

٥ - غسل الفرج بالمصل الاصطناعي ووضع وصلا
مبللة بهذا المصل على الفرج
٦ - الراحة التامة الجسدية والعقلية ومنع الناس من
الاختلاط مع المريض
٩ - استعمال المنبهات عند الحاجة
ومن المستحسن اعطاء المريض بيتوترين Pituitrin
فورا عقب الولادة او حقن كيتا ولا يجوز التدخل الا
اذا كان هناك سيلان (تعبية) فيجب معالجة المريض
المعالجة الطبية للسيلان وفي حالة النزيف الشديد تمنع
عملية القحط بمقحطة ذات حرف كال (غير حاد) وبعد
اجراء القحط يحقن المصل الاصطناعي تحت الجلد بطريق
الثدي والبطن .

هذه خلاصة الاراء في هذا الداء وتعرض الاحاطة
بموضوع كهذا طويل الذيل . ديد السيل خاصة في عصر
يتغير فيه العلم من حال الى حال ما بين غفلة عين وانتباهها
الدكتور
شريف عسيران

المصادر التي اعتمدت عليها في بحثي

- ١ - كتاب فن التوليد (اميري) Hirst
- ٢ - Delee (» » »)
- ٣ - King's (» » »)
- ٤ - Fabre (افرنسي) » » »
- ٥ - القانون (عربي) ابن سينا
- ٦ - محاضرات استاذ في الولادة وطب النساء في
الجامعة الاميركية
- ٧ - دائرة المعارف في فن الولادة وطب النساء
The Practitioners Encyclopedia of
Midwifery & the Diseases of women
- ٨ - معجم دورلاند Dorland
- ٩ - مجلة البركشينير The Practitioner
- ١٠ - مجلة حرفة الطب سنة ١٩٢٤ Ars medici
- ١١ - مجلة الجراحة وطب النساء وفن الولادة عد
حزيران ١٩٢٥ Surgry, Gynecology &
Obstetries Vol. X L

ترجمة الطفل

وصايا صحية للامهات

٢

طعام المرضعة

الدكتور صائب شوكت

الخطأ العظيم الذي ترتكبه الامهات بعد الولادة هو
كثرة الطعام وذلك ظنا منهن ان كثرة الطعام تزيد في
افراز اللبن ولكن الحقيقة غير ذلك فان كثرة الاكل نورث
سوء الهضم والقبض ووجع الرأس واختلال الشهية فينتج
من ذلك طبعاً تأخر ظهور اللبن في الثدي وقلة افرازه .
وفي الايام الاولى للولادة على الام ان تأخذ حمية لبنية
خفيفة مع تناول قليل من الطعام الناشف كالزبد والخبز
والانما الطرية . وتزيد في مقدار الطعام يوما فيوما حتى
يمكنها ان تأكل قطعة من السمك الطري او لحم الطيور
الاهلية بعد بضعة ايام .

١ - تنظيم الدفع الطبيعي - يجب السعي لتنظيم الدفع
الطبيعي واجراءه في ساعة معينة من كل يوم . سواء كان
هناك احس لاحتياج التغوط ام لم يكن . ويجب الصبر
والثبات على ذلك الى ان تعثاد الامعاء على حركة التغوط
المنتظمة وفي ساعة واحدة من كل يوم وهذه هي احسن
واسطة لمكافحة القبض والامساك .

٢ - انتخا ب غداء خاص - يجب اكل الاغذية البسيطة
الجيدة ويكون من بينها اكثر ثنائولا على قدر الامكان :
الخبز والسبانخ والخس واللفت (شلغم) والشوتندر والقرنيط

ان شرب لبن البقر بدر اللبن في ثدي الام ولكن يجب

ماذا يعمل لمكافحة القبض

بعد الولادة ٤٠٠

ان اول شيء واكثر شي يزعج الام ويسبب اضطرابها
بعد الوضع هو القبض ولذلك فالواجب مكافئته باتباع
الطرق الآتية :

١ - تنظيم الدفع الطبيعي - يجب السعي لتنظيم الدفع
الطبيعي واجراءه في ساعة معينة من كل يوم . سواء كان
هناك احس لاحتياج التغوط ام لم يكن . ويجب الصبر
والثبات على ذلك الى ان تعثاد الامعاء على حركة التغوط
المنتظمة وفي ساعة واحدة من كل يوم وهذه هي احسن
واسطة لمكافحة القبض والامساك .

٢ - انتخا ب غداء خاص - يجب اكل الاغذية البسيطة
الجيدة ويكون من بينها اكثر ثنائولا على قدر الامكان :
الخبز والسبانخ والخس واللفت (شلغم) والشوتندر والقرنيط

والفصولية الخضراء والفول الطري وأنواع الفاكهة من تفاح وخوخ ويجب مضغ الطعام جيدا .

