



Ministero della Salute



أطفال العالم

مرشد للعائلات

ARABO



آ. جوجيارا

لطريقته المضيئة (المشعة) في خوض الصراع،
فإن هذا الدليل يعود لها أيضا.

لقد ولدت آ.جوجيارا في البرازيل، وعاشت مرحلة طويلة من حياتها في إيطاليا، المكان الذي قامت فيه وبحماس وشغف بنشاط فاعل مع النساء المهاجرات. وكانت عضوة ومستشارة لجمعية كانديلاريا (Candelaria)، نساء مهاجرات ولقد تقاسمنا معها كل أحلامها وآمالها، عاملين بجد على تحقيقها على أرض الواقع. وهذا الدليل اليدوي يمثل أحد الأهداف التي استطعنا بلوغها.

علم بصريات الجنس يشمل أيضا اللغة (التعبير). الكلمات هي الأخرى لها جنس أو نوع، ذكورية للذكور وأنثوية للإناث. ولأجل الكتابة، واحتراما للإختلافات في الجنس، ففي كل مرة تحدثنا فيها عن الشخص بشكل عام وبشكل أخص عن الأطفال كان علينا أن نذكر " أطفال وطفلات، ابن وبنت" الخ.

وحرصا على إعطاء انسيابية للنص أو لمحتوى الكتيب، لم نلجأ الى أو نحترم هذه الطريقة باستمرار.



Ministero della Salute

Direzione Generale della
Prevenzione Sanitaria

حضرات الآباء والأمهات

الصحة حق لكل طفل (ذكر كان أم أنثى) ومهما كان أصله أو مواطنته. والدور المنوط بالآباء والأمهات هو حماية صحة وسلامة حياة الأبن أو الإبنة، ومنذ لحظة الولادة. إذا من الهام والضروري جدا معرفة جميع الخدمات التي يجري تقديمها في المنطقة التي تعيش فيها العائلة. وأبعد من ذلك، فإن حماية صحة الصغار تعني ليس فقط تأمين القدر الممكن من العناية والعلاج، ولكن الإهتمام بالوقاية من الأمراض ومن الحوادث الخطرة أيضا.

أمنيتي أن تجد الأم في هذا الكتيب المرشد أداة أو وسيلة للحصول على المعلومات القدرة على أن تقدم بعض المعارف الضرورية لرعاية أبنائها، وبأن هذه المعارف (المعلوماتية) ستسمح للأم بتقييم وتقدير كم هو ضروري العمل على طلب العون والمساعدة من الطبيب المختص بأمراض الأطفال وأيضا من العاملين والموظفين الصحيين الآخرين.

هنالك الكثير من المؤسسات الخدمية موضوعة لخدمة الأطفال، ونذكر بشكل خاص: أطباء اختصاص الأطفال وبالإختيار الحر، مؤسسات الإرشاد العائلي، العيادات الصحية المركزية والأقسام الخاصة بالأمومة والطفولة في المستشفيات. وهذه المؤسسات تمثل حضورا وانتشارا واسعا ومكثفا في جميع أنحاء إيطاليا وهي بمستوى يؤهلها لأن تلعب دورا أساسيا وهاما في النشاطات والفعاليات الوقائية والعلاجية الخاصة بالأطفال. وهذا المرشد، الذي هو بين أيديكم، يهدف الى مرافقة الأبوين، من مختلف الأصول والثقافات الحاضرة أو المجموعات المقيمة على الأراضي الإيطالية، مرافقتهم بالنصائح والإرشادات الضرورية والمفيدة للعناية ورعاية المولود الجديد والطفل وحتى بلوغه العام الأول من العمر. ولهذا الهدف جرى ترجمته الى عشر لغات مختلفة، اللغات التي تتحدث بها

الفهم...رس

رسالة التقديم

5

1. وأخيرا في البيت

9

في البيت ينتظرونكم..... أخوان أو أخوات لكم أيضا في حالة وجود حيوان أليف (بيتي) في البيت.....

2. لتتعلم كيف يمكننا التعرف عليهم (معرفتهم)

13

لماذا يبكي الطفل؟ المصاصة: نعم أم لا؟ لماذا يصاب بالشهقة؟ هل من الطبيعي أن يتقيأ الطفل؟ ولكن متى يجب أن ينام الطفل؟ وماذا بشأن حالات "المغص الغازي"؟

3. لتتعلم سبل العناية بأطفالنا (كيفية رعايتهم)

17

قليلا من زيادة الإهتمام بنظافة الطفل أو الطفلة، معالجة (مداواة) جرح السرة (الصرة). عملية الختان (الطهور) للذكور. تغيير الحفاضة. حالات الإحمرار، وبين فترة وأخرى (لمرات) يجب تحميم الطفل.

4. انه وقت تناول الغذاء (الطعام)

25

الرضاعة، كيف يتم تنظيم انتاج الحليب؟. كم هو عدد مرات الإرضاع في اليوم الواحد؟. تكامل حليب الأم. الحليب الصناعي (المصنع). الفطام (أو الإطعام). بعض القواعد البسيطة والعامة.

تعميق: منع الحمل خلال فترة الإرضاع

37

5. التلقيح...سات (التطعيم)

39

تلقيح، ولكن هل هو مفيد حقا؟، أي تلقيحات تتوفر؟، متى، أين، إجراء التلقيحات بشكل آمن، المتغيرات (العوامل المناقضة)

6. الأطفال يكبرون

43

الوزن والبنية الجسمية (القوام)، النمو

7. أولى الأمراض، أولى العلاجات والرعاية، أولى المراجعات الطبية (الطبابات)

47

حالات المغص الغازية (آلام مغص غازي): ماذا تعني وماهي أعراضها؟، مالمالذي (أي شيء) يسبب حالات المغص الغازي؟، مالمالذي يمكن عمله للتنبؤ (توقع) حالات المغص الغازي ولعلاجها؟، كم من الوقت تدوم هذه المنغصات (حالات المغص الغازي)؟.

الإسهال والتقيؤ (الإفراغ) المالمقصود بهذين التعبيرين؟، مالمالذي يسبب القلق في مثل هذه الحالات؟، مالمالعمل في مثل هذه

الحالات؟، ولكي نتجنب العدوى؟، هل يجب استخدام الأدوية؟، متى يجب استدعاء طبيب الأطفال مباشرة؟

السعال (أو الكحة) ماذا يعني (ماهو)؟، متى يظهر عارض السعال؟، مالمالذي يجب القيام به؟، متى نحتاج إلى استدعاء

طبيب الأطفال مع الشعور بالقلق ودقة العناية؟

المجموعات الأكثر حضورا عدديا في إيطاليا.

في فترة أو مرحلة الأمومة، تعيش المرأة المهاجرة (من أصول غير ايطالية) أوقاتا تكون فيها في أقصى حالات الضعف والهشاشة. وهي تشعر وتحس أكثر بفقدان الدعم العائلي وتستوعب أو تبدأ بإدراك الاختلافات في الأساليب التربوية بين ماعتادات عليه في تقاليد موطنها الثقافية وتلك التي تمارس في الغرب. أن تكون المرأة أما في بلد آخر هو " تحد"، تحد يمكن أن يشكل فرصة للمعرفة، ولننمو، وللتكامل والإندماج في المجتمع الجديد.

IL DIRETTORE GENERALE
Dott. Fabrizio OLEARI

1- وأخيرا في البيت

وأنتن تصلن الى البيت مع طفلكن قد تتملكن بعض الشكوك (تشعرعن ببعض الشك)، بشأن التصرف أو بشأن البيت وهل هو بمستوى أو يناسب طفلكن (ذكرا أو أنثى) الى حد مقبول. لا تقلقن، فهذا أمر بسيط لدرجة هي أكبر من ما قد تتصورونه أو فكرتن به.

سيكون من المهم أن تكن وانتقن من نظافة الأرضيات، والجدران وبشكل عام من نظافة كل الأمكنة أو السطوح التي عليكن وضع الأشياء التي ستحتاجونها عليها.

وبقدر الإمكان يجب أن تكون درجة الحرارة داخل البيت بدرجة هي بين 18 درجة مئوية و 22 درجة مئوية.

في الأيام الأولى ولكي تعرفن إن كانت درجة حرارة الطفل واطنة أو مرتفعة، سيكون من المفيد تلمسه أو تحسسه ومتابعة التغيرات في حرارته المعتادة وفي مناطق: الوجه، الأيدي، الأقدام وفي نقطة الأنف. فإن وجدتن أن حرارة الطفل أو الطفلة مرتفعة الى حد ما، فإن حرارة اليدين والقدمين ستكون مرتفعة والحدود تبدو محمرة. وإن كان جسم الطفل أو الطفلة باردين، فإن لون الوجه والشفتين سيكون رماديا- أرجوانيا. وبعد مرور الأسبوع الأول ألبسن الطفل أو الطفلة كما تلبسن أنتن (ترغبن باللبس). في البيت، سيكون كافيا:

- ضمان وجود درجة حرارة ليست مرتفعة جدا.
- القيام بتهوية أجواء البيت وذلك وببساطة بفتح النوافذ (الشبابيك) ولعدة دقائق، منتبهين بنفس الوقت، وقبل كل شيء الى ضمان حماية الصغير من إمكانية تغير أو حدوث نقلة في درجة الحرارة وتعرضه الى تيار هوائي.
- لايجب التدخين وابعدن الطفل أو الطفلة عن المطبخ خلال فترة طبخ الطعام. فإن ادخنة الدهن المغلي (المقلي) ستكون مزعجة للحلق وللقصبات (أو الشعب) الهوائية ، ويمكن أن تفتح الأبواب للجراثيم المسؤولة عن ظهور أمراض جادة ومحددة.
- لا تلجان الى وضع أغطية سميكة أو استثنائية عند نوم الطفل أو الطفلة، وأحرصن على أن ينامون في وضع تكون فيه البطن الى الأعلى.
- لاينصح بأخذ الأطفال الى المحلات أو الأماكن الملوثة بالدخان والأغبرة (الغبار) الدقيقة والمزعة (الدخان المنتج من السيارات أو وسائط النقل بشكل عام).

الحمى ماهي؟، مالذي يسبب الحمى؟، هل تشكل خطرا؟، هل من الضروري العمل على خفض الحرارة؟، كيف يتم قياس درجة الحرارة في حالة الحمى؟، من أين تجري عملية قياس الحرارة؟، ماذا يجب العمل (مالمعمل) ؟، هل من المفيد القيام ببعض الفحوصات التطمينية؟، إجراءات أخرى ضرورية (أو مفيدة). أسنان الطفل، متى تظهر الأسنان لدى الطفل؟، ماهي " علائم الإنزعاج" (الازعاجات) التي تظهر على الطفل ارتباطا بظهور الأسنان؟، هل نحتاج لمعالجة (العناية) الأسنان اللبنية (الأسنان الأولى وهي وقتية)؟.

