Amin Abi Khatir. ‘al-I‘tina’ bi-Sihhat al-Atfal,’ [The care for the health of infants]. *Al-Muqtataf* 1, no. 2, (1877): pp. 42-6.

الاعتناء بصحّة الأطفال

لجناب الدّكتور أمين أفندي أبي خاطر

أكثر نساءِ بلادنا يجهلن قوانين تربية الأولاد وحفظ صحتهم ولا يعتنينَ الاعتناء الواجب بهم فيعرضنهم غالبًا إلى انحرافات مزاج مزعجة. ولذلك قصدنا أن نورد في هذا الشأن بعض الملاحظات الّتي يغفل عنها كثير من الأمهات لعلّها تأُول إلى فائدة فنقول.

إنّ أوّل ما ينبغي الاعتناء به عند ولادة الطّفل هو غسله يوميًا بماءٍ فاتر وصابون لإزالة المواد الشّحميّة عن جسده عوضًا عن الغسل بالماء والملح الذي تستعمله القوابل بإفراط فيكوين به جسد الطّفل اللطيف. ثم يُنشَّف بمناشف ناعمة بكلّ لطفٍ لئلّا يسحج[؟] الجلد لا سيما عند المطاوي. ويلبس ثيابه ويُضجع على فراشٍ صوف. وإذا خيف سحج الجلد في محل ما يرش على ذلك المحلّ نشا ناعم جدًّا. ويجب الاعتناء الكليّ بنظافته فتُغيَّر الخرق مرّات كثيرة في النّهار وإذا لزم تغير الثّياب أيضًا.

والأولى ترك بدنه بدون لفٍ وإلا فيلف لفًا رخوًا حتى لا تعاق حركات التنفس ولا يؤخّر نشاط الدورة الدمويّة فيقلّ نمو الأعضاءِ اللطيفة فيه الّتي تحتاج إلى ورود دم كثير إليها. فاللف الشّديد الدارج في بلادنا عدا عمّا ذكر من الأضرار الّتي تتسبب عنه قد يعرّض الطّفل إلى كسور متنوعة وقد شاهد بعض الأطباء حوادث كسرٍ مسّببة عن ذلك. فيجب على الأم أن تخصّص كثيرًا من أوقاتها لملاحظة طفلها وأن تكون حكيمة وصبورة ولا تستثقل من ملاحظته كل مدّة وجيزة لأن لف الولد على ما ذكر ليس إلّا لأنه يريحها نوعًا. أما الادعاءُ

The Care for the Health of Infants

By Dr. Amin Efendi Abi Khatir

Most women in our country are ignorant of the basic rules of rearing children and the maintenance of their health, do not care for them as they should, and often expose them to unpleasant afflictions. For this reason, we would like to offer here some information that many mothers are often ignorant of and will perhaps be useful.

The first thing to care about upon the birth of a child is to bathe him daily in tepid water, in order to remove the fatty substances from his body. It is better than washing him in water and salt, as the midwives do to excess, a practice which only stings the delicate body of the baby. After the bath, his body should be dried using soft towels, and very gently, in order not to scratch his skin, and particularly in the folds [of the skin]. He should then be dressed and laid down on a woollen mattress. If a surface might scratch the skin, it should be sprinkled with very fine starch. The utmost care must be given to the child’s cleanliness. His nappies should be changed several times a day, and if needed - his clothes as well.

It is important to avoid swaddling his body too tightly, though it is possible to wrap it very loosely, in order not to burden his breathing or to obstruct his circulatory system – this would allow his organs to grow properly, as they would be supplied with sufficient amount of blood. The tight swaddling of infants, so prevalent in our country, may impede growth and development, and cause, in addition to the dangers listed above, all sorts of fractures – and doctors have observed fractures caused by this habit. The mother should dedicate most of her time watching over her child. She should be wise and patient, and should not let him leave her sight even for a moment, as the reason mothers swad-

بأن ترك الطفل حرًا بدون لف قد يكون سببًا لإحداث عيوب في أعضائه كاعوجاج العظام وما شاكل فلا برهان عليه. ثمّ إن الثّياب ينبغي أن تكون عريضة وواسعة وخفيفة غير مانعة حركات جسد الطّفل الحرّة.

