

أسرار المرأة

النفسية والعينية

دكتور
محمد علي قرني

المركز العربي الحديث 

١٢ شارع الامام علي - ميدان الاسعافية - مصر الجديدة
مستلمون ٢٦٦١١ - ٢٦٦١٧ القاهرة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أسرار المرأة تعريف

ليس إسرافاً أو مغالاة إذا قلنا إن هذا الكتاب ليس مهماً للفتاة والمرأة بصورة عامة في جميع أدوار حياتها وسنين عمرها ؛ لكن بهم كل إنسان ذكراً كان أم أنثى لأنه ذاخر بالمعلومات القوية الميسرة .

فهذا الكتاب يتحدث في كثير من السبر والوضوح عن صحة المرأة وما تتعرض له من شئون الحيض والدورة الشهرية والحياة الزوجية والولادة والعقم وأسبابه ، وما يجب أن تفعله المرأة في جميع هذه الحالات لتحافظ على صحتها وصحة وليدها .

كما يضيء الكتاب النقاط غير المضيئة ليدل المرأة والرجل سوياً على الطريق الصحي القويم الذي ينبغي أن تسير فيه المرأة في جميع مراحل ما قبل الزواج وبعده وفي سن الإنجاب وسن ما بعد الخصوبة ، وكيف تستطيع أن تتغلب على مشاكلها العضوية الأنثوية ، وكيف تدرأ جميع الأخطار التي قد تصيب جهازها التناسلي فتصبح مرتاحة سعيدة وتنعكس هذه السعادة على من حولها وأولهم زوجها .

وهذا الكتاب بهم كل ذكر في مختلف سنين عمره ليعرف ويسبر غور المرأة ويعرف كنهها ليعرف الطريقة الصحيحة المثلى لكيفية معاملتها .

والله الموفق

د . محمد علي قرني

التكوين الظاهري للأنثى

« هيئة - شكل - الجسم الخارجي للأنثى »

لكي تعرفي شكل جسمك يجب أن تعرفي أولاً الفرق بين شكل جسم الرجل والمرأة الظاهري ومن خلاله تعرفي الشكل النموذجي لجسمك في أطوار الحياة المختلفة .

نبدأ فنقول إنه إذا اعتبرنا أن الجسم بناء فتكون العظام هي الهيكل ، أما هيئة هذا البناء فتكون العضلات التي تحرك المفاصل في هذا الهيكل ، وكذلك الطبقة الدهنية المبطن للجلد ثم الجلد نفسه أيضاً .

ومهما كان من فروقات بين الهيكلين الأنثوي والمذكر فإن الفروق الواضحة بين الشكليين أي بين الأنثى والذكر لا يتم بيانها ووضوحها إلا بواسطة العضلات والبطانة الدهنية عند الجنسين .

ويختلف نمو العضلات عند مختلف الأشخاص من الجنس الواحد ، وكذلك الاستعداد الخاص الخلقي لكل فرد منهم .

وعلينا أن نعرف أن كل عضل في الجسم لا يمارس العمل لسبب من الأسباب يضعف ويزداد ضعفاً وضوفاً بعدم استعماله .

كما أنه مهما مرّت المرأة عضلاتها فإنها لن تصل أبداً إلى الدرجة التي تصل إليها عضلات الذكر المتبرّنة .

والشكل « » يوضح لنا الفرق بين عضلات الرجل الجسم البارزة وبين عضلات الأنثى البضة اللدنة .

فعضلات الرجل بنوها الطبيعي تمثل القوة ، في حين أن عضلات المرأة تمثل الحركة واللياقة .

وكذلك يوضح الشكل الفروقات في مواضع تراكم الطبقة الدهنية المبطن للجلد عند كل من الجنسين .

وهذه الفروقات في موضع تراكم البطانة الدهنية يمكن مشاهدة بدايتها في سن مبكرة قبل البلوغ .

- ففي الشكل صبي في السادسة من عمره إلى جانب فتاة في مثل هذا السن أيضاً ، فإذا دققنا النظر بين الشكليين نرى أن ثدي الصبية أكثر امتلاءً منها عند الصبي دون أن نشاهد فيها توضعات أي أماكن تراكم دهنية . وفيما عدا ذلك لا نستطيع أن نجد فروقات أخرى بين الجسمين ، فكلاهما ما زال في مرحلة النمو لم يستكلا بعد علامتهما الفارقة المميزة ما عدا الأعضاء التناسلية .

ووجه الصبي في هذه المرحلة ما زال ليّن الملامح كوجه البنت أيضاً .

- وباستمرار التقدم بالنمو نحو البلوغ يزداد ظهور الفرق والتيز بين الجسمين بفعل الهرمونات إلى أن تصل بعد البلوغ إلى أوجها ، فتظهر بكل وضوح وبصرف النظر عن الأعضاء التناسلية .

فإن جسم الفتى بعد البلوغ أشد وأقوى عضلاً وغناً بفضل دورته الدموية النشطة فيزداد صدره بروزاً وتظهر على ملامحه « طابع الرجولة » ، أما الفتاة فقد ازدادت هيئة جسمها لدانة ومرونة وكونت التراكبات الدهنية فيه منحنيات لينة .

كما ازداد حجم ثدييها ، وهذه الزيادة ليست نتيجة لنمو الغدة فحسب بل ناتجة إلى حد كبير من تراكبات دهنية .

وفي هذه المرحلة من سن الفتاة تزداد التراكبات الدهنية تحت جلدها وعلى الأخص في منطقة الأرداف والمقعد .

وملامح الوجه عند الفتاة تزداد لدانة بتقربها من البلوغ ووصولها إليه ، بعكسها عند الفتى الذي تزداد ملامح وجهه صلابة بتقربه من سن البلوغ .

- وهذه العلامات المميزة عند كل من الجنسين تصل إلى أوجها بعد أن تبدأ الغدد التناسلية عندها بأعمالها الطبيعية .

فالقالب الجميل لصدر الرجل بعضلاته القوية يقابله عند المرأة ضيق يكسبه النهدان

الناميان طابعه الخاص .

وعضلات الرجل المجسمة تعطي طابع القوة في حين أن الخطوط اللينة لجسم المرأة واستداراته توحى بالرونة .

ومن أوضح الفروق المميزة بين الشكلين ما يظهر منها في منطقة الأرداف ، فنطقة الحوض عند الرجل قوية منتصبة القوام ، وهي عند المرأة أكثر استدارة وأكثر تراكمات بالطبقة الدهنية المبطن للجلد في هذه المنطقة وتمتد هذه البطانية الدهنية لتصل إلى الفخذين .

ويمتد شعر العانة عند الرجل نحو السرة إلى الأعلى ، في حين أنه ينتهي عند المرأة بخط مستعرض فوق العانة مباشرة .

• ومن البديهي أن نذكر هنا بالفوارق في نمو الشعر وأماكنه عند كل من الجنسين التي تظهر مع فوارق الصوت أيضاً بعد البلوغ .

لكن ما سبب تميز واختلاف شكل جسمي الأنثى والذكر ؟

جميع الفوارق التي ذكرناها بين جسمي المرأة والرجل والتي تطبع كلاً منهما بعلاماته المميزة الخاصة لكلٍ منهما مردها ومرجعها إلى إفرازات « هرمونات » الغدة التناسلية عند كلٍ منهما « المبيض ، الخصية » .

ودليلنا لذلك أن الفوارق لا تظهر بوضوح وجلاء إلا بعد البلوغ أي بعد أن يكتمل نمو الغدة الجنسية وتبدأ نشاطها الطبيعي .

ثدي المرأة

لا يكون الحديث والتعريف بالأعضاء التناسلية للمرأة تاماً إذا لم يشمل الثدي .

ولقد أثرت أن أبدأ بالحديث عنه بالرغم أنه لا يعتبر من الأعضاء التناسلية ولكن من ملحقاتها ومن أبرز المميزات الخاصة بالأنثى ، ولأنه يلعب دوراً هاماً في جمال جسم المرأة عندما يكون حسن التكوين .

يبدأ ثدي المرأة بالتضخم والبروز بعد البلوغ مباشرة إذ تتراكم فيه أنسجة دهنية وتزيد في حجمه .

أما غدة الحليب فيه فلا يتم نموها وتكوينها النهائي إلا أثناء الحمل .

والثدي عضو من أعضاء الجسم يتكون فيه حليب الأم لتغذية المولود بامتصاصه له من الحلمة التي يتجمع فيها القنوات التي تصب فيها غدة الحليب .

إن شكل الثدي تابع في تكوينه للاستعداد الشخصي الموروث ، وللجنس وللسن ، ولواقع المرأة من كونها عذراء أو متزوجة بدون حمل أو امرأة ولادة مريض أو مسنة بلغت سن اليأس .

فهذه العوامل كلها تؤثر في تكوين ثدي المرأة من حيث الحجم والشكل والصلابة .

فثدي الفتاة عند البلوغ يكون في البداية صلباً ، ثم تلعب في تكوينه العوامل السابق ذكرها ليصبح كبير الحجم أو متوسطه أو صغيره وليكتسب شكلاً مديباً أو مستديراً .

وتبعاً لهذه العوامل أيضاً قد يحتفظ بصلابته المثالية لوقت طويل جداً أو لوقت قصير محدود .

فشكل الثدي لا بد أن يتعرض إلى تبدلات بعد وقت طويل أو قصير وكذلك صلابة أنسجتيه .

ويمكن وقاية الثدي من إصابته مبكراً بهذه التغيرات السلبية باعتدال قامة الجسم

وبممارسة الألعاب الرياضية والتارين الخاصة بتقوية عضلات الصدر .

وبتقدم السن لابد من إصابة أنسجة الجسم عامة ومنها أنسجة الثدي أيضاً بالارتخاء والترهل فيهيئ الثدي لارتخاء أنسجته ويتدلى إلى أسفل .

ودرجة التدلي إلى أسفل تابعة لما تكون المرأة قد اتخذت من إجراءات سابقة لتقوية أنسجة الثدي وتثبيت موضعه فوق الصدر .

ومن هذه الإجراءات الوقائية المفيدة استعمال رافعة للثديين « سوتيان » مستوفية الشروط الصحية ، والاهتمام بانتصاب القامة واعتدالها .

• أثر الحمل والإرضاع على الثدي :

للحمل والإرضاع تأثير هام جداً على كيان الثدي وشكله .

فأثناء الحمل يتضخم الثدي كثيراً لتهيئة الغدة في الثدي لأداء وظيفة الإرضاع وتشارك معها في هذا التضخم الأنسجة الدهنية والنسيج الضام .

وتصل الغدة إلى أوج تكاملها عندما تبدأ بإفراز الحليب .

ومن البديهي أن يتوتر الجلد « يشد على آخره » في هذا التضخم .

وبعد الفطام وتوقف إفراز الحليب تصاب الغدة وسائر الأنسجة في الثدي بدرجة من الضور فيتضائل حجمه ، ولكن الجلد لا يشارك في هذا الضور ويظل مرتخياً شأن ارتخاء نسيج من المطاط بعد زوال شدّه لمدة طويلة .

فهذا الشدّ أفقده قدرأ من مرونته ومطاطيته ، لذلك كان من المهم جداً أن تعتني الحامل والمرضع بإبقاء الثديين في غير وقت الرضاعة في الحاضنة الرافعة « سوتيان » لكي تخفف من عبء التوتر في جلدهما .

ولو أن ذلك لن يحول تماماً دون إصابته بقدر من الارتخاء .

ماذا تعرفين عن أعضائك السرية « التناسلية »

تتألف أعضاؤك التناسلية مما يلي يوضح الشكل « »

● الشفران الكبيران والشفران الصغيران :

- يؤلف الشفران الكبيران الأعضاء الباعثة على خجل المرأة والتي تحاول إخفاءها بيديها دائماً إذا فوجئت عارية .

وهما يخفيان مدخل الجهاز التناسلي الأنثوي ، ويتكونان من انشائين جلدين لهما لون جلد المرأة العادي ، ولكن شعر العانة يغطيها .

وتتكسد بين طياتها طبقات من الدهن تحت الجلد تتناسب مع تكوين جسمها .

ونلفت النظر هنا إلى أنه إذا كان الشعر قليلاً ومتناثراً أو كالزغب دل ذلك على ضعف المبيضين وعلى عدم إرسالهما الهرمون المؤث بالقدر الكافي .

والشفران الكبيران يتلامسان بحافتيهما كدفتي الباب في النساء اللاتي لم يلدن ، وبذلك يتم إغلاق فتحة الجهاز التناسلي .

- أما إذا أبعدتا عن بعضهما بالأصابع فإن الفرج يظهر وينجلي باقي أجزائه ، وأول ما يلفت النظر ونراه الشفران الصغيران مستتران خلف الشفرين الكبيرين ، وهما بلون وردي يضيقان ويتقاربان في الأمام ليلتقيا ويتصلا حول قاعدة البظر ، ولكنها ينفتحان ويصفران في الحجم كلما ابتعدا عن البظر حتى يختفيا في الجلد الممتد بين الفرج والشرح .

● البظر :

وهو أبرز عضو في التجويف بين الشفرين يطل برأسه إلى الأمام بين فرجتي الشفرين وحافتيهما .

وهو يعلو الفتحة البولية ويغطي بغطاء رقيق جلدي يمكن زحزحته وتحريكه لتظهر قبة البظر

والبظر هو عضو اللذة الجنسية عند المرأة وهو الأكثر إحساساً باللذة وتقبلاً للإثارة تنتشر فيه شبكة من الأعصاب تتلاق وتتجمع تحت قبة البظر مباشرة .

وإن أقل لمسة لهذا الجزء تثير أرهف أحاسيس اللذة وتتجلى هذه الأحاسيس كلما كانت اللامسات رقيقة وسطحية وخفيفة .

ومن المعلوم أن الأديان السماوية والعلم أيضاً يرى ضرورة مداعبة المرأة قبل مباشرتها ، لتهيئتها وتحضيرها ومساعدتها على اللحاق بالرجل المشحون الذي تبدأ أحاسيسه قبل المرأة بزمان طويل .

فالرجل تبدأ أحاسيسه ويشحن جسمه بالتيار الكهربائي الجنسي بمجرد تفكيره في مباشرة العمل وبمجرد وقوع بصره على مرادة وغايته .

فإذا لم تساعد المرأة وتثار أو يشحن جسمها بالتيار تأخرت عن اللحاق به وفاتها قطار اللذة .

وللتوافق الجنسي أثر كبير في سعادة الزوجين ووقوع الحمل .

ويشبه البظر عضو الرجل ويمثله في التركيب بل هو صورة مصغرة عنه ؛ فكلاهما مكون من أجسام بارزة وكهوف وعائية تتضخم وتتصلب لدى امتلائها بالدم وتسمى هذه الظاهرة بالانتصاب

والانتصاب الذي يحدث - كما هي الحال عند الرجال - نتيجة الإثارة الجنسية والتهيج الجسدي والنفسي فتندفق الدماء إليه ويتضخم ثم يفقد صلابة قاسياً .

والبظر المنتصب أطول مرة ونصف من طوله وهو في حالة الراحة .

ولكنه مهما تضخم واستطال فهو لا يستطيع مجاراة عضو الرجل في امتداده وتضخمه ، غير أنه يمتاز بكثرة أعصابه فهو أسهل تهيئاً وأسرع استجابة من عضو الرجل .

والبظر كسائر أجزاء الجهاز التناسلي الأنثوي لا ينمو كاملاً ولا يبلغ غاية حجمه إلا بالمباشرة المستمرة المنتظمة « الجماع » .

ومع ذلك فقد يكبر البظر ويتضخم في العذارى الأبنكار إذا اعتدن مداعبته وتهيجه بالحك الموضعي .

ويعادل هذا العمل الاستثناء « العادة السرية » عند الذكور .

وكذلك يكون نامياً في الفتيات الساكنات البلاد الحارة الاستوائية .

وقد ثبت بأن الأجسام المنتصبة الحساسة غير مقصورة على البظر وحده بل توجد أيضاً في مدخل المهبل وفي باطن الشفرين الصغيرين .

وبفضل هذا التركيب وبنتيجة التهيج تتدفق الدماء إلى جميع أجزاء هذه الناحية ، فينفتح المدخل ويعلو مكوناً بطوقاً أو وسادة مستديرة محمرة رطبة مطاطية تحيط وتلف حول القضيب .

وكما أن عضو الرجل مجهز بقلعة « الجزء المزال عند الطهارة » تغطي قته وتفرز مادة دهنية تتحلل إذا أهملت ، فهناك إفراز دهني أبيض يوجد بين ثنايا الجلد المحيط بالبظر يتجمد ويتحلل إذا لم تعتن المرأة بالنظافة وتحاول إزالته ورفعها بقطعة قماش مبللة بالماء والصابون .

وللإفراز الدهني للبظر أهمية خاصة لتركيبه الكيماوي ولرائحته ، ورائحته الطبيعية قبل أن يتحلل سارة ومبهجة كرائحة الأناناس الطازج ، وكانت هذه الرائحة في العصور السحيقة الماضية تزيد من فتنة المرأة وقدرتها على اجتذاب الرجل عندما لم تكن هناك ملابس مفرية وعطور زكية مثيرة وأدوات للزينة تلفت الأنظار ، وعندما كانت حاسة الشم في الإنسان حادة .

ولكن نعود فنقول إنه إذا ما تراكت المادة الدهنية حول البظر ولم ينظف لتتجدد فإنه سرعان ما تتحلل المادة الدهنية ، وتصدر عنها رائحة منفرة مقرزة تثير الاشمئزاز .

إن التهيجات الجنسية الواقعة على كل فتاة أو سيدة تثير غددها الدهنية والغدد الموجودة حول فتحة المهبل وتدعوها إلى الإفراز ،...

عندها قد تشعر الأنثى ببعض البلبل الموضعي ، ومتى اشتد التهيج خرجت من بين

الشفرين الكبيرين بضع قطرات غاطية لتهيئة المكان واستقبال العضو المذكور وتسهيل دخوله بدون آلام .

• فوهة « فتحة » البول :

توجد في الزاوية العلوية من الشفرين الصغيرين اللذان يحيطان بها كحلقة صغيرة .
وبما أن فتحة قناة مجرى البول صغيرة وغير بارزة وموضوعة في مكان خفي خلف الشفرين الكبيرين ؛ كان من الطبيعي أن يصيب البلل الشفرين وكذلك يتلوث مدخل المهبل بالبول .

وهذا مثال واضح يبين خطر العدوى في كل مرض يصيب جزءاً أو ناحية من نواحي المرأة التناسلية لتشابكها وتداخلها .

لذلك وجب على كل سيدة العناية بتطهير ونظافة جهازها البولي التناسلي عقب كل تبول .

• غشاء البكارة :

تغلق مدخل المهبل عند الفتاة العذراء حلقة غشاء مخاطي يسمى بغشاء البكارة .
ويمكن لكل قارئ وقارئة تحسس غشاء شبيه تماماً إذا مد لسانه خلف شفته العلوية فإنه سيشعر بوجود غشاء مخاطي مشدود موجود على الخط المتوسط شبيه بغشاء البكارة تماماً .

وتكون فتحة الغشاء إما دائرية أو بيضاوية الشكل ، وعند أغلب الفتيات تأخذ شكلاً هلالياً .

وعلى كل فإن انسداد المهبل غير تام إذ تبقى فيه فتحة تسمح بمرور دم الحيض .
وغشاء البكارة امتداد رقيق لجدار المهبل الخلفي وله أشكال عديدة يصعب تعدادها .
وبصورة عامة يمكن لإصبع مدهون بالكريم أن تدخل بمحذر شديد مهبل العذراء

دون أن يتمزق ، ولكن هذه العملية محفوفة بالمخاطر حتى لو أجراها الطبيب بيده .

ومن الطبيعي أن عضو الرجل أضخم من الإصبع ، وأن دخوله المهبل سيسبب تمزق الغشاء تمزيقاً شبيهاً بتمزق جلد الطبل إذا ضرب بعصا ضربة عمودية ، فإن القطع الممزقة تنكش وتترك مكانها فراغاً مشرشراً .

ويتمزق الغشاء بالجماع الأول فيحدث فيه شقان أحدهما في اليمين والثاني في اليسار .

ويصاحب الإدخال فقدان قليل أو كثير من الدماء فقد يقتصر الأمر على بضع قطرات من الدم لا تتجاوز الخمس عدداً ، وقد تنزف العروس فيضطر الطبيب إلى إسعافها .

ويقال في هذه الحالة إن البكارة قد فُضت .

ويختلف تأثر الفتاة بفض بكارتها باختلاف بنيتها وبيئتها والعادات المتبعة مع زوجها .

وتتوقف آلام الفتاة حين فض بكارتها على نسبة حجم الغشاء وسنكه وعدم مرونته ، وعلى بعض الأخطاء التي قد يقوم بها الرجل والتي يمكن أن يتفادها .

وتزيد صلابة الغشاء وعدم مرونته بتقدم السن فإذا جاوزت الفتاة الثلاثين وهي عذراء لم تُمس ازدادات بكارتها صلابة ومتانة كتصلب سائر أعضاء جسمها وبذلك تزيد مصاعب الجماع غالباً .

ويختلف سمك غشاء البكارة بين فتاة وأخرى فهو لا يزيد عن المليمترين عند قاعدته ويرق عند حافته .

ولقد صاحبت هذا الغشاء منذ القديم معتقدات وأوهام يتداولها جميع الطبقات .

وهذه إن دلت تدل على عدم فهم الأمور فهماً صحيحاً وعدم الإحاطة بالعلم والمعرفة في هذا المجال .

مثال ذلك أنه من الخطأ الحكم على عفة الفتاة بمجرد عدم رؤية الدم ، لأن الغشاء قد يكون من ذلك النوع المرن المطاطي الواسع وهذا النوع يمتاز بنمو الغشاء نمواً زائداً ، ويكون شكله عادياً ولكنه مطاطي متماسك وقابل للتمدد بحيث لا يمزقه العضو إنما يتزق بعد الولادة .

كما يوجد نوع من الغشاء العادي يتميز بكثرة الشقوق على طرفه السائب « حافته » ويسمى بالغشاء المشعر ، وهنا يستطيع الطبيب أن يميز شقوق هذا الغشاء غير التامة عن شقوق فض البكارة التامة التي تصل إلى قاعدة الغشاء .

• متاعب الفرج الصحية وأمراضه :

والآن جاء دور الحديث عن متاعب الفرج الصحية ونبدأ بالآتي :

١- الحكة الفرجية « الهرش » :

هي مرض نسائي مزعج جداً ، وقد يكون من الصعب احتماله .

ويتعرض للإصابة به الفتيات في سن البلوغ والسيدات في سن اليأس ، وعواقبها ونتائجها ضارة لما تركه من آثار سيئة في الفتاة لتهيجها جنسياً ثم حرشها وحكها لعضوها التناسلي مما يجعل الفتاة تدخل في مجال العادة السرية رغم أنها .

والشكوى الأساسية في هذا المرض شعور بالهرش يصيب الفتاة بشدة بحيث لا تستطيع منعه .

وقد يزداد الشعور بالهرش فتضطرب الفتاة وتحاول إسكات هذا الإحساس مرة بإصبعها ومرة بأظافرها ؛ فتزيد الطين بلة وتشعر بالحرقه والنارتساجج بين ثنايا أعضائها مما يؤدي إلى الاضطراب النفسي .

وقد تضر الفتاة ببيكرتها عندما يهيجها الشعور بالهرش ولا يهدأ .

وتتحرك هذه النوبات من الهرش لأسباب تافهة جداً ولا علاقة لها بالجنس .

مثال ذلك : - قد يشتد الشعور بالهرش بعد أكلة دسمة .

- أو أثناء الدورة الشهرية .
- أو الجلوس بمكان دافئ .
- أو التعرض إلى أشعة الشمس .
- أو بعد الدخول في الفراش مما يجعل الفتاة لا تستطيع النوم .
- قد يظهر الهرش أثناء الحمل ويزول بانتهائه .

- وأماكن الإصابة بهذا الشعور هي البظر والجهة الداخلية للشفرين الصغيرين .
- ومن مضاعفات هذا المرض أنه إذا دام الهرش واستمر ولم يعالج تورم الجلد وخشن ملمسه ، واضطربت نفسية الفتاة فهي تهرب من المجتمعات خوفاً من مفاجأة النوبة لها ، لذا تحب العزلة والانطواء .
- أسباب الحكّة « الهرش » :

كثيرة منها : الديدان الدبوسية التي تختار الفتيات الصغيرات .
وقل العناية عند إهمال النظافة دائماً .

ويرجع سبب الحكّة في سن اليأس إلى احتقان أو ورم رحمي أو خلل في الإفرازات الداخلية « هرمونات البيض » .

وقد يتسبب الهرش من البواسير والإمساك وكسل الكبد ومرض البول السكري .

العلاج :

لتعدد الأسباب يجب استشارة الطبيب لتحديد السبب ووصف العلاج المناسب .

التهاب الفرج :

يحدث هذا الالتهاب لإهمال العناية الصحية بالأعضاء التناسلية أو بعد مشوار طويل ، أو مقارنات « جماع » متعددة متوالية ، أو مزاوله العادة السرية بكثرة .

كما قد يصيب هذا الالتهاب العروس بعد فض بكارتها .

وجميع هذه الالتهابات ميكروبية سببتها ميكروبات دخلت المكان فوجدته مكاناً مناسباً لنموها .

والعناية الصحية بالناحية التناسلية هنا كفيلة بوقاية كل سيدة من الوقوع في هذا المرض .

وعليها الفسول بحلول البرمنجنات واستشارة الطبيب عند الإصابة .

المهبل :

هو العضو النسائي الخاص بالجماع وهو الطريق الوحيد لخروج محتويات الرحم إلى خارج جسم المرأة سواء في أيام الدورة الشهرية ، أو في أثناء الولادة حتى تدفع بالجنين .

وهو أنبوب عضلي قابل للامتداد والاتساع أي « الطول والعرض » لذلك فهو مميز عن غيره من الأعضاء التناسلية للمرأة ، وهذه الصفات ضرورية لكي يتمكن من القيام بواجباته التي خلق لها .

وهناك حقيقة هي أن جوف المهبل تجويف وهمي نظري لأنه لو حاولنا النظر إليه لوجدنا جدران مطبقة على بعضها ، وأنه لا فراغ هناك يسمح بوجود فجوة .

ولكنه ما يكاد يستقبل عضو الرجل حتى تتسع جدرانه لمرونتها .

ويكفي لإدراك مدى اتساعه وقدرته على الاستيعاب أن نعلم أن هذا التجويف الوهمي يسمح بمرور رأس طفل بحجم البطيخة الصغيرة حين الولادة .

ويبلغ طول المهبل الأصلي بين ٧,٥ - ١٠ سنتيمتر .

وقد يتساءل البعض عن الفارق بين طوله وطول القضيب المنتصب البالغ ١٢ - ١٦ سنتيمتر ، وكيف يمكن للمهبل استيعاب العضو المذكور واستقباله ؟

والرد هنا هو أن ذلك يتم بالتوافق بين العضو المذكور والمؤنث بالامتداد ، إذ إن لجدران المهبل القدرة على التمدد والاستطالة مثلها مثل المنفاخ المنثني على بعض في صندوق آلة التصوير الشمسي « القديمة » ، لهذا نرى جدران المهبل ملتوية وتفيد

الانشاءات في التضييق على العضو المذكر وإحداث الاحتكاكات المثيرة .

وهنا علينا أن نُظَمِّن أولئك الشبان الذين يشكون ويصفون صغر حجم أعضائهم وهم يخشون ألا يستطيعوا إقناع زوجاتهم في المستقبل ، فالقضيبيهما صغر يستطيع بلوغ عنق الرحم ونهاية المهبل .

ولزيد من التفاصيل اقرأ كتاب « الجنس في حياتنا » .

وتفرز جدران المهبل الحارة الملمس عصير أبيض اللون غير لزج وهو يقوم بحماية الجهاز التناسلي الأنثوي من شر الميكروبات الضارة .

فهي عملية تطهير طبيعية زودها بها الله سبحانه وتعالى .

وعندما تكون المرأة في كامل صحتها يظهر في فرجها قدر ضئيل من مادة رقيقة لبنية بيضاء إذا كثرت وغزرت كميته وتبدل لونها إلى الأصفر ، دل ذلك على تغلب الميكروبات وإصابة الفرج بمرض .

ولا تقتصر جدران المهبل على الإفراز بل تمتص بعض المواد التي تلقى فيه .

فهي تمتص المواد الحيوية التي يقذفها الرجل في الجماع فتغشها وتسري هذه المواد الممتصة في الدم لتخرج بعدها عن طريق البول والتنفس « هواء الزفير » .

وقد لاحظ العلماء ظهور رائحة المني في نفس المرأة بعد مدة لم تتجاوز الساعة ، وامتصاص المهبل للمواد أمر خطير لا ينال حقه من الاهتمام والتقدير ؛ ليس فقط من عامة الناس بل من الأطباء أنفسهم خصوصاً في استعمال المواد المانعة للحمل الموضعية منها . أي التي تستعمل عن طريق المهبل نفسه .

وتزيد قدرة المهبل على الامتصاص في أيام الحمل وتتضخم جدرانه . وتحدث تغيرات وتطورات في جدران المهبل والفرج كلما زاد العمر وتقدم السن بصاحبته ، لا سيما إذا استمرت في مزاوله النشاط الجنسي أو تعرضت إلى كثرة الحمل والولادة .

إذ يعقب الولادات المتكررة ارتخاء ظاهر في الجدران فتتفطرطح وتزول فيها الشنيات ، فتغدو وتصبح ملساء متهدلة .

ويمكن الإقلال من هذه المساوئ وليس تجنبها كلية باتباع أسباب الوقاية كخياطة التشققات بعد كل ولادة خياطة فنية يجرها الطبيب المختص ، ثم بممارسة الرياضة البدنية العامة ورياضة الأعضاء التناسلية بصورة خاصة .

والمهبل مزود بعضلات لا إرادية وأخرى إرادية تخضع لإرادة المرأة وتقوى بالمران ، وتستطيع بعض النسوة التحكم في العضلة التي تحيط بالمهبل وهي موهبة تكتسب بالرياضة الخاصة وبالمران .

ومن فوائدها أنها تساعد المرأة على الاحتفاظ بشكل المهبل فتحول دون ارتخائه .

ولا تقل أهمية هذه الرياضة والتدريب على استعمال هذه العضلات عن التمارين التي ينشرها العلماء لتقوية عضلات البطن منعاً لتهله .

وأما عن كيفية إجراء هذه الرياضة فهي كالآتي :

- تحاول المرأة تقليص عضلات الشرج والفرج معاً وإجراء العصر كما تفعل في دورة المياه .

- أما التمرين الثاني فيكون بإبعاد الركبتين ثم ضمهما شديداً ما أمكن إلى بعضهما .

وتكرر هذه التمارين في اليوم الواحد عدة مرات خلال شهر أو شهرين .

وأخيراً نلاحظ في فتحة المهبل الخارجية بروز يشبه الوسادة البيضاء وزوائد أخرى تقوم بمساعدة العضلات المهبليّة ؛ لتسهيل الإحاطة بالعضو المذكور ومنحه ما هو بحاجة إليه من الاحتكاك .

• متاعب المهبل الصحية :

- توفز المهبل « التقلص الشديد المؤلم - القمط » :

إن توفز المهبل عند المرأة يقابل سرعة الدفق عند الرجل « سرعة الإنزال أي أن يسرع في القذف ويرتخي عضوه فلا يتم به الجماع » .

وعند المرأة يحدث تقلص مؤلم في الجهاز العضلي المهبلي .

هذا التقلص يتم نتيجة التنبيه العصبي من فرط حساسية الأعصاب التناسلية ، فكلما حاول الرجل بقضيه مس المهبل تقلص هذا تقلصاً شديداً بشكل لا يسمح له بالإدخال ، وإذا تمكن في بعض الأحيان فإن الجماع يرهق السيدة إرهاقاً شديداً .

وقد يتم التوفر أحياناً بعد دخول القضيب إذ ينقبض المهبل انقباضاً قوياً ، يحول دون حركته ويجعل من العسير عليه الخروج مهما كانت قوة الرجل فيحبس القضيب عندئذ .

ولكن ما سبب ذلك ؟

نقول إنه قد يكون سبب التقلصات انعكاسات عصبية نشأت عن آلام الإيلاج والإدخال ، كأن يكون هناك عدم تكافؤ بين عضوي الرجل والمرأة ، إما لقصر المهبل وصفه أو لقصر مسافته ، وكذلك فالتهابات الفرج والمهبل والشقوق التي تحدث عقب فض البكارة تنبها الأعصاب فتتقلص العضلات .

ويحاول الرجل الاستتاع بزوجه ليل نهار دون أن يترك لجراحها فرصة أن تندمل وتشفى .

وأخيراً فإن فرط الحساسية الجنسية الناجمة عن الزيادة في ممارسة العادة السرية قد تعرض الفتاة لهذا المرض عند الزواج .

ونعود فنقول إن أغلب الحوادث التي يصادفها الأطباء هي نفسية المنشأ ، وتعلل برفض صريح للجماع من ناحية المرأة إما لعدم وجود الرغبة أياً كانت نفسية أو جسمية ، وإما للخوف الشديد .

وتتعرض لهذا المرض الفتيات اللاتي لم يبين أن تربيتهم جنسية صحيحة . فنجد الفتاة ممن تتزوج وهي خالية الذهن مما قد ينتظرها وتظن أنها صغيرة أو ضيقة أو أن مدخل مهبلها مغلق ، ثم ترى عضو الرجل فيخاف قلبها ويتقلص مهبلها دون إرادتها ، مع أنه بإمكان كل رجل مهذب إتمام الجماع مهما كانت فتحة المهبل صغيرة وذلك بالاستعانة ببعض المستحضرات التي تسهل الدخول وبأخذ العروس باللين والرقّة .

ويمكن اتقاء الخطر الذي يطبع حياة الزوجة الشابة بطابع الألم والأسى طيلة سنوات ، رغم شفافها بتنويرها وإفهامها قبل الزواج ما هي مقدمة عليه وما ينتظرها من فض لغشاء البكارة وحمل وولادة .

وكذلك علينا ألا نحاول تزويج البنات الشابات دون رأين وموافقتهم من رجال مسنين .

وقد توافق الفتاة على مثل هذه الزيجة بعقلها دون نفسها وقلبها ، ولكنها ما تكاد ترى باب الغرفة يغلط عليها وهي وزوجها بين جدران أربعة حتى تنقبض نفسها ويغلط من دونه قلبها ومدخل فرجها بدون إرادتها ولا شعورياً .

ودليلنا على ذلك أن السيدة الشابة التي تحب زوجها وتريده وليس بها أي جروح أو أمراض لا يمكن أن تصاب بتوفز المهبل ولا أن تقضي ليالي مؤلمة تجلب لها اليأس والحزن .

ولكن ما العلاج ؟

تكون المعالجة بالتطهير لهذا الجزء ومعالجة التهابات الفرج والمهبل ومعالجة الجروح والشقوق بعد فض غشاء البكارة ومحاول الزوج تجنب الاقتراب منها قدر الإمكان .
وأما إذا كان السبب نفسياً وجب علاجها عند الطبيب الإخصائي .

- الإفرازات المشكلة الحساسة :

هي مشكلة حساسة قد تواجه المرأة سواء أكانت طفلة أو أنسة أو زوجة . فهي عندما تجد ملابسها الداخلية مبتلة ؟! تحجل وتحترق في البحث عن الشخص الذي يستطيع أن يدها على حقيقة حالتها .

هل هي طبيعية أو أنها حالة مرضية ؟

وللإجابة على ذلك علينا أن نستعرض بعض الأخطاء التي غالباً ما تقع فيها المرأة الشرقية .

ومن أهم هذه الأخطاء امتناع المرأة عن الشكوى للطبيب عند حدوث هذه الإفرازات .

ويرجع ذلك في اعتقادهن بأنها حالة طبيعية لا تستحق السؤال وتخفتني عند الزواج .

وبالطبع هذا غير صحيح على الإطلاق وتكون النتيجة غالباً هي مزيد من المتاعب والمضاعفات التي ترتبت على الإهمال في علاج هذه الحالة تتزايد بمرور الأيام ، وقد تشكل أزمة كبيرة في الحياة الزوجية .

ومعلومات البنت الناقصة وخبرتها المحدودة قد تزيد الأمور لأنها لا تعرف الفرق بين الإفراز العادي الطبيعي والإفراز غير الطبيعي .

وقد نجد الزوجة الدقيقة الملاحظة التي تكتشف التغير والتبدل في طبيعة الإفرازات في لونها بل وفي رائحتها .

وهنا قد تذهب الزوجة إلى الطبيب فوراً أو تحاول التخلص من الرائحة بالعطور والغسل وهي طبعاً وسائل لا تفيد ، أو أنها تهمل الأمر تماماً لاعتقادها أنها حالة عادية .

وهناك حوار طريف دائم الحدوث في عيادات أمراض النساء :

« عندما تُسأل زوجة عن الإفرازات تقول إنها لا تعاني إطلاقاً من هذه الحالة ، ثم تسألها الطبيبة هل تبتل ملابسك الداخلية ؟

فتقول : نعم .

وعندما تقول لها إنها الإفرازات ، تقول : كنت أظن أن الإفرازات عبارة عن كمية غزيرة من السوائل وليس مجرد ظاهرة ابتلال الملابس الداخلية . »

من هذا الحوار علينا أن نعرف أن مجرد ابتلال هذه الملابس معناه وجود هذه الإفرازات .

ونلاحظ أنه عندما تشكو الأنثى من هذه الإفرازات فإنها تشكو أيضاً من وجود

رائحة غير طبيعية غير مستحبة .

والطريف الذي يجب أن تعرفه كل امرأة أن جهازها التناسلي يتميز برائحة طبيعية خاصة ، وهي ناتجة عن وجود أنواع من البكتريا تعيش في المهبل لتعمل على سلامته .
ولكن إذا كانت الأنثى على درجة معقولة من النظافة البدنية ، فلا يمكن أن يشعر من يجاورها بهذه الرائحة العادية .

أما انتشار هذه الرائحة بحيث تصبح واضحة في الجو المحيط فعنائه أن هناك حالة مرضية يجب بحثها وعلاجها على الفور .

وهنا يجب أن ننبه إلى هذه الظاهرة فقد تظن الأنسة أو السيدة أن لها رائحة كريهة ، وعلى هذا الأساس تفسر أي نظرة أو حركة من المحيطين بها على أنها نفور من رائحتها ، ويحدث كل ذلك دون أن تعاني هذه الأنسة فعلاً من وجود رائحة .

الإفرازات الطبيعية :

والذي يجب أن تعرفه كل أنثى أن هناك إفرازات طبيعية موجودة في الأعضاء التناسلية للأنثى نتيجة لعمل غدد معينة .

والذي يعمل على زيادة كمية هذه الإفرازات أو نقصانها حالة نشاط المبيض ، كما أن الصحة العامة لها تأثيرها وكذلك السن .

وهناك الإفرازات التي تصحب نزول البويضة .

ولكن ما هي الكمية الطبيعية لهذه الإفرازات ؟

في السيدة الناضجة المتزوجة لا يصح أن تزيد بالدرجة التي تبلل ملابسها الداخلية إلا في الحالات الآتية :

- وقت التبويض أي نزول البويضة . ويحدث هذا حوالي اليوم الرابع عشر من بداية الدورة الشهرية .

- قبل نزول الحيض بأيام قليلة .

- وقت الحمل حيث تزيد إفرازات عنق الرحم والمهبل .

- خلال فترة الالتقاء بالزوج .

الإفرازات المرضية :

في هذه الحالة تزيد كمية الإفرازات عن المعدل الطبيعي ، وتكون غالباً بيضاء أو صفراء ، وعندما تجف تأخذ اللون البني على الملابس الداخلية .

وغالباً ما تصفها الأنثى بأنها في لون الشيكولاته ، بل قد ينخدع البعض ويعتقد أنها بقع دموية .

وعند إهمال النظافة الداخلية يصاحب هذه الإفرازات الشعور بالالتهاب أو الرغبة في الهرش ، أو حتى الإحساس بالتورم .

