الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التكوين والتعليم المهنيين
Ministère de la Formation et de l'Enseignement Professionnels

Centre National de la Formation et de l'Enseignement Professionnels à Distance (CNFEPD)

المركز الوطني للتكوين و التعليم المهنيين عن بعد
(م. و. ت.ت. م.ب)

تطبيق المفاهيم الأساسية للنظافة والصحة والأمن

الدرس رقم 03: النظافة الصحية

الهدف البيداغوجي:

في نهاية هذا الدرس يصبح المتربص قادرا على:

- تذكر الاحتياجات الفيسيولوجية للطفل؛
- متابعة التوازن الغذائي للطفل.

مخطط الدرس:

I- نظافة الجسم
II- تغذية الطفل
III- الصحة الغذائية
IV- نظافة محيط الطفل
V- النوم لدى الطفل

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

I- نظافة الجسم:

1- تعريف النظافة الصحية:

عبارة عن عملية مهمة مساهمة في تخفيض الالتهابات المُسَبَّبَة من طرف الكائنات المجهرية لاسيما إثارة العدوى بين الأشخاص.

يستوجب على نظافة الجسم، الحد من العدوى بين الأشخاص للكائنات المُسَبَّبَة للأمراض، مع احترام الكائنات الميكروبيولوجية المحيطة بالأشخاص والموجودة بأجسامهم.

2- مفاهيم عامة عن نظافة الجسم:

- **نظافة اليدين:**

يستلزم توعية الأطفال بأهمية تنظيف اليدين بعد كل لمس لأشياء غير صحية وخاصة مع الحيوانات والذهاب إلى المرحاض وقبل أكل أو لمس شخص حساس للالتهابات. فيجب أن يصبح غسيل اليدين ردة فعل أوتوماتكية.

فبهدف إبقاء الأظافر نظيفة لأطول وقت ممكن، يفضل أن تكون قصيرة وليست ممسوحة.

- **نظافة الفم:**

يستوجب أن تكون نظافة الفم بإزالة بقايا الطعام وجير الأسنان والعناية باللثة يوميا والزيارات المنتظمة لطبيب الأسنان.

كما يستوجب تنظيف الأسنان بعد كل وجبة مرتين على الأقل بإتباع تقنيات فعالة:

- معجون الأسنان؛
- تنظيف الأسنان من الأعلى إلى الأسفل مع حركة دائرية خفيفة أمامها وخلفها وفوقها لثلاث دقائق؛
- غسل الأسنان؛

إضافة لذلك فإن فكرة تفادي مسك الأشياء بالفم وإدخال الأصابع فيه، مستوجب أن تكون مُدْرَكَة ومُثَبَّتَة في وعي الأشخاص. كما أن السكر والحلوى معززان انتشار البكتيريا.

- **نظافة الجسم:**

يُعْتَبَرُ الجسم المُتَّسِخُ محيطا لانتشار الكائنات المجهرية المُضِرَّة بالصحة.

فالغبار والعرق والإفرازات الاخرى والحر، عوامل متعددة في تكاثر هذه الأخيرة. فكل نشاط بدني، مستوجب اِتِّبَاعُهُ باستحمام مع استعمال مُنَظِّفٍ فعال.

كما أن الإفرازات اليومية رغم عدم بذل مجهود بدني، كافية لنمو البكتيريا. وبالتالي مُسْتَوْجَبٌ كَيْنُونَةُ (أن يكون) الاستحمام يوميا وصَيْرُورَتُهُ (أن يصير) واقعا.

كما يستوجب كينونة الملابس نظيفة، وتغيير الملابس الداخلية يوميا. وبالإضافة إلى ذلك، فرغم تمشيط الشعر والشامبو المعتبرين عمليتين سائدتين وملاحظتين في البلاد نسبيا. فإن حشيشة القمل أو الإصابة به على مستوى فروة الرأس، ملاحظ بقائها في المحيط المدرسي بشكل دائم.

- **نظافة الأنف:**

يعتبر سيلان الأنف والعطس مصدرا لانتشار الميكروبات بشكل كبير، لأن إمكانية عدوى المستقبلات الشمية مرتفع، فالحل بسيط ومتمثل في احتواء كل جيب على مناديل ورقية متناولة (تُرْمَى بعد الاستعمال). فتفريغ خياشيم أو مناخير الأنف بشكل منتظم، مُمَكِّنٌ القضاء على الميكروبات، إلا أن هذه العملية مستلزمة القليلة من التربية.

- وضع المنديل على الأنف؛
- سد المنخر بواسطة أصبع والتنفس من الآخر إلى حتى فراغه؛
- تغيير المنخر؛

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- مسح الأنف؛ رمي المنديل (الحذر من الالتهابات المسببة من طرف المناديل).

II- تغذية الطفل:

مقدمة:

يمكن لحليب الأم أو حليب المواليد كينونتهما غذاء الرضيع الوحيد إلى غاية ستة أشهر أو أكثر. إلا أن الغذاء المتنوع، مساهم في نمو الطفل في ميادين متعددة بشكل عام: الذوق، الروائح، الألوان والمضغ.
فيستوجب القول أن الطفل ملزم ب" ***تذوق*** **كل أنواع الأغذية**" بدلا من "***أكل*** **كل أنواع الأغذية**" دون الإصرار في حالة الرفض، لأن الإرغام أفضل وسيلة لتنمية عنصري الرفض أو الإشمئزاز من بعض الأشياء بشكل دائم. حيث يستوعب الطفل منذ سن مبكرة معلومات عن الأغذية مما يسمح بتوازن تغذيته بشكل عفوي من خلال المضغ. فالأطفال الصغار يأكلون عند جوعهم ويتوقفون شبعهم. وبالتالي، يستوجب قبول هذه الغريزة وعدم الإرغام على أي شيء في هذا الصراع.

1- الاحتياجات الفيسيولوجية للطفل:

يمكن للطفل أن يتغذى على مختلف أنواع الأكل منذ سن الثامنة عشر شهرا، وهذا بكميات مكيفة حسب سنه إلى غاية سن السادسة، حيث يمكن أن يمر بمراحل تقلب في المزاج بخصوص التغذية. فيكمن أن يرفض غذاء ما بين ليلة وضحاها، أو يرفض تذوق أغذية جديدة.

ويمكن أن يتغذى على مختلف أنواع الأكل انطلاقا من سن الرابعة، فهو متحكم في حاسة الذوق. وإضافة لذلك تترسخ العادات الغذائية في هذا السن مع مرور الوقت.

- **الفوائد الأساسية:**

- **الحبوب والنشا في كل وجبة:**
يمنح الطاقة الضرورية للعقل وباقي الجسم النامي. ومثالا عن الحبوب والنشا: الخبز، الأرز، العجائن، البطاطا...فيجب التنويع في الأذواق وتكييفها حسب السن.

أ- تناول الألبان عند كل وجبة:
يستلزم الحصول على الكالسيوم الضروري لنمو الشخص، يستوجب على الطفل استهلاك نصف لتر حليب في اليوم أي 3 إلى 4 مشتقات حليب إلى سن الخامسة عشر. فيمكن أن يكون حليب طبيعي أو حليب الشكولاطة أو الجبن الأبيض أو الياغورت أو الجبن...

