

يقول الدكتور محمد فيصل الهاشمي اختصاصي طب الأطفال، إن العمر الذي يبدأ الوالدان بتعليم أولادهما الصيام فيه هو سن الاستطاعة على الصيام، ويختلف باختلاف بنية الطفل، ويجدون أنفسهم أمام طفلها الذي يريد أن يصوم مثلها، وهنا ينبغي على كل أم وأب الإجابة على هذه الأسئلة لتحديد العمر المناسب، لبدء صيام الطفل بشكل آمن.

(1) وزن الطفل: هل يتناسب مع طوله أم لا؟  
(2) سوء التغذية: هل يعاني الطفل من سوء تغذية أو نقص في الفيتامينات؟  
(3) الحالة النفسية: هل الطفل مستعد نفسياً لتقبل فكرة الصيام ومتحمس لها؟

(4) الحالة الصحية: هل يعاني الطفل من أي أمراض طارئة تستدعي تأجيل الصيام لحين شفاؤه؟

(5) الأمراض المزمنة: هل يعاني الطفل من أمراض مزمنة تستدعي مراجعة الطبيب المتابع لحالته بشأن الصيام؟  
كما يجب أن نتعامل مع مسألة صيام الطفل بشيء من الضبط والتنظيم والمراقبة، وذلك من خلال الملاحظات التالية:-

1- عدم السماح للطفل بصيام الأيام التي لم يتناول في ليلتها طعام السحور، إذ لا بد من الحرص على تناول وجبة السحور، وليس بتأخير وجبة العشاء، ومن ثم احتسابها سحوراً، كما يحدث في بعض الأسر، إذ إن ذلك سيزيد من طول الفترة الزمنية التي يمتنع الطفل خلالها عن الطعام وشرب السوائل، لتصل في بعض الحالات إلى نحو عشرين ساعة، مما يتسبب بإجهاد الطفل وتأثر صحته بسبب تعريضه للجفاف، أو لنقص حاد في مستوى السكر.

2- عدم السماح للطفل الذي يقل عمره عن عشرة أعوام بصيام الشهر كاملاً، فالهدف من السماح للأطفال بالصيام هو التدرج معهم ليعتادوا على الصوم خصوصاً عند الحديث عن أطفال سن السادسة والسابعة، فهم قد لا يجدون في أنفسهم القدرة على القيام بهذا الأمر، إلا أنهم يصرون على استكمال الصيام كنوع من الغيرة والتقليد، لذا لا بد من توجيههم بشكل سليم، والسماح لهم بصيام بعض أجزاء اليوم، أو بعض أيام الشهر.

3- يجب أن نعلم بأن قدرة الأطفال الذين ينتمون إلى نفس الفئة العمرية على الصيام، تختلف تبعاً لعوامل عدة مثل: بنية الطفل نفسه، وحالته الصحية، ونوع الفصل من

السنة الذي جاء فيه الموسم كمثل:-

■ أن يأتي صيام رمضان خلال فصل الصيف، ويتوافق مع نقص السوائل في أيام الحر، مما قد يعرض الطفل للجفاف.

■ أو قدوم رمضان في أيام البرد يزيد من حاجة الطفل إلى تناول الطعام والاستعداد للصيام بتناول وجبة سحور جيدة، وذلك نتيجة لارتفاع معدل الاستقلاب في الجسم خلال تلك الفترة بسبب البرد.

× أو تزامن قدوم رمضان مع بدء العام الدراسي، مما يعرض الطفل لبذل جهد ليس بالقليل خلال ساعات النهار منذ الصباح وحتى الظهر.

4- يجب انتباه أولياء الأمور لأية علامات قد تدل على انخفاض مستوى السكر بشكل كبير عند الطفل مثل ارتجاف الأطراف، أو بدء تأثر إدراكه (الوعي) لما حوله، وهنا يترتب «تفطير» الطفل قبل تعرضه لمخاطر صحية مثل: صدمة نقص السكر، كما أن علامات إصابة الطفل بالجفاف تشير إلى ضرورة إعطاء الطفل السوائل، وإقناعه بأنه سيستأنف الصيام في اليوم التالي.

5- يجب الحذر عند السماح للأطفال المصابين بالأمراض المزمنة بالصيام (مثل مرضى الربو، وأمراض الكلى المزمنة و التهاباتها المتكررة، التي تحتاج إلى سوائل باستمرار، وأمراض الدم المزمنة مثل الثلاسيميا وفقر الدم المنجلي، وبعض أمراض الدم الأخرى، وأمراض القلب التي تحتاج إلى علاج بانتظام، وأمراض أخرى يحددها الطبيب، كالأزمات الخبيثة والأمراض الحادة المفاجئة

# صوم الصغار بداية لنمط حياة صحي

تحقيق: راندا جرجس



د. محمد فيصل الهاشمي

يبدى الصغار حماساً تجاه محاولات الصيام في رمضان، أسوة بوالديهم وأشقائهم الكبار، رغم صغر أعمارهم، وغضاضة أجسامهم، حيث يعد الصوم فرصة للتركيز على نمط حياة صحية، وغذاء متوازن، وذلك لما في الصيام من فائدة صحية كبيرة للجسم.