

**الرعاية المثالية للطفل  
في السنة الأولى والثانية من عمره**

تفوق الطبع محفوظة

دار القدس للعلوم

للطباعة والنشر والتوزيع

دمشق - يرموك - هاتف: ٦٣٤٥٣٩١

فاكس: ٦٣٤٦٢٣٠ - ص.ب: ٢٩١٣٠

[www.dar-alquds.net](http://www.dar-alquds.net)



## مقدمة الناشر

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين وأفضل الصلاة وأتم التسليم على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين وبعد:

فإنه وانطلاقاً من سعيينا في دار القدس للعلوم إلى نشر الوعي الصحي والطبي لدى مختلف فئات المجتمع نتقدم لقراءنا الأكارم بهذه السلسلة البسيطة والمميزة التي أطلقنا عليها اسم «التثقيف الصحي» آمليين أن تزود هذه الكتيبات الإخوة القراء بالمعلومات الأساسية التثقيفية في مجال الصحة وأشيع المشاكل المتعلقة بها بأسلوب سهل وميسر.

ونشكر جزيل الشكر الأخ الدكتور حسان بغدادي الذي قام مشكوراً بهذا العمل الكبير ليضع لبنة جديدة في بناء التثقيف



الصحي الذي كان قد أعد منه ثلاثة مواضيع مختلفة،  
ونسأل الله عز وجل أن يعينه على متابعة هذا البناء التثقيفي  
لتغطية كافة الأمراض والمشاكل التي تهتم المرضى.  
راجين من الله أن يوفقنا دائماً في تقديم الجديد والمميز.

### والله ولي التوفيق

الدكتور محمود طلوزي

رئيس القسم الطبي في دار القدس للعلوم



## محتويات الكتاب

### الفصل (1):

طبيب الأطفال ما هو دوره أثناء الولادة وبعدها ..... 11

### الفصل (2):

تغذية الطفل الرضيع ..... 23

### الفصل (3):

استحمام الطفل الرضيع والعناية بنظافته ..... 53

### الفصل (4):

ألبسة الطفل ..... 63

### الفصل (5):

بيئة الطفل من غرفته حتى نزهاته ..... 67

### الفصل (6):

طفلك يمشي خطواته الأولى وتطور حواس الطفل ..... 73

### الفصل (7):

أهمية اللعب والألعاب في تطور ذكاء وإدراك الطفل ..... 81

### الفصل (8):

تنظيم الأسرة والطرق المختلفة لمنع الحمل ..... 85



## مقدمة

طفلك الذي ترغبين بإنجابه يجب أن يكون صحيح الجسم، مكتمل النمو والذكاء، وقادراً على مواجهة الظروف المحيطة به بأفضل الشروط.