ب- الخضر الطازجة في الغداء والعشاء:
تعتبر الخضر ثرية بالمواد المعدنية والألياف، حيث أنها تسهل عملية الهضم وتساهم في الشعور بالرفاهية.

فانطلاقا من سن العاشرة أو الحادي عشر شهرا كل الخضر مسموح بتناولها من طرف الطفل ما عدا الخضر الجافة.

فيستوجب التنويع في الخضر والألوان وعرض الأطباق (الغراتانGratin عصيدة البطاطا purée والخضر المفورة...) لتنشيط حليمات اللسان لدى الطفل. وفي حالة رفض تناول الخضر ممكن إضافتها إلى النشويات.

ت- اللحوم، الأسماك والبيض بكميات قليلة:
تضيف اللحوم والأسماك والبيض البروتينات والفيتامينات والحديد إلى الجسم، وتختلف الكميات حسب السن. فيمكن تناول الطفل 20 غراما من هذه الأغذية انطلاقا من سن الثانية في الغداء والعشاء. ويمكن رفع كميات الخضر إبتداء من سن الثالثة إلى 25 غراما في الغداء وفي العشاء.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

كما يُسْتَحَبُّ تناول اللحوم مرتين أو ثلاث مرات خلال الأسبوع، وتفادي اللحوم الدهنية (كلحم الكباش) والقوانص (les abats) الصعبة الهضم. ويُفَضَّلُ طهي اللحوم دون المواد الدهنية أيضا.

ث- تناول فاكهتين أو ثلاثة فواكه يوميا:

تتضمن الفواكه فيتامينات وأملاح معدنية وألياف غير ممكن تعويضها. فيمكن استهلاكها نيئة أو فاكهة مطبوخة بالسكر (كمبوتcompote) أو على شكل قطع. كما يتمتع الأطفال بذوقها الحلو بصفة عامة.

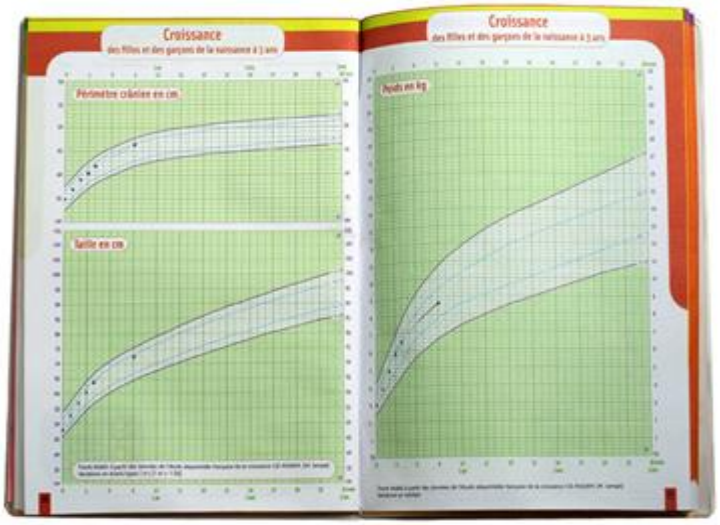
ج- القليل من المواد الدسمة:

يمكن للأطفال تناول الزبدة والزيت بالتناوب: فالزبدة غنية بفيتامين A أما الزيت غني بمحتوياته من فيتامين E والأحماض الدهنية الأساسية. وتعتبر كمية 15غراما من الزبدة أو ملعقة أكل من الزيت (زيت الزيتون) في الخضر النيئة كافية مثل (الجزر، الشمندر...).

2- العناية بالتوازن الغذائي:

يسمح منحنى النمو بإمكانية مراقبة الوزن من خلال منحنى الوزن حسب السن في دفتر المتابعة الصحية أو من خلال مؤشر كتلة الجسم.

حيث يحسب هذا الأخير بتقسيم الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر كما يلي: مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام/مربع الطول بالمتر



منحنى النمو

III- الصحة الغذائية:

1- التربية الغذائية:

يستوجب عند نمو الطفل وبداية قدرته على المشي والكلام والكتابة...إلخ، تعليمه "نظاما" غذائيا جديدا بهدف نموه بشكل عادي، ولكن ما هي الأغذية اللازمة والكميات المناسبة، وماهو التوقيت المناسب؟ تسمح النصائح التالية بالإجابة عن كل الأسئلة المطروحة لتفادي ارتكاب الأخطاء الغذائية الصغيرة والمُنْجَرّ عنها عواقب وخيمة في مرحلة البلوغ.

أ- نصائح الصحة الغذائية:

إعطاء الطفل أربعة (4) وجبات في اليوم (فطور الصباح، والغداء، ووجبة خفيفة، ووجبة العشاء)، دون إضافة وجبة اخرى ممكن أن تُسَبِّبَ زيادة في الوزن. إضافة إلى عدم إنقاص أي وجبة، لإمكانية التسبب في أضرار صحية لدى الطفل.

يجب أن تتوفر اللحوم والأسماك والبيض في وجبة واحدة فقط لدى الطفل إلى غاية سن السادسة (50 إلى 60 غرام في اليوم أي ما يعادل 2/1شريحة لحم مفرومة أو حبة بيض) لأن كثرة البروتينات مضرة لكليتي الطفل كونهما في مرحلة النمو.

إلا أن ذلك لا يعني عدم تناولها بكمية أقل من المعدل المسموح به، لأن البروتينات كالكالسيوم، ضرورية لنمو الطفل.

- **النشويات:** يجب أن تكون ضمن كل وجبة بشكل متناوب بالنسبة للنشويات المركبة (خبز القمح الكامل والعدس والحمص والحبوب الكاملة والأرز الكامل) والنشويات البسيطة (خبز عادي، الأرز الأبيض، السميد) بسبب الغلوسيدات (وقود الجسم) التي تنتجها بشكل خاص.

إعطاء الطفل 5 إلى 6 قطع من الأغذية النباتية (الخضر والفواكه) النيئة والمطبوخة في اليوم، بسبب فوائدهم من حيث الفيتامينات والأملاح المعدنية (الأداء الوظيفي الصحيح للجسم) والألياف (تحسين العبور المعوي ومنع الإصابة ببعض الأمراض).

- عرض أطباق الطعام بشكل مثير لاهتمام الأطفال وإعجابهم لقبول تناولها (عصيدة البطاطا purée والغراتان gratin...).
- بدء الوجبة بالخضر كونها مصدرا للشبع.
- يجب الحذر عند تناول الدهون. وبشكل خاص الدهون الخفية في الحلويات والمعجنات والمقليات....

ومن جهة اخرى إمكانية الطهي باستعمال الزيوت النباتية وإعطاء الطفل السمك مرة أو مرتين في الأسبوع.

كما يستوجب تحديد كمية استهلاك السكريات (سكر القطع والسكر المسحوق والحلويات وحبوب فطور الصباح بالشوكولاطة أو العسل أو المحشوة والمعجنات والمشروبات الغازية) لأنها سبب لزيادة الوزن في أغلب الأحيان. كما يستوجب تفادي تمليح الأطباق كثيرا.

ب- الأخطاء الواجب تفاديها:

تحضير أربعة وجبات في اليوم على الأقل، ويستوجب تفادي الوجبة الخفيفة صباحا أو في المدرسة إلا في حالة عدم تناول الطفل فطور الصباح.

