الفطام هو مرحلة و ليست لحظة فكيف تتعاملين معها؟

تكثـر التعاريـف العلمية للفطام و لكن النتيجة واحـدة و الهدف واحد و في كل الاحوال قد يحدث بشكل طبيعي..وبشكل تعريف مبسط فالفطام هو المرحلة التي يبدأ فيها الطفل الاعتماد على مصادر أخرى للتغذية بدلا من الاعتماد الكلى على الرضاعة الطبيعية. و يجب التأكيد أن الفطام عملية تدريجية تحتاج للصبر و الفهم الجيد من الأم.

لا يقصد بالفطام الامتناع الكلى عن الرضاعة الطبيعية فقط كما هو مفهوم عند الكثير. فكلمة الفطام يقصد بها اكثر من معنى. و أي من التغيرات الآتية يطلق عليها فطام: التحويل من الرضاعة الطبيعية إلى الرضاعة الاصطناعية..التحويل من الرضاعة الطبيعية او الاصطناعية إلى الطعام غير الصلب..التحويل من الرضاعة الطبيعية أو الاصطناعية إلى الطعام الصلب.

و لمعلوماتك ايتها الام ان الفطام يكون اكثر سهولة إذا كان الطفل يأخذ حليباً صناعياً بجانب حليبك. لذلك يجد البعض فكرة جيدة أن تبدأ الأم بإعطاء الطفل حليب الثدي بعد وضعه في زجاجة الرضاعة عند نحو ٤ – ٧ أشهر لتسهيل عملية الفطام فيما بعد.

يفضل البدء بعصير الفواكه الطازجة و البدء بملعقة واحدة الى عشر ملاعق تدريجيا شيئا فشيئا.. كل فترة نزيد ملعقة..و يجب أن نبدأ بنوع واحد فقط من الفاكهة و زيادة كميته تدريجيا كل يوم ثم إدخال نوع جديد بعد أسبوع، حتى يتم ملاحظة إذا سبب أي نوع من الفاكهة حساسية ، إسهال، أو إمساك للطفل...بعد الفاكهة يتم إدخال الخضراوات المهروسة ثم يعطى الأرز، صفار البيض ، الدجاج و اللحوم ، الجبن. و تعطى كل تلك الأطعمة في سن ٦ اشهر...و لا يفضل ان يعطى الطفل اي شيئ عدا الحليب قبل هذا العمر

و المهم في الامر هو تحديد الوقت للرضاعة.

إذا كان الطفل اقل من عام يبدأ بتعويده على إعطاء الحليب في زجاجة أو كوب.

الملائم لادخال الطعام الصلب الى وجبات الطفل...حيث تكون هناك علامات معينة يجب الانتباه اليها تدل على ان الطفل قادر على التهام الطعام الصعب منها..يبدأ الطفل بتقليل فترة الرضاعة و يعتبرها ملهية ..يبدأ بأخذ الاجسام الصلبة ووضعها بفمه من دون خوف...اما اذا وضعت الطعام الصلب على فمه و رفضه فيعني هذا ان الوقت لم يحن بعد و كي تكون فترة الفطام سهلة اتبعي النصائح الآتية:

إشغال الطفل بلعب مسلية

تغيير المكان المعتاد للطفل لاستخدامها بسبب مرض الأم و عدم قدرتها على الرضاعة. و تكون هذه الطريقة مناسبة إذا كان الطفل تتم رضاعته ٣ مرات أو اكثر يوميا.

إذا بدأ الطفل بمص اصابعه، لا يجب على الأم أن تعترضه فهو يحاول فقط أن يؤقلم نفسه على الوضع الجديد.

