

الجزء الأول



تدبير صحة الحامل

لا جدال بأن اتباع القواعد الصحية امر حميد وواجب على كل انسان .
اما المرأة الحامل فيجب عليها ان تضاعف الاعتناء بأمرها الصحية مدة
الحمل . وزد على ذلك ايضاً انه بالنظر لاجتيازها وقتئذٍ دوراً خصوصياً من
الحياة - وهو من الامة بمكان - فمن واجب الضرورة ان تتخذ
احتياطات صحية خصوصية لحسن سير الحمل وانتظامه .

ولا يخفى بانه يعسر جداً وضع قواعد صحية عمومية لجميع النساء الحبالى .
لان ذلك يتوقف على الخطة التي تتبعها المرأة في احوال معيشتها وعلى الطبقة
الاجتماعية التي تنتمي اليها . فالمرأة الفقيرة والفلاحة القوية اللتان تعملان
طول النهار اشغالاً متعبة تتحملان طوارئ الحمل اكثر كثيراً من السيدات
المثريات المترفات اللواتي تكثر ينهن التأثيرات العصبية والنفسانية

ثم ان تأثير الطوارئ على الحبالى لا يكون بدرجة واحدة عند جميع
النساء . وهذا التفاوت يلاحظ غالباً في اوائل الحمل . فبينما ترى بعض
الحوامل يجهضن^(١) لا قلّ تعب بدني او انفعال نفسي . ترى البعض

(١) الاجهاض اعني السقط

الآخر غير مباليات باعظم الانزعاجات جسدية كانت او نفسانية حتى ولا بأشد
التأثيرات العرضية التي يمكن حصولها على جدار البطن او على عنق الرحم نفسه
فالسيدة العاقلة هي من اختارت من الارشادات التالية ما يناسب
حالتها ومزاجها . مبتعدة عن التناهي . فلا تهمل الاعتناء بتدبير صحتها
ولا تزيد في احتياطاتها في غنى عنها . وعلى كل نخير الامور الوسط

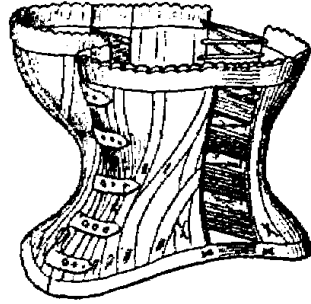
﴿ ١ ﴾ ملابس الحامل *

يجب على الحامل ان تلبس ثياباً مدفئة في الشتاء وخفيفة في الصيف .
وان تجتنب البرد والرطوبة كل الاجتناب لان تأثيرهما عليها سيء العاقبة .
فان اصابها زكام مثلاً او وافدة (نزلة صدرية) كانت عرضة للاجهاض .
وذلك لان الاهتزازات المترادفة في السعال تؤثر احياناً على الرحم فتحدث
انقباضاً يدفع الجنين قبل الاوان

ويجب على الحامل ان تترك الملابس الضيقة اللاصقة بالجسم وان
تلبس الثياب العريضة الواسعة . لان الضغط على البطن يعيق اتساع
الرحم . وهذا مما يجعل الولادة عسرة اذا لم يدع الحامل عرضة للاجهاض
المسّر - (corset) هو اول ما يجب على الحامل تركه من الملابس .

لانه يورث ضيق التنفس وعسر الهضم وعلى الاخص فانه يقاوم اتساع
الرحم ويضغط على الثديين بينما هما ينميان نمواً عظيماً اثناء الحمل فلا تبرز
الحلمة بل تكون منخفضة

وقد يجوز التسامح بلبس المشد المخترع خصوصاً للحامل (شكل ١)



(شكل ١) مشد الحمل

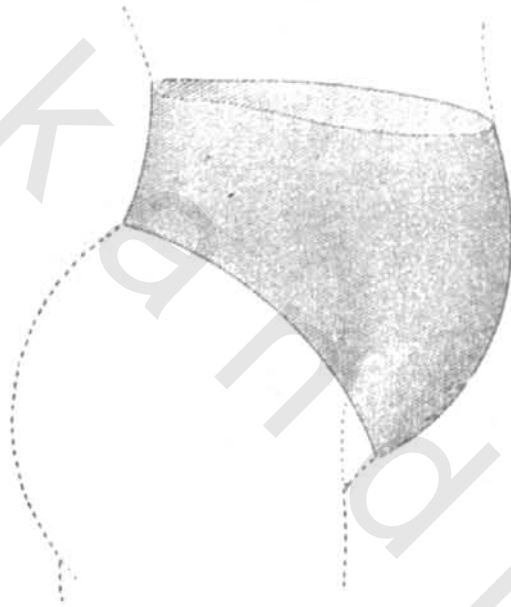
لأنه مرن سهل الامتداد من الجانبين فيتسع باتساع الرحم وازدياد حجم البطن

مزامم الحمل - اما الحزام المعروف بحزام الحمل فهو مركب من نسيج مرن خفيف ينطبق تماماً على شكل الجزء السفلي من البطن . فيمنع هبوط الرحم الى الامام ويريح الحامل في حالي المشي والوقوف اذا كانت الحامل بكريه الولادة فلا حاجة لها بهذا الحزام لان جدار بطنها لم يزل قوياً شديداً . اما اذا كانت متكررة الولادة فانها تجد في هذا الحزام راحة كبرى سيما اذا كان قد اعتراها ارتخاء شديد في انسجة جدار البطن بحيث يتدلى الرحم بما فيه الى الامام

وافضل احزمة الحمل ما كان قطعة واحدة من الكاوتشوك المرن (شكل ٢) . اما كيفية لبسه فتكون بادخال الرجلين اولاً في تجويف الحزام ثم يرفع الى البطن وليس بالعكس لئلا تضعف مرونة الكاوتشوك في الطرف الاسفل من الحزام فتزول فائدته . وفضلية هذا الحزام

هو انه يتمدد كلما كبر البطن بحيث لا يقتضي تغييره منذ ابتداء الشهر الثالث حتى الولادة

اربطة الجوارب - هذه الاربطة نوعان . منها ما هو مستدير يشدّ أعلى الساق (jarretières) ومنها ما هو مستطيل يربط الجوارب بالمشد



(شكل ٢) حزام الحمل

او بحزام ملفوف حول البطن (jarsetelies) . فالنوع الاول مضرّ ضرراً اكيداً بكل من يستعمله وخصوصاً بالحامل . لانه يضغط على الاوعية الدموية في الاعضاء السفلى ويعرّض الحامل للاصابة بدوالي الاطراف (تمدد الاوردة) وتورم الرجلين . واما النوع الثاني فهو صحي نشير باستعماله اومريرة - يجب ان تكون احذية الحامل واسعة . لان اقدام بعض الحوامل تنتفخ في المدة الاخيرة من الحمل خصوصاً عند المساء . ومن اللازم

