

هذا لا يحتم علينا ارسال أطفال صغار للمدرسة فتي كانت البيئة التي يعيش فيها الطفل كاملة الاخلاق وتوفرت في غذائه الشروط الصحية فهناك يبنى ما يبنى بالمدرسة تماما بل ويكسب فوق ذلك طباع والديه الحسنة كما أن في ذلك من الاقتصاد ما لا يخفى

والآن أنتهز الفرصة لأبدي اعجابي بتلك النهضة النسائية وقد قامت مرأتنا المصرية بخطوات واسعة في طريق الرقي الاخلاقي فوصلت الى مكان نأمن معه أن نضع بين يديها أطفالنا قبل بلوغهم سبعة أعوام تربي فيها أجسامهم وحواسهم التريية التي نرجوها لرجال الغد سدده الله خطواتها ومنحها من القوة ما تستطيع بها أن تؤدي تلك المهمة الشاقة لبيبه حنين

## تدبير المنزل

### العمل والمحافظة على الجنين

كثيراً ما يظن بعض الجاهلات أن تربية الطفل تبتدىء بعد ولادته وفاتهن ان التربية تبتدىء قبل ذلك « بشهور » وعلى تلك التربية تتوقف تربيته بعد وجوده على ظهر البسيطة . . . فتعمل الثانية باعتلال الاولى . . . وتصلح بصلاحها . . .

أما التربية الاولى فتبتدىء وقت الحمل . . . ولهذا يجب على السيدات

المحافظة على صحتهم وصحة الأجنة « جمع جنين » في بطونهن .. وهنا بعض اشياء يجب التنبيه اليها والعمل بها قبل وبعد الحمل ...  
ولتفهم الحامل ان صحتها ترتبط تمام الارتباط بصحة جنينها ...  
فيضعف بضعفها .. ويصحح متى صححت .. وكيف لا .. وهو لا يزال جزءاً من جسمها . ومرتبطاً بدمها وأعصابها .. والمحافظة على صحتها يجب اتباع الشروط الآتية .....

(١) المسكن — يجب أن تسكن « الحامل » في بيت خالص الهواء . كثير النور والاضواء .. ولا يخفى ما في ذلك من التأثير الحسن في صحة الحامل وجنينها . فالحامل التي تراعى الشروط الصحية في اختيار المسكن تكون أولادها صحيحة الفكر والبدن .. يشبون أقوياء عقلاء بخلاف تلك التي تهمل - من اختيار سكنها فتكون أولادها على عكس ما ذكر

(٢) طعام الحامل — كما ان الطعام مفيد وضروري للحياة .. فهو سم زعاف . وخطر جسم ان لم يعنى بأمره ونوعه « ومعظم الامراض تبتدىء من المعدة التي هي - بيت الداء - وذلك بما يقدم لها من طعام غير صالح لها أو ملائم »

والحامل هي أحوج الناس الى العناية التامة بما تتناوله من الغذاء . وألا فاتها تعرض نفسين للضعف الذي ربما أدى للهلاك « نفسها وجنينها »

ملاحظات في غذائها

١ . الأتلا معدتها بالاغذية خصوصاً عسرة الهضم منها ( عند قرب ولادتها )

ب . الابتعاد عن الاطعمة المهيجة للأعصاب والحارة والحامض

ج عدم الاكثار من المشروبات المنبهة كالكافيين والقهوة ... ولا تتبع شهواتها بتعاطي كل ما تميل اليه نفسها ولا يوافق صحتها ولا بنيتها كما تفعل العوام .. ويسمونه «بالوحم» لان ذلك يحدث ضرراً بليغاً

(٣) الرياضة — أن الرياضة ضرورية جداً ومفيدة فهي تجدد القوى وتنشط الجسم .. وزيادة على ذلك فانها تزيد السكريات الحارة في الدم .. وتساعد على سرعة حركة الهضم ... تكون الرياضة « مشياً على الاقدام » مفيدة جداً لصحىجات الاجسام .. أما الضعيفات منهن فلا بأس من ركوب عربات تسير بهن في أماكن طليقة الهواء ومستويه ...

ما يراعى عند قرب الوضع

ا يلزم تجنب الحركات العنيفة

ب رفع أو حمل الاشياء الثقيلة مما ينشئ عليهن منها

ج عدم السفر لمسافة بعيدة : والمكث طويلاً في قطارات السكك الحديدية .. فان ذلك ربما يعرض الحامل للاجهاض « السقوط »

(٤) نوم الحامل

ا تحتاج الحامل الى نوم اكثر من غيرها فتنام كل ليلة من ثمان

الى تسع ساعات

ب يجب أن تكون حجرة النوم مستوية الشروط الصحية

ج يجب أن يكون فراشها ليناً

د الحذر من السهر مخافة أن تزداد حرارة الدم فيضعف المجموع

العصبي .

## (٥) ملابس الحامل

شروطها - ١ أن تكون واسعة . ومدفئة ومناسبة لفصول السنة .

ب عدم استعمال الأحزمة والصدریات الضيقة لأن ذلك يعطل دورة سير الدم ... ويعوق نمو الجنين

## (٦) الانفعالات النفسية

(١) يجب على الحامل تحاشي الانفعالات النفسية كالغضب والوهم والخوف . والفرح . وشراسة الخلق . والافراط في الفرح والحزن . والغيرة والحسد . فان ذلك يؤثر في أعصابها . ويغير صفاء نفسها . ويعكر دماغها ...

وزيادة على ذلك فان تلك الانفعالات تؤثر في الجنين وتلازمه فيما بعد طول حياته .

## علامات الاجهاض

ليس الاجهاض من الهزات الهيئات بل كثيراً ما انتهى بالموت . ولذلك يجب تجنب كل ما عساه أن يسببه مسبباته

## أ ضعف صحة الحامل

ب الصدمات التي تقع على البطن

ج رفع أحمال ثقيله

د السقوط أو الوقوع عند المشي أو القعود

## علاماته

- ا فقد الشهية والطعام  
 ب تعاقب الحرارة والبرودة  
 ج انخراط في القوى الجسمية  
 د برودة الاطراف بل والجسم كله  
 العلامات الدالة على موت الجنين  
 ا برودة البطن  
 ب عدم حركة الجنين في بطن أمه  
 ج شعور الحامل بثقل متعب في البطن لادنى حركة في الجسم

أمينه رفعت



## (فهرست العدد التاسع)

\*\*\*\*\*

أملي عبد المسيح	« ٣ نوفمبر »
أمينه رفعت	المنافسة وأثرها في حياة الافراد والامم
م. أ. ر.	نقشات مصدودة
فردوس هانم توفيق	(الزار)

متفرقات

- |             |                                  |
|-------------|----------------------------------|
| السيدة عبود | (١) فرقة مرشدات النيل            |
| نفوسه خليفه | (٢) الحياة في واحة سيوه          |
| ليبه حنين   | (٣) متى نرسل أطفالنا الى المدرسة |

التدبير المنزلي

أمينه رفعت	الحمل والمحافظة على الجنين
------------	----------------------------

