

ماما بطنني تؤلمني



وجع البطن لدى الطفل لا يندر أن تكون له أسباب نفسية، فالطفل قد يقلق مثلاً، عند اقتراب موعد العودة إلى المدرسة (إذا كان في سن الدراسة)، بسبب تهيجه من فكرة الابتعاد عن حضن الأم الحنون والأمان العائلي.

في حال اشتكي طفلك من أوجاع في البطن، أيهاً كان سببها ومسبباً لها، ثمة محاور عديدة ينبغي العمل عليها:

محور التغذية:

يمكن أن يؤدي اختيار الأغذية بشكل مُحدّد، إلى تخفيف الاضطرابات المعوية (من إمساك أو إسهال الناجمة عن القلق).

لإيقاف الإسهال، أطعمي طفلك فواكه مطبوخة مهروسة، مثل الكمثرى والسفرجل والتفاح، وخضاراً مثل الملفوف والجزر، مخلوطة مع الأرز دائماً. كما ينبغي حض الطفل على شرب الماء بانتظام، لتفادي الجفاف الناجم عن الإسهال.

لتخفيف الإمساك، أطعميه فواكه طازجة، أو عصيرها أو تقديمها مهروسة (برتقال، برقوق، عنب، خوخ، خوصاً أنَّ الخوخ المجفف نافع جدًا). أما الخضار، فيُستحسن التشديد على الكراث (يشبه البصل الأخضر)، في حال توافره، والبازنجان، والأفوكادو، والخس، والسبانخ، والطماطم مصحوبة بالبطاطا.

في حال تلوّنَ طفلك ألمًا، فهذا يعني أزْمه مصاب بمغص معوي. في هذه الحال، أكثرى من إطعامه الجزر والملفوف (أو اللهانة) والكرفس (السلٌّطري)، والخس. كما ينفع أكل البرقوق في تهدئة الألم.

نصيحة: عصير الجزر الطازج، يؤدي إلى تنظيم الوظيفة المعاوية، وفي الاتجاھين (أي في حالتي الإمساك أو الإسهال).

محور العلاج النباتي:

من المعروف أنَّ الصلصال الأبيض غني بالمواد الضرورية لعمل الأجسام الحية. وهو يعمل على تغليف أغشية الأمعاء الداخلية. كما يمتص المواد السامة. في حال إصابة طفلك بإسهال، يمكنك إذاً إطالة ملعقة صغيرة من مسحوق الصلصال الأبيض في كأس من الماء، ثمَّ تركه يتربَّط طوال ليلة بأكملها. في الصباح، قد미 لطفلك الماء الرقراق الصافى فقط، الموجود في الأعلى، من دون التربسات في الأسفل، ودعيه يشربه على الريق.

ملاحظة: الأواني المعدنية والبلاستيكية، تُفقد الصلصال فضائله العلاجية. لذا، استخدمي ملعقة من الخشب وقدحاً زجاجياً.

في حال تعرَّض طفلك لإمساك عابر، ولمساعدته على النوم، لا شيء أفضل من الهندياء. صحيح أنَّ الأطفال لا يحبون طعمه المر والمرز، لكن يمكن خلطه مع الجزر لجعله مستساغاً.

ضد المغص المعاوي، وأيضاً لإعانته الطفل على النوم، تعد نبتة "إيسكولتزيَا" فعَّالة جدًّا. وهي تُباع في بعض الصيدليات على شكل حبوب، لكن ربما بأسماء مختلفة، غير "إيسكولتزيَا". أسألي عنها في أقرب صيدلية، أو محلات بيع عقاقير التغذية والفيتامينات. ويمكن إعطاء طفلك حبة واحدة قبل النوم. أما إذا كان صغيراً جدًّا، بحيث لا يتحمل تلك الحبوب النباتية، فمن الأفضل وضع ملعقة كبيرة من لُبِّ النبتة نفسها في كأس من الماء المُغلي، وتركها 10 دقائق، ثمَّ تركها حتى تبرد، وإعطاء الرضيع نقعها.

نصيحة: يُشكّل الصلصال الأبيض، في حد ذاته، "بودرة تَلَك" (طلقاً) ممتازة للرضيع، تُريحه من حرقة البشرة، وتُسرِّع التئام الجروح المغيرة.

محور الطب التجانسي:

بالنسبة إلى مَن يلجأون إلى هذا النوع من الطب، الذي "يُعالج الداء بالدَّاء" (عبر جرعات ضئيلة من المادة المسبِّبة للداء)، تختلف أسماء العقاقير من بلد إلى آخر. لكن، في الأحوال كلها، من الضروري التقيُّد بالمقادير والجرعات المطلوبة، وإتمام إعطائهما 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.

محور التدليك:

من أجل التخفيف من أوجاع البطن لدى الطفل، وتنظيم مرور الأغذية في الأمعاء، يادري إلى تدليك بطن الطفل تدليكاً دائرياً حول السُّرة: في اتجاه عقارب الساعة لتسهيل التبرُّز، أي لمكافحة الإمساك، وفي الاتجاه المعاكس لعقارب الساعة، في حالة إصابة الطفل بالإسهال.

نصيحة: دلَّكي بطن رضيعك بشكل منتظم، إن لم نقل يومياً، حتى وإن لم يشكُ من أي وجع بطن. قومي بالتدليك حول السُّرة في اتجاه عقارب الساعة، مدة دقيقة أو دقيقة، ثمَّ في الاتجاه المعاكس، لفترة مماثلة. فمن شأن ذلك تخفيف آلام بطنه، وبشكل خاص تنظيم الهضم.

