

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 ميزات 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 الأبوّة ، على الرغم من مسؤولياتها الجسام ، بهجة . لسنا محتاجين إلى أن نشعنا لأن نكوننا والديين مثاليين ؛ إذا استطعنا أن نُشعنا الحب المتبادل بينكما وبين طفلكما ، نكونان له حقا والديين مثاليين .



© دورلينغ كندرسي

مكتبة ليشانت ماثيوزون

تشر مكتبة ليشانت ماثيوزون بالتعاون مع شركة دورلينغ كندرسي

حقوق الطبع © دورلينغ كندرسي لبيد لندن - الطبعة الإنكليزية
حقوق الطبع © مكتبة ليشان ماثيوزون - الطبعة العربية

مكتبة ليشانت ماثيوزون

صندوق البريد: ٩٢٣٢-١١

بيروت - ليشانت

وكلاء وموزعون في جميع أنحاء العالم

الطبعة الأولى: ١٩٩٦

إعادة طبع ٢٠٠١

طبع في ليشانت

رقم الكتاب: 01R100002

🦋 كتب الفراشة

سلسلة الصحة العامة

١. موسوعة الفراشة

للعناية بالأُم 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 اليَاساقَةِ، وَالأسْتِرخاءِ
- ٥٠ الغذاء من أجل طِفْلي سَليم
- ٥٤ التخضيرات العمليّة
- ٥٦ المخاض والوِلَادَةُ
- ٦٨ وليدك الحديث
- ٧١ العَوْدَةُ إلى طبيعتك

٢ العِنَايَةُ بِالطِّفْلِ

١٧١ - ٧٤



- ٧٦ الأسابيع الأولى للحياة
- ٨٢ كيفَ تستعملين يَدَيكِ عندَ العناية بِطفلك
- ٨٧ تغذية طفلك
- ٩٠ الإرضاع من الثدي



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



- ١١٧ بكاء الطِفْلِ
- ١٢٠ نوم الطِفْلِ



- ١٢٨ اللباس والملابس
- ١٣٤ استحمام طفلك وغسله



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



٣ العِنَايَةُ الصَّحِيَّةُ

١٧٢ - ٢٤٥

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

- ١٩٤ الرشح والسَّخَرَةُ الصَّدرِيَّةُ (الوَأفِدَةُ)
- ١٩٦ تحصين الأولاد
- ١٩٧ الأمراض الإنتانيَّة
- ٢٠٢ مشاكل العين
- ٢٠٤ اضطرابات الأذن



- ٢٠٦ إنذانات الغم
- ٢٠٧ إنذانات البلغم
- ٢٠٨ السعال والإنذانات الصَّدرِيَّةُ
- ٢١٢ السُّمُّ المعَدَةُ
- ٢١٣ الإمساك والتقيؤ والإسهال
- اضطرابات المشاة والكلبي والأعضاء التناسليَّة
- ٢١٦
- ٢١٨ مُشكلات الجلد
- ٢٢٥ الصَّرع والتهاب السحايا
- ٢٢٦ سلامة طفلك
- ٢٢٩ الإستغاثات الأولى



- ٢٤٦ لوحات التسلم
- ٢٥٠ المسرد



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 ضمانة 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 ضمانة لتغذية القفـل، وحمائيته داخل الرحم، كما عليك أخذ عوامل أخرى في الحسبان، فقد يكون عنك معرّضاً للمخاطر، أو قد تكونين غير محصّنة ضد الحميراء (الحصبة الألمانية). إنَّ التخطيط المسبق للحمل يعطيك الوقت اللازم لتجنّب أمثال هذه المخاطر، وللتقيام بإجراءات مناسبة حيث تدعو الحاجة.

قائمة بالنقاط التي يجب أن تتحققي منها قبل الحمل

تساعدك الأسئلة التالية على التحقّق من بعض الضروريات لدى اتّخاذ القرار بالإيجاب أو إذا حصل الحمل. قد لا ينطبق عليك بعض هذه الأسئلة، إلا أنّ من الضروريّ 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 اطلبي 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 منسج من الوقت بعد هذا الفحص، لأنّه يجب ألاّ تحملي 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 الحوضيّ (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 فادر على معرفة درجة الخطورة الكامنة. وممّا يطعن أنّ احتمال وراثة القفـل لمرض ما، يستلزم وجود الجينة المسببة للمرض عند الوالدين ممّا، في أغلب الأحيان.

سؤال وجواب

أما هي أفضل سنّ للحمل، بشكل عام؟
إنّ العشرينات هي السنّ المثالية للحمل، على الرّغم من أنّ معظم النساء يُشنّ 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، فبأنّي الطفل مصاباً بـ «متلازمة داون». إنّما يصبح تأثيرها قليلاً إن كانت الوالدة صليمة وسليمة. أمّا النساء دون الثامنة عشرة فيعظم لديهنّ احتمال الإصابة بولادة 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، اطلبي من طبيبك أن يقدّم لك الأسلوب اللازم للتّوصّل 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 مغذياً؟

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 يُعبّأ نموّ الطفل.

هل تشربين الكحول أو تدخنين؟

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

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

قرّنا ممّا 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 بالغثبان. 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 طبيبك أو عيادة تنظيم الأسرة إجراء فحص بولك، إذ بعد فوات القمّت الأول يظهر هرمون معين في بولك وهو ما يثبت الحمل. ويمكنك شراء جهاز اختبار لفحص البول من مختبر كيميائي وإجراء الفحص بنفسك. وعندما يتوقّعت ميعادك، يقوم طبيبك بإجراء الفحص للثبث من حملك.

جهاز فحص البول المنزلي

يحتوي هذا الجهاز (الوعاء) على محلول كيميائي يخالط مع نقاط من البول. يجري الفحص على أوّل تيزل 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 مضلّة أحيانًا، لذلك استشير طبيبك للثبث 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 باديء 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 القمّتي دليلاً. كما أنّك قد تزيّن 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 المهبلّي القلبيّن.
- 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 الهرمونيّة.
- حاجة متكررة للبول.

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 اللّواتي يتهدن دورة طبيعيّة 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 القلبيّن هو ٤٠ أسبوعًا فقد تحصل الولادة في أيّ وقت ما بين الأسبوع ٣٨ والأسبوع ٤٢ للحمل.

ماذا تتجسّين؟

نحّي التّديّن والكحول وكلّ العقاقير الطّيبة، باستثناء تلك التي يرى الطّبيب أنّها غير مضرة فسمح لك بها طوال فترة الحمل، ولا ستأمن الأشهر الثلاثة الأولى للحمل، حين تكون أعضاء الطفل في طور التكوّن.

التدخين

يُحرم التدخين القليل من الأكسجين، لذلك يكون أطفال المدخّات أكثر عرضة من غيرهم لأن يولدوا بأكبر وزن وأن يكونوا دون الوزن القلبيّن، 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 يُلحق الضرر بطفلك، لذا شجعي زوجك على التوقّف عن التدخين.

الكحول

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

العقاقير الطّيبة

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

مخاطر أخرى

إنّ كلّ من براز الكلاب والقطط واللّحم التي يحوي طفيليات تدعى المقوسات وهذه نادرة على إلحاق الأذى بالجنين على نحو خطير. فلا تأكلي لحمًا غير مطبوخ وغسلي يديك بعد العمل في اللّحم النيّء. تحاشي تنظيف أوعية براز القطط (وإذا كان لا بدّ من ذلك فارتدي قفازات وغسلي يديك جيّدًا فيما بعد). ارتدي قفازات الحديقة 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 الرّحم إبان القمط التالي.

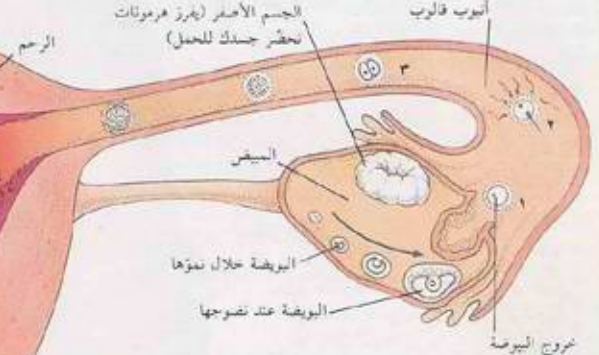
رحلة المنى

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



وضع الرّحم

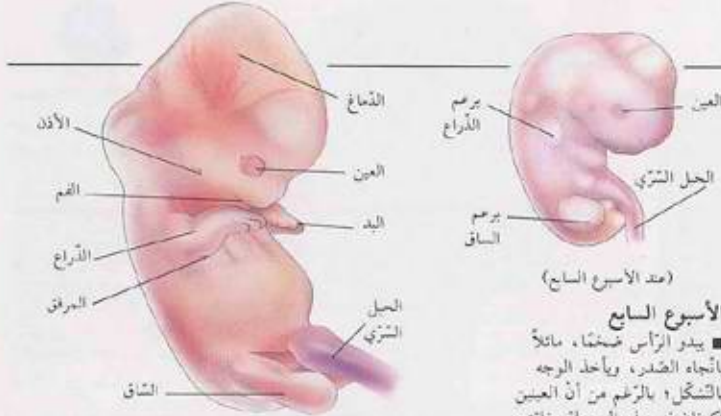
الانقراض أو التعتيش تبدأ البويضة النافقة عند نهاية الأسبوع الثالث، بطمر نفسها في جدار الرّحم القرويّ والسّميك، ونسقي هذه العملية الانقراض أو التعتيش. عندما تصبح البويضة وثيقة التعلق بجدار الرّحم، يكتمل الحمل وتكون أصابع إسنجية من خلايا الغلفة الخارجية، وتأخذ في سفر جدار الرّحم للارتباط بأوعية الأّمّ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



الإخصاب: يحمل المنى مادة تلبب الغلاف الخارجى للبويضة فيستوى لأحد الحيوانات اخصاق البويضة. وعندما تنجح نطفة في اختراق البويضة، يصبح دخول غيرها متعذراً. بعدها يفقد الحيوان المنوي التسعد الحظّ ذبه ويبدأ رأسه بالتضمّن ليندمج مع البويضة فيكونان 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 أيّامها القليلة التالية عاتمة في نحويف الرّحم.



الأسبوع السابع

يبدو الرّأس ضخماً، مائلاً باتجاه الصدر، ويأخذ الوجه بالتشكّل والرّغم من أن العينين تكونان في هذه المرحلة منفتحتين على جانبي الرّأس، إلا أنّ صبغاً أسود يري تحت البشرة التي تغطيهما.

الأسبوع الثامن

يبدو أصابع اليدين والقدمين أكثر وضوحاً بالرّغم من أنها تكون متصلة بعضها بواسطة أوتار من الجلد. يظهر الذّراعان والساقان بارزين ويمكننا تمييز كتفين ومرفقين وركبتين. يتحرّك القفل كثيراً بالرّغم من عدم إحساسك به حتّى الآن. يمكن تمييز الوجه إذ يظهر للألف قفّة، أمّا المنخران (فحنا الألف) فيبدوان في طور التشكّل كما يلنجم طرفا الفكّ لشكلا السّم، بالإضافة إلى أنّ اللّسان يتكون. تصبح الأعضاء الداخليّة للأذنين، وهي المسؤولة عن حفظ التوازن وعن السّمع، في طور التكوّن.

تعمد المعضة إلى «جنين».

تتكوّن كلّ الأعضاء الداخليّة الأساسيّة لكنها تكون بسيطة، كما أنّها قد لا تبدو في موضعها التّهانق.

يمكن تمييز الوجه إذ يظهر للألف قفّة، أمّا المنخران (فحنا الألف) فيبدوان في طور التشكّل كما يلنجم طرفا الفكّ لشكلا السّم، بالإضافة إلى أنّ اللّسان يتكون.

تصبح الأعضاء الداخليّة للأذنين، وهي المسؤولة عن حفظ التوازن وعن السّمع، في طور التكوّن.



القول: يبلغ طول القفل ٢,٥ سم (بوصة واحدة) أي بحجم ثمرة الفراولة (توت الأرض).



من الأسبوع الخامس إلى السادس

تعمد المعضة في كيس مني بالسائل.

يتكوّن القفل دماغ بسيط وعمود فقاريّ وجهاز عصبيّ مركزيّ.

تظهر أربع يلع على الرّأس، وهي ستطوّر لاحقاً فتغدو عينين وأذنين.

يتكوّن للمعضة جهاز هضميّ أوّلّي بالإضافة إلى القم والفكّ.

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 الدّموية.

تتكوّن براعم للأطراف الأربعة.

القول: يبلغ طول المعضة نحو ٦ ملم (٠,٢٥ بوصة) أي أنّها تكون بحجم بذرة القمح في الأسبوع السابع.

القول: يبلغ طول المعضة نحو ١,٣ سم (٠,٥ بوصة) أي أنّها بحجم حبة العنب الصغيرة.

التوائم

تكون ولادة التوائم نسبة حالة حمل واحدة من بين ثمانين حالة تقريباً. أمّا إذا كان لعائلتك ما هي مع التوائم، فإنّ ذلك يزيد من احتمال وضعك لتوأمين. التوائم التنائي البويضة: يولد مثل هذا التوأم حين تلتصق بويضتان منفصلتان، كل بحيوان منويّ. وهذه الحالة أكثر نوازيّاً بثلاث مرّات من وحيدة البويضة. يكون لكل فرد من التوأم شقيقة خاصة، وقد يكونان من الجنس نفسه أو مختلفي الجنس، وينشأهات كتشابه أيّ أخوين غير توأمين. التوائم الواحد البويضة: يأتي التوأمين نطابقين عندما تنقسم البويضة النافقة تسمن منفصلتين، فينمو كلّ قسم مشكلاً طفلاً مطابقاً لتوأمه. يشارك التوأمين بالمشيقة نفسها، ويكونان دائماً من جنس واحد، تتطابق خصائصهما الفيزيائية وتكونيهما الجينيّ.

سؤال وجواب

هل بإمكانني التأثير على جنس القفل؟
يحدّد حيوان الرّجل المونوي جنس القفل، فهو إمّا ذكر وإمّا أنثى. وقد دلّت الأبحاث على أنّ الحيوان الذكوريّ أسرع في الشّاحة 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 سيماء الحيض المقبل)، وإنجاب فاة 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 الأنواع الجات 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 الصحيح 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 مَرَات 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 رثيتك 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 (أونصة):	٥/٨

صفوف تمارين ما قبل الولادة



أسس رعاية الطفل من المتح حتماً أن تعلمي كيفية الاعتناء بطفلكما في صفوف ما قبل الولادة.

صفوف محلّية

أسألي قابلتك أين تقام هذه الصفوف التي - بالرغم من أنها مجانية - تُعد صغيرة عادة، كما أنّ أجواءها 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 التمهيديّة 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. وتستمرّ 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 تفرعين 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 فإنها 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 ريتك في العمل بحملك لكي تتسكّني من الحصول على إجازة مدفوعة فيستلّ لك زيارة عيادة ما قبل الولادة.
 - قومي بأول 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 وياشر معظمها وقاتفه، ولهذا فإن القفل الآن أقلّ عرضة للأذى بسبب المغاير أو الالتصاقات.
 - تكوّن الجنان وهما يعطيان العينين.
 - أصبح للطفل صحن أذن.
 - تشكّلت الأطراف مع أصابعها.
 - باشرت أظفار منمنمة التمرّ في أصابع اليدين والقدمين.
 - تبدأ العضلات بالنمو، ممّا يساعد في زيادة حركة القفل، 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.



الأسبوع ١٦

أنت الآن في الأشهر الثلاثة الثانية من الحمل، ويُتَرحَسُ 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 والشمس فانتى اللون بسبب تزايد التصبغات في حلك



وضع الطفل في الرحم

انظري أيضًا:
اختبار البروتين الجنيني الألفي على الصفحة ٣٧
يَزَلُ الشَّكْلُ على الصفحة ٢٧
التغذية الصحي على الصفحات ٥٠ - ٥٣
الاسترخاء والتغص على الصفحتين ٤٨ - ٤٩
لون البشرة على الصفحة ٢١
التدخين على الصفحة ١٣
جراحات مكنتة لذاتك على الصفحة ٥٢
الفحص فوق الصوتي على الصفحة ٢٧

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 حقد 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.

يضي 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 تتولمي 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 للتخلص من الهواجس المزعجة حيال الطفل 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 معافياً؟

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

أنت

من الطبيعي أن تتخلل أحاسيس الشوق والتوقب لديك مشاعر أخرى سلبية الطابع أحياناً، منها الخوف من عدم محبة الطفل، ولكن ما إن يولد وتتعرفين إليه بشكل جيد حتى ينمو الحب بينكما. كما إنك قد تشعرين بالكآبة حيال تبدل مظهرك وقد تغصين من طفلك لهذا العيب المتغص. 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 كل ذلك الاهتمام الذي يحظى به الطفل. لكن يجب أن تشعر بالإثارة وأن ترى النتيجة الإيجابية للأمر. أما إذا راودك قلق حول كفاية دخلك لإعالة الأسرة فعليك أن تتحاور ترتيب ميزانيتك.

كلاكما

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

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 صالحة من الطعام، بل كلي بشكل صحي وراقبي زيادة وزنك.
- باشري تناول جرعات تحوي مادة الحديد وحضن الفوليك، إذا لم تشعرِي بالعجز وتبعاً لوصفة الطبيب. وعليك تناول هذه الجرعات عندما تكون معدتك مليئة بالطعام.
- زوري عبادة ما قبل الولادة للمرة الثانية. قد تُجرى لك صورة ما فوق صوتية وتُخلل مصل الدم، كما يتم يزل الشك في هذه الفترة وذلك إذا ظهر احتمال حدوث عيب ما في جسم الجنين.

نمو طفلك

- ينمو العاجبان والأهداب، بعد نمو شعر زغب على وجهه وجسده
- تكون بشرته رقيقة للغاية وشفافة، تظهر شبكات الأوعية الدموية عبرها.
- تتشكل مفاصل يديه وساقه وبدأ تكوُّن عظامه.
- تصبح أعضاؤه الجسدية بشكل يسمح بتبين جنسه، لكن الصورة ما فوق الصوتية قد لا تستطيع تحديده بعد.
- يحرك الجنين صدره فيبدو كأنه يتنفس.
- يُصبح قادراً على امتصاص إبهامه.
- يتحرك بكثرة ولكنك على الأرجح لا تشعرين بذلك بعد.
- إن قلبه ينض بتردد أسرع بمرتين من تلك، 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 تحسّسك حركة طفلك في هذه المرحلة.



وضع القفل في الرحم

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

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

التغيرات لديك

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

تغدو حلمتا ثدييك قاتمتين أكثر من المعتاد خلال الحمل يُرّجح أن يتقسّم حجم ثدييك على نحو لاقت

بات أعلى الرّحم بمستوى الشّرة



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 لأنك لا تأكل بشكل صحي لأنّ الأسابيع القليلة القادمة تسجل 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 ووجنتاك 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
عالم! 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 تقصفاً، وبهذا يكون تساقط شعرك أكثر من العادة. ينحدر شعر الوجه والحسد إلى أن يغدو قاتماً.

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



قد تغدو بشرتك ناعمة وعالية من الشّوابب

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 سمراء أو قناع فواضئ 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 سمراء أو قناع فواضئ 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 شوابب البشرة.

نسيج البشرة ومكوّناتها
من المرجّح أن تحسّن بشرتك خلال الحمل؛ تختفي الشّوابب ويغدو نسيج البشرة ناعماً وحريريًا. إلا أنّك قد تبدين أنّ بشرتك غدت أشدّ جفافاً أو أغرّز دُمًا، وربما تصح بقعة.

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 الرّتيّة وخلال الاعتناء بالحنيفة.

ما يمكن عمله

- احرصى على الوقوف بشكل سليم فتخشي ظهرك الإجهاد، ولهذا عليك اعتناء أذنية 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 الدّمّاء وهو المادة الدّعّية التي تحمي بشرة طفلك في الرّحم.
- تتكوّن فراءها مطلقاً وسافاً.
- 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 للمرّة الأولى فتبدو كأنها رفيف خافت. وهو قد يتجاوز 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 متفتّحًا بعض الشيء بسبب احتواء جسمك على الماء الزائد.

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

تضخّم حديتك بسرعة تشد 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 المياها 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 تستعجلين عملاً ما، اطلي شهادة من العيادة لتتكنّين من طلب معاش الأمانة أو إجازة الأمانة 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 للتعديل، لتتحمي صدرك الأستاد الذي يحتاجه أثناء الحمل. تحقّقي من مقاسك بانتظام لأنّ ثديك سيستمرّان في التضخّم طيلة الحمل، فقد يصبح مقاس الكأسين اللذين تحتاجين 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 خالطًا.
- تشكّل غدة التمرق في البشرة.
- تكوّن عضلات الذراع والساق، ويقوم طفلك باستعمالها بانتظام إذ تتابع تراتر من الحركة المحمومة، تتعرجن في أثناءها سحرًا، وتلفظها تراتر من الهدوء.
- تات طفلك قادرًا على السعال والقزاق (الحازوقة)، وقد تشعرن بنواقه فيبدو كأنه حركة قرق.

البصر

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

السمع

بإمكانه سماع صوتك. وإذا كان نائمًا فإنّ الموسيقى الضاخية توفّقه. إنّ 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 السّلي (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 حيوته عندما تحارلين النوم.

الشخصية

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

المصّ والابتلاع والتنفّس

إنّه يمصّ إبهامه، ويتلع الماء الدّفان (سائل السّلي) الذي يحيط به ويطرحه من جسده بولًا. وقد يشرب، أحيانًا، الكثير من هذا السائل فيصاب بالفواق. كما أنّه يقوم بحركات تنفّسيّة، منمّرًا بذلك على الحياة خارج الرّحم.

التذوّق

تشكّل براعم التذوّق 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 ناعما، ينقل إلى طفلك.

الأسبوع ٢٨

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، ويماكانك تحس تحركاته. وإذا ما اضطرت 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 الخطر 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



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

طفلك	القلوب: ٢٧ سم (١٠.٥ بوصة)
	الوزن: ٩٠٠ غرام إلى ١ كغ (٢ - ٢.٢٥ رطل)

٣٠٪

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 البيضاء، والثياب النسائية الفضفاضة، ذات مطهر أبيض، وهي مريحة كذلك، ينسكك ارتداؤها أيضًا بعد الوضع، إنما احرصي على أن يكون أعلاها واسعًا وطويلاً.



وشعر الحزام كلما تضخم بطنك.

الثياب المريحة
إن ثياب الرياضة مريحة ولا تعيق الحركة، كتيبها تتلائم بحركتك وذلك بإبدال المقاطع عند الخصر بشرريط.

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

ما يمكنك عمله

- احرصي على أن تنالي قسطًا وافيًا من الراحة، وبما يكفي. أثناء ساعة الغداء واخذتي للراحة عندما تصلين منزلتك.
- أعلمي رئيسك في العمل، حقيقًا، عن الزمان الذي تترين فيه التوقف عن العمل وعن نيتك 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 عيزائيتك.
- 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 التدوق يفوق ذلك الذي يملكه منها عند الولادة، لذا فإن حاشية التدوق عنده تصبح حادة.
- لا تكون رتاه قد اكتملتا كليًا، فهما تحتاجان إلى تكوين مادة تدعى القاعل السطحي (السورفاكتانت)، تنضمهما من الانحماص 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.



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

احرصي على عدم كون الخصر ضيقًا، وعدم وجود حزام ضيق.

تشعرين أنك بحاجة إلى الراحة التامة، لذا حاولي أن تستلقي خلال النهار. كما تشعرين بأثقل جسم ورتما تنهك حالة الحمل. لقد أن الألوان لحضور صفوف في الأبوّة التي تستمر حتى نهاية الحمل. لقد اكتمل تشكل القفل وأضحى جسده متناساً، كما يتواصل اختزان الدّهن تحت بشرة الجنين، فيبدو أكثر سمناً.



وضع القفل في الرحم

قد تؤلم قاعدة قفصك الصدري. لأن رحمتك يضغط نحو الأعلى.

الغثري أيضاً:

صفوف ما قبل الولادة من ١٧

ضيق التنفس من ٤٠

البول المتكرر من ٤١

قاع الحوض من ٤٥

تمارين الاسترخاء من ٤٨ - ٤٩

التغيرات لديك

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

قد يبدو الخط القائم عبر أسفل منتصفك شديداً الظهور

سوف تكون سرتك ناتئة ومستطحة بسبب ازدياد حجم بطنك



متناسين، ويستمر هذا المناسب بعد الولادة

زيادة وزنك

عند الأسبوع ٣٢ من الحمل

يبدأ معدل 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 تكنتين الكثير من الوزن.

طفلك

القول:

٤٠,٥ سم

(١٦ بوصة)

الوزن:

١,٦ كغ

(٣,٥ رطل)

ضروريات لطفلك

اشترى الحاجات الأساسية التالية لمولودك الحديث، ثم أضيفي الأشياء الأخرى بعد ولادته.

المستلزمات

سوف تحتاجين إلى:

- مهد، وآخر نفاذ، أو سرير كي ينام فيه طفلك
- لوازم المهد أو السرير
- بقاياّة مخترمة ناعمة
- مقعد للقفل مخصص للسيارة (إذا كان لديك سيارة) يمكن أن يستعمل ككرسي
- معطس للقفل
- منشفتين ناعمتين
- بساط لتغيير ثيابه وحفاضاته فوقه
- لوازم تغيير الحفاضات، وحفاضات
- لوازم زجاجة الرضاعة (السيونة) (إذا أردت الإرضاع بواسطة الزجاجة).



الملابس

اخترى اللباس الذي يحمي أزراراً عند المقلمة والمخدين والأطراف

- يجب أن يكون قفاز الملابس
- ستريتين صوفيتين
- لباس نوم
- ست صدر ذات قبة واسعة
- ثمانتي مشر مطاوعة
- زوجين من الجوارب الناعمة
- قبة للشمس أو قبة صوفية

التمتع بالجنس

إن مطارحة الغرام غالباً ما تكون ممتعة بشكل خاص في أثناء الحمل، حين تكونين أشد قابلية للإثارة بسبب زيادة مستوى الهرمون، وحين تغيب هواجس منع الحمل.

أساليب أخرى للحب

قد تفقدن الاهتمام بالجنس، أحياناً، وبخاصة خلال الأسابيع الأولى والأخيرة من الحمل. لكن هذا لا يعني أن توقفاً عن إظهار مشاعرهما الحميمة الواحد تجاه الآخر، حتى حين لا تشعرين برغبة في ممارسة الجنس بسبب التعب والشعور بالثقل، بل ابحثا عن رسائل أخرى لإظهار عواطفكما كالتقبيل والاحتضان والمداعبة والاعلاسة

تغيير الوضعية

قد تجدن الوضع التقليدي، حيث يكون الرجل في الأعلى، غير مريح خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل، لذا جرّبا وضعيات أخرى، إذ يمكنك الجلوس في حوض زوجك، أو الركوع 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 مثبته وموضوعة على وسادة. وإذا لم تستغني من النوم على الرّغم من هذا التّغيير، فلا تقلقي لأنه من الطبيعي أن تبقى مستيقظة خلال الليل في هذه المرحلة من الحمل.
- تابعي تمارين قاع الحوض، فهي ذات أهميّة، وبخاصة إذا تسرب منك البول.
- باشري بحضور صفوف ما قبل الولادة، إذا لم تكوني قد فعلت ذلك حتى الآن.
- اجري فحص دم، للتأكد من عدم إصابتك بنقر 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، لأن القفل محميّ، فهو يتوسّد كيس السائل الذي يحيط به، بحيث لا يتأذى عند ممارسة الجنس. بإمكان القليل أو القابلة (الدابة) أن يعلماك، إذا اضطّر الأمر، بوجود آية أخطار مثل انخفاض المشيمة.

نمو طفلك

- يشابه مظهر القفل الآن مظهره عند الولادة، لكنه يبقى بحاجة إلى قليل من التمشية.
- بات بإمكانه الآن تمييز الثور من القلمة.
- من المرجح أن يتقلب 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 الدواليّية من ٤٢

التغيرات لديك

- إذا كان هذا طفلك الأول، فإنّ الحرقه وسوء الهضم وصيق التّفسّس سنشاهل جميعها عندما يتجه رأس القفل نحو الحوض.
- تنخفض مثانتك للانضغاط، لذا قد تحتاجين إلى التبول تكرارًا.
- من الطبيعي 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 احرصى على الظهور بعبية 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)

الرّاحة في أواخر الحمل

من المرجح أن تُرقي بسهولة خلال الأسابيع الأخيرة، وقد يكون نومك أقلّ من المعتاد، كما قد يتهكك الوزن الزّائد الذي تحمّلين، فلا تقاومي إحسانك بالثعب، بل اخلدي للرّاحة والاسترخاء كلّما أمكنت ذلك.

لتجنّب إرهاق نفسك

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

ما يمكن عمله

- ارفعي قدميك كلّما استطعت ذلك، لتجنّب تورّم الكاحلين والأوردة الدواليّية.
- قومي بزيارة العيادة كلّ أسبوع، منذ هذا التاريخ وحتى نهاية الحمل.
- إذا كنت ستلدن في المستشفى، احرصى على القيام بجولة في غرفة الولادة وجناح الأمومة.
- اشترّي حمالة صدر لفترة الإرضاع.
- املاي خزائن الطعام والتّأججة في منزلك احتياكيًا لفترة 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 لتجريح 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 الطبيعي. ولكن إن لم يشأ هو الحضور، فليس من العدل ممارسة ضغط شديد عليه، بل من المستحسن أن تتخذي 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 لآته يمكن القفل من تحسّس ومداعة ما يشاء من الثدي في أثناء الرّضاعة. احرصى على أن تكون الحمالة نظيفة، ومزوّدة بشرائط تحمّلها شبات، ويستحبّ (سوستة) تحت كلّ كأس.

القياس

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

٢ قومي بالقياس حول أسمن مطقة من الثديين

١ قومي بالقياس تحت ثديك باستخدام مازورة (شريط قياس الخياط) لتحديد مفاستك 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.

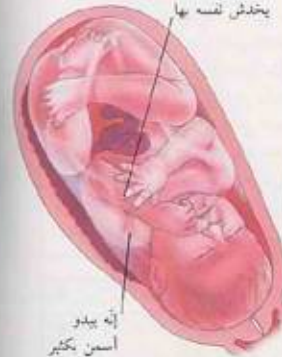
التغيرات لديك

- 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



آبه يده أسنن بكثير

زيادة وزنك

عند الأسبوع ٤٠ من الحمل

طفلك

الطول: ٥١ سم
الوزن: ٣,٤ كغ (٧,٥ رطل)

قد تخسرين القليل من الوزن في الأسبوعين الأخيرين من الحمل، وهذه دلالة على اكتمال طفلك. عليك توقع بدء المخاض في غضون عشرة أيام.



وضع القفل في الرحم

قد تشعرين بوخز إبه وديانيس في سابقك

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

أنت الآن أم!

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

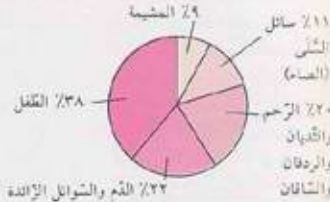


نمو طفلك

- يخفي أكثر الشعر الرّحمي على الرّحم من أن قليلاً منه يبقى على كتفيه وأطرافه.
- قد يكون مغطى بالدمام (القلاد الذّهي)، أو قد يوجد بعض الدمام في ثنايا بشرته.
- تتجمّع مادة فاتمة تدعى العقي (غائط الجنين) في أمعائه، وهذه تُخرج في أوّل تبرّز له بعد الولادة.
- إذا كان هذا هو مولودك الثاني أو من يليه، فإنّ رأسه يدخل الحوض الآن.

كامل الزيادة في الوزن

إنّ 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 الحثث 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 تولّقتا متعارفكما، وتصنحي أمره في العناية به، حتى يبدو أكثر استقراراً، فعود الحياة إلى نمط من الرّعاية مرّة 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 وأجنحة الأمومة مسبقاً لكي تألفها.

وحدات القلب العام ونظام الدموي

يتوقر لك الخيار. في بعض المناطق، لتلدي في المستشفى على يد قابلة مجتمع 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 منقطف 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 المعدات والخيرات 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 موشر. لكنّ 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، حاوولي البقاء منفتحة الذهن 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 التثفل كما أشاء أثناء المخاض؟
- ما هي سياسة المستشفى حول مخفّف الألم، والمراقبة الالكترونية التوتينية، وإحداث المخاض (انظري الصفحات ٦٤ و٦٥ و٦٦)؟
- أيّ نوع من مخفّف الألم سيقدّم لي، وهل تُعتمد مخففات فوق الجافية أو آلة التفرّز؟

حول الولادة

- هل يمكنك الولادة في أيّ وضع أشاء؟ هل تتوافر الكراسي، والوسائد الصخمة، والكراسي دون مسند للظهر المخصصة للولادة؟
- ما هي سياسة المستشفى حيال بضع (حرج) الفرج، والولادة القيصرية، وعقار التوتوترين (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 الحينيّ الأثني (ألم)
Alb الألب (بروتين) وهو يوجد في البول
BP ضغط الدم
Br مؤشر القفّل نحو الأسفل
C/Ceph القفّل في الوضع القيين
Vx أو CS (رأسه نحو الأسفل) شّ فيصري
E/Eng دمع رأس القفّل (تدخّل الرأس)
EDD/EDC زمن الولادة/ الاحتباس القفّل

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 الرّحم
Ht مستويات الهيموغلوبين
Hb في الّتم (للكشف عن الأنيميا أي فقر الدم)
H/T ضغط دم مرتفع
LMP آخر دورة شهرية
MSU عينة من منتصف البول
nil أو NAD لم يُكشّف شيء غير طبيعيّ في البول
NE لم يُدمع رأس القفّل أو دمعاً أو انتفاخ
Para O امرأة ليس لها أولاد آخرون
PET مقلّعة الارتعاج (ما قبل الإرتجاج، احتمال التشنج الحفّلين)
Presentation وضعية القفّل. كيف هي، استقامة واستدارة (المحنيّ)

Primigravida أول حمل
Relation of وضعية جزء القفّل الذي سيولد
PP to brim أولاً بالنسبة لعقاة الحوض العليا
SFD صغير الشّ على الولادة
TCA أن تعاودي الزيارة
TCI أن تدخلي المستشفى
Tr أو + وحّدات كثار خيشية
U/S ما فوق الصوتيّ
VE الفحص المهبليّ
WR/KAHN فحوصات الشفلس



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 اخذي 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 حينما يشكل 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

يُطلب 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، كالتفلس (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 الأدي والاقصى، لأنّ هذه الأشكال من فقر الدم وراثيّة، ويمكنها تعريض صبيّة طفلك للخطر.



الفحص العام عند الزيارة الأولى

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

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 لنسائها في زحمة العيادة. ولا يكون الأطباء كلهم بارعين في توضيح الأمور الطبيّة المتنوّعة بعبارات مبسّطة، لذا أسألي ثانية، وثالثة حتى تصبح الأمور حلّة - أو تحلّتي مع قائلتك 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 قائلتك أن تُعلمك بضغط دمك إذا لم تفعل ذلك من تلقاء نفسها، إذ يجب تدوينه على بطاقتك الطبيّة.



الساقان والبدان والكاحلان عند كل زيارة
تُعاين الطبيبة أسفل ساقيك، وكاحليك، ويديك، وتتحسسها 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، وللتحقق من 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 يوديكَ 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.



تحسس البطن عند كل زيارة

تتحسس الطبيبة بطنك بلطف لكشف موضع أعلى الرحم، وتستطيع بذلك التعرف إلى معدل نموّ الطفل. 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 (تفرسية) 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 المرجح أن يُجرى 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 الطفل بدقة، إنما يُستخدم:
■ للتحقق من طبيعته نموّ القفل.
■ لتحديد عمر القفل، وتقدير موعد الولادة.

■ للكشف عن موضع القفل، والمشيمة، قبل بزول 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 ليه.

تُدفع 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 طفل غير سويّ، فقد يكون مصاباً بمتلازمة داون (مغولي) أو بأحد عيوب الأيوب العصبيّ الجنينيّ. إن فحص الدم لا يقمّ بتشخيصاً، لكنّه يدلّ على النساء الأكثر تعرّضاً لحمل أطفال مصابين بأحد 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 الأيوب العصبيّ 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.

بزول السلى

ما بين الأسبوعين ١٤ و ١٨ (ولاحقاً أحياناً) يُستخدم بزول السلى للكشف عن وجود بعض الشواذ عند القفل كـ «متلازمة داون» (المغولية) 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 وراثي 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 (تفرسية) فوق صوتي 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 ينمو 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

- اطلبي المساعدة الطارئة الطورية إذا:
- ▲ لألمك صداع حاد. حدث نرف مهلبي
- ▲ 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 حاد 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.

المواليد دون الحجم الطبيعي

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

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

مشارك

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

الإجهاض الموقّد

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.

النرف المهلبي

عليك الاتصال بطبيبك فور ملاحظتك نرفًا من المهبل، مع ضرورة الاستلقاء في السرير. فالنرف قبل الأسبوع ٢٨ دليل على إسقاط داعم. أمّا بعد هذا التاريخ فيشير ذلك إلى أنّ المشيمة تنزف، ويعزى نزفها 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 النزيف شحيحًا، وحصل قبل موعد الولادة بعدة أسابيع، فرمّا يقرّر الطبيب انتظار بدء المخاض الطبيعي، ويقوم بمراقبتك عن كثب خلال هذه المدة.



توأمين: قد تجدين أنّ هذه الوضعية مريحة.

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 تكرر لديك إحدى الشكاوى المُدرجة في المربع، على الصفحة ٣٨، عليك الاتصال بطبيبك.

الشكاوى	الأعراض	ما تفعلين
نزيف اللثة ٣٢١	نزف لثتك، وبخاصة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة.	▲ نظف أسنانك جيدًا بالفرشاة، وخطب الحبر، بعد تناول الطعام. ▲ زوري طبيب أسنانك، إذا أصرص على ألا تخضعي لصور الأشعة السينية، أو لمختبر عام.
ضيق النفس ٣	تزداد تنفسك عندما تُجهدين نفسك، أو حتى عندما تتكلمين.	▲ ارتاحي قدر الإمكان. ▲ حاولي أن تجلسي بالفرشاة عندما يفتقر تنفسك، ولا يكون أي كوسن في متناولك. ▲ استعملي وسادة إضافية خلال الليل. ▲ إذا كانت مشكلتك حادة، فاستشري طبيبك أو قائلتك.
الإمساك ٣٢١	تعريين برازًا جامدًا، جامدًا، في فترات أقل تواترًا من العادة.	▲ تناولي الكثير من الأطعمة ذات المحتوى العالي من الألياف، واتشري الكثير من الماء، وادهي إلى دورة المياه كلما 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 يسبب بها نقص الكالسيوم.	▲ تأكلي بطن الساق، أو القدم المتورمة. ▲ امشي فقط لحظات، بعد زوال الألم، لتتسبب دورتك الشهرية. ▲ قاطبي طبيبك إذا ربما وصف لك جرعات من الكالسيوم والفيتامين (د).
الشعور بالإفهام ٣١	الشعور بالتدوار، وعدم التوازن، وبالمحاكة إلى الجلوس والابتعاد.	▲ حاولي ألا تكثري من الوقوف. ▲ إذا شعرت بالدوار، اجلسي، وضعي رأسك بين ركبتيك، إلى أن يتحسن حالك. ▲ إذا أردت التهوض من معطف ساخن، أو الجلوس، أو الاستلقاء، فليكن بمنهول، وعليك الانقلاب إلى أحد جانبيك، قبل التهوض. إذا كنت مستلقية على ظهرك.

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

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



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



التقلصات
اوقفي قدمك إلى الأعلى باتجاهك، بواسطة يدك، ودلكي بطن الساق بشدة، للتخلص من التقلصات المؤلمة.

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



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

الشكاوى	الأعراض	ما تفعلين
التبول المتكرر ٣١	تشعريين بحاجة متكررة للتبول.	▲ إذا وجدت أنك تتوسمين ليلاً، للتعبات إلى الفرشاة، حاولي الإقلال من الشرب عند المساء. ▲ إذا شعرت بالثمة، زوري الطبيب، فقد يكون لديك التهاب ما.
الحرقه ٣	ألم بلاع بوسط صدرك.	▲ تجلسي الوحيات الكبيرة والأطعمة الثقيلة والكثيرة البهارات. ▲ حاولي أن تشربي كوب حليب دافئ ليلاً، وارقصي أعلى الشري، أو استعملي وسائد إضافية. ▲ قاطبي طبيبك، فقد يصف لك دواء يعالج حموضة معدتك.
تسرّب البول ٣	يسرّب منك البول كلما ركعت أو سعلت أو عطست أو حتى ضحككت.	▲ تاولي مراتاً. ▲ مارسي تمرين قاع الحوض بانتظام. ▲ تجلسي الإسكاد ووقع الأقلال.
الدوار الصباحي ١	يتدلك شعور بالغيان وبخاصة إذا شممت رائحة أطعمة معينة أو دخان الشجائر، وتوجد غالبية النسوة أن هذا يحدث في وقت معين خلال النهار.	▲ حاولي تهدئة الغثيان بتناول طعام ما تشعريه الأضعمة والزوايح التي تثير غثيانك. ▲ تناولي وجبات صغيرة تكراراً، طيلة النهار.
الواسير ٣٢	تشعريين بحكاك والتهاب قد يرافقه نزف وألم عندما تحاولين التبرز.	▲ تجلسي حصول الإسكاد. ▲ حاولي ألا تقفي طويلاً. ▲ إن وضع حقة من الثلج (سيبات جلينية موضوعة في كيس من البوليثين المغلق) على الواسير يوقف الحكاك. ▲ إذا استمر التهاب الواسير، اصبري الطبيب أو القابلة بشأنها، فقد يصف لك مرهماً.
الطفح الجلدي ٣	يظهر طفح أحمر يكون عادةً في مبات الجلد الكثيرة التفرق تحت الثديين أو في المنطقة الأربية (منطقة ثنيات الفخذ).	▲ اغسلي هذه المناطق بالماء، ثم جففيها مراتاً، واستعملي صابوناً غير معطر. ▲ اقضي التهاب البشرة بمستحضر الكالامين. ▲ ارتدي ثياباً فضفاضة.
الصعوبة في النوم ٣٢١	تواجهين صعوبة في النوم، ثم يصعب عليك النوم قد تولد ركلات اللقيل مشككة لديك إذ تحتاجين إلى التذلل طيلة الوقت، كما يصعبك حجم بطنك من الراحة في السرير، لكن القليب سيتردد في إعطائك أراضاً متونة.	▲ قد تفيدك القراءة، أو تمارين الاسترخاء اللطيفة، أو حتى حمام 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 التثبيت 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 هَيَّأتِ نفسك 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. أمّا بالنسبة لتخفيف الضغط النفسي، وزيادة جريان الدم في المشيمة، فهي لا تقل أهمية، 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 ويحمه 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



تورم الكاحلين والأوردة الوريدية
حركي كاحلك بشكل دائري،
وبلطف، لتنشط الدورة
الدموية.

■ الشكوى	■ الأعراض	■ ما تفعلين
علامات الخطر ٣٢ تشكل هذه العلامات إذا اشتد جسدك أكثر مما تسمح به مرونة القلبية، كما قد تسبب زيادة الوزن المفرطة هذه العلامات، وهي بادراً ما تنحني، وأما تضاملاً لتصبح خطوطك فضيحة دقيقة.	تظهر خلال الحمل أحياناً، علامات حمراء على جلد الفخذين أو المعدة أو الثديين.	▲ تجتبي اكتساب الوزن السريع. ▲ إن ذلك البشرة بمرقّب، ينقعهما ويشعرك بالانتعاش، على الزعم من أنّ الكربيمات اللطيفة والبراعم لا تمنع بروز العلامات ولا تزيها.
التعرق ٢٢ يسبب ارتفاع جريان الدم في الجلد خلال الحمل، والتغيرات الهرمونية المرافقة.	التعرق بعد إجهاد بسيط، أو الاستيقاظ ليلاً مع الشعور بالحرّ المصحوب بتعرق غزير.	▲ ارتدي ملابس نظيفة فضفاضة، وتحملي المواد الضائعة. ▲ اشربي الكثير من الماء. ▲ اتصلي بالفضة ليلاً.
تورم الكاحلين والأصابع ٣ إنّ بعض التورم (الوذمة) في أثناء الحمل أمر طبيعي فالجسم يحتس ما إضافياً، وهذا لا يدعو للقلق.	التورم الثقيل في الكاحلين، وبخاصة في القوس الحائر، أو عند نهاية النهار، تكوّن مداً لا يثبت ألباً أو ارتعاشاً، كما قد تلاحظين سماكة وتورماً في أصابعك عند الصباح، تضيق عواتمك.	▲ استرخي واطئة قدميك تكراراً. ▲ حاولي ممارسة تمارين لطيفة للتقدم شعبي بديك فوق وأسك، والتي قدك، ثمّ دلكي كل أصبع بدورها. ▲ قابل طيبك أو قابلتك. لأن التورم الزائد قد يكون دليلاً على مقدّة الإرجاج (سر٣٨).
الشلاق (الخلع) ٣٢١ تزيد التغيرات الهرمونية خلال الحمل من احتمالات الإصابة بالشلاق، ومن الضروريّ معالجه هذا الأمر قبل ولادة الطفل، إذ إنّ الشلاق قادر على التأثير على فمه، فيصعب عليه العليّ. إن غسل المنطقة المصابة بالمشايون يحدّ المسألة.	تصرف أبيض، وزنج، مصحوب بحكاك شديد، وقد تشعرين بألم عند التبول.	▲ أوقفي استعمال المشايون إذا كان لديك التهاب. ▲ ادخلي اللبيل من المُنز الرائب (الرياحي) إلى مهبلك بواسطة بصمك. ▲ تحلي الملابس الناعية المصنوعة من القابلون، والستراويل القشيرة، ومزيل الزواج المهبل. ▲ قابل طيبك، فقد يصف لك مرهماً للمهبل.
الإرهاق ٣١ تنسب به المتطلبات الإضافية التي يفرضها الحمل على جسديك، كما قد يكون نتيجة للقلق.	الشعور بالإرهاق، والزعجة في التورم خلال النهار، والحاجة إلى التورم لفترة أطول ليلاً.	▲ استرخي قدر الإمكان، وممارسي تمارين الاسترخاء. واخلدي للترن باكراً. ▲ لا تالغي في إجهاد نفسك.
التصرف المهبل ٣٢١ قد تلاحظين بعض الزيادة في كمية المخاط التي يصدرها مهبلك، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية المرافقة للحمل.	زيادة بسيطة في التصريف، ويكون السائل صافياً، أو أبيض اللون وغير مصحوب بألم، أو التهاب.	▲ تجتبي مزبلات الزواج المهبلية والمشايون الممطر. وخصي فوطه خشية تعيقه. ▲ قابل طيبك، إذا كان لديك حكاك أو التهاب، أو إذا كان تصريفك ملوّنًا أو ذا رائحة.
الأوردة الوريدية ٣٢١ يغلب أن تكون هذه لديك في حمل متأخر، إذا كنت مفرحة البدانة، وقد يكون تورم الأوردة وراثياً في عائلتك. ويزيد الوقوف طويلاً أو الجلوس الممتد المشكلة سوءاً.	وجع في الساقين، إذ تعدد الأوردة في بعض الساق والفتلين متورمة، مما يشعرك بالألم.	▲ استرخي واطئة قدميك تكراراً، وساولي رفع أسفل سريرك بوضع وسائد تحت الفراش. ▲ إن المشادات مفيدة، فارتديها قبل النهوض صباحاً. ▲ مرزي قدميك.

الأوردة الوريدية

إذا كنت تعالين من هذه
المشكلة فعليك أن
تسرخي وأنت ترلعي
قدميك عاليًا، بواسطة
وسادتين، ثمّ بوسادة
أخرى وراء أسفل ظهرك.



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 مرفقك.

الجلوس مترتبة

قد تجددين 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.

أبني فخذيك فريتين من جسّدك

تقوية الفخذين

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

جلوس القرفصاء

يجعل هذا التمرين مفاصل حوضك أكثر ليونة وطواعية، ويفوّض عضلات ظهرك وردفك، 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 فخذيك مسطّحتين على الأرض، شعبي بقائبة ملفوفة تحت عقبيك.

مدّي ظهرك مسّاً مستقيماً

الشكبي يديك

استخطي فخذيك بواسطة مرفقك

مارسي هذا التمرين أثناء:

- شعورك بضيق التنفس على الدّرج
- رفمك لمرض ما
- أخذك شيئاً من فزج 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 (كعبك) مسطّحتين على الأرض، ثمّ شدّي بطن فخذيك بدفعهما نحو الخارج بمرفقك، وابق في هذه الوضعية طالما تشعرين بالراحة.

أديري قدميك نحو الخارج قليلاً

حاولي إبقاء عقبيك مسطّحتين على الأرض

الاسترخاء والتنفّس

تجددين في هذه التمارين فوائد كثيرة، وهي لا تُقدّر بثمن، وبخاصة خلال المخاض، عند تمكّنك من معرفة كيفية التنفّس السليم وإرخاء عضلات جسمك فتواجهين بذلك التقلّصات من دون أن تبدّلي 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 أيّ 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 أشبهها، ثمّ ألقهها
أسلي رأسك من جانب الآخر، ثمّ تبيّه



اجعلي عضلات معدتك نحو الأمام، ثمّ أرخها

قوّسي أسفل ظهرك، ثمّ أرخيه
أقبضي يديك، ثمّ افحصهما
احتصري عضلات رديك، ثمّ أرخها

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. وإلتقانه 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. وإلتقانه، 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 الشّهيق التالي يجري طبيعياً.

الأنهات

بعد مرور المرحلة الأولى من المخاض يبرز لديك ميل إلى الدّفع والقرود، 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 أرخها

أحي قدمك عند الكاحلين، ثمّ أرخها

تهلكة دماغك

سارولي، خلال استرخاء الجسم، أن ترسي فكريك من كل ما يشغلك. ولكن تنفسك بطيئاً ومتقطّلاً فيقلب زفيرك تنهّياً 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 أرخها

أرّقي عضلات عنق ساك، ثمّ أرخها



حامض الفوليك

يحتاج الطفل إليه لتطوير 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 مُدَّ يومين منها. وتعدُّ البقول الورقية الذائنة الخضراء مصدرًا مهمًا لحمض الفوليك، إنما عليك تناولها نيئة، أو مطهوءة بالبخار، لأن الكثير من هذا الفيتامين يضيع عند الطهو.



الحديد

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



الملح

يتناول معظم الناس كميات كبيرة من الملح في وجبتهم. وتزيد أهمية الإقلال من كمية الملح التي تتناولين، فإنك تزودين الطفل بكل ما يحتاج إليه، باستثناء معدَّ واحد هو الحديد، الذي يفتقر إليه جسمك بسبب صعوبة امتصاصه من المصادر النباتية، لذا يمكنك تناول جرعات من المعدن لتعويض النقص. أما إذا كنت نباتية مشددة، ولا تأكلين الأطعمة اليبية، فقد يوصف لك جرعات من الكالسيوم والفيتامين د، وب ١٢.

السوائل

تُحضر السوائل من الضروريات خلال الحمل، فهي تحافظ على رطبة كليتيك، وتُحسِّن الإسهال، وتُعَدُّ الماء أفضل السوائل، لذا اشربي منه قدر ما تشائين.

لائحة الأطعمة المنفصلة

- تُعتبر هذه الأطعمة مصادر ممتازة لمعدَّ واحد على الأقل، فتناولها تناول بعضها يوميًا.
- الجبن والحليب واللبن الرائب: الكالسيوم، والبروتين. البقول: البروتين، والفيتامين ج، والألياف، وحمض الفوليك.
- اللحم الأحمر الخالص: البروتين، والحديد.
- البرتقال: الفيتامين ج، والألياف.
- دواجن الطير: البروتين، والحديد.
- سمك السلمون: الكالسيوم، والبروتين، والحديد.
- الشوكولاتة البيضاء: البروتين.

حماية طفلك

إنَّ المواد الصّارة التي تتناولين وتشربين، بانتظام، قادرة على عبور المشيمة والوصول إلى طفلك، تمامًا كالمدغذيات التي تتناولين.

الأطعمة المصنّعة

تحتوي الأطعمة المستعارة، التي تعرّضت للكثير من التصنيع، كالأطعمة المعلّبة، والمخلوطات الجاهزة. فالأطعمة المصنّعة تحتوي، غالبًا، على فائض من السكر، والملح، كما قد تحوي الكثير من الدهون، والمواد الحافظة، والمنكهة، والملوِّنة غير الضرورية. لذا اقتراني المصنّعات على المنتجات الغذائية، لاختيار تلك الغالية من المواد المصنّعة، أو التي تشير لائحة مكوناتها إلى نسبة قليلة من هذه المواد.

تناولي عددًا متنوعًا من الأطعمة الطرية، غير المصنّعة.

طهو الأطعمة المتلّجة

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

الجبن الطريّ

إنَّ الجبن الطريّ المقارح، من أمثال جبن 'بيري' الذي يُصنع من الحليب المعقم وغير المعقم، وسائر منتجات الحليب غير المعقم، قد تكون مضرّة، لذا يُفضّل تجنبها. يجب تجنّب لبن الماعز غير المعقم وكلّ منتجاته لما يمكن أن تحتويه من طفيليات توكسوبلازما.

بدائل عن الكحول

إنَّ أيّ مشروب كحوليّ تشربينه أثناء الحمل يضرُّ إلى مجرى دم طفلك، عبر المشيمة، وقد يسبّب له الأذى. لذا يُفضّل أن تتخلّي عن الكحول كليًّا، اصغري عوضًا عنه أخلاطًا من الفاكهة الطازجة، والحليب المخفوق مع الفاكهة، والمياه المعدّبة الفوّارة، ومشروبات من عصير الفاكهة. كما أنّ البيرة، والبيرة الممتّعة، والتبيد، الغالية من الكحول، قد تحوي على مواد كيميائية ضارّة بطفلك.

الوجام

إنَّ رغبتك المفاجئة في تناول بعض الأطعمة، كالجبن المخلّل، والوز، خلال الحمل، أمر شائع. فإذا رغبت بطعام معين، أشبعي شهتك إليه، بحدود المعقول، هذا إذا لم يكن مُسبّبًا، أو بسبب عسر الهضم.