ان يكون عقب (كعب) الحذاء واطناً حتى تكون خطوات الحامل ثابتة
وبدون تعب

﴿ ٢ طعام الحامل ﴾

للطعام اهمية كبرى في الحمل لان الحامل تتغذي وتغذي جنينها .
فيجب ان يكون طعامها اكثر كمية واعظم تغذية من المعتاد . ولست اريد
بهذا ان تفرط الحامل في الاكل دفعة واحدة بل ان تتناول طعامها دفعات
متعددة في النهار . ويكون اعتمادها على الحليب واللحم والبيض والسمك .
ولا مانع من ان تشرب الحمر الجيد بكمية قليلة وخصوصاً الحمر الالبيض
فهذا الطعام الذي لا يختلف كثيراً عن الطعام المعتاد يناسب كل
السيدات الحبالى بالسواء . الا ان نساء كثيرات يقاسين اثناء الحمل اتعاباً
واضطرابات مختلفة في اتمام وظيفة الهضم وعلى الخصوص الغثيان^(١) والقيء .
وهذه الاعراض نفسها تكون دليلاً لهنّ على دخولهنّ في دور خصوصي
من الحياة . فمثل هؤلاء نشير باتّباع النصائح الآتية :

القيء - يحدث القيء خصوصاً في الصباح عند النهوض من النوم .
واحياناً يحدث اثناء الطعام ففي هذه الحالة يجب على الحامل ان تتدّرع بقوة
حسن الارادة وتعود الى الاكل . وبهذه الطريقة كثيراً ما تغلب على
هذا العارض

اما اذا اشعرت الحامل بالغثيان في غير اوقات الاكل فتضع في فمها

(١) اي الميل الى القيء

قرص نعناع او قطعة من السكر عليها بضع نقط من روح النعناع وتمتصها
فيزول عنها الغشيان

ويجب تنويع الوان طعام الحامل واطلاق الحرية التامة لها لانتخاب
من المأكولات ما تريده . فان عدداً عظيماً من النساء الحبالى يحصل
عندهن شهية شديدة للتوابل (البهارات) والاطعمة المملحة والمدخنة
والمقددة والاعشاب الحامضة والفواكه الغير الناضجة وغير ذلك من المأكولات
المغلظة ومع ذلك يسهل عليهن هضمها . وكذلك المشروبات الروحية القوية
كالخمر الابيض والشمبانيا وغيرها مما هو ذو تأثير شديد على النساء عادة فانها
تكون اخف تأثير عليهن اثناء الحمل . وكثيراً ما نرى معدة الحامل تتحمل
بدون ادنى ضرر الماء كل الأشد برودة او الأشد سخونة

فاذا استمرّ القيء بعد استعمال ما تقدم من الوسائط البسيطة وازعج
الحامل بكثرته او بتكراره وجب استشارة الطبيب المولد . فلربما تقضي
الحال بترتيب طعام خصوصي او معاطاة ادوية لمنع القيء او تخفيف وطأته
الامساك - يعمّ الامساك عادة عند الحوامل . ومن الضرورة ازالته
اذ قد يتسبب عنه احتقان في الحوض وظهور البواسير واثيانا الاجهاض .
ويمكن ازالة الامساك باحدى الوسائط الاتية :

١ - بحقنة شرجية سواء كانت بماء فاتر وحده او ممزوج بملعقتين
كبيرتين من الجليسرين

٢ - بالملينات الخفيفة . مثلاً : مانيزيا مكلسة مقدار ملعقة صغيرة
او بودوفيلين (حبوب كوار Coirre) او راوند صيني مقدار عشر قمححات

اعني نصف جرام او ماء معدني Hunyadi-Janos مقدار كأسين من
الكؤوس المستعملة لشرب الخمر او ماء فيلا كابراس Villacabras مقدار
كأس واحد من كؤوس الخمر

اما المسهلات القوية فيلزم اجتنابها لانها تساعد على الاجهاض

﴿ ٣٠ اسنان الحامل ﴾

تكثر امراض الاسنان اثناء الحمل وخصوصاً مدة النصف الاول منه.
اما آلام الاسنان فمنها ما هو تهيج عصبي بسيط (نفرالجيا Névralgie)
ومنها ما هو تسوس وهو الغالب . وذلك لان الاملاح الكلسية التي هي الجزء
المهم في مواد عاج الاسنان تتسرب بكثرة من الحامل الى الجنين لتكوين
هيكله العظمي . اما التهاب اللثة فهو ايضاً كثير الحصول اثناء الحمل
فيجب اذاً على كل سيدة عند ابتداء الحمل ان تقصد طبيب الاسنان
لتنظيف اسنانها ومعالجة الفاسد منها . وان تعتي اثناء الحمل بغسل اسنانها
جيداً مرتين كل يوم

اما نفرالجيا الاسنان فتعالج بالمخدرات العمومية (كالافيون . والكورال
والانتيرين . والكينا . الخ) وبالتخدير الموضعي بواسطة الكوكايين
واما في احوال تسوس الاسنان فيجب الاسراع بتنظيفها وترميمها
(حشوها) . ومما يجب التنبيه اليه هو انه لا يجوز خلع سن الا باذن الطبيب
المولد لان عملية الخلع كثيراً ما تؤثر على الحمل وتضر بانتظام سيره

﴿ العوامل الادبية والانفعالات النفسانية ﴾

شهوة الحامل او الوحم - كل^١ يعلم الشهوات الغريبة المضحكة التي تتسلط على النساء في حالة الحمل ويسميتها العامة « الوحم » . وهو في الغالب عبارة عن رغبة شديدة في بعض الاطعمة والمشروبات وعلى الاخص بعض انواع الفواكه . وهذا التغير الكلي في ذوق الحامل لا يقتصر على الاطعمة والمشروبات فقط بل كثيراً ما يتناول الاشياء والاشخاص والعواطف ايضاً . (فقد ذكروا ان حاملاً اشتت ان تكسر بيضاً على انف زوجها . واخرى مرت بنجاس يعجن وهو عاري الذراعين فاشتت ان تعض ذراعه الخ) . ويعتقد بعض الناس انهم اذا قاوموا شهوات الحامل ولم يذعنوا لاتباع ما ترغبه ارتسمت اشكال تلك الشهوات على بشرة الجنين او اخلت في تكوينه . وقد تظهر هذه الاشكال في اي جزء كان من البشرة بدون تمييز . ولكن يغلب ظهورها في الوجه والشفتين واليدين . وقد فسّر العامة ذلك بقولهم انه متى كانت الحامل موجهة تمام فكرها الى ما تشتهي ولمست يدها محلاً ما من جسمها بغير عمد يرسم شكل تلك الشهوة على ذات المحل من جسم الجنين . ولما كان الوجه عارياً ويسهل لمسه تكرر ان يرسم عليه اشكال شهوات الحامل . ومما زاد عامة الناس تمسكاً بهذه الاوهام هو ان تلك البقع تقارب برسمها والوانها اشكال فواكه مختلفة واشياء متنوعة كالتوت والكرز والتين الخ

