10فوائد و10محذورات في صيام رمضان

أسماء حيدر البزاز

أقبل شهر رمضان فاتحا أبوابه وخيراته على الناس ليزيدهم فضلا وشرفا بأيامه ولياليه ,باسطا الجزاء والفوز والظفر لمن أعطاه حقه وملأ حواسه وقلبه شوقا وحبا إليه ... فهو إلى جانب هذا الفضل وذاك الجزاء له فوائد جمة وفضائل وخصائص عديدة ومنها :

١- في الصيام صحة وعافية للأبدان (صوموا تصحوا)

٢- يساعد المسلم على التخلص من العادات السيئة مثل مضغ القات والتدخين بمختلف أنواعه والتي تحتوي على مواد ضارة وسموم فتاكة ..

٣- فتحت أبواب الجنة وغلقت أبواب النار ,وصفدت الشياطين)

٤- توجد فيه ليلة خير من ألف شهر (ليلة القدر خير من ألف شهر)

٥- هو طريق للتقوى ومنهل لزيادة الإيمان ,تتضاعف فيه الحسنات وتكثر فيه الطاعات وأبواب الخيرات .

٦- للصائم باب مخصوص يدخل منه إلى الجنة يقال له الريان يقال يوم القيامة أين الصائمون فإذا دخل آخرهم أغلق ذلك الباب

٧- شعور الصائم بالجوع فيه تذكر لحالة المحتاجين وفاقة الفقراء والمساكين لتتحقق إثر ذلك معاني المواساة والإيثار ..

٨ فيه تدريب للمسلم على الصبر والثبات بعيدا عن الانجرار وراء المتع الزائلة والشهوات الضالة .

٩- يتحقق إثر ذلك التربية الروحية والوجدانية للفرد , فتزيده قربا ومحبة إلى الله...

١٠ – يقوي معنى التوحد والترابط والألفة بين المسلمين بطقوسه وقدسية زمانه .

هناك بالمقابل أخطاء كثيرة تحولت إلى عادات سلبية يمارسها الكثير من الناس في قضاء شهر رمضان وتم وضعها على هيئة نقاط وهي كالتالي :

١- كثرة النوم طيلة نهار رمضان ,وقد يؤدي ذلك إلى الإغفال عن صلاة الظهر وعدم أدائها في وقتها .

٢- كثرة السهر إلى ساعات قبيل الفجر لغير حاجة ولا لطاعة!!

٣- متابعة القنوات الفضائية والمسلسلات والبرامج الهدامة المليئة بالخلاعة والصفاقة والمجون .. التي لا يجوز متابعتها في غير رمضان فكيف بهذا الشهر الأكثر حرمة ومكانة!

٤-كثر الأكل والإسراف ,فيستعد الناس للإفطار بمختلف الموائد وبكميات فائضة دون التفكر للمغزى الحقيقي لمشروعية الصيام ((ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه , بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ,فإن كان لا محالة , فثلث لطعامه ,وثلث لشرابه ,وثلث لنفسه))

٥- الغيبة والنميمة والغضب والفاحش من القول ,قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم « من لم يدع قول الزور والعمل به والجهل،فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه».

٦- محاولة الإفطار برمضان بالتحجج بالتعب أو الإعياء الغير مبرر أو السفر الغير مضطر ,خاصة اذا كانت الأيام طويلة والحر شديد ,ومن ثم القضاء في أيام الشتاء وقصر النهار..

٧- تأخير الفطور أو تعجيل السحور (لا تزال أمتي بخير ما أخروا السحور وعجلوا الفطور)

٨- بعض الناس يستغل هذه المناسبة للانطواء فقط على الذكر والعبادة متغافلا عن أهمية صلة الرحم ,التي هي أوجب ما تكون في هذا الشهر العظيم .

٩- اللهو وسماع ما حرم الله من الأغاني وتتبع عورات الناس.

ومن الناس من يقوم بتضييع الليالي الأخيرة من رمضان , فقد يكون الشخص مجتهدا في الأيام الأولى من الشهر حتى إذا ما أشرف على الانتهاء ,سارع بالإعداد والتجهز للعيد بالمأكل والمشرب والملبس ,دون الأخذ بأهمية وفضل أواخره .

كانت تلك فوائد ونصائح غفلنا عنها سابقا ولكننا سنأخذها بعين الاعتبار والحرص هذا العام بإذن الله ...

