

١  
العناية  
بالصحة  
الجسمية  
للأبناء  
قبل  
ولادتهم

• الحرص من انتقال الأمراض الوراثية للأبناء.

• العناية بالأجنة في أرحام الأمهات

obeikandi.com

## الفصل الأول

### العناية بالصحة الجسمية للأبناء قبل ولادتهم

#### مقدمة :

تولى التربية الإسلامية عنايتها بالإنسان أيما عناية، من قبل وجوده فى هذه الحياة الدنيا... فتحرص على تهيئة البيئة المناسبة والتربة الصالحة لنموه قبل أن يبذر بذرة فيها، وقبل أن يكون جنيناً فى بطن أمه... ثم توليه بعنايتها فى طوره الجنينى... لتضع له بذلك أساساً سليماً لبناء جسمى صحيح، ومن ثم لشخصية إنسانية سوية.

وهذا ما يقدمه الفصل الحالى: "العناية بالصحة الجسمية للأبناء قبل ولادتهم" وفى محورين:

- الحرص من انتقال الأمراض الوراثية للأبناء.
- العناية بالأجنة فى أرحام الأمهات.

## أولاً: الحرص من انتقال الأمراض الوراثية إلى الأبناء:

تبدأ عناية التربية الإسلامية بالجانب الجسمي لدى المسلم، بتأكيدھا على أن يتخير الوالدان كل منهما الآخر قبل الزواج، بما يوفر لأبنائھما مستقبلاً التربة السليمة المناسبة للإنبات وللنمو الجسمي السليم... فتأمرھما بالتخير لنطفھما، لأن العرق دساس، مصداقاً لقول الرسول الكريم ﷺ: (تخيروا لنطفكم وانكحوا الأكفاء وانكحوا إليهم)<sup>(٣)</sup>، وحيث قال ﷺ: (تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس)<sup>(٤)</sup>، وقال عليه السلام: (تزوجوا في الحجز الصالح فإن العرق دساس)<sup>(٥)</sup>، أى تزوجوا من الأصل الطيب الطاهر ومن البيئة النقية الصالحة، لأن الوراثة دساسة، فالوراثة ھى المسئولة عن انتقال السمات أو الخصائص الوراثية من الوالدين إلى أولادھما، بمحاسنھا ومساوئھا، وذلك عن طريق المورثات أو الجينات التى تحملھا الكروموزومات التى تحتويھا البويضة المخصبة بالحيوان المنوى بعد التلقيح.

وهناك بعض الأمراض التى تنتقل بالوراثة مثل: مرض السكر، وبعض أنماط الضعف العقلي، ومرض الهيموفيليا، وغيرها، وتزداد الأمراض الوراثية بشكل عام فى حالة زواج الأقارب<sup>(٦)</sup>... ومن هنا فإذا كنت تنوى - أو كنت تنوين - الزواج من أقاربك، وكان بالعائلة مرض وراثي ظاهر، فيجب إجراء فحوص ما قبل الزواج للاستدلال على مدى صلاحية هذا الارتباط صحياً ونفسياً، فمن المعروف أن

فرصة إصابة الجنين بأمراض وعيوب خلقية، وكذا ظهور أمراض وراثية، تزيد في حالات زواج الأقارب<sup>(٧)</sup>، والشىء نفسه إذا أردت الزواج من عائلة أخرى بها مرض وراثى ظاهر، وجب إجراء الفحص الوراثى قبل الزواج.