وتزيد المتاعب لهذه الحالة إذا اتجهت الأنثى أو السيدة إلى السوائل المطهرة العادية أو الدش المهبطي أو اللبوس أو الدهونات .

وهي كلها أشياء من الخطأ الاتجاه إلى استعمالها دون استشارة الطبيب .

وحالات الإفراز المرضية مثل الآتي :

- كثيراً ما يصاحب سن البلوغ الجنسي زيادة في الإفرازات ، وإهمال علاجها ينتهي بمتاعب نفسية وجنسية تظهر آثارها بوضوح بعد الزواج حيث تكره الزوجة العلاقة الزوجية ويحدث البرود الجنسي .

- وعند حدوث احتقان بالأعضاء التناسلية ؛ تظهر هذه الإفرازات المرضية ومن أسباب هذا الاحتقان :

• سوء الحالة الصحية العامة للبنت أو الزوجة .

• اضطراب الحالة النفسية مع الإحساس بالقلق .

• أو إهمان العادة السرية

• أو عدم إشباع الغريزة الجنسية .

- بعض الحالات المرضية التي تصيب عنق الرحم والالتهابات المزمنة فقط .

- كثرة استعمال الدش المهبلي والغسيل الداخلي ، وعلى عكس ما تعتقد غالبية النساء فإن الإسراف في استخدام هذه الوسائل يسبب زيادة هذه الإفرازات المرضية .

- الالتهابات وأسبابها كثيرة ومنها الإصابة بالفطريات أو الأمراض السرية « الزهري ، والسيلان » .

- وأخيراً قد تحدث هذه الإفرازات المرضية ويكون السبب هو دخول جسم غريب في الجهاز التناسلي « اللولب » مثلاً .

العلاج :

بعد تحديد السبب في حدوث الإفرازات غير الطبيعية يمكن وصف العلاج المناسب لها .

ففي حالة وجود جسم غريب داخل الأعضاء التناسلية ، فقد يرى أنه من الأفضل وجوب إزالته فوراً .

أما الإصابة بالفطريات وهي أكثر الأسباب شيوعاً ، وتكثر في الصيف فعلاجها سهل خاصة إذا كانت الحالة في بدايتها ، حيث ينصح الطبيب في هذه الحالة بالنظافة الداخلية التامة إلى جانب الدواء المناسب ، مع سرعة استبدال الملابس الداخلية وغليها حتى لا تعود العدوى وتكرر ، كما أن العناية بالصحة العامة ومراعاة الحالة النفسية تلعب دوراً كبيراً في علاج بعض الحالات .

هذا بالإضافة إلى علاج حالة الاحتقان في الأعضاء التناسلية فننصح بالرياضة البدنية المنتظمة .

وكذلك علاج الإمساك المزمن .

وفي حالة وجود التهابات أو قرحة في عنق الرحم فالعلاج هنا هو كي القرحة وعلاج

الالتهاب الموضعي .

* ذكرنا أن الإفرازات قد تعتبر مشكلة مزعجة للمرأة فأمر طبيعي أن يبرز هذا السؤال ألا وهو :

هل عدم وجود إفرازات طبيعي ويرى من هذه المشكلة ؟

تقول إنه قد يظن البعض أن عدم وجود إفرازات على الإطلاق يمكن أن يريح المرأة ، ولكن الواقع عكس ذلك تماماً فعدم وجود الإفرازات يعتبر حالة مرضية تماماً مثل حالة وجود إفرازات كثيرة .

فالجفاف الكامل معناه الألم أثناء لقاء الزوج في الجماع ، ومعناه حدوث تسليخات .

وهكذا ينتهي الأمر إلى أن تكره الزوجة حياتها الزوجية .

والجفاف يحدث نتيجة لضعف بعض الغدد النسائية ، أو لضعف عام يصيب الغدد .

أو في حالة الإصابة بأمراض سوء التغذية ، أو التهاب الكليتين .

وعلاج مثل هذه الحالات سهل بعد اكتشاف السبب الحقيقي .

وأخيراً نقول قد يظن البعض أن ظهور الإفرازات الكثيرة أو انعدام ظهورها لا يزيد عن كونه علامات صغيرة لا تستحق الانتباه .

ولكن الواقع غير ذلك لأنها حقيقة علامات يجب الالتفات إليها وإلا انتهى الأمر بتاعب كثيرة .

* الأمراض السرية :

إن الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي هي أكثر الأمراض المنتقلة بين الناس شيوعاً .

والسيلان هو أكثرها انتشاراً ويأتي بعده الزهري .

١ - السيلان :

مرض سريع العدوى تنتقل جراثيمه بسهولة وسرعة أثناء الجماع .

وما يزيد من التعقيد أن الأعراض لا تتضح دائماً وخصوصاً بين الناس ؛ أما الذكر فهو بعد يومين أو في خلال ثلاثة أسابيع من تعرضه يصاب بسيلان خاصة في الصباح مصحوب بحرقة شديدة في مجرى البول ويمتزج البول بالصديد .

وتزول الأعراض حتى لو أهمل المرض ، إلا أن هذا لا يعني زوال المرض فهو يستمر ينتشر في الجسم ويصيب مجرى البول بالالتهاب ويمتد إلى الغدد التناسلية والعظام والعيون والمفاصل والقلب والكلى .

ويختلف الأمر مع الأنثى فلا تظهر علامات المرض بوضوح إلا أنها بعد حوالي أسبوع من تعرضها ، وكثيراً ما بعد الحيض قد تلاحظ إفرازاً أصفر اللون يعقبه ألم في البطن وحساسية موجهة .

وفي بعض الحالات تصاب بحرقة البول .

وإهمال العلاج يفضي إلى التهاب في مجرى البول والكليتين ، إلا أن أخطر المضاعفات هو ما يصيب أنبوي فالوب فيتعرضا للانسداد التام ويؤدي الأخير إلى العقم .

ويصاب المولود أحياناً كثيرة بعينيّه أثناء مروره في قناة الولادة ، ولذلك يجب على الأطباء المولدين أن يضعوا في عيني الوليد قطرات من نيترات الفضة المخففة بالماء لوقايته .

وهذا إجراء مضمون وفعال مئة بالمئة .

٢ - الزهري :

يصيب الذكر والأنثى بطريقة واحدة .

وإذا أهمل أمره يتطور من مرحلة إلى أخرى :

ففي أول الأمر تظهر قرحة في المكان الذي تخترقه جرثومة الزهري في الجلد أو الغشاء المخاطي ماراً بالأنسجة وأوعية الدم .

والاختراق يحدث بعد ساعات معدودة من التعرض ، أما القرحة فتظهر بعد مدة

تتراوح بين أسبوعين وإثني عشر أسبوعاً وقد تبدو صغيرة كالبرثة ... وتكون موبوءة بالجراثيم في داخل الفم والمهبل والمستقيم وحق في الرجل أو الذراع .

غير أن القرحة أحياناً لا تظهر مطلقاً أو تظهر ولا يشعر صاحبها بوجودها ولا تلبث أن تنطفئ وتزول .

بعد ظهور القرحة تنتشر الجراثيم في أنحاء الجسم .

وليكن معلوماً أن القرحة تختفي من تلقاء نفسها بعد أسبوعين أو ثلاثة حق لو لم تعالج ولكن الجراثيم تستمر في تكاثرها وتشعبها .

وما أن يمضي شهران أو يزيد يظهر الطفح على الجسم - بقع حمراء تشبه الحصبة أو طفح الحر - قد يغطي الجسم كله ، أو في مناطق معينة منه .

وقد تظهر قرح مخاطية داخل الفم أو المستقيم أو على الأعضاء التناسلية مهما كان الأمر فالطفح يختفي دون علاج في مدة تتراوح بين أسبوع وثلاثة عشر أسبوعاً .

غير أن هذا الطفح لا يظهر في بعض الحالات أو يظهر بصورة ضئيلة لا تشغل البال . هذه هي المرحلة الأولى .

أما المرحلة الثانية فيتبعها أحياناً برهة تخبأ فيها الأعراض قد تمتد إلى عشرين عاماً .

ثم المرحلة المتأخرة تبدأ الجراثيم في غزو القلب والعقل « المخ » والعمود الفقري . فيصاب الضحية بالعمى أو الشلل أو الجنون .

والعلاج في هذه المرحلة يوقف تقدم المرض ولكن لا يزيل آثاره وأضراره .

وأحياناً يتبع هذه المرحلة الأخيرة ظهور قروح مفتوحة متفرقة .

والمرأة الحامل المصابة بالزهري تنقل الداء على الأرجح إلى الجنين مما يؤدي في أغلب الحالات إلى الإجهاض ، ويكون الطفل ميتاً ، وإن عاش فإنه لا يعيش طويلاً .

والعلاج في شهري الحمل الأولين ينقذ الجنين من أخطار كثيرة . ويمكن بعد الولادة

الاستمرار في معالجته بالبنسلين رغم أن النجاة لن تكون كاملة .

وأخيراً علينا أن نعرف أنه من السهولة اكتشاف السيلان والزهري بالفحوص العملية ، وكلاهما يقضى عليه ويستأصل بالمضادات الحيوية وخصوصاً البنسلين في غضون أيام .

والوقاية دائماً الأهم

فالأساليب الصحية والنظافة هي الطريق الصحيح لتجنب هذه الأمراض فالغسل جيداً بالصابون بعد الجماع يمكن أن يزيل تماماً جميع الجراثيم المؤذية ، وكذلك التبول مباشرة بعد الجماع يوفر بعض الوقاية من السيلان وخاصة عند الرجل .

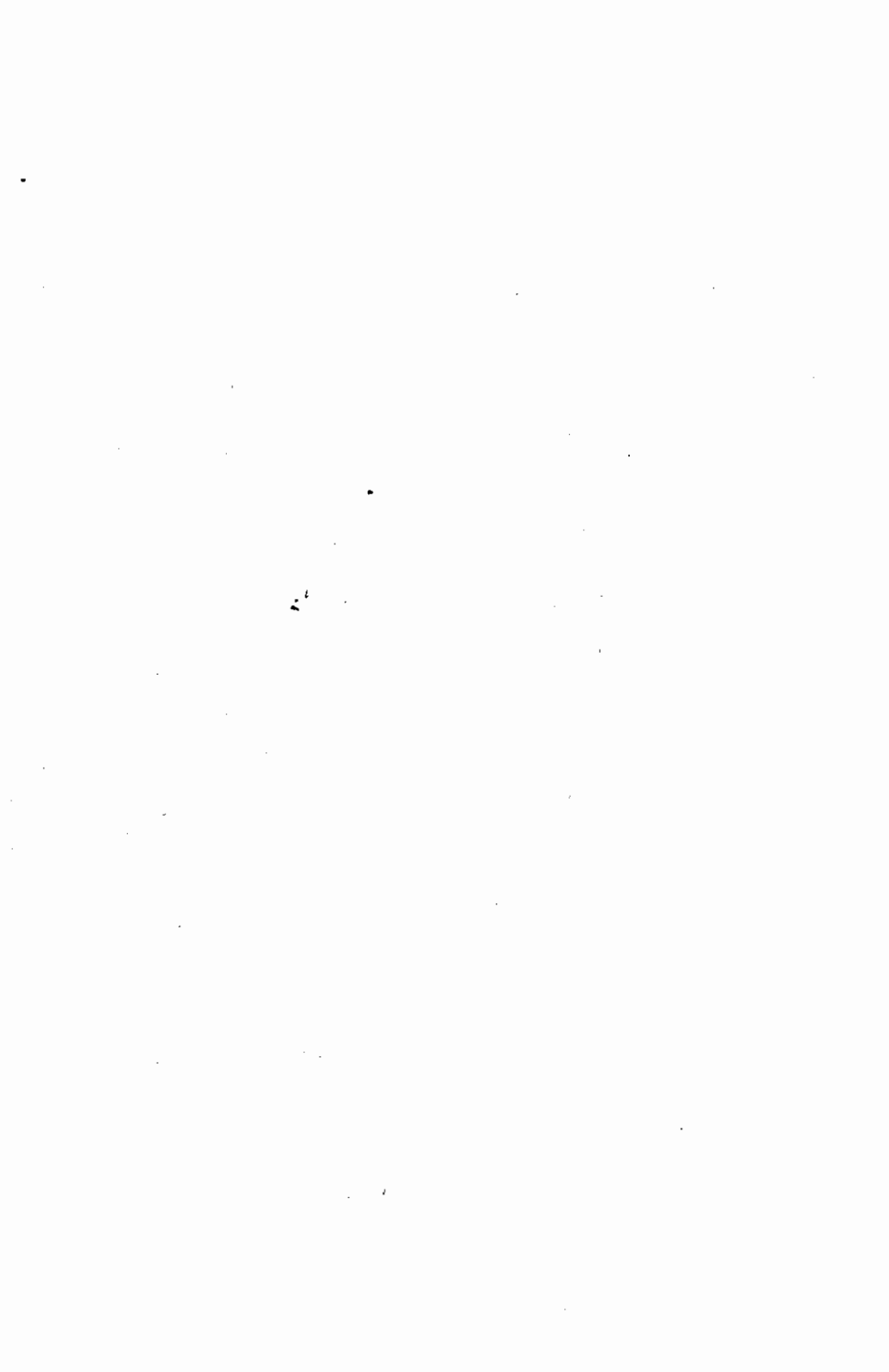
*** ما هو تأثير نقص الفيتامينات على الجهاز التناسلي للأنثى والحامل ؟**

- نقص فيتامين « أ » يسبب ضمور المبيض وإلى إعاقه إفراز الهرمونات كما يؤثر على الجنين فيولد ميتاً أو باستسقاء دماغي « ماء في الرأس وكبر الجمجمة » . كذلك الإفراط في كمية الفيتامين « أ » يمكن أن يؤدي إلى أضرار جسيمة أيضاً .

- وفقدان مجموعة الفيتامين « ب » المركب يؤدي عند الحامل إلى الإصابة بأمراض جلدية أو أمراض في الكلى ، كما تسبب الولادة المبكرة أي قبل ميعادها ، وإلى تشوهات في جسم الجنين .

- أما نقص الفيتامين « ج » فإنه يؤدي إلى تغييرات شديدة في المبيض فالحامل تحتاج إلى المزيد من هذا الفيتامين .

- ونقص فيتامين « هـ » فإنه يؤدي إلى موت الجنين وإجهاضه ، وإلى حدوث تدمير في الخلايا للمبيض والغدتين النخامية والدرقية .



طفولة المرأة

رغم التعلق الطبيعي للطفلة بالأم إلا أن الأب له مكان في حب الطفلة حينما تبدأ في التعرف على أسرتها ومن حولها .

بل أن الحب الذي تعطيه الطفلة والتعلق الذي تحسه من ناحيته قد يثير الغيرة في قلب الأم .

والواقع أن تعلق الطفلة بأبيها تحكمه عناصر كثيرة :

كأن يكون الأب متعلقاً بالطفلة كثير الملاعبة أو المداعبة لها مظهراً العطف والحب ؛ في حين انشغال الأم بالمولود الثاني أو لأن الطفل غضب لقطامه من صدر أمه واعتبر ذلك نوعاً من رفض الأم له .

هل يمكن أن تدخل الغيرة بين الطفل وأبيه ؟

نعم وتعلق الطفل بأحد والديه قد تصحبه غيرة شديدة من الطرف الآخر أي أنه يفار على أمه من أبيه .

أو تغار الطفلة على أبيها من أمها غيرة شديدة ، ويظهر ذلك بمحاولته أن ينام بين والديه .

والواقع أن هذا التفضيل غير ثابت ولا مستقر فهو ينقل حبه فجأة من أحد الوالدين إلى الطرف الآخر دون سبب واضح .

ويجب على الطرف الآخر الذي يتحول حب الطفل عنه ألا يشعر بخيبة الأمل أو الغيرة فتلك ظاهرة طبيعية ، كما أنه يجب ألا يحاول أن يبذل مجهوداً منافساً في التدليل للطفل أكثر بحيث يتحول الطفل إلى موقف تجاب فيه رغباته كلها سواء كانت معقولة أو غير ذلك .

وتعلق الطفل بأحد والديه دائماً يأخذ صورة الجنس المضاد أي يتعلق الولد بأمه

وتتعلق البنت بأبيها ويكون ذلك التعلق سبباً في الإحساس بالتنافس والغيرة مع الطرف الثاني .

وهنا يجب أن نكون حذرين فالأم يجب ألا تدخل مع ابنتها في تنافس أو غير ذلك لأن ذلك قد يؤثر في نفسياتها وتكوين شخصيتها مستقبلاً .

• عندما تلعب الطفلة

وعندما تلهو الطفلة فإنها في عالمها الخاص هذا لا تفرق بين الحقيقة والخيال بين ما هو حي وما هو جماد ...

فهي إن وقعت على الأرض مثلاً أو اصطدمت بكرسي فإنها تضرب الأرض أو الكرسي معاقبة لأنها تسببت في إيلاها .

كما أننا نجد الطفلة أيضاً تخاطب عروستها إما مدلة بالألفاظ التي تسمعها من أمها ، أو مؤنبة لأنها ترفض طعامها بنفس الألفاظ أيضاً التي تؤنبها بها أمها ..

الطفلة والجنس :

بحسب الاستطلاع الغريزي ترى الطفلة الفروق بينها وبين الولد .

ولعل أهم ما يشغلها أنها لا تستطيع التبول واقفة مثل الأولاد ، دون أن تبلل ساقها وملابسها وتتعرض للتوبيخ من أمها التي ترغبها على الجلوس على « القصرية » ، بينما تسمح للأولاد بالتبول وهم واقفين دون أن تبلل ملابسهم وأرجلهم .

وخيالات البنات هنا هي الحسد لهذه الميزة التي يتميز بها الأولاد عنهن .

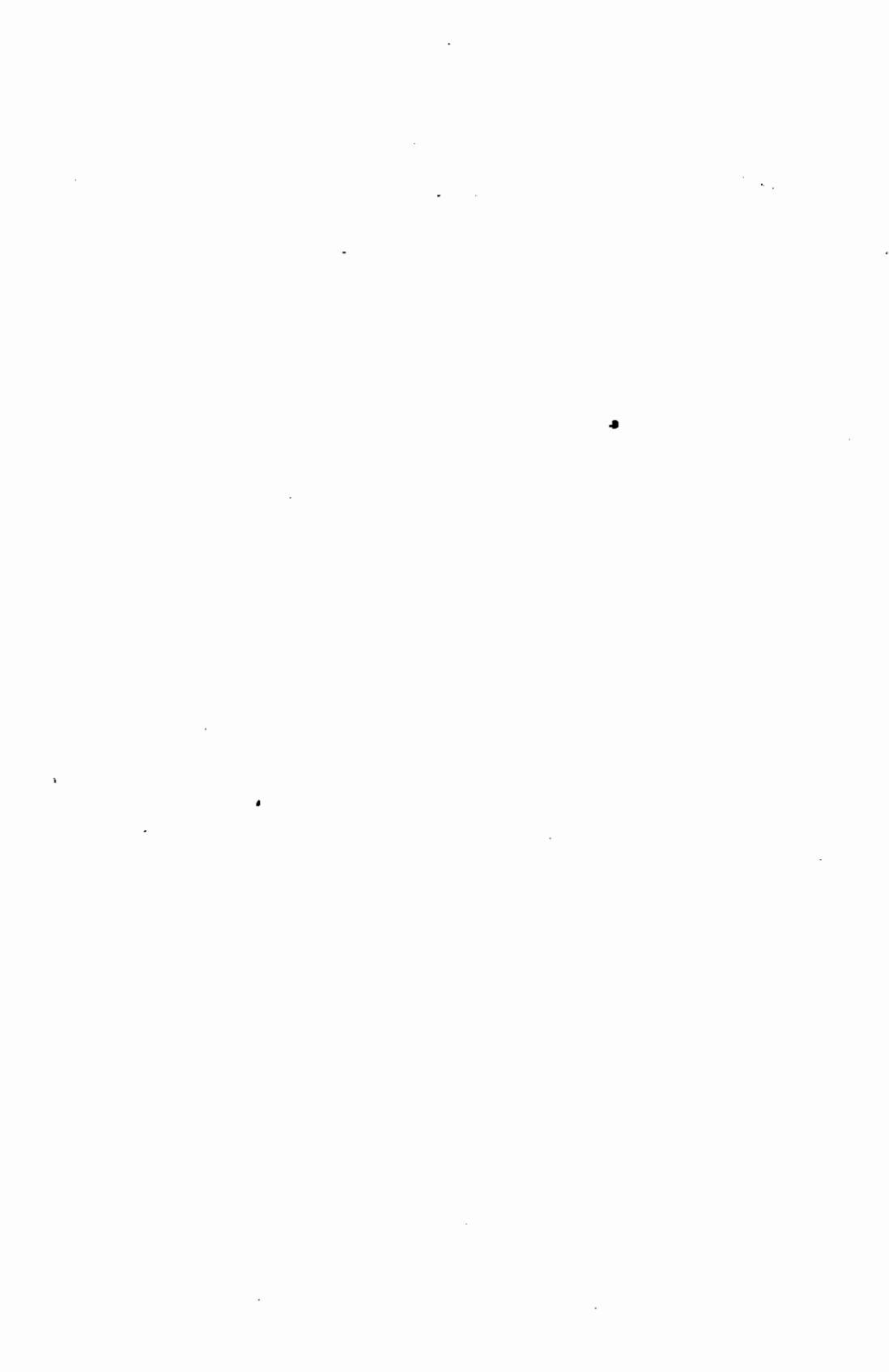
ذلك مع عدم فهم لخوف الأهل من تعاريتها هذه المنطقة من جسمها ومطالبتهم لها دائماً بتغطيتها وعدم العبث بها .

ويحضرني في الحديث ملحوظة هامة يجب أن يقال :

« عدد غير قليل من البنات يعبثن بهذه المنطقة ليس عناداً أو إحساساً بشيء محدد ولكن بسبب الإصابة بالديدان الدبوسية التي تخرج من فتحة الشرج وتلهب منطقة

الجهاز التناسلي عند البنت : مما يسبب لها حرقان في البول وأكلان في هذه المنطقة مما يجعلها تهersh باستمرار .

لذلك أرجو ألا تؤنب الأم ابنتها قبل أن تعرضها على الإخصائي لاكتشاف سبب الالتهاب .



البلوغ عند المرأة

إن الدليل القاطع للبلوغ عند المرأة هو ظهور الحيض .

وعلى الأم أن تهيب فتاتها لهذا الحادث بتوعيتها لما سيحدث في جسمها من تغيرات في المظهر وتحولات جسمانية .

وقبل أن تتلقى الفتاة مثل هذه التوعية تكون قد لاحظت بنفسها ظواهر في جسمها كظهور الشعر فوق العانة ، وتحت الإبطين ونمو في الثديين . وهي تعرف من رفيقاتها في المدرسة أن سوف يحدث عندها نزيف في المستقبل القريب .

وبالرغم من هذا كله سيكون ظهور الحيض عندها لأول مرة مفاجأة يختلف تجاوبها النفسي نحوه باختلاف ما تلقته من تربية ، واختلاف البيئة التي تنشأ فيها .

وقد ثبت أن الفتيات اللاتي يتلقين توعية جنسية قبل ذلك يتوصلن للتوافق مع هذا الحدث بسهولة أكثر من اللاتي يتلقين المفاجأة دون توعية صحية سابقة .

فهؤلاء كثيراً ما يصيبن إثر الحدث بصدمات نفسية خصوصاً وإن الحدث أصبح يتطلب حدوث بعض التبدلات والتغيرات في مجرى الحياة المعتادة قبله ؛ فالفتاة لا تستطيع بعده مثلاً أن تستحم وأن تمارس الرياضة وفقاً لهوى نفسها وفي أي وقت تشاؤه .

وعليها الآن أن تعود لتقبل النزيف الذي يسبب لها انزعاجات والذي سيتكرر عندها في كل شهر .

كما أنها تنزعج للرائحة غير المستحبة التي تنبعث من نزيف الحيض ويخيل إليها أن هذه الرائحة يلاحظها الأشخاص بجوارها أيضاً مما يجعلها على الابتعاد عنهم والانطواء على نفسها .

وكل هذا التجاوب السلبي مع حدوث الحيض لا يشاهد عند الفتيات اللواتي يتلقين توعية سابقة ؛ إذ يتجاوبن مع الحيض بأنه عارض يدل على تجاوزهن سن ومرحلة

الطفولة ووصولهن إلى سن النضوج والمراهقة فيزددن اعتزازاً بوصولهن إلى هذه المكانة في المجتمع .

وعلى كل فتاة أن تعرف أن لنزيف الحيض الطبيعي سير خاص ودرجة خاصة من الشدة ومدة خاصة لاستمراره أيضاً .

فنزيف الحيض يدوم في الحالات الطبيعية (٢ - ٥) أيام وهو عادة ضعيف في يومه الأول ثم يزداد شدة في اليومين الثاني والثالث ليشح ويقل تدريجياً بعد ذلك إلى أن يقف تماماً في اليوم الخامس .

وهو يتطلب في أوج شدته أي في اليومين الثاني والثالث تبديل وتغيير الحفاض « القوطة » أربعة مرات في اليوم أو أكثر .

وهذا يمكن أن تأخذه المرأة مقياساً لتقدير شدة نزيف الحيض عندها .

وفي بعض الحالات يأتي النزيف في الحيض الأول شديداً يثير عندها مخاوف وعلى الأخص إذا كانت قد فوجئت بالحيض دون توعية سابقة .

وقد يستمر النزف في هذه الحالات حتى اليوم السادس أو حتى السابع أيضاً .

على كل إن استمرار نزف الحيض لأكثر من هذه المدة القصوى يجب أن يعتبر غير طبيعي ويتطلب في كل الحالات مراجعة الطبيب المختص .

ونزيف الحيض الشديد الطويل الأمد يمكن أن يعتبر دليلاً على وجود شح أو قلة أو نقص في هرمونات المبيض ينتج عنه تكوين غير طبيعي في المبيض يؤدي إلى الحالة غير الطبيعية في نزيف الحيض .

كما يمكن أن يكون الباعث إلى ذلك هو وجود ضعف في عضلات الرحم لا تقوى معه على التقلص الكامل لقفل الأوعية الدموية وإيقاف النزيف منها .

كما يمكن أن يكون نزيف الحيض خفيفاً وتكون مدته قصيرة ، وهذه الحالة لا تدعو إلى القلق ، ومردّها إلى عدم حدوث التوازن المطلوب في هرمونات المبيض ، وعلى المريضة بهذا أن تنتظر هدهو استكمال المبيض لهذا التوازن بعد مدة لا تطول كثيراً .

وفي بعض الحالات يظل النزف الطمثي ضعيفاً في كل المرات . وفي هذه الحالات يستحسن مراجعة الطبيب المختص بالرغم من أن هذه الحالة لا تدعو بحد ذاتها إلى القلق .

وفي الفترة التي تعقب البلوغ مباشرة قد يتكرر نزف الحيض في فترات قصيرة ، وقد يكون دائماً غزيراً أكثر من المعتاد ، وهذا ينشأ عن عدم انتظام سير الدورة في المبيض أي أن الإباضة لاتم في اليوم الرابع عشر للدورة كالمعتاد ...

وعدم الانتظام في الحيض قد يسبب قلقاً واضطراباً للفتاة لأنها لا تستطيع بعد التمييز بين ما هو صحيح وما هو مرض .

وقد ينتج عن ذلك مضاعفات نفسية عندها تستمر عدة أشهر أو سنوات ، خصوصاً وأن الحجل يمنع الفتاة من مصارحة ذويها بعدم انتظام الحيض أو توقفه عندها لعرضها على الطبيب المختص .

والفتاة تعاني هذه الحالة لأنها تحسب ذلك نقصاً في تكوينها فتتطوي على نفسها وتبتعد عن صديقاتها وتشعر بعدم الرضى عن نفسها .

ومثل ذلك يحدث عند الفتاة أيضاً إذا لم يحدث الحيض عندها « أي إذا لم يحدث البلوغ عندها » بعد السن الذي يَرتَقِب فيه حدوثه .

ويلاحظ هنا أن متوسط السن لحدوث البلوغ عند الفتاة هو $\frac{1}{4}$ ١٣ سنة ، غير أن البلوغ قد يحدث قبل ذلك أو بعده بكثير .

وعدد غير قليل من الفتيات لا يحدث الحيض الأول « البلوغ » عندهن قبل وصولهن إلى سن (١٦ - ١٧) سنة .

ولا يخشى من أي ضرر لتأخر البلوغ حتى هذه السنوات من العمر ، ولكن تأخره إلى أطول من ذلك يستدعي استشارة الطبيب للتحري عن أسباب التأخر وإزالتها .

والأسباب التي تؤدي إلى تأخر البلوغ وعدم ظهور نزيف الحيض عند الفتاة ليست كثيرة .

وهي أحياناً في تأخر غو المبيض ، أو في ضعف عمل الهرمونات فيه كنتيجة لنقص في

التوجيه الهرموني من قبل المخ المتوسط والغدة النخامية في أسفله .

ففي هذه الحالات تفيد المعالجة بالهرمونات البيضية مع هرمونات أخرى يعينها الطبيب المختص الذي يتمتع بخبرة تامة في معالجة مثل هذه الحالات .

وفي حالات نادرة أخرى قد يحدث البلوغ في وقته المحدد دون ظهور نزف للحيض ، وذلك لوجود غشاء بكارة أصم أي غشاء ليس فيه الفتحة الطبيعية لبروز وخروج النزف منها .

ففي مثل هذه الحالات النادرة يظل النزف محتقناً محتبساً في المهبل وراء غشاء البكارة إلى أن تزداد كميته بتكرار الحيض .

عندئذ فقط تشعر الفتاة بثقل وآلام في أسفل البطن تحملها على مراجعة الطبيب الذي يكتشف السبب بسهولة ويسر ويزيله بإجراء عملية جراحية بسيطة يحدث فيها ثقب كالثقب الطبيعي في غشاء البكارة يبرز منه النزف المحتقن والمحتبس في المهبل ، وكل نزيف حيض في المستقبل إلى الخارج .

فتأخر ظهور البلوغ عند الفتيات إلى ما بعد ما حددناه من موعد أقصى يتطلب دائماً الاستعانة بالطبيب في جميع الحالات .

نقول إن الفترة بين دورتين أربعة أسابيع ، ولكن بعض النساء يصيبن الحيض كل ٢٦ - ٢٧ يوماً ، وبعضهن كل ٣١ - ٣٢ يوماً .

وقد تختلف المدة في المرأة الواحدة بين شهر وآخر ، ويلعب العامل الوراثي دوراً كبيراً في ذلك فكثيراً ما شابهت الفتاة أمها في طول الدورة وقصرها وفي غيابها أثناء الرضاع .

كما يتوقف طول مدة الحيض على أعمال المرأة نفسها ، فالإجهاد الشديد أثناء الدورة يزيد في مدته والتعرض للبرد القارس يقلل منها .

ونعود فنقول إنه قد تتألم المراهقات بسبب تقلصات الرحم إذ تكون عضلاته غير مهيأة للانبساط والتقلص عندئذ تشعر الحائضة بالتعب والصداع ويزداد اللعاب

ويضطرب الهضم والشهية فيما أن تجوع حتى تأكل بكثرة ونهم ، وإما أن تزهد نفسها عن الطعام .

وقد يصاحب الاضطراب إحساس بالقيء مع إسهال خفيف تنتهي حدته بانتهاء العادة الشهرية ، ليحل محلها الإمساك وتزداد الغازات البطنية .

كما تضطرب ضربات القلب ثم تتوضح وتظهر أوردة الساق وقد تبرز الغدة الدرقية في مقدم الرقبة .

وقد يصفّر الوجه ويحمر بسرعة مع ظهور هالة زرقاء تحت العين ويتصفّ النفس برائحة خاصة مميزة .

ويتضخم الثديان قبل بدء الدورة وقد يصيبها الألم ولكن سرعان ما يزول بسلان الدم . كما تنقص مقاومة الفتاة للأمراض .

أما الأعراض النفسية فتظهر بوضوح عند معظم السيدات إذ تحس المرأة النشطة بهبوط عام في القوى وتقل في الحركة يصاحبه إحساس بالضيق والقرق .

وتظهر عند بعضهن اضطرابات في المزاج وزيادة في الحساسية وسرعة التهور والانتقال من رأي إلى آخر دون تدبر وتبصر ، وهي أسرع تهيجاً وتأثراً منها في أيام نزول البويضة ، فتغضب لأنفه الأسباب وتظهر لها الحياة تافهة لا طعم لها والدنيا سخيفة وقد تتوهم أن رفيقاتها يحسدها .

فإذا اشتدت هذه الأعراض وجبت استشارة الطبيب .

وعلى أسرتها أن يفهموها بأن الأزمة التي تمر بها ما هي إلا زوبعة في فئجان لا تلبث أن تزول عنها وعليها بالصبر وتحمل الاضطرابات حتى تنقضي أيام الدورة المعدودة .

وعلى المرأة الحائض أن تقاوم هذه الأعراض ما استطاعت بأي طريقة وأن لا يغيب عن بالها الاهتمام بنفسها وجسمها وتفادي كل إجهاد وتوتر وإثارة .

وعلى الزوج أن يعلم بأن امرأته الشابة بحاجة إلى حذبه وعطفه فهي مريضة نفسياً وجسدياً في فترة الحيض هذه .

وعلينا أن نعرف أن هذه الأعراض لا تجتمع كلها في المرأة الواحدة بل تتوزع الأعراض المذكورة بين هذه وتلك .

وللحيض كما سبق رائحة خاصة تتأق عن الدم المفقود وعن إفرازات الغدد الجنسية المتزايدة . وإن أقل إهمال في النظافة يسبب التهابات هي في غنى عنها .

وكذلك فمن الضروري استعمال مناشف نظيفة تتغير مراراً في كل يوم .

وأخيراً أقول علينا ألا نترك المرأة - فتاة كانت أم سيدة - وحدها مع آلام الدورة وتغيراتها النفسية إن وجدا بل يجب مساعدتها وتجنب كل ما من شأنه إثارتها حتى لا تزداد الأعراض حدة .

المرأة والختان « طهارة البنات »

من الخطأ أن تمتد الأيدي نحو البنات لإتمام عملية الطهارة إنه اعتقاد غير سليم ...
ويجب أن تزال هذه الفكرة من الأذهان ...

أما الذين يعتقدون أنه يمكن إجراء عملية تهذيب ... فهؤلاء أيضاً مخطئون ...
فالطبيب وحده هو الذي يحكم بالعلاج المناسب لحالات وجود أجزاء زائدة في أعضاء
المرأة التناسلية .

وحتى في حالة وجود هذه الأجزاء فقد لا ينصح الطبيب باستئصالها .
أما إذا كان تكوين الفتاة طبيعياً فيجب إلغاء فكرة عمل أي شيء لها ... لا
طهارة ... ولا ما يسميه البعض تهذيباً لتكوينها .

لذا علينا ألا تفكر في إجراء أي شيء لأي فتاة تكوينها طبيعي !
ونعترف الطهارة « الختان » بأنه استئصال بعض الأجزاء الحساسة من الأعضاء
التناسلية للأنثى .

وتاريخ الطهارة في مصر يرجع إلى عهد بعيد ، وليس من المعروف بالتأكيد متى
بدأت .

ولكن الفكرة وراء طهارة الإناث مرجعها خلقي في أذهان فئة يقومون بها ؛ لأن
إزالة هذه الأجزاء الحساسة تفقد الأنثى جزءاً كبيراً من شعورها ومن تجاوبها نحو الجنس
الأخر مما يجعل أهلها يأمنون زللها وتسهل حمايتها مما تتعرض له من مغريات في سن
البلوغ أو بعدها .

وبما لا شك فيه أن هذه فلسفة غير صحيحة غير ناضجة وهي لغة مكسورة مبنية
على سوء فهم وقلة إدراك لعدة أسباب :

• إن الأجزاء التي تزال أجزاء هامة جداً ولها وظيفة حيوية في اللقاء الجنسي
والإنجاب .

فهي تمتاز بحساسية شديدة وتلعب دوراً كبيراً في المداعبة الجنسية التي تسبق الجماع .
 ووجودها عامل هام في إتمام التجاوب الجنسي السليم وعلى هذا فهي تجعل المرأة تقوم
 بدورها الإيجابي في اللقاء الجنسي وهذا يسعدها ويسعد زوجها .

وفي رأي أن المجتمع الذي يوافق على إجراء هذه العملية مجتمع أنثاني لا يضع المرأة في
 وضعها السليم .

وفي تقديري أن اللقاء الجنسي من جانب واحد وهو جانب الرجل ينتشر في هذا
 المجتمع الذي يجعل المرأة أداة لمتعة الرجل دون أن تنال حقها لقاء ما تعطي .

● وسبب آخر أن ما يُزال أثناء عملية الحتان ليس زائداً كما يظن البعض وليس في
 إزالته أي وقاية من مرض أو داء .

وهذا يكون فرقاً واضحاً جلياً بين طهارة الذكور وطهارة الإناث . ففي الذكر يُزال
 جزء زائد قد يكون عامل مضايقة أثناء اللقاء الجنسي كما أنه يعرّض الرجل للإصابة
 بأمراض خاصة .

أما الوضع بالنسبة للإناث فختلف تمام الاختلاف .

وهنا أود أن أوضح حقيقة لكثير من الناس عن الفرق بين الطهارة وإزالة الزوائد .

فإنه من المعروف أنه في بعض الأحوال تتضخم أجزاء معينة من الجهاز التناسلي
 الظاهري لأسباب متعددة يجب أولاً بحثها وتشخيصها ، وقد لا يكون الاستئصال هو
 الحل السليم أو الصحيح لها وقد يكون .

ولهذا أقول إن استئصال الزوائد شيء والطهارة شيء أو إزالة أعضاء طبيعية أمر
 آخر .

وإذا كان البعض يتصور أن هذه العملية ستحول المرأة إلى راهبة فهذا أمر قد لا
 يحدث إطلاقاً .

وصحيح أن إزالة هذه الأجزاء تقلل حساسية المرأة ولكنها لا تفقدها إياها .

والميل الجنسي أمر نفسي جسدي أي أن جزءاً منه نفسي والآخر جسدي ، وهو يختلف اختلافاً كبيراً بين الإناث ، كما يختلف الناس في كثير من الأشياء والعادات ...

أقول لهؤلاء الذين يتصورون أن الطهارة ستحيل البنت إلى صورة من الحياء الكامل والخلق القويم والنظرة إلى الجنس نظرة تبعدها عنه وتجعلها بمنأى عن الخطأ ...

أقول لهؤلاء إن العكس قد يكون صحيحاً لأن هذه العملية قد تجعل الوصول إلى الارتداد الجنسي أمراً صعباً .

وقد تدفع البعض إلى الجري وراء تحقيق هذا الغرض بطريقة أو بأخرى مشروعة كانت أو غيرها .

بينما لو تركت الأنثى لحالتها الطبيعية لما كانت هناك مشكلة ...

بل وهناك ما هو أخطر من هذا وهو انعكاس هذا الوضع على الزوج الذي قد يركن ويلجأ - في محاولة يائسة للحاق وراء إشباع زوجته جنسياً - إلى استعمال العقاقير وقد تكون الوسيلة المكيفات التي تجعله يتوهم أن في استطاعته إطالة اللقاء الجنسي مما يساعده على إتمام جماع تتجاوب فيه زوجته .

وعلينا أن نعرف أنه لا علاقة بالخلق والأخلاق الحميدة بهذه العملية .

وللأسف أن عملية طهارة الإناث مازالت منتشرة في الريف وبين الطبقات غير المثقفة في المدن حتى في القاهرة .

ولكن الواضح أنها قلّت كثيراً عما سبق ، والملاحظ أنها تجري بين هذه الأوساط بواسطة الداية وبطريقة بدائية وبآلات غير نظيفة وغير معقمة .

وتختلف الأجزاء المزالة حسب طريقة الجراحة ورغبة أهل البنت ، وقد رأيت بعض الحالات شوهدت فيها الأعضاء التناسلية تماماً بعد إجراء الطهارة .

وتجري هذه العملية غالباً للبنت ما بين السادسة والعاشرة وتكون البنت في حالة وعي وإدراك كامل وبدون استعمال مخدر .

