

الباب السابع

النساء

تسمية النساء بالجنس اللطيف انصاف وعدم الأهتمام بشأنهن اجحاف لأنهن في السرور المؤناس وفي الحزن المواسيات ولمنازلنا المديرات المديرات ولأطفالنا الراعيات الخالصات وفضلا عن ذلك فقد خلقن مهددات بما يصيب الرجال من الأمراض فوق ماخصصن به من أمراض الحمل وتعب الولادة ومرارة تربية الأطفال وكان حقا أن يكن موضع الشفقة والحنان وها أنا هنا اتقدم اليهن بشرح وجيز يساعدهن كثيراً على متاعب هذه الحياة

الحبص

يسمى أيضاً العادة الشهرية أو الطمث وهو علامة بلوغ البنت وينقطع إما للحمل أو لعيب طبيعى في أعضاء التناسل وهذا نادر جدا واما لضعف عام ناشيء عن عدم انتظام المعيشة أو اضطراب الفكر أو مرض أو تغيير في الطقس وتجب ازالة السبب واعطاء الأغذية الخفيفة والاشفاة الى النظافة العمومية والرياضة الخلوية والادوية المقوية

الاعتبارات أثناء الحبص

١ — النظافة التامة وغسل اعضاء التناسل بالماء الفاتر دائما واستعمال

الفوط النظيفة الناعمة

٢ - عدم تهيج المجموع العصبي أى الابتعاد عن الحزن والمشاجرة
والزار والقرافة وامثالها

٣ - عدم المشى على البلاط أو الرخام بدون حذاء

٤ - عدم الاكثار من اكل الاطعمة الحريفة كالثوم والفلفل والشطة
والصلصة وعدم شرب الثلجات

٥ - عند المتزوجات يجب التباعد عن الاقتراب السرى فانه فى الغالب
يضر الزوجين

الامنيطات بعمر انشائها

تغسل أعضاء التناسل بالماء البارد مراراً خصوصاً عقب الاقتراب
السرى والتبول

الحبصه فى سن اليأس

فى سن اليأس ينتقطع الحيض ومع أنه ليس له وقت معين فانه غالباً
يكون ما بين ٤٠ و ٥٥ سنة ويجب على السيدة بعد ذلك أن تحترس من
الامساك ومن الاسهال بأن تعود نفسها على اللين بعمل حقنة شرجية من
العسل الاسود والماء الساخن واكل الفواكه والخضراوات وأن تلبس من
الصوف ما تقي به نفسها من الرطوبة

الاستعداد للامومة

الامومة فى البنت طبيعية اكثر منها تقليدية ولذا فهى تجعل لها من
لعبتها بمجرد نمو قوة الادراك فيها طفلاً وهمياً بألفاظها تكلمه وتناغيه
وترضعه من ثديها وتحمله على كتفها وتعبس فى وجهه من يعبت به وتبسم
لمن يحنو عليه

البث عقب الزواج

بعد مضي زمن ليس بالطويل وور بما كان اياما معدودات على الاقتران ينقطع الحيض غالباً وتحمل السيدة وهنا تبتدى أهمية الامومة فتسعة أشهر أى مدة الحمل قبل رؤية المولود فى خلالها تجاذب الام أفكار السرور تارة بانتظار قدوم المولود وتصور شكله وأخرى بالتفكير فيما تعده له وما عساه يكون فى مستقبله فهى فى الحقيقة صارت من الآن أمآ تحمل فى بطنها مخلوقاً حياً ينمو ويحس ويتغذى ولكن بطريقة خاصة فى أيتها الام التى ستتحف الكون بمخلوق يوحد الله ربها كان له شأن عظيم عليك واجبان واجب نحو نفسك والثانى نحو طفلك الذى تحملين والثانى مترتب على الاول — فطفل ذو صحة جيدة ان حافظت على صحتك أثناء الحمل وليكن ذلك بأن تنظري الى الوجه الأجل من الحياة على الدوام وان تجعلى حياتك معتدلة فى السرور وان تبتمدى عن الهموم والاحزان ولنكن عيشتك عيشة هادئة خالية من الانزعاجات وليكن غذاؤك خفيفاً وملبسك واسماً ولتكثرى من التمسح الحلوية والمسامرات الأدبية