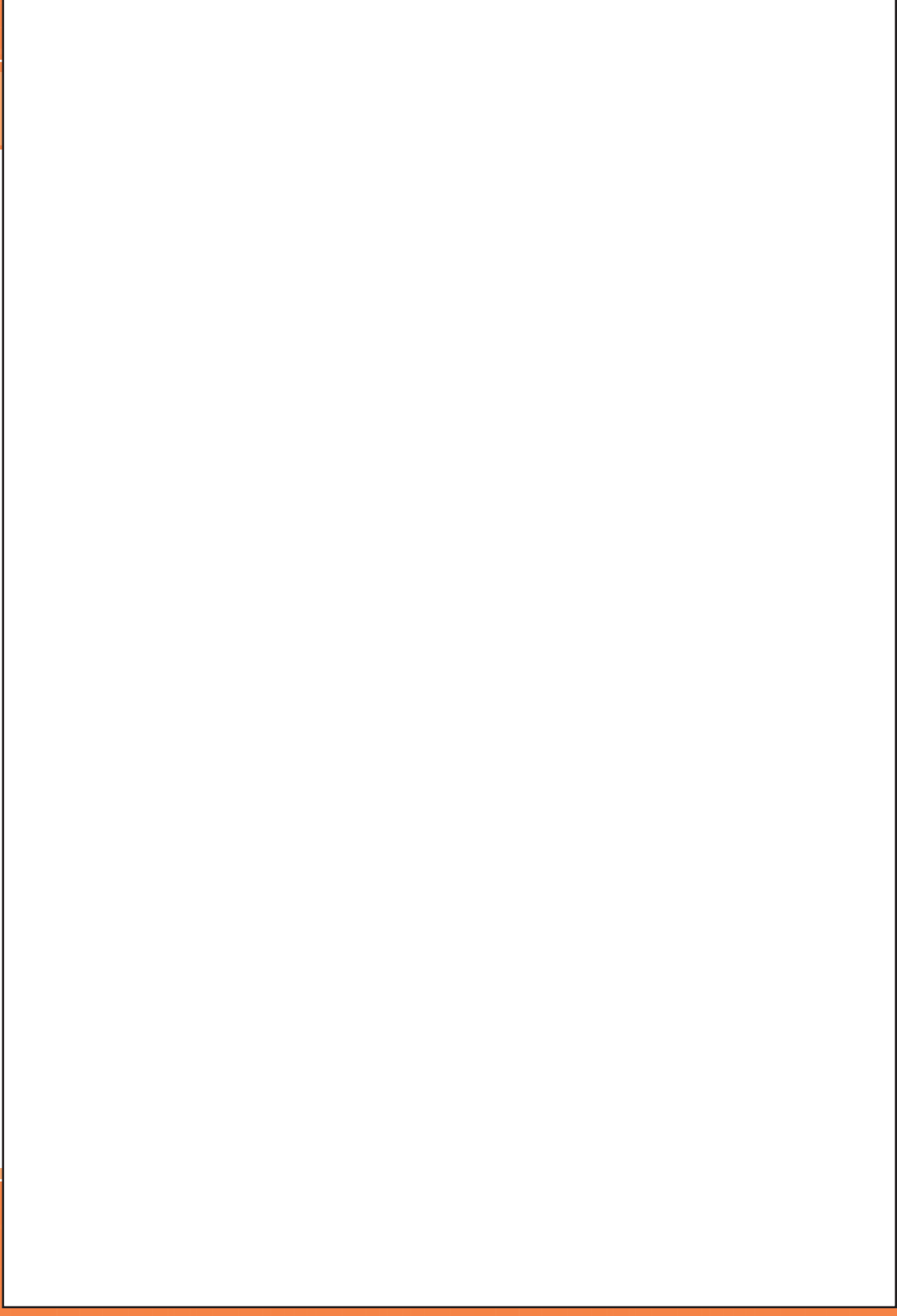
هذا المخلوق الجديد سوف يشكل حيزاً كبيراً من اهتمامك واهتمام والده بشكل مستمر ومواكباً لنموه التدريجي، وهذا الكتاب بنصائحه العملية المستندة على أسس علمية، سوف يوفر لك ولوالده الطرق الملائمة لتربيته وتغذيته وتنمية ذكائه ومداركه، بالإضافة إلى ذلك سوف تجدين في هذا الكتاب المعلومات الضرورية عن تغذيتك وسلامة جسمك أثناء الحمل وبعد الولادة.

وتتركز قيمة هذا الكتاب، في أن معظم معلوماته مستقاة من كتاب قيم، قرأه ما يزيد عن خمس وعشرين عائلة أوروبية واستفادوا من تعليماته في تنشئة وتربية أطفالهم.

إن مطالعة هذا الكتاب تساعدك على استشارة طبيب الأطفال بأفضل الشروط وبالوقت المناسب، وبذلك تتشكل علاقة صحيحة وعلمية مع الطبيب، وتكون المراقبة الطبية مجدية، كما أنه يساعدك على طرح الأسئلة المناسبة على الطبيب وفهم وإدراك أجوبته.

والهدف النهائي من هذا الكتاب هو الوقاية من الأمراض والحوادث المؤذية للأطفال، كما يقول المثل «الوقاية أفضل من العلاج» ولتحقيق هذا الهدف، يجب أن تتكون لديك معرفة شاملة بالأمر والتعليمات والعلامات الطبية في أسوأ الظروف، وبطرق الوقاية ستستطيعين على الأقل القيام بالمعالجة في الوقت الملائم، حيث أن التزامن بين المعالجة والوقاية، قد أعطى نتائج مذهلة في انخفاض نسبة وفيات الأطفال، ونسبة الأطفال المعاقين.