مشهد لا يغيب

«يا تواب»

أحمد علي المالكي

■،،، «ياتواب تب علينا وارحمنا وانظر إلينا ياتواب» «يامن الجود جودك يامحنحن رعودك جود علينا بفضلك، وإسقينا الغيث ياالله»

تلك بعض الأدعية التي نسمعها من الآباء عندما يلجأون إلى الله تطبيقاً للسنة النبوية الشريفة في حالة الجفاف وانقطاع الأمطار أو تأخر سقوطها في مواسم الهطول .. وذلك قبل وبعد صلاة الاستسقاء في مشاهد إيمانية مهيبة لم نعد نراها هذه الأيام.. سوى ما نشاهد من طوابير طويلة للمواطنين وخاصة المزارعين الذين يصطفون بسياراتهم المحملة بالبراميل الفاضية أمام المحطات طلباً لمادة الديزل التي يعتمدون عليها في ري مزراعهم ومحاصيلهم المهددة بالذبول في ظل شدة الحر التي نعيشها حالياً والتي يحتاج فيها النبات إلى مياه كثيرة .. هذا الحال والمشهد اليومي الذي نراه أمام المحطات حيث ما يزال المئات من المزارعين ينتظرون دورهم منذ ما يقارب شهرين أو أكثر أملاً في تعبئة برميل أو اثنين من الديزل لانقاذ ما تبقى من محاصيل العاطشة، وهذا المشهد بالفعل لم يعد غالباً سواء في صنعاء أو المحافظات الأخرى بعد تفاقم أزمة المشتقات النفطية التي بلغت فيها قيمة برميل الديزل أكثر من ٨٠ ألف ريال وغير موجود في حين أن سعره الرسمي لايتجاوز العشرة آلاف ريال «فيا للهول ويااللكارثة»..

إن المشهد القائم مستمر والناس يتزاحمون ويتسابقون على الديزل ويشترونه بأغلى الأثمان متناسين أو غافلين عن الرجوع إلى الله، وكأن اليأس أصبح مسيطراً عليهم حتى أصبحوا يلهثون وراء هذه المواد كالمجانين في كل مكان متجاهلين أن عاد باقي الله الذي إذا رجعنا ولجأنا إليه تطبيقاً للسنة النبوية حيث شرع ديننا الحنيف سنة الاستسقاء وما أحوجنا إلى تطبيقها في هذه الشدائدالتي نعيشها والتي إذا اقبلنا على الله تائبين مستغفرين صادقين فسنكون في غنى كبيراً عن ضجيج مكائن ومضخات الديزل وسنكون بعيدين عن قبضة تجار السوق السوداء وسماسرة وصناع الأزمات الذين يمتصون دماء المواطنين المغلوبين على أمرهم..

وكان الناس قبل عقود من الزمن يعيشون دون وجود مكائن الديزل وكانت زراعة الآباء تعتمد على سيول الأمطار كلياً وأتذكر في طفولتي عندما كان آباؤنا يأخذون معهم الأطفال والأغنام ويتوجهون إلى الجبال حيث مقالب السيول وهم يرددون الأدعية التي ذكرت بعضها سابقاً «وبهيدات» مختلفة فيتقربون إلى الله بإخلاص ويعودون وفوقهم الرعد وخلفهم السيول، وكم سمعنا منهم عن قصص تجسد نفس هذا المشهد العظيم عندما كانوا يقبلون على الله بقلوب صافية وإيمان صادق مخلصين واثقين بالإجابة من الله وحده واليوم يقال للناس ياعباد الله استسقوا... ارجعوا إلى الله فيتلكأون من تفريغ أنفسهم ليوم واحد أو حتى الاستسقاء بعد الصلوات بينما يظلون لأيام بل أشهر في سبيل الحصول على دبة أو برميل ديزل «ولاحول ولاقوة إلا بالله».. لفت انتباهي قصة حدثني بها أحد الأصدقاء سأختتم بها هذا العمود وهي تصب في نفس السياق حدثت قبل أيام قليلة لأحد المزارعين في منطقة «زجان» بمديرية بني حشيش والذي رفض الذهاب والإنتظار في طوابير الديزل عندما قال له بعض أصحابه واقاربه «حقك أيعطشين أيحرمين سير دور ديزل وإسقيهن» فقال: لن أذهب يسقيهن الله، ولأن هذا الشخص من الناس الطيبين وعلاقته بالله قوية استجاب الله له وانزل مطراً وسيلاً سقت أرضهم فقط .. وعندما رأى الرجل أرضه قد امتلأت وارتوت بالسيول لوحدها، بكى وقال: ياالله لوزد رويين الذي جنبي، فلم يخيبه الله وهو أكرم الأكرمين فاستجاب له ربه ونزلت الأمطار وسقت الأراضي إلى جواره.. فسبحان الله العظيم وصدق رسول الله القائل «رب أشعث أغبرلو أقسم على الله لأبره».

