

تربية الطفل

عرف قراء « الزهور » حضرة النطاسي الفاضل الدكتور محمد أفندي عبد الحميد مما نشرناه مراراً عن مؤلفاته المفيدة في الطب . وقد تفضل حضرته فوعده هذه المجلة بكتابة فصول طبية تهذيبية سنشرها على التامادي . وقد قصر مباحثه في هذه السنة على موضوع العناية بالاطفال وهو موضوع لا تخفى فائدته على احد

صحة الام اثناء الحمل

على الام ان تعتني اعتناءً شديداً بصحتها اثناء الحمل . عليها ان تلاحظ ان الامعاء تنطلق يومياً وان تعمل حماماً دافئاً مرة كل يوم ، أو ثلاث مرات في الاسبوع على الاقل . ويجب أن يكون غذاؤها كافياً ومغذياً دون أن تنخم معدتها بالاكل فوق الشبع . وعليها ان تمتنع عن المشروبات الروحية . ويجعل بها ان تستريح ساعة على الاقل في كل مساء ولا بد لها من أن تنأى في كل اعمالها ، فلا تسرع فيها ، ولا تجهد نفسها . ويحسن أن لا تذهب الى الاماكن التي يكثر فيها الازدحام كالتيارات والمجتمعات العمومية . أما من الوجهة الادبية فيجب ان تكون هادئة الخاطر مطمئنة الضمير ، فتتخلى كل ما يثير العواطف ويؤثر في الفؤاد . وبالاجمال يجب ان تكون معيشتها صحية ساكنة

التحضير للطفل

يمكن الحامل ان تشغل نفسها في اواخر ايام الحمل أي ، قبل الوضع

بشهرين أو أكثر، بتحضير ملابس الطفل ومهدده . ويستحسن تحضير هذه المعدات في الشهر السابع لاحتمال حصول الولادة قبل ميعادها المعروف . وعلى كل حال يلزم أن تكون هذه الأشياء جاهزة تماماً قبل ميعاد الولادة المنتظر بأسبوعين

واليك قائمة بالملابس اللازمة عادة للطفل :

٤ لفافات قياس الواحدة ٥ × ٢٥ قيراطاً — ٦ صدريات من الصوف الرفيع مفتوحة من الامام وذات اكمام طويلة — ٤ دست (دزينات) فوط او مناشف — ٦ مربعات فلانلا لتغطية الفوط — ٤ فلانلات طويلة — ٤ أزواج من الجزم الصوف — ٤ قطع من الفلانلا للرأس — ١ شال رفيع — ١ عباءة وطاقيه للرأس — جاكستان صغيرتان من الصوف

مهد الطفل

لايستحسن استعمال الارجيح لنوم الاطفال . وخير المهد ما كان متيناً ومصنوعاً من المعدن كالحديد أو النحاس ، ومرتفعاً عن الارض بقدر قدمين ونصف ويفضل أن يكون المهد خالياً من الزر كثة لسهولة تنظيفه والحاجة الطفل الى الهواء . وكل ما يلزم له كلة (ناموسية من الشاش)

ويجب ان يحتوي المهد على الاشياء الآتية :

حصيرة للمهد — قطعة من الماكتوش (المشمع) لوضعها في وسط المهد — ملاءة سفلى — وسادة — غطاء للوسادة — بطانيتان

رقيقتان . ويجب استبدال الملاءة السفلى بغيرها اذا ترطبت من البول او البراز

وصول الجنين

يربط الحبل السري ثم يقطع بعد نزول الجنين . فاذا حدث التنفس بعد الولادة مباشرة ، فيكون الطفل قد ابتداءً حياته الخارجية . وعلى المرضع ان تلمه بفلانلا دافئة ، وتضعه في مكان دافئ ، حيث يبقى الى ان تستعد لعمل حمام له ويجب تفقد الحبل السري والفم والعينين من وقت الى آخر

المولود الجديد

يصرخ الطفل عند ولادته مباشرة . ويلزم أن نعتبر صراخه هذا علامة صحية عادية . ويزن الطفل السليم الاعتيادي نحو سبعة أرطال مصرية ويبلغ طوله نحو العشرين قيراطاً وتكاد توازي حافات الاظافر أطراف الاصابع . ويوجد عادة بعض الشعر على الرأس ويكون جلده بلون أحمر مغشى بمادة شحمية يحسن ازاحتها بقدر الامكان بلطف بقطعة قديمة من القماش قبل الاستحمام