## الفصل الثاني

# تغذية الطفل الرضيع

إن تغذية الطفل الرضيع هي

مهمة سهلة وممتعة سواء كانت إرضاعاً

طبيعياً أو إرضاعاً اصطناعياً

على أن يتوفر لهذه التغذية

الشرطين التاليين:





1. أن تؤمن للطفل حاجته الغذائية الكافية والمتضمنة القدر الكافي من الحيريات اللازمة للحركة وحرارة الجسم والعناصر الضرورية لنموه وتطوره وعمل أجهزة جسمه.

2. أن تؤمن للطفل على مدى الأيام العاطفة اللازمة لتوازنه النفسي بإعطائه حصته الغذائية عندما يكون بأمس الحاجة لها، مما ينمي لديه الشعور بالأمان وبأنه محاط بكل العناية والحب الضروريين لتطوره النفسي ولتفتح ملكاته العقلية كتفتح الزهور. فمن أجل تغذية جيدة للطفل لا يكفي أن نتعلم طرق جاهزة للتغذية مع أرقام محددة لكل مادة غذائية يحتاجها الطفل، فكل هذه الأمور أصبحت الآن مدروسة ومعروفة من قبل أخصائيي التغذية، ولكن يجب أن نتعلم كيف نراقب الطفل ونعرف أنه بحاجة للغذاء من دون أن يطلب منا هذا، فهو لا يستطيع الكلام للتعبير عن حاجته، وبذلك نلبي رغباته ولا نفرض عليه الغذاء ضمن ساعات محددة وبكميات قد لا تكفي حاجته. ولكن بالمقابل دون أن تصبح التغذية غير متوازنة وعشوائية ومتعبة للأم وطفلها. والآن نقوم بشرح بعض القواعد الغذائية البسيطة التي يمكن أن تساعدك مهما كانت طريقة التغذية التي تتبعينها (طبيعية أو اصطناعية).



## القواعد العامة للتغذية :

### 1. التغذية بعد الولادة مباشرة:

الطفل الوليد يشعر بالجوع مباشرة بعد الولادة حيث أن جسمه لا يحتوي على أي مخزون غذائي، ومستوى السكر بدمه ينخفض بشكل سريع في حالة الجوع ولذلك فإن العادة التي تتبعها حالياً بترك الطفل الوليد بعد الولادة مباشرة دون غذاء لمدة يوم أو يوم ونصف هي عادة شاذة وقد تكون ضارة بالطفل. فيجب تغذية الطفل الوليد منذ البداية وخاصة حينما نشعر أنه يطلب الغذاء بأن يبحث عن حلمة الثدي، وتكون التغذية بالحليب وليس الماء المحلى الذي لا يؤمن وارداً غذائياً كافياً للطفل الوليد.

فالطفل الوليد يعرف الرضاعة بالفريزة منذ ولادته، فإذا وضع بقرب الثدي يستطيع أن يرفع رأسه ويتحسس حلمة الثدي بأنفه وبشفتيه ثم يضعها بفمه ويبدأ بمصها لكي يرضع.

وهذا المنعكس الفريزي موجود منذ بداية الولادة فيتوجب علينا عدم إعاقته، وأخيراً فإن الطفل الوليد يعلم حاجته الغذائية منذ وجبة الرضاعة الأولى فلندعه يرضع كمية الحليب المناسبة له.

### 2. التغذية تبعاً لطلب الطفل الوليد:



كل طفل هو كائن حي له طباعه الخاصة ومختلف عن بقية الأطفال، فيوجد أطفال هادئون وآخرين متوترون كما يوجد أطفال بدينون وآخرون أقل وزناً، وأطفال يبكون ويطلبون الغذاء في معظم الأوقات وآخرون يميلون للنوم وأقل بكاءً. فلا نستطيع أن نفرض برنامجاً غذائياً واحداً له نفس المواعيد ونفس الحصص لأطفال مختلفين تماماً **ولكن من الممكن أن نبدأ ببرنامح التغذية تبعاً لطلب الطفل الوليد:**

