

تغذية الاطفال

لصاحب السعادة الدكتور حسن محمود باشا

اشدَّ حرَّ الصيف وظهر تأثيره في الاطفال بنوع خاص فرأيت ان اجيب ما اقترحه
عليّ البعض واذا ذكر كلاماً وجيزاً في تغذية الاطفال وفضاهم في فصل الصيف لعل في ذلك
فائدة عمليّة لقراء المقتطف

لا ينبغي ان الاطفال المولودين حديثاً يتخذون باللبن من سنة الى اثنتين . واول ما يولد الطفل
يرضع من ثدي امه او من ثدي مرضع اخرى . ويشترط في الحالين ان تكون المرضع صحيحة
الجسم سليمة من امراض البنية كالسل والسرطان والزهري وامراض الدم والامراض العصبية
وان لا تكون حاملاً ولا حائضاً ويشي ان يكون الرضيع ولدها او يكون عمره مثل عمر ولدها .
ويفضل ان لا تكون بكرية . ويجب على كل مرضع ان تجب كل الاسباب التي تحدث
اضطراباً في جسمها كالغفوف والاتقالات النفسانية وما اشبه ويشترط عليها ان ترضع الطفل
في اوقات معينة ولا يكون بين المرة الواحدة والاخرى اقل من ساعتين وارضاع الطفل دواماً
خوفاً من بكائه ضاراً جداً . واذا لم يتيسر للطفل مرضع ممتعة بالشروط التي ذكرت آنفاً
يستعاض عن لبن الام بلبن آخر كابن الاتن او البقر او الماعز ولبن البقرة احسنها ويشترط
فيها ان تكون سليمة البنية من الامراض ولا سيما التدرن وان تعلق علقاً جيداً وان يغلي لبنها
ويضاف اليه كمية من الماء المغلي قبل ان يشربه الطفل وهذه الكمية تختلف فتكون في بادىء
الامر ندر نصف اللبن ثم تنقص رويداً رويداً حتى الشهر الخامس واذا كان اللبن حامضاً
يضاف اليه كمية من ماء الجير الطبي لان لبن الام قلوي عادة . وحينما يشربه الطفل يجب
ان تكون حرارته كحرارة الانسان او كحرارة لبن امه عند خروجه من ثديها . ويشترط فيه
ايضاً ان يوضع في انية صينية او زجاجية ويجب ان تكون نظيفة دائماً هي والحلقة الصناعية
التي يرضع الطفل منها . وتنظف كلها بغسلها بماء سخن فيه ملح وينظف ثم الطفل بعد
الرضاعة بمغرة مبلولة بماء بارد يكون قد اُبلق قبلاً لانه اذا بقي شيء من اللبن في فيه تسر
ويتعفن فيضربه . ويلزم ان يحدد اللبن مرتين في اليوم زمن المر ويوضع في مكان بارد ولا
يكون ممزوجاً بمواد اخرى كالنشا وما شاكل . فان لم تنجح هذه الاحتياطات تعرض الطفل
لامراض معدية او معوية كالالتهاب المعدي المعوي الحاد او ما يقال له حيضة الامثال او

الالتهاب المعدي المعوي الصيفي الذي يشاهد بكثرة في مدن اوربا ومصر في فصل الصيف كما يُعلم من مراجعة دفاتر احصاء المتوفين . وقد ثبت من الاحصاء الذي أُحصي سنة ١٨٧٤ في مدينة برلين ان عدد الوفيات بلغ ٤٦٧٤ من اول ايريل (نيسان) إلى آخر سبتمبر (نيسان) تلك السنة وكلهم كان مصاباً بالالتهاب المعدي المعوي وأكثرهم من الاطفال . وهذا المرض يصيب الاطفال الذين لا يعتنى بتغذيتهم او الذين يتغذون لبناً مخميراً او لبن ام او مزرع اصابها تنبيه في المجموع العصبي من فزع او انفعال نفسي او غير ذلك وقد يُصاب الطفل ايضاً بالتهاب معدي معوي من كثرة الرضاعة إما لجهل الام واما لجهل المرضع التي تقصد اسكات الطفل

وللتسنين تأثير في الطفل فيسبب غالباً اسهالاً بسيطاً او اسهالاً هضياً يزول كلاهما متى ظهرت الاسنان . وبعض الاطباء يفسر ذلك بتأثير الفعل المتعكس والبعض الآخر بكثرة افراز اللعاب الذي يحدث اضطراباً في الهضم المعدي وكثيراً ما تشاهد امراض القناة الهضمية وقت النظام تعجد كثيرات من الامهات او المرضع يغذين الاطفال باغذية متنوعة مع اللبن وقصدن ان يعودنهم عليها ويتدثن بذلك في الشهر الخامس بعد الولادة فيصاب الاطفال بالتهابات معدية ومعوية اعراضها تشبه اعراض الهيضة احياناً ولذلك ينبغي وقاية الاطفال من الاغذية غير اللبنة في الاشهر الاولى من عمرهم

