



دفتر الطفل

الدكتور

بشير صلاح الدين جمعة

اختصاصي بطب الاطفال و الرضع و حديثي الولادة

مجاز من هيئة البورد الأمريكية

عضو في الأكاديمية الأمريكية AAP

والجمعية الدولية لطب الأطفال IPA

حائز على شهادة البورد العربي للاختصاصات الطبية

مستشار دولي للقاءات



الوليد الطبيعي

- وزن الوليد الذكر ٣٤٠٠ غ والأنثى ٣٢٠٠ غ. ويخسر ٥-١٠٪ من وزنه خلال الأيام الخمسة الأولى ويتسعيد وزنه في اليوم ال السابع تقريباً.
- الطول ٥٠ سم ومحيط الرأس ٣٥ سم.
- قد تكون هناك بقع بترولية اللون بأسفل الظهر والإليتين، وقد تصادف بعض الأورام الوعائية السطحية على جذر الأنف والأجضان والبقرة. وتظهر خلال الأسبوع الأول اندفاعات حمامية قد يتوسطها حويصل صغير جداً تدعى الحمamy السمية لا تحتاج لعلاج وتزول من نفسها.
- ضخامة الثديين عند الوليد فيزيولوجية ويحظر عصرهما. البطن كبير ومتبارز متحرك بالتنفس. يسقط السرر بعد ٥-١٠ أيام.
- يكون فخذان المولود منعطفان على البطن ومتباعدان وبالساقين تقوس بسيط.
- يكون تنفس الوليد غير منتظم تماماً من حيث السرعة والعمق.
- يتبرز الطفل ويبول خلال الـ ٢٤ ساعة الأولى ونادراً الـ ٤٨ ساعة.
- قد يصبح لون البول أحمر آجري خلال الأسبوع الأول وذلك لاحتوائه على كمية كبيرة من بلورات حمض البول ويصبح طبيعياً بعد الأسبوع الأول.
- إذا وضع شيء بتماس أصابع يد الوليد وراحته يطبق أصابعه بشدة، وعندما تلامس الأصبع فم الوليد وشفتيه فإنه يقوم بحركات مص ويتلو ذلك فعل بلع ويعتبر اللمس من أكثر الحواس نمواً خاصة الشفاه، أما حس الألم فضعيف، وتغلق العين عند التعرض للنور الشديد وحركة العينين غير متوافقة ولا يثبت الوليد نظره.

العناية بالوليد

- تبدأ من تأمين حمل سليم يستمر إلى تمامه، وتُحضّر الأم نفسياً للولادة بتطمينها بأن الولادة حدث طبيعي تمر به كل أم وبأنها ستعيش لحظات سرور رائعة حينما تنجب وليدها وحبیبها الجديد.
- يلعب الزوج وغيره دوراً في هذا الإعداد، ويفضل أن تكون الأم مرتاحة تماماً قبل الولادة حتى تتمكن من مساعدة المولد بما يطلبه منها من جهد.
- بعد الولادة يفحص الطفل ويوضع على جانبه والرأس للأسفل (خاصة المولودين بعملية قيصرية) لبضع ساعات لتسهيل جريان المفرزات من الطرق التنفسية. ويجرى للمولود حمام بالماء الدافئ
- بسرعة لإزالة المفرزات المهبلية والدم وأما الطلاء الدهني فهو يحمي جلد الطفل من الجراثيم فيستحسن أن تبقى طبقة منه على الجلد لحمايته.
- ويجب الحفاظ على حرارة الغرفة ما بين ٢٢-٢٤ درجة مئوية.
- وللوقاية من التهاب الملتحمة تنظف العينان وتوضع نقطة من قطرة أملاح الفضة كالأرجيرول أو نترات الفضة أو نقطتين من عصير الليمون في كل عين.
- وللوقاية من نزف الوليد يعطى الڤيتامين ك بحضنة عضلية.
- يترك الوليد بعد الولادة بدون تغذية لفترة ١٢-٢٤ ساعة. إلا إذا كان ناقص الوزن (أقل من ٢٥٠٠غ) أو كان خديج (أقل من ٣٧أسبوع) فهنا نبدأ بالتغذية بعد ١٢-٦ ساعة. وتعطى الوجبتين الأوليتين كمحلول سكري. فإذا تحمل الوليد هذا نبدأ بالحليب. وبعد الرضعة يوضع الطفل بوضعية الإضجاع البطني شريطة أن يكون بدون لفاضة. أو يوضع على جانبه الأيمن.

Childhood
Immunization Schedule
(for children 6 years of Age and Younger)

لقاءات الطفل

عشر حقائق عن التمنيع

- ١- انخفضت وفيات الأطفال السنوية، لأول مرة في التاريخ، إلى أقل من عشرة ملايين حالة وفاة وذلك بفضل عدة إنجازات منها التمنيع .
- ٢- يمكن التمنيع، كل عام، من إنقاذ ٢,٥ مليون طفل من مختلف الأعمار من الموت جراء الخناق والكزاز والشاهوق (السعال الديكي) والحصبة. وهو من أكثر التدخلات الصحية العمومية نجاحاً ومردودية.
- ٣- في عام ٢٠٠٨ تم تطعيم نحو ١٠٦ ملايين طفل دون سن الواحدة بثلاث جرعات من اللقاح المضاد للخناق - الكزاز - الشاهوق (اللقاح الثلاثي).
- ٤- هناك حوالي ٢٤ مليوناً من الأطفال الآخرين دون سن الواحدة لم يتلقوا، في عام ٢٠٠٨، جرعات اللقاح الثلاثي.
- ٥- يقضي نحو ١,٣ مليون من الرضع وصغار الأطفال نحبهم كل عام في المتوسط بسبب داء المكورات الرئوية والإسهال الناجم عن الفيروس العجلي. ويمكن توقي عدد كبير من تلك الوفيات بفضل التطعيم.
- ٦- يجري العمل على استئنا أحداث عدد كبير من اللقاءات ومن المتوقع إتاحتها بحلول عام ٢٠١٢. وهناك أكثر من ٨٠ من اللقاءات المرشحة التي بلغ استحداثها المراحل النهائية من الاختبار السريري، علماً بأن نحو ٣٠ منها تستهدف أمراضاً لا يوجد أي لقاح مرخص ضدها، مثل حمى الضنك والملاريا.
- ٧- يعكف مشروع لقاح التهاب السحايا على استحداث لقاح جديد لمكافحة داء المكورات السحائية.
- ٨- شهدت وفيات الحصبة في جميع أنحاء العالم انخفاضاً بنسبة ٧٤٪ في الفترة بين عامي ٢٠٠٠ و٢٠٠٧، حيث انخفضت من نحو ٧٥٠٠٠٠ حالة وفاة إلى ١٩٧٠٠٠ حالة وفاة.
- ٩- تم استئصال شلل الأطفال في ثلاثة أقاليم من ضمن أقاليم منظمة الصحة العالمية الستة. كما شهدت وفيات الولدان السنوية الناجمة عن الكزاز انخفاضاً من ٧٩٠٠٠٠ حالة وفاة في عام ١٩٨٨ إلى نحو ١٢٨٠٠٠ حالة وفاة.
- ١٠- إن التمنيع لا يمكن من حماية الأطفال من أمراض يمكن توقيها باللقاحات فحسب، بل هو وسيلة أيضاً لتنفيذ تدابير أخرى تسهم في إنقاذ الأرواح، مثل إيتاء مكملات الفيتامين A للوقاية من سوء التغذية.

جدول اللقاحات

Vaccins	اللقاحات = المطاعيم Immunization				العمر Age
	السل (2) B.C.G			الكبد ب ١ HepB	الشهر الأول 1-MONTH
روتا ROTA	الشلل ١ IPV,OPV	رئويات PCV7/11/ 13	الهيروفيلوس ٢ Hib	الثلاثي ١ DPT,DaP	الكبد ب ٢ HepB
					الشهر الثاني 2-MONTH
روتا ROTA	الشلل ٢ IPV,OPV	رئويات PCV7/11/ 13	الهيروفيلوس ٢ Hib	الثلاثي ٢ DPT,DaP	
					الشهر الرابع 4-MONTH
روتا ROTA	الشلل ٣ IPV,OPV	رئويات PCV7/11/ 13	الهيروفيلوس ٣ Hib	الثلاثي ٣ DPT,DaP	الكبد ب ٣ HepB
					الشهر السادس 6-MONTH
جدري الماء Varicella		الأثمانية Rubella	النكاف Mumps	حصبة ١ MEASLS	الكبد أ ١ (3) HepA
	الشلل د IPV,OPV		الهيروفيلوس د Hib	الثلاثي DPT,DaP	
					الشهر ١٢ 12-MONTH
					الشهر ١٥ 15-MONTH
					الكبد أ ٢ HepA
					الشهر ١٨ 18-MONTH
	التيفويد Typhoid	رئويات Pneumo23		السحائيات A+C,ACWY	
					الشهر ٢٤ 24-MONTH
جدري الماء Varicella	الشلل IPV,OPV	الأثمانية ٢ Rubella	النكاف ٢ Mumps	حصبة ٢ MEASLS	ثنائي DTap أو PT
					السنة ٥-٤ 4-Years
ويستدرك ماكان ناقصاً			السحائيات A+C,ACWY	ثنائي DTap أو PT	سرطان عنق HPV (4)
					السنة ١٢-١١ 11--12-Years
	لقاح القصباء الشعرية		لقاح الأنفلونزا (الكريب) يعطى سنويا		لقاح الكوليرا فوق ٦شهور.....

تثبيت على النقص واستدراكه
Catch up



مجال الإعطاء
Range of recommended



يعطى في حالات خاصة



ملاحظات اللقاحات

- ١- يطبق التهاب الكبد HepB للولدان قبل التخرج من المشفى إذا الأم غير معروفة العامل الأسترالي، أما إذا إيجابية العامل الأسترالي فيطبق مع ٢/١ مل من HBIG خلال ١٢ ساعة من الولادة.
- ٢- يعطى لقاح النسل في البلدان التي يتقلب فيها تفاعل السلين من سلبي إلى إيجابي بمعدل ١٪ بالمئة.
- ٣- لقاح الكبد A الفاصل بين الجرعة الثانية والأولى يجب أن لا يقل عن ٦ أشهر
- ٤- لقاح سرطان عنق الرحم يعطى للإناث ٣ جرعات بين الأولى والثانية شهرين وبين الأولى والثالثة ٦ أشهر.
- ٥- لقاح القصبات الشعرية هو أضعاف وحيدة السلالة بجرعة ١٥ ملغ بالعضل شهرياً. يعطى للحدج وناقصي الوزن وذوي الآفات القلبية.

مكان مخصص من أجل
وضع اللصاقات

جداول اللقاحات في أمريكا لعام ٢٠١١

Recommended Immunization Schedule for persons Aged 0 Through 6 Years

Vaccine	Age	Birth	1 month	2 month	3 month	4 month	5 month	6 month	12 month	15 month	18 month	24 month	Years	Years
Hepatitis B		HepB	HepB											
Rotavirus			RV	RV										
Diphtheria, Tetanus, Pertussis			DTap	DTap	DTap	DTap								DTap
Haemophilus influenzae type b			Hib	Hib	Hib									
Pneumococcal			PCV	PCV	PCV	PCV								PPSV
Inactivated Poliovirus			IPV	IPV	IPV	IPV								IPV
Influenza														
Measles, mumps, Rubella										MMR				MMR
Varicella										Varicella				Varicella
Hepatitis A														HepA Series
Meningococcal														MCV2

Range of recommended ages for all children

Range of recommended ages for certain high-risk groups

Recommended Immunization Schedule for persons Aged 7 Through 18 Years

Vaccine	Age	1-6 years	7-11 years	12-17 years
Tetanus, Diphtheria, Pertussis			Tdap	Tdap
Human Papillomavirus		MCV2	HPV (3 doses) (females)	HPV Series
Meningococcal			MCV2	MCV2
Influenza			Influenza	
Pneumococcal			Pneumococcal	
Hepatitis A			HepA Series	
Hepatitis B			HepB Series	
Inactivated			IPV Series	
Inactivated mumps, Rubella			MMR Series	
Varicella			Varicella Series	

Range of recommended ages for all children

Range of recommended ages for immunization

Range of recommended ages for high-risk groups

اللقاحات المرخصة في الولايات الأمريكية

Product Name	Trade Name	Sponsor
Anthrax Vaccine Adsorbed	Biothrax	BioPort Corp1
BCG Live	TICE BCG	Organon Teknika Corp
BCG Live	Mycobax	Aventis Pasteur, Ltd2
Diphtheria & Tetanus Toxoids Adsorbed	No Trade Name	Aventis Pasteur, Inc3
Diphtheria & Tetanus Toxoids Adsorbed	No Trade Name	Aventis Pasteur, Ltd2
Diphtheria & Tetanus Toxoids & Acellular Pertussis Vaccine Adsorbed	Tripedia	Aventis Pasteur, Inc3
Diphtheria & Tetanus Toxoids & Acellular Pertussis Vaccine Adsorbed	Infanrix	GlaxoSmithKline
Diphtheria & Tetanus Toxoids & Acellular Pertussis Vaccine Adsorbed	DAPTACEL	Aventis Pasteur, Ltd
Diphtheria & Tetanus Toxoids & Acellular Pertussis Vaccine Adsorbed, Hepatitis B (recombinant) and Inactivated Poliovirus Vaccine Combined	Pediarix	SmithKline Beecham Biologicals
Haemophilus b Conjugate Vaccine (Protein Conjugate (Diphtheria CRM197	HibTITER	Lederle Lab Div, American Cyanamid Co
Haemophilus b Conjugate Vaccine ((Meningococcal Protein Conjugate	PedvaxHIB	Merck & Co, Inc
Haemophilus b Conjugate Vaccine (Tetanus (Toxoid Conjugate	ActHIB	Aventis Pasteur, SA4
Haemophilus b Conjugate Vaccine (Meningococcal Protein Conjugate) & (Hepatitis B Vaccine (Recombinant	Comvax	Merck & Co, Inc
Hepatitis A Vaccine, Inactivated	Havrix	GlaxoSmithKline
Hepatitis A Vaccine, Inactivated	VAQTA	Merck & Co, Inc
Hepatitis A Inactivated and Hepatitis B (Recombinant) Vaccine	Twinrix	GlaxoSmithKline
(Hepatitis B Vaccine (Recombinant	Recombivax HB	Merck & Co, Inc
Hepatitis B Vaccine (Recombinant	Engerix-B	GlaxoSmithKline
Influenza Virus Vaccine, Live, Intranasal		
Influenza Virus Vaccine, Trivalent, Types A and B	FluMist	MedImmune Vaccines, Inc
Influenza Virus Vaccine, Trivalent, Types A and B	Fluarix	GlaxoSmithKline Biologicals
Influenza Virus Vaccine, Trivalent, Types A and B	Fluvirin	Evans Vaccine5
Japanese Encephalitis Virus Vaccine Inactivated	Fluzone	Aventis Pasteur, Inc3
Measles Virus Vaccine, Live	JE-Vax	Research Foundation for
Measles and Mumps Virus Vaccine, Live	Attenuvax	Microbial Diseases of Osaka
Measles, Mumps, and Rubella Virus Vaccine, Live	M-M-Vax	University
Measles, Mumps, Rubella and Varicella Virus Vaccine Live	M-M-R II	Merck & Co, Inc
	ProQuad	(Merck & Co, Inc (not available
Meningococcal Polysaccharide (Serogroups		Merck & Co, Inc
Diphtheria Toxoid (135-A, C, Y and W Conjugate Vaccine	Menactra	Merck & Co, Inc

Meningococcal Polysaccharide Vaccine, Groups A,	Menomune-A/C	Aventis Pasteur, Inc3
Combined 135-C, Y and W	135-Y/W	Merck & Co, Inc
Mumps Virus Vaccine Live	Mumpsvox	Merck & Co, Inc
Pneumococcal Vaccine, Polyvalent	23 Pneumovax	Lederle Lab Div, American
valent Conjugate Vaccine-7 Pneumococcal (Protein Diphtheria CRM197)	Prevnar	Cyanamid Co (not) Aventis Pasteur, Ltd2 (available)
Poliovirus Vaccine Inactivated (Human Diploid (Cell	Poliovax	Aventis Pasteur, SA4
Poliovirus Vaccine Inactivated (Monkey Kidney (Cell	IPOL	Aventis Pasteur, SA4 Chiron Behring GmbH & Co
Rabies Vaccine	Imovax	(not available) BioPort Corp1
Rabies Vaccine	RabAvert	Merck & Co, Inc
Rabies Vaccine Adsorbed	No Trade Name	Wyeth Laboratories, Inc
Rubella Virus Vaccine Live	Meruvax II	available only thru CDC or)
Smallpox Vaccine, Dried, Calf Lymph Type	Dryvax	(DoD programs
Tetanus & Diphtheria Toxoids Adsorbed for Adult Use	No Trade Name	Massachusetts Public Health Biologic Lab
Tetanus & Diphtheria Toxoids Adsorbed for Adult Use	DECAVAC	Aventis Pasteur, Inc3
Tetanus & Diphtheria Toxoids Adsorbed for Adult Use	No Trade Name	Aventis Pasteur, Ltd (not available)
Tetanus Toxoid	No Trade Name	Aventis Pasteur, Inc3
Tetanus Toxoid Adsorbed	No Trade Name	Massachusetts Public Health
Tetanus Toxoid Adsorbed	No Trade Name	Biologic Lab
Typhoid Vaccine Live Oral Ty21a	Vivotif	Berna Biotech, Ltd
Typhoid Vi Polysaccharide Vaccine	TYPHIM Vi	Aventis Pasteur, SA4
Varicella Virus Vaccine Live	Varivax	Merck & Co, Inc
Yellow Fever Vaccine	YF-Vax	Aventis Pasteur, Inc3

لمحة عن اللقاحات

★ لقاح الشلل Polio:

الشلل مرض ينتقل بطريق البراز - الفم. وتختلف مظاهره من لا عرضي إلى مرض بسيط وخفيف إلى شلل والتهاب عضلة قلبية مميت. للقاح نوع فيه الفيروس وهو يعطى نقط بالفم، ونوع فيه الفيروس مقتول (OPV) Sabin مضعف ويسمى وهو يعطى حقناً عضلياً Salk (IVP)

يفضل أن تكون الجرعتان الأوليتين على الأقل حقناً، والدول المتطورة أصبحت تعطي الشلل بأربع جرعات حقناً بعمر ٢-٤ - ٦ شهر وجرعة أخرى داعمة بعمر ٤-٦ سنة. لكن البلاد النامية والتي مازال المرض منتشر فيها لا بد من إعطاء جرعات

فموية لأنها تمنح مناعة موضعية أقوى في الجهاز الهضمي. يتوفر لقاح الشلل فمويًا باسم Polioral or Polio Sabin ويتوفر عضلياً، ومن أسمائه .

