

البَابُ السَّابِعُ

النِّسَاءُ

تسمية النساء بالجنس اللطيف انصاف وعدم الأهتمام بشأنهن اجحاف لأنهن في السرور المؤاسات وفي الحزن المواسيات ولمنازلنا المديرات المديرات ولأطفالنا الراعيات الخالصات وفضلا عن ذلك فقد خلقن مهددات بما يصيب الرجال من الأمراض فوق ماخصص به من أمراض الحمل وتعب الولادة ومرارة تربية الأطفال وكان حقاً أن يكن موضع الشفقة والحنان وها أنا هنا اتقدم اليهن بشرح وجيز يساعدن كثيراً على متاعب هذه الحياة

الحيض

يسمى أيضاً العادة الشهرية أو الطمث وهو علامة بلوغ البنت وينقطع إما للحمل أو لعيب طبيعى في أعضاء التناسل وهذا نادر جداً واما لضعف عام ناشئ عن عدم انتظام المعيشة أو اضطراب الفكر أو مرض أو تغيير في الطقس ونجب ازالة السبب واعطاء الأغذية الخفيفة والالتفات الى النظافة العمومية والرياضة الخلوية والادوية المقوية

الاحتياطات أثناء الحيض

١ — النظافة التامة وغسل أعضاء التناسل بالماء الفاتر دائماً واستعمال

الفوط النظيفة الناعمة

٢ — عدم تهيج المجموع العصبي أى الابتعاد عن الحزن والمشاجرة
والزار والقرافة وامثالها

٣ — عدم المشى على البلاط أو الرخام بدون حذاء

٤ — عدم الاكثار من اكل الاطعمة الحريفة كالثوم والفلفل والشطة
والصلصة وعدم شرب المتلجات

٥ — عند المتزوجات يجب التباعد عن الاقتراب السرى فانه فى الغالب
يضر الزوجين

الاعتيادات بعمر انثائها

تغسل أعضاء التناسل بالماء البارد مراراً خصوصاً عقب الاقتراب
السرى والتبول

الحبصه فى سن اليأس

فى سن اليأس ينتقطع الحيض ومع أنه ليس له وقت معين فانه غالباً
يكون ما بين ٤٠ و ٥٥ سنة ويجب على السيدة بعد ذلك أن تحترس من
الامساك ومن الاسهال بأن تعود نفسها على اللين بعمل حقنة شرجية من
العسل الاسود والماء الساخن واكل الفواكه والخضراوات وأن تلبس من
الصوف ما تبقى به نفسها من الرطوبة

الاستعداد للامومة

الامومة فى البنت طبيعية اكثر منها تقليدية ولذا فهى تجعل لها من
لعبتها بمجرد نمو قوة الادراك فيها طفلاً وهمياً بألفاظها تكلمه وتناغيه
وترضعه من ثديها وتحمله على كتفها وتعبس فى وجهه من يعبت به وتبسم
لمن يحنو عليه

البث عفب الزواج

بعد مضى زمن ليس بالطويل وور بما كان اياما معدودات على الاقتران ينقطع الحيض غالباً وتحمل السيدة وهنا تبتدى أهمية الامومة فتسعة أشهر أى مدة الحمل قبل رؤية المولود فى خلالها تجاذب الام أفكار السرور تارة بانتظار قدوم المولود وتصور شكله وأخرى بالتفكير فيما تعده له وما عساه يكون فى مستقبله فهى فى الحقيقة صارت من الآن أمآ تحمل فى بطنها مخلوقاً حياً ينمو ويحس ويتغذى ولكن بطريقة خاصة فىا أيتها الام التى ستتحف الكون بمخلوق يوحد الله ربما كان له شأن عظيم عليك واجبان واجب نحو نفسك والثانى نحو طفلك الذى تحملين والثانى مترتب على الاول — فطفل ذو صحة جيدة ان حافظت على صحتك أثناء الحمل وليكن ذلك بأن تنظرى الى الوجه الأجل من الحياة على الدوام وان تجعلى حياتك معتدلة فى السرور وان تبتعدى عن الهموم والاحزان ولنكن عيشتك عيشة هادئة خالية من الانزعاجات وليكن غذاؤك خفيفاً وملبسك واسماً ولتكثرى من الفسح الخلوية والمسامرات الأدبية