ومما لا شك فيه أنها عملية مؤلمة جداً ولها خطورة كبيرة حيث تكون أول خبرة لهذه البنت تتصل بجهازها التناسلي خبرة قاسية ومؤلمة ، ومن هنا يرتبط الجنس بالألم وهذا يسبب مشاكل ومتاعب جنسية ونفسية قد تستمر طوال الحياة .

ومن المعتقدات العتيقة أن أكثر فصول السنة ملائمة لإجراء هذه العملية هي أشهر الصيف وخاصة شهر أغسطس وفي مناسبات الاحتفال بموالد المشايخ وأولياء الله تيمناً بهذه المناسبات .

إلا أن هذا أبداً لا يمنع ما يتوافد على المستشفيات الخاصة لأمراض النساء من عشرات الأطفال والفتيات في عمر الزهور في حالة نزف شديدة يعرض حياتهن للخطر وأحياناً للموت .

ذلك لأن استئصال هذه الأجزاء يقتضي بالضرورة قطع عدد من الشرايين مما تعالجه الداية بالمواد الكاوية التي تزيد الألم ، وتفشل في بعض الحالات في وقف النزف مما يستدعي نقل الطفلة إلى المستشفى وإعطائها دماً إذا لزم الأمر وإدخالها حجرة العمليات في معظم الأحيان لربط الشرايين المفتوحة ...

بعد ما سبق سرده سأترك لكم الفصل في صحة هذه العادة!!

المرأة والجنس

مق أدرك صغير سن البلوغ يكون دوره الجنسي قد تقرر وتحدد ويستيقظ شعوره الجنسي النائم الغافي ولا يصده شيء منها كان ، وانشغال البال بالأفكار الجنسية يكون طابع المراهقين بدون استثناء . الرغبة في الحب ... الرغبة في تبادل الحب مع الجنس الآخر .

وتتحول انعلاقة وتنتقل من علاقة تربط الصغير بالأبوين إلى علاقة تربطه بحبيته أو العكس يحدث للفتاة .

ويسبق سن البلوغ لدى الفتاة سن البلوغ لدى الفتى بسنتين أو ثلاث سنين . فالحيض متى بدأ يكون المؤشر لهذا البلوغ .

فالفتاة لها أحلامها الجنسية ولكنها غامضة مبهمه إذ كانت لم تختبر الشهوة في اليقظة ، أو لم تجربها اتصالات جنسية حقيقية .

أي أنها لا تبلغ قمة النشوة أثناء النوم عن طريق الاحتلام إلا إذا كانت عرفت في ساعات اليقظة ...

وإذا حدث فإن بلوغها قمة النشوة بالحلم يكون أقل شدة وأضعف رعشة من بلوغ الرجال لها .

وفي إمكان الشاب الاستمتاع بالاحتلام الليلي رغم بقائه عفيفاً جنسياً .

إن الشابة العفيفة لا ترى في نومها أحلاماً من نوع جنسي خالص أي لا ترى أحلاماً تحوي في أشكالها ومشاعرها جميع أحاسيس الجنس بحيث تبلغ القمة والإنزال .

ومن المألوف أن تستيقظ الفتاة على حلم قد أثار بها الشعور الجنسي ولكن الحلم لا يعدو وقتئذ بضع صور من الدوافع والمثيرات ، والأحاسيس والأفكار في هذه الحالات غير متصلة ولا متسلسلة بل متقطعة لا يرتبط بعضها ببعض .

وهي لا تكتل إلى درجة تكوين حلم معين بنفسه بل تنتهي بغموض وإبهام كأنها

الأطراف العابرة .

وتلاحظ الفتاة التي تشهد حملاً من هذا النوع « الاحتلام الليلي » تعباً وتكسلاً في الجسم لدى استيقاظها .

والاحتلام الليلي في النساء أقل منه في الرجال نسبياً .

والغريب أن هذه الأحلام تمتد أحياناً إلى الحالة الواعية بسهولة أكثر وتميل إلى أن تنعكس في ساعات اليقظة .

وتؤثر الاحتلامات الليلية عند بعض الفتيات في أعمالهن اليومية أثناء اليقظة وبخاصة اللائي يتسمن برهافة الحس .

وتطبع الاحتلامات الليلية بطابع محيط الفتاة ، فالفتاة شديدة الوله بمشاهدة الأفلام ، ترى مثلها الأعلى وهو يضئها إلى صدره ثم تغيب المناظر في سحب مظلمة تنتهي بالشوة .

وتنمو الأحلام سراً في لا شعور الفتاة ، وتنشأ عن إحساس شخصي تمتع .

ولابد أن ترد إلى حادث معين بعينه فهي تنمو أحياناً بالتفكير في قبلة تحرك مكان الشعور في الفتاة ليلاً لتنتهي بالأحلام .

وهذه الاحتلامات الليلية طبيعية وعادية عند كل أنثى رافقتها الإثارات في اليقظة .

ولا تعتبر شاذة إلا إذا بدت وظهرت بشكل متطرف ، وغالباً ما تنقطع تلقائياً بعد الزواج لتعود إذا انقطع ما بينها وبين الزوج فترة من الزمن لسفره مثلاً .

• تطور الشعور الجنسي مع تقدم العمر :

يقلق الناس بلا موجب كلما فكروا بحياتهم الجنسية .

في الثلاثين يتساءل الإنسان إن كان ينال الكافي من هذه اللذة وإن كان نشاطه الجنسي يوازي نشاط غيره .

وفي السبعين قد يشعر بالذنب لأنه يكثر من إشباع شهوته الجنسية ، ظناً منه أن

هذا ينافي الأخلاق عن كان في مثل سنه ويتيح الفرصة للغير لوصفه بالفحش .

نعود للمرأة فهي موضوع جدير بالبحث والدرس ، فالرغبة تأجج في صدرها إلى درجات متفاوتة .

ولقد ثبت أن رغبتها تكون على أشدها وفي أوجها في منتصف الدورة أي أثناء الإباضة أو قبلها .

وبعد ذلك تخمد نار الرغبة ولا تلبث أن تشتعل جذوتها من جديد قبيل الحيض ، وتنكش على نفسها خلال فترة النزف .

كان يفترض بل يعتقد أن الاتصال الجنسي وتوقيته يعود البت فيه إلى الرجل وحده أي إلى رغبته .

ولكن كيف يمكن لهذه الرغبة أن تسلك نمطاً معيناً يتناسق ويتوافق مع التقلبات في رغبة المرأة ؟

لا شك أن هذه التقلبات تسيّرهما هرمونات الأنثى ، فهل يمكن حقاً أن تقرر الهرمونات هذه نماذج وأنماط الجنس ؟ وبالتالي هل المرأة صاحبة المبادرة المراودة ؟ بطبيعة الحال المرأة لا تشعر أنها البائدة ، وإن شعرت فإنها تقنع نفسها أنها ليست البائدة .

وعندما نباشر في فحص الأنماط الجنسية التي تظهر في عمر نكتشف أن الذكر تبلغ شهوته الجنسية أوجها خلال شبابه وتكون في الذروة في سن الثامنة عشرة .

وبعد ذلك تميل هذه النعرة إلى الهمود على نحو بطيء جداً .

وعلى عكس الأنثى فهي أقل شهوة في شبابها وتبلغ الذروة متى كبرت ، وهود وخود الشهوة أكثر ببطاً عندها .

والمراهق الذكر يستحوذ الجنس على أفكاره ويسيطر عليه ، بيد أن الفتاة تنال منه الجزء الأكبر من الاهتمام كنفذ إلى إشباع الرغبة لا كأثى يحبها .

وإذا لم ينل غرضه ومراده من شريكه فهو يلجأ إلى الاستثناء أو يحلم حلماً يرى نفسه فيه مع امرأة يضاعفها .

وفي الحلم تحدث الهزة أو الشهوة المبتغاة .

والذكر في هذه السن يتمكن من إحداث الهزة ثمانى مرات في اليوم الواحد ، والفترة اللازمة لاستعادة ما فقدته بين الهزة والهزة تتراوح بين بضعة ثوان وبضع دقائق .

وما أن يبلغ الذكر سن الثلاثين حتى يقل إلحاح الجنس فيه ، ويرضيه الجماع مرة أو مرتين على الأكثر في لقاء .

إلا أنه لا يقل شهوة ولكن الفترة بين مرة وأخرى في نفس اللقاء أطول .

وفي سن الأربعين والخمسين يقل تكيف أعضاء الرجل التناسلية مع الشهوة الجنسية وتزداد انتشاراً في جسده ؛ فتتغير نظرفته وترجح في شعوره كفة الحب أكثر من كفة بلوغ المراد من الهزة .

والرجل ابن الخمسين يكتفي باتصالين كل أسبوع ولا تقل فترة الراحة والفتور بين لقاء وآخر عن ثمانى ساعات ، بل أحياناً تمتد إلى ٢٤ ساعة .

ولا جرم أن بعض الرجال ينقطعون عن الجماع متى بلغوا الخمسين من العمر أو الستين وتكون المشكلة على الأرجح ذهنية لا بدنية .

إنها نفسية أكثر منها صحية .

فالرجل في الواقع لا يفقد الرغبة الجنسية مهما تنفس به العمر ، والشواهد كثيرة على وجود رجال في التسعين لا يزالون يملكون المقدرة الجنسية من انتصاب وشعور باللذة والنشوة .

• بعد انقطاع الطمث أو الدورة الشهرية :

تقل رغبة الكثيرات الجنسية والسبب يعود في أغلب الحالات إلى العوامل النفسية وربما إلى فقدان المرأة ميزة إغجاب الأطفال ، ودليلنا على ذلك ما نراه من النساء اللاتي

تحررن بفضل انقطاع الحيض أو الدورة الشهرية من الخوف من الحبل وما يجره من متاعب وآلام .

ومن استعمال أساليب منع الحمل المزعجة فإن رغبتهم في العملية الجنسية تزداد .
ومن وجهة النظر الصحية فإن فتور الغريزة الجنسية لدى المرأة أكثر بظاً منها لدى الرجل .

ولا شك أن الإثارة المهبلية لا تحصل بالسرعة التي عهدتها وهي في شبابها .
ولا شك أن التقبضات متى حدثت الهزة تقل في العدد والعنف إلا أنها خلافاً للرجل تبقى قادرة على التمتع بالهزة مرتين على التوالي ، ولا يفصل بين الهزتين أكثر من دقيقة .
والمرأة في الثلاثين تستطيع أن تتمتع بالهزة كابنة العشرين وتستطيع أن تكررهما كما تكررهما تلك .

ولذلك يمكن القول إن المرأة مهما تقدمت في السن تبقى صبية فتيّة في رغبتها واستجابتها الجنسية .

طبيعة نفسية المرأة

هناك حقيقة علمية ثابتة تقول إن المرأة أكثر تعرضاً للأمراض النفسية والعقلية من الرجل .

ونستطيع أن نقول إن النظريات قد تعددت لتفسير هذه الحقيقة ...

البعض يؤكد نظرية الاختلاف البيولوجي ... المرأة فسيولوجياً وتشريحياً مختلفة عن الرجل ... تجول في جسمها هرمونات مختلفة كما ونوعاً .

وهنا تعوز المرأة الحجة حين تناقش وتنادي بالمساواة التامة مع الرجل ... حيث إنه من الأساس هناك اختلاف ... وفروق واضحة وظاهرة بين التكوين الأنثوي والتكوين الذكري كما ذكر آنفاً .

وفي نفس الوقت يرجع البعض ظاهرة ازدياد تعرض المرأة للأمراض والأعراض النفسية والعقلية إلى أسباب قديمة الجذور .

المرأة منذ الخليقة تؤدي دوراً اجتماعياً معيناً تميز فيه الرجل عن المرأة ، وفُرضت عليها أوضاع وتقاليد وسلوكيات جعلتها في وضع نفسي خاص عُرضها أكثر للمعاناة النفسية .

وهنا تنثور المرأة قائلة إن الوضع الأنثوي الخاص مفروض عليها من الرجل وإنه لا فرق بين الرجل والمرأة ، ويجب أن تتحرر المرأة من هذا الإطار المفروض عليها ...

وهنا يحىء الرد عليها متتابعاً أنه حق في البلاد التي تساوت فيها المرأة تماماً مع الرجل فإن المرأة ما زالت معرضة بنسبة أكثر للإصابة النفسية والعقلية .

وأن التقاليد والقيود والوضع النفسي الخاص كل ذلك لا يفسر مثلاً لماذا تصاب المرأة بالاكتئاب بعد الولادة ...

وإذا أردنا إنصافاً وعدلاً فإن كلا العاملين يؤثران بالقطع ... فالتكوين البيولوجي المختلف يسهم في زيادة سبة الإصابة ، كما أن الظروف النفسية والاجتماعية للمرأة تزيد

نسبة معاناتها النفسية .

نعود فنقول إنه يتردد على العيادة النفسية فتيات دون الثامنة عشرة من أعمارهن يعانين من قلق ومخاوف وانطواء واكتئاب ...

وقد يكون هناك تأخر دراسي أو تتهمة في الكلام أو شد الشعر ...

وبعض هذه الأعراض التي قد تسبب انزعاجاً للوالدين كالإحساس بالإعياء المستمر والشكوى من آلام وأمراض وأسقام جسمية ليس لها أساس عضوي .

وفي بعض الحالات والأحيان تبول ليلي ولا إرادي ...

وتفسير حدوث هذه الأعراض هو الاضطراب الانفعالي الذي تتعرض له الفتيات في هذه السن ، حيث يبدأ ظهور الحيض ويتغير الشكل الخارجي للجسم وتبدأ النظرة إلى الفتاة تتغير سواء في المنزل أو خارجه ، وما يصاحب ذلك من نصائح الأم عن أنها قد أصبحت مختلفة عن ذي قبل وأنها يجب أن تتصرف بشكل معين ... وتتكلم بشكل معين بل وتلبس وتمشي بشكل وطريقة مختلفة ...

والشعور الذي يغلب على الفتاة في هذا السن أن التغيرات التي حدثت فيها تغيرات لها ارتباط بالعيب والخطأ والإثم ... إلخ

فتبدأ في الانطواء والقلق والتردد وربما الاكتئاب .

وقد تشعر الفتاة بالذعر الشديد إذا حملت حملاً جنسياً وسيطر عليها الشعور بتأنيب الضير .

وإذا انتقلنا إلى مرحلة متأخرة من العمر أي في حوالي الخمسينات ، نجد أن النساء يتعرضن بنسبة كبيرة لمرض عصبي ونفسي منتشر وهو اكتئاب سن اليأس .

ونسبة تعرض المرأة إلى الرجل ٨ : ١ أي أنه أمام كل ثمان نساء يصبن بهذا المرض يصاب رجل واحد .

وأعراض هذه الأمراض الكآبة والحزن وفقدان الشهية للطعام والأرق وعدم النوم

والقلق والخاوف المرضية والوهم .

وكذلك الشكوى الدائمة من آلام في مختلف أعضاء الجسم ...

وعادة يترددن على الطبيب النفسي بعد رحلة طبية طويلة مع التخصصات الأخرى في الطب ...

ويؤكد العلماء أن العامل البيولوجي يلعب دوره هنا ... ففي هذه السن تحدث فعلاً تغيرات هرمونية هامة ويصاحب ذلك انقطاع الطمث وعدم القدرة على الإنجاب .
ولكن العوامل الاجتماعية تلعب أيضاً دوراً خطيراً حيث تبدأ المرأة في الإحساس بأنها فقدت جمالها وأنوثتها وحيويتها ... فقدت خصوبتها بفقدانها القدرة على الحمل والإنجاب ...

وقد يزيد من حدة ذلك الوحدة التي تعيشها بعد زواج الأولاد .

تقول هنا ... هل تقع المسؤولية هنا على عاتق الرجل الذي ينظر إلى المرأة فقط على أنها أنثى جميلة مصدراً لاستمتاعه الجنسي ومنجبة لأطفالها ويعملها إذا فقدت هذه الميزات .
أم أنها مسؤولية المرأة التي تركز على شكلها ومظهرها وأنوثتها وتنسى مكانتها كإنسانة لها فكر ولها دور اجتماعي ، وإن تأثيرها بشخصيتها وروحها وفكرها لا بمظهرها وجسدها .

وهناك عديد من الأمراض النفسية التي تصيب المرأة في أواسط العمر بنسبة أكبر إحصائياً من الرجل .

ومن هذه الأمراض الوسواس القهري والقلق النفسي والخاوف ...

بل إن نسبة انتشار الشخصية الهستيرية بين النساء تزيد على نسبة انتشارها في الرجال ...

وهذه الشخصية تتميز بعدم النضج الانفعالي وسطحية المشاعر والأنانية وحب الظهور .

وهناك أيضاً متاعب نفسية أيضاً قد تحدث للمرأة أثناء الحمل أو بعد الولادة مباشرة .
والاضطرابات الجنسية وقد ذكرت بشيء من التفصيل في فصل « المرأة والجنس » .

وهناك أيضاً الاضطرابات النفسية التي تصاحب الدورة الشهرية أو تسبقها ، فهي كثيرة ومتعددة ويعاني منها كثير من النساء والفتيات ، فقبل ميعاد الدورة بأيام تعاني المرأة من العصبية أو القلق أو بعض الاكتئاب وقد تحدث ذلك أثناء الدورة نفسها .

وقد أثبتت إحدى الإحصائيات أن حالات الطلاق تزيد في هذه الأثناء ، وعلى هذا فإن كل رجل يجب أن يعرف ميعاد الدورة الشهرية لزوجته لكي يتحمل عصبيتها فذلك شيء خارج عن إرادتها ...

ويمكن للمرأة في هذه الأثناء تناول بعض الأدوية المهدئة .

المرأة والزواج

* شهر عسل بلا منغصات ... ولا متاعب !

أخيراً ... هو وهي - وحدهما - في غرفة واحدة ...!

وأخيراً أصبح من حقه أن يفتح باب الحجرة ، فإنها الآن زوجته .

والآن ... في هذه الساعة المتأخرة من الليل ... يبدأ شهر العسل .

اختفت الوجوه الباسمة لا ضجيج ... لا أحد يشد على يده ويقول مبروك ! ولا

واحدة من صديقاتها تقبلها وتقول ... مبروك !

هما الآن يعيشان أول ساعات الحياة الزوجية ... الساعات الشهيدة التي طالما تحدثا

عنها وحلما بها ...!

ولكن أين هذا الشهد الذي طالما حلما به ...؟!

ماذا يجب أن يفعل هو ؟

وهي هل تظل خجلة ساهمة شاردة النظرات هكذا ؟

هنا جاء دور الكلام والحديث لكل عريس وعروس ... عند نقطة البداية في حياة

زوجية سعيدة : شهر العسل .

وشهر العسل هذا فكرة عالمية قديمة ... إنها ليست غربية أو شرقية ... فالغرض منها

واضح ومحدد أن ينفرد العريس بعروسه وحدهما بعيدين عن أي قيد - سواء كان من

أفراد الأسرة أو من الارتباطات الاجتماعية .

وفي هذا الشهر يتفرغ كل من العريس وعروسه لتحقيق هذا الشيء الناقص في

علاقتها ... لقد أحبها وأحبته ... وفي فترة الخطوبة لم يكن مباحاً لهما شيء واحد ...

العلاقة الجنسية .

من الآن أصبح من حقه الاستمتاع بهذه العلاقة ، ولكن هناك أشياء في ذهن كل

منها :

هي ... تشعر بالخوف ... تتوقع ألماً ... ونزفاً للدماء ...!!

هو ... أكثر خوفاً والخوف هنا من الفشل في تجربة جديدة ...

فهو لم يجرب من قبل أن يقوم بهذه المهمة التي تنتهي بأن تصبح الجالسة أمامه سيدة .

والذي قد يضاعف التوتر ... هذه العيون المفتوحة من الأهل :

أم العروس تريد أن تطمئن إلى أن ابنتها قد تزوجت رجلاً ، وأنه لن يعذب ابنتها في هذا اللقاء .

أم العريس تريد أن تطمئن إلى سلامة الموقف وأن ابنها قادر على أداء دوره ... وأن الفتاة لديها هذا الدليل على حسن سلوكها ...

هذا اعتقادها ... وهي في انتظار النتيجة !

وتحت هذه السحب التي تملأ جو الغرفة الصامت بالخوف والترقب والصراع النفسي يلتقي العريس بعروسه .

وليس غريباً هنا أن يكون لقاء كله تكلف وتصنع ... ويصبح الأمر صعباً للغاية بالنسبة له ... وبالنسبة لها .

وليس غريباً أيضاً ألا يتم شيء ... ممكن في حالات كثيرة ...

وتر الليلة الأولى دون أن يحدث هذا اللقاء المرتقب ... وقد تخطىء هي وتحكي تفاصيل ذلك لأُمها في الصباح .

وتبدأ الهمسات ... وتنتقل القصة أنه فشل في الليلة الأولى من فم العروس إلى أذن الأم ... ومن الأم إلى الأب .

وتظهر الحيرة على كل الوجوه ... ويبدأ انتظار غريب لما سيحدث في الليلة الثانية .

وقد يشعر الزوج بذلك ... وتزداد حيرته ... وقلقه . وهكذا يبدو عصبياً في الليلة الثانية ...

ولذلك ليس غريباً أن تمر الليلة الثانية وكلها محاولات فاشلة تحت تأثير هذا الإحساس الغامر بعدم الثقة في النفس .

وهكذا يزداد القلق ... والقلق الزائد يؤدي إلى إحساس بالفشل وكل فشل جديد يؤدي إلى قلق أكثر .

وهكذا يدور الزوج في هذه الدوامة ، وهكذا تتسع الهوة بين الاثنين . بذلك تبتعد هي عنه ... إنها بدأت في الإحساس بالحيرة ...

وتبدأ النصائح من الأقارب .

وهي أيضاً بدلاً من أن تساعد نجدها تزداد بعداً عنه ... فهي مثله لا تعرف ما يجب أن تقوم به لتساعده في التغلب على هذا القلق الذي سيطر على الجميع ... وتزداد هي في بعدها عنه .

وينقلب الحب الجارف ... والترقب الشديد إلى هذا اللقاء إلى إحساس شديد بالكراهية .

هو يؤكد أنها غير متعاونة ...

وهي تعتقد أن كل ما حدث ناتج عن تقصيره وعدم قدرته !

وتترك هذه الأحداث السيئة بصماتها في حياتها إلى الأبد حتى بعد أن تمر الأزمة .

ويتدخل أهل العقل والمعرفة أو قد يحدث العكس ويفرض أهل سوء رأيهم ، وتزداد حدة الخلاف إلى حد هدم العش السعيد بعد أن تمر أيام أو حتى شهور على الزفاف .

من الممكن أن يحدث كل ذلك إذا تدخل ثالث من الأسرة لحل هذه المشكلة ، ومن الممكن أن تحدث أزمات إذا خرجت الأحداث عن نطاق : العريس والعروس .

إنها قضيتها الشخصية ولا يجب أن يعرف أي إنسان تفاصيل ما يحدث في هذا اللقاء ...

حقى وإن كان هذا الشخص أم العروس !

فهذه المشكلة تتعلق به وبها فقط !

فإذا كان ما يحدث هو السر بينها ، فتلك بداية طيبة لمرور هذه الأزمة بكل بساطة .

فالمحافظة على أسرارها الشخصية تؤدي إلى القدرة على تفهم الموقف بحيث يمكن تصحيح أي خطأ يحدث ...

وهكذا تمر الأزمات المؤقتة . وتعود الحياة إلى سابق حلاوتها ، وهكذا يجب أن يكون شهر العسل بعيداً عن الأهل والأصدقاء والمعارف .

وهذا الابتعاد الكامل ضرورة صحية ونفسية توفر بداية موفقة لحياة زوجية سعيدة .

* والآن على ضوء ما سبق أود أن أقول بعض الإرشادات والنصائح والتعريف ببعض النقاط :-

- قبل شهر العسل يجب أن يكون هناك تعارف قوي ليس من المعقول أن يتم الاختيار اليوم ... وعقد القران غداً ... وشهر العسل يبدأ بعد غد .

هذا غير معقول ... وفوق الطاقة !

فليس من المعقول أن يتم التعارف والتودد واللقاء خلال يوم أو يومين أو ثلاثة ، ولكن التريث والتهل والتأني في كل شيء يؤدي إلى نتيجة طيبة .

- وقبل شهر العسل يجب أن تبحث وبيحث هو عن المعلومات الصحيحة فمن الخطأ أن يبدأ اللقاء دون سابق فهم بطبيعة العلاقة الجنسية وعلم بتركيب الأجهزة والأعضاء التناسلية ...

وطبيعة اللقاء من الناحية العلمية ... وطريقة الأداء السليمة ... كل ذلك بلا مبالغة أو جهل .

ولا يتعجب القارىء أو القارئة إذا قلت إنه حتى بعض الأطباء يخافون هذه التجربة - تجربة اللقاء الأول - ولذلك يجب أن يسأل ... ويعرف ويتأكد .

إن هذه المعرفة تزيد من ثقة الزوج في نفسه ... وتقلل من الرعب الذي يسيطر على الزوجة خلال هذه الليلة الأولى .

- ليس هناك أي مبرر للإسراع في إقامة العلاقة الجنسية خلال الليلة الأولى من شهر العسل .

ففي الليلة الأولى تكون الأعصاب متوترة ... والإرهاق الجسماني ناتجاً عن مجهودات غير طبيعية لإعداد المنزل وإجراءات الزواج .

ويكفي في الليلة الأولى ... والثانية ... وبـل حتى الثالثة أن يكون تعارف أولي ... يزيد من التقارب بحيث يصبح أوثق .

وهكذا تتدرج العلاقة بشكل طبيعي لتنتهي بمحدث الاتصال الكامل ، هكذا بلا أزمات أو تعقيد !.

- بعد الاتصال الأول يصبح من الضروري أن تكون هناك فترة راحة . فالزوجة تحتاج إلى وقت - ولو قصير - يلتئم خلاله هذا الجرح الصغير جداً الناتج عن فض غشاء البكارة .

وبذلك يصبح اللقاء التالي غير مؤلم .

أما الزوج الذي يبدأ في تكرار الاتصال فوراً فإنه قد يؤلم الزوجة مما يجعلها تشعر بالتمتع وتصبح معقدة من هذا اللقاء الجنسي المؤلم ، بل ويرتبط في ذهنها بإحساسها بالألم .

وهذا بالطبع قد يجعلها في المستقبل تكره هذه العلاقة لأنها في اعتقادها علاقة مؤلمة !.

- لا يصح أن تكون الجراحة هي الطريق!

« أنت غير طبيعية ويجب أن تذهبي إلى الجراح »

إنها ضحية اليأس التي قد يطلقها الزوج بعد أن فشل في اقتحام غشاء البكارة .

وعادة يحدث هذا بسبب عدم معرفة كيفية أداء هذه الخطوة

أو لأن العريس مرهق في الأيام الأولى من الزواج ...

أو لأن العروس لا تعاونه ... بل لأنها بإحساسها بالخوف تعقد الموقف وتزيد من احتمالات الفشل !

أو أن يكون هذا الاحتمال موجوداً : يقف غشاء البكارة سداً منيعاً أمام الزوج بحيث يصعب إتمام الاتصال الكامل !

وعندما ترى الزوجة أن زوجها طبيعي في كل شيء ومع ذلك فإنه عاجز عن إتمام العلاقة فإنها تفكر على الفور أنها بالفعل غير طبيعية . وأنه من الضروري أن تذهب إلى الجراح حيث يقوم هو بفرض الغشاء أمام الزوج ، وهذا - كما تتوهم هي - أقل ألماً من الطريقة الطبيعية .

وقد يوافق الزوج على هذا الاقتراح ... فهو يعاني من هذا الرعب الذي يظهر على وجه زوجته ويؤدي إلى تشنجها مما يؤثر على قدرته الجنسية .. وعلى هذا يتجه إلى الطبيب .

وفي أغلب الأحوال تكون الزوجة طبيعية ويكون الزوج قادراً ...

ولكن هذا الجهل هو الذي أدى إلى موقف كله حيرة وخوف .

ويتكلم الطبيب ويسأل الرجل وتستفسر المرأة ... ليعودا إلى البيت وهما على نور من كل ما هو مطلوب منها ... وتم المهمة بكل بساطة ولا ألم ... أو أي متاعب !

وفي حالات نادرة جداً بعملية فرض غشاء البكارة وهي خطوة بسيطة من الظلم أن نصفها بأنها « عملية » .

• أدوية مقوية للعريس الشاب ... لماذا ؟!

من الغريب أن يبحث العريس الشاب عن المقويات .

فإن التفكير في البحث عنها هو علامة على خوفه وشكه وعدم ثقته في نفسه .

وتردد العريس وخوفه من الفشل هو الذي يدفعه للبحث عن دواء مقو أو وصفة تزيد من قدرته !

مع أنه في واقع الأمر ليس في حاجة إلى مثل هذه الدفعة الخارجية ، وإن كان حقاً في حاجة إليها ، فكان من الأفضل أن يؤجل زواجه حتى يبحث عن السبب في ضعفه ... والنقص في المعرفة عن طبيعة العلاقة الجنسية فالحب لا يفكر إلا في محبوبته ...

أما صاحب الشك فإنه لا يفكر إلا في نفسه .

والحب يريد أن ينسى نفسه ولا يفكر إلا في محبوبته .

أما صاحب الشك فهو يرى أنه على أبواب امتحان عسير ... يخشى أن يرسب فيه !
ومثل أي تلميذ ضعيف فهو لا يفكر إلا في درس خصوصي حتى يزيد من قدرته ويكون ذلك - كما يعتقد هو - في شكل مقويات جنسية !

وإن كنا قد ننصح بأي دواء في هذه الحالة ... فالنصيحة أي دواء مهديء بسيط إذا وجد العريس أن أعصابه قد بدأت تخونه !

كذلك ... فإن المروس التي تبحث عن الأقراص المنومة فإنها بذلك تعبر عن خوفها وعدم قدرتها على مشاركة زوجها .

وعلاج كل هذا الموقف لا يزيد على توفر المعرفة السليمة للموقف كله ...

وفي هذا المجال يجب أن يتذكر كل منهما أن فض غشاء البكارة موقف سهل ويمكن ، ولا يجب أن يصاحبه ألم ما دام هناك تعاون ومساعدة بين كل منهما .

• مراحل الاتصال الجنسي بالنسبة للمرأة :

المعروف أن الاتصال الجنسي له مراحل ... وله مقومات ... كما أن له نتائج ...

فهناك أولاً مرحلة الإعداد والتجهيز لهذا الاتصال ...

تبدأ خلالها الرغبة الجنسية في الازدياد ...

ويجب أن يكون معروفاً أن لهذه المرحلة أهمية عند المرأة تفوق أهميتها عند الرجل .

ويجب أن يفهم الزوج جيداً أن زوجته تحتاج إلى تحضير أكثر من حاجته هو إلى هذه المرحلة .

والذي يجب أن يعرفه أيضاً أن عدم إعطاء الزوجة هذه المرحلة تثير فيها الحقد وعدم الرضاء ، فهي تؤمن أن هذا التحضير أمر عاطفي أساسي ... فهو يحمل معاني الحب والحنان والعاطفة الجياشة .

ويعقب التحضير مرحلة الالتقاء الفعلي وتنتهي هذه المرحلة بحدوث قمة النشوة الجنسية لكل من الزوج والزوجة .

وحتى يصل العروسان إلى هذه النتيجة يجب أن يتوفر في هذا اللقاء الحب والاطمئنان وعدم الإحساس بالقلق أو الخوف .

وأسباب الخوف متعددة ... إنها قد تحدث في أول لقاء ... وقد يتكرر حدوثها لتستمر سنوات طويلة !

- وهناك الخوف الوهمي من الألم لعدم المعرفة السليمة ، وللإستماع إلى هذه الأحاديث غير الصحيحة ، والمبالغ فيها .

- أو نتيجة بعض تصرفات العريس التي قد يعتقد أنها تثير عروسه ... بينما هي في الواقع سبباً في ألم شديد ينفرها من اللقاء !

- ويكون الخوف بسبب إحساس الزوجة أنها عاجزة عن إرضاء زوجها ... وهكذا تخاف أن تفقده ، وهذا السبب يحدث القلق الدائم بين كثير من الزوجات ، وبذلك

يفقدن متعة الاتصال بأزواجهن .

ولكن كما سبق أن ذكرت ... فإنه لابد من مرور وقت كافٍ حتى يؤدي اللقاء الجنسي إلى درجة كافية من رضا الطرفين .

- وهناك عامل آخر يؤدي إلى إحساس الزوجة بالخوف هو عدم رغبتها في حدوث الحمل ... وخوفها أن يترتب الاتصال على حدوثه .

وهكذا نجد أن هناك عدة عوامل يمكن أن تلعب دورها في منع المرأة من الوصول إلى قمة الشهوة الجنسية .

والوصول إلى هذا الإحساس بالنسبة للمرأة أمر ضروري وإلا اعتبر الاتصال غير كامل .

ولا شك أن ما تحس به الزوجة عندما تصل إلى هذا الإحساس هو النتيجة الصحيحة للاتصال الصحيح .

ولكن كما سبق أن ذكرت أن الرجل أكثر استعداداً وأسرع وصولاً إلى غايته الجنسية .

فإذا عرفنا أنه بعد الوصول إلى هذه المرحلة يحدث نوع من الفتور والاسترخاء .

من هنا يجب أن يكون توقيت الوصول إلى هذه القمة واحداً بحيث يشعر الزوج بقمة الإحساس الجنسي في نفس الوقت الذي تشعر فيه الزوجة بنفس الإحساس .

وذلك لأنه إذا وصل أحد الزوجين إلى هذا الإحساس قبل الآخر ، فإن ذلك يصيب شريكه بنوع من خيبة الأمل الشديدة !

ولكن يجب أن يكون معروفاً أنه لكي يحدث هذا التطابق الدقيق في التوقيت ...

يحتاج الأمر إلى وقت معقول ... نظراً للحساسية الشديدة عند الرجل في أول أيام الزواج ، وهكذا يحتاج الأمر إلى شهر أو شهرين حتى يتم انضباط هذه الظاهرة .

وقد لا يحدث أن تشعر الزوجة في كل لقاء بهذا الإحساس الذي نسميه قمة الشهوة الجنسية ، فهذا الإحساس قد يحدث مرة كل لثلاثين ... أو ثلاثة وهذا شيء سليم وطبيعي

ولا يدعو إلى القلق إطلاقاً .

ولا يجب ... إذا حدث ذلك أن يتهم الزوج زوجته بما يسميه البرود الجنسي ، وفي اعتقادي أنه خلال فترة العام الأول من الزواج من الممكن أن يتم كل لقاء وتحدث في نهايته هذه النشوة التي يبلغها كل منها !

ونبه هنا أي زوج بعدم توجيه أي اتهام إلى زوجته خلال العام الأول من الزواج ... إذ يقول إنها باردة ... أو غير قادرة على التفاعل ...

لأن هذا الاتهام في حد ذاته قد يكون عاملاً من عوامل تعقيد الموقف ... والإحساس بعدم الرغبة الجنسية !

وهنا قد يخطئ العريس عندما يقارن بين تصرفات عروسه بخبرتها المحدودة وبين نساء محترفات كانت له علاقة بهن قبل الزواج ... فالمرأة المحترفة تجيد فن المبالغة والافتعال ... وهو أبعد شيء عن الواقع الحقيقي الذي يعيشه أي زوج وزوجته .

● وهناك نصيحة أقدمها للعروس وهي :

مطلوب منها استعمال غسول مطهر مثل غسول برمنجنات واحد في ثمانية آلاف . ويتكرر استعمال هذا الغسول مرتين أو ثلاث مرات يومياً خلال الأيام القليلة التالية لفض غشاء البكارة .

إن هذا الإجراء يمنع تلوث هذا الجرح البسيط الذي يحدث بعد فض غشاء البكارة .

فالذي قد يحدث أن هذا الجرح قد يتلوث فيحدث للزوجة التهاب تصحبه بعض الإفرازات ... ويزيد من احتمال حدوث ذلك استمرار العلاقة الجنسية بعد أول لقاء بحيث لا تكون هناك أي فرصة لحدوث التئام في هذا الجرح الصغير .

وإذا حدث ذلك فقد يصاب العريس بنوع من الالتهاب في مجرى البول الأمامي وتتعدد الأمور في شهر العسل ...!

والمطلوب هنا لا يزيد على فترة راحة معقولة بعد أول لقاء بحيث يلتئم الجرح سريعاً بلا متاعب ...

وفي نفس الوقت يجب على العروس أن تستعمل الغسل الذي وصفته حتى يمنع ذلك من حدوث الالتهاب لها ... وله !

• هناك ثلاثة أيام تطرح نفسها في هذا الموضوع لأهميتها وحساسيتها نبدأ بأولها :
- هل هناك فترات تقل فيها الرغبة الجنسية عند المرأة ؟

نعم ... ففي خلال الحمل قد تقل الرغبة بدرجات متفاوتة .

وقد يستمر ذلك خلال فترة الرضاعة .

كذلك في خلال فترات الأزمات النفسية .

نفس الشيء يمكن أن يحدث للزوج .

وهنا يجب على الزوجين مواجهة هذا الأمر ببساطة ... وبلا مبرر للإحساس بخيبة الأمل ... وإلا تعقدت الأمور ... وزادت الحالة سوءاً وكثر حدوث هذه الفترات التي تتسم بعدم الرغبة الجنسية .

- الثاني : ما هو العدد الطبيعي لمرات اللقاء الجنسي ؟

في شهر العسل نجد أن هناك نوعاً من التفريغ لهذا النشاط ، وهكذا لا يمكن تحديد عدد المرات خلال هذه الفترة .

أما بعد ذلك - فالتفق عليه - أن الاتصال الذي يتم مرتين كل أسبوع يمثل القدر المعتاد في العلاقة الطبيعية .

- الثالث : هل هناك ضرر من كثرة عدد مرات العلاقة الجنسية ؟

الإكثار من أي شيء له ضرر ...

ونفس الشيء يمكن أن نقوله في الجنس ، ولا سيما إذا كانت الرغبة من طرف واحد .

ومن المؤكد أيضاً أن الإكثار من الجماع يقلل من احتمالات حدوث الحمل حيث تتأثر نوعية وكمية الحيوانات المنوية التي يفرزها الرجل .

زواج ... بلا سعادة

هناك مشكلة عريضة جداً اسمها :

البرود الجنسي

إنها الزوجة التي تهرب من غرفة النوم ...

وهي الزوجة التي لا تعرف فعلاً المعنى الكامل للحياة الزوجية ... والنتيجة هي
التعاسة الزوجية ... الطلاق للزوجة والخيانة التي يلجأ إليها الزوج .. والتي قد تحمل
إليه من بين أضرارها مجموعة من الأمراض التناسلية المعدية .

والآن ما هو التعريف العلمي لحالة البرود التي تصيب الزوجة ؟

حالة البرود تشمل :

المرأة التي لا تشعر بالرغبة الجنسية ، وإذا حدث والتقت بزوجها فإنها لا تشعر بأية
متعة في قيام العلاقة بينها ...

أكثر من ذلك ... إذا استمرت العلاقة بينها وبين زوجها فإنها لا تنتهي النهاية
الطبيعية .

والحالة الأخيرة هي أكثر الحالات انتشاراً ... وإذا حاولنا أن نحدد الأسباب التي
تؤدي إلى حدوث هذه الحالة للمرأة فإننا نجد أنفسنا أمام ستة أسباب تؤدي كل حالة منها
إلى حدوث البرود هذه الحالات هي :

• تعاطي بعض الأدوية .

• الإصابة بمرض عام بالجسم .

• مرض موضعي .

• عوامل نفسية .

• حالات فيسيولوجية

● عملية الختان « الطهارة » .

والآن تعالوا نبحث بعض الملامح التي تحدد كل سبب من هذه الأسباب .

● كثيرون يعتقدون أن المخدرات تنبه الرغبة الجنسية ...

ولكن الذي ثبت فعلاً أن المخدرات تؤدي إلى إصابة المرأة بالبرود .

نفس التأثير يمكن أن يحدث من استعمال الأقراص المهدئة للأعصاب والأدوية المسكنة للألم ...