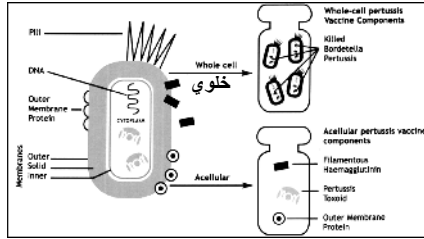
★ اللقاح الثلاثي (دفتريا + كزاز + سعال ديكبي):

D.T.P or D.T.ap (infanrix or DTP Acelluvax)

ويحدث تلو إعطاء اللقاح خلال الـ ٢٤ ساعة الأولى حرارة وألم موضعي وتزداد هذه التأثيرات الجانبية بزيادة عدد الجرعات، وقد تكون شديدة باللقاح الداعم. وقد طور حديثاً لقاح فيه مكونة السعال الديكي لا خلوية D.T.ap وهو أقل إحداثاً لهذه التأثيرات، أنظر الشكل.
ومن أسمائه التجارية:

Tripedia or DAPACEL or Adacel (AVENTIS PASTEUR)

Infanrix or Boostrix (GLAXO)



وقد قلت الإصابات بالدفتريا (الخانوق) ولكن الكزاز مازال منتشرًا وخاصة في آسيا وأفريقيا ويموت نصف مليون طفل كل سنة بالكزاز.

★ لقاح السل B.C.G: My co box TICE

يعطى لقاح السل في البلاد التي ينقلب فيها تفاعل السلين من سلبي إلى إيجابي بمعدل يزيد على ١٪ سنوياً. ويعطى بالكتف الأيسر ضمن الأدمة وليس له مضاعفات إذا أعطي بطريقة صحيحة، وبعد إعطائه بـ ٣-٨ أسابيع تنشأ بثرة (حبة صغيرة) يستحسن حمايتها من البلل بالماء بتغطيتها أثناء حمام الطفل. ويفيد اللقاح في الوقاية من السل الأولي خاصة بمظاهره الشديدة (السل الدخني، التهاب السحايا السلي) وتختلف نسبة المناعة بعد اللقاح من ٣٠-٨٠٪.

★ لقاح الحصبة (الحميرا) Morbilvax or Rimevax or Rouvax:

يمكن أن يحدث أعراض تشبه الرشح (حرارة وسيلان أنف) بعد إعطائه بـ ٦-١٢ يوم وهي قلما تحتاج لعلاج، وإذا أعطي اللقاح قبل السنة فيجب إعادته حتماً. حالياً تعطى جرعة ثالثة بعد ٢-١٠ سنة. وطبق هذا في سوريا بهدف القضاء على الحصبة.

★ لقاح التهاب الكبد المصلي ب (اليرقان المنتقل بطريق الدم والمصل والوخز):

HB-VAX or Hevax or Engerix B Recombivax HB

يعطى بجرعة نصف مل للأطفال و١ مل للكبار.

لمرضى القصور الكلوي الموضوعين على التحال يكون من نوع ٤٠ مكغ /مل بينما بالحالات العادية يكون ١٠ مكغ /مل. أما عمر الاعطاء قليل ان يخرج الوليد من المشفى , وإذا كانت الام إيجابية العامل الاوسترالي فيعطى قبل عمر ١٢ ساعة مع الغلوبولين المناعي، ويقوم الطفل بعد استكمال الجرعات الثلاث بشهر أو شهرين باجراء العامل الاوسترالي وأضداد العامل الاوسترالي.

★ لقاح الكبد الإنتاني (اليرقان المنتقل بطريق الفم عبر الطعام والماء):

Havrix A or AVAXIM or EPAXAL BERNA or VAQTA

يعطى في المناطق المبوأة وخاصة للمتعاملين مع المرضى أو مع الطعام وللذين لديهم مرض كبدي مزمن. أصغر عمر تعطى فيه الجرعة الأولى هو ١٣ شهر وتعطى الجرعة الثانية بعد أسبوعين من الأولى والجرعة الداعمة تعطى بعد ١٢-٦ شهر.

★ لقاح المستدمة النزلية ب (الهيموفيلوس أنفلونزا)

Act Hip or Vaxem Hib

يعطى ٣ جرعات للرضع بعمر ٢-٤-٦ شهر ويعاد بعمر سنة ونصف. وإذا أعطي النوع (ComVaxHIB or PRP-OMP PedvaxHIB) فإن الجرعة الثالثة تكون غير ضرورية، وهو يقي ضد الإناتانات التي تحدث بهذه الجرثومة والتي أكثر ما تحدث بعمر ٣-٣شهر وأهمها التهاب السحايا وإنتان الدم ويحمي اللقاح ضد التهاب لسان المزمار الذي يحدث بعمر ٥ - ٧ سنة.

★ لقاح جذري الماء (الخريون أو الحماق)

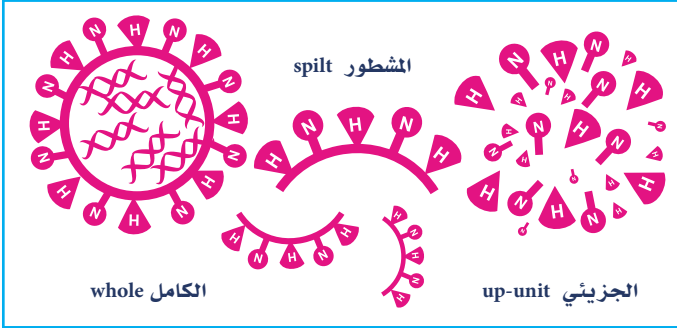
Varirix Varilrix or OKAVax

ويعطى بعد عمر ٨ شهر وعادة بعمر سنة وفعاليتها تزيد عن ٩٧% يعطى لمرضى عالي الخطورة كالمثبتين مناعياً وخاصة المصابين بالابيضاض اللمفاوي الحاد وهم بحالة الهجوع، وللمراهقين والبالغين والنساء الذين لم يصابوا سابقاً. وفي أمريكا يعطى لكل الأطفال فوق ال١٢شهر. ويعطى لمن فوق ال١٣ سنة بجرعتين بفاصل ٤ أسابيع.

★ لقاح الرشح (الكريب = فيروس الأنفلونزا):

Inflexal or Agrippal or vaxgrip or Flu Mist (أنفي) or Fluarix or Fluvirin

يعطى لمن لديه مرض قلبي أو رئوي ومرضى فقر الدم المنجلي وبحالات المعالجة المديدة بالسائيليات والمثبطين مناعياً وخاصة كبار السن وبأمراض الكلية. كما يمكن أن يعطى لكل من يرغب به. يعطى سنوياً بمقدار ١/٤مل للأطفال من ٦-٣٥ شهراً وبمقدار ١/٢مل لمن فوق ٣ سنوات. يعطى في المرة الأولى على جرعتين بفاصل شهر ثم مرة واحدة سنوياً في بداية الخريف. ويجب أن يعطى اللقاح المصنع بنفس السنة. يعطى النوع المشطور spilt للأطفال دون الـ ١٢ سنة ويعطى النوع الحاوي على كامل whole الفيروس المعطل للكبار. والنوع الحديث حالياً هو sub-unit المجزأ.



★ لقاح الرئويات Pneumo23, Pevnar:

يعطى النوع ppv (عديد السكريد) بعد عمر سنتين للأطفال عالي الخطورة كالمصابين بمرض رئوي مزمن و بفقر الدم المنجلي وبغياب الطحال التشريحي أو الوظيفي وبالتناذر النضروزي. أما النوع pcv (المنضم أي يمكن وضعه مع لقاح الثلاثي سواء كان ٧ أو ١١ أو ١٣) فيعطى لكل الأطفال بعمر ٢-٢٣ شهر فهو يعطى بعمر ٢-٤-٦ شهر ويدعم بعمر ١٢-١٥ شهر.

★ لقاح النكاف (أبو كعب) or Mumpsvax Vaxipar:

يعطى من عمر سنة حتى ١٤ سنة يعطى لوحده أو بشكل م.م.ر (حصبة + نكاف + ألمانية) والجرعة الأولى منه تعطى بعد عمر سنة وتعاد بعمر ٤-٦ سنة لكن يمكن

أن تعطى بعد ٤ أسابيع من الجرعة الأولى وحتى عمر ١١-١٢ سنة.

★ لقاح الحصبة الألمانية (الحميراء = الحصبة الصغيرة):

Rudivax or Ervevax or Gunevax-

يعطى للإقلال من خطر إصابة الأم الحامل خاصة بالأسابيع الـ ١٦ الأولى. ويعطى لوحده أو ضمن م.م.ر.

★ لقاح جرثومة السحائيات:

- Menpovax ACYW/AC or Menactra or Menomure A/c/y/w 135 or Meningococcal A+C

يعطى بالبلاد الموبوءة بهذه الجرثومة وللجرثومة أنواع وأكثر الأوبئة تحدث بالنوع A or C واللقاح هو مستضد محفظي (أي جزء مولد للأضداد مستخرج من محفظة الجرثومة) للزمر الشائعة من السحائيات وهي A-C-Y-W١٣٥.

★ لقاح الحمى التيفية TYPHIM Vi or VIVOTIF BERNA:

وهو يعطى للبالغين وللأطفال بعد الـ ٣ سنوات من العمر المسافرين إلى البلاد الموبوءة وللعاملين بالصحة وللعسكر. بالضم أو تحت الجلد أو بالعضل ٢/١ مل Ty21a LiveOralTyphoidVaccineViCPSViCapsularPolysaccharide (Inactivated Typhoid) Vaccine

★ لقاح الكوليرا OROCHOL BERNA:

ويعطى للمسافرين إلى البلاد التي تستوطن فيها الكوليرا وهو غير ضروري قبل الشهر السادس. يعطى بالعضل أو تحت الجلد ٢/١ مل.
* إذا كان الطفل تجاوز السنة وهو غير ملقح فيمكن أن يعطى الشلل الثلاثي والحصبة والنكاف والألمانية في الزيارة الأولى. والجدول التالي يبين مجال كل لقاح وكيف يستدرك فيما لو لم يؤخذ في حينه والتقييم للقاحات حول سن المراهقة وإلى عمر ١٨ سنة، وهو مأخوذ عن الأكاديمية الأمريكية لعام ٢٠١١.

* ملاحظة: نراقب النمو باستخدام مخططات النمو والقواعد التالية
مساعدة في ذلك:

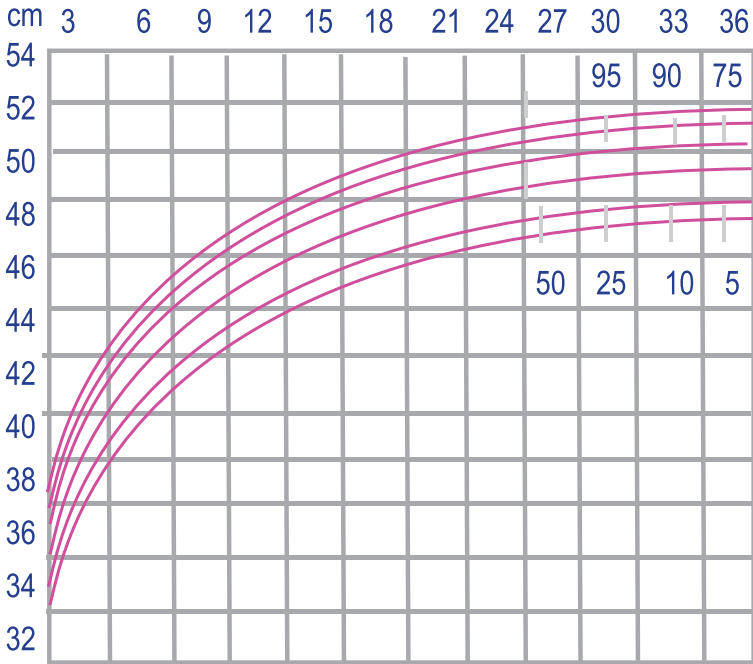
العمر	الوزن (كغ)	الوزن (كغ)	الرأس (سم)
عند الولادة	٣,٢٥	٥	٣٥
نهاية الشهر الأول	٤,٤٥	٥٤	٣٨
نهاية الشهر الثاني	٥,٣٥	٥٧,٥	٤٠
٣ - ١٢ شهر	(العمر بالأشهر+٩) ÷ ٢	(العمر × ٢) + ٥٠	½ الطول + ٩,٥
٣ - ٦ سنة	(العمر بالسنوات × ٢) + ٨	(العمر × ٦) + ٧٧	بالسنة الأولى ٤٧
٧ - ١٢ سنة	{(العمر بالسنوات × ٧) - ٥} ÷ ٢	(العمر × ٦) + ٧٧	يزداد الرأس من السنة حتى البلوغ ١٠سم فقط

وهكذا يتضاعف وزن الولادة بعمر ٤-٥ شهر ويغدو ٣ أضعاف بالسنة و٤ أضعاف
بالسنتين أما الطول فيتضاعف بعمر ٤ سنة.

جدول محيط الذراع

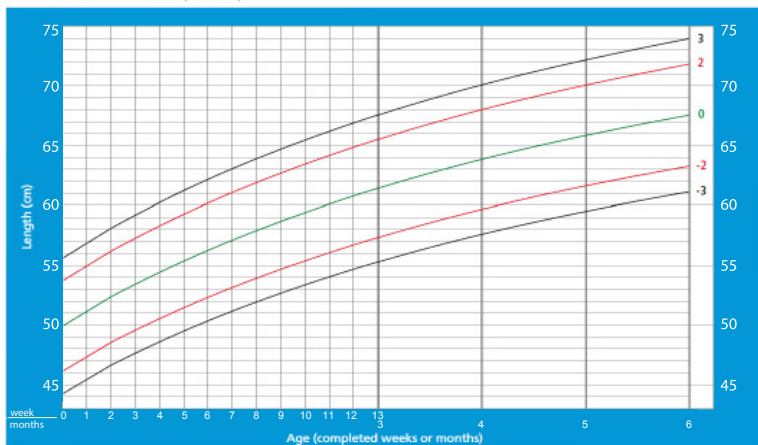
	ذكور			إناث		
	5 pc	50 pc	95 pc	5 pc	50 pc	95 pc
1--2 years	14.2	15.9	18.3	13.8	15.6	17.7
2--3 years	14.1	16.2	18.5	14.2	16.0	18.4
3--4 years	15.0	16.7	19.0	14.3	16.7	18.9
5--6 yrears	14.9	17.1	19.2	14.9	16.9	19.1

مخطط مراقبة محيط الرأس حسب العمر



Length-for-age BOYS

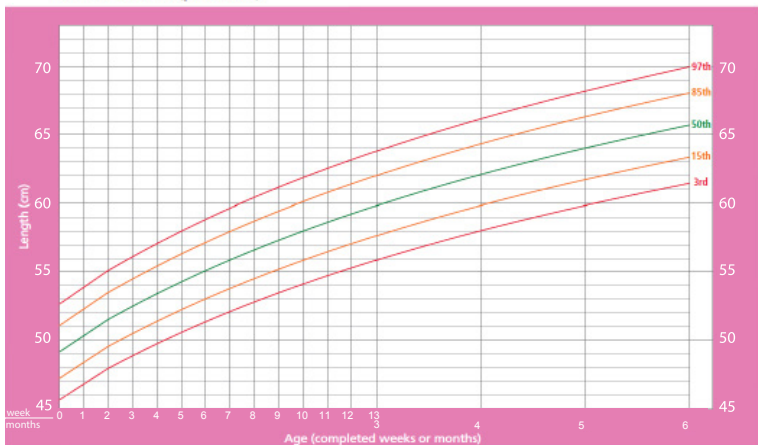
Birth to 6 months (z-scores)



