موضوع يهم الوالدين

الفطـــام

الفطام هو تعويد الطفل هجر ثدي أمه أو مرضعته واعطاءه لبناً خارجياً أو طعاماً آخر غير اللبن . وتختلف السن التي يبتدئ فيها الفطام باختلاف البلدان ، قديماً ، وحتى أيامنا هذه أيضاً ، كان فطام الطفل يبدأ حينما يبلغ الثانية أو الثالثة من عمره ، ولا نزال نرى بعض الشعوب في أنحاء الشرق الأقصى تترك أطفالها يرضعون ثدي أمهاتهم حتى السنة الخامسة أو السادسة . وهناك أيضاً شعوب أخرى من الاسكيمو يرضع أطفالها إلى السنة الثامنة أو العاشرة ، وغيرهم إلى السنة الخامسة عشرة ، لكن الآراء الحديثة والتجارب العديدة دلّت على ان الطفل لا يستفيد فائدة ما من الرضاعة بعد الشهر التاسع من عمره ، بل بالعكس اذا استمر على ارضاعه لبن أمه بعد تلك السن ، فمن الجائز أن يصاب بالأنيميا نظراً لعدم وجود مقدار الحديد الذي يحتاجه الطفل في لبن أمه . صحيح ان ثدي الأم أو المرضع يفرز اللبن كالعادة ، ولكن عناصره المغذية تفقد ولا تعود تصلح للطفل .

ومن هذا كله نرى ان الحدّ الكافي لارضاع الطفل هو الشهر التاسع من عمره — اذا كانت صحته جيدة . ومن الأطباء من يستحسن فطام الطفل في نهاية السنة الأولى من الرضاعة. وعلى كل حال لا يجوز فطام الطفل قبل نهاية الشهر التاسع لئلا يتعرض لأمراض شديدة سوف يأتي البحث عنها . والأوفق أن يكون الفطام تدريجياً ويبتدئ ، كما قلنا ، من الشهر التاسع، فيعطى مرة أو مرتين في اليوم بعض الأطعمة المصنوعة باللبن أو باحدى المواد النشوية بدلاً من الرضعات الطبيعية او الصناعية ، وبالتدريج تنقص وجبات الرضاعة الطبيعية ويستعاض عنها بالمسحوق النشوية : كدقيق القمح او دقيق الأرز او الشعير او الذرة او البطاطس او الأرارروط مثلاً ، مطبوخة بالسكر او بمرق اللحم الى أن يترك الطفل ثدي أمه من تلقاء نفسه بدون أن يشعر بتعب او ارتباك ما في أمعائه . وفي ذلك الحين يكون ثديا الأم قد تعوّدا ترك الارضاع، ويكون افراز اللبن قد قلّ منهما شيئاً فشيئاً .

ويمكن أيضاً تعويد الطفل على التغذي بلبن البقر او الجاموس او غيرهما ابتداءً من الشهر السادس من عمره حتى تألف معدته الرضاع الصناعي . ولا ترتبك حالته الهضمية عند فصله عن ثدي أمه . فيُعطى الطفل مثلاً وجبة من لبن البقر او الجاموس المخفف بالماء المبرَّد الى درجة حرارة الجسم، وذلك بدلاً من رضعة الثدي الطبيعي، ويستمر على ذلك ثلاثة او اربعة أيام ، ثم يعطى بعد ذلك وجبتين من الطعام المعوَّض للبن أمه ، ويستمر على هذا المنوال في زيادة عدد الرضعات الصناعية وتقليل عدد الرضعات الطبيعية الى أن يفصل الطفل عن ثدي أمه بتاتاً في نهاية الشهر التاسع

وهنا يجدر بنا الحذر من الفطام الفجائي ، اذ ان مثل هذا العمل حادث خطر محزن ومؤلم للطفل . فهو يرى نفسه بعد أن كان متمتعاً بلبن أمه وثديها بالأمس ، قد حُرم منه اليوم بدون انذار او ذنب فيثور ضد ذلك ويبكي ويرفض ما يُقدم له من الأطعمة مهما كان نوعها وان كان متعوداً أكلها من قبل ، وقد يتقيأها اذا أُرغم على أكلها . ويستمر أحياناً في رفض الأكل حتى يضعف او يمرض . وهذا ما يدعو الى اتباع نظام الفطام التدريجي في كل الاحوال ولو كانت سن الطفل كبيرة، ويُستحسن ان يخرج الطفل من البيت كثيراً حتى يتلهى عن أمه ومرضعته