أمّا مضجعه فالأولى أن يكون قاسيًا فيعمل له فراش من قشر الذّرة أو من صوف ولا يضجع على ريش ناعمٍ لإنّ ذلك مما يعيق حركته. ويوضع تارةً على ظهره وتارةً على أحد الجانبين لأجل نموّ أعضائه بالسواءِ لأن اضجاعهُ على ظهره دائمًا قد يسطّح عظام الجمجمة فيتفلطح الراس ويصير أعرض من الجانب إلى الجانب ويفقد هيئته الطبيعيّة الجميلة. ويسند الرأس على مخدة واطئة لتسهيل مرور الدّم إليه ولمنع التواء أو انحراف الجزء العلويّ (أي العنقيّ) للعمود الفقريّ (سلسلة الظهر) الّذي يكون لطيفًا جدًا وتعظّمه غير تام.

إذا كان الطفل قلقًا لا يجوز تنويمه بالخشخاش فإن ذلك من أقبح الأمور وأضرها له وقد قيل بتعويد الطّفل على النوم بدون هزّ السّرير ولذلك يعمل له غالبًا سرير واسع لطيف الحركة تتسهل جدًا حركة الطّفل فيه. أما وضع السرير فينبغي أن يكون في محل ينفذه النور عموديًّا حتّى لا تنفذ الأشعة منحرفة وتحوَل العينان أو احداهما من انحراف نظر الطّفل إلى جهة النّور. وقد يتسبب ذلك أيضًا من وقوف شخصٍ أو أشخاص فوق الولد عند رأس السرير بحيث ينظرهم بانحراف ومن تلبيسه الناطور أو غيره من الحلي وتركه مدلّى على جبهته بين عينيه. ومما يقتضي ملاحظتهُ كثيرًا هو أنّه لا يجوز للأم على الإطلاق أن تضجع الولد معها في الفراش لأنّه قد يحدث من ذلك نتائج محزنة فينبغي أن تضجعهُ في سريره وتضعه بالقرب منها محترزةً جدًا من الاستثقال في النّوم حتّى إذا استيقظ الولد وبكى استفاقت حالًا لإرضاعه وتغيير وضعه وملابسه إذا لزم. ومما يفيد صحّته كثيرًا إضجاعه باكرًا وإيقاظه باكرًا فإن ذلك أحسن واسطة لحفظهِ نشيطًا مدّة النّهار.

dle their children in this way is only so that they could get some rest. As for the claim that leaving the child free from such swaddling might lead to physical defects and deformations – this claim has no evidence. The child's clothes must be wide and light, so as not to prevent the child's free movement.

As for the bed – it is better to have a hard bed, and it is better to make his mattress from corn husks or wool, and not from soft feathers – as these might impede his movement. He should be laid down alternately on his back or on one of his sides, in order to allow his organs to grow evenly, because constantly lying on his back might flatten his skull bones and widen his head, and lose its fine natural structure. The head should be laid on a soft pillow in order to ensure a regular flow of blood to the head and to prevent bending or twisting the neck bones or the upper parts of the spine, which is very delicate, and whose bones are not yet completely formed.

If the child has trouble sleeping, it is not permissible to use poppy to get him to sleep. This is one of the worst and most damaging solutions. It is recommended to get the child into the habit of falling asleep without rocking his bed. He should therefore be placed in a wide bed, which is easy to move, as this would greatly ease the child's movements in it. As for the location of the bed: it should be a place such that light should fall upon it vertically, so that the light not fall upon it sideways and cause the eyes or one of them to deviate toward the light. This can also happen when a person or persons stand above the child at the head of the bed, and the child then has to look at them sideways. This can also happen when a person or people stand above his head so he can look at them sideways, or when a piece of protective jewellery, or some other jewellery, is placed on the child's forehead and left hanging between his eyes. Something else to be very careful about is that the mother should not put the child with her in bed, because the result might be tragic. She should put him in his bed and place it close to her, and be careful not to sleep too heavily, so that if he wakes up and cries, she can wake up immediately to breastfeed him, to change his position or to change his clothes if necessary. It is most beneficial for his health to put him to bed early and wake him up early. This is the best way to keep him active during the day.