WHO Child Growth Standards

Length-for-age GIRLS

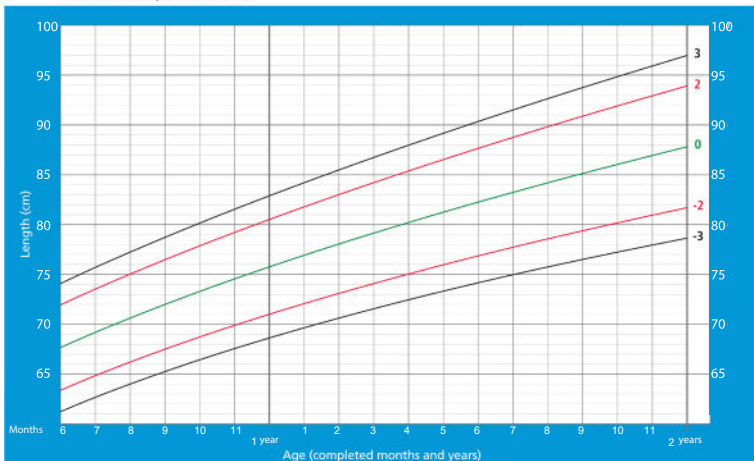
Birth to 6 months (percentiles)



WHO Child Growth Standards

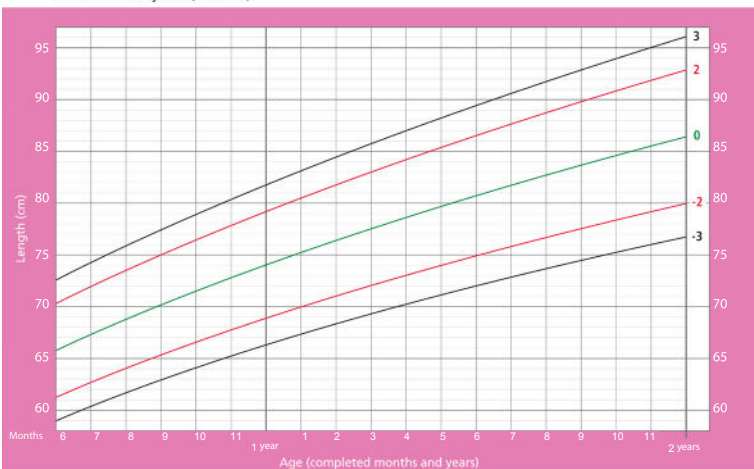
Length-for-age BOYS

6 months to 2 years (z-scores)



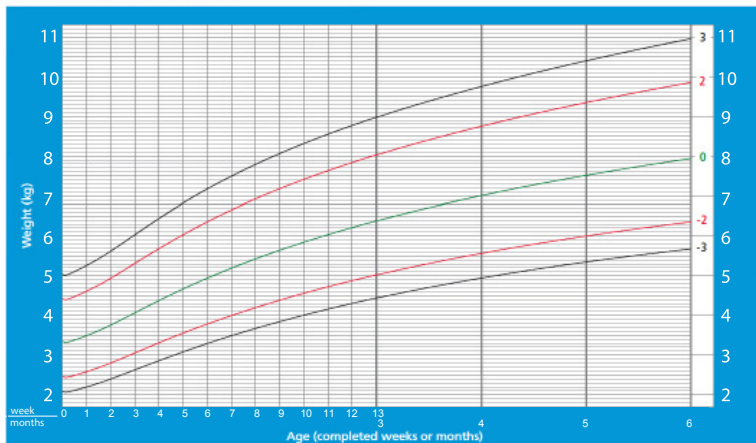
Length-for-age GIRLS

6 months to 2 years (z-scores)



Weight-for-age BOYS

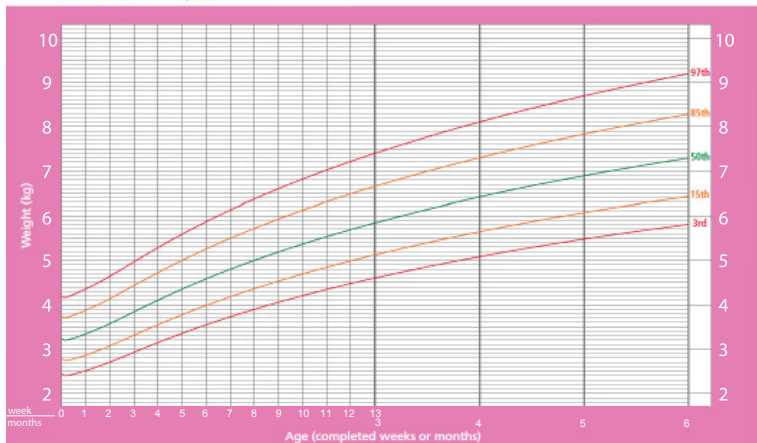
Birth to 6 months (z-scores)



WHO Child Growth Standards

Weight-for-age GIRLS

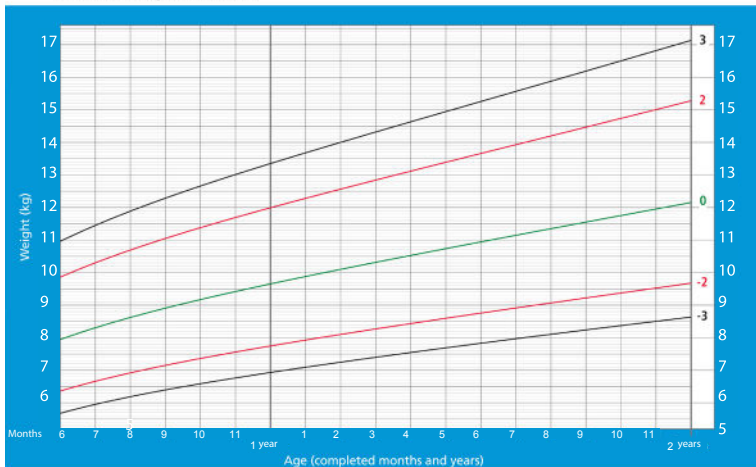
Birth to 6 months (percentiles)



WHO Child Growth Standards

Weight-for-age BOYS

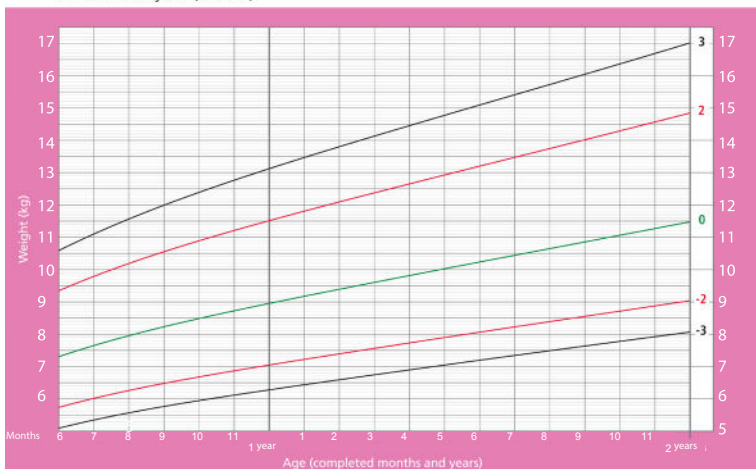
6 months to 2 years (z-scores)



WHO Child Growth Standards

Weight-for-age GIRLS

6 months to 2 years (z-scores)



WHO Child Growth Standards

النمو الروحي والحركي

الشهر الأول: يسع المولود الجديد، أن يكون ترابطاً بصرياً، فهو يرى الظلال والخطوط المحيطة، ويستجيب للأصوات وهو يقضي معظم وقته نائماً.

الشهر الثاني: الطفل يوجه نظره في اتجاه مصدر الضجيج، ويبكي بكاءً مختلفاً عن بكاء الشهر الأول، تعبيراً عن الجوع أو الانزعاج أو الاهتمام. وقد يستطيع أن يمسك الأشياء بحركة إرادية، وأن يبقى يقظاً لفترة أطول من ذي قبل. وقد يبدأ كذلك في الاسترسال في النوم طوال الليل.

الشهر الثالث: يبدأ الطفل في الابتسام والهديل ويبكي أقل من ذي قبل، وينام في وضع أفضل في الليل، كما يستطيع في هذا العمر أن يرفع رأسه، وهو ممدد على بطنه.

الشهر الرابع: يصبح الطفل أكثر يقظة وأكثر لعباً. وقد يفضل تمضية أوقات الرضاعة في اللعب، وفي إجراء تجاربه الأولى البسيطة مع الحياة، وقد يصبح بصره أفضل حدة، فتفرحه الألوان الزاهية.

الشهر الخامس: يصبح أكثر نشاطاً، وتعيّنه زيادة سيطرته على عضلات ظهره وجذعه على الإتران بشكل أفضل، فيجلس مع شيء من الاستناد لفترات أطول، ويبدأ في مديه لمسك الأشياء والتنسيق بين حركة عينه ويده.

الشهر السادس: يستطيع الطفل أن يجلس الآن بسهولة، وقد يبدأ في إظهار حركات تمهد للحبو. وقد يبدأ بالبأبأة (كلام الطفل).

الشهر السابع: معظم الأطفال ينشطون في الحبو. ويستطيعون أيضاً مسك شيء باليدين أو نقله من يد إلى أخرى وعادة يمكنهم من البدء في تناول الرضاعة بأنفسهم. ويبدأ

الشهر الثامن: قد يبدأ الطفل في شد قامته والوقوف مستعيناً بالاستناد. والآن بعدما أخذ طفلك يتحرك على نحو أفضل يجب الحذر وعدم ترك شيء من حوله فيه خطر عليه لتلا بضعه في فمه.

الشهر التاسع: معظم الأطفال يحسنون الحبو في هذا الشهر، ويمكنهم الحبو حتى بيد واحدة. وقد يدوون في الوقوف دون الاعتماد على أحد، أو تكفيهم الاستعانة بيد واحدة من الكبار، ويصح نطقهم ملوناً بالعاطفة ويأخذون في تفهم البسيط من الكلمات والأوامر.

الشهر العاشر: قد يبدأ الطفل في المشي إذا أمسك أحدهم بيده، كذلك يبدأ بالربط بين الكلمات والإيماءات. وقد يأخذ في تكرار كلمة واحدة أو صوت واحد المرة بعد المرة.

الشهر الحادي عشر: فيه قد يستطيع الوقوف من وضع الجالس وبعد الوقوف يتمكن عادة من الاتجاه إلى اليسار أو اليمين. ويستطيع أن يقرص ويتلقتظ الأشياء، ويبدأ في السيطرة على تحريك الملعقة من يده إلى فمه. وقد تتضمن بأبأته الكلامية الآن بعض الكلمات المفهومة.

الشهر الثاني عشر: عادة يكون الطفل مستعداً لأن يخطو أولى خطواته، وأحياناً قد يكون قادراً على الجمع بين المشي وبعض حركات أخرى مثل التلويح أو حمل شيء ما. وقد يستطيع الخروج من مهده.

جدول يبين المراحل الهامة في النمو الحركي و الروحي

العمر	الجسم	السلوك	المظهر الاجتماعي
شهر ١	الاصابع قريبة لبعضها واليدين مجموعتين 	يصل إلى الأشياء القريبة 	أصوات ملفوظة وقرقرة من الحلق 
شهر ٢	الراس مرتفع ، الثقل على الأكتاف والسواعد 	العيون تتبع الأشياء المتحركة 	يتسمم الآخرين 
شهر ٣	الظهر مستدير ، الأرجل مرتدة 	يتابع مص الأصابع واليد مفتحة 	يتعرف على وجه أمه ، مولع بالبكاء والقرقرة والأصوات الملفوظة 
شهر ٤	الراس منتصب وثابت كلياً ، يمكن أن يتقلب من موضع الضغط 	يتوق إلى لفت النظر والدلال 	يضحك بصوت عال 
شهر ٥	الظهر يستقيم عندما يشد إلى أعلى ويوضع جالساً 	يرى الأشياء أحسن ، يبدأ التفرس 	يمكنه التعرف على أبويه والأطفال الآخرين 
شهر ٦	يتعلم الثقل لمدة أطول 	يحاول بصعوبة الوصول إلى الأشياء وحفظها 	يبدأ فضوله تجاه الأشياء التي يمكن رؤيتها والوصول إليها 
شهر ٨	بشيء من المساعدة يمكن أن يقف يجعل زجاجة الألعاب بنفسه 	مولع بالألعاب ويمكنه نقلها من يد إلى أخرى 	اجتماعي أكثر ولكن يمكنه دفع شخص غير مستحب لأبعاده 
شهر ٩	يبدأ الزحف على كل الأربعة 	يمكنه وضع الألعاب والأشياء ضمن علبة مفتوحة 	يقول / ما - / با - / يا /
شهر ١٠	يقعد بنفسه من المساعدة 	يلتقط الأشياء الصغيرة بإبهام اليد والأصبع 	يمسح لتقليد أعمال الغير 
شهر ١١	يمكنه السير في حالة أصابته 	يحاول اطعام نفسه 	يقول / ماما - / دادا /
سنة ١٢	يسير بعض الخطوات حتى يتمكن من السير ابعده و ابعده 	يحاول استعمال اللقمة ليأكل بنفسه ، ويمكنه أن يصفق يديه 	يرمي الكرة على غيره 
شهر 15 سنة ١٥ أشهر	يتسلق الكراسي وينزل من عليها 	يصف كميات الأرقام 	يمكنه لفظ كلمات أكثر من ضمنها / باي باي / كما يظهر الضماد 
شهر 18 سنة ١٨ أشهر	يركض جيداً بنفسه 	يكتب بدون اعتماء على الورق والجدران 	يسمي الأشياء المنطوية في الصورة 
شهر ٢١ سنة ٢١ أشهر	يبدأ يتسلق الأدراج وهو ممسك بالعاجز 	يستعمل اللقمة لاطعام نفسه دون كسب الطعام 	يقعد الأكبر منه في عمله يلفظ جملاً من كلمتين أو ثلاثة 
شهر ٢٤ سنة ٢٤ أشهر	يصعد وينزل الأدراج من دون مساعدة ، درجة - درجة 	يتعلم أن يمس بنفسه 	يلعب اسمه وأسماء الآخرين يمكنه اللعب مع الأطفال والكمبار 
شهر ٢٧ سنة ٢٧ أشهر	يصعد الأدراج بخطوات متعاقبة 	يمكن أن يرسم دائرة أو X 	يطلق عبارات بصيغة الجمع على بعض الكلمات الفردية 
شهر ٣٠ سنة ٣٠ أشهر	يقف على رجل واحدة 	يعد الأشياء حتى العشرة 	يميز الألوان ، يستعمل عدة شعرات مثل / انا - انت - هو - هي - هم 
شهر ٣٣ سنة ٣٣ أشهر	يقف باستعمال الأرجل يتعاقب 	يمكنه أن يقعد رسم كارتون كوردي تولد أو بنت 	يتعرف على مختلف الألوان ويعبر القنود يمكن أن يظهر اعتماء في بعض الأحيان عندما يطلب منه القيام بعمل ما يكرهها 

تغذية الطفل



كافة الأصددة الجسدية منها والنفسية والذهنية ولها

ثلاث مراحل:

أ - الرضاعة حصراً من الثدي.

ب - إدخال الأطعمة الكاملة.

ج - الانتقال التدريجي إلى طعام العائلة

مع نهاية العام الأول.

حليب الأم وميزاته:

خلق الله تعالى حليب الأم وكونه بنفس الدقة التي خلق بها كل شيء، ومن يعرف تركيب حليب الأم وكيف يتطور مع نمو الطفل بشكل دقيق يقشعر بدنه من عظمة الخالق، فهو يحتوي على جميع المواد الغذائية التي يحتاجها الرضيع وبنسب مثالية تزوده بكل لوازم النمو الجسمي والنفسي، ويقلل من احتمال الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب في الكبر، ويحمي من تسوس الأسنان، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن ذكاء الطفل يزيد ثمانية درجات عن الإرضاع الاصطناعي، وتقل الإصابة بسرطان الطفولة (ابيضاض الدم) والأورام اللمفاوية، وتكون شخصية الطفل أقوى لأنه أكثر اعتزازاً بالنفس وأقل تحفظاً.

- ملاحظات:

* يجب أن تبدأ الرضاعة بأسرع وقت ممكن (على طاولة الولادة)، ويجب وضع الطفل مع أمه في غرفة واحدة، وأن يرضع الطفل وقتما شاء، ومن كلي الثديين في كل رضعة.

* من الميزات التي يتفرد بها حليب الأم أنه يتطور في الرضاعة الواحدة فهو يبدأ مصلياً بتركيز عالي للسكريات والمعادن والفيتامينات ثم يتزايد تركيز البروتين (الكازئين) والأملاح المعدنية وأخيراً يزداد تركيز الدسم، وهذا التطور يحد ذاته معجزة ربانية لن يصل البشر لمثلها.

* من الأمور الباطنة الفاضدة أن حليب الأم يمر بعد الولادة بثلاث مراحل خلال ٢٣ يوم فهو يبدأ بمرحلة اللبأ ذات الخاصة المناعية المميزة، وفي اليوم ٦ تدخل مرحلة الحليب العابر حيث يكون الحليب غني بالسكر، ونصل في اليوم ٢١-٢٥ الى مرحلة الحليب النهائي، وهذا أيضا معجزة ربانية لن يصل البشر لمثلها.

كل أم بحاجة إلى ستة أمور

أولاً: يجب أن تعرف سر ينبوع الحليب لديها:



* منذ الساعات الأولى للولادة إذا نظرت إلى وليدها بحنان ولمسته برقة وعطف، وسمعت صوته وأدركت أنه نداء منه لها، فإن ذلك يدعو لتحرر مادة الأكسيتوسين التي تقبض الألياف العضلية داخل الثدي وبهذا ينقذف الحليب الى الخارج (الدرة). في حين أن القلق والخوف والألم والخجل يشبط تحرر هذه المادة

(الأكسيتوسين) فتقل الدرّة أو تتأخر. أنظر إلى الشكل.

