



الفصل الخامس

مشكلات المرأة في الحمل والولادة

هل يمكن تحديد جنس المولود؟

كثير من المتزوجين يسألون وهم يستعدون للإنجاب عما إذا كان في وسعهم تحديد جنس الوليد؟ وليس هذا بمستغرب، فلطالما حاولوا بشتى الطرق، ولكن دون جدوى. وهو أمر على جانب من الأهمية للزوجين اللذين رزقا بأولاد من جنس واحد، أى من الذكور أو الإناث. والحقيقة أن ما يقال عن قدرة أحد على تحديد جنس الوليد سابق لأوانه، وإن أثبتت التجارب أن هذا أصبح أو يكاد يصبح أمراً قابلاً للتحقيق.

تشير آخر الأبحاث إلى تقدم ملحوظ فى هذا المجال؛ فقد وضع الدكتور «لاندورم» نظرية على أساس علمى مفادها أن الذكر ينتج نوعين من المنى ذاك المكون للذكر، الكروموسوم، وهو جسم خيطى على شكل (Y) ويسمى (اندوسبيرم)، وذاك المكون للأنثى (جسم خيطى على شكل (X) ويسمى (جينوسبيرم).

وفى عام ١٩٦٠، انكب عدد من الباحثين فى تجاربهم على الحيوانات، واتضح لهم أن النوعين يختلفان حجماً وشكلاً، وأنه بالإمكان فصلهما عن بعضهما بالأساليب المخبرية.

فالجينوسبيرم، وهو الأثقل وزناً يرسب ببطء فى أسفل عينة المنى، بينما الأندوسبيرم الأخف وزناً يبقى معلقاً. وعندما تم إخصاب الحيوانات صناعياً بالمنى المنفصل عن بعضه، تمكن العلماء من الحصول على الجنس المطلوب، وكان النجاح فى الاختبار فى حدود ٨٠ بالمائة. وقد حفزت هذه النتائج المشجعة الدكتور «شتلز» على البدء فى تجاربه على الإنسان.

استطاع الدكتور «شتلز» أن يميز بين الجينوسبيرم والاندوسبيرم، ثم راقب أداءها فى بيئات كيميائية متباينة، واكتشف أن الاندوسبيرم، وهو الأصغر حجماً، والأسرع. والأكثر رشاقة، ينمو فى بيئة قلووية. أما الجينوسبيرم الأبطأ، والأكبر حجماً، والأقوى احتمالاً فهو يعيش مدة أطول فى بيئة حمضية. وعلى ضوء هذه الملاحظات وسواها، استنبط صيغتين.. واحدة للمولودة الأنثى.. وأخرى للمولود الذكر، وأرشد أكثر من مائتى شخص إلى كيفية التطبيق. وقد تأكد أن (٨٠) بالمائة منهم رزقوا أولاداً من الجنس الذى رغبوه.

بيد أن الدكتور «شتلز» يصر على أن العمل لم يزل بعد في طور التجربة، وأنه يعتبر نظرية ليس أكثر. ومع ذلك، ولأن التجربة لا تنطوي على الأخطار؛ ولأن النتائج الأولية كانت، مشجعة إلى حد كبير.. فهو - ونحن معه - لا نرى مانعا من الأخذ بها.

أريد المولود.. أنثى!؟

إذا أردت أن تنجبي أنثى.. فعليك اتباع الإرشادات التالية:

١ - يتوقف الجماع قبل التبويض^(١) بيومين أو ثلاثة. وبذلك.. تكون الخلية الحية لدى وصول البويضة هي خلية الجينوسبيرم الذى يخترق البويضة التى تكون فى انتظاره، ويلقحها لتبدأ رحلة الحياة مع المولود الأنثى.

٢ - يجب أن يسبق الجماع فى كل مرة نضح (تشطيف) بمزيج من الخل الأبيض (ملعقتان كبيرتان فى ربع جالون من الماء). والتوقيت وحده قد يكفى ليكون المولود أنثى، ولكن التشطيف بهذا المزيج قد يزيد من فرص النجاح؛ حيث يعمل الوسط الحمضى على تجميد الأندوسبيرم (منتج الذكر) قبل تجميد الجينوسبيرم (الأقوى احتمالا) بمدة طويلة.

٣ - وتكرر بأنه لا موجب للامتناع عن الجماع إلا قبل يومين أو ثلاثة أيام من موعد التبويض. ويعتقد الدكتور (شتلز) أن انخفاض كمية المنى يزيد فى فرص مجيء المولود أنثى. لذا فإن الجماع المتعدد السابق الذى من شأنه أن ينقص كمية المنى المتوفر لا يضير، بل إنه - فى الواقع - يساعد فى كون المولود أنثى!

بل أريد المولود.. ذكراً:

فى هذه الحالة.. عليك أن تتبعى الإرشادات التالية:

١ - يجب أن يتم الجماع بعد التبويض بقليل، وبذلك يتمكن الأندوسبيرم، وهو الأسرع كثيراً، من الوصول إلى مدخل قناة فالوب. قبل الجينوسبيرم، فإذا كانت البويضة هناك فى انتظاره، فإنه يخترقها فوراً، وتبدأ رحلة الحياة مع المولود الذكر.

٢ - يجب أن يسبق الجماع بضع دقائق نضح (تشطيف) بمحلول قلووى (ملعقتان صغيرتان من بيكربونات الصوديوم فى ربع جالون من الماء)، وهذا من شأنه أن يوجد بيئة قلووية صالحة للأندوسبيرم (منتج الذكر).

(١) خروج البويضة من البيض، وقد تأكد أن التبويض يحدث قبل وصول دماء الدورة التالية بأربعة عشر يوماً بالضبط، والمرأة المحظوظة هى التى تشعر ببعض الألم عند خروج البويضة وقد يصاحب التبويض نزول عدة نقط من الدماء.. وقد يصاحبه ارتفاع طفيف فى درجة الحرارة بمقدار نصف درجة مئوية. ولكنها تعتبر طريقة عملية لتحديد موعد التبويض.

مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

٣ - الامتناع عن الجماع قبل ذلك لازم وضرورى. الامتناع التام، كما قال الدكتور (شتلن)، من أول شهر الدورة حتى يوم التبويض وهذا يمنع تواجد (الجينوسبيرم)، ويساعد على تكاثر الخلايا المنوية، وهو عامل آخر صالح لتواجد (الأندوسبيرم).

الحمل والأمومة

يبدأ الحمل كما هو معلوم عندما تلحق البويضة الأنثوية بالنطفة الذكرية أثناء المجامعة، فى بوق أحد النفيرين (قناة فالوب) حيث تنتقل البويضة الملقحة هذه، وعبر النفير إلى زاوية من إحدى زوايا الرحم، لتزرع هناك، وتبدأ عملية معقدة ألا وهى عملية تطور الجنين. والحمل ظاهرة طبيعية، تحتاج الأم خلالها إلى رعاية خاصة؛ للمحافظة على صحتها وصحة جنينها.

كيف تحافظين على صحتك وصحة جنينك فى الحمل والولادة؟

(١) التغذية الجيدة:

تحتاج الحامل لغذاء متوازن غنى بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة الحديد. وأهم مصادر الغذاء الجيد - إضافة للحليب - اللحم والسمك والبيض، أما الحبوب والبقا، والفاصوليا والجوز فهى ليست غنية بالبروتين كسابقتها، ومن ثم وجب على الحامل أن تمزج نوعين من هذه الأصناف، كى تكون حاجة جسمها للبروتين متكاملة، وذات نوعية جيدة، كما أن الفواكه والخضراوات تزود الحامل بأكبر قدر من الفيتامينات والمعادن المتنوعة، بالإضافة إلى أن اللحم والحليب كامل الدسم، والجبنة والزبدة والزيوت غنية بالدهنيات الضرورية لجسمها وبكميات مناسبة، وإذا وصف الطبيب للمرأة الحامل بعض الفيتامينات والمعادن.. فهذا لا يعتبر بديلا عن الطعام الجيد والمغذى. ويجب على المرأة الحامل أن تتأكد من شرب قدر كاف من الماء والسوائل طيلة فترة حملها. وإذا شعرت الحامل برغبة فى تناول وجبة خفيفة عليها ساعتئذ أن تختار مايعذى كالخضراوات النيئة أو الطازجة والفواكه، وبعض الجوز أو الزبيب.. إلخ. وأخيراً.. على الحامل أن تنوع طعامها، حتى يمدّها بالغذاء الذى تحتاجه.

(٢) النظافة الشخصية وغسل الأسنان بالفرشاة يوميا:

- على المرأة الحامل أن تعتنى بنظافة جسمها، وذلك بالاستحمام على الأقل مرة أو مرتين أسبوعيا، بالإضافة إلى فرك الجسم بمنشفة مبللة بالماء العادى.
- على المرأة الحامل أن تولى اهتماما خاصا بأسنانها، وذلك بتنظيفها بالفرشاة مرتين يوميا. صباحا ومساء، قبل النوم. أما بعد الوجبات الغذائية فعليها أن تنظفها مستعملة الماء الفاتر، وإذا كان على أسنانها بقع سوداء اللون.. فعليها ساعتئذ أن تزور طبيب الأسنان بغية تنظيفها.

– الاعتناء بمنطقة تحت الإبطين بنزع الشعر الموجود فيها بالوسائل المتعددة والمعروفة، لأن بقاء الشعر يخلق جواً ملائماً لنمو الفطريات، التي تنتقل بدورها إلى المولود الجديد، أو إلى الأم نفسها مسببة تشقق الحلمتين والتهابهما. وتجنباً لحدوث مثل هذه الأمراض، على الحامل أن تنزع الشعر من منطقة تحت الإبطين، وتعمل على نظافة هذه المنطقة بغسلها بالماء الفاتر والصابون يوميا.

– على الحامل أن تهتم بنظافة أعضائها التناسلية الخارجية بغسلها مرتين يوميا، صباحاً ومساءً، بالماء والصابون. والغسل يكون بعد غسل اليدين أولاً، ثم من الأمام إلى الوراء.

أما إذا غسلت المرأة أعضائها التناسلية الخارجية من الوراء إلى الأمام، أى من المستقيم إلى الشفرين، فهناك احتمال انتقال عدوى يكون مركزها الأساسي في المستقيم. إن عدم اهتمام الحامل بنظافة أعضائها التناسلية الخارجية يعرضها لحدوث الالتهابات التي يكون لها الأثر السلبي على سير الولادة، وعلى مرحلة ما بعد الولادة. ناهيك عن انتقال العدوى إلى منطقة الأعضاء التناسلية الداخلية، ومنها إلى الجنين! مما يؤدي إلى عواقب وخيمة باستطاعة المرأة تجنبها.

– على الحامل أن تغسل نهديها مرة واحدة يوميا بماء متوسط الحرارة والصابون، وفركهما بمنشفة ناشقة، ومن ثم مسح الحلمتين بمادة هلامية يتم شراؤها من الصيدليات؛ فهذه التدابير البسيطة تساعد النهدين على أداء وظيفتهما المستقبلية وهي الرضاعة، وهناك نساء عدة لا يُعزَنَ لمنطقة النهدين والحلمتين أى اهتمام، مع العلم أن درهم وقاية خير من قنطار علاج كما يقولون.

أما إذا لاحظت الحامل في الشهرين الأخيرين من حملها بأن الحلمتين صغيرتا الحجم ومسطحتان، فما عليها سوى أن تقوم بتدليكهما يوميا، ومحاولة شدهما إلى الخارج لمدة (٤) أو (٥) دقائق. هذه التمارين تساعد الحلمتين على البروز؛ مما يسهل عملية الإرضاع عند المولود الجديد.

(٣) الاهتمام بالصحة العامة:

إذا كان الحمل طبيعياً، وهذا ما يعلن عنه الطبيب المعالج للحامل، فعلى الحامل أن تتبع القواعد التالية:

١ – متابعة عملها بشكل طبيعي كالسابق، دون القيام بأعمال تسهم في إجهاض الحمل، كالانحناء، وحمل أوزان ثقيلة تزيد الضغط على قعر الرحم مسببة بذلك المتاعب؛ بالإضافة إلى عدم الإجهاد.

٢ – النوم يوميا ما لا يقل عن ثماني ساعات.

٣ – تجنب التدخين لأنه يضر بالأم وبالطفل.

٤ – القيام بنزهة صغيرة قبل النوم في الهواء الطلق؛ فهذا يساعد على تزويد الجسم بالأكسجين الضروري لها وللجنين.

٥ – السباحة في الطقس الدافئ بشرط أن يسمح لها الطبيب بذلك.

مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

- ٦ - وقاية جسمها من الأمراض السارية والمعدية لما لهذه الأخيرة من تأثير مباشر على سير الحمل؛ فتنصح الحامل بالابتعاد عن الأطفال المرضى بالحصبة الألمانية، والتطعيم ضد الكزاز (التيتانوس) على جرعتين، بين الواحدة والأخرى شهر واحد، وفى حالة التطعيم سابقا يكتفى بجرعة واحدة معززة لحماية الأم وجنينها من الكزاز.
- ٧ - عدم تناول أى دواء إلا بعد استشارة الطبيب.
- ٨ - انتقاء ثيابها الخاصة بالحوامل، ويجب أن تكون الثياب واسعة خاصة ابتداء من الشهر الخامس للحمل. أما الأحذية فيجب أن تكون أكماعها منخفضة، وحذار من الكعب العالى، وذلك تفاديا لبروز دوالى الساقين.

التمارين الرياضية التى يجب أن تمارسها الحامل بغية التحضير لولادة بدون ألم:

لقد أثبتت التجارب التى أجريت فى الفترة الأخيرة أن التمرينات الرياضية اليومية الخاصة بالحوامل (التمارين التى تمارس بطريقة خالية من العنف) ترفع كثيراً من معنويات الحامل، وتكسبها مرونة ونشاطا، أثناء الحركة وتسهل عملية الولادة. كما تساعد فى المحافظة على جمالها ورشاققتها ونشاطها. كما أن هناك التمرينات الرياضية المناسبة بعد الولادة، التى تكسب عضلات الحوض القوة، ومفاصله المرونة، وكذلك عضلات البطن والصدر. وبالتالي.. يتأثر العمود الفقرى بهذا النشاط العضلى وينتصب معتدلا. كذلك مفاصل الحوض والأطراف؛ فتصبح أكثر مرونة واستعداداً للحركة. وأول هذه الرياضات ممارسة رياضة المشى لمدة خمس دقائق أولا، ثم تزيد بمرور الوقت إلى نصف ساعة، وهناك تمرينات رياضية يمكن للحامل ممارستها أثناء الحمل، وإليك بعض هذه التمرينات:

- ١ - (جلوس الترتيب و القدمان متلاصقتان) الضغط قليلا على الركبتين براحتى اليدين (يكرر ١ - ٤ مرات).
- ٢ - (رقود): أثناء الشهيق رفع الرجل اليمنى لأعلى مع فرد المشط والركبة، أثناء الزفير.. يتم ثنى الركبة مع نزول الرجل لأسفل ثم فردها. يكرر ما سبق للرجل اليسرى.
- ٣ - (رقود) والذراعان جانبا لأعلى): رفع الرجل اليمنى لأعلى مع فرد المشط، والمحافظة على استقامة الرجل الأخرى. فرد الرجل جانبا مع فرد المشط تماما، ثم رفع الرجل عاليا مرة أخرى، ثم ثنى الركبة أثناء نزول الرجل على الأرض. يكرر ما سبق للرجل اليسرى.
- ٤ - (رقود - والذراعان جانبا لأسفل): ثنى الركبتين مع أخذ شهيق ببطء، ثم فردهما مع عمل زفير.
- ٥ - جلوس (طولا): ثنى القدمين (٦) مرات، مع دوران مفصل العقب، ويكرر ذلك (٦) مرات للخارج و (٦) مرات للدخل.

٦ - التمرين على التنفس العميق^(١) أثناء التقلصات الرحمية؛ لتسهيل عملية الولادة الطبيعية. وتزاول التمرينات بطريقة هادئة وليس بعنف على ألا تزيد فترة ممارستها في البداية عن (٥) دقائق، ثم تزداد تدريجياً حتى تصل إلى نصف ساعة.

ويجب على الحامل مراعاة ما يلي قبل القيام بأى مجهود رياضى:

- استشرى طبيبك قبل القيام بأى نشاط رياضى.
- لا تشركى فى مباريات للمنافسة حتى لا تصابى بالإجهاد العصبى.
- احرصى على أخذ قسط من الراحة أثناء مزاوله الرياضة التى تمارسينها؛ وعند الشعور بأى تعب.
- إذا شعرت بأى ألم توقفى عن متابعة التمرينات واستلقى على ظهرك لمدة (٢٠) دقيقة ثم عاودى التمرين.
- الأعمال المنزلية رياضة خفيفة ومفيدة فى نفس الوقت؛ فاحرصى على القيام بها بنفسك ولكن بدون إرهاق.

كيف تعرف المرأة أنها حامل؟

متى وقع الإخصاب يبدأ الحمل. والمؤشرات العادية هى انقطاع الحيض (مع أن هذا يرجع أحيانا إلى أسباب أخرى)، ونمو الصدر، وأحيانا الغثيان والقىء، والميل إلى النوم أكثر من المعتاد، ومتى شكك المرأة أنها حامل.. ينبغى لها أن تراجع الطبيب، لإجراء اختبار الحمل.

اختبار الحمل:

يتم إجراؤه بعد أسبوعين على الأقل على عينة بول صباحية، ويسمى اختبار (HCG) AE وهو عبارة عن خليط من خلايا الدم الحمراء للخروف ومصل من دم الأرنب معالج بهرمونات بشرية بقطرات من بول المرأة. فإذا كانت حبلية.. يطرأ على الخليط تغيير ظاهر، وهذا يتيح التشخيص الدقيق فى خلال دقائق.

كيف يمكنك التغلب على المتاعب أثناء الحمل؟

تصاحب الأعراض التالية الحمل عادة، وينبغى على الأم التعرف عليها وعدم الانزعاج منها، واتباع الإرشادات الموضحة فيما يلى لتقليل مضايقاتها:

(١) الغثيان والقىء

يحدثان عادة، فى الصباح فى بداية الحمل، ولا يستمران أكثر من الشهر الثالث. يساعد على التغلب عليهما تناول قطعة من الخبز الجاف أو القراقيش أو البسكويت قبل القيام من السرير.

(١) التنفس العميق والضغط نزولا يكون بعد تمدد عنق الرحم كاملا (١ - ١٢ سم) أثناء الولادة

مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

وعدم تناول وجبات كبيرة ولكن وجبات صغيرة ومتعددة مع تجنب الوجبات الدسمة الغنية بالدهون والزبدة والسمن والزيت، والابتعاد عن الروائح القوية والمناظر التى تسبب لها الغثيان. مع الاستعانة بالأعشاب والنباتات الطبية الآتية:

□ **شمر (شمرة):** يمكن للحامل أن تشرب مغلى الشمر لمعالجة ما قد تصاب به من اضطراب الهضم، كالإمساك والغازات المعوية والغثيان أو القيء. ويعمل مغلى حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا.

□ **خرز الصخور:** Cetraria Islandica: يستعمل المغلى لمعالجة التقيؤ أثناء الحمل (الوحام). ولعمله يغلى مقدار ملعقة صغيرة من العشبة فى فنجان من الماء بضع دقائق ثم يترك لمدة (١٠) دقائق للتخمير يصفى بعدها، ويشرب بعد الأكل ودون تحلية.. ويلاحظ أن هذا المغلى شديد المرارة وأن إضافة الحليب إليه يحسن مذاقه ولا يقلل من فائدته.

(٢) حرقان المعدة (الحموضة)

يسببه ضعف عضلات المعدة أثناء الحمل، وبطء مرور الطعام إلى الأمعاء أو رجوعه لأعلى. يكثر فى الشهور الأخيرة من الحمل ويفيد شرب اللبن الحليب، أو استحلاب قطعة من الحلوى الجافة فى علاج الحموضة، كما يراعى رفع الصدر والرأس على مخدات أثناء النوم. ولا داعى لتناول مضادات الحموضة والقلويات أو المشروبات الغازية.

□ **بلوط:** ويفيد أكل ثمار البلوط فى معالجة الحموضة الزائدة للمعدة ويخلصك منها تماما.

(٣) وزمة (تورم) القدمين

يسببها ضغط الجنين على الأوردة الدموية الصاعدة من الساقين؛ خاصة أثناء الشهور الأخيرة من الحمل. ويمكن للحامل تلافيها إذا أخذت للراحة عدة فترات أثناء النهار مع رفع القدمين إلى أعلى، والتقليل من تناول ملح الطعام فى الوجبات وتجنب المخللات.

وإذا كان التورم شديداً ومصحوبا بتورم الذراعين والوجه.. فينبغى التوجه لاستشارة الطبيب المتخصص.

□ **هدال (دبق):** Viscum album: هذا ويوصى قديما الأطباء بتجربة استعمال مسحوق الهدال (ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات فى اليوم) لمعالجة الزلال فى بول الحوامل فى مثل تلك الحالات.

(٤) آلام الظهر

تحدث عادة مع الحمل، ويساعد على التخفيف منها القيام ببعض التمرينات البسيطة، والوقوف أو الجلوس في وضع مستقيم، مع استعمال أحذية مريحة غير مرتفعة وقد سبق ذكر الإرشادات والتمرينات الرياضية الخاصة بآلام الظهر.

(٥) تورم الأوردة بالساقين وانتفاخها (الدوالي)

يحدث ذلك نتيجة لضغط الجنين على الأوردة الصاعدة من الساقين. لذا.. يجب رفع الساقين لأعلى لفترات أثناء النهار. وفي حالة الورم والألم يمكن ربط الساق برباط مطاط، يُرفع أثناء النوم، مع تجنب استخدام الأحزمة. الضيقة أو رباط الجورب الضيق. وقد سبق ذكر علاج الدوالي في صدر هذا الكتاب.

(٦) الإمساك

الإمساك من الأعراض الشائعة في الحمل. ولتلافيه.. يجب على الأم شرب كميات كافية من الماء، وتناول الفواكه والأطعمة الغنية بالألياف والخضراوات والنخالة (الردة) وممارسة الرياضة المعقولة، ولا ينبغي تناول المليينات.

□ شمر: ويفيد مغلي حبيبات الشمر في معالجة الإمساك عند الحوامل وقد تقدّم ذكره.

(٧) الصداع

ففي هذه الحالة يكون المشى لمسافات طويلة مفيداً جداً، ويجب عدم استعمال أية أدوية إلا باستشارة الطبيب.. مع الاستعانة ببعض وصفات الصداع الواردة في الكتاب.

(٨) الحكمة الجلدية

في بعض الأحيان يحدث ذلك في الحمل بدرجة بسيطة لا تستلزم العلاج، لكن لو زادت بطريقة غير عادية يجب استشارة الطبيب المعالج.

(٩) نزيف الأنف

يحدث ذلك كثيراً أثناء الحمل لفترات قصيرة، ولإيقافه يجب الضغط على الأنف من الجانبين لعدة دقائق.

(١٠) البواسير

تتسبب البواسير في مضايقات كثيرة لعدد غير قليل من السيدات الحوامل ولتفادي ذلك يجب اتباع الآتي:

- تفادي الإمساك.
- استعمال كمادات باردة.
- تجنب الوقوف لفترات طويلة.
- استشارة الطبيب المعالج إذا زادت الأعراض.

مشكلات المرأة في الحمل والولادة

(١١) تغيرات في الجلد والشعر

تحدث بعض التغيرات في الجلد أثناء الحمل فيصبح لون الجلد داكنا، في بعض مناطق الجسم، ويزول بعضها بعد الولادة، ويستمر البعض الآخر لمدة طويلة. كذلك يطول الشعر أكثر في فترة الحمل، ويصبح أكثر كثافة ودهنية، وبعد الولادة تشعر بعض السيدات بأنها تفقد كثيراً من شعرها، ولكن الواقع أنها تفقد الزيادة التي حدثت أثناء الحمل.

(١٢) الإفرازات الكثيرة

من الطبيعي أن تزداد الإفرازات أثناء الحمل، ولكن يجب استشارة الطبيب إذا زادت الإفرازات بكمية كبيرة، أو أصبح لونها غامقا، أو أخضر أو لها رائحة كريهة.



(١) النزف

إن خروج دم ولو بكمية بسيطة أثناء الحمل يعتبر علامة خطيرة، توجب على الحامل الراحة في السرير واستدعاء الطبيب المتخصص أو القابلة.

□ **للاجهاض المتكرر: رجل الأسد (لوف السباع):** Alchemilla Vulgaris يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة النزيف الداخلي للرحم والاجهاض المتكرر وسائر الأمراض النسائية، وذلك بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة، وشربه على جرعات متعددة في اليوم.

(٢) فقر الدم الشديد

إذا كان لون الحامل شاحبا مع ضعف شديد وشعور بالتعب.. فإن ذلك قد يعرضها لمتاعب شديدة أثناء الولادة مما يستلزم عرضها على الطبيب.

(٣) أعراض التسمم الحمل

وتحدث خلال الأشهر الأخيرة من الحمل. وهي توزم (تورم) في القدمين واليدين والوجه ومع صداع ودوار وزغلة في العين، وزيادة سريعة في الوزن. مع ارتفاع ضغط الدم وظهور زلال في البول.