تحذير: شرب المشروبات السكرية (المشروبات الغازية، عصير الفواكه...) بين الوجبات شبيه بالقضم (grignotage).

- إعطاء الطفل وجبة المساء الخفيفة بعد الساعة الخامسة مساء مسبب لشبعه في وجبة العشاء.
- عرض تحلية على الطفل (الشوكولا الفييني viennois والحلويات والمثلجات...) في نهاية الوجبة حيث سيتناولها رغم شبعه مما قد يسبب زيادة في الوزن (في حال التكرار الكثير لذلك).
- اتباع حمية للطفل وإعطاءه منتجات مخففة (تعتبر هذه المنتجات مفتقرة لبعض المواد الغذائية الضرورية للنمو)، حتى وإن كان لدى الطفل زيادة قليلة في الوزن، فالغذاء المتوازن وممارسة نشاط فيزيائي مساعدين لتخفيض الوزن مع النمو.
- إعطاء الطفل الكثير من المواد المعروضة في التلفاز، فأغلبها غير مفيدة للطفل ماعدا اللعب المحتواة بداخلها (تحتوي على الكثير من السكريات والدهون والفيتامينات والمواد المعدنية). حيث يجب أن تستهلك أحيانا.

ت- القوالب النمطية:

- **"تمنح كل مشتقات الحليب نفس كمية الكالسيوم".**

ليست كل مشتقات الحليب حاملة نفس كمية الكالسيوم؛ فحل ذلك متمثل في الإطلاع على تغليف مختلف المشتقات ورؤية كمية الكالسيوم المحتواة بها في الوجبة الواحدة. فإذا كان مشتق حليب ما يحتوي أقل من 100 ملغ كالسيوم في الوجبة. فهذا يعني أنه مفتقر لهذا المعدن.

- **" لا يجب الطفل السمك فيُعَوّضُ بالسمك المغطى بمسحوق الخبز المحمص poisson pané".**

يجب تفادي السمك المغطى بمسحوق الخبز المحمص (وكل الأغذية المغطاة) في قائمة طعام الأطفال، كونها موادا دسمة.
وإذا كان الطفل لا يحب السمك، يجب تفادي إجباره على تناوله والمحاولة في المرة المقبلة. فسيحبه يوما ما.

- **"الحلويات مفيدة لنشاط الطفل الفيزيائي"**

تحاول بعض الإعلانات إقناع الأشخاص أن الحلويات مفيدة لنشاط الطفل الفيزيائي، إلا أن ذلك غير صحيح في أغلب الأحيان، فبعض الحلويات جد دسمة وغنية بالسكريات البسيطة. ويفضل استبدالها بالتالي؛ بشريحة خبز مع المربى و/أو الزبدة في وجبة المساء الخفيفة. فهي إقتصادية (موفرة للمال) ومفيدة لصحة الطفل.

- **"يعتبر السبانخ غنيا بمعدن الحديد"**

فكرة أن السبانخ غني بمعدن الحديد غير صحيحة، بسبب الخطأ المطبعي على علب السبانخ في القرن الماضي، حيث كُتِبَ 2.7 ملغ بدل 27 ملغ. وتحتوي السبانخ حمضا مانعا للامتصاص الجيد للحديد على مستوى الهضم.

- **"عند وجود وزن زائد خفيف لدى الطفل، ينصح بعدم استعمال مواد دهنية"**

يفضل نسيان هذه النصيحة لأن المواد الدهنية والزيوت النباتية والزبدة مصادر مغذيات أساسية للنمو. ويستوجب توقيف القضم (grignotage) في حالة الوزن الزائد، والقيام بأنشطة بدنية، حيث سيكون الفرق مذهلا.

- **" تمنح الحلويات بشوكولاطة الحليب كمية من الكالسيوم معادلة لكأس حليب"**

تؤثر الإعلانات على نمو الطفل سلبا في هذا الموضع أيضا. فكون هذه الحلويات مفتقرة للكالسيوم فهي غنية بالسكريات البسيطة والدهون أو الدسم خالية كليا من الفيتامينات والمعادن. لهذا يفضل أن يبقى استهلاكها من حين إلى آخر.

2- قائمة المواد الغذائية الواجب تفضيلها والمواد الواجب تحديد استهلاكها:

مجموعة الأغذية	الغذائية الواجب تفضيلها	المواد الغذائية الواجب تحديد استهلاكها
مشتقات الحليب	– الحليب نصف المنزوع الدسم – الياغورت الطبيعي – الجبن الأبيض أو البيتي سويس petit suisse المحتوي على 20 أو 0% من المواد الدهنية أو (الدسمة) المستخرجة جافة – جبن بعجين صلبة (gruyère)	– حلوى الكْرِيمَة – الجبن الأبيَض أو البيتي سويس petit suisse المحتوى على 40 % من المواد الدهنية أو (الدسمة) المستخرجة جافة
اللحوم	– التنويع في اللحوم والدواجن قدر المستطاع	– الكميات الكبيرة جدا – اللحوم والدواجن المغطى بمسحوق الخبز المحمص
السمك البيض	– كل الأسماك الممكن استهلاكها 2 إلى 3 مرات في الأسبوع والدهنية (السمون والسردين...)، – البيض	– المقبلات (الكاشير، النقانق merguez، الباتيpâté) – السمك المغطى – الأطباق بالمرق والهامبرغر hamburgers
النشويات	– استهلاك كل الأنواع مع التنويع قدر المستطاع	– البطاطا المقلية (يفضل استهلاكها مرة في الأسبوع كأقصى حد)، الشيبس chips ، الأطباق الجاهزة، حبوب فطور الصباح بالشوكولاطة أو العسل أو المحشوة.
الخضر	– استهلاك كل الخضر مع التنويع قدر	– الأطباق الجاهزة

	المستطاع (استهلاك الخضر الموسمية جزء نيئ منها واحدة خلال اليوم)	
الفواكه	– استهلاك كل الخضر مع التنويع قدر المستطاع (استهلاك الفواكه الموسمية جزء نيئ منها واحدة خلال اليوم)	– الفول السوداني واللوز والفستق ...(كل الفواكه الزيتية ممكن أن تسبب اختناقا للطفل).
المواد الدهنية أو (الدسمة)	– الزيوت النباتية: زيت الزيتون ودوار الشمس والصوجا والبندق... – خليط الزيوت	– الدهون الخفية (المقبلات، المعاجن أو (المعجنات) والحلويات والبطاطا المقلية frites والشيبس chips) – المايونيز mayonnaise – كريمة القشدة La crème fraiche – زيت النخيل Huile de palme – الزيت المهدرجة Huile hydrogénée
السكريات	– الفواكه المثلجة واستبدالها بقطعة فواكه عادية.	– حبوب فطور الصباح بالشوكولاطة أو العسل أو المحشوة وقضيب الشوكولاطة والكريمة المثلجة.
المشروبات	– مياه الحنفية، مياه المنبع. – العصائر "العصائر الطبيعية" الممكنة تعويض قطعة فاكهة.	– المشروبات المنكهة والأشربة (les sirops).