شاي الأعشاب

إنَّ 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 كليًّا إذا أمكن واستعصي عنها بالكثير من المياه المعلّبة.

إذا أردت شرب شاي الأعشاب خلال الحمل فمن الحكمة أن تستشيري أولًا الضيفان الذي يبيع شاي الأعشاب، أو أحد المختصين بالأعشاب، علمًا أنّ معظم الأعشاب العطرية والجاهزة لا تزدي طفلك، إلاّ إنّ لبعضها تأثيرًا غير مرغوب فيه. وتعدُّ شاي ورق ثوت العليق علاجًا تقليديًا بسهل المخاض.

السكر

إنَّ الأطعمة السكّرية كالكعك والبسكويت والحلويات والمشروبات الغازية فقيرة بالمعدّيات الأساسية، وهي قد تُكسبك السمنة. لذا احصلي على الطاقة التي تحتاجين من الكربوهيدرات النشوية في خبز القمح الكامل، وقلّلي من تناول الحلويات.



خليط الفاكهة
الطازجة

قومي بتحاربي حول مزج أنواع مخلقة من عصير الفاكهة، لتحضير مشروبات سميّة تروي القمأ، 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

يُعدُّ عصير البرتقال المخفّف بالمياه المعدّبة شربًا بسيطًا ومنعشًا. جرّمي عصير فاكهة أخرى من قبيل التوتوع.

التحضيرات العملية

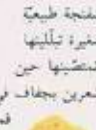
تحققي من جاهزية كل شيء لاستقبال القفل، قبل موعد الولادة بنحو الشهر. اشترى الأطعمة والحاجيات اللازمة لتسهيل الأمور بعد الولادة، فقد حان الوقت لتوضيب أغراضك، استعدادًا لدخول المستشفى، أو للتفكير بما تحتاجين لأجل ولادة منزلية. واحرصي على ألا تكثري

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.



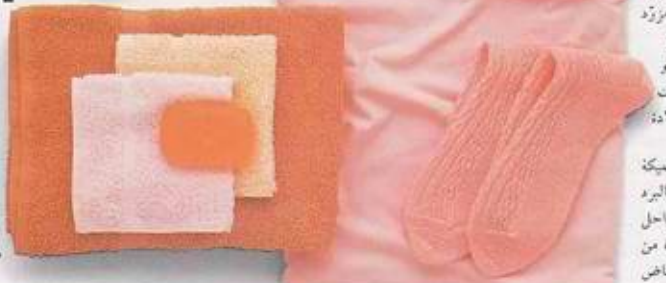
مزيل للزئجة



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

- إذا اقتصر الأمر)
- لوحتان نظيفتان قرب السرير، توضع على إحداهما الأدوات، وتُستعمل القابلة الأخرى أثناء فحص القفل بعد ولادته.
 - مناشف، وملامات، وبطانيات ثقيلة
 - ملابسة لدائنية (بلاستيكية)
 - دعام بلاستيكي متوسط الحجم
 - أكياس كبيرة للفضلات
 - زئجان من القوط الضئيلة الأصفرة، إحداهما قوطة الامتصاص
 - قميص تشرت فضفاض، أو ثوب نوم
 - ثوب نوم ذو فتحة عند المقدمة، وحفالة صدر.
 - حفاض، وسرة، ولباس مقاط أو ثوب نوم، وبكائية لنقل.
 - توضيب السرير
 - ضعي ملابسة مفضلة على السرير، وغظيها بعلافة بلاستيكية، ثم بعلافة مفضلة أخرى يمكن رفعها بعد الولادة، بحيث يكون السرير من تحتها جاهزًا.

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

ما تحتاجين إليه:

■ سبريد ذو فراش ثابت (ضمي) لوحتا تحت الفراش

حاجات ما بعد الولادة



فتحة أمامية لناهضي الحفالة لتتمكني من تحسس ما يشاء من الثدي، ويجب أن تُصنع كل كأس بزام منفصل

حفالتان أو ثلاث للصدر أثناء الإرضاع ارتدي الحفالات التي كنت ترتدين خلال الحمل، إذا كنت لا ترغعين من الثدي.

اختارها واسعة، ومزودة بالكثير من فتحات التهوية.



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

يستطيع زوجك تأمين هذه الحاجات بعد دخولك المستشفى، إذا فاجأك المخاض، ويمكن أن يزودك المستشفى بكل ما يحتاجه القفل خلال مكوثكم.



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

مرهم (تريم) للحملتين يخفف ألم الحلمات الملتئمة.

يجب أن تكون إحدى الزئجتين قوطة الامتصاص لاستعمالها خلال الأيام الأولى.

زئجان من القوط الضئيلة الأصفرة

فرشاة مشطه منشفة، شامبو

ستحتاجين كذلك إلى:

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

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.

قبض بفتحة أمامية مزودة بأزرار سهلة الفك تحت الثديين، إذا كنت ترغعين القفل من الثدي



ثياب مريحة

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 القتبوس والشروال البلاستيكي إذا كانت الحفاضات من النوع الذي يُستعمل مرارًا)
- سرة
- 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 لجسّدك عند كلّ مرحلة من المخاض، وأدرّكت ما ينتظرك،

إدراك حلول المخاض

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

قد تخشين ألا تدريكي حلول المخاض في حينه، لكنّ 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 تشعرين بالأم منتظمة في معدتك أو ظهورك، أو ربما يخرج منك الماء، قبل الاتصال بالمستشفى أو القابلة.

نزول الماء

قد تبرزق كيس السائل الذي يحيط بالقليل، في أي وقت، خلال المخاض، وربما يأتي ذلك على هيئة دفق مفاجئ. لكنّ الأمر الغالب هو ملاحظتك تساقط قطرات من السائل، تبع غالباً تهيؤ رأس الطفل للخروج، وتكون أوّل 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 وتواترًا، 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 بتناوبك فجأة في لحظة ما، خلال المرحلة الأولى، فلا تستغربي، إذ مهما كان استمدادك جيّدًا، فإنّ الشعور بأنّ جسّدك خاضع لعملية لا سلطه لك عليها، يبقى أمرًا مخيفًا. عليك الفناء هادئة قدر المستطاع، وحاولي مطاوعة جسّدك، 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 التعاريفيّة، وتساّلك عن خروج مياحك، وحول ظهور علامة المخاض. كما تستفسر عن نفّصاتك: متى بدأت، وما مدى نوايلها، وكيف تُشعرك، ومدّة دوام كلّ تقلّص.

عنق الرّحم أثناء المخاض

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

١ تُترقّق التغيرات الهرمونيّة تدريجيًّا عنق الرّحم الشّديد وتلّيته.

٢ تجعله التقلّصات الطّويلة بعددٍ ورفيقًا للعاية.

٣ من غدا غايه في الرّقة، وسنّته التقلّصات العنيفة.

معاينة الأم

بعد ارتدائك لباس المستشفى، أو الملابس التي أحضرتها معك وخضعتها للولادة، تقيس القابلة ضغط دمك، وحرارتك، ونضك، وقد تُجري لك فحصًا داخليًّا لتتحقّق من مدى توتّع عنق الرّحم.

معاينة القفل

تتحقّق القابلة من وضعية القفل بواسطة تحسّس طنك، وتنتفع إلى خفغان قلبه بواسطة مسماع جنينيّ.

وقد تصلك القابلة بمكثّر للصوت لمدة ٢٠ دقيقة، أو نحوها، وذلك لتسجيل ضربات قلب القفل، فهذا يساعدنا على

التأقّد من حصوله على كفايته من الأكسجين خلال التقلّصات.

إجراءات أخرى

يُطلّب إليك تقديم عيّنة من البول، ليتمّ تحليلها بحثًا عن البروتين والسكّر. بإمكانك بعدها الاستحمام إذا لم تكن مياحك قد خرجت. ثمّ ندخلين مباشرةً جناح المخاض، أو غرفة الولادة.

الفحص الداخليّ

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

بعد دخول المستشفى عند انتهاء الكشوفات، بإمكانك الاستحمام.



يحدث إذا لم تحرك، فإنّ علمك يتوسّع الرّحم أمر مشجّع. لكنّه قد لا يتمّ بمعك ثابت.

يجري الفحص عادةً بين تلقّسين، لذا اعلمي القابلة متى أحسست ببداية تقلّص. ويمكن أن يُطلّب إليك الاستلقاء على ظهرك، بحيث تحملك بضع وسائد، إمّا إذا أزعجتك ذلك فبإمكانك الاستلقاء على جانبك. إمّا حاولي أن تسترخي قدر الإمكان لتخفيف الأزعاج إلى حدّة الأدنى، وبإمكانك استعمال مشقة الغاز، أو الهواء، لهذا الغرض.



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 والتّنفّس. (انظري الصفحتين ٤٨ و٤٩).
- مسّد حاجبيها، وقمّم لها رشفات من الماء، وأمسك يديها ودكّك ظهرها، واتّرح عليها تغيير وضعيّتها.
- باختصار: افعل أيّ شيء قد يساعدك. عليك التعرّف إلى أنواع اللمس والتدليك التي ترضيها، مسبقاً.
- لعب دور الوسيط بين زوجتك وطاقتي المستشفى، وإدعيتها في رغبتها، مثل تلك المتعلّقة 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 ظهره وبمسد 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، مسبباً لك وجع الظهر. ولتخفيف هذا الألم:

■ الكّتي نحو الأمام خلال التقلّصات، بحيث تسبّتين وزنك، كأن تكوني على الأربع، وذلك لرفع وزن القفل عن ظهرك، ودرّجتي حوصك جيّنة ودهاباً 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 جيّنة ودهاباً. احذري تقويس ظهرك، واسترخي ما بين التقلّصات نحو الأمام، واضعاً رأسك على ذراعيك.

مخاض مصحوب بوجع الظهر

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

■ الكّتي نحو الأمام خلال التقلّصات، بحيث تسبّتين وزنك، كأن تكوني على الأربع، وذلك لرفع وزن القفل عن ظهرك، ودرّجتي حوصك جيّنة ودهاباً بين التقلّصات.

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

التنفس في المرحلة الأولى

تنفس عميق متوازن تنفس خفيف تنفس عميق متوازن



تنفّسي عميق متوازن عند بداية التقلّص ونهايته، وخذّي النّفس من أنفك وأزفريه من فمك. حاولي عند ذروة التقلّص أن تجعلي تنفّسك سطحياً وخفيفاً، بحيث تشهقين وتزفزين عبر فمك، ولا تطلبي ذلك لتلا تشعري بالتدّوار.

طرق مساعدة

ثابري على التحرك بين التقلّصات، فهذا يساعدك على مواجهة الألم جسديّاً، أمّا خلال التقلّصات فثبّدي 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 طاقتك 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 تتفرّغي 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 لمتنن من الدفع؟

إذا أهلتك القابلية بعدم اكتمال اتساع عنق رحمك، ورضي: «هف، هف، بلو» انظري أعلاه، بإساراً) بعد أحلك هذه الوضعية. انظري الصفحة ٦٤.

المرحلة الثانية

تبدأ المرحلة الثانية بعد اتساع عنق الرحم، وعندها يصبح بإمكانك الدفع. والمرحلة الثانية متمرة أكثر من سابقتها، لأنك تضيقين جهلك الخاص إلى تقلصات الرحم القوية، فتساعدين بدفع الطفل خارجاً. على الرغم من أن التقلصات تأتي أقوى من السابق، فهي أقلّ ألساً. وبما أن الدفع يتطلب جهداً مضمياً، فإن القابلية تساعدك على إيجاد الوضعية التي ترتاحين إليها أكثر من غيرها، ويساعدها في ذلك زوجك. كما أنها ترتدك، وتشجعك 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



ما يمكن أن يفعله زوجك

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

عنق الرحم خلال المخاض



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

التنفس في المرحلة الثانية



عندما ترغين بالدفع (وهذا يحصل مرّات عدّة خلال تقلص واحد)، خذي نفساً عميقاً، واحبسها قليلاً أثناء ضغطك. واخذي على ذلك ما دام يساعده على الضغط. فمن المهم أن تبقي ما يملبه عليك جسدك، وخذني أنفاساً قليلة عميقة بين التقلص والآخر لتهنّئك، ثم استرخي ببطء مع تلاشى التقلص.

وضعيّات للولادة

حاولي الانتصاب عندما تدفعين، لكي تساعدك الجاذبيّة الأرضيّة عوض أن تعاكسك.

الجلوس باستقامة

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



طرق تساعدك

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

أبهي سابقك مناعدين حسب راحتك

جلوس الفرفصاء

تتمد هذه الوضعية ممتازة للولادة، فهي تفتح الحوض واسعاً، وتستنن بالجاذبيّة لدفع الطفل خارجاً، إنما إذا لم تسترني عليها، فقد ترهقك بعد برهة. (انظري الصفحة ٤٧)

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

الركوع

قد تكون هذه الوضعية أقلّ إجهاداً من الفرفصاء. كما إنها تساعد في عملية الدفع ويُشعرك بوجود مساعد عند كل جانب بثبات أكبر، كما قد تجددين الركوع على الأربع مريحاً، 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.

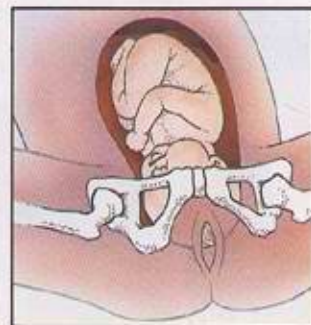


الولادة

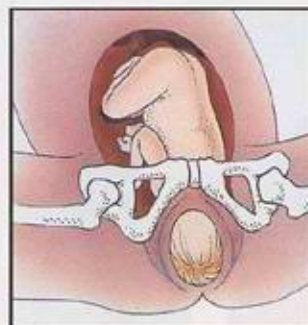
لقد حلت ذروة المخاض، فطفلك على وشك أن يولد، وهذا ممتع جدًا. فيمكنك ملامسة رأسه، للمرة الأولى، عند بروزه، واحتضانه في غضون وقت قصير. ستشعرين بارتياح كبير بعد الولادة، وهو ارتياح تصحبه الحيرة ودموع الفرح، وشعور بحنان طاغ تحاه طفلك.



استرخي بصحبة زوجك لتمتلك صحة زوجك الهدوء والثقة خلال الساعات الأولى في جناح المخاض.



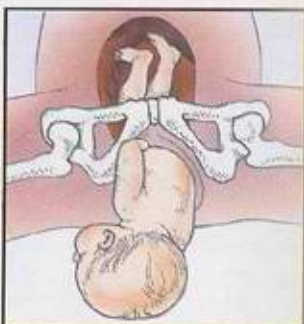
1 يتحرك رأس طفلك مقربًا من فتحة المهبل، إلى أن يرى زوجك الانتفاخ، عندما يضغط الطفل على قاع الحوض. وسرعان ما يرى الرأس نفسه، وهو يتقدم عند كل تقلص، وربما يتراجع قليلاً مع تلاحق التقلص، فلا تشعرين بإحباط إزاء ذلك، فهو أمر طبيعي.



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



3 يولد الرأس متجهًا نحو الأسفل، تثبت القابلة من عدم انقاف الحبل السري حول عنق الطفل، (إذا كانت الحال كذلك، يمكن تمرير الحبل فوق الرأس عند خروج الجسم). ثم يدير الطفل رأسه نحو أحد الجانبين ليشكل مع الكتفين خطًا مستقيمًا، فتنتفخ القابلة عينية وأفق وقمة، وتُسحب كل سائل من مجاري الهواء العليا بواسطة أتيوب.



4 يتحرك الجسد خارجًا خلال التقلصين التاليين، فرقع القابلة للطفل من تحت إبطيه، وتضعه على معدتك، وهو ما زال مرتبطًا بحبلك السري. يمكن أن يبدو طفلك مائلًا إلى الزرقة بعض الشيء، يادي، الأمر، وقد يكون مغطى بالدمع (الغلاء الذهني)، بينما تمتد حيط من الدم على جلده، كما قد يسرع في اليكاف. وإذا كان نفسه طبيعيًا، يمكنك حمله بين ذراعيك فورًا وتقديمه لطفلك له، وإلا قامت القابلة بتنظيف مجاريه الهوائية مرة أخرى، كما قد تقم له الأكسجين، إذا دعت الحاجة.

سؤال وجواب

«لبي قلقه من إيذاء نفسي أثناء الولادة، فهل هناك أي خطر من هذا القبيل؟»
إن جدران المهبل مرنة ومكوّنة من نسيج عديدة، وهي تمتد ساحة بمرور الطفل، لذا لن تؤذي نفسك خلال الدفع.

«هل يجب أن أرضع طفلي من الثدي مباشرة بعد ولادته؟»
قد يثب للطفل ودعيه بفر، وعلى الرغم من خلل الثدي من الحليب آنذاك، فإن دافع الرضاعة عند الوليد الحديث قوي غالبًا. كما أن الرضاعة تريحه.

مقياس أبعاد

تعتمد القابلة مباشرة بعد الولادة إلى تقييم نفس الطفل، ومعدل نبضه، ولون بشرته، وتحركاته، واستجابته للمثير، ثم تعطيه مجموعًا على مقياس أبعاد يتراوح بين ٠ و ١٠. يأتي مقياس معظم الأطفال بين ٧ و ١٠. تعاود القابلة فحصه بعد ٥ دقائق، يجب أن يتحسن المقياس في المرة الثانية عمدًا كان عليه في المرة الأولى، إذا كان منخفضًا أولًا.

أصبحتم عائلة

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



المشيمة على الخروج، ثم تتحقق لاحقًا من أن المشيمة طُرحت كاملة.

بعد الولادة

يتم تنظيفك، وغياطة الجرح إذا اقتض الأمر. وتقوم القابلة بقياس وزن الطفل وطوله، متحققًا من أن كل شيء على ما يرام. وقد يعطى الطفل فيتامين ك لضع خطر نزيف نادر الحدوث. ويجري شبك وقطع الحبل السري سريعًا، وبخاصة إذا أعطيت المستومرتين.

المرحلة الثالثة

قد تُخفّين بمادة المستومرتين، إما خلال الولادة أو بعدها مباشرة، مما يذع الرحم إلى التقلص بشدة مؤقتًا إلى إخراج فوري للمشيمة. فقد تخسرين المزيد من الدم، ويتولد احتمال التّيف إذا انتطرت الطرح الطبيعي للمشيمة، تمشي مع القابلة بهذا الشأن مسبقًا. يهدف طرح المشيمة نضع القابلة يدها على معدتك، وتُسحب الحبل السري برفق يدها الأخرى مساعدةً بذلك.

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 عدمها، فقد تتحكّمن 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.

ما يحدث

يتطلّب تخدير فوق الجافية نحو ٢٠ دقيقة لتسري مفعوله. سوف يُطلب منك أن تلغّي على ذلك بشكل تروفي، بحيث تلمس



حقن المخدّر

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



الغاز والهواء

يخفّف مزيج من الأوكسجين وأكسيد التروجين من الألم ولا يزيله كلياً، وهو مفيد في المرحلة الأولى.

ما يحدث

تستنشق الغاز عبر فناع تحمليته بيدك، وهو يتصل بفارورة بواسطة الأنابيب. يحتاج الغاز إلى نصف دقيقة ليلعب مفعوله الذروة، لذا عليك أخذ بضعة أنفاس عميقة عند بداية التقلّص.

التأثيرات

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

على القفل: لا تأثير.

البيتين

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

الأوكسجين والهواء

بممكنك التحكّم باستنشاق الأوكسجين وتنظيمه، وبإمكانك التقليل بحرّة.

اسمكي

الرائحة

بيات على

وجهك

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 يمتلك هذه الآلة، يمكنك تأنيها من الفرع المحليّ للأمانة الوطنية للولادة (مؤسّسة في المملكة المتحدة)، فقد يستطيعون المساعدة. ما يحدث تُنظف أربعة مساند، محتوية على

أقطاب كهربائية، على ظهرك، بحيث تكون فوق الأعصاب المؤدّة إلى الرّحم. تتصل أسلاك هذه المساند بألة للتحكّم تُحمل باليد، تضبطين 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 القفل طوال المخاض لتبيّن أيّ مؤشر ضيق في أسرع وقت ممكن. ويتمّ ذلك إما بواسطة سمع جينتيّ يُحمل باليد، وإلّا بمعين سمعيّ، أو بجهاز مراقبة إلكترونيّ.

السماع الجينتيّ أو المعين السمعيّ

تضع القابلة الآلة على معدتك في فترات منتظمة، طوال المخاض، للاستمع إلى نبض قلب القفل.

جهاز مراقبة جينتيّ إلكترونيّ (م ج أ)

إنّها طريقة لتسجيل ضربات قلب القفل 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.



استعمال الآلة باستعمال التّنز تتحكّمن بالألم، وتكونين حرّة الحركة.

استغلي المفتاح على عبة التحكّم لتفريّ قوّة التيار.

المراقبة

تعلق قُلب كهربائيّ إلى رأسه. تُعدّ هذه أشدّ طرق المراقبة دقّة، وهي تريحك أكثر من المساند.

يستعمل بعض المستشفيات جهاز مراقبة يعمل عن بُعد بواسطة موجات إشعاعية، ويسمّى تقنية القياس عن بُعد. وتكمن حساسات هذا الأسلوب في عدم ارتباطك بألة صحنة، ممّا يملكك من التحرك بحرّة في أثناء المخاض، لذا أسألي إن كان هذا متوافراً في المستشفى.

الإجراء آمن لك ولطفلك. فإذا اقترح الطبيب أو اقترحت القابلة الاستمرار فيه فلاأ في ذلك مصلحة القفل.

ما يحدث

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

تقيس المساند تقلّصاتك



المراقبة

■ بضع الفرج ■	■ الولادة بالساعده ■	■ التحريض ■
<p>يوضع هذا الشق الصغير الخفيف المهيئ، ويمنع حدوث تئرج. يلاحظ بعض المستشفيات إلى بضع الفرج أكثر من غيره، لذا استفسري من قابلة تتفهم الوضع عن مدى اهتمام مستشفىك بهذا الأمر.</p> <p>لغادي بضع الفرج أو حصول تئرج، عليك:</p> <p>■ تعلم كيفية إجراء عضلات قاع حوضك (انظري الصفحة ٤٥)</p> <p>■ البقاء مستقيمة الظهر خلال الرجوع.</p>	<p>تدمو العجاجة أحياناً إلى مساعدة القفل على الخروج بواسطة الملقط أو الامتصاص (السطح). ولا يُستعمل الملقط إلا عندما يكون منق الزحم قد اكتمل تماماً، ويتم إحول رأس القفل. أما الامتصاص فيستعمل أحياناً قبل اكتمال التئرج، أو إذا مال المخاض.</p>	<p>إن تحريض (حث) المخاض يعني حث على البدء بشكل اضطراري، فستعمل بعض الأمهات لتسريع المخاض إذا كان تتأخر بطيئاً. تختلف سياسة المستشفيات بخصوص إحداث المخاض، لذا استعلمي من مستشفىك عن مدة الانتظار القصوى قبل تحريض المخاض.</p>
<p>من يُلجأ إليه يصبح بضع الفرج حاجة ملحة إذا:</p> <p>■ كان خروج الطفل من الوقعد ببطء الرأس أو كان خديجاً (قل أوزنه) أو كان في شيق أو كان رأسه كبيراً</p> <p>■ ولادة بالساعده</p> <p>■ واجهت صعوبة في التحكم بالتئرج</p> <p>■ لم يتقدم جنك في محيط المهبل بما يكفي</p>	<p>من يُلجأ إليها قد تستاعين 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 مقلداً 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 تتأخر 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 حوضك بخفة بئرج موضعين، ثم تُشق مؤخره المهبل جانبياً خلال فوهة أحد التئرجات. وقد لا يكون هناك مشع من الوقت لحول الشيق، لكن تتأخر الأغشية بسبب تخديرها، لذا لن تشعرين بأي ألم.</p>	<p>ما يحدث الملقط: قد تتخضين بئرج موضعين في منطقة قاع حوضك، ثم تحري لك بضع الفرج بعدها. يُحرم القليب الملقط على جانبي رأس القفل، ويسحب برفق نحو الخارج لتتم ولادته. بإمكانك المساعدة من طريق التئرج، ثم يخرج باقي جسم الطفل بشكل طبيعي.</p> <p>الملقط: يشكل قبضا حول رأس القفل. يثبت من الضغط والتفريغ.</p> <p>الفرع: تُدخل كأس معدته، متصلة بنسجه تُفرغ في مهالك، فتأخذ برأس القفل، ثم تُسحب القفل، برفق، عبر قناة الولادة، بينما تلتصق خارجياً.</p>	<p>ما يحدث يتم التخفيف لتحرير السعاس مسبقاً، ومن المرجح أن يطلب منك دخول المستشفى في الليلة التي تسبق الحث. وقد يجري تحريض المخاض بواسطة من طرف ثلاث:</p> <p>١ - تُدخل فُرْجَة (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 - إزاله 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 التئرجات بعد ذلك.</p> <p>٣ - تُفكّلن هرموناً يجعل الزحم يتقلص، ويُمزج الهرمون من حقنة في ذراعك، وسعدال معلوم. اطببي الحث في المزارع التي يجر استعملك لها.</p>
<p>أما خياطة الشق أو التئرج، فقد تستغرق بعض الوقت، إذ يجب خياطة الطبقات المختلفة للجلد والعضلات بعناية فائقة. وقد تكون العملية مؤلمة، لذا اطببي المزيد من المخدر إذا احتجت. أما الفُرْج فهي قابلة للحمل ولا حاجة إلى زرعها.</p>	<p>التأثيرات</p> <p>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 الفرع بعض الانتفاخ في رأس القفل ثم تترك لاحقاً أثر كدمة، لكنها تتلاشى تدريجياً.</p>	<p>التأثيرات</p> <p>تُعطل الفرحة لأنها تحثك نزول مياهك تاركة لك حصة الحركة. أما بالنسبة للحقنة فتكون التئرجات معها أشد قوة وإيلاماً، بينما يكون الفترات التي تتأخرها أقصر من تئجلاتها في المخاض الطبيعي. كما أنها تحد من تئرك.</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 حتم طفلك ما إن يولد، إنما تدعو الحاجة أحياناً إلى بئرج 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 ردف القفل أولاً، ثم تليها الساقان، ويُضع 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 تفتح، إنما عليك أن تحثي منتصبة، وواضحة يديك فوق الجرح بشكل كأس، في أثناء التئرج. بعد مضي يومين على العملية، باشري التمارين اللطيفة، (انظري الصفحة ٧٢). بإمكانك الاستحمام بعد مرور يوم أو نحوها على نزح الضمادة. وتزال القطب (الغرز) بعد مرور خمسة أيام على الولادة، هذا إذا لم تكن قابلة للحمل. بعد مرور أسبوع تشعرين بخسرت كبير، إنما تحثي إجهاد نفسك لمدة ستة أسابيع على الأقل. يستغرق زوال التئرج 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

الانطباعات الأولى

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

الرأس

يشبّ 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 القفْل شهره الثامن عشر.

قد يكون طفلك غزير الشعر، أو أصغر

لا يتأذى اليافوخ من العناية اليومية

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

يشبّ الضغط أثناء الولادة بعلامات حمراء، كما يشبهها عدم اكتمال جلده

تكون يداه مقوسين

تتصل جذعة (تبت) الحبل السري في غضون عشرة أيام

يتمكن الطفل أن يراك بعد الولادة إذا حملته على بعد ٢٠ سم (٨ بوصات) من وجهك.

القليب أو القابلة عن كلّ ما يقلقك، فسرعان ما يرتاح بالك. وقد يقع حبّ القفْل 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.

القدبان

قد يكون لديا طفلك متخفين قليلاً، وربما تسرب منهما قليل من الحليب، وهذا أمر طبيعي لدى الجنين. إنّما يجب أن يزول الانتفاخ في غضون يومين، وإلاّ ذلك أن تعصري ثديه محاولة لإخراج الحليب.

الأعضاء التناسلية

تبدو هذه ضخمة عند الأطفال؛ الذكور والإناث. وقد يحدث تصريف من مهبل الطفلة، وهذا ما تشبه هرمونات الأم، لكنه يختفي سريعاً. يعلب أن ترتفع خصيتا القفْل الذكر إلى أريته (منطقة ثنيات الفخذ)، فإذا أفلت ذلك، قابل طبيبك.

كشوفات على القفْل

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 القفْل 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 القفْل، 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 صفق الحلق لتكثّف من اكتماله.



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



٦ يفحص القليب الوركين، بحثًا عن أيّ خلع، عن طريق ثني ساقي القفْل 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 القفْل لأخذ عيّنة من دمه. تُفحص العيّنة للكشف عن بيلة البيليروبين، وهو مرض نادر يسبّب التخلّف العقليّ وقصور الدفّة الثّروية.



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



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

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



٧ يمرّر إبهامه ترولاً على ظهر القفْل للتأكد من أنّ كلّ الفقرات 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 للدرجة 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 ببيتك المكون فيها كي تكوني قريبة من طفلك وتشاركي في رعايته يومياً. في البدء، قد يبدو طفلك بالغ الصغر، وتشد يد الضعف، بحيث نخشين لمسه، لكن كل الأطفال يحتاجون مع اللمسة 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.

طرح الأسئلة

اسألي الطبيب أو الممرض عن كل ما يفتلك، فالأهل قد لا يظفرون الكثير من الأسئلة، لأنهم يخشون الحواب إزاء مظهر طفلهن الهزيل، إنما يفضل العناية المعصرة المكتنفة، يتسكن، حتى من ولد قبل الأسبوع ٢٨ من الأطفال، من السقاء على قيد الحياة.

العودة إلى طبيعتك



فتكتشف عليه وتقدم لك النصيحة. سوف تشعرين بالجزع عندما تترين جسدك 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.

حاولي النوم، كلما أمكن ذلك، خلال الأسبوع الأول بعد الوضع. ولا تغري نفسك بالاستفادة من وقت فراغك للتعويض عمّا فاك 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، فتناير على زيارتك لفترة أطول، فتكتشف على رحمتك، وندبيك، وعُزّز الجرح، وتساعدك على الاعتناء بطفلك،

كيف يكون شعورك

لاستيعاب تدفق النزف، ولا تستعجلي حشوة داخلية، فقد تسبب لك الإلتان (التلوث) بالجرثيم).
الأمعاء
قد لا تحتاجين إلى التبرز، لمدة يوم أو أكثر بعد الوضع. ما فتعطين؟ انهضي وتحزكي معاً ذلك بحث أمعائك على بدء عملها.
■ اشربي الكثير من الماء، وتناولتي الأطعمة الغنية بالألياف لتخفيف أمعائك، عندما تحتاجين إلى التبرز، الفعلي ذلك في الحال لكن لا تضغطين أو تدغمين.
■ من غير المرجح أن تتفقع قُطبك خلال التبرز إنما قد يتورك وضع فوطه صخبة لطيفة على منطقة القطن، خلال ذلك بالراحة والشفة.

بأسرع ما يمكنك بعد الوضع. ■ انهضي وتمشي قليلاً، للمساعدة على جريان البول. ■ انتصعي في مغلّس (بابوي) ساخن، ولا تكتري إذا بؤلت في الماء، فالبول معطّم، إنما اغتسلي جيّداً لاحقاً. ■ إذا كانت لديك قُطبك (مُزّز) فاستكبي مائة مارتاً فوقها، عند التبول، لإيقاف التسرع في بشرتك.

ربّما شعرت ببعض الأزعاج، بل الألم خلال الأيام الأولى التي تلي الوضع، فاستشري من القابلة عن كل ما يفتلك. **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 جسدك إلى طبيعته، إنما قد تدوم الآلام بضعة أيام، ما فتعطين؟ إذا كانت التقلصات حادة فقد يُزيل حشّتها مخفّف للآلام، من مثل البراسيتامول. المشاة

من الطبيعي أن تبولي كثيراً خلال الأيام الأولى. لأن جسدك يتخلّص من السائل الزائد الذي اكتسبه خلال الحمل. ما فتعطين؟ قد يكون التبول صعباً بادئ الأمر بسبب شعورك بالالتهاب، إنما حاولي أن تبولي ما فتعطين؟ ارتدي فوطاً صخبة

الفتكير الإيجابي

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

بداً إفرار حبيبتين. ومن أسباب ذلك: التغير في مستويات الهرمون. لكن ضيق ما بعد الولادة هذا يزول سريعاً. أما إذا استمر شعورك بالكلية إلى أكثر من أربعة أسابيع، أو كان حاداً، فقابل طبيبك، أو سألتي زارتك الضخبة بهذا الشأن.

بداً إفرار حبيبتين. ومن أسباب ذلك: التغير في مستويات الهرمون. لكن ضيق ما بعد الولادة هذا يزول سريعاً. أما إذا استمر شعورك بالكلية إلى أكثر من أربعة أسابيع، أو كان حاداً، فقابل طبيبك، أو سألتي زارتك الضخبة بهذا الشأن.

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، باديء الأمر، لأنّ أربطتك لا تزال طرية ومنتفخة، وتوقفي فور شعورك بالألم أو التعب، إذ يُفضّل التمرّن قليلًا، إنّما مرارًا. بممارسة هذه التمارين، والتوقّف حالما تشعرين بالألم.

الأسبوع الأول

بمكث البدن بقوة عضلات معدتك المتمددة 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) كلما 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 الشاقيين، وبحسب دورتك التّعبية. فائتي قدمك صعودًا وهبوطًا، عند الكاحل، وتمرّني على ذلك كلّ ساعة.



شدّ المعدة منذ اليوم الأول

من الطرق اللطيفة لتقوية المعدة جدّث عضلاتها نحو الداخل، عند الرّزق، ثمّ قبضها في ذلك الوضع لبضع ثوانٍ قبل إرخائها. فحاولي القيام بهذا، كلما 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
١ وتضعين يرفق على جانبي معدتك
بواسطة راحتي يديك، وكأنك تحاولين
جمع الجانبين معًا. حافظي على هذه
الوضعية لبضع لحظات، ثمّ خذي
نفسًا، واسترخي. كرّري 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. كرّري كلّ تمرين بحسب راحتك متمددة 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

١ 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

تتفسّنين طبيعيًا، ثمّ

خذي نفسًا،

واجلسي منتصبة.



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 مسطحة على ظهرك، وذراعاك على جانبيك، بينما تلتصق
بداك بظاهرك فخذيك.



٢ ارفعي رأسك قليلًا،

ومرّري يدك اليسرى نزولًا على ساقك، في

انحناء نحو اليسار، ثمّ استلقي مجددًا، وارتاحي ليرفة، كرّري

بهذا الأمر لجهة اليمين. وعندما يقدو الأمر سهلاً، حاولي الانحناء

إلى الجهة نفسها مرّتين أو ثلاث مرّات قبل الاستلقاء والاستراحة.

الاتّواء نحو الأعلى

١ تمدّدي مسطحة على ظهرك، ومستقيمة على الأرض،

وركبتك مشبّتان، وقدماك مفرجتان قليلًا. ثمّ ضعي

يدك على فخذيك.



٢ ازفري،

وارفعي رأسك وكفك، متمددة نحو الأمام لملامسة

ركبتك 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.

تفدّد قاع حوضك

يجب أن تفدّدي عضلات الحوض قوية مجددًا، بعد مرور

ثلاثة أشهر على الوضع. اختبري ذلك بالاتّناء عن

التدوين، فإذا عاد البول يتسرّب، عاودي ممارسة

تمارين قاع الحوض لفترة شهر آخر، ثمّ

توقّفي، فإذا ظلّ التسرّب موجودًا بعد

مرور أربعة أشهر، قابلني طبيبك.

الكشف العام عند الأسبوع

السادس

٢ يُطلب إليك عند معادرتك

المستشفى أن تُجرّي كشفًا عامًا

بعد نحو ستة أسابيع، إنّما في

المستشفى، وإنّما في عبادة

القليبي، وتعدّد هذه فرصة سانحة

للتستشري عن كلّ ما يذلللك.

ما يحدث

■ يجري تفدّد ضغط دمك،

وزنك، ورحمة من بولك.

■ يُفحص ثدياك، ومعدتك،

ويشّط الطبيب من شفاه الأُفطاب

كلّها.

■ يُجرى لك فحص داخليّ

للتحقّق من حجم الرّحم،

وموضعه، كما قد يُعاين عنق

الرحم.

■ يبحث معك الطبيب في شأن

وسيلة منع الحمل، إذ يمكن وضع

لولب أو دمع حاجز لك.

دوراتك الشهرية

تأتي المنيّة الأولى بعد الولادة

أطول وأشدّ وطأة من العادة. إنّما

أوانها فبعثد على كيفة تغلّظك

لطفلك. فإذا كنت ترضعين من

ثديك، قد لا تُستأنف دوراتك إلا

بعد نظام الوليد، وإذا كنت

ترضعينه بالرجاجة (السريرة) فإنّ

الدورة الأولى تبدأ بين الأسبوع

الرّابع والسادس، بعد الوضع.

سؤال وجواب

إنّ أفضل ميعاد لاستئاف

«إنّني أُرضع طفلي من ثديي فهل

ما زلتا بحاجة إلى مانع الحمل؟»

يجب أن تستمعلا مانع الحمل

بالرغم من كونك ترضعين من

الثدي، وإن لم تكن دوراتك

الشهرية قد استأنفت 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 عنق رحمك يكون قد

تبدّل شكله.

ممارسة الجنس هو حين تكونان

كلاكما مستعّين لذلك. فقد

تشرعين بالتهاب وهشاشة

بمعانك من مباشرة الجنس إلى

ما بعد الكشف العام الذي

يجري بعد الولادة، أو قد

ترضعين في المحاولة قبل ذلك.

فالأمر عائد إليك.

عندما تستأنفان حياتكما

الجنسية، تصرّفا بروية واسترخي

قدر الإمكان، واستمعلي كثيرًا

من المراهم الحيّية، إذ قد يكون

مهلك أجفّ من المعتاد.

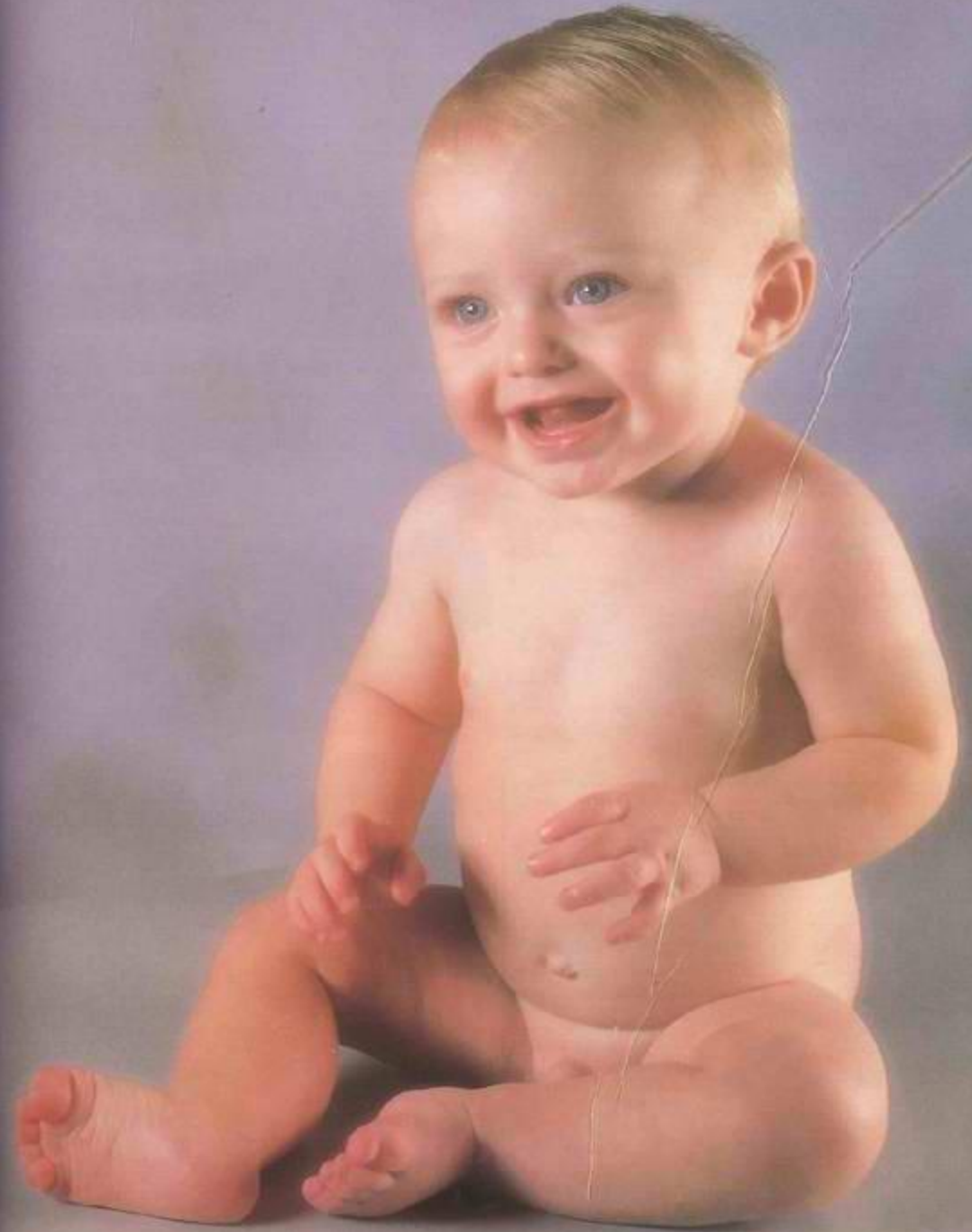
تبدّل شكله.



العِنايةُ بِالطِّفْلِ



دليلٌ عمليٌّ، خطوةً بخطوةً،
للعنايةِ بِطفلكِ، مُنذُ الوِلاَدَةِ
وَحتَّى 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 مزيجا من الحزن والذافر، والحرص، والتجاوب معها. وعلى الرغم من أن



بعض هذه الحصال 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 طويلا.

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 تتكئكما من عبور الأسابيع الأولى بنجاح.

ليست الأسابيع الأولى سهلة أبداً، 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 تتوحد داخلك مشاعر قوية، ينميتها عجز طفلتكم ورفقتها الطاهرين، فتعصف بك دوامة هوجاء من المشاعر تدفعك إلى الانسجار بالكاء دونما سبب، وإلى التسوّر بالضحك إزاء الأبحار في التلفزيون. فلا تتارلي مقاومة هذه المشاعر، بل احصري اهتمامك بالطفلة التي ننتش.

لقد غدوتم عائلة

سيطرت علي في الأيام الأولى مجموعة من الأحاسيس المشتبكة كخبط المتكوت - أنها مشاعر الزهر والفرح لكنني أصبحت أباً، والقلق على رزدة، والإرهاق بسبب متطلبات الطفلة المتراصة، والقلق من النوم على ضيق حياتنا الهائلة السعيدة، العالي من الهموم.

لقد أصبحتم ثلاثة، وهذا سغير أمورا كثيرة. فزوجك لم يعد حيسك فحسب، بل أصبح رفيقك وحليفك في مغامرة مشوقة، هي الأوبة - فانتما ممّا تشغلان والذي القفلة. كما ستتغير الزوايط العائليّة لكل منكما جديرا: لم تعودا أبنا أو ابنة بعد اليوم بل غدوتما أباً وأماً، تتحمدا عليهما حياة شخص جديد. ومهما كانت حياتك اليومية مضطربة. حارلي أن تخصص بعض الوقت تمصينه وزوجك فترعنه، إذ غالبا ما يكون الزوج الأكثر ذهولا، في الأيام الأولى التي تلي الوضع. وتكلاكما بحاجة إلى دعم الآخر وتشجيعه، فدعه يشارك في العانة بالطفلة. قد يكون متوترا أكثر منك حين تتعامل مع الطفلة ذات الجسد الطري الضعيف، لكن ثقت بنفسه تزداد مع مرور الوقت.

هند في أسبوعها الأول

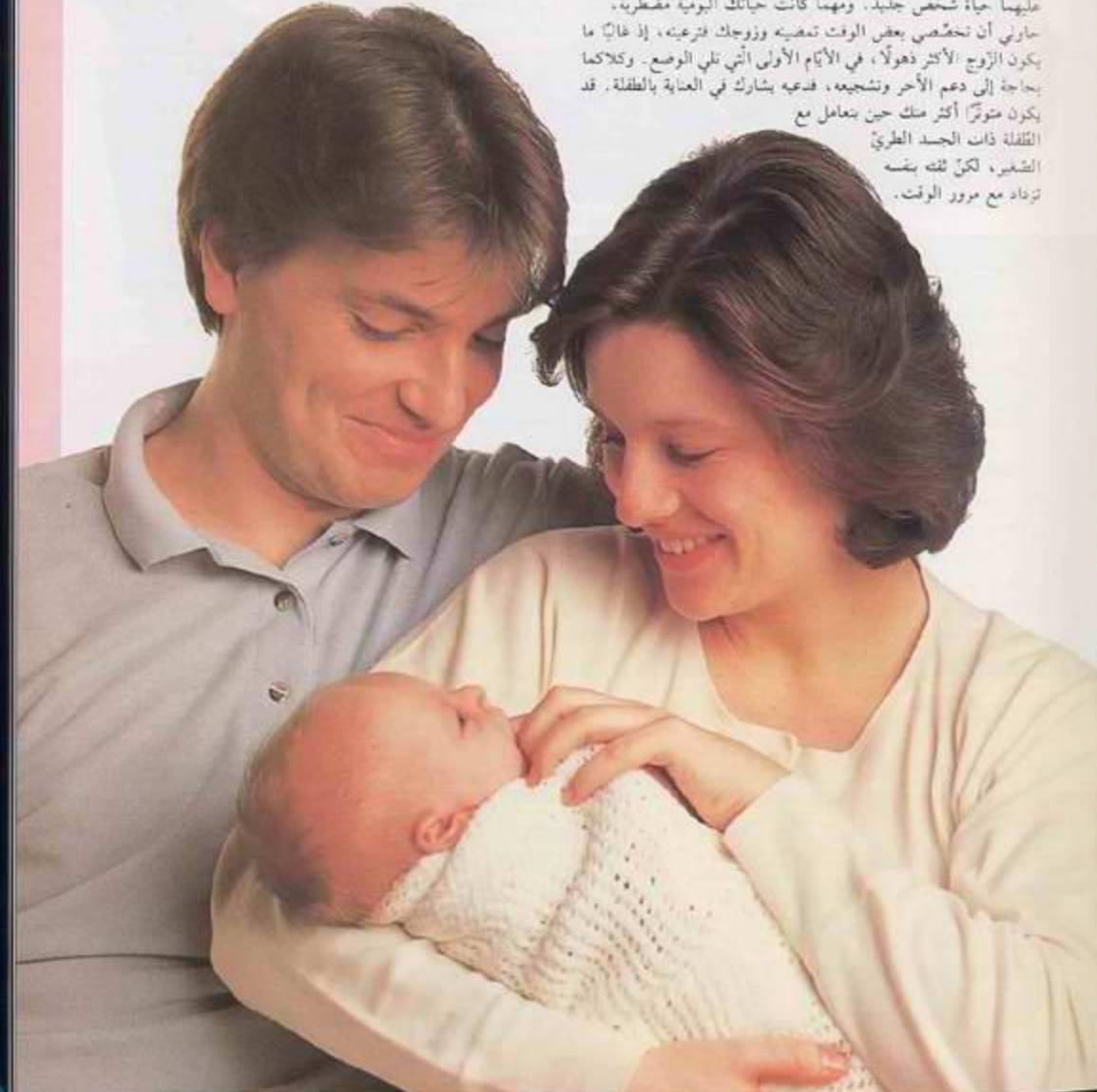


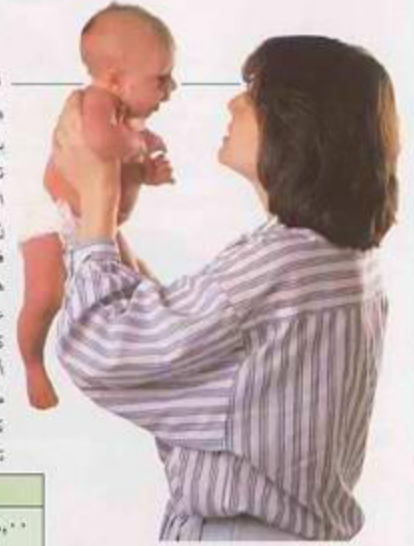
قطعت سرة هند شوقا بعيدا في اللتام، إذ سقطت قربة (جذعة) الحبل السري في اليوم الخامس

إنها تستلقي وهي ملتقة على ذاتها تماما كما كانت داخل الرحم، بينما تكون قبضتها مقبوضتين بإحكام، عادة. أنا حين تستلقي على ظهرها فلا يسعها منع رأسها من التدلي إلى أحد الجانبين. وإذا مسّت يدها فدها فمدفة، قامت بعض يدها وهذا يمتحها راحة كبيرة. وقد تدلى 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 يوميا، لكن هندا نادرا ما تنام مثل هذه المعدّة، بل تغفر ما مجموعه ١٠ إلى ١١ ساعة يوميا، في بعض الأيام، بينما تمضي طيلة بعد الظهر، وحتى وقت متأخر من الليل، في يقظة، تقطعها دقائق قليلة من الإغفاء. أنا خلال نومها العميق فتكون عافلة كلياً عن محيطها، بعد مضي خمسة أسابيع، ستنام هند فترة أطول خلال الليل، كما تخلد إلى النوم باكرا.





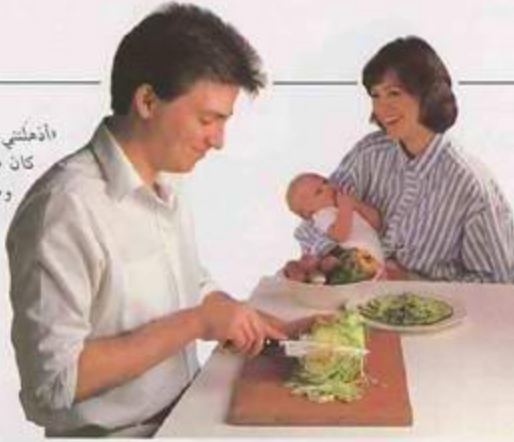
يوم من طفولة هند

«كأنت هند شديدة الشرة، لكن وندة كانت بارعة في احتضار الحليب من الثديها، وهكذا تمكنت من توفير بعض الراحة لوندة، عند المساء، إذ كنت أطعم هندًا بواسطة زجاجة الرضاعة المليئة بالحليب أمها. ففي تلك الفترة من النهار كان يكاء هند متواصلًا طوال ساعات ويصعب على شخص واحد تحمّل ذلك، كما كنت أغير حفاظاتها. ومما أثار دهشتي أيّ سعادة للقيام بذلك - وكان كل ذلك مدعاة تألف وتعارف بيني وبين طفلي، إذ كنت ألاعبها محاولاً إضحاكها حينًا وجعلها تنظر إلى يديها وقدميها حينًا آخر».



هند مستهظة

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



«أذهلتني صعوبة إنجاز أيّ 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 بنفسيّ».

يوم نموذجي من أيام الأسبوع الثالث

٩,٠٠ صباحًا تستيقظ وندة على بكاء هند المستلقية قريبا في السرير، إذ قد أرضعتها وندة عند الخامسة صباحًا ونامت الاثنتان معًا. أمّا الآن فتناول هند وجبة أخرى.

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

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

١٢,٣٠ بعد الظهر تتناول وندة طعام الغداء.

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

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

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

٥,٣٠ مساءً تضع وندة هندًا في سريرها المتحرك، وتمشن، وهي اجز ابتها باتجاه المحطة لملاقاة طارق. فتدفع الحركة هندًا إلى النوم.

تسبب الألفة والمحبة تولّد من اللقطة الأولى، علاقة وطيدة بينك وبين وليدك، ثم تنمو هذه العلاقة فتغدو حبًا دائمًا. فعندما تحمليها قريبة منك لتحادثها أو تاعبها، تحذق 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.



اشترك أفراد آخرون من العائلة

سوف يكون أهلكما وأشقائكما وشقيقاتكما متلفنين لرؤية الوليد، إنما لا تشعر بالذنب إذا طلبت منهم عدم الإطراء في الزيارات.

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

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

٤,٠٠ فجرًا تستيقظ هند وتأخذ بالكاء فتحمّلها وندة إلى سريرها، وترضعها. وبما أن طارقًا استيقظ هو الآخر فهو يساعد وندة في أرجحة هند لتنام بعد وجبتها.

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

٦,١٥ مساءً عاد الجميع إلى المنزل وأخذت هند تكي، فأطعمتها وندة وبذلت لها ملابسها ثم طفتت ثرجحها في ذراعيها. والحقيقة أن الإرضاع، وحده، يُسكن غضب هند، لكنّ حلمتي وندة باتتا ملتهبين، ممّا يجعل الأمر مؤلمًا. بأحد طارق غفوة.

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

الحصول على الكثير من الراحة على كلّ أم حديثة الأمومة أن تتعلم تحمّل قلة النوم، وهي ترتاح مبليًا كلّما سمحت الفرصة - وهذا ضروري بشكل خاص في حال الإرضاع من الثدي. لذا ارتاحي كلّما نام طفلك، وإن لم يكن باستطاعتك النوم. وبما أنّ جسديك ليس مهيبًا للأعمال المحجدة بعد، فيمكنك التّغاضي عن الأعمال المنزليّة في الوقت الحاضر.



«كان تدليك بطنها أحد الأساليب التي تهدئها، بشرط أن يتم التدليك بسرعة مع قليل من الشّدة - على الرّغم من شعوري بضرورة التّروّف بها - وسرعان ما تعلمنا مدى قوّة الأطفال».



هند تكي

إنّ الكاء هو الوسيلة التي تعبر بواسطتها طفلك عن حاجتها إلى الحبّ والمواسة، 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 تجعلينه إذا رفعته فجأة متسببةً 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 قليلًا. 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، مسندةً إياها برفق بين يديك حتى تصبح على الفراش.



١ ضعي إحدى يديك تحت رأسها ورقبتها، وامسكها باليد الأخرى من مؤخرتها، ثمّ اخفضيها برفق، مسندةً 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 مستندة 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.



استعمال وشاح التعليق (شباله الحمل)

يعتبر وشاح التعليق طريقة ممتازة لحمل طفلك والتغلب بها خلال أشهرها الثلاثة الأولى. فإن التصاقها بجسديك 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.