الحمل

علامات الحمل كثيرة ولا يمكن الاعتماد عليها كلها وانما يعتمد على الآتية

١ — انقطاع الحيض لغير مرض

٢ — تغيرات الثدي

٣ — شعور الام بتحريك الجنين فى الرحم

٤ — سماع ضربات قلب الجنين

مدة الحمل

مدته ٣٨٠ يوماً ويمكن يتعذر تحديد يوم الولادة بالضبط ويمكن معرفته بوجه التقريب بالكيفية الآتية مثلاً اذا كان تاريخ انقطاع الحيض هو ٢٠ مارس فعند تسعة اشهر من ابتداء الشهر الذى يلى شهر التاريخ أى من أبريل فيكون الشهر التاسع هو ديسمبر ثم أضف ٦ الى تاريخ انقطاع الحيض فيكون الميعاد هو (٢٠ مارس زائداً (٦) أى ٢٦ من الشهر التاسع أى ٢٦ ديسمبر)

الاحتباس على الحامل

صحة الطفل مرتبطة تمام الارتباط بالام لان حياته مستمدة من حياتها وضدقه مستمد من ضعفها ولذا كان من المهم الاحتباس على الام أثناء حمائها اذ لا تقيد العناية بالطفل بعد الولادة فقط اذا ما املت أثناء الحمل

غذاء الحامل

ان الام اذا تغذت فأثما تتغذى لاثنين هى وطفلها الذى فى كل غذاء ينمو جزء من مخه وعظامه وعضلاته بواسطة دم الام الذى يتحول اليه الغذاء بعد هضمه فاذا لم يكن الطعام جيداً أو غير كاف فالضرر لا يقع على الام فقط بل وعلى الطفل أيضاً فعلى الام اذاً أن تأكل الاغذية السهلة الهضم فى اوقات محدودة وان لا تغير عاداتها الا اذا اعتراها التقيء أو (القرف) أى كراهية بعض الماء كولات وأن تتجنب البهارات والمشروبات الحارة وان تقلل من الاكل فى الاربعة أشهر الاولى وان تكثر من الفواكه والخضراوات فى الاشهر الاخيرة

رياضة الحامل

الام كالشجرة كلما تعرضت للشمس أو الهواء كلما انضجت ثمرأ طيباً
ولذا كانت الرياضة ضرورية للحامل بحيث تسير على الاقدام الهويناً
ولتحذر العربات التي تهزها هزأ كالكارو وإذا جلست فلتضع أرجلها
ممدودة على كرسي أو خلافة امامها وان تفتح نوافذ منزلها على الدوام
إذا بقيت فيه

ملبس الحامل

الملابس يجب أن تكون واسعة بحيث لا تسبب ضغطاً على البطن فتتمنع
نحو الجنين أو على الصدر فتعيق التنفس الذي فيه حياة الجنين أو على
اليدى فتتمنع نحو الحامة ويتمذر اذ ذاك على الطفل أن يرضع هذا فضلاً
عما يعرض لها ولجنينها من الامراض

نوم الحامل

في الاشهر الاخيرة من الحمل قد لا تراح الحامل في النوم مهما كانت
الكيفية التي تنام بها وأحسن الطرق أن تنام على الجنب الأيمن وترفع
ركبتها نحو بطنها حتى تصير متكأ لها فأن تعذر ذلك فلنم وهي جالسة
وتضع مساند حولها ولتبكر في النوم والاستيقاظ

الاقتراب السرى

إذا كانت الحامل متعودة على الاجهاض فلتتمنع عن الجماع في الأربعة
أشهر الاولى من الحمل وعلى أى حال فالقلة منه أسلم عاقبة

