

الفصل الخامس
المرأة في الحمل والولادة

هل يمكن تحديد جنس المولود؟

كثير من المتزوجين يسألون وهم يستعدون للإنجاب عما إذا كان في وسعهم تحديد جنس الوليد. وليس هذا بمستغرب، فلطالما حاولوا بشتى الطرق، ولكن دون جدوى. وهو أمر على جانب من الأهمية للزوجين اللذين رزقا بأولاد من جنس واحد، أى من الذكور أو الإناث. والحقيقة فإن ما يقال عن قدرة أحد على تحديد جنس الوليد سابق لأوانه، وأن أثبتت التجارب أن هذا أصبح أو يكاد يصبح أمراً قابلاً للتحقيق.

تشير آخر الأبحاث إلى تقدم ملحوظ في هذا المجال؛ فقد وضع الدكتور «لاندورم» نظرية على أساس علمى مفادها أن الذكر ينتج نوعين من المنى ذاك المكون للذكر، الكروموسوم، وهو جسم خيطى على شكل (Y) ويسمى (اندوسبيرم)، وذاك المكون للأنثى (جسم خيطى على شكل (X) ويسمى (جينوسبيرم).

وفى عام ١٩٦٠، انكب عدد من الباحثين فى تجاربهم على الحيوانات، واتضح لهم ان النوعين يختلفان حجما وشكلا، وأنه بالإمكان فصلهما عن بعضهما بالأساليب المخبرية.

فالجينوسبيرم، وهو الأثقل وزنا يرسب ببطء فى أسفل عينة المنى، بينما الأندوسبيرم الأخف وزنا يبقى معلقا. وعندما تم إخصاب الحيوانات صناعيا بالمنى المنفصل عن بعضه، تمكن العلماء من الحصول على الجنس المطلوب، وكان النجاح فى الاختبار فى حدود ٨٠ بالمئة. وقد حفزت هذه النتائج المشجعة الدكتور «شتلز» على البدء فى تجاربه على الإنسان.

استطاع الدكتور «شتلز» ان يميز بين الجينوسبيرم والاندوسبيرم، ثم راقب أداؤها فى بيئات كيميائية متباينة، واكتشف أن الإندوسبيرم، وهو الأصغر حجما، والأسرع، والأكثر رشاقة، ينمو فى بيئة قلوية. أما الجينوسبيرم الأبطأ، والأكبر حجما، والأقوى احتمالا فهو يعيش مدة أطول فى بيئة حمضية. وعلى ضوء هذه الملاحظات وسواها، استنبط صيغتين. . واحدة للمولودة الأنثى. . وأخرى للمولود الذكر، وأرشد أكثر من مئتى شخص إلى كيفية التطبيق، وقد تأكد ان (٨٠) بالمئة منهم رزقوا أولاداً من الجنس الذى رغبوه.

يبد أن الدكتور «شتلز» يصّر على أن العمل لم يزل بعد في طور التجربة، وأنه يعتبر نظرية ليس أكثر. ومع ذلك، ولأن التجربة لا تنطوي على الأخطار؛ ولأن النتائج الأولية كانت، مشجعة إلى حد كبير. فهو، ونحن معه، لا نرى مانعا من الأخذ بها.

أريد المولود .. أنثى؟!

إذا أردت أن تنجبي أنثى.. فعليك اتباع الإرشادات التالية:

١ - يتوقف الجماع قبل التبويض^(١) بيومين أو ثلاثة. وبذلك.. تكون الخلية الحية لدى وصول البويضة هي خلية الجينوسبيرم الذي يخترق البويضة التي تكون في انتظاره، ويلقحها لتبدأ رحلة الحياة مع المولود الأنثى.

٢ - يجب أن يسبق الجماع في كل مرة نضج (تشطيف) بمزيج من الخل الأبيض (ملعقتان كبيرتان في ربع جالون من الماء). والتوقيت وحده قد يكفي ليكون المولود أنثى، ولكن التشطيف بهذا المزيج قد يزيد من فرص النجاح؛ حيث يعمل الوسط الحمضي على تجميد الأندوسبيرم (منتج الذكر) قبل تجميد الجينوسبيرم (الأقوى احتمالا) بمدة طويلة.

٣ - ونكرر بأنه لا موجب للامتناع عن الجماع إلا قبل يومين أو ثلاثة أيام من موعد الإباضة. ويعتقد الدكتور (شتلز) أن انخفاض كمية المنى يزيد في فرض مجيء المولود أنثى. لذا فإن الجماع المتعدد السابق الذي من شأنه أن ينقص كمية المنى المتوفر لا يضر، بل إنه - في الواقع - يساعد في كون المولود أنثى!