يُعدّ الوشاح الأمامي المصنوع من القماش ملائماً للأطفال الضعاف

ارتداء وشاح التعليق



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

2 احمل طفلك وأسدّها إلى كتفك، بحيث تكون يدك خلف رأسها.



3 عن الرّباطات بكتفك. متأنقاً طفلك بإحدى يديك طيلة الوقت.



4 متى جلست فإن الوشاح يتلقّى وزنها عنك.



5 بعد ارتدائك وشاح التعليق ضع إحدى يديك تحت رأس طفلك كلما أحسيت نحو الأمام، لأنّ ستادة الرّأس غير كافية لإسناد رأسها.

6 اجلس في كرسي، واسد ظهرك بحيث تتلقّى وزن طفلك بصدرك ومعدتك، ثم ارفع الجيب ومرّر ساقى طفلك عبر الفتحتين بتحريك الوشاح وليس الساقين.

7 يستحسن أن يكون قماش الوشاح قابلاً للغسل في الغسالة

رفع طفلك وهي مستلقية على جانبها

1 إن أكثر وضعيات النوم أمّاناً، في المهد أو السرير المتحرك، هي عندما تكون طفلك مستلقية على جانبها. وارتدائها وهي في هذا الوضع، مرّري إحدى يديك تحت رقبتها ورأسها وارفعي باليد الأخرى مؤخرتها.



2 تلقي طفلك بذراعيك، واحرصي على ألا يتدنّى رأسها، ثم ارفعيها برفق ورويّة.

3 اسديها إلى جسديك ثم مرّري ساعدك من تحت رأسها.

وضع طفلك على جانبها

1 عندما تضعين طفلك لتنام على جانبها، اخفضيها نحو الفراش، بحيث نظّر محضنة بين ذراعيك وبطلّ رأسها مستنداً إلى باطن مرفقك.

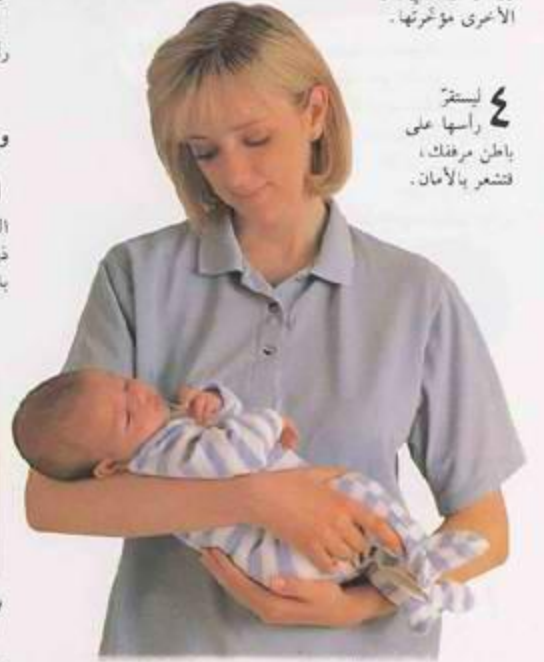


2 من أحيبت، على الفراش، اسحي اليد التي تحت مؤخرتها.

3 ارفعي رأسها بعد ذلك لتحرّري ساعدك من تحته.



4 ارفعيها برفق، محوالة وجهها تحوكم، ثم قرّبيها من جسديك، ومرّري اليد التي تسند رأسها نحو الأمام إلى أن يستقرّ رأسها في باطن مرفقك. أخيراً ضعي يدك الأخرى تحت مؤخرتها وساقها، لتشعر بالأمان وكأنها في مهدها.



5 ليسترّ رأسها على باطن مرفقك، فتشعر بالأمان.

رفع طفلك من الأمام

1 عندما تكون طفلك مستلقية على بطنها، مرّري إحدى يديك تحت صدرها، بحيث بسند ساعدك ذقنها عندما ترفعيها، ويديك الأخرى تحت مؤخرتها.



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 بالمزيد من الأمان فسوف 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 تدفعينه 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 أعبائك مع طفلك عاصفة وجويّة، المسحي المجال ليضع دقات من العناق الهادي، اللطيف، بعد نهاية اللعب. وعليك أن تنتهي لحاجات طفلك، فإذا لم يستجب لأعبائك النشيطة بفحكانه 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

«أرضعي الإرضاع ليلاً، فإنا لم أربح باعتصار ثديي، لذا اضطررت 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 يُلْكَر عند الإرضاع من الزجاج.

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

إنّ الإرضاع من الزجاج يتغيّر على مجازة أكبر بانقضاء طفلك الميكروبات المسبّبة للإسهال والقيء

«أخبرتني 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».

يستغرق الإرضاع من الثدي وقتًا أطول، وبخاصة خلال الأسابيع الأولى، ويعزى ذلك جزئيًا إلى أنّ القفل يربط من الثدي تكرارًا فالرضاعة تمثل حاجة ولذة للقفل، منفصلة عن حاجته إلى الطعام. إلا أنّ تحضير زجاجة الرضاعة وتعليقها يستغرق وقتًا طويلًا كذلك، ويتطلب، بعد أشهر، إلى عمل رتيب مملّ، بينما يغدو الإرضاع من الثدي أقلّ تكرارًا وأسرع إنجازًا مع تقدّم عمر القفل.

«كان لديّ انقضاء بآتي غير قادرة على الإرضاع من الثدي، إذ إنّ صدري صغير جدًا، لكنّ الأمر تمّ على خير ما يرام، 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

«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 المغذيات».

يحتوي حليب الثدي موادّ تساعد على حماية طفلك من الأمراض إلى أن يكتمل جهاز مناعته الخاص، كما تساعد على حمايته من الأرحية (الحساسية). ويكسب ذلك أهمية خاصّة إذا كانت الأرحية متوارثة في عائلتك. أمّا الحليب المجفّف فلا يوفر هذه الحماية.

«أعجبتني إرضاع طفلي من الثدي، لآته ملامح وغشلي؛ فالحليب متوافر دومًا بشكل مضمّن وعلى درجة حرارة تناسب طفلي».

اللدّ أنجلي استعامي بالإرضاع من الثدي، إذ كنت قريبة من طفلي ممّا أشعرنا كلتينا بالمسادة؛ كانت يدعا الضغيرة ترتّب على ثديي، بينما أشعر بأنفسها اللطيفة عليه. لقد غدوت أكثر مهارة في إرضاعه مع الأيام».

«كان ثديي أفضل وسيلة لتهدئة طفلي، حتّى حين لم يكن جائعًا، إذ إنّ عملية الامتصاص بعينها كانت تريحه».

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 النّمو. فيتناول كميات أكبر وتتطور المنة الزمنية بين كلِّ وجبة وسابقتها.

كم مرّة يطلب طفلك الغذاء؟

يطلب طفلك الغذاء كلّما شعر بحاجة إليه، ويتكرّر ذلك كثيرًا باديء الأمر، إذ لا يمتلك المواليد الجدد نظامًا معيّنًا لتناول الغذاء. ومع حلول اليوم الثالث أو الرابع تصبح حاجة طفلك إلى الوجبات بمعدّل وجبة واحدة كلّ ساعتين أو ثلاث وقد يصل عدد وجبات النهار إلى ثمان، بالإضافة إلى عدد من الوجبات الصغيرة مساءً. أمّا خلال الليل، فقد ترضعين طفلك مرتين أو ثلاثًا، لأنَّ الأطفال دون السنة أسابيع لا يستطيعون التّوّم أكثر من خمس ساعات متواصلة من غير أن يوقفهم الجوع. ويتعلّب الأطفال الذين يرضعون من الثدي وجبات أكثر من الذين يرضعون من الزجاج، لأنَّ حليب الأمّ أسرع وأسهل هضمًا من الحليب المحفّف.

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

حالات استثنائية

الأطفال الخُدج (المولودون قبل أوانهم): قد لا يتمتع طفلك الخُدج بشهية كبيرة، لكنه بحاجة إلى وجبات متكرّرة. وبما أنَّ الأطفال الخُدج يميلون إلى التّوّم كثيرًا، فقد لا يستيقظ طفلك طلبًا للغذاء، على الرّغم من حاجته إليه، لذا أبقظه كلّ ثلاث ساعات، لتقدّم له وجبة. وإذا كنت قد تمكّنت من اعصار ثديك، لتقديم الحليب لطفلك أثناء وجوده في المستشفى، بإمكانك إرضاعه من نهدك بعد عودته إلى المنزل، لكنّه قد يجد صعوبة في تغلّب حلمتك. ولمساعدته 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 ساقى أحدهما تحت أحد إبطيك وساقى الآخر تحت إبطك الآخر وتوسكين بذراعيك وأسيهما.

الريح والتجشؤ

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

ضع قوطة من القماش لحمي

تياك

وليدتك

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

الريح والتجشؤ

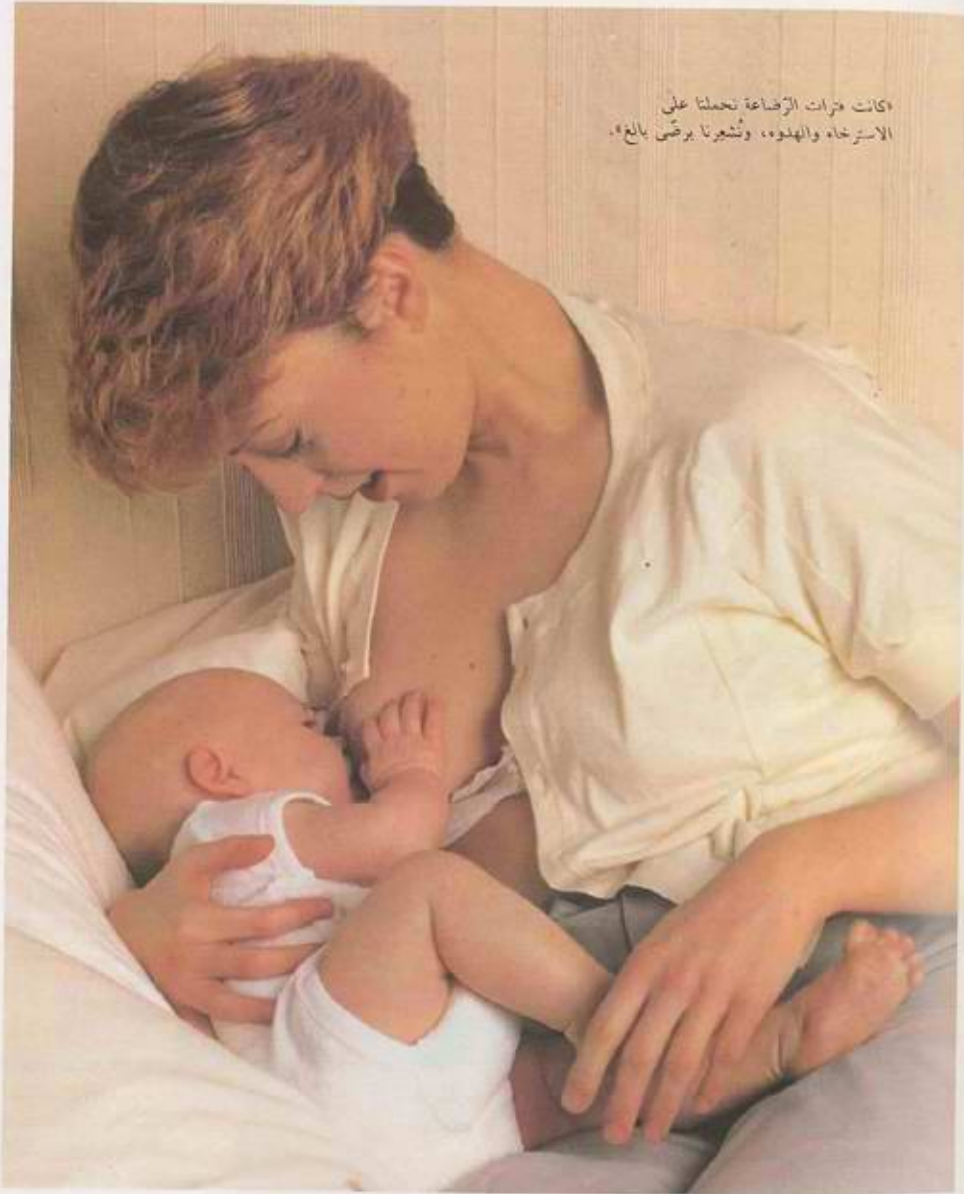


افركي أو ردي على ظهرها برفق وبإيقاع منتظم



عندما يبكي طفلك

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



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 واجهت 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

القارية الثامنة، التي تمتصها طفلك عندما ترضع، هالة الثدي

تنثني الوسادة ورن طفلك

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



وجبات طفلك النامية

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

اجلسي بحيث تكون كلتاكما مرتاحة، إذ قد تستمر هذه الوضعية نحو الساعة. ثمّ عذّي نفسًا عميقًا وأرخي كتفيك. فكلمًا ألتك طفلك مرتاحة، أقبلت على الرضاعة أكثر. وإذا كنتما في الغرفة منفردتين، اخلعي ملابس نصفك الأعلى، فيسهل على طفلك وضع فيها بإحكام على ثديك والرضاعة منه بفعالية.

إيجاد الحلمة



تعدّك طفلك رد فعل انعكاسي غريزي، يدفعها للبحث عن حلمتك، طلبًا للقطعام. بإمكانك تنبيه رد الفعل الانعكاسي هذا بتريبت وجنة طفلك القريبة من نهدك، فتحوّل رأسها من تلقاها، وتبحث عن حلمتك. وبإمكانك اتباع هذا الأسلوب حتى يبلغ طفلك يومها العاشر.



إذا لم تحوّل طفلك رأسها نحوك غريزيًا، فاضغطي على مؤخرة هالة نهدك، لتبرز بضع قطرات حليب على سطح حلمتك، ثمّ دعني حلمتك تلمس فيها، لتشتجعيها على قضمه.

أولى الرضعات

التعلق بالحلمة



يكون فحًا طفلك، إذا أحكمت التعلق بالحلمة، مفتوحين على آخرهما، فترضع لهم ملآن من نهدك. وبإمكانك تبيّن ما إذا كانت ترضع كما يجب عن طريق مراقبة صدغيها وأذنيها، حتّى إذا رأيت هذه تحرك، يقيمت من نشاط عضلات فكّيها.



من تعلقت طفلك بالحلمة فأتها لا تمنعها حسب، بل تحلب نهدك بواسطة الضغط بكنجها على خزانات الحليب في قاعدة هالة نهدك. ولو اكتفت طفلك بالمشق، لأصبحت حلمتك ملتصقة، ولما نالت طفلك شيئًا من الحليب. أمّا إذا شعرت بوخر الألم، الملحطات، فتشقي بعين، لمساعدة نفسك على الاسترخاء.



قربي وأسها من نهدك ليتمسه ذقنها ويبحث يكون لسانها تحت حلمتك، ثمّ ادخلي الحلمة في فمها.



رد الفعل القلبي لزول الحليب (اللين)

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



جاذبي طفلك بيضا ترضعها، فالقواصل مهمّة تمامًا كالحليب

ارفعي رأس طفلك، بحيث يكون أعلى من سائر جسدها



إبعاد طفلك عن الثدي

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



استعملي إصبعك الأصغر، بعد نظفها جيّدًا، لإيقاف طفلك عن المشغ.

أدخيلي قوطة صغيرة بين حمالة الصدر وثنديك الذي أفرغت طفلك. وعندما ترضعين طفلك للمرّة التالية، قدّمي لها ثديك الآخر. كي يحظى الثديان بحبّ متساوٍ. ولا تنسي إجلاس طفلك لظرفة الرضغ.

تستغرق طفلك في نوم عميق،

بين ذراعيك، متى نالت حاجتها من الغذاء، تاركة حلمتك لتزلق من فمها. ولا تقلقي إذا طلت أنها لم تلت كمياتها من الحليب، بل بإمكانك أن تفتي بها، فهي تعلم حاجتها تمامًا.



تقديم الثدي الآخر

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

عندما تبدئين بإفراز الحليب



عند حلول اليوم الرابع على إرضاعك من الثدي، يبدأ ثديك بإفراز الحليب الكامل عوض اللبّاء (لبن السرسوب) الذي كنت تلمعيه طفلك حتّى تاريخه. قد تستيقظين لتجدي ثديك متضخمين وصلين، فتشعرين بالانزعاج. وهذا ما يُعرف بالاحتقان الذي قد يدوم 48 ساعة، تُجد طفلك في أثناءها صعوبة في التأمّن بحلمتك، لأنَّ الحلمة تكون غير بارزة، وإنَّما متضخمة بسبب تضخم الهالة. وقد تساعدك التصاميم التالية على تدفيتها، ممّا يزيل التضخم، ويهدئ بالانزعاج الذي تشعرين به.



تشدّي باناملك ترولاً صوب حالة الثدي



دلّكي ثديك برفق، مستعملة يديك، ومحاولة اعصار بعض الحليب، للتخفيف من التورم، وللمساعدة طفلك على التقاط الحلمة بعمقها (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 بعمقها. وسرعان ما تُزِيل طفلك التضخم والانزعاج لثديك بواسطة الامتصاص.



قبل أن تحارلي إرضاع طفلك، عليك أن تجعلي ثديك طريّين ومطواعين، عن طريق وضع قماشة داخلة من الغائلة عليهما ليضع دقائق، أو عن طريق الوقوف تحت رشاش الماء ليتراق الماء الدافئ عليهما.

سؤال وجواب

هل عليّ الحذر لدى تناول الأدوية والمقاهير، تمامًا كما أثناء الحمل؟
يمكن أن يتقل ما تأكلين وما تشربين، إلى طفلك بواسطة حليبك. لذا من الضروري أن تخبري طبيبك، أو الصيدليّ، أنّك 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 تشبّهي ما إنّا كان وضعه بنحش، إذ قد يكون الكافيين سبب عدم نومه.

هل سيغيّر الإرضاع من الثدي مظهري لحيّة عمري؟
قد يبدو ثديك نحيلين بعض الشيء بعد فطامك لطفلك، بسبب فقدهما بعض أسنجهما الشحميّة، والتي تُستبدل بنُدج الحليب. أمّا في ما عدا ذلك، فعلى الأرجح سيساعدك الإرضاع من الثدي على استعادة مظهر ما قبل الحمل بسرعة أكبر، لأنَّ الهرمونات ستحدّ رحمتك على التقلّص إلى وزنه في الأيام الأولى من حياته، ولن يعود إلى الوزن الذي ولد عليه إلا بعد مضيّ نحو ثلاثة أسابيع.

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

كيف يفرض ثديك الحليب؟
خلال الأيام الأولى التي تلي الوضع، يفرز ثديك اللبّاء (لبن السرسوب)، وهو غذاء غنيّ بالبروتين، يزرّد طفلك بالأجسام المضادّة للتلوّث بالجراثيم. أمّا عندما تبدئين بإفراز الحليب، في اليوم الرابع، فإنّ طفلك سوف تحبّ جسلك على إفراز كمّيّات وافرة منه. عليك إرضاع طفلك كلّما رغبت بالرضاعة، فهذا هو الضمان لوفرة الحليب لثديك. وترتّب عليك، بناءً على هذا، إرضاعها مرّة كلّ ساعة أو ثلاث، خلال أوائها الأولى. وبما أنّ إفراز الحليب يعتمد على مبدأ العرض والطلب، فكلمّا وضعت طفلك مزيدًا 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 إنَّك أن تشمي نظامًا غذائيًا متحمّاقًا في هذه المرحلة، فهو سيبيّن لك الإرهاق والإجهاد، بل أشدعي شهيتك، واحرصي على تناول فائض السرعات الحرارية الذي نحتاجين، من الأطعمة القارضة الغنيّة بالفيتامينات وليس الكربوهيدرات الخالية من المغذيات.

اعتصار حليبك بيديك

إن قدرتك على استحلاب ثديك توفر لك قدرًا من حرية التصرف، إذ بإمكانك وضع الحليب (اللين) في الثلاجة، 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 فني 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 لدائتي (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 الأقل، فهذا يساعد على جريان الحليب في القنوات.



٣ دلكي ثديك إلى أسفل باتجاه الهالة، مستعملة أطراف يديك، مدة مرّات، إنما نتجني الضغط على أعنية الثدي.

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



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

٥ اصغطي بالإبهامين والسّابطين معًا، فينثّف الحليب خارجًا من الحلمة، وتأثري على ذلك بوضع دفاقتين

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، وتأثري على التحول من ثدي إلى آخر إلى أن يفرغ الاثنان كليًا.

اختزان الحليب



استعملي دومًا أدوات معقمة.

لا تدعي الحلمة الاصطناعية تلمس الحليب، وإذا أردت وضعه في الثلاجة، فلا تُدخلي معه الحلمة.



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

١ اسكي الحليب عبر القمع، في زجاجة الرضاعة: ستجدين أن كميّة الحليب تصل إلى ٦٠ مل (٣.٦ 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 يتسبّب 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 كزجاجة للإرضاع. وإذا احتجت إلى اعتصار كمّيّات كبيرة، فاطلبي من المرشدة الصحيّة أن ترشدك لاستخدام شفاط كهربائي. وقد نحتاجين لشراء أكياس لحزّو حليب الثدي.

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



٢ أبقِي القمع ملتصقًا بثديك، واسحبّي الأسطوانة الخارجية بعيدًا عنك، فتمصّر الحليب نحو الخارج.



٣ أغلقي الزجاجية بإحكام، وضعيها في الثلاجة، أو برّديها، ثمّ جفديها.

مشكلات الإرضاع من الثدي

اطلبي مساعدة المتخصصين إذا واجهتك أية مشكلة في تغذية طفلك. فمواجهة المشكلات بمفردك تبطئ عزيمتك، وتحوّل أمرًا بسيطًا، كاستسداد إحدى قنوات 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 إمساكك خلال الأسابيع الأولى.

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

الوقاية: لا تترافق وقاية من هذه الحالة، فالترسّب دليل على غرارة حليبك، وهو يساعد على منع تضخّم ثديك. كما أنّه يتشاور تدريجيًا مع تساوي العرض والمقلّب على الحليب.

الحلمات الملتهية أو المتشققة

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

العلاج: حاولي اتّباع الاقتراحات التالية:

- جففي حلمتك بعد الإرضاع: استعملي معقّف الثّمر، واضبطي لبّصير هواء دافئ.
- دعي حلمتك تعرّض للهواء عدّة ساعات يوميًا، عن طريق وضع مصفاة شاي بغير مقبض، أو درع للثدي داخل حمالتك الضّدية، فيمرّ الهواء نحو الحلمتين.



قوطة للصدر تمنع ما يتسرّب وتقلّح بعد الاستعمال.

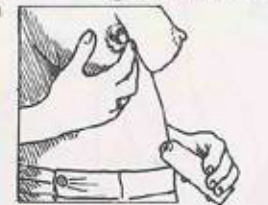
■ غثري الوضعة التي يوضع فيها طفلك، تعرّض مناطق الهالة للضغط، بالتساوي.

■ اعتصري أسوأ الثديين حالة، يومًا كالمألوف 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 طيني أو مطهر.

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 تباشري إعطائها الأطعمة الجامدة، وإلى متى تواملين إرضاعها، إنّ حاجة طفلك إلى الحليب ستتناقص يوميًا فيوماً، خلال النّصف الثاني من عامها الأوّل.

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

كيف يتطوّر نمط إرضاعي لطفلي؟

- يكون نمط الإرضاع التقليدي، لطفل يعتمد كليًا على الثدي، على النّحو التالي:
- في عمر الثلاثة أشهر: خمس وجبات نهارًا، مع خمس الوجبات اللّيلية.
- بين الأربعة والخمسة أشهر: أربع أو خمس وجبات حليب يوميًا، مع بعض المقطعات الجامدة.
- في عمر السّنة أشهر: وجبتان من الثدي يوميًا، واحدة صباحًا، وأخرى مساءً.
- في عمر التسعة 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 تعاد الرّضاعة من الزّجاجة قبل أن تعاردي العمل، واطلبي من شخص ما تقديم الرّضاعة لطفلك - وستشتمّ طفلك راحة حليبك الذي في القارورة، فتقلّ عليه.
- إنّك بحاجة إلى أدوات معقّمة، وإلى مكان مغلق في عملك، كي تعتصري ثديك خلال النّهار. ويجب أن تتوافر لك نلّاحة، لتختزني الحليب فيها، بينما يحضّر وقت عودتك إلى المنزل. وعلبك نقل الحليب في عبوة عازلة، تتكك المخصّصة للمزّمات، تضمين فيها بعض مكبّيات الثلج (انظري الضّفحة ١٠١).
- تركي في المنزل زجاجات تحوي حليبك، اتّقدّم إلى طفلك خلال النّهار.
- اطلبي من مرّية طفلك تأخير موعد وجبة بعد الظّهر إلى حين وصولك إلى المنزل، لتتجنّبي من إرضاع طفلك من ثديك.
- حتّى ثديك على إنتاج الحليب عن طريق تقديم وجبات إضافية لطفلك خلال اللّيل وبعد الظّهر، إذا دعت الحاجة.

متى أتوقّف عن الإرضاع؟

بإمكانك متابعة الإرضاع لمدّة بلوغ طفلك عامها الثاني، إذا رغبت وإيّاها بذلك، كما بإمكانك قطعها، تدريجيًا، خلال السّنة الأولى. وقد تتخلّى عن ثديك من تلقاها، ما أنتم قليلة، وتدرّجًا.

متى أتوقّف عن الوجبة الأخيرة

تكون الوجبة المسائيّة، عادةً، آخر ما تُسقي من وجبات الرّضاعة، لأنّ الأطفال ينامون بسير وراحة أكبر بعد وجبة رضاعة تمتّ فيهم الشّكينة والارتياح.

عند نهاية السّنة الأولى، اختصري مدّة هذه

الوجبة، تدريجيًا، ثمّ أسقطيها نهائيًا. واسمي طفلك الكثير من الحبّ والرّعاية، بعدها، عدّة أيّام، وذلك للتمريض عليها. ويُنصح إعطاؤها كوب ماء قبل التّوم.



متى أتوقّف عن الوجبة الأخيرة

تكون الوجبة المسائيّة، عادةً، آخر ما تُسقي من وجبات الرّضاعة، لأنّ الأطفال ينامون بسير وراحة أكبر بعد وجبة رضاعة تمتّ فيهم الشّكينة والارتياح.

عند نهاية السّنة الأولى، اختصري مدّة هذه

الوجبة، تدريجيًا، ثمّ أسقطيها نهائيًا. واسمي طفلك الكثير من الحبّ والرّعاية، بعدها، عدّة أيّام، وذلك للتمريض عليها. ويُنصح إعطاؤها كوب ماء قبل التّوم.



درع الشّبيريرو للثدي ضعي هذا الدرع على حلمتك، قبل مباشرة طفلك الرّضاعة، فتدفع الحليب عبره.

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

لثدي الدرع مكانه، بينما تباشري طفلك الرّضاعة.



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 الصحيّة. 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

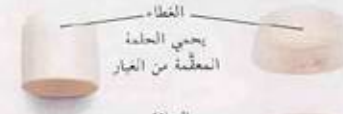
يحتاج الطفل الذي يعتمد الزجاجة كلياً في غذائه إلى ثمانين زجاجات كبيرة الحجم (سعة ٢٥٠ مل/ ٨ أوقيات). وعلبك شراء عدد من الحلمات الاصطناعية، يفوق عدد الزجاجات. احتفظي بهذه الحلمات في وعاء تعقيم، لتكون جاهزة للاستعمال في حال كانت الحلمة التي تستعملين لا تساعد في

زجاجات الرضاعة

زجاجة سعة ١٢٥ مل (٤ أوقيات)



زجاجة سعة ٢٥٠ مل (٨ أوقيات)



كيفية تركيب أجزاء الزجاجة عند استعمالها



كيفية تخزين وجبة جاهزة في الزجاجة، داخل التلّاجة



تكون الحلمات المخفضة للمواليد المدهلين قصيرة



الضمام، عند الحاجة، يدفع الهواء تحت الحلمة، وإلى داخل الزجاجة



حجب أن تكون فتحة الحلمة باتجاه سقف فم طفلك



الحلمة ذات الشكل الطبيعي تحاكي هذه الحلمة لمدى ثديك أثناء الإرضاع بأشده ما يمكن من الذقّة، فتساعد على تطوّر حنك طفلك وتكيه، بشكل طبيعي. يجب أن توضع هذه الحلمة في فم طفلك، بحيث تتوجّه ثلويها نحو الأعلى، لكي يُثدّف الحليب على سقف فمه

في الثانية الواحدة، لا غير. كما أن ثدياً متصلاً بوتر حرمان حليب أفضل من ثقب إبرة.

ويسمح لطفلك بتلقي سيل متواصل وثابت من الحليب، ويساعده على عدم ابتلاع الهواء. وتقدم حلمات السيلكون، الظاهرة في الصورة أعلاه، نحو السنة، بينما تغدو حلمات اللاتكس غير صالحة، بعد شهر من الاستعمال.

الحلمة العالمية إن الشكل المعياري لهذه الحلمة لا يوفر رضاعة شبيهة بالرضاعة من الثدي. ويكون لهذه الحلمات، عند شراها، معدلات متفارة لجريان الحليب. لذا عليك أن تتحققي، قبل كلّ وجبة، من تسرب قطعتين أو ثلاث من الحليب عبر الحلمة،

الحلمة المضادة للنفص تسمح الحلمة المضادة للنفص بمرور الهواء إلى داخل الزجاجة، وهذا يمنع الحلمة من الانخماص (الانضغاط).

أدوات أخرى



فرشاة زجاجات، لتنظيف داخل الزجاجات تماماً. فلا تستعملها لأيّ غرض آخر، واحرصي على تعقيمها، بين الحين والآخر.



سائل، أو أقراص، للتعليم تضاف إلى الماء البارد.



وعاء لقياس السوائل (اختياري): يجب أن يناسب سعة آلة التعليم.



أغلق الغطاء عند تعليم مجموعة من الزجاجات

ملح الطعام، يُترك باطن الحلمات به، لإزالة ترسبات الحليب.

يشي الكرف كلّ شيء معوّراً في سائل التعليم.

مقش لفتح مغلفات طعام الطفل، وعلبك تعميده قبل الاستعمال.



قمع بلاستيكي (اختياري): يساعدك في سكب الحليب المعذّب في الزجاجات.

سلكين بلاستيكيين لتسوية مسحوق الحليب المعترف مع حافة الملعقة.



مقش لفتح مغلفات طعام الطفل، وعلبك تعميده قبل الاستعمال.



سلكين بلاستيكيين لتسوية مسحوق الحليب المعترف مع حافة الملعقة.

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 وبقظة (انظري الصفحة المقابلة). والقاعدة هي أن تسلي وتعمي كل ما له علاقة بقاء الطفل، قبل استعماله. عليك اتباع هذه القاعدة

الغسل



1. اغسلي الزجاجات، مع الحلقات والأغطية والحلقات والأفراص ووعاء القياس والقمع والملعقة والشكين في ماء حار، واغسليها 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.



1. املاي الوعاء بالماء البارد، ثم أضيفي السائل أو الأفراص المعقمة، وعندما تذيب الأخيرة في الماء تمامًا، صعي الأدوات في الوعاء، وتنتهي إلى ضرورة ملء الزجاجات بالسائل كي لا تطفو.
2. حركي الأدوات في قلب السائل لطرد كل فقاعات الهواء، نحيب توجد الفقاعات لا يتم التعقيم كما يجب. ثم صعي القربوب وأغلق الغطاء.
3. اتركي الأدوات في الماء المعقمة لفترة المحددة على الأقل، ثم اخرجي الأدوات، حسب حاجتك، واغسليها بالماء النظيف، ودعيها تجفّ على مناشف الورق.

استعمال الجلاية الكهربائية



إنّ غسل الأدوات في الجلاية الكهربائية (وليس تعقيمها)، يعدّ شهيها على حرارة مرتفعة، يُعدّ وسيلة سهلة لإنهاء هذا العمل.



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 لأية، 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 التموّ والتكاثر.

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

■ دعي الزجاجات في سائل التعقيم، إذا لم تحتاجها (إذ يبقى السائل فعالاً لمدة ٢٤ ساعة) وهكذا لا تلوث بالبكتيريا الهوائية. أمّا الحلقات الاصطناعية، فأخرجيها من السائل بعد انقضاء المدة المأرمة، واغسليها 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 للكلف حين تسدّ القربوب. لذا احفظي دومًا باحتياطين من الحلقات المعقّمة في وعاء معقّم، لكي تستبدلي بحلمة ثانية، 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.



وعاء بمرس واسع العنق

عندما تكونين خارج المنزل إذا كنت ستخرجين مع طفلك من المنزل، لمُدّة تزيد على الساعتين، فحضري عددًا من الوجبات، وتلقّيها في الثلاجة، ثمّ خذيها معك، داخل سلة رحلات عازلة للحرارة، ومعلومة بعض مكبات الثلج، فيمكنك عندما تحفظ الزجاجات فترة لا تزيد على ثماني ساعات. وتخيدي معك وعاء عازلًا (ترموشًا) مليك بالماء الحارّ، لتسخين وجبة طفلك عند الحاجة. ولأنّك إذ تضعي يرمًا وجبة طفلك الذافعة في الترموش فإنّ البكتيريا ستتمو بعمل 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 تنضج صحيّة. وعليك اصطحاب عدد من الزجاجات والحلقات المعقّمة، في كيس معقّم، وهكذا تسكين الوجبة الجاهزة من العلية إلى الزجاجة عندما يحتاج طفلك الغذاء.



توسيع القرب الضيق أدخلي قبق الإبرة في قلبته. ثمّ أحسي رأسه إلى قبق القرب، 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 المتصلّ بجهاز إزالة عسّر الماء المتزلّج، إذ يؤدي الصوديوم وأملاحه الزائدة كليتي طفلك.
- ماء الشبّور المتصلّ 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»، وتدريجيّ 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 فنشّوبها مستعملّة ورق المطبخ.

اغلي الماء الغلّاية - بعد إفراغ محتواها - أمام الجاري، البارد، والتطّيف، واغليه، ثمّ صبي الماء المغلّ في الزجاجات لتعملها إلى حدّ معيّن (انظري الضّفحة المقابلّة)، واقراي قياس الحجم، بينما تكون الزّجاجة على مستوى عينيك، فالقياسات يبيّن أنّ تكون دفيئة، لتحصلي على التركيز المطلوب.



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

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

تخزين الحليب



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

لا تدعيّ العلّبات تمشّ الحليب



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



٢ اغلي الماء الطفيف، البارد، في الغلاية، واملائي الوعاء إلى القياس المطلوب، واستعملي الملعقة الموجودة داخل علبة المسحوق لقرن المسحوق، سوّي سطح العُرقات بالسكين. لا تعزّمي المسحوق، ولا تصغّبه.

١ اغسلي الأدوات الممّعة، ودعيها تجفّ فوق ورق المطبخ، ونشّئي السكين مستعملة الورق نفسه.

٥ اسكبي المزيج، عبر القمع الممّع، في الزجاجات ثمّ سعي الحلمة رأساً على عقب. اطرحي بعض الحليب، إذا مسّ الأخير الحلمة. ثمّ سعي القرص وأحكامي إغلاق الحلقة. كرّري ذلك حتّى تملأ كلّ الزجاجات، كما تمّ اخترني الزجاجات، كما سيّأ ذلك.



٣ اغسلي ملاعق المسحوق إلى الوعاء، واحرصي على أن يكون عدد الملاعق هو العدد المسمّى لكميّة الماء التي تستعملين لا غير.

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

استعمال حليب الرضع الجاهز

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



٢ نقي الزاوية العليا للغلاف، رجادي أن تنسّي قوّة الغلاف قد تلوّثت الحليب.

٣ افرغي كامل الغلاف في الزجاجات (انظري الصفحة ١٠٢ لمعرفة كيفيّة تخزين هذا النوع من الحليب).

الغلاف الذي يُرمى بعد استعماله

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



١ حضّري كمّيّة من حليب الرضاعة تكفي ليل، الوعاء، ثمّ اتّحي غلافاً من حليب الرضع الجاهز (انظري الصفحة المقابلة). بعد ذلك، اغسلي يديك، وارفعي الحلمات والحلقات من آلة التعقيم، واغسليها بالماء الساخن، ثمّ ادخلي الحلمة في الحلقة، دون لمس قوّة الحلمة واتزعي غلافاً معتمناً من لفافه.

زجاجات ترمي بعد الاستعمال



١ حضّري وعاء كاملاً من حليب الرضاعة، أو افرغي غلافاً من الحليب الجاهز، كما سيّأ على الصفحة المقابلة. ثمّ اغسلي يديك وأخرجي أجزاء الزجاجات كلّها من أغلفتها، ما عدا الحلمة، علماً أنّ الأسطوانة البلاستيكية أيّ «الزجاجة» تُستعمل تكراراً، وليس عليك إلاّ غسلها بين الوجبة والأخرى.



٢ ضعي الغلاف عند خطّ منتصفه، وأدخليه في الزجاجة - والزجاجة هي في الواقع وعاء بلاستيكي يحيط بالغلاف ويحميه وجمعه بالحلقة والحلمة.

٣ اسكبي الحليب، وأخرجي الحلمة من غلافها، ثمّ ثبّتيها في موقعها دون أن تنسّي رأسها بأصابعك. بعدئذ اغسلي العطاء.

٤ كي لا يسجّه وزن الحليب إلى داخل الزجاجات، عندما تسكين الحليب عبر الفتح، وقطّري كمّيّة الحليب بحسب رغبة طفلك.

٥ اغلقي الحلقة المولّية، بحيث تكون الحلمة ثابتة ضمنها، وهكذا يثبّت الغلاف في مكانه. سارعي إلى التخلص من الغلافات المستعملة، كي لا تصل إلى أولئك الآخرين، ثمّ أغلقي عطاء الزجاجات، واحفظها في الثلاجة.

اصغّفي بشدّة حول كامل قاعدة الحلمة، مستعملة إبهاميك



ترغ غلاف الحلمة

■ ما تحتاجين إليه ■
زجاجة، وحلمات ترمي 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 مَبْالًا للعب، دعها تقرر كمَّية الحليب التي تحتاجها. اجلسي بحيث تكونين مريحة، وضعي منشفة على صدر طفلك. ضعي على كتفك قماشة من القطن الرقيق، عندما تريحينها لتجنبًا.



المشاركة في الإرضاع يستطيع زوجك أن يشارك في إرضاع الطفلة، أمَّا حين تُظنم فإنها تُظهر تَبْالًا إلى التحمُّم بغذائها، 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.

تحقِّقي من تدفُّق الحليب وخروجه بمعدَّل نظمتين إلى ثلاث، في الثَّانية. فإذا كان التدفُّق في الحلمة ضئيلاً، عاني طفلك صعوبة في الرضاعة، وإذا كان واسعًا فاهس الحليب من فمه. استبدلي بحلمة أخرى معقَّمة، وتفحصي تدفُّق الحليب



اختبري حرارة الحليب، بوضع بضع نقاط منه على باطن رسغك؛ يجب أن يكون فاترًا، علمًا أنَّ الحليب البارد لا يشكّل خطرًا، إنَّما يُسبب لطفلك أن يكون حليبه دافئًا.

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



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



اسحبي الحلمة من فم 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، واسحبي الأخيرة.

النوم أثناء الوجبة



إذا غفَّت طفلك أثناء وجبتها، فأجلسيها، وحاوولي حتَّها على طرد الغازات لِمَدة 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 تفر من الروائح والأشكال التي لم تألفها، فتفادى بذلك فترة مزاجية قد تصيبها حين تكبر قليلاً. إننا اتركى 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 بقليل. 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 الشبّة

نمّل حالة الشبّة على سطح الأرض

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

اربطي حزام الأمان، واستعمليه دائماً

يجب أن يكون هيكل الكرسيّ ثابتاً، أي لا تتأذى أصابع طفلك

يُعدّ حزام الأمان سرورة، لينتج طفلك من الارتياح

إنّ الكرسيّ الذي يطوى مفيد في المطبخ الصغير

الكرسيّ المرتفع

تحتاج طفلك إلى كرسيّ 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 الكرسيّ فوق شرف بلاستيكي، قرب العائلة التي تحتضن حولها العائلة لتناول الطعام.

كيفية تخزين طعام طفلك

فلتوافر لديك، يوماً، احتياطي من الأطعمة المغليّة 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 مالمعتمتها، بما في ذلك الأطعمة المصنّعة في حال أظعدتها مباشرة من المرطبان.



الكرسيّ الممتلئ

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



الكرسيّ الرافع

بإمكانك مساعدة طفلك، الذي يتراوح عمره بين ١٨ شهراً والسنتين، على بلوغ مستوى المائدة بتثبيت مقعد رافع فوق كرسيّ 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، وملقعة 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 تطيب 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 كلاً.
- ازعي البزور والخيوط.
- اطهي الطعام بواسطة البخار أو النار.
- اهرسه أو مزّبه من فتمات المصفاة.



الطماطة (الباطس) المهروسة - بإمكانك الابتعاة عنها بيقول ذات جذور، كالكرتب اللّفتن، وهي تطهى كالجوز تمامًا.

القاح المهروس - بعد هذا خيارًا حسبّ لأولى الوجبات الجاهزة، وإمكانك حرس الإبتاس (الكشترى) الناضج، كذلك.

الجوز المهروس - فشري الجزر، ثمّ اطهيه، ثمّ اهرسه وحقّقه بالماء.

امزجي أرز الأطفال بالماء المغلي، أو حليب ثديك، أو حليب الرضخ، ليندو المزيج سائلاً.

أطعمة مفيدة: البسلة والكوسى واللّوبيا المطهّوة جيّداً والفتيش.

٦ إلى ٨ أشهر

الشكل: يُقزم الطعام أو يُصنّى ليصح في قوام الحين الأبيض الطريّ أو قدّمه على شكل أصابع.

طريقة التحضير:

- الخضار / الفاكهة:
- ازعي الفشور كلاً.
- ازعي الثّوى والخبوط.
- اهرس الطعام وصغيه.



البيض المغلي بالماء، اسلقه مدة سبع دقائق، ثمّ اهرسه.

السمك الأبيض المفروم، نظّبه جيّداً من الطعام.

الدجاج المفروم، حاوئي أن تخلطه ببعض القماطم المطهّوة.

طريقة تحضير:

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



الدجاج المفروم، حاوئي أن تخلطه ببعض القماطم المطهّوة.

الحزّ والرّبة. حاوئي الإقلال من الرّبة إلى أدنى حدّ ممكن.

اللبن الزبادي الصافي، امزجه ببعض الفاكهة المهروسة.

أطعمة مفيدة: الكبد، والحنتة البيضاء، والجزر، والقماطم، والرّبة الشفراء.

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

٨ إلى ٩ أشهر

قدّمي لطفلك الطعام قطعًا صغيرة، أو على شكل أصابع.

طريقة تحضير:

الفاكهة / الخضار:

- ازعي الفشور كلاً.
- ازعي البزور والخيوط.
- قدّميها لطفلك مبشورة، أو شرائح إذا كانت نيئة.
- قلعها أو صبّها إذا كانت مطهّوة واجعلي بعض القطع كبيرة نسبيًا.

طريقة تحضير:

اللحم / السمك:

- نظّبه تمامًا من الدهن والجلد.
- اطهيه: اشويه أو اسلقه.
- اهرسه كتلاً.

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، المطهّو جيّداً، مفيد لطفلك.

١٠ إلى ١٢ شهرًا

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

طريقة تحضير الفاكهة / الخضار:

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

طريقة تحضير:

اللحم / السمك:

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

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

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



البروكولي المعالج بالبخار: قدّميها بأودًا، على شكل أصابع.



التوتنة المصفاة: قدّميها أحيانًا، إمّا بعد صبغتها كلاً من الزيت، ولتقطعها.



المعكرونة: قدّميها مع مرق من القماطم المصفاة.



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



الدجاج: قلعها صغيرًا، ليتمكن طفلك من تناوله.



الفاكهة: بواسطتها يقرري لطفلك مذاقًا جيّدًا، مثل التوت، والرّقان، والأناناس.



العسل المهروس: نظّفي العسل من الشّراب، واطهيه جيّداً.



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



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



لا تقدّمي لطفلك المكشّرات، وبخاصة فسنت العبيد (القول السوداني)، قبل بلوغه السنّ المدرسيّة، فقد يحنق بسبب حيّة مكشّرات، أو قد يسبّب دخول بعض فتاتها إلى رتبه نخريًا حادًا فيها.

تحذير
لا تقدّمي لطفلك المكشّرات، وبخاصة فسنت العبيد (القول السوداني)، قبل بلوغه السنّ المدرسيّة، فقد يحنق بسبب حيّة مكشّرات، أو قد يسبّب دخول بعض فتاتها إلى رتبه نخريًا حادًا فيها.

كيف تتعلم طفلك تناول الطعام بنفسها ؟

تكون طفلك متلهفة 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 تفلح 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. قدّمي 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 أشعبت 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 تقرّر حاجتها من الغذاء، ففي شهرها السادس ضعي لها أربع ملاعق من الطعام في وعائها، وزيدي الكميّة إذا تناولت طعامها كلّها. وفيما يتعلّق بالطبخ المحلّي (البودنج)، دعها تتناول ملعقتين باديء الأمر. تأكل منهم 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 تنوقعي عن تقديم أنواع أخرى لطفلك، ولا تقضي إذا رفض تناولها، فهو لا يتأدّى من جرّاء ذلك، إلا 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؟»
احرصي 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 قدّمي 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 كغذاء 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. إنما عليك غسله جيدًا أو تقشير.

تجلب مشكلات الطعام يكمن تجلب المشكلات عند تناول الطعام من 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 غفوره مع محاولاتك 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 للاعتقاد بأن الجزر ردي، والآن لم يكافأ على تناوله.

لا ترضي الكثير من الوقت في تحضير طعامه، فهذا يضعف 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 وربما تنهين 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، تستطيعين الاطمئنان إلى أنه يتناول ما يكفي.

الحمية المناسبة إن الترويج هو القاعدة الأساسية في النظام الغذائي، فإذا قدمت لولده أصنافاً متنوعة طوال الأسبوع، أمكنك الاطمئنان إلى أنه

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، يشتر في تمضية وقته منفضاً ودارساً العالم من حوله، فيخفّ ميله للبكاء. كما أنك تصبحين أمهر في تبيين حاجاته بسرعة، وتفهمها. أمّا عندما يبكي طفلك، فتدفعك غريزة الأمومة إلى حمله واحتضانه، وتعتقدين أنك تتلذذينه

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 الطفلة وقد يهدئها ذلك إلى النوم. لذا، أرحبها بين يديك وبين ذراعيك، فإذا لم تسكت، حاولي أرحبها بقوّة أكبر -

نحو 60 أو 70 مرة في الدقيقة. أو هزّبا صغوداً ويزولاً، عن طريق القفز من قدم إلى قدم بينما تحملينها، وذلك في وضاع (شباله) الحمل، فوق بطك (انظري الصفحة 85)، أو تأرّحي وإياها في كوسن هزاز، إذا كان لديك واحدة، أو ضعها في عربتها وادفعها ذهاباً وإياباً. خذيني في نزهة بسيطة عبر الحنّ، فقد يهدئها التّأرجح في الطريق إلى الهادر.

قّبه بقماط

ففي طفلك جيّداً بشال أو بقاّية، بحيث تحسرين أطرافها حول ساقه، فيغدو كحزمة من القماش (انظري الصفحة 123)، وقد يترّاح 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 إيّاك أمراً يتعلّق به - كأن يكره ارتداء الملابس، أو الاغتسال - فإنّ لقه بالقماط كإحدى الوسائل الممتعة لإعادة الضّقاء إلى نفسه.

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 الغارات سبب بكائها. وترغب ببيع دقائق هادئة، بحضنها خلالها أحد والديها. وعندما يتناقلها عدد من صديقاتك أو أقاربك، فقد تشجع بالبقاء.

من الضروري أن تستجبي، بسرعة، لطفلك عندما يبكي، دونما كثير تدبّر أو جلبة، فإنّ تركك إيّاه يبكي يزيد من توره. انظري الصفحة التالية لمعرفة بعض أسباب البكاء لديه.

سبب أساليب لتهدئة طفل يبكي

حاولي إرضاع طفلك بكون 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 الرّجاجة، وتمضتها بهم، لكنّها تتوقّف حينها قليلاً خلال ذلك، فحاولي أن تقدّمي لها الماء المغلي المرّ في زجاجة معقّمة، إذ قد تكون عطشاً.

الحمية المناسبة

قد يبكي طفلك، إذا كان يرضع من الثدي، فيجب عليك أن تتأكدي من أن طفلك يتناول ما يكفي من الحليب، وأنّ ثدييك يرضعانه جيداً. وإذا كان طفلك يتناول الحليب من زجاجة، فتأكدي من أن الحليب ليس ساخناً أو بارداً جداً، وأنّ الزجاجة نظيفة.

الاحتضان

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 الغارات سبب بكائها. وترغب ببيع دقائق هادئة، بحضنها خلالها أحد والديها. وعندما يتناقلها عدد من صديقاتك أو أقاربك، فقد تشجع بالبقاء.

دايمها

إنّ التمسيد والفرّك الرّتيب على ظهر طفلك أو بطنها، يعد إليها الهدوء، أغلب الأحيان، وقد يساعدها على طرد الغازات. كما أنّ شعورها بيدك عندما تستبدل لها حفاضها يعنى في نفسها الارتياح.

أعطيها بعض

ترتاح غالبية الأطفال لسجود المصّ. لذا، قد يحرض إصبعك الأصغر التّلفّط العجائب، فسكن طفلك، وبنام في بعض الأحيان. وقد يشتر في مصّ قفصته في سنّ مبكرة، فإذا رغبت في إعطائه دمية مصّها، اختاري واحدة تشبه الحلمة الطبيعية 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، فيُحدّق بانتباه إلى بطاقات المعادة، أو ورق الجدران، أو ملابسك، كما قد يتسلّل في نفخض الوجه والنظر في المرآة. لذا، فإنّ جولة في المتزلّ تأمل خلالها الضور، وينظر إلى نفسه في المرآة، قد تريح طفلك وتهنّته.

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 يمنع من الرضاعة أو يحث 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 يغير 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 الشَّهر 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 مرّة. ليس المعص صاردًا لتكثّد قد تسببت الشَّخص، فنترنك أعراض خطيرة.

إن الحمى المحيط بالتقل قد يدفعه 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 تقصدين له مفادير كثيرة من الذؤاء 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 قريةً كثوةً 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 رطباً فقد تكون الحرارة التي حوله أعلى مما ينبغي. ازرعي بعض الأغطية والثياب ليبرد. أمّا إذا كان يتعرق، فيمكنك وضع منشفة تحت ملابته سريره ليمتص 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.

يندع القفور 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 قفازًا من الذؤاء في عينيه وأنه، على الرغم من فور 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 التاج مع حلول المساء، فتثيرك تصرفات طفلك، ومشاكساته. لذا، اعلمي أنّ طفلك، غالبًا ما يستجيب لمزاجك، ويفعل ما معه، لتحاولي أن تكوني أكثر هدوءًا، فهذا يربحك.

قد تدفع الجلبة والفرح طفلاً مساةً إلى البكاء. فقد يبالغين في تناقل طفلك أنت ووجك، فتذلان له حفاضاته دونما داع، وتحاولن إرضاعه تكرارًا، أو تتناقشن أسباب بكائه بأصوات مرتفعة ورفلة، فزيد كل ذلك من قلقه أيضًا وإثارته، فيبكي بكثرة. لذا، عندما لا يكون هناك من سبب ظاهر لبكائه، لا تحاولي 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 تواصل 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 وجهاً 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 تتعجج بالنشاط. فتعيد 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 صبورًا وحاولي دفعها للتزوّد إلى أناس جدد والتألف مع أوضاع جديدة تدريجيًا.

يلدو الألم الناتج عن اللقي الصدمات، أثناء تقلّ طفلك، سببًا حديدًا للفرح الدموع، وغالبًا ما تكون الصدمة سبب بكائها، وليس إصابتها بالأذى. لذا، فإن الاحتضان العطف، وإلهامها بدمية ما، يساعدان على تسبب الأمر بسرعة.



تغدو رغبتها في التصرف على هواها سببًا للتصام، وفرق الدموع، 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 ومحاسنتها، أو معانيتها، 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 تفوق قدراتها، 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 لاصحيا، وسرعان ما تنسى الدموع. 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، والتّوهم بإجلاسها في حضنك وسرد قصة لها، مثلاً، (ص ١٢٤ - ١٢٥).

سؤال وجواب

■ يسبق بزوغ كل سن عند ولدي ليضبط عليه تنبّه، كالتجزر 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 شقّ الأسنان (التسنن).

■ أفزعي لتبي بصمك 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، ممّا 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 يتضمّن نظام نومها فترة من اليقظة خلال الليل. لكن استيقاظ الأمور، من جانبك، باختيار نشاطات تدفع

إلى الاسترخاء، وتتمّ على العطف لدى ممارستها في نفس الوقت كلّ مساء عند بلوغ طفلك منتصف سنتها الأولى، قد يساعد على تجنّب الصعاب لاحقاً، كما أنّه يمنحها الإحساس بالأمان، الذي تسعى إليه. ويظنّ النوم خلال النهار ضرورة لطفلك إلى أن تبلغ العامين ونصف العام، ورتباً إلى ما بعد ذلك، إذ تكون حياة طفلك الدّارجة مليئة بالنشاط والحيوية والإنارة، فتحتاج إلى إغفاءة عند الصباح، أو قبلولة بعد الظهر، لتدفع عنها الإرهاق والانزعاج.

غدة النوم

إنّ شراء سرير لطفلك يتطلّب توظيف مبلغ لا بأس به من المال، لذا عليك البحث عن التّوعية الجيدة والسعر المناسب، واستشارة صديقائك اللّواتي سبقوا اختيار سريراً مستعملاً. وإذا اشتريت سريراً مستعملاً، فأحرص على عدم احتواء طلائه الرصاص، وعدم انكسار مقابضه حين ترغيبه بواسطتها. كما أنّك بحاجة إلى عدد وافر من أغطية الأسرة القابلة للغسل في الغسالة الكهربائيّة، ويوفّر اللّحاف المحشو بالرّيش الدّفء للطفل. وللملامات الغطنيّة والبطانبات الصّوفيّة خنّة. فإنّك تزيد بها أو تفحص منها بحسب الحاجة، فلا يشعر طفلك بالحرارة الزّائدة أو البرد.