انفعال نفس الحامل

لا شك في ان الانفعالات النفسية تؤثر في الجنين فكم من أطفال كانت تعاسة حياتهم مما كانت عليه امهاتهم من الحالة النفسية في مدة الحمل ولكي تقوم الام بالواجب نحو نفسها وطفلها يجب أن تبتعد عن الحزن والكدر والسرور المفرط وعن رؤية الصور المفزعة القبيحة أو المدهشة فلا تذهب الى حديقة الحيوانات ولا الى الانتيكخانة ولا تزج بنفسها في حفلات الزار أو وسط ندايات المآثم الآتية يتبرأ منها الخالق والمخلوق

تري الحامل

يلزم تنظيف الثدي مرات يومياً بالماء والصابون ودهن الحلمة بمزيج من الاسبرتو والزيت الطيب أو الجاسرين وأن تسحب الحلمة بالاصابع اذا غارت في الثدي وذلك كله استعداد للطفل عند الرضاعة

أمراض الحمل

من الامهات من تحمل وتلد وهي بخير وعافية ومنهن من تطرأ عليها بعض العوارض أثناء الحمل وقد تخف وتشتد على مقدار ملاحظتها في المبدأ ولذا فاني اذكر هنا العوارض المهمة وأبسط الطرق في مداركتها

١ — فتور الجسم صباحاً : علاجه أخذ فنجان من القهوة أو

الشاي أو المشى قليلاً أو الاستحمام بالماء الفاتر

٢ — القيء : علاجه كباية كازوزا أو قليل من زهر القلية أو النعناع أو ملعقة صغيرة من بي كربونات الصودا ثلاث مرات يومياً مع تخفيف الطعام وعدم أكل اللحم

٣ — الامساك : وعلاجه كباية ماء بارد أو ساخن صباحاً أو عند النوم أو ملعقة زيت خروع في عصير برتقالة كل ثلاثة أيام أو ملعقة كبيرة من ملح الفواكه في كباية ماء كل يومين مع الاكثار من أكل الخضراوات والفواكه

٤ — حصر البول : علاجه مص القصب وشرب القهوة وماء الشعير ومغلي أعناق الكريز ومغلي بذر القثنة

٥ — البواسير : علاجها تجنب الامساك بالطرق السابقة وإذا وجدت بالفعل البواسير فيعمل فوق ما تقدم لبخة من مسحوق ورق البقدونس بعد تجفيفه وسحقه وعجنه في الجلسرين أو الزيت الطيب

٦ — الانغماء : علاجه رش الماء البارد على الوجه وشم البصل أو روح النشادر وشرب فنجان قهوة أو شاى

٧ — انتفاخ الساق : علاجه ادرار البول كما ذكر في حصر البول والدلك الخفيف بزيت الكافور من أسفل الساق الى اعلاه

٨ — الارق : علاجه شرب كباية شراب قبل النوم أو مص قصب أو اكل قليل من الفول السوداني أو مسح القفا بالماء مع عدم التفكير في شيء وتوجيه الارادة للنوم

الاجهاض

ويسمى ايضاً السقط أو الطرح وهو من الحالات التي تستدعي الاهتمام اذ الخطر عظيم لو أهمل فيه ولذا يجب استشارة الطبيب مع عمل الاحتياطات الآتية

- ١ — النوم على الظهر بدون وسادة تحت الرأس مع تخفيف الغطاء
- ٢ — الابتعاد عن أكل اللحم والاقتصار على الفواكه والخضراوات واللبن
- ٣ — النظافة التامة والاعتناء الزائد بنظافة أعضاء التناسل بالماء الفاتر

الولادة

سهولة الولادة تتوقف على ما يعمل من الاحتياطات في مدة الحمل وبالأخص في الأشهر الأخيرة منه ومن أحسن ما يعمل تجنب الأمساك بأخذ ملعقة ملح فواكه كل ليلة في كباية ماء عند النوم وعمل حمام جلوسى بالكيفية الآتية تملأ حله أو بانيو بالماء الساخن وتجلس فيها الحامل بحيث تكون رجلاها في خارج الحلة ويصل الماء الى وسطها متحفظة من البرد وان تمسكت قدر عشر دقائق على الأقل ثم تنشف نفسها جيداً وتندثر بالملابس فاذا ما جاء وقت الولادة ويعرف بآلام الطلق الحقيقية التى تأتى متتابة كل خمس دقائق أو أقل تعمل الترتيبات الآتية