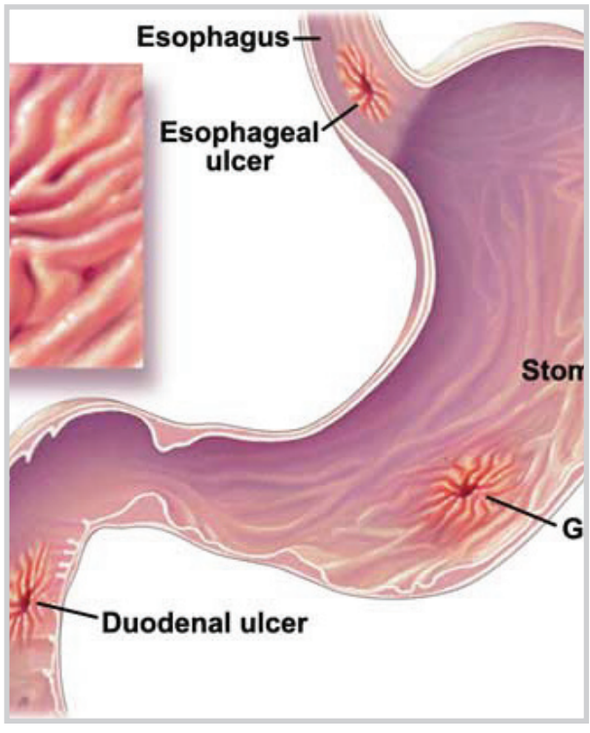
يجب ملاحظة عدم بدء الفطام في الفترات التي يكون فيها الطفل غير مستعد مثل فترة ظهور الاسنان.

اختيار أكواب و أطباق ذات ألوان و أشكال جذابة تجلب انتباه الطفل

و في النهاية قد تختلف الطرق في الفطام النهائي فقد تكون مفاجئة اي إنهاء الرضاعة كلية مرة واحدة دون أي مقدمات. و تكون بالطبع صعبة على الطفل و الأم. و أحيانا يضطر و قد يكون الفطام تدريجيا حيث يتم استبدال الرضاعة الطبيعية بالطعام وجبة واحدة أسبوعيا حتى يتم الوصول تدريجيا إلى الاستبدال الكلى للرضاعة الطبيعية و الاستغناء عنها بوجبات طعام صلب. او فطام جزئي حيث تتم الرضاعة مرة أو اثنين فقط في أثناء اليوم و استبدال باقي الوجبات بالطعام الخارجي.او يفطم الطفل بالطريقة الطبيعية حيث تعتمد هذه الطريقة على ترك الحرية الكاملة للطفل حيث يختار بنفسه التوقيت لإيقاف الرضاعة. و بذلك يمكن أن يحدث الفطام بشكل مفاجئ أو تدريجي فحسب اختيار الطفل.

لقاء مع طبيب

تدارك القرحة .. قبل ان تستفحل



بغداد – سها الشيخلي

اسباب ستة .. نؤدي الى الاصابة بمرض القرحة التي يشخصها الاطباء حاليا بفحصين هما. اشعة الباريوم ومنظار الجهاز الهضمي العلوي . ولكن لهذا المرض الذي يظهر بشكل جرح في الجدار الداخلي للمعدة والاثنى عشر طرقا للوقاية .. لتجنب العملية الجراحية ..

أسباب القرحة

نلتقي الدكتور ابراهيم محمد علي اختصاصي امراض (الباطنية) من قسم الجهاز الهضمي في مستشفى مدينة الطب الذي اشار الى ان اسباباً عديدة لحدوث القرحة والتي هي عبارة عن جرح في الجهاز الداخلي للمعدة ، وغالبا ما يكون بشكل فجوة صغيرة دائرية او بيضوية .. وتعتبر القرحة من الامراض الشائعة في مجتمعنا وقد تؤدي الى مضاعفات خطرة مثل تحولها الى قرحة نازفة بحيث يتقيأ المريض دوما ... وقد تكون حياة المريض مهددة بالخطر اذا لم يحدث تداخل جراحي لوقف النزف الحاصل ...

ويوضح الدكتور محمد علي ان في بداية المرض لا يشعر المريض به غالبا الا من الام في المعدة تترافق مع حرقة المعدة وتزداد عندما تكون المعدة فارغة وتكون هذه الحرقة على شكل حرارة او مغص ...

ومن العوامل المساعدة لنشوء القرحة هي :

١-التدخين وشرب الخمور : اشارت معظم الدراسات والابحاث الى ان الاصابة بالقرحة عند المدخنين تزداد بمقدار ضعفين عن نسبة اصابة غير المدخنين ، ويتم تفسير ذلك من الناحية العلمية بالقول ان مادة النيكوتين الموجودة في السجائر هي السبب ..

٢-الا غذية : ومن الاغذية الحارة الغنية بالتوابل والتي منها الفلفل الحار والشطة ، وينصح مرضى القرحة بتجنب كل ما قد يؤدي الى تفاقم الاعراض ..