أمّا طعامه فيجب أن يكون مرتبًا ترتيبًا مدقّقًا. ففي أول ولادته يُقات من حليب أمّه لأن فيه مادة خاصّة تسمّى عند العامة صُمغَة تعين على إخراج العقي من القناة الهضميّة وهذه المادة أعني الصّمغة مناسبة جدًا للاتحاد بالمواد الثقيلة هناك وإخراجها. وقد يستنكف بعض الأمهات من إرضاع الطّفل وقتئذ إما لأوهام باطلة كزعمهنَّ أنّ المادة المذكورة تضرّ به أو لتألمهنَّ قليلًا من إرضاعه على أنّ ذلك مما يأتيهنَّ أحيانًا بأضرار جسيمة وأوجاع أشد لأن احتقان الثديّ باللبن قد يولّد حمّى أو خراجة ثديّية لا تحتمل الأم أوجاعها. ولذلك حالما تشعر الأم بفيضان اللبن يجب أن تضع ولدها على ثديها لتقويته وإخراج العقي منه ولأسباب أخر غير ذلك. غير أنّه قد لا تقدر الأم على الارضاع لأسباب ضرورية وإذ ذلك يرضع الطفل من امرأة قد ولدت حديثًا أو عمر ولدها كعمر الطّفل المطلوب إرضاعه منها. وإذا كان حليب أمّه غير كافٍ لقوته يعطى حليب البقر أو المعزى بواسطة مصاصة وينبغي غسلها وتنظيفها كلّ مرّة. ولكن بما أنّ في حليب البقر والمعزة من المادة الجبنيّة والزبدة والسّكر أكثر مما في حليب المرأة يجب تخفيفهما بنحو مثلهما من الماء وإضافة جزءٍ صغيرٍ جدًا من السّكر ونحو قمحة واحدة من الملح الاعتياديّ. وهذه الزيادة هي بالنّسبة إلى العمر فكلما كبر الولد تقلل كمّيّة الماء المضافة حتّى إذا بلغ من العمر سنتين أعطي الحليب صرفًا لأن أعضاءه تصير إذ ذاك أقوى وأكثر احتياجًا إلى مواد مغذيّة.

وعلى الأم أن تراعي صحّتها جيّدًا مدّة الإرضاع لأنّ التأثيرات الفاعلة فيها قد تنتقل بالحليب إلى الود أيضًا والانفعالات النفسانيّة قدّ تنوّع الحليب فيصير مضرًا ولهذا السّبب كان من الأليق أن الأم ترضّع الولد وأن لا يؤتى بمرضعة أجنبيّة إلّا عند الاحتياج الكلّي فحينئذٍ تُنتخبُ مرضعة حكيمة ذات دراية وإدراك تراعي صوالح الطّفل أكثر من صوالحها. صحتها جيّدة ليس فيها مرض وراثيّ أو اكتسابيّ يمكنه أن يضرّ بالولد وعمر ولدها يقارب عمر الرّضيع وإلّا فقد لا يوافقه حليبها ولا يغذّيه لأن بعض المرضعات قد يتعودن على الارضاع فيرضعن مدّة أربع سنوات أو خمس على التواليّ وهنّ لم يلدن فيها سوى ولادة

