

# العناية بالطفل

من مكتب الأطفال  
وإدارة الضمان الاجتماعي بالولايات المتحدة

ترجمة  
الدكتور علي إبراهيم

مكتب الولايات المتحدة للاستعلامات وتبادل الخبرات  
القاهرة ١٩٥٢

obeyika  
p  
e  
i  
k  
a  
h  
e  
r  
e  
.  
c  
o  
m

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

# فهرست

صفحة

٤	مقدمة
٥	طريقة الاستفادة من هذا الكتيب الى أقصى حد
٦	تدبير أمر العناية بك
١٥	كيف ينمو الجنين
٢٩	التفكير والشعور
٣٥	مسألة عائلية
٣٩	الطفل الثاني أو من يليه
٤٢	المحافظة على سلامة بدنك
٥٦	بعض المتاعب
٦٥	بعض المشكلات
٧٥	الاستعداد للمولود
٨٠	الاستعداد للولادة
٨٧	عندما يولد الطفل
٩٥	النهوض من الفراش
١٠٣	الطفل حديث الولادة
١١٤	ملحق
١١٧	تفسير المصطلحات

# مقدمة

العناية بالحامل مصطلح سبق أن ورد في الطبقات السابقة لهذا الكتيب ويقصد به الرعاية التي تحاط بها الحامل في الفترة التي تسبق مولد الطفل . وهذه الطبعة وان كنا قد أصدرناها تحت عنوان « العناية بالحامل » الأنا قد توسعنا في مادتها بحيث تتعدى هذا النطاق .

وعندما قام مكتب الاطفال في عام ١٩١٣ بنشر كتيب « العناية بالحامل » لأول مرة كان أهم ما يهدف اليه هو التثبيح الى أن أهمية بذل العناية الطيبة بالمرأة في أثناء حملها والمواظبة على هذه العناية هي نفس الأهمية التي كانت لها في أي عهد مضى ، الا أن ادراكنا الآن لقيمة العناية النافعة بالام وبالطفل قد زاد عن ذي قبل . واتجهنا الآن الى « العناية بالامومة » وهذه تتضمن الاشراف الطبي على المرأة منذ حملها وفي أثناء ولادتها ولبضعة أسابيع بعدها . وعلى ذلك أصبحت « العناية بالامومة » تهدف الى رعاية صحة الام والطفل والى أن يكون الحمل طبيعيا والولادة سهلة يسيرة .

ولا تقتصر العناية بالامومة على العناية بسلامة البدن فحسب بل ينبغي كذلك مراعاة ما يتصوره الوالدان عن الحمل وتأثرهما به . وتقوم الابوة والامومة الصحيحتان على ما يصدر عن الابوان معا من تفكير وتدبير من أجل الوليد المرتقب وتقوم كذلك على تعاونهما مع الطبيب في المحافظة على سلامة البدن والعقل وتحسين حالهما .

وقد قامت الدكتورة «آن دي هوف» بتأليف هذا الكتيب تحت اشراف الدكتورة «كاترين بين» مديرة قسم الابحاث بادرارة نمو الطفل ، وأفادت من آراء عدة ذات نفع أبداها بعض أعضاء مكتب الاطفال . وانا لتتقدم بأخلص الشكر الى أعضاء اللجنة الاستشارية للتوليد التابعة للمكتب وكذلك الى كل المختصين من الافراد والآباء والامهات الذين قاموا بمراجعة أصول هذا الكتيب .

كاترين ف. لورد

مديرة مكتب الاطفال

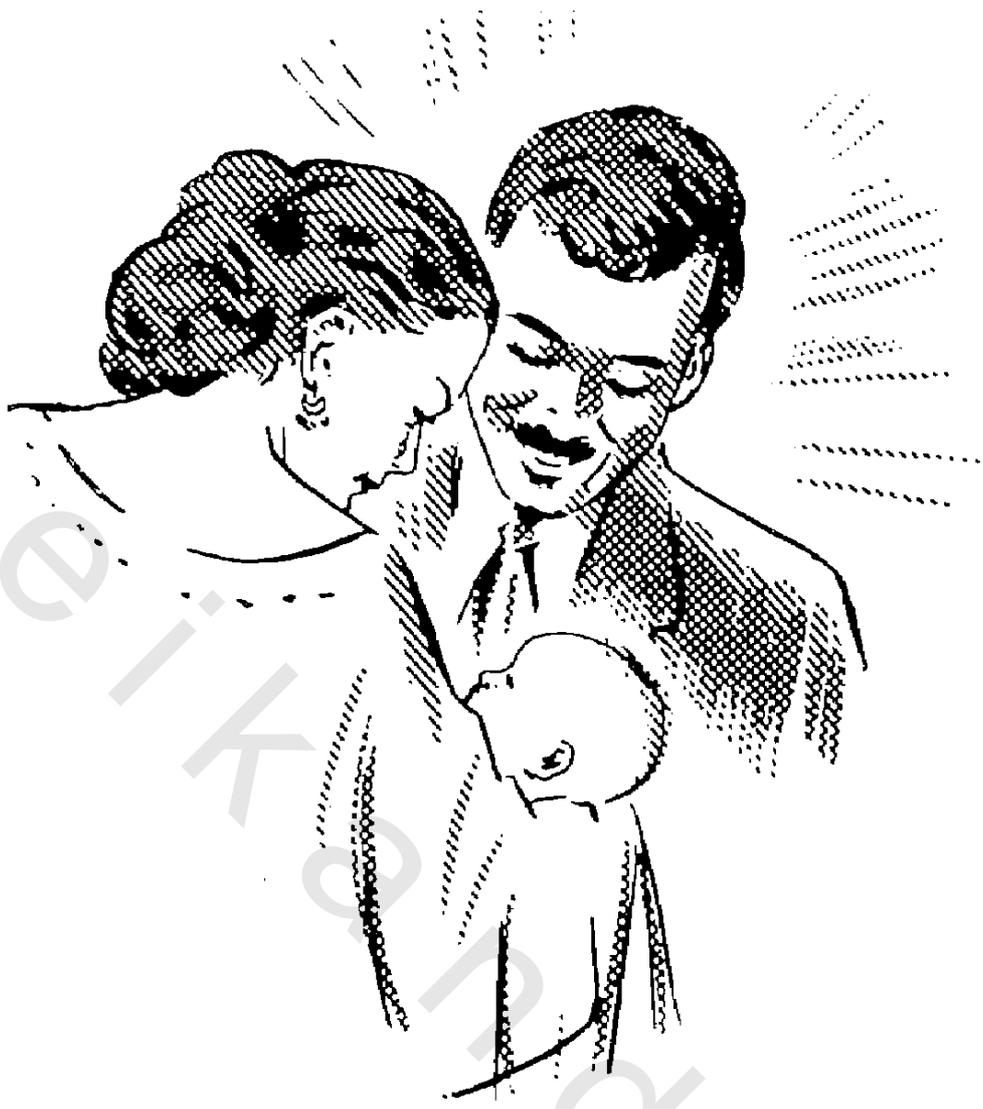
## طريقة الاستفادة من هذا الكتيب الى أقصى حد

يشمل هذا الكتيب أهم المسائل المتعلقة بالحمل والولادة والعناية بالمولود إلا أنها لا تقوم مقام العناية الطبية النافعة ، بل تبين لك أهمية هذه العناية الطبية . وقد يعنى بعض من يتوقعون أن يكونوا آباء وأمهات بقراءة هذا الكتيب بأكمله وقد يرى آخرون أن بعض الابواب فقط هى التى تفيدهم وتهمهم قراءتها .

تمر الحوامل بحالات خاصة وتدور برؤوسهن خواطر معينة وعلى ذلك فهن مشوقات الى العلم بالتغيرات التى تطرأ على أجسامهن وطريقة نمو الجنين وماينبغى عمله استعدادا لقدم المولود . ويجب على الحوامل جميعا أن يعرفن كيف يعنين بأنفسهن بوجه عام وكيف يتخيرن الغذاء الذى يناسبهن وأن يكون لهن المام بالقدر الذى يلزمهن من التسلية والرياضة وبأهم الطرق للعناية بصحتهن وبأكثر أنواع الملابس ملائمة لهن .

وقد راعينا فى هذا الكتيب أن نجمل الحديث عن مراحل الحمل العادى وعن الولادة الطبيعية والاسباب الاولى من حياة المولود . وتجتاز نساء كثيرات فترة الحمل وكذلك تتم ولادتهن دون حدوث مضاعفات ولا يقاسين الا متاعب قليلة . ومضاعفات الحمل نادرة الحدوث الا أن من عاينتها من النساء يرغبن فى معرفة شئ عنها وعن دواعى حدوثها وفى هذا الكتيب باب عاجلنا فيه هذه المسائل حيث يجدها مفصلة بعض الشئ .

وقد استعملنا بعض المصطلحات الطبية والعلمية وهى كلمات ترد على لسان الطبيب ، وتجدين شرحا لاكثرها فى نهاية هذا الكتيب ، فما عليك الا أن تبحنى فى هذا المكان عن معنى المصطلح الذى لم تسمعى به من قبل . والامام بهذه المصطلحات يعينك على الحديث الى الطبيب وعلى تفهم مايقول .



## تدبير أمر العناية بك

### ◆ علامات الحمل المبكرة

لايسهل دائما على المرأة أن تعرف ان كانت حاملا أوغير حامل حتى ينقضى شهران أوثلاثة ، بل ان المرأة التي سبق أن حملت معرضة كذلك لان يخطيء حساباتها . وقد يظهر على المرأة شيء مما يطلق عليه اسم « علامات الحمل » دون أن تكون حاملا ، كما أنها قد تكون في الواقع حاملا دون أن تظهر هذه العلامات في الأشهر الأولى . وهذا العجز عن التثبت هو مايدعوك ياسيدتي لان لاتثقي على الدوام بروايات الاهل والجيران فان كل امرأة تتأثر بالحمل على نحو يخالف غيرها من النساء ، كما أن كل حمل يغيّر أي حمل

آخر • وفي هذا ما يدفعك ياسيدتي لان تهتمى باستشارة أخصائى والتماس رعايته الطيبة حالما يخيل اليك أنك حامل ، وبذا تمر بك هذه التجربة على خير وجه وتستمتعين بأكبر قسط من الراحة فى الشهور التى يتكون فيها طفلك داخل الرحم ويتاح لهذا الطفل أن يكون سليم البنية •

وانقطاع دور الحيض المنتظم هو أول ما تلاحظه أغلب النساء حين يحسبن أنهن حوامل ، الا أن هذا لايقوم دليلا قاطعا على الحمل ، اذ أن معظم النساء لا يحضن فى نفس الموعد من كل شهر على نحو دقيق • أما اذا انقطع الحيض دورين متتالين فان ذلك يزيد الى حد كبير من احتمال وجود طفل مرتقب فعلا • بل ان عددا قليلا من النساء يحضن بكميات فى الشهرين أو الثلاثة الأشهر الاولى • وفى هذه الحالات يكون الحيض أقل كمية مما ألفن وفترته أقصر زمنا • وتشعر بعض النساء بالآلام مغصية غير واضحة عندما يحل موعد الحيضين المنقطعين الاول والثانى ، الا أن ذلك لا يصاحبه نزول أى دم وهذه هى الاسباب التى تدفع الطيب لان يسألك ياسيدتي عن التاريخ الذى بدأ فيه آخر «حيض» طبيعى لك •

وإذا كنت ياسيدتي حاملا فعلا فقد تبدئين فى ملاحظة أشياء أخرى بعد موعد الحيض الاول المنقطع ، فربما أصبحت أكثر ميلا الى النوم مما كنت ، ويحتمل أن يأخذ ثدياك فى الكبر ويصيران أكثر حساسية ، ويزداد ميلك الى التبول ، وقد تكونين فى بعض الاحايين عصبية المزاج يسهل استئارتك ، وقد تحسبن ب «غثيان الصباح» وهو شعور بالتوعك والرغبة فى القيء • وقد يتأبك هذا الشعور فى الصباح أو حين يشتد بك الجوع أو التعب ، وربما لاتحسبن ياسيدتي بشىء من هذا •

وقليل من النساء من يجترن شهور حملهن الثلاثة الاولى دون أن تظهر عليهن بعض هذه الاعراض التى ينبغى ألا تكون مصدر ازعاج لك أو قلق لزوجك فهى لاتعدو أن تكون تطورات تطراً على جسمك حتى يتهاى لسد حاجات الجنين النامى ، فان كبر الثديين يعنى أنهما يستعدان لاداء مهمتهما المقبلة الا وهى ادرار اللبن ، ويغلب أن تكون الرغبة فى التبول نتيجة

لتغير في وضع الرحم والمثانة ، وعلة هذا التغير هو أن حجم الرحم يكون قد أخذ في الازدياد .

وتظهر على بعض النساء أحد هذه الاعراض أو اثنين منها وكثير منهن لا يشعرن قط بالغثيان في الصباح وان كان الناس قد درجوا على اعتباره مظهرا هاما من مظاهر الحمل عند النساء كافة . بل انه قد يكون هناك حتى الآن فريق من صديقاتك يابئن أن يصدقن أنك حامل فعلا اذا كنت لاتشعرين بغثيان . وعلى كل فان كثيرا من النساء لايزعجهن القيء اذا هن أحسن اختيار طعامهن واذا طابت نفوسهن بالحياة . وحين تشعرين ياسيدتى بالغثيان فاطلبي الى الطيب أن يرشدك الى ماتفعلين فهناك وسائل بسيطة لها نفعها وستكون موضوع حديثنا فيما بعد .

### استشارة الطبيب

ماذا ترين ياسيدتى في الذهاب لاستشارة الطبيب ، أولا وقبل كل شيء لاتؤجلي هذه الزيارة . ومن السهل أن تنفضي يديك منها ، الا أن ذلك ليس من الحكمة في شيء ، فقد تنشأ متاعب كان في الامكان تجنبها . ومن الواجب أن يكون طبيبك قد تمرس في العناية بالحوامل ذا خبرة فيها . وقد يكون طبيب عائلتك يعرف الكثير عن الحمل ، وربما كنت ترغبين في زيارة اخصائي قضي بعد دراسته في الطب بضع سنوات يتدرب فيها عمليا على العناية بالحامل ، أو يحتمل أن تكون هناك على مقربة من منزلك عيادة خارجية في مستشفى أو في مركز من مراكز رعاية الطفل . وقد يقلقك أمر ماستكبيدين من نفقات ، غير أن كثيرا من الاطباء والمستشفيات يحددون مبلغا معينا يقى بتكاليف العناية بك أثناء الحمل وعند الولادة وفترة معينة من الزمن بعدها . وينبغي أن تحدثي الطيب في صراحة عن الاتعاب في زيارتك الاولى له ، فمن الخير أن تتفاهما في جلاء منذ البداية ، فان أغلب الاطباء سيراعون حالتك المالية في تقديرهم لما سوف يتقاضونه من أتعاب . فلا ترجئي الذهاب الى الطيب خشية ضخامة التكاليف فقد يكلفك التأخير أكثر من هذا بكثير ، فبادري باختيار طيب وعجلى ما استطعت بالذهاب

انيه وهناك دوافع عدة تحفزك لهذا الاسراع وكلها دوافع لها خطرها ، وأولها أن الطيب سيقطع بحملك أو ينفذه ثم يفحصك فحفا شاملا بل ربما كان أوفى فحص سبق أن أجراه عليك طبيب وكذلك تكوينين محل رعاية فيرشدك الى ماينبغي طوال مدة حملك وأثناء الولادة وفترة من الزمن تلي الولادة •

### مايساعدك على تدبير أمر العناية بنفسك

يوجد في كثير من المناطق أنواع متعددة من الهيئات التي أنشئت من الآباء والامهات الذين يلتمسون العون في تدبير أمر العناية بأنفسهم أو في الاجابة على بعض الاسئلة • وتكثر هذه الهيئات في المدن الكبيرة وتقل في البلاد الصغيرة والمناطق الريفية ، وبعض هذه الهيئات مثبت في دليل التليفونات وقد يكون طبيبك على علم بوجودها •

وماذا تكون هذه الهيئات ؟ انها عيادات خارجية في المستشفيات أو مستوصفات رعاية الطفل أو مكاتب اجتماعية أو مؤسسات زائرات صحيات أو سواها من الهيئات التي تهتم بالعناية بالامهات والاطفال •

هل أنت في حاجة الى من يعاونك في الاهتداء الى طبيب ماهر ؟ في مقدورك أن تحصل على قائمة بأسماء الاطباء الذين تخصصوا في العناية بالامهات والاطفال من مصادر عدة وتستطيعين الاتصال في هذا الصدد بمكتب الصحة في المنطقة التي تقيمين فيها أو مكتب صحة الولاية أو الجمعية الطبية في المنطقة أو في الولاية أو بمدرسة الطب ، ان كان ثمة مدرسة له قريبة من محل اقامتك •

هل تشق عليك التكاليف ؟ يوجد في أكثر المستشفيات الكبيرة أقسام مجانية أو ذات أجور محددة كما أن لبعض الادارات الصحية عيادات خارجية مجانية للعناية بك أثناء الحمل وللتوليد في بعض الاحايين ولرعايتك فترة معينة من الزمن بعد الولادة •

وبكثير من هذه العيادات اخصائيات اجتماعيات في الشؤون الطبية لمساعدتك على حل مشاكل ميزانيتك وشؤونك المالية •

هل تتساءلين عمن يعنى بباقي أفراد العائلة عندما يولد الطفل ؟ ان  
الاحصائية الاجتماعية الطبية فى العيادة أوالمستشفى كثيرا مايكون فى مقدورها  
أن تعينك على الوصول الى حل عملى فى هذا الشأن • هل تعرفين شيئاً عن  
الزائرات الصحيات ؟ يوجد فى كثير من العيادات ممرضات زائرات  
أو زائرات صحيات لا يقتصر عملهن على مساعدة الطبيب ، بل انهن  
يلقن دروسا فى العناية بالام والطفل ويقمن بالزيارات فى المنزل قبل الوضع  
وبعدده ويرشدن الام الى الطرق التى تحافظ بها على نفسها وتعنى بمولودها  
وفى مقدور أى شخص أن يستفيد مما تؤديه الممرضة من خدمات • هل هناك  
أمور أخرى تشغل بالك ؟ يوجد فى كثير من عيادات وزارة الصحة والمستشفيات  
ومكاتب الخدمة الاجتماعية باحثات اجتماعيات ذوات مران أوتين المقدرة  
على تفهم المشاكل المالية والنفسية ويمكنهن أن يعاون على حلها ، ويمكن لطبيك  
أو ممرضتك أن ترشدك اليهن •

### ما الذى يفحصه الطبيب

ان معظم النساء يتهين الذهاب الى الطبيب ويرجع ذلك عند أكثرهن  
الى أنه لم يسبق لهن أن فحصن فحصا كاملا ولا يعرفن مايشتمل عليه هذا  
الفحص • أما اذا كان قد تم فحصك قبل الحمل فانك قد تكونين أكثر من  
غيرك معرفة بالفحص المنتظر • وعلى كل فان كل مايتبعه طبيك فى فحصك  
انما يتم وفقا لطريقة مرسومة ويهدف الى غرض معين • وسيراعى الطبيب  
«أوالطبيبة» أن يتحاشى قدر استطاعته أى احراج لك •

ولكل طبيب طريقته فى اجراء الفحص الاول ولكن أكثرهم ينهجون

مثل هذا السبيل :

أولا سيتحدث اليك الطبيب أوالممرضة اذ أنهما يرغبان فى معرفة شىء  
عن حالتك الصحية فى الماضى وعن حالة والديك وجديك وزوجك ، وعن  
العمل الذى تزاولينه وعن علاقتك بزوجك وعمما اذا كان قد حدث لك أى  
اجهاض ، وما تم فى حالات الحمل التى سبقت لك ••• وما الى ذلك من أمور  
ربما كنت قد نسيتهها تماما •

وسيسألانك عن الحيض ومدى انتظامه وعن سنك عندما بدأت تحيضين وعن موعد آخر حيض طبيعي لك ، ثم تدون كل هذه البيانات في سجل خاص يحفظه الطبيب ويضيف عليه ملاحظاته طول مدة الحمل . وعليك أن تحاولي تذكر كل الأمراض التي أصابتك ، بل إن الأمراض التي تبدو لك بسيطة مثل الحصبة والانفلونزا قد تمد الطبيب بمعلومات تساعد على تهيئة خير رعاية لك . وبعد أن تدلى بكل هذه المعلومات عن الماضي تخلعين ملابسك تماما وتعطيك الممرضة ثوبا فضفاضاً أو ملاءة تلفي بها جسمك . وقد يطلب اليك أن تتبولي في وعاء خاص حتى يؤخذ منه كمية صغيرة يقوم الطبيب بتحليلها بحثاً عن الزلال والسكر وفحصها تحت عدسة المكرب . والبول في رأي أكثر الناس نفاية من النفايات ، إلا أن له في نظر الأطباء دلالة على أداء أعضاء الجسم لوظيفتها ، فيظهر فيه شيء ما دخل عليه إذا كانت الكليتان لا تقومان بعملهما على خير وجه أو إذا كان هناك مرض آخر . وسيطلب الطبيب فحص عينة من بولك كلما ذهبت إليه ، ويسجل وزنك أثناء الفحص .

ويقوم الطبيب وهو يجري عليك فحصه الطبي بأمور عدة فيقيس ضغطك ويفحص عينيك وأذنيك وأنفك وزورك باحثاً عن أى علامة للالتهاب . ويفحص ثدييك ويرى إن كان ثمة إفراز ؟ وهل هما حساسان ؟ فإن أكثر النساء في حوالي الشهر الثالث والرابع من الحمل تبدأ أئداؤهن في إفراز سائل مائي دقيق وهذا الإفراز أمر طبيعي للغاية إلا أنه قد يسبب بعض التهيج في الحلمات . ويقرع الطبيب باصبعه على صدرك ويفحص قلبك ورئيتك بالسماعة ثم يفحص معدتك أو ما يسمى طيباً بالبطن .

ويقوم الطبيب كذلك بفحصك فحصاً داخلياً أو حوضياً وإذا استرخيت تماما وتنفست من فمك - وهذا يعينك على الاسترخاء - فإن هذا الفحص لن يشق عليك . وقد يبدأ الطبيب بإدخال أداة صغيرة أسطوانية الشكل في المهبل أو المر إلى الرحم ، وتعمل هذه الأداة على فتح المهبل بعض الشيء ، وبمساعدة ضوء ما يتمكن الطبيب من رؤية أسفل الرحم ثم يدفع الطبيب إلى الداخل في المهبل اصبعين ( مكسوين بقفاز ) بينما يضع يده الأخرى على

أعلى البطن ويمكن بهذه الطريقة من أن يتحسس الرحم ويستطيع أن يقدر مدة الحمل من حجم الرحم وشكله • ولا يمكن عادة تحسس الرحم من ظاهر البطن الا اذا كانت مدة حملك تزيد عن ثلاثة الشهور •

وفي أثناء فحص الطيب لك فحفا داخليا قد يأخذ بعض مقاسات يستنتج منها ما اذا كان ممر الولادة من الاتساع بحيث يسمح بولادة طبيعية • ان ممر الولادة طبعى عند أغلب النساء ولكن الطيب يقيسه دائما حتى يقطع الشك باليقين • وقد يفضل بعض الاطباء تأجيل هذه المقاسات الى زيارة متأخرة الا أنه أمر لامناص منه يوم من الايام أثناء الحمل •

ويأخذ الطيب فى زيارتك الاولى له كمية قليلة من الدم من أحد أوردة ذراعك ( حوالى ملعقة أو ملعقتين صغيرتين ) بواسطة الابرة ، وهى لا تؤلم أكثر مما تؤلم وخزة دبوس • ويجرى الطيب على هذا الدم عدة اختبارات يرمى من أحدها الى أن يرى ما اذا كنت مصابة بفقر الدم وآخر يبحث بواسطته عن مرض الزهري ويعرف منه فصيلة دمك وعامل ريزس كما يجرى أى اختبارات أخرى يرى انها لازمة •

وحيث ينتهى الفحص يتحدث اليك الطيب أو الممرضة مرة أخرى فيشيران عليك بما تتناولين من الطعام وبالقدر الذى تحتاجين اليه من نوم ورياضة ونوع الملابس اللازمة لك •

وينبغى أن تعرض الحامل نفسها على الطيب مرة كل شهر فى الأشهر الستة الاولى ثم تتقارب مواعيد زيارتها للطيب •

وبعد زيارتك الاولى للطيب قد لا يدعوا الامر الى مثل هذا الفحص الشامل فقد يلقي عليك بضع أسئلة ثم يسجل وزنك وضغط دمك ويفحص بطنك ليرى مقدار نمو جنينك ويختبر البول ، ومن وقت لآخر يوخز اصبعك ليحصل على نقطة من الدم ليوقن من عدم اصابتك بفقر الدم وبعض الاطباء يطلبون صورة بالاشعة للصدر •

ويستحسن أن تقيدى كل ما يعن لك من أسئلة حتى يتسنى لك أن تتذكرى كل ماترغين الاستفسار عنه فى الزيارة التالية •

## اختبارات الحمل

ان اختبارات الحمل هي اختبارات معينة تجرى في المعامل أحيانا لتعيين الطبيب على التحقق مما اذا كانت المرأة حاملا أو غير حامل . وقد يشير الطبيب على بعض النساء باجراء مثل هذا الاختبار لدواعي صحية . فإذا لم تكن هناك ضرورة صحية ، فان كل مايلزم هو شيء من الصبر اذ سرعان ماتكشف لنا الايام عما اذا كان ثمة طفل مرتقب . وقد لا يرى الطبيب في حالتك داعيا لاجراء هذا الاختبار فلا تلجى في ذلك اذ أن اجراءه باهظ التكاليف ولا يجرى الا في معامل خاصة .

والاساس الذي تقوم عليه معظم اختبارات الحمل هو أن الحامل تفرز في البول مواد كيميائية خاصة فاذا حققت أنثى بعض الحيوانات كالارانب والفيران بقليل من بول الحامل فان هذه المواد تحدث تغييرات في الاجهزة التناسلية لهذه الحيوانات .

واختبارات الحمل هذه لايمكن أن تجرى الا في فترة معينة من الزمن ، فاذا تعجل الطبيب القيام بها فقد تكون النتيجة « سلبية » بينما تكون المرأة في واقع الامر حاملا ، أما بعد الشهر الثالث فيندر أن تدعو اليها الضرورة . ويلجأ أكثر الاطباء الى هذه الاختبارات على أنها قرينة اضافية الى جانب مايجدونه أثناء فحصهم .

## موعد الولادة

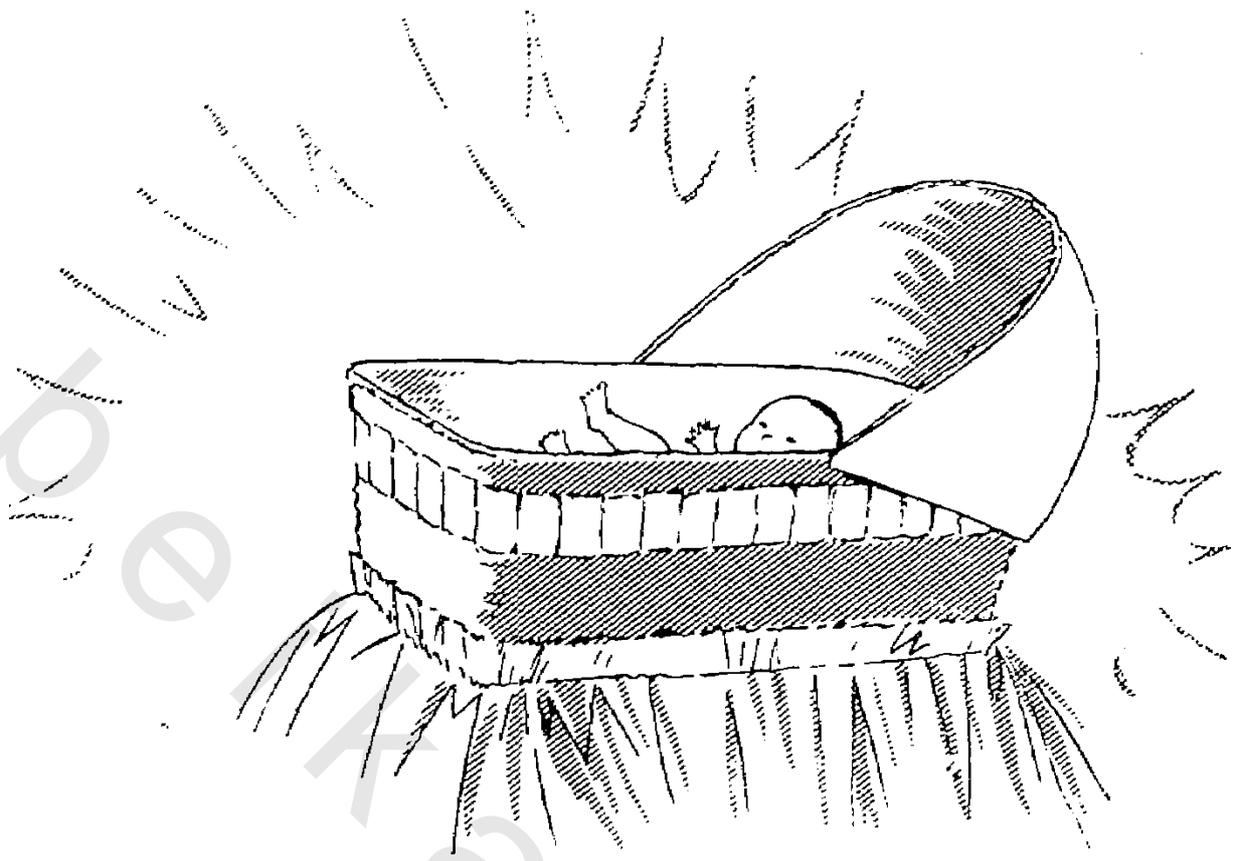
اذا توصل شخص ما الى طريقة يحدد بها موعد مولد الطفل تحديدا دقيقا فان الاطباء والامهات على السواء سوف يقرون له بالفضل فان هذا سر من أسرار الطبيعة التي لاتزال مغلقة ، وأقصى مايمكن أن تصل اليه هو تقدير موعد الولادة على وجه التقريب . والفترة بين الحمل والولادة تبلغ في المتوسط عند الانسان ٢٦٦ يوما وبما أنه من المتعذر تحديد اليوم الذي تم فيه الحمل فان الاطباء قد اتبعوا طريقة ناجحة يعول عليها الى حد لا بأس به ، وأساس هذه الطريقة هو أنهم لاحظوا أن كثيرا من الاطفال يولدون بعد آخر حيض طبيعي بحوالى ٢٨٠ يوما ، فاذا أردت تحديد موعد تجريبي لمولد

طفلك فاحسبى ثلاثة أشهر سابقة على أول يوم فى آخر حيض طبيعى لك ثم أضيفى إليها سبعة أيام • فإذا كان أول يوم فى آخر حيض طبيعى لك هو يوم ١٠ يونيو مثلا فارجعى القهقرى الى ١٠ مارس ثم أضيفى سبعة أيام فيكون موعد ميلاد طفلك هو حوالى ١٧ مارس •

وترين أننا نقول « حوالى » كذا ، فإن قليلا جدا من الامهات من يلدن فى اليوم المحدد بالضبط • فمن الخير أن تنأهبي لانتظار هذا القادم قبل الميعاد المحدد أو بعده بفترة من الزمن تتراوح بين أسبوع وأربعة أسابيع ، الأأنه قد يفيدك أن تعلمى أن أكثر الاطفال يولدون فى مدى أسبوع من الميعاد المحدد •

### الجهل وسمن المرأة

ان الحديث عن مزايا الولادة فى سن مبكر قد جعل بعض النساء يخشين الولادة بعد أن يصلن الى سن ٣٥ سنة أو حوالى ذلك • ويعتقد كثير من الاطباء أن حمل المرأة وولادتها فى أوائل العقد الثالث من عمرها يحتمل أن يكونا أسهل قليلا مما لو حملت لأول مرة فى سن الأربعين • ولكن كثيرا من النساء ولدن طفلهن الأول وقد تجاوزن الأربعين دون أى صعوبة ثم عاودن انجاب أطفال آخرين • ويجب أن لاتخشى الولادة أية امرأة لالشيء الا لان سنها قد زاد عن ٣٥ عاما ، ففضل الرعاية والتوجيه الطبييان لن يزيد ماتلقاه من عناء عن أخرى أصغر منها سنا وأكثر « مرونة » الا بقدر ضئيل جدا • وبعض النساء ممن هن أكبر سنا ، وان كن لازالن محتفظات بشبابهن نتيجة لتناول الغذاء الصحى .وممارسة الرياضة المناسبة والنظر الى الحياة نظرة متفائلة ، قد يكون حملهن وولادتهن فى منتهى اليسر والسهولة •



## كيف ينمو الجنين

### الدورة الحيضية

تقوم بعض الاعضاء الموجودة فى أسفل بطن السيدة بوظيفة الحيض والحمل وهى الرحم والمبيضان والبوقان والمهبل ( ممر الولادة ) وتقع هذه الاعضاء فى الجزء الغائر من أسفل البطن والمحاط بعظام الحوض .  
والرحم عضو كمثرى الشكل طوله حوالى ثلاث بوصات ويقع فوق المهبل مباشرة حيث يتصل به بواسطة فتحة صغيرة ويسمى الجزء السفلى من الرحم بعنق الرحم . وجدر الرحم عضلية سميكة ويتفرع من ركنيه العلويين بوقا فالوب وهما أنبوتان رقيعتان طول كل منهما حوالى ثلاث بوصات وقطرها من ربع الى ثمن بوصة ويفتح الجزء الخارجى ( الوحشى ) من كل بوق بالقرب من المبيض .

والمبيضان بحجم وشكل اللوزة قبل تقشيرها ومكانهما على جانبي الرحم .  
ويتصل المهبل بالرحم والرحم بالبوقين .