٣-الادوية : بعض الادوية مثل الاسبرين ومشتقاته وكثير من المسكنات المضادة تساعد على نشوء القرحة وخصوصا عند المرضى المصابين بداء الروماتيزم الذين يحتاجون الى كميات كبيرة من هذه المسكنات .

٤-جرثومة الهليكوباكتربيلوري : وهي كائن مجهري يدخل الجسم عن طريق الفم بوساطة تناول اطعمة غير نظيفة مثل الخضراوات والفواكه والسلطات .

٥-العوامل النفسية : تعمل التوترات النفسية والضغوط العصبية على زيادة افراز المواد الكيمياوية الطبيعية الموجودة في الجسم والتي تؤدي الى تفاقم القرحة عن طريق زيادة الافرازات الحامضية في الجهاز الهضمي ..

٦-العوامل الوراثية : تلعب العوامل الوراثية دورا كبيرا في نشوء القرحة . واثبتت الدراسات ان نسبة الاصابة بقرحة الاثني عشر والقرحة تزداد بمقدار ثلاثة اضعاف في اشخاص العائلة الواحدة في حالة اصابة احدهم بها مقارنة بالعائلات الاخرى غير المصابة .

تشخيص القرحة

ويؤكد الدكتور محمد علي ان التشخيص الصحيح في غاية الاهمية نظرا لتشابه اعراضها مع اعراض امراض مختلفة اخرى . وتتمثل خطوات التشخيص في اجراء فحصين رئيسين هما ، اشعة البايوم ومنظار الجهاز الهضمي العلوي .

١-اشعة الباريوم : يقوم المريض بشرب كمية معينة من سائل الباريوم الذي يقوم بتغليف البطانة المخاطية للمريء والمعدة والاثني عشر وبما ان الاشعة السينية لا تتمكن من اختراق طبقة الباريوم فانها تظهر بيضاء اللون مع خلفية سوداء على الفيلم الاشعاعي فاذا كانت هناك قرحة فان مادة الباريوم تملأ هذه الفجوة فتؤدي الى نتوء في الشكل الاملس المعهود للمعدة والاثني عشر وتعتبر هذه الوسيلة امنة ودقيقة للتشخيص .. لكنها لا تعطي معلومات كافية مما يزيد لجوء الاطباء الى وسيلة اخرى تسمى بالتنظير الباطني (منظار الجهاز الهضمي العلوي) ..

٢-منظار الجهاز الهضمي العلوي : يتم اجراء هذه الطريقة عن طريق تمرير انبوبة طويلة مرنه تحتوي في نهايتها على مصدر للضوء وعدسة كاميرا (منظار) عبر الفم الى المريء والى المعدة ومنها الى الاثني عشر ويستطيع الطبيب فحص الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي فحصا مباشرا ودقيقا بناء على ما يلاحظه من التغيرات في الغشاء المخاطي للمعدة فاذا ما وجد الطبيب قرحة يقوم بوساطة الانبوب باخذ عينات صغيرة من النسيج الحي من اجل فحصها تحت المجهر للتأكد من عدم وجود سرطان او اورام خبيثة اما مضاعفات القرحة فهي :

١-النزف : يعتبر النزف احد اسوأ المضاعفات المنتشرة عند المصابين ويتم ذلك نتيجة حدوث جرح لاحد الاوعية الدموية الملاصقة لجدار المعدة وقد يكون النزف ثانويا وتدريجيا فيؤدي الى فقر الدم ، او نزفا رئيسيا فيحدث نزف ملحوظ في براز المريض او التقيؤ وما قد يؤدي الى حدوث هبوط في الضغط الدموي ويتزامن مع حدوث الاغماء بل فقدان الوعي في بعض الحالات .

٢-تضيق مجرى الطعام : قد يؤدي نشوء القرحة الى تضييق مخرج الطعام من المعدة وتكون النتيجة تراكم العصارات المعدية والاطعمة غير المهضومة فتؤدي الى تقيؤ المريض واصابته بفقدان السوائل في الجسم والجفاف والعسر الهضمي ..

الوقاية من القرحة

ويشير الدكتور محمد علي الى انه يمكن تلخيص اساليب الوقاية من القرحة في الابتعاد عن العوامل التي تساعد على نشوئها مثل :

١-الامتناع عن التدخين وشرب الكحول

٢-الامتناع عن تناول اقراص الاسبرين ومشتقاته للمصابين بالقرحة ..

