

فطام الطفل بين القرآن والطب

د. محيي الدين لبنية

لم يغفل القرآن الكريم تحديد موعد فطام الطفل وانفصاله عن ثدي أمه ورضاعها، ووضع الدين الإسلامي بناءً على ذلك أحكاماً شرعية خاصة بالاسترضاع الذي يحرم النكاح من أم المرضع وأختها من الرضاعة، ويختلف المفهوم الإسلامي والمغربي للفطام عن تعريفه الطبي، وهو باللغة الإنجليزية Weaning، ويعني لدى الأطباء واختصاصيي التغذية: موعد بدء إدخال الأغذية المختلفة في تغذية الطفل الرضيع وتنوع مكوناتها بشكل يتناسب مع تحسن مهاراته الجسمية وقدرته على مسك الأشياء وتطور جهازه الهضمي وكليتيه مع استمرار رضاعته من ثدي أمه أو من زجاجة الحليب خلال السنة الأولى من عمره.

في اللغة:

في العربية الفطام والفصال كلمتان مترادفتان لهما معنى واحد، يقول لسان العرب: الفصال: الفطام أي قطع المولود عن الرضاع. فصلت الشيء فانفصل: قطعتة وفصلت المرأة ولدها: أي فطمته، وفصل المولود عن الرضاع يفصله فصلاً وفاضلاً وافتصله: فطمه، وغلام فطيم أو مفطوم، وفطمته أمه فطمته: فصلته عن رضاعها، الجوهري: فطام الطفل: فصله عن أمه، فطمت الأم ولدها وفطم الصبي وهو فطيم وكذلك غير الصبي من الرضاع، والأنثى فطيم وفطيمة، وجمع الفطيم: فطم وكل دابة فطم، قال اللحياني: فطمته أمه فطمته، فلم تخص من أي نوع هو، وفطمت فلاناً عن عاداته، وأصل الفطام: المقطع وفطم الصبي: فصله عن ثدي أمه ورضاعها، والفطيمة: المشاة إذا فطمت، وأفطمت السخلة: حان أن فطم، عن ابن الأعرابي: فإذا فطمت: هي فاطم ومفطومة وفطيمة، وعنه أيضاً قال: وذلك لشهرين من يوم ولادها، ولأفطمتك عن هذا الشيء: أي لأقطعن عنه طمعك، وفطمت الحبل: قطعتة.

سن الفطام:

حدد الكتاب العزيز فترة تمام الرضاع الطبيعي للطفل عند بلوغه السنين من عمره ودليله قوله تعالى: (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَ بِلَالٍ لِّمَن لَّمْ يَتِمِّ الرِّضَاعُ) (ووصي الناس بالرضاع حتى يحسنوا حملته أمه كرهه ووضعته كرهه وحمله وفصله ثلاثون شهراً).

(الأحقاف - 15). ويستغرق الحمل الطبيعي للمرأة عادة تسعة شهور فيكون موعد فصال الطفل من رضاعها بعد 21 شهراً (أي حوالي سنتين) من ولادته، وجاء في الأحاديث الشريفة ما يؤكد ذلك فروى الطبراني في معجمه الصغير قوله - صلى الله عليه وسلم: (لا رضاع بعد الفصال).

(وقوله - صلى الله عليه وسلم - أيضاً: (لا رضاع بعد حولين) رواه الدارقطني في سننه، وسن الإسلام استناداً على الاسترضاع أحكاماً شرعية تحرم نكاح الطفل أمه وأخته من الرضاعة. قال تعالى: (حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ وَعَمَّاتُكُمْ وَخَالَاتُكُمْ وَبَنَاتُ الْأَخِ وَبَنَاتُ الْأُخْتِ وَأُمَّهَاتُكُمْ اللَّائِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ مِنَ الرِّضَاعِ) (النساء - 23)، وقال الرسول - صلى الله عليه وسلم: (يحرم من الرضاع ما يحرم من النسب) رواه الشيخان، وثبت التحريم بالرضاع عند الكثير من الفقهاء عند رضاعة الطفل من غير أمه قبل فطامه ما لا يقل عن خمس رضعات مشبعات متفرقات، فعن أم سلمة قالت: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: (لا يحرم من الرضاع إلا ما فتق الأمعاء في الثدي وكان قبل الفطام).

(رواه الترمذي وصححه، وعن جابر عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: (لا رضاع بعد فصال) رواه أبو داود الطيالسي في مسنده).