- 🌈 لا توقظي طفلك بإعطائه الرضعة وانتظري أن يستيقظ ويطلب الحليب (في حال كون الطفل غير خديج ووزنه طبيعي وبحالة صحية جيدة).
- 🌈 لا تجبريه على أخذ كمية من الحليب تزيد عن حاجته بأن تعطيهِ الثدي بعد أن يرفضه أو تجبريه على إكمال زجاجة الحليب في حال الرضاعة الاصطناعية. فلتدعيه يأخذ الكمية التي تناسبه والتي يرغب بها وتعلمي أنه أحياناً يرضع كميات أقل بكثير.
- 🌈 بعد عدة أيام حاولي أن تجدي نظاماً مبدئياً للوجبات على أن تفصل بينها مدة تتراوح من ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات وهي المدة اللازمة لهضم الوجبة. وتعلمي أن طفلك قد يبكي لأمر آخر غير الجوع قد يكون العطش أو التعب أو حرارة الطقس أو الرغبة بمداعبة الأبوبن أو الحاجة لتغيير الفوط الصحية. ومن الهام أيضاً معرفة أوقات نومه واحترامها.



🌈 **وجبات الليل:** كما تكلمنا سابقاً، الطفل الوليد لا يحتوي على أي مخزون غذائي بالبداية ولا يتحمل فترات الجوع الطويلة خلال الليل الذي يستمر من ست إلى ثماني ساعات، لذلك لا ترفضى إرضاعه بالليل، وبالمقابل لا تجعلي ليله نهائياً ونهاراً ليلاً وعليك أن تحاولي أن تجعلي نظام نومه يتوافق مع نظام نوم العائلة خلال فترة من الزمن قد تكون طويلة وتصل إلى ثمانية أسابيع، فعليك بالصبر وبالرفقة مع طفلك حتى يعتاد على نظام نوم الأسرة.

### 3. كيف تعرفين التغذية الملائمة لطفلك:

إن أفضل اختبار عملي لمعرفة أن الوجبة الغذائية كافية وأن الطفل يتغذى بشكل جيد هو مشاهدته بعد الوجبة مباشرة حيث ينام بشكل هادئ وتكون أطرافه مسترخية تماماً وتنفسه غير مضطرب في حال كانت التغذية جيدة.

وتمتد فترة النوم من ساعتين ونصف حتى الثلاث ساعات. والطريقة الأخرى لمراقبة تغذية الطفل هي وزنه أسبوعياً حيث يزداد وزنه بشكل طبيعي 150-200 غ في كل أسبوع خلال الثلاثة الأشهر الأولى من عمره ثم يتناقص معدل ازدياد الوزن بالأشهر التالية، ويوجد مخطط علمي لوزن الطفل حيث يقابل كل فترة من عمر الطفل وزنها المناسب.



## جدول الوزن والطول بالأشهر الأولى من عمر الطفل

الطول	الوزن	العمر
58.7	5.4 كغ	شهرين
61.2	6.2 كغ	ثلاثة أشهر
63.5	6.8 كغ	أربعة أشهر
65.3	7.2 كغ	خمسة أشهر
67.1	7.85 كغ	ستة أشهر
68.8	8.2 كغ	سبعة أشهر
70.1	8.5 كغ	ثمانية أشهر
71.4	8.8 كغ	تسعة أشهر
72.6	9.1 كغ	عشرة أشهر
73.9	9.4 كغ	أحد عشر شهراً
74.9	9.7 كغ	اثنا عشر شهراً
77.0	10.3 كغ	خمسة عشر شهراً
81.0	11.2 كغ	ثمانية عشر شهراً
82.6	11.8 كغ	إحدى وعشرين شهراً
86.1	12.4 كغ	أربع وعشرين شهراً





## الفصل السادس

# طفلك يمشي خطواته الأولى وتطور حواس الطفل

إن مشي الطفل بخطوات ثابتة ومتوازنة يشكل سعادة حقيقية للأبوين فهو يعبر عن اكتمال نضج الطفل وانتقاله من مرحلة لأخرى. فالمشي فعل مركب ومعقد ويتطلب نضج الطفل من الناحية العقلية والجسمية بما فيها حواس الطفل المختلفة. وفي الحقيقة فإن تطور المشي وحواس الطفل يكون بشكل تدريجي وضمن مراحل معينة لها فترات زمنية محددة (بشكل وسطي).





