

# واجبات الوالدين تجاه المولود

<"xml encoding="UTF-8?>



أولاً :

لا بد للطفل من رضاعة الحليب من ثدي أمه لمدة سنتين ، كما أشار إلى ذلك القرآن الكريم ، وأن حرمان الطفل من رضاعة الثدي يؤدي إلى تخلفات عديدة أهمها :

- ١ - فقدان الطفل لحنان أمه الذي يتلقاه أثناء مص الثدي ، فيؤدي ذلك إلى تخلفه عن النمو الكامل .
- ٢ - سرعة حمل المرأة التي لا ترضع الرضاعة المقررة بصورة قد تضر صحتها .
- ٣ - تقلص رحم المرأة ببطء في حال إرضاع طفلها من غير ثديها ، وفي ذلك تأثير مباشر على العلاقة الجنسية بين الزوج والزوجة .
- ٤ - يكون الطفل عرضة لأمراض عديدة ، منها ترتبط بالقلب ، وأخرى بالشرايين والأعصاب والدماغ ، وبالتالي يفقد المناعة ضد الأمراض العامة .

والجدير بالذكر هو أن التغذية الصحيحة للمرضعة توفر الحليب الكافي للطفل ، ومن أهم الأغذية التي تزيد كمية الحليب هي : التمر (البلح) مع كوبين من لبن البقر صباحاً ، والعدس ، والزيتون ، والتين ، وكذلك سبع تمرات على الأقل يومياً مع الخبز الأسمر .

## ثانياً :

يتغذى الطفل بعد فطامه بالأغذية الحية التي مر ذكرها ، وخصوصاً البطاطس ، فهي من أحسن الأغذية ، ولكن بشرطين :

١ - تؤكل مسلوقة لا مقلية .

٢ - لا ينزع قشرها عند الأكل كما ثبت في علم الأغذية .

## ثالثاً :

يجتنب الأولاد شدة الحرارة والبرودة في الأطعمة والمشروبات ، فإنها تضر صحتهم ، خصوصاً بالنسبة إلى (اللوزتين ) .

## رابعاً :

يجب أن يتعلم الأطفال على المضغ الجيد للطعام ، ففي ذلك الفائدة العظمى لصحتهم .

## خامساً :

يجب أن يتدرّب الأطفال على النظافة ، خصوصاً تقليل الأظفار مرة واحدة على الأقل خلال الأسبوع ، وعلى تنظيف الأسنان ورعايتها ، خصوصاً المضمضة مباشرة بعد تناول السكريات السائلة ، والأطعمة الحلوة ، بعد إخراج أجزائها بالعيadan أو الخيوط الطبية ، وكذلك تنظيفها بالفرشاة والمعجون عند النوم .

## سادساً :

يجب أن يتدرّب الأطفال على استقامة الظهر عند القراءة والكتابة بتهيئة ما يجتنبون به انحناء العمود الفقري ، ولا يجب أن يتعدّد الأطفال على الجلوس أمام التليفزيون ساعات كثيرة بمسافة تكون أقل من مترين ، ففي ذلك

خطر على أبصارهم .

## سابعاً :

تجب المبادرة سريعاً إلى معالجة مرض السعال إذا أصيب به أحد الأطفال ، ويجب وقايته من المشروبات الباردة بشدة ، وتناول الحوامض والأطعمة الممزوجة بالفلفل والبهارات والمقلبات .

فالإهمال قد يؤدي إلى إصابة الرئتين بالتدern - والعياذ بالله - وكذلك إذا شكا أحد الأطفال التهاباً في إحدى أذنيه فلا يُستهان بشكواه ، بل يجب المسارعة إلى درء الخطر قبل تفاقمه .

## ثامناً :

يجب تربية الأطفال على ما يلي :

- 1 - اجتناب شرب الشاي بعد الطعام مباشرة ، فإنه يصد نفوذ مادة الحديد الموجودة في الطعام إلى الدم ، فلا يُشرب إلا بعد ساعتين من تناول الطعام على الأقل ، كما ورد في علم التغذية .
- 2 - أكل الفاكهة قبل الطعام كما ورد إجماع الأطباء على هذا الأمر ، ولا تَتَبَعَا ما هو المتعارف بين الناس .
- 3 - يجب أن تكون مائدة الطعام محتوية على : الملح ( تناول مقدار نصف حمصة ابتداءً ومثله اختتاماً للطعام ) ، والخضرة من البقدونس والنعناع والفجل وغيرها ، والتمر ، واللّبن .
- 4 - عدم الإسراف في الطعام والشراب ، فقد ثبت في علم الطب أن أكثر الأمراض تطراً نتيجة امتلاء المعدة بصورة كافية .

ويكفينا تحذيراً قول الله تعالى : ( وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُ الْمُسْرِفِينَ ) الأعراف : ٣١ .

وقد روي أن رجلاً سأله الإمام الحسن بن علي ( عليهما السلام ) عن أمور يستغنى باتّباعها عن الطبيب ، فأجابه قائلاً ما مضمونه : ( أَقْبِلْ إِلَى الطَّعَامِ وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ ، وَقُمْ عَنْهُ وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ ، وَامْضِعْ الطَّعَامَ مَضْغَأً جَيِّداً ، وعرض نَفْسَكَ عَلَى بَيْتِ الْخَلَاءِ عِنْدَ النَّوْمِ ) .