ماذا تعرفين عن مكافحة وجع بطن طفلك؟

في حال معاناة طفلك أوجاع بطن، أياً كانت مسبباتها، ثمّة محاور علاجية عديدة ينبغي العمل عليها، والاستفادة من نصائحها لتهدئة الطفل. فماذا تعرفين عن الموضوع؟ قارني بالإجابات الصحيحة.

1- قد تكون لوجع بطن الطفل أسباب نفسية:

أ) صح

ب) خطأ

2- الفواكه المطبوخة المهروسة تنفع في:

أ) إيقاف الإسهال

ب) مكافحة الإمساك

ت) تخفيف المغص المعوي

3- الفواكه الطازجة (غير المطبوخة) تنفع في:

أ) إيقاف الإسهال

ب) مكافحة الإمساك

ت) تخفيف المغص المعوي

4- في حال تلوي الطفل ألماً، يُنصح بإعطائه عصير الجزر:

أ) صح

ب) خطأ

5- ينفع الصلصال الأبيض لأنّه:

أ) يغلف الأغشية المعوية الداخلية

ب) مضاد للترسبات الكلسية

ت) يعجل مرور الأغذية في الأمعاء

6- في حال عدم نوم الطفل جراء الإمساك، يمكن إعطاؤه:

أ) زهر الليلك

ب) ورد لسان الثور

ت) الهندباء

7- تعد نبتة "غيسكولتزيا (Escholtzia) فاعلة ضد المغص المعوي ولإعانة الطفل على النوم:

أ) صح

ب) خطأ

8- لمكافحة وجع بطن الطفل، هناك أيضاً نوع من الطب يدعى:

أ) التفاضلي

ب) التجانسي

ت) التفاعلي

9- يمكن للتدليك أن يخفف أوجاع بطن الطفل:

أ) صح

ب) خطأ

الإجابات الصحيحة:

1- قد تكون لوجع بطن الطفل أسباب نفسية:

أ- صح. فالطفل قد يقلق، مثلاً، عند اقتراب موعد العودة إلى المدرسة (إذا كان في سن الدراسة)، بسبب تهيبه من فكرة الابتعاد عن حضن الأُم الحنون والأمان العائلي. وعموماً، يمكن أن يفضي أي وضع عائلي متوتر إلى وجع بطن الطفل. لكن الأسباب، على الأكثر، فيزيولوجية.

2- الفواكه المطبوخة المهروسة تنفع في:

أ- أيقاف الإسهال. فمن أجل تخفيف إسهال الطفل، تنفع الفواكه المطبوخة المهروسة، مثل الكمثرى والسفرجل والتفاح. كما تفيد أيضاً بعض الخضار، مثل الملفوف والجزر، مخلوطة مع الأرز دائماً. كما ينبغي حض الطفل على شرب الماء بانتظام لتفادي الجفاف الناجم عن الإسهال.

3- الفواكه الطازجة (غير المطبوخة) تنفع في:

ب- مكافحة الإمساك. فلتخفيف الإمساك، أطعمي طفلك فواكه طازجة، أو عصيرها، أو قدميها له مهروسة، إنما نيئة. ومنها: البرتقال، البرقوق، العنب، الخوخ، والخوع المجفف (نافع جدّاً للحد من الإمساك). ومن بين الخضار، يستحسن التشديد على الكراث (الذي يشبه البصل الأخضر)، في حال توافره، والباذنجان، والأفوكادو، والخس، والسبانخ، والطماطم مصحوبة بالبطاطس.

4- في حال تلوي الطفل ألماً، ينصح بإعطائه عصير الجزر:

أ- صح. فالتلوي ألماً يعني أنّ الطفل مصاب بمغص معوي. في هذه الحال، أكثري من إطعامه الجزر والملفوف (أو "اللهانة") والكرفس (المسمى أيضاً "سَلري")، والخس. كما ينفع أكل البرقوق في تهدئة الألم. إلى ذلك، يؤدي تناول عصير الجزر الطازج إلى تنظيم الوظيفة المعوية، وفي الاتجاهين (أي في حالتي الإمساك أو الإسهال معاً).