## المشي:

يتطور المشي حسب المراحل التالية:

في عمر الثلاثة أشهر:

يرفع رأسه مع الحفاظ على هذه الوضعية لعدة لحظات.

في عمر الستة أشهر:

يمكن أن نضع الطفل بوضعية الجلوس مع المساعدة.

من عمر 6 أشهر يبدأ الطفل بالحبو (الزحف).

في عمر الثمانية أشهر:

يجلس الطفل دون مساعدة.

في عمر التسعة أشهر:

يستطيع الوقوف مع مساعدة الأبوين.

في عمر السنة الواحدة:

يستطيع الوقوف بدون مساعدة الأبوين.

أما المشي فتظهر أولى علاماته في عمر العشر أشهر مع خوف وتردد الطفل، مما يتطلب مساعدة الأبوين. وتكتمل هذه الوظيفة في عمر السنة والثلاثة أشهر وسطياً ومن الممكن أن يتأخر المشي حتى عمر السنة والنصف دون وجود أي آفة مرضية.





وكما أشرنا في البداية فإن نضوج واكتمال وظيفة المشي يترافق مع نضوج واكتمال وظائف الحواس المختلفة للطفل.

### **اللمس ومسك الأشياء (كالألعاب):**

 **في عمر الثلاثة أشهر:**

يمسك الطفل الألعاب أو الحاجات المنزلية بيده وينظر إليها.

 **في عمر السبعة أشهر:**

يستطيع أن ينقل الشيء المسك به من يد لأخرى.

 **في عمر التسعة أشهر:**

بإمكانه أن يمسك الأشياء بالسبابة والإبهام ولا تكتمل وظيفة السبابة والإبهام إلا عندما يصبح عمر الطفل سنة كاملة.

### **الرؤية:**

**بعد مرور ثمانية أو عشرة أيام على ولادته: يستطيع الطفل أن يثبت نظره ويتأمل اتجاه معين.**

**في عمر الشهرين:** يبدأ الطفل بمتابعة حركة الأشياء (أمه مثلاً) ولكن بالمستوى الأفقي فقط. (أي ما يوازي مستوى نظره دون النظر للأسفل أو الأعلى).

**في عمر الثلاثة أشهر:** يتابع حركة الأشياء في جميع الاتجاهات وبالتالي يبدأ الطفل باكتشاف الفراغ المحيط به.





## الفصل الثامن

# تنظيم الأسرة والطرق المختلفة لمنع الحمل

تنظيم الأسرة: هو عبارة عن مجموعة من الطرق والعلاجات التي يمكن للزوجين اتباعها، محاولين بذلك الحصول على عدد من الأطفال متناسب مع مستوى قدراتهم على تربية هؤلاء الأطفال وتنشئتهم التنشئة الصحيحة والمثمرة، بحيث نحيط كل طفل بالعناية الملائمة، آمليين أن يصبح فرداً فاعلاً ومؤثراً في المجتمع، مستقلاً وناضجاً بشكل كافٍ يؤهله للاعتماد على نفسه حين انتهاء دور الأبوين.



وغالباً ما يكون هدف هذه الطرق والعلاجات هو منع الحمل لفترات معينة بقصد المباشرة بين الحمل أو إيقافها بشكل مؤقت أو دائم، لكي يتسنى للزوجين الوقت الكافي للقيام بهذه التربية الصحيحة. وفي بعض الأحيان يكون هدفها مساعدة الأبوين في تخطي بعض حالات العقم المؤقت عن طريق معرفة فترات الخصوبة الملائمة لحصول الحمل.

وبالرغم من أن تنظيم الحمل له مبرراته النظرية التي قمنا بذكرها فإن التوصل لأهدافه بأن نحصل على عدد الأطفال الملائم بالوقت الملائم، ليس من الأمور السهلة التحقق، لاعتماد هذا التنظيم على خصوبة الزوجين معاً (المعتمدة على مشيئة الله عز وجل) وعلى رغبتهم المتباينة في كثير من الأحيان.