الحمل

علامات الحمل كثيرة ولا يمكن الاعتماد عليها كلها وانما يعتمد على الآتية

١ — انقطاع الحيض لغير مرض

٢ — تغيرات الثدي

٣ — شعور الام بتحريك الجنين فى الرحم

٤ — سماع ضربات قلب الجنين

مدة الحمل

مدته ٣٨٠ يوماً ويمكن يتعذر تحديد يوم الولادة بالضبط ويمكن معرفته بوجه التقريب بالكيفية الآتية مثلاً اذا كان تاريخ انقطاع الحيض هو ٢٥ مارس فعند تسعة اشهر من ابتداء الشهر الذي يلي شهر التاريخ أى من أبريل فيكون الشهر التاسع هو ديسمبر ثم أضف ٦ الى تاريخ انقطاع الحيض فيكون الميعاد هو (٢٥ مارس زائداً (٦) أى ٢٦ من الشهر التاسع أى ٢٦ ديسمبر)

الاحتباس على الحامل

صحة الطفل مرتبطة تمام الارتباط بالام لان حياته مستمدة من حياتها وضعفه مستمد من ضعفها ولذا كان من المهم الاحتباس على الام أثناء حملها اذ لا تقيد العناية بالطفل بعد الولادة فقط اذا ما اهملت أثناء الحمل

غذاء الحامل

ان الام اذا تغذت فأثما تتغذى لاثنين هي وطفلها الذى فى كل غذاء ينجو جزء من مخه وعظامه وعضلاته بواسطة دم الام الذى يتحول اليه الغذاء بعد هضمه فاذا لم يكن الطعام جيداً أو غير كاف فالضرر لا يقع على الام فقط بل وعلى الطفل أيضاً فعلى الام اذا أن تأكل الاغذية السهلة الهضم فى اوقات محدودة وان لا تغير عاداتها الا اذا اعتراها التواء (القرف) أى كراهية بعض الماء كولات وأن تتجنب البهارات والمشروبات الحارة وان تقلل من الاكل فى الاربعة أشهر الاولى وان تكثر من الفواكه والخضراوات فى الاشهر الاخيرة

رياضة الحامل

الام كالشجرة كلما تعرضت للشمس أو الهواء كلما انضجت ثمراً طيباً
ولذا كانت الرياضة ضرورية للحامل بحيث تسير على الاقدام الهويناء
وتحذر العربات التي تهزها هزاً كالكارو واذا جلست فلتضع أرجلها
ممدودة على كرسي أو خلفه امامها وان تفتح نوافذ منزلها على الدوام
اذا بقيت فيه

ملبس الحامل

الملابس يجب أن تكون واسعة بحيث لا تسبب ضغطاً على البطن فتتمنع
نحو الجنين أو على الصدر فتعميق التنفس الذي فيه حياة الجنين أو على
اليدى فتتمنع نحو الحامة ويتمذر اذ ذلك على الطفل أن يرضع هذا فضلاً
عما يعرض لها ولجنينها من الامراض

نوم الحامل

في الاشهر الاخيرة من الحمل قد لا ترتاح الحامل في النوم مهما كانت
الكيفية التي تنام بها وأحسن الطرق أن تنام على الجنب الأيمن وترفع
ركبتيها نحو بطنها حتى تصير متكأ لها فأنت تعذر ذلك فلننم وهي جالسة
وتضع مساند حولها ولتبتكر في النوم والاستيقاظ

الاقتراب السرى

اذا كانت الحامل متعودة على الاجهاض فلتتمنع عن الجماع في الأربعة
أشهر الاولى من الحمل وعلى أى حال فالقلة منه أسلم عاقبة

