

2017

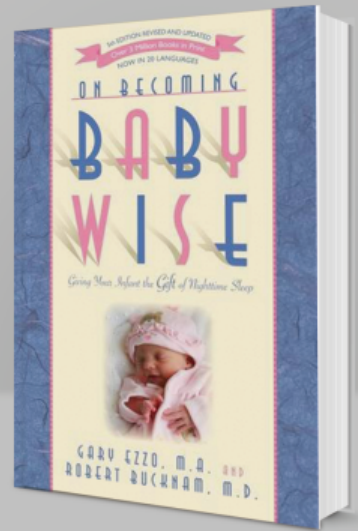
كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTOUM
KNOWLEDGE FOUNDATION

الذكاء في رعاية صحة الأبناء

كيف نوَفِّر لأطفالنا الرُّضْع نوماً هانئاً



تأليف

جاري إيزو

روبرت باكنام

111

الرعاة

بالعربي
إحدى مبادرات مؤسسة
محمد بن راشد آل مكتوم
mbrfoundation.ae

مكتبة دبي الرقمية
Dubai Digital Library
www.ddl.ae
أكبر مكتبة رقمية

QINDEEL
EDUCATIONAL
qindeel.edu.ae

مكتبة قنديل
Qindeel Bookshop
qindeelbookshop.ae

DU ADVENT
duadvent.ae

برنامج دبي الدولي للكتابة
Dubai International Program for Writing
mbrf.ae

شريك استراتيجي



الإمارات
للخدمات العالمية
www.eres.ae

في ثوانٍ...



في كلمته التوجيهية، التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله» في «القمة العالمية للحكومات» قال سموه: «إنها قمة أصحاب الهمم الذين يطمحون للأفضل، إنه تجمّع عالمي فريد، ومركز للابتكار الحكومي، ومحطة لتوليد الأفكار الجديدة». واستلهاماً لكلمات سموه، يسرنا أن نقدم لكم الأعداد الثلاثة الجديدة من «كتاب في دقائق»:

في العدد (109) نعرض كتاب: «بناء المستقبل: تفاعل كبير وابتكار جريء» تأليف: إيمي إدموندسون، وسوزان رينولدز، حيث ترى المؤلفتان أننا نبنى مستقبلاً مختلفاً في كل قرار نتخذه؛ فرغم أن المستقبل يتكشف ويأتينا، سواء سعينا إليه أم لا، إلا أن بعضنا يدركون الاحتمالات المستقبلية قبل البعض الآخر. «بناء المستقبل» يعني تحقيق المستقبل المنشود، وهذا يتطلب ابتكار نظام جديد للأشياء؛ نظام تتفاعل فيه الموارد البشرية مع التكنولوجيا ومنظومات العمل لبناء كيان يؤدي وظيفته بشكل متكامل. وهنا تبرز أهمية تفاعل فرق العمل الكبرى، من مختلف التخصصات والمجالات، الأمر الذي يتطلب أسلوب عمل جديداً، ونظام تفكير مبتكر.

في العدد (110) نعرض كتاب: «الأخذ والعطاء: كيف تدفعنا مساعدة الآخرين إلى النجاح» تأليف: آدم جرانت، الذي سبق وعرضنا له كتاب: «المبدعون: هكذا يحرك المجددون العالم» يطرح الدكتور «جرانت» ما يسميه العنصر الرابع للنجاح، ويرى أن هناك ثلاثة عناصر للنجاح في الحياة هي: الحافز، والقدرة، والفرصة. أمّا العنصر الرابع فإننا نغفله دائماً؛ لأنه يعتمد على الطريقة التي ندير بها علاقاتنا. وكلما تفاعلنا مع الآخرين في الحياة وفي بيئة العمل، فهناك قرار علينا اتخاذه: هل نضع الآخرين أولاً من دون أن نتنظر المقابل؟ أم نُعلي من شأن أنفسنا على حساب الآخرين؟

يرى علماء النفس والاجتماع أن سلوكياتنا تتفاوت بشأن مزيج الأخذ والعطاء، أو العطاء والأخذ. فللأخذين طابعهم الذاتي لأنه يجعلهم يأخذون أكثر ممّا يُعطون، فيقدمون مصالحهم على احتياجات الآخرين. ويظنون أن من شروط النجاح أن يظهروا أفضل من غيرهم. وعبر نظريته الجديدة حول العطاء الإنساني، يؤكد المؤلف أن المعطائين يملكون فرصاً أكثر للنجاح، ثم يوضح الأسباب التي تقف وراء قوة العطاء وتداعياته في مختلف مناحي الحياة.

وفي العدد (111) نقدم كتاب: «كيف نُوفّر لأطفالنا الرُضّع نوماً هائلاً» تأليف: جاري إيرو، وروبرت بانكام. يرى المؤلفان أن نجاح الأبوين في تنشئة رضيعهما في سن مبكرة يُشكّل ملامح تجربتهما التربوية. فنحن ندرك أهمية النموّ السليم للرضيع، وإسعاده، ومساعدته على النوم في الليل، وذلك نظراً لأن كل هذه النتائج قابلة للتحقق بسهولة، بشرط أن يدرك الأبوان أن لدى الرُضّع قدرةً فطريةً خارقةً على التكيف مع الظروف التي يبدؤون بها حياتهم.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

من المهم أن يتعلم الوالدان كيف يتعاملان مع طفلهم الرضيع، حيث إننا نؤمن بأن تأهيلهما لهذه الوظيفة التربوية أهم من تأهيلهما لتجهيز غرفة نوم الطفل، فالطفل الرضيع لا يكترب بتصميم سريره، ونجاح الأبوين في تنشئته لا علاقة له بخزانة ملابسه، أو بلوازم وملحقات غرفة نومه، بل إن نجاحهما يكمن في أفكارهما التي تشكّل ملامح تجربتهما التربوية. فنحن ندرك أهمية النموّ السليم للرضيع، وإسعاده، واللهمو معه في فترات استيقاظه، ومساعدته على النوم في الليل، ونعرف بأن كل هذه الأمور يجب أن تحدث تحت إشراف ورعاية الأبوين، وهذه النتائج قابلة للتحقق لأن الأطفال يولدون ولديهم القدرة على التعود والتكيف مع الظروف التي يبدؤون بها حياتهم.