* إن مص الثدي يدعو لتحرر مادة البرولاكتين(هرمون الحليب) التي تعمل على

توليد الحليب ضمن الثدي فيستمر بذلك تدفق الحليب الى أن ينتهي المص.

ثانياً: الوضع الجيد لمص الثدي: يكون بادخال الحلمة والهالة التي حولها في فم الطفل فيقع الضغط على الجيوب المضروزة للحليب، في حين أن اعطاء الحلمة أو رأسها فقط يعتبر وضع سيئ لأن الضغط يقع على قنوات الحليب داخل الحلمة فتغلق فيعجز الرضيع عن استخراج الحليب فيصاب عندها بالأحباط والقلق ويمتنع عن الرضاعة فتظن الأم أن حليبها غير كاف، عدا عن أن مص الحلمة مؤلم ويتعرض جلد الحلمة للأذى والتشقق. أنظر الشكل..





طفل يرضع بالوضع الصحيح

★ دلالات الرضاعة الصحيحة هي:

- ١- فم الرضيع وذقنه ملاصقان للثدي، وفمه مفتوح على اتساعه.
- ٢- هالة الثدي غير ظاهرة تقريباً.
- ٣- يبدو الرضيع مسترخياً، وسعيداً ويأخذ مصات بطيئة وعميقة تعرف من تحرك فكه بوضوح.
- ٤- لا تحس الأم بألم في الحلمة وتشعر بأن الحليب ينسحب من ثديها، وتسمع صوت ابتلاع الحليب بطريقة منتظمة. أنظر الشكل.

ثالثاً: ما يدلنا على كفاية الحليب عدة طرق ابسطها:

- ★ عصر الثدي بعد الرضاعة فان خرج حليب فالحليب كاف.
 - ★ إذا تبول الطفل ٦ مرات باليوم ولم يكن يقدم له الماء أو السوائل الأخرى.
 - ★ مراقبة الوزن أو قياس الوزن قبل وبعد الرضاعة خلال اليوم
- رابعاً: لا تدل رضاعة التسلي التي يرضع فيها الطفل أي شيء يدخل فمه: مثل أصابعه، أو القماش، أو حلمة الثدي، أو الحلمة المطاطية، لا تدل هذه على عدم كفاية الحليب، وكذلك بكاء الطفل لا يدل على أن السبب هو الجوع فقط.

خامساً: لزيادة حليب الأم:

من الضروري أن تكون تغذيتها كافية، وأن تشرب السوائل، وأن نسمح لها بالراحة، وأن تكون هادئة مطمئنة. وهناك بعض الأغذية والمشروبات والأعشاب تزيد الحليب (منها الذرة، الدخن، الحساء، الحليب). كما أن هناك أدوية تزيد الحليب (منها الكلوروبرومازين ٢٥ ملغ ٣ مرات، والمتوكلوبراميد ١٠ ملغ ٣ مرات).

سادساً: عقبات الرضاعة سهلة الحل:

من الأم:

احتقان الثدي: تصبح الهالة مشدودة وغير ليونة ويعالج بذلك الثدي خلال حمام دافئ وبعصر الثدي.

تشقق الحلمة: ترى الشقوق وتكون مؤلمة وتعالج بالوضع الصحيح للرضاعة بأن يكون المص للهالة وليس للحلمة وتنظف الحلمة وتجفف وتعرض للهواء أطول فترة ممكنة وتدهن بمحلول ايوزين مائي ٢٪ وهو غير مؤذي للرضيع وحتى يكون الألم أخف يرضع الطفل بفترات أقرب حتى لا يجوع ويشفط الثدي بقوة. على الأم الامتناع: عن التدخين و عن الاكثار من الشاي والقهوة والتوابل. العناية بالثدي: تكون بغسل الثدي بالماء بعد كل رضاعة وتجفيفه بقطعة شاش، وغسل مرة واحدة بالصابون غير المعطر، ولا ينصح بتنظيف الحلمة بالكحول أو الغليسرين أو البوريك لأنها قد تتشقق.

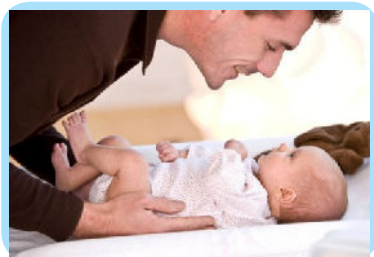
ترهل الثدي: يعود للاستعداد الوراثي وليس للارضاع بل ان الرضاعة تساعد على ارجاع الثديين لحجمهما الطبيعي وكذلك الوزن فان الرضاعة تعيده الى ما كان قبل الحمل (ان توليد ١٠٠ملى حليب يتطلب صرف ٨٥ وحدة حرارية من قبل الام) امراض الام التي تمنع الرضاعة: السل والتيفيضية المالتبية والمالريا ولا نمنع الرضاعة في التهاب الكبد أو الايدز أوالتهاب الكبد ث ولا بالحصبة الالمانية الأدوية: التي تتناولها الام يمر منها بالحليب ١٠٪ فيجب ان تعطى باشراف طبي.

من الطفل:

رفض الطفل للرضاعة بسبب من الطفل: كانسداد الأنف أو إصابة الفم بالفطور او ادرار الحليب أكثر من اللازم او فصل الطفل عن أمه بعد الولادة، ولنجاح الرضاعة لابد من تجنب اعطاء الحليب المصنع أو الماء والسكر أو السوائل الأخرى أو اللهاة حتى لا يعود الطفل عليها ولا بد من الارضاع بالوضع الصحيح.

كلمة في أذن أب...!!

لك أيها الأب الفاضل دور بالغ الأهمية في إنجاح الرضاعة الطبيعية وذلك عن طريق المؤازرة والتشجيع وإعطاء الثقة للأم، حيث يمكن قراءة كتب ومواضيع تهتم بالرضاعة الطبيعية، كذلك تقديم الوجبة الخفيفة أو مشروب للأم أثناء قيامها بالإرضاع، كذلك يمكن المساعدة في تجشؤ الطفل أو عن طريق تدليك عنق الزوجة المرضع فذلك يعطيها نوع من الراحة وكذلك المساعد في مسؤولية المنزل والاهتمام بالأطفال الآخرين والكلمة الطيبة الشاكرة للأم المرضعة.



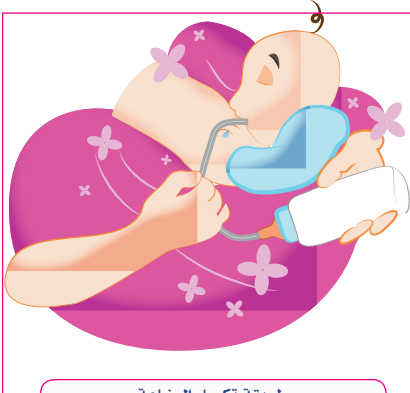
الحليب الاصطناعي

نلجأ له حينما لا يكفي حليب الأم أو لدى الأم مرض يمنع الرضاعة. فإذا كان حليب الأم لا يكفي وعمر الطفل لا يسمح بإعطاء الأطعمة الكاملة لصغره، فإن طريقة إعطاء الحليب الاصطناعي تكون باستعمال أنبوب تغذية رفيع جداً يمر من كأس أو زجاجة ممتلئة بالحليب إلى جوار حلمة الثدي بحيث يرضع الطفل الأنبوب والحلمة في آن واحد، أنظر الشكل المبين.

وتعمل هذه الرضاعة على تنشيط حلمة الثدي التي تبدأ بإفراز الحليب.

فأنواع الحليب الاصطناعي كثيرة: منها القياسي ١ أي العادي ١ المخصص للرضع من الولادة -الشهر ٦ (ومثال عليه بيبلاك ١-نان ١-كيكوز ١-اس٢٦..). والقياسي ٢ المخصص للرضع فوق الشهر ٦ وحتى نهاية السنة الأولى

(ومثال عليه بيبلاك ٢- نان ٢-كيكوز ٢..). ومنها المنزوع اللاكتوز (يسمى ف ل).



طريقة تكميل الرضاعة

ومنها المنزوع بروتين حليب البقر (ويسمى بحليب الصويا) ، ومنها ناقص التحسس (ومثال عليه نان H.A و...)، ومنها خاص بالخدج (ومثال عليه بري نانو... بري بيوميل ..) ومنها لئناقصي الوزن (ومثال عليه نتراميجين وبرجيستيميل و...) ومنها خاص بالقلس المعدي المريئي (ومثال عليه نان A.R. وبيبلاك)

ومنها الحمض (ومثال عليه الغاسترو فكس و..) ومنها.. ومنها..

* إن كمية الحليب المعطاة باليوم الواحد يمكن تقديرها حسب القاعدة البسيطة لأبرت: كمية الحليب = ١٠/١ الوزن (غ) + ٢٠٠+ وأما الفاصل الزمني بين رضاعة وأخرى فهو بحدود ٣-٥ ساعة. والجدول التالي يبين عدد الرضعات وكمية الحليب.

العمر	عدد الرضعات	كمية الحليب
١ - ٢ أسبوع	٦ - ١٠ مرات	٥٠ - ١٠٠ مل
٣ - ٨ أسبوع	٦ - ٨ مرات	١٢٥ - ١٧٥ مل
٢ - ٣ شهر	٥ - ٦ مرات	١٥٠ - ١٧٥ مل
٣ - ٦ شهر	٤ - ٥ مرات (١)	١٧٥ - ٢٥٠ مل
٦ - ٩ شهر	٣ - ٤ مرة (٢)	١٧٥ - ٢٢٥ مل
٩ - ١٢ شهر	٣ مرة	١٧٥ - ٢٢٥ مل
١ - ٢ سنة		٥٠٠ مل

طريقة التحضير

- اغسل يديك قبل تحضير غذاء الحليب لطفلك
- اغسل الزجاجة (الرضاعة) والحلمة (المصاصة) والحلمة جيداً حتى تزول بقايا الرضعة
- اغلي الزجاجة والحلمة والحلقة لمدة ٥ دقائق. أبقئها مغطاة إلى حين الاستعمال
- اغلي ماء الشرب النظيف لمدة ٥ دقائق. دعيه يفتد
- صب في الزجاجة الماء المغلي مسبقاً بالمقدار المقرر في جدول التغذية
- استعملي فقط المكبال الموجود داخل العلبة. أضبي عدد المكابيل المقررة لعمرة في جدول التغذية
- رجي الزجاجة حتى يذوب الحليب تماماً
- أغلق العلبة بإحكام بعد كل إستعمال

**** نظافة الزجاجة تكون بعدم ترك الحليب طويلاً، ونغسل الزجاجة بالماء، ثم نوضع في الماء الغالي ١٥ دقيقة وقبل لمسها ثانية نغسل الأيدي بالماء والصابون ثم ننشئها جيداً. وأما الماء المستخدم لحل بودرة الحليب فهو إما ماء عادي غلي ل ٥ دقائق، أو ماء صحتة (بقتين دركيش..). وأما حرارته فهي من حرارة اليد (ليس حار ولا بارد)، وأن تسخين زجاجات الرضاعة بالميكرويف يؤدي إلى تسخين الحليب على طبقات غير متجانسة وإعطاء هذا الحليب قد يسبب حروق في الفم أو المري.**

******* يجب منع إبقاء الزجاجة في فم الطفل أثناء النوم حتى لا تصاب أسنانه
الأمامية بالتسوس.

إدخال الأطعمة المكملة

إذا كان حليب الأم كاف فيقتصر عليه حتى نهاية الشهر الرابع، لأن الإدخال المبكر للأطعمة قبل ذلك له مخاطر منها الإسهال ومشاكل الهضم، والحساسية (حيث يتضاعف حدوث الأكزيما بعمر سنتين و١٠ سنوات)، وقد يتعرض الطفل للاختناق بسبب عدم قدرته على المضغ. وبنفس الوقت يجب ألا يتأخر إدخال الأطعمة لما بعد نهاية الشهر السادس لأن ذلك يعرض لضعف الدم وسوء التغذية حيث يصبح الحليب غير كاف لتأمين حاجات الجسم الغذائية.

وإذا كان الحليب غير كافي وشعرت الأم ب حسها المرهف الدقيق أن طفلها يجوع ووزنه لا يزداد بشكل كاف فيمكن تطبيق البرنامج التالي:

١- ماء الأرز أو الشوفان: يعطى في الشهر الثاني من العمر، ويحضر بغلي الأرز ٣٠-٤٥ دقيقة ثم يصفى ويضاف له السكر.

٢- التفاح (عصيرا أو مسلوقة)، العنب (عصير)، البندورة أو البرتقال (عصيرا صافيا أو ممددا بالماء ومضاف له السكر)، الموز (مهروس جيدا) ويشترط فيه أن يكون ناضجا: تعطى هذه حسب التسلسل المذكور خلال الشهر الثالث: نبدأ بمقادير قليلة حوالي ملعقة صغيرة فان تحملها نزيد بالتدريج حتى نصل الى ٤-٥ ملاعق كبيرة.

وإذا الطفل لديه مخص قوي فينصح بتأخير البرتقال والحوامض حتى الشهر ٩.

٣- مسحوق الأرز أو الذرة: تطبخ بالمنزل أو تشتري جاهزة مثل التاميرايس ، أو سيريلاك الأرز، أو سامي بالأرز. وتعطى بالشهر الرابع والأرز والذرة يعتبران سهلي الهضم.

وعلى هذا فالنظام الغذائي حتى نهاية الشهر الرابع يكون:

- في حال كانت الرضاعة والدية وكافية فيقتصر على حليب الأم و تعطى الأغذية المذكورة إذا أشار الطبيب بذلك.

- أما إذا كانت الرضاعة بحليب اصطناعي فتعطى الأغذية المذكورة، وخاصة الفواكه ويكون عدد وجبات الحليب بحدود ٥ مرات بفاصل ٣,٥-٤ ساعة.

يعطى العصير قبل الوجبة الثانية (عند الضحى) ومسحوق الأرز أو الذرة قبل الوجبة الأخيرة (في المساء).

★ الأغذية المقدمة ما بين الشهر الخامس والثامن:

٤- **صغار البيض:** وهو غني بالحديد والفسفور ويعطى برشتاً أو مسلوفاً لوحده أو مع الموز أو البطاطا المسلوقة، وينصح بعدم إعطائه مع الحليب. نبدأ بمقادير قليلة ويراقب الطفل لمعرفة تحمل هذا الغذاء. وهو يعطى من الشهر الخامس، وفي هذا الشهر يمكن إعطاء مسحوق الذرة والجزر المسلوقة.

٥- **دقيق القمح والشعير والشوفان:** منها الجاهز للاستعمال مباشرة كالتامبلاك والسيريلاك وأغذية سامي والفسفاتين والبلادين، ومنها ما يحضر بالمنزل كالحريرية (طحين محمص بالزبدة ومضاف له حليب وسكر). تعطى هذه بالملعقة من الشهر السادس.

٦- **حساء الخضار:** من الشهر السابع يصبح الطفل محتاجاً لكميات كبيرة من الأملاح المعدنية والفيتامينات وليس أفضل من الخضار مورداً لهذه العناصر. ويصنع حساء الخضار بطرق أبسطها أن نغلي الخضار (بطاطا - جزر - براصيا - سبانخ - كوسا - باذنجان..) ثم تطحن وتصفى ويؤخذ جزء منها للاستعمال الفوري فيضاف له طحين أو سميد وحليب مجفف وزبدة وملح وحيانا سكر ثم يطبخ هذا المزيج مدة ٥-١٠ دقيقة، أما الجزء المتبقي من مغلي الخضار فيحفظ في الثلاجة مقسماً لأقسام لحين الحاجة. يعطى حساء الخضار بمقدار ملعقة كبيرة وبعد ٥ أيام ملعقتين وبعدها ثلاثة ملاعق.

- السبانخ والجزر يحويان كمية كبيرة من النترات التي تعيق نقل الأكسجين في الدم لتشكيلها مع الخضاب الميتهيموغلوبين لذا لا ننصح بإعطاء كمية كبيرة ومتكررة جداً منهما.

- يمكن مع الخضار وضع العدس والحمص والفاصولياء.

٧- **اللحم الأحمر والدجاج والسمك:** تعتبر مصدر هام للبروتين والحديد وهي أغنى الأغذية بالزنك البالغ الأهمية في عمل الخمائر والنمو عند الطفل. وتعطى خالية من الدهون، لوحدها أو مع الحساء، تعطى مقطعة إلى قطع ناعمة جداً، وبكميات متدرجة، ونبدأ بها من الشهر الثامن.

- تضيف الأم قليلاً من زيت الزيتون خلال تحضير الوجبات.

- عند الأطفال ذوي الاستعداد للتحسس نؤخر السمك حتى السنة.

★ الأغذية المقدمة من الشهر التاسع وحتى السنة:

نبدأ بإدخال الأطعمة التي تتطلب علك كالخبز، وندخل المأكولات التي تحتوي

على كافة أنواع الفواكه والخضار مقطعة بحجم اللقمة مقشرة ونيئة. ويكون نظام التغذية كالتالي:



- حليب ٤ - ٥ وجبات.
- صباحاً: وجبة حبوب + بيضة أو لبن.
- ضحى: فواكه (تفاح - عنب - موز - تمر - إجاص..)
- ظهراً: حساء الخضار + هبراً ناعمة أو دجاج.
- بعد الظهر: حليب + بسكويت أو خبز + فواكه أخرى.
- مساءً: لبن أو لبن + مربى + قشطة + كاتو + ميلو.