انفعال نفس الحامل

لا شك في ان الانفعالات النفسية تؤثر في الجنين فكم من أطفال كانت تعاسة حياتهم مما كانت عليه امهاتهم من الحالة النفسية في مدة الحمل ولكي تقوم الام بالواجب نحو نفسها وطفلها يجب أن تتبعد عن الحزن والكدر والسرور المفرط وعن رؤية الصور المفزعة القبيحة أو المدهشة فلا تذهب الى حديقة الحيوانات ولا الى الانتيكخانة ولا تزج بنفسها في حفلات الزار أو وسط ندابات المآثم اللآتي يتبرأ منها الخالق والمخلوق

تري الحامل

يلزم تنظيف الثدي مرات يومياً بالماء والصابون ودهن الحلمة بمزيج من الاسبرتو والزيت الطيب أو الجاسرين وأن تسحب الحلمة بالاصابع اذا غارت في الثدي وذلك كله استعداداً للطفل عند الرضاعة

أمراض الحمل

من الامهات من تحمل وتلد وهي بخير وعافية ومنهن من تطراً عليها بعض العوارض أثناء الحمل وقد تخف وتشتد على مقدار ملاحظتها في المبدأ ولذا فاني اذكر هنا العوارض المهمة وأبسط الطرق في مداركتها

١ — فتور الجسم صباحاً : علاجه أخذ فنجان من القهوة أو

الشاي أو المشى قليلاً أو الاستحمام بالماء الفاتر

٢ — القيء : علاجه كباية كازوزا أو قليل من زهر القلية أو النعناع أو ملعقة صغيرة من بي كربونات الصودا ثلاث مرات يومياً مع تخفيف الطعام وعدم أكل اللحم

٣ — الامسك : وعلاجه كباية ماء بارد أو ساخن صباحاً أو عند النوم أو معلقة زيت خروع في عصير برتقالة كل ثلاثة أيام أو معلقة كبيرة من ملح الفواكه في كباية ماء كل يومين مع الاكثار من أكل الخضراوات والفواكه

٤ — حصر البول : علاجه مص القصب وشرب القهوة وماء الشعير ومغلي أعناق الكريز ومغلي بذر القثنة

٥ — البواسير : علاجها تجنب الامسك بالطرق السابقة وإذا وجدت بالفعل البواسير فيعمل فوق ما تقدم لبخة من مسحوق ورق البقدونس بعد تجفيفه وسحقه وعجنه في الجلسرين أو الزيت الطيب

٦ — الانغماء : علاجه رش الماء البارد على الوجه وشم البصل أو روح النشادر وشرب فنجان قهوة أو شاي

٧ — انتفاخ الساق : علاجه ادرار البول كما ذكر في حصر البول والدلك الخفيف بزيت الكافور من أسفل الساق الى اعلاه

٨ — الارق : علاجه شرب كباية شراب قبل النوم أو مص قصب أو اكل قليل من الفول السوداني أو مسح القفا بالماء مع عدم التمكيز في شيء وتوجيه الارادة للنوم

الاجهاص

ويسمى ايضاً السقط أو الطرح وهو من الحالات التي تستدعي الاهتمام اذ الخطر عظيم لو أهمل فيه ولذا يجب استشارة الطبيب مع عمل الاحتياطات الآتية

- ١ - النوم على الظهر بدون وسادة تحت الرأس مع تخفيف الغطاء
- ٢ - الابتعاد عن أكل اللحم والاقتصار على الفواكه والخضراوات واللبن
- ٣ - النظافة التامة والاعتناء الزائد بنظافة أعضاء التناسل بالماء الفاتر

الولادة

سهولة الولادة تتوقف على ما يعمل من الاحتياطات في مدة الحمل وبالأخص في الأشهر الأخيرة منه ومن أحسن ما يعمل تجنب الأمسك بأخذ ملعقة ملح فواكه كل ليلة في كباية ماء عند النوم وعمل حمام جلوسى بالكيفية الآتية تملأ حله أو بانيو بالماء الساخن وتجلس فيها الحامل بحيث تكون رجلاها في خارج الحلة ويصل الماء الى وسطها متحفظة من البرد وان تمسكت قدر عشر دقائق على الأقل ثم تنشف نهسها جيداً وتندثر بالملابس فاذا ما جاء وقت الولادة ويعرف بآلام الطلق الحقيقية التى تأتى متتابعة كل خمس دقائق أو أقل تعمل الترتيبات الآتية

