

## تقديم

كتاب سيلفيا غوسن مرحب به لمضمونه والفراغ الذي سيسده. ففي الواقع يشهد الشهر العاشر - كما تسمى هذه المدة والتي تبدأ في دار التوليد بعد الولادة وتستمر بعد العودة إلى المنزل - عادة ظواهر نفسية وجسمية تمس دائرة المرض، بل يمكن أن تصبح جزءاً منه. وصفت سيلفيا غوسن هذه الظواهر جيداً وبإسهاب في هذا الكتاب. كما ركزت على هذه المدة السعيدة والصعبة في أغلب الأحيان، ألا وهي المرحلة التي تلي الولادة مباشرة: «لقد انتظرت طفلي، والآن أريد أن أريه، ولكن كيف سيكون الحال؟»

لابد من الاعتراف بأن الكتب التي تُعنى بتوجيه الأم لتتم الولادة جيداً، أو للعناية بالطفل لا تهتم في معظم الأحيان بالأم الشابة إلا قليلاً، «فمع الوقت كل شيء يُحل من تلقاء نفسه!» بالتأكيد. ولكن مرحلة ما بعد الولادة هذه يمكن أن تكون مزعجة جداً، فقد تعاني الأم من تعب جسدي طبيعي جداً

ونقص في النوم وقلق وحصر نفساني ناجمين عن قلة الخبرة، ومن آلام خاصة.

أصابنا سيلفيا غوسن لما ثارت على ما تنصح به الأم عادة من اللامبالاة، وعلى تلك المواقف المزعجة والتي تثير الشعور بعدم الارتياح عندما يتعلق الأمر بحال الأم بعد ولادتها. إذ لا نبالغ عندما نتساءل إن لم نكن أخرنا ألم الولادة إلى ما بعدها. فكثير من النساء يطلبن اليوم ولادة بلا ألم (بتخدير حول الجافية) تسمح في أغلب الأحيان بمخاض غير مؤلم إلى حد ما - آملات ألا يقل اللجوء إلى هذه الطريقة في تخفيف ألم الولادة بسبب نقص أعداد من يمارسها بمهارة وكفاءة. وبعد! ألا نلاحظ الانقلاع عن وصف أدوية للأم وخاصة في الأسبوع الأول؟ في حين تعتبر هذه المرحلة فيما يخص الأم من أكثر المراحل ألماً، إذ تصبح الصفات الدوائية قليلة جداً - مراعاة للرضاعة - والأدوية التي يسمح لها بتناولها خفيفة جداً وتأثيرها على الألم ضعيف. أما الوسائل اللطيفة الأخرى فلا تستخدم جهلاً بها.

هذا الكتاب قيم جداً، فهو يجيب على تساؤلات المرأة الوالدة، ويقدم لها نصائح عملية فيما يتعلق بالعلاج وتوعيتها بوضعها الجديد، واستفسارات مفيدة طرحتها الكاتبة على العاملين الصحيين في دور الحضانة فيما يتعلق بالرضاعة، وخاصة في حال عدم استخدام علاج للاضطرابات التي قد

تتعرض لها الأم في مرحلة ما بعد الولادة. أتمنى أن يلتحق آخرون بي وبسيلفيا غوسن. ليس المقصود هنا المبالغة بتدخل الطب البديل في مرحلة ما بعد الولادة، ولكن علينا ألا ننسى أن تدخل الطب البديل هذا الذي هوجم كثيراً قد أثبت جدارته خلال القرن المنصرم. على ألا تؤدي بنا المبالغة في اللجوء إليه للعودة إلى ما يسمى بالعصر الذهبي الفطري مع دنو الألفية الثالثة. من مهام الطب البديل، الذي يحرص على سوية الظواهر الطبيعية، أن يساعد أولاً في تجنب الظروف المؤلمة والمزعجة، بل المرغمة.

