

الباب الاول

العناية بالحامل

إذا أهمل إنسان ما أمر نفسه وغفل عن شأنها فسبب لها
المرض أو جلب عليها الدمار فقد جنى على نفسه جناية واحدة أما
أنت أيها الحامل إن أهملت في أمرك فقد ارتكبت جنايتين
وتسببت في جرمين جنائتك على نفسك وجنائتك على جنينك إن
سامحك الله في أولاهما لم يسامحك في الأخرى فأى ذنب جناه ذلك
الجنين حتى يخرج إلى الحياة ميتا وقد بعته الله حيا أو ما ذنبه أن
يخرج إلى الحياة سقيما وقد جاء إليها سليما . فواجبك أيها الحامل
العناية بصحتك من أجل نفسك ومن أجل طفلك وذلك باتباع
ما يأتي في نظام معيشتك المنزلية

(المسكن)

يجب أن تكون حجرتك حجرة تتوفر فيها الشروط الصحية
تدخالها الشمس ويتخللها الهواء . ضع سريرك في إحدى أركانها
حيث لا يكون عرضة للتيارات الهوائية - ولاحظي تهويتها بين
حين وحين لا كما نشاهد في معظم البيوت من إغلاق الشبابيك
والأبواب فلنأمنهم أن التهوية تحدث رطوبة في أجسام الحوامل .
ويستحسن أن تكون الحجرة غير مزدهمة العفش فلا يوضع بها
ملا حاجة إليه حتى يسهل تنظيفها

(المأكل)

هناك فكرة سائدة بين معظم الناس أن الحامل يجب أن تأكل كثيرا لتغذي جسمين جسمها وجسم ابنها وهذه فكرة خاطئة إذ أن وزن الحامل وجنينها في الشهر التاسع لا يزيد عن وزنها العادي إلا قليلا : وكثرة الأكل ما تسبب الا سوء الهضم لذلك يلزم أن يكون الأكل مغذيا وبسيطا ويستحسن أن يختار من الاطعمة السهلة الهضم فيكون الفطور مثلا محتويا على بيضة مسلوقة سلقا خفيفا وبعض اللبن والعيش ويحتوى الغذاء على خضروات مطبوخة مع قطعة من لحم أو صدر من فرخة أو مزقة من أرنب أو جزء من سمك مسلوقة كذلك بعض الفواكه الناضجة والمطبوخة — ويكون العشاء خفيفا مثل اللبن والعيش والتريد والفواكهة — ولتجنب الحامل عن المغاظات وعن كل ما هو حريف كالطرشى . ومجمل القول أن يكون الطعام شاملا على ما يحتاج اليه من مواد زلاية ونشوية ودهنية وأملاح وفيتامينات ولكن بشرط ألا تزيد في سمته الجسم .

وليس احتياج الحامل للأملاح بأقل أهمية من احتياجها لهذه المواد وخصوصا في الأشهر الأخيرة من الحمل وذلك لأن الجنين يأخذ ما يحتاج اليه من مواد معدنية من أنسجة أمه فان لم يجد كفايته فقد يأخذ الجنين أملاح الكالسيوم من أسنانها أو من عظامها فيتذبب وقوع الاسنان ونين العظام وقد يأخذ أملاح

الحديد من دمها فتكثر كرات الدم الحمراء ويسبب عندها فقر
الدم واليرقان

(المشرب)

ومن أضر الأشياء على الحامل المواد الكحولية بجميع
أنواعها فيجب عدم استعمالها وكذلك المواد المنبهة كالشاي
والقهوة ولكن يجب أن تشرب مقداراً من الماء بين الأكلة
والأكلة ليدر البول في الكليتين وهي تحتاج إلى لتر ونصف لتر
من الماء في اليوم تقريباً

(الملبس)

يجب أن تكون الملابس واسعة غير ضاغطة فلا يستعمل
المشد (الكورسيه) إذ أن من نتائج لبسه ضيق الصدر والضغط
على كل أعضاء البطن وقد يسبب تمدد المعدة والأمعاء عدا أعراض
عصبية

والملابس يجب ألا تكون قصيرة ويستحسن أن يمتد السر وال
إلى ما بعد الركبة وكم القميص إلى ما بعد المعصم — والسيدات
متكررات الولادة اللاتي قد ضعفت عضلات بطونهن فلهن أن
يلبسن حزاماً حول البطن لمنع سقوط الرحم إلى الأمام ويوجد
أنواع من هذا الحزام بالصيدليات ولكن يمكن عمله أيضاً بالمنزل
ويجب عدم استعمال الأحذية ذات الكعب العالي إذ أن

ذلك يضر بالرحم وكذلك مشد الثديين يسبب تسطحها وعدم بروز الحامة للخارج مما يترتب عليه صعوبه في الرضاعة فيما بعد

(النوم والراحة)

يلزم الحامل أن تنام نوما هادئا طبيعيا ثمانى ساعات فى اليوم على الأقل . أما راحة البدن فهى ضرورية لها وليس معنى ذلك أن ندعوها إلى حياة الخمول والكسل فذلك ضار بها وعمل البيت بعيدا عن الأشياء التى تتطلب مجهودا شاقا أو عضايا مفيد للحامل ولكننا ننصحها بأن تستريح بعد كل أكلة وكذلك بعد المشى وبعد كل مجهود بأن تمدد جسمها لمدة نصف ساعة على كرسي طويل مثلا جاعلة رجليها أعلا من مستوى بقية جسمها فبمثل ذلك تتقى شر الدوالى والبواسير التى تشكو منها معظم الحوامل

(النظافة)

ينبغى عليك أن تعنى بنظافة جسمك وبالاستحمام يوميا ويجب أن يراعى ألا يكون الماء باردا ولا ساخنا بل وسطا بين الاثنين . ويجب تجنب الاستحمام فى المغاطس فانها مما تساعد على الاجهاض . وكذلك يتجنب الاستحمام فى البحر

(التريض)

التريض ضرورى للحامل فهو منعش لقواها مجددا لدمها فعليها أن تسير برفق كل يوم لمدة من الزمن ساعة مثلا : ألم تر

الى الفلاحة وهى تعيش فى العراء عاملة مع زوجها يدا بيد كيف
تكون أسهل ولادة وأقوى على تحمّلها من الحامل التى قضت مدة
حملها بين جدران منزلها ؟

وفضلاً عن المشى فإن الحامل تحتاج إلى القيام ببعض
التمرينات الرياضية لتقوى عضلات بطنها فمثلاً تستلقى على ظهرها
ثم ترفع أولاً رجلا ثم الرجل الأخرى عمودية على جسمها، وتثبت
قدمها تحت جسم صلب ثم ترفع جسمها الى مستوى الجلوس
فهذه التمرينات البسيطة مفيدة وتساعد على منع حدوث
الامساك وكم من حامل فى البيت حياتها حياة خمول لا حركة ولا
رياضة فينتج عن ذلك عدم انتظام أمعائها فامساك فصداع مستعز
تسببه سموم الأمعاء الممتصة فى الدم فهل نتظر لجنينها أن يولد
سليماً وهو يتغذى على هذه الدماء المملأى بالسموم ؟

(تنظيم الأمعاء)

إذا دأومت على التغذية التى نصحننا باستعمالها وأكثرت من
أكل الخضروات والفواكه انتظمت أمعاؤك بدون حاجة إلى دواء
وكذلك يقيدك أخذ كوب من الماء البارد فى الصباح قبل الفطور
فاذا استمر الامساك بعد ذلك فلا مانع من استعمال مسحوق
العرقوس المركب بمقدار ملعقة صغيرة فى قليل من الماء قبل النوم
ولكن يجب على الحامل ألا تلجأ إلى الأدوية باستمرار وكذلك يجب
أن تعتاد الذهاب إلى دورة المياه فى ميعاد ثابت كل يوم

(العناية بالتدين)

في الأسابيع الأخيرة من الحمل يجب على الحامل أن تملك
حاملة الثدي بين الأبهام والأصابع وتديرها بينها حتى تساعد على
بروز الحلمة ونموها . وإذا كانت الحلمتان منخفضتين أو
مسطحتين ولم يمكن القبض باليد عليهما يمكن استعمال شفاطة للثدي
يومياً باحتراس وتمدد تدريجياً

وتنصح بأن يغسل الثديان في الصباح والمساء بماء دافئ ثم
ماء بارد ثم يجففان جيداً ويستحسن عدم استعمال صابون
للحلمة ولكن لا مانع من استعمال الكحول أو غسول البوريك

(راحة الفكر)

ولا يفوتني أن أذكر أن كل ما ذكرته لو توفر للحامل دون
أن يتوفر لها راحة البال وخلو الفكر من الهواجس والاحزان
ما أجدي عليها ولا قام بالنتيجة المرجوة فراحة الفكر من أهم
العوامل في تنظيم صحة الحامل وكذلك البعد عن المناظر المقبضة
والملاهي وأما كمن الفزع والروايات التمثيلية المؤثرة التي يتخللها
الفصول المحزنة المزعجة

(الوهم)

وليس الوهم بأقل تأثيراً فكم ركب الوهم حوامل هن في صحة

جيدة فتخيلن بأجسامهن أمراضا غير موجودة فما زالت يهين
الفكرة حتى مرضن أو لقين حتفن

(العناية الطبية بالحامل)

قد تكلمنا عن عناية الحامل بنفسها والآن نتكلم عن
العناية الطبية بالحامل . وهذه لا تقل أهمية عن الأولى

على كل حامل أن تعرض نفسها على الطبيب في أثناء الحمل
وفي ذلك فوائد عدة بل ربما كان في ذلك العرض نجاة من موت
باتقاء ما تكون عرضة له . والفحص الطبي يشمل . —

(أولا) يقدر الطبيب بفحصه للحامل مدة الحمل ويحدد لها
ميعاد الوضع حتى تستعد له

(ثانيا) يعرف وضع الجنين داخل الرحم ويخصوصا في آخر
شهور الحمل . فان كان وضع الطفل غير حميد أخذ الطبيب الأهبة
واتخذ اللازم

(ثالثا) وكذلك بقياسه لعظام الحوض يتبين إن كان الحوض
متسعا فيستطيع الجنين أن يخرج منه بسهولة أما إذا رأى أن
الحوض ضيق لا تسمح عظامه بمرور الجنين عند نزوله أمكنه قبل
ضياع الفرصة عمل اللازم وعدم تعريض الام للاخطار فكم من
امرأة ذهبت ضحية الدايات الجاهلة وعدم إلمامهن بفن الولادة
فلا يعرفن ضيق الحوض في ابتداء ولادتها حتى إذا أخذ الكلال
بالحامل ودب اليأس في نفس الداية طلبت الطبيب الذي يقرر

ضيق الحوض في أخرج وقت وربما يكون قد فات الوقت لا تقاذه
أو إقاز طفها

(رابعا) خص البول للزلال والسكر

وجود الزلال في البول يستدعى العلاج بالأدوية اللازمة
والتغذية المناسبة فقد يكون الزلال في الحمل عرضا لداء وبييل
هو مرض الاكلسيا . ووجود الزلال في البول مع ارتفاع ضغط
الدم ارتفاعا مفاجئا من الضغط العادي ١٢٠ - ١٤٠ مليمترا من
الزئبق الى ١٦٠ - ٢٠٠ مليمترا كان ذلك بمثابة إنذار لحادث
الاكلسيا وإعلان للعلاج .

هذا واذا شكك الحامل من صداع ودوار وظهور أضواء
أمام العين والهلوسة والأرق والامساك وفلة البول وجب أن يحال
بولها في الحال لفحص وجود الزلال فيه فالأعراض السابقة هي
من الاعراض المنذرة بحادث الاكلسيا

(الاكلسيا)

هي تشنجات شبيهة بالتشنجات الصرعية وتصيب الحوامل
عادة إما قبل مجيء المخاض أو في أثناءه ولكنه قد يحدث في أي
وقت من أوقات الحمل بعد الشهر السادس . وقد يحدث في أثناء
النفاث ولسكن ذلك نادر . وتبدأ بتقلص في جفون العين
بشدة وتشنج العضلات ثم تتخشب ويحتمن وجهها وتظهر رغبة
على فمها ويثبت صدرها ويتخشب ظهرها وهذا لا يدوم إلا برهة
قصيرة لا تزيد على ثلاثة ثوان ثم يعقب ذلك دور التشنجات

المتقطعة فتتحرك العضلات سريعاً وتتنفس المريضة تنفساً قصيراً متقطعا ويدوم هذا الدور من دقيقة الى دقيقتين قد تموت المريضة في أثناءه أو يعقب ذلك غيبوبة وتختلف مدة الغيبوبة بعدد النوبات التي تحصل ففي المبدأ ربما بقيت بضع دقائق ولكن عندما يزيد هذه النوبات تسبح في سبات عميق مستمر بين فترات النوبات وكلما تكررت النوبات قلت الفرصة في الشفاء وفي بعض الأحيان تتحول الغيبوبة إلى نوم عميق تقوم منه المريضة تشكو من صداع وذهول وفي هذه الحالات يجب استدعاء الطبيب فوراً هذا وتحايل البول للسكر ضروري أيضاً فان مرض البول

السكري من الاسباب التي قد تؤدي إلى الاجهاض وموت الجنين وعلى الطبيب أن يعالج السكر بالطرق الطبية حتى لا يعرض حياة الحامل لأي خطر أثناء الحمل والوضع

(خامساً) تحليل الدم — عند عرض الحامل نفسها على الطبيب يأخذ عينة من دمها للتحايل في المعامل لمعرفة إصابتها أو خلوها من مرض الزهري حيث أن هذا المرض من أهم العوامل في حدوث الاجهاض فان جاءت نتيجة التحايل مؤيدة لوجود الزهري وجب أن تبدأ علاج نفسها أثناء الحمل بمعرفة الطبيب حتى تضع طفلاً صحيحاً — أما إذا تركت نفسها بدون علاج فانها تكون عرضة للاجهاض أثناء الحمل وان لم تجهض أثناء ذلك وضعت طفلاً حياً ربما جاء بعاهة أو ضعيفاً وغالباً لا تكمل حياته أكثر من

السنة الأولى

وكم من سيدة عرضت نفسها علينا قائلة إنها حملت مرات عدة فلم تنجب طفلا حيا قط وان وضعت حيا فانه لا يتم بضعة شهور حتى يحتفظه الموت — هذه الحالات السبب الأكبر فيها الزهري وقد يكون الزهري الوراثي أو المكتسب . وليس ضروريا أن تظهر نتيجة التحليل ايجابية بل مع تاريخ الاجهاضات المتكررة والوفيات المتتابة يجوز للضبيب أن يعالجها علاج الزهري . وفي هذه الحالات التي عاجزناها أمكن أن تلد الأم طفلا سليما