As for his food, it should be regulated very strictly. Following his birth, he should be given his mother's milk, as it contains a substance people call 'resin', which helps removing the meconium from the child's digestive tract. This 'resin' is very suitable for the removal of these heavy substances. Mothers might refrain from breastfeeding the baby at that time, either due to misconceptions, for example claiming that that milk harms the child, or because they experience a little pain when they breastfeed. This, however, might cause them more serious damage and worse pain, since the congestion of milk in the breast may lead to fever or to a breast abscess whose pain the mother would not be able to tolerate. For this reason, whenever the mother feels a flow of milk, she must put her child to her breast and feed him. However, the mother might not be able to breastfeed for reasons beyond her control. In such a case, the child should be breastfed by a woman who gave birth recently, or whose child is the same age as him. If the mother's milk is insufficient for nursing her child, he should be given cow or goat milk, using a nipple that should be washed and cleaned after each usage. Since goat and cow milk have more milk, butter, and sugar substances than mother's milk, it should be diluted with an equal amount of water, and supplemented with very little sugar and a half a gram of regular salt. This dilution should be modified according to the child's age. As he grows, less water should be added to the milk, until the child is two years old, at which point he should be drinking unadulterated milk, because by then his body would be stronger and require more nutrients.

The mother should take very good care of her health while she is still breastfeeding, because any effect on her body might pass through the milk to her child as well. Even emotional excitement may affect the composition of the milk and even make it harmful. For this reason, it is best that the mother herself breastfeed her child and should not have a stranger breastfeed him unless there is no other choice. In such a case, she should bring an intelligent wet-nurse, who is also knowledgeable, and who would place the child's well-being above her own. She must be healthy, with no hereditary or acquired disease that may harm the child. Her child's age must be close to that of the suckling infant, otherwise her milk would not be suitable for him and would

واحدة فالأمر ظاهر هنا أن في لبن مرضعة كهذه من المواد المغذيّة أقل مما في لبن مرضعة قد ولدت حديثًا وتجدّدت قواها للإرضاع.

not nourish him. There are wet-nurses who get used to breastfeeding, and do so for four or five years in a row without having more than one child at the time. It is clear that the milk of such a wet-nurse has less nutrients than that of a woman who just had a child and has renewed her breastfeeding abilities.

وفي الدّور الأول من الطفوليّة يقتصر طعام الطّفل على لبن الأم أو المرضعة ومن ثمّ يعوّد تدريجًا على المآكل الخفيفة ففي سن ستة أشهر يُطعم من الأراروط وما أشبه مما يُطعَمه الأطفال أمّا الفاكهة الطريّة فتمنع عنه قبل التّسنين (طلوع الأسنان) ويُطعم من بعده ما لا يضرّ بالصّحة كالليمون والبطيخ والعنب والتّفاح أمّا الفاكهة اليابسة كالزبيب والتين فلا تُعطى له مطلقًا. وفي مدّة التّسنين ينبغي الاحتراس التّام من الأطعمة لأنّ صحّة الولد وقتئذٍ قابلة الانحراف كثيرًا ويليق أن يكون في هذه المدّة تحت مراقبة طبيب ماهرٍ وذلك لا يعتبره كثير من أهالي بلادنا فيبلون الولد بأضرار جسيمة غالبًا. وبالإجمال يعوّد الولد تدريجًا على المآكل من غير حليب أمّه قبل الفطام حتّى إذا فُطم كان قادرًا على أكل ما يُدبّر له من الأطعمة اللطيفة. وبعد كمال التّسنين يُطعم من المآكل الغليظة كاللّحم والرّز والبطاطا وما شاكل ذلك.

In the first stage of infancy, the child's nutrition should be restricted to his mother's or wet-nurse's milk. He should then be gradually accustomed to light food. When he is six months old, he should first be given arrowroot or something similar, that children eat. Fresh fruits are forbidden before dentation. After dentation, he may be fed fruits that do not harm his health, such as lemon, watermelon, grapes, and apples. As for dry fruits, such as raisins or figs – these should not be given at all. During the period of dentation, complete caution should be given to the food the child eats, because the child's health in this period is particularly susceptible to disease. It is better to have the child under the supervision of a qualified doctor. The people in our country do not take this very seriously and frequently cause the child much damage. In short, the child should be gradually familiarized with food other than his mother's milk before he is weaned. Even after weaning, he should eat soft food that is prepared for him. After dentation is complete, he may eat solid food such as meat, rice, potatoes, and the like.

