

مَوْسُوعَةٌ
الْفَرَاشَةُ
لِلْعِنَايَةِ
بِالْأُمِّ وَالطِّفْلِ



المقَدِّمة

أمل أن يهديك هذا الكتاب إلى أفضل طريقة عملية للاعناء بطفلك .

لا شك أن إنجاز طفلٍ يفتح أمامًا جديدة ومثيرة معًا ، وإن بدت أحيانًا غير مألوفة! في أول الأمر ، لا يعرف معظمنا إلا القليل عن الحمل وكيفية العناية بالطفل ؛ ثم سرعان ما ندرك أن ما من طريقة صالحة أو غير صالحة ، إنما هناك طريقة تسهل علينا مهمتنا . إذا ، ما حاولنا إنجازَه هو اطلاعك على أفضل وأسهل ما توصلت إليه الأمهات للعناية بالطفل .

صحيح أن الحمل تجربة خاضتها نساء كثيرات من حولك ، إلا أنها بالنسبة إليك بالذات حدث بالغ الأهمية .

ليس هذا الكتاب سوى دليل يرشدك ، مرحلة فمرحلة ، في حملك بحيث تغدو فترة الحمل أيامًا سعيدة ولؤها الصحة!

كل طفل مميز ، فهو منذ لحظات ولادته الأولى ، يتمتع بشخصية خاصة به! أمل أن تتمكني من العناية بطفلك واكتشاف مييزات طبعه الخاصة عبر ما نضع بين يديك من أسس للعناية وحلول عملية للمشاكل العامة ، بالإضافة إلى الكثير من النصائح المطمئنة .

سرعان ما سيكتشف الوالدان أن الأيوة ، على الرغم من مسؤولياتها الجسم ، بهجة . لسنا محتاجين إلى أن نشعنا لأن تكونا والديين مثاليين ؛ إذا استطعنا أن نُشعنا الحب المتبادل بينكما وبين طفلكما ، تكونان له حننًا والديين مثاليين .



✉ دورليش كندرسي

مكتبة ليسانث مثاليون

تشر مكتبة ليسانث مثاليون
بالتعاون مع شركة دورليش كندرسي

حقوق الطبع © دورليش كندرسي لبيد . لندن - الطبعة الإنكليزية
حقوق الطبع © مكتبة ليسانث مثاليون - الطبعة العربية

مكتبة ليسانث مثاليون

صندوق البريد : ٩٢٣٢ - ١١

بيروت - ليسانث

وكلاء وموزعون في جميع أنحاء العالم

الطبعة الأولى : ١٩٩٦

إعادة طبع : ٢٠٠١

طبع في ليسانث

رقم الكتاب : 01R100002

✈ كتب الفراشة

سلسلة الصحة العامة

١. موسوعة الفراشة

للعناية بالأم والطفل

٢. دليل الإسعافات الأولية



المحتويات

١ الحَمْلُ وَالْوِلَادَةُ

٧٣ - ٨

- ١٠ التفكيرُ بالحَمْلِ
- ١٢ جدولُ زمانيِّ للحَمْلِ
- ٣٢ العناية قبلَ الوِلَادَةِ



- ٤٠ شكاوى مُتكررة
- ٤٣ المحافظة على اللياقة، والاسترخاء
- ٥٠ الغذاء من أجل طِفْلٍ سليم
- ٥٤ التخضيرات العمليّة
- ٥٦ المخاض والوِلَادَةُ
- ٦٨ وليدك الحديث
- ٧١ العودة إلى طبيعتك

٢ العناية بِالطِفْلِ

١٧١ - ٧٤



- ٧٦ الأسابيع الأولى للحياة
- ٨٢ كيف تستعملين يديك عند العناية بطِفْلِكَ
- ٨٧ تغذية طِفْلِكَ
- ٩٠ الإرضاع من الثدي



- ٩٨ إرضاع طِفْلِكَ من زجاجة الرضاعة
- ١٠٨ تقديم الأطعمة للجماعة



- ١١٧ بكاء الطِفْلِ
- ١٢٠ نوم الطِفْلِ



- ١٢٨ اللباس والملابس
- ١٣٤ استحمام طِفْلِكَ وغسله



- ١٤٦ العناية بتغيير الحفاضات
- ١٥٦ انتهاء مرحلة الحفاض
- ١٥٨ الخروج من المنزل، والتقليل
- ١٦٠ التعليم والتعلم
- ١٦٨ شخصية تتكون



٣ العناية الصحيّة

١٧٢ - ٢٤٥

- ١٧٤ الأشهر الثلاثة الأولى
- ١٨٠ دليلٌ لتشخيص الأمراض
- ١٨٢ دلائل المرض الأولى
- ١٨٥ دخول المستشفى
- ١٨٦ درجة حرارة مُرتفعة
- ١٨٩ معلومات وإفصاح عن الأدوية
- ١٩٢ العناية بوليدٍ مريض

- ١٩٤ الرشح والسعال الصدريّة (الوافدة)
- ١٩٦ تحصين الأولاد
- ١٩٧ الأمراض الإنتانيّة
- ٢٠٢ مشاكل العين
- ٢٠٤ اضطرابات الأذن



- ٢٠٦ إنذارات الغم
- ٢٠٧ إنذارات البلغم
- ٢٠٨ السعال والإنذارات الصدريّة
- ٢١٢ ألم المعدة
- ٢١٣ الإمساك والتقيؤ والإسهال
- اضطرابات المشاة والكلبي والأعضاء التناسليّة
- ٢١٦
- ٢١٨ مُشكلات الجلد
- ٢٢٥ الصداع والتهاب السحايا
- ٢٢٦ سلامة طِفْلِكَ
- ٢٢٩ الإستغافات الأولى



- ٢٤٦ لوحات النُحْمُو
- ٢٥٠ المِسْرَد



الحامل والولادة

دليل مصور لأيتام حمل ملؤها الصحة والسعادة،
يتضمن إرشادات عملية لمساعدة النساء
في أثناء المخاض والولادة.

التفكير بالحمل

يُستحسن التفكير بالحمل والتخطيط له مسبقاً، لكي تأتي بدايته على أفضل ما يرام. وهناك عدد من الخطوات التي يمكن أن تتخذ بهدف تحسين فرص الحمل، والتي تشكل ضماناً لولادة طفل طبيعي وسليم. والوضع المثالي هو أن تخفطي أنت وزوجك للحمل قبل ثلاثة أشهر على الأقل، لأن نمو القفـل وتطوره يكونان، في الأسابيع القليلة الأولى للحمل، أكثر قابلية للتأثر بسهولة، كما قد تكونين جاهلة



بحدوث الحمل أصلاً. لهذا عليك الاهتمام بالغذاء الجيد والمحافظة على لياقتك ضماناً لتغذية القفـل، وحمائيته داخل الرحم، كما عليك أخذ عوامل أخرى في الحسبان، فقد يكون عنك معرّضاً للمخاطر، أو قد تكونين غير محصّنة ضدّ الحميراء (الحصبة الألمانية). إنّ التخطيط المسبق للحمل يعطيك الوقت اللازم لتجنّب أمثال هذه المخاطر، وللقيام بإجراءات مناسبة حيث تدعو الحاجة.

قائمة بالنقاط التي يجب أن تتحققي منها قبل الحمل

تساعدك الأسئلة التالية على التحقّق من بعض الضروريات لدى اتخاذ القرار بالإيجاب أو إذا حصل الحمل. قد لا ينطبق عليك بعض هذه الأسئلة، إلا أنّ من الضروري أخذها كلها بعين

الاعتبار، كما يجب أن تحاذي وزوجك بشأنها، لأنّ بعضها متعلّق به بصورة مباشرة، ثم عليك استشارة طبيبك إذا أفلقك أحدها.

هل أنت محصّنة ضدّ الحصبة الألمانية؟

قد تسبّب الحصبة الألمانية أو الحميراء، عوباً خطيرة للقفـل. إذا أصبت بها في أثناء الحمل، وخاصة عند بدايته حين تكون أعضاء القفـل الداخليّة في مرحلة التكوّن. لذا اطّلي من طبيبك إجراء فحص دم لك قبل الحمل بهدف التأكد من مناعتك ضدّ هذا المرض. فإذا لم تكوني محصّنة بادر الطبيب إلى إعطائك اللقاح اللازم. ولكن لديك منسّج من الوقت بعد هذا الفحص، لأنّه يجب ألاّ تحملين قبل مضي ثلاثة أشهر على أخذ اللقاح على أقلّ تقدير.

هل لديك أو لدى زوجك ماضٍ عائلي من الأمراض الوراثية؟

غالباً ما تكون بعض الحالات الطّيبة، كمرض التّاعور (الهيموفيليا) والتلفّ الحوضي (الكيسين)، وراثية بطبيعتها. فإذا كان لأحدكما قريب يحمل مرضاً وراثياً، يُوجد احتمال انتقال هذا المرض لطفلكما. لذا استشيري طبيبك قبل الحمل، فقد يهلك إذا دعت الحاجة، إلى طبيب متخصص قادر على معرفة درجة الخطورة الكامنة. ومما يطعن أنّ احتمال وراثة القفـل لمرض ما، يستلزم وجود الجينة المسببة للمرض عند الوالدين معاً، في أغلب الأحيان.

سؤال وجواب

أما هي أفضل سنّ للحمل، بشكل عام؟
إنّ العشرينيات هي السنّ المثالية للحمل، على الرّغم من أنّ معظم النساء يُشنّن أسرهنّ بعد هذه السنّ (في الغرب)، وذلك عندما تشعرن بأنهنّ جاهزات لتحمل أعباء القفـل نفسياً ومادياً. لكنّ مخاطر الحمل تزداد عندما تتجاوز الأم الخامسة والثلاثين، فقد يأتي الطفل مصاباً بـ «متلازمة داوون». إنّما يصبح تأثيرها قليلاً إن كانت الوالدة صليحة وسليمة. أمّا النساء دون الثامنة عشرة فيعظم لديهنّ احتمال الإملاص (ولادة الجنين ميتاً)، أو ولادة طفل دون الوزن الطبيعي، إلا أنّ الزيارات المنتظمة للطبيب والمحافظة على النّظافة والسّلامة تخفّض هذا الاحتمال.

كم وزنك؟

إنّ الوزن المثالي هو الوزن الطبيعي الذي يتناسب مع طولك، وعليك المحافظة على هذا الوزن مدّة ستة أشهر قبل الحمل على أقلّ تقدير. فإذا كان وزنك دون المعدّل الطبيعي أو أعلى منه بكثير، اطّلي من طبيبك أن يقدّم لك الأسلوب اللازم للتّوجّه إلى الوزن المطلوب. وما لم يكن لديك زيادة مفرطة في الوزن، لا تشعري حمية (نظاماً غذائياً) في أثناء الحمل لأنّها تخرم جسّمك من الأغذية الحيويّة له.

هل تتناولين أكلاً مغدّباً؟

إنّ تناول وجبات متنوّعة، تحتوي على الكثير من الأغذية الضرورية، يزيد من احتمال حصول الحمل، ومن ولادة طفل سليم.

كما أنّ التدخين وتناول الكحول يمكن أن يُعبّقا نموّ الطفل.

هل تشربين الكحول أو تدخنين؟

عليكما معاً الامتناع عن التدخين والكحول حالما تتزوّان الإنجاب، لأنّ التبغ والكحول يؤثّران على الخصوبة عند الرّجال والنساء معاً.

هل تمارسين ما يكفي من التمارين الرياضيّة؟ للمحافظة على لياقتك، حاولي القيام بنوع من التمارين، كالمشي أو السباحة، لمدّة لا تقلّ عن عشرين دقيقة يومياً.

قرّنا معاً أن نُحبّ طفلاً، وهذا عمل طبيعي نرغب في تحفيته.



جدول زمني للحمل



هذا الجدول الزمني يشرح تطوّر الحمل عند المرأة، وهو يظهر التغيّرات الجسدية والعاطفية التي قد تلاحظها، كما يتابع نموّ الطفل منذ لحظة تكوّنه إلى آخر أيامه داخل الرحم. يحوي الجدول نصائح حول ما يمكنك القيام به في كلّ مرحلة من مراحل الحمل، ويقدم أجوبة مطمئنة للأسئلة والهواجس التي قد تراودك. فكل شهر من أشهر الحمل يحمل جديدًا واحدًا على الأقل، فيما يتعلّق بنواحي الحمل، كاختيار صفت من

صوف ما قبل الولادة، أو أخذ مقاسك لشراء حذاء صدر تناسب فترة الرضاعة. وبما أنّ أعراض الحمل تختلف بين النساء فلا تقلقي إذا لم تحصل لديك التغيّرات الموصوفة أدناه، في الوقت الذي حدّدناه لها. وهذا التوقيت يعتبر اليوم الأول للحمل هو اليوم التالي لآخر طمث شهده، وبناءً على هذا فبعد مضيّ أسبوعين على حصول التلقيح تكونين في أسبوع الحمل الرابع.

حصول الحمل

كثقل الثديين والشعور بالغثاء. وهذه التغيّرات الجسدية نتج عن زيادة مستوى الهرمون في جسمك خلال أسابيع الحمل الأولى، حين يستعدّ جسدك لتغذية الطفل. ولكنّ الضيق الذي تشعرين به ينضال، ثم يزول كليًا مع حلول الأسبوع الثاني عشر.

التبث من الحمل

حاوي التبث من الحمل في أسرع وقت ممكن، فيمكنك طبيك أو إعادة تنظيم الأسرة إجراء فحص بولك، إذ بعد فوات القمّت الأول يظهر هرمون معين في بولك وهو ما بنت الحمل. ويمكنك شراء جهاز اختبار لفحص البول من مختبر كيميائي وإجراء الفحص بنفسك. وعندما يتوقّك ميعادان، يقوم طبيك بإجراء الفحص للتبث من حملك.

جهاز فحص البول المنزلي

يحتوي هذا الجهاز (الوعاء) على محلول كيميائي يخالط مع نقاط من البول. أجري الفحص على أوّل تبول لك عند الصباح. يشير التغيّر في لون المحلول إلى معرفة ما إذا كنت حاملًا أو لا. وهذه الفحوصات تعطلي نتائج دقيقة إذا اتبعت التعليمات بحذافيرها، ولكنها قد تعطلي نتائج مضللة أحيانًا، لذلك استشير طبيك للتبث من حصول الحمل أو عدم حصوله.

إذا قرّرت الإنجاب، تأكّدي من أنّ نطف حيوانك لا ينطوي على أمر قد تؤذي طفلك، لأنّ الأعضاء الأساسية في جسد الطفل تتكوّن خلال الأشهر الثلاثة الأولى. وفي هذه المرحلة تكون صحتك أكثر عرضة للأذى. يمكنك أن تعلمي بحصول الحمل بعد التلقيح، بواسطة عدد من الدلائل المختلفة

الدلائل الأولى للحمل

يشير كلّ واحد من التغيّرات المذكورة أدناه إلى أنّك حامل، لكنك قد لا تلاحظين أنّها منها بادي الأمر، ومع ذلك تشعرين بأنك حامل، إذ يتولد لديك إحساس بأنّ جسمك على غير طبيعته.

- عدم حصول القمّت في أوانه، أمّا إذا كانت دوراتك غير منتظمة عادة، أو إذا كنت مضطربة أو مريضة، فلا يمكنك اعتماد النظام القمّت دليلاً. كما أنّك قد تفرّجين قليلاً في أوان طمثك المعتاد بعد حصول الحمل.
- الشعور بضخّم في الثديين وحساسية لللمس، ممّا يؤدّي إلى حكاك بسيط.
- ظهور طعم معدني غريب في فمك.
- عدم انقصار شعورك بالتعب على المساء، بل يتواصل خلال النهار.
- الشعور بالضعف والدوار.
- زيادة في التصبّيف المهبلي القلبي.
- الشعور بالثبات مع التكيّف أحيانًا في أيّ ساعة من ساعات النهار.
- الشعور بتغير شديد من بعض الأمور، كالشعور بالهفوة ودخان السجائر، مع الانتهاء أشياء أخرى (الوجام).
- حدّة في الانفعالات ناتجة عن التغيّرات الهرمونية.
- حاجة متكررة للتبول.

تقدير موعد الولادة

يستغرق الحمل منذ بدايته وحتى الوضع نحو ٢٦٦ يومًا. وتُعدّ فترة نزول البويضة أكثر الأوقات ملاءمة لحصول التلقيح. وهي تقع قبل ١٤ يومًا من ميعاد القمّت المقبل عند اللواتي يتبعن دورة طبيعية كلّ ٢٨ يومًا. وإذا أردت تقدير موعد الوضع عليك أن تتوقّعه بعد مرور ٢٨٠ يومًا على آخر حيض شهده، ولا تنسي أنّ هذا محرّد تقدير، إذ بالرّغم من كون معدّل الولادة القلبي هو ٤٠ أسبوعًا فقد تحصل الولادة في أيّ وقت ما بين الأسبوع ٣٨ والأسبوع ٤٢ للحمل.

ماذا تتجسّين؟

نحّي التدخين والكحول وكلّ العقاقير الطيِّبة، باستثناء تلك التي يرى الطبيب أنّها غير مضرة فسمح لك بها طوال فترة الحمل، ولا سيما الأشهر الثلاثة الأولى للحمل، حين تكون أعضاء الطفل في طور التكوّن.

التدخين

يُحرم التدخين القتل من الأكسجين، لذلك يكون أطفال المدخّات أكثر عرضة من غيرهم لأن يولدوا بأكبر وزن ولأن يكونوا دون الوزن القلبي، كما يزيد التدخين من احتمالات الإجهاض والإملاص (ولادة جنين ميت) وولادة طفل مشوّه أو ولادة طفل يموت بعد الوضع مباشرة، إذ كلّما أكثر من التدخين اشتدّ الخطر على الطفل، لذا استمعي عن التدخين بكلّ الوسائل، كاستعمال صفت منخفض المحتوى من القطران، وتحديد عدد السجائر، وعدم تشيّد الدخان ثمّ إلقائه القمامة بعد احتراق نصفها على الأكثر. ويعتقد الأطباء اليوم أنّ الدخان الذي تنتشّبه من لفافات الأبريق يلحق الضرر بطفلك، لذا شجعي زوجك على التوقّف عن التدخين.

الكحول

يجب الإقلاع كليًا عن شرب الكحول لأنّه يؤثّر على نموّ الجنين تأثيرًا بالغًا.

العقاقير الطيِّبة

بترك عدد من العقاقير آثارًا مضرة على الطفل، كما أنّ بعضها مجهول الأثر. لذا تحاشي تناول العقاقير خلال الحمل، إلا إذا وصفها لك طبيك. وبدل في جملة هذه العقاقير بعض الأدوية الشائعة كالأسبرين وغيره، أمّا إذا كنت بحاجة إلى علاج أمراض مزمنة كالسكري فإنّ طبيك قد يغيّر مقدار الجرعات.

مخاطر أخرى

إنّ كلّ من براز الكلاب والقطط واللبّيم التي يحوي طفيليات تدعى الميفوستات وهذه نادرة على إلحاق الأذى بالجنين على نحو خطير. فلا تأكلي لحمًا غير مطبوخ وغسلي يديك بعد العمل في اللبّيم التي. تحاشي تنظيف أوعية براز القطط (وإذا كان لا بدّ من ذلك فارتدي قفازات وغسلي يديك جيّدًا فيما بعد). ارتدي قفازات الحديثة عند الستة. اغسلي الفواكه والخضّر جيّدًا قبل أكلها لإزالة راسب أيّ تربة عنها.

بداية الحياة

خلال الأسابيع الثمانية الأولى من الحمل ينمو القفل ليصبح مُضغّة ذات معالم إنسانية بعد أن كان مجرد خلية واحدة إثر التلقيح.

الحمل خلال الأسابيع الأربعة الأولى

الإباضة (تزول البويضة) عند حلول اليوم الرابع عشر من دورتك الشهرية، تخرج بويضة مكتملة من أحد المبيضين فيصبح التلقيح ممكناً. ثم تلتصق البويضة الموجودة في أحد أربوب فالوب هذه البويضة وتدفعها داخل الأربوب فتبقى هذه البويضة حية مدة أربع وعشرين ساعة. فإذا لم تلقح في أثناءها، تخرج من المهبل مع جدار الرحم إبان القمط التالي.

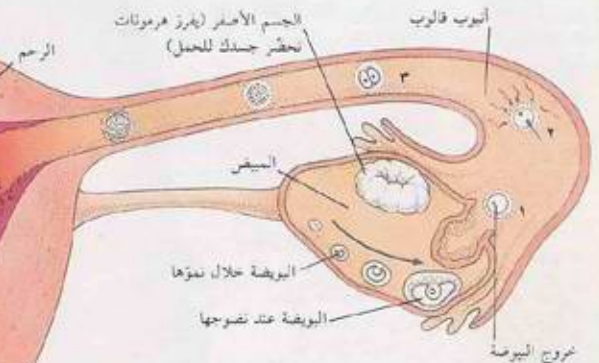
رحلة المنى

يغلب الرجل عند الرضة ما بين ٢٠٠ إلى ٤٠٠ مليون حيوان منوي داخل مهبل المرأة. وقد يرنّد كثير منها إلى الخارج ويضيع بعضها أثناء الفلوق. إلا أن قليلاً منها يسبح عبر المخاط الذي يفرزه عنق الرحم الذي يصبح عند الإباضة رقيقاً ومقاسماً. وهكذا تعبر الحيوانات المنوية الرحم لتصل لأربوب فالوب، فإذا لم تكن البويضة قد خرجت بعد، فإن الحيوان المنوي قادر على الحياة مدة ٤٨ ساعة داخل أربوب فالوب.



وضع الرحم

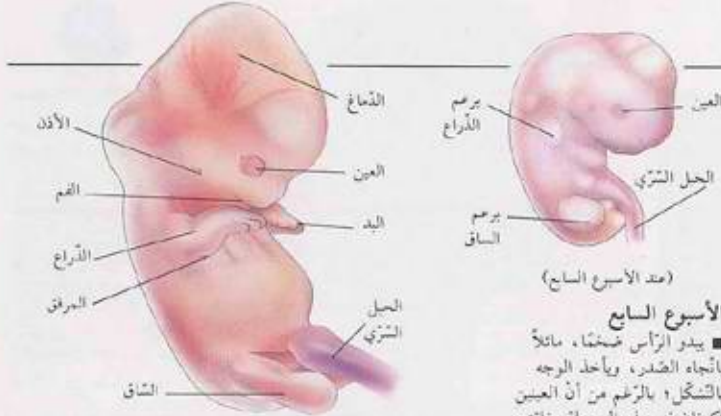
الانقراض أو التعتيش تبدأ البويضة النافقة عند نهاية الأسبوع الثالث، بطمر نفسها في جدار الرحم القويّ والسّميك، ونسقي هذه العملية الانقراض أو التعتيش. عندما تصبح البويضة وثيقة التعلق بجدار الرحم، يكتمل الحمل وتكون أصابع إسنجية من خلايا الغلفة الخارجية، وتأخذ في سفر جدار الرحم للارتباط بأوعية الأّمّ الدموية، حيث تتشكّل فيما بعد الحبل الشريّ والأغشية التي تحمي القفل. أمّا الخلايا الداخليّة تنتقسم إلى طبقات ثلاث، يتلوّز كلّ منها ليكون الأجزاء المختلفة لجسد طفلك.



الإخصاب: يحمل المنى مادة تلبب الغلاف الخارجى للبويضة فيستوى لأحد الحيوانات ائخراق البويضة. وعندما تتجح نطفة في ائخراق البويضة، يصبح دخول غيرها معتاداً. بعدها يفقد الحيوان المنوي التسعد الحظّ ذبه ويبدأ رأسه بالتضمّن ليندمج مع البويضة فيكوّنان خلية واحدة.

الإقسام الخلية: تبدأ الخلية المتكوّنة بالانقسام على الفور وتواصل انقسامها إلى مزيد من الخلايا خلال هبوطها الرّحم عبر أربوب فالوب.

الوصول إلى الرّحم: تصل البويضة نحويف الرّحم في نحو اليوم الرابع من التلقيح. وتكون عندما قد نمت وأصبحت كرة تحتوي على مئة خلية، يتوسطها نحويف ممتلئ بهائل معيّن. لكنّها تبقى مع ذلك أصغر من أن ترى بالعين المجردة. وتمضي أّمامها القليلة التالية عاتمة في نحويف الرّحم.



من الأسبوع الخامس إلى السادس
 ■ نموم المضغّة في كيس منى بالسائل.
 ■ يتكوّن للقفل دماغ بسيط وعمود فقاريّ وجهاز عصبيّ مركزيّ.
 ■ تظهر أربع يّغ على الرّأس، وهي ستطوّر لاحقاً فغذو عيّن وأذنين.
 ■ يتكوّن للمضغّة جهاز هضميّ أوّلّيّ بالإضافة إلى القم والقكّ.
 ■ تكون المعدة والصدر في مرحلة التطوّر ويظهر القلب على شكل انضاح في مقدّمة الصدر، وعند نهاية هذا الأسبوع يبدأ القلب بالهتقان.
 ■ يتكوّن جهاز من الأوعية الدموية.
 ■ تتكوّن براعم للأطراف الأربعة.
 ■ القفل: يبلغ طول المضغّة نحو ٦ ملم (٠.٢٥ بوصة) أي أنّها تكون بحجم بذرة القّاح في الأسبوع السابع.

عند الأسبوع السابع
 ■ يبدو الرّأس ضخماً، مائلاً باتجاه الصدر، ويأخذ الوجه بالتشكّل والرّغم من أن العينين تكونان في هذه المرحلة منفتحتين على جانبيّ الرّأس، إلا أنّ صبغاً أسود يّرى تحت البشرة التي تغلّقهما.
 ■ يمكن تمييز الذراعين والسّاقين بوضوح، مع الاقلجات في نهاياتها ستطوّر لاحقاً لتشكّل أصابع اليدين والقدمين.
 ■ يبدأ القلب في ضخّ الدّم داخل جسد المضغّة.
 ■ يشارف تصميم جهاز القفل العصبيّ على الاكتمال.
 ■ تبدأ الخلايا العظمية بالتكوّن.
 ■ يتكوّن للمضغّة رتتان ومنى وكبد وكلتيان وأعضاء جنسيّة داخليّة، لكنّ هذه جميعها لا تكون مكتملة.
 ■ القفل: يبلغ طول المضغّة نحو ١,٣ سم (٠,٥ بوصة) أي أنّها بحجم حبة العنب الصغيرة.

عند الأسبوع الثامن
 ■ في الأسبوع الثامن تتحوّل المضغّة إلى «جنين».
 ■ تتكوّن كلّ الأعضاء الداخليّة الأساسيّة لكنها تكون بسيطة، كما أنّها قد لا تبدو في موضعها النّهائيّ.
 ■ يمكن تمييز الوجه إذ يظهر للأنف فتحة، أمّا المنخران (فتحة الأنف) فيبدوان في طور التشكّل كما يلنجم طرفا الفكّ لشكلاّ القم، بالإضافة إلى أنّ اللّسان يتكون.
 ■ تصبح الأعضاء الداخليّة للأذنين، وهي المسؤولة عن حفظ التوازن وعن السّمع، في طور التكوّن.
 ■ القفل: يبلغ طول القفل ٢,٥ سم (بوصة واحدة) أي بحجم ليرة القراولة (نوت الأرض).



سؤال وجواب
هل بإمكانني التأثير على جنس القفل؟
 يحدّد حيوان الرّجل المونوي جنس القفل، فهو إمّا ذكر وإمّا أنثى. وقد دلّت الأبحاث على أن الحيوان الذكوريّ أسرع في السّاحة من الحيوان الأنثويّ لكنّه أقصر منه عمراً، وبناءً على هذا بإمكانك زيادة احتمال إنجاب صبيّ إذا مارست الجماع في أثناء ذروة الخصوبة عندك (نحو اليوم الرابع عشر قبل يّماه الحيض المقبل)، وإنجاب فتاة إذا سبق الوصال ذروة الخصوبة بثلاثة أيام.

الأسبوع ١٣

يصبح الجنين قريباً في شكله من الإنسان بالرغم من أن رأسه يبقى صغيراً بالمقارنة مع جسده، أما أطرافه فتبدو صغيرة الحجم بالرغم من اكتمال تكوّنهما. وستكتسفين أن الأنزعاجات التي رافقت بداية الحمل بدأت تتناقص. احرصي على القيام بزيارتك الأولى إلى عيادة ما قبل الولادة في هذه الفترة.

احرصي على الوقوف منتصبة القامة دائماً، فهذا يساعدك في مراحل الحمل المقبلة



وضع الطفل في الرحم

انظري:

صفوف ما قبل الولادة

من ٣٤ - ٣٦

تمارين ما قبل الولادة

من ٤٥ - ٤٧

القيام الصحي على

الصفحات ٥٠ - ٥٣

التبول المتكرر على

الصفحة ٤١

الدوخة الضابحة على

الصفحة ٤١

حالة الصدر خلال الحمل

على الصفحة ٢٣

حماية ظهرك

على الصفحة ٤٤

- التغيرات لديك**
- إذا سبق وكنت تشعرين بالغثبان والدوخة العنابية فإن ذلك سيبدأ بالزوال.
 - ستلاحظين أن مَرَّات التبول قد خفت عددها فلم تعد كما كانت الحال في بداية الحمل.
 - تستمرّ عندك حالة الانفعال السريع إزاء الأمور القليلة، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية.
 - قد تبرز لديك مشكلة الإمساك لأن حركة البصبي تتباطأ إبان الحمل.
 - تتزايد كثرة الدم الشاري في جسدك، وهذا يتطلب جهداً أكبر من رثيك وكليتيك وقلبك.

تشعرين بقل تهديك وبحساسيتها للمس

يبنى مظهر جسدك عاديًا على الأرجح

يمكنك نحس أعلى الرحم فوق عظم العانة مباشرة



زيادة وزنك في الأشهر الثلاثة الأولى

ستبلغ زيادة وزنك ١,٢ كغ (كجم) (٢,٥ رطل) أي ما يعادل نحو ١٠٪ من كامل الزيادة في أثناء الحمل، هذا إذا لم تعاني من مشكلة التقيؤ.

الطول:	٦,٥
سم (بوصة):	٢,٥
الوزن:	١٨
غرام (أوقية):	٥/٨

صفوف تمارين ما قبل الولادة



أسس رعاية الطفل

من الممتع حقاً أن تتعلّم كيفية الاعتناء بطفلكما في صفوف ما قبل الولادة.

صفوف محلّية

أسألي قابلتك أين تقام هذه الصفوف التي - بالرغم من أنها مجانية - تُعدّ صغيرة عادة، كما أنّ أجواها أكثر وديّة من صفوف المستشفى. وفي الصفوف المحلية ستقابلين أشخاصاً يعنون بك وطفلك كما ستقابلين غيرك من اللواتي سيصبحن أمهات. وتُشدّد هذه الصفوف على كيفية الاعتناء بطفلك، وهي تبحث في الولادة والمخاض كذلك. إذا كنت تنوين الولادة في مستشفى فقد تتمكنين من القيام بزيارة للمستشفى حيث ستلدين، وقد يدعى زوجك لحضور بعض هذه الصفوف.

صفوف أخرى

في بعض البلدان، تقام صفوف أخرى لما قبل الولادة تُشدّد على التمارين، بالإضافة إلى نصائح أخرى كالاسترخاء لمساعدتك على مواجهة المخاض والولادة. وتكون هذه الصفوف عادة مكاناً تقابلين فيه أمهات أخريات في منطقتك، وسوف يُشجع زوجك على حضور هذه الصفوف.

بأشيري التفكير في نوع صف ما قبل الولادة الذي يلائمك وزوجك، وغالباً ما يمكنك زيارة الصفوف المهدّبة في هذه الفترة - وفي هذه الصفوف تُشرح طرق بقاءك سليمة في أثناء الحمل، على سبيل المثال - أمّا بالنسبة إلى الصفوف الفعلية فهي تبدأ ما بين الأسبوع الثامن والأسبوع العاشر قبل الولادة المنتظرة. وتسنّم صفوف تمارين ما قبل الولادة إلى نهاية فترة الحمل.

اختيار صف التمرين

تشدّد الصفوف المختلفة على مواضيع مختلفة لهذا يجب أن تختاري الصف الذي يعنى بالتفصيل المواضيع التي تهتمك. إنّ هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الصفوف ولكنك قد تربعين في حضور أكثر من نوع منها، وهي كلها تحت المخاض والولادة.

صفوف المستشفيات

تشكّل هذه الصفوف المجانية مصدراً غنياً للمعلومات المتعلقة بالوسائل والأساليب المتبعة في المستشفى حيث ستلدين. وقد تقومين بحولة في غرفة الولادة وجناح الأمومة. لكنّ حب هذه الصفوف الوحيد هو أنها كبيرة عادة، لهذا فإنّها تأخذ طابع المحاضرات المؤرّدة بالأفلام ويصعب طرح الأسئلة فيها.

- ما يمكن عمله**
- اشترتي حقالة تناسب صدرك جيّداً
 - احرصي على تناول وجبات منتظمة تضم أطعمة مغذية.
 - اتقي الإمساك بشرب كمية كبيرة من الماء وتناول أطعمة ذات محتوى عالٍ من الألياف.
 - اعملي نوحاً عاماً لأمتانك.
 - اعلمي ريسك في العمل بحملك لكي تتسكّني من الحصول على إجازة مدفوعة فيستلّ لك زيارة عيادة ما قبل الولادة.
 - قومي بأوّل زيارة لك إلى عيادة ما قبل الولادة.
 - استعلمي من العيادة عن سبل الحصول على علاج مخالي لأمتانك خلال الحمل.
 - مارسي تمارين ما قبل الولادة بانتظام وحاولي ممارسة المشاحة.
 - اتخرطي في صفوف لتمرين ما قبل الولادة إذا شئت ذلك.
 - استعلمي عن أنواع صفوف ما قبل الولادة في محلّ إقامتك.

- نمو طفلك**
- تشكّل كلّ أعضاء طفلك الداخلية وبأشيرة معظمها وخاتمه، ولهذا فإن الطفل الآن أقلّ عرضة للأذى بسبب المغاير أو الالتهايات.
 - تكوّن الجنان وهما يعطيان العينين.
 - أصبح للطفل صحن أذن.
 - تشكّلت الأطراف مع أصابعها.
 - باشرت أطراف منمنمة التمرّ في أصابع اليدين والقدمين.
 - تبدأ العضلات بالنمو، ممّا يساعد في زيادة حركة الطفل، فقد بات قادراً على تني أصابع قدميه كما باستطاعته قبض يديه.
 - أصبح بإمكانه تحريك عضلات فمه للعبوس، بالإضافة إلى تحريك شفتيه، وهو قادر على فتح فمه وإغلاقه.
 - يتقدوره أن يرضع وأن يتلع السائل المحيط به، كما أنه يتبول.



تعالج حول المخاض: إنّ التمدد هو من القويّات التي قد تتعلّمها أنت وزوجك لتساعدك على مواجهة المخاض.

الأسبوع ١٦

أنت الآن في الأشهر الثلاثة الثانية من الحمل، ويُتَرحَّضُ أن تشعرِي بالحيوية والعافية. سيدو عليك مظهر الحمل وستحتاجين إلى ثياب فضفاضة. لقد اكتمل تكوُّن طفلك وهو يتغذى من المشيمة منذ الأسبوع الرابع عشر وسيستكمل في الأسابيع المتبقية نموه ويصبح قادرًا على الحياة بمفرده.

يصبح الكلف والتهش فائتي اللون بسبب تراكم التصبغات في حلك



وضع الطفل في الرحم

انظري أيضًا:

اختبار البروتين الجنيني
الألبي على الصفحة ٣٧
بزل السلي على الصفحة ٣٧
التغذية الصحي على
الصفحة ٥٠ - ٥٣
الاسترخاء والتغص على
الصفحة ٤٨ - ٤٩
لون البشرة على
الصفحة ٢١
التدخين على الصفحة ١٣
جراحات مكنته لعدالتك على
الصفحة ٥٢
التحصن فوق الصوتي على
الصفحة ٣٧

التغيرات لديك

- لا شك في أنك تشعرين بتحسن.
- ينمو لديك شعور بالإثارة.
- تحصل تغيرات في تصبغات البشرة فتبدو حلماً لديك والبشرة المحاوراة قائمة اللون، ويظهر عقد أسمر أسفل مركز المعدة، ولكن هذه كلها تزول بعد الولادة.
- يتوافق نمو الطفل مع ازدياد في شهيتك.
- قد تصبح ثيابك المعتادة ضيقة عليك نوعاً ما ولكن ثياب الحمل لا تزال غير ضرورية.

يأتي حجم لديك طبيعياً لكثك ستلاحظين تضخمهما في الأسابيع المقبلة

تزول معالم الخصر عندك

يبدأ تكوُّر البطن بالظهور كارتفاع بسيط حول المعدة عندا للطفل رقة



يبدو رأسه ضخمًا بالمقارنة مع جسده تمتلك أصابع يديه بصمة مميزة

زيادة وزنك

ثاني ثلاثة أشهر عليك أن تتولَّفي زيادة من ٥ إلى ٧ كغ (١١ - ١٥.٥ رطل) في وزنك خلال الأشهر الثلاثة المقبلة وهي تعادل ٥٠ إلى ٦٠٪ من كامل زيادة الوزن بسبب الحمل.

طفلك

القول: ١٦: سم (٦ بوصات)
الوزن: ١٣٥ غرام (٤.٧٥ أونصة)



المشاعر المتضاربة

إنك وزوجك عرضة لمشاعر متضاربة حيال الحمل لذلك لا تدهشي إذا حلَّ شعور بالإحباط مكان مشاعر الإثارة والحفاصة أحياناً، بل تحلي بالصبر وتفهمي مشاعر الشلبية فهي زائلة بعد الوضع على الأرجح.



الهواجس المشتركة

إن أفضل الأساليب للتخلُّص من الهواجس المزعجة حيال الحمل أو الأوبة هو مناقشة هذه الهواجس فيما بينكما بصراحة. كما يساعدكما تقصي المعلومات قدر الإمكان حول الولادة لأن ذلك يجعلكما تتفهمان التغيرات التي تحصل.

سؤال وجواب

«كيف يمكنني التأكد من أن الطفل سيكون معالي؟»

إن احتمال اكتساب طفلك لعيب ما ضئيل جداً، ذلك أن أكثر العيوب تحصل في الأسابيع الأولى للحمل وتنتهي عادةً بالإجهاض. فإذا غدت في الأسبوع ١٣، يكون نمو الطفل قد اكتمل ويصبح مجال وقوع عيب ما ضئيلاً. وإذا كان نمط حياتك عالياً ممَّا قد يؤدي طفلك لئلك تقلصين هذا المجال أكثر فأكثر.

أنت

من الطبيعي أن تتخلَّل أحاسيس الشوق والتوقُّب لديك مشاعر أخرى سلبية الطابع أحياناً، منها الخوف من عدم محبة الطفل، ولكن ما إن يولد وتتعرفين إليه بشكل جيِّد حتى ينمو الحب بينكما. كما إنك قد تشعرين بالكآبة حيال تبدُّل مظهرك وقد تغضبين من طفلك لهذا العيب المتعسِّس. لكن أكثر التغيرات الجسدية بروزاً تزول بعد الوضع، وبإمكانك استعادة مظهرك عندما يساعد بعض التمرينات العظيمة.

زوجك

ما إن ترى الجنين على الشاشة (ما فوق الصوتية) حتى يصبح وجوده واقعاً. ربما تشعر بأنك مهتل، وقد تغار من كلِّ ذلك الاهتمام الذي يحظى به الطفل. لكن يجب أن تشعر بالإثارة وأن ترى النتيجة الإيجابية للأمر. أمَّا إذا راودك قلق حول كفاية دخلك لإعالة الأسرة فعليك أن تتعاون ترتيب ميزانيتك.

كلاكما

من الطبيعي أن تشعرن بالإثارة حيال الطفل وبالقلق حيال استعدادكما للأوبة. وإذا أثار المخاض والولادة قلقكما فحاولا الاستعلاء عنهما فتمارس الزوجة تمارين تساعد على الثقة والسيطرة على الأمور عند الوضع، كتدوين التفنن.

ما يمكن عمله

- تحلي عن التدخين إذا لم تكوني قد فعلت حتى الآن، وشجعي زوجك على أن يحلو جذوك.
- لا تتدزعي بشهيتك الزائدة فتتاولي أنواعاً غير صحيَّة من الطعام، بل كلي بشكل صحيٍّ وراقبي زيادة وزنك.
- باشري تناول جرعات تحوي مادة الحديد وحضن الفوليك، إذا لم تشعرِي بالعُيَان وتبعاً لوصفة الطبيب. وعليك تناول هذه الجرعات عندما تكون معدتك مليئة بالطعام.
- زوري عيادة ما قبل الولادة للمرة الثانية. قد تُجرى لك صورة ما فوق صوتية وتُخلَّل مصل الدم، كما يتمُّ بزل السلي في هذه الفترة وذلك إذا ظهر احتمال حدوث عيب ما في جسم الجنين.

نمو طفلك

- ينمو العاجبان والأهداب. بعد نمو شعر زغبٍ على وجهه وجسده.
- تكون بشرته رقيقة للغاية وشفافة، تظهر شبكات الأوعية الدموية عبرها.
- تتشكَّل مفاصل يديه وساقه وبدأ تكوُّن عظامه.
- تصبح أعضاؤه الجسدية بشكلٍ يسمح بتبني جسده، لكن الصورة ما فوق الصوتية قد لا تستطيع تحديده بعد.
- يحرك الجنين صدره فيبدو كأنه يتنفس.
- يُصبح قادراً على امتصاص إبهامه.
- يتحرَّك بكثرة ولكنك على الأرجح لا تشعرين بذلك بعد.
- إن قلبه ينض بترددٍ أسرع بمرتين من ذلك، وبإمكان القلب أو القابلة (الدابة) سماع نبضه بواسطة آلة سمعية خاصة بعد الأسبوع الرابع عشر.
- ينمو الطفل بسرعة كبيرة خلال هذا الشهر.

الأسبوع ٢٠

قد يتكوّن لديك إحساس قوي بأنك على ما يرام خلال الأشهر الواقعة في منتصف مدة الحمل. فينبغي عليك التأق، الذي تشعرين به، وهذا يُعزى إلى التّحتن الملحوظ في بشرتك وشعرك. كما يُعدّ السفر في عجلة فكرة ممتازة إذا شعرت بالنشاط. ومن المفروض أن تكوني قد شعرت بالإنارة الناجمة عن تحسّس حركة طفلك في هذه المرحلة.



وضع الطفل في الرحم

سوف تشعرين، يادى الأمر، بتحرك طفلك كرفف خافت داخل بطنك وكأنها تقامات تتصاعد داخلك

انظري كذلك: شكاوى معادة على الصفحات ٤٠ - ٤٦ الأكل الصحي، ص ٥٠ - ٥٣ أشياء ضرورية للطفل ص ٢٧ حماية شهرتك ص ٤٤

التغيرات لديك

- يزداد تصبغ البشرة وضوحاً، لكنه يحبو بعد الولادة.
- قد يفرز ثدياك اللبأء (الن السوسوب). وهو مادة لزجة الأطلاق بما يحتاجونه من غذاء في الأيام الأولى. اصحى اللبأء بمسح، ولا تحاولي عصر المزيد.
- قد تعانيين من بعض عوارض الحمل الشائعة، مثل تريف في اللثة أو ازدياد التصريف المهبلّي. تراخي المفاصل وأربطة العضلات، وقد ينتج عن ذلك آلام في الظهر وغيره من المواضيع.

تغدو حلمتا ثدييك قاتمتين أكثر من المعتاد خلال الحمل يُرجح أن يتسّم حجم ثدييك على نحو لافت

بات أعلى الرّحم بمستوى الشّرة



إنّ القفل قادر على القبض بيده الفؤس يديه ساق أقسام جسمه

زيادة وزنك
نحو الأسبوع ٢٠ للحمل
تُرمي أن تكتسبي ما يقارب ٠.٥ كغ (رطل واحد) في الأسبوع الواحد خلال هذا الشهر. تحدي احتياطات إحصائية لتأكلي بشكل صحي لأنّ الأسابيع القليلة القادمة تسجّل مرحلة النموّ الأنضى لطفلك وزيادة الوزن القصوى لديك.

طفلك
القول: ٢٥ سم (١٠ بوصات)
الوزن: ٣٤٠ غراماً (١٢ أونصة)

المظهر الحسن

قد تشعرين بأنك في أحسن حالاتك خلال أشهر منتصف الحمل، كما قد تبدين في أبهى حال: شعرك برّاق وجنتاك متورّدتان وبشرتك ناعمة وسليمة. لكنّ هذا التحسّن لا يظهر عند كلّ النساء فقد يكون لمستويات الهرمون العالية تأثيرات سلبية على بشرتك وأخافرك وشعرك. إلا أنّ كلّ التغيرات السلبية تختفي بعد الولادة عادةً.

الشعر
عالمًا ما يهيك الحمل شعراً كثيفاً لثاماً. إلا أنّ هذا التحسّن لا يصبب كلّ أنواع الشعر، فالشعر الدهني قد يغدو أوفر زيتاً من ذي قبل والآخر الجاف قد يصبح أشدّ جفافاً وأكثر نقصاً، وبهذا يكون تساقط شعرك أكثر من العادة. ينحدر شعر الوجه والحسد إلى أن يغدو قائماً.

ما العمل؟ إذا كان شعرك جافاً وتساقط بسهولة استعملي مستحضراً ملطفاً مع مكيف للشعر. لا تكتري من تمشيط شعرك بل كوني لطيفة في التمشيط. أمّا بالنسبة للشعر الدهني فافسليه مراراً ليعني لثاماً. وبما أنّ حال الشعر متقلّبة خلال الحمل فتجنّي تجعيده وصياغه.



قد تغدو بشرتك ناعمة وعالية من الشّوالب

فقد شعرك واضعدي لسريحة سهلة العناية بها

لون البشرة
إنّ الزيادة في تصبغ البشرة خلال الحمل أمر طبيعي. إذ تصح الشامات والورحامات والتّديبات، وبخاصة الشمس، قائمة، وقد تشع رقبتها. كما قد يظهر خط أسمر على معدتك. ورغم تلاخطين وجود بقعة سمر أو قناع فواشي الشكل يندد على وجهك وعنقك، فلا تقلقي لأنّ كلّ هذا يزول سريعاً بعد الولادة.

ما العمل؟ قد يظهر خط أسمر على معدتك. ورغم تلاخطين وجود بقعة سمر أو قناع فواشي الشكل يندد على وجهك وعنقك، فلا تقلقي لأنّ كلّ هذا يزول سريعاً بعد الولادة.

ما العمل؟ نحاشي ضوء الشمس الساطع لأنّه يزيد التصبغ سوءاً، أمّا إذا توجب عليك التّعرض للشمس فاستعملي كريمًا شمسيًا ذا قدرة نصفية عالية. ولا تحاولي تبيض القناع القائم. لكن يمكن تغلّطه باستعمال قلم لإخفاء شوائب البشرة.

نسيج البشرة ومكوّناتها
من المرجح أن تحسّن بشرتك خلال الحمل؛ تختفي الشّوالب ويغدو نسيج البشرة ناعماً وحريريًا. إلا أنّك قد تبدين أنّ بشرتك غدت أشدّ جفافاً أو أغزر دُمًا، وربما تصعب مبقعة.

ما العمل؟ وإذا كانت جافة ادلكي المناطق الجافة بواسطة مرطب، وزيدي زيت استحمام على مياه حثامك، وقبلي من استعمال الصابون ما أمكنك.

الأظافر
قد تلاخطين أنّ أظافرك تكسر وتشق بسهولة غير حادّة.

ما العمل؟ ارتدي قفازات لدى قيامك بالأعمال المنزلية الزّنية وخلال الاعتناء بالحنيفة.

ما يمكن عمله

- احرصي على الوقوف بشكل سليم فتخشي ظهرك الإجهاد، ولهذا عليك اعتناء أحذية ذات كعب منخفض.
- اتّخذي الخطوات العمليّة المذكورة في الصفحات ٤٠ - ٤٢ لإزالة أيّ انزعاجات أخرى لديك.
- باشري بتخضير الملابس والمعتمات الضرورية لطفلك، كالشّربير القفال مثلاً.

سؤال وجواب
هل تفيد رحلة طويلة؟
ليس من سبب يمنعك من السفر في أثناء الحمل عادةً. لكن من المفضل ألا تكوني وحيدة، وبخاصة في رحلة طويلة في السّيارة. عليك ارتداء ملابس فضفاضة ومرحبة، كما ينبغي أن توفي الترحال كلّ ساعتين فتتمشي لبضع دقائق على الأقلّ لأنّ هذا مفيد لدورتك القويّة. ولا تنسي حمل بطاقة التعاريّة دومًا.

نموّ طفلك

- يثبت الشعر على رأس طفلك.
- تبدأ أسنان الجنين بالتكوّن.
- يتكوّن الدّم وهو المادة الدّعّية التي تحمي بشرة طفلك في الرّحم.
- تتكوّن فراءها مطلق وسفاه.
- تنتقل الموادّ المناعية منك إلى طفلك عبر دمك لمساعدته على مقاومة المرض في الأسابيع الأولى.
- يصبح القفل كثير الحركة ولا تثق في أنّك تشعرين بتحرّكاته للمرة الأولى فتبدو كأنها رفيف خافت. وهو قد يتجاور مع الأصوات خارج الرّحم، ولا تقلقي من عدم تحرّكه كثيرًا لأنّ هذه الفترة تكون عادة هادئة نسبيًا بالنسبة للأطفال.

الأسبوع ٢٤

غالبًا ما يكون هذا الشهر أفضل أشهر الحمل، وفيه يكون مظهرك جميلًا. وإذا كنت قد اكتسبت بعض الوزن حتى الآن، فإنك ستشاهدين زيادة كبيرة في وزنك هذا الشهر بحيث يبدو جليًا أنك حامل.

ينجم الوزن الزائد في القسم الأعلى من جسمك عن احتباس الماء. ولهذا فإنّ الزيادة في الوزن ليست دائمة.

وضع الطفل في الرحم.

التغيرات لديك

- من المألوف أن تكسبي زيادة في الوزن خلال هذا الشهر أو الشهر الذي يليه.
- تؤكّر الثياب الضيقة التي لا تتبدد الحركة، راحة أكبر من الآن فصاعدًا.
- قد يبدو التمرّق مشكلة لأن شعورك بالحرّ يزداد، لذا اشربي كمية كبيرة من الماء وتجنّبي لبس الأقمشة المصنّعة.

قد يبدو وجهك متفحمًا بعض الشيء بسبب احتواء جسمك على الماء الزائد.

قد تصعب هالنا لديك - وهما المظفطان المحيطتان بالملامين - أشد ظهورًا.

تضخم حديتك بسرعة.



تتخذ بشرته بعض التخلّات.

زيادة وزنك

عند حلول الأسبوع ٢٤ للحمل تستمرّ زيادة الوزن عندك بمعدّل ٠,٥ كغ (رطل واحد) في الأسبوع، على الأرجح. وإذا كنت دون الوزن المطلوب عند بدء الحمل فإنّ معدّل الزيادة يكون أعلى.

طفلك

القول: ٣٣ سم (١٣ بوصة) الوزن: ٥٧٠ غ (١,٢٥ رطل)

الطفّل في الرّحم

يغدو القلقل إنسانًا واعيًا ذا مشاعر ومتجاوبًا مع محيطه، بالإضافة إلى نموّه المعصوبي. يأخذ وضعه في الرّحم وهو ممتدّس بحذّة على ذاته، يتوسّد كيس المياة الذي يحيط به. يعتمد كليًا على المشيمة لتأمين القمام والأكسجين وللتخلّص من فضلاته. يبدو مشابهًا لوليد حديث، ويتصرّف مثله.

ما يمكن عمله

- إذا كانت حملتاك مستلجبتين أو منحرفتين وترغبين في إرضاع طفلك فإنك قادرة على ذلك، ويستحسن استشارة الطبيب حول هذا الموضوع.
- ارفعي قدميك كلّمنا منحت لك الفرصة خلال النهار.
- واصلي التمارين بلطف وانتظام واعتشقي بالاسترخاء والتّنسّ.
- إذا كنت تتغلغل عمليًا ما، اطلي شهادة من العيادة لتتأكّدي من طلب معاش الأُمومة أو إجازة الأُمومة عند حلول الأسبوع السادس والعشرين.

سؤال وجواب

«ما هو أفضل أنواع الحملات؟»

عليك اختيار حمالة صدر (تُقلّل أن تكون من القطن) ذات شريط عرض تحت الكأسين وشريطين عرضيين على الكتفين، وتظهر قابل للتعبيل، لتتحمي صدرك الأستاد الذي يحتاجه أثناء الحمل. تحقّقي من مقاسك بانتظام لأنّ ثدييك سيستمرّان في التضخّم طيلة الحمل، فقد يصبح مقاس الكأسين اللذين نحتاجين عند نهاية الحمل ضعف مقاسك الطبيعي. وإذا صار صدرك ثقيلًا جدًا غاردي حمالة صدر خفيفة الوزن أثناء الليل.

نمو طفلك

- لم يتمّ تخزين الدّم بعد لذا فإنّ طفلك ما زال لحمًا خالصًا.
- تشكّل غدة التمرّق في البشرة.
- تكوّن عضلات الذراع والساق، ويقوم طفلك باستعمالها بانتظام إذ تتابع تراتر من الحركة المحمومة، تتعرقين في أثناءها سحرًا، وتلطّعن تراتر من الهدوء.
- بات طفلك قادرًا على السعال والقزاق (الحازوقة)، وقد تشعرين بنواقه فيبدو كأنه حركة قزق.

البصر

ما زال حفاة مغلقين، لكنهما يتفتحن مع حلول الأسبوع ٢٨ فتتّكّن عندها من الرؤية ومن فتح عيبيه وإغلاقهما.

السمع

بإمكانه سماع صوتك. وإذا كان نائمًا فإنّ الموسيقى الضاخية توفّقه. إنّه يفضّل بعض أنواع الموسيقى على غيرها مُظهرًا ذلك بتحرّكاته، بالإضافة إلى أنّه يحفل لدى سماعه ضجيجًا مفاجئًا.

تعايير الوجه

إنّه يقطّب حاجبيه ويحوّل عينيه ويصرّ شفّته ويفتح فمه ثم يلقفه.

نظام إمداد الحياة

يتغذى القلقل بواسطة المشيمة. ويحميه سائل الشّلى (الضاء) الدافئ، الذي يتغيّر مرّة كلّ أربع ساعات، كما أنّ هذا السائل ينظّم حرارة القلقل وفيه العدوى والقدمات المفاجئة.

الحركات

إنّه يركل ويبتك ويغلب بحركة شغلية كما أنّه يقبض يديه.

نماذج النوم

بنام ويستيقظ عشوائيًا وقد يكون في نة حيويته عندما تحارلين النوم.

الشخصية

يغدو قسم الدّماغ المختصّ بالشخصية والدّكاء كثير التطوّر خلال الشهر السابع، وهذا ما يساعد على التكوين السريع لشخصية.

المصّ والابتلاع والتنفس

إنّه يمصّ إبهامه، ويتلع الماء الدافئ (سائل الشّلى) الذي يحيط به ويطرّحه من جسده بولًا. وقد يشرب، أحيانًا، الكثير من هذا السائل فيصابت بالفواق. كما أنّه يقوم بحركات تنفسية، منمّرًا بذلك على الحياة خارج الرّحم.

التذوق

تشكّل براعم التذوق لديه، فيصبح بإمكانه الاستجابة للمذاق الحلو أو اللاذع أو المرّ عند حلول الأسبوع ٢٨.



تزداد المشيمة الطفل بكلّ المعدّيات التي يحتاج، كما أنّ كل ما يدخل جوفك، سواء أكان خبزًا أم ناعنًا، ينقل إلى طفلك.

مع دخولك الأسبوع الثامن والعشرين يبقى لك ثلاثة أشهر من الحمل. تشعرين بأنك ضخمة وخرقاء، وتلاحظين أنك كثيرة النسيان. مقابل ذلك يأخذ القفل في اختزان الدهون، خلال هذه الأشهر الأخيرة. كما يندو كثير الحركة، ويامكانك تحسس تحركاته. وإذا ما اضطررت إلى ولادته في هذه الفترة، يكون قادرًا على البقاء على قيد الحياة إذا أولي رعاية خاصة.

قفي منصبة لفادي الميلاد إلى الخلف أثناء تضخيمك



وضع القفل في الرحم

تحصل زيادة الوزن في رديك وفخذيك ومعدتك

انظري أيضًا: شكاوى معتادة ص ٤٠ - ٤٢ حماية ظهرك ص ٤٤ علامات المفك ص ٤٢

التغيرات لديك

- قد ترعجك بعض مشاكل الحمل الشائعة كالحرقة وعسر الهضم والتشنجات.
- قد تلاحظين وجود بقع حمراء اللون على معدتك.
- تشعرين، بعض الأحيان، بتقلصات خافتة أو بتقلصات براكتون هكس! ولكنها غير مؤلمة عادةً.
- قد تراودك أحلام مؤثرة تتعلق بالولادة والقفل. وهذا أمر طبيعي، ينجم غالبًا عن عدم الراحة في السرير، أو عن تحركات القفل، وهي لا تشير إلى أن سواها ما أصاب طفلك.

تندو الأوردة في لديك مرتبة خلال الحمل



طفلك

الطول: ٢٧ سم (١٠.٥ بوصة)
الوزن: ٩٠٠ غرام إلى ١ كيلغ (٢ - ٢.٢٥ رطل)

زيادة وزنك

الاشهر الثلاثة الأخيرة من المرجح أن تنكسي، خلال الأشهر الأخيرة، نحو ٤ كيلغ (٩ أرطال) أي ما يعادل ٣٠ إلى ٤٠٪ من كامل زيادة الوزن أثناء الحمل.

ملابس الحمل

تظلمين، خلال الأشهر الخمسة الأولى وحسب الشهر السادس من الحمل، قادرة على ارتداء ثيابك العادية إذا كانت فضفاضة، أو إذا كان توسيعها ممكنًا. إلا أن بعض الملابس الجديدة قد تُشعرك بالثقل، ولكنك لا تكونين مجبرة على شراء ملابس الأمومة، بل ابحتي بين تشكيلات المحلات عن ملابس جذابة ومريحة، بسهل الاعتناء بها.

ملابس تصفية فضفاضة



إن قمصان «التيشرت» والقمصان، والقمصان الضيقة، والثياب التنائية الفضفاضة، ذات مطهر أيق، وهي مريحة كذلك، ينكك ارتداؤها أيضًا بعد الوضع، إنما احرص على أن يكون أعلاها واسعًا وطويلاً.

ما يمكنك عمله

- احرصى على أن تنالي قسطًا وافيًا من الراحة، وتنامي باكراً. ارفعي يديك في أثناء ساعة العشاء واخذتي للراحة عندما تصلين منزلتك.
- أعلمي ريتيك في العمل، حقيقًا، عن الزمان الذي تترين فيه التوقف عن العمل وعن ثبثك في العودة إلى العمل بعد ولادة طفلك. أرسلني له كتابك قبل موعد إجازتك بثلاثة أسابيع على الأقل. فقد تكونين مؤلمة لطلب معاش الأمومة ابتداءً من الأسبوع التاسع والعشرين، ولكنك قد تتردين البناء في العمل لفترة أطول وذلك بالنظر إلى نوع عملك، ويُعد المواعيل، وخاصة غير الثابتة.
- زوري عبادة ما قبل الولادة مرة كل أسبوعين، ابتداءً من الآن وحتى الأسبوع السادس والثلاثين، حيث يمكن، عادةً، سماع نبض القفل بواسطة سماع جنينين.

نمو طفلك

- تكون بشرته حمراء اللون ومعتددة، ويبدأ الدهن بالاختزان تحتها.
- يُلاحظ حصول تطورات لافتة في جزء الدماغ المتعلق بالتفكير، إذ أصبح أكبر حجمًا، وأكثر تعقيدًا، مما يجعل القفل في الأشهر السبعة يشعر بالألم ويستجيب له على نحو مماثل تصرف الوليد الحديث.
- يملك القفل عددًا من براعم التذوق يفوق ذلك الذي يملكه منها عند الولادة، لذا فإن حاسة التذوق عنده تصبح حادة.
- لا تكون رتاء قد اكتملتا كليًا، فهما تحتاجان إلى تكوين مادة تدعى القاعل السطحي (السورفاكتانت)، تنضمهما من الانخماص بين النفس والآخر.
- بإمكان زوجك أن يشعر بتحريك القفل إذا وضع يده على معدتك، بل بإمكانك تحسس شكل القدم أو المؤخرة عندما يركل القفل أو يتقلب.

ما يمكن اختياره

يزداد شعورك بالحر خلال الحمل، لذا ابحتي عن ملابس خفيفة وفضفاضة، مصنوعة من القطن أو غيره من الألياف الطبيعية. في حالة البرد ارتدي ثيابًا مدققة، إنما نحني كل ما يهين عند الخصر، أو يعيق جريان الدم في سابقك كالجوارب الضيقة التي تصل مستوى الركبة. إن الأحذية المريحة ذات الكعب الواطيء ضرورية، إنما يفضل تحبب الكعب المنخفض، بالإضافة إلى أنك قد لا تستكين من ارتداء الأحذية ذات الشريط بسبب الصعوبة التي تواجهين في أثناء ربطها.



اخترتي زيًا واسعًا تحت الذرايع وحول الصدر لأن لديك ستضخمان. إن الفتحة الأمامية المستفضة ممتلئة للإرضاع بعد الوضع



وشعر الحزام كلما تضخم بطنك.

الثياب المريحة

إن ثياب الرياضة مريحة ولا تعيق الحركة، كتيبها تتلائم معصرك وتلك يبدال المقاطع عند الخصر بشرط.

الملابس المناسبة

إن المترز خيار ذكي، فهو ممتددة الاستعمال. عليك ارتداء قميص «تيشرت» نحت، في الأيام التي تنخفض فيها درجة الحرارة. تحققي من كفاية الوسع في الجائين كي يكون متناسقًا مع جسمك عندما يزداد حجمك، فملابس الأمومة تكون عادةً أطول عند المقدمه بـ ٢.٥ سم (بوصة واحدة)، خدمةً لهذه العاية.

تشعرين أنك بحاجة إلى الراحة التامة، لذا حاولي أن تستلقي خلال النهار. كما تشعري بأنك جسيمة وربما تنهك حالة الحمل. لقد آن الأوان لحضور صفوف فنّ الأيوّة التي تستمرّ حتى نهاية الحمل. لقد اكتمل تشكيل القفل وأضحى جسده متناسلاً، كما يتواصل اختزان الدّهن تحت بشرة الجنين، يبدو أكثر سمّة.



وضع القفل في الرّحم

قد تؤلمك قاعدة قفصك الصدريّ. لأنّ رحمك يضغط نحو الأعلى.

الغثري أيضاً:

صفوف ما قبل الولادة

١٧

ضيق التنفس من ٤٠

الثبؤ المتكرر من ٤١

قاع الحوض من ٤٥

تمارين الاسترخاء من ٤٨ - ٤٩

التغيّرات لديك

- كلما كبر القفل ازداد ضغطه على أعضائك الداخليّة، وهذا يؤدي إلى مصاعب منها: ضيق التنفس، والحاجة المتكرّرة للثبؤ. وقد يربح منك بعض البول عندما تركضين، أو تسعين، أو تعطين، أو تضحكين.
- قد تامين أقلّ من العادة.
- تبدو سرّتك مسطحة، وقد تبرز نحو الخارج، ولكنها تعود إلى طبيعتها بعد الولادة.
- تتمدّد مفاصل حوضك استعداداً للوضع، لذا قد تواجهين انزعاجاً في منطقة الحوض.

قد يبدو الخطّ القائم عبر أسفل منتصفك شديد الظهور

سوف تكون سرّتك ناتئة ومستطحة بسبب ازدياد حجم بطك



يصبح الرأس والجسد

متناسين، ويستمرّ هذا التناسل بعد الولادة

زيادة وزنك

عند الأسبوع ٣٢ من الحمل

يبدأ معدّل الزيادة في وزنك بالتناقص عند نهاية هذا الشهر على الرّغم من أنّ طفلك تنمو بسرعة. وعليك الانتباه في تناول الكربوهيدرات، والمشروبات التي تحوي الحليب (اللبن)، إذا كنت لا تزالين تكنتسين الكثير من الوزن.

طفلك

القول:

٤٠,٥ سم

(١٦ بوصة)

الوزن:

١,٦ كغ

(٣,٥ رطل)

ضروريات لطفلك

اشترى الحاجات الأساسيّة الثالّة لمولودك الحديث، ثمّ أصبغ الأشياء الأخرى بعد ولادته.

المستلزمات

سوف تحتاجين إلى:

- مهد، وآخر نظّال، أو سرير كي ينام فيه طفلك
- لوازم المهد أو السرير
- بقاياّة مخترمة ناعمة
- مقعد للقفل مخصّص للسيّارة (إذا كان لديك سيّارة) يمكن أن يُستعمل ككرسيّ
- معطس للقفل
- منشفتين ناعمتين
- بساط لتغيير ثيابه وحفاضاته فوقه
- لوازم تغيير الحفاضات، وحفاضات
- لوازم زجاجة الرّضاعة (السيّونة) (إذا أردت الرّضاع بواسطة الرّضاعة).



الملابس

اشترى اللباس الذي يحوي أزراراً عند المقلمة والمخدين والأطراف

- يجب أن يكون قفازن الملابس
- ستريتين صوفيتين
- لباس نوم
- ست صدر ذات قبة واسعة
- ست ثمانيّ مشرّ مطاوعة
- زوجين من الجوارب الناعمة
- قبة للشّمس أو قبة صوفيّة

التّمتع بالجنس

إنّ مطارحة الغرام غالباً ما تكون ممتعة بشكل خاصّ في أثناء الحمل، حين تكونين أشدّ قابليّة للإثارة بسبب زيادة مستوى الهرمون، وحين تغيب هواجس منع الحمل.

أساليب أخرى للحبّ

قد تفقدن الاهتمام بالجنس، أحياناً، وبخاصّة خلال الأسابيع الأولى والأخيرة من الحمل. لكنّ هذا لا يعني أن توقفاً عن إظهار مشاعركما الحميمة الواحد تجاه الآخر، حتّى حين لا تشعريين برغبة في ممارسة الجنس بسبب التعب والشّعور بالثقل، بل ابخا عن رسائل أخرى لإظهار عواطفكما كالقبيل والاحتضان والمداعبة والاعلاسة

تغيير الوضعية

قد تجدن الوضع التقليديّ، حيث يكون الرّجل في الأعلى، غير مريح خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل، لذا جرّبا وضعيّات أخرى، إذ يمكنك الجلوس في حوض زوجك، أو الرّكوع بحيث يكون هو خلفك، أو الاستلقاء ممّا على جانبكما.

ما يمكن عمله

- استريحِي خلال النهار وارفعي قدمك مئة ساعة أو ساعتين.
- إذا واجهت صعوبة في النوم، مارسي تمارين الاسترخاء قبل الخلود إلى النوم، وحاولي الاستلقاء على جانب واحد، بحيث تكون إحدى ساقيك مثبّة وموضوعة على وسادة. وإذا لم تنسجي من النوم على الرّغم من هذا التّغيير، فلا تقلقي لأنّه من الطبيعيّ أن تبقى مستيقظة خلال الليل في هذه المرحلة من الحمل.
- تابعي تمارين قاع الحوض، فهي ذات أهميّة، وبخاصّة إذا تسرّب منك البول.
- باشري بحضور صفوف ما قبل الولادة، إذا لم تكوني قد فعلت ذلك حتّى الآن.
- اجري فحص دم، للتّحقّق من عدم إصابتك بفقر الدّم أو بمشاكل رهيبة.

سؤال وجواب

«إنّي خائفة من إيذاء القفل في أثناء الجماع، فهل هناك من خطر؟»
إنّ هذا الهاجس شائع، ولكن لا داعي له عندما تكون حالة حملك طبيعيّة، لأنّ القفل محميّ، فهو يتوسّد كيس السائل الذي يحيط به، بحيث لا يتأدّى عند ممارسة الجنس. بإمكان القليل أو القليلة (الدابة) أن يعلماك، إذا اضطّر الأمر، بوجود أيّة أخطار مثل انخفاض المشيمة.

نموّ طفلك

- يشابه مظهر القفل الآن مظهره عند الولادة، لكنّه يبقى بحاجة إلى قليل من التّمنية.
- بات بإمكانه الآن تمييز الثور من القلمة.
- من المرجّح أن يقلب القفل الآن، بحيث يصبح رأسه نحو الأسفل استعداداً للولادة.

الأسبوع ٣٦

ينبغي أن تكوني قد توقفت عن العمل، وبدأت تستعدين للوضع. ومن المرجح أنك تتوقين إلى نهاية الحمل، لكنك ما زلت تتوخين من المخاض والولادة والانتقال إلى مرحلة الأمومة. أمّا القفل فهو يشغل كامل حجم الرحم، لذا فإنه يركل ويكلم، عروس أن يحرك جسده كله. وإذا وُلد الآن فإن فرصة بقائه حيًا تُعدّ ممتازة.



وضع القفل في الرحم

رغمًا يكون رأس الرّحم قد نزل باتجاه الحوض انظري أيضًا: ضروريّات لطفلك من ٢٧ التبول المتكرر من ٤١ الاستعداد للولادة من ٥٥ - ٥٥ حماية ظهرك من ٤٢ تمارين الاسترخاء من ٤٨ - ٤٩ الكواحل المتورّمة من ٤٢ الأوردة الدواليّ من ٤٢

التغيرات لديك

- إذا كان هذا طفلك الأول، فإنّ الحرقه وسوء الهضم وحبّ التّمسّ سنشاءل جميعها عندما يتجه رأس القفل نحو الحوض.
- تنخفض مئذنتك للانضغاط، لذا قد تحتاجين إلى التبول تكرارًا.
- من الطبيعيّ أن تشعرين بالثعب بسبب قُدّة التّوم ووزن القفل.
- غالبًا ما تكون غريزة التعشيش قوية إذ تشعرين بأنك ممتلئة حيوية، فترتئين كلّ الأدرج والخزائن (الدواليب) في المنزل، لكن لا تبالي فأنت سرهين نفسك سريعًا.

سوف ينثر بطنك المنضغّم التورّع الماديّ لوزنك، لذا احرصي على الظهور بعبئة جيّدة



زيادة وزنك

عند الأسبوع السادس والثلاثين من الحمل يتناقص معدل الزيادة، وقد يتوقّف بحلول الأسبوع ٣٨. وإذا كان كامل الزيادة أقلّ من ١٣ كغ (٢٨.٥ رطل)، فإنك ستعودين إلى وزنك الذي كنت عليه قبل الحمل بسهولة.

طفلك

الطول: ٤٦ سم (١٨ بوصة)
الوزن: ٢.٥ كغ (٥.٥ رطل)

الراحة في أواخر الحمل

من المرجح أن تُرغقي بسهولة خلال الأسابيع الأخيرة، وقد يكون نومك أقلّ من المعتاد، كما قد يتهكك الوزن الزائد الذي تحمّلين، فلا تقاومي إحسانك بالثعب، بل اخدي للراحة والاسترخاء كلّما أمكنت ذلك.

لتجنّب إرهاق نفسك

ارغعي قدميك كلّما دعت الحاجة خلال النهار، وابحثي عن أعمال عفوية تقومين بها أثناء استراحتك. مارسي تمارين الاسترخاء الطّبيّة، واستمعي إلى موسيقى هادئة، أو المرآي كتابًا

ما يمكن عمله

- ارغعي قدميك كلّما استطعت ذلك، تجنّب نورّم الكاحلين والأوردة الدواليّ.
- قومي بزيارة العيادة كلّ أسبوع، منذ هذا التاريخ وحتى نهاية الحمل.
- إذا كنت ستلدن في المستشفى، احرصي على القيام بجولة في غرفة الولادة وجناح الأمومة.
- اشترّي حمالة صدر لفترة الإرضاع.
- املاي خزائن الطعام والتأخّج في منزلك أحيانًا لفكرة مكوثك في المستشفى، ثمّ عودتك منها.
- جهّزي حقيقتك استعدادًا للذهاب إلى المستشفى، وإذا كنت ستلدن في المنزل فاجمعي الأشياء التي تحتاجينها.
- تحلّقي من أنّ كلّ شيء بات جاهزًا لتجربة القفل.

سؤال وجواب

«يجب أن يكون زوجي بجانبني أثناء المخاض؟»

إنّ معظم المستشفيات تحتّ على هذا، فالمخاض قد يتحوّل عمليةً موحشة وطويلة الأمد إذا لم يتوافر لك شخص مقرب يشاطرك لحظاته، وروحك هو الخيار الطبيعيّ. ولكن إن لم يشأ هو الحضور، فليس من العدل ممارسة ضغط شديد عليه، بل من المستحسن أن تتخّذي إحدى قريباتك أو صديقاتك الحميمات رفيقةً في أثناء المخاض، عوضًا عن زوجك.

نموّ طفلك

- إذا كان هذا أوّل مولود لك، فعلى الأرجح أنّ رأسه يكون قد هبط نحو الحوض استعدادًا للولادة.
- لقد نمت أطراف رقيقة على أصابع يديه وقديه.
- إذا كان القفل غلامًا، فإنّ حصىه تديوان باروتين.
- يكسب القفل ٢٨ غرامًا (أوقية واحدة) كلّ يوم، على مدى الأسابيع الأربعة المتبقّية على وجوده في الرّحم.

حمالة صدر لفترة الإرضاع

إذا رغبت بإرضاع طفلك من الثدي فسوف تحتاجين إلى حمالتك صدر لتتحمّن من الامام للإرضاع. وللتّشّ من أنّ مقاسهما بلائك، يفضّل شراؤهما بعد الأسبوع ٣٦.

عمّ تجلّطين

إنّ هناك نوعين رئيسيين من حمالات الصدر: واحد مزوّد بطّات تُفتح لتظهِر الحلمة ومحطّتها، والآخر يربط عند المقدّمة يمكنك من إبراز ثديك بكامله. ويفضّل النوع الثاني لأنّه يمكن القفل من تحسّس ومداعة ما يشاء من الثدي في أثناء الرّضاعة. احرصي على أن تكون الحمالة نظيفة، ومزوّدة بشرائط تحمّلها شبات، ويستجاب (سوستة) تحت كلّ كأس.

القياس

قومي بأخذ مقاسك أثناء ارتداء إحدى حمالاتك العاديّة المتخصّصة للحمل، وإذا ساورتك الحيرة حول مقاسك، اطلي من إحدى العائلات في المخزن أخذ مقاسك.

٢ قومي بالقياس حول أسمن منطقة من الثديين

١ قومي بالقياس تحت الثديين باستخدام مازورة (شريط قياس الخياط) لتحديد مقاس الحمالة.

الأسبوع ٤٠

عندما تبلغين هذه المرحلة، فإنك تشعرين بالثقل، وقد تصطدمين بالأغراض من حولك بسبب حجمك، فتتظنرين يوم الولادة بفارغ الصبر، لكنك تشعرين بالإثارة والارتياح، لقرب مواعده.

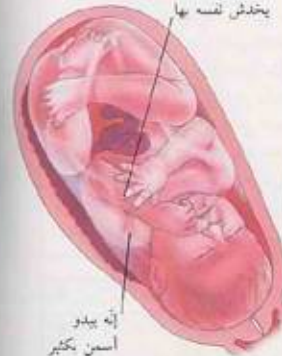
التغيرات لديك

- تبدو كل حركة تقومين بها كأنها جهد شديد.
- يتكوّن لديك شعور بالثقل في القسم السفلي من بطنك.
- يصبح عنق الرحم أكثر طراوة، استعداداً للولادة.
- قد تغدو تقلصات براكستون هكس ملحوظة لدرجة تعضدين أنك في المخاض، ولكنها لا تكون منتظمة.

سوف تشعرين بأن بشرتك مشدودة، حول بطنك، وقد يسبب لك ذلك الحكاك

سوف يكون بطنك ضيقاً، بحيث تغدو الراحة في الشرب أمراً صعباً

قد تكون أطرافه حادة، بحيث يخدش نفسه بها



آته يده أسنن بكثير

زيادة وزنك

عند الأسبوع ٤٠ من الحمل

- قد تخسرين القليل من الوزن في الأسبوعين الأخيرين من الحمل، وهذه دلالة على اكتمال طفلك. عليك توقع بدء المخاض في غضون عشرة أيام.
- القول: ٥١
سم (٢٠ بوصة)
الوزن: ٣,٤ كغ (٧,٥ رطل)



وضع القفل في الرحم

قد تشعرين بوخز إبهام وديانيس في ساقيك

انظري أيضاً: انقباضات «براكستون هكس» ص ٥٦ تمارين التنفس ص ٤٩

أنت الآن أم!

بعد كل هذه الأسابيع من التخطيط والتحضير، أصبح بإمكانك حمل طفلك بين ذراعيك. قد تشعرين بشعور طابع بدفعك لحماية هذا الشخص الصغير، الذي يعتمد عليك في كل شيء.

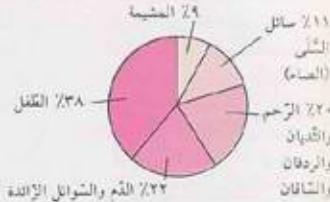


نمو طفلك

- يخفي أكثر الشعر الرقيق على الرحم من أن قليلاً منه يبقى على كتفيه وأطرافه.
- قد يكون مغطى بالدمام (القلادة الذهبية)، أو قد يوجد بعض الدمام في ثنايا بشرته.
- تتجمع مادة فاتمة تدعى العقي (غائط الجنين) في أمعائه، وهذه تخرج في أول تبرّز له بعد الولادة.
- إذا كان هذا هو مولودك الثاني أو من يليه، فإن رأسه يدخل الحوض الآن.

كامل الزيادة في الوزن

إن متوسط الزيادة في الوزن خلال الحمل تتراوح بين ١٠ و١٢ كغ (٢٢ - ٢٧ رطلاً)، ولكنك قد تكسبين أكثر أو أقل من ذلك. ويمكن تقسيم كامل زيادة الوزن كالتالي:



ما يمكن عمله

- ارتاحي قدر الإمكان، وتستعي بهذه الأيام الحالية من رعاية القفل.
- إذا لم تشعرين بعشر تحركات طفلك في النهار الواحد على الأقل، اطلبي من طبيبك أو قابلك الحثيث من معدل نبضه، فقد يكون في ضيق.
- إذا كانت تقلصات براكستون هكس ملحوظة، مارسي تمارين التنفس.
- لا تقلقي، إذا لم يتم وضع القفل في الوقت المحدد، فمن الطبيعي جداً أن يولد القفل قبل أو بعد تاريخ الوضع المتظر بأسبوعين.

الأسابيع الأولى

تتمحور الحياة في الأسابيع الأولى حول طفلك، ولكن ما إن تولقتا متعارفتكما، وتصحى أمهر في العناية به، حتى يبدو أكثر استقراراً، فعود الحياة إلى نمط من الرزاة مرة أخرى.

العناية قبل الولادة



بفعالية. ومن الأهمية بمكان أن تبدأ عناية ما قبل الولادة في أوائل الحمل، لأن أول مجموعة من الكشوفات والفحوصات تُرسم حطّ الأساس في تقدير التغيرات اللاحقة. لذا اسأل طبيبك عن الاحتمالات المتوقعة حالما بثبتت من الحمل، لأن الطبيب قادر على إعداد التحضيرات اللازمة للوضع وللعناية قبل الولادة.

أين تلدين طفلك؟

المستشفى، أو ضمن نظام الدموي (في المملكة المتحدة)، وحتى في المنزل، وهذا يعتمد على مكان إقامتك.

أول قرار عليك اتخاذه يتعلق بمكان ولادتك لطفلك. فمعظم الأطفال، اليوم، يولدون في مستشفى، وفي وحدة يرأسها مستشار. إنما بإمكانك الوضع في وحدة للقلب العام، في

الشفوف، ستدعين إلى التحول في غرفة الولادة واجنحة الأمومة مسبقاً لكي تألفها.

وحدات القلب العام ونظام الدموي

يتوقر لك الخيار. في بعض المناطق، لتلدي في المستشفى على يد فابنة ممنجك أو طبيب العام. مما يجمع حساسات الولادة في المستشفى والمنزل، برأي معظم الناس. أما إذا كان طبيب العام متخصصاً بالولادة، فيمكنه

رعايتك أثناء الحمل ومرافقتك إلى المستشفى لتلدي على يده في وحدة طبّ عام، وهذا مشابه لما يجري وفق منقلط الدموي، حيث يؤمن لك طبيب العام أو فريق من القابلات، العناية قبل الولادة.

وعندما يبدأ المخاض، تصطحبك إحدى القابلات إلى المستشفى لتلدي طفلك على يدها. فإذا سارت الأمور على ما يرام يمكنك العودة إلى المنزل في غضون ست ساعات، بعد الولادة، ثم تزورك القابلة في المنزل.

الولادة في المستشفى

تتوقر في المستشفى كلّ المعذات والخبرات اللازمة لتخفيف الألم، وللمراقبة نظور طفلك، وللتدخل في الولادة، توتيراً للعناية القارة لكليهما، إذا دعت الحاجة. كما أنّ البقاء بضعة أيام في المستشفى بعد الولادة يزيدك بالراحة التي تحتاجين عرض القاعة في المنزل، ويبلغ متوسط المكوث ٨٤ ساعة، إنما يمكنك البقاء حتى عشرة أيام. وإذا كنت تلدين للمرة الأولى فتستجدين

تشجيع القائم هناك وسائر الأنتها مضمناً، إنما لا توجد ضمانات بأنك ستقابلين الطبيب نفسه لدى كلّ زيارة لعيادة ما قبل الولادة بسبب عدل طاقم المستشفى كقريب، ولن تعامس يقباً على يد آية قابلة ستلدين طفلك، لذا لا تتردد في فرصة التعرف إليها قبل المخاض. وقد يتمّ الصنخ أجنحة المستشفى، كما أنّ وجودك في محيط غير مألوف أمر موثر. لكن معظم المستشفيات تدير صفوفاً لما قبل الولادة (النظري صفحة ٧١)، فإذا ذهبت إلى هذه

أسئلة تُطرح

لا تتع المستشفيات كلّها سياسة صحيّة واحدة، لذا ناقشي المواضيع التي تهتمك مع طاقم العيادة، لأنّه من الطبيعيّ أن يكون لديك أنكار مسبقة عن الحمل والولادة، لكنّها مختلفة عن الواقع، إذ مهما كنت متيقّنة من عدم حاجتك إلى مخفّف للألم، حاوري البقاء منفتحة للذهن واطلبي واحداً قد تحتاجينه. هذه الألتحة تتضمّن بعض الأسئلة التي قد ترغين بطرحها.

حول المخاض

- هل يستطيع زوجي أو صديقتي البقاء معي خلال المخاض؟ وهل سيطلب منه أو منها مفادرة غرفة الولادة في مرحلة ما؟
- هل سأتمكن من التثقل كما أشاء أثناء المخاض؟
- ما هي سياسة المستشفى حول مخفّف الألم، والمراقبة الالكترونية التوتية، وإحداث المخاض (انظري الصفحات ٦٤ و٦٥ و٦٦)؟
- أي نوع من مخفّف الألم سيقدّم لي، وهل تُعتمد مخففات فوق الجافية أو آلة التفرّ؟

حول الولادة

- هل يمكنك الولادة في أي وضع أشاء؟ هل تتوافر الكراسي، والوسائد الصخمة، والكراسي دون مسند للظهر المخصصة للولادة؟
- ما هي سياسة المستشفى حيال بضع (حرج) الفرج، والولادة القيصرية، وعقار التوتيرين (انظري الصفحات ٦٦ و٦٧ و٦٨)؟

بعد الولادة

- ما هي فترة بقائي في المستشفى بعد الوضع؟
- هل سأتمكن من الاحتفاظ بطفلي على الدوام، وخلال الأيام؟
- هل الزيارة متاحة بحرية لزوجي؟
- هل هناك وحدة عناية خاصّة بالقتل؟ وإذا لم تكن متوافرة فأين يرسل طفلي إذا احتاج العلاج؟



فهم بطاقتك التعاونية

تسجل نتائج فحوصات العيادة، وغيرها من القاميل المتعلقة بحملك، على بطاقة تعاونية (خاصة بالمملكة المتحدة)، عادة، وهي تعطينك عند زيارتك الأولى للعيادة. عليك الاحتفاظ بها دوماً، فإذا عادك طبيب آخر وفرت له البطاقة سجلاً يكلّف ما يحتاج معرفته. لكنّ بعض المستشفيات يستعصى عن العقلة بإعطائك مذكرة وملاحظات خاصة، وفي كلا الحالتين احرصي على فهم ما هو مبين، وإذا تعدّر عليك فهم أمر ما يُستحسن أن تستعلمي عنه.

AA مصص الحجاب (التهاب الكبد)
AFP البروتين الخبيث الألمي (ألم)
A/B الزلال (بروتين) وهو يوجد في البول
BP ضغط الدم
Br مؤشر القتل نحو الأسفل
C/Ceph القتل في الوضع القيصري
Vx أو CS (رأسه نحو الأسفل) شق فيصري
E/Eng مدع رأس القتل (تدخل الرأس)
EDD/EDC زمن الولادة/ الاحتباس القتل

Fc جرعات الحديد الموصوفة
FH قلب الجنين
FHH/H أو FHNH سماع قلب الجنين
FMF عدم سماع قلب الجنين
Fundus الشعور بحركات الجنين
Hb أعلى الرحم
Ht مستويات الهيموغلوبين
في الدم (الكشف عن الأنيميا أي فقر الدم)
H/T ضغط دم مرتفع
LMP آخر دورة شهرية
MSU عينة من منتصف البول
nil أو nil لم يُكشف شيء غير طبيعي في البول
NE لم يُدع رأس القتل
أودجا أو التفاع
Para O امرأة ليس لها أولاد آخرين
PET مقلعة الارتفاع (ما قبل الإرجاع، احتمال التثقل الحطلي)
Presentation وضعية القتل. كيف هي، استقامة واستدارة (المحني)

Primigravida أول حمل
Relation of وضعية جزء القتل الذي سيولد
PP to brim أولاً بالنسبة لعانة الحوض العليا
SFD صغير الشق على الولادة
TCA أن تعاودي الزيارة
TCI أن تدخل المستشفى
Tr أو + وحلت آثار خبيثة
U/S ما فوق العيون
VE الفحص المهلبي
WR/KAHN فحوصات التقلص



العناية بالولادة

زيارة العيادة

تكون أولى زيارتك للعيادة في حدود الأسبوع الثاني عشر من الحمل، وسوف يُطلب منك القدوم إليها مرة كل شهر، وذلك حتى الأسبوع ٢٨ فتصبح الزيارات بعدها أكثر تواتراً، إذ تذهبين مرة كل أسبوعين إلى أن يحل الأسبوع ٣٦. وفي الشهر الأخير تزورين العيادة أسبوعياً تُجرى لك فحوصات منتظمة على يد الطبيب أو القابلة في كل زيارة، للتحقق من أنّ الحمل يسير طبيعياً. وقد يكون عليك الانتظار ريثما يحين موعد المعالجة، لذا خذي معك كتاباً أو مجلة لتضيق الوقت.

عينة بول عند كل زيارة

تُحَال هذه العينة بحثاً عن:

- آثار السكر، والتي إذا تكرر وجودها فقد تشير إلى السكري (الصفحة ٣٨).
- آثار البروتين، والذي قد يشير إلى أنّ كليتك لا تعملان كما يجب. وإذا وجد البروتين في بولك أواخر الحمل فقد يشير إلى وجود تشنج حملّي أو الإرجاج (انظري الصفحة ٣٨).

عينة البول

تُقدّم لك قطعة معقمة من صوف القطن لتطهري نفسك بها، ووعاء معقم تضعين فيه البول. يمكنك التبول قليلاً في المراحيض، وجمع ما تبقى في الوعاء ليتم فحصه على الفور.

العناية الأولى

خلال الزيارة الأولى يطرح الطبيب أو القابلة بعض الأسئلة المتعلقة بك، وبزوجك، لبيان أيّ أمر من شأنه التأثير على الحمل أو الولادة، وتختلف إجراءات العيادة من مكان لآخر، إنّما توقعي أن تسألي عن:

- تفاصيل شخصية، تاريخ ولادتك، والمهنة التي تمارسين، وتلك التي يمارسها زوجك.
- موهبتك الأصليين، لأنّ بعض أشكال فقر الدم متوارث، وبعض مجموعات عرقية دون غيرها. (انظري فحوصات الدم على الصفحة المقابلة).
- صحتك: الأمراض الشديدة التي أصابك، والعوامل التي أجريت لك، وما إذا كنت تتعالجين من فم ممتلئ، وإذا كان لديك أرجية (حساسية) ماء، أو إذا ما كنت تتناولين دواءً معيناً.
- تاريخ عائلتك القلبيّ: إذا كان هناك توائم أو آفة أمراض متوارثة في عائلتك أو عائلة زوجك.
- نوع مانع الحمل الذي كنت تستعملين قبل حملك، ومتى توقفت استعماله.
- دوراتك: متى تبدأ، وهل هي منتظمة، ومتى كان أول يوم من آخر دورة شهديها، وما هو طول دورتك.
- الحمل السابق، بما في ذلك حالات الإجهاض، وتاريخ انتهاء الحمل.



الطول عند الزيارة الأولى

يتمّ قياس طولك، لأنّه يدلّ على حجم حوضك. ذلك أنّ الحوض الصغير يعني ولادة صعبة، أحياناً. أمّا إذا كنت أطول من ١٥٢ سم (٥ أقدام) فيستبعد أن تصادفي صعوبات تُذكر إلا إذا كنت تحمليين قليلاً بشكل غير عاديّ.

الوزن عند كل زيارة

يُقدّر وزنك عند كل زيارة للتحقق من اكتسابك للوزن كما يجب. (انظري القويم في الصفحات ١٦-٣١). حاولي أن ترتدي، عند كل زيارة، ملابس ذات وزن متماثل حرصاً على دقّة القياسات. ولا تقفني إذا فقدت بعض الوزن خلال الأشهر الثلاثة الأولى بسبب الغياب الصباحي، فهذا طبيعي. أمّا إذا زاد وزنك فجأة أواخر الحمل، فهذا قد يكون دليلاً على مقدّمة الإرجاج (انظري الصفحة ٣٨).



فحوصات الدم عند الزيارة الأولى

يؤخذ بعض الدم من فراعك، للكشف عن: الفئة الدمويّة والعامل الريصي (انظري الصفحة ٣٨).
■ إمكانية وجود فقر الدم (انظري الصفحة ٣٨)، ويجري فحص دمك لهذا الغرض، مرة ثانية، في الأسبوع ٣٢.
■ كونك محضنة ضدّ الحصبة الألمانية (انظري الصفحة ١٠).
■ كونك لا تحمليين مرهناً بتقلّ بواسطة الجنس، كالسلفس (الفرنجي) والذي نجب معالجته قبل الأسبوع ٢٠، لتلاّ يتأثّر القطن.
■ الخلايا المنجلّة، إذا كنت وُزجك من أصل هنديّ غربيّ، أو إفريقيّ، وعن التلاسيميا إذا تحدّرت عائلتاكما من أصل متوسطيّ، أو من الشّرق الأدنى والأقصى، لأنّ هذه الأشكال من فقر الدم وراثيّة، ويمكنها تعريض صحتك للخطر.

طرح الأسئلة

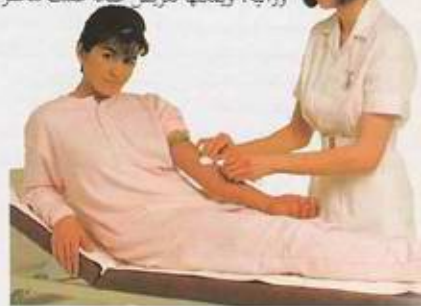
قد تبرز أمور تقلقك، أو تربكك، أو تثير اهتمامك في مرحلة ما، خلال الحمل. وتشكّل عيادة ما قبل الولادة فرصتك للسؤال عنها، ولا بأس من تدوين أيّة أسئلة تراودك قبل رؤية الطبيب، لأنك معرّضة لنسيانها في زحمة العيادة. ولا يكون الأطباء كلّهم بارعين في توضيح الأمور الطبيّة المتنوّعة بعبارة مبسّطة، لذا أسألي ثانية، وثالثة حتى تصبح الأمور حلّة - أو تحدّثني مع قابلك إذا دعت الحاجة.

ضغط الدم عند كل زيارة

يكون ضغط دمك منخفضاً قليلاً خلال الحمل، ويخضع للقياس بانتظام لتبيّن أيّ ارتفاع مفاجئ، بهدف معالجته. فإنّ ضغط الدم القلبيّ يكون ١٢٠/٧٠، وإذا ارتفع أكثر من ١٤٠/٩٠ فهذا يستدعي القلق والاهتمام. قد يكون ضغط الدم المرتفع دلالة على عدد من المشاكل، ومنها مقدّمة الإرجاج (انظري الصفحة ٣٨). إنّما قد يتسبّب الضيق الناتج عن زيارة عيادة مريحة قبل الولادة، للمرّة الأولى، وانتظار إجراء الفحوصات، بارتفاع بسيط في ضغط دمك، ولهذا يمكن قياسه مرّة أخرى. اطلبي من قابلك أن يُعَمِّدك بضغط دمك إذا لم تفعل ذلك من تلقاء نفسها، إذ يجب تدوينه على بطاقتك الطبيّة.

الفحص العام عند الزيارة الأولى

تُجرى الطبيّة فحصاً عاماً فتأكد من سلامة قلبك وربّتك، وتكشف على لديك للتحرّج عن الكلى، والحلمات المنجلّة (انظري الصفحة ٢٣). ويُرجّح أن تسألي عن سلامة أسنانك، ويُطلب منك إجراء كشف عام عليها.



الساقان والبدان والكاحلان عند كل زيارة
تُعاين الطبيبة أسفل ساقيك، وكاحليك، ويديك، وتحتسبها للتحقق من عدم وجود انتفاخ، أو تورم (أوريدما). لكنّ القليل من التورم في أسابيع الحمل الأخيرة أمر طبيعي، وبخاصة آخر النهار، إلا أنّ التورم المفرط قد يكون دليلاً على مقدّمة الإرجاج (انظري الصفحة ٢٨)، كما يجري التحقق من وجود الأوردة الدوالة في ساقك (انظري الصفحة ٤٢).



الفحص الداخلي



الفحص الداخلي عند الزيارة الأولى

تُجرى لك الفحص فحصاً داخلياً للتأكد من مرحلة الحمل، وللكشف عن أيّ شواذ في حوضك، وللتأكد من أنّ مدخل الرحم (عنق) مغلق بإحكام. كما قد يُجرى لك، في الوقت نفسه، مسحة في عنق الرحم للكشف عن خلايا غير سوية، وإعليك دوماً السؤال عن النتيجة. لن يوديك هذا الفحص ولا يؤثر على القفل، وستشعرين بارتياح إذا استرخيت، إذ يُطلب منك الاستلقاء على ظهرك مع ثني فخذيك، بحيث تتفرد ركبتك، بحسب راحتك، فتُدخل الطبيبة إصبعين في مهبلك، وتضغط بيدها الأخرى برفق على بطنك.

الاستماع إلى دقات قلب الطفل

عند كل زيارة (بعد الأسبوع ١٤)

يمكن التأكد من خفقان قلب الجنين بواسطة معين صوتي (انظري أدناه) يصحح دقات قلب الطفل لتسكّتي من سماعها. بعد الأسبوع ٢٨ تستطيع الطبيبة أو الفالبة الاستماع إلى دقات القلب بواسطة سماع حسيّين بشكل بوق.



تحسّس البطن عند كل زيارة

تتحسّس الطبيبة بطنك بلطف لكشف موضع أعلى الرحم، وتستطيع بذلك التعرف إلى معدل نموّ القفل. ثمّ تجري كشوفات لاحقة خلال الحمل للتّيقن من أنّ طفلك يتقلب بالشكل المناسب، (رأسه أوّلاً)، وذلك في الأسابيع الأخيرة للتأكد من أنّ الرأس هو بالإنجاء الحوض (الدموح).

فحوصات إضافية

قد يجري لك فحص للبروتين الجنيني الألفي، وفحص (تفرسة) فوق صوتي، وذلك كإجراء احترازيّ سبق الولادة. كما تجري فحوصات قليلة في حالات معينة فقط. عندما يبرز احتمال، ولو ضئيل، بأن يكون القفل غير سويّ. فإذا حدّدت المشكلة باكراً، أمكن إنهاء الحمل بشكل آمن، إذا رغبت بذلك.

تخطيط فوق صوتي

عند الأسبوع ١٦ (ولاحقاً أحياناً) فحص مثير لأنه يمكّنك من رؤية طفلك، للمرة الأولى. ومن المرجّح أن تُجرى لك عند الأسبوع ١٦. ويستحسن أن يكون زوجك معك، لأن القفل يعدو حقيقة غلاية عندما تزيانه على الشاشة معاً. لكنّ الفحص فوق الصوتي قد لا يُظهر جنس القفل بدقة، إنما يُستخدم:
■ للتحقق من طبيعيّة نموّ القفل.
■ لتحديد عمر القفل، وتقدير موعد الولادة.

■ للكشف عن موضع القفل، والمشيمة، قبل بزّل السلى، أو لاحقاً خلال الحمل، للتأكد من أنّ المشيمة لا تسدّ عنق الرحم.
■ للتعرف إلى العيوب الممكنة في العمود الفقريّ أو الدماغ.

■ للتأكد من احتمال وجود توالم. ويفرض هذا الفحص شرب كمية كبيرة من الماء، فتصبح المثانة منتفخة، ممّا يساعد على رؤية الرحم على الشاشة بوضوح. يستغرق الفحص ما بين خمس وعشر دقائق، وهو لا يسبّب الألم ولا خطر فيه.

تُدنّ معدتك بالزيت لتشكيل طبقة رقيقة منه، ثمّ تُمرّر آلة تُحسّل باليد - محوّل طاقي - برفق فوق معدتك، وتقوم الآلة بإرسال واستقبال موجات صوتية تُرغّب منها صورة لطفلك على الشاشة.

فحص المصل

يُجرى في حدود الأسبوع الـ ١٦ من الحمل لتقدير خطر حمل طفلي غير سويّ، فقد يكون مصاباً بمتلازمة داون (مغولي) أو بأحد عيوب الأنيوب العنصبيّ الجنينيّ. إن فحص الدم لا يقدّم تشخيصاً، لكنّه يدلّ على النساء الأكثر تعرّضاً لحمل أطفال مصابين بأنيّ من العاليتين المذكورتين، فتُجرى لهنّ الفحوصات التشخيصية. إنّ خطر حصول متلازمة داون يزداد مع تزايد سنّ المرأة.

إنّ الفحص الثلاثيّ أو فحص بازلت يقبس مستويات AFP و uE3 و hCG في دم الأم. بعض المستشفيات تقيس اثنين من هذه المؤشرات (الفحص الثنائي). إنّ مستوى AFP وحده يستخدم لتقدير خطر الأنيوب العنصبيّ الجنينيّ.

عندما تكون النتائج إيجابية (خطر أقوى) يمكن توفير فحوص أخرى مثل الفحص فوق الصوتيّ وبزل السلى. وفي معظم حالات النتائج الإيجابية نلد النساء أطفالاً طبيعيتين. والنتائج السلبية تعني أنّ خطر ولادة طفل غير طبيعيّ ضعيف جداً. لكنّ الفحص لا يعني أنّ هذه الولادة مستثناة تماماً.

بزّل السلى

ما بين الأسبوعين ١٤ و ١٨ (ولاحقاً أحياناً) يُستخدم بزّل السلى للكشف عن وجود بعض الشواذ عند القفل كـ «متلازمة داون» (المغوليّة) والشوك المشقوق (نشوء فقري). ولا يجرى ذلك بشكل عاديّ بسبب خطر الإجهاض. وقد يقترح طبيبك هذا الإجراء: ■ إذا كنت فوق السابعة والثلاثين حيث يزداد خطر إنجاب طفل مغوليّ.

■ إذا كان في تاريخ عائلتك مرض وراثيّ من أمثال الشوك المشقوق (النشوء الفقري)

■ إذا كان مستوى البروتين الجنينيّ الألفي مرتفعاً. يجري الفحص فوق الصوتيّ لكشف موضع القفل والنشبة. تدخل إبرة عبر جدار المعدة إلى الرحم حيث تؤخذ عيّنة من السائل. بعدئذ يتمّ فحص الخلايا للتحريّ عن شواذ ما، وقد تستغرق نتائج الفحص ثلاثة أسابيع.

أخذ عيّنة من الحبل المشيمي

(الزغابات المشيمية) بين الأسبوعين ٦ و ٨ يمكن اكتشاف بعض الاضطرابات المتوارثة باكراً خلال الحمل بواسطة فحص جزء صغير. وتؤخذ العيّنة عادةً بواسطة آلة، أو إبرة تدخل الرحم موجهة بعناية فوق صوتية.