محليات

متابعات/ابتسام المصنف

الحكمة اليمانية تدشن مشروع توزيع محاليل وأدوية طبية لمرضى الغسيل الكلوي في الحديدة

دشنت جمعية الحكمة اليمانية بمحافظة الحديدة مشروع توزيع المحاليل والأدوية الطبية لمرضى الغسيل الكلوي والتي قدمت كهدية مجانية من شركة قطر فارما الدوائية لجمعية الحكمة اليمانية بالتعاون والتنسيق مع مؤسسة عيد الخيرية بقطر تتكون من ثماني حاويات بتكلفة أكثر من ١٥٠ مليون ريال.

وأشار الأستاذ قائد الحسام -مدير العلاقات العامة والإعلام بجمعية الحكمة اليمانية الخيرية – في تصريح لـ"الأسرة" إلى أنه أقيم حفل تدشين لمشروع التوزيع بحضور أكرم عطية محافظ المحافظة، والدكتور عثمان البيضاني – مدير عام مكتب الصحة العامة والسكان بالمحافظة، والأخ صالح الوحيشي -رئيس جمعية الحكمة اليمانية بمحافظة الحديدة.

ونوه مدير العلاقات العامة والإعلام بالجمعية إلى أنه تم إعداد خطة مشتركة مع وزارة الصحة العامة والسكان لعملية توزيع الأدوية والمحاليل الطبية لمرضى الغسيل الكلوي على العديد من المراكز الوطنية للغسيل الكلوي بعموم محافظات الجمهورية.

وأضاف الحسام بأن جمعية الحكمة اليمانية قامت ببناء كلية الصيدلة بمرافقها الأربعة في خور مكسر بمحافظة عدن بتكلفة ٦٠٠ مليون ريال وبناء العيادات الخارجية في مستشفى ابن سيناء بالمكلا بتكلفة ٥٣ مليون ريال وإنشاء مركزين لغسيل الكلى في مديريتي زبيد والقناوص بمحافظة الحديدة وإنشاء مستشفى الكويت التعاوني بالحديدة فضلاً عن تنفيذ العديد من الحملات والمخيمات الطبية المجانية في مختلف محافظات الجمهورية.

إجراء ٣٦٦ عملية جراحية وتقديم ٣١٩٧ استشارة طبية في صنعاء

تمكن الفريق الطبي المشارك في المخيم الطبي الجراحي المجاني الـ٥٤ من إجراء ٣٦٦ عملية جراحية وتقديم ٣١٩٧ استشارة طبية مجاناً في مستشفى ٢٦ سبتمبر في منطقة منبه بمديرية بني مطر محافظة صنعاء والتي نظمته على مدى أسبوعين وزارة الصحة العامة والسكان ممثلة بالبرنامج الوطني للمخيمات الطبية المجانية قطاع الطب العلاجي بالتعاون والتنسيق مع إدارة هيئة مستشفى ٢٦ سبتمبر، أوضح ذلك لـ"الأسرة" الدكتور محمد يحيى المحبشي – مدير عام البرنامج الوطني للمخيمات الطبية المجانية بوزارة الصحة العامة والسكان.

وأشار الدكتور المحبشي إلى أن الفريق الطبي تمكن من إجراء ٣٦٦ عملية جراحية مجاناً منها ٣١٢ عملية في تخصصات أمراض الأنف والأذن والحنجرة و٢٨ عملية في مجال العيون و١١ عملية في مجال التجميل و١٥ عملية في مجال مناظير الجهاز الهضمي، كما قام الفريق الطبي بتقديم ٣١٩٧ استشارة طبية مجاناً في التخصصات المذكورة آنفاً بالإضافة إلى تخصص تلفزيون القلب.