البدائيات الصحيحة

يفترض بعض الآباء أن الحياة لن تتغير كثيراً مع ولادة الطفل الجديد، وهذا الاعتقاد ليس سليماً، وكذلك هو الاعتقاد المعاكس حين يتوقع الأبوان أن الحياة الهادئة التي ينعمان بها قبل الولادة ستتحول إلى حالة الفوضى المستمرة بعد الولادة. ولذا فإن نجاح الأبوين في مواجهة هذه المتغيرات يعتمد على استيعابهما للاحتياجات التي يشترك فيها الأطفال الرُضّع واستيعابهما لأفضل الطرق للوفاء بهذه الاحتياجات.

الاستيعاب، أحد مفاهيم التعلم، وهو آلية تضيي مغزى ومعنى على الحقائق، فهو يتجاوز اللحظة الحالية إلى المستقبل، وتتيح عملية الاستيعاب للأبوين التوصل إلى المسار السليم، وهو من المتطلبات الضرورية لاتخاذ القرارات الحكيمة المثمرة.

نحن نعلم أن الأبوين يقعان في حب أطفالهما بشكل تلقائي منذ ولادتهما، لكن حبك لطفلك ليس كافياً، فلا بد لك من توفير بيئة دافئة له. تبدأ البيئة الأسرية الدافئة بالالتزام كلا الأبوين تجاه الآخر، حيث يؤدي هذا الالتزام إلى نقل مشاعر حب أكثر دفئاً إلى الأبناء، ولكن ما المعلومات التي يحتاج الأبوان إلى تعرفها للحفاظ على نجاح واستمرار حياتهما الزوجية، وبالتالي استفادتهما بشكل أكبر من تأثيرهما في أطفالهما.



هذه بعض المبادئ العملية التي تساعد على تحقيق ذلك:



1- لا تتوقَّف عن الاستمتاع بحياتكما لأن الحياة لن تتوقَّف عند ولادة الطفل. قد تتباطأ لبضعة أسابيع لكنَّها لن تتوقَّف تماماً، فحين يصبح الزوجان أباً وأماً، لن يتوقَّفوا عن كونهما ابناً وابنة، أو أخاً وأختاً، فالعلاقات المهمَّة التي كانت قائمة قبل ولادة الطفل لن تفقد أهميَّتها بعد ولادته.

2- استمرَّ في التعبير عن حبِّ كليكما للآخر بتلك الإشارات والتصرُّفات التي كنتم تستمتعان بها قبل يوم الأبوة، فإذا كان الأب سيُجلب لوليدته هديَّة، فلماذا لا يجلب هديَّة أخرى للأمِّ أيضاً؟ من الضروري استمرار المشاعر الرومانسيَّة التي ميَّزت زواجكما قبل ولادة الطفل.

3- خصَّصا وقتاً للدردشة. ومع نهاية كلِّ يوم عمل، افضيا 15 دقيقة على الأقلِّ لمناقشة أحداث اليوم، فهذا التصرُّف البسيط يجعل الأبناء يشعرون بالعلاقة الوطيدة التي تجمع بين أبويهم، ويفي بواحد من أهم احتياجاتهم العاطفيَّة، ألا وهو حاجتهم إلى التأكد من مشاعر الحبِّ القويَّة التي يكتُّها الأبوان كلاهما للآخر.

4- حدِّدا ما يتوقَّعه كلُّ منكما من الآخر قبل الولادة. يجب أن يعرف كل من الوالدين الأنشطة والأعباء المنزليَّة التي سيكون مسؤولاً عنها.

” يسفر كلُّ قرار تتَّخذه وكل إجراء تقوم به نتيجة لأفكارنا ومعتقداتنا وافتراساتنا، عن آثار تتولَّد عنها نتائج مشابهة لها، فكل النتائج تنجم وترتبط وترتب على طبيعة المعتقدات التي أفرزتها

إدارة الأمِّ لعملية الرضاعة

هذه الاستراتيجية تساعد الأمَّهات على التواصل مع أطفالهن وتساعد الرضَّع على التواصل مع أفراد الأسرة، وهي استراتيجية منمَّطة ومهيكله بالقدر الذي يجلب الأمان والنظام إلى عالم الطفل، وهي أيضاً مرنة بالقدر الذي يجعلها تمنح الأمِّ حرية الاستجابة لاحتياجات الطفل في أيِّ وقت، فمن خلال هذه المنهجية، لا ترضع الأمُّ صغيرها إلا حينما يشعر بالجوع، غير أنَّ الوقت هو المقياس الذي يحدِّد كمَّ الرضاعة، فلا ترضع الأمُّ طفلها في أوقات متقاربة، كلِّ ساعة مثلاً، أو ترضعه على فترات متباعدة للغاية، كلِّ 4 أو 5 ساعات مثلاً. هذه المنهجية توظِّف أداة «التقييم الأبوي»، وهي قدرة الأمِّ على تقييم احتياجات الرضيع والاستجابة لها. «التقييم الأبوي» يمنح الأمِّ حرية استخدام متغيِّر إشارات الجوع حين تستدعي الحاجة، وحرية استخدام نظام الأوقات الثابتة حين يكون الوضع مناسباً.



وهذه بعض فوائد المنهجية:

1- من خلال إدارة الأم لعملية الرضاعة باستخدام نظام التقييم الأبوي تتوافر لها أدوات لتقييم مشكلتين محتملتين تتعلقان بعدد مرّات الرضاعة التي يحصل عليها الطفل:

◆ المشكلة الأولى: هي أن الطفل الذي تقدّم له رضعات متتابعة، قد لا يحصل على التغذية الكافية. لذا، فباستخدام نظام التقييم الأبوي، لن يستجيب الأبوان إلى إشارات الجوع بإرضاع الطفل فحسب، بل سينتبهان إلى وجود مشكلة محتملة تتعلق بعدد مرّات الرضاعة.

◆ المشكلة الثانية: حين لا تبدو على الطفل إشارات الجوع، يستطيع الأبوان أن يسترشدا بالزمن لضمان أن الوقت الذي يمرُّ بين كل رضعة وأخرى ليس قصيراً ولا طويلاً، وهذا الإجراء البديل يعتبر عامل حماية أيضاً بالنسبة للأطفال الذين يعانون من الضعف والمرض، والذين يواجهون صعوبة في البكاء عند شعورهم بالجوع.

2- حين تبدو على الطفل علامات الجوع، يغيب دور عنصر الزمن، لأنّ هذه العلامات وليس الوقت، هي ما يحدّد عدد مرّات الرضاعة.