ولعل من أخطر الأمراض الوراثية مرض التخلف أو الضعف العقلى، الذى يحدث إما مباشرة عن طريق الجينات التى تحملها الكروموزومات فى الخلية التناسلية وفقاً لقوانين الوراثة، وإما بطريق غير مباشر، فبدلاً من أن تحمل الجينات ذكاءً محدوداً، تحمل عيوباً تكوينية أو قصوراً أو اضطراباً أو خللاً أو عيباً يترتب عليه تلف لأنسجة المخ أو إعاقة لنموه أو وظيفته، وقد يؤدى اختلاف الجينات إلى قصور فى التمثيل الغذائى يؤثر فى النمو الطبيعى للدماغ، وقد تحدث تغيرات مرضية تلقائياً تطرأ فى الجينات التى تحملها الكروموزومات وذلك أثناء انقسام الخلايا ونلاحظ أن المرض العقلى قد ينتقل - فى مثل تلك الحالات - عن طريق أحد الجينات المتنحية التى قد يحملها الفرد ولا تظهر عليه صفاتها. ويدخل عامل الريزيس (Rh) هنا كمسبب أيضاً<sup>(٨)</sup>.

ولأغراض الوقاية ينصح المقبلون على الزواج بإجراء الفحص الوراثى قبل الزواج لمعرفة نوع عامل الريزيس عند الطرفين، لتفادى المشكلة التى تنشأ مستقبلاً حين يختلف هذا العامل بين الأب والأم،

فيحمل الأب - مثلاً - هذا العامل (Rh+) بينما تحمله الأم (Rh-). وفي هذه الحالة فإن الجنين يحمل هذا العامل في صورته (Rh+) لأنه يرثه من أبيه. ونظراً لاتصال دم الجنين بدم الأم فإن جهاز المناعة لدى الأم ينتج أجساماً مضادة لكي تحمى جسمها من بروتين (Rh+) الغريب عليه، وتؤدي هذه الأجسام المضادة متى وجدت إلى القضاء على خلايا الدم الحمراء لدى الجنين التي تحمل الأكسجين، مما يؤدي إلى وفاة الجنين قبل الولادة أو بعدها بقليل<sup>(٩)</sup>، أو إصابة المولود بالصفراء (اليرقان) والشحوب وحدوث استسقاء في كل جسمه، وقد تعبر مادة الصفراء إلى جهازه العصبي وتحدث به تأثيرات ضارة فتصيبه بالتخلف العقلي إذا عاش المولود<sup>(١٠)</sup>.

وهكذا، فالتربية الصحيحة للأبناء تفرض على الأبوين من قبل زواجهما أن يختار كل منهما الآخر اختياراً يحقق الأمان من أمراض الوراثة، بحيث يشكّلان بيئة صحية وتربة مناسبة للإنبات وللنمو السليم لأبنائهما في المستقبل. وإذا كان بعائلة أى من الأبوين مرض وراثي خطير فلا بد أن يتم ذلك الاختيار على ضوء نتائج الفحص الوراثي قبل الزواج.

### **ثانياً: العناية بالأجنة في أرحام الأمهات:**

تستمر عناية التربية الإسلامية بالجانب الجسمي من شخصية المسلم، باهتمامها به وبصحته وب حمايته من كافة المخاطر والأضرار،

امثالاً في ذلك لتوجيهات الخالق سبحانه وتعالى، ولتوجيهات رسوله الكريم ﷺ.

فقال المولى سبحانه: «يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ» (النساء: ١١). ولناخذ الوصية هنا بمفهومها الشامل، وليكن الاهتمام بالأولاد في كل المراحل والأحوال... وإذا قال سبحانه: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ...» (التحريم: ٦)، فأمره لنا بالوقاية من كل المخاطر والشرور التي يمكن أن تلحق بالإنسان وأهله، في دنياهم أو آخراهم، بما في ذلك وقاية الأجنة في أرحام الأمهات.

وعندما يقول الرسول الكريم ﷺ: (تعلموا تعلموا، فإذا علمتم فأعملوا)<sup>(١١)</sup>، فأمره لنا ﷺ بأن نعمل في ضوء ما نتعلم، وأن نطبق العلم في حياتنا، بما في ذلك طرق وأساليب العناية بالأجنة في أرحام الأمهات.