ومن خلال التردد بانتظام على مركز الرعاية الصحية أثناء الحمل.. يمكن اكتشاف هذه العلامات في بدايتها قبل استفحال أمرها، أو حدوث الاختلاجات (التشنجات) بسبب تسمم الحمل، وعلاجها في الوقت المناسب.

وإذا ظهرت هذه الأعراض على الحامل.. وجب عليها الإخلاء إلى الراحة، وتناول الأطعمة الخالية من الملح، واستشارة الطبيب لعلاج الحالة.

هل يمكن للمرأة معرفة موعد ولادتها؟

من المعلوم أن الحمل الطبيعي ينتهى بولادة المولود الجديد بعد مرور (٢٨٠) يوماً، ابتداء من يوم التلقيح. ولتحديد موعد الولادة.. يضاف إلى اليوم الأول للحيض الأخير (٢٨٠) يوماً؛ أى (٩ أشهر و ٧ أيام) وللايجاز.. يطرح ابتداء من أول يوم للحيض الأخير ثلاثة أشهر، ثم يضاف ٧ أيام فيكون التاريخ الذى تحصل عليه هو موعد الولادة المرتقبة.

مثال: إذا كان اليوم الأول للحيض الأخير عند الحامل هو ١/١ (الأول من يناير)، فكيف نحدد تاريخ الولادة؟

نعود إلى الوراثة ثلاثة أشهر (٩٢ يوماً)، فنحصل على ١٠/١ (أول أكتوبر)، ثم نضيف ٧ أيام، فنحصل على موعد الولادة وهو ٨ أكتوبر. وإذا لم تتذكر المرأة ميعاد حيضها الأخير، فباستطاعتها تحديد موعد الولادة، ابتداء من اليوم الذى تظهر فيه الحركة الأولى للجنين. يعتمد هذا الأسلوب فى التحديد على إضافة (١٤٠) يوماً إلى اليوم الأول الذى ظهرت فيه حركات الجنين الأولى؛ أى ما يساوى أربعة أشهر وثمانية عشر يوماً عند المرأة الحامل للمرة الأولى. أما إذا كان الحمل هو الثانى.. فعندئذ يضاف إلى اليوم الأول الذى شعرت فيه بالحركة الأولى للجنين (١٥٤) يوماً؛ أى خمسة أشهر ويوم واحد.



□ أفسنتين (الدميسية): *Artemisia Absinthium* شرب المستحلب إذا استعمل فى بداية الولادة يقوى الطلق ويسهل الوضع، كما أنه إذا استعمل بعد الولادة يساعد على تنظيف الرحم مما يبقى فيها من أجزاء المشيمة (الخلاص)، أو الجنين الميت، ومن الإفراز النفاسى. ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة. وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويترك لمدة (٥) دقائق قبل استعماله للتخمير، والذى يشرب منه مقدار فنجان واحد فى اليوم، ويجرعات صغيرة متعددة (ملعقة صغيرة كل مرة. ويلاحظ أن الأفسنتين من الأدوية الشديدة الفعالية، ولا يجوز تجاوز جرعاته عن المقدار المحدد لها.

□ أينسون (ينسون): الأينسون يقوى الطلق أثناء الولادة ويسهلها، وكذلك يزيد فى إدرار الحليب عند الرضع. ويستعمل الينسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره فى فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان. ويؤخذ فنجان واحد فى اليوم، أو مقدار ملعقتين فى اليوم من شراب

مشكلات المرأة في الحمل والولادة

الينسون، أو بضع مرات في اليوم (٥ - ٧) نقط من الصبغة في الحليب أو الماء (بياع الشراب والصبغة في الصيدليات).

□ **رجل الأسد:** يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة ارتخاء الرحم أو البطن بعد الولادة. ولتحضيره وطريقة الاستعمال.. انظر علاج (النزف) في العلامات المنذرة للحمل. لتقوية الرحم وتخفيف آلام الوضع تفيد وصفات المريمية، وعشبة رجل الأسد وأوراق التوت الشوكي.

□ **مغلي المريمية:** تؤخذ ملعقة شاي من أوراق المريمية وتُغمر بكوب من الماء المغلي. تُترك لتنعق مدة (١٠) دقائق ثم تُصفى يشرب من هذا المغلي ٢ - ٣ أكواب يوميا بين وجبات الطعام مدة ٣ - ٤ أسابيع قبل الموعد المتوقع للولادة.

□ **شاي عشبة رجل الأسد:** تؤخذ ملعقة شاي من عشبة رجل الأسد وتغمر بكوب من الماء المغلي. تترك لتنعق مدى (١٠) دقائق ثم تصفى يشرب من هذا الشاي كوب واحد يوميا لمدة أسبوع أو أسبوعين قبل الموعد المتوقع للولادة.

□ **شاي أوراق التوت الشوكي:** هذا الشاي يخفف من آلام الوضع ويستعمل كالتالي: تؤخذ ملعقة شاي من أوراق التوت الشوكي المفرومة ثم تغمر بكوب من الماء المغلي. يترك لينقع وهو مغطى مدة (١٠) دقائق ثم يصفى ويحلى بالعسل (النحلي) ويشرب منه كوب إلى كوبيين في اليوم لمدة (١٤) يوما قبل الموعد المتوقع للولادة.

ثم ماذا بعد الولادة (النفاس)؟

في الفترة التي تلي الولادة مباشرة ينبغي لك أن تعتني اعتناء خاصا وشديداً بنفسك؛ لكي يسترد جسمك عافيته، وقوامك جماله ورشاقته.

إن الحمل والولادة ليسا - كما يظن البعض - عملية سهلة، وتنتهي بولادة مولود جديد فقط لا غير؛ بل هناك مرحلة يطلق عليها اسم «مرحلة ما بعد الولادة»، لها ميزاتها الخاصة، التي يجب أن تكون معلومة لدى كل امرأة وضعت طفلا.

في الأيام الأولى بعد الولادة.. تكون مقاومة جسم المرأة ضعيفة، نتيجة التعب والإرهاق للذين أصابها أثناء الولادة، ناهيك عن وجود تشققات وجروح صغيرة إثر خروج الجنين من رحم أمه عن طريق المهبل، وجروح بطانة الرحم بعد اقتلاع المشيمة عن جدرانها. كل هذا، بالإضافة إلى توسع القنوات التي خرج من خلالها الجنين، وأبصر النور، والتي لم تنقل بعد إلى حدودها الطبيعية، إن هذه الظروف المذكورة أعلاه، والتي تنشأ عند كل امرأة وضعت طفلا - مهما كانت ولادتها سهلة - تهيبء الجو والمناخ الملائمين لانتشار الجراثيم وتكاثرها، محدثة التهابات حادة في المهبل والرحم، وعنقه، وقد تمتد إلى الأنابيب والبيضين.

إن معرفة هذه الظروف الجديدة يجب أن تدفع المرأة إلى الاغتسال يوميا مرة واحدة بالمطهرات^(١)، قاطعة الطريق على دخول الجراثيم من الخارج إلى داخل الأعضاء التناسلية، كذلك.. على المرأة أن تغير بانتظام الضمادات القماشية (الحافظات) حول منطقة الأعضاء التناسلية. لأن بقاء الضمادة لفترة طويلة خاصة إذا كانت مبللة بالدم، يخلق جوًا ملائمًا لتكاثر الجراثيم، خاصة إذا بدأت عملية التخثير في الدم على الضمادة.

وبعضى جدار الرحم فى تصحيح ذاته، فينبذ فلذات مختلفة من البطانة والخلايا المنحلة والدم والمواد المخاطية. ويبدأ هذا الإفراز كسائل كثيف أحمر، وينقلب فى نهاية الأسبوع الثالث أو الرابع إلى سائل بلا لون.

ويجب مراقبة درجة الحرارة؛ فإذا ارتفعت درجة الحرارة - لا قدر الله - وفقد السائل النفسى رائحته التنتنة.. كان على النفساء أن تستدعى الطبيب فوراً؛ فهذه الحالة تدعى «حمى النفساء»، وتعتبر من الاصابات الخطرة، ولكن علاجها أصبح ميسوراً فى ظل وجود عديد من المضادات الحيوية المناسبة التى يصفها لك الطبيب.

وإذا سارت الأمور سيرها الطبيعى استطاعت النفساء أن تغادر سريرها فى اليوم الرابع أو الخامس، وأن تستأنف أعمالها المنزلية فى اليوم الثامن.

ويلاحظ أن مفادرة النفساء لفراشها مبكراً تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعى^(٢).

وينصح للنفساء أن تستحم «بالدش»، بعد مضى أربعة عشر يوماً من الولادة. ولكن لا يجوز لها الجلوس فى «البانيو»، قبل انقضاء ستة أسابيع، لكى لا تفتح مجالا لدخول الماء من المهبل إلى داخل الرحم وتعريضه للإصابة والالتهابات.

أما عن الجماع.. فإنه من الأفضل عدم استئنافه قبل انقضاء ستة أسابيع، وهى التى تعتبر فترة الاستجمام للنفساء، ولكن من الممكن استئناف الجماع باعتدال بعد اليوم الرابع عشر من الولادة.

تسترخى العضلات بعد الولادة، وتتلطف المرأة إلى استئناف نشاطها الرياضى، أو مباشرة تماريناتها لتستعيد رشاققتها وليوتتها.. ومرة أخرى.. يجدر بالمرأة أن تراجع طبيبها فيما ينبغى لها أن تأخذ به من رياضة وتمارين.

(١) يستخدم لهذا الغرض محلول «الليزول» بنسبة ٠.٠٥٪، ويكون الدلق من أعلى لأسفل، ولا يجوز استعمال الدش المهبلى بأى حال من الأحوال. لأنه محفوف بكثير من الأخطار. ويجب أن تكون حرارة الماء المستعمل معتدلة فى كل الأحوال.

(٢) عسادة يسمح للمرأة بالنهوض فى اليوم الثانى بعد الولادة خاصة إذا كانت طبيعية. لمدة تتراوح بين ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة، مرتين فى اليوم.

مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

تبدأ المرأة تعريضها بعد ثلاثة أيام، وتبدأ امرأة أخرى بعد أسبوعين، وهذا يتوقف على وضع المرأة وحالتها.

أما من ناحية الغذاء.. فالمرأة التى وضعت مولودًا جديدًا، ليست بحاجة إلى وجبات خاصة، كل ما يطلب منها هو إضافة مشتقات الحليب إلى وجباتها اليومية، والامتناع عن المواد الحارة والدهنيات والحبوب والمشروبات الروحية، أو الأدوية والعقاقير دون استشارة طبيبها.



□ إكليل بوقيصى: *Spiraea Ulmaris* مستحلب الأزهار، - بما أن المستحلب يثير إفراز العرق - علاج مفيد.. لخفض الحرارة فى الحميات بما فيها حمى النفاس (الحمى التى تظهر أحيانًا بعد الولادة من التهابات الرحم وتلوثها). ولعمل المستحلب.. يضاف إلى (٢٠) جراما من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين فى اليوم.

□ بابونج: يفيد شرب مستحلب أزهار البابونج المحلى بالسكر فى علاج مغص الرحم فى النفاس، ولهذا الغرض.. يعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن، وتركه لمدة (٥) دقائق، ثم تصفيته وشربه ساخنًا، ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجانين فى اليوم فقط، ويجب ألا تزيد كمية الأزهار أو الكمية المشروبة بأكثر مما ذكرنا؛ لأنها تسبب القيء، كما يجب ألا يشرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط.

□ ترنجان: *Melissa Officinalis* يستعمل مستحلب الأوراق بعد الولادة لإدرار الحليب وتنظيف الرحم من الإفراز النفاسى. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة من الأوراق الطازجة أو الجافة، وبنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجانان فى اليوم.

□ فراسيون (حشيشة الكلاب): *Marrubium Vulgare* المادة المثيرة لإفراز الغدد فى الفراسيون تفيد فى تنظيف الرحم بعد الولادة من إفرازات النفاس. يستعمل مستحلب الأوراق (٢٠) جراما من الأوراق الجافة على فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان، وفى الربيع.. يفضل عصير الأوراق الغضة على مستحلب الأوراق الجافة، وذلك بدق الأوراق الغضة وعصرها ومزج مقدار ملعقة كبيرة من عصيرها مع كمية من عسل النحل لتعاطيها أثناء اليوم على دفعات متعددة.