معناه في الطب:

الفطام في الطب يعني: موعد إدخال الأغذية المتنوعة بشكل تدريجي في تغذية الطفل الرضيع بالإضافة إلى حليب الأم أو الحليب الصناعي لتوفير العناصر الغذائية الضرورية له بشكل يتناسب مع تحسن قدراته على مسك الأشياء ومضغ الطعام وبلعه وتطور جهازه الهضمي والكليتين لديه، وليست هناك فترة زمنية محددة لبدء فطام الطفل، لكن ننصح هيئات التغذية واختصاصي طب

الأطفال بالمبدء في إعطاء الطفل الرضيع أغذية إضافية بشكل تدريجي ابتداء من الشهرين الرابع والسادس من عمره وعدم التبرير عن ذلك، وأن لا يكون الفطام قسرياً لأن عملية الانتقال الطبيعي للطفل من الاعتماد كلياً على ثدي أمه إلى تناول أغذية متنوعة قد تسبب إلى صحته، وتبدأ عملية تكيف الطفل الرضيع مع الظروف الجديدة في تغذيته عندما يكون صحيح الجسم ولا يشكو من علة مثل ظهور أسنانه وينصح الأطباء بتأجيل المبدء في الفطام في الحالات المخالفة ذلك.

الطفل قبل الشهر الرابع:

يكون لبن ثدي الأم طعاماً مثاليّاً للطفل خلال الشهور الأربعة أو السنة الأولى من عمره، ويوفر معظم احتياجات جسمه من العناصر الغذائية، وعادة يكون لبن الأم والحليب الصناعي فقيران نسبياً بعنصر الحديد وفيتامين (ج) (حمض الأسكوربيك)، لكن جسم الرضيع يحتوي على مخزون من الحديد مصدره الأم أثناء الحمل يكفيه الثلاثة الشهور الأولى من عمره، ويفيد إعطاء الرضيع بين حين وآخر قطرات من عصير البرتقال أو اليوسفي المحلى بالسكر كمصدر فيتامين (ج) والقليل من صفار البيض نصف مسلوق أو عصير العنب كمصدر للحديد، وفي بداية حياة الطفل لا تكون لديه قدرة التنسيق بين عمليتي المضغ والبلع فيرفض غريزياً بلع أي طعام يدخل فمه، لكن يتغير ذلك عادة عندما يصل الشهر الرابع من عمره أو نحو ذلك، وتفضل بعض الأمهات التبرير في إدخال الأغذية المتنوعة لأطفالهن اعتقاداً بفائدتها لصحتهم، فهو يوفر لجسم الطفل سعرات حرارية قد تزيد عن احتياجاته أو تسبب بعض مكوناتها حدوث حالة الحساسية الغذائية أو تكون بعض مكوناتها الغذائية وخاصة البروتين والعناصر المعدنية كالصوديوم عبئاً زائداً على كليتيه للتخلص من فضلات عمليات تمثيلها الحيوي داخل خلايا جسمه مما قد يسبب ظهور مضعفات.

الطفل بعد الشهر الرابع:

ينصح خبراء التغذية بالمبدء في إعطاء الرضيع بين الشهر الرابع والسادس من عمره بشكل تدريجي بالإضافة إلى لبن الأم أو الحليب الصناعي - أغذية إضافية مثل مستحضرات الحبوب المطبوخة وعصائر الفواكه والخضراوات وغيرها لتوفير احتياجات جسمه المتزايدة من العناصر الغذائية التي لا يوفرها الحليب بشكل كاف، وشاع بين الأمهات خلال الربع الأول من هذا القرن تأخير إدخال الأغذية المختلفة في تغذية الطفل الرضيع حتى بلوغه العام الأول من عمره، ثم تغير ذلك في الخمسينيات وما بعدها فاعتدّن إعطاء أطفالهن عند بلوغهم الأربعة شهور وما بعد من عمرهم أغذية متنوعة بالإضافة إلى لبن الأم أو الحليب الصناعي، وعندما يبلغ الطفل الشهر السادس من عمره يستطيع عادة إبقاء رأسه مرفوعاً والوصول إلى بعض الأشياء والتقاطها ويبدأ التنسيق بين حركات يديه وعينه، وتساعد هذه المهارات في تحسين قدراته في تناول الأغذية المختلفة مع الحليب، وتكون عادة مستحضرات الحبوب كالقمح والأرز المدعمة بالعناصر المعدنية وخاصة الحديد والفيتامينات التي يحتاجها جسم الطفل هي الطعام الأول المفضل إعطائه للرضيع بعد بلوغه الشهر الرابع من عمره، وتستعمل هذه الأغذية بعد مزجها بالماء أو مع عصير بعض الفواكه الطازجة كالبرتقال ويضاف إليها القليل من السكر لتحسين مذاقها ويعطى الطفل يومياً في البداية وجبة غذائية واحدة منها، ثم تصبح وجبتين ويزداد عددها وكمياتها تدريجياً مع زيادة تقبله لها مما يشجع الأم على إعطاء طفلها عصائر الفواكه والخضراوات أو المهروس منها، وأغذية اصطناعية تحتوي على البروتين والفيتامينات والعناصر المعدنية التي يحتاجها جسمه مثل صفار البيض ولحم الدجاج والسمك بشكل يمكن الطفل من بلعها وهضمها والاستفادة من مكوناتها الغذائية.