وللزيتون كزيت الحوت (دهن السمك) وزيت الزيتون والقشطة تأثير كلين على الدفع الطبيعي الا انه يجب ملاحظة عدم الاكثار منها لان كثرة استعمالها تؤدي الى سوء الهضم .

٣ - الاستحمام والرياضة - الاستحمام بالماء البارد صباحا هو احسن منه للافعال الحياتية المختلفة في الجسم . ولكن في هذه الحالة يجب تجنب من البرد بالاسراع في الاستحمام . ثم بتشييف البدن جيدا واذا لم يكن الشخص معتادا على الاستحمام بالماء البارد فيرجح تسخين الماء قليلا حتى فاترا ولكن يجب ان لا ننسى ان الماء البارد اكثر نفعاً للجسم . واذا كان المستحم ضعيفا وغير متحمل على تعب الاستحمام فيستحسن ان يغسل جسده بالاسفنجة والليفة وهو نائم في فراشه .

فينبغي ، اذا اريد العمل بهذه الطريقة ، ان يغسل اولا صدر الموضع وظهرها فتلبس الثياب المطلوبة ، ثم تغسل اطرافها وبهذه الكيفية يمنع حصول البرد والتعب لها .

ولاجل تعويد المرضعة على الاستحمام بالماء البارد وهي لم تكن متعوده عليه من قبل ، ينبغي اجلاسها في ماء ساخن ثم يصب على رأسها الماء البارد الى ان يبرد ماء الحمام فلا يمر عليها بضعة ايام الا وقد حصل لها الاعتياد المطلوب . وبعد اتمام الاستحمام صباحا من المستحسن اجراء رياضة خفيفة كحركات الاطراف وحركات الصدر الى الامام والخلف وغيرها من انواع الرياضة الاسوجية . وبوصي

بالمشي بعد ذلك في الهواء الطلق لمدة عشرين دقيقة .

الاستحمام بالماء البارد كل يوم صباحا ثم (ذلك) الجسم بمنشفة يابسة ثم الرياضة الخفيفة والمشي في الهواء الطلق تلك احسن واسطة لتنشيط البدن وتقويته وتأمين هضم جيد ودفع طبيعي منتظم .

٤ - العلاج الملين - اذا لم يكن للوسائط الصحية المتقدم ذكرها تأثير على القبض فيوصي باستعمال عشر قطرات من خلاصة القاسقارا (Extrait. fl. de cascara) قبل النوم . فاذا لم يؤثر ذلك فيمكن ترديدته الى ١٥ - ٢٠ قطرة واذا لم يؤثر ذلك ايضا فيؤخذ عند الصباح مقدار ملعقة من ملح الكارلسباد مذابا في الماء ويمكن ابلاغ ذلك الى ملعقتين عند الحاجة . وعند حصول الانتظام في الدفع الطبيعي يترك الملح اولا ثم القاسقارا تدريجا .

يجب ان لا يؤخذ اكثر من المقدار المذكور وان يجتنب اخذ المسهل والمليينات الدوائية المختلفة لان ذلك يسبب اعتيادا سيئا .

اوقات الرضاع

الام السالمة من الامراض والتي تهضم طعامها جيدا وتاكل غذاء موافقا وتعمل الرياضة البدنية والحركات اللازمة يحصل في ثديها لبن كاف لغذاء طفلها وقوه ففي الاشهر الاولى يرضع الطفل مرة كل ثلاث ساعات نهارا ولذلك يعطى الطفل ثدي امه لمدة ربع ساعة . ويجب تعيين ساعات الرضاع وارضاع الطفل فيها . واذا كان نائما عند حلول الوقت فيجب ايقاضه بصورة مناسبة . فان

الرضاع المنتظم في اوقات وساعات معينة ثابتة يؤثر تأثيرا حسنا في انتظام افراز اللبن في ثدي الام فكلما حان الوقت للرضاع يبدأ اللبن بالظهور من الثدي من تلقاء نفسه بمقدار يكفي لاشباع المولود . فضلا عن ذلك فان الطفل الذي يعتاد على الرضاع بانتظام وفي اوقات معينة تكون معدته مستعدة لهضم اللبن بسهولة . وذلك لان الجهاز الهضمي ايضا يعتاد على اخذ اللبن في تلك الساعات المعينة وعند حلولها تنفرز العصارة الهضمية منه لهضم اللبن الذي يدخله .

