

والفصولية الخضراء والفول الطري وأنواع الفاكهة من تفاح وخوخ ويجب مضغ الطعام جيدا .

وللزيتون كزيت الحوت (دهن السمك) وزيت الزيتون والقشطة تأثير كلين على الدفع الطبيعي الا انه يجب ملاحظة عدم الاكثار منها لان كثرة استعمالها تؤدي الى سوء الهضم .

٣ - الاستحمام والرياضة - الاستحمام بالماء البارد صباحا هو احسن منه للافعال الحياتية المختلفة في الجسم . ولكن في هذه الحالة يجب التجنب من البرد بالاسراع في الاستحمام . ثم بتشييف البدن جيدا واذا لم يكن الشخص معتادا على الاستحمام بالماء البارد فيرجح تسخين الماء قليلا حتى فاترا ولكن يجب ان لا تنسى ان الماء البارد اكثر نفعاً للجسم . واذا كان المستحم ضعيفا وغير متحمل على تعب الاستحمام فيستحسن ان يغسل جسده بالاسفنجة والليفة وهو نائم في فراشه .

فينبغي ، اذا اريد العمل بهذه الطريقة ، ان يغسل اولا صدر الموضع وظهرها فتلبس الثياب المطلوبة ، ثم تغسل اطرافها وبهذه الكيفية يمنع حصول البرد والتعب لها .

ولاجل تعويد المرضعة على الاستحمام بالماء البارد وهي لم تكن متعوده عليه من قبل ، ينبغي اجلاسها في ماء ساخن ثم يصب على رأسها الماء البارد الى ان يبرد ماء الحمام فلا يمر عليها بضعة ايام الا وقد حصل لها الاعتياد المطلوب . وبعد اتمام الاستحمام صباحا من المستحسن اجراء رياضة خفيفة كحركات الاطراف وحركات الصدر الى الامام والخلف وغيرها من انواع الرياضة الاسوجية . وبوصي

بالمشي بعد ذلك في الهواء الطلق لمدة عشرين دقيقة . الاستحمام بالماء البارد كل يوم صباحا ثم (ذلك) الجسم بمنشفة يابسة ثم الرياضة الخفيفة والمشي في الهواء الطلق تلك احسن واسطة لتنشيط البدن وتقويته وتأمين هضم جيد ودفع طبيعي منتظم .

٤ - العلاج الملين - اذا لم يكن للوسائط الصحية المتقدم ذكرها تأثير على القبض فيوصي باستعمال عشر قطرات من خلاصة القاسقارا (Extrait. fl. de cascara) قبل النوم . فاذا لم يؤثر ذلك فيمكن تزييده الى ١٥ - ٢٠ قطرة واذا لم يؤثر ذلك ايضا فيؤخذ عند الصباح مقدار ملعقة من ملح الكارلسباد مذابا في الماء ويمكن ابلاغ ذلك الى ملعقتين عند الحاجة . وعند حصول الانتظام في الدفع الطبيعي يترك الملح اولا ثم القاسقارا تدريجا .

يجب ان لا يؤخذ اكثر من المقدار المذكور وان يجتنب اخذ المسهل والمليينات الدوائية المختلفة لان ذلك يسبب اعتيادا سيئا .

اوقات الرضاع

الام السالمة من الامراض والتي تهضم طعامها جيدا وتاكل غذاها موافقا وتعمل الرياضة البدنية والحركات اللازمة يحصل في ثديها لبن كاف لغذاء طفلها وقوه ففي الاشهر الاولى يرضع الطفل مرة كل ثلاث ساعات نهارا ولذلك يعطى الطفل ثدي امه لمدة ربع ساعة . ويجب تعيين ساعات الرضاع وارضاع الطفل فيها . واذا كان نائما عند حلول الوقت فيجب ايقاظه بصورة مناسبة . فان

الرضاع المنظم في اوقات وساعات معينة ثابتة يؤثر تأثيرا حسنا في انتظام افراز اللبن في ثدي الام فكلما حان الوقت للرضاع يبدأ اللبن بالظهور من الثدي من تلقاء نفسه بمقدار يكفي لاشباع المولود . فضلا عن ذلك فان الطفل الذي يعتاد على الرضاع بانتظام وفي اوقات معينة تكون معدته مستعدة لهضم اللبن بسهولة . وذلك لان الجهاز الهضمي ايضا يعتاد على اخذ اللبن في تلك الساعات المعينة وعند حلولها تنفرز العصارة الهضمية منه لهضم اللبن الذي يدخله .