التمارين الرياضية بعد الولادة

- يجب البدء بالتمارين الرياضية في اليوم الأول بعد الولادة وبعد العملية القيصرية، وتكون مدروسة بما يجعل عددها يزداد يوماً بعد يوم، وإليك هذه التمرينات.
- استلقى على ظهرك، ارفعي القدمين على مقعد مع ضمهما معاً - ثم ارفعي جسمك لأعلى من ارتكاز الكتفين واليدين على الأرض. ثم قومي بخفض الجسم ورفعه خمس مرات.
 - استلقى على ظهرك ثم ارفعي القدمين على مقعد، على أن تأخذى الوضع الجانبي بجسمك مرة جهة اليسار وأخرى جهة اليمين - كرري التمرين خمس مرات.
 - استلقى على الظهر وارفعي القدمين على مقعد مع رفع الجسم لأعلى، ثم حركي إحدى الساقين في اتجاه الساق الأخرى على أن يكرر نفس التمرين مرة بالساق اليمنى، ومرة أخرى باليسرى.
 - استلقى على الظهر مع فرد الذراعين ورفع الجسم لأعلى، ووضع القدمين على مقعد. اخفضي الساق اليسرى بالتدرج لتلامس الأرض ثم عودي بها مرة أخرى للمقعد - كرري نفس التمرين بالساق اليمنى.
 - استلقى على ظهرك مع فرد الذراعين على الأرض، ارفعي جسمك لأعلى مع وضع القدمين على مقعد، قومي برفع القدم اليمنى وحركيها بطريقة دائرية، ثم عودي بها على المقعد، كرري نفس التمرين بالساق اليسرى.

صحة طفلك بعد الولادة:

«سواء أكان المولود الجديد ذكراً يسعد قلب الأب بوصول خليفته، أم أنثى تشرح صدر أمها لأنها في الغالب الأعم ستكون حبيبة أمها.. وفي كل الأحوال يجب ألا ننسى أن الأم تؤدي كل واجباتها بنفس راضية، فالأم هي التضحية، وهي الحب بدون هدف.. ولنتذكر دائماً وصف أحد كبار الأدباء لها عندما قال: «هي أول من عرفتها بين الكائنات وتشبثت بها رضيعاً، فرضعت الحياة والمشاعر والاحترام والمثل... فالأم دائماً هي الكلمة الحلوة، الخالدة التي تعنى التضحية والكفاح من أجل سعادة الأسرة.»

ويكون وزن المولود عند ولادته متراوحاً بين (٢,٧٥ - ٣,٥) كيلو جرام، وطوله ٥١ سم، وبعض الأطفال لا يصلون إلى هذا الطول أو الوزن ولكنه الوزن والطول المثاليان.

والطفل الذي يقل وزنه عن (٢,٥) كجم يعتبر مولوداً مخدوجاً^(١) وهناك فرق بين الطفل قليل الوزن المولود في شهره التاسع، والذي يظهر عليه النشاط والحيوية والتقدم المطرد؛ خلافاً للطفل المولود

(١) الطفل المخدوج: الذي يولد قبل تمام أيامه وإن كان تام الخلق وحينئذ يوضع الطفل داخل حضانات تضمن له رعاية خاصة تشمل المحافظة على حرارة الجسم والتغذية.

مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

قبل أوانه بأسابيع أو شهر أو شهرين، فهذا الأخير يظهر عليه الضعف والسقم، وقد لا يقوى على العيش خارج الرحم، بل هو لا يقوى فعلاً إن لم يتداركوه بالعناية القصوى^(١)، والتي تمكنه - فى أحيان وحالات كثيرة - من البقاء، والنمو الطبيعى شأنه شأن مكتمل المدة.

وقد تفزع الأم وتجزع إذا لاحظت ورماً فى فروة رأس الطفل - بعد ولادته بقليل، وهى ناتجة من جراء الضغط الذى تعرض له الرأس عند خروجه من قناة الولادة، وهذه الحالة وقتية تبقى ساعات معدودة ثم لا تلبث أن تزول.

أما ظهور بقع زرقاء كبيرة على جلده.. فقد تدل على حالة غير مأمونة، بيد أن البقع الزرقاء الصغيرة ليست ذات شأن يذكر، ولا موجب للتخوف منها، فهى تدل على أن الدورة الدموية لم تصل إلى حد الكمال بعد، وما أن تنتظم الدورة حتى تزول البقع من تلقاء نفسها.

كما أن الرّجلين المقوسين يبقيان كذلك فترة، ثم يستقيمان. وكذلك الرأس «المعيب» من جراء الضغط الحاصل فى قناة الوضع، لن يبقى إلا أياماً معدودة.

ويبقى ثديا الطفل منتفختين بضعة أيام بعد الولادة، بسبب هرمون يمر من المشيمة إلى الجنين، يسبب للأم إدرار الحليب فى ثديها، وأحياناً يفرز صدر الطفل ما يسمى (حليب الساحرة) ويبقى هذا بضعة أشهر حتى زوال الانتفاخ.

ولا تقلقى إن لم تهبط خصيتا طفلك الذكر إلى الصفن (وعاء الخصيتين) بعد الولادة، فسيهبطان فى غضون بضعة أسابيع.. فإن لم يتم ذلك، فلا بد من استشارة الطبيب. أما الطهارة (نزح جلدة رأس القضيب) أو الختان فيقوم بإجرائه الطبيب المولّد، متى طلب ذلك والدا الطفل، سواء فى غرفة الولادة أم بعد أيام قليلة. وهو مطلب صحى، وإجراء لازم يحتمه الإسلام والعلم.

وأما المولودة الأنثى.. فقد يبقى شفرها المهبل منفرجين والبظر بارزاً، وكذلك قد يفرز المهبل مادة مخاطية مشوبة بالدم، بعد مرور يومين أو ثلاثة أيام. والسبب هو انحسار الهرمون، الذى كان يصل إلى الطفل بواسطة المشيمة قبيل الولادة.

أما فيما يتعلق «بسرّة» المولود (بقايا الحبل السرى الذى يغذى الجنين أثناء فترة الحمل). فلا بد من العناية التامة بالجزء المتبقى من الحبل السرى؛ حتى ينفصل؛ خاصة بعد عودتك إلى المنزل.. وإليك الطريقة الكفيلة للعناية به:

(١) حيث يبقى الطفل داخل حضانات تضمن له رعاية خاصة تشمل المحافظة على حرارة الجسم والتغذية المناسبة، والإجراءات الوقائية لمنع حدوث الأمراض المعدية وغيرها.. أما الأسباب التى تؤدى إلى هذه الولادات المبكرة.. فنذكر منها: سوء تغذية الأم أثناء الحمل. والحمل الخطر (أقل من ١٨ أو أكثر من ٣٥. مع مرات حمل أكثر) تكرار الحمل فى فترات قصيرة (أقل من ٣٠ شهر). الأم التى تعانى من مرض فى الكليتين، أو السكر، أو السل، أو الضغط المرتفع، أو التى تكثر من التدخين وشرب الكحوليات، ويجدر بنا ألا ننسى عامل الأب فهو فى أحيان كثيرة قد يكون السبب فى هذه الولادة المبكرة. وصحته وسنه وأمراضه قد تكون هى السبب، وكذلك متى اعترى سائله المنوى نقص ما.

أمسكى برفق قطعة الحبل السرى بين سبابة وإبهام إحدى يديك، في الوقت الذي تمسكين في اليد الأخرى قطعه من القطن المبلل بسائل معقم مثل «السيرتو»^(١) ومرريها فوق المنطقة.

بعد ذلك.. ابدئي بلف رباط من الشاش المعقم والجاف حول الحبل السرى، وغلقي الجميع بضمادة أخرى معقمة (تباع في الصيدليات أيضاً)، وحاولي تثبيت هذه الضمادات باستخدام قطعة صغيرة من اللاصق فوقه. وخلال أسبوع تقريباً ستترين أن الحبل السرى قد جف تماماً وسط الضمادات. ومنذ تلك اللحظة.. استمري لعشرة أيام أخرى في التعقيم، وضعي دائماً ضمادة معقمة وجافة فوق الجرح الذي يبقى حساساً.

أما إذا سقط الحبل السرى خلال فترة تواجدك في المستشفى.. فعليك تنظيف السرة لمدة عشرة أيام أيضاً وفق الطريقة التي ذكرتها لك قبل قليل، ويمكن أن تظهر بعض الحبيبات الدموية المتخثرة (أى الجافة) في منطقة الجرح، ولذلك لا داعي للقلق، لأنه أمر طبيعي، وربما يكون دليلاً على اندمال جيد للحبل السرى.

ولكن.. إذا بلغ عمر طفلك ثلاثة أسابيع، ورأيت رشحا بنياً خفيفاً فوق الضمادات، فأسرعي باستشارة الطبيب، لأن ذلك ربما يعني بقاء قطعة صغيرة من اللحم في حفرة السرة.. وهذه الحالة ينبغي علاجها من قبل الطبيب أو الطبيبة المتخصصة.

وتبقى مشكلة الرباط الذي يتم لفه حول بطن الطفل، والذي يستعمل في المستشفيات لتثبيت ضمادة الحبل السرى.. لا تترددى في رفعه منذ اليوم الخامس عشر تقريباً، واعلمى أن الاعتقاد الذي تؤمن به الكثير من الأمهات.. اللائي يحرصن على إبقاء الرباط لفترة طويلة بحجة فائدته في المحافظة على عضلات البطن، هو اعتقاد خاطئ.. إن فائدة الرباط ببساطة هو الضغط على الحبل السرى غير المندمل والبارز كثيراً.. ومن هنا تكون مدة فائدته أسبوعين.

الرضعة الأولى للطفل من الثدي:

إن الرضاعة تعتبر التكملة الطبيعية للحمل، فمنذ اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة ينتفخ صدر الأم، ويصبح مشدوداً إلى الحد الذي يكون فيه مؤلماً.. وبالطبع تكون المرضة قد وضعت مولودك الجديد على ثديك بعد عدة ساعات من ولادته، لتعمل على تحسين عملية تكوّن اللبن. وتذكرى أن الطفل توجهه غريزته، وكذلك حرارة جسمك، للبحث والتقاط حلمة الثدي.

ستجدين عند عودتك للمنزل أن «نزول اللبن» من ثدييك لم يكن قد تم بعد، وأن إدرار اللبن لن يكون مكتملاً، سواء من ناحية الكمية أم النوعية، حتى الأسبوع الثالث الذي يعقب الولادة. ولأجل التوصل إلى رضاعة طبيعية جيدة، ينبغي وضع الطفل على الثدي كل ثلاث ساعات، حيث يقوم بتفريغ أحد الثديين في كل رضعة. ولكن إذا أشار صراخه إلى استمرار جوعه، فحاولي

(١) يباع في الصيدليات.

مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

إعطاءه الثدي الثانى. والطبيعى - فى الرضعة التالية - أن تبدئى بإعطائه الثدي الثانى، الذى قام بمصه من قبل؛ ليكمل حصته من اللبن.

ولكن، كيف يمكن تهيئة الثدي قبل إعطائه للطفل؟

ينبغى أن تكون حلمة الثدي - شأنها شأن رأس زجاجة الرضاعة - نظيفة تماما، ولبولوج ذلك.. حاولى تجفيف الحلمة - بعد إتمام إرضاع طفلك - بضمادة معقمة؛ لتحولى دون ارتخائها؛ بما يساعد على عدم تكون الشقوق فى الثدي. وإذا كانت الحلمة حساسة جداً.. فحاولى إزالة أى أثر للرطوبة بالاستعانة بمجفف الشعر (السشوار)، ثم غطى الحلمة بضمادة معقمة أخرى، على أن تكون جافة جداً.. لتعمل على عزل الحلمة عن حمالات الثدي؛ على أن تقومى بتغييرها كلما تبللت باللبن.

عندما يحين موعد الرضعة، اغسلى يديك، ونظفى الحلمة بتمريرك قطعة من الشاش النظيف المبلل بالماء المعقم المغلى عليها.. وأعلمى أن الوقاية المثلى - لأى شكل من أشكال الالتهابات فى الحلمة - تكمن فى تنظيفها بالماء والصابون مرة أو مرتين يوميا. أما إذا بقى الثدي متوتراً ومؤلماً بعد إرضاع الطفل منه.. فلا تترددى فى الاستحمام، مع سكب كمية من الماء الدافئ عليه، مع ضغط خفيف. وعلى عكس الرضاعة باستخدام زجاجة الإرضاع، التى ينبغى أن تقدم للطفل فى مواعيد ثابتة (ست إلى سبع مرات فى اليوم).. فإن الرضاعة الطبيعية تكون تلبية لحاجة الطفل وقتما يشاء. حاولى مراقبة ردود فعله؛ فإذا كان جائعاً، حتى بعد ساعتين من رضاعته، فقدمى له ثديك من جديد، وعلى العكس إذا نام فى الوقت المتوقع لأخذه الرضعة فلا توقظيه؛ لأنه لن يرضع أفضل من رضاعته بعد استيقاظه من نومه.

الطريقة المثلى لإرضاع الطفل: ولا رضاع الطفل بصورة جيدة.. استقرى بشكل مريح، سواء أكنت جالسة أم مستلقية، وفق الشكل المريح لك.. واختارى مكاناً هادئاً، جيد التهوية، بعيداً عن الضوضاء والحركة؛ لتتمكنى من الانشغال الكلى بارضاع الطفل الذى يبقى هادئاً، لا يلهيه أحد أو شىء ما.

