

هذا لا يحتم علينا ارسال أطفال صغار للمدرسة متى كانت البيئة التي يعيش فيها الطفل كاملة الاخلاق وتوفرت في غذائه الشروط الصحية فهناك يجنى ما يجنيه بالمدرسة تماما بل ويكسب فوق ذلك طباع والديه الحسنة كما أن في ذلك من الاقتصاد ما لا يخفى

والآن أتت الفرصة لابدئ اعجابي بتلك النهضة النسائية وقد قامت مرأتنا المصرية بخطو خطوات واسعة في طريق الرقي الاخلاقي فوصلت الى مكان نأمن معه أن نضع بين يديها أطفالنا قبل بلوغهم سبعة أعوام تربي فيها أجسامهم وحواسهم التربية التي نرجوها لرجال الغد سدد الله خطواتها ومنحها من القوة ما تستطيع بها أن تؤدي تلك المهمة الشاقة لبيته حنين

تدبير المنزل

الجمال والمحافظة على الجنين

كثيراً ما يظن بعض الجاهلات أن تربية الطفل تبتدىء بعد ولادته وفاتهن ان التربية تبتدىء قبل ذلك « بشهور » وعلى تلك التربية تتوقف تربيته بعد وجوده على ظهر البسيطة . . . فتعمل الثانية باعتلال الاولى . . . وتصلح بصالحها . . .

أما التربية الاولى فتبتدىء وقت الحمل . . . ولهذا يجب على السيدات

المحافظة على صحتهم وصحة الأجنة « جمع جنين » في بطونهم . . . وهنا بعض اشياء يجب التنبيه اليها والعمل بها قبل وبعد الحمل . . .
ولتفهم الحامل ان صحتها ترتبط تمام الارتباط بصحة جنينها . . .
فيضعف بضعفها . . . ويصحح متى صححت . . . وكيف لا . . . وهو لا يزال جزءاً من جسمها . وسر تبطاً بدمها وأعصابها . . . والمحافظة على صحتها يجب اتباع الشروط الآتية

(١) المسكن - يجب أن تسكن «الحامل» في بيت خاص الهواء . كثير النور والاضواء . . . ولا يخفى ما في ذلك من التأثير الحسن في صحة الحامل وحينئذ . فالحامل التي تراعى الشروط الصحية في اختيار المسكن تكون أولادها صحيحة الفكر والبدن . . . يشبون أقوياء عقلاء بخلاف تلك التي تهمل - من اختيار سكنها فتكون أولادها على عكس ما ذكر

(٢) طعام الحامل - كما ان الطعام مفيد وضروري للحياة . . . فهو سم زعاف . وخطر جسم ان لم يعنى بأمره ونوعه «ومعظم الامراض تبتدىء من المعدة التي هي - بيت الداء - وذلك بما يقدم لها من طعام غير صالح لها أو ملائم»

والحامل هي أحوج الناس الى العناية التامة بما تتناوله من الغذاء . وألا فلها تعرض نفسها للضعف الذي ربما أدى للهلاك «نفسها وحينئذ»
ملاحظات في غذائها

١. الأتلا معدتها بالاغذية خصوصاً عمرة الهضم منها (عند قرب ولادتها)

ب. الابتعاد عن الاطعمة المهيجة للأعصاب والحارة والخامض

ج عدم الاكثار من المشروبات المنبهة كالكافيين والقهوة ... ولا تتبع شهواتها بتعاطى كل ما تميل اليه نفسها ولا يوافق صحتها ولا بنيتها كما تفعل العوام .. ويسمونه «بالوحم» لان ذلك يحدث ضرراً بليغاً

(٣) الرياضة — أن الرياضة ضرورية جداً ومفيدة فهي تجدد القوى وتنشط الجسم .. وزيادة على ذلك فإنها تزيد السكريات الحارة في الدم .. وتساعد على سرعة حركة الهضم ... تكون الرياضة « مشياً على الاقدام » مفيدة جداً لصحيفات الاجسام .. أما الضميفات منهن فلا بأس من ركوب عربات تسييرهن في أماكن طليقة الهواء ومستويه ...

ما يراعى عند قرب الوضع

ا يلزم تجنب الحركات العنيفة

ب رفع أو حمل الاشياء الثقيلة مما يخشى عليهن منها

ج عدم السفر مسافة بعيدة ، والمكث طويلاً في قطارات السكك الحديدية .. فان ذلك ربما يعرض الحامل للاجهاض « السقوط »

(٤) نوم الحامل

ا تحتاج الحامل الى نوم اكثر من غيرها فتنام كل ليلة من ثمان

الى تسع ساعات

ب يجب أن تسكون حجرة النوم مستوية الشروط الصحية

ج يجب أن يكون فراشها ليناً

د الحذر من السهر مخافة أن تزداد حرارة الدم فيضعف المجموع

العصبي .

(٥) ملابس الحامل

شروطها - ا أن تكون واسعة . ومدفئة ومناسبة لفصول السنة .

ب عدم استعمال الأحزمة والصدریات الضيقة لأن ذلك يعطل دورة سير الدم ... ويعوق نمو الجنين

(٦) الانفعالات النفسية

(١) يجب على الحامل تحاشي الانفعالات النفسية كالغضب والوهم والخوف . والفرح . وشراسة الخلق . والافراط في الفرح والحزن . والغيرة والحسد . فان ذلك يؤثر في أعصابها . ويغير صفاء نفسها . ويعكر دماغها ...

وزيادة على ذلك فان تلك الانفعالات تؤثر في الجنين وتلازمه فيما بعد طول حياته

علامات الاجهاض

ليس الاجهاض من الهزات الهيئات بل كثيراً ما انهى بالموت . ولذلك يجب تجنب كل ما عساه أن يسببه
مسبباته

ا ضعف صحة الحامل

ب الصدمات التي تقع على البطن

ج رفع أحمال ثقيله

د السقوط أو الارتفاع عند المشي أو القعود

علاماته

- أ فقد الشهية والطعام
 ب تعاقب الحرارة والبرودة
 ج انخفاط في القوى الجسمية
 د برودة الاطراف بل والجسم كله
 العلامات الدالة على موت الجنين
 أ برودة البطن
 ب عدم حركة الجنين في بطن أمه
 ج شعور الحامل بثقل متعب في البطن لادنى حركة في الجسم

أمينه رفعت



(فهرست العدد التاسع)

« ٣ نوفمبر »
 المنافسة وأثرها في حياة الافراد والامم
 نقتات مصدودة
 (الزار)
 أملي عبد المسيح
 أمينه رفعت
 م. أ. ر.
 فردوس هانم توفيق

متفرقات

- (١) فرقة مرشدات النيل
 (٢) الحياة في واحة سيوه
 (٣) متى نرسل أطفالنا الى المدرسة
- السيدة عبود
 نفوسه خليفه
 لبيبه حنين

التدبير المنزلي

الحمل والمحافظة على الجنين
 أمينه رفعت