خلاصة الأمر أنه حين يشكّل التقييم الأبوي جزءاً من المعادلة، فإنّه يحول دون أن يقدم الأبوان عدد الرضعات غير المناسب للطفل سواء بالزيادة أو النقصان.

حقائق الرضاعة

سواء أحصل على سعراته الحرارية من لبن الأمّ أم من اللبن الصناعي، فإن المهم هو المشاعر الرقيقة التي يتلقاها من أبويه خلال عملية الرضاعة. وهناك فرق بين وسيلتي الرضاعة المذكورتين، واستيعاب هذا الفرق يمدّ الأبوين بالثقة التي يحتاج إليها لاتخاذ قرار حول الوسيلة الأنسب لرضيعهما، ولأسرتهما. فما المعلومات التي يحتاج إلى معرفتها الأبوان الجديان؟

عند المقارنة بين لبن الأمّ واللبن الصناعي، فبالتأكيد أن لبن الأمّ هو الغذاء الأفضل، لما يقدمه من فوائد صحيّة جمّة، فوفقاً للأكاديمية الأمريكية لطبّ الأطفال، تشير أدلّة الأبحاث إلى أن لبن الأمّ يخفّض معدّلات إصابة الطفل بالإسهال، ومن معدّلات الإصابة بعدوى الجهاز التنفّسي والمسالك البوليّة. وتؤكد الدراسات أن لبن الأمّ يساعد على حماية الأطفال من متلازمة الموت المفاجئ، وأمراض الحساسية، ومرض كرون، والتهاب القولون. ويتميّز لبن الأم بسهولة الهضم، ويمدّ الرضيع بالتغذية المثاليّة، ويحتوي على نسب متوازنة من البروتين والدهون، كما يساعد على بناء الجهاز المناعي.

وعلى عكس اللبن الصناعي، فإنّ لبن الأمّ يبقى جاهزاً في أيّ وقت وفي كل مكان. فما دامت عملية الرضاعة تتم بشكل مباشر من الأمّ إلى الطفل، فإنّ لبن الأم لا يفسد ولا تنتهي صلاحيته. وهناك فوائد صحيّة تستفيد بها الأم من عملية الرضاعة، فهي تساعد الرحم على العودة إلى حجمه وشكله الطبيعيين، كما تساعد الأم على استعادة وزنها بعد الولادة. كما أن الرضاعة تقلّل من الإصابة بسرطان الثدي، والسكّر، وهشاشة العظام في مراحل متقدّمة من العمر.



اللبن الصناعي



بالنسبة إلى بعض الأمهات، يعتبر اللبن الصناعي هو الخيار الأمثل، وقد يكون الخيار الوحيد. واتخاذ هذا القرار لا ينتقص من دورها كأم أو يؤثر في رعايتها لوليدها. فمثلما أن الرضاعة الطبيعية لا تجعل الأم مثالية، فإن اللبن الصناعي لا يجعل منها أمًا مقصرة. ولكي ننأى بأنفسنا عن بعض الخرافات السائدة، علينا أن ندرك أن ذكاء الطفل لا يتأثر باللبن الصناعي، وأن لبن الأم لن يزيد من ذكائه، ورغم أن لبن الأم فوائد صحية، فلن يتسبب اللبن الصناعي في إصابة الطفل بالعدوى المتكررة، أو السمنة أو ضعف تقدير الذات. الشيء الوحيد الذي لا بد أن يفعله الأبوان حين يقدمان لطفلهما اللبن الصناعي هو الجلوس وحمل الطفل أثناء الرضاعة، فهذا الوضع يجمع بين ضم الطفل بالشكل الذي يحتاج إليه، وراحة الأم.

نوم الأطفال

النوم من أهم العوامل التي تؤثر في صحة الطفل، فهو مهم في العام الأول لأن هرمون النمو البشري ينطلق أثناء النوم العميق. وعلى نفس القدر من الأهمية تأتي جودة النوم وعدد ساعاته، لأنهما لا يؤثران في الطفل الرضيع فحسب، بل وفي راحة كل فرد في الأسرة أيضاً، وهما الفصيل بين أن يكون الأبوان مرحين ويقظين أو يكونا مجهدين. الأطفال الذين يولدون بعد تسعة أشهر من الحمل يكتسبون القدرة على النوم لفترة تتراوح بين 7 و8 ساعات متصلة ليلاً، بعد 7 و10 أسابيع من الولادة، ويستطيعون النوم لفترة تبلغ 10:12 ساعة بعد أن يتموا أسبوعهم الثاني عشر. ولكن هذه الإنجازات تتطلب إشراف الأبوين واستيعابهما للكيفية التي يؤثر بها روتين الطفل في حالته الصحية في المستقبل.

حقائق مهمة حول نوم الرضيع

أولاً: ليست للرضع قدرة على تنظيم يومهم وليلتهم بأسلوب منتظم ومتكرر على النحو المأمول، ولكن لديهم الحاجة البيولوجية إلى ذلك. لهذا، فلا بد للأبوين من تولي الأمر وإعداد نظام وروتين لهما ولطفلهما الرضيع.

لزيادة احتمالات حصول الرضيع على ساعات نوم متصلة ليلاً، لا بد للأبوين من وضع روتين لرضاعته واستيقاظه ونومه، فنوم الطفل في الليل يتوقف على الأنشطة الثلاثية التي يمارسها الأبوان في ساعات النهار، حيث إن هناك فترات للرضاعة، يعقبها فترات الاستيقاظ، ثم القيلولة. ويتكرر تعاقب الأنشطة الثلاثة تلقائياً على مدار اليوم. فكلما كان روتين الطفل أكثر اتساقاً، تعلم كيف يتكيف مع هذا الإيقاع المنتظم لثلاثية الرضاعة- الاستيقاظ- النوم، لأن الإيقاع المنتظم يساعد الطفل على الحصول على ساعات نوم متصلة ليلاً.

ثانياً: الأطفال الرضع، وخاصة حديثي الولادة، عرضة للإغفاء أثناء الرضاعة، وبالتالي عدم الحصول على وجبة غذائية كاملة، وحين يحدث ذلك، وخاصة مع من ينعمون بلبن الأم، لا يحصل الطفل على ما يكفي لإشباع احتياجاته، وحين تعمل الأم على إعطاء طفلها رضعات كاملة، فإنه سيقضي أوقاتاً مثمرة خلال فترات استيقاظه. وفترات الاستيقاظ المثمر تؤثر في فترات القيلولة، وتؤثر فترات القيلولة في فترات الرضاعة، وكلما ارتفعت جودة الأنشطة المذكورة، فإنها تيسر نوم الرضيع بشكل صحي في الليل. فإن النوم المثالي على مدار اليوم يؤثر بالإيجاب في فترات الاستيقاظ، فتحسن الوظائف المعرفية للطفل وتزيد من نموه العقلي، وتساعد على زيادة مناعة الجهاز العصبي.