خدمت سيلفيا غوسن مشكورة الأمهات الشابات بنصائحها التي عرفت كيف تجمعها. إنها تعلمهن بكل ما يمكن أن تزودهن به الاختصاصات الطبية المختلفة وغيرها، وتشجعهن على استخدامها دون خوف. إنها تساعدن في التأقلم مع هذا الوضع الجديد، الذي لا يكون بالضرورة سعيداً دائماً، لتتمكن من العمل بجد في إعادة بناء جسمي ونفسي لمصلحتهن ومصلحة أزواجهن وأطفالهن.

د. دانييل دو بارينت



## المقدمة

عندما اغتسلت للمرة الرابعة عشرة في ذلك اليوم، بدأت انزعج حقاً. لماذا أشعر بالألم؟ لم يعلمني أحد أنه من الممكن أن تكون الأيام التي تلي الولادة مؤلمة إلى هذا الحد. مع أنني تابعت دروساً تمهيدية مع إحدى القابلات، وناقشت هذه الأمور مع صديقتي طويلاً، وقرأت عشرات الكتب عن الحمل. لم يخبرني أحد بأنني قد أشعر وكأن أحشائي ممزقة، وأنه من الممكن أن تؤلمني البواسير إلى هذا الحد، وأنه سيتعسر علي أن أجد وضعية مريحة حتى وأنا مستلقية. كنت في دار للولادة ذات شهرة واسعة، ولكن باستثناء بضعة حبوب مسكنة أربع مرات في اليوم، لم يقترح علي أحد أي وسيلة أو علاج طبي غير دوائي لتخفيف حدة كل هذه المنغصات (مثل الماء الفاتر، إذ اكتشفته وحدي - وكان هذا سبب اغتسالي للمرة السابعة عشرة في اليوم الثاني بعد الولادة). ومن سوء الحظ كانت القابلة التي تابعتني وطبيبي غائبين يحضران عرساً في الريف: فما من نصائح يمكن أن أتوقعها من هذه الجهة.

بمجرد أن عدت إلى المنزل، وجدت نفسي دون زوج (لقد كان في مهمة طويلة في الخارج، وكان عليه أن يلتحق بوظيفته مباشرة بعد الولادة)، وبدون أم أو حماة، وفي مدينة بالكاد أعرفها، أي بدون «شبكة الدعم» الشهيرة التي سأحدث عنها في هذا الكتاب. ولم يخطر ببالي مثل الكثير من الأمهات الشابات أن آلامي الخفيفة والكثيرة تبرر ازعاج طبيبي. وبدأت الصفحات القليلة التي استطعت قراءتها عما بعد الولادة جميعها تجعل من هذه الاضطرابات أمراً بسيطاً لا يؤبه به، ولا تقدم إلا بضع نصائح لا يمكن بطبيعة الحال إلا القيام بها «....وتعود الأمور إلى مجراها الطبيعي». عندها خطرت على بالي فكرة كتابة دليلي الخاص لمرحلة ما بعد الولادة، كتاب للأمهات كتبه أم، مليء بالنصائح العملية وبالحلول الواقعية.

بدأت بالتحدث مع طبيبي عن هذا الأمر: «لقد ساعدتني في الولادة مساعدة رائعة، ولكن متابعتك بعد الولادة كانت غير مرضية... لذا أقترح عليك مساعدتي في مشروع هذا، الذي سيسمح لكثير من النساء بالاهتمام بصحتهن، والتعرف على نحو أفضل متى يلجأن إليك». فأعطاني متحمساً للفكرة أثنى ما يملكه طبيب، ألا وهو وقته. ولما كنت فرنسية وأمريكية في نفس الوقت، استطعت أن أقوم ببحثي في جانبي المحيط الأطلسي. أثناء السنوات الثلاث الأولى من البحث وافق أكثر من خمسة وخمسين طبيباً مختصاً أن يشاركوني معرفتهم وأن يدعموني. قابلت من بينهم القابلة هيلين دو غانزبورغ، وهي

مؤسسة مركز «مرحلة ما حول الولادة» في باريس، وقد جمعت حولها قابلات ومعالجين نفسيين ومختصي أطفال، وخبراء آخرين في مرحلة ما قبل الولادة وبعدها. ولما كانت هيلين مقتنعة منذ زمن طويل بأن النساء يستحقن اهتماماً خاصاً بعد ولادتهن، فلقد منحني ليس فقط المعرفة، بل أيضاً المهارة والرقعة اللتين اكتسبتهما من تجربتها الطويلة في حوارها مع الأمهات الشابات.