والذي تجب ملاحظته هنا هو ان حرارة الصيف غالباً ما تعكر أمزجة الاطفال وتسبب اضطراباً في معداتهم ، ولهذا يقتضي تدارك هذه الحالة لئلا تؤدي الى عواقب سيئة، وعدم فطم الطفل في أشهر الصيف الشديدة الحرارة ، ذلك لأن اللبن يكون أكثر تعرضاً للتلوث بالجراثيم في هذا الفصل . كذلك عدم فطمه في أثناء بروز أية سن من أسنانه ، وخصوصاً اذا كان مصاباً بتقيء او اسهال او في دور النقاهة من أي مرض من الامراض . وأحسن طريقة لذلك هو الغاء كل طعام مدة يوم او يومين في فصل الصيف ، فيقتصر فيهما على اعطاء الطفل حساء الخضر ، وتحضيرها يكون على الوجه التالي :

يؤخذ قدر ملعقة حساء من كل من العدس والذرة والقمح المجروشة ، والحمص والشعير المجروش ، ويُغلى كل ذلك في ثلاثة لترات ماء مدة ثلاث ساعات . وبعد تنضيج يصفّى من هذا المغلي نحو ثلاث لترات وتُملّح وتقدَّم للاطفال .

ويمكن أيضاً أخذ ٦٠ غراماً من البطاطا ، و ٤٥ غراماً من الجزر و ١٥ غراماً من القنت و٦٠ غرامات من القاصوليا و ٦ غرامات من الحمص اليابس ، وتغلى كلها مدة أربع ساعات في لتر من الماء ، ثم يصفّى منها لتراً من الحساء ويُملّح . اما كمية الحساء الواجب اطعامها للطفل في كل وجبة فمنوط بعمره وبحالة امعائه — أي بمقدار الارتباك الحاصل له . والعادة

أن يعطى صحناً غير ملوء . اما اذا كان رضيعاً فيوضع له في مصاصته نحو ١٥٠ غراماً كل ساعتين ونصف ساعة بدلاً من الرضعات الطبيعية . ولا يجب أن تحفظ هذه الماء أكثر من اربعة وعشرين ساعة ، وتعتبر هذه الماء نفسها أحسن غذاء أيضاً لمراهقين المصابين بالحمى التيفية او بالالتهاب المعوي الحاد وغيره من الأمراض المعوية.

﴿ الحالات الموجبة فصل الطفل عن ثدي أمه ﴾ في بعض الأحيان يُضطر الى فصل الطفل فجأةً عن ثدي أمه قبل انقضاء الشهر التاسع ، سواء كان لقلة مقدار لبنها ، أو لجفافه من ثديها ، او بسبب التعب ، او لضعف يعتريها في جسمها ، او لاصابتها بمرض يمنعها عن ارضاعه ، او ايضاً لوجود أسباب عائلية او اجتماعية خاصة الخ . ففي هذه الحالات يُستعاض عن الارضاع الطبيعي بالارضاع الصناعي . وأحسن الألبان التي يتحملها الطفل بعد لبن أمه هو لبن البقرة الصحيحة ، ويأتي في الدرجة الثانية لبن الجاموس المخفف بالماء المغلي قبلاً — بعد تبريده الى درجة حرارة الجسم ، وسواء كان هذا اللبن او ذاك يجب تخفيفه قبل اعطائه للطفل ، وكلما كانت نسبة الماء كثيرة في اللبن قلّ احتمال اصابة الطفل بالاضطرابات الهضمية