– نصائح تغذية عامة من سن 0 إلى 3 سنوات:

تعتبر الأشهر الأولى من الحياة، الفترة الأكثر حساسية بالنسبة للرضيع. حيث أنه معرض للإصابة بأمراض متعددة. فالنظام الغذائي المكيف لاحتياجاته ضروري لضمان نموه.
ويمكن لأي خطأ في الأغذية المعطاة أن يكون له آثار سلبية آنية أو مستقبلا على نمو الطفل.
وتعتمد نصائح التغذية المستعملة من طرف أطباء الأطفال حاليا، على تقرير لجنة خبراء منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (أ.م.أ.ز. FAO) ومنظمة الصحة العالمية (م.ص.ع OMS) ومنظمة الأمم المتحدة (م.أ.م. ONU) وتوصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، تقارير لجنة التغذية للجمعية الأوروبية لطب المعدة والأمعاء وتغذية الطفل (ل.أ.ط.م.أ.ت.ط. ESPGHAN والطبعة الأخيرة للفوائد والأغذية الموصى بها من طرف المجلس الوطني للتغذية للولايات المتحدة الأمريكية.

– احتياجات المياه:

تعتبر المياه لدى الرضيع مهمة، فاحتياجاته إليها أكثر من احتياجات الشخص البالغ لها، حيث يمكنه فقد سوائل بسبب التقيؤ والإسهال والتعرق وفرط التنفس أو التهوية (المتعلق بفرط الحرارة أو الحمى...)، خلال الأشهر الأولى من حياته. إضافة لذلك، فقدان السوائل البولية بشكل كبير، لأن بول الرضيع قليل التركيز لفَجِّ (عدم نضج) الكليتين.
ولذلك يعتبر منح الرضيع كميات كافية من المياه ضروريا للغاية، بهدف الحفاظ على توازنها في الجسم أي بتعويض كميات المياه المفقودة بالسوائل الممتصة.
كما يستوجب على الوالدين الحذر عند الحر أو إصابة الطفل بالحمى. حيث يعتبر الحليب والماء المصدرين الأساسيين لتفادي جفاف جسم الطفل المسبب للأمراض.
فتُقَدَّرُ احتياجات الطفل للسوائل خلال السنة الأولى من عمره بحوالي 150 مل بالكيلوغرام في اليوم. وتنخفض خلال السنة الثانية حيث:

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السن	الوزن (كغ)	المياه (ملل/24سا)	المياه (ملل/كغ/يوم)
3 أيام	3	300-250	100-80
10 أيام	3.2	500-400	125-100
3 أشهر	5.4	850-750	160-140
6 أشهر	7.3	1.100-950	155-130
9 أشهر	8.6	1.250-1.100	145-125
1 سنة	9.5	1.150-1.300	135-120

- **احتياجات الطاقة:**

يحتاج الرضيع لكميات كبيرة من الطاقة، لكونها مرتبطة بانخفاض حرارة جسمه من خلال البشرة، وارتفاع سرعة عملية الأيض لديه ونموه السريع.
ويتفق أهم المختصين الدوليين على أن احتياجات الطاقة لدى الطفل مقدرة بما بين 100 و120 س.ح (سعرة حرارية) /كغ/يوم خلال السداسي الأول وما بين 100 إلى 110 س.ح/كغ/يوم خلال السداسي الثاني وحوالي 100 س.ح/كغ/يوم خلال السنة الثانية.

- **احتياجات البروتينات والأملاح المعدنية:**

يعتبر خلق وتجديد الأنسجة أحد أهم وظائف البروتينات والتي تسمح بالنمو والحفاظ على سلامة الجسم.
حيث تعتمد التوجيهات المتعلقة باحتياجات الرضيع للبروتينات على تكوين هذه الأخيرة في الحليب البشري، وكميتها الممتصة من طرف الرضيع ما بين 0 إلى 3 أشهر لغاية 1.50 غ/كغ/يوم لديه ما بين 9 إلى 12 شهر.
كما تمثل احتياجات الرضيع للأحماض الأمينية الأساسية 40 % من احتياجاته للطاقة.

- **احتياجات الدهون:**

تعتبر الدهون مهمة جدا لنمو الرضيع كونها المصدر الرئيسي للطاقة، وضرورية للنمو الجيد للمخ وشبكية العينين.
كما يجب هضم الدهون خلال الوجبات لأن امتصاصها مرتبط بتنقل الفيتامينات القابلة للذوبان (A.D.E.K).
فتقدر كمية الدهون حسب الجمعية الأوروبية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال (ج.أ.أ.ج.ه.ك..ت.أ./ESPGHAN) ب **4.4 إلى 6غ في 100س.ح**، وهو ما يمثل ما بين **40 إلى 55 %** من مجموع السعرات الحرارية.

غير أن الرُضَّعَ الأكبر سنا (أكثر من 6 أشهر) فتشير التوصيات إلى تخفيض كمية الدهون الواجب استهلاكها.
كونها تُقَدَّرُ بما بين **4 و6غ في 100 س.ح**، وهو ما يمثل ما بين **35 %و55%** لمحتوى الطاقة.

- **احتياجات الكربوهيدرات:**

تحتل الكربوهيدرات مرتبة عالية في عملية الأيض لدى الأطفال. حيث يتلقى الرضيع المُرَضَّعُ بحليب الأم خلال الأشهر الأولى من حياته حوالي 7,4غ من اللاكتوز ل 100ملل (السكر الأساسي في حليب الأم).

وعند التغذية بواسطة الحليب الاصطناعي، من المهم جدا أن تكون كميات اللاكتوز المنتجة مقاربة لكميات اللاكتوز في حليب الأم. فحسب الجمعية الأوروبية لأمراض الجهاز الهضمي والكبد والتغذية لدى الأطفال (ج.أ.أ.ج.ه.ك..ت.أ./ESPGHAN)، يجب أن تكون كميات السكر لدى الرضيع من 5,4 إلى 100/8.2 ملل.

يجب على الرضيع امتصاص اللاكتوز وسكرياته البسيطة (الغلوكوز والغلاكتوز) فقط خلال الثلاثي الأول.
وانطلاقا من الشهر السادس، يمكن إضافة النشاء والغلوكوز شيئا فشيئا.

- **احتياجات الفيتامينات والمعادن:**

تعتبر الفيتامينات والمعادن مغذيات مهمة وضرورية لأداء الجسم الجيد ونموه.
كما تعتبر احتياجات الرضيع للفيتامينات عنصرا ذو تغيرات كثيرة حسب السن، مميزات الطفل ومحيطه. فقد كانت احتياجاته موضوع دراسات متعددة ذو نتائج متباينة نوعا ما.

فالجدول أسفله مبين إحتياجات الطفل اليومية للمعادن بشكل دقيق حسب الأكاديمية الأمريكية للعلوم.

كما يستوجب الحذر فيما يتعلق بكميات الكالسيوم والحديد لأن احتياجات الرضيع لهما مرتفعة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السن	الكالسيوم /ملغ	الفوسفور/ملغ	المغنيزيوم /ملغ	الحديد/ملغ	الزنك /ملغ	الصودا/ملغ
6-0 أشهر	360	240	50	10	3	40
12-6 شهرا	540	360	70	15	5	50
3-1 سنوات	800	150	150	15	10	70

- **نصائح تغذية عامة انطلاقا من سن الثالثة:**

يبدأ الأطفال الأكل كالبالغين انطلاقا من سن الثالثة ولكن بكميات أقل.
ويحين دور المربية في تمرين الأطفال على التذوق، فيكون ذلك بقيام المربية بالتجربة شخصيا وبالتعليم أيضا.