وهذين الأخيرين أشياء تجدها غالباً في حقيبة اليد عند كثير من السيدات ، وقد ثبت بالفعل أن هذه الأدوية تخمد وتهدأ رغبة المرأة وتقللها .

● ومن الطبيعى أن الأمراض التي تؤدي إلى حدوث الحول والألم والضعف يكون لها تأثيرها الواضح بحيث أنها تسبب البرود .

من هذه الأمراض : - أمراض سوء التغذية .

- وبعض الأمراض العضوية العصبية .

- وتقص إفراز الغدة الدرقية ..

- وكبر السن .

- وفي بعض الأحيان تكون المرحلة التي تتوقف فيها الدورة

الشهرية من مراحل البرود « المرحلة التي يطلق عليها البعض

اسم سن اليأس » .

ولكن يجب أن نقول في هذا الموضع بالذات إن هذه المرحلة قد تكون - على العكس - مرحلة رغبة شديدة ملحة .

● ومن الطبيعى أن تهرب الزوجة من اللقاء الجنسي إذا اقترن بالألم والأسباب التي يحدث الألم فيها كثيرة منها :

- التهابات عنق الرحم

- التهابات المثانة .

- البواسير ومضاعفاتها .

- بعض المضاعفات الناتجة عن الولادة غير الطبيعية . وبعض حالات الانقلاب الرحمي .

ثم حالات أخرى متعددة .

● والذي يجب أن تعرفه كل أم أن هناك أحداث صغيرة تترك بصماتها في عقل كل بنت حتى لو وقعت هذه الأحداث في فترة الطفولة .

فبالرغم من مرور السنين ... فإن هذا الحدث الصغير يلعب دوره في تشكيل شخصية وطباع البنت مهما تقدم بها العمر !

- في فترة الطفولة قد يعبت الطفل بأعضائه فيضربه الوالد أو الوالدة وهكذا يرتبط الإثم والخطأ مع هذا العضو .

فالعقاب الشديد هنا له تأثيره الذي ينطبع إلى الأبد في ذهن الطفلة ويظهر في صورة كره لهذه الأعضاء أو في صورة برود .

- والمشاجرات الزوجية ... وضرب الأب للأم أمام أولادها ، إن ذلك كله يجعل كل الرجال في ذهن الطفلة في صورة والدها القاسي ومن هنا تكره الرجال وتصاب بالبرود .

- والاعتداء على طفلة وهي صغيرة قد يؤدي إلى نفس النتيجة .

- وأهم حدث في مراحل نمو أي فتاة هي مرحلة حدوث الدورة الشهرية لأول مرة .

فالمفروض أن تهتم الأم بإيضاح كل شيء لابنتها بحيث إن البنت لا تنزعج عند حدوث أول دورة شهرية ، وأن تفهم أنها على أبواب مرحلة نضج ... واكتمال أنوثة .

إذ إن عدم فهم هذا الوضع قد يؤدي إلى شعور بالاشمئزاز من هذه الحالة ويصبح مصدراً للمتاعب في المستقبل .

إن هذه العوامل في مجملتها هي الأسباب المختفية وراء البرود ، وقد تصاب المرأة بحالة نفسية تعطيها الإحساس الدفين بأن العلاقة بينها وبين زوجها ستكون مرتبطة بحدوث متاعب ... وعلى هذا الأساس تصاب بالبرود .

إن العروس تنتظر بداية وردية لحياتها الزوجية ويكون تعجل الزوج وتصرفه غير العادي في بعض الحالات سبباً في حدوث الحالة النفسية التي تعقد الزوجة .

● نفس الإحساس قد يكون مترسباً منذ فترة الطفولة ... عندما تكون الطفلة قد مرت بتجربة قاسية مؤلمة عند الاستعمال الخطأ للحقنة الشرجية ... أو عند وضع لبوس « أقماش شرجية » بطريقة خاطئة .

وبالرغم من قدم الحادثة ... فإنها تظل مترسبة في ذهن الطفلة حتى تصبح عروساً ... فتكره اللقاء الذي يعيد إلى ذاكرتها الإحساس المؤلم القديم مرة أخرى .

● وقد تخاف الزوجة من حدوث الحمل ...

إن هذا الخوف يقتل الرغبة عندها ! فكثرة الأولاد ... وعدم اهتمام الأب بالبيت تجعل فكرة الحمل شيئاً مربحاً بالنسبة للزوجة ...

ومن هنا يسيطر عليها الإحساس بالبرود .

وهذه الحالة يمكن أن تزول عندما تستعمل الزوجة وسائل منع الحمل ... وما أكثرها ...

فاستعمال هذه الوسائل يعطيها الأمان ويبعد عنها الإحساس بهذه الحالة .

● وقد تصاب الزوجة بعد الولادة بالبرود .

والسر في ذلك أن الزوجة تلاقى الكثير من المتاعب خلال فترة الحمل أو الولادة ، ولكن غالباً ما يختفي هذا البرود بعد فطام الطفل .

فهو برود وقتي أو يعد قضاء أجازة بعيداً عن المنزل .

● عندما تعرف الزوجة أنها غير قادرة على الحمل فإنها قد تصاب بالبرود والسبب في

ذلك اعتقاد السيدة بعدم فائدة الاتصال بالزوج ...

فكل حياتها تصبح مركزة على الحمل وإنجاب الأطفال ... فإذا فشلت في ذلك أصيبت بالبرود .

وبالطبع فإن شرح الحالة النفسية ومعالجة العقم يساعد على زوال هذه الحالة .
وهذه الفترة تمر على كل سيدة متزوجة ... إنها تعيش في عالم محدود وهو البيت ومشاكل الأولاد ...

وفي زحام هذه المشاغل تنسى مطالب حياتها الشخصية .
وهكذا نجد أن الزوج يشكو من زوجته التي أصبحت تحب أولادها أكثر من حبها له .
والواقع أن فترة إعادة تنظيم العاطفة هي فترة طبيعية عند معظم السيدات .
والواجب ألا تؤثر هذه الفترة على الزوجة إلى الدرجة التي تصل بها إلى إهمال زوجها ... وإهمال نفسها ... حتى تصل إلى هذه المرحلة مرحلة البرود والملل والتكرار يلعبان دوراً هاماً في الحياة الزوجية في هذه المرحلة ...
فهذه الأحاسيس تقتل جذوة العاطفة المتأججة المشتعلة ... وتصيبها بأضرار يحسن البعد عنها ...

وهنا يجب أن نذكر الزوج الذي يشكو من مظهر زوجته التي امتنعت عن التزين له ... وكرست نفسها للمطبخ وأولادها !

● وآخر هذه الأسباب هو عملية الحتان « الطهارة » .

وسياتي دور الكلام على هذه العملية في

وأخيراً نقول إن كل هذه الأسباب يمكن حماية بناتنا منها ...

أمسا عن العلاج فن الممكن علاج الكثير من الحالات إذا عرضت على الطبيب في الوقت المناسب ... بحيث إنه يصبح قادراً على علاج السبب الذي ترتب عليه حدوث هذا البرود

الطريق لتحقيق السعادة الزوجية المنشودة

إن الزواج الناجح السعيد يحتاج لجهود تبذل من جانب الزوجة والزوج على السواء .

وعلينا أن نعرف أن العواطف الجياشة الصادقة المتبادلة بين الزوجين ، والحب الذي يربط بينهما قبل الزواج ليس كافياً لإنجاح حياة زوجية تتخللها مشكلات الحياة الواقعية ومتطلبات الحياة المتزايدة ، واختلاف وجهات النظر .

فقد ثبت بالفعل لدى كثير من الأزواج الذين ارتبطوا على أساس الحب المتبادل أن الحب وحده لا يكفي ولا يستطيع وحده التغلب على مشكلات الحياة الأسرية .

بل أن الطريق لتحقيق السعادة يعتمد على الرغبة في التفاهم بين الطرفين وفيما يلي نورد الصفات التي يجب أن تتوفر في الشريكين لتكوين شركة زواج سعيدة ناجحة :

- على كل من الزوجين الاهتمام بإحساس الآخر واحترام وجهة نظره ، ومحاولة التكيف والتعود والتأقلم معه .

- من الضروري طبعاً وجود إحساس بالاستلطاف بين الشخصين الراغبين في الزواج والارتباط .

والاستمتاع بصحبة كل منهما للآخر .

والانجاء الذي كان سائداً في أن المودة والألفة ستولد بعد الزواج غير صحيح دائماً .

ذلك لأنه يلقي تبعه وعبئاً ثقيلاً على الزوجين يضطر كل منهما إلى تحميله على أمل أن تتولد مشاعر الحب تجاهه .

- يجب أن يكون هناك تقارب في التفكير والمستوى الاجتماعي بين الزوجين .

لأن ذلك يساعد على نجاح الحياة الزوجية وتقارب وجهات النظر في شئون الحياة الزوجية الخاصة منها والعامة

فبذلك يسود جو الوفاق حياة الأسرة .

قبل الارتباط يجب أن يكون هناك حوار ومناقشة بين الطرفين بصراحة تامة وبدون تكلف أو تصنع أو تذويق حول توقعات كلٍ منهما عن الشريك الآخر .

وكيف يرى كلٌ منهما الأسلوب المناسب والطريقة السليمة لتربية الأطفال وتدريب مصروفات البيت .

وبعد الزواج يجب أن يتكرر مثل هذا الحوار في جو يسوده التفاهم والمحبة والمودة مع محاولة أن يكون كلٌ منهما دائماً حسن الظن بشريكه الآخر .

- على الزوجين أن يتحلوا بصفة العطاء وأن يكون لهم القدرة على ذلك .

- من الضروري أن يتقبل كلٌ من الزوجين عبارات النقد بصدر رحب ووطن حسن .

بحيث تكون أسلوباً للتوجيه للأحسن والأصلح وليس نواة وسبب لنشوب الخلافات والمشاجرات .

• خلافات السنة الأولى :

دائماً السنوات الأولى من الزواج تكون قلقة وتكثر فيها المشاحنات لأسباب صغيرة تافهة .

وقد تصل المشاحنات إلى ذروتها فتؤدي إلى الطلاق ..

وإذا سألت أحد الزوجين بعد أن يهدأ عن السبب الحقيقي لكل هذه الزوينة لا يجد ما يقوله أو قد يقول لا أدري كيف فقدت أعصابي ؟

ولكنني أقول إنه لا بد أن يكون أحد سببين :

• إما أنها لم يتعرفا ويفهما بعضهما البعض الفهم الكافي الذي يجعل كلاهما يلم بجوانب شخصية الآخر وعاداته وسلوكه .

ودليلنا على ذلك أن هذا النوع من الخلاف تكون نسبة حدوثه عالية في السنوات الأولى من الزواج

وقد تكون السبب الأول في الطلاق في السنة الأولى بعينها .

• أو أن أحد الطرفين لا يقدر الظروف النفسية التي يمر بها الطرف الآخر ويستخف به .

وقد يثيره إلى الحد الذي يجعل هذا الطرف يشور إلى درجة كبيرة .

أو ممكن أن تقول إن كلاهما لا يقدر ذلك .

وبالطبع هذا موقف أناني غير إنساني غير طبيعي ألا يقدر الإنسان ظروف الآخرين فما بالك بشريك حياته .

هنا يبرز هذا السؤال ليجد مكانه ألا وهو :

متي يكون الإنسان سهل الاستشارة ؟

وما هي الظروف المسببة لذلك ؟

نقول إن حالات القلق أو الإجهاد الذهني أو البدني أو حين يعاني الإنسان من مشكلة صعبة الحل أو حين تتراكم عليه المشاكل بلا حلول .

وهناك حقيقة هامة علينا أن نعيها ونفهمها جيداً ..

وهي أن المرأة تكون سهلة الاستشارة قبل الدورة الشهرية .

لأن هناك نسبة كبيرة من السيدات يصبن بالقلق والتوتر والعصبية في هذه الفترة فتشور لأتفه الأسباب .

وفي هذه الحالة قد لا تتورع السيدة عن هدم حياتها الزوجية لسبب ليس بالكبير الشأن .

وهناك أيضاً حقيقة أخرى أن المرأة العاملة تكون معرضة لضغوط أكثر ، وما دام الزوج قد وافق أصلاً على عمل زوجته ، فعليه أن يراعي أنها قد تكون مرهقة جسدياً ونفسياً .

هذا إذا كان هناك مودة وتقام بين الزوجين .

ولكننا هنا ما أن يرجع الرجل الشرقي منزله مملكته الخاصة حتى يستريح هو ويطلب من زوجته العاملة إعداد كل شيء وينسى أنها كانت تعمل مثله من الصباح إلى الظهر .

ولكنه يتناسى ويثقل عليها بمطالبه أو يعاتبها بتقصيرها غير المتعمد .

فعلى الزوج هنا أن يقدر شريكة حياته ويتعاون معها .

وهنا نجد زوجة تقدر حياتها الزوجية وبيتها يراودها هذا السؤال :

كيف أتصرف في لحظة ثورة غضب زوجي ؟

أقول لها عليكي أيتها السيدة المبجلة أن تكوني صبورة كيّسه تتحملي زوجك إذا ثار وتقتصي غضبه وثورته بهدوء ومحبة .

وهناك نقطة مهمة وهي ألا تلحي عليه في السؤال عما به من ضيق إلا إذا هو أفرغ ما في صدره .

وأخيراً أقول إن المشاجرات الناتجة عن الأسباب البسيطة إذا لم تنتهي يكون معناه هو أن الحب قد غاب عن هذه الأسرة وانطفأت جذوته .

● من خلال التجارب تقول إنه لا يوجد بيت يخلو من المشاكل الخاصة بشئون المنزل وتدبيره ، أو مشاكل خاصة بالأولاد وأعباء الحياة .

ولكننا هنا نود الطريق الصحيح للسعادة الزوجية فتساءل :

كيف تحل هذه المشاكل ؟ ومن المسئول عن حلها الزوجة أو الزوج ... أو الاثنين معاً ؟

إن حل هذه المشاكل يتوقف على مقدار التفاهم بين الزوجين . فهما شريكان في الحياة ، والمفروض أن كلاهما اختار شريكه بمحض إرادته قبل الزواج .

إذن لابد أن يشترك الزوجان في حل أي مشكلة ، ولا نستطيع أن نحمّل الزوجة كل الأعباء في حل المشاكل .

وأيضاً لا نستطيع أن نجعل الزوج ذلك الوعاء الذي نصب فيه مشاكلنا . لذلك نجد أن المشاركة يجب أن تكون بين الاثنين .

ويمكن أن نحل هذه المشاكل أو طلبات المنزل والأسرة ببساطة دون انفعال إذا توافر بين الزوجين الحب ...

وأنا لا أقصد هنا بالحب ... الغرام بل التفاهم والاحترام والصداقة .

فإذا توافرت هذه الشروط فمن السهل أن يتقبل الزوج الاستماع لأي موضوع أو مشكلة وفي أي وقت كان ، وبارتياج مثلاً يجلس صديقان يعرضان مشاكلهما على بعض بقلوب مفتوحة .

وعلى الزوجة ألا تعرض أي مشكلة بمجرد عودة الزوج من العمل مباشرة ، ولكن عليها أن تختار الوقت الذي يمكن أن يجلس الاثنان معاً ، بعد الظهر مثلاً وبعيداً عن الأولاد لمناقشة وحل أي مشكلة .

واعتقد أن الزوجة هي وحدها التي تستطيع أن تحدد هذا الوقت .

وهي أيضاً التي تستطيع أن تحدد المشكلة التي لابد أن يتدخل معها في حلها . فالحياة لا تخلو من المشاكل صغيرة كانت أو كبيرة ولكن طريقة حلها تتوقف على مدى ذكاء الزوجة وفطنتها .

• كيف تعاملين عائلة زوجك ؟

إن مشكلة الأهل في الحياة الزوجية هي مشكلة أزلية تعاني منها كافة المجتمعات .

ولكن رغم ذلك فمن الممكن بشيء من التريث والتأمل والواقعية تخطي المواقف الحرجة مع أهل الزوج .

ومن التجارب والخبرة نقول :

- قد ينشأ الخلاف عادة بسبب الفروق الثقافية والاجتماعية والفكرية بين أسرتك وأسرة زوجك حيال اطلاعهم على ما تتميزين به ؛ فمثلاً في حالة قيام أحد من أهل

زوجك بتادية خدمة لك مثل الجلوس مع طفلك خلال فترة بقائك في العمل .

لا تنتظري منها أن تؤدي كل شيء بنفس أسلوبك ، كما لا ينبغي أيضاً أن تنهالي عليها بالتعليقات .

انظري دائماً إلى الجانب المشرق في هذا الموقف ، ويكفي أنها بادرت بمد يد العون لك .

- وقد يرجع الخلاف إلى اختلاف الشخصيات .

إن تصرفك قد يستاء منه أهل زوجك ، فكوني واقعية وموضوعية وأعيدي النظر في مثل هذه التصرفات ، وقرري الإقلاع عما ترينه غير لائق .

- وقد تنشأ المنازعات الزوجية بسبب الأهل .

فعادة فعادة تدور حول عدد مرات زيارة أهل كل من الطرفين ، وكيفية توزيع قضاء الأجازات والأعياد والمواسم معهم .

وأفضل طريقة لتجنبها هو وضع خطة مسبقة لزيارة أهل كل من الطرفين .

- كما أن هناك شيء قد يهدد الحياة الزوجية بسبب الأهل هو تبادل اللوم والعتاب بين الزوجين لأفعال قام بها أحد الأقارب .

هذا المسلك يبدأ بكلمة عابرة ثم ينتهي بصيحات قد تدمر صرح الحياة الزوجية .

وتذكري دائماً أن زوجك غير مسئول عن تصرفات أهله .

تصدي للموقف بنفسك إذا وجدت أن النقاش قد يفيد ، مع مراعاة الصبر والتواضع واحترام من هم أكبر منك سناً .

- وهناك أمر هام جداً ألا وهو أن أفضل أسلوب للتعامل مع حمائك هو وضع نفسك في موضعها ومعاملتها كما تريد أن تعاملك زوجة ابنك .

وتأكدي أن ذلك سوف يزيد حب وتقدير زوجك لك .

• كيف تواجهين الفتور في العلاقة الزوجية ؟

نبدأ أولاً بذكر المؤشرات التي تستطيع الزوجة من خلالها اكتشاف هذا الفتور .

• إذا شعرت الزوجة أن زوجها بدأ يعود إلى منزله في أوقات متأخرة عن تلك التي اعتاد عليها .

• وبدأت تتكرر مصادفات مقابلة أصدقاء الصبا ، واضطراره لقضاء سهرة بصحبته .

• أو بدأ يتكلم بإعجاب عن شخصية إحدى الزميلات .

فعلى الزوجة الواعية تقييم الأمور والأوضاع الأسرية بدقة ومعرفة الأسباب الحقيقية للتغيرات التي طرأت على الزوج .

فعلى سبيل المثال عليها أن تنظر إلى نفسها في المرآة بعين واقعية لتكتشف ما إذا كانت قد بدأت في إهمال مظهرها ، وسمحت للبدانة بأن تزحف على جسمها .

أو أنها كانت في الفترة الأخيرة مشغولة عن زوجها برعاية أطفالها أو لكونها مستفرقة في مهام وظيفتها .

• وهناك مؤشرات أخرى ، ولكنها أكثر وضوحاً فنجد أن الاحترام بين الزوجين في طريقه إلى الزوال .

• وتكرار الخلافات بصورة مثيرة للضيق .

• وقلة أو انعدام الحوار بين الزوجين .

• وإحساس أحد الطرفين أن الأوقات السعيدة هي التي تقضى خارج البيت .

• وشكواه من التوتر والعصبية المستمرة التي قد تصل أحياناً لنشوب مواقف تتصف بالعنف .

وعلى المرأة مواجهة المواقف الجديدة التي تطرأ على حياتها الزوجية مبكراً حتى لا تشعر بالندم بعد فوات الأوان .

ولكن كيف تصلح الزوجة الأوضاع مع زوجها وتواجه المواقف قبل أن
تصل إلى المرحلة الحرجة وإلى النقطة التي لا رجعة منها ؟

على الزوجة أن تقوم بمناقشة زوجها صراحة ، وأنها كشخصين متحابين عليها مقاومة
أي إحساس بالفتور يتسرب إلى حياتها ، فبعض الزوجات يتركن الأمور تسير على
سجيتهما حتى تحدث الطامة الكبرى ويميل الزوج ويقرر هجر الحياة الأسرية .

فعلى الزوجة أن تعرف كيف تكيف نفسها مع الظروف والتغيرات التي تطرأ على
حياتها .

فإذا شعرت أنها انشغلت عن زوجها بعد أن رزقت بمولود جديد ضاعف مسؤوليتها
الأسرية وتسبب في زيادة وزنها ، عليها أن تحاول إشراك زوجها في مسؤولية تربية
طفلها .

وهذا يضيف على علاقتها تقارباً بدلاً من أن يهرب الزوج من البيت ، وتحاول أن
تبدو حسنة مشرقة حتى تستعيد رشاقة قوامها .

وعلى الزوجة أيضاً ألا تحصر اهتمامها داخل محيط البيت والأولاد بل تشارك الزوج
اهتماماته وأفكاره وهواياته ، ليكون الزواج متكافئاً .

وأخيراً أمس في أذن كل زوجة أن الحب الصادق الإيجابي والصراحة التامة والوضوح
مع الزوج هما نبراس طريقك إلى السعادة الزوجية .

المرأة وآلام الظهر

عرض دائم ... وشكوى كثيراً ما تتردد في البيوت والعيادات ...

إنها ألم الظهر وأوجاعه بالنسبة للمرأة .

ولذلك أول سؤال يطرح للذهن هو :

لماذا تكثر أوجاع الظهر عند النساء عنها عند الرجال ؟

يعتقد البعض أن السبب الأساسي لآلام الظهر هو الجهاز التناسلي عند الأنثى ...

لذلك تكثر حدوث الآلام عند النساء ...

ولكن الواقع غير ذلك ... فالحقيقة تكن في أن العضلات الموجودة في ظهر الرجل أقوى .

بجانب ذلك هناك بعض العادات التي أدخلتها الموضة على حياة الأنثى ... فهناك الكعب العالي ... وهناك الكورسيه .

إن هذه الأشياء وغيرها تؤدي إلى زيادة حدوث أوجاع الظهر عند النساء بجانب ذلك كله هذا السبب ... هو السبب الهام .

فإن المرأة تحمل وهذا بالطبع لا يحدث عند الرجل ... وهكذا يحدث الإرهاق الواضح للمرأة ، والذي يظهر في بعض الحالات في ظهر المرأة التي تشكو من الأوجاع التي قد تعذبها في بعض الأحيان .

- قبل ميعاد الدورة الشهرية تشكو الأنثى أو حتى الزوجة من آلام في هذه المنطقة الموجودة أسفل الظهر ...

وتزيد حدة الألم قبل ميعاد الدورة بأيام .

- أما بالنسبة للمرأة المتزوجة فإن هذا الألم يكون في الغالب مرتبطاً مع حدوث حمل سابق ... أو ... الولادة ...

سواء كانت هذه الولادة طبيعية أو عسرة ... كذلك بعد فترة النفاس أي فترة ما بعد الولادة .

ولكن لماذا يحدث الألم بعد أي حالة من هذه الحالات ؟

إن نظرة فاحصة لأي امرأة حامل يمكن أن تفسر السر وراء حدوث هذه الأوجاع .
انظر إلى الزوجة الحامل ... انظر كيف تسير ... إن الإنجليز يصفون الطريقة التي تسير بها الحامل فيقولون إنها تسير مثل البطة ...

ولكن لماذا تسير بهذه الطريقة ؟

السبب هو أن الأربطة والعضلات المتعلقة بالحوض العظمي للسيدة تئن وتنوء بالعبء الثقيل الذي تحمله السيدة ...
والنتيجة ... إجهاد مستمر ... يؤدي إلى ألم في الظهر لا يمكن للحامل أن تنساه بسهولة .

وهنا يبرز السؤال :

وماذا بعد الولادة ... هل يختفي الألم ما دامت الحامل قد وضعت عنها حملها الثقيل ؟

والرد هو أن أسابيع طويلة يجب أن تمر قبل أن تعود مفاصل هذه السيدة إلى حالتها الطبيعية .

وكذلك الأربطة والعضلات تأخذ فترة زمنية معقولة حتى تعود إلى ما كانت عليه قبل الولادة ...

وهكذا لا يختفي الألم في يوم وليلة ... بل في كثير من الأحيان نجد أن الألم يستمر لفترة طويلة بل وقد يشتد أيضاً ...

والسر في ذلك هو أن الأم بعد متاعب الولادة تبدأ في سلسلة من الواجبات المرهقة ... حمل الرضيع وتنظيف ملابسه ... الاستيقاظ ليلاً لإعداد الرضعة ...

هذا بالإضافة إلى مستلزمات البيت والزوج ... ومعتاب أخرى كثيرة ، بالإضافة إلى ذلك يلعب الإرهاق النفسي دوره في زيادة الألم وحدته ، فتعاب الأم النفسية تؤدي إلى زيادة حدة المتاعب ... وهكذا تزيد حدة الألم ويتضاعف ...!

ووجع الظهر هذا أو ألمه الذي تحدثنا عنه هنا هو الألم الذي تحس به الأنثى في أسفل الظهر .

والمهم هنا هو التشخيص الصحيح لسبب هذا الألم ... فأسباب ألم الظهر في هذه المنطقة كثيرة .

والآن نستعرض هذه الأسباب التي تؤدي إلى حدوث ألم الظهر .

إننا يمكن أن نضعها تحت نوعين من الأسباب :

أمراض نسائية ، وأخرى غير نسائية .

• الولادة المتكررة :

وسواء كانت الولادة طبيعية أو عسرة ، فإن تكرار حدوثها في فترة زمنية صغيرة يؤدي إلى حدوث السقوط أو الانقلاب الرحمي ...

ويكون ذلك سبباً في حدوث الألم في الظهر .

وفي حالة الانقلاب الرحمي أو السقوط الرحمي يحدث الألم ، وسببه أن هناك ضغطاً وجذباً غير عاديين يحدثان على أربطة الرحم وعظمة الحوض .

ومن العلامات التي توضح أن ألم الظهر ينتج عن السقوط أو الانقلاب الرحمي هذا السؤال الذي يسأله الطبيب لمريضه ، إنه يسأله :

هل الاستلقاء على الظهر يزيل الألم ؟

والإجابة على هذا السؤال توضح أمام الطبيب بعض ملامح الحالة .

لأن الاستلقاء على الظهر يرفع الضغط عن الأربطة الرحمية وبالتالي يزول الألم .

- وهناك التهاب عنق الرحم الداخلي والخارجي والمزمن بالذات من الأسباب الهامة في تشخيص مثل هذا الألم ...

ويزيد الألم إذا وجدت قرحة في عنق الرحم مع وجود إفرازات مهبلية ، كذلك التهابات الأنسجة المحيطة بعنق الرحم وتقرقاتها من الأسباب المعروفة والمنتشرة في الريف عندنا نتيجة للولادات العسرة أو التي تتم بدون رعاية طبية كاملة .

- أوجاع كل شهر وغيرها :

وتعرف أي أنثى مدى هذا الألم الذي تحس به في هذه المنطقة من الظهر قبل موعد الحيض ... لدرجة أن أي واحدة منهن تعرف أن الدورة الشهرية على الأبواب بمجرد الإحساس بهذا الألم .

ولا تجد هذه الأنثى أمامها إلا الأقراص المسكنة فتقدم عليها بإسراف ... والذي يجب أن تعرفه أن كثرة تناول الأسبرين أو النوفالجين لا تفيد في علاج هذا الألم ... فهذه المسكنات مؤقتة ... يزول أثرها الخفيف للألم بزوال مفعولها الوقتي الضعيف .

- أثر عملية جراحية :

كما ثبت أن الوضع الذي ترقد فيه السيدة على منضدة العمليات وهي تحت تأثير المخدر العام قد يؤدي إلى حدوث هذا الألم في الظهر ؛ ولذلك فإن الاحتياطات الشديدة تتخذ الآن للعناية بالسيدة التي تجري لها الجراحة .

- الكعب العالي ... الجلوس بطريقة غير صحيحة صحياً ... وقيادة السيارات لوقت طويل ... أو السمنة الزائدة ... وترهل البطن ... ثم القدم المفلطحة .

إنها بعض الحالات التي تؤدي إلى ألم الظهر .

- والحالات المرضية التي تساعد على حدوث هذه الآلام كثيرة :

منها عرق النسا والتهاب العضلات والأربطة ، والحالات الروماتيزمية والجذع ، والانزلاق القضيبي .

كل هذه الأمراض يزيد ألمها وتسبب المتاعب للأنثى إذا حملت وبكذلك عند مجيء الدورة الشهرية ...

وهناك قائمة طويلة من أمراض العظام ... مثل التهابات العمود الفقري العظمية ... ولكن من السهل تشخيص هذه الحالات وتحديد طبيعتها .

نفس الكلام يمكن أن يقال عن أمراض الكلى والحالب وهي حالات تساعد على حدوث ألم الظهر .

- والآن جاء دور الكلام عن الحالة النفسية والعاطفية للأنثى إنها تلعب دوراً كبيراً في الإحساس بهذا الألم في الظهر .

وقليلاً ما تكون هناك أسباباً عضوية ، ولكنها الحالة النفسية تؤدي إلى هذا الإحساس بالألم بالظهر .

وأوضح سبب لألم الظهر عند بعض الزوجات هو عدم الرضاء في الحياة الزوجية .

وهنا نجد أن عدم الإشباع الجنسي يسبب احتقاناً في الأعضاء التناسلية .

وبالتالي تشعر الزوجة بالألم المتكرر ، نفس الظاهرة يمكن أن تحدث في العادة السرية عند البنات ... فهي تؤدي إلى نفس النتيجة ... ألم الظهر .

والآن جاء دور العلاج إن الخطوة الأساسية في علاج أي عرض أو شكوى هي تحديد لسبب الحالة ...

وحق يمكن أن يتم ذلك تتحمل المرأة المسؤولية ... إنها يجب أن تفتح عينيها جيداً لكل الظروف التي تؤدي إلى حدوث هذا الألم ، ويجب أن تحدد الحالات التي ترتبط بحدوث الألم . وهكذا يسهل على الطبيب تحديد السبب الحقيقي لحدوث الألم .

ولقد وجد حديثاً أن المرأة تجد الراحة الكبيرة عندما تبتمد عن متاعب المنزل والأولاد ... والواجبات الزوجية المرهقة .

وقد تأكد ذلك عندما شفيت الكثيرات بمجرد البعد عن جو المنزل ... ومشاكله .

فعندما تعيش المرأة في هذا الجو المختلف ... تختفي آلام الظهر .
وهكذا يجب الاهتمام بهذه المتاعب التي تحدث في البيت ... فإن القضاء عليها جزء
هام وأساسي في علاج : ألم الظهر ...

المرأة والحمل

• كيفية حدوث الحمل ؟

يحدث الحمل عندما تلتقي بويضة الزوجة بحيوان منوي من الزوج ويندجا .

ولكي يحدث ذلك يجب أن يخرج المبيض البويضة التي تخرج منه لتر في الأنبوبة « أنبوبة فالوب » وتلتقي بالحيوان المنوي القادم من الزوج .

وهناك عدة حقائق يجب معرفتها :

- إن المخ هو الذي يعطي الإشارة إلى المبيض لإخراج البويضة ، وإذا لم يصدر هذه الإشارة لا تخرج البويضة ولا يحدث الحمل .

« اقرأ كتاب العناية بالحامل بدنياً ونفسياً . لمزيد من التفاصيل » .

- إن المبيضين يخرج كل منهما بويضة كل شهر بالتبادل .

أي أن الأيمن يخرج هذا الشهر مثلاً والمبيض الأيسر يخرج الشهر القادم وهكذا .

- تصل آلاف الحيوانات المنوية إلى البويضة ولا ينجح إلا واحداً في أن يندمج بالبويضة .

- البويضة غير المخصبة تعيش حوالي ١٢ ساعة تقريباً متى وصلت إلى قناة « فالوب » .

والحيوان المنوي يعيش حوالي ٤٨ ساعة بعد الجماع ، ومن ذلك يحتمل حدوث الحمل عندما يتم الجماع بعد يوم الإباضة .

• علامات الحمل الأولى :

أول ما يجذب انتباه الزوجة بالطبع هو انقطاع الدورة الشهرية .

ولكن هذا لا يدل دائماً على وجود حمل فقد يحدث لأسباب أخرى منها :

• الانفعالات النفسية مثل القلق والتوتر العصبي .

• الاضطرابات في الغدد الصماء والضعف الجسدي .

كل هذه عوامل يمكن أن تؤدي إلى انقطاع الدورة الشهرية أو اضطرابها في مواعيدها وكيثتها .

ولكن علينا أن نلاحظ أن انقطاع الدورة الشهرية فجأة عند زوجة تكون دورتها منتظمة فإن ذلك غالباً ما يكون معناه حدوث الحمل .

أما الأعراض الأخرى التي قد تلاحظها الحامل فهي القيء ؛ وهو يظهر بشكل واضح في الصباح ويصحبه بشكل دائم غثيان وقد يكون الغثيان بلا قيء .

وكذلك كثرة التبول ... والسبب أن الرحم الذي بدأ في الامتلاء يضغط على المثانة فيكون ذلك سبباً في اضطراب الزوجة إلى النهوض من الفراش للذهاب إلى دورة المياه .

وهناك الإحساس بامتلاء الثديين ورؤية هالة سمراء أولونها بني داكن حول حلمات الثدي ، وهناك خط من نفس اللون يمتد من العانة إلى الصرة .

• زيارة الطبيب :

عندما تحس الزوجة بالحمل وخصوصاً الأول يجب عليها الذهاب إلى الطبيب المختص فوراً .

ويفضل أن يذهب معها زوجها لأنه قد يكون هناك عدة نصائح يريد أن يوجهها الطبيب للزوجين .

- في الفحص الأول بعد حدوث الحمل يبدأ الطبيب بمعرفة وزن جسم الحامل ، إن مقارنة وزن الحامل مع طول الجسم يكون له معنى ودلالة .

فإذا أكد الوزن أن الحامل بها سمنة وأن وزنها أكثر من الطبيعي كان ذلك معناه أن مضاعفات الحمل هنا ستكون أكثر شيوعاً .

وهذا يحتم وضع الحامل تلك تحت ملاحظة دقيقة تمنع حدوث المضاعفات وحتى

إذا حدثت المضاعفات كانت أضرارها أقل .

وإذا وجد الطبيب أن وزن الجسم مناسب كان ذلك معناه راحة الحامل نفسها في حملها من مضاعفات حمل الجسم السمين .

ومن المفيد أن نؤكد هنا تكرار وزن الجسم في زيارات تالية منتظمة فمن طريقة متابعة وزن جسم الحامل يمكن التأكد من سلامة سير الحمل .

فالازدياد المفاجيء في وزن جسم الحامل يمكن اعتباره علامة تحذير هامة فهو من أول عوارض تسمات الحمل وهو في نفس الوقت من أهمها .

- كما يقوم الطبيب بفحص القلب للتأكد من سلامته واحتماله للعمل الزائد الذي ينتظره مع مرور الأيام والشهور خلال فترة الحمل .

- كذلك يجب التأكد من سلامة الرئتين .

فإذا وجد الطبيب أن هناك حالة مرضية خطيرة في القلب أو الرئتين فإنه قد ينصح بوجود إنهاء الحمل أو قد يتحتم وجود نوع خاص من العناية خلال فترة الحمل .

- وفي الفحص الأول بعد حدوث الحمل يتأكد الطبيب من تكوين الثدي ، وكذلك من الحلمة نفسها .

والسبب أن الطبيب يريد أن يعرف هل تكون حالة الحلمة طبيعية بحيث تسمح بإرضاع الطفل ، أو أنها تكون غائبة ، هنا يعطي الطبيب للحامل الإرشادات إلى ما يجب أن تفعله خلال أشهر الحمل الأولى حتى تعد الحلمة للرضاعة بحيث تكون بارزة مع اقتراب موعد الولادة .

- كما يجب فحص البول للكشف عن وجود الزلال لأن وجوده يشير إلى وجود تسمات في الحمل .

- ويبدأ الطبيب في قياس ضغط الدم للحامل ويتكرر ذلك في كل زيارة تالية والسبب أن الارتفاع المفاجيء في ضغط الدم يعتبر من العلامات الخطرة .

وهنا يجب أن نشير أيضاً إلى تورم الساقين إذا حدث ذلك في آخر فترات الحمل فإنه لا يدل وحده على وجود أي مضاعفات .

أما إذا صاحبه ازدياد في الضغط مع وجود زلال فهذا معناه حالة تسم في الحمل .
- وخلال متابعة الطبيب للحامل فإنه يفحص عظام الحوض لمعرفة سعته ، وهذا له أهمية خاصة في تصور طريقة الولادة التي تناسب الحالة .

- كذلك فإن فحص البطن ومعرفة حجم الرحم له أهمية خاصة في معرفة ما إذا كان هناك توأم ، كذلك فإن هذا الحجم يساعد على تحديد موعد الولادة ، فقد تكون الحامل قد حبت الموعد بطريقة خاطئة .

وفي نفس الوقت إذا ظل حجم الرحم صغيراً على الرغم من مرور الشهور ، فإن معنى ذلك قد يكون وفاة الجنين .

ويمكن تحديد شهر الحمل القمري من تعيين موضع الرحم في بطن الأم ، والعكس بالعكس تبعاً للجدول الآتي :-

١ - في الشهر الأول من الحمل لا يمكن تحديد الزيادة في حجم الرحم بشكل محسوس .

٢ - في الشهر الثاني للحمل يبلغ الرحم حجم بيضة الأوز .

٣ - في الشهر الثالث للحمل يبلغ الرحم حجم رأس الوليد عند ولادته .

٤ - وفي الشهر الرابع يبرز الرحم إلى مستوى (عرض ٣ أصابع) فوق عظم العانة .

٥ - وفي الشهر الخامس يصل إلى مستوى منتصف المسافة بين العانة والصرة .

٦ - وفي الشهر السادس يصل إلى مستوى الصرة نفسها .

٧ - وفي الشهر السابع يتجاوز مستوى الصرة بنحو عرض ثلاثة أصابع .

٨ - وفي الشهر الثامن يصل إلى ما تحت مستوى الأضلاع بنحو « عرض ٢ - ٣ أصابع » .

٩ - وفي الشهر التاسع يصل إلى مستوى الأضلاع ويسبب شيئاً من عسر التنفس وصعوبته برفعه لعضلة الحجاب الحاجز .

١٠ - وفي الشهر العاشر « القمري » « الشهر القمري = ٢٨ يوم » يهبط مستواه إلى ما يقرب من مستواه في الشهر الثامن .

كما يهبط بطن الحامل كله إلى الأسفل ، وذلك لنزول رأس الجنين إلى الحوض الصغير .

- وفي بعض الأحيان قد تخشى الزوجة من الفحص المهبلي الذي يقوم به الطبيب في أولى مراحل الحمل فهي تظن أن هذا الفحص قد يؤدي إلى حدوث الإجهاض ! وهذا طبعاً غير صحيح بالمرّة ، ودليلنا على ذلك أن لقاء الزوج جنسياً وهو بالطبع أشد عنفاً من الفحص لا يؤدي إلى الإجهاض .

وللفحص المهبلي في مراحل الحمل الأولى أهمية قصوى كبيرة :

فهو يوضح ما إذا كان هناك أي التهاب بالمهبل لأن وجود هذا الالتهاب قد يضر بالحامل خاصة أثناء الولادة ، ويؤثر على سلامة الجنين ويؤدي إلى التهابات في عين الجنين .

والتأكد من خلو المهبل من هذه الالتهابات يجب أن يكون دورياً خلال فترة الحمل خاصة وإن التهابات المهبل بالميكروب الفطري تكون كثيرة الحدوث أثناء فترة الحمل .

- وأخيراً من الضروري معرفة فصيلة دم الحامل وذلك لمنع حدوث أي متاعب في المستقبل . إذا كان هناك تعارض بين فصيلة دم الحامل وزوجها .

