

قانون صحة الحامل

بقلم الدكتور جورج حيقاري

(تابع لما سبق)

فبناء على ما تقدم نقول :

ان المرأة تؤثر في الولد اكثر من الرجل وتكون مسؤوليتها اعظم. ثم نظراً الى ما تعاني من المصاعب اثناء الحمل ومن الاوجاع والمخاطر عند الولادة و من المتاعب و الاهتمام في مدة ارضاع الطفل يظهر ان المرأة جعلت للتضحية اكثر من الرجل كما نشاهد ذلك ايضا في اغلب اطوار حياتها الزوجية والاجتماعية فعليها اذا ان تضحي بكثير مما تميل اليه نفسها :

يجب عليها ترك الموضة : اي ان تكون ثيابها دافئة كاسية العنق و الاكمام دفعاً للبرد وما يعقبه ، وواسعة بحيث لا تحصر الصدر والثديين والبطن خاصة ، وذلك لتساعد نمو الرحم والثديين والحلمة حتى يسهل بعدئذ على الطفل الرضاعة دون عناء والاستفادة من الطعام الطبيعي اي لبن الوالدة .

و ابتداءً من الشهر السادس ينبغي على الحامل استعمال حزام موافق ، غايته اسناد البطن ومنع هبوطه الى الامام لا لتطريف القامة .

ولا يجوز مطلقاً استعمال المشد (كورسه) او اي حزام يعرقل حركات الامعاء لان ذلك يمكنه التأثير ايضا في استواء عظام الجنين اللينة وفي حركاته و وضعيته داخل الرحم . وكانت الشريعة في زمان الرومان تمنع الحامل من استعمال الحزام . كذلك يجب الاستغناء عن رباطات الجوارب لانها تضغط على العروق فتفخها ، وتجلب ورم الرجلين للروائح العطرية القوية و المواد الكيميائية المجملّة كالحمرة و غيرها تأثير سيء في الاعصاب فتهيجها وفي الدم فتسممه . اذاً لا يجوز استعمالها .

و ليكن حذاء الحامل واسعاً واطي الكعب لئلا تتعب في المشي او تلتوي قدمها فتعرض لرضة مؤلمة او لوقعة ربما كانت سبباً للاسقاط .

على الحامل ان تستنشق الهواء النقي لتنعش قواها وتقوي جسمها حتى يتحمل اتعاب الحمل والولادة بدون اذى . فيجب عليها ان تتجنب الاماكن المزدحمة بالناس والتي لا يتبدل فيها الهواء . وان تتحاشى السكنى في المحلات المجاورة للاماكن القذرة او المعامل التي يتصاعد منها روائح تضيق الصدر . ولا يجوز لها مطلقاً الانحباس طويلاً في منزلها بل ينبغي لها ان تراعي قوانين الرياضة الجسدية مهما نحف مزاجها وتركيب جسمها . لان الرياضة الجسدية ترتب الحركات

الحوية وتمنع الاحتقانات المختلفة وتسكن غالباً الاضطرابات العصبية والمشي يفضل على كل انواع الرياضة للحامل ، اذا نشير بالتنزه يومياً مشياً بطيئاً على ارض منبسطة سهلة فتكثر التنفسات وتومن تنقية الدم وجريانه بانتظام في كل الاعضاء . ولا تمنع الحامل من المشي والتنزه الا لاسباب خصوصية كوجود تنفخ في العروق كما يحدث كثيراً في اثناء الحمل ، فعليها اذ ذاك مراجعة طبيب العائلة

ولا يجوز للحامل الوقوف زماناً طويلاً خوفاً من هبوط الجنين فالاسقاط . ويمكنها القيام بشغال يتيها بنظام دون ان تعرض نفسها لتعب زائد . وقد نرى القرويات يتحملن مشقات كثيرة دون ان يحصل لهن أذى . انما سالكات المدن انحف جسماً وادق اعصاباً ، لذلك ينبغي ملاحظة المزاج والبيئة ونوع المعيشة وتطلبات الحال بتعقل وقياس

يجب على الحامل الامتناع عن الاسفار لاسيما في اوائل واواخر الحمل وعند البكرية والسابقة الاسقاط واذا اضطرت الى ركوب العربة فليتركب عربة دواليبها ملبسة بالكاوتشوك حتى لا يحصل ارتجاجات قوية يمكنها جلب الاسقاط . ولا تكون سرعتها زائدة ولا تقطع مسافة بعيدة . وقد يكون الرحم سريع التاثر خاصة في الايام التي تلائم اوقات الحيض فتصبح الراحة في تلك الاونة اكثر ضرورة

ومن الضروري المطلق ايضاً الاخلاص الى الراحة والسكينة في الرقاد ولا سيما في الشهرين الاخيرين .