- **نظام الوجبات:**

يتناول الطفل أربعة وجبات في اليوم (ثلاثة وجبات مع وجبة خفيفة في المساء).

ووجود منتجات الحبوب والفواكه أو عصائرها ومواد غذائية اخرى ممكن إضافتها لهذه القاعدة ضروري. فيجب أن تحتوي وجبتا فطور الصباح والعشاء منتجات حبوب وخضر ولحوم (الأسماك أو حبة بيض...) والقليل من الدهون ومن منتجات الحليب والفواكه والمياه.

كما ترفع لمجة الصباح المقدمة في مدارس الطور التحضيري، عدد السعرات الحرارية لليوم بشكل غير نافع. وبالتالي يجب الحد منها (دون منعها كليا) ومن شراء الحلويات والصودا المثيرة لرغبة الطفل و المُكْسِبَة لعادة الأكل بين الوجبات...كما يجب تعليمه عدم اللجوء لدولاب المطبخ دون إذن ولي الأمر.

ويجب معرفة أنه في حالة وضع اللمجة في المحفظة، يمكن لذلك تسبيب اكتساب عادات غذائية سيئة.

- **تأطير الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة:**

تربية الطفل على التذوق مهمة جدا حيث يستوجب السعي تدريجيا والتحلي بالصبر!

فاستعمال الأولياء للخيال وسيلة مفيدة لتربية الأطفال على التذوق: تنويع الأغذية وطريقة تحضيرهم وكيفية طهيهم وطريقة عرضهم (لا يكون للجزرة نفس الطعم عند طهيها مقلية وطهيها في الحساء مع الجبن).

وإضافة عنصر غذائي واحد إن أمكن وعدم خلط العناصر الغذائية معا. حيث يقوم الأطفال بالتفريق بينها، فهم يحتاجون اكتشاف الطعم لمعرفته وتقبله. ويجب تفادي الأغذية ذو الذوق الحامض كونها لا تُكْتَسَبُ من طرف الأطفال حتى سن 7-8 (اقتراح "الأغذية النيئة crudités " دون الخلية vinaigrette والليمون) وتفادي الذوق المُرّ كونه يُكْتَسَبُ مستقبلا (الكرنب choux de Bruxelles والسلطة endives cuites والسفرجل).

وفي الأخير يُسْتَحَبُّ استخدام مبدأ اللعب لتعليم الطفل التذوق والتنويع في الألوان، فالإنسان أكول بعينيه أيضا!

كما لا يجب فرض الطفل على تذوق أغذية جديدة في كل الأحوال، بل محاولة إقناعه بالتذوق فهو عبارة عن تعلم تقبله واكتشاف شيء مختلف وهو ما يعني النمو!

- **تقبل تغير شهية الطفل:**

–شهية الأطفال مختلفة من طفل إلى لآخر.

–عندما يصبح النمو منسجما، يحق للأطفال عدم الأكل في حالة الشبع في بعض الوجبات ولكن يجب الحذر من الابتزاز العاطفي والنيوفوبيا néophobie (الخوف الأغذية الجديدة) والنزوات.

–الأفضل تقديم كميات صغيرة من كل عنصر غذائي لتفادي إضعاف الشهوات الصغيرة.

–ويجب عدم تجاوز مقدار ملعقة قهوة لإضافة عنصر غذائي جديد مع كمية مُطَمْئِنَةٍ ومألوفة، كما يجب تحضير وجبة إضافية غنية بالغلوسيدات المعقدة للشهوات الأكبر.

وبالتالي الحذر، فقد تبين حسب إثباتات متعددة أن الأطفال يأكلون بعض الأغذية أو العناصر الغذائية بكميات كبيرة كاللحوم.

العناصر الغذائية	إبتداء من 3 سنوات	إبتداء من 6 سنوات
المقبلات (الأغدية النيئة crudités والخضر المطهية دون التتبيل)	50غ	70غ
لحوم وأسماك	50غ (يتبين أن اللحوم والأسماك مساوية لنصف شريحة لحم مفرومة)	70غ
النشويات	120غ (أعلى بقليل من حبتي بطاطا بحجم بيضة أو ملعقة كبيرة)	170غ (أقل من أربعة حبات بطاطا بحجم بيضة أو 6 إلى 7 ملاعق أكل)
الخضر المطهية	100غ	150غ

- **الإجراءات المتخذة عند رفض الطفل تناول فطور الصباح:**

– تفادي إيقاظ الطفل متأخرا بهدف منحه وقتا لتناول وجبة فطور الصباح. فعلى الوالدين أن يكونا القدوة.
– تناول الوالدين وجبة فطور الصباح مع الأطفال إن أمكن كي تبقى اللحظة في جَوٍّ عائلي وودي. فرائحة الخبز المحمص مع عصير فاكهة منعش ممكن أن يفتح شهية الطفل.
– تدوين لائحة مع الطفل بما يرغب في تناوله واقتراح تجربة (ياغورت سائل yaourt à boire، شرب كومبوتcompote à boire ، تناول الجبن...).
– وفي حالة إصرار الطفل رفض تناول وجبة فطور الصباح، يمكن للوالدين اقتراح تناول فاكهة مع ياغورت سائل ومع قليل من الخبز عند شعوره بالجوع ويكون ذلك قبل الذهاب للمدرسة إن أمكن.

- **ما يجب فعله:**

– تهنئة الطفل عند تذوقه غذاء جديدا أو تناول لدغة من كل طبق مقدم وإن كان لا يحبه مثال: "ممتاز! لقد تذوقت الغذاء الغريب"؛
– خلق جو هادئ وممتع حيث يمكن للأطفال تقرير سرعتهم في الأكل؛
– استخدام طرق التشجيع والمنطق لرفع استهلاك الخضر والفواكه؛
– تنويع أشكال وتركيبة الأطباق؛
– تفهم أن الأطفال صريحين عند شبعهم أو عند رفضهم تناول الطبق المقدم؛
– يجب تعليمهم كيفية تسيير أغذيتهم من أجل الحصول على فرصة العيش بوزن مثالي وصحة جيدة طوال حياتهم؛
– تشجيع الأطفال على تذوق كل الأغذية المقترحة ثم اصغائهم؛
– عند رفض تناول الأطفال غذاء جديدا مقدما لهم، لا يجب تقديم أي شيء آخر لتعويض الغذاء المرفوض (مثل: شطيرة بالجبن)، فمع الوقت يتعلمون تقبل الأطباق الجديدة وسجلهم الغذائي سيكبر. ويمكن أن يُعْرَضَ الغذاء الجديد على الطفل 20 مرة (يتمثل ذلك في بضعة أشهر) قبل تقبله.

- **الأخطاء الواجب تفاديها:**

التغذية المفرطة باستخدام الدهون من أكثر أخطاء التغذية المرتكبة بشكل متكرر (خاصة المواد الغذائية الحيوانية والسكريات: تخفيض كمية استهلاك اللحوم والشحوم والمقليات والشيبس (chips) والبسكويت المُمَلَّحَةِ (biscuits salés) والحلويات (pâtisseries)).

3- الإطعام المدرسي:

لتغذية التلاميذ أهمية بالغة لنموهم البدني والنفسي. فالآثار السلبية لاختلال الغذاء الصحي على النمو وقدرات التعلم جد شائعة.

