



دليلك الكامل للعناية بطفلك

كرستين لاند
ترجمة: عبير نصّار

- ◀ العناية اليومية
- ◀ التغذية
- ◀ النوم
- ◀ العناية الصحية
- ◀ تدابير السلامة



موضوعات الكتاب

21 المقدمة

23 الفصل الأول : مولود جديد



25 الأسابيع الأولى

25 الطفل عند الولادة

35 نمو الطفل

40 للآباء والأمهات

42 وجهاً لوجه مع طفلك

44 طفلك قوياً

45 شعور بالحزن والكآبة

47 دور الأب

49 الأب وطفله





51

الفصل الثاني: العناية اليومية



- 55 كيف تحملين طفلك
- 56 رفع الطفل
- 57 وضع الطفل ليستلقي
- 57 احتضان الطفل
- 58 رفع طفلك وهو مستلقياً على جانبه
- 59 وضع الطفل على جانبه
- 59 رفع طفلك من الأمام
- 60 استعمال شيّالة الحمل
- 60 ارتداء شيّالة الحمل
- 61 اللعب الجسدي
- 62 تمرّني مع طفلك
- 63 حمام الطفل
- 64 موعد الحمام
- 65 الحمام في المغطس
- 66 أدوات الاستحمام
- 69 مراحل الاستحمام





موضوعات الكتاب

- 70 ما بعد الاستحمام
- 71 الاستحمام بالإسفنجة
- 74 تغيير الحفاض
- 75 ماذا تحتاجين لاستبدال الحفاض
- 76 أدوات تنظيف مؤخرة الطفل
- 77 الحفاضات
- 78 وضع الحفاض
- 79 نزع الحفاض
- 79 طي الحفاضات النسيجية
- 81 الحفاضات التي تتلف بعد الاستعمال
- 81 الحفاضات النسيجية
- 82 الحفاضات القابلة لإعادة الاستعمال
- 83 السروال البلاستيكي
- 83 العناية بالحفاض النسيجي
- 84 انتهاء مرحلة الحفاض
- 85 ثياب الطفل
- 86 قماط أم سروال
- 87 نسيج قطني أم تركيبي
- 87 اختيار ثياب طفلك
- 89 العناية بثياب الطفل
- 89 شديد الحرارة أم شديد البرودة





- 92 أحذية مناسبة لقدمين سليمتين
- 93 أي الأحذية تشتترين
- 96 إلباس الطفل
- 97 كيف يتعلم طفلك ارتداء ملابسه بنفسه
- 97 طرق لمساعدة طفلك

99 الفصل الثالث: عناية خاصة



- 101 الشعر
- 103 الأذنان
- 103 العين
- 104 الأنف
- 105 الأظافر
- 105 الأظافر الفارزة في اللحم
- 106 الوجه
- 107 العناية بالجلد
- 108 الحبل السري
- 110 الأعضاء التناسلية





موضوعات الكتاب

- 111 الختان وطرق العناية الأخرى بالقضيب
- 112 الختان بعد عهد الطفولة الأولى
- 113 انتصاب القضيب
- 113 المؤخرة
- 114 القدمين
- 115 الأسنان
- 117 التخفيف من حدة الألم
- 117 الوقاية من تخلخل الأسنان وتسوسها
- 118 الغذاء والأسنان
- 120 زيارة طبيب الأسنان

121

الفصل الرابع: التغذية



- 124 الرضاعة من الثدي
- 124 حليب الأم
- 125 وضع الأم واسترخاؤها
- 126 تقديم الثدي
- 127 القواعد الأساسية في التغذية
- 129 حالات استثنائية





- 129 كيف تعرفين ما إذا كان الطفل يتناول ما يكفي من الحليب ..
- 130 سلوك الأطفال عند الرضاعة
- 132 هل يتغذى الطفل جيداً
- 134 الفطام
- 135 كيف ومتى يكون الفطام
- 137 الرضاعة بالزجاجة
- 137 أنواع الحليب المصنّع
- 139 القواعد الصحية للإرضاع بالزجاجة
- 142 أدوات الإرضاع بالزجاجة
- 143 طرق تنظيف زجاجات الرضاعة وتعقيمها
- 146 تحضير زجاجة الرضاعة
- 148 تقديم زجاجة الرضاعة للطفل
- 149 تصحيح ثقب الحلمات
- 154 عندما يرفض الطفل زجاجة الرضاعة
- 155 التجشؤ
- 156 كيف تجشئين طفلك
- 156 التقيؤ
- 157 الأطعمة الجامدة
- 159 البدء بتقديم الأطعمة الجامدة
- 162 كيف تقدمين الطعام لطفلك