ويحوى المبيضان عددا كبيرا جدا من خلايا صغيرة قادرة على التحول الى خلايا جنسية مؤنثة بالغة وهذه الخلايا من الصغر بحيث أنه حتى لو أمكن رؤيتها فانها ستبدو كنقط بيضاء صغيرة • وتخرج كل ٢٨ يوما تقريبا احدى هذه الخلايا المؤنثة من المبيض فى وقت متوسط بين حيضين ثم تأخذ طريقها الى البوق • وتخرج الخلية المؤنثة من المبيض فى وقت محدد تقريبا كل شهر ويكون ذلك فى أغلب السيدات فى اليوم الرابع عشر قبل حدوث الحيض ولكن هذه القاعدة ليست بلا استثناء اذ أن هذا الوقت يختلف باختلاف السيدات •

وبينما يستعد المبيض لاجراج تلك الخلية تحدث تغيرات فى الغشاء المبطن للرحم استعدادا للحمل ان حدث • فيبدأ الغشاء فى النمو بعد انتهائها الحيض مباشرة وتتكون فى الجهة الخارجية منه عددا دقيقة كما تنمو فيه أوعية دموية صغيرة ويصبح الغشاء ناعما كالمخمل •

فان حدث أن تلقت الخلية المؤنثة بأخرى مذكورة كما سنشرح ذلك فى باب ( كيف ينمو الجنين قبل الولادة ) فان الغشاء المبطن للرحم يكون مستعدا لاستقبال الجنين النامى • أما اذا لم يحدث الحمل فان الخلية الانثى تموت فى ظرف ثلاثة أيام ويبطؤ نمو الغشاء المبطن للرحم •

ويحدث النزف الشهرى عندما يتوقف نمو الطبقة العليا ويبدأ تفككها • وتحوى الطبقة العليا عددا حديثة التكوين وكثيرا من الاوعية الدموية الصغيرة • وعندما تتفكك يحدث نزفا يحمل معه معظم الغشاء الى الخارج • ويكون النزف شديدا فى البداية ثم يأخذ فى القلة كلما رقق الغشاء واختفت الاوعية الدموية الصغيرة • وفى نهاية الحيض يكون الغشاء قد اختفى تماما • ثم يبدأ فى النمو ثانيا كما سبق أن وصفنا وتعاد الكرة مرة أخرى ويحدث طمث آخر بعد ٢٨ يوم تقريبا من بداية الطمث السابق •

أما اذا حدث الحمل فان الحيض ينقطع ويزداد الغشاء ثخانة ولا يقذف للخارج اذ أنه أصبح ذا منفعة الآن ولا يخرج المبيض أى خلايا مؤنثة أخرى أثناء الحمل ولا يعود الحيض للظهور ثانيا الا بعد ولادة الطفل بضع شهور •

## كيف ينمو الطفل قبل الولادة

### التلقيح

ينمو الجنين من اتحاد خلية ذكر بأخرى أنثى • وتتكون الخلايا الذكور (وتسمى حيوانات منوية) في الخصيتين (غدد الرجل التناسلية) وتتكون الخلايا الاناث أو البويضات في مبيض المرأة • واتحاد الحيوان المنوي بالبويضة يسمى التلقيح وهو بداية الحمل •

والخلية الانثى صغيرة جدا لا ترى الا بالمكروسكوب يبلغ طول قطرها حوالي جزء على مائتين من البوصة ، وهي مستديرة الشكل محاطة بطبقة خارجية لوقايتها ، وداخل هذه الطبقة طبقة أخرى من المواد الغذائية وفي قلب هذه الطبقة الاخيرة حلقة صغيرة غائرة تسمى بالنواة •

والخلية الذكر أصغر من الخلية الانثى مرات عدة وهي تنتقل بتحريك ذيها الطويل النحيل ، أما الخلية الانثى فليس لديها قدرة على الحركة ، وعلى ذلك فان الخلية الذكر هي التي ينبغي أن تتجه اليها ليم التلقيح •

وفي كل اتصال جنسي تنصب ملايين من الخلايا الذكور أو الحيوانات المنوية في المهبل ويندفع بعضها عن طريق الرحم الى البوق • وخلايا الذكور هذه سريعة الحركة الى حد يمكنها من أن تصل خلال ساعة بعد الجماع الى نهاية البوق ، فان وجدت احداها بويضة حية هناك أصبح التلقيح أمرا محتسلا الوقوع • أما اذا لم تجد بويضة حية فانها تموت خلال بضعة أيام • أما تلك التي في داخل المهبل أو قريبة منه فانها تموت في مدى ٢٤ ساعة •

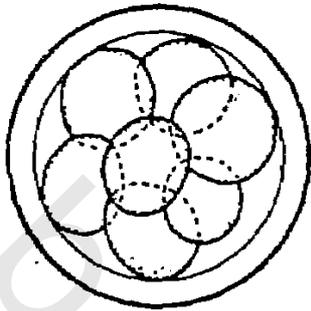
وعندما تصل خلية ذكر الى أخرى أنثى فانها تنقب الطبقة الخارجية الواقية ويسقط ذيها ثم تمر في طبقة المواد الغذائية وتتحد مع نواة الخلية الانثى وهذا هو التلقيح ، وبه تبدأ حياة جديدة •

ولايمكنك أن تعرفي متى حدث التلقيح ، بل ان الطفل في الواقع ينمو لمدة أسبوعين أو أكثر قبل أن يخيل اليك أنك حامل •

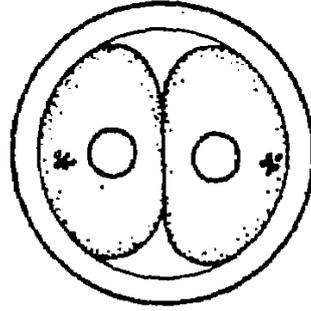
### الاسبوع الاول من الحياة

لاتعد الخلية الذكر أو الانثى كاملة في ذاتها ولكنهما باتحادهما يكونان

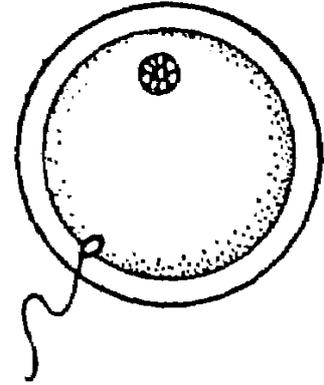
رسم مكبر جداً يمثل تلقيح البويضة وبداية انقسام خلايا البويضة الملقحة ( المضة )



اصبحت المضة مجموعة  
من خلايا عدة



الخلية الملقحة تنقسم  
الى خليتين



الخلية الذكر تثقب الغشاء  
الخارجي للخلية الانثى.

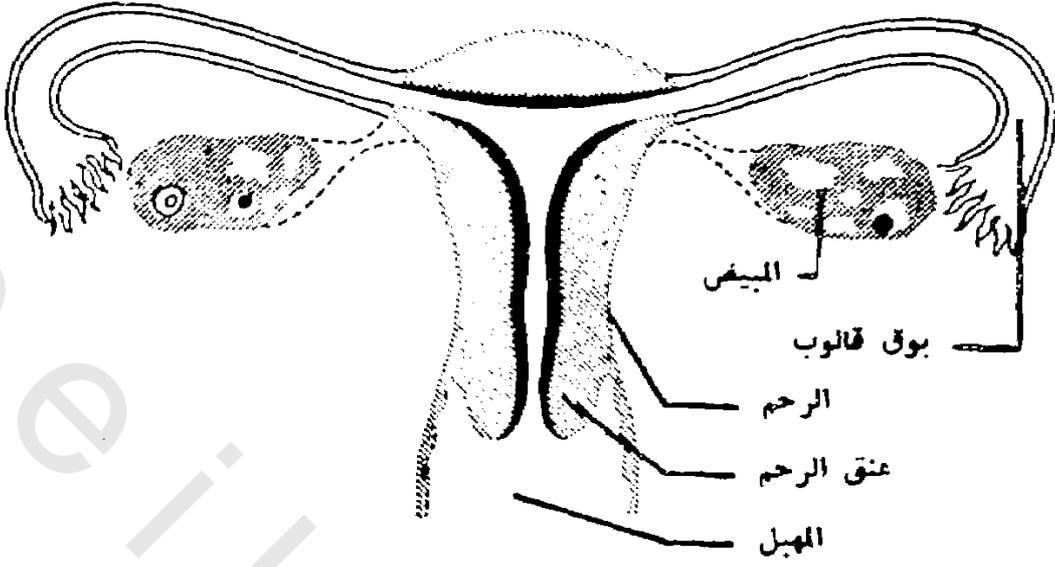
خلية كاملة قادرة على النمو . وتحتوى هذه الخلية الجديدة على جميع الخواص  
التي يرثها الطفل أى كيف سيبدو وماذا تكون كفاياته الاساسية .  
وسرعان ما تنقسم هذه الخلية الى خليتين والاثنتان الى اربع وهكذا .  
وتستمر عملية الانقسام هذه مدى الحياة الا أنها تتم فى هذه الايام الاولى بأسرع  
مما تتم به بعد ذلك .

وتسمى هذه المجموعة المتزايدة من الخلايا بالمضة وفى الايام القليلة  
الاولى بعد الحمل تحصل المضة على غذائها من المواد المخترنة فى الطبقة  
المتوسطة من الخلية الانثى ، ولكن هذا الغذاء يستهلك تدريجاً فى الوقت الذى  
تتحرك فيه هابطة من البوق الى الرحم وتستغرق هذه الرحلة من المبيض الى  
الرحم ما يتراوح بين ثلاثة وخمسة أيام تقريباً . وبعد أن تنقضى ستة أيام  
تكون المضة قد أصبحت كتلة من الخلايا الصغيرة . وتندس فى الغشاء  
السميك المبطن للرحم ويحتوى هذا الغشاء الطرى على عدد كثيرة وأوعية  
دموية دقيقة . وعندما تستقر المضة فى هذا الغشاء تجد فيه مهذا وغذاء لها .

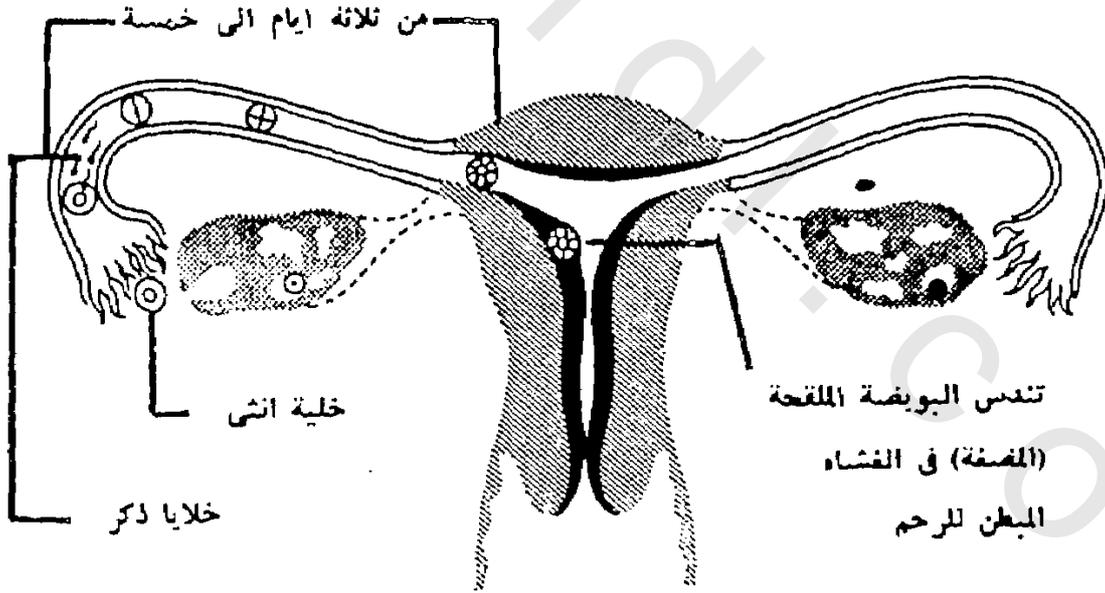
الاسبوع الثانى بعد التلقيح

فى اليوم التاسع تخفى الطبقة الواقية الخارجية أو تزول ويحل محلها

شكل يمثل الاعضاء التناسلية من الداخل:



عملية التلقيح وانتقال البويضة الملقحة عن طريق البوق الى الرحم



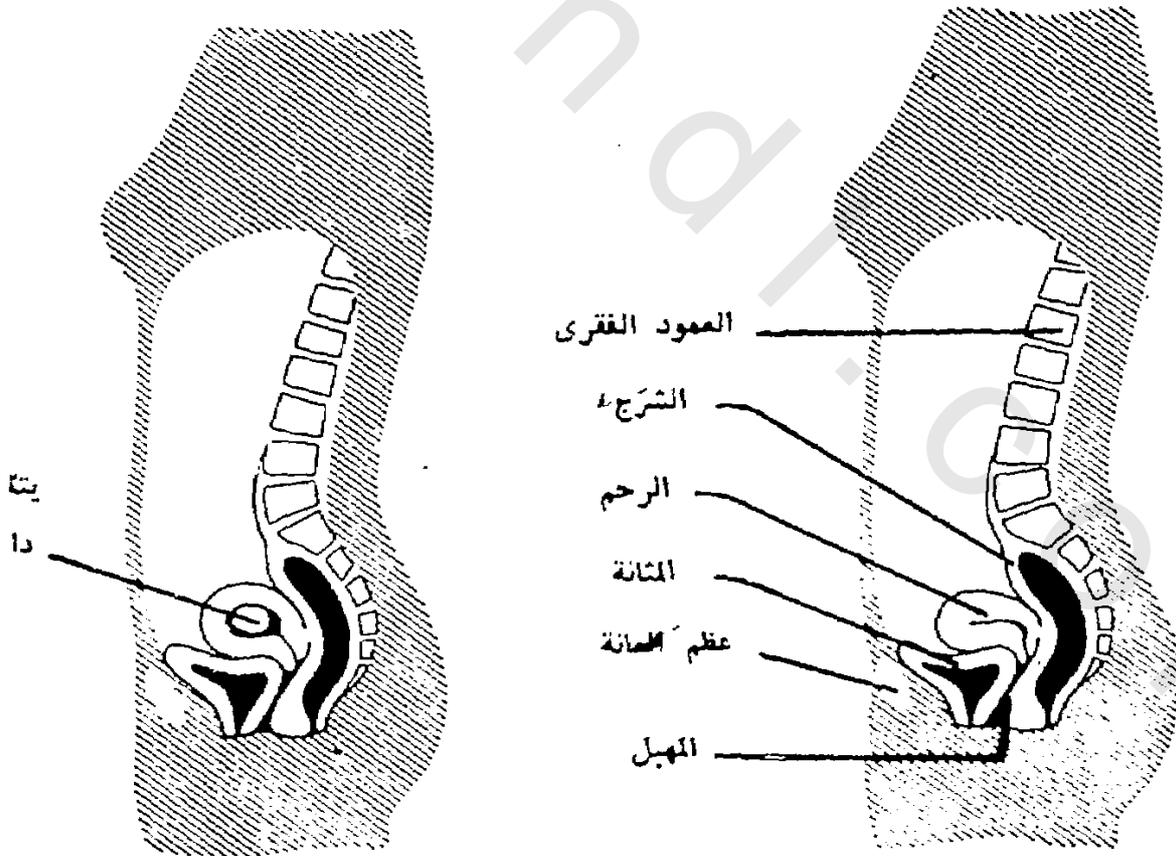
البويضات الخمس الظاهرة في الرسم تمثل اوضاعا مختلفة لبويضة واحدة اثناء نزولها الى الرحم عن طريق البوق

نمو غير منتظم ذو أهداب صغيرة تشبه الأصابع • وهذه الأهداب الصـ  
 التي تلتصق المضغة بالغشاء المبطن للرحم كما انها هي بداية تكون المشيم  
 وفي أثناء الاسبوع الثاني من التلقيح تنقسم المجموعة الاصلية م  
 الى ثلاث مجموعات مختلفة وتتحول بعض هذه الخلايا فيتكون منها ا  
 ويكون بعضها الجزء الملتصق بالرحم (وهو المشيمة) الذي يصله الحبل  
 بالجنين ويتحول بعضها الآخر الى أغشية تحيط بالجنين وتقيه •

الاسبوع الثالث بعد التلقيح (موعد أول حيض منقطع تقريبا)

في هذا الاسبوع تبدو مجموعة الخلايا التي تكون الجنين على شكل  
 مفلطحة مستطيلة بها قناة في الوسط أو تتوء ويصبح في حجم يكاد  
 رؤيته بالعين المجردة ، كما أن كثيرا من بدايات الاعضاء تكون قد ظهرت

منظر جانبي لجسم امرأة يبين مواضع المثانة والرحم والمهبل والشرج وعظام  
 الحوض بالنسبة الى بعضها البعض



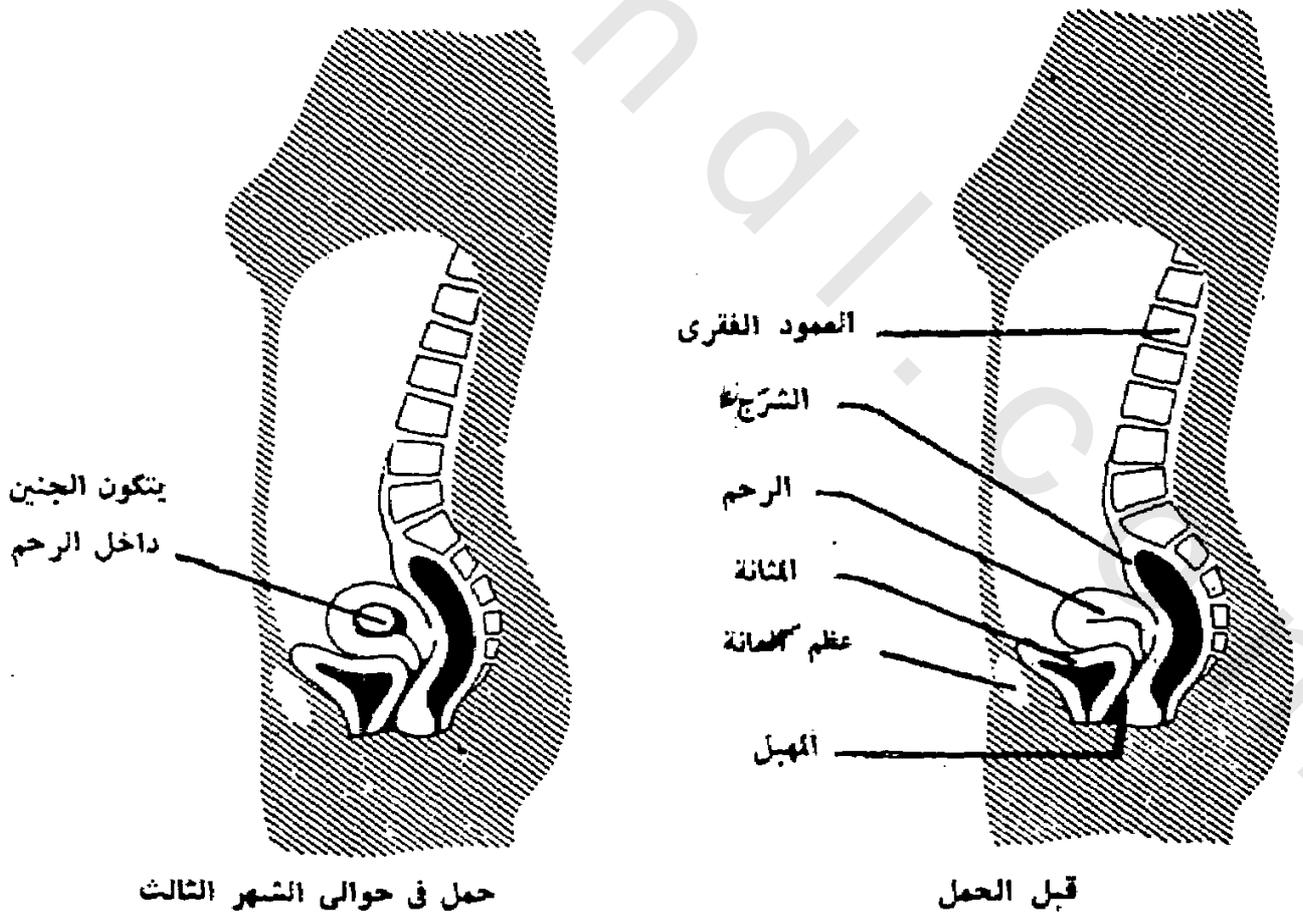
حمل في حوالي الشهر الثالث

قبل الحمل

نمو غير منتظم ذو أهداب صغيرة تشبه الأصابع • وهذه الأهداب الصغيرة هي التي تلتصق المضغة بالغشاء المبطن للرحم كما انها هي بداية تكون المشيمة • وفي أثناء الاسبوع الثاني من التلقيح تنقسم المجموعة الاصلية من الخلايا الى ثلاث مجموعات مختلفة وتتحول بعض هذه الخلايا فيتكون منها الجنين ويكون بعضها الجزء المتصق بالرحم (وهو المشيمة) الذي يصله الحبل السرى بالجنين ويتحول بعضها الآخر الى أغشية تحيط بالجنين وتقيه •

الاسبوع الثالث بعد التلقيح (موعد أول حيض منقطع تقريبا) في هذا الاسبوع تبدو مجموعة الخلايا التي تكون الجنين على شكل قطعة مفلطحة مستطيلة بها قناة في الوسط أو تنوء ويصبح في حنجس يكاد يمكن رؤيته بالعين المجردة ، كما أن كثيرا من بدايات الاعضاء تكون قد ظهرت ، وينمو

منظر جانبي لجسم امرأة يبين مواضع المثانة والرحم والمهبل والشرج وعظام الحوض بالنسبة الى بعضها البعض



كأنه نصف دائرة صغيرة ذات سمك ويبدأ العمود الفقري في انتكون وتكون رأس الجنين أسرع نمواً من الجسم بكثير ويظل الحال كذلك حتى بعد ولادة الجنين . وتكون تنوءات الاطراف أى بداية الايدي والارجل قد ظهرت .

#### الاسبوع السادس من حياة الطفل

فى هذا الاسبوع يبلغ طول الجنين نصف بوصة وتكون تنوءات الاطراف قد تحولت الى يدين ورجلين ذات أصابع ملتصقة ويصبح للجنين ذيل كامل التكوين ويكون بطنه منتفخاً نتيجة لسرعة نمو الاحشاء الداخلية .

#### الاسبوع السابع من حياة الجنين ( حوالى موعد الحيض الثانى المنقطع )

فى هذه الايام يتحدد شكل وجه الجنين على نحو أكثر وضوحاً وتتكون الاذنان والاجفان . كما تتخذ الاعضاء الداخلية وضعها الثابت بالنسبة الى بعضها البعض .

#### الشهر الثالث للحمل (من الاسبوع الثامن الى الاسبوع الثانى عشر من حياة الطفل)

فى نهاية الاسبوع الثامن تكون المشيمة والاعشية قد تم تشكيلها تماماً . وتكون الاعشية كيساً يحتوى على سائل يسبح فيه الجنين . وفى هذا الشهر تنفصل أصابعه عن بعضها ويختفى الذيل كلما استطال الجسم ويكون الجلد رفيعاً شفافاً .

وفى نهاية هذا الشهر يصل طول الجنين الى بوصتين ونصف البوصة ويزن حوالى نصف الاوقية أى ١٤ جراماً . وتبدأ بطنك ياسيدتى فى التضخم وقد تلاحظين أن حزام الجونلة قد أخذ فى الضيق .

#### الشهر الرابع للحمل (من الاسبوع الثانى عشر الى الاسبوع السادس عشر )

فى هذا الشهر يتم نمو أصابع اليدين والرجلين وتبدأ أظافرها الصغيرة فى الظهور ويكون ظهر الجنين مازال منحنياً على شكل القوس وان أصبحت رأسه أكثر استقامة . ويبدأ بعض الشعر فى النمو على فروة الرأس . وتتكون الاسنان فى الجزء العميق من لثة الجنين كما يتم تكون أعضاء التناسل الظاهرة . وفى الاسبوع السادس عشر يصل طول الجنين الى ما بين ٤ و ٥ بوصات ويزن حوالى ٤ أوقيات أى ١٢٠ جراماً وتبدأ عضلات الجنين فى

جنين داخل الرحم استكمل أشهر حملة  
الإغشية المكونة لجيب المياه

المشيمة

الحبل السرى

الجدار العضلى  
للرحم

عنق الرحم

المهبل

التحرك في الاسبوع السادس عشر تقريبا وحوالي نهاية هذا الشهر قد تشعر قليل من الالمات بالجنين يتحرك ولكن أغلبهن لا يكون قد آن أوان شعورهن بذلك بعد .

### الشهر الخامس للحمل ( بين الاسبوع السابع عشر والحادى والعشرين من حياة الجنين )

في خلال الاسبوع العشرين من حية الجنين يستطيع الطبيب بالسماعة أن يسمع نبضات قلبه ، وفي هذا الوقت تبدئين ياسيدتى فى الشعور بحركات ضعيفة ترفرف فى بطنك كلما حرك الجنين ذراعيه أو رجليه . وفى الاسبوع العشرين يصل طول الجنين الى ثمان بوصات ويزن حوالى ١٠ أوقيات ( ٣١٥ جراما ) . ويكون تضخم بطنك قد غدا ملحوظا .

### الشهر السادس الى التاسع للحمل (من الاسبوع الثانى والعشرين الى الثامن والثلاثين )

تلاحظين منذ الآن ياسيدتى ازدياد السرعة فى تضخم بطنك ويضطرد طول الجنين فى وقت قصير ويكون جلده مجعدا محمر اللون فيبدو كأنه الرجل العجوز صغير الحجم . أما فى الشهرين الاخيرين فيتكون الشحيم فى جسمه الذى يأخذ فى الاستدارة والامتلاء . وفى الفترة بين الشهر السادس للحمل وماقبل الولادة بقليل يكون جلد الجنين مغطى بزغب ناغم كما تأخذ طبقة من المواد الدهنية تتجمع على جسمه ، وفى الشهر السادس يصبح لتحركات الجنين وقع الوكزات تماما فيضطجع حيناً على هذا الجنب ثم يستدير جنباً الى الجنب الآخر ويجعل رأسه مرة أسفل ومرة الى أعلى ولكنه يتخذ فى العادة وضعا واحدا بعد الشهر السابع فيكون رأسه اما الى أعلى واما الى أسفل ويغلب أن يستقر على هذا الوضع الى أن يولد .

وقد تمر بك أحيانا لاتشعرين فيها بأى حركة للجنين ، ويعتقد بعض الاطباء أن للجنين فترات يغفو فيها وفترات يصحو فيها . وهذا نفس ماسيفعل بعد أن يولد

وقد ظل على قيد الحياة عدد قليل من الاطفال الذين يولدون قبل مرور

٢٨ أسبوعا الآن هذا أمر نادر الحدوث ، إذ أنه قبل ذلك الموعد لا تكون أعضاء الطفل الداخلية قد تم تكوينها الى حد يسكنه من الحياة في العالم الخارجي . أما بعد ٢٨ أسبوعا أي حوالي ستة شهور ونصف «شمسية» من الحمل فإن الأمل في حياته إذا ولد قبل الأوان يزداد بازدياد عدد الشهور ، وعلى ذلك فإنه في حالة الطفل الذي يولد بعد سبعة أشهر يكون هناك قسط من الأمل في حياته رغم ولادته قبل تمام الأشهر . وفي حالة الطفل الذي يولد في الشهر الثامن يكون الأمل أكبر ، هذا بالطبع إذا كفلنا له العناية اللازمة للأطفال المولودين قبل الأوان

### استكمال الجنين لاشهر الحمل

في الشهر التاسع يكون معظم الزغب الدقيق الذي يغطي جلد الجنين قد اختفى ويصبح لون هذا الجلد طبيعيا وتكسوه طبقة سميكة من المادة الدهنية اللينة . وينبت في رأسه شعر رفيع ويصير لون العينين اردوازي داكن . وما أن يولد الطفل حتى يشتد بكأؤه وينشط الى تحريك يديه ورجليه ويكون وزن الطفل الذي أتم مدة الحمل كاملة سبعة أرطال ونصف الرطل في المتوسط و يبلغ طوله حوالي ٢٠ بوصة في المتوسط الا أن الوزن الطبيعي للأطفال الذين استكملوا أشهر الحمل من ١/٢ الى ٥ الى ١٠ أو ١١ رطلا والطول من ١٩ الى ٢٢ بوصة . وفي الغالب يزيد وزن الاطفال الذكور عن الاناث بعض أوقيات .

### المشيمة وجيب المياه

ترغب أغلب الامهات في أن تعرف الطريقة التي يثبت الجنين بها اليهن . أي ماهي الصلة التي تربط بين جسميهما ؟ وفي الواقع ليس ثمة اتصال بينهما الا عن طريق المشيمة فهذا العضو الجليل الفائدة هو سبيل الجنين الى الحصول على غذائه وكثيرا ما يسمى «الخلاص» إذ أنه يخرج من الرحم بعد الولادة فيكون خلاصا منها .

عندما تستقر المضغة في الغشاء المبطن للرحم في الاسبوع الثاني بعد التلقيح تنشر طبقتها الخارجية في هذا الغشاء تنوءات كثيرة تشبه الاصابع . وتتكون المشيمة من هذه التنوءات ومن ذلك الجزء من الغشاء المبطن للرحم الذي

تندفع فيه التواءات • وكلما نما الرحم والجنين نمت المشيمة أيضا ، وهذا التواءات التي تنغرس في الغشاء المبطن للرحم تكون قريبة من الاوعية الدموية الموجودة بجدار الرحم • وتصل أوعية الجنين الدموية عن طريق الحبل السرى الى المشيمة وتستطيع بذلك أن تنفذ قريبة كل القرب من أوعية الام الدموية • وعلى الرغم من أن أوعية الام الدموية وأوعية الجنين الدموية تمضي متجاورة الا أنه ليس ثمة اتصال مباشر بين دم الاثنين • وكل ما يحدث هو أن المواد الغذائية الخاصة بالام والنفاية التي تصدر عن الجنين يمران خلال جدران الاوعية الدموية في المشيمة ويصل الغذاء الى الجنين عن طريق الاوعية الدموية التي في الحبل السرى • فضلا عن امداد الجنين بالغذاء فان مجرى الدم عند الام يحمل معه النفاية المفروزة من جسم الجنين • أما جيب المياه فانه كيس يتكون من أغشية رفيعة تبدأ من أطراف المشيمة وتحيط بالجنين كل الاحاطة • وهذا الجيب ممتلىء بسائل مائى قليل الكثافة •

وقد يتساءل المرء لماذا لا يغرق الجنين مادام مغمورا فى سائل ؟ ليس فى ذلك من خطر اذ أن الجنين لا يستعمل رئتيه فى الحصول على الاكسوجين اللازم له كما يحدث بعد الولادة ولكنه يحصل على كل ما يحتاج اليه من الاكسوجين عن طريق دمك أنت ياسيدتى ولا تمتلىء رئتاه بالهواء الا بعد أن يولد • ولهذا السائل فوائد عظيمة فهو يحفظ الجنين فى درجة حرارة ثابتة ، كما أنه يكون بمثابة وسادة تقى الجنين أذى الصدمات والهزات التي قد تصيبه أثناء قيامك بالمجهود الذى تبذله عادة •

### جنس الطفل

ما الذى يحدث فيكون الطفل ولدا أو بنتا؟ انها المصادفة فيما يبدو • وقد دلت الابحاث العلمية على أن الحيوان المنوى للرجل هو الذى يقرر جنس الطفل ذكرا أو أنثى • فهناك نوعان من الحيوانات المنوية أحدهما ينتج البنت والاخر ينتج الولد وقد يكون افراز هذين النوعين من الحيوانات المنوية بنفس العدد تقريبا وكل ما تعلمه الى الآن هو أن الصدفة المحضة هي التى تحدد أى نوع

من هذه الحيوانات يلقح البويضة • ولا توجد الى الآن طريقة يسكن بها على وجه التحقيق معرفة جنس الجنين ذكرا أو أنثى قبل أن يولد هذا الجنين ، كما أنه ليس ثمة نفع لاشعة اكس اذ هي لا تكشف الا عن الهيكل العظمى للجنين •

### التشوهات

قد تتساءل بعض الامهات من حين الى حين اذا كان جنينها ينمو نموا طبيعيا ؟ وانه لما يطمئنك ياسيدتى أن تعلمي أن الاطفال الذين يولدون وقد أصابهم أى تشوه كان ان هم الاقله ضئيلة وذلك راجع الى أن هذه التشوهات على الاغلب نتيجة عيب فى مادة الخلية الذكر أو الخلية الانثى التى يتكون منها الجنين فاذا كان هذا التشويه من البداية فان الجنين يعجز عن النمو الطبيعى وكثيرا ما يحدث الاجهاض العاجل •

