

حلول لمشاكل الأمّهات الجديّدات



مع تطوّر العصر. وأصول التربية الحديثة، وأدواتها وعلاج أمراضها تكثّر استفسارات الأمّهات، اللواتي حتّى لو كررنها، سيّجدن لها حلولاً جديدة، وهذا ما ستساعدك به خبيرات "ماذر أند بايبي".

وجبات مغذية:

أجد طبخ 3 وجبات لطفلي البالغ من العمر 8 أشهر مرهقاً جدّاً، ولكنني لا أرغب في إطعامه من طعام جاهز، فهل من اقتراحات سهلة لوجبات مغذية؟

خبيرة التغذية لوري تيرنر تنصّحك بالطبخ مرة في الأسبوع وتجميد حصص متفرقة في المجمد، أطباق مثل المعكرونة واليخنة تسمح لك بإطعام كلّ العائلة، مسهلة بذلك حياتك، كما بإمكانك تجميد الخضار المهروسة، في الأوعية المخصصة لمكعبات الثلج، وبمجرد أن تتجمد أخرجي بعضها منها وضعيها كلّها في كيس محكم الإغلاق. هناك بعض النقاط المتعلقة بسلامة الطفل عند التجميد، لا تعيدي تجميد الدجاج أو السمك الذي سبق تجميده وإذابة الثلج عنه، ولا تعيدي تسخين الرز المطبوخ من الثلاجة أو المجمد؛ لأنّ ذلك يعمل على تفعيل الجراثيم التي تسبب التسمم الغذائي.

فكرة أخرى هي تقديم الخضار غير مطبوخ، مثل حبات الطماطم الصغيرة والجزر المقطع على هيئة عصي ومكعبات من الجبنة، هذا سيشكل غذاء سريعاً ولكنه صحي.

نوم طفلي:

طفلي البالغ من العمر 10 أشهر يرفض النوم في سريره ولا يغفو إلا في السيارة أو العربة، ماذا بإمكانني أن أفعل؟

خبيرة رعاية الأطفال والجليسة كلير برغس ترى أن "الأمر طبيعي في هذا العمر؛ لأن طفلك يعدل نمط نومه تبعاً لنشاطه خلال اليوم. ولكن راقبي إشارات النوم، بمجرد بدأ التثاؤب وفرك العينين وهدق في الفراغ، خذيه إلى غرفة نومه، إن غفلت عن هذا الأمر فسيزداد تعبهُ ويصبح من الصعب أن يستقر وينام.

حاولي تسجيل مواعيد حدوث هذه الإشارات، كما أن وضعه في السرير وهو غير متعب لن يفيد أيضاً.

تنزع حفاضتها:

ابنتي ذات العام الواحد تستمر في نزع حفاضها دائماً، هل من المبكر تدريبها على "النونية"؟

برأي الخبيرة النفسية لشؤون التعليم لافيرن أنتروبوس، تجاوبي مع سلوكها، فهي تعلمك أنها تتعلم من جسدها، وكيف تحس دون وجود حفاض أو بلل أو غير ذلك. راقبي تصرفاتها لتري إن كان هناك تمييز لوظائف الجسد، كأن تبقى ثابتة خلال التبول أو إن كان هناك إجهاد خلال الإخراج. تحدثي إليها عما تفعله، "هل يحتاج حفاضك إلى تغيير؟" أو "هل تحتاجين إلى استخدام النونية؟"

"ولكن كوني مستعدة لفوضى كبيرة".

حل آخر هو أن تجري "بناطيل التدريب" فهي تمتص البول والفضلات ولكن على عكس الحفاض، فطفلك ستشعر بالبلل على الفور. هذا سيؤمّن لك الإقدام على الخطوة التالية ولديك حماية الحفاض.

مرهق:

طفلي البالغ من العمر 11 شهراً يستيقظ كل يوم في الخامسة والنصف فجراً، وهذا يعني أنه يكون مرهقاً بحلول موعد الإفطار، ماذا بإمكانني أن أفعل؟

تري خبيرة رعاية الأطفال والجليسة كلير برغس أنه عادي استيقاظ الأطفال في وقت أبكر في الصيف بسبب أشعة الشمس المشرقة؛ لذلك جربي ستائر سميكة في غرفة نوم الطفل مما سيبقيها معتمة. وربما يجدر بك إطعامه في وقت أبكر، اعلمي على إبقائه مستيقظاً حتى يأكل؛ فبذلك سينام ومعدته ممتلئة. وحتى يتم الأمر بشكل مثالي لا يجب أن ينام الطفل بعد الساعة الرابعة بعد الظهر، هكذا ستضمنين أنه سيكون تعباً لينام ليلاً، وبالتالي سيتوقف عن الاستيقاظ فجراً.