وأضاف الأخ مدير عام البرنامج الوطني للمخيمات الطبية بأن المخيم الطبي الـ٥٤ حقق نجاحات ملموسة وشهد إقبالاً كبيراً من قبل المواطنين مشيداً بالدور المتميز لإدارة هيئة مستشفى ٢٦ سبتمبر التي كان لها دور كبير في نجاح المخيم.

مفيداً بأنه يجري حالياً الإعداد والتحضير لإجراء مخيمات نوعية تخصصية للجراحات النادرة وبالتعاون والتنسيق مع إدارة المستشفى بما يخدم تطوير وتحسين الأداء الطبي في المستشفى.

دورة تأهيلية لأطباء الأسنان في المستشفيات الحكومية بأمانة العاصمة

اختتم اليوم في مكتب الصحة العامة والسكان بأمانة العاصمة فعاليات الدورة التدريبية الخاصة برفع مستوى مهارات وقدرات الكادر الطبي العامل في عيادات الأسنان بالمستشفيات الحكومية في أمانة العاصمة أوضح ذلك لـ"الأسرة" الدكتور محمد الصباري -رئيس قسم الأسنان بوزارة الصحة العامة والسكان.

وأوضح الدكتور الصباري بأنه شارك في الدورة التدريبية التأهيلية ٢٥ طبيباً من عيادات الأسنان في المستشفيات الحكومية بأمانة العاصمة ونظمتها على مدى خمسة أيام وزارة الصحة العامة والسكان ممثلة بالبرنامج الوطني لصحة الفم والأسنان قطاع الطب العلاجي بهدف توعية أطباء الأسنان بطرق وأساليب التعامل مع الحالات المرضية والآليات الخاصة بالإحصائيات والتقارير المتعلقة بطب وصحة الأسنان.

وأضاف رئيس قسم الأسنان بوزارة الصحة العامة والسكان بأنه تم تقديم العديد من المحاضرات التطبيقية والنظرية للأطباء المشاركين في الدورة قدمها كوكبة من الخبرات الوطنية المتخصصة في مجال رعاية وطب الفم والأسنان منها الدكتورة رضية عبدالملك إسحاق -مديرة البرنامج الوطني لصحة الفم والأسنان بوزارة الصحة العامة والسكان والدكتور محمد باعلوي – مدير عام مكتب الصحة العامة والسكان بأمانة العاصمة.

تستشري في المجتمع عادات في التغذية ليس لها مردود جيد على الصحة، أسوأها ماتخصصه بعض الأمهات لأطفالهن الرضع من أغذية يغلب عليها الاهتمام بعنصر الكم دون النظر ماإذا كانت غنية أو فقيرة بمقوماتها الغذائية وإلى مايكفل حفظ مكوناتها المفيدة للصحة والنمو الطبيعي أو ما إن كانت تناسب الطفل بحسب عمره وتدرجه في النمو أم لا.

وهذا التخبط والجهل بأسس ومقومات التغذية شكلا معضلة شاع بسببهما ضعف وقصور النمو والإسهال وتدني المناعة بين الأطفال الصغار ليس فقط في أوساط الفقراء ومتوسطي الدخل، بل وحتى لدى بعض ميسوري الحال للأسف الشديد، وطابع قد غلب على الناس فيه عدم السعي لنيل معرفة كافية بأبجديات التغذية ومايكفل عند تحضير وطهي الطعام من طرائق وأساليب ليس فيها تبديد للمكونات والعناصر الغذائية الضرورية والمفيدة للجسم ونموه الطبيعي.

ووفقا للمصادر الطبية تعرف التغذية المثلى للرضع بأنها رضاعة طبيعية حصرية خالصة منذ الولادة مباشرة، تمتد طوال الستة الأشهر الأولى من أعمارهم؛ يعقبها بعد ذلك الاستمرار بالرضاعة الطبيعية وبجانبها أغذية تكميلية مساندة تناسب سنهم وتدرج نموهم إلى أن يبلغوا من العمر عامين كاملين أو أكثر بحيث يكون محتواها من الأغذية والسوائل كافيا ومناسبا يقدم بشكل توقيتي لموافاة كامل الاحتياجات الغذائية اللازمة لهم.

إعداد/ زكي الذبحاني*

الرضاعة الطبيعية.. غذاء متكامل صحي ومجاني

غير أن بعض الأمهات – مع الأسف – يتعجلن التغذية المساندة ويبدأن بإطعامهم أو تجريعهم إياها ممزوجة بالحليب الصناعي وهم في سن أيام أو أسابيع قليلة ظناً بأن ذلك سيفيدهم ويدعم نموهم.