الطبيب أخصائي الأطفال

63 تعميق: متلازمة موت الرضع المفاجيء - سايدز (SIDS)

67 8. إنهم صغار وضعفاء: فكيف نعمل على حمايتهم في البيت، الحروق، الصدمة التي يسببها السقوط، الكدمات والجروح، البلع (أو الإدخال) العرضي، خطر الاستنشاق في أو خلال السفر السيارة، وسائط أخرى للنقل.

75 9. إذا كانت الأم تعاني قليلا من وضع نفسي "هابط "

بعض المعلومات المفيدة لمن ستصبح أما في المستقبل

78 للتعلم أكثر في المواضيع: مواقع ونشريات (أو كتيبات) ، ينصح بمراجعتها



التعرض إلى دخان السكائر يمكن أن يثير لدى الطفل أمراض الأنف، والحلق، وقد تتعقد الحالة بالتهاب الأذن المتوسط والتهاب الشعب أو القصبات الهوائية الربوية (من الربو).

ولهذا توصي الأم بأن لاتدخن خلال فترة رضاعة الطفل من صدرها وبمنع الآخرين البالغين من التدخين داخل البيت.

في البيت ينتظرونكم...

..... أخوان أو أخوات لكم

الأخوان والأخوات وبعد اللحظات الأولى، من الدهشة والفضول في مناسبة أولى اللقاءات

(أو اللمسات) مع المولود الجديد، من الممكن أن يجدوا في الأيام التالية شعورا من الخيبة لأنهم سوف يبدؤون بالأخذ بنظر الاعتبار من أن الوضع قد تغير، باتجاه ليس لصالحهم، وسيكونون "مجبرين" على التخلي عن بعض المميزات.

ولكي نسهل عملية قبول الضيف الجديد بدون شعور الآخرين الأكبر سنا بالخيبة (بالجلد)، وبشكل خاص، خلال فترة الأسابيع الأولى بعد الولادة، سيكون من المفيد عمل الأمور التالية:

- عدم فرض حدود استثنائية بدون إعطاء أسباب واضحة وصحيحة- كأن نقول على سبيل المثال: (" الآن لم يعد بالإمكان التصرف بهذه الطريقة"- " الرجاء الانتباه، وإلا فإن الطفل سيستيقظ"- " إنتظر لأنني يجب أن أغير هذا العصفور الصغير"..... الخ).
- أجعله (الأكبر) مشاركا في العناية بالوليد الجديد، فمن الممكن أن يكون ذلك مبعث بهجة أو راحة.

على أقل تقدير، عليكن الإنتباه الشديد في الأسابيع الأولى من حياة الوليد الجديد، لعلائم العطف والمحبة أو المعاكسة (الضدية) التي يبديها الأكبر سنا باتجاه الصغير، وإن بدت العلاقة جيدة. وهذا الانتباه يجب أن يزداد عندما يبلغ الأصغر سنا مرحلة يكون فيها قادرا على قضاء بعض الوقت خارج المهد (الكاروك). وشي جيد متابعة أو مراقبة أعمال أو تصرفات الأكبر سنا وإفهامهم بكل وضوح طبيعة

البنغلادش
يتم اختيار اسم الوليد الجديد على أساس المعنى المحلي (متعارف عليه)، وعلى أساس طبيعته والصفات التي يحملها، على أمل، ويقدر مايتضمنه المعنى من سمات في بناء الشخصية (الهوية الشخصية)، إن يؤثر الاسم بشكل إيجابي على حياة ومستقبل الطفل

.... وأيضا في حالة وجود حيوان أليف (بيتي) في البيت.....

حيازة حيوان أليف في داخل البيت بالتأكيد شيء لطيف (محبب)، ومفيد لنمو الأطفال، ولكن ذلك وينفس الوقت يتطلب الإنتباه الشديد لضمان الأمان لهم (للأطفال). وأولا وقبل كل شيء يجب القيام بما يلي:

- الإنتباه الى خطر انتقال الجراثيم والطفيليات من الحيوانات الى الطفل وذلك بالحرص على غسل اليدين بعناية قبل لمس أو لمس الطفل أو أدواته وملابسه.
- التأكد من أن الطعام والمواد الخاصة بالتنظيف للحيوانات بعيدة دائما عن تناول الأصغر (الطفل).

- تدريب الحيوانات بشكل يساعد على حماية الأطفال من مخاطر الإعتداء أو الهجوم المحتملة عليهم من قبل الحيوانات البيتية.

2- لنتعلم كيف يمكننا التعرف عليهم

- لا تترك الطفل لوحده أبداً مع الحيوان.

إن ولادة طفل في البيت، في الواقع، يمكن أن يخلق حذراً لدى الحيوانات البهيمية (الليفة)، وكأن دخيلاً أو غريباً قد وصل، لأن وجود الضيف الجديد قد يحدث تغييرات في ما اعتادوا عليه هم أيضاً. لهذا، وقبل كل شيء في الأسابيع الأولى، وحتى وإن كان الحيوان قد عاش معكم في البيت منذ فترة طويلة، عليكم تجنب الانتباه الشديد إلى ردود فعل الحيوان وإلى تصرفاته، لتجنب تعريض صغيركم (الطفل) إلى أي خطر محتمل.

لماذا يبكي الطفل؟

يعتبر البكاء أسلوباً للإتصال للمولود الجديد: ولهذا فمن الضروري تعلم الإنصات (الاستماع) له. قد تشعرون بالصعوبة أو بالمصاعب في الأسابيع الأولى من حياة طفلك، وأنتم تستمعن لبكائه. وهذا أمر طبيعي. وستحاولون إعطائه شيئاً من الطعام، أو قد تقمن بتغيير الحفاضات، أو تهدنته ولا تتمكن من مؤاساته. وربما أو ياحيذا أنه يريد البقاء بين أذرعكن (محمولا بيت أياديكن) أو أنه يحتاج لمداعبته (عناقته) لفترة طويلة. لقد أمضى الطفل تسعة أشهر محصوراً داخل الرحم، ووجوده فجأة في فضاء بلا حدود ربما يعطي المولود شعوراً أو إحساساً بعدم الراحة أو السرور وبالضياع، مما يدعو إلى البكاء.

لا تغضبين ولا تفقدن الأمل والصبر. وعلى العكس، عليكم أن تتذكرن بأنه شيئاً فشيئاً سيبدأ الطفل بالتلاوم مع الاجواء والعوالم المحيطة به، وسيكون بكأوه أقل.

أحياناً أو في بعض المرات ربما سيبدو لكن مختلفاً. حيث تلاحظن تغيراً في طريقة بكائه، وقد تشكل هذه علام على التعب أو ربما بسبب عدم شعوره بحالة حسنة. وعلى العكس من ذلك، إن شعرت أن فكرتم بأن الأمر ربما يعود إلى كونه مريضاً، فلا ترددون في استشارة طبيب الأطفال.

المصاصة: نعم أم لا (هل من المناسب استعمال المصاصة)؟

المصاصة يمكن أن تكون مفيدة لتهدئة الطفل، ولكن عليكم أيضاً معرفة أن المصاصة، وقبل كل شيء في الأسابيع الأولى من العمر، من المحتمل أن تشكل مانعاً للرضاعة من صدر الأم. ولهذا، إن قررتن استعمالها عليكم الانتظار حتى يبلغ الصغير الشهر الأول من العمر، عندما تكون عملية الإرضاع قد استقرت بطريقة كاملة ومناسبة.

يجب أن تعطى المصاصة إلى الطفل عندما يراد تنويمه، وعند نومه يجب إزالتها برفق وحنية. وإذا رفضها الطفل فلا تجبرنه على استعمالها.

لا تلجأ إلى وضع مادة حلوة على المصاصة: وبشكل خاص يجب تجنب العسل طيلة فترة السنة الأولى من عمر الطفل، لأن ذلك قد يساعد على زيادة التعرض إلى التهاب خطر. والمصاصة، يجب أن تكون نظيفة دائماً وأيضاً يجب العمل على تغييرها بشكل منظم إلى حد مناسب.

ولكن متى يجب أن ينام الطفل؟

التناوب بين النوم واليقظة (الإستيقاظ) يمثل حاجة أولية أو أساسية للمولود الجديد ويمكن أن يكون لتصرفاتكم تأثير كبير في ذلك.

وإن لم تسبب الرضاعة تعباً واضحا للوليد الجديد، وخاصة في الأسابيع الأولى من حياته، فمن الطبيعي أن ينام الطفل بعد كل وجبة للرضاعة أو التغذية. في الأيام الأولى يمكن أن تكون طلبات الطفل للحليب مختلفة وكذلك الأوقات. ولكن حال أن تبدأ كميات الحليب المرضوع لأن تكون متلائمة وحاجات الطفل، عندئذ تتخلق وتيرة جيدة للنوم واليقظة عند الطفل.

نوعية واستمرارية النوم تعتمدان قبل كل شيء على الوجبات، ولكن ليس هذا فقط. فهي مهمة أيضا الظروف المناخية (أو الأجواء). الطفل ينام (أو يشعر بالنعاس) بشكل أسهل

وأفضل إذا أحترمت ووفرت بقناعة الطفل حاجاته الأساسية: إذا سدت حاجته للطعام، إذا كانت الحرارة مناسبة، إن كان الجو المحيط هادئا وبدون ضوضاء، وإذا عملنا على مداعبته واحتضانه.

وعلى عكس ذلك كله، عندما يمص أو يرضع الصدر جيدا فإن إرضاع الطفل بشكل متواصل يمكن أن يؤثر على وتيرة تناوبه للنوم واليقظة. الرضاعة، في الواقع، بقدر ما تكون مبعث بهجة وراحة للطفل، وأيضا كطريق اتصال بينه والأم، فهي – أي الرضاعة- وبكل الأحوال تؤدي إلى تعب يتطلب بعد ذلك الراحة.

إذا أرضعت الأم طفلها، إذا، بشكل كثير ومتواصل، وربما بسبب أنها تعتقد أن بكاء الطفل يأتي بسبب الجوع، فإن الطفل، أكثر من أنه يشعر بالتعب بشكل أكبر، فإنه يقلل من أوقات الراحة ويقلل أيضا من راحة الأم.....