العمود الفقريّ الرأس الشاقي
فحص (تفرسة) فوق صوتيّ للقفل

إذا واجهت صعوبة في فهم الصورة على الشاشة، اطلي شرحها لك.



حالات حمل تتطلب عناية خاصة

غالبًا ما يكون الحمل طبيعيًا يأخذ مساره الصحيح. إنما قد تبرز أوضاع تدفع طبيبك للاعتقاد باحتمال نشوء مضاعفات خطيرة، وهذا يجعلك تحتاجين إلى مراقبة دقيقة خلال

الحمل، فقد يكون لديك حالة صحية خاصة، أو ربما تنتظرين توأمين. وفي بعض الأحيان تتطور أعراض تُشير القليل وتحمله على بذل عناية خاصة.

فقر الدم

يعاني عدد من النساء من فقر الدم الجزئي قبل حملهن، ويعود سبب ذلك إلى افتقارهن للحديد. من الأهمية بمكان تصحيح هذا الوضع للشخص من تلبية احتياجات الحمل المتزايدة، وللتعويض عن أي نرف محتمل خلال المخاض.

السكري (مرض السكر)

يجب التنبه من خطر ظهور السكري خلال الحمل، عن طريق مراقبة مستوى السكر في الدم، وإذا تمّ هذا تنتهي الأسباب التي تمنع سير الحمل بشكل صحيح.

العلاج: تناول الأطعمة الغنية بالحديد، (انظري الصفحة ٥٢) وإذا أظهرت فحوصات الدم في العيادة أنك تعانيين من فقر الدم، فيمكنك الطبيب وصف جرعات من الحديد، وبعض الأكلية يتخذ هذا العلاج عادة مع الحوامل. عليك أخذ أقراص الحديد مباشرة بعد وجبتك، مع تناول الكثير من السوائل، لأنّ الأقراص قادرة على تخديش المعدة، والتسبب بالإسهال أو الغثيان.

عدم كفاءة عنق الرحم

في حالة الحمل الطبيعي، ينغلق عنق الرحم مغلّقًا حتى بداية المخاض، فإذا ما تكرر الإسقاط بعد شهر أو الثالث من الحمل، فقد يكون مرّد ذلك إلى ضعف عنق الرحم، ممّا يجعله يفتح طارداً للقليل إلى الخارج.

العلاج: قد يقترح طبيبك إجراء عملية ليجعل عنق الرحم، فيغلقه بإحكام عند بداية الحمل ثمّ تزال القلبي (المرز) عند نهاية الحمل، أو عند بدء المخاض.

من هذه المشكلة.



قبل الإرجاج

الإرجاج من أكثر مشاكل أواخر الحمل شيوعًا، والدلائل المتنبئة هي: ضغط الدم الذي ينخفض ٩٠/١٢٠ واكتساب الوزن المفرط ووجود آثار من البروتين في البول. فإذا ظهر عليك أحد هذه الأعراض، عند الطبيب إلى مراقبتك بانتباه.

وإذا استمرّ ارتفاع ضغط الدم، ولم يعلج، فقد يتطور الوضع إلى حالة الإرجاج (التشنج الحملية) الشديدة الخطر، والتي تسبب التورمات.

العلاج: ينصحك طبيبك بأن ترتاح في السرير، مع تناول الدواء، وبالاقبال من كمية الملح التي تتناولين، لتخفيف ضغط الدم. أمّا إذا كانت الدلائل حادة وشديدة، فقد تدخلين المستشفى، على الرغم من شعورك بأنك على ما يرام. ويمكن استئجاب المخاض. (انظري الصفحة ٦٦).

دلائل تستدعي الطوارئ

- ▲ اطلي المساعدة الطارئة التوربية إذا:
- ▲ لألمك صداع حاد. حدث نرف مهيلتي
- ▲ تشنّت الرؤوية لديك أو أصبحت حساسية
- ▲ أحسست بالألم معوية حادة ومستمرّة
- ▲ تسرّبت منك سائل، ممّا يشير إلى نزول مياهك
- ▲ تبولّبت تكرارًا، وألمك ذلك (الشرب الكثير من الماء أثناء الانتظار).
- ▲ استشري طبيبك في غضون ٢٤ ساعة إذا كان لديك:
- ▲ تورّم في يديك وكاحليك ووجهك
- ▲ تقيّ حادّ ومتكرّر
- ▲ حرارة تليق ٣٨,٣ درجة مئوية (١٠١ فهرنهايت)
- ▲ سكون في تحرك طفلك، أو عدم بلوغ عدد ركلاته عشرًا في غضون ١٢ ساعة، بعد الأسبوع ٢٨.

الإسقاط

إنّ الإسقاط هو انتهاء الحمل قبل انقضاء ٢٨ أسبوعًا عليه، وهذا يحصل في كلّ حالة حمل من بين خمس تقريبًا. وتقع معظم حوادث الإسقاط قبل الأسبوع ١٢، عندما تكون المرأة غير عارفة بحملها، ويتسبب به المومّ غير الطبيعي للطلق. يكون النرف من المهبل أولى دلائله، وعلى الرغم من ذلك فإنك إذا اتصلت بطبيبك على الفور، واستلقيت، يخفّ خطر الإسقاط.

خطر الإجهاض

يمكن إيقاد الجنين إذا كان النرف شحيحًا لا يصحبه الألم.

من أجل ذلك يوصيك الطبيب بالرّاحة في السرير، حتى يتوقف النرف. فإذا لم يُجهد نفسك في الأيام القليلة التالية، عاد الحمل إلى مساره الطبيعي وزال الخطر عن الجنين. ويمكن إجراء فحص دم آخر، أو فحص فوق صوتي آخر لك (انظري الصفحة ٢٧) للتنبّط من أنّ كلّ شيء على ما يرام.

الإجهاض الموكّد

إذا كان النرف غيرًا وصحبه الألم فهذا يعني، على الأرجح، أنّ الجنين قد مات. وقد ترتب عليك دخول المستشفى، لتنظيف رحمك، تحت تأثير مخدّر عامّ.

المواليد دون الحجم الطبيعي

إنّ الطفل الذي لا ينمو كما يجب في الرحم، والذي يكون صغير الحجم عند الولادة، يسمى طفلاً دون الحجم الطبيعي. ويحدث هذا نتيجة لتدخين الأمّ، أو لاعتادها حمية قسيرة، أو بسبب عدم أداء المشيمة وظيفتها كما يجب. (يحدث هذا عادةً عندما تعاني الأمّ من حالة طبيّة تالسكريّ مثلًا).

العلاج: إذا أظهرت الفحوصات أنّ طفلك صغير الحجم، فستراقبين عن كثب طيلة الحمل، لتفقد صحة الطفل، وتبين ما إذا كان جريان الدم في المشيمة كافٍ، حتّى إذا ترتّب نموّ الطفل، أو بدا عليه الضيق. ثمّ توليده مكرًا، إنّا عبر بشر الحمل، أو بواسطة السقّ القيصري. (انظري الصفحتين ٦٦ و٦٧).

مشارك

على الرغم من فقدانك للقليل أو أوش الحمل، فإنك ستعمرين بخسارة فادحة، وقد لا يتقّم الآخرون حاجتك إلى الجنين على طفلك. كما أنّ التلق حول إمكانية إيجابك لطفل سليم أمر طبيعي، وقد تشعرين بالذنب، إنّما لا تلومي نفسك، فالذنب ليس ذنبك، بل إنّ محاربتك أنّ بعض الأطباء يقترحون الترتّب، ربما تمّ ثلاث دورات شهرية. وما لم تشهدي سلسلة من حالات الإسقاط، لا نجد من سبب يمنع نجاح حملك المقبل.

ضرورة، إذا كنت حاملًا بتوأمين، وذلك لتحديد المضاعفات المحتملة. وبما أنّ حملًا مزدوجًا يُفصّل جسك لإجهاد أشدّ من العاديّ، فعليك الاتباه إلى هيتك، والرّاحة كلّما استطعت، وبخاصة خلال الأسابيع القليلة الأخيرة. كما عليك تناول كمّيّات أقلّ من الأطعمة الطرية، غير المصنّعة، مرّات متكرّرة، لتجنّب مشاكل الهضم.

العلاج: إنّ الزيارات المنتظمة لعيادة ما قبل الولادة

النرف المهيلتي

عليك الاتصال بطبيبك فور ملاحظتك نرفًا من المهيل، مع ضرورة الاستلقاء في السرير. فالنرف قبل الأسبوع ٢٨ دليل على إسقاط داعم. أمّا بعد هذا التاريخ فيشير ذلك إلى أنّ المشيمة تنرف، ويعزى نرفها إلى بداية انفصالها عن جدار الرحم (الفصل المشيمة المبكرة) أو إلى أنّ المشيمة منخفضة في الرحم بحيث تغطي كلًّا أو جزئيًا عنق الرحم (مشيمة نحو أسفل الرحم).

العلاج: تُعتبر المشيمة خطّ إمداد الطفل بالحياة، فإذا لاحظ الطبيب خطرًا داهمًا، يادر إلى إدخالك المستشفى مباشرة، حيث يمكن التأمّن من موضع المشيمة، وقد تمكنين في المستشفى إلى ما بعد الولادة.

أمّا إذا فقدت الكثير من الدم، فيجزي لك نقل للدم، بينما يتمّ توليد القليل بأسرع ما يمكن، إمّا عن طريق بشر الحمل، أو بواسطة السقّ القيصري (انظري الصفحتين ٦٦ و٦٧). ولكن إذا كان النرف شحيحًا، وحصل قبل موعد الولادة بعدة أسابيع، فرمّا يقرّر الطبيب انتظار بدء المخاض الطبيعي، ويقوم بمراقبتك عن كثب خلال هذه المدة.

توأمين: قد تجدنين أنّ هذه الوضعية مرعبة.



شكاوى معتادة

قد تعاني من الزعجات متنوعة خلال الحمل، وهي، وإن كانت مقلقة في حينها، تظل طبيعية للغاية، وقد تسبب بها التغيرات الهرمونية، كما قد يسببها الضغط الإضافي الذي يخضع له جسدك. إلا أنه يجب أخذ بعض الأعراض بعين الاعتبار، فإذا تكوّنت لديك إحدى الشكاوى المُدرّجة في المربع، على الصفحة ٣٨، عليك الاتصال بطبيبك.

الشكوى	الأعراض	ما تفعلين
نزيف اللثة ٣٢١	نزف لثتك، وبخاصة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة.	▲ نظّف أسنانك جيّداً بالفرشاة، وخطّط الحبر، بعد تناول الطعام. ▲ زوري طبيب أسنانك، إننا احرصى على ألا نخضعي لصور الأشعة السينية، أو لمختبر عام.
ضيق النفس ٣	يضيّق تنفّسك عندما تُجهدين نفسك، أو حتى عندما تستكلمي.	▲ ارتاحي قدر الإمكان. ▲ حاولي أن تجلسي القرفصاء عندما يضيّق تنفّسك، ولا يكون أيّ كورس في متناولك. ▲ استعملي وسادة إضافية خلال الليل. ▲ إذا كانت مشكلتك حادة، فاستشري طبيبك أو قابلك.
الإمساك ٣٢١	تعرجين برازاً جامداً، جافاً، في فترات أقلّ نواتراً من العادة.	▲ تناولي الكثير من الأطعمة ذات المحتوى العالي من الألياف، واتشري الكثير من الماء، وادهي إلى دورة المياه كلّما شعرت بحاجة إلى ذلك. ▲ نمزي بانتظام. ▲ تناولي جرعات الحديد الموصوفة لك عندما تكون معدتك مليئة، واتشري بعدها الكثير من السوائل. ▲ قاطبي طبيبك إذا استمرت المشكلة، وتفاذي الميثيثاب.
التشنجات ٣	قد يسيّب بها نقص الكالسيوم.	▲ تأكّضات عضلة مولدة، تتركز عادة في بطن الساق والقدمين، ويغلب حصولها خلال الليل. وتبدأ عادة بانشداد الساق، بينما تلته أصابع قدمك نحو الأسفل.
الشعور بالإفهام ٣١	يتخضض ضغط دمك خلال الحمل، ممّا يجعلك أكثر قابلية للشعور بالإفهام.	▲ تناولي جرعات الحديد الموصوفة لك عندما تكون معدتك مليئة، واتشري بعدها الكثير من السوائل. ▲ قاطبي طبيبك إذا استمرت المشكلة، وتفاذي الميثيثاب.
التهاب المفاصل ٣١	تتورّم مفاصلك، ويصعب تحريكها.	▲ حاولي ألا تكثري من الوقوف. ▲ إذا شعرت بالدفار، اجلسي، وضعي رأسك بين ركبتيك، إلى أن يتحسن حالك. ▲ إذا أردت النهوض من مغطس ساخن، أو الجلوس، أو الاستلقاء، فليكن بنهول، وعليك الانقلاب إلى أحد جانبيك، قبل النهوض. إذا كنت مستلقية على ظهرك.

إن الأرقام المعبّورة بحرف تافر تشير إلى ثلث فترة الحمل التي يغلب أن تعاني خلالها من المشكلة المعيّنة.

وجع الظهر، انظري الصفحة ٤٤
الصباح البشرة، انظري الصفحة ٢١



ضيق النفس
إذا شعرت فجأة بضيق النفس، منصف صعودك الدرج، فقد يساعدك جلوس القرفصاء. وتدغري الاستناد إلى الدوايزين.



التقلّصات
ارفعي قدمك إلى الأعلى باتجاهك، بواسطة يدك، ودلّكي بطن الساق بشدة، للتخلّص من التقلّصات المولدة.

الحرقلة وقلة النوم
قد يربيك وصف الوسائد فوق بعضها، هكذا، إذا كنت تعاني من الحرقلة، أو من صعوبة في النوم.



الغثيان الصباحي
تناولي كمّعة جافة، أو كسرة خبز محمص، أو حبة فاكهة، لمقاومة الغثيان؛ وقد يهدك الكعك بالزنجبيل والمياه المعدنية.

الشكوى	الأعراض	ما تفعلين
التبول المتكرّر ٣١	تشعرين بحاجة متكررة للتبول.	▲ إذا وجدت أنك تتوسمين ليلاً، للدعوات إلى الفراش، حاولي الإقلال من الشرب عند المساء. ▲ إذا شعرت بالتم، زوري الطبيب، فقد يكون لديك التهاب ما.
الحرقلة ٣	ألم بلاع بوسط صدرك.	▲ تجنّبي الوجبات الكبيرة والأطعمة المقلّبة والكثيرة البهارات. ▲ حاولي أن تشربي كوب حليب دافئ ليلاً، وارفضي أعلى الشرب، أو استعملي وسائد إضافية. ▲ قابلي طبيبك، فقد يصف لك دواء يعالج حموضة معدتك.
تسرّب البول ٣	يسرّب منك البول كلّما ركعت أو سعلت أو عطست أو حتى ضحكت.	▲ توتلي مراراً. ▲ مارسي تمرين قاع الحوض بانتظام. ▲ تجنّبي الإمساك ووقع الأثقال.
الدوار الصباحي ١	يتعلّك شعور بالغثيان وبخاصة إذا شممت رائحة أطعمة معيّنة أو دخان الشجائر، وتوجد غالبية النسوة أنّ هذا يحدث في وقت معيّن خلال النهار.	▲ حاولي تهدئة الغثيان بتناول طعام ما تجنّبي الأطعمة والزوايح التي تثير غثيانك. ▲ تناولي وجبات صغيرة تكرّراً، طيلة النهار.
الواسير ٣٢	تشعرين بحكّك والتهاب قد يرافقه نزف وألم عندما تحاولين التبرز.	▲ تجنّبي حصول الإمساك. ▲ حاولي ألا تقفي طويلاً. ▲ إن وضع حقنة من التلّح (حبيبات جلينة موضوعة في كيس من البوليثين المعلق) على الواسير يوقف الحكّك. ▲ إذا استمرّ التهاب الواسير، اعرجي الطبيب أو القابلة بشأنها، فقد يصف لك مرهماً.
الطفح الجلدي ٣	يظهر طفح أحمر يكون عادةً في مبات الجلد الكثيرة التفرّج تحت الثديين أو في المنطقة الأربية (منطقة ثياب الفخذ).	▲ اغسلي هذه المناطق بالماء، ثمّ جفّفيها مراراً، واستعملي صابوناً غير معطر. ▲ أفضي التهاب البشرة بمستحضر الكالامين. ▲ ارتدي ثياباً فضفاضة.
الصعوبة في النوم ٣٢١	تواجهين صعوبة في النوم، ثم يصعب عليك التّوّم قد تولّد ركلات التقلّص مشكّنة لديك إذ تحتاجين إلى التّوّم طيلة الوقت، كما يصعبك حجم بطنك من الرّاحة في السرير، لكنّ القليب سيتردّد في إعطائك أفضاء متوّمة.	▲ قد تفيدك القراءة، أو تمارين الاسترخاء الطّفيفة، أو حتى حتمام دافئ، فتساعدك على النوم. ▲ حاولي استعمال وسائد إضافية، وإذا كنت تنامين على جانبك، ضعي وسادة تحت فخذك.

المحافظة على اللياقة، والاسترخاء

كنت تكرهين مجرد التفكير بالتمرن، فهي مصممة خصيصًا لتلين مفاصلك وعضلاتك استعدادًا للمخاض والولادة. بإمكانك بدء التمرن فور التثبت من الحمل، أو قبل ذلك، إذا شئت. فإما أن تتمرني في المنزل، وإما تحضري صمًا لتمرين ما قبل الولادة. ولا تقلقي إذا كنت متقدمة في الحمل عندما تباشرين التمرن، إذ لا يفوتك القطار ما دمت حاملًا. ولكن البداية بسيطة، ثم زبدي فترة التمرين تدريجيًا لتبلغ ٢٠ دقيقة يوميًا، على الأقل.



يُخضع الحمل والولادة جسدك لمتطلبات إضافية، فكلما هبات نسك جسديًا لهما شعرت بأنك أفضل حالًا، ووجدت استعدادك لمظهرك العادي، بعد الولادة، أسهل. وتعدّ تمارين الاسترخاء مهمة في هذا المجال، فهي تساعدك على الهدوء، وعلى مواجهة المخاض بفعالية أكبر. أما بالنسبة لتخفيف الضغط النفسي، وزيادة جريان الدم في المشيمة، فهي لا تقدر بشئ، لذلك حاولي ممارسة التمارين الموجودة على الصفحات التالية، وإن

التمرن بعقلانية

■ كوني شديدة الحذر في الأسابيع الأولى للحمل، وعند نهايته، فقد تؤدي أربطة عضلاتك.

السباحة

إنها ممتازة، وأمنة للغاية، لأن الماء يستد الجسم ويحملة برفق.

صوف للتمرن أو التمارين، فإن عليك إعلام المدونة بحملك.

■ لا تالغي في التمرين تفصيلي حدّ الإجهاد، أو التهاوت.

■ تجتبي أنواع الرياضة التي قد تؤدي بظنك، كالفرسيّة، والتزلج على الثلج أو الماء.

إذا كنت من محبي الرياضة فيمكنك الاستمرار في ممارستها، عادةً، مع مراعاة بعض الشروط.

■ ليس الحمل مناسبة لتسرح حملة لياقة بدنية، بل ناهي تماريك التي اعتادها جسديك، وإذا أردت الاستمرار بحضور



شككاوى مُعتادة

■ الشكوى	■ الأعراض	■ ما تفعلين
■ علامات المظ ٣٢ تشكل هذه العلامات إذا اشتد جلدك أكثر مما تسمح به مرونة الجلد، كما قد تسبب زيادة الوزن المفرطة هذه العلامات، وهي بادرًا ما تنحني، وأما تضامل لتصبح خطوطًا فضية دقيقة.	■ تظهر خلال الحمل أحيانًا، علامات حمراء على جلد الفخذين أو المعدة أو الثديين.	■ تجتبي اكتساب الوزن السريع. ■ إن ذلك البشرة بمرقب، بنظفها وبشعرك بالانتعاش، على الرغم من أنّ الكريمات اللطيفة والبراعم لا تمنع بروز العلامات ولا تزيلها.
■ التعرق ٢٢ يسبب ازدياد جريان الدم في الجلد خلال الحمل، والشعيرات الهرمونية المرافقة.	■ التعرق بعد إجهاد بسيط، أو الاستيقاظ ليلاً مع الشعور بالحرّ المصحوب بتعرق غزير.	■ ارتدي ملابس نظيفة فضفاضة، وتحتفي المواد الصناعية. ■ اشربي الكثير من الماء. ■ اتصلي بالفضة ليلاً.
■ تورم الكاحلين والأصابع ٣ إنّ بعض التورم (الوذمة) في أثناء الحمل أمر طبيعي فالجسم يحتس ماء إضافيًا، وهذا لا يدعو للقلق.	■ التورم الثقيل في الكاحلين، وبخاصة في القوس الحائر، أو عند نهاية النهار، تكوّن مدا لا يثبت أتمًا أو ازديادًا، كما قد تلاحظين سماءً وتورمًا في أصابعك عند الصباح، تضيق عواتمك.	■ استرخي واطعم قدميك تكرازا. ■ حاولي ممارسة تمارين لطيفة للتقدم شعبي بديك فوق وأسك، والتي قد تكمي كل أصعب بدورها. ■ قابلي طبيبك أو قابلك، لأن التورم الزائد قد يكون دليلًا على مقدمة الإرجاج (سر ٣٨).
■ الشلاق (الشلل) ٣٢١ تزيد التغيرات الهرمونية خلال الحمل من احتمالات الإصابة بالشلاق، ومن الضروري معالجة هذا الأمر قبل ولادة الطفل، إذ إنّ الشلاق قادر على التأثير على فمه، فيصعب عليه العلي. إن غسل المنطقة المصابة بالشاقون بهذا المسألة.	■ تصريف أبيض، وزنج، مصحوب بحكاك شديد، وقد تشعرين بألم عند التبول.	■ أوقبي استعمال الصابون إذا كان لديك التهاب. ■ ادخلي اللبيل من المين الزائب (الرياحي) إلى مهبلك بواسطة بصمك. ■ تحفي الملابس القاحلة المصنوعة من القابلون، والستراويل القشيرة، ومزيل الزواج المهبلي. ■ قابلي طبيبك، فقد يصف لك مرهمًا للمهبل.
■ الإرجاج ٣١ تنسب به المتطلبات الإضافية التي يفرضها الحمل على جسديك، كما قد يكون نتيجة للقلق.	■ الشعور بالإرجاج، والزنج في التورم خلال النهار، والحاجة إلى التورم لفترة أطول ليلاً.	■ استرخي قدر الإمكان، ومارسي تمارين الاسترخاء، والحد من التورم بالحرارة. ■ لا تالغي في إجهاد نفسك.
■ التصريف المهبلي ٣٢١ قد تلاحظين بعض الزيادة في كمية المخاط التي يصدرها مهبلك، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية المرافقة للحمل.	■ زيادة بسيطة في التصريف، ويكون السائل صافيا، أو أبيض اللون وغير مصحوب بألم، أو التهاب.	■ تجتبي مزبلات الزواج المهبليّة والصابون الممطر. وخصي فوطه قشيرة ناعية. ■ قابلي طبيبك، إذا كان لديك حكاك أو التهاب، أو إذا كان تصريفك ملونًا أو ذا رائحة.
■ الأوردة الذواليّة ٣٢١ يغلب أن تكون هذه لديك في حمل متأخر، إذا كنت مفرحة البدانة، وقد يكون تورم الأوردة وراثيًا في عائلتك. ويزيد الوقوف طويلا أو الجلوس الممتد المشكلة سوءًا.	■ وجع في الساقين، إذ تعدد الأوردة في بعض الساق والفتلين متورمة، مما يشعرك بالألم.	■ استرخي واطعم قدميك تكرازا، وساولي رفع أسفل سريرك بوضع وسائد تحت الفراش. ■ إن المشادات مفيدة، فارتديها قبل النهوض صباحًا. ■ مرزي قدميك.

الأوردة الذواليّة

إذا كنت تعانيين من هذه المشكلة فعليك أن تسترخي وأنت ترلعيين قدميك عاليًا، بواسطة وسادتين، ثم بواسطة أخرى وراء أسفل ظهرك.



تورم الكاحلين والأوردة الذواليّة
حركي كاحلك بشكل دائري، وبلطت، لتنشط الدورة الدموية.



جلسة الخياط

تقوي هذه الجلسة الظهر، وتجعل فخذيك وحوضك أكثر طواعية، كما تُحسن جريان الدم في الجزء الأسفل من جسمك، وتُدرّب ساقيك على الانفتاح بعيداً في أثناء الولادة. كما أنّ الوضعية الرئيسية التي في الأسفل أسهل ممّا تبدو، لأنّ جسّدك يكون أليّن خلال الحمل.



الجلوس والاستعانة بالوسائد

إذا وجدت أنّ جلسة الخياط صعبة، شعبي ومساعدة تحت كل فخذ أو اجلسي وأنت مستندة إلى الحائط. وتذكّري إبقاء ظهرك مستقيماً.



شدّي بطن فخذيك من طريق دفعهما نحو الخارج بواسطة مرفقيك.

الجلوس مترتبة

قد تجدنين وضعية الجلوس هذه مريحة، إنّما احرصي على تبديل الساق الأمامية، بين الحين والآخر.

تحذير

تذكّري هذه الإرشادات عند ممارسة أيّ تمرين.

- ▲ لا تتجاوزي حدود طاقتك.
- ▲ إنّك أن تُجهدِي نفسك.
- ▲ إذا شعرت بألم ما، توقفي على الفور.
- ▲ إنّك أن تستلقي وتسطحي ظهرك على الأرض، في أواخر الحمل.

تقوية الفخذين

اجلسي مستقيمة الظهر، وأخذصا قدميك متلامحان، وعضاك (كعبك) فربان من جسّدك، ثمّ أمسكي بكاحليك، وادفعي فخذيك نحو الأسفل بواسطة مرفقيك، وأبهيما كذلك نحو ٢٠ ثانية، ثمّ كرّري ذلك عدّة مرّات.

أبني قدميك فربتين من جسّدك

جلوس القرفصاء

يجعل هذا التمرين مفاصل حوضك أكثر ليونة وطواعية، ويفوّض عضلات ظهرك وردفئك، لأنّ الاستعانة عن الانحناء بجلوس القرفصاء بشكل حماية لظهرك، ويوفّر لك راحة أكبر، إذا كنت تعانين من وجع الظهر. كما أنّ وضعية القرفصاء تكون مفيدة خلال المخاض.

وقد يصعب عليك أداء فرصة كاملة بادي الأمر، لذا حاولي الاستناد إلى دعامة ثابتة ككرسي، أو حادّة نافذة، وضعي بقائبة أو بساطاً ملفوفاً تحت عقبيك، وانهضي بتدبّل لتلاّ شعري بدوار.



الاستعانة بكرسي

قفي مواجهة الكرسي وقدماك متباعدتان قليلاً. باعدي بين ساقيك، وقرفصي، وأنت مستندة إلى الكرسي، مع المحافظة على استقامة ظهرك، وابق في هذه الوضعية طالما تشعرين بالراحة. وإذا واجهت صعوبة في إبقاء قدميك مسطّحتين على الأرض، شعبي بقائبة ملفوفة تحت عقبيك.

مدّي ظهرك مسّاً مستقيماً

الشيكي يديك

استخطي فخذيك بواسطة مرفقيك

مارسي هذا التمرين أثناء:

- شعورك بضيق التنفس على الدّرج
- رفمك لمرض ما
- أخذك شيئاً من فّرج منخفض
- تحدّثك بالهاتف (التلفون)
- عدم وجود كرسي في متناولك

من دون الاستناد إلى شيء

باعدي ساقيك، وقرفصي، وأنت تديرين قدميك نحو الخارج محافظةً على استقامة ظهرك، وحاولي إبقاء عقبيك (كعبيك) مسطّحتين على الأرض، ثمّ شدّي بطن فخذيك بدفعهما نحو الخارج بمرفقيك، وابق في هذه الوضعية طالما تشعرين بالراحة.

أديري قدميك نحو الخارج قليلاً

حاولي إبقاء عقبيك مسطّحين على الأرض

الاسترخاء والتنفّس

تجددين في هذه التمارين فوائد كثيرة، وهي لا تُقدّر بثمن، بخاصة خلال المخاض، عند تمكّنك من معرفة كيفية التنفّس السليم وإرخاء عضلات جسمك فتواجهين بذلك التقلّصات من دون أن تبدلي الكثير من الطاقة. مارسها إذا بانتظام كي توجد عندك ركة فعل طبيعية في أثناء المخاض، كما أنّ الاسترخاء يساعدك على التخلص من التوتر، والقلق، كلما شعرت بهما.

كيف تسترخين

يُفضل ممارسة هذا التمرين، بادية الأمر، في غرفة خافتة، حيث لا يزعجك شيء. ثم بغدو الاسترخاء لاحقاً سهلاً في أي مكان.



الاستلقاء على جانبك

قد تشعرين براحة أكبر وأنت مستلقية على جانبك، وإحدى ساقيك مثنية ومستندة إلى عدّة وسائد، وبخاصة أواخر الحمل. إنّما لا تضعي وسائد كثيرة تحت رأسك، فهذا يُغيّر بعمودك الفقري.

استرخاء الجسم

استلقي على ظهرك بحسب راحتك، بحيث تحملك وتسدك عدّة وسائد، وبإمكانك الاستلقاء على جانبك، وإحدى ساقيك مستندة على وسادة. ثم شدّي وأرخي عضلات كلّ جزء من جسمك بدورها، بدءاً بأصابع قدميك، ومتجهة إلى الأعلى. بعد أن تقومي بذلك مدّة ثماني إلى عشر دقائق، دعي جسمك يرتاح تماماً، وحاولي الشعور بأنك ثقيلة، وبأنك تعورين على الأرض.

تحذير

إنّك أن تستلقي على ظهرك، وهو مسطح خلال المراحل الأخيرة من الحمل، إذ إنّ هذه الوضعية تعيق وصول الأكسجين إلى القطن، كما أنّك قد تشعرين بالإغماء.

أفحي مينيك، ثمّ شدّيهما، ثمّ ألقيهما
أسلي رأسك من جانب الآخر، ثمّ تبيّه



اجعلي عضلات معدتك نحو الأمام، ثمّ أرخيهما

قوّسي أسفل ظهرك، ثمّ أرخيه
أقبضي يديك، ثمّ أقبحيهما
احتصري عضلات رديك، ثمّ أرخيهما

التنفس تحضيراً للمخاض

تمرّني على مستويات التنفّس المختلفة برقة شريكة أو صديقة، بغية أن تكوني هادئة، ومستريحة خلال المخاض، ولكي تتمكني من السيطرة على حسدك في أثناء التقلّصات.

التنفس الخفيف

يقودك هذا المستوى من التنفّس عند ذروة التقلّصات. وإلتفانه عليك أن تسحبي نفساً، ثمّ تفرّبه عبر فمك، بحيث يدخل الهواء إلى الجزء الأعلى من رتيك فقط. يجب أن تضع صديقة لك يديها على لوحي كتفيك، لتشعر بتحرّكهما. وأظني على محاولة تخفيف نفسك أكثر فأكثر، إنّما خذي نفساً عميقاً، عندما تحتاجين إلى ذلك.

التنفس العميق

لهذا التنفّس مفعول مهدئ، فهو يقبّد عند بداية التقلّصات ونهايتها. وإلتفانه، اجلسي بحيث تكونين مرتاحة ومستريحة قدر الإمكان. ثمّ تنفّسي عميقاً، من أنفك، وإلى قاع رتيك. وعلى صديقتك وضع يديها على أعلى خصرك، وتحسّ تحرّكات قفصك الصدريّ. ثمّ ركّزي على الزفير ببطء، ولطف، ودعي الشهيق التالي يجري طبيعياً.

الأنهات

بعد مرور المرحلة الأولى من المخاض يبرز لديك ميل إلى الدفّع والقرّ، بينما قد لا تكون فتحة عنق رحمك قد اكتملت بعد. بإمكانك مقاومة هذه الحالة بأخذ نفسين قصيرين، وإتباعهما بزفير طويل، وساعدك تكرار عبارات من مثل: خوف، خوف، بلوو.



شدّي عضلات قفصك، ثمّ أرخيهما

أحي قدمك عند الكاحلين، ثمّ أرخيهما

تهذبة دماغك

سارولي، خلال استرخاء الجسم، أن ترسي أفكارك من كل ما يشغلك. ولكن تنسك بطيئاً ومتطناً فغلب زفيرك تنهياً لطيفاً، ولا تنفّسي بشدّة. يمكنك ترديد كلمة أو صوت ما لنفسك، وبصمت، أو تركيز خيالك على مشهد هادئ، بغير الاسترخاء. سارولي ألا تشغلي بأية أفكار قد تشغل لك.

الوي أصابع قدمك، ثمّ أرخيهما

أرّقي عضلات عنق ساك، ثمّ أرخيهما



الغذاء من أجل طفل سليم

أنت مصدر الغذاء الوحيد للطفل. ولهذا ينبغي أن تعتمدى حمية (نظامًا غذائيًا) متنوّعة ومتوازنة خلال الحمل، أكثر من أي وقت آخر. وليس عليك أن تتناولي طعامًا لشخصين، بل كل ما عليك فعله هو تناول عدد من الأطعمة الطازجة، غير المصنّعة، تختاريتها من بين اللانحة، في الأسفل، وذلك للتأكد من حصولك على ما

نحتاجين إليه من المغذيات. فمتى علمت بحملك أو أردت الحمل، احتسبي عدد الأطعمة الصحيّة التي تتناولين بانتظام وتأكدي من عدم تناولك أو شربك ما قد يؤذي الطفل. ضاعفي ما تتناولين من الخضار النيّبة والفاكهة الطريّة، وقللي من تناول الأطعمة السكّريّة والمالحة والمصنّعة.

مغذيات ضرورية

الكالسيوم

هو ضروري لتأمين سلامة نموّ عظام الطفل وأسنانه التي يبدأ تشكيلها عند الأسبوع الثامن. وسوف تحتاجين إلى ضعف حاجتك العادية من الكالسيوم. أما مصادر الكالسيوم المهمّة فهي الحليب (اللبن)، واللبّن الزائب (الزبادي)، والبقول الورقيّة الخضراء. لكنّ الأطعمة النيّبة تحتوي أيضًا على الدهن، لذا اختاري أصنافًا منخفضة الدسم كالحليب المشفود (بدون قشدة) مثلًا.



حذي حاجتك الإضافية من الكالسيوم في اليوم الواحد، أي ٨٥ غرامًا (٣ أوقيات) من اللبن الجامد، و١٧٠ غرامًا (٦ أوقيات) من الشوفين، و٧ شرائح من الخبز الأبيض، وكميتين من الحليب.

البروتين

حاولي تناول عدد من الأطعمة الغنيّة بالبروتين، لأنّ حاجتك إليه تزداد خلال الحمل. يزدادك الشمشك واللحم والحبوب والحبوب ومستجات الألبان بحاجتك من البروتين، لكنّ الأطعمة من المصادر الحيوانية تحوي أيضًا نسبة دهن مرتفعة، لذا فليكن تناولك لها محدودًا، واحرصي على تناول شرائح اللحم الخالية من الدهن. وإذا تناولت أيضًا فليكن طازجًا وبخاصة إذا كان غير كامل الطبخ أو نيّابًا.



الفيتامين ج

إنّه يساعد على بناء منسجة قوية، ويمكن جسمك من مقاومة العدوى، كما يسهّل امتصاص الحديد. وهو متوفّر في الفاكهة الطازجة والبقول. أنت بحاجة إلى كمّية يوميّة منه، إذ لا يمكن اختزانه في الجسم. وتنفد البقول والفواكه بعض ما فيها من غذاء بسبب طول التخزين أو بفعل الطهي. لذا عليك تناول المنتوجات الطازجة دون غيرها. بإمكانك تناول البقول الخضراء (المعالجة بالبخار)، أو النيّبة.



الألياف

يجب أن تشكّل الألياف جزءًا مهمًا من نظامك الغذائي اليومي. فهي تساعد على منع الإمساك، الذي يكثر خلال الحمل (انظري الصفحة ٤٠) وتُعدّ الفاكهة والخضار مصادر مهمّة لها. إذ بإمكانك تناول كمّيات كبيرة منها خلال النهار. لا تيألمي في الاعتماد على التخلّال (الرزّة)، فهي تعيق امتصاص سائر المغذيات، كما أنّ هناك مصادر أجيود متوافرة.



حامض الفوليك
يحتاج الطفل إلى تطوير جهازه العصبي المركزي، وبخاصة خلال الأسابيع القليلة الأولى. ولا يستطيع الجسم احتزان هذه المادة الغذائية، فيطرح كميات كبيرة منها خلال الحمل. لذا من الضروري تناول مُدد بومن منها. وتعدّ البقول الورقية الذائنة الخضراء مصدرًا مهمًا لحمض الفوليك، إنَّما عليك تناولها نيئة، أو مطهوءة بالخيار، لأن الكثير من هذا الفيتامين يضيع عند الطهو.



الحديد
تحتاجين إلى كميات وائلة من الحديد، لأنّ الطفل يخزن منه إلى ما بعد الولادة، كما يحتاجه الدم الإضافي الذي يُنتج جسمك لطفل الأكسجين. وامتصاص الحديد من المصادر الحيوانية أسهل من امتصاصه من الحبوب والفاكهة المجففة، فإذا كنت لا تأكلين اللحم، اجتمعي بين الأطعمة الغنية بالحديد وتلك الغنية بالفيتامين ج، وذلك لزيادة عملية الامتصاص. ومع أنّ الكبد مصدر غني بالحديد، فإنّه يحوي أيضًا نسبة عالية من الفيتامين أ. ولأنّ الكمّيّة الزائدة من الفيتامين أ قد تُضرّ بالجنين، ينبغي ألا يؤكل لحم الكبد أو أي من منتجاته.



النظام الغذائي النباتي
إذا كنت تتناولين عددًا متّوفاً من الأطعمة الغنيّة بالبروتين، ومن الخضار والفاكهة القادرة بوميًا، فإنك تزوّدين الطفل بكلّ ما يحتاج إليه، باستثناء معدّ واحد هو الحديد، الذي يفتقر إليه جسمك بسبب صعوبة امتصاصه من المصادر النباتية، لذا يمكنك تناول جرعات من المعدن لتعويض النقص. أمّا إذا كنت نباتية متشددة، ولا تأكلين الأطعمة الحيويّة، فقد يوصف لك جرعات من الكالسيوم والفيتامين د، وب ١٢.

الملح
يتناول معظم الناس كمّيّات كبيرة من الملح في جيمتهم. وتزيد أهميّة الإقلال من كمّيّة الملح التي تتناولين، خلال فترة الحمل، إذ إنّ هناك علاقة بين الملح وبعض المشكلات، كالترنم المفرط، ووقدّمة الإرجاج (احتمال التشنج العُلْمُلي) لانظري الفصحين ٢٢ و ٣٨.

السوائل
تُحسّر السوائل من الضروريّات خلال الحمل، فهي تحافظ على مرنة كليتيك، وتُحسّن الإمساك، وتُعدّ الماء أفضل السوائل، لذا اشربي منه قدر ما تشائين.

لائحة الأطعمة المنفصلة
تُعتبر هذه الأطعمة مصادر ممتازة لمعدّ واحد على الأقلّ، فتناولها تناول بعضها يوميًا.

- خبز دقيق الفصح الكامل: البروتين، والألياف، وحسب الفوليك.
- المعكرونة من دقيق الفصح الكامل، والأرز الأسمر: الألياف.
- الجبن والحليب واللبن الرائب: الكالسيوم، والبروتين. البقول الورقية الذائنة الخضراء: الفيتامين ج، والألياف، وحسب الفوليك.
- اللحم الأحمر الخالص: البروتين، والحديد.
- البرنق: الفيتامين ج، والألياف.
- دواجن الطير: البروتين، والحديد.
- سمك الترنم: الكالسيوم، والبروتين، والحديد.
- السمك الأبيض: البروتين.

إنّ الموادّ الصّارة التي تتناولين وتشرين، بانتظام، قادرة على عبور المشيمة والوصول إلى طفلك، تمامًا كالمدغذيات التي تتناولين.

الأطعمة المصنّعة
تجنّبي الأطعمة المستعارة، التي تعرّضت للكثير من التصنيع، كالأماكولات المعلّبة، والمخلوطات الجاهزة. فالأطعمة المصنّعة تحتوي، غالبًا، على فالص من السكّر، والملح، كما قد تحوي الكثير من الفصن، والموادّ الحافظة، والمنكهة، والملوّنة غير الضرورية. لذا اترابي المصنّعات على المنتجات الغذائية، لاختيار تلك الغالية من الموادّ المصنّعة، أو التي تشير لائحة مكوناتها إلى نسبة قليلة من هذه الموادّ.

تناولي عددًا متّوفاً من الأطعمة الطريّة، غير المصنّعة.

طهو الأطعمة المتلّجة
تجنّبي الأطعمة الساخنة التي تقدّم في مطاعم التجمّعات، والوجبات الجاهزة التي تباع في السوبرماركت، والدواجن الجاهزة للأكل، (ما لم تكن سائحة جدًا)، فهذه الأطعمة كلّها تحوي البكتيريا التي قد تنتقل إلى طفلك وتهدّد حياته.

الجبن الطريّ
إنّ الجبن الطريّ المقارح، من أمثال جبن 'بزي' الذي يُصنع من الحليب المعقم وغير المعقم، وسائر منتجات الحليب غير المعقم، قد تكون مضرّة، لذا يُفضّل تجنّبها. يجب تجنّب لبن الماعز غير المعقم وكلّ منتجاته لما يمكن أن تحويه من طفليّات توكسوبلازما.

بدائل عن الكحول
إنّ أيّ مشروب كحوليّ تشرينه أثناء الحمل يضرّ إلى مجرى دم طفلك، عبر المشيمة، وقد يسبّب له الأذى. لذا يُفضّل أن تتخلّي عن الكحول كلًّا، اصصعي عوضًا عنه أخلاطًا من الفاكهة القارحة، والحليب المخفوق مع الفاكهة، والمياه المعدّية الفوّارة، ومشروبات الفاكهة، التي هي البيرة، والبيرة المعدّية، كما أنّ البيرة، والبيرة المعدّية، والتبيد، الغالية من الكحول، قد تحوي على موادّ كيميائيّة ضارّة بطفلك.

حماية طفلك



القهوة والشاي والشوكولاتة الساخنة
إنّ للكافيين - وهو مادة موجودة في كلّ هذه المشروبات - تأثيرًا ضارًا على جهازك الهضمي، لذا لا تتناولي أكثر من ثلاثة أكواب من المشروبات المحتوية على الكافيين في اليوم الواحد، بل تتخلّي عنها كلًّا إذا أمكن واستعصي عنها بالكثير من المياه المعلّبة.

شاي الأعشاب
إذا أردت شرب شاي الأعشاب خلال الحمل فمن الحكمة أن تستشيري أولًا الضيفلي الذي يبيع شاي الأعشاب، أو أحد المختصين بالأعشاب، علمًا أنّ معظم الأعشاب العطريّة والجاهزة لا تزدي طفلك، إلّا إنّ لبعضها تأثيرًا غير مرغوب فيه. وتُعدّ شاي ورق ثوت العليّ علاجًا تقليديًا بسهل المخاض.

السكّر
إنّ الأطعمة السكّريّة كالكعك والبسكويت والحلويات والمشروبات الغازية فقيرة بالمعدّيات الأساسية، وهي قد تُكسك السمنة. لذا احصلي على الطاقة التي تحتاجين من الكربوهيدرات التثويّة في خبز الفصح الكامل، وقلّلي من تناول الحلويات.

خليط الفاكهة القارحة
قومي بتحارب خلط حول مزج أنواع مخلقة من عصير الفاكهة، لتحضير مشروبات سميّة تروي القسا، وزيتيها بشرائح من البرتقال، أو بقطع من الفاكهة.

الموز المخفوق مع الحليب (اللبن)
لهذا المشروب طعم شهيق، وهو غني بالكالسيوم والبروتين. حفّضه بمرج موزة مع ربع لتر من الحليب، لتحصلي على أفضل نتيجة.

عصير البرتقال الفوّار
يُعدّ عصير البرتقال المخفّف بالمياه المعدّية شربًا بسيطًا ومنعشًا. جرّمي عصير فاكهة أخرى من قبيل التوتيع.

التحضيرات العملية

تحققي من جاهزية كل شيء لاستقبال القفل، قبل موعد الولادة بنحو الشهر. اشترى الأطعمة والحاجيات اللازمة لتسهيل الأمور بعد الولادة، فقد حان الوقت لتوضيب أغراضك، استعدادًا لدخول المستشفى، أو للتفكير بما تحتاجين لأجل ولادة منزلية. واحرصي على ألا تكثري

أغراض مفيدة لمرحلة المخاض

قد تكون الحاجيات المشار إليها أدناه مفيدة، إذا أتاه المخاض، أو بعد الولادة مباشرة، فجهزيها وضعها على حدة، لأنك ستحتاجينها وأنت في عجلة من أمرك، على الأرجح.

مزيل للزحمة



إسفنجية طبيعية صغيرة تليينها وتنضجها حين تشعرين بجفاف في فمك



مسوق (بودرة) التالك وهو يضيء نعومة أثناء تدليك الظهر



قميص تشرت فضفاض، أو ثوب نوم قديم، وسوف تحتاجين، كذلك، إلى ثوب نوم مزود بفتحة عند المقدمة، أو قميص تشرت لما بعد الولادة

جوارب سميكة فقد تشعرين بالبرد خلال المراحل المتأخرة من المخاض



كيس إسفنجن، وفرشاة أسنان، ومعوون أسنان، ومرهم للفتاه.

محتاجين كذلك إلى :

- زحاجة للمياه الساخنة
- كتب ومجلات، وآلة تصوير، ورايو خاص
- طعام وشرب لزوجك
- أرقام تلفون الأقرباء والأصدقاء
- تقود معدية للمهاج
- سائر ما تمررت على تأمينة خلال صفوف ما قبل الولادة، وترغبين باستعماله خلال المخاض، وعليك التشاور مع المستشفى أولاً.

شفرة (مطلة) قائمة اللون ولفغان من فماش «الفانلة» لوجه وصايون.

إذا اقتصر الأمر

- لوحتان نظيفتان قرب الشبر، توضع على إحداهما الأدوات، وتستعمل القابلة الأخرى أثناء فحص القفل بعد ولادته
- مناشف، وملامات، وبطانيات نظيفة
- ملاءة لدائبة (بلاستيكية)
- دعام بلاستيكي متوسط الحجم
- أكياس كبيرة للفضلات
- زئمان من القوط الضميمة الأصف، إحداهما قوية الامتصاص

تطلب الولادة المنزلية عددًا من الشُّروط المسبقة، وعليك أن تشاوري وقابلتك إذا كنت ترغبين في الولادة في المنزل. تتضمن هذه الشُّروط وجود غرفة دافئة وسهلة الوصول إلى الماء الساخن، والمرحاض، واللفون. كما يُفترض أن يكون منزلك في مكان يسهل وصول الإسعاف إليه.

ما تحتاجين إليه :

■ سبر ذو فراش ثابت (صمعي) لوحتا تحت الفراش

حاجات ما بعد الولادة



فتحة أمامية لناهقي الحماة لتمكين طفلك من تحسس ما يشاء من ثديك، ويجب أن تصنع كل كأس بزمام منفصل

مساند للثدي، فدهنها داخل حثائك الصدرية لتمنع الحليب المتسرب، وتعد المساند ذات الشكل المحدد أفضل الأنواع.



مرهم (كريم) للحملتين يخفف ألم الحلمات الملتئمة.

يجب أن تكون إحدى الرؤميتين قوية الامتصاص لاستعمالها خلال الأيام الأولى.



فرشاة مشط، منشفة، شامبو

محتاجين كذلك إلى :

- مناديل ورقية
- محبف للشعر، لتجفيف القُطب (الغرز) والشعر
- كيس بلاستيكي كبير لوضع الملابس المبتحة.

ثوبين أو ثلاثة أثواب للثوب، ورداء قابل للتطهير بواسطة المسالة، ويجب أن تكون كلها مصنوعة من القطن، أو متعددة القطن، إذ قد يكون الجناح حارًا.

قميص بفتحة أمامية مزودة بأزرار سهلة الفك تحت الثديين، إذا كنت ترغبين القفل من الثدي



شبابية مريحة

حماة ثوب أو ثلاث للصدر أثناء الإرضاع ارتدى الحماة التي كنت ترتدين خلال الحمل، إذا كنت لا ترغبين من ثديك.

اختارها واسعة، ومزودة بالكثير من فتحات التهوية.



سنة أزواج من الثياب الداخلة اشترى ثيابًا قطنة قائمة اللون، أو ألبسة ترص بعد استعمالها وتفضل الخيار الثاني.

العودة إلى المنزل

يجب أن تهين مجموعة من الملابس، كي يؤتمن لك زوجك عندما يحين أوان معادرة المستشفى، ولا تنسي ملابس هبقة، فانت لن تعودي إلى مقاس ما قبل الحمل مباشرة، كما يحتاج الطفل إلى ملابس ليأتي هو الآخر إلى المنزل، لذا أعدي الأشياء التالية، وضعها جانبًا:

- حفاضات (لا تنسي القميص والشروال البلاستيكي إذا كانت الحفاضات من النوع الذي يستعمل مرارًا)
- سترة
- لباس نوم
- صدرية، وقعة
- سقانة (في الطقس البارد)

المخاض والولادة



وأخيراً انتهت أسابيع الانتظار، وبدأ المخاض. لقد حانت فزوة حملك، إذ أصبحت لحظة رؤيتك لطفلك مسألة ساعات، ممّا يُشعرك بالإثارة، ويستبب لك بعض التوجّس حيال سير المخاض. فإذا كنت مستعدّة للولادة عبر نفّهم ما يحصل لجسديك عند كلّ مرحلة من المخاض، وأدرّكت ما ينتظرك،

إدراك حلول المخاض

فإنك على الأرجح ستعلمين إذا كان المخاض وشيكاً أم لا، بسبب عدد من الدلائل التي يُشير بحلوله.

قد تخشين ألا تدريكي حلول المخاض في حينه، لكن ذلك مستبعد، فعلى الرّغم من إمكانية عدم تمييز تقلّصات المخاض الأولى من تلك التي تحصل عند الأسابيع الأخيرة من الحمل،

دلائل المخاض

العلامات

تُلفظ عادة سداة المخاط المصنّع باللحم، والسيكة، التي تسدّ عنق الرّحم خلال الحمل، عبر المهبل. إمّا قبل أو خلال مراحل المخاض الأولى.

ما ينبغي عمله؟ قد تظهر هذه العلامة قبل أيام قليلة من بدء المخاض، لذا ترتبي وربما تشعريين بالألم منتظمة في معدتك أو ظهرك، أو ربما يخرج منك الماء، قبل الاتصال بالمستشفى أو القابلة.

نزول الماء

قد تبرز كيس السائل الذي يحيط بالقليل، في أي وقت، خلال المخاض، وربما يأتي ذلك على هيئة دفق مفاجئ. لكن الأمر الغالب هو ملاحظتك تساقط قطرات من السائل، تبع غالباً تهيؤ رأس الطفل للخروج، وتكون أول الغيث.

ما يمكن عمله؟ اتصلي بالمستشفى أو القابلة فوراً، فأنت بحاجة لدخول المستشفى وإن لم تبدأ لديك التقلّصات، لتلا ينشأ خطر التهابك لديك. وضعي فوطه صحية لامتصاص الدفق خلال الانتظار.

توقيت التقلّصات



راقبي توقيت التقلّصات على مدار الساعة، ملاحظة موعد بدء التقلّص وموعد نهايته. فهي تعظم شدّة وتواتراً، ويومد التقلّص الواحد ٤٠ ثانية، على الأقلّ، عند حلول المخاض. ويُظهر الرّسم نوعيّة التواصل الرّميّة بين التقلّصات التي قد تصيبك عند بداية المخاض.



المرحلة الأولى

تقلّص عضلات الرّحم، خلال هذه المرحلة، كي يتسع عنق الرّحم، ليسمح بمرور القفل عبره عند الولادة. وتندوم هذه المرحلة من عشر إلى اثني عشرة ساعة، في حالة القفل البكر. وإذا شعرت بالخوف بتناوب فجأة في لحظة ما، خلال المرحلة الأولى، فلا تستغري، إذ مهما كان استمدادك جيّداً، فإنّ الشعور بأنّ جسديك خاضع لعملية لا سلطه لك عليها، يبقى أمراً مخيفاً. عليك البقاء هادئة قدر المستطاع، وحاولي مطاوعة جسديك، وأنت في هذه النّظرات تقدّرين وجود زوجك أو صديقك بجانبك أكبر تقدير، وبخاصة إذا سبق لهذا الشخص حضور صفوف ما قبل الولادة، وعرف معنى المخاض.

دخول المستشفى

ما إن نصلي المستشفى حتى تقابلي قابلة تُعدّ لك الإجراءات المعروفة المتعلّقة بدخول المستشفى، ويمكن لزوجك ملازمتك في أثناء قيامها بذلك. وإذا كنت سائلين في المنزل، يمكن أن تهيّئ القابلة المختصة في محلّ إقامتك، لأنّ الولادة مشابهة لطريقة المستشفى.

أسئلة القابلة

تدقّق القابلة في ملاحظاتك، ويطاوتك التعاريف، وتساّلك عن خروج مياحك، وحول ظهور علامة المخاض. كما تستعر عن تقلّصاتك، متى بدأت، وما مدى نوايلها، وكيف تُشعرك، ومدّة دوام كلّ تقلّص.

عنق الرّحم أثناء المخاض

تُهيّ حلقة من العضلات عنق الرّحم متعلّقة عادة، بينما تمتدّ عضلات أخرى من عنق الرّحم إلى أعلى الرّحم. تقلّص هذه العضلات أثناء المخاض، مقارنة ما بين الرّحم وعنق، ثمّ تنطّف العنق ليتسع بما يكفي لمرور رأس القفل.



بعد دخول المستشفى عند انتهاء الكشوفات، بإمكانك الاستحمام.

معاينة الأم

بعد ارتدائك لباس المستشفى، أو الملابس التي أحضرتها معك وخضعتها للولادة، تقيس القابلة ضغط دمك، وحرارتك، ونضك، وقد تُجري لك فحصاً داخلياً للتحقق من مدى توضع عنق الرّحم.

معاينة القفل

تتحقّق القابلة من وضعية القفل بواسطة تحسّس طبعك، وتنتفع إلى خفغان قلبه بواسطة مسماع جنيني.

الفحص الداخليّ

قد تُجري لك القابلة فحوصات داخلية منتظمة للتطّيق من وضعية القفل، ومدى توضع عنق الرّحم. فاسألها عمّا

التأخّر من حصوله على كفايته من الأكسجين خلال التقلّصات.

إجراءات أخرى

يُطلب منك تقديم عيّنة من البول، ليتمّ تحليلها بحثاً عن البروتين والسكر. بإمكانك بعدها الاستحمام إذا لم تكن مياحك قد خرجت. ثمّ تدخلين مباشرة جناح المخاض، أو غرفة الولادة.

قد تُجري لك القابلة فحوصات داخلية منتظمة للتطّيق من وضعية القفل، ومدى توضع عنق الرّحم. فاسألها عمّا



٣ متى غدا غابة في الرّقة، وشدته التقلّصات العنيفة.



٢ تجعله التقلّصات الطويلة بعددٍ وقيماً للغاية.



١ تُرثق التغيرات الهرمونية تدريجياً عنق الرّحم الشّديد وتثبته.

وضعيّات للمرحلة الأولى

حاولي أخذ وضعيّات متنوّعة خلال المرحلة الأولى، فمن المرجّح أن تكون كلّ من الوضعيّات المختلفة مريحة في وقت مختلف، وتدرّبي على هذه الوضعيّات مسبقاً، حتّى تأتي مناسبة بشكل طبيعي لتطوّر جسمك.

قد تترغبين بالاستلقاء في وقت ما خلال المرحلة الأولى، فاسترحي على جانبك وليس على ظهرك، بحيث يَسُد عدد من الوسائد رأسك وخذلك الأعلى.

البقاء منتصبّة

استندي خلال التقلّصات الأولى إلى شيء ثابت على مقربة منك، كحائط أو مقعد أو سرير المستشفى. واركعي إذا كان ذلك ضروريّاً.



ما يمكن أن يفعله زوجك

- استنهي الكثير من الدّم، والبللطفة، وأغدق عليها الشاء، ولا تأبه لارتعاجها منك فدورك مهمّ.
- ذكّرها بما تعلّمته من تمارين الاسترخاء والتنفّس. (انظري الصفحتين ٤٨ و٤٩).

- مسّد حاجبيها، وقمّم لها رشفات من الماء، وأمسك يديها ودكّك ظهرها، واقترح عليها تغيير وضعيّتها.
- باختصار: افعل أيّ شيء قد يساعدك. عليك التعرّف إلى أنواع اللمس والتدليك التي ترضيها، مسبقاً.
- لعب دور الوسيط بين زوجتك وطاقتهم المستشفى، وإدعيتها في رغبتها، مثل تلك المتعلقة بمخفّف الألم.

الجلوس مع الاتكاء نحو الأمام اجلسي على كرسيّ مواجهة مسند الظهر، واستندي إليه بعد أن تضعي وسادة فرقة. وأريحي رأسك على ذراعك بعد تهيئتها، وأقبي ركبتيك متعادلتين. بإمكانك وضع وسادة على مقعد الكرسيّ، إذا شئت.



الاستراحة بالاستناد إلى زوجك عندما تشعرين بالمخاض، قد تحتاجين إلى التحرك للقيام ببعض الترتيبات.

يمكنك في أثناء التقلّصات الاستناد إلى زوجك، فبدلّك ظهرك وبمسدّ كفيك.

ذلّك أسفل ظهرها

لتكن قدمك متعادلتين احبس راحتك

مخاض مصحوب بوجع الظهر

إذا واجه القفل بطنك عوضاً عن الاتجاه المقابل، يضغط رأسه على عمودك الفقريّ، ممسكاً لك وجع الظهر. ولتخفيف هذا الألم:

- الكني نحو الأمام خلال التقلّصات، بحيث تسببتين وزنك، كأن تكوني على الأربع، وذلك لرفع وزن القفل عن ظهرك، ودرّجتي حوصك جيئةً وذهاباً بين التقلّصات.

- اطّلي من زوجك تدليك ظهرك، أو وضع قارورة ماء ساخن على أسفل عمودك الفقريّ، بين التقلّصات.



الركوع والاستلقاء نحو الأمام

اركعي بحيث تكون قدمك متعادلتين، واسترخي فوق كدسة من الوسائد أو المخدّات الموضوعة أمامك، أو فوق كيس من الحبوب. حاولي تقويم ظهرك، ما استطعت، واجلسي على جانب واحد بين التقلّصات.



على الأربع

اركعي وركبتك ويدك على الأرض، (قد تجدني الفراش أكثر راحة) وأميلي حوصك جيئةً وذهاباً. احذري تقويس ظهرك، واسترخي ما بين التقلّصات نحو الأمام، واضعاً رأسك على ذراعيك.

التنفّس في المرحلة الأولى

تنفّس عميق متوازن تنفّس خفيف تنفّس عميق متوازن



تنفّسي عميق متوازن عند بداية التقلّص ونهايته، وخذّي التنّس من أظنك وأزفريه من نمك. حاولي عند ذروة التقلّص أن تجعلي تنفّسك سطحياً وخفيفاً، بحيث تشهقين وتزفزين عبر فمك، ولا تطلي ذلك لتلا تشعري بالتدوار.

طرق مساعدة

ثابري على التحرك بين التقلّصات، فهذا يساعدك على مواجهة الألم جسديّاً، أمّا خلال التقلّصات فتمّدي وضعيّة مريحة.

- حاولي البقاء مستقيمة، ما أمكن، كي يستقرّ رأس القفل بثبات فوق عنق الزحيم، ممّا يجعل تقلّصاتك أشدّ قوّة وتأثيراً.
- ركّزي على تنفّسك لتهدئي نفسك وتشعلي عن التقلّصات.
- استرخي بين التقلّصات (انظري الصفحتين ٤٨ و٤٩) موقوفة طائفة إلى حين تحتاجينها.

- لا بأس بالغناء لتخفّي ألمك، وحتّى بالألن والتأوّه.
- ركّزي بصرك على قطعة ثابتة، أو شيء ما، لتساعدني نفسك على تحويل انتباهك عن التقلّص.

- واجهي تقلّصاتك واحداً فواحداً، ولا تنغري بالتقلّصات المقبلة. قد يساعدك تضرّر التقلّصات موجات عليك عوض غمارها للوصول إلى القفل.

- تجرّلي مراراً، كي لا تعيق مئانك مرور القفل.

تدليك أسفل الظهر

يخفّف التدليك من وجع ظهرك، ويهدّئك، ويشبع في نفسك القمّائية. على زوجك أن يدلكّك عند قاعدة العمود الفقريّ، مستعملاً عقب يده ليقوم بحركات دائريّة ضاغطة، وقد يساعده مسحوق تخفيف الاحتكاك.

اطّلي من زوجك تدليك ظهرك، أو وضع قارورة ماء ساخن على أسفل عمودك الفقريّ، بين التقلّصات.



المرحلة الانتقالية

غالبًا ما تأتي أصعب فترات المخاض، عند نهاية المرحلة الأولى، حين تغدو التقلصات على أشدها، فتدوم نحو دقيقة، وتفصل بين إحداها والأخرى دقيقة، فيكون لديك وقت ضيق للغاية، لتسترخي خلاله قبل حلول تقلص جديد. وتُعرف هذه الفترة بالمرحلة الانتقالية، وهي تدوم نحو نصف ساعة، على الأغلب. فتغدئين متعبة، محبطة، ترغين بالبكاء، أو تصبحين سريعة الانفعال، سيئة الظن. يمكن أن تفقدي إحساسك بالزمن، وأن تنبهي عن ذاتك بين تقلص وآخر. ويُعدّ العثيان والتقيؤ والارتجاف أمورًا شائعة في هذه المرحلة.

وتخلصين إلى الشعور برغبة في الدفع القارء، وإذا قمت بذلك باكراً فقد يتورم عنق رحمك، لذا أخيري قابلك عن رغبتك بالدفع، لتقوم بإجراء فحص داخلي. وتأكدي من اكتمال اتساع عنق رحمك أو عدمه.



كيف تمنعين عن الدفع؟

إذا أعلتلك القابلية بعدم اكتمال اتساع عنق رحمك، ورضي: «هف، هف، بلو» انظري أعلاه، فهذا يسأرك بعد أحلك هذه الوضعية. انظري الصفحة ٦٤.

اركعي وانكبي نحو الأمام، وضعي رأسك على ذراعيك، وارفعي مؤخرتك في الهواء، فهذا يخفف من نزعتك إلى الدفع، كما يصعب عملية الدفع نفسها.

المرحلة الثانية

تبدأ المرحلة الثانية بعد اتساع عنق الرحم، وعندما يصبح بإمكانك الدفع.

والمرحلة الثانية متمرة أكثر من سابقتها، لأنك تضيقين جهلك الخاص إلى تقلصات الرحم القوية، فمساعدتين بدفع الطفل خارجًا. على الرغم من أن التقلصات تأتي أقوى من السابق، فهي أقل ألمًا. وبما أن الدفع يتطلب جهدًا مضميًا، فإن القابلية تساعدك على إيجاد الوضعية التي ترتاحين إليها أكثر من غيرها، ويساعدك في ذلك زوجك. كما أنها ترتبك، وتشجعتك على الدفع في اللحظة المناسبة، فخذني وقتك، وتمتعي بما يمنحك الدفع من ارتياح، فإن المرحلة الثانية تدوم عادة نحو الساعة، في سالة الطفل البكر.

التنفس في المرحلة الانتقالية

شيق أنفاس قصيرة أنفاس قصيرة أنفاس قصيرة



زفير
انفسي
انفسي
انفسي
إذا رغبت بالدفع باكراً، كرري قول «هف، هف، بلو» مَبِينَةً تنفسين قصيرين شيقًا وزفيرًا، ثم محررة زفرة طويلة. وعندما تلاشى رغبتك بالدفع الزفيري زفرة بطيئة متوازنة.

ما يمكن أن يفعله زوجك

- حاول تهدئتها وتشجيعها، وأمسح عرقها، أما إذا لم ترغب في أن يلمسها أحد فابق بعيدًا عنها.
- تنفس معها خلال التقلصات.
- ألبسها جوارب سميكة إذا أخذت ساهاها ترتجبان، وثبتهما.
- إذا رغبت بالدفع، عليك استدعاء القابلة فورًا.

عنق الرحم خلال المخاض



وتحس القابلية عنق الرحم بعد بلوغ فتحة ٧ سم (٢,٧٥ بوصة) لتجدد ممتدًا حول رأس الطفل).

وعندما لا تعود القابلية قادرة على تحس عنق الرحم (حوالي ١٠ سم/٤ بوصات)، يكون قد اكتمل اتساعه.

التنفس في المرحلة الثانية

شيق أنفاس عميقة متوازنة أنفاس متوازنة



زفير
عندما ترغين بالدفع (وهذا يحصل مرّات عدّة خلال تقلص واحد)، خذي نفسًا عميقًا، واحبسها قليلاً أثناء ضغطك. واخذي على ذلك ما دام يساعدك على الضغط. فمن المهم أن تبقى ما يمليه عليك جسدك، وخذني أنفاسًا قليلة عميقة بين التقلص والآخر لتهدئك، ثم استرخي ببطء مع تلاشى التقلص.

وضعيّات للولادة

حاولي الانتصاب عندما تدفعين، لكي تساعدك الجاذبية الأرضية عوض أن تعاكسك.

الجلوس باستقامة

من الوضعيات الشائعة للولادة الجلوس على السرير، والاستناد إلى عدد من الوسائد، أو إلى كيس حبوب. أبقى ذنك متجهًا نحو الأسفل، ونشّتي بطنك فخذك أثناء دفعك، واسترخي بين التقلص والآخر، مستكة على الوسائد.



طرق تساعدك

- ادفعي بعنونة وثبات خلال التقلص.
- حاولي إرخاء عضلات قاع حوضك، إلى أن تشعرى أنها هدأت كليًا.
- حافظي على استرخاء وجهك.
- لا تأهبي بفقدان السيطرة على أمعائك، أو بتسرب البول من المثانة.
- استرخي قدر الإمكان بين التقلص والآخر، لتوفري كامل طاقتك للدفع.

جلوس الرفصاء

تعدّ هذه الوضعية ممتازة للولادة، فهي تفتح الحوض وأمسًا، وتستعين بالجاذبية لدفع الطفل خارجًا، إنما إذا لم تسترني عليها، فقد ترهقك بعد برهة. (انظري الصفحة ٤٧)

وإذا جلس زوجك على حافة كرسي، وساقاه متفرجتان، فهامكانك جلوس الرفصاء بين ركبتيه، مستندةً بذراعيك على فخذيه.

أبهي سابقك
مساعدتين حسب
واحتك

الركوع

قد تكون هذه الوضعية أقلّ إجهادًا من الرفصاء. كما إنها تساعد في عملية الدفع ويُشعرك بوجود مساعد عند كل جانب بثبات أكبر، كما قد تجددين الركوع على الأربع مريحًا، إنما حافظي على استقامة ظهرك.

ما يمكن أن يفعله زوجك

- ساعدها على الاسترخاء بين تقلص وآخر، وثابر على تشجيعها ودعمها.
- اغبرها عمّا تراه، عند بروز رأس الطفل، ولا تُفاجأ إذا وجدت أنها لا تلاحظ وجودك، خلال الولادة.

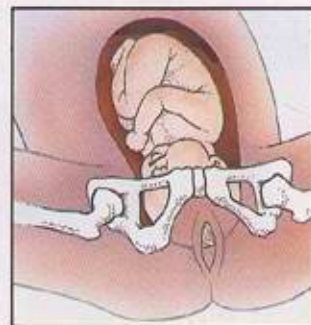


الولادة

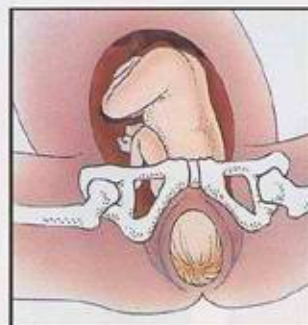
لقد حلت ذروة المخاض، فطفلك على وشك أن يولد، وهذا ممتع جدًا. فيمكنك ملامسة رأسه، للمرة الأولى، عند بروزه، واحتضانه في غضون وقت قصير. ستشعرين بارتياح كبير بعد الولادة، وهو ارتياح تصحبه الحيرة ودموع الفرح، وشعور بحنان طاع تحاه طفلك.



استرخي بصحبة زوجك
تمتلك صحبة زوجك الهدوء والثقة خلال الساعات الأولى في جناح المخاض.



1 يتحرك رأس طفلك مقربًا من فتحة المهبل، إلى أن يرى زوجك الانتفاخ، عندما يضغط القفل على قاع الحوض. وسرعان ما يرى الرأس نفسه، وهو يتقدم عند كل تقلص، وربما يتراجع قليلاً مع تلاحق التقلص، فلا تشعرين بإحباط إزاء ذلك، فهو أمر طبيعي.



2 عندما يتكامل الرأس (أرى فتحة)، تطالب إليك القابلة التوقف عن الدفع، لأنه إذا تمت ولادة الرأس بسرعة فقد يتمزق جلدك. لذا استرخي، والهني لهاأنا سريعاً لضع ثوان. وإذا كان خطر التمزق جدياً، أو كان القفل في ضيق، يُجرى لك بضع (شق) للفرج (الفتحة ١٦). يتولد لديك شعور بالتمزق حين يوضع رأس القفل الفتحة المهبلية، لكن هذا الشعور يدوم برهة قصيرة، وينبه تحذر لأن الأنسجة تكون قد ملقت كثيراً.



3 يولد الرأس متجهًا نحو الأسفل، تثبت القابلة من عدم انزلاق الحبل السري حول عنق الطفل، (إذا كانت الحال كذلك، يمكن تمرير الحبل فوق الرأس عند خروج الجسم). ثم يدير القفل رأسه نحو أحد الجانبين ليشكل مع الكفتين خطاً مستقيماً، فتتطد القابلة عينه وأفه وقمه، وتُسحب كل سائل من مجاري الهواء العليا بواسطة أنبوب.

سؤال وجواب

«أني قلقة من إيذاء نفسي أثناء الولادة، فهل هناك أي خطر من هذا القبيل؟»
إن جدران المهبل مرنة ومكوّنة من نسيج عديدة، وهي تمتدّ سامحة بمرور القفل، لذا لن تؤذي نفسك خلال الدفع.

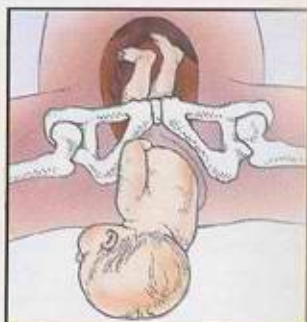
«هل يجب أن أرضع طفلي من الثدي مباشرة بعد ولادته؟»
قد يثبك للطفل ودعيه يفرّز، وعلى الرّغم من خلوّ الثدي من الحليب آنذاك، فإنّ دافع الرّضاعة عند الوليد الحديث قويّ غالباً. كما أنّ الرّضاعة تريحه.

مقياس أبعاد

تعتمد القابلة مباشرة بعد الولادة إلى تقييم تنفس القفل، ومعدّل نبضه، ولون بشرته، وتحركاته، واستجابته للمثير، ثمّ تعطيه مجسوماً على مقياس أبعاد يتراوح بين ١٠ و ١٠٠. يأتي مقياس معظم الأطفال بين ٧ و ١٠. تعاود القابلة فحصه بعد ٥ دقائق، يجب أن يتحسن المقياس في المرّة الثانية عمّا كان عليه في المرّة الأولى، إذا كان منخفضاً أولاً.

أصبحتم عائلة

بإمكانكما الاسترخاء بعد الولادة، وتغذية بضع لحظات هادئة مع وليدكما الحديث، على أفراد.



المرحلة الثالثة

قد تُخفّين بمادّة السّتومتريين، إمّا خلال الولادة أو بعدها مباشرة، ممّا يدع الرحم إلى التقلص بشدّة مؤقتاً إلى إخراج فوريّ للمشيمة. فقد تخسرين المزيد من الدّم، ويتولّد احتمال التّيف إذا انتطرت الطرح الطّبيعيّ للمشيمة، تمشّي مع القابلة بهذا الشّأن مسبقاً. يهدف طرح المشيمة نضع القابلة يدها على معدتك، وتُسحب الحبل السريّ برفق يدها الأخرى مساعدةً بذلك

المشيمة على الخروج، ثمّ تتحقّق لاحقاً من أنّ المشيمة طُرّخت كاملة.

بعد الولادة

يتمّ تنظيفك، وغياطة الجرح إذا اقتض الأمر. وتقوم القابلة بقياس وزن القفل وطوله، متحقّقة من أنّ كلّ شيء على ما يرام. وقد يعطى القفل التيتامين ك١٥ لمنع خطر نزيف نادر الحدوث. ويجري شبك وقطع الحبل السريّ سريعاً، وبخاصة إذا أعطيت السّتومتريين.

مخفف الألم

لا يخلو المخاض من الألم عادة، لكنّ للألم هدفاً، فمع كلّ تقلص تقدّمين خطوة جديدة نحو ولادة طفلك. أمّا بالنسبة لمخفف الألم فحاولي إبقائه ملجأً أخيراً، وإن كنت عقدت العزم على عدم اللجوء إليه. يحدّد المخاض وقدرتك على مواجهة الآلام حاجتك إلى مخفف الألم، أو عدها، فقد تتكهن من تتحمّل الألم باستعمال الوسائل الدوائية المدروجة على الضفحتين ٥٩ و ٦١. فإنّ الألم لا يسوء إلا عندما تحاولين مقاومتها، أمّا إذا فاق الضيق قدرتك على التحمّل فاطلمي مخففاً للألم، ولا تشعرى بالانهزام.

تخدير فوق الجافية

بمخفف مخدّر ما فوق الجافية ألم أعصاب الجزء الأسفل من الجسم مؤقتاً، وهو مفيد وبخاصة في حالة المخاض المصحوب بوجع الظهر، ولا توفر جميع المستشفيات هذا المخدّر. كما يجب أن يؤمّن التخدير بدقة لتزول آثاره عند حلول المرحلة الثانية، والألم وقت أطول لدفع الطفل خارجاً، وهذا يزيد من احتمال بضع الفرج، والتوليد بواسطة الملقط.

التأثيرات

عليك: إذا أعطى المخدّر مفعوله فإنّ الألم يزول. إنّما تفنن واحة لما يحصل. لكنّ بعض النساء يشعرن بالدوخة من جرّاه، ويتناهنّ صراخ قد يدوم بضع ساعات. قد تشعرين كذلك بثقل في ساقيك ليضع ساعات.

على القفل: لا تأثير للمخدّر.



حقن المخدّر

تولج إبرة مخدّرة بين فقرات عمودك الفقري، ويمرّ أنبوب دقيق عبر الإبرة، ثمّ يجري حقن المخدّر في الأنبوب مباشرة.

الغاز والهواء

يخفّف مزيج من الأكسجين وأكسيد النيتروجين من الألم ولا يزيله كلياً، وهو مفيد في المرحلة الأولى.

ما يحدث

تستنشق الغاز عبر فمك تحمليته بيدك، وهو يتصل بفارورة بواسطة الأنابيب. يحتاج الغاز إلى نصف دقيقة ليبلغ مفعوله الذروة، لذا عليك أخذ بضعه أفاص عميقة عند بداية التقلص.

التأثيرات

عليك: لا يكفي الغاز لإزالة الألم كلياً، كما قد تشعرين بأنّ رأسك خفيف، وبالغثيان في أثناء التنشق.

على القفل: لا تأثير.

البيتين

بعض هذا الدواء يأكّر خلال المرحلة الأولى من المخاض، وبخاصة إذا كنت قلقة، أو كنت تجلدين صعوبة في الاسترخاء.



الأكسجين والهواء

بممكنك التحكّم باستنشاق الأكسجين وتنظيمه، وبإمكانك التقليل بحرّة.

ما يحدث

يُحقن البيتين في إيتك أو فخذك، ويتطلّب نحو عشرين بزيله كلياً، وهو مفيد في المرحلة الأولى.

التأثيرات

عليك: يختلف تأثير البيتين من امرأة إلى أخرى، فبعضهن يشعرن بالتسكوت والاسترخاء وبعضهن بالتعب، وأما يقين واعبات لما يحصل، ويفقد بعضهن السيطرة على ذواتهنّ، وقد يشعرن بالثقل والغثيان وعدم الرغبة في التحرك.

على القفل: إذا حقن البيتين قبل الولادة، فقد يتطلّب سرعة تقصّ القفل، ويتسبّب له بالتعاس. إنّما يمكن تصحيح تقصّ البطن بعد الوضع، وسرعان ما يزول التعاس تدريجياً.

آلة التّنز

تخفّف هذه الآلة الألم، وتحتّ جهاز تخفيف الألم القلبيّ في الجسم على العمل بواسطة دفعات من التيار الكهربائيّ إلى ظهرك، ويُسّخّن التمرّن على استعمال آلة التّنز خلال الشهر الأخير قبل الولادة، فإذا لم يكن مستشفاك بمك هذه الآلة، يمكنك تأنيها من الفرع المحليّ للأمانة الوطنية للولادة (مؤسسة في المملكة المتحدة)، فقد يستطيعون المساعدة. ما يحدث تُنضق أربعة مساند، محتوية على

أقطاب كهربائية، على ظهرك، بحيث تكون فوق الأعصاب المؤدّة إلى الرّحم. تتصل أسلاك هذه المساند بألة للتحكّم تحمّل باليد، تضبطن بواسطتها شدّة التيار الكهربائيّ. التأثيرات عليك: تخفّف آلة آلام بعض النساء، وبخاصة إذا ابتداء استعمالها مع بداية المخاض، بينما يرى البعض الآخر أنّها غير مفيدة. أمّا إذا كان المخاض مؤلماً جداً، فقد لا تكون كافية. على القفل: لا تأثير.

المراقبة

تتمّ مراقبة نبض قلب الطفل طوال المخاض لتبيّن أيّ مؤشر ضيق في أسرع وقت ممكن. ويتمّ ذلك إما بواسطة سماع جينتيّ يُحمّل باليد، وإلّا بمعين سمعيّ، أو بجهاز مراقبة إلكترونيّ.

المساح الجينتيّ أو المعين السمعيّ

تضع القابلة الآلة على معدتك في فترات منتظمة، طوال المخاض، للاستماع إلى نبض قلب الطفل.

جهاز مراقبة جينتيّ إلكترونيّ (م ج أ)

إنّها طريقة لتسجيل ضربات قلب الطفل وتقلّصاتك باستعمال معدّات إلكترونيّة متعلّقة. ويقوم بعض المستشفيات بمراقبة الحوامل طوال المخاض بشكل آليّ، أمّا البعض الآخر فيراقبهنّ على فترات منتظمة فقط، إلاّ إذا:

- استجّحت مخاضك (انظري الصفحة ٦٦)
- أعطيت مخدّر فوق الجافية
- كان لديك مشكلة أو أُوجدت في وضع يهدّدك والطفل
- وقع القفل في ضيق في وقت ما من المخاض.



استعمل الآلة باستعمالك التّنز تحمّكين بالأموه وتكونين حرّة الحركة.

استعمل الفتح على علة التحكّم الثغريّ قرّة التيار.

الاجراء آمن لك ولطفلك. فإذا اقترح الطبيب أو اقترحت القابلة الاستمرار فيه فلاّ في ذلك مصلحة للطفل.

ما يحدث

قد يُطلب منك الجلوس أو الاستلقاء على سرير في المستشفى، بحيث يستند ظهرك إلى عدد من الوسائد. ثمّ ترتبط مساند صغيرة حول بطنك لمراقبة ضربات قلب الطفل، وقياس تقلّصاتك، وتظهر النتيجة مطبوعة على ورق خاصّ بألة المراقبة. أمّا بعد فقدانك الماء فيمكن قياس ضربات قلب الطفل بواسطة

تقيس المساند تقلّصاتك



المراقبة

■ وضع الفرج	■ الولادة بالساعده	■ التحريض
<p>يوضع هذا الشق الصغير الفتحة المهبلية، ويمنع حدوث تمزق. يلاحظ بعض المستشفيات إلى وضع الفرج أكثر من غيره، لذا استفسري من قابلة تتفهم الوضع عن مدى اهتمام مستشارك بهذا الأمر.</p> <p>لغادي وضع الفرج أو حصول تمزق، عليك:</p> <p>■ تعلم كيفية إجراء عضلات قاع حواسك (انظري الصفحة ٤٥)</p> <p>■ البقاء مستقيمة الظهر خلال الوضع.</p>	<p>تدوم العجاجة أحياناً إلى مساعدة القفل على الخروج بواسطة الملقط أو الامتصاص (السطح). ولا يُستعمل الملقط إلا عندما يكون منق الزحم قد اكتمل تماماً، ويتم إحراق رأس القفل. أما الامتصاص فيستعمل أحياناً قبل اكتمال التوسع، أو إذا مال المخاض.</p>	<p>إن تحريض (حث) المخاض يعني حثه على البدء بشكل اضطراري، فستشعر بعض الأمهات لتسريع المخاض إذا كان تقدمه بطيئاً. تختلف سياسة المستشفيات بخصوص إحداث المخاض، لذا استعلمي من مستشارك عن مدة الانتظار القصوى قبل تحريض المخاض.</p>
<p>من يُلجأ إليه يصبح وضع الفرج حاداً ملحقاً إذا:</p> <p>■ كان خروج الطفل من الوقعد بحد الرأس أو كان خديجاً (قبل أوانه) أو كان في شيق أو كان رأسه كبيراً</p> <p>■ ولادة بالساعده</p> <p>■ واجهت صعوبة في التحكم بالذق</p> <p>■ لم يتقدم جنك في محيط المهبل بما يكفي</p>	<p>من يُلجأ إليها قد تتأخرين على الوضع إذا:</p> <p>■ لم تتكثري من دفع القفل خارجاً بسبب ما، كأن يكون رأس كبيراً</p> <p>■ ظهرت عليك أو على القفل علامات الشيق، خلال المخاض</p> <p>■ ساء طفلك مقلماً أو خديجاً، تسمى الملقط رأس من الضغط في قناة الولادة.</p>	<p>من يُلجأ إليه يجري تحريض المخاض إذا:</p> <p>■ مر أكثر من أسبوع على موعد الولادة المتوقع، وأظهر القفل علامات تتم من الشيق، أو إذا قصرت المشية في عضلاتها</p> <p>■ كان ضغط دمك مرتفعاً، أو كان لديك مشكلة، أو حالة أخرى تضعك أو تضع القفل في خطر.</p>
<p>ما يحدث يتم تخدير منطقة قاع حواسك بخفة بئح موضعي، ثم تُشق مؤخره المهبل جانبياً خلال فوهة أحد التقلصات. وقد لا يكون هناك مشع من الوقت لحرق الشيق، لكن تمدد الأغشية يسبب تخديرها، لذا لن تشعرين بأي ألم.</p> <p>أما خياطة الشق أو التمزق، فقد تستغرق بعض الوقت، إذ يجب خياطة الطبقات المختلفة للجلد والعضلات بعناية فائقة. وقد تكون العملية مؤلمة، لذا اطلبي المزيد من المخدر إذا احتجت. أما العُزُر فهي قابلة للحمل ولا حاجة إلى زرعها.</p>	<p>ما يحدث الملقط: قد تتخفين بئح موضعين في منطقة قاع حواسك، ثم تحري لك تضع للفرج بعدها. يُركب القليب الملقط على جانبي رأس القفل، ويسحب برفق نحو الخارج لتتم ولادته. بإمكانك المساعدة من طريق الذق، ثم يخرج باقي جسم الطفل بشكل طبيعي.</p> <p>الملقط: يشكل قبضا حول رأس القفل. الضغط يحد من والتضيق.</p> <p>الفرج: تُدخل كأس معدته، متصلة بنسخته تُفزع في مهالك، فتأخذ برأس القفل، ثم تُسحب القفل، برفق، عبر قناة الولادة، بينما تأخره خارجاً.</p>	<p>ما يحدث يتم التحطيط لتحريض المخاض مسبقاً، ومن المرجح أن يطلب منك دخول المستشفى في الليلة التي تسبق الحدث. وقد يجري تحريض المخاض بواسطة من طرق ثلاث:</p> <p>١ - تُدخّل قُرْجَة (تحميل) محتوية على هرمون ياتن على الزحم في مهالك، ويتم ذلك في المساء أو الصباح الباكر لبدأ محاضك بعد ساعة أو نحوها. لكن الفرجة غير كافية بمفردها في حالة الحمل الأول عادة.</p> <p>٢ - إزال الماء: إذا لم يبدأ المخاض في غضون ٨ إلى ١٢ ساعة، يعمد القليب إلى ثقب كيس الماء المحيط بالقفل، ولا يشعر معظم النساء بأي ألم من جراء ذلك. وسرعان ما تبدأ التقلصات بعد ذلك.</p> <p>٣ - مُثَقِّلُنْ هرموناً يجعل الزحم يتقلص، ويُمزج الهرمون من حقنة في ذراعك، وسعدك معلوم. اطلبي الحرف في المزارع التي يجر استعمالك لها.</p>
<p>التأثيرات إذ الأزعاج والالتهاب اللذين يتعاد الوضع أمر طبيعي، وقد يكون الألم حاداً، وبخاصة إذا تلوّث الجرح بالجرثوم. ينبغي أن يلتزم الجرح في غضون ١٠ إلى ١٤ يوماً، أما إذا استمر الالتهاب بعد هذه المدة، فادعي لمعالجة طبيك.</p> <p>يكون الألم الحاريف للتمزق أخت من ذلك الحاريف للمضع.</p>	<p>التأثيرات قد يترك الملقط آثار ضغط أو كدمات على جانبي رأس القفل، لكنها غير مؤلمة، وهي تختفي في غضون أيام قليلة.</p> <p>قد تتسبب كأس الفرغ بعض الانتفاخ في رأس القفل ثم ترك لاحقاً أثر كدمة، لكنها تتلاشى تدريجياً.</p>	<p>التأثيرات تتم ولادة ردفلي القفل أولاً، ثم تليها الساقان، ويُضغ فرجك قبل ولادة الرأس.</p>

الشق القيصري (القيصرية)

تطوي الولادة القيصرية على وضعة القفل في البطن، وقد تُعلمين مسبقاً بحاجتك إلى عملية قيصرية، كما قد تكون الأخيرة طارئة ونتيجة لبروز مشاكل أثناء المخاض. فإذا جرى التخطيط للعملية مسبقاً، أو تم إخبارك بها خلال المخاض، أمكنك الاكتفاء بخدر فوق الجافية (انظري الصفحة ٦٤)، وتبقى بقية طوال الوقت، وتتمكين من ضم طفلك ما إن يولد، إنما تدعو الحاجة أحياناً إلى بئح عام.

إذا اضطرت لإجراء عملية قيصرية، فمن الطبيعي أن تشعرين بخيبة الأمل، وبأن أملك ولادة طبيعية كان كاذباً. إنما يمكن دفع هذه المشاعر إذا أحسنت تحضير نفسك للعملية. اسلمي في المستشفى حول إمكانية حضور زوجك معك طيلة الوقت.



الشق يكون الشق أفقياً، عادة، ويقع فوق منطقة شعر العانة مباشرة، ولا يظهر أثره تقريباً بعد الشامة.

خياطة الجرح بإمكانك حمل القفل أنت أو زوجك، بينما يخيط الجراح.



توليد الشاقين تتم ولادة ردفلي القفل أولاً، ثم تليها الساقان، ويُضغ فرجك قبل ولادة الرأس.

ما بعد العملية

يطلب منك الشير قليلاً، بعد الولادة بوقت قصير، ويستمر الجرح مؤلماً بضعة أيام، فاطلبي مسبقاً للألم. لكن الحركة لا تفسده، إنما عليك أن تحفي متصبية، وواضحة يديك فوق الجرح بشكل كأس، في أثناء النقل. بعد مضي يومين على العملية، باشري التمارين اللطيفة، (انظري الصفحة ٧٢). بإمكانك الاستحمام بعد مرور يوم أو نحوها على نزح الضمادة. وتزال القطب (العُزُر) بعد مرور خمسة أيام على الولادة، هذا إذا لم تكن قابلة للحمل. بعد مرور أسبوع تشعرين بخسرت كبير، إنما تحفسي إجهاد نفسك لمدة ستة أسابيع على الأقل. يستغرق زوال الندبة من ثلاثة إلى ستة أشهر، عادة.



كيفية الإرضاع من الثدي أسدي القفل إلى وسادتين أو ثلاث، موضوعة بجانبك، كي لا يضغط على جرحك.

وليدك الحديث



قد يبدو طفلك مختلفًا عما كنت تتوقعين، وأصغر مما كان متخيلاً، وأسرع تعرُّضًا للأذى. كما قد يبدو شكل رأسه غريبًا بعض الشيء، وربما يكون القفْل معطًى بمادة بيضاء دهية تسمى الدَّمَام (الطلاء الذهني). كما أنّ أجهزة جسمه لا تعمل بفعالية، لذا فأنت تلاحظين بقعًا، ولطخات، وتغيّرات لونية، وهذا كلّهُ طبيعي. استفسري من

القليب أو القابلة عن كلّ ما يقلقك، فسرعان ما يرتاح بالك. وقد يقع حبّ القفل في نفسك مباشرة، إنّما إذا لم شعري بحبّ جارف أوّل الأمر، فامسحي نفسك بعض الوقت. فمتى توقّعت معرفتك به، عندما ترعبيه وتحضنيه، وعندما تجدين أنّه يتجاوب معك، وأنّ نغمة صوتك تسكّن روعه، سينمو حبّك له بشكل طبيعي.

الانطباعات الأولى

لا تجزعي إذا لم يبدُ طفلك في أيّ حالة - قلبون هم الأطفال الذين يلدون كذلك عند الولادة. فقد تلاحظين بضع علامات حمراء، وسواها من القواب والميوب، لكنّ معظمها يزول مع بلوغ القفل أسبوعه الثاني.

اللسان

قد يبدو ملتصقًا بقاع الفم، ومتشعبًا بعض الشيء عندما يمدّه القفل خارج فمه، لكنّه ينمو إلى الأمام خلال السنة الأولى.

اليدين والقدمان

قد تكون أطرافه مائلة إلى الزرقة بسبب عدم سير دورته الدموية كما يجب، فإذا غيّرت وضعية طفلك تتحوّل أطرافه وردية اللون. يعلب أن تكون أطراف اليدين طويلة، عند الولادة، فاقضميها ولا تقضميها.

يُنسب الضغط أثناء الولادة بعلامات حمراء، كما ينسبها عدم اكتمال جلده

العينان

عينا هذا القفل زرقاوان عند الولادة، وقد لا يتشكّل لون العينين الحقيقيّ إلا بعد بلوغ القفل شهره السادس.

يُنسب الضغط أثناء الولادة بانفخ الجفنين، إنّما اطلي من القليب أو القابلة الكشوف على عيني طفلك فقد يكون هناك تلوث بالبكتيريا أحيانًا.

إنّ الحول أمر طبيعي، فقد يبدو القفل أحول العينين، بعض الأحيان، خلال الأشهر الأولى.

الرأس

يُنسب الضغط أثناء الولادة بتشكيل رأس غريب، ويعود الرأس إلى شكله الطبيعي في غضون أسبوعين.

تجدين بقعة طرية عند أعلى الرأس (بافوخ)، حيث لا تكون عظام الجمجمة قد اتصل بعضها ببعض. ولا يكتمل الاتصال إلا عندما يبلغ القفل شهره الثامن عشر.

قد يكون طفلك غزير الشعر، أو أصغر لا يتأذى اليافوخ من العناية اليومية



كشوفات على القفل

يتم فحص طفلك عدّة مرّات خلال الأسبوع الأوّل. ترينه القابلة بانتظام، وتفحصه يوميًا تحسبًا لأيّة مشكلة أو دلائل عدوى. وتجرى له فحصًا آخر، عندما يبلغ يومه السادس. كما أنّ القفل يخضع لفحص شامل ودقيق على يد طبيب مرّة واحدة، على الأقلّ، في الأيام القليلة الأولى. تُعدّ هذه فرصتك ليحت كلّ ما يقلقك.

فحص عام

يكشف القليب على القفل، من رأسه حتّى أخمص قدميه، للتأكد من عدم وجود أيّ شيء غير طبيعي.

١ يقيس القليب حجم الرأس، تحسبًا لأيّ عيب، ويتفقد اليافوخ، ثمّ يتحرّس صفح الحلق لتكتنّ من اكتماله.



٢ يستمع إلى القلب والرئتين، للتأكد من أنّها طبيعية. الشّعة (الدمدمة) القلبية شائعة في المواليد، لكنّها لا تشير عادةً إلى أيّ عيب.



٣ يتحقّق القليب من أنّ أعضاء البطن ذات حجم سليم، يوضع يده على معدة القفل، ثمّ يتحرّس النّض في أريته القفل. أرجوانية، تدوم مدى الحياة.



٤ يكشّف على الأعضاء التناسلية، للتأكد من أنّها سليمة، وإذا كان المولود ذكرًا، يثبت القليب من هبوط كلّ من الخصيتين.

٥ يحرك أطراف القفل برفق، جيّدًا ودعائيًا، ويتحقّق من أنّ أسفل الساقين والقدمين في حادّ مستقيم، وأنّ طول القفل غير مصاب بشوّه القدم.

٦ يفحص القليب الوركين، بحثًا عن أيّ خلع، عن طريق ثني ساقي القفل نحو الأعلى، وتحريكهما بشكل دائري.

اختبار غوثري (الجويتر)

يمكن أن تُجرى القابلة هذا الفحص في المنزل بعد مضيّ ستة إلى سبعة أيّام على الولادة. وهو يتطلّب وخز كعب قدم القفل لأخذ عيّنة من دمه. تُفحص العيّنة للكشف عن بيلة البيليروبين، وهو مرض نادر يسبّب التخلّف العقليّ وقصور الدفّة الثّروية.



٧ يبرّز إبهامه ترولاً على ظهر القفل للتأكد من أنّ كلّ القفّرات في مكانها الصحيح على امتداد العمود الفقريّ.



اطفال يحتاجون إلى عناية خاصة

يحتاج بعض الأطفال إلى عناية خاصة بعد ولادتهم. وبسبب ذلك، عادةً، أنهم ولدوا قبل أوانهم (أي قبل الأسبوع ٣٧ للحمل) أو أنهم أصغر من الحجم الطبيعي (انظري الصفحة ٣٩). ويعظم احتمال وجود مشكلات لدى هؤلاء الأطفال من أمثال مشكلات التنفس، والتغذية، والمحافظة على

القلق في الحاضنة
يحتاج هذا الطفل من الحنان والرعاية بقدر ما يحتاجه أي طفل سليم وطبيعي.

حوض مسطح مائل يساعد على التنفس والتغذية

جهاز تحكم للسرعة على الحرارة داخل الحاضنة



كؤات (كؤات) لتتكملي عبرها من لمس طفلك ومخاطبة

قد ترفين بإحضار لعبة طرية لطفلك نمك

أنبوب الغذاء وهو يصل إلى معدة طفلك. بإمكانك انضار حليبك الخاص لتغذية القليل

التعرف إلى طفلك

من الضروري أن تُضفي مع طفلك أطول وقت ممكن. يحوي الكثير من المستشفيات فرقاً خاصة ببيئتك المكونة فيها كي تكوني قريبة من طفلك وتشاركي في رعايته يومياً. في البدء، قد يبدو طفلك بالغ الصغر، وتشد يد الضعف، بحيث نخشين لسه، لكن كل الأطفال يحتاجون مع السلامة المعطوفة. وعلى الرغم من عدم قابلية طفلك للخروج من الحاضنة كي نخشيه، كما هي حال سائر الأطفال، يظل بإمكانك مخاطبته ومداعبته من خلال الكؤات الموجودة على جانب الحاضنة. كما قد تساعدين على تغيير حاضته وإلباسه.

التغذية

إذا كان بمقدور القليل الرضاعة بإمكانك تغذيته بشكل طبيعي، وإن كان الأمر خلاف ذلك تتم تغذيته بواسطة أنبوب يصل إلى معدته، عبر فمه أو أنفه.

الضفار (البرقان)

يشكل لدى العديد من أحداث المواليد نوع بسيط من الضفار، بعد ولادتهم، ينحو ثلاثة أيام، يُجبل جلدهم ويبيض أعينهم إلى صفرة خفيفة. ومرة ذلك إلى عدم اكتمال كبد القليل، مما يؤدي إلى تراكم صبغ يدهس حمرة البرقان إلا في الحالات الحادة والتادرة.

الإملاص (ولادة الجنين ميتاً)

نادراً ما يولد القليل ميتاً، والحدث يجعل الأمر شاقاً عليك، لأنك لم تعرفيه، وكان من المستحسن أن تزيه بعد الولادة، وتحمليه، وتضمحه اسماً، كي تحزني لفقدانه كإنسان، وأنت بحاجة لذلك. وقد يتأكد الغضب، والرتبة بمعرفة الخطأ الذي أدى إلى ذلك، فتجتنب هتن عليه اليوم، ومن المألوف أن تشعرى بالذنب والخزي. اطلي من طبيبك أن يعرّفك إلى مجموعة من الواتني أصيب بالإملاص.

العودة إلى طبيعتك



حاولي النوم، كلما أمكن ذلك، خلال الأسبوع الأول بعد الوضع. ولا تعري نفسك بالاستفادة من وقت فراغك للتعويس عملاً فانك القيام به، لضيق الوقت، فأنت بحاجة لأكثر قدر ممكن من الراحة. تقوم القابلة بزيارتك في المنزل إلى أن يبلغ طفلك يومه العاشر. أما إذا كانت لديك مشكلات، فتنابر على زيارتك لفترة أطول، فتكتشف على رحمتك، وتدييك، وعزّز الجرح، وتساعدك على الاعتناء بطفلك،

كيف يكون شعورك

فتكتشف عليه وتقدم لك النصيحة. سوف تشعرين بالجرح عندما تزين جسديك لأول مرة بعد الوضع، فقد اخضى الانتفاخ المألوف في بطنك، إلا أن معدتك لم تصبح مسطحة تماماً بعد، بينما يكون ثدياك صخمين وتشعرين بتقل في أعلى ساقيك؛ فإذا مارست تمارين ما بعد الولادة، منذ اليوم الأول الذي يلي الوضع، وأخذت تزيدين عليها شيئاً فشيئاً، فسرعان ما تشعرين بنحسن بطول مظهرك.

لاشعير منها فيسقط خارجاً. مافا فعلين؟ قد تساعد الاتراحات التالية:

■ مارسي تمارين قاع الحوض بأسرع ما يمكن بعد الوضع لتسريع عملية الشفاء.

■ حافظي على نظافة القطب بالاسترخاء في مغطس (بانيو) دافئ، ثم تجفيف المنطقة جيّداً، بعد ذلك، مستعملاً مجفّف الشعر مضيئاً على الهواء البارد.

■ هذني الانتهاب بوضع حفة من السّاح (حبيبات لتحيّة ضمن كيس بلاستيكي مغلق) على المنطقة. ■ استلقي، أو احلّسي، على حلفة مقاطعة لرفع الضغط عن القطب.

لاشعير تدقّق الترف، ولا تستعلمي حسوة داخلية، فقد تنبّ لك الإلتان (التلوث) بالجرائيم.

قد لا تحتاجين إلى التبرّز، لعمّة يوم أو أكثر بعد الوضع.

مافا فعلين؟ انهضي وتحزكي بأسرع ما يمكنك، فذلك بحث أبعادك على بدء عملها.

■ اشربي الكثير من الماء، وتناولتي الأطعمة الغنيّة بالألياف لتخريص أبعادك، عندما تحتاجين إلى التبرّز، الفعلي ذلك في الحال لكن لا تخشيني أو تدعني.

■ من غير المرجح أن تتفقع قُطبك خلال التبرّز إنما قد يُتجورك وضع فوطه صحّية لطيفة على منطقة القطب، خلال ذلك بالراحة والشفة.

القطب (عزّز الجرح)

قد تكون شديدة الإلتهاب لعمّة يوم أو اثنين، إلا أن معظمها ينحلّ في خلال أسبوع، أما

بأسرع ما يمكنك بعد الوضع. ■ انهضي وتضمّي قليلاً، للمساعدة على جريان البول.

■ انتعري في مغطس (بانيو) ساخن، ولا تكتري إذا بؤلت في الماء، فالبول معتم، إنما اغتسلي جيّداً لاحقاً.

■ إذا كانت لديك قُطب (مُزّز) فاستكبي مائة مارتاً فوقها، عند التبرّز، لإيقاف التسع في بشرتك.