- 162 تذوق الطعام للمرة الأولى
- 163 مراحل تطور إطعام الطفل
- 167 دليل تقديم الأطعمة الجامدة
- 172 إطعام الطفل الدارج
- 175 إطعام الطفل في مرحلة الدراسة
- 177 الفصل الخامس: النوم



- 179 المهد والسرير
- 181 سرير بحجم الطفل
- 182 المهد النقل أو مهد السفر
- 182 الفراش
- 184 الانتقال من المهد إلى السرير
- 184 كيف تسهلين عملية الانتقال
- 185 أنماط النوم
- 186 انتظام النوم
- 186 تعاقب الليل والنهار
- 189 تحقيق التوازن
- 190 حالات التقيء لدى المولود الجديد
- 193 بين عامه الأول والثالث





- 194 الأطفال في المرحلة الممهدة إلى المرحلة الدراسية
195 وسائل لحث الطفل على النوم
197 كيف ينبغي أن ينام الطفل
198 عادات موعد النوم
199 اضطراب نوم الطفل
200 هل طفلك مرتاح
206 ما الذي يؤدي إلى بكاء الطفل ليلاً
208 هل من المفترض أن أدع طفلي يبكي
211 النوم الزائد
211 قلة النوم
212 الخوف عند النوم
214 الأحلام والكوابيس
216 السرمنة (السير أثناء النوم)
217 التبول اللاإرادي الليلي
218 تشخيص الحالة

221 الفصل السادس: العناية الصحية



- 224 المعاینات الطبية الروتينية
224 فحص عام
229 نظام المعاینات





موضوعات الكتاب

- 229 المراقبة المنتظمة والسجل الصحي
- 230 نمو الطفل
- 230 نظام الطفل الغذائي
- 231 العناية بالطفل المريض
- 232 متى يجب استدعاء الطبيب
- 233 قياس درجة حرارة جسم الطفل
- 237 الإسعافات الأولية لارتفاع درجة الحرارة
- 238 كيفية إعطاء الطفل الأدوية
- 240 إعطاء الأدوية للأطفال الصغار
- 242 التقطير
- 243 صيدلية خاصة بالطفل
- 244 معاملة الطفل المريض
- 245 هل أبقى طفلي في السرير
- 245 تناول الطعام والشراب
- 246 الشعور بالتحسن
- 247 طفلك في المستشفى
- 248 عيادة طفلك في المستشفى
- 248 عودة الطفل إلى المنزل
- 249 التلقيح
- 250 سلامة اللقاح ومضاعفاته الجانبية
- 252 حالات تجنب التلقيح





- 255 الأمراض الشائعة
- 255 (أ) أمراض الجهاز الهضمي
- 255 1- آلام البطن
- 257 2- القيء والإسهال والإمساك
- 261 3- الأرج والحساسيات المفرطة على بعض أنواع الطعام
- 263 4- التضيق البوابي
- 264 5- الفتق
- 266 6- التهاب الكبد
- 268 (ب) أمراض الجهاز التنفسي
- 268 1- مرض النزلة الوافدة (الأنفلونزا)
- 269 2- السعال والزكام
- 272 3- التهاب القصبات
- 273 4- التهاب اللوزتين والبلعوم
- 274 5- الخانوق
- 277 6- التهاب الجيوب الأنفية
- 279 7- السعال الديكي أو الشاهوق
- 281 8- الربو
- 285 (ج) الأمراض المعدية
- 285 1- التهاب الغدة النكفية أو "أبو كعب"
- 287 2- جدري الماء
- 290 3- الحصبة