- ١ — يرسل للطبيب أو الحكيمة أو الداية وتوضع الوالدة فى أودة بعيدة عن الغوغاء متجددة الهواء ثم تعمل لها حقنة شرجية من ثلاث أوقيات من بذر الكتان تغلى فى لتر ماء وتصفى أو من كباية عسل اسود فى لتر ماء ساخن فانها تسهل الولادة وتحفظ الشرج من التمزق
- ٢ — تفرش أشياء كالشمع أو الجرائد أو ملابة أخرى تحت الملابة

- النظيفة على السرير أو المرتبة وتنام الوالدة على ظهرها بمجرد وجود الطلق الحقيقي أما قبله فلها أن تمشي في الاودة
- ٣ — تستحضر فوطة أو ملاية ليضغط بها على بطن الوالدة بعد الوضع مباشرة وخيط متين لربط الحبل السرى ومقص لقطعه وكذلك تستحضر لفافات للمولود
- ٤ — تراعى النظافة التامة في كل ما يحيط أو يلامس الوالدة من بدأ الولادة لنهايتها
- ٥ — في الولادة الاعتيادية يجب عدم معاكسة الطبيعة بل تترك الوالدة وشأنها فقط تساعد بالكلام المشجع والايماذ لها بمسك السرير أو أيدي إحدى الواقفات معها وقت اشتداد الطلق وبالاخص عند نزول الجنين واذا لا قدر الله وتوالى الطلق مدة ساعة ونصف كل خمس دقائق ولم تلد فيجب استدعاء طبيب اختصاصى في الحال
- ٦ — بعد نزول المولود بالسلامة يضغط على بطن الوالدة بدون تحريك بفوطة ملفوفة ويستمر الضغط حتى ينزل الخلاص الذى يجب فحصه جيداً للتحقق من نزوله برمته والحذر كل الحذر من التسرع فى سحبه بجره من الحبل السرى بل يجب تركه حتى ينزله الخالق ذو القدرة المحكمة
- ٧ — بعد نزول الخلاص ينظف تحت الوالدة وحولها وتغير ملابسها بعد غسل أعضاء التناسل بالماء الساخن ووضع فوطة نظيفة دافئة أو قطن ثم ترك فوطة ملفوفة فوق بطنها وتربط

البطن جيداً ثم تغطى فى الفراش حذراً من الهواء وتقدم لها الكراوية أو الحلبة أو اللبن أو مرق الفراخ

٨ - أما للطفل فتربط الحبل السرى رباطاً على بعد ثلاثة أصابع من سرته ورباطاً آخر على بعد أصبعين من الرباط الاول لجهة الخلاص ثم تقطع بينهما بالمقص ثم نضع فوقه قطعة من الشاش تحتها قليل من الملح الناعم جداً أو مسحوق البوريك ثم تربط بمنديل يلف حول وسطه

٩ - تنظف عيون المولود بالماء المالح أو بمحلول حمض البوريك أو بالماء وعصير الليمون

١٠ - يدلك جسمه بالزيت الطيب أى زيت الزيتون ثم يغسل بالماء الفاتر وينشف جيداً ويلبس ملابس

ملحوظات : أولاً : - ان كان استه أى مخرجه أو مجرى البول مسدوداً فيعرض فى الحال على الطبيب ثانياً : - يلاحظ ان كان لا يبكى فربما كان زوره مسدوداً فينفخ فيه حتى يبكى فان لم يحصل ذلك يستدعى الطبيب ثالثاً : - ان كان ساكناً لا يتنفس ولا يتحرك فيمسك جيداً بيد من عنقه وبالاخرى من رجليه ويوضع فى الماء الساخن ثم البارد على التناوب ثم يمسك من رجليه فقط جيداً وتدلى رأسه مع الحذر من سقوطه ويضرب ضرباً خفيفاً على إليته وظهره حتى يصبح فكثيراً ما انتجت هذه الطريقة بعد اليأس خيراً والى هنا انتهت الولادة ولم يبق امامنا الا الاحتراس على الوالدة وعلى المولود الى يوم الاربعين