الزرف

قد يحدث لديك زرف مهين لأدنى سبب، بين الأسبوعين الثاني والسادس، ويغدو الترف أسرخ انقطاعاً مع الوقت. فإذا كنت ترضعين من ثديك، يكون

التصريف الأحمر الفائق كيقماً يادى الأمر، إنما يأخذ في التناقص خلال الأيام التالية، ويحزول إلى البتق. وغالباً ما يستمرّ ذلك حتّى حلول أول طلعت.

مافا فعلين؟ ارتدي فوطاً صحّية

ربّما شعرت ببعض الأزعاج، بل الألم خلال الأيام الأولى التي تلي الوضع، فاستشري من القابلة عن كل ما يقلقك.

الآلام التي تلي الوضع

قد تشعرين بالألم تشنّية في معدتك، وبخاصة حين ترضعين طفلك من ثديك، وذلك بسبب نقلص الرحم إلى حجم ما قبل الحمل. يُوعّد ذلك دليلاً واضحاً على عودة جسديك إلى طبيعته، إنما قد تدوم الآلام بضعة أيام.

مافا فعلين؟ إذا كانت التقلّصات حادة فقد يُزيل حلّتها مخفّف للألم، من مثل البراسيتامول.

من الطبيعي أن تزلي كثيراً خلال الأيام الأولى. لأن جسديك يتخلّص من السائل الرائد الذي اكتسبه خلال الحمل.

مافا فعلين؟ قد يكون التبرّز صعباً يادى الأمر بسبب شعورك بالإلتهاب، إنما حاولي أن تزلي

مواجهة الضيق والكآبة

شعور الكثيرات من النساء بالظيق، بعد الولادة بضعة أيام، أي عندما يبدأ إفراز حليبهن. ومن أسباب ذلك: التغير في مستويات الهرمون. لكنّ ضيق ما بعد الولادة هذا يزول سريعاً. أما إذا استمرّ شعورك بالكآبة إلى أكثر من أربعة أسابيع، أو كان حاداً، فقابل طبيبك، أو حلّتي زارتك الضخّية بهذا الشأن.



التفكير الإيجابي إن متعة ولادة طفل حديث سوف تعوّض عن تأثيرات ما بعد الحمل.

تحسين مظهرك بعد الولادة

يمكن أن يعود مظهرك إلى طبيعته، مجددًا، في غضون فترة لا تزيد على ثلاثة أشهر بعد الوضع، إذا تمرّنت بلفظ يوميًا، على الرّغم من أنّ عضلات معدتك قد لا تكون صلبة كالسابق. باشرى بتنهّل، بادئ الأمر، لأنّ أربطتك لا تزال طرية ومنتفخة، وتوقفي فور شعورك بالألم أو التعب، إذ يُفضّل التمرّن قليلًا، إنّما مرارًا.

الأسبوع الأول

بمكث البدن بقوة عضلات معدتك الممتدة والضعيفة منذ اليوم الأول بعد الوضع. وتفيدك تمارين قاع الحوض، والتدويس بالقدم إذا كانت قد أجريت لك عملية قيصرية.

تمارين قاع الحوض منذ اليوم الأول

مارسي تمارين الاعتصار والرّفع (انظري الصفحة ٤٥) كلّما أمكن ذلك، لإيقاف تسرب البول اللاإراديّ منك. ومن الأهمية بمكان أن تتدّعي ذلك قبل الانتقال إلى تمارين الأسبوع الثاني. أما إذا كانت لديك قُصَب، فإنّ تقوية قاع الحوض تساعد على الالتئام.

التدويس بالقدم منذ اليوم الأول

بحسب هذا العمل من تورّم الشايقين، وبحسب دورتك التّعبية. فائتي قدمك صعودًا وهبوطًا، عند الكاحل، وتمرّني على ذلك كلّ ساعة.



شدّ المعدة منذ اليوم الأول

من الطرق اللطيفة لتقوية المعدة جدّ عضلاتها نحو الداخل، عند الرّزق، ثمّ قبضها في ذلك الوضع لبضع ثوانٍ قبل إرخائها. فحاولي القيام بهذا، كلّما أمكن.

من اليوم الخامس بعد الولادة، إذا شعرت بأنك على ما يرام، حاولي التمرين التالي مرتين يوميًا، بالإضافة إلى سابقه:

استلقي على ظهرك،

بحيث يكون رأسك

وكفك إلى وسادتين،

وساقك مشبّتين ومفرجتين

قليلاً، ثمّ ضعي

يدك على

معدتك بشكل

مقاطع.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.



تحذير

إذا أجريت لك عملية قيصرية فلا تناسك ممارسة تمارين عضلات المعدة في الأسبوع الأوّل، وحتى في الأسبوع الثاني، يوميًا، وذلك إلى حين لاحق، بعد الوضع. عليك سؤال الطبيب قبل المباشرة بممارسة هذه التمارين، والتوقّف حالما تشعرين بالألم.

الأسبوع الثاني

بعد مرور أسبوع حاولي ممارسة التمارين التالية، وكأنها أمر يومي، واستمري في ذلك ثلاثة أشهر على الأقلّ. تكرر كلّ تمرين بحسب راحتك ممتدةً بالاتّواء نحو الأسفل. فمتى بدا ذلك

سهلاً، انتقلي إلى غيره من التمارين، وإذا وجدت التمارين الجديدة مُصيبة فعودي إلى الاتّواء نحو الأسفل، لبضعة أيّام أخرى. وثابري على ممارسة تمارين قاع الحوض.

الاتّواء نحو الأسفل

اجلسي منتصبة، بحيث تكون ساقك متبّتين ومفرجتين قليلًا، وذراعاك مشبوكتين أمامك.



٢ ازفري،

بينما تُميلين حوضك برفق نحو الأمام، وانحني تدريجيًا نحو الخلف إلى أن تشعرين بتوتر عضلات معدتك، وحافظي على هذه الوضعية ما أمكنك، بينما تتنفسين طبيعيًا، ثمّ خذي نفسًا، واجلسي منتصبة.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

٢ ارفعي رأسك وكفك، بينما ترفرين وتضعين يرفق على جانبي معدتك بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي نفسًا، واسترخي. تكرر ذلك ثلاث مرّات.

كيفية استعادة جسدك عافيتها

لن يتعافى جسدك كليًا إلا بعد مرور ستة أشهر على الوضع، كأقلّ تقدير، إنّما عندما تُجرين الكشف العام بعد ستة أسابيع على الوضع، يكون جسدك في طريق التعافي. فالرحم يكون قد تقلص إلى حجم ما قبل الحمل، ودوراتك الشهرية عادت إلى طبيعتها السابقة. وإذا كنت تتمرّنين كما يجب، فسيُعي أن تكون عضلاتك قد أصبحت في حال حسنة.

الانحناء جانبًا

١ تمدّدي مسطحةً على ظهرك، وذراعاك على جانبيك، بينما تلتصق يداك بظاهر فخذيك.



٢ ارفعي رأسك قليلًا،

ومرّري يدك اليسرى نزولًا على ساقك، في انحناء نحو اليسار، ثمّ استلقي مجددًا، وارتاحي ليرفة، تكرر بعدها الأمر لجهة اليمين. وعندما يقدو الأمر سهلاً، حاولي الانحناء إلى الجهة نفسها مرتين أو ثلاث مرّات قبل الاستلقاء والاستراحة.

الاتّواء نحو الأعلى

١ تمدّدي مسطحةً على ظهرك، ومستقيمة على الأرض، ووركناك مشبّتان، وقدمناك مفرجتان قليلًا. ثمّ ضعي يديك على فخذيك.



٢ ارفعي،

وارفعي رأسك وكفك، ممتدةً نحو الأمام لملامسة ركبتيك بيديك، ولا تقلقي إن لم تصلي في المرّة الأولى. فإنّك ستجدين بعد الممارسة المتكررة: بعد ذلك خذي نفسًا واسترخي.

عندما يقدو الأمر سهلاً حاولي أن:

■ ترفعي نفسك بتنهّل أكثر، وإن تحافظي على هذه الوضعية، مدّة أطول

■ تضعي يديك على صدرك بينما ترفعين رأسك وكفك

■ تشبكي يديك بخلف رأسك بينما ترفعين نفسك.

تنفّذ قاع حوضك

يجب أن تقدو عضلات الحوض قوية مجددًا، بعد مرور ثلاثة أشهر على الوضع. اختبري ذلك بالاتّناء عن التمرين، فإذا عاد البول يتسرّب، عاودي ممارسة تمارين قاع الحوض لفترة شهر آخر، ثمّ ترفّقي، فإذا ظلّ التسرّب موجودًا بعد مرور أربعة أشهر، قابلني طبيبك.

الكشف العام عند الأسبوع السادس

يطلب إليك عند معادرتك المستشفى أن تُجرّي كشفًا عامًا بعد نحو ستة أسابيع، إنّما في المستشفى، وإنّما في عبادة القليب، وتعدّ هذه فرصة سانحة لتستصري عن كلّ ما يذلللك.

ما يحدث

■ يجري تنفّذ ضغط دمك، ووزنك، وحرّية من بولك.

■ يُفحص ثدياك، ومعدتك، ويثبت الطبيب من شفاء القُصَب كلّها.

■ يُجرى لك فحص داخليّ، لتتحقّق من حجم الرّحم،

وسوضعه، كما قد يُعاين عن الرحم.

■ يبحث ممرض القليب في شأن وسيلة منع الحمل، إذ يمكن وضع لولب أو دمع حاجز لك.

■ يمتحن ثدياك، ومعدتك، ويثبت الطبيب من شفاء القُصَب كلّها.

■ يُجرى لك فحص داخليّ، لتتحقّق من حجم الرّحم،

وسوضعه، كما قد يُعاين عن الرحم.

■ يبحث ممرض القليب في شأن وسيلة منع الحمل، إذ يمكن وضع لولب أو دمع حاجز لك.

■ يمتحن ثدياك، ومعدتك، ويثبت الطبيب من شفاء القُصَب كلّها.

■ يُجرى لك فحص داخليّ، لتتحقّق من حجم الرّحم،

وسوضعه، كما قد يُعاين عن الرحم.

■ يبحث ممرض القليب في شأن وسيلة منع الحمل، إذ يمكن وضع لولب أو دمع حاجز لك.

■ يمتحن ثدياك، ومعدتك، ويثبت الطبيب من شفاء القُصَب كلّها.

■ يُجرى لك فحص داخليّ، لتتحقّق من حجم الرّحم،

وسوضعه، كما قد يُعاين عن الرحم.

■ يبحث ممرض القليب في شأن وسيلة منع الحمل، إذ يمكن وضع لولب أو دمع حاجز لك.

■ يمتحن ثدياك، ومعدتك، ويثبت الطبيب من شفاء القُصَب كلّها.

■ يُجرى لك فحص داخليّ، لتتحقّق من حجم الرّحم،

وسوضعه، كما قد يُعاين عن الرحم.

■ يبحث ممرض القليب في شأن وسيلة منع الحمل، إذ يمكن وضع لولب أو دمع حاجز لك.

سؤال وجواب

إنّني أُرضع طفلي من ثديي فهل

ما زلت بحاجة إلى مانع الحمل؟

يجب أن تستملا مانع الحمل بالرغم من كونك ترضعين من الثدي، وإن لم تكن دوراتك الشهرية قد استؤخت بعد

وسوف يبحث الطبيب أو القابلة هذا الأمر معك بعد الولادة.

فإذا كنت تترين استعمال القرص المانع فاحرصي أن يعلم الطبيب بأنك ترضعين طفلك من الثدي، وإذا كنت تستعملين القمع المانع سابقًا، فأنت بحاجة إلى آخر جديد لأن عن رحمتك يكون قد

تبدّل شكله.

فإذا كنت تترين استعمال القرص المانع فاحرصي أن يعلم الطبيب بأنك ترضعين طفلك من الثدي، وإذا كنت تستعملين القمع المانع سابقًا، فأنت بحاجة إلى آخر جديد لأن عن رحمتك يكون قد

تبدّل شكله.

فإذا كنت تترين استعمال القرص المانع فاحرصي أن يعلم الطبيب بأنك ترضعين طفلك من الثدي، وإذا كنت تستعملين القمع المانع سابقًا، فأنت بحاجة إلى آخر جديد لأن عن رحمتك يكون قد

تبدّل شكله.

فإذا كنت تترين استعمال القرص المانع فاحرصي أن يعلم الطبيب بأنك ترضعين طفلك من الثدي، وإذا كنت تستعملين القمع المانع سابقًا، فأنت بحاجة إلى آخر جديد لأن عن رحمتك يكون قد

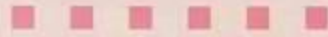
تبدّل شكله.

فإذا كنت تترين استعمال القرص المانع فاحرصي أن يعلم الطبيب بأنك ترضعين طفلك من الثدي، وإذا كنت تستعملين القمع المانع سابقًا، فأنت بحاجة إلى آخر جديد لأن عن رحمتك يكون قد

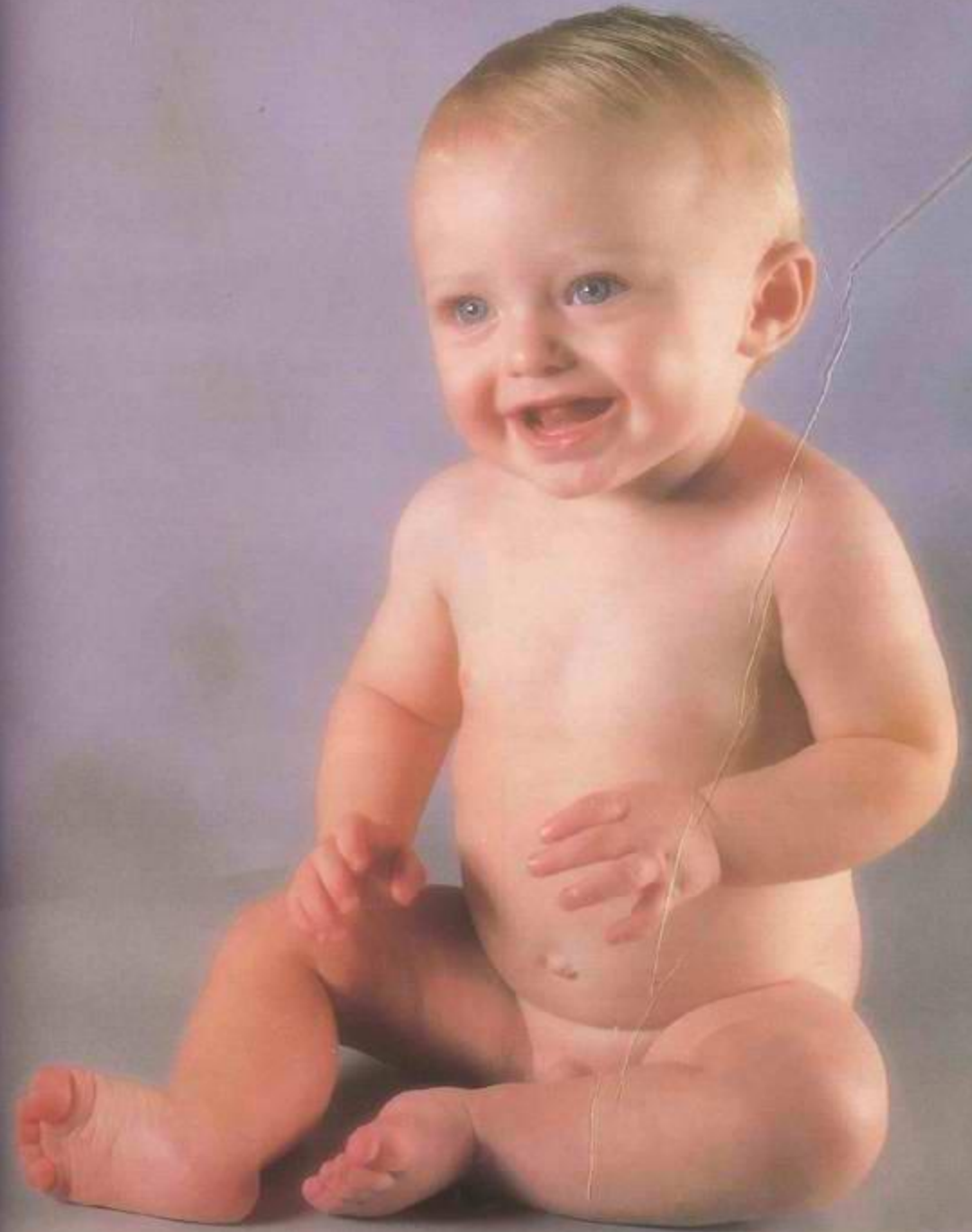
تبدّل شكله.



العِنايةُ بِالطِّفْلِ



دليلٌ عمليٌّ، خطوةً بخطوةً،
للعنايةِ بِطفلكِ، مُنذُ الوِلاَدَةِ
وَحتَى الثَّالِثَةِ مِنَ العُمُرِ.



الأسابيع الأولى للحياة

لا يمكن أن نكون قد تحضرنا تمامًا لاستقبال طفلتكما، ولا بد من أن تبدو لكما الأسابيع الأولى من حياة طفلتكما دوامة هوجاء من التجارب والأحاسيس الجديدة حين تحاولان التعرف إلى هذا الشخص الجديد في حياتكما والتأقلم مع دوركما كأبوين. وعليكما أن تتعلما الكثير من الأمور: كيفية إطعام الطفلة وتغذيتها، وكيفية إلباسها، والعناية بشرتها، والتعرف إلى الأشياء التي ترغبها وتلك التي تنفر منها، مما يجعل العناية بها مربيًا من الحزن الدافئ، والحرص، والتجاوب معها. وعلى الرغم من أن



بعض هذه الحساسات غريزية بطبيعتها، فإنكما تبقيان بحاجة لتعلم واكتساب بعضها الآخر، إذ ستتعلمان بعض المهارات الجديدة، كتناول الطعام بيد وتغذية الطفلة بيد، بعد مرور القليل من الوقت. لكن حالة الفوضى التي تصحب التكيف مع الوضع الجديد لا تدوم طويلًا.

وسرد في هذا الفصل كيف تتعامل هذان الزوجان ووليدتهما الحديثة مع هذا الوضع في الأسابيع القليلة الأولى. إلا أن كل طفل يختلف عن غيره، لذا عليكما العثور على طريقة خاصة بكما تمكّنكما من عبور الأسابيع الأولى بنجاح.

ليست الأسابيع الأولى سهلة أبدًا، فقد تكون الأم واقفة من قدرتها على تدبير الأمور وإذا بها تواجه طفلة لا حول لها ولا طول لتهدئ بها فتشعر الأم بقصور قدراتها.



الأيام الأولى في المنزل

سوف تدعشك الحياة مع طفلتكما الجديدة إذ تتوّد داخلك مشاعر قوية، بينما عجز طفلتكم ورفقتها الطاهرتين، فتعصف بك دوامة هوجاء من المشاعر تدفعك إلى الانسجار بالكاء دونما سبب، وإلى التسوّر بالضيّق إزاء الأبخار في التلفزيون. فلا تتأرلي مقاومة هذه المشاعر، بل احصري اهتمامك بالطفلة التي تُنشئ.

لقد غدوتم عائلة

فسيّرت عليّ في الأيام الأولى مجموعة من الأحاسيس المشابكة كخيوط المنكوت - إنها مشاعر الزهو والفرح لكوني أصبحت أبا، والغلق على رنّة، والإرهاق بسبب متطّبات الطفلة المتراصة، والقيل من النوم على ضياع حياتنا الهائلة السعيدة، العاليية من الهموم.

لقد أصبحتم ثلاثة، وهذا سيعتبر أمرًا كثيرة. فزوجك لم يعد حسيك فحسب، بل أصبح رفيقك وحليفك في مغامرة مشوّقة، هي الأوبة - فانتما ممّا تشكّلان والذي القفلة. كما ستتغير الرّوابط العائليّة لكلّ منكما جليديًا: لم تعودا أبا أو ابنة بعد اليوم بل غدوتما أبا وأما، تتحمّد عليهما حياة شخص جديد. ومهما كانت حياتك اليومية مضطربة. حارلي أن تخصّص بعض الوقت تمصينه وزوجك فترعنه، إذ غالبًا ما يكون الزوج الأكثر ذهولًا، في الأيام الأولى التي تلي الوضع. وتكلاكما بحاجة إلى دعم الآخر وتشجيعه، فدعه يشارك في العناية بالطفلة. قد يكون متوترًا أكثر منك حين تتعامل مع الطفلة ذات الجسد الطريّ الضعيف، لكنّ ثقت بنفسه تزداد مع مرور الوقت.

هند في أسبوعها الأول

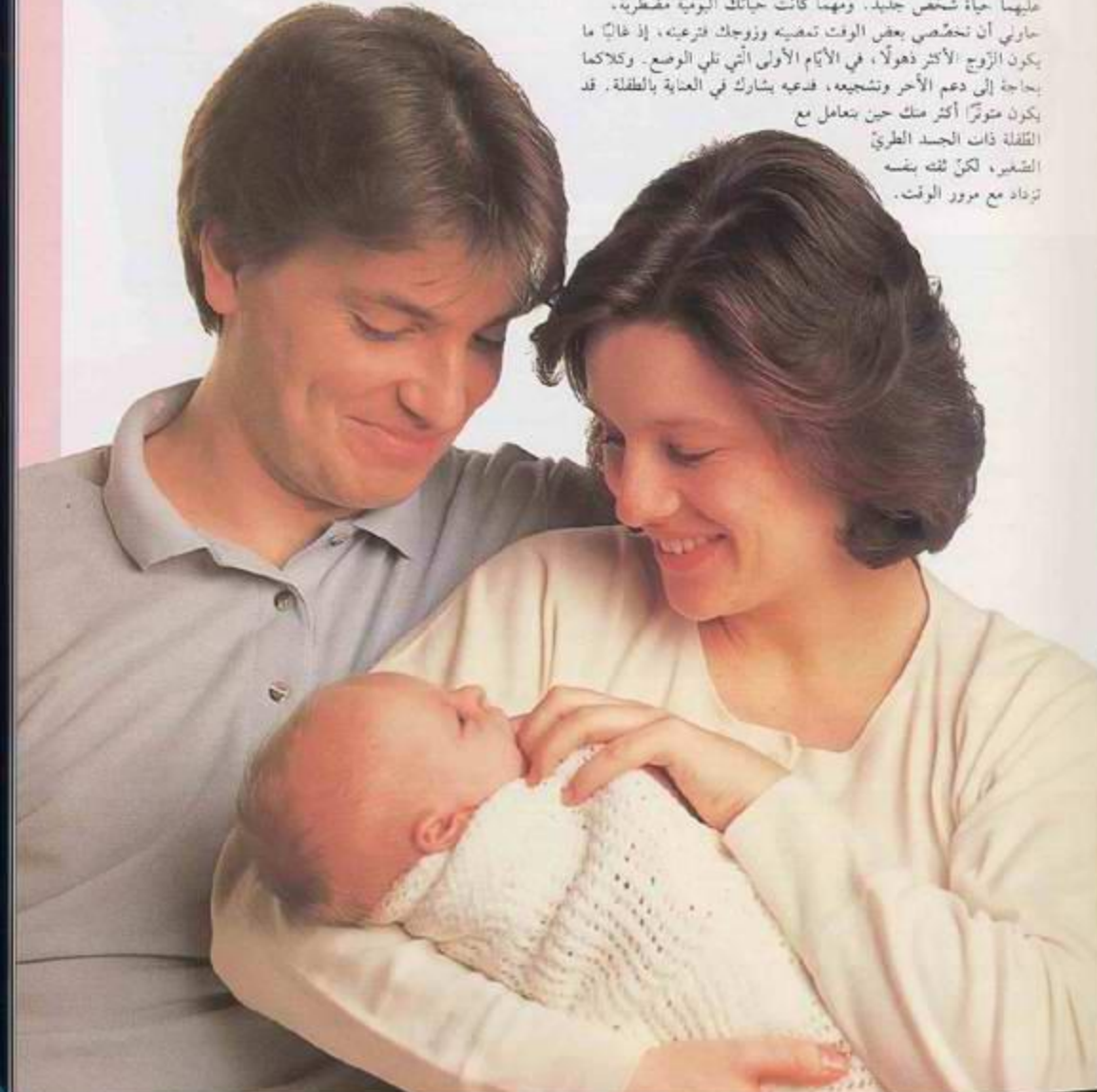


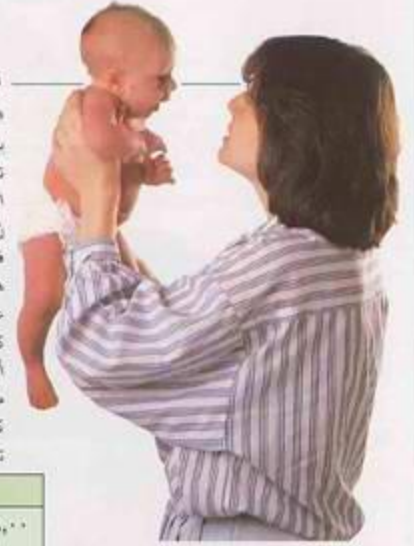
قطعت سرة هند شرقًا بعيدًا في اللتام، إذ سقطت قُرمة (جذعة) الحبل السريّ في اليوم الخامس

إنها تستلقي وهي ملتصقة على ذاتها تمامًا كما كانت داخل الرحم، بينما تكون قبضتها مقبوضتين بإحكام، عادةً. أنا حين تستلقي على ظهرها فلا يسعها منع رأسها من التدلّي إلى أحد الجانبين. وإذا مسّت يدها فدها فمدفة، قامت بعض يدها وهذا يمتحها راحة كبيرة. وقد تدلّي وزنها من ٣,٥٤ كغ (٧ أرطال إنكليزية و١٣ أوقية) عند الولادة، إلى ٣,٤ كغ (٧ أرطال إنكليزية و٨ أوقيات) في هذه المرحلة. ومن المفترض أن تستعيد وزنها السابق، بعدما تبلغ أسبوعها الثالث.

هند أثناء نومها

يبلغ معدّل نوم المواليد الجدد ١٦ ساعة يوميًا، لكنّ هذا نادرًا ما تنام مثل هذه المدّة، بل تغفر ما مجموعه ١٠ إلى ١١ ساعة يوميًا، في بعض الأيام، بينما تمضي طفلة بعد الظهر، وحتى وقت متأخر من الليل، في يقظة، تقطعها دقائق قليلة من الإغفاء. أنا خلال نومها العمين فتكون عاقلة كثيرًا عن محيطها، بعد مضيّ خمسة أسابيع، ستنام هند فترة أطول خلال الليل، كما تخلد إلى النوم باكرا.



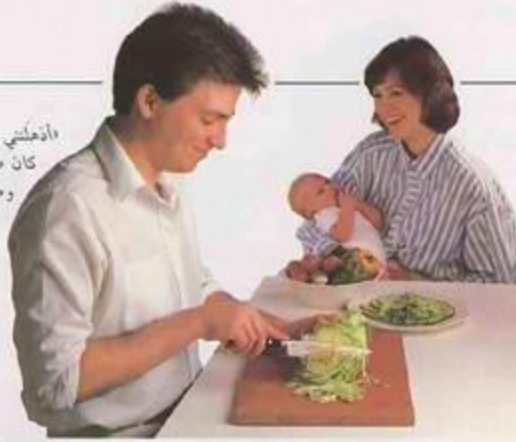


يوم من طفولة هند

«كانت هند شديدة الشَّوْه، لكنَّ رنة كانت بارعة في احتضار الحليب من ثديها، وهكذا تمكَّنت من توفير بعض الرَّاحة لرنده، عند المساء، إذ كنت أطعمُ هندًا بواسطة زجاجة الرضاعة المليئة بالحليب أمَّا ففي تلك الفترة من النهار كان يكاء هند متواصلًا طوال ساعات ويصعب على شخص واحد تحمُّل ذلك، كما كنت أغيرُ حفاظاتها. وممَّا أثار دهشتي أيُّ سعادت للقيام بذلك - وكان كلُّ ذلك مدعاة تأنف وتعارف بيني وبين طفلي، إذ كنت ألاعبها محاولاً إضحاكها حينًا وجعلها تنظر إلى يديها وقدسها حينًا آخر»



هند مستيقظة عندما تحملين طفلك وتُسدينها إلى كتفك فإنها تحظى بمشهد يكشف لها عالمها فتستمتع بلحظات يقظتها.



«أذهلتني صعوبة إنجاز أيِّ أمر، مهما كان صغيرًا، خلال النهار. وحتى وصل طارق إلى المنزل كان عليه أن يحضر العشاء بنفسه - حتى إني لم أكن مرتدية ثيابي في بعض الأحيان! كانت هذه الفوضى غريبة عليّ إذ لم أكن معتادة على أن يكون لي قليل من الوقت لأهتمّ بنفسِي».

يوم نموذجي من أيام الأسبوع الثالث

٩,٠٠ صباحًا تستيقظ رنة على يكاء هند المستلقية قريبا في السرير، إذ قد أرضعتها رنة عند الخامسة صباحًا ونامت الاثنتان ممتًا. أمَّا الآن فتناول هند وجبة أخرى.

١٠,٠٠ صباحًا تُدخِل رنة هندًا إلى الحمام لتغير لها ثيابها وحاضنها وتلبسها، ثم تضعها في سريرها وتأخذ بمحادثتها بينما ترتدي هي ثيابها.

١١,٠٠ صباحًا تغفو هند، فنغتم رنة الفرصة وتضع الملابس في الغسالة، وترتب المنزل، ثم ترتع قدمها، لكنها لا تنام.

١٢,٣٠ بعد الظهر تتناول رنة طعام الغداء.

١,٠٠ بعد الظهر يكي هند بغية أن تحظى بوجبة، ثم تنام أمَّا على الأريكة.

٣,٣٠ بعد الظهر يوقظ جرس الباب رنة، إذ تزورها المرشدة الصحيَّة وتعطيها نصيحة حول كيفية التخلُّص من التهاب حلماتها، ثم توظف المرشدة هندًا لتحصنها.

٤,٠٠ بعد الظهر تغادر المرشدة الصحيَّة تاركة هندًا في حالة من العيوس والغضب لأنها أوقفت من نومها، وترضعها رنة محاولة تهدئتها.

٥,٣٠ مساءً تضع رنة هندًا في سريرها المتحرك، وتمشي، وهي تجز ابتها باتجاه المحطة لملاقاة طارق. فتدفع الحركة هندًا إلى النوم.

تسبب الألفة والمحبة تولد من اللَّحظة الأولى، علاقة وطيدة بينك وبين وليدك، ثم تنمو هذه العلاقة فتغدو حبًّا دائمًا. فعندما تحمليها قربة منك لتحادثها أو تاعبها، تحدف هي إليك بدهول، وترفع نظراتها بحثًا - والنظر له دور كبير في الحب. وعندما تحاولين تهدئتها، تشعرين بالسعادة لدى ملاحظتك أن نغمة صوتك تسكن روعها وأنها ترغب في أن تواسيها، أنت، عندما تكون كئيبة.

١٠,٠٠ ليلاً ما زالت هند تكي: إنَّها تهدأ برهة، ثم تكي مجدَّدًا، بينما يحاول طارق ورنده إطعامها، أو التمشي بها، أو أرجحتها في مهدها.

٢,٠٠ فجرًا تنام هند أخيرًا وأبوي طارق ورنده إلى الفراش مُتعبين.

٤,٠٠ فجرًا تستيقظ هند وتأخذ باليكاء فتحمليها رنة إلى سريرها، وترضعها. ومما أن طارقًا استيقظ هو الآخر فهو يساعد رنة في أرجحة هند لتنام بعد رجبتها.

٧,٠٠ صباحًا يرث المنيه فيستيقظ طارق ليذهب إلى عمله - إنَّه لم ينام إلا أربع ساعات ليلاً بالإضافة إلى ساعتين عند المساء.

٦,١٥ مساءً عاد الجميع إلى المنزل وأخذت هند تكي، فأطعمتها رنة وبذلت لها ملابسها ثم طفقت تُرَّجِحها في ذراعيها. والحقيقة أن الإرضاع، وحده، يُسكن غضب هند، لكنَّ حلمتي رنة باتتا ملتهبين، ممَّا يجعل الأمر مؤلمًا. بأحد طارق غفوة.

٨,٣٠ مساءً يستيقظ طارق، ويشترك الزوجان في حمل هند وتحضير الطعام. أمَّا هند، فهي تغفو لدقائق قليلة، ثم تستيقظ من جديد، وتشرع في اليكاء - هكذا تقطع العشاء وضعت متفرقة من الثدي ومن زجاجة من الحليب المعتصر.



اشترك أفراد آخرون من العائلة سوف يكون أهلكما وأساقوكما وشقيقاكما متلفنين لرؤية الوليد، إنَّما لا تشعر بالثقب إذا طلبت منهم عدم الإطراء في الزيارات.



الحصول على الكثير من الرَّاحة على كلِّ أم حديبة الأمومة أن تتعلم تحمُّل قلة النوم، وهي ترتاح مبليًا كلما سمحت الفرصة - وهذا ضروري بشكل خاص في حال الإرضاع من الثدي. لذا ارتاحي كلما نام طفلك، وإن لم يكن باستطاعتك النوم. ومما أن جسديك ليس مهيبًا للأعمال المحجدة بعد، فيمكنك التَّغاضي عن الأعمال المنزلية في الوقت الحاضر.

«كان تدليك بطنها أحد الأساليب التي تهدئها، بشرط أن يتم التدليك بسرعة مع قليل من الشَّوْه على الرَّغم من شعوري بضرورة الترويق بها. وسرعان ما تعلمنا مدى قوَّة الأطفال».



هند تكي إنَّ اليكاء هو الوسيلة التي تعبر بواسطتها طفلك عن حاجتها إلى الحبِّ والمواساة، فتكوني متجاوبة معها دومًا - لا تركيها تكي.



كيف تستعملين يديك عند العناية بطفلك

توقّدي ثقةً أحدكما بالآخر. عندما تتم سيطرة طفلك على عضلاته، فقد يستمتع ببعض الألعاب العاصفة، فيرغب بأن يترجح عاليًا فوق رأسك في الهواء أو أن يجهنم كالقطار على كنفك. وإذا كان خجولًا، كما هي حال بعض الأطفال، فعامله برفق حتى يغدو أكثر اندفاعًا. وتجاوبي دائمًا مع مزاجه فاسححة له المجال ليقرّر بنفسه مستوى الألعاب الجسمانية.



يحتاج طفلك، منذ نعومة أظفاره، إلى الألفة والحنان، تمامًا كما يحتاج إلى الطعام والدفء والنوم. وقد تكونين في البداية، عصبية بعض الشيء في ملامسته واحتضانه، فتبدو يداك غليظتين، بينما تبدو أطرافه طرية، وعنقه ورأسه هشين. لكنّ عنابتك الحذرة به لن تؤذيه، حتى إنّ لبافوخه الطريّ غشاءً يحميه ويقيه، إنّما قد تجعله إذا رفعته فجأة متسببًا بتر أطرافه. ولن يطول الأمر بكما حتى

رفع الطفل الحديث الولادة ووضعه ليستلقي

حتى تبلغ من العمر ثمانية أسابيع. فعليك أن تستدي جسدها دومًا. حتى لا يتدلّى رأسها وأطرافها.

حاذي طفلك بينما تغيرين لها وضعيتها، فبطمتها صوتك الذي تألفه. وتذكّري أنّها لا تستطيع السيطرة على رأسها أو عضلاتها

رفع طفلك وحملها



١ عندما تكون طفلك مستلقية على ظهرها، أدخل يديك تحت أسفل ظهرها ومؤخرتها.



٢ مرّري يدك الأخرى، من الجهة المقابلة لليد الأولى، تحت رقبة طفلك ورأسها.



٣ ارفعيها برفق وتمهّل، بحيث تستدين جسدها جيدًا، فلا يتدلّى رأسها إلى الخلف.



٤ اسحبي يدك من تحت مؤخرتها، واستعملي هذه اليد لرفع رأسها قليلاً. ريثما تحرّرين يدك الأخرى، تمّ ضعي رأسها برفق ولا لدغيه بسفط بسرعة نحو الخلف؛ لا تسحبي يدك فجأة من تحت.



١ ضعي إحدى يديك تحت رأسها ورقبتها، وامسكها باليد الأخرى من مؤخرتها، ثمّ اخفضيها برفق، مستيدةً إياها برفق بين يديك حتى تصبح على الفراش.



١ ضعي إحدى يديك تحت رأسها ورقبتها، وامسكها باليد الأخرى من مؤخرتها، ثمّ اخفضيها برفق، مستيدةً إياها برفق بين يديك حتى تصبح على الفراش.



حمل وليدتك الحديئة ووجهها نحو الأسفل قد ترعب طفلك بأن تُسحب ورأسها نحو الأسفل، بينما تستد مقدّمة ذراعك ذقنها ووجنتها.



احتضان وليدتك الحديئة بين فراعحك تشعر طفلك بالأمان إذا احتضنتها في باطن مرفقك وذراعك بحيث يكون رأسها وأطرافها مستوية جيّدًا.

إستاد وليدتك الحديئة إلى كنفك تشعر طفلك بالأمان وهي محمولة بهذا الشكل العمودي، بحيث تتلقّى وزنها بوضع إحدى يديك تحت مؤخرتها، وتستدين رأسها باليد الأخرى.

رفع طفلك وهي مستلقية على جانبها

إن أكثر وضعيات النوم أماناً، في المهد أو السرير المتحرك، هي عندما تكون طفلك مستلقية على جانبها، وراعها وهي في هذا الوضع، تمرر إحدى يديك تحت رقبته ورأسها وارفعي باليد الأخرى مؤخرتها.



٢ تلقفي طفلك بذراعيك، واحرصي على ألا يتدلى رأسها، ثم ارفعيها برفق وروية.

٣ اسديها إلى جسدك ثم مرري ساعدك من تحت رأسها.

٤ ليستر رأسها على باطن مرفقك، فتشعر بالأمان.

وضع طفلك على جانبها عندما تضعين طفلك لتنام على جانبها، اخفضيها نحو الفراش، بحيث تظل محتضنة بين ذراعيك ويظل رأسها مستندا إلى باطن مرفقك.



٢ من أصبحت على الفراش، اسحي اليد التي تحت مؤخرتها.

٣ ارفعي رأسها بعد ذلك لتحرري ساعدك من تحت.

رفع طفلك من الأمام

عندما تكون طفلك مستلقية على بطنها، مرري إحدى يديك تحت صدرها، بحيث يستند ساعدك ذقنها عندما ترفعيها، ويكفي الأخرى تحت مؤخرتها.



٢ ارفعيها برفق، محولة وجهها نحوك، ثم قربيها من جسدك، ومرري اليد التي تستند رأسها نحو الأمام إلى أن يستقر رأسها في باطن مرفقك. أخيراً ضعي يدك الأخرى تحت مؤخرتها وساقها، لتشعر بالأمان وكأنها في مهدها.

استعمال وشاح التعليق (شبالة الحمل)

يعتبر وشاح التعليق طريقة ممتازة لحمل طفلك والتنقل بها خلال أشهرها الثلاثة الأولى. فإن التصاقها بجسدك والاهتزازات الناجمة عن سيرك يريحانها، ويسكتان روعها، كما تبقى ذراعاك طليقتين. ولا يشكل ارتداء الوشاح صعوبة تذكر، حتى عندما لا تجد أحداً لمساعدتك على ذلك. أمّا عندما تزد انتزاعه فاستعمل الخطوات المذكورة أدناه إنشاً بشكل معكوس.

ارتداء وشاح التعليق



١ احزم الوشاح حول خصرك، وإذا وجدت صعوبة فاحزمه من الأمام ثم أدبه لتصبح العقدة من خلفك.



٢ احمل طفلك وأسدتها إلى كتفك، بحيث تكون يدك خلف رأسها.



٣ عن الزباطات بكتفك. متأنقاً طفلك بإحدى يديك طيلة الوقت.



٤ متى جلست فإن الوشاح يتلقى وزنها عنك.

توفر لك رباطات الكتف المرنة راحة أكبر



يعد الوشاح الأمامي المصنوع من القماش ملائماً للأطفال الضعاف

يستحسن أن يكون قماش الوشاح قابلاً للغسل في الغسالة

٣ اجلس في كرسي، واسد ظهرك بحيث تتلقى وزن طفلك بصدرك ومعدتك، ثم ارفع الجيب ومرر ساق طفلك عبر الفتحتين بتحريك الوشاح وليس الساقين.



فليكن ارتفاع وشاح التعليق مناسباً كي لا يسبب لك ألماً في الظهر

بعد ارتدائك وشاح التعليق ضع إحدى يديك تحت رأس طفلك كلما أحسيت نحو الأمام، لأن سداة الرأس غير كافية لإسناد رأسها.



اللعب الجسدي والحمل اليدوي

لِتَجِبَ رَأْسُهَا إِلَى الْأَمَامِ
تحظى ابنتك ذات الأشهر الثلاثة بمشهد بديع عن محيطها إذا وجهتها نحو الأمام، إنما ضع يديك بين سابقها وأخرى حول صدرها، لأنها لم تعد بحاجة لأن تستد لها رأسها.



أجلسيها، وساقها متبادعتان إلى وركك (مفصل فخذك)

بإمكان طفلك ذات الأشهر الثلاثة أن تكيف جلوسها إذا شعرت بالزعاج، أما إذا رغبت بالزيد



من الأمان لسوف تتعلّق بك من تلقاها.

العب الترحيح
رُجِّح ابنتك جيئةً وذهاباً، حتّى إذا أعجبها ذلك، يمكن أن تُرجِّحها إلى الأعلى. كما أنّ نمط الحركة هذه يريحها ويفرحها.

القفز في حضنك
إنّ طفلك ابن الأشهر الأربعة يمشق الإحساس الذي تمنحه عندما تدفعه للقفز بواسطة ركبتيك، بينما تدندن له لاحقاً بحبه. إنّما تذكّري أن نسكي ذراعيه، فقد يخطر له أن يرتد نحو الخلف.



أجلسيه على كتفك
أجلسي طفلك ابن الأشهر الستة على كتفك، حتّى يغدو أعلى منك، إذ يتيح بهذا المنظر الجديد.

التقاء العينين

تستمتع طفلك عندما ترجمها عاليًا، إذ إنّ وجهك أفضل تسليّة لها.

الاسترخاء

مهما كانت ألبابك مع طفلك عاصفة وجويّة، المسحي المجال ليضع دقات من العناق الهادي، اللطيف، بعد نهاية اللعب. وعليك أن تنتهي لحاجات طفلك، فإذا لم يستجب لألبابك النشيطة بفحركاته المعتادة التي تنبّ عن سعادته، فاستغني عن هذه الألعاب، اليوم.



تغذية طفلك

اللبّاء (لبن السرسوب) الذي يفرزه ثديك خلال الأيام القليلة الأولى التي تلي الوضع (انظري الصفحة ٩٢)، لأن تناول اللبّاء يزوّد طفلك بالأجسام المضادة السّميّة، والتي تساعده على مكافحة العدوى خلال أشهره الأولى. ثمّ إنّك لن تقديري على إرضاع طفلك من الثدي متى باشرت استعمال زجاجة الرضاعة، لأنّ ثديك سيتوقّفان عن إفراز الحليب (اللبن) إذا لم يحثهما طفلك عن طريق الرضاعة. وأخيراً تذكّري أنّ حبّتك ومداعبتك ورعايتك مهمّة لطفلك، تمامًا كالحليب الذي تقدّمينه له أيّا كانت الطريقة التي اخترتها لإرضاعه.



أول القرارات التي يجب أن تتخذها، أنت وزوجك، يتعلّق بما إذا كنت سترضعين طفلك من ثديك أو من زجاجة الرضاعة. فحليب الثدي يلائم احتياجاته، وهو سهل الهضم أيضًا، لكنّ طفلك لن يتأدّى إذا قرّرت إرضاعه من الزجاج. يجب أن يكون إرضاع طفلك متعة لك لا واجبًا عليك، وإنّك بالتأكيد لن تسعدي إذا أرضعت طفلك من ثديك بدافع الشعور بالواجب، أو إذا أرضعته من الزجاج والإحساس بالذنب بتأكلك. وإذا كنت عزمت على الإرضاع من الزجاج فيستحسن أن توجّلي بتّ الأمر إلى ما بعد ولادة طفلك. واعلمي أنّه ليس من بدليل عن

الثدي أو زجاجة الرضاعة؟

الطريقة وسيّانها، والاستماع إلى تعليقات من سنّتك من الأهل. فإنّ آثار هذا القرار عليك وعلى زوجك وطفلك ستدوم عدّة أشهر.

يرجّح أن تكوني قد اتخذت قرارك فيما يتعلّق بطريقة إرضاع طفلك، فإذا عزمت على إرضاعه من الثدي، فإنّك ستجدين بلا شك، مع بعض المساعدة من ذوي الاختصاص. أما إذا قرّرت اعتماد زجاجة الرضاعة، فمن المستحسن مقارنة حنات هذه

«أعبرتي المرشدة الصحيّة أنّ سبب عودتي إلى الوزن الذي كنت عليه قبل الحمل بسرعة، يعود غالبًا إلى متابرتي على الإرضاع من الثدي. كان ذلك نتيجة لاستعامي إلى نصيحتها».

«أزجعتني الإرضاع ليلاً، فأتا لم أربح باعتصار ثديي، لذا اضطرت لتحمل عبء جلسات الرضاعة الليليّة تلك لوحدي، إنّما لم يدم الأمر أكثر من أسابيع قليلة».

«أدرت صواب قراري بالإرضاع من الزجاج عندما رأيت مدى تمنع زوجي في أثناء تغذيته لطفلي. فلقد قامت بينهما علاقة ودية من جزاء ذلك».

«أغدو قادرة على نثني كمّيّة الحليب الذي يتناوله طفلي عند استعمال زجاجة الرضاعة، وهذا أمر أعاد إليّ الثقة بعد محاولات الإرضاع من الثدي التي دامت أسابيع بائسة».

إنّ عوامل كثيرة، كالإرهاق والمرض والاكئاب، تقلّل من كمّيّة الحليب الذي يفرزه صدرك، بينما لا يكون لها تأثير يُلْكِر عند الإرضاع من الزجاج.

قد لا تراعين حاجة طفلك عندما ترضعينه من الزجاج، فتميلين إلى إعطائه كمّيّة أكبر من التي يحتاج، ممسّة له زيادة وزن أكبر من المعدّل الطبيعي.

«كنت أعلم أنّي أقدم لطفلي أفضل حليب ممكن عندما أرضعه من ثديي، وكنت أشعر أنّه بهضمه بسهولة، كما كنت أدرك أنّ حليبِي يحتوي على المزيد اللازم من المغذّيات».

«أعبرني الرشد الصحيّة أنّ سبب عودتي إلى الوزن الذي كنت عليه قبل الحمل بسرعة، يعود غالبًا إلى متابرتي على الإرضاع من الثدي. كان ذلك نتيجة لاستعامي إلى نصيحتها».

«أعبرني إرضاع طفلي من الثدي، لأنّه ملائم وشملي؛ فالحليب متوافر دومًا بشكل مطمئن وعلى درجة حرارة تناسب طفلي».

«كان لديّ افتضاح بأنّي غير قادرة على الإرضاع من الثدي، إذ إنّ صدري صغير جدًا، لكنّ الأمر تمّ على خير ما برام، فقد كان الحليب (اللبن) متوافرًا في ثديي كما أنّ طفلي لم يترجع من صفر نهدي».

إنّ الإرضاع من الثدي أسهل في حالات التظلم والتسرّب، إذ ليس عليك أن تسخّني القارورة، وأن تغشي فساد الحليب بسبب الحرارة والاختزان.

القواعد الأساسية في التغذية

التغذية عند الطلب

تعني التغذية عند الطلب تقديم الغذاء لطفلك عندما يشعر هو بالجوع، وليس وفقًا لجدول زمني.

إنَّ الجوع إحساس جديد عند طفلك، إذ كان يتعدى باستمرار إبان وجوده في الرحم، أما الآن فبات عليه أن يلبث فترات زمنية بين الوجبة والأخرى. كما أنَّ جهازه الهضمي لم يكتمل بعد إلى درجة تسمح له بتناول وجبات كبيرة وقليلة العدد، إنه يحتاج إلى وجبات صغيرة متكررة، في البداية.

ليس هناك من جدوى في ترك طفلك ينتظر غذاءً طويلًا، بعد مباشرته البكاء، إذ سوف يكتسب، متى يجعله يرفض الرضاعة، فيكون عليك عندها تهدئة ومراعاته حتى يُقبل على الرضاعة. فانت إذا لا تدلِّين طفلك عندما تلبّين حاجاته، ويقلب أن يكون فراغ معدته السبب الرئيسي لاستنقاظه ومكاته، خلال الأسابيع الأولى، ومع تطوّر جهازه الهضمي تأخذ معدته في التمدد، فيتناول كميات أكبر وتتطور المنة الزمنية بين كلِّ وجبة وسابقتها.

كم مرة يطلب طفلك الغذاء؟

يطلب طفلك الغذاء كلما شعر بحاجة إليه، ويتكرر ذلك كثيرًا باديء الأمر، إذ لا يمتلك المواليد الجدد نظامًا معينًا لتناول الغذاء. ومع حلول اليوم الثالث أو الرابع تصبح حاجة طفلك إلى الوجبات بمعدل وجبة واحدة كلِّ ساعتين أو ثلاث وقد يصل عدد وجبات النهار إلى ثمان، بالإضافة إلى عدد من الوجبات الصغيرة مساءً. أما خلال الليل، فقد ترضعين طفلك مرتين أو ثلاثًا، لأنَّ الأطفال دون السنة أسابيع لا يستطيعون النوم أكثر من خمس ساعات متواصلة من غير أن يوقظهم الجوع. ويتطلب الأطفال الذين يرضعون من الثدي وجبات أكثر من الذين يرضعون من الزجاج، لأنَّ حليب الأم أسرع وأسهل هضمًا من الحليب المحفّف.

مع حلول شهره الثالث، يُرجح أن يتخذ طفلك لنفسه نظام تغذية بحيث يتناول نهارًا وجبة كلِّ أربع ساعات، بالإضافة إلى واحدة أو اثنتين ليلاً. وإذا كنت ترضعينه من الزجاج، فهو سيبتئ نظام التغذية هذا باكراً.

حالات استثنائية

الأطفال الخُدج (المولودون قبل أوانهم): قد لا يتمتع طفلك الخُدج بشهية كبيرة، لكنه بحاجة إلى وجبات متكررة. وبما أنَّ الأطفال الخُدج يميلون إلى التوم كثيرًا، فقد لا يستيقظ طفلك طلبًا للغذاء، على الرغم من حاجته إليه، لذا أيقظه كلِّ ثلاث ساعات، لتلقمي له وجبة. وإذا كنت قد تمكّنت من اعصار ثديك، لتقديم الحليب لطفلك أثناء وجوده في المستشفى، بإمكانك إرضاعه من الثدي بعد عودته إلى المنزل، لكنه قد يجد صعوبة في تقبّل حلمتك. ولمساعده على ذلك، اعصرى قليلًا من الحليب لتتصب حلمتك، ثم ادعني سولها قليلًا من حليبك، ليتدرّج طفلك طعمه (انظري الصفحة ٩٤).

التوائم: بإمكانك إرضاع التوأم من ثديك، إذ تستطيعين أن ترضعي أحدهما ثم الآخر، في بداية الأمر، حتى إذا اقتضت ذلك أمكك إرضاعهما معًا، بحيث تضمن سائقي أحدهما تحت أحد إبطيك وسائقي الآخر تحت إبطك الآخر وتوسكين بذراعيك وأسيهما.

الريح والتجشؤ

بعض النظر عن أسلوب تغذية الطفل، عليك أن تمنحه الفرصة ليتجشأ أيّ كمّيّة هواء يكون قد ابتلعها، كلما توفّقت ليرتاح، إذ قد تُشجّره الغازات بالامتلاء. أنا إذا مرّ أكثر من نصف دقيقة من دون أن يتجشأ فكُفّ عن محارلاتك، إذ من المرجّح ألا تكون به حاجة إلى التجشؤ حينها.

ضع قوطة من القماش لحمي
تياك

وليدتك

لمساعدة وليدتك الجديّة على طرد الريح، أسنديها إلى كتفك، وافركي لها ظهرها، أو احنيها نحو الأمام، وهي في حضنك، مسيدة رأسها تحت أسفل ذقنها. وقد تُطرد بعض الحليب مع الغاز (أي أنه يرتد)، لذا لتكن قوطة من القماش متوافرة بين يديك.

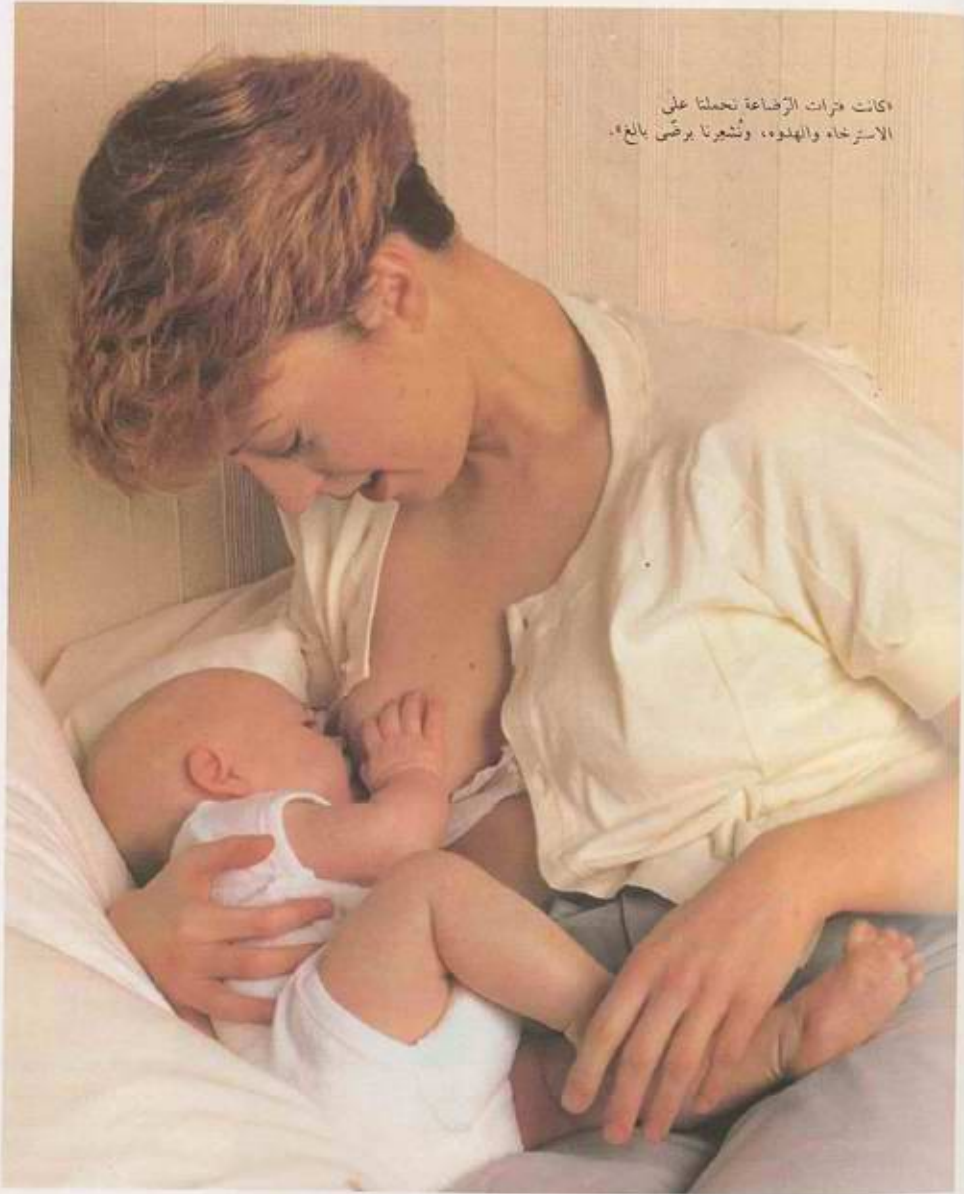
عندما يبكي طفلك

عندما يغدو طفلك قادرًا على الجلوس وقتًا قصيرًا عند بلوغه شهره الثالث، يصبح بإمكانك مساعده على التجشؤ، بأن تهزّيه وهو في حضنك، بينما تدلّكين ظهره.



افرك أو رت على ظهرها برفق وبإيقاع منتظم

احملها ووجهها نحو الأسفل
إن وضع طفلك، أيًا كان عمرها، في حضنك، أو على ساغديك، بحيث يكون وجهها نحو الأسفل، يساعدها على طرد الريح.



كانت فترات الرضاعة تحملنا على الاسترخاء والهدوء، وشعرنا برحمتي بالغ.

الإرضاع من الثدي

إن الإرضاع من الثدي واحد من أوجه العناية بطفلك التي تبعث في نفسك الرضى. بالإضافة إلى هذا، فأنت بذلك تقدمين إلى طفلك أفضل طعام توفره الطبيعة. لذا لا تبدلي رأيك إذا واجهتك بعض المشكلات خلال الأيام الأولى. فالرضاعة مهارة، عليك وطفلك تعلمها. إذا بدت لك طفلك غير قادرة على الرضاعة، أو كانت ترضع لفترة قصيرة جدًا، فتحلّي بالصبر، لأنها ليست بحاجة إلى كثير من الغذاء بعد ولادتها مباشرة، كما أنّ حلمتلك بحاجة إلى بعض الوقت لنشئًا وتعدادا على تحمّل الامتناس. ومن جهة أخرى، ستجدين الكثيرات من فريانتك وصدقاتك وذوات الاختصاص متحمّسات لإسداك النصيحة. وتكبر ثقتك بنفسك، شيئًا فشيئًا، فتغريبن هذه الاقتراحات. ويفضّل أن تتصلي بمستشارة حول الإرضاع من الثدي مشهود لها بالمهارة، كما يجدر بك أن تتابري على الإرضاع من الثدي، إذ متى انقضت الأسابيع الأولى بنجاح، عدا بإمكانك مواصلة الإرضاع بارتياح، لشهور عديدة.

الشعور بالراحة

وجبات طفلك الحنية الأولى

اجلسي بحسب راحتك، وبشكل متعب، بحيث يكون ظهرك مستويًا جيدًا، كأن تجلسي في كرسي غير مُرتقن للذراعين، أو في الفراش بحيث يتكأ ظهرك إلى عدد من الوسائد؛ بإمكانك وضع وسادة في حضنك لرفع طفلك صوب الثدي، أو رفع إحدى ركبتيك لحمل جسمها الصغير. إنَّما إنَّك أن تحثي ظهرك عندما ترضعين.



ننسي المنطقة

القائمة الثابتة،

أني نمتصرها طفلك

عندما ترضع، هالة

الثدي

تنثقي الوسادة
ورن طفلك

احرصي على إبقاء
إحدى يدي طفلك حرة
لتصك من الترتيب على
ثديك وتحمسه



وجبات طفلك النامية

منى أنثت الإرضاع، عدا بإمكانك تغذية طفلك في أيّة وضعية. يمكنك، مثلاً، أن تجلسي مرتفعة على الأرض، أو الشري، وإسدا ظهرك إلى وسائد، أو قطعة أثاث.

أولى الرضعات

التعلق بالحلمة



٢ يكون فحًا طفلك، إذا أحكمت التعلق بالحلمة، مفتوحين على آخرهما، فترضع لهم ملآن من ثديك. وبإمكانك تشيّن ما إذا كانت ترضع كما يجب عن طريق مراقبة صدغيها وأذنيها، حتّى إذا رأيت هذه تحرك، يقيّت من نشاط عضلات فكيها.

١ منى تعلقت طفلك بالحلمة فأتها لا تمنعها حسب، بل تحلب ثديك بواسطة الضغط بنجتها على خزانات الحليب في قاعدة هالة ثديك. ولو اكتفت طفلك بالمشق، لأصبحت حلمتكم ملتصقة، ولما نالت طفلك شيئًا من الحليب. أمّا إذا شعرت بوخر الألم، الملحطات، تنثسي بعمق، لمساعدة نفسك على الاسترخاء.

١ فتربي وأسها من ثديك ليمسه ذقنها ويحيث يكون لسانها تحت حلمتكم، ثم ادخلي الحلمة في فمها.

إيجاد الحلمة



١ ثديك طفلك رد فعل انعكاسي غريزي، يدفعها للبحث عن حلمتكم، طلبًا للقطعام. بإمكانك تشيّن رد الفعل الانعكاسي هذا بتربيت وجنة طفلك القريبة من نهديك، فتحرّو رأسها من تلقاها، وتبحث عن حلمتكم. وبإمكانك أتباع هذا الأسلوب حتّى يبلوغ طفلك يومها العاشر.



٢ إذا لم تحوّل طفلك رأسها نحوك غريزيًا، فاضغطي على مؤخرة هالة ثديك، لتبرّز بضع قطرات حليب على سطح حلمتكم، ثم ادعي حلمتكم لتلمس فمها، لتتشبعها على فمها.



رد الفعل القلبي لزول الحليب (اللين)

يبحث امتصاص طفلك ثديك على إفراز ما يخزنه من الحليب. وقد تشعرين بجريان الحليب الدافئ - منعكس الأثر - كوخز حفيف، يشع نعلق طفلك بالحلمة. وقد لا تشعري كل أم بهذا، فلا تشعري إذا لم تشعري به أنت. أمّا إذا تشبّ هذا المنعكس بتسرّب الحليب من ثديك الآخر، فضعي قوطة نظيفة على حلمتكم لتمتص الحليب، أو استعملي درع الثدي (انظري الصفحة ٩٦).



جاذبي طفلك بينما ترضعها، فالقواصل مهمّة تمامًا كالحليب

ارفعي رأس طفلك، بحيث يكون أعلى من سائر جسمها



إبعاد طفلك عن الثدي

دعي طفلك ترضع، طالما أرادت ذلك، من أحد الثديين إلى أن تفرغه، يبدو ثديك أصغر حينها وأخف وزناً، عندما يرضع من الحليب. وسوف توقف طفلك مراراً، في أثناء الرضاعة، لترتاح، وتكتفي حينها بالعض. وبعد توقفها عن تناول الحليب بضع دقائق، أبعدها عن ثديك لتطرد الرشح، إنَّما لا تشدِّي حلمتك خارجاً، فهذا يؤلمك، بل أدخلي إصبعك بين فكَّيها لتوقبها عن العض.



استعملي إصبعك الأصغر، بعد نظيفه جيِّداً، لإيقاف طفلك عن العض.

تستغرق طفلك في نوم هيبق، بين ذراعيك، متى نالت حاجتها من الغذاء، تاركة حلمتك لتزلق من فمها. ولا تقلقي إذا طلت أنها لم تتل كفايتها من الحليب، بل بإمكانك أن تفتي بها، فهي تعلم حاجتها تماماً.



تقديم الثدي الآخر

بعد أن نتجتاً طفلك مرّة أو اثنتين، أو بعد أن تغفو قليلاً، حاولي أن تقدّمي لها الثدي الآخر، فقد تكون جائعة وتفرغه هو الآخر من الحليب، وقد تكتفي بالامتصاص، فهو يريد بها! إنَّها تحتاجه كالحليب تماماً.

عندما تبدئين بإفراز الحليب



عند حلول اليوم الرابع على إرضاعك من الثدي، يبدأ ثديك بإفراز الحليب الكامل عوض اللبأ (لبن السرسوب) الذي كنت تلمعيه طفلك حتى تارينه. قد تستيقظين لتجدي ثديك متضخمين وصلين، فتشعرين بالارتعاج. وهذا ما يُعرف بالاحتقان الذي قد يدوم 48 ساعة، تُجد طفلك في أثناءها صعوبة في التعلّق بحلمتك، لأنَّ الحلمة تكون غير بارزة، وإنَّما مسطحة بسبب تضخم الهالة. وقد تساعدك التصاميم التالية على تدفيتها، ممَّا يزيل التضخم، ويذهب بالارتعاج الذي تشعرين به.

قبل أن تتحارري إرضاع طفلك، عليك أن تجعلي ثديك طريّين ومطواعين، عن طريق وضع قماش دافئ من الغائلة عليهما ليضع دقائق، أو عن طريق الوقوف تحت رشايش الماء ليتراق الماء الدافئ عليهما.



تشدي باتامك ترولاً صوب حالة الثدي

دلّكي ثديك برفق، مستعملة يديك، ومحاولة اعصار بعض الحليب، للتخفيف من التورم، وللمساعدة طفلك على التقاط الحلمة بقمها (انظري الصفحة 94). ولا تقلقي إن لم تستطعي اعصار حليبك في البداية، إذ سرعان ما تتعلين.

عندما تقرّبين طفلك من ثديك، ضعي يدك الحرة على قفصك الصدريّ، تحت ثديك، وادفمي برفق نحو الأعلى، إذ يساعد هذا على بروز الحلمة، كي تتمكن طفلك من تلقّف حالة الثدي بقمها. وسرعان ما تُزيل طفلك التضخم والارتعاج لديك بواسطة الامتصاص.



عندما تقرّبين طفلك من ثديك، ضعي يدك الحرة على قفصك الصدريّ، تحت ثديك، وادفمي برفق نحو الأعلى، إذ يساعد هذا على بروز الحلمة، كي تتمكن طفلك من تلقّف حالة الثدي بقمها. وسرعان ما تُزيل طفلك التضخم والارتعاج لديك بواسطة الامتصاص.

سؤال وجواب

هل عليّ الحذر لدى تناول الأدوية والمقاهير، تماماً كما أثناء الحمل؟
يمكن أن يتقل ما تأكلين وما تشربين، إلى طفلك بواسطة حليبك. لذا من الضروري أن تخبري طبيبك، أو الصيدليّ، أنك ترضعين طفلك من الثدي، قبل وصف أيّة أدوية. ومن الحكمة تجنّب المشروبات الكحول والكافيين. فإذا واجه طفلك صعوبة في النوم، يجدر بك الامتناع عن القهوة والشاي لبضعة أسابيع، كي تشبهي ما إنّا كان وضعه بنحس، إذ قد يكون الكافيين سبب عدم نومه.

هل سيغيّر الإرضاع من الثدي مظهري لبنة عمري؟
قد يبدو ثديك نحليين بعض الشيء بعد فطامك لطفلك، بسبب فقدهما بعض أسنجهما الشحميّة، والتي تُستبدل بندد الحليب. أمّا في ما عدا ذلك، فعلى الأرجح سيساعدك الإرضاع من الثدي على استعادة مظهر ما قبل الحمل بسرعة أكبر، لأنَّ الهرمونات ستحدّ رححك على التقلّص إلى حجمه الطبيعيّ بسرعة، ولأنّ الدّم الذي احتزنه جسّدك في أثناء الحمل سيُستعمل لإنتاج الحليب، ويتّج عن ذلك ضمور خصرك بسرعة أكبر.

يهيئ يوسف كثيراً، فهل يُحتفل أن يكون الشبّ آتياً لا امتحاً ما يكتبه من الحليب ليسدّ جوعه؟
لا يمكنك رؤية الكتّبة التي يتناولها طفلك، عندما ترضعه من ثديك، لذا فمن الطبيعيّ أن تقلقي أحياناً حول كفاية ما يتأه. إنَّما لا داعي للقلق ما مدت تقدّمين له الغذاء كلّما طلب ذلك، وما دام يكتب الوزن بشكل طبيعيّ. ولا تنسي أنّ طفلك سيفقد بعضاً من وزنه في الأيام الأولى من حياته، ولن يعود إلى الوزن الذي ولد عليه إلا بعد مضيّ نحو ثلاثة أسابيع.

كيف يفرز ثديك الحليب؟
خلال الأيام الأولى التي تلي الوضع، يفرز ثديك اللبأ (لبن السرسوب)، وهو غذاء غنيّ بالبروتين، يزرّد طفلك بالأجسام المضادّة للتلوّث بالجراثيم. أمّا عندما تبدئين بإفراز الحليب، في اليوم الرابع، فإنّ طفلك سوف تتحدّ جسّدك على إفراز كميّات وافرة منه. عليك إرضاع طفلك كلّما رغبت بالرضاعة، فهذا هو الضمان لوفرة الحليب لديك. وترتّب عليك، بناءً على هذا، إرضاعها مرّة كلّ ساعة أو ثلاث، خلال أوائها الأولى. وبما أنّ إفراز الحليب يعتمد على مبدأ العرض والطلب، فكّلمّا وضعت طفلك مزيداً من الحليب، درّ لثديك المزيد منه.

ما يتوجب عليك فعله
كلّ ما عليك أن تفعلي، لضمان إنتاج كافي من الحليب، هو أن تتناولي وجبات متوازنة غنيّة بالبروتين، وأن تشربي التروال كلّما شعرت بالعطش (الشرب المصير في أثناء الإرضاع) وأن ترتاحي كلّما أمكن. كما أنّك بحاجة إلى الكثير من الطاقة لإفراز الحليب، لذا إنّاك أن تشمي نظاماً غذائياً متخصّماً في هذه المرحلة، فهو سيسبب لك الإرهاق والإجهاد، بل أشدّ شعبيّك، واحرصي على تناول فائض السرعات الحرارية الذي نتاجين، من الأطعمة القارحة الغنيّة بالفيتامينات وليس الكربوهيدرات الخالية من المغذيات.

اعتصار حليبك بيدك

إن قدرتك على استحلاب ثديك توفر لك قدرًا من حرية التصرف، إذ بإمكانك وضع الحليب (اللين) في التلاجة، أو تجميده واختزانه مدة شهر على الأكثر. وقد يقوم شخص آخر بتقديمه إلى طفلك، حين تفضلين للخروج (انظري الصفحات ٩٨ - ١٠٧ التي تقدم تصائح للإرضاع من الزجاجية). ويُعدّ اعتصار الحليب باليد أمرًا سهلًا، وخاليًا من الآلام، إنما عليك تعقيم الأدوات، وغسل يديك. وبإمكانك حتّى ثديك على الإفراز، عن طريق أخذ حمام دافئ، أو وضع فماشة دافئة من القانلة على ثديك. ثمّ فمي فوق الوعاء الذي ستعملين، بحيث يكون موضوعًا على سطح عالي، قريبًا منك:

■ ما تحتاجين إليه
أدوات للتعقيم (انظري الصفحة ٩٩)
وعاء كبير
زجاجية وحلقة اسطوانية
قمع لدائري (بلاستيكي)

الثدي الأول



استعملي يدك كلها في ثديك ثديك



٢ مرّري يدك على الثدي كله، بما في ذلك جهة الخلفية وكرّري هذه العملية عشر مرّات، على الأقلّ، فهذا يساعد على جريان الحليب في القنوات.



٣ دلّكي ثديك إلى أسفل باتجاه الهالة، مستعملة إصبعك، عدة مرّات، إنما تجنّبي الضغط على أعنية الثدي.

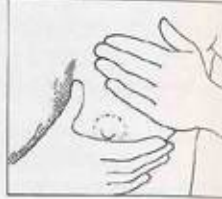
١ استدي ثديك بإحدى يديك وبإصبعي ثديك باليد الأخرى من الأعلى إلى الأسفل.



٤ اصغطي برفق نحو الأسفل، على المنطقة الواقعة خلف الهالة، مستعملة إبهامك وأصابعك.

٥ اصغطي بالإبهامين والسّابطين معًا، فينثّف الحليب خارجًا من الحلمة، وتباري على ذلك لضع دقائق.

تناوب الثديين



١ كرّري ما فعلته سابقًا مع الثدي الآخر.



٢ اعتصري بعض الحليب من الحلمة.



٣ عودي إلى الثدي الأول، وكرّري الأمر من جديد: يجب أن يزداد إفراز الحليب بعد الحثّ الذي تلقّاه ثديك، وتباري على التحول من ثدي إلى آخر إلى أن يفرغ الاثنان كليًا.

اختزان الحليب



استعملي دومًا أدوات معقّمة.



لا تدعي الحلمة الاصطناعية تفسد الحليب، وإذا أردت وضعه في التلاجة، فلا تُدخلي معه الحلمة.

٢ أغلقي الزجاجية بإحكام وتلجّجها، أمّا عند الاستعمال فدعها مدة أربع ساعات لتلّوب على درجة حرارة الغرفة.

١ اسكبي الحليب عبر القمع، في زجاجة الرضاعة: ستجدين أن كميّة الحليب تصل إلى ٦٠ مل (٣.٢ أوقية سائلة) تقريبًا، خلال الأسابيع الأولى.

اعتصار حليبك بواسطة شفاط

إنّ الاستحلاب بالشفاط أسرع من الاستحلاب باليد وأقلّ إرهاقًا، إنما يصعب بواسطة الحصول على مقدار كافٍ من الحليب - وقد يسبّب لك الألم. (الجأى إلى الاعتصار باليد إذا شعرت بالألم). يُعتبر الشفاط الذي يعمل كالمضخة أكثر فعالية من الشفاط ذي البصلة. وننصحك باختيار نوع من الشفاطات يمكن استعمال أسطوانته الخارجية للرضاع، وإذا احتجت إلى اعتصار كمّيّات كبيرة، فاطلبي من المرشدة الصحيّة أن ترشّحك لاستخدام شفاط كهربائي. وقد نحتاجين لشراء أكياس لحزب حليب الثدي.

١ عقمي كلّ الأدوات المستعملة، واغسلي يديك، ثمّ اجسّمي أجزاء الشفاط معًا. ثمّ استعملي الماء الدافئ لتطهري ثديك، ودلكيهما، تمامًا كما تفعلين معصرتيهما باليد، وانتهي إلى وضع قمع الشفاط على عملة ثديك، ليتصقّ بها بإحكام، بحيث لا يتسرّب الهواء بينهما، إذ يجب أن يضطّ القمع على قنوات الحليب وكأنّه فكّ القفل.



٢ أبقِ القمع ملتصقًا بثديك، واسحبي الأسطوانة الخارجية بعيدًا عنك، فتمصّر الحليب نحو الخارج.



٣ أغلقي الزجاجية بإحكام، وضعيها في التلاجة، أو برّديها، ثمّ جسّديها.

مشكلات الإرضاع من الثدي

اطلبي مساعدة المتخصصين إذا واجهتك أية مشكلة في تغذية طفلك. فمواجهة المشكلات بمفردك تبطئ عزيمتك، وتحوّل أمرًا بسيطًا، كالاستناد إحدى قنوت الحليب، إلى مشكلة حادة، كالتهاب الثدي. وإذا واجهت واحدة من المشكلات المذكورة أدناه، فلا توقفي عن الإرضاع، فذلك سيّب تضخّم ثديك، لكثرة الحليب، ويزيد المشكلة سوءًا. عليك

ثديان يتسرّب منهما الحليب

قد يتسرّب الحليب (اللبن) من ثديك بمجرد، خلال الأسابيع الأولى.

العلاج: يمكنك استعمال قوطة للثدي لتمنع الحليب، إنّما عليك تغييرها باستمرار، لأنّ بقاء الرطوبة على سطح بشرتك قد سيّب لك الالتهاب.

الوقاية: لا تتراهي وقاية من هذه الحالة، فالتسرّب دليل على غرارة حليبك، وهو يساعد على منع تضخّم ثديك. كما أنّه يتضائل تدريجيًا مع تساوي العرض والمثلب على الحليب.

الحلمات الملتهية أو المتشققة

يعزى التهاب الحلمات، عادةً، إلى عدم تعلّق طفلك بالحلمة كما يجب، ويعود سبب ذلك إلى سوء موقع فمه على ثديك، كما يؤدّي ذلك إلى احمرار بشرة حلمتك والألم عند الإرضاع.

العلاج: حاولي اتّباع الاقتراحات التالية: جففي حلمتيك بعد الإرضاع، استعملي معقّف الثّمرة، واضبطي لبّصير هواء دافئ. دعي حلمتيك تتعرّض للهواء عدّة ساعات يوميًا، عن طريق وضع مصفاة شاي بغير مقبض، أو درع للثدي داخل حمالتك الضدّية، فيمرّ الهواء نحو الحلمتين.



قوطة للصدر تمنع ما يتسرّب وتُقلّح بعد الاستعمال.

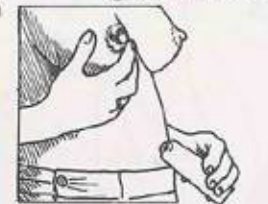
■ غثري الوضعية التي يوضع فيها طفلك، تتعرّض مناطق الهالة للضغط، بالتساوي.

■ اعتصري أسوأ الثديين حالة، يومًا كأملاً ولا تُرضعي منه.

■ بعد إفراغ الثدي أرضعي الطفل دقيقتين.

■ استعملي درع «المسبريرو» عند الالتهاب.

الوقاية: احرصى على أن تتلقّي طفلك كامل الهالة بينهما، ثم جففي الحلمتين بعد الإرضاع.



مرهم الحلمة يخفّف من الألم استعمال مرهم مطّي أو مطّهر.

انسداد قناة الحليب؟

يبدّل وجود كتلة حمراء صلبة ويلمسا في ثديك على انسداد إحدى قنوت الحليب، عادةً.

العلاج: غطّسي ثديك في الماء الساخن ودلكيه برفق، ثمّ اجعلي طفلك يرضع منه. قد تشعرين بالرهة بالم ساذة، إنّما يفترض بالفقاعة أن تفتّح، فإذا لم تفعل، زوري طبيك في اليوم نفسه.

الوقاية: احرصى على ألا تكون حمالتك الضدّية شديدة، وعلى عدم الضغط بشدّة على ثديك عندما تُرضعين أو تعصرين الحليب.

وقاه الثدي يبقى استعمال درع (واقي) بلاستيكي لحلمتيك جافّتين، ويحبّس الحليب المتسرّب، ممّا يمكنك من حلط الحليب في زجاجة معقّمة وتريده أو تجميده (ص ٩٥).

اغسلي وعقّمي الوقاء قبل إعادة استعماله

التهاب الثدي

قد يؤدّي انسداد قناة الحليب إلى إصابتها بالعدوى ممّا يظوّر لديك أعراضًا تشبه أعراض التوتة الضدّية (الوفاة أو الإنفلونزا)، وعلبك إذا ذلك الحاصل على عناية طبّية سريعة. فإذا لم يعالج التهاب الثدي، قد يؤدّي إلى نشوء خراج في الثدي، ممّا يستدعي إجراء جراحة.

العلاج: يصف لك الطّيب مضادّات حيويّة، وعلبك متابعة العلاج حتّى النهاية، ومواصلة إرضاع طفلك من الثديين كالعادة.

الوقاية: لا تسمحي بقاء كتلة لمسا في ثديك لأكثر من يوم، دون أن تبادري إلى علاجها.



درع الشبريرو للثدي ضعي هذا الدرع على حلمتك، قبل مباشرة طفلك الإرضاع، فتدفع الحليب عبره.

عليك تعقيمه قبل استعماله، وسكب بعض الحليب عليه لإخفاء رائحة المطاطيّة.

لشيّ الدرع مكانه، بينما تياشر طفلك الرضاعة.

تغذية الطفل خلال عامه الأول

واصلي تغذية طفلك بالحليب وحده، حتّى تبلغ شهرها الرّابع. ولا شكّ في أنّك تؤدّين أن تعرفي كيف سيتبدّل نمط إرضاعك لطفلك بعد أن تياشري إعطائها الأطعمة الجامدة، وإلى متى توأهلين إرضاعها، إن حاجة طفلك إلى الحليب ستتناقص يومًا فيومًا، خلال النّصف الثّاني من عامها الأوّل.

كيف يتطوّر نمط إرضاعي لطفلي؟

يكون نمط الإرضاع التقليديّ، لطفل يعتمد كليًا على الثدي، على النّحو التالي:

- في عمر الثلاثة أشهر: خمس وجبات نهارًا، مع بعض الوجبات اللّيلية.
- بين الأربعة والخمسة أشهر: أربع أو خمس وجبات حليب يوميًا، مع بعض المقطّعات الجامدة.
- في عمر السّنة أشهر: وجبتان من الثدي يوميًا، واحدة صباحًا، وأخرى مساءً.
- في عمر السّنة أشهر: وجبة واحدة قبل التّوم، لا غير.

العودة إلى عملك

بإمكانك العودة إلى عملك، والاستمرار في إرضاع طفلك من الثدي على الرّغم من ذلك. وإذا كانت طفلك دون السّنة السّابع، فعليك اعتصار ثديك، في الوقت الذي اعتادت أن ترضع خلاله، وذلك لمواصلة حتّى ثديك على الإفراز.

■ اجعلي طفلك تتعد الرضاعة من الزجاجة قبل أن تعاردي العمل، واطلبي من شخص ما تقديم الرضاعة لطفلك - وستشتم طفلك رائحة حليبك الذي في القارورة، فتقبل عليه.

■ إنّك بحاجة إلى أدوات معقّمة، وإلى مكان مغلق في عملك، كي تعصرى ثديك خلال النّهار. ويجب أن تتوافر لك نلّاحة، لتخزين الحليب فيها، وربما يحين وقت عودتك إلى المنزل. وعلبك نقل الحليب في عبوة عازلة، تتكك المخصّصة للمزّمات، تضمين فيها بعض مكبّيات الثلج (انظري الضّفحة ١٠١).

وسترغب، أكثر فأكثر، بتناول السّوائل من الكوب. هي ستظم نفسها بنفسها، على الأرجح، ما بين شهرها الثّاسع والثّاني عشر، دونما أيّ حافظ منك، إذ تبلغ العمر الذي تستمدّ فيه غذاءها وراحتها من مصادر أخرى، غير حليبك.

متى أتوقّف عن الإرضاع؟

بإمكانك متابعة الإرضاع لحين بلوغ طفلك عامها الثّاني، إذا رغبت وإيّاها بذلك، كما بإمكانك قطعها، تدريجيًا، خلال السّنة الأولى. وقد تتخلّى عن ثديك من تلقاها، ما أنّم قليلة، وتدرّجًا. بين شهرها الثّاسع والثّاني عشر. لا تتخلّدي من التحلّي عن الوجبة الأخيرة تكون الوجبة المسائيّة، عادةً، آخر ما تُسقيين من وجبات الرضاعة، لأنّ الأطفال يتأمون بسير وراحة أكبر بعد وجبة رضاعة تمت فيهم الشكينة والارتياح.

عند نهاية السّنة الأولى، اختصري مدّة هذه الوجبة، تدريجيًا، ثمّ أسقطيها نهائيًا. واسمي طفلك الكثير من الحبّ والرّعاية، بعدها، عدّة أيّام، وذلك للتعرّض عليها. ويُسّحسن إعطاؤها كوب ماء قبل التّوم.

ماذا أقدم لطفلي عوضًا عن حليب؟

يجب أن تقدّمي لطفلك الحليب المجفّف الخاصّ بالرّضع في زجاجة الرضاعة، إذا كنت قد أوّقت إرضاعها من ثديك، قبل بلوغها السّنة أشهر. أمّا إذا رغبت في إرضاعها من ثديك إلى ما بعد شهرها الثّاسد، فيمكنك قطعها، وتقديم الحليب لها بالكوب (انظري الضّفحة ١١٣). استعري بتقديم حليب الرّضع حتّى شهرها الثّاسع، ثمّ أعطها حليب البقر. وقد يلدّ لها التّوم بعد الرضاعة من الزجاجة ليلاً.



إرضاع طفلك من زجاجة الرضاعة

إذا قررت إرضاع طفلك من الزجاجة - وتذكرى أن بإمكان أي امرأة الإرضاع من ثديها إذا تابت على ذلك ونالت مساعدة من ذوي الاختصاص - فإن لقرارك فائدتين اثنتين لا تتوافران لدى الإرضاع من الثدي. فمن جهة، يتمكن زوجك من المشاركة في تغذية الطفل، وبالتالي لا يقع كل العبء عليك. ومن جهة ثانية

يغدو بإمكانك رؤية كمية الحليب التي يتناولها طفلك. إنما هناك مشكلة متعبة، إذ يجب عليك التيقظ والسهر على حماية طفلك من البكتيريا المسببة لاضطرابات المعدة وللإسهال. كما يجب عليك تقليل إفراز الحليب من الثديين



ومنعه منذ البداية. وإذا كان قرار الإرضاع من الزجاجة مبنياً على اعتقادك بقلّة حليبك، فإنك ستدشين عندما تشعرين بمدى امتلاء ثدييك، والذي يصل حدّ الإزعاج، بآدى الأمر. لذا ارتدى حمالة صدر متينة، ليلاً ونهاراً، وأتبعي إرشادات فابلتك أو المرشدة الصحّيّة. تعمل الأخيرة على مراقبة وزن طفلك بانتباه، فإذا زاد اكتسابه للوزن عن المعدّل الطبيعي، يكون ذلك نتيجة لإفراطك في تغذيته. لهذا، عليك اتباع إرشادات الشركة المصنّعة بعناية عندما تحضرين وجبات طفلك، فالوجبات المركّزة تؤذي.

أدوات الإرضاع من الزجاجة

تعزيز كمية الحليب المطلوبة. (الطري الصفحة ١٠٦). ولبيض زجاجات كبيرة الحجم (سعة ٢٥٠ مل/ ٨ أونصات). وعلبك شراء عدد من الحلمة الاصطناعية، يفوق عدد الزجاجات. احتفظي بهذه الحلمة في وعاء تعقيم، لتكون جاهزة للاستعمال في حال كانت الحلمة التي تستعملين لا تساعد في

زجاجات الرضاعة

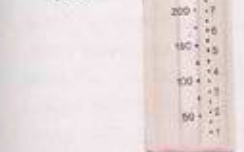
زجاجة سعة ١٢٥ مل (٤ أونصات)



زجاجة سعة ٢٥٠ مل (٨ أونصات)



كميّة تركيب أجزاء الزجاجة عند استعمالها



كميّة تخزين وجبة جاهزة في الزجاجة، داخل التلّاجة



أدوات أخرى



التعقيم والمحافظة على الصحة

يُعدّ الحليب وسقما مناسبًا لنكاثري البكتيريا المسببة لالتهاب المعدة والأمعاء، وهو مرض قد يتسبب خطورة على حياة مولود حديث. لذا هناك عدد من الإجراءات، التي يجب أن تتبعها بحذر وبقطة (انظري الصفحة المقابلة). والقاعدة هي أن تسلي وتعمي كل ما له علاقة بقاء الطفل، قبل استعماله. عليك اتباع هذه القاعدة

الغسل



1. سعي الزجاجات، مع الحلقات والأغطية والحلقات والأفراص ووعاء القياس والقمع والملعقة والشكين في ماء حار، واطفئها بالصابون.

2. نظفي داخل الزجاجات بفرشاة الزجاجات، لإزالة كل آثار الحليب، وبخاصة عند عنق الزجاجات، والشطف اللولبي الذي تُثبّت فيه الحلقة.

3. افركي باطن الحلقات بالمح، وحركيه جيّدًا، بينما تضغطين وتدلكين قمة الحلقة، فزولي بقايا الحليب.

4. اغسلي الزجاجات والحلقات وسائر الأدوات جيّدًا بالماء الجاري، واستعملي دوتوشًا لتنظيف القربوب في الحلقة منّا علق بها.

التعقيم



1. املاي الوعاء بالماء البارد، ثم أضيفي السائل أو الأفراص المعقمة، وعندما تلوّث الأخيرة في الماء تمامًا، سعي الأدوات في الوعاء، وتنتهي إلى ضرورة ملء الزجاجات بالسائل كي لا تطفو.

2. حركي الأدوات في قلب السائل لطرد كل فقاعات الهواء، نحيث توجد الفقاعات لا يتم التعقيم كما يجب. ثم سعي القربوب وأغلق الغطاء.

3. اتركي الأدوات في الماء المعقمة لفترة المحددة على الأقل، ثم اخرجي الأدوات، حسب حاجتك، واطفئها بالماء المغلي، ودعيها تجفّ على مناشف الورق.

استعمال الجلاية الكهربائية



إنّ غسل الأدوات في الجلاية الكهربائية (وليس تعقيمها)، يعدّ خطئها على حرارتها، يُعدّ وسيلة سهلة لإنهاء هذا العمل بالجهاز كهربائي للتعقيم.



إنّها طريقة سهلة لتعقيم زجاجات الرضاعة والحلقات الاصطناعية، وتوفّر الكثير من الغناء، إنّما يبقى عليك أن تغسلي الأدوات كلّها جيّدًا أولًا، لتعقيم بالغلي.



اغسلي الأدوات جيّدًا، ثمّ صبها في ماء يغلي لمدة ٢٥ دقيقة، واحرصي على بقائها مغمورة بالماء. أعددي الأولاد عن المكان أثناء قيامك بهذا

حماية طفلك من اضطرابات المعدة

بالتأكد الاحتياطات التالية، تحمي طفلك من البكتيريا المسببة لاضطرابات المعدة، والتهاب المعدة والأمعاء.

■ عقمي كل أدوات الغذاء قبل استعمالها، وإن كنت قد اشتريتها لتوك.

■ إذا لم يكن لديك لأجّة، حضري الوجبات حين تحتاجها، وليس قبل ذلك.

■ إذا لم يتناول طفلك كل الحليب المعّد لوجبة واحدة، فارمي الحليب، ولا تخزنيه لأنّ لعاب طفلك يكون قد لوثه.

■ ارمي أية كمّيّة حليب تسخّنتها لطفلك، وإن لم يذفها، لأنّ التسخين يساعد البكتيريا على التموّل والتكاثر.

■ لا تبقى زجاجة الحليب أكثر من ٢٤ ساعة في الثلاجة.

■ دعي الزجاجات في سائل التعقيم، إذا لم تحتاجها (إذا بقي السائل فعلاً لمدة ٢٤ ساعة) وهكذا لا تلوث بالبكتيريا الهوائية. أما الحلقات الاصطناعية، فأخرجها من السائل بعد انقضاء المدة المألوفة، واطفئها بالماء المغلي، ثمّ دعيها تجفّ على ورق المطبخ. وأخيرًا، احفظها في وعاء معقّم، لحين تحتاجها.

■ لا تتبركي الأدوات المعقّمة تجفّ فوق لوح التنظيف الذي تستخدمين لسائر الأشياء، أو فوق فوطه تجفّف الأواني، إنّما فوق ورق المطبخ. جفّفي الشكين، وحدها، بورق المطبخ.

■ اغسلي يديك جيّدًا قبل لمس الأدوات المعقّمة.

العناية بالحلمات الاصطناعية

لا يتسبّب طفلك بتناول طعامه ما لم توفّر له الحلقات دقًا مناسبًا من الحليب. والذوق المناسب يعادل صدور قطرتين أو ثلاث، في الثانية الواحدة، من الحلمة. فالتعب الضيق يسبّب إجهادًا لطفلك عندما يحاول مضّ حاجته من الحليب، أمّا التعب الواسع فيسبّب فيضان الحليب من فمه. والحلمات الاصطناعية معرّضة للتلف حين تُسَدّ القربوب. لذا احفظي دوتوشًا باحتياطي من الحلقات المعقّمة في وعاء معقّم، لكي تستبدلي بحلمة تالفة، أخرى جديدة. وإذا كانت القربوب واسعة، فارمي الحلمة؛ أمّا القربوب الضيقة فيمكن توسيعها بواسطة إبرة. لا تنسي التحقق أيضًا من معدّل دق الحليب، بعد توسيع الحلمة.



عندما تكونين خارج المنزل، إذا كنت ستخرجين مع طفلك من المنزل، لمُدّة تزيد على الساعتين، فحضري عددًا من الوجبات، وتلقّنها في الثلاجة، ثمّ خذها معك، داخل سلة رحلات عازلة للحرارة، ومعلومة بعض مكبات الثلج، فيمكنك عندما تحفظ الزجاجات فترة لا تزيد على ثماني ساعات، وتخذي معك وعاء عازلًا (ترموشًا) مليك بالماء الحارّ، لتسخين وجبة طفلك عند الحاجة. ولأنّك أن تضعي يرمًا وجبة طفلك الذافعة في الترموش فإنّ البكتيريا ستتموّل بفعل الحرارة، وقد تسبّب اضطرابات في معدة طفلك. أمّا علب الوجبات الجاهزة فهي ملائمة لأنّ الحليب الذي تحويه معالج بالحرارة الفائقة، ويمكن تخزينها في مكان بارد لتبقى صحيّة. وعليك اصطحاب عدد من الزجاجات والحلقات المعقّمة، في كيس معقّم، وهكذا تسكين الوجبة الجاهزة من العلية إلى الزجاجة عندما يحتاج طفلك الغذاء.



توسيع القربوب الضيق أدخلي قبق الإبرة في قلبته. ثمّ أحسي رأس الإبرة فوق القربوب إلى أن يبدو ساخنًا، ثمّ أدخله في قبق الحلمة.

تحضير وجبة طفلك

يجب أن يتوافر لك احتياطي من الوجبات الجاهزة في الثلاجة دومًا، خلال الأسابيع الأولى، لتلبي نداء طفلك بسرعة وسهولة. وعليك أن تقدمي له الحليب الممدّد خصيصًا للرضع، حتى بلوغه شهره التاسع. تساعد الزّائرة الصحيّة على اختيار صنف من

تحضير وجبة من مسحوق الحليب يتوافر الحليب الممدّد خصيصًا للرضع، على شكل مسحوق في علب معدنيّة زهيدة الثمن، وما عليك إلا مزجه بالماء، حسب الحاجة. وتدلّك التعليمات الموجودة على العلب على عدد الملاعق الواجب إضافتها من المسحوق، إلى الماء الذي يبيّن حدّ حجمه. من الضروريّ المحافظة على هذه النسب، بدقّة، فإذا كان مسحوق الحليب زائدًا في الوجبة، غدت الأخيرة مرغوة بشكل يضرّ بصحة طفلك، فقد يزداد وزنه بشكل غير طبيعيّ، ممّا قد يسبّب، إلى كليته. أمّا إذا كان مسحوق الحليب أقلّ من الكميّة المطلوبة في وجبات متكرّرة فيعدو اكتساب طفلك للوزن أقلّ من المعدّل الطبيعيّ. وبعد تحضير الحليب بشكله السليم، اتركي الحرّة لطفلك، كي يتناول القدر الذي يشاء منها، عند كلّ وجبة. استعملي، دومًا، الماء النظيف والبارد لتحضير وجبات طفلك، واغليه قبل الاستعمال، مرّة واحدة، لا غير. ولا يجب استعمال بعض أنواع المياه مطلقًا، ومن أمثالها:

- الماء الذي تكثر عليه أكثر من مرّة، أو الذي ترك فترة داخل الإبريق بعد غليه.
- ماء الشبّور المتصل بجهاز إزالة عسّر الماء المتزلّج، إذ يؤدي الصوديوم وأملاحه الزائدة كليتي طفلك.
- ماء الشبّور المتصل بجهاز ترشيح متزلّج، إذ قد تعلق البكتيريا المؤذية في هذه الأجهزة، فتلوث الماء.
- الماء المعدّن، فقد يكون للصوديوم وسائر المعادن تأثير ضارّ.

يملكك مزج المسحوق مع الماء بطريقتين: إمّا أن تميجهما مباشرة في الزّجاجة، أو تميجهما في وعاء معقّم أولاً. وعليك اللجوء إلى طريقة الوعاء، إذا كنت تستعملين زجاجات ذات أغلفة، ترمي بعد الاستعمال.

حليب الرّضع الممزوج والحاضر تتوافر بعض الأصناف الجاهزة من حليب

نوع الحليب	تقديم الحليب الصحيح إلى طفلك
المعدّد للرضع	وهو حليب برفي معالج، حتّى إنّ مسائل حليب الثدي البشري. بعد استعماله لثلاثة أشهر، يعدّ طفلك بحاجة إلى جرعات من الحديد والفيتامين «د».
حليب الأطفال بعد الرّضع	استعمال اختياريّ، وهو حليب برفي معالج خصيصًا للأطفال الذين تجاوزوا شهرهم السادس، ويحتوي على الحديد والفيتامين «د».
حليب برفي كامل	قدّم لطفلك منذ شهره التاسع، مع جرعات من الحديد والفيتامين «د»، وتذكّري أنّ الحليب مزج هامّ من غذاء طفلك قبل بلوغه السنّ المدروسة.

تحضير الحليب من المسحوق، ووضعه في الزّجاجة

- ما نحتاج إليه ■
- علبة معدنيّة من حليب الرّضع
- زجاجات وعلبات اصطناعيّة
- سكّين
- ورق فوط المطبخ



تحققي من ملء الزّجاجة إلى قياس معيّن

لا تضعي المسحوق في الملعقة، والأعدت وجبة القفل مرغوة جدًا

اغلي بعض الماء، لغسل الأدوات المعقّمة. والطريقة الأسهل هي أن تُغري مسالّ التعقيم من وعاء التعقيم. ثمّ صبي الماء الحارّ فوق الأدوات اغسلي يديك بعد ذلك وشمعي الأدوات فوق ورق المطبخ لتجفّ، أمّا السكّين فنشويها مستعملًا ورق المطبخ.

اغلي الماء الغلايّة - بعد إفراغ محتواها - أمامه الجاري، البارد، والتطّيف، واغليه، ثمّ صبي الماء المغلّ في الزجاجات لتعملها إلى حدّ معيّن (انظري الضفحة المقابلّة)، وأقراي قياس الحجم، بينما تكون الزّجاجة على مستوى عينيك، فالقياسات يبيّن أنّ تكون دقيقة، لتحصلي على التركيز المطلوب.



الزّجعي القرص والحلقة، ثمّ عقب، إمّا لا تدعيها تمشّ الحليب. أفرغي بعض الحليب، إذا لزم الأمر.

عقلي الزّجاجة بالقرص والحلقة - وليس العلبة - بإحكام، ثمّ عضيّ الزّجاجة جيّدًا، لخلط المزيج.

تخزين الحليب



اعلّمي الزّجاجات كلّها، وغظّليها، ثمّ اخترنيها في الثلاجة، وضعيها مدّة لا تزيد على ٢٤ ساعة. وإمكانك وضعها على صينيّة إذا خشيت انقلابها.



لا تدعيّ العلبات تمشّ الحليب



كتميّ كميّة الحليب بحسب شهية طفلك.



أخيفي ملاعق المسحوق إلى الماء. ولا تضعي في ماء الزّجاجة إلاّ العدد المطلوب من ملاعق المسحوق، وسرعان ما يدرب المسحوق في الماء الحارّ.

تحضير الحليب باستعمال وعاء للمزج

■ ما تحتاجين إليه ■
علبة من مسحوق حليب الرضع
زجاجات، وحلمات اصطناعية
سكين
ورق فوط المطبخ
وعاء قياس الأحجام
ملعقة
قمع بلاستيكي



استلمي التلحين الجافة لتسوية سطح المسحوق
احرصي على الحصول على المستوى اللازم من المسحوق، فلا يزيد أو ينقص

اغلي الماء الطفيف، البارد، في الغلاية، واملائي الوعاء إلى القياس المطلوب، واستعملي الملعقة الموجودة داخل علبة المسحوق لقرع المسحوق، سوي سطح العزقات بالتلحين. لا تعزبي المسحوق، ولا تصغبيه.

اغسلي الأدوات الممّعة، ودعيها تجف فوق ورق المطبخ، ونثقي السكين مستعملة الورق نفسه.

اسكبي المزيج، عبر القمع الممّع، في الزجاجات ثم سعي الحلمة رأساً على عقب. اطرحي بعض الحليب، إذا مسّ الأخير الحلمة. ثم سعي القرص وأحكامي إغلاق الحلقة. كززي ذلك حتى تملأ كل الزجاجات، كما تمّ اخزني الزجاجات، كما يتأ ذلك.



أغسلي من الحليب قدر ما يحتاج طفلك (انظري الصفحة ١٠٢)

أغسلي ملاعق المسحوق إلى الوعاء، واحرصي على أن يكون عدد الملاعق هو العدد المسموح لكمية الماء التي تستعملين لا غير.

استعمال حليب الرضع الجاهز

■ ما تحتاجين إليه ■
غلاف من حليب الرضع
زجاجة وحلمة اصطناعية
فرشاة للكشط
مقص



ارغزي كامل الغلاف في الزجاجات (انظري الصفحة ١٠٢ لمعرفة كيفية تخزين هذا النوع من الحليب).

نثقي الزاوية العليا للغلاف، رجادي أن تنثني قوة الغلاف فقد تتلوث الحليب.

اغسلي الزجاجات الممّعة بالماء المغلي، ثم دعيها تجف فوق ورق المطبخ، واستعملي فرشاة نظيفة للكشط أعلى الغلاف، بينما يجري عليه الماء.

الغلاف الذي يُرمى بعد استعماله

■ ما تحتاجين إليه ■
علبة من مسحوق حليب الرضع
زجاجات، وحلمات اصطناعية
غلاقات ترمى بعد الاستعمال
سكين
ورق المطبخ
وعاء لقياس الأحجام
ملعقة
قمع بلاستيكي



المسي الغلاف من خارجة لقط



التي الغلاف عند خط منتصفه، وأدخله في الزجاجات - والزجاجات في في الواقع وعاء بلاستيكي يحيط بالغلاف ويحميه وجمعه بالحلقة والحلمة.