- ١ - يرسل للطبيب أو الحكيمة أو الداية وتوضع الولادة فى أودة بعيدة عن الفوغاء متجددة الهواء ثم تعمل لها حقنة شرجية من ثلاث أوقيات من بذر الكتان تغلى فى لتر ماء وتصفى أو من كباية غسل اسود فى لتر ماء ساخن فانها تسهل الولادة وتحفظ الشرج من التمزق
- ٢ - تفرش أشياء كالشمع أو الجرائد أو ملابة أخرى تحت الملابة

- النظيفة على السرير أو المرتبة وتنام الوالدة على ظهرها بمجرد وجود الطلق الحقيقي أما قبله فلها أن تمشي في الاودة
- ٣ — تستحضر فوطة أو ملاية ليضغط بها على بطن الوالدة بعد الوضع مباشرة وخيط متين لربط الحبل السرى ومقص لقطعه وكذلك تستحضر لفافات للمولود
- ٤ — تراعى النظافة التامة في كل ما يحيط أو يلامس الوالدة من بدأ الولادة لنهايتها
- ٥ — في الولادة الاعتيادية يجب عدم معاكسة الطبيعة بل تترك الوالدة وشأنها فقط تساعد بالكلام المشجع والايماذ لها بمسك السرير أو أيدي إحدى الواقفات معها وقت اشتداد الطلق وبالاخص عند نزول الجنين واذا لا قدر الله وتوالى الطلق مدة ساعة ونصف كل خمس دقائق ولم تلد فيجب استدعاء طبيب اختصاصى في الحال
- ٦ — بعد نزول المولود بالسلامة يضغط على بطن الوالدة بدون تحريك بفوطة ملفوفة ويستمر الضغط حتى ينزل الخلاص الذى يجب فحصه جيداً للتحقق من نزوله برمته والحذر كل الحذر من التسرع فى سحبه بجره من الحبل السرى بل يجب تركه حتى ينزله الخالق ذو القدرة المحكمة
- ٧ — بعد نزول الخلاص ينظف تحت الوالدة وحولها وتغير ملابسها بعد غسل أعضاء التناسل بالماء الساخن ووضع فوطة نظيفة دافئة أو قطن ثم تركز فوطة ملفوفة فوق بطنها وتربط

البطن جيداً ثم تغطى في الفراش حذراً من الهواء وتقدم لها الكراوية أو الخلبة أو اللبن أو مرق الفراخ

٨ - أما للطفل فتربط الحبل السرى رباطاً على بعد ثلاثة أصابع من سرته ورباطاً آخر على بعد أصبعين من الرباط الاول لجهة الخلاص ثم تقطع بينهما بالمقص ثم نضع فوقه قطعة من الشاش تحتها قليل من الملح الناعم جداً أو مسحوق البوريك ثم تربط بمنديل يلف حول وسطه

٩ - تنظف عيون المولود بالماء الملح أو بمحلول حمض البوريك أو بالماء وعصير الليمون

١٠ - يدلك جسمه بالزيت الطيب أى زيت الزيتون ثم يغسل بالماء الفاتر وينشف جيداً ويلبس ملابس

ملحوظات : أولاً : - ان كان استه أى مخرجه أو مجرى البول مسدوداً فيعرض في الحال على الطبيب ثانياً : - يلاحظ ان كان لا يبكي فربما كان زوره مسدوداً فينفخ فيه حتى يبكي فان لم يحصل ذلك يستدعى الطبيب ثالثاً : - ان كان ساكناً لا يتنفس ولا يتحرك فيمسك جيداً بيد من عنقه وبالاخرى من رجليه ويوضع في الماء الساخن ثم البارد على التتابع ثم يمسك من رجليه فقط جيداً وتدلى رأسه مع الحذر من سقوطه ويضرب ضرباً خفيفاً على إلبته وظهره حتى يصبح فكثيراً ما انتجت هذه الطريقة بعد اليأس خيراً والى هنا انتهت الولادة ولم يبق امامنا الا الاحتراس على الوالدة وعلى المولود الى يوم الاربعين