والبعض درجن على إعطاء مواليدهن عسلا أو ماء ممزوجا بالسكر، وكلا الأمرين يفضي إلى مشكلات جسمية خطيرة قد تكلفهم حياتهم، فمن واقع الإحصاءات يزداد خطر الوفاة لدى المواليد وصولا إلى أربعة أضعاف إذا أعطوا حليبا أو أغذية صلبة، بينما البدء بها بعد اليوم الأول على ولادتهم يرتبط بنحو ضعفين وأربعة أعشار زيادة في الوفيات.

وحسبهن أن يعلمن وتعلم جميع الأمهات أن الرضاعة الخاصة من ا لثديين كافية لد الطفل بكامل احتياجاته من الغذاء والسوائل بدءاً من الساعة الاولى على ولادته والا حاجة له لأي إضافات غذائية أو سوائل بما في ذلك، الماء وأنها صنعة الخالق جل وعلا كملها بالمقومات والمزايا الغذائية بشكل متوازن يتيح النمو الطبيعي للرضيع ويحقق له الفوائد المرجوة، ويلبي متطلباته الغذائية ويمده بمقومات المناعة التي تصونه وتحميه من أمراض كثيرة وخطيرة ومن عرض فادح الخطورة على الأطفال كالإسهال – إذا اشتد وطال–والذي يصنف محليا في المرتبة الثانية بين مسببات وفيات الأطفال دون الخامسة من العمر.

وخلافا لما تظنه بعض الأمهات من أن سائل(اللبأ) المائل للون الأصفر والذي يفرزه الثديان في الأيام الأولى على الولادة.. من أن لانفع فيه أو أنه لا يكفي الطفل أو أنه يضر بصحة الوليد، فإنه على العكس من هذا تماما إذ كشف العلماء فوائد واسعة فيه وصنفوه غذاء مثاليا ليس له بديل للطفل

-اللبأ يكفي الوليد ويحميه من الأمراض

-فهو يساعد على حمايته من الأمراض المعدية، لاحتوائه على أجسام مضادة لبعض الأمراض كما يفيد جهازه الهضمي في التعود على تقبل اللبن الذي سيرضعه من أمه فيما بعد وكذا هضمه.

إن ما تحرص عليه الأمهات من إعطاء أطفالهن من أغذية أو مشروبات قبل الأوان لدى انتظار زيادة إدرار لبن الأم هي في حقيقة الأمر تشعره بالشبع بالشبع، فلا يرضع مايكفيه من لبن الثدي اللازم لنموه وتطوره، وتعمل – أيضا– على تقليل إدرار اللبن لدى الأم، وكل ماعليها لإشباع طفلها من لبنها أن ترضعه من الثدي الأول ولا تنقله إلى الثدي الآخر حتى يكمل لبن الثدي الأول، ،لأن أول اللبن كثير الماء.. لا يمنح الطفل الشبع.. بينما آخر لبن الثدي غني بالدهون التي تشبع الطفل.

شماني رضعات

وأيضا أن تترك طفلها يكرر الرضاعة كثيرا كلما رغب فيها سواء في الليل أو النهار، وليس بأقل من ثمان رضعات في اليوم والليلة، وهو ماأجمع عليه خبراء التغذية؛ وليكن في اعتبارها أن بكاء الرضيع لا يعبر دائما عن حاجته للرضاعة، فقد يكون مبللا أو ما شابه، أو أنه يعاني من المغص أو من ألم في موضع من جسمه، أو لرغبته في أن يحمل ويحتضن أو لمص ثدي أمه ليشعر بالأمان والاطمئنان.

وتعد الرضاعة الطبيعية سواء كان مصدر الرضاعة الأم أو مرضعة أخرى أو ما كان منه معتصرا من الثدي.. فيها من الكفاية لد الرضيع بكل مايحتاج إليه من غذاء وماء حتى عمر ستة أشهر دون الحاجة إلى إعطاءه أغذية أو مشروبات إضافية.

ثم بعد الشهر السادس يمكن إعطاؤه إلى جانب الرضاعة الطبيعية أغذية مساندة أخرى بشكل تدريجي يتلائم مع سنه حتى بلوغه عامين من العمر.

