(9) كيفية إعداد الطعام الصحي لطفلك
155	(10) أخطاء الآباء في تغذية أطفالهم..... ماهي؟
156	(11) كيف أعرف أن طفلي شبع؟
157	(12) الغذاء الصحي في مرحلة المراهقة
	الباب الثاني
161	تربية طفلك

- 163 (1) ثقافة الطفل الدينية
- 168 (2) أسس ونصائح هامة في تربية طفلك
- 171 (3) تربية الطفل العنيد
- 172 (4) الكذب في حياة الطفل
- 177 (5) الطفل واللهو اللفظي
- 178 (6) نصائح للأم لوقف بكاء طفلها
- 179 (7) مسئولية الأسرة في انحراف الطفل
- 181 (8) أطفال وراء القضبان
- 183 (9) ست طرق لتجنب الإفراط في تدليل الطفل
- 185 (10) علموا أولادكم الاحترام
- 188 (11) الطفل الوحيد
- 190 (12) المساواة في معاملة الابناء
- 191 (13) الابناء والعنف
- 193 (14) الأب والأم .. القدوة والمثل
- 195 (15) الطفل المندفع
- 197 (16) الفيرة عند الأطفال
- 200 (17) كيف يكون عقاب الطفل بأسلوب صحيح؟
- 202 (18) كيف تجعلين طفلك يسمع كلامك؟!
- 204 (19) خجل الأطفال .. أسبابه وكيفية علاجه
- 206 (20) كيف تجيبين على سؤال (من أين يأتي الأطفال)؟
- 208 (21) كيفية التعامل مع إزعاج الطفل... تعرّفي عليها!!
- 210 (22) أبناءكم يتشاجرون.. إليكم الحل
- 213 (23) ابني يسرق
- 215 (24) أسباب السرقة عند الأطفال

220	25) جزء خاص بمدرسة طفلك
221	مرحبا بالعام الدراسي
223	بداية الطريق "رياض الأطفال"
225	أهمية مرحلة رياض الأطفال
226	مشاكل الطفل الصحية في المدرسة
229	احذر من مشاكل الحقيبة المدرسية
230	غذاء الطفل في المدرسة
232	نصائح ليتفوق طفلك دراسياً
233	الاعداد المناسب لمكان استذكار الطفل
235	الواجب المنزلي "معركة الآباء والأبناء"
237	كيف تساعد المدرس في أداء وظيفته
238	مشاكل الطفل النفسية ودور المدرسة
239	أهمية الوقت وتنظيمة للابناء أثناء العام الدراسي
242	طريق النجاح
243	هل يصلح الضرب كوسيلة للعقاب في المدرسة
245	أسباب فشل الأبن في المدرسة



مع تحيات

مؤسسة عالم الرياضة

موبايل: 00201001293233

تليفون 002035404480 الإسكندرية