ولما كانت خبرتي المهنية في دراسة السوق مدة عشرة سنوات جيدة، قدرت أنه من المهم أن أسأل أولاً قرائي في المستقبل. فوزعت لائحة من الأسئلة على أكثر من ثلاثمئة أم. أكدت إجاباتهن الإحصائيات القومية: 64٪ من النساء يحتفظن بذكرى سيئة عن مرحلة ما بعد الولادة، إضافة إلى أن 47 ٪ من الأمهات الشابات يعانون من مشكلة صحية واحدة على الأقل في الأسابيع الستة الأولى التي تلي الولادة (ألم في الظهر، شقيقة، سلس بولي...) ومازال ثلثا هؤلاء النسوة يعانون من هذه المشاكل الصحية بعد مرحلة ما بعد الولادة. في الواقع يثير الحمل والولادة بعض الاضطرابات الموجودة أصلاً أو يكشف عن اضطرابات أخرى.

تعتبر مرحلة ما بعد الولادة في كل الثقافات الأخرى، باستثناء ثقافتنا، وقتاً للتجديد والراحة واستعادة القوى تصحبه عادات وطقوس معينة. ومهما كانت فعالية هذه التقاليد فإنها تعطي الأم

الشابة شعوراً بأنها مدللة ومهتم بها في أكثر أوقاتها حساسية وحرماً، وهذا يزيد من سرعة تعافيتها واسترداد قواها. تؤكد هذه الطقوس على الاضطراب الفيزيولوجي الذي يشهده الحمل والولادة، وحاجة الأم الشابة إلى بعض الوقت لتتعافى. كانت جدات جداتنا وبعض جداتنا يلازمهن أسرتهم 21 يوماً بعد الولادة. في سنة 1970 كانت الإقامة المتعارف عليها في دور الولادة 12 يوماً، أما اليوم في فرنسا فقد تقلصت في أغلب الأحيان إلى 3 أيام. وفي بعض البلدان الأوروبية مثل إنكلترا ترسل الأم التي وضعت إلى منزلها بعد ست ساعات من ولادتها. وبالمقابل عند العودة إلى البيت أصبحت الإحاطة بالأم ومساعدتها أقل مما كانت تتمتع به أمهاتهن. لقد قيل لنا كثيراً أن الحمل ليس مرضاً حتى أصبحنا لا نقدر الجهد الجسدي والنفسي اللذين تتطلبهما ولادة طفل. في حين يكون استرجاع القوى ما بعد الولادة في الشهر العاشر\* وليس في الشهر الثالث عشر أو العشرين (إذا أكملنا العد بعد أشهر الحمل التسعة واعتبرنا ما بعد الولادة استمراراً لما قبلها).

في بداية القرن العشرين كانت نسبة الواليدات اللواتي يتوفين بسبب الولادة 10٪. لقد كانت الولادة في المرتبة الثانية بعد التدرن في ترتيب أسباب الوفيات. أما اليوم فمن الطبيعي أن

(\*) باعتبار الشهر التاسع هو الشهر الأخير من الحمل والعاشر هو الأول بعد الولادة.

تتوقع المرأة الخروج من دار التوليد سليمة. تجعل متابعة الحمل طبيياً، وطرق تشخيص الاضطرابات قبل الولادة، وإمكانية الاستعانة بالتخدير حول الجافية (ولادة بلا ألم) مفهومنا للولادة يختلف تماماً عن مفهوم جداتنا لها. فمن نعم الله علينا أن نعيش الولادة اليوم كتجربة غنية وأن نفكر بمصلحة الوليد، حتى إننا نسينا بعض الشيء الاهتمام بأنفسنا.