فمثلاً قد يفضل زوجان شابان تأخير ولادة طفلهما الأول لحين الانتهاء من أمور الدراسة أو لحين تأسيس حياة عائلية مستقرة ومستقلة، ومع وضوح هذه المبررات فقد نفاجئ بحصول الحمل الأول لأن الرغبة باحتواء طفل يمثلها قد تفوق هذه المبررات العقلانية بحيث نشهد ولادة طفل غير مرغوب به نظرياً (أو ظاهرياً) مع أن هذا الرفض لا يتوافق بالواقع مع رغبة الزوجين الباطنة (أي مرغوب به ضمناً).

### طرق تنظيم الأسرة:

#### الطرق الطبيعية لمنع الحمل:

هي الطرق التي لا تتطلب استعمال أدوية أو وسائل ميكانيكية لمنع الحمل، ولكنها تتطلب درجة عالية من وعي الزوجين وتفهمهما وتعاونهما،

**بالإضافة إلى تصميمهما على اتباع إحدى الطرق التالية:**



## الجماع المبتور أو القذف خارج المهبل:

وهو عبارة عن سحب العضو الذكري مباشرة قبل انتهاء العمل الجنسي، بحيث يتم قذف السائل المنوي خارج المهبل. ويمكن للزوج أن يتبع هذه الطريقة خلال أيام الخصوبة فقط (الأيام المتوقعة لحصول الإباضة: سنقوم بشرحها بالفقرة القادمة) أو مع كل اتصال جنسي خلال كامل الشهر.

ومن مساوئ هذه الطريقة توتر وقلق الزوج أثناء العمل الجنسي وبعد حصول القذف، والإساءة للعلاقة الحميمة بين الزوج والزوجة، والإساءة لمسير العلاقة الجنسية وآلتها بين الزوجين مستقبلاً لفترة تطول أو تقصر حسب الأفراد.

 الانقطاع عن الاتصال الجنسي خلال فترة الخصوبة (الإباضة):

1. باستعمال طرق الحساب البسيطة وبخاصة عند النساء ذوات الدورات

الشهرية المنتظمة:

حيث تحصل الإباضة بشكل وسطي بعد أسبوعين من بداية الدورة الشهرية.

(أي باليوم الرابع عشر للدورة على أن تعتبر اليوم الأول للدورة الشهرية الحالية هو اليوم الأول من النزف الدموي للدورة السابقة).

فإذا علمنا أن يوم الإباضة هو اليوم المناسب للحمل، نستنتج أنه يجب تجنب الاتصال الجنسي خلال هذا اليوم. ولكن الأمور أكثر تعقيداً حيث أن الإباضة قد تحصل قبل الموعد المحدد أو بعده بعدة أيام (3-4 أيام) وعمر



الحيوان المنوي قد يتجاوز 48 ساعة لذا نضطر لاتخاذ هامش من الأمان قبل اليوم الرابع عشر وبعده ولكي تكون هذه الطريقة مجدية وفعالة في منع الحمل حيث نتجنب الاتصال الجنسي في اليوم التاسع لبدء الدورة الشهرية الحالية حتى اليوم الثامن عشر.

## 2. بإمكاننا الاستدلال على أيام الخصوبة عن طريق رطوبة ومفرزات الفرج والمهبل:

حيث أنه خلال أيام الخصوبة يكون الفرج والمهبل رطباً نسبياً وكثير المفرزات، وخارج أيام الخصوبة يكون جافاً نسبياً وقليل المفرزات. ولكن هذه الطريقة غير صحيحة دوماً وقد توقعنا بالخطأ وبالتالي الحمل غير المرغوب به.

## 3. بإمكاننا استعمال مخطط الحرارة خاصة عند النساء ذوات الدورات الشهرية غير المنتظمة:

وهو من أحسن الطرق الطبيعية لمنع الحمل.

## 4. بإمكاننا استعمال اختبار الإباضة:

يعتمد هذا الاختبار على أحد هرمونات الدورة الشهرية (هرمون LH) الذي يرتفع قبل الإباضة بيوم واحد، وهو عبارة عن مجموعة قصاصات من الورق المقوى والملون يتغير لونها بارتفاع هرمون LH بعد تعريضها للبول الصباحي للمرأة. مما يرشدنا إلى أن الإباضة تحصل خلال هذا اليوم أو بعده بقليل، فيجب تجنب الاتصال الجنسي لعدة أيام (2-3 أيام).