• ماذا تعرفين عن الحمل الكاذب ؟

الحمل الكاذب يعني أنه حمل لا وجود له ، ولكنه في الحقيقة حمل بالإحساس الصادق عند المريضة .

وهذا الإحساس هو أن السيدة تحس بجميع أعراض الحمل ، ولكن بالكشف الطبي

تظهر الحقيقة أنه ليس حملاً على الإطلاق .

والسبب في ذلك هو الرغبة الطاغية الشديدة في الحمل أي أن هناك شوقاً وتلهفاً غير عاديين لأن تصبح السيدة حاملاً .

وذلك يحدث عند السيدات كبيرات السن أو بسبب حرمان سابق وطويل للإنجاب .

وتظهر هذه الأعراض أيضاً عند السيدات اللاتي يخفن الحمل لأسباب مختلفة ؛ وفي هذه الأحوال نجد أن السيدة تعاني من انقطاع الدورة الشهرية تماماً مثل الحمل الطبيعي .

وسبب ذلك الغدة النخامية الموجودة في قاع الجمجمة وتأثيرها المباشر على إفرازات « هرمونات » المبيضين ، حيث إن هذه الغدة النخامية العصبية تؤثر بطريقة غير مباشرة على انقطاع الحيض عند هذه السيدة . ثم نجد باقي أعراض الحمل موجودة أيضاً مثل القيء صباحاً ، وهو أيضاً عصبي المصدر وكذلك الغثيان « الميل للقيء » والغثص .

كما نجد أيضاً السيدة تخبرنا بصدق أنها تحس بحركة الجنين في بطنها ، وهي في الحقيقة ليست إلا حركة الأمعاء داخل البطن والإحساس بتقلصات عضلات جدار البطن .

ومع استمرار انقطاع الحيض تقترب السيدة من تاريخ الولادة المنتظر ونجد أن هذه المريضة تستعد للولادة وتجهز للمولود وتستعد نفسياً وعائلياً لذلك .

وعند الميعاد المحسوب للولادة نجدها فعلاً تحس بآلام الولادة ، ولكن عند توقيع الكشف الطبي عليها تظهر الحقيقة المؤلة بأنه لا وجود للحمل رغم إحساس المريضة وتأكيدها .

والمشكلة في حالة الحمل الكاذب عند السيدات هي أنه يحدث لسيدات عادة تركيبهن العصبي والنفسي غير طبيعي .

أي تميل السيدة أن تكون مريضة عصبياً أو نفسياً ، وتكون لديها رغبة ملحة في

الحمل وتكون مفاجأة المريضة بحقيقة أنها ليست حاملاً هي الطامة الكبرى بالنسبة لها مما يزيد من الصدمات .

إذن لابد من التأكد بالكشف الطبي من عدم وجود الحمل ويستحسن للتأكد أيضاً الاستعانة بالتحليلات الطبية مثل تحليل البول للحامل .

وفي ذلك أيضاً تهديد للمريضة لتقبل نتيجة الكشف وعلى أي حال فلا بد من مراعاة أخبار المريضة بالنتيجة تدريجياً وفقاً بأعصابها ونفسيتها .

وربما لزم الأمر تعاون طبيب آخر إخصائي في الأمراض العصبية والنفسية ، وعموماً فإن نسبة حدوث هذا الحمل الكاذب ضئيلة جداً فهي حوالي واحد في الألف .

• وماذا تعرفين عن الحمل المنتبذ « أي حمل خارج الرحم » ؟

الحمل خارج الرحم ... هو حمل غير طبيعي .

وقبل أن نتحدث عنه يجب ذكر كيفية حدوث الحمل الطبيعي ، إنه يحدث مع خروج البويضة من المبيض إلى تجويف البطن ثم إلى البوق المجاورة (وهو الجزء المفتوح على تجويف البطن من أنبوبة « فالوب ») .

ويحدث التلقيح باتصال البويضة بالحيوان المنوي واندماجهما لتتجه بعد ذلك إلى الرحم فتلتصق بجداره حيث تبدأ مراحل الحمل الطبيعي .

ولكن الحمل خارج الرحم غير هذا تماماً إنه يحدث في ثلاثة أماكن :

الأبواق ، أو تجويف البطن ، أو أحد المبيضين .

فلماذا يحدث ذلك ؟

هناك سببان : الأول عيب في البويضة نفسها ، والثاني عيب في الأبواق وهذا هو الأكثر انتشاراً فقد تضل البويضة الطريق وبدلاً من أن تبدأ رحلتها من التجويف البطني إلى البوق ؛ تسبح في هذا التجويف نفسه وتلتصق به ويقع الحمل في تجويف البطن أي خارج الرحم .

أو قد تضل البويضة الطريق إلى البوق الآخر فتلتصق به ويحدث الحمل خارج الرحم أيضاً .

وفي نفس الوقت، قد تكون الأبواق ضيقة أو بها فتحات جانبية أو طويلة جداً أو مصابة بالتهابات ، أو قد يكون بالبوق جزء من الغشاء المبطن للرحم .

وفي كل هذه الحالات فإن احتمالات الحمل خارج الرحم قائمة بل ومؤكدة ، وإذا حدث الحمل داخل البوق نفسه فإنه لا يكتمل فليس لديه كما لدى الرحم الاستعداد الطبيعي للتمدد ، ولذلك فإنه لا يحتمل نمو الجنين .

ومن هنا فإنه يتفجر في نهاية الشهر الأول أو الثاني ، ويحدث نزيف داخل البطن يهدد حياة السيدة الحامل ، الأمر الذي يتطلب إنقاذها فوراً بعملية جراحية عاجلة .

أما إذا حدث الحمل داخل التجويف البطني فهناك فرصة لاكتأله حتى الشهر التاسع لأن التجويف لديه استعداد للتمدد .

ولكن هناك أخطاراً قد تكون المشيمة لاصقة بالأمعاء أو الكبد ويحدث نزيف في أي فترة من فترات الحمل يتطلب جراحة للحامل حتى لا تصاب بمضاعفات ومنعاً لأي احتمالات تشوه الجنين التي تحدث في أكثر من خمسين في المائة في هذا النوع من الحمل .

وهناك أعراض يمكن للسيدة أن تلاحظها لتدرك أن حملها خارج الرحم ، وهي تتلخص في وجود إحساس لديها بآلام شديدة أسفل البطن غالباً ما تكون مصحوبة بنزول دام .

ويستطيع الطبيب في هذه الحالة بالكشف العادي أن يكتشف أن الرحم خالي من الحمل .

ومن ثم يمكنه أن يحدد ما إذا كان قد حدث في الأبواق أو المبيض أو التجويف البطني .

ونصيحة أخيرة لكل سيدة ألا تهمل علاج الالتهابات مهما كانت بسيطة ، وضرورة أن يكون العلاج في المراحل الأولى مع المداومة عليه .

إن هذه خطوة هامة في سبيل حمل بلا مخاطر ، ومن أجل تفادي الحمل خارج الرحم .

• تغذية الحامل السليمة :

نستطيع أن تقسم نظام الغذاء السليم للحامل إلى ثلاث أنظمة على فترات الحمل الثلاثة :

- ففي فترة الحمل الأولى يتوقف الطعام على شهية الحامل وحدوث الغثيان وعادة تكون شهية الحامل قليلة .

ولذلك يمكن أن تأكل الأغذية التي تميل إليها ولا نستطيع هنا أن نفرض عليها نوعاً محدداً من الغذاء ، على أنه من المفيد لها أكل المواد المغذية مثل البيض واللحوم ومنتجات الألبان .

ويجب أن يكون الأكل في هذه الفترة على مرات متعددة كل مرة كمية قليلة بحيث لا تكون المعدة خالية أو ممتلئة .

- وفي الفترة الثانية من الحمل تزيد شهية الحامل في هذه المرحلة ولكن يجب على الحامل أن تحتاط حتى لا يزيد وزنها كثيراً ، فلا تكثر من أكل النشويات والدهنيات .

وفي نفس الوقت يجب أن تأخذ الأطعمة الضرورية بكمية كافية كالمواد الزلالية « البروتينية » وهي تحتاج إليها الحامل بكمية أكثر من الأوقات العادية وخصوصاً المواد البروتينية من الدرجة الأولى أي المأخوذة من أصل حيواني مثل اللحوم والطيور والسمك والبيض والكبد .

كما يجب أخذ الفيتامينات اللازمة وهي متوفرة في الخضروات الطازجة ، والفاكهة وهذه غنية أيضاً بالحديد .

كما يوجد الحديد في السبانخ والجرجير والكبد والعسل الأسود .

ويبدأ تكوين عظام الجنين في الشهر الرابع ، لذا يجب أن يكون الغذاء غنياً بالكالسيوم وأحسن مصدر له هما اللبن والبيض .

وعلى الحامل أن تشرب كيلو جراماً من اللبن يومياً ، ومن الممكن الاستعاضة عنه ببعض هذه الكمية بمستخرجات الألبان كالجبن واللبن الزبادي .

- وفي الفترة الأخيرة يجب أن يحتوي الطعام اليومي للحامل على العناصر الآتية :

• المواد البروتينية يجب أن تتناول بيضة واحدة على الأقل يومياً ، ١٢٥ جم من اللحم ($\frac{1}{8}$ كجم) أو ربع فرخة .

• اللبن تحتاج الأم الحامل إلى كيلو جرام لبن يومياً وهو ضروري لاحتوائه على المواد الحيوية اللازمة لتكوين عظام الجنين زيادة على احتوائه على مواد بروتينية جيدة .

• الفاكهة لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن كالحديد .

ومن المعروف أن لبن الأم فقير في مادة الحديد ، ويحصل المولود على حاجته من هذا العنصر مما اختزنه وهو جنين خاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل . لذا ينصح معظم الأطباء إعطاء الحامل أقراصاً تحتوي على مواد إضافية من الفيتامينات والحديد ليختزنها الجنين لحين الحاجة إليها بعد ولادته ، لأن لبن الأم له نسبة ضئيلة جداً من الحديد لذا يأخذ المولود حاجته من الحديد المخزون في كبده .

• ولكن يجب في نفس الوقت ألا تكثر الحامل من أكل النشويات كالخبز والأرز والمكرونه أو المواد الدهنية كالقشدة أو الزبد حتى لا يزيد وزنها كثيراً .

فالحامل تزيد في الأشهر الثلاثة الأخيرة مجتمعة حوالي خمسة كيلو جرامات ، لذا يجب ألا تزيد في الوزن في أي أسبوع من نصف كيلو جرام ، فالزيادة الكبيرة في الوزن تعرض الحامل للزلال وآلام الظهر والمفاصل وصعوبة المشي .

* متاعب الهضم عند الحامل :

يضغط الرحم على المعدة وترتخي جدارتها فتصبح غير نشيطة في إفراغ محتوياتها في الأمعاء فيبقى الطعام مدة طويلة .

وكثيراً ما تزيد عصارة المعدة وهي حمضية إلى المرء والبلعوم فتشعر الحامل بحرقان تحس به في صدرها خاصة إذا اضطجعت بعد الأكل مباشرة ، أو أكلت مواد حارقة

« حريفة » لكثرة التوابل بها .

لذا يجب على الحامل إذا رغبت في التمدد في الفراش بعد الأكل أن تضع وسائد تحت كتفها حتى لا تحس بحرقان المعدة ، وأن تمتنع عن تناول الأطعمة الغنية بالتوابل .
وإذا أحست بحرقان في المعدة فعليها أن تتناول الحبوب المضادة للحموضة أو شراها المعلق .

وتصاب الأمعاء بالكسل أيضاً أثناء الحمل ويحدث الإمساك .
ومن الممكن تفادي ذلك بأكل الخضروات والفاكهة الطازجة كالتين والعنب والخوخ ... والمربي .

وفي بعض الأحيان ينصح الطبيب بأخذ المليينات الخفيفة .

- الراحة والتمرين ضروريان للعامل :

• التمرين :

معظم الأطباء يوصون الآن بإجراء مقدار معين من التمرين خلال مدة الحمل .
ويتوقف مقدار هذا التمرين ودرجته على حالة الأم الحامل ومدى لياقتها البدنية قبل أن تحمل .

وكما زادت لياقة الأم الحامل قلّت حاجتها أثناء الولادة إلى عناية طبية خاصة .
ومن الأفضل للمرأة أن تضع لنفسها برنامجاً رياضياً بالتعاون مع طبيبتها وهو يتراوح عموماً بين رياضة المحافظة على القوام والمشي حتى لا تصبح العضلات رخوة منزهلة .

إن التمارين المشتملة على الإقعاء والجثوم « الجلوس » على أربعة تساعد على تقوية العضلات التي تحتاج إليها المرأة أثناء المخاض والوضع ، ومتى بدأت الحامل في تمارينها ينبغي لها أن تستمر حتى الشهر التاسع بل وأثناءه . والوقفة الجيدة لها أهميتها كذلك .
فلكي تتجنب المرأة الانحناء الخلفي وآلم الظهر الشديد في أواخر فترة الحمل يجدر بالمرأة أن تعتاد على وقفة ملائمة قبل الأوان .

وما لم تتخذ الإجراءات التصحيحية فإنها وخصوصاً متى كانت وقفقتها ومشيتها في الأصل غير جيدتين ، ستعاني من المصاعب الكثيرة حينما يزداد وزنها وستكون وقفقتها ومشيتها سيئتين مؤلّتين

ومتى انتصبت المرأة في وقفقتها يجب أن تكون قدمها متوازيتين ومتقاربتين وأن يكون وزنها موزعاً بالتساوي بينها .

يجب أن تبقى الركبتان مستقيمتان ولكن بلا توتر أو اشتداد والذراعان يجب أن تكونا على الجانبين والرأس مرفوعاً والمنكببان مشدودين إلى الوراء .

والسير وكأن على الرأس « سلة » أو جرة مثلاً هو أفضل ما يمكن للمرأة أن تناله من مشية مريحة لها أثناء حملها .

ويجب أن لا ترفع الحامل شيئاً ثقيل الوزن ، فإن اضطرت إلى التقاط شيء فينبغي لها أن تنحني بركبتها ليبقى الظهر مستقيماً .

أما الحذاء العالي الكعب ، والفراش المرتخي الوثير فن الضروري تجنبها وإذا كان ألم الظهر حاداً فقد ينصح الطبيب بالمشد الذي يساعد المرأة على الاحتفاظ بوقفة ومشية لا غبار عليهما .

• الراحة :

قد جاء دورها الآن فهي ضرورة لازمة أثناء الحمل ، فالإعياء الملازم المستمر ينجم عنه الضرر للجنين وللأم على حد سواء .

والمرأة الحامل بطبيعة الحال تتعرض للشعور بالتعب أكثر وأسرع من المرأة غير الحامل .

وتحتاج المرأة الحامل إلى سبع أو ثمان ساعات من النوم كل ليلة بالإضافة إلى فترات راحة قصيرة خلال النهار

والاستلقاء نصف ساعة قبل الظهر ونصف ساعة بعده يرفع عن الجزء الأدنى من الظهر والبطن عبئاً وضغطاً متواصلين ، ويساعد على تفادي حدوث الدوالي للساقين قدر

المستطاع وكذلك البواسير . وللجهد أو التوتر الناتج عن الحمل سواء البدني أو العقلي يجعلان النوم أمراً صعباً ، ومتى حدث هذا واستمر فجدد بالمرأة المعنية إذ ذاك أن تستشير الطبيب دون تباطؤ .

فقد يعتمد متى تفهم الأمر إلى وصف المسكن الخفيف جداً لذلك .

وأخيراً علينا أن نعرف أن التمرين الجيد الصحي والراحة جزءان متماثلان لبعضهما البعض .

والتمرين لا يكون صحيحاً إذا أدى إلى الإرهاق .

• ما ينبغي الحذر منه أو اجتنابه كلية :

• الأشعة السينية « أشعة - x » .

للإشعاع ضرر بالغ على حالات الحمل .

ولهذا يجب أن نتجنب تعريض الحامل لأي إشعاع في منطقة البطن وأسفل الظهر وأعلى الفخذين « الوركين » والحوض ، إلا إذا اعتبره الطبيب أمراً بالغ الأهمية ، ومتى اعتبر الطبيب ذلك فلا بد من علم هذا الطبيب وزميله خبير الأشعة بالوضع .

وكذلك المرأة التي تريد أن تحمل يجب أن تحتس وتتوخى الحذر ولا تسمح بإجراء هذا إلا في أثناء الأسبوعين الأولين من ظهور الحيض .

• الأدوية :

علينا أن نحذر الحامل من تناول أي نوع من الأدوية أثناء الحمل إلا ما يصفه الطبيب العالم بحالة المرأة .

لذلك يجب على المرأة أن تخبر الطبيب بحملها حتى يكون حريصاً في وصفه الدواء لها .

وعلينا ألا ننسى أن الأسبرين دواء وله آثاره الجانبية أيضاً .

وعلى الحامل أيضاً أن تتجنب مادة الكافيين الموجودة في الشاي والقهوة ومرطبات الكولا .

• التدخين :

لم تتوحد أو تتوافق الآراء الطبية كافة بصدد السجارة وما تحمله . ربما من أخطار متى دخنها المرأة الحامل .

ويقول العديد من الأطباء بالتنبع عن التدخين مرة واحدة متى ثبتت حالة الحمل .

وذهب البعض إلى التوصية بالتوقف عن التدخين قبل ثلاثة شهور من بدأ الحمل أي قبل اتجاه النية إليه ، لأن الطفل المولود لأم تدخن السجائر يولد أصغر في الحجم من طفل أمه لا تدخن .

ولزيد من التفاصيل اقرأ كتاب « العناية بالحامل بدنياً ونفسياً » .

• العلاقات الجنسية :

كان الأطباء في السابق ينصحون بالكف عن الجماع في غضون الأسابيع الأربعة أو الثمانية الأخيرة من مدة الحمل خوفاً أن تصاب المرأة الحامل بعدوى ، أو يمرض ما في هذه الفترة العظيمة الخطورة ، إلا أن المضادات الحيوية تكافح كل أنواع هذه الإصابات المحتملة في وقتنا هذا وتقوى عليها . ولهذا فالأطباء ينصحون الآن بالإقلاع عن الجماع قبل الوضع بما لا يزيد على ثلاثة أسابيع .

وفي الحالة التي يكون الزوج مصاباً بمرض تناسلي فلا بد من الامتناع عن الجماع قبل مدة أطول كثيراً .

وقد ينصح أيضاً بالامتناع الطويل الأجل لأسباب نفسانية صرف متى كانت الحامل قد عانت من الإجهاض في زمن سابق .

* متاعب ومنقصات الحمل :

التقدم الطبي جعل الحمل والولادة بإذن الله عز وجل أمرين مأمونين لا خطر منهما

كما كان في الماضي .

ورغم ما يسره العلم والطب فما زالت بعض النساء يقاسين إلى درجات متفاوتة من المنغصات والمزعجات لم يسلم منها جيل من قديم الزمان ، والتي إن لم تتدارك بالعلاج اللازم يمكن أن تؤثر تأثيراً سلبياً ضاراً .

وأكثر هذه المنغصات والمتاعب شيوعاً هي :-

• الغثيان :

وهو أكثر ما يزعج الحامل وقيل إن نصف الحوامل أو أكثر من النصف منهن يعانين من الغثيان بدرجات متفاوتة .

ومع أن الغثيان يعرف شيوعاً بمرض الصباح ، إلا أنه يحدث في أي ساعة من النهار والليل .

ويمكن كذلك أن يكون عابراً أي يأتي ويذهب بطريقة غير منتظمة ، وقد يصيب الغثيان الحامل في الأسبوع السادس - من السادس إلى العاشر - ولكن قلما يبقى بعدد الأسبوع الثالث عشر أو الرابع عشر ، إلا إذا كان هناك عوامل أخرى مثل الإجهاد العاطفي أو الانفعال العصبي والقيء أحياناً يصحب الغثيان .

والطبيب هنا ينصح كل مصابة بالغثيان بالإكثار من وجبات الطعام الصغيرة - ست مرات أو أكثر في اليوم - .

ومن المفضل للمرأة المتألمة من الغثيان أن تتناول وجبة جافة غنية بالكربوهيدرات « مثلاً كعكة أو بسكوته وجلي » .

ومتى تناولتها قبل ربع ساعة من نهوضها ومغادرتها الفراش فإنها تساعد على مقاومة نوبة الغثيان الصباحية .

ولأن الأعراض مرتبطة بالجوع فيستحسن التهام شيء ، فالغثيان يتضاعف شدته متى اشتد جوع المرأة .

ومن شأن الدواء أن يخفف من الحالات الشديدة الملحة .

وطبعاً لا داعي للتذكرة أن الدواء لا تأخذه المرأة الحامل إلا إذا وصفه الطبيب
المدائي .

• النزف :

النزف المهلي يصيب المرأة الحامل بالخوف والهم الشديد فقد يحمل في طياته معنى
الإجهاض « الإسقاط » .

وهنا يجب على الحامل إبلاغ الطبيب فوراً بأي نزيف حاصل .

وقد يعمد إلى فحص شامل للصحة عامة لاكتشاف السبب والفحص الدقيق الذي
يجريه الطبيب لا يخشى منه فهو لا يحدث الإجهاض ، أو يتسبب عن مضاعفات تسفر
عن الإجهاض في نهاية المطاف .

وقد يلجأ الطبيب المدائي إلى معالجة الحالة بالراحة في الفراش والدواء المكون من
المهرمونات .

وكل حالة تتصف بالنزف تحمل ملائح الإجهاض .

وعلينا أن نذكر أن خطر النزف يستفحل ويزداد خطورة في الأشهر الثلاثة الأخيرة
سواء للأم والطفل ، فقد يشير هذا النزف المتأخر إلى انفصال المشيمة من جدار الرحم ،
وهي حالة طارئة تقتضي المعالجة في المستشفى وعند ذلك يضطر الطبيب المولّد إلى
إجراء العملية القيصرية .

• سوء الهضم :

هذه العلة العامة يمكن تصحيحها أو تلافيتها بجملة بتنظيم الطعام الذي تتناوله المرأة
أو بالعلاج اللازم الصحيح .

• الدوالي :

هذه يخفف منها الجوارب الجراحية أو أدوات غيرها يصفها الطبيب .

• الإمساك :

العلاج يجب أن يصفه الطبيب . ويجب أن لا تتناول الحامل أي مسهل دون موافقة أو استشارة الطبيب .

• متاعب الحامل في الصيف :

قد تجد الحامل جو الصيف مشحوناً بالصعوبات والمشقات خاصة في أشهر الحمل الأخيرة ، ولكن بالأدوية المستحدثة والعناية الرشيدة قبل الولادة أصبح في الإمكان تجنب حالات من القلق والهم كانت سائدة من قبل . ومن أهم الصعوبات :

• التورم :

إنه شائع في الصيف أكثر منه في الطقس البارد ... التورم في الرجلين والكاحلين والقدمين .

وهو على الأرجح ناتج عن الحر أو ارتفاع ضغط الدم أو تباطؤ الدورة الدموية أو عن حالة أكثر خطورة هي تسم الحمل .

وعلى الحامل أن تبلغ الطبيب عن كل ورم أو انتفاخ يحدث خاصة إذا ظهر في الصباح ، وإذا كانت اليدين قد انتفختا أيضاً .

وقد يمنع الطبيب عن المرأة الحامل الملح أو يخفض كميته .

ولتفادي الورم المتسبب عن أمور لا تشكل الخطر على المرأة ؛ عليها ألا تجلس أو تقف في موضع واحد لمدة طويلة ، وعليها متى وقفت مضطربة في مكان ما أن تغير من وقتها ، ومتى كانت في حالة جلوس ينبغي لها أن ترفع رجليها فتضعهما على كرسي منخفض أو وسادة شرط أن تبقى القدمان في وضع أعلى قليلاً من مستوى الفخذين .

ومن المهم أيضاً أن لا تستعمل الثياب الداخلية التي تسبب الضغط على أعضاء من الجسد .

وفي فترة الحمل المتقدمة متى استلقت المرأة على ظهرها يزداد الضغط المتسبب عن

رجوع الدورة من الرجلين ، ويستحسن أن تستلقي على جانبها .

وتشعر بعض النساء بما يشبه الإغواء من جراء تعرقل الدفق الدموي متى استلقيت على ظهورهن ، وهذا يسمى « أعراض هبوط الضغط الاستلقائي » .
ويؤمن الأطباء أن معظم الحوامل يصبن بهذا نوعاً ما ، وقد يكون له تأثيره السيء على الطفل .

• السفر :

ليس من ضرورة إلى إلغاء السفر أو حتى أي رحلة صيفية متى كانت المرأة حبيلى ، فالطب يؤكد أن السفر لا يضر الجنين وإن كان متعباً للأم .

ومتى كانت الأم الحامل راكبة في طائرة أو في سيارة يجدر بها أن لا تبقى رجلها ساكنتين طويلاً ، فالحركة المستمرة تمنع التورم والانتفاخ ، ولكن يكون الحرص دائماً إذا كانت الأم قد سبق لها الإجهاض .

• الاستحمام والغسل :

الحامل بطبيعتها تفرز عرقاً كثيراً ، وخصوصاً في فصل الصيف ، وبطبيعة الحال فإنها ترغب في الإكثار من حماماتها .

ولا بأس عليها إن اغتسلت مرتين في اليوم ، ولكن الدوش بعد الشهر السابع يعتبر أفضل من الحمام « البانيو » .

وهناك في هذا الشهر وما يليه خطر مائل هو سقوطها وهي تدخل أو تخرج من المغطس « البانيو » .

وكما تزداد فرص واحتمالات العدوى في الاستحمام في البانيو .

• الحكاك « الهرش » أو جفاف الجلد :

وهما أمران يكثران في فصل الصيف ، « وأحياناً يسببان الإزعاج في الشتاء أيضاً للحامل » .

والتفسير الطبي له يرجع إلى التغير الهرموني الذي يحدث أثناء الحمل أو إلى تمدد الجلد .

ومن المستحسن والمفيد أن تلجأ المرأة المصابة بهذه الحالة إلى غسول خاص تستعمله تخفيفاً لما ينتابها من هذا الحكاك « الهرش » أو من هذا الجفاف .

• الثياب :

الملابس القطنية الخفيفة غير الضاغطة هي أفضل ما يمكن للحامل أن ترتديه في أشهر الصيف .

والخذاء المناسب للمرأة الحامل ضروري جداً ، فالخذاء المريح الذي يخفف من التعب والألم .

« أفكار ومعتقدات شائعة ... ولكنها غير صحيحة :

هناك بعض المعتقدات الشائعة عن الحمل والولادة ، وفيما يلي حقائق عن أكثرها شيوعاً :

- « لا تحبل المرأة ما دامت ترضع » .

والصحيح هو أن نسبة الخصوبة تقل نوعاً ما خلال الإرضاع ، ولكن هناك من يستمر عندها عملية التبويض وعندها يكون الحمل محتملاً جداً .

- « الحنين إلى أنواع معينة من الطعام أثناء الحمل دليل على حاجة الجسم إليها » .

والصحيح هو : لم تثبت الدراسات هذا أو تنفيه ، قد تكون الحاجة نفسية لا جسمية .

والحامل تحن في العادة إلى الأنواع التي تميل إليها وتفضلها ، ومن غير المحتمل أن تطلب نوعاً من الطعام مثلاً وهي لا تحبه .

والأمر الأكيد أن الحنين إلى أنواع من الطعام أقل كثيراً بين النساء الحوامل اللواتي لم

تنقصهن شيء من الغذاء . وأنه صفة ملازمة للمرأة التي لا تستطيع الحصول على كل شيء .

- « الجنين يسلب أمه من الكالسيوم ويسبب لها من جراء ذلك تسوس الأسنان خلال الحمل » .

والصحيح هو أن مينا الأسنان دائمة لا تؤثر فيها كمية الكالسيوم الموجودة في الطعام .

على كل حال متى اتضح أن الكالسيوم غير كافٍ ، فإن منبت الأسنان تنحسر عنه اللثة ، فيعمد إلى زيادة كمية الكالسيوم ، وهذه الزيادة بطبيعة الحال تعيد الأمر إلى نصابه وتقوي من بنية الأسنان لدى الجنين .

- « معالجة الأسنان خطر أثناء الحمل وربما تسبب الإجهاض » .

والصحيح أنه قد ينصح الطبيب الأم بالحرص والانتباه أثناء أخذ الطبيب صورة « أشعة - x » لأسنانها أثناء الحمل ولكن لا ضرر من معالجة الأسنان .

أما الجراحة فالأفضل تأجيلها تجنباً للإرهاق والألم الناتجين ، ويمكن القول إن الأشهر الثلاثة الوسطى هي أفضل فترة لمعالجة الأسنان سواء للمرأة الحامل أو لطبيبتها .

- « إذا كانت المرأة هادئة ساكنة أثناء الحمل يكون طفلها هادئاً رائعاً متزناً ، وإذا كانت متوترة منفصلة تتأثر صحة الطفل الذهنية » .

والحقيقة هي أنه لا يوجد أي صلة بين جهاز الطفل العصبي وجهاز أمه . ولكن المؤكد أن حالة الأم العصبية وتوترها وانفعالها يؤثر إلى درجة كبيرة في نمو الطفل وتطوره .

وعلى كل فإن هرمونات الأم وأنزيماتها وغير ذلك من كيميائيات الجسم تعبر من المشيمة إلى الطفل وتؤثر فيه على الأرجح .

- « الجنين المرتفع إلى أعلى ذكر » .

والحقيقة أن الجنين لا يرتفع أو ينخفض لأن الارتفاع والانخفاض يرافق كل مرحلة من مراحل الحمل .

ويتوقف هذا على عضلات البطن وليس من حالة حمل كلها مرتفعة أو كلها منخفضة ، والموضع لا علاقة له بتأناً بجنس الطفل أذكر أو أنثى .

« المراهقات حملهن أصح وأقوى حمل » .

والصحيح أنه أفضل سن للحبل والولادة هو بين العشرين والثلاثين أما من الثانية عشرة حتى السادسة عشرة فتتعرض الحامل لمضاعفات الحمل ومن أخطرها تسمم الدم أكثر مما تتعرض له المرأة الأكبر سناً .

أما من تجاوزت الأربعين فتتعرض للضغط المرتفع وأمراض المشانة والسمنة ، وليكن معلوماً أن المرأة التي تجاوزت الخامسة والثلاثين تلد الطفل القوي العادي ولا تتعرض لمشاكل استثنائية .

* كيف تحسبي يوم ولادتك ؟

يترتب ذلك على تذكرك لميعاد أول يوم في آخر دورة شهرية .

وعليك أن تضيفي عشرة أيام لأول يوم من آخر ميعاد للدورة ، وتطرحي ثلاثة شهور وتضيفي سنة .

مثال ذلك :

ميعاد أول يوم في آخر دورة شهرية :

٢٣ إبريل ١٩٨٤

إذن يوم الولادة يأذن الله تعالى ٢٣ أي ٣

الشهر ٥ - ٣ = ٢

عام ١٩٨٤ + ١ = ١٩٨٥

إذن يكون اليوم المرتقب يأذن الله تعالى :

١٩٨٥ / ٢ / ٣

* كيف تشعر الحامل أنها في حالة وضع ؟

تبدأ الولادة عادة بظهور ألم متقطع في أسفل البطن والظهر يشبه ألم الحيض .
ويتكرر ظهور الألم على فترات متباعدة في البداية أي كل ساعة أو ثلاثة أرباع الساعة ثم يظهر تدريجياً في فترات متقاربة فيظهر كل نصف ساعة ثم كل ثلث ساعة ...
وأخيراً كل دقيقتين أو ثلاث ... وتشتد قوته تدريجياً أيضاً ويستمر فترة أطول كل مرة كلما تقدمت السيدة في الولادة .

وقد يسبق هذا الألم الذي يسمى « الطلق » ظهور إفراز مخاطي غث بقط من الدم ويسمى العلامة أو البشارة وقد تظهر العلامة بعد ابتداء الطلق .

وفي بعض السيدات تبدأ الولادة باندفاع كمية كبيرة من المياه نتيجة انشقاب الكيس الذي يحيط بالجنين وتسرب ما يحتويه من ماء .

ولكن في معظم الحالات تحدث هذه الظاهرة بعد فترة طويلة من بدء الولادة وقبل ظهور الجنين .

ولزيد من التفاصيل اقرأ كتاب « العناية بالحامل بدنياً ونفسياً » .

* العناية بالمرأة بعد الولادة « النفساء » :

النظافة هي أهم مطلب للعناية بصحة النفساء .

نظافة جسمها وملبسها وكل شيء يحيط بها وكل شخص يدخل إلى غرفتها سواء أكان ذلك بقصد الزيارة أو بقصد العناية بأمرها .

كما يجب أن تقاس حرارتها في الشرج عند الصباح أيضاً .

ومن المعلوم أن حرارة الجسم السلية الطبيعية تتراوح بين (٣٦,٥ - ٣٧ °)
درجة مئوية ولا تتجاوز درجة (٣٧) درجة مئوية .

كما أن قياس درجة الحرارة تحت الإبط تعطي نصف درجة أقل من الطبيعي ،

والشرح أكبر نصف درجة مئوية من الطبيعي .

وفي النفاس لا ترتفع درجة الحرارة في (٨ - ١٠) أيام الأولى عن الدرجة الطبيعية ...

وبعض الأطباء يعتبرون الارتفاع البسيط - أقل من نصف درجة مئوية - في حرارة النفاس في مدار الحد الطبيعي ولا يحسبون له كبير الحساب . ولكن من الأسلم عاقبة أن يعتبر ارتفاع درجة حرارة النفاس إلى (٣٧,٥) مئوية أو أكثر من ذلك دليلاً على وجود معركة بين الجراثيم وأنسجة الجسم وأن تتخذ الاحتياطات اللازمة للسيطرة على سيرها .

وبعد الانتهاء من قياس الحرارة يجب فحص الحفاض المعقم أمام فرج النفاس والذي يتلقى الإفرازات السائلة من جرح الرحم في الداخل والتي تسمى « السائل النفاسي » .

وهو في اليوم الأول وإنساني للنفاس مكون من الدم فقط ، وفي اليوم الثالث يصبح لونه أسمر كجزار الحديد .

ويزول هذا اللون الأسمر تدريجياً إلى أن ينعدم تماماً في اليوم السادس للنفاس ويصبح لون السائل أصفراً .

والحفاض يجب تبديله وتغييره (٢ - ٤) مرات في اليوم أو أكثر من ذلك إذا اقتضت الحالة .

وبمرور الأيام يفقد السائل النفاسي لونه الأصفر أيضاً ليصبح في اليوم العاشر تقريباً أبيض .

ومن ملاحظة السائل النفاسي ومراقبة تبدل لونه يستدل على سير عملية الشفاء في جرح الرحم .

وبعد اليوم العاشر يزداد السائل النفاسي ميوعة وتقل كميته تدريجياً وعندما يعود بعد ذلك إلى القوام المخاطي اعتبر ذلك دليلاً على عودة حالة المهبل إلى الحالة الطبيعية .

ومراقبة رائحة السائل النفاسي لها أهميتها أيضاً لأنها تصبح نتنة عند وجود التهاب في

جرح الرحم في الداخل .

ويعتبر ذلك دليلاً على تزايد فعالية الجراثيم في داخل جرح الرحم .

ولكن هذا الحال الذي يبرهن على وجود قوى مكافحة في الجسم لا يقلق كثيراً ولكن الحالة تصبح بعكس ذلك تماماً إذا ارتفعت درجة حرارة النفساء وقعد السائل النفاسي رائحته النتنة .

فقد دلت الاختبارات العملية أنه في هذه الحالة يصبح دليلاً على وجود فعالية خطيرة للجراثيم في الداخل ، ومن الضروري عرض مثل هذه الحالات فوراً على الطبيب .

وهذه الحالة بالنفاس تدعى « حمى النفاس » وتعتبر من الإصابات الخطيرة جداً وقد راح كثير من الضحايا بسببها قبل اكتشاف البنسلين .

ونجد أيضاً أن قاع الرحم يجب أن يهبط مستواه يومياً إلى أن يختفي داخل الحوض الصغير ولا يمكن للبدن أن تلمسه من فوق جدار البطن بعد اليوم الثاني عشر من النفاس .

وهبوط مستوى الرحم يدل على درجة انكماشه للعودة إلى حجمه الطبيعي ، وعدم الإرضاع يؤثر ويؤخر سير هذه العملية لأن الإرضاع يسرع بها .

غير أن الإرضاع لأطول من المدة اللازمة يعرض الرحم للإصابة بالضرر .

وإذا سارت كل الأمور السابقة سيرها الطبيعي استطاعت النفساء أن تغادر سريرها في اليوم الرابع أو الخامس وأن تستأنف أعمالها المنزلية في اليوم الثامن .

ويلاحظ أن مغادرة النفساء لفرشها مبكراً يساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي .

وقبل أن أختم حديثي في هذه النقطة أود أن أجيب عن سؤالين هامين وكثيراً ما يترددا ويَطرحا على الطبيب المولّد :

الأول : متى تستطيع المرأة أن تستحم لأول مرة بعد الولادة ؟

يمكن للنساء أن تستحم بالدوش بعد مضي أربعة عشر يوماً على الولادة .

ولكن لا يجوز لها الجلوس في « البانيو » قبل انقضاء ستة أسابيع لكي لا تفتح مجالاً لدخول الماء من المهبل إلى داخل الرحم وتعرضه للإصابة بالالتهاب .

وإذا أرادت النساء غسل أعضائها التناسلية وتطهيرها فلتستعمل لهذا الغرض محلول « الليزول » بنسبة $\frac{1}{4}\%$ على أن يكون الدلق دائماً من الأعلى إلى الأسفل .

ولا يجوز استعمال الدوش المهبل بوجه من الوجوه لأنه محفوف بكثير من الأخطار .

أما حرارة الماء فلتكن معتدلة في جميع الحالات .

والثاني : عن الجماع متى يبدأ ؟

تقول إنه من الأفضل عدم استئنافها قبل انقضاء ستة أسابيع التي تعتبر مدة استجمام للنساء .

ولكن من الممكن استئناف الجماع باعتدال بعد اليوم الرابع عشر من الولادة .

المرأة والطفل

• الرضاعة :

هي عالم كبير تضيع فيه الأم ذات العهد الأول بالأمومة ، فالأم هنا تقف في مهب الريح بين الآراء المتضاربة ... الجدة لها رأي ... الجيران لهم رأي ... والأصدقاء أيضاً لهم آراء وتجارب .

وفي هذا الفصل نحاول أن نضع الأم على الطريق السليم فنرد على تساؤلاتها ونحل مشكلاتها . فهذه الأسئلة طالما ترددت في عيادة الأطفال .

• أيهما أفضل - الرضاعة الطبيعية أو اللبن الصناعي ؟

الرضاعة الطبيعية هي أفضل الوسائل لتغذية الطفل على الأقل في الشهور الأولى . وذلك لأن لبن الأم هو الغذاء الطبيعي للمولود بالإضافة إلى أنه لا يحتاج إلى تعقيم أو غلي ثم تبريده أو إعداده ، كما أنه يوفر الكثير من الجهد والمال أيضاً .

وعلينا أن نعلم أن الرضاعة الطبيعية في حد ذاتها تساعد على انقباض الرحم في فترة ما بعد الولادة ، وبجانب ذلك فإنها ترضي غريزة الأمومة وتعطي الطفل فرصة الإحساس بحنان الأم .

• ولكن هل هناك خوف على جمال صدر الأم حيث إن الرضاعة تؤدي إلى ترهله ؟

الرضاعة وظيفية الشدي الطبيعية ولبس رافع « سوتيان » من نوع جيد لا يحدث الترهل الكامل بل يظل الصدر محتفظاً بجماله الطبيعي .

• زاد وزني أثناء الحمل وأنا الآن أريد أن أبدأ عمل رجيم لإنقاص وزني ، فهل يؤثر ذلك على كمية اللبن التي يفرزها الشدي ؟

أولاً : الزيادة في الوزن أثناء فترة الحمل لا يجوز أن تتجاوز ١١ كيلو جرام موزعة على الأشهر التسعة ، فإذا تمت الولادة عاد الوزن إلى ما كان عليه . ولكن ما دام الوزن

ما زال أكثر من الطبيعي وتريدين عمل ريجيم فيجب أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب وفي هذه الحالة لن يؤثر الريجيم في كمية اللبن .