بل أريد المولود .. ذكراً!

في هذه الحالة.. عليك أن تتبع الإرشادات التالية:

١ - يجب أن يتم الجماع بعد التبويض بقليل، وبذلك يتمكن الاندوسبيرم، وهو الأسرع كثيراً، من الوصول إلى مدخل قناة فالوب، قبل الجينوسبيرم، فإذا كانت البويضة هناك في انتظاره، فإنه يخترقها فوراً، وتبدأ رحلة الحياة مع المولود الذكر.

(١) خروج البويضة من المبيض، وقد تأكد أن التبويض يحدث قبل وصول دماء الدورة التالية بأربعة عشر يوماً بالضبط، والمرأة المحظوظة هي التي تشعر ببعض الألم عند خروج البويضة وقد يصاحب التبويض نزول عدة نقط من الدماء..، وقد يصاحبه ارتفاع طفيف في درجة الحرارة بمقدار نصف درجة مئوية، ولكنها تعتبر طريقة عملية لتحديد موعد التبويض.

٢- يجب ان يسبق الجماع بوضع دقائق نضح (تشطيف) محلول قلوئ (ملعقتان صغيرتان من بيكربونات الصوديوم فى ربع جالون من الماء)، وهذا من شأنه ان يوجد بيئة قلوئىة صالحة للأندوسبيرم (منتج الذكر).

٣- الامتناع عن الجماع قبل ذلك لازم وضرورى . الامتناع التام، كما قال الدكتور (شتلر)، من أول شهر الدورة حتى يوم التبويض وهذا يمنع تواجد (الجينوسبيرم)، ويساعد على تكاثر الخلايا المنوية، وهو عامل صالح لتواجد (الاندوسبيرم).

الحمل والأمومة

يبدأ الحمل كما هو معلوم عندما تلحق البويضة الأنثوية بالنطفة الذكرية أثناء المجامعة، فى بوق أحد النفيرين (قناة فالوب) حيث تنتقل البويضة الملقحة هذه، وعبر النفير إلى زاوية من إحدى زوايا الرحم، لتزرع هناك، وتبدأ عملية معقدة ألا وهى عملية تطور الجنين. والحمل ظاهرة طبيعية، تحتاج الأم خلالها إلى رعاية خاصة؛ للمحافظة على صحتها وصحة جنينها.

كيف تحافظين على صحتك وصحة جنينك فى الحمل والولادة؟

(١)- التغذية الجيدة:

تحتاج الحامل لغذاء متوازن غنى بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة الحديد. وأهم مصادر الغذاء الجيد- اضافة للحليب- اللحم والسّمك والبيض، أما الحبوب والبالزلاء، والفاصوليا والجوز فهى ليست غنية بالبروتين كسابقتها، ومن . . ثم وجب على الحامل ان تمزج نوعين من هذه الأصناف، كى تكون حاجة جسمها للبروتين متكاملة، وذات نوعية جيدة، كما ان الفواكه والخضار تزود الحامل بأكبر قدر من الفيتامينات والمعادن المتنوعة، بالاضافة إلى ان اللحم والحليب الكامل الدسم، والجبنه والزبدة والزيوت غنية بالدهنيات الضرورية لجسمها وبكميات مناسبة، وإذا وصف الطبيب للمرأة الحامل بعض الفيتامينات والمعادن . . فهذا لا يعتبر بديلا عن الطعام الجيد والمغذى. ويجب على المرأة الحامل ان تتأكد من شرب قدر كاف من الماء والسوائل طيلة فترة حملها. وإذا شعرت الحامل برغبة فى تناول وجبة خفيفة عليها ساعتئذ ان تختار ما يغذى كالخضار النيئة الطازجة والفواكه، وبعض الجوز أو الزبيب . . إلخ.

وأخيراً . . على الحامل ان تنوع طعامها، وألا تأكل الطعام ذاته يوميا، حتى يكون هذا الأخير أشهى، ويمدها بالغذاء الذى تحتاجه.

(٢) النظافة الشخصية وغسل الأسنان بالفرشاة يوميا،

- على المراة الحامل ان تعتنى بنظافة جسمها، وذلك بالاستحمام على الأقل مرة أو مرتين اسبوعيا، بالإضافة إلى فرك الجسم بمنشفة مبللة بالماء العادى .

- على المراة الحامل ان تولى اهتماما خاصا بأسنانها، وذلك بتنظيفها بالفرشاة مرتين يوميا، صباحاً ومساءً، قبل النوم . أما بعد الوجبات الغذائية . . فعليها ان تنظفها مستعملة الماء الفاتر، وإذا كان على أسنانها بقعا سوداء اللون . . فعليها ساعتئذ ان تزور طبيب الأسنان بغية تنظيفها .

