

ما العمر المناسب لصيام طفلك وكيف تهيئه لصيام رمضان؟



أبوظبي: عماد الدين خليل

ما هو العمر المناسب لصيام الأطفال، وكيف تهيئهم لصيام رمضان صحياً ونفسياً؟ يجيب عن هذا التساؤل الدكتور هاني هنداي أخصائي طب الأطفال في أبوظبي.

يقول الدكتور هاني إن من أكثر التساؤلات الشائعة التي يطرحها الآباء والأمهات في كل عام قبل حلول شهر رمضان، كيفية تهيئه الأطفال لصيام شهر رمضان والعمر الواجب أن يبدأ فيه الطفل الصوم، وذلك للتأكد من إمكانية صوم أطفالهم بأمان، وخلو الصيام من أي تأثيرات أو مضاعفات غير مستحبة على صحتهم، ومن الجميل أن نجعل الأطفال براءتهم وأرواحهم الجميلة، يستشعرون الأجواء الروحانية خلال الشهر الكريم لأن الطفل يتعلم بالدرجة الأولى عن طريق التقليد والمحاكاة، فهو يحاول أن يقلد أبويه وإخوته بالصيام تماماً، كما يقلدهم في سلوكياتهم الأخرى.

ويضيف: لا مانع صحياً من تعويد الأطفال على فكرة الصيام قبل سن العاشرة، ولا مانع من صيام الأطفال طالما لم

يكن هناك مانع صحي أو مرض مزمن أو كانت صحتهم تسمح بذلك، لذلك يجب قبل بدء الشهر الكريم استشارة طبيب الأطفال الذي يقوم بعمل التحاليل اللازمة للتحقق من أن الطفل ليس لديه مشكلة كنقص الحديد أو بعض الفيتامينات، وبعد ذلك إذا قرر الوالدان صيام طفلهما يجب أن يُشجعا على الحركة والأنشطة الترفيهية خلال اليوم بشكل طبيعي، ولكن تحت المراقبة.

وحول العمر المناسب لصيام الأطفال، يوضح أخصائي طب الأطفال أن قرار السماح بصيام الأطفال بشكل أساسي يعتمد على عدة عوامل منها سن الطفل، وحالته الصحية والنفسية، إضافة إلى ضرورة استشارة طبيب الأطفال الذي باستطاعته تحديد إمكانية صيام الأطفال من عدمه، وبشكل عام لا ينصح بصيام الأطفال، خاصة صغار السن (أقل من 10 سنوات)، إذ إن الأمر قد يؤثر في نموهم أي وزنهم وطولهم، وينصح بأن يتم الصيام بشكل تدريجي من عمر 8 سنوات، كما ينصح بتحديد أيام الصوم، على سبيل المثال، كأن يصوم الطفل أول وآخر يوم من شهر رمضان فقط، أو الامتناع عن الطعام فقط والاستمرار بشرب الماء، أو تحديد ساعات الصوم خلال النهار، مثلاً: من الثامنة صباحاً حتى الثانية بعد الظهر.