هذا مع الاهتمام بشرب اللبن والحساء « الشورية » أو حتى الماء العادي مع أخذ الفيتامينات الكافية وكل ذلك بمساعدة الطبيب .

• ما أكثر الصعوبات أو المتاعب انتشاراً في الرضاعة ؟

أكثرها هو تشققات الحلمة :

وتحدث عند بعض الأمهات عقب ولادة الطفل الأول خلال الأيام الأولى بعد الولادة نتيجة إهمال تحضير الثدي للرضاعة خلال الأشهر الأخيرة من الحمل .

وينتج عن تشققات الحلمة آلام في ثدي الأم أثناء رضاعة الطفل تتفاوت في شدتها وربما لا تتحمل الأم شدة الألم فتبكي .

ولكن كيف تمنع الأم حدوث التشققات ؟

يجب على الأم أن تنظف مقدمة الثدي مع بدء الشهر السادس من الحمل ، وإن كانت حلمة الثدي صغيرة فعلى الأم تدليك الحلمة بزبدة الكاكو وسحبها إلى الأمام حتى تطول لدرجة مناسبة ليستطيع الطفل الرضيع أن يطبق عليها بسهولة دون بذل أي جهد .

• إن صدري أصغر من المعتاد فهل يؤثر ذلك في كمية اللبن التي يفرزها ؟

حجم الثدي ليس له أية علاقة بكمية اللبن التي يفرزها ، فهنا صغر حجم الثدي فإن المولود يستطيع الحصول على حاجته من اللبن الكافي لإشباعه .

• كيف أعرف أن لبني عادي وليس خفيفاً ، فإني أخاف أن يصاب المولود بسوء التغذية ؟

إن تكوين اللبن عند كل الأمهات واحد ولا يوجد لبن خفيف وغير مغذي ولبن دسم مغذي ، ولكن توجد أم عندها لبن كافٍ لإرضاع طفلها ، وأخرى لبنها غير كافٍ لإرضاعه .

• أي أن الفرق دائماً في الكمية ، أما التكوين فيكاد يكون ثابتاً على الدوام .

• كيف إذن أزيد من كمية اللبن ؟

يزيد الجسم من إفراز اللبن إذا ازداد الطلب عليه . بمعنى أنه إذا رضع الطفل وأفرغ ما في الثديين قام الجسم على الفور بتكوين لبن جديد ، أما إذا رضع الطفل كمية محدودة فإن اللبن يتراكم في ثدي الأم والجسم يقلل من إنتاج السلعة التي لا يستطيع تسويقها .

ولكي يزداد الجسم من إنتاج اللبن يجب توفر شرطين أساسيين :

- الراحة النفسية للأم ورغبتها في إرضاع طفلها .

- وجود كميات من الماء كافية لإعداد اللبن وهي تبلغ لترًا كل يوم .

وهذا بالإضافة إلى الاحتياجات الأصلية للجسم من الماء .

ولعل أحسن نصيحة هنا هي :

« اشربي كوب ماء أو أي سائل يعجبك قبل الرضاعة بربع ساعة » .

• كيف أعرف أن المولود قد شبع فأتوقف عن إرضاعه ؟

هناك بعض العلامات يمكن الاستدلال منها على ذلك ، منها نوم الطفل بعد انتهائه من الرضاعة لمدة ثلاث أو أربع ساعات فعنى ذلك أنه قد رضع كمية كافية .

وهناك أيضاً ظاهرة وجود بعض اللبن في الثديين بعد الانتهاء من الرضعة ، ثم الزيادة المستمرة في وزن الطفل .

كل هذه العلامات تؤكد أن طريق الرضاعة الذي يسير فيه هو الطريق المناسب الصحيح .

• ما هي المدة الطبيعية للرضاعة ؟

في الأسابيع الأولى يرضع الطفل من ثلاث إلى خمس دقائق ينام بعدها وتزداد هذه

المدة حتى تصل إلى ٢٠ ثم إلى ٣٠ دقيقة متقطعة في الرضعة .

ولكن يجب ملاحظة أن بعض الأطفال يستمر باللعب في حمة الثدي والعض فيها دون رضاعة حقيقية وذلك لأنه سعيد من احتضان الأم له .

كما أن عملية مص الثدي هي رد فعل انعكاسي ولا تعني الجوع وخصوصاً إذا كانت الأم ترضع طفلها بغير انتظام . . .

• ما هي أنسب مواعيد الرضاعة الطبيعية ؟

في الأيام الأولى يرضع الطفل دقائق محددة يعود بعدها إلى النوم ، وخلال الشهر الأول أو الشهرين الأولين تتحسن الأم الذكية طريقها لمعرفة المدة التي يجوع بعدها الطفل ، فأغلب الأطفال يجوعون بعد ثلاث ساعات ، وإن كان هناك الطفل الذي يتعود على الرضاعة كل أربع ساعات .

ويستحسن أن تقوم الأم بإرضاع طفلها وهي جالسة ... وتعطي الطفل الحمة والهالة الملونة التي حولها وبذلك تسهل عليه عملية الرضاعة وتحافظ على الحمة من الشقوقات .

كذلك يلزم أن تعطي الطفل الثديين في كل مرة ، ويحسن أن تبدأ كل رضعة بثدي غير الذي بدأت به الرضعة السابقة ، فتبدأ الرضعة الأولى بالثدي الأيمن مثلاً وتنتهيها بالثدي الأيسر وتنتهي بالثدي الأيمن .

وهكذا تضمن على مدار اليوم كله تقوم الطفل باستهلاك اللبن المتاح له في كلا الثديين ، وبذلك يعطى إيجم فرصة كافية لإنتاج اللبن الجديد .

ويحسن أنه بعد كل رضعة تقوم الأم بغسل الثدي بالماء الفاتر وتخفيفه .

• مشكلة المرأة العاملة أنه قبل أن تنتهي أجازة الوضع يدور هذا السؤال الملح : كيف يتغذى وليدها في فترة وجودها في العمل أي من الساعة ٨ ص إلى الساعة ٢ م . وهل تعتمد على اللبن الجاف أم اللبن الحليب الذي تلجأ إليه قلة من الأمهات ؟

نؤكد أنه لا يجوز إعطاء الطفل اللبن الحليب خلال الأشهر الأولى من عمره وبالذات خلال أشهر الصيف خوفاً على الطفل الصغير من النزلات المعوية .

وعلى ذلك فن الضروري إعطاء الطفل الصغير أحد الألبان الجافة المناسبة خلال فترة غياب الأم عن المنزل مثل اللبن الجاف نصف الدسم أو أحد الألبان الجافة الشبيهة بلبن الأم .

ويحتاج الوليد إلى رضعتين من اللبن الجاف في الساعة ٩ ص ثم الساعة ١٢ ظهراً .

أما إذا كانت فترة غياب الأم عن المنزل لا تطول عن أربع ساعات فترى من الأصوب أن يعطى الصغير الكراوية أو التليو أو الينسون خلال غياب الأم ، ونعوض الطفل باستمرار الرضاعة من الثدي حتى الساعة ١٢ م ، أي يرضع الطفل من الثدي الأم ست رضعات يومياً .

• لكن ما هي كيفية تحضير الرضعة من اللبن الجاف ؟

هنا أنصح الأم قبل العودة إلى عملها بعد انتهاء أجازة الوضع أن تذهب إلى طبيب الأطفال لفحص الطفل ووزنه للتأكد من أن كل شيء على ما يرام . ويقع على عاتق الطبيب تحديد عدد المكاييل من اللبن الجاف اللازمة لتحضير الرضعة الواحدة للطفل ، وإرشاد الأم إلى الطرق الصحيحة لتحضير الرضعات من اللبن الجاف .

وقد تستنير الأم بما هو مكتوب على علبة اللبن الجاف من الخارج من إرشادات عن طريقة التحضير وعدد المكاييل اللازمة لكل رضعة .

ونلفت النظر هنا إلى أنه يجب على الأم قبل ذهابها إلى العمل تحضير الرضعات التي يحتاج إليها طفلها أثناء غيابها عن المنزل بنفسها ، ثم تضع الزجاجات بعد تجهيز الرضعات مباشرة في الثلاجة ؛ ليقوم من يتولى أمر إرضاع الوليد بوضع زجاجة الرضعة في حمام به ماء ساخن لتدفئة الرضعة قبل إعطائها للطفل الصغير .

• تشتكي بعض الأمهات أن ابنها يقوم بإرجاع جزء من اللبن بعد انتهاء الرضاعة بفترة متفاوتة من الوقت ... أحياناً مرتين كل يوم ... وأحياناً

بعد معظم الرضاعات .

وتخاف الأم هنا أن يؤثر ذلك الترجيع على صحته ، فما مدى صحة هذا الاعتقاد ؟

إرجاع جزء من اللبن بعد انتهاء الرضاعة بفترة متفاوتة من الوقت يسمى بالكشط .

وهذه الظاهرة شيء طبيعي يحدث عند معظم الأطفال خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العمر ، وقد يستمر حدوث الكشط حتى الشهر السادس .

وتكون ظاهرة الكشط أكثر حدوثاً عند هؤلاء الأطفال الذين يرضعون كمية من اللبن أكبر من المناسب لسنهم أو وزنهم ، فيقوم الطفل بإرجاع اللبن الزائد على حاجته .

كذلك يحدث الكشط عند هؤلاء الأطفال الذين يرضعون الثدي أو الزجاجاة بسرعة فينتهي الطفل من رضعته في ظرف خمس دقائق . مما يؤدي إلى بلع الطفل لكمية أكبر من الهواء مع اللبن ، فيندفع الهواء عند خروجه بكمية من رضعته إلى الفم بعد الانتهاء من الرضاعة .

هذا وتؤكد للأمهات أن الكشط أو الترجيع لا يؤثر على صحة الأطفال لأن الوزن يزداد بالمعدل الطبيعي .

إذن لا داعي لقلق الأم لتكرار حدوث الكشط فقد يؤدي القلق إلى الإقلال من إدرار اللبن إذا كان الطفل يرضع ثدي الأم .

ولكي تقلل من حدوث الكشط يجب مراعاة الآتي :

- إعطاء الطفل الرضعة المناسبة لسنه ولوزنه .

- سحب الثدي أو الزجاجاة كل دقيقتين من فم الطفل الذي يرضع بسرعة وإراحته لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم تكل الرضعة وهكذا ...

ومن الأفضل ألا يطول وقت الرضاعة عن عشر دقائق للطفل النشط في الرضاعة .

- وضع الطفل على صدر الأم عمودياً لمدة خمس عشر دقيقة بعد الرضاعة مع تدليك

ظهره برفق وحنان حتى يتجشأ « يتكرع » الهواء المبلوع أثناء الرضاعة .

- ما معنى بكاء الطفل بعد الرضاعة بحوالي ساعة أو أقل من ذلك ...
- هل يعني البكاء أن لبن ثدي الأم غير كافٍ للطفل ...؟

بكاء الطفل بعد الرضاعة بساعة أو أقل يعني أن الطفل عنده مغص إذا كان الطفل قد أكمل الرضعة السابقة ، وإذا لم يكن هناك سبب ظاهر للبكاء .

ونؤكد للأمهات أن البكاء بعد الرضاعة بفترة وجيزة من الوقت شيء طبيعي يحدث لعدد كبير من الأطفال خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العمر نتيجة لضغط عضلات جدار البطن والأمعاء ، ويكون مثل هذا البكاء مصحوب بالحرق .

وغالباً ما تخرج بعض الغازات من الشرج ثم يزول البكاء .

ونحذر الأم من تلك العادة غير المقبولة ألا وهي إعطاء الطفل الثدي أو الزجاجاة ليرضع اللبن كلما بكى حتى تستريح الأم من الانزعاج والبكاء ، فذلك يؤدي إلى اختلاط اللبن الجديد باللبن الموجود بالمعدة منذ ساعة أو أكثر مما يؤدي إلى عسر الهضم وبالتالي تكرار حدوث المغص والبكاء . ولكن قد يبكي الطفل بعد الرضاعة بفترة وجيزة من الوقت نتيجة للجوع لذلك قد يكون من الأفضل عرض الطفل على طبيب الأطفال الذي يفحص الطفل ويقوم بوزنه ثم يكرر الوزن بعد أسبوع .

وفي الحالات التي ينقص فيها وزن الطفل عن المعدل الطبيعي يكون البكاء ناتجاً عن الجوع .

- هل يمكن إعطاء الطفل الينسون أو الكراوية بالليل ؟

لا ... لأن الطفل في الشهر الأول أو الشهرين الأولين من حياته يحتاج إلى رضعة في منتصف الليل وإعطائه الينسون هو خداع له حيث لا يحتوي الينسون على أية تغذية إلا السكر .

وبعد شهرين سيكون الطفل قد ترك رضعة منتصف الليل ...

وعلى هذا الأساس لا داعي لإرضاعه بالينسون في الليل من بدء حياته ، أما إذا استمر

في البكاء بعد الرضاعة فيجب البحث عن السبب في ذلك وغالباً ما يكون احتياجه إلى ملابس غير مبللة .

أو لوجود شيء يؤلمه كلدغ الحشرات .

أو لأنه عطشان .

أو لأن عنده مغص من سوء الهضم أو سوء الرضاعة .

لذلك يجب البحث دائماً عن السبب في بكاء الطفل قبل اعتبار الجوع سبباً في البكاء .

• هل من الجائز أن يشرب الطفل الماء ؟

نعم ذلك جائز .. بل أرى أنه واجب أو ضروري خلال أشهر الصيف الحارة أن يشرب الطفل الصغير الماء بعد الولادة بأيام .

ونرى من الأفضل غلي الماء الذي سيشربه الطفل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من عمره ثم تركه ليبرد في الجو بعد وضعه في الزجاجاة المعقمة ...

وأحياناً يبكي الطفل الصغير في الصيف ويكون البكاء نتيجة للظما « العطش » ولا يقنع الطفل برضاعة اللبن ، ولكنه يسعد ويهدأ بالآ بشرب الماء .

ولكن قد يرفض الماء عندئذ يمكن إضافة كمية قليلة جداً من السكر إلى الماء إنه يعطيه الطعم الذي يجعل الطفل متشوقاً إلى الشرب .

وإذا شرب الطفل فهذا لا أحدد كمية الماء التي يجب أن يشربها ، فأى كمية يقبل عليها يجب أن يشربها .

ولكن دون أن نضغط عليه وندفعه إلى الشرب .

• هل الكراوية يمكن أن تكون سبباً في حدوث الإمساك ؟

نعم ... الكراوية تساعد على حدوث الإمساك ، وكذلك الألبان الصناعية .

• وما سبب الزغطة ؟ والنهجان أحياناً بعد أن ينتهي الطفل من الرضاعة ؟

إنها بسبب ابتلاع الطفل لكمية من الهواء أثناء الرضاعة .

أما النهجان فلأنه بذل مجهوداً تاماً كما ينهج الإنسان الكبير بعد أن يجري .

• وماذا عن ظاهرة الحزق ؟

ظاهرة الحزق ... ظاهرة طبيعية خلال الأشهر الثلاثة الأولى من عمر الطفل .

وهي تحدث نتيجة للغازات الموجودة في الأمعاء ، ولعدم قدرة الطفل على التخلص من هذه الغازات بسهولة فإنه يحزق .

• ما حل مشكلة القشر الكثير في شعر الطفل ؟

يمكن تدليك الرأس بعد الحمام بزيت الزيتون الدافئ ، إن ذلك يخلص الشعر من القشر .

• وماذا عن القباط ؟

يقوم العديد من الأمهات بلف القباط على بطن الأطفال خلال الأشهر الثلاثة الأولى من عمرهم .

ونرى أنه لا داعي أبداً لاستعمال القباط خلال أي فصل من فصول السنة لأنه غالباً ما ينزلق من البطن إلى الصدر ويعوق حركات التنفس ، وقد يتركز بين الصدر والبطن ليضغط على المعدة ويؤدي إلى الكشط بعد الانتهاء من الرضعة مباشرة ، وخصوصاً إذا كان الصمام العضلي الموجود حول فتحة المعدة العليا ضعيف .

ونؤكد هنا أن قول القباط يسند الظهر ليس له تعليل طبي سليم ، وعلى الأمهات اللاتي دأبن على لف القباط لأطفالهن أن يمتنعن عن ذلك بعد الشهر الثالث من العمر .

• وماذا عن حمام الطفل ؟

يتم الحمام الأول بعد ولادة الطفل مباشرة ، أما في حالة الأطفال ناقصي الوزن عند

الولادة فيؤجل الحمام لمدة قد تطول إلى شهر أو بالتحديد حتى يصل وزنه إلى ثلاث كيلو جرامات ونصف .

ويتم الحمام الثاني بعد سقوط الحبل السري وليس قبل ذلك حتى لا يتلوث جرح السرة .

وخلال الربيع يستحم الطفل يوماً بعد يوم ومع نهاية الربيع وقدم الصيف يستحم الطفل كل يوم حتى نهاية العام الثاني من العمر .

ويكفي بعد ذلك أن يستحم الطفل ثلاث مرات في الأسبوع .

فائدة الحمام اليومي :

تعظم الفائدة خلال الطقس الحار لأنه يحافظ على نظافة الجلد من العرق وإفرازات الغدد الجلدية الأخرى فلا تحدث التهابات الجلد خلال الصيف كما هو الحال عند الكثير من الأطفال .

أنسب الأوقات للاستحمام :

للطفل الرضيع أنسب وقت لحمامه هو قبل رضة الساعة التاسعة مساءً ثم يتناول الطفل الرضة سواء كانت من الثدي أو الزجاج ، وبلي ذلك النوم العميق .

ولكن إذا تم الحمام بعد الرضة فربما يؤدي ذلك إلى القيء لكثرة حركة الطفل أثناء الاستحمام .

مكان الحمام :

للأطفال الرضع - أقل من ١٨ شهراً - تفضل أن يتم الحمام في الحجرة التي ينام فيها الطفل .

ولكن إذا لم يكن ذلك عملياً فيستحم الطفل في الحمام العادي في طبق بلاستيك كبير خاص لحمام الأطفال .

وفي هذه الحالة تفضل عمل الحمام قبل رضة الساعة الثانية عشرة ظهراً لأن جو الحمام

في هذا الوقت دافئ عنه في التاسعة مساءً .

ومع نهاية العام الثاني من عمر الطفل قد يتم استحمام الطفل في البانيو أو الحوض العادي .

الماء المستعمل للحمام :

من الضروري أن تكون درجة حرارة الماء ٣٥ درجة مئوية أي يكون الماء دافئاً .

ويجب ألا يطول وقت الاستحمام عن عشر دقائق .

متى يمكن الخروج بالطفل للتنزه ؟

يخرج الطفل المولود إلى البلكونة بعد ٧ - ١٠ أيام .

ويمكن الخروج به خارج المنزل بعد ١٥ يوماً ، وبالطبع لابد أن يكون الجو ملائماً للتنزه .

• هل من الضروري إعطاء الفيتامينات للطفل ؟

نعم ... من الأفضل إعطاء الأطفال الرضع الفيتامينات مع بدء الشهر الثاني من عمره .

وتستمر الأم على ذلك حتى نهاية العام الأول وأحياناً حتى نهاية عامه الثاني .

والفيتامينات التي يحتاج إليها الأطفال الصغار هي فيتامين د ، فيتامين أ وكذلك فيتامين ب المركب ، وفيتامين ج .

وفوائدها هي :

- فيتامين د يساعد على التكوين الطبيعي للعظام والأسنان .

- فيتاميني (أ ، ج) يساعد على تكوين الأنسجة والوقاية من بعض الأمراض .

- فيتامين ب المركب يساعد على استفادة الجسم من المواد النشوية والدهنية .

والأطفال الذين يرضعون ثدي الأم أشد حاجة إلى الفيتامينات عن هؤلاء الأطفال الذين يرضعون أحد الألبان الجافة ، بسبب ما تقوم به كل شركات الألبان الجافة من إضافة للفيتامينات أثناء عملية تجفيف هذه الألبان .

وأخيراً يجب أن نؤكد للأمهات أن الإسراف أو كثرة إعطاء الفيتامينات للأولاد قد يحمل في طياته الكثير من الأضرار وبالذات كثرة إعطاء فيتامين د ، أ .

• هل من الممكن أن أستمع لبعض الأدوية أثناء فترة الرضاعة دون خوف من نزول هذه الأدوية مع اللبن إلى جسم الرضيع ؟

هذا يحدث فعلاً ، فبعض الأدوية التي تستعملها الأم يتسرب جزء منها مع لبن الرضاعة إلى المولود .

ويظهر تأثير ذلك بوضوح عندما تستعمل الأم المسهلات فيؤثر ذلك في براز الطفل . ولذلك لا يجوز استعمال أي دواء خلال فترة الرضاعة دون استشارة الطبيب .

- متى تأخذ الأم طفلتها المولودة إلى طبيب النساء ؟

للإجابة على هذا السؤال نعرف بعض الحالات :

قد ترى الأم دماً في ملابس الطفل المولودة التي لم يزد عمرها على سبعة أيام . فعليها ألا تتزعج فالواقع أنها ظاهرة طبيعية تحدث لمولودة واحدة من بين كل عشر .

إن هذه الدماء تشبه دماء الدورة الشهرية تماماً فالذي يحدث أن بعض الهرمونات تنتقل من الأم إلى الجنين خلال فترة الحمل .

وهذه الهرمونات تؤدي إلى تنشيط غشاء رحم الطفلة وهي ما زالت جنيناً ...

وبعد أن تتم الولادة تزول الهرمونات فيندثر الغشاء المخاطي المبطن للرحم ويحدث نزف الدماء تماماً كما يحدث في الحيض عند البالغات .

ولنفس السبب أيضاً قد تلاحظ الأم أن هناك تضخماً في ثدي المولودة وقد يكون هذا التضخم واضحاً ، وأحياناً قد يفرز ثدي المولودة اللبن ولكن بعد مرور أيام معدودة

يختفي هذا التضخم .

ولا يفوتنا بالطبع أن الذي يحدد ويشخص الطبيب الذي يرى الحالة لذلك ففي هذه الحالات يجب عرض المولودة على الطبيب .

قد تلاحظ الأم في ملابس الطفلة الداخلية إفرازات بيضاء أو صفراء ، هذه الملاحظة يجب أن تكون إنذار للذهاب إلى طبيب أمراض النساء ، فالملاحظ أنه إذا كانت الإفرازات صفراء فهي تحتوي عادة على صديد ، والسبب في معظم الحالات أن غشاء المهبل عند الأطفال يكون رقيقاً ، وهكذا لا تكون له القدرة على مقاومة الميكروبات عكس الحال عند الفتاة الناضجة ، فغشاء المهبل هنا تكون له القدرة على مقاومة الميكروبات بالإضافة إلى نضج الخلايا والغدد المفرزة للوسط الذي لا يستطيع فيه الميكروب الحياة .

وهكذا إذا تلوث غشاء المهبل عند الطفلة فإن الالتهاب يحدث وتظهر الإفرازات والطفلة بطبيعة نشاطها وكثرة حيوتها وحركتها معرضة لحدوث هذا التلوث .

وهنا أنبه إلى خطورة استعمال المناشف الخاصة بالكبار وهنا يكون احتمال وجود إصابة عند الشخص البالغ تنتقل إلى الطفلة عند استعمالها تلك المنشفة .

وهناك أيضاً الديدان الرفيعة « الدبوسية » الموجودة بالأمعاء إنها تزحف خارجة من فتحة الشرج لتتجه نحو المهبل ، وينتهي الأمر بظهور الإفرازات التي تكون مصحوبة بالحكة الشديدة « الهرش » خصوصاً أثناء الليل .

وكذلك تصاب الطفلة بالتهاب فطري وهنا يكون الإفراز لزجاً والحرقان حاداً .

كذلك يحدث نفس الشيء بعد تعاطي بعض المضادات الحيوية .

والنصيحة العامة هنا يجب أن تعود الأم طفلتها على نظافة الأعضاء التناسلية وبذلك تنجو من الكثير من المتاعب .

ويجب أن تلاحظ الأم الطريقة التي تتبعها طفلتها للمحافظة على نظافتها إذ يجب أن يكون التنظيف من الأمام إلى الخلف حتى لا يتلوث الفرج بالمواد البرازية .

مشاكل التربية والسلوك

* الابن العصبي :

نستهل هذا الموضوع بهذا التساؤل :

هل الطفل الصغير معرض للاضطرابات النفسية مثل الكبار ؟

نرد فنقول : نعم .

فالطفل الصغير معرض لمعظم الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية التي قد تصيب الكبار ، ولكن في بعض الأحيان يختلط الأمر على الأسرة :

هل هي شقاوة أو مرض ؟

هل هو اضطراب أم قلة أدب ؟

هل هي مضاعفات أم مجرد « عفرتة » أولاد ؟

وهكذا يمكن أن يكون هناك مرض ما يحتاج فيه الطفل إلى رعاية الطبيب النفسي ... هنا يتجه العلاج نحو الطفل وكل من يعيشون معه وكل من يتعاملون معه مباشرة .

وعادة يضع الطبيب النفسي في الاعتبار هذه الحوادث التي تدور مع الطفل عندما يكون عمره أكثر من ستة أعوام .

أما قبل هذا العمر فإن هناك أكثر من طريق إلى حقيقة الحالة .

ولنبداً في تقديم نماذج للأطفال العصبيين في صورة شكاوى الأمهات .

• الفشل في الدراماة :

هنا نجد الأم في حيرة حتى أنها قد تبكي فهي لا تعرف ماذا أصاب ابنتها الصغيرة ... لقد كانت مجتهدة ثم فجأة أصبح ترتيبها الأخيرة .

إن أشياء عجيبة تحدث ويعلو صوت الأم مفتاظة وهي تراجع مع ابنتها الواجب وخصوصاً الحساب فنجد أن أي سؤال تسأله لبنتها ترد عليه بدون تفكير فتشعر الأم بذلك فتضربها حتى تفكر .

في مثل هذه الحالات يبدأ الطبيب النفسي عمله بفحص الطفل حتى يتأكد من سلامة أعضاء جسمه ، وكذلك يتأكد من عدم وجود تخلف عقلي عند الطفل .

ولكن من السهل التأكد من عدم وجود التخلف العقلي إذا وجد الطبيب أن الطفل كان متفوقاً قبل ذلك في دراسته ثم ظهرت عليه هذه الأعراض التي تصفها الأم وتقول ابني أصبح بليداً .

هنا يجد الطبيب النفسي أنه أمام حالة محددة : طفل ذكي ولكنه يجد صعوبة في التعلم .

ولكننا عندما نستعرض ما قالته الأم نجد أن الطفل يعاني من تشتت في الانتباه وصعوبة في التركيز .

وغالباً ما يكون سبب ذلك حالة من القلق النفسي الذي أدت إلى حدوثه ظروف معينة ، أمثلة ذلك :

- فقد يتشاجر الأب مع الأم أمام الأطفال بصفة مستمرة .
- قد يحس الأولاد بالفرع عند رؤية الأم وهي تجمع ملابسها وتريد مغادرة البيت .
- وقد يبلغ القلق مداه عند رؤية الأب وهو يضرب الأم بعد مشاجرة عنيفة .
- أو يكون الطفل في حالة حزن دائم وهو يسمع ثناء ومديح الكل لأخيه الأكبر ، أو يتكرر على سمعه هذه المقارنات بين ذكاء أخيه وعدم قدرته هو على المذاكرة .
- وهنا أنصح دائماً بعمل نوع من الابتعاد - في مجال الدراسة - بين الإخوة إذا كانت هناك فروق ما بينها وبذلك تقلل من حدة الصراع وحدة المقارنة المؤلمة .

نعود إلى الأسباب التي تؤدي إلى حدوث مثل هذه الشكوى التي بدأ الحديث بها :

- في بعض الحالات نجد الطفل يخاف من مدرس الحساب مثلاً... وهكذا يكره حصة الحساب ومادتها ومن الطبيعي أن يفشل بعد ذلك في حل أبسط عمليات الحساب .
 - كذلك في بعض الأحيان نجد أن الطفل معقد من الذهاب إلى المدرسة ، فهناك من يسخر منه لأي سبب من الأسباب ، بل هناك من يضربه ، وكلنا يذكر هذه المجموعات من الأطفال التي تكوّن ما يشبه بجماعة أو شلة وتبدأ في مشاكسة كل من يخرج عن طاعتها .

وهذه أمور يجب متابعتها وحماية الطفل منها عن طريق المشرف الاجتماعي أو الناظر والمدرسين .

وأخيراً نصل إلى هذا الاحتمال الذي قد يكون السبب الحقيقي في التخلف الدراسي للطفل هو حدوث نقص في المواد الأساسية اللازمة للتركيز والانتباه في الجهاز العصبي في الطفل .

والآن يلج هذا السؤال :

ماذا يمكن أن يفعل الولدان خاصة الأم عندما تواجهها مشكلة طفل متخلف في دراسته ؟

والرد هنا ... أنه يجب عليها بحث حالته وحالتها وعلى ضوء ما سبق أن ذكرت يمكن العثور على السبب وتلافي هذه الظروف التي تؤدي إلى حرمان الطفل من التفوق في دراسته .

وهنا قد تنجح المحاولة ويعود الطفل إلى نشاطه الدراسي السابق .

أو يكون الاحتمال الآخر عدم نجاح المحاولة واستمرار الطفل في فشله وهذا يكون ناتجاً من :

- الفشل في معرفة السبب الحقيقي لتأخر الطفل الدراسي .
- أو عدم اتخاذ القرارات اللازمة والصحيحة لتوجيه الطفل إلى الطريق السليم .

• أو الاحتمال الثالث هو وجود اضطراب في الجهاز العصبي ، ومن الطبيعي أن يفشل الوالدان في اكتشاف وجود مثل هذه الحالة .

فإذا وجد الوالدان أنها أمام أحد هذه الاحتمالات الثلاثة ، فالمفروض هنا أن تتجه الأنظار نحو الطبيب النفسي حيث يمكن مساعدة الوالدين على اتخاذ القرارات المناسبة لإنقاذ الطفل من فشله الدراسي .

ومن الضروري على الوالدين تسجيل أدق الملاحظات على تصرفات الابن - مهما كانت تافهة - لأن هذه الملاحظات تساعد الطبيب المعالج على تشخيص الحالة وإعطاء العلاج المناسب .

• يضرب زملاءه :

قد تشكو الأم أن ابنها يعتدي بالضرب على كل زملائه في المدرسة ، إنه يكسر أي لعبة تصل إلى يديه ، يحاول خنق القطة ، يعض من يلعب معه ثم يجري هارباً .
إنه كثير الحركة ... مشتهى الانتباه ... ولكن الشيء الثابت في كل تصرفاته هو العدوان الدائم !

الواقع أن هذا التصرف قد يكون نوعاً من الاحتجاج ...!

فالطفل يجد أن كل الاهتمام والرعاية والحب والحنان كل هذه الأشياء بعد أن كانت من حقه وحده انتقلت إلى آخر جديد وُلِدَ حديثاً .
وهكذا اختفى هو من الصورة بعد أن أحاطت العيون المولود الجديد تداعبه وتهتم به ...!

ويكون العلاج هنا هو : إعطاء الطفل حقه من الرعاية والاهتمام ، وهكذا يعود هو إلى سابق هدوئه .

صورة أخرى قد يكون الطفل عدوانياً لأنه يجد كل من حوله في البيت يتصرفون بهذه الطريقة ... فالأب يتناقش مع الأم ثم يقذف بأي شيء بيده .

وكذلك الأم تتشاجر مع الأب وتكسر الأطباق .

وهكذا ليس غريباً أن يكتسب الطفل عاداته من تصرفات أهله .

ولقد أكدت البحوث أن رؤية الطفل للتمثيلات التليفزيونية التي يتخللها ضرب وعنف يكون لها التأثير العدواني الذي يدوم لفترة ليست قصيرة بعد انفعاله من مشاهدة التمثيلية .

وهكذا ليس غريباً أن يكون تأثير الأهل له فاعليته الشديدة فالتمثيلية هنا مستمرة !

هناك احتمال ثالث هو أن تكون هذه التصرفات العدوانية ناتجة عن حالات مرضية تكون مصحوبة بتشنجات وهنا يكون العلاج عند الطبيب النفسي .

• خياله واسع ... ويؤلف قصصاً كاذبة :

ليس غريباً على الطفل أن يؤلف قصصاً وهمية عن بطولته ولكن في الحدود المعقولة .

إنه في البيت يعتبر محور الأسرة يأمر فيطاع كالملك .. الكل يتحركون بأمره لكنه يذهب إلى المدرسة فيضع في الزحام لسمع هو الأوامر وينفذها ليهرب من ضرب بعض زملائه وعنفهم .

وهكذا يجد أنه هنا في المدرسة لا ينال كل ما يطلبه لكنه لما يعود إلى البيت مملكته يبدأ في الحديث عن بطولاته الوهمية ، وكلما زادت هذه القصص الوهمية كان ذلك دليلاً على إحساس الطفل بأنه أقل من غيره !

وواجب الأم هنا هو الاستماع إلى هذه القصص جيداً ومحاولة معرفة هذه الأوجه التي توضح نقطة الضعف عند ابنها .

بعد ذلك يبدأ دور الأهل في إرشاد الطفل إلى أن هناك اختلافاً دائماً بين الناس وبعضهم البعض ... وليس معقولاً أن يكون الكل على نفس المستوى في كل شيء .

ولكن لا يعني ذلك أن تقتل الطموح عند طفلك ، فالطموح مطلوب دائماً ولكن

بلا وجود لهذا الصراع المدمر للطفل .

أما إذا فشل الوالدان في علاج هذه الحالة التي يكون فيها الطفل* بطلاً دائماً لروايات أسطورية مبالغ فيها ... فالعلاج يكون بمساعدة الطبيب النفسي .

• يسرق أي شيء :

السرقة عند الأطفال قد تكون بسبب حب تملك شيء ما ينقص الطفل .

لقد طلب من والده قلم رصاص فرفض والده شراءه ، ولم يجد أمامه إلا أن يسرق من زميل !

إنه هنا يشعر بالنقص ويحاول أن يعوضه .

ومن الخطأ هنا إهانة الطفل وليس من العقل أن تصرخ الأم في وجهه وتقول يا حرامي !

بل من الأفضل الدخول معه في حوار هادئ يفهم من خلاله أنه أخطأ لأنه سرق ، وأنه ليس من الضروري أن يكون معه كل شيء مع زميله لأن الناس يختلفون فيما يملكون .

وتبدأ النصيحة بأن يعرف الطفل أن السرقة تغضب الله ، وأن الله سبحانه وتعالى هو الذي يعطي الناس كل شيء ... وأنه من غير المعقول أن يعطي الله عز وجل الشخص الذي يسرق ... ويفضبه .

وأما النوع الآخر من السرقة فيكون بغرض الانتقام!

فالطفل يسرق أشياء يمتلكها طفل آخر ليقطعها ... أو يلقبها في مكان مجهول ... وواضح أن ذلك تصرف فيه الانتقام نتيجة للإحساس بالغيرة .

وعلى هذا الأساس يبدأ العلاج بأن يعرف الطفل أنه لا معنى لإحساسه بالغيرة ، وأنه شخصاً قد يكون أفضل من هذا الطفل الذي يغير منه ...

وهكذا إذا نجح الأهل في تصفية شحنة الغيرة من نفسية الطفل كان ذلك بداية

لانسرافه عن عمليات الانتقام التي يقوم بها ... ومن بينها السرقة .

• يصرخ أثناء النوم :

ومتاعب النوم أنواع فهناك الطفل الذي يتقلب طول الليل في فراشه بل إنه في بعض الأحيان يقوم صارخاً مرة ... واثنين ... وثلاث !

وفي بعض الحالات يمكن أن نرى صورة أخرى ... فالطفل الصغير يصاب بما نسميه الفزع الليلي حيث نجد أنه يعاني من نوبات الصراخ والخوف مع العرق الغزير ... وتحاول الأم تهدئته ولكن بلا فائدة ...

وفي الصباح تحاول الأم أن تناقش طفلها فيما حدث له ليلاً فتجد أنه لا يتذكر إطلاقاً أي شيء مما حدث ...

على العكس تماماً عندما يحدث الكابوتس حيث نجد أن الطفل هنا يظل متذكراً لما حدث ... بل ويحكىه للآخرين .

وحدث هذه الاضطرابات في النوم له معنى واحد : الطفل خائف ... وقلق .

ولكن لماذا القلق والخوف ؟

الواقع أن أسباباً متعددة يمكن أن تخيفه وتسبب له كل هذه المتاعب أثناء نومه ليلاً :

- خناقات الأب والأم العنيفة أمام الطفل .

- الحكايات المزعجة التي يسمعا قبل النوم .

- متابعة أحداث مزعجة على شاشة التلفزيون قبل أن ينام .

- الإرهاب الذي تحيط به الأم بأن تهدده بأي شيء ليخضع ويهدأ وينفذ طلباتها ..

كل هذه العوامل وغيرها يمكن أن تسبب للطفل هذه المتاعب أثناء النوم .

لذلك عندما نفكر في علاج لهذه الاضطرابات لا يجب أن يتجه تفكيرنا أساساً إلى

الدواء والمهدئات .

ولكن يجب أولاً أن نبحث عن العوامل التي تؤدي إلى حدوث هذه الاضطرابات بحيث نخيط الطفل بالأمن والبطانة المهدوء ونخلصه منها فيعود إلى نومه الهادئ المريح له ... ولأهله .

• يأكل بعد مجهود كبير :

الأيأكل الطفل فهذا شيء خطير ... إنه كارثة !

والأم على استعداد أن تفعل أي شيء حتى يتنازل الملك المتوج الصغير ويفتح فيه ليأكل .

وقد تفضب الأم على الطفل وتجبره على الأكل فتكون النتيجة هي القيء ، ولكن في الحقيقة هنا نجد أن الطفل سليم والحالة لا تزيد على أنها احتجاج شديد من الجهاز الهضمي .

وأقول لكل أم لا يجب إجبار طفلك على تناول الطعام ... اتركه حتى يطلب هو الأكل إنه لن يظل جائعاً حتى الموت ، وعندما يعصره الجوع سيبحث عن الطعام ويأكله بشراهة .

واعلمي أيضاً أنه لن يموت من عدم الأكل ولكن من المحتمل والممكن أن يصاب بأكثر من مرض إذا كان هناك إصرار على أن يأكل .

• التبول في الفراش :

صحيح أنها مشكلة ولكن لا يبحث الأهل دائماً عن علاج لها والأم تحزن ولكنها تقول قريباً يكبر في العمر ... وتختفي هذه المشكلة ... مشكلة التبول في الفراش أثناء الليل !.

وصحيح أن حوالي ٨٠٪ من هذه الحالات تشفى تلقائياً بمرور الوقت ولكن الأهم من ذلك هذا العذاب النفسي ... والأثر البالغ الذي تسببه هذه الحالة .

إن وجود حالة التبول الليلي اللا إرادي معناه : عذاب نفسي ...

عدم القدرة على البقاء ليلاً في أي بيت غير بيت الأسرة ...

فقدان الثقة في النفس ثم هذا التدهور النفسي الذي يصاحبه تدهور في كل جوانب الحياة ومن بينها التدهور الدراسي !

والمعروف أن من المفروض أن يتم التحكم في التبول في حدود الأعوام الثلاثة الأولى من العمر .

ولكن يحدث التبول الليلي عند بعض الأطفال ويستمر عدة سنوات ...

والسبب هنا قد يكون عضوياً ... أو وراثياً ... ولكنه في أغلب الأحوال يكون نتيجة لحالة نفسية !

فالقلق ... ووجود صراع وتنافس بين الإخوة قد يؤدي إلى ذلك ... والعلاج بالدواء هنا يعطي نتيجة أكيدة ... والمهم عدم ترك الطفل بهذه الحالة ... لأنها تثقل خطورة على حالته النفسية ...

وهكذا قد تختفي حالة التبول الليلي ولكن الذي يبقى هذا التشوه الذي حدث في نفسية الطفل .