الامتناس على الوالدة

الوالدة عقب الولادة نظراً لضعفها وتعبها تكوّن في حاجة الى
العناية ومن المهم مراعاة ما يأتى

- ١ - إذا تعذر عندها نزول البول يجب أن تشرب ماء الشعير أو
عص القصب أو تشرب مغلى البقدونس أو مغلى اعناق السكريز
أو تضع على المثانة مكمدات سخنة أو تجلس في ماء سخن
- ٢ - إذا تحجر ثديها وارتفعت حرارة جسمها فيذلك الثدي بزيت
الكافور ومتى زال التحجر زالت الحمى
- ٣ - يراعى في طعامها أن يكون مرقاً أو لبناً أو حلبة أو يانسوناً
أو قرفة ولا مانع من أكل الخبز والفأكة المطبوخة
- ٤ - إذا اشتدت آلام المصص الرحمى أى التخاليف عند انقباض
الرحم فتوضع لبخة نذر كتان على البطن وتشرب الوالدة
مغلى ورق البرتقال أو زهر البنفسج أو تدهن بمرهم البلادونا
- ٥ - إذا ارتفعت حرارة جسم الوالدة فيجب البحث عن السبب
فإن كان لتحجر الثدي فقد ذكر علاجه وإن كان لتزيف أو شيء
في الرحم لزم التنظيف في الحال بعمل حقنة مهبلية من ثلاثة
دراهم من الحطمية في لتر ماء سخن . وإن كان لضعف القناة
المضمية عقب الولادة فتؤخذ المليينات كزيت الخروع وملح
الفواكه وإن كان لسبب آخر فتعرض على الطبيب

٦ — اذا كان لبنها قليلا فعليها بشرب اللبن وماء الشعير واليانسون
والكراوية وأهم من هذا مغلى بذرة القطن الذى زرعه في
بلادنا

الدهتراس على المولود

أما المولود فعلى الام أن تراعى فيما يخصه الامور الآتية

١ — ان لا تفرغ الوالدة بارضاعه قبل أن يستعد لبنها اذ لا يضر
الطفل مكنته ثلاثة أيام يتغذى في خلالها بالماء النقي المحلى بقليل
من السكر

٢ — اذا امتنع الطفل عن تعاطى الثدي لعدم محبته طعم المسمار
أى اللبن الأول الذى هو بمثابة شربة للمولود فاعلى الوالدة
الا ان تحلب ثديها ثم تعرضه عليه ليرضع لبناً جديداً بعد ان
تعطيه ملعقة صغيرة من زيت الخروع أو الشكوريا لتنوب
عن المسمار الذى هو الشربة الطبيعية ويجب أن ترضعه في
أوقات معينة وان تعودده على النوم عدة ساعات في الليل

٣ — اذا امتنع عن امتصاص الثدي لألتهاب في فيه فيمسح الفم
عدة مرات في اليوم بمزيج ماء عليه ملعقة صغيرة من الخحل
أو مذاب فيه ملعقة صغيرة من بي كربونات الصودا أو تغلى
قطعة خبز محروقة ملفوفة في خرقة في ماء وبمسح به الفم
عدة مرات

٤ — اذا أصيب برىء وسخن جسمه وتضايق نفسه فلتدهن حول

صدره زيت طيب وتضع عليه قطناً مبخراً بالمستكة وأن
تغلي زهر الخبيزة أو البنفسج أو الخطمية أو بذر الكتان
وتحايه بقليل من السكر وتعطيه ملعقة صغيرة كل ساعة وأن
تعطيه ملعقة صغيرة من زيت اللوز مع حفظ رجليه دافئتين

ملحوظة مهمة : على الام ان تكون على يقين بأن ليس لمولودها
طعام أفضل من لبنها وانه يجب عليها أن لا تحجم عن ارضاعه بنفسها
فانها تكافأ على ذلك بشعورها وقت الرضاعة بلدة لم تقمها لدة وارجو
من الوالدة أن تجرب ذلك وتلاحظه لتعلم أن الله لا يضيع أجر من
أحسن عملاً