★ التغذية خلال السنة الثانية:

يتباطأ النمو نسبياً خلال السنة الثانية ولذلك تنقص الحاجة الغذائية وأيضاً يمر الطفل بنقص شبيهة، ويترك للطفل حرية انتخاب أطعمته وأن يتناول بيده. وفي ما يلي نموذج غذائي:

- صباحاً: عصير فواكه + بيضة + حبوب + حليب.
- ظهراً: خضار مع لحم + كاتو + هلام الفواكه أو الماسية.
- مساءً: رز او معكرونة + لحم أو دجاج + خبز + حليب + فواكه + جبنة أو زبدة.

هذا النظام يبين أوقات و كمية الطعام النموذجية للطفل بعمر ٦ أشهر

الوقت	الطعام المقترح	الكمية المقترحة
٨ صباحاً	حليب الام طعام الحبوب (التي تشبه ارز الطفل)	٢/١ كزب ملعقتان كبيرتان ملعقتان كبيرتان
١٠ صباحاً	فواكه مهروسة حليب الام	٤/٣ كوب ٢/١ كوب
١٢ ظهراً	عصير فواكه (عنب، خوخ) صغار البيض المسلوق خضار مهروسة حليب الأم	ملعقتان كبيرتان ملعقتان كبيرتان ٤/٣ كوب ٢/١ كوب
٦ مساءً	عصير فواكه طعاب الحبوب او البطاطس	ملعقتان كبيرتان ملعقتان كبيرتان
١٠ مساءً	مروسة	ملعقتان كبيرتان

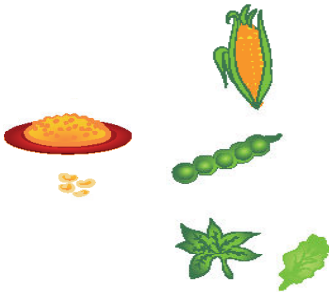
كلمات عن التغذية

- العسل يعطى بعد السنة من العمر.
- يجب الإقلال كثيراً من الملح والדם والسكر. ويستحسن غسل الفم بالماء بعد الطعام.
- تقدم الأنواع الجديدة من الطعام بالتدرج نوع تلو الآخر. ويراقب التحمل.
- يعطى الطعام مطحوناً حتى عمر سنة ونصف، لعدم وجود أسنان طاحنة.
- لا يكره الطفل على الطعام ويجعل وقت الطعام ممتع ويشجع بشكل لا مباشر كأن نقول له مثلاً أنه سيكبر إن أكل.
- يتم فطام الطفل عن الثدي أو الزجاجة بالتدرج بعد زيادة الوجبات التي يتناولها.
- يجب عدم إعطاء الزجاجة أو الثدي أثناء النوم بعد بزوغ الأسنان لمنع النخر وخاصة بعد السنة والنصف.
- يستحسن إعطاء زيت السمك أو الفيتامين د من الشهر الثالث أو تعريض الطفل وهو معرى للشمس.
- يعتبر فقر الدم بعوز الحديد من أشيع أمراض التغذية ومصادر الحديد بينها الشكل:

المأكولات الغنية بالحديد

مأكولات لا تمتص بسهولة

الحبوب (فاصولياء - عدس - الحمص)
الخضار ذات الأوراق الداكنة الذرة



مأكولات تمتص بسهولة

السمك الدجاج اللحوم البيض



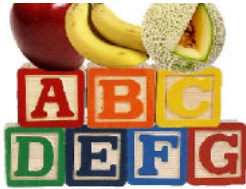
ملاحظة : من أجل تحسين قدرة الجسم على امتصاص هذا النوع من الغذاء، ننصح بان تعطى إلى الطفل مع إضافة عصير البرتقال أو الليمون أو البندورة - يجب تجنب إعطاء الشاي للأطفال أو حتى عادة تغميس الخبز بالشاي لأن الشاي تحتوي على مادة (التنن) التي تتعارض مع هضم البروتين وامتصاص الحديد والزنك إضافة إلى ضررها الناتج عن كونها منبهاً للأعصاب.

- يجب تجنب إعطاء حليب البقر كامل الدسم قبل السنة ولو خفف بالماء.

- قد لا يحتاج الطفل إلى الماء إلا في حال الإسهال أو الحرارة المرتفع أو الجو الحار.

- في بعض المناطق نكون بحاجة إلى إضافة الفلور لمنع تسوس الأسنان، وهو يعطى من ¼ - 1 ملغ باليوم حسب العمر.

★ ما هي أعراض الحساسية الناتجة عن الطعام؟



يمكن ظهور بعض من الأعراض التالية وهي (التقيؤ وآلام البطن والإسهال والطفح الجلدي والطفح في منطقة الحفاض والتهيج والنشاط المفرط)، فإذا أصيب طفلك لاسمح الله بأي من هذه الأعراض أوقفى الطعام الجديد وانتظري حتى الأسبوع التالي قبل أن تبدئي بإعطائه طعاماً آخر.

أشهر الأطعمة المحسنة

السكاكر والشوكولا		بيض الدجاج	
الجوز		حليب البقر	
الفريز		الصويا	
الفروج		الفستق	
الأصبغة والمعلبات		السمك	
المكسرات والحمص		القمح	

نصائح لتغذية سليمة

* يجب تأمين مجموعة من الأطعمة الغذائية المتوازنة للولد، ذات ألوان جميلة ومقدمة بشكل جذاب (طريقة ترتيبها في الطبق، اختيار صحون وأوان ذات رسومات وأشكال جذابة له).

* اعتماد نظام روتيني لتناول الوجبات الأساسية (أوقات محددة يستطيع الولد توقعها) ووجبات خفيفة عديدة خلال النهار، فمعدة الطفل صغيرة وقد لا يشبع من ثلاث وجبات رئيسية فقط لتلبية احتياجات طاقته.

* تقديم الطعام بكميات صغيرة تسمح للولد أن يطلب المزيد، فعندما نضع كمية كبيرة من الطعام في طبقه، قد يشير ذلك اشمئزازه حتى قبل أن يتذوق!.

* تقديم الصنف الجديد في مطلع الوجبة حيث تكون قابلية الطفل لا تزال منفتحة لتقبل أي نوع من الطعام ومن الأفضل ترك الولد يراقب أمه وهي تتذوق الطعام بلذة واستمتاع. فإذا رفضه، فليقبل هذا الرفض دون أي انفعال، ثم يقدم الصنف مجدداً خلال وجبة أخرى، فكلما أصبح صنف الطعام مأثوف، كان تقبله أسهل.

* خلق جو محادثة لطيف وممتع خلال جلسة تناول الطعام، فالجو المريح يساعد الطفل على تطوير نظرة إيجابية تجاه الأطعمة الصحية.

* تجنب الاحتكاك الكلامي حول المأكولات غير المرغوب بها أو حول قواعد المائدة.

* تجنب استعمال الطعام كحافز، فعندما نقول للطفل «ستحصل على الحلوى عندما تنتهي صحنك» قد يعني ذلك له أنه يجب أن يأكل مهما كان مستوى جوعه وأن الحلوى هي أفضل جزء في الوجبة.

* تجنب تقديم الحلوى كجزء أساسي في وجبة الطعام.

كيف أتغلب على ضعف الشهية

* تأكدي أولاً أنه ليس هناك سبب مرضي لضعف شهيته.

* اعلمي أن شهية طفلك ونموه يقلان طبيعياً بعد السنة الأولى من عمره فلا داعي للقلق والاضطراب.

* لا داعي للمقارنة بين طفلك وطفل أحد الأقارب أو الجيران وذلك لاختلاف الشهية وسرعة النمو من طفل إلى آخر.

* لا تناقشي مسألة الأكل ولا تعطيها أهمية أمام طفلك.

* لا تحاولي إرغامه على الأكل بالتهديد أو الضرب بل أمامه الأكل من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة يأكل ما يشاء.

* اعترفي أمام طفلك بحقه في أن يختار الأكل الذي يحبه ولا داعي لإجباره على تناول طعام لا يحبه ما دام هناك بديل.

* امنعي طفلك من تناول الحلوى والشكولاته قبل موعد طعامه بساعتين.

الرعاية اليومية للطفل

إحتضان الطفل

إن عضلات رقبة الطفل حديث الولادة تكون ضعيفة للغاية. ولهذا يجب عند حضن الطفل أن نسد ظهره ورأسه بالذراع واليد.
إن الطفل لا يستطيع أن يرفع رأسه بمفرده إلا بعد أن يبلغ الشهر الثالث تقريباً. ويجب تجنب إعاقة حركات ذراعيه وساقيه الطبيعية، وإن الأحزمة العاصرة على صدره أو بطنه ليست ذات فائدة وهي ضارة لأنها تعيق نمو الطفل وتنفسه.

الغيارات وتغييرها



تغير كلما تبللت أو اتسخت، والتغيير قبل أو بعد كل رضة كاف لتأمين الراحة للطفل ومنع إصابته بالطفح، ولكن قد يكون جلد بعض الأطفال أكثر حساسية إلى حد يتطلب خيارات أكثر. ضعي الطفل على فوطة وأزيلي غيابه المبلل، ثم اغسلي بماء دافئ موضع أعضائه التناسلية بلطف. وذلك من الأمام إلى الخلف (هذا الشيء مهم خاصة للإناث)، ثم جففي الموضع بطريقة الربت بمنشفة. وإذا تبرز الطفل فائني أطراف الغيار المتسخ من تحته وامسحي العجزين بالقطن أو بورق التواليت. واغسلي قاعدة الطفل بالماء والصابون، وبعد الشطف جففي الموضع بطريقة الربت بمنشفة. يمكنك بعد ذلك أن تدهني موضع الفوطة بلوسيون أو زيت الطفل أو كريم واقى من التخرش مع الاهتمام خاصة بثنيات الجلد وتجعداته. أمسكي بكعبي الطفل معاً بين إصبعيك الإبهام والوسطى (مع وضع السبابة بين الكعبين) وارفعي قليلاً قاعدته (نصف جسمه الأسفل) بشكل يمكنك من وضع الغيار النظيف تحته ويجب طي الغيار بحيث تكون الأجزاء السميكة منه إلى الأمام في الصبيان وإلى الخلف في البنات كي يمتص أكبر قدر ممكن من البول.



بكاء الطفل والمغص

كل الأطفال الرضع الطبيعيين يصرخون. وبعضهم يصرخ كثيراً بقوة. والمعدل الوسطي للصرخ ٢ ساعة بعمر أسبوعين و٣ ساعة بعمر ٦ أسابيع و ١ ساعة بعمر ١٢ أسبوع. والصرخ قد يكون من الجوع، أو عدم الارتياح من الغيار المتسخ أو من الثياب الضيقة أو الخشنة أو من العطش أو من الشعور بالوحدة والشوق إلى الأم بجسمها وصوتها ورائحتها، وبعض الأطفال لا يتحملون كثيراً من المنبهات مثل الأصوات الصاخبة والأضواء الساطعة والمعاملة الخشنة والتغير الحاد لدرجة الحرارة، وبعض الأطفال يصرخون لحاجتهم لذلك وبعضهم يصرخ من المغص أو النضخة.

المغص



يتميز المغص بفترات من الهياج والصرخ عند الرضيع السليم وجيد التغذية وأكثر المغص يحدث عند المساء. ويبدأ المغص عادة في الأسبوع الثاني ويزول في الشهر الثالث والنصف. ومن الأشياء المفيدة في علاج المغص:

- حمل الطفل وحضنه (فهو يكره الوحدة ويجب الناس).

- هزه والربد عليه (يتذكر دقائق قلب أمه أيام كان في رحمها).

- تكليمه بصوت حنون (فهو يميز صوت أمه عن غيرها ويأنس له).
- جعله يلمس جسم أمه وينظر إليها وتنظر إليه (حيث يشترك الرضيع لأمه).
- إسماعه الموسيقى أو مذياع (يتذكر صوت أمعاء أمه حين كان في رحمه).
- طب الطفل على بطنه (يخف المغص بالضغط على الأمعاء).
- وضع زجاجة ماء دافئ تحت بطنه (تقل حركة الأمعاء بارتفاع حرارتها).
- إعطاء الطفل منقوع بعض الأعشاب والأزهار (البابونج أو اليانسون..).
- تبديل الحليب الاصطناعي في حال استخدامه.
- إذا كان المغص مزعجاً للأهل كثيراً يمكن استخدام بعض الأدوية كالكلورال والديفن هيدرامين ...

كما أن بعض الأطعمة التي تتناولها الأم تخفف من مغص الطفل ومنها التمر

والرطب (العجوة) (قال الله تعالى للسيدة مريم العذراء: وهزي إليك بجدع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً * فكلي واشربي وقري عينا). وإن هدوء الأم وراحتها النفسية أثناء الإرضاع وإعطاءها كل أحاسيسها لابنها بما فيه عقلها وتفكيرها (يقولون يريد الطفل عقل أمه قبل أن يريد الحليب) تخفف من مغص الطفل وتقلل من توتره.

النفخة (انتفاخ البطن)

وتعني كبر حجم البطن من وجود الهواء فيه ويكشف بقرع البطن. وتنجم النفخة من بلع الهواء أثناء الإرضاع إذا لم يكن فم الرضيع محكم الاطباق على حلمة الثدي أو إذا كانت زجاجة الارضاع فيها هواء لنقص امتلائها بالحليب، ويمكن أن تنجم النفخة عن وجود سكر الحليب بالحليب (اللاكتوز: وهو سكر يهضم عن طريق إطلاق بعض الأحماض الطيارة) ولطعام الأم دور بسيط في نفخة الطفل.

نعالج النفخة بإحدى الطرق التالية:

- الارضاع المحكم حيث نحكم إطباق فم الطفل على الحلمة.
- نساعدة الطفل على التجشؤ بحمله على الصدر بحيث يكون رأسه على الكتف، أو جلسه بخصنا وندعك معدته برفق. وإذا تعذر التجشؤ في الحالتين، نتركه ينام دقيقة ثم نحاول مرة أخرى.
- ندلك بطن الطفل ويمكن استخدام الزيت الدافئ (زيت النارج..)
- في الحالات الشديدة نلجأ إلى التنفيس ويكون بإدخال رأس الحقنة الشرجية بعد نزعه من الحقنة ثم نثني الطرفين السفليين على البطن فتخرج الغازات ويرتاح الطفل سريعاً.
- إن مضغ الأم لبضع حبات من الهيل قبل الإرضاع يخفف من نفخة الطفل.
- إعطاء الطفل بعض السوائل الرائجة مثل منقوع البابونج أو الكمون أو المليسة.
- ويمكن أيضاً اللجوء إلى الأدوية في حال الضرورة.

نوم الطفل

ينام معظم الأطفال حديثي الولادة أكثر من قيامه بعمل أي شيء (من ١٨-٢٢ ساعة يومياً) والأطفال الذين يحصلون على تغذية والذين لا يشكون من أية متاعب تتعلق بتغذيتهم وهضم غذائهم ينامون على الأرجح بين الرضعات، وتكون فترات

صحوهم قصيرة. ولكن بعض الأطفال يصحون فترات أطول دون أن تكون لديهم متاعب ظاهرة. ومن الأفضل في الحالتين ترك الطفل ينام القدر الذي يريده ويحتاجه. والالتزام في الرضعات بشيء من التنظيم قد يساعد على نوم الطفل بعد كل رضعة. وعندئذ تحدث صحواته عادة في ذات الميعاد كل يوم، أي في وقت متأخر بعد الظهر. وبانتهاء السنة الأولى يتعلم معظم الأطفال النوم خلال الليل، ولكنهم يكونون أول المستيقظين بالإضافة إلى أنهم يفضون مرتين خلال النهار. في السنة الثانية يتخلون عادة عن إحدى الغضوتين النهاريين. ويبدو أن معظم الأطفال يشعرون براحة أكبر عند النوم على بطونهم، وخاصة إذا كانوا يعانون من غازات في المعدة، إذ أن الضغط الخفيف يريحهم. ولكن يفضل أن نغير من حين لآخر وضع الطفل، وخصوصاً وضع رأسه حيث يؤمن للطفل الراحة كما يمنع تسطح جانب من الرأس. ويجب التأكد من عدم وجود أي شيء يعيق تنفس الطفل. ويجب عدم إزعاجه بالأضواء القوية أو الضوضاء التي لا داعي لها.

إرشادات عملية للوقاية ضد رفض النوم عند الأولاد:

- أخذ الولد إلى السرير في نفس الوقت كل ليلة.
- اتباع نفس النظام كل ليلة: الاستحمام وتنظيف الأسنان، وارتداء البيجاما، وقراءة القصة، والتقبيل والحضن، وإطفاء الضوء أو تخفيفه إذا كان الطفل يخاف من الظلمة.
- جعل الولد يرتدي لباساً خاصاً للنوم، وعدم السماح له أن ينام بثياب النهار أو بالملابس الداخلية فقط.
- قراءة قصة له كل ليلة (من الأفضل تخصيص مجموعة قصص للقراءة فقط بالليل وعدم مطالعتها خلال النهار).
- بعض الأهل يضعون الموسيقى الناعمة للطفل قبل مغادرتهم الغرفة وعند إطفاء الضوء.
- التأكد من أن «المسكن» موجود قريباً من الطفل إذا ما طلبه (اللعبة، الدبذوب، أو أي شيء آخر) مع العلم بأن العديد من الأطفال لا يحتاجون لمثل هذه الأشياء.
- ترديد نفس الكلمات كل ليلة لتوديع الطفل للنوم (مع التركيز على قدر حبكم له).

