

# تربيـة طـفل يـتـمـتـع بـصـحة جـيـدة: أـوـل 365 يـومـاً

بـولـيو 2, 2021

نـحن نـدرك تـاماً أـهمـيـة تلك اللـحظـات الـتي لا تـقـدر بـثـمنـ.

نـحن نـدرك تـاماً أـهمـيـة تلك اللـحظـات الـتي لا تـقـدر بـثـمنـ. بـالـنـسـبـة إـلـى الـكـثـير من الـآـبـاء وـالـأـمـهـات، تـحـمـلـ السـنـة الأولى من حـيـاة الطـفـلـ الكـثـير من السـعـادـةـ المـطـلـقـةـ، تـتـخـلـلـهاـ لـحظـاتـ من التـوـرـ وـاـكـشـافـ بـعـضـ الـأـمـورـ الجـدـيدـةـ. نـحنـ لاـ نـوـدـ أـنـ نـقـوـمـ بـأـيـ تـصـرـفـ خـاطـئـ، كـمـاـ نـوـدـ أـنـ يـتـمـتـعـ أـطـفـالـنـاـ بـصـحةـ جـيـدةـ. وـلـكـنـ رـغـمـ كـلـ ذـلـكـ، نـحنـ نـشـعـرـ فـيـ بـعـضـ الـأـحـيـانـ أـنـ مـصـدـرـ سـعـادـتـنـاـ بـاتـ يـعـانـيـ منـ الـأـمـرـاـضـ وـالـالـتـهـابـاتـ. فـمـعـ تـطـوـرـ نـظـامـ الـمـنـاعـةـ لـدـيـهـ، غالـبـاـ مـاـ يـعـانـيـ الطـفـلـ مـنـ أـمـرـاـضـ الـجـهـازـ الـتـنـفـسيـ وـالـأـلـتـهـابـاتـ الـمـعـوـيـةـ مـاـ يـصـبـبـنـ بـالـهـلـعـ الشـدـيدـ.

فـمـاـ مـنـ أـمـ تـرـغـبـ فـيـ رـؤـيـتـهـ طـفـلـهـ الـحـدـيـثـ الـولـادـةـ مـرـيـضاـ، حتـىـ وـلـوـ كـانـ ذـلـكـ أـمـرـاـ طـبـيعـيـاـ وـيـشـكـلـ جـزـءـاـ مـنـ نـمـوـ طـفـلـكـ.

إـلـاـ أـنـ هـنـاكـ عـدـدـ قـلـيلـ مـنـ الـأـشـيـاءـ الـتـيـ يـمـكـنـكـ الـقـيـامـ بـهـاـ لـمـسـاعـدـةـ طـفـلـكـ (ـوـنـفـسـكـ أـيـضـاـ)ـ مـنـ خـلـالـ مـسـاعـدـةـ طـفـلـكـ عـلـىـ إـتـمـامـ سـنـتـهـ الـأـوـلـىـ وـهـوـ بـصـحةـ جـيـدةـ.

- اـخـتـارـيـ الرـضـاعـةـ الـطـبـيعـيـةـ! لـاـ بـدـ إـنـكـ سـمعـتـ هـذـهـ نـصـيـحةـ آـلـافـ الـمـرـاتـ، وـذـلـكـ لـسـبـبـ وجـيـهـ. ثـابـرـيـ عـلـىـ إـرـضـاعـ طـفـلـكـ قـدـرـ الـإـمـكـانـ، كـيـ تـقـلـصـيـ نـسـبـةـ إـصـابـتـهـ بـالـإـنـفـلـوـنـزـاـ، وـالـتـهـابـاتـ الـأـذـنـ، وـالـاـضـطـرـابـاتـ الـمـعـوـيـةـ.
- حـافـظـيـ عـلـىـ نـظـافـةـ انـفـهـ. حـينـ لـاـ يـكـونـ أـنـفـهـ مـحـقـقـاـ يـمـكـنـهـ أـنـ يـتـنـفـسـ وـيـنـامـ بـشـكـلـ أـفـضـلـ مـاـ يـسـمـحـ لـكـ بـأـنـ تـنـامـيـ أـنـتـ أـيـضـاـ بـشـكـلـ أـفـضـلـ. اـسـتـخـدـمـيـ عـلـاجـ قـطـرـاتـ الـمـيـاهـ الـمـالـحـةـ الـمـخـصـصـ لـلـأـنـفـ.
- حـافـظـيـ عـلـىـ نـظـافـةـ سـرـيرـ طـفـلـكـ لـلـحـفـاظـ عـلـىـ صـحـتـهـ. أـزـيلـيـ الغـبـارـ مـنـ الـحـيـوانـاتـ الـمـحـشـوـةـ فـيـ الـغـرـفـةـ (ـنـصـيـحةـ: ضـعـيـ عـدـدـاـ مـحـدـودـاـ مـنـ الـحـيـوانـاتـ الـمـحـشـوـةـ فـيـ غـرـفـةـ طـفـلـكـ خـلـالـ سـنـتـهـ الـأـوـلـىـ!)ـ، وـأـبـعـدـيـ عـنـهـ الـأـيـرـوـسـولـ، وـالـعـطـورـ، وـرـذاـذـ الـشـعـرـ (ـحـتـىـ لـوـ كـانـ ذـلـكـ يـعـنـيـ التـشـاجـرـ مـعـ الـأـفـارـبـ عـنـدـ زـيـارـتـهـمـ لـكـ). وـبـطـبـيعـةـ الـحـالـ، لـاـ يـجـبـ أـنـ يـقـرـبـ المـدـخـنـونـ بـتـأـثـيرـهـمـ لـكـ.
- زـيـارـةـ الطـبـيبـ باـسـتمـراـرـ. تـأـكـدـيـ مـنـ إـعـطـائـهـ الـلـقـاحـاتـ بـاـنـتـظـامـ (ـنـصـيـحةـ: اـحـفـظـيـ بـجـدـولـ لـتـذـكـيرـكـ بـمـوـاعـيدـ الـلـقـاحـاتـ!)ـ وـاـغـتـنـمـيـ الـفـرـصـةـ لـتـطـرـحـيـ عـلـىـ طـبـيبـ الـأـطـفـالـ أـيـ سـؤـالـ لـدـيـكـ.

## المـرجـعـ:

The Top 10 Concerns of New Parents by William Sears

شارـكـ الآـنـ