

باب تدبير المنزل

قد نفتحنا هذا الباب لكي ندرج فيوكل ما يهم أهل البيت معرفة من تربية الأولاد وتدبير الطعام واللباس
والكراس والممكن والريشة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

الرضاعة واللبن

الحضرة الدكتور ودع برهاري طبيب مستشفى الزفاريق

اهم ما نتوقف عليه صحة الاطفال ونموهم حسن تغذيتهم ويشتمل ذلك نوع الغذاء وكيفية
الحصول على النوع المناسب منه يجب ان يلتفت الى مصدر اللبن سواء كان من ام الطفل
او من مرضع اخرى او من بقرة لانه لا ينتظر ان يكون اللبن جيداً ما لم يكن مصدره سليماً
قادراً على ادرار لبن جيد حاوكل عناصر اللبن الجوهرية بكمياتها الاصلية . فاذا دعى الطبيب
لمعالجة رضيع اصيب باعراض سوء الهضم او ضعف البنية او النزلة المعوية وجب عليه قبل ان
يشير بالوسائل الدوائية او بابدال اللبن بشيرو ان يبحث عن صحة المرضع بحثاً دقيقاً ليعلم هل
فيها مرض او هي عصبية المزاج والا قبل هي قادرة على ادرار الكمية الكافية من اللبن الجيد
الموافق لتغذية الطفل

وكثيراً ما نرى طفلاً تعني به امه اعشاء تاماً وتهتم به اهتماماً شديداً وهو مع ذلك
عليل سقيم وطفلاً آخر لا تهتم به امه ولا تعني به الاعشاء الواجب وهو مع ذلك صحيح الجسم
سليم . وقد نسب الدكتور كل ذلك الى بعض الفواعل القوية منها ان التأثيرات العقلية
والاتصالات النفسية تعمل فعلاً شديداً بصحة الطفل حتى ان تلقى الام على طفلها واهتمامها
بخدمته وحفظ صحته قد يكونان من اقوى الفواعل لضعافه

وقد حلل لبن امهات كثيرات فوصل الى هذه النتيجة وهي انه اذا كان الطفل معتل
الصحة لغير سبب ظاهر في لبن امه نقص في بعض المواد اللازمة للبن كالمواد الزلالية والحديد
وزيادة في السكر . والحديد قليل جداً في اللبن وهو درهم واحد من كل مثلي الف درهم من
اللبن في الاشهر الاولى من اشهر الرضاعة ويقش بعد ذلك رويداً رويداً حتى يصير في
الشهر السادس عشر درهماً واحداً في كل مليون درهم من اللبن اي خمس ما كان في الاشهر
الاولى لكن الطفل يرضع بعد الشهر الثالث او الرابع اربعة اضعاف ما كان يرضعه في الشهر

الاول فيبقى مقدار الحديد الذي يتناوله مع اللبن كافياً لجسده اما الاطفال المعتادون فيكون الحديد في اللبن الذي يرضعونه قليلاً جداً حتى يكون عشر الكمية الاعتيادية
فعلى الطبيب ان يعالج الموضع فقط يعالج الرضيع وان يهتم بمعالجتها جميعاً وعقلاً ولا سيما اذا كانت مصابة بنقر الدم او بعض الاعراض العصبية . ويحسن حينئذ ان يبدل لبنها بلبن آخر ومن الامراض التي تنتقل الى الاطفال بواسطة اللبن التدرن المعوي فقد قل متوسط الوفيات بالتدرن من اليالفيين في النصف الاخير من القرن التاسع عشر واما الاطفال فلم يقل متوسط وفياتهم بهذا الداء الخبيث بل زاد كثيراً ولا سيما في انكلترا وذلك لكثرة الاعتماد على لبن البقر في تغذية الرضع وحفظ تلك البقر في المزارب الفاسدة الهراء وعدم اطلاقها في الحقول المطافئة الهراء