ثالثاً: إن لم تنتظم أنماط الجوع فور ولادة الطفل، فإنها تتحوّل إلى أنماط عشوائية وغير متوقّعة. وحين تنتظم عملية الرضاعة تحت إشراف الأمّ، فإنّ أنماط الجوع تستقرّ لديه. ويرجع ذلك إلى سببين: الأول: لأن لدى الرضع قدرة فطريّة على تنظيم فترات رضاعتهم، لتصبح منتظمة ومتوقّعة ويصبحون قادرين على ذلك إذا ساعدتهم الأمّ. والثاني: لأنّ آليّة الجوع التي ترتبط بالهضم وامتصاص الجسم للغذاء تستجيب للرضعات الروتينيّة بذاكرة أضيّة. فالرضعات المنتظمة تنظم ثنائيّة الجوع والأبيض بشكل دورات متوقّعة. بينما الرضاعة العشوائيّة أو «الرضعات المتعدّدة المتتالية» فلا تساعد الطفل على تنظيم هذه الثنائيّة.



رابعاً: لا يتعلّق الأمر بنوعيّة الغذاء المقدّم للطفل بقدر ما يتعلّق بتوقيته. فعدم قدرة الطفل على تنظيم ساعات نومه ليلاً لا يرتبط بنوعيّة الغذاء الذي يحصل عليه، لأنّه لا علاقة له بالرضاعة الطبيعيّة أو اللبن الصناعي. أظهرت دراسات النوم التي أجريناها على 520 رضيعاً أنّ الأطفال الذين يحصلون على لبن الأمّ تحت إشرافها ينامون في الليل بمعدّلات متقاربة، ويحقّقون ذلك في معظم الأحيان في أوقات أقصر مقارنةً بالأطفال الذين يتناولون اللبن الصناعي. هذه النتيجة تعني أنّنا لا نستطيع أن نعزو النوم في الليل إلى شعور الطفل بالشبع جرّاء إرضاعه لبناً صناعياً. أثبتت الإحصاءات أيضاً أنّه لا تأثير للبن الأمّ، ولا اللبن الصناعي، ولا سرعة الهضم، في قدرة الطفل على تكوين أنماط صحيّة للنوم في الليل.



فترات الاستيقاظ وفترات القيلولة

خلال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل، تؤثر التغيّرات البسيطة التي تطرأ على النمو في دورات الرضاعة، الاستيقاظ والنوم، التي تحدث في النهار. ومن الصعب قياس هذه التغيّرات الجوهرية خلال توقيت زمني محدّد، ولكنّها موجودة، وتؤدي دورها خلف الكواليس، فتدفع بالطفل إلى الأمام عبر عملية النمو. قد لا يلاحظ الوالدان هذه التغيّرات يوماً بعد يوم، إلا أنّهما يؤثّران فيها خلال فترات استيقاظ الطفل. لا بدّ من استيعاب الأنشطة التي تُمارس مع الطفل خلال فترات استيقاظه في شهوره الأولى لأنها تسهم في نمو عقله، وفي تحفيز حواسّه. ورغم أنّ فترات الاستيقاظ يجب أن تتضمّن أوقاتاً للتواصل بين الأمّ والأب وطفلهما، فإنّها يجب أن تتضمّن أيضاً أوقاتاً يُترك فيها الطفل يعيش في عالمه الخاص الذي يستكشفه.

روتين الرضاعة اليومي

يجب أن تحمل الأمّ الطفل أثناء عملية الرضاعة، وأن تستفيد من هذا الروتين اليومي بالتواصل البصري معه، والتحدّث إليه، وتديلّك ذراعيه ورأسه ووجهه بلطف. التواصل الجسدي هو اللغة الأولى التي يجيدها الأطفال حديثو الولادة، ويحتاجونها ويتوقون إليها. يشعر الطفل حين تحمله أمّه بالأمان. ورغم أنّه لا يحتاج أن تحمله أمّه وتتواصل معه طيلة الوقت، فإنّه بحاجة إلى أن يحمله العديد من أفراد أسرته المحبّين له، كالأب والإخوة والأخوات والأجداد. وكلّما ازداد عدد الأيدي التي تنقل له مشاعر الحبّ من خلال التواصل الجسدي، شعر الطفل بأمان أكبر.



الغناء

يستجيب الطفل لصوت أبويه بعد الولادة مباشرةً. فخلال فترات الاستيقاظ، يجب أن يستمتع الأبوان بالتحدث معه والغناء له، واضعين في اعتبارهما أنه يتعلم منهما. فدنونة الأبوين لطفلها تعتبر لونهاً من ألوان التواصل، حتى وإن لم يكن لكلماتها معنى واضح. الأطفال يحفظون الكلمات بشكل أسرع حين يصدحون بها. لذا، فالوقت ليس مبكراً على الإطلاق كي تبدأ الأم بالعمل على تعليم طفلها الأساليب المتعددة التي يمكن أن تُستخدم بها الكلمات.

الاستحمام

تعتبر هذه الأوقات روتيناً آخر يستمتع به طفلك، فيتمكن الأبوان أن يفنّيا لطفلها ويتحدثا معه، ويعبراً له عن أعمق أفكارهما. ويمكنهما أن يكتفيا باللحظات المرحية التي يحممان فيها الطفل ويلهون معه باستخدام دميته المطاطية.

