96675 ـ كيفية نوم الطفل وقول الأطباء الأفضل أن ينام على بطنه

السؤال

هل يمكنكم ـ رجاءً ـ تقديم النصح لى حول وضع وكيفية نوم الطفل ؟ يقول الأطباء : إنه من الجيد أن يرقد الطفل على معدته ، ولكنى علمت توا بنهى النبي محمد صلى الله عليه وسلم عن هذا الوضع ؟!

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولا :

ورد في النهي عن الاضطجاع على البطن : ما روى أحمد وأبو داود (5040) عن طَخْفَةَ بْنِ قَيْسٍ الْغِفَارِيِّ قَالَ فَبَيْنَمَا أَنَا مُضْطَجِعٌ فِي الْمَسْجِدِ مِنْ السَّحَرِ عَلَى بَطْنِي إِذَا رَجُلٌ يُحَرِّكُنِي بِرِجْلِهِ ، فَقَالَ : إِنَّ هَذِهِ ضِجْعَةٌ يُبْغِضُهَا اللَّهُ !! قَالَ : فَنَظَرْتُ فَإِذَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ .

ورواه ابن ماجه (3724) عَنْ ابْنِ طِخْفَةَ الْغِفَارِيِّ عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ مَرَّ بِيَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَنَا مُضْطَجِعٌ عَلَى بَطْنِي ، فَرَكَضَنِي بِرِجْلِهِ وَقَالَ : يَا جُنَيْدِبُ ، إِنَّمَا هَذِهِ ضِجْعَةُ أَهْلِ النَّارِ .

وأحاديث النهي عن النوم على البطن مختلف في صحتها ، فمن أهل العلم من يضعفها ، كالبخاري والدارقطني وابن أبي حاتم وابن رجب ، ومنهم من يصححها أو يحسنها ، كأحمد شاكر في تحقيق المسند (14/248 ـ 249) ، والألباني في صحيح أبي داود .

ثانيا :

النوم على البطن مضر من الناحية الصحية ، للصغار والكبار ، فهناك تقارير طبية تبين ارتفاع نسبة الوفيات في الأطفال الذين يموتون اختناقا بسبب نومهم على بطونهم ، كما أنه يورث الإصابة بالحساسية لقرب الأنف من الفراش ، إذا كان الفراش من أسفنج أو صوف ، فتجتمع الجراثيم والميكروبات .

نعم النوم على البطن يفيد في طرد الغازات ، لكن الاعتياد عليه مضر كما سبق .

وينبغي تعويد الطفل على النوم على شقه الأيمن ، فهو أكمل أحوال النوم ، وهو الموافق لسنة النبي صلى الله عليه وسلم ، وفيه منافع جمة للبدن .

جاء في بعض الدراسات الطبية : " النوم على الشق الأيمن هو الوضع الصحيح لأن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى فيكون القلب أخف حملاً وتكون الكبد مستقرة لا معلقة والمعدة جاثمة فوقها بكل راحتها وهذا كما رأينا أسهل لإفراغ ما بداخلها من طعام بعد هضمه... كما يعتبر النوم على الجانب الأيمن من أروع الإجراءات الطبية التي تسهل وظيفة القصبات الرئوية

اليسرى في سرعة طرحها لإفرازاتها المخاطية .

أما النوم على الشق الأيسر فهو غير مقبول ، لأن القلب حينئذ يقع تحت ضغط الرئة اليمنى، والتي هي أكبر من اليسرى مما يؤثر في وظيفته ويقلل نشاطه وخاصة عند المسنين . كما تضغط المعدة الممتلئة عليه فتزيد الضغط على القلب والكبد ـ الذي هو أثقل الأحشاءـ لا يكون ثابتاً بل معلقاً بأربطة وهو موجود على الجانب الأيمن ، فيضغط على القلب وعلى المعدة مما يؤخر إفراغها .

فقد أثبتت التجارب التي أجراها " غالتيه " و " بواسيه " أن مرور الطعام من المعدة إلى الأمعاء يتم في فترة تتراوح بين 2.5-4.5 ساعة إذا كان النائم على الجانب الأيمن ولا يتم ذلك إلا في 5-8 ساعات إذ ا كان على جنبه الأيسر ".

ينظر : الطب النبوي في ضوء العلم الحديث ، د غياث الأحمد ، النوم على الجهة اليمنى ، د إبراهيم الراوي .

فينبغي تعويد الأبناء على النوم على الجانب الأيمن ، اقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم وتحصيلا لمنفعة أبدانهم .

سئل علماء اللجنة الدائمة : هل صحيح أنه من السيء النوم على البطن ، فقد قيل لي : إن النوم على البطن مكروه ؟ لأن ذلك هو نوم الشيطان ، إلا أني اعتدت النوم على هذه الوضعية منذ صغر سني ، ولا أزال أفعل ذلك حتى الآن بحكم العادة ، فما هو الحكم في ذلك ؟

فأجابوا : : " يكره النوم على البطن ، لما رواه أبو داود عن طخفة بن قيس الغفاري ، قال : بينما أنا مضطجع في المسجد من السحر على بطني ، إذا رجل يحركني برجله ، فقال : إن هذه ضجعة يبغضها الله قال : فنظرت فإذا رسول الله صلى الله عليه وسلم . رواه أبو داود في باب (في الرجل ينبطح على بطنه) ، فينبغي تركه ولو كان من عادة الإنسان ؛ لأنه يشرع للمسلم ترك العادة المخالفة للشرع " انتهى.

"فتاوى اللجنة الدائمة" (26/146)

والله أعلم .