أين تنام طفلك

إنّ شراء مهد بقال يثبت على هيكل ذي عجلات لأصقفة جيّدة، فهو يوفّر لطفلك مكاناً تنام فيه ليلاً ونهاراً، كما أنّه وسيلة ممتازة للتقليل بها خارج المنزل. وهو يثنيك عن المهد الثابت. وعلبك استعمال ملايات وبطانبات، أو لحاف محشو بالرّيش، بحجم المهد المتّكّل. إنّما عليك شراء بطناتيّة في كلّ الأحوال لقمه بها.

تثبي إلى الحواف الحادة وأربها مستعملة ورق الشفرة (ورق الزجاج) إذا دعت الحاجة برفق وضع تشرّف مصنوع 100% من الفظن، وملام لحجم السرير، الرّاحة لطفلك



تتمكّن اللّحاف من قتل طفلك أثناء نومها

أغطية سرير طفلك

اختاري فراشاً وغاريّاً ذا غلاف من قماش، ويكون ذا ثقب تسمح بمرور الهواء، حتى إذا انقلبت طفلك على وجهها لا يتقطع الهواء عن قدامها وأنها.



ملاية، ولحاف مستشّان بالرّيش. تعدّ لطفلك أنّ اللّحاف المحشو بريش صناعي لا يتسبّب الحساسيّة، وهو قابل للغسل بالغسالة الكهربائيّة، ويكون خفيفاً ودافئاً، وهو مناسب للطفل الذي يزيد حموه عن السنة. أما اللّحاف حديث الولادة فاختاري له غطاءً قطنيّاً ذا رير للدلاية مع غطاء من نسيج مساميّ، وتفاذي زيادة السخونة.

محصّ الضدمات يمنع تيارات الهواء عن طفلك، ويقيها الضدمات، وقص الأربطة عند شراها، بحيث لا يزيد طولها على 18 سم (7 بوصات).



فروة غنم (اختياريّة): لا تشتري إلا نوعاً معالماً، وقابلًا للغسل في الغسالة الكهربائيّة (انظر الصفحة 125).

بعض اللعب لتزيين المهد



يجب أن تكون آمنة خض الجانب مصممة بشكل لا يسمح لطفلك أن تنزل الجانب بنفسها

يجب ماصن الضدمات رأس طفلك فيما لو صدم جانب المهد، كما أنّه يمنع عنها تيارات الهواء

الرّمي التعلّيمات المتعلّقة بغيّاس الفراش بحدايرها، إذ يجب أن تلامس المهد تماماً، كي لا يعلق وجه طفلك، أو رأسها، بين الفراش وهيكل المهد

الرّمي المتحرّكة علفي هذه الرّمي فوق طفلك، بحيث لا تكون في متناول يدها، فتشمها الرّمي، بالرّواها وحركاتها، التسلية والدعة



دبّ دمية

توفير الأمان خلال النوم

حافظي على دءة الغرفة بحيث تكون حرارتها 16 - 20 متوتة، (65 - 68 فهرنهايت). وتعدّ التّدفة المركزيّة أفضل وسائل التّدفة. صعي في غرفها مصباحاً خافقاً، لتسمكي من الاطمئنان عليها دون أن تزججها أو توقظها، أثناء نومها. نحتاجين إلى أن نضعي جهاز إنذار في غرفة طفلك، إذا كان منزلك قسماً أو كبيراً، وتفضّل الأجهزة التي يمكنك حمل سماعها معك.

يجب ألا تقلّ المسافة بين قاعدة الفراش وحافة الجانب عن 5.0 سم (قدمين)، كي لا تتسكّن لطفلك من تسلّق الجانب والخروج. لهذا ينبغي أن تكوني قادرة على خفض قاعدة الفراش

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 تدغديها، أو تهرجها، أو تقومي بأية حركة مفاجئة، فهي تحتاج إلى فترة من الهدوء بين فترتيك، لتتشر بالآمان والأطمئنان فتسترخي وتنام.



الأرجحة جيدة 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.

أنتي ستقدّ ثاقاً لرأسه

إذا استيقظ طفلك كلّمها حاولت وضعه في مهد لينام، حاولي حمله معك ضمن وضاح (شباله) الحامل وسوف يقيمه حركة جسديك، والاهتزازات الناجمة عنها، والنصافه بك، نائماً. (انظري الصفحة ٨٥).



المصن

يرتاح طفلك إلى المصن، وتسكر أعضائه، بإمكانك تقديم إصبعك الأصغر للتظفّف كي يعضه، كما أنّه قد يعضّ قبضته. وإبناكناك، أيضاً، تقديم دمية له يعضها، واحرصي على أن يكون لها شكل الحلمة القلبية. ويوسعك منعها عنه قبل بلوغه شهره الثالث، فهو لن يفتقدنا في هذه السنّ.

نمط نوم طفلك الكبيرة

بعد بلوغها شهرها السادس، تكون طفلك أكثر ارتباطاً في الخلود إلى النوم، إذا تمّ ذلك بنفس الشكل عند نفس الوقت كلّ مساءً، إذ يعشق الأطفال الرّباتية. وابتداءً من هذه المرحلة تبدي طفلك مناعة في النوم، إذا كانت في محيط غير مألوف، ويتأثر نمط نومها، أكثر فأكثر، بالتغيّرات في حياتها الثّباتية، كذلك أنتي تحصلين في أيّام العطل. لذا، حاولي المحافظة على رتابة حياتها، حتّى عندما تكون خارج المنزل، واجعلي الفترة التي تسبق النوم ممتعة وسليمة لطفلك. إنّما أبعدي الإثارة عنها كي تسترخي وتنام.

متى يحين وقت النوم

عليك تعيين موعد نوم طفلك بالاشتراك مع

حركات إيقاعية

تؤدي أرجحة طفلك جيداً وذهاباً، وهي في مهدها المنقلّب، إلى إرخائها، وتحملها على النوم، على الرّغم من أنّها ستترابط على محاولة رفع وجهها للنظر إليك. أنا عندما تنام، فلا ترفعيها لوضعها في مهدها الثّابت وإن كان الوقت ليلاً.



الأصل ما نلقين به طفلك بقاينة خفيفة

لقّت الطفل

ومن الأطفال من لا يحبّون النوم وأذرعهم مرفوعة. لا تقلقي إذا لفتت طفلك لفاً حزيناً (لكن ليس مشدوداً) ثم وجدت أنّه أخرج ذراعيه من اللقّة. لن يتأذى من البرد ولا ضرر من أن تتركي ذراعيه طليقتين عندما تنقّيه.

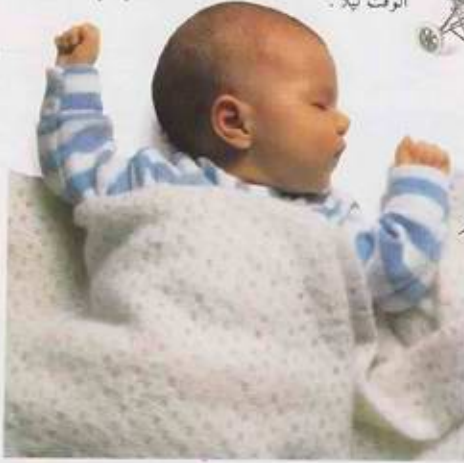
نزحة في السيّارة

إذا يسّر من كلّ المحاولات لحمل طفلك على النوم، ضعيه في المقعد المخصّص لركوبه السيّارة، وخذيه في نزحة بالسيّارة، حيث يرحح أن تحمله الاهتزازات الناجمة عن حركتها، إلى النوم. وعندما تعودين إلى المنزل، أحمله وهو في كرسيه إلى الدّاخل، وغطّيه ببطاينة لإبقائه دافئاً، ولا ترفعيه من الكرسيّ كي لا يستيقظ.



وسائل أخرى

يمتدّ إشهاد التهويدات، بينما تزرجين طفلك جيداً وذهاباً، من أقدم الطرق لحمل الأطفال على الاسترخاء والنوم، ولن تترجع طفلك إذا لم تشدي اللّحن كما يجب. وقد تتعكك أحياناً الموسيقى المسجّلة على أشرطة، قوضع مسجّل يعث الموسيقى الهادئة في غرفة طفلك قد يساعدها على النوم العميق في مرحلة نومها الخفيف، أو إذا كانت من التّرع الذي يستيقظ بسرعة لدى أدنى حركة. أمّا بالنسبة للأطفال الذين يعانون صعوبة في النوم، فقد يساعدهم على ذلك شريط مهدّي، بصيّر أصواتاً كذلك التي سمعوها في الرّحم.



سؤال وجواب

دخل من المستحسن أن ينام طفلي معنأ؟
إن نوم طفلك معكما يمكنه سهّل عليك مهمة إرضاعه ليلاً، إنّما يجب ألا يكون أحدكما، أنت وزوجك، قد تناول الكحول، أو منقّاً ما، كي لا يقوى احتمال استفالكلنا فوق المنقلّب، دون أن نشعرا، وعليك وضعه بينكما كي لا يستقط خارج الشّربير. أمّا عندما يكبر، فيعود الفرار لكما، إنّما بغضن أن ينام كلّ في شربيره. كما أنّ الأمر قد يتحوّل عادة لديه، يصعب التخلّص منها لاحقاً.

٥ اقرأ لطفلك قصة قبل النوم، لحملها على الاسترخاء والرّقاد، ولا توقّف القصة إذا بدأ لك أنّها لا تعيرك انتباهاً، إذ قد تكون نمية فلا تستجيب لمرأى الشّور بغضولها المعتاد، لكنّ هذا لا يمنع أنّها تصغي إليك.

٦ ادفع لطفلك بدميتها الضحيوة، أو التي ترغب باحتضانها، وقبّلها قبلة النوم، ثمّ أطفئ النور، أو استبدله بنور مصباح ليّلي خافت، ولا تغادر مسرعاً بل أمضي بعض الوقت في الفترة 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 للدفء. 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، وتهدم أو رجاجة الرضاعة في وقتها، أثناء وجبة الرضاعة، إذ يجب أن تعاد على النوم من تلقاها، ولا تتكل على المنع الاسترخاء والنوم. حالما تنثر أمنيها من حلمة الثدي، أو تلك الاصطناعية، وضعها في فراشها.

قلبي لها الحليب لترضع عندما تستيقظ لضع ليالي، 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، وعزّ 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.

واصلي تغذّي طفلك كلّ خمس دقائق، إنّما لا ترضعها بين فترتيك، إلا إذا بلغ كفاها القوية، وأغذيها إلى مهدها حالما بدأ تبكيها وتحبها، ثمّ غادري الغرفة لضع دقائق أخرى. وقد يستمرّ هذا الوضع نحو الساعتين، إنّما عليك المتابعة على الزمّ من ذلك.

توقفي خلال الليالي التالية من 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 حين يهدها أنّها لن تتخلّي إلا بأنّ قدر من الانتباه والرعاية من ثقتك في مثل تلك الساعات الليلية. وإذا لم يواصل نومها ليلاً خلال أسبوع، فاستشري مرشدك الصحيّة.

إذا صدر عن طفلك بعض التسخخ ليلاً فترثي قليلاً، عليها تعود إلى النوم.

إنّما إذا بكيت 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 وتحضنها بين فترتيك ليلاً. ومن ثمّ نمول بكافها إلى نهتها، أميها إلى مهدها، بحيث تكون آمنة ومرحاة. رافقة، ثمّ قلبيها قبله النوم. رادعي إلى فراشك.

وإذا تواصل بكافها، أو ازداد حدّه حدّاً، فادعيها من سريرك لتطمينها، إنّما انتظري خمس دقائق قبل أن تلعي نوماساتها.

وعندما تتقلّبها ملطيتها بواسطة ثديك ظهرها والرثيت عليه، ولا ترضعها إنك، إلا إذا أخذ منها البكاء كلّ مائة. ثمّ احكي تطمينها وغادريها.

واصلي تغذّيها هكذا كلّ خمس دقائق، إلى أن تخلد النوم مجدداً. وبعد مرور نصف ساعة على هذه الحال، مدّي 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 نمط من النوم أكثر إياث.

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 المهده، فإنّ أسبوعاً من اتباع العمل المفضل أدناه كبريل بالتخلّص من هذه العادة. وسرعان ما تفهم طفلك أنّك مستحسن لفرحها، إنّما أن تسمعي لها بالنوم من الفراش.

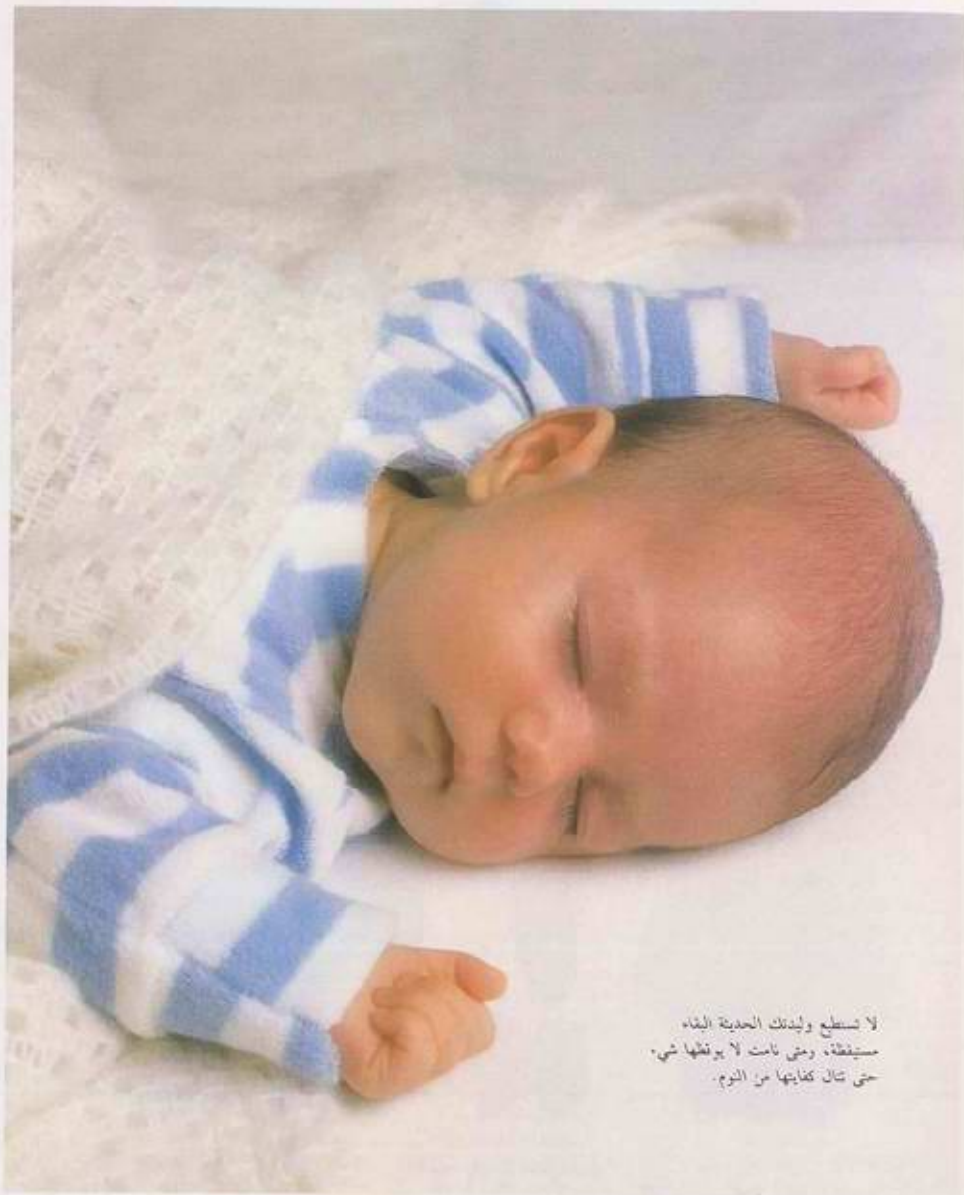
حافظي على نمط رتيب عند موعد النوم. محرّلة هذه الفترة إلى فترة ممتعة لطفلك، وامتدّ على استرخاها. وطاقمة بصحبتك لها في آن واحد. وإذا بكيت حين سذارتك، عودي إليها وقلبيها لطفاً. إنّما لا ترضعها إنك، ولا تلي معها أكثر من برعة.

وإذا بكيت مرراً أخرى، نادها لتطمينها، إنّما ترقّبي خمس دقائق، قبل أن تعودي إليها مجدداً.

عندما تعودين إليها تطمّني من عدم وجود خطب ما، كأن يكون هناك ما يثير أمتياها، 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 تتردّفي في معادها إذ يكون طفلك أقوى إرادة منك في هذه المرحلة، فتصدّك من إناحك بالبقاء قريباً بسهولة.

وإذا واصلت البكاء، تباري على تغذّيها بإطالة وجبة 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 المكافأة العسيلة، 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



القلنس الحار، فيحتاج إلى قبة لدوره حرارة الشمس. كقبة الكتزوات (السويترات) المصنوعة من الصوف، أو الصوف الكثير الرطب، والكتزوات ذات الفُرز الواسعة، هي لا تعلق بها أصابع طفلك.

كقبة صوفية

تجسي الكتزوات (السويترات) المصنوعة من الصوف، أو الصوف الكثير الرطب، والكتزوات 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.



تُفضل أن يكون من التطن نة بالنسبة للباس نوم

يتمكك وجود عبط سحب من الوصول إلى حفاض طفلك بسهولة



حوارب



يجب أن تكون واسعة ومطربة



يجب ألا يكون المقطاط حول ساني طفلك حسيكًا

تسمح بدلة قطبية قصيرة الأكمام، وبلا ساقين، طفلك البرودة في القطن الحار.

يسهل وجود أزرار بين الساقين تغيير حفاض طفلك

أحذية نماشية ذات مقطاط وهي مفيدة في القطن البارد، قبل أن يكون بمقدوره المشي. إنما يجب أن تكون الأحذية واسعة من الماخيل.

حاجات أساسية لوليدك الحديث

- اشترى الأجزاء التالية من قياس 60 سم، في المرحلة الأولى، ثم زيدي عليها بحسب حاجتك. تحتاجين إلى:
- ثيابي بدلات لكامل الجسم، على الأقل
- ست سترات
- كتزتين صوفيتين
- جلايين للكرم
- زوجين من الجوارب
- زوج من الأحذية النماشية للأطفال
- فتّازات واحة
- قبة شمسية، أو أخرى صوفية
- ملابس لخارج المنزل (شتاء).



ثياب مقلّة للخروج من المنزل وهي تمنع وصول طفلك وتحبس طبقة من الهواء الساخن حول جسمه.

ملابس لخارج المنزل أليسي طفلك طبقة زائدة من الملابس عند مغادرة المنزل، لتلا يقفد حرارة جسمه بسرعة.

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 قبيله واحتضانه ومداعبته بأفك ومهادنته، 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 ينجرف 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 يتدلّى نحو الخلف أثناء ذلك.

4 إذا كان لسترة طفلك أكمام، فأدخلي أصابعك لشدّ أحد الكشّير، ومقلي الفتحة موسعة إياها، ثم استعملي يدك الأخرى لتُدخلي قبضة طفلك في الكمّ، لتصل أصابع يدك الأولى.

5 أمسكي قبضة طفلك بيدك الأولى، ومدّي الكمّ أو اسحبه فوق ذراعه بيدك الأخرى. بعدها، اسحبي السترة نزولاً إلى ما تحت ذراعه، وكوّري الأمر نفسه مع الكمّ 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، اخفلي أزرار ما بين ساقيه.



اخفلي البدلة، وليس طفلك

أدخلي يد طفلك في الكمّ

2 اجمعي كامل نسج إحدى ساقي 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 الكمّ فوق أصابعك، ثم وشمي فتحة الكمّ ما أمكن، وأدخلي قبضة طفلك بواسطة يدك الأخرى في فتحة الكمّ.

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 أظفاره بالقماش.

5 إذا كانت البدلة واسعة القياس، فالثني الكتمين 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 بطنه 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 وعقفه، وارفعي بها نصفه الأعلى، لتستجكي من سحب البدلة تحته.

خلع الشّرة



1 اسكي مرفق طفلك من تحت الشّرة، واسحبي القماش فوق قهضته، لتحرّزي ذراعه. كزّري الأمر نفسه مع الكمّ الآخر.



2 اجعمي كامل نسج الشّرة بين يديك، كي لا يحنك بعضه بوجه طفلك عند نزع الشّرة.



3 ورعني فتحة العنق ما أمكنتك، وارفعي الشّرة فوق وجه طفلك، ونحو مؤخره رأسه بخفّة ورشاقة.



4 مرّزي إحدى يديك تحت رأس طفلك وعقفه، 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 إيزيم أو شريط فلكرو، إذ يسول على الطفل خلع الحذاء.

يجب أن يكون باطن الحذاء نظيفاً مع أصابع القطن.

شريط لانيّ مع إيزيم.



طفلك يخلع ملابسه بنفسه

يستمتع طفلك، ابن السنتين، بمواجهة التحدّي المتمثّل بنزعه ملابسه بنفسه، 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 تغيرينها له. وبشكل عام، فإنه يلوّث

نفسه، ويمزغ 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

والكربونات المعدة للبالغين تحوي الكثير من المواد الكيميائية، ممّا يجعلها خطيرة على بشرة طفلك الحساسة، لذا، احرصي على شراء مستحضرات خاصة بالأطفال.

هناك الكثير من المنتجات التي تهدف إلى تسهيل استحمام طفلك، لك وله ممّا، إنما يمكنك الاقتصاد في الإنفاق، عن طريق شراء الحاجات الضرورية فقط. إنما لا يمكنك الاقتصاد في شراء المستحضرات، فصابون الشعر والصابون والعسل (اللوسيون)

معدات الاستحمام

مغسل للطفل

يسهل عليك مغسل (بايبر) التقليل عليك أثناء استحمام طفلك، إلى أن يعدو 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 فا حافظة عازلة للماء اللطيف على بشرة طفلك من نسيج متكوّن من البريليثيل كلوريد.

مستحضرات لطفلك



من سائل الاستحمام الناعم بالأطفال بدلاً من سائل من الصابون والشامبو. بلطف الغسول الناعم بالأطفال في تنظيف المنطقة التي يغطيها الحفاض من جسم طفلك، وبخاصة إذا كانت بشرته من التوحه. عليك بشرة طفلك، مسك الحكّاك، وتعالجي وضع السوسق برفق منشفة. مستحضرها لاحقاً بكمز حاضن بوضوح الحفاض.

إن سائل الاستحمام الناعم بالأطفال بدلاً من سائل من الصابون والشامبو. بلطف الغسول الناعم بالأطفال في تنظيف المنطقة التي يغطيها الحفاض من جسم طفلك، وبخاصة إذا كانت بشرته من التوحه. عليك بشرة طفلك، مسك الحكّاك، وتعالجي وضع السوسق برفق منشفة. مستحضرها لاحقاً بكمز حاضن بوضوح الحفاض.

قد تحتاجين إلى صابون الأطفال مرّة واحدة أسبوعياً. عليك استعمال صابون حاضن بالأطفال، إذا لم تستعيني سائل المغسل. وعندما تغفلي طفلك الشعر بالصابون، ادعي الصابون على جسده، وهو في حفاضك، ثم اغسلي الصابون بالماء. بينما يكون طفلك في المنعش، إنما قد تفرّج أن جسده يكون زلّكاً حين يغفله الصابون، فأمسكيه بإحكام.

الشعر والأظافر والأسنان

تكتفي فرشاة ذات شعر لطيف ليحيط طفلك تنموه، 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 لمقصّ أظافر 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 بقعاعات عند زاويتها، وهي مفيدة.



إسفنجية طبيعية

قطعة من قماش القاننة خشبي لطفلك قطعة من القاننة، أو إسفنجية طبيعية. وعليك غسل القاننة، بالخلعة الكهربائية بانتظام. كما عليك أن تهرسي على ألا يفسد أحد أولادك الآخرين الإسفنجية به.

طفلك صغيراً، كما يجب أن يكون شعرها ناعماً مستدير الرأس، ولا فرق إن كان الشعر من التاليلون، 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 أسنانك حول فعاليتها في التنظيف.

نصائح حول تحميم طفلك الصغير

- لا تدفمي قلقة طفلك نحو الخلف لتغفلي تحتها، فقد تصاب بتدزق، أو قد تسببين له الألم.
- عندما تغفلي طفلك، إنان تغير حفاضها، تغفليها من الأمام إلى الخلف، لكي تمنعي انتشار البكتيريا من الشرج إلى الفرج، ممّا يسبب الالتهاب.
- استعملي قطعة قطن جديدة لكل عضو من أعضاء طفلك عندما تغفلي عييه وأذنيه، كي لا تغفلي عدوى كائنة من أحدهما إلى الآخر.
- تقمي مؤخرته طفلك بحر الأمر، فوراً، واستعملي عند كل مسحة لافقة جديدة من القطن، وبلبليها بالماء الدافئ.

مسح وجه طفلك وأذنيها ويديها ومؤخرتها

يضمن ذلك تنظيف الأجزاء التي نحتاج 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. إننا احرمي على أن تكون غرفة الاستحمام دافئة، وأغلي بعض الماء، لتسلي وجه طفلك به، ثم اسكبه في وعاء ليبرد. بعدئذ، اغسلي يديك، وضعي طفلك فوق بساط 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، ومنتبهة عند كرسى الخد. استعملي لقافة قطن جديدة عند كل مسح. ثم جفّفي المنطقة بمناديل ورقية.

• امسحي أصابعها المقبوضة بالظف، لمسحي يديها



امسحي الأرواح والاربع 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 وجبتها وجبهتها. وبعدئذ، نظّفي هذه المناطق كلها بالمنشفة.



1 استعملي لقافة من القطن الموركب بقليل من كحول الجراحة. لمسح ثيابات الجلد المحيطة بالجدعة. (وبعد بلوغ طفلك أسبوعه الثاني، بإمكانك استعمال الماء المغلي ثم المرّد). المسحوق اللّطواني المتبيّض.

2 جفّفي المنطقة بلقافة جافة من القطن، ثم رشّي القليل من مسحوق التالك الخالص بالأطفال المحيطة بالجدعة. (وبعد بلوغ طفلك أسبوعه الثاني، بإمكانك على سرّة طفلك، ليصنع المسحوق اللّطواني المتبيّض.

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 بالظف كي تبسط طبقات البشرة، ثم جفّفي إبطها جيّداً. بعدئذ، امسحي قبصتها واغسلي كامل يديها، ظاهراً وباطناً وبين الأصابع، ثم جفّفيها.

امسحي أعضاء الطفل التاسلية من أمام إلى خلف، دوماً



امسحي أعضاء الطفل التاسلية من أمام إلى خلف، دوماً

6 ارفعي أسفل السترة، لتنظيف بنظها، والمنطقة التي يغطيها الحفاض

6 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 خاص بالأطفال، ثم ضعي مرهمًا واقياً على بشرة طفلك، وألصقيها حفاضاً 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 تستعملين شعرها
متر (بريلة) عازل للماء
وعاء من الماء المغلي
ثم المبرد، لغسل وجهها
لغالب من الفطس
سائل الاستحمام الخاص بالأطفال
معدّات تغيير الحفاضات
مسحوق (بودرة) التالك الخاص بالأطفال (اختياري)
ثياب نظيفة.



1 في طفلك بالمنشفة جيّداً، وامسحي وجهها وعينيها بلقافة من الفطس المبلول بالماء المغلي المبرّد.

2 شعبي منشفة الحمام الخاصة بطفلك فوق بساط تغيير الملابس، وانزعي ثياب الطفلة فوقها، إلى أن يصل دور الحفاض.

3 شعبي ماء بارداً ثم حاراً، 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.

سؤال وجواب

«هناك بقع قشرة صلبة قبيحة على فروة رأس طفلي ابن الأسابيع الأربعة، لماذا أفعل بشأنها؟»

إن هذا نوع من القشرة غير مضر. عليك فرك فروة رأس طفلك بالآيت الخاص بالأطفال، وتركها على هذه الحال مدة ٢٤ ساعة، ثم مسّلي شعره برفق شديد وذلك بعد غسل القشور، فإذا لم تحسّن حالتها اطلبي من طبيبك أن يصف لطفلك مرهماً.

غسل شعر طفلك

1 احضني رأس طفلك براحتك، ممدّدة 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 تغلّب، بعضها، غسل الطفلة بالماء لاحقاً لتخلص منها.



2 شعبي طفلك إليك، وضعها في حضنك، ومدّدي رأسها بالمنشفة لتجفيفها، مستعملةً المنشفة القابلة.



وضع طفلك في المعطس

استدي بأحد راسك رأس طفلك، ويرسك الآخر خلفك الأقرب إليك



1 اخلعي عنها المنشفة، وهي في حضنك، ثم ارفعيها، وضعها في المعطس، مسّية رأسها، عنقها على ساعدك، ومسكّة كتفيها وساعدها الأيمنك يدك، وإحكام. وراخعة يدك الأخرى تحت مؤخرتها ومخذيها.

2 اشمي، وحاذني طفلك بليلة مكوثها في المعطس، بينما تعرفين الماء وتسكبيه على جسدها يدك 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 تمسكها بإحكام، إذ تكون طفلك زلّفة بعد الاستحمام.



2 استدي رأسها كي لا يتدلّ



استمكي بكتفيها العبدك منك طوال الوقت

دعها ترس برجلها، وتفرّب يديها، وتتنّع بالاستحمام



3 إذا كنت تستعملين مسحوق التالك، فعليك رشّه على يدك، ومن ثمّ فرك طفلك بهما. احرصي على أن تكوني رقيقة بشرتها أثناء ذلك.



4 لثيابها بالمنشفة وهي في حضنك، ثم اخفضتها ببنشفة لتجف. بعد ذلك، ضعها على البساط، وحففي طيات جلدها وأبسها حفاضةً جديداً.

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 تتنمي فترة الاستحمام لتحتاطي بطفلك وتحميه يجب أن يصل الماء إلى ما تحت أذني طفلك

اجني بجانب المغطس، لتحميني من إسكالك 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 قماشة 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



ضعي يديك تحت إبطي طفلك عند رفعه من المغطس، وحاذري أن يزلق. ثم لفي بمنشفته واحضنيه وهو في داخلها ليحتف.

سوف يسعد طفلك بملبسك اللطيف

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.

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.

السلامة أثناء الاستحمام

الزمني القواعد التالية، دومًا:
 لا تتركي 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 نباتات، وعلى الرخيم من وجود البساط المقطاطي.
 لا تلتكن إحدى يديك متأقبة دومًا لإسناد طفلك إذا الزلزل، حتى عندما يعدو بمقدوره الجلوس نبات.
 البساط المقطاطي ضروري في المغطس، إنك أن تزيد ماء ساخنًا 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.
 احرصي على ضبط منبت حرارة (ترموستات) مسخن الماء على درجة حرارة غير مرتفعة.
 إذا أضحي صنوبر الماء الساخن حازًا جدًا، فاربطي قطعة من القماش حول كي لا تحترق بشرة طفلك إذا مشه.
 إذا استحممت مع طفلك، اجعلي الماء أقل سخونة.



راسي موله ورجلاه - قد لا يدان في أن نظيفه قليلاً أثناء اللعب

أسندي رأس طفلك يديك الأولى مبدئًا، واسمحي الشامبو عن شعره يديك الثانية بواسطة إسفنجة وطفة ومعتصرة جيدًا، أو قطعة قماش ناعم.

التهو عند الاستحمام

من غدا بإمكان طفلك الجلوس نبات، يتحول الاستحمام إلى فترة من اللعب والمتعة، وليس أسلوبًا لتنظيفه وحسب. لذا احضري لطفلك عددًا من الألعاب، وبخاصة تلك التي تسكب الماء كالأكواب البلاستيكية والقضبان 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 دومًا على الاستحمام، ولتأكد أن تتركي ولدك بمفرده في المغطس



الأطفال الذين يكرهون الاستحمام

يومياً. لكن الطفل القادر على الحركة والتقليل بحاجة إلى الاستحمام بالإسفنج 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 الاستئذان 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 وبعد، وإن كان يكره غسلهما. وأهربي بعض الأظفر والتمتع على غسل اليدين، عن طريق غسل يديه بين يديك الزفتين، بسبب الماء والصابون عليهما.

تحميم طفلك بالإسفنجة

نصفه الأعلى

ارتع ملابس النصف الأعلى لطفلك، ثم بللي الإسفنجة واعصرها جيداً، وامسح بها رقبته، ثم جففها جيداً بالمنشفة.

ارتدي مئزرًا بعقلي القسم العلوي من جسديك



بللي الإسفنجة 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

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 الفظن لمسح وجه طفلك	
مئزر عازل للماء	
إسفنجة أو قطعة قماش خاصة بطفلك	
منشفة دائمة	
معدّات تغيير الحفاضات	

الأطفال الذين يكرهون الماء والاستحمام

غسل الشعر - ضعي هالة بلاستيكية عند بدء الشعر لمنع تساقط الماء على وجهه، وإذا وافق على ذلك، كانوا يستمتعون

بمسح الرأس بالإسفنجة بإمكانك تنظيف بقايا الطعام والأوساخ عن شعر طفلك، وذلك تخلّي عن غسل شعره مدّة أسبوعين، أو نحو ذلك، إذ عليك احترام رغبته، أمّا يجب أن تساعد 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 مسك 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 بالإسفنجة بإمكانك تنظيف بقايا الطعام والأوساخ عن شعر طفلك، وذلك تخلّي عن غسل شعره مدّة أسبوعين، أو نحو ذلك، إذ عليك احترام رغبته، أمّا يجب أن تساعد 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 مسك شعره، فغالباً ما يكون نغور



أمله نحو الأمام، لتمسح ثم تحفّ ظهره وكنته. وقد لا يحدث أن تساقط قطرات الماء على ظهره، لذا، اعصري الإسفنجة جيداً قبل الاستعمال.

نصفه الأسفل

البسه سترة نظيفة، ثم ارتع سرواله وجواربه، واغسل قدميه وساقيه، ومن ثم جففهما جيداً موليّاً عناية خاصة بتجفيف أصابع قدمه.

ارفع ذراعي طفلك عاليًا، لتنسب ثياب بشرته



ارتع أخيراً سفاضه، وتخلّط يده وأعضائه التناسلية وموخرته بالطريقة المعتادة (انظري الصفحتين ١٥٠ - ١٥١)، ثم دعه يستلقي على الساط، أو في حوضك - إن كنت بارئاً بما فيه الكفاية - لتلبسه حفاضاً جديداً، ثم البسه 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 الشّكر.



2 افركي أسنان طفلك ولثته بإصبعك الملفوف. ودعيه يهزّ في الحوض، إذا رغب بتقليد الكبار.



لماذا نسوّس الأسنان؟

تسوّس الأسنان لأنّ البكتيريا الموجودة في الفم تحوّل الشّكر إلى حمض يأكل المينا الصّلبة التي تغلّف الأسنان. وتنتج الأطعمة السّكرية التسوّس. وبخاصّة إذا أكلت بين الوجبات، ففي هذه الحالة تظلّ الأسنان محاطة بالشّكر غالبية الوقت. لذا، حاولي حصر تناول الشّكرات خلال الوجبات، ثمّ نظّفي أسنان ولدك بعد ذلك، وقدّمي له وجبات خفيفة ذات محتوى قليل من الشّكر (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 القول 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 بالشّكل الصحيح.
حاولي تعليمه الطريقة الصحيحة في الأداء، عن طريق الوقوف خلفه، والإمساك بيده، لتعلميه الحركات الصحيحة.



دعي الفرشاة تصل مؤخرته فم ولدك



الأسنان العليا: حرّكي الفرشاة من أعلى إلى أسفل، بعيداً عن اللثة

الأسنان السفلى: حرّكي الفرشاة من أسفل إلى أعلى، بعيداً عن اللثة

انظري جهتي اللثة الخارجيّة والتّداخليّة، بحركة دائرية

تحويل تنظيف الأسنان إلى ضرب من اللّعب اصطنعي لعبة أثناء استحمام ولدك، ليقوم بتقليدك وينظّف أسنانه؛ إنّما عليك تنظيف أسنانه بالشّكل 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.

تقليم الأظافر

وليدك الحديث

عليك إبقاء أظافر طفلك قصيرة، لتلاّ بخدش نفسه بها. وتكون أظافره خلال الأشهر القليلة الأولى رقيقة للغاية. ويعدّ قصصها بأسنانك أفضل طريقة لتهدئتها. فإذا تأزّي طفلك مزعجاً، يمكنك قصصها أثناء نومه.



طفلك الكبيرة



اجلسي طفلك في حضنك بحيث تواجه الأمام، وقلمي أظافرها إصعاً إصعاً بواسطة مقص خاصّ بالأطفال، وتبني شكل قفّة أصابعها. وقصّ الزوايا الحادّة.

تقليم أظافر أصابع القدمين



امسكي إحدى قدميها بإحكام لتلاّ ترسّس، وقصّي الأظافر من كلّ جهاتها إذ قد يدخل أحد أظافرها في اللحم إذا لم تضعلي.

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 غداً فدرّاً، 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 صباحاً. لذا، عليك نزع الحفاض القديم، ولفّها بمنشفة،



ثمّ إرضاعها بعض الحليب، قبل أن تلبسها حفاضاً جديداً. وليس من الضروريّ أن يكون استبدال الحفاض واجباً وتباً، 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 بيتاً من طابقين، ضعي مجموعتين متطابقتين. من هذه الأشياء، في كل طبقة. ومع مرور الأشهر، تلاحظين تراجعاً في عدد الحفاضات التي يجب استبدالها، وفي عمر الستين تغدو قدرة على تمييز الإحساس بامتلاء مثانتها، وينتهي الأمر بالاستغناء عن الحفاض نهائياً.



حفاض يرمى بعد الاستعمال، وبأني على شكل قطعة واحدة

حفاض نسيج ملفوف بشكل طائر وورقة

أنواع الحفاضات

لر تمناع طفلك إذا استعملت حفاضاً يرمى بعد الاستعمال، أو آخر نسيجياً، ما دام الحفاض يلائم قياسها جيّداً، وما دمت لا تتركينها في حفاض مبتلّ أو ممتلئ. مع العلم أنّ الحفاضات التي ترمى بعد الاستعمال تجعل طفلك تبدو سعيدة ومرتبّة، أمّا الحفاض النسيجيّ فهو أصح، ممّا يضطرّك إلى شراء ملابس أوسع قليلاً لطفلك، لكنّ الحفاضات النسيجيّة 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 سريراً، 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 تكراراً، اجعل من مكان الاستبدال موقفاً مبهماً. ضع مثلاً، حركة ريانة فوق رأس طفلك، ودماً 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 تسبّب 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 بمجرد مسحها، وذات الأطراف المرتمعة، ممتازة، إنما عليك وضع فوطة نسيجية تحت رأس طفلك في القفص الحار، لأن سطح الساط البلاستيكي قد يسبب لها الكثير من التعرق.



اشترى لغافات، أو قطبات 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 التلك 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 أن استعمال قفافة قطن مبللة بفسول (الوسبون) الأطفال وسيلة فعالة لغس الغاية.



اشترى على القوام حفاضات غير ميثمة بالكحول يمنع المقاطح حول الشايفين القسرب اخترى جميع الأصناف، إلى أن تحدي واحدًا جيد الامتناص ودا شرائط محكمة الالتصاق شريط لاصق، أو دبابيس للحفاض، إذا لم تتساق شرائط الحفاض من تلقاها، أو إذا أرمت إعادة لصاق الحفاض، بعد فتحه لقرض ما.

حفاضات زيتية: تكون حفاضات المولدين ناعمة على بشرة طفلك. وهي مفيدة لأسابيعها الستة الأولى بعد ذلك تعدو الحفاضات الزيتية ضرورية لقدرتها على الامتناص.



حفاضات نسيجية إن كان نوع القماش، يجب أن تضعي طبقة واحدة من على بشرة طفلك، وسرورالاً بلاستيكيًا فوق الحفاض. وترتب عليك غسل الحفاضات وتعريفها حفاضات القماش أقل ثمنًا من غيرها. عليك شراء 24 حفاضًا بأدوية الأمر. وتظهر الحفاضات النسيجية طفلك أصحهم حجمًا. لذا، يجب شراء ملابس ذات قياس أكبر لطفلك.



بطانات الحفاضات وهي توضع داخل القماش النسيجي، تسمح للمؤخرة بالتسرب إلى الحفاض، وإنما ليس بالعكس ويمكن التخلص من النوع الذي يرمى بعد الاستعمال، من هذه البطانات، في المراوح مع براز طفلك.



السروال البلاستيكي إن السروال الذي يربط يُجذب احمرار مؤخرة طفلك والنهائيا، وذلك لأنه يسمح للهواء بالدخول غيره. إنما يسمح كذلك بحصول تسرب. لذا، أدخله حول الحفاض عند الخصر والساقين.



سروال ذو أزرار وهو يربط المؤخرة غير مغلق، كي تمنع هذه الشراويل القسرب، لكنها تسمح بظهور مطح الحفاض بدخل الهواء إلى بشرة طفلك.

أدوات غسل الحفاضات



دوان (جردان) خاصان بالحفاضات اختاري دواين مختلفي اللون، أو بعضهما مختلفين، وخصصي أحدهما للحفاضات المبللة، والآخر للمسحة، واملئيهما كلٌّ صاح سائل تعقيم (الظري الضفحة 153) قفازات



مسحوق تنظيف الحفاضات يستعمل لتعقيم الحفاضات وتخليصها من البكتيريا المسببة للطفح. لا تستعملي مساحين غسل بيولوجية أو مقلِّد للفضاض في غسل الحفاضات، فكلهما يسبب للطفل الحكاك بل استعملي ملفقا، أو قفازات.

تنظيف الطـفـل

نظفي مؤخرة طفلك جيّدًا، كلما استبدلت حفاضها، وإلا أصبحت، وغدت ملتهبة. 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 بلّلي 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 التناسليّة. 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 أتممت 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 يعقلها الحفاض بالمناديل، ثمّ دعي طفلك دون حفاض فترة وجيزة، كي تتعرّض مؤخرتها للهواء.

قطع الحفاض

- تعرّض كلّ الأطفال لاحمرار المؤخرة بين الحين والآخر، وعليك استشارة الطبيب إذا استمرّ ذلك طويلاً.
- ولتجنّب 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 بأرذاف، إذا كنت تستعملين حفاضًا نسيجيًا، فهذه السراويل تسمح للهواء بالمرور عبرها
- أن تغسلي يديك بعذلة
- أن تستعملي مرهم لمعالجة قطع الحفاض
- أن تتركي طفلك فترة من دون حفاض
- أن تستعملي مرهمًا مانعًا أو حاجزًا
- أن تشري سراويل بلاستيكية رُفّظ، أو بأرذاف، إذا كنت تستعملين حفاضًا نسيجيًا، فهذه السراويل تسمح للهواء بالمرور عبرها
- أن تغسلي يديك بعذلة
- أن تستعملي مرهم لمعالجة قطع الحفاض
- أن تتركي طفلك فترة من دون حفاض
- أن تستعملي مرهمًا مانعًا أو حاجزًا
- أن تشري سراويل بلاستيكية رُفّظ، أو بأرذاف، إذا كنت تستعملين حفاضًا نسيجيًا، فهذه السراويل تسمح للهواء بالمرور عبرها



6 ادعني بعض الكرميم والحاجز على رديها وتشجّريها وحول شرجها والمنطقة المحيطة بأعضائها التناسليّة.

تنظيف الضبي

ينشر بول طفلك في كلّ الحفاض. لذا، عليك أن تنظّفي مؤخرته جيّدًا كي لا تلتهب. وعليك، قبل تنظيف طفلك، غسل يديك، ثمّ وضع طفلك على البساط، حيث تتزعين ملايسه 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 ترعّين حفاضه. لذا، ضعي قوطة فوق قضيبه، وانتظري برهة بعد أن ترعّمي حفاضه.



نظّفي يثانٍ خصيبته



3 نظّفي طيات بشرته جيّدًا، عند أعلى ساقيه، وتحت أعضائه التناسليّة. بقّع جديدة من القطن، وحوّلي القطن بعيدًا عنه أثناء المسح. عليك أن تبعدي خصيبته من طريقك، أثناء ذلك كله.



7 زعّمي ساقي طفلك بإحدى يديك، واضعةً أحد أصابعك من كاحليه، لتنظّفي مؤخرته وشرجه. وعليك أن تمسحي مؤخرته لثلبه، كذلك. ومتى غداً شيئًا ثامًا أبعدى عنه الحفاض.



2 ابسطي الحفاض، وامسحي البراز بمناديل تضمينها داخل الحفاض بعد استعمالها، ثمّ اطوي الحفاض من تحته، وبلّلي 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، بقطع 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 اسحي يديك بمنديل جيّداً، إذ إنّ الأشرطة اللاصقة للحفاض لن تلتصق إذا تلوّنت، أو تلوّنت أعلى الحفاض.



1 اسجلي الحفاض بحيث تكون أشراطه نحو الأعلى، ثم ارفعي طفلك من كاحليه، واضعة أحد أصابعك بينهما، وممزّرة الحفاض من تحت، إلى أن تصبح الأشرطة بمستوى خصر الطفل.



ارفعي الحفاض بحيث يكون مستويًا، فلا يميل إلى جهة واحدة.

شقي الحفاض مسددة إياه حول بطن طفلك.

2 ارفعي المقدمه، موجهة قصب القطن نحو قلبه (ولّا تيوّل في مقاطع الحفاض).

3 شقي إحدى زوايا الحفاض في مكانها، واتزعي بيديك الأخرى غلاف الشريط، لتلتصق عند المقدمه، بمحاذاة الحافه العليا للحفاض.



4 كوزي الأمر نفسه في الجهة الأخرى، بحيث يناسب الحفاض طفلك تمامًا عند الشاقين، فلا يكون مائلًا إلى إحدى الجهتين.

اطوي المقاطع عند الخصر، إذا كان مرتفعًا، كي لا يهتك بيده طفلك.



5 يجب أن يلائم الحفاض خصر طفلك تمامًا، أي أنه يصعب إدخال أصبعك بين الحفاض وجسمه. فإذا كان واسعًا، أعيندي لعنق الشرايط، ليغدو الحفاض مناسبًا لخصر الطفل.

طبي الحفاضات النسيجية

الطبي الثلاثي الامتصاص
إنّ هذه الطيّة تناسب الأطفال الحديثي الولادة، أو الأطفال الصغار. إذ يبدو الحفاض صغيرًا ومرتبًا، فوق جسم طفلك، كما توّجّر الطيّة عدّة طبقات نسيجيّة بين ساقَي الطفل. لذا، فهي مفيدة في حالة حفاضات المولدين أيضًا.



1 اطوي الحفاض طيّتين، وضعي أحد الطرفين بجوانحك، والآخر أمامك.

2 أمسكي القلعة العليا من الزاوية الأقرب إلى يديك اليمنى، وفضي القلعة.

3 كوّني مثلثًا، بحيث تلتقي كلّ الأضلاع عند الحرف الأعلى.



4 أدبري سطح الحفاض الأعلى نحو الأسفل، والعكس بالعكس، ثم سوّي الأضلاع مجددًا.

5 أمسكي الشلح العمودي، ثم اطويه، بحيث تتّين ثلث الغماشة تقريبا.

6 اطوي القلعة نفسها مجددًا ليصبح ليديك قطاع سميك في الوسط.

7 ضعي غلاف الحفاض في موضعه، واطوي إحدى حافتيه، إذا لزم الأمر، حول الحفاض.



طية الطائرة الورقية
تفيد هذه الطيّة طفلك الكبير، وبإمكانك اعتمادها ابتداءً من الشهر الثالث وحتى استغائه عن الحفاض. وكلّما كبر طفلك كثّرتي القياس، عن طريق تبديل عدد الطيّة في الخطوة 3.

1 اسجلي الحفاض، ثم اطوي حافتيه من نحو الداخل، بحيث يلتصقان في الوسط.

2 اطوي القرف الأعلى باتجاه الأسفل، متنبّهة لجعل الزوايا العلويّة مرتبة.

3 اطوي القرف السفلي باتجاه الأعلى، ثم ضعي غلاف الحفاض في مكانه.

طريقة غسل الحفاضات
يجب تعقيم الحفاضات النسيجيّة، وغسلها جيّداً، لأنّ بقاء أي أثر للبرق يسبّب الحكاك لطفلك، وقد يحم عن طبع الحفاض. اطوي الطّفحة 149 لمعرفة الأدوات التي تحتاجها لإتمام ذلك.
■ املائي دلوّين (جرديّين) بلاستيكيّين بالماء البارد وبعض معقم الحفاضات، كلّ مباح.
■ ضعي الحفاضات المبتلة في دلوّها الخاصّ، خلال النهار.
■ اكتشفي المرار عن الحفاضات المبتلة فوق الدراجين، ثمّ ضعي الحفاضات التي استبدلتها ليلاً في كيس بلاستيكي، أو دلو ثالث، إذ يجب أن تتّقع هذه الحفاضات في سائل التعقيم، لمدة ست ساعات على الأقلّ. يشترط أن يكون السائل مقلّلاً، لذا، عليك انتظار السائل الجندب صباحاً. حين يحلّ الصباح ارفعي حفاضات الأيمن من الدلوّ واغسليها في الغسالة الكهربائيّة.
■ أما الحفاضات المبتلة، فيجب غسلها بالماء الساخن، ثمّ بالماء البارد، فأحرص على صلب الغسالة لتقام بذلك.
■ اغسلي الدلوّين، ثمّ اغسليها بالماء البارد وبعض المعقم، وضعي فيها الحفاضات التي استبدلتها ليلاً.
■ جفّفي الحفاضات المعسورة، إمّا لا تعرضها مباشرة للحرارة، أو لتأثير قويّ من الهواء.
■ اغسلي الشرايط البلاستيكية بالماء الساخن مع قليل من سائل المسيل، ثمّ جفّفيها بمساحة، ودهنيها في الهواء الطلق لبعض الوقت.

سؤال وجواب

كيف أجعل طفلي، ابن الخمسة عشر شهراً، يسكن أثناء تبدلي لحفاضه؟ فهو يتلوّى كثيراً، لدرجة أنّي لا أستطيع تنظيفه كما يجب، وريط الحفاض عليه.
ليس هناك من طفل خارج واحد يبقى ساكناً أثناء استبدال الحفاض، وعلى الرّغم من ذلك، يجب أن تنظفي مؤخرته. ولتسهيل ذلك، عليك أن تستعلمي حفاضات ترمى بعد الاستعمال، إذ لا داعي لاستعمال الدّبابيس، وما إليها. كما عليك أن تعلمي من استبدال الحفاض فترة من العاطلة بالذّقنفة، والمرح، المحاطة بالذّقنفة، واللعب. أمّا إذا كان طفلك شديد الأساخ، فالأسهل أن تنظفي في المعطس، بوضعه فوق البساط المانع للانزلاق، وتسلط رشاش الماء الدّافئ على مؤخرته، وتحفّف جيّداً بعد ذلك.

حفاض نسيجي ذو ثلاث طبقات
امتصاص لطفلك

احتفظي بالحفاضات النظيفة وهي مطوية كما يجب، وغلافاتها 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 ساقيها (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو قدميه) وامسكيه في مكانه، بينما تطوين أحد جانبي الحفاض نحو بطنها.



3 ارفعي الجانب الصغير من بين ساقي طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكي الحفاض في ذلك الموضع، بينما تطوين أحد الجانبين، لوضعه فوق بطنها.



4 قربي الجانب الآخر، بينما تواسلين ثبتي الجانب الأول، وشدهما نحو بعضهما، إذ يرنخي الحفاض قليلًا عند وضع الدبوس.



5 مرري إصبعك ما بين طبقات الحفاض ويطنها، كي لا يشكها الدبوس حين تستعملينه لربط طبقات الحفاض. وعليك وضع الدبوس أفقيًا وإحكام إغلاقه.

6 احمري السروال البلاستيكي حول خصرها وساقها، لحماية ملابسها من التسرب.

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 إغافها دون سروال لمدة ١٢ ساعة.

حفاض نسيجي ذو طية الطائرة الورقية

احتفظي بالحفاضات النظيفة وهي مطوية كما يجب، وغلافاتها 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 ساقى طفلك من كاحلها، ومرري الحفاض من تحتها إلى أن تستوي حالتها العليا مع خصرها.



2 ارفعي الجانب الصغير من بين ساقي 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 ارفعي الجانب الكبير من بين ساقي طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكي الحفاض في ذلك الموضع، بينما تطوين أحد الجانبين، لوضعه فوق بطنها.



4 قربي الجانب الآخر، بينما تواسلين ثبتي الجانب الأول، وشدهما نحو بعضهما، إذ يرنخي الحفاض قليلًا عند وضع الدبوس.

5 ارفعي 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 إغافها دون سروال لمدة ١٢ ساعة.



1 ارفعي ساقى طفلك من كاحلها، ومرري الحفاض من تحتها إلى أن تستوي حالتها العليا مع خصرها.



2 ارفعي الجانب الصغير من بين ساقي 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 ارفعي الجانب الكبير من بين ساقي طفلك إلى أعلى ما يمكن (لا تنسي توجيه قضيب الصبي نحو الأسفل) وامسكي الحفاض في ذلك الموضع، بينما تطوين أحد الجانبين، لوضعه فوق بطنها.



4 قربي الجانب الآخر، بينما تواسلين ثبتي الجانب الأول، وشدهما نحو بعضهما، إذ يرنخي الحفاض قليلًا عند وضع الدبوس.

5 تأقدي من أن الحفاض يناسب طفلك، فإذا كان واسعًا أعدي الأمر مجددًا، ثم ألبسي طفلك السروال البلاستيكي.

الطفل حين يكبر قليلًا

كزري الخطوة رقم ١ وارفعي الحفاض من بين ساقي طفلك إلى أعلى ما يمكن، ثم مرهبة قضيب الطفل نحو الأسفل. ثم أرفعي أحد الطرفين الجانبيين حول خصره، وشدي الجانب السفلي إلى الأعلى، لتشكي الطرفين أفقيًا بدبوس. كزري الأمر من الجانب الآخر، وشدهما إلى شد الحفاض حول خصر طفلك، قبل وضع الدبوس الثاني. ثم، ننحس ما إذا كان الحفاض فضفاضًا حول الساقين، فإذا كان كذلك، حاولي تني الحافة نحو الداخل، ثم ألبسي السروال البلاستيكي.



شدي الجانب الآخر

استعملي يدًا واحدة لإسك حاشي الحفاض الطويلين المحطوبين.