ضعى طفلك بطريقة يكون فيها صدره مستقيماً قدر استطاعتك، ويكون وجهه فيها أمام ثديك؛ ليتمكن من التهام كل الحلمة وبدون أية مشقة.. واحرصى على ألا يكون طرف ثديك سبباً فى علق منخرية، وفى هذه الحالة، اضغطى بشكل هادىء بيدك المتحررة على الجزء العلوى من الثدي، بهدف تحرير أنف الطفل وضمان تنفسه بشكل سليم.

وتعتقد بعض الأمهات.. أن الطفل كلما تُرك مدة أطول، رضع كمية أكثر من اللبن.. وهذا هو الخطأ، فالطفل يفرغ، علمياً، ثدياً واحداً خلال ربع ساعة على الأكثر.. وإذا بدا أنه لا يزال جائعاً، فلا تدعيه يمص الحلمة عبثاً مما يؤدى إلى تشققها. بل ضعيه فوراً على الثدي الآخر.

ويمكنك مراقبة نمو طفلك من خلال قياس وزنه صباحاً، وقبل تبديل ثيابه، فإذا كان يزيد بشكل طبيعي بين (٢٥ - ٣٠) جراماً في اليوم الواحد، ويبدو بصحة جيدة، دون أن يبكي أو يتقطع نومه.. فعليك بالاطمئنان من ناحية كونك «مرضعة».

إن كونك مرضعة جيدة، يعتمد - بشكل كبير - على تغذيتك، وعلى طريقة حياتك، ففيما يتعلق بالغذاء.. ينبغي عليك زيادة كمية مشروباتك اليومية، حيث يجب عليك أن تشربي يومياً لترين من الماء على الأقل، واحرصي على تناول اللبن ومنتجاته في طعامك؛ لأنه يقدم كثيراً لجسمك.. فمثلاً (٥٠) جراماً من الجبن الذي تتناولينه يعادل نصف لتر من اللبن. وعليك أن تتجنبى تناول بعض الخضراوات مثل القُنْبِيْط، الذي يكسب لبنك طعماً، قد لا يتقبله الطفل، وحاولي عدم الإفراط في تناول الحمضيات (البرتقال، والليمون الحامض، والجريب فروت) التي يحتمل أن تثير بعض الاضطرابات الهضمية لدى الطفل. وبشكل مواز للغذاء. ينبغي على الأم التي ترضع طفلها طبيعياً، الابتعاد كلية عن الاجهاد والإرهاق الذي يمكن أن يعمل على التقليل من إدرار اللبن. وإذا قل اللبن بشكل مفاجئ خلال عدة أيام إثر قلق - على سبيل المثال - يوجد - ولحسن الحظ - لبن مجفف يمكن أن يكون معوضاً. برضعه أو رضعتين يومياً. عن النقصان العابر في لبنك الطبيعي.

ويمكن أيضاً أن يكون ثديك محتويًا على كمية كبيرة من اللبن؛ حيث يتدفق بغزارة بعد إرضاع طفلك؛ مما يجعل ثديك منتفختين دائماً. وفي هذه الحالة.. لا تدعي طفلك يمص إلا من ثدى واحد في الرضعة الواحدة، ولا تتركه يمص مدة تزيد عن خمس دقائق؛ لأن زيادة تدفق اللبن تعني أن الطفل يرضع بشراهة.. وتجنبى بشكل خاص استخدام (الملاطة)^(١)؛ لأن هذه الآلة يمكن أن تعمل على زيادة تنشيط الغدد اللبنية، وبالتالي على زيادة تدفق اللبن. واعلمى أن كل شيء سينتظم خلال وقت قصير، لا يزيد عن أسبوع أو أسبوعين.

أما أفضل طريقة لتجشوء الطفل عندما (يشرق)^(٢)، فهي وضعه بين ذراعيك، على أن تحتفظي بظهره مستقيماً. ومن الأفضل أيضاً، إمالة بشكل خفيف نحو جانبه الأيسر، ومن الضروري أحياناً، إجراء طبطبات خفيفة على ظهره. كما يمكنك اتباع طريقة أخرى، وهي إبقاؤه مستيقظاً بعد أخذه الرضعة، وذلك «بمدغذغته» في عنقه، أو من خلف أذنيه.

وإذا رفض الطفل الرضاعة كلياً فإنه - بلا شك - قد شعر بالمعش وتفسيره من خلال الصرخات والبكاء.. إذن.. فحاولي دائماً - ولأجل أن تتجنبى إصابته بالجفاف - إعطاءه زجاجة إرضاع

(١) الشفاطه: التي يتم بها سحب اللبن من الثدي.

(٢) يصاب بالزغطة وتحدث للأطفال الذين يرضعون بسرعة.. ولكي يتخلص الطفل من الزغطة يجب على الأم: أن تحمله في وضع رأسى وتلك ظهره، أو أن تضعه على ركبتيها في وضع النوم وتهزه بلطف مع التربيت على ظهره. أو يمكن إعطاؤه ملعقة من ماء سبق غليه وتبريده مع بضع نقاط من عصير الليمون.

مشكلات المرأة في الحمل والولادة

أخرى مصنعة بالماء المعدنى الخالى من الغاز، أو الماء المعدنى الدافئ، وأضيفى إليه قطعة سكر مكعبات وزن (٥) جرامات أو ملعقة صغيرة من السكر العادى.
وفى حالة الرضاعة الصناعية، إذا استمر طفلك فى رفض زجاجة اللبن.. فإن ذلك ربما يعنى عدم تفضيله لطعم اللبن المجفف الذى تستعملينه، وفى هذه الحالة.. أسرعى بطلب المشورة من الطبيب.

الوصفات والبدايل الطبيعية لصحة وعلاج الثدي

- إن الاعتناء الجيد بالثدى هام لصحة الأم والوليد.
- ابدئى بارضاع طفلك فى اليوم الأول من ولادته.
- عندما يمرض الوليد ويصبح غير قادر على الرضاعة، يكون من المهم أن تستمر الأم فى إنتاج الحليب بكثرة بحلب صدرها بيديها.
- حافظى على نظافة ثدييك دائما. فيجب مسح حلمات الثديين بقطعة نظيفة، وربطهما قبل إرضاع طفلك، لا تستعملى الصابون كلما نظفت الحلمات لأن هذا قد يشقق الجلد، ويسبب احتقان الحلمة والتهابها.

إدراج اللبن من الثدي

□ كمون (سفوت): يستعمل مغلى الحبوب لإدرار اللبن عند المرضع، وذلك بشرب مقدار (١ - ٢) فنجان من المغلى فى اليوم، ويعمل بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب فى فنجان من الماء، ولا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعمال الكمون (السنت) بأى شكل كان.

□ أينسون (ينسون): يزيد الينسون فى إدراج الحليب (اللبن) عند المرضع، وقد سبق ذكره فى الأعشاب.. لتقوية الطلق عند الولادة.

□ كروياء (كراويه): تعطى البذور كحساء (شوربة)، أو كمستحلب لإدرار الحليب فى الأيام الأولى للنفس. ويحضر المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه وهو ساخن (١ - ٢) فنجان فى اليوم. أما الحساء.. فيعمل بطبخ كمية وافرة من البذور مع قليل من الدقيق المحروق (المحمص) بالماء، وتصفيتها بعد النضج بواسطة منخل أو قطعة من الشاش.

□ شمر (شمرة): ولا يقوتنا أن نذكر أن مغلى حبيبات الشمرة يدر إفراز الحليب عند الرضع ويعمل مغلى حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن، بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا. أما للأطفال الرضع فيكتفى - لعمل المغلى - بكمية أقل من ربع ملعقة صغيرة من الحبيبات المسحوقة. ويمكن غليها بالحليب بدلا من الماء.

ويلاحظ أخيراً أن طعم مغلى الثمرة قد يسبب - لبعض الأشخاص - عند شربه الاشمزاز؛ فلهؤلاء يستحسن تخفيف المغلى بكمية أكبر من الماء المغلى.

□ مدرة مخزنية: Galega Officinalis لهذا الغرض.. يستعمل مغليا من الأزهار والبذور معا بأجزاء متساوية. ولعمل المغلى ينقع مقدار ملعقة صغيرة من الخليط. (أزهار - بذور) فى مقدار فنجان واحد من الماء البارد، ثم يسخن إلى أن يغلى لمدة قصيرة فقط، ثم يترك المغلى لمدة عشر دقائق، ويشرب بعدها منه ثلاث مرات فى اليوم، فنجان واحد فى كل مرة قبل الأكل. ويمكن استعمال البذور وحدها بدلا من المغلى، وذلك بإضافة قليل من مسحوق الثمرة إلى مقدار ملعقة صغيرة من البذور - لتحسين مذاقها - وبلعها مع جرعة من الماء.

وتؤكد بعض المصادر الطبية القديمة أن استعمال المغلى والبذور - بالطريقة سالفة الذكر - يدر الحليب بقدر كبير، وحتى عند الحيوانات الحلوب، وأن هذه الزيادة فى إدرار الحليب تظل مستمرة إلى ما بعد التوقف عن تعاطى الدواء لمدة ثلاثة أيام، ولذلك أصبح من الواضح إن لهذه العشبة تأثيراً خاصاً فى غدة الثدي، ولا يستغرب من أنها تزيد فى ضخامة الغدة خارج أوقات الرضاعة أيضاً.

تشقى حلمة الثدي

الأسباب وطرق الوقاية:

إن الاعتناء بالتديين والحلمتين ضرورة ماسة؛ خاصة إذا كانت الأم ترضع مولودها من الثدي؛ لأن هناك إمكانية حدوث تشققات حول الحلمتين؛ مما يؤدى إلى حدوث التهابات فى الثديين وتقرحات، تحتاج فى الغالب إلى إجراء عملية تنظيف على يد الطبيب.

العلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

□ أخيليا ذات الف ورقة (أم الف ورقة): Achillea Millefolium (حُزنبيل) يستعمل عصير العشبة الغضة الطازج؛ لمعالجة تشققات حلمة الثدي بالتكميد.

□ آزريون الحدائق: Calendula Officinalis تعالج تشققات حلمة الثدي بمرهم أزهار الآزريون. ويعمل المرهم بمرج أوراق الزهر المهروسة بكمية مناسبة من زبدة الماعز غير المملحة، أو بمرج عصير العشبة الغضة كلها بخمسة أو ستة أضعافه من الزبد. ويلاحظ أن الآلام تزداد فى بداية استعمال هذا المرهم، ثم تزول بعد مدة من استعماله.

ويفضل لعمل المرهم استعمال خليط أعشاب، يتكون من أوراق زهر الآزريون (٥) جرامات و (٣) جرامات من كل من: كنبات الحقول، وجذور عشبة القوى، وزهر البابونج.. وذلك بغلى هذا الخليط

مشكلات المرأة في الحمل والولادة

من الأعشاب لمدة ربع ساعة في ربع لتر من الماء (كوب)، ثم إضافة كمية من الشحم إليه، وغليه ببطء إلى أن يتم تبخر الماء كله.

□ زعتربرى (الصعتر): Thymus Serpyllum تعالج تشنجات حلمة الثدي والتهاباتها، والتسلخات عند الأطفال، ورم العين، بغسلها مراراً في اليوم أو تكميدها بمستحلب العشب، كما أن المضمضة بهذا المستحلب تسكن آلام الأسنان واللوزتين.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من العشب، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

تسلخات الثدي:

□ شمر: تستعمل أوراق الشمرة الغضة لمعالجة التسلخات في الأعضاء التناسلية، وفي الثدي أيضاً، وذلك بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد.

□ زعتربرى (الصعتر): يستعمل مستحلب الزعتر الذى سبق وصفه في معالجة تسلخات الثدي، بغسله مراراً في اليوم أو تكميده بمستحلب العشب.

التهاب الثدي

غالبا ما يحدث هذا الالتهاب بعد الولادة سواء حصل إرضاع أم لم يحصل. وهو ينشأ عن دخول الجراثيم عبر تشنجات الحلمة، ويتظاهر بألم واحمرار الثدي مع ارتفاع درجة الحرارة، أما المعالجة فتكون بإعطاء المضادات الحيوية، ووضع الكمادات الباردة على الثدي، وفي حالة تشكل خراج يجب شقه جراحيا. أما الالتهاب الذى يحدث خارج أوقات الحمل والإرضاع فقد يخفى وراءه سرطانا بالثدي وهنا يجب العرض على الطبيب..

الوقاية:

حافظى على نظافة الثدي، وإذ بدا التهاب الحلمة أو تشققها، فأرضعى طفلك لمدة أقصر، ولكن كررى إرضاعه لمرات أكثر.