الرياضة والهواء والشمس

ينعم الطفل بخروجه من البيت ويجب أن نفضل ذلك كلما حانت الفرصة وسمح الطقس. فالتعرض للهواء النقي يعود بفائدة كبيرة على الأطفال، إذ يحسن شهيتهم ويساعد في التكيف على تغير درجات الحرارة. لذا يجب قضاء بعض الوقت كل يوم مع الطفل خارج البيت. كما أن القدر المعتدل من أشعة الشمس يكسب الطفل الصحة لأنه يزوده بفيتامين د. ويجب أن يكون تعرض الطفل للشمس تدريجياً، لأن كثرة الأشعة قد تسبب للطفل صفة شمس. ويجب الحرص على تجنب عيني الطفل التعرض المباشر إلى أشعة الشمس. وإذا تعرض الطفل للشمس لفترة طويلة يجب تغطية رأسه.

التسنين

قد تلاحظين ظهور أولى أسنان طفلك (عادة أحد القواطع الأمامية السفلى) عند بلوغه

الشهر السادس. ولكن من الطبيعي أيضاً

أن تكبر أسنان الأطفال في الظهور فيتم ذلك في الشهر الثالث أو الرابع من العمر، أو أن تتأخر في الظهور فلا يكون ذلك إلا في الشهر الثاني عشر.

وعند التسنين يعاني الطفل شيئاً من الإنزعاج والتشنج وبالتالي يكون قلقاً. وقد يجد كذلك صعوبة في النوم خلال الليل أو يعاني من فقدان الشهية بصورة

مؤقتة. واستعمال الطفل حلقة التسنين المطاطية (النهاية أو أي شيء آخر مناسب يتمكن من عضه قد يساعد في التخلص من أمراض اللثة. ولا تفترض أن الحمى (ارتفاع درجة الحرارة) أو الإسهال هما مجرد نتيجة للتسنين. ولهذا يجب دائماً إخبار الطبيب على الفور عند وجود أية أعراض غير عادية.

الفك العلوي



قواطع
أضراس
الهاب
أضراس

1- أ- 1 أشهر
2- 12 أشهر
3- 18 أشهر
4- 20 أشهر



الفك السفلي



قواطع
قواطع
أضراس
الهاب
أضراس

1- 6 أشهر
2- 10 أشهر
3- 15 أشهر
4- 18 أشهر
5- 20 أشهر

ضبط المصبرات

نقصد بها السيطرة على مصبرات البول والبراز أثناء اليقظة والنوم، والعمر الذي تتم فيه السيطرة مختلف من طفل لآخر. أما قرار تدريب الطفل على ضبط المصبرات يعتمد على الملاحظات العامة التالية في عملية التدريب:

- ١- رغبة الطفل بتبديل غيابه حين يتسخ.
- ٢- قدرة الطفل على تنفيذ سلسلة بسيطة من الأوامر (يفهم ماذا يريد منه).
- ٣- طول المدة الفاصلة بين تبديل الغيار.
- ٤- اهتمام الطفل بالأصيص (النونية).

يجب عدم معاقبة الطفل، وإذا رفض الجلوس على الأصيص دعيه ينهض وحاولي معه ثانية بعد الطعام وإذا أصر فأمهليه أسبوع أو أكثر، واعلمي أن مفتاح النجاح هو التشجيع وإشعار الطفل أنه يقوم بشيء عظيم. ويتم التدريب حسب الخطوات التالية:

يوضع بالبدء على الأصيص لفترة قصيرة بدون خلع الثياب ثم نطيل الفترة بالتدريج ونخلع الثياب بالتدريج مع شرح وتشجيع الطفل، ويمكن أن نضع الفوطة المبللة أو المتسخة بالأصيص.

ومن المفيد أن يعرض الأهل الطفل على الأصيص بشكل منتظم وحين يشعرون أنه بحاجة إلى ذلك، وعندما تنجح المحاولة يشجع الأهل الطفل بالتصفيق والصياح والتقبيل والهدايا...).



نصائح عامة للتدريب على النظافة :

- عدم ممارسة القسوة أو الضغط أو الانتقاد خلال عملية التدريب على النظافة.
- يجب الاعتماد على الحفز والمديح عند المحاولة والنجاح، بدلاً من إبداء خيبة الأمل عند الفشل.
- عدم إرغام الطفل على الجلوس على مقعد المرحاض إذا كان لا يرغب بذلك، وعدم إرغامه على البقاء عليه، حتى ولو لثانية واحدة، إذا أراد النهوض.
- من الأفضل وضع مسند صغير لقدمين لكي يشعر الطفل بأمان وارتياح خلال عملية الجلوس على المقعد.
- إن مراقبة الأخوة الكبار في الحمام قد تحثّ الطفل الصغير على تقليدهم.
- عدم اليأس من المحاولات الفاشلة الأولى وعدم الضغط على الطفل، بل المثابرة بالأسلوب اللطيف الذي يركز على المديح والتشجيع.
- عندما يبدي الطفل شيئاً من التجاوب مع أمه في هذا الاتجاه، باستطاعتها أن تضعه على مقعد المرحاض مرتين أو ثلاث مرات يومياً، خاصة إذا أشار لها أنه بحاجة لارتدياد المرحاض، أو اعتماد روتين معين (مثلاً، بعد كل وجبة طعام).
- إذا كان التدريب خلال فصل الصيف، باستطاعة الأم أن تدع الطفل عارياً من الخصر إلى الأسفل وتركه يلعب على راحته، وعليها تذكيره من وقت إلى آخر أن يذهب إلى الحمام.
- إن هذه الأساليب المقترحة تضمن نجاح عملية التدريب على النظافة من ناحية التبرز والتبول في نفس الوقت.

نصائح عامة خلال مرحلة التدريب

- من الأفضل اختيار سراويل سهلة الارتداء حيث يسهل على الطفل إنزالها أو رفعها للقيام بعملية التبول.
- من الأفضل تدريب الطفل على التبول في أمكنة مختلطة وليس فقط في مكان واحد (بعض الأطفال يرتعبون من فكرة التبول في مكان غير مألوف، خارج المنزل، إلخ..مما يسبب مشكلة عندما تكون العائلة مثلاً في نزهة أو زيارة خارج البيت،

وينزعج الطفل ويحتفظ ببوله لمدة طويلة رافضاً استخدام مرحاض غريب).
- من الضروري الانتباه إلى عدم تبول الطفل الذكر في وضعية الوقوف، إذ أن هذه الوضعية لا تخرج كل البول من المثانة وستخرج الكمية المتبقية دون شعور الطفل بعد الانتهاء في سرواله.

- من المهم جداً البدء بتعليم الطفل قبل سن البلوغ على عملية الاستبراء من البول (الاستنجاء) (وهي إخراج بقايا البول من الإحليل بعد التبول بواسطة الضغط بأصابع اليد اليسرى من بداية القضيب وحتى ونهايته) حيث أن قطرات البول الباقية في الإحليل بعد التبول تناسب بشكل لا شعوري بعد الخروج من الحمام داخل السروال وهذا مما لا يحافظ على النظافة والطهارة.

(مر النبي صلى الله عليه وسلم أمام قبرين وقال: إنهما ليعذبان وما يعذبان في كبير، أما أحدهما فكان لا يستنزه من البول، وأما الآخر فكان يمشي في النميمة).
- معظم الأطفال يبقون جافين خلال الليل العام الثالث (مع تأخير عند الذكور عن الإناث)، وإن التبول اللاإرادي ليلاً هو في معظم الأحيان حالة عائلية وراثية.
- هناك عوامل كثيرة تؤثر على عملية التحكم بالتبول، فمثلاً ولادة أخ جديد، انتقال العائلة إلى منزل جديد، حالة مرضية معينة، أزمة عاطفية حادة، كل هذه الأمور قد تسبب للطفل فقدان السيطرة على ضبط التبول في هذه الظروف، لا يجب أبداً تأنيب الطفل أو معاقبته، بل العكس، يجب طمأنته أن كل شيء سوف يكون على ما يرام حتى يعود ويكتسب هذه السيطرة مجدداً.



ألعاب الطفل

التكلم والغناء

تحدثي إلى طفلك! فسوف يحب الاستماع لصوتك الحنون ويستمتع به عند محادثته بصوت رقيق. وسوف يبدأ في معرفتك ليس فقط من طريق لمس له بل كذلك من صوتك المميز لك. ضعي طفلك في وضع مريح يسهل له من رؤيتك وأنت تحدثيه. أمسكي بقبضة يديه وحركيهما لأعلى وأسفل. غني له وحركي بطنه ورجليه بلطف تبعاً. انتهيه جيداً لرد فعله.



الأيدي والعينان معاً

يبدأ التنسيق بين عينين طفلك ويديه، عند نهاية الشهر الثالث. سوف يحاول طفلك في كثير من الأحوال القبض بقبضة يديه على الأشياء القريبة منه. وسوف ينجح في ذلك في بعض الأحوال وأحياناً لا ينجح

الإستماع للأصوات

طفلك أيضاً يحب الاستماع إلى الأصوات ويستمتع بهحركي خشخيشة أو جرس صغير رنان مرة متعلو يمين رأسه ومرة من على يسارها. سوف تلاحظين أنه يحرك عينيه ورأسه تجاه الصوت، وأنه يعرف مكان الجرس. قلبيه على عنقه من جهة مصدر الصوت. تأكدي من أن الصوت هادئ ورفيع، لأن حاسة السمع عند الأطفال في هذا السن شديدة.



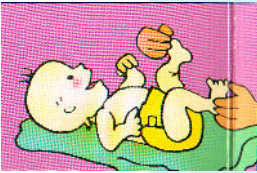
التصفيق المصاحب للأغاني

طفلك يحب ويفضل كذلك الأغاني الإيقاعية، وعند وصوله لسن ثلاثة أشهر يمكنك قبض يديه أثناء غنائك له خذي يديه وضعيهم على جانبي وجهه، وهزيه في رقة وحنان للخلف والأمام عند المقطع الأخير من الأغنية. وللطفل الأصغر سناً من ذلك، يكتفى بالغناء مع التصفيق الهادي الخفيف.



تحريك الأرجل في شكل دائري

مساعدة طفلك في اكتشاف رجليه خطوة إيجابية كبيرة في النمو والتطور. ضعي طفلك فوق بشكير حمام مطسوي على اثنين. لو كانت غرفتك دافئة بشكل مريح، يمكنك إلباس طفلك ملابس خفيفة بقدر الإمكان. أمسكي قدميه الصغيرتين وحركيهما لأعلى وأسفل في حركة دائرية شبيهة بحركة ركوب الدراجات.



يجب أن تشوق الأعباب
المطفل وتجنب نظره، أعطيه
الشعور بالأطمئنان وأنت
واقفة بجانبه، أشعره بأنه
محمي

- عند اختيارك لوقت
اللعبة تأكد من شع
ابنك وراحته التامة، حتى
تستمعي معه بوقت طيب.
هذه الأمور للبدائية فقط،
عند معرفتك بما يفضله
طفلك سوف تتخيري
بنفسك وقت لعبكم.

- مجرد التذكرة: الأطفال
في هذا السن تتعب بسرعة
وسوف يتقل عليها اللعب
عند الاستمرار به لفترة
طويلة، داومي على اللعب
مع ابنك في هدوء وكل
بساطة، وعند ظهور التعب
على وجه المطفل فإن هذا
يدل على أنه حان وقت
الاستراحة.

- بعد ثلاثة شهور سوف
يزداد طفلك فضولاً ويبدأ
في استطلاع كل ما حوله وما
يحيط به. ويبدأ في الفهم
أكثر من ذي قبل. ويبدأ
باستعمال يديه ويمكنه
مسك الأشياء واقتبس
عليها، كذلك سوف يكتشف
رجليه ويحب الرسم
بشدة. يبدأ بالتعرف على
عدد من الأصوات ويحب
عمل أصوات بنفسه، واتسع
ادراكه الآن وبدأ في ملئ
وقته الإضافي بأنشطة الود
والحبة واللعب.

- وسوف تلاحظي أنه لا
يحب التوقف عن اللعب!
ما زال طفلك بحاجة إلى
المزيد من الراحة واسترجاع
عافيته بعد وقت النشاط

تجعيد الورق

يحب طفلك صوت تجعيد الورق. أفضل ورق لذلك
هو ورق المجلات القوي. لا تستعملي ورق الجرائد أو
أي ورق آخر بالحبر الممكن مصه. كوري كرة كبيرة
من الورق وضي طفلك على بطنه وأقذفي بالكرة
للخلف والأمام. سوف يتبعها بعينين وحتى سوف
يحاول مسكها.



أنت كبير قد إيه !

أمسكي بقبضة يد طفلك فوق رأسه وأنتي تسألينه: أنت كب يد يد بر
أمسكاً !!!!!!! د كداه !. فأجتيه بالنفخ بهدوء فوق بطنه أو تقبيله فجأة.
سوف يحب ذلك

أهلاً أهلاً وصل الفأر الصغير



الألعاب الصغيرة الخفيفة التي تلعب الزرعة دوراً رئيسياً هاماً
فيها تسلية حلوة ومرحة لطفلك. أمشي بطرف أصابعك فوق
رجليه، ذراعيه وبطنه وغني أغنية الفأر الصغير له، مثلاً: أهلاً
أهلاً بالفأر الصغير، خارج من بينه اصغير وهو يفني ويقول
وبدلاً من غناء المقطع الأخير، زغزي الطفل برقة وحنان مع عمل
صوت هائى ومريح.

لعبة المرأة

قفي أمام المرأة وأنت مسكبة بطفلك
ايتسمى لإنعكاس صورتك في المرأة، لعبي حواجبك وأخرجي لسانك.
أشيري إلى عيونك وأفك، أسألي طفلك: من هو هذا المطفل؟ عند
تكرارك هذه اللعبة مراراً، سوف يشير طفلك إلى انعكاس صورته وي
بتسم



ارقص ارقص يا صغيري !



امسكي طفلك بثبات فوق وسطه بقليل. وحركيه على
إيقاعات الموسيقى أو غني له أثناء لمس قدميه لسطح المائدة،
أو الأرضية أو السرير. سوف تلاحظي أن طفلك سوف يشد
رجليه لأعلى عند لمسه للأرضية ويبدو كأنه يخطو. في
خلال عدة شهور، سوف تكون هذه هي خطواته الحقيقية.

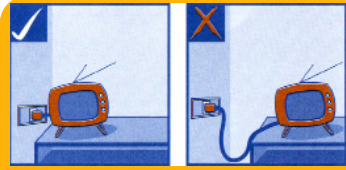
لعبة الاسخفاء بأعينه !

اعبة أو تسلية قديمة مفضلة عند معظم الأطفال تقريباً
! تبدأ بوضع كف يديك تجاه وجهك، بشكل يظهر
عينيك فقط، وعند تعود طفلك عليها، حاولي تغطية
وجهك بالكامل، لو شعرت بعدم حبه أو راحته شاهدة
اختناك في هذه اللعبة أجلي هذه اللعبة حتى يكبر في
السن قليلاً.



سلامة الطفل

غرفة الجلوس



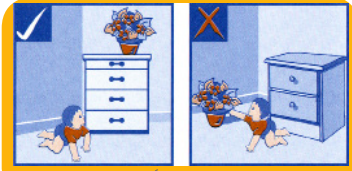
ضعي الوصلات الكهربائية وراء الأثاث



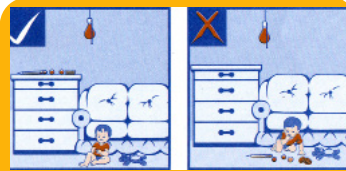
ضعي الشراب الساخن الكبريت والسجائر بعيداً عن متناول طفلك



لا تحملي طفلك أثناء تناول الشراب الساخن



ضعي الشتول والزهور بعيداً عن متناول طفلك



لا تتركي أي جسم صغير على الطاولة أو الأرض (كالعملات المعدنية، الأزهار، الدبابيس، البرايز...)



ضعي حواجز بالستيكية لجميع الزوايا الحادة من الأثاث وخاصة الطاولات



سدي جميع الفتحات الكهربائية بسدادات بلاستيكية



ضعي شبكة واقية حول المدفأة

المطبخ



امسحي بسرعة أي سائل يقع على الأرض لوقاية طفلك من الانزلاق



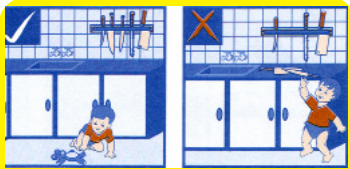
أبعدي الأكياس البلاستيكية عن متناول طفلك لوقاية طفلك من الاختناق



أبعدي الكبريت والشمع عن متناول طفلك



استغني عن وضع شرشف على طاولة المطبخ لمنع طفلك من شدة



ضعي أدوات المطبخ الزجاجية والحادة في أدراج وخزائن عالية



ضعي مقابض المقلاة والطناجر على الجهة الداخلية من الغاز



لا تحفظي أدوات التنظيف أو المبيدات في قناة المياه أو المرطبات



احفظي كل أدوات التنظيف ومبيدات الحشرات في مكان عالي أو في خزانة محكمة الإغلاق

مخاطر يتعرض لها الأطفال

الشرق : عدم إعطاء الأطفال دون سن الرابعة أي نوع من المكسرات أو القطع المعدنية أو الألعاب الصغيرة التي يمكن بلعها .