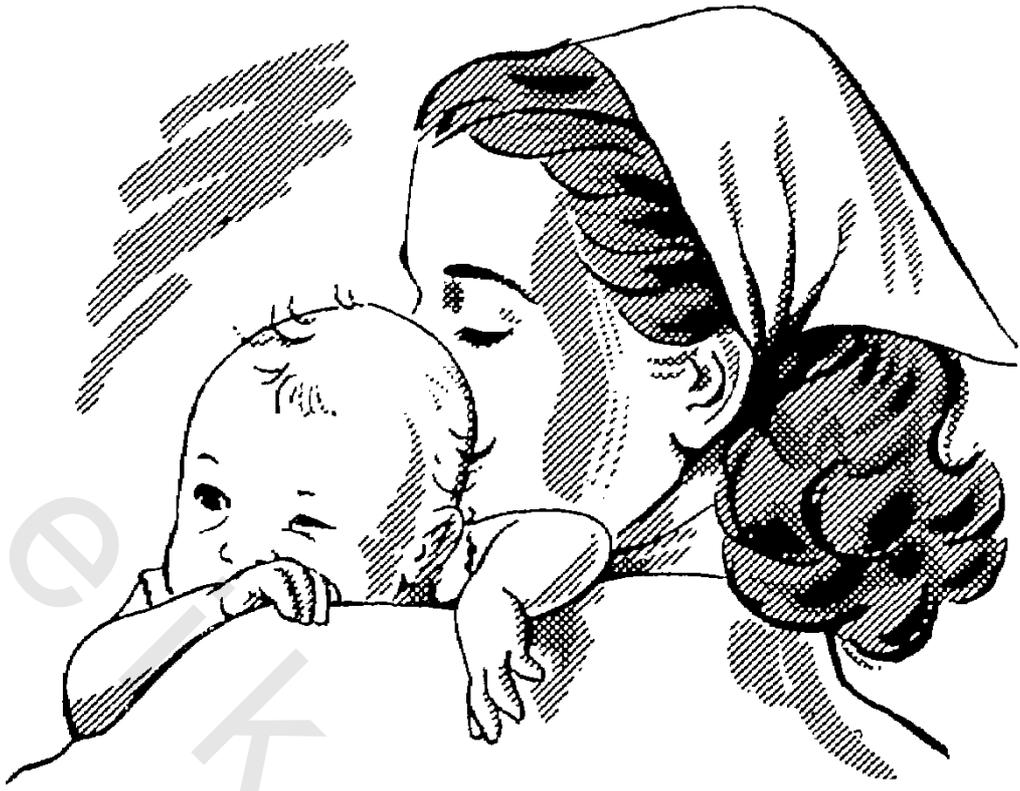
وقد كان الكثيرون يعتقدون أن الندوب أو العلامات التى تظهر على الطفل منذ ولادته ( الوحمة ) هى نتيجة شئ رأته الام أو فكرت فيه أثناء الحمل الا أن هذا وهم خاطيء فانه ليس هناك على الاطلاق أى اتصال بين أعصابك أو دورتك الدموية وبين أعصاب الجنين أو دورته الدموية • وليس لما ترينه وتفكرين فيه أى تأثير مباشر على الطريقة التى يتشكل بها جسم الجنين • واذا ولد الجنين مشوها فليس هذا نتيجة عمل قامت به الام أو خوف ساورها أو أفكار دارت فى ذهنها • والاطباء يعرفون بعض أسباب تشويه الجنين ولكنهم لا يحيطون بها كلها • فقد تحدث التشوهات اذا أصيبت الام بالحصبة الالمانية فى الشهور الاولى من الحمل ، وقد تكون وراثية وهى نادرة الوقوع مثل تشوه العين أو زيادة أصابع اليد أو الرجل • وقد تنشأ بعض التشوهات عن نقص شديد فى بعض العناصر الغذائية الاساسية فى طعام الام ، كما يكون بعضها الآخر كما سبق أن ذكرنا نتيجة عيب فى الخلايا الاصلية التى يتكون منها الجنين • وترجع الندوب أو العلامات التى تظهر على الطفل منذ ولادته (الوحمات ) الى بعض أنواع الخلل البسيطة التى تطرأ على الجنين فى مستهل تكوينه ويغلب أن تختفى هذه العلامات كلما نما الجنين وكثيرا ما يظهر على الطفل عند ولادته علامات بنفسجية صغيرة ويغلب أن تبدأ فى الاختفاء بعد بضعة أيام أو أسابيع ولا تزال أسبابها مجهولة •

## التوائم

تولد التوائم بمعدل مرة في كل ٨٦ حمل في المتوسط وتبلغ نسبة التوائم المتماثلة التي تكون نتيجة انقسام بويضة واحدة مخضبة حوالى ٠.٢٥/٠. في مجموعهم • أما ولادة ثلاثة التوائم أو الأربعة فهي نادرة الى حد تنوء الصحف معه بحدوثها • وفي زمننا هذا لا تكون ولادة التوأمين في العادة مفاجأة لنا فان الطبيب يستطيع في أغلب الاحيان أن يستدل على وجودهما بالانصات الى دقات قلب كل منهما على حدة أو يحس بهما منفصلين عندما يفحص بطنك • وان كان لا يزال يخالجه الشك فان أشعة اكس بعد الشهر الرابع تكشف عن وجود جنين واحد أو أكثر •

وهناك نوعان من التوائم ، توأمين متماثلان وتوأمين متآخيان • والتوأمين المتآخيان منفصلان تماما منذ البداية وينتجان من خليتين اثنتين منفصلتين تلقح كلا منهما خلية ذكر واحدة ولكل جنين منهما مشيمة وجيب مياه • وربما كان السبب في حدوث هذا النوع من الحمل التوأمي هو خروج بويضة من كل من المبيضين في وقت واحد أو خروج بويضتين من أحد المبيضين دفعة واحدة •

وهذان التوأمين لايزيدان في التشابه من حيث الحلقة والمزاج عما بين أى أخوين في العائلة • واذا كان أحد التوأمين ولدا والآخر بنتا فانهما يكونان دائما توأمين متآخين وان كان من المحتمل أن يكونا ولدين أو بنتين • ويتكون التوأمين المتماثلان بطريقة أخرى فينتجان من اتحاد خلية أنثى واحدة بخلية واحدة ذكر • وعندما يبدأ هذا الكائن الحى الجديد في النمو يطرأ شيء يجعله ينقسم انقساما كاملا الى جزأين ينموان منفصلين • ولا يدري أحد سبب حدوث ذلك ويكون لكل من هذين الجنين جيل سرى وجيب للمياه خاصان الا أن هذان الجنينان يتصلان بمشيمة واحدة • ويكون الطفلان دائما من جنس واحد ذكران أو أنثيان ويكون الشبه بينهما في الحلقة تاما حتى ان أمهما قد تجد صعوبة في التمييز بينهما اذا رأت كلا منهما على انفراد • أما التوائم الثلاثة أو الأربعة فقد يكونوا متآخين أو متماثلين أو كليهما •



## التفكير والشعور

تتأثر أغلب النساء أثناء حملهن أنواع عدة من الانفعالات النفسية • وقد يظل مزاج بعض النساء معتدلاً ، إلا أن أكثرهن يشعرن بتغيرات تطراً على أحاسيسهن • فقد تشعرين أنك سعيدة أو سهلة الاستثارة أو ميالة إلى البكاء أو مضطربة أو مهمومة أو غير حافلة بشيء أو منقبضة الصدر أو جزعة أو متهيجة ، وأنت بطبيعة الحال لاتحسين هذا كله في آن واحد ، إلا أنك قد تدهشين في بعض الأحيان من استجابتك للانفعالات النفسية • وهذا لايعنى أن لك الحق في أن تكوني طليقة وأن تسمحى لأحاسيسك أن تتبدل بالسرعة التي تنتقلين بها من حجرة إلى أخرى فإن الناس يتوقعون أن يكون الكبار على شيء من ضبط النفس إلا أن التهيئة المادية التي يتعين على جسمك أن يقوم بها بسبب الحمل ربما كان لها أثرها على طريقة تفكيرك كما أن هناك أيضاً « تهيئة نفسية » ينبغي القيام بها لتتلاءم وحالة الحمل •

فولادة الطفل لاتعنى أن هناك تغيراً طرأ على جسمك فحسب بل انها

تعنى مزيدا من تبعاتك وتبدلا في أسلوب حياتك وحدا من حريرتك وتعديلا في ميزانيتك وقد تستدعى الانتقال من منزل الى منزل آخر . فلا عجب ان مرت بك لحظات من الشك والحيرة تتمرج بالاضطراب والسرور والتوقع . وهذه الحالات النفسية المتقلبة يغلب أن تتابك في حملك الاول وان كان من المحتمل أن تصاحب حملك الثاني والثالث والرابع أيضا .

وقد تقفز الى ذهنك على غرة بعض المخاوف ... هل تمر فترة الحمل بي على مايرام ؟ هل سيكون طفلي طفلا سويا ؟ هل أكابد ألما في ولادتي ؟ كيف أستطيع أن أقوم بكل الاعباء ؟ كما أن كل حامل تقريبا تشعر في وقت من الاوقات بأن شكلها « شاذ » وأن ملابسها لاتناسبها أو أنها سئمت هذا الثوب الذي لاتغيره وأن حرركاتها ثقيلة فهي لاتستطيع أن تنحني كي تعقد رباط حذائها . ان احساسك يقوم الى حد كبير على رغبتك الحقة في أن يكون لك هذا الطفل وعن مدى استعدادك لتحمل تبعات الامومة . والاطفال لا يولدون دائما في الوقت المناسب ، فان كثيرا من الناس يكتشفون أنه يتعين عليهم أن يزيدوا من نضوجهم شخصا اذا رغبوا في أن يكون لهم أطفال ، فان كنت قد اعتدت أن تفعل ما تشائين أو كان زوجك قد ألف أن يكون وحده محل رعايتك أو كنتما لاتستطيعان التوفيق بين دخلكما ونفقاتكما حتى قبل مولد الطفل ، اذا كان هذا حالكما فإن عليكما أن تغيرا كثيرا في نظام حياتكما فان للاطفال كذلك مطالب . وينبغي أن تتعلمي أنت وزوجك كيف تجعلان للطفل في كل منكما نصيبا بل انك وان كنت تواقه لان يكون لك طفل وعلى الرغم من لهفتك عليه وسعيتك اليه فقد يخالجتك الشك أحيانا في قدرتك على النهوض بكل ما تفرضه عليك الاسرة من أعباء . وهذا احساس طبيعي جدا كما أنه من الطبيعي أيضا كتمان هذه المخاوف والاحاسيس ، فان أكثر النساء يشين على الاعتقاد بأن كل امرأة قد فطرت على أن تكون لها أطفال وأن تحبهم وأن تكون مستعدة لان تحسن العناية بهم وأن تكون قادرة على ذلك ، وهن لذلك يشعرن بالحزى والاثم اذا تساءلن أحيانا اذا كن يرغبن حقا في أن يكون لهن طفل واذا كن يستطعن أن يعنين به . ولا لوم عليك ياسيدتي اذا خالجت نفسك

هذه الشكوك ولا داعي للشعور بالحزى فإن أغلب الامهات تساورهن هذه الشكوك نفسها قبل الولادة وبعدها . الا أنها أكثر الجاحا عليك أثناء الحمل اذ يكون لديك من الفراغ ما يجعلك فريسة الانزعاج والقلق كما ان عينيك لاتكونان قد اكتحلنا برؤية الطفل .

وإذا عمدت ياسيدتى الى كتمان هذه الشكوك والمخاوف فإنها قد تعود فتبرز فى صورة أخرى فى صورة ضيق مفاجئ تشعرين به مثلا حين لا ترضين عن طلعتك أو تكدرك كلمة صدرت من زوجك وربما شعرت بميل الى البكاء دون أن تدريين لذلك سببا . وينبغى أن تواجهى هذه المخاوف والشكوك دون موارد . صارحى بها شخصا ذا ادراك سليم وناقشيه فيها وربما استطاع زوجك أو والدتك أو صديقة حكيمة أن يجعلك تكاشفيه بها بدلا من أن تظل طى الكتمان . وبعض النساء يجدن أن الحديث الى شخص من غير أفراد العائلة كالطبيب أو الممرضة أو الباحثة الاجتماعية أيسر من مكاشفة ذوى القربى . وأنت اذا استطعت ياسيدتى أن تنظرى الى هذه المخاوف نظرة صادقة فلن تجدى أنها تبعث على الانزعاج الى الحد الذى تتصورينه .

### اهتمى بما حولك

ان مواظبتك على الاهتمام بأمور شتى اهتماما لايفتر هو من خير الوسائل التى تجعلك تستمتعين بالسعادة وتشعرين بالثقة ، وان زيارتك للاهل والاصدقاء أو الذهاب الى السينما أو الاشتراك فى ألعاب الورق أو مزاوله الرياضة أو المشى أو ما الى ذلك من نشاط اجتماعى ومطالعة أو تتبع للحوادث - كل هذا يساعدك على أن تكونى دائما فى خير حال . ومن الخطأ أن تعتقدى أن هذا الظرف يسوغ لك أن تجوسى أنحاء دارك فى مشية مترنحة وشعرك مشعث وقد اتعلت خفا عتيقا وارتديت ثوبا غير متنسق من أثواب المنزل . ولو أنك عملت على أن تتأنقى فى ملبسك وأن تستكملى زينتك فانك تدهشين اذ ترىين أن ماتحسين من ضيق قد أخذ يتبدد ، وثمة نساء يشعرن أنهمهن وهن حوامل فى خير حال من الناحيتين الجسمانية والنفسية . بل ان كثيرا منهمهن يزددن جمالا عما كن فى أى يوم من الايام .

وقد تجد الحامل متعة كبيرة في حياكة ملابس المولود أو شغلها بالأبرة •  
وتستفيد أكثر الحوامل الشابات من قضاء بعض الوقت مع صديقات لهن  
أطفال صغار فيسألهن في تحميم الطفل وإطعامه أو الخروج به للنزهة ومن ثم  
يكون لهن المام ببعض التفاصيل العملية لمهام الام •

وقد ترغبين ياسيدتى في قراءة شيء عن الاطفال وقد تساعدك مجلة  
أو كتاب جيد على معرفة الكثير عن العناية بالاطفال وعن نموهم وتطوره وعن  
بعض متع الامومة الصالحة ومشاكلها •

وتنظم بعض المناطق دراسات عن الامومة تتعلم منها الحوامل وسائل العناية  
بأنفسهن وبأطفالهن وتناقش هذه المسائل • وهذه الدراسات تشرف عليها  
المراكز الصحية العامة أو الخاصة أو المستشفيات أو جمعيات المرضات الزائرات  
أو غير ذلك من الهيئات ولعلك تحاولين الاهتمام الى حيث تلقى هذه الدراسات  
في المنطقة التي تقيمين بها •

وقد تشعرين أحيانا بالرغبة في تخيل مدى سعادتك حين يولد طفلك •  
كيف سيبدو ؟ ترى هل يكون ذكرا أو أنثى ؟ ومن الخير ألا تبالغي في تمنى  
جنس معين لمولودك • ومعظم الحوامل يفضلن جنسا على جنس وأكثرهن  
يتكتمن ذلك ، فان ولد الطفل الذكر أو الأنثى لا يتم على الدوام وفقا لرغبتك  
فاذا تمسكت أنت وزوجك بجنس لمولودكما فقد تشعران بخيبة أمل كبيرة اذا  
جاء على العكس مما تسنيتما وقد يكون حدسكما صحيحا الا أن نقيضه محتمل  
الوقوع أيضا •

ان كانت أمنية أحدكما ، أنت أو زوجك ، أن يكون لكما بنت أو أن يكون  
لكما ولد آخر محاولان أن تتساءلا عن الدافع الى هذا التمنى • هل ترغبين في  
أن يكون لك بنت صغيرة حتى تلبسها أجمل الثياب ؟ أو هل يريد زوجك  
ولدا كى يعمل معه حين يكبر ؟ وهل ترغبين في ولد لانك لم تفلحي قط في  
التفاهم مع البنات ؟ أو أن لك ولدان وتبين بنتا لتكمل العائلة ؟ ثم حاولي بعد

ذلك أن تعددى الاسباب التى تدعوك الى السرور بمولد أطفال من غير الجنس الذى تمني فنتهين الى أن الولد أو البنت مقبولان على حد سواء .

ويمكنك أنت وزوجك أن تتجنباً ما قد تتعرض له أفراد الاسرة من ازعاج واكتئاب اذا قررتما منذ البداية فى أن تتقبلا الولد والبنت بقدر متعادل من المحبة والابتهاج بل الصغار منهم خاصة يحسون حتى فى أول سنوات عمرهم بما قد تشعران به حيال مولدهم من ضيق وتبرم وان جهدتما فى كتمانته وان فى عدم شعور الطفل بالاعزاز والطمأنينة عقبه كأداء تعوق نموه الطبيعى ، والاعزاز والطمأنينة عنصران هامان يدخلان فى تكوين ثقة الطفل بنفسه . وقد تعاودك الوسواس بعد أن تلدى طفلك ، وستشغلان أنت وزوجك فترة من الزمن بمباهج المولود الجديد ، فثمة انفعال فى البداية ثم واجبات كثيرة تؤدى ومعلومات تحصل . الا أنك قد تشعرين فجأة بالتعب والضيق بعد أن يبلغ عمر المولود أسبوعاً أو أسبوعين وتكون الزيادة فى الوزن طبيعية ونظام رعايته على مايرام وقد تصاب بعض الامهات بنوبات من البكاء دون أن يعرفن السبب وتشعر أخريات بأنهن كليلات منهوكات القوى ويسمى بعض الاطباء هذا الشعور « كآبة الولادة » وهى أمر لا يستدعى القلق فانها فيما يبدو وسيلة يتبعها الجسم فى التفريغ عما تشعر به كل أم فى بعض الاحايين من قلق نفسى وتوتر فى الاعصاب وليست هذه الكآبة الاًمراً يسيراً ما لم تشعرى بالعجز عن التغلب على هذه النوبات من الانقباض . وينبغى اذا حدث ذلك أن تحيطى الطبيب علماً بحالك فقد يعينك على تبديد الغيوم . ومن الطبيعى أن تشعرى بالتعب فى هذا الوقت ، وقد يتحسن حالك اذا كشفت دخيلة نفسك لشخص ذى ادراك .

### الشعور بالوحدة

قد يتتاب المرأة التى تزاول عملاً خارج بيتها فى نشاط وابتهاج شعور آخر فى بعض الاحايين فقد تحس الامهات الصغيرات من أمثال هذه المرأة وحشة فى أداء الاعمال الرتيبة التى يقمن بها فى المنزل وفى عنايتهن بالطفل بعد يوم حافل بالنشاط فى مقر عملهن وبالانس بزميلاتهن . والاطفال

لايستطيعون الكلام ولايتباحثون في حوادث اليوم المهمة • والام على حبهما واعزازهما لطفها واهتمامها بأمر تكوينه والعناية به قد تشعر أحيانا بالوحدة والسأم ، ولا حاجة بك لان تخجلى من هذا الشعور بل تناقشى وزوجك فى هذا الامر وحاولا معا أن تدبرا أمركما بحيث يتاح لك من حين الى حين الانفلات من جو شئون الحياة اليومية الرتيب • وانطلاقك الى خارج البيت بين الفينة والفينة لايغنى اهمالك طفلك بل ان فى راحتك وهناءك نفع له •

ويجب على أغلب الآباء والامهات صغار السن أن يدركوا أن الطفل لن يغير من طبائعهم كل التغيير فعليكما أيها الوالدان أن تنطلقا سويا خارج المنزل من حين الى حين وأن تستقبلا أصدقاءكما وأن تظلا تشاركان فيما ألقتما الاهتمام به من أمور خارج المنزل ومن ثم تكونان أكثر سعادة ويكون الطفل هو الآخر أحسن حالا مادام يعيش فى بيئة عائلية طبيعية •



## مسألة عائلية

ان أكثر ماعرض له في هذا الكتيب يتعلق بالام الى حد كبير ، الا أن هذا لايعنى أن يشعر الاب أنه قد أغفل أمره ، فكثير من الرجال لهم ماالزوجاتهم من شوق الى معرفة مايجرى ، كيف ينمو الجنين ؟ كيف يكون المخاض والولادة ؟ وما الذي ينبغي على زوجاتهم أن يتبعنه ليحتفظن بسلامة البدن ؟ هذه العجالة بأكملها لازمة للرجل الذي يتوقع أن يكون أبا لزومها لزوجته ، الا أن هناك أسئلة من نوع خاص ربما عنت له ، وعلى ذلك فقد أفردنا هذا الفصل للرجل خاصة .

ان انجاب الطفل سواء أكان أول أطفالك أم كان العاشر هو في الواقع مسألة عائلية فان زوجتك يقع على كاهلها العبء المادي للحمل والوضع .  
أما أنت ياسيدى فانك ستواجه تغيرات تطراً على نظام حياتك لاتقل عما تتعرض هي له . وانجاب الاطفال يعنى زيادة فى الاعباء اذ يتطلب وقتاً ومالاً ويقتضى تدبيراً وفكراً وهذا ماتستلزمه الابوة الصالحة الا أنهم يجلبون المتعة والبهجة ويسلم معظم الآباء والامهات بأن هذه المتعة بهم ترجح عبء متاعبهم . وان معونتك لزوجتك وشدك لآزرها منذ البداية لمن أكثر الامور أهمية بالنسبة اليها ، وعليك ياسيدى أن تعمل على زيارة الطبيب الذى يشرف على صحة زوجتك وأن تكون زيارتك له فى أشهر حملها الاولى فان فى مقدوره أن يعينكما أنت وزوجتك على تفهم أمور تتعلق بالامومة والابوة من الواجب عليكما أن تحيظا بها علماً ، وستكون زوجتك من حين الى حين فى حاجة الى كلمة تشجيع منك ، وقد تكون هذه الكلمة خاصة بنظام غذائها أو بمظهرها أو بكفاية القسط الذى تستمتع به من الراحة . فلن يستطيع أحد أن ينفخ فى زوجتك الشعور بالثقة بالقدر الذى تستطيعه أنت ، وقد تشعر أكثر النساء اتزاناً بالانقباض بين الحين والحين أثناء الحمل فاذا وعيت هذا ومنحتها هذا « السند » فى اللحظة المناسبة فان ذلك يضاعف ما بينكما من تفاهم وحب .

### دروس للآباء

تنظم بعض المناطق دراسات لمن يتوقعون أن يكونوا آباء يتعلمون منها طرق العناية بالطفل كما يتاح لهم أن يناقشوا طبيبياً أو ممرضة فيما يشكل عندهم . ويؤمن أكثر من التحق بهذه الدراسات من الرجال بأنها عظيمة الفائدة وتشرف على بعض هذه الدراسات ادارات الصحة وعلى بعضها الاخر جمعية الشبان المسيحيين أو بعض الهيئات الاخرى فى المنطقة واجتماع الآباء الشبان بمن يستطيع الاجابة على أسئلتهم يساعد على جلاء المسائل المحيرة التى تتصل بالحمل والاطفال .

واذا كنت ياسيدى ممن يجيدون الاعمال اليدوية ورغبت فى صنع بعض الاشياء فقد تسيل الى عمل مهد للطفل وصوان للملابسه أو أسوار من

خشب تحيف بساحة يلعب فيها ، وتوجد أحيانا رسومات لاثاث الاطفال في  
المجلات أو في الكتب الخاصة بعمل الاثاث أو النجارة ، وإذا أردت أن تحاول  
صنعها بنفسك فاطلب الى المكتبة التي تتعامل معها أن تساعدك في الحصول على  
رسومات جيدة وقد يسعدك الحظ فتعثر على اثاث معد للتركيب أو بعض قطع  
مستعملة لا تحتاج إلا لبعض اصلاحات بسيطة تجعلها تبدو هي والجديدة سواء ..

ويقوم كثير من الأزواج بمساعدة زوجاتهم في أعمال المنزل سواء  
أكانت هذه الزوجات حوامل أم غير حوامل ، إلا أن هناك أزواجا درجوا على  
أن يخدمهم غيرهم وغفلوا عن أن هناك أعمالا يشق على زوجاتهم أداؤها أثناء  
الحمل فعليكما أن تضعوا معا نظاما لأعمال المنزل بحيث لا تتجهد زوجتك  
اجهدا مفرطا . فإذا استطعت أن تألف التغييرات التي تطرأ على الطريقة  
المعتادة في أداء أعمال المنزل قبل مولد الطفل فإن اعتيادك التغييرات التي تجدها  
بعد مولد الطفل يكون أكثر سهولة فإن كان هذا الطفل المنتظر هو طفلك  
الأول فقد تتأبك الهواجس فتساءل إذا كنت ستصبح أبا صالحا ، وإذا كنت  
ستستطيع تحمل التعبات على النحو الذي يرضيك . وكثيرا ماتلأزم هذه الوسواس  
الرجال حديثي العهد بالابوة فعليك أن تكاشف بها زوجتك أو طبيها أو  
أصدقاءك الذين أصبحوا آباء من عهد قريب ومن ثم تلمس أن متاعبك لن  
تكون في الواقع من الجسامه الى الحد الذي تتخيله وان احساسك بالغبطة  
بطفلك والزهو به أقوى كثيرا من احساسك بالتعب . وإذا شعرت بأنه ليس  
هناك من يعنى بك نتيجة لتغير طرأ على الطريقة المألوفة في تأدية الاعمال  
المنزلية أولتبدل في الاوضاع نظرا لان زوجتك حامل فتمهل قليلا واعمل  
الفكر بعض الشيء تجد أنك إذا ذكرت أن مكاتك عند زوجتك لازالت  
كما كانت على الدوام وأنت ستكون ذا أهمية كبيرة للطفل ، إذا ذكرت هذا  
فإن شعورك باهمال زوجتك لك لن يلبث أن يزول . وأن تعاونك الوثيق مع  
زوجتك في أمور كثيرة يمكن أن يمتد فيشمل اعمال الفكر واعداد التدبيرات  
من أجل الطفل . ولن يشق عليكما أنت وزوجتك اجراء التعديلات التي  
تستلزمها الابوة والامومة طالما كنما متفاهمين متقاسمين الجد واللهم .

وتزداد الاعباء على زوجتك بعد مولد الطفل وتكون الابوة والامومة أملا  
جديدا غير مألوف بالنسبة اليكما ، ولا تحسب أنك لاتستطيع تغيير « الكافولة »  
فأنت ولا ريب تستطيع ذلك وستقدر لك زوجتك هذا الصنيع • ولا تخشى  
ألا تحسن القيام بهذا العمل فعمل زوجتك كانت كذلك حين غيرتها للمرة  
الاولى أو الثانية ، ولا تخف من أن تحمل طفلك فستجد متعة كبيرة في أن تتعارفا  
فانه في حاجة الى عطفك قدر حاجته الى عطف أمه ، وعليك أن تتدخل في  
عمل زوجتك وتعينها عليه وستشعران على مر الزمن أنكما نلتما خير جزاء •



## الطفل الثاني أو من يليه

متى ينبغي أن تحدثني أطفالك الآخرين نبأ مولودك الجديد ؟

لا حاجة لك أن تخبريهم بذلك حالما تعرفين أنك حامل ، كما أن سبعة أشهر أو ثمانية هي فترة انتظار طويلة بالنسبة للاطفال . أما اذا سألوك هم فحدثيهم عن المولود الجديد وان لم يفعلوا فأبلغهم أنت خبره قبل موعد الوضع بشهرين أو ثلاثة . ويلاحظ أكثر الاطفال تبدا في هيئة أمهم في شهور حملها الاخيرة أو قد تلتقط آذانهم طرفا من أحاديث دارت . وقد يرون أمهم تجمع ملابس الطفل وتعد أثائه فاذا لم تكاشفيهم بأنك تتوقعين أن يكون لك طفل جديد يتابهم القلق ويأخذهم العجب .

ومن الخطأ ارجاء اعلان النبأ الى أن يولد الطفل أو الى أن تغادر الام المنزل الى المستشفى ، وأن تتوقع الام بعد ذلك أن يكون الطفل الجديد حادنا سعيدا بالنسبة للاطفال الآخرين . إذ أنه من الواجب أن يعرف الاطفال أن هناك طفلا جديدا مرتقبا وأن أمهم قد تنغيب بعض الوقت ، فان عرفوا ذلك

فان الغيرة التي فطر الطفل على أن يشعر بها بين الحين والحين حبال أخيه الجديد أو أخته الجديدة لايرجح أن تصبح مشكلة حقيقية • وكثيرا مايمكن استدراج الاطفال الى الاشتراك فى التدابير الخاصة بالمولود الجديد كاختيار مكان نومه ومساعدة الام فى تهيئة ملابسه ومصاحبته فى زيارتها احدى صديقاتها ورؤية وليدها • ويقبل أكثر الاطفال فى حماسة على تقديم عونهم فى تدبير أمرالطفل القادم • ولاتعجبى ياسيدتى اذا رأى ولدك أن شكل الاطفال حديثى الولادة يبدو غريبا أو اذا أعلن أنه لايريد أن يولد له أخ أوأخت وقد يحتاج بعض الاولاد الى فترة من الزمن لاعتياد هذا الوضع الجديد • ويجب عليكما أنت وزوجك أن تدركا أن أطفالكما حتى وان أحستما تهيئة نفوسهم لاستقبال المولود الجديد تمر بهم بعد أن يولد هذا المولود لحظات يتمنون فيها لو أن هذا القادم لم يخرج الى عالم الوجود ، وهذا يجعل أطفالكما على الدوام فى حاجة لان يطمئناهم الآخريين الى حبكما قبل قدوم المولود الجديد وبعده • وقد وجد الآباء والامهات أنه مما يهون على الطفل غياب أمه أن يرى مبنى المستشفى قبل أن تقصد اليه أمه لتلد فيه وأنها ستكون هناك حين تكون بعيدة عنه • وقد يكون المستشفى الكبير فى نظر الطفل الذى يجهل كل شىء عنه مكانا مفرعا خصوصا وأن والدته ستغيب فيه عن منزلها بعض الوقت ، ولكن قلقه سيقل أو يزول اذا أتيح له أن يرى مبناء واذا حدثوه عن الاطباء والمرضات الذين تؤدى رعايتهم لامهم الى سرعة عودتها الى المنزل • واذا اتفقت مع قريبة أوصديقة أو أى سيدة أخرى على أن تعنى بالاطفال أثناء غيابك بالمستشفى فليكن حضورها وأنت لاتزالين بالمنزل أى قبل أن تبارحيه الى المستشفى وبذلك يألفها الاطفال قبل أن تغادري المنزل فيكونون أقل ضيقا بالفراق واحساسا بالوحدة • وثمة آباء وأمهات وعلى الاخص أولئك الذين بدأ أطفالهم يستطيعون المشى قد وجدوا أن من المستحسن أن تختار الصديقة أوالقريبة أو المرضة بحيث تستطيع أن ترعى المولود عندما يعود وأمهم من المستشفى وبذا تتمكن الام من أن تخصص الطفل الاكبر سنا بجزء كبير من وقتها اذ أن المولود ينام معظم الوقت ولايحتاج الى رعايتها الشخصية بالقدر الذى سيحتاج اليه فيما بعد •

وكثيرا مايكون المولود موضع الاهتمام والعناية ومن ثم يشعر الطفل الاكبر سنا أنه قد أهمل كل الاهتمام وسط الهرج والمرج والضجيج واللغط . واذا استطاع أب هذا الطفل هو الآخر أن يزيد بعض الشيء من حذبه عليه في هذه الاسابيع الاولى فسيمنعه هذا من الشعور بأن غيره قد احتل مكانه .

ويجب على الوالدين أن يعملوا على الوصول الى خير السبل التي تؤدي الى تسوية الامور في هذه الاسابيع الاولى وقد عرضت لذلك بعض الكتب التي تعالج موضوع العناية بالطفل وقد تزودك هذه الكتب ياسيدتي ببعض نقط ذات نفع ، وأهم ماينبغي أن تضعيه نصب عينيك هو أن تتجنبى التكلف وأن تظلى على تعلقك بأطفالك الذين يكبرون المولود سنا واياك أن تظهرى أنك تخشينهم أو تستسمحينهم .



## المحافظة على سلامة بدنة

### التغذية

إذا وعينا أن الطفل يستمد غذاءه عن طريق جسم الام لادر كنا ما لغذاء الام من أهمية بالغة ، وينبغي أن يكون مفهوما بجلاء أن تناول الام كمية كافية من أنواع الغذاء التي هي في حاجة اليه هو أكثر أهمية من أكلها قدرا كبيرا من أي طعام كيفما اتفق • وإياك أن تثقى بقول أي انسان أنه ينبغي أن تكثري من الطعام - مادمت تأكلين نصيب اثنين - فان كمية الغذاء التي تحتاج اليها الحامل لا تزيد الا قليلا عما يلزم لغير الحامل • وقد تحس بعض النساء في أثناء حملهن بالحاجة الى قدر من الغذاء أكثر مما تشتهي الاخريات • ويتوقف الكثير على ما كان عليه وزنك قبل الحمل فان كان وزنك قريبا من الوزن الذي يناسب طولك وبنيتك فيجب ألا يزيد الا بمقدار يتراوح بين ٢٠ أو ٢٥ رطلا طول

مدة الحمل ، أما اذا كان وزنك على الدوام أقل مما ينبغي فلن يلحقك ضرر اذا بلغ مقدار الزيادة أكثر من ٢٥ رطلا بقليل ، أما اذا كان وزنك دائما أكثر مما يجب فاعمل على أن لا تصل الزيادة الى هذا الحد . وعليك أن تتبعى مشورة طبيبك بدقة فى هذا الصدد فانك اذا أكلت غذاء متوازنا فستزودين بكل ما يحتاج اليه جنينك دون أن تضرى بصحتك أو تشوهى قوامك . ان الطعام الذى تتاولينه يمتص فى مجرى الدم حيث يتاح لانسجة جسمك أو جسم الجنين أن يستفيد منه وحين تكون المواد اللازمة لبناء الجسم موجودة فى دم الام ، فان الجنين يتمكن من تخير مايلزمه حتى ينمو نموا طبيعيا . أما اذا كان غذاء الام لا يحتوى على كل هذه المواد الضرورية فان دمها يعمل على الحصول على تلك المواد من أنسجة جسمها ليمد بها الجنين ، ولايتأتى ذلك طبعاً الا اذا كان جسم الام يحتوى على هذه المواد اللازمة . ويمكنك أن تتصورى مايحتمل أن يقع اذا لم تتناول الام الغذاء المناسب فقد لا يحتوى جسمها ودمها على هذا الزاد بالقدر الذى يفى بحاجة الجنين وقد يسلمها استنزاف هذه المواد الضرورية من جسمها الى المرض ، والمرأة التى لاتتناول الاغذية الاساسية تنزل بنفسها وبجنينها أضرار بالغة . ولقد دلت الدراسات الحديثة على أن الامهات اللاتى يتناولن غذاء مناسباً أثناء الحمل تكون ولادتهن أكثر سهولة ويكن أقل تعرضاً للولادة قبل الاوان أو أن يكون أطفالهن ضعافاً . وأهم الاطعمة التى يجب أن يحتوى عليها غذاء الام سى الغنية بالمواد البروتينية ( الزلاية ) والكالسيوم والحديد وجميع الفيتامينات . وفى بعض المناطق يستلزم الامر قدراً اضافياً من اليود .

