

سابعاً : النظافة النظافة النظافة

ثامناً : قيل ان المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء فلذلك افنتحنا  
ملاحظتنا هذه بالمعدة ونختصها بتقليل الادوية والعلاجات والمسهلات وخصوصاً  
وصفات العجائز

( تابع الرضاعة )

هيجين المرضع

لا ننكر ان الارضاع يكلف جسم المرضع اتعاباً كثيرة فمن جهة  
تكليف المعدة الى التمثيل زيادة عن المعتاد والشدي الى الافراز ومن جهة  
أخرى مشاق الارضاع في حد ذاته . فيلزم والحالة هذه على المرضع ان تتبع  
بعض القواعد الهجينية التي تليها عليها حجة رضيعها وعبء ذاتها حجاباً به أيضاً  
( الاكل ) يلزم ان يكون ما يمكن مقاربا لما اعتادت المرضع على اكله  
قبل الارضاع بشرط ان يكون طعامها من غذاء مختلف الالوان والحذر من كثرة  
استعمال البهارات والتوابل الحريفة والماء كل المخترة كالمقدمات والمكابس  
ويلزم تجنب بعض البقول والحضر كالثوم والبصل والقشأ والجزر والهلجون  
والخرشوف ( الارضي شوكي ) وما يشابهها لانها توجد في اللبن مواداً  
حريفة يكرهها الرضيع وتضر به والحذر من كثرة استعمال المواد التي تشير  
بها بعض العجائز زعماً منهن انها تكثر ادرار اللبن كالفنيز واللب قريش  
وحب البركة والقحح وما شاكل لان اكثرها عسر الهضم يفسد المعدة  
اذا دام استعماله

( المشروبات ) للكحول على صحة الرضيع تأثير سيء . يوجب على المرضع  
اجتناب المشروبات القوية فلا يجوز للام تناول شيء من المشروبات الروحية

سوى القليل من الحُر ممزوجاً بالماء او القليل من البيرا الخفيفة وذلك في اثناء  
الاكل فقط وفيما لو كانت المرضع قد اعتادت على اشرب قبلا . ويلزم  
تخفيف شرب التهوية . نشاي وكل المنبهات للعصب ما أمكن الا اذا كانت  
المرضع قد اعتادت عليهما قبل الارضاع

(نوم) قيل ان النوم نصف الاغتذاء وهذا صحيح . لان النوم يعيد  
القوى المفقودة كما يفعل الغذاء فاذا انتظم كلاهما كانت الصحة على احسن  
مايرام . فيلزم على الام ان تأخذ راحتها بالنوم وتنام الوقت الكافي لاعادة  
قواها وأحسن وسيلة لراحة الام وتمكنها من النوم هيئا هي تحديدها  
المواقيت المقيمة لارضاع طفلها ايلا منذ أوائل أيامه لان الطفل يعتاد  
بسهولة جميع العوائد التي يراد تلتينه اياها بحيث انه يبر يستفيق في  
الوقت المعين الذي تكون والدته قد استفاقت فيه

وقد اعتادت بعض الوالدات على تسليم أولادهن ليلا لاحد من  
الخادومات بيدياً عنهن ليتكمن من النوم الليل بطوله وتكون الخادمة مكلفة  
بتلقين الطفل اللبن بالمصاصة كلما استفاق غير ان هذه العادة لا تجوز من  
الاضرار الا اذا أمكن المحافظة على درجة حرارة اللبن ليكون دائماً على  
درجة واحدة دائماً . والانتباد الى نظافة أجزاء المصاصة لئلا يفسد اللبن  
والوثوق من أمانة الخادمة انها تستفيق وتطم الطفل كلما بكي

(الرياضة) ان ملازمة البيت لمن أضر الامور على صحة المرضع لانها عدا  
عن السامة التي توجد في النفس فهي تقلل الشهوية وتؤخر الهضم والتميل .  
والرياضة المعتدلة في الهواء النقي ان مشياً على الاقدام أو ركوباً في العربة  
تسهل على الاعضاء البدنية وظائفها وتعديل احوال المجموع العصبي وتقوى

الشوية بشرط ان يكون الطقس معتدلا وان يجتنب التب والريضة التي  
تكون على هذه الصفة لاتضع الوالدة فقط بل هي تنفع الرضيع أيضاً  
وتكون من أنجع الوسائل لحفظ صحته وسهولة نمو جسمه  
(السهرات) على الوالدة التي ترضع ولدها ان تجتنب السهرات  
والزيارات الطويلة وهذه الضحية التي تقدمها على هيكل الحب البنوي  
يذهبها عليها صحة الولد وسروره فكم من الوالدات اللواتي يغلب عليهن حب  
الذات لدرجة اهمال رضيعهن بين أيدي انادمات فيذهبن الى الافراح  
والمراقص ثم يتمن بالبكاء والتنقيص تلك الليلة التي افتحنها باللبو والسرور  
وهن بعيدات عن سرير أولادهن فيريهن عند رجوعهن فريسة لمصائب  
جرها اهمال الخدم قد تذهب بصحة أولادهن أو جملهم أو حياتهم

### ﴿ الرجل والزواج ﴾

قيل ان السيررينولس الشيرعاش طول عمره عذبا لكرهه الزواج واعتقاده  
ان المرأة حجر عثرة في سبيل الرجل . وفي أحد الايام التقى السيررينولس  
بالقماش الشهير فلا كسمان وكان في أوائل اشتغاله فقال له « بلغني انك تزوجت  
فساءني ذلك جداً وأنا أنذرك بضياع فنك وخسارتك استعدادك لان  
تكون من أعظم الرجال ومشاهير النقاشين فزواجك قد أفقد صناعة  
النقش أحد ابنائها المجيدين » فذهب فلا كسمان الي بيته حزينا كهيبا وأمسك  
بيد امرأته وقال لها « اني يا حنة لم أعد أهلاً لمداومة الاشتغال في فن  
النقش لانه لم يعد يمكنني ان ابرع فيه » فتمجبت امرأته من حاله وكلامه  
فقات له « من اين لك هذا الفكر الغريب . من ذا الذي افتدك امابتك  
للاشتغال بهذه الصناعة الجميلة » فاجابها بلهجة الاسف الكئيب « هذا