ويحترس من اعطاء الطفل الأطعمة النشوية قبل بلوغه الشهر السادس من عمره ، لأنه لا يستطيع ان يهضمها مهما يكن نوعها ، بل انها تكون كالسمّ لعدم تكوُّن المادة التي تحوّل النشا الى سكر وتجعله صالحاً للهضم حتى ذلك التاريخ . فان أربعة اخماس الاطفال الذين يموتون في أشهر السنة الأولى بعد الولادة سبب موتهم الطعام ، لأن الذين يربونهم يحسبونهم قادرين على هضم الأطعمة النباتية كالخبز والنشا لأنها اذا كانت ليّنة لا تحتاج الى مضغ ، فلا يبخلون عليهم بها . وهذا خطأ ، فان الطفل لا يستطيع أن يهضم المواد النشوية مهما يكن نوعها . فاذا بلغ الشهر السادس فما فوق يجوز حينئذٍ أن يضاف الى اللبن الذي يرضعه قليلا من الأطعمة النشوية كالاراروط مطبوخاً بالسكر أو بمرق اللحم .

أما كيفية صنع الاغذية الصناعية فكما يلي : تضاف ملعقة صغيرة من أحد المساحيق النشوية التي أتينا على ذكرها الى كمية من الماء البارد وتمزج به مزجاً جيداً ، ثم يسكب هذا المزيج شيئاً فشيئاً في إناء يحتوي ١٢٠ أو ١٥٠ غراماً من اللبن المغلي ، ويغلى على النار مدة عشر دقائق ، وفي خلالها يحرك بالملعقة ليمتزج جيداً ويضاف اليه قليل من الملح أو السكر . وبعد مدة قصيرة يضاف اليه قليل من الزبد ويتناوله الطفل بالملعقة . فاذا أصيب بامساك مثلاً يعطى مسحوق الشعير . واذا أصيب بسهال يعطى مسحوق الأرز . واذا كان مصاباً بضعف البنية أو بفقر الدم يعطى مسحوق الخرطال Arrow . وعلى كل يعطى الطفل قبل بلوغه الشهر العاشر نوعاً واحداً من الأغذية النشوية ، وتستأنف الرضاعة من

الثدي أو من المرضع . وتكون الفترة بين الطعام الثدي ونوبة رضاعة الطفل كافية لتتمكن معدة الطفل فيها من الهضم .

وقد نوحظ أن الاطفال يميلون كثيراً الى الاطعمة المضروبة بمحرق السكاكو ، لكن هذه كثيراً ما تسبب لهم امساكاً وتهيجاً ، فضلاً عن انها تجعلهم يكرهون المساحيق الغذائية الاخرى نظراً الى الفرق بين مذاق هذين النوعين من الاطعمة .

ولما يبلغ الطفل الشهر الخامس عشر من عمره يستحسن تنويع طعامه ، فيعطى مثلاً خمس وجبات يومياً : ثلاث منها ٢٠٠ غرام من اللبن ، وبرة واحدة من الأرز الخفيفة الخالية من الدهن (كل يوم نوع واحد) ، وبرة أيضاً بيضة واحدة مع البطاطا المسلوقة المدهوكة puree أو أحد الاطايب كالنشا المحلى بالسكر ، أو (كريمة) مصنوعة بالبيض واللبن والسكر .

وعند ما يبلغ الشهر الثامن عشر من عمره يعطى ٤ وجبات يومياً فقط في أوقات محدودة ، أي الساعة السابعة صباحاً ، والساعة الثانية عشرة ظهراً ، والرابعة عصراً والسابعة مساءً . ففي الصباح مثلاً يأكل الخبز واللبن والبيض ، أو الخبز والزبد والمربى . وفي الظهر يأكل لب الخبز مغموساً بمرق اللحم ، والسمك والارز والجبن الخلو والخضر والفواكه الناضجة والمطبوخة . وفي الأصيل الزبد والخبز والمربى . وفي المساء الحساء والخبز واللبن وما يشبه ذلك من الطعام الساخن .

واذا جاع الطفل بين وجبة ووجبة يعطى كسرة خبز وكأساً من اللبن . ولا بدَّ من تنويع الأكل كما قلنا ، وإلاَّ عافه الطفل كما يعافه البالغ .