وماذا بشأن حالات "المغص الغازي"؟

حالات المغص الغازي: حتى بلوغه الثلاثة أشهر من العمر فإن الطفل يبكي بسبب وجود الهواء في البطن. وسيكون عندها من الأفضل وضعه وبطنه إلى الأسفل وعلى اليدين (أنظري الفصل السابع)

مص المصاصة (أو الإصبع) هو مدعاة للهدوء والرضا من قبل الرضيع ولكن عليكم مراعاة مايلي: استخدام المصاصة لمرات عديدة في أوقات الأزمات لا يؤدي، ولكن ذلك يسمح للطفل أن يمضي ساعات وساعات والمصاصة في الفم وبمرور الوقت فإن ذلك قد يعرقل النمو الطبيعي لحنك الطفل أو فكيه.

مادام الرضيع يستمر على رضاعة حليب الأم، حصرا، وعن طريق الصدر أو أيضا باستخدام مواد أخرى من خلال القنينة (الرضاعة)، فمن المناسب والمفيد الإهتمام بتعقيم المصاصة لعدة مرات في اليوم. وهذه الإهتمامات والإنباهاات سوف لن تكون ضرورية عندما يصبح هدف أو سولة الطفل مع النمو تناول كل شيء ووضعه في فمه كطريق للتعرف على الأشياء.

لماذا يصاب بالشهقة (الشارقة أو الغصة)؟

الشهقة (الو الغصة)، التي تحدث في الأشهر الأولى (2-3) من عمر الطفل، تكون عادة ملازمة للطفل وبشكل خاص بعد الرضاعة. فلا تقلقن. إنه إن عاج يصيب الطفل وينتهي لوحده. وتستمر الشهقة لدقائق قليلة وغالبا تضعف أو تنتهي مع انبعاث الهواء من الفم (تريوعة). ومن الأسباب المفترضة المثيرة للشهقة (أو الشارقة) هو التناول النهمة أو بعجلة للحليب أو الطعام أو بسبب انتفاخ المعدة، والتي يمكن تلافيها بضم الطفل إلى الصدر بشكل يسمح مع الفم بخروج الهواء الثديي (المنبعث من ثدي الأم)، واعملن على توفير فترات للراحة أو التوقف عن الرضاعة عند طلب الطفل أو الطفلة .

ألبيرو

في كثير من بلدان أميركا اللاتينية يحمل الأطفال ألقاب كلا الوالدين (الأب والأم): اللقب الأول للأب والآخر هو اللقب الأول للأم. وفي حالة أن الأب لم يعترف (ينكر أبوته) بالإبن فإن الطفل يحمل اللقبين الخاصين بالأم (الأول والثاني) في الغالب.

هل من الطبيعي أن يتقيأ الطفل؟

تقيؤ قليل من ملاعق الحليب يعتبر أمرا عاديا. وهو بشكل عام إزعاج بسيط لا يعرض للخطر الحالة الصحية الجيدة للطفل.

وإن تكرر التقيؤ لمرات عديدة خلال اليوم الواحد، فعليكن اللجوء إلى زيارة طبيب الأطفال المعالج لتقييم تأثير ذلك على النمو (لاحظن أيضا الفصل السابع من هذا الكتيب)

3- نتعلم سبل العناية بأطفالنا (كيفية رعايتهم)

الطفل والطفلة اللذان ولدا في موعدهما الطبيعي، أصحاء، يمتلكون، عادة، مضادات جسمية وجلد وهي الكفيلة بحمايتهم من تأثير الجراثيم المنتشرة في المحيط والتي تتموضع بشكل سريع ومفاجيء على الجلد (البشرة)، وفي المجاري التنفسية وفي الأمعاء، والتي في غالب الأحيان أو الحالات، لا تسبب التهابات مؤثرة (حقيقية).

وعلى الرغم من إمكانيات الدفاع الطبيعية، خلال فترة الأشهر الأولى، فإن الصغير يتطلب أو يحتاج الى حماية أكبر بما يساعد على الوقاية المسبقة من العدوى بالجراثيم والفايروسات والتي يمكن أن تؤدي الى كسر أو عرقلة التوازن الطبيعي في جسم الطفل ومن ثم تؤدي الى الإصابة بالأمراض المعدية.

سيتعرض الطفل الى خطر الإصابة بالالتهابات بشكل أكبر، وبشكل خاص في المجاري التنفسية، وذلك إذا عايش أو وضع مع أطفال بعمر يتحدد بين ال 0 □ 6 سنوات. ويمكن الوقاية من هذه الالتهابات بتجنب الطفل الاحتكاك عن قرب مع الأطفال الآخرين المصابين بالأمراض.

قليلًا من زيادة الإهتمام بنظافة الطفل أو الطفلة

للوقاية من انتقال الأمراض، فما عليك، وبشكل خاص، إلا الإهتمام بنظافة اليدين. فالأيادي يمكن أن تكون وسيطة لنقل الجراثيم أيضا والتي تنتقل بدورها عن طريق التنفس.

ولهذا عليكم التذكر دوما بغسل اليدين جيدا قبل مسك أو حمل الطفل الصغير باليدين، وفي حالات الرضاعة، والنظافة (القيام بتنظيف الطفل)، ومتابعة جرح السرة (الصرة) الخ. ولا تهملن أو تنسين التنظيف أيضا بعد تغيير الحفاضات.

ويكفي لذلك (التنظيف)، استعمال الماء والصابون، ولكن التنظيف أو الغسيل يجب أن يكون بكل عناية وتأنى وليس بشكل عابر وسريع. وعند تشفيف الأيدي يكون من المفيد (النصح) استخدام المناشف الخاصة بالطفل.

معالجة (مداواة) جرح السرة (الصرة)

كلما خرجتم من المستشفى مع طفلكن بوقت أسرع كلما كانت الضرورة أكثر في البيت، لرقابة ومتابعة جرح السرة (الصرة) بعد قطع الحبل السري، والاستمرار في ذلك حتى

إكتمال التئام الجرح (الشفاء). الرباط الحافظ للجرح (الضمادة) ومع الوقت سيكون ناشفا أو يابساً وحتى بلوغه مستوى من التيبس الشديد (وكأنه محنط)، ومن المفضل إزالتها في حدود الـ 15 يوما الأولى من تاريخ ولادة الطفل. ولهذا ففي مجرى العناية بالطفل يجب توجيه الإهتمام وإيلاء العناية بمايلي:



تغيير الحفاضة

الحفاضة يجري تغييرها باستمرار (بالغالب). فمن الممكن للطفل أن يبلوث أو يوسخ الحفاضة لمرات قد تصل الى 10-12 مرة في اليوم الواحد، وفي الأيام الأولى من حياته ول 6 مرات عندما يصبح أكبر. وإن تغيير الحفاضة بمجرد الانتباه الى أنها وسخة أو رطبة (مبللة) يساعد على الوقاية من امكانية حصول تهيج (حكة) في الجلد (بتأثير من الحفاضة).

ومن الضروري والمهم أنه قبل البدء بتغيير الحفاضة يجب عليك (أيتها الأمهات) ترتيب الأمر بحيث ينهيها في متناول أيديك كل ماتحتاجونه لكي لاتضطرن (تجبرن) الى الابتعاد عن الطفل أثناء التغيير ولا حتى لحظة واحدة. وتذكرن دائما أن الأطفال يتحركون كثيرا وبشكل سريع ومفاجيء، ولهذا لا يجب أن تتركهم لوحدهم فوق القماط (أو مكان التقيميط). وإن توجب عليك الابتعاد، فمن الأفضل تركهم راقدين على الأرض وعلى سجاد نظيف.

ولنظافة الأعضاء التناسلية للطفل أو للمنطقة المغطاة عادة بالحفاضة فمن الضروري استعمال الماء فقط. وبالنسبة للأنثى، وللوقاية من مرور الجراثيم التي قد يحتويها الغائط الموجود عند مخرج المهبل، فمن الجيد تنظيف المنطقة بالمرور من الأمام الى الخلف. وإذا لاحظتن وجود إفرازات من العضو التناسلي الأنثوي، والتي يمكن أن يكون لونها ضاربا الى الحمرة أو الإحمرار، وفي الأيام الأولى من حياة الطفلة فلا تقلقن لهذا: فمن المحتمل أن يكون سببها تأثيرات هرمونية من الأم. والمهم هنا هو أن لاتعتمدن (أو تحاولن) إلى إخراج (أو تحريك) هذه الإفرازات من الداخل.

بالنسبة للذكور فإن تنظيف المنطقة المحيطة بالعضو الذكري والخصيتين يجنب الطفل الإحمرار.

وأبعد من ذلك، من المناسب تجنب القيام بمناورات (ملامسات) تمتد الى داخل القلفة للعضو، حيث من الممكن أن يكون ضيقا ولكنه سيتسع مع النمو.

وللقيام بالتنظيف يمكن استعمال الماء الدافئ والصابون الخاص بالأطفال، دهن زيتون من النوع (إكسترا فيرجينه) وباستخدام قطع من القطن أو الشاش الطبي النظيفة. وليس من الضروري استعمال محاليل غالية الثمن أو مساحات خاصة أو محددة لتنظيف المولود الجديد. ومن الجيد، بكل الأحوال، عدم استعمال منظفات أو مواد تحتوي على عناصر ذي رائحة (معطرة).

وفي ختام عملية التنظيف يكفي ترك الجلد نظيفا وقد جفف بشكل جيد. وربما من المناسب تدليك الجلد بزيت الزيتون. ولا ينبغي رش البودرة أبدا: حيث أن استعمالها (البودرة) بشكل غير مناسب أو دقيق قد يشكل سببا أو مصدر خطر على الطفل (التهابات رئوية بالاستنشاق).

- عليك بغسل الايدي دائما وبشكل جيد بالماء والصابون قبل مداواة منطقة الحبل السري (الصرة) .
- تجنبين بقاء المنطقة المحيطة بالجرح رطبة أو مبللة بسبب البول أو الغائط، أو بسبب شاش (القماش الطبي) مبلل....الخ.
- عليك بتغيير الشاش (القماش الطبي)، في كل مرة يتم فيها التطبيب. ويجب تعقيم الجرح عدة مرات في اليوم، مع مراقبة نظافة المنطقة من بعض الإفرازات أو الدم، وهي مؤشرات على وجود التهاب موضعي، وأحرصن دائما على أن تبقى المنطقة خارج الحافظات (الحفاضات).
- لبقاء الشاش ثابت في موضعه، يجب وضع غطاء طبي عازل، مطاط وحافظ، ولا يجب استخدام "الجيروتي" (الشريط اللاصق) قطعاً.
- يجب المراقبة المتواصلة (المستمرة) وبشكل أكثر للمنطقة (الصرة)، وملاحظة امكانية ظهور في المنطقة المحيطة بالضمادة (الملحقة بالجرح) احمرار أو بعض الإفرازات الصفراء المخضرة أو مع الدم المتخثر أو تنبعت رائحة كريهة. فمع مرور الوقت (الساعات)، وإذا استمرت هذه المؤشرات (المتغيرات)، فيجب عندها اللجوء الى طبيب الاطفال المعالج. إن الصرة (الصرة)، في الواقع، وحتى بلوغ مرحلة الشفاء الكامل، تعتبر واحدة من "الأبواب" الرئيسية لدخول الجراثيم، وهذا يعني إصابة لحديث الولادة بالالتهاب.