ضعى على الحلمة بعض الزيت النباتى أو زيت الأطفال بعد إرضاع طفلك. ويفيده استعمال الوصفات التالية :

□ حرشف السطوح: Sempervivum Tectorum يستعمل عصير الأوراق الغضة لمعالجة التهاب الثدي، وذلك بطليه بالعصارة الطازجة.

□ كيس الراعى (جراب الراعى): Capsella Bursa Pastoris يعالج التهاب ثدى الأنثى فى بدايته بلبخ جافة من العشب، بين طبقتين من الشاش.

فطام الطفل

وفيما يتعلق بالفطام.. ففي الوقت الذى كانت النساء فيه سابقا يرضعن أطفالهن حتى بلوغهم السنتين^(١)، نرى الكثيرات من النساء اللاتى يفظمن أطفالهن بعد الشهر الثالث، لأسباب تكمن فى نقص لبنهن من الثدي، أو لأسباب مرضية أو نفسية. وعلى أية حال.. إن الرضاعة الطبيعية غاية فى الأهمية بالنسبة للطفل، لأنها تقدم له غذاءً مناسباً تماماً مع نموه، ولأن جزءاً كبيراً من دهون لبن الأم يحتوى على البروتين والأملاح المعدنية بشكل أكثر وزناً من حليب البقر. وأخيراً.. فإن لبن الأم يمتلك قدرة كبيرة على تحصين الطفل ضد الأمراض. ولذلك.. فإنه يشكل له «مصل صحة» حقيقياً.

إن عملية الفطام ينبغى أن تكون تدريجية، وأن تحل زجاجات اللبن الصناعى، أو الزجاجاة المليئة بشوربة الخضراوات، محل الرضعات الطبيعية.. أى قدمى للطفل زجاجة لبن صناعى مرة فى اليوم، ثم مرتين، وثلاث مرات.. وبما أن اللبن الطبيعى لا تقل كميته بشكل أتوماتيكى، فإن الأم عندما ترفض إعطاء طفلها لبن ثديها أكثر من مرتين خلال اليوم الواحد، فإن «إنتاجها» من اللبن سينخفض بشكل سريع.. وينصح بعض الأطباء الأم بلف صدرها برباط، لتعمل على تقليل تدفق وإدرار اللبن، ثم توقفه بشكل نهائى.. ولكن، لا تحاولى زيادة الضغط على ثديك بشكل يصعب عليك التنفس معه.

الوصفات والبدائل الطبيعية تساعدك فى الفطام

- ناعمة مخزنية: مريمية، قويسة، قصعين يشرب مستحلب الناعمة المخزنية لتجفيف ثدى المرضع بعد الفطام، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.
- جوز: يستعمل أيضاً مستحلب أوراق الجوز لتجفيف ثدى المرضع بعد الفطام. ولعمل المستحلب للشرب.. يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن، بدرجة الغليان ويشرب منه بجرعات متعددة فى اليوم.

هل تؤثر الرضاعة بشكل سلبي على جمال الثدي؟

فى الحقيقة.. يزداد حجم الثديين خلال فترة الحمل؛ كما أن الرضاعة الطبيعية تحول دون التوقف الفجائى لنشاط الغدة الثديية.. فإذا توقفت الأم بعد الولادة عن إرضاع طفلها.. فإن هذا التوقف سينتهى - إثر تجمع اللبن - برخاوة فجائية لبشرة الثدي. ولكن إذا فضلت الأم إرضاع الطفل من الثدي، حتى لمدة أسبوعين أو ثلاثة.. فإن الغدد الثديية - خلال مرحلة الفطام - ستعود

(١) وهو أمر يقره الشرع والدين الإسلامى، ومطلب صحى لكل طفل، ويقوى الروابط العاطفية التى تنشأ بين الأم وطفلها.

بشكل تدريجي (وليس بطريقة فجائية) إلى أحجامها الأولى، بما يحمي قوامك وسمتك من انحناء الثدي.

وهناك ميزة أخرى للرضاعة الطبيعية، وهي أنها تسهل من عملية فقدان الكيلوات الزائدة التي تجمعت في الجسم خلال فترة الحمل، إذا اتبعت المرأة نظاما غذائيا معتدلا. ولكي تكوني واثقة من الاحتفاظ بصدرك بشكل متماسك بعد إرضاعك طفلك، يحبذ ارتداء حمالة الثديين (السوتيان) منذ بداية فترة الحمل، وخلال فترة الرضاع ليلا ونهاراً، على أن تكون الحمالة بحجم الثديين، لتستطيع رفعهما، دون أن تتسبب في ضغطهما. وحاولي تغييرها، كلما شعرت بأنها بدأت تضيق أو تكبر عن حجم ثدييك.

وإذا كان صحيحاً أن الرضاعة من الثدي تتعب الكثيرات من النساء، فإنه من الصحيح أيضاً أن نقول: على الأم أن ترضع طفلها بسعادة تامة.. وبحرية تامة لضمان صحة وسعادة طفلها ذلك أن الرضاعة الطبيعية، هي وحدها التي تقوى الروابط العاطفية التي تنشأ بينهما. لوقف تدفق الحليب من الثدي بعد الفطام تستعمل إحدى الوصفات التالية:

□ مغلى جذور الفراولة: تؤخذ ملعقة كبيرة من جذور الفراولة (فريسن) المعروفة وتوضع في إناء صغير ثم يضاف إليها كوب من الماء، ويوضع على نار هادئة حتى يغلي لمدة (٥) دقائق ثم يترك لينقع مدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب منه بمعدل (٣ - ٥) أكواب يوميا بين وجبات الطعام. ملحوظة: إذا تغير لون البول وأصبح أحمر فلا داعي للخوف من ذلك لأن هذا يحدث بعد تناول مغلى الجذور بشكل طبيعي.

□ نعناع (نعنع): تؤخذ ملعقة شاي من النعناع ويصب عليها كوب من الماء الساخن ثم يترك لينقع مدة (٥) دقائق ثم يصفى ويشرب منه بمعدل (٣ - ٤) أكواب يوميا خلال النهار وحتى الساعة الخامسة مساءً، وذلك لأن النعناع منشط ويمكن أن يسبب الأرق.

□ بقدونس: تؤخذ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم وتوضع في إناء ثم يصب فوقها كوب من الماء، يغطى الإناء ثم يوضع على نار هادئة حتى يغلي لمدة (٢ - ٣) دقائق، ويترك لينقع مدة (١٠) دقائق ثم يصفى ويشرب منه كوب قبل الأكل (٣) مرات يوميا.

□ دائم الخضرة: يؤخذ (١ - ٢) حفنة من دائم الخضرة (ويسى ونكا، قصاب صغير)، وتستعمل الأوراق الطازجة حيث يتم غمرها في قليل من الماء الساخن. تهرس الأوراق قليلا، ثم توضع على الثديين بشكل كمادة.

الوصفات والبدائل الطبيعية لصحة وجمال الثدي

ينصح «تيري هانت» بالتمارين التالية لتقوية الثديين، وإعلاء عرشهما، وذلك بتقوية عضلات الزندين والكتفين:

مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

- ١ - ابدئى بمد الساعدين بمحاذاة الكتفين أفقياً مع شد القبضتين، والأفضل حمل شىء باليدين. عندئذ.. ارفعى ساعديك فى الهواء، ثم مديهما إلى الأمام ثم ارفعيهما. ثم استنشقي الهواء بعمق عند رفعهما وأخرجيه عند مدهما إلى الأمام، كررى التمرين مراراً.
- ٢ - مدى ساعديك إلى الأمام وأبقيهما مستقيمين قويين لحظة، ثم ارفعيهما إلى أعلى ما يمكن. كررى التمرين.. ولا تنسى التنفس. ويجب تليخ الثديين بما، بارد (خصوصاً على سطحهما) عندما تنتهين.

ومن التمارين الرياضية المفيدة للصدر ما يلى:

- ١ - قفى مستقيمة وضعى راحتى اليدين أسفل الثديين، ثم ادفعى بالكوعين إلى خلف الظهر، كما لو كان من الممكن تلامسهما، وذلك لعدة مرات.
- ٢ - قفى مستقيمة مع وضع راحة يد على الأخرى أمام الصدر، على أن يكون الكوعان فى مستوى اليدين. اضعطى باليد على الأخرى بأقصى ما فى استطاعتك من قوة لمدة دقيقة تقريباً، مع شد عضلات البطن إلى الداخل. كررى التدريب عدة مرات.
- ٣ - استلقى على الظهر مع شد الساقين وتوجيه أطراف القدم إلى أسفل. ارفعى الذراعين إلى أعلى؛ لتصبحا عموديتين على جسمك، بينما تمسك كل يد بثقل بسيط (مثل كتاب) وذلك لمدة دقيقة أو دقيقتين، ثم كررى التدريب.
- ٤ - استلقى على الظهر مع وضع اليدين إلى الجانبين بجوار الصدر. ارتكزى على اليدين؛ لدفع جسمك إلى أعلى مع استقامة الركبتين، ثم أنزلى جسمك وكررى التدريب عدة مرات.
- ٥ - استلقى على البطن وراحتا اليدين أسفل الكتفين. حاولى رفع جسمك عن الأرض بالارتكاز على اليدين، ثم ادفعى جسمك خفيفاً إلى الخلف؛ فتصبحين مرتكزة على اليدين والركبتين. وكررى التدريب.

نصائح عالية لصحة وجمال الثديين

- ١ - يفضل أن تكون حملات الصدر «السوتيان» ذات حجم مناسب، فليست بالضيقة التى تنشط قمة الثديين مما يؤدى إلى نتائج ضارة جداً بهما؛ أو بالواسعة؛ لأن ذلك يعرض الصدر للترهل، بل يكفى إعلاؤها دون ضغط، ليتسنى لدورة الدم دورانها.
- ٢ - لزيادة جمال الصدر.. ينثر بعض الماء البارد عليه لتنشيط الدورة الدموية به، ثم يجفف وتنثر عليه بودرة تلك؛ خاصة فى المنطقة تحت الثديين.
- ٣ - يجب تركهما حزين فى البيت، ولا ينبغى ارتداء حملات الصدر «السوتيان» إلا فى المناسبات فقط، وفى الألعاب الرياضية، مثل: اللعب بكرة المضرب «التنس»، والكرة الطائرة، أى عند ممارسة الأعمال القاسية.

- الاهتمام بالرياضة البدنية التي تقوى عضلات الصدر؛ لأنها تزيد من تماسك أربطته؛ فيبدو بارزاً إلى جانب أنها تساعد على زيادة استقامة الظهر؛ مما يجعل منظر الثديين أكبر حجماً وأكثر جمالا.
- ليُخيهما مراراً في اليوم بالماء الساخن، فالبارد بعده، وهكذا دواليك.. ثم دلكيهما بزيت اللوز الحلو.
- اغسليهما ولو مرة أسبوعياً بماء قدره - مثلاً - لتر واغلي فيه قبضة من الزعتر البري غلياً شديداً.
- دلكيهما صباح كل يوم، من أسفل إلى أعلى وبلطف، بمزيج من عصير الليمون الحامض، وماء كولونيا، وماء الورد، مع قليل من الخل ثم جففيهما.
- اعرضي الثديين من حين لآخر؛ لأشعة الشمس.
- تنقسي بعمق وأطلقى أنينا قويا، (غنى، اضحكى)..
- بعد كل حمام ساخن، ينبغي إنعاشهما بالماء البارد.
- ليكن الجسم دائماً في وضع مستقيم.
- عالجي النحافة، لأن لها تأثيراً سلبياً على الثديين.

الوصفات والبدائل الطبيعية لجمال الثديين

□ لشد الثديين:

- ممارسة التمارين الرياضية التي سبق ذكرها.. وكذلك استعمال لصقات تفاح بقشره، مدقوق جيداً، تبقى اللصقة نصف ساعة على الأقل، ويكرر كل يوم حتى بلوغ النتيجة المرجوة.

□ لعلاج الثديين المترخين إلى أسفل

- لصقات التفاح السابق ذكرها.
- التليبخ والدلك بماء قدره ثلاثة أكواب، منقوع فيه لمدة ليلة واحدة نصف ملعقة صغيرة من زهر الخزام، ومثلها من زهر البابونج، ومثلها أيضاً من القراص الغض، يكرر التليبخ والدلك بالزج كل يوم حتى، بلوغ الأرب.
- العلاج بتليبخ سطحيهما بالماء المثلج، مع استعمال حمالات صدر «سوتيانات» غير ضاغطة.. وكانت النساء بمن فيهن الفتيات في روسيا، يجلون نهودهن بالثلج في شهر يناير من كل عام.