5- ينفع الصلصال الأبيض لأنّه:

أ- يغلف الأغشية المعوية الداخلية. فمن المعروف أنّ الصلصال الأبيض، الغني بمواد ضرورية للجسم، يعمل عمل مغلّف لأغشية الأمعاء الداخلية، فضلاً عن كونه يمتص المواد السامة. لذا، في حال إصابة طفلك بإسهال، يمكنك تذويب ملعقة صغيرة من مسحوق الصلصال الأبيض في كأس ماء، ثمّ تركه يترسب طوال ليلة بأكلها. في الصباح، قدمي لطفلك الماء الرقراق الصافي فقط، الموجود في الأعلى، من دون الترسبات في الأسفل، ودعيه يشربه على الريق. لكن، لاحظي أنّ الأواني المعدنية والبلاستيكية تُفقد الصلصال فضائله العلاجية. لذا، استخدمي ملعقة من خشب وقدحاً زجاجياً.

6- في حال عدم نوم الطفل جراء الإمساك، يمكن إعطاؤه:

ت- الهندباء. في حال إمساك عابر، ولمساعدة الطفل على النوم، لا شيء أفضل من الهندباء (المسماة أيضاً "الطرخشقون"). صحيح أنّ الأطفال لا يحبون طعمها المر المج، لكن يمكن خلطها مع الجزر لجعله مستساغاً.

7- تعد نبتة "غيسكولتزيا (Escholtzia) فاعلة ضد المغص المعوي ولإعانة الطفل على النوم:

أ- صح. ضد المغص المعوي، وأيضاً لإعانة الطفل على النوم، يُجمع الأطباء على فاعلية نبتة "إيسكولتزيا Escholtzia". وهذه تباع في بعض الصيدليات على شكل حبوب، لكن ربما بأسماء مختلفة.

اسألي عنها أقرب صيدلية، أو محلات بيع المكملات الغذائية والفيتامينات. ويمكن إعطاء طفلك حبة واحدة قبل النوم. أما إذا كان صغيراً جدّاً، بحيث لا تحمل تلك الحبوب النباتية، فمن الأفضل وضع ملعقة كبيرة من لُبّ النبتة نفسها في كأس من ماء مُغلى، وتركها 10 دقائق، ثمّ تركها تبرد، وإعطاء نقيعها الرضيع في الرضاعة (أي الـ"بيبرون" أو الـ"مَمّة").

8- لمكافحة وجع بطن الطفل، هناك أيضاً نوع من الطب يدعي:

ب- التجانسي. هذه الفئة من التطبيب تقوم على أساس "علاج الداء بالداء" من خلال جرعات ضئيلة من المادة المسببة للوجع. وتختلف أسماء العقاقير من بلد إلى آخر. لكن من الضروري التقيد بالمقادير والجرعات المطلوبة، وإتمام إعطائها الطفل إلى أن تخف الأعراض. كما ينبغي التمييز بين الإسهال الاعتيادي العابر والإسهال الناجم أحياناً عن نمو أسنان الرضيع. فللحالتين وسائل علاج مختلفة من منظور الطب التجانسي.

9- يمكن للتدليك أن يخفف أوجاع بطن الطفل:

أ- صح. فمن أجل تخفيف أوجاع البطن لدى الطفل، وتنظيم مرور الأغذية في الأمعاء، يمكنك تدليك بطن طفلك تدليكاً دائرياً حول السّرة: في اتجاه عقارب الساعة لتسهيل التبرز (أي لمكافحة الإمساك)، أو في الاتجاه المعاكس لعقارب الساعة في حالة إصابة الطفل بالإسهال. وينصح بتدليك رضيعك بشكل منتظم، إن لم نقل يومياً، حتى وإن لم يشكُ من أي وجع بطن. قومي بالتدليك حول السّرة في اتجاه عقارب الساعة، دقيقة أو دقيقتين، ثمّ في الاتجاه المعاكس، لفترة مماثلة. فمن شأن ذلك تخفيف آلام بطنه، وبشكل خاص تنظيم الهضم.

الكاتب: محمّد عبود السعدي