وقد يقال: أن هذا الحديث به ضعف في الرواية... ولكن الرد على ذلك: بأنه صحيح المعنى ويمكن العمل به، لما يلقاه من تأييد من الكتاب والسنة... فهذا الحديث يدور حول محوري: تعلم العلم، والعمل به. وحديث الرسول ﷺ يقول: (طلب العلم فريضة على كل مسلم)<sup>(١٢)</sup>، والحق تبارك وتعالى يأمر بطلب العلم والاستزادة منه فيقول: «فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (النحل: ٤٣)، ويقول: «وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا» (طه: ١١٤). ومن حيث العمل بالعلم، فمن أحاديثه ﷺ قوله: (لا تزول قدما عن يوم القيامة حتى يسأل عن أربع... إحداهما) عن علمه

ماذا عمل به)<sup>(١٣)</sup>. والحق تبارك وتعالى يعظم من مقتته وغضبه لمن لا يعمل بعلمه وبما يعلمه للآخرين وما يأمرهم به، فيقول: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ \* كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ (الصف: ٢-٣).

ولفترة الحمل وما يتلقاه الجنين خلالها من رعاية أو إهمال ومن مؤثرات إيجابية أو سلبية أهمية في حياة المولود فيما بعد، ولا سيما بالمرحلة الأولى للحمل، (الشهور الأولى الثلاثة). فتعتبر هذه الفترة أهم مراحل الحمل على الإطلاق، وذلك لأسباب كثيرة، منها: ضعف المخلوق الذي ليس سوى مجموعة من الخلايا التي تكاد لا تُرى بالعين المجردة في بدايتها، وبالتالي تكون حساسة لعوامل كثيرة، كذلك أن معظم أجهزة الجسم تتخلق في هذه المرحلة، مما يجعلها عرضة للإصابة بالمرض والإسقاط أو التشوهات الخلقية<sup>(١٤)</sup>... لذا ترجع معظم حالات المواليد المشوهة لظروف الحمل السيئة. حيث تبين أن ٨٠٪ من المواليد المشوهين هم حالات ناجمة ليس عن الوراثة بل عن الظروف البيئية غير الصحية للجنين، وفي مقدمة هذه الظروف سوء التغذية، والمخدرات، والإشعاع، ومرض الأم الحامل، وحالات اختلاف الدم (Rh)، والحالة الانفعالية للأم<sup>(١٥)</sup>.

وهذا ما يفرض الاهتمام بالأجنة، حيث الاهتمام بصحة الأم الحامل، وبتغذية جنينها ضمن تغذيتها، والاهتمام بصحة الجنين



بمتابعة الحمل وإعطاء التطعيمات والتحصينات اللازمة للأم الحامل، وحماية الجنين من مخاطر الحوادث التي يمكن أن تتعرض لها الأم الحامل، ومن مخاطر الأشعة والأدوية، ومن مخاطر التدخين والإدمان... وذلك ما يمكن تناوله في النقاط التالية:

### [١] غذاء الأم الحامل:

يؤثر غذاء الأم الحامل على صحتها وصحة جنينها، فإذا كان غذاء الأم صحياً مناسباً، فإن ذلك يساعد الجنين على أن ينمو نمواً طبيعياً. أما في حالة نقص غذاء الأم وعدم احتوائه على البروتين والكالسيوم والفيتامينات وخاصة فيتامين "ب" المركب... فإن ذلك يؤدي إلى تعب الأم الحامل وإلى نقص وزن الجنين عقب الولادة، وكذلك تأثير الجهاز العصبي والتعرض للاضطرابات النفسية والأمراض<sup>(١٦)</sup>.