□ لعلاج الثديين المترهلين

- يفقدهما أن تمارسى السباحة على البطن.. كما يفيدهما السير بخطى سريعة ونط الحبل.. ولا تنسى الرياضة المقوية لهما، والتليبخ بماء ساخن فبارد، واستعمال حمالات الصدر غير الضاغطة.

مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

□ لزيادة حجم الثديين

تدليك الثديين بمستحلب الناعمة المخزنية مع شرب المستحلب، الذى سبق وصفه فى (الفظام)، ويكون التدليك من أسفل إلى أعلى.

□ لعلاج ضمور الثديين

يقيدهما الماء الحار والتدليك به؛ فهو يجذب الدم إليهما؛ كى يزدادا حجما، ثم بالماء البارد على سطحيهما.
والسباحة تنشط فيهما الدورة الدموية، ولا تنسى الرياضة المناسبة.

□ لإنقاص حجم الثديين

يُعمل دش من الماء البارد المحتوى على قليل من الشب، ثم دهانه بكريم يحتوى على يوديد البوتاسيوم بنسبة ١٪ أو صبغة الجاوى بنسبة ٥٪ بصفة دورية لبضعة أشهر.
لكى الثديين بماء قدره لتر واغلى فيه قبضة من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان، عمرها بين ثلاث وعشر سنوات.

العقم عند الزوجين

الأسباب والوقاية والعلاج بالوصفات والبدائل الطبيعية

الزوجان اللذان لم ينجبا خلال سنتين، برغم الاتصال الجنسى المتكرر بينهما كل أسبوع يفترض أنهما فى حالة عقم، قد يكون، الرجل السبب، وقد تكون المرأة السبب.

وأحيانا.. يكون الاثنان السبب، بالتالى يكون الاثنان مريضين يجب معالجتهم صحيا ونفسيا من العقم، ولا يتحقق تشخيص المشكلة بنجاح إلا بوجود الاثنين ويقتضى تعاونهما على الإجراءات التالية؛ أو على بعض منها، حسبما تكون الحالة وحسبما يرى الطبيب المتخصص.

تاريخ الزوجين الصحى والجنسى: يبدأ الطبيب المتخصص باستعراض واف للتاريخ الصحى للزوجين؛ محاولا معرفة الحوادث أو الأمراض التى حدثت للزوجين ولها تأثير على الإخصاب؛ أى على أجهزتهما التناسلية. وقد يكتشف على سبيل المثال أن الزوج أصيب بالنكاف (أبو كعب)، وهو مرض إذا أصيب به الذكر بعد السنة العاشرة من عمره قد يؤثر على خصوبته.

وقد يكتشف الطبيب أن الزوجة عانت من اضطراب فى الغدة الدرقية، أو عدم انتظام العادة الشهرية، وكذلك الإصابة بالأمراض الزهرية، والدرن، وأمراض الدم أو الالتهابات فى الأجهزة التناسلية كلها تسبب العقم. ومتى عرف الطبيب تاريخ أى مرض من هذه الأمراض، التى أصابت الزوجين أو أعضاء أسرتيهما.. فقد يعثر على الدليل المجهول.

بعد تدوين التاريخ الصحى، وفهمه.. يعمد الطبيب إلى تسجيل التاريخ الجنسى لكلا الزوجين، على حدة وبانفراد. وبعد أن يجوب فى دنيا الزوجين الماضية والحاضرة سواء الصحية أو الجنسية.. قد يجد الطبيب سببا كامنا فى ناحية قضية أو ركن معتم من هذا التاريخ، فإذا كان السبب لا يتعدى الجهل بالوضع الصحيح للجماع، أو جهل الزوجة بأن تعتمد إلى النضح الفورى (التشطيف) بعد الجماع مباشرة، فعندئذ.. يصدر الطبيب التعليمات اللازمة للزوجين. ولكن إذا كشف البحث عن علة صحية للعقم، تتطلب مزيداً من البحث والتحقيق، فيمضى الطبيب قدما فى هذا السبيل، ومتى وضع يده على موطن الداء وشخص العلة تشخيصا صحيحا.. هان العلاج، وهان الشفاء.

فحص الزوج: إذا تأكد الطبيب أن الزوج لا يشكو من العجز الجنسى، أو سرعة القذف، أو وجود حالة نفسية عند الزوج.. عندئذ يتم إجراء تحليل للسائل المنوى للزوج بالمجهر بواسطة متخصص التحاليل الطبية لمعرفة النوع والكمية، وأحيانا.. يكشف الفحص المجهرى النقاب عن غياب الحيوانات المنوية غيابا تاما، أو عن قلة العدد، أو عن جمود وانعدام النشاط.. عندئذ تجرى التحاليل بواسطة الطبيب لمعرفة ما إذا كانت قنوات السائل المنوى مسدودة أو لا!!!

دوالى الخصية: وجد أن دوالى الخصية قد تؤدي إلى نقص فى معدل عملية تكوين الحيوانات المنوية، وقد تكون سببا فى عقم الزوج وسببا لعدم الإنجاب.

فحص الزوجة: يتم بمعرفة متخصص أمراض النساء والولادة لتحديد سبب العقم عند الزوجة، إذا ظهر من فحص الزوج أنه سليم وطبيعى، يقوم الطبيب المتخصص بفحص الأعضاء التناسلية للأثنى، فإذا لم يظهر سبب العقم، يؤجل الطبيب سعيه بضعة أشهر أو سنة، وأثناء هذه المدة يدب الزوجان على المحاولة خلال فترة التبويض (الإخصاب) فى دورة الزوجة الحيضية، ويتخذان الوضع الملائم، ويتجنبان كل ما من شأنه أن يعرقل عملية الحمل، النضح (التشطيف) الفورى للزوجة عقب الجماع مباشرة. فإذا لم يتم الحمل خلال هذه الفترة.. يلجأ الطبيب المتخصص إلى عمل فحوصات أكثر عمقا لاستقصاء مشكلة العقم عند الزوجة.

فى المستشفى.. يأخذ الطبيب العينات من البطانة الرحمية، ويفحص الرحم والمبيض والأنابيب بواسطة المنظار.. فيرى داخل الحوض ويفحص المبيض، ويأخذ الصور له وللرحم والأنابيب ويتم فحص عينات البول على مدار ٢٤ ساعة بحثا عن الهرمونات المفرزة، وهناك فحوص أخرى تشمل: فحص التبويض (الإباضة) والهرمونات (البروجيسترون والاستروجين).

اختبار ما بعد الجماع: يتم بعد (٦ - ٨) ساعات، فحص عينة السائل المستخرج من عنق الرحم بواسطة المجهر؛ للتعرف على حالة المنى، فقد وجد أن حوالى (١٠٪) من حالات العقم ترجع إلى عدم ملاءمة إفرازات عنق الرحم أو المهبل للحيوانات المنوية؛ مما يضعف من نشاطها أو يؤدي إلى موتها. ومن أسباب ذلك: زيادة سمك هذه الإفرازات حيث يصعب على الحيوانات المنوية النفاذ خلالها، أو زيادة درجة حموضتها مما يبطن من نشاط الحيوانات المنوية أو قد يؤدي إلى موتها،

مشكلات المرأة في الحمل والولادة

وقد يكون ذلك بسبب إصابة الزوجة بمرض، أو اختلال التوازن الهرموني. أما إذا كان السائل (الحيوانات المنوية) متجمعا على بعضه.. فإن ذلك يشير إلى وجود جسيمات مضادة، ترفض المنى وتحاربه، وقد تكون موجودة بإفرازات الزوجة أو بالسائل المنوى نفسه.

دراسة أشعة أكس: يتم عمل الأشعات العادية والملونة للدلالة على وجود عائق بالأنايب إن كان موجوداً، وقد تُظهر الصور قصوراً غير هذا - إن وجد - كالورم الليفي أو الورم الغشائي.

منظار الرحم (منظار ديكر) ومنظار البطن: إذا لم تظهر الفحوصات السابقة أى سبب يؤدي إلى العقم.. فلا بد من إجراء الفحوص الشاملة على الرحم والمبيض وأنايب فالوب باستعمال منظار الرحم (منظار ديكر) ومنظار البطن، ولقد أخذ الأطباء شيئاً فشيئاً يرتاحون إلى هاتين الوسيلتين، ويلجئون إليهما، فهما في الحقيقة أفضل ما يستطيع الأطباء إجراءه لاكتشاف أسباب العقم.

معالجة العقم

تتضح أسباب العقم في ثلثي الحالات التي تخضع للفحوصات والتحليل السابقة، أما العلاج.. فيتوقف بطبيعة الحال على السبب أو الأسباب التي حَرَمَتِ الأم من الأولاد، ولكن يتعذر العلاج إذا كان النقص عضوياً، كغياب المبيض أو عدم وجود الحيوانات المنوية في منى الزوج.

أما الحالات القابلة للشفاء.. فإن الطبيب يشرع فور معرفة السبب إلى تطبيق العلاج اللازم، سواء كان صحياً أو نفسياً، أو الأمرين معا.

معالجة الزوج: إذا كان المنى غير كاف لإحداث الحمل.. فهناك عدد من الأساليب الطبية لتصحيح الوضع منها: الرياضة والتمرين، والغذاء الجيد وراحة البال، والمداومة عليها يمكن أن يحسن من نوع وكمية المنى، على الأقل في بعض الحالات. لهذا فإن أول شيء ينبغى عمله بالنسبة للزوج هو تقويته صحياً وبدنياً ونفسياً، وبطبيعة الحال لن يغفل الطبيب في علاجه أى خلل فى الغدد، والسمنة، والحساسية، والعلل المزمنة إن وجدت.

كما أن التعرض للإشعاع أو للحرارة الشديدة جداً قد يؤدي إلى العقم الوقتى، والعلاج هين في حالة كهذه. فعلى الرجل الشاكي من العقم أن يتجنب هذا الضغط الحرارى، وإذا نتج عنه التهاب فى الخصيتين أو حولهما.. ينبغى له معالجة الأماكن المصابة. وإذا كان سبب العقم دوالى الخصية.. فمن الممكن معالجته بالجراحة، وهى ليست عملية صعبة، كما أن نتائجها فى علاج العقم جيدة.. فقد وجد أنه فى حوالى ٧٠٪ من الحالات يستعيد الرجل خصوبته بعد مرور حوالى سنة من علاج الدوالى. ولا ينبغى الإقدام على إجراء العملية قبل التأكد من عدم وجود سبب آخر للعقم، والتأكد من خصوبة الزوجة، فلا يشترط أن تؤدى دوالى الخصية دائماً إلى العقم.

وقد يتضح من الفحوصات التي أجريت للزوج أنه يعاني من إنسداد فى أنابيب القذف. وهنا لا غنى عن العلاج بالجراحة، برغم أنها جراحة دقيقة، موصوفة بالخطورة، وقد لا تؤتى ثمارها المرجوة.

معالجة الزوجة: ما يتم اكتشافه من أمور غير طبيعية تعوق الحمل، يمكن معالجته بالأدوية أو الجراحة، فالأورام غير الخبيثة أمكن استئصالها بسهولة، وكذلك العراقل فى عنق الرحم أو المهبل. وفى حالة زيادة سمك إفرازات عنق الرحم.. ينصح بعمل دش مهبلى قبل الجماع بحوالى ربع ساعة؛ ليساعد على إذابة الإفرازات، ونفس الشيء فى حالة الحموضة الزائدة، ولكن يجب أن يكون الدش المهبلى بمادة قلوية مثل البيكربونات لتعادل درجة الحموضة الزائدة.

أما فى حالة وجود الأجسام المضادة - وهى حالة قليلة الحدوث - ترتدى الزوجة (الحافظ) لمدة ستة أشهر.. فقد وجد أن ذلك يؤدى إلى انخفاض الأجسام المضادة، أما إذا كانت الأجسام المضادة موجودة بالسائل المنوى فعادة يعالج الزوج بالكورتيزون.

وهناك الجراحة لإصلاح الأنابيب (قناتى فالوب) المسدودة كلياً أو جزئياً، حتى الرحم الذى لا يكون شكله طبيعياً يمكن تصحيحه وتقويمه ليتقبل البويضة المخصبة ويحتضنها. وكذلك يمكن التخلص من الالتهابات التى تحول دون الإخصاب ويتم شفاؤها بالأدوية والعقاقير.

إلا أن الأمل معقود الآن على ما تم اكتشافه من العقاقير التى طرحت للاستعمال مؤخراً؛ فهى تعطى الأمل لكل امرأة عاقر، حتى للتي لا تعرف الإباضة (التبويض) مثال عقار الكلومييد (Clomid) وعقار البرجونال (Pergonal) وهناك عقار الكلوميفين (Clomiphene).

ومن المتناقضات العجيبة أن مرضاً كان يسبب العقم للكثيرات أصبح قابلاً للشفاء بعد تعاطى حبوب منع الحمل. إنه (داء البطانة الرحمية) (Endometriosis)، وتقدر نسبة حالات العقم التى يسببها بنحو ٢٠٪ من مجموع الحالات، وهو مرض إن أهمل ولم يعالج فى مرحلته الأولى.. تسبب عنه عقم دائم لا يبرء منه.