تذكرن: في حالة عدم سقوط بقايا الحبل السري (الصري)، وأحيانا حتى بعد مضي

20-15

يوما، أو في حالة ظهور التهابات في الصرة أو في محيطها. في مثل هذه الحالات يجب أن تقوم بالعلاج (أو بالتدخل) ممرض صحي مختص.

عملية الختان (الطهور) للذكور

الختان (الطهور) لحديثي الولادة (المولودون الجدد) الذكور: توجد لدى بعض الشعوب والأقوام، ولدوافع دينية، أو بسبب العادات والتقاليد، أو لأسباب أخرى، تقليد ختان الذكور، والتي تتمثل بعملية جراحية لإزالة الجلد الذي يغطي الحشفة (نهاية العضو التناسلي الذكري).

وهذه العملية، وإن لم تكن ضمن حسابات (أو توقعات) مؤسسات الخدمة الصحية في إيطاليا في مجال تقديم الخدمات الجراحية المجانية، يجب أن يجري اتمامها دائما في داخل المؤسسات الصحية، ومن قبل جراح يعمل في مستشفى في إطار نظام مجاني (طبيب موظف في مؤسسة صحية عامة ويعمل في إطار وظيفته وراتبه المدفوع من قبل الدولة)، أو من قبل طبيب يعمل في القطاع الخاص (خصوصي). ولا يجب إجراء العملية من قبل شخص غير مؤهل وفي أمكنة غير مناسبة

من وجهة النظر الصحية. وعند الخروج من

المستشفى أو المؤسسة الصحية فإن الطبيب الجراح أو الموظف الصحي (الممرض) العامل في القسم الطبي، سيعطيك التعليمات الضرورية لكيفية طبابة (مداواة) الجرح الصغير المخاط للطفل (المختون).

نيجيريا

وفقا للمعتقد الإسلامي السائد فإنه في اليوم الثامن بعد ولادة الطفل يجري الإحتفال للترحيب بمحييه وفي هذه المناسبة الإحتفالية التي تقام للمرة الأولى، وبحضور الأقارب والأصدقاء، يجري تحديد وإعلان الاسم للصغير.

الحفاضات : هنالك أنواع مختلفة منها في الأسواق المركزية (الكبيرة). والشئ الأكثر أهمية هو القيام بتغييرها باستمرار، بشكل يمنع أن يسبب البول وفقدان الأوكسجين الضرر بجلد الطفل. والأكثر من ذلك، فإن طفلن أو طفلتن (الإبن أو البنت) وخلال ثلاث سنوات سيستهلكون مايقارب الـ 4.500 حافضة من النوع الذي يستخدم ومن ثم يرمى، وهي تعادل مايقارب الـ 20 شجرة من الحجم الكبير (الضخم) وبما يؤدي الى انتاج طن واحد من الفضلات وهذا سيحتاج الى 500 سنة لكي يتم تعفنها. وهذا يشكل تأثيرا كبيرا (ملحوظا) على البيئة والتي تتعرض أساسا الى الخطر (لأسباب أخرى). وأحد الحلول هو استعمال الحفاضات الطبيعية (الإيكولوجية): وهي حفاضات تشابه تماما تلك التي " تستخدم وترمى" ولكن الفرق هنا أننا نستطيع غسلها في الغسالة. وهي حفاضات تصنع من القطن بنسبة 100% ومن مصادر زراعة بيولوجية (طبيعية) غير مبيضة، وهي أيضا مصنعة على نفس الشكل الذي تصنع به الحفاضات من النوع الذي يرمى بعد الاستخدام وتزال بطريقة النزاع أو القلع. و فوق الحافضة يمكن ادخال سروال صغير (لباس) معروف مصدر انتاجه والمواد التي تكونه، إذ تتكون من قماش البولستر والبوليوريتانو (وهي مادة تصنف من المنتجات البلاستيكية تحفظ من البول (وتسمى بولية أيضا)، وبفضل طبيعة هذه المادة المكونة يسمح للهواء أن يمر ولكن لايسمح للبول أو الماء الخارج من المرور. وأكثر من ذلك يجب أن نضع بين مقعد الطفل (مؤخرته) والحافضة غطاء خفيفا جدا من مادة السيليلوز جرى تنبييضه بالأوكسجين والذي يسمح بإزالة الغائط ورميه في الماء أو لكي يجري تنظيف الطفل من آثاره (الغائط) بشكل مريح ويمكن استعماله أيضا في حالة التلوث بالبول. الحفاضات القابلة للغسل تتلاءم مع قياس الطفل أو الطفلة. وهي اقتصادية (رخيصة الثمن): إذ يكفي شراء الحفاضات مرة واحدة فقط ويمكن استخدامها طيلة الأسابيع الأولى من حياة الطفل وحتى البدء باستعمال ميوالة الطفل (القاعدة) (بحجم 15/4 كيلو غرام تقريبا). وبعد ذلك تستطيعون الاحتفاظ بها (الحفاضات) لاستخدامها مع طفل ثان أو إعارتها لطفل صديقة لكن. ولمن لا يرغب بترك الحفاضات من النوع الذي يستخدم ويرمى، عليها التذكر بأنه يوجد في الأسواق أنواع لم يجر عليها تغيير في اللون، أو أيضا قابلة للتحلل ولإعادة التكوين أو مشبعة بنشا الحنطة و تلوث البيئة بشكل أقل وذلك بفضل الغلاف أو التغليف القابل للتدوير (أو إعادة الانتاج).

وبين فترة وأخرى (لمرات) يجب تحميم الطفل

الحمام (التحميم): طقس (ممارسة) قد يبدو للوهلة الأولى (في البداية) معقد. لا يوجد للتحميم موعد أو وقت خاص أو محدد. بشكل عام من الأفضل تجنب تحميم (غسل) الطفل بعد تناوله للطعام مباشرة أو في حالة شعوره بالجوع. ومع بعض الانتباهات (أو تجنب بعض المحاذير) يمكن لعملية غسل الطفل أن تكون وقتا أو لحظة للعب. في الأسابيع الأولى من حياة الطفل، وإذا لم يتم التأكد أو التيقن من الزوال (الانفصال) التام والنهائي لبقايا الحبل السري (منطقة السرة)، فمن المفضل (قابل للنصح) أن لا يتم غطس الطفل وغسله بواسطة قطعة من الإسفنج خصصت لهذا الغرض، حتى وإن كانت عملية تغطيس الطفل (وضع الطفل تحت الماء) ليست خطيرة بحد ذاتها. ونفس الأمر قابل للتتابع والعمل في حالة الظهور للذكر، وحتى شفاء الجرح.

مخازن ورفوف الأسواق المركزية (الكبيرة) مملوءة بالسوائل المطهرة (المعقمة)، والمحاليل، وصابون (رغوة)الحمام، والشامبو، والمساحات (المنظفات)، دهون للتدليك..... الخ. وجميع هذه المنتجات تحتوي على مواد كيميائية و عطور. وهي إلى جانب أنها تشكل سبب ازعاج أو تهيج، فإنها تخلط (أو تشوه) الرائحة الطبيعية للطفل. في الواقع أن جلد الطفل، ولكي يحافظ على حالته الصحية الطبيعية، فإنه يحتاج لأن تحترم طبيعته الفيزيولوجية (التكوينية) الطبيعية. أي: يجب أن يحافظ على نسيجه الطبيعي ومكوناته الدهنية ولهذا يجب عدم استعمال المنتجات المضادة (العدوانية) والتي تهدم الجلد أو مكوناته الطبيعية. ولنظافة الجسم يكفي غسل الطفل بالماء الدافئ، وباستعمال صابون عادي (غير مركب) من نوع مارسيليا ونشا الرز (ماء الرز المطبوع يحتوي على النشا أيضا وبكثرة). وللحماية يمكن استعمال دهن الزيتون المستخدم عامة من النوع ايكسترا فيرجينه (نعم، ذلك النوع الذي نستخدمه في السلطة!)، والذي يحتوي أيضا على ملكة التنظيف أو التطهير والترطيب. ودهن الزيتون مفيد (ينصح باستخدامه) أيضا لمعالجة القشرة (الحليبية) التي تظهر في الرأس. وذلك بمسح رأس الطفل بالقطن المبلل بالدهن وتركه ليفعل فعله، ويمكن بعد ذلك غسله بالماء وبواسطة فرشاة طرية. وبهذا تزال كل آثار القشرة. وبتدليك الرأس بالدهن يجري ترطيب أو تليين الجلد في جميع أجزاء الجسم.

حالات الإحمرار:

عند ظهور الإحمرار (عقد حمراء)

في أية بقعة من جسم الطفل يمكن

وضع الكريم (سانل ثخين) والذي ينصح به

طبيب الأطفال أو الصيدلي. وإذا بقيت البقع أو

العقد الحمراء لفترة فليكن استشارة طبيب

الأطفال المعالج لأنه من المحتمل أن يكون

سببها التهابات فطرية والتي تتطلب

(أو تستوجب) وصفة طبية محددة.

وعند الانتهاء من تغيير الحافضة تذكرن

دائما غسل أيديكن بعناية فائقة.



دائما، وبشكل مستمر

يمكنك أن تجدوا

في الأسواق الكبيرة

(المركزية) الحفاضات

الطبيعية (إيكولوجية)، وتسمى بهذا الاسم لكونها

تستخدم بسهولة وتعطي تأثيرات ملحوظة

على البيئة (الحفاضات تصنع من المادة السيلولوزية

التي تؤخذ من الأشجار التي تقطع

وبعد ذلك تكون فضلات يجب أن يتم التخلص منها).

ومما يستحق الذكر أن عضلات الطفل العاصرة

(الضاغطة)، والتي تتحكم بالبول

والغقوط، تتشأ وبشكل أكثر اتساعا في

عمر متقدم في الوقت الراهن، وربما تقع

مسؤولية ذلك على استخدام الحفاضات التي

لا توفر الإحساس أو الانتباه الى رطوبة أو بلل

الأطفال.

لدى العديد من شعوب العالم تتبع عادة أو تقليد التحميم في كل يوم. العديد من الامهات اللواتي يقمن (أو يعشن) في إيطاليا وفي أوروبا لازلن يحتفظن بهذا التقليد أو العادة. وفي مثل هذه الحالات، ومن باب أولى في فصل الشتاء، من المهم أن تكون منبهتين جدا الى ضرورة تسخين المحيط (البيئة المحيطة)، مبقين الشبائيك مغلقة خلال فترة القيام بعملية التحميم للطفل، ومنتهين أيضا الى متابعة درجة حرارة الماء، وأن نكون قد هبنا ملابس الطفل ووضعها تحت اليد نظيفة. القيام بتدليك المولود بعد الانتهاء من التحميم (غسل الطفل) أمر مفيد وحسن دائما.