وقد عين مجلس باريس البلدي لجنة من امهر الاطباء للبحث عن تغذية الرضع فيبحث وكتبت تقريراً مسهباً بينت فيه ان جراثيم الامراض تنقل الى اللبن من البقرة التي يحلب منها اذا كانت مصابة بمرض معد كالنذران او الحمى التقلعية او من الغبار المتطاير في الهواء او من الاوساخ اللاصقة بالآنية التي يوضع فيها اللبن او من الماء الذي تنسل به وهذا هو الاكثر واشارت بوجوب تعقيمه تعقياً تاماً قبل استعماله . وتبين ايضاً ان استعمال اللبن الموضوع في علب يضر الاطفال بما يحويه من المواد الكيماوية التي تضاف اليه لحفظه من الفساد وان تبريد اللبن الى درجة الجليد لا يعمقه وتسخينه الى الدرجة ٦٠ يهزأه ستتراد غير كاف لقتل الميكروبات المرضية مثل ميكروب التدرن . ولكنه اذا سخن الى درجة الضلجان ماتت منه كل الميكروبات ثم يجب ابقاؤه في الاناء الذي سخن فيه وحفظه في مكان بارد حتى يبرد . واذا اغلي في اناء مكشوف فلا تجوز تغطيته الا بعد ان يبرد تماماً لان البخار الذي يتصاعد منه ويتكاثف على غطاءه وهو غير معقم يسقط فيه حالاً حاملاً للجراثيم التي كانت لاصقة بالغطاء ما لم يعقم الغطاء اولاً بوضعه في ماء غلي

ومن رأي هؤلاء الاطباء ان لبن الامهات هو الافضل لتغذية الاطفال واذا لم يكن بد من تغذيتهم بلبن البقر وجب ان يوضع في زجاجات سدودة يوضع في الزجاجه ما يكفي لارضاع الطفل مرة واحدة ثم توضع هذه الزجاجات في الماء البارد ويسخن الماء تدريجياً الى الدرجة ١٠٠ مدة ٥٠ دقيقة ثم تبرّد وتحفظ في مكان بارد . وقبل استعمال اللبن توضع الزجاجه في ماء سخن ويسقى الطفل منها . واذا كان لا بد من مزج اللبن بالماء مزج به قبل تعقيمه بالاغلاء . وحينما تفرغ الزجاجه تنسل جيداً بالماء والصدودا والصابون ثم بالماء النقي

لتنظيفها من المواد الدهنية . وللتنظافة شأن كبير ولا يمكن حفظ اللبن سليماً ما دامت فيه
جراثيم حية . ولا يخسر اللبن شيئاً من خواصه المغذية بالاغلاء . ولا بد من الانتباه الى
الامور التالية قبل استعمال اللبن وهي
اولاً ان يكون لونه في الزجاجه مثل لون اللبن الطبيعي ومنظره مثل منظر اللبن الجيد
وليس فيه شيء من المواد الخثره

ثانياً انه اذا فطخت الزجاجه لا يشم منه رائحة كريهة ولا يصعد عنه غاز
ثالثاً اذا جمدت القشدة على وجهه يجب ان تخرج يد برج الزجاجه رجاً كافياً بعد تخفيفه
فاذا استوفى اللبن هذه الشروط كلها يفرغ من الزجاجه في الاناء المعد للارضاع بعد
تنظيفه بالماء التالي

وقال الدكتور بلنغ انه يجب تحميص الغذاء بعد النظام وتبويعه تدريجياً بتقليل المواد
الدهنية وزيادة المواد النشوية والسكرية ولا بد من ان يكون غذاء الطفل كافياً لانه يفقد
بحركته يوماً ثلاثه اضعاف ما يفقده البالغ بالنسبة الى جسمه اي ان الرطل من جسمه يفقد
في اليوم بواسطة الحركة ثلاثة اضعاف ما يفقده الرطل من جسم البالغ
ومن المؤثرات الشخصية والجسدية في اللبن اولاً الاختلاف الطبيعي فان النساء يختلفن
كثيراً بالطبع ولو تساوت احوالهن العاشية والصحية وكذلك البقر الحلوية تختلف كثيراً
ولو تساوت في الصنف ونوع العلف . والامر تأثير كبير في تركيب اللبن فهو كثير الدسم
في النساء الصغيرات السن ويقل دسمة بتقدمهن في العمر واما لبن البقر فيزداد دسماً بتقدمها
في العمر الى سن محدود ثم ينقص بعد السنة التاسعة او العاشرة . ويقال ان لبن المرأة
السمره اللون القوية البنية افضل من لبن المرأة البيضاء الشراء