ولما كان انتظارنا للمولود أطول من انتظار الأجيال السابقة، كان تعرضنا لخيبة الأمل والمخاوف أكبر. فنحن نريد أن يولد الطفل ونتمكن من دمج دونه دون صعوبة في حياتنا المهنية التي بنيناها غالباً منذ زمن طويل. ونطلب من أزواجنا أن يصبحوا آباء ممتازين يستطيعون تنظيف أطفالهم وتغيير فوطهم. وفوق كل هذا يصعب علينا أن نرى في ما بعد الولادة مرحلة انتقالية على كل المستويات، وأن قدوم الطفل سيغير حياتنا إلى الأبد، وأن التأقلم مع هذا الوضع الجديد يتطلب بعض الوقت.

تحتفظ كثير من الأمهات بذكرى سيئة عن «شهرهن العاشر». وهذا حقاً مؤسف، ويبدو أن هناك حجر في الكلام عن هذا الموضوع، فلا أحد يجرؤ على الاعتراف بأن هذه المرحلة الانتقالية قد تكون صعبة. مع أن التطور الطبي في مجال ما بعد الولادة مدهش، فإن المرأة المدركة لكيفية عمل جسدها تعيش هذه المرحلة بسكينة أكثر من المرأة المحتارة بشأن ظواهر لا تفهمها ولم تكن تتوقعها.

تكون معظم النساء متحمسات أثناء حملهن، فنراهن يسعين وراء المعرفة، ويلتزمين بعيادة الطبيب التزاماً لا سابق له. ولكنهن إن غيرن عاداتهن فذلك لمصلحة الجنين الذي في أحشائهن... من المفروض أن تكون المرحلة التي تلي الولادة فرصة فريدة لنهتّم بهن أيضاً. إن استرجاع القوى بعد الولادة فرصة لانطلاقة جديدة باتّباع أسلوب حياة صحي وسليم، وهذا يعني معرفة المرء جسده على نحو أفضل، وكيف يميز اضطراباته ويتغذى تغذية صحية، ويمارس تمارين رياضية مناسبة، ويراقب وضعه ونشاطه.

تسيطر على مخيلتنا صورة الأم الوالدة السعيدة، مع أن معظم الأمهات الشابات لا يتجرأن على الحديث عن اضطراباتهن ويصبرن على آلامهن، وبرغم وجود حلول كثيرة. كيف يمكن أن أخفف ألمي بنفسني؟ وما هي الاحتياطات التي عليّ الأخذ بها؟ وكيف أفهم ما أشعر به؟ وكيف أعرف إذا أصبح تدخل الطبيب ضرورياً؟ في هذا الكتاب سوف أدلك على الكثير من الوسائل لأسهل عليك الأمور. سأتكلم عن الحالات الخطرة التي تحتاج إلى معاناة طبية مباشرة، وسأقترح إضافة إلى العلاج الطبي التقليدي علاجات من الطب التكميلي كلما كان هذا ممكناً (العلاج التجانسي والعلاج بالأعشاب والعلاج بالنباتات العطرية والطب الصيني والعلاج اليدوي).

## تنبيه

### كتاب مرجع لمرحلة بعد الولادة

إذا كان شراء هذا الكتاب مفيداً قبل الولادة حتى يكون في متناول أيدينا عند الحاجة، فإنه من الأفضل الاحتفاظ به للرجوع إليه لاحقاً لمعالجة الأمور التي تخصنا. فما من امرأة إلا وتعاني من بعض المنغصات والاضطرابات والآلام المذكورة في هذا الكتاب، وخاصة في الفصل الأول. وهكذا يمكن لكل واحدة منا أن تجد جواباً فيه لمشكلتها.