٣-تناول وجبات صغيرة من الاطعمة سهلة الهضم كالطعام المسلوق والخضراوات والفاكهة الطازجة والابتعاد عن الاطعمة المقلية ، وتفادي الدهون والحلويات الدسمة والقهوة والشاي واتباع نظام غذائي معتدل ليس فيه تفريط ، وعدم الاكل والمعدة مليئة بالطعام ، وتجنب النوم مباشرة بعد تناول الطعام وتفادي الاكل في حالات الانفعالات النفسية لان ذلك يؤدي الى اضطرابات وسوء الهضم.

ويختتم الدكتور محمد علي حديثه بالقول :

– يعتمد علاج قرحة المعدة بالدرجة الاولى على مدى تقيد المريض بالعلاج الدوائي واتباع أساليب الوقاية التي منها تجنب التدخين والكحول والاطعمة المقلية ، وقد تمتد فترة العلاج الى ٣ اشهر . وهناك احتمالات لعودة القرحة في معظم الحالات.

استشارات طبية

تجيب عنها الدكتورة هديل طبيبة نسائية ورعاية حوامل :
بغداد / المدى

س/ لماذا يصاب جسم المرأة الحامل باسمرار اللون .

ج/ ان اسباب زيادة اسمرار جسم المرأة الحامل والذي قد يتركز في اماكن معينة من الجسم بسبب اختلاف الخلايا الصباغية التي تكون قابلة للتفكك والهرمونات في حالة زيادة لهذا اذا تعرض جسم المرأة الحامل الى اشعة الشمس لوقت طويل تظهر تلك البقع السمر.

س/ لماذ لاتنصح الحامل باستخدام السونا او الحمام الحار؟

ج/ لاتنصح المرأة الحامل باستخدام حمام ساخن لاسباب عديدة اهمها لان الماء الحار يزيد من مشاكل الدورة الدموية التي تكثر اصلا خلال الحمل وتساهم في ظهور الدوالي كما ان الارتفاع المفاجئ لحرارة الجسم يزيد من سرعة خفقان القلب ومن ثم تشعر الحامل بتوعك وضيق في التنفس

س/ هل يمكن للحامل تقشير البشرة؟

ج/ نعم يمكن ذلك لان بشرة الحامل تحتاج الى الكثير من العناية حتى تكون قادرة على مواجهة التمدد مع تقدم اشهر الحمل ، ولكن عملية التقشير لمرة او مرتين في الاسبوع تساعد على التخلص من الخلايا الميتة ومن ثم تنشيط عملية تجدد الخلايا .

س/ لماذ تنصح الحامل بعدم تناول فيتامين a خلال الحمل؟

ج/ لان زيادة تناول هذا الفيتامين قد تؤدي الى الاصابة بتشوهات الجنين وخصوصا اذا كانت المرأة قبل الحمل تتناول حبوب منع الحمل او الحبوب الخاصة بمعالجة حب الشباب والتجاعيد .

س/ كيف تتجنب الحامل تساقط الشعر؟

ج/ يمكن للحامل تجنب تساقط شعرها عن طريق استعمال الزيوت التي تدخل في تركيبتها مكونات الليمون او البابونج ويجب ان تكون هذه الزيوت ذات نوعية جيدة ومخففة بالماء.

المربى يحارب السرطان

أكدت دراسة حديثة أن بعض المواد الأساسية الموجودة فى المربى مفيدة فى مكافحة مرض السرطان.

وأشار البروفيسور فيك موريس الذى قاد فريقاً من الباحثين من معهد أبحاث الأطعمة فى بريطانيا، إلى أن مادة «بكتين» الموجودة فى المربى يمكن أن تكون مفيدة فى الحد من انتشار السرطان، مؤكداً أنه من المفيد أكثر تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة بسبب احتوائها على هذه المادة، والتى قال بأنها عبارة عن ألياف طبيعية موجودة فى جميع أنواع الفاكهة والخضراوات.

وأوضحت الدراسة أن مادة بكتين يمكن أن تبطيء الإصابة بمرض سرطان البروستاتا، مضيفة بأنه تبين للعلماء فى جامعة جورجيا عندما تتعرض خلايا بروستات السرطان لهذه المادة فإن ذلك يقضى على قرابة ٤٠٪ منها، كما بينت دراسة أخرى أن تعريض الجرذان لهذه المادة يقضى على سرطان القولون والرئة لديها.