سوئي الحافة العليا للحفاض مع خصرها

شدي الحفاض من أطرافه، مع شد كل طرف نحو الأمام

يجب أن يتلام الحفاض ومهبط ساقى طفلك، لتجنب التسرب

تأكد من أن الحفاض يناسب طفلك، فإذا كان واسعًا أعدي الأمر مجددًا، ثم ألبسي طفلك السروال البلاستيكي.

انتهاء مرحلة الحفاض



إنَّ تمكّن والدك الدارج من السيطرة على وظائف أمعائه ومثاته خطوة هامة في نموه، إنما ليس عليك أن تعلميه كيف يحظى بهذه السيطرة، إذ إن الأمر جزء من نموه الطبيعي، تمامًا كتعلّم السير. بل كلّ ما عليك فعله هو تقديم التشجيع له، وإتاحة الفرصة لينمي ملكاته. 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 تفاهه الحاحد 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 أن الفشل حليفه الدائم، توفّقي عن المحاولة.
 - أظهري له أنّك راضية حين ينجح، إمّا لا تتحمّسي وتباعفي في السرور.
 - 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 نهائيًا

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 ينسئ إبتك بذلك، فصح، أو يقول إنه فعل حفاصه. أو وسخه.
■ يستطيع من الإضفاء وهو نظيف. غالبًا.

2 أخبريه عن نونته أريه النونية وأخبريه لم تستعمل. ثم دعها لي الحقام، لبضعة أيام، قبل المباشرة بأن أمره 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 الصيف، 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 المركز للتدريب. خلال فترة، تكونين في أثنائها قادرة على مواجهة آفة حوادث قد تجرّ من جزء، تدرب ولدك وإبّك 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 مما يبدّل ويفضل الأول، لأنه يمتص بعض البول، على الأقلّ - خلال فترتي 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 إضفاء، أو كلّما تصوّرت أنه سيحتاج إليها.

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 الإيقاظ دون حفاص أثناء الليل.

2 دعي بنام دون لباس لمؤخرته خصي ولدك في سريره، خلال الأسبوع الأول، دون سروال، ولا حفاص، ولا لباس نوم، وضعي 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، بساطة، غير جاهر بعد لتفاني عن الحفاص ليلاً.

3 إذا أصابه الزلال فأخذ يبلل سريره ليلاً: إذا شرع طفلك يبلل سريره، بعد أن يبقى جافًا طوال الليل لمدة أسبوع أو أشهر، فمن المرجح أن يكون سبب ذلك معاناته من حيشة فطاني في حياته. وإبّك أن تعاقبه، أو توبخه لأنه بلى نفسه، فإذًا استيقظ مثلاً خلال الليل، سارعي إلى تنظيفه، والياسه توب نوم نظيفًا، بشكل يوحى بتعاطفك معه، وضعي ملاءة نظيفة على السرير وإذا حصل الأمر غير مرّة، ألبسه حفاصًا إلى أن يستقرّ ولدك نهائيًا، فما إن تروى أن حفاصه نظيف، لبضعة أيام متتالية، سارعي إلى التخلي عن الحفاص نهائيًا. وقد لا يتمّ ذلك، تتأثّر، إلى ما بعد بلوغ ولدك سنّ الخامسة أو السادسة، وهذا ليس بالأمر النادر، ولن تمنع من تناول كوب من الماء ليلاً، فلا تحرب منه.



مقعد تيشيك فوق المرحاض، وهو يجعل فتحة المرحاض أصغر، مما يعثّ القلمانة في نفس طفلك.

7 لا تلبسه حفاصًا حين يأخذ قيلولة من أصبح بإمكانك الاعتماد، نوعًا ما، على ولدك في استعمال النونية، حين يحتاجها أثناء النهار، ومن لا حظت أن حفاصه نظيفًا بعد قيلوته بشكل متواصل لمدة أسبوع كامل، دعيه دون حفاص أثناء قيلوته، وقد يطلب هو ذلك. واقترسي عليه أن يجلس على النونية بعد استيقاظه من القيلولة، فسوف يساعده ذلك على التوصل إلى التزم دون حفاص ليلاً.

8 حين تخرجون من المنزل، واصلي لباس طفلك حفاصًا وحاولي التأكد، فربما إيجاري من استعماله للنونية قبل مغادرة المنزل، وذلك إلى أن تتعري بأن بإمكانك الوثوق بقدرته على السيطرة على نفسه. وإذا كنتم تقومون برحلة في السيارة، فألبسه سفاصًا، إلا إذا كان بإمكانك التوقّف وإسعافه حين يؤدّ قضاء حاجته، بسهولة، وسدّي موك النونية وتلاسي احتياطيًا له، ومنشفة فديمة، تحسّنًا للملاحظات.

9 اقترسي عليه استعمال المرحاض الكبير بعد مرور عدّة أسابيع على استعمال ولدك النونية بسلام، خلال النهار، اقترسي عليه أن يهكوث منك، ويستعمل المرحاض الكبير. وحليك وضع مقعد خاصّ بالأولاد على المرحاض، ليقتضئ إلى أنّه لن يسلط داخله، ووضع حرج 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 نفسه. 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 سنّ الرابعة، على الأقلّ. ومن المرجح أن يرغب بدفق الماء في المرحاض بنفسه - إذ يلهو بذلك - ثمّ اغسلي يديه ويديك ممّا.

5 ساعديه على استعمال النونية لتتبيته لجلوس على النونية، إمّا لا تصعطي عليه، اخضعي سرواله، وساعديه على الجلوس، وضعي قصب العنبي 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 قليل - نحو خمس دقائق - وحاولي إلباهه أشباعًا، برأسطة فديمة، أو كتاب إذا لم يتبوّل، اسمحي له بالتفويض، واستناب اللب.

6 لا توبخي ولدك حين يسهو، ويقضي حاجته في سرواله خطأ يجب ألا توفّعي أن يتدبّر ولدك استعمال النونية لقضاء حاجته عند هذه المرحلة، فإذًا بلى سرواله أو وسخه فلا توبخيه - إذ إبّك احتجّات أيضًا، فلم تتأثري على تفكيره باستعمال النونية - بل تعظي مؤخرته في جزّ 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 الأقلّ بعد فترتي الأسبوعين المتخصصين لتدريبه، فربما يكون غير جاهز للتخلي عن الحفاص بعد. لذا، عودي إلى المحاضرات لبضعة أسابيع أخرى، ثمّ حاولي معه مجددًا. وقد يخطرون إلى تكرار مرحلة التدريب لأسبوعين، عدّة مرّات، قبل أن يبعد ولدك استعمال النونية.

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 بإثارة 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 مريح. 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 تكبير، فيمكن وضعها في كرسي متين، يكون ظهرها مواجهًا لك.

عربة أطفال بعد الولادة مباشرة، تؤمن لطفلك الحماية اللازمة من تيارات الهواء، والدخان والأبخرة. أفضل طفلك أثناء التجوال، وهي في داخلها. يمكن استعمالها إلى أن تبلغ طفلكم سنتها الأولى. لا يمكن استعمالها في وسائل النقل العامّة. تحتاجين إلى مساحة واسعة، داخل المنزل، لتضعها فيها.

كرسي متحرك بطوي فيصبح مسطحًا بعد بلوغ طفلكم الشهر الثالث بإمكانك تشيئة بشكل تواجبه طفلكم، أو تواجبه الأمام. يستند ظهر الكرسي المتين لطفلكم جيّدًا. يمكن أن يقف بمفرده بعد أن يبطوي. يكون خفيف الوزن، مناسِب لتحركة كما تشائين. لا يمكن أن تستلقي طفلكم فيه. لا يحمي طفلكم الصغيرة من تيارات الهواء، والدخان والأبخرة. يتوجب عليك لباس 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 الحفاصات.



المهد المتنقل فوق هيكل بعد الولادة مباشرة. يبيع طفلكم الصغيرة الحماية اللازمة من تيارات الهواء والأبخرة. تنام فيه طفلكم ليلاً ونهارًا. يمكنك أن تغلفي طفلكم بلحاف داخل المهد. يمكن تحويل هيكل بعض أنواع المهد المتنقل، لتغلب كرسيًا متحركًا عوض المهد. يمكن طوئ الهيكل. قد يبدو لك تمنعًا حين تصطحبين طفلكم داخله في وسائل النقل العامّة.

كرسي متحرك بطوي كالمظلة

بعد بلوغ طفلكم شهرها السادس يبدى بطوي بسهولة، ممّا يجعله ملائمًا للتنقل في وسائل النقل العامّة، كما أنّه لا يحتاج لمساحة واسعة. إنّه أرخص الخيارات تشاء. وأحتمًا وزنًا. إنّ مسند الظهر في الكرسي طوي، فلا يستد طفلكم جيّدًا، فهو غير صالح لما دون السنة الأثني.

متى غدا بإمكان ابنتك السير بعد وضع حزام لطفلكم أفضل حلّ، لمنعها من أن تنوء عنك، فهو يمنحها حريّة أكبر ممّا لو أسكنها بيدها. عليك اصطحاب الكرسي المتحرك أثناء تنوالكما. فقد تنب من السير، وإذا ذك تجلسيتها فيه.



الانتقال بالسيارة

يمكنك حماية طفلكم من الأذى، أثناء التنقل بالسيارة، عن طريق تثبيت حركتها على التحو المذكور أدناه. وعلى الرغم من أنّ معدّات أمان طفلكم، الخاصة بالسيارة، قد تبدو لك باهظة الثمن، فإنّها تبقى زهيدة الكلفة إذا ما قورنت مع كلفة صيانة السيارة والوقود.

منذ الولادة حتى الشهر السادس، أو التاسع

أكثر الخيارات أمانًا: هو وضع مقعد خاص بالأطفال، بوجه مؤخرة السيارة، وبثت على أحد مقاعها بواسطة حزام الأمان، وذلك حسب إرشادات الشركة المنتجة. عليك ربط طفلكم إلى مقعدها بواسطة حزام.

ثاني أفضل خيار: هو وضع مهد متنقل، أحكم إغلاق غطاء المندّ لمواجهة الريح والمطر، على مقعد السيارة الخلفي، وربط إليه بواسطة أحزمة خاصة. وجهي رأس طفلكم، داخل المهد، نحو مركز السيارة.

آخر الحلول: هو وضع المهد المتنقل، بعد إحكام إغلاق طفلكم بمقايته، داخله.

لدى بلوغها عامها الرّابع

أكثر الخيارات أمانًا: وضع مقعد خاص بالأطفال على منتصف المقعد الخلفي، بحيث تواجه طفلكم مقعدة السيارة. ثمّ تثبت المقعد بعدة خاصة إلى مقعد السيارة؛ بعدها، تُربط طفلكم إلى مقعدها بواسطة حزام. هناك أنواع من المقاعد الخاصة بالأطفال تُثبّت بحزام السيارة. آخر الحلول: اجلسي طفلكم على مقعد السيارة الخلفي، واربطيها بالحزام، وإذا لم يتوافر حزام للمقعد الخلفي، ضعيها على المقعد الأمامي، واربطيها بالحزام.



ضمان الأمان في عربة الأطفال والكرسي المتحرك

- تأكدتي 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.
- اصطفي القرامول ما إن توفقي الكرسي، أو العربة.
- إياك أن تسحبي لطفلكم بالثوب، أو الوقوف، بمفردها.
- إياك أن تغلفي أكياسًا على المقابض. فقد تقلب العربة، أو الكرسي.
- لا تسمعي لطفلكم بأن تعبت بالكرسي المتحرك، وهو مطوي.

المحافظة على الأمان داخل السيارة

- إياك أن تصطحبي ولدًا في رحلة بالسيارة من دون أن تثبتي حركته.
- اربطي طفلكم إلى مقعدها بالحزام.
- إياك أن تقودي السيارة، وطفلكم في حضنك، إذ لو حصل حادث، فلن تتمكني من الإمساك بها، فتضّقي.
- إياك أن ترطعي ولدك في حزام 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 بيته إلى مقعد السيارة، فهذه كلها تعرّض لضغط شديد أثناء الحادث، ويمكن أن تنقل.
- إياك أن تشربي مقاعد، أو أحزمة مستعملة، أو حتى معدّات تثبيت مقعد طفلكم إلى السيارة، للشب المذكور أعلاه.
- تبي مرآة على زجاج سيارتك 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، يتبها طفلك. وتذكري أن ولدك يحتاج إلى مساعدتك، خلال

الأشهر الستة الأولى

مع تعابير وجهه. ويجب أن تستمري في حب طفلك على التواصل معك، عن طريق تقديم أشياء له لمشاهدتها، وإسماعه أصواتاً، وتقديم أشكال تحسبها؛ كما أنك لست بحاجة إلى دمجها مع العين، فهو يكتفي بتلمس بطاقات المعابد القديمة، والصور، والمرابا غير المصنوعة من الزجاج، والشخصيات.

ينمو طفلك خلال هذه الأشهر ليصبح قادرًا على التجاوب معك باتسامات ساحرة، ومناغاة لعوية. وعلى الرغم من اللعب والدمن المنحصصة 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 تلمس أجزاء 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 تعبر 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 أول شهرين من حياتها، التعديل إلى الأشياء التي تبعد عنها أكثر من ٢٥ سم (١٠ بوصات). لذا قربي وجهك منها وبالغني في إظهار تعابير وجهك، وإبتساماتك، حين تحادثينها. إذ إن 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 (المسرع) 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 تتبيري على اصطحاب طفلك إلى العيادة، ليكتشف عليه بانتظام. ومن المفترض أن يلحق بالآخرين من أترابه (المولودين معه في ميلاده الحقيقي) تطوراً، حين يبلغ عامه الثاني.

التدريج

يتعلم طفلك، خلال هذه الأشهر الستة، كيف يقلب على جانبه، فيبدأ بالانتقال، من الانطاج على بطنه إلى الاستلقاء على ظهره أولاً، وبعد فترة، يتمكن من الانقلاب من الاستلقاء على ظهره إلى الانطاج على بطنه. ويشعر، إذ ذاك، بأنه حقق إنجازاً عظيماً. إذ بدأ يتمكن بتحريك جسده كما يشاء. إنما نذكرك 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 بعنب لا تعجب بنفس الدرجة التي تُفنت بها باللعب نفسها. لذا، تخصي هذه اللعب، واتزي منها الزرات (الدبابيس) الشلكية، إذا وجدت.

الجلوس

تجلس طفلك وهي متحتية نحو الأمام، وتمدّ ساقيها، وتاعد بينهما، أوّل تعلمها الجلوس. (ضعي وسادة خلفها، فربما، إلى أن تغدو جلستها ثابتة نعلًا). وهكذا تصح بداهما طليقتين وحزتين في اكتشاف الأمور، فتسد بتقليب صفحات كتاب الصور، وتتضاعف سعادتها، الورق المقوّى. وإذا جلست بفرها، وأخذت تشيرين إلى الحركة والأشياء، والأشخاص في الصور.



الحيو

يُعدّ الحيو إنجازًا عظيمًا بالنسبة لطفلك، لكنها قد لا تستخدم ساقيها بنفس الطريقة. فإن التاراجج جانبًا - بحيث تتأوب ركبة إحدى ساقيها وقدم الساق الأخرى على دفعها قُدّمًا - أمر شائع.

«عجن الكمك بالكفين»
دعي طفلك يمسك مكنتين صغيرين براحيته، ثم يهزق معك.



العلب والأشياء

قدّمي لطفلك، حين تكبر قليلاً، عددًا من بكرات الخيوط الفارغة الموضوعة داخل علبة ماء، فُسر بإفراغ العلبة ومثلها.

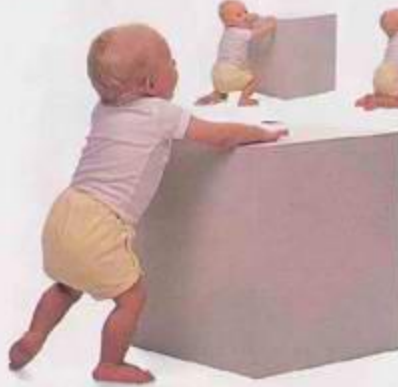
اللعب بالماء

دعي طفلك تراقب تحرك الماء وتصريفه، وتلمسه بيديها، وإمكانك تزويدعا بمصاف، وأوعية بلاستيكية، للعب بها.



التنويض والتطواف

حين يبلغ ولدك شهره العاشر، يغدو بمقدوره تنسيق حركات يديه وساقه، بدرجة تمكنه من التنويض والوقوف مستعيا بالأنات (لذا، أبعدي عنه كل الأناث غير الثابتة)، ثم يتمكن من التخطيط منتقلًا على حيوانات قطع الأناث وهو ما يعرف بالتنطواف. ومن المرتبح أن يرتطم بشدة بالأرض حين يردّ الجلوس.



تقديم كرة لطفلك
تُفنت 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 استوعت سلوك الكرة.

ارتقاء السلالم (الذرج)

علمي طفلك صعود السلالم، وهبوطها على الأربع، ما إن يلمس 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 بالياب مثلًا. إنما لا تتركي ولدك داخله أكثر من دقائق قليلة، فقد يشعر بالإحباط والاضجر. الكرسّيّ الدراجة هو كرسيّ 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 يبدى ميلاً لاستعمال إحدى يديه، وبخاصة عند الرسم، أو التلوين. وعلى الرغم من أن بإمكانه، في هذه المرحلة، تسليته نفسه بعض الوقت، فإنه يعتبرك رقيقة لبع 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

عنى 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 سمل ابنتك على جرّ دمية متحركة خلفها يساعدها على تعلم كيفية الحفاظ على توازنها.

تقليدك

يتعلم ولدك 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 يتحدى ولدك. ومن أسباب في مساهمة، فأدخل شكلاً في المحل 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 الخريشة، لكن سرعان ما تستطيع رسم خطوط عمودية.

حركة إضافية

إن تقديم لعبة تستطلي إلى ولدك، في حدود شهره الثامن عشر، تزيد من قدرته على تسيير حركاته، وترفع من معنوياته، وتشكّل له تحدياً جديداً.

تعلم النطق

ينطق ولدك بأولى كلماته - من المرشح أن تكون «بابا» أو «ماما» - في حدود عيد ميلاده الأول. وبعد ذلك، يأخذ في اكتساب مفردتين جديتين، 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. حاديه باستمرار. اجعلي من الكتب المرفوعة بالظهور، ومن أشعار الأطفال، زكاً دأشاً من أركان لعب ولدك. استتمي إلى ما يقوله، واهتبي بما يقوله، محاولة جهديك فهم ما يريد.



تخصّص نفسه

علمي ولدك أن يشير إلى يديه وأفنه 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.



العام الثالث

يدعوك ولديك بخصب مخيلته التي تتحول كل الأمور إلى لعبة يستغرق فيها. فلا يكدى 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 الملاة التي تغطي ما بين كرسيين متجاورين مقام مرفأ أو خيمة أو منزل. وقد ينضم ولديك إلى فريق لعب، فيأشر اللعب مع أولاد آخرين بطريقة بناءة، عند نهاية هذا العام؛ فتلاحظين أنه غدا منتحها على اقتراحاتك التي تقدمينها وتطلين منه القيام بأمر ما.



ارتداء الملابس
إنّ لمة تمثيل الشخصيات، منازة لكنّ الأعمار، ولا تحتاج إلا بعض ثيابك، أو ثياب زوجك القديمة، والأحذية والحفّات، إذ يلعب بها ولديك، ويرغبها أكثر من ملابس مخازن اللّعب.



الأصدقاء الوهميون

يفقد الأشخاص الدمى والذّبية أصدقاء، لولديك، أو ابتك، وخاخة الابنة، التي ستحاول إدارة حياة هؤلاء الأصدقاء، كما تُديرين أنت حياتها.



الألوان والظلاء

مع الظلاء تعرّف ولديك، إلى الألوان، فقدمي له فرش تلوين غليظة، وأوعية لا ينسكب حلاؤها خارجا إذا وقعت، وألبيه توتبا قديما لحماية ملبسه.



استعمال اليدين

ساعدتي ولديك على ضغط حركات يديه، فقد غدا بإمكانه إدارة لولب، لتزكيه أو نكه، كما أنه يسعد باستعمال قواطع المعجين لصناعة أشكال، بواسطة معجون اللّعب (الضماضال)، أو حتى المعجين الذي تعدّه للقمام.



الأشكال غير المنتظمة

تعلّب لمة تركيب القطع المختلفة لصورة ما، تركيزا عاليا، ومهارة، واستيعابا بصريا. وإذا ينس ولديك منها سريعا، فقدمي له واحدة أسهل.



اللعبة



اللعب 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 اللعب

يستغرق الأولاد بعض الوقت حتى يتعلموا التناوب والمشاركة بالذّي. ويبدأ ولديك ما بين سنّ العامين والنصف والثلاثة أعوام باللعب 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 للعب الجماعي بنفسك، فقدمين للأولاد كومة من الرّمل، أو حوض سباحة يجذفون فيه، أو مكثبات بلاستيكية يترقب بعضها إلى بعض، أو أشركتهم في تحضير زينة العيد أو ارتداء الملابس، فهذه كلّها طرق ملائمة ليشترك الأطفال في اللعب بشكل بناء. يبقى عليك أن تراقبهم وتشرّفي عليهم، إذ إنّ هذا أمر ضروري في فترة ما قبل الدخول إلى المدرسة، وذلك ضمانا لسلامتهم، وحرصا على منع الالتئام، إذا ساءت القلياق.



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

ينطوي التأقلم إلى التأقلم والتفاهم بينكما على عملية من التكيف مع بعضكما، تتعلم خلالها ابنتك حدود الأدب، والسلوك المقبول، بينما تتكيف أنت نمط حياتك مع دورك كأم، الأمر الذي قد يجعلك تزعجين، وتفقدن أحياناً صبرك ورباطة جأشك

كيف تعاملين ابنتك؟

تجارب ابنتك معك، وتتقد ما نشيرين عليها به على أفضل وجه، حين تعاملينها بعطف وحزم في آن واحد، إنما يصعب تحقيق هذا التوازن الدقيق، فوماً.

■ طيقي ما تقولين لابنتك، إذ مهما أخرجتها بأنه يجب ألا تصرخ ورفاقها، فهي مستضربهم حين يعضونها إذا كنت أنت تصغينها حين تسيء التصرف.

■ إن استعمال صيغة اجماعية في التحدث مع ابنتك يؤدي إلى نتيجة أفضل من استعمال صيغة النسيء، 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 بالأمر. فإذا كنت مستغرقة في نشاط ما، قولي لها «دعينا نؤتي الخطوة التالية قبل أن يحين وقت النوم» عوض أن تشهرها قائلة «رشي هذه الألعاب حالاً لقد حان وقت النوم».

■ لا تكثري من الأوامر والممنوعات، وحاولي ملاحظة أسلوبك في الكلام مع ابنتك، لتستبي ما إذا كنت تقبلين عليها بمواصلة توجيه الأوامر

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.

وإضافك نجاه طفلك. وتحتاج ابنتك لثريها كيف تتصرف بشكل حسن؛ فالكلام وحده غير كاف، فهي تتعلم اللطف والرفق والتهايب والرؤية، عن طريق تقليد تصرفاتك أنت.

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 مبررة، أي تجثي التضاد معها.

■ اشرحي لها السبب الذي يوجب امتناعها عن إتيان أمر ما، وحددي لها تفصيلاً ما الذي يجب أن تنته عنه، وإن كانت أصغر من أن تفهم ما تقولين.

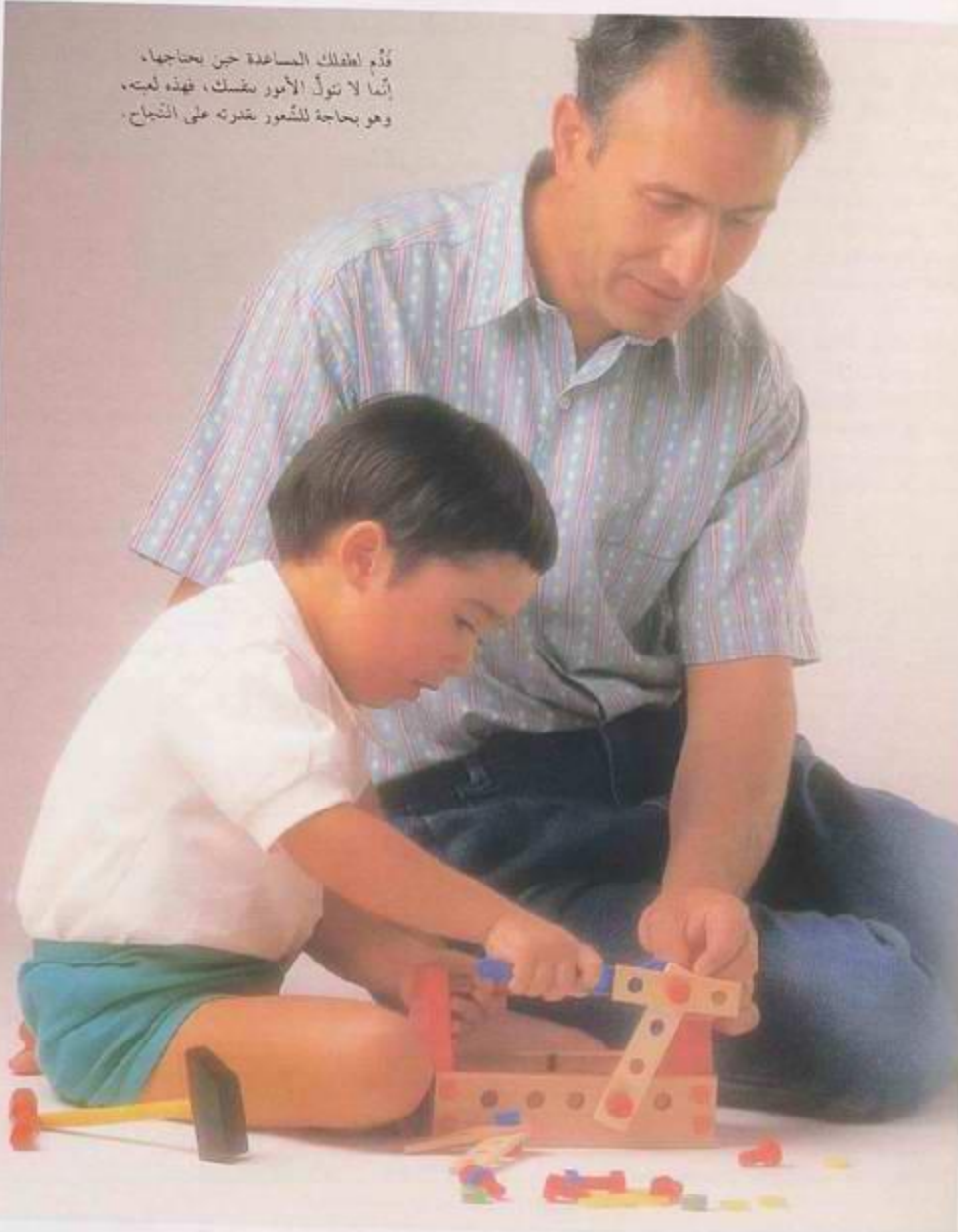
عدد من القواعد لحفظ سلامة ابنتك

يجب ألا توقعي من ابنتك أن تفهم الأسباب التي توجب امتناعها عن القيام بأمر ما، أو أن تتذكر ما يجب أن تنته عنه، 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 تتذكرها حين تكون منهكة في اللب، أو مستغرقة مع دماها. فعليك أن تراقبها بنفسك، وتبثي من ألتها لا تشرد وتخرج من الحديقة، بواسطة إقفال الباب بإحكام

وهليك تحصين المنزل ضد عبت الأوالاد أنقل من مخاطر إصابة ابنتك بسوء، وكي لا تستمري في تأنيبها كلما أخطأت، وإلا أتي

قدم لطفلك المساعدة حين يحتاجها، إنما لا تتوّل الأمور بنفسك، فهذه لبت، وهو بحاجة للشعور بقدرته على التمتع.



السلوك الجيد والآخر السيئ

يتصرف الأولاد بشكل مقبول، عندما يكونون بصحة جيدة عادة، 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 إلهاءها 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 تتعكر ابنتك من إثارة تجاوبك 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 أرضاً في ثورة غضب، فتحلي بالهدوء، واتخذي مظهرًا جادًا وجادًا، وتابعي أسماكك 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 تشعُر بالارتياح والسعادة حين تمتدحيتها وتحضنها وتقتضين عليها القصص وهي في حضنك، وتوجهين لها كلمات الثناء والإعجاب. لكن الأمر ليس سهلاً، إذ تضطرين للانتباه إليها حين تتصرف بشكل سيئ - حين تشرع مثلاً 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، فلهذه هي الطريقة الأشد فعالية. فقولها مثلاً: «كم أنت جيدة لأنك انتظرني هنا، طوال هذه المدة، دون أن تعني بشيء» فهذا الشكل تشجيعها على سلوك التفتح الذي ترغبين، وتعلميتها درساً هاماً، وهو أن التصرف بلطف مع الناس يفتح أكثر من التصرف المزعج.

العقاب

مهما كان نوع العقاب الذي تُرثيه بها، فليكن

سؤال وجواب

هل أمع ولدي، ابن الستين، من من قسبه أثناء استبدالي لحفاضه؟

إن الأولاد، من الضحية والبيات، يمتنون بأعضائهم التأسلية بقدر اهتمامهم بأي عضو آخر من جسدهم، وقد يكتشفون أن من القسب يشعرون بعض الدغدغة، وهذا أمر طبيعي. أما إذا وددت إيقاف ذلك، فإمكانك إخبار ولدك أن الناس لا يمتنون قسبهم إلا حين يتخلون بأنفسهم. ولا حاجة بك لأن تلتقي، إلا إذا أمضى ولدك الكثير من وقته في النهار يلتقي بنفسه.

المافا أصبحت ابني، ذات الستين، صعبة المراس فجأة؟

تشكل السنة الثالثة من حياة ابنتك مرحلة حساسة من مراحل نموها، فهي تكاد تصبح شخصاً مستقلاً، وتريد أن تتولى شؤون حياتها، ولكن إمكاناتها التعبيرية، ومقدرتها المحدودة تحول دون تحقيق هذا، وتصبها بالإحباط، فعلى 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 طفلتك من المنزل، مهما كانت حالة القلق. إذ إن زيارة المنتزه، أو مشاهدة واجهات المحازن وشراء الحاجات، أو زيارة إحدى صديقاتك، ستلهيكما عن أساليب تعكر مزاجيكما، 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

البيات. أما حين تتحدم المعارك، فليكن التدخل وبسرعة:

- لتفريق الأولاد المتشاجرين
- لتحويل انتباههم إلى أمور أخرى، كتقديم لعبة جديدة، أو تبديل موقع اللعب
- لا تتحيزي لأحد الأطراف، فمن السهل، في معظم الأحيان، أن تتبني من على حث، ومن على خطأ. أما إذا غطت ابنتك وأنت أخرى:
- أولي كل عنايةك واهتمامك إلى القفل المعروض.
- اجلسي ابنتك في مكان أمين وحدها، مدة ربع ساعة، من إقبيع بل المفروض أن تحطف ابنتك اللعب، عندما تبدأ اللعب مع غيرها، إنما تعلم تدريجاً 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 تدريباً مبل لتولي أمور نفسه، وتحقق رغباته الشخصية، وإيات 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 وند في الحائط، على ارتفاع منخفض، ليتمكن من تعليق معطيه بنفسه، وما إلى هذه الأمور.

- تشجيعه ليعاقل في أعمالك. وتذكرني أن مساعدته إياك في هذه المرحلة فعلة، بلعبها، وليس فحشاً منزلياً يؤذي. فإن الأعمال البسيطة، مثل ترتيب المشتربات، وتجهيز طاولة الطعام، وكس أرض المطبخ، تُشعر ولدك بأنه حق إنجازاً ما، وتعلمه أن المساعدة جزء من الحياة العائلية.
- دعيه يحدد بعض القرارات، إذ إن منحته 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 كثيره من الأولاد، إلى الشعور بأنه متميز، بأنك تحبه، وبأنه جدير بهذا الحب. فهذه الوسيلة تجعله فخوراً، 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 البكاء وإلى مواساتك له. فإذا قلت له: «ألا تكن طفلاً نواحاً»، فأنت تحرمه من حق في الشعور بالحزن.
- امتدحيه، وأظهري له الحماسة كلما أتى إنجازاً جديداً.
- أسعي إليه، وأبدي اهتمامك بما يقول حين يتحدث.

تحوله إلى شخصية

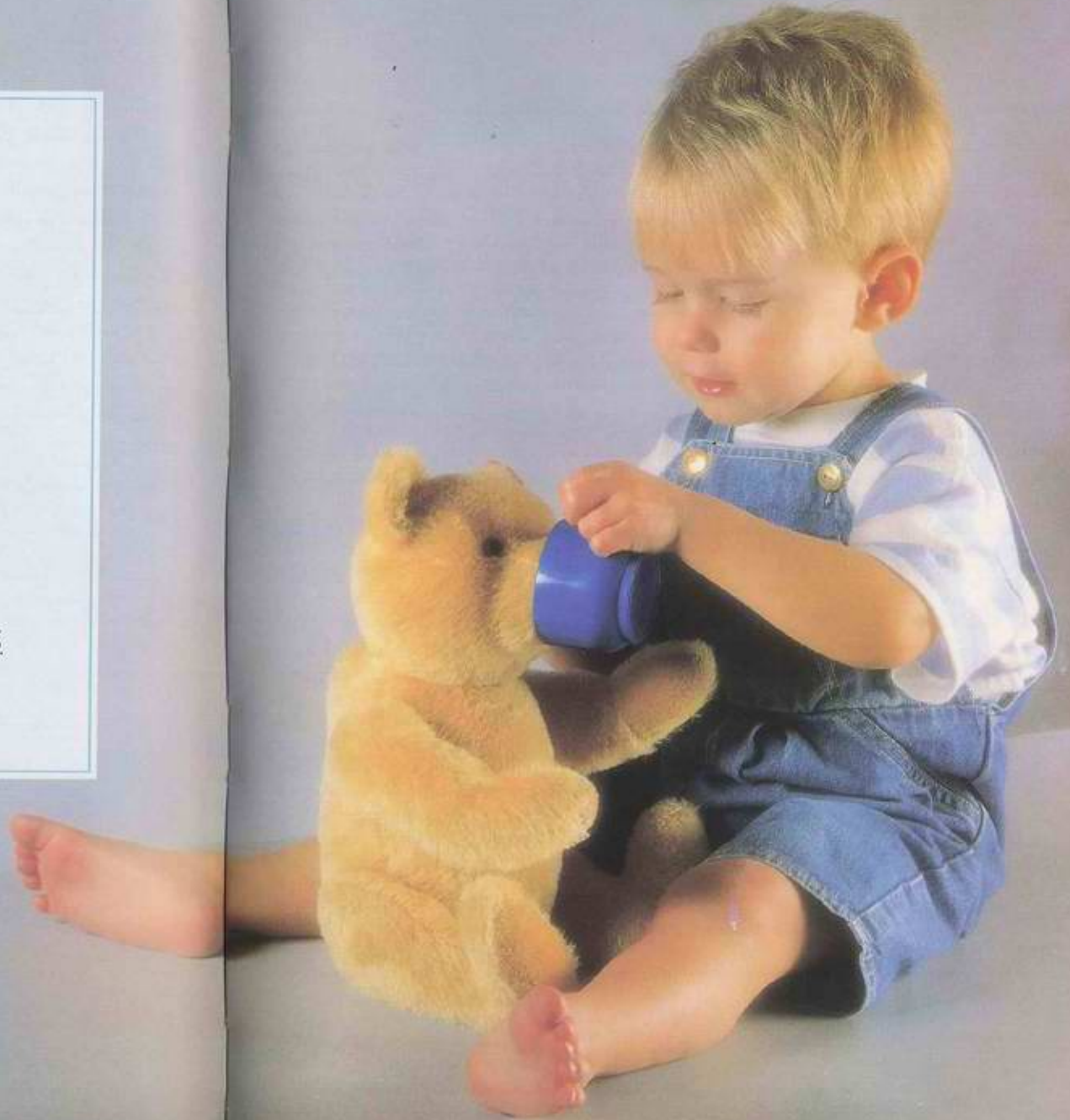
أظهري لولدك تقديرًا للشخصية الساحرة، الفاتنة، الحيوية، المستقلة التي كوَّنها لنفسه.



٣

العناية الصحيّة

يَضُمُّ هَذَا الْجُزْءُ كُلَّ مَا نَحْتَاجِينَ مَعْرِفَتَهُ حَوْلَ
أَمْرَاضِ الْأَوْلَادِ الشَّائِعَةِ وَمُعَالَجَتِهَا،
بِالإِضَافَةِ إِلَى دَلِيلٍ لِلإِسْعَافَاتِ الْأَوْلِيَّةِ.



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 أن أي تلوث بالجراثيم قد يكون خطراً. لذا، عليك ألا تخاطري خلال الأشهر الثلاثة الأولى، بل كوني فائقة الحذر، فإذا ظننت أن طفلك مريض، سارعي إلى الاتصال بالطبيب. وإذا لاحظت أية دلائل مرضية على طفلك، تحقق 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 كل الأعمار. والمعلوم أن 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:
- ▲ تقناً طفلك مادة صفراء، اللون
- ▲ بلغت حرارته ٣٩° مئوية (١٠٢.٢° فهرنهايت)، واستمرّت كذلك أكثر من نصف ساعة
- ▲ أخذ يقيأ ويكي بكاءً شديداً، وكأنه يعاني آلاماً مرحة
- ▲ أخذ يتنفس بصوت مرتفع، أو بسرعة كبيرة



- ▲ كان لديه تورّم في يافوخه دون أن يبكي
- ▲ أخذ يبصر 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 تتلقّي. 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 المعتاد، أو كانت صراخاته غير عادية، وتواصلت مرّة ساعة
- ▲ بدأ طفلك تعساً، أو يلبّداً، 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 مياشرتة 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، إلّا ما ليس هناك من علاج لحاله هذه.

بطء في اكتساب الوزن

إذا بدأ لك أنّ معدّل اكتساب طفلك للوزن هو دون المعدّل الطبيعي، فاستشيري طبيبك 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، ينبغي طفلك الخديج، أو الصغير الحجم، بعيداً عن كلّ شخص مصاب بالتهام أو الزكام، وإيّاك أن تأخذه 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 تبكي 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.

القيء، انظري الصفحة ١٧٩

بشرة رطبة حمراء متورّدة، وبخاصة حول الرقبة والصدر، انظري بشأنها موضوع الحرّ (الصفحة ١٧٨)

وجود قرح في الزاوية الفأخية للعين، أو التهاب العينين ممّا بعد نوم طفلك: انظري، بهذا الشأن موضوع العين المتضخمة (صفحة ١٧٧)

القرانق، وبخاصة بعد الوجبات: لا داعي للقلق من ذلك فهو يزول دون أيّ علاج.



تقرح يقيأ، صغيرة تظهر على الأنف والوجنتين عادة: تستقر بقرح الحليب (اللبن)، وتتكوّن لدى العديد من الأطفال خلال أسابيعهم الأولى، لكنّها لا تحتاج إلى علاج، على الرّغم من بقاءها أسابيع عدّة.

لطخات حمراء ذات مركز أحمر صغير: انظري بشأنها موضوع القرح والطفح (صفحة ١٧٦)

الإسهال: انظري بشأنه صفحة ١٧٩



انفخاح حول الشفة غير مؤلم، ويتسع قليلاً حين تبتلع طفلك، أو تعطس، أو تبكي: إنه قرح أو ضعف في حدار الحسم، ويرجع أن يزول دون علاج، خلال سنة.

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

▲ أنصلي بطبيك 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 مؤثرة 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 استشري مرهناً عاشاً بطفح الحفاض، (وهو متوافر في الصيدليات) وادهني بعضه على بشرة طفلك حين تستلدين حفاضها، بهدف تهدئة البشرة وشفاؤها.

٢ استبدلي حفاض طفلك مرارًا، وظفّي 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 مؤثرتها للهواء، ما أمكن. ولا تلبسها سروالًا بلاستيكيًا فوق الحفاض السجّين، وذلك إلى أن يبرول الطفح. فالسراويل البلاستيكية تمنع وصول الهواء إلى مؤثرتها.

استشري القتيب

▲ أنصلي بطبيك بأسرع ما يمكن، إذا:

▲ دام الطفح أكثر من يومين

▲ شككت بأن طفلك مصاب بالقلاع.

ماذا يفعل القتيب؟

قد يصف القتيب مرهناً يحتوي مضادات حيوية (إذا أصبح الطفح ملتبسًا، أو مرهناً مضادًا للفطريات إذا أصيب طفلك بالسلاق أو القلاع).

قلنسوة المهد

ما هي؟

إنها بقعة بيّنة ذات تشوّر تظهر على رأس القمل، وتعرف بقَلْسُوة المهد. وتنتشر أحيانًا في وجه القمل، أو جسده، أو المنطقة التي يغطيها الحفاض، فنسب طفحًا بقشور حمراء. وعلى الرغم من أنّ مظهرها الفصح يوحى 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 القمع ثم:

▲ بدا أنّه يتسبب الحقيق والحكاك لعقلك

▲ بدا أنّه أصيب بالإثنان أو أحدهما

▲ بقي مشتملاً بعد خمسة أيام على ظهوره.

العين المتلصقة

ما هي؟

إنها إثنان 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 الجفنان ملتصقين بعد النوم
▲ يظهر بعض القيح في الزاوية الداخليّة للعين.



استشري القتيب

أنصلي بطبيك فورًا، إذا أخذت العين تُخرج قبيماً أصفر اللون.

▲ ظهرت أعراض العين المتلصقة على طفلك بعد بلوغها يومها الثاني

▲ استمرت أعراض العين المتلصقة بعد ثلاثة أيام على ظهورها.

ما العمل؟

الفرقي القشور على رأس طفلك بروت 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.

٢ إذا انتشر القمع،

حاولي إبقاء العناطف المصابة من بشرة طفلك جافة ونظيفة، وإيّاك أن تستعملي الصابون أو عسولًا حامضًا بالأطفال، أو سائل المعطر (صابون الحمام السائل) الخاص بالأطفال، أثناء تحميم طفلك، بل اشري من الصيدلية مرهناً استحلابيًا خاصًا.

ماذا يفعل القتيب؟

إذا استمرت هذه الحالة طويلًا، أو إذا بدا أنّ القمع قد النط الإثنان أو بدأ ينزّ، فقد يصف القتيب مرهناً لتفكيك به السقعة المصابة برفق.

ما العمل؟

لقّفي 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

لقّي طفلك في قنّاية، وانصبي عنها بإصبعك، ورفق، ثمّ انظري في عينها. واظلي من شخص آخر أن يثبت رأسها، إذا اقتضى الأمر.



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 باسمة، فقد يكون المرض سبب ذلك. شحوب غير عادي قد تكون ابنتك مريضة، إذا كانت شاحبة أكثر من المعتاد.

احمرار وتورّد في الوجه

هو دليل إصابتها بالحُمى.

فقدان الشهية
على الرّغم من الخلاف شبهة الأرواح من وجهة النظر إلى أخرى، فإنّ فقدانها المفاجيء 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 والزّقة الضمريّة (الواحدة) (ص ١٩٤ - ١٩٥)، وقد ينسب به زكام الأنف كذلك، وبخاخة في الضيق، لذا، استشري طبيبك

التورّد من الأضواء الساطعة، وبخاخة مع ارتفاع الحرارة، وآلم الرّأس، وتيسر العنق: انظري موضوع التهابات السحايا والدماغ (ص ٢٢٥)

سيلان الأنف، أو انسداد، والعطاس: انظري موضوع الرشح والزّقة الضمريّة (الواحدة) (ص ١٩٤ - ١٩٥)

التهاب القم: انظري (ص ٢٠٦)

فقدان الاتباه للحفقات: انظري موضوع نوبات العياب (ص ٢٢٥)

فقدان الوعي المصحوب بتشنج وحرركات انقباضية: انظري موضوع الصرع الكبير (ص ٢٢٥)

حكاك في الرّأس، أو حبوب بيضاء صغيرة بين الشعر: انظري موضوع القمل والعثبان (بعض القمل) (ص ٢٢٤)

وجع الأذن، أو التورّم الجوزي، أو التورّم من الأذن، أو حكاك الأذن: انظري موضوع اضطرابات الأذن (ص ٢٠٤ - ٢٠٥)

تورّم الوجه وانتفاخ القده عند زاوية عظام الفك، وجانب الرّفة: انظري موضوع الكفاف (أو كعب) (ص ٢٠٠)، أمّا إذا صحب انتفاخ الغدد التهاب في الحنجرة، فانظري موضوع التهاب اللوزتين (ص ٢٠٧) وموضوع الحصبة الألمانية (ص ١٧٩)

تشنج العنق المصحوب بوجع الرّأس 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 الزّور): انظري موضوع بتانات البلعوم (ص ٢٠٧). وإذا وافق ذلك مظهر مريض عام مع ارتفاع في الحرارة، فانظري موضوع الرشح والزّقة الضمريّة (الواحدة) (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 التقيؤ 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 الحظيني (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 نوبات الفلج) أو الخنق: 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 القيحان: 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)

الرشح: انظري موضوع السعال وأمراض الصدر (ص ٢٠٨ - ٢١١)، وموضوع السعال الديكي (الشاهوق) (ص ٢٠١)، وإذا ترافق السعال مع ظهور قطع، انظري موضوع الحصبة (ص ١٩٨)

التقيؤ بصموية أو الأزوي، أو التقيؤ 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 الحظيني (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 تعلقًا 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 لعبابه، ويغدو سريع الإثارة والانزعاج أكثر من

الفرغ: قد تدور
ابنتك أكثر تعلقًا بك
فطلب اهتمامًا زائدًا
حين تشعر
بالمعرض.

الاتصال بالطبيب

المعتاد، فإنّ بروز الأسنان لا يرفع حرارته، أو يسبب له المرض. فإذا طنت أنّ طفلك مريض، حاولي البحث عن أعراض محددة - كما نبين لك على الصفحة المقابلة - إذ يجب معالجة كلّ الأمراض التي تصيب طفلاً لم يكمل عامه الأول، بجدية 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 السرعة التي يحتاج بها ولدك إلى العناية الطّبية. إذا قرأت:
■ اطلي المساعدة الطارئة فورًا: هذا يعني أنّ حياة ولدك مهددة. لذا، اطلي الإسعاف، أو توجّهي إلى قسم الطوارئ، في أقرب مستشفى منك.
■ اتّصلي بطبيبك فورًا: هذا يعني أنّ ولدك بحاجة إلى المساعدة الطّبية حالاً، لذا، اتّصلي بطبيبك على الفور، ولو كان الوقت منتصف الليل. 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 مرّة متواصلة
 - ▲ عانى من الحُمى، وغدا شديد الانزعاج أو التمسّس
 - ▲ أصيب بطفح ذي بقع حمراء داكنة أو قرمزية (الطفح النمشي).

الأعراض

- تعدّ 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 الشراب
 - ▲ ألم أو احمرار في البلعوم
 - ▲ تضخم الغدد في الرّية أو خلف الفكّ.

البحث عن الأعراض

ما العمل؟

إذا تبين أنّ ولدك ليس على ما يرام، أو تبيّن لك أنه مصاب بالحُمى، فبسي درجة حرارته (انظري ص ١٨٧). وتعدّ درجات الحرارة من ٣٨ درجة مئوية (١٠٠.٤° فهرنهايت) فما فوق عرضًا مرضيًا.

فسي أسفل ميزان الحرارة في إبط ولدك



تحقّقي ممّا إذا كان البلعوم مصابًا بالالتهاب، أو بالإنتان (التلوث

بالجراثيم) ولا تتأرلي معانية بلعوم طفل دون السنة. 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 متورخًا، 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 بكئي طفل أو ولد صغير، فمن الصعب 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 غائرًا 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 مسحقًا 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، وبخاصة في صدره وخلف أذنيه حيث يظهر الطفح أزل 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 ترددي في سؤال الطبيب عن كل ما يفلتك، واستعلمي بشكل خاص حول:

- مدة استمرار مرض ولدك، والأعراض التي يجب توقعها 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.

عبادة ولدك في المستشفى

علم طاقم المستشفى، تماماً، أهمية وجود أحد الوالدين مع الطفل لطمأنينه 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 تغادرينه فتظن 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 بالبرية أو تزال القلب 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 مغادرته جناحه، فتحملة 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، فاسأليه 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 بحموية فترة طويلة.

تتراوح درجة الحرارة الطبيعية بين ٣٦ و ٣٧,٥ مئوية (٩٦,٨ - ٩٩,٥ فهرنهايت). وهي تعتمد على السورة البيئية، فتكون الحرارة أدنى ما تكون عند منتصف الليل، وترتفع إلى الحد الأقصى بعد الظهر. أما إذا بلغت الحرارة ٣٨ مئوية (١٠٠,٤ 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



تحسني 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 ٣٩,٤ مئوية (فوق ١٠٣,٣ مئوية إذا كانت دون السنة)، ولم تتحسن من خفض حرارتها
- استمر ارتفاع حرارتها مدة ٢٤ ساعة.

علامات الحمى

- قد تكون ابنتك مصابة بالحمى، إذا:
 - تدنّرت من أنها ليست على ما يرام
 - بدا عليها الشحوب، وشعرت بالبرد
 - بدا عليها التورّد والاحمرار، وكانت جبهتها ساخنة.

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 يقرها الميزان عندها تكون أقل - ٠,٦ مئوية (١ 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 يقرها الميزان عندها تكون أقل - ٠,٦ مئوية (١ فهرنهايت) من درجة حرارة ابنتك الحقيقية، إنّما إنك أن تضعي ميزان الحرارة في فم ابنتك إذ قد ينكسر بسهولة.

أخفصي ذراع ابنتك، وضعي يديا على صدرها سبقة الميزان تحت إعطها المدة اللازمة - نحو ثلاث دقائق.



استعمال الميزان الزئبقي



تبي ميزان الحرارة في موضعه بإحكام

اسحبي الميزان من تحت إعطها وقتليه في يدك، حتى تزي عمود الزئبق، فقارنيه مع المقاييس. واعلمي أنّ كلّ قراءة تتجاوز ٣٧ مئوية (٩٨,٦)

درجة حرارة ابنتك بعد فراعها ترتفعاً في كلّ هذا، اغسلي الميزان بالماء البارد، وجفّقيه.



إنّ الزئبق السحادي لأعلى عمود الزئبق هو درجة حرارة ابنتك

اسحبي ميزان الحرارة بإحكام، 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.

استعمال الشريط الدالّ على درجة الحرارة



ثبي الشريط على جبهة ولدك مدة ١٥ ثانية، فقيس الارتفاع المتوخّج ذو الرّقم الأعلى إلى درجة حرارة ولدك. وفي هذه الحال تُعدّ كلّ الدرجات فوق ٣٧,٥ مئوية (٩٩,٥ فهرنهايت) ارتفاعاً في درجة حرارة ولدك.



إنّ الرّقم الظاهر في الشاشة هو درجة حرارة ابنتك

استعمال ميزان الحرارة الرّقمي



اكبسي زرّ تشغيل الميزان، واطلبي إلى ابنتك أن تفتح فمها، ثمّ ضعي الميزان تحت لسانها، واطلبي إليها إقبال فمها. بعد ذلك، انتظري مدة ثلاث دقائق.

اسحبي الميزان من تحت لسانها، واقرأي درجة الحرارة، واعلمي أنّ كلّ درجة تفوق ٣٧,٥ مئوية (٩٩,٥ فهرنهايت) تُعدّ في هذه الحال ارتفاعاً في الحرارة. بعد ذلك، أغسلي الميزان، واغسله بالماء البارد، ثمّ جفّقيه.

انتقاء ميزان الحرارة



يُعدّ ميزان الحرارة الزئبقي الشهل القراءة، وميزان الحرارة الرّقمي، والشريط الدالّ على درجة الحرارة، من أفضل الموازين الحرارية استعمالاً للأطفال، والأولاد الصغار. ويحتوي الميزان الشهل القراءة على الزئبق، الذي يتمدّد عندما يسخن. أمّا ميزان الحرارة الرّقمي فهو سهل الاستعمال، ويعطي قياسات سريعة ودقيقة، على الرغم من أنه أعلى ثمنًا من سائر موازين الحرارة. عليك الاحتفاظ بحميطي من البطاريات له. أما بالنسبة للشريط الدالّ على درجة الحرارة، فتأخذ القطاعات الموجودة عليه بالنفوخ واحدة تلو الأخرى، إلى أن يتوقف التوهّج عند القطاع الدالّ على حرارة ولدك.

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. إنمّا يتك أن تخدم شراب البراسيتامول إلى طفل لم يتجاوز شهره الثالث، بل استعص من ذلك بمسحه بالماء الفاتر وبواسطة إسفنجة (الظرف) أثناءه، واتزع أغطية سريريه.



٢ يعرق ولدك بغزارة بينما تنخفض درجة حرارته. لذا، فقدم له الكثير من السوائل ليشرها، وذلك لتعويض ما خسره منها، واستبدل أغطية سريريه ولياسه حين تصحب درجة حرارته طبيعته، وذلك لتوفير الراحة له.

المسح بإسفنجة مبللة بالماء الفاتر

إذا ارتفعت حرارة ابنتك عن ٣٩.٤[°] مئوية (١٠٣[°] فهرنهايت)، حاولي تخفيض الحرارة بمسح ابنتك بإسفنجة مبللة بالماء الفاتر وبمعالجتها كما يتبأ أعلاه. أمّا إذا كانت طفلتك دون شهرها الثالث، فاكثري بمسحها بإسفنجة الماء الفاتر.



٢ امسحي وجه ابنتك وفراصها وعنقها برفق، ثم اتزعي عنها بيجامتها وامسحي سابقها، واتزعي بشرتها لتجفّ تلقائياً. عليك المتابعة على ذلك مدة نصف ساعة، تقيسين بعدها درجة حرارة ابنتك مجدداً، فإذا بقيت أعلى من ٣٩.٤[°] مئوية (١٠٣[°] فهرنهايت)، اتصلي بطبيبك فوراً.

الهديان عند الأولاد

قد يهني بعض الأولاد عندما يصابون بحمى، فتعدو العطفلة حاجبة ومضطربة، وقد تهلوس وتبدو مزعجة. تثير هذه الحالة الهديانية الفائق، لكنّها لا تتشكل خطراً على حياة ابنتك عليك البقاء برفقها أثناء ذلك. أما عندما تنخفض درجة حرارتها، فمن المرجح أن تخلد إلى النوم، وتعود إلى طبيعتها عندما تستيقظ.