فهل من علاقة بين البقع التي تشاهد على المولود وبين شهوات امه

التي تقاومها ؟ كلا ثم كلا . والألا يمكن كل حامل ان تنبيء عن البقع العتيدة
الظهور في جسم مولودها . وان ترسم ما تريد من الصور والاشكال على جسده .
قال بيفون (Buffon) الطبيعى الشهير : « كثيراً ما سألت الامهات قبل
الولادة عما اشتتهه من الاشياء التي لم يتمكن من الحصول عليها . وما هي
الاشكال التي يتوقعن ظهورها في جسم المولود . ولكن هذه السؤالات
والملاحظات لم توصلني الا لاسخاطهن جميعاً دون ان اتمكن من اقناع
احداهن بفساد الوهم المتسلط عليهن »

فمن الواضح اذاً ان الوحم ينشأ عن اضطراب في المجموع العصبى
مسبب عن الحمل . وليست البقع الا خلل طفيف في تكوين الانسجة
الوعائية عند الجنين

وقد اخذت نزول هذه الاوهام شيئاً فشيئاً حتى اودعها الناس المتنورون
زوايا الاهمال بعد ان كانت منتشرة كل الانتشار وشاغلاً ذا اهمية كبرى
لدى كل امرأة حامل

وعليه فاذا كان الوحم بسيطاً لا ينجم عنه ضرر او عواقب سيئة فلا
مانع من تركه على غاربه وعدم مقاومته . ولكن اذا تعدى حد الاعتدال
وجب منعه ومقاومته بصرامة والحاح خصوصاً اذا كان مضرراً بالحامل
التأثيرات المزعومة - ان الانفعالات النفسانية المزعجة كالغضب الشديد
والخوف المريع سيما اذا كانت فجائية كأخذ خبر مكدر غير متتظر لا تخلو
من تأثير على الحامل . ولكن قد بالغ الناس في اوهامهم فنسبوا الى هذه
الانفعالات العدد الاكبر من حوادث الاجهاض عند الحامل وكل خلل

يعتري تكوين الطفل

١ — يدعي العامة بانه اذا ذعرت (ارتعبت) الحامل بغتة من رؤية رجل مشوه او حيوان قذير طراء على الجنين تغيير يجعل بعض اعضائه قريب الشبه من اعضاء ذاك العاجز او ذاك الحيوان . ويتخذون مثالا لذلك من ولد اكتنبا بذراع واحد او مُقعداً عديم الرجلين وما شوهه ايضاً في بعض الاطفال من هيئة سمكة او رأس ذئب او رأس هرّ الخ

ولا شك بان القاري يتوق لمعرفة ما اذا كان لهذه الامور شيء من الصحة . فافضل ما يذكر من هذا القبيل هو ما قاله الاستاذان الشهيران تارنييه (Tarnier) وبودين (Budin) : « ان ما يطراء على الحامل من التصورات والالوهام لا يؤثر ادنى تأثير في تكوين الجنين اذ قد اثبت ان جسم الجنين مستقل كل الاستقلال عن جسم امه . ومما يؤكد صحة ذلك التشوهات الخلقية التي تشاهد عند بعض صغار الحيوانات مع انه ليس لهذه الحيوانات قوة التصور »

٢ — اما تأثير الانفعالات النفسانية الشديدة على الحامل فهو امر مثبت وكثيراً ما تورث الاجهاض . ويجدر بنا ان نذكر من هذا القبيل ايضاً المشاهد المؤثرة كالمبارزة ومصارعة الوحوش وكذلك الحوادث السياسية المهمة والحروب والمجاعات الخ

ويظن البعض بان للموسيقى تأثير في الاجهاض . فاذا صح ذلك لا يكون هذا العارض ناشئاً عن تأثير الالحان نفسها بل عن الاجهاد البدني في الافراط بالنقر على البيانو مثلاً او بسبب الارتجاجات المزعجة التي تحصل

في العزف على بعض الآلات ذوات الاوتار كالعود والقيثارة وغيرها
ويجب ان يرسخ في اذهان السيدات انه كلما دنى اوان الوضع تشعر
الحامل بانقباض شديد في الرحم لدى رؤية امرأة تلد . فينبغي اذا على كل
حامل ولو كانت قابلة (دايه) ان تتجنب حضور الولادات

﴿ ٥٠ التنزه والرياضة البدنية ﴾

التنزه - ان الهواء الطلق التي ضروري للحامل . وهو من الاسباب
الرئيسية في انتظام سير الحمل عند ساكني القرى والمزارع اكثر من انتظامه
عند سكان المدن . فنحذر اذاً كل حامل لا تتمكث وقتاً طويلاً في محلات
الاجتماعات العمومية كالمعامل والتياترات ومحال الرقص وغرف المرضى لان
الهواء فيها فاسد وشديد الحرارة

الرياضة البدنية - ان عمل الرياضة البدنية يومياً وباعتدال هو من
الامور الضرورية لكل حامل . ولا نغالي اذا قلنا ان التعب المعتدل اخف
ضرر للحامل من الراحة التامة

اما نوع الرياضة فيكون بحسب ما اعتادت عليه الحامل . فبعض
النساء يفضلن التنزه بالعربة لانهن لا يقوين عادة على التجول ولومسافة
قصيرة . والبعض الاخر يفضلن عن طيب خاطر المشي على الاقدام . انما
يلزم الاعتدال في ذلك . وحذار من ان تتخطى الرياضة حد التعب .
١ - ان الرياضة مشياً هي تمرين صحي لكل حامل اذ تزيد سرعة الدورة
الدموية فتنشط الجسم وتنبه الشهية للاكل . اما فائدتها في الاسبوعين

الاخيرين من الحمل فهي عظيمة اذ تعجل حلول اوان الوضع دون ان تضر بالجنين . على ان النساء المصابات بالبول الزلالي او بدوالي الاطراف يجب ان يتجنبن هذه الرياضة