المشي

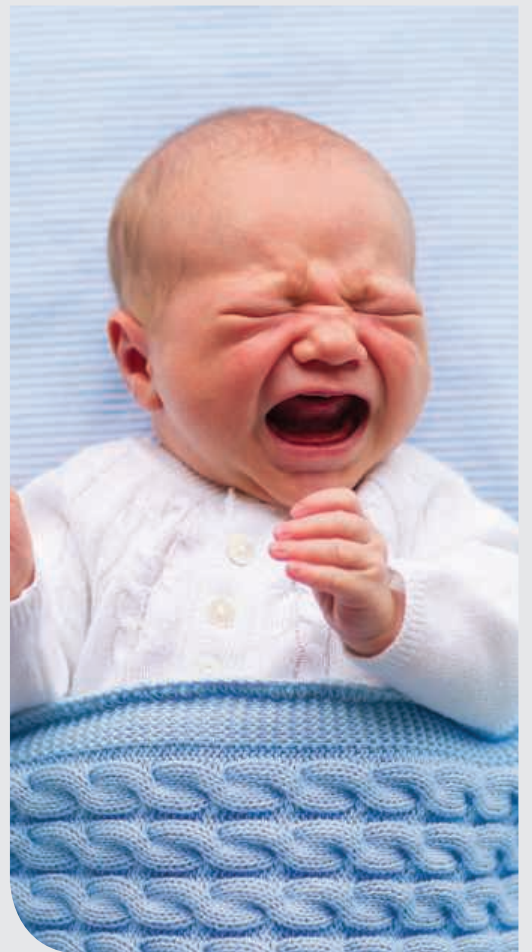
لأن الطفل لا يمشي، فإنه يستمتع باصطحاب أبويه له بعربته الخاصة إلى نزهة في الهواء الطلق، كما أن المشي نشاط بدني ممتاز للأبوين. يعتبر اصطحاب الأبوين لطفلها في نزهة بعربته التي يجلس فيها مواجهاً العالم فرصة للتعلم حيث يستطيع الطفل رؤية العالم من حوله. وفي هذه الأثناء، يطلع عقل الطفل على أماكن وأصوات وألوان جديدة، فضلاً عن جمال الطبيعة.

حين يبكي الطفل

حين يبكي طفلك يضطرب عالمك. أنت تعلم أنه يرسل إليك رسالة، فما هي هذه الرسالة؟ يبكي الأطفال حين يشعرون بالجوع أو التعب أو البلل أو المرض أو الملل أو الإحباط، أو بسبب عدم انتظام روتينهم، وإرضاعهم بشكل متكرر. كما يبكي الأطفال لأن هذا هو الوضع الطبيعي للأطفال الأصحاء. غير أن الأبوين لا يتقبلان هذا الأمر بصدر رحب، خاصة إذا كان هذا الطفل هو طفلها الأول. بكاء الطفل يولد لديهما شعوراً بالقلق. إنه إحساس قوي ومزعج يجعل الأبوين يتساءلون هل هناك شيء قد تجاهلاه أو خطأ ارتكباه، ممّا يؤدي إلى مرورهما بفترات من القلق.

يطمئن الأبوان حين يعرفان أن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال تعتبر البكاء جزءاً من الروتين اليومي للطفل. جاء في الدليل الإرشادي لرعاية الأطفال أن جميع الأطفال سيكونون دون سبب واضح. يبكي الأطفال حديثو الولادة بمعدل روتيني يبلغ 1: 4 ساعات يومياً. ولا تستطيع أي أم أن تهدئ طفلها كل مرة يبكي فيها. ولا ينبغي أن تحاول الأم تحقيق معجزة مع طفلها في هذا الصدد، بل يجب أن تتبته إلى أسلوبه في البكاء الذي يختلف من مرة إلى أخرى، وسرعان ما تستطيع تمييز المرات التي يبكي فيها لأنه يحتاج إلى حمل أو تهدئة أو عناية، والمرات التي لا يحتاج فيها سوى أن يترك وحده فحسب.

وعليه، يجب أن يعتبر الأبوان بكاء الطفل إشارة إلى شيء ما، وليس دليلاً على عدم قدرتهما على أداء دورهما. يجب أن يتعلما كيف يقيمان سبب البكاء، كي يستطيعا الاستجابة له بالشكل المناسب، فقدرتهما على أن يستشفا أسباب بكائه تمنحهما الثقة بأنفسهما كأبوين.





مفاتيح فك شفرة بكاء الطفل

في الشهور الأولى، يعتبر البكاء وسيلة للتعبير عن احتياجات الطفل وعن استيائه، غير أنّ البكاء الناجم عن الجوع يختلف عن البكاء الناجم عن المرض، والبكاء الناجم عن النعاس يختلف عن البكاء الناجم عن حاجته إلى الحنان. ويختلف البكاء أيضاً من ناحية الكم. ففي بعض الأحيان، لا يعبر البكاء سوى عن حالة من التذمّر البسيط. وفي أحيان أخرى، يعبر عن الاحتجاج الشديد. يجب أن تتنبه الأم إلى أنّ محاولاتها للحدّ من بكاء الطفل أو «منعه» تماماً، قد تزيد من مشاعر التوتر لديه ولديها أيضاً، بدلاً من أن تحدّ من تلك المشاعر، فالدموع التي تهمر من عيني الطفل أثناء البكاء، تساعد على التخلص من هرمونات التوتر التي تشطّ كيميائياً داخل الجسم.

مفتاح تمييز نوعية بكاء الطفل والاستجابة له بالشكل المناسب هو تقييم الإطار الذي يبكي فيه الطفل، وعدم الاكتفاء بتقييم البكاء في حدّ ذاته. هناك ست فترات محدّدة للبكاء خلال الأشهر الخمسة الأولى. ثلاث من تلك الفترات تعود إلى أسباب تقليدية، بينما تتجم الفترات الثلاث الأخرى عن مشكلة ما. تشير الفترات الإشكالية إلى أنّ هناك خطأ ما يجب التحقق منه، أما الفترات التقليدية فلا مدلول لها، ولكنها تستدعي ردود أفعال مختلفة. وسنناولها هنا بشيء من التفصيل:

البكاء بسبب مشكلة

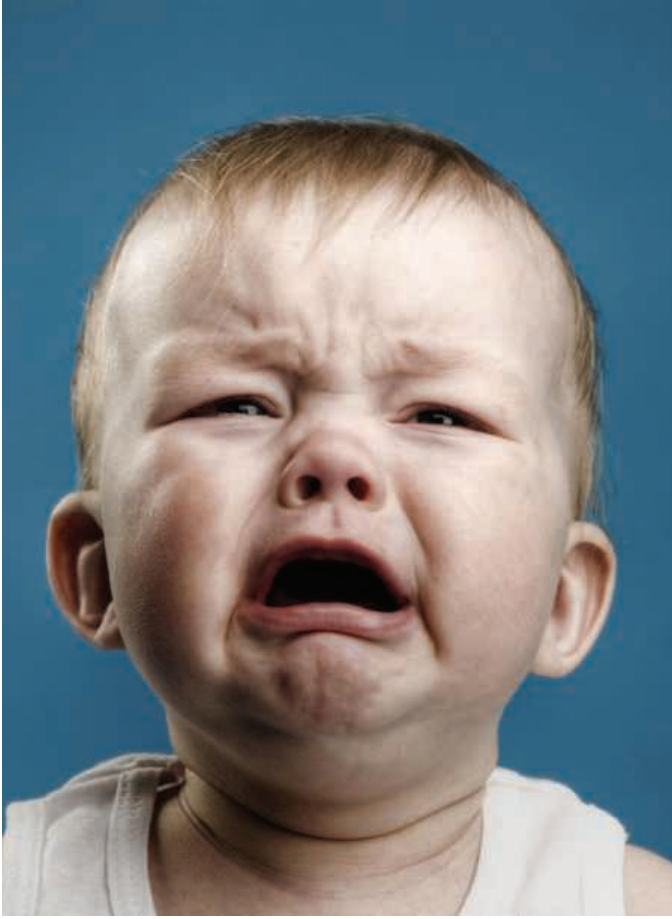
البكاء أثناء الرضاعة: من المحتمل أن يحدث ذلك إذا كان طفلك لا يحصل على القدر الكافي من الغذاء، أو لا يتناول الغذاء بالسرعة الكافية. وهناك أسباب لهاتين الحالتين، من بينها عدم التقام الطفل الثدي الأم أو زجاجة الرضاعة بشكل محكم، أو ضعف إدرار لبن الرضاعة من أي منهما.

البكاء بعد الرضاعة مباشرة: إذا كان طفلك يبكي بشكل روتيني خلال نصف الساعة التالية للرضاعة، ويبدو من بكائه أن السبب هو شعوره بالألم، وليس النعاس، فقد يرجع ذلك إلى أحد العوامل الآتية:

1) الانتفاخ: يتسرب الهواء إلى فم الطفل أثناء الرضاعة. ولا بد من إخراج هذا الهواء من معدته. ساعدي طفلك على التجشؤ بحمله على كتفك أو على ساقيك أو ركبتيك. الانتفاخ هو أول الأسباب التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار حين يستيقظ الطفل بعد 30 دقيقة من القيلولة. فبكاؤه في هذه الحالة هو صرخة مدوية لتنبيهك. فإذا كان هذا هو الحال، فاحملي طفلك وحاولي أن تساعداه على التجشؤ واحتضنيه لمدة دقيقة ثم ضعيه مكانه مرة أخرى.

2) غذاء الأم: يجب أن تنتهي وأنت في مرحلة الرضاعة لما تأكلينه. تجنبي الكميات الضخمة من الألبان والأطعمة الحارة. ليس مطلوباً منك أن تستبعدي تلك الأصناف من نظامك الغذائي، بل المطلوب هو الحد من استهلاكك لها بشكل كبير.

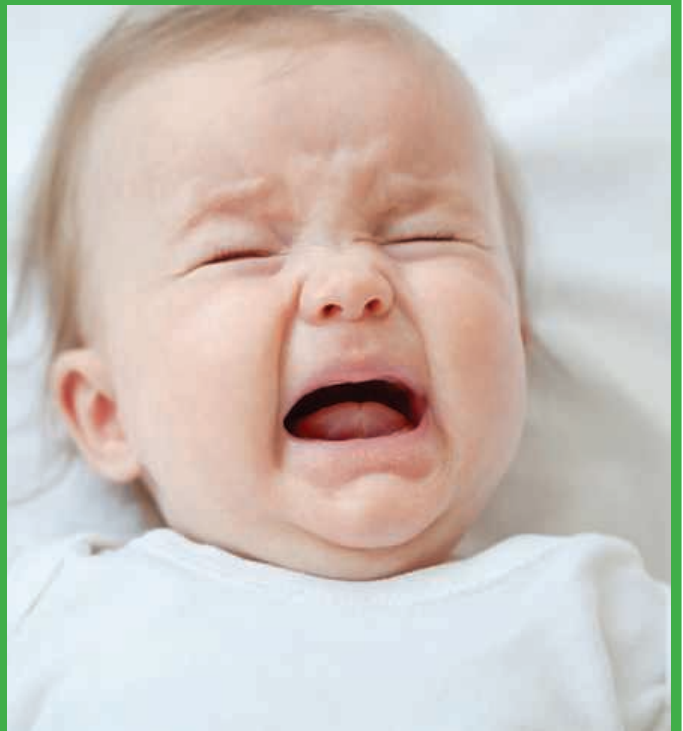
3) جودة لبن الرضاعة: قد يكون لدى الأم المرضع الكم الكافي من لبن الرضاعة الذي يفتقر إلى العناصر الغذائية المهمة. إذا كان ذلك، فسيكون رد فعل طفلك هو البكاء بسبب شعوره بالجوع بعد ساعة



واحدة من الرضاعة. ورغم ندرة هذه الحالة، فإنها قد تؤثر بنسبة تبلغ 5% من الأمهات المرضعات. فما الذي تستطيعين فعله لتحسين الوضع؟ تحققّي من نظامك الغذائي، واستشيري طبيب الأطفال. فقد يرشح لك إخصائي تغذية للتعامل مع هذه الحالة.

بكاء الطفل في القيلولة

إذا استيقظ الطفل من نومه وهو يصرخ بشدة، فقد يكون هذا ناجماً عن العوامل الثلاثة المذكورة أعلاه. فقد يكون الجدول الزمني لنومه اختل بسبب ما في ساعة متأخرة في الليلة السابقة، أو عدم حصوله على فترات قيلولة خلال النهار. وقد يكون الأمر ناجماً عن أحد العوامل التي تتسبب في صعوبة حصول الطفل على قيلولة مناسبة. فإذا كان الطفل يستيقظ أثناء فترة قيلولة صحيحة ثم ندرك أنه يفعل ذلك طلباً للرضاعة، فهذا يشير إلى وجود مشكلة في كمية لبن الرضاعة أو جودته. وفي كل الأحوال، على الأم أن ترضع طفلها في هذه الحالة، ولكن يجب ألا يقتصر الأمر على ذلك. عليها أن تبحث أيضاً عن أسباب ظهور علامات الجوع على طفلها. ولا ينبغي أن تعتبر إرضاعها لطفلها قبل الموعد المحدد للرضعة التالية، إخلالاً بالروتين الذي أعدته له. بل يجب أن تتعامل مع الأمر على أنه تعديل يتناسب مع المضيّ قدماً نحو المرحلة التالية في نمو الطفل.

