

بالعلم وبالكثافة فكلم من جواهر بغيتها الفهم . شي ينهن روح بحبة العلم والمطالعة
فتكونين قد خدمت ليس الصحافة فقط بل الوطن . . . مجلاتنا وجرائدتنا نخدم الوطن
نقدم الحرية والمساواة فهي لا بد ان نثرث انت مبادئها الهامة تأخذ بيد العناية
ونساو بها بالرجل فضلاً وحرية لان القلم اعظم من السيف وقادر على عمل
عظائم الامور . . .

إبنانية

العناية بالحامل

(ملخص فصل من كتاب العناية بالأطفال والاحداث في الصحة والمرض)
ابنت الاختبار ان الامراض تساط على الحوامل لاسباب ليس لها تأثير
عليهن في غير وقت الحمل ومن المعلوم ان المرض ينتقل من الحامل الى الجنين
فكل ما يضر بها يضره ايضاً لانه يغتذي بدمها ولذلك كانت العناية بصحة
الحامل امرأ واجباً للحصول على نسل صحيح الجسم . والطفل رجل المستقبل
فاذا صح جسمه صح عقله وكان نافعا للبلاد ومفيداً للعمران . ولذلك وجب على
الحامل ان تدرك منها عوادي الامراض بالوسائل الصحية والامتد الضعف منها
الى طفلها فسات صحته وسقم عقله وقصر عن الاعمال التي يتطلبها الرقي من
الرجال فكان عبأاً على اهله وعبأً ثقيلاً على عاتق البشرية
ولما كانت العناية بالطفل تنبدي قبل ولادته اي من ساعة تكوينه في
بطن امه وجب على الحامل ان تعرف علامات الحمل لتأكد كونها حامل فتتبع
القوانين اللازمة لحفظ صحتها . وهذا ما يجب مراعاته في مدة الحمل . اللباس
والطعام والاستحمام والرياضة

فافضل انواع اللباس ما كان دافئاً يدفع عن الجسم من البرد وما يشأ عن
التغيرات الجوية من الاضرار ويحترس من كل ما يضغط على الجسم من ثياب او

رباط الحزام وعلى الخصوص المشد لأنه يضغط على الاصلع ويولد امراضاً
رئوية وكلبية والحامل في خطر منها لاستعداد جسمها لقبول الامراض في طور
الحمل . ومن الضروري ان يكون حذاء الحامل واسعاً وكعبه واطياً فالاول يمنع
الضغط على القدمين ولا سيما في امراض الحمل حيث يغلب تورمها وانتفاخها
والثاني يثبت خطوات الحامل في المشي فلا تضطر الى الانحناء الى الامام وانعاب
ظهرها وجسمها

والطعام ينبغي ان تناول الحامل منه ما تعودت عليه من انواعه قبل الحمل
وتقتصر في المساء على الحليب او اللبن ومرق اللحم وغير ذلك من الاطعمة
الخفيفة التي تسهل النوم وتكثر من الفواكه ولا سيما في الصباح لانها تلين المعدة
وتنعيم الامساك الذي يلزم النساء في طور الحمل . اما الخمر والمغلفات والتوابل
والعجائن فينبغي ان تراعى فيها شبهة الحامل وعادتها وقوة الهضم فيها
والاستحمام افضله واسلمه عاقبة ما كان بلللاً الفاتر نحو مرة في الاسبوع في
اوائل الحمل وثلاث مرات في اواخره . وينبغي ان يختار من السباحة في
البحر والاغسال بلللاً البارد صبا من الاثاء او (الدوش) ومن الاستحمام بالحمامات
البخارية الحارة وغسل القدمين بلللاً الساخن اكثر مما يطلبه الحال لئلا
الاساخ عنهما . وعلى كل حال ينبغي ان تراعى المرأة احكام العادة فتتبع من
انواع الاستحمام وطرفه ما يوافقها ويكون فيه الراحة والفائدة لها ولا يجوز ان
تمكث في الحمام اكثر من ١٥ دقيقة مهما كان نوعه ومنظف ثم تذهب حالاً الى فراشها
وتستقر فيه نحو ساعة على الاقل وينبغي تغليف الجسم من الافرازات الجلدية
التي نسب الحكمة وتسليخ الجلد بلللاً والصابون واستعمال الحفن الى الداخل بلللاً
الفاتر بعد اغلائه على النار او اضافة سائل البوريك اليه وهو مزيج من ٥ اغرام

حامض بوريك و ٣٥٠ غرام ماء ويجب تنظيف الحقة قبل استعمالها بللًا. سخن
والصابون

والرياضة الجسدية أفضلها المشي على الاقدام مسافات قصيرة ولكن في
الحلأ حيث الهواء التي يعش الصدور ويحث القوة والصحة في الحامل فلا
يدركها المحاضر على ضعف بنك قواها ويجعل الولادة عسرة ولهذا السبب تقل
مصائب الولادة بين نساء القرى والبادية ونكثر في المدن لانزواء الحامل في منزلها
حيناً طويلاً واذا خرجت فال منزل اخر او مرسع تزدهم به الناس فتغلط انفسهم
بهوائه فيفسد ويشد الحر فتضيق الصدور. وينبغي ان يكون المشي معتدلاً في
ارض سهلة وافضل في الشهر الاخير من الحمل لتسهيل الولادة الا اذا كانت الحامل
مصابة بالزلزال او في قدميها انتفاخ فبحسن حينئذ الاقتصاد على ركوب العربات
اللبنة المتعاد (والنقعات) في ارض مبنطة بسرعة معتدلة من ١٠ - ١٥ كيلومتر
في الساعة ويمتع ركوب الخيل والدراجة والسفر في البحر في الشهر الاول
والاشتغال على آلات الخياطة التي لا تتحرك بالرجل لا باليد والاحسن ان لا يتجولوا
الركوب في سكك الحديد والتمراوي الكه بالي الساعتين

وبحسن ان نحاط الحامل بما يسر القلب ويهيج العين من المناظر الطبيعية في
ينها وان نباعد عن الاسباب التي تدعو الى الانفعالات النفسانية كالغضب والحزن
والعصب التي تترك في النفس اثرًا سيئاً ولا يسمح لها برؤية الموتى ولا المرضى
المصابين بامراض شبيهة بالنظر كالجدري مثلاً فان هذه جميعها تحدث الاسقاط
والنزف وغيرهم تلك من الاعراض السيئة العاقبة على الحامل وجنبها. وينبغي ان
نصرف الحامل ساعات من كل يوم بما يسرها ويجعل افكارها عما يسليها راحتها
وبغلها وان نصرف الاوهام والخوف بالرياضة العقلية والجسدية