كيف أمنع اختلاجات الحمى

إذا كان هناك حالات عديدة من الاختلاجات في عائلتك، حاولي إبقاء درجة حرارة ابنتك منخفضة أثناء مرضها، باتّباع طرق البرّد المبيّنة 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 يبيّنه أثناء تقديم الدواء.



تزول غالبية الأمراض البسيطة من تلقاها، مع علاج أو بدونه، إذ قد تتصلبن بالقلب، لكنّه لا يصف لولدك دواءً. أمّا إذا كان الدواء ضرورياً، فإن الطبيب سيعلمك بالمدّة التي يُتّرخس أن يتناول ابنك الدواء خلالها، ويعدد الجرعات اليوميّة اللازّمة. ومن الضروريّ

اتباع إرشادات الطبيب بدقة. عليك حصّ زجاجة الدواء قبل تقديمه لولدك، كما عليك قياس المقدار اللازم بدقة، مستعملة ملعقة خاصة بالدواء. وبإمكانك شراء ملاعق دواء سعة ٥ مل، وقطارات وأنابيب لتقديم الدواء إلى الأطفال، من معظم الصيدليات. إنمّا أن تزججي الدواء مع وجبة وولدك، أو شرابه، إذ قد لا ينهي الوجبة أو الشراب كلياً. أمّا إذا قاومتك وولدك حين تقدّمين له الدواء، أو تفتقرين

وبإمكانك منعه من التلّوي 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.



٢ 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.

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 سترضعه. أمّا إذا كان بإمكانه الجلوس فأجلسه في حضنك، وضعي إحدى ذراعيه خلف ظهره، وامسكي ذراعه الأخرى بإحكام، لمنعه من المقاومة.

٢ امسحي وجه ابنتك وفراصها وعنقها برفق، ثم اتزعي عنها بيجامتها وامسحي سابقها، واتزعي بشرتها لتجفّ تلقائياً. عليك المتابعة على ذلك مدة نصف ساعة، تقيسين بعدها درجة حرارة ابنتك مجدداً، فإذا بقيت أعلى من ٣٩.٤[°] مئوية (١٠٣[°] فهرنهايت)، اتصلي بطبيبك فوراً.



استكبي الدواء في هذه الملعقة، ثم اسكبي نصف ذلك المقدار منها في ملعقة أخرى (انظري أعلاه) وضعي الملعقتين قريباً، بينما ترتفعين طفلك وتمسكينه بإحكام كي لا يبلّوي. ثم قرّبي ملعقة من شفته السفلى، ودعيه يعض الدواء منها، ثم من الملعقة الأخرى.

تقديم الدواء إلى الأولاد

تُصنَع غالبية أدوية الأولاد بطعم مقبول نسبياً، أما إذا تفرقت ابتك من طعم دوائها، فإتظري التصاميم أذنانها، إذ ربما تقبلها:

■ جهزي بعضاً من مشروب ابتك المفضل لتشربه بعد الدواء، فيزيل طعمه الكريه، أو عديها بنكهاتة، أو معاملة حسنة، إذا شربت دوائها.

■ اطلي من ابتك أن تسدّ أعضها، كي لا تستطعم بالدواء، إنما لا تجربها على ذلك.

■ اشربي لايتك الأسباب التي تجوب تناولها الدواء - إذا كان لها من العمر ما يمكّنها من استيعاب ما تقولين - فقد تلين وتقبل بتناول إذا علمت أنها ستصح أحسن حالاً 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 ألاّ تمنكين ابتك من تناول أيّ دواء في المنزل بنفسها.
- أعددي كلّ الأدوية عن متناولها، ويفضّل أن تضعها في حزانة مغلقة.
- اشترى أدوية ذات علب أو أغطية صامدة لعنت الأولاد.
- إنك أن توحى بابتك أنّ دوائها مشروب أو مرطب.

الأدوية وتسوس الأسنان
تقلّي أسنان ابتك جيّداً بعد تناولها الدواء، لأنّ العديد من أدوية الأولاد يحتوي على السكر. وإذا توجّب على ابتك أن تتناول الدواء لأمد طويل، اطلي من القليب دواء خالياً 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 تقيّاً فجأة، وارتفعت حرارتها - بينما كانت تتعافى من مرضها - فاقصلي بالقليب فوراً.

القطر في الأنف

الأولاد



1 سمعي وسادة صغيرة على سرير ابتك، واطلي إليها أن تمتدّد على ظهرها فوق الوسادة، بحيث تكون الأخيرة دون مستوى كفتي ابتك، ثمّ دعها تُرجع رأسها نحو الخلف. اطلي من شخص بالغ أن يثبت رأس الطفل عند الضرورة.

2 قربي فمّة القطارة من منخر ابتك، ثمّ اعصري الفقارة لقطر عدد النقط الأوزم، إنّما لا تدعي الفقارة تمسّ أنف ابتك. إذا حصل ذلك، اغسلي الفقارة قبل استعمالها ثانية. وأبقي ابتك مستلقية مدّة دقيقة أو نحوها.

القطر في الأذن

الأولاد



يوجد معظم الأولاد قطرات الأذن باردة حين تدخل أذانهم، لذا، اسألني طبيبك إن كان بإمكانك تدفئة، أو تسخين، هذه الأدوية قليلاً (بعضها قد يفسد إذا تعرّض للتسخين). وتدفئة الدواء ضمن رجاجة في وعاء من الماء الدافئ، لا الساخن، بضع دقائق، ثمّ تحلّقي من سخونة الرجاجة مستعملة باطن رشتك.

2 اطلي من ولدك أن يستلقي على جانبه محوّلاً 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 كثيراً - وذلك لمنع فيضان الدواء من الأذن.

القطر في العين

الأولاد



ثني رأس ابتك وشدّي جفنها الأسفل نزولاً برفق، مستعملة إبهامك لذلك.

1 بلّلي عين ابتك المصابة، بالماء المغليّ ثمّ المرّد، عن طريق مسحها بقطعة من القطن المبلول بالماء. ثمّ اطلي من ابتك أن تستلقي على ظهرها فوق ركبتيك، ووضعي ذراعك حول رأسها لتصح العين المعالجة أدنى مستوى بقليل من الأخرى، ثمّ ابطني جفنها الأسفل برفق نزولاً، مستعملة إبهامك.

2 أسكي بالفقارة وضعها فوق الفجوة التي تكون بين عين ابتك وجفنها الأسفل، واميلها كي لا تمنكين ابتك من رؤيتها؛ وإذا واجهتك صعوبة في ذلك، اطلي من شخص آخر تثبيت رأس ابتك. ثمّ اطري عدد القطرات اللازم، محاذةً ممّن عين ابتك أو جفنها. ويؤيّد أن تكون كمّية الدواء التي تصل العين كافية، وإنّ بكت ابتك بعد ذلك.

الأطفال

تجبري وقتاً تكون فيه طفتك مسترخية، ولحمها بقلانية، ثمّ ضعها على سطح ثابت، أو على ركبتيك، واقطري في عينها كما هي الحال مع الأولاد.

مرهم للعين

إذا رُصّف لطفلك مرهم لمعالجة عينها، فاعصري الأنبوب 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 الأثقال من التزم المتواصل. كما أن كثيرين من الأولاد يتعبون خلال مرضهم، لذا، أبقى وعاء فارغاً بالقرب من ابنتك. لكن التقيؤ نادراً ما يكون عرضاً خطيراً، على الرغم من أنه يكون، غالباً، دليلاً على وجود مرض ما، إلا أنه قد ينتج عن اضطراب عصبي، أو إثارة شديدة. ويمدّ التقيؤ المتكرر 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

نقل شهية ابنتك إلى الطعام عندما تكون مريضة، إذ تغدو أقل حركة، وتحتاج بالتالي مقداراً أقل من الطعام. لذا، لا تفتحي إذا لم تتناول الكثير من الطعام لبطعة أتم، إذ لن تنأقي بسبب ذلك. ودعها تتعدّد نوع الطعام الذي تحت، وتتناول منه قدر ما تشاء. ففتي 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 التقيؤ - حرصاً على عدم إصابتها بالجفاف.

تعليم الشراب إلى ابنتك

دعي ابنتك تختار مشروباً تحبه، ثم فلتشرّب منه - لا فرق إن كان مشروباً غازياً، أو عصيراً فاكهة، أو حليباً، أو ماء.

تشجيع ابنتك على الشراب

من الصعب استدراج ابنتك إلى شرب الكثير من السوائل حين تكون مريضة، إنما حاولي بعض الأساليب المبتدئة أثناء، وذلك لتعلمي المشروبات أكثر تالفاً وفتحاً للشهية.



المثلجات على عود الخشب

قد تفضل ابنتك امتصاص شرابها مثلجاً على عود خشب، ولجسي التلويح الاصطناعي.

عصير الفاكهة المجمّد

إذا تجاوزت ابنتك عامها الأول، يمكنك أن تمتص عصير الفاكهة المجمّد.

كأس التفرّب

قدّمي الشراب لابنتك في كأس معدة للتفرّب، أو في الزجاجية.

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 والتقيؤ



٣ دعي ابنتك تتراح يدهو بعد التقيؤ، فقد ترعب بالاستلقاء والتزم بعض الوقت. وسارعي إلى غسل الوجاه، ثم وضعه بجانبها تحتاً لتفتّحاً ثانية. وإذا تقيأت تكررًا، فقد تكون مصابة بالتهاب المعدة والأمعاء (انظري الصفحة ٢١٤).



٢ بعد أن تنتهي تقيؤها، اصلمي على طمأنيتها وتطليب خاطرها، وامسحي وجهها ومحيط فمها بالإسفنج، ودعها ترتشف بعض الماء، لتتصمض وتغسل فمها وتطّف أسنانها، كي تتخلص من القمعم الكريه.



١ امسكي بابنتك عندما تقيء، وذلك لطمأنيتها وهدئة مخاوفها. وأبقي على وعاء خالي بجانبها، لتتقيأ فيه عند الضرورة، واستدي رأسها بوضع إحدى يديك على جبهتها، ويديك الأخرى على معدتها، إلى الأسفل قليلاً من قفصها الصدري.

توفير الراحة والتسليّة للولد

تسليّة ولدك

حاولي تسليّة ولدك ولهاهه أثناء مرضه، كي لا يشعر بالسأم، إنما تذكري أنه سيتصرّف وكأنه 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 بشحرة زئانة، أو بشحرة ذات صوت فريد وجديد. أما الأولاد الناشرون فيفضلون لعبة

هادئة، من أمثال حجارة لتكريب بناء، أو صور لثاء، أو إعادة تركيب صور مجزأة، أو اللعب بأفلام التلوين، أو النظر في سطر السادج المتحرّرة، أو اللعب بالمحجون. 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 بالتزم خلال النهار، وذلك في غير موعد قبيلته، فاسمحي له بذلك. وإذا لم يرغب بالبقاء وحيداً في غرفته، دعيه يغفو على أريكة في غرفة الجلوس، ووقري له وسادة وغطاء جيداً، أو حشيت له سرييراً قريبك، لكي يشعر أنه ما زال جزءاً من العائلة، فلا يحس بالوحدة.

اللعب في السريير

إذا رغبت ولدك بملازمة الفراش، جالساً فاستنديه بحده من الوسائد، وضعي 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 تريبتيّ خفيفاً ورفيلاً 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 مسّحة حمراء داكنة أو قمرية (القلع النشني).

استشيري الطبيب

أصلي بطبيكي فوراً، إذا كان ولدك دون عامه الأول، وظهرت عليه الأعراض التالية:
▲ تعدّدت 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 ساداً، 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 عند ابنتك، 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 القليب لتقلّل للأنف تستعمل قبل الوجبات مباشرة.

نظرة 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، فينسدّ أنف ابنتك أكثر فأكثر.

ما العلل؟

قسي درجة حرارة ابنتك (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 مفتوحاً.

التهاب الجيوب

الجيوب هي فحرات ملئمة بالهواء داخل عظام الوجه، تمتدّ إليها الأغشية المسّنة للأنف. لذا، تسهل إصابة الجيوب بالالتهاب، الذي يسبب آلاماً في الوجه. إلاّ أنّ الجيوب لا تتسبّب إلاّ بعد بلوغ ابنتك سنتها 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، تسبب 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 لمواجهةّها. 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 قدّ 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 التعميّن على ملابس ابنتك اللبّية، أو على منديل تضعينه على أعلى الفراش قرب موقع الرّأس من المهد أو الشّرب.

٣ إذا كانت ابنتك قد تجاوزت عامها الأول، فادهني صدرها بمعدّل من الكحول التعميّن (المتنول) قبل خلودها للنوم.

٢ ادهني بعض المرهم المانع، والمكوّن من مسحوق الزنك وزيت الخروع، تحت أنف ابنتك وحول فتحيّ أنفها، إذا كانت تلك المنطقة ملتهبة وحمراء بسبب سيلان أنفها أو بسبب الصمغ المتكرّر للمخاط المتساقط.



٦ أضيّ غرفة ابنتك داخلة، 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 السّكان في غرفتها لإضفاء بعض الرّطوبة على الهواء.

تحصين الأولاد

يجب أن نباشري برنامج تحصين طفلك ضدَّ معظم الأمراض المُعدية الشديدة الرطاة بعد بلوغها شهرها الثالث. وحين تُلغ طفلك، فإنها 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، فإنك 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 بالتهننج، أو كان لديها حالة حالية تليبه تشبه الضرع، فهناك احتمال حدوث رد فعل خطير لديها ضدَّ لقاح السعال الديكي. لذا، ابحتي هذا الأمر مع طبيبك. ولا تحصينها إذا كانت مصابة بالتهننج، 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 تفقد 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) فانهتلي بالطبيب فوراً.

إجراء الحقنة

يُبي 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 (الحمراء)	بالحقنة
٣-٥ سنوات	الخانوق الكزاز شلل الأطفال	بالحقنة
١١ سنة	الشلل	بالحقنة
١١ سنة (فقط للفتيات اللواتي 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 مجازة تخفيض درجة حرارته إذا ارتفعت أثناء إصابته بأحد هذه الأمراض، لذلك قد يسبب له مرضاً شديداً الخطورة يدعى «تأثر راي» (انظري الصفحة ١٩٠) واستعجلي 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 الأقل (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
▲ قرح 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
▲ تراجع الطفح، 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؟

الحصبة 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 بالحصبة، فيربون على الأرجح بملازمة الفراش حين تكون حرارتهم مرتفعة، لكن قلة منهم تصاب بمضاعفات أخرى نتيجة الحصبة، كوجع الأذن مثلاً.

ما العمل؟

تفقد حرارة ابتك مرتين يومياً على الأقل (انظري ص ١٨٧)، وحين 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. قلمي لها شراب البراسيتامول لتخفيف حرارتها، وامسحها بإسفنجة مبللة بالماء الفاتر، إذا دعت الحاجة (انظري ص ١٨٨).

٣ احرصي على أن تشرب الكثير من السوائل، وبخاصة أثناء ارتفاع حرارتها.



إذا انتهت عيناها، فأغسلهما بالقطن المبلل بالماء البارد. وعلى الرغم من أن الأضواء الشاملة لا تؤذي ابتك، حاولي جعل أنوار غرفتها خافتة، إذا كان ذلك يريحها.

٤ إذا انتهت عيناها، فأغسلهما بالقطن المبلل بالماء البارد. وعلى الرغم من أن الأضواء الشاملة لا تؤذي ابتك، حاولي جعل أنوار غرفتها خافتة، إذا كان ذلك يريحها.

ماذا يفعل الطبيب؟

ليس هناك من علاج مطلق للحصبة، لكن الطبيب قد يرغب في الشئ من تشخيص الحصبة، ومراقبة ابتك حتى تشفى. كما أنه يعهد إلى معالجة أي مضاعفات قد تنشأ.

- الأعراض**
- اليومان ١ و٢
 - سيلان الأنف
 - سعال جاف
 - عينا حمراوان متلهتان تدرفان الكثير من الدمع
 - حرارة مرتفعة تزداد ارتفاعاً بالقراد.
 - اليومان ٣
 - هبوط بسيط في درجة الحرارة
 - استمرار السعال
 - ظهور بقع بيضاء صغيرة كحببات الملح في الفم.
 - اليومان ٤ و٥
 - ارتفاع في درجة الحرارة فقد تصل إلى ٤٠ مئوية (١٠٤ فهرنهايت)
 - طقع ضارب إلى الحمرة، ذو وقع 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.
 - اليومان ٩
 - لا تعود ابتك معدية.

- استشيري الطبيب**
- اطلبي المساعدة القارئة فوراً، إذ ظهر على ابتك أي من دلائل القلوراء المذكورة على الصفحة ١٩٧، واستشيري طبيبك بأسرع ما يمكن إذا ظنت أن ابتك مصابة بالحصبة. اتصلي به ثانية، إذا:
 - لم تتحسن حال ابتك بعد مضي ثلاثة أيام على ظهور القلق لديها
 - ارتفعت درجة حرارتها فجأة
 - ساعت حاكها بعد أن بدأت بالتحسن
 - أصبحت يوجع الأذن
 - أخذت ابتك تنفس بصعوبة أو أصدرت أصواتاً أثناء تنفسها.

جدري الماء

ما هو؟

إنه مرض مُعدٍ جداً، ينتج عنه طفق ذو بثور نسب الحكاك. وقد لا يشن المرض على ابتك، لكن البثور قد تنتشر بكثرة في جسمها، فتشعر بالحكاك في كل أنحاء ولا تظهر أعراض المرض عليها، إلا بعد مضي أسبوعين أو ثلاثة على إصابتها بالعدوى. ويسبب جدري (جدري) الماء الهربس (مرض القوباء - داء المتطفلة) عند البالغين، وبخاصة المسنين منهم. لذا، أبعدي طفلك عن المسنين أثناء إصابتها بالمرض.

الأعراض

الأيام ١ إلى ٦



تظهر مجموعات من البثور العنبرية الحمراء المليئة بالسوائل، وتنتب حكاكاً شديداً. ويكون ظهورها على شكل بقع في صدر ابتك وبطنها وتظهرها أولاً الأمر، ومن هناك تنتشر إلى سائر جسمها.

تحتل السائل داخل البقع إلى اللون الأبيض.

ترتفع درجة حرارتها ارتفاعاً بسيطاً.



الأيام ٥ إلى ٩

تتجبر البثور تاركَةً شقوقاً صغيرة تتكوّن قشور فوق البثور، ثم تنسقط بعد بضعة أيام.

اليومان ١٠

تعود ابتك إلى طبيعتها.

اليومان ١١ أو ١٢

لا تعود ابتك معدية.

استشيري الطبيب

أصلبي بالقلبي فوراً، إذا ظهر على ابتك أي من الدلائل المستدعية للقوارى (انظري ص ١٩٧). واستشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا ظنت أن ابتك مصابة بجدري الماء. ثم 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، قلمي لها شراب البراسيتامول لتخفيف الحرارة، ودعيها تشرب الكثير من السوائل.



٢ حاولي منع ابتك وتحذيرها من حك البثور، كي لا تصاب بالعدوى وتترك آثاراً بعد اندمالها. لذا، واظبي على تقليم أظفارها، وإيقانها قصيرة ونظيفة، كي تقللي من احتمال إصابة البثور بالعدوى عندما تحكها، أو ألسنها قفازات.

٣ حاولي تخفيف حكاك ابتك، عن طريق ذلك البثور بعسول الكالامين (مسحوق زنك).



٤ حثيها في عطف (بانو) تدرزين في مانه حفة من مسحوق «يكربونات الصوديوم»، كي تخففي من حكاكها.

٥ إذا أصيبت بحكاك شديد، فقد توفر لها الملابس القطنية الفضفاضة بمحض الراحة.

ماذا يفعل الطبيب؟

يثبت الطبيب من تشخيص جدري (جدري) الماء أولاً، ثم يصف لابتك مرهماً مضاداً لـ «الهيستامين»، أو دواءً آخر لتلطيف حكاك ابتك، إذا كان حكاكها شديداً، كما يصف مرهماً يحوي مضاداً حيوياً.

النكاف (أبو كعب)

ما هو؟

النكاف مرض مُعدٍ 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 شجّع ولدك على تناول الكثير من السوائل الباردة، إنّما تجب إعطاء الشراب المحض، من أمثال عصير الفاكهة. ودعه يعض الشراب عبر مضاصة، إذا كان يتألم لفتح فمه. كن صبورًا أثناء تغذية طفلك. إذ إنّهُ 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 مُعديًا.



مسلكة التورم

استشيري الطبيب

اطلبي المساعدة التورية، إذا ظهر على ولدك أي من الأمراض المستدعية للظهور، والموجودة على الصفحة ١٩٧، وإذا عانت من ألم حاد في معدته، أو احمرار في إحدى خصيتيه، أو بدأ مصابًا بالنكاف.

٤ إذا شعر بالألم عند ابتلاعه الطعام، قدم له أطعمة سائلة، وشبه سائلة، كالمثلجات والحساء.



٤ املا زجاجة خاصة بالماء الساخن ثم ألقها بمنشفة، ودع ولدك يسد حنّهُ عليها لإراحته من آلام الانفخ، إنّما لا تقدم زجاجة ماء ساخن لطفلك لا تسبّب له سته بإعاد الزجاجة إذا كانت شديدة الحرارة، بل سخن قطعة فماش، واضغطها على وجهه بدلًا من الزجاجة.

ماذا يفعل الطبيب؟

ينتبت القليب من إصابة ولدك بالنكاف، إنّما لا يقدم له أي علاج إذ لا علاج له، لكنّه يعالج آبه مضاعفات قد تنشأ لدى ولدك.

الشعال الديكي

ما هو؟

الشعال الديكي واحد من أكثر أمراض الأولاد خطورة، يسبب سعالًا حادًا ومتواصلًا، وهو شديد العدوى. لذا، أبقِ ولدك المصاب بعيدًا عن الأطفال والأولاد غير المحصّنين ضد هذا المرض. أمّا الأولاد المحصّنين فيظهر عليهم نوع خفيف من هذا المرض. كما أنّ قلّة من الأولاد المصابين بالشعال الديكي يصابون بأمراض ثانوية أخرى، كالتهاب الزّفة، أو التهاب القصبات الهوائية (انظري ص ٢١٠ - ٢١١).

ما العمل؟

١ أبقِ بجانب ولدك خلال نوبات الشعال، إذ قد يكون متضيقًا جدًّا. وأجلسه في حضنك محنّة إياه قليلًا نحو الأمام، وأبقِ وعاء فارغًا أمامه كي يعض اللغيم الذي يصل فمه خلال مسعاه، وتسهيلًا لتقبّته إذا تقبّأ. بعد ذلك اغسلي الوعاء بالماء المغلي جيدًا، كي تتشبي من عدم انتشار العدوى.

٢ إذا كان ولدك يتقبّأ تكرارًا بعد نوبات الشعال التي تعقب وجباته، فقدمي له وجبات صغيرة متفرقة بعد انتهاء نوبات الشعال، إذا أمكن.

٣ حاولي تسليّة ولدك دومًا - إذ يصاب نوبات سعال أقل عددًا عندما تحوّلين انتباهه عن الشعال. إنّما لا تدعيه يتحمّس جدًّا، أو يرفق نفسه، فذلك يسبّب المزيد من نوبات الشعال.

الأعراض

الأسبوع ١

- ▲ أعراض سعال عاديّ ورشح
- ▲ ارتفاع بسيط في درجات الحرارة.

الأسبوع ٢

- ▲ تفاقم الشعال، بحيث تغدو نوبات الشعال متكررة، وتدمم التورية الواحدة دفقة بشكل متواصل، وبعد انتهائها يجاهد ولدك للتنفس الطبيعي مجددًا
- ▲ إذا كان ولدك قد تجاوز شهره الثامن عشر، فقد يتحمّس من النفس مُصليدًا أصواتًا تشبه الضياح
- ▲ التقبؤ بعد نوبة سعال.

الأسابيع ٣ إلى ١٠

- ▲ يتحسن سعال ولدك، إلاّ أنّه قد يسوء
- ▲ إذا أصيب ولدك بالرشح
- ▲ لا يعدي المرض بعد الأسبوع الثالث.

العناية بالطفل

يصبح الشعال الديكي خطرًا لدى الأطفال، إذ قد لا يتمكنون من استعادة أقداسهم على نحو صحيح بعد الشعال، وقد تحتاج طفلك إلى عناية خاصة، وقد تدخل المستشفى وتواجه صعوبة في التغذية إذا كانت تقبّأ باستمرار الماء. تخلي عن برنامج تغذيتها المعتاد، وقدمي لها الغذاء بمجرد ما تهدأ بعد نوبة سعال.



ضعي وسادة تحت القراش

نوبات الشعال

حين تخضع طفلك لنوبة من الشعال، مدّديها على معدتها في مهدها، وارفعي أذني المهد قليلًا، أو مدّديها على حضنك، بحيث يواجه وجهها الأسفل. وأبقِ بجانبها حتى يعود تنفسها طبيعيًا، ثم احضنيها بعد نوبة من الشعال أو التقبؤ لتهدئتها.



٤ نامي وولديك في العرة نفسها، كي تكوّن بجانبه إذا عاجلته نوبات الشعال ليلاً.

٥ لا تسمحني لأحد بالتدخين قربي، ولا تقدمي له أدوية لمعالجة الشعال.

ماذا يفعل القليب؟

قد يصف القليب كابتًا للشعال، ومضادًا حيويًا لولدك. وعلى الزّغم من أنّ المضاد الحيوي لا يشفي من المرض، إلاّ أنّه يخفّف حنّة الشعال، ويقلّل من إمكان نقل العدوى؛ وهذا مفيد، وبخاصة إذا كان لديك طفل معرّض لانفصام العدوى من أخ أو أخت له، أكبر سنًا. ومُصاب بالشعال الديكي. إلاّ أنّ المضاد الحيوي لا يكون فعالًا، إلاّ 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 مرّتين 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 ملتهقين عند استيقاظها من النوم لكثرة الفتح، فمِرِّجْ 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، وستردان الشمع الغزير، بالإضافة إلى تفرّجها واحمرارهما.



الرمد (التهاب الملتحمة)

دلائل تستدعي الطوارئ

اطلبي المساعدة الفارة 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: غدت عينا ابنتك لزجتين ▲ 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 الفرح (الصديد) من العين
▲ التصاق الجفنين بعد النوم.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا ظننت أن ابنتك مصابة بالرمد، أو إذا احترت عيناها وقرّحتا.

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 الوذقة كيس متفخ مليء بالفح يصيب الجفن الأعلى أو الأسفل، ويسبب التهاب فاعلة الرّموش. تجفّ بعض الوذقات من تلقاها، لكنّ معظمها يترّكز في حية تنفسه بعد أسبوع تقريباً، فيزول الألم. ليست الوذقات بمرض خطير؛ ويمكن معالجتها في المنزل.

الأعراض



▲ انتفاخ أحمر مؤلم في جفن العين.
▲ ظهور مركز مليء بالفح وسط الانتفاخ.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا: لم تحسّن حال الوذقة بعد اقتضاء أسبوع على ظهورها ▲ تحوّل الجند المحيط بعين ابنتك إلى الاحمرار ▲ انتفخ الجفن كلّ، أو تزامنت الوذقة مع التهاب الجفن.

الحول

ما هو؟

في الحالة الطبيعيّة تنظر العينان في نفس الاتجاه وفي الوقت عينه، أمّا في حالة الحول فتتفرّق 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 أحج.

الأعراض

▲ تنظر العينان في اتجاهين مختلفين.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، إذا ظننت أنّ ولدك مصاب بالحول.

ما العمل؟



1 بلّلي بعض القطن بماء ساخن، وأعصره، بينما تضغطي برفق على وذقة ابنتك، وذلك كي تسرع تركّز الفح في موضع واحد. كرري الأمر مرّةً دقيقتين أو ثلاث، ثلاث مرّات يومياً، إلى أن تتفّض الوذقة.

2 يزول الألم بعد انقضاء الوذقة. عليك غسل الفح وإزالته بلفظ مستعملة بعض القطن المبلل بماء دافئ، سبق أن غلّتي.

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 تتحرّكان معاً في نفس الاتجاه. متتبعين الغرض المتحرّك.

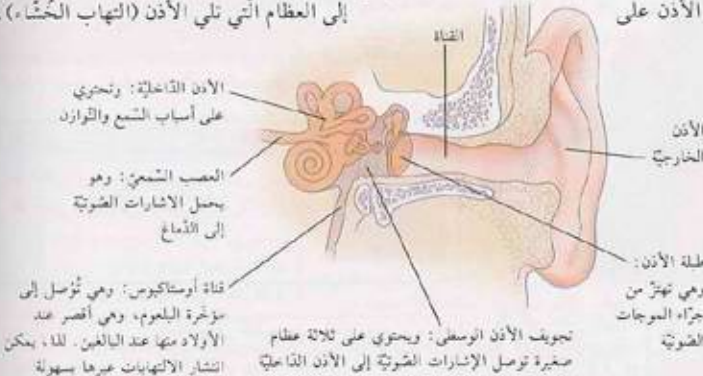
ماذا يفعل الطبيب؟

يخصّص الطبيب بصر ولدك، وقد يأمر بوضع رقعة على عينيها الفعّالة، بضع ساعات يومياً كي يجبره على استعمال عينيها الكتسولة. أما الولد الثّاشه 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 وتصوب بصره.



اضطرابات الأذن

تندم معظم اضطرابات الأذن عند الأولاد الصغار عن التهاب الأذن الخارجية، أو الوسطى، أو تشأ 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 بالأكزما عرضة بشكل خاص لهذا الأمر عند دخول الماء في آذانهم.

الأعراض

- ▲ إحساس بألم في الأذن، يتفاقم عندما يمس ولدك أذنه، أو عندما يستلقي عليها
- ▲ احمرار في القناة السمعية
- ▲ ظهور تصريف من الأذن
- ▲ شعور بالحكاك داخل الأذن.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا غطت آذنه 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 مضادًا حيويًا، أو مضادًا لالتهاب آذن ولدك.



صملاخ الأذن

يتجمع الصملاخ أحيانًا داخل الأذن، فيولد إحساسًا بالامتلاء لدى ولدك، أو بالطنم الحزني. فإذا كان صملاخ آذن ولدك غزيرًا، اعلمي إلى مسح الظاهر منه إلى خارج الأذن بلطف، إنما لا تدخل شيئا داخل القناة السمعية. وإذا لم يُجد ذلك، استشيري طبيبك.

كيفية القطر في الأذن

اطلبي من ولدك أن يستلقي على جانبه، وبتقي ساكنًا 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، عادةً، عن انتشار الإفتان من البلعوم إلى هذه المنطقة، لأن الأنابيب الواصلة بين الموقعين يكون قصيرًا وضيقتًا عند الأطفال، فيسمح بانتشار الإفتان بسهولة؛ ويصيب الأمر إحدى الأذنين دون الأخرى، عادةً. 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 يبعث ولدك من التورم لشدة
- ▲ البكاء، أو فرك الأذن وبجديها، 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 غطت آذنه ولدك مصاب بالأذن الضمغية.

ما العمل؟

1 للتخفيف من ألم آذن ولدك، اعلمي رجاجة بعاء دافئ، وليس ساخنًا، ثم لفها بمنشفة، ودعي ولدك يسند أذنه عليها. لا تقديمي رجاجة كهذه إلى طفل لا تسمح له سته يدفع الرجاجة بعيدًا عنه، إذا كانت ساخنة جدًا، بل سخني فماعة طرية، وضعيها على أذنه عوض الرجاجة.

2 إذا كان ألم آذن ولدك شديدًا جدًا، فقدمي له الجرعة اللازمة من شراب البراسيتامول.

ما العمل؟

إذا مال تصريف من آذن ولدك، فلا تمسحيه أو تدخلي شيئًا فيها، بل صعيه متدليًا نظيفًا عليها، ودعي ولدك ينام على جانبه من جهة أذنه المصابة، كي يخرج كل التصريف من الأذن.

كيف أمنع إصابة آذن ولدي بالإفتان؟

حافظي على دفء آذني ولدك في القفص البارء، واستعملي قطرات الكحول التعميم، أو مالدًا من الكحول نفسه، حين يصاب ولدك بالرشح (انظري ص 196). لأن الكحول التعميم يساعد على تشيئة مجاري ولدك الأنفية، مما يقلل من احتمالات انتشار العدوى إلى الأذن.

الأذن الضمغية

ما العمل؟

حذري موعنًا لتقابلة الطبيب إذا بدا لك أن سمع ولدك قد تضرر بعد إصابته بالتهاب في آذنه.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب لولدك محقنًا للاحقان، 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.

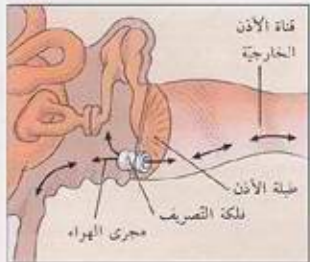


استشيري الطبيب

استشيري طبيبك بأسرع ما يمكن، إذا التهمت آذن ولدك، أو خرج منها تصريف ما.

ماذا يفعل الطبيب؟

يخصص الطبيب آذن ولدك، وقد يصف له مضادًا حيويًا. وإذا تراكم القيح خلف طبلة الأذن، فقد يصف الطبيب دواء لتصرف القيح. وإذا لم يكن ذلك فعالًا، فقد يحتاج ولدك إلى عملية جراحية بسيطة.



تُرزق الفلكة في طبلة الأذن لمعادلة الضغط على جانبي الطبلة، ولكي تحفظ الأذن وتتخلص من السائل الزنج.

إنتانات الفم

تؤدي إصابة القفل أو الولد بالإنتان (التلوث بالجراثيم) في فمه إلى تقرّح فمه بشدة ممّا يولد صعوبة وألمًا عند تناول الولد الغذاء. ويُمَدُّ السُّلاق أي القَّلَاع (انظري أدناه) أكثر إنتانات الفم شيوعًا بين الأطفال. بينما يكون الأولاد ممن

مساعدة البنت المصابة بتقرّح الفم

إذا كان فم ابنتك متقرّحًا وملتهبًا، حاولي تخفيف ألمها أثناء تناول الشراب والطعام بأقصى طاقتك. دعي طعامها يبرد قبل أن تتناوله، لأنّ الطعام الساخن يؤلمها أكثر ممّا يفعل الطعام البارد، وقدمي لها الكثير من السوائل الباردة جدًا لتشرب. وإذا ما نعت في تناول الطعام والشراب، حاولي معها الاقتراحات المدوّنة أدناه. دعي ابنتك تناول الشراب عبر قطّعة، أو استعملي كوبًا للتدريب على الشرب وقدمي لها السوائل، فهذه الوسائل أفضل إيلامًا من تناول الشراب من الكوب العادي.



السُّلاق (القَّلَاع)



الحساء: معّد وسهل التناول، يمكن تقديمه باردًا؛ وقد يُستعاض عنه بهرس الطعام.

الجيلاتي (الأيس كريم): قد تجد ابنتك الأطعمة الباردة من أمثال الجيلاتي سهلة التناول.

الجبن: شجّعي 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 تُعدّ من هذه السُّطورة أحيانًا، وتضاعف أعدادها، فتسبب تقرّحًا وطفحًا يثير الحكاك، وقد تنتشر بعض الأحيان عبر الأمعاء، وتسبب طفحًا حول الشُّرج. السُّلاق ليس بالمرض الخطير، على الرغم من عدم حصوله للعلاج المنزلي، إلّا أنّه يزول سريعًا، إذا خضع للعلاج الطبي.

الأعراض

- المساحة في تناول الطعام بسبب تقرّح الفم
- ظهور بقع لونها حليبيّ إلى أصفر، على باطن اللّغتين واللّسان وسقف الفم، لا تزول إذا حاولت مسحها
- ظهور طفح حول شرج الأطفال يشبه طفح الحفاض.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا ظننت بأن ابنتك مصابة بالسُّلاق.

إنتانات البلعوم

يشيع تقرّح أو التهاب الحلق بين الأولاد من كلّ الأعمار، ويرافق مع أمراض أخرى كالرشح والنزلة الصدرية (الزوائد). تزول التهابات الحلق البسيطة في غضون أيّام قليلة، أما الالتهابات الشديدة فقد تسبب ارتفاع حرارة ولدك، ويشتدّ تقرّح الحلق بحيث يصعب عليه الابتلاع لشدة الألم، وبخاصة إذا امتدّ الالتهاب إلى اللوزتين.

تقرّح 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 الككاف (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 حشن
- 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.



استشيري الطبيب

- استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:
 - تقرّح حلق ولدك حيث أصبح ابتلاعه للطعام مؤلمًا
 - بدأ ولدك على غير ما يرام، وارتفعت حرارته، أو ظهر عليه طفح ما
 - أصابت لوزته بالإنتان
 - لم يكن ولدك محطّنًا عند الخانوق (الديفريا).



ما العمل؟

الطبي من ولدك أن يواجه ضيقًا ساطقًا ويفتح فمه، وتفحصي مؤخره خلفه مليًا (انظري ص ١٨٣). فإذا كانت ملتصقة، ستبدو لك حمراء اللون وعشنة، وقد تشاهدلين بعض البقع البيضاء فيها.

٢ تحسّسي جانبي رفة ولدك برفق، وتحت زاوية عظيمة فكّه، للكشف عن انتفاخ غدده (انظري ص ١٨٣).

٣ قدّمي له الكثير من الشراب البارد، واهرسي طعامه ليصبح شبه سائل إذا كان الابتلاع يؤلمه. وقد يجد أن الأطعمة الباردة (كالايس كريم) أسهل ابتلاعًا من تلك الساخنة.

التهاب اللوزتين

ما هو؟

إنّه التهاب يصيب اللوزتين ويسبب تقرّحًا في الحلق وأعراضًا مزهية أخرى. واللوزتان غدتان تقع كلّ واحدة منهما في أحد جانبي مؤخره الحلق، وتعملان على حصر الإنتان ومنعه من الانتشار.

ما العمل؟

- ١ تحسّسي اللوزتين، وتحسّسي غدده (انظري ص ١٨٣). فإذا كانتا ملتهبتين، فستبدوان متضخمتين وحمراوين، وقد تظهر عليهما بقع بضاء.
- ٢ قيسي درجة حرارته (انظري ص ١٨٧) وقدمي له شراب البراسيتامول.

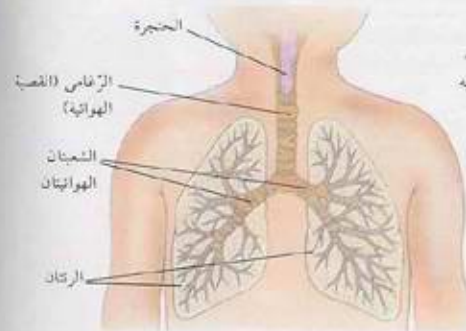
السعال والإنذانات الصدرية

يكون سعال الأولاد الصغار في أغلب الأحيان عرضًا من أعراض الرشح أو التّزلة الصدرية (الوفاة) (انظري ص ١٩٤ - ١٩٥) واللذين يسببان 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، ويطرح 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 التكلم



التنفس عندما يأخذ ولدك نفسًا فوّاه يسحب 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

اتصلي 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 لوبئة أخرى، أما إذا كان شديد المرض، فقد يُدخله القلب المستشفى.

ما العمل؟

حافظي على هدوئك، وطمّئي ولدك، إذ يرجح أن يكون خائفًا، فإذا أصيب بالهلج، سيصعب عليه التنفس أكثر.

▲ 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.

▲ استدي ولدك إلى عدد من الوسادات، أو أجلسه في حضنك، إذ يسهل عليه التنفس في هاتين الوضعتين.

الأعراض

- ▲ التنفس بصعوبة
- ▲ صوت صياح عند سحب النفس
- ▲ سعال عواتي.

السعال

ما العمل؟

إذا أصيبت ابنتك فجأة بتوبة من السعال، تحققي 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 ٢٢٤). أمّا لا تدسّي أصابعك في بلعومها، محاولّة إخراجها.

إذا كانت ابنتك مصابة بسعال صدريّ، حاولي مساعدتها على طرد البلغم بتدبيرها على معدنها، فوق حضنك، والتقريب على ظهرها برفق، وإيقاع ممتين، وضعي وعاءًا بالقرب منها، وشتمعيها على بعض آنيّ بلغم يصل فمها.

أبني رأس ابنتك مائلًا إلى الأسفل، فليلاً.

إذا أصيبت ابنتك بالسعال الجاف، فدمّي لها كوبًا من الماء الدافئ لتشرب قبل نومها ليلاً. أما إذا كانت قد تجاوزت شهرها الثامن عشر، فحضري لها شرابًا مقلّفًا يتدبّوّب ملنعة من العسل في كوب من الماء الدافئ، وإضافة بضع قطرات من عصير الليمون الحامض.

ارفعي رأسها ليلاً، لمنع نزول المخاط إلى حلقها. وإذا كانت ما تزال طفلة، ضعي وسادة تحت أعلى الفراش.

إذا ساء سعال ولدك حين يكون في جوّ من المدخنين، أبعديه عن مناطق التدخين، وامنعي كلّ من يدخن بحضوره.

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 الجاف ذو الحرير أمرًا خطيرًا، هذ يكون نتيجة لتحريش في الحلق. ويتأتى ذلك من الرّشح عادةً، بسبب سيلان المخاط على الحلق، ليسبب التحريش. كما قد تشع بخريش في حلقها نتيجة لاستنشاقها الدخان، إذا كانت في حضور بعض المدخنين. وقد يسبب التهاب الأذن بعض السعال الجاف، كذلك. أما إذا لم يكن سعال ابنتك جافًا، وكانت تطرح بعض البلغم، فيرّجح 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

- ▲ اتصلي 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 الجاف فقد يصف له مهدّئًا للسعال، كي يريح حنجرته.

أما إذا كان سعال ولدك صدريًا، 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 التربة الشديدة (الوافدة) 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، بتدبيره على حضنك، والتربيت 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 أتا 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.

استشيري الطبيب

اطلبي التجدد الطارئة إذا ظهر على ولدك أي من الدلائل الموجودة على الضمعة ٢٠٨. استشيري طبيبك سريعًا، إذا ظنت أن ولدك مصاب بالتهاب القصبات الهوائية. اتصلي به مجددًا، إذا: ▲ لم تحسّن حال ولدك بعد مرور يومين من العفرة أثناء سعاله.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف لولدك مهدئًا للسعال، يساعد على النوم ليلاً. وإذا رأى أنّ الطفل مصاب بإبتان ثانوي، فقد يصف له مضادًا حيويًا للمعالجة.

الزئبو

ما هو؟

الزئبو هو نوبات خفيف في المجاري الهوائية الضخيرة، المؤدية إلى الرئتين، تعاد ولدك من حين إلى آخر، فتجعل نفسه صعبًا وبخاصة أثناء الزفير. وقد تنسب الأرجية (الحساسية) بالزئبو، بخاصة إذا وُجد أشخاص آخرون في العائلة مصابون بالزئبو، أو الأكرما، أو حتى القش. يشع الزئبو التكليف بين الأولاد، وقد يتخلص ولدك منه مع تقدمه في السن.

الأعراض

- ▲ السعال، وبخاصة أثناء الليل، أو بعد التمرين الرياضي
- ▲ خبر خفيف في التنفس والليها، وبخاصة أثناء الإصابة بالرشح
- ▲ نوبات من الليها الحادة والتقطع النفس، حين يغدو التنفس سطحيًا وصعبًا
- ▲ شحوب البشرة وتعرّجها أثناء النوبة أيضًا
- ▲ زرقة حول الفم أثناء الترويات الحادة.

3 إذا فقل أن يجلس وحده، دعه يسند يديه على شيء ما - كسطح طاولة، أو كدسة من الوسائد مثلاً، كي تستد في ميته نحو الأمام.

ما العمل؟

1 حافظي على هدوئك ورياضة جأثك، وعلّمي ولدك، إذا سبق وأصيب بنوبات ريو، قدي 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 يراها إليها.

ضمي وسادة صغيرة على حفته، كي يستد إليها حين يميل



ذات الرئة (الالتهاب الرئوي)

ما هو؟

إن ذات الرئة التهاب يصيب الرئتين، يسبب صعوبة في التنفس، وهو يصيب الأولاد الضغار نتيجة لانتشار عدوى ما، كالرشح، أو التربة الضارية (الواددة)، 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 للطارئة، والموجودة على الضمعة ٢٠٨. واتصلي بطبيبك حالما تظنين أنه مصاب بذات الرئة.

3 احرصي على إعطائه الكثير من السوائل، وبخاصة إذا كانت حرارته مرتفعة. قدّمي له الماء المملح ثم العجود.

ماذا يفعل الطبيب؟

يبيّن 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 الزئبو

حاولي معرفة سبب حدوث نوبات الزئبو عند ولدك عن طريق مراقبة أوقات وقوعها. وقد يكون التمرين أو الإبتارة الشديدة سببًا لحدوث الترويات، كما أنّ هناك عدّة 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 بحلّة بلاستيكية (لدائبة).

فراء الحيوانات. إذا كنت تفتنين حيوانًا ألبًا 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 انعمي ولدك من الألب بين الأعشاب القوية، وأبقه داخل المنزل في موسم 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 تعرّج ولدك لأول نوبة ريو في حياته، واستشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا ظنت أنّ ولدك مصاب بالزئبو.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب لولدك دواء يقمّم له عند بداية نوبة الزئبو، أو قبل المباشرة بأمر قد يسبب التوبة. وقد يُدجّل ولدك لذلك المستشفى إذا تعرّج لثوبة 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 الدودية، 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. وزيك أن نسجي له يتناول 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، وطبئيه وهديتي من مخاوفه. أما حين يعاني من آلام مبرحة مدة ساعات، فعليك معالجة الأمر بحذيرة. فقد يكون مصاباً بالتهاب الزائدة الدودية (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

- ألمني التبدلة القارعة، 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.



استشري الطيب

- أضلي طبيبك، 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. أما 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 تعلّمهم الجلوس والزحف والسير.

استشري الطيب

- استشري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:
- ▲ بكت ابنتك وأعدت تشككي كلما تبرزت
- ▲ ظهرت آثار دم في براز ابنتك أو حاضها، أو سرورها
- ▲ تواصل 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، أما إذا كانت طفلة دون الشهر الثامن، فاهرس لها القمام (انظري ص ١١٠ - ١١١).



حبوبيات الدقيق الكامل للإمطار



خبز الدقيق الكامل

ما العمل؟

١ لا تقلقي إذا أصيبت ابنتك بإمساك مؤقت فلن تأذي. لا تقدمي لها مليئات تساعد على تأدية الحركة الطبيعية للأمعاء، 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 توكتها، إنما لا تدعها تطيل الجلوس كثيراً. وإذا كانت مصابة بالإمساك، ادعني بعض «القازلين» على شرجها، قبل جلوسها على التوتية، وذلك لتسهيل التبرز عليها.

٤ حاولي إدخال مصادر غنيّة بالألياف في حمية ابنتك (انظري أذناه)، فإن الألياف تساعد المعى على الانقباض، وتسهّل مرور محتوياته.



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 شرجها متورّنة، فيقوم الطيب عندها بدهن المنطقة بمرهم خاص.



نضار طازجة: إن العطايا المهروسة والقطيب المطهّن غنيان بالألياف، ويمكن تقديم عصارتهم كالجزر والكرفس.

فاكهة محففة: كالخوخ والشمشون المحفّف، ومعنا منتازان للأولاد الصغار.

التقيؤ

ما هو؟
عندما تقيئ ابنتك فإنها تُرجع معظم محتويات معدتها، عبر فمها، نحو الخارج. إنَّما تُقيئ إلى أن كميَّة هضيمية من الحليب ترتدَّ عبر فم الأطفال الذين لم يتجاوزوا شهرهم السادس؛ ويُعدُّ ذلك أمرًا طبيعيًا، لا حالة تقيؤ.

- استشريري الطبيب**
- ▲ اتصلي بطبيك، حالاً، إذا:
 - ▲ تقيَّات ابنتك، ثمَّ غدت نومة وساكنة بشكل غير طبيعي
 - ▲ تقيَّات قيًا 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 الصيدلية، فما عليك إلا أن تطلي محلول معالجة التجفاف.

تنخيص التجفاف ومعالجته

قد تكون ابنتك مصابة بالتجفاف إذا ظهر عليها واحد من الأعراض المبيَّنة أدناه:

- ▲ جفاف في الفم والشفتين
- ▲ بول مررّج وداكن اللون
- ▲ غياب التبول مدةً ست ساعات متواصلة
- ▲ عيان غائرتان
- ▲ تعرُّر (انخفاض) اليافوخ
- ▲ نعاس، وخمول عقلي غير طبيعي.

- 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 مُنقَّحًا (ص ١٧٩).

3 إذا كانت حرارته مرتفعة فقدمي له حُرعة من البراسيتامول.

4 ألبسي ولدك الحفاض مجدَّدًا، 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 الحُمى بالمسببات، أو مستويًا على قدر من الألياف كبير لم تألقه من قبل.

- استشريري الطبيب**
- ▲ اتصلي بطبيك حالاً، 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 ألبسي ابنتك حفاضًا، إذا كانت تشنَّت عن الحفاضات منذ فترة وجيزة.

3 اعطي بصحبتها 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 تعرُّر لون براز ابنتك إلى تبدل في نظام غذائها. لذا، عليك التحقُّق متى إذا تناولت شيئًا غير مألوف 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، وجود سبب تعرُّر لون براز ابنتك إلى تبدل في نظام غذائها. لذا، عليك التحقُّق متى إذا تناولت شيئًا غير مألوف 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، تحمُّل سكر اللبن، وعلبك 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 لوضعها في شرابها. أمَّا إذا كان تجفافها شديدًا، فقد يُدخلها القليب إلى المستشفى حيث تزود بالسوائل بواسطة جهاز تقطير وريدتي.

سؤال وجواب

احرصي على تسخينه تسخينًا شديدًا حين تُخرجه من التلاجة، فالحرارة الشديدة تقتل البكتيريا التي تسبب لولدك التهاب المعدة والأمعاء.

اغسلي أربعة القمام وأكواب الشراب بماء شديد الحرارة، وضعها تحفَّ فوق ورق المطبخ النشاف، وليس فوق قوطة المطبخ. إذا سألرت وولدك خارج البلاد، فاستشري طبيك حول الاحتياطات التي يجب اتِّخاذها فيما يتعلَّق بتناول المياه، والفاكهة، وسلطة الخضار.

- استشريري الطبيب**
- ▲ اتصلي بطبيك، فورًا، إذا:
 - ▲ أصيب وولدك بالتهاب المعدة والأمعاء، وهو دون عامه الثاني
 - ▲ تواصلت أعراض التهاب المعدة والأمعاء عند ابن الستين أكثر من يومين.

ماذا يفعل الطبيب؟
يعالج الطبيب وولدك مكانمًا بالتجفاف، وقد يصحِّح بتقديم السوائل وحدها له بضعة أيَّام، كما قد يطلب عيَّة من برازه لفحصها.

اضطرابات المثانة والكلى والأعضاء التناسلية

يُعد سبب التهاب الجهاز البوليّ إلى دخول البكتيريا عبر الإحليل (مجري البول) (انظري اللوحة أدناه) وانتشارها صعودًا إلى المثانة. وتكثر هذه الأمراض عند الأولاد الصغار، لكنها لا تشكل خطرًا عليهم. كما أنّ بعض



الجهاز البوليّ
ولذلك كينان تقومان بتصفية صمه وتنقيه، فيعود الدم المصفى إلى مجرى الدم. أمّا الفضلات (البول) فتتحوّل إلى المثانة، حيث تتجمّع إلى حين يتبول، ولذلك، فيطردها.

التهاب الجهاز البوليّ

الأعراض

- ▲ كثرة التبول
- ▲ الشعور بالألم عند التبول
- ▲ تعبّر في لون البول ورائحته
- ▲ ارتفاع في درجة الحرارة
- ▲ كسل وفقدان الشهية
- ▲ ألم في البطن.

استشيري الطبيب

اتصلي بطبيبك، بأسرع ما يمكنك، إذا أصيبت ابنتك بآلام في جهازها البوليّ

ماذا يفعل الطبيب؟

يفحص ابنتك، ويطلب أخذ عيّنة من بولها (استعلمي من الطبيب عن كيفية إنمام ذلك). وقد يصف لها مضادًا حيويًا.

ما هو؟
إنّ كلّ أجزاء الجهاز البوليّ - الكليتين، والمثانة، والقنوات التي تربطها ببعضها، وبغزاة البول - عرضة للإصابة بالآفات (البكتيريا). وتصيب الإصابات البنية أكثر ممّا تصيب الضفينة، لأنّ قناة البول التي تصل المثانة بالمشيمة (الإحليل) أقصر عند الفتيات ممّا هي عند الضفينة، كما إنّ فتحة البول لدى الفتيات أقرب إلى الشرج، فيسهل على البكتيريا الوصول إليها بسرعة.

ما العمل؟

1 إذا بدا لك أنّ ابنتك على غير ما يرام، ففحصي بولها لتبيّن ما إذا كان لونه وروبوًا أو هبابيًا، أو إذا كانت يتبول أكثر من العادة، أو تتألم عند التبول. أمّا إذا كانت ابنتك لا تزال تعتمد على الحفاض، فلن تتكفي من معرفة هذه الأمور، لكنك قد تلاحظين تغييرًا في رائحة البول.

2 احرصي على إعطائها الكثير من السوائل، كي تغسل كليتها باستمرار.

3 قيسي درجة حرارتها، وإذا كانت مرتفعة، قدّمي لها الجرعة اللازمة من شراب البراسيتامول لتخفيف حرارتها.



اضطرابات الأعضاء التناسلية عند البنات

ما الذي يسوء لديهن؟

يألم مهبِل الصغيرة بسبب طفق الحفاض (انظري ص 176) أو بعدوى ما كالشلاق (الشَّلَاق) مثلًا (انظري ص 206) أو نتيجة لانتشار البكتيريا الخيطية في مهبِلها (انظري ص 224). إنّ تسرّب السائل المفقّ بالدم من مهبِل الحداثات الولادة لا يدعو إلى القلق. وبعد أسابيعها الأولى يُعدّ التسرّب غير طبيعيّ.