إذا كان الطفل موضوعا قرب صنبور (حنفية أو بوري) الماء الحار، عليكن بالحذر والانتباه الى أن لايفتح بشكل مفاجئ وبالصدفة: الحروق التي يسببها ماء الصنبور الحار تشكل سببا مهما للرفود في المستشفى الخاص بالأطفال في عمر الأربع سنوات. ولتجنب هذه الحروق المفاجئة (حوادث) سيكون كافيا تنظيم سخان الماء (الترموستات) ووضعه بدرجة 60 درجة مئوية، وهي درجة حرارة مناسبة لكي نحصل على ماء حار الى درجة مقبولة من وجهة النظر المتعلقة بالحروق.

قبل خلع ملابس الطفل، يجب التأكد من أن الغرفة دافئة بشكل مناسب وجيد، لأن جسم الأكثر صغرا يفقد بشكل سريع الحرارة. خلال الغسيل يجب الاهتمام باسناد العنق، الراس والكتاف للطفل أو الطفلة بواسطة يد وباستخدام الذراع الحرة للغسيل. وإن كان والد (أو أب) الطفل حاضرا فإن اشراكه في عملية التحميم ستخلق لحظة (وقتا) للعلاقة بين الثلاثة.

وأبعد من ذلك، كون أيادي الوالدين أكبر حجما فإن الأطفال سيشعرون بأنهم محميون أو مسندون بشكل جيد.

ويوصى بأن لايعمد (لا يتم اللجوء) الى غسل الأذنين باستعمال قطن ملفوف (بشكل برعم) أو أية عناصر أخرى وبالإكتفاء بتنظيف القسم الخارجي للأذان، وحذا بواسطة قطعة من القطن أو باستخدام حافة المنشفة (المحرم). وبفس الطريقة لايجب وضع أجسام غريبة في داخل أنف الطفل عند تنظيفها. دواخل الأذنين والأنف، في الواقع، لا تتطلب أية تنظيف خاص في الوضع أو الظروف الطبيعية.

مباشرة بعد عملية تحميم الطفل تتوفر فرصة أفضل لقص الأظافر لأنه مع الماء ستكون الأظافر أكثر مرونة، وللقيام بعملية القص يجب استعمال مقصات مناسبة للأطفال أو خاصة بهم.

وفيما عدا ذلك ليس من الضروري غسل الطفل في كل يوم. وبالفعل، فإذا تم تنظيف الطفل بعناية بعد كل رضاعة وبعد تغيير الحفاضة، فإنه سيكون كافيا عمل الحمام أو تحميمه 2-3 مرات في الاسبوع.

وللعديد من الأطفال يعتبر التحمم فرصة للاسترخاء أو الراحة، وهناك آخرون يتحملونه بشكل أقل، يحصل ذلك لأنه في بعض المرات لايجري مسك الأكتاف بوضع جيد بين أياديكن ولهذا ينطلق احساس الطفل بالخوف (الظلام) (لأنه يبدو له أن الذراعين اتسعتا بشكل مفاجئ)، وهذا يزعج كثيرا المولود الجديد. وربما تحتاجون لوقت لكي تعتادون على ردود فعله وهو ينمو ويتغير تبعا لذلك باستمرار. ولهذا ان رأيتم أو لاحظتم أنه مهتاج أو عصبي جدا أثناء عملية الغسيل، فما عليكن الا العودة لاستخدام اسفنجة التنظيف ومحاولة العودة الى وضع الماء عليه بعد قليل من الوقت.

وبشكل عام ينصح بعدم تحميم الطفل (تغطيسه) في الحوض الكبير للحمام وخاصة في فترة الأشهر الستة الأولى من عمره، ولكن باستخدام حوض صغير مملوء بالماء على ارتفاع 8-5 سنتيمتر، منتهين بعناية الى وضعه متكنا على سطح ثابت جدا وبما لايسمح له بالانزلاق. الماء يجب أن يكون دافئا: بدرجة حرارة مثلى وهي بين 32 و35 درجة مئوية. ولمعرفة ومتابعة أن درجة حرارة الماء صحيحة أو مناسبة، يمكن عمل ذلك من خلال تحسس المعصم أو الكوع أو باستخدام محرار بسيط مصنع لهذا الغرض وهو متوفر في الأسواق.

4- انه وقت تناول الغذاء (الطعام)

الرضاعة

الرضاعة من صدر (ثدي) الأم مهمة أو ضرورية جدا. الحليب الذي تنتجه الأم يعتبر حليباً فريداً (لا يوجد مثيله)، ولا يمكن تقليده، وهو مخصص تماماً للطفل الرضيع، ويحتوي على مكونات مثالية أو نموذجية لحاجاته الغذائية ولنموه. وحليب الأم أيضاً غني بمواد فاعلة من الناحية البيولوجية (الأحيائية) وتأثيراتها ايجابية جداً: فهي تساعد الطفل على سهولة الهضم، تقوي نظامه المناعي ضد الأمراض بشكل دائم، تساعد على نضج أو تنضيج جهاز الطفل العصبي والأعضاء الأخرى في الجسم.

و الحليب المعطى في الايام الأولى (ويسمى كولوسترو) وهو الحليب الذي يوجد في ثدي الأم قبل 48 ساعة من الولادة وهو خفيف، هو الآخر ثمين جداً لما يغني به الجسم من مواد مضادة وباستجابته وتلبيته للحاجات (الضرورات) الغذائية للوليد الجديد بانتظار الحليب الحقيقي والخاص به. واللون الطبيعي لهذا الحليب الأولي (الكولوسترو) يكون مصفرًا.

وأبعد من ذلك، فهناك أمر من الضروري الانتباه اليه، وهو أن حليب الأم جاهز دائماً للاستعمال، وبدرجة حرارة مناسبة من الناحية الصحية.

هنالك فوائد كثيرة لطفلكن الذي يتناول أو يعتمد في تغذيته على الرضاعة من الصدر (ثدي الأم). فالطفل الذي يرضع من ثدي أمه في مقابل طفل آخر يتناول الحليب المصنع يكون محمياً بشكل أكبر في مواجهة خطر الكثير من الأمراض، وبنتيجة ذلك فهو سيتطلب عناية طبية أقل وسيكون أقل عرضة للدخول الى العيادات او المستشفيات للعلاج. وهذه الحماية تستمر لفترة طويلة ولها تأثير أو قيمة أكثر ليس فقط بما يتعلق بالأمراض المعدية

(تنفسية والإسهالات بشكل خاص)، ولكن أيضاً في مقابل حالات الإصابة بأمراض الحساسية، البدانة أو السمنة، ولاكتساب الذكاء والفتنة، والتوازن السليم للنظام المناعي.

الرضاعة أو إرضاع الطفل يؤدي أيضاً الى فوائد للأم. فالأم التي ترضع وليدها يتحقق لها الأمور التالية:

- توفير الاقتصادي.
- التقليل من خطر الإصابة بمرض سرطان الثدي.
- تقوية العظام وبمخاطر أقل بالتعرض الى مرض أو حالة هشاشة العظام (أو نخرها) في سن متقدم (الشيخوخة).
- التعويض السريع للوزن الذي كان قبل الحمل، وبشكل خاص عندما تستمر الأم بالرضاعة الى مابعد الأشهر الأولى بعد الولادة أو الوضع.

في إيطاليا يمنع منعاً باتاً (وبشدة)

القيام بعمليات الختان للبنات (الأنثوية)، وحتى بأبسط

وأخف أنواعها، ووفقاً للقانون الذي يفرض أحكاماً بالسجن لمدة تتراوح بين 4 الى 12 عاماً لكل من يقوم بإجراء هذه العمليات أو يتعاون من أجل تسهيل إجرائها، ومن ضمنهم الآباء.

والأطباء الذين يقومون بهذه العمليات، سيعاقبون بتعليق صلاحيتهم المهنية (أو إجازتهم الطبية) لمدة تصل الى عشر سنوات.



قليل من الإسترخاء والحنان، والثقة بالنفس، هي على العكس، عوامل وشروط تساعد أو تفصل الرضاعة أو القدرة على القيام بها. كل امرأة يجب أن تكون على معرفة وثقة كاملتين بأنها تمتلك الحليب الأكثر جودة لوليدها أو لابنتها (طفلتها). عندما يمص الطفل فهو يساعد على تنشيط عملية إنتاج الحليب وذلك بسبب تأثير أو فعل هورمون الحليب (البرولاكتين).

والبرولاكتين (هرمون الحليب) هو هرمون تنتجه غدة نخامية (وهي غدة تنمو في مركز الدماغ) فعندما يثير الطفل أو يحفز ثدي الأم وهو يقوم بالمص (الرضاعة)، فهو يساعد الأم على إنتاج الحليب بشكل تناسبي: بقدر ما يقوم الطفل بالرضاعة، فبالقدر نفسه يتم إنتاج الحليب.

القسم الأعظم من الأطفال قادرون تماما، وارتباطا بشعورهم بالجوع، على الرضاعة غالبا بدرجات متفاوتة أكثر أو أقل، ولفترة طويلة نسبيا تقل أو تكثر في كل مرة يرضعون فيها، وذلك تبعاً أو اتفاقاً مع حاجاتهم الواقعية أو العملية (الرضاعة تلبية للطلب). وعلى العكس من ذلك فإن البعض منهم يميل إلى النوم لوقت طويل، وبالرغم من كونهم بصحة جيدة يجب إيقاظهم وتحفيزهم على الرضاعة، وبشكل خاص في الأيام الأولى بعد الولادة (الوضع) في الوقت المحدد للرضاعة. وإذا جرى تقديم سائل أخرى في هذه المرحلة الأولية (كزهور البابونج □ كاموميل □، تيزانا، محلول الكيلوكوز، أو الماء والسكر) وذلك بدلا عن حليب الأم فإن الطفل سيرضع (يمص) قليلا من ثدي الأم وسيكون تحفيزه أقل للغدة الثديية الخاصة بها، وهذا سيؤدي بالنتيجة وعمليا إلى أن إنتاج حليب أقل.