وهناك فائدة اخرى في تنظيم اوقات الرضاع وهي انتظام نوم الطفل فالطفل الذي يتغذى جيدا ويهضم جيدا يكون صحيح البنية نشيط الجسم قليل البكاء بنام بسهولة وبسبب في اوقات الرضاع المعينة فقط ولا ينجح ما في ذلك من الفائدة للام فانه يريحها ويغنيها عن سهر الليل ونعاب النهار لاجل تسكين آلام الطفل وتنويمه .

ولكن الحالة عندنا وبالاخص بعكس ذلك فان الام تأخذ في ارضاع طفلها بعد الولادة بمدة قصيرة قبل ان تستريح من عناء الوضع وتعبه وتعتقد ان التأخر في ارضاعه مما يسبب له الهلاك من الجوع . ولكن الرضاع السريع يضر الام لانه يحدث شقوفا وقروحا في ثديها ويضر الطفل لانه يزعم معدته الضعيفة التي لم يكن قد دخل اليها طعام ما قبل ذلك فينتج للطفل سوء الهضم مصحوبا بغص واوجاع تؤذي وتضع نموه عليه وتزعج امه وجميع من حولها . فيأخذ الطفل في البكاء بسبب هذه الآلام ولكن النساء لا يعترفن باخطائهن التي كانت

السبب الوحيد في حصول هذه الآفات للطفل بل يقلن بل يقلن ان الطفل قد (شم رائحة) او قد (كبسته احدى النساء) او يجدن سببا آخر يعلن به بكاء الطفل واضطرابه .

وعند ما يكبر الطفل قليلا ترضعه امه الجاهلة كلما حكمت ارادتها وشاء هواها فهي تظن ان كثرة ارضاعه تزيد قوة ونشاطا مع ان ذلك يؤثر في افراز اللبن فيختل نظامه ويحصل تلبكات للطفل في الهضم . فيسوء الهضم ويعقبه المغص والوجع الشديد فيزيد بكاءه وتعتل صحته وتختل راحته . فكلما بكى الطفل ارضعته امه لاسكانه وكما ارضعته زادت في الآمه فتسوء العاقبة وتنتهي الى حصول اسهال شديد او مرض هضمي آخر . فتطبيق الوصايا الصحية برمتها والاعتناء بارضاع الولد وتربيته يجعل الطفل ينمو نموا صحيحا فيكون صحيح البنية هادئا نشيط الحركة ذا لون نقي ووجه ناضر فيزداد وزنه باطراد وانتظام . فالبيت الذي يكون فيه وليد كهذا تخيم فيه الراحة والسكون والسعادة للابوين والاقربين .

يجب ان يكون الرضاع معتدلا فكثيرته وقلته مضران على السواء . وان لا يعطى للرضيع غذاء ما عدا لبن امه وذلك حتى يبلغ الشهر التاسع من العمر . وينمو الطفل ويزيد وزنه بانتظام فيما اذا كان لبن امه كافيا له وفي هذه الحالة لا حاجة لاعطائه غذاء آخر . ولكن اذا كان لبن الام اقل من ان يقوم بحاجة المولود فيمكن اذ ذاك تطبيق الرضاع الصناعي كما سنذكره فيما بعد .

واكبر ضرر على الطفل ان تشرب الام مشروبات تحتوي على الكحول مما كان نوعها وسواء اعطيت لها

لغاية دوائية او غيرها . فالكحول من اشد السموم تأثراً على خلايا الطفل الطرية . لانه يفرز توا مع لبن الام ولدى ارضاع الطفل يكون قد انتقل اليه مسع اللبن فيسبب تسمم كليته وخرابها .

القطام

يختلف وقت القطام تبعاً لاختلاف البلاد وذلك بسبب تباين الاحتياجات المدنية والاجتماعية فيها . فالام في البلاد الاوربية ليست مطلقة في ارضاع طفلها كما هي الحالة في الشرق لان النساء هناك موقفا اجتماعيا ولهن وظائف مدنية تضطرهن الى اختصار الرضاع وتقصير مدته .

اما المؤلفون فان آراءهم متباينة في هذا الخصوص فالأولفون الفرنسيون يرون لزوم اطالة زمن الرضاع وابلاغه الى ١٥-١٨ شهرا في حين ان الافكار في البلاد الانكليزية والاميريكية والالمانية على عكس ذلك .

على ان الحد الموافق للرضاع هناك يجب ان يكون ١٠-١٢ شهرا فاذا طال اكثر من ذلك ادى الى ضياع قوة المرضعة وتمكن الضعف منها لان الغذاء الذي يحتاجه الطفل بعد بلوغه هذا السن ليس من السهل تداركه في لبن الام .

ولما كان الطفل في هذا السن يكون له جهاز هضم قوي يتمكن به من هضم بعض انواع الطعام وخاصة اللبن البقري لهذا يمكن استغناء الطفل عن لبن امه قليلا او كثيرا والتغذي ببعض تلك الاطعمة .