٢- واما التنزه في المركبة (العربية) فلا يعمد بالحقيقة رياضة بدنية . بل هو بالاحرى حمام هوائي يصاح للنساء النحيفات البنية اللواتي يتعبن سريعاً من المشي . ويشترط في ذلك ان تكون المركبة ليّنة والطريق مستوية والاّ حدث ارتجاج عنيف يعقبه ظهور آلام وانتقاضات في الرحم . ففي هذه الحال يجب الامتناع عن ركوب العربات سيما اذا كانت الحامل ذات اجهاض سابق

وفي اختيار نوع العربية يجب تفضيل المركبات الكهربائية وتليها السيارات البخارية (اوتوموبيل) ثم عربات الجياد (التي تجرّها الخيل) . فالمرربات الكهربائية معتدلة السرعة ولا تحدث ارتجاجات بالكلية . اما السيارات فيشترط فيها ان تكون ضخمة ذات اربعة اصطوانات وان يكون سائقها خبيراً يجتنب الارتجاجات خصوصاً في ابتداء السير وعند الوقوف وان لا تزيد سرعتها عن ١٥ كيلومتراً في الساعة . واما عربات الخيل فيشترط ان تكون عجلاتها مكسيّة بالكاوتشوك . وافضل انواع العربات كلها المركبة الاولى (القاطرة) في الترمواي الكهربائي اذ لا ضرر منها للحامل اصلاً

✽ ٦ العناء المفرط والرياضة العنيفة والاسفار ✽

العناء المفرط - ان العناء المفرط او التعب البدني الشديد هو من

الطوارئ، الفعالة التي تحرّض الاجهاض السريع في اوائل الحمل دون وجود عارض او سبب اخر . وقد يشاهد ذلك عند النساء اللواتي يشتغلن في المعامل او يعرض السلّع في المحلات التجارية . اذ ان عملهنّ هذا يضطرهنّ للوقوف ساعات متوالية . وكذلك ايضاً شأن كل طاهية (طبّاخة) او غسّالة كما وجميع النساء اللواتي يأتين اعمالاً شاقة كالزراعة والزراعة وغيرها كثيراً ما يكون العناية المفرط ايضاً سبباً للاجهاض في الاشهر الاخيرة من الحمل فيندفع الجنين من الرحم قبل الاوان . ولذا يتحتم على الحامل ان تريح جسمها ولكن لا راحة تامة

وقد قال الاستاذ بينار (Pinard) استناداً على ملاحظات عديدة تبلغ ٥٤٤٤٥ انه : « اذا حافظت الحامل على الراحة المعتدلة في الشهر السابع وما يليه يكون وزن المولود اكثر مما لو تأبرت على العمل وقوفاً حتى الولادة . وهذه الزيادة لا تقل عن ثلاثماية جرام »

ولذا نرى الشعوب المتقدمة عاملة على اصدار شرائع تكفل للنساء العاملات راحة اجبارية مدة شهرين او ثلاثة قبل حلول الولادة . وذلك بالزام صاحب العمل ان يدفع لهنّ ما يقوم باودهنّ (معاشهنّ) كل هذه المدة الرياضة العنيفة - ان الرياضة العنيفة كالرقص والقفز والجري (الركض) وصعود السلالم العالية والالعاب الرياضية (الجمناستيك) وركوب العربات في طريق غير مستوية كل ذلك مضر ضرراً بليغاً بالحامل . لان كل ارتجاج فجائي يتكرر بسرعة يؤثر تأثيراً سيئاً على الرحم وما فيه فيسبب الاجهاض . وكذلك فان رفع الاثقال او اجهاد الساعدين للوصول الى شيء مرتفع وامثال

ذلك يُعدّ أيضاً من قبيل الرياضة العنيفة فيلزم اجتنابه
الدرّاجة (البيسكلت) - ننصح الحوامل باجتناّب الدّراجة لانها
تستدعي اجتهاداً كلياً

ماكينات الخياطه - اما الماكينات التي تُدار حركتها بواسطة الرجلين
فمضرة بالحامل لانها تهيج الجهاز التناسلي وكثيراً ما تسبب الاجهاض . واما
التي تُدار باليد فهي اقل ضرراً من تلك . ومع ذلك فان من الصواب
اجتنابها ايضاً

ركوب الخيل - اجمع الاطباء على وجوب منع الحامل من متابعة
هذه الرياضة اثناء الحمل

السفر في السكك الحديدية - ننصح كل حامل ان تمتنع عن السفر في
السكك الحديدية خصوصاً اذا كانت مدة السفر تتجاوز ساعتين او ثلاثاً .
اما اذا كان لا بدّ من السفر فيجب ان تستلقي الحامل على ظهرها ممتدة
على مقعد من مقاعد الدرجة الاولى او في عربة النوم . ويوضع تحت مقعدها
وسادة من الكاوتشوك مملوءة ماء او هواء لتخفيف قوة الاهتزازات .
والافضل استخدام ارجوحة من القماش المرن . ويُختار السفر في القطارات
الغير السريعة وتجزأ المسافة الى مراحل متعددة وقصيرة

وقبل السفر تعمل الحامل حقنة شرجية بمقدار ملعقتين كبيرتين من
الماء الفاتر مضافاً اليه عشرون نقطة لودانم . وحال وصولها الى المكان الذي
تقصده تتوجه حالاً الى الفراش لتستريح . واذا اشعرت بمغص في الرحم
مهما كان طفيفاً تستعمل ايضاً حقنة لودانم مع الماء الفاتر

وعلى كلٍ يجب الامتناع عن السفر حتماً في المدة التي كان يجب ان يظهر فيها الطمث لولا الحمل . وعلى وجه العموم فان سفر الحامل يزداد خطارة كلما كان بدء الحمل حديثاً . فالسفر اذاً في الاشهر الاولى من الحمل اكثر خطراً مما هو في الاشهر الاخيرة . ولذلك يسمح احياناً للحامل ان تسافر بعد انقضاء اربعة اشهر ونصف من الحمل . اعني متى ابتدأت ان تشعر بحركات الجنين

السفر في البحر - لم يهتم ذوو الشأن بعمل احصاءات مهمة فيما يختص بهذا الموضوع . ولكن لا يُنكر بان اطباء البواخر كثيراً ما يشاهدون حوادث اجهاض في الشهر الثاني او الثالث من الحمل . ولا يمكن نسبة هذه الحوادث الى فعل القى ولو كان مستعصياً لان تأثيره على الرحم ضعيف جداً كما تقدم القول . بل الأرجح ان الاجهاض يحصل بسبب اهتزازات السفينة في حركاتها تمايلاً ذات اليمين وذات اليسار ومن مقدّمها الى مؤخرها