حضري كمية من حليب الرضاعة تكفي ليل، الوعاء، ثم اتحي غلافاً من حليب الرضع الجاهز (انظري الصفحة المقابلة). بعد ذلك، اغسلي يديك، وارفعي الحلمات والحلقات من آلة التعقيم، واغسليها بالماء الساخن، ثم أدخلي الحلمة في الحلقة، دون لمس قبة الحلمة واتزعي غلافاً معتمناً من لفافة.

زجاجات ترمى بعد الاستعمال



حضري وعاء كاملاً من حليب الرضاعة، أو افنحي غلافاً من الحليب الجاهز، كما يتأ على الصفحة المقابلة. ثم اغسلي يديك وأخرجي أجزاء الزجاجات كلها من أغلفتها، ما عدا الحلمة، علماً أن الأسطوانة البلاستيكية أي «الزجاجات» تستعمل تكررًا، وليس عليك إلا غسلها بين الوجبة والأخرى.

ضعي الغلاف، داخل الأسطوانة البلاستيكية، وثبتيه عند حاجتها.

اسكبي الحليب، وأخرجي الحلمة من غلافها، ثم ثبتيها في موقعها دون أن تنثني رأسها بأصابعك. بعدئذ اغسلي العطاء.



لا تنثني إلا الحلقة البلاستيكية، بعد تثبيت الحلمة ضمنها



ترغ غلاف الحلمة



أمسكي بالغلاف، وثبتيه مكانه كي لا يسحبه وزن الحليب إلى داخل الزجاجات، عندما تسكين الحليب عبر الفتح، وفطري كمية الحليب بحسب رغبة طفلك.

اغسلي الحلقة المُولية، بحيث تكون الحلمة ثابتة ضمنها، وهكذا يثبت الغلاف في مكانه. سارعي إلى التخلص من الغلافات المستعملة، كي لا تصل إلى أولئك الآخرين، ثم أغسلي عطاء الزجاجات، واحفظيها في التلّاحة

اضغطي بشدة حول كامل قاعدة الحلمة، مستعملة إبهاميك

■ ما تحتاجين إليه ■
زجاجات، وحلمات ترمى بعد الاستعمال
علبة من مسحوق حليب الرضع
سكين
ورق المطبخ
وعاء لقياس الأحجام
ملعقة
قمع بلاستيكي

إرضاع طفلك من الزجاجة

إن تغذية طفلك هو أهم ما تقدمين لها، إنَّما لا تعتدي أنَّ حاجاتها تقتصر على الحليب الذي في الزجاجة فقط، وأنَّ أيَّ شخص آخر يمكن إطعامها. فهي بحاجة إلى حبك، واحتضانك لها، تمامًا كما لو أنَّك ترضعينها من الثدي. ولا تركيها وحيدة مع زجاجة الرضاعة فقد تختنق دون أن تشعر. اتركي لطفلك، منذ البداية، حرَّة القرار فيما يختص بالطعام، قدر الإمكان. فدعها تقرر سرعة تناول طعامها، فترتاح حين نشاء، وتنتظر حولها، أو تلمس الزجاجة، أو تُرْت على صدرك. وقد تصل مدة الرجعة إلى نصف ساعة، إذا كان مزاج طفلك مَبْأَلًا لِلْعَب، فدعها تقرر كمَّية الحليب التي تحتاجها. اجلسي بحيث تكونين مريحة، وضعي منشفة على صدر طفلك. ضعي على كتفك قماشة من القطن الرقيق، عندما تريحينها لتجنُّبًا.



المشاركة في الإرضاع يستطيع زوجك أن يشارك في إرضاع الطفلة، أمَّا حين تُظنم فإنها تُظهر تَبْأَلًا إلى التمسك بقدتها، بنفسها.

الانتقال من الثدي إلى زجاجة الرضاعة

إذا توجَّبت عليك التحوُّل إلى الإرضاع من الزجاجة، بعد أن كنت ترضعين من الثدي، لسبب ما، فتدري أنَّ عملية الانتقال يجب أن تكون تدريجيَّة، ومصحوبة بمعونة من ذوي الاختصاص، بحيث تستبدلين وجبة الثدي بأخرى من الزجاجة كلَّ ثلاثة أيَّام، وبإمكانك الانتقال ببطء أكبر. ابدئي الأمر بتحويل وجبة الظهر إلى وجبة من الزجاجة، فإذا رفض طفلك تناول الزجاجة، حاولي مرَّة

تجهيز زجاجة الرضاعة



أخرجي الزجاجة من الثلاجة، وحوَّلي وضع الحلمة إلى الشَّكل السليم، ثمَّ سخني الزجاجة في الماء الدافئ، وبيَّك أن تستعملي السخان بالأومج الدَّقيقة (الميكروويف)، إذ قد يسخن الحليب جدًّا بينما تظل الزجاجة باردة الملمس.

تحمَّشي من تدفُّق الحليب وخروجِه بمعدَّل تفتُّن إلى ثلاث، في الثَّانية. فإذا كان القَب في الحلمة ضيقًا، عاني طفلك صعوبة في الرضاعة، وإذا كان واسعًا فاهس الحليب من فمه. استبدلي بحلمة أخرى معقَّمة، وتفحصي تدفُّق الحليب



اخترتي حرارة الحليب، بوضع بضع نقاط منه على باطن رِسعك؛ يجب أن يكون فاترًا، علمًا أنَّ الحليب البارد لا يشكِّل خطرًا، إنَّما يفسِّد طفلك أن يكون حليبه دافئًا.

حلي الحلمة التَّوَلِيَّة قليلًا، إنَّما أبقها ثابتة في الزجاجة، وذلك للشَّحاح للهواء بالدخول بينما يوضع لطفلك الحليب، كي لا تتسفع الحلمة، وتوقَّفت جريان الحليب.

تقديم زجاجة الرضاعة إلى طفلك



تهيئي غريزة الامتصاص الطبيعي لدى طفلك، خلال الأيام العشرة الأولى من حياتها، عن طريق الرقبت على وجهها وتحرك، وتفتح فمها. أمَّا إذا لم تستجيب، أو إذا كانت تجاوزت يومها العاشر، فدعي بضع نقاط من الحليب تتكوَّن على قمَّة الحلمة، ثمَّ اغمسي شفيتها بالحلمة، لتشعر بسدق الحليب.

بلدو من الشَّهول على طفلك ابتلاع الحليب، إذا كانت بوضعية نصف الاستلقاء.



اسكي الزجاجة بثبات، كي تتدكَّن طفلك من المصَّ بينما ترضع، أميلها، كي تظلَّ الحلمة ملتصقة بالحليب، وليس بالهواء. وتابري على تحريك الزجاجة دائريًا، كي يرتدَّ الهواء إلى مؤخرتها.



اسحي الحلمة من قم طفلك متى أنهت وجبتها، فإذا أردت أن تابع المصَّ، قدَّمي لها إصبعك الأصغر التَّطيف. وفي حال رغبت بالمزيد من الحليب، لمرغان ما ستعرفين. إذا رفضت ترك الحلمة



إذا رفضت طفلك ترك الحلمة، حتَّى بعد رضاعة طويلة، ادخلي إصبعك الأصغر بين فكَّيها بجانب الحلمة، واسحي الأخيرة.

النوم أثناء الوجبة



إذا غفَّت طفلك أثناء وجبتها، فأجلسيها، وحاوولي حتُّها على طرف العازات لِمَقَّة دقيقتين، فقد تسبَّب لها الرِّيح شعورًا بالاستلاء، ثمَّ قدَّمي لها مزيدًا من الحليب.



ضعي منشفة لطفلك، قبل سائرة الإرضاع

تقديم الأطعمة الجامدة

كفي تعناد على نظام تغذية متنوع، فلا تنفر من الروائح والأشكال التي لم تألفها، فتفاؤلي بذلك فترة مزاجية قد تصيبها حين تكبر قليلاً. إننا اتركها لشهيتها أن تقرر كمية ما تأكله، وتجنبي المواجهات معها لتستمتع بطعامها، إذ إن تناول الطعام جزء أساسي من الحياة العائلية، وليس مجرد فترة «أكل»، فإذا صممت طفلك إلى وجبات العائلة في عمر مبكر، فإنك تساعدتها على اكتساب الخبرات الاجتماعية الأساسية، وتشجعها على الانخراط في المجتمع.



تعدو طفلك، ما بين شهرها الثالث وشهرها السادس، جاهزة لتذوق طعام البالغين، فلاحظين أنها ما زالت جائعة، على الرغم من تناولها وجبة حليب كاملة، وقد تطلب وجبة إضافية، خلال النهار. وبعد تذوقها الطعام الجامد، للمرة الأولى، تبدأ عملية تدريجية، تتناول طفلك خلالها المزيد من الطعام الجامد، عند كل وجبة، إلى أن تعدو غير محتاجة إلى حليب (لبن) الثدي، أو زجاجة الرضاعة، كمصدر لغذائها، بعد انقضاء عامها الأول، فقليل. قدي لها أطعمة متعدّدة، بقدر ما تستطيعين.

معدّات تحضير أولى الوجبات الجامدة

تكوني بحاجة لتعلم أدوات الطعام الجامد، بل تكفيني بغسلها جيّداً في الماء الساخن، ثم غسلها وتركها تجفّ على ورق المطبخ. أنا الرجاءات ينبغي أن توظفي على تعقيمها، ما دامت طفلك ترضع منها).



الأبّة

مرايل



احرصي على نظافة السبّ

نمّل حالة السبّ على سطح الأرض

لصحتك الذي يتعدّد لمجزء مسحة كي لا يتساقط الطعام في كل جوانبه

اربطي حزام الأمان، واستعمليه دائماً

يجب أن يكون هيكل الكرسي ثابتاً، كي لا تتأذى أصابع طفلك

يُعدّ حزام الأمان سرورة، لينتج طفلك من الارتياح

إنّ الكرسي الذي يطوى مفيد في المطبخ الصغير

الكرسي المرتفع

تحتاج طفلك إلى كرسي عالٍ، بعد تجاوزها شهرها السادس، أو حين يعدو بإمكانها الجلوس بثبات. أمّا قبل هذه المرحلة، فعليك إطعامها، وهي في حضنك، أو في سريرها، أو في مقعد السيارة. وعليك تثبيتها بواسطة حزام الأمان. ضع الكرسي فوق شرف بلاستيكي، قرب العائلة التي تحتضن حولها العائلة لتناول الطعام.

كيفية تخزين طعام طفلك

فليتوافر لديك، حوماً، احتياطي من الأطعمة المعلّبة المطبوخة في المنزل، والمهروسة جيّداً، عن طريق تجميد كل منها في الفريزر. لذا، عليك حرس الخضار والفاكهة، كل على حدة، ثم تبريدها سريعاً، بوضعها مع وعائها في الماء البارد. بعد ذلك، اسكبيها في قوالب مكعبات الثلج، وعظّمها بغلاف بلاستيكي، وجعّمها في التلاجة. بعد تجميد المكعبات، أفرغها من قوالبها، واحفظها في أكياس في الفريزر، ولا تنسي تدوين محتوى كل كيس وتاريخ تعبته، وحاذري أن تستعملي الكيس، بعد مرور شهر على تعبته. ذوّبي مكعباً، أو اثنين، قبل الوجبة بنصف ساعة. ثم عطلسي بعض الوعاء في ماء حارّ، لتسخين المهروس (البوريه)، ثم اسكبي في وعاء طفلك. بإمكانك تخزين طعام طفلك لمدة ٢٤ ساعة في التلاجة بعد تحضيره، ولا تنسي أن تغلّقه قبل ذلك. أمّا بعد انتهاء وجبة طفلك، فعليك طرح كل طعام بقي ومسّته مالمغتها، بما في ذلك الأطعمة المصنّعة في حال أظعدتها مباشرة من المرطبان.



الكرسي المقلّب

يُعدّ الكرسي الذي يعلّق إلى المائدة خياراً ممتازاً، إذا كنت خارج المنزل. اتّبعي تعليمات الشركة المنتجة للكرسي بدقة، لأنّ هناك عدّة أنواع من الموائد لا تصلح لتعليق الكرسي. ولا تنسي استعمال حزام الأمان، وتغطية الأرض، لإبقائها نظيفة.



الكرسي الرافع

بإمكانك مساعدة طفلك، الذي يتراوح عمره بين ١٨ شهراً والسنتين، على بلوغ مستوى المائدة بتثبيت مقعد رافع فوق كرسي عاديّ، وإمكانك تعديل الارتفاع بإدارة المقعد. وفائدة هذا الأسلوب أنّه يخفي القفل من التسقوط، وهذا ما لا توفره الوسائد.

معدّات أخرى

- تحتاجين، إلى المعدّات التالية:
- مقشرة (البطاطس)
- كسرولة ذات مقبض مع غطائها
- سكين حادة
- جهاز طهو بالخار. لطهو الخضار
- خلّاط طعام كهربائي
- مصفاة بلاستيكية، وملعقة لدفع الطعام عبره
- مبرشة
- عدد من قوالب مكعبات الثلج، لتجميد الخضار والفاكهة المهروسة.

أطعمة لتغذية طفلك

أفضل الأطعمة هي تلك التي تحضرها بنفسك لطفلك.

الشكل: كيتي هيئة الطعام، كي تتمكن طفلك من تناوله بسهولة، وسعادة. قد تجدي بعض كتل الطعام في حفاضها. وإذا تكرر ظهور الكتل فالحاي إلى الطعام المهروس. بإمكانك ترطيب الأطعمة المهروسة أو المفرومة، بالماء المغلي، أو بحليب الثدي، أو بحليب الرضخ، أو بسائل الثدي (إذا كان خاليًا من الملح)، أو بعصير الفاكهة، أو اللبن الزبادي (ابتداءً من الشهر السادس).

٤ إلى ٦ أشهر

قدّمي لها طعامًا مهروسًا، وشبه سائق، خاليًا من أي كتل.

طريقة التحضير:

- ازعي الفشره كليًا.
- ازعي البزور والخيوط.
- اطهي الطعام بواسطة البخار أو النار.
- اهرسه أو مزّبه من فستات المصفاة.



الطماطة (الباطس) المهروسة - بإمكانك الامتناعه عنها بيقول ذات جذور، كالكرتب اللّفتي، وهي تظهن كالجوز تمامًا.

القاح المهروس - بعد هذا خيارًا حسنًا لأولى الوجبات الجامدة، وإمكانك حرس الإبتناس (الكثيري) الناضج، كذلك.

الجوز المهروس - فشري الجزر، ثم اطهيه، ثم اهرسه وحقنيه بالماء.

امزجي أرز الأطفال بالماء المغلي، أو حليب الثدي، أو حليب الرضخ، ليندو المزيج سائقًا.

أطعمة مفيدة البسلة والكوسى واللّوبيا المطهّوة جيّدًا والفتيش.

٦ إلى ٨ أشهر

الشكل: يُقَرَّم الطعام أو يُصَفَّى ليصح في قوام الحين الأبيض الطريّ أو قدّمه على شكل أصابع.

طريقة التحضير:

- الخضار / الفاكهة
- ازعي الفشور كليًا.
- ازعي الثّوي والخبوط.
- اهرس الطعام وصفيّه.



البيض المغلي بالماء، اسلقه مدّة سبع دقائق، ثم اهرسه.

السمك الأبيض المفروم، نظّفه جيّدًا من الطعام.

الدجاج المفروم، حاوئي أن تخلطه ببعض القماطم المطهّوة.

طريقة تحضير:

- اللحم / السمك
- أخليه من الدهن.
- اطهيه: اشويه أو اسلقه.
- ازعي العظام تمامًا.



أطعمة مفيدة: الكبد، والحنته البيضاء، والجزر، والقماطم، والثّرة الشفراء.

أطعمة عليك تجنّبها: البسكوت والكعك، والسلّجات، والأطعمة المغليّة.

أطعمة بشكل أصابع. إن تشكيل الحين والموز أمر محبّب عند الأطفال.

الحز و الزبدة. حاوئي الإقلال من الزبدة إلى أدنى حدّ ممكن.

اللبن الزبادي الصافي، امزجه ببعض الفاكهة المهروسة.

٨ إلى ٩ أشهر

قدّمي لطفلك الطعام قطعًا صغيرة، أو على شكل أصابع.

طريقة تحضير:

الفاكهة / الخضار

- ازعي الفشور كليًا.
- ازعي البزور والخيوط.
- قدّميها لطفلك مبشورة، أو شرائح إذا كانت نيئة.
- قلعنيها أو صفّيها إذا كانت مطهّوة واجعلي بعض القطع كبيرة نسبيًا.

طريقة تحضير:

اللحم / السمك

- نظّفه تمامًا من الدهن والجلد.
- اطهيه: اشويه أو اسلقه.
- اهرسه كتلًا.

أطعمة مفيدة: الخبز المنحّص، واللّحم الأحمر، والحساء بدون ملح.



لحم العجل أو الغنم الخالي من الدهن والمفروم: حشّره بنفسك إذا أمكن.



الأرز: إن الأرز الأسمر، المطهّور جيّدًا، مفيد لطفلك.

١٠ إلى ١٢ شهرًا

الشكل: غدا حقلك بتناول من طعام العائلة على شكل قطع بدون ملح.

طريقة تحضير الفاكهة / الخضار

- ازعي الفشور كليًا.
- ازعي البزور والخيوط.
- إذا أردت طهيها، فليكن بواسطة البخار، إذا أمكن.

طريقة تحضير:

اللحم / السمك

- نظّفه تمامًا من الدهن والجلد.
- اطهيه: اشويه، أو اسلقه.
- قلعنيها قطعًا صغيرة.

أطعمة مفيدة: البقول الخضراء، المقشّرة، كالكرتب (الملفوف)، والفليقله (الفلفل الرومي)، والقماطم الكاملة المقشّرة.

أطعمة ينبغي تجنّبها: الأطعمة المملّحة، أو الكثيره الثّراويل، أو الدهن، والأطعمة السّكرية، وعصير الفاكهة والحينة الطريّة غير المبسترة.



البروكولي المعالج بالبخار: قدّميها بأودًا، على شكل أصابع.



التوتنة المصفاة: قدّميها أحيانًا، إنّما بعد صفّيها كليًا من الزيت، ولتقطعها.



العنيس المهروس: نظّفني العنيس من الشّراب، واطهيه جيّدًا.



طعام بشكل أصابع: قدّمي له الكرفس والجزر والأفوكادو والقماطم، والثّراقل (الخوخ)، والمشمش على هذا الشكل.



اللّوبيا الخضراء: أضي عليها قطعة واحدة، لتكون طعامًا بشكل أصابع.



الفاكهة: بواسطتها يقرّري لطفلك مذاقًا جديدًا، مثل التوت، والبرتقال، والأناناس.

تحذير
لا تقدّمي لطفلك المكشّرات، وبخاصة فستق العبيد (الفول السوداني)، قبل بلوغه السنّ المدرسيّة، فقد يحنق بسبب حية مكشّرات، أو قد يسبّب دخول بعض فتاتها إلى رتبه نخريًا حادًا فيهما.

تقديم الأطعمة الأولى لطفلك

بعد بلوغها شهرها الرابع، تعدو طفلك جاهزة لتناول بعض الأطعمة الجاهزة، إنما يمكنك تأجيل هذا الأمر إلى ما بعد شهرها الخامس، أو السادس، إذا بدت مكتئبة بالحليب وحده. ولا تسيء أنها تظل معتمدة في هذه الفترة الباكورة على الحليب، فملك إقناعها بتناول الأطعمة الجاهزة من الملعقة. باشري ذلك خلال وجباتها الصباحية، أو وجبات

الظهر، إنما تجبني الأمر بعد الظهر، أو مساءً، إذ يُحتمل أن يسبب لها القلق إزعاجاً، فيعكس ذلك قلقاً لديك طيلة الليل. وسوف تكون طفلك أكثر نجاةً معك، إذا قدمت لها طعاماً جامداً، كملعقة صغيرة من الأرز، أو الفاكهة المهروسة، بين نصفي فترة رضاعة. فهذا الأسلوب تخففين من جوعها، وتفتحين شهيتها، فتجاوب معك أكثر.

باكورة تذوق طفلك للطعام



الغرفي بعض الطعام بالملعقة، مبقية طفلك في حنك. اغرفي من الطعام ما يكفي لدحن شفتيها. ضعي الملعقة بين شفتيها، لتمنع الطعام، إنما لا تحاولي دفع الملعقة داخل فمها، إذ قد تنقله إذا شعرت بالطعام على طرف لسانها. وقد يقاها الطعام الجديد. أول الأمر، لذا كوني صبورة، وحذنيها، لتستجيب على تناول الطعام.

قد تستمتع طفلك بهذه التجربة الجديدة، إنما إذا نظفت الطعام خارج فمها، فامسحيه عن شفتيها بالملعقة، ثم ضعي الأخيرة بين شفتيها مجدداً. ومتى تناولت مقدار ملعقة من الطعام المهروس، أو الأرز، امسحي فمها ودقنها، وامسأني إرضاعها بالحليب.

إذا تضايقت وثار عند تقديم الملعقة



اغسسي إصبعك نظيفاً من أصابعك بالطعام، ودعي طفلك تمتصه، وإذا استمرت في ممانعتها، فقد يكون الشيب نفورها من الطعام. لذا، حاولي مع نوع جديد في المرة التالية.



- ما تحتاجين إليه
- مريلة (مشقة صغيرة)
- وعاء بلاستيكي صغير، أو كوب عميق
- ملعقة صغيرة من الفأخ
- التفاح، أو الإجاص (الكثير)
- المهروس، أو أرز الأطفال
- قوطة رطبة، أو مشقة للوجه.

أطعمة الأطفال المصنعة
قد تكون أطعمة الأطفال المباعة في حلب، أو خلاطات، أو أوعية زجاجية، عملية إذا كنت خارج المنزل، أو على عجلة من أمرك. إنما يفضل أن نحصري دخولها في نظام تغذية طفلك إلى أقل الحدود، لأن مذاقها غير محبب، بينما يكون الطعام المنزلي أكثر تنوعاً، شكلاً ومذاقاً. وإذا أردت تخزين بعض هذه الأطعمة، فتجبي تلك التي تحري لائحة مكوناتها: السكر، أو سكر العنب (الدكستروز)، أو سكر الفص (السكروروز)، أو الملح، أو الأطعمة التي يشكل الماء أهم مكوناتها كحمى، فهذه الأطعمة غير معدية بغير مثيلاتها المنزلية. لذا، حلك دوماً تتحصن تاريخ إنتاج مشترياتك من هذه الأطعمة، ومكوناتها.

كيف تطغمين طفلك؟

إن نظام الطفلة، يتعلق بمزاجها، فلا تستعجلي الأمور، بل تقدمي خطوة خطوة، لتعاد على الأمر الواحد، قبل محاولة أمر آخر. نمثل اللوحة أدناه واحدة من طرق مقارنة الطعام، وهي تفترض مباشرتك بالأمر عند الشهر الرابع، وأنت تفضلين أن تكون ربة الغداء أول وجبة من الطعام الجاهز دون الحليب. وقد

دليل الطعام، مرحلة فمرحلة

المرحلة / السن	ما يجب عليك فعله	الشراب	وجبات الطعام والرضاعة
الأسبوعان ١ و ٢ السن: ٤ أشهر (إن الشها تشكل إطاراً مائلاً لا أكثر)	قمتي القليل من أرز الأطفال، أو الفاكهة، أو الخضار المهروسة، عند الغداء، وبين مرحلتين متاليتين من الإرضاع، خلال وجبة واحدة، من الثدي، أو الرضاعة. ولايري على تقديم نوع الطعام نفسه لثلاثة أيام، ليجاد مفضلك	قمتي الماء المنقح المبرّد، أو عصير الفاكهة المخفف، بالرضاعة لطفلك. ولا تقلمي إذا رفضت تناوله.	فجرًا الرضاعة الغداء الظهر المساء الليل
الأسبوعان ٣ و ٤ السن: ٤ أشهر ونصف	قمتي بعض الطعام الجاهز عند ظهور الصباح، بين مرحلتين متاليتين من الإرضاع. ويؤمّد أرز الأطفال أو غيره من الحبة الحالية من الجلائن طعاماً مثلاً لطفلك. زندي كتبة الطعام الجاهز عند الظهر لصبح ٣ - ٤ ملاحظ.	قمتي الماء المنقح المبرّد، أو عصير الفاكهة المخفف، بالرضاعة لطفلك. ولا تقلمي إذا رفضت تناوله.	فجرًا الرضاعة الغداء الظهر المساء الليل
الأسبوعان ٥ و ٦ السن: ٥ أشهر	قمتي بعض الطعام الجاهز، بعد الظهر، بين مرحلتين متاليتين من الإرضاع. وبعد بضعة أيام، قمتي طينين على وجبة الغداء، مملحان أو ثلاث من الخضار المهروسة، يتبعها دلتها من الفاكهة المهروسة.	قمتي لها كوباً للشراب، إنما لا تتركين منها أن تشرب منه، بعد، فهو الآن يجزء لعة.	فجرًا الرضاعة الغداء الظهر المساء الليل
الأسبوعان ٧ و ٨ السن: ٥ أشهر ونصف	قمتي الطعام الجاهز ثم الحليب. ثابري على تقديم الحليب قبل الطعام، في وجبات الضياح والمساء. يمكن لطفلك في هذه المرحلة تناول خمس أو ست ملاحظ من الطعام الجاهز في الوجبة الواحدة. لقمي كوباً من الحليب بعد طعام الظهر. وبعد مرور بضعة أيام على غياب الإرضاع عن وجبة الظهر، لقمي الطعام قبل الحليب في وجبة بعد الظهر.	باشيري تغليص الشراب لطفلك في كوبها، وامسكبه بينما تشرب منه.	فجرًا الرضاعة الغداء الظهر المساء الليل
الأسبوعان ٩ و ١٠ السن: ٦ أشهر	قمتي لطفلك كوباً من حليب الرضاعة بعد الظهر، بدل إرضاعها. وقد تجدين أنها ترفض الرضاعة بعد تناولها الطعام الجاهز صباحاً، عند هذه المرحلة.	قمتي كوباً من حليب الرضاعة عند كل وجبة، والغاء العصير المبرّد، أو عصير الفاكهة المخفف.	فجرًا الرضاعة الغداء الظهر المساء الليل
الأسبوعان ١١ و ١٢ السن: ٦ أشهر ونصف	قمتي لها الماء بالكوب، عرض إرضاعها قبل الفطور. لقد بدت تناول الطعام الجاهز في ثلاث وجبات يومياً، بالإضافة إلى حليب الرضاعة بالكوب وإمكانها شرب حليب البقر بعد الشهر التاسع.	قمتي لها كوباً من حليب الرضاعة عند كل وجبة، والغاء العصير المبرّد، أو عصير الفاكهة المخفف.	فجرًا الرضاعة الغداء الظهر المساء الليل
الأسبوع ١٣، وما يليه السن: ٧ أشهر	كما سبق. ويرجح أن تعدو طفلك قادرة على مسك كوبها بنفسها.	قمتي لها كوباً من حليب الرضاعة عند كل وجبة، والغاء العصير المبرّد، أو عصير الفاكهة المخفف.	فجرًا الرضاعة الغداء الظهر المساء الليل

كيف تتعلم طفلك تناول الطعام بنفسها ؟

تكون طفلك متلذذة لتناول الطعام بنفسها، قبل أن تدو قدرة على ذلك بزمن طويل. ومهما جرّ الأمر من فوضى، فعليك أن تكوني مستعدة لأتساخ وجهها، وثيابها، وشعرها، وكرسیها، والأرض بالطعام. ومهما طالّت مدة الوجبات، عليك تشجيع

في سن السبعة أشهر

تقوم طفلك بمحاولات صادقة لتناول الطعام بنفسها، لكنها لا تفعل في تناول ما يكفيها، بسبب عدم قدرتها على ضبط حركاتها. لذا، أطمعها بنفسك، إنّما لا تمنعها عن معالجة الطعام. فعلى الرّغم من أنّها تستمتع بوجعها بالطعام، وتلذّذته، ممّا يسبّب الكثير من الفوضى، فإنّ ذلك هو الخطوة الأولى نحو تعلّم تناول الطعام بنفسها، إنّما حصصه مشقة وجه لمسح بشرتها، بعد انتهائها. قدّم لها الكثير من الطعام على شكل أصابع، فيسهل عليها إمساكه، ممّا يعطيها الثقة بنفسها، ويمتدحها الخبرة والمهارة.



1 تكون طفلك شديدة الجوع عند بداية وجبتها، لذا، أبعدي وعاء الطعام من تناولها، وأطمعها بالملعقة.

2 من أشدّت بعض جوعها، دعها تشارك في معالجة الطعام، وواصل إطمعها بالملعقة.

نصائح مفيدة

- إذا أمسكت بالملعقة، فاستعيني بملعقة أخرى. وهكذا تستعزين من إهدامها بالطعام، وتركها في الرّعاية لتلتقطها طفلك، وإملاي الأخرى، وأبقها بحوزتك. إذا سقط الطعام من ملعقة طفلك، أطمعها من ملعقة، ثمّ إملاي لها ملعقة لتحاول من جديد.
- ليكن لديك احتياطيّ من الملاعق اللّطيفة، لتقدّمها لها عندما تسقط ملعقتها على الأرض.



إن تكون طفلك ماهرة في تناول الطعام، لكنّها ستواجه القسدي

3 قد تجد لذة في فمس أصابعها في الطعام، ومحاولة دفع الطعام في فمها، فتفقد الرّغبة في أن تعلمها أنت بالملعقة. إذا طلّت طفلك جائعة فقد تكيّر وتلذّذ، من جرّاء الإحباط الذي تلاحقه في محاولتها وضع كفايتها من الطعام في فمها. لذا، أطمعها بعض الملاعق الإضافية، إنّما عليك تركها لتحاول الأكل بنفسها، فالشعور بقدرتها على القيام بالأمر بنفسها مهمّ بالنسبة إليها، كما أنّها تعرف كفايتها من الغذاء.

سؤال وجواب

«كم أطمعها من الطعام؟»
دعي طفلك تفرّر حاجتها من الغذاء، ففي شهرها السادس ضعي لها أربع ملاعق من الطعام في وعائها، وزبدي الكميّة إذا تناولت طعامها كلّها. وفيما يتعلّق بالطبخ المحلّى (البودنج)، دعها تتناول ملعقتين باديء الأمر. تأكل بنهم بعض الأيام، بينما لا تكاد تلمس الطعام في أيّام آخر. وإذا كان وزنها يزداد بشكل طبيعيّ، فلا داعي للقلق حول ما إذا كانت تاكل كفايتها من الطعام.

«لا يتناول طفلي إلا شطائر زبدة الفول السودانيّ فماذا أفعل؟»
إنّ الميل إلى طعام معين أمر شائع لكنّه لا يدم أكثر من أسبوعين، فلا تنوقفي عن تقديم أنواع أخرى لطفلك، ولا تقضي إذا رفض تناولها، فهو لا يتأدّى من جرّاء ذلك، إلّا إذا دام الأمر أسابيع عدّة. وإذا سارورك للقلق حول عدم نيته نصيباً من المخبّبات الأساسيّة فاطلبي من المرشدة الصحيّة أن تصف له شراب الفيتامين.

«هل أرغضه على تناول ما لا يحبّه؟»
أحرصي على موافقة رغبات طفلك، فإذا كره شيئاً ما، لا تمزجي هذا الصنف مع صنفٍ يحبه، فقد ينتهي به الأمر إلى التعود من الاتّين، بل حاولي تغيير الهيئة التي تقدّمين بها الصنف المكروه؛ فإذا لم يستمرّ به الخضار المسلوقة، فقد يتناولها نيئة، أو يتناول مرق حسائها، أو قد يتناول البيض مخفوقاً عوض أن يتناول مسلوقاً.

في شهره الخامس عشر

يبدأ طفلك محاولات ناجحة نوعاً ما في تناول طعامه بنفسه، بواسطة الملعقة، أو الشوكة ذات الأسنان المدبّبة. ولكن تقمي له طعامه قطعاً بحجم اللصبة الواحدة، كما أنّه قد يحتاج مساعدتك في تناول الطعام. بعض الأيام.



4 قد يشعورها الطعام الجاهز بالعتش. لذا قدّم لها حليب الرّشع، وامسكي لها الكوب فهي ليست قادرة على حمله بعد. باشري تقديم حليب البقر لها، بعد شهرها التاسع.

الأكل عند طفلك النامي

عند بلوغه عامه الثاني، يعدو بإمكانه ولده التخلي عن كرميه العالي، والانضمام إلى العائلة، حول مائدة الطعام. وتعد الوجبات مناسبة اجتماعية هامة. يعتمد الكثير من التطور الاجتماعي لدى طفلك على تعلم كيفية التصرف ككرد من العائلة. كما أن نوعية طعامه مهمة أيضاً، ولكن طالما أنك ترضينه بما يكفيه من الطعام، فيمكنك تركه يتناول على راحته. فهو لن يدع نفسه يجوع ويقدر على تحديد الكمية التي يحتاجها.



وجبة خفيفة صحية يشغل التفاح، على الدوام، مصدرًا غنيًا بالألياف والفيتامينات. إن ما عليك غسله جيدًا أو تقشير.

تجلب مشكلات الطعام يكمن تجلب المشكلات عند تناول الطعام في المحافظة على هدوئك، وتقدمك لطفلك، والتركيز يشعر بأن تناول الطعام وسيلة ممتعة لإسكات حرجه. ومن الخطأ الدخول في معارك من أجل الطعام، إذ ينتهي بك الأمر إلى أن تصبحي أكثر استياء من طفلك الذي يزداد نفوره مع محاولاته المتكررة. عليك مراعاة نظرة طفلك إلى عملية الأكل، التي يجب أن تكون ممتعة لكليهما.

قدمي لطفلك وجبات متنوعة، وامنيه بعض الحرية في اختيار طعامه. وسرعان ما يُبدي لك ما يرغب وما يكره من الطعام. لا تعاقبي إذا لم يتناول شيئاً معيماً من الطعام، ولا تكافئي لتناوله شيئاً آخر، فمماثلة مثل «إن أكلت الجزر، أسمح لك بركوب دراجتك» تدفع أي طفل للاعتداد بأن الجزر ردي، والآن لم يكافأ على تناوله.

لا تدهني الكثير من الوقت في تحضير طعامه، فهذا يضعفك من غضبك في حال رفض تناول الطعام. لا تستجعلي لإيائه، طعامه، إذا تناقل في ذلك، فمن الطبيعي أن يكون أبطأ منك. إذا كنت تتوقفين منه أن يظل جالساً على الطاولة ريثما تنتهي طعامك، فإن عليك أن تفعل الأمر نفسه.

لا تحاولي حثه على تناول المزيد من الطعام، بل دعيه يقرر الكمية التي تكفيه، فهو لن يتضور جوعاً. وإذا كان نموه طبيعياً، فهو تستطيعين الاطمئنان إلى أنه يبال ما يكفيه.

الحمية المناسبة إن الترويج هو القاعدة الأساسية في النظام الغذائي. فإذا قدمت لولده أصنافاً متنوعة طوال الأسبوع، أمكنك الاطمئنان إلى أنه

- أساليب لتحسين حمية عائلتك**
- استعملي زيت وزبدة الخضار الصناعية (ترجبرين) بدهنها على الخبز، عوضاً عن الزبدة أثناء القهي.
 - خفصي من تناول اللحم الأحمر، يكفي تناوله مرة أو مرتين أسبوعياً.
 - اطيني سبباً أو دجاجاً ثلاث مرات أسبوعياً، على الأقل.
 - استعملي بدهنها بالزيت عن القهي، دوماً.
 - استعملي المأكولات الطازجة، بدلاً من المصنعة، في طبخك، فهي تحتوي مقداراً أكبر من المغذيات، وأقل من السكر والملح.
 - اشترري، دوماً، خبز الذيق المحضّر من طحين القمح الكامل الحبوب.
 - قدمي الخضار النيئة كلما أمكن، أو حاولي الاكتفاء بقليل من القهي، فالقهي يخفف المغذيات، وتفتش معالجته بالبخار.

بكاء الطفل



طبعاً أن يبكي طفلك كثيراً، خلال ستة الأولى، فالبكاء هو وسيلته الوحيدة لإعلان حاجته إلى الطعام والمطعم. إنما ستلاحظين بعض التحوّل عنده بعد بلوغه شهره الثالث، فعوض أن يبكي معظم فترة يقضته، يشرح في تمضية وقته مفتحشاً ودارساً العالم من حوله، فيخفّ ميله للبكاء. كما أنك تصبحين أمهر في تبيّن حاجاته بسرعة، وتفهمها. أمّا عندما يبكي طفلك، فتدفعك غريزة الأمومة إلى حمله واحتضانه، وتعتقدين أنك تتلذّبه

وتشجعيه بالتالي على مزيد من البكاء. والواقع هو عكس ذلك، إذ يكون طفلك بحاجة إلى التيقن من رعايتك له وعطفك عليه. ومهما يكن من أمر، فإن نوبات البكاء المتواصلة منهكة لك. فإذا وجدت أن بكاء طفلك يفوق قدرتك على الاحتمال، اطلبي المساعدة من المرشدة الصحية، فقد تعرّفك على أمهات غيرك، أو جمعيات متطوّعة، تساعدك على إيجاد الوسائل لمواجهة الأمر.

أساليب لتهدئة وليدك الحديث

هزّبا بين يديك غالباً ما يهدئ، الهزّ أعصاب الطفل وقد يهدئها ذلك إلى النوم. لذا، أرحبها جيئة وذهاباً بين ذراعيك، فإن لم تسكت، حاولي أرحبها بقوّة أكبر -

نحو 60 أو 70 مرة في الدقيقة. أو هزّبا صعوداً ونزولاً، عن طريق القفز من قدم إلى قدم بينما تحملينها، وذلك في وضاح (شباله) الحمل، فوق بطك (انظري الصفحة 85)، أو تأرّحي وإياها في كوسن هزاز، إذا كان لديك واحدة، أو ضعها في عربتها وادفعها ذهاباً وإياباً. خذبيها في نزهة بسيطة عبر الحنّ، فقد يندفعها التّارجح في الطريق إلى الهدوء.

قّبه بقماط فلي طفلك جيّداً بشال أو بقاّية، بحيث تحشّرين أطرافها حول ساقه، فيغدو كحزمة من القماش (انظري الصفحة 123)، وقد يرتاح لدى شعوره بالأمان وهو في هذه الوضعية. ثمّ احمله بين ذراعيك، وهو ملفوف، إلى أن تنفّخ أساريه، وضعه على ظهره لينام، دون أن تزعي عنه اللقّة. وإذا كان سبب بكائه هو إيتانك أمرّاً يتعلّق به - كأن يكره ارتداء الملابس، أو الاغتسال - فإنّ لقه بالقماط يكاد يكون أنعم وسيلة لتهدئة وإعادة الضفء إلى نفسه.

من الضروري أن تستجبي، بسرعة، لطفلك عندما يبكي، دونما كثير تدنّر أو جلبة، فإنّ تركك إيّاه يبكي يزيد من توره. انظري الصفحة التالية لمعرفة بعض أسباب البكاء لديه.

سبباً لأساليب لتهدئة طفل يبكي حاولي إرضاع طفلك يكون الجوع السبب الرئيسي في بكاء طفلك خلال الأشهر الأولى، وعندها يكون إرضاعها أكثر الوسائل فعالية لإرضائها وتهدئتها، وإن أدّى ذلك إلى وجبات متكرّرة خلال الليل. وإذا كانت طفلك ترزع من الرجاجة، وتمضتها بهم، لكنّها تتوقّف حينها قليلاً خلال ذلك، فحاولي أن تقدّمي لها الماء المغلي المرّ في زجاجة معقّمة، إذ قد تكون عطشاً.

احتضنيها غالباً ما تكون طفلك بحاجة للاحتضان، والشعور بعطفك عليها. وما إن تحضني بهذا حتى تهدأ، وتتوقّف عن البكاء. أمّا إذا هدأت بعد أن حملتها إلى كتفك، أو على ساعتيك، بحيث يكون وجهها نحو الأسفل (انظري الصفحة 83)، فقد تكون الغازات سبب بكائه. وترعب يبيع دقائق هدائه، بحضنها خلالها أحد والديها، وعندما يتناقلها عدد من صديقاتك أو أقاربك، فقد تشرح بالبقاء.

دايمها إن التمسيد والفرق الرّتيب على ظهر طفلك أو بطنها، يعد إليها الهدوء، أغلب الأحيان، وقد يساعدها على طرد الغازات. كما أن شعورها بيدك عندما تستبدل لها حفاضها يعن في نفسها الارتياح.



أعطيها بعض ترتاح عالية الأطفال لتجرد المصّ. لذا، قد ينجح إصبعك الأصغر التّلفف العجائب، فسكن طفلك، وبنام في بعض الأحيان. وقد يشرح في مقن قفصته في سنّ مبكرة، فإذا رغبت في إعطائه دمية يعضها، اختاري واحدة تشبه الحلمة القيمة شكلاً وعديها قبل كلّ استعمال لها (انظري الصفحة 124).



الهي طفلك قد ينسى طفلك، لدى رؤيته غرضاً ما، سبب بكائه، ولو لفترة وجيزة، إذ يثيره الأثران الدافعة، فيشدّق بانتباه إلى بطاقات المعادة، أو ورق الجدران، أو ملابسك، كما قد يتشغل في لفحص الوجوه والنظر في المرآة، لذا، فإنّ جولة في المتزلّ تأمل خلالها الصور، وينظر إلى نفسه في المرآة، قد تريح طفلك وتهدئه.



سبعة أسباب لبكاء طفلك

غالبًا ما نجهل سبب بكاء طفلك، فهو يبدأ إلى حين، لدى قيامك بأمر ما، تاركًا إياك في حيرة من أمرك. أمّا إذا حاولت معه كل الوسائل المذكورة في الصفحة السابقة، لتهتد، كالإرضاع والاحتضان وغيرهما، دون نجاح، فقد يكون هناك سبب معين لبكائه، وقد أدرجنا أدناه بعض الأسباب المحتملة لبكائه.

المرض: قد يكون المرض سبب بكاء طفلك، وبخاصة إذا كانت عرضاته غير عادية، وعليك الاتصال بالطبيب كلما بدا على طفلك أعراض لم تألفها عليه من قبل، إذ قد يتسبب السداد أنه يتألم عن الرضخ بينما من الرضاعة أو مضى إبهامه، فلا يعود مرتاحًا كما في السابق، على الرغم من أن مرضه لا يكون شديدًا. وفي هذه الحالة يصف الطبيب قطرة للأنف تساعده على التنفس بسهولة (انظري الصفحة ١٧٤ - ١٧٥).

إن مؤخرته ملتهبة، أو فطخًا بسبب الحفاض، قد تدفع طفلك إلى البكاء. فإذا كانت مؤخرته ملتهبة، ازرعي عنه الحفاض، ونظفِيه جيدًا، ثم اتركه غير حفاض طيلة النهار واتكفي بوضعه فوق منشفة، أو حفاض من قماش وافر الوري، واتخذِي إجراءات لمنع انتشار القلح (انظري الصفحة ١٥٠).

يتبرّز المعص المسمّى غالبًا بمص الشبر الثالث، أو المعص المسائي، يندم من البكاء الحادّ والمتواصل في وقت معين من النهار، يغلب أن يكون فترة بعد الظهر أو المساء. ويبدأ الأمر نحو الأسبوع الثالث، ويتواصل حتى الأسبوع ١٢ أو ١٤. وقد تدمم نوبة البكاء هذه نحوًا من ثلاث ساعات، فعليك استشارة الطبيب عندما يبكي طفلك دونما نجاح في تهدئته، لأول مرة. ليس المعص صادمًا لتكثّر قد تسببت الشخيص، فنترنك أعراض خطيرة.

إن الحمى المحيط بالتقل قد يدهمه أحيانًا إلى البكاء، إذ يجوز أن يشعر بالبرد، درجة حرارة غرفة الطفل ينبغي أن تكون بين ١٦ - ٢٠ درجة مئوية (٦٥ - ٦٨°



معده، فهذه كلها تساعد في بعث الراحة والهدوء في نفسه، لبعض الوقت.

■ لا تلجأِي إلى الأدوية، فالأدوية لن تشفيه من المعص، بل إنك عندها تقديمن له مفادير كثيرة من الدواء دونما مبرر فعلي. على أيّ حال، إن ماء المعص لا يفسد وقد يخفف على بعض الأولاد.

■ حاولي الخروج من البيت بعض الأحيان، تاركةً ووجك، أو قرية كثوة تلتقي بها، للاعتناء بالطفل، وذلك لتربيعي أعصابك.

فهرجات)، وهي درجة الحرارة المناسبة المراد إذا كان خفيف الثياب.

تحتي درجة الحرارة العالية، ولا تكسِي فوق أغطية الفراش. إذا كان قفا رفةً ظفك دائمًا أو رطبا فقد تكون الحرارة التي حوله أعلى مما ينبغي. ازرعي بعض الأغطية والثياب ليبرد. أمّا إذا كان يتعرق، فيمكنك وضع منشفة تحت ملابسه ليمتصه بعض الأرياح. كما أنّ الأنوار القوية قد تدفعه إلى البكاء. لذا، تأكدي من أنّ المصباح (أو الشمس) لا يسطع في عينيه حين تبتلين ملابسه أو حفاضاته.

يبدع القصور من بعض التشنجات طفلك إلى التعبير عن استيائه بالفزع والبكاء، إنما لا يمكنك التفاوضي عن هذه الأمور؛ إذ يجب أن تلبسه، أو تبدلي ملابسه، أو تحسّميه، أو تطري نفاقًا من الدواء في عينيه وأنه، على الرغم من فؤور معظم الأطفال من هذه الأمور، وجل ما يمكنك فعله هو إنجازها بأسرع ما يمكنك، ثم احتضان طفلك لتهتدته وتطيب خاطره.

قد ينعكس مزاجك الخاص على طفلك، إذ ربما تبهتك التاجب مع حلول المساء، فتثيرك تصرفات طفلك، ومشاكساته. لذا، اعلمي أنّ طفلك، غالبًا ما يستجيب لمزاجك، ويغافل معه، لمحاولي أن تكوني أكثر هدوءًا، فهذا يربحك.

قد تدفع الجلبة والفوضى طفلًا مساءة إلى البكاء. فقد يتألغن في تناقل طفلك أنت ووجك، فتذلان له حفاضاته دونما داع، وتحاولن إرضاعه تكرارًا، أو تتناقشن أسباب بكائه بأصوات مرتفعة ورفلة، فزيد كل ذلك من فلقه أيضًا وإثارته، فيبكي بكثرة. لذا، عندما لا يكون هناك من سبب ظاهر لبكائه، لا تحاولن اختلاق واحد، فمن المرجح أنه بحاجة إلى الاحتضان والعطف، لا غير.

البكاء عند الحفـل الأكبر سنًا

تلاحظين تحوّلًا بارزًا عند طفلك، بعد بلوغها شهرها الثالث، فقد تغدو أكثر وعيًا لما يجري حولها، وتتجاوب مع الأشياء، بل تولي معظم الأمور اهتمامًا كبيرًا، فتغدو أقرب إلى شخص واضح. ولكنها نواصل البكاء بكثرة، والأممر مستمر على هذه الحال لعدة شهور قادمة، إنما تزايد معرفتك بأسباب بكائها ومسبباته.

سبب أسباب تحمل طفلك الكبيرة على البكاء

يعتبر الجوع سببًا وحيثًا لبكاء طفلك، فمع تقدّمها في السن خلال عامها الأول، تغدو أكثر حركة ورشاشًا، كما تتحوّل إلى الطعام الجامد، أكثر فأكثر، ولهذا تصبح شائعة فيما بين الرجات. لقد أصبحت حياتها تتعجّر بالنشاط. تعيد لها وجبة خفيفة مصحوبة ببعض الشراب، الحيوية والنشاط وتبعث فيها السعادة.

يلدو القلق سببًا حديدًا للبكاء، بعد شهرها السابع أو الثامن، إذ تكتشف عطفك، حينئذ، اعتمادها عليك، وارتباطها بك، فتتقلّب لها قاعدة الأمان، وهي تسند لاكتشاف العالم، والتجول في محيطها، بشرط ألا تفرقي نظرها. وقد تبكي إذا تركتها، أو غبت عن عينها، فتكون صبيوة وحاولي دفعها للترنّف إلى أناس جدد والتألم مع أوضاع جديدة تدريجيًا.

يلدو الألم الناتج عن اللقي الصدمات، أثناء تقلّ طفلك، سببًا تحكّرًا للزوف الدّموع، وغالبًا ما تكون الصدمة سبب بكائها، وليس إصابتها بالأذى. لذا، فإن الاحتضان العطف، وإلهامها بدمية ما، يساعدان على تسبب الأمر بسرعة.



تغدو رغبتها في التصرّف على هواها سببًا للتصادم، وفرف الدّموع، وبخاصة بعد بلوغها سبتا الثانية، ويجدر بك أن تتسامي عمّا إذا كنت تشين لها الإحباط دون داع، أو تحاولين فرض إرادتك عليها أحيانًا. إنما هناك حالات معينة يتحم عليك التصرف خلالها، لضمان سلامة طفلك، وإن رغبًا عنها. فإذا بلغ بها الغضب حدّ انفجار نورتها، فلا تصرخي في وجهها، ولا تحاولي إقاعها ومحابتها، أو معاقبتها، بل إن أفضل الأساليب هو تجاهل نورتها كليًا. فمتى هدأت، وذهب عنها الغضب، تابعي ما كنت تعلمينه (انظري ص ١٧٠).

يلدو الإحباط الناتج عن محاولة طفلك القيام بأمر فتوق فقرائتها، أكثر فأكثر، سببًا من أسباب بكائها. وبالقلع لا يمكنك فعل شيء. حيال ذلك، إنما تستطيعين تسهيل بعض الأمور عليها، كأن تضعي أعضائها في مكان تستطيع الوصول إليه. ويقي إلهادها أفضل حل لمكافحة البكاء، لذا، قدّمي لها دمية أو لاصبها، وسرعان ما تنسى الدّموع. وبإمكانك مساعدتها في محاولاتها، إنما لا تقدي الأمر بنفسك.

تعتبر طفلك عن الإزهاق بالتقليل والحساسية المفرطة، فتصير أوضاعًا تشبه سهيل الخيل، ثم بالبكاء. عند نهاية عام طفلك الأول، تغدو حياتها مليئة بالتجارب العديدة، فتستفد طاقاتها، في محاولة لإشباع حماسها، لعلك مساعدتها على الهدوء، والتّوّم، بإجلاسها في حضنك وسرد قصة لها، مثلاً، (ص ١٢٤ - ١٢٥).

سؤال وجواب

■ يسبق بزوغ كل سن عند ولدي ليضبط عليه سنّك، كالجوز بعد تبريده في الثلاجة.

■ إذا كنت تسلمين حلقة للأسنان ثملًا بالماء لبعض عليها طفلك، فضعبيها في الثلاجة، وليس في الفريزر كي لا يتحدّد الماء.

■ تحققي من عدم وجود أطراف حادة أو نائفة في ألعاب طفلك الصغيرة الحجم.

■ تعادي إعطاء طفلك جرعات متكررة من الأدوية، أو ملام معالجة سنّ الأسنان (التسنن).

■ أفرغي لتبي يصبك الأصغر.

■ قدّمي له قبيًا متماثلًا

نوم الطفل



تعال طفلك كفايتها من النوم، لكن المشكلة تكمن في أنها تنام عندما يحل لها، وليس وفقاً لريثائك أنت، مما يؤدي إلى استيقاظك ليلاً لتلبية حاجاتها، فتعاني من قلة النوم لعدة أسابيع، إلى أن تتخذ طفلك نمطاً من فترات النوم يناسبك. وقد تظهر مشكلات جديدة بعد بلوغها شهرها التاسع، فتتعلق بك، وترفض أن تتركها تنام وتذهب أنت وتنامي بدورك، أو يتضمن نظام نومها فترة من اليقظة خلال الليل. لكن استيقاظ الأمور، من جانبك، باختيار نشاطات تدفع

إلى الاسترخاء، وتتم على العطف لدى ممارستها في نفس الوقت كل مساء عند بلوغ طفلك منتصف سنتها الأولى، قد يساعد على تجنب الصعاب لاحقاً، كما أنه يمنحها الإحساس بالأمان، الذي تسعى إليه. وبظلمة النوم خلال النهار ضرورة لطفلك إلى أن تبلغ العامين ونصف العام، وربما إلى ما بعد ذلك، إذ تكون حياة طفلك الدارجة مليئة بالنشاط والحيوية والإنارة، فتحتاج إلى إغفاءة عند الصباح، أو قبلولة بعد الظهر، لتدفع عنها الإرهاق والانزعاج.

غدة النوم

إن شراء سرير لطفلك يتطلب توظيف مبلغ لا بأس به من المال، لذا عليك البحث عن النوعية الجيدة والسعر المناسب، واستشارة صديقائك اللواتي سبقوا اختيار سريراً مستعملاً. وإذا اشتريت سريراً مستعملاً، فأحرص على عدم احتواء طلائه الرصاص، وعدم انكسار مقابضه حين ترغيبه بواسطتها. كما أنك بحاجة إلى عدد وافر من أغطية الأسرة القابلة للغسل في الغسالة الكهربائية، ويوفر الأحفاد المحشو بالريش الدفء للطفل. وللملامات العظيمة والبطانيات الصوفية خيثة. فإنك تريدونها أو تفحصين منها بحسب الحاجة، فلا يشعر طفلك بالحرارة الزائدة أو البرد.

أين تنام طفلك

إن شراء مهد يقال يثبت على هيكل ذي عجلات لأصطفة جيدة، فهو يوفر لطفلك مكاناً تنام فيه ليلاً ونهاراً، كما أنه وسيلة ممتازة للتقليل بها خارج المنزل. وهو يبتعد عن المهد الثابت. وعلبك استعمال ملايات وبطانيات، أو لحاف محشو بالريش، بحجم المهد المتكفل. إنسا عليك شراء بطانية في كل الأحوال لقمه بها.

تنبه إلى الحواف الحادة وأربها مستعملة ورق الشفرة (ورق الزجاج) إذا دعت الحاجة بوفر وضع تشرشف مصنوع 100% من القطن، وملام لحجم السرير، الزينة لطفلك

تتمكك اللعاب من قتل طفلك أثناء نومها

أغطية سرير طفلك

اخترى فراشاً وغارياً ذا غلاف من قماش، ويكون ذا ثقب تسمح بمرور الهواء، حتى إذا انقلبت طفلك على وجهها لا يتقطع الهواء عن قدامها وأنها.



ملاية، ولحاف مستشزان بالريش. تعد طفلك أن اللحاف المحشو بريش صناعي لا يتسبب الحساسية، وهو قابل للغسل بالغسالة الكهربائية، ويكون خفيفاً ودافئاً، وهو مناسب للطفل الذي يزيد حموه عن السنة. أما القطن حديث الولادة فاخترى له غطاء قطنياً ذا رير للدلالة مع غطاء من نسيج مسامي، وقطاي زيادة السخونة.

محصن الضدمات يمنع تيارات الهواء عن طفلك، ويقيها الضدمات، وقض الأريطة عند شراه، بحيث لا يزيد طولها على 18 سم (7 بوصات).



قوة غنم (اختيارية): لا تشتري إلا نوعاً معالماً، وقابلاً للغسل في الغسالة الكهربائية (انظر الصفحة 125).

بعض اللعب لتزيين المهد



يجب أن تكون آية خفض الجانب مصممة بشكل لا يسمح لطفلك أن تنزل الجانب بنفسها

يجب محصن الضدمات رأس طفلك فيما لو صدم جانب المهد، كما أنه يمنع عنها تيارات الهواء

الزني التعليقات المتعلقة بقمفاس الفراش بحذافيرها، إذ يجب أن تلامس المهد تماماً، كي لا يعلق وجه طفلك، أو رأسها، بين الفراش وهيكل المهد

يجب ألا تقل المسافة بين قاعدة الفراش وحافة الجانب عن 5.0 سم (قدمين)، كي لا تتسكن لطفلك من تسلق الجانب والخروج. لهذا ينبغي أن تكوني قادرة على خفض قاعدة الفراش

توفير الأمان خلال النوم

حافظي على دءة الغرفة بحيث تكون حرارتها 16 - 20 مئوية، (60 - 68 فهرنهايت). وتعدّ التدفئة المركزية أفضل وسائل التدفئة. صعي في غرفها مصباحاً خافقاً، لتسكني من الاطمئنان عليها دون أن تزعجها أو توقظها، أثناء نومها. نحتاجين إلى أن نضعي جهاز إنذار في غرفة طفلك، إذا كان منزلك قسماً أو كبيراً، وتغضّل الأجهزة التي يمكنك حمل مسامحها معك.

الخلود للنوم

إن شعور طفلك بامتلاء معدتها كافٍ لحملها على النوم. إنما قد تحتاجك بعض الأحيان لتساعدتها على الاسترخاء. لذا، تصرفي بهدوء وثقة، عندما تحاولين تهدئتها وحملها على النوم. فلا تدغدغيها، أو تهرجها، أو تقومي بأية حركة مفاجئة، فهي تحتاج إلى فترة من الهدوء بين فترتيك، لتتشر بالآمان والأطمئنان فتسترخي وتنام.



الأرجحة جيدةً وذهاباً

أرجحي طفلك جيداً وذهاباً بين فترتيك لتنام، وقد يتوجب عليك المشاورة على ذلك فترة طويلة نسبياً، إذ قد تستيقظ طفلك عندما تتوقفين عن أرجحتها لتضعيها في المهد. إنما يقل هذا الأسلوب من الأساليب الناجحة لحمل طفلك على النوم.



المص

يرتاح طفلك إلى المص، وتسكر أعضائه، بإمكانك تقديم إصبعك الأصغر للتظف كفي بعضه، كما أنه قد يمسك قبضته. وإيمانك، أيضاً، تقديم دمية له يمسها، واحرصي على أن يكون لها شكل الحلمة القلبية. ويوسعك منعها عنه قبل بلوغه شهره الثالث، فهو لن يفتقدنا في هذه السن.



أنتي سستدًا نائلاً لرأسه

إذا استيقظ طفلك كلنا حاولت وضعه في مهد لينام، حاولي حمله معك ضمن وضاح (شباله) الحمل وسوف يقيبه حركة جسديك، والاهتزازات الناجمة عنها، والنصافه بك، نائلاً. (الظري الصفحة ٨٥).

نمط نوم طفلك الكبيرة

بعد بلوغها شهرها السادس، تكون طفلك أكثر ارتباطاً في الخلود إلى النوم، إذا تم ذلك ينس الشكل عند نفس الوقت كل مساءً، إذ يحس الأطفال الرتابة. وابتداءً من هذه المرحلة تبدي طفلك مناعة في النوم، إذا كانت في محيط غير مألوف، ويتأثر نمط نومها، أكثر فأكثر، بالتغيرات في حياتها النهارية، كذلك أنتي تحصل في أيام العطل. لذا، حاولي المحافظة على رتابة حياتها، حتى عندما تكون خارج المنزل، واجعلي الفترة التي تسبق النوم ممتعة وسليمة لطفلك. إنما أبعدي الإثارة عنها كي تسترخي وتنام.

متى يحين وقت النوم

عليك تعيين موعد نوم طفلك بالاشراك مع

حركات إيقاعية

تؤدي أرجحة طفلك جيداً وذهاباً، وهي في مهدها المنقل، إلى إرخائها، وتحملها على النوم، على الرغم من أنها ستراغب على محاولة رفع وجهها للنظر إليك. أنا عندما تنام، فلا ترفعيها لوضعها في مهدها الثابت وإن كان الوقت ليلاً.



الأصل ما نلقين به طفلك بقائته خفيفة

لقت الطفل

ومن الأطفال من لا يحبون النوم وأذرعهم مرفوعة. لا تقلقي إذا لفتت طفلك لفاً حزيناً (لكن ليس مشدوداً) ثم وجدت أنه أخرج ذراعيه من اللقعة. لن يتأذى من البرد ولا ضرر من أن تزكي ذراعيه طليقتين عندما تنقته.

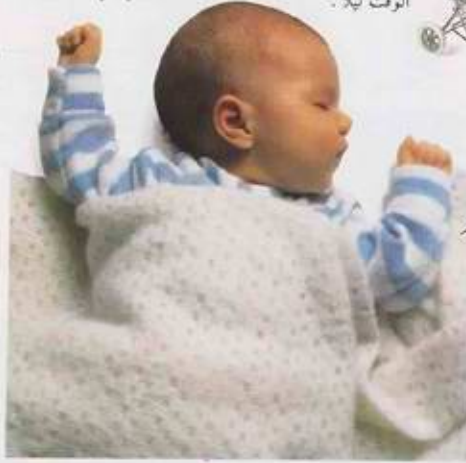
نزهة في السيارة

إذا يسر من كل المحاولات لحمل طفلك على النوم، ضعيه في المقعد المخصص لركوبه السيارة، وخذيه في نزهة بالسيارة، حيث يرجح أن تحمله الاهتزازات الناجمة عن حركتها، إلى النوم. وعندما تعودين إلى المنزل، أحمله وهو في كرسيه إلى الداخل، وغطيه ببطانية لإبقائه دافئاً، ولا ترفعيه من الكرسي كي لا يستيقظ.



وسائل أخرى

يتم إنشاء التهويدات، بينما تزرجين طفلك جيداً وذهاباً، من أقدم الطرق لحمل الأطفال على الاسترخاء والنوم، ولن تترجع طفلك إذا لم تشدي اللحن كما يجب. وقد تتعك أحياناً الموسيقى المسجلة على أشرطة، قوضع مسجل يعث الموسيقى الهادئة في غرفة طفلك قد يساعدها على النوم العميق في مرحلة نومها الخفيف، أو إذا كانت من النوع الذي يستيقظ بسرعة لدى أدنى حركة. أما بالنسبة للأطفال الذين يعانون صعوبة في النوم، فقد يساعدهم على ذلك شريط مهدئ، بصير أصواتاً كذلك التي سمعوها في الرحم.



سؤال وجواب

هل من المستحسن أن ينام طفلي معاً؟
إن نوم طفلك معكما يسهل عليك مهمة إرضاعه ليلاً، إنما يجب ألا يكون أحدكما، أنت ورجلك، قد تناول الكحول، أو منوماً ما، كي لا يقوى احتمال استفالكم فوق المنقل، دون أن تشعر، عليك وضعه بينكما كي لا يستيقظ خارج السرير. أما عندما يكبر، فيعود الفرار لكما، إنما يقطن أن ينام كل في سرير. كما أن الأمر قد يتحول عادة لديه، يصعب التخلص منها لاحقاً.

٥ اقرأ لطفلك قصة قبل النوم، لحملها على الاسترخاء والرتابة، ولا توقظ القصة إذا بدأ لك أنها لا تعيرك انتباهاً، إذ قد تكون نمية فلا تستجيب لمرأى القصور بقضولها المعتاد، لكن هذا لا يمنع أنها تصغي إليك.

٦ ادفع لطفلك بدميتها الضخيرة، أو التي ترغب باحتضانها، وقبليها قبلة النوم، ثم أطفئ النور، أو استبدله بنور مصباح ليلى خافت، ولا تغادر مسرعاً بل أمضي بعض الوقت في الغرفة قبل مغادرتك.



التغلب على مصاعب النوم

وجبات الرضاعة الليلية

حين يبلغ طفلك شهرها السادس، بعدو بإمكانها الاستغناء عن الكمّاء ليلاً. وحتى الشهور. إنّما يمكن أن تثار على نظم من الاستيقاظ الليلي طلباً للذواء. وإذا رغبت بملامها من هذه الوجبات الليلية، فليصحب عدد هذه الوجبات تدريجياً، ثمّ امنيتها تكثراً. إنّما واصلى الذهاب إلى غرفتها ليلاً لتدائها الليلي، وواصلى ملاحظتها إلى أن تكف عن البكاء وتنام.

حاولي ألا تدعي طفلك تنام، وتهدوء أو رجاجة الرضاعة في وقتها، أثناء وجبة الرضاعة، إذ يجب أن تعاد على النوم من تلقاها، ولا تتكل على المنع الاسترخاء والنوم. حالما تنثر أيميتها من حلمة الثدي، أو تلك الاصطناعية، وضعها في فراشها.

قلبي لها الحليب لترضع عندما تستيقظ لضع ليلاً، إنّما قللي الكمية التي تناولها، ثمّ صعبها في مهدها سواء نامت أم لم تنم، وقلبيها، ثمّ غادري الغرفة.

إذا كنت ترضعها من الثدي، فعلى زوجك أن يتيقن تداعها في هذه المرحلة، وألا تشتت راحته حليبك، وعنّ لها أن ترضع. وإذا واصلت البكاء، فانتظري خمس دقائق قبل الدخول عليها. وعندما لدخول رثي لها على ظهرها، وذلك لتطمينها، ثمّ عودي إلى سريرك غير عابئة بكانها.

واصلى تقلد طفلك كلّ خمس دقائق، إنّما لا ترضعها بين فتراتها، إلا إذا بلغ كالأول الرقوة، وأعدبها إلى مهدها حالما بدأ تبسبحا وتحبها، ثمّ غادري الغرفة لضع دقائق أخرى. وقد يستمرّ هذا الوضع نحو الساعتين، إنّما عليك المتابعة على الزم من ذلك.

توقفي خلال الليالي التالية عن رضاعها، واحصدي بدلاً من ذلك محاولات مواجهة الاستيقاظ الليلي عند طفلك. تباري على هذا السؤال، إلى أن تعاد طفلك النوم طيلة الليل بلا انقطاع.

الاستيقاظ ليلاً

يؤثر لك العمل المفضل أدناه وسيلة لعامة طفلك. عند استيقاظها ليلاً، بأنّ كلّ شيء على ما يرام، وبأنّك لم تتخلّي عنها، وفي الوقت حبه يهدبها أنّها لن تتخلّي إلا بأقل قدر من الانتباه والإقامة من ثقتك في مثل تلك الساعات الليلية. وإذا لم يواصل نومها ليلاً خلال أسبوع، فاستشري مرشدك الصحيّة.

إذا صدر عن طفلك بعض التسبح ليلاً فترثي قليلاً، عليها تعود إلى النوم.

إنّما إذا بكث بانتظام، فادخلي غرفتها، وتخلّفي من أنّ كلّ شيء على ما يرام، إنّما إذا كان الأمر عكس ذلك، فحاولي إراحتها ونهتها. وقد يكفينا أن تدلّكي لها ظهرها، إنّما قد يطلب الأمر أن ترضعها وتحمسها بين فتراتها ليلاً. ومن ثمّ نمول بكأولها إلى نهتها، أمبها إلى مهدها، بحيث تكون آمنة ومرحاة. رافقة، ثمّ قلبيها قبله النوم. رادعي إلى فراشك.

وإذا تواصل بكأولها، أو ازداد حدّة حدّة، فادبها من سريرك لتطمينها، إنّما انتظري خمس دقائق قبل أن تلعي نوماساتها.

وعندما تتقلدبها ملديتها بواسطة تدليك ظهرها والرثيت عليه، ولا ترضعها إنك، إلا إذا أخذ منها البكاء كلّ مائة. ثمّ احكي تطمينها وغادريها.

واصلى تقلدّها هكذا كلّ خمس دقائق، إلى أن تتخذ النوم مجدداً. وبعد مرور نصف ساعة على هذه الحال، مددي الوقت بين زيارتك لها إلى عشر دقائق، إنّما إنك أن تتركها تبكي أكثر من 15 دقيقة. وهكذا، لأنّ المتابعة على هذا الحزم الطويل، لمدة أسبوع، كافية لتعاد طفلك على نطم من النوم أكثر إياها.

عدم الاستقرار في موعد النوم

بعد بلوغ طفلك شهرها التاسع، اتّخذي أسلوباً جدياً من الملاسة والمعاملة معها، وحافظي عليه. وإذا تشكّل لدى طفلك عادة عدم الاستقرار عندما تضعها في المهد، فإنّ أسبوعاً من اتباع العمل المفضل أدناه كليل بالتخلّص من هذه العادة. وسرعان ما تفهم طفلك أنّك مستسحين لغرضها، إنّما أن تسمعي لها بالنوم من الفراش.

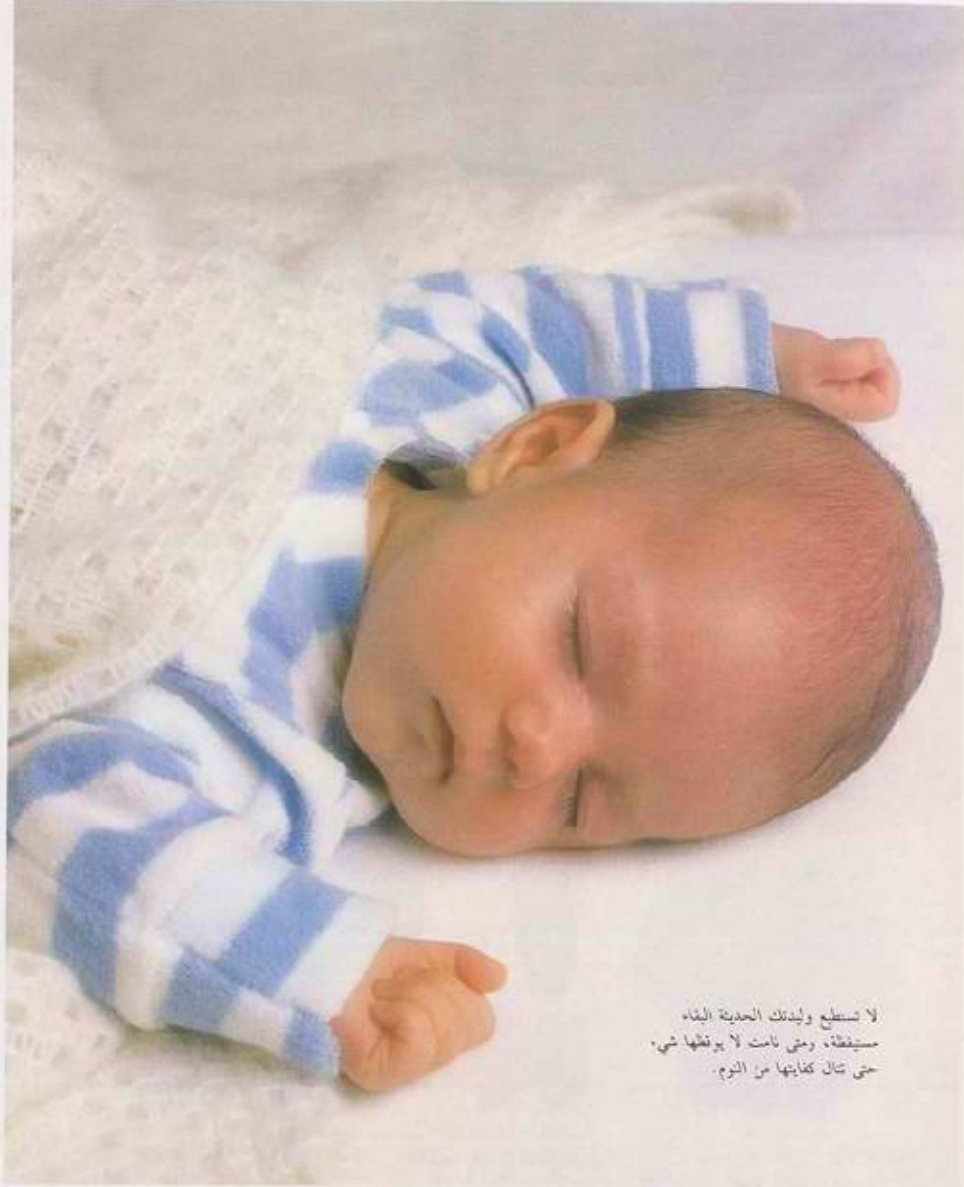
حافظي على نطم رتيب عند موعد النوم. محرّلة هذه الفترة إلى فترة ممتعة لطفلك، وامتد على استرخاها. وطفلة بمحبك لها في آن واحد. وإذا بكث حين مذارتك، عودي إليها وقلبيها لطمانتها. إنّما لا ترضعها إنك، ولا تلي معها أكثر من برعة.

وإذا بكث مرراً أخرى، نادبها لتطمينها، إنّما ترقبي خمس دقائق، قبل أن تعودي إليها مجدداً.

عندما تعودين إليها لتطمي من عدم وجود حليب ما، كأن يكون هناك ما يثير أمتابها، أو أن يكون حفاها منبلاً، فإذا كان الأمر على ما يرام، رثي على ظهرها نهتها، وقلبيها مجدداً، ثمّ احكي استلقاها، بعدد غادري. وراحتار، كوني حازمة معها وريثوية في أن واحد، لا تترددي في معادرتها إذ يكون طفلك أقوى إرادة منك في هذه المرحلة. فتصنّ من إناحك بالقاء قريبا بسهولة.

وإذا واصلت البكاء، تباري على تقلدّها بإطلاقه وجزية عليها كلّ خمس دقائق، وبعد القضاء نصف ساعة على هذه الحال، باتري بالساعة بين زيارتك لها، إنّما لا تتركها تبكي وحدها أكثر من ربع ساعة.

سوف تلاحظ مقلتك تدريجياً أنّ المكاباة المفضلة، التي تشكّل عطفك لها كلّ حين، لا تساوي كلّ العناء الذي تكفده في البكاء، فتخذ إلى النوم.



لا تستطيع وليدك الحدبة البقاء مستيقظة، ومنى نامت لا يوقظها شيء حتى تنال كفايتها من النوم.

اللباس والملابس



يحتاج طفلك خلال أسابيعه الأولى إلى تبديل ملابسه مرارًا، وقد يكون عليك أن تتدلي ملابسه، كلما بدلت حفاضه. لذا، ستحتاجين إلى الكثير من الملابس ذات القياس الأصغر. وبإمكانك استعارة بعض الملابس التي كانت لأطفال أقاربك وصديقاتك، عند هذه المرحلة. أما حين يبدأ طفلك بالمشي فتحتاجين إلى ملابس مريحة له، لا تعيق حركته، قدر الإمكان. وبما أن طفلك ينمو بسرعة في هذه السن، فلا حاجة بك إلى ملء خزانته بالملابس، والأحذية، أو شراء أفضل الملابس له،

شراء ملابس طفلك

ينبغي أن تكون ملابس القفل الصغير سهلة الارتداء، وقابلة للغسل في الغسالة الكهربائية، ويفضل أن تكون مصنوعة من الألياف القطنية، لأن هذه الألياف تسمح لطفلك بتنظيم حرارة جسمه على أحسن وجه. لا تستعملي المساحيق العضوية، أو مكيفات التسيح عند غسل ملابس طفلك، فقد تسبب له هذه المواد تحرُّش الجلد، وتعدّ البدلات التي تغطي كامل الجسم العنصر الأساسي في ملبسه، منذ الولادة وحتى الشهر السادس.

ابحثي عن بدلات يدخل القطن في تركيبها بنسبة عالية

تفضل البدلات بأكمام بسيطة، أما إذا كان للبدلة فتّازات (جوانتيات) واحة بلا أصابع تُربط إليها، فلا تستعملي الفتّازات

ياقة تعقّد الرقبة، وتكون فاقمة للمط في أن

سترة

سترة ذات رباط حين الساقين

السترة

ابحثي عن سترة ذات ياقات واسعة وأكمام عريضة، أو بشكل مقلّف لتسهيل إدخال الرأس، واحرصي على أن تكون مصنوعة من القطن، أو الصوف المصنوع بنسبة 100٪.



فتّازات واحة

قبة صوفية

يحتاج طفلك في الأيام الباردة إلى قبة صوفية تُربط تحت ذقنه، وإلى فتّازات واحة تُربط إلى يديه، لمنع فقدانه حرارة جسمه. أما في القطن الحار، فيحتاج إلى قبة لدوره حرارة الشمس.



كرة صوفية

تجشي الكنزوات (السويترات) المصنوعة من الصوف، أو الصوف الكثير الرطب، والكنزوات ذات الفُرز الواسعة، هي لا تعلق بها أصابع طفلك.



يُعدّ لباس النوم، أو بدلة لكامل الجسم، لباسًا مثاليًا لوليدك الحديث أثناء نومه. أما حين يكبر بإمكانك إلباسه بدلة نوم ذات ساقين، فتبقه دافئًا، وتوفّر له مجالًا كافيًا لنمو ساقيه.



يُفضل أن يكون من التطن نة بالمسة

لباس نوم

يتمكك وجود عبط ساحب من الوصول إلى حفاض طفلك بسهولة

بدلة نوم



يجب ألا يكون المقطاط حول ساني طفلك حسيكًا

يجب أن تكون واسعة ومطربة



حوارب

أحذية نماشية ذات مقطاط وهي مفيدة في القطن البارد، قبل أن يكون بمقدوره المشي. إنما يجب أن تكون الأحذية واسعة من الماخيل.



ثياب صقطة للخروج من المنزل وهي تمنع وصول الريح إلى جسد طفلك وتحبس طبقة من الهواء الساخن حول جسده.

ملابس لخارج المنزل ليسي طفلك طبقة زائدة من الملابس عند مغادرة المنزل، لتلاّ يبقّد حرارة جسمه بسرعة.

- حاجات أساسية لوليدك الحديث**
- اشترى الأغراض التالية من قياس 60 سم، في المرحلة الأولى، ثم زيدي عليها بحسب حاجتك. تحتاجين إلى:
 - ثيابي بدلات لكامل الجسم، على الأقل
 - ستّ سترات
 - كترتين صوفيتين
 - جلاّتين للكرم
 - زوجين من الجوارب
 - زوج من الأحذية النماشية للأطفال
 - فتّازات واحة
 - قبة شمسية، أو أخرى صوفية
 - ملابس لخارج المنزل (شتاء).

كيفية إلباس الطفل

تعدّ عملية تغيير ملابس طفلك فرصة له، ليتعرّف إلى جسده، عن طريق ملامسك وملاطفك لبشرته. ومن المحتمل أن يفر طفلك من تبديل الملابس، إنما عليك استنراجه لِحَبِّ ذلك، عن طريق الإكثار من قبليه واحتضانه ومداعبته بأفك ومحاذاته، والأهم من ذلك، أن تكوني شديدة اللطف معه. لتغيير ثيابه عليك جمع كلّ الملابس التي ستحتاجين، وفتح أزرارها، ثم وضع طفلك على الساط المعدّ لتغيير ملابسه.



إلباس سترة

1 أمسكي بالسترة بحيث يواجهك صدرها، واجمعها بين يديك، ثم ضعي حافتها الخلفية على قمة رأس طفلك.



ضمي الحافة الخلفية على قمة رأس طفلك



2 أنزلي حافة السترة الأمامية بسرعة وحفة نحو ذقن طفلك، حامعة كلّ السترة بيدك، وموشعة فتحة الرقبة قدر استطاعتك، كي لا ينزف القماش فوق وجه طفلك ويرجع.

3 ارفعي رأس طفلك، ونصفي الأعلى، بلطف واسحبي طرف السترة الخلفي نزولاً، لتصبح السترة بمستوى رقبته، وتدلي خلف كتفيه، ثم مددي طفلك مجدداً على الساط مراعاة ألا يرنخ رأسه، أو يتلوى نحو الخلف أثناء ذلك.

4 إذا كان لسترة طفلك أكمام، فأدخلي أصابعك لشدّ أحد الكُمّين، ومقلي الفتحة موسعة إياها، ثم استعملي يدك الأخرى لتُدخلي قبضة طفلك في الكُمّ، لتصل أصابع يدك الأولى.

5 أمسكي قبضة طفلك بيدك الأولى، ومدّي الكُمّ أو اسحبه فوق ذراعه بيدك الأخرى. بعدها، اسحبي السترة نزولاً إلى ما تحت ذراعه، وكوّري الأمر نفسه مع الكُمّ الآخر، واحرصي دوماً على شدّ ومعالجة السترة، وليس طفلك.

إلباس بدلة لكامل الجسم

1 ارفعي طفلك، وضعه فوق بدلة تعظي كامل الجسم، بحيث تكون البدلة ميسومة فوق الساط المعدّ لتغيير الملابس، وصدرها نحو الأعلى، وكلّ أزرارها مفتوحة. ضعي طفلك على البدلة، بحيث يكون عنقه بمستوى فتحة العنق في البدلة.

إن إلباس سترة تحت البدلة أمر ضروري، إلا في حالة الطقس الشديد الحرارة

اسحبي بدلة لكامل الجسم



6 شدّي السترة نزولاً فوق بطنه، ثم ارفعي نصفه الأسفل من كاحليه، واسحبي ظهر السترة نزولاً. بعدها، اخفطي أزرار ما بين ساقيه.



اخفطي البدلة، وليس طفلك

أدخلي يد طفلك في الكُمّ

2 اجمعي كامل نسج إحدى ساقَي البدلة بين يديك، لتغدو القربين إلى موضع القدم في البدلة سالكة، ثم أدخلي قدم طفلك، واحرصي على وصول الأصابع إلى موضعها من البدلة، ثم اسحبي ساق البدلة نحو الأعلى، وكوّري الأمر نفسه مع الساق الأخرى.

3 أدخلي إبهامك وسائر أصابعك عبر فتحة الرزغ في كمّ بدلة طفلك، واجمعي نسج الكُمّ فوق أصابعك، ثم وشمي فتحة الكُمّ ما أمكن، وأدخلي قبضة طفلك بواسطة يدك الأخرى في فتحة الكُمّ.

تحققي من أن أصابع قدمي طفلك غير عالقة، أو مشدّة ضمن القماش



4 أمسكي يد طفلك بين إبهامك وسائر أصابعك، ثم اسحبي كمّ البدلة من فوق أصابعك، وعبر ذراعه باتجاه كتفه، وبهذه الطريقة تفادي احتمال أن تعلق أصابعه، أو أخافره بالقماش.

5 إذا كانت البدلة واسعة القياس، فالثني الكُمّين قليلاً، ليتمكن طفلك من استعمال يديه، فيكتشف ويتعرّف إلى جسده.

6 وكوّري كلّ الأزرار مبتدئة، بتلك التي حول الفخذين، وبين الساقين، صعوداً حتى الرقبة.

نزع ملابس الطفل

قد يشعر طفلك بالضعف من جزء إحساسه بالهواء البارد بفتح بشرته في أثناء خلعك ملابس. لذا، داعيه بأنفك في بطه العاري لتشجيعه، ودلكي بشرته بعث الدّفء فيها، وليكن هناك منشفة في متناولك لتفّيته بها بعد نزع ملابس، أو اسرعِي في إلباسه فوراً. وعليك القيام بكلّ ذلك فوق سباط تغيير ملابس.

نزع البدلة التي تنظلي كامل الجسم

1 نكي الأزرار إحدى ساقيه، واتزعي ساق البدلة عنها. كزّري الأمر نفسه مع الساق الأخرى.



أسكي بكاحله عند نزع ساق البدلة

2 نكي أزرار ستروته، ثم ارفعي نصفه الأسفل ممتسكةً بكاحليه، وادفعي بالبدلة والشّرة من تحته نحو رأسه إلى أبعداً ما يمكنك.

كوني لطيفة في نزع ملابس طفلك

أسدي رأس طفلك



3 ادخلي إحدى يديك في كتفه من جهة الكتف، وأسكي بمرقفه ثم اسحبي الكمّ من وسطه، وكزّري الأمر نفسه مع الكمّ الأخر.

4 مرّزي يدك تحت رأس طفلك وعققه، وارفعي بها نصفه الأعلى، لتتسكّكي من سحب البدلة تحته.

خلع الشّرة



1 اسكي مرفق طفلك من تحت الشّرة، واسحبي القماش فوق قفصته، لتحرّزي ذراعه. كزّري الأمر نفسه مع الكمّ الأخر.



2 اجعمي كامل نسج الشّرة بين يديك، كي لا يحنك بعضه بوجه طفلك عند نزع الشّرة.



3 ورشي فتحة العنق ما أمكنك، وارفعي الشّرة فوق وجه طفلك، ونحو مؤخره رأسه بخفّة ورشاقة.



4 مرّزي إحدى يديك تحت رأس طفلك وعققه، لترفعي بها نصفه الأعلى، كي تعدي الشّرة من تحته.

كيف يتعلّم ولدك ارتداء ملابس نفسه؟

اختيار الأحذية

يُفضّل أن يكون طفلك حافي القدمين أثناء تعلّمه المشي، إذ تسهل عليه حينئذ المحافظة على توازنه، كما أنّ السير بقدمين حافيتين يجعل قدميه سليبتين وصحيتين. ومن عدا طفلك قادراً على السير خارج المنزل، أصبح بحاجة إلى الأحذية. وعلى الرّغم من ذلك، حاولي جعله يمشي، ما أمكن، حافياً. العضلات تستد القدمين، أمّا الحذاء فيحميها فقط. وعليك شراء أحذية طفلك من اختصاصيّ بأحذية الأطفال، وهو يقوم بقياس طول وعرض قدم طفلك ليبيك ما يناسبها. وعليك قياس قدم طفلك كلّ ثلاثة أشهر.

اشترِي جوارب جديدة كلّما اشتريت لطفلك حذاءً جديداً، فإنّ الجوارب الضيّقة تُحبّث نفس الضّرر الذي تحدثه الأحذية الضيّقة.

المواصفات التي يجب توافرها في حذاء طفلك

يجب أن تكون المسافة بين إبهام قدم طفلك وحافة الحذاء، ما بين 0.5 - 1.25 سم (0.25 - 0.5 بوصة) لا أكثر ولا أقلّ.

من الضروري وجود مساحة كافية لأصابع قدمي طفلك داخل الحذاء.

يجب أن يحصر الزّباط قدم طفلك، براحة، داخل الحذاء. وينظّل لذلك استعمال إيزوم أو شريط فلكر، إذ يسول على الطفل خلع الحذاء.

يجب أن يكون باطن الحذاء نظيفاً مع أصابع القطن.

شريط لاصق مع إيزوم.



طفلك يخلع ملابس نفسه

يستمتع طفلك، ابن السنتين، بمواجهة التحدّي المتمثّل بنزعه ملابس نفسه، هذا إذا مُنح القدر الكافي من الوقت.



استحمام طفلك وغسله



تُعَدُّ المحافظة على نظافة طفلك جزءاً مهماً من العناية اليومية به، لكن بشرة طفلك طرية وحساسة، إلى حد أن وظائفه الجسدية نفسها - كالتمزق، والتبول، وسيلان اللعاب - قد تسبب حكاً في بشرته، بل ربما تسبب التهاباً، بعد فترة من الزمن. ومع تقدم طفلك في السن، يطرأ تغيير نوعي على عملية استحمامه، إذ يشار في تلميع شعره بالقطعة، وتلمس الأشياء بيديه، فيلوثهما من حفاضاته عندما تعثرينها له. وبشكل عام، فإنه يلوّث

نفسه، ويمرغ الطعام على جسده. لذا، فيهدف المحافظة على صحة طفلك، عليك أن تسهري على غسله لإزالة البول والغائط والعرق والحليب والطعام عن جسده، يومياً. وليس من الضروري إخضاع طفلك للاستحمام يومياً، إذ يكفي أن تغفلي له وجهه ويديه ومخثرته، أو تمسحي جسده بإسفنج مبلل بالماء والصابون، إذا كان يفضل ذلك، إنما قد يحب طفلك الاستحمام، فيغدو الأخير جزءاً مهماً من حياة طفلك اليومية.

أدوات الاستحمام والاعتسال

هناك الكثير من المنتجات التي تهدف إلى تسهيل استحمام طفلك، لك وله معاً، إنما يمكنك الاقتصاد في الإنفاق، عن طريق شراء الحاجات الضرورية فقط. إنما لا يمكنك الاقتصاد في شراء المستحضرات، فصابون الشعر والصابون والغسل (اللويسون)

هناك الكثير من المنتجات التي تهدف إلى تسهيل استحمام طفلك، لك وله معاً، إنما يمكنك الاقتصاد في الإنفاق، عن طريق شراء الحاجات الضرورية فقط. إنما لا يمكنك الاقتصاد في شراء المستحضرات، فصابون الشعر والصابون والغسل (اللويسون)

معدات الاستحمام

مغسل للطفل

يسهل عليك مغسل (بابي) التقليل عليك أثناء استحمام طفلك، إلى أن يعدد بإمكانه الاستحمام في مغسل البالغين (ما بين شهري الثالث والسادس). عليك وضع مغسل التقليل على ارتفاع مناسب. فوق سطح ماء، أو بإمكانك وضعه فوق منشفة على الأرض، والركوع بجانبه. أما إذا اشتريت منشفة خاصة بمغسل الطفل، فاحرصي على أن ترفعي المغسل إلى ارتفاع يناسبك.

ضع الأرضية غير الزلقة لتلاقي طفلك

منز (مربلة) عازلة للماء إن تسببت في الفطن ذا خلفية عازلة للماء الطلف على بشرة طفلك من نسيج متكوّن من البريليثيل كلوريد.

مستحضرات لطفلك



من سائل الاستحمام الناعم بالأطفال بدلاً من سائل من الصابون والشامبو. يفر الغسل الناعم بالأطفال في تنظيف المنطقة التي يغطيها الحفاض من جسم طفلك، وبخاصة إذا كانت بشرته من التوحه حياطة بشرة طفلك، مسك الحكاك إن الألبت الناعم بالأطفال مرتكب طيد، وبخاصة عندما تكون بشرة طفلك جافة، أو عندما تظهر فيها الفشور.

يمكن استعمال المرطب الناعم بالأطفال عوضاً عن الزيت. يستعمل مسحوق (بودرة) التالك الناعم بالأطفال لإزالة الشحمة على بشرة طفلك، (أما إذا أفرقت في استعماله فقد يمتصع في حياطة بشرة طفلك، مسك الحكاك وتعالج وضع المسحوق برفق منطقة مستعديها لاحقاً بكمز حاض بوضوح الحفاض.

قد تحتاجين إلى صابون الأطفال مرّة واحدة أسبوعياً. عليك استعمال صابون حاض بالأطفال، إذا لم تستعدي سائل الغسل. يعتمد تغلظين طفلك الشعر بالصابون، ارفعي الصابون على جسده، وهو في حفاطة، ثم اغسلي الصابون بالماء. ينما يكون طفلك في المنعش إنما فافزري أن جسده يكون زكاً حين يغلق الصابون، فأسكبي بإحسان.

تجد العبدان التي تحمل لثامف من القطن على رؤوسها في تنظيف ما بين أصابع يدي ودمعي طفلك، إنما إنك أن تونجها في أنف أو عيه أو أذنه، أو مؤخرته يمكنك استعمال نوع من معجون الأسنان معاً لاستعمال الناعم. وحاولي ألا تدعي طفلك يتلع المعجون. إذا ابتلعه أو فني استعماله، حتى يصبح لطفلك من العمر ما يتجه من فطيم ضرورة عدم ابتلاعه.

الشعر والأظافر والأسنان

طفلك صغيراً، كما يجب أن يكون شعرها ناعماً مستدير الرأس، ولا فرق إن كان الشعر من التالون، أو الشعر القلبي الحشن، فكلها جيد. وإمكانك أن تدعي طفلك يلعب بفرشاة خاصة بالأطفال، إنما عليك تنظيف أسنانه بفرشاة خاصة بالأولاد، كما عليك تبديل تلك الفرشاة بانتظام، وسؤال طبيب أسنانتك حول فعاليتها في التنظيف.



تكني فرشاة ذات شعر لطيف ليحيط طفلك شعره، بعد بلوغه شهري الثامن عشر، عليك أن تختاري له مشطاً صغيراً ذا أسنان مستديرة الرأس، واحرصي على ألا يكون للمشط رؤوس أو حروف حادة. يجب أن يكون لمقص أظافر طفلك رأس مستدير، وصالن قصيران، كي لا تجرحي أو تظلمي طفلك خطأ. يجب أن يكون رأس فرشاة أسنان



منشفة

جسدي لطفلك، وحده، منشفة كبيرة ناعمة، وعليك وضعها أمام جهاز تدفئة. قبل البدء بغسل طفلك، كي تصبح دافئة. وهناك بعض المناشف المرودة بقعات عند زاويتها، وهي مفيدة.



إسفنجية طبيعية

قطعة من قماش القاننة

شخصي لطفلك قطعة من القاننة، أو إسفنجية طبيعية. وعليك غسل القاننة، بالخلعة الكهربائية بانتظام. كما عليك أن ترحصي على ألا يفسد أحد أولادك الآخرين الإسفنجية به.

نصائح حول تحميم طفلك الصغير

لا تدعي قلقة طفلك نحو الخلف لتغفلي تحتها، فقد تصاب بتدق، أو قد تسببين له الألم.

عندما تغلظين طفلك، إنان تغير حفاضها، تغفليها من الامام إلى الخلف، لكي تمنعي انتشار البكتيريا من الشرج إلى الفرج، ممّا يسبب الالتهاب.

استعملي قطعة قطن جديدة لكل عضو من أعضاء طفلك عندما تغلظين عيه وأذنيه، كي لا تغلظي عدوى كائنة من أحدها إلى الأخر.

تغلمي مؤخرته بطفلك بحر الأمر، فوراً، واستعملي عند كل مسحة لثامفة جديدة من القطن، وبلبليها بالماء الدافئ.

مسح وجه طفلك وأذنيها ويديها ومؤخرتها

يضمن ذلك تنظيف الأجزاء التي تحتاج إلى التنظيف من جسد طفلك: يديها، ووجهها، وعنقها، والمنطقة التي يغطيها الحفاض. وعليك القيام بذلك كل صباح ومساءً، فهذا يبدل مثالي عن استحمام طفلك، وبخاصة خلال أسابيع السنة الأولى، حينما يكون الاستحمام في مغس أو القفل مقللاً لك، ولطفلك. إنَّما احرمي على أن تكون غرفة الاستحمام دافئة، وأغلي بعض الماء، لتسلي وجه طفلك به، ثم اسكبيه في وعاء ليبرد. بعدئذ، اغسلي يديك، وضعي طفلك فوق سباط تغيير الملابس والحفاضات، واخلمي كل ملابسها ما عدا السترة.

■ ما تحتاجين إليه ■
وعاء صغير، لوضع الماء المغلي ثم المرّد، لتنظيف وجه طفلك
وعاء من ماء نظيف دافئ
لحافاة من القطن
مناديل ورقية
منشفة دافئة
معدّات تغيير الحفاضات
ثياب نظيفة



1 امسحي كل عين من عينها بلقافة من القطن الموركب بالماء المغلي، مبتدئة قرب الأنف، ومتجهة عند كرسى الخد. استعملي لقافة قطن جديدة عند كل مسح. ثم جفّفي المنطقة بمناديل ورقية.

• امسحي أصابعها المقبوضة بلطف، لمسحي يديها



امسحي الأوساخ والزيغ خلف أذنيها

2 امسحي أذنيها بواسطة لحافاة رطبة من القطن، ولا تحاولي مسح داخل أذنيها، بل اكتفي بمسح ظاهر الأذن، وخلفها، وعليك استعمال لقافة قطن جديدة عند كل مسح. ثم جفّفي أذنيها بالمنشفة.



3 نظّفي الحليب واللّعباب عن وجه طفلك، بمسح المنطقة المحيطة بفمها وأذنيها، ثم امسحي وجنتيها وجبهتها. وبعدئذ، نظّفي هذه المناطق كلها بالمنشفة.

تنظيف جذعة حبل طفلك السرّي تبقى جذعة حبل طفلك السرّي المتجمدة في مكانها، إلى أن يبلغ طفلك يومه العاشر، أو نحو ذلك. وفي خلال هذه المدة، تقوم قاربك بزيارتك يومياً لتنظيف الجذعة، أو تقوم بتعليمك كيفية تنظيفها، إذ إنّ تنظيفها بعناية يمنع نشوء العدوى، ويساعد على سقوطها. وسوف تصحك القابلة بنحيف الجذعة بلقافة من القطن، بعد استحمام طفلك. ويتحتم عليك، بعد سقوط الجذعة، تنظيف سرّة طفلك يومياً، كلما نظّفت وجهه ويديه وأذنيه ومؤخرته، وذلك إلى أن تلتئم كلياً. عليك استشارة القابلة أو المرشدة الصحية إذا بدت سرّة طفلك حمراء، أو متضخمة، أو ملتهبة، أو إذا رشح منها بعض السائل. إنّما من الطبيعي أن تنزف السرّة قليلاً، فلا تقلقي من جزاء ذلك.



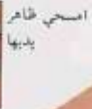
1 استعملي لقافة من القطن الموركب بقليل من كحول الجراحة، لمسح ثيابات الجلد المحيطة بالجذعة. (و بعد بلوغ طفلك أسبوعه الثاني، بإمكانك استعمال الماء المغلي ثم المرّد). المسحوق اللّطواني المتبيّض.

2 جفّفي المنطقة بلقافة جافة من القطن، ثم رشي القليل من مسحوق التالك الخالص بالأطفال المحيطة بالجذعة. (و بعد بلوغ طفلك أسبوعه الثاني، بإمكانك على سرّة طفلك، ليصنع بعدئذ، نظّفي هذه المناطق كلها بالمنشفة).

4 امسحي بلقافة من القطن الرطب خلف ذقن طفلك، وثيابات جلد رقبته، إذ قد بسبب لها العرق المتجمّع في هذه المناطق، الحكاك، ثم جفّفي الموضع جيّداً.



2 إنك أن تدعلي حوزاً على رأسه لقافة قطن في أذن طفلك



امسحي ظاهر يديها

5 امسحي إبطها بقطعة جديدة من القطن الرطب، بينما ترقبين ذراعها بلطف كي تبسط طيات البشرة، ثم جفّفي إبطها جيّداً. بعدئذ، امسحي قبصتها واغسلي كامل يديها، ظاهراً وباطناً وبين الأصابع، ثم جفّفيها.

6 امسحي أعضاء الطفل التناسليّة من أمام إلى خلف، دوماً



امسحي أعضاء الطفل التناسليّة من أمام إلى خلف، دوماً

6 ارفعي أسفل السترة، لتنظيف بنظها، والمنطقة التي يغطيها الحفاض

7 عليك تنظيف المنطقة التي يغطيها الحفاض، لذا ارفعي سترة القفلة، بعد فكّ أزرارها، ونظّفي مؤخرتها بالطريقة المعتادة (النظري الصفحتين 150 - 151) مستعملة لحافاة من القطن مبلولة بمحلول أو بغسول خاصّ بالأطفال، ثم ضعي مرهمًا واقياً على بشرة طفلك، والنسبها حافضاً وثياباً جديدة.

إنك أن تدعني قلقة التقليل نحو الخلف

تحميم طفلك الصغيرة

لا يطول الأمر حتى تنمو لدى الأطفال رغبة الاستحمام؛ وقد تعريتك وطفلك أولاً مشاعر متضاربة، فمن جهة تكره طفلك نزع ثيابها، ومن جهة أخرى قد تشعرين ببعض الخوف والعصبية حين تمسكين جسدها الصغير والرقيق. لذا، بإمكانك الاكتفاء بتنظيف يديها ووجهاها وأذنيها الخ... كما يتنا، خلال الأسابيع الأولى.

التحضير للحمام

■ ما تحتاجين إليه ■

معطس للأطفال
بساط لتغيير الملابس فوقه
منشفة خاصة بحمام الطفلة
منشفة خاصة بغسل الشعر، إذا كنت ستستلئين شعرها
متر (بريلة) عازل للماء
وعاء من الماء المغلي
ثم المبرد، لغسل وجهها
لقاظ من الفطس
سائل الاستحمام الخاص بالأطفال
معدّات تغيير الحفاضات
مسحوق (بودرة) التالك الخاص بالأطفال (اختياري)
ثياب نظيفة.



1 شعري طفلك بالمنشفة جيّداً، وامسحي وجهها وعينيها بلقافة من الفطس المبلول بالماء المغلي المبرّد.

2 شعري منشفة الحمام الخاصة بطفلك فوق بساط تغيير الملابس، وانزعي ثياب الطفلة فوقها، إلى أن يصل دور الحفاض.

3 شعري ماء بارداً ثم حارّاً، شيئاً شديداً، وافحصي سخونة الماء، بمرفقك. يجب أن تكون المياه دافئة وأن يكون عمق الماء نحو ١٠ سم (4 بروصات)، ثم زيدي على الماء سائل الاستحمام.

غسل شعر طفلك

1 احفظي رأس طفلك براحتك، ممّدة جسدها فوق ساعدك، وحاشرةً ساقيها بين مرفقك وجذعك، ثم صبي الماء من المعطس برفق فوق رأسها، مستعملةً يدك الأخرى. وقد قفرت راحتها، مع العلم بأن أصناف سائل الاستحمام لا تتعلّب، بعضها، غسل الطفلة بالماء لاحقاً لتخلص منها.



2 شعري طفلك إليك، وضعها في حضنك، ومدّتي رأسها بالمنشفة لتجفيفه، مستعملةً المنشفة القابلة.