ما العمل؟

1 إذا كانت مؤخرتك حمرًا أو ملتهبة، فلا تستعملي الضابون عند غسلها، بل اكتفي بالماء. ثمّ جفّفي مؤخرتها جيّدًا. امسحي مؤخرتها دومًا من الأمام إلى الخلف، كي لا تنتشر الجراثيم من شرج ابنتك إلى مهبِلها.

2 لا تلبسيها سروالًا بلاستيكيًا (لدائبيّ) فوق حفاضها، فهو يمنع وصول الهواء إلى مؤخرتها. أمّا إذا كانت كبرى فلا تعمدني الحفاضات، وألبسيها سروالًا قطنيًا.

الأعراض

- ▲ تفرّج والتهاب، أو حكاك، داخل المهبِل، أو حول
- ▲ احمرار في المنطقة المحيطة بالمهبِل
- ▲ تسرّب سائل مهبليّ (افرازات مهبليّة).

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكنك، إذا:
▲ تسرّب تصرف من مهبِل ابنتك
▲ استمرّت الأعراض عندها بعد مرور يومين على معالجتها لها في المنزل
▲ أدخلت شيئًا ما في مهبِلها.

ماذا يفعل الطبيب؟

يفحص ابنتك، وقد يأخذ عيّنة من سائل مهبِلها. وإذا علق في مهبِلها شيء ما، يترعه بلطف. وإذا كانت مصابة بالالتهاب، فقد يصف لها مضادًا حيويًا يؤخذ عن طريق الفم، أو مرهمًا لذلك المنطقة المصابة به، وذلك حسب سبب وطبيعة الأعراض الظاهرة عليها.

اضطرابات الأعضاء التناسلية عند الضفينة

الأعراض

التهاب القلفة
▲ احمرار، وانتفاخ في القلفة
▲ تصرف يبيح من الضفينة
الفتق
▲ انتفاخ طرفي غير مؤلم في الأريّة
▲ أسفل البطن، أو العنق، قد يخفي حين يستلقي، وذلك، ويصعّب حين يسعل أو يعطس أو يبكي.

ماذا يفعل الطبيب؟

إذا التهابت قلفة ولدك، فقد يصف له الطبيب مرهمًا يجرى مضادًا حيويًا، أمّا إذا كان ولدك مصابًا بفتق فقد لا يحتاج العلاج، إنّما إذا كان دون شهره السادس أو كانت الفتحة صلبة لا تلمس ولا تخفي حين يستلقي، فقد يتصحّ الطبيب بإجراء عمليّة جراحيّة لولدك لتصحح الوضع.

ما الذي يسوء لديهم؟

قد تلتهم القلفة التي تغطي رأس الضفينة، أو تصاب بالعفوى (التهاب الخشفة) نتيجة لطفح الحفاض (انظري ص 176).
وإذا ظهر انتفاخ في أريّة ولدك (أسفل بطنك)، أو صفته، فقد يكون مصابًا بفتق (حيث تتدلّى عروزة من أمعائه عبر منطقة ضعيفة في جدار الجسد).

ما العمل؟

المسلي القلفة بالماء وحده دون الضابون، وجفّفيها جيّدًا كلّمًا استبدلت حفاضه، أو مرّة واحدة يوميًا على الأقلّ. واستعلمي مسبقًا خاليًا من الخناثر (الألزيمات) لمسح الحفاضات والسراويل.

كيف أمتنع وقوم الالتهاب؟

لا تحاولي جذب قلفة ولدك نحو الخلف، فهي لا تعدو قابلة للارتداد إلا بعد بلوغه ستة الزابعة، وإذا حاولت إجبارها على الارتداد فقد تلتهم.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:
▲ بدت قلفة ولدك حمرًا، ومتضخّمة، أو تسرّب منها تصرف ما
▲ أصبح فتق ولدك يؤلمه، أو تبدّلت حاله.
استشيري طبيبك أيضًا إذا اعتقدت أنّ ابنتك مصابة بالفتق.

الختان

هو عمليّة تجرى لزعق قلفة الضفينة. فإذا أردت ختان ولدك، ناقشي ذلك مع طبيبك، إذ يُعدّ الختان عمليّة جراحيّة، وتجرى عادةً لأسباب دينيّة أو طبّيّة.

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 مشققة على الشفتين والوجنتين واليدين (راجع ص ٢٢١). بقع ذات تنور حول الفم (راجع القوباء ص ٢٢٢ - ٢٢٣). كتل جلدية صلبة (راجع موضوع التؤلؤل / الفقرة، الزُدم / 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 الدُمّل 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 كالزُددين، إنما يمكن أن تظهر في أي مكان من الجسم. لا تغلغي 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.

الدُمّل

▲ 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 دُمّل لدى ابنتك في موضع غريب، أو مؤلم من جسدها
▲ لم يتشكّل مركز مليء بالقيح في الدُمّل بعد ثلاثة أيام على ظهوره
▲ انتشرت خطوط حمراء في البشرة، حول الدُمّل
▲ 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 المتهيجة، أو المصابة بالحكاك، بقطعة من القطن المبللة بغسل «الكلامين» لتلطيف البشرة وانعاشها
▲ قوّي مقدار حفنة من مسحوق بيكرينونات الصوديوم في معض (بايو) ولدك.
▲ ألبسه فُازات فضفاضة تحتها لخدشه بشرته أثناء نومه.

ما العمل؟

1 إذا كانت ابنتك تصاب بالبقع بين الحين والآخر، فلا تغلغي 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.

2 إذا ظهرت بقعة أو دُمّل ملتهب عند ابنتك، قومِي بتنظيف الدُمّل ومحيطه، مسحمة قطعة من القطن المبلل بمطهر.

3 أما إذا كان الدُمّل في موضع مؤلم كالزُددين أو حيث تحكك به الثياب طوال الوقت، فغلكه بالكثير من القطن، ثم بلصوق نلصقيه إلى بشرة الطفلة.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصفد الطبيب الدُمّل، ويغيره وينقله، تلقائياً فلا تحاولي عصره إذ إنك تشربين العدوى إلى سائر البشرة.
▲ ما إذا فعل الطبيب؟
قد يصفد الطبيب الدُمّل، ويغيره من الفرح، 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 ينمًا أخرى قد تظهر عوضاً عنها. يكون سببه في الأغلب لشعة من نبات الفُرَيْص، 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.
▲ يُعزعج تراوح أظفارها بين ميلمتر واحد وستيمتر واحد (من 1/2 بوصة) اتصال البقع ببعضها.

ما العمل؟

1 امسحي الطفح بالقطن 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 تدفري إذا كانت تنازلت طعاماً جديداً عليها، على سبيل المثال.

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 ولدك.

ما العمل؟

1 انزعِي الحظية فراش ولدك السميكة، وانزعِي القلعة 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 مسروق (بودرة) التالك الخاص بالأطفال، لامتصاص عرق ولدك.
3 قيسي درجة حرارة ولدك، فإذا كانت مرتفعة، ذمّي له الحرارة الأخرى من شواب البرايستامول، أو امسحيه بإسنتجة مبللة (انظري ص ١٨٨).

كيف أضع ظهور الطفح الحراري؟

ألبسي ولدك ثياباً رقيقة في الطقس الحار، بحيث لا يلامس بشرته إلا المنسوجات القطنية عوض تلك الصوفية أو الاصطناعية، وأبقه في مكان ظليل، أو ضعي فرته مظلة.

استشري الطبيب

انصلي طبيبك، فوراً، إذا انتفخ وجه ابنتك أو لسانها أو لعومها. واستشري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا:
▲ لم يزل الطفح بعد مرور أربع ساعات على ظهوره
▲ تكررت إصابة ابنتك بالشرى.



انزعِي القلعة العليا من ملايس ولدك

ماذا يفعل الطبيب؟

يتحقّق الطبيب من أن الطفح حراري فعلاً فإذا كان الأمر كذلك، لا يحتاج ولدك العلاج، أما إذا كان طفحاً من نوع آخر، فسمعالجه الطبيب.

الأكزما

ما هي؟

إن الأكزما نوع من الأوجية (الحساسية)، وهي تتسبب بتشكّل مناطق حمراء ذات قشور وميمنة للحكاك 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 سيّمت له الحكاك الشديد
▲ سأل سائلاً من مناطق الأكزما. واستشاري طبيبك إذا اعتقدت أنّ 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 إلغاء 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، وتعدّ الأصناف الخاصة بالأطفال متنازة في هذا المقصود.

٣ أليس ولدك ثباتاً قطنيّة عوض الصوفية. أما في الطقس البارد فألبسه ثياباً قطنية وضع فوقها ثياباً من أنسجة أكثر تدفئة.

٤ حاول منع ولدك من حكش المناطق المصابة، وألبسه مثلاً قفازات ليلاً، وأين أظفاره قصيرة دوماً.

٥ حاول اكتشاف سبب الأوجية (الحساسية)، إذ تدخل الأطعمة (وبخاصة البنية منها وتلك المصنوعة من الفصح)، وصبوف الحيوانات، والملابس الصوفية، وساحيق الغسيل، ضمن لائحة مسببات الأوجية.

٦ حين تسوء حالة ولدك المصاب بالأكزما، أبلغه عن الأشخاص المصابين بالقرحة الباردة، أو جدي الماء.

حروق الشمس

ما هي؟

إن 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.



منع وقوع 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 حمزه لأشعة الشمس من ١٠ إلى ١٥)،

وألصها قمص «شيرت» وقبعة حين تسبح أو تلعب قرب الماء، وذلك لحماية كضها. وإذا بدأ الاحمرار على بشرتها في اليوم التالي، أبعدتها 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 هي؟

تشقق البشرة عند تعرّضها للهواء الجافّ الشديد الحرارة أو البرودة، وليس التشقق خطيراً، ولكنه قد يسبّب الألم.

ما العمل؟

١ رطقي شفتي ولدك 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
▲ احمرّت 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.

الأعراض

- ▲ منطقة حمراء بارزة تسبب ونحزاً أو حكاً، وظهور عادة حول الفم
- ▲ ظهور نطفات صغيرة حمراء بعد مرور يوم كامل
- ▲ تتقرّح النطفات بعد يوم أو اثنين على ظهورها
- ▲ الإصابة بالحسّ لدى الإصابة بقرحة البرد لأول مرة.



5 إذا سبق أن أصيب ولدك بقرحة البرد، ضعي مرهماً مانعاً لأشعة الشمس على شفثيه لحمايتهما من الأشعة الساطعة، إذ إنهما قد تسبب باستيقاظ الفيروس الكامن.



استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا أصيب طفلك بقرحة البرد لأول مرّة في حياته، أو كانت القرحة قرب عينه

▲ سال من تقرّحه شيء ما، أو إذا انتشر التقرّح.

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 لكنّها قد تظهر في أي مكان آخر من الجسم. لا تُعدّ القوباء مرضاً خطيراً عند الأولاد، لكنّها تنتشر لدى الأطفال على مساحة واسعة، فتسبب لهم مرضاً شديداً. كما أنّها شديدة العدوى لذا يجب أن تعالج بسرعة.

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 الصغار.



ما العمل؟

1 خصصي لولدك منشفة لوجهه من قماش القاتلّة، وأخرى لحدهه، ولا تدعي غيره من أفراد العائلة يستعملهما، واغسلهما ما أمكن، لحصر العدوى ومنع انتشارها.

2 جازلي منع ولدك من مسّ المناطق المصابة - فلا تسمحي له بمسّ يديه، أو بنكش أنفه، إذ إنّ ذلك يساعد على انتشار العدوى.

3 انزعي يومياً القشور المشكّلة بمسحها بقطعة مبلّلة من الفطن، ولا تفركي بشدّة، إنّما تباري على المسح حتى تتراخي القشور، فتسقط.



امسحي القشور برفق مستعملة قطعة من الفطن المبلّل بماء دافئ يحتوي على بعض المضادّات

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. كأنّ ما كان عمره.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب مرهماً لولدك، ويتصمك بمسح القشور (انظري الصورة المقابلة) قبل وضع المرهم على البشرة. وإذا استمرّ وجود القوباء بعد خمسة أيام على بدء علاجها، استشيري طبيبك بشأنها ثانية.

استشيري الطبيب

- ▲ استشيري طبيبك إذا:
- ▲ زاد عدد تآليل ولدك
- ▲ ظهر تؤلؤل على أعضائه التناسليّة، أو عند شرحه
- ▲ أصيب بالتؤلؤم.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف حسوفاً يَدعّن به التؤلؤل أو الودم، حتى يزول، أو قد يحيل ولدك إلى قسم مختصّ بعلاج المرضى من غير إنزالهم في المستشفى، حيث يتمّ حرق أو تجعيد التؤلؤل أو الودم تحت تأثير تخدير موضعيّ يستعملهما سواء.



2 غظّي الودم بلصوق إذا أصيب به ولدك، ولا تسمحي له بالسّر حافياً إلا بعد زوال الودم - الذي قد يزول تلقائياً. إنّما احرصي على تخصيص منشفة وإسفنجة له، لا يستعملهما سواء.

التؤلؤل والودم

ما هما؟

إنّ التؤلؤل (النفرة) هو كتلة من جلد جافّ وقاسي؛ أمّا الودم (عين السمكة) فهو بروز جلديّ يصبّ عقب القدم، ويسبب فيروس يصيب البشرة. يظهر التؤلؤل والودم عند كلّ الأولاد تقريباً في أوقات متفرّقة.

وليس التآليل مؤلمة، وهي تزول من تلقائها بعد عدّة أشهر على ظهورها، ولا حاجة إذاً لعلاجها. أمّا الودم فهو مُعيّد، ويسبب بعض الألم بسبب الضّغط من سير الولد، أو ارتدائه حذاء. ولهذا، يجب علاجه فور نشوئه.

الأعراض



التؤلؤل

▲ كتلة من البشرة الضلبيّة والجلديّة.

الودم

▲ منطقة صلبة ومؤلمة في عقب القدم، وقد يظهر لها مركز صغير أسود.



ما العمل؟

1 إذا أصيب ولدك بالتؤلؤل، فتجاهلي الأمر، إلا إذا كان التؤلؤل في أعضائه التناسليّة، أو عند شرحه. وتزول التآليل تلقائياً بعد بضعة أشهر على الأرجح، لكنّ بعضها يدوم سنة أو أكثر.

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 ثوانٍ.

الصَّرَع الكبير (تشنَّجات الصَّرَع الشديد)

▲ فقدان مفاجئ للوعي، بحيث يسقط ولدك أرضاً
▲ تبيس الذراعين والساقين
▲ تلوُّ أو انقباضات
▲ تَوَلُّ
▲ خلود إلى النوم، أو استعادة تدريجية للوعي.

استشيري الطبيب

اتصلي بطبيبك، فوراً، إذا:
▲ أصيب ولدك بنوبة صرع شديد للمرة الأولى
▲ دامت نوبة الصَّرَع لديه أكثر من ثلاث دقائق
▲ أصيب بسلسلة متلاحقة 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 الكفاحية)
▲ تقبُّ وفقدان الشهية
▲ صداع، وانفاس 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. يبرول الصَّرَع عند أغلب الأولاد مع حلول سنِّ المراهقة، إذا تلقوا العلاج في سنِّ مبكرة. وهناك عدَّة أنواع من الصَّرَع، أكثرها شيوعاً بين الأولاد اثنا: نوبات الغياب، والصَّرَع الكبير. (انظري لائحة الأعراض).

ما العمل؟

٢ بعد انتهاء النوبة مددي ولدك في وضعية التماهي من النوبة (انظري ص ٢٣٣) ولا توقظة إذا نام بعد النوبة، إنما احرصي على أن يكون تنفسه طبيعياً (انظري ص ٢٢) حرركه.

١ مددي ولدك على جانبه على الأرض خلال إصابته بنوبة صرع، وابقِي بجانبه محاذرة أن يؤدي نفسه، إنما لا تحاولي تقييد حركته.

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 إنما لا توفسي تقديم الدواء له من تلقاكَ.

ما هو؟

إنَّ 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

اتصلي بطبيبك فوراً، إذا وجدت أن ولدك مصاب بالتهاب السَّحايا أو الدماغ.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يُدخل 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
ولمسح رأس
ولدك بالخل

ما هي؟

القمل حشرات صغيرة تنتشر في الشعر، فتسبب حكاكاً في رأس ولدك، بينما تتعلَّق بيوضها (الضئبان) الذئقة 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 كله، ثم اتركيه على شعره طوال المدة التي تحددها الوصفة، وهي تكون عدَّة ساعات عادة.

٢ نظفي فرشاة شعر ولدك ومشطه وقماعته بالخل، 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، وتقبل تناولهم الطعام، واستعملي فرشاة أطراف لتنظيف الأظافر جيِّداً.

استشيري الطبيب

استشيري طبيبك، بأسرع ما يمكن، إذا وجدت أن ابنك مصابة 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 الملوِّث فتستوطن الأمعاء، وتخرج منها ليلاً لتضع بيوضها عند الشرح مسببةً بذلك حكاكاً شديداً. وتنتشر هذه الديدان بين الأولاد، وعلى الرُّغم من أنها لا تسبب أذى بالغا، فإن الحكاك التَّاجم 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.

ماذا يفعل الطبيب؟

قد يصف الطبيب دواءً تتناوله العائلة كلها، من أجل قتل الديدان. كما قد يصف لابنتك مرهماً لتعظيف بشرتها الملتهبة حول الشرح والمهبل.

سلامة طفلك



تدل الإحصاءات أن ربع الحوادث التي تقع في المنازل تقريباً تصيب أولاداً دون الرابعة من عمرهم. إنما هناك عذة وسائل يمكنك بواسطتها جعل منزلك أكثر أماناً بالنسبة للأولاد. وأهم هذه الاحتياطات والوسائل هو بفاؤك ساهرة على ولدك. تذكري أن احتمال وقوع حادث له يزيد حين يكون منعماً، أو جائعاً، أو مريضاً، أو حين تكونين مشغولة أو قلقة.

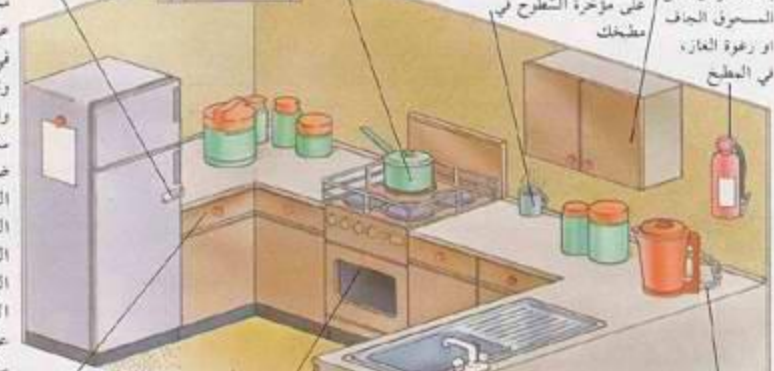
كما تزيد الأخطار لدى انتقال العائلة إلى محيط جديد - في عطلته، أو خارج المنزل مثلاً - حين تشتتين معدّات لولدك تأقدي من أنها تتوافق مع قواعد السلامة العامة، ولتكن موافقة للسّن التي تحددها مواصفات هذه المعدّات فقط. أمّا المعدّات المستعملة فعليك أن تأقدي من متانتها وفعاليتها أجهزة الأمان فيها، من أحزمة وفرامل، قبل شرائها.

السلامة في منزلك

ولذلك نفسه. لكن المحافظة على سلامته لا تعني تقييد حركته، وإنما الحرص على ترتيب الأمور من حوله ليتمكن من اللعب والاستكشاف.

يكون الأولاد كلّهم عرضة للحوادث، وذلك بسبب توفهم الشديدي إلى اكتشاف الأمور واختبارها، ممّا يتجاوز وعيهم وتقديرهم لعواقب الأمور. إنما يمكن تلافي وقوع العديد من الحوادث، وتقع مسؤولية ذلك عليك، إذ يجب أن تحرصي على ألا يؤدي

اختزني أكياس «البوليدين» ضعي حجازاً حول مخرج النار وأقرب والأغلفة اللدائية بعيداً عن مفاصل القدور بعيداً عن مقدمة الفرن، مناره كي لا تطولها يد ولدك. واستعملي حلقات النار الخلفية عوض الأمامية ضعي المشروبات الساخنة على مؤخرة الشطوح في مطبخك أو رفوة الغاز، في المطبخ احتفظي بجهاز إطفاء حرائق، من المسروق الحاف مطبخك أو رفوة الغاز، في المطبخ



المطبخ مميّ فظلاً سامداً لعبت الأولاد بباب التلاجة ويزيد الخطر حين تكونين مشغولة. لذا، أبقي ولدك بعيداً عن البقعة التي تظهن فيها، فضعي في مهد هزاز أو قفص للعب. وتذكري أن حلقات النار المعدنية والأباريق والأوعية المعدنية، تبقى ساخنة فترة طويلة بعد إطفاء النار. ضعي المأكولات والمشروبات الساخنة في وسط الطاولة أثناء الوجبات، كي لا يتمكن ولدك من التقاطها. ولا تفعلي شرشفاً على المائدة، فقد يجلبه فتسكب الأطعمة الحارّة عليه. احرصي على ألا يتمكن من الوصول إلى سلة المهملات.

تكن أرضية المطبخ غير زلّة، واعمدي إلى مسح أي بقعة سائل بعد انسكابها فوراً لا تسمح لولدك بيمسّ باب الفرن حين يكون حارّاً احتفظي بكلّ المنقّعات المنزلية والمنبتقات في خزنة صامدة للأولاد اشري كابلات عازلة لولبية لتوصيل الكهرباء إلى معدّاتك الكهربائية، أو احرصي على أن تكون قصيرة

المحافظة على سلامة ولدك

كلّما اكتسب ولدك مهارة جديدة، افضحت عليه أبواب مخاطر جديدة. لذا، حاولي التشرّ واستباق المخاطر المحتملة، مثلاً: بتعلّم ولدك الانقلاب وهو بعد صغير، لذا حين تودين وضعه ليريه، مقدّبه على الأرض، فلا يسقط هكذا عن سطح عال. يتسكّن ولدك من إسكاك الأشياء حين يبلغ

شهره الثاني، ثمّ يعدو قادراً على مدّ يده والقاطط الأشياء في شهره الثالث، فأحرصي على جعل كلّ ما في متناوله آمن، وأكبر من أن يبتلع أو يخنق به. لا تأكلي، أو تشربي، أو تحملي طعاماً، أو مشروباً ساخناً، ولا تدخّتي، حين تحملي ولدك. وإيّاك أن تدعيه وحده، وحلمة الزجاجية في فمه، فقد يخنق.

استعملي أحزمة الأمان دوماً، حين تضعيه في كورسيّ الطعام العالي أو عربته المتحركة أو مهد الهزاز. ولا تضعي المهد الهزاز على سطح مرتفع، إذ قد يسقط منه بسهولة. لا تتركي ولدك صغيراً مع طفل وحدهما، فقد يلفظ الأزل الثاني، ويسقط أرضاً، أو قد يعطيه أشياء خطيرة عليه للعب بها.

غرفة النوم

يلضي ولدك الكثير من وقته في غرفة نومه، لذا، احرصي على أن يتمكن من اكتشاف أرجائها بأمان، فلا تضعي وسادة في مهده حتى يتجاوز عامه الثاني، ولا تستعملي ملامة ملاستيكية لتغطيّة فراشه (غطاء صامد للمام)، ولا تربطي الذمي إلى مهده بواسطة حبال، فقد تلفت

حول عقه. لا تضعي وسائد أو أعباءً كبيرة في مهده، فقد يستعملها كدرجات يتسلّقها ويعادر مهده. لا تعلّقي الذمي بجبال تمتد من جانب إلى آخر من المهد، متى غدا بإمكان ولدك الوقوف والانتصاب. يجب أن تكون لبعه ودما مصسوعة من مادة غير ساقية، وغير قابلة للاشتعال، ويجب ألا تحتوي زوايا حادة، أو أجزاء صغيرة يمكنه ابتلاعها.



ثبتي مزالنج على التوافقه، كي لا تفتح الأقفال على مصراعها، وإيّاك قليلاً. اجعلي أطراف الحبال التي تربط ماصق الضغعات بالمهد قصيرة كي لا تلفت حول عنق أهلك. ضعي بعض الذمي الصغيرة في المهد، وعلاب نوم مقاومة للهب. استعملي المغطية سرير المهد، حتى قبل أن يتمكن ولدك من الوقوف. غطي جهاز التدفئة الحارّ بالمناشف. اشري أكياس «البوليدين» من خلفك، كي لا يتمكن ولدك من الوصول إليها، فلا يحتاج إلى التسلّق. اشري حفاص السديلي حفاص، وولدك، وهو مسند على الأرض. اشري أكياس «البوليدين» من خلفك، كي لا يتمكن ولدك من الوصول إليها، فلا يحتاج إلى التسلّق. اشري حفاص السديلي حفاص، وولدك، وهو مسند على الأرض.

الحمام

لا تتركي ولدك وحده في المنغسل، ولو للحظات قليلة، إلى أن يبلغ السنتين والتصف. استعملي بساطاً مانعاً للانزلاق في المنغسل. اضبطي حرارة سخان الماء على أقلّ من ٥٥° مئوية (١٣٠° فهرنهايت)، وعندما تسخين المنغسل، صبّي الماء البارد قبل الساخن، وتحفظي من

سخونة الماء قبل وضع ولدك في المنغسل. ويمكن تلافي مخاطر الحمام الكثيرة بما يلي: أعددي كلّ الأدوات عن متناول اليد، وضعيها في خزنة ذات قفل صامد لعبت الأولاد. أعددي شفرات الحلاقة ومستحضرات التجميل عن متناول يده. غطي الشكّانات وقفاص تعلق المناشف. إذا كنت تمتلكين سخاناً كهربائياً، يجب أن يكون معلقاً على الحائط، ومُشغّل بجعل. ضعي مستحضرات التنظيف وفرشاة المرحاض في خزنة ذات قفل صامد لعبت الأولاد. إذا كان لديك حاسر زجاجي أمام رشاش الماء (الدوش)، فاستدلي به ستارة أو زجاجاً لا يكسر.

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 المعقمة 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
الثقاف أو الشكري

ضمادات جراح جاهزة وتأتلف من حشية ملتصقة برباط، ممّا يسهل وضعها على الجرح

تحذير

إذا وجدت أن عنق ولدك أو عموده الفقري قد تأذى 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، وإلغبي 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 الثقاب، والكحول، وأدوات الخياطة، والقطع المعدنية، القديّة، منشورة في الغرفة. أبعدي النباتات المنزلية عن متناول ولدك.
 وضعي للرفوف والأبواب زجاجاً مضوّي، أو مصفّحاً، أو ذا شبكة سلكية، أو الصقي عليها عشاء، أو لغصات 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، غفّيه 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 فغفّيه، أو ستجّيه، وأبعي الممرّات نظيفة وسالكة: اترعي الأعشاب والقطعالب بانتظام، كي لا تغدو الممرّات زلفة، وسوي التربة، إذا كانت غير مسوية. ولا تستمحي لولدك بالعب في منطقة كنت قد استعملت فيها ميذاً للحشرات أو الأعشاب، أو شحبتاً زراعياً منذ فترة قصيرة.

السيارات

يجب أن يجلس ولدك في مقعد خاصّ بالأولاد، يناسب عمره ووزنه بحسب المواصفات الرسمية، حين ينقل بالسيارة. وأقلّي الأبواب، كي لا يتمكن من فتحها. لا تسمحي له بالإفلال من الثالثة، أو بمدّ 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 المحرّك.

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 تقييد احتمال إصابة ولدك بصدمة كهربائية:
 ■ أطفئي المعينات الكهربائية حين لا تستعملها
 ■ إنك أن تقي مفساً كهربائياً مكشوراً
 ■ غفلي المقابس الكهربائية حين لا تستعملها بشرط لاصق أو أغطية عازلة
 ■ إذا تبين لك أنّ أحد الأسلاك عارٍ، استبدلي الكابل على الفور
 ■ لا تستمحي لولدك باللعب بلعب تلقى الكهرباء من الخطوط الرئيسية.

ضعي معينات الحديقة ومينات الحشرات والأعشاب الضارة، والمحفّبات الزراعية في مكان مغلق



علّسي ولدك ألا يتناول أية ثمار من الشجر

تبي قفلاً صامداً لعث الأولاد على كل الأبواب

احرصي على ضحالة الرمل في وعاء الرمل الخاص بلعب ولدك، وعلميه ألا يرضي الرمل، وغفلي الوعاء حين ينهي من اللعب

ضعي لعب ولدك على الرمل أو على أرض مكسوة بالأعشاب على عدم وجود نباتات ساقطة في حديقتك، واجتني القطر والقطعالب عند ظهورها

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 رثتيه، 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، وتبيني 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 وأنفه 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 تنفس ولدك أم لا.

١ مذي ولدك على ظهره فوق سطح ثابت، ووقفي أو اركعي قربه، ثم ضعي إحدى يديك على جبهته، واضغطي برفق لتبيني رأسه قليلاً نحو الخلف، ثم افحني 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 مجدداً مما إذا كان قد عاود التنفس أم لا.
- إذا لم تظهر لك 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 مائلاً نحو الخلف، وأبقي يدك الأخرى فوق جبهته.

٢ خذي نفساً عميقاً، ثم ضعي شفطك حول فم طفلك وأنته بإحكام، محاولاً جهداً ألا يتسرب الهواء ما بين شفطك وبشرة طفلك، ثم ازفري بهدوء وبطء.

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



أغلقي منخريه بينما ترفرين في فمه

٢ خذي نفساً عميقاً، وألصقي شفطك بالبشرة حول فم طفلك، أما إذا كان لا يزال صغيراً، فضعي شفطك حول فمه وأنته ممماً، كما هي الحال مع الأطفال (انظري أعلاه)، ثم ازفري برفق داخل فمه.

٣ راقبي صدر طفلك لتبيني ما إذا كان يتنفس حين ترفرين.



١ ارفعي ذقن ولدك لسحب فكه نحو الأمام، ثم افحني فمه، وأغلقي منخريه (افحني أنته) بيدك.

- 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 استأثقي التنفس الاصطناعي، إذا دعت الحاجة.

تقنيات إنقاذ الحياة نعمة

التحقق من نبضات القلب

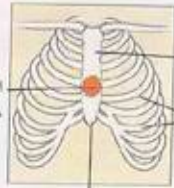
أصبعي إلى
نبض القلبلدى طفلك نبضان
قوتان هنا

الحجرة

في حالة ولد تجاوز الثانية من عمره
ضعي ياطن إصبعين من أصابعك حول حجرة
ولذلك، عند مقدمة عقه، ثم مرري الإصبعين
بطء نحو الأحدود (التجويف الخفيف)
المجاور للحجرة في عقه، وتحسني الموضع
لخمس ثوانٍ.

الضغط الخارجي على الصدر

في حالة الأطفال

أسفل عظم
الصدرأسفل عظم
الصدرعظم الصدر
(الفقر)

الصلبوع

اصغطي عند
هذا الموضع

يمكنك اكتشاف موضع
أسفل عظم الصدر
بتحسس المكان الذي
تشكل عنده الصلوع
شكلاً شبيهاً بالرقم 8.

1 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 والرقبة.

أسفل عظم
الصدرفي حالة الأولاد الذين
تجاوزوا عامهم الثاني

2 ضع يديك على الأسفل بقابل من نقطة
الوسط المذكورة أعلاه، واضغطي صدر
ولذلك نزولاً نحو 2,5 إلى 3,5 سم (1 - 1 1/2 بوصة) ثم ارفعي يدك.

1 حددي قاعدة عظم صدر طفلك (انظري
الرسم أعلاه) ثم ضع يديك في منتصف
المسافة بين أسفل العظم والعنق.

4 حين يعاود قلبه الخفقان، كفي عن
الضغط على صدره، وإنما واصلتي التنفس
الاصطناعي إلى أن يياشر التنفس من تلقاء
نفسه، أو حتى وصول النجدة إليك.

2 ضع يديك إصبعين من أصابعك تحت منتصف
عظم صدره بقليل، واضغطي نزولاً
ليتحسس صدره نحو 1,5 إلى 2,5 سم (1/2 إلى
1 بوصة) ثم ارفعي يدك.

في حالتي الأطفال والأولاد

3 أنتمي خمس ضغطات على صدره، بمعدل
ضغطين في الثانية الواحدة، ثم ألقيني
نفساً في رقبته، وواصلتي تكرار ذلك حتى
يستأنف قلبه الخفقان، أو حتى تبلغ النجدة،
وتفقدني ما إذا عاود تنفسه، واستأنف قلبه
الخفقان، كل دقيقتين أو ثلاث.

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 تحوّلتيه إلى وضعية
الشقاء لدى احتمال وجود ضرر في
العنق، أو العمود الفقري، حين يسقط من
مكان مرتفع مثلاً، أو تصدمه سيارة.



1 حوّلي 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.



2 ضع يديك بقلية أو مغطلاً
بينك وبين ولدك، إذا
أمكن. ثم مرري إحدى يديك
تحت وجهه لجماعته، واجلبي
ورك ولدك (مفصل فخذته)
نحوك بيدك الأخرى، وهكذا
تقلبيه على وجهه فوق
المغطف أو البقلية.

3 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،
في تنافس الساق والذراع وزن
ولدك. بعد ذلك، اصحبي ذراعه
الأخرى برفق من خلف وركه،
ودعبيها تتمدد بجانبه.

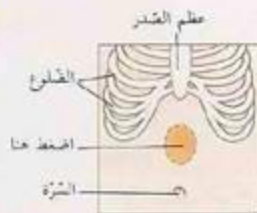
4 غطي ولدك بمغطف، أو
بقلية، ثم صارع ي طلب
النجدة، وانقي بجانته إلى أن
تحضر النجدة. تتقدي نفسه
وضربات قلبه كل ثلاث دقائق
(انظري الصفحة المقابلة) إذا
سبب أن توقفت قلبه.

الفصص

يصاب ولدك بالفصص عندما يعلق غرض صغير أو قطعة من الطعام في الزغام عندك، 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 الفتق، فقد يواجه صعوبة في ابتلاعها.

نجدة الأطفال

اسك طفلك ووجهه نحو الأسفل بحيث يكون رأسه في مستوى أكثر انخفاضاً من جسده، مدّده على ساعداك، أو ارفعه من كاحليه لهذه الغاية، ثم اصغعه على ظهره ما بين لوتحي كتفيه أربع مرّات.



إذا لم يبارحه الفصص، مدّده على جانبه والو رأسه نحو الخلف قليلاً، ثم أسد ظهره بإحدى يديك، وضع إصبعين من أصابع يديك 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).

الطوارئ

- اطلبي النجدة القارئة، فوراً، إذا:
- ▲ توقّف ولدك عن التنفس
- ▲ لم تتكلمي من نزع الغرض الذي يقفل الزغام
- ▲ استمرّ الفصص عند ولدك، حتّى بعد إزالة الانسداد.

نجدة الأولاد

اجلسي أو اجتي على ركية واحدة، ومدّدي ابتك على ظنّها فوق ركبتيك بحيث يتدلّى رأسها نزولاً، وأسندتي صدرها بإحدى يديك، ثم اصغعيها 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 الفصص ابتك بعد كلّ هذا، اجلسيها في حفسك بحيث تنظر إلى أمامك، وأسندتي ظهرها بإحدى يديك واقبصي يديك الأخرى لتضغطي بها على منتصف المسافة بين سرّة ابتك وأسفل ضلوعها (انظري الرسم المقابل). وعليك الشّغط بشدّة إلى داخل صدرها، وصعداً، أربع مرّات.



أدخلي إبهامك بين سائر الأصابع، وكأنتك ستلكمن أحدهم يديك.

إذا لم تعادرت ابتك التنفس بشكل طبيعي بعد زوال الفصص، أجزري لها التنفس الاصطناعي (انظري 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
- ▲ توقّف عن التنفس، ولو لثواني قليلة
- ▲ بدت عليها أعراض تحملك على الفلق.



ارفعي ابتك أو أربلي أيّ شيء يغطي وجهها.

ما العمل؟

الغرق

يمكن أن يغرق الأولاد والأطفال بسهولة في المياه الضحلة، فحين يُغمر 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 الوجل 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، مدّديه في وضعيّة التعامي (انظري ص 233).



الطوارئ

اطلبي النجدة القارئة فوراً حين يُبتذل ولدك من الغرق، وإن لم يقد وعه.



إذا كان يتنفس، إلّا ماقد وعبه، مدّديه 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 يُغمر بالماء البارد لفترة قصيرة.

إذا كان ولدك في كامل وعي، مدّذي من روعه، وطمّنتي، واحرصي على إبقائه دافئاً.

الضمة



ما العمل؟

الضمة حالة انهيار تهدد الحياة، ينخفض خلالها ضغط الدم بشكل خطير. وقد تأتي الضمة كردة 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
- ▲ تنفس 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 نائمًا وعيه، تحقق من تنفسه (انظري ص ٢٣٠).



الأعراض

تعتمد الأعراض التي تظهر على ولدك على نوع التسمم الذي تناول، فقد تلاحظين عليه واحدًا 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 سُم أو عبوة فارغة بقربه.

الحروق وحروق الماء الساخن

الطوارئ

- ▲ انقلي ولدك إلى المستشفى، بأسرع ما يمكن، بعد إسعافه أوليًا، 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 الأثقال. محاوِرة أن تلمس الملابس بشرة ولدك، وعليك بتعزيق الملابس لتزغها عوض خلعها كي لا تمر فوق وجهه. إنك أن تزعج الملابس التي احترقت وجفت، أو تصفت 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 تفرخي بشرته مطلقاً.

٣ 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.

٤ اغسلي منطقة الحرق بضمادة نظيفة مصنوعة من مادة غير زغبية. وإذا لم تتوافر لك ضمادة معقمة، اكري مدبلاً قماشياً أو كيس اشكرك ولدك من العطش فقمي له وسادة، ولقي به الحرق برفق. الماء لترتشفه.



٥ اغسلي منطقة الحرق بضمادة نظيفة مصنوعة من مادة غير زغبية. وإذا لم تتوافر لك ضمادة معقمة، اكري مدبلاً قماشياً أو كيس اشكرك ولدك من العطش فقمي له وسادة، ولقي به الحرق برفق. 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 القشقات.

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 تتقاي القشرة، فهي تحمي المنطقة الواقعة تحتها، بانتظار نمو بشرة جديدة مكانها. وإياك 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 اطفئي النار بدفق الماء عليها، أو بخرق 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.

٣ إنك أن تحاولي خنق اللهب بواسطة «النايلون» أو أي قماش اصطناعي آخر قابل للاحتراق. إنك أن تسمحي له بالركس خارج المنزل، فالهواء سيغذي اللهب.



٤ حين نحمد الثيران، عالمي ولدك من الحروق الكبيرة (انظري الحجة 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 ارفعي الموضع المصاب عن مستوى قلبك، ولتقللي من كمية الدَّم الواصلة إلى الجرح. قمضي الجرح باحتة عن أي شيء متفرز في اللحم، فإذا وجدت شيئاً من هذا القبيل، عالجي الموضوع كما نبيّن لك أدناه.

الطوارئ

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 الضغط يزيد الفَرْز بغزارة، فتوقفي عن الضغط. إنّاك أن تحاولي انتزاع الجسم المنغرس، أو تنظيف الجرح.

الطوارئ

اقلبي ولديك إلى المستشفى بعد تقديم الإسعاف الأوّلي له مباشرة إذا كان هناك جسم منغرس في الجرح.

2 توقفي عن الضغط قليلاً، ولقي قماشاً صغيرة، كمنديل نظيف مثلاً، على ذاتها على شكل الثقات (السُّجق) ثم اطويها لتصنع منها حنطة.

3 ضعي حنطة السُّجق التي تشكّلت، حول الجرح، وغطّيها بضمادة شفافة، ثم سدّثيها بإحكام، إمّا لا تشدّي الضمادة حول الجسم المنغرس.



غلي الجسم المنغرس وحلقة السُّجق بقطعة من الضمادة الشفافة.

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. عالجي عَضّ الحيوانات كما تعالجين الجروح، إمّا إذا أصيب ولديك بلسعة سامة، فانظري ص 244.

الطوارئ

اقلبي ولديك إلى المستشفى، بعد تقديم الإسعاف الأوّلي له، إذا:

▲ كان الجرح عميقاً، أو واسع النطاق
▲ كانت حافتا الجرح متحرّكتين 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 طيبك بأسرع ما يمكنك، إذا أصبحت المنطقة المحيطة بجرحك ولديك علساء وحمراراً، فقد تكون ملتهبة.

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 عوش ابتلاعه.

أغلقي منخري ابنتك

2 إذا تواصل الرُّف من أفقها، ضعي حرة مشبعة بالماء البارد، أو بعض مكعبات الثلج المalfورة بخرقة، على أفتها لدقيقتين من الزمن، ثم أغلبي منخريها مجدداً.



3 ضعي لصوقاً (بلاسترًا) أو ضمادة على الجرح لحمايته وإبقائه نظيفاً، إمّا لا تضمي مرهمًا مطهراً عليه.

4 واسلبي 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 نزعه.

2 إذا استمرَّ الجرح بالترّف بعد خمس دقائق على وقوعه، ضعي عليه نوبة نظيفة أو منديلاً نظيفاً واضغطي على الجرح بإحكام لبضع دقائق.



3 لا تسمحبي لابنتك بالتمخيط قبل مرور أربع ساعات على توقّف الرُّف.

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 غزير 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 التَّجْدَة القارئة 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 الأصوات الشائعة

تكسر الأسنان

إذا انكسرت إحدى أسنان ابنتك، أو غدت 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.



ما العمل؟

١ إذا ظهرت كدمة على رأس ابنتك، خسي خرقه مشبعة بالماء البارد، أو مجموعة من مكعبات الثلج الملفوفة بخرقه رطبة، على الكدمة لمنع انتفاخها، وتفتسي البشرة حيث تضمين الخرقه، كل دقيقة، فإذا تشكَّلت عليها بقعة حمراء، فإذ تتركز أبصر شمعي، ارفعي الخرقه عن رأسها.

٢ إذا شخَّ رأس ابنتك وأخذت ترف، فضعي قطعة تسيح نظيفة على الجرح، واضطحي عليه كما تعلمين في حالة النزف من أماكن أخرى من الجسم (انظري ص ٢٣٨).

٣ راقبي ابنتك خلال الـ ٢٤ ساعة التالية، متزقبة ظهور أي من دلائل الطوارئ المذكورة إلى الجهة المقابلة. وإذا كانت قد صدمت رأسها، حاولي إبقائها من نومها كل ثلاث ساعات، فإذا لم تستيقظ، سارعي إلى طبيب التَّجْدَة القارئة فوراً.

٤ إذا انسب تصرف من سائل صاب أو ميع بالدم من أنف ابنتك أو أذنها، شمعيها 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 خروجه.



لني (فكش) المفاصل

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.

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).



٣ في المفصل بطيئة سميكة من القطن، ثم ضمده بإحكام، إيما لا تضغطي الخناق كثيراً بحيث ترتق أو تشحب المنطقة الواقعة تحت أطراف قدمه (أو يده إذا كان رسنه أو مرفقه هو المصاب).



وسدي المفصل الضباب فوق قماشه ناعمة

٢ خسي المفصل المصاب في الوضعية التي توفر أكبر قدر من الراحة لولدك، ثم خسي خرقه مشبعة بالماء البارد أو حزمة من الثلج الملفوف بخرقه رطبة على المفصل، لتخفيف التورم والألم.



ما العمل؟

١ اخلمي حذاء ولدك وجورتيه برفق، وألي شيء آخر قد يعيق التورم حول موضع الإصابة.

الكسور وخلع المفاصل

ما العمل؟

١ اخلمي حذاء ولدك وجورتيه برفق وألي شيء آخر قد يعيق ظهور التورم حول المنطقة المصابة. ولا تحركي ولدك، إلا إذا كان في ذلك ضرورة قصوى.

لا تتعدَّ 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 الحزقة تحدث أحياناً وتلتئم بسهولة (وتسمى غالباً كسر العصب التضمير)، وينخلج أحد المفاصل حين يتزلق أحد العظام الملتصقة عنده من موضعه. أما إذا ظننت أن عنق ولدك أو عموده قد كسر، فلا تحركي ولدك من موضعه إلا إذا توقفت عن التنفس (انظري ص ٢٢٩ - ٢٣٠).

ما العمل؟

٢ خسي القرف المصاب في الوضعية التي يرتاح إليها ولدك.

أما إذا كسر رسنه أو فزاعه أو ترقوته، فعليك وضع حشيتات حول المنطقة المصابة، ثم شي الدراع ووضعها على صدره، إذا قبل بملك، ومن ثم تمليقها في علاقة لإسنادها، إيما لا تجبريه على ذلك إذا رفض.



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.

اغطني الرباط على الجانب غير الضباب



أما إذا كسرت ساقه أو كاحله، فعليك تدبيره على الأرض، ووضع حشيتات حول المنطقة المصابة وبين ركبتيه وكاحليه. بعدد صفي الساق المصابة إلى السليمة، واربطيهما معاً فوق موضع الإصابة وتحته.

٣ تتخصي ولدك بحثاً عن أعراض الضربة، فإذا وجدت بعضها قومي بمعالجتها (انظري ص ٢٣٦). إذا اعتقدت أن ساق ولدك مكسورة فلا تحركيها.

الطوارئ

اطلبي التَّجْدَة القارئة ما إن تنهي من تقديم الإسعاف الأولي لولدك.

دخول جسم غريب في العين

ما العمل؟

انتظري بضع دقائق لتتبيتي ما إذا كان الذمغ قد غسل الجسم الغريب وأخرجه من عين ابنتك، وحاولي أن تسمعيها من فرك عينيها أثناء ذلك.



إذا استمر وجود الجسم داخل العين فضمّصيها طالِبَةً إلى ابنتك أن تنظر نحو الأعلى، بينما تحلّين جفنها الأسفل ترولاً بإبهامك.

إذا تمكنت من رؤية الجسم على بياض عينيها، حاولي إزالته عن طريق دفعه برفق بواسطة زاوية منديل نظيف أو قطعة مبرومة من القطن الرطب.

إذا لم تتمكني من رؤية الجسم تحت الجفن الأسفل، فامسكي بالجنين ثم احذي الجفن الأعلى نحو الأمام، وإلى الأسفل قليلاً، فهذا كتيل بإزالة الغرض من تحت الجفن الأعلى، إذا كان هناك.

إذا استمرت شعور ابنتك برتمل عينيها والألم فيها، أو إذا لم يكن الجسم على بياض العين، أو لم تكن إزائه سهلة، فغطّي العين بضميّة من القطن، ثم اربطها بضمادة أو ببال، وانقلي ابنتك إلى المستشفى حاولي منعها من فرك عينيها 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 تسمحِي لولدك باللعب بالخرز، أو الكلكل (البلي)، أو ما يشابهها من الأشياء الصغيرة الحجم، وذلك إلى أن يتقدم في السنّ. ويبدو قادراً على استيعاب سوء إدخاله هذه الأمور في أذنه.



اميلي الوعاء برفق، حي تتسكب بضع نقاط في أذنه، لا أكثر.



صعي مشقة حول كتفي ولدك، ثم أميني رأسه بحيث تُشجّه أذنه المصابة نحو الأسفل، فيخرج الماء الأعلى، واسكبي بعض نقاط من الماء الفاتر في أذنه.

صعي مشقة حول كتفي ولدك، ثم أميني رأسه بحيث تُشجّه أذنه المصابة نحو الأسفل، فيخرج الماء الأعلى، واسكبي بعض نقاط من الماء الفاتر في أذنه.

دخول جسم غريب في أنف ولدك

ما العمل؟

إذا كان ولدك قادراً على التمشط، حبّبه 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 مبلّغ 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 انتهاءك من إسعافها أولياً، إذا: ▲ فقدت وعيها، ولو لثوانٍ قليلة ▲ أصيبت بحروق بسبب التيار الكهربائي

ما العمل؟

1 اقطعِي التيار من الحظّ الرئيسي إذا أمكن.

2 إذا لم تتمكني من القيام بذلك، ففكي فرق مادة عازلة - كسباط

مقاطعي، أو كدسة من الضخف

الجاقة - وأعدّي ابنتك عن مصدر

الكهرباء بدفع الكابل بعيداً عنها أو

بدفعها بعيداً عن الكابل، مستعملة غرضاً

غير موصّل للكهرباء، ككرسيّ خشبيّ أو

مقبض مكنسة

3 إذا لم تتوافر لك أيّ من هذه الأعراض

فحاولي عزل بلدك بلقها بخرقه جاقّة، أو

صحفة، وقومي بحرّ ابنتك بعيداً عن

السلك، بعد إسعافها من ملابسها،

تحتاشي لمس بشرتها.



حاولي إبعاد السلك عن ابنتك

2 تبيتي ما إذا كانت ابنتك في كامل وعيها (انظري ص 230).

3 إذا كانت فاقدة الوعي، تحلّقي من نفسها،

ويشاري إجراء التنفس الاصطناعي لها، فوراً،

إذا دعت الحاجة (انظري ص 231 - 232).

4 أما إذا كانت تنفس فمديها في وضعية التعافي

(انظري ص 233).

5 إذا كانت في كامل وعيها، اعمدي إلى

طمأنتها وتطيب خاطرها، ثم تَحَصَّصِي بحثاً

عن أعراض الضدمة (انظري ص 236).

3 فضّصي ابنتك بحثاً عن آثار حروق في

المناطق التي مسّت مصدر الكهرباء، أو الأرض

(يبدو الحروق حمراء اللون وملوّحة باللحم المشويّ قليلاً، وقد يتورّم موضعها بعد مرور بعض الوقت)، فإذا وجدت بعض الحروق، عالِجها كما

تعالج الحروق الشديدة (انظري ص 237).

اللسعات والعضات البسيطة

تسبب غالبية الباتات والحشرات والسّمك الهلامي (قناديل البحر) بلسعات بسيطة غير خطيرة، على الرّغم من أنّها تسبب بعض الألم لولده. إلا أنّ بعض الناس يُظهرون ردة فعل أرجية لللسعات، وهم يحتاجون بالتالي إلى العلاج الطبي العاجل.

الأعراض
▲ ألم حاد
▲ احمرار
▲ تورّم بسيط
▲ حكاك



ما العمل؟

إذا لسعت نحلة ابتك، تحققي ممّا إذا كانت إبرة النحلة ما زالت عالقة في الجلد. وانزعها مستعملةً سكينًا، أو طرفك. أو ملففًا، ولا تعصري جراب السّم.

2 ضعي خرقة مبلّبة بماء بارد على اللسعة. إذا كانت اللسعة داخل فم ولدك، فأمي له شربًا باردًا. وإذا كان قد تجاوز عامه الثاني، دعيه يمتصّ مكعّبًا من الثلج، فهذا يساعد على تخفيف التورّم.

لدغ الأفاعي والعناكب والعقارب

يشكّل لدغ الأفاعي والعناكب السامة والعقارب خطرًا على حياة الأولاد الصغار، إذ قد يسبب الكزاز (التيتانوس)، إنّما يمكن تلقيح ولدك ضدّه.



الأعراض
▲ تعلق الأعراس التي ستظهر على ولدك بنوع الحيوان الذي لدغه، كما أنّ بعض الأعراس لا تغدو جليّة إلا بعد ساعات قليلة:
▲ ألم حاد
▲ تلب أو تقيان في بشرة ولدك
▲ تورّم
▲ غشاش أو نقو
▲ صعوبة في التنفس
▲ أعراض الصدمة (انظري ص 236)
▲ اختلاجات
▲ تعاس وسكون في الحركة
▲ فقدان الوعي

الطوارئ
انقلي ولدك إلى المستشفى، فور انتهائك من تقديم الإسعاف الأوّلي له، إذا لدغته أفعى أو عنكبوت أو عقرب.

لسعات قناديل البحر الحادة

ما العمل؟

1 إذا كانت بعض بجسات الحيوان اللسعة ملتصقة على بشرة ابتك، انزعها بواسطة فوضة من الرمل الرطب، إنّما تحاشي مس المسجات بيديك.

2 مدّي ابتك في وضعة التعافي (انظري ص 233) ثمّ غطيها برداء جاف.

الطوارئ

انقلي ابتك إلى المستشفى فور انتهائك من إسعافها أوّليًا، إذا أصيبت بلسعة السمك الهلامي المؤذية.

الأعراض

- ▲ ألم حارق
- ▲ احمرار
- ▲ قصر نفس
- ▲ إغماء

الأشواك والشظايا

ما العمل؟

2 إذا لم يبرز جزء من الشظية فوق سطح البشرة، إنّما أمسكك رؤيتها جيّدًا، فقد تكون منغوسة تحت سطح البشرة.

عقمي إبرة في اللهب، ثمّ اركبها حتى تبرد - حاذري أن تلمسي رأسها الحادّ - ثمّ استعمليها لتعزيق البشرة قليلاً حول الشظية، وارفعي طرف الشظية بها قليلاً، ثمّ انزعها الأخيرة بالمعطف، بعد ذلك اغسلي المنطقة بالماء والصابون.



اقبضي على طرف الشظية

استشري القليب

استشري طبيك، بأسرع ما يمكن، إذا:

- ▲ غدت المنطقة المحيطة بالشظية حمراء، أو متورّمة، أو حساسة، واستمرت كذلك 48 ساعة

▲ لم تتحكّمي من نزغ شظية كبيرة

- ▲ انغرست شظية زجاج أو معدن في بشرة ولدك.

1 إذا كان طرف الشظية بارزًا، فقمي بتعقيم ملفظ بوضعه في اللهب، ثمّ اسحبي بواسطة الشظية برفق، بعدها اغسلي المنطقة بالماء والصابون.

3 إذا دخلت شوكة صغيرة أو شظية تحت بشرة ولدك، ولم تسبب له الألم، فمن الأفضل تجاهلها، فهي ستخرج مع مرور الوقت، إلى خارج البشرة مع مرور الوقت.

النفضات

اغسلي النفضة بلصوق (بلاستر) لمنع الحذاء من الاحتكاك بها



2 إذا انفقت النفضة، دعيها دون غطاء، إلا إذا وُجد احتمال احتكاكها بأمر آخر مجددًا (كأن تكون على قدم ولدك)، وعلك عندها حماية النفضة بتغطيتها بلصوق.

تتكوّن النفضات (البثور المملوءة ماء) بعد أن تنضّر البشرة نتيجة للحروق، أو حروق الماء الساخن، أو الاحتكاك بشيء حادّ. وتحمي النفضة البشرة التي تتشكّل تحتها، وتسقط من تلقاها بعد بضعة أيّام.