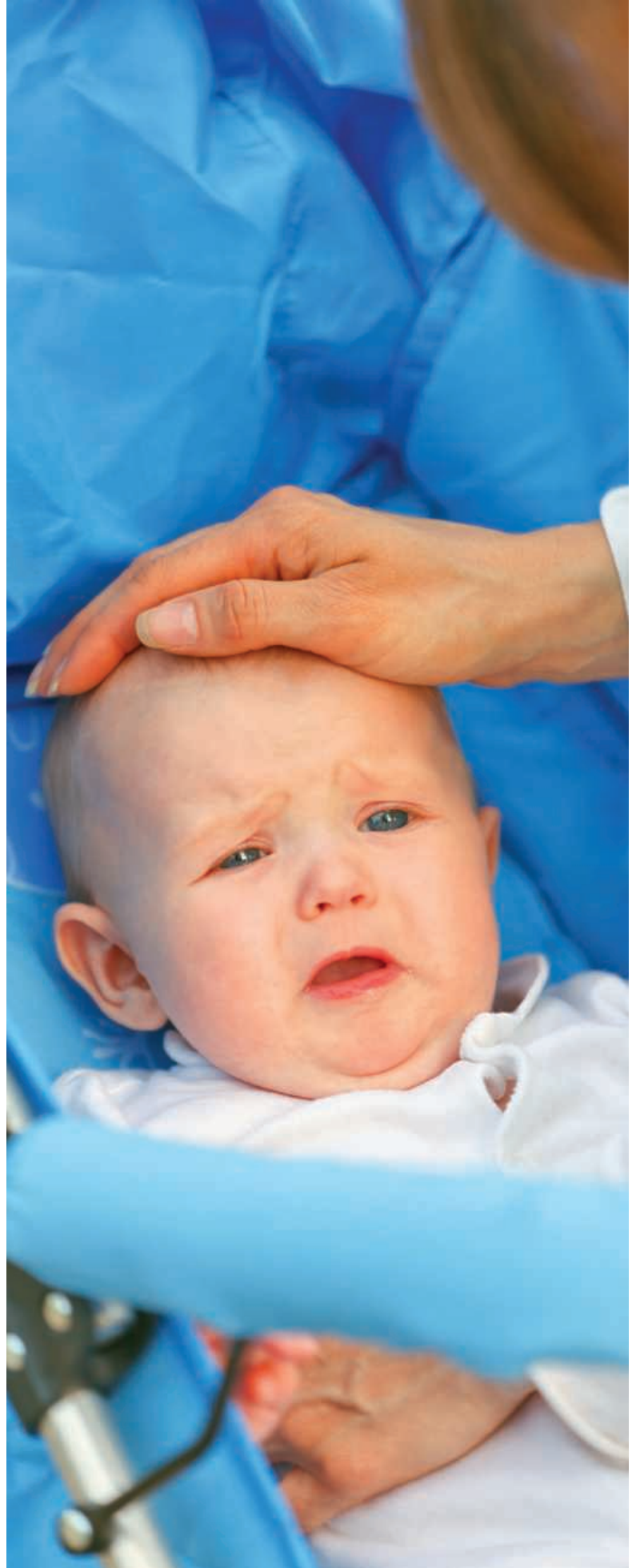


البكاء لأسباب تقليدية

البكاء قبل موعد الرضعة التالية: في الظروف الطبيعية، يبكي الطفل لفترة قصيرة للغاية، لأن الحدث التالي في روتينه اليومي - وهو وجبة الطعام - قد حان مواعده. فإذا كان الطفل جائعاً، يجب أن ترضعه الأم. أمّا إذا ظهرت عليه علامات الجوع بشكل روتيني قبل الموعد المحدد للرضعة التالية، فيجب أن تبحث الأم عن الأسباب، بدلاً من أن تترك الطفل يبكي، فالوظيفة الرئيسة لروتين الطفل هي مساعدة الأم والطفل، وليس العكس.

بكاء الطفل في آخر النهار وقبل المساء: يمر معظم الأطفال الرضع بأوقات يكونون فيها مزعجين وصعبي الإرضاء، وخاصة مع نهاية ساعات النهار. ينطبق هذا الوضع على الأطفال الذين يعتمدون على لبن الأم، والذين يعتمدون على اللبن الصناعي، وأنت لست وحدك من تعاني من هذا الأمر، فهناك ملايين الأمهات والآباء الذين يمرّون بالوضع نفسه، وفي الوقت نفسه، وبشكل يومي. وما لم يهدأ طفلك بعد وضعه على أرجوحته أو كرسيه أو تهدئة إخوته وأخواته وأجداده له، فيمكنك أن تجرب وضعه في سريره. فعلى الأقل، هناك احتمال أن يستغرق في النوم وتحصل أسرته على فترة راحة خلال ساعات نومه. فإذا أصبح طفلك مزعجاً وصعب الإرضاء طول الوقت، وبصورة زائدة عن الحد، فمن المحتمل أن يكون جائعاً. فهل يحصل الطفل على الكم الكافي من لبن الأم؟ وما هو نظام الأم الغذائي؟

بكاء الطفل قبل القيلولة: حين يكون الطفل على وشك الحصول على قيلولة، فإنه هو الذي يحدد مدة بكائه، ولكن تتم تلك المدة تحت إشراف ومراقبة أوبوه. بالنسبة إلى بعض الأطفال، يعتبر البكاء جزءاً لا يتجزأ من روتينهم، وهم يبدعون فيه، رغم حصولهم على الغذاء الكافي، ورغم القدر الفاضل من الحب والرعاية والاهتمام الذي يقدمه الوالدان. يميل بعض الأطفال بشكل كبير إلى البكاء، وخاصة حين يكونون على وشك النوم في فترات القيلولة. وهذه ليست إشارة إلى أن احتياجاتهم الأساسية لم تُشبع، بل هي إشارة إلى ميل بعض الأطفال بشكل كبير إلى البكاء، لدرجة أن آباءهم يتمنون لو أنهم لم يكن لديهم تلك النزعة من الأساس! لقد لاحظت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال حقيقة أن العديد من الأطفال لا يستطيعون الاستغراق في النوم دون أن يبكوا، وأنهم يستغرقون في النوم بشكل أسرع إذا تركهم أبواهم يبكون لفترة من الزمن. ومن المفترض ألا يستمر بكاء الطفل لفترة طويلة إذا كان مجهداً ويرغب في النوم حقاً.