أثناء الحمل يتركز اهتمام الأم خاصة على نفسها وماذا يجري في جسمها. وبعد الولادة تلتفت بكليتها نحو طفلها، وغالباً ما تنسى نفسها رغم أن هناك الكثير من الأسئلة تتعلق بها أولاً. أخذ هذا الكتاب على عاتقه الإجابة على هذه الأسئلة، ولن يتحدث عن الوليد الذي قد سبق له واحتل مركز خشبة المسرح، فهو لا يوجه الأضواء إلا على الأم. قد تشعر المرأة التي لم يسبق لها أن ولدت عند قراءتها لهذا الكتاب قبل الولادة - كما يحدث عندما يقرأ أحدنا كتاباً طبياً فيشعر أنه مصاب بكل الأمراض - شعوراً خاطئاً ومقلقاً، إذ لا يمكنها أن تتخيل إلى أي حد يمكن أن يتحول اهتمامها بعد الولادة نحو طفلها. في حين تدرك المرأة التي سبق لها أن ولدت لو أنها عرفت هذا الكتاب من قبل، لفهمت الأمور التي كانت تزعجها ووجدت لها حلاً.



## لكل داء دواء

### الأدوية التقليدية

توصف عادة الأدوية التالية في قسم الولادة:

♦ المسكنات، مثل الباراسيتمول كمسكن الألم. ولا توصف المورفينات والمشتقات الصناعية الأخرى إلا في حالات الألم الشديد، غالباً بعد العمليات (القيصرية). ولكن في كثير من الأحيان يُحذر استخدامها في حال الرضاعة، وإن كان الكثير من الأطباء لا يعتبرونها ضارة إذا وصفت باعتدال وخاصة في الأيام التي تسبق ادرار الحليب.

♦ بعض مضادات الالتهاب غير القشرية: تتمتع بخصائص مسكنة للألم وتخفف من وذمة العجان. إنها فعالة جداً في تسكين الألم، إلا أنها مضادة الاستطباب\* في حال

---

(\*) مضاد استطباب Contre-indication : هي حالة منع استخدام دواء في حالة طبية معينة.

الرضاعة. لذا لا توصف إلا أثناء اليومين اللذين يسبقان ادرار الحليب. وقد تبين أن هذه الأدوية تنتقل إلى الطفل عن طريق اللبأ)، ولكن الأطباء يعتبرون أن ما يتلعه الرضيع من اللبأ غير كافٍ ليكون خطراً عليه. من الجدير بالملاحظة أن المرأة التي ترغب أن تتبرع بلبنها لمجمع الحليب (مكان يجمع فيه الحليب المتبرع به) ليس بإمكانها تناول مسكنات أو مضادات التهاب.

◆ مضادات التشنج: تسكن الخوالب المؤلمة. إلا أن هذه الأدوية تضعف تقلصات الرحم الضرورية، وقد تسبب نزفاً رحيماً. لذا قل استخدامها ولا توصف إلا بجرعات صغيرة جداً.

◆ المضادات الحيوية، توصف في حال الانتان البكتيري (لا تؤثر على الفيروسات).

◆ هرمونات الغدة النخامية الاصطناعية، تسبب انقباض الرحم وانغلاق الأوردة الدموية.

◆ مضادات التخثر، يمكن وصفها في حال وجود مشاكل قلبية أو قصور وريدي شديد أو بدانة على شكل حقن يومية.

#### ◆ نصيحة

لا تتردد في طرح كل أسئلتك على العاملين في الحقل الطبي فيما يتعلق بالدواء: طريقة عمله ومضادات استقلابه أو تأثيراته الجانبية.