وضع طفلك في المعطس

استدي بأحد راسك رأس طفلك، ويرسك الآخر خلفها الأقرب إليك



1 ادخلي عينا المنشفة، وهي في حضنك، ثم ادفعيها، وضعها في المعطس، مُسببةً رأسها، عنقها على ساعدك، وممسكةً كتفيها وساعدها الأيمنك منك بيدك، وبإحكام. وراخعةً يدك الأخرى تحت مؤخرتها ومخذيها.

2 اشمي، وحاذي طفلك بلطف، مكوثها في المعطس، بينما تعرفين الماء وتسكريه على جسدها بيدك الأخرى. وإذا بدا عليها التشنج، قوّي في الأمر ما أمكنك.

إخراج طفلك من المعطس وتجفيفها

1 إن إبقاء طفلك الصغيرة في المعطس لدقيقتين أو ثلاث، مدة كافية لتلطّفها. وعليك، من ثم، رفعها من الماء، عن طريق وضع يدك الحرّة تحت مؤخرتها، ويجب أن تمسكيها بإحكام، إذ تكون طفلك زلّفة بعد الاستحمام.



2 لثيابها بالمنشفة وهي في حضنك، ثم اخفضيها ببنشفة لتجفّ. بعدئذ، ضعها على السباط، وحففي طبّات جلدها وأبسها حفاضةً جديداً.



استدي بكتفيها العبد، منك طوال الوقت

دعها ترس برجليها، وتفرّب يديها، وتتنّع بالاستحمام



3 إذا كنت ستستلئين مسحوق التالك، فعليك رشّه على يديك، ومن ثمّ فرك طفلك بهما. احرصي على أن تكوني رقيقة بشرتها أثناء ذلك.



4 شعري رأسها كي لا يتدل



تنظيف مؤخرة طفلك ضعها فوق السباط، ثم انزعي حفاضها، وتلقّي مؤخرتها (انظري الصفحتين ١٥٠ - ١٥١).

الاستحمام في المغطس الكبير

يدعو طفلك جاهزًا لتجربة الاستحمام في المغطس الكبير، حين يبلغ شهره الثالث أو الرابع. ويسعد بعض الأطفال الانتقال إلى المغطس الكبير، وهم دون هذه السن. أما إذا لم يتعلم طفلك الاستمتاع بالاستحمام بعد، فلا تستعجلي الأمور وواصلي تحميمه في مغطس الأطفال، وذلك حتى يصبح أكبر سنًا. عليك وضع كل ما تحتاجين إليه بالقرب من المغطس

تحميم طفلك

ضعي طفلك في المغطس على البساط المقطاطي، وأسدي رأسه وكفيه إلى ذراعك طيلة مكوثه في المغطس، وارفعي أذنيه عن مستوى الماء.

يجب أن تغطي فترة الاستحمام لتحميمي طفلك وتحميه
يجب أن يظل الماء إلى ما تحت أذني طفلك

اجني بجانب المغطس، لتحميمي من إسباك طفلك بركام

ما تحتاجين إليه
بساط مقطاطي للمغطس
مترز عازل للماء
سائل المغطس الخاص بالأطفال، أو صابون وشامبو للأطفال (لست بحاجة إلى شامبو في كل مرة)
منشفة كبيرة ناعمة
إسفنج، أو قماش ناعمة، خاصة بطفلك
أدوات غسل وجه طفلك
أدوات تغيير الحفاضات
مفرقة ماء، وبعض الأدمى الأخرى للطفل الكبير
فرشاة أسنان للأطفال
ملابس نظيفة



رفع طفلك من المغطس



سوف يساعد طفلك بملابسك اللطيفة
إذا كنت تستعملين الصابون، عليك ذلك لوج الصابون على يديك، ثم فرك جسد طفلك يديك. أما إذا استعملت سائل الاستحمام، فاكفي بسكب الماء على طفلك.

ضعي يديك تحت إبطي طفلك عند رفعه من المغطس، وحاذري أن يزلق. ثم لفه بمنشفته واحضنيه وهو في داخلها ليحت.

غسل شعر طفلك



اغسلي شعر طفلك مرة واحدة كل أسبوع، وعليك تليل شعره بالماء أولاً. فإذا كنت تستعملين الشامبو، مزي يديك التي تستد الطفل نحو الأمام، واسكبي في راحتها بعض الشامبو.

أسدي رأس طفلك يديك الأولى مميلاً، واسمعي الشامبو عن شعره يديك الثانية بواسطة إسفنجية وطيعة ومعتصرة جيّداً، أو قطعة قماش ناعم.

التهو عند الاستحمام

من غدا بإمكان طفلك الجلوس بيث، يتحول الاستحمام إلى فترة من اللعب والمتعة، وليس أسلوباً لتنظيفه وحسب. لذا أحضري لطفلك عدداً من الألعاب، وبخاصة تلك التي تسكب الماء كالأكواب الزلجي القواعد التالية، دوراً: لا تركي الطفل، بمفرده في المغطس، ولا تدعيه يخرج عن متناولك، ولو لحظة. فقد يزلق ويغرق في طرفه عين. لا تدعيه يقف على قدميه في المغطس، حتى عندما يصبح قادرًا على الزفوف بيثات، وعلى الرّغم من وجود البساط المقطاطي. فلتنكي إحدى يديك متأقبة دوراً لإسناد طفلك إذا الزلن، حتى عندما يعدو بمقدوره الجلوس بيثات. البساط المقطاطي ضروري في المغطس. إذاك أن تزيدي ماء سخاناً على مياه المغطس أثناء وجود طفلك فيه، فإذا كان من حاجة إلى زيادة ماء ساخن، فعليك مزج الماء الساخن مع قليل من الماء البارد في وعاء. ثم إضافة الكل إلى ماء المغطس. احرضي على ضبط مئّت حرارة (ترموستات) مسخّن الماء على درجة حرارة غير مرتفعة. إذا أضحي صنوبر الماء الساخن حازراً جيّداً، فاربطي قطعة من القماش حول كي لا تحترق بشرة طفلك إذا مسه. إذا استحممت مع طفلك، اجعلي الماء أقل سخونة.



واعي موله ورجلته - قد لا يدان في أن نظيفه قليلاً أثناء اللعب

الاستحمام والدموع والدلاء (الجرادل) المنقوبة والمصافي، فسوف يُفشن بها، وأخرى عوامة كالفوارب، والبط البلاستيكي. واستعملي لعبة تسكب الماء لغسل شعره مرة كل أسبوع، إنما لا تدعي الماء ينساب على وجهه، إذ من المرجح أن ينغر من ذلك.

أشرفي دوراً على الاستحمام، ولذاك أن تركي ولدك بمفرده في المغطس



الأطفال الذين يكرهون الماء والاستحمام

الأطفال الذين يكرهون الاستحمام

يومياً. لكن الطفل القادر على الحركة والتقليل بحاجة إلى الاستحمام بالإسفنجية وهو في حوضك (انظري أدناه). وبعد مضي أسبوعين أو ثلاثة، حاولي أن تستحمي وإياه في المغطس، لمساعدته على تحملي تحوله.

بخشى بعض الأطفال الاستحمام، إذ يبرز نغور فجائي منه. وعندئذ عليك الاستئناء عن المغطس لفترة من الزمن، والاكتفاء بمسح وجه طفلك وبديه وأذنيه وعيبيه وموخرته اللتب بالماء

أجلسي طفلك بجانب وعاء يحتوي ماء على أرض المطبخ، ودعيه يرش الماء، ويلعب به. كما أن اللتب التي تشك الماء، وتلك التي تظفر على سطحه، غالباً ما ترفع ولدك بأن الماء منع وغير مؤذ.



الأطفال الذين يكرهون الاعتصام

ينبغي أن تغسلي يدي ولدك قبل الأكل وبعده، وإن كان يكره غسلهما. وأهربي بعض الأهل والتمتع على غسل اليدين، عن طريق غسل يديه بين يديك الزلقتين، بسبب الماء والصابون وجههم، الدافع إلى كرههم عليها.

تحميم طفلك بالإسفنجية

نصفه الأعلى

ارتع ملابس النصف الأعلى لطفلك، ثم بللي الإسفنجية واعصرها جيداً، وامسح بها رقبته، ثم جففها جيداً بالمنشفة.

ارتدي مئزرًا بعقلي القسم العلوي من جسديك



بللي الإسفنجية بالماء مجدداً، ثم اعصرها كي لا يقطر الماء منها، وامسح بها صدر طفلك وكل يده. ثم جففه جيداً بالمنشفة.

ضع المنشفة في حوضك، قبل أن تباشر العمل



إذا نقر طفلك من الاستحمام، فلا تُكرهه على ذلك إذ يكفي أن تنظفه بإسفنجية وهو في حوضك، يومياً، متى بات قادراً على رفع رأسه بثبات، وللقيام بذلك عليك، أولاً، أن تضع طفلك على بساط تغيير الملابس، فتسمح عينيه ووجهه وأذنيه بلغانف نظيفة من الفطن، ثم تجلسه في حوضك، بعد أن تضع ما يحتاجه في تناول يدك.

ما تحتاج إليه	
وعاء كبير من الماء الدافئ - المحتوي على القليل من سائل الاستحمام الخاص بالأطفال	
وعاء صغير من الماء المغلي ثم المبرّد، مع بعض لفائف الفطن لمسح وجه طفلك	
مئزر عازل للماء	
إسفنجية أو قطعة قماش خاصة بطفلك	
منشفة دائنة	
معدّات تغيير الحفاضات	

الأطفال الذين يكرهون غسل شعرهم

بفر الأطفال والأولاد الصغار من غسل شعرهم بشكل عام، وإن كانوا يستمتعون بالاستحمام. وغالباً ما تشدّ المشكلة بين سنّ السنتين والنصف والثلاث سنوات. فإذا كره ولدك ذلك، تخلي عن غسل شعره مدّة أسبوعين، أو نحو ذلك، إذ عليك احترام رغباته، أمّا يجب أن تساعديه على قبول الماء. اخرجي وإياه تحت المطر ليبتني له ثم تعث نقاط المطر المتساقط على وجهه، من الهبة.



غسل الشعر - ضعي هالة بلاستيكية عند بدء الشعر لمنع تساقط الماء على وجهه، إذا وافق على ذلك. كما لا تستنوعون

مسح الرأس بالإسفنجية بإمكانك تنظيف بقايا الطعام والأوساخ عن شعر طفلك

ذلك، تخلي عن غسل شعره مدّة أسبوعين، أو نحو ذلك، إذ عليك احترام رغباته، أمّا يجب أن تساعديه على قبول الماء. اخرجي وإياه تحت المطر ليبتني له ثم تعث نقاط المطر المتساقط على وجهه، من الهبة.

ثم عودي تدريجياً إلى غسل شعره وقدمي قماشة، ليضعها على وجهه وعيبيه أثناء مسكك شعره. فغالباً ما يكون نغور

ثم عودي تدريجياً إلى غسل شعره وقدمي قماشة، ليضعها على وجهه وعيبيه أثناء مسكك شعره. فغالباً ما يكون نغور

ارفع ذراعي طفلك، لمسح ما تحتها، حيث يتجمّع العرق والرّعب، ثم جفف المنشفة جيداً. بعد ذلك، اغسل وحفّ ساعدي طفلك، وامسح له بتغليس يديه في الوعاء. إذا شاء ذلك، ثم جففهما جيداً.

مسح الرأس بالإسفنجية بإمكانك تنظيف بقايا الطعام والأوساخ عن شعر طفلك

ذلك، تخلي عن غسل شعره مدّة أسبوعين، أو نحو ذلك، إذ عليك احترام رغباته، أمّا يجب أن تساعديه على قبول الماء. اخرجي وإياه تحت المطر ليبتني له ثم تعث نقاط المطر المتساقط على وجهه، من الهبة.

ثم عودي تدريجياً إلى غسل شعره وقدمي قماشة، ليضعها على وجهه وعيبيه أثناء مسكك شعره. فغالباً ما يكون نغور

ثم عودي تدريجياً إلى غسل شعره وقدمي قماشة، ليضعها على وجهه وعيبيه أثناء مسكك شعره. فغالباً ما يكون نغور



أمله نحو الأمام، لتمسح ثم تحفّ ظهره وكنتيه. وقد لا يحدث أن تساقط قطرات الماء على ظهره، لذا، اعصري الإسفنجية جيداً قبل الاستعمال.

نصفه الأسفل

البسه سترة نظيفة، ثم ارتع سرواله وجواربه، واغسل قدميه وساقيه، ومن ثم جففهما جيداً موليّاً عناية خاصة بتجفيف أصابع قدميه.

ارفع ذراعي طفلك عاليًا، لتبسط ثياب بشرته



ارتع أخيراً سفاضه، ونظّفت يده وأعضائه التناسلية وموخرته بالطريقة المعتادة (انظري الصفحتين ١٥٠ - ١٥١)، ثم دعه يستلقي على السباط، أو في حوضك - إن كنت بارئاً بما فيه الكفاية - لتلبسه حفاضاً جديداً. ثم ألبسه ثياب النوم.

امسك طفلك بثبات طيلة الوقت، فقد يتأزّي ويسقط



العناية بأسنان ولدك

اعتني باكراً بأسنان ولدك، فمض بروزها له شأن، أو أكثر، امسحي أسنانه ولثته كل مساء بقطعة رطبة. وعند بلوغه السنة، قدّمي له فرشاة أسنان خاصة بالأطفال؛ وقومي بتنظيف أسنانه بنفسك، بعد الإفطار صباحاً، وقبل النوم (انظري أدناه). ودعيه يلعب بالفرشاة بنفسه أثناء استحمامه، إذ إنّ العناية بأسنان الحليب تساعد على

تنظيف أسنان طفلك



1 بلّلي قطعة نظيفة، واجلسي طفلك في حضنك، ثمّ لفي القوطة حول إصبعك، ومرّعيها في مقدار حبة فول من معجون أسنان يحتوي الفلورايد. وإذا فر ولدك من طعمه، أو شرع في ابتلاعه، لا تستعملي معجون الأسنان. وإذا قرّرت استعمال واحد، فليكن صفتك الخاص. لأنّ الأصناف المتخصصة للأطفال تحترق على السّكر.



2 افركي أسنان طفلك ولثته بإصبعك الملفوف. ودعيه يعض في الخوص، إذا رغب بتقليد الكبار.



لماذا نسوس الأسنان؟

تسوس الأسنان لأنّ البكتيريا الموجودة في الفم تحوّل السّكر إلى حمض يأكل المينا الصّلبة التي تغلّف الأسنان. وتنتج الأطعمة السّكرية التسوس. وبخاصّة إذا أكلت بين الوجبات، ففي هذه الحالة تظلّ الأسنان محاطة بالسّكر غالبية الوقت. لذا، حاولي حصر تناول السّكريّات خلال الوجبات، ثمّ نظّفي أسنان ولدك بعد ذلك، وقدّمي له وجبات خفيفة ذات محتوى قليل من السّكر (انظري الصفحة 116).

الفلورايد

يمكن حماية أسنان ولدك بواسطة مادة الفلورايد. فتنظيف أسنان ولدك مرتين يوميّاً

كيفية تنظيف أسنان ولدك

باشري، بعد بلوغ ولدك شهره الثامن عشر، بتنظيف أسنانه بالفرشاة، مستعملة مقدار حبة الفول من معجون أسنان بالفلورايد. وعليك القيام بذلك بنفسك طالما لا يمانع ولدك، إذ إنّه سيرغب بإجراء العمل بنفسه عند بلوغه السنتين أو نحوهما. إنّما عليك الإشراف عليه، دوراً، إذ يجب أن يستعمل الفرشاة بالشكل الصحيح.



حاولي تعليمه الطريقة الصحيحة في الأداء، عن طريق الوقوف خلفه، والإمساك بيده، لتعلميه الحركات الصحيحة.

دعي الفرشاة تصل مؤخرته فم ولدك

انظري جهتي اللثة الخارجيّة والتّداخليّة، بحركة دائرية

تحويل تنظيف الأسنان إلى ضرب من اللّعب اصطنعي لعبة أثناء استحمام ولدك، ليقوم بتقليدك وينظف أسنانه؛ إنّما عليك تنظيف أسنانه بالشكل الصحيح، لاحقاً.

تنظيف أسنان ابنتك دع ابنتك تقف على مرتفع (درجة مثلاً) قرب المعسلة، بينما تقف أنت خلفها، أو بجانبها، ثمّ دعها تغسل باطن فمها بالماء، وتبصّه فيما بعد، فهي ستستمتع بذلك.

الأسنان العليا: حرّكي الفرشاة من أعلى إلى أسفل، بعيداً عن اللثة

الأسنان السفلى: حرّكي الفرشاة من أسفل إلى أعلى، بعيداً عن اللثة

الأسنان السفلى: حرّكي الفرشاة من أسفل إلى أعلى، بعيداً عن اللثة



تقليم الأظفار

تقليم أظفار أصابع القدمين



امسكي إحدى قدميها بإحكام لتلاّ تواجه الأمام، وقلمي أظفارها إصبعاً إصبعاً بواسطة مقص خاصّ بالأطفال، وتبني شكل قبة أصابعها. وقصّ الزوايا الحادة.

طفلك الكبيرة



اجلسي طفلك في حضنك بحيث تواجه الأمام، وقلمي أظفارها إصبعاً إصبعاً بواسطة مقص خاصّ بالأطفال، وتبني شكل قبة أصابعها. وقصّ الزوايا الحادة.

وليدك الحديث

عليك إبقاء أظفار طفلك قصيرة، لتلاّ يخدش نفسه بها. وتكون أظفاره خلال الأشهر القليلة الأولى رقيقة للغاية. ويعدّ قصصها بأسنانتك أفضل طريقة لتهدئتها. فإذا تأزّي طفلك مزعجاً، يمكنك قصصها أثناء نومه.



زيارة طبيب الأسنان

بعد أن تكتمل مجموعة الأسنان الأولى لطفلك (عند بلوغه السنتين والتصف تقريباً من عمره)، عليك ترتيب زيارات منتظمة لطبيب الأسنان كلّ ستة أشهر، إذ يؤمن الطبيب العلاج الكأزم لمكافحة تسوس أسنان ولدك، وينصحك بخصوص جرعات الفلورايد الضرورية لطفلك. لهذا واصلي زيارة الطبيب، على الرّغم من تثبتك من صحّة أسنان ولدك، بالإضافة إلى أنّه من الضروريّ الكشف عن وجود ثغر التسوس في الوقت المناسب. لذا، عوّذي طفلك على الدّخاب إلى الطبيب، قبل أن يحتاج إلى العلاج الفعلي، فإذا بدر منه بعض الخوف، اجلسي في حضنك، وأريه وظائف أدوات الطبيب.

العناية بتغيير الحفاضات

قد تحتاج طفلك إلى تغيير دائم لحفاضها خلال أسابيعها الأولى، وذلك لأنّ ثمانية طفلك تكون، حينها، صغيرة، ممّا يتسبّب لها بالتبول المتكرّر. وهكذا عليك استبدال حفاضها بعد تناولها الحليب، وعند استيقاظها، وقبل نومها؛ أضفي إلى ذلك استبدالاً يعقب وجبتها الليلية، خلال أسابيعها الأولى. وفي الواقع عليك استبدال الحفاض، كلّما ابتلّ أو كلّما عدا فدرًا، لأنك إذا تركتها بنفس الحفاض، بعد اتساخه، فإنك تزيد من احتمال إصابتها بطفح الحفاض. لكنّ استبدال حفاضها ليس الأولوية الوحيدة، فهي قد تكون جائعة عند استيقاظها صباحًا. لذا، عليك نزع الحفاض القديم، ولفّها بمنشفة،



ثمّ إرضاعها بعض الحليب، قبل أن تلبسها حفاضًا جديدًا. وليس من الضروريّ أن يكون استبدال الحفاض واجبًا ورتبًا، بل يمكن أن يُحوّل إلى فترة من اللعب والفرح والاحتضان. ويمكن تسهيل مهمة استبدال الحفاضات على نفسك، عن طريق وضع كلّ الأشياء التي تحتاجها لهذه المهمة في نفس المكان. وإذا كنت تسكنين بيتًا من طابقين، ضعي مجموعتين متطابقتين. من هذه الأشياء، في كل طبقة. ومع مرور الأشهر، تلاحظين تراجعًا في عدد الحفاضات التي يجب استبدالها، وفي عمر الستين تغدو قدرة على تمييز الإحساس بامتلاء مثانتها، وينتهي الأمر بالاستغناء عن الحفاض نهائيًا.



حفاض يرمى بعد الاستعمال، وبأني على شكل قطعة واحدة

حفاض لتسحق ملفوف بشكل طائر وورقة

أنواع الحفاضات

لر تمناع طفلك إذا استعملت حفاضًا يرمى بعد الاستعمال، أو آخر نسبيًا، ما دام الحفاض يلائم قياسها جيّدًا، وما دمت لا تتركها في حفاض مبتلّ أو متسخ. مع العلم أنّ الحفاضات التي ترمى بعد الاستعمال تجعل طفلك تبدو سعيدة ومرتبّة، أمّا الحفاضات التي ترمى فيوض، ممّا يضطّرّك إلى شراء ملابس أوسع قليل لطفلك، لكنّ الحفاضات التي تسحق تسدّ ورك وحوض طفلك بشكل أفضل، فهي مفيدة إذا شكّ القليب بوجود مفصل ضعيف في ورك طفلك.

لر تمنع الحفاة البرقعة للسطح طفلك من الانقلاب والتقوط عنه

استبدال حفاض طفلك

والمتحصرات في أدرجها، فإنّ طفلك قد تسقط عنها. كما أنّ طفلك ستسقط فتغدو القارورة صغيرة عليها، أمّا إذا وضعت البساط على مكان مرتفع سواء أكان طاولة، أو خزانة أدرج، أو سريرًا، فإنك أن تغفل عن طفلك ولو لحظة.

حركاتها. عليك شراء بساط خاصّ لاستبدال الحفاضات، فهو يوفّر أكبر قدر من الأمان لطفلك، إذا وضعت على أرض نظيفة وجافة. أمّا إذا رغبت بشراء طاولة الانتباه على الجدران أو الأثاث، فهذه كلّها تتأثر باهتمام طفلك، وتسببها، فتسكن

بما أنّك ستدّل حفاض طفلك تكرارًا، اجعل من مكان الاستبدال موقعًا مبهّمًا. ضع مثلاً، حركيّة رنّانة فوق رأس طفلك، ودنًا دمية بحانها، أو الصق أشياء تلفت الانتباه على الجدران أو الأثاث، فهذه كلّها تتأثر باهتمام طفلك، وتسببها، فتسكن

أثناء استبدال الحفاض تُعدّ عملية استبدال حفاض طفلك فرصة سانحة لك أو لزوجك لآعب مع طفلك كما ومحادثتها، إذ إنّ الألعاب والدّعدة تملأ هذه العمليّة بالإثارة والمتعة.

إنّ ممارسة بعض الألعاب قبل وضع حفاض جديد لطفلك تسحق يوصل الهواء إلى مؤخرتها



الأدوات اللازمة لاستبدال حفاض طفلك

قد تخيفك كثرة الأدوات، إنما يمكنك تسهيل عملية استبدال الحفاضات بجمع كل هذه المعدات في مكان واحد. اغسلي الأقمشة المستعملة لمسح طفلك وعلاقات الحفاضات وهي فوق المراوح. أما بالنسبة للمفاتيح القطن المستعملة،

معدات تنظيف مؤخرة طفلك

يساط الاستبدال إن البسط المبللة، التي تنظف بمجرّد مسحها، وذات الأطراف المرتممة، متنازة، إنما عليك وضع فوطة نسيجية تحت رأس طفلك في القفص الحار، لأن سطح الساط البلاستيكي قد يسبب لها الكثير من التعرق.



اشترى لغافات، أو قطّات منة، وافصلي بعض القطع منها قبل مشاركتك باستبدال الحفاض، كي لا تتوثق القفافة كلها بيديك المتسخين. البراز، وتجنب مؤخرة طفلك.

مرهم مانع أو حاجز يشكل مرهم الزنك مع زيت الخروع، أو مرهم قدام البنزول، طبقة عازلة للماء، تحمي بشرة طفلك، إنما حاذري أن تضعي مسحوق التالك فوق منطقة المرهم.



إن وضع بضع نقاط من سائل الاستحمام الخاص بالأطفال في وعاء الماء الدافئ، له فاعلية أكبر من تلك التي للماء وحده في تنظيف مؤخرة طفلك، كما أنّ استعمال قفافة قطن مبلّة بمسول (الوسبون) الأطفال وسيلة فعالة لغس الغاية.



اشترى على القوام حفاضات غير مبيضة بالكلور. يمنع المقاط حول الشايفين الترسّب. اختبري جميع الأصناف، إلى أن تحدي واحدًا جيد الامتصاص وذات شرائط محكمة الالتصاق. شريط لاصق، أو دبابيس للحفاض، إذا لم تتساق شرائط الحفاض من تلقاها، أو إذا أرمت إعادة لصاق الحفاض، بعد فتحه لقرص ما.

النابيل الناعمة، وهي مناديل مبلّلة جاهزة، وتفيد في تنظيف مؤخرة طفلك، عندما تكونان خارج المنزل.

تضم الحفاضات التي ترمى بعد استعمالها، الفوطة والغلاف والسرورال البلاستيكي ممّا طفلك تحتاج إلى استبدال حفاضها ما بين عشر إلى اثني عشرة مرّة في اليوم، خلال أسابيعها الأولى، وإذا بدا الحفاض صغيرًا عليها، عليك شراء قياس أكبر لأنّ الحفاض الضيق سيزعجها، وتظهر الحفاضات «النافثة» الامتصاص» طفلك بمظهر نحيل، كما أنّها شديدة الامتصاص. أمّا

حفاضات نسيجية

إن كان نوع القماش، يجب أن تضعي طبقة واحدة منه على بشرة طفلك، وسرورالًا بلاستيكيًا فوق الحفاض. وترتّب عليك غسل الحفاضات وتعقيمها. حفاضات القماش أقلّ ثمنًا من غيرها، عليك شراء 24 حفاضًا باديء الأمر. وتظهر الحفاضات النسيجية طفلك أصحهم حجمًا، لذا، يجب شراء ملابس ذات قياس أكبر لطفلك.

بطانات الحفاضات

وهي توضع داخل القماش النسيجي، تسمح للرطوبة بالتسرّب إلى الحفاض، وإنما ليس بالعكس ويمكن التخلص من النوع الذي يرمى بعد الاستعمال، من هذه البطانات، في المراوح مع براز طفلك.



السرورال البلاستيكي



إنّ السرورال الذي يربط يُجنّب احمرار مؤخرة طفلك والنهائيا، وذلك لأنه يسمح للهواء بالدخول غيره. إنما يسمح كذلك بحصول تسرّب. لذا، أدخله حول الحفاض عند الخصر والساقين.



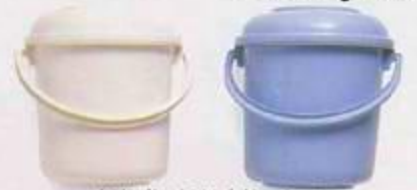
دعي إبرزم المؤخرة غير مغلقة، كي تدخل الهواء إلى بشرة طفلك، لكنها تسمح بظهور مطح الحفاض

حفاضات زيتية: تكون حفاضات المولسلي ناعمة على بشرة طفلك. وهي مفيدة لأسابيعها الستة الأولى بعد ذلك تعدو الحفاضات الزيتية ضرورية لقدرتها على الامتصاص.



حفاضات من المولسلي: تظهر حفاضات المولسلي مفلّكة مرّبة، لكنها تأخذ وقتًا لتجف. دبابيس أمينة للحفاض: يبقى الرأس هذه الدبابيس مغلقة، كما عليك التخلص من أي دابوس غير صالح.

أدوات غسل الحفاضات



دوان (جردان) خاصان بالحفاضات اختاري دواين مختلفي اللون، أو بعضهما مختلفين، وخصصي أحدهما للحفاضات المبلّلة، والآخر للمسّخة، واملئيهما كلٌّ صاح سائل تعقيم (النظري الضفحة 153) قفازات



مسحوق تنظيف الحفاضات يستعمل لتعقيم الحفاضات وتخليصها من البكتيريا المسببة للطفح. لا تستعملي مساحين غسل بيولوجية أو مفلّ للحفاض في غسل الحفاضات، فكلّاهما يسبب للطفل الحكاك.

تنظيف الطـفـل

نظفي مؤخرة طفلك جيّدًا، كلما استبدلت حفاضها، وإلا أصبحت، وغدت ملتصقة. عليك غسل يديك أولًا، ووضع طفلك على البساط، ونزع ملابسها والحفاض. فإذا كنت تستعملين حفاضًا نسيجيًا، امسحي بأحد أطرافه النظيفة أيّ براز على مؤخرتها. أما إذا كنت تستعملين واحدًا، يرمى بعد الاستعمال، فعليك بسطه تحتها، ومسح البراز عنها بمناديل ترميها داخل الحفاض. ثمّ عليك رفع ساقي طفلك، وطمّ الحفاض من تحتها.



اطويه من تحتها

1 امسحي البراز بالمحارم، ثمّ بلّئي قطة بالماء، أو بالغسل، وامسحي كامل طفلها، وصولاً إلى سرتها.



2 نظّفي ثياب جلدها عند أعلى ساقيها، بقطة جديدة؛ وامسحي من أعلى إلى أسفل بينما تديرين القطن بعيدًا عن جسدها.



3 امسكي كاحليها بيدك، واضعةً أحد أصابعك بينهما، وارفعي ساقيها، ثمّ نظّفي أعضائها التناسلية. عليك أن تمسحي من الأمام نحو الخلف، كي تمنعي انتقال الجراثيم من شرجها إلى مهبلها. ولا تحارلي تنظيف باطن الشفرين.



4 نظّفي شرجها، ثمّ رديها، وفخذيها، مستعملةً قطعًا جديدة من القطن؛ عليك أن نسيحي باتجاه الشرج. ومتى أنتمت ذلك، ازعمي الحفاض الذي يرمى بعد الاستعمال، واربطي الشرايط عند مقامة الحفاض، ثمّ ألقيه في الصندوق المعبّء لذلك، واغسلي يديك بعذلة.



نظّفي طيات جلدها جيّدًا



5 نظّفي التي يغلقها المنطقة الحفاض بالمناديل، ثمّ دعي طفلك دون حفاض فترة وجيزة، كي تتعرّض مؤخرتها للهواء.

قطع الحفاض

باعتراض كلّ الأطفال لاحتمرار المؤخرة بين الحين والآخر، عليك استشارة الطبيب إذا استمرّ ذلك طويلاً. ولتجنب قطع الحفاض يجب:

- أن نظّفي مؤخرة طفلك، وطيات جلدها، وأن تجفّفها جيّدًا.
- أن تتركي طفلك فترة من دون حفاض
- أن تستعملي مرهمًا مانعًا أو حاجزًا
- أن تشري سراويل بلاستيكية رُفّظ، أو بأرؤار، إذا كنت تستعملين حفاضًا نسيجيًا، فهذه السراويل تسمح للهواء بالمرور عبرها
- أن تغسلي يديك بعذلة
- أن تغسلي الحفاضات بتوع أكبر
- استعمال مرهم لمعالجة قطع الحفاض
- ترك طفلك فترة من دون حفاض
- استعمال نوع أكثر امتصاصًا من العلاقات، هذا إذا كنت تستخدمين الحفاض النسيجي
- التوقّف عن استعمال السراويل البلاستيكي، فهو يزيد القطع سوءًا.



6 ادعني بعض الكرميم وشغريها وحول شرجها والمنطقة المحيطة بأعضائها التناسلية.

تنظيف الضبي

ينشر بول طفلك في كلّ الحفاض. لذا، عليك أن تنظّفي مؤخرته جيّدًا كي لا تلتصق. عليك، قبل تنظيف طفلك، غسل يديك، ثمّ وضع طفلك على البساط، حيث تتزعين ملابسه وحفاضه. فإذا كان يرتدي حفاضًا نسيجيًا، عليك مسح برازه بطرف نظيف من الحفاض. أما إذا كان الحفاض يرمى بعد الاستعمال، فاكثري بحلّ أشراطه.



1 علب أن يتبول طفلك حالما ترعين حفاضه. لذا، ضعي قوطة فوق قضيبه، وانتظري برهة بعد أن ترعمي حفاضه.



نظّفي يثان خصيبته



3 نظّفي طيات بشرته جيّدًا، عند أعلى ساقيه، وتحت أعضائه التناسلية. بضع جديدة من القطن، وحزّلي القطن بعيدًا عنه أثناء المسح. عليك أن تبعدي خصيبته من طريقك، أثناء ذلك كله.



7 زعمي ساقي طفلك بإحدى يديك، واضعةً أحد أصابعك بين كاحليه، لتنظّفي مؤخرته وشرجه. عليك أن تمسحي مؤخرة لثلبه، كذلك. ومتى غدا غنيًا تمامًا أبعدي عنه الحفاض.



2 ابسطي الحفاض، وامسحي البراز بمناديل تضمينها داخل الحفاض بعد استعمالها، ثمّ اطوي الحفاض من تحته، وبلّئي بعض القطن بالماء، أو بالغسل، لتنظّفي به طفلك، بإشري ذلك لمسح بطنه، بزولا ابتداء من السرة.



5 نظّفي قضيبه، مبتدئة من قاعدة القضيب، متجهة نحو قته، بعيدًا عن الجذع، إنما لا تشدي القلقة لتنظّفي تحتها، فهي تنظّف من تلقاها.



4 امسحي خصيبته طفلك، وما تحت قضيبه، بضع جديدة من القطن، فقد يتجمّع بعض البول أو البراز عليها، إنمّا حاذري أن تشدّي بشرته أثناء تنظيف ما تحت القضيب.



ضعي بعض الكرميم المانع على أسفل بطنه، لحمايته من القلق

8 ضعي الكثير من الكرميم الزاقي حول قضيبه (وليس عليه) وخصيبته وشرجه وعلى رديه.

الحفاض الذي يرمى بعد الاستعمال

نقلني مؤخره طفلك جيّداً، وضعي المرهم المانع، ثم اسحبي يديك بمنديل جيّداً، إذ إنّ الأشرطة اللاصقة للحفاض لن تلتصق إذا تلوّنت، أو تلوّنت أعلى الحفاض.



1 اسطلي الحفاض بحيث تكون أشراطه نحو الأعلى، ثم ارفعي طفلك من كاحليه، واضعة أحد أصابعك بينهما، وممزّرة الحفاض من تحته، إلى أن تصبح الأشرطة بمستوى خصر الطفل.



ارفعي الحفاض بحيث يكون مستويًا، فلا يميل إلى جهة واحدة.

2 ارفعي المقدمه، موجهة قسيب القطن نحو قلبه (وإلا سيؤذي في مقاطع الحفاض).

3 شبي إحدى زوايا الحفاض في مكانها، واتزعي يديك الأخرى غلاف الشريط، لتلتصق عند المقدمه، بمحاذاة الحافه العليا للحفاض.

اطوي المقاطع عند الخصر، إذا كان مرتفعا، كي لا يهتك بسره طفلك.



5 يجب أن يلائم الحفاض خصر طفلك تماما، أي أنه يصعب إدخال أصبعك بين الحفاض وجسمه. فإذا كان واسعاً، أعيندي لعنق الشرايط، ليغدو الحفاض مناسباً لخصر الطفل.

طبي الحفاضات النسيجية

الطبي الثلاثي الامتصاص
إنّ هذه القطعة تناسب الأطفال الحديثي الولادة، أو الأطفال الصغار. إذ يبدو الحفاض صغيراً ومرتباً، فوق جسم طفلك، كما توهم القطعة عدّة طبقات نسيجية بين ساقَي الطفل. لذا، فهي مفيدة في حالة حفاضات المولدين أيضاً.



1 اطوي الحفاض طيّتين، وضعي أحد الطرفين بجوارحتك، والآخر أمامك.

2 أسسكي القلعة العليا من الزاوية الأقرب إلى يديك اليمنى، وفضي القلعة.

3 كوّني مثلثاً، بحيث تلتقي كل الأضلاع عند الحرف الأعلى.



4 ادبري سطح الحفاض الأعلى نحو الأسفل، والعكس بالعكس، ثم سوّي الأضلاع مجدداً.

5 أسسكي الشلح العمودي، ثم اطويه، بحيث تتبين ثلث الغماشة تقريبا.

6 اطوي القلعة نفسها مجدداً ليصبح ليديك قطاع سميك في الوسط.



7 ضعي غلاف الحفاض في موضعه، واطوي إحدى حافته، إذا لزم الأمر، حول الحفاض.

8 اطوي القرف الأمامي باتجاه الأسفل، متنبهة لجعل الزوايا العلوية مرتبة.

9 اطوي القرف الخلفي باتجاه الأسفل، متنبهة لجعل الزوايا الخلفية مرتبة.

طية الطائرة الورقية
تفيد هذه القطعة طفلك الكبير، وإيمانك اعتمادها ابتداءً من الشهر الثالث وحتى استغائه عن الحفاض. وكلّما كبر طفلك كثّرتي لقياس، عن طريق تبديل عدد القطعة في الخطوة 3.



10 اطوي الحفاض، ثم اطوي حائتين من نحو الداخل، بحيث يلتصقان في الوسط.

11 اطوي الحفاض، ثم اطوي حائتين من نحو الداخل، بحيث يلتصقان في الوسط.

12 اطوي الحفاض، ثم اطوي حائتين من نحو الداخل، بحيث يلتصقان في الوسط.

طريقة غسل الحفاضات

يجب تعقيم الحفاضات النسيجية، وغسلها جيّداً، لأنّ بقاء أي أثر للبرق يسبب الحكاك لطفلك، وقد يحم عن طمع الحفاض. اطوي الطفحة 149 لمعرفة الأدوات التي تحتاجها لإتمام ذلك.

- املاي دلوين (جرولتين) بلاستيكيين بالماء البارد وبعض معقم الحفاضات، كلّ مباح.
- ضعي الحفاضات المبتلة في دلوها الخاص، خلال النهار.
- اكتشفي المرار عن الحفاضات المبتلة فوق

المرحاض، ثم ضعي الحفاض في دلو الحفاضات المبتلة.

- ضعي الحفاضات التي استبدلتها ليلاً في كيس بلاستيكي، أو دلو ثالث، إذ يجب أن تتفح هذه الحفاضات في سائل التعقيم لمدة ست ساعات على الأقل، بشرط أن يكون السائل مغلياً، لذا، عليك انتظار السائل الجندب صباحاً. حين يحدّ الصباح ارفعي حفاضات الأيمن من الدلو واغسليها في الغسالة الكهربائية.
- أما الحفاضات المبتلة، فيجب غسلها بالماء الساخن، ثم بالماء البارد، فأحرص على صلب الغسالة للقيام بذلك.
- اغسلي الدلوين، ثم اغسليها بالماء البارد وبعض المعقم، وضعي فيها الحفاضات التي استبدلتها ليلاً.
- جفّفي الحفاضات الممسوة، إمّا لا تعرضها مباشرة للحرارة، أو لتأثير قوي من الهواء.
- اغسلي الشرايط البلاستيكية بالماء الساخن مع قليل من سائل المسيل، ثم جفّفيها بمساحة، ودمغيها في الهواء الطلق لبعض الوقت.

سؤال وجواب

كيف أجعل طفلي، ابن الخمسة عشر شهراً، يسكن أثناء تبدلي لحفاضه؟ فهو يتلوى كثيراً، لدرجة أنني لا أستطيع تنظيفه كما يجب، وريط الحفاض عليه.

ليس هناك من طفل خارج واحد يبقى ساكناً أثناء استبدال الحفاض، وعلى الزم من ذلك، يجب أن تنظفي مؤخرته. ولتسهيل ذلك، عليك أن تستعلمي حفاضات ترمى بعد الاستعمال، إذ لا داعي لاستعمال الدبابيس، وما إليها. كما عليك أن تعلمي من استبدال الحفاض فترة من المرح، المعاملة بالذكندفة، واللعب. أمّا إذا كان طفلك شديد الانساع، فالأسهل أن تنظفي في المعطس، بوضعه فوق البساط المانع للانزلاق، وتسلط رشاش الماء الدافئ على مؤخرته، وتحفقه جيّداً بعد ذلك.

حفاض نسيجي ذو ثلاث طبقات
امتصاص لطفلك

احتفظي بالحفاضات النظيفة وهي مطوية كما يجب، وغلقاتها في مكانها للأزم، كي لا تضطري إلى طي الحفاض كلما احتجت واحدًا. نظفي مؤخرة طفلك جيدًا، وادهنيها بالمرهم الواقي. أعددي الحفاض المنسج عن تناول بولك، لتعالجه بعد الفراغ من القفلة.

تقي جانب الحفاض المذكور حول خصر طفلك، بينما تحديته بعض الشدة لكي يكون الحفاض مشدودًا حول خصرها، وثني ذلك الجانب مكانه، وكزري الأمر نفسه مع الجانب الآخر.



1 ارفعي ساقى طفلك من كاحلها، ومرري الحفاض من تحتها إلى أن تستوي حالتها العليا مع خصرها.



2 ارفعي الحفاض من بين ساقها (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو قدميه) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.



3 قربي الجانب الآخر، بينما تواسلين ثبتي الجانب الأول، وشدهما نحو بعضهما، إذ يرنخي الحفاض قليلًا عند وضع الدبوس.

4 اطوي أسفل جانب الحفاض، لاساق أربع مستترت أو نحوها، إلى الأعلى ليتعلق الحفاض جيدًا على ساقى طفلك.

5 مزي إصبعك ما بين طبقات الحفاض ويطنها، كي لا يشكها الدبوس حين تستعملينه لربط طبقات الحفاض. وعليك وضع الدبوس أفقيًا وإحكام إغلاقه.

6 يتناسب الحفاض الجيد القوي مع الخصر والساقين. وللتأكد من ذلك، أدخلي إصبعك بين الحفاض وجدها، لأن الحفاضات النسيجية ترتخي مع التواء طفلك. وإذا كان الحفاض واسعًا تزعي الدبوس واطويه مجددًا.



7 ضع السروال البلاستيكي فوق الحفاض، أما إذا كانت مؤخرة طفلك حمراء، فاستعملي سروالًا يربط حول الخصر، أو بأزرار، مع ترك رباط المؤخرة مفتوحًا كي يصل الهواء إلى المؤخرة، وإمكانك إغلاؤها دون سروال لمدة 12 ساعة.



8 ارفعي الحفاض من بين ساقها (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو قدميه) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.

9 ارفعي الحفاض من بين ساقها (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو قدميه) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.

10 ارفعي الحفاض من بين ساقها (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو قدميه) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.

حفاض نسيجي ذو طبقة الطائرة الورقية

احتفظي بالحفاضات النظيفة وهي مطوية كما يجب، وغلقاتها في مكانها للأزم. نظفي مؤخرة طفلك جيدًا، وادهنيها بالمرهم المانع. ومن غدا بطن طفلك أخضم، عليك استعمال دبوسين لثبتي الحفاض، إذ لم يعد طرفا الحفاض الجانبيين ينماشان عند بطنها.

1 ارفعي الحفاض من بين ساقى طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكي الحفاض في ذلك الموضع، بينما تطوين أحد الجانبين، لوضعه فوق بطنها.

2 ارفعي الجانب الصغير من بين ساقى طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكي الحفاض في ذلك الموضع، بينما تطوين أحد الجانبين، لوضعه فوق بطنها.

3 اجنبي الطرف الآخر لتضعه فوق الأول، وأنت تشدين القماش، لكي يتناسب الحفاض القفلة تمامًا.

4 ارفعي الحفاض من بين ساقى طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكي الحفاض في ذلك الموضع، بينما تطوين أحد الجانبين، لوضعه فوق بطنها.

5 ارفعي الحفاض من بين ساقى طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.



6 ارفعي الحفاض من بين ساقى طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.

7 ارفعي الحفاض من بين ساقى طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.

8 ارفعي الحفاض من بين ساقى طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.

9 ارفعي الحفاض من بين ساقى طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.



10 ارفعي الحفاض من بين ساقى طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.

11 ارفعي الحفاض من بين ساقى طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.

12 ارفعي الحفاض من بين ساقى طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.

13 ارفعي الحفاض من بين ساقى طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.

انتهاء مرحلة الحفاض



إنَّ تمكّن والدك الدارج من السيطرة على وظائف أمعائه ومثاته خطوة هامة في نموه، إنّما ليس عليك أن تعلميه كيف يحظى بهذه السيطرة، إذ إنّ الأمر جزء من نموه الطبيعي، تمامًا كتعلّم السير. بل كلّ ما عليك فعله هو تقديم التشجيع له، وإتاحة الفرصة لينمي مَلَكَاته. ففي وقت ما، خلال سنته الثانية، يبدأ طفلك بتمييز شعور جديد عليه، هو الشعور بامتلاء مثانته، أو أمعائه، وتمثّل الخطوة التالية لديه في إدراك تحرك أمعائه، أو مثانته. فنتي تمّ ذلك، بات عليه أن يتمرّن على الوصول إلى النونية (القصرية)، بسرعة. ومن المرجح أن يكون تقدّم ولدك على هذا الصعيد غير متوازن، فهو إمّا أن يتعلّم السيطرة على أمعائه قبل مثانته، أو العكس. لذا، فإنّه كثيرًا ما يوسخ نفسه، ويسبب فوضى جمة عند بداية ارتدائه السروال، لكنّه يتعلّم تدريجيًا. ولا تحاولي تدريبه قبل أن يكون جسده مستعدًا، فذلك مضيعة للوقت.

سروال التمرين: يجعل وجود طبقة منشفية (بشكير) وأخرى عازلة للماء، عند المؤخرة، هذه السراويل أكثر انصافًا من مثيلاتها العادية.

نصائح تفيدك وتساعدك:

- حاذري أن تمارسي ضغطًا شديدًا على ولدك، فهذا يربك في تصاوه الحاهد لفهم وتنفيذ ما تعلمه عليه. لذا:
 - تخيري للتمرين ولدك على استعمال النونية أوقافًا يكون خلالها مرتاحًا، وفي ظروف بالفيها، وتكونين أنت هادئة، لتستطعي معالجة الأمر بروح مرحة.
 - حاولي ترتيب الأمور، لكي تساعدته على التبحر في مهنته، فوق نونته. فإذًا بدّ له أنّ الفضل حليفه الدائم، توفّقي عن المحاولة.
 - أظهري له أنّك راضية حين ينجح، إنّما لا تتحمّسي وتباعفي في السُرور.
 - حين تقع له مشكلة، حاولي أن تتعاطفي معه، عوض أن تعصبي وتتوري للآمر.
- نونية طفلك**
سرعان ما يفهم ولدك الهدف من وراء هذا الوعاء، فيعتزّ بهمه إذ يكتسب مهارة جديدة.

التوصل إلى السيطرة نهارًا

1 انتظري حتى يجهز ولدك ببدو طفلك حاميًا لتعلّم استعمال النونية حين:
■ يصبح ما بين سنّ السنتين والثلاثين والتصعب (قد لا يجهز العنينة قبل عامه الثالث).
■ يلاحظ أنه فعل أمرًا ما في حفاصه، كان ينسج إبتك بذلك، فصح، أو يقول إنه فعل حفاصه. أو وسخه.
■ يستيقظ من الإيقاظ، وهو نظيف، عاثرًا.

2 أخبريه عن نونته أريه النونية وأخبريه لم تستعمل. ثم دعها لي الحقام، لبضعة أيام، قبل المباشرة بأنّ أمر أمر. كي يبتاد طفلك عليها. وحد ذلك عليه كيف يجلس عليها، وهو مرتب حفاصه، في الوقت الزاهر.

3 تخيري وقتًا ملائمًا إن أفضل الفرق للتدريب ولدك على استعمال النونية تعضي منك أن تفرّخي للآمر لمدة أسبوعين، خلال الضيف، حين يكون بإمكانك المكوث في المنزل مع طفلك، وملاعبة في الحديقة (إن أمكن). أمّا إذا لم تستطعي من تدبّر الأمر، فعليك تخصيص أسبوعين من الجهد المترك للتدريب. خلال فترة، تكونين في أثنائها قادرة على مواجهة آتة حوادث قد تنجم من جزاء، تدرب ولدك وإبّاك أن تقضي على الأمر أثناء رحلة خارج المنزل، حينذاك تكون حياتك مضطربة بما يكفي.

4 ألبسه سروالًا، وقفريه، باستمرار، أن يستعمل النونية ألبسي ولدك سروال التمرين، أو آخر عاديًا - أفضل الأول، لأنه يمتص بعض البول، على الأقل - خلال فترات الأسبوعين. واتركي النونية في مكان يسهل عليه الوصول إليها اقترسي عليه أن يجلس على النونية، بعد كلّ وجبة طعام، أو شربة ماء، أو وجبة خفيفة، أو إيقاظ، أو كلّما تصوّرت أنه سيحتاج إليها.

5

ساعديه على استعمال النونية لتتبعيه لجلوس على النونية، إنّما لا تضغطي عليه، اخضعي سرواله، وساعديه على الجلوس، وخصي قصب العنينة داخل الوعاء. وإذا تمكّن ولدك من طلب مساعدتك، فاشكره على ذلك.

6 أمّا إذا قفز ولدك واقفًا على قدمه فور جلوسه، فاقترسي عليه أن يجلس لفترة أطول بقليل - نحو خمس دقائق - وحاولي إلباهه أشغالًا، برأسه فدية، أو كتاب إذا لم يتوان، اسمحي له بالتفويض، واستناب اللب.

7

لا توتّخي ولدك حين يسهو، ويقضي حاجته في سرواله خطأ يجب ألا توتّخي أن يتدبّر ولدك استعمال النونية لفصاه، حاجته عند هذه المرحلة، فإنّك ببّل سرواله أو وسخه فلا توتّخي - إذ إنّك احتجّات أيضًا، فلم تتأثري على تفكيره باستعمال النونية - بل تقضي مؤخرته في جزء متعاطف معه. وألبسه سروالًا جديدًا، وإذا لم يكن ولدك الأمر، إمّا إذا لم يظهر فهما أو استعدّ للموضوع، ولم يبادر إلى إعلامك بحاجته إلى النونية بعض الأحيان، على الأقل بعد فترتين الأسبوعين المتخاضتين تدريبه، فربما يكون غير جاهز للتخلّي عن الحفاص بعد. لذا، عودي إلى المتخاضات لبضعة أسابيع أخرى، ثم حاولي معه مجددًا. وقد يخطرون إلى تكرار مرحلة التدريب لأسبوعين، عدة مرّات، قبل أن يبعد ولدك استعمال النونية.

8

لا تلبسه حفاصًا حين يأخذ قبولة من أصبح بإمكانك الاعتماد، نونًا ما، على ولدك في استعمال النونية، حين يحتاجها أثناء النهار، ومن لا حظت أنّ حفاصه نظيفًا بعد قبولته بشكل متواصل لمدة أسبوع كامل، دعها دون حفاص أثناء قبولته، وقد يطلب هو ذلك. واقترسي عليه أن يجلس على النونية بعد استيقاظه من القبولة، فسوف يساعده ذلك على التوصل إلى التزم دون حفاص ليلاً.

9

حين تخرجون من المنزل، واصلي لباس طفلك حفاصًا وحاولي التأكد، فربما إيجار، من استعماله للنونية قبل مغادرة المنزل، وذلك إلى أن تتصرّى بأنّ بإمكانك الوثوق بقدرته على السيطرة على نفسه. وإذا كنتم تقومون برحلة في الشّارة، فألبسه حفاصًا، إلا إذا كان بإمكانك التوقّف وإسعافه حين يؤدّ قضاء حاجته، بسهولة، وسدّي مملك النونية وتلاسي احتياطيّة له، ومنشفة فدية، تحسّنًا للمفاجآت.

10

اقترسي عليه استعمال المرحاض الكبير بعد مرور عدة أسابيع على استعمال ولدك النونية بسلام، خلال النهار، اقترسي عليه أن يهكوث منك، ويستعمل المرحاض الكبير. وعليك وضع مقعد خاصّ بالأولاد على المرحاض، ليقتضى إلى أنّه لن يسلط داخله، ووضع مزج أمام المرحاض ليتمكن من بلوغه. كما عليك أن تساعديه في محاولاته الأولى، إلى أن يتقن الأمر. وإذا أراد الغشي أن يتبوّل فحسب، فارفعي غطاء المرحاض وكبرتيه، وعلمّي ولدك كيف يوجه قصبته. أمّا إذا أراد التبوّل فساعدته على إزبال سرواله، والضعود إلى المرحاض؛ وقومي بأمر مشابه مع ابنتك. ابقي بجانب ولدك حتّى يفرغ، فامسحي مؤخرته، وساعديه على التزوّد؛ فهو لن يتجنّب من تنظيف نفسه، قبل بلوغه سنة الرابعة، على الأقل. ومن المرجح أن يرغب بدفق الماء في المرحاض بنفسه - إذ يلهو بذلك - ثم اغسلي يديه ويديك معًا.



التوصل إلى السيطرة على الأمر ليلاً

1

انتظري حتى تلاحظي بقاء ولدك نظيفًا طوال الليل إذا واصلت إيجاد حفاصه ولدك نظيفًا عند الصباح، لمدة أسبوع، بإمكانك إيقافه دون حفاص أثناء الليل.

2

دعه ينام دون لباس لمؤخرته خصي ولدك في سريره، خلال الأسبوع الأول، دون سروال، ولا حفاص، ولا لباس نوم، وخصي على سريره ملاءة عازلة للماء، لثمانية، إذا أردت. واحرصي على استعماله المرحاض قبل خلوده للنوم. ومن المفروض أن ينام ولدك خلال الليل دون مشاكل، فإذا سبب بعضها وبقي سريره فهو، ساعطه، غير جاهز بعد للتخني عن الحفاص ليلاً.

3

إذا أصابه الزلال فأخذ يبكي سريره ليلاً، إذا شرع طفلك يبكي سريره، بعد أن يبقى جادًا طوال الليل لمدة أسبوع أو أشهر، فمن المرجح أن يكون سبب ذلك معاناته من حيشة فاطني في حياته. وإبّاك أن تعاقبه، أو توتّخي لأنه ببّل نفسه، فإذًا استيقظ متلاً خلال الليل، سارعي إلى تجفيفه، وإلباهه ثوب نوم نظيفًا، بشكل يوحى بتعاطفك معه، وخصي ملاءة نظيفة على السرير وإذا حصل الأمر غير مرّة، ألبسه حفاصًا إلى أن يستقرّ ولدك مجددًا، فما إن تروى أن حفاصه نظيف، لسعة الأيام متبّاه، سارعي إلى التخلّي عن الحفاص مجددًا. وقد لا يتمّ ذلك، تتأثّر، إلى ما بعد بلوغ ولدك سنة الخامسة أو السادسة، وهذا ليس بالأمر النادر، ولن تمنع من تناول كوب من الماء ليلاً، فلا تحرب منه.

مقعد يُشيك فوق المرحاض، وهو يجعل فتحة المرحاض أصغر، مما يبعث القلقانة في نفس طفلك.

الخروج من المنزل، والتنقل

العصير المخفف، أو الماء المغلي المبرد، مع كوب وزجاجة فارغة. وإياك أن تسي دمية طفلك المفضلة، أو تلك التي تحب احتضانها. واعلمي أنّ القفلة الكبيرة تستمتع بالخروج من المنزل، إذ إنها ستري أموراً جديدة، سواء أخرجتم إلى حديقة الحيوان لثريها الحيوانات الأليفة، أم ذهبتُم إلى المتسرة، أو قصدتم منزل صديقة. وهي تُفتن بكلّ الأمور: بازدهام السير، واشغال الطرقات، وواجهات المحلات، ومرأى الناس الآخرين، لذا حاولي أن تنظري إلى العالم بمنظارها فضجي عن أسئلتها. وإياك أن تستخفي بها حين تشير بإشارة إلى أمر يبدو لك نافعاً.



إن عربة، أو كرسيًا متحركًا، ومعدًا خاصًا بالسيارة، من المعدات الضرورية للطفلة. كما تُعدّ شِالة الحُمل (انظري الصفحة ٨٥) وجراب الظهر لجعل طفلكم ضمنه، والحقيبة ذات السباط المتصل بها والقبائل للانفصال عنها، من الأمور الضرورية الأخرى. عليك استعمال الحقيبة عند القيام برحلات، فضعين فيها حفاظات تُرمى بعد الاستعمال، ومعدّات تغيير الحفاضات، وملابس احتياطية، وأكياسًا بلاستيكية لوضع الحفاضات المستعملة داخلها، ومعدّات إطعام طفلكم (راجعي الصفحة ١٠١ حول كيفية نقل الحليب - اللبن - بأمان). كما يُستحسن اصطحاب زجاجة من

وسائل الانتقال

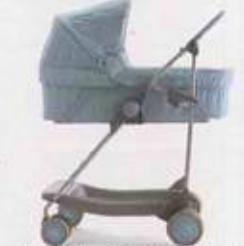
إن اختيار وسيلة لنقل طفلكم أمر مبرك. ويُعدّ المهد المتنقل، على هيكل متحرك، والذي يُحوّل لاحقًا إلى كرسي متحرك، أفضل اختيار، إذ تحتاج الطفلة إلى حماية من تيارات الهواء، والدخان والأبخرة، وهذا ما لا يوفره الكرسي المتحرك وإن بيته بحيث تكون مواجهة لك. أمّا حين تكبر، فيمكن وضعها في كرسي متين، يكون ظهرها مواجهًا لك.

عربة أطفال بعد الولادة مباشرة

- تؤمن لطفلك الحماية اللازمة من تيارات الهواء، والدخان والأبخرة.
- تريح طفلك أثناء التجوال، وهي في داخلها.
- يمكن استعمالها إلى أن تبلغ طفلكم سنتها الأولى.
- لا يمكن استعمالها في وسائل النقل العام.
- تحتاجين إلى مساحة واسعة، داخل المنزل، لتضعيها فيها.

كرسي متحرك بطوي فيصبح مسطحًا

- بعد بلوغ طفلكم الشهر الثالث يمكن أن تواجه طفلكم
- بإمكانك تشيئة بشكل تواجهك
- فبه طفلكم، أو تواجه الأمام.
- يستند ظهر الكرسي المتين لطفلكم جيّدًا.
- يمكن أن يقف بمفرده بعد أن يبطو.
- يكون خفيف الوزن، مناسِب لتحركة كما تشائين.
- لا يمكن أن تستلقي طفلكم فيه.
- لا يحمي طفلكم الصغيرة من تيارات الهواء، والدخان والأبخرة.
- يتوجب عليك لبس لطفلكم المزيد من الثياب، أو شراء غطاء مبطّن تضعينه عليها، وهي في الكرسي.
- لا يباع مع الكرسي غطاء بلاستيكي لحماية رأس طفلكم في القفص الماطر، إذ يُعدّ ذلك أمرًا كمياليًا.
- إن وجود سطح واسع مبدٍ لجهة نقل الحاجات، أثناء التسوّق، أو لنقل الحفاضات.
- سهل عليك التّرابيل الدوّارة تحريك الكرسي.



المهد المتنقل فوق هيكل بعد الولادة مباشرة

- يتيح لطفلكم الصغيرة الحماية اللازمة من تيارات الهواء والأبخرة.
- تنام فيه طفلكم ليلاً ونهارًا.
- يمكنك أن تعطي طفلكم بلحاف داخل المهد.
- يمكن تحريك هيكل بعض أنواع المهد المتنقل، لتغلب كرسيًا متحركًا عوض المهد.
- يمكن طوّن الهيكل.
- قد يبدو لك تمنًا حين تصطحبين طفلكم داخله في وسائل النقل العام.

كرسي متحرك بطوي كالمظلة

بعد بلوغ طفلكم شهرها السادس

- يبطو بسهولة، ممّا يجعله ملائمًا للتنقل في وسائل النقل العامّة، كما أنّه لا يحتاج لمساحة واسعة.
- إنّه أرخص الخيارات تشاء. وأحتمًا وزنًا.
- إنّ مسد الظهر في الكرسي طوي، فلا يستد طفلكم جيّدًا، فهو غير صالح لما دون السنة الأثني.



متى غدا بإمكان ابنتك السير بعمد وضع حزام لطفلكم أفضل حلّ، لمنعها من أن تنوء عنك، فهو يمنحها حريّة أكبر ممّا لو أسكنها بيدها. وعليك اصطحاب الكرسي المتحرك أثناء تنوالكما، فقد تنسب من السير، وإذ ذاك تجلسينها فيه.

الانتقال بالسيارة

أثناء المكوث في السيارة

- حاولي أن تسليها قدر ما تستطيعين، والعربات التي تصادفها أثناء السير خلال الرّحلات الطويلة:
- اصطحاب بعضًا من الدّمي الصغيرة، أو كتابًا مليئًا بالصور.
- مسجّل السيّارة، لتسمع أغانيها
- وغطاءًا للوجبات الخفيفة.
- أنشدي وإياها بعض الأغاني.
- أسيري إلى الحيوانات والمازل



منذ الولادة حتى الشهر السادس، أو التاسع

أكثر الخيارات أمانًا: هو وضع مقعد خاص بالأطفال، بوجه مؤخرة السيّارة، وبثت على أحد مقاعها بواسطة حزام الأمان، وذلك حسب إرشادات الشركة المنتجة. وعليك ربط طفلكم إلى مقعدها بواسطة حزام.

ثاني أفضل خيار: هو وضع مهد متنقل، أحكم إغلاق غطاء المندّ لمواجهة الريح والمطر، على مقعد السيّارة الخلفي، وربط إليه بواسطة أحزمة خاصة. وجهي رأس طفلكم، داخل المهد، نحو مركز السيّارة.

آخر الحلول: هو وضع المهد المتنقل، بعد إحكام إغلاق طفلكم ببطانة، داخله.

لدى بلوغها عامها الرّابع

أكثر الخيارات أمانًا: وضع مقعد خاص بالأطفال على منتصف المقعد الخلفي، بحيث تواجه طفلكم مقعدة السيّارة، ثمّ تثبت المقعد بعدة خاصة إلى مقعد السيّارة بعدها، تُربط طفلكم إلى مقعدها بواسطة حزام. هناك أنواع من المقاعد الخاصة بالأطفال تُثبّت بحزام السيّارة. آخر الحلول: اجلسي طفلكم على مقعد السيّارة الخلفي، واربطيها بالحزام، وإذا لم يتوافر حزام للمقعد الخلفي، ضعيها على المقعد الأمامي، واربطيها بالحزام.



ضمان الأمان في عربة الأطفال والكرسي المتحرك

- تأقدي من أن قفل الكرسي مثبت على وضع الفتح، قبل وضع طفلكم على الكرسي.
- استعملي دومًا، الحزام لتثبيت طفلكم إلى الكرسي المتحرك.
- ضعي حزامًا لطفلكم، عندما تفدو قادرة على الجلوس في عربتها.
- اصغطي القراميل ما إن توفقي الكرسي، أو العربة.
- إياك أن تسحبي لطفلكم الثوبوس، أو الوقوف، بمفردها.
- إياك أن تعلقي أكياسًا على المقابض، فقد تقلب العربة، أو الكرسي.
- لا تسمعي لطفلكم بأن تعبت بالكرسي المتحرك، وهو مطوي.

المحافظة على الأمان داخل السيّارة

- إياك أن تصطحبي ولدًا في رحلة بالسيّارة من دون أن تثبتي حركته.
- اربطي طفلكم إلى مقعدها بالحزام.
- إياك أن تقودي السيّارة، وطفلكم في حفسك، إذ لو حصل حادث، فلن تتمكني من الإمساك بها، فتضأقي.
- إياك أن ترعطي ولدتين اثنين بحزام واحد إذ إن الحزام غير مؤهل لهذا الأمر، ولن يؤدي مهمته بالشكل الصحيح، إذا حصل حادث.
- إذا حصل معك حادث أثناء القيادة فاحرصي على استبدال أحزمة المقاعد، ومقعد طفلكم، والمعدّات التي تثبته إلى مقعد السيّارة، فهذه كلها تعرّض لضغط شديد أثناء الحادث، ويمكن أن تنقل.
- إياك أن تشترتي مقاعد، أو أحزمة مستعملة، أو حتى معدّات تثبيت مقعد طفلكم إلى السيّارة، للشب المذكور أعلاه.
- تبي مرآة على زجاج سيّارتك الأمامي، لتسكّني من رؤية طفلكم.

النمو والتعلم



إن مراقبة طفلك أثناء نموه لتجربة مثيرة، إذ تحمل كل مرحلة من مراحل النمو أمراً جديداً، فتعلم في البداية، التلوي والانتقال على جانبه، ثم استعمال يديه، فالجلوس، فالزحف على الأربع، ثم السبر على قدميه. وعندما يتقن هذه جميعها، يبدأ بتعلم التعلق، ثم يأخذ في فصل مهاراته هذه. وقد تعتقد أن قمة سرورك ستأتي عندما تشاهده يخطو أولى خطواته. لكنك، وبعد مرور عام على ذلك الحدث، ستشعرين بالاعتزاز إزاء انجازات أرقى، إنما أقل ظهوراً، يتبناها طفلك. وتذكري أن ولدك يحتاج إلى مساعدتك، خلال

الأشهر الستة الأولى

مع تعابير وجهه. ويجب أن تستمري في حبّ طفلك على التواصل معك، عن طريق تقديم أشياء له لمشاهدتها، وإسماعه أصواتاً، وتقديم أشكال تحسّسها؛ كما أنك لست بحاجة إلى دمجها مع الثمن، فهو يكتفي بلمس بطاقات المعابد القديمة، والصور، والمرابا غير المصنوعة من الزجاج، والشخشيختات.

ينمو طفلك خلال هذه الأشهر ليصبح قادراً على التجاوب معك باتسامات ساحرة، ومناغاة لعوية. وعلى الرغم من اللعب والدّمى المنخفضة لهذه السن، فإن طفلك يبقى بحاجة إليك، بل هو يسعد بوجودك معه أكثر من أي شيء آخر. لذا، اغتيمي الفرصة عندما يكون مستيقظاً، وحادثه، واسمي له، وتجاوبي



الأشياء والأصوات

بعد بلوغها أسبوعها السادس، دعي طفلك تدنّس جزءاً من فترة يقظتها في حاضنة هزازة موضوعة على الأرض. (أما قبل هذه المرحلة، فهي تسعد لمحرد وضعها فوق بقايتها على الأرض). وحين تُربها شيئاً زاهي الألوان، يُصدر ضجة كبيرة، فإنها تعرّ عن اهتمامها به بواسطة التلوي، وتحريك الأطراف، وقد يكون بإمكانها الإمساك بالأشياء الخفيفة إذا وضعتها في يدها. وسرعان ما تباشر بالسعي للإمساك بها، بحركات متفائلة

التعرف المتبادل

لا تستطيع طفلك، خلال أوّل شهرين من حياتها، التعديق إلى الأشياء التي تبعد عنها أكثر من ٢٥ سم (١٠ بوصات). لذا قربي وجهك منها وبالغني في إظهار تعابير وجهك، وإبتساماتك، حين تحادثينها. إذ إنّ التقاء العيون يساعد طفلك على تكوين شخصيتها، ويشعرها بتطور علاقة المحبة والعاطف بينكما.



تعلم الجلوس

بعد أن يكتسب طفلك المزيد من السيطرة على جسده، ساعده على تعلم كيفية الجلوس، عن طريق إحاطته بالوسائد التي تساعد في المحافظة على توازنه، ونحمله إذا وقع وانطج أرقاً.

الأطفال الخدج

بأخر طفلك الخدج (المسّر) في بلوغ إنجازات النمو الأساسية، عن سائر الأطفال. إنما تذكري أن هناك سبعة لولادة طفلك، في الحقيقة: الأول هو يوم ميلاده الفعلي، والثاني هو الموعد الذي كان ينبغي أن يولد فيه. ويكون هذا الأخير أكثر أهمية في تقرير نمو طفلك خلال الأشهر القليلة الأولى. فإنا أخذت بالحسبان تلك الأسابيع التي تغفل الموعدين، وجدت أن تطور نمو طفلك ليس بطيئاً على الإطلاق، وعليك أن تتبري على اصطحاب طفلك إلى العيادة، ليكتشف عليه بانتظام. ومن المفترض أن يلحق بالآخرين من أترابه (المولودين معه في ميلاده الحقيقي) تطورياً، حين يبلغ عامه الثاني.

التدريج

يتعلم طفلك، خلال هذه الأشهر الستة، كيف يقلب على جانبه، فيبدأ بالانتقال، من الانبطاح على بطنه إلى الاستلقاء على ظهره أولاً، وبعد فترة، يتمكن من الانقلاب من الاستلقاء على ظهره إلى الانبطاح على بطنه. ويشعر، إذ ذاك، بأنه حقّق إنجازاً عظيماً. إذ بدأ يتمكن بتحريك جسده كما يشاء. إنما نذكري أنه عرضة للسقوط عن الأماكن المرتفعة، حتى قبل أن يتقن الانقلاب. لذا، لا تتركه وحده فوق الأمكة العالية بما فيها الأسرة.

الاستعانة بجسدها

اتركي لطفلك الفرصة لتكتشف ما تستطيع أن تحزه، مستعينة بأطرافها وجسدها. فقد تمكن من رفع جسدها بيديها، والرفس ساقيها نحو الخلف، وهي مستلقية على بطنها. كما قد تتمكن من الاعتدال، وهي في هذه الوضعية. وبإمكانك أن تساعدتها على التعرف إلى جسدها عن طريق تدليكها برفق بزيت للأطفال.

الأشهر الستة الثانية

يتقدم طفلك بسرعة خلال هذه الأشهر. فيجلس دون أن يستند إلى شيء، وقد يزحف أو يمشي، عند حلول عامه الأول. لكن هذا التطور ليس ثابتاً، ولا تتماثل مراحله عند كل الأطفال. فلا تتفاجئي إذا لم يتمكن طفلك من الزحف على الأربع، مثلاً، فهذا لن يعيق تطوره. كما أن طفلك، في هذه السن، يكتشف أشياء جديدة يضعها في فمه. لذا يُعدّ الطعام المحضّر بشكل أصابع مثاليًا له.



تحضن اللعب

لا تدهشي إذا فنتت طفلك بعنق نَشْجَل الكسرولة مع الملعقة الخشبية طيلًا مثاليًا تتعد طفلك بقرعه والاستماع إلى الأصوات العالية الصادرة منه (الدبابيس) الشلكية، إذا وجدت.

الجلوس

تجلس طفلك وهي متحتبة نحو الأمام، وتمدّ ساقها، وتبعد بينهما، أوّل تعلمها الجلوس. (ضعي وسادة خلفها، فربما، إلى أن تغدو جلستها ثابتة نعلًا). وهكذا تصح بداهة طليقتين وحزتين في اكتشاف الأمور، فتسد بتقليب صفحات كتاب الصور، المصنوع من الورق المقوّى، وتتضاعف سعادتها، إذا جلست بقرنها، وأخذت تشيرين إلى الحركة والأشياء، والأشخاص في الصور.



الحيو

يُعدّ الحيو إنجازًا عظيمًا بالنسبة لطفلك، لكنها قد لا تستخدم ساقها بنفس الطريقة. فإن التاراجع جانبًا - بحيث تتأوب ركبة إحدى ساقها وقدم الساق الأخرى على دفعها قُدّمًا - أمر شائع.

«عجن الكمك بالكفّين» دعي طفلك يمسك بكفّين صغيرين يراحيه، ثم يهزق معك.



اللعب بالماء

دعي طفلك تراقب تحرك الماء وتصريفه، وتلمسه بيديها، وبإمكانك تزويدها بمصاف، وأوعية بلاستيكية، للعب بها.



الالعاب والأشياء

قدّمي لطفلك، حين تكبر قليلاً، عددًا من بكرات الخيوط الفارغة الموضوعة داخل علبة ماء، فُسر بإفراغ العلبة ومثلها.

التنهُوض والتطواف

حين يبلغ ولدك شهره العاشر، يغدو بمقدوره تنسيق حركات يديه وساقه، بدرجة تمكنه من التهورض والوقوف مستعيا بالأنات (لذا، أبعدي عنه كل الأثاث غير الثابت)، ثم يتمكن من التخطيط منتقلًا على حيوانات قطع الأثاث وهو ما يعرف بالتطواف. ومن المرتجح أن يرتطم بشدة بالأرض حين يردّ الجلوس.



تقديم كرة لطفلك

تُفنّ طفلك لمرأى كرة تتدحرج، وتُدعش إذا تمكنت بالقدفة من تحريك الكرة. هذا حين يكون لها من العمر سبعة أشهر، أما حين تبلغ سنتها الأولى، فقد يغدو بمقدورها رفع الكرة ورميها ودحرجتها، لأنها تكون قد استوعبت سلوك الكرة.

ارتقاء السلالم (الذرج)

علمي طفلك صعود السلالم، وهبوطها على الأربع، ما إن يبني اهتمامًا بها، وذلك حرصًا على سلامته. أما حين لا تكونين معه فضعي حائلًا بينه وبين السلالم.



الكرسيّ الدراجة والأقفاص

يوقر لك الفصص الخشبيّ مكانًا آمنًا نضعين فيه ولدك الكثير الحركة تربي من بالباب مثلاً، إنما لا تتركي ولدك داخله أكثر من دقائق قليلة، فقد يشعر بالإحباط والعجز. الكرسّيّ الدراجة هو كرسي ذو عجلات، يمكن أن يسيره ولدك كما يشاء، بواسطة تحريك قدميه، لكنه قد يؤخر إنقار طفلك للمشي، إذ يضعف حائر ولدك إلى السير وحده دون الاستمانة بشيء. إنك أن تتركي طفلك وحيدًا، وهو في الكرسّيّ - الدراجة، إذ من السهل جدًّا أن يقلب به الكرسّيّ، عند ارتطام العجلات بعبات الغرف، أو السلالم الداخليّة.

السنة الثانية

تدخل الخطوات وكلمات ولديك الأولى ضمن الإنجازات الهامة التي يحققها في عامه الثاني. فتفتح له عوالم جديدة، حين يعدو بمقدوره النقل مثلك، والتواصل معك، بالكلمات. ويبدأ تقبيله لاستعمال إحدى يديه على الأخرى بالظهور منتصف هذا العام، إذ يدي مبلًا لاستعمال إحدى يديه، وبخاصة عند الرسم، أو التلوين. وعلى الرغم من أن بإمكانه، في هذه المرحلة، تسليته نفسه بعض الوقت، فإنه يعتبرك رفيقاً لعبه الأيمن، وأستاذته الأكثر فعالية.



تكون الخطوات الأولى غير متزنة

ارتقاء السلالم
عند نهاية هذا العام، يعدو ولديك واقفاً من مقدوره، وماهراً في ارتقاء السلالم وهو متصب وهو القائمة بواجبه الأمام.



تعلم السير

منى خطت ابنتك خطواتها الأولى دون أن تستند إلى شيء، تصبح الفضية مسألة أيام قبل أن تشرع بالنقل متهادية في أرجاء المنزل، بحماسة كبيرة، وإن يتأفف وعدم ثبات. وهي تباعد ما بين سابقها، وتمتد يديها محاولة المحافظة على توازنها في أثناء السير. دعها تسيرو حافية القدمين ما أمكن، فهي لا تحتاج إلى الأحذية، إلا عند السير خارج المنزل.



بناء برج
بعد بلوغه الشهر ١٨، يصبح بمقدور ابنتك بناء برج من أربع أو خمس مكعبات.



مهارات السير

إن سحلب ابنتك على جرّ دمية متحركة خلفها يساعدها على تعلم كيفية الحفاظ على توازنها.

تقليدك

يتعلم ولديك القيام بالأمور المختلفة، عن طريق تقليد لحركاتك. لهذا، فإن مساعدهه إنك في أعمالك تقلد دوماً لعنة المفصلة. وبإمكانك تقديم دوى له على شكل أدوات العمل، لتسهي عليه لعبته.



التمرّن على المخاطبة

يُعدّ الهاتف، والدمى التي تشبه الإنسان، ذات قيمة خاصة لجهة تمرّن ابنتك على فنّ التواصل والحديث، إذ تحاول تقليدك.

تمييز الأشكال

إن ترتيب أشكال مختلفة ووضعها في الثوب المناسبة، درس جديد يتحدّى ولديك. ومن أسباب في مساهمة، فأدخل شكلاً في المحلّ المناسب، أكثر من البناء عليه.



استعمال أقلام التلوين

قدمي لها أقلام تلوين لا تحوي مرارة سامة خلال النصف الثاني من هذا العام. لا تنفّ ذلك إلا الخرسنة، لكن سرعان ما تستطيع رسم خطوط عمودية.

حركة إضافية

إن تقديم لعبة تستطلي إلى ولديك، في حدود شهره الثامن عشر، تزيد من قدرته على تسيير حركاته، وترفع من معنوياته، وتشكّل له تحدياً جديداً.



تخصّص نفسه

علمي ولديك أن يشير إلى يديه وأذنيه وأذنيه حين تذكرينها، وتبيني ما إذا كان بمقدوره أن يشير إلى هذه الأعضاء في جسده، فهذا يزيد عدد المفردات التي يعرفها، ويساعده على تمييز نفسه كشخص قائم بذاته.



تعلم النطق

ينطق ولديك بأولى كلماته - من المرشح أن تكون «بابا» أو «ماما» - في حدود عيد ميلاده الأول. وبعد ذلك، يأخذ في اكتساب مفردتين جديدتين، أو ثلاث، كلّ شهر. وقد يتمكن من ربط كلمتين التين في عامه الثاني - «أذهب أنا» - بينما يتقن ما مجموعه ٢٠٠ مفردة. وعليك مساعدهه على تعلم المزيد. حادّيه باستمرار. اجعلي من الكتب المرفوعة بالظهور، ومن أشعار الأطفال، زكاً دافئاً من أركان لعب ولديك. استتمي إلى ما يقوله، واهتني بما يقوله، محاولة جهديك فهم ما يريد.

■ لا تقاطعي حديثه، بما يردّد على تكرر بعض الكلمات التي قالها، بشكلها الصحيح، فهو لن يتمكن من لفظ الكلمات كما يجب في المرّة الأولى لفظها.

■ اللفظي الكلمات بلنطقها الصحيح حين تخاطبه، لتعلم منك.

■ كوني واضحة ومباشرة في حديثك معه. فإن تقولي له «ضع المكعب فوق الكعب» لا يتسبّب له الإرباك والشوشوش الذي ينجم عن قولك له «هات لزي ما يحدث إذا وضعنا هذا المكعب الأحمر الحميل فوق فاك الأخر».

العام الثالث

يدعوك ولديك بخصب مخيلته التي تتحول كل الأمور إلى لعبة يستغرق فيها. فلا يكتفي الأموال في شراء الثمن، والمعدات الباهظة الثمن، والتي لا تزيد إلا في خلق مخيلة ولديك. إذ تقوم علة من الورق المقوى مكان دمي كالمزلق أو السيارة أو القارب أو حتى السفينة الفضائية. وعندما تبلى هذه العلية، يمكنك استبدالها بأخرى (احرصي على نزع المرزات - الدبابيس - السلكية من العلية الجديدة). وتقوم الملاحة التي تغطي ما بين كرسيتين متجاورين مقام مرفأ أو خيمة أو منزل. وقد ينضم ولدك إلى فريق لعب، فيأشر اللعب مع أولاد آخرين بطريقة بناءة، عند نهاية هذا العام؛ فتلاحظين أنه غدا منتحها على اقتراحاتك التي تقدمينها وتطلعين منه القيام بأمر ما.



ارتداء الملابس
إنّ لعبة تمثيل الشخصيات، متنازة لكنّ الأعمار، ولا تحتاج إلا بعض ثيابك، أو ثياب زوجك القديمة، والأحذية والحفلات، إذ يلعبونها ولديك، ويرغبها أكثر من ملابس مخازن اللّعب.



الأصدقاء الوهميون

يغدو الأشخاص الدمي والذبية أصدقاء لولديك، أو ابتك، وخواصة الابنة، التي ستحاول إدارة حياة هؤلاء الأصدقاء، كما تُديرين أنت حياتها.



الألوان والظلال

مع الطلاء يتعرف ولدك، إلى الألوان، فقدمي له فرش تلوين غليظة، وأوعية لا ينسكب حلاؤها خارجا إذا وقعت، وألصقه توتبا قديما لحماية ملابسه.



الأشكال غير المنتظمة

تعلّب لعبة تركيب القطع المختلفة لصورة ما، تركيزا عاليا، ومهارة، واستيعابا بصريا. وإذا ينس ولدك منها سريعا، قدمي له واحدة أسهل.



استعمال اليدين

ساعدتي ولديك على ضغط حركات يديه، فقد غدا بإمكانه إدارة لولب، لتزكيته أو نكه، كما أنه يسعد باستعمال قواطع المعجين لصناعة أشكال، بواسطة معجون اللّعب (الضماضال)، أو حتى المعجين الذي تعدّبه للقيام.



اللعبة



اللّعب سويا

يلعب الأولاد كثيرا بكومة من الرّمل. عليك أن تعلمي طفلك كيف تستعمل الدلاء والرفوش، ويجب أن تمنعها من نثر الرّمل، وسرعان ما تأخذ في إبداع الأشكال، على مستواها. عليك تغطية كومة الرّمل هذه بعد الانتهاء من اللعب، كي لا توشنها الكلاب أو القطط.



المشاركة في اللّعب

يستغرق الأولاد بعض الوقت حتى يتعلموا التناوب والمشاركة بالذمي. ويبدأ ولدك ما بين سن العامين والنصف والثلاثة أعوام باللّعب مع غيره من الأولاد، فيشاركهم ألعابه، مستائسا بهم، وينضمّ معهم في مجهود مشترك. وهنا هو الوقت والسنّ الملائمين لتعريفه إلى مجموعة أولاد، ليلعب معهم. نكلما اختلط بغيره من أترابه، تعلم حس الانخراط في المجتمع والتأقلم معه. بإمكانك خلق فرص للّعب الجماعي بنفسك، فقدمين للأولاد كومة من الرّمل، أو حوض سباحة يجذفون فيه، أو مكعبات بلاستيكية يترقب بعضها إلى بعض، أو أشركتهم في تحضير زينة العيد أو ارتداء الملابس، فهذه كلها طرق ملائمة ليشترك الأطفال في اللعب بشكل بناء. يبقى عليك أن تراقبهم وتشرّفي عليهم، إذ إن هذا أمر ضروري في فترة ما قبل الدخول إلى المدرسة، وذلك ضمانا لسلامتهم، وحرصا على منع الاتسار، إذا سمعت القياح.



شخصية تتكون



سرعان ما تألفين، وتعرفين، طبع طفلك الخاص. فقد تكون هادئة، دمنة الطباع، أو قد تكون كثيرة البكاء، صعبة الإرضاء، كما قد تكون ميالة إلى الحذر والشك تجاه كل أمر جديد عليها. وتزداد هذه الطباع رسوخاً مع نمو ابنتك، لكن شخصيتها تتأثر كذلك بما تواجه في حياتها، وبطريقة تصرف الناس معها، وبخاصة أنت وزوجك. لذا، يمكنك مساعدتها على الشعور بالأمان والثقة بالنفس، فتغدو أكثر انفتاحاً، وذلك يجعلها تشعر أنها عزيزة عليك.

التأقلم المتبادل

كما أنّ معاملتك لها كشخص له ميوله وآرائه الخاصة يمنحها الثقة بنفسها. فكثيراً ما تفوق حماسها، كفتاة دارجة (في مرحلة السير)، قدراتها المحدودة. فعليك، عندئذ، استفاد لباقتك لمساعدتها على النجاح في الأمور التي تخطر لها دون أن تدعيها تشعر بأنك قدمت بالعمل عنها. فإذا تمكنت من رؤية العالم بمنظورها، وتفهم أسباب إحباطها، فقد تكون الشئون التي تسبق دخولها المدرسة مرحلة سعادة واكتشاف لكل منكما.

ينطوي التوصل إلى التأقلم والتفاهم بينكما على عملية من التكيف مع بعضكما، تتعلم خلالها ابنتك حدود الأدب، والسلوك المقبول، بينما تكيفين أنت نمط حياتك مع دورك كأم، الأمر الذي قد يجعلك تزعجين، وتفقدن أحياناً صبرك ورباطة جأشك

كيف تعاملين ابنتك؟

تجارب ابنتك معك، وتتقدّم ما نشيرين عليها به على أفضل وجه، حين تعاملينها بعطف وحزم في آن واحد، إنّما يصعب تحقيق هذا التوازن الدقيق، فوماً.

■ طيقي ما تقولين لابنتك، إذ مهما أخرجتها بأنه يجب ألا تصرّبي وفاقها، فهي مستضربهم حين يُصغونها إذا كنت أنت تصغينها حين تسيء التصرف.

■ إن استعمال صيغة إجابته في التحدّث مع ابنتك يؤدي إلى نتيجة أفضل من استعمال صيغة التثني، كأن تقولي لها «لغني معطك كي لا يدوس عليه أحد» عوض أن تقولي «إياك أن تدعي معطك يقع على الأرض».

■ استعملي عبارة «من فضلك» و«شكراً لك» عندما تطلبن منها القيام بعمل ما. اتقي مع زوجك حول ما يمكن السماح لها بالقيام به، وادعها موقف بعضكم البعض إزاءها.

■ حاولي إقناع ابنتك، عوض إجبارها، على القيام بالأمور. فإذا كنت مستعرفة في نشاط ما، قولي لها «دعينا نبي الخطوة التالية قبل أن يحين وقت النوم» عوض أن تشهرها قائلة «رشي هذه الألعاب حالاً لقد حان وقت النوم».

■ لا تكثري من الأوامر والمنوعات، وحاولي ملاحظة أسلوبك في الكلام مع ابنتك، لتستبي ما إذا كنت تُقبلين عليها بمواصلة توجه الأوامر

لها، مثل: «كفى عن ذلك، افعلي كما أمرك، لا تسي هذا»

■ إذا تصرّفت بشكل لامعقول مع ابنتك في أمر ما، فاعترفي بخطئك، واعتذري إليها. لا تسمي إلى فرض إرادتك غير مبرّرة، أي تجثي الضامد معها.

■ اشرحي لها السبب الذي يوجب امتناعها عن إتيان أمر ما، وحددي لها تفصيلاً ما الذي يجب أن تنته عن، وإن كانت أصغر من أن تفهم ما تقولين.

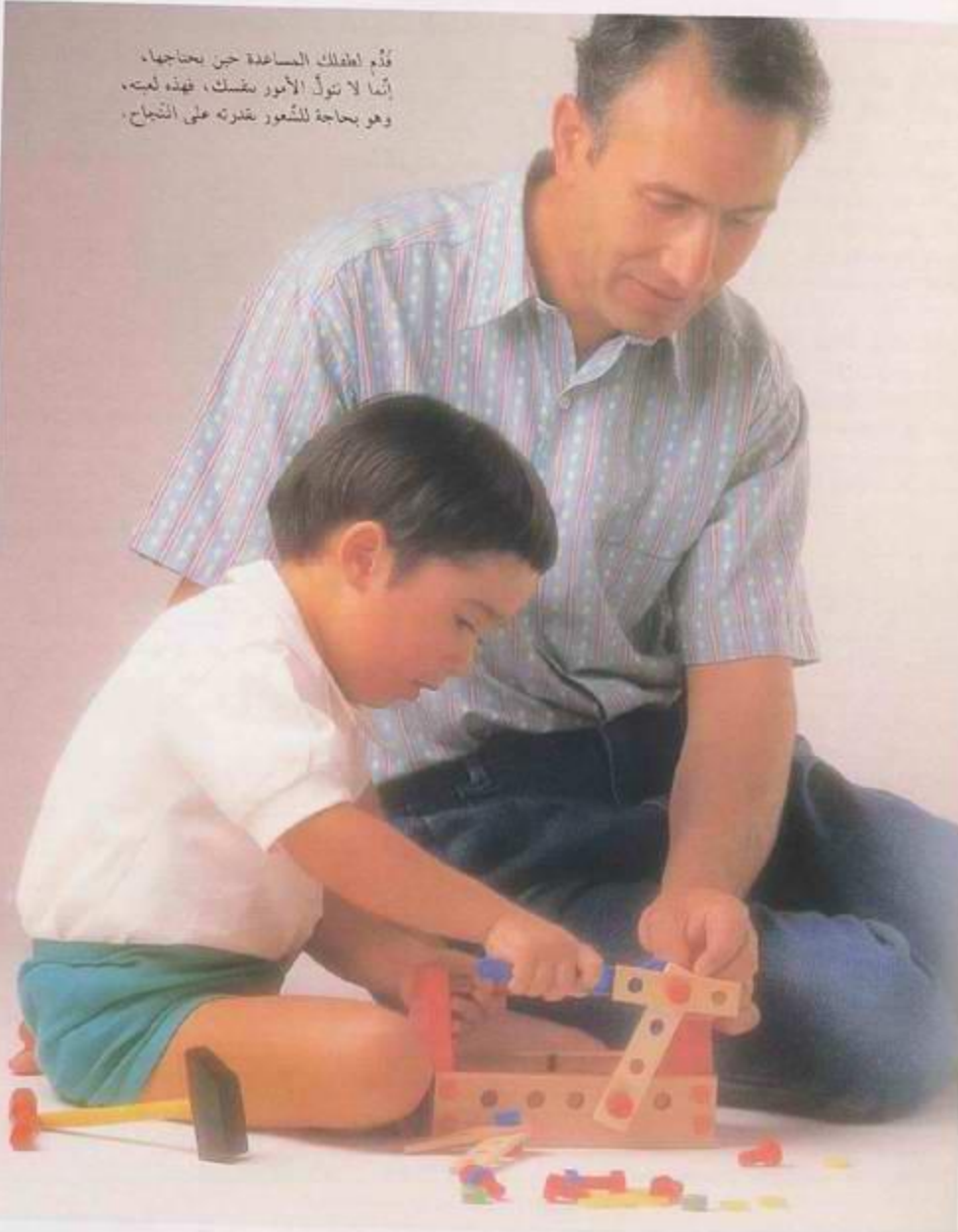
عدد من القواعد لحفظ سلامة ابنتك

يجب ألا توقعي من ابنتك أن تفهم الأسباب التي توجب امتناعها عن القيام بأمر ما، أو أن تتذكّر ما يجب أن تنته عن، قبل بلوغها منتصف عامها الثاني. لذا، تقع على عاتقك مسؤولية التأكد من أن فضولها لن يقودها إلى المخاطر، وتذكيرها بقواعد السلوك.

وعلى سبيل المثال فإن العبارة «يجب ألا تغادري الحديقة وحده» قاعدة غريبة مجردة لا يمكن لابنتك الدارجة أن تفهم فحواها، أو أن تتذكّر حين تكون منهكة في اللب، أو مستغرقة مع دماها. فعليك أن تراقبها بنفسك، وتنبئي من ألتها لا تشرّد وتخرج من الحديقة، بواسطة إقناع الباب بإحكام

وعليك تحصين المنزل ضدّ عتبات الأولاد إنطلق من مخاطر إصابة ابنتك بسوء، وكي لا تستمرّي في تأنيبها كلما أخطأت، وإلا أذى

قدّم لطفلك المساعدة حين يحتاجها، إنّما لا تتولّى الأمور بنفسك، فهذه لبت، وهو بحاجة للشعور بقدرته على التمتع.



حُب الاستطلاع عندها إلى اصطدامكما باستمرار (انظري الصفحات ٢٢٦ - ٢٢٨). إذ، يجب أن تُبدي المسجّل عن متاولها، وتمنّي تلمّي الكتابات المعزولة للملأيات والمصاييح الكهربائية، وتضعي أفتالاً للأدراج، والخزانات (الدرايب)، والثلاجة، وأعطية بلاستيكية على المقابس (الأكياس) الكهربائية. وفي بعض الأحيان يكون إبعادها عن منطقة الخطر الحلّ الأمثل، كأن تحبسها خلف بوابة شبكة عند باب المطبخ، أثناء تحضيرك الطعام داخل المطبخ.

الحق والتدليل

قد تقلقين من احتمال إفساد ابنتك من خلال تدليلها، ومن جرّاء العطف الذي تمنحيتها إياه. لكنّ ذلك لن يحدث فاطمئني. ففي حاجة إلى حبك وانباهاك وراعتك لها. إنّما قد تُفسدتها إذا أفرطت في التساهل معها حين تسلك مسلكاً سيئاً. كما أنّ الإذعان لرغبتها إزاء تغربها ورفضها يسيء إلى علاقتها مع أترابها والكبار، مستقبلاً.

وإذا كنت تضطرين للحرج إلى عملك، فقد تحاولين التعويض عليها بإغداق اللّعب، لكنّ اللّعب لا يمكن أن نحلّ محلّك. كما أنّها تعطي ابنتك فكرة خاطئة عمّا لديك لتمنحها، لذا، استعضي عن ذلك بمنحها جزءاً من وقتك، حين يكون لديك فراغ، والكثير من الحب والعطف.

السلوك الجيد والآخر السيئ

يتصرف الأولاد بشكل مقبول، عندما يكونون بصحة جيدة عادةً، السيئ طريقة فعالة لاجتذاب انتباهك. وقد يبلغ زمن هذا التراجع ولا بد لكل ولد من أيام سيئة. كما تبرز لدى ابنتك رغبة في اكتشاف الحدود المسموح بها لها. ومن جهة أخرى، فإن السلوك والثورات مع بلوغها عامها الثاني.

معالجة السلوك السيئ

تقضي القاعدة الذهبية في هذا المجال بأن تتصرفي بسرعة، فتبلي سب المتاعب - كما تُجدي عنها الطعام الذي ترميه حولها، أو اللعبة التي تتفائل مع غيرها في سبيلها، أو تشيلها من مكانها وأنت تقولين لها بحزم «كلا». حاولي إلهامها بنشاط آخر، أو دمية أخرى، في نفس الوقت. ولا حاجة بك لأن تعصي أو ترتعجي. بل كوني ثابتة في موقفك، هادئة، حتى تفهم ابنتك أنه من غير المسموح به مطلقاً أن تتصرف على هذا النحو. ويُفضل أن تتجاهلي بعض أنواع السلوك السيئ، مثل البكاء والعويل، فإذا لم تتغير ابنتك من إثارة تجاوب معها بهذا الأسلوب، ولم ترسخي لرغبتها إزاء بكائها، فسرعان ما تُفعل عنه.

كما يُفضل تجاهل ثورات الغضب، فإمكانك أن تحاولي تحويل انتباهها، إذا لاحظت بعض الغليان لديها إزاء أمر ما. أما متى انظرحت أو ضا في ثورة غضب، فتحلي بالهدوء، واتخذي مظهرًا جادًا وجادًا، وتابعي أساليبك كالمتعاد. وإذا اضطر الأمر، فإمكانك إخراجها من الغرفة حيث تكونين، حتى تهدأ.

المكافأة على حسن التصرف

إن أفضل مكافأة تقدمها إلى ابنتك في المرحلة التي تسبق دخولها إلى المدرسة هي الكثير من وقتك وانتباهك وحنانك، إذ تشعر بالارتياح والسعادة حين تمتدحيتها وتحضنها وتقتضين عليها القصص وهي في حضنك، وتوجهين لها كلمات الثناء والإعجاب. لكن الأمر ليس سهلًا، إذ تضطرين للالتئام إليها حين تتصرف بشكل سيئ - حين تشرع مثلًا في نزع الملابس عن الرؤوف في المتجر المركزي (السوبرماركت) - بينما يسهل غياب انتباهك عنها حين تتصرف بشكل حسن، إذ تشعرين أن بإمكانك الاسترخاء والارتياح. إنما عليك أن تكافئها بالثناء والعطف

والرعاية حين تتصرف بشكل حسن، فلهذا هي الطريقة الأشد فعالية. فقولي لها مثلًا: «كم أنت جيدة لأنك انتظرني هنا، طوال هذه المدة، دون أن تعني بشيء» فهذا الشكل تشجيعها على سلوك التفتح الذي ترغبين، وتعلمتها درسًا هامًا، وهو أن التصرف بلطف مع الناس يفتح أكثر من التصرف المزعج.

العقاب

مهما كان نوع العقاب الذي تُرتلته بها، فليكن

سؤال وجواب

هل أمع ولدي، ابن الستين، من متى قسبه أثناء استبدالي لحفاضه؟

إن الأولاد، من الضيقة والبنات، يمتنون بأعضائهم التناسلية بقدر اهتمامهم بأي عضو آخر من جسدهم، وقد يكتشفون أن من القسب يشعرون بعض الدغدغة، وهذا أمر طبيعي. أما إذا ودت إيقاف ذلك، فإمكانك إخبار ولدك أن الناس لا يمتنون قسبهم إلا حين يتخلون بأنفسهم. ولا حاجة بك لأن تقلقي، إلا إذا أمضى ولدك الكثير من وقته في النهار يلتقي بنفسه.

المافا أصبحت ابنتي، ذات الستين، صعبة المراس فجأة؟

تشكل السنة الثالثة من حياة ابنتك مرحلة حساسة من مراحل نموها، فهي تكاد تصبح شخصًا مستقلًا، وتريد أن تتولى شؤون حياتها، ولكن إمكاناتها التعبيرية، ومقدرتها المحدودة تحول دون تحقيق هذا، وتصبها بالإحباط، فعلا ما تجد نفسها غير قادرة على إلهامك حاجتها. وإذا كانت ابنتك تواجه مرحلة شديدة الحرج كهذه، حاولي منحها أكبر قدر من الاستقلالية، إنما كوني حازمة في علاج التصرف المشاغب وسرعان ما تقضي هذه المرحلة.

كيف نتجتين ناه الحيلة؟

فيما كنت ماهرة في معاملة ابنتك، لا بد من مرور أيام تشعرين خلالها بأن تصرفها لا يطاق، وبأنك على وشك فقدان أعصابك. وحل هذه المعضلة أمر سهل: حاولي الخروج مع طفلك من المنزل، مهما كانت حالة القلق. إذ إن زيارة المنتزه، أو مشاهدة واجهات المحازن وشراء الحاجات، أو زيارة إحدى صديقاتك، ستلهكما عن أساب تعكر مزاجكما، وتعيد إليك مرحك ورياحة جأشك.

معالجة الأطفال العدوانيين

يخوض كل الأولاد المشاجرات في أحيان متفرقة، وبخاصة عندما يشعرون بالسأم أو التعب، ويكون الضحية عادة أكثر عدوانية من

البنات. أما حين تتحدم المعارك، فليكن التدخل وبسرعة:

- لتفريق الأولاد المتشاجر
- لتحويل انتباههم إلى أمور أخرى، كتقديم لعبة جديدة، أو تبديل موقع اللعب
- لا تتحيزي لأحد الأطراف، فمن المستحيل، في معظم الأحيان، أن تتبيني من على حث، ومن على خطأ. أما إذا غطت ابنتك ولدًا آخر:
- أولي كل عنايةك واهتمامك إلى القفل المعروض.

اجلسي ابنتك في مكان أمين وحدها، مدة ربع ساعة. من القليمن بل المفروض أن تحطف ابنتك اللعب، عندما تبدأ اللعب مع غيرها، إنما تعلم تدريجيًا أن تشارك معهم،

الإحساس بشخصية مستقلة

يبدأ ولدك بتمييز نفسه كشخص قائم بذاته منذ شهره الثامن عشر، فيشير إلى نفسه باسمه، وينظر إلى صورته بإعجاب، ويظهر عنده تدريبًا سهل لتولي أمور نفسه، وتحقق رغباته الشخصية، وإثبات ذاته. بإمكانك المساعدة في تغذية إحساسه بشخصيته المستقلة النامية، وتقرير أموره بنفسه.

تشجيعه على الاستقلال

■ سهلي عليه الأمور، فإبداءه بعد بلوغه عامه الثاني، بترتيب وإعداد أنثيائه الخاصة، بحيث يتمكن من القيام بأكثر قدر ممكن من حاجاته بنفسه. اشترتي ملابس تسهل عليه معالجتها، كي يتمكن من ارتداها وخلعها بنفسه، وهي درجة قرب المغسلة كي يتمكن من غسل يديه دون مساعدتك، ودقي ولدًا في الحائط، على ارتفاع منخفض، ليتمكن من تعليق معطيه بنفسه، وما إلى هذه الأمور.

■ شجعيه ليعاقل في أعمالك. وتذكرني أن مساعدته إياك في هذه المرحلة فعلة، بلعبها، وليس فوسًا منزليًا يؤذي. فإن الأعمال البسيطة، مثل ترتيب المشترقات، وتجهيز طاولة الطعام، وكس أرض المطبخ، تُشعر ولدك بأنه حق إنجازًا ما، وتعلمه أن المساعدة جزء من الحياة العائلية.

■ دعيه يخذ بعض القرارات، إذ إن منح حق اتخاذ بعض القرارات البسيطة يشعره ببعض السيطرة على حياته. لذا، دعيه يختار أي قميص يود ارتداه، وكيف يحب ترتيب غرفته، والمكان الذي تأخذ به إليه لينتزه.