موضوعات الكتاب

- 291 4- الحصبة الألمانية (الحميراء)
- 293 (د) مشاكل العين
- 293 1- انسداد مجرى الدمع
- 294 2- الرمد (التهاب الملتحمة)
- 295 3- التهاب الجفن
- 296 4- الودقة (شحاذ العين)
- 296 5- كيس غدد ميبوميوس الملتهبة (البردة)
- 297 6- الحول
- 297 (هـ) مشاكل الأذن
- 298 1- التهاب الأذن الوسطى
- 300 2- الأذن الصمغية
- 302 3- أسباب أخرى لآلام الأذن
- 302 (و) مشاكل الفم
- 303 1- القلاع (السلاق)
- 304 2- عقبولة الشفة
- 306 (ز) الأمراض الجلدية
- 307 1- الأكزيما
- 309 2- الأكزيما الدهنية
- 311 3- القدم الرياضي
- 311 4- الحصف
- 311 5- 6-





- 312 5- القوياء الحلقية
- 313 6- الجَرَب
- 313 7- الثؤل
- 316 8- وَحَمَات الولادة
- 317 (ح) مشاكل الشعر
- 317 1- القمل
- 319 (ط) أمراض الدم
- 319 1- فقر الدم
- 321 2- ابيضاض الدم
- 324 (ي) أمراض القلب
- 324 1- عيوب القلب الخَلْقِيَّة
- 327 2- نفخات القلب
- 329 (ك) أمراض الهيكل العظمي والعضلات
- 329 1- حَثَل العضلات
- 331 2- الجَنَف (التواء العمود الفقري)
- 333 3- العَرَج
- 335 4- تقوس الساقين
- 336 5- الصكك (الركبة الروحاء)
- 337 6- الانخلاع الولادي للورك
- 338 7- القدم المسحاء أو الرِّحاء
- 340 8- ارتداد أصابع القدمين نحو الداخل





موضوعات
الكتاب

- 9- القدم الحنفاء 341
- ل) أمراض الغدد والهرمونات 343
- 1- قصور الهرمون المنمي الجسدي 343
- 2- داء السكري 345
- م) الأمراض الجينية 350
- 1- مرض تناذر داون 350
- ن) الأمراض الوراثية 355
- 1- التلاسيميا 356
- 2- بيلة قنيل كيتون 358
- 3- التليف الكيسي 361
- 4- داء الخلايا المنجلية 364
- س) أمراض الجهاز البولي 368
- 1- التهاب المسالك البولية 368
- 2- سلس البول 369
- ع) أمراض الجهاز التناسلي 370
- 1- الختان 370
- 2- مشاكل القضيب 373
- 3- مشاكل الخصيتين 376
- 4- الإفرازات المهبلية 382
- 5- الاستحكاك المهبلي 383
- 6- الالتصاقات الشفوية 384





- 385 7- البلوغ المبكر
- 387 (ف) أمراض الدماغ والجهاز العصبي
- 387 1- حالات الصداع
- 389 2- التهاب الدماغ
- 391 3- نوبات الحمى
- 393 4- الصرع
- 394 5- الشلل الدماغي
- 397 6- استسقاء الرأس
- 398 7- التهاب السحايا
- 403 (ص) الأمراض الجنسية
- 403 1- قصور المناعة البشرية (الإيدز)
- 406 (ق) الموت المفاجئ للأطفال
- 409 الفصل السابع: تدابير السلامة



- 411 سلامة الطفل
- 412 سلامة الطفل في المنزل
- 412 غرفة الجلوس
- 415 الردهة والدرج
- 417 غرفة النوم





موضوعات الكتاب

- المطبخ 419
- الحمام 423
- الحديقة 424
- سلامة الألعاب 427
- السلامة في السيارة 429
- تسهيلات التنقل 430
- سلامة عربات وحمالات الأطفال 431
- سلامة الطفل في الشارع 432
- احتياطات السلامة في الشارع 433
- صندوق الإسعافات الأولية 439
- الإسعافات الأولية 441
- 1- التنفس الاصطناعي 442
- 2- وضع الإفاقة 444
- 3- الاختناق 445
- 4- الإصابات الكهربائية 447
- 5- الجروح والنزف 448
- 6- الحروق 450
- 7- الصدمة 452
- 8- العضات واللدغات 454
- 9- الكسور 456