* ٧ الجروح واللطمات . والعمليات الجراحية *

الجروح واللطمات - كل يعلم انه اذا عثرت الحامل او سقطت من مكان مرتفع او اصابها صدمة او جرح تكون عرضة للاجهاض او الولادة قبل الاوان . ولكن تأثير هذه العوامل يختلف باختلاف الاشخاص . فترى بعض النساء يجهضن على اثر لكمة خفيفة . وبعضهن يحتملن اشد اللطمات دون ان يطرأ اقل خلل على سير الحمل . وذلك لان الرحم عند الفريق

الاول ضعيف سريع التهييج وعند الفريق الآخر قوي سليم . وعلى كل فان تأثير هذه العوامل يختلف بحسب الاحوال والظروف الآتية :

١ - المحل المصاب : اذا اصاب تلك العوامل جهة الجهاز التناسلي وبالاخص الرحم يختل نظام سير الحمل اكثر مما لو اصاب الشدين او بالحري جهة اخرى من الجسم

٢ - اشهر الحمل : قد ثبت من الاحصاءات العديدة ان الاجهاض يحصل غالباً بين الشهر الثالث والرابع . والولادة قبل الاوان في الشهر الثامن من الحمل

٣ - النزيف الدموي وكميته : كلما كانت كمية الدم الذي يسيل من الجرح غزيرة يكون الاستعداد للاجهاض اتم واسهل

٤ - ظهور الفساد او عدمه : وذلك لان الفساد يؤذي الرحم ويميت الجنين . وهو سبب الاجهاض الذي يحصل بعد حدوث الجروح او الرضوض ببضعة ايام

العمليات الجراحية - اذا كان اجراء العملية ضرورياً لا بد منه ولا يجوز تأجيله فلا بأس من اتمام ذلك . سيما اذا كان القصد من اجراء العملية انقاذ الحامل من بعض طوارئ الحمل كاورام البطن مثلاً . فقد اصبحت في حكم المقرر انه من الواجب استئصال هذه الاورام لانها كلما نمت تعيق تمدد الرحم في اتساعه وتدفع الجنين قبل الاوان . مع انها اذا استؤصلت يكون الامل عظيماً بان الحمل يلبث سائراً سيره المعتاد

وفي ما خلا الاحوال المتقدمة الذكر ينبغي تأجيل اجراء العملية حتى

انتهاء دور النفاس . اعني بعد الولادة بشهر ونصف

﴿ ٨ ﴾ الاستحمام

الاغتسال التام لكل الجسم - ان الاستحمام بالصابون والماء الساخن بدرجة ٣٣ او ٣٥ بميزان سنتجراد مفيد للحامل لانه يحفظ الجسم نظيفاً ويساعد على اتمام وظائف الجلد فيكتسب الجسم نشاطاً تاماً . اما مدة المكوث في الحمام فلا تزيد عن ١٢ او ١٥ دقيقة . ويجب الحذر من التعرض للبرد حين الخروج من الحمام . والافضل للحامل ان تستحم في بيتها ثم تستريح في الفراش مدة ساعة تقريباً

ويحسن الاستحمام اسبوعياً في ابتداء الحمل . اما في الشهر الاخير فلا بأس من الاستحمام مرة كل يومين او اربعة ايام . لان ذلك يلين الانسجة ويسهل الوضع

اما اذا تكرر الاستحمام اكثر مما ذكرنا او اذا اطالت الحامل المكوث في الحمام . وعلى الاخص اذا كانت درجة حرارة الماء من ٤٠ سنتجراد فما فوق . يتوارد الدم بكثرة من اطراف الجسم الى الاعضاء الداخلية فيحتقن الرحم بالدم ويتوقف سير الحمل . فطريقة الاستحمام الشائعة في بلادنا هي اذا شديدة الضرر يجب على الحامل اجتنابها لان الحمام يكون مفعماً ببخار الماء ويستلزم الوقت الطويل مع الفرق والدلك (التمسيد)

اما الاغتسال بالماء البارد بدرجة ١٨ او ٢٠ بميزان سنتجراد سواء كان في مغطس او في ماء جارٍ فمسموح للحامل يومياً . وكذلك حمامات البحر فانها

لا تضر بالحامل اذا كانت قد اعتادت عليها . ولكن يشترط ان تقتصر على الغطس فقط دون السباحة

الغسل بالدوش او بسكب الماء — ان السيدات اللواتي اعتدن على الاستحمام بهذه الطريقة يجدن فيها فائدة كبرى اثناء الحمل سواء كان بالماء البارد او السخن . ويمكن استعمالها يومياً

حمام القدم — اذا كان القصد من حمام القدم النظافة فقط فيشترط فيه ان يكون بالماء السخن وان ينتهي سريعاً . اما اذا كان شديد الحرارة اعني بدرجة ٤٠ او ٥٠ سنتجrad او اذا اضيف اليه مواد مهيجة كالخردل او خلافة فهو مضر وممنوع

المرج بالماء الممرية — من النساء من يقصدن ينابيع المياه المعدنية (كفيشي او كارلسباد مثلاً) للمعالجة فيها سواء كان بالشرب او بالاستحمام . فاذا كان هذا العلاج ضرورياً جداً لصحة الحامل العمومية لا بأس من متابعته اثناء الحمل ايضاً . والا فالافضل اجتنابه

﴿ ٩ ﴾ نظافة الجهاز التناسلي *

بما ان الاعضاء التناسلية عند النساء هي ذات شكل خصوصي وافرازات كثيرة يجب على كل سيدة ان تعتني يومياً بنظافة هذا الجهاز اعتناء تاماً سواء كانت حاملاً او لا . والحمل يزيد غالباً هذه الافرازات فيتسبب عن ذلك احمرار في الاعضاء الظاهرة ينشأ عنه حكة مؤلمة تسمى حكة الفرج . فيجب على كل امرأة اذاً ان تستعين بالغسل الخارجي والدوش

المهبل لمنع الاحمرار والالم

الفصل الخارجي - اما الغسل الخارجي فيكون بالماء المرشح بمرشح شامبرلان او خلافة . ولا فرق في استعمال الماء الدافئ او البارد بسيطاً كان او مضافاً اليه مقدار ملعقة كبيرة من ماء الكولونيا او ملعقتين صغيرتين من صبغة الجاوي لكل لتر ماء . ويجب ان تغسل اجزاء الجهاز بالصابون ثم تُنشف بمنشفة نظيفة جداً وليس بأسفنجة لان هذه فلما تكون نظيفة