## الطب اللطيف

مرحلة ما بعد الولادة وقت جيد لاستخدام الطب الناعم (يسمى أيضاً holistique أو طب الطبيعة). يعمل العلاج الدوائي التقليدي أو ما يسمى العلاج الألوباثي في أغلب الأحيان عن طريق قتل العامل المسبب للمرض أو الاستبدال. إذا عرفنا على سبيل المثال أن مرضاً قد سببته جرثومة، فإن العلاج يسعى لقتلها كيميائياً. في حين يعمد «الطب اللطيف» إلى الاستعانة بمواد تعمل في نفس اتجاه رد فعل الجسم الاجمالي، ورفع مقاومته الذاتية. إن الاضطرابات المعروفة لمرحلة ما بعد الولادة تسببها في الغالب صعوبات في تأقلم الجسم، سواء أثناء الحمل أو أثناء مدة استرجاع قواه. المقصود إذن مساعدة الجسم وتشجيعه ليجد توازنه بالعمل معه في نفس اتجاه طرقة الطبيعة. يرتبط اسم «الطب اللطيف» بفكرة معالجة الاضطرابات علاجاً متناغماً وتدرجياً، فالولادة تمثل صدمة: لذا يحتاج الجسم إلى «تعامل لطيف».

فضلاً عن ذلك، يجعل تبدل الجسم أثناء الحمل وما يثيره من اهتمام بالصحة، النساء أكثر فهماً لأجسامهن، ولكن عليهن أن يستمررن في الاهتمام بصحتهن بعد الولادة، برغم متطلبات الحياة اليومية التي تجعلهن غالباً يهملنهن. كل العلاجات من الطب اللطيف المقترحة في هذا الكتاب وسائل لصيانة هذا الادراك. فهي تطلب مساهمة المريض الفعلية بالاهتمام بصحته -

بنيته -، إذ إن مبدأه الرئيسي هو تقوية البنية اعتماداً على مقاومتها الذاتية الطبيعية.

أخيراً، فإن آليات استرجاع المرأة لقواها بعد الولادة كل لا يتجزأ: إذ لا يمكن فصل الجسم عن الروح، ووضع العجان يحدد وضع الأحشاء، ويتعلق توازن القوى الجيد بتوتر عضلات البطن، ويتأثر حال الشعر والجلد والأسنان وحتى المزاج بالتغذية. بالاختصار لابد من علاج اجمالي holistique .

**الطب اللطيف والطب الألوپاثي التقليدي منسجمان بل متكاملان.**

لا شيء يمنع من متابعة علاج طبي لمشكلة معينة وعلاج إجمالي holistique في نفس الوقت لزيادة سرعة التعافي وتقوية الجسم وتسكين الألم واسترجاع النشاط.

من الممكن أن يؤثر العلاج الإجمالي holistique سريعاً: إذا وصف العلاج التجانسي المناسب وجرى تناوله على نحو صحيح، فإنه سيعمل بنفس سرعة الدواء الألوپاثي. وهو فعال أيضاً في مقاومة الفيروسات، في حين ليس للعلاج الألوپاثي أي تأثير عليها، فالمضادات الحيوية لا تقتل إلا البكتيريا. بالمقابل يسمح العلاج التجانسي بزيادة مقاومة الجسم لحدوث اثنان ثانوي.

تستجيب كل امرأة، كما هو الحال عند اللجوء إلى العلاج الألوپاثي التقليدي الإجمالي، استجابة مختلفة. في المستقبل

عندما تكونين في دار التوليد، يمكنك أن تجري العلاج التجانسي أو النباتي المنصوح به في هذا الكتاب، مع احتمال تناول أدوية تقليدية تعرض عليك في قسم الولادة. إذا كنت تُعالجين بسبب مرض أو مشكلة صحية كبيرة (انتان، التهاب وريدي، نزيف)، عليك أن تتبعي توجيهات الطبيب.

#### ♦ العلاج التجانسي

في سنة 1790 صاغ الطبيب الألماني Samuel Hahnemann قانون التماثل، الذي كان وراء نشوء العلاج التجانسي: «إن المادة التي تسبب أعراضاً عند شخص في صحة جيدة، يمكن أن تشفي نفس هذه الأعراض إذا ما ظهرت عند شخص مريض». ولكي يقلل من التأثيرات السامة لهذه العقاقير، استخدم الدكتور هينمان كميات ضئيلة منها ومخففة باضافة الماء. وبهذه الطريقة اكتشف أنه كلما خُصّ محلول الدواء بشدة أصبح أقل سمية وأكثر فعالية.