مساعدة ولدك على الشعور بالتميز

يحتاج ولدك كثير من الأولاد، إلى الشعور بأنه متميز، بأنك تحبه، وبأنه جدير بهذا الحب. فهذه الوسيلة تجعله فويًا، من الناحية العاطفية، فتتمكن من تدبير أموره حين يكون خارج المنزل. وهناك عدة وسائل لتطهري له أنه مميز بالنسبة لك: ■ لا تنسي أن تذكريه بأنك تحبه، ولا تشعلي عنه إذا طلب منك أن تمنقيه، أو تحضنيه، بل أتي عليه. ■ احترمي مشاعره، وتجاوب مع حاجاته. فإذا شعر باليأس، هذا يعني أنه يحتاج إلى الكاء وإلى مواساتك له. فإذا قلت له: ألا تكن طفلًا نواجا، فأنت تحرمه من حق في الشعور بالحزن. ■ امتدحيه، وأظهري له الحماسة كلما أتى إنجازًا جديدًا. ■ أسعي إليه، وأبدي اهتمامك بما يقول حين يحادثك.

تحوله إلى شخصية

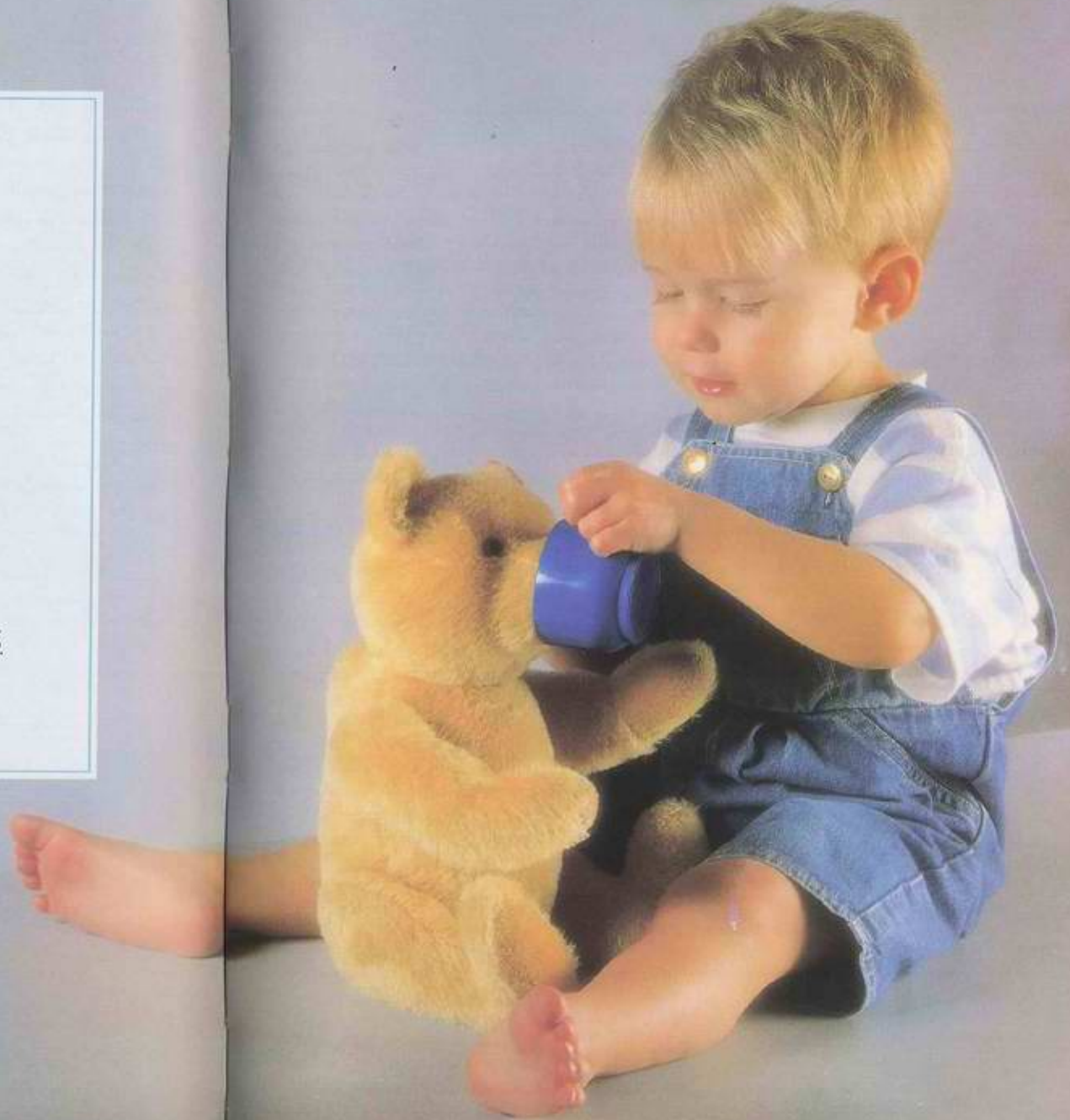
أظهري لولدك تقديرًا للشخصية الساحرة، الفاتنة، الحيوية، المستقلة التي كوَّنها لنفسه.



٣

العناية الصحيّة

يضمُّ هذا الجزء كلَّ ما تحتاجين معرفته حول
أمراض الأولاد الشائعة ومعالجتها،
بالإضافة إلى دليل للإسعافات الأولية.



الأشهر الثلاثة الأولى



من الصعوبة بمكان معرفة ما إذا كان طفلك مريضاً، وبخاصة الطفل البكر. إذا بدأ الطفل مزاجاً وكان يتغذى بشكل طبيعي، فمن المرجح أنه بصحة جيدة. لكن الأطفال يلتفتون المرض بسرعة، كما أنّ أيّ تلوث بالجراثيم قد يكون خطراً. لذا، عليك ألا تخاطري خلال الأشهر الثلاثة الأولى، بل كوني فائقة الحذر، فإذا ظننت أنّ طفلك مريض، سارعي إلى الاتصال بالطبيب. وإذا لاحظت أية دلائل مرضية على طفلك، تحققي من الأعراض المدرجة أدناه، وعلى الصفحة المقابلة، فهي تضم المشاكل والمخاطر الصحية الأساسية والمشاكل الصغيرة الشائعة بين الأطفال دون الشهر الثالث. وتحيلك لائحة الأعراض إلى الأقسام التي تعنى بمعالجتها

على الصفحات ١٧٦ - ١٧٩، لكنّها - أي الأعراض - لا تشكّل تشخيصاً طبيّاً نهائياً، فالطبيب وحده هو القادر على توفير ذلك. أما إذا لم تجدي بين هذه الأعراض مشكلة طفلك، فعليك النظر إلى الدليل على الصفحتين ١٨٠ - ١٨١، فهو يهضم أمراض الأطفال والأولاد من كلّ الأعمار. والمعلوم أنّ الطفل، عند ولادته، يتمتع بمناعة طبيعية ضدّ إصابات متعدّدة، إذ إنّ الأضداد التي تقضي على الجراثيم، تنقل إلى الجنين من دم أمه. ويتلقّى الأطفال الرضع من الثدي أجساماً مضادة إضافية من حليب أمهاتهم. تدمر هذه المناعة حتى الشهر السادس من حياة الطفل. لذا، فمن غير المرجح أن يصاب الطفل بالأمراض الإثنائية الشائعة في سن الطفولة.

دلائل تستدعي الطوارئ

- ▲ احلبي المساعدة الفورية، فوراً، إذا:
 - ▲ تقبّأ طفلك مادة سميكة، اللون
 - ▲ بلغت حرارته ٣٩° مئوية (١٠٢.٢° فهرنهايت)، واستمرّت كذلك أكثر من نصف ساعة
 - ▲ أخذ يقيأ ويكي بكاءً شديداً، وكانه يعاني آلاماً مرحة
 - ▲ أخذ يتنفس بصوت مرتفع، أو بسرعة كبيرة



- ▲ اليافوخ
- ▲ كان لديه تورّم في يافوخه دون أن يتيك
- ▲ أخذ يصرخ من الألم، ويتحوّل إلى الشحوب عند الصراخ
- ▲ ظهر دم ومخاط، شبه هلام الزبيب الأحمر، في برازه.

فقدان الشهية

إذا رفض طفلك تناول إحدى الوجبات، لكنّه بدأ صحیحاً وسعيداً بشكل عامّ، فلا داعي لأن تتلقّتي. أما إذا رفض الطعام في وجبتين متتاليتين، أو إذا لم يطلب الغذاء مرّة سنت ساعات متتالية، فعليك الاتصال بالطبيب فوراً.

استشيري الطبيب

- ▲ اتصلي بالطبيب فوراً، إذا:
 - ▲ بكى طفلك أكثر من العادة، أو كانت صراخاته غير عادية، وتواصلت مرّة ساعة
 - ▲ بدأ طفلك تعساً، أو يقيأ، أو هادئاً بشكل غير طبيعي
 - ▲ رفض تناول الحليب (اللبن) في وجبتين متتاليتين، أو إذا لم يطلب الطعام لمرّة ست ساعات متتالية
 - ▲ بدأ متوجعاً، أو غير متواج، بشكل خاصّ.

البكاء

إذا فشلت محاولاتك في تهدئة طفلك، بعد مرور ساعة على مياشزته البكاء، أو إذا بدت لك صراخاته غير طبيعية، فاتصلي بالطبيب حالاً. أمّا إذا كان طفلك يبكي دون جدوى في تهدئته، لمرّة ساعتين أو ثلاث، دون أن تظهر عليه أيّة دلائل مرضية أخرى، فقد يكون المنعس سبب ذلك (انظري الصفحة ١١٨). وقد يستمرّ هذا الأمر عدّة أسابيع، إنّما ليس هناك من علاج لحاله هذه.

بطء في اكتساب الوزن

إذا بدأ لك أنّ معدّل اكتساب طفلك للوزن هو دون المعدّل الطبيعي، فاستشيري طبيك أو المرشدة الصحية بهذا الخصوص، إذ يكون سبب هذا البطء، أحياناً، مرض كامن.

الأطفال الخدج (المبسرّين)

إنّ الأطفال الذين ولدوا قبل أوانهم بشهر أو أكثر، وأولئك الذين ولدوا وحمهم صغير جدّاً، عرضة للإصابة خلال أسابيعهم الأولى أكثر من غيرهم. لذا، أنتي طفلك الخديج، أو الصغير الحجم، بعيداً عن كلّ شخص مصاب بالشمّال أو الزكام، وإنّك أن تأخليه إلى الأماكن العامة حيث قد يلتصق الإبتان، وذلك حتى يعبو أكثر سنّاً، ويكتسب بعض الوزن.

أيد وأقدام باردة، انظري موضوع البرد (ص ١٧٨)

مناطق من البشرة الجافة والمصابة بالقشور، ممّا يعني أنّ بشرة طفلك بحاجة إلى بعض الترطيب، فعليك، إذا، ذلك هذه المناطق الجافة بزيت، أو كريم مرطب خاصّ بالأطفال



درف الدمع من العين، الواحدة أو الاثنتين، حتى حين لا تتيك طفلك: هذا يحدث حين لا تكون فناء الدمع قد اغتسحت كلياً. لذا، لا تستطيع الدموع أن تصرف بشكل طبيعي. وهذا أمر شائع، وهو يستقيم من تلقاء ذاته حين تبلغ طفلك عامها الأول. أمّا إذا استمرّ الأمر بعد هذه السنّ، فعليك استشارة الطبيب.

وجود قرح في الزاوية الفأخية للعين، أو التهاب العينين ممّا بعد نوم طفلك: انظري، بهذا الشأن موضوع العين المتضخمة (صفحة ١٧٧)



تقع يقباض صغيرة تظهر على الأنف والوجنتين عادة: تستقر بقع الحليب (اللبن)، وتتكوّن لدى العديد من الأطفال خلال أسابيعهم الأولى، لكنّها لا تحتاج إلى علاج، على الرّغم من بقاءها أسابيع عدّة.



انفخاح حول الشفّة غير مؤلم، ويتسع قليلاً حين تبتلع طفلك، أو تعطس، أو تتيك: إنه فتق أو ضعف في جدار الحسم، ويرجع أن يزول دون علاج، خلال سنة.

تقع من القشور البنية على الرّأس، انظري موضوع القشور المهدّ (صفحة ١٧٧)

القشور، انظري الصفحة ١٧٩

بشرة رطبة حمراء متورّدة، وبخاصة حول الرّقبة والصدر، انظري بشأنها موضوع الحرّ (الصفحة ١٧٨)

الفواق، وبخاصة بعد الوجبات: لا داعي للقلق من ذلك فهو يزول دون أيّ علاج.

لطخات حمراء ذات مركز أحمر صغير: انظري بشأنها موضوع القبع والطفح (صفحة ١٧٦)

الإسهال: انظري بشأنه صفحة ١٧٩

احمرار أو طفح حول الأعضاء التناسلية: انظري بشأنها موضوع طفح الحفاض (صفحة ١٧٦)

البقع والطفح

ما هي؟

قد يبرز الرضيع بقعة من البقع، لذا، لا تخافي إذا ظهر على طفلك بعض البقع، فهي لا تشير إلى أنه مريض. ويُعدُّ شرى (ارتيكاريا) المواليد الحديدي، الولادة أحد أكثر أنواع الطفح شيوعًا، وهو يظهر خلال الأسبوع الأول من حياة طفلك، ويبرول دون علاج.

ما العمل؟

إذا تطوّر لدى طفلك شرى المواليد الحديدي، الولادة (انظري عمود الأمراض)، فتجاهلي البقع، لأنها تختفي تلقائيًا في غضون يومين أو ثلاثة. ولا تغطي أية قسور أو مراهم عليها ولا تبذلي غذاء طفلك، فإن البقع ليست نتيجة عدم التلاوم بين القطن والحليب (اللبن).

الأعراض

▲ بقع حمراء ذات مركز أحمر صغير، وهي تظهر وتختفي في أجزاء مختلفة من جسد طفلك، لكنها تدمم ساعات قليلة في موضعها.



استشري القتيب

▲ تضلبي بطييك فورًا، إذا كانت البقع مسطحة وحمراء داكنة، أو قرمزية، (طفح نمشي)، واستشري طبيك بأسرع ما يمكن إذا: ▲ تكوّنت بقعة ذات مركز مليء بالقيح (الصديد) ▲ وجدت أنّ إحدى البقع قد انتهت.

طفح الحفاض

ما هو؟

إنّ طفح الحفاض هو التهاب مؤثره طفلك، وقد يحدث حين تركبه مرتدبًا حفاضًا مساميًا لفترة طويلة. فالشادر (الأونيا) الناتجة عن تحلل البراز والبول، تحرق بشرته وتسبب له الحكاك. ويحدث الطفح نتيجة لوجود حساسية لدى طفلك منذ مسحوق الغسيل، أو مكعب التسنج، الذي تستعملين في غسل الحفاضات السجّية. وقد يتسبب القلاع بظهور طفح مشابه لطفح الحفاض. والمعالم أنّ القلاع يظهر أولًا في الفم (انظري الصفحة ٢٠٦)، لكنه قد ينتشر في أنحاء الجسد، فيصيب البشرة حول الشرج.

ما العمل؟

١ اشري مرهًا عايشًا بطفح الحفاض، (وهو متوافر في الصيدليات) وادهني بعضه على بشرة طفلك حين تستلدين حفاضها، بهدف تهدئة البشرة وشفاها.

٢ استبدلي حفاض طفلك مرارًا، وظلّي وحقي بشرتها حينًا عند كلّ استبدال (انظري الصفحتين ١٥٠ - ١٥١). وضعي بطاقة فائقة الامتصاص داخل الحفاضات السجّية.

٣ اجعلي طفلك تستلقي فوق حفاض، دون وضعه عليها، كي تتعرض مؤخرتها للهواء، ما أمكن. ولا تلبسها سروالًا بلاستيكيًا فوق الحفاض السجّين. وذلك إلى أن يبرول الطفح. فالسراويل البلاستيكية تمنع وصول الهواء إلى مؤخرتها.

استشري القتيب

▲ تضلبي طبيك بأسرع ما يمكن، إذا: ▲ دام الطفح أكثر من يومين ▲ شككت بأن طفلك مصاب بالقلاع.

ماذا يفعل القتيب؟

قد يصف القتيب مرهًا يحتوي مضادات حيوية (إذا أصبح الطفح ملتبسًا، أو مرهًا مضادًا للفطريات إذا أصيب طفلك بالسلقي أو القلاع.

قلنسوة المهد

ما هي؟

إنها بقعة بيّنة ذات تشوّر تظهر على رأس القفل، وتعرف بقَلْسُوة المهد. وتنتشر أحيانًا في وجه القفل، أو جسده، أو المنطقة التي يغطيها الحفاض، فنسب طفحًا بقشور حمراء. وعلى الرغم من أنّ مظهرها الفصح يوسى بالتخريش، فإنّ طفلك لا يبدو مضطربًا بسببها.

الأعراض

▲ بقع بيّنة ذات تشوّر تظهر على فروة الرأس.



استشري القتيب

راجعي طبيك بأسرع ما يمكن إذا انتشر الققع ثم:

▲ بدا أنّه يتسبب الحقيق والحكاك لعطفك

▲ بدا أنّه أصيب بالإتقان أو أخذ ينزّ

▲ بقي مشترًا بعد خمسة أيّام على ظهوره.

العين المتلصقة

ما هي؟

إنها إتان بسيط وشائع يصيب العين، ويعود السبب إلى دخول بعض الدم أو السائل في عين طفلك خلال ولادتها. أمّا إذا ظهر أيّ من الأعراض التالية على طفلك بعد بلوغها يومها الثاني، فقد تكون مصابة بالرّمذ (التهاب المتلصقة) (انظري الصفحة ٢٠٢).

الأعراض

▲ يبدو الجفان ملتصقين بعد التوم طفلك، فإذا وجدت بعضها، علمت أنّ طفلك مصابة بالرمذ (انظري الصفحة ٢٠٦).



استشري القتيب

▲ تضلبي طبيك فورًا، إذا أخذت العين تُخرج قيمًا أصفر اللون. ▲ ظهرت أعراض العين المتلصقة على طفلك بعد بلوغها يومها الثاني ▲ استمرت أعراض العين المتلصقة بعد ثلاثة أيّام على ظهورها.

ما العمل؟

الفرقي القشور على رأس طفلك بزيت خاص بالأطفال، كي تجعلها طرية، واتركي الزيت على رأسه مدة ١٢ إلى ٢٤ ساعة، ثمّ مسّطي شعره برفق، كي نوهني صيانة القشور. بعد ذلك، اغسلي شعره، فتسقط غالبية القشور مع الماء.

إذا انتشر الققع،

حاولي إبقاء العناظن المصابة من بشرة طفلك جافة ونظيفة، وإيّاك أن تستعملي الصابون أو عسولًا حاشًا بالأطفال، أو سائل المعطر (صابون الحمام السائل) الخاص بالأطفال، أثناء تحميم طفلك، بل اشري من الصيدلية مرهًا استحلاليًا خاصًا.

ماذا يفعل القتيب؟

إذا استمرت هذه الحالة طويلًا، أو إذا بدا أنّ الققع قد النط الإتان أو بدأ ينزّ، فقد يصف القتيب مرهًا لتفكيك به التسقطة المصابة برفق.

ما العمل؟

تلفّي عين طفلك مرتين يوميًا بقطعة من القطن المبلول بماء فاتر سبق غليه، وباشري المسح من الزاوية الداخليّة للعين، متجهًا نحو الخارج. استعملي قطعة جديدة من القطن لكلّ عين.

ماذا يفعل القتيب؟

إذا اعتقد القتيب أنّ طفلك مصابة بالرّمذ، فقد يصف لها قطرة تعوي المضادات الحيوية.

كيفية استعمال القطارة

لفّي طفلك في قنّاية، وانثني عنها بإصبعك، ورفقن، ثمّ انظري في عينها. واظلي من شخص آخر أن يثبت رأسها، إذا اقتضى الأمر.



البرد

لماذا يكون الأطفال عرضة للبرد؟
بعض الطفل، خلال أسابيعه الأولى، عن تنظيم حرارة جسده بفعالية. حين يشعر بالبرد تنخفض درجة حرارة جسده، فيبرد إلى درجة خطيرة، على نحو سريع. ويكون الخلدج المتسرين عرضة بشكل خاص لهذا الأمر.

ما العمل؟



1 حاولي تدفئة طفلك، عن طريق نقله إلى غرفة دافئة، وتغذيته، فمعنى يرد طفلك، لا يكفيه أن تلبسه عدة طبقات من الثياب، أو تضعي فوقه بضع بقائيات.

2 فيس حرارة طفلك (انظري الصفحة ١٨٧)، فإذا كانت دون ٣٥ درجة مئوية، فهذا يعني أنه يرد إلى درجة خطيرة، عليك الاتصال بالطبيب فوراً.

متى يكون الأطفال في خطر؟
يُشكّل الحرّ الزائد خطراً على الأطفال، وكذلك البرد الزائد، خصوصاً لدى وجود عدة معيئة. إن المبالغة في لث الأطفال وتكدس الأغطية فوقهم، كما يظنّ، من العوامل المسببة لموت الطفل الفجائي.

ما العمل؟

1 اقلبي طفلك إلى مكان بارد، وانزعي عنها الملابس الخارجية.

2 إذا كانت حرارتها مرتفعة (راجع ص ١٨٧)، حاولي تخفيضها بواسطة مسح الطفلة بإسفنجة مبلولة بالماء الفاتر (انظري الصفحة ١٨٨).

3 ألبسها ثياباً رقيقة، بعد انخفاض حرارتها.

الأعراض

العلامات الأولى

- ▲ البكاء والتصرف على نحو مضطرب
- ▲ برودة في اليدين والقدمين.

علامات البرد الخطير

- ▲ بصرف طفلك بشكل هادي، ونعيس، بينما يبرد أكثر
- ▲ برودة في بشرة الصدر والمعنة
- ▲ تصبغ الوجه واليدين والقدمين بلون وردي متوهج.

كيف أمتنع الإصابة بالبرد؟

أبني حرارة غرفة طفلك بين ١٦ و ٢٠° مئوية (٦٥ - ٦٨° فهرنهايت)، أما حين

تستديني ملابسك وتحميه، يجب أن تكون الحرارة أعلى من ذلك. كوني حريصة حين تُخرجين طفلك من المنزل في

الطقس البارد، أي ألبسه جيّداً، ولا تطيلي البقاء خارجاً. إنك أن تدعيه ينام في عربة خارج المنزل في الطقس البارد.

التدفئة الزائدة

الأعراض

- ▲ سلوك مضطرب بعكس الانزعاج
- ▲ سخونة وتعرق في البشرة
- ▲ ارتفاع في درجة الحرارة.

كيف أمتنع من منع الحرّ من طفلي؟

راعي الطقس عندما تلبسين طفلك. ففي الأيام الحارّة، دعها تلام بحفاها وسترتها لا غير، إنما احرضي على ألا تصاب بالتبرّد (انظري أعلاه). وإنك أن تدعيها تلام تحت أشعة الشمس المباشرة، إذ تترق بشرتها سريعاً، لذا، وفري لها مكاناً ظليلاً لتنام، وواصلتي تدفئتها، تكراراً، احتسباً لحركة الشمس في السماء، وانتقال الظلّ.

التقيؤ

ما العمل؟

لماذا يقيئ الأطفال؟

ترتّب كمية صغيرة من الحليب (اللبن) من فم كلّ الأطفال خلال الوجبات، أو بعدها مباشرة. وهذا أمر طبيعي جدّاً ولا يشير إلى إصابة طفلك بالمرض، لكنك قد تعتقدين أنها تقيئاً، فلا تظنّني إذ ستعادين الأمر. أمّا عندما تقيئاً طفلك فعلاً، فإن معظم وجبتها سيرتد من نفسها، بعد أن تكون تناولتها، وهذا أمر يتدرّج حين عند الأطفال الذين يرضعون من الثدي. وقد يُعزى التقيؤ المستمرّ عند طفلة ترضع من الزجاج إلى إصابتها بالتهاب الأمعاء والمعدة، وبخاصة إذا ترافق الأمر مع حدوث إسهال متكرّر (انظري الصفحة ٢١٤). وهذا وضع خطير قد يؤدي إلى إصابتها بالتجفاف سريعاً.

التقيؤ العنيف

بغياً بعض الأطفال، أحياناً، بشدّة وعنف بحيث يتظاهر القيء عبر العرق، فإذا حدث ذلك مع طفلك في وجبتين متتابعتين، عليك استشارة طبيبك بأسرع ما يمكن.

يحدث هذا الأمر، غالباً، بسبب ابتلاع جزء من الطعام مع كمية كبيرة من الهواء.

إذا حدث ذلك بعد كلّ وجبة، وإذا بدت طفلك حائمة طوال الوقت، فقد يكون السبب إصابتها بضغط الموائ، وهو حالة طبيّة وراثية، ينجم عنها انسداد في مخرج المعدة، وتصيب الأطفال ما بين أسبوعهم الثاني والثامن. فإذا أصيبت طفلك به، تُوجب إجراء عملية بسيطة.

ما هو؟

ينقر براز الأطفال مائياً نوحاً ما، عدّة مرّات يومياً، إلى أن يباشروا تناول الطعام الجامد. أمّا إذا كان براز طفلك شديد الميوعة وهنائياً إلى الخضرة، فهذا يشير إلى أنه مصاب بالإسهال. وهو أمر خطير بالنسبة إلى الطفل الصغير إذ قد يسبب له التجفاف سريعاً.

ما العمل؟

احرصي على أن يتناول طفلك الكثير من السوائل كي لا يصاب بالتجفاف. وإذا كنت تُرضعين من الثدي، فمعي له بعض الماء المغلي ثمّ المبرّد بين الوجبات. أمّا إذا كنت ترصعين من الزجاج، فمعي له وجبات مخفّفة لبصعة أيام، كما ذكرنا في باب التقيؤ.

الإسهال

ما العمل؟

احرصي على أن يتناول طفلك الكثير من السوائل كي لا يصاب بالتجفاف. وإذا كنت تُرضعين من الثدي، فمعي له بعض الماء المغلي ثمّ المبرّد بين الوجبات. أمّا إذا كنت ترصعين من الزجاج، فمعي له وجبات مخفّفة لبصعة أيام، كما ذكرنا في باب التقيؤ.

استشيري الطبيب

- ▲ اتصلي بطبيبك فوراً إذا:
- ▲ ظهرت على طفلك دلائل التبرّد الشديد
- ▲ كانت درجة حرارة طفلك دون ٣٥° مئوية (٩٥° فهرنهايت).

ألبسه قعة صوت تحت غطاء الرأس، ثقي راب دافئ.



في الطقس البارد ألبسي طفلك ثوباً يعطلي كامل الجسم، فوق ملابس الأخرى، أو لثه بغطاء. وعليك إلبسه قشازات بدون أصابع، وحذاءً محاماً من الصوف.

استشيري الطبيب

- ▲ اتصلي بطبيبك فوراً، إذا تعدّت درجة حرارة طفلك ٣٨° مئوية (١٠٠,٤° فهرنهايت).



دلائل تستدعي الطوارئ

- ▲ اطلي المساعدة الفورية إذا:
- ▲ تقيأت طفلك كلّ وجباتها خلال فترة ثمان ساعات متتالية
- ▲ أصيبت بتجفاف في فمها
- ▲ غارت عيناها أو غار بالوخها
- ▲ بقي حفاها جافاً أكثر من ست ساعات متواصلة.



1 توقفي عن إرضاع طفلك الحليب من الزجاج لمدة ٢٤ ساعة، وقمّي لها الماء المغليّ المبرّد مع محلول من سكر العنب (الغلوكوز) ذووي ثلاث ملاخق سنوية من الغلوكوز في ٢٠٠ مل من الماء المغليّ ثمّ المبرّد، أو اطلي من الصيدلي محلول معالجة التجفاف. تحتاج طفلك إلى نصف لتر من السائل يومياً.

2 قدّمي لطفلك وجبات مخفّفة طوال الأيام الثلاثة التالية، وحضري هذه الوجبات بالشكل المذكور أدناه. عليك تقديم كمية

صغيرة من هذه الوصفة إلى طفلك كلّ ساعة، حوضاً على تناولها ما يكفي من الغذاء.

اليوم ١ أضيبي ربع كميّة مسحوق حليب الرضّع (لن الرضاعة) إلى مقدار الماء المعتاد.

اليوم ٢ استعملي نصف كميّة المسحوق المعتاد.

اليوم ٣ استعملي ثلاثة أرباع كميّة المسحوق المعتاد.

اليوم ٤ حضري وجبات طفلك بنفس التركيز المعتاد.



ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب مسحوقاً يُمزج مع الماء الذي تشربه طفلك. أمّا إذا كانت قد فقدت الكثير من سوائل جسدها، فقد يطلب القيب إدخالها المستشفى حيث يجري تزويدها بالسوائل بواسطة حقنها في فروعها.

كيف أمتنع اضطراب معدة طفلي؟

نادراً ما يصاب الرضّع من الثدي باضطراب المعدة، أمّا إذا كنت ترصعين طفلك من الزجاج، فمعلي تعقيم كلّ معدّات الإرضاع، والتخلّص من كلّ الوجبات التي مستها طفلك ولم تنهها. وحين تحضرين وجبتها في الزجاج، عليك تبريد الزجاج بسرعة تحت الماء الجاري، ثمّ وضعها في التلاخة؛ وإنك أن تُقيي الزجاج دافئة فترة طويلة.

استشيري الطبيب

- ▲ اطلي المساعدة القارّة إذا بنا على طفلك أيّ من الدلائل التي تستدعي الطوارئ.
- ▲ واتصلي بالطبيب فوراً إذا استمرّ الإسهال عند طفلك أكثر من ست ساعات.

دليل لتشخيص الأمراض



إذا بدا لك أنّ ابنتك على غير ما يرام، حاولي البحث في الدليل أدناه عن الأعراض الظاهرة عليها. وإذا ظهر على ابنتك أكثر من عرض، ابحثي في الدليل عن العرض الأشد ظهوراً، إذ يقدم لك الدليل تشخيصاً محتملاً لمرضها، ويحيلك إلى قسم من هذا الكتاب، يعالج داء ابنتك المحتمل، ويوفر لائحة مفصلة بالأعراض الأخرى للأمراض. يحتوي ذلك القسم، كذلك، على شرح مختصر

لطبيعة الداء، ومعلومات تفيدك في مساعدة ابنتك على تحمّل المرض ومقاومته. كما يقدم لك نصيحة حول ما إذا كانت استشارة الطبيب ضرورية فورية أم لا. إننا نذكركي أنّ هذا الدليل لا يقدم تشخيصاً نهائياً ودقيقاً لحالة ابنتك - فالقلب وحده قادر على ذلك - وأنّ ابنتك قد لا تبدي كلّ الأعراض المحددة للمرض الواحد. للأطفال دون الشهر الثالث انظري من ١٧٤ - ١٧٥.

ارتفاع الحرارة

قد تعني الحرارة المرتفعة (الحُمى) أنّ ابنتك مصابة بالإنفلونزا (التلوث بالجراثيم) لذا، عليك التحري عن أية دلائل مرضية أخرى لديها. إلا أنّ حرارة الأرواح قد ترتفع نتيجة للعب العنيف، أو للتلوث الشديد الحار. لهذا، قيسي درجة حرارة ابنتك بعد أن تكون قد أوقفت اللعب وارتاحت نصف ساعة، فإذا كانت حرارتها فوق ٣٨ مئوية ١٠٠.٤ فهرنهايت، إذ ذلك، قد تكون مصابة بالإنفلونزا.

تغير في السلوك

إذا كانت ابنتك أقل حيوية من العادة وأكثر الهطوطاً وإزعاجاً، أو أخذت تنزّ، أو بدا لك أنّها باسدة، فقد يكون المرض سبب ذلك. شحوب غير عادي قد تكون ابنتك مريضة، إذا كانت شاحبة أكثر من المعتاد. احمرار وتورّد في الوجه هو دليل إضافي بالحتم.

فقدان الشهية
على الرغم من الخلاف شبه الأرواح من وجهة النظر إلى أخرى، فإنّ فقدان الشهية قد يكون دليلاً على وجود المرض. وإذا كانت طفلتك دون شهرها السادس وانامت في تناول الغذاء لوجبتين متتاليتين أو لم تطلب الطعام لتعاني ساعات متواصلة، عليك الاتصال بالطبيب فوراً. وإذا امتعت ابنتك عن الطعام مدة ٢٤ ساعة، ابحثي عن دلائل مرضية أخرى.

تضارب في اتجاه العينين: انظري موضوع الحول (الصفحة ٢٠٣)

احمرار، أو التهاب، أو تورّد في العينين أو الحظين: انظري موضوع مشاكل العين (ص ٢٠٢ - ٢٠٣) وإذا ترافق ذلك مع الحُمى وظهور القلق، راجعي موضوع الحصبة (ص ١٩٨)

حكاك العينين، وبخاخة إذا وافق سيلان الأنف والعطاس: انظري موضوع الرشح والزكام الصدري (الزوائد) (ص ١٩٤ - ١٩٥)، وقد ينسب به زكام الأنف كذلك، وبخاخة في الضيق، لذا، استشري طبيبك

التورّد من الأضواء الساطعة، وبخاخة مع ارتفاع الحرارة، وآلم الرأس، وتشنج العنق: انظري موضوع التهابات السحايا والدماغ (ص ٢٢٥)

سيلان الأنف، أو انسداد، والعطاس: انظري موضوع الرشح والزكام الصدري (الزوائد) (ص ١٩٤ - ١٩٥)

التهاب القم: انظري (ص ٢٠٦)

فقدان الاتباه للحفلات: انظري موضوع نوبات الغياب (ص ٢٢٥)

فقدان الوعي المصحوب بتشنج وحرركات انقباضية: انظري موضوع الصرع الكبير (ص ٢٢٥)

حكاك في الرأس، أو حبوب بيضاء صغيرة بين الشعر: انظري موضوع القمل والتهابات (بيض القمل) (ص ٢٢٤)

وجع الأذن، أو التورّم الجوزي، أو التصريف من الأذن، أو حكاك الأذن: انظري موضوع اضطرابات الأذن (ص ٢٠٤ - ٢٠٥)

تضخم الوجه وانتفاخ القده عند زاوية عظام الفك، وجانب الزفة: انظري موضوع الكفاف (أبو كعب) (ص ٢٠٠)، أمّا إذا صحب انتفاخ الغدد النكفية، الحنجرة، فانظري موضوع التهاب اللوزتين (ص ٢٠٧) وموضوع الحصبة الألمانية (ص ١٧٩)

تشنج العنق المصحوب بوجع الرأس والحنق: انظري موضوع التهابات السحايا والدماغ (ص ٢٢٥)

ذئب أحمر قد ينتشر، مكره بالفتح، وهو ينتشر في كلّ أنحاء الجسم: راجعي موضوع القلق والتقلّب بشأنها (ص ٢١٨)

جلد خشن أحمر: انظري موضوع البشرة المتشققة (ص ٢٢١)

حرقة البلعوم (التهاب الزور): انظري موضوع بتانات البلعوم (ص ٢٠٧). وإذا وافق ذلك مظهر مريض عام مع ارتفاع في الحرارة، فانظري موضوع الرشح والزكام الصدري (الزوائد) (ص ١٩٤ - ١٩٥). وإذا وافق ما سبق انتشار قطع في البشرة، فانظري موضوع العصبية الألمانية (ص ١٩٧). أمّا إذا صاحبه انتفاخ في الوجه، فانظري موضوع الكفاف (ص ٢٠٠)

بقع أو قطع في أيّ موضع من البشرة: إذا صاحبه حرقة بالبلعوم وارتفاع في الحرارة، فانظري موضوع الأمراض المعدية (ص ١٩٧ - ١٩٩). أمّا إذا لم يصحبها أيّ عرض آخر، فانظري موضوع اضطرابات البشرة (ص ٢١٨ - ٢٢٣) وعقيدات الحشرات (ص ٢٢٤)

آلم المعدة: انظري من ٢١٢، أمّا إذا صاحبه التشنج والتقيؤ أو الإسهال، فانظري التهاب المعدة والأمعاء (ص ٢١٤)

براز غريب المظهر: انظري (ص ٢١٥)

الإسهال: انظري (ص ٢١٥)

الإمساك: انظري (ص ٢١٣)

حكاك حادّ حول الشرج: انظري موضوع الدود الحيطي (الخرفص) (ص ٢٢٤)

آلم عند التبول، أو الصباغ البول بلون غريب، أو التبول المتكرّر: انظري أمراض الجهاز البولي (ص ٢١٦)



تورّد غير مؤلم في الخنق (متعلقة نيات الفخذ) أو الضيق: انظري الاضطرابات التناسلية عند الأرواح (ص ٢١٧)

التهاب رأس القلبيب: انظري الاضطرابات التناسلية عند الأرواح (ص ٢١٧)

التقيؤ بعنف عند الأطفال: انظري موضوع التقيؤ بشدة وعنف (ص ١٧٩)

التقيؤ أو الغثيان: انظري (ص ٢١٤)

قرح حول الفم: انظري موضوع قرحة البرد (ص ٢٢٢)، وموضوع القوباء (ص ٢٢٣)

قطع خفيف أحمر باهت على الوجه، أو في طيات البشرة: انظري موضوع قطع الحرّ (ص ٢١٩)

الشعال: انظري موضوع الشعال وأمراض الصدر (ص ٢٠٨ - ٢١١)، وموضوع الشعال الذئبي (الشاهوق) (ص ٢٠١) وإذا ترافق الشعال مع ظهور قطع، انظري موضوع الحصبة (ص ١٩٨)

التشنج بصموية أو الأزير، أو التشنج التبريح: انظري موضوع أمراض الصدر (ص ٢٠٨ - ٢١١)

مناطق من البشرة الحافة الحمراء المليئة بالقشور والبقع للحكاك: قد تظهر في أيّ ناحية من الجسم: انظري بشأنها موضوع الأكزيما (ص ٢٢٠)

احمرار وحساسية في البشرة: قد تظهر في أيّ ناحية من البشرة: انظري بشأنها موضوع حروق الشمس (ص ٢٢١)، أو موضوع الحروق وحروق الماء (ص ٢٢٧)

كثرة جافة غير مؤلمة، قد تظهر في أيّ ناحية من الجسم: انظري بشأنها موضوع الثؤلول (الزوائد الجلدية) (ص ٢٢٢)

حرقة وحكاك، واحمرار حول المهبل، أو ظهور تصريف مهلي: انظري موضوع الاضطرابات التناسلية عند البنات (ص ٢١٧)

حكاك حادّ حول المهبل: انظري موضوع الدود الحيطي (الخرفص) (ص ٢٢٤)

كثرة بيضاء، أو بيضاء، عند عقب القدم: انظري موضوع الثؤلول (ص ٢٢٢)

دلائل المرض الأولى



من المحتمل أن تعلمي أن طفلك مريض وإن لم تظهر علامات مرضية محددة. فقد تلاحظين أنه أكثر شحوبًا من العادة وأشدّ تعلّقًا بك. وقد ينقطع عن الطعام، أو يكثر من البكاء والأتين، وقد يبدو سريع الانزعاج. وحين تأخذ أسنانه في البروز، لا تربطي كلّ الأعراض التي تظهر عليه بالتمسّن. فعلى الرّغم من أن بروز أسنانه قد يؤلم لثته، فيسبب لعابه، ويغدو سريع الإثارة والانزعاج أكثر من

الفرغ: قد تدور
ابنتك أكثر تعلّقًا بك
فطلب اهتمامًا زائدًا
حين تشعر
بالمعرض.

الاتصال بالطبيب

المعتاد، فإنّ بروز الأسنان لا يرفع حرارته، أو يسبّب له المرض. فإذا طنت أنّ طفلك مريض، حاولي البحث عن أعراض محددة - كما نبيّن لك على الصفحة المقابلة - إذ يجب معالجة كلّ الأمراض التي تصيب طفلاً لم يكمل عامه الأول، بجديّة بالغة، فالأطفال يصابون بالمرض سريعًا. أمّا إذا تجاوز ولدك عامه الأول فراقبي تطوّر أعراضه بضع ساعات.

إذا ظننت أنّك حدّدت عدّة ولدك، فأقراي القسم الخاصّ بذلك النّاء من بين الأقسام الخاصة بالأمراض التي يعقبها الكتاب بين الصفحة ١٩٤ والصفحة ٢٢٥. وسنجدين في ذلك القسم إرشادات متعلّقة باستشارة الطبيب. وعلك مراعاة قاعدة عامة تفيد بأنّه كلّما كان ولدك أصغر سنًا، توجّب عليك الإسراع في الاتصال بالطبيب. وحين لا تكونين واثقة ممّا عليك فعله، اتّصلي بالطبيب، وأخبريه الأعراض الظاهرة على ولدك وعمر ولدك، فليُلمك الطبيب عندنا بما عليك فعله، ربما إذا كان ولدك بحاجة إلى رعاية طبّية مباشرة.

درجة الخطورة

حين يشير هذا الكتاب بضرورة الاتصال بطبيبك، فإنّه يحدّد لك كذلك السّرعَة التي يحتاج بها ولدك إلى العناية الطّبيّة. إذا قرأت:
■ اطلي المساعدة الطارئة فورًا: هذا يعني أنّ حياة ولدك مهدّدة. لذا، اطلي الإسعاف، أو توجّهي إلى قسم الطوارئ، في أقرب مستشفى منك.
■ اتّصلي بطبيبك فورًا: هذا يعني أنّ ولدك بحاجة إلى المساعدة الطّبيّة حالاً، لذا، اتّصلي بطبيبك على الفور، ولو كان الوقت منتصف اللّيل. فإذا لم يتمكّن الطبيب من الحضور، اطلي المساعدة الطارئة فورًا.

■ استشري طبيبك بأسرع ما يمكن: هذا يعني أنّ الطبيب يجب أن يفحص طفلك في غضون الـ ٢٤ ساعة المقبلة.
■ استشري طبيبك: هذا يعني أنّ الطبيب يجب أن يعاين طفلك خلال الأيام القليلة التالية.

دلائل تستدعي الطوارئ

- اطلي المساعدة الطارئة فورًا، إذا:
 - ▲ تمسّس ولدك بصعوبة، أو بسرعة، مع وجود صوت وأزيز
 - ▲ أصيب ولدك باحتلاج
 - ▲ سقط ولدك وفقد وعيه
 - ▲ عانى الآثما مرّحة متواصلة
 - ▲ عانى من الحُمى، وغدا شديد الانزعاج أو التمسّس
 - ▲ أصيب بطفح ذي بقع حمراء داكنة أو قرمزية (الطفح النمشي).

الأعراض

- تعبّد الأعراض التالية من أكثر أعراض المرض عند الأولاد شيوعًا:
 - ▲ ارتفاع الحرارة: ٣٨° مئوية (١٠٠.٤° فهرنهايت) أو أعلى.
 - ▲ البكاء والانزعاج
 - ▲ التقيؤ أو الإسهال
 - ▲ رفض الطعام أو الشّراب
 - ▲ ألم أو احمرار في البلعوم
 - ▲ تضخّم الغدد في الرّقبة أو خلف الفكّ.

البحث عن الأعراض

ما العمل؟

إذا تبيّن أنّ ولدك ليس على ما يرام، أو تبيّن أنّك أنه مصاب بالحُمى، فبسي درجة حرارته (انظري ص ٢١٨٧). وتعدّد درجات الحرارة من ٣٨ درجة مئوية (١٠٠.٤° فهرنهايت) فما فوق عرضًا مرضيًّا.

فسي أسفل ميزان الحرارة في لبط ولدك



تحقّقي ممّا إذا كان البلعوم مصابًا بالالتهاب، أو بالإنتان (التلّوث

بالجراثيم) ولا تمارلي معاينة بلعوم طفلك دون النّسة. اطلبي من ولدك أن يفتح فمه، أو اطلبي إليه أن يقول «أع» إذا كان يفهم ما تقولين، وذلك لتفحص مؤخره فمه، كي يبدو البلعوم واضحًا، فإذا بدا بلعومه متورّمًا، فهذا يعني أن بلعومه مصاب بالإنتان. (انظري أمراض الحنجرة ص ٢٠٧).

سؤال وجواب

اهل يعاني ولدي من الألم، وكيف أعرف ذلك؟

إذا كان ولدك يعاني الألم، فإنّ صوت بكائه يكون مختلفًا عن المعتاد. وعلمنا بكّي طفل أو ولد صغير، فمن الصّعب تحديد مكان ذلك الألم. فضلًا عن شدّته وخطورته.

إلا أنّ الألم الحظير والشديد يؤثر على سلوك ولدك. لذا، وافني تصرّفه ليبيّن مدى شدّة الألم؛ كأن تلاحظي إذا كان الألم يمتدّ من الرّوء، أو الأكل، أو اللّعب، أو بدفعه إلى البكاء. وإذا كان وجهه يبدو غارقًا أو مختلف اللون، فإنّ لم يكن الأمر كذلك، أي إذا لم تستطعي من اكتشاف معاناة ولدك من الألم دون أن يبكيك هو بذلك، فمن المرجّح أن تكون الآلام غير شديدة.

لا تقمّي لولدك مسّحًا للآلام دون وصفة من الطبيب. إلا حين يعاني من ألم في أذنه، إذ إنّ الآلام يساعد على تشخيص النّاء.



تحقّقي ممّا إذا كان طفلك مصابًا بالطفح، وبخاصّة في صدره وخلف أذنيه حيث يظهر الطفح أوّل الأمر وينتشر فيها عادةً. إذا كان مصابًا بالطفح والحُمى، فقد يكون ذلك راجعًا إلى أحد أمراض الأولاد المعدية الشائعة (انظري ص ١٩٧ - ١٩٩).

المعاينة عند الطبيب

يسألك الطبيب عن الأعراض التي لاحظت ظهورها على ولدك، والمدة التي انقضت على ظهورها، ثم يقوم بفحص ولدك. وإذا كان لولدك من العمر ما يسمح له باستيعاب ما تقولين، فاشرحي له ما سوف يحدث حين يزور الطبيب. وعندما يشك الطبيب بوجود مرض معين، سيقوم بكشوفات تشبه تلك المذكورة أدناه، وقد يزيد عليها أو يستعرض عنها بفحوصات أخرى.

يحتس الطبيب الفقد الواقعة على طول عظمة فخذ ولدك، وعلى مؤخره عنقه، وفي إبطه، وأربطة (أسفل بطنه)، فهذه العدة قد تنضج عند الإصابة بمرض إيتاني.



إذا كان يلعوم ولدك ملتئماً، أو متزحاً، فإن القلب سينضج بمصباح صغير ويملأق بضغط به لسان ولدك إلى الأسفل.

يحتق القلب من صخرة قلبه ولدك، ورتبه، فقلب إليه أن ينفس بعين، بينما يستمع القلب إلى صدره، وظهره، بالسماع.



قد يطلب القلب من ولدك أن يستلقي على سرير الكشف، ليتحس بطنه برفق، ولكي يحث عن تضخم أو حساسية في أي من أعضائه الداخلة.

اطرحي هذه الأسئلة على الطبيب لا تردي في سؤال الطبيب عن كل ما يفلتك، واستعلمي بشكل خاص حول:

- مدة استمرار مرض ولدك، والأعراض التي يجب توهمها خلال هذه المدة
- ما إذا كان مرضه مُعدياً أم لا، أو إذا كان يتوجب عليك عزله عن الأطفال الصغار والنساء الحوامل
- كيفية تسهيل فترة المرض على ولدك ومنتحه الراحة.

دخول المستشفى

من عمره، وهو يحتاج إلى وجودك معه. أما إذا كان تجاوز عامه الثاني، فقد تستطيعين تهيئته عن طريق اللعب بلعبته المفضلة: كأن تخبريه، مثلاً، أن الدب الدمية سيدخل المستشفى، لتقوم أمر أصابه، وليس عقاباً له، وأن الدبة الأم ستبقى معه، وسرعان ما يعود الدب الدمية إلى بيته سالمًا.



بسبب دخول المستشفى الضيق لأي كان. ولا يفهم ولدك الصغير سبب وجوده هناك، ولا يعلم إذا كان سيخرج منه أم لا، فقد يكون الأمر مريعاً، وبخاصة إذا اقتضت الحاجة فصله عن والديه. قد تساعدك ولدك قليلاً على تقبل الأمر، لكنك لا تستطيعين الكثير حيال تهيئته لدخول المستشفى إذا كان دون السنة الثانية.

عيادة ولدك في المستشفى

علم طاقم المستشفى، تماماً، أهمية وجود أحد الوالدين مع الطفل لطمأنه وتهنئته، فيقومون بتسهيل زيارتك له في كل الأوقات. وقد يتخذ بعض المستشفيات إجراءات خاصة لتبني مع ولدك، فاستعلمي عن الأمر قبل دخول المستشفى، لأن الولد لن يجد

المستشفى مكاناً مريحاً إذا كنت معه، وواصلت زيارتك كما تعلقين في المنزل. لذا، اسألي الممرضات متى إذا كان بإمكانك إطعام ولدك وتحميمه بنفسك. أما إذا لم يكن باستطاعتك البقاء في المستشفى قرب ولدك، فزوريه كلما أمكن، واصطحبي معه إخوانه وأخواته، ليروه وبزاهم. وقد يبكي عندما تغادرنه فتظنين أنه من الأفضل عدم زيارته كي لا يضطرب، إلا أن ذلك خطأ وهو يزيد من اضطراب ولدك وحزنه، وبدعه للإحساس بأنك تخليت عنه، فالدلي جهدك لتكوني معه خلال يومه الأول والثاني في المستشفى، وعندما يتحتم عليه الخضوع لإجراءات مؤلمة، كأن يُحقن بإبرة أو تزال القسط من جراحه.

إجراء عملية لولدك

حاولي أن تشرحي لولدك ما سيحدث يوم العملية، إذا كانت سته تسمح له بفهم ما تقولين، فهذا يهون عليه الأمر. واسألي الطبيب عن كيفية تخدير ولدك (إذا قد يُحقن المخدر بواسطة إبرة أو يستنشقه ولدك عبر قناع خاص)، واستعلمي عما إذا كان بإمكانك البقاء قرب ولدك حين يُعطى المخدر. وحاولي أن تكوني بجانبه حين يستيقظ، بعد العملية، فقد يكون مدعوراً.

الحاجات التي ترافق ابنتك إلى المستشفى

تحتاج ابنتك إلى الحاجات التالية خلال إقامتها في المستشفى، فتهيئها مع معدات تغيير الحفاضات - إذا لزم الأمر - والقلها مع ابنتك إلى المستشفى. ولا تنسي عذوة كل الأغراض، ولا سيما لعب ابنتك.



رداء نظيف

مربطة ومعدات الغذاء

ثلاث بيجامات أو ثلاثة قمصان نوم

معدات الأغصال

هيك قطع صابون، وقمашاة قاتلة لتجفيف الورق، وإسفنجة، وفرشاة أسنان ابنتك ومعجون أسنانها، وفرشاة شعرها ومشطها، ومنتشفة (موظة)، لتفعلها معها إلى المستشفى.

1 حذري ولدك بأنه لن يأكل أو يشرب شيئاً يوم العملية.

2 أخبريه بأنه سيرتدي رداء المستشفى عندما تجري له العملية، وسيوضع في يده سوار عليه اسمه.

3 تلقى حقة إعدادة قبل مغادرتك جناحه، فتعلمه الحقة على التماس.

4 يُقبل وهو في سرير ذي عجلات إلى غرفة التخدير، حيث يُحقن بالمخدر نيام سريعاً.

5 حذره من أنه قد يتقيأ حين يستيقظ.

6 إذا جرت عملية جرح ولدك، فاسخيه من حك القلب، وهي لن تؤلمه إلا قليلاً وذلك عندما تُزال.

درجة حرارة مرتفعة



كدليل على صحتها أو مرضها، فكثيرون من الأطفال المرضى يحافظون على درجة حرارة عادية، بل تكون حرارة بعضهم دون المعتاد حين يمرضون. كما يظهر بعض الأولاد ارتفاعاً بسيطاً في الحرارة دون أن يعانون من مرض. فإذا بدت ابنتك على غير ما يرام، فقد تكون مريضة على الرغم من عدم ارتفاع حرارتها، وقد ترتفع حرارتها مؤقتاً إذا لعبت بحيوية فترة طويلة.

تتراوح درجة الحرارة الطبيعية بين 36 و37,5 مئوية (96,8 - 99,5 فهرنهايت). وهي تعتمد على السورة البيئية، فتكون الحرارة أدنى ما تكون عند منتصف الليل، وترتفع إلى الحد الأقصى بعد الظهر. أما إذا بلغت الحرارة 38 مئوية (100,4 فهرنهايت) فإن ذلك يُعدّ دليلاً مرضياً، إذ لا ترتفع درجة التنت بشكل مقلق وسريع إلا عندما تكون مريضة. ولكن لا يمكنك اعتماد الارتفاع البسيط في درجة الحرارة

قراءة ميزان الحرارة



تحتسي جبهة ولدك بوجنتك، إذا ظنت أنه مصاب بالحمى، ولا تستعملي بذلك، فقد تكون باردة، فتبدو بشرة ولدك ساخنة بالمقارنة معها. فإذا وجدبت جبهته ساخنة، قيسي درجة حرارته بالميزان.

استشيري الطبيب

- ▲ ارتفعت حرارة ابنتك فوق 39,4 مئوية (فوق 103,3 مئوية إذا كانت دون السنة)، ولم تتحسن من خفض حرارتها
- ▲ استمر ارتفاع حرارتها مدة 24 ساعة.

علامات الحمى

- ▲ قد تكون ابنتك مصابة بالحمى، إذا: تلتصقت من أمها ليست على ما يرام
- ▲ بدا عليها الشحوب، وشعرت بالبرد
- ▲ بدا عليها التورّد والاحمرار، وكانت جبهتها ساخنة.

انتقاء ميزان الحرارة



يُعدّ ميزان الحرارة الزئبقي الشهل القراءة، وميزان الحرارة الرقمي، والشريط الدال على درجة الحرارة، من أفضل الموازين الحرارية استعمالاً للأطفال، والأولاد الصغار. ويحتوي الميزان الشهل القراءة على الزئبق، الذي يتمدد عندما يسخن. أما ميزان الحرارة الرقمي فهو سهل الاستعمال، ويعطي قياسات سريعة ودقيقة، على الرغم من أنه أعلى ثمنًا من سائر موازين الحرارة. عليك الاحتفاظ باحباط من البطاريات له. أما بالنسبة للشريط الدال على درجة الحرارة، فتأخذ القطاعات الموجودة عليه بالنفوخ واحدة تلو الأخرى، إلى أن يتوقف النفوخ عند القطاع الدال على حرارة ولدك.

قياس درجة حرارة ابنتك

عندما لا تكون ابنتك على ما يرام، قيسي درجة حرارتها صباحاً ومساءً. ضعي ميزان الحرارة تحت فراعها، لكنّ درجة الحرارة التي يوقرها الميزان عندها تكون أقل - 0,6 مئوية (1 فهرنهايت) من درجة حرارة ابنتك الحقيقية، إنّما إنك أن تضعي ميزان الحرارة في فم ابنتك إذ قد ينكسر بسهولة.

عندما لا تكون ابنتك على ما يرام، قيسي درجة حرارتها صباحاً ومساءً. ضعي ميزان الحرارة تحت فراعها، لكنّ درجة الحرارة التي يوقرها الميزان عندها تكون أقل - 0,6 مئوية (1 فهرنهايت) من درجة حرارة ابنتك الحقيقية، إنّما إنك أن تضعي ميزان الحرارة في فم ابنتك إذ قد ينكسر بسهولة.

استعمال الميزان الزئبقي



اسكبي ميزان الحرارة باحكام، وعزّبه عدّة مرّات عن طريق نفخ رسغك نحو الأسفل، وذلك لإعادة الزئبق إلى مقياسه، ثمّ اجلسي ابنتك في حضنك، وارفعي ذراعها. لتضعي الميزان تحت إبطها.

أغفسي ذراع ابنتك، وضعي يديها على صدرها مبقية الميزان تحت إعطائها المدة اللازمة - نحو ثلاث دقائق.



تبي ميزان الحرارة في موضعه باحكام

اسكبي الميزان من تحت إعطائها وقتاً في يدك، حتّى تزي عمود الزئبق، فقارنيه مع المقاييس. واعلمي أنّ كلّ قرامة تتجاوز 37 مئوية (98,6 فهرنهايت) تُعدّ ارتفاعاً في درجة حرارة ابنتك. بعد



إنّ الزئبق السحادي لأعلى عمود الزئبق هو درجة حرارة ابنتك

استعمال الشريط الدال على درجة الحرارة



ثبي الشريط على جبهة ولدك مدة 10 ثانية، قيسي الارتفاع المتوخّج ذو الرقم الأعلى إلى درجة حرارة ولدك. وفي هذه الحال تُعدّ كلّ الدرجات فوق 37,5 مئوية (99,5 فهرنهايت) ارتفاعاً في درجة حرارة ولدك.



اسكبي الميزان من تحت لسانها، واقرأي درجة الحرارة، واعلمي أنّ كلّ درجة تفوق 37,5 مئوية (99,5 فهرنهايت) تُعدّ في هذه الحال ارتفاعاً في الحرارة. بعد ذلك، أغفسي الميزان. واغسله بالماء البارد، ثمّ جفّفيه.

استعمال ميزان الحرارة الرقمي



اكبسي زرّ تشغيل الميزان، واظلي إلى ابنتك أن تفتح فمها، ثمّ ضعي الميزان تحت لسانها، واظلي إليها إقبال فمها. بعد ذلك، انتظري مدة ثلاث دقائق.

تخفيض درجة الحرارة المرتفعة

إذا ارتفعت درجة حرارة ولدك فوق ٣٨[°] مئوية، (١٠٠.٤[°] فهرنهايت) فقدم له المقدار اللازم، والمعتن من شراب البراسيتامول، واتزع الأغطية الشميكة عن سريريه إذا كان طريح الفراش، واحرص على ألا تكون غرفته حارّة جداً. إنّما إنّك أن تقدّم شراب البراسيتامول إلى طفلك لم يتجاوز شهره الثالث، بل استعصم من ذلك بمسحه بالماء الفاتر وبواسطة إسفنجة نظيفة (أثناء)، واتزع أغطية سريريه.



٢ يعرق ولدك بغزارة بينما تنخفض درجة حرارته. لذا، قدّم له الكثير من السوائل ليشرها، وذلك لتعويض ما خسره منها، واستبدل أغطية سريريه ولياسه حين تصعب درجة حرارته طبيعياً، وذلك لتوفير الراحة له.

المسح بإسفنجة مبلّلة بالماء الفاتر

١ اترعي ولدك بغطية سرير ابنتك، وصدريته بيجانيتها، ثم ضعي بعض المناشف تحتها كي لا يتبّلى السرير. بعد ذلك املاي وعاء بالماء الفاتر لتبليل الإسفنجة ثم عصرها.



٢ امسحي وجه ابنتك وفراصها وعنقها برقع، ثم اترعي عنها بيجانيتها وامسحي سابقها، واتركي بشرتها لتجفّ تلقائياً. عليك المتابعة على ذلك مدة نصف ساعة، تقسيم بعدها درجة حرارة ابنتك مجدداً، فإذا بقيت أعلى من ٣٩.٤[°] مئوية (١٠٣[°] فهرنهايت)، اتصلي بطبيبك فوراً.

كيف أمنع اختلاجات الحمى
إذا كان هناك حالات عديدة من الاختلاجات في عائلتك، حاولي إبقاء درجة حرارة ابنتك منخفضة أثناء مرضها، باتّباع طرق البرّد المبلّية أعلاه، جاهدة ألا ترتفع حرارة ابنتك عن ٣٩[°] مئوية (١٠٢.٢[°] فهرنهايت) وقد يطلب الطبيب إليك إعطائها مقداراً معيّناً من شراب البراسيتامول حين تظهر عليها أولى دلائل المرض، وذلك لمنع حصول الحمى لديها.

معلومات وافية عن الأدوية

المقدار اللازم في أنفه أو عينيه أو أذنيه، فاطلبي من شخص بالغ آخر أن يبيته أثناء تقديم الدواء.



٢ يزول غالبية الأمراض البسيطة من تلقاها، مع علاج أو بدون، إذ قد تتصلبن بالقلب، لكنّه لا يصف لولدك دواءً. أمّا إذا كان الدواء ضرورياً، فإن الطبيب سيعلّمك بالمدّة التي يُتّرخس أن يتناول ابنك الدواء خلالها، ويعدد الجرعات اليوميّة اللازمّة. ومن الضروريّ اتباع إرشادات الطبيب بدقة. عليك حصّ زجاجة الدواء قبل تقديمه لولدك، كما عليك قياس المقدار اللازم بدقة، مستعملة ملعقة خاصّة بالدواء. وبإمكانك شراء ملاعق دواء سعة ٥ مل، وقطارات وأنابيب لتقديم الدواء إلى الأطفال، من معظم الصيدليات. إنّك أن تترجي الدواء مع وجبة ولدك، أو شرابه، إذ قد لا ينهي الوجبة أو الشراب كلياً. أمّا إذا قاومك ولدك حين تقدّمين له الدواء، أو تفتقرين

وبإمكانك منعه من التلوي عن طريق لفّه بقطانية بإحكام. وإذا وصف الطبيب لولدك كمية محدّدة من المضادّات الحيويّة، فعليه تناولها كلّها، وإن بدا صحيحاً قبل نفاذ الكميّة، وإلا قد يعاوده المرض. تنتج الأمراض إمّا عن «البكتيريا» أو عن «الفيروس». تقضي المضادّات الحيويّة على البكتيريا لكنّها لا تؤثر على الفيروسات، وهذا يعني أنّه لا يوجد علاج فعّال للأمراض الناتجة عن الفيروسات، من أمثال الرشح والحصبه والتكاف (أبو كعب) وجديري الماء، إذ يجب أن تأخذ هذه الأمراض مجراها الطبيعيّ.

تقديم الدواء إلى الأطفال



استعمل ملعقة نيسي المقدار اللازم من الدواء بالملعقة المخصّصة لذلك، ثم اسكبي بعضاً من المقدار منها في ملعقة أخرى، حرصاً على عدم السكاب الدواء من الملعقة، إذ تكون سائلة.



١ استعمل ملعقة نيسي الجرعة اللازمّة واسكبيها في الأنوب، ثم اترعي طفلك وضعي الأنبوب المخصّص للدم على شفته التّسطّي ثم اميلي الأنبوب قليلاً كي يلامس الدواء فم طفلك، إنّما لا تبيته كثيراً، وإلا اسكبي الدواء خارجاً.

ضعي مربة لطفلك عندما تقدّمين له الدواء حتّى السكاب بعضه، وأبقي عددًا من المناديل في متناولك لتسّ الغاية. وإذا كان طفلك دون شهره السادس، فعليك تعميم كلّ الأدوات المستعملة في تقديم الدواء إليه بالماء المغليّ. وإذا لم يكن باستطاعة طفلك الجلوس في حضنك بعد، فاحضنيه كما لو كنت سترضعيه. أمّا إذا كان بإمكانه الجلوس فأجلسه في حضنك، وضعي إحدى ذراعيه خلف ظهره، وامسكي ذراعه الأخرى بإحكام، لمنعه من المقاومة.



٢ اسكبي الدواء في هذه الملعقة، ثم اسكبي نصف ذلك المقدار منها في ملعقة أخرى (انظري أعلاه) وضعي الملعقتين قريباً، بينما ترفعين طفلك وتسكبيه بإحكام كي لا يتلوى. ثم قرّبي ملعقة من شفته السفلي، ودعيه يعض الدواء منها، ثم من الملعقة الأخرى.

تقديم الدواء إلى الأولاد

تُصنَّع غالبية أدوية الأولاد بطعم مقبول نسبيًا، أما إذا تفرقت ابتك من طعم دوائها، فإتظري التصامح أدناه، إذ ربما تقبلها:

■ جهزي بعضًا من مشروب ابتك المفضل لتشربه بعد الدواء، فيزيل طعمه الكريه، أو عديها بنكهاتة، أو معاملة حسنة، إذا شربت دوائها.

■ اطلبي من ابتك أن تَسُدَّ أفها، كي لا تستطعم بالدواء، إنما لا تجربها على ذلك.

■ اشربي لايتك الأسباب التي تجوب تناولها الدواء - إذا كان لها من العمر ما يكتفها من استيعاب ما تقولين - فقد تلين وتقبل بتناول إذا علمت أنها ستصح أحسن حالًا بسببه.

■ إذا وجدت صعوبة بالغة في حمل ابتك على تناول دوائها، حاولي التقلب إلى القليب بأن يستبدل بالدواء دواء آخر مختلف النكهة والشكل.



تقديم الدواء

إذا تفرقت ابتك من طعم الدواء، فاستكليه على مؤخرة لسانها كي لا تشعر بطعمه بحدّة، إذ إن حاسة التذوّق موجودة على مقدّمة اللسان.

الدواء وسلامة ابتك

احرصي على ألا تتسكّن ابتك من تناول أيّ دواء في المنزل بنفسها. ▲ أعددي كلّ الأدوية عن متناولها، ويفضّل أن تضعها في حزانة مغلقة.

▲ اشترتي أدوية ذات علب أو أغطية صامدة لعنت الأولاد. ▲ إنك أن توحسي ابتك أنّ دوائها مشروب أو مرطب.

الأدوية وتسوس الأسنان

تقلّي أسنان ابتك جيّدًا بعد تناولها الدواء، لأنّ العديد من أدوية الأولاد يحتوي على السكر. وإذا تجوّبت على ابتك أن تتناول الدواء لأمّد طويل، اطلبي من القليب دواء خاليًا من السكر.

تحذير

إنك أن تقدّمي «الأسبرين» لايتك حين نمرض. بل استعضي عنه بشراب البراسيتامول، وذلك لأنّ بعض الأولاد ممّن أعطوا الأسبرين لمعالجة الأمراض البسيطة تطوّر لديهم مرض نادر وخطير، يدعى تاندو هاري. أما إذا أخذت ابتك تقيًا فجأة، وارتفعت حرارتها - بينما كانت تتعافى من مرضها - فاتصلي بالقليب فورًا.

القطر في الأنف

الأولاد

1 سمعي وسادة صغيرة على سرير ابتك، واطلبي إليها أن تمتدّد على ظهرها فوق الوسادة، بحيث تكون الأخيرة دون مستوى كفتي ابتك، ثمّ دعها تُرجع رأسها نحو الخلف. اطلبي من شخص بالغ أن يثبت رأس الطفل عند الضرورة.



2 قربي فمّة القطارة من منخر ابتك، ثمّ اعصري الفقارة لقطر عدد القَطْر اللازم، إنّما لا تدعي الفقارة تمسّ أنف ابتك. فإذا حصل ذلك، اغسلي الفقارة قبل استعمالها ثانية. وأبقي ابتك مستلقية مدّة دقيقة أو نحوها.



الأطفال

لغّي طفلك ببطانة، ثمّ مذوبها على ركبتيك بحيث يندلي رأسها من فخذك، وأسدي رأسها ببتك، ثمّ اقطري في أفها، كما هي الحال مع الأولاد.

القطر في الأذن

الأولاد



1 يجد معظم الأولاد قطرات الأذن باردة حين تدخل آذانهم، لذا، اسألني طبيبك إن كان بإمكانك تدفئة، أو تسخين، هذه الأدوية قليلًا (بعضها قد يفسد إذا تعرّض للتسخين). وتدفئة الدواء ضمن رجاكتي في وعاء من الماء الدافئ، لا الساخن، بضع دقائق، ثمّ تحلّقي من سخونة الرجاجة مستعملة باطن رشتك.



2 اطلبي من ولدك أن يستلقي على جانبه محوّلًا أذنه المصابة نحو الأعلى، ثمّ قربي الفقارة من أذنه، واعصري أعلاها لقطر المدد اللازم من القطرات في قناة الأذن. أبقي ولدك في وضعيّة هذه دقيقة أو نحوها، وعضي قطعة من القطن على مدخل قناة أذنه - إنّما لا تحشري القطن كثيرًا - وذلك لمنع فيضان الدواء من الأذن.

القطر في العين

الأولاد

ثني رأس ابتك وثدي جفنها الأسفل نزولًا برفق، مستعملة إبهامك لذلك.



1 بلّلي عين ابتك المصابة، بالماء المغليّ ثمّ المرّد، عن طريق مسحها بقطعة من القطن المبلول بالماء. ثمّ اطلبي من ابتك أن تستلقي على ظهرها فوق ركبتيك، ووضعي ذراعك حول رأسها لتصح العين المعالجة أدنى مستوى بقليل من الأخرى، ثمّ ابذلبي جفنها الأسفل برفق نزولًا، مستعملة إبهامك.



الأطفال

تجبري وقتًا تكون فيه طفلك مسترخية، ولغّيها ببطانة، ثمّ وضعها على سطح ثابت، أو على ركبتيك، واقطري في عينها كما هي الحال مع الأولاد.

مرهم للعين

إذا رُصِف لطفلك مرهم لمعالجة عينها، قاعصري الأنوب لوضع قليل من المرهم على زاوية عين طفلك الداخليّة.

العناية بولد مريض

تطلب ابنتك الكثير من الرعاية والانتباه حين تكون مريضة، وقد تغدو سريعة الانزعاج والملل. وتغدو غالبية الأولاد أكثر طفولية أثناء المرض، ويحتاج الأولاد والأطفال إلى الاحتضان والشعور بالأطمئنان، بشكل زائد.

لذا، أبقى طفلك المريضة قريبك طوال النهار، ودعها تنام في عربتها، أو مهدها النقال، ليسهل عليك تفقدتها تكررًا. ودعها تستلقي في غرفة الجلوس، لتكون قريبة منك. نامي معها في نفس الغرفة ليلاً، إذا كان مرضها شديداً، وذلك لتكوني بقرها إذا احتاحتك. وحاولي أن تتناوبي على ذلك



مع زوجك، لتحملي بعض الليالي من الترم المتواصل. كما أن كثيرين من الأولاد يتقبّون خلال مرضهم، لذا، أبقى وعاءاً فارغاً بالقرب من ابنتك. لكنّ التقبّي نادراً ما يكون عرضاً خطيراً، على الرغم من أنّه يكون، غالباً، دليلاً على وجود مرض ما، إلا أنّه قد ينتج عن اضطراب عصبي، أو إثارة شديدة. وتمدّد التقبّي المتكرّر والمستمر، دلالة على حال خطيرة، وقد يؤدي إلى الجفاف عند ابنتك. عليك أن تراجع الصفحة ٢١٤، لتعلمي كيف تمنعين حدوث الجفاف، ومتى تتصلين بالطبيب.

تناول الطعام والشراب

تقل شهية ابنتك إلى الطعام عندما تكون مريضة، إذ تغدو أقل حركة، وتحتاج بالتالي مقداراً أقل من الطعام. لذا، لا تقلقي إذا لم تناول الكثير من الطعام لبضعة أيام، إذ لن تنأق بسبب ذلك. ودعها تتمدّد نوع الطعام الذي تحت، وتناول منه قدر ما تشاء. فمتى تعافت، عادت شهيتها إلى سابق عهدها. أما بالنسبة للأطفال فإنهم يطلبون الطعام بوتيرة أعلى من العادة، لكنهم لا يتناولون إلا القليل من الحليب (اللين) عند كل وجبة. وعليك أن تكوني صبورة إذا تصرّفت طفلك على هذا النحو، فهي تحتاج إلى وجودك بجانبها، وهذا يتم حين ترضع، فترتاح وتهدأ. أما الشراب فهو أشد أهمية من الطعام (إذ إن مرض ابنتك، فاحرصي على تناولها الكثير منه - نحو ١.٥ لتر (٣ بيوت) يومياً، وبخاصة إذا كانت حرارتها مرتفعة، أو كانت مصابة بالإسهال أو التقبّي - حرصاً على عدم إصابتها بالجفاف.

تشجيع ابنتك على الشراب

من الصعب استدراج ابنتك إلى شرب الكثير من السوائل حين تكون مريضة، إنما حاولي بعض الأساليب المبتدأة، وذلك لتعلمي المشروبات أكثر تلقاً وفتحاً للشهية.



تقديم الشراب إلى ابنتك

دعي ابنتك تختار مشروباً تحبه، ثمّ فلتشرّب منه - لا فرق إن كان مشروباً غازياً، أو عصيراً فاكهياً، أو حلياً، أو ماء.



المثلجات على عود الخشب

قد تفضّل ابنتك امتصاص شرابها مثلجاً على عود خشب، ولجسي التلويح الاصطناعي.



عصير الفاكهة المجمّد

إذا تجاوزت ابنتك عامها الأول، يمكنك أن تمنعي عصير الفاكهة المجمّد.



كأس التفرّب

قدّمي الشراب لابنتك في كأس معدة للتفرّب، أو في الزجاج.



المصاصات (الشفّاطات)

تشوّقي ابنتك إلى الشراب، لدى الشحاح لها بتناوله من خلال المصاصات.



وعاء صغير

قدّمي لها كمّيّات صغيرة من الشراب في كأس حاشية على شكل دمية.

المرض والتقبّي



٣ دعي ابنتك تتراح يدهو بعد التقبّي، فقد ترعب بالاستلقاء والتروم بعض الوقت. وسارعي إلى غسل الوعاء، ثمّ وضعه بجانبها تحتاً لتفتّحاً ثانية. وإذا تقيأت تكررًا، فقد تكون مصابة بالتهاب المعدة والأمعاء (انظري الصفحة ٢١٤).



٢ بعد أن تنتهي تقبّيها، اصلمي على طماعتها وتطليب خاطرها، وامسحي وجهها ومحيط فمها بالإسفنج، ودعها ترثشف بعض الماء، لتتضمض وتغسل فمها وتطّف أسنانها، كي تتخلص من القمعي الكريه.



١ امسكي بابنتك عندما تقبّيها، وذلك لطمأنتها وهدئتها ومخاوفها. وأبقي على وعاء خالي بجانبها، لتقبّي فيه عند الضرورة، واستدي رأسها بوضع إحدى يديك على جبهتها، ويديك الأخرى على معدتها، إلى الأسفل قليلاً من قفصها الصدري.

توفير الراحة والتسلية للولد

تسلية ولدك

حاولي تسلية ولدك والاهاء أثناء مرضه، كي لا يشعر بالسأم، إنما تذكري أنّه سيتصرّف وكأنّه أصغر من سنّه الفعلية، ولن يتمكن من التركيز وحصر انتباهه لفترة طويلة، ولن يرغب بالقيام بأمر يتطلب تركيزاً مثل هذا. لذا، قدّمي له لعبة أو دمية كان يفضلها في صحفه. وإذا شئت أن تقدّمي له بعض الهدايا لتسعيده، فلا تشتري لعبة أكبر من سنّه، إذ يكتفي الأطفال ويسعدون بمشرفة زئانة، أو ببخشيشة ذات صوت فريد وجديد. أما الأولاد الناشرون فيفضلون لعبة

هادئة، من أمثال حجارة لتكريب بناء، أو صور لباد، أو إعادة تركيب صور مجزأة، أو اللعب بأفلام التلوين، أو النظر في سطار السادج المتحرّرة، أو اللعب بالمجنون. وإذا رغبت، ولديك أن يتلّهي بما يُسبّب الفوضى والانساح، فينبغي تغذية السريير لإبقائه نظيفاً.



ملازمة السريير

لا حاجة بك للإصرار على ملازمة ولدك لسرييره، فإذا كان شديد المرض سيبرغ تلقائياً بالبقاء في السريير. أما إذا أراد التهورض منه، فاحرصي على إبقائه دافئاً، وعلى إبقاء الغرفة حيث يلعب خالية من تيارات الهواء. وقد يرغب بالتروم خلال النهار، وذلك في غير موعد قبيلته، فامسحي له بذلك. وإذا لم يرغب بالبقاء وحيداً في غرفته، دعيه يغفو على أريكته في غرفة الجلوس، ووقري له وسادة وغطاء جيداً، أو حشيت له سرييراً قريبك، لكي يشعر أنّه ما زال جزءاً من العائلة، فلا يحسّ بالوحدة.

اللعب في السريير

إذا رغبت بولدك بملازمة الفراش، جالساً فاستنديه بحده من الوسائد، ووضعي أمامه حشيتة أو لوحاً خشبياً لجعل لعبه فوقه.

الرشح والنزلة الصدرية (الوافة)

يصاب كلّ الأولاد بالرشح والنزلة الصدرية بين الحين والآخر، وما إن يبدأ ولدك بالاختلاط مع غيره من الأولاد، حتى يصاب بالرشح المزمع تلو الأخرى. مع العلم أنّ كلا المرضين ناتج عن الفيروس، لكنّ ولدك يأخذ في تطوّر مناعته ضدّ الفيروسات مع تقدّمه في السنّ.



سح أنف ولدك
إذا أصيب ولدك بسيلان المخاط من أنفه، فرتبي فتحي أنفه بتدليل تربيّة خفيفاً ورفيقاً لامصاص المخاط، وذلك كي لا ينتهب الفتحات من جرّاء مسحهما تكراراً. وبعد الفراغ من ذلك ارمي المنديل فوراً، لمنع العدوى من الانتشار.

دلائل تستدعي الطوارئ

اطلب المساعدة الطارئة فوراً، إذا ظهر على ولدك طمّح ذو بقع دمويّة مسطحة حمراء داكنة أو قمرية (الطفح النشني).

استشيري الطبيب

أصلي بطبيكي فوراً، إذا كان ولدك دون عامه الأول، وظهرت عليه الأعراض التالية:
▲ تعدّت حرارته ٣٩ مئوية (١٠٢.٢ فهرنهايت)
▲ أخذ يتنفس بصعوبة، أو بسرعة، أو أصدر أصواتاً أثناء تنفّسه
▲ أصيب بوجع في الأذن
▲ تألم عند ابتلاع طعامه وشربه بسبب التهاب شديد في بلعومه
▲ سعل سعالاً ساعداً، لم تحسّن حاله بعد مضيّ ستة أيّام.

الرشح

ما هو؟

إنّه، على الأرجح، أكثر أنواع المرض شيوعاً، وهو عبارة عن إلتان يُسبب هباتاً في الأنف والبلعوم والأولاد لا يلتفتون الرشح بمجرد تعرّضهم للبرد، كان يخرجوا من المنزل دون معطف، أو يبللوا أقدامهم. على الرّغم من أنّ الرشح ليس مرضاً خطيراً فإنّ وطأته تشدّ على الأولاد والأطفال، ويوجب معالجته بجديّة كي لا يتطوّر الأمر إلى إصابة الصدر أو الأذن بالالتهاب. أمّا إذا تراكمت أمراض الرشح العاديّة مع طمّح عد ابتك، فقد تكون مصابة بالحصبه أو الحصبة الألمانية (انظري ص ١٩٧ - ١٩٨).

الأعراض

- ▲ سيلان أو انسداد في الأنف براقة العطاس
- ▲ ارتفاع بسيط في درجة الحرارة
- ▲ التهاب البلعوم
- ▲ سعال.

ماذا يفعل الطبيب؟

إذا عانت طفلك من صعوبة في تناول وجباتها بسبب انسداد أنفها، فقد يصف لها القطيب لتقلّل للأنف تستعمل قبل الوجبات مباشرة.

قطرة للأنف، ومخفّفات الاحتقان

لا تستعملي هذه الأدوية إلاّ إذا وصفها الطبيب، وعندها لا تستعملها أكثر من ثلاثة أيّام، لأنّ الإكثار من استعمال هذه الأدوية ينسب بازدياد إفراز المخاط، فيسبّب أنف ابتك أكثر فأكثر.

ما العلل؟

قسي درجة حرارة ابتك (انظري ص ١٨٧)، وقدمي لها شراب البراسيتامول لتخفيف درجة حرارتها إذا لزم الأمر. واحرصي على إعطائها الكثير من الشراب، إنّما لا ترغميها على تناول الطعام إذا لم تكن جائعة. وقد يساعدها شرب القليل من الشوائب قبل النوم ليلاً على إبقاء أنفها مفتوحة.

التهاب الجيوب

الجيوب هي فحرات ملئمة بالهواء داخل عظام الوجه، تمتدّ إليها الأغشية المسنّنة للأنف. لذا، تسهل إصابة الجيوب بالالتهاب، الذي يسبّب آلاماً في الوجه. إلاّ أنّ الجيوب لا تتشأ إلاّ بعد بلوغ ابتك سنّها الثالثة أو الرابعة. لذا، يُستبعد إصابتها بهذا المرض قبل تلك السنّ.

النزلة الصدرية (الوافة)

ما هي؟

إنّ النزلة الصدرية (المعروفة كذلك بالوافة أو الإنفلونزا) مرض شديد العدوى، تسبّب به مئات الأنواع من الفيروسات المختلفة. وهي تُحدث ما يشبه الوباء كلّ عامين أو ثلاثة، وذلك حين تظهر أنواع جديدة من الفيروس لم يجد الطبّ بعد مناعة لمواجهتها. إذا التقط ولدك عدوى النزلة الصدرية، تظهر عليه أعراضها بعد يوم أو اثنين، ويلازمه المرض ثلاثة أو أربعة أيّام. وقد يلازم العرّاش بعض الوقت، وتصاب قذم من الأولاد بالتهاب الرّئة، أو التهاب القصبات الهوائية (انظري ص ٢١٠ - ٢١١) بعد إصابتهم بالنزلة الصدرية.

الأعراض

- ▲ ارتفاع في درجة الحرارة
- ▲ ضغاع
- ▲ آلام في كلّ أنحاء الجسم
- ▲ شعور بالارتجاف
- ▲ سيلان الأنف. سعال
- ▲ التهاب الحلق وتقرّحه.

ما العمل

قسي درجة حرارة ولدك (انظري ص ١٨٧) وقدمي له شراب البراسيتامول لمكافحة الحمّى، إذا دعت الحاجة. قدمي له الكثير من الشوائب ليشرّب، وعلى الأخصّ الماء المملح المُتمّ المبرّد، وبخاصّة إذا كانت حرارته مرتفعة.

سؤال وجواب

هل ألقح ولدي ضدّ النزلة الصدرية/الوافة؟

قد يكون التلقح مفيداً إذا كان احتمال إصابة ولدك بإلتان في صدره، بعد التقاط النزلة الصدرية، كبيراً. لذا، ابخني الأمر مع الطبيب. وسوف يحمي التلقح ولدك مدّة عام أو نحو. إلاّ أنّ أنواعاً جديدة من الفيروس تظهر محليّاً، وليس لها لقاح (إذ إنّ اللقاح يُحطّر من الأنواع الموجودة لا تلك التي ستظهر في المستقبل). إذا، إنّ اللقاح لن يحمي ولدك طوال عمره من النزلة الصدرية.



٤ اترّي بعض نقاط الكحول التعنّين على ملابس ابتك اللبّية، أو على منديل تضعينه على أعلى الفراش قرب موقع الرّأس من المهد أو السرير.

٣ إذا كانت ابتك قد تجاوزت عامها الأول، فادهني صدرها بمعدّل من الكحول التعنّين (المتنول) قبل خلودها للنوم.

٢ ادهني بعض المرهم المانع، والمكوّن من مسحوق الزنك وزيت الخروع، تحت أنف ابتك وحول فتحيّ أنفها، إذا كانت تلك المنطقة ملتهبة وحمراء بسبب سيلان أنفها أو بسبب الصمغ المتكرّر للمخاط المتناثر.



٦ أضيّ غرفة ابتك داكنة، إنّما احرصي على ألاّ يكون الهواء شديد الجفاف، فهو يسبّب الإزعاج الشديد لها. واستعملي مرطباً للهواء، إذا كان لديك واحد، أو علّقي منشفة مبلّلة قرب السكّان في غرفتها لإضفاء بعض الرطوبة على الهواء.

٥ تستجني طفلك من التقيّس بسهولة أكبر إذا رفعت رأس فراشها في المهد أثناء مرضها، وذلك عن طريق وضع وسادة، أو منشفة مبلّقة، تحت أعلى الفراش. ثمّ وضعها في مهدها بحيث يكون صدرها ورأسها مرتفعين قليلاً.

تحصين الأولاد

يجب أن نباشري برنامج تحصين طفلك ضدَّ معظم الأمراض المُعدية الشديدة الرُطاة بعد بلوغها شهرها الثالث. وحين تُلغ طفلك، فإنَّها تعطى لفاً يحتوي على أنواع غير مؤذية من الجرثومة المسببة للمرض. وتكون

الجرثيم في اللقاح ضعيفة للغاية، فلا تسبب المرض، إنما تحث الجسم على تصنيع خلايا خاصة (أجسام مضادة) تقوم بحماية ابتك من المرض في المستقبل. عليك الاستمرار في برنامج التلقيح، حتى وإن التفتت ابتك العدوى.

لماذا يجب تحصين طفلي؟

قد يفرض بعض الآباء عدم تحصين أولادهم بسبب خوفهم من المخاطر المحتملة الكامنة في عملية التلقيح، أو بسبب اعتقادهم بأن مرضاً نادراً لا يحتاج إلى تحصين الولد ضدَّه. إنما، ولسوء الحقد، متى انخفض عدد الأولاد المحصنين ضدَّ مرض معين، يتسكن المرض من الانتشار بسهولة وبسرعة، فتقع الأوتة. لذا، فإنَّك عندما تحصين طفلك ضدَّ مرض ما، فأنت لا تحميها وحدها فحسب، بل تساعد على القضاء على ذلك المرض كلياً.

ما هي مخاطر التلقيح؟

إنَّ التحصين عملية آمنة، على الرغم من أنَّ طفلك قد تصاب بوهكة بسيطة لفترة قصيرة بعد التلقيح. أما إذا كانت قد أصيبت بالتهنُّج، أو كان لديها حالة يلبية تشبه الضرع، فهناك احتمال حدوث رد فعل خطير لديها ضدَّ لقاح السعال الديكي. لذا، ابحتي هذا الأمر مع طبيبك. ولا تحميتها إذا كانت مصابة بالتهنُّج، أو إذا كانت على غير ما يرام، أو إذا تناولت المضادات الحيوية خلال الأسبوع الذي يسبق موعد التحصين.

ما آثار ما بعد التحصين؟

قد يتسبب التحصين بارتفاع بسيط في درجة حرارة طفلك. لذا، واصلتي تفقدي حرارتها مدة ٢٤ ساعة بعد تلقيحها، فإذا ارتفعت، فذمي لطفلك الجرعة اللازمة من شراب البراسيتامول.

قد تظهر كتلة صلبة صغيرة في موضع الحقنة من جسد طفلك، لكنَّها تزول في غضون بضعة أسابيع، فلا تقلقي بشأنها. وقد يتسبب لقاح الحصبة بظهور طفح لدى طفلك وارتفاع حرارتها بعد عشرة أيام على التلقيح. أما لقاح الكاف فقد يسبب انتفاخاً قليلاً في الوجه بعد ثلاثة أسابيع من التلقيح. أما إذا ظهرت على طفلك آفة أعراض أخرى، أو إذا أخذت تبكي بشكل غير عادي، أو إذا تجاوزت درجة حرارتها ٣٨ مئوية (١٠٠.٤) فانهيها، فاتصلي بالطبيب فوراً.

إجراء الحقنة

يبي طفلك بإحكام أثناء حقنها بالحقنة، وحاولي تهدئتها، وضعها من الحراك. وقد يحقنها الطبيب في أعلى ذراعها، أو في مؤخرتها، أو في فخذها، وذلك بحسب ما يراه مناسباً.



السن	اللقاح	كيف يعطى
شهران	الخانوق (الديفريا) الكزاز (التيتانوس) السعال الديكي شلل الأطفال	بالحقنة
٣ أشهر	الخانوق التهاب السحايا الكزاز السعال الديكي شلل الأطفال	بالحقنة
٤ أشهر	الخانوق التهاب السحايا الكزاز السعال الديكي شلل الأطفال	بالحقنة
١٢-١٥ شهراً	الحصبة الكاف (أو كعب) الحصبة الألمانية (الحميراء)	بالحقنة
٣,٥-٥ سنوات تميز ما قبل مرحلة المدرسة	الخانوق الكزاز شلل الأطفال	بالحقنة
١١ سنة	الشلل	بالحقنة
١١ سنة (فقط للفتيات) الروائي لم يتلقين (MMR)	حصبة ألمانية	بالحقنة
١٦ سنة	خانوق معزز شلل أطفال معزز	بالحقنة

الأمراض الإنتانية

غدت هذه الأمراض أقلَّ انتشاراً بسبب تحصين معظم الأولاد ضدَّها. وإذا أصيب ولدك بأحد هذه الأمراض، فقد يبدو محضاً ضدَّها طوال حياته. وبما أنَّ أغلب هذه الأمراض الإنتانية ينتج عن الفيروسات، فليس هناك من أدوية قادرة على شفاها (انظري الصفحة ١٨٩)، لكنَّ معظم

تحذير
إنَّك إنَّ تقدَّمي الأسيرين لولدك مجاورةً لتخفيض درجة حرارته إذا ارتفعت أثناء إصابته بأحد هذه الأمراض، لذلك قد يسبب له مرضاً شديداً الخطورة يدعى «تاتار راي» (انظري الصفحة ١٩٠) واستعصي عن الأسيرين بشراب البراسيتامول.

دلائل تستدعي الطوارئ
الطلب المساعدة الفورية لدى الإصابة بمرض مُتد وظهر ما يلي:
▲ نماش وسكون متزايد وغير عادي
▲ ألم في الرأس أو تيس في العنق
▲ اختلاجات
▲ ظهور طفح ذي بقع دموية مسطحة حمراء داكنة أو قرمزية

الحصبة الألمانية

ما هي؟

إنَّها مرض بسيط غير شديد، وقد تشعر ابتك خلال بنام الضخبة، فلا تزعجي في ملازمة الشير. تظهر أعراض المرض عليها بعد أسبوعين أو ثلاثة على إصابتها به.

ما العمل؟

١ قيسي درجة حرارة ابتك مرتين يومياً على الأقلَّ (انظري ص ١٨٧) وقدمي لها شراب البراسيتامول لتخفيض حرارتها، إذا دعت الحاجة.
٢ احرصي على إعطاء ابتك الكثير من السوائل، وبخاصة إذا كانت حرارتها مرتفعة.



استشيري الطبيب

اطلبي المساعدة القارئة فوراً إذا ظهر على ابتك أيُّ من الدلائل المذكورة أعلاه (دلائل تستدعي الطوارئ). واستشيري طبيبك بشأن ابتك بأسرع ما يمكن، إذا شككت بأنها مصابة بالحصبة الألمانية، إنما لا تصطحبها إلى عيادة الطبيب، كي لا تعدي أيُّ شخص أو امرأة حامل قد تكون هناك.

الأعراض

- اليومان ١ و ٢
▲ أعراض مماثلة لأعراض الرشح البسيط
▲ تفرح بسيط في الحلق
▲ انتفاخ الغدد خلف الأذنين، أو على جانبي الرقبة وخلفها.
اليوم ٢ أو ٣
▲ طفح يتعمق ذو بقع وردية مسطحة تظهر أولاً على الوجه، ثم تنتشر في سائر أنحاء الجسم
▲ ارتفاع بسيط في درجة الحرارة.
اليوم ٤ أو ٥
▲ ترائح اللطخ، وتحسن عام في حال ابتك.
اليوم ٦
▲ عودة ابتك إلى طبيعتها.
اليوم ٩ أو ١٠
▲ لا تعود ابتك قادرة على إصابة غيرها بالعدوى.

ماذا يفعل الطبيب؟

يتثبت الطبيب من إصابة ابتك بالحصبة الألمانية، أو عدمها، إلا أنه لا يقدم لها علاجاً، إذ لا علاج لها.

تأثير الحصبة الألمانية على الحمل

أعددي ابتك أثناء إصابتها بالحصبة الألمانية عن الحوامل، فعلى الرغم من أنَّ الحصبة الألمانية مرض بسيط، فإنه يشكل خطراً على الجنين، إذا أصيبت به امرأة حامل.

الحصبة

ما هي؟

الحمية مرض شديد العدوى، ويسبب ظهور القلق، وارتفاع الحرارة، والسعال. وتظهر أعراضه بعد أسبوع أو اثنين على إصابة ابتك به. يشعر الأولاد عادة بالضعف والمرض أثناء إصابتهم بالحمية، فيربون على الأرجح بملازمة الفراش حين تكون حرارتهم مرتفعة، لكن قلّة منهم تصاب بمضاعفات أخرى نتيجة الحمية، كوجع الأذن مثلاً.

ما العمل؟

تفدي حرارة ابتك مرتين يومياً على الأقل (انظري ص ١٨٧)، ورتي ارتفعت حرارتها في اليومين الرابع والخامس. قيسي حرارتها كل خمس أو ست ساعات. وأبني بجانبها إذا كانت تعسة ومبتسة أثناء ارتفاع حرارتها.



٢ حاولي توفير أقصى قدر من الراحة لها. قدّمي لها شراب البراسيتامول لتخفيف حرارتها، وامسحها بإسفنجة مبلّلة بالماء الفاتر، إذا دعت الحاجة (انظري ص ١٨٨).

٣ احرصي على أن تشرب الكثير من السوائل، وبخاصة أثناء ارتفاع حرارتها.



الأعراض

- اليومان ١ و٢
- ▲ سيلان الأنف
- ▲ سعال جاف
- ▲ عيان حمراوان متلهتان تدفان الكثير من الدمع
- ▲ حرارة مرتفعة تزداد ارتفاعاً بالقراد.
- اليوم ٣
- ▲ هبوط بسيط في درجة الحرارة
- ▲ استمرار السعال
- ▲ ظهور بقع بيضاء صغيرة كحبّات الملح في الفم.
- اليومان ٤ و٥
- ▲ ارتفاع في درجة الحرارة فقد تصل إلى ٤٠° مئوية (١٠٤° فهرنهايت)
- ▲ طفق ضارب إلى الحمرة، ذو بقع مرتفعة عن سطح البشرة قليلاً، يظهر أولاً على الجبهة وخلف الأذنين، ثم ينتشر تدريجياً إلى سائر الوجه والجذع.
- اليومان ٦ و٧
- ▲ انحسار القلق وزوال الأعراض الأخرى.
- اليوم ٩
- ▲ لا تعود ابتك معدية.



استشري الطبيب

اطلبي المساعدة القارئة فوراً، إذ ظهر على ابتك أي من دلائل القلوراء المذكورة على الصفحة ١٩٧. واستشري طبيبك بأسرع ما يمكن إذا ظنت أن ابتك مصابة بالحمية. اتصلي به ثانية، إذا:

- ▲ لم تتحسن حال ابتك بعد مضيّ ثلاثة أيام على ظهور القلق لديها
- ▲ ارتفعت درجة حرارتها فجأة
- ▲ ساءت حالكها بعد أن بدأت بالتحسن
- ▲ أصيبت بوجع الأذن
- ▲ أخذت ابتك تنطس بصعوبة أو أصدرت أصواتاً أثناء تنفسها.

٤ إذا انتهت عيناها، فأغسلهما بالقطن المبلّل بالماء البارد. وعلى الرّغم من أن الأضواء الشّامطة لا تؤذي ابتك. حاولي جعل أنوار غرفتها خافتة، إذا كان ذلك يريحها.

ماذا يفعل الطبيب؟

ليس هناك من علاج مقيّن للحمية، لكنّ القليب قد يرغب في الشّت من تشخيص الحمية، ومراقبة ابتك حتّى تشفى. كما أنّه يعمد إلى معالجة أيّ مضاعفات قد تنشأ.



جدري الماء

ما هو؟

إنه مرض مُعدٍ جدّاً، ينتج عنه طفق ذو بثور نسبياً الحكاك. وقد لا يشنّ المرض على ابتك، لكنّ البثور قد تنتشر بكثرة في جسمها، فتشعر بالحكاك في كلّ أنحاء ولا تظهر أعراض المرض عليها، إلا بعد مضيّ أسبوعين أو ثلاثة على إصابتها بالعدوى. ويسبب جدري (جدري) الماء الهَرَمَس (مرض القوياء - داء المتطفلة) عند البالغين، وبخاصة المسنين منهم. لذا، أبدي طفلك عن المسنين أثناء إصابتها بالمرض.

الأعراض

- الأيام ١ إلى ٦
- ▲ تظهر مجموعات من البثور العُصْبِيّة الحمراء المليئة بالسوائل، وتُشبّه حكاكاً شديداً. ويكون ظهورها على شكل بقع في صدر ابتك وبطنها وتظهرها أوّل الأمر، ومن هناك تنتشر إلى سائر جسمها.
- ▲ يتحوّل السائل داخل البقع إلى اللون الأبيض.
- ▲ ترتفع درجة حرارتها ارتفاعاً بسيطاً.
- الأيام ٥ إلى ٩
- ▲ تتجبر البثور تاركَةً شقوقاً صغيرة
- ▲ تتكوّن قشور فوق البثور، ثمّ تسقط بعد بضعة أيام.
- اليوم ١٠
- ▲ تعود ابتك إلى طبيعتها.
- اليوم ١١ أو ١٢
- ▲ لا تعود ابتك معدية.



استشري الطبيب

اتصلي بالطبيب فوراً، إذا ظهر على ابتك أي من الدلائل المستدعية للقوارىء (انظري ص ١٩٧). واستشري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا ظنت أن ابتك مصابة بجدري الماء. ثمّ اتصلي به ثانية إذا ظهر عليها أي من الأعراض التالية:

- ▲ حكاك شديد
- ▲ احمرار أو انتفاخ حول أي من البقع، أو نز القبح من البثور - وهذا يعني أنها أصيبت بالعدوى.

ما العمل؟

قيسي درجة حرارة ابتك (انظري ص ١٨٧)، فإذا كانت مرتفعة، قدّمي لها شراب البراسيتامول لتخفيف الحرارة، ودعيها تشرب الكثير من السوائل.



٢ حاولي منع ابتك وتحذيرها من حكّ البثور، كي لا تصاب بالعدوى وتترك آثاراً بعد اندماها. لذا، واظبي على تقليم أظفارها، وإيقانها قصيرة ونظيفّة، كي تقللي من احتمال إصابة البثور بالعدوى عندما تحكها، أو اتسها قفازات.

٣ حاولي تخفيف حكاك ابتك، عن طريق ذلك البثور بعسول الكالامين (مسحوق زنك).



٤ حثيها في عطف (بانو) تدرّزين في مانه خفة من مسحوق «يكربونات الصوديوم»، كي تخففي من حكاكها.

٥ إذا أصيبت بحكاك شديد، فقد توفّر لها الملابس القطنية الفضفاضة بمحض الرّاحة.

ماذا يفعل الطبيب؟

يبيّن القليب من تشخيص جدري (جدري) الماء أوّلأ، ثمّ يصف لابتك مرهمًا مضادًا لـ «التهامين»، أو دواءً آخر لتلطيف حكاك ابتك، إذا كان حكاكها شديداً. كما يصف مرهمًا بحوي مضادًا حيويًا.

النكاف (أبو كعب)

ما هو؟

النكاف مرض معدٍ يسبب انتفاخ الغدد، وبخاصة تلك التي تقع أمام الأذنين: العدة الكفّية، فتبدو وجنتا ولدك متورمتين، وتظهر أعراض المرض بعد أسبوعين إلى أربعة من إصابته بالعدوى. وفي بعض الأحيان يسبب النكاف التهاب الخصيتين، لكن هذا نادر عند الطيبة الذين لم يصلوا سن البلوغ.

ما العمل؟

١ نحسّ غدد ولدك برفق (انظر ص ١٨٣) إذا شكنا من ألم في وجهه، أو بدأ وجهه منتفخًا.

٢ قس درجة حرارته (انظر ص ١٨٧) وقم له شراب البراسيتامول لتخفيض حرارته، إذا كانت مرتفعة.

٣ شجع ولدك على تناول الكثير من السوائل الباردة، إنما تجب إعطاء الشراب المحض، من أمثال عصير الفاكهة. ودعه يعض الشراب عبر مضاصة، إذا كان يتألم لفتح فمه. كن صبورًا أثناء تغذية طفلك. إذ إنه يتألم عندما يعض.



الأعراض

اليوم ١

- ▲ شعور بالألم عند المضغ، أو شعور بالألم في الوجه لا يستطيع ولدك تحديد موضعه تمامًا
- ▲ ارتفاع بسيط في درجة الحرارة.

اليوم ٢

- ▲ انتفاخ وحساسية في أحد جانبي الوجه
- ▲ الشعور بالألم عند فتح الفم
- ▲ ارتفاع في درجة الحرارة
- ▲ التهاب الحلق، والشعور بالألم عند البلع
- ▲ جفاف الفم.

اليوم ٣

- ▲ ازدياد الانتفاخ في جانبي الوجه.

الأيام ٤ إلى ٦

- ▲ انحسار تدريجي في التورم والأعراض الأخرى.

اليوم ١٣

- ▲ لا يعود ولدك مُعذبًا.



مسلكة التورم

٤ إذا شعر بالألم عند ابتلاعه الطعام، قدم له أطعمة سائلة، وشبه سائلة، كالمثلجات والحساء.