فالكالسيوم والبروتين (المواد الزلاية ) هما المادتان اللتان تبنيان العظم والجسم ، كما أن الدم يحتاج الى الحديد ليكون مستكملاً لعناصره ، وتفتقر كل خلايا الجسم الى الفيتامينات لتتمكن من القيام بنشاطها الطبيعى . وهناك مواد أخرى توجد فى الطعام العادى مثل المواد السكرية والنشوية والدهنية التى يحتاج اليها كل انسان ليكون الكمية اللازمة من السعرات ( اسم آخر للطاقة ) . الا أن هذه المواد الاخيرة ليس لها من الاهمية بالنسبة للجنين ما لتلك

التي ذكرناها أولاً ويمكن الاقلال منها الى أقل حد ممكن اذا كانت الزيادة في وزن الام أكثر مما ينبغي • وتحتاج الحامل كل يوم الى الاغذية التالية :

## اللبن

يجب أن تشربي رطلين من اللبن الكامل الذي أزيلت قشدهته • ويمكن أن يدخل بعضه في عمل الحساء والكريمة والبودنج أو الحلوى ولك أن تأكلي بعض الجبن من حين الى حين •

وهذا الجبن الاصفر يزودك بأهم المواد الموجودة في اللبن فان جزءاً من ثمانية أجزاء من هذا الجبن يوازي رطلاً من اللبن • وعليك أن تشربي اللبن بعد أن تزال قشدهته اذا كان وزنك زائداً عن الحد ، واذا كنت تحصلين على فيتامين « ا » من أغذية أخرى •

واللبن مصدر هام للمواد الزلالية ( البروتينات ) كما أنه يمدك تقريبا بكل الكالسيوم اللازم لضمان سلامة أسنان طفلك وعظامه وفي الواقع ليس ثمة غذاء غير اللبن يمكن أن يزودك بهذا العنصر الهام • واللبن كذلك من أغنى المصادر بالريبوفلافين « فيتامين » وتعتقد بعض النساء اللاتي لا يستسغن شرب اللبن بأن في استطاعتهن أن يستعضن عنه بأقراص الكالسيوم ، الا أن أقراص الكالسيوم لا تغني عن اللبن كل الغنى إذ أنها لا تحتوي على مواد دهنية أو على ريبوفلافين •

## الخضروات والفواكه

ينبغي أن تتناولي يوميا من ٥ الى ٧ معايير من الخضروات والفواكهة « المعيار ٢٧٢٧ أوقية » ويجب أن يكون معيار واحد على الاقل من كل منهما طازجا غير مطبوخ •

ومن الواجب أن يتكون أحد هذه المعايير من البرتقال أو الجريب فروت أو أحد أنواع الموالح أو الطماطم أو الوشنة أو الشليك أو الشمام أو نوع أو أكثر من الخضروات ذات الاوراق الخضراء • وعليك أن تتقي من الخضروات

والفواكه الاخرى متشابهين فان الاكثر من الخضروات والفاكهة يسدك  
بالفيتامينات والحديد ، وبعض الكالسيوم يزودك بالطاقة التي تحتاجين اليها •

### اللحم الاحمر والدواجن والسمك

من الافضل لك أن تأكلي كل يوم ربع رطل من اللحم أو السمك دفعة  
واحدة أو على دفعتين وتعتبر كل أنواع اللحوم أطعمة نافعة ، الا أن الاجزاء  
الحالية من الدهن تزودك بالمواد التي تبني العضلات والدم • وللكد والكلى  
والبنكرياس بصفة خاصة فائدة كبيرة ويمكن كذلك تناول الكرشة والمخ  
والقلب وقد تحل كل أنواع الاسماك والحيوانات البحرية محل اللحم •

### البيض

تناولى كل يوم على الاقل بيضة واحدة فان فى البيض كمية من الحديد  
تساعد فى تكوين دمك ودم جنينك •

### البقول والخبز

عليك أن تأكلي كل يوم ثلاثة معابير من البقول والخبز لتزودك ببعض  
الفيتامينات وبقدر من الطاقة • واستعملى دائما البقول الكاملة أو المكملة أى التى  
أضيف اليها ما ردها الى حالتها الاصلية أو المزادة أى التى زيد فى خصائصها ،  
ويصدق نفس الشيء على الخبز والدقيق • أما فى الخبز الابيض والمحاصيل  
التي تم فصل مادتها عن كل ماعداها فان أكثر ما فيها من مواد معدنية  
هامة وفيتامينات تكون قد أتلفت أو أزيلت • فاذا ما رأيت أطعمة كتب على الوعاء  
الذى احتواها كلمة « مكملة » أو كلمة « مزادة » فان ذلك يعنى أن الفيتامينات  
والاملاح قد أضيفت اليها لتعوض تلك التى فقدت •

### الزبد والزبد الصناعى (المارجارين)

يحتوى كل منهما على فيتامين « ا » ولكنهما مادتان دهنيان ويجب  
الاقبال منهما اذا كنت تعنين بمراعاة وزنك • ويمكنك الحصول على  
فيتامين « ا » من أغذية أخرى لاتسبب ذلك مثل الكبد والجزر والقرع  
والخضروات المورقة والخضراء •

## السوائل

يلزمك شرب الكثير من الماء والسوائل لتظل كليتك تعملان في سر ونظام ، فالحساء واللبن وعصير الفواكه سوائل نافعة الا أن أغلب الحوامل يلزمهن بالاضافة اليها شرب عدة كوبات من الماء يوميا ، على أنه ينبغي ألا تبالغي في ذلك فيكفى أن تشربي مقدارا يتراوح بين أربعة أو ستة أكواب من الماء الا اذا نصحت طبيبك أن تشربي أكثر من ذلك • وشرب الشاي والقهوة باعتدال لا يضر الا أنه من الافضل أن تطلبى رأى الطبيب فيهما •

## فيتامين «د»

تحتاج أكثر الحوامل الى مصدر من مصادر فيتامين « د » وخاصة في الشتاء عندما يقل خروجهن في الشمس • ويمكنك أن تحصلي على هذه الفيتامينات على صورة زيت السمك ( زيت كبد الحوت ) أوتناوله مركزا في نوع من الادوية • استشيرى طبيبك ولا تحاولى أن تحددى أنت المقدار الذى ينبغي أن تتعاطيه • ولا بد أن تشعرى بالشبع هذه الكميات الوفيرة من الاطعمة اللازمة التى سبق أن ذكرناها • أما اذا كنت لاتزالين جائعة فيمكنك أن تأكلى ماتشائين من الاطعمة الاخرى هذا اذا رأى طبيبك أن وزنك لايزداد أكثر من اللازم •

ولكن اياك أن تفعمى معدتك بالكعك والحلوى والجيلاتين والفظائر والمشروبات الخفيفة وكل مالد وطاب فان هذه الاغذية تزيد من وزنك زيادة هائلة ، فتصبحين ولا شهية لك للاطعمة المفيدة • وتقضين على صحتك مالم تتحوطى •

ويعتقد بعض الاطباء أن الحوامل يجب أن يقللن من الملح فى الطعام فاذا نصحت طبيبك بالامتناع عن تناول الملح فلاتضعيه أثناء طهى الطعام ودعى أفراد العائلة يضيفونه الى طعامهم فى أثناء الاكل ، وقليل من الفلفل أو قدر ضئيل من السكر يجعل الاكل شهيا بل انك ستعتادين الطعام دون ملح بعد بضعة أيام ، وعليك أن تذكرى أنه اذا نصحت طبيبك بالابتعاد عن الملح فيجب عليك أن تتحاشى الاطعمة التى يضاف اليها الملح مثل شحم الخنزير المجفف

وفخذ الخنزير المملح ولحم البقر المخروط والمجفف والسمك المملح والمدخن والجوز والبندق المملح والبسكويت المملح والبطاطس المحمر بالملح •

وستجدين طبيبك متبها كل الانتباه الى مقدار زيادة وزنك في أثناء الحمل والى مدى سرعة هذه الزيادة • ويرى معظم الاطباء أن النساء اللاتي يكون وزنهن طبيعيا قبل الحمل يستحسن ألا يزيد وزنهن أثناء الحمل الا ما بين ٢٠ و ٢٥ رطلا فان ذلك قد يجعلهن أحسن صحة وأسهل ولادة • كما أنهن يستعدن قوامهن بعد الولادة أسرع مما يفعل غيرهن فلننظر مم تتكون هذه الزيادة فى الوزن ؟ ان متوسط وزن الطفل الذى استكمل أشهر الحمل يكون حوالى سبعة أرطال ونصف الرطل والمشيمة والأغشية حوالى الرطل وربع الرطل والرحم المتضخم بالحمل حوالى الرطلين والسائل الذى يملأ جيب المياه حوالى الرطلين ويصل المجموع الى ١٣ رطلا تقريبا ويضاف الى ذلك ازدياد حجم ثديك بعض الشيء هذا وتمتص أنسجة جسمك كمية أكبر من الماء أثناء الحمل وتحفظ بها وهذا أيضا مما يزيد وزنك •

أما اذا زاد وزنك عن ذلك كثيرا فانك بذلك تكونين قد أضفت الى جسمك شحما جديدا • وربما عانيت كثيرا بعد الولادة للتخلص من هذه الزيادة فى وزنك •

وليس لكمية الطعام الذى تتناولينه أى أثر على حجم الطفل ، ومن ثم فانك اذا حاولت أن تجيى نفسك حتى تلدى طفلا ذا حجم صغير فان هذا لن يفيد كثيرا بل انه قد يؤذى الجنين فعلا •

### الملابس

اجعلى ملابسك جذابة مريحة فضفاضة • وقد أصبح فى الامكان اليوم أن تحصلى بسهولة على ملابس جاهزة صنعت خصيصا للحوامل بما فى ذلك الملابس الداخلية ، ويمكنك كذلك الحصول على كثير من النماذج الانيقة اذا كنت تحيكين ملابسك بنفسك ، وأهم ماينبغى مراعاته هو أن تتحاشى كل ما يضغط على خصرك ويجب كذلك أن تمتعى عن استعمال الأحزمة • واذا

كانت الفساتين أو التمهضان مستندة على الكتفين وكان من الممكن اجراء تعديلات في منقلقة الخصر فان هذه الملابس لن تضغط على بطنك • أما السراويل فهي أدعى الى راحتك اذا كانت فضفاضة بحيث تتسع لكل زيادة جديدة في محيط خصرك • وربما كانت الملابس المعدة خصيصا للحامل لا تلزمك قبل الشهر الرابع أو الخامس •

ومعظم النساء لا يستطعن شراء ملابس كثيرة للحمل • كما أنك سوف تضيقين بها اذا بدأت لبسها في موعد مبكر •  
انتقى حمالة لتديك تسندهما جيدا الا أنه يشترط أن لا تكون ضيقة وأفضل الانواع ما كان تكوره كاملا وشرائط أكتافه عريضة وكان يشد الثدي الى أعلى والى الداخل في اتجاه الكتف الآخر • والغالب أن تديك يبلغان في الشهر الخامس أقصى حجم يصلان اليه طول فترة الحمل وعلى ذلك فمن المحتمل ألا تحتاجي الى شراء أحجام أكبر من ذلك بعد هذا الشهر الى أن تشتري الحمالات التي ستستعملينها أثناء الارضاع • ويستعمل بعض النساء في أثناء الحمل حمالات من النوع المستعمل في الرضاعة مع تضيقها بعمل ثنيات فيها تخاط ثم تزال بعد الولادة •

واياك أن تستعملي حمالة جوارب ( مما يلبس حول الفخذ ) أقلعى عن استخدامها في أثناء الحمل ولا تعقدي جواربك حول فخذيك فكل رباط في هذه المنطقة قد يعوق السير الطبيعي للدورة الدموية في الرجلين ويزيد في المتاعب التي تحدثها تشنجات العضلات والدوالي • ويفضل كثير من الحوامل لبس جوارب قصيرة أو الخروج بدون جوارب اطلاقا •

فاذا كنت تلبسين جوارب ولا تلبسين « كورسيه » فيمكنك أن تشتري أو تصنعي حزاما لرفع الجوارب يمكن توسيعه ويعلق بواسطة أشرطة تمر من فوق الكتفين وقد ترين أن هذه الأشرطة غير رشيقة إلا أنها في الواقع مريحة للغاية • أما « الكورسيه » ولبسه فمسألة يستطيع طبيبك أن يعاونك في اتخاذ قرار بشأنها • فاذا كنت معتادة لبس حزام « الكورسيه » فانك ستحتاجين

اليه غالباً أثناء الحمل • ويمكنك لبس « الكورسيه » الاعتيادى فى الشهرين أو الثلاثة شهور الاول دون ضرر على أن يكون بدون مقويات ، ولكنك ستحتاجين الى « كورسيه » خاص بالحمل بعد ذلك يمكن توسيعه من الظهر والجوانب حتى يناسب مقاسك • ويمكنك الاستدلال من طبيك أو العيادة التى تذهبن اليها عن المكان الذى يباع فيه •

و « كورسيه » الحمل يلبس بطريقة تختلف عنها فى « الكورسيه » العادى فستجدين أن أسهل طريقة لذلك هى أن تستلقى على ظهرك وتضعى وسادة تحت رديك اذا لزم الامر ثم تدخل الكورسيه فى رجلتك وتجذبه الى مكانه ثم تبدئى بشبك المشابك السفلية أو أن تلبسيه بالطريقة المعتادة دون أن تشبكيه ثم تستلقين على ظهرك لتحكمى رباطه • وقد لاتحسين هذه الطريقة فى المرة الاولى ولكنك ستجدينها أفضل فى رفع الرحم ، وعندمايتقدم الحمل ستجدين أنها أسهل بكثير من التعثر فى لبس الكورسيه وأنت واقفة •

وإذا كنت لاتلبسين حزاما أو « كورسيه » من قبل فقد لاتحتاجين اليه أثناء الحمل وعلى أى حال فاسأل طبيك اذا كان هناك ماتريدين أن تستوضحيه •

وفى وسعتك أن تصنعى حزاما لرفع البطن فى المنزل بقطعة عريضة من موسيلين ناعم أو مايمائله فماعليك الآن تستلقى على ظهرك وتشبكيه حول بطنك بدبابيس مبتدئة من أسفل لانك بذلك ترفعين بطنك الى الوضع الطبيعى • وربما تجدين صعوبة فى لبس هذا الحزام دون مساعدة كما أنه لن يريحك مثل كورسيه الحمل ولكنك تستطيعين استخدامه على أى حال اذا لم يمكنك الحصول على « كورسيه »

وخير لك أن تلبسى أحذية مناسبة الحجم بدون كعب أو بكعب واطيء فانها تريحك وتحفظ توازنك ، وحفظ التوازن مسألة هامة ينبغى أن توجهى لها عنايتك فالاحذية المفلطحة التى لا شكل لها ولاأناقة فيها من النوع المسمى «موكاسان» قد تسبب لك من التعب مثل مايسببه الكعب العالى •

ان ازدياد الثقل في بطنك يغير هيئتك الطبيعية والاحذية الضيقة أو ذات الكعب العالي ستزيد من اختلال توازنك • ثم انك اذا لبست أحذية ذات كعب مرتفع فستكونين أكثر تعرضا لحظر الوقوع • فاذا كنت اعتدت لبسها ففي وسعك أن تلبسي حذاء متوسط الكعب ليسهل عليك التحول من الكعب العالي الى الكعب الواطئ •

## الرياضة

مزاولة الرياضة باعتدال مفيدة لكل انسان ويصدق هذا بصفة خاصة على الحامل •

فما لم تكوني مريضة أو كانت هناك موانع أخرى فعليك الاستمرار في أعمالك المنزلية ورعاية حديقتك والمشى اليومي بل والسباحة كذلك من حين الى حين •

ويغلب أن ينصحك طبيبك بالاستمرار في معظم ماكنت تقومين به من الاعمال ، على أن تتحاشى الأعمال المنزلية المجهدة وحمل الاشياء الثقيلة ، وربما يطلب اليك أيضا الامتناع عن ألوان الرياضة المنهكة كركوب الخيل وكرة السلة والقفز في الماء •

كما أنه قد ينصحك بأن تبطلئي في عملك وتستريحى لبضع دقائق عدة مرات يوميا • وتستطيع معظم النساء المواظبة على القيام بالكثير من أعمالهن المعتادة حتى يصبح الجنين وشيك الولادة ولو أن صعوبة الحركة في أواخر الحمل تجعل العمل أمرا أكثر مشقة • حاولي أن ترتبي أمورك بحيث تقضين بعض الوقت يوميا خارج المنزل ، فان كانت لك حديقة فسوف يتاح لك فرصة مناسبة للتمتع بالهواء الطلق أثناء العمل بها • فاذا لم يكن فلتروحي عن نفسك بالسير بعض الوقت كل يوم • حاولي أن يكون ذهابك الى المتجر أو الى منزل صديقتك سيرا على الاقدام بدلا من الركوب ولكن على شريطة ألاتجهدى نفسك فحينما يكون معك كيس ثقيل محمل بالمشتريات فالركوب مستحب ،

وإذا كان يعمل داخل المنزل مجهدا فليكن الوقت الذى تقضيه فى الخارج وقت راحة خاصة إذا كان الجو معتدلا والجلوس فى الخارج مستحبا

وبالاختصار ابعدى عن نفسك الشعور بالعجز فلاعتقد القديم بأن الحامل تكون فى حالة دقيقة ، لم يعد اليوم يلقي قبولا كما كان من قبل ، وكثير من النساء تتحسن أحوالهن أثناء الحمل أكثر من أى وقت آخر •

## الراحة والنوم

تحتاج الحامل الى ٨ ساعات للنوم على الأقل كل ليلة والى فترة راحة واحدة على الأقل أثناء النهار • وقد لا تتطلب هذه الراحة أكثر من أن تخلعى ثوبك وتستلقى لمدة ١٠ دقائق أو ١٥ دقيقة ، وحتى إذا لم تنامى فان مجرد الاسترخاء يفيدك كثيرا •

ويلح الاطباء فى توكيد أهمية الاسترخاء خاصة اذا كنت متوترة العضلات ، واذا كنت موظفة أو عاملة فاجلسى جاعلة قدميك الى أعلى لبضع دقائق كل يوم بعد الغداء أو عندما تعودين الى منزلك بعد العمل • وبعض المصانع ومراكز العمل تمنح الحوامل فترات إضافية للراحة • والتوقف عن العمل فترات متكررة أثناء عملك اليومى بالمنزل يساعد على انعاشك ، فاجلسى عدة مرات فى اليوم لبضع دقائق بحيث تكون رجلاك فى وضع مرتفع وستدهشين للتحسن الذى تشعرين به فى آخر اليوم • والتعبير العامى ( انزعى الحمل من قدميك ) هو خير مايعبر عن هذه الحالة •

## التدخين والمشروبات الروحية

تختلف آراء الاطباء فى أمر التدخين وشرب الخمر أثناء الحمل فاستشيرى طبيبك فيما يخص هذين الموضوعين •

## العلاقات الزوجية

ان أكثر الاطباء ينصحون بالامتناع عن الجماع فى خلال الموعدين اللذين كان ينتظر فيهما حدوث الحيضين المنقطعين الثانى والثالث ، اذ يعتقد أن الاجهاض يكون أكثر حدوثا فى هذه الفترة •

وينصح الأطباء أيضا بأن تمتعي امتناعا كليا عن الجماع في الأسابيع الأخيرة من الحمل ، ولا ينبغي أن تعودى إليه قبل مضي بضعة أسابيع بعد ولادة الطفل .

فالجراثيم التي توجد بصفة طبيعية على الجلد وفي المهبل قد تدفع الى مسافة قريبة من الرحم أثناء الجماع ، وهذه الجراثيم لا تسبب أذى في الحالات العادية ولكنها قد تحدث ضررا أثناء الوضع اذا حدث الجماع قبل الولادة بوقت قليل . ولما كان من المتعذر تحديد ميعاد الولادة بالضبط فان الأطباء ينصحون بالامتناع عن الجماع بضعة الأسابيع الأخيرة قبل الوضع ويستمر خطر العدوى بضعة أسابيع أخرى بعد الوضع . لان الرحم والمهبل يستغرقان حوالي ٦ أسابيع ليعودا الى حالتها الطبيعية بعد الولادة .

### الاستحمام

قد تتضحين بالعرق أثناء الحمل أكثر مما كنت من قبل ، فالعرق هو وسيلة من وسائل التخلص من فضلات الجسم ، وبما أنه ينبغي التخلص من فضلات الطفل كذلك فان كمية العرق قد تزيد . وأخذ حمام يومي أثناء الحمل يساعدك على الانتعاش كما أنه الطريقة المثلى للعناية بجلدك . وتستطيعين في معظم فترة الحمل أن تأخذى حمامك فى البانيو أو بالاسفنجية «أوبالدوش» كما يروق لك . أما فى المدة الأخيرة فان أكثر السيدات يفضلن «الدوش» أو الاستحمام بالاسفنجية تحاشيا للصعوبة التي تعانيها الحامل فى الدخول فى البانيو والخروج منه .

### العناية بالتدين

خير ما فى وسعك عمله للعناية بتديك هو أن تلبسى حمالة ترفع التدين دون أن تضغطهما . حافظى على نظافة التدين والحلمتين ، وقد يكون الافراز العديم اللون الذى يأخذ فى التضج من الحلمات حوالى الشهر الرابع مهيجا للجلد بعض الشيء فاذا حدث ذلك فاغسليهما بالماء والصابون ودلكيهما بقليل من «الكولد كريم» أو «اللانولين» أو زبدة الكاكاو . وقد كان بعض الأطباء فيما مضى ينصحون بتدليك الحلمات بالكؤول لتقويتها ، ولكن هذه الفكرة

قد استبعدت الآن لأن الكؤوول فى الواقع يلهبهما ، وقد لا تحتاجين لدهنهما بشىء أكثر من قليل من «الكوند كريم» وإذا كانت الحلمات غائرة فاستشيرى طبيبك ليرى إذا كان الأمر يحتاج الى علاج .

وإذا شعرت فى ثديك أو حلمتيك حساسية مؤلمة أو التهابا أو إذا لاحظت ظهور حبيبات فى ثديك فاخبرى طبيبك فى الحال .

## السفر

إذا كنت ممن يشعرن بالدوار من ركوب السيارة فى الشهرين أو الشهرين الثلاثة الأولى من الحمل فمن المستحسن أن تقللى من القيام برحلاتك المعتادة فى أنحاء البلدة أو فى الأرياف المجاورة ولو كانت رحلات قصيرة . أما إذا كان سفر السيارة لا يتعبك فإن رحلة تتراوح بين ١٠٠ أو ١٥٠ ميلا بالسيارة لن تتعبك فى الغالب ويستمر كثير من النساء فى قيادة السيارات أثناء الحمل ولو أن أكثر الأطباء ينصحون بالأقود الحامل سيارتها بمفردها فى الشهر الأخير .

وينشأ الضرر فى الرحلات الطويلة سواء كانت بالسيارة أو بالقطار من أنها قد تكون مجهددة للغاية ، وينطبق هذا بصفة خاصة على السفر بالسيارة . وقد تكون الرحلة أقل اجهدادا إذا أمكنك تنظيم أوقات للراحة فى خلال الرحلة تتيح لك الوقوف أو المشى بعض الشىء . وليس هناك ما يدل دلالة قاطعة على أن السفر فى الشهرين الأولى من الحمل يسبب الاجهاض ، أما الشهرين الأخيرين فإن الاهتزازات العنيفة التى تتعرضين لها فى السفر الطويل بالسيارة قد تدفعك الى الوضع فى أخرج الاوقات وإذا لم يكن هناك بد من السفر بعد الشهر السادس فليكن بالقطار أو الطائرة وعليك أن تستشيرى طبيبك فى الأمر وتستمعين الى نصيحته قبل السفر . وقد تخطر على فكرك مسألة تغيير السكن فإذا كنت تعزمين الانتقال الى مسكن أكبر قبل الولادة فعليك أن تقومى بذلك قبل الشهر السابع من الحمل ، أو دعى زوجك أو أصدقاءك أو عائلتك ينقلون أمانات المنزل أثناء وجودك فى المستشفى ، فانك حتى ولولم تشركى فى حمل

الاشياء بنفسك فان الانتقال يحتاج الى أعمال لانهاية لها من لقب الاشياء  
وفرنها والانحاء عليها وهذا مجهود شاق \*

### العناية بأسنانك

العناية الشديدة بالاسنان أمر بالغ الأهمية أثناء الحمل كما هو في كل  
وقت آخر ولذلك فعليك أن تقصدي طبيب الاسنان منذ البداية وأن توافقي  
على زيارته بعد ذلك \* وسيخبرك بمواعيد الزيارة اللازمة لك فإذا كان في  
أسنانك تسوس فإنه يحدث وهذا يمنع زيادة التسوس التي قد تؤدي الى تلف  
السن \* والتهاب اللثة يحتاج الى علاج سريع حارم وإذا زاد التهاب السن  
أو اذا ماتت جذوره فيمكن خلعه أثناء الحمل \* وقد كان بعض أطباء الاسنان  
يرحئون خلع الاسنان الى ما بعد الولادة ولكن بعض الحالات قد تستلزم خلع  
السن وعلاج الالتهاب بأسرع ما يمكن ولن يتسبب خلع الاسنان في حدوث  
الاجهاض كما أنه لن ينشأ عنه أى ضرر للجنين \* ولكنه ليس من المستحب  
من ناحية أخرى أن تشرعى أثناء حملك فى علاج لاسنانك يستغرق زمتا  
طويلا فانت فى حاجة الى تناول الطعام بانتظام ، وألا يعوقك عن ذلك عائق \*  
ولذلك فان أكثر أطباء الاسنان يفضلون ارجاء العلاج الطويل الى ما بعد الولادة

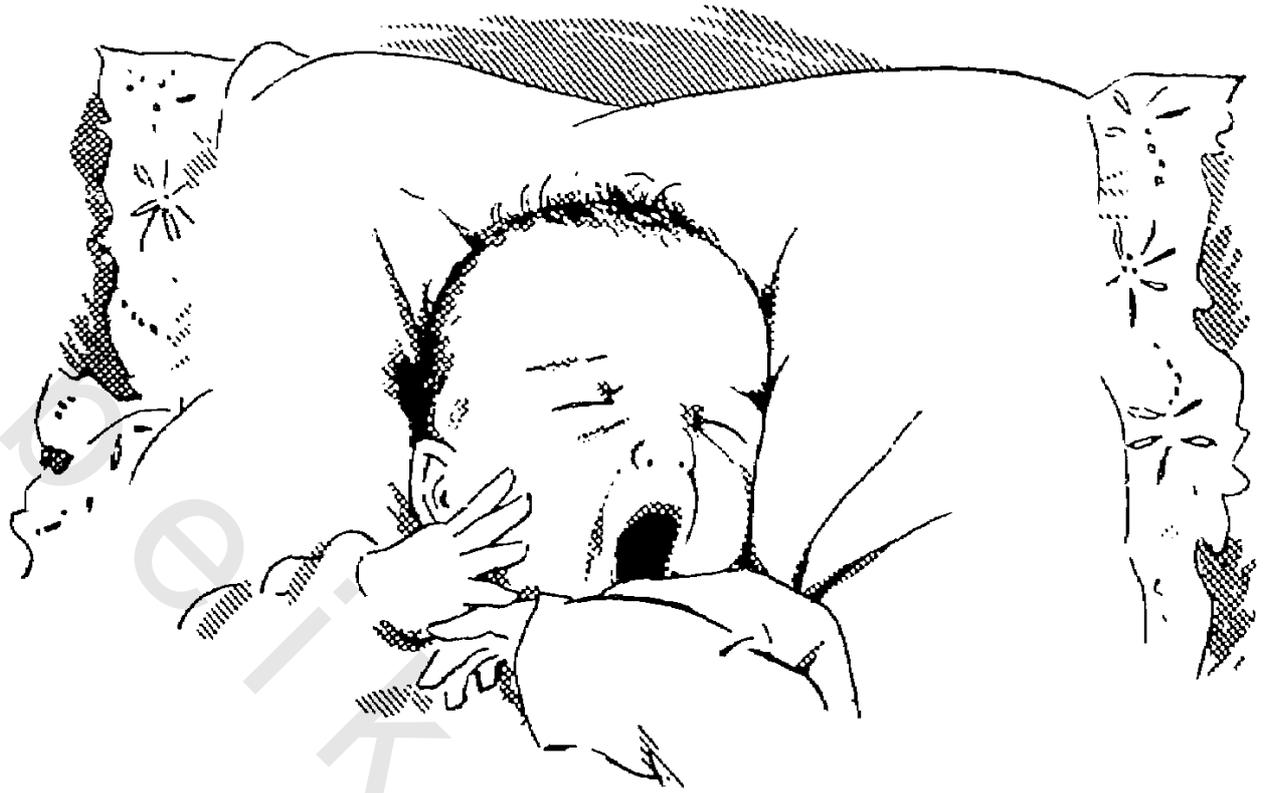
### العمل

لم تعد التقاليد اليوم تحتم على الحوامل أن يجلسن أنفسهن فى منازلهن  
لايرين الا أزواجهن وبعض الاصدقاء المقربين \*  
وكثير من نساء اليوم يعملن خارج منازلهن ويواظبن على العمل فى جزء  
من فترة الحمل \* ولم يعد من الضرورى اليوم على أية سيدة أن تترك عملها  
أوأن تتعرض للفصل منه مجرد أنها حامل \* كما أن بعض الولايات قد سنت  
القوانين الخاصة بظروف العمل للحوامل \* وقد أدركت المؤسسات الصناعية  
ومراكز العمل ضرورة سن قوانين خاصة لحماية الحوامل اللواتى يعملن لديهن  
وقد وضع مكتب الاطفال فى الولايات المتحدة ومكتب السيدات فى مصلحة

العمل أساسا يجرى عليها العمل بالنسبة للمحوامل وهي في متناول كل صاحب عمل يريد الحصول عليها .

فاذا كنت تعملين فقد تحيين أن تعرفى الى أى مدى يمكنك الاستمرار فى عملك دون ضرر عليك وهذا يتوقف كثيرا على حالتك الصحية وعلى نوع العمل الذى تعملينه ، فاذا كان عملك يحتاج الى اطالة الوقوف أو الى تحريك القدمين فسيكون شديد الاجهاد لك . أما الاعمال المكتبية فقد لاتتعبك على الاطلاق . وقد يكون صاحب العمل على استعداد لعمل الترتيبات اللازمة بحيث يخصص لك عملا أثناء الحمل يسمح لك بالجلوس أكثر الوقت . وبعض النساء يواظبن على عملهن الى الشهر الثامن بينما ترى أخريات أنه لامناص لهن من التوقف عن العمل قبل ذلك .

فاذا كنت تعملين فى عمل مجهد مما يستدعى الوقوف طويلا والانحناء أو رفع الاشياء الثقيلة وكان من المتعذر على صاحب العمل تغييره فعليك أن تتوقعى التوقف عن العمل بعد الشهر الرابع أو الخامس ، أما اذا كنت تستطيعين الحصول على القدر الكافى من النوم والراحة وكنت تتناولين الالوان المناسبة من الطعام وكان عملك غير متعب فليس هناك ما يبرر امتناعك عن العمل قبل الاسابيع الستة الاخيرة السابقة للولادة ، وعلى أى حال فاستشيرى طبيبك فى ذلك .



## بعض المتاعب

قد يصاحب مشاعر الرضا التي يثيرها الحمل عند أغلب النساء بعض المتاعب التي تظهر بين الحين والحين وهذه المتاعب ليست خطيرة ولكن بعضها يضايقك فإذا فهمتها على حقيقتها فإن ذلك يسر لك الاهتداء الى الوسائل التي تحافظ على راحتك .

### الميل للنوم

ان الميل للنوم أمر معتاد جدا في الشهور الاولى من الحمل . ولكنك قد لاتحسين به حين تصل شهور حملك الى ثلاثة أو أربعة . فالنوم والراحة هما الوسيلة الطبيعية لتجديد نشاطنا . وفي أوائل الحمل يكون جسمك قد أخذ يعتاد التغيرات الناتجة عن الحمل . ولذا فانك غالبا ماتحتاجين الى قسط أكبر من النوم . الا أنه كلما تقدم الحمل يسهل على جسمك أن يتهيأ لاداء وظيفته فيختفى الميل الى النوم ، ويمكنك أن تواجهي هذه الحالة بالنوم عددا معينا من الساعات ليلا وأخذ فترة راحة أثناء النهار .

## تكرار التبول على فترات قصيرة

تلاحظين في أوائل الحمل أنك تحتاجين الى التبول أكثر من المعتاد ، وأكثر السيدات يلاحظن ذلك عندما يجدن أنهن مضطرات للقيام أثناء الليل للتبول . وفي الشهور الوسطى من الحمل تزول هذه الحاجة المتكررة للتبول في أغلب الأحيان ثم تعودين الى الاحساس بها مرة أخرى في أواخر الحمل . توجد المثانة في وضعها الطبيعي أمام الرحم مباشرة وعندما يبدأ الرحم في النمو في أوائل الحمل يضغط على الجزء السفلي من المثانة ولذا تشعرين برغبة في التبول في فترات متقاربة . ويتغير هذا الوضع حوالي الشهر الرابع . وفي الشهر الأخير من الحمل يتحرك الجنين الى أسفل متخذاً وضعه الطبيعي استعداداً للولادة فيضغط على المثانة وينشأ من هذا الضغط أن تضطري الى التبول على فترات قصيرة . وتلاحظ بعض السيدات تسلسل البول عند السعال أو الاستغراق في الضحك أو الحطو العنيف .

## الوحم واشتهاء الطعام

تجد بعض النساء من الجيل الماضي لذة في التحدث عن الأشياء التي كن يضطرون الى أكلها في أثناء الحمل مدفوعات الى ذلك بقوة لا تقاوم ما بين مخلالات ومنتجات ، وبعض هذه الاحاديث يبدو غريباً كل الغرابة . ونحن نعلم الآن أن مثل هذا الاشتهاء جزء ضروري من الحمل وأنه قد ينتج من العادات السيئة في التغذية كما أنه قد يحدث اذا أحست المرأة بالقلق أو الاضطراب نتيجة للحمل الى درجة تستوجب العناية الخاصة بها . ومن جهة أخرى فان كل امرأة ، حاملاً كانت أم غير حامل ، تمر بأوقات تحس فيها برغبة خاصة في لون معين من ألوان الطعام .

وفي بعض الأحيان يدل اشتهاؤ نوع خاص من الاكل كالبرتقال أو الليمون مثلاً على أن الجسم في احتياج حقيقي الى هذا النوع . أما اذا كنت قد اعتدت الاكل دون نظام ودون مراعاة لقواعد التغذية الصحية فقد تشتهين أشياء لا تكونين في حاجة اليها . فاذا وجدت أنك تشتهين بعض أنواع من

الطعام أكثر من المعتاد فاخبري طبيبك واستطلي رأيه ، فان كانت تلك المأكولات جزءا ضروريا من أكلك ولا تأثير لها في ازدياد وزنك فسينصحك بالاستمرار في تناولها . أما اذا كانت مضرة بك فمن الخير لك أن تضبطي رغباتك الى حد ما . ان معظم النساء اللاتي كن يتناولن غذاء مناسباً قبل الحمل واللاتي يستعلن تنظيم أمورهن بحيث يتناولن الاطعمة الصالحة لفترة الحمل ، لايشعرن باشتهاء أى لون خاص من الطعام .