أساس عمل هينمان هو ادراكه أن المهم هو ليس معالجة الأعراض أو المرض، ولكن معالجة المريض. يعتبر الطب البديل، خلافاً للطب الألباثي التقليدي، الأعراض وسائل يستخدمها الجسم وهو يحاول التخلص من المرض. فبدل القضاء على الأعراض، يسعى الطب البديل إلى حث الجسم على مقاومتها بنفسه باستخدام قدرته الذاتية في الشفاء. فالطب البديل إذن معالجة شخصية جداً. كل

شخص بحاجة لوصفة خاصة به، لذا من الضروري استشارة طبيب في الطب البديل ليصف العلاج المناسب.

بالمقابل هناك عدد معين من الأدوية الأساسية، التي جربت كثيراً وبنجاح، فعالة عادة في علاج الأمراض الشائعة بعد الولادة، وهي أيضاً تكمل العلاج الألوباثي.

وفقاً لدراسات مقارنة<sup>(1)</sup>، يعد العلاج التجانسي فعال على نحو خاص وسريع في معالجة الكثير من الاضطرابات الشائعة في مرحلة ما بعد الولادة:

- اضطرابات الرضاعة.

- الخوالف: يمكن تسكين ألم هذه التقلصات التي تهدف للضغط على الأوردة الدموية في الرحم خلال 16 ساعة لتختفي بعد 24 ساعة. خلافاً لمضادات التشنج التي تعطى عادة في قسم الولادة، لا يعتبر العلاج التجانسي مضاد استطباب أثناء الرضاعة.

- خزع الفرج: تسمح أدوية العلاج التجانسي بالتآم أفضل للجرح، ويختفي الألم عادة معها في غضون ثلاثة أيام.
- القيصرية: ينشط استخدام العلاج التجانسي بعد القيصرية حركة الأمعاء (طرد الغازات في غضون 24 ساعة عوضاً

(1) ذكرتها سقرين رافيون Severine Ravillon ، مقطع من «استخدام العلاج المثلي بعد الولادة» من قبل مدرسة لاعداد القابلات في مركز الطبي الجراحي فوش 1995.

عن 2-3 أيام دون علاج ألوباثي تقليدي، وطرح البراز في يومين عوضاً عن أربعة)، ومنه استعادة الصحة بوقت أقصر.

• الاكتئاب البسيط بعد الولادة، يحقق العلاج التجانسي تحسناً في غضون 24 ساعة، في حين لا يحصل هذا عند اللجوء إلى الأدوية الألوپاثية التقليدية إلا بعد يومين وسطياً عدا عن أنها مضادة استطباب أثناء الرضاعة.

لا بد أن تحصيلي مسبقاً على أدوية العلاج التجانسي الرئيسية لتحضيرها معك إلى دار التوليد أو اطلبي أن تُحضر لك إلا إذا كنت في إحدى المشافي النادرة في فرنسا التي تصفها لك على الفور. تجعل القهوة والتبغ الجسم أقل تأثراً بالعلاج التجانسي. كما يُنصح بعدم تناول العلاج قبل ربع ساعة من وجبة الطعام أو نصف ساعة بعدها على الأقل.

#### ♦ العلاج بالأعشاب

استخدام النباتات في علاج الجسم البشري هو أساس أقدم طب في العالم. كان العلاج بالأعشاب، الذي هو في الأصل تغيير في النظام الغذائي، حتى بداية القرن العشرين الشكل الوحيد للعلاج الطبي المعروف. ومع دخول الصناعة في الصيدلة وتوفر الأدوية المصنعة، فقد منقوع الأجداد جاذبيته. لقد أصبحنا نعرف الآن أن بعض العناصر الفعالة في بعض النباتات لا تنحل في الماء، عليه فإن المنقوع لا