الجروح : يجب وضع السكاكين والشوك والمقصات والمواد الزجاجية القابلة للكسر ، وأي مواد (آلات) حادة أخرى في أدرج يصعب على الأطفال فتحها ، أو أماكن بعيدة عن تناولهم .

الغرق : قد يفرق الأطفال في جزء يسير من الماء في البانيو او برك السباحة فلا بد من رقابة وتفرغ البانيو من الماء فور الانتهاء واحاطة برك السباحة بحاجز له باب محكم .

السقوط : عدم ترك الكراسي والمناضد في الشرفات أو بالقرب من النوافذ . وعدم السماح للأطفال الصعود إلى سطح المنزل إذ لم يكن به سور. أو الوقوف في الشرفات أو النوافذ بمفردهم والانحناء خارجها ، أو اللعب فوق الطاولات أو الكراسي . وتجفيف الأرضيات المبتلة بالماء و الصابون .

الكهرباء : التأكد من سلامة المادة العازلة المغطية للأسلاك وسلامة المفاتيح والأباريز ويفضل استخدام المغطى منها وإخفاء الوصلات الكهربائية . عدم إطفاء حرائق التمديدات أو الأجهزة الكهربائية بالماء أو بالسوائل .

التسمم بالادوية : التأكد من دقة الجرعة ، ورفع الادوية بعد استعمالها ووضعها بخزانة مفضلة .

بالمبيدات الحشرية والمنظفات ومشتقات النفط ومواد التجميل : برفعها بعيدا عن متناول يد الاطفال وعدم وضعها بقوارير ماء الصحة او العصير .

الحروق : بالنار أو السوائل الحارة

تعلم المهارات الوقائية التالية:

اســــــــــــتلق - تدحرجــــــــــــج	قاعدة إطفاء النار التي قد تشتعل بالثياب
برّد الحرق بالماء البارد والتنظيف	قاعدة الإسعاف الأولي للحروق البسيطة
انخفض دون مستوى الدخان	قاعدة الهروب من دخان الحريق
توقف - استمع - أخرج	قاعدة الإخلاء في المدرسة والمنزل
استكشف الباب قبل فتحه	قاعدة الوقاية من النار عند إخلاء المواقع
هاتف طوارئ الدفاع المدني	قاعدة الاتصال بالدفاع المدني للإبلاغ عن الخطر
إشــــــــــــارة المخرج	قاعدة اتباع إشارة المخرج للوصول إلى بوابة الخروج

نصائح وقائية للمحافظة على سلامة أولادنا

- ضرورة استخدام المقعد الخاص بالأطفال الصغار أو حزام الأمان داخل السيارة.
- عند اختيار ملابس الأولاد، التأكد من أنها مصنوعة من مواد غير قابلة للاحتراق.
- تركيب حواجز أمانة على شرفات ونوافذ المنازل خاصة في الطوابق العليا من الأبنية.
- خلال فصل الصيف، يجب عدم ترك الطفل الصغير في بركة السباحة بمفرده ولو لبضع ثوان.
- التأكد من أن المكان المخصص للعب، داخل البيت وخارجه، خال من أي مخاطر (مثلاً: أشياء صغيرة يستطيع الطفل ابتلاعها، أشياء حادة، مواد سامة..).
- وضع جميع أنواع الأدوية (ويشمل ذلك قوارير الفيتامينات للأطفال التي غالباً ما تكون جذابة للولد) في مكان بعيد عن متناول الطفل.
- حفظ كل أدوات ومساحيق التنظيف في أماكن مغلقة لا يستطيع الطفل أن يصل إليها.
- إذا كان هناك أسلحة داخل المنزل، التأكد من أنها محفوظة في مكان غير مألوف للولد ومغلقة، وعدم التعاطي بها أمام أعين الأولاد



تدبير بعض الأعراض

الحمى: ارتفاع حرارة فوق ٣٧ : الجسم

- ★ لا بد من تحديد سبب الحرارة بمراجعة الطبيب.
- ★ ريثما نصل للطبيب أو بعد زيارة الطبيب ووصف الأدوية فإن الأمور التالية تساعد في خفض الحرارة :
- تخفيض حرارة الغرفة.
- تخفيف الثياب التي يلبسها الطفل كأن نبقى الطفل بالثياب الداخلية.
- مسح الجسم بالماء باستمرار لأن تبخر الماء يخفض حرارة الجسم.
- وضع كمادات باردة فوق أماكن معينة تكون فيها الأوعية الدموية قريبة من سطح الجلد مثل الرقبة وتحت الإبطن وأعلى الفخذ.
- يمكن مسح الجسم بالكحول مرة أو للمرتين ولا يجوز الإكثار لأنه يحدث نقص سكر وخيل.
- إعطاء أدوية الحرارة بالبداية بفترات قريبة (يسمى إشباع مركز الحرارة) وإشراك أكثر من نوع من خافضات الحرارة.

القيء :

- الرضع الصغار وحديثي الولادة يقيؤون شيئاً من الحليب السائل أو المتخثر بعد الرضاعة وهذا أمر عادي. ولكن إذا ترافق بإمساك أو عدم كسب الوزن أو نقص حيوية الطفل فإن الوضع يكون غير عادي ويحتاج إلى دراسة.
- من الأشياء المفيدة لهؤلاء الرضع:
- i. إعطاء ا لرضاعة بفترات قريبة وبكميات قليلة.
- ii. وضع الطفل بوضعية الوقوف أو نصف الجلوس بعد الرضاعة.
- iii. تكثيف الحليب داخل المعدة (جعله لزوج) بإعطاء مسلولق التفاح أو الرز بمنصف الرضاعة.
- iv. تجنب أي رباط أو حزام على البطن.
- * في تدبير القيء عند الأطفال ثلاثة قواعد هامة هي :
- ١.إعطاء السوائل الرائقة (الشفافة) بسخاء وبمقدار يفوق الخسارة التي يخسرهما الجسم من القيء، مثل الماء وعصير التفاح والشاي الخفيف والكازوز السادا ومحلول أملاح التجفاف.
- ٢.إن أدوية القيء يجب إعطاؤها بدقة ودون إفراط وقبل الطعام بنصف ساعة.
- ٣.إن الوصفات التالية تساعد في تخفيف القيء:

- ٤.البابونج المغلي، قشر الرمان والنعناع المغلي، مربى التفاح والسفرجل والحصرم
مغلي الكمون والسماق المضاف له ماء الورد، شراب الجلاب، الكراوية.
٥.وضع كمادات الخل المدفء فوق المعدة.

الإسهال:

- مسلوقة.
* القاعدة الذهبية في تدبير الاسهال هي تعويض الخسارة من السوائل بمثل حجمها بالاملاح .
* ليس الخطر باستمرار الاسهال وانما بنقص تعويض الضائع.
* في الشهر الاول يتغوط الطفل بعد كل رضعة وبراذه أصفر ذهبي مبرز كبير الصبار وربما يتلون لون البراز حسب طعام الأم.
* بعد الشهر الثالث يعتبر تغوط الطفل أكثر من ٦ مرات إسهال ويكون مريض اذا ترافق مع قيء أو حرارة أو وجد فيه مخاط ودم أو تبدل نشاط الطفل وحيويته.
* ومن المفيد اعطاء السوائل التالية: محاليل التجفاف شاي عيران ماء التفاح ونعطي الاطعمة التالية: كعك بدون سمسمة ولبنة والماسية وتفاح مسلوقة وبطاطا

انسداد الأنف :

- ينسد الأنف، عند الرضع، بالمفرزات الأنفية التي ينتجها انف الرضيع يوميا مثلما تنتج عيوننا الرمد صباحاً .
الرضيع لا يستطيع التنفس إلا عبر الأنف وخاصة عند الرضاعة حيث يحتاج إلى إغلاق فمه تماما . لذلك انسداد الأنف يزعج الرضيع كثيرا، و يحدث الشخير ورفض الرضاعة وهو يحتاج إلى تنظيف يومي ومستمر، والوسطي ٥ مرات باليوم .
أما طريقة التنظيف فتكون بقطب الطفل على بطنه فوق المغسلة ثم تلمس المياه من كف اليد اليمنى للأعلى في انف الطفل ، ليعاد تمشيط الأنف بالسبابة والإبهام ، يمكن استخدام بخاخ السيروم الفيزيولوجي، كما يمكن استخدام اجاصة سحب المفرزات ، كما يمكن استعمال التبخير بالماء والملح .
في حالة الرشح والتهاب الطرق التنفسية فالأنف ينسد بالمفرزات المخاطية التي تزال بالطرق السابقة . وبالاحتقان الذي يحدث زكام رغم إزالة المفرزات المخاطية وهذا يحتاج الى بخاخات أو قطرات مضادة للاحتقان لفترات قصيرة .
تعتبر الغازات العطرية المنطلقة من قشور الحمضيات مساعدة على تسهيل التنفس عبر الأنف ومثلها أبخرة النعناع والكينا .
يعتبر الهواء الملوث بالدخان والروائح والازدحام عنصر مزعج للأنف .

فن التربية

* إن تربية الأطفال فن، فمثل الرسام الذي يسعى بشتى الطرق إلى إبراز جمال لوحته، أنت الأم الفنانة، يجب عليك إبراز جمال أولادك بكل ما تملكينه من وسائل وأفكار وإبداع وخيال .. فالجمال الذي أتحدث عنه هنا هو الجمال النابع من التجانس الداخلي والثقة بالنفس، الجمال المنبثق من شعور الولد بأننا نحبه كما هو وليس كما نريده أن يكون.

* إن خبرة الأمومة هي أجمل وأسمى الخبرات التي يمر بها الإنسان في حياته، فلا تدعي هذه الخبرة تقتصر على الوجبات الحياتية الأساسية: مهمتك ليست فقط إطعام الطفل وتأمين الدفء له عند البرد وتنظيفه عند اللزوم ومساعدته في دروسه والتخفيف من ألمه عند المرض.

لا .. مهمتك الجوهرية هي تأمين الأرض الخصبة لكي تتبلور عليها قدراته ومهاراته على أكمل وجه، وتقديم الدعم الكافي لكي يواجه تحديات الحياة بالطريقة الملائمة، وهذه التحديات قد تكون ناتجة من المشاكل الخاصة به (نقاط ضعفه التي هي من خصائص طبعه الشخصي). ومن عوائق المحيط الذي يحتك به يومياً (علاقته مع أخوته، مع رفاقه، خبراته المدرسية، ضغوطات المجتمع..).

* المبدأ الأساسي في فن تربية الأولاد هو تقبل الولد في فرديته واختلافه: عندما يشعر الولد أننا نقبله كما هو وأننا نسمح له بأن يكون مختلفاً، يبرز عنده حب الاستكشاف ويتعلم كيف يقدر قدراته الشخصية وكيف يطورها إلى أكمل وجه دون الضغط عليه لكي يكون «أفضل» فهو ينمو عارفاً ما هو الأفضل بالنسبة له! هذا التقبل يعني أنه يتوجب علينا أن نسمح للولد بأن يقوم بأخطاء، مما يجعله يسعى لتصحيح نفسه والتعلم من أخطائه ويخلق عنده الدافع الداخلي للإنجاز والنجاح.

إرشادات للتعامل مع الطفل

بين العام الأول والعام الثالث

* يجب أن ننتمي للكلمات التي نستعملها معه وأمامه، بالأخص العبارات المحببة («كم أنت بطيء» «أف! كم تتعبني»، «هذا سهل جداً، لماذا لا تستطيع القيام به؟» إلخ..).

* يجب أن نحترم آراءه، وأن نستمع لقصصه ومتطلباته، وأن لا نتجاهله وكأنه غير موجود، أو كأن لا وقت لدينا لنعطيه له.

إذا قام بشيء مزعج ، لا يجب أن نقول له «اهدأ، أنت ترزعجني» بل «اهدأ، هذا الصوت يزعجني».

- لا يجب مقارنته بأخوته أو بأي أحد آخر في المحيط.
- يجب أن نكيّف توقعاتنا منه مع قدراته الاستيعابية والسلوكية.
- من المهم جداً أن يكون هناك توافق بين الأم والأب حول أسلوب واحد للتربية في البيت، فالتناقض بين الوالدين يجعل الطفل حائراً وغير قادر على إدراك المرجعية الصالحة، وهذه الحالة من الضياع تؤدي إلى القلق، والقلق يؤدّد الخجل عند الأطفال.

إرشادات للتعامل مع الطفل

بين العام الثالث والعام الخامس

- الاستمرار في تشجيع الاستقلالية عند الولد، ومكافأته على كل الأعمال التي ينجزها بمفرده، وتوفير الظروف الجديدة له لكي يختبرها.
- * تشجيعه على التعبير عن خيبته من بعض الأمور مثل الفشل، لكي لا تتراكم هذه الخبرات في داخله، فتراكمها قد يساهم في تفاقم القلق عنده.
- * الالتفات دائماً للجوانب القوية الإيجابية عنده بدلاً من انتقاد نقاط ضعفه وإبرازها، ودعم مواهبه المميّزة.
- * عدم تصنيف الولد أمامه ولا أمام الناس («إنه خجول») فهذا من شأنه تعزيز الخجل عنده وازدياد إدراكه لحالته، مما يخفّض ثقته بنفسه.
- * توفير الظروف الملائمة للتلاقي مع أولاد آخرين، وتدريبه من خلال اللعب وقراءة القصص على تنمية مهارات اجتماعية إيجابية تساعده على بناء علاقات خارج إطار العائلة.
- * على الأهل أن يعدّلوا توقعاتهم بالنسبة لسلوك ابنهم الاجتماعي حسب قدرات الولد وشخصيته. هل تتوقع الأم.. مثلاً، أن يدخل ابنها مدينة الألعاب مع رفاقه بكل عزم وثقة ويشارك في الألعاب دون أي تردد؟ هذه هي صورة الولد المثالي الذي تحلم به كل أم، وعندما يفشل الولد في تحقيق هذا الحلم لأمه تشعر بخيبة أمل، والولد يستطيع أن يلمس هذه الخيبة عند أمه، مما يثير قلقه ويجعله يتساءل إذا كان سيفقد حبها من جرّاء سلوكه الاجتماعي الضعيف، ولعل هذا القلق هو الذي يدمر الثقة بالنفس عند الولد الصغير.
- بعض الأهل لديهم توقعات منخفضة بالنسبة لولدهم، فمثلاً، هل تجعلين الولد يتجنّب الظروف الاجتماعية لأنك تعرفين مسبقاً أنه لن يندمج فيها؟ وهل تسهلين هذا التهرب عنده مع التبرير بأنك تحبينه كثيراً ولا تريدينه أن يتعدّب؟.

البيئة المنزلية وتنمية القدرات الفكرية

* نوعية استجابة الوالدين للولد، ونعني بذلك مدى الاتصال العاطفي (الاتصال الجسدي مثل الحضان والتقبيل) والكلامي (تبادل الكلام، الإجابة على الأسئلة، نوعية الحوار القائم بين الولد وأمه).

* تقبل الولد: ونعني بذلك أن الأم لا تتدخل باستمرار في نشاطات الولد أو تعيق تحركاته الاستكشافية.

* تنظيم المحيط المنزلي: ونعني بذلك أن محيط اللعب المكسر للولد يبدو آمناً وخالياً من المخاطر.

* توفير مواد اللعب المناسبة: ونعني بذلك أن الأم توفر للولد ألعاباً ونشاطات مثيرة وممتعة بالتوافق مع عمره وقدراته.

* إشراف الأم: ونعني بذلك أن الأم تشرف باستمرار على نشاطات وتحركات الطفل، خاصة خلال مرحلة الطفولة المبكرة، متأكدة أنه لا توجد مصاعب فوق طاقة الولد لحلها، أو مخاطر قد تؤدي إلى أذى الولد.

* التنوع في المثيرات اليومية: ونعني بذلك أنه بالرغم من ضرورة توفير نظام يومي مريح لبرمجة نهار الطفل حيث يشعر بالأمان والثقة، لا بد من إدخال بعض عناصر التنوع في هذا النظام لكي يتمكن الولد من تقبل التغيرات التي قد تحصل في حياته اليومية بشكل طارئ دون أن تسبب عنده القلق.

البيئة المنزلية وتنمية القدرات الفكرية

* يوفر الوالدان الألعاب التي تساهم في ازدياد المعرفة عند الطفل.

* يوفر الوالدان الكتب التي تحث الولد على التألف مع القراءة والكتابة.

* المحيط المنزلي نظيف، ومنظم، وخال من المخاطر.

* يوفر الوالدان الدفاء والتقارب العاطفي من خلال حضنهما ودعمهما لسلوكيات الإيجابية عند الطفل.

* يشجع الوالدان الطفل على الحوار والتواصل اللغوي من خلال إجابتهما على أسئلته بوضوح، وتعليقهما على أقواله في ظروف حياتية مختلفة.

* يصطحب الوالدان الطفل مرة كل أسبوع أو أسبوعين إلى أمكنة مثيرة تعرفه على نشاطات ومفاهيم جديدة تزداد من خلالها معرفته.

* يتجنب الوالدان استخدام العقاب الجسدي عندما يقوم الطفل بأعمال مشاغبة، بل يلجأ إلى الحوار معه لحل المشاكل.