استشيري الطبيب

اطلبي المساعدة الفورية، إذا ظهر على ولدك أي من الأمراض المستدعية للقطاري، والموجودة على الصفحة ١٩٧، وإذا عانى من ألم حاد في معدته، أو احمرار في إحدى خصيتيه، أو بدأ مصابًا بالنكاف.



السعال الديكي

ما هو؟

السعال الديكي واحد من أكثر أمراض الأولاد خطورة، يسبب سعالًا حادًا ومتواصلًا، وهو شديد العدوى. لذا، أفي ولدك المصاب بعيدًا عن الأطفال والأولاد غير المحصنين ضد هذا المرض. أما الأولاد المحصنون فيظهر عليهم نوع خفيف من هذا المرض. كما أنّ قلّة من الأولاد المصابين بالسعال الديكي يصابون بأمراض ثانوية أخرى، كالتهاب الزّفة، أو التهاب القصبات الهوائية (انظري ص ٢١٠ - ٢١١).

ما العمل؟

١ أفي بجانب ولدك خلال نوبات السعال، إذ قد يكون متضيقًا جدًا. وأجلسه في حضنك محنة إياه قليلاً نحو الأمام، وأبقي وعاء فارغًا أمامه كي يعض اللغيم الذي يصل فمه خلال سعاله، وتسهيلًا لتفجّته إذا تفتّأ. بعد ذلك اغسلي الوعاء بالماء المغلي جيدًا، كي تتشفي من عدم انتشار العدوى.

٢ إذا كان ولدك يتعبًا تكررًا بعد نوبات السعال التي تعقب وجباته، فقدمي له وجبات صغيرة متفرقة بعد انتهاء نوبات السعال، إذا أمكن.

٣ حاولي تسليط ولدك دوماً - إذ يصاب بنوبات سعال أقل عددًا عندما تحوّلين انتباهه عن السعال. إنما لا تدعيه يتحمّس جدًا، أو يرفق نفسه، فذلك يسبب المزيد من نوبات السعال.

الأعراض

الأسبوع ١

- ▲ أعراض سعال عادي ورشح
- ▲ ارتفاع بسيط في درجات الحرارة.

الأسبوع ٢

- ▲ تفاقم السعال، بحيث تغدو نوبات السعال متكررة، وتدمم القوية الواحدة دفقة بشكل متواصل، وبعد انتهائها يجاهد ولدك للتفّس الطبيعي مجددًا
- ▲ إذا كان ولدك قد تجاوز شهره الثامن عشر، فقد يتحمّس من النفس مُصليًا أصواتًا تشبه الضياح
- ▲ التفجّر بعد نوبة سعال.

الأسابيع ٣ إلى ١٠

- ▲ يتحسن سعال ولدك، إلا أنه قد يسوء
- ▲ إذا أصيب ولدك بالرشح
- ▲ لا يعدي المرض بعد الأسبوع الثالث.

العناية بالطفل

يصبح السعال الديكي خطرًا لدى الأطفال، إذ قد لا يتمكنون من استعادة أقداسهم على نحو صحيح بعد السعال، وقد تحتاج طفلك إلى عناية خاصة، وقد تدخل المستشفى وتواجه صعوبة في التغذية إذا كانت تتعبًا باستمرار الماء. تخلي عن برنامج تغذيتها المعتاد، وقدمي لها الغذاء بمجرد ما تهدأ بعد نوبة سعال.



ضعي وسادة تحت القراش

نوبات السعال

حين تخضع طفلك لنوبة من السعال، مدّديها على معدتها في مهدها، وارفعي أذني المهد قليلاً، أو مدّديها على حضنك، بحيث يواجه وجهها الأسفل. وأبقي بجانبها حتى يعود تنفسها طبيعيًا، ثم احضنيها بعد نوبة من السعال أو التفجّر لتهدئتها.



٤ نامي وولديك في العرة نفسها، كي تكوّن بجانبه إذا عاجلته نوبات السعال ليلاً.

٥ لا تسمحني لأحد بالتدخين قربي، ولا تقدمي له أدوية لمعالجة السعال.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب كابتًا للسعال، ومضادًا حيويًا لولدك. وعلى الرّغم من أنّ المضاد الحيوي لا يشفي من المرض، إلا أنه يخفّف حدة السعال، ويقلّل من إمكان نقل العدوى؛ وهذا مفيد، وبخاصة إذا كان لديك طفل معرّض لانقطاع العدوى من أخ أو أخت له، أكبر سنًا. ومُصاب بالسعال الديكي. إلا أنّ المضاد الحيوي لا يكون فعالًا، إلا إذا أُخذ عند بداية المرض.

مشاكل العين

على الرغم من أنّ معظم اضطرابات العين تزول سريعاً بعد معالجتها، فإنه يجب معالجة كل اضطرابات العين على نحو جديّ. كما أنّ الأمراض التي تصيب العين سريعة الانتشار وتصيب سائر الناس. لذا، خصّصي لابنتك مناقشة من الفائلة لوجهها، واستبدلي هذه المناشف تَكَرَّراً. وحقّفي عينيها بالمناديل مستعملةً متديلاً جديداً لكلّ عين، وأبقي يديّ ابنتك نظيفتين، وحاولي منعها من فرك عينيها - فهذا يمنع الإصابة بالعدوى، ويكافح انتشارها.

التهاب الجفن

ما هو؟

إنّ التهاب الجفن حافة الجفنين في العينين معاً. ويصاب به العديد من الأولاد المصابين بقشرة الرأس.

ما العمل؟

1 ذوّبي كمية من الملح (أو بيكربونات الصوديوم) في كوب من الماء الدافئ، واغسلي حفّتي ابنتك بالمحلول الناتج. قومي بذلك مرتين يومياً مستعملة قطعاً جديدة من القطن لكلّ عين ومحمولاً جديداً كلّ مرّة، إنّما اغسلي يديك قبل القيام بذلك كلّ.

2 إذا كانت ابنتك مصابة بقشرة الرأس، اغسلي شعرها بشامبو مضادّ للقشرة. واستعملي مدلكاً مضاداً للقشرة المهذ لشمع الأظفار.

الأعراض



▲ جفان حمراء مع وجود القشور.

ما هو؟

هو التهاب يصيب أغشية العين والجفنين. وقد يتسبب به فيروس أو بكتيريا، ويكون الرمد أخفّ وطأة عندما يسببه فيروس.

وإذا كان جفان ابنتك ملصقين عند استيقاظها من النوم لكثرة الفج، فمُرّجج أنّها مصابة برمد بكتيريّ، وعليك مراجعة باب العيون المرّحة على الصفحة 177، إذا ظهرت هذه الأعراض على ابنتك في اليوس الأوّلين.

ما العمل؟

1 حاولي البحث عن سبب آخر للأعراض المتأخرة على ابنتك، غير الرمد، فقد تكون مصابة بأرجية (حساسية) ما، من أمثال حمّى القش، أو قد تكون ذرة من الغبار أو رمش من رموشها قد دخل عيناها. فإذا كانت مصابة بالأرجية، فإنّ عينيها سيشبان لها الحرارة، وستلطفان الشمع الغزير، بالإضافة إلى تفرّجهما واحمرارهما.



الرمد (التهاب الملتحمة)

دلائل تستدعي الطوارئ

اطلبي المساعدة القارّة إذا أصيبت ابنتك بأمر يسبب حمراً لعينها، أو إذا لم تستغن من الرؤية جيّداً بعد إصابتها بسوء ما.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا: ▲ عدت عينا ابنتك لرجعتين ▲ لم يطرأ على ابنتك أيّ تحسّن بعد اقتضاء أسبوع على معالجتها في المنزل.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب مرهماً عادياً يحتوي المضادّات الحيوية لمعالجة جفني ابنتك.

الأعراض



▲ احمرار العين
▲ التهاب العين
▲ تصريف الفج (الصديد) من العين
▲ التصاق الجفنين بعد النوم.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا ظننت أن ابنتك مصابة بالرمد، أو إذا احترت عيناها وتقرّحتا.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب لابنتك قطرة تحوي مضادّات حيويّة، أو مرهماً لمعالجة الإلتان (اللؤلؤ) الجرثومي، فتشفي العين سريعاً. أمّا الرمد الفيروسي فلا يحتاج إلى علاج، لكنّه قد يدوم بضعة أسابيع.

شعيرة الجفن (الوذقة)

ما هو؟

إنّ الودقة كيس متفخ مليء بالفج يصيب الجفن الأعلى أو الأسفل، ويسبب التهاب فاعلة الرّموش. تجفّ بعض الودقات من تلقاها، لكنّ معظمها يترّكز في حية تنفسه بعد أسبوع تقريباً، فيزول الألم. ليست الودقات بمرض خطير؛ ويمكن معالجتها في المنزل.

ما العمل؟



الأعراض



▲ انتفاخ أحمر مؤلم في جفن العين.
▲ ظهور مركز مليء بالفج وسط الانتفاخ.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا: ▲ لم تحسّن حال الودقة بعد اقتضاء أسبوع على ظهورها ▲ تحوّل الجند المحيط بعين ابنتك إلى الاحمرار ▲ انتفخ الجفن كلّ، أو تزامنت الودقة مع التهاب الجفن.

الحول

ما هو؟

في الحالة الطبيعيّة تنظر العينان في نفس الاتجاه وفي الوقت عينه، أمّا في حالة الحول فتتّظر إحدى العينين إلى جهة، بينما لا توافها العين الأخرى في الاتجاه.

ولا تتوافق عينا المواليد الحدين طوال الوقت، فيشبع بينهم حول متقطع. ولا داعي للقلق بهذا الخصوص إذ إنّ طفلك ما زال يتعلّم كيفية توجيه عينيها. أما إذا استمرّ القمارض في اتجاه عينيها، وذلك بعد بلوغ شهر الثالث، فقد يكون مصاباً بالحول. ويكون الحول عادةً ثابتاً، لكنّه يتقلع لدى بعض الأولاد، إلا أنّه لا يزول من تلقاها، مطلقاً، ويجب معالجته. وكلّما كان الولد أصغر سناً عند بدء العلاج، كان العلاج أجح.

الأعراض

▲ تنظر العينان في اتجاهين مختلفين.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، إذا ظننت أنّ ولدك مصاب بالحول.

كيف أتحمّن من وجود الحول؟

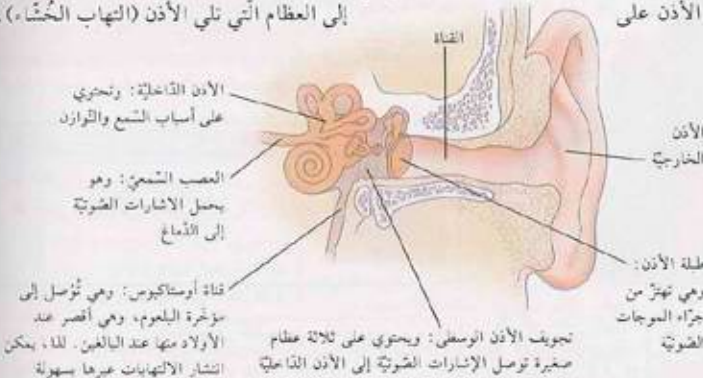
بعد بلوغ ولدك شهر الثالث، استكي دمية على بُعد 20 سم (8 بوصات) من وجهه، وحركها ببطء من جهة إلى أخرى، ولا تحظي ما إذا كانت عيناها تتحركان معاً في نفس الاتجاه. متتبعين الغرض المتحرّك.

ماذا يفعل الطبيب؟

يخصّص الطبيب بصر ولدك، وقد يأمر بوضع رقعة على عينيها الفعّالة، بضع ساعات يومياً كي يجبره على استعمال عينيها الكنتولة. أما الولد الثّاني، فقد يكون بحاجة إلى نظارات. إذا كان ولدك دون عامه الثّاني، فقد يتفق من الحول في غضون أشهر، وإذا كان حوله حاداً بسبب ضعف إحدى عضلات العين، فقد يحتاج إلى عمليّة جراحية تحري لإحدى عضلات عينيها الضعيفة، لتصحيح الوضع وتصويب بصره.

اضطرابات الأذن

تندم معظم اضطرابات الأذن عند الأولاد الصغار عن التهاب الأذن الخارجية، أو الوسطى، أو تشا عن انسداد القناة التي تصل الأذن الوسطى بالبلعوم. وفي أي حال يجب معالجة اضطرابات الأذن على نحو جدي، وهي لا تصح خطرة إلا إذا لم يتم علاجها فور ظهورها، إذ يتولد احتمال تجمع القيح خلف طبلة الأذن، مما يؤدي في نهاية الأمر إلى تمزقها، أو قد ينتشر الالتهاب إلى العظام التي تلي الأذن (التهاب الخشاء).



تصريح الأذن
تتكون الأذن من ثلاثة أقسام. تمتد قناة منحنية من صوان الأذن (وهو الجزء الوحيد الظاهر من الأذن للبيان) إلى طبلة الأذن التي تقع خلفها تجويف الأذن الداخلية، حيث توجد عظام ثلاثة تقوم بنقل الارتجاجات الصوتية من الطبلة إلى الأذن الداخلية، وهي القسم المحتوي على الأعضاء الخاصة بالسمع، والمحافظة على التوازن.

إفتان الأذن الخارجية

ماذا يحدث؟

عندما يصاب ولدك بالتهاب في أذنه الخارجية، تغدو البشرة المبقة لقناة السمع ملتصقة، وهذا يحدث عندما يكثر ولدك من السباحة في ماء أضيف إليه الكلور، أو عندما يتلقى ضربة على أذنه، أو عندما يخذشها فتصاب الأذن بالالتهاب. ويكون الأولاد المصابون بالأكزيما عرضة بشكل خاص لهذا الأمر عند دخول الماء في آذانهم.

الأعراض

- ▲ إحساس بألم في الأذن، يتفاقم عندما يمسس ولدك أذنه، أو عندما يستلقي عليها
- ▲ احمرار في القناة السمعية
- ▲ ظهور تضيق من الأذن
- ▲ شعور بالحكاك داخل الأذن.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا طشت أن ولدك مصاب بالتهاب في أذنه الخارجية.

ما العمل؟

1 قدمي لولدك الجرعة اللازمة من شراب البراسيتامول لتخفيف آلامه.

2 احرصي على عدم وصول الماء إلى الأذن المصابة أثناء استحمام ولدك، واكتفي بمسح شعره بإسفنج رطبة لتنظيفه. لا تسمحي له بالسباحة قبل الشفاء من الالتهاب.

ماذا يفعل الطبيب؟

من المرجح أن يصف الطبيب قطرة تحتوي مضاداً حيوياً، أو مضاداً لالتهاب أذن ولدك.

صملاخ الأذن



يتجمع الصملاخ أحياناً داخل الأذن، فيولد إحساساً بالامتلاء لدى ولدك، أو بالظلم الحزني. فإذا كان صملاخ أذن ولدك غزيراً، اعلمي أن مسح الظاهر منه إلى خارج الأذن بلطف، إنما لا تدخل شيئا داخل القناة السمعية. وإذا لم يجد ذلك، استشيري طبيبك.

كيفية القطر في الأذن

اطلي من ولدك أن يستلقي على جانبه، وبتقي ساكناً بينما تعصرين القطرات داخل أذنه المصابة، ثم أبقيه مدة دقيقة في نفس الوضعية ليتغلغل الدواء في أذنه.

إفتان الأذن الوسطى

ما هو؟

عندما يصاب ولدك بإفتان في أذنه الوسطى، فهذا يعني أن التجويف الواقع خلف طبلة الأذن قد أصيب بالإفتان أو الالتهاب. ويتبع ذلك، عادة، عن انتشار الإفتان من البلعوم إلى هذه المنطقة، لأن الأنابيب الواصلة بين الموقعين يكون قصيراً وضيّقاً عند الأطفال، فيسمح بانتشار الإفتان بسهولة؛ ويصيب الأمر إحدى الأذنين دون الأخرى، عادة. إنما متى أصيب ولدك بالتهاب في أذنه الوسطى وهو دون عامه الثاني، فمن المرجح أن يعود ذلك كلما أصيب بالرشح أو بالتهاب البلعوم.

الأعراض

- ▲ ألم شديد في الأذن، قد يمتد إلى الصدق والرقبة
- ▲ البكاء، أو فرك الأذن وسحبها، هذا إذا كان ولدك غير قادر بعد على الكلام والشكوى من وجع أذنه، لصغر سنه
- ▲ البكاء وفقدان الشهية مع ظهور دلائل مرضية عامة عند الأطفال الصغار، وبخاصة بعد إصابتهم بالرشح
- ▲ ارتفاع في درجة الحرارة
- ▲ صمم جزئي.

ما هو؟

قد يؤدي تكرار التهاب الأذن الوسطى إلى هذه الحالة، حيث يتجمع سائل لزج داخلها.

الأعراض

- ▲ صمم جزئي يعقب تكرار التهاب الأذن الوسطى.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا طشت أن ولدك مصاب بالأذن الضمغية.

ما العمل؟

1 للتخفيف من ألم أذن ولدك، اعلمي رجاجة بهاء دافئ، وليس ساخناً، ثم لفها بمنشفة، ودعي ولدك يسند أذنه عليها. لا تقديمي رجاجة كهذه إلى طفل لا تسمح له سته بدفع الرجاجة بعيداً عنه، إذا كانت ساخنة جداً، بل سخني فماعة طرية، وضعيها على أذنه عوض الرجاجة.

2 إذا كان ألم أذن ولدك شديداً جداً، قدّمي له الجرعة اللازمة من شراب البراسيتامول.

3 إذا سأل تصرف من أذن ولدك، فلا تمسحي أو تدخلي شيئاً فيها، بل صعي مندبلاً نظيفاً عليها، ودعي ولدك ينام على جانبه من جهة أذنه المصابة، كي يخرج كل التصريف من الأذن.

كيف أمنع إصابة أذن ولدي بالإفتان؟
حافظي على دفاة اذني ولدك في القفص البار، واستعملي قطرات الكحول التعميم، أو مالدكاً من الكحول نفسه، حين يصاب ولدك بالرشح (انظري ص 196). لأن الكحول التعميم يساعد على تفتيح مجاري ولدك الأنفية، ممّا يقلل من احتمالات انتشار العدوى إلى الأذن.

الأذن الضمغية

ما العمل؟

حذري موعداً لتقريبه إذا بدأ لك أن يسمع ولدك قد تضّرر بعد إصابته بالتهاب في أذنه.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب لولدك محقّقاً للاحتقان، لكن قد يكون من الضروري إجراء عملية يتم خلالها إحداث ثقب صغير في طبلة الأذن، بينما يكون ولدك تحت تأثير المخدر، ثم إدخال أنبوبة دقيقة (فلكة) في الثقب، لا تسبب الفلكة أي إزعاج لولدك، ولن تؤثر على سمعه، إنما يجب أن يمنع عن السباحة طوال بقاء الفلكة في أذنه، وإلى أن تسقط من تلقاها بعد عدة أشهر، حين يلتئم الثقب، ويعود ولدك إلى سابق عهده.

إفتان الأذن الوسطى

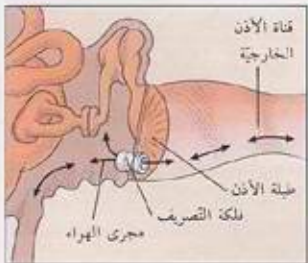


استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا التهمت أذن ولدك، أو خرج منها تصريف ما.

ماذا يفعل الطبيب؟

يخصص الطبيب أذن ولدك، وقد يصف له مضاداً حيوياً. وإذا تراكم القيح خلف طبلة الأذن، فقد يصف الطبيب دواء لتصرف القيح. وإذا لم يكن ذلك فعلاً، فقد يحتاج ولدك إلى عملية جراحية بسيطة.



تُرزق الفلكة في طبلة الأذن لمعادلة الضغط على جانبي الطبلة، ولكي تفتح الأذن وتتخلص من السائل الزّجج.

إنتانات الفم

تؤدي إصابة القفل أو الولد بالإنتان (التلوث بالجراثيم) في فمه إلى تقرُّح فمه بشدة مما يولد صعوبة وألمًا عند تناول الولد الغذاء. ويُمَدُّ السُّلاق أي القُّلاع (انظري أدناه) أكثر إنتانات الفم شيوعًا بين الأطفال. بينما يكون الأولاد ممن

مساعدة البنت المصابة بتقرُّح الفم

إذا كان فم ابنتك متقرِّحًا وملتهبًا، حاولي تخفيف ألمها أثناء تناول الشراب والطعام بأقصى طاقتك. دعي طعامها يبرد قبل أن تتناوله، لأنَّ الطعام الساخن يؤلمها أكثر مما يفعل الطعام البارد، وقدمي لها الكثير من السوائل الباردة جدًا لتشرب. وإذا ما نعت في تناول الطعام والشراب، حاولي معها الاقتراحات المدونة أدناه. دعي ابنتك تناول الشراب عبر قطرة، أو استعملي كوبًا للتدريب على الشرب وقدمي لها السوائل، فهذه الوسائل أفضل إيلامًا من تناول الشراب من الكوب العادي.



السُّلاق (القُّلاع)



الحساء: معدّ وسهل التناول، يمكن تقديمه باردًا؛ وقد يُستعاض عنه بهرس الطعام.

الجيلاتي (الأيس كريم): قد تجدي ابنتك الأطعمة الباردة من أمثال الجيلاتي سهلة التناول.

الجبن: شجعي ابنتك على تناول الجبن عند نهاية وجباتها، وعلى شرب الماء بعد ذلك، لإبقاء أسنانها نظيفة دونما حاجة إلى تنظيفها بالفرشاة.

ما هو؟

ينتج السُّلاق عن خميرة تسوطن الفم والأمعاء. وتسيطر البكتيريا على هذه الخميرة، فمنعها من التوالد بكثرة. لكنها تُعدُّ من هذه السُّيطرة أحيانًا، وتضاعف أعدادها، فتسبب تقرُّحًا وطفحًا يليه الحماك، وقد تنتشر بعض الأحيان عبر الأمعاء، وتسبب طفحًا حول الشُّرج. السُّلاق ليس بالمرض الخطير، على الرغم من عدم حصوله للعلاج المنزلي، إلا أنه يزول سريعًا، إذا خضع للعلاج الطبي.

الأعراض

- المساحة في تناول الطعام بسبب تقرُّح الفم
- ظهور بقع لونها حليبيّ إلى أصفر، على باطن اللِّثين واللِّسان وسقف الفم، لا تزول إذا حاولت مسحها
- ظهور طفح حول شرج الأطفال شبه طفح الحفاض.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا ظننت بأن ابنتك مصابة بالسُّلاق.

إنتانات البلعوم

يشيع تقرُّح أو التهاب الحلق بين الأولاد من كلِّ الأعمار، ويرافق مع أمراض أخرى كالرشح والنزلة الصدرية (الزوائد). تزول التهابات الحلق البسيطة في غضون أيام قليلة، أما الالتهابات الشديدة فقد تسبب ارتفاع حرارة ولدك، ويشتدُّ تقرُّح الحلق بحيث يصعب عليه الابتلاع لشدة الألم، وبخاصة إذا امتدَّ الالتهاب إلى اللوزتين.

تقرُّح الحلق والتهابه

ما هو؟

يلتهب الحلق نتيجة لإصابته بالإنتان، فيضرح ويتحوّل إلى الاحمرار. وقد يكون ذلك من أعراض الرشح أو النزلة الصدرية (الزوائد) (انظري ص ١٩٤ - ١٩٥)، أو من الأعراض الأولى للحصبة الألمانية أو الكزاز (انظري ص ١٩٧ و ٢٠٠)، كما يكون الأولاد عرضة لوجع الأذن حين يصابون بالتهاب الحلق (انظري ص ٢٠٤ - ٢٠٥).

الأعراض

- امتناع عن تناول الطعام بسبب الألم الناتج عن الابتلاع
- بلعوم أحمر شخن
- وجع في الأذن (في ص ٢٠٤ - ٢٠٥)
- ارتفاع بسيط في درجة الحرارة
- انتفاخ الغدد
- ألم في المعدة عند الأولاد الضعاف.

الأعراض

- التهاب شديد في الحلق
- احمرار وتضخم في اللوزتين، ومن المحتمل أن تعظيها البقع البيضاء كذلك
- ارتفاع في الحرارة تزيد على ٣٨ مئوية (١٠٠،٤ فهرنهايت)
- التهاب الغدد عند العنق.



ما هو؟

إنه التهاب يصيب اللوزتين ويسبب تقرُّحًا في الحلق وأعراضًا مزهية أخرى. واللوزتان غدتان تقع كلٌّ واحدة منهما في أحد جانبي مؤخرة الحلق، وتعملان على حصر الإنتان ومنعه من الانتشار.

ما العمل؟

تُخصي اللوزتين، وتُحسني غدده (انظري ص ١٨٣)، فإذا كانتا ملتهبتين، فستبدوان متضخمتين وحمرارين، وقد تظهر عليهما بقع بيضاء.

قيسي درجة حرارته (انظري ص ١٨٧) وقدمي له شراب البراسيتامول.

استشيري الطبيب

- استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:
 - تقرُّح حلق ولدك حيث أصبح ابتلاعه للطعام مؤلمًا
 - بدأ ولدك على غير ما يرام، وارتفعت حرارته، أو ظهر عليه طفح ما
 - أصابت لوزتاه بالإنتان
 - لم يكن ولدك محطَّنًا ضدَّ المُنْتَوَق (الديتريا).



ما العمل؟

الطبي من ولدك أن يواجه ضيقًا ساطقًا ويفتح فمه، ويفحص مؤخره خلفه مليًا (انظري ص ١٨٣). فإذا كانت ملتهبة، ستبدو لك حمراء اللون وعشنة، وقد تشاهدلين بعض البقع البيضاء فيها.

تُحسني جانبي رقة ولدك برفق، وتحت زاوية عظيمة فمّه، للكشف عن انتفاخ غدده (انظري ص ١٨٣).

قيسي درجة حرارته (انظري ص ١٨٧). فإذا كانت أعلى من الحدِّ الطبيعيِّ، قدمي له الجرعة اللازمة من شراب البراسيتامول لتخفيض درجة حرارته.

ماذا يفعل الطبيب؟

لا تحتاج حالات الالتهاب البسيطة إلى علاج، أما إذا اعتقد الطبيب أن سبب الالتهاب هو البكتيريا، فقد يصف مضادًا حيويًا.

التهاب اللوزتين

ما هو؟

إنه التهاب يصيب اللوزتين ويسبب تقرُّحًا في الحلق وأعراضًا مزهية أخرى. واللوزتان غدتان تقع كلٌّ واحدة منهما في أحد جانبي مؤخرة الحلق، وتعملان على حصر الإنتان ومنعه من الانتشار.

ماذا يفعل الطبيب؟

يتخصص الطبيب حلق ولدك، وقد يأخذ منه عينة لتحليلها، كما قد يصف مضادًا حيويًا لشفاء الالتهاب بسرعة.

وإذا تكرَّر التهاب لوزتي ولدك بشكل حادّ بحيث تأثّر صحته بشكل عامّ، فقد ينصح الطبيب بإزالة لوزتيه. وتجري عملية نزح اللوزتين عادةً، قبل بلوغ ولدك عامه الرابع.

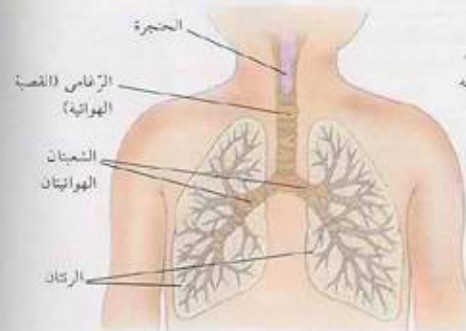
قيسي درجة حرارته (انظري ص ١٨٧) وقدمي له شراب البراسيتامول.

السعال والإنذانات الصدرية

يكون سعال الأولاد الصغار في أغلب الأحيان عرضًا من أعراض الرشح أو التّزلة الصدرية (الوفاة) (انظري ص ١٩٤ - ١٩٥) وللذين يسيبان سعالًا جافًا، يرافقه ما يشبه الخيرير. وقد يكون السعال، أيضًا من أعراض إنذانات الصدر (انظري ص ٢٠٩ - ٢١١) أو دليلًا مبكرًا للحصبة (انظري ص ١٩٨). أما السعال الحاد المتواصل فقد يكون سعالًا ديكّيًا (انظري ص ٢٠١).

قد يصاب ولدك بالتهاب الصدر بعد إصابته بالرشح أو التّزلة الصدرية، إذ ينتشر الإنذانات (التلوث بالجراثيم) نزولًا إلى رتيبه. فإذا كان مصابًا بالإنذانات في صدره، فستظهر عليه أعراض أخرى غير السعال: يجد صعوبة في التنفس، ويعطرح بعض البلغم أثناء سعاله. إلا أن التنفس مع بعض الأزيز عند الأولاد الصغار يُعدّ، مع الرشح، أمرًا عاديًا، إذ إن قصباتهم الهوائية تضيق بسبب تضخمها أثناء المرض. لذا، لا يُعدّ ذلك دليلًا على إنذانات الصدر. كما أنّ إنذانات الصدر قد ينشأ كمضاعفات للحصبة أو السعال الديكي.

- دلائل تستدعي الطوارئ**
- ▲ اظني التّجدة القاترة فورًا، إذا:
 - ▲ ظهر اللون الأزرق على وجه ولدك، أو فمه، أو لسانه.
 - ▲ كان ولدك يتنفس بسرعة
 - ▲ كان يُصدر أصواتًا أثناء تنفّسه.
 - ▲ كان يجهد لانقاص أنفاسه
 - ▲ كانت صمته يتراجع بشكل مفاجيء
 - ▲ حين يعاب بالرشح أو التّزلة الصدرية
 - ▲ كان نعسا وساكنا بشكل غير طبيعي
 - ▲ كان غير قادر على التكلّم



التنفس
عندما يأخذ ولدك نفسًا فوّاه يسهب الهواء داخل مجاريه وقصباته الهوائية إلى رتيبه، حيث يتنفس الأكسجين إلى مجرى الدم، ويقوم الدم عندها بنقل الأكسجين إلى سائر أنحاء الجسم.

تكرّر إنذانات الصدر
يكون الأطفال ممن لم يتنوّا عامهم الأول، وأولئك المصابون باضطراب طويل في صدرهم (انظري ص ٢١٠) عرضة لإنذانات الصدر. وإذا كنت أو زوجك من المدخنين، فإن أولادك يكونون أكثر عرضة لإنذانات الصدر من أولاد غير المدخنين. إذا تعرّض ولدك تكرارًا لإنذانات الصدر، فقد يُجرى للقلب بعض القترينات لإجراء عدد من القحوصات لولدك تحميًا عن سبب الإنذانات.

الخانوق (الدفتيريا)

- استشري الطبيب**
- ▲ اتصلني بطبيبك، فورًا، إذا عانى ولدك صعوبة في التنفس، أو إذا ظلت بآته مصاب بالخانوق

ماذا يفعل الطبيب؟
يتمتلك ويُعَلِّمك بما عليك فعله إذا عاود الخانوق ولدك. وقد يصف له مضادًا حيويًا. وبعض الأدوية الأخرى، لتسهيل تنفّسه إذا تعرّض لوبية أخرى، أما إذا كان شديد المرض، فقد يُدخله القلب المستشفى.

ما العمل؟

١ حافظي على هدوئك، وطمّني ولدك، إذ يرجح أن يكون خائفًا، فإذا أصيب بالهلج، سيصعب عليه التنفس أكثر.

٢ املاي الجوّ بالبخار، عن طريق مواصلة غلي كميّة من الماء في الغلاية، أو نفل ولدك إلى الحمام وفتح صنوبر الماء الساخن، فالهواء الرّطب يهدّئ مجاري الهواء ويساعده على التنفس بسهولة.

٣ استدي ولدك إلى عدد من الوسادات، أو أجلسه في حضنك، إذ يسهل عليه التنفس في هاتين الوضعتين.

ما هو؟
إنّ التهاب في الحنجرة يجعلها تضخم، فيواجه ولدك صعوبة في التنفس. تحصل نوبات الخانوق ليلاً، أغلب الأحيان، وقد تدوم مدّة ساعتين، عادةً.

- الأعراض**
- ▲ التنفس يصعوبة
 - ▲ صوت صياح عند سحب النفس
 - ▲ سعال عواتي.

السعال

ما العمل؟

١ إذا أصيبت ابنتك فجأة بتوبة من السعال، تحقّقي ممّا إذا كانت قد ابتلعت شيئًا ما، كحبة حلوى صغيرة أو زرّ ملابس. فإذا كان الأمر كذلك، حاولي انتزاع ذلك الشّيء من حلقها (انظري الاختناق ص ٢٣٤). أمّا لا تدسّي أصابعك في بلعومها، محاولّة إخراجها.

٢ إذا كانت ابنتك مصابة بسعال صدرّي، حاولي مساعدتها على طرد البلغم بتدبيرها على معدنها، فوق حضنك، والتقريب على ظهرها برفق، وإيقاع ممتين، وضعي وعاءًا بالقرب منها، وشتمّتها على بعض آنيّ بلغم يصل فمها.

أبني رأس ابنتك مائلًا إلى الأسفل، فليلاً.

٤ إذا أصيبت ابنتك بالسعال الحادّ، فدمّي لها كوبًا من الماء الدافئ لتشرب قبل نومها ليلاً. أمّا إذا كانت قد تجاوزت شهرها الثامن عشر، فحضّري لها شرابًا مقلّفًا يتدبّو بملعقة من العسل في كوب من الماء الدافئ، وإضافة بضع قطرات من عصير الليمون الحامض.

٥ ارفعي رأسها ليلاً، لمنع نزول المخاط إلى حلقها. وإذا كانت ما تزال طفلة، ضعي وسادة تحت أعلى الفراش.

٦ إذا ساء سعال ولدك حين يكون في جوّ من المدخنين، أبعديه عن مناطق التدخين، وامنعي كلّ من يدخن بحضوره.

٧ لا تقدمي لها أدوية مكافحة للسعال، إلا إذا وصفها الطبيب.

ما هو؟

قد يأتي السعال رقة فعل على تحرّش في حلق ابنتك، أو كنتيجة لإنذانات الصدر. ولا يُعدّ السعال الجافّ ذو الحرير أمرًا خطيرًا، فقد يكون نتيجة لتحريش في الحلق. ويتأتّى ذلك من الرّشح عادةً، بسبب سيلان المخاط على الحلق، ليسبب التحريش. كما قد تشع بخرش في حلقها نتيجة لاستنشاقها الدخان، إذا كانت في حضور بعض المدخنين. وقد يسبب التهاب الأذن بعض السعال الجافّ، كذلك. أما إذا لم يكن سعال ابنتك جافًا، وكانت تطرح بعض البلغم، فيرجّح أن تكون مصابة بإنذانات في صدرها. وقد لا يكون هذا النوع من السعال خطيرًا، أمّا يمكن أن يدلّ على وجود التهاب في القصات الهوائية، أو ذات الرّئة (انظري ص ٢١٠ - ٢١١).

استشري الطبيب

- ▲ اتصلني بطبيبك، فورًا، إذا استمرّت ابنتك تتنفس بتردد أسرع من المعتاد مدّة نصف ساعة، أو إذا كانت تجهد لتنفس، أو يصدر لها صوت أثناء التنفس. واستشري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:
- ▲ أخذت ابنتك تسعل، وكانت دون شهرها السادس
- ▲ نتمها السعال من الترم
- ▲ لم يحسّن سعالها بعد مضيّ ثلاثة أيّام عليه
- ▲ كان السعال يعاودها من حين لآخر.

ماذا يفعل الطبيب؟

يفحص الطبيب ولدك ويستمع إلى أصوات صدره، أثناء تنفّسه، وإذا كان مصابًا بالسعال الجادّ فقد يصف له مهدّكًا للسعال، كي يريح حنجرتّه.

أما إذا كان سعال ولدك صدرّي، فقد يُجرى القلب بعض القحوصات التشخيصية، ثمّ قد يصف لولدك مضادًا حيويًا ودواءً للسعال، لكي يساعده على طرد البلغم.

التهاب القصبات الهوائية

ما هو؟

إنه التهاب يصيب غلاف المجاري الهوائية الرئيسية، التي تؤدي نهاياتها إلى الرئتين. وقد يعقب الإصابة بالرشح أو التورم الشدوي (الوذمة) أو التهاب الحلق، وذلك بسبب انتشار الإبتان إلى الصدر. ولا يشعر ولدك بأنه مريض جدًا خلال إصابته بهذا الالتهاب، لكنه قد يواجه صعوبة في النوم إذا اشتدت نوبات السعال ليلاً.

الأعراض

- ▲ سعال ذو خبر
- ▲ خبر خفيف أثناء التنفس
- ▲ ارتفاع بسيط في درجة الحرارة
- ▲ سيلان الأنف

ما العمل؟

1 حاولي مساعدة ولدك على التخلص من الخبر أثناء نفسه، وعلى تنظيف رتيبه أثناء نوبات سعاله، بتمديه على حضنك، والرتيب على ظهره (انظري ص ٢٠٩).

2 قيسي درجة حرارته، وقدمي له شراب البراسيتامول، والكثير من السوائل، إذا كانت حرارته مرتفعة.

3 ضمي وسادة تحت فراش رأسه لرفع قليلاً أماً إذا كان ولدك أكبر سنًا، فأستدعي بعد إضافتي من الوسائد حين يخلد إلى النوم (انظري ص ٢٠٩).

4 أبقيه داخل المنزل في غرفة دافئة، لا حارة أو عديمة التهوية، إلى أن تحسّن حاله.

الزئو

ما هو؟

الزئو هو نوبات خفيف في المجاري الهوائية الضخيرة، المؤدية إلى الرئتين، تعاد ولدك من حين إلى آخر، فتجعل نفسه صعبًا وبخاصة أثناء الزفير. وقد تنسب الأروحية (الحساسية) بالزئو، بخاصة إذا وُجد أشخاص آخرون في العائلة مصابون بالزئو، أو الأكزما، أو حمى القش. يشع الزئو الكفيف بين الأولاد، وقد يتخلص ولدك منه مع تقدمه في السن.

الأعراض

- ▲ السعال، وبخاصة أثناء الليل، أو بعد التمرين الرياضي
- ▲ خبر خفيف في التنفس والتهات، وبخاصة أثناء الإصابة بالرشح
- ▲ نوبات من التهات الحادة والتقطع النفس، حين يغدو التنفس سطحيًا وصعبًا
- ▲ شعوب البشرة وتعرقها أثناء النوبة أيضًا
- ▲ زرقة حول الفم أثناء الترويات الحادة.

3 إذا فضل أن يجلس وحده، دعيه يسند يديه على شيء ما - كسطح طاولة، أو كدسة من الوسائد مثلاً، كي تستدعي في ميته نحو الأمام.

ما العمل؟

1 حافظي على هدوئك ورياضة جأثك، وعلتي ولدك. إذا سبق وأصيب بنوبات ربو، فقدمي له الدواء الذي وصفه الطبيب، وإذا لم يكن للدواء تأثير، فاطلبي التجدد الطارئة فورًا.

2 اجلسي ولدك في حضنك، ودعيه يميل قليلاً نحو الأمام، فهذا يسهل عليه التنفس - ولا تمسكيه بشدة، بل دعيه يجلس في الوضعية التي يترتاح إليها.

ضمي وسادة صغيرة على حافته، كي يستد إليها حين يميل



ذات الرئة (الالتهاب الرئوي)

ما هو؟

إن ذات الرئة التهاب يصيب الرئتين، يسبب صعوبة في التنفس، وهو يصيب الأولاد الضعاف نتيجة لانتشار عدوى ما، كالرشح، أو التورم الضخيرة (الوذمة)، إلى الرئتين، ويسبب به الفيروس عادة وليس البكتيريا. وقد يأتي ذات الرئة أحيانًا، نتيجة لدخول كميّة خفيفة من الطعام وتنشّتها إلى الرئتين، فتسبب بقعة التهاب ينشر فيها الإبتان. ينشر ذات الرئة، على الأخص، بين الأطفال ممن لم يتجاوزوا عامهم الأول. وعلى الرغم من كونه مرضًا شديدًا، فإن معظم الأطفال يشفون منه في غضون أسبوع.

ما العمل؟

1 ادععي رأس ولدك بوسائد إصابتة، أو ضمي وسادة تحت أعلى فراش الطفل.

2 إذا كانت حرارته مرتفعة، حاولي تخفيضها عن طريق تقديم الجرعة اللازمة من شراب البراسيتامول إليه، أو بمسحه بإسفنجة مبللة بالماء الدافئ. (انظري ص ١٨٨).

الأعراض

- ▲ تأخر في سعة الطفل المريض
- ▲ ارتفاع في درجة الحرارة
- ▲ سعال جاف
- ▲ تنفس سريع
- ▲ صعوبة في التنفس أو إصدار صوت أثناءه.

استشيري الطبيب

اطلبي التجدد الطارئة فورًا إذا ظهرت على ولدك أي من الدلائل المستدعية للطوارئ، والموجودة على الضعفة ٢٠٨. واتصلي بطبيبك حالما تظنين أنه مصاب بذات الرئة.

3 احرصي على إعطائه الكثير من السوائل، وبخاصة إذا كانت حرارته مرتفعة. قدمي له الماء المملح ثم العجود.

ماذا يفعل الطبيب؟

يُبين لك كيفية العناية بولدك. وإذا كانت العدوى ذات منشأ بكتيري، فقد يصف له مضادات حيوية، أما إذا كان ولدك شديد المرض، فقد يحتاج إلى دخول المستشفى.

الوقاية من حدوث نوبات الزئو

حاولي معرفة سبب حدوث نوبات الزئو عند ولدك عن طريق مراقبة أوقات وقوعها. وقد يكون التمرين أو الإثارة الشديدة سببًا لحدوث الترويات، كما أن هناك عدة أسباب أخرى نبيها أدناه:

الغبار.

حاولي تقليل كميّة الغبار في جز متراك، عن طريق استعمال المكسنة



الكهربائية، ومسح السطوح القاعرة بإسفنجة رطبة عوض الكس

ونفض الغبار بالرش. وأثناء ذلك حقني فراش ولدك بحلابة بلاستيكية (لدائية).

فراء الحيوانات. إذا كنت تفتنين حيوانًا أليفًا في المنزل، دعيه يمكث في مكان ما خارج المنزل، ولا تحفي إذا كانت نوبات ولدك بقل عددها.



أغطية الأسرة أو الوسائد المحشوة بالريش، استبدليها بأخرى محشوة بمادة اصطناعية.

غبار الطلع المنتشر من الأشجار والأشجار المتعي ولدك من الأعب بين الأعشاب القوية، وأبقه داخل المنزل في مواسم تطاير حبيبات اللقاح.



دخان الشجار لا تدعي الناس يدخنون بالقرب من ولدك.

دلائل تستدعي الطوارئ

اطلبي التجدد الطارئة، فورًا، إذا:

- ▲ ظهر لون أرق على لسان ولدك أو حول شفته
- ▲ أخذ يلهث بشكل حاد
- ▲ لم تحسّن نفسه بعد مرور عشر دقائق على تناوله دواءه
- ▲ أصيب بالإغماء.

استشيري الطبيب

اتصلي بطبيبك فور تعرّض ولدك لأول نوبة ربو في حياته، واستشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا ظنت أن ولدك مصاب بالزئو.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب لولدك دواء يقدّم له عند بداية نوبة الزئو، أو قبل المباشرة بأمر قد يسبب التوبة. وقد يُدجّل ولدك لذلك المستشفى إذا تعرّض لنوبة حادة.

آلم المعدة

والحصية. وقد يشعر ولدك بآلم المعدة حين لا يكون على ما يرام، أو حين يشعر باقتراب المرض، أو حين يصاب بآلام في مناطق أخرى من جسده، لكنه لا يستطيع تحديد الجهة التي تؤلمه.

بتعرض البطن لكثير من الاضطرابات، بما فيها التهاب المعدة والأمعاء (انظري ص ٢١٤) والجهاز البولي (انظري ص ٢١٦). وقد يتسبب آلم المعدة عن التقيؤ، كما يرافق آلم البطن أمراضاً أخرى كالتهاب اللوزتين،

معالجة وجع البطن

ما العمل؟

١ قسي درجة حرارة ولدك، فإذا كانت مرتفعة، يُحتمل أن يكون مصاباً بالتهاب الزائدة الودية، وبخاصة إذا كان الآلم حاداً، أو مترجلاً حول السرة. إنما لا تقدمي له محقناً للآلم أو دواءً لتخفيف درجة حرارته.

٢ إذا ظننت أنه مصاب بالتهاب الزائدة، فلا تقدمي له شيئاً ليأكله، أو يشربه، بل اكتفي بتقديم الماء، هذا إذا كان عطشاً. وزياد أن نسحي له بتناول أي طعام.

٣ حاولي تهدئته باحضانه من حين إلى آخر.

٤ إذا وجدت أن ولدك غير مصاب بالتهاب الزائدة، فاعلمي قارورة خاصة بالماء الحارّ يعض الماء الدافئ، وليس الحارّ. ولقها بمنشفة، وضعيها على بطنه.



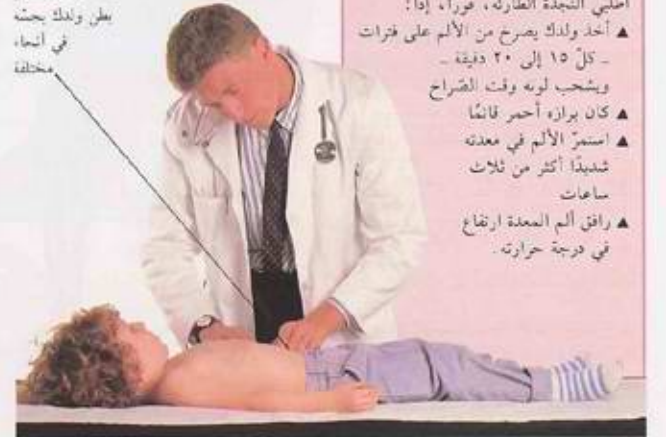
ما الذي يسبب وجع المعدة؟
تنتاب بعض الأولاد توبات من آلم المعدة تعادهم كلما شعروا بالاضطراب وقدان الأمان. عندما لا يكون آلم ولدك شديداً، ولا يديم أكثر من ساعة، لا داعي للقلق، بل حاولي البحث عن ما يقلق ولدك ويرعبه، وطبتيه وهديتي من مخاوفه. أما حين يعاني من آلام مبرحة مدة ساعات، فعليك معالجة الأمر بحذية. فقد يكون مصاباً بالتهاب الزائدة الودية (أنتوب يتصل بالأعضاء من أحد طرفيه، مغلق من الطرف الآخر)، على الرغم من أن ذلك نادر بين الأولاد الذين لم يتجاوزوا عامهم الثالث.

أما حين يصاب طفلك أو ولدك النشئ، بنوبات من آلم المعدة الحاد كل ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، فقد يكون ذلك دليلاً على انسداد الأمعاء.

دلائل تستدعي الطوارئ

- أطلي التهمة القارورة، فوراً، إذا:
- ▲ أخذ ولدك يصرخ من الآلم على فترات - كل ١٥ إلى ٢٠ دقيقة -
- ▲ ويشجب لونه وقت الصراخ
- ▲ كان برازه أحمر قائماً
- ▲ استمر الآلم في معدته شديداً أكثر من ثلاث ساعات
- ▲ رافق آلم المعدة ارتفاع في درجة حرارته.

الطبيب سيفحص بطن ولدك بحسنه في أنحاء مختلفة



استشري الطيب

- ▲ اتصلي بطبيك، حالاً، إذا:
- ▲ ظهرت على ولدك أعراض أخرى، غير وجع البطن
- ▲ استمر آلم معدته أكثر من ثلاث ساعات، وإذا تكررت شكوى ولدك من آلم المعدة.

ماذا يفعل الطيب؟

يخص الطيب ولدك ومحاولاً معرفة سبب آلم معدته. ثم يقرّر العلاج حسب المرض الذي يشخصه؛ إنما، وفي أغلب الأحيان، لا يقرّر أي علاج لآلم المعدة. إنما إذا ظن أن ولدك مصاب بالتهاب الزائدة، أو انسداد الأمعاء، فسيدخله المستشفى لإجراء عملية جراحية طارئة.

الإمساك والتقيؤ والإسهال

قد يسبب أيّ تغيير بسيط في نظام ولدك الغذائي إسهالاً، أو إمساكاً مؤقتاً. وتسبب غالبية الأمراض الإسهال والتقيؤ، كما قد يكون الأخيران نتيجة للاضطراب أو الإثارة. فإذا تقيأ ولدك أو أصيب بإسهال بسيط، حاولي التحري عن

الإمساك

ما هو؟

إذا أصيبت ابنتك بالإمساك، بغدو تبرزها أقلّ انتظاماً، وبرازها أشدّ جموداً من المعتاد. وتناوت أوقات التبرز لدى الأولاد، فعضهم يشعر بالحاجة إلى التبرز مرتين في اليوم، وعضهم الآخر مرة كلّ يومين أو ثلاثة. لذا، لا تحاولي التدخل في نظام تبرز ابنتك، لأنه يكون طبيعياً. وكثيراً ما يظهر إمساك بسيط عند الأطفال - عند بداية تعلمهم الجلوس والزحف والسير.

استشري الطيب

- ▲ استشري طبيك، بأسرع ما يمكن، إذا:
- ▲ بكت ابنتك وأعدت تشككي كلما تبرزت
- ▲ ظهرت آثار دم في براز ابنتك أو حاضها، أو سرورها
- ▲ لوأصل الإمساك عندها أكثر من ثلاثة أيام.

مصادر غنيّة بالألياف

تنبّن لك أذناه بعض الأطعمة الغنيّة بالألياف، وغسل تناولها رخصة طريفة. كما يجب غسل الخضار والفاكهة جيّداً، وزرع الحثّ والخيط سها، وتمشيرها إذا كانت ابنتك دون عامها الأول، إنما إذا كانت طفلة دون الشهر الثامن، فاهرس لها القمام (انظري ص ١١٠ - ١١١).



حبوبيات الدقيق الكامل للإمطار

ما العمل؟

١ لا تقلقي إذا أصيبت ابنتك بإمساك مؤقت فلن تأذي. لا تقدمي لها مليئات تساعد على تأدية الحركة الطبيعية للأعضاء، ولا تضيفي السكر إلى حليب زجاجتها.

٢ قدمي لها الكثير من السوائل، كي تشرب، وبخاصة إذا كان الطقس حاراً، وذلك لتلين برازها. وقد يساعدها تناول عصير الفاكهة على التخلص من الإمساك.

٣ لا تستعجلها حين تجلس على توكيها، إنما لا تدعها تطيل الجلوس كثيراً. وإذا كانت مصابة بالإمساك، ادعني بعض «القارئين» على شرحها، قبل جلوسها على التوكية، وذلك لتسهيل التبرز عليها.

٤ حاولي إدخال مصادر غنيّة بالألياف في حمية ابنتك (انظري أذناه)، فإن الألياف تساعد المعى على الانقباض، وتسهّل مرور محتوياته.



نضار طازجة: إن العطايا المهروسة والقطيب المطهّن غنيان بالألياف، ويمكن تقديم عصارتهم كالجزر والكرفس.



ماذا يفعل الطيب؟
قد يصف الطيب ملياً لطيفاً، وينصح بنظام تغذية خاص لابنتك. أما إذا ظهرت آثار دماء في براز ابنتك، فقد تكون بعض مناطق شرحها متورّنة، فيقوم الطيب عندها بدهن المنطقة بمرهم خاص.

التقيؤ

ما هو؟
عندما تقيئ ابنتك فإنها تُرجع معظم محتويات معدتها، عبر فمها، نحو الخارج. إنَّما تُقيئ إلى أن كميَّة هائلة من الحليب ترتدَّ عبر فم الأطفال الذين لم يتجاوزوا شهرهم السادس؛ ويُعدُّ ذلك أمرًا طبيعيًا، لا حالة تقيؤ.

- استشريري الطبيب**
- ▲ اتصلي بطبيك، حالًا، إذا:
 - ▲ تقيَّات ابنتك، ثمَّ غدت نومة وساكنة بشكل غير طبيعي
 - ▲ تقيَّات فيكًا أخضر إلى أصفر
 - ▲ تكرَّر التقيؤ مدةً ست ساعات
 - ▲ ظهر عليها أيُّ من دلائل التجفاف.



ما العمل؟

1 ارغصي ابنتك فوق وعاء، وحاولي ملاحظتها ومواساتها بينما هي تقيئ (انظري الصفحة ١٩٣)، ثمَّ امسحي وجهها بعد توقُّفها عن التقيؤ، وقدمي لها رشفات من الماء.

2 احرصي على إعطائها الكثير من السوائل، فهي تحتاج إلى لتر أو لتر ونصف (٢ - ٣ بيوت) يوميًا. وحضري لها شراب سكر العنب والملح لهذه الغاية (انظري التجفاف أدناه)، وقدمي لها بعضًا منه كلَّ ساعة. وإذا رفضت تناولها من الزجاج، حاولي استعمال الملعقة أو قطارة التواء عوضًا عنها (انظري ص ١٨٩).

إذا أصاب التجفاف ابنتك أو كانت إصابها به خطرًا عليها، فحضري لها شرابًا من محلول سكر العنب (الغلوكوز) عن طريق ثلثي لتر ثلاث ملاعق شاي من مسحوق سكر العنب، ونصف ملعقة شاي من الملح في ٢٠٠ مل (٧ أونصات سائلة) من الماء المحلَّن ثمَّ المرر. كما بإمكانك شراء مسحوق جاهز من الصيدليَّة، فما عليك إلا أن تطلي محلول معالجة التجفاف.

التهاب المعدة والأمعاء

ما هو؟
إنَّ التهاب المعدة والأمعاء (أو التسمُّم الغذائي) ناجم عن إثنان يصيب المعدة والأمعاء، ويكون منشأه عادةً، الطعام الملوث. وهو مرض خطير بالنسبة إلى الأطفال دون الثانية من العمر، إذ يسبِّب لهم التجفاف السريع، ولكنَّه ينتر بين الأطفال الذين يرضعون من الثدي.

- الأعراض**
- ▲ التقيؤ والغثبان
 - ▲ الإسهال
 - ▲ تشنجات معوية
 - ▲ فقدان الشهية
 - ▲ ارتفاع درجة الحرارة.



ما العمل؟

1 احرصي على إعطاء ولدك نحو لتر إلى لتر ونصف (٢ - ٣ بيوت) من السوائل يوميًا. ويفضَّل محلول سكر العنب الموصوف أعلاه على غيره من المحال.

2 لا تطعميه ما لم يتوقَّف عن التقيؤ، وليكن طعامه حينئذ خاليًا من التكهة. أمَّا الطفل يُعطى حليبًا ممتلئًا (ص ١٧٩).

3 إذا كانت حرارته مرتفعة فدمي له حجرة من البرايبتامول.

4 ألسي ولدك الحفاض مجددًا، إذا كان تخلُّ عن الحفاضات منذ مدة قصيرة.

الإسهال

ما هو؟
إذا كانت ابنتك مصابة بالإسهال، فإنَّها تطرح بشكل متكرَّر برازًا سائلًا، ويصبح ذلك عن تناولها طعامًا شديد الغنى بالمسببات، أو مستويًا على قدر من الألياف كبير لم تألقه من قبل.

- استشريري الطبيب**
- ▲ اتصلي بطبيك حالًا، إذا:
 - ▲ تراوحت إسهال ابنتك أكثر من ست ساعات
 - ▲ ظهرت دماء في برازها
 - ▲ ظهر عليها أيُّ من دلائل التجفاف (انظري الصفحة المقابلة).



ما العمل؟

1 احرصي على إعطاء ابنتك الكثير من السوائل، ويفضَّل شراب سكر العنب المذكور في باب التقيؤ (انظري التجفاف على الصفحة المقابلة) على غيره من السوائل.

2 ألسي ابنتك حفاضًا، إذا كانت تشنَّت عن الحفاضات منذ فترة وجيزة.

3 اعطي بصحنها واحصِّي يغسل يديك بعد استعمال حفاضاتها، وقبل تحضير طعامها، واحرصي على غسل يديها بعد جلوسها على التوتية، وقبل تناولها طعامها.

براز ذو هيئة غير طبيعية
يحدث بسبب تغيُّر لون براز ابنتك إلى تبدل في نظام غذائها. لذا، عليك التحقُّ متى إذا تناولت شيئًا غير مأروف لديها. ويتغيَّر لون البراز أحيانًا بسبب المرض.

■ قد يعنى البراز الفاتح اللون والكثيف ذو الرائحة الكريهة، والذي يعلق على وجه الماء حين تناولين تصرفه في المراحيض، أن ابنتك لا تستطع هضم الغلوتين، وهو بروتين موجود في القمح (مرض الخوف - الذاء اللافي). وعليك استشارة طبيب بهذا الخصوص.

■ قد يشير البراز الحمضي ذو الرائحة إلى أن ابنتك لا تهضم الحليب كما يجب (عدم تحمُّل سكر اللبن)، وعليك استشارة الطبيب.

ماذا يفعل الطبيب؟
يفحص الطبيب ابنتك بحثًا عن سبب الإسهال، ثمَّ يعالجها وفقًا لتشخيص المرض. وإذا أصيبت بالتجفاف، فقد يصف لها مسحوق مكافحة التجفاف لوضعه في شرابها. أمَّا إذا كان تجفافها شديدًا، فقد يُدخلها القليب إلى المستشفى حيث تزود بالسوائل بواسطة جهاز تقطير وريدتي.

- استشريري الطبيب**
- ▲ اتصلي بطبيك، فورًا، إذا:
 - ▲ أصيب ولدك بالتهاب المعدة والأمعاء، وهو دون عامه الثاني
 - ▲ تواصلت أعراض التهاب المعدة والأمعاء عند ابن الستين أكثر من يومين.

ماذا يفعل الطبيب؟

يعالج الطبيب ولدك مكافحةً للتجفاف، وقد يصحِّح بتقديم السوائل وحدها له بضعة أيام، كما قد يطلب عيَّة من برازه لفحصها.

سؤال وجواب

ما هي الخطوات التي يجب اتخاذها لوقاية الولد من التهاب المعدة والأمعاء؟
وأصلي تعقيم معدَّات رضاعة طفلك طوال فترة اعتماده على الرضاعة من الزجاج (انظري ص ١٠٠ - ١٠١). احتزني رجايت الزجاجية الجاهزة في الثلاجة، وبإمكانك أن تغيبها داكنة، لأنَّ البكتيريا تتضاعف في الأجواء الدافئة.

أولي النظافة والنسجة عناية فائقة أثناء تحضيرك الطعام، ولا تخزني الطعام المطبوخ في الثلاجة أكثر من يومين.

احرصي على تسخينه تسخينًا شديدًا حين تُخرجه من الثلاجة، فالحرارة الشديدة تقتل البكتيريا التي تسبب لولدك التهاب المعدة والأمعاء.

اغسلي أربعة الطعام وأكواب الشراب بماء شديد الحرارة، ودعها تجف فوق ورق المطبخ النشاف، وليس فوق قوطة المطبخ. إذا سألرت وولدك خارج البلاد، فاستشري طبيك حول الاحتياطات التي يجب اتخاذها فيما يتعلَّق بتناول المياه، والفاكهة، وسلطة الخضار.

مشكلات الجلد

تكون المشاكل التي تصيب بشرة الأولاد بسيطة وطفيفة، ويؤول معظمها بسرعة. لكن بعضها شديد العدوى يستوجب المعالجة الفورية. إذا ظهر طفح لدى ولدك مع دلائل مرضية

دليل للتشخيص السريع

عند ظهور بقعة حمراء أو أكثر: انظري البقع والدُمامل والشرى (الأرتيكاريا) والطفح الحراري (أذناه وعلى الصفحة المقابلة) وعضات الحشرات (ص ٢٢٤)، وإذا كانت البقع جافة وذات تنور، فانظري الأرتيكاريا (ص ٢٢٠). مناطق مشقمة على الشفتين والوجنتين واليدين (راجع ص ٢٢١). بقع ذات تنور حول الفم (راجع القوباء ص ٢٢٢ - ٢٢٣). كتل جلدية صلبة (راجع موضوع التؤلؤل / الفقرة، الزم / عين السمكة - ص ٢٢٢). حكاك في الرأس: انظري موضوع القمل والشبان (ص ٢٢٤). حكاك حاد حول الشرج: انظري الديدان الخيطية (ص ٢٢٤).

البقع والدُمامل

ما هي؟

إن البقعة هي تورم أحمر صغير يظهر عادة على الوجه. أما الدمل فهو التهاب في الجلد يسبب كتلة كبيرة مؤلمة لا تلتئ أن تكون رأس مليئا بالقيح (الصديد) عند مركزها. ويغلب ظهور الدُمامل على الوجه، أو في المناطق التي تتعرض للضغط كالزودين، إنما يمكن أن تظهر في أي مكان من الجسم. لا تنقلني إذا أصبت ابنتك بالبقع بين الحين والآخر. أما إذا تكررت ظهورها، فقد يكون ذلك دلالة مرضية.

الأعراض

البقعة (الحبة)

▲ كتلة حمراء صغيرة لا تسبب أي ألم.

الدمل

▲ كتلة حمراء مؤلمة، تأخذ في التضخم تدريجياً
▲ ظهور مركز أصفر في الكتلة، مليء بالقيح، بعد نشوبها بيوم أو اثنين.

استشري الطبيب

استشري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا:

- ▲ ظهر على ابنتك بقع ملتهبة
- ▲ ظهر دمل لدى ابنتك في موضع غريب، أو مؤلم من جسدها
- ▲ لم يتشكّل مركز مليء بالقيح في الدمل بعد ثلاثة أيام على ظهوره
- ▲ انتشرت خطوط حمراء في البشرة، حول الدمل
- ▲ واستشري طبيبك، إذا تكررت ظهور الدُمامل عند ابنتك.

معالجة الحكاك

تسبب معظم اضطرابات البشرة بالحكاك، وإذا خدش ولدك بشرته فقد تصاب بالعدوى، لذا من الضروري إزالة الحكاك لديه.
▲ ألبسه ثياباً فضفاضة، فالظن أقل تهيباً للبشرة من الضرب، أو سائل المشوحات الضائعة.
▲ امسحي المنطقة الملتهبة، أو المصابة بالحكاك، بقضعة من الفطن المبللة بغسل «الكلامين» لتلطيف البشرة وانعاشها
▲ قوّي مقدار حفنة من مسحوق بيكربونات الصوديوم في معض (بايو) وولدك.
▲ ألبسه فُازات فضفاضة تحتها لخدشه بشرته أثناء نومه.

ما العمل؟

1 إذا كانت ابنتك تصاب بالبقع بين الحين والآخر، فلا تنقلني بشأنها، فهي ستختفي بعد أيام قليلة على ظهورها، دونما علاج. أما إذا كان لعاب ابنتك كثير السيلان، وكانت البقع تظهر حول فمها، فادلكي المنطقة المحيطة بالمعظم بمرهم.



3 أنا إذا كان الدمل في موضع مؤلم كالزودين أو

حيث تحكك به الثياب طوال الوقت، ففكته بالكثير من الفطن، ثم بلصوق نلصقيه إلى بشرة الطفلة.



4 ينحسر الدمل تلقائياً، فينجم في مراكز مليئة بالقيح، وينقلني تلقائياً فلا تحاولي عصره إذ إنك تشربين العدوى إلى سائر البشرة.

ماذا يفعل الطبيب؟
قد يصفد الطبيب الدمل، ويغيره من الفريح، وذلك تحقياً لآلام ابنتك، كما قد يصف مرهماً لها. أما إذا كانت الدُمامل كثيرة عندها، فقد يعالجها بواسطة المضادات الحيوية.

الشرى (الأرتيكاريا)

ما هو

إنه عبارة عن طفح ذي بقع حمراء تسبب الحكاك، وتؤول عادة بعد بضع ساعات، لكنّ ينمّا أخرى قد تظهر عوضاً عنها. يكون سببه في الأغلب لشعة من نبات الفريص، كما قد يسببه نور الشمس الشاطع، أو الأرجة (الحساسية) تجاه بعض أنواع الأطعمة والعقاقير.

الأعراض

▲ طفح يسبب الحكاك وفوقه بقع حمراء تبرز لها أحياناً مراكز شاحبة.
▲ بقع تتراوح أقطارها بين مليمتر واحد وستيمتر واحد (من 1/4 إلى 1/2 بوصة)
▲ اتصال البقع ببعضها.

ما العمل؟

1 امسحي الطفح بالفطن المبلل بغسل الكلامين.
2 إذا نتج الطفح عن حساسية ماء، حاولي معرفة الأمور التي تثيرها، كي تبديها عنها في المستقبل. ويظهر الطفح بعد احتكاكها بمادة مثيرة بضع ساعات، لذا، حاولي أن تتذكري إذا كانت تناولت طعاماً جديداً عليها، على سبيل المثال.

استشري الطبيب

أصلي طبيبك، فوراً، إذا انتفخ وجه ابنتك أو لسانها أو لعومها. واستشري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:
▲ لم يؤل الطفح بعد مرور أربع ساعات على ظهوره
▲ تكررت إصابة ابنتك بالشرى.



ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب مرهماً أو دواءً مضاداً للهستامين، وقد تجري بعض الفحوصات لمعرفة سبب حساسية ابنتك. أما إذا كان وجه ابنتك، أو لسانها، أو حلقها ملتهباً فقد يحتاجها بحفنة مضادة للانتفاخ.

الطفح الحراري

ما العمل؟

1 انزعِي الحظية فراش وولدك الشميكة، وانزعِي القلقة العليا من ملايسه، ودعيه ينام فقط بسنرة وحفاض.
2 حثميهِ في معطس (بايو) من الماء الدافئ، ثم جفّعيه بالتريبت على بشرته بالمنشفة، وهكذا تبقى بشرته رطبة نوعاً ما، فتبرد عند جفافها في الهواء. وحين يجف تماماً، رشّي على بشرته بعض مسحوق (بودرة) التالك الخاص بالأطفال، لامتصاص عرق وولدك.

ما هو؟

إن الطفح الحراري هو طفح يسبب به الحر، وينتشر بين الأطفال أكثر من الأولاد. يظهر عادة على الوجه، أو في ثيابات البشرة حيث يتجمع العرق؛ إلا أنه ليس أمراً خطيراً، ويمكنك معالجته بنفسك في المنزل.

الأعراض

▲ طفح وردي يظهر على الوجه، أو في ثيابات البشرة.

استشري الطبيب

استشري طبيبك، بأسرع ما يمكنك، إذا لم يخف الطفح بعد مرور ١٢ ساعة على زوال الحر عن وولدك.

ما العمل؟

كيف أضع ظهور الطفح الحراري؟
ألبسي وولدك ثياباً رقيقة في الطقس الحار، بحيث لا يلامس بشرته إلا المنسوجات القطنية عوض تلك الصوفية أو الاصطناعية، وأبقه في مكان ظليل، أو ضعي فرتة مظلة.

ماذا يفعل الطبيب؟

يتحقّق الطبيب من أن الطفح حراري فعلاً فإذا كان الأمر كذلك، لا يحتاج وولدك العلاج، أما إذا كان طفحاً من نوع آخر، فسمعالجه الطبيب.



انزعِي القلقة العليا من ملايس وولدك

الأكزما

ما هي؟

إنَّ الأكزما نوع من الأوجية (الحساسية)، وهي تتسبب بتشكّل مناطق حمراء ذات قشور وميَّنة للحكّاء في بشرة ولدك. كما أنها تصيب في الغالب الوجه ونيّات الجلد، كباطن المرفقين وخلف الركبتين، وقد تنتشر إلى مناطق أخرى. وتظهر الأكزما، غالباً، لأوّل

مرة بين سنّ الثلاثة أشهر والستين، ثمّ يتحسن الوضع مع نموّ ولدك، فينحلس منها نصف عدد الأولاد الذي يصابون بها، بعد بلوغهم عامهم السادس، وتزول عند اليقظة منهم بعد سنّ البلوغ. ويزداد احتمال الإصابة بالأكزما إذا وُجد في العائلة آخرون يعانون من أمراض الحساسية، كالأكزما والربو وحتى القش.

ما العمل؟

تُغفّل المناطق المصابة بمسحها بزيت خاصّ بالأطفال حين تحمّم ولدك، عوض استعمال الصابون، ثمّ اشطف الزيت بالكثير من الماء.

استعمل القطن لمسح ولدك بالزيت الخاصّ بالأطفال



استشاري الطبيب

استشاري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:
▲ انتشرت الأكزما عند ولدك كثيراً، أو سيَّت له الحكّاء الشَّدِيد
▲ سأل سائلاً من مناطق الأكزما.
وإستشاري طبيبك إذا اعتقدت أن ولدك مصاب بالأكزما.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف مرهماً لولدك، وإذا كانت منطقة الأكزما مصابة بالعدوى، فقد يصف له مضاداً حيوياً. أمّا إذا كان ولدك حساساً تجاه لون معين من الطعام، فقد يوصيك الطبيب أو المرشدة الصحية حول كيفية تقديم وجبة متوازنة لولدك، مع إغناء ذلك الصنف.

الأعراض



▲ ظهور بقع حمراء جائلة وذات قشور على الوجه وفي طبقات البشرة
▲ نزّ سائل صاف من المناطق المصابة.



٢ بعد الانتهاء من الحمام، ادعّم بشرة ولدك بمرهم مرطّب غير معطر، فقد تكون بشرته شديدة الجفاف، وتُعَدّ الأصناف الخاصة بالأطفال متنازة في هذا المقصود.

٣ أليس ولدك ثانياً قطنيّة عوض الصوفية. أما في الطقس البارد فالنبه ثانياً قطنيّة وضع فوقها ثياباً من أنسجة أكثر تدفئة.

٤ حاول منع ولدك من حكّش المناطق المصابة، وألبسه مثلاً قفازات ليلاً، وأربن أظفاره قصيرة دوماً.

٥ حاول اكتشاف سبب الأوجية (الحساسية)، إذ تدخل الأطعمة (وبخاصة البنية منها وتلك المصنوعة من الفصح)، وصبوف الحيوانات، والملابس الصوفية، ومساحيق الغسيل، ضمن لائحة مسببات الأوجية.

٦ حين تتسو حالة ولدك المصاب بالأكزما، أبعده عن الأشخاص المصابين بالقرحة الباردة، أو جدي الماء.

حروق الشمس

ما هي؟

إنَّ حروق الشمس عبارة عن تفرّج أو احمرار في البشرة بسبب التعرّض لأشعة الشمس. ويكون الأولاد والأطفال عرضة للإصابة بهذه الحروق لأنّ بشرتهم تكون حساسة، وبخاصة ذوي الشعر الأشقر والعيون الزرقاء منهم.

الأعراض

▲ مناطق حمراء متقرّحة في البشرة
▲ بثور في المواضع الشديدة التقرّح
▲ تقشّر بعد يوم أو اثنين على الإصابة بالحروق.

ما العمل؟

١ ادخلي ابنتك المنزل أو وضعيها في مكان ظليل ما إن تحمّر بشرتها. وتدقري أنّ نتائج حروق الشمس لا تظهر إلا بعد بضع ساعات على حدوثها. لذا، لا ترددي في إبعاد ابنتك عن أشعة الشمس.

٢ يردي المناطق المحترّمة من بشرتها بسكب الماء البارد عليها، ثمّ ادلكيها بصبول خاصّ بعد الحمام الشمسي، أو بصبول الكالامين.



متى وتوقع حروق الشمس

لا تدعي طفلك تلامس أشعة الشمس المباشرة. وعندما تكبر قليلاً، لا تسمح لها أوّل مرّة بالتعرّض لأشعة الشمس المباشرة أكثر من ١٥ دقيقة، ثمّ زبدي هذه العدة خمس دقائق كل يوم، ولا تنسي وضع صبول واقي من الشمس على بشرتها كلّ ساعة (اختاري صبولاً تتراوح درجة حموضته لأشعة الشمس من ١٠ إلى ١٥)،

وألصقيها قميص «شيرت» رقيقة حين تسبح أو تلعب قرب الماء، وذلك لحماية كضها. وإذا بدأ الاحمرار على بشرتها في اليوم التالي، أبعديها عن الشمس حتّى تعود بشرتها إلى طبيعتها.



استشاري الطبيب

استشاري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:
▲ أصابت الحمى ابنتك، وبدأ أنها على غير ما يرام
▲ ظهرت نقاط في مناطق واسعة من بشرتها.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب مرهماً لبشرة ابنتك، كي يلقفها، ويشفها من الحروق.

تشقق البشرة

ما هو؟

تشقق البشرة عند تعرّضها للهواء الجافّ الشَّدِيد الحرارة أو البرودة، وليس التشقق خطيراً، ولكنه قد يسبّب الألم.

ما العمل؟

١ رطقي شفتي وولدك بوضع دهان ملطّف للشفة (كريم)، أو مرهم مرطّب، أو الفازلين على بشرته.

٢ استعملي صبولاً خاصاً بالأطفال عند غسل المناطق المصابة، وألقي يديه جافّتين وداقتين.

٣ إذا نزّفت شقوق البشرة دماً، ضعي فوقها صبولاً خاصاً بالمسليّات الجراحية.



الأعراض

▲ تشققات دقيقة في البشرة، تنتشر عادةً حول الشفتين، وعلى الوجنتين واليدين
▲ نزيف دم من الشقوق العميقة.



استشاري الطبيب

استشاري طبيبك، بأسرع ما يمكنك، إذا:
▲ لم تلتئم الشقوق بعد مرور ثلاثة أيام على ظهورها
▲ أحمّرت الشقوق، أو تقرّحت، أو عدت ممثلة بالقيح (الصديد).

ماذا يفعل الطبيب؟

إذا أصبت المنطقة المشققة بالعدوى فقد يصف الطبيب مضاداً حيوياً لعلاجها. أمّا إذا لم يتجاوز الأمر التشقق، فلا يوصي الطبيب بأيّ علاج.

قرحة البرد

ما هي؟

إن قرحة البرد عبارة عن نطفات صغيرة تنتشر على الشفتين وحولهما، وقد تظهر داخل الفم أحياناً، أو في أي مكان آخر من الوجه. وتعود قرحة البرد إلى فيروس يصيب بشرة الأولاد، ويمكنها في حالة من السبات، ثم يتكيف في أحيان معينة. لذا، فإن قرحة البرد قد تعاود ولذلك بمجرد أن يصاب بها مرة واحدة. ومن الأمور الباعثة لنشاط الفيروس، أشعة الشمس القوية والأمراض البسيطة كالرشح.

ما العمل؟

1 عند بروز الدلائل الأولى لتشكل قرحة البرد، ضعي مكعباً من الثلج على المنطقة المصابة، وأبقيه نحو عشر دقائق، وذلك لمنع تكون النطفات.



لثي مكعباً من الثلج بقرحة، وضعيه على شفة ولدك

2 إذا تكوّنت النطفات لديك، ضعي مرهماً مطبقاً كالفازلين على بشرته.

3 حافظي على نظافة يديه، وامعني من مسّ القرحة كي لا تنتشر العدوى إلى عينيه.

4 لا تدعي ولدك يقبل أناساً آخرين، لأن قرحة البرد شديدة العدوى. وإذا كان يضع ألعابه في فمه، فلا تدعي أسنانه آخر بلسانها إلى أن تزول القرحة عنه.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف لولدك مرهماً تدهن به المنطقة المصابة عدّة مرّات يومياً، وذلك لاستعجال شفاء النطفات.

الثؤلول والوذم

ما هما؟

إن الثؤلول (النفرة) هو كتلة من جلد جاف وقاسي، أما الوذم (عين السمكة) فهو بروز جلدي يصب عقب القدم، ويسبب فيروس يصيب البشرة. يظهر الثؤلول والوذم عند كلّ الأولاد تقريباً في أوقات متفرقة. وليست التآليل مؤلمة، وهي تزول من تلقاها بعد عدّة أشهر على ظهورها، ولا حاجة إذاً لعلاجها. أما الوذم فهو مؤلم، ويسبب بعض الألم بسبب الضغط من سير الولد، أو ارتدائه حذاء. ولهذا، يجب علاجه فور نشوئه.

ما العمل؟

1 إذا أصب ولدك بثؤلول، فتجاهلي الأمر، إلا إذا كان الثؤلول في أعضائه التناسلية، أو عند شرجه. وتزول التآليل تلقائياً بعد بضعة أشهر على الأرجح، لكن بعضها يدوم سنة أو أكثر.



الأعراض

الثؤلول

▲ كتلة من البشرة الضخبة والجباق.

الوذم

▲ منطقة صلبة ومؤلمة في عقب القدم، وقد يظهر لها مركز صغير أسود.

القوباء

ما هي؟

القوباء التهاب جلديّ جرثوميّ، قد ينشأ حين يصاب طفح لدى ولدك - كطفح الأكزما أو قرحة البرد - بالعدوى. والقوباء عادة تصيب البشرة حول الفم والأنف لكنها قد تظهر في أي مكان آخر من الجسم. لا تُعدّ القوباء مرضاً خطيراً عند الأولاد، لكنها تنتشر لدى الأطفال على مساحة واسعة، فتسبب لهم مرضاً شديداً. كما أنها شديدة العدوى لذا يجب أن تعالج بسرعة.

ما العمل؟

1 خصصي لولدك منشفة لوجهه من قماش القاتلّة، وأخرى لحنده، ولا تدعي غيره من أفراد العائلة يستعملهما، واغسلهما ما أمكن، لحمايتهما من الأشعة الساطعة.

2 جازلي منع ولدك من مسّ المناطق المصابة - فلا تسمحي له بمسّ يبهامه، أو بنكتش أنفه، إذ إنّ ذلك يساعد على انتشار العدوى.

3 انزعي يومياً القشور المشكّلة بمسحها بقطعة مبلّلة من الفظن، ولا تفركي بشدّة، إنّما تباري على المسح حتى تتراخي القشور، فتتفتت.



امسحي القشور برفق مستعملة قطعة من الفظن المبلّ بماء دافئ. يحتوي على بعض الضابون

الأعراض

▲ ظهور طفح ذي بقع حمراء صغيرة نشوء نطفات فوق البقع.

▲ تنفسي - البقع تاركّة مكانها قشوراً بيّنة إلى صفراء.

▲ ارتفاع في درجة الحرارة مترافق مع دلائل مرضيّة عامة عند الأطفال الضعاف.



4 جفمي المنطقة بالتريبت عليها بمنشفة ورقية (أو بمسحلي) وارميها مباشرة بعد الاستعمال، كي تمنعي انتشار العدوى.

5 أبعدي ولدك عن سائر الصغار، بشاشة الأطفال منهم، وذلك إلى أن يشفى.

استشيري الطبيب

أصلي بطيبك فوراً، إذا انتشرت قوباء واسعة الامتداد عند طفلك الذي لم يبلغ شهره الثالث بعد، واستشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا شككت بأنّ ولدك مصاب بالقوباء. كانت ما كان عمره.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب مرهماً لولدك، ويتصمك بمسح القشور (انظري الصورة المقابلة) قبل وضع المرهم على البشرة. وإذا استمر وجود القوباء بعد خمسة أيام على بدء علاجها، استشيري طبيبك بشأنها ثانية.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك إذا:

▲ زاد عدد تآليل ولدك

▲ ظهر ثؤلول على أعضائه التناسلية، أو عند شرجه

▲ أصيب بالوذم.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف حسوفاً يُدعّن به الثؤلول أو الوذم، حتى يزول، أو قد يحيل ولدك إلى قسم مختصّ بعلاج المرضى من غير إنزالهم في المستشفى، حيث يتم حرق أو تجعيد الثؤلول أو الوذم تحت تأثير تخدير موضعيّ يستعملهما سواء.



2 عظي الوذم بلصوق إذا أصيب به ولدك، ولا تسمحي له بالسّر حافياً إلا بعد زوال الوذم - الذي قد يزول تلقائياً. إنّما احرصي على تخصيص منشفة وإسفنجة له، لا يستعملهما سواء.

الصَّرَع والتهاب السَّحايا

الأطفال هو الحرارة الشديدة (انظري ص ١٨٨) وهذا لا يُعدُّ شكلاً من أشكال الصَّرَع. أما التهاب السَّحايا، فقد يتطوَّر نتيجة مضاعفات أمراض أخرى.

يُعتبر التهاب السَّحايا من الأمراض النَّادرة، أما الصَّرَع (المسبَّب للتشنَّجات) فيصيب شخصاً من بين كلِّ ٢٠٠ شخص تقريباً. والسبب الأكثر شيوعاً للاختلاجات في

الصَّرَع

الأعراض

نوبات الغياب (تشنَّجات الصَّرَع الخفيف)
▲ فقدان مفاجئ للحركة وتعابير تتمُّ عن الدوخة
▲ تتأبَّ من هذه الحالة في غضون نوب.

الصَّرَع الكبير (تشنَّجات الصَّرَع الشديد)

▲ فقدان مفاجئ للوعي، بحيث يسقط ولدك أرضاً
▲ تبيس الذراعين والساقين
▲ تلوُّ أو انقاصات
▲ تَوَلُّ
▲ خلود إلى النوم، أو استعادة تدريجية للوعي.

استشيري الطبيب

أقصى بطيئك، فوراً، إذا:
▲ أصيب ولدك بنوبة صرع شديد للمرة الأولى
▲ دامت نوبة الصَّرَع لديه أكثر من ثلاث دقائق
▲ أصيب بسلسلة متلاحفة من نوبات الصَّرَع.
استشيري طبيبك، إذا وجدت أن ولدك يصاب بنوبات غياب

التهاب السَّحايا

الأعراض

▲ الحمى
▲ يلاذد ويعاس غير طبيعي، أو هياج وحركة مفاجئة، وعدم ارتياح
▲ لدهور حالة الطفل المصاب أصلاً بمرض مُعدِّي مثل الحصبة أو الكفاح (التهاب الغدَّة الكفحية)
▲ تقبُّ وفقدان الشهية
▲ صداع، وانفاح في اليافوخ عند الأطفال الصغار
▲ ممانعة في حبل الرُّقبة نحو الأمام
▲ تعويل العينين أو الرُّأس عن الأخواء الساطعة
▲ اختلاجات
▲ طلع دو يقع دموية حمراء داكنة أو قرمزية.

ما هو؟

هو التعرُّض للاختلاجات والتشنَّجات، وهي نوبات من النشاط الكهربائي غير الطبيعي في الدماغ. يروى الصَّرَع عند أغلب الأولاد مع حلول سنِّ المراهقة، إذا تلقوا العلاج في سنِّ مبكرة. وهناك عدَّة أنواع من الصَّرَع، أكثرها شيوعاً بين الأولاد اثان: نوبات الغياب، والصَّرَع الكبير. (انظري لائحة الأعراض).

ما العمل؟

١ مَدِّي ولدك على جانبه على الأرض خلال إصابته بنوبة صرع، وابقِ بجانبه محاذرة أن يؤدي نفسه، إنَّما لا تحاولي تقييد حركته.
٢ بعد انتهاء النوبة مَدِّي ولدك في وضعية التعمي من النوبة (انظري ص ٢٣٣) ولا توقظهُ إذا نام بعد النوبة، إنَّما احرصي على أن يكون تنفُّسه طبيعياً (انظري ص ٢٢).

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يرسل الطبيب ولدك إلى المستشفى لإجراء بعض الفحوصات له، كما قد يصف له دواء للسيطرة على النوبات. فإذا وصف له دواء من هذا النوع، راقبي تصرف ولدك، وأخبري الطبيب بكلِّ تغيُّر يطرأ على سلوكه إنَّما لا توفقي تقديم الدواء له من تلقاكَ.

ما هو؟

إنَّه التهاب يصيب الأنسجة التي تغطِّي الدماغ، وهو مرض شديد الخطورة، يجب معالجته على الفور. يسبَّب التهاب الدماغ نفسه أعراضاً شبيهة بأعراض التهاب السَّحايا.

استشيري الطبيب

أقصى بطيئك، فوراً، إذا وجدت أن ولدك مصاب بالتهاب السَّحايا أو الدماغ.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يُدخِل الطبيب ولدك إلى المستشفى لإجراء بعض الفحوصات له، ويعتمد العلاج على نتيجة الفحوصات؛ قد يحتاج ابنك إلى الماء في المستشفى حتى يشفي تماماً.

القمل والضئبان



استعملي القطن
لمسح رأس
ولدك بالقطن

ما هي؟

القمل حشرات صغيرة تنتشر في الشعر، فتسبب حكاكاً في رأس ولدك، بينما تتعلَّق بيوضها (الضئبان) الذئبة والبيضاض بجذور الشعر. والقمل سريع الانتشار من رأس إلى آخر. لذا إذا أصيب ولدك بالقمل، عليك معالجته شعر كل أفراد العائلة، كما عليك نصح صديقاتك وأمهات أصدقاء ولدك بتفقد شعر أولادهم.

الأعراض



▲ حكاك في الرُّأس
▲ حبوب بيضاء دقيقة تتعلَّق بالشعر عند جذوره بإحكام
▲ علامات لسع حمراء في البشرة تحت الشعر.

ما العمل؟

١ اطبقي من الصيدلي غسولاً خاصاً للقمل والقمل والضئبان وامسحي به شعر ولدك كلَّه، ثم اتركيه على شعره طوال المدة التي تحددها الوصفة، وهي تكون عدَّة ساعات عادة.
٢ نظفي فرشاة شعر ولدك ومشطه وقماعته بالنسول، أو ضعها كلها في كيس بلاستيكي محكم الإغلاق، واتركها مدة عشرة أيام، حتى يموت القمل والضئبان.

الذئبان الخيطية

ما العمل؟

١ حاولي مع ابنك من حداث منظفة الحكاك، كي لا تنتهب الشرة حول الشرح والمهبل.
٢ أبعي أطرافها قصيرة كي لا يعلق بيض الذئبان تحت أطرافها عندما تحكُّ نفسها، فربما تعدي نفسها مرة أخرى أو تعدي الآخرين.
٣ احرصي على غسل أيدي كلِّ أفراد العائلة بعد استعمالهم المراحيض، وتبلي تناولهم الطعام، واستعملي فرشاة أطراف لتنظيف الأظافر جيِّداً.

٤ إذا كانت ابنتك قد تحلَّت عن استعمال الحفاضات، احرصي على إبامها سروالاً قطنياً أو يجماعة تحت قميص نومها، واستبدلي هذه السراويل أو اليجماعات كلِّ يوم، وعقميها بالماء الحارَّ لقتل الدود والبيض عليها، كما عليك استبدال أغطية السرير يوميّاً، وغسلها جيِّداً بالماء الحارَّ.

٥ حين تشعر ابنتك بالحكاك، مذهبها على بطنها فوق حفاك، واحشي عن ديدان صغيرة حول شرجها، فإذا وجدت بعضها، امسحيها بقطعة من القطن الرُّطب، ثم ادومي الأخيرة في المراحيض.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا وجدت أن ابنتك مضابة بالذئبان الخيطية.

ما هي؟

هي ديدان صغيرة بيضاء تشبه الخيوط، ويبلغ طولها نحو سنتيمتر واحد (لُب بوسة). وهي تدخل الجسم عن طريق الطعام القاسد أو الملوَّث فتستوطن الأمعاء، وتخرج منها ليلاً لتضع بيوضها عند الشرح مسببةً بذلك حكاكاً شديداً. وتنتشر هذه الديدان بين الأولاد، وعلى الرُّغم من أنها لا تسبب أيُّ أذى بالغا، فإنَّ الحكاك النَّاجم عنها لا يطاق. أما عند الفتيات فقد ترتفع هذه الديدان لتستوطن المهبل.

الأعراض

▲ حكاك حاد حول الشرح يشدُّ ليلاً
▲ حكاك شديد حول المهبل
▲ ظهور ديدان بيضاء صغيرة في البراز.

الإسعافات الأولية

إلى عناية طبية عاجلة، إنما يتحتم عليك إسعافه إسعافاً أولياً قبل طلب النجدة الطبية. ويشرح لك هذا الفصل كيفية مواجهة الإصابات التي يتعرض لها ولدك، ومنى يجب طلب النجدة. وقد يحتاج ولدك إلى دخول المستشفى بسرعة، فيتحمم عليك أخذه إليه بنفسك، إذ إن ذلك أسرع من طلب الإسعاف وانتظار وصوله أحياناً. لكن هناك حالات معينة، مذكورة أدناه، يتحتم فيها طلب الإسعاف.



حين يصاب ولدك بأضرار متنوعة، يادري إلى معالجة أشدها خطراً أولاً. وإذا فقد الوعي، تحقق في سلامة نفسه، وحاولي إنعاشه (انظري ص 230 - 232) قبل القيام بأية إسعافات أخرى. أما إذا كان يتنفس، فعالجي أي أمر قد يحول دون تنفسه بشكل طبيعي كالغصص والاختناق والغرق (انظري ص 234 - 235). ثم أوقفي أي نزيف غزير (انظري ص 238). أما إذا كان ولدك مصاباً بشكل بليغ، أو تحت تأثير صدمة، فسيحتاج

نقل ولدك إلى المستشفى

اتصلي بالمستشفى طالبة حضور الإسعاف إلى منزلك حين:
 ■ تظنين أن ابنك مصاب في عموده الفقري
 ■ تظنين أنه سيحتاج العلاج على الطريق، أثناء الاتجاه إلى المستشفى
 ■ لا تتوافر لديك وسيلة نقل.
 إذا فمت بنقل ولدك إلى المستشفى بنفسك، حاولي جعل شخص آخر يقود السيارة، بينما تجلسين مع ولدك في المقعد الخلفي، وتواصلين الإسعافات الأولية.

وإذا كنت بحاجة إلى طلب الإسعاف، وكان ولدك فاقد الوعي، فلا تركبه وحده أكثر من دقيقة، بل حاولي إيقاظه في مرمى بصرك أثناء طلب النجدة إذا أمكن. أما إذا كان لا يتنفس، فحاولي إنعاشه قبل الاتصال بالإسعاف، ولا توقفي عن ذلك حتى يعاود التنفس، كما يُستحسن أن تشرح طالمة النجدة من أشخاص آخرين، بينما تستعيني.

مستلزمات الإسعاف الأولي

احتفظي بإحتياطي الإسعاف الأولي في حاوية نظيفة وجافة، واستبدلي كل ما تستعملينه من مستلزمات واصطحي معك عدداً من المسحات المغطاة لتنظيف الجراح والكدمات.

مسادات للجراح
 معقمة، ماصة، غير لاصقة، ويمكن ترعها بسهولة بعد التام الجرح.

رباط مثلث الشكل ويمكن تحويله إلى علاقة لتثبيت ضمادة ما



ضمادات من الشب
 القفاف أو الشكري

ضمادات جراح جاهزة وتأتلف من حشية ملتصقة برباط، مما يسهل وضعها على الجرح

تحذير

إذا وجدت أن عني ولدك أو عموده الفقري قد تأذي بسبب سقوطه من مكان عالٍ مثلاً - لا تحاولي تحريكه، ما لم يكن ذلك ضرورياً جداً، بل دعيه في الوضعية التي وجدته فيها، بينما تتحققين من كونه يتنفس. وإذا اضطرت إلى إجراء تنفس اصطناعي له، حاولي الاستعانة بشخص آخر لمساعدتك، إذا أمكن، وألقي ولدك على ظهره، برفق، معاذرةً لعموده الفقري: حاولي الإمساك بكفيه ورأسه ووزركه (مفصل فخذيه) بحيث يقاب جسده كتلة واحدة.



لصوق (بلاستر) ذو أشكال معينة: استعملني هذه المسقات لتفسيد الجروح والخدوش البسيطة.

غرفة الجلوس

أبعدي النار عن الأثاث، وضعي حاجزاً حول كل موضع للنار (المدفأة مثلاً). لا تستعملي مدفأة كهربائية فضيئة. أبعي جهاز التلفزيون بعيداً عن متناول ولدك، كي لا يتوصل إلى ظهره.
 لا تتركبي الشجار، وعبدان القباب، والكحول، وأدوات الخياطة، والقطع المعدنية، القديّة، منشورة في الغرفة. أبعدي النباتات المنزلية عن متناول ولدك.
 وضعي للرفوف والأبواب زجاجاً مقوّى، أو مصفاً، أو طا شبكة سلكية، أو الصقي عليها عشاء، أو لضعاف ملونة، كي يتعد ولدك عن الزجاج. ولا تستعملي طاولات ذات سطح زجاجي.

الحديقة

تفندي ولدك كل برمة عندما يلعب في الحديقة، وإذا غفا في الحديقة، غفقيه بتاموسية أو شبكة مضادة للقطط، وهو في مهده. إنك أن تدعيه يلعب وحده قرب حوض سباحة، أو داخله، وأفرغي الماء من الحوض بعد استعماله. وإذا كان هناك ماء أو بر في الحديقة فغفقيه، أو سيجبه، وأبعي الممرات نظيفة وسالكة: اترعي الأعشاب والقطعالب بانتظام، كي لا تغدو الممرات زلفة، وسوي التربة، إذا كانت غير مسوية. ولا تستمحي لولدك بالعب في منطقة كنت قد استعملت فيها ميذاً للحشرات أو الأعشاب، أو شحناً زراعياً منذ فترة قصيرة.

السيارات

يجب أن يجلس ولدك في مقعد خاص بالأولاد، يناسب عمره ووزنه بحسب المواصفات الرسمية، حين ينقل بالسيارة. وأقل الأرباب، كي لا يتمكن من فتحها. لا تسمحي له بالإفلال من الثالثة، أو بمد يده خارجها حين تقودين.
 لا تتركبي ولدك وحده في السيارة أكثر من دقائق قليلة، وحسبنا عليك ضغط الفرامل اليدوية أو جلب المفاتيح معك، بعد إطفاء المحرك.
 حين تؤدين إغلاق باب السيارة، والتسيري بها نحو الخلف، (لإيقاظها في المرآب مثلاً)، تأقدي من موضع ولدك خارج السيارة، فقد يتسلل خلفها ولا تتمكنين من رؤيته في المرآة.

الكهرباء

إن الصدمات الكهربائية التي قد يتعرض لها ولدك خطيرة جداً، لذا، حاولي تقيص احتمال إصابة ولدك بصدمة كهربائية:
 ■ أطفئي المعينات الكهربائية حين لا تستعملها
 ■ إنك أن تقي مفساً كهربائياً مكشواً
 ■ غفقي المقابس الكهربائية حين لا تستعملها بشرط لاصق أو أغطية عازلة
 ■ إذا تبين لك أن أحد الأسلاك عارٍ، استبدلي الكابل على الفور
 ■ لا تستمحي لولدك باللعب بالعب تلفني الكهرباء من الخطوط الرئيسية.



ضعي معينات الحديقة ومينات الحشرات والأعشاب الضارة، والمخضبات الزراعية في مكان مغلق

عَلِي ولدك ألا يتناول أية ثمار من الشجر التي قد لا تأكلها

تبي قفلاً صامداً لعث الأولاد على كل الأبواب

احرصي على عدم وجود نابات ساقطة في حديقتك، واجتني القطر والقطعالب عند ظهورها
 احرصي على ضحالة الرمل في وعاء الرمل الخاص بلعب ولدك، وعلمه ألا يرش الرمل، وغفقي الوعاء حين ينتهي من اللعب
 وضعي لعب ولدك على الرمل أو على أرض مكشوة بالأعشاب

تقنيات لإنقاذ الحياة

حاولي استيعاب هذه التعليمات، كي تتمكني من التصرف بسرعة في حال حدوث طاريء ما، إذ إن كل ثانية تكون ثمينة في وقت الشدة. فإذا بدا ولدك فاقد الوعي، اتبعي هذه التعليمات قبل معالجة أي ضرر آخر، وإذا كان قد توقف عن التنفس، فمن الضروري إدخال الهواء إلى رئتيه لمنع تضيق الدماغ؛ عليك ضخ الهواء من فمك إلى رتيه، لمنع وقوع ذلك، وبالتالي لإنعاش ولدك. أما إذا توقف قلبه عن النبض، فإمكانك أن تحييه على الضخ بيدك، للإبقاء على جريان الدم في عروقه. ولا تنسلي مطلقاً، فهناك العديد من الأولاد الذين تطلب إعاشهم ساعات من التنفس الاصطناعي.

الطوارئ

اطلبي النجدة القارئة إذا فقد ولدك وعيه، ولو لثوانٍ قليلة.

التحقق من فقدان الوعي

انثري على عقب قدم ولدك، أو طفلك، وتناديه باسمه، وتبين ما إذا كان يستجيب لك أم لا. إننا نؤكد أن تهزيه، فقد يجعل ذلك إصابته أكثر سوءاً.

انثري على عقب قدمه

- إذا لم يتجاوب ولدك معك، يكون فاقدًا وعيه، وعليك التحقق فورًا مما إذا كان يتنفس أم لا.
- أما إذا تحاوب معك، فتخصصيه بحثًا عن الإصابات، وقومي بمعالجة إصاباته على الفور (انظري ص ٢٣٤ - ٢٤٤).

التحقق من التنفس

اجنبي ذقنه برفق نحو الأسفل للتحقق منه

٢ قربي أذنك من فمه وأنت نظرين إلى قدمه، وأصغي لمحاولة سماع صوت تنفسه، وتتحقق مما إذا كنت قادرة على تحسس أنفاسه بأذنك، وراقبي صدره لترى ما إذا كان يتحرك إنان تنفسًا ولذلك أم لا.

١ مذي ولدك على ظهره فوق سطح ثابت، ووقفي أو اركعي قربه، ثم ضعي إحدى يديك على جبهته، واضغطي برفق لتسيلي رأسه قليلاً نحو الخلف، ثم افحي فمه.

- إذا لم تظهر لك أية دلائل على تنفسه، اقلبي ولدك على جانبه، أو مذيّه على بطنه فوق حضنك وأدخلي إصبعك في فمه لتزج أي شيء يسد مسلك الهواء، إننا نحاذر أن تدفمي بالأشياء ترولاً في حلقه، ثم تحققي مجددًا مما إذا كان قد عاود التنفس أم لا.
- إذا لم تظهر أية دلائل على تنفسه، باثري التنفس الاصطناعي على الفور (انظري الصفحة المقابلة).
- إذا أخذ ولدك يتنفس، مذيّه على جانبه في وضعية التعافي (انظري ص ٢٣٣)، واطلبي النجدة القارئة فوراً.

إجراء التنفس الاصطناعي للأطفال



١ مرري إحدى يديك خلف عنق طفلك، مسندة قاعدة الرأس لإبقائه مائلًا نحو الخلف، وأبقي يدك الأخرى فوق جبهته.

٢ خذي نفسًا عميقًا، ثم ضعي شفطك حول فم طفلك وأنته بإحكام، محاولاً جهدك ألا يتسرب الهواء ما بين شفطك وبشرة طفلك، ثم ازفري بهدوء وببطء.

٣ راقبي صدر طفلك للتأكد مما إذا كان يتنفس حين ترفرين.



- إذا ارتفع صدره، أعددي فمك عن وجهه، ودعي صدره ينخفض، واحمله على التنفس مرتين بهذه الطريقة، ثم تحققي من بضعه.

■ إذا لم يرتفع صدره، فمن المرجح أن يكون هناك شيء يسد الرغامى (العنبة الهوائية) لديه، فعالجيه ضد الغصص (انظري ص ٢٣٤) ثم عودي إلى التنفس الاصطناعي، إذا دعت الحاجة.

إجراء التنفس الاصطناعي للأطفال



١ ارفعي ذقن ولدك لسحب فكه نحو الأمام، ثم افحي فمه، وأغلقي منخريه (افحني أنفه) بيدك.

أغلقي منخريه بينما ترفرين في فمه

٢ خذي نفسًا عميقًا، وألصقي شفطك بالبشرة حول فم طفلك، أما إذا كان لا يزال صغيرًا، فضعي شفطك حول فمه وأنته بماء، كما هي الحال مع الأطفال (انظري أعلاه)، ثم ازفري برفق داخل فمه.

٣ راقبي صدر طفلك لتسيلي ما إذا كان يتنفس حين ترفرين.



- إذا ارتفع صدر طفلك، أعددي فمك عن وجهه، ودعي صدره ينخفض، واحمله على التنفس مرتين بهذه الطريقة، ثم تحققي من نفسه (انظري الصفحة التالية).
- إذا لم يرتفع صدره، فقد يكون مجرى الرغامى قد سدّ بشيء، فعالجيه كما يعالج من أصيب بالغصص، (انظري ص ٢٣٤) ثم استأثني التنفس الاصطناعي، إذا دعت الحاجة.

تقنيات إنقاذ الحياة نعمة

التحقق من نبضات القلب

أصبعي إلى
نبض القلبلدي طفلك نبضان
قوتان هنا

الحجرة

في حالة ولد تجاوز الثانية من عمره
ضعي ياطن إصبعين من أصابعك حول حجرة
ولذلك، عند مقدمة عقه، ثم مرري الإصبعين
ببطء نحو الأحدود (التجويف الخفيف)
المجاور للحجرة في عقه، وتحسني الموضع
لخمس ثوانٍ.