أمّا حمل الطّفل فيكون وهو مستلقٍ على ظهره وما دام دون ستّة أشهر من العمر لا يجوز حمله على ذراع واحدة بل يلقى على ظهره أو على أحد الجانبين ممدودًا على ذراعي الحامل أو مستلقيًا على مخدة صغيرة. وإذا احتيج إلى حمله مدّة طويلة في النّهار يُغيّر وضعه مرارًا منعًا لالتواء سلسلة ظهره كما ذكر وحذرًا من هبوط إحدى الكتفين. ثمّ متى تنشط الطفل وقويت أعضاؤه وصار طرفاه السفليان قادرين على حمل جسده يوضع على طنفسة فيُدَبُّ عليها إلى أن يبلغ بالتّدريج قوّة كافية للوقوف ثم للمشي ولا يجوز غصبه على المشي مطلقًا.

As for carrying the child, he should lie on his back. Before he is six months old, he must not be carried with one hand, but rather held lying on his back or on one of his sides along the arm of the person holding him or lying on a small pillow. If he is carried for a longer period, during the day, his position should be changed several times, in order to prevent his spine from bending or twisting and preventing one of his shoulders from dropping. When the child becomes more active, his organs become stronger and the lower part of his body is capable of supporting his body, he may be placed on a carpet and allowed to crawl, until he gradually gains enough strength to stand and then to walk. He is absolutely not to be forced to walk before that.

وينبغي الحذر الكليّ من ذبذبته على الحصر الاعتياديّة المعروفة بقياسات القشّ لأنّ قشّها الرّفيع قد ينغرز في رجليه ولا سيّما في ركبتيه فيسبب له أضرارًا. وقد

Absolute caution should be taken against placing him on mats referred as straw-mats, because its tall straw might pierce his legs and particularly his knees and might cause damage. Some people test the child's strength and try

يجرّب البعض قوّة الولد على الوقوف فيسندونه بالقبض على فخذيه وذلك لا يجوز ما دام دون عشرة أشهر من العمر حذرًا من احداث عيب في الفخذين من العمل المذكور. إلّا أنّه عندما يصير قادرًا على المشيّ يجوز اسناده واعانته على ذلك حتّى إذا صار قادرًا عليه بسهولة أُعطيت لهُ حرّية تامّة بالحركة والمشي على أنّه ينبغي أن يكون دائمًا تحت الملاحظة لأنّه في هذا الوقت تكثر سقطاته وعثراته فيكثر حدوث الكسر فيه.

to get him to stand by supporting his thighs. This is not permissible before the child is ten months old, as it may cause damage to the thighs. When he is capable of walking, it is permissible to help and support him, until he can walk easily. At this point, he should be allowed to move about and walk around freely. However, he should be watched at all times, since he tends to stumble and fall frequently, which may cause bone fractures.

وفي هذا الوقت أيضًا تبتدئ القوى العاقلة بالنمو فيجب أن تراعى آدابه كثيرًا ويعتنى جدًا بتربيته لأنه السّن الّذي فيه تكون التّأثيرات فعّالة فما يُغرس في عقل الطفل قد يدوم إلى الشيخوخة ولذلك إذا بكى الولد لم يجز تسكيته بالتّخويف ولا التّرهيب كما في قولهم أتاك الضبع والبعبع والقسيس والحيكم وغير ذلك مما يلقي الرّعب والخوف في قلبه ويسلّط عليه الأوهام الكاذبة ويؤثّر في صفاته الأدبيّة وفي قواه العقليّة. ومثل ذلك يقال عن ضرب الولد ومعاملته بصرامةٍ فالمحاسنة والمعاملة اللّطيفة أولى وأفضل من كل وجهٍ.