* يهتم الوالدان بوضع قواعد لسلوك الاجتماعي الناضج، ويطلبان من الطفل أن يلتزم

بهذه القواعد بشكل واقعي يتلاءم مع قدراته الاستيعابية مثل هذه الأمور.

إرشادات عامة لتجنب سلبيات الطلاق

- * أن نساعد الأولاد على التعبير عن مشاعرهم حيال مسألة الطلاق.
- * أن يؤكد الوالدان للأولاد أن الطلاق ليس من ذنبهم، وأنهم غير مسؤولين عما جرى بينهما.
- * أن يؤكد الوالدان مدى حبهما لأولادهم، وأن هذا الحب ثابت ولن يتغير مهما تغيرت الظروف العائلية.
- * أن يجيب الوالدان على كل أسئلة الأولاد بوضوح تام حول مصيرهم بعد الطلاق (أين سوف نعيش؟ هل أستطيع التكلّم معه بالهاتف؟ إلخ..).
- * أن يتجنب الوالدان تورط الأولاد في مؤامرة مع فريق ضد الفريق الآخر
- * وأن يمنعا الأقرباء أو الأصدقاء منعاً باتاً من التحدث عن الفريق الآخر بشكل يمسّ كرامته أو يشوّه صورته أمام الأولاد.

مؤشرات هامة لاختيار الحضانة الجيدة

- * نظافة المكان وجهاز التهوية داخل الصوف.
- * الأدوات التعليمية المتوفرة في الصف (تواجد الألعاب والكتب والأدوات الموسيقية).
- * الأمكنة المخصصة لأعب الخارجي آمنة.
- * تواجد الألعاب الخاصة بالنشاطات الخارجية.
- * عدد الأطفال ضمن المجموعة الواحدة (على أن لا يفوق الـ ١٦ طفلاً لمعلمتين).
- * نوعية النشاطات المطروحة في الصف (برنامج النشاطات اليومي).
- * كفاءة الحاضنات العلمية ومجال اختصاصهن.
- * التنسيق مع أهالي الأطفال لتقييم تطوّرهم، وتوفير الحاضنة للإجابة على كل أسئلتهم.

بعض النصائح للتخفيف من مخاوف الولد

- * مسؤولية الأهل ليست مكافحة الخوف عند الولد، لأن الخوف شعور طبيعي وموجود عند كل الأولاد، المهم هو مساعدة الولد في اكتساب استراتيجيات بناءً للتعامل مع مخاوفه.
- * طمأنة الولد الخائف وتهدئته وتوفير الثقة والأمان له.
- * عدم السخرية من الولد، وعدم محاولة إقناعه بأن مخاوفه غير منطقية أو تافهة.
- * التحلي بالصبر حيال هذه المخاوف لأنها سوف تزول لكي تأتي مخاوف أخرى مكانها

- * تجنب الأفلام المرعبة على التلفزيون، أو القصص التي تحتوي على مضمون مخيف وصور مفزعة.
- * توفير الفرص الكافية للاختلاط مع أولاد من عمره، فكلما انهمك وشارك في نشاطات خارجية، خف قلقه من مخاوفه الداخلية.
- * يجب تشجيع الولد على التعبير عن مخاوفه وان يتكلم عنها.

نصائح عامة لمواجهة الخوف من المدرسة

- * التحلي بالصبر حيال المشكلة، والإدراك أن هناك سبباً معيناً لرفض الذهاب إلى المدرسة، ولا يتصرف هكذا فقط لأنها مجرد «عادة سيئة» أو «غنج ودلع».
- * عدم الرضوخ إلى رغبة الولد بالبقاء في البيت.
- * طمأنة الولد بأنك ستذهب معه لتقيّم الوضع في المدرسة، وأن كل شيء سيكون على ما يرام ولا داعي للقلق لأنك معه.
- * في المرحلة الأولى، اصطحاب الولد إلى المدرسة، والبقاء معه لبضع ساعات (بالاتفاق مع المعلمة) للتأكد مع أنه بدأ يتكيف مع المعلمة والأولاد، ومن ثم مغادرة المدرسة معه. (هذه المرحلة قد تمتد من يومين إلى أسبوعين!).
- * قراءة قصص لطيفة حول المدرسة، ولعب لعبة «المدرسة» معه في البيت باستخدام الألعاب والدمى.
- * عند انتهاء المرحلة الأولى (أي عندما أصبح الولد بالفعل متكيفاً مع الجو المدرسي) إخباره أنك غداً لن تبقى معه ولكنك سوف تعود إلى المدرسة لاصطحابه إلى البيت، وإن المعلمة سوف تهتم به.
- * التنسيق مع المعلمة لكي توفر له الانتباه والحنان والأمان خاصة في الأيام الأولى من بقائه بمفرده في المدرسة، على أن تخفف ذلك تدريجياً لكي يتشجع الولد على التصرف باستقلالية واتخاذ المبادرات والمشاركة العفوية في نشاطات الصف.

التدابير المناسبة لمواجهة السرقة

- * يجب إقناع الولد أن السرقة غير مسموحة وغير مقبولة كلياً ضمن تقاليد العائلة.
- * عند اكتشاف السرقة، يجب التصرف بصرامة، على الأهل أن يعرفوا من أين أتى الولد بالشيء وإفهامه أنه يجب رده أو دفع ثمنه.
- * التأكد من أن الطفل لم يستفد من السرقة تحت أي ظرف كان.
- * عدم إذلال الولد وإحراجه وتسميته «بالص».
- * بعدما يعاد الشيء المسروق إلى مصدره، من الأفضل عدم فتح الموضوع ثانية مع الولد.
- * مراقبة سلوك الطفل بعد حادثة السرقة، فإذا تكرر الفعل قد تكون السرقة

ناتجة عن مشاكل خطيرة معقدة في تطوره العاطفي، ويجب معرفة السبب الحقيقي بمساعدة اختصاصي نفسي يكشفه ويصمم الخطة العلاجية المناسبة.

إرشادات لمواجهة الكذب :

- ١- عدم تحقير الولد أو جعله يشعر كأنه مجرم.
- ٢- عدم مناداة الولد بالكاذب (عدم التصنيف).
- ٣- عند الاكتشاف أن الولد يكذب، نقول له بكل بساطة: «أخبرني كيف كان الأمر، لا كيف تريده أنت أن يكون».
- ٤- عليها ملاحظة سلوك الطفل بوجه عام وإن كان الكذب أحد أعراض تغيير عام بالسلوك أم هو العرض الوحيد.
- ٥- عليها أن تراجع الأحداث الأخيرة لمعرفة ما قد يكون قد تغير في المناخ البيئي للطفل مما يدعوه للكذب مثل (تغيير المدرسة - قدوم طفل جديد - أحد الوالدين يقوم بضربه بشدة في الفترة الأخيرة).
- ٦- أحياناً يظهر من أحد الوالدين ما يبرر الكذب الأطفال مثل أن يقول الوالد للطفل: رد على التلفون وقل «بابا خرج» فيجب على الوالدين مراعاة عدم التصرف على هذا النحو حتى لا يكون ذلك مشجع للطفل على الكذب في أمور أخرى.
- ٧- عليها أن تسأله عن نوع العقاب الذي يقع عليه في حال كذبه مرة أخرى - ويجب الاتفاق سوباً على نوع العقاب على أن يكون في صورة حرمان من شيء يحبه الطفل.
- ٨- عليها عدم مواجهته أمام الآخرين حتى إذا كانوا أخوته.
- ٩- تكثفي أن تخبره بأنها علمت أنه لجأ إلى الكذب مرة أخرى وعندما يخبرها بأسباب كذبه مرة أخرى عليها أن تذكره بالعقاب الذي اتفقا عليه مسبقاً.
- ١٠- يجب أن يعلم الطفل أنك تريد الاستماع إلى الحقيقة بكل بساطة، حتى ولو كان في الأمر ما يخرجه، وأنتك تريد مساعدته وليس معاقبته.

ابني مدمن تلفزيون :

- * تحديد نوعية البرامج التي يشاهدها الطفل بما يتناسب مع سنه.
- * تحديد ساعات المذاكرة وساعة النوم وعدم تغييرهم مشاهدة التلفزيون.
- * يمنع الأكل أمام التلفزيون كنوع من المكافأة في حالة القيام بعمل جيد أو الحصول على درجات
- * يمنع الأكل أمام التلفزيون كنوع من المكافأة في حالة القيام بعمل جيد أو الحصول على درجات عالية في الامتحان.
- * الذهاب إلى أماكن خارجية في العطلة بدلاً من مشاهدة التلفزيون.

معالجة متاعب سلوك

أولاً: يثاب السلوك الجيد سريعاً بدون تأجيل:

والثواب قد يكون اجتماعي كالاتسامة والتقبيل والمعانقة والمدح والاهتمام وإيماءات التوجه وتعبيرات العين المعبرة عن الرضا والاستحسان.

إنه لأنجاز عظيم.
لقد تعلمت كيف تربط
حذاءك..
التشجيع والإثابة عاملان
يعززان السلوك الجيد
المقبل..



العناق هو إثابة اجتماعية قوية
بالنسبة
للأولاد ولوالديهم أيضاً..

وقد يكون الثواب مادياً كإعطاء الألعاب والحلوى والنقود، أو يكون تقديرياً مثل مشاركة الطفل مع أحد والديه في عمل ما يحبه الطفل كإعداد أو شراء الحلوى، ومثل اصطحاب الطفل لنزهة أو مكان يحبه الطفل وذلك تعبيراً له عن الامتنان من تصرفه.

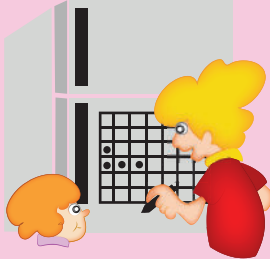
ومن المفيد لنحصل على سلوك جيد باستمرار أن نستعمل طريقة التعاقد بكتابة عقد واضح يكون الوالدين فيه فريق ويكون الطفل فريق آخر، وأسلوب التعاقد يتضمن تحديد المشكلة و مناقشة الحل والاتفاق على الثواب (المكافأة) وإعداد العقد وتوقيعه ثم الالتزام بمقتضاه، أو أن نستعمل طريقة تسجيل النقاط والتي تكون

باختيار سلوك حسن أو أكثر نريده للطفل ونجعله يفتح سجل لهذا السلوك ويسجل في كل يوم علامة أو نقاط تتناسب مع تطبيقه لهذا السلوك خلال أيام الأسبوع حيث تحسب العلامات أو النقاط في نهاية الأسبوع ويعطى المكافأة على قدر العلامة أو النقاط.

العقد القائم بين الأب
والولد يكون عادة إجراءً
فعالاً في حل المشكلات
المتعبة اليبية:
تاريخ بدأ العقد:
تاريخ انتهاء العقد:
الأب الأم



لقد نلت نقطة واحدة عندما
رتبت غرفتك
ونقطة أخرى عندما نظفتي
الصحن الذي أكلتي به.
أنا فخورة بهذه
النقاط التي أحرزتها!!!



**ثانياً: لا تتهاون أمام السلوك غير المرغوب فيه ولو
بصورة عارضة:**

مثال على ذلك: تساهل الأم مع ابنتها في الذهاب إلى النوم في وقت محدد لأن ابنتها بكت وتحججت بعدم رغبتها في النوم وعدم شعورها بالتعب، فسمحت لها الأم بالبقاء مدة نصف ساعة أخرى متذرعة بعدم قدرتها على تحمل بكاء وصراخ ابنتها. وفي هذا الموقف تعلمت البنت أن بإمكانها اللجوء إلى السلوك الحرون مستقبلاً لتلبية رغبتها وإجبار والديها على الكف عن مطالبتها بالنوم بالوقت المحدد.



أهدئي في مقدورك البقاء ٣٠
دقيقة أخرى، فأنا لا أستطيع أن
أراك تبكي



أنا لا أرغب في الذهاب إلى
النوم، فلست تعبانة

ثالثاً: معاقبة السلوك غير المرغوب الصادر عن الطفل

ويشترط بالمعاقبة أن تكون غير قياسية ولا مؤذية لا معنوياً ولا جسدياً. وطرق المعاقبة تتضمن:

أ- التنبيه لعواقب السلوك السيئ، مثال:

يقف الأب ممتلئاً بالحزم والوضوح وينظر إلى ابنه مقطباً الحاجبين ويقول: يا أنس لقد كان تصرفك خاطئاً حينما أشعلت عود الكبريت فوق السجادة وهو يمكن أن يسبب حريق وعليك أن تفكر جيداً بعواقب فعلك قبل القيام به.

ب- التوبيخ والتقريع بدون استعمال كلمات نابذة أو غير لائقة، مثال:

إن رنا بنت الجيران أطعمتها أمها فأراً لأنها أكلت دون تفصيل يديها بعد أن خرجت من المرحاض لأن الفأر ملوث بما تلوثت به الأيدي في بيت الخلاء.

ج- الحجز لمدة معينة.

د- العقوبة الجسدية، المناسبة لحجم السلوك غير المرغوب، والتي يجب أن تتم مع كامل السيطرة على النفس وأن لا يغيب عن البال أن الغاية منها هو التربوية وليس التعذيب أو الإيذاء.





إن الإتصال الواضح والتفاهم
المتبادل بين الوالدين
في حل مشاكل أولادهم هو هام جداً



أهمية شرح أسباب تنفيذ عقوبة
الحجز
المؤقت دون إبطاء ولا تردد

السلوك الخطر يجب
إيقافه على الفور
وبعد إيقافه يتعين معاقبة
الولد المعتدي بسرعة



رابعاً: الأسوة :

فلا بد للطفل من أسوة حسنة يقتدي بها فالولد كثيراً ما يتأسى بأحد والديه
ويمكن أن يتأسى بغيرهم وذلك من خلال قصة أو رواية أو مشاهدة أو درس
أو... أو... فلنسعى إلى أن يقتدي الطفل بشخص يجمع الصفات الحسنة التي نحبها
(كنبي من الأنبياء أو كعالم من العلماء أو...) . وممن يتأسى بهم الرفاق والأصدقاء.



أنت مثال في أعمالك لابنك
فهو يحاكيك فيما تفعله

خامساً: تجاهل السلوك غير المرغوب فيه

والذي يقصد الطفل من خلاله إلى السيطرة على الأهل أو استجوابهم. مثال: الطفل همام إذا ضربته أخته أو تركته أمه لوحده أو انتزع أخاه منه لعبةً في يده، يبكي بكاءً تذهب معه روحه فهو يبكي حتى ينقطع نفسه ويزرق ويرتخي، لكن الأم تتجاهل ذلك وتضبط أعصابها وتدير له ظهرها وتعمل في ترتيب الورد ونبات الزينة.



يتعين على الأم تجاهل ثورات الغضب التي يبديها الطفل كي لا تجعله يشعر بالاهتمام به..

سادساً: استخدام مبدأ premack

ويقوم هذا المبدأ التربوي على مساعدة الطفل للبدء بأداء الأعمال والواجبات غير المحببة إليهم أولاً، وتأتي في النهاية الأعمال المحببة لأن الطفل خلال عمله يصاب بالملل فتخبو شيء فشيء همته.

وهذه وصية نبي الله لقمان لابنه وهو يعظه وفيها كل الحكمة، قال تعالى:

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ (١٣) وَصَيَّنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفَصَّالَةٌ فِي عَامِينَ أَنْ أَشْكُرَ لِي وَوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ (١٤) وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنْابَ إِلَيَّ نَمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (١٥) يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ إِنْ اللَّهُ لَطِيفٌ خَبِيرٌ (١٦) يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ (١٧) وَلَا تَصْعَقْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (١٨) وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ (١٩)

[سورة هود ١٣-١٩]



البيت المشوش الصاخب ينعكس على سلوك الطفل..
لذلك يتعين السيطرة على أجواء البيت بسرعة..



Name: الاسم:

Date of Birth: تاريخ الولادة:

Adress: العنوان:

Number: الرقم:

Telephone: الهاتف:

..... موجز عن ظروف الحمل:

.....

..... موجز عن ظروف الولادة:

.....

..... وزن الولادة: الطول:

..... محيط الرأس: علامة أبقار:

..... موجز عن الفحص عقب الولادة:

.....

.....

..... الخلع الوركي: التشوهات:

..... السمع: البصر:

..... زمرة الدم ()

..... القرابة بين الوالدين:

..... الأمراض الوراثية في العائلة:

.....

..... ملاحظات هامة عن الطفل:

.....

.....

.....

.....

فهرس المحتويات

٥	* لقاحات الطفل.....
١٥	* نمو الطفل.....
٢٢	* النمو الروحي والحركي عند الطفل.....
٢٤	* تغذية الطفل.....
٣٦	* الرعاية اليومية للطفل.....
٤١	* ضبط المصبرات.....
٤٤	* ألعاب الطفل.....
٤٦	* سلامة الطفل.....
٥٠	* تدبير بعض الأعراض.....
٥٢	* فن التربية.....
٥٨	* معالجة متاعب سلوك الطفل.....
٦٤	* معلومات عن الطفل.....
٦٥	* الفهرس.....

تمت عمليات
التصميم والإخراج والطباعة لدى

دار الشلال
للطباعة والنشر والإعلان

www.daralshallah.com

دمشق • شارع الملك فيصل • سادات | 011 441 32 37 | 011 446 888 90 | 0933 56 45 66

info@daralshallah.com

ترخيص رقم: ١٠٥