واذا جادت وياضة النساء خارج المدن وكانت معتدلة جاد لبنهن واما التعب فيقال
افراز اللبن ويغير تركيبه واذا قل نوم المروض لسبب من الاسباب نقصت المواد الجامدة في
لبنها وزادت الاملاح فيه . وكذلك اجهاد البقر في الفلاحة ونحوها يقل افراز اللبن ويضعفه

علاج الارق

قالت جريدة النجل الطبي الاميركية ان الارق عَرَضٌ لامرضٍ مما اختلفت اسبابه
ولكنه قد يشتد جداً حتى يستدعي انتباهاً خاصاً ومعالجة خاصة . فيبحث اولاً عن مسببه
فان لم يكشف يقتصر على معالجته كعَرَضٍ ولو الى حين . فتستعمل التمومات والمكثفات اذا

كان الدماغ متعباً من كثرة الاشتغال او كان المجموع العصبي مرتبكاً بالمسوم او مضطرباً
بامر يبيحه او كان المرء قد أرق لكثرة السهر على مريض
الهواه التي والرياضة من اقوى الاسباب لمغفل المجموع العصبي في حالة صالحة للنوم الهنيء
وقد يضطرب نوم الانسان لسبب طفيف جداً كما اذا غير فراشه او سمع صوتاً متكرراً او كان
في غرفة نور او ما اشبهه . وقد يعلق اذا بردت رجلاه وينام اذا دثنتا بوضع زجاجة فيها ماء
سخن معها او بلفها بلاءة مسخنة من الصوف . واذا شرب فجأة من اللبن السخن قبل ان ينام
ساعده ذلك على النوم وكذلك اذا شرب فجأة من مرق اللحم السخن . هذا اذا كان سبب
الارق بطة في الدورة الدموية . وقد يحصل من الحر او سخونة القدمين كأن الحر يرفظ النائم
من نومه . والغالب ان يكون التحور بالحرارة مرضياً لا حقيقياً فيعالج بعالجة سببه وقد يحدث
الارق من عدم انتظام الافرازات فيعالج بتنظيم الطعام واخذ الاملاح والزيقيات
واذا كان الارق حادثاً عن سوء الهضم في اشكاله المختلفة كما في التطيل وتولد الغازات
وتمدد المعدة عولج بعالجة سوء الهضم . وقد يفيد شرب كأس من الماء الحار عند النوم واذا لم
يجد نقياً يسقى بشرب قليل من روح الامونيا العطرة وكربونات الصودا . وبما يفيد ايضاً شرب
الاثير وماء روح النعناع او ماء الكافور . والفرك على البطن وبين الكتفين يساعد في ازالة
التطيل . واذا كان الارق حاصلًا من شرب الشاي او القهوة وجب ابطالها حالاً
واذا حدث الارق على اثر الالتهاب عولج بالافيون او المورفين مع البنج اذا لم تهد
المقويات مثل الزنجبيل والكينيا والفصفور والاستركنين . واذا نتج الارق عن ادعان المسكرات
عولج باطالها وباستعمال الاستركنين او الجوز المنقى
هذا ولا بد من الاعتماد على الطبيب في وصف العلاجات الدوائية مهما كان نوعها لاسيما
وان بعضاً منها سام لا يجوز تعاطيه الاً بأسره وارشاده .

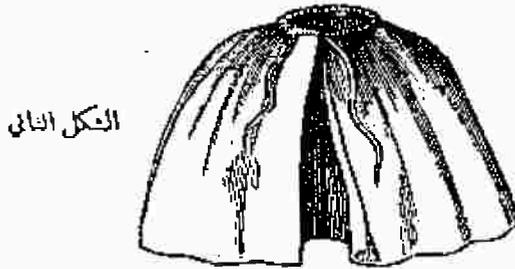
ثياب الطفل

قلنا في الجزء الماضي ان ثياب الطفل يجب ان تحاط حتى تغطي بدنه كله ويكون اعتمادها
على طوقها حتى لا تضغط على ذراعيه . وان تفصل بحيث يمكن الباسها للطفل من غير ثقله
ووعدنا برسم صور هذه الثياب في هذا الجزء وانجازاً لذلك نقول
تري في الرسم الاول من الرسوم الاربعة التالية صورة القميص الذي يلي للطفل من
حين ولادته الى ان يصير عمره ستة اشهر وهو من الشاش الناعم جداً يفصل كما ترى في الرسم