وهناك ضرران يمكن ان ينتج من تأخير القطام وهو تعود الطفل على ثدي امه اذا بلغ السنتين من عمره اذ

يبدأ يدرك ما يدور حوله ويحس بالتحويلات التي تطرأ على حياته وحينئذ يصعب القطام عليه كثيرا .

ولا ضرر من القطام في الوقت المذكور اذا عرفت الام كيف تعمل القواعد والوصايا الصحية اللازمة واهم شيء يجب عمله في القطام هو تعليم الطفل وتعويده على بعض انواع الطعام ولبن البقر بالتدريج وعند ما يبلغ الطفل الشهر التاسع يبدأ باعطائه قليلا من الغذاء الناشف قطعة من الخبز ، ثلاثا تفيد في تحريك الفك والعضلات المضغية وفي افراز اللعاب .

ومن المستحسن اعطاؤه ايضا قطعة عظم عليها قليل من اللحم ليدلك بها اسنانه ويحرك فكه فتقوي عضلاته المضغية ويزيد لعابه . ولهذه الافعال فوائد اخرى منها تزييد وتنشيط الدوران الدموي في الفم وتسهيل نمو الفكين والعضلات الماضغة وتسهيل بروز الاسنان .

يجب ان لا يفطم الرضيع في موسم الصيف اذا صادف ذلك وقت فطام بل ينبغي تأخيرها الى الخريف لان الجو كثير الضرر في حيات الطفل وطعامه .

اما في بلادنا فن المستحسن اتباع الاصول الافرنسية وارضاع الطفل حتى الشهر السادس عشر او الثامن عشر من عمره ولكن يجب ان يبدأ منذ الشهر التاسع باعطاءه بعض الاطعمة الخفيفة وبالاخص الاطعمة الشائبة كاتواع الخبز ومطبوخ البطاطا او الارز ويوجد مستحضرات عديدة عملت خاصة لهذه الغاية . ولكن يجب الانتباه والدقة حين استعمال هذه المواد في تغذية الاطفال لانها تتغير بسرعة في البلاد الحارة كبلادنا . فاذا الف الطفل الطعام قليلا فيمكن اذ ذاك تقليل

عدد الرضعات شيئا فشيئا والاستعاضة عن لبن الام بلبن البقر فالغاية من هذا كله تهيئة الطفل للقطام وعدم احداث تغيير فجائي في غذائه .

وقبل ان نبدأ بتعريف الرضاع الصناعي نود ان نذكر الخلاصة الاتية :

الرضاع الصناعي مهما كان نوعه وشكله لا يعطي الطفل ولا الام الفوائد التي تأنيهما من الرضاع الطبيعي ومن المستحيل اصطناع اللبن البشري خارج الجسم البشري . اللبن البشري خلق خصيصا من اجل الطفل المولود وهو حق من حقوقه الاساسية . والام التي تمتنع عن ولدها اول حق اكتسبه في حياته تكون اكبر مسيئة اليه . ومن الممكن تحويل لبن بعض الحيوانات الثديية لجعل تركيبه شابه لتركيب اللبن البشري ولكن من المستحيل ان يكتسب خواصه ووصافه المفيدة .

لا شيء يماثل لبن الام الذي ينزل مباشرة من ثديها الى معدة طفلها انه لبن جديد نقي ذو سخونة كافية ومجرد

من الجراثيم المرضية فلبن البقر الذي هو اكثر صلاحا من غيره من الالبان لغذاء الطفل ، يحتوي على كمية من الزلال تعادل ثلاثة اضعاف ما يحتويه لبن البشر .

والزلال الموجود في لبن البقر يشكل عند تحننه كتلات جبنية كبيرة بعكس زلال لبن البشر فانه يشكل قطعاً صغيرة وتلك الكتلات الكبيرة المتشكلة من زلال البقر تحدث سوء الهضم والاسهال فهي اذن غير صالحة للطفل وعدا ذلك انها تتعب الكليتين وتحمّلها عبئا ثقيلا لان الكليتين خلقتا لافراز السموم التي تحصل من تغير المواد الزلالية في البدن وطردها الى الخارج مع البول وكليتا الطفل الرقيقتان الضعيفتان هما عاجزان عن ان تتحملا من التعب ثلاثة اضعاف ما يجب ان تتحمله في بدء فعاليتها فلي الام ان تعلم ذلك . واذا لم يظهر عجز وأعب في الكليتين في سن الطفولة فلا بد من ظهورهما فيها حين التقدم في السن فالذي يزرع في زمن الطفولة يحصد في الكهولة . للبحث صلة