وينعكس سوء التغذية عند الأم الحامل على صحتها وصحة طفلها عند الولادة وبعدها، فقد ورد تقرير لمنظمة الصحة العالمية أن الأنيميا من الأمراض التي تصيب الحامل وتؤثر على الجنين، وأضاف التقرير بأنه يمكن اعتبار الغالبية العظمى من السيدات الحوامل في الدول النامية مصابات بالأنيميا، وقد يرجع ذلك إلى الإصابة بالأمراض الطفيلية، أو إلى زيادة الاحتياجات من عنصر الحديد، أو الانخفاض في تمثيله خلال فترة الحمل، أو لافتقار الوجبة الغذائية لهذا العنصر، وقد أوضح التقرير أن الأنيميا الغذائية، وبصفة خاصة أنيميا نقص الحديد،

والتي أصبحت منتشرة حالياً، تسبب في أضرار صحية بكل من الأم والجنين، وأشار البعض إلى أن تغذية الأم الحامل لا تنعكس فقط على وزن الطفل عند الولادة، ولكن تنعكس أيضاً على فقدان ما يخزن من الحديد والفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى التي يحتاجها في الفترة الأولى من مراحل الطفولة، ونجد أن جميع الدراسات التي تناولت العلاقة بين الغذاء الذي تتناوله الأم الحامل - وخاصة نقص البروتين - وبين وزن المولود وحالته عند الولادة، قد أكدت نتائجها أن نقص غذاء الأم خلال فترة الحمل يؤثر تأثيراً كبيراً على وزن الجنين عند ولادته وعلى نموه وتطوره فيما بعد<sup>(١٧)</sup>.

وهكذا، فالاهتمام بتربية الطفل وبصحته، يفرض الاهتمام بتغذيته من مرحلة كونه جنيناً، من خلال الاهتمام بتغذية أمه أثناء حملها به، لما لهذه التغذية من فوائد آنية ومستقبلية، غذائية بنائية ووقائية، في أثناء تواجده برحم أمه، وأثناء ولادته، بل وبعد ولادته.

## [٢] صحة الأم الحامل:

بعد حدوث الحمل، تكون الأم في حاجة إلى المزيد من الرعاية الصحية، مثل: الاهتمام بالتغذية الجيدة، كما سبقت الإشارة، وحصولها على فترات كافية من النوم (٨-١٠) ساعات يومياً، وعدم لبسها الكعوب العالية، مما يتطلب استعمالها أحذية خفيفة وغير مرتفعة الكعب، حتى لا تعاني من آلام أسفل الظهر، وحتى لا تكون عرضة للانزلاق

والسقوط، وكذلك لبس ملابس واسعة فضفاضة ومع عدم استعمال الأحزمة والكورسيهات الضيقة، لتأثر الجنين بمعاناة أمه، كما تحتاج الأم الحامل إلى المشى لبعض الوقت في الشهور الأخيرة من الحمل، لأن ذلك سوف يساعد على نزول الجنين في حوض الأم ويسهل حدوث الولادة الطبيعية.

ويتأثر نمو الجنين تأثيرًا خطيرًا إذا تعرض للإصابة بالعدوى بمرض خطير يصيب الأم وهي حامل. فإصابة الأم بمرض الزهري - مثلاً - يؤدي إلى إصابة الجنين بالضعف العقلي أو الصمم أو العمى، كذلك إصابة الأم بالحصبة الألمانية قد يؤدي إلى إصابة الجنين بالصمم أو البكم أو إصابات القلب أو الضعف العقلي، وبالطبع تكون الإصابة أخطر إذا حدثت العدوى الفيروسية خلال الثلاثة شهور الأولى للحمل.

كما أن هناك بعض الأمراض قد تحول دون حدوث حمل، أو لا يسمح بالحمل معها، إلا تحت رعاية طبية وإشراف دقيقين، فالحالات التي تعاني من مشاكل كبيرة في صمامات القلب، أو حالات هبوط القلب، أو التي على وشك ذلك، لا يسمح لها بالحمل حتى لا تتفاقم حالتها وتسوء أو تحدث مشاكل صحية للجنين<sup>(١٨)</sup>.