الدوش المهبلية - أولاً . ان استعمال الدوش المهبلية ضروري للنساء عموماً ماعدا العذاري . وذلك لان شكل الفرج يتغير بعد الزواج تغيراً يسهل معه وصول الميكروبات والجراثيم الى باطن المهبل . وهذا مما يجعل المرأة عرضة لامراض مختلفة في الرحم اذا أهملت الاعتناء التام بأمر النظافة . فيجب اذاً على كل امرأة متزوجة أن تعمل الدوش المهبلية يومياً أو كل يومين مرة على الاقل

اما استعمال الدوش المهبلية عند الحامل فكثيراً ما اضرّ بنظام سير الحمل . وذلك اما بسبب شدة ضغطه على الرحم او من جراء ارتفاع الاناء ارتفاعاً زائداً او بسبب ادخال مبسم الدوش الى ان يلامس عنق الرحم نفسه ولذلك لا يجوز للحامل استعمال الدوش المهبلية الا في الخمسة عشر يوماً الاخيرة من الحمل . اما اذا كانت مصابة بافرازات السيالان الابيض افرازاً غزيراً سيما اذا نشأ عن ذلك حكة مؤلمة فيجوز لها استعمال هذا الدوش . ولذا نرى من واجب الضرورة ان نشرح بالتفصيل كيفية استعمال الدوش المهبلية بحيث لا يتأتى منه ضرر بالكلية

ثانياً. أجزاء الدوش — يتألف جهاز الدوش المبهلي من الادوات الآتية :
١ . اناء سعة لترين ماء . وهو مصنوع اما من الحديد المصنَّح (شكل ٣)



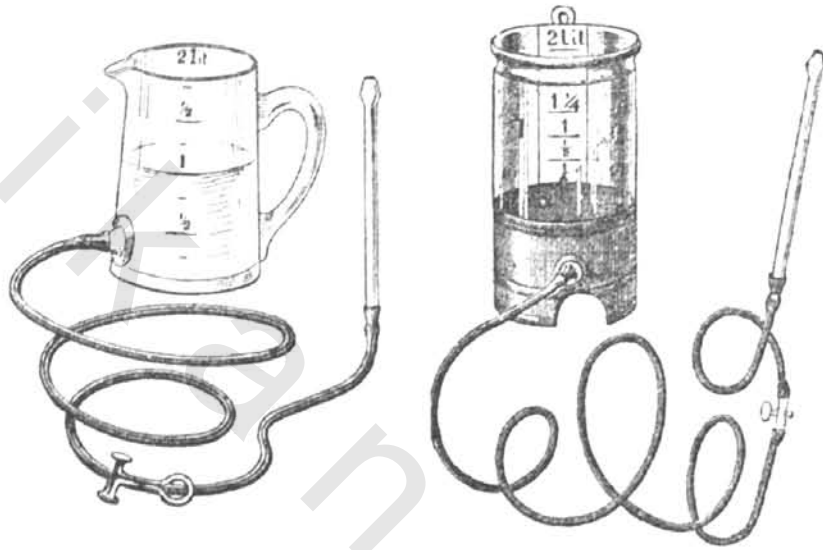
(شكل ٣) جهاز الدوش المبهلي . الاناء من الحديد المصنَّح

او من الزجاج محاطاً باصطوانة حديدية (شكل ٤) او من الزجاج فقط (شكل ٥) . وهذان الاخيران افضل كثيراً لانه يُرى منهما سرعة جري الماء
٢ . قناة من الكاوتشوك (لي) بطول مترين

٣ . مبسم الدوش . وهو بشكل انبوبة قوية غير معوجة . منفوخة من طرفها ومثقوبة ثقوباً عديدة بحيث يجري الماء من جوانبها جرياً غير شديد اذ تتلاشى قوة انحدار الماء فلا يؤثر على الرحم . وهذه الانبوبة تكون أما من الزجاج (شكل ٣ و ٤ و ٥) أو من المعدن (شكل ٦) . فالاولى سريعة العطب وأما الثانية فجيده . ويمكن تطهيرها بسهولة بواسطة لهيب الالكحول (السيرتو) . أما الانبوبة المصنوعة من الكاوتشوك الصلب

فقدرة للغاية ولا يجوز استعمالها

٤ مكبس من الحديد . (انظر شكل ٣ و ٥) لمنع جري الماء متى ضغط على قناة الكاوتشوك . ويمكن الاستعاضة عنه بجنفية من الزجاج



(شكل ٥) جهاز الدوش المهبلي
الاناء من الزجاج

(شكل ٤) جهاز الدوش المهبلي
اناء من الزجاج واصطوانة حديدية

(انظر شكل ٤) لامن الكاوتشوك الصلب . وليس هذا المكبس ضرورياً



(شكل ٦) مبسم الدوش من المعدن للدكتور اوفار

جداً بل يمكن الاستغناء عنه وذلك بان تضغط المرأة باصابعها ضغطاً كافياً على قناة الكاوتشوك

اما تعقيم جهاز الدوش فيكون بوضع جميع اجزائه في قدر (حلة)
يحتوي على كمية من الماء المرشح بحيث يغمركل الاجزاء جيداً . ثم يوضع
على النار ويترك بدرجة الغليان مدة نصف ساعة . وتعاد عملية التعقيم هذه
مرة كل اسبوع تقريباً . وبعد الانتهاء من عمل الدوش يغطى الجهاز كله
بمنشفة نظيفة ويوضع في خزانة حفظاً له من الغبار والتراب

ثالثاً . المحلول المطهر - يجب ان يكون الماء مرشحاً ومغلياً على النار
مدة نصف ساعة . ثم بعد ان يبرد يحفظ في اوعية من الزجاج الابيض
سعة لتر تقريباً وتسد هذه الاوعية سداً محكماً بالفطن النظيف . والافضل
ان يكون الماء المستعمل في الدوش المهيلى بارداً الا في احوال استثنائية
وذلك لان الماء الفاتر كثيراً ما يسبب احتقاناً في الرحم . والماء اما ان
يكون بسيطاً او مضافاً اليه ادوية مضادة للفساد بحسب اختيار الطبيب .
وافضل هذه الادوية هو محلول السليمانى بنسبة واحد الى اربعة آلاف
حسب اصطلاح الاستاذ بودين^(١) Budin . والسليمانى يباع في الصيدليات
بشكل اقراص يحتوي كل منها على جرام واحد موضوعة ضمن انبوبة من
الزجاج . وهذا الدواء عظيم النفع سهل الاستعمال قاتل للجراثيم ولا ضرر
منه البتة اذا استعمل بالمقادير والنسبة المتقدم ذكرها . اما في الاحوال

(١) استناداً على تقرير الاستاذ بودين Budin رخصت الاكاديمية الطبية في باريس للقبالات
ان يستعملن ويصفن السليمانى بالمقادير الآتية

٢٥ سنتجرام

سليمانى

١ جرام

حامض الترثريك

نقطة واحدة

محلول القرمز بالكحول ٥ بالمائة

يحضر منهم ورقة مسحوق تذاب في لتر ماء

التي لا يجوز فيها استعمال السليمانى كما هو الحال عند المصابين بالبول الزلالى
مثلاً فيستعاض عنه باضافة ملعقة كبيرة من المزيج الآتى في لتر ماء.