برنامج فطام الطفل

هناك العديد من البرامج المقترحة للفطام اعتمدها أطباء الأطفال واختصاصيو التغذية اخترت منها ما يلي:

أولاً: برنامج شهري

عمر الطفل (بالشهر) الأغذية المقترحة

1- 4 لبن الأم فقط.

4- 6 مستحضرات الحبوب المطبوخة مثل القمح والأرز.

6- 7 عصائر خضراوات طازجة مصفاة وتشجيع الطفل على شرب اللبن البقري بواسطة الكأس.

7- 8 عصائر وفواكه طازجة.

8- 9 البدء في إعطاء الطفل أغذية يمسكها بيده مثل البسكويت والموز وأغذية مهروسة بالخلط.

9- 10 لحوم وعصائر ثمار الحمضيات الطازجة.

10- 11 صفار البيض وأغذية مطبوخة يمكنه بلعها.

12- 13 البيض بكامله وجميع الأغذية العادية على مائدة الطعام.

ثانيًا: برنامج تفصيلي للفطام

الطفل بعمر 4 - 6 شهور:

موعد وجبة الطعام (الساعة) مكونات الطعام

6- 8 صباحاً لبن الأم أو الحليب الصناعي.

10- 11 صباحاً لبن الأم أو الحليب الصناعي + مستحضرات حبوب مطبوخة.

2- 12 بعد الظهر لبن الأم أو الحليب الصناعي + عصائر فواكه وخضراوات طازجة

6- 13 مساءً لبن الأم أو الحليب الصناعي.

10- 14 ليلاً لبن الأم أو اللبن الصناعي.

2- الطفل بعمر 6 - 7 شهور:

موعد وجبة الطعام (الساعة) مكونات الطعام

6- 15 صباحاً لبن الأم أو الحليب الصناعي

9- 10 صباحاً مستحضرات حبوب مطبوخة + لبن أو بيضة مسلوقة أو مهلبية.

1- 2 بعد الظهر لحم أو سمك مهروس + خضراوات مهروسة + بطاطس وعصائر فواكه مخففة بالماء أو مهلبية

3- 4 بعد الظهر عصائر فواكه طازجة مخففة بالماء.

5- 6 مساءً مهروس فواكه وبطاطس مهروسة أو كسترد أو مهلبية

3 - الطفل بعمر 8 شهور:

مهروس الفواكه المطازجة + أغذية مطحونة بالخلط + بسكويت.

4 - الطفل بعمر يزيد عن 6 - 7 شهور:

يشجع الطفل على شرب الحليب المبقرى العادي بالكأس.

5 - الطفل بعمر يتراوح بين 9 - 12 شهراً:

يعطى نفس الأغذية التي يتناولها باقي أفراد أسرته بعد تقطيعها أو هرسها بشكل يستطيع بلعها مثل منتجات الألبان واللحوم بأنواعها والمحبوب. □

مراجع البحث:

3 - ابن منظور، جمال الدين محمد. لسان العرب. ج 11، ص 522، ج 12، ص 454، دار صادر، بيروت لبنان.

4 - □ المفيروز آبادي، مجد الدين محمد بن يعقوب. بصائر ذوي التمييز في لطائف الكتاب العزيز. ص 194 - 195، المكتبة العلمية- بيروت لبنان. □

1 - American Academy of Pediatrics.

Pediatric nutrition Handbook. P.8. American Academy of Pediatrics.p.o.box 927. Elk grove Village, Ill., U.S.A.

2 - McLaren, D.S and Burman, D. (1982).

Textbook of Paediatric nutrition. Ps.64,398,391,436,443. Churchill Livingstone, London, England.