كما تؤثر الحالة النفسية للأم بطريق غير مباشر على نمو الجنين. فشعور الأم الحامل بالخوف أو الغضب أو التوتر أو القلق يستثير

جهازها العصبى، وينعكس أثر ذلك على النواحي الفسيولوجية للأم، مما يؤثر بدوره على الجنين<sup>(١٩)</sup>.

وهكذا، تتطلب التربية الصحيحة للطفل الاهتمام بصحة أمة الحامل أثناء حملها به، ووقايتها وعلاجها من الأمراض، والاهتمام بحالتها وبصحتها النفسية.

[٣] وقاية الأجنة من تأثير التدخين والمخدرات والأدوية والأشعة

الضارة:

هناك علاقة طردية بين ما تتناوله الأم الحامل من تدخين أو مخدرات أو بعض العقاقير وما تتعرض له من إشعاعات وبين ضعف حالة الجنين الصحية وإصابته بتشوهات أو عاهات خلقية، إلى درجة حدوث حالات الإجهاض في حالات التأثير الشديدة.

فمن مخاطر التدخين أثناء الحمل ولادة وليد ناقص الوزن أو النمو، بسبب حدوث ضيق بالأوعية الدموية للمشيمة بتأثير النيكوتين وغاز أول أكسيد الكربون، وبالتالي حدوث قصور في وصول الأكسجين والمواد الغذائية للجنين<sup>(٢٠)</sup>.

وتشير الدراسات إلى أن تناول الأم الحامل للكحوليات أو تعاطيها للمخدرات أثناء فترة الحمل، يؤدي إلى تشوهات خلقية أو شلل لدى الجنين، نتيجة لقتل الخلايا الحساسة في جسم الجنين، خاصة خلايا الدماغ والخصيتين أو المبيضين، كذلك يؤدي تعاطي الأم الحامل

الخمور أو المخدرات إلى اضطرابات الجهاز العصبي للجنين، وإلى نقص وزن الوليد، وانخفاض معدل ذكائه فيما بعد، كما قد يؤدي إلى عدم توازن الفيتامينات لدى الجنين، وانخفاض درجة حرارته عند الميلاد وإلى بطء في دقات قلبه، إلى جانب احتمال حدوث الولادة المتعسرة، بل قد يؤدي إلى وفاة الجنين.

ويتأثر نمو الجنين بما تتعاطاه الأم الحامل من العقاقير الطبية، مما يؤدي إلى حدوث تغير كيميائي في الدم ويعرض سرعة نمو الجنين للتأخر، لتأثيرها في غذائه ونفسيته... بل ومن بين الأدوية ما قد يؤثر على الجنين فتصيبه بعاهات وتشوهات خلقية أو بأمراض يعانى منها فيما بعد. فالكورتيزون ومشتقاته يسبب حدوث الشفة الأرنبية، والحنك الأفلج، واليرقان، وتشوه الأذن الخارجية، وتؤثر بعض المضادات الحيوية على أسنان الطفل، إلى جانب حدوث نقص في عدد كرات الدم الحمراء والبيضاء، واضطراب السمع، وتؤدي الأدوية المهدئة للأعصاب إلى حدوث تشوهات خلقية كنقص في إحدى الأطراف أو تشوهات الأذن الخارجية، ويسبب الأسبرين - المبالغ منه - نزيف الجنين، واحتمال اضطراب الجهاز الدورى.

وتدل الدراسات على أن تعرض حوض وبطن الأم الحامل للأشعة السينية بجرعات كبيرة - ولاسيما في شهور الحمل الأولى الثلاثة - يؤدي الجنين ويؤثر على جهازه العصبي ويؤدي إلى الضعف العقلي

والشدوذ الجنسي، بل قد يؤدي إلى الإجهاض<sup>(٢١)</sup>. مما يفرض على الأمهات الحوامل عدم التعرض لأي نوع من أنواع الأشعة دون إعلام الطبيب بالحمل.