فالطعام اذاً كما ترى أهمية كبرى من ناحية مستقبل الطفل خصوصاً واذ هذا يكون معرضاً في خلاله لأغلب الاضطرابات المعدية المعوية التي تؤثر في حياته تأثيراً بالغاً ، وليست هذه الاضطرابات إلاَّ نتيجة أخطاء التغذية . وكم من الأغلاط تقع فيها غالباً الأمهات الشابات سواء وقت ارضاع الطفل من الثدي ، أو وقت طعامه أيضاً لجهلهن اتباع التغذية الصحيحة له وتطبيقها وفقاً لحالته الصحية مما تؤدي نتيجته الى اصابة الطفل بالقبض أو الاسهال أو القيء أو فقد الشهوة للطعام الخ . لذلك يجب أن نبحث عن الأخطاء الناتجة عن سوء تدبير الغذاء ونعمل على ازالتها ما أمكن — وهذا لا يتم إلاَّ باصلاح القانون الغذائي وتعيين مواعيد محدودة لطعام الطفل مع استعمال بعض الادوية اذا اقتضت الحاجة لها ، مع العلم أن هذه الادوية ليست إلاَّ كمساعد فقط بصورة مؤقتة لاعادة الشيء سريعاً الى حالته الأولى ، لأن مفعولها لا يزيل الاَّ الاعراض وليس السبب ، وبازالة السبب يزول المسبَّب .

ومن هذا كله ندرك أهمية العناية بتغذية الطفل خلال مدة القطام واتباع القانون الصحي في تغذيته وهذا أفيد بكثير من استعمال الأدوية لمعالجة ما يتتابه من اضطرابات الهضمية وغيرها فيما اذا لم يراعَ أي نظام في تغذيته وفي نوع الطعام الموافق نسبةً لسنه .

﴿ عوارض القطام المبا كر ﴾ ويجدر بنا هنا قبل ختام هذا المقال أن نأتي على ذكر بعض العوارض الناتجة عن القطام المبا كر . وهذه العوارض تظهر في اليوم الخامس عشر الى اليوم الخامس والعشرين بعد فصل الطفل الرضيع عن ثدي أمه ، وفي بعض الأحيان يكون ظهورها في اليوم الثاني او الثالث الذي يستعاض فيه عن لبن الأم باللبن الصناعي . ففي هذه الحالة الأخيرة يفقد الطفل من وزنه حوالي ٣٠٠ غرام او اكثر من ذلك ، غير ان هذه الخسارة تكون وقتية ، والطفل لا يلبث أن يسترجع بعدها وزنه الأول . وبالعكس لما تبدو الأعراض متأخرة فالحالة تكون شديدة الخطورة وغالباً ما تؤدي الى الوفاة . وبوجهٍ عام اذا مضى اليوم الخامس والعشرون على القطام ولم يحدث في خلالها عارض للطفل ، فلا يبقى ثمة من خطر عليه من هذه الناحية ، ويمكنه أن يتحمل بعدها الرضاع الصناعي بالراحة والسهولة .

وأهم العوارض التي تحدث على أثر القطام المبا كر هو ، كما قلنا ، هبوط الوزن . ففي الحالات البسيطة يبقى عادةً وزن الطفل على حاله مدة اسبوع واحد الى اسبوعين . اما في الحالات الخطيرة فيخسر الطفل من وزنه في الأيام الثلاثة الأولى ٨٠٠ غرام تقريباً دون حدوث اي اضطراب معدي او معوي فيه . فالطفل الذي كنت تراه حتى وقت ابتداء الارضاع الصناعي بشوقاً طروباً لعوباً ، ووزنه منتظم ، وينام ويهضم طعامه جيداً بدون تجشؤ او قيئات ، وبرازه طبيعيٌّا لا رائحة فيه — تراه الآن يتبدَّل فجأةً بين عشية وضحاها بدون سبب ظاهر ، فيضعف ويزول ويفقد من وزنه ٥٠ ثم ٨٠ ثم ١٠٠ او ٢٠٠ غرام فأكثر . وقد تبلغ هذه الخسارة من وزنه كيلو غراماً واحداً وأكثر أحياناً ، بتقدُّم الوقت . وفي تلك الأثناء تظهر عوارض أخرى فتكسب الحالة هُكلاً خاصًّا . وأهم هذه العوارض الضعف الذي يزداد يوماً بعد آخر بسرعة فائقة . واذا نظرت الى الطفل تجدهُ غائر العينين ومنظره منظر شيخ هرم ، وبطنه منكمش وجلده متحمد ولونه شاحب وأنشيته الخاطية باهتة ولسانه جاف وهيئته حزينة كالحة . وفضلاً عن ذلك تراه يميل دائماً الى النعاس ويفقد شهوة الطعام ، وقد ترتفع الحمى فيه الى ٣٨ و ٣٩ بل ٤٠ درجة مئوية ، وينتهي الأمر أخيراً بموته عاجلاً ، بعد ان يفقد ربع او خمس وزنه . كل هذه الأعراض تحدث والطفل لا يصاب بأي اضطراب معوي او قيئ ، ولا قيء ولا تبدُّل في حالة برازه .