ففي الواقع إن تغير نمط الحياة كبير جدا منذ العقدين الأخيرين. حيث أن انخفاض النشاط البدني المتعلق بتطور وسائل النقل والتلفاز والتكوين السمعي البصري والإعلام الآلي، قد تسبب في انخفاض استهلاك الطاقة لدى أغلبية الأطفال باستثناء الرياضيين.

وإضافة لذلك إن الاحتياجات النوعية في الغذاء ضرورية، وخاصة عند النمو، حيث لا تنخفض نسبتها. ومن الضروري وضع الحفاظ على نوعية التغذية في الوجبات بعين الاعتبار وفي جو ممتع وودي.

كما يجب اعتبار راحة التلاميذ في المطاعم المدرسية ونوعية المحيط (مخطط المباني والأثاث المكيف لذلك ومراعاة درجة مصادر الازعاج،...) ضرورية لنظام نوعي بالنسبة للوجبات المقدمة في بيئة مدرسية. إضافة إلى أخذ التوقيت المحدد لتناول الوجبة بعين الاعتبار مهم أيضا مثل محتوى الصحن: فيجب أن تكون مدة الوجبة نصف ساعة على الأقل دون احتساب توقيت انتظار تقديم الطعام. ويُحَبَّذُ أن تكون جداول التوقيت موضوعة حسب نظام كل مؤسسة تربوية مع اتخاذ استراحة وجبة الغداء بعين الاعتبار قدر الإمكان.

وقد لوحظ من خلال تحاليل منجزة في بعض المطاعم المدرسية، غنى الأطباق المقدمة بالبروتينات والدهون. ومن جهة اخرى، كميات الكالسيوم والحديد جد قليلة، إضافة إلى نقص مشتقات الحليب والخضر والفواكه.

فتجديد وجبات مكونة من اللحوم والأسماك وتعزيز وجود الخضروات الطازجة والجبن والفواكه له أثر مفيد.

وإضافة على ذلك، يجب أن تكون كميات الأغذية المقدمة مكيفة حسب سن واحتياجات الأطفال أو المراهقين. كما يتم تحضير مكملات بالخبز ومقبلات بالخضر مع إمكانية تحضير حصص إضافية من الطبق الرئيسي للتلاميذ مسبقا. ويعتبر الخبز غذاء أساسيا منتجا للطاقة، حيث يجب أن يبقى المرافق المناسب لكل الأغذية.
كما يجب أن تتوفر تغذية الطفل في سن التمدرس على مواد غذائية ذو نوعية جيدة لاستيفاء احتياجات نموه.
وتعتمد كمية استهلاك الأغذية حسب التوزيع المتفق عليه على 40% من مجموع الطاقة في وجبة الغداء مع 20% في الصباح و10% على الساعة الرابعة مساء و30% في السهرة، إلا أن هناك أطفالا يذهبون للدراسة دون تناول وجبة فطور الصباح في كثير من الأحيان. فيُسْتَحَبُّ أن يكون بحوزتهم حليب أو خبز أو فواكه أو ياغورت (des yaourts) لتعويض خلل النظام الغذائي ساعتين قبل وجبة الغداء أي على الساعة العاشرة صباحا.
ويتناول الأطفال في إطار المدرسة عددا محددا من الوجبات خلال السنة بصفة عامة. فلا يمكن للمدرسة ضمان توازن غذاء الأطفال بمفردها. ولكن يمكن ضمان تكوين قاعدي للتذوق من خلال مضاعفة اللقاءات لاكتشاف الأذواق، ومن خلال التربية الغذائية بشرح ضرورة التنوع الغذائي.
ولا تعتبر وجبة الغداء تناول أغذية وسعرات حرارية فقط، وإنما توقيت استراحة للأطفال بعد الفترة الصباحية حيث التبادلات الاجتماعية مُحَبَّذَةٌ.
فالتغذية ضرورية لنفسية الأطفال ولصحتهم، ولكن لا يجب اعتبارها وعيشها كفرض فقط، وإنما يجب أن تكون وتصير لحظة ممتعة للاستكشاف.

أ- سلام الأغذية:
يعتبر واجب سلامة الأغذية المتوفرة لاستهلاكها من طرف الإنسان باختلاف أشكالها أحد أعمدة الحق في التغذية.

- **أنواع المخاطر المختلفة:**

السلامة الصحية معنية بكل أنواع التلوث بالمنتجات المادية أو الكيميائية والمواد البيولوجية القابلة لإصابة الإنسان بأمراض على المدى القصير أو البعيد.

ويتم التحكم في الملوثات المادية والكيميائية عن بعد أي على مستوى الإنتاج والتحويل، ولا تُعْنَى بأمر ممثلي الإطعام الجماعي حيث أن هذه المواد البيولوجية غير متكاثرة في المواد الغذائية وبالتالي غير معالجة في هذه الحالة.

إلا أنه يجب توعية عمال المطاعم المدرسي بالممارسات الصحيحة لاستعمال مواد التنظيف والتطهير (مثل: غسل الخضر بمياه الكلور بنسبة عالية eau très chlorée).

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

وعكس ذلك، فبسبب إمكانية المواد البيولوجية على التكاثر في الأغذية، فمسؤولية التحكم فيها مسؤولية جميع ممثلي السلسلة الغذائية بما فيهم عمال الإطعام المدرسي.

- **رابط الغذاء والصحة:**

تعتمد المبادئ الأساسية على الزيادة:

– الألياف والفيتامينات: الكروديتس (crudités) والفواكه النيئة والخضر المطهية والخضر المجففة (دون النشويات) والحبوب؛
– الحديد: الأسماك واللحوم الحمراء؛
– الكالسيوم: الجبن ومشتقات الحليب المحتواة 150 ملغ على الأقل لصحة الغذاء؛

أما فيما يتعلق بتخفيض الدهون:

يجب أن تحتوي وجبة الغداء طبقا رئيسيا مكونا من اللحم أو السمك أو البيض، ومُرْفَقا بمشتقات الحليب لضمان تغطية احتياجات البروتين والحديد والكالسيوم.
وتتم تغطية احتياجات التغذية بصفة عامة مهما كانت طبيعة الوجبة أي بواسطة مقبلات
أو كروديتيس crudités (خضر نيئة وسلطة أو فاكهة) ومواد غذائية حيوانية (اللحوم والبيض والأسماك) ومنتجات الحليب (الحليب والألبان والجبن) والخضر والبطاطا والأرز والخضر الجافة دون نسيان الخبز والماء.
كما يُنْصَحُ مراجعة باستشارة المختصين في علم التغذية.

IV-نظافة محيط الطفل:

يقضي نصف الأطفال الأقل من ستة سنوات 20% من وقتهم اليومي في الروضة، حيث يمكن أن يعرضوا لكثير من الملوثات. فلذلك احترام النظافة ضروري.

كما يجب أن تكون المدارس والمؤسسات التربوية مكونة من مراحيض كثيرة ومجهزة بشكل مناسب.
فلتنظيم مساحات المعيشة في الروضات أهمية خاصة كونها:

–فضاء للاستراحة (مثل: مهجع)؛
–فضاء للوجبات (مثل: فضاء لفئة للرُضَّعِ والفئة المتوسطة والكبرى حسب سن الأطفال)؛
–الفضاء الصحي: (مثل: قاعة تغيير الحفاظات والملابس...للرضع والحمامات والمراحيض أو دورات المياه...)؛
–فضاء الألعاب والنشاطات (مثل: ورشة ومساحة للألعاب ومساحة للتلفاز والفيديو...).