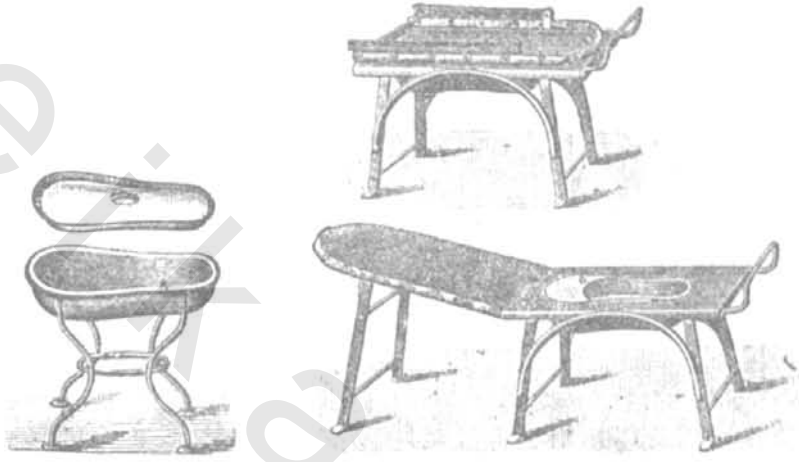
نفتول ب	٥	جرام
سالول	٥	«
كلورال	٥	«
الكحول	٢٥٠	«

ويمكن استعمال احد الادوية التالية بالكميات الاتي ذكرها مذابة
في لتر ماء.

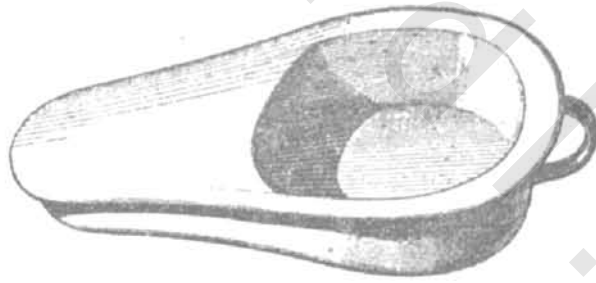
حامض البوريك	٤٠	جرام
برمنجنات البوتاس	من خمس قمحات الى جرام واحد	
ليزول	مقدار ملعقة صغيرة	
ماء الاوكسجين القوي	مقدار ملعقتين كبيرتين او ثلاث	
محلول الانيدول واحد بالمائة	مقدار ملعقة كبيرة	
كينوزول	نصف جرام او جرام	

رابعاً . كيفية جلوس المرأة اثناء عمل الدوش المهبلي - تستلقي المرأة على
ظهرها متمددة على كرسي طويل فيه وعاء مبطط مخصوص (بيديه Bidet)
من الخلف او غيره (شكل ٧) او تجلس على هذا الوعاء بعد ان تضعه على
مقعد مخصوص (شكل ٨) او تتمدد في الفراش وتضع تحتها وعاء مبططاً
من الطرف الواحد مرتفعاً من الطرف الاخر (شكل ٩) لمنع جري الماء
في الجهة العليا من الفراش اعني لجهة الظهر . ففي الحالة الاولى ينسل باطن

المهبل كله بتمام النظافة . اما الحالة الثانية فهي ابسط كثيراً من الاولى ولذا يرغبها اكثر النساء الا اذا منعن الطبيب عنها لاسباب طبية . واما الحالة الثالثة فهي نظير الاولى تماماً ولكنها تستدعي مساعدة شخص اخر



(شكل ٨) كرسى طويل مع يديه « Bidet » (شكل ٨) يديه « Bidet »



(شكل ٩) يديه للسرير « Bidet »

خامساً . ارتفاع الدوش - ان ارتفاع الدوش عن الفراش او عن المحل الذي تجلس او تستلقي عليه المرأة يجب الا يتجاوز نصف متر لئلا يندفع الماء على الرحم بقوة شديدة
سادساً . طريقة الاستعمال - دع الماء يجري اولاً ليترد الهواء من

قناة الكاوتشوك ومن مبسم الدوش ويفسل في الوقت نفسه الاعضاء الظاهرة للجهاز التناسلي ثم ادخل مبسم الدوش في تجويف المهبل دون ان يلمس عنق الرحم . وفي اثناء عمل الدوش يجب تحريك هذا المبسم تحريكاً خفيفاً مع حفظ مركزه لكي يخرج الماء من المهبل بسهولة . ويلزم اخراج مبسم الدوش قبل فراغ الماء حتى لا يدخل الهواء في تجويف المهبل اما تكرار عمل الدوش وتحديد كمية السائل فتابع لامر الطبيب ولغزارة الافراز المهبل . ويستعمل عادة لتر او لتران مرة او مرتين في اليوم

﴿ ١٠ ﴾ العلاقات التناسلية

قد يعسر جداً وضع قواعد عمومية في موضوع دقيق كهذا . ولكن على العموم يمكن اتباع ما يأتي :

١ . اتفق جميع الاطباء الاختصاصيين على وجوب منع العلاقات التناسلية منعاً باتاً اذا اشعرت الحامل بمغص في الرحم او اذا لاحظت ظهور بعض نقط من الدم . وكذلك ايضاً شأن النساء اللواتي حدث لهن اجهاض سابق

٢ . من الصواب الامتناع ايضاً عن العلاقات التناسلية اثناء المدة التي كان يجب ان يظهر فيها الحيض لولا الحمل

٣ . من الافضل الامتناع عن العلاقات التناسلية امتناعاً تاماً اثناء الاربعة اشهر الاولى من الحمل وفي الشهرين الاخيرين وفي ما خلا ذلك يجوز التسامح ولكن باعتدال

* ١١ * إيقاف سير الحمل *

ان اندفاع الجنين من الرحم اثناء الستة الاشهر الاولى من الحمل هو الاجهاض (السقط) . اما اذا حصل هذا الاندفاع في الثلاثة الاشهر الاخيرة فهو الولادة قبل الاوان . ففي الحالة الاولى لا يمكن ان يعيش الطفل ولو ولد حياً . اما في الحالة الثانية فيمكن للمولود ان يعيش . وبمقتضى الشرائع المدنية يُعتبر المولود اهلاً للحياة اذا تمت الولادة في اليوم المائة والثمانين بعد العلاقات التناسلية الاخيرة