يعتبر وسيلة فعالة جداً لنقل فوائد النبتة. تغير اليوم علم العلاج بالأعشاب، إذ أصبحت تنزع الأجزاء غير الفعالة من النبات (مثل ألياف السللوز)، وسمحت الطرق الجديدة في التخزين والتحويل إلى رذاذ أو حبوب بتحول المنقوع القديم إلى دواء حديث وفعال. مستخلصات النبات السائلة أو المسحوقة أكثر تركيزاً بالعناصر الفعالة من النبات المجفف في حاله الطبيعي بثلاثين مرة. كما يوجد في الوقت الحاضر مزيج معلق للنبات الغض (الطازج)، وجزيئات مجهرية مضغوطة جداً ومعلقة في الكحول. وأخيراً وحتى ينتقل العنصر الفعال عن طريق الجلد، مزجت المستخلصات السائلة للنبات الغض بمادة هلامية، ثم أضيفت إلى المنتجات التجميلية أو مستحضرات تنظيف الشعر أو المراهم أو العطور.

#### ◆ العلاج بالنباتات العطرية

يسعى العلاج بالنباتات العطرية، الذي يلقي اليوم اقبالاً لم يسبق له مثيل، إلى تحريض ردود فعل الجسم، ولكن هذه المرة بمساعدة عناصر عطرية فعالة مستخلصة من النبات. تُقطر أجزاء النبات التي تتصوَّع بالرائحة ببخار الماء بغية استخلاص روح العطر، أو تُضغَط، أو تحل. يسمى الناتج المستخلص النهائي الزيت الأصلي (ولكنه لا يحتوي على أي مادة دسمة). يسمح وضع هذه الزيوت الأصلية في

قوارير بتخزينها بسهولة. ولما كانت الزيوت الأصلية مركزة جداً، فهي فعالة جداً، لذا يجب استخدامها بحذر. بعض هذه الزيوت مثل *hélichryse* تحتوي على مضادات التهاب مرممات للجروح أقوى بكثير من العلاج التجانسي *Arnica*. ولكن لابد من توخي الحذر، إذ إن فعالية *hélichryse* القوية لا تسمح للأم المرضعة بتناوله.

العلاج بالنباتات العطرية فعال خاصة في مجال التطهير والتعقيم. كما يلجأ إليه أيضاً لعلاج اضطرابات الجهاز العصبي والاضطرابات الهرمونية. يقلل دهن جرح بزيت أصلي من احتمال تورمه وقساوته، ويخفف ألم الوذمة. يكون تناول هذه الزيوت على النحو التالي:

- عن طريق الفم: تصب بضع نقاط على قطعة سكر أو في الماء. كما تباع بعض القطرات معبأة داخل كبسولات.

- عن طريق الجلد: يمكن دهن الجلد بالزيوت الأصلية (تمزج حينئذ بزيوت دسمة مصدرها العصرة الباردة الأولى لنباتات زيتية مثل اللوز أو البندق)، أو تصب في ماء حوض الحمام (لابد من التنبيه إلى أن هذه الزيوت لا تنحل في الماء، لذا فإن الاكثار منها يمكن أن يسبب حروقاً).

- عن طريق الاستنشاق: بوضع عدة قطرات في صانع

الرذاذ أو البخاخ. تسمح هذه الطريقة في الامتصاص، كما يحصل عن طريق الجلد، يتجنب مرور المادة الفعالة عن طريق المعدة.

- عن طريق التحاميل الشرجية أو المهبلية في بعض الحالات.

كما هو الأمر فيما يخص العلاج بالأعشاب، من الضروري أن تحضر هذه الزيوت في مخابر جيدة، وأن تُفحص بعدها فحصاً دقيقاً بغية تجنب أي خطر عدوى أو تلوث وغيره. كما لا بد من توخي الحذر الشديد والتأكد من أن العلامة HEBBD (زيت أصلي معروف في علم النبات والكيمياء الحيوية) الموجودة على المنتج مصدرها المعهد العلمي للنباتات العطرية.