ما العمل؟

لا تغطّي النفضة، وألبي ولدك ثيابًا لا تحكّك بها.

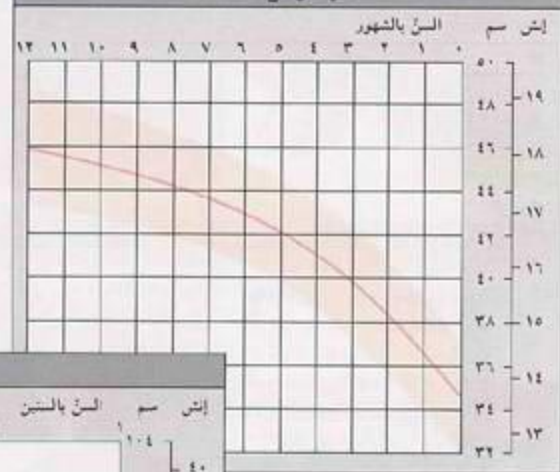
لوحات النمو

للبنات



تُظهر اللوحات في الأسفل المعدل الوسطي للنمو عند الأولاد (الخط الأحمر) ومدى معدلات النمو الطبيعية (الغشاوة الزهرية اللون). ويمكنك مراقبة تطوّر نمو ابنتك عن طريق قياس طولها ووزنها بانتظام، وتسجيل ذلك في منحنى خاصٍ بنموها على اللوحات. يجب أن يمثّل منحنى نموها منحنى المعدل الطبيعي للنمو، فذلك يدلّ على أنّ معدّل نموها سليم.

محيط رأس الطفلة



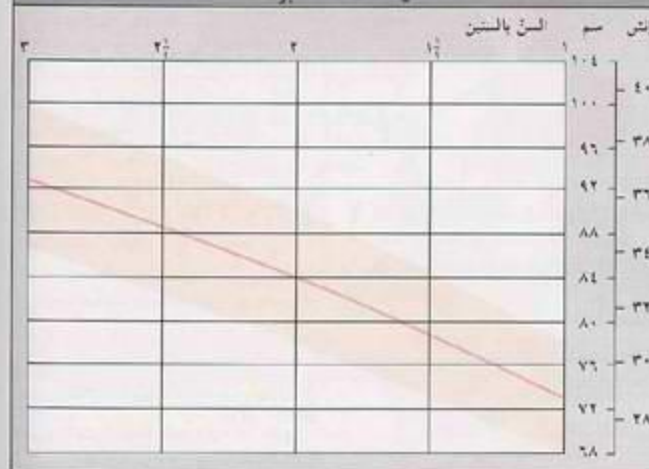
محيط الرأس

بالتّالي الطيب شريط قياس حول أضخم منطقة من رأس ابنتك، أي فوق حاجبيها وأذنيها (انظري من ٨١). ويكون قياس محيط الرأس أكثر أهميّة في الدّلالة على سلامة نموّ ابنتك، من طولها، خلال عامها الأوّل.

دليل تقريبي لقياس ملابسها

٠ - ٣ أشهر ٦٠ سم الحد الأقصى ٤,٥ كغ
(١٠ أرطال إنكليزية)
٣ - ٦ أشهر ٧٠ سم الحد الأقصى ٦,٥ كغ
(١٤ ½ أرطال إنكليزية)
٦ - ١٢ شهراً ٨٠ سم الحد الأقصى ٨,٥ كغ
(١٩ أرطال إنكليزية)
١٢ - ١٨ شهراً ٩٠ - ٨٥ سم
١٨ - ٢٤ شهراً ٩٠ - ١٠٠ سم

طول الطفلة الأكبر



المعدّل الوسطي

مدى القياسات المحتملة عند البنت الطبيعية؛ ويقع ضمن هذا النطاق ٩٤٪ من الفتيات



طول ابنتك

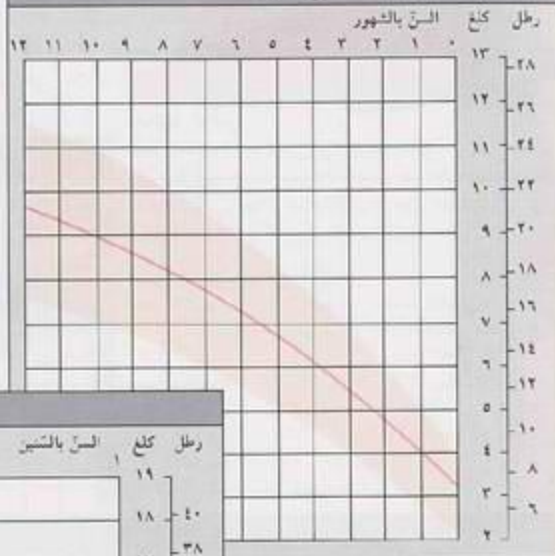
قبي طول ابنتك على الحائط كلّ ستة أشهر. اجعليها تقف حافية وتجمع قدميها بحيث تتماشان، وتستند إلى الحائط، ثمّ اسمعي علامة على الحائط مستعينة بسطرة تضعينها

فوق رأسها وبشكل عمودي على الحائط، وقيسي المسافة من العلامة إلى الأرض. قد تشهد ابنتك فترات من النموّ البطيء. تتخلّلها فترات في النموّ، وإذا تبيّن أنّ قياسين متتابعين جاءا دون الطبيعيّ، فاستشري طبيبك.

لوحات النمو



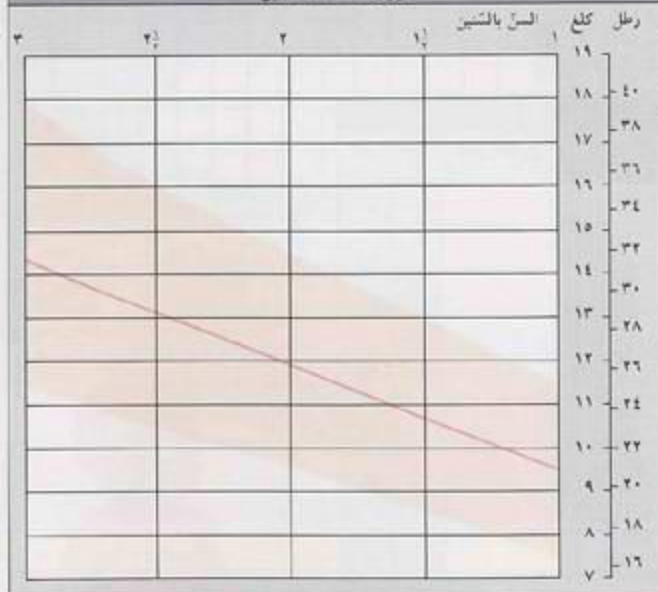
وزن الطفلة



وزن طفلك

إنّ زيادة وزن طفلك مؤشر هامّ لصحتها وسلامتها خلال عامها الأوّل. لذا، اطلي إلى طبيك أو المرشدة الصحيّة لتقدير وزنها وهي مرتدية حفاضها لا غير، مرّة كلّ شهر. وإذا كنت قلقة بشأن زيادة وزنها، فتقدريه أكثر من مرّة شهرياً

وزن الطفلة الأكبر



وزن ابنتك

بعد بلوغ ابنتك عامها الأوّل، خذي وزنها وتخفّض وزنها مطلقاً، وهو يثبت فترة نمّ بسأفت الصعود. أمّا إذا انخفض وزنها، أو جاء قياسان متتاليان لوزنها أقلّ من المتوقع، استشري طبيبك. 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 بنموه على اللوحات. يجب أن يماثل منحنى نموّ ولدك المعدل الطبيعي، فهذا يدلّ على سلامة النموّ.



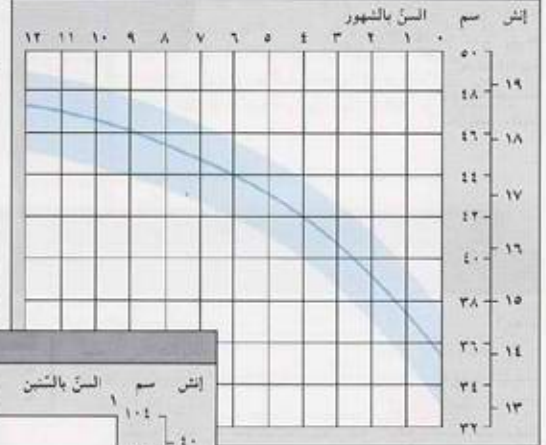
محيط الرأس

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.

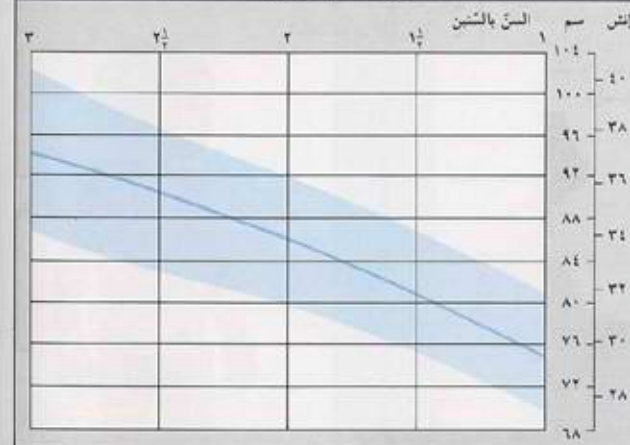
دليل تقريبي لقياس الملابس

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	٨٥ - ٩٠ سم	
١٨ - ٢٤ شهراً	٩٠ - 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

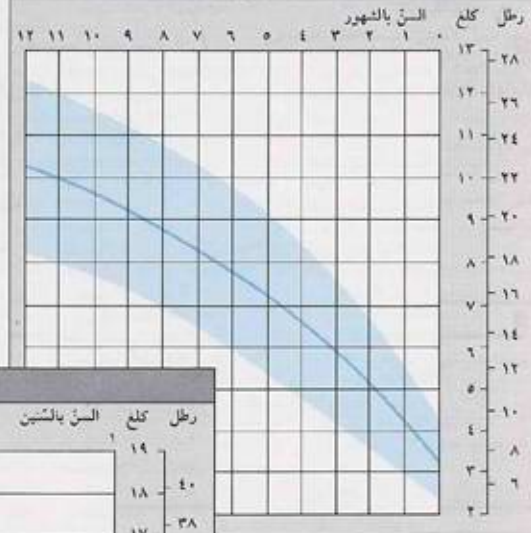
رأسه بشكل عموديّ على الحائط الذي تضعين عليه العلامة. قيسي المسافة بين العلامة والأرض. قد يشهد ولدك فترات من النموّ البطيء. ويجمع قدميه بحيث تتماشان لقياس طوله، وعليك استعمال مسطرة ورضعها فوق



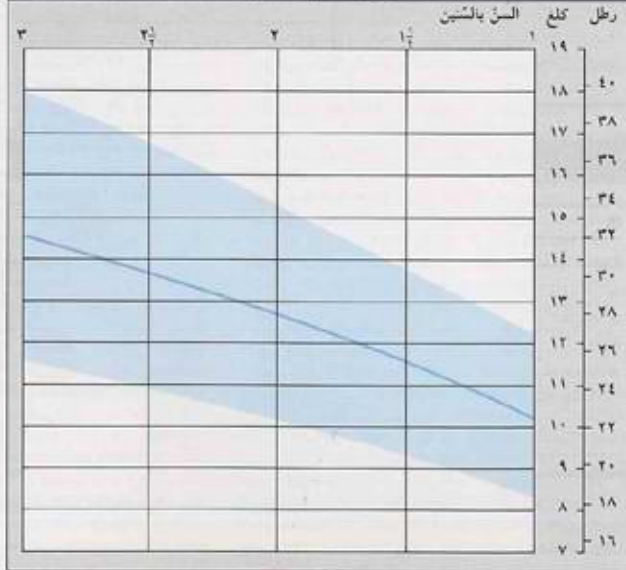
وزن طفلك

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 التثدي ٦٥
 الأباريق ومنج العليب المجهف: بداخلها ١٠٤، ١١٢، ٩٩
 الإضاءة ١٣، ١٤
 الإبتسام ٨٠، ١٦١
 أجسام غريبة: في الألف ٢٤٣
 في الأذن ٢٤٢
 في العين ٢٤٢
 مسرورة في الجروح ٢٣٨
 الأجزاء المتعاقبة: ١٦٦
 عند حبشي الولادة ١٧٤
 في حليب الثدي ٨٧، ٩٢
 الإحجام المحتفل ٣٩
 أجهزة التقييم بآبخار الكبريتات ١٠١
 الإحباط ١١٩، ١٧٠
 احتباس السائل ١٢٢، ٤٢
 احتضان الأفتال ١١٧
 احتقان الثديين ٩٣، ٩٦
 إحداد المخاض ٦٦
 أصلية: للأولاد ١٣٣، ١٤٤
 خلال الحمل ١٢١، ٢٥
 أجنية قدامية ١٢٩
 أسنة الأمان ١٠٩
 أسنة الشارة ١٥٩
 الأحمال خلال الحمل ٢٤
 اعتبار عورتى ٦٩
 الاحتقان ١٢٣، ٢٣٥
 الإحصاب ١٤
 الأدرية (انظري العقاقير)
 أدوية الشعال ٢٠١، ٢٠٩
 الأدرية والعقاقير: والإرضاع من الثدي ٩٣
 للأولاد ١٨٩-١٩١
 والنفس ١١٨
 الأذنان ٢٠٤
 الأحماس الغربية ٢٤٢
 الأذن الشصية ٢٠٥
 إنبات الأذن الخارجة ٢٠٤
 إنبات الأذن الوسطى ٢٠٥
 تطورها عند المين ١٥، ١٦، ١٧، ١٢، ١٣، ٢٤
 التثع فيها ٢٠٤
 الارتجاج ٢٤٠
 ارتقاء الملابس لتشدد الشخصيات ١٦٦
 إرتداد العليب ٨٨
 (انظري كذلك القثي)
 الإرجاح ٣٨
 الأرجحة: والإرضاع من الثدي ٨٧

الأكثرية ١٠٢، ٢٢٠
 العليب ١٠٢
 الزير ٢١٠، ٢١١
 القثي ٢١٩
 قطع المخاض ١٧٦
 التسمات ٢٤٤
 الإرضاع من الثدي ٩٠-٩٧
 واعتصار العليب ٩٤-٩٥
 إرتزاز الحليب ٩٢، ٩٣، ٩٧
 بعد التثع القيصري ٦٧
 بعد الولادة ٦٣
 التحويل إلى الإرضاع من القارورة ١٠٦
 تعليق القثل 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 القثي ٢١٣
 والأطفال العائش ١١٣، ١١٧
 تحضير الوجبات ١٠٩، ١٠٩-١٠٥
 التحول إليها ٩٧، ١٠٦
 تحديد الوجبات بأداء بعد التهاب
 المعدة والأعضاء ١٧٩
 تعلم الأدوات ٩٩، ١٠٠، ٢١٥
 تقديم وجبة ١٠٦-١٠٧
 حسنها وسببها ٨٧
 الحلمات ٩٩، ١٠١، ١٩٩
 العليب المجهف الخاص بالأطفال ٨٨، ٩٧، ١٠٢، ١٠٣، ١٠٥، ١٧٩
 خارج المنزل ٨٧، ١٠١
 الرشح (العقار) ٨٨، ١٠٧
 النظام ١١٣
 الرهاق ١١٣
 الأزيز ٢٠٨، ٢١٠
 الأسبرين ١٣٠، ١٩٠، ١٩٧
 امتشاد العليب الوراثي (الجينات) ١٠
 استعمال المخاض ١٥٧
 الاستئطاف ١١١، ١١٣، ١٧٠، ١٧١
 الاستئطاف: ليلا ١٢٢
 الإسفنح ١٣٥
 الإسفطاف ١١٩، ١٣٧، ٢٣٨، ٢٣٩
 الأسنان: تسوسها ١٤٤
 خلال الحمل ١٧، ٤٠
 العناية بها عند الولد ١١٦، ١٣٥، ١٤٤-١٤٤
 عند المين ٢١
 المكسورة ٢٤٠
 أسنان العليب (الأسنان الأولى) ١٤٤

الإسهال: والإرضاع من القارورة ٨٧
 التهاب المعدة والأعضاء ٢١٤-٢١٥
 خلال الحمل ٣٨
 عند الأطفال ١٤٤، ١٧٩
 عند الأولاد ٢١٥
 الأشكال والتشعب ١٦٥، ١٦٦
 الأشياء المنقرضة ٢٣٨
 إصابات القثي ٢٣٩
 إصابات الشخاع الشوكي ٢٢٩
 إصابات الورح ٢٤٠
 الأصابع: عند الحين ١٥، ١٦، ١٨، ٢٩
 الأصدقاء ١٦٦، ١٦٦
 الأصعدة الرهشون (الحاثون) ١٦٦
 الأمعاء: والعناية قبل الولادة ٢٢
 فحص الأولاد ١٨٤
 متى تستعمل ١١٢، ١٨٢
 أمه: الأسنان: خلال الحمل ١٧
 زيارتهم لأهل الأولاد ١٤٤
 أظمة الأفتال المصغرة ١١٢
 الأظمة على شكل أصابع ١١٠-١١١، ١١٢، ١١٤
 الأظمة المسناسة ٥٣
 أظمة ينفي تجليها: للأولاد ١١٠، ١١١
 خلال الحمل ٥٣
 الأطفال الخنثج: أسبابهم الأولى ٨٠
 واليرود ١٧٨
 تطورهم ١٦١
 تغذيتهم ٨٨
 العناية بصحتهم ١٧٤
 العناية الخاصة ٧٠
 أظافر 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 المتناسكة: تطغها ١٣٥، ١٣٧، ١٥١-١٥٠
 عند الولادة ٦٩، ٦٨
 الثقب بها ١٧٠
 مشاكلها ٢١٧
 الأغنية والنملات ١٢٠، ١٢١
 أفضل عشرة أظمة ٥٢
 أقلام القثون ١٦٥
 لاكتئاب: بد الوضع ٦٨
 خلال الحمل ١٩
 ما بعد الولادة ٧١
 الأكثرية ١٠٢، ١٠٢
 وإنبات الأذن ٢٠٤
 الأقراب: ١٠٨، ١٩٢

التهاب القورثين ٢٠٧
 اسناد نفاذ المنع ١٧٥
 اسناد مخرج المعدة ١٧٩
 تصاعق الشرة ١٨، ٢٠، ٢١
 الاضطراب ١٦٨، ١٧٠-١٧١
 الإنبات ٢٢٠، ٢٢٢-٢٢٣
 الألف: الأجسام الغريبة فيه ٢٢٣
 القثي فيه ١٩٤، ١٩٥
 مسحة ١٩٤
 تربف الألف ٢٣٩
 الأنوار البليئة ١٢١، ١٧٠
 الأوردة الشوالة ٢٩، ٣٦، ٤٢
 البتاسين ٦٤
 بلنة تنقي المذراع فقط ١٢٩
 يقع القم فيه ١٤٤، ٢١٢
 التهاب القورثين ٢٠٧
 عند التثقل ١٩، ١٤٤
 كلمة تشدني القورثي ١٧٤
 البراز والبلازيمات الموقدة ١٣
 (انظري البراز أو العائط)
 الريتيابول ٧١
 شراب ١٨٨، ١٩٠، ١٩٧
 البرود ١٧٨
 القورثين: في البول ٣٤
 في الحية الفلانية ٥٠
 بروز الأسنان والمرض ١٨٢
 تشنفت الألف ١١٩
 تربيتها في البرود ١٤٤
 زل القثي ٣٣
 سباط للاحتضان ١٢٤، ١٤١
 سباط لتغير الملابس والشحاحات ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٥٨، ٢٢٧
 الشرة: ارتفاع حرارتها وازدياد مقلها ١١٨، ١١٨
 الأنوارك والنظايا ٢٤٥
 الأكثرية ٢٢٠
 تصاعقاها ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٦
 قطع العليب ١٧٥
 القم والنمل ٢١٨
 التريت عليها ١٣٠، ١٣٣، ١٤١
 تشنفت مشاكلها ٢١٨
 تزلتها خلال المخاض ٢٢
 التلون والورم ٢٢٢-٢٢٣
 الجعقة ١٧٤
 الجروح والكدمات (لشحاحات) ٢٣٩
 الحروق وحروق الماء الساخن ٢٣٧
 حروق الشمس ٢٢١
 خلال الحمل ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٦
 القثي ٢١٩
 أصفار: (انظري القثي)
 (انظري كذلك الحكة والكثرة والتقيح والتقيح)
 الضفيرة ٧٠
 طعم الحرارة ٢١٩
 علامات المسك ٢٤، ٤٢
 علامات الولادة عليها ٦٨، ٦٩

ب

بداية تنقي المذراع فقط ١٢٩
 يقع القم فيه ١٤٤، ٢١٢
 التهاب القورثين ٢٠٧
 عند التثقل ١٩، ١٤٤
 كلمة تشدني القورثي ١٧٤
 البراز والبلازيمات الموقدة ١٣
 (انظري البراز أو العائط)
 الريتيابول ٧١
 شراب ١٨٨، ١٩٠، ١٩٧
 البرود ١٧٨
 القورثين: في البول ٣٤
 في الحية الفلانية ٥٠
 بروز الأسنان والمرض ١٨٢
 تشنفت الألف ١١٩
 تربيتها في البرود ١٤٤
 زل القثي ٣٣
 سباط للاحتضان ١٢٤، ١٤١
 سباط لتغير الملابس والشحاحات ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٥٨، ٢٢٧
 الشرة: ارتفاع حرارتها وازدياد مقلها ١١٨، ١١٨
 الأنوارك والنظايا ٢٤٥
 الأكثرية ٢٢٠
 تصاعقاها ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٦
 قطع العليب ١٧٥
 القم والنمل ٢١٨
 التريت عليها ١٣٠، ١٣٣، ١٤١
 تشنفت مشاكلها ٢١٨
 تزلتها خلال المخاض ٢٢
 التلون والورم ٢٢٢-٢٢٣
 الجعقة ١٧٤
 الجروح والكدمات (لشحاحات) ٢٣٩
 الحروق وحروق الماء الساخن ٢٣٧
 حروق الشمس ٢٢١
 خلال الحمل ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٦
 القثي ٢١٩
 أصفار: (انظري القثي)
 (انظري كذلك الحكة والكثرة والتقيح والتقيح)
 الضفيرة ٧٠
 طعم الحرارة ٢١٩
 علامات المسك ٢٤، ٤٢
 علامات الولادة عليها ٦٨، ٦٩

المَسْرَد

بداية تنقي المذراع فقط ١٢٩
 يقع القم فيه ١٤٤، ٢١٢
 التهاب القورثين ٢٠٧
 عند التثقل ١٩، ١٤٤
 كلمة تشدني القورثي ١٧٤
 البراز والبلازيمات الموقدة ١٣
 (انظري البراز أو العائط)
 الريتيابول ٧١
 شراب ١٨٨، ١٩٠، ١٩٧
 البرود ١٧٨
 القورثين: في البول ٣٤
 في الحية الفلانية ٥٠
 بروز الأسنان والمرض ١٨٢
 تشنفت الألف ١١٩
 تربيتها في البرود ١٤٤
 زل القثي ٣٣
 سباط للاحتضان ١٢٤، ١٤١
 سباط لتغير الملابس والشحاحات ١٤٦، ١٤٧، ١٤٨، ١٥٨، ٢٢٧
 الشرة: ارتفاع حرارتها وازدياد مقلها ١١٨، ١١٨
 الأنوارك والنظايا ٢٤٥
 الأكثرية ٢٢٠
 تصاعقاها ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٦
 قطع العليب ١٧٥
 القم والنمل ٢١٨
 التريت عليها ١٣٠، ١٣٣، ١٤١
 تشنفت مشاكلها ٢١٨
 تزلتها خلال المخاض ٢٢
 التلون والورم ٢٢٢-٢٢٣
 الجعقة ١٧٤
 الجروح والكدمات (لشحاحات) ٢٣٩
 الحروق وحروق الماء الساخن ٢٣٧
 حروق الشمس ٢٢١
 خلال الحمل ١٨، ٢٠، ٢١، ٢٦
 القثي ٢١٩
 أصفار: (انظري القثي)
 (انظري كذلك الحكة والكثرة والتقيح والتقيح)
 الضفيرة ٧٠
 طعم الحرارة ٢١٩
 علامات المسك ٢٤، ٤٢
 علامات الولادة عليها ٦٨، ٦٩

ت

تجفيف جلعور الحمل الشري ١٢٢
 التسمين (انظري التقيح)
 خنثير فوق الجعقة ٦٤
 التفرح ١٦١
 القذيين ١١، ٣٩
 إنبات القثي ٢٠٨
 تدرب الولد على استعمال مرحاضه ١٥٢-١٥٧
 التثفة الإزائية ١٧٨
 سبب الماء ١١٨
 التثليل ١٧، ٥٨، ٥٩، ١٦١
 لبلى الأولاد وإساعهم ١٦٨
 القثي: أرفل علامات الحمل ١٢
 عند الحين ٢٣-٢٥
 سرب البول ١٢٧، ١٢٨، ٤٤، ٦١، ٧٢، ٧٣
 تسرب العليب من الثديين ٩٦
 السلية: عند الأولاد المرضي ١٩٣
 في الشرة ١٥٩
 التثيم ٢٣٦
 التثيم بالقمام (انظري التهاب المعدة والأمعاء)
 تشخيص المرضي ١٧٤-١٧٥، ١٨٠-١٨١، ١٨٢-١٨٤
 تشنق الشرة ٢٢١
 تشنق المصليين ٩٦
 التثحبات: والتثيم ١٩٦
 التثيم عند القثي (الخانثي) ١٩٦
 التثيم عند الشل ١٤٦
 التثيم عند التثقل ١٩٦
 تأخر فون ٤٠، ٤٢، ٦٨
 تأخر راي ١٩٠، ١٩٧
 تناول القمام ٨٧-١١٦
 الأطفال الخنثج ٨٠، ٨٨
 الأظمة البجامة ١٠٨-١١٥
 الأولاد المتدفون في الشري ١١٦
 الأولاد المرضي ١٩٢
 يحد التهاب المعدة والأمعاء ١٧٩
 تبول القمام بفرقه ١١٤-١١٤
 لهودة الأطفال ١١٧
 البواب ٨٨
 الرضاعة من الثدي ٨٧، ٩٧-٩٧
 الرضاعة من القارورة ٨٧، ٨٨، ٩٨، ١٠٧، ١٧٩
 الرشح (العقار) ٨٨
 عدم التثقل التثيم ١١٢
 طلب القمام ٨٨
 عند موعده النوم ٩٧، ١١٣، ١٢٥، ١٥٧، ١٦٦
 التثس ٢٠٨
 الأزيز ٢٠٨، ٢١٠
 بعد الولادة ٦٣
 التثق منه ٢٣٠
 الصارين ٢٣، ٤٩، ٥٩
 التثس الاصطفاي ٢٣٠-٢٣١
 خلال المخاض ٥٩، ٦٠
 القورثي ١٧٣

التنس الاصطناعي ٢٢٩-٢٣٠-٢٣٢
تهنئة الأطفال ٧٩، ٨٧، ٨٨، ١١٧، ١٢٥-١٢٤
التوائم: تربية فوق صغرة ٣٧
تقديم الطعام ٨٨
الحمل ١٥
خلال الحمل ٢٩
الولادة ٧٧
التوائم المتماثلة ١٥
التوأم (أولمبا) ٤٢
توأم الشايفن والهيرن خلال الحمل ٣٦، ٤٢، ٢٨
توأم الغد ١٨٢، ١٨٤
التوهمات والإسقاطات 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
تقليد جنونه ١٣٦
ولادة الكفل ٩٢، ٩٣
الحديد: جرعات إصا ٢٨، ٣٨، ٥٢، ١٠٢
١٠٢
مصادر: الملائكة ٥٢
الحديفة: بابها ١٦٨
الشلاخ ٢٢٨
الزوم فيها ١٢٢
حرقه القواد ٢٢، ٤١، ٤٨
حركات إيقاعية ١٢٥
الحروق ٢٣٧
الكهربائية ٢٤٣
حرق التنس ١٧٨، ٢٢١
حرق الماء الساخن ٢٣٧
الحروق الناجمة عن الكهرباء ٢٤٣
جزام الأمان ١٠٩، ١٥٩
حساب موعده الولادة ١٣
الحصبة: التسبع ١٩٦
والزئبق ٩٦، ١٠٠
والعضادات الحيوية ١٨٩
الحصبة الألمانية (الحصراء) ١٩٧
التسبع ١٥٩، ١٦٠
خلال الحمل ١٠، ٣٥، ١٩٧
حصانة الأطفال الممرضين ١٥٢-١٥٣
للأطفال ١٠٢، ١٥٥-١٥٦، ١٧٦
حركات متكررة من الفتيان ١١٥، ٥٢٢
الحرج: الأجزاء المنعزلة ٢٢٨
الجروح والكدمات ٢٢٩
الترقيب الحاد ٢٢٨
الحوي ١٦٦
الجسم الأسمز ١٤
الجولوس ١٦٦-١٦٦
عد الإرضاع ٩٠
عد الاستحمام ١٢٨
عد المخاض ٦١

ج

الجنين: القوي خلال الحمل ٥٣
للأطفال ١١٠
وجات حيقة للأطفال ١١٦
الجنين خلال المخاض ٦١، ٦٠
جدرى الماء ١٩٩
والعضادات الحيوية ١٨٩
جرب القهر ١٥٩
جرعات مكثفة غذائية: خلال الحمل ١٩٩، ٣٨، ٤٠، ٥٢
للأطفال ١٠٢، ١١٥
جرعات متكررة من الفتيان ١١٥، ٥٢٢
الحرج: الأجزاء المنعزلة ٢٢٨
الجروح والكدمات ٢٢٩
الترقيب الحاد ٢٢٨
الحوي ١٦٦
الجسم الأسمز ١٤
الجولوس ١٦٦-١٦٦
عد الإرضاع ٩٠
عد الاستحمام ١٢٨
عد المخاض ٦١

حاضبات من المولدين ١٤٨، ١٤٩، ١٥٣
حبيبة تيسر المولاس ١٥٨
المكالك: وجدي الماء ١٨٨
خلال الحمل ٣٠، ٤١
عد الولادة ٢١٨
العضادات الاصطناعية ٩٨، ٩٩، ١٠١، ١٠٥
العضادات المنهية ٥٥، ٩٦
الحلمة المتضادة للمص ٩٩
الحلماتن والإرضاع من الثدي ٨٨، ٩٠، ٩١، ٩٢، ٩٣
إرضاع الأطفال المتدجج ٨٨
اعصار الحليب ٩٤-٩٥
تسقيتها ٩٦
والحلمات الاصطناعية ٩٩
خلال الحمل ١٠١، ١٠٨، ١١٠، ١١٢، ٢٣، ٢٢، ٢٣
المستحقات ٩٣، ٩٣، ٩٣
المشروبات ٥٥، ٧٨، ٩٦
التسربات ٢٣
النظري كذلك حالة الثدي ١٩٢
الحلويات ١٤٤
الحليب: اعصاره ٩٤-٩٥
الشري ٩٧، ١٠٢، ١١٤، ١١٦، ١٩٢
١٩٢
الثدي ٨٨، ٩٢، ٩٣، ٩٧
القضايا ١٠٢
عدم تحلل سكر اللبن ٢١٥
المجفف الخاص بالأطفال ٨٨، ٩٧، ١٠١، ١٠٢، ١٧٩، ١٥٠
حليب القارئة ٩٢
الحليب المؤخر ٩٢
الحتمى ١٨٦-١٨٦
والأسيرين ١٨٠، ١٩٧
تخليصها ١٨٨
والششجات ١٨٨
ملائمتها ١٨٠
قراءة ميزان الحرارة ١٨٦
قياس درجة الحرارة ١٨٤، ١٨٧
حتمى الشن ٢٢٠
حتمالات صغرة للإرضاع ٢٩، ٥٥، ٩٦، ٩٦
للحمل ١٧، ٢٣
حتم الإسفنج ١٤٢-١٤٢
حتم الفوليك ١٩، ٥٢
الحمل ١٣، ١٤
التغذية ١٠
حتم (نظام الغذاء): الألياف ٥١، ١١٦، ٢١٣
خلال الإرضاع من الثدي ٩٢
خلال الحمل ٥٠-٥٢
قبل الحمل ١١
للأطفال ١٠٩، ١١٠-١١١
حتم البتاتين ٥٢
حتم الشوميريو لثدي ٩٦
دلاء لحظ العضادات ١٤٨، ١٤٩
وحسها ١٥٣
الدم: خلال الحمل ٣١، ٣٥
الإسقاطات الأوتية ٢٢٩-٢٣٠
تليبات إيقاد المياه ٢٢٠-٢٢٣

خ

الخاقق ٢١٨
الخيزر 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
الخصيات: ١٥١، ١٥١، ٢١٦
عد الجنين
الحضار: الألياف ٥٧، ٢١٣
حتم الأطفال ١١٠، ١١٠، ١١٣
ما يرغبه الأطفال وما يتفرد منه ١١٨
مصادر العضادات
المهوسرة ١٠٩، ١١٠، ١١٢
الحتم الأسمز عد البطن ١٨، ٢١، ٢٢
خلع ملايس الأطفال ١٣٢-١٣٢
الحارو إلى الترم: غير مستقر ١٢٦
لطف ١٢٠، ١٢٠
الجوف من القلام ١٧٠

د

الدايق (غلوبن): ٢١٥
دخول الحشرات إلى الأفتين ٢٤٢
دخول رأس الجنين إلى الحوض ٢٧، ٣١، ٢٩، ٢٨
درجة الحرارة: في غرة الكفل ١١٨، ١٢١، ١٧٨
البرد ١٧٨
تخليص الحتمى ١٨٨
الدفة الزائدة ١١٨، ١٧٨
تقليم في الزحم ٢٣
الحتمى ١٨٠، ١٨٤، ١٨٦، ١٨٨، ١٩٧
الحمل ١٣، ١٤
التغذية ١٠
حتم (نظام الغذاء): الألياف ٥١، ١١٦، ٢١٣
خلال الإرضاع من الثدي ٩٢
خلال الحمل ٥٠-٥٢
قبل الحمل ١١
للأطفال ١٠٩، ١١٠-١١١
حتم البتاتين ٥٢
حتم الشوميريو لثدي ٩٦
دلاء لحظ العضادات ١٤٨، ١٤٩
وحسها ١٥٣
الدم: خلال الحمل ٣١، ٣٥
الإسقاطات الأوتية ٢٢٩-٢٣٠
تليبات إيقاد المياه ٢٢٠-٢٢٣

العنق: حجمة ٣١
الحوض: المخلوع ٦٩، ٨١، ١٤٦
الكوزل ٦٨، ٨٠، ٢٠٣
الحوان السنوي ١٤، ١٥
الحوانات الألفية ١٣، ١٢٢، ١١٧
عفة الدم الرضية ٢٧، ٣٥، ٣٨
النس ١١٧، ١٢٤
النس المحركة لتربين القرائق ١٢١
الشفاع: الإرتجاج ٢٤٠
الهاب الشماخا ٢٤٥
تظوره عد الجنين ٢٣، ٢٥، ٢٥
الضرع ٢٢٥
النمام ٢١، ٢٤، ٣١، ٣٣، ٦٨، ٦٩
الشغل ٢١٨
الفراء: بروز الأسنان ١١٩
خلال الحمل ١٣
خلال المخاض ٦٤
للأطفال ١١٨، ١٨٩
للأولاد ١٩٠
فور أو شيان الشياخ ١٢، ١٦، ٤١
التورقات (النظري التوردة الشهرية) ٢٢٢
التوردة الشهرية: التحقق منها ٢٢٢
خلال الحمل ٢١ (النظري كذلك الترم) ١٥
التوردة الشهرية (الحوض):
الأولى بعد المخاض ٧٣
النر لم نحل في أوانها ١٢
بعد الإسقاط ٢٩
بعد القرص الناتج للحمل ١٠
والخصوية ١٥
المدقان الحيطية ٢١٧، ٢٢٤

ز

الزحف (النس على الأربع) ١١٢-١١٣
الزغب (شعر الحنين) ١١، ٣١، ٦٩
زيارة العيادة قبل الولادة ١٩، ٢٤-٢٧
الزيت للكتل ١٣٨
زات الزنة ٢١١
والزينة الشدرية ١٩٥
الزهران: تظورهما عد الجنين ١٥
١٧، ٢١، ٢٣، ٢٣
والكسور فيها ٢٤١

س

سائل الشني ٢٣
سائل العظمى ١٣٥ - ١٣٨، ١٤٠، ١٤١، ١٤٢
تسليف مؤخر: الأطفال ١٤٨
الشقان: الأوردة القوتية ٢٩، ٣٦، ٤٢
تظورهما عد الجنين ١٥، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٣١
التوهم ٣٦، ٤٢
الكسور ٢٤١
الكشف عليها ٦٩، ٨١
الشياخة ٤٣
الشيرات ١٢٨
ارتدادوما ١٣٠
خلعها ١٣٣
الشتر المقاطعة ٢٧، ١٢٨، ١٢٩
ارتدادوما ١٣٠-١٣٠
خلعها ١٣٣
الشراويل: وإبتانات الأعضاء التناسلية ٢١٧
الأدوية ١٥٩، ١٥٣، ١٥٤، ١٥٦، ٢١٧
لما بعد الولادة ٥٥
للمتزين ١٥٦
الشتر: ٢٦، ٧٦، ١٣٦، ١٧٥
سرير: تقديم الزجات أوكه ١٢٥
الولادة المبزجة ٥٤
الشعال ٢٠٩، ٢١٨
في الزحم ٢٣
الشمال الذكي (الشاهوق) ٢٠١
التسبع ١٩٦
الشتر: والإرضاع من الثدي ٨٧
والإرضاع من القارورة ٨٧، ١٠١
خلال الحمل ٢١
في الشيرة ١٥٨-١٥٨

ذ

ذات الزنة ٢١١
والزينة الشدرية ١٩٥
الذهران: تظورهما عد الجنين ١٥
١٧، ٢١، ٢٣، ٢٣
والكسور فيها ٢٤١

ر

الزئان ٢١٠
التهاب الغضيات الهوائية ٢١٠
تظورهما عد الجنين ١٥، ٢٥
ذات الزنة ٢١١
الزير ٢١٠ - ٢١١
النظري كذلك الشعال
الزحاة: بعد المخاض ٧٩
خلال الحمل ١٣، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٤٢، ٤٠، ٣١، ٢٩
خلال الحمل ٣٨
التقدم الحامد ١١٠
القراري ٣٨، ١٧٤
قياسها عد الولد ١٨٣، ١٨٦ - ١٨٧
ماء المغطس ١٢٨، ١٤١، ٢١٧
مرح الشني ٩٦
مرح الشوميريو لثدي ٩٦
دلاء لحظ العضادات ١٤٨، ١٤٩
وحسها ١٥٣
الدم: خلال الحمل ٣١، ٣٥
الإسقاطات الأوتية ٢٢٩-٢٣٠
تليبات إيقاد المياه ٢٢٠-٢٢٣

التفلس ٣٣، ٣٥
الشتر: إضافة إلى وجبة القارورة ٢١٢
في البول ٢٤
خلال الحمل ٥٣
الششري ١٠، ٣٤، ٣٨
الشل: التسبع عتة ١٩٦
الشلاق ٤٢، ١٢٦، ٢٠٦، ٢١٧
الشلام: البريات ١٢٣، ١٦٨، ١٧٠، ٢٢٨
٢٢٨
لشقيها ١١٣-١١٣
الشلاخ ١٢٣، ٢٢٨
الشلاخ ١١٩، ١٦٨، ٢٢٨-٢٢٨
والأوتية ١٤٠
الأطال التيام ١٢١
الحيوانات الأليفة ١٢٢
الشلام ١٦٣، ٢٢٨
عد الأطفال الذين يزحون على الأربع ١٢١
الفتس ١١١
في الحديفة ١٦٨، ٢٢٨
في الشيرة ١٥٩، ٢٢٨
السمد والكوسم المتحرك ١٥٩
وقت الاستحمام ١٤١
السلوك المي ١٧٠ - ١٧١
الشكوك الشن ١٧٠-١٧٠
سقاغة القلب ٨١، ١٨٤
الحاجة بالجنين ٢٦، ٢٥
التسبع ١٥، ٢٠٤
التسدم الجزئي ٢٠٤-٢٠٤
التقليل في الزحم ٢١، ٢٣، ٢٤
الشك: خلال الحمل ٥٠
كعلام للكتل ١١٠-١١١
من الأم ١٠
الستوتوسين ١٣
الشيرات: الترحال بواسطتها ١٥٩
دفع الأطفال إلى الترم ١٢٥
الشلاخ ١٥٩، ٢٢٨
معد للكتل في الشيرة ١٥٨، ١٥٩
شيرات الإسقاط ٢٢٩
الشير ١٢٣، ١٢٤، ١٦٥

ش

الشقامات ١٨، ٢١
الشاهوق (النظري الشعال الذكي) ٢٠١
القادي ٥٣، ٩٣
شاي الأعضاء ٥٣
الشجار ١٧١
الضلع ٣٣، ١٧٠
الشري ٢١٩
شري المواليد الحديفين ١٧٦، ٢١٩
الشرب: والأطفال الذين يرشعون من القارورة ١١٣، ١١٧، ١٧٤
تسبع الولد المريض عليه ١٩٢
خلال الحمل ٥٢، ٥٣
المعصر ١١١
عد موعده الترم ٩٧، ١٥٧
والهطام ١١٣

ص

الصشان ٢٢٤
الصشايون ١٣٥، ١٤٠
صيفة ٢٩
الصندر: الإبتانات ٢٠٨-٢١١
الشفط الخارجي عليه ٢٢٢
مطبات حيوية لشفط الإبتانات ١٨٢
الزفة الصغرية والإبتانات ١٩٥
العضادات الكهربائية ٢٤٣
الضفة ٢٢٢، ٢٢٢
الضرع ١٠، ٢٢٥
والتسبع ١٩٦
الضرع الأكبر ٢٢٥
الضلع ٣٣، ١٧٠
صنوف قبل الولادة ١٧، ٢٧، ٢٢
أشترية ٧٠
الضدم الجزئي ٢٠٤-٢٠٤
صورة لتشالط عتة ١٢١

ض

الشفط الخارجي على الصدر ٢٢٢

سقط الدم 30
بعد الولادة 73
المرتفع وقل الإرجاع 38
المنقبض وشعر الأضواء 20
الضبابات 224
ضيق النفس 226، 228، 230
التفري كذلك الزير والتدابير القضايات
الواجبة
التفري والشواء بعد الوضع 71

ط

التقمام (التفري الحمية)
طعام الطفل المحظور في المنزل 109، 110-111
الصنع 112
التقمام المهوروس 109، 110، 111، 112
الكتيع 106، 107، 108، 109
حذري الماء 199
الحصة 198
الحصة الأمامية 197
الحفاض 118، 126، 129، 130، 131، 132، 133، 134، 135، 136، 137، 138
علاج الحمل 233
التفري 219
الفتق الحرايري 219
التفري 233
كلامته تستفي القاروي 182
الوليد الحديث 176، 177
طبخ الحفاض 146، 147، 148، 149، 150، 151، 152، 153، 154، 155
والإثباتات 217، 176، 177
تجدي 149، 150
كسب ليكاف 118
مواجهته 150، 176، 217
الكلامه والتاوين 166
طلب التقمام 88
طهي الأطعمة المتلجة 53
القاروي: الحوادث 224-229
التفري 163
قطن الحفاض السجعي شكل طائفة وريقة 153، 154
قطن ثلاثة الأضراس لحفاضات 153، 154
السجعية 153، 154

ع

عجين كعكة أثناء اللبب 163
عده الإسعافات الأولية 229
عدم تحمل سكر اللبن 226
عدم كفاية سكر الرضيم 38
العندوبة عند الأطفال 171
عسر الهضم 28، 29
العفص: حلال الإرضاع من الثدي 97
معالته 171
العضات 224، 225
عضات الحيوانات 239

العظام المكسورة 221
العقاب 116، 117
العقبي (عقاة الحنين) 126، 129، 131
العلاج بالقصو 70
علامات استعلاء الإسهال الطارئ عند الأطفال 171
علاج الحمل 38
عند الأولا 182
علامات حرماء بلون التفرقة 64
علامات المغق 24، 25
علامات الولادة (على الطفل) 68، 69
علاج الحمل 21
علامه أبعاد 73
الميل: الإرضاع من الثدي 97
مضارها 10
العملة الحراية والأولاد 185
العناية قبل الولادة 22-23
حق الرضيم 16
بعد الولادة 73
تشمع والكشف عليه 73، 74
حلال الحفاض 60، 61
العيادات: قبل الولادة 24-25
عبدان على رؤوسه قطن 135
العين المذمومة 175
ألمين المتلصقة 177
العيان: الأضراس الغربية فيها 222
التهاب العين 202
التهاب المتلصقة 202
ليليلهما 175
تظفرها عند الحنين 15، 17، 22، 23
24، 25
والحصة 198
الفعل 18، 80، 203
شجيرة الحين أو الودعة 203
عند الطفل 68، 69، 70، 71، 72
العين المتلصقة 177
تظفر فيها 177، 191
مرهم 191
الظفر أو البصر 68، 80، 111
عيوب الأبواب العصبين الجبيني 37

ف

الفاكهة: والإسماك 213
طعام الأطفال 110-111
الفيانصات 106، 107
المهروسة 109، 110
الفنق 175-176
الفنص أو الكشف العام بعد ستة أسابيع على الوضع 73، 80-81
فحص الرتوين الجبيني الأثني 19، 37
فحص الشاغلين 36، 60، 73
فحص المشقة 37
المحوصات: بزل الشقي 19، 37
البول 34
الحمل 12
الدم 27، 35
الزغابات المشبية 37
علامه أبعاد 73
فوزري 74
للشفتين 33، 35
الفراش 171
فراشي الأسنان 135، 136، 137، 138
فراشي الشعر 135
معالجة القمل والششبان 224
فراشي تطليبه القارورة 99
فروة غلم 121، 122
الفنق 50، 51، 52، 111
فقدان الأضراس للحفلات 180
فقر الدم 37، 38، 39، 40
الفلكة 205
الفوردي: معجون الأسنان 116، 135، 144
مكثلات للتقمام 144
الدم: إنباتاه 176، 206
عند الحنين 15، 17، 23
لسعات له 224
وضع اللبب في الفم 122
القول الشواني 50، 52، 111
الفينامين ج 51
الفينامين د 102
الفينامين ك 63
الفيللات 23، 57، 71
قاع الحوص 45
الضبع المهبلي 66
تسرية 27، 41، 44، 45، 72، 73

غ

الغزيان (التفري العثبان الضاحي أو الذبور أو الشقوة)
الغزيان: حلال الحمل 17، 16، 15، 14، 13، 12، 11
علاج الحفاض 60
الغذاء الموزومة 180
تحسبها 183، 184
الغذاء (التفري الحمية)
غرفة الجلوس والشلامه فيها 228
الغرق 225
قسل: الأطفال 134-135
التدخين 96
الحفاضات 129، 133، 134
الشعر 21

القولوة 120، 121
وعدم تيليل الشبر 187

ك

الكاسلان: إنباتها 241
توزيمها 23، 24
الكافين: الإرضاع من الثدي 93
في أثناء الحمل 53
الكالسيوم 50، 52
الكحول: الإرضاع من الثدي 93
والحمل 93
حلال الحمل 12، 13
المستعمل لعلاج المنص 118
الكدمات 24
الكدمات (الشحومات) 239
الكروت 133
الكرواسي ذات الدوالي للأطفال 123
كراسي رابعة 109
الكراسي المتحركة 108-109
الكرسي العالي 109، 110
تضوية 157
الكراسي 170
المشاكل 217
قفاوة الولاء 189
القطنية: بضع الفرج 66، 71، 73
التعامل معها 71
الشق البصري 74
عند الأولا 185
الكشف على: حياة قبل الولادة 14، 24-25
عند الأسبوع السادس 73، 80-81
الكثبان 216
إنباتها 211
حلال الحمل 16، 34
الكروت 126
الممولود 129
الكهراء، والشلامه 228
كثرة من الرضيم 129، 228

ل

اللاسوة في الحنين 19
المناء (لبن الشرسوب) 20، 87، 89، 92
اللبتان: تربيعها 40
لحاف مجسور بالريش 120، 121
اللبم 13، 50، 51، 52، 110-111
لدغات الأناغي 222
لدغات العقارب 224
لدغات العناكب 224
اللبسات 224-225
لسعات الحشرات 224
لسعات قنديل البحر 225
لسعات ذبابة القترض 219
لسعات الشغل 224
اللبب 82، 83، 121، 122، 123-124
أثناء الاستحمام 121
الأولاد المرضي 123

المخاوف 170
مخدر من الغاز والهواء 74
منقذات الأضراس 214
منقذات الأدم: 61، 83
الأسبرين 13، 14، 19
الباراسيتامول 61، 88، 140، 141
منقذات الأدم خلال الحفاض 12-15
ساعة تسك 59-61
المخملة 176
مدلك الشعر (شامبو) 121، 122
مزاينة العين إلكترونياً 65
المراة خلال الحفاض 65
مراهم 128، 130
والشع 218
دهن الت بها 150
دهن الصبي بها 151
وستلان الأنت 145
مرايل 108
المرحلة الإنفانجية خلال الحفاض 60
المرض: الأنت، بولد مرض 122-123
تشخيصه 174-175، 180-183
مرض الشوف أو الماء الثلاثي 215
المرقبات 21، 22، 23، 24، 25، 26
مرهم الزنت ودمت الخروج 128، 129
مرهم لحلمة الثدي 55، 66
مرهم للعين 141
العراج 178
مسالك لتفري 55، 61، 62
المستقيبات: دخول الأولا إليها 185
وخرولها إبان الحفاض 57
القاروي 219
الولادة في المستشفى 32-33
الصنع 128
الصنع بإسفنجة روماء، فانتز 188، 198
مسح وجه طفلك، وأنتها، ويدنها وموخرتها 124، 125
منسوق الفك للطفل 136، 137، 138
مسحوق تطيب بعد الحفاض 149
مسماع صوتي 36، 37
المشاركة في اللبب 127، 128، 171
مشاكل الشلوك 170-171
المشاكل العاصفة: بعد الولادة 71
حلال الحمل 12، 13
المشيمة 23، 18
إجتياز القداء لها 53
الأطفال دون السن الطبيعي للولادة 39
أغصان المشيمة الباكر 39
تظفرها 14، 15
العلامات الأولى 57
منقذات الأدم 64-65
مراقبه 65
المرحلة الإنفانجية 60
المرحلة الأولى 57-59
المرحلة الثانية 60
المرحلة الثالثة 63
في المستشفى 32، 33
الولادة 62-63
الولادة المنزلية 22، 52

م

الماء: للاستحمام 128، 129، 227
للأطفال الذين يرشونهم من القارورة 102، 113، 117
لتفادي الإسهال 17، 20، 73
للحليب المجفف الحفاض بالأطفال 102
حلال الحفاض 68
الخوف منه 124
الشلالة 228
التفري خلال الحمل 12، 38، 42، 57
اللبب به 122، 123
الماء المستعمل لعلاج المنص 118
مأمون إبان الحفاض 121
الماءات (الشحومات): والتهاب القم 206
اللقرب 192
والكتاف (أو كعب) 200
ماتع الحمل 73
المثانة: بعد الحفاض 71
إنباتها 216
تعليم استعمال الحفاضات 156-157
حلال الحمل 28، 29
حلال الحفاض 71
مجموعات اللبب 166، 167
الحفاض: إجراءات خاصة 66
الاستعداد له 54-55
الاستسلام عنه 17، 19
الأرضاع 58، 59، 60، 61
تأخرين التقص 49
وحضور الأب 57، 58، 59
60، 61، 62
العلامات الأولى 57
منقذات الأدم 64-65
مراقبه 65
المرحلة الإنفانجية 60
المرحلة الأولى 57-59
المرحلة الثانية 60
المرحلة الثالثة 63
في المستشفى 32، 33
الولادة 62-63
الولادة المنزلية 22، 52

المبقيات ٤٠، ٢١٣
 ما ينبت في الأولاد وما يتفرون منه ١١٢، ١١١، ١١٥
 ممارسة ألمب بالحبوب ١٧٠
 المناضف ١٣٥
 المناخ: والإرضاع من الثدي ٨٧، ١٧٤
 عند الإناث ٢١، ١٧٤، ١٩٧
 عند 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 ١٥٠-١٥١
 متشها 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
 التئيل لاستعمال إحدى العينين ١٦٤
 ميلان الحوض ٤٥

ن

ناموسية عند 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 اليد 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 التئيل عليها ٩١، ٩٦
 توترها ٩٣ (نظري كذلك موضوع
 التئيلين والحلمين)
 خلال الحمل ٢٢
 الهليان ١٨٨
 الهرمونات: بعد المخاض ٧١
 خلال الحمل ١٢، ١٦، ٤٢
 الهر والأرجحة ٨١، ١١٧، ١٢٤
 حلام البيرول ١٤٨
 الهلوسات ١٨٨
 الهراء والغاز ٥٧، ٦٤
 الهسوتيليا ١٠

و

الوجبات النقيفة ١١٦
 وضع الظهر: استعمال وشاح التعليق ٨٥
 تجنيه خلال الحمل ٤٤
 خلال المخاض ٥٩
 وغسل الطفل 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 التئيل والولد ٧٦، ١٨١، ١١٥، ٢٤٧، ٢٤٨
 وزن الأم: التحقق منه قبل الولادة ٣٤
 زيادته خلال الحمل ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٢
 وزن الجنين: ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤
 ٢٦، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١
 وشاح التئيلين (شترال): لحمل الأطفال
 ١٥٨، ١٢٤، ٨٥
 للكسور ٢٤١
 وضعية الشافي ٢٣٣
 وضعية الجسم: خلال الحمل ١٦، ٢٤، ٤٤
 وضعية الخراط ٤٦
 وقت الوجبة 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 التئيل ٦٨، ٧٢
 البان: برودتها ١٧٨
 تعلم استعمالها ١٢٨، ١٣١، ١٦٦
 توترهما ٢٢، ٤٢
 عند الجنين ١٥، ٢٠
 عند التئيل ٦٨، ٧٦، ٨٠
 والحلايس ١٢٨، ١٣١