واحدة من الأسئلة التي تطرحها الأمهات عادة هو هل يكفي لتغذية الطفل الاعتماد المطلق على صدر الأم (ارضاعه من الثدي). من المؤشرات الدالة نذكر بعضها: كمية كافية من

كيف يتم تنظيم إنتاج الحليب؟

إن آليات إنتاج حليب الأم بدرجة كبيرة، ترتبط بالتطور البشري، حيث أن الأم وفي العادة أو الحالة الطبيعية تكون مؤهلة للإرضاع بشكل كامل. فبعد مرور حوالي 2-3 أيام على موعد الولادة يبدأ فجأة انبثاق حليبي (يبدأ خروج الحليب من صدر الأم)، والإنتاج الغزير للحليب، الذي يقوم تدريجيا بالحلول محل الحليب الأولي الغني، ذلك الذي يبدأ بالظهور في الأيام الأولى، أي الكولوسترو.

في الأيام الأولى، وغالبا ولفترة تطول أكثر، تتوفر للطفل فرصة الرضاعة من الثدي، والتحفيز أو التأثير الهرموني يكون كبيرا لإنتاج الحليب وجعله يخرج من الثدي ليكون مهيئا لإرضاع الطفل.

ومن المهم معرفة أن جميع النساء يستطعن الإرضاع، إلا إذا كن مريضات بشكل شديد أو مصابات بمرض خطير، أو في حالة وجود شروط القلق الزائد، الألم، والقلق المرتبط بالقدرة على الإرضاع، كل هذه الأمور من الممكن أن تؤثر سلبا (بشكل سلبي) على الآليات الهرمونية التي تسيطر على أو تتحكم بإنتاج الحليب.

البول خلال الأربع والعشرين ساعة (6 أو أكثر من الحفاضات القطنية، 4 أو أكثر من الحفاضات التي تستخدم وترمي)، 3 إلى 8 مرات من التفريغ (للفضلات الجسمية الجافة)، خلال اليوم في الأشهر الأولى من حياة الطفل (ونقل المرات مع تقدم الأشهر)، حيوية الطفل، وضع عضلي جيد، جلد سليم، النمو الملحوظ من خلال الملابس، حيث يجري تبديلها بالأكبر حجما، وهو يكبر.

كم هو عدد مرات الإرضاع في اليوم الواحد؟ بشكل عام وقياسي يكون عدد مرات الرضاعة ثماني مرات في اليوم، مع اختلافات واضحة (وأيضاً ربما يصل العدد إلى 12 مرة وبشكل عابر ربما أكثر من ذلك). القسم الأعظم من الأطفال يرضعون حصرا من صدر (ثدي) الأم، ولكنهم يواصلون على طلب الرضاعة لثماني مرات في اليوم طيلة فترة الستة أشهر الأولى من عمر الطفل. ولكن قد يحصل تغيير على هذه الوتيرة وذلك حسب حاجات أو طلبات أخرى للطفل أو للأم نفسها.

جمهورية الكونغو الديمقراطية

في كاساي، وبعد حلول ظلام المساء، يتم مرافقة الطفل الذي فقد توا أحد أسنانه خارج البيت من قبل الأخ الأكبر أو من قبل بالغ. ووفقا لهذا التقليد يشد الطفل بين يديه سنه المفقود مع قطعة من الفحم، وعندها وهو ينظر الى القمر يقوم برمي السن في الفضاء طالبا منه أن يحمل له سنا آخر عند عودته في اليوم التالي.

وبعد ذلك، وهو يعطي ظهره الى جهة رمي السن، يرمي بعيدا قطعة الفحم، وهو الرمز الشعبي للفقدان والعذاب، قائلا له بالمغادرة وعدم العودة.

إنتباه: الكثير من الأساطير والقصص القديمة تتبدد (أو ذاهبة الى التلاشي).

- على المرأة التي ترضع ابنها من الصدر أن تشعر بكونها حرة في الاستمرار على التغذية بالشكل الذي اعتادت عليه. وإذا لاحظت الأم أن تناول بعض أنواع الأطعمة تسبب ازعاجات أو مشاكل للطفل، فحينها تستطيع أن تقرر بحق في مسألة أن تلغي هذه الأنواع من الأغذية من نظامها الغذائي. فقط إذا كانت الأم تتبع نظاما غذائيا يعتمد على الخضار حصرا فإن الحليب الذي تنتجه من الممكن أن يكون مفتقرا الى فيتامين بي 12 (B12)، والذي يمكن أن تحصل عليه الأم بشكل مكملات أو مستحضرات غذائية محددة.
- ليست مؤكدة أو موثقة فكرة أن تناول أو شرب السوائل كثيرا (الماء، البيرة، سوب (ماء) الدجاج، بوزا (سائل لدى شعوب معينة ربما، مته (مشروب عشبي يوجد في الشرق الأوسط أيضا)، أو أي نوع من أنواع السوائل وحسب العادات المتبعة في كل بلد....)، أن تناول مثل هذه المشروبات، يزيد من إنتاج حليب الأم. وهذا اعتقاد يستند (أو يجري تبريره) الى وجود جو شديد الحرارة، مما يسبب فقدان الأم الكثير من السوائل من جسمها بسبب التعرق. وفي مثل هذه الحالة فإن العطش يدفع الأم الى أن تشرب كمية مناسبة أو صحيحة من السوائل، بدون وضع حسابات أو مراهنات كثيرة. وإذا لم يك الجو حارا، فإن إنتاج حليب الأم يزداد أو يتحسن قبل كل شيء بتأثير الرضاعة السليمة (في الوضع الصحيح) وانسجاما مع طلب أو حاجة الطفل لثدي الأم.
- النظافة اليومية للجسم وللصدر (ثديي الأم) كافية لحماية الطفل من الكثير من مخاطر التعرض للالتهابات، بدون أن يستوجب ذلك اللجوء الى طقوس خاصة للنظافة.

أمام تصرفات (أو سلوكيات) غير معتادة أو غير عادية للطفل بما يتعلق بتغذيته ، من المناسب البحث عن سبب ذلك، وربما من المناسب الاستماع الى أو طلب نصائح أشخاص ذي خبرة (أكثر خبرة).

من الضروري ترك الطفل يرضع من جانب واحد (من أحد الثديين) مادام يرغب في ذلك، بشكل يؤدي به الى أن يتناول القسم الأكثر دسامة (تركيزا) من الحليب وحتى الانتهاء من الرضاعة التي تعطيه الإحساس بالتخمة (الإمتلاء). وفي الواقع أن الطفل ربما يشعر بالإكتفاء بالرضاعة من أحد الثديين أو قد يرغب بالرضاعة من ثدي الأم الآخر.

بعض الأمهات يشعرون بالتعب خلال فترة الرضاعة ومن المحتمل، عندها، أنهن يحتجن الى مساعدة وتشجيع أكبر من قبل أفراد العائلة. إذا التصق الطفل بثدي الأم بطريقة خاطئة أو غير سليمة وإذا ونتيجة لذلك يقوم بالرضاعة بشكل غير مناسب أو مفيد، فمن الممكن أن تظهر في الأم ندب أو شقوق، أو جروح جلدية مؤلمة في الحلمة. عندها من المناسب تماما أن تتخذ الأم موضعا مريحا، مسترخية وبدون تشنجات أو تقلصات عضلية باسناد الطفل، ربما بواسطة الأرجل وهي مرتفعة قليلا (توضع كمسند). ولضمان التصاق مناسب للطفل بثدي الأم (أو رضاعة جيدة)، متجنبين أو مقللين الى أقصى حد احتمال حصول أي ضرر (صدمة) في صدر الأم، لتحقيق ذلك سيكون مفيدا اتباع مايلي:

- أن يكون جسدا الطفل والأم متلاصقين بحميمية (البطن على البطن).
- الرأس والصدر والأرجل تكون في تناسق أو متوافقة على محور واحد.
- الحلمة وجزء كبير من منطقة الهالة الملونة التي تحيط بها من ثدي الأم تدخلان أو تكونان في فم الطفل بشكل سليم، بحيث تكون الشفة السفلى له مثبتة بشكل معاكس في الخارج.

وعلى العكس من كل ذلك فليس من المناسب: التصاق فم الطفل في الحلمة فقط، أو أن يمص الطفل أو يرضع فقط بواسطة الشفة السفلى، أو القيام بتحريك أو هز الثدي أثناء الرضاعة. هذه كلها في الحقيقة عناصر تمنع الرضاعة (الشفط) المكتملة أو الكافية. هنالك مجموعة من القواعد موجهة الى الأم المرضعة تطورت واغتنت عبر مسيرة عقود وحتى أيامنا هذه. وهذه القواعد مع بعضها كان يمكن العثور عليها، في الأزمنة الماضية، مؤسسة (أو قائمة) كشرط وعوامل للنظافة وفي حياة المرأة، ولكنها لاتمتلك اليوم (حاليا) أي معنى لها وسنرى السبب في ذلك.

ركود حليب مع ركود أو تكتل الحليب عند الخروج (التسرب) و يتبعه التهاب في الغدة الثديية) والقلة في انتاج الحليب، كل هذه المشاكل يمكن تجاوزها أو التوقي منها باتباع وضع ارضاع سليم (التصاق سليم) من صدر الأم من قبل الطفل و بجعله يرضع حسب الطلب. تكتل الحليب يمكن أن تجري الوقاية منه وتجاوزة بوضع ماء ساخن على الصدر (الثدي) (أقراص حارة، حمام أو دوش، الغطس في حوض ماء ساخن) وبالضغط على الثدي بواسطة اليد.

إذا ظهرت الجروح (خطوط أو ندب مؤلمة) في حلمة الثدي فيفضل التقييم والتقدير ان كان ظهورها يعتمد على (أو سببه) التصاق غير طبيعي أو غير سليم للطفل بصدر الأم،

لأنه في مثل هذه الحالة يكفي تصحيح الخطأ. تأثير أو فعل استعمال المهرم، أو أنواع الأدوية (الدهون) و المعالجات الموضعية في مثل هذه الحالة ليس موثقا طبيا. للجوء الى استعمال أغذية الحلمة (هي بشكل أكواب بلاستيكية (مطاطية) رقيقة توضع لحماية الحلمة) تأتي في مقدمة الأمور التي لاينصح بها وعلى كل حال فهي يمكن أن تمثل، في حالة اختيارها كعلاج، فقط حلا مؤقتا للمشكلة: ويفضل تعليق استخدامها (التوقف عن الاستخدام) بمجرد ملاحظة تحسن على الجروح.

إذا ثبت الإنحسار (القلة) في كمية الحليب المستهلك (الممرضع من قبل الطفل) في اليوم فمن الممكن اللجوء الى العصر أو الضغط (باستخدام اليد أو بالشفاطة □ الماصة) للحصول على الحليب من الصدر لتجنب حصول تراكمات غير محسوبة أو مفاجئة للحليب أي حالة التكتل الحليبي.