1- مساحات للراحة:

يجب أن يتوافق ترتيب وتركيب الغرفة أو المهجع والعناية بهما مع بعض الشروط:

أ- **الترتيب:** يخضع لبعض قواعد النظافة والأمن:

- **التوجيه:**

يجب أن يكون موقع المهجع في الروضة في الجهة الأكثر هدوءا للمؤسسة والأقل عرضة لأشعة الشمس (الجهة الجنوبية).

- **درجة الحرارة:**

تقدر درجة الحرارة المناسبة في المهجع حوالي 19°. كما تعتبر التدفئة المركزية الوسيلة الأكثر صحية وفعالية.

- **الديكور:**

يجب أن يتم تصغير حجم الأثاث في الروضة كإجراء صحي. لكن بعض الأثاث يتغير حسب سن الطفل ولا يمكن الاستغناء عنه.
يجب تفادي استعمال السجاد أو الزرابي والستائر المزدوجة (بسبب حساسية الحشرات الطلحيّة acariens). فرغم ذلك يجب تجهيز المهجع بستائر مظللة للفترة الشبيهة بالظلام في القيلولة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

2-فضاءات الوجبات:


الفئة الكبرى


الفئة المتوسطة


فئة الرُضَّع

يجب أن تكون الفضاءات المختارة بصفة عامة:

- هادئة؛
- منعشة؛
- عملية؛
- قليلة الديكور.

3-فضاءات الصحة:

يجب أن تستوفي الفضاءات الصحية كقاعة التغيير والمراحيض أو دورات المياه بعض الشرط:

أ- قاعة التغيير:

يجب أن يكون هذا الفضاء نظيفا ومرتبا بشكل عملي حيث يعني :

- **الإضاءة:**

يجب أن تكون الإضاءة كافية للسماح للمربية بالكشف عن وقوع أي مشكل على البشرة أثناء تغيير الحفاظات ... كما لايجب أن تكون مانعة للرؤية للرضيع المستلقي على ظهر أثناء عملية التغيير.

- **درجة الحرارة:**

يجب أن تتراوح درجة الحرارة ما بين 22° لتفادي الشعور بالبرد عند تغيير الحفاظات...

ب- المراحيض أو دورات المياه:

يجب أن تستجيب هذه الفضاءات لاحتياجات الطفل ، ولهذا يجب أن تكون مكيفة حسب سنه.

4-فضاءات الألعاب والأنشطة:

يجب أن تستجيب هذه الفضاءات لاحتياجات الطفل الخاصة، ولهذا يجب تكييفها حسب سنه.

أ- فئة الرضع:

تستعمل هذه المعدات في أغلب الأحيان لفئة الرضع مثل: حصيرة الطفل وحصيرة اللَّعِبِ والملعب القابل للنفخ.

ب- الفئة المتوسطة والكبرى:

يستمتع الأطفال في هذا السن بألعاب التقليد وألعاب التمثيل بشكل خاص ومثالا على ذلك:

- مساحة للدمى؛
- مساحة الدكتور بوبو؛
- مساحة للبقالة؛
- مساحة للتمدرس.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٧- النوم لدى الطفل:

يمكن لنوم الطفل أن يختل بأشكال متعددة وهو ما يحدث بشكل متواتر أكثر فأكثر.

فنوم الطفل ليلة كاملة متمثل في نومه ما بين منتصف الليل والساعة الخامسة صباحا دون طلب الأكل. حيث يحدث ذلك انطلاقا فيما يقارب الشهر الثالث كأقصى حد إلى غاية الشهر السادس. فيكون للرضيع فترات نوم قصيرة من 3 إلى 4 ساعات بشكل سريع. كما أنه سيكون حساسا لتعاقب الليل والنهار ويصبح أكثر استيقاظا خلال اليوم وأكثر نوما في الليل.

تختلف احتياجات النوم من طفل إلى آخر بفارق مقدر ب 2-3 ساعات بالنسبة لساعات النوم اليومية. فهي معتمدة على دعم المحيط ففي حالة عدم نوم الطفل بشكل كاف، يصبح هذا الأخير سريع الغضب وكثير التذمر والقلق.

1-اختلال النوم:

يقصد باختلال النوم خلال الشهر السادس حيث لا ينام الطفل مطلقا أي لا تتعدى مدة نومه ربع ساعة بشكل متواصل أو لا يستطيع القيام بدورات نوم متواصلة بمعنى أن نومه غير متسلسل (نوم متقطع).

أ- اختلالات النوم الأكثر شيوعا:

1- صعوبة النوم؛
2- نوم متقطع؛
3- عدم إمكانية الطفل النوم بمفرده.

حيث تتعدد الأسباب لأن كل شخص عبارة عن حالة خاصة.

ب- مشكل في التربية:

- عدم معرفة الطفل للخطوط الحمراء الواجب عدم تجاوزها.
- اعتياد الطفل النوم في الذراعين.
- النوم بالهز.
- النوم بالمصاصة أو زجاجة الحليب.
- مشاكل صحية أثناء الحمل.
- انفصال صادم.
- تغير نفسي في المحيط.
- نقص الحنان.
- المرحلة الأوديبَة مع غيرة الطفل

كما يرجع اختلال النوم أي عدم نوم ليال كاملة لأسباب نفسية:

- العنف.
- الغيرة عند ولادة أخ جديد.

وفي حالة النوم بشكل متواصل، لا ينفع إيقاظ الطفل أو هزه أو مواساته عكس الكوابيس كونها ظاهرة عادية

- **كيفية حل مشكل اختلال النوم:**

تربية الطفل على البقاء واللعب منفردا لفترات قصيرة خلال اليوم لكي يتعلم ويطور مهاراته (مص إبهام اليد واحتضان اللعبة أو الوسادة واتخاذ وضعيات مختلفة).
وعند المناسبات المهمة والمتعلقة بالأقارب. ينصح بالتحدث مع الطفل وفي حالة ديمومة الاختلال من الواجب زيارة مختص نفساني.

- نصائح عملية حول نوم الطفل:

يجب على الطفل أن ينام عند رغبته بذلك. فيعبر كل طفل عن تلك الرغبة بطريقته الخاصة:

- تثاءب
- حك العينين
- لمس شحمة الأذن
- العيون الحمراء

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- مص الابهام
- التحمس وعدم القدرة على الهدوء
- الانطواء على النفس

- **زاوية الطفل الخاصة:**

يجب عدم تغيير مكان الطفل. فمن المهم جدا تخصيص زاوية له مزينة بأشياء مألوفة مثل دمى الدب للتأقلم والشعور بحالة جيدة والرغبة في البقاء واللعب.

- **ستار سرير الرضيع:**

يُسْتَحَبُّ عدم استعماله لأنه ممكن أن يتسبب في اختناق الطفل، ولتفادي ذلك أو أي ضرر من الأفضل عدم لفه حول رأس الرضيع.

- **عادات النوم:**

تعتبر ضرورية بين النهار والليل تحضيرا للفراق عند النوم. حيث يتم ذلك بواسطة الاحتضان ورواية القصص والألعاب الهادئة في الغرفة. فمن الجيد تخصيص وقت للطفل عند النوم دون إطالة المدة الزمنية بالبقاء معه.