• ينطلق بصعوبة « يتهته » :

ظاهرة غريبة ... الطفل لا يعرف الكلام أمام الناس ... إنه يتلعثم كثيراً ... ولكن عندما يكون وحده فإنه يحدث نفسه ... بطلاقة ...

عندما تقول الأم ذلك فإنها يجب أن تعرف أنها أمام حالة نفسية : قلق . ويزيد من حدة القلق انطواء الطفل وخوفه من مقابلة الغرباء ... مما يزيد من حدة الحالة وبالتالي تزيد درجة التلعثم ...

والآن ماذا يجب أن تفعل مع طفل يتلعثم ؟

إذا حدث ذلك بدرجة بسيطة فلا داعي لسحب الطفل إلى خطوات العلاج الطبي

المتخصص ، يكفي أن تعيد الأم الثقة إلى الطفل ولا تحاول عقابه ، ثم لا يجب أن يسخر منه أحد لأنه لا يعرف كيف يجب أن يتكلم ، وفي نفس الوقت لا يجب مساندة الطفل عندما ينطق ...

بمعنى أنه من الضروري الانتظار حتى يكمل هو بنفسه الكلمة ... بلا مساعدة من الآخرين الذين يتولون نطق بقية الكلمة التي يبدأ هو بنطقها ويكتفي بنطق حرف أو حرفين منها !!

أما إذا كانت درجة التلعثم شديدة فمن الضروري علاجه عند طبيب متخصص حيث إنه من النادر أن تشفى هذه الحالة تلقائياً .. وترك الطفل بدون علاج يمكن أن يؤدي إلى متاعب نفسية شديدة تزيد من حدة الحالة وتعمد من حالته النفسية .

• يهرب من المدرسة :

قد تشكي الأم أن ابنها يهرب من المدرسة ونجد أن الأب يضربه والأم تصرخ في وجهه وتوبيخه وتهده . ومع ذلك فهو لا يريد أن ينتظم في دراسته يريد أن يهرب دائماً من المدرسة ...

في مثل هذه الحالة يجد الباحث أكثر من سبب يمكن أن يؤدي إلى هروب الطالب من المدرسة :-

- قد يشعر بأنه أقل من زملائه ... أنه ينقص عنهم في أشياء كثيرة وهكذا فليس غريباً أن يهرب من مجتمع يشعر بالنقص فيه .

- ومن المحتمل أن يكون هناك مدرس يعاقبه دائماً ، وهكذا يهرب من المدرسة حتى لا يلتقي بهذا المدرس المتعب !!

- وهناك المدارس التي ترهق الأطفال الصغار بالمقررات الضخمة والواجبات المدرسية المتعددة ... ولا يجد الطفل الصغير إلا الهروب كوسيلة للراحة .

- قد يكون في تصرفات الطفل ما يجعله محل سخرة من زملائه ... إن هذه السخرة تؤلمه ... ولذلك يهرب منها بعدم الذهاب أصلاً إلى المدرسة ففي البيت لا

يشعر بالألم لأن الكلب يحبونه ولا يسخرون منه .

- الاحتمال الأخير هو وجود جو من الفوضى وعدم الاستقرار في المنزل وهذا بالطبع يدفع الطفل إلى عدم الانضباط والانتظام في الدراسة ...

وهذا غالباً لا يزعج أحداً في هذا البيت الذي يعيش على الفوضى .

في كل الحالات السابقة يمكن علاج الموقف بإيجاد جو مناسب في حياة الطفل يدفعه إلى الذهاب إلى المدرسة ...

ولكن إذا كانت كل الأمور السابقة ميسرة أمام الطفل ... فهناك احتمال أن يكون الطفل مصاباً بحالة مرضية تحتاج إلى طبيب نفسي ليعالجه ويعود إلى مدرسته دون أن يفكر في الهرب منها .

• يخاف دائماً :

شكوى تتردد بين الأمهات :

ابني يخاف دائماً . إنه يخاف القطة مع أن كل الأطفال يحبون اللعب بالقطة !
من الخطأ أن تعاقبه هنا ... أو تدفعه إلى الإمساك بالقطة ... أو حتى تغريه بالحلوى حتى يلعب بالقطة التي يخاف منها .. لأن النتيجة ستكون :

تأكيد الخوف في نفسه !

صحيح أن الخوف شيء غريزي عند كل إنسان ، ولكن غير الطبيعي هو ما إذا تجاوز هذا الخوف الحدود .

والخوف علامة على وجود مرض نفسي ، وخطورة الخوف تكون في تأثيره الواضح على حياة الطفل الذي لا يكاد يتحرك لأنه خائف دائماً ومن لا شيء !

والواقع أن الطفل يعبر عن قلقه واكتسابه بهذا الخوف الزائد .

وهنا على الطبيب النفسي أن يحل رموز هذا الخوف المجهول المعنى ...

فالخوف عادة يكون حماية وتعبيراً عن مخاوف داخلية في نفسية الفرد ، ويرمز إليها بهذه المخاوف الخارجية ...

وأحياناً تكون هذه المخاوف أعراضاً ثانوية لأمراض نفسية مثل الاكتئاب ؛ ففي مثل هذه الحالة يمكن علاج الخوف بالدواء .

• منطوي لا يجب الاختلاط :

عادة ينطوي الطفل عندما يحس أنه أقل من الآخرين ... وعلى هذا يخفي نقصه ويتعد عن كل الناس !

أو يكون هذا الانطواء ... أحياناً وراثياً ...

والنصيحة هنا هي تشجيع الطفل على الاختلاط ... ولا يجب الانتظار حتى يكبر ثم نطلب منه الاختلاط بالأطفال ... بل يجب أن نشجعه على ذلك فوراً ...!

ولا مانع هنا من إغراء أصدقائه الأطفال بالحلوى حتى يختلطوا به ويخرجوه من عالمه الخاص .

وأحياناً يكون الانطواء بسبب وجود مرض نفسي ... فالإكتئاب النابع من الحرمان العاطفي يمكن أن يؤدي إلى الانطواء ...

كذلك قد يكون الانطواء بسبب أعراض عضوية يمكن علاجها دوائياً وعند الطبيب المتخصص العلاج المناسب لمثل هذه الحالة .

والآن أوجه نصيحة لكل أم في معاملة أبنائها :

هي ألا تقع في الخطأ الشائع الذي يكن أساساً في ترتيب الأبناء في الأسرة :

- إن الطفل الأول قد يمنح الكثير من المزايا بحيث يشعر أنه مفضل على غيره من الإخوة والأخوات ، وهذا بلا شك يفسده إذ يجد دائماً كل شيء سهلاً وميسراً ، ومن ثم يتصور كل شيء في الحياة بهذه السهولة واليسر .

وقد يحدث العكس أيضاً إذ يحرم الطفل الأكبر من المزايا التي حصل عليها وهو

أصغر سنّاً بدعوى أنه قد كبر وأن هذا أفضل لإخوته الأصغر منه .
كما قد يحمل مسئوليات مضاعفة تجاه إخوته والأسرة بصفة عامة وهنا تسود نفسيته ويشعر بالقلق ومن ثم بالعصية .

- أما الطفل فقد يحاى على أساس أنه أقل الجميع حولاً وهذا يفسده أيضاً .
أو قد يحدث العكس بالنسبة له إذ يشعر بأنه مظلوم مغبون الحقوق ومن ثم ينطوي ويقلق ويشعر بالعصية لأنه يعيش في مجتمع الكبار .

- وأما الطفل الأوسط فقد يجد نفسه حائراً بين هذا وذاك ، وقد يهمل من جانب الوالدين لأنه جاء إلى الحياة بعد أن أشبعت رغبة كل منها في وجود طفل يملأ حياتها .
ومن هنا أيضاً يشعر بهذا الإهمال فتستاء نفسه ويصاب بالانطواء والعصية .

لذلك كله فإن أسلوب التربية من الممكن إذا كان غير سليم وغير واع فإنه يؤدي إلى إصابة الطفل بهذا الداء ... ألا وهو : العصية .

*** كيف تواجهي أسئلة ابنك المهرجة ؟**

يتعرض الآباء والأمهات لعدة أسئلة وخصوصاً الأمهات .

فهذه الأسئلة تدور في نفس الطفل ولكنه عندما يسألها لأمه تحاول التهرب من إجاباتها إما حياء أو عدم معرفة للطريقة المثلى للإجابة على مثل هذه الأسئلة .

وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة :

• من أين جاء أخي ؟

فتسكت الأم لحظة قبل أن ترد ثم تتهرب من الإجابة وتقول للابن اذهب والعب ، وهي تعتقد هنا أنها خرجت من المأزق ، بينما الواقع عكس ذلك تماماً .

أو قد تقول الأم بعد سنوات ستكبر وتعرف الحقيقة ، هنا أيضاً تقع الأم في الخطأ عندما تترك طفلها الصغير دون أن ترد عليه بجواب شافي .

نعود فنقول بأن الأم تشعر أنه من العيب أن يسأل ابنها أسئلة تتعلق بالجنس (انظر كتاب « الجنس في حياتنا » فصل « حديث عائلي عن الجنس ») وتظن أن ذاكرة الطفل ضعيفة وأنه من الممكن إنهاء الحديث بأية طريقه فينصرف الطفل عن السؤال وينسى الموضوع تماماً .

ولكن الواقع عكس ذلك فقد تنجح الأم في إنهاء الحديث مع الطفل ولكنها بذلك تعقد الأمور ، فالطفل سينصرف فعلاً ، ولكنه في نفس الوقت لن يتوقف عن السؤال . وإن عجز الطفل عن الحصول على إجابة لأسئلته فإنه سيبحث عن محدثه ويشع حاجته إلى مثل هذه المعلومات .

وهنا قد يحدث الخطأ القاتل لأنه في معظم الأحيان تقدم المعلومات المطلوبة في صورة خاطئة مشوهة مما يثل خطراً حقيقياً على شخصية الطفل .

ولكن ماذا تقولي لابنك ؟

في كثير من البيوت تبدأ الأم في تعليم طفلها الصغير الكلام فتقول هذه عين ... وهذا أنف ... وهذا فم ... إلخ ودائماً عندما تقترب من الأعضاء التناسلية فإنها تهرب من الحديث عنها ، بل إنها لا تترك الطفل يتصرف بشأنها كما يشاء وتضربه بشدة إذا امتدت يده إلى هذه الأعضاء .

والآن فلنبدأ مناقشة ماذا يمكن أن يقال عندما يوجه الأسئلة في هذا المجال .

• كيف جئت يا أمي ؟

فيكون الرد كالآتي تماماً مثل القطة الصغيرة ... يجب أولاً أن تعيش الأم مع الأب حتى يمكن أن تأتي القطة الصغيرة .

وكذلك أنت لقد جئت لأعيش مع أبيك هنا وبذلك جئت أنت إلى الدنيا .

• وقبل أن أصل البيت أين كنت ؟

في بطني .

• ولماذا خرجت ؟

لأنك أصبحت كبيراً وبذلك استطعت أن تعيش مثلنا تأكل وتتحرك وتتكلم ، أنت ما كنت تقدر أن تفعل كل هذه الأشياء وأنت داخل البطن الصغير ولذلك خرجت منها لتعيش معنا مثلنا .

ويكبر الطفل وتزداد الأسئلة وتختلف أنواعها ، وفي الفترة بين سن الرابعة والثامنة يمكن أن تكون المناقشة بين الطفل وأمه على النحو التالي :

• لكن كيف تكونت يا أمي ؟

هل أن الكتكوت يخرج من البيضة ... أنت أيضاً مثل الكتكوت خرجت من بيضة صغيرة جداً جداً ثم كبرت داخل بطني .

والبيضة الصغيرة التي تحولت إلى جنين يعني « نونو صغير » عاش داخل بطني تسعة أشهر .

بيضة مثلها تعيش في بطن القطة فتلد قطة صغيرة .

وهكذا تستطيع الأم أو حتى الأب أن تجيب الإجابة الصحيحة بلا غموض بل تستطيع الأم أن تمسك بالقلم والورقة وترسم الطفل الصغير قبل أن يخرج إلى الدنيا وهو في بطن أمه .

وغالبا ما يكون الرسم عجباً بل مضحكاً وكل ذلك مفيداً ...!

- وعندما تتحدث الأم عن الحمل تستطيع أن تقول لطفلها لقد كنت في أول الأمر في حجم البيضة ثم كبرت وأصبحت في حجم البرتقالة ثم زاد وزنك حتى أصبحت في حجم البطيخة .

وهنا يجب أن نلفت نظر الأم إلى خطأ قد تقع فيه الأم في أغلب الأحيان يكون في صورة رواية تحكيها لطفلها عن الأم الذي صاحب عملية ولادتها ...

وليس بغريب أن تخطيء الأم فنجدها تقول للطفلة كانت ولادتك صعبة تعذبت

فيها ثلاثة أيام .

إن مثل هذه الروايات يكون لها تأثير سيء في مستقبل الفتاة التي تربط في ذهنها صورة الحياة الزوجية بالألم والعذاب .

ولقد كان من الأجدر والأولى بالأُم أن تقول أنا سعيدة والمحمد لله لقد ولدت طفلة جميلة مثلك .

والآن نلخص ما سبق بالآتي عن حوارك مع أولادك قبل البلوغ :

- عليك ألا تهربي من الإجابة عندما يسألك ابنك .

- لا تستعيني بأي قريب أو صديق ليتولى الإجابة عن أسئلة أولادك .

- لا تستطرد في أو تتوسعي في الرد على أسئلة الصبي أو الفتاة ، أعطي المعلومات التي يمكن أن تكون الأساس السليم لمعلومات أدق يعرفها في المستقبل عندما يكبر .

- استمري في الإجابة ما دام الطفل مستمراً في السؤال .

- لا تحجلي من ذكر اسم الأعضاء التناسلية للطفل ... بل اشرحي له الفرق بين الذكر والأنثى .

- إذا لم يسأل الطفل فانتهزي أنت أية فرصة مناسبة وافتحي معه الحديث لأنه حتماً يريد أن يعرف .

دائماً أمل جديد لمواجهة عدم الخصوبة

ملايين من الأزواج والزوجات لا ينجبون ، وملايين من الزوجات لا يحملن تسعة شهور ، وملايين يعتبرن مصابين بالعقم .

وسبحان الله هناك ملايين أيضاً يتعاطين حبوب منع الحمل .

ومن خلال هذه الحملة العاتية لمنع الحمل وضبط النسل ، علينا ألا ننسى أبداً أن هناك زوجين متلهفين إلى طفل أو طفلة .

وقبل بضع عشرات من السنين لم يقبل الأطباء على دراسة العقم وملابساته وعن أسبابه ومسبباته ، ولكن منذ بضع سنين ازداد الاهتمام الطبي بالعقم مما ضاعف من أمل الزوجة والزوج في بلوغ أمنيتهما .

ولقد كان التقدم مرضياً مبشراً إياهم بالخير وتذليل الصعاب .

والآن علينا أن نعرف :

متى ينبغي على الزوجين استشارة الطبيب ؟

نقول إن عدم حدوث الحمل بعد دورتين أو ثلاث لا يعتبر دليلاً على العقم .

فكثيراً ما تمر الأشهر على الزوجين الطبيعيين الصحيحين دون أن يقع ويحدث الحمل .

مثلاً زوجان حاولا جهدهما إنجاب طفل ، ومرت سنوات وهما يحاولان ولكن دون جدوى فقد ذهبت محاولاتها أدراج الرياح ولم ينتجا .

وتبين أخيراً أن السبب هو مجرد توقيت غير ملائم ، فأعمال الزوج اضطرت به إلى التغيّب ثلاثة أيام في الشهر ، وفي وقت معين ودون أن يعلما بطبيعة الحال ، فقد كانت هذه الأيام متفقة مع وقت التبويض للزوجة .

ولكن مثل هذه الحالة العجيبة نادرة الحدوث ، لأن معظم الأزواج الذين يقومون

بالجماع المنتظم غير الحمي بالأساليب المانعة للحمل يحصلون على ما يريدون بإذن الله تعالى وينجبون قبل مرور سنتين على زواجهما .

أما الزوجان اللذان لم ينتجا في سنتين فلا بد لهما من الطبيب المختص يطلبان مشورته .

أما المرأة التي ناهزت الثلاثين فيجب أن تلجأ إلى الطبيب قبل مرور سنة . والسبب هو أن فرص الحمل تقل تبعاً مع السنين .

ولذا يليق بالمرأة أن لا تضع الفرص بالإرجاء والتعلل .

ومن الطريف أن أحياناً يسرع الزوجان إلى الطبيب مع أن أسباب عدم الحمل واضحة لهما .

فالزوجان اللذان يتصلان جنسياً مرة في الشهر أو مرتين ، لا يجوز أن ينتظرا الحمل السريع ، والطبيب دائماً يفترض في زائريه لهذه المشكلة أن يكونا على اتصال جنسي متكرر كل أسبوع .

لذا فهو يصرفهما متى عرف أن الجماع لا يتعدى المرتين في الشهر .

وأحياناً يكون العقم نفسياً بحتاً .

فالمرأة التي تفزع لا شعورياً من الحمل وتحزع منه ، قد تتجنب جهودها الجماع خلال فترة الإخصاب رغم أنها تطلب المساعدة كي تعطي الثمرة .

وهناك رجل يخاف المسؤولية أو ما يحمله الطفل من عوامل التغير ، يصبح عاجزاً جنسياً بصفة مؤقتة ، أو بصفة دائمة .

وهو يطلب العلاج بالهرمون وبغيره ، ولا يعرف أن علته نفسانية .

فالزوجان اللذان يواجهان مثل هذه الحالة يجب أن يطرحا مسألتها على بساط البحث أمام طبيب نفسي كفء

* كيف نشخص الحالة ؟

مق أن الأوان للاستشارة الطبية يجب على الزوجين أن يحضرا معاً لأنه ثبت كما أن المرأة مسئولة عن حالات العقم ، الرجل أيضاً مسئول عن العقم بنسبة الثلث .

ذلك لأن نوعية الحيوانات المنوية وعددها غير كافيين لتخصيب البويضة ولأنه قد يكون عدم الإنجاب مرده إلى الزوجة والزوج معاً .

لذلك تشخيص الحالة يتوقف على وجود الاثنين وتعاونها يقتضي الإجراءات التالية أو بعضاً منها حسباً تكون الحالة وكما يرى الطبيب المختص .

- صفحات من حياة الزوجين الصحية والجنسية :-

تبدأ الدراسة باستفراض وافٍ للتاريخ الصحي ، يحاول الطبيب في بادئ الأمر أن يعرف من هذا التاريخ الحوادث أو الأمراض التي لها تأثير على الخصوبة أي على الأجهزة التناسلية .

مثلاً قد يكتشف أن الزوج أصيب بالنكاف « أبو كعب - أبو اللطيش - التهاب الغدة النكفية » .

وهو مرض مقى أصاب الذكر بعد السنة العاشرة من عمره قد يؤثر في خصوبته .
وقد يكتشف أن الزوجة عانت من اضطراب في الغدة الدرقية أو عدم انتظام مزمّن للدورة الشهرية .

والأمراض السرية والدرن ، وأمراض الدم ، والالتهابات في الأجهزة التناسلية كلها تعتبر من الأسباب التي تؤدي إلى عدم الإنجاب .

ففى عرف الطبيب تاريخ أي مرض من هذه الأمراض التي أصابت الزوجين أو أعضاء أسرتهما فقد يعثر على ضالته المنشودة .

ومن خلال الحديث مع الزوجين يقرر الطبيب على ضوء ما تجمع عنده من معلومات إن كان العقم أولي أو ثانوي .

فالعقم الثانوي هو الاستمرار في عدم الحمل بعد حمل سابق نتج عنه ولادة .

أما إذا كان العقم أولي فمعناه أن الزوجة لم تحمل بعد .

كما أن الرجل متى وصِفَ بالعقم فعنى ذلك أنه لا يستطيع إخصاب المرأة ، « وكلمة عقم هذه تشير إلى العقم النهائي التام ، وقلما تستعمل الآن لأن معظم أسباب العقم الأولي منه والثانوي أصبح في الإمكان يأذن الله تعالى معالجتها وإزالة أسبابها » .

وبعد أن يفهم ويعي الطبيب تاريخ الزوجين الصحي يعتمد إلى الاستفسار عن تاريخهما الجنسي .

ومن أجل أن يحصل على أقصى ما يمكن من معلومات يقابل كل واحد منهما على حدة وبانفراد حتى لا يكون هناك حرج .

وحق لا يكون هذا الحرج سبباً في إخفاء المعلومات الهامة .

وهو في هذا قد يحيط علماً بعوامل صحية أو نفسية يكون لها الأثر الأكبر في هذه المشكلة المستعصية .

وبحاول الطبيب هنا أن يستكشف المواقف العاطفية ويميط اللثام عنها ... تلك المواقف المليئة بالعواطف والأحاسيس والتي ترافق الزوجين إلى فراش الزوجية .

هي يستعلي أحدهما على الآخر ويتكبر ؟

هل يشعر أنه أرفع منزلة وأقدر وأقوى ؟

هل هناك شعور خفي بالاستغلال ؟

أو شعور بالامتعاظ والاشمئزاز ؟

ما هو أفضل وضع للجماع ؟

هل هناك أوضاع شاذة أو مطالب غير طبيعية للزوج ؟

لماذا الطفل مطلوب ومرغوب ؟

أهناك خوف دفين من أن يكون الطفل عبئاً اقتصادياً ؟

أخاف الزوج من فقدان جانب كبير من محبة الزوجة وقدر كبير من اهتمامها لتحولها إلى الطفل ؟

ولا يسأل الطبيب تلك الأسئلة المفجرة مجاهة وبدون إعداد واستعداد بيد أن الطبيب متى كسب ثقة الزوجين يفوز بالأجوبة المرجوة على الأسئلة المبتغاة .

وهنا قد يجد الطبيب أن السبب ممكن أن يكون كامناً في جهل الزوجين بالتشريح أو بعمل النضج « الدش المهلي » بعد الجماع مباشرة فإنه يعتمد إلى إصدار التعليمات اللازمة للزوجين .

ولكن إذا اكتشف بالبحث أن هناك علة صحية للعقم هان العلاج وهان الشفاء بإذن الله تعالى .

* فحص الزوج :

في حالات كثيرة لا يتضح من التاريخ الصحي والجنسي شيء غير طبيعي يلفت النظر ويشير الانتباه .

عند ذلك يتحول كثير من الأطباء إلى الزوج أكثر من تحولهم نحو الزوجة فلا ينبغي للطبيب - كما يعرف هو - أن ينسى الزوج أو يتغاضى عنه أو يتجاهل مسؤولياته تجاه هذه المشكلة .

ولكون وضع الزوج التناسلي يهون فحصه والتأكد من صحته أكثر من الزوجة ، لذلك يكون الزوج دائماً هو المنطلق .

ومتى تأكد الطبيب أن الزوج لا يشكو من العجز الجنسي أو القذف المتسارع أو أي داء نفسي ، يتجه إلى فحص مني الرجل بالمجهر « الميكروسكوب » ليعرف النوع والكمية ومدى الحيوية للحيوانات المنوية .

وأحياناً يكشف الفحص المجهرى عن غياب الحيوانات المنوية غياباً كلياً أو عن قلة

فيه أو عدم حيوية .

عند ذلك تجرى التحاليل المعملية لكي يعرف الطبيب إن كانت الأوعية المنوية مسدودة .

* فحص الزوجة :

فيإذا كان الزوج طبيعياً ، ولا يوجد أي خلل في أجهزته التناسلية وأدائها يقوم الطبيب بفحص الزوجة .

وينتبه الطبيب إلى كل أمر صغيراً كان أو كبيراً كي لا يفوته شيء من الصفات التي تؤثر إلى وجود ما يعوق النمو الطبيعي أو أداء الغدة الصماء .

فغزارة الشعر مثلاً الموزعة توزيعاً ذكرياً يبين أن المرأة تعاني من اضطرابات هرمونية تؤثر على المبيض ، وبالتالي على التبويض .

ثم ينتقل الطبيب إلى بنيان وتركيب وهيئة الحوض بدءاً بالأعضاء التناسلية .

فيفحص حالة البظر والمهبل وعنق الرحم والرحم والإفراز المهبلي ولونه ورائحته .

وقد يكشف الفحص عن ورم غير طبيعي في منطقة الحوض أو عن رحم مقلوب بدرجة كبيرة .

وعليها أن نلفت نظر الزوجة فنقول لها إذا كانت خاضعة للفحص هادئة ومستسلمة فلن تتألمي أبداً من الكشف .

ولكن إذا عجز الفحص الجاري على المرأة عن إظهار سبب العقم فقد يؤجل الطبيب بقية الفحوصات بضعة أشهر .

وأثناء هذه المدة يستمر الزوجان على المحاولة خلال فترة الخصب في دورة الزوجية الحيضية ، ويتخذان الوضع المناسب .

وعلى الطبيب أن يتابع هذا كما يحرص على معرفة كل شيء عن حدوث النزف غير المنتظم أو انقطاع النزف ، وما يصيب المرأة من ألم أثناء الدورة وشدته ونوعه ... وما

إلى ذلك من أمور تزوده بالأدلة والبراهين على موضع العلة وسبب العقم .
 وحتى لو تأكد أن الطمث غير منتظم في مواعيده ، فلن يسهل أمر التشخيص لأن
 هذا الأمر قد ينشأ عن عوامل عديدة من ضمنها الإجهاد النفساني . فإذا لم يتلق الطبيب
 جوابه الشافي في منتهى مدة الانتظار والترقب ، فهو على الأرجح سينصح بإجراء
 الفحوص الآتية :

• فحص التبويض والمهرمونات :

من الأم قبل كل شيء التأكد من عمل المبيض .
 ويحدث بعض التغيير على الجدار المبطن للرحم عندما يحدث التبويض ، فتي أخذت
 عينة صغيرة من الغشاء المبطن للرحم في أواخر فترة الطمث « بواسطة الآلات الجراحية
 الخاصة » يستطيع الطبيب البحث عن دليل حدوث التبويض .

كما أن حالة الغشاء الرحمي المبطن للرحم تنبئ عما إذا كانت هرمونات الجنس
 « البروجسترون والإستروجين » تنتج بكيات كافية ، وفي الوقت المناسب .

• اختبار ما بعد الجماع :

إنه الخطوة التشخيصية التالية وهو معرفة نوعية السوائل في قناة المرأة « المهبل » .
 فقد تكون السوائل « مقاديرة ومضادة » لمني الزوج أي بها أجسام مضادة للحيوانات
 المنوية .

• اختبار روبن :

إذا فشل اختبار ما بعد الجماع في إظهار أسباب العقم ، فالطبيب يتحول إلى أنبوب
 فالوب الذي يربط بين المبيض والرحم ، فإذا كان مسدوداً كلياً أو جزئياً فقد لا يحدث
 الإخصاب .

وإذا حدث فقد تمتنع البويضة عن دخول الرحم .

• دراسات أشعة إكس :

وإذا لم يفصل اختبار روبن بالأمر نهائياً أو إذا دل على وجود عائق في الأنابيب فالحاجة تفس إلى درسه بالأشعة للحصول على مزيد من المعلومات .

• المنظار :

إذا كانت نتائج أشعة إكس غير وافية . أو إذا كانت لم تظهر أي سبب أدى إلى العقم لا يبقى هناك بد من إجراء الفحوص الشاملة على الرحم والمبيض وأنابيب فالوب . والمنظار كثيراً ما يوفر الأجوبة النهائية وفي بضع دقائق .

فيه يكتشف الطبيب وجود الأورام أو الالتهابات والالتصاقات أو الأكياس التي تكون إحداها أو بضعة منها السبب في هذا العقم .

* معالجة العقم :

تتضح أسباب العقم في ثلثي الحالات التي تخضع حاجاتها إلى الفحوصات والتحليل المبينة أعلاه .

أما العلاج الشافي بإذن الله فيتوقف بطبيعة الحال على السبب أو الأسباب التي حرمت الأم من الأولاد .

ولكن العلاج متعذر متى كان النقص كغياب المبيض مثلاً .

وفي حالات أخرى متى افتقد السائل المنوي تماماً للحيوانات المنوية .

لا يبقى أمام الزوجين إلا التلقيح الصناعي « وهذا حوله جدل شديد » .

أما الحالات القابلة للشفاء فإن الطبيب يشرع فور معرفة السبب إلى تطبيق العلاج اللازم سواء كان صحياً أو نفسياً أو الأمرين معاً .

• معالجة الزوج :

إذا كان المني غير كاف لإحداث الحمل .

فهناك من الأساليب الطبية لتصحيح الوضع : الرياضة والتمرين والغذاء الجيد ،
راحة البال

هذه تستطيع أن تحسن من نوع وكية الحيوانات المنوية على الأقل في بعض
الحالات

إذ أول ما يفكر به الطبيب ويسمى إلى تحقيقه هو تقوية الزوج صحياً وبدنياً
ونفسياً .

وهو بطبيعة الحال لن يغفل في علاجه عن الخلل في الغدد والبدانة « السمنة »
والحساسية والعلل المزمنة إن وجدت .

وينظر الطبيب أيضاً في عمل الرجل وهواياته ورياضته البدنية لأنه يحتمل أن يكون
العيب صحياً ... علة أصيب بها في جزء من جسده أو في بيئته ووسطه .

والتعرض للإشعاع أو للحرارة الشديدة جداً قد يؤدي إلى العقم ، مع أنه يكون
أحياناً عقمًا مؤقتاً لا مزمناً .

والرجال الذين يلبسون ملابس داخلية مشدودة شداً عظيماً ولمدد طويلة وكذلك
السراويل « البنطلونات » الضيقة ، قد يصيهم بعقم وقي بسبب الحرارة المتزايدة في
الصفن « الكيس » ، والالتهاب الصفني من جراء هذا الضغط والحرارة يسبب إلى
الخصيتين لأنها تحتاجان إلى الحرارة المعتدلة لتنتجا المني العادي الطبيعي الخصب .

والعلاج سهل يأذن الله في حالة كهذه فعلى الرجل الشاكي من العقم أن يتجنب هذا
الضغط الحراري .

وإذا كان الضغط قد سبب الالتهاب في الخصيتين أو حولها فينبغي له أن يعالج
المواقع المصابة .

وقد يتضح من الاختبارات والفحوصات أيضاً أن العوائق الجسدية موجودة يعاني
منها الرجل .

مثال ذلك انسداد في أنابيب القذف « الأوعية المنوية » .

وهنا لا غنى عن العلاج بالجراحة رغم أن جراحة كهذه دقيقة عذوبة بالخطورة قد لا تثر الثمرة الحسنة المرجوة .

• علاج الزوجة :

ما يتم اكتشافه من أمور غير طبيعية تعيق الحمل يمكن معالجته بالأدوية أو الجراحة .
فالأورام غير الخبيثة أمكن استئصالها بسهولة ، وكذلك العراقل في عنق الرحم أو المهبل .

حتى الرحم الذي لا يكون شكله طبيعياً يمكن تصحيحه وتقويمه ليتقبل البويضة المخصبة ويحتضنها .

وكذلك الالتهابات التي تحول دون الإخصاب يمكن التخلص منها وشفاؤها بالأدوية والعقاقير .

وقد يكون السبب في العقم أشد صعوبة في معالجته إلا أن الأمل دائماً معقود لكل امرأة غير قادرة على الإنجاب .

حتى للتي لا تعرف التبويض إذا خضعت للعلاج وتناولت العقاقير القوية التي طرحت للاستعمال مثل الكلوميد « Clomid » وعقار برغونال Pergonal الهرموني .

فهنا نجد أن المبيض الذي لا يخرج البويضة يعتمد الأطباء إلى حثه لإطلاق البويضة بالهرمونات الصناعية

وهذه تعمل في البداية بمنع عملية التبويض متى سحبت بعد عشرين يوماً يحدث ارتداد ميكانيكي كيميائي حيوي ويحدث التبويض فجأة .

ولكن هذا ينجح في حالات قليلة .

أما الإستروجين فله دور كبير ليس في الحث على التبويض بل في تهئية جدار الرحم لاستقبال البويضة

ولكن في مقدور الكلوميد والبرغونال أن يحدثا حبلاً مزدوجاً تحت المبيض على

إطلاق أكثر من بويضة واحدة .

وإذا ما أطلقت بويضات كثيرة فقد ينتج عن الازدحام موت الجنين فلا يكون الحمل مؤدياً للإنجاب المرجو .

وفي إحدى الحالات حملت امرأة بتسعة أجنة لتعاطيها عقاقير التخصيب المنتجة للبويضات وقد ولدوا كلهم قبل ١٢ أسبوعاً من الموعد ولم تكتب الحياة لأي منهم .

ولكن علينا أن نعرف أن هذه العقاقير لا تخصب كل امرأة وليست كل امرأة أخذتها يتسنى لها الحمل والولادة .

ومن المتناقضات العجيبة أن مرضاً كان يسبب العقم للكثيرات أصبح قابلاً للشفاء بعد تعاطي حبوب منع الحمل ، فسبحان الله تعالى وسعت رحمته كل شيء .

إنه مرض « البطانة الرحمية »

وهو مرض إن أهمل ولم يعالج في مرحلته الأولى يتسبب عنه عقم دائم لا شفاء منه . إنه مرض غير سار ولا يصيب الغير بالعدوى وهو يسبب الالتصاق في التجويف الحوضي .

والمادة المسببة للالتصاقات أشبه بالنسيج الذي يبطن الرحم .

وبعض النساء متى أصبن به يعتقدن أنه السرطان ويعشن على هذا الاعتقاد ورغم تأكيد الأطباء لمن أنه ليس بسرطان .

ففي كل شهر يحدث للبطانة تبدلات وتغيرات دورية ترافق الدورة الشهرية ؛ فهي تبني نفسها والتبويض يدنو ويقرب وقته صانعة من نفسها أرض مهيئة مستعدة لاستقبال البويضة المخصبة لاحتضانها .

فإذا لم تصل البويضة وهو ما يحصل في معظم الشهور تنفقت هذه البطانة وتخرج مع دم الحيض . ثم تبدأ الدورة من جديد .

أما المرأة التي تعاني من هذا المرض فإن هذه التغيرات لا يقتصر حدوثها على داخل

الرحم فقط بل يصيب كل قطعة سيج مشابهة بالبطانة تكون مبعثرة في تجويف الحوص

وكثيراً ما تتصل هذه الأجزاء الضالة التائهة بالأنابيب « أنابيب فالوب » والمبيض وتنمو وتنزف كل شهر ، ويتراكم الدم وقد يتخثر الدم أي يصبح مرعى خصباً للميكروبات ويصبح مصدراً خطراً .

ولا يعرف أحد بعد كل شيء عن هذا المرض .

إلا أن أعراضه تتميز بالألم في أثناء الدورة الشهرية ، مع أنه قد يكون مستوطناً قبل سنوات .

ولا تشعر النساء بالألم قبل بلوغهن سن العشرين .

فالحالة خفية يتعذر استنباطها أو اكتشافها بالفحوص العادية بل حتى بالأشعة الخاصة .

إلا أن المنظار مكّن الأطباء من رؤيتها والاهتداء إليها .

ورغم غياب الأعراض فإن الضرر المحدث يكفي لإصابة المرأة بالعمم .

كان هذا المرض قبل بضع سنوات لا يعالج إلا بالجراحة ، وكان الجراح يزيل ما من شأنه أن يلاشي كل أمل في الحمل .

أما اليوم فالمرض أصبح تحت سيطرة الأطباء ومنه ما يمكن شفاؤه بمحبوب منع الحمل .

فالحة تمنع التبويض وبالتالي تقلل من نشاط هذه الأنسجة الضالة التائهة من البطانة الرحمية وتقلصها .

وأحياناً يحدث لها الضور النهائي . ومتى توقف أخذ الحبة يستأنف الجهاز التناسلي عمله .

وقد يعود المرض فيظهر بعد توقف الحبة . ولكن ببطء شديد مفسحاً المجال للحمل

أن يأخذ فرصته .

وإذا كان انسداد الأنابيب سببه الالتهاب فإن اختبار روبن الذي يتضمن إدخال غاز ثاني أكسيد الكربون إلى الأنابيب من شأنه أن يفتحها ويزيل الانسداد فيها .

وإذا كان الالتهاب مزمناً يمكن بث محلول المضاد الحيوي لقتل الميكروبات داخل الأنابيب فيزيل الالتهاب ويعمل على الشفاء بإذن الله تعالى .

أما إذا كانت الأنابيب مسدودة بالتقلصات العضلية فإن المضاد للتقلصات من العقاقير يمكن استعماله .

وأحياناً يكون الضرر الذي يلحق بالأنابيب بالغاً لا ينفع معه دواء مهما كان فعالاً وقوياً ... وهنا يأتي دور الجراحة .

1900-1901

The first year of the new century was a year of great change and progress in the world.

The first year of the new century was a year of great change and progress in the world.

The first year of the new century was a year of great change and progress in the world.

The first year of the new century was a year of great change and progress in the world.

المرأة وسن اليأس

لا عجب في ما تشعر به المرأة من رهبة التغيير .

فالفكرة حتى قبل سنين معدودة كانت تثير الكراهية ... المرأة المتعرضة لسن اليأس كانت كئيبة منفعة في نظر الناس انتهى دورها في الحياة كزوجة وأم ، وتعرضت وستعرض للمهموم والأفكار الممصة عن زوال أهميتها وانعدام فائدتها .

بل أن المراجع الطبية ذاتها كانت تشاطر الناس هذا الرأي ، وتجاريهم في تلك الفكرة الخاطئة .

غير أنه لحسن الحظ انقلب الأمر في صالح المرأة ، وتفهم الطبيب وتفهم الناس حقيقة سن اليأس وتفهموا أساليب العلاج لحالات سن اليأس المتعددة الوجوه والألوان .

التغييرات واقعة لا محالة في الجسم وهي كثيراً ما نهائية ، بيد أن ما يبرز من مشاكل سن اليأس سببه غالباً إلى أمور أخرى بدأت في الواقع في وقت سابق .

ومضى برزت هذه المصاعب في سن اليأس سقط في روع المرأة أنها جديدة نتج عنها التغيير الطارئ الناجم عن انقطاع الطمث « الدورة الشهرية » .

والمرأة التي تحصر حياتها في دور الزوجة - الأم أو تنال الشعور بالرضى من هذا الاكتفاء تتعرض ولا شك للمشكلات والمصاعب عندما يغادر أولادها المنزل ، وينصرف زوجها أكثر من وقت مضى إلى أعماله .

وهي عند ذلك تشعر بالحerman ، وتحمل التغيير الطارئ المسؤولية لما أصابها من ألم وعذاب .

وتبعاً لذلك يتفاقم تأثير التغيير هذا ، فتخضع المسكينة لشعور فظيع من الأسى واللوعة لا تكاد تحمله وينوء كاهلها به .

ولكن متى علمت المرأة المضطربة أن سن اليأس لا يشكل السبب كله لهذا التحول . هان أمر العلاج وقصرت مدته .

والطبيب عادة يعالج المرأة هذه ويعدها الإعداد اللائق لمواجهة المشاكل الحقيقية .
ولا مراء أن غالبية النساء يعبرن هذا الطور دون أن يقاسين الكثير ؛ فالمرأة التي لم
يقصر تفكيرها على البيت وحده تكون قادرة على مواجهة التغير بقوة وشجاعة .
فانشغالها بأمر غير أمور البيت والولد والزوج يزودها بشعور قوي بالثقة
والاعتزاز .

ومع ذلك فلا تسلم أحياناً من المראה البدنية التي يخلفها سن اليأس .
هنا أيضاً سجل الطب تقدماً ملحوظاً .
العلاج بالهرمونات المذكور آنياً ، لن يعم أن يلاشي كثيراً من الأعراض .
بل هناك أطباء يعتقدون أن العلاج الهرموني يؤخر مظاهر التقدم في السن
كالتجاعيد وارتخاء الثديين .
ويساعد على الوقاية من أمراض القلب والبدانة وأمراض العظم .
وهناك أيضاً من يؤمن أن الهرمون يصلح كحافز ومنشط نفسي للدوافع الجنسية .
سن اليأس يعتبر مرضاً حديثاً عصرياً . فالنساء في ما سلف لم يكرهن هذا لأن
معدل العمر كان أقل منه اليوم .