على جانبه:

هل من المقبول وضع طفل حديث الولادة على جانبه خلال النوم؟ خبير الصحة يقول إن هذا يفيد في التخلص من المغص؟

الطبيبة العامة دون هاربر لا تشك أن أفضل وضع يوضع فيه الطفل حديث الولادة للنوم هو على ظهره، فهذا يقلل من حالات موت المهدد المفاجئ للأطفال، وبمجرد أن يتمكن من التقلب وحده، قد يختار النوم على جانبه ولا داعي لتعديل وضعه باستمرار. فنسبة موت المهد تقل في هذه المرحلة العمرية، تعلّل

دون: "ما يقلق هو إمكانية انقلابه من جانبه على وجهه خلال نومها؛ لذلك فإن أخبرك خبير الصحة أنَّهُ أمر لا بأس به، فلا يمكنني أن أقول الشيء نفسه".

قبل الولادة:

أنا في الأسبوع 32 من الحمل وأرغب أن أعد جسدي للوضع، فماذا يمكنني أن أفعل؟

برأي القابلة وأخصائية الحمل والخصوبة زينا ويست أنَّ الولادة شبيهة بالماراثون، لذلك فالإعداد النفسي والجسدي مهم. للناحية النفسية: جربي Hypnobirthing وهو مزيج من طرق التنفس مع تقنيات تصويرية تضعك في وضع استرخاء، فهذا يساعد على إطلاق هرمون أوكسيتوسين للشعور الجيد ما يشجع عضلات الرحم على العمل، كما أنَّ التأمل واليوغا جيدان للتأقلم مع الانقباضات وتجنب الشعور بالقلق خلال الولادة.

غذائياً: يجب أن توفري مخزوناً من المعادن والفيتامينات خاصة فيتامين ج (متوفر في الفلفل الأحمر، البرتقال) وفيتامين د (من أشعة الشمس والأسماك الدهنية) والزنك (متوفر في اللحوم والأسماك).

أخيراً مارسي السباحة وتمارين "الأكوا" لما قبل الولادة في الماء، ولا تنسي تمارين الحوض؛ لتجنب مشاكل المثانة في المستقبل، شدي عضلات الحوض كما لو أنك تقطعين عملية التبول، ولكن ليس وأنت في الحمام.

صير أسنانه:

طفلي البالغ من العمر 10 أشهر، يصر على أسنانه بشكل كبير والصوت الناجم فطيع، ماذا بإمكانني أن أفعل؟

قد يرجع الأمر لإحساس طفلك الجديد بوجود الأسنان، برأي الطبيبة دون هاربر كما والعض على شيء سفلي غالباً ما يشعر بالراحة، وفي هذه الحالة يعض على أسنانه نفسها.

تتابع دون: "رغم أنَّ الصوت فطيع بالنسبة إليك، سينقطع عن القيام بها وحده. وإن استمر الأمر أكثر من يوم أو اثنين، فاعرضي طفلك على الطبيب إذ إنَّ بعضهم يصرون على أسنانهم كنتيجة لانزعاج في أذنيهم وهو أمر يجب أن تعملي على حله بسرعة.

شجعيه ليأكل:

طفلي البالغ من العمر 8 أشهر لا يرغب بتناول الطعام بيديه، أقدم له هريس الطعام ولكنه لا يأكل، ماذا بإمكانني أن أفعل لأشجعه؟

سينتقل إلى الأطعمة الصلبة في نهاية الأمر، كما ترى اختصاصية التغذية لوري ولتشجعيه، جربي الاجتماع مع مجموعة من الأمهات وأطفالهن في المنزل أو في رحلة في الخارج، قدمي لكلِّ الأطفال مزيجاً من الأطعمة التي تؤكل باليد مثل الجزر المطبوخ وعصي الكوسا وأشكال من المعكرونة المطبوخة، قطع من التفاح المقشر، مكعبات من الجبنة وبسكويت الأرز، وليبدأ الأطفال الأكبر تناول الطعام، عندها سيتشجع طفلك على الأكل.

الطريقة الثانية: عبر اللعب، جهزي صينية كاملة من الطعام الذي يؤكل باليد واجلسي مقابل طفلك ودعيه يختار الأطعمة اللينة ويهرسها على الصينية، افعلي ذلك معه، هذا فعال مع بسكويت الأرز. كما يمكنك استخدام وعاء ماء والسماح للطفل بإغراق الطعام فيه. الأمر فوضوي ولكن قد يكون التقاط الطعام من الماء محمسا له.