### سيل اللعاب

يجد بعض النساء أن لعابهن يسيل بكثرة أثناء الحمل ولسنا نعرف سبب ذلك وغالبا مايقف من تلقاء ذاته بعد حين وهي حالة تبعث على الضيق لانها قد تسبب القيء من حين الى حين . ولكن عدة وجبات صغيرة من الطعام بدل ثلاث وجبات كبيرة قد يساعد في بعض الاحيان على التخلص من هذه الحالة . وبعض النساء يفيدهن مضغ اللبان ، فان كان سيل اللعاب يضايقك فاستشيرى الطبيب الخاص بك .

### الشعور بالغثيان في الصباح

اذا كنت من بين الكثيرات اللواتي لا يصيبنهن هذا الغثيان والقيء من حين لآخر ففي وسعك أن تتخطى هذا الباب . أما اذا كنت تصابين بهذه الاعراض فلاينبغي لك أن تضطربى على أى حال فان الجهاز الهضمى لدى بعض النساء أكثر حساسية منه لدى البعض الآخر . ويظهر أن هذا أكثر حدوثا عند السيدات اللاتي لايمكنهن الاسترخاء . وعندما يعتاد جسمك على التغيرات الناجمة عن الحمل يزول غثيان الصباح . ويندر أن يستمر الى مابعد الشهر الثالث .

وفى وسعك أن تقومى بأشياء كثيرة تساعدك على التغلب عليه ، والراحة مهمة فان كنت تشعرين بدوار ورغبة فى القيء فلا تقفزى من الفراش فى الصباح وتأخذى فى القيام بأعمالك على الفور . على رسلك ، تحركى على مهل وأجلى غسل أسنانك الى مابعد الافطار وليكن غسلها برفق ، ودعى زوجك بعد طعام الافطار واتركى الاطباء وتنظيم السرير بعض الوقت .

ولكن اياك والرقاد في الفراش طوال اليوم فاته خطأ جسيم ولا تأخذك الحيرة  
فستجدين أن حالتك تزداد تحسنا مع مرور النهار .

وخير ماتصنعين - وان كان هذا يبدو غريبا - هو أن تأكلي شيئا قبل  
مغادرة السرير في الصباح . ضعى بعض قطع من البسكويت على المنضدة  
بجوار الفراش واكلها حالما تستيقظين من النوم ثم تمددى في فراشك لمدة  
١٥ دقيقة قبل مغادرته أو فليحضر لك زوجك بعضا من الحبز المقدمد « التوست »  
أو الجيوب قبل قيامك . وليس من الحكمة أن تكثرى من شرب السوائل مع  
هذه الوجبة المبكرة . فان السوائل كثيرا ماتجعل الامور تسير الى أسوأ .  
والاغذية الشديدة الحلاوة كالكمك والحلوى مضره أيضا ، وأحسن الاغذية  
هى البسكويت الجاف والحبز المقدمد أو غذاء خفيف كالجبوب مع شىء من اللبن  
وقليل جدا من السكر اذا رغبت فى شىء منه أصلا .

وبعد أن تغادري فراشك بقليل يمكنك أن تتناولى طعام افطارك المعتاد  
دون أى صعوبة واذا شعرت بميل للقيء أثناء النهار فارقدى واستريحى بعض  
الوقت واياك أن تجيعى نفسك . وستجدين أن شعورك بالغبان فى الصباح  
يختلف عن النوع المعتاد الذى ينشأ من اضطراب المعدة اذ أن تناول الطعام  
يساعد على ازالته .

وعليك أن تجربى أكل ست وجبات صغيرة بدلا من ثلاث وجبات كبيرة  
أو تتناولى قطعا من البسكويت أو مأكولات خفيفة من أى نوع كان كل ساعتين  
بين الوجبات الى أن تمر فترة الدوار .

حاولى أن تسرى عن نفسك بالقيام بأعمال مسلية أو اقرئى كتابا ممتعا  
يشغل فكرك عن معدتك .

### حموضة المعدة (حرقان القلب)

حموضة المعدة نوع من أنواع عسر الهضم . وليس له أية علاقة بالقلب  
ولكنه سمي كذلك لان الالم يظهر كأنه فى الصدر بالقرب من القلب .  
وأكثر مايلاحظ حرقان القلب فى الشهور الثلاثة الاخيرة من الحمل  
ففى هذه الشهور يضغط الجنين النامى على المعدة . وقد يعوق حركتها الطبيعية

أثناء الهضم • وهناك كثير من الادوية تفيدك فى علاج هذه الحالة فعليك أن تسأل طبيبك عن أفضلها وإياك أن تأخذى بيكربونات الصودا الا اذا وصفها لك طبيبك •

## الامساك

يكثر حدوث الامساك فى أثناء الحمل حتى عند من كانت أمعاؤها من طبيعية قبل الحمل • ويمكنك أن تساعدى على منع الامساك بأن تكثرى من أكل الفواكه والخضروات وشرب الكثير من الماء • واجتهدى فى أن تنظى وقتا معينا كل يوم للتبرز وليكن ذلك بعد الافطار فانها عادة حسنة • وبعض الناس لايتبرزون بطبيعتهم الا مرة كل يومين أو ثلاثة • فان كنت هذه هى عادتك الطبيعية فلا تتوقعى أن تبرزى يوميا • والاستمرار فى تعاطى كميات كبيرة من المليينات يضر أكثر مماينفع • فانها تهيج الغشاء المبطن للامعاء ولاتيح لك فرصة تعويد أمعائك على عادات حسنة •

وقد يساعد ماء القراصية أو القراصية الطازجة أوالمطبوخة اذا أخذت مرة فى اليوم على تنظيم عمل الامعاء ، وينصح بعض اطباء بشرب كوبين من الماء فى الصباح قبل الافطار • وربما رأى طبيبك رأيا آخر •

وإذا أصبت بالامساك فتحاشى المليينات القوية مثل زيت الخروع فمن المحتمل أن تفسد معدتك بتأثير المليينات القوية فى أثناء الحمل كما أنها غالبا تسبب مغصا شديدا فى أسفل البطن ويندر أن تسبب المليينات الشديدة الاجهاض ولكنها تسبب كثيرا من المتاعب نتيجة تهيج الامعاء • فاذا شعرت بأنك فى حاجة الى دواء ملين فاستشيرى طبيبك فقد ينصحك بتناول ملعقة كبيرة من زيت البارافين أوالمائيزيا قبل دخول الفراش اذا لازمت الامساك •

## البواسير (الدوالى)

الدوالى هى تضخم فى مجموعات من الاوعية الدموية فى الجزء الاسفل من الشرج يحدث داخل العضلة التى تسيطر على حركة تفرغ الامعاء ، وهى تعرف غالبا باسم «البواسير» وكثير من النساء غير الحوامل يصبن بالبواسير

ولكن هذا التضخم فى الاوعية أكثر حدوثا فى أثناء الحمل • وتكاد البواسير تكون دائما نتيجة للامساك اذ تضطر السيدة لان ترحر « تحزق » حتى تستطيع اخراج البراز • وعندما يزداد الضغط فى أسفل البطن كما يحدث أثناء الحمل فان البواسير تظهر بنسبة أكبر •

ووضع قليل من الفازلين داخل الشرج قبل التبرز قد يغنيك عن هذا الزحير • وقد تصبح البواسير مؤلمة جدا خصوصا اذا تسبب هذا الجهد فى دفعها الى الخارج ، فان حدث هذا فان طبيبك يستطيع أن يشرح لك كيف تلفين قطعة قطن حول اصبعك ثم تردين به البواسير الى الداخل • وعليك للقيام بذلك أن تستلقى على جانبك وتضعى وسادة تحت اليتك وأن تستعملى قليلا من الزيت المعدنى أو الفازلين لتسهيل حركة اصبعك ، ويمكن ازالة الالم أحيانا باستعمال كمادة من عدة طبقات من الشاش النظيف تغمس فى «وتش هازل » مثلج أو فى محلول « أملاح ايسوم » وقد تنزف الدوالي ( البواسير ) أحيانا فاذا حدث هذا فأخبرى طبيبك •

### تشنجات العضلات

تلاحظ بعض السيدات تشنجات فى عضلاتهن فى الفترة الاخيرة من الحمل • وقد تحدث التشنجات فى عضلات الارجل أو فى عضلات جدار البطن • وتتسأ تشنجات عضلات الساقين من بطء الدورة الدموية بها وذلك ناتج من ضغط الجنين والرحم على الاوعية الدموية الكبيرة فى الجزء الاسفل من البطن •

ومعظم النساء يشعرون بهذه التشنجات فى الليل عندما يأوين الى فراشهن أكثر من أى وقت آخر ويمكنك تخفيف التشنج بتدليك الساقين بلطف وبثنى قدمك بيديك الى أعلى أو بوضع قربة ماء ساخن على العضلات المتشنجة •

وتشنجات عضلات جدار البطن قليلة الحدوث وتنتج من تمدد عضلات البطن مع نمو الجنين • وهذا النوع من التشنجات يزول من تلقاء نفسه دون أى علاج ، والراحة تساعد على زواله • واذا كانت هذه التشنجات فى جدار البطن تصيبك فقد تحتاجين الى حزام للبطن أو الى الكروسيه •

## آلم الظهر

كلما زاد حجم البطن تغيرت معها هيئتك العامة فيتغير وضع عضلات الظهر بتأثير ماتعرض له من جذب من جهات مختلفة • وتشعر بعض السيدات بألم الظهر فى المدة الاخيرة من الحمل ويكون ذلك عادة فى نهاية اليوم • ويمكنك أن تتحاشى ألم الظهر الى حد ما بلبسك أحذية ذات كعب واطىء اذ أنها تساعد على حفظ توازنك • كما أن لبس حزام بطن أو كورسيه يساعدك على ذلك أيضا • واذا لاحظت أن ألم الظهر كثير الحدوث فعليك بالراحة قدر الامكان •

## دوالى الرجلين

الدوالى هى تسدات فى أوردة الرجل التى تقع تحت الجلد المباشرة • وبعض الناس معرضون لحدوثها أكثر من البعض الآخر والظاهر أنها استعداد عائلى • وأوعية الرجل تفرغ الدم فى الاوعية الدموية الكبيرة فى أسفل البطن • فاذا حدث ما يبطلء الدورة الدموية فى الرجلين كضغط الجنين على أسفل البطن أثناء الحمل فقد تتكون الدوالى أو تزداد اذا كانت موجودة عندك من قبل • وقد تصبح الدوالى مؤلمة للغاية أو قد تنفجر ، ولذلك كان من المهم أن تعتنى بحالة رجلتك •

ولايمكن منع حدوث الدوالى منعاً باتاً ولكن قد يقترح عليك طبيبك بعض الطرق التى تخفف عنك • فالراحة لاطول وقت ممكن مع رفع القدمين الى أعلى اجراء مفيد • وقد تحتاجين الى لبس رباط أو جورب مطاط أثناء النهار ثم تخلعيه فى أثناء الليل • ويمكن الحصول الآن على جوارب حسنة الشكل من المطاط لاتكاد تظهر تحت الجوارب الرفيعة المعتادة • ويستطيع طبيبك أو ممرضة العيادة أن يريك كيف تلبسين هذه الجوارب على وضعها الصحيح ، وعليك أن تلبسى الجورب أو الرباط قبل أن تقومى من فراشك فى الصباح - أى قبل أن تتأخ للاوردة فرصة الامتلاء - واذا استعملت الرباط فلفيه لفة أو اثنتين حول الجزء الداخلى من قدمك فهذا يساعد على تثبيتته كما أنه يمنع تورم قدمك • والرباط المطاط يمكن غسله مرات متعددة ويفضله بعض الاطباء على الجورب •

وإذا كانت الدوالي تسبب لك مضايقة شديدة فقد ينصحك طبيبك بمعالجتها وعلى أية حال فإن بعض الاطباء يرى أنه من الافضل ألا تعالج أثناء الحمل إذ أن الحالة قد تتحسن بعد ولادة الجنين .

وقد تلاحظ بعض النساء تمدد الاوردة حول مدخل الفرج • وتمدد الاوعية في هذا المكان يكون أكثر حدوثا بعد أن تلدى عدة أطفال • وهذا التمدد ناتج أيضا من ضغط الجنين في أسفل البطن وربما زال بعد الولادة • ولا ضرورة لاجراء أى علاج ولكن من المستحسن أن تتحاشى احتكاك أى شىء بهذه المنطقة •

### الافرازات المهبلية

تكون أنسجة المهبل أثناء الحمل فى حالة تغير واستعداد لولادة الجنين فيصير الغشاء المبطن للمهبل أكثر ليئا وسمكا ومرونة ليصبح المهبل قادرا على التمدد بسهولة أثناء الوضع • وتفرز غدد عنق الرحم على الدوام ، حتى فى حالة عدم الحمل ، سائلا لزجا يسمى مخاطا •

وفى الحالة الطبيعية يكون الافراز قليلا لدرجة غير ملحوظة • ولكن افراز المخاط يزداد فى حالة الحمل • وتلاحظ أغلب الحوامل خروج افراز أبيض لزج وهو يدل على أن الممر المهبلى قد بدأ عملية « التشحيم » ولكن عملية التشحيم هذه تجعل المهبل وعنق الرحم أكثر عرضة للعدوى أثناء الحمل • فان الجراثيم التى توجد دائما على الجلد وفى المهبل دون أن تسبب ضررا فى العادة قد تبدأ فى النمو فى الغشاء المخاطى اللين • فاذا لاحظت أن افرازاتك المهبلية قد زادت عن المعتاد أو اذا صار الافراز أصفر أو أخضر فاخبرى طبيبك • ويمكن شفاء هذه الانواع من العدوى اذا عولجت فى البداية ، أما اذا أبطلت كثيرا فقد تسبب تهيجا يجعلها مؤلمة ويجعل شفاءها أكثر صعوبة •

واياك أن تعملى غسلا مهبليا « دوشا مهبليا » أثناء الحمل الا اذا أمر به

طبيبك •

## تغيرات الجلد

قد تقلق بعض السيدات من ظهور خطوط صغيرة حمراء على جلد البطن والثدين ، وهذه الخطوط الصغيرة ناتجة من تمدد الجلد وليست لها أية أهمية ، وستحول الى خطوط بيضاء بعد أن يولد الجنين ولكنها لن تختفي نهائيا . ويعتقد بعض الاطباء أن سند البطن والثدين جيدا أثناء الحمل يمنع هذه الخطوط من الظهور .

## قصر النفس (النهجان)

تشعر بعض النساء في الشهر أو الشهرين الاخيرين من الحمل بقصر في النفس عندما يرتقين الدرج أو عندما يقمن بنشاط زائد . فعندما ينمو الجنين الى هذا الحد فانه يشغل جزءا كبيرا من فراغ البطن فلا يمكنك أن تتنفسى تنفسا عميقا كما كنت تصنعين من قبل . فاذا أصابك هذه الحالة مرات متكررة فاخبري طبيبك .



## بعض المشكلات

### العلامات المنذرة

قد تظهر بعض العلامات في أثناء الحمل تكون مصحوبة بحالات نسيبها مضاعفات الحمل • فإذا كنت قد نلت نصيبا وافرا من العناية طول فترة الحمل فانك في الغالب لا تكونين عرضة لهذه المضاعفات • ومضاعفات الحمل قليلة نسيبا • وقد يكون من بواعث اطمئنانك أن تعلمي بأن المضاعفات الخطيرة لا تحدث أثناء الحمل دون ظهور احدي هذه العلامات المنذرة على الأقل •

ويجب أن تعرفي هذه العلامات حتى تنبهي طبيك في الحال اذا ظهرت احداها • وبهذه الطريقة يمكن علاجك في البداية كما يمكن تحاشي كثير من الصعوبات •

### وأهم علامات المضاعفات هي :

- حدوث نزف من المهبل
- دوار شديد أو مستمر مصحوب بالقيء
- صداع مستمر أو شديد

تورم الوجه أو اليدين أو تورم شديد بالارجل والعقبين  
اضطراب فى الرؤية أو ظهور بقع أمام العينين  
نقص واضح فى كمية البول  
ألم أو حرقان أثناء التبول  
رعشة وحرارة

ألم شديد أو مستمر فى البطن  
اندفاع كمية من الماء من المهبل قبل أن تتم مدة الحمل  
فاذا لاحظت واحدة من هذه العلامات أو أكثر فاخبرى طبيبك فى الحال •

### الاجهاض

كلمة اجهاض معناها ولادة جنين قبل أن ينمو الى الحد الذى يمكنه من  
الحياة فى العالم الخارجى أى قبل الشهر السادس فى الغالب • أما بعد الشهر  
السادس فإن ولادة الطفل قبل تمام شهور الحمل تسمى ولادة قبل الاوان •  
ويحدث مايقرب من ثلثى حالات الاجهاض فى الشهور الثلاثة الاولى من  
الحمل • وهذا الاجهاض المبكر كثير الحدوث • وأولى علامات الاجهاض هى  
حدوث نزف من المهبل مع ألم فى أسفل البطن • وقد يكون النزف مجرد  
نقط بسيطة أو قد يندفع بشدة مع جلط دموية •

ومن المهم أن تذكرى دائما أن حدوث نزف من المهبل فى أى وقت فى  
أثناء الحمل يعتبر أمرا غير طبيعى • وإذا نزلت بضع دم بسيطة فمعنى ذلك فقط  
أن هناك انذار بحدوث اجهاض • أما اذا كان النزف كثيرا فمعنى هذا أن  
الاجهاض قد بدأ بالفعل • وإذا كان الاجهاض يهدد بالحدوث فقط فإن الراحة  
التامة فى الفراش تكون كافية لمنع حدوثه • وعليك أن تحاولى الاحتفاظ بكل  
ماينزل من جلط دموية أو أنسجة فى قصرية السرير أو قصرية صغيرة ليفحصها  
الطبيب •

إذا أصبت بنزيف فى أية لحظة فى أثناء الحمل فاذهبى الى فراشك فى  
الحال ورتبى أمرى على أن تظلى فيه الى أن يخبرك طبيبك بأنه لم يعد هناك  
خطر فى مغادرته • وعليك أن تتناولى طعامك فى الفراش وتستخدمى قصرية

سريز للتبول والتبرز الا اذا أشار عليك طبيبك بغير ذلك . • وليقم زوجك أو أى شخص سواه بأبلاغ الامر للطبيب . • وسيكون الطبيب فى حاجة لان يعرف متى بدأ التزيف وما مقداره وهل نزلت منك جلط ؟ وهل أحسست بألم أو مقص فى أسفل البطن ؟

وكثيرا مايكون من الصعب معرفة سبب الاجهاض وقد كان يعزى سبب الاجهاض الى سقطة أو ضربة على البطن أو اجهاد أو صدمة عنيفة ، أو الى أى نوع مماثل من أنواع التوتر والجهد العنيف . • ويعلم الاطباء الآن أن مثل هذه الاسباب يندر أن تسبب الاجهاض . • فان الجنين الطبيعى الذى يثبت فى مكانه الملائم فى الرحم بعد التلقيح لا يسقط من مكانه بمثل هذه السهولة . • وقد تصاب بعض السيدات باصابات خطيرة مثل كسر عظام الحوض أو كدمات شديدة فى جدار البطن ومع ذلك يستمر حملهن الى موعد الولادة الطبيعىة . • وبعض السيدات يجهضن دون سبب واضح . • ولكن الفحص الطبى الدقيق قد يكشف عن سبب ما وكثيرا مايحدث الاجهاض بسبب أن الجنين لا يكون تكوينه طبيعيا . • وقد يحدث ذلك نتيجة لاصابة الام بمرض طويل أو شديد الوطأة فى أثناء الحمل أو لنقص فى عمل الغدد العديدة التى فى جسم الام .

وفى كثير من الاحيان يكون الاجهاض المبكر هو الطريقة الطبيعىة للتخلص من الحمل عندما يكون الجنين غير طبيعى . • ويحدث هذا النوع من الاجهاض فى أوائل الحمل وليس فى وسعك أو فى وسع الطبيب أن يمنعه بأية طريقة من الطرق . •

وقد يمكن فى بعض الاحيان تحاشي الاجهاض الناشئ من اضطرابات الغدد فى جسم الام بالعناية الشديدة فى أثناء الحمل . • ولكن كشف هذه الحالات أمر عسير فى كثير من الاحيان . • وتحتاج هذه المشكيلة الى دراسة وافية فكل سيدة أجهضت أكثر من مرتين ولا يبدو عليها أنها تستطيع أن تكمل شهور حملها يجب فحصها فحصا شاملا قبل أن تحمل مرة أخرى لمعرفة ما اذا كانت هناك أى مشاكل صحية أو نقص فى الغدد . •

والاجهاض الذى يحدث بطريقة طبيعىة لا يكون خطرا على صحة الام

في الغالب كما ان شفاؤه يكون سريعا • وكل مايمكن أن يعرض صحتك للمخطر هو أن يستمر النزف لمدة عدة أسابيع أو تنطرق اليه العفونة ، وكلاهما أمر غير محتمل الحدوث اذا كنت تحت رعاية طيب • وقد يحتاج الطيب أحيانا الى استخراج قطع من الانسجة التي لم تخرج من تلقاء نفسها من الرحم اذ أنها قد تسبب نزفا مستمرا • وفي بعض الاحيان يكون من الضروري انهاء الحمل لاسباب طبية فاذا تقرر هذا فيجب أن يجرى العملية طيب اخصائي بعد استشارة عدة أطباء آخرين • والاستماع الى نصيحتهم في هذا الشأن • أما ماعدا هذا من أنواع الاجهاض الذي يحدث عمدا فمحرم قانونا • وان أى اجهاض متعمد يحدث بواسطة ادخال آلات غير معقمة أو أشياء غير نظيفة في الرحم أو الذي يجريه شخص لا يحمل اجازة الطب قد تكون له أواخرم العواقب • فكثيرا ماتصاب الام نتيجة الاجهاض غير الشرعى بالتعفن أو النزف الشديد أو غير ذلك من الاصابات التي تسبب في وفاة عدد كبير من أولئك الامهات أو حرمانهن القدرة على الحمل بعد ذلك •

### القيء المستعصي

القيء المستعصي هو أحد المضاعفات القليلة الحدوث وهو يبدأ بعد الشهر الثالث من الحمل ويكون أشد وطأة من غثيان الصباح وهذا النوع من القيء لا يعالج بتناول الطعام ، بل كثيرا ما يؤدي ذلك الى ازدياد الحالة سوءا • ويبدو أن أكثر النساء تعرضا له هن ذوات الحساسية العصبية الزائدة ، المصابات باختلال في الغدد أو اللاتي تغذيتهن رديئة الى حد كبير قبل الحمل • وقد تكون المشاكل العائلية الخطيرة أو المسؤوليات الكبيرة ذات علاقة بهذا المرض ، وقليل من النساء يصبن بهذه الحالة • فاذا كان هناك ما يقلقك بشدة فاخبري طبيبك فقد يستطيع الاتصال بمن يستطيع مساعدتك •

### تسممات الحمل

تسممات الحمل هي اختلال معقد كان فيما مضى أكثر حدوثا مما هو في هذه الايام • والعناية الجيدة بالحامل هي أهم ضمان لعدم حدوثه • والسيدة

التي تحدث لها تسممات الحمل مرة تكون أكثر تعرضا لها في الحمل الثاني •  
وذلك أحد الأسباب التي تترينا أهمية العناية بالحامل في كل حمل •

ولسنا نعرف الا القليل من أسباب تسممات الحمل • وكل مانعرفه أنها  
حالة تحدث في أثناء الحمل تتدخل فيها عوامل معينة فتعرقل النشاط الطبيعي  
لكلتي الام وقلبها ودورتها الدموية • وتحدث هذه الحالة تدريجيا في النصف  
الاخير من الحمل • وأولى علاماتها التي يلاحظها الطبيب هي ارتفاع في ضغط  
الدم أكثر من الحد المعتاد وقد يحدث هذا الارتفاع قبل أن تشعرى بأن هناك  
شيئا غير طبيعي وهذا هو السبب الذي يجعل طبيبك يقيس ضغط الدم في  
كل زيارة • وقد يجد طبيبك أن وزنك زاد كثيرا في فترة قصيرة • وترجع  
هذه الزيادة السريعة في الغالب الى احتزان الماء بكثرة في أنسجة جسمك •

والعلامات التي يمكن أن تلاحظيها بنفسك هي انتفاخ وتورم الوجه  
واليدن أو القدمين واضطراب النظر وصداع شديد أحيانا ، وثمة علامة أخرى  
خطرة ، هي النقص المفاجيء في كمية البول • وهناك خطر ان ينشآن من  
تسممات الحمل وهما موت الجنين قبل الولادة واحتمال اصابة الام بالتشنجات  
المسماة « اكلاسيا » • وتنتج الاكلاسيا من حالات التسمم التي لم تعالج وهي  
مرض شديد الخطورة قد أخذ اليوم في النقصان مع ازدياد العناية بالحوامل •  
ويمكن تحاشي الاكلامسيا بالتعاون الوثيق بين الحامل وطبيها • واذا كانت  
تعنى بنفسها وتتبع نصيحة طبيها فليس لها أن تخشى الاصابة بهذا النوع  
من التسمم •

وعلاج الحالات البسيطة من تسممات الحمل يكون أولا بالراحة في  
في الفراش ومنع الملح منعا باتا من الطعام • وقد يصف الطبيب بعض الادوية •  
وفي الحالات العادية تكون الراحة في الفراش ومراعاة تعليمات الطبيب بدقة  
كافية لمنع تفاقم المرض • ولكن بعض الحالات تستلزم أحيانا البقاء في المستشفى  
والعلاج فيه وفي أغلب الاحيان تعود الدورة الدموية ونشاط الكلتيين عند  
الام الى الحالة الطبيعية بعد الولادة •

## التهاب الكليتين

تعرض الحامل لعدوى حوض الكليتين أكثر من غير الحامل • فهناك بعض تغيرات في المثانة وفي ( الحالبين ) تجعل الكليتين أكثر عرضا للالتهاب • والتهاب الكليتين ذو خطورة خاصة أثناء الحمل لانهما يؤديان عملا مضاعفا من أجل الام وجنينها في ذات الوقت •

ويبدأ التهاب حوض الكليتين في الغالب بقشعريرة وارتفاع في الحرارة وألم في الظهر بالقرب من الوسط • وتكون هذه الاعراض مصحوبه غالباً بألم أو حرقان أثناء التبول • فاذا لاحظت مثل هذه الاعراض فاستدعي طبيبك واذهبي الى فراشك وأكثرى من شرب الماء • وهناك أدوية تساعد على شفاء التهاب الكلى ولكن يجب أن يصفها لك طبيبك •

## فقر الدم (( الانيميا ))

الانيميا حالة في الدم تنشأ اما من نقص في عدد الكرات الدموية الحمراء أو في كمية الهيموجلوبين التي تحملها • والهيموجلوبين هو المادة الملونة في الكرات الدموية وهي التي تحمل الاكسجين الى أنسجة الجسم • فاذا كانت كمية الهيموجلوبين أقل من القدر الطبيعي أو كان عدد الكرات الدموية الحمراء قليلا جدا فان كمية الاكسوجين التي تصل الى الانسجة تكون غير كافية • ومن المهم جدا تحاشي الانيميا أثناء الحمل اذ أن كلا من جسمي الام والجنين يحتاج الى كمية وفيرة من الاكسوجين •

وقد تحدث نتيجة فقدان قدر من الدم أو من نقص كمية الحديد في الاكل • والحديد والمواد الزلالية ( البروتينات ) عاملان مهمان في تكوين الهيموجلوبين • ومن المصادر الهامة للحديد والمواد الزلالية اللحوم الخالية من الدهن وخاصة الكبد والبيض • والحامل أكثر تعرضا من غيرها لحدوث الانيميا اذ يصعب عليها الحصول على كمية الحديد التي تكفي حاجتها وحاجة جنينها من الطعام وحده ، فالجنين ينبغي أن يخترن في الشهور السابقة للولادة كمية من الحديد تكفي حاجته في الشهور الاولى بعد الولادة الى أن يبدأ في تناول وجبات من الطعام الجاف •

وفي الغالب يكفي تناول بعض مركبات الحديد في هيئة حبوب أوبرشام لتزودك بكمية الحديد الاضافية التي تحتاجين اليها في أثناء الحمل • ويستطيع طبيبك أن يقرر ذلك بالكشف عن مقدار الهيموجلوبين في دمك من حين الى حين • وبعض أنواع الانيميا التي تحدث في الحمل تكون أسبابها أكثر تعقيدا وقد تكون أصعب في العلاج •

## الولادة قبل الاوان

إذا اندفعت كمية من الماء فجأة من المهبل قبل ميعاد الولادة ببضعة أسابيع فمعنى ذلك أن ولادة قبل الاوان قد أصبحت متوقعة الحدوث • فاندفاع الماء ينتج من انفجار جيب المياه وكثيرا ماتكون هذه هي أولى علامات الولادة السابقة لاوانها ، فاذا انفجر جيب المياه فاخبري طبيبك في الحال • وقد لا تستغرق الولادة قبل الاوان الا فترة قصيرة للغاية فالطفل الناقص أصغر حجما من الطفل التام التكوين ولذلك يكون أسرع منه في اجتياز ممر الولادة • كما أن الطفل الذي يولد قبل أن يتم أشهر الحمل يكون أضعف من الطفل الذي استكملها ويحتاج لعناية خاصة بعد الولادة مباشرة ليعيش • ومن بين أسباب الولادة قبل الاوان تسممات الحمل والزهرى أو النقص الشديد في الغذاء الا أنه كثيرا مايستعصى تعليل هذه الظاهرة • والنساء اللاتي يتلقين عناية طبية أثناء الحمل أقل تعرضا للولادة قبل الاوان ممن لم يلقين هذه العناية •

## عامل ريزس

عامل ريزس هو مادة موجودة في الكرات الدموية الحمراء في نسبة البشر • ويسمى الشخص الذي يوجد عامل الريزس في كراته الحمراء ايجابيا بالنسبة للريزس واذا لم يوجد لديه هذا العامل يسمى سلبيا • وهذان المصطلحان ايجابى ريزس أو سلبى ريزس مصطلحان مناسبان لوصف وجود هذه المادة أو عدم وجودها • وكلتا الحالتين طبيعية وعادية ولا يمكن تغييرها • والوراثة هي التي تحدد ما اذا كنت ايجابية أو سلبية بالنسبة لعامل ريزس

وهناك اختبار خاص للدم يمكن أن يبين هل يحتوى دمك على عامل ريزس أو لا يحتوى عليه .

ولم يكتشف عامل ريزس الا حديثا وما يزال يجرى عليه كثير من الابحاث العلمية وتجمع عنه المعلومات الاضافية . وفى بداية هذه الدراسة أمكن اكتشاف علاقة بين عامل ريزس وبين نوع نادر من الانيميا الشديدة فى المولود الحديث تسمى باليرقان الحاد . وقد كثر الحديث عن « المشاكل » التى تسبب عن سلبية هذا العامل . والواقع أن كون الانسان سلبيا تجاه عامل ريزس لا يكون مشكلة الا فى ظروف خاصة فقط . فاذا كانت الزوجة سلبية وزوجها ايجابيا فقد تنشأ من ذلك فى أثناء الحمل حالة تؤثر على الجنين الذى يرث الحالة الايجابية فى الدم .

ولا تحدث هذه الحالات عادة الا اذا كانت الام قد سبق أن أجريت لها عملية نقل دم ايجابى بالنسبة الى عامل ريزس أو أنها حملت أكثر من مرة بأطفال دمهم ايجابى . وفى مثل هذه الظروف قد تتكون فى دم قليل من النساء ذوات الدم السلبى مواد تسمى مواد مضادة يمكنها المرور خلال المشيمة الى دورة الجنين الدموية . وليس للمواد المضادة أى خطر على الام نفسها (الا اذا نقل اليها دم ايجابى بالنسبة لعامل ريزس ) ولكنها تسبب الانيميا واليرقان الحاد للجنين الايجابى الدم . وفى هذا المرض تعمل هذه المواد المضادة على اتلاف الكرات الحمراء فى الدم الايجابى للجنين وينشأ من هذا أنيميا شديدة . ومن حسن الحظ أن هذا الاثر الناشئ عن عامل ريزس هو من المضاعفات النادرة الحدوث .

وقليل جدا من النساء سليات الدم تتكون فى دمائهن مواد مضادة وأكثر النساء ذوات الدم السلبى يلدن أولادا طبيعيين . كما أن الطفل الذى يرث خاصة السلبية لا يصاب بهذا النوع من المضاعفات .

وقد يطلب طبيبك اختبار دمك لمعرفة ما اذا كنت سلبية أو ايجابية بالنسبة لعامل ريزس فاذا كنت سلبية فقد يطلب اختبار دم زوجك ، لان هذه المعلومات قد تساعد على تحاشي المشاكل . وأكثر الاطباء يتبعون سير الحالة

طول مدة الحمل عند النساء السليبات اللاتي يكون أزواجهن ايجابيين وذلك بتكرار اختبار الدم ، وهذه الاختبارات تكشف عن تكون المواد المضادة التي تسبب المضاعفات .

فاذا لم تظهر المواد المضادة حتى نهاية الشهر السابع فلن يصيب الطفل أنيميا أويرقان .

وان الدراسات الحديثة عن الانيميا واليرقان الحاد قد علمت الاطباء الكثير عن سبب هذه الحالة فى الطفل وعن طريقة علاجها . وقد أنقذ العلاج بعد الولادة مباشرة عددا من الاطفال كان موتهم محققا لو أنهم لم يعطوا هذا العلاج . فبتكرار اختبار الدم أثناء الحمل يستطيع الطبيب افادة الام والطفل بكل ما عرف وماهو بسبيل المعرفة عن عامل ريزس فاذا كنت سلبية تجاه عامل ريزس فلا تفرعى فان أغلب النساء اللواتى يشبهنك فى هذا الامر قد ولدن عدة أطفال دون أن يسبب لهن عامل ريزس أى متاعب .

### الأمراض المزمنة

اذا كنت قد أصبت بواحد من طائفة الامراض المزمنة أوالاضطرابات قبل الحمل فقد يسبب لك ذلك بعض المتاعب أثناء حملك . أمابعض الامراض كالبول السكرى وروماتزم القلب وأمراض الكلى المزمنة والسل والزهرى فقد تسبب مشاكل خاصة . وكل امرأة أصيبت بواحد من هذه الامراض تكون فى أشد الحاجة الى عناية طيبة لاتنقطع طوال مدة الحمل . فان كنت قد أصبت بأحد هذه الامراض فعليك مراعاة نصائح وتعليمات طبيبك بكل دقة وعناية .