لا لحليب البقر

بينما الرضاعة بالحليب الصناعي أو بحليب البقر ليست مناسبة حتى تحل بديلا عن الرضاعة الطبيعية ولا تضاهيه في المنافع والفوائد الصحية والغذائية، وذلك أن لبن الثدي –على خلاف البدائل الأخرى على نحو ما أوردته المصادر الطبية، فهو سهل الهضم ويساعد على نمو الطفل بشكل أفضل، كونه غنياً بالبروتينات، الدهون، السكر، الفيتامينات، الحديد والماء؛ ويمتاز بنظافته وخلوه من الجراثيم والميكروبات وأحتوائه على أجسام مناعية، مضادة تحمي الطفل من الامراض وتساعد جسمه على مقاومة الالتهابات، كالتهابات الجهاز التنفسي والتهاب الأذن الوسطى والرشح والسعال، وكذلك يعمل على الوقاية من الإسهال والاضطرابات الهضمية وسوء التغذية.

كما يوفر للرضيع حماية كاملة من الإصابة بمرض الحصبة على مدى الأشهر الستة الأولى من عمره، ويشعره بالدفء، والحنان.

ومما تشمله فوائده الأخرى، أن الذين يرضعون من أمهاتهم يحصلون على عناية وانتباه مركز من قبلهن، وهذا يحدث في حالة الأطفال الذين يرضعون الزجاجة.

وهناك أيضاً فوائد مشتركة تعود بها الرضاعة الطبيعية على الأم والرضيع معا. إذ تبني علاقة حميمة بين الأم وطفلها منذ الولادة، محدثة استجابات حسية وعقلية بصورة مشتركة، فتكون العاطفة في أبها صورها.

ومن الخطأ الجسيم إعطاء الطفل اللهاية لإلهائه عن مص الثدي– وهو مايوصي به الأطباء– ولتسبيبها في إحداث تشوهات في نمو أسنان الطفل وفي إنقاص إنتاج حليب الثدي. فضلاً عن أنها ناقلة للأمراض ومسبب رئيسي للإسهال لسهولة وسرعة تلوثها.

وفي مرحلة لاحقة من عمر الطفل وتحديدا من بعد الشهر السادس يكون عندئذ الشروع في إعطاء الطفل الرضيع مكملات الرضاعة من أغذية تلاءم سنه وهضمه وتفيد جسمه. حيث توصي منظمة الصحة العالمية، ومنظمة الأمومة والطفولة "اليونسف" بعدم اعطاء الطفل الاغذية المكملة للرضاعة الطبيعية إلا من بعد الشهر السادس من عمره مباشرة، وأن يكون الاعتماد الكامل على لبن الثدي دون أي إضافات من أغذية أو سوائل طوال الستة الأشهر الأولى من عمره.

وللرضاعة الطبيعية بعد الستة الاشهر الأولى من عمر الطفل أهمية كبيرة أيضا. ففي المتوسط – وقفا للإحصاءات– يحصل الرضيع في عمر(٥–٨ أشهر) على حوالي (٧٠٪) من حاجته من الطاقة من حليب الأم، ويدورها تنخفض إلى(٥٥٪) في عمر (٩–١١شهراً)، ثم إلى (٤٠٪) في عمر (١٢–٢٣شهراً) .

بعد الشهر السادس

مشيرة إلى ضرورة أن تعطي الرضاعة الطبيعية بعض الأغذية الاخرى للطفل في عمر (٦–١٢ شهرا) لضمان حصوله على كفايته من حليب الأم، ولا أهمية لهذا التقيد بعد هذه المرحلة العمرية، أي خلال العام الثاني من عمر الطفل الرضيع.

وخبراء التغذية من جانبهم يؤكدون على أهمية أن تتضمن وجبات الطفل المساندة الخضراوات المقشورة والمطبوخة والمهروسة والحبوب والبقوليات والفواكه وبعض الزيت، بالإضافة إلى السمك والبيض والدواجن أو منتجات الألبان لتزوده بالبروتينات والفيتامينات والمعادن.