وهناك الإنماء الصناعى، حيث يقوم الطبيب المتخصص بحقن عينة من سائل المنى للزوج المصاب بعجز جنسى - نتيجة قلة عدد الحيوانات المنوية - فى رحم زوجته.

وما زالت الأبحاث تتوالى فى هذا المجال لتفتح باب الأمل لكل عاقر لكى تحظى بطفل من ذاتها، بعد أن أصبح ذلك متاحاً لها فى المراكز الطبية المتقدمة^(١) ويعد ذلك فتحاً مبيناً فى عالم الطب.

(١) يقدم هذه الخدمة بنجاح باهر المركز السكانى بكلية طب الأزهر بقيادة العالم المصرى فى طب النساء والتوليد الأستاذ

الدكتور جمال أبو السورور

مشكلات المرأة في الحمل والولادة

علاج العقم بالوصفات والبدائل الطبيعية

□ جذر قرنفل *Geum Urbanum*: يؤكد البعض أن استعمال الجذور من الداخل يقوى القلب والدماغ، ويحسن الذاكرة، ويزيل الاضطرابات النفسية، كما يقوى الأعضاء التناسلية عند الجنسين، ويساعد على إزالة العقم.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وينسبة ملعقة صغيرة من الجذور (المفرومة) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان في اليوم بجرعات صغيرة (ملعقة صغيرة في كل مرة).

□ مرزنجوش (بردقوش برى) *Origdnum Vulgare*: يستعمل مستحلب الأزهار وأغصانها المجففة لمعالجة آلام أسفل البطن التشنجية قبيل أو أثناء الطمث (الحيض) والعقم عند النساء، وذلك بغلي مقدار جرامين من الزهور في فنجان ماء، وشرب مقدار فنجانين من المغلى في اليوم على جرعات متعددة.

□ ناعمة مخزنية (مريمية، قويسة، قصعين): يشرب مستحلب الناعمة المخزنية لمعالجة العقم عند النساء، ويعمل بالطرق المعروفة، وينسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

● لمعالجة العقم النسائي:

□ تخلط ملعقة من مسحوق بذور الخس مع ملعقة عسل نحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا.
□ تناول مسحوق بذور الشمرو الخس بمعدل ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً أو تناول الخس الطازج يوميا.

□ هдал (دبق) *Viscum Album*: يوصى قدماء الأطباء بتجربة استعمال مسحوق الهدال (ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات في اليوم) لمعالجة العقم عند النساء.

□ لبوس مهبلى لمعالجة العقم النسائي: خلطة مكونة من ١٠٠ جم سنامكى، ١٠٠ جم زعفران، ١٠٠ جم شب يمانى، ١٠٠ جم خزامى، ١٠٠ جم لسان عصفور، ٥٠ جم عودة قرح، ٥٠ جم مسك. ويعجن الجميع بعسل النحل، وتُشبع في الخليط قطعة قماش قطنية، وتستعمل على شكل لبوس يوميا لمدة ثلاثة أيام متتالية وفي الليلة الرابعة يتم اللقاء بين الزوجين.

● لعلاج حالات العقم عند الرجال:

□ تخلط كميات متساوية من الزنجبيل ومسحوق بذور الجرجير والفلفل الأسود وحبّة البركة وزيت بذور الكرفس مع عسل النحل المغلى بعد نزع رغوته.. والجرعة ملعقتان صباحا على الريق.

□ أو مسحوق أجزاء متساوية من الكمون والخولنجان وبذور الفجل وعصير البصل وبذور الخس مخلوطا بعسل النحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا.

لعلاج العقم عند الزوجين:

١ - يؤخذ غذاء الملكات (جديد) أى فور استخراجه مضافا إليه عسل النحل وطلع النخل، ويستمر على ذلك لمدة شهر كامل أو أكثر، فإذا شاء الله أن يمنحه الذرية كانت البشرية والله على كل شيء قدير.

وبالنسبة للمرأة توضع طلع النخل ممزوجة بعسل فى رحمها قبل المباشرة بقليل وتدعو الله أن يمنحها ذرية صالحة.

٢ - ثلاثة أشياء وهى متوفرة للغاية: حبة سوداء مطحونة، وحلبة ناعمة، وبذر فجل، بمقادير متساوية، وتؤخذ ملعقة صباحًا ومساءً معجونة فى نصف كوب عسل، وتؤكل، يتبعها شرب كوب كبير من حليب النوق، إذا شاء الله كان المراد وإذا لم يشأ لم يكن.

وصفات متنوعة لمنع الحمل

□ مسحوق أجزاء متساوية من بذور الكرفس، والترمس والثوم والزعفران والحلفا بر مع منقوع الصفصاف ثم تشبع قطعة نظيفة من المزيج وتستعمل لبوسا مهبلية بعد الغسيل الجيد عقب الجماع ويظل حتى الصباح.

□ يستعمل لبوس مهبلى مكون من كميات متساوية من مسحوق هندى شعيرى مع مسحوق الحرمل بنفس الطريقة السابقة.

□ تغلى كميات متساوية من الشبة وبذور الكرنب والصفصاف مع النعناع وتشبع فيه قطعة شاش وتستعمل لبوسا مهبلية عقب الجماع وبعد الغسيل.

□ كميات متساوية من الزعفران والعقص والشبة والمر واللبان الذكر والقرفة ويصنع منها لبوس مهبلى كما سبق.

□ يستعمل فتيل (شاش) مشبع بمخلوط السنط مع قليل من عسل النحل عقب الجماع والغسيل الجيد.

□ خليط مكون من ملء ملعقة من زيت أو مسحوق بذور الخروع مع عصير الصبار الطازج بحيث يصبح سائلا وتشبع فيه قطعة شاش وتستعمل لبوسا مهبلية بنفس الأساليب السابقة.

مشكلات المرأة في الحمل والولادة

● تمرين رياضي لمنع الحمل:

جاء في الوصفات الطبية القديمة أنه بعد الجماع مباشرة، إذا وثبت المرأة حوالى (٧ - ٩) وثبات قوية للخلف وهى متباعدة القدمين - مبادعة ما بين فخذيها - فربما استقر السائل المنوى خارج الرحم.

الوسائل البيئية لمنع الحمل: فى كل بلد فى العالم وصفات بيئية لمنع الحمل ولكنها - للأسف - قد لا تكون آمنة أو فعالة. ومن أمثال ذلك اعتقاد المرأة الخاطيء أنها إذا اغتسلت بعد الجماع أو إذا بالت فإنها تمنع الحمل. لكن هذا ليس صحيحا.

وسيلة الاسفنجية: لا تضر هذه الطريقة وقد تكون فعالة بعض الأحيان ولا يمكن التأكد من منع الحمل فى كل مرة، على أنه يمكن اللجوء إليها فى حالة تعذر وجود طريقة أخرى. تحتاجين إلى اسفنجة مبللة إما: بخل وإما بليمون وإما بملح. ويمكن أن تكون الاسفنجة بحرية أو اصطناعية، وأن لم يكن لديك اسفنج يمكنك استعمال قماش ناعم. امزجى ملعقتى أكل من الخل فى كوب من الماء. أو ملعقة شاي من عصير الليمون فى كوب من الماء. أو ملعقة شاي من الملح فى أربع ملاعق ماء.

□ بللى الاسفنجة بإحدى هذه الوسائل..

□ ادفعى بالاسفنجة بعيدا داخل المهبل قبل الجماع بفترة لا تزيد عن الساعة.

□ اتركى الاسفنجة فى موضعها لفترة ست ساعات بعد الممارسة الجنسية، ومن ثم اسحبها. يمكن ربطها بخيط رفيع يتدلى إلى الخارج ليسهل عملية إخراجها. يمكن استعمال الإسفنجة نفسها عدة مرات بعد غسلها وتنظيفها ويمكن أن تحضرى السائل مسبقا وأن تحتفظى به فى قارورة.

القرصية: إن احتمال الحمل أثناء إرضاع الطفل ضئيل خصوصا إذا كان حليب الثدي هو الطعام الوحيد للطفل. ولكن هذا الاحتمال يزداد حين يبلغ الطفل شهره الرابع أو السادس. ولذا وجب على الأم أن تبدأ باتباع إحدى الوسائل لمنع الحمل حين بلوغ طفلها شهره الثالث أو الرابع، وكلما بدأت مبكرا فى ذلك كان احتمال الحمل أقل. (لا تستعملى حبوب منع الحمل قبل أن يبلغ طفلك شهره السادس لأن هذه الحبوب قد تقلل من كمية الحليب فى الثدي).

الوسائل غير الفعالة دائما:

□ تنظيم أيام الدورة الشهرية: إن هذه الطريقة غير مضمونة الفعالية لمنع الحمل، على أنها تتميز بعدم الكلفة. وتزداد فعاليتها عند النساء اللواتى يتمتعن بدورات شهرية

منظمة، أى كل ٢٨ يوما. كما تتطلب هذه الوسيلة امتناع الزوجين عن الجماع لفترة أسبوع من كل شهر.

تدوم فترة الإخصاب عند المرأة غالبا ٨ أيام من دورتها الشهرية، وهذه الفترة تقع فى الوسط بين طمثين، وتبدأ بعد عشرة أيام من أول يوم للطمث، فإن شاءت المرأة ألا تحمل فعليها الامتناع عن الجماع فى هذه الفترة المذكورة. ويستبعد احتمال حملها إن هى مارست الجماع باقى أيام الشهر.

ولتجنب الفوضى يجب على المرأة أن تدون فى نوتة خاصة فترة الأيام الثمانية التى يجب فيها عدم المجامعة.

مثالاً: لنفرض أن ميعادك الشهرى يبتدئ فى اليوم الخامس من شهر آيار (مايو) أشيرى إليه، وعدى عشرة أيام، وابتداء من اليوم العاشر ضعى خطأ تحت الأيام الثمانية التالية وهكذا. امتنعى عن الجماع فترة ٨ أيام أى خلال فترة الخصوبة.

ولنفرض الآن أن ميعادك الشهرى التالى يبدأ فى أول حزيران (يونيو)، سجله كما يلى: عدى عشرة أيام مرة أخرى وضعى خطأ تحت الأيام الثمانية التالية التى تمتنعين فيها عن الجماع.

إذا امتنع الزوجان عن الجماع فى هذه الأيام الثمانية من كل شهر فيمكن أن تمر عدة سنوات قبل أن ينجبا طفلا جديدا، ولدى كثير من الأزواج قد تمتد هذه الفترة طويلا. على أن هذه الطريقة ليست آمنة ومضمونة إلا إذا صاحبها طرائق أخرى كاستعمال «الكبوت» أو الحاجز. وتعتمد على ذات فكرة تنظيم أيام الدورة الشهرية. وقد تنجح مع بعض الناس دون غيرهم، وعلى كل حال فهى ليست مانعة منعا أكيدا للحمل ولكنها عديمة الكلفة وليس فيها أى مخاطر أكثر من المخاطر الناتجة عن الحمل:

- على المرأة أن تفحص المادة اللزجة من المهبل كل يوم ما عدا أيام الميعاد الشهرى.
- امسحى بأصبعك النظيف بعضا من المادة اللزجة من المهبل واجعليها تتمدد بين إبهامك وسبابتك: فإذا كانت تلك المادة مثل المعجون. أى غير زلقة أو لزجة. كان احتمال الحمل ضعيفا، ويمكنك أن تمارسى الجماع.
- ولكن إذا كانت تلك المادة لزجة أو زلقة كالبيضة النيئة، أو كانت قابلة للتمدد كالمطاط بين إصبعيك. دل ذلك على إمكانية الحمل. فامتنع عن الجماع.

يصبح هذا الإفراز المهبلى لزجا فى منتصف الفترة الواقعة بين الدورتين، وهى ذات الفترة التى تمتنعين فيها عن الجماع مع زوجك إذا استعملت طريقة تنظيم أيام الدورة الشهرية.

مشكلات المرأة فى الحمل والولادة

استعملى وسيلة (الإفراز اللزج) مع وسيلة تنظيم الدورة الشهرية للتأكد أكثر من عدم الحمل.

□ الوسائل المشتركة: إذا أردت التأكد من عدم الحمل فاستعملى طريقتين فى الوقت نفسه. فاستعمال وسيلة تنظيم أيام الدورة الشهرية أو وسيلة فحص (الإفراز اللزج) مع استعمال الكيوت، أو الحاجز أو الرغبة أو الاسفنجية، أكثر سلامة من اتباع طريقة واحدة فقط. وكذلك إذا استعمل الرجل الكيوت واستعملت المرأة الحاجز أو الرغبة قل احتمال الحمل.

•••••