وعلى الحامل التحفظ التام من تصادف ضربات او وقعات وبالخصوص على بطنها لان ذلك يجلب جروحاً داخلية ويعرض لتوقيف الحمل واحداث الاسقاط

اما الاستحمام فلا يتغير عما قبل ايام الحمل الا ان الافضل ان يكون بالماء الفاتر اذ انه يوافق عصبية المزاج وحادات الطبع واغلب الحوامل من هذا النوع ؛ ولا يجوز ان تطول مدته اكثر من خمس عشرة دقيقة . واما عدد الاستحمامات فيتبع عادة المرأة قبل الحمل . ولكن يجب ان تضاعف احتراستها من البرد بعد الاستحمام اذ ان البرد يسبب الالتهابات المختلفة او الزكام الذي من الممكن ان يجلب الاسقاط بواسطة رجات السعال المتوالية . والحوامل الليفافوايات المزاج او كثيرات السمن معرضات اكثر من سواهن لهذه الزكامات

ولا يجوز ابداً غسل الرجلين بالماء البارد او الحار الا عند الضرورة وبعد مشاورة طبيب العائلة . والنظافة ضرورية لكل سطح الجلد بلا تمييز . ويجب ان يكون النوم مناسباً لاتعب المرأة وسهرها ولا يجوز ان يكون الفراش ناعماً وليناً جداً . ويقتضي ان تكون غرفة النوم

واسعة ، تسع كمية كافية من الهواء . اما قلة النوم التي تحدث أحياناً في آخر الحمل فتعالج بالرياضة الجسدية والاستحمام بالماء الفاتر واستعمال المسكنات الخفيفة كالبابونج ...

وقد تؤثر الانفعالات النفسانية في الحامل وجنينها تأثيراً سيئاً . فيجب عليها اجتنابها والهرب من الخوف و « الفزة » والغضب والفرح الزائد والحزن والقلق وحدة الطبع وعدم الصبر والمناظر السدججة . وعليها ان تعيش عيشة هادئة مادياً ومعنوياً . ولا يجوز لها قراءة الاخبار المزعجة كاخبار الحرب والقصص المرعبة من غريق وحريق وزلازل ويلزم ان تترك قراءة الروايات الخيالية المعروفة بالرومانات ، وكل كتاب يحرك العواطف كثيراً ويقلق سكون النفس وعلى الرجل ان يساعد من سوف تجعله اباً ، ويبذل كل ما في وسعه لتعزيز راحتها الجسدية والنفسية فان حالتها تستوجب مضاعفة حبه واطفه وبشاشته وانحلاصه واحتماله طبعها المتغير من جراء الحمل ، ولكن الى حد يقبله العقل . ومن المستحسن ان يسهل لها امر تنزهاتها ، ولا يفتحها الا بما يسر قلبها ، ويهدئ روعها من اوهم الولادة وغير ذلك . ويلزم عليه ان يبعد عنها الاشخاص الذين يسببون لها انفعالات مختلفة من جراء اخبارهم او طباعهم . ولا يسمح لها بزيارة المستشفيات والمقابر وحضور المآتم والدفن . ويجب ان يبعتها

عن روية المشاجرات واصحاب العاهات البشعة . وان يحيطها على قدر الامكان والحال بما يبهج نظرها ويسر قلبها من صور جميلة في المنزل وزهور ومناظر طبيعية حسنة . وبالاختصار نقول ان الهدوء والسرور يساعدان الحامل على احتمال اتعاب الحمل كما ان العكس بالعكس

للبحث صلة

اخبار الغرائب وغرائب الاخبار

— الاوتوفون —

✽ آلة قراءة للعميان ✽

يقال ان احد اطباء لندن اخترع هذه الآلة التي بواسطتها يتمكن العميان من القراءة دون ان يحتاجوا الى طريقة « براي » (١) وغيره

ووجه استعمال هذه الآلة ان يقدم اليها الكتاب او الجريدة ، ثم يوضع على اذن الاعم سماعة خصوصية تتلقى من الآلة اصواتاً تعبر عما هو مكتوب ، وتلك الاصوات يسمعها الاعم بواسطة السماعة ويفهمها . وعوضاً عن ان يقرأ بعينه ، يقرأ باذنه كما سيأتي بيانه

قد اتخذت لهذه الآلة مادة السليوم التي تختلف خاصتها الكهربائية النقلة ،

(١) هو البروفسر براي الفرنسي الذي فق بصره منذ السنة الثالثة من عمره . وهو الذي اخترع طريقة كتابة الحروف الناتئة لقراءة العميان . سميت مدرسة العميان في « سان مانده » باسمه (١٨٠٩ — ١٨٥٢)