ويجب ان لا يقطن الرضيع الا بعد سنة من ولادته . واذا اتفق ان ذلك وقت التسنين او فصل الصيف فيؤخر فطامه إلى وقت آخر

ولا ينبغي ان النظام يجب ان لا يكون دفعة واحدة بل تدريجياً فيعطى الطفل اولاً اللبن وما طبخ به ثم كمية من المرق مع اللبن ثم المرق فقط على شكل شرية خفيفة . وتوضع مراد الطعام في اماكن باردة حفظاً لها من الاختيار والتعفن ولا بد من تحضيرها يومياً واذا دعت الحال إلى ادوية نساوى بها الامراض المتقدمة الذكر فالطبيب بدواً بالزيت الحار والكريزوت لمنع التعفن وتترات الفضة والحامض الكلوريدريك او اللينيك وغير ذلك لمنع الاسهال حسب الاحوال بالمقادير والاشكال الطبية ولذا يجب على اهل الطفل ان يبادروا إلى استدعاء الطبيب

هذا وينبغي الاعتناء بتغذية الاطفال بعد الفطام لاننا نجد كثيرين منهم يأكلون ما يستهوز بما يجدون امامهم من الطعام سواء كان في بيوت غيرهم وذلك في اوقات

غير معدودة ونزاهم ايضا يأكلون اثمارا غير ناضجة ويكثرون من اكل الخبار والقشاء والحرش
والعجور والشمام والبطيخ والجميز وما شاكل ذلك . وغني عن البيان ان جميع هذه المواد عسر
المضم والبعض منها مسهل فيحدث منها قيء واسهال والتهاب معدي ومعوي حاد لا يخرج من
الخطر ولا سيما في فصل الصيف . وزد على ذلك شرب الماء الكثير ايام الحر فانه يضيف المضم
لانه يترج بالعصير للمعدي المساعد على المضم فيجففه واذا كانت المياه غير نقية تضر بشاربها
فلهذه الاسباب نجد انه يموت من الاطفال صيفا اكثر مما يموت من الشبان والكحول . فيجب
على الوالدين او قارب الاطفال والحالة هذه ان يهتموا باطفالهم من حيث المأكل والمشرب
فيطعمون الاطعمة المغذية السهلة المضم في اوقات معلومة صباحا وظهرا ومساء . وكل ما
يأكلونه يجب ان يطبخ في آنية من فخار او نحاس نظيف مبيض او حديد مبيض وان لا
يترك الطبخ في الاواني النحاسية إلى اليوم التالي ولا يؤكل اذا حمض . وتتمتع الاطفال من
اكل الاثمار بكثرة ولا سيما زمن الرباء

وقد شأحدث الكثيرين منهم ومن الشبان والشيوخ مصابين بالتهاب معدي معوي حاد
من اكلهم التواكه ورأيت ايضا هذه الامراض في الاطفال الذين يكثرون من اكل البندق
والفستق وما شاكلهما خصوصا وانهم يملونها بلا مضغ فقد شأهدتها في برازهم صحيحة
واما الماء فلا بد من ان يكون نقيا عذبا مرشحا والاولى ان يكون مغلي وقد دخله
المياه بعد ذلك بنفريته من اناه إلى آخر على بعد بين الاثنين . هذه هي القواعد التي
يجب اتباعها في تغذية الاطفال حنظا على صحتهم لئلا يقعوا في امراض لا تحلو من الخطر

جزائر اندمان وعوائد اهلها

لحضرة - جرجس الهندي باسيلي عطا الله

لا يخفى على من درس الجغرافية انه لا يعرف غير النذر اليسير عن جزائر اندمان واحوالها
الطبيعية والاجتماعية وقد رأيت ان اودع ما جمعت عن هذا الجزائر في مجلة المقتطف الغراء
التي امتازت بدقة باحثها وحسن مواضعها لعل فيه فائدة للقراء فاقول :

جزائر اندمان هي مجموع جزائر صغيرة في خليج بنغال في الاوقيانوس الهندي تمتد من
قرب بلاد اليبغو في الجنوب الغربي من الصين الهندية الى قرب جزيرة سومترا غربي شبه
جزيرة ملقا . طولها ٤٢٥ كيلومترا ومساحتها ٦٤٩٧ كيلومترا مربعا وهي متجهة من الشمال