فمرض البول السكرى وأمراض القلب ومرض الكلى المزمن تعرقل عمل أعضاء الام الداخلية ، والسل وان كان الجنين لايرثه الاأن العدوى قد تصل اليه من اتصاله بوالده بعد الولادة ، فمن الضرورى عزل أى طفل عن والدته اذا كانت مصابة بسل فى الدور المعدى الى أن يتم شفاؤها .

أما ميكروب الزهرى فيستطيع المرور من المشيمة الى الطفل فيصيبه بالعدوى قبل الولادة . وكثير من الولايات قد سنت اليوم من القوانين مايحتم اجراء اختبار الزهرى على كل حامل . وهذه الاختبارات مهمة جدا اذ أن من

الجائز أن تصاب المرأة بمرض الزهري دون أن تشعر به • وقد ينشأ من ذلك إصابة الجنين في بطنها بعدوى شديدة اذا لم تعالج جيدا العلاج المناسب • واذا عولجت الام العلاج اللازم في وقت مبكر كانت الفرصة مهيأة بنسبة مائة في المائة لولادة طفل طبيعي • أما الزهري الذي لايعالج فقد يسبب موت الجنين قبل الولادة أو بعدها واذا عاش الطفل مصابا بالزهري فقد يكون ضعيفا جسمانيا وفي بعض الاحيان يكون مصابا بضعف عقلي أيضا •

وحتى اذا كانت الام قد سبق علاجها من الزهري فان الطفل قد يصاب بالعدوى قبل الولادة • فان الزهري مرض معقد وقد يعود الى الظهور بعد العلاج • فيجب على المرأة المصابة بهذا المرض أوالتى سبق أن أصيبت به أن تسير على خطة دقيقة في العلاج مع تكرار فحص الدم أثناء الحمل • ويجب التبكير في العلاج بقدر الامكان لان هذا يهيء أحسن الفرص للجنين •



## الاستعداد للمولود

يحتاج الطفل الحديث الولادة الى أشياء غاية في البساطة • ومن المستحسن  
ألا تشتري أشياء كثيرة في البداية ، فستضطرين الى اضافة أشياء أخرى فيما  
بعد عندما ترين سرعة نموه • وتلمسين مطالبه المتغيرة كلما تقدم في النمو •  
ولاتنسى أيضا انك ربما تتلقين بعض الملابس من بين الهدايا التي تقدم اليك •  
ويجب أن تكون الملابس مريحة سهلة الغسل واللبس • والملابس التي  
تربط أيسر في استخدامها من التي تزرر • والاطفال لايجبون أن تكثر ثيابهم •  
كما أنهم قد يكترون من البكاء اذا أكثرت من تغيير ملابسهم • ويحتاج الاطفال  
من الملابس ما يكفيهم للدفع ومنع البلل عنهم • ولكنك لن تجدى فائدة كبيرة  
في الملابس المزركشة أو الطواقى والبلاطى ، كما أنه يسرك ولاشك أن تقللى

من عملك في غسيل الملابس وكيها • وهذه القائمة تحوى الاشياء التى تحتاجين اليها فى الستة شهور الاولى :

كوافيل - ٣ - ٤ ( دست )

قمصان (بأكمام طويلة أو قصيرة أو بدون أكمام تبعاً لحالة الطقس) ٥ - ٦  
ثياب للنوم أو لفف ..... ٥ - ٦  
سراويل غير قابلة للبلل ..... ١ - ٢  
سويتير ..... ٢  
قطع فائقة مربعة أو بطانية أطفال ..... ٢ - ٣  
بنتجج أو بالطلو وطاقيه ( اذا كان الجو باردا ) ..... ..

ويمكن شراء أو عمل هذه الاشياء بدون تكاليف تذكر وعليك باختيار الكوافيل الناعمة التى تمتص البلل جيداً على أن تكون خفيفة الوزن ذات حجم صغير • ولا تشتري أصغر الاحجام من القمصان واللفائف فسرعان ما ينمو الطفل فلا تعود هذه الاشياء صالحة له ويصبح ثمنها غراماً عليك • ومقاس رقم ٢ يمكن أن يساير الطفل فى نموه ومع ذلك فهو ليس عظيم السعة بالنسبة للطفل المولود المتوسط الحجم • والقطن هو أحسن ماتصنع منه ( القمصان ) لان الصوف قد يهيج جلد الطفل كما أنه عرضة للانكماش ، ويمكن تزويد قمصان النوم بشريط لربطها من أسفل كما يجب أن تكون من الطول بحيث تسمح بنمو الطفل وليست هذه الاربطة ذات أهمية ولكن كثيراً من الامهات يفضلنها • وأحسن الثياب ماتصنع من قماش قطنى لين أو تكون مشغولة بالابرة التريكو • واذا كان لها فتحة فى الظهر فانها تكون أسهل فى الباسها للطفل • وينبغى عدم استعمال أربطة حول الرقبة اذ أنها قد تسبب اختناق الطفل • والسويتيرات تكون أسهل فى اللبس اذا كانت مفتوحة من الامام •

ومن المستحسن أن يكون للطفل بنتجج يتصل به غطاء للرأس فى الجو البارد ولكنه ليس من الضروريات اذ يمكن لف الطفل فى قطعة فائله مربعة أو فى بطانية عند أخذه الى الخارج فى جو بارد •

وفي بعض المدن الكبيرة محلات تمدك بكوافيل نظيفة في فترات منتظمة • وهذا النظام مريح جدا اذا وجد ولم تكن تكاليفه باهظة • واذا اتبعت هذه الطريقة فلن يلزمك شراء كوافيل كثيرة ولكن من المستحسن أن تكون عندك دسنة أو اثنتان •

## الاثاث

يحتاج ابنك الى ركن خاص به والافضل أن يكون في حجرة قليلة الحركة والضوضاء • أما اذا كان سينام في حجرة نومك فقد تستطيعين تنظيم الاثاث بشكل يجعل له ركنًا هادئًا فيها • ويمكن أن يتم ذلك بوضع الصوان (الدولاب) أو البوريه ليكون في شكل حاجز أو بعمل ستارة متحركة • ويمكن جعل الاثاث بسيطًا جدا واذا كان زوجك يجيد التجارة فقد يستطيع أن يقوم باعداد معظم أجزائه بنفسه ويمكن استعمال مهد أو سلة أو صندوق في الشهرين أو الثلاثة الاول ولكن الطفل بعد ذلك يحتاج الى سرير صغير وبعض الامهات يفضلن أن ينام الطفل في سرير صغير منذ البداية • واذا استخدمت سلة أو صندوقا فضعيه على منضدة أو حامل ليكون مرتفعا عن الارض • وانتقي سريرا تكون أعمدته قريبة بعضها من بعض بحيث لا يستطيع الطفل ادخال رأسه بينها • واذا دهنت سريره بنفسك فاستعملى دهانا لا يكون مضرا للاطفال •

واستخدام منضدة لغسل الطفل أو الباسه ملابسه أمر مفيد لك • أما اذا كانت مساحة المكان ضيقة فيمكنك عمل رف في الحائط على ارتفاع مناسب فلا يضطرك لان تشبى على قدميك أو أن تنحى •

ومما يوفر عليك كثيرا من الوقت أن تخصصى صوانا أو درجا لحفظ ملابسهم ولو ازمه فقط • ويلزمك جردل مغطى غير قابل للصدأ لحفظ الكوافيل المتسخة الا اذا كنت تتعاملين مع محلات غسل الكوافيل فانها ستعطيك هذا الجردل • وستجدين أن مما يريحك أن يكون عندك كرسى واطىء وكرسى للقدمين لتستعمليهما أثناء ارضاع الطفل وكذلك كرسى مرتفع لتجلسى عليه أثناء اغتساله أو لتغير ملابسهم على المنضدة أو الرف •

## فرش السرير

• لاتستعملى للمهد أوالسلة المعدة لنوم الطفل الا مرتبة مستوية لينة • ويمكن شراؤها أوعملها فى المنزل بطى بطانية أوجزء من لحاف مصنوع من القطن • اياك أن تتخذى مرتبة الطفل من وسادة طرية اذ أنه قد يدفن وجهه فيها ويخفق • وهو لايجتاج الى وسادة تحت رأسه • أما اذا استخدمت سريرا للطفل فستحتاجين الى مرتبة أقل ليونة « وملة » لاتنتشى • ويجب أن يكون حجمها مناسباً لسرير الطفل حتى لاتحتبس يده أو رجله بين السرير والمرتبة • وتلزمك الاشياء الآتية لفرش السرير ، وهذه يمكن عملها فى المنزل ، وأهم هذه الاشياء الملاءات والبطاطين وهذه يمكن عملها من الملاءات والبطاطين التى بليت بعض الشيء :

- ١ مشمع كبير بحيث يمكن ادخال أطرافه تحت المرتبة من الجهتين »
- ٥ - ٦ قطع من القماش خيطت بعد وضع القطن فيها تبلغ مساحتها حوالى ١٨ بوصة مربعة لوضعها تحت الطفل •
- ٣ - ٦ ملايات بحجم السرير ( يصلح كيس الوسادة كل الصلاحية لان يفرش المهد )
- ٢ - ٣ بطاطين قطن أوصوف خفيفة حسب حالة الطقس •

## لوازم الحمام

حمام للطفل وهو حوض من المطاط أوالصاج المطلى

٢ - ٤ فوط ناعمة

٣ قطع قماش ناعمة لتنظيف جسم الطفل

١ - ٢ فوط حمام لتغطية منضدة الحمام

١ ملاءة حمام من القطن

قطن طبي

أوعية لها غطاء لحفظ قطع القطن

ديابيس مشبك غير قابلة للصدأ

زيت معدنى ( وطبق مفلطح صغير يكفى كمية الزيت اللازم لليوم )

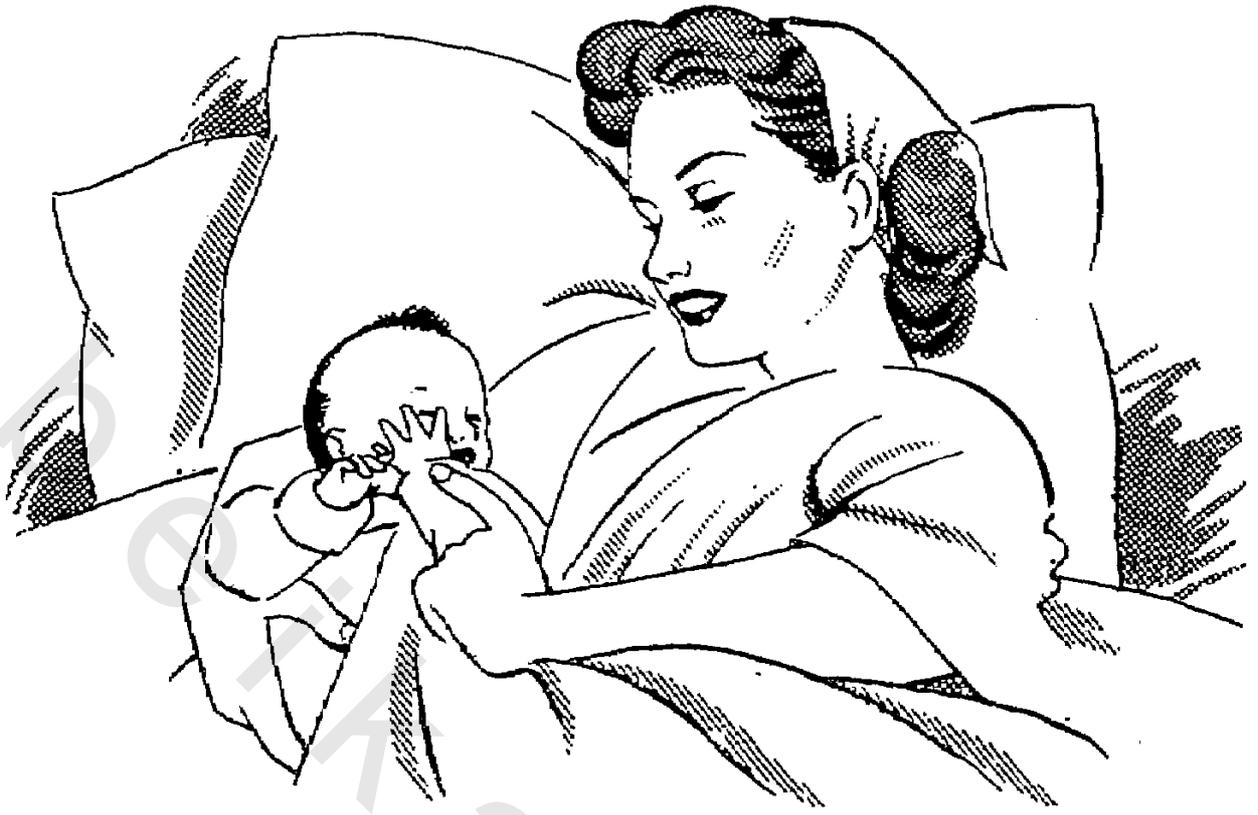
صابون وصيانة « يجوز استعمال أى نوع من أنواع الصابون المرطب غير الطبي »

ويمكن شراء صينية جاهزة مزودة بجميع لوازم الحمام من صابون وقطن وزيت ودبابيس مشبك • كما أن فى مقدورك أن تصنعى مثل هذه الصينية باستعمال صينية فرن وأوعية من النوع الذى توضع فيه الاطعمة والتي يحكم اقفالها بغطاء قلاووظ ، كما يمكنك استخدام بعض الاوعية الموجودة عندك على أن تغسلها فى البداية وتضعها فى ماء مغلى من حين الى حين •

### لوازم الرضاعة

من المستحسن ألا تشتري عددا كبيرا من البزازات والحلمات الى أن تعلمى اذا كان الطفل سيرضع أو لا يرضع من الثدي • وعلى كل فانه حتى اذا رضع من الثدي فانك ستحتاجين الى بزازتان أو ثلاث وعد من الحلمات لاعطائه عصير البرتقال والماء المغلى • وستجدين أن من المفيد لك أن يكون عندك غلاية لها غطاء أو وعاء طبخ بغطاء صغير الحجم يكفى لغلى البزازات والادوات الاخرى أولتقيم «اللبن المركب» بعد اعداده اذا كنت تلجئين الى استعماله • ويجب أن يحتوى الوعاء أو وعاء الطبخ الصغير على حامل خاص للبزازات • عليك أن تخصصى هذا الوعاء لاشياء الطفل فقط •

ومن المفيد كذلك أن يكون لديك وعاء له غطاء للحلمات المعقمة • وكأس منفصل يقاس به حجم السائل وقمع وعصارة برتقال ومصفاة وملعقة يمكن تعقيمها واستعمالها فى تحضير عصير البرتقال للطفل ويحسن أن يكون لديك « جفت » طويل أو « ماشة » غير قابلة للصدأ تكون ذات فائدة كبيرة فى تناول الاشياء من الوعاء أو الغلاية التى تستعمل فى التعقيم • وربما بدت لك هذه القائمة كبيرة ولكنك اذا رتبت أمورك مقدما واشتريت هذه الاشياء بالتدريج فلن يكلفك ذلك من المال والوقت ما تكلفك اذا حاولت شراءها على عجل فى اللحظة الاخيرة • واذا جمعت كل لوازم الطفل معا ووضعتها على حدة منفصلة عن أدوات المنزل الاخرى فستجدين أن هذا يوفر عليك كثيرا من الوقت والجهد بعد ولادة الطفل •



## الاستعداد للولادة

يتوقف الاختيار ما بين الولادة بالمنزل أو في المستشفى على ما يراه الطبيب  
أنسب لحالتك • كما أنه يعتمد كذلك على الامكانيات المتوفرة • ولا شك أن  
الخطة المثلى هي الولادة في مستشفى مجهز باستعداد كامل • أما إذا كان  
المستشفى خاليا من الاستعدادات اللازمة للعناية بالوالدات والأطفال فإن  
الولادة في المنزل أكثر أمنا • ولكن مما لا شك فيه أن المستشفى المعد للولادة  
خير من المنزل • وإذا كان من المتوقع حدوث أي مضاعفات فمن المستحسن  
عمل الترتيبات اللازمة للولادة في مستشفى كامل الأعداد • وسوف يعاونك  
طبيبك على اختيار أفضل الطرق •

ولقد وجدت أكثر الامهات أن من الخير اعداد كل شيء قبل الولادة  
بشهرين على الأقل فهذا الاستعداد يوفر عليك الكثير من العجالة وارتباك  
الحال الذي يحدث في الدقيقة الاخيرة ولا يدع مجالاً لنسيان شيء هام كما

يحدث عادة حينما يكون الانسان في عجلة من أمره • كما أنك لن تفاجئى  
إذا جاء الوضع قبل الأوان •

## المستشفى

إذا قررت الولادة فى المستشفى فقد يقوم طبيبك بعمل الاجراءات اللازمة  
أو قد يترك أمرها لك ، ويجب أولاً أن تتأكدى من أن المستشفى يحسوى  
الاستعدادات اللازمة للعناية بالام والطفل • وفى بعض المستشفيات درجات  
مختلفة مثل الحجر الخصوصية وشبه الخصوصية والعنابر الكبيرة تختلف كثيراً  
فى تكاليفها • فعليك أن تعرفى تكاليف الإقامة بالمستشفى • وبعض المستشفيات  
تحسب على طريقة بيان النفقات الخاصة ، فحجرة الولادة والمخدر ( البنج )  
والتمريض سواء لك أو للطفل كل على حدة ، بينما توجد مستشفيات أخرى  
تقدر النفقات المطلوبة جملة •

وان كنت مشتركة فى تأمين للمستشفيات أو فى أى هيئة من الهيئات  
التي تقدم العلاج للمشاركين فيها فعليك أن تبحثى عن مقدار ماسيدفع لك من  
نفقات المستشفى •

وإذا وجدت فى المستشفى أو العيادة خيرة فى الشؤون الاجتماعية فقد  
يمكنها مساعدتك فى التوفيق بين الولادة فى المستشفى وبين حدود دخلك كما  
قد يكون لها اقتراحات بشأن العناية ببقية أفراد عائلتك أثناء وجودك فى  
المستشفى •

أعدى كل ماسوف تحتاجين اليه فى المستشفى واجمعيه فى حقيبة ثم  
ضعيها فى مكان قريب بحيث تكون فى متناول يدك ساعة الرحيل ثم ضعى  
لوازم الطفل فى حقيبة أخرى أو لفة منفصلة واتركيها فى مكان أمين ليحضرها  
لك زوجك فى المستشفى فيما بعد عندما تتهيئين للعودة مع طفلك الى المنزل •

وكثير من المستشفيات توزع الملابس اللازمة للامهات فى الايام الاولى  
بعد الولادة ولكنك قد تحتاجين الى قميص أو اثنين من قمصان نومك الخاصة  
كما أن بعض المستشفيات لا توزع ملابس للاطفال أثناء اقامتهم فى المستشفى

ولكن أكثرهم يصنع ذلك فاذا كان المستشفى يقوم بتوزيعها فلن تحتاجي الى ملابس لطفلك الا عندما تتهيئين للعودة الى المنزل .

ولن تحتاجي الى أشياء كثيرة لنفسك والواقع أنك كلما اقتصدت فيما تأخذينه معك سهل عليك جمعه في العودة الى المنزل . وننكك على أى حال ستكونين أكثر غبطة اذا كانت معك أدوات زيتك الخاصة « وجاكتة » جميلة للنوم والقائمة التالية تشمل على كل الاشياء اللازمة لك بوجه التقريب :

برنس حمام

شيشب لحجرة النوم

قميصان أو ثلاثة للنوم أو جاكتات بيجامات (وبعض السيدات يفضلنها)

جاكتة للسريير

حمالة ثدى أو اثنتان من النوع المستعمل فى الارضاع

علاقه ( وستصرف لك المستشفى الغيارات )

مشط وفرشاه ومرآة يد

دواء وفرشة أسنان

ادوات الزينة :

بودرة تلك أو كولونيا لاستعمالك الخاص

صندوق مناديل ورق « أحيانا تصرف هذه من المستشفى »

كتاب أو مجلة للقراءة « وقد تجددين من المناسب أن تقرئى كتابا عن

رعاية الطفل »

قلم حبر أو رصاص لكتابة الخطابات وظروف وطوابع يريد

كما أنك ستحتاجين الى الاشياء التالية لتوضع فى لفة الطفل :

كافولتان أو ثلاثة

قميص

أربعة دبابيس مشبك كبيرة

لفة أو فستان وجاكتة سويتير وطاقيّة

بنسج للطفل يتصل به غطاء للرأس

وتتوقف كمية الاغطية الخارجية للطفل على حالة الجو بطبيعة الحال فلن يحتاج الطفل في يوم حار من أيام الصيف الى البلوفر المصنوع من الصوف كما يمكن الاستعاضة عن الغطاء الخارجي بغطاء مربع من الفانلا بينما يحتاج الطفل في الشتاء بجانب السويتير الى غطاء خاص ثقيل مثل البنتج الذى يتصل به غطاء للرأس أو بطانية من الصوف •

## المنزل

تحتاج الولادة فى المنزل الى استعدادات أكثر من السابقة بكثير • فاجتهدى أن تكملها قبل موعد الوضع المنتظر بوقت كاف وإذا كانت هناك حكيمة رعاية الطفل فى منطقتك فستجدين أنهن يعلمن الكثير من مطالب الولادة بالمنزل • وسوف يسرهن أن يعاونك فى تحضير الادوات اللازمة وترتيبها •

وسوف يحضر الطيب أو الحكيمة فى الغالب كثيرا من الاشياء اللازمة معه أثناء الولادة • ولذلك فمن المستحسن أن تتشاورى مع طبيبك أو حكيمة رعاية الطفل وتعدى قائمة بكل ما يلزمك على وجه التحديد وكيفية تحضيرها وليكن ذلك قبل ميعاد الولادة بثلاثة شهور على الأقل • وبعض الادوات ينبغى تعقيمها وقد تستطيعين شراءها معقمة أو قد تستطيع حكيمة رعاية الطفل أن تعتمها لك • وسنذكر فيما بعد طريقة التعقيم فى المنزل وقد يكون لطبيبك أو حكيمة بعض الملاحظات الاضافية عليها •

انتقى حجرة للولادة يتوفر فيها الهدوء والاضاءة الحسنة على أن تكون قريبة بقدر الامكان من الحمام أو أى مصدر آخر للمياه الجارية وضعى فراشك بحيث يمكن الوصول اليه من كلا الجانبين • وعندما يحين وقت الولادة اخرجى كل الاثاث الاضافى بحيث لايبقى الا الفراش وبعض الكراسى ومنضدتان صغيرتان أو ثلاثة • اخرجى الابسطة وغطى أرض الحجرة بورق الصحف لوقايتها • وإذا كان الفراش منخفضا فاخلعى العجل من تحت أرجله وضعى كتلا من الحشب ارتفاعها بين ٨ أو ١٠ بوصات • فهذه الكتل ستجعل المرتبة

على ارتفاع يقرب من ٣٠ بوصة من الأرض وهذا يتيح لك الراحة في أثناء الولادة ويسهل عمل الطبيب والمرضة .

ولكى تمنع هبوط المرتبة عند وسطها ضعي لوحاً خشبياً سميكاً كقرص منضدة أو لوح أو ماشابه ذلك بين المرتبة والملاء بعرض الفراش .  
وعند اعداد الفراش للولادة غطي المرتبة بمشمع أو بورق سميك أو بضع طبقات من ورق الصحف ، وافرشى فوق هذا كله ملاءة سرير وأدخلى طرفها تحت المرتبة .

ضعي وسادتي ولادة « سيأتي وصفهما فيما بعد » في وسط الفراش في مكان ردفي الوالدة بحيث تكون احدهما في الوسط والثانية تغطي جزءاً منها وتمتد الى أحد جانبي الفراش . غطي المخدة بكيس نظيف ثم اثني الملاءة العليا والبطانة طولياً عند جانب السرير الآخر المقابل لوسادتي الولادة . ولا ينبغي أن تدخل أطراف الملاءة العليا والغطاء تحت المرتبة من ناحية قدمي الوالدة .

### اللوازم والتعقيم

فيما يلي قائمة كاملة بكل ماتحتاجين اليه من اللوازم . أما القدر الذي ينبغي أن تعديه فيتوقف على ماتقررينه أنت وطبيبك وحكيمك .  
ياردة ونصف من مشمع لا يقل عرضه عن ٣٦ بوصة . أو ياردة ونصف الياردة من مشمع المائدة الابيض اللون لوقاية المرتبة ويمكن الاستعاضة عنه بورق لف سميك .

أربع ملاءات سرير نظيفة وأربعة أكياس مخدات نظيفة  
بطانية لاستقبال الجنين ( قطعة من بطانية نظيفة أو من قماش فانلة مصنوع من القطن تبلغ مساحتها حوالي ياردة مربعة أو فوطة حمام ناعمة جدا )  
أربع وسائد ولادة . ويمكن عملها من ١٢ ورقة مفرودة من أوراق الجرائد تكسى بقطعة من موسلين قديم أو أى قماش قطنى نظيف . اغسلى القماش ثم اكويه بمكواة ساخنة أو اكوى الوسائد بعد صنعها . ثم طبقها واحفظها في كيس مخدة نظيف

مقدار كبير من ورق الصحف ، ربع رطل قطن ضبي ( نفة جديدة )

جردل يغطاء

قصريه سرير

كسرولة كبيرة لها يد وغطاء سعة ٢ لتر تقريبا

طستان صغيران من الصاج المدهون

صابون طرى

أمبوبة فازلين

حقنة بدوش سعة ٢ لتر تقريبا أو حقنة بمبسم للشرح

قربة للماء الساخن

دسته دبائيس مشبك نمرة صفر

دسته دبائيس مشبك نمرة ٤

فرشة أظافر جديدة صلبة الشعر ورخيصة الثمن

أربعة أكياس للحمام

أربع قوط للحمام

ثلاثة قمصان نوم ذات فتحة واسعة أو مفتوحة بأزرار من الامام

ثلاثة جاكات بيجامة وذلك حتى يسهل بذل العناية الطبية

زوج من الجوارب القطنية البيضاء أو حسنة الصبغ

دسته من قطع الاسفنج الرقيقة التي تبلغ مساحة كل منها أربع بوصات

مربعة وهذه يمكن شراؤها • وقد يزيد ثمن شرائها عن تكاليف صنعها بضعة

قروش الآن توفير الوقت والاقتصاد في الجهد أئمن من هذه القروش •

دستان من الاحفظة الصحية

٥ دست من الضمادات القطنية ويمكن شراؤها جاهزة معقمة أو صنعها

من قطن طبي ، ولكي تصنعها خذي قطعة من القطن الطبي في حجم البيضة

ثم اجعلها في شكل كرة ولفي الطرف السائب ثم ضعها في ٥ أكياس موسلين

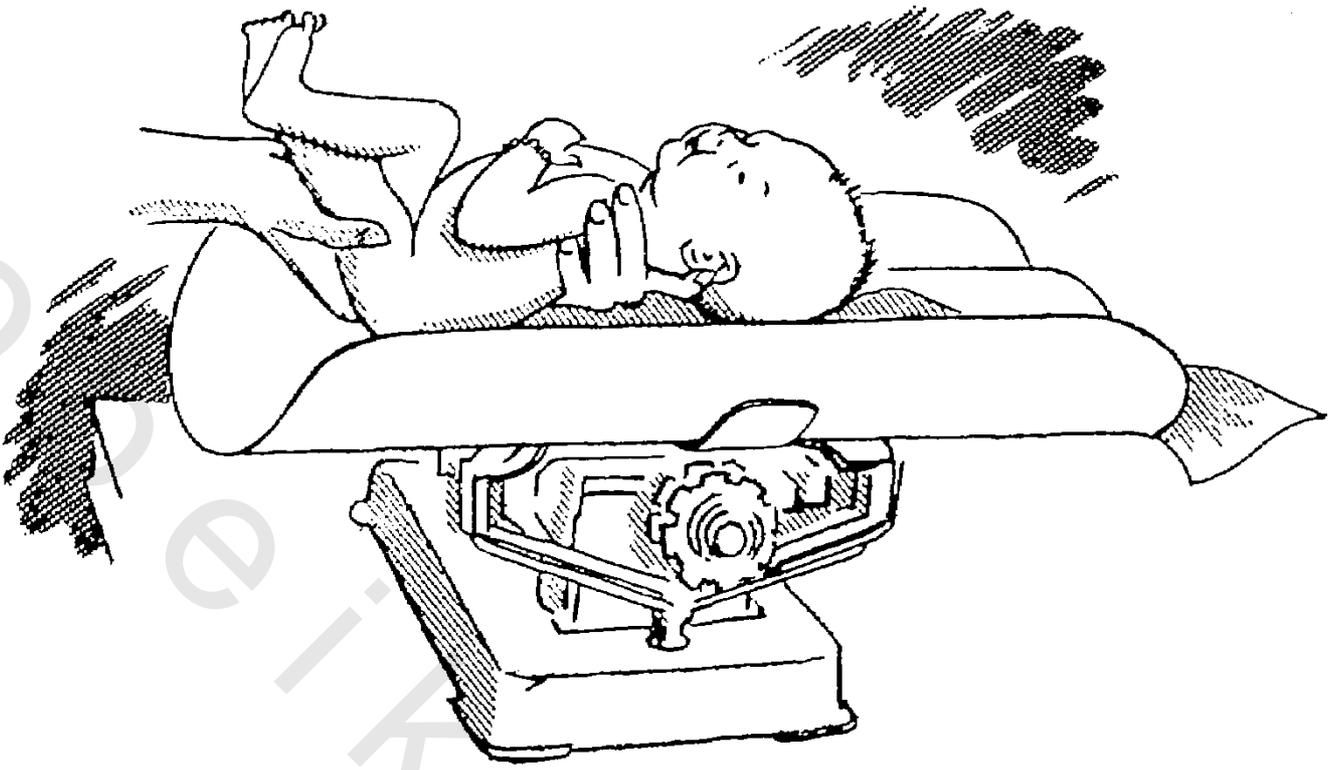
صغيرة واقفلي الاكياس بربط فتحتها بخيط من الدوبارة

يأرءة من شريط لربط السرة أو شريط قطن رفيع أو خيط فطن سميك  
لربط الحبل السرى للطفل •

لفة ورق توألت

ضعى جانباً لفائف الأسفنج الرقيق والضمادات المكورة والقطن والأحفظة  
الصحية وورق التوأللت دون أن تفتحها وإذا اشترت قطع القطن فنبغى  
كذلك أن تتركى لفائفه مقللة • أما إذا قمت بتحضيره فى المنزل فنبغى تعقيمه •  
وقد يحضر طبيبك معه الرباط اللازم لربط سرة الطفل فإذا لم يحضره  
فيجب أن تقومى أنت بتعقيمه كذلك ، وعليك أن تقطعى الشريط الى أربع قطع  
طول كل منها ٩ بوصات •

وأسهل الطرق للتعقيم فى المنزل هى أن تضعى الأشياء المراد تعقيمها  
فى أكياس صغيرة من الموسلين أو أكياس قطنية بيضاء وتضعى الأكياس فى  
كيس مخذة قديم • وأقلى كيس المخذة بالدبابيس ثم ادخليه فى فرن متوسط  
الحرارة ( ٣٥٠ الى ٣٧٥ ) درجة لمدة ساعة • وإذا لم يكن عندك مقياس  
الحرارة للفرن ضعى فيه قطعة بيضاء كبيرة من البطاطس حتى إذا احترقت  
كنت على يقين من أن كيس المخذة بقى المدة اللازمة فى الفرن • ولايجوز  
فتح هذا الكيس بعد ذلك الا وقت الولادة وإذا لم تستخدم تلك الأشياء فى  
مدى شهر فنبغى تعقيمها مرة أخرى •



## عندما يولد الطفل

عندما يصل تكوين الجنين الى درجة تمكنه من الحياة في العالم الخارجي تترى (تتوالى) سلسلة من الحوادث • وهذه هي العملية التي يسميها الاطباء بالمخاض والولادة • وقد تلاحظين في فترة معينة من الشهر الاخير بأن الطفل قد نزل الى أسفل البطن واستقر هناك وهذا ما يسمى بالانحشار • والجنين الاول أكثر تعرضا له من الاجنة التالية والسبب في ذلك هو أن الطفل يكون قد تحرك قليلا الى أسفل في القناة العظمية للحوض ليكون على استعداد عندما تبدأ الولادة • ولا يعلم أحد مطلقا ما الذي يحدث ليجعل عملية الولادة تبدأ • ففي لحظة معينة تقرر الطبيعة أن الطفل قد تهيأ للولادة • وعندما يستعد الرحم تبدأ عضلاته القوية في الانقباض بانتظام • وبهذه الطريقة يدفع الجنين خارج الرحم خلال قناة الولادة ثم الى العالم الخارجي •

### المخاض الكاذب

تستعد عضلات الرحم طوال مدة الحمل لعملية المخاض التي تساعد على

ولادة الجنين • فمن حين لا آخر تتقلص ثم ترتخي وهذا التقلص الذي يتدوء ارتخاء يسمى انقباضا • وهذه الانقباضات لا تسبب أى ألم فى الحالات الطبيعية بل انك قد لا تشعرين بها ولكنها على أى حال قد تشتد أحيانا فى أواخر الحمل • فإذا حدث ذلك فقد تمرين بفترات مما يسميه الأطباء «مخاض كاذب» ففى المخاض الكاذب تكون الانقباضات قوية الى حد تشعرين معه بها ولكنها تكون غير منتظمة وهذا ما يجعلها مختلفة عن المخاض الحقيقى • وقد تحدث الانقباضات ثم تزول ويستمر ذلك لبضع ساعات ، فلا تشغلي نفسك بها فهى ليست علامة على أية متاعب مقبلة • ولكنها تكون أحيانا من القوة بحيث يصعب تمييزها من المخاض الحقيقى فعليك أن تخبرى طبيبك اذا ما شعرت بانقباضات قوية •