لمـاذا لا يشـعر المرء برائحة فمه الكريهة؟

يتساءل بعضهم عن أسباب عدم شعور المرء بتأثير رائحة فمه الكريهة على الآخرين، فأكلوا الثوم –مثلا– لا يلتفتون غالبا إلى رائحة فمهم التي تؤثر فيمن حولهم.

يطلق أطباء الأنف والأذن والحنجرة على هذه الظاهرة «التأقلم» لأن الفم والأنف مرتبطان ببعضهما ومن ثم تنفد هذه الرائحة بشكل رتيب فيعتادها الشخص ولا يلتفت إلى أثرها فيما بعد.

تتضح هذه الظاهرة أكثر إذا ضربنا مثلا لشخص قادم من الهواء الطلق إلى حجرة مكتظة، سيجد هذا الشخص أن رائحة المكان كريهة في حين أن الجالسين في الحجرة لوقت طويل لا يلحظون ذلك (لأنهم اعتادوها).

من ذلك نفهم لماذا يشم المحيطون رائحة فم شخص في حين أن الشخص نفسه لا يشمها.

ويقول دكتور ميشائيل ديج من اتحاد أطباء الأنف والأذن إن أسباب انبعاث الروائح الكريهة من الفم عديدة بينها الأسنان التالفة أو إصابة تجويف الفم بمرض، إضافة إلى تناول بعض المأكولات مثل الثوم والبيتزا. كذلك فإن الخمور والتدخين يزيدان من كراهة رائحة الفم.

وتنشأ الرائحة من الناحية الكيمياوية عن طريق البكتريا وبقايا الطعام وبعض المواد العضوية الأخرى التي تؤدي إلى نشوء نوع من الروابط الكبريتية التي تخرج مع الزفير.

ولا يفلح غسيل الأسنان بالفرشاة أو مضغ اللبان أو أقراص النعناع في التغلب على الرائحة الكريهة إلا لمدة قصيرة.

ومن الممكن أن تؤدي رائحة الفم الكريهة بشكل مزمن إلى متاعب نفسية للشخص وللآخرين خاصة أنهم يحجمون في الأغلب عن إبلاغه بهذه المشكلة إشفاقا عليه.

داء و دواء

الحصبة الألمانية تبدأ كالزكام

في النصف الاول من هذا العام قامت وزارة الصحة العراقية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية و منظمة اليونسيف بحملات تلقيح ضد الحصبة في المناطق التي شهدت احداثاً ساخنة و لم تصل اليها اللقاحات خلال تلك الفترة و خصوصا محافظة الانبار..وتم بنجاح تلقيح اكثر من ٢٠٠ الف طفل دون سن الخامسة وقاية لهم من خطر الاصابة بمرض الحصبة...خطورة هذا المرض و اعراضه و علاجه سنتعرف عليه الان ...كي يدرك القارئ مدى خطورته على اطفالنا...

الحصبة الألمانيةة هي مرض مُعد يسببه فيروس الحميراء ولا يسبب للطفل إزعاجا أكثر من إزعاج الزكام، وتستمر فترة حضانة الفيروس بعد أن يدخل الجسم من ١٤ إلى ٢١ يوماً وعادة يكون ١٨ يوما ثم تبدأ أعراض المرض في الظهور مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم خلال اليومين الأولين وقد تنتفخ الغدد الواقعة خلف الأذنين وحول العنق ويظهر الطفح في اليوم الأول أو الثاني ويتكون من بقع مسطحة حمر قانية في منطقة الوجه ، ثم ينتشر بسرعة إلى جميع أنحاء الجسم وتزول كل الأعراض في اليوم الرابع والخامس. ويكون المصاب معديا في الفترة من أسبوع قبل ظهور الطفح إلى مدة أربع أيام بعد ظهوره، ويكتسب الشخص مناعة دائمة بعد شفائه من المرض. وتعد الحصبة الألمانيةة أقل انتشاراً من مرض الحصبة، وهي لا تسبب أي وباء، ولكنها تحمل خطر الإصابة بالتهاب الدماغ في حالات نادرة جداً، أما التأثير الأكثر حدوثاً عند البالغين الذين يصابون بالحصبة الألمانية فهو انتفاخ المفاصل وتصلبها. ولا يحتاج مرضى الحصبة الألمانيةة إلى علاج خاص ، ولكن هذا المرض قد يؤثر في الجنين وهو في رحم والدته(كأن يولد الطفل مشوها / مصابا بمرض القلب / فقدان للنظر أو السمع / متأخرا في نموه العقلي والجسدي أو غير ذلك) ، ولذلك يجب أن تتجنب المرأة الحامل الاتصال بشخص مصاب بالحصبة الألمانيةة لتجنب العدوى.

