

تربية الطفل

— وصايا صحية للأمهات —

الدكتور صائب شوكت

قد يسبب امكان حصول اختلالات هضمية في الطفلين المذكورين . فينبغي على كل ام ان تقوم بواجب الامومة على حسب ما نصل اليه قدرتها واستطاعتها .

تأثير الرضاع على الام: — يؤثر الرضاع في صحة الام وفي مستقبل حياتها لتأثيره على طفلها . فهو الوسيلة الاساسية لنمو الجنان الوالدي وعدا ذلك فانه يؤمن تناقص حجم الرحم ومتعلقاته بجلب الاحتقان الدموي الى الثدي من الجهات التناسلي . واذا اهل الرضاع بعد الولادة يدوم الاحتقان الدموي من الجهاز التناسلي فيسبب ركودة دموية وذلك ينتج انحراف الرحم وانقلابه وهذا يزعج الام وكثيرا مايجوئها الى اجراء عمليات جراحية .

صحة الام اثناء الحمل والرضاع: — يجب ان يكون طعام الام جيدا بسيطا سهل الهضم يحتوي على الغذاء الكافي ولا حاجة اطعام خاص او طعام زائد فالفكر الراجح بين العامة وهو (الاكل المضاعف) غير صحيح بل انه مصرح لاننا اذا وزنا الام الحامل مع جنينها نرى ان وزنها لا يزيد على وزن الام العادي . فكثرة الاكل يؤدي حتما الى سوء هضم وهذا يضر بالام وطفلها معا . فالذي تحتاجه الحامل ما عدا الغذاء الجيد ، هو الهواء الطلق النقي وحركة الجسم المنتظمة والرياضة الخفيفة ثم الاستراحة والنوم . . ذلك مع اجتناب كل مهيج ومزعج . فالحيات القروية البسيطة حيث لاهم ولا غم ولا تعب دماغي وهياج حمي هي احسن حياة للام الحامل او المرضع . فعلى الذين يعيشون في المدن ان يراعوا قانون الحمل ويمتنعوا

كل شيء مزعج من اجتماعات الانس والحزن وكثرة التردد على زيارة الاصدقاء وساع الاحاديث المنعجة التي لايجلو من ترددها اي طبقة من النوع البشري فالمرأة الحامل العاطلة عن الحركة والتي تقضى نهارها في زوايا البيت المظلمة وهي مصابة بقبض . عند لاشك انها تشكي من الصداع اذ ان الالام العصبية المختلفة تحصل من تسمم الخلايا الحية والخلايا العصبية بواسطة الدم الفاسد فكيف تأمل هذه الحامل ان يكون طفلها صحيح البنية بينما يجري نفس ذلك الدم الفاسد في عروقه ويسم خلايا مخه الطرية التي تتأثر بسرعة . نعم ان الدم الفاسد يؤدي الى تسمم خلايا مخ الطفل وجسمه ونقص في دماغه ومن الغلط الفاضح ان تصور الام انها مريضة او عالة او محتاجة الى النوم وعدم الحركة اثناء حملها ورضاعها لان الحالة بعكس ذلك فهي تحتاج الى الهواء الطلق ، الى الحركة والرياضة البدنية المفيدة ويجب كذلك ان تكون فرحة مسرورة وان تنسى كل مامن شأنه ان يزججها ويؤلمها . فبهذا يولد لها طفل نشيط ذوبنية قوية وعقل سليم وكل ام تعلم ان الاولاد الذين حملت بهم في ايام هناها وسعادتها كانوا اصحاء اذكىاء والذين ولدوا في زمن البؤس والحزن هم ضعفاء اغبياء . ولقد ظهر من تدقيق الولادات التي حصلت في جهات الحرب المختلفة ما يؤيد ذلك فالحمل الذي سار بين الخوف من رجوع المدافع وازيد قتابل العدو ينتج اولادا اغبياء خاملين .

الاعتناء بصحة الثدي: — يجب ذلك حلمة الثدي بين الاصابع صباحا ومساء من كل يوم من ايام الحمل وذلك بنشط الدوران الدموي فيه وبلينه وبسهل له النمو اللازم . وعند قرب الاشهر الاخيرة للحمل يجب غسل الحلمة

بالكحول المخفف بالماء او بمحلول البوريك او بالصبون العادي ويجب ان يكون الثدي مطلقا وان لا يكون عليه ضغط بواسطة الثياب واما عقيب الولادة فتغسل الحلمة باماء الساخن وذلك قبل كل رضعة وبعدها فاذا عمل ذلك ثم تشفت الحلمة بقطن نظيف فلا يبيى امكان الى حصول قروح او شقوق او التهاب او خراج في الثدي . ويجب بعد كل رضعة وضع قطعة من القطن النظيف على حلمة الثدي لمنع تماسها بالثياب .