تحضير (تهيئة) الحليب الصناعي

- سكب الماء المغلي في رضاعة (الممة) نظيفة.
- مراقبة أو التدقيق في الحجم (الكمية) لتجنب أخطاء التركيز.
- وضع قياسات محددة وكاملة بما يجب أن يكون الحليب كثير التركيز أو مكثفا ويخلق صعوبة في الهضم.
- اكمال إضافة العدد الصحيح من المقاييس (بالعادة قياس واحد لكل 30 ميلليتر من الماء).
- غلق الرضاعة بواسطة المصاصة (الممة المطاطية) والغطاء بعد تنظيفهما.
- خض أو هز الحليب قبل تناوله من قبل الطفل.
- التأكد من حرارة الحليب بوضع قليل منه على جلد المعصم في اليد.
- غسل الرضاعة وغطائها المطاطي (الممة) بعناية جيدة.

- الأم تستطيع الإستمرار على الإرضاع حتى وإن كانت مصابة بالإنفلونزا أو بالتهابات عامة أخرى.
- الأم تستطيع أن تمارس نشاطا رياضيا، وبالأحرى فإن ذلك يساعد على زيادة انتاج الحليب.
- تستطيع الأم الخضوع لفحوصات وتحاليل (الأشعة على سبيل المثال)، والخضوع أيضا لأنواع من التخدير (التخدير لطبابة الأسنان مثلا)، وتستطيع تناول الكثير من أنواع الأدوية، إذا كانت في حاجة لها، وذلك بعد التدقيق من موالمتها (توافقها) مع الإرضاع.

إنتباه: توجد بعض التقاليد أو العادات في حين أن الواقع يستدعي تجنبها أو تركها لأنها قد تترك أو تسبب تأثيرات سلبية أو غير مفيدة للرضاعة.

- تدخين السكاكر يمكن أن يؤدي الى التقليل من انتاج الحليب لدى الأم وبالتأكيد يضر بصحتها وبمن يكون قريبا منها أيضا. والتدخين أيضا يزيد من خطر الإصابة بالأمراض التنفسية وقد يؤدي الى الموت المفاجيء في المهد (أنظر الفصلين 1 و 8).
- من الضروري تجنب تناول المشروبات الكحولية أو يجري تناولها بكثير من الاعتدال فقط عند تناول وجبات الطعام، لأن الكحول يدخل بشكل طليق في تكوين الحليب و، ان تم تناوله بكثرة، قد يؤدي الى النعاس و مشاكل أو معوقات للتغذية بالرضاعة.

ومن المهم جدا أن تكون عملية ارضاع الطفل من صدر الأم حصرا، أي بدون إضافة سوائل أخرى (كالحليب الصناعي، ومشروب تيزانا، أو البيبونك (كاميللو)، أو أية مواد غذائية أخرى شبه صلبة أو صلبة (كالفواكه، مقلبات وأنواع من الشورية (سوب).

وكلما كانت الرضاعة محصورة بصدر الأم وايضا كلما كانت لفترات أطول، كلما كانت النتائج أكثر ايجابية على صحة الأم وصحة طفلها.

وإن تجنب إضافة أغذية غير ضرورية، يوفر امكانية أكبر بان تستمر عملية الرضاعة أو الإرضاع في أوقاتها، وتحقيق نتائج ايجابية أكثر.

أذا نما الطفل بشكل منتظم، فإن الإرضاع يمكن له أن يستمر ليكون حصرا من صدر الأم طيلة فترة الستة أشهر الأولى من عمر الطفل. حليب الأم يحتوي على مواد تستجيب ل، أو تلبي حاجات الطفل الغذائية في هذه المرحلة . وإذا كانت لديكن بعض الشكوك بأن حليبكن لا يكفي أو يبدو لكن بأن الطفل أو الطفلة يطلب المزيد، فيجب مراقبة عدد الحفاضات التي يبللها الطفل خلال 24 ساعة. وإذا كانت 4 □ 5 حفاضات أو أكثر فعليكن بالشعور بالراحة والإطمئنان. فهذا يعني أن الحليب يكفي.

إعطاء الطفل مواد غذائية مختلفة عن حليب الأم (من غير حليب الأم)، وبدون سبب واضح ودقيق لا يعطي أو يوفر أي نتيجة مفيدة.

قد تظهر بعض المشاكل في صدر الأم خلال الإرضاع (الرضاعة). ولكن القسم الكبير من هذه المشاكل، وبينها الشقوق أو الندب (جروح مؤلمة في حلمة الثدي)، التكتل الحليبي (ركود أو بقاء حليب بما يسبب مصاعب في خروج الحليب من الثدي)، الإلتهاب الثديي (

وأيضاً تناول الحليب بواسطة الرضاعة، كما في حالة الرضاعة من الصدر، يجب أن يكون بشكل مرن سواء بالنسبة للكمية أو عدد الرضعات. ومهم أن يجري الإرضاع حسب الطلب (حسب الشهية) للطفل. كميات الحليب الصناعي الذي يتم إعطائه للطفل، المؤشرة على أغلفة العبء التجارية هي ، في الواقع، توجيهية عامة فقط.

توفير غذاء تكميلي أو مكمل "الفطــــــــام (أو الإِفطام)"

بعد اكمال الشهر السادس من عمر الطفل يمكن البدء بالإفطام، أي بمعنى آخر البدء بتكامل التغذية بمواد غذائية صلبة و شبه صلبة (بسكويت، فواكه، وجبات ومقبلات، حساء أو أنواع من الشورية،الخ) إضافة الى التغذية بالحليب لوحده (حليب الأم أو نوع مناسب للأشهر الستة الأولى).

في هذا العمر الطفل عندما يكون مؤكدا أنه جاهز بكل المعاني والإتجاهات (نفسيا، حركيا، وهضميا) الى تناول نوع آخر من التغذية يختلف عن حليب الأم سيكون مستعدا لتقبل تناول الأطعمة واللحوم بعملية البلع للأغذية الكثيفة. الرضاعة هي الأسلوب أو هي الطريقة التي توفر للطفل، بنفس الوقت، التغذية والأمن، والحاصل أن عملية الرضاعة هي مرجعية عاطفية أو حميمية هامة لاكتساب الاستقلالية أو الإعتماد على الذات. وإذا رغبت الأم بالإرضاع من صدرها فهي، عندها، تستطيع الاستمرار للأشهر الستة الثانية من عمر طفلها وحتى الى العام الثاني وأكثر من ذلك، كما جرى اقتراحه من قبل المنظمة الدولية للصحة (أو منظمة الصحة العالمية). الطفل الذي جرى إرضاعه حتى السنة الثانية من عمره لا يجب النظر اليه بكونه فاسدا ويجب على أمه أن لاتعتقد أو تفكر بأنه سيكون محدود النضج أو الاستقلالية (في اعتماده على ذاته). والحقيقة هي على العكس تماما ووجهات النظر الحالية للخبراء وللدراسات العلمية تؤكد ذلك.

نزولا من الاحتياجات الغذائية، فإن الإفطام يمثل لحظة (فترة) حساسة ومهمة لاكتساب تصرفات وسلوكيات وعادات للصغير في مقابل حاجته لخوض التجارب لاكتساب الحاسات الشمية والتذوقية، ووصولاً الى تقبل تناول الطعام بالمعلقة،الخ.

بعض القواعد البسيطة والعامة.

النظام الذي بواسطته يتم إعطاء الطفل المواد الغذائية الصلبة وشبه الصلبة في مرحلة الإفطام وبمجرد البدء بهذه التغذية، لايعطي أهمية بعد لتحديد نوعها إذ يمكن أن تتنوع على قاعدة رغبات الطفل وعلى أساس الثقافة الغذائية للعائلة وراي طبيب الأطفال المختص الذي يعطي النصائح والإرشادات.

ليس من الضروري تأجيل تناول الطفل للخبز (و الصمون) وأيضاً المعكرونة (الباستة) وهي تحتوي على الزلال النباتي أو الدقيق). وعلى العكس من ذلك، يكون مهما وأتيا بالمطلق التوصية بعدم المغالاة، في مرحلة الفطام، بإعطاء أغذية مالحة و تحتوي بشكل عالي على البروتين. والأخطاء الأكثر شيوعاً في المرحلة الأولى من التغذية تنأت في الواقع من تناول الزائد للجن، الأجبان واللحم، التي تنقل عمليات الحرق وإطلاق السعرات الحرارية (الأبيض) في جسم الطفل ويمكن لهذه المواد أيضاً أن توجه أفضليات الطفل المستقبلية باتجاه تغذية أقل صحية، لأنها تحتوي على الكثير من البروتين والكثير من الملح.

تكامل حليب الأم

بعد الشهر السادس من عمر الطفل سيكون من المفضل أو من المناسب محاولة تقديم أو إعطاء مواد غذائية أخرى غير الحليب وبشكل خاص تلك المواد الغنية بالحديد، كاللحم، السمك أو الحبوب. وبالنسبة للحليب، ان أردت (أردتم) فيمكنك الاستمرار على إعطائهم حليبك وأيضاً حتى بلوغهم (الأطفال) السنين أو أكثر من العمر.

الأم تستطيع أن تقرر اللجوء الى الحليب الصناعي (المصنع) وحسب اختيارها وأيضاً يمكن أن تلجأ الى ذلك بسبب نقصان واقعي في إنتاجها للحليب، وذلك بسبب وجود عارض أو مانع للقيام بالإرضاع من الصدر، أو بسبب أن على الأم العودة الى عملها. في الماضي كانت هنالك قائمة تتضمن الكثير من العوارض أو الموانع التي تمنع الإرضاع من الصدر، ولكنها اليوم غير معترف بها كما جرى ذكرها. العوارض أو الموانع الحقيقية أو الفعلية أصبحت أو هي نادرة في أيامنا هذه: إصابة الأم بجراثيم مرض نقص المناعة الأيدز وتناول بعض الأدوية الخاصة ومواد لعمل اختبار اشعاعي (أو تخطيط بواسطة ماسح ومضائي) ، هذه هي الحالات الوحيدة التي تمنع بدون أي نقاش قيام الأم بالرضاعة من الصدر. وفي مثل هذه الحالات يتم اللجوء الى إعطاء الطفل الحليب الصناعي واتباع توجيهات وإرشادات طبيب الأطفال المختص (نوع من الحليب للأشهر الأولى و، بعد الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل، يعطى للطفل حليب يدعى بحليب التواصل أو الاستمرار).

وعلى العكس من كل ذلك يجب تجنب إعطاء الطفل حليب البقر والماعز الطبيعي، لان مكونات هذا الحليب غير مناسبة للحاجات الغذائية للطفل في السنة الأولى من عمره. وأكثر من ذلك ، يمكن أن تسبب نقصاناً في الحديد لدى الرضيع. اللجوء الى أنواع من الحليب (السوائل) الخاصة : (صويا، الرز، مضاد للإنعكاس، مضادات للحساسية) يجب أن يجري باستشارة طبيب الأطفال المختص.