لكن في كثير من الحالات لا ينتهي الأمر بالوفاة ، والطفل بعد ان يهبط وزن جسمه

كما قلنا لا يلبث أن يستعيد وزنه الأول شيئاً فشيئاً وتعود شهوته للطعام الى حالها ، ويغدو أكله سهلاً ويعود نموه تدريجاً الى حالته الطبيعية وتزول بعدئذٍ الاعراض الاخرى .

فما السبب يا ترى الذي يؤدي الى عوارض القطام هذه التي تظهر بدون اضطراب في الهضم ولا إقبض ولا قيئات ولا أي مرض آخر ؟ هذا ما لا يزال أمره مجهولاً . والغالب أن حرمان الطفل من لبن أمه يحرمه بعض أنواع الڤيتامينات اللازمة له ، ويؤيد ذلك زوال خطر الاعراض المتنوّه بها سريعاً حينما يعود الطفل نفسه الى ثدي أمه . ولا بد من التنويه هنا ايضاً وفي هذا الصدد بأن عوارض القطام الآنف ذكرها تزول تدريجاً ، باعطاء الطفل في مدة الـ ٢٥ أو الـ ٣٠ يوماً التي تعقب القطام الباكر : ٥٠ الى ١٢٠ غراماً يومياً من لبن أمه أو لبن امرأة أخرى صحيحة البنية .

الدكتور عبره رزق

طبيب مستشفى البصاء وللاحة بالفاو (العراق)

من أدب الغرب

سياسة انجلترا الخارجية

BRITISH FOREIGN POLICY. By Sir Edward Grigg.
M. P. Hutchinson. 7s. 6d.

كان سير إدوارد جريج سكرتيراً خاصاً لستر لويد جورج في خلال عامي ١٩٢١ و١٩٢٢ فأهله ذلك الى الوقوف على داخلية السياسة الامبراطورية في اثناء ذلك الزمن الذي عدل السياسة الاوربية عما جعلها مقدمة للحرب العالمية الثانية التي بدأت في ١٩٣٩

ونظريته التي يدور من حولها البحث في ذلك الكتاب هي قوله بأن الخطأ الاكبر الذي ارتكبه الحلفاء في عهد السلام الاول (أي عقب الحرب العالمية الاولى) هو إرهاق فرنسا ، وكان هذا الارهاق نتيجة لسوء تقدير المأمور من ناحية بريطانيا والولايات المتحدة من جهة ، ولقصد روسيا عن الميدان السياسي من أخرى .

وأخذاً بهذه النظرية يعنى في بحثه مستهدياً بهذه النظرية تواقيه ، حاثاً على ان لا تفيض أذهان الساسة في تدعيم نظام السلام الجديد ، وان تكون القاعدة التي تأتم بها بريطانيا خاصة والامم المتحالفة عامة

ولا ريب في أن الشرق العربي بعد هذه الحرب وتكوين جامعة الامم العربية وفوز اكثر شعوبه بنوع من الاستقلال السياسي ، ينبغي ان يوجه اهتماماً اكبر الى السياسة الاوربية ، باعتبارها عاملاً مؤثراً فيه ، ينعم اذا سادها السلام ويألم اذا سطرت أحواله . ولقد يأتي يوم إذا نهجت اتجاهات السياسة الاوربية على نهايتها ، أن تصبح عاملاً فعالاً في توجيه نواحي منه ، هي النواحي ذوات العلاقة المباشرة برفاهية الشرق وخدمة سياسياً واقتصادياً .