فالمرأة كانت في تلك العصور تعيش العمر كله مخصبة ، وليس كأيامنا هذه .
وقد طال عمرها كما طال عمر الرجل بسبب الحضارة والتقدم والتطور في مجالات العلم
والطب والصحة .

ما هو سن اليأس ؟

يقصد بعبارة « سن اليأس » انقطاع الدورة الشهرية أو الطمث أو الحيض الشهري .
ويطلق على المرأة التي انقطعت دورتها ١٢ شهراً متوالياً ..

والتحول الرئيسي عبارة عن أعراض فبالإضافة إلى انقطاع الطمث تتوقف الإباضة

أيضاً ، فلا يبقى بويضات للتخصيب وبالتالي لا يمكن حدوث الحمل ، ويكف المبيض عن إنتاج الهرمونات الأنثوية .

وإنتاج الهرمونات في الواقع يبدأ في التضاؤل قبل عشر سنوات أو أكثر من انقطاع الطمث انقطاعاً نهائياً .

ولهذا السبب فإن بعض أعراض التحول الرئيسي قد تبرز قبل انقطاع الطمث ، وهناك غدة تستمر في إنتاج هرمون الإستروجين بعد انقطاع الطمث ولكن بكميات غير كافية .

وبذلك تحرم المرأة إلى حد كبير من الهرمون الذي ينمي الصدر « النهدين » ويقرر نوع الصوت ، ويبقى للجلد نعومته وخلوه من الشعر الحشن .

ويحافظ على تقاطيع جسد الأنثى وتوزع الدهون وينظم الدورة الشهرية .

وتبدأ الأعراض في الظهور تدريجياً في سن الأربعين وربما الخمسين ، وفي حالات نادرة يبدأ ظهورها في سن الخامسة والعشرين .

والإباضة الشهرية أو إطلاق البويضة يقل تباعاً من مرة في الشهر إلى مرة في الشهرين ثم كل ستة شهور .

ويحتل النزف الحيضي لأن الجسم لا ينتج الكافي من الإستروجين لبطانة الرحم .

ومنى نقص ما يكفي للبطانة نقص الدم الذي ينزف وانقطع الحيض ، وتطول الدورات ولكن النزف يقل ومدته تقل .

ولكن النزف قد يشتد عند القلائل لفترة من الزمن .

- لماذا لا يواجه الذكر ما تواجهه الأنثى من التبدل والتغير ؟

نقول إن الرجل كثيراً ما يقاسي من أزمات الكهولة بيد أن الأسباب في الغالب نفسانية أكثر منها بدنية .

وقد طالما قال الأطباء إن الذكر حتى لو كف عن إفراز خلايا الجنس « الحيوانات

المنوية « متى قارب المحسن أو تعداها كما يصيب المرأة : إلا أنه يستمر في إفراز الهرمونات الجنسية التي من شأنها أن تحميه من أي تبدل مفاجئ ، والأنسجة في المرأة التي تنتج البويضات تنتج أيضاً هرمونات الجنس على خلاف الرجل فعنده أنسجة خاصة للمني وإنتاج الهرمونات

فيذا ضم نسيج يستمر الآخر في الأداء سنين عديدة .

● هناك مشكلتان على الأقل متصلتان بانقطاع الدورة الشهرية يكون سببها النقص في الإستروجين .

وهما اللفحات الساخنة « الفورات » التي تقاسي منها معظم اللواتي ينقطع طمهن ، ونضوب أنسجة المهبل وضورها .

أما اللفحة الساخنة أو الفورة فسببها كما ذكر النقص في الإستروجين الذي يؤثر تأثيراً شديداً ولكن مؤقتاً بالتوازن الهرموني .

ومتى حصل هذا تتمدد أوعية الدم على نحو غير عادي ، وتنشط الغدد العرقية بصورة متعاقبة وتبدأ المرأة تشعر باللفحة الساخنة في موجة تحتاج الصدر إلى أعلى .

ثم بعد بضع دقائق تنقبض الأوعية الدموية بسرعة ويتوقف نشاط الغدد العرقية ويكتسي الجلد بلون أصفر وتصيبه برودة شديدة .

وقبل اكتشاف الفورات ومعرفة ما الباعث عليها كانت المرأة التي تقاسي منها تعتبر هستيرية أو حتى مجنونة أو بها مس من الشيطان .

ويقدر أن حوالي عشرة بالمئة ممن انقطع طمهن من النساء لا تتناهن هذه اللفحات الساخنة ، بينما نسبة موازية يعانين منها ، والباقيات يصبن بها أحياناً ، ولكن ليست بتواتر وتكرار يجعل من العلاج بالإستروجين ضرورة لازمة .

ولكن هذه الفورات لا تحدث أثناء سن اليأس فحسب بل في حالات الزيادة في عمل الغدة الدرقية أيضاً .

وقد دلت الإحصائيات أن النسوة السمينات القصار الرقبة وبغدة درقية متضخمة

يعانين بصورة خاصة هذا الاضطراب .

في حين أن النساء بدون غدة درقية متضخمة يعانين بشدة أقل .

ويتضح من ذلك أن للغدة الدرقية دوراً في تكوين هذا العرض العصبي .

والفورات تظهر في الغالب بعد إجهاد جسماني أو إثارة نفسانية .

وقد تشكو المصابة أحياناً من تدفق اللعاب في الفم أو من الجفاف فيه ، وقد يحدث أثناءها ومضات في العينين قد يرافقها غثيان وصداع ، وكثيراً ما يرافق الوهج دوار شديد ، وهذا الدوار - الدوخة - يظهر غالباً في الصباح عند الاستيقاظ من النوم .

وما تعانيه النسوة في سن اليأس أيضاً أرق تسببه حدوث الفورات والتعرق « العرق الغزير » أثناء الليل وقد تعجزها الفورات المتتابة عن بذل أي مجهود .

وكذلك حالات الخوف والشعور بالكآبة . وهذا الأرق يظهر على نوعين ؛ فإما أن يتعذر فيه الإغفاء على المصابة فتظل مستيقظة حتى ساعات متأخرة من الليل .

أو أنها تنام كالعتاد ، ولكنها تصحو مبكراً قبل أن تأخذ قسطاً كافياً من النوم ويتعذر عليها العودة إليه .

والأرق بنوعيه تسببه الاضطرابات العصبية التي تحدثنا عنها .

وعلينا أن نعرف أن النساء العصبيات يعانين في سن اليأس اضطرابات نفسانية .

إذ يتقلب عندهن المزاج ويميل غالباً نحو الكآبة فالمصابة تبكي بدون سبب وتثور لأتفه الأمور .

وغياب الحس الجنسي يحدث عندهن شعور بمركب النقص وخصوصاً عند اللواقح لم يرزقن بأولاد .

وقيل إن سن اليأس عند هؤلاء يمكن أن يصبح نقطة انطلاق للإصابة بمرض نفسي كالسويداء .

ومن الممكن أن يتحسن المزاج بعد مدة طويلة أو قصيرة ويتم الشفاء ، ولكن مع

بقاء ثغرة في قوة الفهم وحدوث تغيير عام في كيان المصابة كله وتشخيص هذه الحالة ليس بالأمر السهل .

فهؤلاء المصابات يتحركن باستمرار ولا يعرفن الراحة أو التحرر من الكآبة والشعور بالخوف .

ومن الاضطرابات النفسية الأخرى التي تحدث في سن اليأس هو وهم المصابة بأنها مهملة في بيتها يفقدها الثقة بأشخاصها .

وهذه الاضطرابات قد تؤدي إلى الغيرة القاتلة المدمرة .

وهناك نقطة علينا أن نضيفها ألا وهي أن ما سبق شرحه من الاضطرابات النفسية في سن اليأس ليس مرجعه إلى الاضطراب الهرموني فحسب بل إلى وجود استعدادات وراثية أيضاً .

ولقد اتضح لسنين كثيرة مضت أن الإستروجين مادة حيوية لسلامة وصحة المهبل . لذلك متى انقطع مورد الإستروجين تبدأ أنسجة المهبل في الضور وتضعف إمكانية الدفاع في تقنياتها .

ومن جراء هذا تتعرض الأعضاء التناسلية للإصابة بالأمراض . ومتى كان الضور شديداً يصبح الجماع عملية مؤلمة تحفز المرأة إلى تجنبه ما في وسعها . وهذه الصعوبة تعترض حياة ٢٥ بالمائة من النقطع طمثن ، ولكنها قابلة للعلاج بأدوية الإستروجين .

وهناك جانباً كبيراً من الأطباء يعتقد بل ويرجح أن للإستروجين تأثيراً كبيراً في العظم لأنه متى قل أو انتهى بدأ العظم يتأثر .

غير أن بعض الأطباء لا يوافقون على أن هناك علاقة بين الإستروجين والتغيرات الكيميائية في العظم .

مع أن العديد منهم اعترفوا بالتحسن الذي يطرأ على مريضاته اللواتي انقطع

طمثهن ، والمصابات بهذه التغيرات في العظام والتهاب المفاصل والعظم بعد أخذهن الإستروجين .

• تغيرات المظهر الخارجي :

يوافق الأطباء على ما يقال من تأثير الإستروجين على مظهر المرأة .

فهو ضروري للجلد والشعر والطبقة الدهنية تحت الجلد ، فقل الإستروجين واقطع إمداده عندما ينقطع الطمث يفقد الجلد مرونته ويجف ويتجعد .

كما أن شعر الجسم وخاصة شعر العانة يخف وتقل كثافته بينما يزداد أحياناً شعر الوجه والصدر وقد فقد ما كان ينعشه من إستروجين يتهدل ويضر .

ويتغير التوزيع الدهني في الجسم بينما الدهن الذي يعطي الشدين ذلك المنظر الدائري المبهج يقل ويزول بالتدريج .

ويتجمع دهن جديد في أماكن غير مرغوب وجوده فيها كالבطن والوركين والفخذين .

ويمكن أن تقسم المظهر الخارجي لمرحلة سن اليأس مرحلة ما بعد الخصوبة إلى ثلاث نماذج :

١ - نموذج الشباب والصبا ولكنه عصبي :

فساء هذا النموذج قصيرات القامة مستديرات ، والرقبة عندهن قصيرة ومستديرة ، والجبهة ضيقة والجلد يحتفظ بطراوته ويتحرك فوق سطح الجسم بسهولة .

فالجسم عند هؤلاء لا يتعدى منظره تبدلات وتغيرات كبيرة في هذا السن .

وفي الواقع تزداد السمنة فيه ولكنها تكون متوزعة بانتظام في أنحاء الجسم كله ، فالجسم يظل محافظاً على نموده وهيئته .

٢ - النموذج المنزهل فاقد المرونة :

وطابع هذا النموذج الارتخاء الشديد في الأنسجة ، وفيه يهبط البطن والصدر نحو

الأسفل ، وتختفي عنده الخطوط الجميلة والاستدارة الناعمة للجسم الأنثوي .

كما تختفي منه التراكمات الدهنية تحت الجلد المحددة ، فالدهن يهبط فيه إلى الأسفل لارتخاء الأنسجة العالق بها .

وعلى الأخص في الوجنة والرقبة والصدر والبطن والردف ويشوه منظر الجسم .

وتتناقص المرونة في أنسجة الجلد فيعجز عن تحمل ثقل البطانة الدهنية تحته ، ويقل التماسك في أنسجة هذه البطانة الدهنية ، فتظهر تحت الجلد وكأنها كتل يختلف منظرها تماماً عن المظهر السابق ، وهي متاسكة .

كما يمكن مسك هذه الكتل الدهنية ، وهي تظهر على الأخص في الوجنة وفي الذقن في حين تظل منطقة الصدغ خالية منها .

وبذلك يكتسب الوجه منظراً وهيئة خاصة يظهر فيه هبوط الصدغين واستدارة دهنية هابطة في الوجنتين .

كما تظهر في الذقن « وسادة دهنية » يغطيها جلد متغضن متجمع .

وكذلك تظهر تجمعات كتل دهنية في مؤخر الرقبة ، ويفقد العضد استدارته ويرتخي الجلد في جانبه الخلفي ، كما ترتخي فيه العضلات .

كما يشاهد تجمعات دهنية كبيرة في الصدر فيهيبط الشديان من جراء ذلك إلى الأسفل ، وتصفر الهالة السراء حول الحلمة وتتشوه استدارتها بانحرافها نحو الأسفل والخارج .

وارتخاء الجلد مع التجمعات الدهنية فوق الردفين والمقعد يؤدي إلى هبوط هذه الكتل إلى الأسفل وبروزها ويشوه المنظر إلى حد بعيد .

٣ - نموذج يشبه الذكر :

النساء من هذا النموذج طوال القامة نحيلات ، أما عظامهن فغليظة وملامح الوجه عندهن حادة التخطيط ، وفي مظهرهن شيء من طابع الذكورة يزداد وضوحاً بظهور

بعض الشعيرات في الوجنتين والذقن .

ومن النادر أن يظهر الشعر عندهن في الوجه تماماً كما عند الذكور ، وبعض العلماء يعتقد أن السبب لظهور هذه الشعيرات في سن اليأس في الوجه يعود إلى وجود هرمونات مذكرة في المبيض كبثتها الهرمونات المؤنثة إلى أن زالت هذه وتركت للهرمونات المذكرة مجال العمل والتأثير .

ومن الغريب أن الصوت في هذه الحالات يكتسب « خشونة » ، كما تختفي عندهن حلة الثدي بما يقرب من الاختفاء التام .

كما يأخذ الشعر في الجسم شكله في أجسام الذكور ، فشعر العانة المستعرض عند النساء يمتد عندهن نحو السرة في الأعلى ، كما يظهر الشعر عندهن فوق الفخذين والساقين واليدين .

والشيء الذي يختلف عليه الأطباء هو مدى فائدة الإستروجين كدواء للمظهر ، البعض منهم يصر على رأيه بأن التغيرات الواقعة في هذه الفترة ما هي إلا من عمل السنين متى بدأت المرأة تكبر وتهرم .

وأن الهرمونات مهما كثرت لن تفيدها في شيء ، ولن تقوى على حد هذا التبدل والتغير .

ولكن الأطباء الذين يصفون الإستروجين كعلاج على المدى الطويل يقولون إن خبرتهم أثبتت العكس ، وإن الإستروجين متى تناولته المصابة يساعد على إعادة ما فقدته من جمال المظهر ، وانسجام الجسم وتوزع الدهن وتراكباته المناسب .

علاقة الإستروجين بالقلب وأمراضه :

تشعب الآراء حول هذا الأمر وتختلف وتباين : يقول البعض إن الإستروجين يحمي المرأة من مرض يقوم فيه الدهن بالترسب في العروق ويعوق الدورة الدموية هو مرض تصلب الشرايين .

صحيح أن الفرق واضح وجلي وكبير في تأثير المرض على الرجل والمرأة ، فتأثيره في

الرجل يختلف عنه في المرأة .

في العقد الثالث أي في الثلاثينات من عمر الرجل قد يعاني الرجل من تصلب الشرايين ولا تعاني المرأة ومقابل كل عشرين رجلاً يصاب به في تلك السن تصاب امرأة واحدة .

ويبدأ الفرق يقل تدريجياً مع مرور السنين ففي العقد الرابع تصبح النسبة ثلاث رجال مقابل امرأة ثم اثنين مقابل امرأة في العقد الخامس .

وفي العقد الستين - وتكون المرأة قد انقطع طمثها - تصبح النسبة مماثلة . وتدل الأبحاث أن الإستروجين قد يوفر للمرأة الحصانة من هذا المرض وذلك لأنه يخفض مستوى الكوليسترول وسواه من الوجود الدهني في الدم .

وهناك إحصائيات ثبت فيها أن المرأة التي استؤصل مبيضها تتعرض كثيراً لمرض تصلب الشرايين .

ولكن لم يقنع بعض الأطباء بهذه الدراسات وتنتائجها ، وذكروا أن ما أوردته عن الكوليسترول لا يتفق دائماً مع الواقع ، ولأن الإحصاءات قد تضلل . وأن الإصابات في سن الستين قد يتساوى الرجل والمرأة فيها ليس لأن المرأة ينتابها المرض أكثر ما ينتاب الرجل .

بل لأن الرجل في تلك السن يقل تعرضاً له .

• العلاج بالتعويض الهرموني :

رغم ما يسود الوضع من غموض إلا أن هناك ما يبرر إعطاء المرأة المنقطعة الطمث العلاج الهرموني .

وهذا في الواقع ما أخذت أعداد متزايدة من الأطباء تفعله ، رغم أنهم يختلفون على زمن البدء بالعلاج والكمية اللازمة .

والطبيب المعتدل يعطي الإستروجين ، ولكن للتخفيف من الأعراض التي يحدثها التقص الهرموني كالفورات والضمور المهبل .

وهكذا عندما يصف هؤلاء المعتدلون الإستروجين يضعونه لمدة لا تزيد على ستة أشهر تكون كافية لإزالة الضور والتخلص من الوهج أو الفورات أو اللفحات الساخنة .
ولا شك أن المعتدلين إن ألحقت الأعراض هذه على المرأة ولم تتركها سيعمدون إلى مواصلة العلاج هذا .

وهم على وجه العموم لا يوافقون على إعطاء المرأة عقار الإستروجين من اليوم الذي انقطع طمثها فيه ... إلى آخر أيام حياتها .
ويزعمون أن الاستمرار في إعطائها الإستروجين يوقظ أمراضاً أخذت في الارتداد والانكفاء كالأورام الحميدة في الثديين والرحم والتنف غير المنتظم .
إن التسامح من هؤلاء الأطباء الناديين للإستروجين يشدد على الوقاية أكثر من علاج الأعراض .

هم يعتقدون أن المرأة الطبيعية تحتاج إلى التعويض الهرموني من تاريخ انقطاع الدورة الشهرية إلى تاريخ الوفاة .

هم يعتبرون انقطاع الدورة الشهرية مرضاً يتطلب تدخلاً نشطاً .

هم يقولون أن الإستروجين ليس ينبوع الشباب ، ولكنهم يعتبرونه من الجداول التي تغذيه ، وهذه الفلسفة والفكرة تلاقي مؤيدين وأتباعاً .

وفي اعتقادهم أن إعطاءه لمدة طويلة يمنع بعض التجمعات من الظهور ، ويحول دون تهدل وارتخاء الثديين وإلى درجة ما ... يؤخر الشيخوخة .

وفي يقينهم أيضاً أنه يساعد على حماية المرأة من أمراض القلب والعظم وينعش الغريزة الجنسية ويعززها ، وذلك بحماية المهبل من الضور .

ومنتجات الإستروجين كثيرة - الحبوب والحقن - ولكنها تحتاج إلى استشارة الطبيب ووصفه وإشرافه .

وتفضل الحبوب التي تحتوي على الإستروجين الطبيعي لأنها أفضل وأسهل وأهون من الحقن .

وكذلك لأنها أضحت من الإستروجين الذي يصنعه الإنسان لأن العقار المصنوع يحدث الفسيان « غممان النفس » ، « الميل للقيء » والقيء وسوى ذلك من الأعراض المزعجة المؤلمة .

وتستعمل المراهم والمستحضرات في معالجة المشاكل الموضعية كضور المهبل مع أن الإستروجين المتناول بواسطة الفم لا يقل فائدة وتأثيراً .

أما للعلاج الطويل الأمد فإن الإستروجين المتناول بواسطة الفم هو النوع الموصوف دائماً ، وعلى أساس دوري أي تتناوله المرأة ثلاثة أسابيع وتنقطع عنه أسبوعاً .

وهذه الدورة تتيح الراحة والاستجمام للصدر والرحم ، كما هي الحال أثناء وجود الدورة الحيضية .

ولكن عندما تستمر بطانة الرحم في تلقي الإستروجين واستمرار القوة والانتعاش منه فقد تكثف وتغلظ ، وقد ينشئ عن هذا كما يخشى بعض الأطباء سرطان الرحم غير أنه لم تثبت حالة سرطانية واحدة لها علاقة مباشرة بعلاج الإستروجين ، ورغم ذلك فالأطباء يفضلون الروية في هذا الصدد خاصة لأن الأعضاء التناسلية لدى المرأة تتعرض للسرطان بنسبة أكبر بعد انقطاع الدورة الشهرية .

وبالإضافة إلى حالة الإنعاش الشديدة التي يضع الإستروجين فيها الأعضاء التناسلية ، إلا أن العلاج الطويل به قد ينتج عنه حالات نزف عارضة ومتكررة تقتضي إجراء عملية كحت للبطانة الرحمية .

ومع أن الإستروجين قد يكون سبب النزف فإن الأطباء لا يملكون إلا أن يضعوا السرطان في عين الاعتبار .

وإذا أضيف البروجسترون إلى الإستروجين تنتظم حالة النزف هذه .

ولا تعطى هذه العقاقير للمرأة التي لأسرتها تاريخ في هذا المرض . ويرى فريق من الأطباء في الخارج أن يتأصل الرحم بالجراحة قبل أن يبدأ العلاج بالإستروجين الطويل الأجل

ويقولون إن هذا كفيل برفع أي خطر لحدوث السرطان ويزيل كل شعور بالسقم والأعراض المزعجة .

• الجنس وانقطاع الطمث :

هناك أكذوبة كبرى تفيد أن المرأة تفقد الميل الجنسي كلية عند وقوع هذا التبدل والتغير الفسيولوجي .

وذلك لأن الرغبة الجنسية الأساسية لا علاقة لها إطلاقاً بالإستروجين وفي الجنسين الذكر والأنثى نجد أن الاندفاع الجنسية تسيرها مجموعة من الهرمونات تسمى الأندروجين .

وهذه عادة يدعونها هرمونات الذكور مع أنها في الواقع موجودة في كلا الجنسين وتؤدي عدداً من المهام .

ومتى حصل الانقطاع الطمثي يبقى الأندروجين مستقراً على حاله ، وعليه فإن مفعوله يرتفع من واقع التحول وتزداد المرأة رغبة .

بل أن عدداً من النساء لا يفتأ يبلغ عن هذه الزيادة ، وقد يكون السبب أمور مستجدة أو إضافية .

ذلك لأن المرأة تشعر أحياناً بالفرج متى انقطع الطمث لأن خوفها من الحمل قد تلاشى ومتى كانت واثقة تعيش في رغد وهناء .

وإن كانت معقدة لا تبخس حق نفسها فستحفظ ولا غرو بدفعها الجنسي ، وهناك أمر بالغ الخطورة لا ينبغي أن تغض عنه المرأة فانقطاع الطمث عملية بطيئة ولذا فالتحفظ أثناء الجماع ضروري جداً إذا أرادت المرأة ألا تحبل .

نعم ... إن انقطاع الدورة الشهرية قد يستغرق عاماً وإن بدا للمرأة أحياناً أنه يكاد ينتهي .

وأحياناً تبدو الأعراض شبيهة بانقطاع الطمث ولا يكون الأمر كذلك ، وهنا يكن خطر الوقوع في الشرك لأنها تكون وقتذاك لم تفقد بعد مقدرتها على الحمل .

ولمجرد شعورها بالفورات أو اللفحات الساخنة مثلاً لا يعني أن الجماع غير المتحفظ فيه أضحى أمراً ممكناً لأنه أمين لا يسفر عن حبل .

وكذلك متى انقطع الطمث ثلاثة أو أربعة أشهر لا يعني بالضرورة أن الإباضة توقفت .

والأطباء هنا لا يعتبرون المرأة لا طمئية أي في بعد سن الخصوبة إلا إذا فاتتها العادة الشهرية اثني عشر شهراً متوالياً .

وخلال فترة الشك هذه يترتب عليك إن كنت لا تودين الحمل أن تستمري في اتخاذ الحيلة .

واعلمي أن المرأة التي عبرت الأربعين تكون مدة حملها صعبة وتكون الولادة صعبة أيضاً مخوفة بالمخاطر .

وأخيراً نقول إن سن اليأس مرحلة طبيعية حتمية في طبيعة الحياة تجتازها النساء السليمات بدنياً ونفسياً عادة دون معاناة جسمية أو نفسانية شديدة .

الأنوثة الدائمة

لكل امرأة تريد الأنوثة الدائمة والجمال المريح الذي لا يتلاشى بفعل السنين عليها أن تتبع بإخلاص هذه الإرشادات التي تضع قدمها على أول طريق الأنوثة والنضارة الدائمين :

أن تنام مبكراً ويكون نومها مريحاً بقسط وافر ، وأن تنام بعد الغداء ولو ساعة .

شرب عصير لبون مضافاً إليه قليل من الماء عند الاستيقاظ وشرب الحليب صباحاً ، شرب عصير الطماطم الطازج وعصير البرتقال . وشرب قليل من الماء قبل الأكل ، تمتنع عن شرب الماء أثناء الأكل لأنه يسبب عسر الهضم .

أن تكثري من الفاكهة والخضر ، تناول الجبن في كل وجبة . وألا تكثري من المواد النشوية والسكرية والخللات والحوادق لأن الإكثار قد يجعل جسمها يفقد البوتاسيوم ، وتعاني من ورم أصابع اليدين وزيادة الوزن بل أن زيادة الملح تؤدي إلى رفع ضغط الدم ، أو الإحساس بضربات سريعة في القلب وثبت أيضاً أنه يسبب القلق .

أن تتناول اللبن الزبادي في العشاء .

النظافة البدنية الكاملة : الوضوء - الاغتسال والاستحمام .

التمرينات البدنية وأبسطها وأهمها المشي .

التفاؤل والابتسام والتنفس العميق في الهواء الطلق .

كما أن على المرأة مقاومة الآتي بشيء من الإرادة :

الإسماك والإفراط في الأكل والسمنة والسهر والأرق والقلق والكآبة والإجهاد والصداق .

والإقلال من تناول القهوة والشاي والكولا لأن مادة الكافيين الموجودة في القهوة والشاي والكولا تسبب الأرق خاصة لو تناول الشخص المشروب المحتوي على مادة الكافيين بعد الساعة السابعة مساء .

وحاذري من لبس الحذاء الضيق أو ذو الكعب العالي ، والكورسيه الضيق والمغلاة في التجميل واللبس .

لمزيد من التفصيلات راجع كتاب « الرشاقة والجمال بين يديك » .

• الأرق :

هو سمة العصر فقد أصبحت عدم المقدرة على الاستغراق الكامل في النوم والشعور بالأرق هو الشكوى الدائمة .

ولنحاول أن نعالج الأرق ونضع أقدامنا على أول الطريق بالآتي :

أن يكون الغطاء متوسطاً لا هو بالخفيف أو الثقيل ، أن تكون مراتب الفراش وثيرة .

أن تكون الملابس خفيفة ليس فيها ما يضغط على الخصر أو الرقبة .

أن تكون غرفة النوم قليلة الأثاث سهلة التهوية .

ألا تثقلي في وجبة العشاء كما لا ننصح بذهابك إلى النوم خاوية المعدة تماماً .

اشربي كوباً كبيراً من اللبن قبل النوم مع قرصين من أقراص خميرة البيرة .

لا تسمحى لتفكيرك أن يخوض في مشكلات اليوم وإيجاد حلول لها وفكري في الأشياء الجميلة التي مرت بك .

تجنبي الإرهاق الشديد .

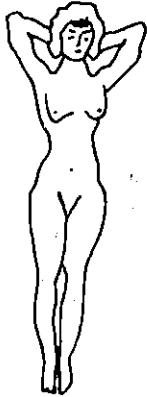
وطبعاً لا تكثري من شرب الشاي والقهوة أو الكولا .

ومن الممكن أخذ حماماً بماء فاتر للمساعدة في الاسترخاء قبل النوم .

وأخيراً الدواء الشافي الناجع لجلاء الصدور من كل هم وغم ألا وهو قراءة ما تيسر من القرآن الكريم .



فتى



فتاة



ولد



بنت

مرحلة الطفولة

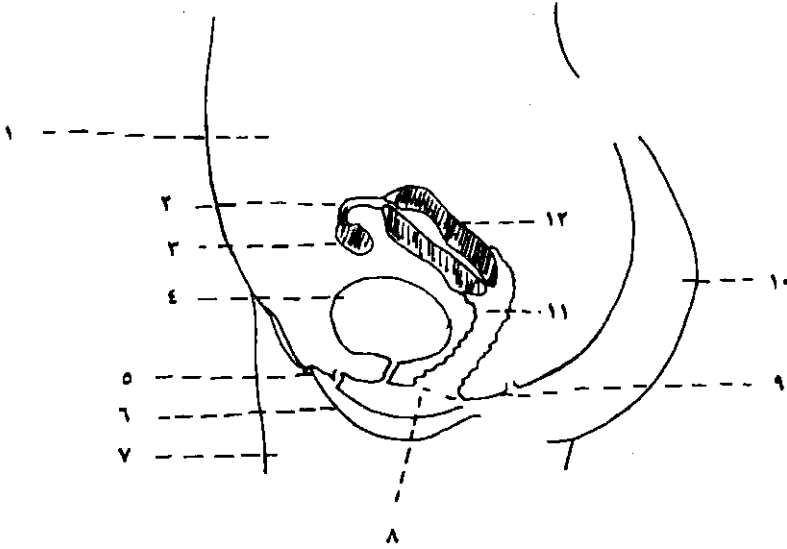
مرحلة البلوغ



رجل

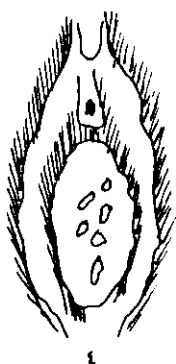
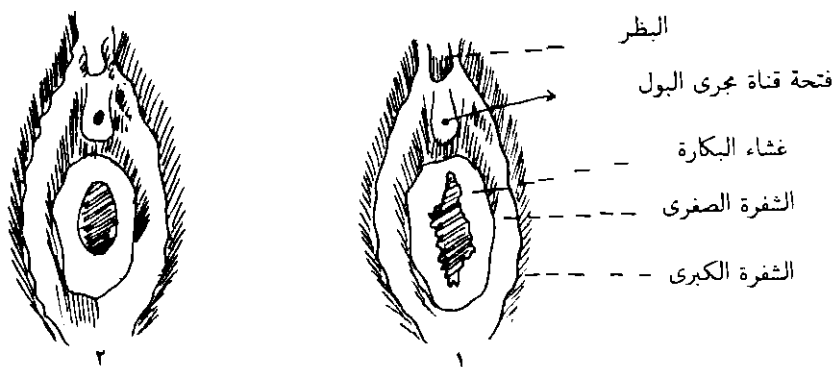


امراة



- | | | |
|--------------------|------------------|------------|
| ١ - جدار البطن | ٢ - أنبوبة فالوب | ٣ - المبيض |
| ٤ - المثانة | ٥ - البظر | ٦ - الفرج |
| ٧ - الفخذ الأيمن | ٨ - غشاء البكارة | ٩ - الشرج |
| ١٠ - الألية اليمنى | ١١ - المهبل | ١٢ - الرحم |

قطاع يبين تركيب الجهاز التناسلي الأنثوي



٣ - هلاكي

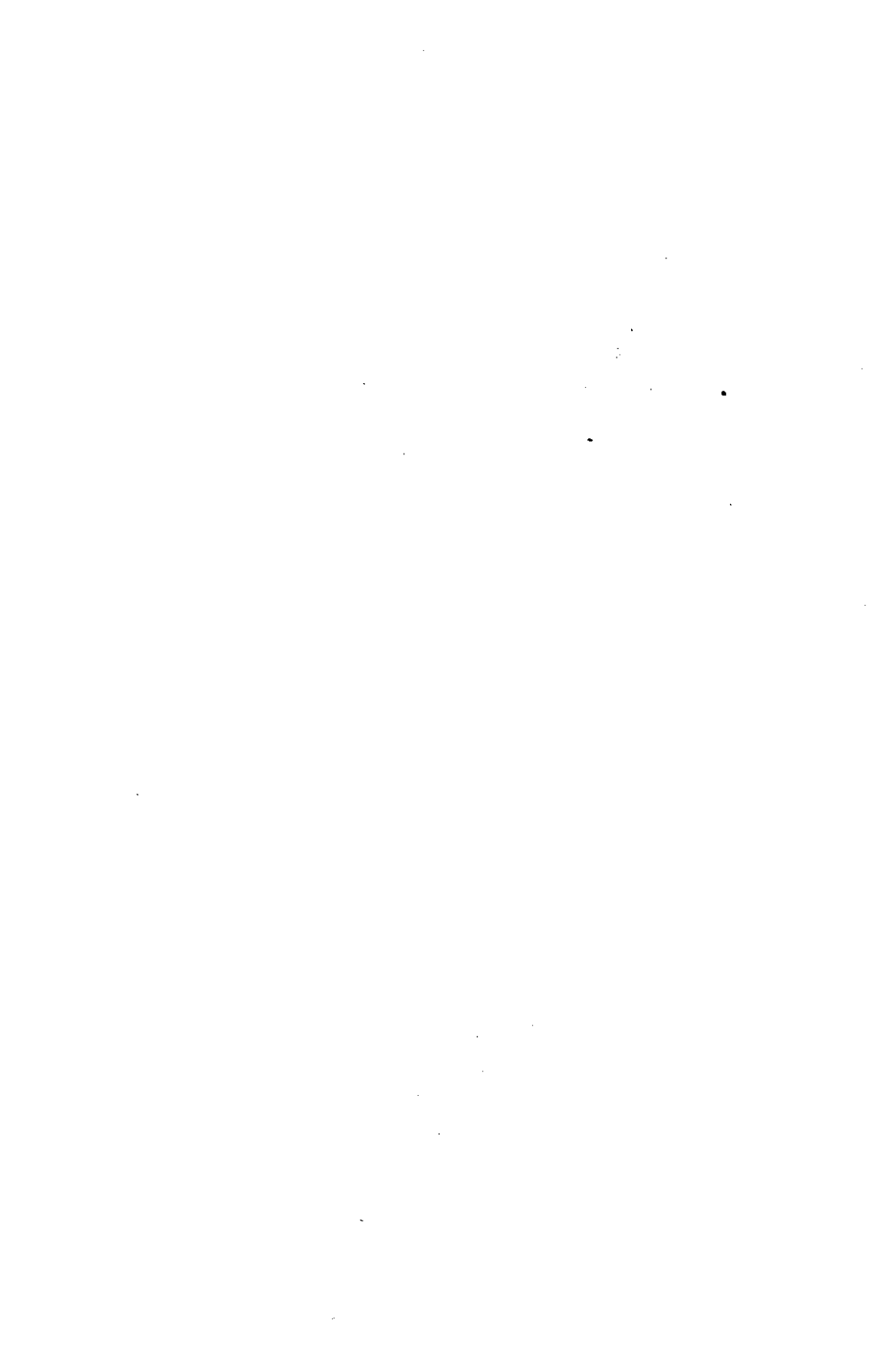
٢ - دائري

١ - مشرشر

٥ - ذو فتحتين

٤ - غريالي

أنواع غشاء البكارة



الفهرس

الصفحة	الموضوع
٣	تعريف
٥	التكوين الظاهري للأنثى
٨	ثدي المرأة
٩	● أثر الحمل والإرضاع على الثدي
١٠	ماذا تعرفين عن أعضاءك السرية « التناسلية »
١٠	● الشفران الكبيران والشفران الصغيران
١٠	● البظر
١٣	● فوهة « فتحة » البول
١٣	● غشاء البكارة
١٥	متاعب الفرج الصحية
١٥	● الحكمة الفرجية « الهرش »
١٦	● التهاب الفرج
١٧	المهبل
١٩	● متاعب المهبل الصحية
١٩	- توفر المهبل « التقلص الشديد المؤلم »
٢١	- الإفرازات ... المشكلة الحساسة
٢٣	الإفرازات الطبيعية
٢٤	الإفرازات المرضية
٢٦	الأمراض السرية
٢٦	١ - السيلان
٢٧	٢ - الزهري
٢٩	ما هو تأثير نقص الفيتامينات على الجهاز التناسلي للأنثى والحامل
٣١	طفولة المرأة

- ٣٢ الطفلة والجنس
- ٣٥ البلوغ عند المرأة
- ٤١ المرأة والختان « طهارة البنات »
- ٤٥ المرأة والجنس
- ٤٦ • تطور الشعور الجنسي مع تقدم العمر
- ٤٨ • بعد انقطاع الطمث أو الدورة الشهرية
- ٥١ طبيعة نفسية المرأة
- ٥٥ المرأة والزواج
- ٦١ • أدوية مقوية للعريس الشاب ... لماذا ؟!
- ٦٢ • مراحل الاتصال الجنسي بالنسبة للمرأة
- ٦٧ زواج بلا سعادة
- ٦٧ التعريف العلمي لحالة البرود التي تصيب الزوجة
- ٧٣ الطريق لتحقيق السعادة الزوجية المنشودة
- ٧٤ • خلافات السنة الأولى
- ٧٧ • كيف تعاملين عائلة زوجك ؟
- ٧٩ • كيف تواجهين الفتور في العلاقة الزوجية ؟
- ٨١ المرأة وآلام الظهر
- ٨٧ المرأة والحمل
- ٨٧ • كيفية حدوث الحمل
- ٨٧ • علامات الحمل الأولى
- ٨٨ • زيارة الطبيب
- ٩١ • ماذا تعرفين عن الحمل الكاذب ؟
- ٩٣ • ماذا تعرفين عن الحمل المنتبذ ؟
- ٩٥ • تغذية الحامل السليمة
- ٩٦ • متاعب الهضم عند الحامل
- ٩٧ • الراحة والتمرين ضروريان للحامل
- ٩٩ ما ينبغي الحذر منه أو اجتنابه كلية

١٧٩	
١	
٩٩	● الأشعة السينية « أشعة - x »
٩٩	● الأدوية
١٠٠	● التدخين
١٠٠	● العلاقات الجنسية
١٠٠	متاعب ومنغصات الحمل
١٠١	● الغثيان
١٠٢	● النزف
١٠٢	● سوء الهضم
١٠٢	● الدوالي
١٠٣	● الإمساك
١٠٣	متاعب الحمل في الصيف
١٠٣	● التورم
١٠٤	● السفر
١٠٤	● الاستحمام والغسل
١٠٤	● الحكاك « الهرش » أو جفاف الجلد
١٠٥	● الثياب
١٠٥	أفكار ومعتقدات شائعة.... ولكنها غير صحيحة
١٠٧	كيف تحسي يوم ولادتك ؟
١٠٨	كيف تشعر الحامل أنها في حالة وضع ؟
١٠٨	العناية بالمرأة بعد الولادة « النفاء »
١١٣	المرأة والطفل
١١٣	● الرضاعة
١٢٧	مشاكل التربية والسلوك
١٢٧	● الابن العاص
١٢٧	● الفشل في الدراسة
١٢٧	● يضرب زملاءه
١٣١	● خياله واسع ... ويؤلف قصصاً كاذبة

- ١٣٢ • يسرق أي شيء
- ١٣٣ • يصرخ أثناء النوم
- ١٣٤ • يأكل بعد مجهود كبير
- ١٣٥ • ينطق بصعوبة « يتهته »
- ١٣٦ • يهرب من المدرسة
- ١٣٧ • يخاف دائماً
- ١٣٨ • منطوي لا يحب الاختلاط
- ١٣٩ • كيف تواجهي أسئلة ابنك المخرجة ؟
- ١٤٣ • دائماً أمل جديد لمواجهة عدم الخصوبة
- ١٤٣ • متى ينبغي على الزوجين استشارة الطبيب ؟
- ١٤٧ • فحص الزوج
- ١٤٨ • فحص الزوجة
- ١٤٩ • فحص التبويض والهرمونات
- ١٤٩ • اختبار ما بعد الجماع
- ١٤٩ • اختبار روبن
- ١٥٠ • دراسات أشعة إكس
- ١٥٠ • المنظار
- ١٥٠ • معالجة العقم
- ١٥٠ • معالجة الزوج
- ١٥٢ • علاج الزوجة
- ١٥٧ • المرأة وسن اليأس
- ١٦٣ • تغيرات المظهر الخارجي
- ١٦٥ • علاقة الإستروجين بالقلب وأمراضه
- ١٦٦ • العلاج بالتعويض الهرموني
- ١٦٩ • الجنس وانقطاع الطمث
- ١٧١ • الأنوثة الدائمة