الولادة قبل اوانه - لا يلحق بالام اقل ضرر من جراء هذه الولادة . اما من جهة المولود فقد كان يستحيل منذ بضع سنوات ان يعيش من وُلد في الشهر السابع . واما الآن فاصبح ذاك الامر المستحيل ممكناً بفضل الآلة المخترعة حديثاً لهذا الغرض ويجوز لنا ان نسميها الحاضنة (Couveuse) انما يشترط في استخدام الحاضنة شرطاً رئيسياً وهو اتباع القواعد الاصولية في الارضاع كما سنورد ذلك في محله . وقد استطاع الاستاذ بودين بواسطة الحاضنة والارضاع المنتظم ان يحفظ الحياة لكثيرين من الاطفال المولودين قبل الاوان . اذ بمقتضى احصاءاته بقي عائشاً :

٥	بالمائة ممن كان وزنهم اقل من	١٢٠٠	جرام
١٥	» » » »	من ١٢٠٠ الى ١٥٠٠	جرام
٣٨	» » » »	من ١٥٠٠ الى ٢٠٠٠	جرام
٦٧	» » » »	اكثر من ٢٠٠٠	جرام

الامهراض - اثبتت الاحصاءات ان نسبة معدل الحمل الذي يؤول الى الاجهاض هي ٣ الى ١ اذا كانت المرأة في مقتبل العمر. اما اذا كانت قد ناهزت الاربعين فتكون كنسبة ٣ الى ٢. وتكثر حوادث الاجهاض في ابتداء مدة الحمل وعلى الاخص في الاسابيع الاولى اسباب الاجهاض - قد تكون هذه الاسباب امية او ابوية او جنينية اعني اما من جهة الام او الاب او الجنين

اولاً . الاسباب الامية - قد تقدم ذكر عدد يسير من هذه الاسباب . ونزيد على ذلك بان من دواعي الاجهاض ايضاً الامراض الحادة العضالة كالحمي التيفوئيدية والانفلونزا والحُميات ذوات البثور كالخصبة والحُمى القرمزية والجُدري والحمراء الخ. وكذلك الامراض المزمنة (كـ امراض القلب والبول الزلالي والسل الرئوي والسرطان وادمان المسكرات الخ) وامراض الجهاز التناسلي وخصوصاً الامراض التي تعترى الرحم من التهاب او سرطان او ورم ليفي وما شا كل ذلك

ولا يخفى انه في الاشهر الاولى من الحمل قد يحصل عند كثير من النساء احتقان في الرحم. وذلك اثناء المدة التي كان يجب ان يظهر فيها الطمث لولا الحمل. فهذا الاحتقان كثيراً ما يكون ايضاً سبباً في الاجهاض ثانياً . الاسباب الابوية - اول هذه الاسباب واهمها داء الزهري (التشوِيش او الحب الافرنجي) اذا كان حديثاً اعني اذا كان ابتداء المرض منذ مدة لا تزيد عن اربع سنوات او اذا كان اقل حداثة ولم يعالج علاجاً تاماً . قال الاستاذ بودين الاختصاصي بفن الولادة: « متى ترادفت حوادث

الاجهاض في عائلة ما او مات عدد من الاطفال حال الولادة او بعدها بزمن قصير ولم توجد اسباب واضحة تفسر هذه الحوادث المؤلمة فيقتضي حينئذٍ الانتباه الى داء الزهري والتنقيب عن آثاره ودلائله «

نعم ان هذا الداء فظيع ويفتك بالاطفال الابرياء . الا ان فنّ الطب قد توصّل الى ايجاد وسائل فيها تعزية كبرى للوالدين . فاذا اتبع الوالد علاجاً اصولياً قبل العلوق وعولجت الام اثناء الحمل يُخلق الطفل سليماً معافاً ثالثاً . الاسباب الجنينية - اهم هذه الاسباب واكثرها انتشاراً هو الحمل التوأمي (طفلين او اكثر) . ويليه في الاهمية موت الجنين ثم اندغام المشيمة على الجزء السفلي من الرحم

اعراض الدمهراض - اعراض الاجهاض اثنان : مغص رحمي ونزيف دموي

١ . المغص الرحمي . اذا كان سير الحمل منتظماً وطبيعياً فلا داع لحصول ألم ما في جهة الرحم منذ ابتداء الحمل حتى انتهائه . فمتى حصل ألم في اسفل البطن ولبث بضع ثوانٍ ثم تكرر حدوثه مرة بعد اخرى كان ذلك دليلاً على استعداد للاجهاض

٢ . النزيف الدموي . تتوقف وظيفة الحيض عادة مدة الحمل بتمامها . اما في بعض الاحوال - وهي نادرة - فيدوم الحيض مدة الثلاثة اشهر الاولى . وما خلا ذلك فكل نزيف مهما كان طفيفاً يعدّ تمهيداً للاجهاض اضرار الدمهراض - ان الاجهاض في الشهرين الاولين من الحمل هو اشبه بالحيض الغزير . وفي الشهرين الخامس والسادس انما هو اقرب

الى ولادة قبل اوانها . واما في الشهرين الثالث والرابع فهو اجهاض تام بكل معنى الكلمة . فهو حينئذٍ عظيم الضرر لان قرص المشيمة كثيراً ما يلبث في الرحم بعد خروج الجنين . والاضطراب التي تنشأ عن ذلك تكون اما عاجلة او آجلة . فالاضطراب العاجلة تفتك فتكاً مميتاً من جراء النزيف الهائل والتسمم العفني الذي يحصل في الرحم ثم يعم الجسم كله . واما الاضطراب الآجلة فهي التهابات في الرحم والمبيضين تورث المرأة حالة مرضية مستديمة وكثيراً ما يضطر الامر الى اجراء عمليات جراحية كبيرة

الوقاية من الاجهاض - أولاً . يتحتم اجتناب كل الاسباب التي تعرض الحامل الاجهاض سيما اذا كانت ذات استعداد لذلك . ثانياً . اذا اشعرت الحامل بمغص مهما كان خفيفاً او اذا لاحظت ظهور قليل من الدم يجب الاسراع باستدعاء الطبيب الاختصاصي . (ولكن لسوء الحظ كثيراً ما يهمل الاهل هذا الواجب ويبطئون في استدعاء الطبيب) . اما الحامل فتستأقي على الفراش بلا حراك حتى حضور الطبيب

