تربية الطفل

عرف قرّاء « الزهور » حضرة النطاسي الفاضل الدكتور محمد أفندي عبد الحميد مما نشرناه مراراً عن مؤلفاتهِ المفيدة في الطب . وقد تفضل حضرته فوعد هذه المجلة بكتابة فصول طبية تهذيبية سننشرها على التمادي . وقد قصر مباحثه في هذه السنة على موضوع العناية بالاطفال وهو موضوع لا تخفى فائدته على احد

صحة الام اثناء الحمل

على الام ان تعتني اعتناءً شديداً بصحتها اثناء الحمل . عليها ان تلاحظ ان الامعاء تنطلق يومياً وان تعمل حماماً دافئاً مرة كل يوم ، أو ثلاث مرات في الاسبوع على الاقل . ويجب أن يكون غذاؤها كافياً ومغذياً دون أن تتخم معدتها بالاكل فوق الشبع . وعليها ان تمتنع عن المشروبات الروحية . ويجمل بها ان تستريح ساعةً على الاقل في كل مساء ولا بد لها من أن تتأنى في كل اعمالها ، فلا تُسرع فيها ، ولا تجهد نفسها . ويحسن أن لا تذهب الى الاماكن التي يكثر فيها الازدحام كالتياترات والمجتمعات العمومية . أمّا من الوجهة الادبية فيجب ان تكون هادئة الخاطر مطمئنة الضمير ، فتتحاشى كل ما يثير العواطف ويؤثر في الفؤاد . وبالاجمال يجب ان تكون معيشتها صحية ساكنة

التحضير للطفل

يمكن الحامل ان تشغل نفسها في أواخر ايام الحمل أي ، قبل الوضع

بشهرين أو اكثر، بتحضير ملابس الطفل ومهده . ويستحسن تحضير هذه المعدات في الشهر السابع لاحتمال حصول الولادة قبل ميعادها المعروف . وعلى كل حال يلزم أن تكون هذه الاشياء جاهزة تماماً قبل ميعاد الولادة المنتظر بأسبوعين

واليك قائمة بالملابس اللازمة عادةً للطفل :

٤ لفافات قياس الواحدة ٥ × ٢٥ قيراطاً — ٦ صدريات من الصوف الرفيع مفتوحة من الامام وذات اكمام طويلة — ٤ دست (دزينات) فوط او مناشف — ٦ مربعات فلانلا لتغطية الفوط — ٤ فلانلات طويلة — ٤ أزواج من الجزم الصوف — ٤ قطع من الفلانلا للرأس — ١ شال رفيع — ١ عباءة وطاقية للرأس — جاكتتان صغيرتان من الصوف

مهد الطفل

لا يستحسن استعمال الاراجيح لنوم الاطفال . وخير المهود ما كان متيناً ومصنوعاً من المعدن كالحديد أو النحاس ، ومرتفعاً عن الارض بقدر قدمين ونصف ويفضل أن يكون المهد خالياً من الزركشة لسهولة تنظيفه ولحاجة الطفل الى الهواء . وكل ما يلزم له كلّة (ناموسية من الشاش)

ويجب ان يحتوي المهد على الاشياء الآتية :

حصيرة للمهد — قطعة من الماكنتوش (المشمع) لوضعها في وسط المهد — ملاءة سفلى — وسادة — غطاء للوسادة — بطانيتان

رقيقتان . ويجب استبدال الملاءة السفلى بغيرها اذا ترطبت من البول او البراز

وصول الجنين

يربط الحبل السري ثم يقطع بعد نزول الجنين . فاذا حدث التنفس بعد الولادة مباشرة ، فيكون الطفل قد ابتدأ حياته الخارجية . وعلى المرضع ان تلفه بفلانلا دافئة ، وتضعه في مكان دافىء حيث يبقى الى ان تستعد لعمل حمام له ويجب تفقد الحبل السري والفم والعينين من وقت الى آخر

المولود الجديد

يصرخ الطفل عند ولادته مباشرة . ويلزم أن نعتبر صراخه هذا علامة صحية عادية . ويزن الطفل السليم الاعتيادي نحو سبعة أرطال مصرية ويبلغ طوله نحو العشرين قيراطاً وتكاد توازي حافات الاظافر أطراف الاصابع . ويوجد عادة بعض الشعر على الرأس ويكون جلده بلون أحمر مغطى بمادة شحمية يحسن ازاحتها بقدر الامكان بلطف بقطعة قديمة من القماش قبل الاستحمام

وليس الطفل في هذا الوقت بكامل العقل ليتدبّر حياتهُ فهي تتعلق بأمه أو مرضعه . فيجب عليها أن تفحصه حتى تتأكد من عدم وجود أي تشوه خلقي كالشفة الارنبية (الفلح) والشق الحنكي ، وعقدة اللسان ، وضخامة الرأس أو أي شيء آخر في الجسم أو الاطراف . وعليها ان تلاحظ

اذا كان يخرج من الجفون افراز بعد فتحها وان تتعهد التبرز والتبويل في وقتهما

غسيل الطفل

من البديهي انه يجب عند تحميم الطفل إقفال باب الغرفة والنوافذ والتحقق من عدم وجود أي تيار هوائي . ثمّ يملأ الحوض (أو الطشت) المعدّ لغسيل الطفل بالماء لارتفاع ٦ قراريط . ويجب ان تكون حرارة الماء معتدلة لا تتجاوز درجة ١٠٠ (بمقياس فارنهيت) واذا لم يكن هناك ترمومتر — مقياس الحرارة — فيكني أن توضع اليد في الماء حتى اذا تحملت الحرارة بسهولة امكن استعمال الماء . وعلى المرضع ان تلبس فوطة من الماكنتوش ثم تلبس بعدها فوطة أخرى من القماش . ولتنتبه الى وضع كل ما ستحتاج اليه اثناء الغسيل في قربها لئلا تضطر الى ترك الطفل في الماء لاحضار ما يلزم . وبعد ذلك تجلس على كرسي منخفض وتضع فوطة ناعمة على حجرها تجعل عليها الطفل موجهة وجهه الى أعلى وتضع فوطة دافئة أخرى على جسم الطفل ورجليه وتتقدم الى غسل الطفل . ولهذا الغرض تغسل وجه الطفل أولاً وتنشفه بسرعة ثم تغسل بعد ذلك جسمه ورجليه بقطعة من القماش بالصابون وبعد اتمام هذا العمل تغمس الطفل في الماء الذي في الحوض حتى عنقه ويسند بوضع اليد اليسرى تحت العنق وذراع الطفل اليسرى وباليد اليمنى تغسل المرضع الرأس بالماء والصابون . ولا يلزم عادة غسيل الرأس لمدة ايام بعد المرة الاولى ولا يحسن

أن تستعمل أي زيت لاذابة المادة الشحمية التي على جسم الطفل لانها اذا لم تذب في الغسيل في المرة الاولى فهي لا شك ذائبة في المرة الثانية ولا بد من الاعتناء في غسيل الثنايا الجلدية لا سيما التي حول العنق . ويبقى الطفل دقيقتين أو ثلاثاً في الماء قبل اخراجه ولذلك تسند المرضع الطفل بوضع يدها اليسرى تحت العنق وتمسك باليد اليسرى رجليه وبعد اخراجه من الماء تضعه على الفوطة التي على ركبتيها جاعلة وجهه الى أسفل وتنشف بفوطة أخرى دافئة بكل سرعة وبكل لطف ورفق العنق والظهر والاطراف . ثم بعد ذلك تذر عليه قليلاً من المسحوق وتقلب الطفل بعد ذلك على ظهره بكل اعتناء وترفع الفوطة المبلولة التي على ركبتيها وتنشفه من الامام ويلزم تجفيف الجلد في كل اجزائه لا سيما حول العنق والاذن والابط والاربية ويذر على هذه الجهة أيضاً قليل من المسحوق ما عدا الوجه ثم توضع عليه الملابس

الدكتور محمد عبد الحميد
طبيب مستشفى قليوب

شيء عن الفن

نشرنا في الجزء الفائت من الزهور (٢ : ٥١٨) مقالة عن الفن بقلم حضرة الكاتبة الادبية الفاضلة الآنسة « مي » فلما اطلعت عليها حضرة الفاضلة السيدة لبيبه هاشم تفضلت بارد الآتي :

رأى القارئ الكريم من مقالة الآنسة مي (شيء عن الفن) حسن تصوّر هذه الكاتبة وسمو نفسها الى اوج الجمال الفني . فهي تنظر من