كيف يبدأ الرضاع: — يعطى للطفل في اليوم الاول من الاسبوع الاول الثديان كل واحد لمدة دقيقتين وفي اليوم الثاني لمدة ثلاث دقائق وهكذا تزداد مدة الرضعات في كل يوم على هذه النسبة . فارضاع الطفل لمدة اطول من ذلك في الابرار الاولى يحدث الما في حلمة الثدي وشقوقا وقروحا على حافته .

وبعد مرور الاسبوع الاول يبدأ باعطاء الطفل ثديا واحدا في كل رضعة ويستعمل الثديان بالتناوب . ذلك اذا كان لبن الام كافيا لاحتياجات الطفل الغذائية . واما اذا كان قليلا وكان لبن الثدي الواحد لا يكفي لكل رضعة فيجئذ يعطى الثديان في الرضعة الواحدة ولكن يجب ان يعطى الثدي الايمن اولاً في رضعة ويعطى الايسر اولاً في الرضعة الاخرى التي تعقبها وذلك لكي يؤثر المنبه اللازم لافراز اللبن ونمو الثديين على السواء .

وبعد مرور زمن مناسب يجب ان تجرب اطالة المدة التي يعطى للطفل فيها ثدي واحد فاذا نجحت هذه التجربة ونزل لبن اكثر من الثدي الواحد فعند ذلك يمكن تزويد هذه الاطالة الى ان يحصل امكان لاشباع الطفل من ثدي واحد .

الرضاع الطبيعي

— لانهم الطبيعة فانها عملت واجبتها بل انهم نفسك — « ملتون »

خلق ابن الام غذاء لطفلها وواسطة لنموه فليس للام حق باحتكاره ومنفعة عنه . واول واجب يترتب عليها هو تأمين حسن اعطاء هذا الغذاء الوحيد الذي يكفل دوام حياة الطفل ويحفظ صحته . فاللبن ، كما قلنا ، خلق لاجل المولود واصبح من حقوقه الاساسية .

يوجد مناسبة قوية بين لبن الام واحتياجات طفلها الغذائية وقابليته الهضمية فاذا تبادلت امان طفلها في الرضاع وارضعت كل واحدة طفل الاخرى فان ذلك

يجب وضع الطفل على الثدييه امه بعد مرور الجهد
الولادي وذلك ٨-١٢ ساعة بعد الولادة وذلك لاجل
حصول التثنية اللازم . فثأخيره اكثر من هذا يسبب
تأخر ظهور اللبن في ثدي الام .

وبعد ذلك يوضع الطفل على ثدي امه كل اربعة ساعات
في النهار ويترك في الليل ثمانية ساعات بدون رضاع ففي
الايام الاول لا يتمكن الطفل من استهلاك شيء سوى
بضع قطرات من سائل لزوجي ولكل قطرة من هذا السائل
قيمة عظيمة . ولكن بعد مرور بضعة ايام بأخذ الثدي
في افراز المقدار الكامل من اللبن فينتفخ ويكبر حجمه
ويصير صلبا موجعا وساخنا في هذا الدور يستعمل رباط
خاص لرفع الثدي وتعليقه لتهدئ الوجم وتسكينه فاذا
ازداد التضيق والوجع يمكن استعمال تضميد رطب
ويعطى مسهل خفيف (ملين) لتأمين الدفع الطبيعي واذا
كان الطفل غير مستريح في اليومين الاول والثاني وبظهر
انه يحس بعطش فيمكن اعطاؤه بضع ملاعق من الماء
المعقم بجمارة موافقة (٣٧ درجة) وذلك مرة في كل
اربعة ساعات واذا تأخر لبن الام عن النزول اكثر من

يومين فيعطى للطفل لبن (حليب) البقر المعدل بتخفيفه
بجزء من الماء المعقم لكل عشرة اجزاء منه . ويجب توقيف
ذلك بعد نزول لبن الام مباشرة .