وهناك فائدة اخرى في تنظيم اوقات الرضاع وهي انتظام نوم الطفل فالطفل الذي يتغذى جيدا ويهضم جيدا يكون صحيح البنية نشيط الجسم قليل البكاء بنام بسهولة ويستيقظ في اوقات الرضاع المعينة فقط ولا ينجح ما في ذلك من الفائدة للام فانه يريحها ويغنيها عن هز اللبل وتعب النهار لاجل تسكين آلام الطفل وتنويمه .

ولكن الحالة عندنا وبالاسف بعكس ذلك فان الام تأخذ في ارضاع طفلها بعد الولادة بمدة قصيرة قبل ان تستريح من عناء الوضع وتعبه وتعتقد ان التأخر في ارضاعه مما يسبب له الهلاك من الجوع . ولكن الرضاع السريع يضر الام لانه يحدث شقوفا وقروحا في ثديها ويضر الطفل لانه يزعج معدته الضعيفة التي لم يكن قد دخل اليها طعام ما قبل ذلك فينتج للطفل سوء الهضم مصحوبا بغص واوجاع تؤذي وتضيع نومه عليه وتزعج امه وجميع من حولها . فيأخذ الطفل في البكاء بسبب هذه الآلام ولكن النساء لا يعترفن باخطائهن التي كانت

السبب الوحيد في حصول هذه الآفات للطفل بل يقلن بل يقلن ان الطفل قد (شم رائحة) او قد (كبسته احدى النساء) او يجدن سببا آخر يعلن به بكاء الطفل واضطرابه .

وعند ما يكبر الطفل قليلا نرضعه امه الجاهلة كلما حكمت ارادتها وشاء هواها فهي تظن ان كثرة ارضاعه تزيد قوة ونشاطا مع ان ذلك يؤثر في افراز اللبن فيختل نظامه ويحصل تلبكات للطفل في الهضم . فيسوء الهضم ويعقبه المغص والوجع الشديد فيزيد بكاءه وتعتل صحته وتختل راحته . فكلما بكى الطفل ارضعته امه لاسكانه وكما ارضعته زادت في الآمه فتسوء العاقبة وتنتهي الى حصول اسهال شديد او مرض هضمي آخر . فتطبيق الوصايا الصحية برمتها والاعتناء بارضاع الولد وتربيته يجعل الطفل ينمو نموا صحيحا فيكون صحيح البنية هادئا نشيط الحركة ذا لون نقي ووجه ناضر فيزداد وزنه باطراد وانتظام . فالبيت الذي يكون فيه وليد كهذا تخيم فيه الراحة والسكون والسعادة للابوين والاقربين .

يجب ان يكون الرضاع معتدلا فكثرت وقلة مضران على السواء . وان لا يعطى للرضيع غذا ما عدا لبن امه وذلك حتى يبلغ الشهر التاسع من العمر . وينمو الطفل ويزيد وزنه بانتظام فيما اذا كان لبن امه كافيا له وفي هذه الحالة لا حاجة لاعطائه غذا آخر . ولكن اذا كان لبن الام اقل من ان يقوم بحاجة المولود فيمكن اذ ذاك تطبيق الرضاع الصناعي كما سنذكره فيما بعد .

واكبر ضرر على الطفل ان تشرب الام مشروبات تحتوي على الكحول مما كان نوعها وسواء اعطيت لها