الامتناس على الولادة

الوالدة عقب الولادة نظراً لضعفها وتعبها تكون في حاجة الى العناية ومن المهم مراعاة ما يأتى

١ - اذا تعذر عندها نزول البول يجب أن تشرب ماء الشعير أو

تمص القصب أو تشرب مغلى البقدونس أو مغلى اعناق السكرز

أو تضع على المثانة مكمدات سخنة أو تجلس فى ماء سخن

٢ - اذا تحجر ثديها وارتفعت حرارة جسمها فيدلك الثدي بزيت

الكافور ومتى زال التحجر زالت الحمى

٣ - يراعى فى طعامها أن يكون مرقاً أو لبناً أو حلبة أو يانسوناً

أو قرفة ولا مانع من أكل الخبز والفاكهة المطبوخة

٤ - اذا اشتدت آلام المصص الرحمى أى التخاليف عند انقباض

الرحم فتوضع لبخة نذر كتان على البطن وتشرب الوالدة

مغلى ورق البرتقال أو زهر البنفسج أو تدهن بمزج البلاذونا

٥ - اذا ارتفعت حرارة جسم الوالدة فيجب البحث عن السبب

فان كان لتحجر الثدي فقد ذكر علاجه وان كان لزيف أو شيء

فى الرحم لزم التنظيف فى الحال بعمل حقنة مهبلية من ثلاثة

دراهم من الخطمية فى لتر ماء سخن . وان كان لضعف القناة

المضمية عقب الولادة فتؤخذ المليينات كريت الخروج وملح

القواكه وان كان لسبب آخر فتعرض على الطبيب

٦ — اذا كان لبنها قليلا فعليها بشرب اللبن وماء الشعير واليانسون
والكرأوية وأهم من هذا مغلى بذرة القطن الذى نزرعه فى
بلادنا

الامتناس على المولود

أما المولود فعلى الام أن تراعى فيما يخصه الامور الآتية
١ — ان لا تقصرع الوالدة بارضاعه قبل أن يستعد لبنها اذ لا يضر
الطفل مكثه ثلاثة أيام يتغذى فى خلالها بالماء النقى المحلى بقليل
من السكر

٢ — اذا امتنع الطفل عن تعاطى الثدي لعدم محبته طعام المسمار
أى اللبن الأول الذى هو بمثابة شربة للمولود فاعلى الوالدة
الا ان تحلب ثديها ثم تعرضه عليه ليرضع لبناً جديداً بعد ان
تعطيه ملعقة صغيرة من زيت الخروع أو الشكوريا لتنوب
عن المسمار الذى هو الشربة الطبيعية ويجب أن ترضعه فى
أوقات معينة وان تعوده على النوم عدة ساعات فى الليل

٣ — اذا امتنع عن امتصاص الثدي لألتهاب فى فيه فيمسح الفم
عدة مرات فى اليوم بمزيج من ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل
أو مذاب فيه ملعقة صغيرة من بي كربونات الصودا أو تغلى
قطعة خبز محروقة ملفوفة فى خرقة فى ماء ويمسح به الفم
عدة مرات

٤ — اذا أصيب برىء وسخن جسمه وتضايق نفسه فلتدهن حول

صدره بزيت طيب وتضع عليه قطناً مبخراً بالمستكة وأن
تغلي زهر الخبيزة أو البنفسج أو الخطمية أو بذر الكتان
وتحليه بقليل من السكر وتعطيه ملعقة صغيرة كل ساعة وأن
تعطيه ملعقة صغيرة من زيت اللوز مع حفظ رجله دافئتين

ملحوظة مهمة : على الام ان تكون على يقين بأن ليس لمولودها
طعام أفضل من لبنها وانه يجب عليها أن لا تحجم عن ارضاعه بنفسها
فانها تكافأ على ذلك بشعورها وقت الرضاعة بالذة لم تقفها لذة وارجو
من الوالدة أن تجرب ذلك وتلاحظه لتعلم أن الله لا يضيع أجر من
أحسن عملاً