وبموجب التقديرات، فإن تحسين ممارسات التغذية التكميلية المساندة للأطفال في المرحلة العمرية(٦ – ٢٤شهرا) من شأنه تقليص وفيات الأطفال تحت عمر خمس سنوات بنسبة (٦٪) ، في حال أن قرنت بزيادة الرضاعة المقتصرة على الثدي وعدم إعطاء الطفل أغذية صلبة قبل بلوغه من العمر ستة أشهر يمكن– بإذن الله– تفادي (مليونين ونصف المليون) من وفيات الأطفال، أي مايعادل (١٩٪) من النسبة الإجمالية؛ وهذا بحد ذاته إنجاز كبير يفوق ماتحققه البرامج المتعلقة بمكافحة الملاريا والتطعيم وتعزيز الأغذية يفيتامين (أ) مجتمعة.

إن أغلب الممارسات المتبعة في التغذية التكميلية غير مرضية– بحسب ماتشير إليه المصادر الطبية– فإما أن تعطى الاغذية بكميات صغيرة أو كبيرة أو أنها لا تكرر بشكل مناسب، أوتكون ذات قيمة غذائية ضعيفة، أو تعطى بشكل سلبي جامد خال من الإحساس والتفاعل المزوج بالحنان.

لذا ينصح خبراء التغذية الأم بأن تحرص على تحضير و تقديم أغذية صحية مفيدة عند البدء بإطعام طفلها الرضيع بعد الشهر السادس من عمره، على أن تكون عنية في محتواها من مجموعة الأغذية المفيدة وبكمية قليلة لا تحتاج إلى الكثير من المضغ مثل (الفواكه والخضرات المقشورة اللينة الشبيزة– البقوليات ـ اللحم المهروس سهل الهضم أو السمك أو البيض)، كي لا يعجز عن مضغها أو تربك جهازه الهضمي.

وعند بدء الطفل بالزحف والمشي واللعب وتناول أغذية ومشروبات أخرى فمن المحتمل جدا تعرضه للمرض بين الحين والآخر.

وبالتالي عند مرضه يكون بحاجة إلى الكثير من لبن الأم، لأنه مغذ وسهل الهضم لا يرفضه الطفل في حالة مرضه. علاوة على ذلك أن عملية الارضاع تشعره بالطمأنينة والراحة.

ويمكن زيادة كمية ونوعية الأغذية تدرجياً للطفل الرضيع للوصول إلى تناول وجبتين إلى ثلاث وجبات يومياً دون زيادة كي لا تستبدل لبن الأم ولاتؤدي إلى خفض كمية إدراره.

وينصح مختصو التغذية بزيادة مرات الوجبات من ثلاث إلى أربع وجبات يومية في مرحلة لاحقة من عمر الرضيع لدى اقترابه من سن الفطام – على أن تكون مغذية ومناسبة وسهلة التحضير، ويحبذ أن يتناولها الطفل بنفسه، كقطع الفواكه أو الخبز أو الجبن، مع استمراره في الرضاعة من الثدي حسب الطلب.

ومن المؤكد أن هناك اختلاف وتباين في التوقيت والاستعداد لتناول الأطعمة من رضيع لآخر .. فبعض الرضع يكون لديهم حماس أكبر للبدء في تناول الأطعمة الأخرى عند عمر ستة أسهر، والبعض الآخر لا يتقبلها مباشرة.

ولا داعي للخوف أو القلق في هذه الحالة، فالرضاعة الطبيعية المتكررة حسب الطلب كفيلة بمد الطفل بجميع احتياجاته من الطاقة حتى الشهر الثامن من عمره، ولابأس من تكرار المحاولة لتغذية الطفل بأغذية تكميلية مناسبة بأسلوب التدليل والترغيب حتى يتقبلها ويعتاد عليها.

خلاصة القول: فإن من غير الملائم التسرع في تغذية الطفل الرضيع والبدء باكراً بمده بأغذية – أيا كانت – في الأيام والأسابيع أو الشهور الأولى من عمره، فهي لاتعوضه ولا تغنيه عن لبن الثدي، بل قد يصعب عليه هضمها، ولأنها تشبعه فكثيراً ما تؤثر على رضاعته من أمه لدرجة تقل عدد مرات الإرضاع من الثديين وما يترتب عليه من ضعف إدرار اللبن لدى الأم لقلة عددت مرات الإرضاع. وإنما يأتي إعطاء الطفل أغذية تكميلية إلى جانب الاستمرار بالرضاعة الطبيعية في وقت لاحق، أي مع نهاية الشهر السادس من عمره، بما يلاءم عمر الطفل ونموه المتسارع.

● **المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني بوزارة الصحة العامة والسكان.**