من النادر جدا ان تكون الام ضعيفة لدرجة ان لا يمكنها
ارضاع طفلها الا ان تأخر ظهور اللبن يحصل في اكثر
الاحوال من عدم تبه الثدي بواسطة ارضاع الطفل
بصورة كافية وعدم اعتناء الام بصحتها وغذائها . فعلى
الام ان تعرض نفسها الى الهواء الطلق وان تجنب من
السكنى في محل مظلم ذي هواء فاسد وعليها ان تفتح شبابيك
غرفتها لتدخل اليها الشمس والهواء فهذان ام واسطة
لحفاظة الصحة .

وبعد مرور بضعة ايام على الولادة تحتاج الام لاجراء
رياضة خفيفة لتعيد عضلاتها ما قد فقدته من القوة
والنشاط ولتسريع عودتها الى حالتها الطبيعية واحسن
الحركات الرياضية هو الانحناء الى الامام والى الوراء ثم
الى الجانبين الايمن واليسر وتبدأ بعمل هذه الحركات
٦-٨ مرات صباح كل يوم على ان تزيد ذلك على حسب
قدرتها ومن دون تعب .

للبحث صلة

المصل الواقي من الحصبة

الدكتور شكري محمد سكبان

الافرنجي بتطبيق تعامل واسرمان يجرد مصله ويزرقه
الى الاطفال حين انتشار الحصبة . وكذلك كان يكفل
حصول مناعة في الاطفال ضد الحصبة . ففي سنة ١٩٢٤
اجتمع المؤتمر الطبي الافرنسي ودقق هذا الاصول
فتحقق لديه نجاحه اذ اوصى وزارة الصحة بلزوم
استحضار هذا المصل واستعماله . ويستعمل هذا الاصول
الواقي في المانية وامريكة . حتى ان الحكومة الالمانية
تدفع جائزة نقدية للمتبرعين من دماهم الثمينة اما في
فرنسة فالاهالي يشتر الدعاية لاستعمال هذا المصل
ويطلبون تشكيل جمعيات لمكافحة الحصبة بهذه الوسطة
ويشمنون ان تكون هذه الجمعيات تحت اشراف الحكومة
لتعميم نفعه .

يستعمل نيقوله قونس هذا المصل كدواء شافي
للمرضى بالحصبة وذلك في الحالات الخفيفة وفي احتمال
حصول الاختلاطات المرضية المهلكة .

ان استعمال احد الاصولين الواقي والشافي يكفلان
خلاص حياة الكثيرين من مخالب الموت . ولن يمكننا
الان ايجاد هكذا تشكيلات واسعة ولكن يمكننا بث
الدعاية بتشجيع الاطباء والاهلين لتطبيق هذه الاصول
المقيدة .

كان العراق في العصور الماضية ذا شهرة واسعة بكثافة
نفوسة ورقية وعمرانه والان يمكننا ان نقول انه خالي ،
غير مسكون لقلته نفوسه بالنسبة الى اراضيه وبقعه الواسعة .
واهم سبب لذلك وفيات الاطفال الناشئة من تاثيرات
الافليم وعدم المبالاة بالشرايط الصحية والاجتماعية
والامراض التي لم يتمكن الفن حتى الان من كشف
الوسائط اللازمة للوقاية منها بصورة مرضية كالحي
القرمزية والخناق والسعال الديكي والحصبة . ان الحى
القرمزية ينذر وجودها في العراق . اما الامراض
الباقية فهي منتشرة بصورة مستولية ومهلكة .

نرى في البلاد التي لها احصاء منتظم . ان الوفيات
الناشئة من الحصبة كثيرة فالذي ماتوا في فرنسة منذ
سنة ١٩٠٦ حتى ١٩١٣ من هذا المرض يبلغون ٣٠٠٠٠٠
نسمة . واما في جميع البلاد الاوربية فمات مليون طفل
من الحصبة منذ ١٩٠٠ حتى ١٩١٠ . فالاطفال الذين
هم دون السنة من العمر والضعفاء منهم والذين يمرضون
في موسم الشتاء يكونون معرضين لخطر الموت بنسبة
كبيرة . واذا دققنا هذه الوضعية يتضح لنا اهمية الوقاية
من الحصبة .

ياخذ الدكتور (روبر ديره Robert debré)
دم المصابين بالحصبة وبعد ان يتأكد من سلامة من الداء