### ابتداء المخاض الحقيقى

يتميز المخاض الحقيقى بانقباضات قوية منتظمة فى عضلات الرحم • وتزداد هذه الانقباضات قوة وعددا كلما تقدمت الولادة • واذا وضعت يدك على بطنك أمكنك أن تشعرى بعضلات الرحم وهى تنقبض ثم ترتخي • وقد يبدأ المخاض فى هيئة شد أو توتر فى ظهرك ينتشر تدريجيا حتى يصل الى البطن • أو قد يبدأ فى صورة احساس بضغط متزايد فى الجزء الانفلى من البطن ثم ينتشر الى أعلى ، وتصف بعض النساء هذه الانقباضات بقولهن انها كأصحاب الاعمال يؤدون أعمالهم بهمة ونشاط وهى كذلك فعلا فانها تعمل لفتح عنق الرحم حتى يمكن الجنين من الخروج كما أنها فى غاية الانتظام مما يجعلها مختلفة عن المخاض الكاذب • فإذا كانت الانقباضات تحدث على فترات منتظمة بالضبط فاعلمى أنك فى حالة وضع • وقد تكون المسافة بينها ساعة فى البداية أو قد تأتى كل عشر دقائق الى خمس عشرة دقيقة ويقصر الوقت بينها كلما اقتربت الولادة • وفى الفترة التى تتخلل الانقباضات تشعرين غالبا بارتخاء ونعاس وقد تستطيعين النوم بالفعل • وقد ينفجر جيب المياه فى أول المخاض أو قد لا ينفجر الا قبل ولادة الجنين مباشرة • وكثير ما ينفجر جيب المياه مبكرا فى الولادة الاولى • وعلى أى حال فسواء انفجر جيب المياه مبكرا أو متأخرا فان

هذا لا يؤثر مطلقاً في طول مدة المخاض كما أنه لا يسبب أى متاعب للام أو للطفل  
في الحالات الطبيعية •

أخبري طبيبك حالما تعتقدين أن المخاض قد بدأ • فسيخبرك متى يجب  
أن تذهبي الى المستشفى أو متى يحضر هو الى منزلك •

### الزمن الذى يستغرقه المخاض

قد تسألين : « كم من الزمن يستغرق المخاض ؟ » ويحييك طبيبك بأنه  
لايستطيع أن يحدده بالضبط • فان مدة الولادة تختلف فى كل سيدة وفى  
كل حمل كما أن مدة الوضع لا تتأثر بكونك طويلة أو قصيرة نحيفة أو سميئة •  
ويستغرق الطفل الاول، فى ولادته مدة أطول عن الاطفال التاليين لان جسمك  
يكون بازاء حالة لم يمرن عليها قبل ذلك البتة • وأغلب السيدات يلدن الطفل  
الاول بعد عدد من الساعات يتراوح بين ١٦ و ١٨ ساعة من ابتداء المخاض •  
أما أطفالهن التاليين فيستغرقون أقل من ٨ و ١٠ ساعات • ولكن هذه القاعدة  
ليست من الدقة فى شىء والارقام التى ذكرناها هى الارقام المتوسطة •

وتدل الدراسات الاخيرة على أن السيدات اللاتى كن يحظين بطعام جيد  
وعناية دقيقة فى أثناء الحمل تستغرق ولادتهن مدة أقصر • كما أن حالتك  
العصية لها تأثير كبير فى ذلك أيضا • فان كنت غير خائفة فستجدين أنه يسهل  
عليك الاسترخاء وأخذ قسط من الراحة بين الانقباضات وسيبدو لك  
الوقت أسرع مروراً •

### اعدادك للولادة

بعد أن تبدأ حالة الوضع وفى الوقت الذى يراه طبيبك مناسباً تهيأ لك  
بعض الترتيبات لتكونى على استعداد لولادة الجنين وتقوم باعدادها ممرضة  
المستشفى أو الممرضة المساعدة اذا كنت ستضعين فى المنزل ، وربما يحلق الشعر  
الموجود فى أسفل البطن وحول فتحة الفرج كما تنظف هذه المنطقة جيداً •  
والسبب فى هذه الاجراءات هو منع حدوث عدوى أثناء ولادة الجنين • ويغلب  
أن يأمر الطبيب بعمل حقنة شرجية لتنظيف الشرج والجزء السفلى من الامعاء

## مراحل الولادة

توصف الولادة غالبا بأنها مقسمة الى ثلاث فترات أو مراحل • أما في المرحلة الاولى فان الانقباضات الرحمية توسع الفتحة الموجودة في أسفل الرحم « عنق الرحم » حتى يمكن للجنين الخروج الى « قناة الولادة » • وفي المرحلة الثانية ينزل الجنين الى قناة الولادة ومنها الى الخارج خلال فتحة المهبل التي تتمدد بدورها لتمكنه من أن يولد • وفي المرحلة الثالثة تنفصل المشيمة والاعشوية (الخلاص) وتتخذ سبيلها الى الخارج • وعند نهاية الولادة يكون الرحم فارغا تماما الا من بقايا الغشاء المبطن السميك • والمرحلة الاولى من الولادة هي أطولها جميعا • فان عنق الرحم يبدأ أثناء الحمل في اللين والارتخاء حتى أنه منذ بدأ الوضع يكون قد رق وانفتح حوالي نصف بوصة • ويغلب أن تكون فيه كمية صغيرة من المخاط على هيئة سداة •

وفي هذه المرحلة من الولادة يجب أن يتمدد عنق الرحم ليصير قطره 4 بوصات حتى يسمح لرأس الجنين بالمرور • ويلين عنق الرحم والغشاء المبطن للمهبل في أثناء الحمل حتى يتمكن من التمدد للدرجة المطلوبة • وكلما دفعت الانقباضات القوية الجنين تجاه عنق الرحم اتسعت فتحة العنق تدريجيا حتى يستطيع الجنين المرور منها في النهاية •

وباتساع عنق الرحم تنفصل سداة المخاط وتخرج الى الخارج وكثيرا ماتكون مختلطة بقليل من الدم وهذه ماتسمى بـ « العلامة » •

وقد يفحصك الطبيب فحفا شرجيا عدة مرات في أثناء هذه المرحلة الاولى فان الوالدة لايمكنها أن تعرف مدى السرعة التي يفتح بها عنق الرحم وعلى الطبيب أن يقرر ذلك • فاذا أدخل أصبعه المغطى بالقفاز في شرج الام أمكنه أن يتحسس الرحم خلال الجدار الرقيق الذي يفصل بين الشرج والمهبل • ويدله هذا الفحص على مقدار تمدد عنق الرحم • كما أن الفحص الشرجي أسهل كثيرا من الفحص المهبل وأسلم منه ولو أن هذا الاخير قد يكون ضروريا في بعض الاحيان • أما المرحلة الثانية من الولادة فهي أقصر بكثير وتستغرق في الغالب من نصف ساعة الى ساعتين وتبدأ فيها عضلات

البطن القوية في مساعدة الرحم لدفع الجنين الى الخارج ويبدأ شعورك بما يسمى  
رغبة في الزحير «الحزق» وتحسين بحافز قوى يدفعك لان تزحري مع كل  
انتباض وقد يطلب منك طبيبك أن تكتمي نفسك وتزحري بشدة فالزحير في  
هذا الوقت مفيد . أما اذا زحرت قبل أن تدعو الى ذلك حالتك الجسمية فانك  
تجهدين نفسك دون جدوى .

وقد تتعجبين كيف يمر الجنين من هذا الممر الضيق بسلام ! ان الممر  
العظمى في وسط الحوض مملوء بأنسجة رخوة وهى :

المهبل والرحم والشرح والمثانة وقناة المثانة « القناة البولية » وفي أثناء  
الحمل يرتفع الرحم والمثانة في فراغ البطن فيبعدان عن الطريق . فاذا بدأت  
المولادة فان القناة البولية تدفع تجاه عظم العانة وتتفطح الشرج على عظم  
العجز وبهذا يصير كل فراغ الحوض متروكا للمهبل ليتمدد فيه ويسمح  
للجنين بالمرور من خلاله .

والم يكن حجم الجنين كبيرا جدا أو كانت هناك مضاعفات أخرى فان  
الجنين يمر خلال هذا الممر الضيق دون أى ضرر يصيبه أو يصيبك . وقد  
يجد طبيبك من الضروري عمل شق صغير عند فتحة المهبل اذا وجد أن  
هذا الجزء على وشك التمزق أثناء خروج الجنين . ويسمى هذا بالشق  
الجانبى . وسوف يعيده الطبيب الى ماكان عليه ببضع غرز بعد أن يولد الطفل  
ولن يؤلمك الشق ولا الغرز لان الطبيب سيستعمل مخدرا موضعيا أو عاما .  
والشق كثيرا ما يكون ضروريا في حالة الطفل الاول ولكن فتحة الفرج تكون  
في الولادات التالية أكثر مرونة وغالبا ماتتمدد التمدد الكافى لمرور الجنين  
دون أن تتمزق .

وبعد ولادة الجنين يمسك الطبيب الحبل السرى بحفت ويقطعه . وتبدأ  
المشيمة في الانفصال عن الغشاء المبطن للرحم . وبعد وقت قصير ( من ١٠ الى  
١٥ دقيقة ) تنقبض عضلات الرحم مرة أخرى وتدفع المشيمة والاعشمية الى  
الخارج . وهذه هى المرحلة الثالثة للولادة وفيها يحدث نزف متوسط من المكان

الذى كانت المشيمة ملتصقة به ويسيل الدم مع الاغشية وينزل الحلاص وسرعان ما يصبح النزف طفيفا .

وبعد خروج المشيمة بقليل تشعر بعض النساء بقشعريرة تستمر دقيقة أو دقيقتين ، والمعتقد أن هذه القشعريرة ليست سوى طريقة طبيعية تنتهي بها حالة التوتر العضلي أو العصبى التى كن يشعرون بها .

## اوضاع الجنين

يولد أكثر الاطفال برؤوسهم أولا وهذه هى أسهل الطرق لان الرأس وهى أكبر جزء فى جسم الجنين يمكنها أن تمدد عنق الرحم بأسرع ما يستطيع أى جزء آخر . وأحيانا يولد الجنين برجليه أو بمقعدته أولا ، ويقال حينئذ ان الجنين قد جاء بالمقعدة ، واذا أتى الجنين بالمقعدة فان الولادة تكون أطول قليلا .

## الادوية والمخدرات

كثير من النساء يفرعن بدون مبرر مما يسمعن من روايات عن ألم الوضع . حقيقة ان الانقباضات قد تكون مؤلمة ، فعضلات الرحم تعمل بشدة ، ويحتاج دفع الجنين الى أسفل القذة الى شىء من العنف ولكن الكثير يتوقف على مدى تحملك للالم والمضايقة وعلى ما يكون عليه حالك من خوف أو اطمئنان فالخوف والقلق يساعدان على توتر عضلات الرحم وهذا يزيد فى ألم الوضع . أما المرأة التى تعرف كيف تسترخى فقد لاتشعر الا بشىء بسيط من الالم والمضايقة .

ويختلف الاطباء فيما اذا كان من المستحسن أو غير المستحسن اعطاء أدوية لتخفيف الالم أثناء الوضع . وبعض الادوية اذا أعطيت فى وقت مبكر تؤخر ولادة الطفل ولكن يمكن اعطاء بعض الادوية فى مرحلة متأخرة من الوضع لتخفف من الالم دون أن يكون لها أى أثر فى سير الولادة . ولاتعطى كل الادوية نفس التأثير عند جميع النساء ، والاکثار من اعطاء أدوية يجعل بعض الاطفال فى حالة تخدر . ويستطيع طبيبك وهو يرقب تطورات حالتك أن يقرر أنسب الاشياء لك .

فكل طبيب مؤند يسيل الى تفضيل طائفة معينة من الادوية • وهذا التفضيل مبنى على خبرته وعلى علمه بما تحتاج اليه كل حانة • ومن المستحسن أن تتركى لطبيك مسألة تقدير الدواء المناسب لحاجتك اذا احتاج الامر الى استخدام الادوية • ويجب ألا تحاولى افعاه باستخدام دواء جديد سمعت به أو قرأت عنه • وكثيرا ماتكتب الجرائد أو المجلات عن طرق جديدة قبل أن يقرر الطب أن استخدامها مأمون العواقب فى كل حالة • فبعض هذه الطرق قد لا يكون الا لحالات خاصة من المرض •

وفى أثناء المرحلة الثانية عندما تحدث الانقباضات متقاربة وعندما يبدأ الشعور بالرغبة فى الزحير يعطى بعض الاطباء مخدرا ( كالغاز الضاحك ) مع كل انقباض • وعندما يحين الوقت لولادة الجنين يمكن اعطاؤك حقنة موضعية أو مخدرا عاما لتستغرقى فى النوم •

### استعمال الجفت

من سنوات قليلة كان استعمال الجفت أو « العدة » مقصورا على الولادات العسرة حيث يستحيل أن يولد الطفل ولادة طبيعية ولذلك فان كثيرا من السيدات ترتعدن من فكرة الولادة بالجفت • اذ يخشين أن يضر ذلك بهن أو بطفلهن ضررا حقيقيا •

ان الجفت مازال يستعمل فى بعض الولادات العسرة ولكنه أصبح يستخدم فى بعض الولادات الطبيعية أحيانا لمجرد اخراج الرأس • ولايستعمل الجفت الا بعد أن تفقد الام احساسها بمخدر عام أو بعد تخدير منطقة الحوض بمخدر موضعى • واذا أحسن استعمال الجفت فانه لا يضر الجنين وقد يسبب أحيانا كدما بسيطا على خد الطفل ولكنه يزول فى بضعة أيام •

### العملية القيصرية

تعتبر العملية القيصرية من عمليات فتح البطن الكبرى وهى لاتجرى الا عندما يكون هناك سبب يجعل الولادة الطبيعية مستحيلة • أو اذا كانت الولادة الطبيعية من المهبل تعرض حياة الام للخطر •

وهذه العملية عبارة عن شق فتحة في الجزء الاسفل من جدار البطن ثم فى الرحم واخراج الجنين والمشيمة من هذه الفتحة • وبعد ذلك تخاط الجروح بالغرز كما يحدث فى أية عملية أخرى •

وتحتاج العملية القيصرية الى دور نقاهة أطول من الولادة الطبيعية اذ يجب أن يلتئم جرح البطن ، أما فيما عدا ذلك فليس بينهما اختلاف كبير وليس هناك ما يمنعك من ارضاع طفلك أو العناية به بعد العملية القيصرية اذا كنت تشعرين أنك قادرة على ذلك •

### الغذاء اثناء الوضع

قد يمنعك طبيبك بعد أن تبدئي المخاض من أكل الاغذية الجافة الا أنه يمكنك على أى حال أن تشربى السوائل فى أثناء الفترة الاولى من الولادة مثل عصير الفواكه والحساء غير الدسم والقهوة والشاي • وسيشير عليك طبيبك بما يحسن بك عمله • ولا ضرر مطلقا من شرب الماء فى أى وقت بل هو على العكس من ذلك مستحب الا اذا كنت تشعرين بغثيان •

واذا ولد الطفل فى المنزل فانه يغلب أن يقدم اليك شرابا ساخنا كالشاي بعد الولادة • ويمكنك أيضا أن تشربى عصير الفواكه أو تتناولى أى أغذية سائلة وسيحدد لك الطبيب الوقت المناسب لتناول الاطعمة الجافة •



## النهوض من الفراش

### اجراءات عملية

فى الـيوم الاول بعد ولادة الجنين لن تحسى بالحاجة الى شىء سوى النوم • ومهما يكن من شىء فقد كنت تقومين فى اليوم السابق بمجهود شاق وأصبحت تحتاجين الى شىء من الراحة • ولكنك بعد ذلك ستشعرين برغبة فى أن تجلسى وتتحسى بطنك بشىء من الاعجاب وقد خف انتفاخها عن ذى قبل ، ثم تلقى النظر من جديد على العالم من حولك •

ويختلف الاطباء والمستشفيات بشأن المدة التى يجب أن تقضى فيها فى الفراش فبعض الاطباء يسمح لك بالقيام من الفراش لمدة قصيرة فى الـيوم التالى للولادة بينما يطلب آخرون أن تظلى فى الفراش لمدة أسبوع كامل

وبين هذين الرأيين المتطرفين يقع كثير من الآراء • وقد يتوقف هذا أيضا على المدة التي استغرقها الوضع وعلى وجود الغرز أو عدم وجودها • وتتوقف العناية الجسمانية التي تحتاجينها الى حد ما على المدة التي تمكثينها في الفراش • وسيخبرك طبيك متى يمكنك الاستحمام في « البانيو » دون ضرر • ومن أهم ما يجب مراعاته حفظ الجزء المحيط بفتحة الفرج بعيدا عن التعرض لاي عدوى بقدر الامكان • وعليك أن تتحاشى لمس هذا الجزء طالما كنت في الفراش فستتظاف لك الممرضة هذه المنطقة • وستعلمك كيف تنظيفها بعد مغادرتك الفراش • وسيسمح لك معظم الاطباء بتناول وجبات منتظمة بمجرد احساسك بالرغبة في ذلك • وقد يعطونك غذاء خفيفا كالحساء والاطعمة اللينة في اليوم الاول ولكنا ربما وجدت نفسك بعد ذلك تأكلين بشهية • وستحتاجين الى نفس الاطعمة التي كنت تأكلينها أثناء الحمل مع زيادة نصف لتر من اللبن كل يوم ونصيب اضافي من البرتقال أو الجريب فروت أو الطماطم اذا كنت ترضعين الطفل بنفسك •

وعندما تبدئين العمل في المنزل ستحتاجين الى كمية أكبر من الاغذية الزلالية ليستمر افراز لبنك المعتاد واذا أضفت قدرا جديدا الى ما اعتدت تناوله من اللحم أو البيض أو اللوبية أو البازلة الجافة فانها ستزودك بالمواد الزلالية الاضافية التي تحتاجين اليها •

### التغيرات التي تطرأ على الرحم

في الاسابيع الستة الاولى بعد ولادة الجنين ينقص وزن الرحم من حوالي الرطلين الى حوالي الاوقيتين ، وتسمى هذه العملية بـرجوع الرحم على ذاته - أي ضموره الى ما كان عليه - ولا يعلم أحد بالضبط كيف يحدث هذا التغير ولكنها عملية مذهشة ودقيقة كعملية نمو الرحم أثناء الحمل • وجزء من هذه المواد الزائدة التي يشتمل عليها الرحم المتضخم يمتص أثناء ضمور الرحم ولكن جزءا منها يخرج من الجسم على هيئة السائل النفاسي • وهذا السائل الذي يخرج من المهبل بعد الولادة يسمى أحيانا بالطمث لكنه في الحقيقة مختلف عنه • وتخرج بهذه الطريقة بقايا الغشاء السميك

المبتطن للرحم وبذا يعود الرحم الى حجمه الطبيعي + وفي البداية يكون الافراز غزيرا يغلب عليه الدم ولكنه يقل تدريجيا ويصير أخيرا عديم اللون + ويغلب أن يخفى نهائيا بعد ٣ أو ٤ أسابيع بعد ولادة الطفل + فإذا استمر النزف بعد الاسبوع الثاني فاخبري طبيبك .

استعملي الاحتظة الصحية فى هذه الفترة وليس من المأمون استخدام قطن فى المهبل أو ادخال أى شىء فيه لامتناس الافراز فقد يتسبب فى عدوى خطيرة +

### الآلام بعد الولادة (التخاليف)

قد تشعرين فى أثناء الاسبوع الاول بعد الولادة بآلام تشنجية فى بطنك من حين الى حين ، وتسمى هذه التشنجات بالتخاليف + وهى تشبه آلام الحيض الى حد كبير وهى أكثر حدوثا مع الطفل الثانى أو الثالث مما هى مع الطفل الاول + وهى انقباضات رحمية تدفع الجلط الدموية والانسجة التى تتجمع فى فراغ الرحم الى الخارج وغالبا ماتقف هذه الآلام بعد أيام قلائل + وربما تلاحظين أنها تزداد عندما ترضعين الطفل اذ أن الرضاعة تنبه تلك الانقباضات .

### التغيرات التى تطرأ على الثديين

لا يظهر اللبن الحقيقى فى الثديين الا بعد ثلاثة أيام على الاقل من ولادة الطفل + والظاهر أن مرور هذا الوقت ضرورى حتى يتاح للافرازات الداخلية التى تتحكم فى ابتداء افراز اللبن أن تشرع فى عملها + ونزول اللبن فى الثدي يسمى بالارضاع .

وفى المدة الاولى قبل افراز اللبن الحقيقى يفرز الثدي سائلا مائيا يسمى كولوستر (المسمار) وهو غنى بالمواد الزلالية ويمد الطفل بالغذاء الى أن يفرز اللبن + وهذه المدة السابقة لافراز اللبن تتيح لك الفرصة كذلك لكى تعلمى طفلك كيف يرضع من الثدي + وسنعاودشرح هذا الموضوع المهم وهو ارضاع الطفل فيما بعد عندما نتكلم عن الطفل حديث الولادة .

وتلاحظين حوالى اليوم الثالث بعد ولادة الجنين أن ثديك قد أخذ

يمتلئان ويبرزان وتظهر الاوردة عليهما بوضوح • وهذا الامتلاء في الثديين معناه أن اللبن أصبح على وشك الافراز • وقد تحسسين بشيء من الالم فى ثديك الا أنه يمكن ازالة هذا الالم الى حد كبير بلبس حمالة للثديين من النوع الخاص بالرضاعة • واذا كنت لاتستطيعين ارضاع طفلك ، أو كنت قد نهيت عن ذلك لاي سبب كان فان طبيك يدلك على الطريقة التى تجففين بها ثديك • ومن المهم أن تسندى ثديك جيدا فى هذه الايام الاولى من الولادة فيجب أن تلبسى حمالة للثديين من النوع الخاص بالرضاعة حتى ولو كنت راقدة فى الفراش فالنهود لاترتخى نتيجة الارضاع وانما قد ينشأ ارتخاؤها من عدم العناية برفعها أثناء الحمل وفى فترة الارضاع •

### التبول

تفرز كليتك كميات كبيرة من البول فى اليوم أو اليومين الاولين بعد الولادة ، والسبب فى ذلك هو حدوث تعديلات كيميائية فى جسمك • ومن المهم ألا تدعى المثانة تمتلىء أكثر من اللازم • وفى مقدمة ماسوف تشير به عليك الممرضة بعد أن تستريحى فى حجرتك هو أن تحاولى افراغ مثانتك • ويجب عليك أن تفرغها كل ٦ ساعات على الاكثر •

ولاتجد النساء أى صعوبة فى التبول بعد الولادة • ولكن القناة البولية قد تقع أحيانا تحت ضغط شديد بين عظم العانة وجسم الطفل أثناء ولادته حتى تصاب بخدر • وهذا الخدر يجعل التبول الطبيعى عسيرا • فاذا أصابك هذا العارض فقد يصبح من الضرورى على الطيب أو الممرضة أن يدخل أنبوبة رفيعة تسمى « قسطرة » الى المثانة لتفريغ البول • وادخال القسطرة لايحدث ألما ولكنه يسبب شيئا من المضايقة • وقد لاتحتاجين اليها الا مرة أو مرتين حيث ان هذا الخدر يزول غالبا بعد بضع ساعات •

### الامساك

يكثر حدوث الامساك فى الاسبوع الاول أو الاسبوعين الاولين بعد الولادة • والسبب فى هذا راجع أولا الى أنك تقضين جزءا كبيرا من وقتك

فى الفراش وثانيا الى أن الضغط على الشرج أثناء الولادة قد يجعله خدرا الى حدما • وقد يصف لك طبيبك ملينا بسيطا أو قد يدخل بعض تغييرات فى غذائك ولكن عليك بتحاشى المليات الشديدة ، فعلاوة على أنها قد تسبب لك مغصا فانها قد تصل الى اللبن فتسبب اسهالا للطفل •

## الرياضة

تحركى بقدر الامكان فى الفترة التى تقضينها فى الفراش ولا بأس أن تشمل حركاتك النوم أحيانا على بطنك • فالحركة تساعدك على استرداد قواك بسرعة • وقد ينصحك طبيبك بعمل تمارين رياضية فى الوقت الذى تكونين فيه ملازمة الفراش وكذلك بعد هذا الوقت • واذا سمح لك طبيبك بمغادرة الفراش بعد أيام من ولادة الطفل فقد لاتحتاجين الى القيام بأى تمارين •

وكل طيب يميل الى تفضيل طائفة معينة من التمارين • ويعتقد بعضهم اليوم أنه لا حاجة لاي تمارين خاصة اذا كانت المريضة تغادر الفراش وتتحرك فى ظرف أيام من الولادة ، ولكن آخرين يوصون بتمارين خاصة يرون فيها فائدة كبيرة •

وأبسط التمارين هو أن تستلقى على ظهرك بدون وسادة وتمدى ذراعيك على جانبيك ثم ترفعين رأسك من الوضع الأفقى محاولة أن تلمسى صدرك بذقنك بضع مرات وتستطيعين بعد بضعة أيام أن تحاولى النهوض جالسة دون أن تستدى الى أى شىء أو أن تحركى رجليك • وهذا التمرين صعب فى البداية ولذلك ينبغى القيام به مرة واحدة فى اليوم الاول ومرتين فى اليوم التالى وهكذا •

وثمة تمرين آخر مفيد : هو أن ترقدى على ظهرك ثم ترفعى احدى رجليك على التوالى الى أبعد مدى مستطاع دون أن تشى ركبتيك أو ترفعى رأسك • واجتهدى أن يظل جسمك بقدر ماتستطيعين مستويا أو يمكنك أن تشى ركبتيك وتجذبى رجليك فى اتجاه جسمك بقدر ماتستطيعين • جربى هذين التمارين فى البداية باحدى رجليك ثم الاخرى وحاولى أن تزيدى

عدد مرات التمرين مرة كل يوم • وسيمكنك بالتدريج أن ترفعيهما سويا وتكرر هذا يحتاج الى بضعة أسابيع •

وقد يشط من عزمك ماتجدينه من صعوبة فى القيام بهذه التمرينات فى البداية ولكن لا تيأسى ولايهولنك الامر • وقومى بكل واحد منها ببطء الى أن يصبح فى وسعك أن تكرريره عدة مرات دون تعب • فسرعان ماتجسدين نفسك بعد هذا قادرة على الاكثار منها • وستحتاجين الى بضعة شهور لتستعيدى قوتك الكاملة وقوامك السابق • فلاتحاولى أن تتعجلى الامور أكثر من اللازم •

## الزوار

يعمد أكثر المستشفيات الى تحديد عدد زوار الوالدة الجديدة ومن المستحسن مراعاة ذلك فى المنزل أيضا • فانك تحتاجين الى الراحة والهدوء فى بضعة الايام الاولى بعد ولادة الطفل • وتحتاجين كذلك الى استرداد قوتك والى وقت كاف يتيح لك أن تعادى كل تبعاتك الجديدة • ومن المتعب حقا أن تضطرى الى المجاملة والتحدث مع زوارك بينما تكونين أنت فى أشد الحاجة الى بعض هذا الوقت ترعين فيها شئون نفسك واذا كان الطفل معك فى نفس الحجرة كما تفعل بعض المستشفيات الآن فهذا أدعى الى تحديد عدد زوارك وجميع المستشفيات تخرج الزوار من الحجرة عند ارضاع الطفل فانت وطفلك كلاكما يحتاج الى توجيه كل عنايته وجهده لتعلم هذا الامر الجديد ، فاذا لم يكن هناك ما يشغل انتباهكما فهذا ييسر المهمة الى حد كبير •

## العودة الى المنزل

بعض المستشفيات يزود الام الجديدة بالنصائح الخاصة برعاية الطفل قبل مغادرتها المستشفى الى المنزل وهذا يفيدك حتى اذا كنت قد تلقيت مثلها أثناء الحمل • فالآن وقد أصبح الطفل بين يديك فعلا ، تستطيعين أن تدركى السبب فى القيام بأشياء معينة ربما لم تكونى تستسيغينها قبل وجود الطفل • أما المدة التى تمكثينها فى المستشفى فتتوقف على ما يراه طبيبك ضروريا كما تتوقف الى حد ما على الاجل الذى تحدده المستشفى ذاتها • وقد تمكث

بعض النساء عشرة أيام بينما تعود أخريات الى منازلهن فى اليوم الثالث أو الرابع •  
حاولى ، اذا كان هذا فى استطاعتك ، أن يكون ثمة من يساعدك عند عودتك الى  
المنزل فانك فى الغالب لن تجدى فى نفسك الميل الى ادارة شئون منزلك  
نبتعة أسابيع وقد يمكنك وحدك العناية بطفلك دون كبير عناء غير أنه  
يتعين عليك ايجاد من تحمل عنك مسؤولية شئون المنزل فاذا لم يكن فى مقدورك  
أن تستأجرى من تقوم بذلك فربما استطعت أن تستعنى بصديقة أو قريبة  
وحتى اذا اقتصر مجيئها على اعداد الطعام أو تنظيف المنزل فسيكون فى ذلك  
عون كبير • ويوجد فى كثير من المناطق زائرات صحيات أو ممرضات زائرات  
يمكنهن الحضور اليك فى منزلك فى هذه الايام الاولى ليعلمنك كيف تعتين  
بطفلك • ويستطيع زوجك كذلك أن يساعدك فى هذه الفترة بعمل كثير من  
الاشياء الصغيرة فيحمل عنك بعض العبء ، ويجد كثير من الرجال لذة فى طهو  
الطعام وتنظيف المنزل والعناية بالاطفال بل وبالطفل الرضيع •

وقد يفحصك طبيبك قبل عودتك الى المنزل أو فى أثناء الاسبوع الثانى  
أو الثالث وذلك ليرى اذا كانت أعضائك الحوض فى طريق عودتها الى حالتها  
الطبيعية أم لم تعد بعد ، ويسمى هذا الفحص بالفحص بعد الولادة وسيحتاج  
طبيبك الى اجراء فحص داخلى أوفى فى نهاية الاسبوع السادس ليتأكد أن الرحم  
قد عاد الى حالته الطبيعية التى كان عليها قبل الحمل •

تحاشى الجماع الى أن تعود أعضائك التناسلية نهائيا الى حالتها الطبيعية  
ومعظم الاطباء ينصحون بالانتظار ستة أسابيع بعد ولادة الطفل قبل العودة الى  
مباشرة العلاقات الجنسية • وسيخبرك طبيبك متى يمكنك أن تبدئى فى القيام  
بأعمال أخرى ، كصعود الدرج وهبوطه مثلا أو قيادة السيارة •

ويمكنك فيما عدا النقط الخاصة التى سبق أن تكلمنا عنها أن تقومى بأعمال  
كثيرة أخرى حلما تشعرين بأنك قادرة على أدائها •

وقد تشكو بعض النساء من ألم الظهر بعد الولادة • وتنسى الامهات أنهن  
ينحنين أكثر من ألف مرة فى اليوم • فاذا أمكنت تنظيم عملك بحيث تتحاشين  
الانحناء فيما لاضرورة له فقد يوفر عليك هذا كثيرا من الألم • حاولى بقدر

الإمكان أن تكونى جالسة أثناء خدمة الطفل فستجدين فى ذلك فائدة كبيرة لك • وينصح بعض الاطباء بلبس كورسيه لمدة من الزمن بعد الولادة ولكن هذا يتوقف الى حد كبير على طبيعة بنيتك وعلى مقدار ما يحتاج اليه ظهرك من سند •

### عودة الحيض

يختلف الوقت الذى يعود فيه الحيض من حالة الى أخرى فاذا كانت الام لا ترضع طفلها فانها غالبا ماتحيض بعد أسابيع يتراوح عددها بين خمسة وستة أسابيع من ولادة الطفل ، أما اذا كانت ترضع الطفل فقد لا تحيض طوال مدة الرضاعة • وعلى أى حال فان بعض النساء يحضن أثناء هذا الوقت (الارضاع) الا أن أكثرهن يحضن بعد فترة من الزمن بين خمسة وستة شهور وليس معنى امتناع الحيض أثناء الرضاعة أنك لا تحملى فى هذا الوقت ففى أثناء هذه الفترة يبدأ المبيضين فى العمل مرة أخرى حتى قبل عودة الحيض • ولا يؤثر الحيض بأى حال فى الرضاعة ولا يوجد ما يدعو لقطاع الطفل اذا ما عاد الحيض • وقد يكون الطفل الرضيع كثير البكاء أثناء فترة حيضك ولكن هذا لايعنى أن اللبن مضر به • ولكن مقدار اللبن يقل عادة فى أثناء الحيض وقد يكون هذا هو سبب تدمر الطفل • ومن المحتمل أن يكون الحيض الاول غير طبيعى فقد تكون مدته أطول أو أقصر من الحيض الطبيعى أو قد ينقطع ثم يعود مرة أخرى • ولكن يجب على أى حال أن تكون المرات التالية أكثر انتظاما •



## الطفل حديث الولادة

• حالما يولد طفلك يبدأ جسمه في التكيف بمايلائم البيئة الجديدة .  
فصرخاته الاولى تدل على أن رئتيه تمتلئان بالهواء وكلما حدثت عملية الشهيق والزفير ، أي ادخال النفس واخراجه ، تزودت أنسجة جسمه بما تحتاج اليه من الاكسوجين .

• وبعد أن يربط الحبل السرى ويقطع يلف الطفل في بطانية من القطن نظيفة ودافئة ، ذلك أن الطفل حديث الولادة يفقد حرارة جسمه بسرعة فائقة ويجب المحافظة على تدفئته .

• ويربط الحبل السرى بشريط ثم يرفع «الجفت» ويضع بعض الاطباء غيارا فوق الجزء الباقي من الحبل السرى بينما يرى آخرون ألا ضرورة لذلك .  
• إذ أن الجزء الصغير من الحبل السرى المتصل بسرة الطفل يجف في ظرف بضعة أيام ثم يسقط بعد فترة تتراوح بين سبعة أيام وخمسة عشر يوما .