اسلوب العدوى والإنتشار: تنتقل الحصبة الألمانية عن طريق العدوى بوساطة الرذاذ (أي استنشاق هواء يحتوي على فيروسات المرض) من الشخص المصاب إلى الشخص السليم وذلك عن طريق إفرازات الجهاز التنفسي مثل العطاس أو مخاط الأنف ، وفي حالة الجنين تنتقل إليه العدوى عن طريق المشيمة من أمه المصابة.

أعراض الحصبة الألمانيةة: × ارتفاع خفيف في درجة الحرارة، لا يزيد بأي حال من الأحوال عن ٣٨,٤ م□ ×تضخم وضعف في العقدة الليمفاوية في قاعدة الجمجمة وخلف الأذن، ويبدأ تضخم الغدد الليمفاوية قبل الطفح الجلدي بيوم واحد وهو من العلامات المميزة لهذا المرض × بقع حمر بسيطة تظهر على الوجه، الجسم ثم الأذرع والساق ×ألم في المفاصل × لا يستمر ارتفاع الحرارة ولا الطفح الجلدي أكثر من ثلاثة أيام، حيث ينتشر الطفح من الوجه إلى باقي الجسم ويختفي بسرعة خلال تلك الفترة، لذلك يسمى هذا المرض أحيانًا «حصبة الأيام الثلاثة»، أما تضخم الغدد فقد يستمر لمدة من ٧ – ١٠ أيام.

الوقاية والعلاج:

×الوقاية: تكون الوقاية بأخذ المصل الخاص بالحصبة الألمانيةة ويوجد هذا المصل منفردًا (مصل ضد الحصبة الألمانيةة فقط) أو متحدًا مع مصل الحصبة المعتادة والتهاب الغدة النكافية وهذا الطعم يعرف بـ (MMR) ويُسمّى ثلاثي الحصبة، وفي الحقيقة فإن هذا المصل المشترك في غاية الأهمية لعملية الإنجاب، وذلك للوقاية من الحصبة الألمانيةة بمخاطرها التي عرفناها وكذلك الوقاية من الحصبة المعتادة التي قد تؤدي إصابة المرأة بها في اثناء الحمل إلى موت الجنين وكذلك الوقاية من التهابات الغدة النكافية التي قد يكون من مضاعفات الإصابة بها ضعف الإنجاب عند الذكور إذا حدث التهاب بالخصيتين حيث يؤدي إلى حدوث عقم مؤقت بنسبة ١٣٪ من الحالات المصابة، لكن العقم المطلق احتمالية نادرة. ويجب أن يعطى المصل كالآتي جرعة عند سن ١٢ – ١٥ شهرًا. (٢) جرعة عند سن (٤ – ٦ سنوات) أو (١١ – ١٢ سنة). (٣) بعد البلوغ: يعطى للسيدات غير الحوامل مع مراعاة تأجيل الحمل لمدة شهرين بعد التطعيم كإجراء وقائي لحماية الجنين.

× العلاج: طريقة علاج الحصبة الألمانية لا تقلل من فترة الإصابة بالمرض أما بالنسبة للجنين، فلا يوجد علاج للحد من مضاعفات الحصبة فعلاج الجنين المصاب بالمرض في رحم الأم يعتمد علىمدى حالة الجنين بعد التعرض للمرض. إذا حدثت إصابة فعلية بالحصبة الألمانيةةعند الطفل أو الشخص البالغ فيجب إتباع الآتي: (١) الراحة التامة في الفراش (حسب إرشادات الطبيب). (٢) التأكد من إجراء فحوص طبية على الأشخاص الذين يتعاملون مع الطفل بشكل يومي (حسب إرشادات الطبيب). (٣) يصف الطبيب بعض العقاقير لخفض الحرارة أو تخفيف ألم المفاصل.