- 464 10- التشجنات
- 465 11- ضربة الشمس
- 466 12- التسمم
- 468 13- الفرق
- 469 14- الأجسام الغريبة
- 471 15- تقنيات التضميد
- 472 بيانات مهمة
- 472 سجل الولادة
- 473 التاريخ الطبي للعائلة
- 473 سجل التلقيح
- 473 أرقام الهواتف
- 474 طول الإناث
- 475 طول الذكور
- 476 وزن الإناث
- 477 وزن الذكور





المقدمة

يا له من وقت مليء بالإثارة والتحدي.. إذا كان هذا هو طفلك الأول، فسوف تعيشين واقع الأمومة دون خبرة تُذكر. لكن أسس العناية بالطفل ووتيرتها ستغدو طبيعة ثانية بعد الأشهر القليلة الأولى. الأهم من ذلك أنه سواء أكان هذا هو طفلك الأول أم الخامس، فإنك لن تلبثي أن تعرفي حق المعرفة هذا الشخص الجديد الفريد الذي انضم إلى عائلتك مع صرخة قوية.

منذ ولادته، يتطلب الطفل عناية خاصة ودقيقة في نواح عدة. وكلما كبر، ازدادت صعوبة الاهتمام به. فعندما يصبح قادراً على المشي والتقل، تزداد المخاطر التي تهدده. لذا كان على الوالدين أن يحيطوا طفلهم بالعناية الضرورية لحمايته.

مما لا شك فيه أن كثيراً من الأهل اليوم، والحديثي العهد بالأطفال، لم يمضوا وقتاً طويلاً مع الأطفال والقليل منهم اعتنى بطفل على مدار ساعة من الزمن. والواقع أن الاعتناء بالأطفال هو من أكثر الأمور تطلباً للخبرة في الحياة. فما من طريقة معينة لتغيير فوطة أو لاستحمام طفل، بل ثمة طريقة تلائمك أنت وطفلك.





فماذا يتعين عليك أن تفعل مثلاً إن مرض طفلك، وما هي السبل الوقائية من الأمراض؟ وكيف تتعاطين مع عواطف طفلك، لا سيما حيال نوبات غضبه العصبية؟ وكيف تساعدن طفلك على تلبية حاجاته الخاصة؟ وماذا تفعلين في بعض الحالات الطارئة، كما في حال معالجة حرق مثلاً، أو في حال مساعدة طفل وهو يختنق. كل تلك التساؤلات وغيرها، ستجدين لها إجابة في هذا الكتاب.

في هذا الكتاب ستجدين ما يؤهلك للعناية بطفلك: رقاد، نظافته، لباسه، غذائه الصحي والمتوازن. ويصف لك نشاطات الطفل المختلفة طوال اليوم: نومه، أكله، بكاءه. كما يضم هذا الكتاب معلومات صحية عن مختلف الأمراض والحوادث التي قد تصيب الطفل.

آملين أن يكون هذا الكتاب دليلاً صالحاً للوالدين، ولا سيما الأمهات، كي يدركوا كيفية الاعتناء بأطفالهم ليتجنبوا حدوث مشاكل، قد تؤثر في حياة الطفل المستقبلية.





مولود جديد

.....

الأسابيع الأولى - للآباء والأمهات





الفصل الأول مولود جديد

أولاً - الأسابيع الأولى

يزداد إنجاب الأطفال من يوم إلى يوم إرباكاً لأباء وأمهات هذا القرن، وذلك بالنظر إلى أننا فقدنا الشيء الكثير من معتقداتنا المتوارثة بشأن نوع القيم الخلقية والمطامح والخصائص المميزة، التي نحب أن نجد أطفالنا متحلين بها. والواقع أن اهتزاز معتقداتنا وصل إلى حد الشك في الغاية من وجود الإنسان نفسه. واستعضنا عن فقدان هذه المعتقدات بالاعتماد على المفاهيم النفسية. ولقد كانت هذه المفاهيم ذات عون لنا بالفعل، ولكن في حل المشكلات الصغيرة فقط، إلا أنها لا تجدي في الإجابة عن الأسئلة الرئيسية الكبرى.

