ماما بطني 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 تهيّبه من فكرة الابتعاد عن حضن الأُم الحنون والأمان العائلي.

في حال اشتكى طفلك من أوجاع في البطن، أياً كان سببها ومسبباتها، 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، خصوصاً أنّ الخوخ المجفف نافع جدّاً). أما الخضار، فيُستحسن التشديد على الكراث (يشبه البصل الأخضر)، في حال توافره، والباذنجان، والأفوكادو، والخس، والسبانخ، والطماطم مصحوبة بالبطاطا.

- في حال تلوّى طفلك ألماً، فهذا يعني أنّه مصاب بمغص معوي. في هذه الحال، أكثري من إطعامه الجزر والملفوف (أو اللهانة) والكرفس (السّلَري)، والخس. كما ينفع أكل البرقوق في تهدئة الألم.

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

محور العلاج النباتي:

- من المعروف أنّ 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 إذابة ملعقة صغيرة من مسحوق الصلصال الأبيض في كأس من الماء، ثمّ تركه يترسّب طوال ليلة بأكملها. في الصباح، قدمي لطفلك الماء الرقراق الصافي فقط، الموجود في الأعلى، من دون الترسبات في الأسفل، ودعيه يشربه على الريق.

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

في حال تعرّض طفلك لإمساك عابِر، ولمساعدته على النوم، لا شيء أفضل من الهندباء. صحيح أنّ الأطفال لا يحبن طعمه المر والمز، لكن يمكن خلطه مع الجزر لجعله مستساغاً.

ضد المغص المعوي، وأيضاً لإعانة الطفل على النوم، تعد نبتة "إيسكولتزيا Escholtzia" فعّالة جدّاً. وهي تُباع في بعض الصيدليات على شكل حبوب، لكن ربما بأسماء مختلفة، غير "إيسكولتزيا". اسألي عنها في أقرب صيدلية، أو محلات بيع عقاقير التغذية والفيتامينات. ويمكن إعطاء طفلك حبة واحدة قبل النوم. أما إذا كان صغيراً جدّاً، بحيث لا يتحمّل تلك الحبوب النباتية، فمن الأفضل وضع ملعقة كبيرة من لُبِّ النبتة نفسها في كأس من الماء المُغلَى ، وتركها 10 دقائق، ثمّ تركها حتى تبرد، وإعطاء الرضيع نقيعها.

نصيحة: يُشكّل الصلصال الأبيض، في حد ذاته، "بودرة تَلك" (طلْق) ممتازة للرضيع، تُريحيه من حروق البشرة، وتُسرِّع التئام الجروح الصغيرة.

محور الطب التجانسي:

- بالنسبة إلى مَن يلجأون إلى هذا النوع من الطب، الذي "يُعالج الداء بالدّاء" (عبر جرعات ضئيلة من المادة المسبِّبة للداء)، تختلف أسماء العقاقير من بلد إلى آخر. لكن، في الأحوال كلها، من الضرورية التقيُّد 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.

محور التدليك:

من أجل التخفيف من أوجاع البطن لدى الطفل، وتنظيم مرور الأغذية في الأمعاء، بادري 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: دلِّكي 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 دقيقتين، ثمّ في الاتجاه المعاكس، لفترة مماثلة. فمن شأن ذلك تخفيف آلام بطنه، وبشكل خاص تنظيم الهضم.