- **الهز:**

يمكن أن يساعد الرُضَّعَ على النوم في حال عدم معرفتهم بذلك، ولكنه يمكن أن يصبح عادة. فيُنْصَحُ بإعادة الطفل إلى فراشه وهو فطن بعد هزه في الذراعين ليتعلم النوم بمفرده ثم إعادة ذلك عند الاستيقاظ أثناء الليل.

- **دمى الدببة:**

يمكن لهذه الدمى مساعدة الطفل على الانفصال عن الوالدين وتعزيز النوم بشكل فردي.

- **المصاصة وزجاجة الحليب:**

تسبب المصاصة استيقاظ الأطفال عدة مرات في الليل حيث يحتاج الطفل لعدة أشهر لتعلم كيفية إعادتها لفمه.
كما تسبب زجاجة الحليب تسوس الأسنان ولهذا يستوجب منعها وليس من الجيد الجمع بين الأكل والنوم.

- **الإضاءة:**

لا يخاف الأطفال من الظلام قبل سن 18 شهرا بصفة عامة. إلا أن البعض منهم كثيري النشاط، لهذا يستوجب إطفاء كل الأنوار من أجل النوم. لأنهم يميلون إلى اللعب أو التأثر بما يجري حولهم.

- **بعض النصائح لتحسين نوم الطفل:**
- عدم إيقاظ الطفل واحترام نظام نومه.
- عدم فرض ساعات نومه.
- ترك الطفل لإيجاد وضعية مناسبة نومه.
- احترام نوم الطفل وعدم الاندفاع عند بكائه قليلا لأنه ممكن أن تكون مجرد مرحلة من مراحل النوم، فإن هدأ الطفل بعد فترة وجيزة، دَلَّ ذلك على أنه كان يحلم. فإن استمر البكاء فذلك يدل على نداءه لأحد الوالدين.
- يمكن أن يدل بكاء الطفل على جوعه أو وجوب تغيير حفاظته أو شعوره بالحر الكثير أو بالإسهال.
ومن أجل الرضاعة من الثدي يجب انتظار:
*2-3 ساعات بين كل رَضْعَةٍ
*3-4 ساعات للإرضاع بزجاجة الحليب لأن هضمها أطول.

2-دورات النوم:

- ينام الجنين منذ حوالي 28 أسبوع حمل وبالتالي دورة نومه مشكلة.
- دورة نوم الطفل أقصر من دورة نوم البالغ فهي تدوم 50-60 دقيقة.
- يقدر نوم الرضيع ب: 50% نوم مضطربا

40% نوم هادئ
10% نوم غير محدد

- **خلال السنة الأولى:**

يقل نوم حركة العين السريعة (sommeil paradoxal) ويطول النوم الثقيل والخفيف.

- **بعد السنة الثانية:**

تطول دورة النوم بعد انخفاض عدد أخذ القيلولة.

- **لدى البالغ:**

يجب أن ينام 7-8 ساعات خلال 24 ساعة.
يتكون النوم من ساعتي نوم طويل وعميق وساعتي نوم حركة العين السريعة و4 ساعات نوم طويل وخفيف.

من 0 إلى شهرين من نوم طويل إلى نوم هادئ (50 د). دورة 50 دقيقة.
من شهرين إلى 6-9 أشهر نوم حركة العين السريعة ثم نوم طويل خفيف إلى نوم عميق. دورة 70 دقيقة.
من 9 أشهر إلى 3 سنوات من نوم طويل خفيف ثم نوم طويل عميق إلى نوم حركة العين السريعة. دورة 70 دقيقة.
من 3 إلى 10 سنوات من نوم طويل خفيف ثم نوم طويل عميق إلى نوم حركة العين السريعة. دورة 90-120 دقيقة.

3 – دور النوم:

مازالت وظيفة النوم غير معروفة بالضبط إلا أنه ضروري خلال المرحلة الجنينية والأشهر الأولى من الحياة. فهو يرسل تنبيهات لنمو الدماغ.
للنوم دور أساسي في نضج الجهاز العصبي والتعلم والذاكرة والنمو وإصلاح الأنسجة. وبما أن النوم متطور مع سن الطفل، فنظام دوراته متطور أيضا. ويتميز بتتابع دورات متشابهة ومؤلفة من أنواع نوم مختلفة بحد ذاتها. كما يمكن تشبيهه بقطار ذو عربات.
حيث أن النوم الليلي متكون من عدة قطارات، فالحذر، يجب أخذ القطار في آوانه! كما يجب الحذر في عند الانتقال من قطار من إلى قطار آخر حيث النوم حساس.

أ- أهمية دورات النوم:

تتطور طبيعة النوم حوالي الشهر الثالث من حياة الشخص، فيمكن معرفة كل مراحل دورات نومه. حيث أن العَامَيْنِ الأَوَّلَيْنِ للطفل، يعتبران أساسيين لحياته على مستوى النوم مستقبلا.
ولهذا السبب، يُعتبر دور الوالدين مُهِمًّا في وضع نظام نهار/ليل ثابت لمدة 24 ساعة مع احترام أوقات الوجبات والاستيقاظ والنوم. كما يُعتبر الانظباط القاعدة الذهبية لتحقيق ذلك.

- **دورات النوم من 0 إلى شهرين:**

تُقَدَّرُ دورة النوم بخمسين دقيقة. حيث يوجد عدة أنواع من النوم، وكل واحد مركب من نوم مضطرب من جهة ونوم هادئ من جهة اخرى.
وتوجد بين كل دورة مرحلة انتقالية حيث يكون الرضيع على وشك الاستيقاظ.

- **دورات النوم من شهرين إلى 6-9 أشهر:**

– تقدر دورة النوم بسبعين دقيقة. حيث يُسْتَبْدَلُ النوم المضطرب بنوم حركة العين السريعة.
– وبالتالي فكل نوم مركب من **نوم حركة العين السريعة والنوم الطويل والنوم الطويل العميق.**

- **دورات النوم من 6 إلى 9 أشهر:**

– تقدر دورة النوم ما بين 90 إلى 120 دقيقة. حيث أنها مركبة من خمس مراحل: النوم الطويل الخفيف جدا والنوم الطويل الخفيف والنوم الطويل العميق والنوم الطويل العميق جدا ونوم حركة العين السريعة.
– نظام نوم الطفل مماثل لنظام نوم البالغ. ويعتبر نوم الطفل حساسا عند بداية دورة النوم أي خلال مرحلة النوم الطويل الخفيف وبين دورتين حيث يستيقظ البالغ

أو الرضيع بشكل سريع أحيانا.

- بما أن النوم منظم على شكل دورات، يجب توصيل عربة القطار الأولى، للانطلاق في الرحلة ليلا. حيث تعتبر معرفة علامات التعب كالتثاؤب وغلق عيني الطفل ضرورية، واتخاذ التدابير اللازمة كأخذه إلى فراشه بمجرد ظهورها.
- فإن لم يتم القيام بذلك، يمكن أن يجعله ينتظر قدوم الدورة التالية للقدرة على النوم. وبالتالي، الأنسب هو نوم الطفل في توقيت ثابت، أي لحظات قبل ظهور علامات التعب عليه، وأخذ الوقت المعتاد اتخاذه لطمأنته.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر