

بالعلم وبالكثافة فكمن من جواهر يخفيها الفهم . بشي ينهن روح محبة العلم والمطالعة فتكونين قد خدمت ليس الصحافة فقط بل الوطن . . مجلاتنا وجرائدنا تخدم الوطن تخدم الحرية والمساواة فهي لا بد ان تشرت انت مبادئها الهامة تأخذ بيد الفتاة وتساويها بالرجل فضلاً وحرية لان القلم اعظم من السيف وقادر على عمل عظام الامور . . .

إبنانية

العناية بالحامل

(ملخص فصل من كتاب العناية بالاطفال والاحداث في الصحة والمرض)

اثبت الاختبار ان الامراض تسالط على الحوامل لاسباب ليس لها تأثير عليهن في غير وقت الحمل ومن المعلوم ان المرض ينتقل من الحامل الى الجنين فكل ما يضر بها يضر به ايضاً لانه يغتذي بدمها ولذلك كانت العناية بصحة الحامل امرأ واجباً للحصول على نسل صحيح الجسم . والطفل رجل المستقبل فاذا صح جسمه صح عقله وكان نافعا للبلاد ومفيداً للعمران . ولذلك وجب على الحامل ان تدرأ عنها عوادي الامراض بالوسائل الصحية والامتد الضعف منها الى طفلها فسات صحته وسقم عقله وقصر عن الاعمال التي يتطلبها الرقي من الرجال فكان عيالاً على اهله وعبيئاً ثقيلاً على عاتق البشرية

ولما كانت العناية بالطفل تبثدي قبل ولادته اي من ساعة تكوينه في بطن امه وجب على الحامل ان تعرف علامات الحمل لتأكد كونها حامل فتتبع القوانين اللازمة لحفظ صحتها . وهذا ما يجب مراعاته في مدة الحمل . اللباس والطعام والاستحمام والرياضة

فافضل انواع اللباس ما كان دافئاً يدفع عن الجسم مس البرد وما ينشأ عن التغيرات الجوية من الاضرار ويختار من كل ما يضغط على الجسم من ثياب او

رباط او حزام وعلى الخصوص المشدّ لانه يضغط على الاضلاع ويولد امراضاً رئوية وكلىة والحامل في خطر منها لاستعداد جسمها لقبول الامراض في طور الحمل . ومن الضروري ان يكون حذاء الحامل واسعاً وكعبه واطياً فالاول يمنع الضغط على القدمين ولا سيما في امراض الحمل حيث يغلب تورمها وانتفاخها والثاني يثبت خطوات الحامل في المشي فلا تضطر الى الانحناء الى الامام واتعاب ظهرها وجسمها

والطعام ينبغي ان تتناول الحامل منه ما تعودت عليه من انواعه قبل الحمل وتقتصر في المساء على الحليب او اللبن ومرق اللحم وغير ذلك من الاطعمة الخفيفة التي تسهل النوم وتكثر من الفواكه ولا سيما في الصباح لانها تلين المعدة وتمنع الامساك الذي يلزم النساء في طور الحمل . اما الخمر والمغلظات والتوابل والمجنّات فينبغي ان تراعى فيها شهية الحامل وعاداتها وقوة الهضم فيها

والاستحمام افضله واسلمه عاقبة ما كان بالماء الفاتر نحو مرة في الاسبوع في اوائل الحمل وثلاث مرات في اواخره . وينبغي ان يحترس من السباحة في البحر والاعتسال بالماء البارد صيّا من الائناء او (الدوش) ومن الاستحمام بالحمامات البخارية الحارة وغسل القدمين بالماء الساخن اكثر مما تطلبه الحال لنزع الاوساخ عنهما . وعلى كل حال ينبغي ان تراعى المرأة احكام العادة فتتبع من انواع الاستحمام وطرقه ما يوافقها ويكون فيه الراحة والفائدة لها ولا يجوز ان تعكث في الحمام اكثر من ١٥ دقيقة مهما كان نوعه ونظّمته ثم تذهب حالاً الى فراشها وتستقر فيه نحو ساعة على الاقل وينبغي تنظيف الجسم من الافرازات الجلدية التي تسبب الحكّة وتسلخ الجلد بالماء والصابون واستعمال الحقن الى الداخل بالماء الفاتر بعد اغلائه على النار او اضافة سائل البوريك اليه وهو مزيج من ٥ اغرام

حامض بوريك و ٣٥٠ غرام ماء ويجب تنظيف الحُقنة قبل استعمالها بالماء الساخن والصابون

والرياضة الجسدية افضلها المشي على الاقدام مسافات قصيرة ولكن في الحلاء حيث الهواء النقي ينشئ الصدور ويعث القوة والصحة في الحامل فلا يدر كها المخاض على ضعف بنهك قواها ويجعل الولادة عسرة ولهذا السبب تقل مصائب الولادة بين نساء القرى والبادية وتكثر في المدن لانزواء الحامل في منزلها حيناً طويلاً واذا خرجت فالى منزل اخر او مرسح تزدحم به الناس فتختلط انفسهم بهوائه فيفسد ويشتد الحر فتضيق الصدور. وينبغي ان يكون المشي معتدلاً في ارض سهلة وفضل في الشهر الاخير من الحمل لتسهيل الولادة الا اذا كانت الحامل مصابة بالزلال او في قدميها انتفاخ فيحسن حينئذ الاقتصاد على ركوب العربات اللينة المقاعد (والمقصات) في ارض منبسطة بسرعة معتدلة من ١٠ - ١٥ كيلومتر في الساعة ويمتنع ركوب الخيل والدراجة والسفر في البحر في الشهر الاول والاشتغال على الات الخياطة التي تُنحرك بالرجل لا باليد والاحسن ان لا يتجاوز الركوب في سكك الحديد والترامواي الكه بالي الساعتين

ويحسن ان تحاط الحامل بما يسر القلب ويبهج العين من المناظر الطبيعية فييتها وان تبتعد عن الاسباب التي تدعو الى الانفعالات النفسانية كالغضب والحزن والقصص التي تترك في النفس اثرآ سيئاً ولا يسمح لها بروية الموتى ولا المرضى المصابين بامراض سمجة المنظر كالجدري مثلاً فان هذه جميعها تحدث الاسقاط والتزف وغيرهم ذلك من الاعراض السيئة العاقبة على الحامل وجنينها. وينبغي ان تصرف الحامل ساعات من كل يوم بما يسرها ويجوّل افكارها عما يسلبها راحتها وبقلقها وان تصرف الاوهام والخوف بالرياضة العقلية والجسدية