الأول ويكون طوله من فوق الى اسفل ٣٥ سنتراً وعرضه من جانب الى جانب ٦٨ سنتراً ولا يخالط الأيمن الحرفين ١ و ١ ويشئ من اعلاه وتوضع فيه عروة يزم بها حول عنق الطفل فيصير كما ترى في الشكل الثاني فيغطي صدر الطفل وكتفيه ولا توصل العروة الى طرف



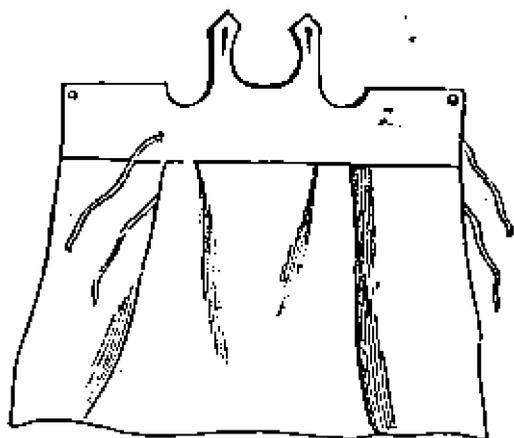
القميص من الامام بل تكون بعيدة عنه نحو ثلاثة سنترات كما ترى في الشكل الثاني حتى يقع طرف من القميص فوق الطرف الآخر فيضبط على صدر الطفل . والشكل الثاني صورة هذا القميص حينما يراد الباسه للطفل



وترى في الشكل الثالث رسم تفصيل تنورة الفلانلا طول صدرها (اي القسم الاعلى منها) من فوق الى اسفل نحو ١٣ سنتراً وعرضه من جانب الى جانب متون سنتراً وطول كل تعليقة من تعليقتها عشرة سنترات وعرضها الاكبر اربعة سنترات والبعد بينهما سبعة سنترات ونصف ولها زران يزان بهما فوق الصدر كما ترى في الشكل الرابع . وطول التنورة من فوق الى اسفل ٤٥ سنتراً وعرضها من جانب الى جانب ثمانون سنتراً وتبين غببات واسعة مطبوقه طبقاً حتى يصير عرضها مثل عرض الصدر ثم تجاط بها . وهذه التنورة تغطي الصدر جيداً وتبقى الذراعين مكشوفتين . وهي تربط بالعري كما ترى في الشكل الرابع وذلك خبير من زرها بالازرار ومن ربطها بالمنطقة

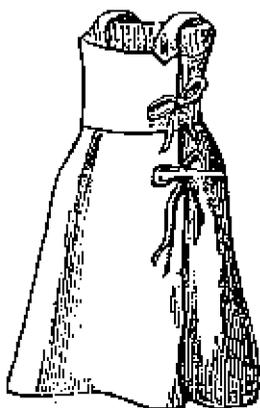
ويلبس الطفل القميص اولاً وفوقه التنورة وفوق ذلك سلطة قصيرة مفتوحة من الامام وهي تربط بالعري من الامام . والتنورة والسلطة يزيد طولها عن قدمي الطفل ثلاثين سنتراً

وإذا زاد طولها عن ذلك فهو اسراف ولا فائدة منه بل منه ضرر كبير لأنه يعيق حركات الطفل والتميمص وتنورة الفلانلا والسططة هي كل الثياب التي تلازم للطفل بعد وقوع صرته وأما قبل ذلك فيلب أيضاً بلقافة من الفلانلا الناعمة طولها ٨٥ سم تقريباً وعرضها عشرة سنتيمترات



النكل الثالث

وقاية للصره . ولا يلفق جانباً هذه اللقافة بل يتركها على قصتها لأنها إذا أتت الماء الطفل الثياب المذكورة أتتاً تلبس كلها للطفل وهو مأتى على بطنه ثم يقبل على ظهره وتربط العرى بما لا مزيد عليه من السرعة والسهولة



النكل الرابع

ويلازم للطفل على الأقل أربع سلطات وست قعان وتنورتان ويلزم له أيضاً كبتونان و ١٢ فوطه (حفاضاً) وهذه الفوط تمكن بالعرى لا بالدبايس لأن تمكينها بالدبايس لا يخلو من الخطر. أما حفاضات المشمع فمن أكثر الأشياء ضرراً . ولا بد من تغيير الحفاض كلما سخ أو تبلل