This is also the period in which the child's mental capacities begin to develop. The child's manners should be observed, and much care should be given to his education, because this is an age particularly susceptible to influence, and whatever is implanted in the child's mind will stay with him until old age. For this reason, when the child cries, it is not permissible to make him stop by threatening him, for example, by saying that hyenas or bogeymen, or the priest or the doctor, may come for him. This will only instil fear in his heart and have false beliefs take over his mind and imagination, and will affect his moral qualities and his mental powers. The same should be said about hitting the child or treating him harshly. Kindness and mild treatment are preferable in all respects.

وفي هذا الوقت أيضًا يمنع من الجولان في الأزقة لأسباب أدبيّة وفيسيولوجيّة فيحصر في البيت ويُلهى بالألعاب اللّطيفة والصّور والكتب المزخرفة ويعوّد على الحركات الجسديّة والرياضة غير العنيفة. ولنا هنا وجه للتعريض بذكر أمر عظيم الأهميّة وهو لزوم تعليم البنات اللّواتي تتوقف عليهنَّ تربية الأولاد في صباهم ويطلب منهنّ أن يكنّ حكيماتٍ وقادراتٍ على تهذيب الأولاد وإعدادهم لما ينفع الهيئة الاجتماعيّة.

And at this time of his life, he should not be allowed to wander about the alleyways for moral and for physiological reasons. He should be kept at home, occupied with simple games, pictures, and illustrated books, becoming accustomed to bodily movement and light physical activity. Here we should also like to mention an issue of utmost importance, which is the need for girls' education, since they are the ones entrusted with the education of children. They are therefore required to be wise and capable of raising children and preparing them to be of benefit to society.

ثمّ إنّ الأحوال الخارجيّة تؤثّر في الأطفال أكثر من غيرهم نظرًا لضعف بنيتهم ولطف قواهم ولما كانت معالجتهم صعبة لصعوبة اكتشاف آلامهم وجب أن يعرضوا عند أول الاكتشاف على انحراف صحتهم على طبيب ماهر. وقد ذكرت ذلك هنا تنديدًا ببعض الوالدين الّذين يغفلون عن هذا الأمر ويأخذون عند

In addition, external conditions affect children more than adults, due to the weakness of their bodies and their weak power. Since treating them is difficult, because it is difficult to know when they are in pain, they should be brought to a qualified doctor as soon as they become ill. I mention it here to express my disapproval of some parents who ignore this, and when their

انحراف صحّة أولادهم جزئيًّا كان او كليًّا باختراع وسائط شفائيّة لم تدخل تحت قانون طبيّ وإذا عجزوا عن شفاء الولد وضعوه تحت مناظرة من هنَّ أسمى منهم معرفةً وعلمًا أعني بهنّ العجائز والقوابل اللّواتي يسمونهنّ مختبرات فيأخذن باستعمال وسائط أشد ضررًا نظرًا لاختبارهن أكثر من الوالدين إلى أن تنتهك صحّة الولد وإذ ذاك يعرضه الوالدون على الطّبيب الّذي إن لم يشفه يوقعون كلّ اللوم عليه. وإن سمحت لنا الفُرَص نتكلّم عن هذا الموضوع في وقتٍ آخر وعن المعاجين والمساحيق والأكحال وغير ذلك مما تستعمله العامّة في معالجة الأطفال ونذكر ما هو مضرّ منها وما هو مفيد.

child becomes ill or is completely ill, they start devising healing methods that have nothing to do with proper medicine. If these measures fail to cure their child, they place him in the hands of those more knowledgeable and qualified, namely old women and midwives, often known as wise-women. They start using even more harmful measures than those taken by the parents, in accordance with their own experience, until the health of the child further deteriorates. Only then do they take the child to the doctor, and when he fails to heal him – they place all the blame on him. If given the opportunity, we shall speak about this subject some other time – about the pastes, powders, and other concoctions that people use for treating children, and we shall explain which is harmful and which is helpful.