وليس الطفل في هذا الوقت بكامل العقل ليتدبر حياته فهي تتعلق بأمه أو مرضعه . فيجب عليها أن تفحصه حتى تتأكد من عدم وجود أي تشوه خلقي كالشفة الارنبية (الفلح) والشق الحنكي ، وعقدة اللسان ، وضخامة الرأس أو أي شيء آخر في الجسم أو الاطراف . وعليها ان تلاحظ

اذا كان يخرج من الجفون افراز بعد فتحها وان تتعهد التبرز والتبول في وقتها

غسيل الطفل

من البديهي انه يجب عند تحميم الطفل إقفال باب الغرفة والنوافذ والتحقق من عدم وجود أي تيار هوائي . ثم يملأ الحوض (أو الطشت) المعد لغسيل الطفل بالماء لارتفاع ٦ قراريط . ويجب ان تكون حرارة الماء معتدلة لا تتجاوز درجة ١٠٠ (بمقياس فارنهایت) واذا لم يكن هناك ترمومتر — مقياس الحرارة — فيمكن أن توضع اليد في الماء حتى اذا تحملت الحرارة بسهولة امكن استعمال الماء . وعلى الموضع ان تلبس فوطة من الماكتوش ثم تلبس بعدها فوطة أخرى من القماش . ولتنتبه الى وضع كل ما ستحتاج اليه اثناء الغسيل في قريبا لثلا تضطر الى ترك الطفل في الماء لاحضار ما يلزم . وبعد ذلك تجلس على كرسي منخفض وتضع فوطة ناعمة على حجرها تجعل عليها الطفل موجهة وجهه الى أعلى وتضع فوطة دافئة أخرى على جسم الطفل ورجليه وتتقدم الى غسل الطفل . ولهذا الغرض تغسل وجه الطفل أولاً وتنشفه بسرعة ثم تغسل بعد ذلك جسمه ورجليه بقطعة من القماش بالصابون وبعد اتمام هذا العمل تغمس الطفل في الماء الذي في الحوض حتى عنقه ويسند بوضع اليد اليسرى تحت العنق وذراع الطفل اليسرى وباليد اليمنى تغسل الموضع الرأس بالماء والصابون . ولا يلزم عادة غسيل الرأس لمدة ايام بعد المرة الاولى ولا يحسن

أن تستعمل أي زيت لاذابة المادة الشحمية التي على جسم الطفل لانها اذا لم تذب في الغسيل في المرة الاولى فهي لا شك ذائبة في المرة الثانية ولا بد من الاعتناء في غسيل الثنايا الجلدية لاسيما التي حول العنق . ويبقى الطفل دقيقتين أو ثلاثاً في الماء قبل اخراجه ولذلك تسند الموضع الطفل بوضع يدها اليسرى تحت العنق وتمسك باليد اليسرى رجليه وبعد اخراجه من الماء تضعه على الفوطة التي على ركبتيها جاعلة وجهه الى أسفل وتنشف بفوطة أخرى دائنة بكل سرعة وبكل لطف ورفق العنق والظهر والاطراف . ثم بعد ذلك تذر عليه قليلاً من المسحوق ويقلب الطفل بعد ذلك على ظهره بكل اعتناء وترفع الفوطة المبلولة التي على ركبتيها وتنشفه من الامام ويلزم تجفيف الجلد في كل اجزائه لاسيما حول العنق والاذن والابط والاربية ويذر على هذه الجهة أيضاً قليل من المسحوق ما عدا الوجه ثم توضع عليه الملابس

الدكتور محمد عبد الحميد

طبيب مستشفى قلوب

شيء عن الفن

نشرنا في الجزء الفائت من الزهور (٢ : ٥١٨) مقالة عن الفن بقلم حضرة الكاتبة الادبية الفاضلة الآنسة « مي » فلما اطلمت عليها حضرة الفاضلة السيدة لبيبة هاشم تفضلت بازرد الآتي :

رأى القارئ الكريم من مقالة الآنسة مي (شيء عن الفن) حسن تصور هذه الكاتبة وسمو نفسها الى اوج الجمال الفني . فهي تنظر من