الطفل عند الولادة:

يكون عادة مثيراً لخبية الأمل لدى إلقاء أول نظرة عليه، ولا سيما إذا كانت الأم - أو الأب - لم تر من قبل طفلاً عند الولادة. فبشرته تكون مكسوة بمادة شمعية بيضاء ناعمة الملمس، إذا تُركت يمتصها الجسم ببطء، وهي تقلل من احتمالات تعرض جسم الطفل لظهور طفح جلدي عليه خلال أيامه الأولى في





المستشفى. أما الطبقة السفلى من بشرته، فإنها تكون عادة شديدة الاحمرار، كما يميل وجهه إلى أن يكون منتفخ الأوداج فضلاً عن ظهور بقع سوداء وزرقاء على جسمه من آثار ملقط التوليد الذي يستخدمه الطبيب في الولادة أحياناً.



رأس الوليد: يكون تكوينه في العادة خلاف ما نحس بسبب ما يتعرض له من الضغوط أثناء الولادة، فالجبهة ضيقة منخفضة، ومؤخرة الرأس مستطيلة غير منسجمة. وأحياناً يتجمع الدم تحت جلدة الرأس من جراء نزيف موضعي ويظهر بشكل أورام في الرأس، ولا تزول هذه الأورام أحياناً قبل مرور أسابيع عدة. أما اليافوخ فهو عبارة عن موضع حساس في الرأس وعلى

الرغم من غياب العظم في هذا المكان من الرأس فهو مغطى بغشاء وينبض بطريقة عادية، ولا خطر في ذلك على الطفل إن حملناه طبعاً بشكل طبيعي. يلتحم اليافوخ الخلفي خلال ستة أو ثمانية أسابيع أما اليافوخ الأمامي وهو الأكبر فيستغرق مدة تتراوح بين سنة ونصف أو سنتين لكي يلتحم. وإن كان اليافوخ غائراً أو مقعراً قد يصبح الطفل عرضة للجفاف؛ أما اليافوخ المتورم فيشير إلى مرض ما يعاني منه الطفل كالتهاب السحايا، فعليك حينها أن تبغى طبيبك على الفور.

قسمات الوجه: يكون لون عيني الطفل إجمالاً عند الولادة متموجاً بين الأزرق والرمادي، غير أن هذا اللون قد يتغير أثناء الأشهر الستة الأولى. يستطيع الطفل أن





الفصل الأول مولود جديد

يرى منذ ولادته، ولكن الرؤية لا تتضح عنده تماماً إلا بعد بضع سنوات. قد تكون عينا الطفل الوليد منتفختين أو قد تظهر على جفنيه بعض الآثار بسبب الضغط عليهما أثناء الولادة، غير أن هذه الآثار ستزول. وقد يبدو الطفل وكأنه يحول؛ فإن تكرّر ذلك مراراً بعد أن يبلغ شهره السادس، عليك أن تستشير الطبيب أو المرشد الصحي.

غالباً ما تصبح عينا الطفل دبتقتين أو دامتتين بسبب انسداد مجاري الدمع، فتعود هذه المجاري وتصبح سالكة خلال بضعة أشهر، ولكن قد يستغرق ذلك أحياناً السنة. ولتتظيف العينين، عليك أن تغطّسي قطعة من القطن في ماء مغلي قد تُرك ليبرد وأن تمسحي بها العين من زاويتها الداخلية باتجاه الخارج. وتدليك الجفن الأسفل للعين من الوسط باتجاه الزاوية الداخلية وبالعكس قد يساعد هذا على إعادة فتح المجاري. إذا احمرت العين أو أصبحت متقيحة، فقد تحتاجين إلى مضاد حيوي على شكل قطرة للعين.

غالباً ما نلاحظ عند الوليد بعض القروح على شفثيه العليا والسفلى من جراء الرضاعة وستزول هذه القروح. وإن ابيضّ اللسان أو ظهرت في الفم بقع بيضاء لا يمكن إزالتها بمجرد الحك فيكون السبب في ذلك القلاع.

من الطبيعي أن يكون أنف الطفل مسدوداً؛ لذا لا تلجئي إلى قطرة مضادة للاحتقان من دون استشارة الطبيب وإياك أن تستعمليه لفترة طويلة إذ أن الاستعمال الطويل الأمد لها قد يزيد الوضع سوءاً. إنما اللجوء إلى قطرة الأنف الملحية قد يكون مفيداً أيضاً.