الضغط الخارجي على الصدر

في حالة الأطفال

أسفل عظم
الصدر

مرري إحدى يديك تحت كفي طفلك، وأسكي بواسطتها
أعلى ذراع العدة عنك، وضعي يدك الأخرى على أسفل
عظم الصدر (الفقر) (انظري الجهة المقابلة) ثم ارفعي يدك إلى
منتصف المسافة ما بين أسفل العظم والرقة.

في حالة الأولاد الذين
تجاوزوا عامهم الثانيأسفل عظم
الصدر

حددي قاعدة عظم صدر طفلك (انظري
الرسم أعلاه) ثم ضع يديك في منتصف
المسافة بين أسفل العظم والعنق.

ضعي عقب يدك إلى الأسفل بقابل من نقطة
الوسط المذكورة أعلاه، واضغطي صدر
ولذلك نزولاً نحو ٢,٥ إلى ٣,٥ سم (١ - ١ 1/2
بوصة) ثم ارفعي يدك.

وضعية التعافي

مددي طفلك، أو ولدك، في هذه الوضعية حين يكون
فاقد الوعي، إنما يتنفس تلقائياً. فهذه الوضعية هي
أكثر الوضعيات أماناً، إذ تمنع ولدك، أو طفلك، من
ابتلاع لسانه والاختناق. كما تمنع دخول القيء في
الرغامى (القنطرة الهوائية)، واختناق ولدك فيما
لو تقياً.

تحذير

لا تحركي ولدك أو تحوّلوه إلى وضعية
الشقاء لدى احتمال وجود ضرر في
العنق، أو العمود الفقري، حين يسقط من
مكان مرتفع مثلاً، أو تصدمه سيارة.



ضعي يديك أو مصلتي
بينك وبين ولدك، إذا
أمكن. ثم مرري إحدى يديك
تحت وجهه لحمايته، واجلسي
ورك ولدك (مفصل فخذه)
نحوك بيدك الأخرى، وهكذا
تقليبه على وجهه فوق
المعطف أو البقالية.

حزني وجه ولدك نحوك، محافظة
على ارتفاع ذقنه، ثم ضع يده
الأقرب إليك على جانبه، واحشريها
تحت ردفه، بحيث تكون راحتها متجهة
إلى الأعلى، ثم اثني يده الأخرى فوق
صدره. بعد ذلك، ارفعي ساقه البعيدة
منك، وضعيها فوق الأخرى.



يجب إيدارة رأسه إلى أحد
جانبيه، بحيث تكون الرأس
مائلًا نحو الخلف، والمقن
بارزًا نحو الأمام.



احرصي على عدم
السداد لم ولدك
وأفقه، ثم اصحبي يده التي
عدت قريبة منك، وضعيها
في وضعية زاوية قائمة، وافعلي
الامر عين مع ساق الجانب نفسه،
حي تتلقى الشاق والذراع وزن
ولدك. بعد ذلك، اصحبي ذراعه
الأخرى برفق من خلف وركه،
ودعها تتمدد بجانبه.

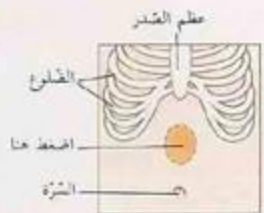
غطّي ولدك بمعطف، أو
بقنينة، ثم صارع ي طلب
التجدة، وانقي بجانبه إلى أن
تخسر التجدة. تتقدي نفسه
وضربات قلبه كل ثلاث دقائق
(انظري الصفحة المقابلة) إذا
سبب أن توقفت قلبه.

الفصص

يصاب ولدك بالفصص عندما يعلق غرض صغير أو قطعة من الطعام في الزغام عند، مما يسبب له نوبة من السعال. عليك نزع هذا الغرض من الزغام فوراً، كي يتمكن ولدك من التنفس بشكل طبيعي. يسع الفصص بين الأولاد بسبب ميلهم إلى وضع كل ما تقع عليه أيديهم في أفواههم. عليك ألا تقدمي لطفلك الأطعمة صائفة، كثيرة الفتت، فقد يواجه صعوبة في ابتلاعها.

نجدة الأطفال

اسك طفلك ووجهه نحو الأسفل بحيث يكون رأسه في مستوى أكثر انخفاضاً من جسده، مدّده على ساعده، أو ارفعه من كاحليه لهذه الغاية، ثم اصغعه على ظهره ما بين لوتحي كتفيه أربع مرّات.



إذا لم يارح الغصص، مدّده على جانبه والو رأسه نحو الخلف قليلاً، ثم أسد ظهره بإحدى يديك، وضع إصبعين من أصابع يدك الأخرى على بطنه في منتصف المسافة ما بين سرّته وأسفل ضلوعه (حيث تتخذ الضلوع شكل الرقم 8، انظر الرسم أعلاه). بعدد، اصغط إلى داخل بطنه، وصعداً بحركة طاردة سريعة.

إذا لم يباشر طفلك التنفس بشكل طبيعي بعد إزالة الانسداد، أخضعه للتنفس الاصطناعي على الفور (انظر ص 231 - 232).

نجدة الأولاد

اجلسي أو اجتي على ركية واحدة، ومدّدي ابتك على ظنها فوق ريكك بحيث يتدلّ رأسها نزولاً، وأسندتي صدرها بإحدى يديك، ثم اصغعها ما بين لوتحي كتفيها عدّة مرّات.



إذا لم تفلح محاولتك في نزع الغرض الذي يبيق تنفسها، أدخلي إصبعك في فمها، محاولاً انتزاع الغرض من حلقها، إلّا ما حاذري أن تدفعي به نزولاً في الحلق.

إذا لما يبارق الغصص ابتك بعد كلّ هذا، اجلسيها في حفسك بحيث تنظر إلى أمامك، وأسندتي ظهرها بإحدى يديك واقبصي يدك الأخرى لتضغطي بها على منتصف المسافة بين سرّته وابتك وأسفل ضلوعها (انظر الرسم المقابل). وعليك الضغط بشدّة إلى داخل صدرها، وصعداً، أربع مرّات.



أدخلي إبهامك بين سائر الأصابع، وكأنتك ستلكمن أحدهم يدك.



إذا لم تعادرت ابتك التنفس بشكل طبيعي بعد زوال الغصص، أجري لها التنفس الاصطناعي (انظر ص 231 - 232).

الاختناق

■ إذا لم تكن ابتك تنفس، باشري التنفس الاصطناعي فوراً (انظري ص 231 - 232) واطلبي من أحدهم استدعاء النجدة القارئة.

■ إذا كانت ابتك تنفس، إلّا ماقد وعبها، مدّديها في وضعيّة التعامي (انظري ص 233) ثمّ سارعي إلى طلب النجدة.

■ إذا كانت في كامل وعيها، مدّديها وطمّنتيها.



تحقّقي ممّا إذا كانت ابتك محتفظه بوعيها وتنفس (انظري ص 230).

الطوارئ

اطلبي النجدة القارئة، فوراً، إذا:
▲ فقدت ابتك وعيها
▲ توقّفت عن التنفس، ولو لثواني قليلة
▲ بدت عليها أعراض تحملك على الفلق.

إنّ وضع أيّ غرض على وجه ابتك قد يمنعها من التنفس.

ما العمل؟



ارفعي ابتك أو أزيلّي أيّ شيء يغطي وجهها.

الغرق

يمكن أن يغرق الأولاد والأطفال بسهولة في المياه الضحلة، فحين يُعثر وجه الولد الضعيف بالماء، فإنّ ودة فعله الفورية تكون أخذ نفس عميق نهجاً للضراخ عوض أن يرفع وجهه من الماء.

ما العمل؟

تحقّقي من كون ولدك واعياً ويتنفس (انظري ص 230). فإذا كان يسعل أو يتقيأ أو كان مصاباً بالفصص، فمعتى هذا أنّه يتنفس. أنا إذا وُجد احتمال تضرّر عطفه وعموده الفقريّ، فأرفعيه برفق محاوذة أن تلوي عموده الفقريّ.

■ إذا كان ولدك لا يتنفس، فلا تضيبي الوقت محاوذة إخراج الماء من رتبه، بل سارعي إلى إزالة الوحل والأعشاب المائية من فمه، وباشري التنفس الاصطناعي على الفور (انظري ص 231 - 232) - باشري بالأمر أثناء رفعه من الماء إذا أمكن - واطلبي النجدة القارئة. عليك مواصلة التنفس الاصطناعي إلى أن تصل النجدة، أو إلى أن يعاود ولدك التنفس. وحين يتأثف التنفس، مدّديها في وضعيّة التعامي (انظري ص 233).



الطوارئ

اطلبي النجدة القارئة فوراً حين يُبتشل ولدك من الغرق، وإن لم يبقد وعيه.



■ إذا كان يتنفس، إلّا ماقد وعبها، مدّديها في وضعيّة التعامي (انظري ص 233) كي يخرج الماء من فمه ورتبه، واطلبي النجدة القارئة فوراً. عليك تغطيته بمعطف أو بطالّة لإبقائه دافئاً، وحاولي نقله إلى غرفة دافئة بأسرع ما يمكن، إذ قد يتبرّد بشكل خطير حين يُعثر بالماء البارد لفترة قصيرة.

■ إذا كان ولدك في كامل وعيها، مدّديها من روعه، وطمّنتيها، واحرصي على إبقائه دافئاً.

الضمة



ما العمل؟

الضمة حالة انهيار تهدد الحياة، ينخفض خلالها ضغط الدم بشكل خطير. وقد تأتي الضمة كرتة فعل على إصابة بالغة، وبخاصة تلك التي يعاني خلالها ولدك من حروق شديدة، أو نزف غزير.

الأعراض

- ▲ شحوب وبرودة وتعرق في الجلد
- ▲ لون أزرق داخل الشفتين والأظافر
- ▲ نفث سريع وغير عميق
- ▲ تمللم وعدم راحة
- ▲ شعور بالتعاس وسكون غير طبيعي
- ▲ فقدان الوعي.

الطوارئ

اطلبى الخدمة القارئة، فوراً، إذا أصابت ولدك ضمة.

التسمم

ما العمل؟

إذا كان ولدك نائماً وعيه، تحقق من تنفسه (انظري ص ٢٣٠).



الأعراض

تعتمد الأعراض التي تظهر على ولدك على نوع السم الذي تناوله، فقد تلاحظين عليه واحداً من الدلائل التالية:

- ▲ ألم المعدة
- ▲ التقيؤ
- ▲ أعراض الضمة (انظري أعلاه)
- ▲ تشنجات
- ▲ الشعور بالتعاس وسكون الحركة
- ▲ فقدان الوعي
- ▲ آثار حروق، أو تذبذب في لون البشرة حول الفم، لدى ابتلاع ولدك سماً.
- ▲ وجود سب أو عبوة فارغة بقربه.

الحروق وحروق الماء الساخن

الطوارئ

- ▲ انقلي ولدك إلى المستشفى، بأسرع ما يمكن، بعد إسعافه أولاً، إذا:
- كان الحرق يعيق منطقة أطول من ٢ إلى ٣ سم
- كانت الكهرباء سبب حرق ولدك (انظري الصفحة ٢٤٣).

الحروق الكبيرة

ما العمل؟



انزع ملبس ولدك إذا تبلت بالماء الحار، أو بالمواد الكيميائية الأتلفة، محاوِرة أن تمس الملبس بشرة ولدك، وعليك بتعزيز الملبس لتزغها عوض خلعها كي لا تمر فوق وجهه. إنك أن تزغ الملبس التي احترقت وجفت، أو التصفت بشرة ولدك في موضع الحرق.

٢ بردي موضع الحرق، فوراً، بتغليسه في الماء البارد: عليك لهذه الغاية وضع ولدك في مغطس بارد، أو تغطية الحرق بمشقة (قوطة) مشبعة بالماء البارد.

لا تفركي بشرة مطلقاً.

■ إذا كانت المواد الكيميائية هي سبب حروق ولدك، فحاولي غسلها بالماء، وإزالتها عن بشرته، إنما حاذري أن يسيل الماء الملوث بهذه المواد على مواضع سليمة من البشرة.

٣ غطي منطقة الحرق بضمادة نظيفة مصنوعة من مادة غير زغبية. وإذا لم تتوافر لك ضمادة معقمة، اكري مدبلاً قماشياً أو كيس اشكرك ولدك من العطش فقدمي له وسادة، ولغي به الحرق برفق.

٤ تفحصي ولدك باحثاً عن أعراض الضمة، فإذا وجدت بعضها عالجي من صدمة (انظري الصفحة المقابلة). وإذا اشكرك ولدك من العطش فقدمي له الماء لترتشفه.

إن الحروق الصغيرة السطحية، التي تسبب احمرار منطقة من البشرة وتمتد بطول ٢ إلى ٣ سم (بوصة واحدة)، تمتد حروقاً بسيطة، يمكن معالجتها في المنزل، أما التي تمتد على مساحة أكبر من ذلك، فتمتد حروقاً كبيرة وخطيرة بالنسبة إلى ولدك، إذ يفقد السوائل في المنطقة المصابة، فتسهل إصابته بالعدوى.

الحروق البسيطة

ما العمل؟

١ بردي منطقة الحرق فوراً بوضئها تحت الماء الجاري البارد، إلى أن يتلاشى الألم، وهذا يمنع تكوّن القشور.



٢ إذا تشككت نقطة في موضع الحرق، نضعي حشبة نظيفة مصنوعة من مادة غير زغبية (غير يوتية) فوقها، وثبتيها في مكان الحرق بوضع لصوق أو شريط جراحي لاصق عليها. إنك أن تغاي القشرة، فهي تحمي المنطقة الواقعة تحتها، بانتظار نمو بشرة جديدة مكانها. وإنك أن تضعي أي مرهم، أو غسول على الحرق.

احتراق الملابس

ما العمل؟

١ مدي ولدك على الأرض بحيث تكون المنطقة المحترقة نحو الأعلى، وتبادي لمس المنطقة المحترقة بيديك، أو ملبسك، إذا أمكن.

٢ اغطي النار بدفق الماء عليها، أو بثنق اللهب بخرقة، أو بقاتية، أو ستارة سميكة، وأبعدي هذه الأقدسة عن وجه ولدك. إنما إنك أن تسكبي الماء على ولدك إذا كان قريباً من أداة كهربائية مشغلة.

إنك أن تحاولي خنق اللهب بواسطة «النايلون» أو أي قماش اصطناعي آخر قابل للاحتراق. إنك أن تسمحي له بالركش خارج المنزل، فالهواء سيغذي اللهب.



٣ حين نحمد التيار، عالجي ولدك من الحروق الكبيرة (انظري الصفحة المقابلة).

الفَرْز الشَّدِيد

إذا كان الدَّم يتدفق بغزارة من الجرح، أو إذا استمرَّ الفَرْز أكثر من خمس دقائق، حاولي منع جريان الدَّم لبسني للأخير أن يتخفَّر (يتجلط).

ما العمل؟



1 اربعي الموضع المصاب عن مستوى قلبك، ولتقللي من كمية الدَّم الواصلة إلى الجرح. قمضي الجرح بإحدى يدي عن أي شيء متفرز في اللحم، فإذا وجدت شيئاً من هذا القبيل، عالجني الموضع كما نبيّن لك أدناه.

الطَّواريء

اقلبي ولديك إلى المستشفى مباشرة بعد أن تقدّمي له الإسعاف الأوّلي، إذا كان يفرز بغزارة.

انغراس الأشياء في الجرح

إنّ الأجزاء الصغيرة من الأوساخ في الجرح تُغسل بواسطة الدَّم النَّازف، أما القطع الأكبر حجماً فيمكن مسحها عن الجرح بسهولة. أمّا إذا انغرس شيء ما في جرحك، فعليك معالجته كالتالي:

ما العمل؟



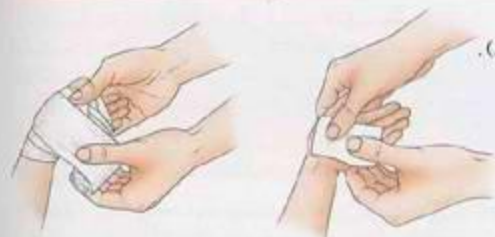
1 إذا تدفّق الدَّم بغزارة من الجرح، ارفعي موضع الجرح عن مستوى قلبك، ولتقللي من كمية الدَّم الواصلة إلى المنطقة المحيطة بالجرح المنغرس - إمّا لا تضعي على الجسم نفسه - وإذا بدا لك أنّ الضَّغط يزيد الفَرْز بغزارة، فتوقفي عن الضَّغط. إنَّك أن تحاولي انتزاع الجسم المنغرس، أو تنظيف الجرح.

الطَّواريء

اقلبي ولديك إلى المستشفى بعد تقديم الإسعاف الأوّلي له مباشرة إذا كان هناك جسم منغرس في الجرح.

2 توقفي عن الضَّغط قليلاً، ولقي قماشاً صغيرة، كمنديل نظيف مثلاً، على ذاتها على شكل الثَّقائِق (السُّجِق) ثمَّ اطويها لتتصنع منها حنفية.

3 ضعي حنفية السُّجِق التي نسجت، حول الجرح، وغطيها بضمادة شفافة، ثمَّ سدّثيها بإحكام، إمّا لا تشدّي الضمادة حول الجسم المنغرس.



2 ضعي فوطه مصتوعة من مادة غير زلغية على الجرح - ويملك استعمال منديل أو منشفة. ثمَّ اضغطي بشدّة على المكان مدّة عشر دقائق تقريباً. أما إذا لم تتوافر لك قماشة نظيفة، فاضغطي على الجرح بأصابعك محاولة ضمّ جاني الجرح إلى بعضهما.

4 تتحصي ولديك بإحدى عن أعراض الضدّة، وعالجه منها، إذا دعت الحاجة (انظري ص 236).



غلي الجسم المنغرس وحلقة السُّجِق بقطعة من الضمادة الشفّاف

الجروح والكدمات (الشحجات)

ما العمل؟

الجروح والكدمات (الشحجات) أمور معنادة في سن الصغر، ويُعالج معظمها في المنزل. تابعي برنامج نقيح ولديك عند الكزاز (التيتانوس) حتّى النهاية (انظري ص 196) إذ قد يصاب بالكزاز من جِزء دخول الأوساخ إلى جرحه. عالجني عَضّ الحيوانات كما تعالجين الجروح، إمّا إذا أصيب ولديك بلسعة سامة، فانظري ص 244.

الطَّواريء

اقلبي ولديك إلى المستشفى، بعد تقديم الإسعاف الأوّلي له، إذا:

▲ كان الجرح عميقاً، أو واسع النطاق
▲ كانت حافتا الجرح محزّرتين أو متاعلتين

▲ جرح وجهه جرحاً بليغاً
▲ كان الجرح (أو الكدمة) متسخاً جداً
▲ أصيب ولديك بحرق وخزّي (وهو جرح عميق ذو فتحة صغيرة على سطح الجلد) من جِزء انغراس شيء متسخ في لحمه، كسمار صديء، أو ناب حيوان استشري طبيك بأسرع ما يمكنك، إذا أصبحت المنطقة المحيطة بجرح ولديك علساء وحمراراً، فقد تكون ملتهبة.

1 اغسلي بيديك أوّل الأمر، إذا أمكن، ثمَّ نظّفي الجرح بدفّق الماء الجاري عليه، أو بسحبه بمطهر أو بقطعة من القطن مشبعة بالماء الدافئ، واستملي قطعة جديدة من القطن عند كلّ مسحة. لا تتزعي أي شيء منغرس في الجرح (انظري الضفحة المقابلة).

2 إذا عَضّ حيوان ولديك، بادري إلى غسل الجرح بالماء والشابون.

3 إذا استمرَّ الجرح بالترّف بعد خمس دقائق على رفوعه، ضعي عليه فوطه نظيفة أو منديلاً نظيفاً واضغطي على الجرح بإحكام لبضع دقائق.

الرُّعاف (نزف الأنف)

ما العمل؟

1 ساعدي ابنتك لتحتذي فوق وعاء أمامها، وأغلقي منخريها بضغط فحنتهما بواسطة أصبعيك مدّة عشر دقائق، وساولني أن تمنعني من استنشاق الدَّم أو ابتلاعه، واحمليها على يهقه عوَض ابتلاعه.

أغلقي منخري ابنتك

2 إذا تواصل الرّف من أفها، ضعي حرقه مشبعة بالماء الباردة، أو بعض مكعبات الثلج المألوفة بخرقة، على أفها لدقيقتين من الزمن، ثمَّ أغلبي منخريها مجدداً.



3 ضعي لصوقاً (بلاسترًا) أو ضمادة على الجرح لحمايته وإبقائه نظيفاً، إمّا لا تضمي مرهمًا مطهراً عليه.

4 واسلي نظفة الجرح بلصوق أو ضمادة حتّى يلتئم كلياً. فهذا يساعد على التام الجرح بسرعة أكبر، إذ يُبقي المنطقة رطبة. وعليك استبدال اللصوق أو الضمادة يوميّاً - بإمكانك تسع اللصوق بالماء ليسهل عليك زعه.



3 لا تسمحني لابنتك بالتمخّط قبل مرور أربع ساعات على توقّف الرّف.

إصابات الرأس والوجه

إن تلقى الخطات على الرأس من الأمور المعتادة عند الأولاد، وقد تسبب ظهور كدمات بارزة، لكنها غير خطيرة، أما الإصابة بحرج في الجهة أو فروة الرأس، فتؤدي إلى نزف عذير عند الأولاد، وإن كان الجرح صغيراً. إذا تلقت ابنتك ضربة قوية على رأسها، فقد تعاني من ارتجاج في دماغها ناشئ عن اهتزاز الدماغ داخل الجمجمة، أو عن حدوث نزف داخل الجمجمة، وقد أدرجنا فيما يلي دلائل تشير إلى إصابات مثل هذه - على الرغم من أن هذه الدلائل لا تظهر إلا بعد مرور بضع ساعات على الإصابة.

الطوارئ

- أطلي التَّجْدَةَ القَّارِئَةَ فوراً، إذا كانت ابنتك قد أدت رأسها، وكان سلوكها غير عادي، أو ظهر عليها أي من الأعراض التالية خلال ٢٤ ساعة تلي الضربة.
- ▲ فقدان الوعي، ولو لبرهة قصيرة
- ▲ تقيؤ
- ▲ صدور صوت أو شخير خلال تنفسها
- ▲ مواجهة صعوبة في الاستيقاظ، أو إصابتها بنعاس غير عادي
- ▲ ظهور تصريف صافٍ، أو منصف بالدم من أذنها أو أنفها
- ▲ بكاء غير معتاد
- ▲ صداع حاد
- ▲ نفور من الأضواء الساطعة

تكسر الأسنان

إذا انكسرت إحدى أسنان ابنتك، أو عذت متخلخلة، عثلي الشق بالمليب (اللبن)، واضطحي ابنتك إلى طبيب الأسنان.

الكدمات والتورم

ما العمل؟

١ خسي فوطه مشبعة بالماء البارد، أو رزمة من مكعبات الثلج الملفوفة بخرقه مبللة على موضع الكدمة مدة نصف ساعة، فذلك يساعد على تخفيف الألم والتورم في الوقت عينه.

٢ إذا كان ولدك يتألم بشدة، أو كان يشعر بالألم حين يحرك طرفاً من أطرافه مصاباً بكدمة، فابحثي عن أي دليل يشير إلى خلع أحد مفاصله أو انكسار أحد عظامه (انظري الصفحة المقابلة) وبخاصة إذا كان التورم شديداً في موضع الإصابة.



٤ إذا انساب تصريف من سائل صافٍ أو مبقع بالدم من أنف ابنتك أو أذنها، ضعيها في وضعية التعافي، وضعي حشيتة من القماش الطيف تحت أنفها أو أذنها. وإذا كان السائل ينساب من أذنها، مديها على الجانب المصاب، كي يسيل السائل خارجاً، وإياك أن تحاولي منع حروجه.

لني (فكش) المفاصل

حين تصاب المفاصل باللي تتأذى الأربطة الخاصة بها (الأربطة هي الألياف متينة تسند المفاصل) ويحدث اللي أضراراً شبيهة جداً بأعراض كسر العظم. فإذا لم تكوني واثقة من طبيعة الإصابة، ألي هي أم كسر، فعالجها وكأنها كسر (انظري أدناه).

الطوارئ

انقلي ولدك إلى المستشفى، حالما تنهي تقديم الإسعاف الأولي له.

الأعراض

- ▲ شعور بالألم في المنطقة المصابة
- ▲ تورم في المنطقة عينها عقبه ظهور كدمة
- ▲ صعوبة في تحريك المفصل.

وسّدي المفصل الضّباب فوق قماشة ناعمة



ما العمل؟

١ احلمي حياءً ولدك وجوريه يرفق، وألي شيء آخر قد يعيق التورم حول موضع الإصابة.

٢ ضعي المفصل المصاب في الوضعية التي توفر أكبر قدر من الراحة لولدك، ثم ضعي خرقه مشبعة بالماء البارد أو حزمة من الثلج الملفوف بخرقه رطبة على المفصل، لتخفيف التورم والألم.

٣ فلي المفصل بطيقة سميكة من القطن، ثم ضمّده بإحكام، إيما لا تضغطي الخناق كثيراً بحيث ترتق أو تشحب المنطقة الواقعة تحت أطراف قدمه (أو يده إذا كان رسنه أو مرفقه هو المصاب).

الكسور وخلع المفاصل

ما العمل؟

١ احلمي حياءً ولدك وجوريه يرفق وألي شيء آخر قد يعيق ظهور التورم حول المنطقة المصابة. ولا تحركي ولدك، إلا إذا كان في ذلك ضرورة قصوى.

٢ ضعي القرف المصاب في الوضعية التي يرتاح إليها ولدك.

أنا إذا كسر رسنه أو فزاعه أو ترقوته، فعليك وضع حشيتات حول المنطقة المصابة، ثم نثي الدراع ووضعها على صدره، إذا قبل بملك، ومن ثمّ تليقها في علاقة لإسنادها، إيما لا تجبريه على ذلك إذا رفض.



لا تتعدّ العظام المكسورة من الأمور الشائعة بين الأطفال والأولاد الصغار، إذ تكون عظامهم طرية، لم تتصلب بعد. لذا، فهي طيعة وتشتي عرض أن تكسر. إلا أن بعض الكسور الحزينة تحدث أحياناً وتلتئم بسهولة (وتسمى غالباً كسر العصن الضعيف)، وينخلج أحد المفاصل حين يتزلق أحد العظام الملتصقة عنده من موضعه. أنا إذا ظننت أن عنق ولدك أو عموده قد كسر، فلا تحركي ولدك من موضعه إلا إذا توقفت عن التنفس (انظري ص ٢٢٩ - ٢٣٠).

الأعراض

- ▲ شعور بالألم شديد في المنطقة المصابة
- ▲ تورم عقبه ظهور كدمة في المنطقة عينها
- ▲ صعوبة في تحريك الطرف المصاب
- ▲ سوء مظهر المنطقة المصابة - فقد يبدو الطرف المصاب ملتوي، أو أقصر من العضو السليم.

اعثدي الرباط على الجانب غير الضّباب



أنا إذا كسرت ساقه أو كاحله، فعليك تدبيره على الأرض، ووضع حشيتات حول المنطقة المصابة وبين ركبتيه وكاحليه. بعدا ضعي الشاق المصابة إلى السليمة، واربطيهما معاً فوق موضع الإصابة وتحنها.

٤ تتحصي ولدك بحثاً عن أعراض الصدمة، فإذا وجدت بعضها قومي بعلاجها (انظري ص ٢٣٦). إذا اعتقدت أن ساق ولدك مكسورة فلا تحركيها.

الطوارئ

اطلي التَّجْدَةَ القَّارِئَةَ ما إن تنهي من تقديم الإسعاف الأولي لولدك.

دخول جسم غريب في العين

ما العمل؟

انتظري بضع دقائق لتبتي ما إذا كان الدمع قد غسل الجسم الغريب وأخرجه من عين ابنتك، وحاولي أن تسعيا من فرك عينها أثناء ذلك.



إذا استمر وجود الجسم داخل العين ففحصيها طالمة إلى ابنتك أن تنظر نحو الأعلى، بينما تحلين جفنها الأسفل ترولاً بإبهامك.

إذا تمكنت من رؤية الجسم على بياض عينها، حاولي إزالته عن طريق دفعه برفق بواسطة زاوية متديل نظيف أو قطعة مبرومة من القطن الرطب.

إذا لم تمكثي من رؤية الجسم تحت الجفن الأسفل، فامسكي بالجنين ثم احذي الجفن الأعلى نحو الأمام، وإلى الأسفل قليلاً، فهذا كتيل بإزالة العرض من تحت الجفن الأعلى، إذا كان هناك.

إذا استمر شعور ابنتك برتمل عينها والألم فيها، أو إذا لم يكن الجسم على بياض العين، أو لم تكن إزائه سهلة، فغطّي العين بضمادة من القطن، ثم اربطها بضمادة أو ببال، وانقلي ابنتك إلى المستشفى حاولي منعها من فرك عينها طوال الوقت، وإذا أن تحاولي نزع أي شيء موجود على سطح الجزء الملون من العين، أو أي شيء منغرس في بياض العين.



دخول جسم غريب في الأذن

ما العمل؟

قد ترحف الحشرات فتدخل أذن ولدك، كما أنّ الأولاد قد يدخلون بعض الأشياء في آذانهم أحياناً. لذا، لا تسمحوا لولدك باللعب بالخرز، أو الكلكل (البلي)، أو ما يشابهها من الأشياء الصغيرة الحجم، وذلك إلى أن يتقدم في السن. ويبدو قادراً على استيعاب سوء إدخاله هذه الأمور في أذنه.

اميلي الوعاء برفق، حتى تنسكب بضع نقاط في أذنه، لا أكثر.



أميلي رأسه إلى الناحية الأخرى، لتعدو أذنه المصابة نحو الأسفل، فيخرج الماء من أذنه مع الجسم الغريب، وإذا لم ينجح الأمر، انقلي ولدك إلى المستشفى.



صعي منشفة حول كتفي ولدك، ثم أميلي رأسه بحيث تنح أذنه المصابة نحو الأعلى، واسكبي بعض نقاط من الماء الفاتر في أذنه.

دخول جسم غريب في أنف ولدك

ما العمل؟

إذا كان ولدك قادراً على التمشط، حثيه على ذلك من منخر واحد أولاً، ثم من الآخر. وإذا بقي الجسم، لا تحاولي إخراجها بنفسك، بل انقلي ولدك إلى المستشفى حالاً.

الأعراض

▲ ظهور تصريف مبلع بالدم، أو ذي رائحة كريهة، من أنف ولدك.

الضدمة الكهربائية

حروق الكهرباء

يحرق التيار الكهربائي موضع دخوله جسم ابنتك، وموضع خروجه منه، لذا، قد يحترق موضع لمس ابنتك المصدر الكهربائي من جسدها، والموضع التي لامست الأرض. وعلى الرغم من أنّ الحروق قد تبدو صغيرة، فقد تكون عميقة داخل الجسد.

الطوارئ

انقلي ابنتك إلى المستشفى، مباشرة بعد انتهائك من إسعافها أولياً، إذا: ▲ فقدت وعيها، ولو لتوانٍ قليلة ▲ أصيبت بحروق بسبب التيار الكهربائي

ما العمل؟

1 اقطعي التيار من الحظ الرئيسي إذا أمكن. ▲ إذا لم تمكثي من القيام بذلك، ففني فرق مادة عازلة - كسباط مطاطي، أو كدسة من الصحف الجافة - وأعددي ابنتك عن مصدر الكهرباء بدفع الكابل بعيداً عنها أو بدفعها بعيداً عن الكابل، مستعملة غرضاً غير موصّل للكهرباء، ككرسي خشبي أو مقبض مكنسة. ▲ إذا لم تتوافر لك أي من هذه الأعراض فحاولي عزل بلدك بلقها بخرقه جافة، أو صحيفة، وقومي بحز ابنتك بعيداً عن الشك، بعد إسعافها من ملابسها، تحاشي لمس بشرتها.

2 تبتي ما إذا كانت ابنتك في كامل وعيها (انظري ص 230).

▲ إذا كانت فاقدة الوعي، تحظي من نفسها، وباشري إجراء التنفس الاصطناعي لها، فوراً، إذا دعت الحاجة (انظري ص 231 - 232).

▲ إذا كانت في كامل وعيها، اعمدي إلى طمأننتها وتطيب خاطرها، ثم فحصيها بحثاً عن أعراض الضدمة (انظري ص 236).



3 ففحصي ابنتك بحثاً عن آثار حروق في المناطق التي مسّت مصدر الكهرباء، أو الأرض (يبدو الحروق حمراء اللون وملوثة باللحم المشوي قليلاً، وقد يتورّم موضعها بعد مرور بعض الوقت)، فإذا وجدت بعض الحروق، عالجيها كما تعالج الحروق الشديدة (انظري ص 237).

لا تسبب الضدمة الكهربائية البسيطة أكثر من شعور بوجع إبهاميين لفترة قصيرة، أما الضدمة الشديدة فقد تسفط ابنتك أرضاً، وتقدحها وعيها، وتوقف تنفسها وحرقان قلبها، كما قد بسبب التيار الكهربائي حروقاً لها. وإذا مسّت ابنتك آلة كهربائية بيدين مبتلئين بالماء، فستصاب بصدمة أشدّ ممّا لو كانت يداها جافتين.



حاولي إبعاد الشك عن ابنتك

اللسعات والعضات البسيطة

تسبب غالبية الباتات والحشرات والسماك الهلامي (قناديل البحر) بلسعات بسيطة غير خطيرة، على الرغم من أنها تسبب بعض الألم لولئك. إلا أن بعض الناس يظهرون ردة فعل أرجية لللسعات، وهم يحتاجون بالتالي إلى العلاج الطبي العاجل.



ما العمل؟

إذا لسعت نحلة ابتك، تحققي ممّا إذا كانت إبرة النحلة ما زالت عالقة في الجلد. واتزعيها مستعملةً سكينًا، أو طرفك. أو ملففًا، ولا تعصري جراب السمّ.

ضعي خرقة مبلّبة بماء بارد على اللسعة. إذا كانت اللسعة داخل فم ولدك، فأمي له شرايبًا باردة. وإذا كان قد تجاوز عامه الثاني، دعيه يمتصّ مكعّبًا من الثلج، فهذا يساعد على تخفيف التورم.

لدغ الأفاعي والعناكب والعقارب

يشكّل لدغ الأفاعي والعناكب السامة والعقارب خطرًا على حياة الأولاد الصغار، إذ قد يسبب الكزاز (التيتانوس)، إمّا يمكن نلقح ولدك ضدّه.



الأعراض

- تعلّق الأعراض التي ستظهر على ولدك بنوع الحيوان الذي لدغه، كما أنّ بعض الأعراض لا تدعو جليّة إلا بعد ساعات قليلة:
- ألم حادّ
- تلف أو تقيح في بشرة ولدك
- تورم
- غثان أو فقو
- صعوبة في التنفس
- أعراض الصدمة (انظري ص ٢٣٦)
- اختلاجات
- نعاس وسكون في الحركة
- أفقد الوعي.

الطوارئ

انقلي ولدك إلى المستشفى، فور انتهائك من تقديم الإسعاف الأوّلي له، إذا لدغته أفعى أو عنكبوت أو عقرب.

القوارىء

انقلي ولدك إلى المستشفى، فور انتهائك من تقديم الإسعاف الأوّلي له، إذا:

- تنفس بصعوبة وشعر بالدوار
- انتشر لديه طفح ذو بقع كآثار القرب
- ظهرت عليه أعراض الصدمة (انظري ص ٢٣٦)
- أصيب بلسعة داخل فمه.

الأعراض

- ألم حارق
- احمرار
- قصر نفس
- إغماء.

لقفي المنطقة المحيطة باللسعة، فهي سرعان ما تتحوّل إلى الاحمرار وتورم وتسبب لابتك الحكاك، يسببها بالقطر المبلّل في غسول الكالامين، أو الكحول الجراحي، أو بوضع مرهم مضادّ للتهنّاس حول اللسعة.

ما العمل؟

هدّئي من روع ولدك، وساعديه على الجلوس، وحاولي تثبيت الجزء المصاب في مستوى أكثر انخفاضًا من مستوى قلبه.

اغسلي المنطقة المحيطة بموضع اللدغة، إمّا لا تمسّ الدم من ذلك الموضع.

تحققي ممّا إذا أصيب ولدك بالصدمة، وعالجه منها إذا دعت الحاجة (انظري ص ٢٣٦). إمّا إذا كان ملدوغًا في ساقه - أو قدمه - فلا ترفعي ساقه.

إذا فقد وعيه، تفقّدي نفسه (انظري ص ٢٣٠)

- إذا لم يكن يتنفس، باشري التنفس الاصطناعي (انظري ص ٢٣١ - ٢٣٢).
- إذا كان يتنفس بشكل طبيعي، مدّيه في وضعية التعافي (انظري ص ٢٣٣).
- حاولي العزف إلى نوع الأفعى أو العنكبوت أو العقرب الذي لدغ ولدك، وإذا تمّ إسكاه، دعي الطبيب يراه.

لسعات قناديل البحر الحادة

ما العمل؟

إذا كانت بعض بجسات الحيوان اللسعة ملتصقة على بشرة ابتك، اتزعيها بواسطة فوضة من الرمل الرطب، إمّا تحاشي مس المسجات بيديك.

مدّدي ابتك في وضعية التعافي (انظري ص ٢٣٣) ثمّ غطيها براءه جافّ.

الطوارئ

انقلي ابتك إلى المستشفى فور انتهائك من إسعافها أوّلًا، إذا أصيبت بلسعة السمك الهلامي المؤدبة.

الأشواك والشظايا

ما العمل؟

إذا لم يبرز جزء من الشظية فوق سطح البشرة، إمّا أمسكك رؤيتها جيّدًا، فقد تكون منغوسة تحت سطح البشرة. عقمي إبرة في اللهب، ثمّ اركبها حتى تبرد - حاذري أن تمسّي رأسها الحادّ - ثمّ استعمليها لتعزيق البشرة قليلاً حول الشظية، وارفعي طرف الشظية بها قليلاً، ثمّ اتزعي الأخيرة بالمعطف، بعد ذلك اغسلي المنطقة بالماء والصابون.



اقبضي على طرف الشظية

استشريي القليب

استشريي طبيك، بأسرع ما يمكن، إذا:

- غدقت المنطقة المحيطة بالشظية حمراء، أو متورّمة، أو حسّاسة، واستمرت كذلك ٤٨ ساعة
- لم تتمكّني من نزع شظية كبيرة
- انغرست شظية زجاج أو معدن في بشرة ولدك.

إذا كان طرف الشظية بارزًا، قمي بتعقيم ملفظ بوضعه في اللهب، ثمّ اسحبي بواسطة الشظية برفق، بعدها اغسلي المنطقة بالماء والصابون.

النفطات

اغسلي النفطة بلصوق (بلاستر) لمنع الحذاء من الاحتكاك بها



إذا انفطت النفطة، دعيها دون غطاء، إلا إذا وُجد احتمال احتكاكها بأمر آخر مجددًا (كأن تكون على قدم ولدك)، وعلك عندها حماية النفطة بتعطيها بلصوق.

تكوّن النفطات (البثور المملوءة ماء) بعد أن تنضّر البشرة نتيجة للحروق، أو حروق الماء الساخن، أو الاحتكاك بشيء حادّ. وتحمي النفطة البشرة التي تتشكّل تحنها، وتسقط من تلقاها بعد بضعة أيّام.

ما العمل؟

لا تفضّلي النفطة، وألبي ولدك ثيابًا لا تحنّك بها.

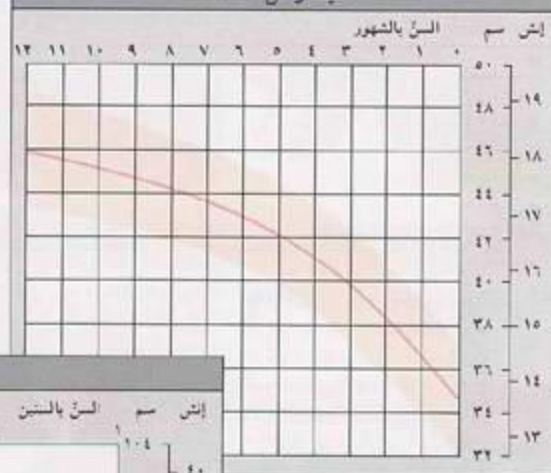
لوحات النمو

للبنات



تُظهر اللوحات في الأسفل المعدل الوسطي للنمو عند الأولاد (الخط الأحمر) ومدى معدلات النمو الطبيعيّة (الغشاوة الزهرية اللون). ويمكنك مراقبة تطوّر نموّ ابنتك عن طريق قياس طولها ووزنها بانتظام، وتسجيل ذلك في منحنى خاصّ بنموّها على اللوحات. يجب أن يمثّل منحنى نموّها منحنى المعدل الطبيعيّ للنمو، فذلك يدلّ على أنّ معدّل نموّها سليم.

محيط رأس الطفلة



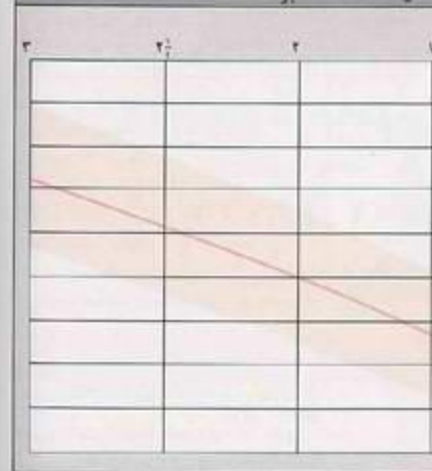
محيط الرأس

يقيس الطبيب شريط قياس حول أضخم منطقة من رأس ابنتك، أي فوق حاجبيها وأذنيها (انظري ص ٨١). ويكون قياس محيط الرأس أكثر أهميّة في الدلالة على سلامة نموّ ابنتك، من طولها، خلال عامها الأوّل.

دليل تقريبي لقياس ملابسها

الحجم الأقصى ٤,٥ كلغ (١٠ أرطال إنكليزيّة)	٣ - ٠ أشهر	٦٠ سم
الحجم الأقصى ٦,٥ كلغ (١٤ ½ أرطال إنكليزيّة)	٣ - ٦ أشهر	٧٠ سم
الحجم الأقصى ٨,٥ كلغ (١٩ أرطال إنكليزيّة)	٦ - ١٢ شهراً	٨٠ سم
	١٢ - ١٨ شهراً	٩٠ - ٩٥ سم
	١٨ - ٢٤ شهراً	٩٥ - ١٠٠ سم

طول الطفلة الأكبر



المعدّل الوسطي

مدى القياسات المحتملة عند البنت الطبيعيّة، ويقع ضمن هذا النطاق ٩٤٪ من القيات



طول ابنتك

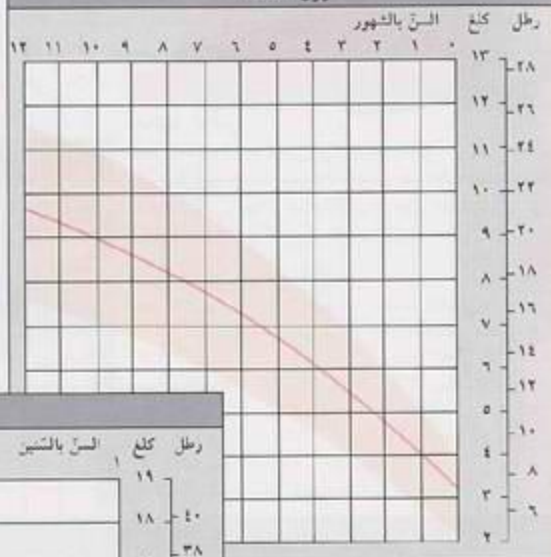
قيس طول ابنتك على الحائط كلّ ستة أشهر. اجعليها تقف حافية وتجمع قدميها بحيث تتماشان، وتشدّ إلى الحائط، ثمّ اسمي علامة على الحائط مستعينة بسطرة تضعينها

فوق رأسها وبشكل عمودي على الحائط، وقيس المسافة من العلامة إلى الأرض. قد تشهد ابنتك فترات من النموّ البطيء تتخللها فترات في النموّ، وإذا تبيّن أنّ قياسين متتابعين جاءا دون الطبيعيّ، فاستشيري طبيبك.

لوحات النمو



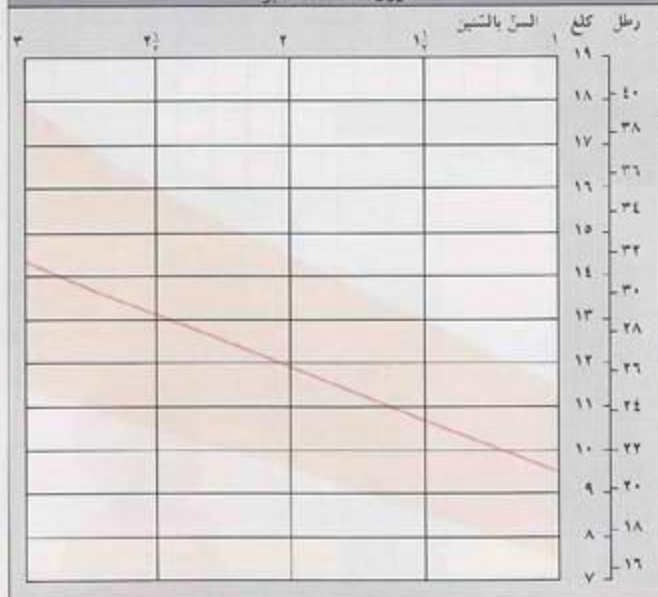
وزن الطفلة



وزن طفلك

إنّ زيادة وزن طفلك مؤشر هامّ لصحتها وسلامتها خلال عامها الأوّل. لذا، اطلي إلى طبيبك أو المرشدة الصحيّة لتقدير وزنها وهي مرتدية حفاضها لا غير، مرّة كلّ شهر. وإذا كنت قلقة بشأن زيادة وزنها، فتقدّري أكثر من مرّة شهريّاً

وزن الطفلة الأكبر



وزن ابنتك

بعد بلوغ ابنتك عامها الأوّل، خذي وزنها وتخفّض وزنها مطلقاً، وهو يثبت فترة ثمّ يسأغف الصعود. أمّا إذا انخفض وزنها، أو سئة أشهر. وإذا لم يكن وزنها متوازناً، فإنّ فترات النموّ والجمود تعدّل بعضها فيكون



لوحات النمو

للأولاد

تُظهر اللوحات أدناه معدل النمو الطبيعي عند الأولاد (الخط الأزرق) والوزن الطبيعي (العشاة الزرقاء الماتحة). واقعي تطوّر نموّ ولدك بقياس طوله ووزنه بانتظام، وسجلني ذلك في منحنى خاصّ بنموّه على اللوحات. يجب أن يماثل منحنى نموّ ولدك المعدل الطبيعي، فهذا يدلّ على سلامة النموّ.



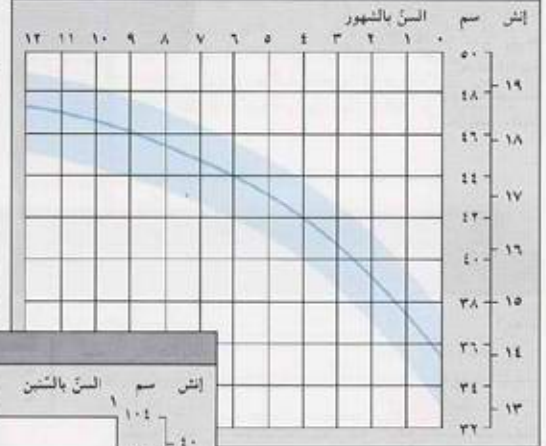
محيط الرأس

بلفّ القليب شريط قياس حول أضخم منطقة من رأس طفلك، أي فوق حاجبيه وأذنيه مباشرة (انظري ص ٨١). ويكون قياس محيط الرأس، خلال العام الأوّل من حياة طفلك، دليلاً على سلامة نموّه، وهو أسهل مراقبة من طوله.

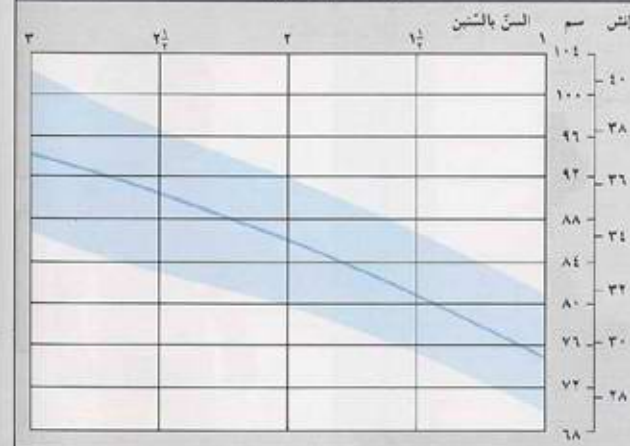
دليل تقريبي لقياس الملابس

٣ - ٠ أشهر	٦٠ سم	الحجم الأقصى ٤,٥ كغ (١٠ أرطال إنكليزية)
٣ - ٦ أشهر	٧٠ سم	الحجم الأقصى ٦,٥ كغ (١٤ ½ أرطال إنكليزية)
٦ - ١٢ شهراً	٨٠ سم	الحجم الأقصى ٨,٥ كغ (١٩ أرطال إنكليزية)
١٢ - ١٨ شهراً	٩٠ - ٩٥ سم	
١٨ - ٢٤ شهراً	٩٥ - ١٠٠ سم	

محيط رأس الطفل



طول الطفل الأكبر



المعدل الوسطي

مدى القياسات المحتملة عند الولد السليم؛ ويقع ٩٤٪ من قياسات الأطفال ضمن هذه المساحة



طول ولدك

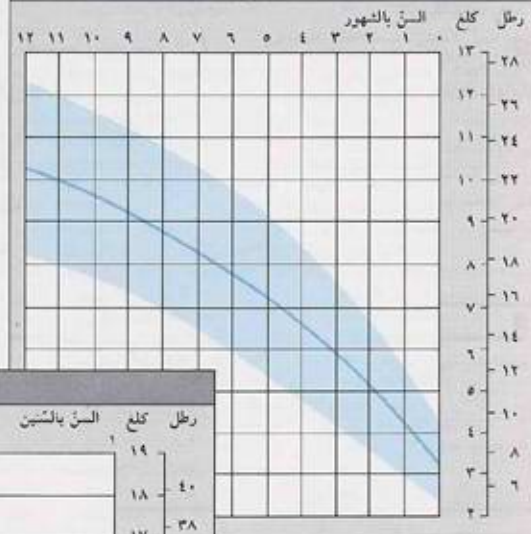
رأسه بشكل عموديّ على الحائط الذي تضعين عليه العلامة. قيسي المسافة بين العلامة والأرض. قد يشهد ولدك فترات من النموّ البطيء. ويجمع قدميه بحيث تتماشان لقياس طوله، وعليك استعمال مسطرة ورضعها فوق



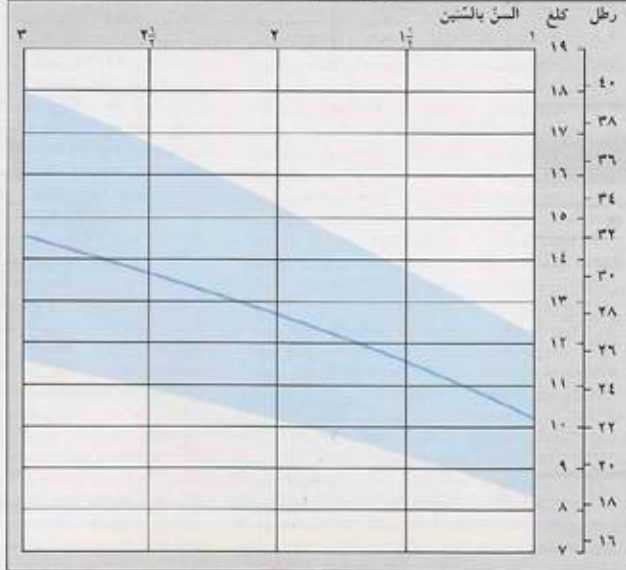
وزن طفلك

إنّ وزن طفلك مؤشر هامّ على سلامته وصحته خلال عامه الأوّل. لذا، اطلبي من الطبيب أو المرشدة الصحيّة تقدير وزنه - وهو لا يرتدي سوى حفاضه - مرّة كلّ شهر. أنا إذا كنت قلقة بشأن زيادة وزنه فخطي وزنه عدّة مرّات كلّ شهر.

وزن الطفل



وزن الطفل الأكبر



وزن ولدك

خطي وزن ولدك بعد بلوغه العام، مرّة كلّ ستة أشهر. وعلى الرّغم من أنّ زيادة الوزن لديه لا تتمّ بمعدل ثابت، فإنّ فترات النموّ السريع والبطيء تعدّل بعضها، فبأيّ منحنى



المَسْرَد

الأبواب: خلال المخاض ٢٩، ٥٧، ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١، ٦٢
 آلام ما بعد الوضع ٧١
 آلة التبريد ٦٥
 الأباريق ومنج العليب المجهف: بداخلها ١٠٤، ١١٢، ٩٩
 الإضاءة ١٣، ١٤
 الإبتسام ٨٠، ١٦١
 أجسام هربية: في الألف ٢٤٢
 في الألف ٢٤٢
 في العين ٢٤٢
 مسرورة في الجروح ٢٣٨
 الأجزاء المتعاقبة: ١٦٦
 عند حبشي الولادة ١٧٤
 في حلب الثدي ٨٧، ٩٢
 الإحجام المحتفل ٣٩
 أجهزة التقييم بآبخار الكبريتات ١٠١
 الإحباط ١١٩، ١٧٠
 احتباس السائل ١٢٢، ٤٢
 احتضان الأضغان ١٧٦
 احتقان الثديين ٩٣، ٩٦
 إحداد المخاض ٦٦
 إحداد المخاض ١٤٤
 إحداد الحمل ١٢١، ٢٥
 أحذية قماشية ١٢٩
 أسرة الأمهات ١٠٩
 أسرة المشارة ١٥٩
 الأحلام خلال الحمل ٢٤
 اعتبار عورتى ٦٩
 الاحتقان ١٢٣، ٢٣٥
 الإحصاب ١٤
 الأودية (انظري العائير) ٩٣
 أودية الشمال ٢٠١، ٢٠٩
 الأودية والعائير: والإرضاع من الثدي ٨٣
 للولاد ١٨٩-١٩١
 والنفس ١١٨
 الأذنان ٢٠٤
 الأحسام الغربية ٢٤٢
 الأذن الشصية ٢٠٥
 إنبات الأذن الخارجة ٢٠٤
 إنبات الأذن الوسطى ٢٠٥
 تطورها عند المين ١٥، ١٦، ١٧، ١٢، ١٣، ٢٤
 الشمع فيها ٢٠٤
 الارتجاج ٢٤٠
 ارتقاء الملابس لتشدد الشخصيات ١٦٦
 إرتداد العليب ٨٨
 (انظري كذلك القوي)
 الإرجاع ٣٨
 الإرجحة: والإرضاع من الثدي ٨٧

الأكثرية ١٠٢، ٢٢٠
 العليب ١٠٢
 الزير ٢١٠، ٢١١
 الشرى ٢١٩
 قطع المخاض ١٧٦
 التسمات ٢٤٤
 الإرضاع من الثدي ٩٠-٩٧
 واعتصار العليب ٩٤-٩٥
 إفراد العليب ٩٢، ٩٣، ٩٧
 بعد الشق القيصرى ٦٧
 بعد الولادة ٦٣
 التحويل إلى الإرضاع من القارورة ١٠٦
 تعليق القفل عليها ٩٠، ٩١
 حسنها وسببها ٨٧
 النظام ٩٧، ١١٣
 ومواع العلي ٧٣
 مشاكلها ٩١
 منعكس الإرتال ٩١
 نمطه ٩٧
 الوجبات البليئة ٨٧، ٩٧، ١١٣، ١٦٦
 الإرضاع من القارورة ٩٨-١٠٧
 إضافة الشكر ٢١٣
 والاطفال العائير ١١٣، ١١٧
 تحضير الوجبات ١٠٩، ١٠٩-١٠٥
 التحول إليها ٩٧، ١٠٦
 تحديد الوجبات بأداء بعد التهاب ١٧٩
 المعدة والأمعاء ١٧٩
 لعقم الأدوات ٩٩، ١٠٠، ٢١٥
 تقديم وجبة ١٠٦-١٠٧
 حسنها وسببها ٨٧
 الحلمات ٩٩، ١٠١، ١٩٩
 العليب المجهف الخاص بالاطفال ٨٨، ٩٧، ١٠٢، ١٠٣، ١٠٥، ١٧٩
 خارج المنزل ٨٧، ١٠١
 الرشح (العائير) ٨٨، ١٠٧
 النظام ١١٣
 الإرضاع ١١٣
 الأزيز ٢٠٨، ٢١٠
 الأسبرين ١٢٣، ١٩٠، ١٩٧
 استئصال العيب الوراثى (الجينات) ١٠
 استئصال المخاض ١٥٧
 الاستئصال ١١١، ١١٣، ١٧٠، ١٧١
 الاستئصال: ليلا ١٢٢
 الإسفنجة ١٣٥
 الإسفنج ١١٩، ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٣٩
 الأسنان: تسوسها ١٤٤
 خلال الحمل ١٧، ٤٠
 العناية بها عند الولد ١١٦، ١٣٥، ١٤٤-١٤٥
 عند المين ٢١
 المكسورة ٢٤٠
 أسنان العليب (الأسنان الأولى) ١٤٤

الإسهال: والإرضاع من القارورة ٨٧
 التهاب المعدة والأمعاء ٢١٤-٢١٥
 خلال الحمل ٣٨
 عند الأطفال ١٤٤، ١٧٩
 عند الولاد ٢١٥
 الأشكال والتشعب ١٦٥، ١٦٦
 الأشياء المنقرضة ٢٣٨
 إصابات الظهر ٢٣٩
 إصابات الشاع الشوكى ٢٢٩
 إصابات الورع ٢٤٠
 الأصابع: عند الحين ١٥، ١٦، ١٨، ٢٩
 الأضدة ١٦٦، ١٦٦
 الأضدة: الرهشون (الحائثون) ١٦٦
 الأمعاء: والعناية قبل الولادة ٢٢
 فحص الأضدة ١٨٤
 متى تستعمل ١٧٢
 أمهات: الأسنان: خلال الحمل ١٧
 زيارتهم لأهل الولاد ١٤٤
 أظمة الأضغان المصغرة ١١٢
 الأظمة على شكل أصابع ١١٠-١١١، ١١٢، ١١٤
 الأظمة المسننة ٥٣
 أظمة ينقى تحتها: للأولاد ١١٠، ١١١
 خلال الحمل ٥٣
 الأضغان الكنج: أسبابهم الأولى ٨٠
 والولد ١٧٨
 تطورهم ١٦١
 تغذيتهم ٨٨
 العناية بصحتهم ١٧٤
 العناية الخاصة ٧٠
 أظفار الأصابع: العناية بها عند الأطفال ١٣٥، ١٤٤
 عند الحين ٢٩، ٣٠
 خلال الحمل ٤١
 عند الولادة ٦٨
 اعتصار العليب ٩٤-٩٥
 أعراض الرهبة ١٧٤-١٧٥
 الأعضاء المتعاقبة: تطغها ١٣٥، ١٣٧، ١٥١-١٥٠
 عند الولادة ٦٩، ٦٨
 القلب بها ١٧٠
 مشاكلها ٢١٧
 الأغنية والنملات ١٢٠، ١٢١
 أفضل عشرة أظمة ٥٢
 أقلام القلبن ١٦٥
 لاكتئاب: بد الوضع ٦٨
 خلال الحمل ١٩
 ما بعد الولادة ٧١
 الأكثرية ١٠٢، ١٠١
 وإنبات الأذن ٢٠٤
 الأقراب: ١٠٨، ١٩٢

التهاب القورئين ٢٠٧
 اسناد نفاذ المنع ١٧٥
 اسناد مخرج المعدة ١٧٩
 اصصاع الشرة ١٨، ٢٠، ٢١
 الاصصاع ١٦٨، ١٧٠-١٧١
 الإنبات ٢٢٠، ٢٢٢
 الألف: الأجسام الغريبة فيه ٢٢٣
 القفل فيه ١٩٠، ١٩٤
 مسحة ١٩٤
 تربف الألف ٢٣٩
 الأنوار البليئة ١٢١، ١٧٠
 الأوردة الشوالة ٢٩، ٣٦، ٤٢
 البهين ٦٤
 بلنة تنقى المذراع فقط ١٢٩
 يقع القم فيه ١٤٤، ٢١٢
 التهاب القورئين ٢٠٧
 عند التطفل ١٩، ١٤٤
 كلمة تشعبى القورئين ١٧٤
 البراز والبلازيمات الموقدة ١٣
 (انظري البراز أو العائط) الريتيابول ٧١
 شراب ١٨٨، ١٩٠، ١٩٧
 البرد ١٧٨
 القورئين: في البول ٣٤
 في الحية الفلانية ٥٠
 بروز الأسنان والمرض ١٨٢
 تشنفت الألف ١١٩
 تربيتها في البروز ١٤٤
 زل التطفل ٣٣
 سباط للاحتضان ١٢٤، ١٤١
 سباط لتغير الملابس والشحاحات ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٥٨، ٢٢٧
 الشرة: ارتفاع حرارتها وازدياد مائها ١١٨، ١٧٨
 الأنوارك والنظايا ٢٤٥
 الأكثرية ٢٢٠
 اصصاعها ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٦
 فع العليب ١٧٥
 القم والنمل ٢١٨
 تربيت عليها ١٣٠، ١٣٢، ١٤١
 تشنفت مشاكلها ٢١٨
 تزلتها خلال المخاض ٢٢
 التلون والورم ٢٢٢-٢٢٣
 الجعقة ١٧٤
 الجروح والكدمات (لشحاحات) ٢٣٩
 الحروق وحرق الماء الساخن ٢٣٧
 حروق الشمس ٢١١
 خلال الحمل ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٦
 الشرى ٢١٩
 اصصافها: (انظري الشصبة) ١٤١
 التلون وحرق الماء الساخن ٢٣٧
 الحروق ٢١١
 خلال الحمل ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٦
 الشرى ٢١٩
 اصصافها: (انظري الشصبة) ١٤١
 أنبوب الهواء والمص ٢٢٤
 إنبات الحماز البروى ٢١٦
 وألم المعدة ٢١٢
 إنبات الحنجرة ٢٠٧

ب

بداية تنقى المذراع فقط ١٢٩
 يقع القم فيه ١٤٤، ٢١٢
 التهاب القورئين ٢٠٧
 عند التطفل ١٩، ١٤٤
 كلمة تشعبى القورئين ١٧٤
 البراز والبلازيمات الموقدة ١٣
 (انظري البراز أو العائط) الريتيابول ٧١
 شراب ١٨٨، ١٩٠، ١٩٧
 البرد ١٧٨
 القورئين: في البول ٣٤
 في الحية الفلانية ٥٠
 بروز الأسنان والمرض ١٨٢
 تشنفت الألف ١١٩
 تربيتها في البروز ١٤٤
 زل التطفل ٣٣
 سباط للاحتضان ١٢٤، ١٤١
 سباط لتغير الملابس والشحاحات ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٥٨، ٢٢٧
 الشرة: ارتفاع حرارتها وازدياد مائها ١١٨، ١٧٨
 الأنوارك والنظايا ٢٤٥
 الأكثرية ٢٢٠
 اصصاعها ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٦
 فع العليب ١٧٥
 القم والنمل ٢١٨
 تربيت عليها ١٣٠، ١٣٢، ١٤١
 تشنفت مشاكلها ٢١٨
 تزلتها خلال المخاض ٢٢
 التلون والورم ٢٢٢-٢٢٣
 الجعقة ١٧٤
 الجروح والكدمات (لشحاحات) ٢٣٩
 الحروق وحرق الماء الساخن ٢٣٧
 حروق الشمس ٢١١
 خلال الحمل ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٦
 الشرى ٢١٩
 اصصافها: (انظري الشصبة) ١٤١
 أنبوب الهواء والمص ٢٢٤
 إنبات الحماز البروى ٢١٦
 وألم المعدة ٢١٢
 إنبات الحنجرة ٢٠٧

المَسْرَد

بداية تنقى المذراع فقط ١٢٩
 يقع القم فيه ١٤٤، ٢١٢
 التهاب القورئين ٢٠٧
 عند التطفل ١٩، ١٤٤
 كلمة تشعبى القورئين ١٧٤
 البراز والبلازيمات الموقدة ١٣
 (انظري البراز أو العائط) الريتيابول ٧١
 شراب ١٨٨، ١٩٠، ١٩٧
 البرد ١٧٨
 القورئين: في البول ٣٤
 في الحية الفلانية ٥٠
 بروز الأسنان والمرض ١٨٢
 تشنفت الألف ١١٩
 تربيتها في البروز ١٤٤
 زل التطفل ٣٣
 سباط للاحتضان ١٢٤، ١٤١
 سباط لتغير الملابس والشحاحات ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٥٨، ٢٢٧
 الشرة: ارتفاع حرارتها وازدياد مائها ١١٨، ١٧٨
 الأنوارك والنظايا ٢٤٥
 الأكثرية ٢٢٠
 اصصاعها ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٦
 فع العليب ١٧٥
 القم والنمل ٢١٨
 تربيت عليها ١٣٠، ١٣٢، ١٤١
 تشنفت مشاكلها ٢١٨
 تزلتها خلال المخاض ٢٢
 التلون والورم ٢٢٢-٢٢٣
 الجعقة ١٧٤
 الجروح والكدمات (لشحاحات) ٢٣٩
 الحروق وحرق الماء الساخن ٢٣٧
 حروق الشمس ٢١١
 خلال الحمل ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٦
 الشرى ٢١٩
 اصصافها: (انظري الشصبة) ١٤١
 أنبوب الهواء والمص ٢٢٤
 إنبات الحماز البروى ٢١٦
 وألم المعدة ٢١٢
 إنبات الحنجرة ٢٠٧

ت

تدريج جلعور الحمل الشرى ١٢٢
 التسمين (انظري الشصبة) ٢١٤
 الأوراد المرضى ١٩٢، ١٩٣
 خلال الحمل ١١٢، ١١٣، ١٣٨، ٤١
 خلال المخاض ٦٠
 عند الأطفال ٨٧، ١٧٩
 كلمة تشعبى القورئين ٢٣٨، ١٧٤
 القوي العيب ١٧٩
 التكمم والظلم ١٦٠-١٦٥
 التلصصيا ٢٥
 القلبي (انظري الشصبة) ١٦١
 التلون ١٦١
 القلق الحوصلى (الكيس) ١٠
 السارين: الاسترخاء ٢٢، ٢٩، ٤٣، ٤٤-٤٨، ٥٤
 بعد الوضع ٧١، ٧٢-٧٢
 القس ١٩، ٢٣، ٤٩، ٥٦
 خلال الحمل ٤٠، ٤٣، ٤٩
 الصدف ١٧
 ليل الحمل ١١
 قلع الحوى ٢٧، ٤١، ٤٥، ٥١، ٥٢، ٤٢
 تمارين القم ٤٦
 تدوين التحليل بالقدم (كفا وداسات الشرج) ٧٢
 الصنع (التشمين) ٣٨، ١٩٦
 عند البرة الشصبة ١٩٥
 الصنع عند الشصبة (الخانوق) ١٩١
 الصنع عند الشل ١٤٦
 الصنع عند التطفل ١٩٦
 تأخر فون ٤٠، ٤٢، ٦٨
 تأخر راي ١٩٠، ١٩٧
 تناول القمام ٨٧-١١٦
 الأطفال المجهف ٨٠، ٨٨
 الأظمة البياضة ١٠٨-١١٥
 الأوراد المتدفقة في الشرى ١١٦
 الأوراد المرضى ١٩٢
 بد التهاب المدة والأمعاء ١٧٩
 ٢١٤
 تناول القمام بفرقه ١١٤-١١٤
 لهودة الأطفال ١١٧
 البؤام ٨٨
 الرضاة من الثدي ٨٧، ٩٧-٩٧
 الرضاة من القارورة ٨٧، ٨٨، ٩٨، ١٠٧، ١٧٩
 الرشح (العائير) ٨٨
 عدم القفل الصنع ١١٢
 طلب القمام ٨٨
 عند موعه النوم ٩٧، ١١٣، ١٢٥، ١٥٧، ١٦٦
 التشنج ٢٠٨، ٢١٠
 بعد الولادة ٦٣
 التحق منه ٢٣٠
 الصارين ٢٣، ٤٩، ٥٩
 التشنج الاصصاعى ٢٢٠-٢٢٠
 خلال المخاض ٥٩، ٦٠
 القورئين ١٧٢

التَّسُّسُ الاصطناعي ٢٢٩-٢٣٠-٢٣٢
تهنئة الأطفال ٧٩، ٨٧، ٨٨، ١١٧، ١٢٥-١٢٤
الترواح: غرسه فوق صخرة ٣٧
تقديم الطعام ٨٨
الحمل ١٥
خلال الحمل ٢٩
الولادة ٧٧
الترواح المشاهدة ١٥
الترواح (روميا) ٤٢
تورم الشايفين واليمين خلال الحمل ٣٦، ٤٢، ٢٨
تورم الغدة ١٨٢، ١٨٤
التورمات والإسهالات الأوتية ٢٤٠

ح

الحاضبات ٧٠
الحاضبات الإرشادية ١٦٠، ٢٢٧
الحب: والأطفال ٧٨، ٨٠
والأولاد ١٦٨، ١٧١
مخاوف بشأنه ١٩
مسارسته ٢٧
الحبل الشري ١٤، ٢٣
عقاله عن الشتر ٦٨، ٧٦
تطيق جنونه ١٣٦
ولادة الكفل ٩٢، ٩٣
الحديد: جرات إصا ١٩، ٢٨، ٥٢، ١٠٢
مصادر: المنقاة ٥٢
الحديفة: بابها ١٦٨
الشلاخ ٢٢٨
التوم فيها ١٢٢
حرقه القواد ٢٢، ٤١، ٤٨
حركات إيقاعية ١٢٥
الحروق ٢٣٧
الكهربائية ٢٤٣
حروق الشمس ١٧٨، ٢٢١
حروق الماء الساخن ٢٣٧
الحروق الناجمة عن الكهرباء ٢٤٣
جزام الأمان ١٠٩، ١٥٩
حساب موعده الولادة ١٣
الحصبة: التسبع ١٩٦
والزئبق ٩٦، ١٠١
والعضادات الحيوية ١٨٩
الحصبة الألمانية (الحصراء) ١٩٧
التسبع ٩٦، ١٠١
خلال الحمل ١٠، ٢٥، ١٩٧
حصانة الأطفال الممرضين ١٥٢-١٥٣
الأطفال ١٠٢، ٤٠، ٣٨
حركات متكررة من الفتيان ١١٥، ٥٢٢
الجروح: الأجزاء المنغزوة ٢٢٨
الجروح والكدمات ٢٢٩
التربيف الحاد ٢٢٨
الحوي ١٦٦
الجسم الأسمن ١٤
الجولوس ١٦٦-١٦٦
عد الإرضاع ٩٠
عد الاستحمام ١٢٨
عد المخاض ٦١

ج

الجبن: القوي خلال الحمل ٥٣
للأطفال ١١٠
وجات حيقة للأطفال ١١٦
الجيز خلال المخاض ١٠، ٦١
جدرى الماء ١٩٩
والعضادات الحيوية ١٨٩
جرب القهر ١٥٨
جرات مكثفة غذائية: خلال الحمل ١٩٩، ٣٨، ٤٠، ٥٢
للأطفال ١٠٢، ١١٥
جرات متكررة من الفتيان ١١٥، ٥٢٢
الجروح: الأجزاء المنغزوة ٢٢٨
الجروح والكدمات ٢٢٩
التربيف الحاد ٢٢٨
الحوي ١٦٦
الجسم الأسمن ١٤
الجولوس ١٦٦-١٦٦
عد الإرضاع ٩٠
عد الاستحمام ١٢٨
عد المخاض ٦١

حاضبات من المولدين ١٤٨، ١٤٩، ١٥٣
حصى نسير الملاص ١٥٨
المكالك: وجدي الماء ١٨٨
خلال الحمل ٣٠، ٤١
عد الأولاد ٢١٨
العضادات الاصطناعية ٩٨، ٩٩، ١٠١، ١٠٥
العضادات المنفية ٥٥، ٩٦
الحلمة المضادة للمص ٩٩
الحلماتن والإرضاع من الثدي ٨٨، ٩٠، ٩١، ٩٢، ٩٣
إرضاع الأطفال المتدجج ٨٨
اعصار الحليب ٩٤-٩٥
تسقيها ٩٦
والحلمات الاصطناعية ٩٩
خلال الحمل ١٠١، ١٠٨، ٢٢، ٢٢، ٢٣
المستحقات ٩٣، ٩٣
المشروبات ٥٥، ٧٨، ٩٦
التسربات ٢٣
النظري كذلك حالة الثدي (النظري) ١٩٢
الحلويات ١٤٤
الحليب: اعصاره ٩٤-٩٥
الشري ٩٧، ١٠٢، ١١٤، ١١٦، ١٩٢
الثدي ٨٧، ٩٢، ٩٣، ٩٧
القضايا ١٠٢
عدم تحلل سكر اللبن ٢١٥
المجفف الخاص بالأطفال ٨٨، ٩٧، ١٠١، ١٠٢، ١٧٩، ١٥

خ

الخافق ٢١٨
الخيز ٥١، ٥٢
الأولاد ١١٠، ١١٦، ٢١٣
الشطرنج ١١٠، ١١٥، ١١٦
الختان ٢١٧
الخدش ٢١٨
وجدي الماء ١٩٩
خزن: الحليب المجمد ١٠٢، ١٠٣
طعام الأطفال ١٠٩
الخصوية ١٥
المصنعات: ١٥١، ١٥١، ٢١٦
عند الجنب
الحضار: الألياف ٥٧، ٦١٢
حمام الأطفال ١١٠، ١١٠، ١١٣
ما يرغبه الأطفال وما يتفرد به ١١٨
مصادر العضادات
المهوسرة ١٠٩، ١١٠، ١١٢
الحصاة الأسمن عند البطن ١٨، ٢١، ٢٢
خلع ملاص الأطفال ١٣٢-١٣٣
الحاوي إلى الترواح غير مستقر ١٢٦
لطف ١٢٠، ١٢٠
الجوف من القلام ١٧٠

د

الدايق (غولون) ٢١٥
دخول الحشرات إلى الأذن ٢٤٢
دخول رأس الجنين إلى الحوض ٢٧، ٣١، ٢٩، ٢٨
درجة الحرارة: في غرة الكفل ١١٨، ١٢١، ١٧٨
البرد ١٧٨
تخفيض الحمى ١٨٨
الدفة الزائدة ١١٨، ١٧٨
تطعيم في الزحم ٢٣
الحثي ١٨٠، ١٨٤، ١٨٨، ١٩٧
الحمل ١٣، ١٤
التعطيل ١٠
حمية (نظام الغذاء): الألياف ٥١، ١١٦، ٢١٣
خلال الإرضاع من الثدي ٩٢
خلال الحمل ٥٠-٥٢
قبل الحمل ١١
للأطفال ١٠٩، ١١٠، ١١١
حمية النباتين ٥٢
الحمراء (النظري المنصبة الألمانية) ٢٢٨-٢٢٩
الحوات: إجراءات الثلاثة ٢٢٦-٢٢٨
الإسهالات الأوتية ٢٢٩-٢٣٠
تليثات إغدا المياه: ٢٢٠-٢٢٣

لحم الجفان ١٧٩، ١٧٤، ٢١٤، ٢١٥
ملا نظمين ١١٦
القرب والجنبين في الزحم ٢٣
النظري كذلك الكحول
شرط قياس الحرارة ١٧٦-١٧٧
القطابا ٢٤٥
النظري: خلال الحمل ٢١
تسببه بالفراخ ١٢٥
الزغب ١٩، ٢١، ٢٩
عد الجنين ٢١، ٢٨
عد الولادة ٦٨
غسل شعر الكفل ١٣٨، ١٤٤، ١٤٦
الفعل والشبان ٢٢٤
الشعور بالأحماض ٤٠
شعيرة الجفن أو الرقبة ٢٠٢
الشفاة المشتقة ٢٢١
النسج بواسطة الفراغ ٦٦
النقي القشري ٦٧
شكل القدم الجامد ١١٠-١١١
الشمع في الأذن ٢٠٤
الشعيرة: ترتك الكفل على واحه ٨٧، ١٠٨، ١١٦
حث الثدي على إرضاء الحليب ٩٢
خلال الحمل ١٨، ١٩
عد الأطفال المرضي ١٩٢
عقدانها ١٧٩، ١٧٩
ملاحة وجبات الفارورة معها ١٠٢، ١٠٦
الثرك ٢٤٥
الثرك المنطوق ٢٧
الثركولاد ٥٢
النظري كذلك الحلويات

ص

اصطنان ٢٢٤
الصابون ١٣٥، ١٤٠
صفاة ٢٩
الصدر: الإصابات ١٩٥، ٢٠٨-٢١١
الصدغ الخارجي عليه ٢٢٢
مطبات حيوية لنسج، الإصابات ١٨٢
الزفة العضدية والإصابات ١٩٥
العضادات الكهربائية ٢٤٣
العضدة ٢٢٢، ٢٢٢
الضرع ١٠، ٢٢٥
والنسج ١٩٦
الضرع الأكبر ٢٢٥
الضغ ١٧٠
صندوق قبل الولادة ١٧، ٢٧، ٢٢
أضفيرة ٧٠
الضمم الحزبي: والأطفال الذين يرضعون من الفارورة ١١٧، ١١٧، ١٧٩
الضمم الحزبي: والأطفال الذين يرضعون من الفارورة ١١٧، ١١٧، ١٧٩
صورة لنشاطات عد ١٢١

ض

الضغ الخارجي على الصدر ٢٢٢

سسه في زيادة الوزن ٣١
النظري كذلك العضادات
الزمامات، الشلاخ ٢٢٨
الزئبق: كسره ٢٤١
الزئبق ١٦٥
الزئبق ١١٨، ١٩٤-١٩٥
والعضادات الحيوية ١٨٩
رفع الأطفال ٨٢-٨٢
رفع الأغراض: خلال الحمل ٤٤
الزئبق ١٧٧، ٢٠٤
الزئبق والترواح ١٧٠
الزئبق وطردعا والتجق ٨٨، ٩٢، ٩٢-٩٠

ز

الزئبق (النظري على الأربع) ١١٢-١١٣
الزئبق (شعر الحثي) ١١، ٢١، ٦٩
زيارة العيادة قبل الولادة ١٩، ٢١-٢٢، ٢٧
الزئبق للكفل ١٣٨

س

سائل الشبي ٢٣
سائل العظمى ١٣٥-١٣٨، ١٤٠، ١٤١، ١٤٢
تسقيف: مؤخره الأطفال ١٤٨
الشفاة: الأوردة القوتية ٢٩، ٣٦، ٤٢
تطورهها عند الجنين ١٥، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٣١
الترواح ٣٦، ٤٢
الكسور ٢٤١
الكشف عليها ٦٩، ٨١
الشفاة ٤٣
التسربات ١٦٨
ارتدادها ١٣٠
خلعها ١٣٣
الشتر: المقاطعة ٢٧، ١٢٨، ١٢٩
ارتدادها ١٣٠-١٣٠
خلعها ١٣٣
الشرايين: وإصابات الأعضاء التناسلية ٢١٧
الأدوية ١٥٩، ١٥٣، ١٥٤، ١٥٦، ٢١٧
لما بعد الولادة ٥٥
للمغزبين ١٥٦
الشربة: ٢٦، ٧٦، ١٣٦، ١٧٥
سرير: تقديم الوجبات أوكه ١٢٥
الولادة المبكرة ٥٤
العمال ٢٠٩، ٢٠٨، ٢٠٩
في الزحم ٢٣
الشمال الذئبي (الشاهوق) ٢٠١
النظري كذلك الترواح ١٩٢
الزئبق: إصاباته ٢٤٠
عد الكفل ١٨-٨١
للتسرة الهند ١٢٨-١٧٧
الفعل ٢٢٤
فاس محيطه ٨١، ٢٤٢-٢٤٨
الزئبق ٢١٠-٢١١
الزحم: آلام بعد الوضع ٧١
إغماس اليد المخصفة ١٤
بند المخاض ٧٣
الضغ نحو الأعلى ٢٦

ذ

ذات الرئة ٢١١
والرئة الشدية ١٩٥
الذراعان: تطورهها عند الجنين ١٥
١٧، ٢١، ٢٣، ٢٣
والكسور فيها ٢٤١

ر

الزئبق ٢١٠
التهاب الغضيات الهوائية ٢١٠
تطورهها عند الجنين ١٥، ٢٥
ذات الرئة ٢١١
الزئبق ٢١٠-٢١٠
النظري كذلك الشفاة
الزحاح: بعد المخاض ٧٩
خلال الحمل ١٣، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٤٢، ٤٠، ٣١، ٢٩
النظري كذلك الترواح
الزحاح في الشربة للأطفال الممرضين ١٩٢
الزئبق: إصاباته ٢٤٠
عد الكفل ١٨-٨١
للتسرة الهند ١٢٨-١٧٧
الفعل ٢٢٤
فاس محيطه ٨١، ٢٤٢-٢٤٨
الزئبق ٢١٠-٢١١
الزحم: آلام بعد الوضع ٧١
إغماس اليد المخصفة ١٤
بند المخاض ٧٣
الضغ نحو الأعلى ٢٦

سقط الدم ٣٥
بعد الولادة ٧٣
المرتفع وقل الإرجاح ٣٨
المنقبض وشعر الأضواء ٤٠
الضبابات ٢٢٩
ضيق النفس ٤٠، ٤٨، ٤٠
الغثري كذلك الزير والتهاب القصبات
الهاوية

ط

التمام (الغثري الحمية)
طعام القفل المحطّر في المنزل ١٠٩
١١٠-١١٠
الصنع ١١٢
التمام المهوروس ١٠٩، ١١٠، ١١١، ١١٣
الكتع ١٧٦، ١٨١، ١٨٣
حذري الماء ١٩٩
الحصة ١٩٨
الحصة الأمامية ١٩٧
الحفاض ١١٨، ١٢٦، ١٢٩، ١٥٠، ١٥١، ١٧٦، ١٧٥، ٢١٧
حلال الحمل ٢٢٣
الغثري ٢١٩
الفتح الحراري ٢١٩
الغثري ٢٢٣
كلامه تستفي القاروي ١٨٢
الزويد الحديث ١٧٦
طبخ الحفاض ١٤٦، ١٤٠، ١٥٠، ١٧٥، ١٧٦
والإثباتات ٢١٧، ١٧٦
تجره ١٤٩، ١٥٠
كسب ليكاه ١١٨
مواجهته ١٥٠، ١٧٦، ٢١٧
الكلام والارتين ١٦٦
طلب الطعام ٨٨
طهي الأطعمة المتلجة ٥٣
القراري: الحوادث ٢٢٩-٢٢٥
القراري ١٦٣
قثي الحفاض السحي شكلي طائره ووقه
١٥٣، ١٥٥
قثي ثلاثة الأضراس لحفاضات
السحية ١٥٣، ١٥٤

ع

عين كعكة أثناء اللعاب ١٦٣
عده الإسعافات الأولية ٢٢٩
عدم تحمل سكر اللبن ٢٢٥
عدم كفاية سكر الرّحم ٣٨
العذوية عند الأطفال ١٧١
عسر الهضم ٢٨، ٢٤
العقر: حلال الإرضاع من الثدي ٩٧
معالته ١٧١
العضات ٢٢٤، ٢٢٤
عضات الحيوانات ٢٣٩

العظام المكسورة ٢٤١
العقاب ١١٦، ١٧٠
العقي (عاطف الحنين) ١٤٦، ١٥٩، ١٥٩
العلاج بالقص ٢٠
علامات استعلاء الإسهال الطاري عند
الأطفال ١٧٤
حلال الحمل ٣٨
عند الأولا ١٨٢
علامات حراء بلون القزارة ٦٩
علامات المغ ٢٤، ٤١
علامات الرلادة (على القفل) ٦٨، ٦٩
حلال الحمل ٢١
علامه أبعاد ١٣
الميل: الإرضاع من الثدي ٩٧
مضاراه ١٠
العملة الحراجه والأولاد ١٨٥
العناية قبل الولادة ٢٢-٢٢
حق الرّحم ١٤
بعد الولادة ٧٣
تشمعه والكشف عليه ٣٦، ٣٦
حلال الحفاض ٦٠، ٥٧
عدم كفاية ٣٨
البيانات: قبل الولادة ٢٤-٢٤
عبدان على رؤوسه قطن ١٣٥
العين المذمومة ١٧٥
العين المتلصقة ١٧٧
العيان: الأضراس الغربية فيها ٢٤٢
التهاب العين ٢٠٢
التهاب المتلصقة ٢٠٢
ليليها ١٧٥
تظورها عند الحنين ١٥، ١٧، ٢٢، ٢٣

ف

الفاكهة: والإسماك ٢١٣
طعام الأطفال ١١٠-١١٠
الفياسيات ١١٠، ٥١
المهروسة ١٠٩، ١١٠
الفنق ١٧٥-١٧٥
الفحص أو الكشف العام بعد ستة أسابيع
على الوضع ٧٣، ٨٠-٨١
لفحص الرتوين الجيني الأثني ١٩، ٣٧
الفحص الشاهلي ٣٦، ٥٧، ٦٠، ٧٣
فحص المشية ٢٧
المحوصات: بزل الشلى ١٩، ٣٧
البول ٣٤
الحمل ١٢
الدم ٢٧، ٣٥
الزغابات المشيية ٢٧
علامه أبعاد ٦٣
غوثري ٦٩
للشلى ٣٣، ٣٥
الفراش ١٦١
فراش الأسنان ١٣٥، ١١٤، ١٤٥
فراش الشعر ١٣٥
معالجة القمل والشحان ٢٢٤
فراش تطهير القارورة ٩٩
فروة غم ١٢١، ١٢١
الفنق ٥١، ٥١، ٥٢، ١١١
فقدان الأثراس للحفلات ١٨٠
فقر الدم ٣٧، ٣٨، ٥٢
الفلكة ٢٠٥
الفوردي: معجون الأسنان ١١٦، ١٣٥، ١٤٤
مكثلات للتمام ١٤٤
الدم: إنباتاه ١٧٦، ٢٠٦
عند الحنين ١٥، ١٧، ٢٣
لسعات له ٢٤٤
وضع اللعاب في الدم ١٢٢
القرن الشدواني ٥٠، ٥٢، ١١١
٤١، ٤٨
حلال الحفاض ٦٠
الغذاء (الغثري الحمية)
غرة الجلوس والسلامة فيها ٢٢٨
الغرق ٢٢٥
قفل: الأطفال ١٣٤-٤٣
الشدنين ٩٦
الحفاضات ١٢٩، ١٥٣، ١٧٦
الشعر ٢١

غ

الغزيان (الغثري الشحان) أو
الذوار أو الشقوة
الغزيان: حلال الحمل ١٧، ١٦، ١٤، ٢٨، ٤١
حلال الحفاض ٦٠
الغذاء الموزومة ١٨٠
تحسبها ١٨٣، ١٨٤
الغذاء (الغثري الحمية)
غرة الجلوس والسلامة فيها ٢٢٨
الغرق ٢٢٥
قفل: الأطفال ١٣٤-٤٣
الشدنين ٩٦
الحفاضات ١٢٩، ١٥٣، ١٧٦
الشعر ٢١

القلولة ١٢٠، ١٢٢
وعدم تيليل الشير ١٥٧

ك

الكاسلان: إنباتها ٢٤١
توزيمها ٤٢، ٣٦
الكافين: الإرضاع من الثدي: ٩٣
في أثناء الحمل: ٥٣
الكالسيوم ٥٠، ٥٢
الكحول: الإرضاع من الثدي: ٩٣
والحمل ٩٣
حلال الحمل ١٢، ١٣
المستعمل لعلاج الحفص ١١٨
الكدمات ٢٤٠
الكدمات (الشحانات) ٢٣٩
الكروت ١١٣
الكرواس دات الدوالي للأطفال ١١٣
كراسي رابعة ١٠٩
الكراسي المتحركة ١٥٨-١٥٩
الكرسي العالي ١٠٩، ١١٦
تعليمه ١٥٧
الألعب به ١٧٠
المشاكل ٢١٧
قفلارة اللّواء ١٨٩
القطبة: بضع الفرج ٤٦، ٧١، ٧٣
التعامل معها ٧١
الشق البصري ٦٧
عند الأولا ١٨٥
الكشف على: حياة قبل الولادة ١٩، ٢٤-٢٤
٣٧-٣٤
عند الأسرع السادس ٧٣، ٨٠-٨١
الكيفيان ٢١٦
إنباتها ٢١١
حلال الحمل ١٦، ٣٤
الكروت ١٢٦
الممولود ١٢٩
الكهراء: والسلامة ٢٢٨
كثرة من الرّمل ١١٧، ٢٢٨

ل

اللاسوة في الحنين ١٩
الماء (لبن الشرسوب) ٢٠، ٨٧، ٤٢
اللقان: تربيقها ٤٠
لحاف محشو بالزيت ١٢٠، ١٢٠
اللقم ١٣، ٥٠، ٥٢، ١١١-١١٠
لدغات الأناغي ٢٤٢
لدغات العقارب ٢٤٤
لدغات العناكب ٢٤٤
اللسعات ٢٤٤-٢٤٥
لسعات الحشرات ٢٤٤
لسعات قنديل البحر ٢٤٥
لسعات ذبابة القزح ٢١٩
لسعات الشح ٢٤٤
اللعاب ٨٢، ٨٢، ١٤٢، ١٦٠-١٦٠
أثناء الاستحمام ١٤١
الأولاد المرضي ١٦٣

المخاوف ١٧٠
مخدر من الغاز والهواء ٦٤
منقذات الأضراس ٢١٤
منقذات الأدم: ٥١، ٨٣
الأسيرين ١٣، ١٩، ١٩٧
البراسينايول ٧١، ١٨٨، ١٩٠، ١٩٧
منقذات الأدم خلال الحفاض ١٤-١٥
ساعة نيك ٥٩-٦١
المخلة ١٦٦
مدلك الشعر (شامبو) ١٣٥، ١٤١
مزقاة العين إلكترونياً ٦٥
المزقة خلال الحفاض ٦٥
مزاهم ١٤٨، ١٥٠
والشع ٢١٨
دهن الت بها ١٥٠
دهن الصبي بها ١٥١
وسيلان الأنف ١٨٥
مزابل ١٠٨
المرحلة الإنفانجiale خلال الحفاض ٦٠
المرض: الأثناء، بولد مرض ١١٢-١٩٣
تشميحه ١٧٤-١٧٥، ١٨٠-١٨٣
مرض الشرف أو الماء الذلّاتي ٢١٥
المرقبات ٢١، ٤٢، ١٣٥، ١٧٤
مرض الزك ودمت الخروج ١٢٨، ١٤٥
مرض لحملة اللثي ٤٥، ٩٦
مرض للعين ١٤١
العراج ١٦٨
مسات لتثني ٥٥، ٩١، ٩٦
المستقيبات: دخول الأولا إليها ١٨٥
وخرولها إبان الحفاض ٥٧
القراري ٢٢٩
الولادة في المستشفى ٣٢-٣٣
الصح ١٤٨
الصنع بإسفنجة رماء، غائر ١٨٨، ١٩٨
مسح وجه طفلك، وأثباتها، ويديها
وموخرتها ١٢٤، ١٢٦
منسوق الذك للقفل ١٣٤، ١٣٦، ١٣٩
مسحوق تطهير بعد الحفاض ١٤٩
مسمع صوتي ٣٦، ٦٤
المشاركة في اللعاب ١٦٦، ١٦٧، ١٧١
مشاكل الشلوك ١٧٠-١٧٠
المشاكل العاصفة: بعد الولادة ٧١، ٧٦-٧٦
حلال الحمل ١٢، ١٦
المشيمة ٢٣، ١٨
إختيار الغذاء لها ٥٣
الأطفال دون أشن الطبيعي للولادة ٣٩
أغصان المشيمة الباكر ٣٩
تظورها ١٤، ١٨، ٦٠، ٦١، ٦١
العلامات الأولى ٥٦
منقذات الأدم ٦٤-٦٥
مزاقته ٦٥
المرحلة الإنفانجiale ٦٠
المرحلة الأولى ٥٧-٥٩
المرحلة الثانية ٦٠
المرحلة الثالثة ٦٣
في المستشفى ٣٢، ٣٢
الولادة ٦٢-٦٢
الولادة المنزلية ٢٢، ٥٤

م

الماء: للاستحمام ١٣٨، ١٤١، ٢٢٧
للأطفال الذين يرشونهم من القارورة ١١٧، ١١٣، ١٠٢
١٠٢، ١١٣، ١١٧
لتفادي الإسهال ١٧، ٤٠، ٧٣
للحليب المجفف الحفاض بالأطفال ١٠٢
حلال الحفاض ٥٨
الخوف منه ١٤٢
السلامة ٢٢٨
الشراب خلال الحمل ١٢، ٣٨، ٤٢، ٥٧
الضرب به ١٤٢، ١٢٣
الماء المستعمل لعلاج الحفص ١١٨
مادر: الشحمان في المهد ١٢١
المادسات (الشحمانات): والتهاب القم ٢٠٦
للقرن ١٩٢
والكتاف (أو كعب) ٢٠٠
ماتع الحمل ٧٣
المثانة: بعد الحفاض ٧١
إنباتها ٢١٦
تعليم استعمال الحفاض ١٥٦-١٥٧
حلال الحمل ٢٨، ٦٤
حلال الحفاض ٦١
مجموعات اللعاب ١٦٦، ١٦٧
الحفاض: إجراءات خاصة ٦٦
الاستعداد له ٥٤-٥٤
الاستسلام عنه ١٧، ١٩
الأرضاع ٥٨، ٥٩، ٦٠، ٦١
تأخرين التثني ٤٩
وحضور الأب ٥٧، ٥٨، ٥٩
٦٠، ٦١، ٦١
العلامات الأولى ٥٦
منقذات الأدم ٦٤-٦٥
مزاقته ٦٥
المرحلة الإنفانجiale ٦٠
المرحلة الأولى ٥٧-٥٩
المرحلة الثانية ٦٠
المرحلة الثالثة ٦٣
في المستشفى ٣٢، ٣٢
الولادة ٦٢-٦٢
الولادة المنزلية ٢٢، ٥٤

المبقيات ٤٠، ٢١٣
 ما ينسبهه الأولاد وما يتفرون منه ١١٢، ١١١، ١١٥
 ممارسة ألمب بالحبوب ١٧٠
 المناضف ١٣٥
 المناخ: والإرضاع من الثدي ٨٧، ١٧٤
 عبء الإناث ٢١، ١٧٤، ١٩٧
 عبء الحصة الأثمانية ١٠، ٣٥
 المنزل، الثلاثة بإمخه ١٦٨
 ٢٢٨-٢٢٦
 منعكس الإنزال ٩١
 منعكس البحث عن الطريق ٩٠
 منعكس المغص والرضاعة ٦٣، ١٠٧
 منعكس القيض ٨١
 المنهول: التصريف ٢٠، ٤٢، ٤٢، ٦٨، ٢١٧
 حلال المخاض ٦٣
 مشاكله عند الفتيات ٢١٧
 مزيج ٣٨، ٣٩، ٧١
 المهد ١٢١-١٢١، ١٢٢
 ماسن الضدمات ١٢١
 الموت فيه ١٣، ١٣٣، ١٧٨
 مهد ثابت ٢٧، ١٢٠، ١٢٢
 المهد النقال ٢١، ٢٧، ١٢٠
 لتمهيد الطفل ٧٨، ١٢٥
 حسناؤه وسنائه ١٥٨
 للتشعر بالمشارة ١٤٩
 المؤخره: التهايبا ١١٨، ١٥٠، ١٥٤، ١٧٦
 تنظفها ١٥٠-١٥٠
 منشأها ١٥٧ (نظري كذلك طبع المخاض)
 مشاكل الأعضاء التناسلية ٢١٧
 المواد الكيميائية: الحروق ٢٣٧
 في العينين ٢٢٢
 موارد الحرارة ١٨٦-١٨٧
 موازين الحرارة الزئبقية ١٨٦-١٨٧
 موازين الحرارة الزئبقية ١٨٦-١٨٧
 موزنة نقر الدم ٣٥

الموسيقى ٢٢، ١٢٥
 السبل إلى طعام معين ١١٥
 التئكل لاستعمال إحدى البيتين ١٦٤
 ميلان الحوض ٤٥

ن

ناموسية عبء الحشرات ٢٢٨، ١٢٢
 النخس ١٨٤، ٢٣٢
 النوب ٢١، ٦٧
 النزف: الإسقاط ٢٩
 بعد الولادة ٧١
 الحالات القارورة ٢٢٨
 النبتان ٤٠
 من جنسور النيل الشري ١٣٦
 نرف الألب ٢٣٩
 النزلة الصدرية ١٩٤، ١٩٥
 نزول الماء ٥٦
 النفاث: والإسهال ٢١٥
 الإرضاع من القارورة ٩٨، ٩٩، ١٠٠، ١٠١، ٢١٥
 والتهاب المعدة والأمعاء ٢١٤، ٢١٥
 والبلازيمات المفترسة ١٣
 الطعام الجاند ٢١٤
 المحافظة على نقافة البشرة ١٣٤
 المهيبة ٤٨
 نظم الأدوية ٣٢
 اللبغات ٢٤٥
 الحروق وحرق الماء الساخن ٢٢٧
 قرحة البرد ٢٢٢
 الكفاف (أبر كعب) ٢٠٠
 الشنع ١٩٦
 والمضادات الحيوية ١٨٩
 التئش ١٨، ٢١
 الثورص ١٦٣
 الأولاد المرض ١٩٣
 نوبات الشرع (نظري التشخيصات)

نوبات الغياب ٢٢٥
 التوم خلال النهار ١٢٠، ١٢٢

ه

هالة الثدي ٢٢، ٩٠
 احتضار الحليب ٩٤، ٩٥
 تعليق التئكل عليها ٩١، ٩٦
 توترها ٩٣ (نظري كذلك موضوع التئكلين والحلمتين)
 خلال الحمل ٢٢
 الهلidan ١٨٨
 الهرمونات: بعد المخاض ٧١
 خلال الحمل ١٢، ١٦، ٤٢
 الهر والأرجحة ٨١، ١١٧، ١٢٤
 حلام البرول ١٤٨
 الهلوسات ١٨٨
 الهواء والغاز ٥٧، ٦٤
 الهسوتيليا ١٠

و

الوسبات النقيفة ١١٦
 وضع الظهر: استعمال وشاح التعليق ٨٥
 تجنيه خلال الحمل ٤٤
 خلال المخاض ٥٩
 وغسل التئكل ١٣٨
 وضع الممعة ٢١٢
 الوجام ١٢، ٥٣
 وحدات العناية الخاصة ٧٠
 وحدة القب العام ٣٢
 الورم ٢٢٢-٢٢٢
 الوزن: الإرضاع من الثدي ٩٣
 الإرضاع من القارورة ١٠٦
 اكتساب الوزن الطبيعي ١٠٦، ١٧٤، ٢٤٧، ٢٤٨

عند التئكل والولد ٧٦، ١٨١، ١١٥، ٢٤٧، ٢٤٨
 وزن الأم: التحقق منه قبل الولادة ٣٤
 زيادته خلال الحمل ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٢، ٢٤، ٢٤، ٢٤
 وزن الجنين: ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٤، ٢٤، ٢٤
 وشاح التئكلين (شباب): لحمل الأطفال ١٥٨، ١٢٤، ٨٥
 للكسور ٢٤١
 وضعية الشافي ٢٣٣
 وضعية الجسم: خلال الحمل ١٦، ٢٤، ٤٤
 وضعية الخراط ٤٦
 وقت الوضبة ١٠٨، ١١٣، ١١٤، ١١٥، ١١٦
 الولادة (نظري المخاض)
 الولادة بالمساعدة ٦٦
 ولادة طفل ميت ١٠، ٧٠
 الولادة من المنزل ٤٢، ٥٤
 ولادة متعددة (أكثر من طفل) ١٥، ٣٩، ٧٧
 ولادة متعددة ٦٧

ي

الباوق: بروز، ٢٢٥
 عند الولادة ٦٨، ٦٩
 كعلامة تستدعي القوارن ١٧٤، ٢٢٥
 المجرؤف ١٧٤، ٢١٤
 معالجته عند التئكل ٦٨، ٧٢
 المكان: برودتها ١٧٨
 تعلم استعمالها ١٢٨، ١٣١، ١٦٦
 توترهما ٢٢، ٤٢
 عند الجنين ١٥، ٢٠
 عند التئكل ٦٨، ٧٦، ٨٠
 والحلاجس ١٢٨، ١٣١