وهكذا تتطلب التربية الصحيحة للطفل، حمايته وهو في المرحلة الجنينية من آثار التدخين والمخدرات، ومن تناول الأم الحامل لبعض الأدوية الضارة بالأجنة، ومن تعرضها للأشعة الضارة، ولا سيما في شهور الحمل الأولى.

#### [٤] متابعة الحمل:

لمتابعة الحمل منذ بدايته أهميته في اكتشاف أى صعوبات لدى الأم والجنين، والتعامل مع تلك الصعوبات والتغلب عليها قدر الإمكان قبل الولادة، أو الاستعداد لها وقت الولادة<sup>(٢٢)</sup>.

فتشكل الأمراض الحادة وخاصة المعدية التى تصيب الحامل خطورة بالغة على الجنين الذى قد يولد قبل اكتمال نموه، مع ما لذلك من مضاعفات، أو يولد مكتمل النمو ولكنه مصاب بالمرض نفسه، وأخيراً قد تحدث وفاة الجنين. كما تشكل الأمراض المزمنة كالسكر وارتفاع ضغط الدم- وهى من أكثر الأمراض انتشاراً عند الحوامل- تشكل خطورة على الجنين، وحتى على المولود الجديد؛ إذا لم تكتشف ويتم علاجها في مرحلة مبكرة من الحمل.

ويوضح هذا ضرورة الرعاية الصحية للمرأة الحامل، من بداية الحمل إلى الولادة، لمتابعة صحة الأم وإعطائها العلاج اللازم إذا لزم الأمر، وكذلك متابعة نمو الجنين وصحته، والتأكد من سلامته من التشوهات الخلقية ومن الأمراض التي يمكن أن تصيبه من مرحلة الحمل به، وذلك بواسطة الكشف الطبى وإجراء الفحص المخبرى والموجات فوق الصوتية<sup>(٢٣)</sup>، مع إعطاء الأم الحامل التطعيمات اللازمة لحمايتها- بإذن الله- وحماية جنينها أثناء الحمل والولادة، بل وحماية المولود بعد الولادة.

ويمكن تقديم بعض النصائح والتوصيات للأم الحامل، للمحافظة على صحتها وصحة جنينها ومولودها، بإذن الله، مثل:

( ) تناول الأم الحامل غذاء متكامل متوازن، غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة الحديد والكالسيوم.

( ) عدم تناول أى أدوية بدون استشارة الطبيب، وعدم التعرض للأشعة الضارة وخاصة خلال الأشهر الأولى من الحمل.

( ) المحافظة على النظافة الشخصية فى جميع الأوقات.

( ) ارتداء الملابس الفضفاضة، والأحذية المريحة، واختيار ملابس داخلية قطنية، وتجنب استخدام الأحزمة والملابس الضيقة.

( ) ممارسة الرياضة من خلال الأعمال المنزلية والوظيفية اليومية

المعتادة، وممارسة تمارين رياضية خفيفة دون إرهاق، مع ملاحظة أن بعض حالات الحمل تحتاج إلى الراحة في الشهور الأولى للحمل.

- ( ) النوم المبكر، مع أخذ القسط الكافي من الراحة خلال النهار.
- ( ) اجتناب التدخين والمخدرات والكحوليات بأنواعها، وتجنب الأماكن التي يتواجد فيها المدخنون.
- ( ) الابتعاد عن الأطفال المرضى المصابين بالحصبة الألمانية وجدري الماء.

- ( ) الابتعاد عن الانفعالات النفسية الحادة، كالقلق أو الخوف أو الغضب أو التوترات التي تستثير جهازها العصبي، مما ينعكس على حالتها الفسيولوجية، ومن ثم ينعكس على الجنين.

- ( ) مراجعة الطبيب شهرياً خلال فترة الحمل أو مراجعة مراكز رعاية الأمومة والطفولة للتأكد من سلامة الأم والجنين وللتغلب على الأعراض المصاحبة للحمل، مع أخذ الأم للتطعيمات اللازمة في تلك الفترة كتطعيم الكزاز مثلاً، وغيره من تطعيمات لازمة.