كتب مشابهة:



The Happiest Baby on the Block

The New Way to Calm Crying and Help Your Newborn Baby Sleep Longer.

By Harvey Karp. 2015.

Baby Whisperer

How to Calm, Connect, and Communicate with Your Baby.

By Tracy Hogg, and Melinda Blau. 2005.



Healthy Sleep Habits, Happy Child

A Step-by-Step Program for a Good Night's Sleep.

By Marc Weissbluth M.D. 2015.

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

 MBRF_News

 MBRF_News

 mbrf.ae

 www.mbrf.ae

 qindeel_uae

 qindeel_uae

 qindeel.uae

 qindeel.ae



Qindeel | قنديل
للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, Publishing and Distribution

ليس من المستغرب أن يئنَّ الطفل بشكل عارض، أو يبكي بصوت هادئ خلال فترات القيلولة. ومرةً أخرى، يمكننا الرجوع إلى المعلومات الصادرة عن الأكاديمية الأمريكية لطبِّ الأطفال في هذا الصدد، لاستيعاب ما يمرُّ به الطفل في تلك الأثناء. فقد تعتقد الأمُّ في بعض الأحيان، أن طفلها الرضيع على وشك الاستيقاظ حين يكون فعلياً في مرحلة خفيفة من القيلولة. في تلك الأثناء، قد يتلوَّى الطفل ويصدر أصواتاً خفيفة، بل وقد يبدأ في البكاء، رغم أنه ما زال نائماً! وقد يكون قد استيقظ بالفعل، وعلى وشك الخلود إلى النوم من جديد ما لم تتدخل الأم. في هذه الحالة، لا ينبغي أن ترتكب الأمُّ خطأً بمحاولة تهدئة الطفل خلال تلك الدقائق، فلن يسفر الأمر إلا عن إفاقته بشكل أكبر، الأمر الذي يؤخِّر عودته إلى النوم من جديد. بدلاً من ذلك، إذا تركت الأمُّ الطفل يئن قليلاً، بل وتركته يبكي لدقائق معدودة، فإنه سيعود معاودة النوم من تلقاء نفسه، ومن دون الاعتماد عليها.

حين يكون هدف الأمُّ هو تعليم طفلها عادات النوم الصحيَّة، فعليها أن تضع في اعتبارها أن بكاء الطفل بشكل مؤقت أفضل من اكتسابه لعادات نوم غير صحيَّة، تلحق به ضرراً أكبر بكثير من بكائه لفترة وجيزة. فوائد تدريب الطفل على النوم بأسلوب صحي ستظهر وتبرز في سلوكه في وقت قصير، فالطفل الذي يحصل على القدر الكافي من ساعات النوم، من المتوقع أن يخلد إلى النوم بسهولة خلال فترات القيلولة وفي فترات الليل، دون الاعتماد على الأم، حيث يستغرق الطفل في هذه الحالة في النوم على الفور، ويستيقظ وقد غمره شعورٌ بالراحة والرضا. وهناك ميزة أخرى لتدريب الطفل على عادات النوم الصحيَّة، وهي أن الأم إذا اضطرت إلى ترك طفلها لدى أحد الأقارب، فإنه سيكون قادراً على اتباع نفس عادات النوم الصحيَّة التي اكتسبها وتدرَّب عليها.

يبكي بعض الأطفال في ربع الساعة الأخيرة قبل النوم، بينما يبكي أطفال آخرون خلال فترة تتراوح بين خمس دقائق في فترة ما قبل القيلولة و35 دقيقة بشكل متقطع. فإذا كان طفلك يبكي لمدة تتجاوز خمس عشرة دقيقة، يجب أن تتحققي من أنه على ما يرام. ربَّتي على ظهره ويمكنك أن تحمليه أيضاً لدقيقة ثم تعيديه إلى سريرته، وتذكري أنك لا تدريين طفلك كي يكفَّ عن البكاء، بل تدريينه على النوم بأسلوب صحي. فقد يكون هذا هو الوقت الوحيد من يوم الطفل الذي يجب أن يعتمد فيه على نفسه.

كلمة إلى الآباء

يكن سرَّ الحياة الأسريَّة السعيدة في العلاقة الصحيَّة بين الأب والأم. جميع العلاقات القائمة تتأثر بالسلب أو بالإيجاب بهذه العلاقة الأسريَّة الأساسيَّة. زوجتك مسؤولة عن إطعام طفلك الرضيع، وتبديل حمَّاضاته، وتنظيفه، وتدريبه، وتعليمه، والترفيه عنه. ولا وقت لديها للراحة، فالمللوب منها على مدار 24 ساعة أن تكون هادئة وتسيطر على نفسها وتكتب مشاعرها كي تستطيع اتِّخاذ القرارات، وإجراء التقديرات التي تشكل جزءاً من حياة طفلك اليوميَّة. وكلما راعيت زوجتك ودلتها وساعدتها، حصدت ثمار جهودك في صورة أمِّ حكيمة متزنة وطفل هادئ يشعر بالأمان.



مبادرات محمد بن راشد آل مكتوم العالمية
Mohammed Bin Rashid
Al Maktoum Global Initiatives

 Nobel Museum



مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTUUM
KNOWLEDGE FOUNDATION



جائزة نوبل في الفيزياء

7 فبراير - 5 مارس 2017
مدينة الطفل، حديقة الخور بدبي

الأحد إلى الخميس: 9 صباحاً إلى 8 مساءً
الجمعة والسبت: 3 إلى 8 مساءً

لنفهم خصائص المادة

يسلط متحف نوبل الضوء على أهم الاكتشافات والإنجازات العلمية للفائزين بجائزة نوبل في الفيزياء وكيفية بناء عالماً من أصغر المكونات للمادة وصولاً إلى الكون الهائل.

الشركاء

الشريك اللوجستي	الناقل الرسمي	الشريك الذهبي	الشريك المعرفي	شريك الاتصالات	الشريك الاستراتيجي	الشريك الرئيسي
						

الشركاء الإعلاميون الرئيسيون

					
--	---	---	---	---	---

شريك المواصلات	الشريك الإذاعي	الشركاء الإعلاميون الذهبيون				
						

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة www.mbrf.ae

للتواصل: عبدالعزيز الأميري - رئيس قسم التشريعات هاتف: 050 572 8887 | abdelaziz.alamiri@mbrf.ae