ثم يضع الطيب بضع نقط من القطرة في كل عين من عيني الطفل •  
ويحتّم القانون هذا الاجراء الاحتياطي في جميع الولادات تقريبا والهدف  
منه هو عدم عدوى العينين •

واذا ولد طفلك في المنزل فلن يحتاج لاي علامة مميزة • أما في المستشفى  
فقد يميز بقطعة مشمع لصاق أو عقد من الخرز الصغير يحمل اسمك • وأحيانا  
تؤخذ بصمة قدمه مع بصمات أصابعك على ورقة واحدة تحفظ في سجلات  
المستشفى ويتم هذا الاجراء بعد الولادة مباشرة •

ولا بد أنك سمعت قصصا عن الدهشة التي تصيب بعض الامهات عندما  
يرين أطفالهن لأول مرة • فبعض الاطفال يولدن ممتلئى الجسم بيض البشرة  
بيضا مشربا بالاحمرار ، بينما يولد آخرون طوال الجسم نحاف البنية حمرة  
الوجود • ولكن اذا لم يكن شكل الطفل كما كنت تتوقعين فتأكدى أنه سيتغير  
كثيرا في الايام القلائل الاولى بعد الولادة •

ويختلف وزن الطفل الحديث الولادة من ١/٢ الى ١٠ أو ١١  
رطلا • والمتوسط هو ٧ ١/٢ رطلا ويتراوح طوله عادة ما بين ١٩ و ٢٢ بوصة  
ويكون جلده مغطى بمادة دهنية بيضاء اسمها «فيرنكس» وفروة رأسه مغطاة  
بقدر من الشعر الدقيق الناعم وتكون رأسه كبيرة بالنسبة لجسمه وقد تكون  
معوجة قليلا بتأثير الضغط الذي وقع عليها أثناء مرورها من المضيق العظمى  
للحوض ، ومعظم رأس الجنين مرنة وفي الامكان أن تتشكل بهذه الصورة  
دون أى ضرر • وكل اعوجاج يحدث فيها سيختفى في بضعة أيام • ولا تنمو  
هذه العظام كلها في وقت واحد خلال بضعة الشهور الاخرى ، وآخر ما ينمو  
منها هو القطعة اللينة في أعلى الرأس التي تسمى النافوخ •

وتكون يداه الدقيقتان ورجلاه الضئيلتان مقوسة الى درجة تجعلها بعيدة  
الشبه جدا بأيدي الكبار وأرجلهم • وهو يحرك يديه فيما حوله ويركل برجليه  
دون هدف معين وتكون رموشه وحاجباه من الدقة بحيث يصعب عليك رؤيتها •  
وعندما يفتح عينيه تدوران بشكل يدعو الى الاشفاق اذ أنه لم يتعلم بعد كيف  
يركز بصره • وقد يستغرق ستة أسابيع أو أكثر ليتعلم ذلك • وعندما يبكي

لا تنزل الدموع من عينيه لأن غده الدمعية لا تكون قد استعدت للعمل بعد • وهو  
ينام فترات طويلة • وفي هذا الوقت لا يكون قد عرف كيف يتسم أو يستجيب •  
ويبكي أكثر الأطفال الصغار عندما يحسون بالجوع وبعضهم إذا أصابه البلب أو أحس  
بشيء يضايقه بينما لا يبكي غيرهم لمثل هذه الأسباب وبعضهم أكثر بكاء من غيره •  
وهؤلاء المواليد الصغار يشعرون بقدر كبير من السرور أو الارتياح  
حين يحملون أو يربت عليهم أو يغنى لهم • وهذه العناية لا تفسدهم بل على  
العكس من ذلك إذ أنهم في حاجة إليها فإنها تشعرهم بالدفء والمحبة والامان •  
وقد بدأ كثير من المستشفيات يقدر ما لذلك من الأهمية فصارت تسمح للطفل  
بقضاء جزء من الوقت في حجرة والدته • واحضار مهد الطفل وتركه في  
الحجرة كما أن بعض المستشفيات مزودة بغرف أطفال ملحقة بغرف الأمهات •  
وبهذه الطريقة أوتلك تستطيع الأم أن ترى طفلها كلما أرادت كما تتسكن من  
معرفة ماتعنيه بعض أصوات الأطفال وتدريب عليها وعلى العناية به فلا تشعر  
بالارتباك عندما تعود إلى المنزل وتقع عليها المسؤولية بأكملها •

## قيد المواليد

توجد الآن قوانين في جميع الولايات تحتم تسجيل جميع حالات  
الولادة • وغالباً ما تبلغ الولادة بواسطة الطبيب أو المولدة •  
وبعد أن ترسل الأفادة إلى مكتب الولاية لاحصاء الأحياء يصل إلى الأم  
إخطار بأن المولود قد قيد وعندما تعطين طبيبك أو ممرضتك المعلومات اللازمة  
تأكدى من أن تاريخ الميلاد واسم الطفل ونوعه قد قيدا قيدا صحيحا ثم راجعى  
الشهادة التى تسلمتها ، فقد تحدث أخطاء قليلة يمكن اصلاحها بسهولة اذا  
اكتشفت فى مبدأ أمرها •

## الرضاعة من الثدي

معظم النساء اللواتى يتمتعن بصحة جيدة يستطعن ارضاع أطفالهن وان  
كان بعضهن يعجزن عن ذلك • وتحتاج الرضاعة من الثدي الى شىء من الوقت  
والصبر ليتعلمها كل من الام والطفل ولكن متى تدربا عليها فسوف تصبح

أسهل بكثير من تحضير الرضاعة الصناعية كما أنها ستكون أبعد على الرضا والارتياح .

وإذا لم يكن لديك مانع طبي يمنع الارضاع من الثدي فعليك أولاً أن تجربى المسألة بروح طيبة . وهذا معناه أن تستمرى عليها أكثر من بضعة أيام . وسيكون المفضل أسرع فى تعلم الرضاعة حين يكون جائعاً . ولهذا السبب قد أبطل كثير من الاطباء عادة تغذية الطفل بالبرازة فى الايام الاولى التى يتعلم فيها كيف يحصل على اللبن من الثدي ، والطفل الصنحج البنية قد يتعلم الرضاعة من الثدي فى ظرف بضعة أيام ولو أنه قد يكون كسولاً جداً فى البداية .

ولبن الام غذاء طبيعى يحتوى على أغلب المواد الغذائية التى يحتاجها المولود الحديث فى أسهل تركيب يمكنه من أن يستفيد منها . ولبن الام ، طالما كانت تتمتع بصحة جيدة ، نظيف كما أنه يكون دائماً فى درجة حرارة مناسبة أضف الى ذلك أن قيام علاقة وثيقة بين الام والطفل أثناء الارضاع من الثدي أمر مهم لكل منهما وحتى فى أثناء الحمل لاتستطيع الام أن تشعر بمثل ما تشعر به أثناء الرضاعة من تقارب عميق بينها وبين طفلها ومن سعادة بهذا الطفل . فالرضاعة من الثدي فى مقدمة الوسائل التى تهيبىء للطفل أن يشعر بالاطمئنان الى والدته وبحبها له . والاطفال فى حاجة الى الشعور بهذا القرب من أمهاتهم فهو الوسيلة الى أن يكونوا أطفالاً أصحاء سعداء متوازنين .

والرضاعة الناجحة من الثدي تعتمد الى حد كبير على رغبتك الشخصية فى ارضاع الطفل . وهذه الرغبة تنبه افراز اللبن بكثرة . وتجد السيدة الهادئة الرزينة التى أحسنت تكييف نفسها مع الظروف المحيطة بها أن ارضاع طفلها أمر من أسهل الامور اذ أن مانسميه « عوامل عصبية » قد يؤثر فى افراز اللبن فالانفعال العنيف والتعب المجهد والقلق الزائد كلها عوامل قد تسبب بطئاً فى افراز اللبن ولذلك كان من المهم أن تسرى عن نفسك وتطرحى همومك وأن يكون معك من يقدم لك شيئاً من المساعدة عندما تعودين الى المنزل وبذلك تكونين أقل تعرضاً للاجهاد واضطراب المشاعر .

وقد لا يحضرون لك الطفل للرضاعة الا بعد عدد من الساعات بين ١٢ و ٢٤ ساعة من ولادته • أما بعد هذه الرضعة الاولى فان تنظيم الوقت بين الرضعات يتوقف على عوامل كثيرة ، منها حجم الطفل ووزنه وعدد الرضعات التي يبدو أنه في حاجة اليها ومدى رغبتك ورغبة طبيبك في تجربة طريقة التنظيم الذاتي • وينصح بعض الاطباء أن تكون الرضاعة على فترات منتظمة كل ثلاث ساعات أو أربع • ويرى آخرون أنه من المستحسن أن يترك الطفل أمر تنظيم غذائه فيرضع كلما شعر بالجوع • والاطباء الذين يوصون بهذه الطريقة يسمونها طريقة التنظيم الذاتي أو نظام الطلب الذاتي في التغذية • وقد لا يصلح هذا النظام مع كل الامهات والاطفال ولكن كثيرا من الامهات اللاتي جربنه يرتحن اليه كما ان أطفالهن ينمون نموا سريعا • فاذا أردت تجربة هذه الطريقة فاستشيرى طبيبك وستساعدك الممرضة في هذه الرضعات الاولى على تعليم طفلك كيف يستخلص اللبن من ثديك ، فمع أن الاطفال يولدون على علم بطريقة الرضاعة الا أن بعضهم يجد صعوبة في تعلم الطريقة التي يتناولون بها حلقة الثدي بأفواههم ويستخلصون اللبن منها • وقد يتعبهم ذلك في البداية فيصبحون كثيرى البكاء سيئى الخلق ويحدث هذا بصفة خاصة في الايام السابقة لمجيء اللبن • ففي هذه الفترة أرضعى طفلك مدة قصيرة من كل ثدى من ٥ الى ١٠ دقائق تقريبا • واجعلى خده يلمس ثديك فانه سيبحث عن الحلمة حتى يجدها • وتأكدى من أنه قد أدخل الحلمة جيدا في فمه • وعندما يبدأ اللبن فى الافراز فى اليوم الثالث سيرضع مدة أطول وهو يحصل فى الغالب على كل ما يحتاجه من ثدى واحد فى كل رضعة • وفى أثناء تعليم طفلك الرضاعة أبعدى الجزء العلوى من ثديك عن أنفه حتى يستطيع التنفس بسهولة • لانه قد يتوقف عن الرضاعة اذا ضغط الثدي على أنفه فلا يستطيع التنفس • وقد يتلع قدرا من الهواء وهو يحاول التنفس فيملأ به معدته مما يجعله كثير البكاء • ارفعيه على كفك بعد الرضاعة أو دعي الممرضة تفعل ذلك • اربتى على ظهره بلطف حتى يمكنه أن يتجشأ (يتكرع) أى هواء يكون قد ابتلعه •

وعليك دائما أن تحافظى على نظافة حلمتيك ، فيكونان بذلك أقل تعرضا

للتشقق والالتهاب ، واذا غسلتيهما جيدا مرة في اليوم ولبست حمالة ثدى نظيفة فقد لانتحاجين لغسل حلمتيك بين كل رضعة وأخرى وعلى أى حال فمن المستحسن أن تمسحي ماقد تبقى من اللبن على الحلمتين بقطعة من قماش نظيف واذا كانت حلمتك حساسة أكثر من المعتاد فقد ينصحك طبيبك بأن ترضعي عليها قليلا من « كولد كريم » بين الرضعات وعليك أن تزيلى هذا المرهم جيدا بالغسيل قبل ارضاع الطفل . وقد ينصح طبيبك أيضا بأن ترضعي قطعة من قماش قطنى رقيق فوق الحلمات بين الرضعات لوقايتها .

وعندما يبدأ افراز اللبن يستمر فى التكون داخل الثدي مادام الطفل مستمرا فى الرضاعة أما اذا لم يتعلم كيف يرضع جيدا فان لبنك يجف تدريجيا .

### الرضاعة الصناعية

قد تعجز بعض الامهات عن ارضاع أطفالهن أو قد تكون الرضاعة غير مرغوب فيها لاسباب أخرى . وغالبا ماينصح الطبيب فى هذه الاحوال بالالتجاء الى الرضاعة الصناعية . ولاينبغى أن تشعر هؤلاء الامهات بأنهن مقصرات لعدم قدرتهن على الارضاع فان ذلك لايمنعهن من أن يكن أمهات صالحات . والرضاعة بالثدى الصناعى لاتحرم الطفل من أن يبدأ حياته بداية طيبة ، اذا أعطى هذه الرضاعة بالطريقة المناسبة .

ومن أهم الاسباب التى توجب الرضاعة من الثدي - كما ذكرنا من قبل - اتصال الطفل بذراعى الام وجسمها والاحساس بالقرب والاطمئنان الذى يشعر به أثناء حمله للرضاعة . واذا رضع الطفل من البزازة ففى وسع الام أن تمنحه نفس هذا الشعور الآمن المطمئن اذا حملته بين ذراعيها عند ارضاعه كما لو كانت تلقمه ثديها سواء بسواء . ويمكن عمل ذلك فى المستشفى أو فى المنزل والاطباء الذين يقدرون أهمية الاتصال بين الام والطفل أثناء الرضاعة يوصون بذلك أشد توصية .

وليس من المستحسن تدلية البزازة للطفل أو ارضاعه فى سريره فقد يسبب ذلك فيما بعد مشاكل فى الرضاعة أوهاجا فى أعصاب الطفل أو صعوبات

أخرى • وإذا كانت الام مريضة لدرجة تمنعها من اعطاء البرازة لطفلها بنفسها أو كانت خارج منزلها وقت الرضاعة فيجب على الممرضة أو المساعدة أن تحمل الطفل بين ذراعيها لارضاعه بالبرازة كما تفعل الام ويمكن استعمال طريقة التنظيم الذاتي مع البرازة أيضا •

## الحمام

لاتزال بعض المستشفيات تغسل جسم الاطفال حديثى الولادة بالاسفنجة بالماء والصابون • ولكن كثيرا من الاطباء لا يعتقدون بأهمية ذلك • ويمكن اعطاء طفلك حماما بالزيت فى اليوم الاول بعد الولادة كما يمكن ألا يستحم بالمرة لبضعة أيام • ويعتقد كثير من الاطباء أن المادة السمية التى تغطى جلد جسم الطفل تساعد على عدم تعرضه للعدوى فى الايام الاولى من الحياة • ولذلك فهم يتركونها تزول من تلقاء نفسها وأغلبها يختفى فى بضع ساعات • ويأخذ معظم الاطفال حمامهم الحقيقى الاول فى اليوم السابع أو الثامن بعد الولادة •

ويؤجل الحمام فى البانيو الى أن يسقط الجبل السرى ويتم التئام السرة • وفى الايام الاولى يمكن وضع قليل من الزيت فى ثنيات الجلد كما يجب تنظيف الجزء المحيط بالاعضاء التناسلية والاليتين جيدا بالزيت كلما غيرنا الكافولة •

وقد يجف جلد الطفل حديث الولادة وتظهر عليه قشور ولكن هذا لاينبغى أن يثير شيئا من القلق فان الامر ينصلح من تلقاء نفسه كلما نما الطفل •

## الايام الاولى من حياة الطفل

ان أشد الاشياء خطرا على الاطفال الصغار هى العدوى ولذلك تهتم المستشفيات ذات المكافحة بإبعادهم عن الاشخاص المصابين بالبرد أو التهاب الحلق أو النزلات المعوية أو الالتهابات الجلدية • وإذا ولد الطفل فى المنزل فاتبعى نفس الطريقة ، وتحتم بعض المستشفيات على الممرضات لبس أقنعة من الشاش عندما يتولين العناية بالاطفال كما تلبس الام قناعا عندما ترضع الطفل • هذا وان

كانت مستشفيات أخرى لاتطلب كل ذلك ولا توجد في الواقع ضرورة للبس القناع اذا كان الاشخاص الذين يتولون رعاية الطفل خاليين من العدوى .  
ومعظم الاطفال حديثي الولادة يفقدون شيئاً من وزنهم في الايام القليلة الاولى ولا يعودون وزنهم الى ما كان عليه وقت الولادة الا بعد فترة تتراوح بين ٥ أو ٧ أيام

والسبب الاساسي في هذا النقص في الوزن يعود الى حد كبير الى فقدان الماء وخروج المواد التي كانت مخترنة في أمعاء الطفل قبل الولادة ، وهذا تكيف طبيعي في الجسم ولايستدعي أى قلق الا اذا كان وزن الطفل لم يعد الى الزيادة في نهاية الاسبوع الاول .

وقد يكبر أثناء بعض الاطفال في الايام القليلة الاولى ويحمر لونهما قليلا بل وقد تنضح حلمات الطفل بضع قطرات من اللبن . ويستوى في هذا أن يكون الطفل ذكرا أو أنثى ولكن ذلك قليل الحدوث بوجه عام وتفسيره بسيط وهو أن المواد الداخلية التي تهيبء ثديك للرضاعة قد وصلت الى جسم الطفل قبل الولادة اذ أن افرازاتك الداخلية تصل من جسمك الى جسم الطفل بنفس الطريقة التي يصله اليه بها الغذاء والاكسوجين خلال المشيمة . وهذا الانتفاخ في ثديي الطفل يخففى تدريجيا . ومن المهم ألا تعصرى ثديي الطفل أو تدعكيهما في هذا الوقت .

وقد تنزل بضع قطرات من الدم من المهبل عند بعض الاناث من الاطفال في الايام الاولى بعد الولادة . وينشأ هذا الدم بطريقة شبيهة بالطريقة التي تسيب تنضح الثديين وهو ليس مدعاة للقلق وسوف يخففى بسرعة .

### الثانية. بالطفل صحته الولادة في المنزل

اذا ولد الطفل في المنزل أو اذا حدث من المستشفى الى منزلك بسرعة أنت في اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة فقد يمكنك الاطباء من زيارة صحة في منطقتك لتعطي ملاحظتهم في الوقت يومياً وتساعدك في بدء قيامك بتبديل الحفاضة وكثير من المراكز الصحية المحلية أو الهيئات التي تنشأ في المنطقة التي تقوم

فيها الام تقدم هذا النوع من الخدمة للامهات الحديثات • وفي وسع هؤلاء الزائرات أن يقمن بالكثير من الاعمال حتى تكون أيامك الاولى في المنزل أخف عبئا وأسعد حالا • ويعد الحصول على ممرضة خصوصية في منزل خطأ لا تطبق مصاريفه كثير من الامهات ، على أن زيارة واحدة في اليوم وان كانت قصيرة تقوم بها الزائرة الصحية لك ستساعدك على تسوية كثير من الامور ومن المستحسن أن تعرفي قبل الولادة اذا كان هذا النوع من الخدمة موجودا في المنطقة التي تقيمين فيها •

### الطفل المولود قبل الاوان

يعتبر الطفل قد ولد قبل الاوان اذا ولد قبل الموعد المتوقع بما يزيد عن أسبوعين وبما أنه يصعب تحديد ميعاد ولادة الطفل على وجه التحديد فان كل الاطفال الذين يزنون أقل من  $1/2$  ٥ رطل يعتبرون غير مستكملين لفترة حملهم • وحتى اذا ولد الطفل في ميعاده حسب تقدير الام وكان يزن أقل من  $1/2$  ٥ رطل فانه يحتاج لعناية خاصة ويجب أن يعامل معاملة المولودين قبل الاوان •

والاطفال من هذا النوع يحتاجون لرعاية خاصة لان أجسامهم ليست على استعداد لمسايرة مطالب الحياة كالاطفال الذين يولدون أكبر حجما • فقد يحتاجون للحياة في جهاز خاص تنظم فيه درجة الحرارة والرطوبة بدقة • ويحصلون فيه على قدر أكبر من الاكسوجين • واذا كانت أجسامهم شديدة الضآلة فانه لا ينبغي تحريكهم الا للضرورة القصوى • ومثل هذه القيود تجعل من المستحيل على الام العناية بطفلها في هذه الايام الاولى • وقد يعنى هذا أيضا أنها لا تستطيع رؤيته الا خلال نوافذ الجهاز • وقد لا تستطيع أن تصحبه عند خروجها من المستشفى كما أنها لا تستطيع الاحتفاظ به في المنزل اذا ولد هناك وتتوقف مدة اقامته بالمستشفى الى حد ما على وزنه وهل هو شديد الضآلة أم هو فقط أقل قليلا من خمسة أرطال ونصف الرطل • ولا يرسل هؤلاء الاطفال الى منازلهم حتى يصل وزنهم  $1/2$  ٥ أو ستة أرطال •

وربما لاتستطيع الام ارضاع الطفل أول الامر ولو أن طبيها قد يطلب منها أن تتعلم كيف تعصر لبنها بيدها أو بالشفافة حتى يمكن اعطاؤه للطفل .  
وكثير من الامهات يظهرن مهارة في هذا العمل الى حد يستطعن معه أن يحتفظن بكمية لابأس بها من اللبن تمكنهن من ارضاع الطفل عندما يكبر ويعود للمنزل .

ويجب أن تكون ولادة الطفل من هذا النوع في المستشفى حيث توجد التسهيلات اللازمة للعناية به . أما اذا ولد في المنزل وكان حجمه صغيرا جدا فيجب بذل كل مجهود لنقله الى مستشفى مجهز بالاجهزة اللازمة للعناية بالاطفال الذين ولدوا قبل الاوان وقد يكون هناك استعداد خاص لمثل هؤلاء الاطفال في المستشفى الموجود في منطقتك أو في مستشفى آخر في الولاية .  
وقد أقيمت بعض هذه المؤسسات بارشاد مصالح الصحة . ولبعض المستشفيات ومصالح الصحة عربات اسعاف خاصة لنقل الاطفال الناقصين للمستشفى .

والعناية بالطفل الناقص في المنزل مشكلة كبيرة معقدة ويجب تحاشيها كلية الا اذا لم يكن هناك أي سبيل للعناية به في المستشفى . أما اذا كان الطفل الناقص كبير الحجم نسبيا ، كأن يكون وزنه أربعة أرطال أو أكثر ، فيمكن العناية به في المنزل اذا ولد هناك . وتستطيع الزائرة الصحية أن تساعدك كثيرا في العناية بالطفل الناقص .

### الاستمتاع بالطفل

كثير من الامهات حديثات العهد بالامومة يشعرن بالاضطراب والحيرة ازاء التبعات الجديدة ، وما ينبغي عمله وما لاينبغي عمله ، حتى يصبن بالاجهاد ويغلب عليهن القلق في الايام الاولى من حياة الطفل . وتبدأ هذه الصعوبات غالبا عندما تعود الام مع طفلها الى المنزل . وكثيرا ما يبدى الاقارب والاصدقاء استعدادهم لتقديم العون الأنهم لايزيدونك الارتباك . وقد يكون في مقدورك أن تتفادي قدرا من الاضطراب اذا كانت قد قامت ألفة بينك وبين طبيك الذي سيعتني بطفلك . واذا لم يكن هو نفس طبيك المولد فحاولي أن تتصلي به

وتحدثني معه في أثناء الحمل وبذلك تجدين أنه يسهل عليك التفاهم معه على كثير من الشؤون بعد ولادة الطفل • وقد يرغب في رؤيتك وطفلك في المستشفى • اعرضي مشكلتك وألق أسئلتك على الطبيب أو الممرضة وأفضل أكبر قدر ممكن من الوقت في الاستماع بطفلك ولاشيء غير ذلك •

ولن يؤذي الطفل أن تحمليه وتهزيه عندما يبكي بل ان هذه هي إحدى الطرق التي تشعره بالراحة والاطمئنان اللتين تشتد حاجته اليهما أثناء نموه •

وإذا كان الطفل يتبع طريقة التنظيم الذاتي في الرضاعة فسوف تجدين حينما تستعيدين قدرا من القوة يسمح لك بالخروج وقضاء بعض حاجياتك بنفسك أن طفلك قد استقر على نظام معين • وكثير من الامهات قد وجدن أن هذه الطريقة للعناية بالطفل مريحة ومرضية • وعلى الرغم من ضعف هذا المولود فهو انسان كامل قد ابتداء يحتل مكانه في هذا العالم •

# ملحق

## ولادة الطفل دون مساعدة طبية

يولد الطفل أحيانا قبل أن يصل الطبيب أو قبل أن تغادر الام منزلها الى المستشفى الا أن هذا الامر قليل الحدوث واحتمال حدوثه في أول ولادة أقل منه فيما يليها .

فان وقعت في هذا المأزق فحاذرى أن يساورك الخوف . فان ولادة الطفل اذا تمت في سرعة لم تتمكني معها من استدعاء الطبيب في الوقت المناسب فان هذا يدل في جميع الحالات تقريبا على أن الولادة طبيعية الى أقصى حد ، فلو أنها كانت عسرة لتوفر لديك الوقت لسمح باستدعاء الطبيب أو بالذهاب الى المستشفى .

ويسكن القيام بأشياء تجعل الامور ميسرة لك ولطفلك . ولن تستطيعي أداء هذه الاشياء بنفسك لذا يتعين عليك أن تستدعي من تظل الى جانبك الى أن يحضر الطبيب .

## تعليمات لمن تقوم بمساعدتك

- ١ - تأكدي من أنه قد تم استدعاء الطبيب أو عربة الاسعاف
- ٢ - ارقدي الام في وضع مريح
- ٣ - اغسلي يديك جيدا
- ٤ - لاتلمسي الجزء المحيط بفتحة المهبل
- ٥ - ضعي فوطة تحت التي الام لينزل عليها الطفل وان كان لذيلا متسع من الوقت فاعملي على وقاية الفراش بفرشه بالجراند
- ٦ - اتركي الطفل ليولد طبيعيا .

٧ - إذا لم ينفجر جيب المياه وولد الطفل داخل الكيس ، فعليك أن تفجرى الكيس بدبوس أو بطرف المقص ثم أزيل جدار الكيس والسائل من على وجه الطفل ورأسه بالجزء الداخلى من منديل نظيف .

٨ - حالما يولد الطفل امسحى فمه وأنفه ووجهه بالجزء الداخلى من منديل نظيف ، ولا تستعملى القطن أو المزاويل المصنوعة من الورق

٩ - ضعى المولود باحتراس فى مكان نظيف بين رجلى أمه واجعلى رأسه مرتفعا بعض الشيء بعيدة عن السوائل أو الإفرازات . لاتجذبى الحبل السرى وليكن مرتخيا بعض الشيء

١٠ - إذا كنت استدعيت الطبيب وعلمت أنه فى طريقه اليك فلا داعى لان تربطى الحبل السرى بل اتركه متصلا ودعى الطفل فى موضع نظيف بين رجلى أمه الآنه ينبغى أن تغطيه ببطانية أو منشفة تقيه البرد واتركى رأسه عاريا حتى يتمكن من التنفس .

١١ - إذا تعذر الاتصال بالطبيب أو أنه لم يكن فى مقدوره أن يحضر فى مدى ساعة فيجب ربط الحبل السرى .

ا ) اربطى الحبل السرى ربطا محكما فى مكانين تبلغ المسافة بينهما حوالى البوصتين بقطعتين نظيفتين من الشريط أو الخيط السميك واجعلى العقدة قريبة من المولود على بعد ٦ بوصات من البرة

ب ) اقطعى الحبل السرى بين العقدتين بمقص نظيف

ج ) لفى الطفل فى بطانية أو قطعة من فائلة مربعة نظيفة دون أن تغطى وجهه ثم ارقديه على جنبه فى مكان دافىء

١٢ - دعى المشيمة تخرج من تلقاء نفسها وياك أن تحاولى اخراجها بأن تجذبى الحبل السرى واحفظى المشيمة فى طست أو لقيها فى ورقة الى أن يفحصها الطبيب .

١٣ - بمجرد أن تخرج المشيمة ضعى يدك على الرحم وهو كتلة صلبة تحت سرة الام مباشرة

١٤ - ضمى كفيك وأحيطى بهما رحم الام ودلكيه عدة مرات حتى يظل منقبضا • واذا لم تصلى الى ماتبتغين فابق كفيك حوله حتى ينقبض •

١٥ - نظفى ردفى الام والجزء الاسفل من فخذيها ولكن لاتلمسى الجزء المحيط بفتحة المهبل •

١٦ - عليك أن تريحى الام وأن تراعى أن يكون الطفل دافئا ونفسه يتردد ، أعط الام شرابا ساخنا مثل الشاي ان هى رغبت فى ذلك •

١٧ - لاتفارقى الام حتى يصل الطيب •

# تفسير المصطلحات

اجهاض - مصطلح يستعمل لسقوط الولد قبل أوانه أو لارتكاب محرم في انزاله .

اجهاض جنيني - نزول الجنين في الفترة الاولى من الحمل قبل أن يصل الى سن يمكنه من الحياة منفصلا عن جسم أمه .

أعضاء الحوض - هي أعضاء من جسم المرأة توجد داخل فراغ الحوض العظمي وهي الرحم والمهبل والبوقان والمثانة والشرج .

العناية بالحامل - هي عناية الطبيب بالحامل وإشرافه عليها قبل أن تلد .

العناية بعد الولادة - هي العناية الطيبة بالام بعد ولادة الطفل وتمريضها .

العلامة - كمية صغيرة من المخاط والدم تظهر في بداية المخاض .

غثيان الصباح - شعور بالتوعك والغثيان والدوار قد يحدث في الثلاثة شهور الاولى من الحمل ويسمى «الوحم» وقد أطلق عليه هذا الاسم لانه يغلب أن يتاب المرأة في الصباح .

أكسوجين - غاز في الهواء يمتص في الدم عندما نتفس ، وهو لازم لتأدية خلايا الجسم عملها .

امسك - عجز الأمعاء عن تفريغ البراز أو صعوبة في التخلص من مواد برازية جافة .

انحشار - هبوط الجنين واستقراره في أسفل البطن قرب نهاية مدة الحمل .

الانقباض - هو توتر العضلات .

أنيميا ( فقر الدم ) - هي حالة من حالات الدم تنتج عن نقص في كمية الهيموجلوبين أو في عدد الكرات الدموية الحمراء .

بطن - المنطقة التي بين الضلع الاخير وبين عظم العانة وهو النصف الاسفل من مقدم الجزع ويسمى أحيانا خطأ بالمعدة .

- ينتج - هو دثار خارجي للطفل متصل به غطاء للرأس •
- بوقا فالوب - هما القناتان اللتان تصلان الرحم بالمبيضين •
- بول - هو سائل من نفاية الجسم ترشحه الكليتان ويتخلص منه الجسم عن طريق المثانة والقناة البولية •
- نضخة - وهي الخلية التناسلية للأنثى ، والجمع بويضات •
- تبور - اخراج البول من الجسم عن طريق القناة البولية •
- تلقيح - دخول الخلية الذكر في الخلية الأنثى واتحادهما معا •
- جفت الولادة- أداة من أدوات التوليد تستعمل لاجراج رأس الجنين •
- جيب المياه - هو كيس الاغشية الذي يحوى الجنين داخل الرحم وهو متصل بالمشيمة ومملوء بسائل •
- جبل سرى - هو الجبل المستدير المتصل ببطن الطفل من جهة وبالمشيمة الجهة الاخرى ويحوى الاوعية الدموية التى يمر بها دم الطفل المشيمة واليهما •
- حمل - الفترة بين التلقيح وبين الاجهاض أوالولادة •
- حوض - هو الدائرة العظمية التى تحمل الجزع والتى تتصل بها عظام الرجلين
- حيض - نزول الدم الشهرى المنتظم الذى يحدث عند البالغات غير الحوامل من سن ١٣ الى ٤٥ سنة تقريبا • ويسمى أحيانا « بالدور الشهرى أو « العادة » •
- حيوان منوى - هو الخلية التناسلية الذكر •
- دوش مهبلى - هو غسيل المهبل بالماء أو بمحلول دواء •
- رحم - هو عضو الجهاز التناسلى للمرأة ينمو داخله الجنين •
- رجوع الرحم على ذاته - عودة الرحم الى حجمه الطبيعى بعد الولادة •
- زلال - هى مادة من مواد الجسم الطبيعية توجد فى الدم وقد تتسرب أحيانا الى البول اذ لم تحسن الكليتان القيام بعملهما •

سائل نفاسى - هو المفرزات المكونة من الدم والاعشبية التى تخرج من الرحم بعد الولادة \*

شرح - الطرف الاسفل للامعاء \*

شق جانبى - قطع صغير يعمل أثناء الولادة فى مدخل المهبل حتى يولد الطفل دون أن يمزق الجلد عند مدخل المهبل \*

ضغط الدم - هو ضغط الدم فى الشرايين وتسيبه انقباضات القلب و ضغط الدم فى الأوعية الدموية \*

عضلة قابضة للشرح - عضلة مستديرة فى نهاية الامعاء تتحكم فى تفرينها \*

عظم العانة - العظمة الامامية للحوض \*

عق الرحم - الجزء السفلى من الرحم \*

غشاء مخاطى - هو الغشاء الرفيع المتبطن للقم والانف والجهاز الهضمى من الداخل والمهبل \*

تهوع - شعور باضطراب فى المعدة كثيرا ماينتهى بالقىء \*

فحص حوضى - هو الفحص الداخلى الذى يجريه الطبيب للرحم والمبيضين \*

فيرنكس - مادة دهنية بيضاء تغطى جلد الطفل فى الفترة الاخيرة من الحمل \*

عمل قسطرة - ادخال أنبوبة رفيعة عن طريق القناة البولية الى المثانة لتفريغ البول \*

قناة بولية - القناة الموصلة من المثانة الى خارج الجسم \*

الكليتان - العنصوان الموجودان على جانبى العمود الفقرى واللذان يفرزان البول كغولوستروم - سائل مائى خفيف يفرز من الحلمات حوالى الشهر الرابع من الحمل ، ووظيفته تغذية المولود بعد الولادة الى أن يتكون اللبن \*

لانولين - شحم حيوانى نقى يشبه الكولد كريم \*

مخدر - نوع من الدواء يستعمل لمنع الاحساس بالالم وهو نوعان : مخدر عمومى مثل الغاز الضاحك والاتيروهما يستعملان فى جعل المريض يستغرق فى النوم ، ومخدر موضعى يحقن تحت الجلد أو فى القناة الشوكية ليخدر مناطق معينة من الجسم \*

- مجيء بالمقعدة - الطفل الذي يولد برجليه أو يتيه أولاً .
- مشانة - العضو الذي يخترن فيه البول الذي يصل اليه من الكليتين ومنه يه الى خارج الجسم .
- مخاض - هو الوقت الذي ينقبض فيه الرحم بانتظام ليمدد عنق الرحم ويه الجنين منه الى الخارج .
- مفرزات - افراز مهبلى أبيض .
- مخاط - مادة لزجة عديمة اللون تفرزها الغدد فى بعض الاغشية المخاط لتظل رطبة .
- معادن - مواد خاصة كالحديد والكالسيوم والفوسفور ، توجد فى الغد وفى خلايا الجسم .
- ميطان - جسمان صغيران يضاويا الشكل يوجدان داخل الجسم وهما تخرج منهما الخلايا التناسلية الانثى .
- مقاسات الحوض - هى بعض مقاسات يأخذها الطبيب لمعرفة اتساع ممر الو مشيمة - عضو يقع عند نهاية الحبل السرى يتصل بباطن الرحم وهو ال يمد الجنين بالغذاء .
- مهبل - الممر الواصل الذى يصل خارج الجسم بالجزء السفلى من ويسمى أحيانا ممر الولادة .
- نقاهة - الفترة التى تستعيد فيها المرأة صحتها بعد الولادة أو الجراحة أو ، هيموجلوبين - المادة الحمراء الملونة للدم التى تحمل الاكسجين .
- ولادة - ولادة الطفل .
- ولادة قيصرية - ولادة الطفل باجراء عملية جراحية فى البطن .