## هوامش الفصل الأول

- (١) أ) البخارى: صحيح البخارى، تحقيق: محمد عبد القادر، القاهرة، دار التقوى، ١٤٢١هـ-٢٠٠١م، حديث (٥٣٣٣).
- ب) مسلم: صحيح مسلم: المنصورة، مكتبة الإيمان، د. ت، حديث (١٠٩).
- (٢) مسلم (١١٠).
- (٣) أ) ابن ماجة: سنن ابن ماجة، ج ١، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، القاهرة، فيصل عيسى البابى الحلبي، د. ت، حديث (١٩٦٨).
- ب) السيوطى: الجامع الصغير فى أحاديث البشير النذير، القاهرة، المكتبة التوفيقية، د. ت، حديث (٣٢٦٨). [صحيح: الصحيحة (١٠٦٧)].
- (٤) ابن عساكر: تاريخ دمشق لابن عساكر، ج ٢، ص ٤٢. فى: معجم أطراف الحديث النبوى، ج ٤، لندن، Ej.Brill، ١٩٦٢م، ص ٥١.
- (٥) ابن عساكر: كنز العمال، ج ١٦، القاهرة، مؤسسة الرسالة، د. ت، حديث (٤٤٥٥٩).
- (٦) مجدى محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، القاهرة، الأنجلو المصرية، ٢٠٠٣م، ص ص ٤٢-٤٤.
- (٧) أيمن الحسينى: ٥٠٠ وصية لحياتك الصحيحة، القاهرة، مكتبة ابن سينا، ١٩٩٨م، ص ١٠٠.

(٨) مديحة الخضرى: موسوعة الطفل الصحية من مرحلة ما قبل الولادة إلى مرحلة النمو، الأسكندرية، المكتب الجامعى الحديث، ٢٠٠١م، ص ٢٠٩-٢١٠.

(٩) مجدى محمد الدسوقى: مرجع سابق، ص ٤٨.

(١٠) عبد الرحمن محمد النجار: صحة الأم والطفل، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٤١٨ هـ- ١٩٩٧م، ص ٧.

(١١) الدارمى: سنن الدارمى، ج ١، بيروت، دار الكتب العلمية، د. ت، ص ٨١.

(١٢) محمد ناصر الدين الألبانى: صحيح الجامع الصغير وزيادته، بيروت، المكتب الإسلامى، ط ٢، ١٤٠٦ هـ- ١٩٨٦م، حديث (٣٩١٣).

(١٣) الترمذى: سنن الترمذى، القاهرة، دار الحديث، ١٤٢٦ هـ- ٢٠٠٥م، حديث (٢٤١٧).

(١٤) محمد عيسى الموزان: الرعاية الصحية المنزلية للأطفال، الرياض، مكتبة العبيكان، ١٤٢٣ هـ- ٢٠٠٢م، ص ٦٦.

(١٥) محمد عماد الدين إسماعيل: الطفل من الحمل إلى الرشد (الجزء الأول: السنوات الست الأولى)، الكويت، دار العلم، ١٤٠٩ هـ- ١٩٨٩م، ص ١٤٦.

(١٦) مجدى محمد الدسوقى: مرجع سابق، ص ٤٥.

(١٧) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص ٣٧-٣٨.

(١٨) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص ١١، ٦.

(١٩) مجدى محمد الدسوقى: مرجع سابق، ص ٤٦.

(٢٠) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص ٩٢.

(٢١) أ) مجدى محمد الدسوقى: مرجع سابق.

ب) محى الدين طالو العلبي: تطور الجنين وصحة الحامل، دمشق، دار ابن كثير، ١٤٠٦هـ - ١٩٨٦م، ص ص ٢٦٥-٢٧٩.

ج) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص ٤٠.

(٢٢) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص ٧٨.

(٢٣) المرجع السابق، ص ص ٧٤-٧٥.