الحليب الصناعي (المصنع) يمكن أن يكون على شكل سائل (جاهز للاستخدام) أو على شكل بودر (طوز)، وفي هذه الحالة يجري تحضيره بإذابته بالماء العادي (ماء الصنبور) بعد أن يغلى لفترة 20 دقيقة. وبعد أن يتم فتح علبه الحليب يجب الإنتباه

والحرص على عدم ترك الحليب المبودر (الطوز) غير محمي بواسطة غطاء و/أو بوضعه خارج البراد (الثلاجة).

قبل تهيئة الحليب، يجب غسل اليدين جيداً وقبل إعطاء الطفل الحليب المصنع يجب التأكد من درجة حرارته.

الحليب الذي لايتناوله الطفل (لا يأكله) والذي يبقى في قعر الحاوية الرضاعة أو الممة ليس قابلاً للاستعمال ويجب رميه بعيداً.

الرضاعة (حاوية الحليب أو الممة) والمصاصة (الغطاء المطاطي للممة) يجب أن يتم حفظهما نظيفتين جيداً ويجب أيضاً أن يجري تعقيمهما بشكل دوري، وحصراً بواسطة سواول خاصة أو بواسطة غليها.

توصيات ختامية

في حالة الرضاعة بحليب صناعي نحتاج الى تجنب محاولات وضع أو اضافة البسكويت، الكريم أو أي شيء آخر في الحليب الموجود في الرضاعة (الممة) وأيضا في الأشهر الأولى.

يتوقع أو من الممكن المباشرة بالفطام بما لا يقل عن الشهر الرابع وربما في الشهر السادس، ووفقا لخطوط توجيهية عامة تشبه تلك المتبعة أو النافعة للطفل الذي رضع من صدر الأم.

ماهي أنواع الغذاء الأولى؟

من أول أنواع الغذاء من غير الحليب التي يمكن توفيرها أو اعطائها، على أساس اختيار الأم، وعلى أساس عاداتكم الثقافية وعلى مدى قبول الطفل، يمكن ذكر المواد الغذائية التالية:

- خضار مطبوخة ومفرومة كالبطاطا، الجزر.
- موز أو كمثري (عرموط) أو تفاح مفروم أو مطحون.
- كريم(سائل مكثف) الرز موضوع في الحليب.
- ويلي ذلك
- كاربوهيدرات كالرز، الذرة، عسيدة.
- البروتين (بدون إفراط أو مبالغة): لحم الضأن، خروف (لحم غنم)، دجاج، بقر، سمك، ماعز، الخنزير (بالنسبة للاديان التي لاتحرمه).

مالذي يجب تجنبه ؟

لهذه المواد الغذائية (التي ذكرت أعلاه) لايجوز اضافة السكر (لأنه من الممكن أن يساعد على نخر الأسنان)، والملح (فهو موجود بشكل كافي في الأغذية المذكورة)، ويجب عدم اضافة العسل أيضا (قطعاً لايجوز قبل اتمام السنة الأولى لأن من الممكن أن يحتوي على جرثومة خطيرة جدا، ويحتوي أيضا على مستخلص البوتوكس البكتيري). ويفضل تجنب مواد غذائية تحتوي على كميات قليلة من السمّة (منخفضة نسبة دسامتها) كما في حالة أنواع معينة من الحليب واللبن، لأن الغذاء الدسم مهم للعضو في مرحلة النمو، وبشكل خاص للدماغ (المخ).

حيث أن الطفل سيقوم بتناول المواد الغذائية الصلبة وشبه الصلبة، وبشكل متدرج سيكون متدرجا أيضا بالتقليل من شرب الحليب (سواء من الأم أو الصناعي). اليوم يجري الاعتقاد بان الاستمرار على ارضاع الطفل من صدر الأم فإن الطفل وحتى بعد أن يبدأ بتناول الأغذية الصلبة وشبه الصلبة، سيحصل على فوائد أكيدة.

في بعض الحالات وبتوفر بعض الشروط أو الظروف فيمكن أن يكون مفيدا اضافة بعض الفيتامينات، وذلك خلال فترة السنة الأولى من عمر الطفل، وباتباع اشارات وارشادات طبيب الأطفال المختص.

التغذية في العام الأول من عمر الطفل يمكن أن يجري تنظيمها بطريقة، هي الى حد ما، بسيطة، أخذين بنظر الإعتبار أن حليب الأم هو الغذاء المثالي أو النموذجي كمرجعية (أو نقطة انطلاق).

تذكرن أيتها الأمهات دائما أن:

- (1) حليب الأم مناسب باعتباره الغذاء الوحيد للطفل للأشهر الستة الأولى من عمره.
- (2) وكبدل أو للإضافة على حليب الأم يمكن استخدام الحليب الصناعي للأشهر الأولى وبعد ذلك حليب المواصل أو الإستمرار.
- (3) أنواع الحليب الخاصة، تلك من الصويا أو للحساسية، يجب أن تكون موصوفة (محددة) فقط إن كان استخدامها مبررا أو مسببا بأسباب وظروف مشخصة.
- (4) افطام الطفل يجب أن يبدأ بعد اكمال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل، وبالاستمرار على إرضاعه (من الصدر أو بالحليب الصناعي).
- (5) الإرضاع من صدر الأم اضافة الى اعطاء الطفل أغذية صلبة وشبه صلبة يمكن أن يتواصل أو يستمر أيضا في السنة الثانية من عمره ولأكثر من ذلك، وحسب تقدير الأم.
- (6) عندما يكون قد بدا افطام الطفل، يعطى له مباشرة مواد غذائية تزوده بالحديد، ولكن بدون المبالغة بتغذيته بمواد غذائية غنية بالبروتينات.
- (7) بالنسبة للأطفال الطبيعيين (العاديين) يمكن تناول مواد غنية بالزلال النباتي " الدابوق"(الخبز والمعكرونة " الباسته") بدون قيود.
- (8) في السنة الأولى من عمر الطفل يمكن وصف اضافة فيتامين دي (D) في حالات ان الرضاعة تتم حصرا من صدر الأم، وفي مثل هذه الحالة فإن طبيب الأطفال ينبه الى الشروط المطلوبة.

تعمق



توصيات مفيدة أخرى لجميع أفراد العائلة

- في بعض الظروف أو الحالات ربما يكون مريحا اللجوء الى أغذية خاصة بالطفولة معدة في المعامل (مصنعة)، ولكن بدون أن نعوض بها بشكل كامل الأغذية المطبوخة (المعدة) في البيت. وعلى افتراض استخدام هذه الأنواع من الأغذية، فيجب مراقبة أو التأكد من تاريخ الانتهاء الموجود على العلبة (الباكيت) و، إذا كان فارغا، تأكدوا ان كانت المواد محفوظة.
- عليكن التأكد من أن تحضير المواد الغذائية مؤمنا من ناحية اتباع شروط النظافة. اغسلن إذا الأيدي، بالماء والصابون، قبل البدء بالتحضير وتقديم الغذاء للطفلة أو الطفل.
- عليكن الحرص على المحافظة على نظافة المكان (السطح) الذي تعدون فيه وعليه الطعام واحرصن أيضا على عدم دخول الحيوانات البيتية (الأليفة) الى المطبخ.
- الأطعمة، وقبل كل شيء تلك الخاصة بالأطفال الصغار يجب أن لا يتم تسخينها لأكثر من مرة واحدة.
- تجنبين اعطاء البيض النيء (غير المطبوخ)، بسبب وجود خطر أن يكون ملوثا بكتريا السالمونيلا (وهي تسبب أمراضا مختلفة وسامة). وتجنبين أيضا الحلويات المعمولة على اساس وجود البيض الغير مطبوخ.
- يجب عزل الغذاء المطبوخ عن الغير مطبوخ (النيء). الغذاء النيء، وبشكل خاص اللحوم، الدجاج يمكن أن يحتوي مكونات أو كائنات صغيرة خطيرة والتي يمكن أن تتحول الى مواد أخرى خلال التحضير أو الاحتفاظ بها في البراد (التلاجة).
- يجب حفظ الطعام في درجة حرارة آمنة. المكونات أو الكائنات الدقيقة (الصغيرة) يمكن لها أن تتضاعف (عدديا) وبشكل سريع اذا وضعت في ظل درجة حرارة البيئة أو المكان، وبشكل خاص في فصل الصيف. درجة الحرارة تحت الـ 5 درجة مئوية أو فوق الـ 70 درجة تؤدي الى تبطنة نمو الكائنات الصغيرة إن لم تؤدي الى إيقاف نموها.
- لا تترك مواد غذائية مطبوخة بدرجة حرارة البيئة المحيطة أو المكان لفترة تزيد عن الساعتين.
- التبريد السريع لكل الأغذية المطبوخة والتالفة والتي يجب أن لا يتم تناولها مباشرة (من الأفضل أن تكون تحت درجة الـ 5 مئوية) .
- يتم الطبخ الجيد والدقيق (الكامل) للمواد الغذائية، وقبل كل شيء اللحوم، الدجاج، البيض والأسماك: إحرصن على غلي الشورية (أنواع السوب) قبل تناولها.
- عندما يجري تسخين الأغذية المتبقية فيجب القيام بذلك بدقة وبشكل كامل: لا يكفي أن تكون دافئة فقط.

منع الحمل خلال فترة الإرضاع:

خلال فترة الإرضاع، البرولاكتين، الهرمون الذي يشكل القاعدة لانتاج حليب الأم، يمكن أن يكيح أو يعيق عملية الإباضة للأم ارتباطا بمعدل انتاجه. معدل انتاج البرولاكتين يعتمد على قوة الشفط (المص) وعلى مدى تواصل ودوام الطفل على المص من صدر الأم. وليس له، إذا، قيمة ثابتة خلال كل فترة إرضاع الأم لطفلها. ولذلك، لا يمكن أن نكون متأكدين من الإعاقة الكاملة والثابتة لعملية الإباضة للأم. ولهذا السبب، يجب اللجوء الى اضافة نظام آخر للسيطرة والمراقبة على الخصوبة (خصوبة الأم).

وهناك طريقتين أو نظامين ممكنين خلال فترة الإرضاع:

- نظام الحاجز (المانع): أي الواقي (الفلاش لاذر).
- نظام هرموني: الحبوب المكونة من هرمون البروجيستيرون (هرمون انثوي ينتج من المبايض)، والذي يجب أن يكون موصوفا من قبل الطبيب وبما يناسب طبيعة المرأة أو تاريخها (وهو المانع الهرموني الوحيد الممكن استخدامه خلال الإرضاع).

توصيات ختامية