- الاعتناء بمنطقة تحت الأبطين بنزع الشعر الموجود فيها بالوسائل المتعددة والمعروفة، لأن بقاء الشعر يخلق جواً ملائماً لنمو الفطريات، التى تنتقل بدورها إلى المولود الجديد، أو إلى الأم نفسها مسببة تشقق الحلمتين والتهابها . وتجنباً لحدوث مثل هذه الأمراض، على الحامل أن تنزع الشعر من منطقة تحت الأبطين، وتعمل على نظافة هذه المنطقة بغسلها بالماء الفاتر والصابون يوميا .

- على الحامل ان تهتم بنظافة أعضاءها التناسلية الخارجية بغسلها مرتين يوميا، صباحاً ومساءً، بالماء والصابون . الغسل يكون بعد غسل اليدين أولاً، ومن ثم من الأمام إلى الورا .

أما إذا غسلت المراة أعضائها التناسلية الخارجية من الورا إلى الأمام، أى من المستقيم إلى الشفرين، فهناك احتمال انتقال عدوى يكون مركزها الأساسى فى المستقيم . إن عدم اهتمام الحامل بنظافة أعضائها التناسلية الخارجية يعرضها لحدوث الالتهابات التى يكون لها الأثر السلبى على سير الولادة، وعلى مرحلة ما بعد الولادة . ناهيك عن انتقال العدوى إلى منطقة الأعضاء التناسلية الداخلية، ومنها إلى الجنين! مما يؤدى إلى عواقب وخيمة باستطاعة المراة تجنبها .

- على الحامل ان تغسل نهديها مرة واحدة يوميا بماء متوسط الحرارة والصابون، وفركهما بمنشفة ناشفة، ومن ثم مسح الحلمتين بمادة هلامية يتم شراؤها من الصيدليات؛ فهذه التدابير البسيطة تساعد النهدين على أداء وظيفتهما المستقبلية وهى الرضاعة، وهناك نساء عدة لا يعرّن لمنطقة النهدين والحلمتين أى اهتمام، مع العلم أن درهم وقاية خير من قنطار علاج كما يقولون .

أما إذا لاحظت الحامل فى الشهرين الأخيرين من حملها بأن الحلمتين صغيرتى الحجم ومسطحتين، فما عليها سوى أن تقوم بتدليكهما يوميا، ومحاولة شدتهما إلى الخارج لمدة (٤)

أو (٥) دقائق . هذه التمارين تساعد الحلمتين على البروز؛ مما يسهل عملية الإرضاع عند المولود الجديد .

(٣) الاهتمام بالصحة العامة:

إذا كان الحمل طبيعياً، وهذا ما يعلن عنه الطبيب المعالج للحامل، فهذا يعنى أن على الحامل أن تتبع القواعد التالية :

١ - متابعة عملها بشكل طبيعى كالسابق، دون القيام بأعمال تساهم فى إجهاض الحمل، كالانحناء، وحمل أوزان ثقيلة تزيد الضغط على قعر الرحم مسببة بذلك المتاعب؛ بالإضافة إلى عدم الإجهاد .

٢ - على المرأة الحامل أن تنام يومياً ما لا يقل عن ثماني ساعات .

٣ - تجنب التدخين لأنه يضر بالأم وبالطفل .

٤ - من المفضل ان تقوم المرأة الحامل بنزهة صغيرة قبل النوم فى الهواء الطلق؛ فهذا يساعد على تزويد الجسم بالأكسجين الضرورى لها وللجنين .

٥ - يسمح للحامل بالسباحة فى الطقس الدافئ شرط أن يسمح لها الطبيب بذلك .

٦ - على الحامل أن تقي جسمها من الأمراض السارية والمعدية لما لهذه الأخيرة من تأثير مباشر على سير الحمل؛ فتنصح الحامل بالابتعاد عن الأطفال المرضى بالحصبة الألمانية، والتطعيم ضد الكزاز (التيتانوس) على جرعتين، بين الواحدة والأخرى شهر واحد، وفى حالة التطعيم سابقاً يكتفى بجرعة واحدة معززة لحماية الأم وجنينها من الكزاز .

٧ - عدم تناول أى دواء إلا بعد استشارة الطبيب .

٨ - على الحامل أن تحسن انتقاء ثيابها الخاصة بالحوامل، ويجب ان تكون الثياب واسعة خاصة ابتداء من الشهر الخامس للحمل . أما الأحذية الواجب ارتعالها فيجب ان تكون أكعابها منخفضة، وحذار من الكعب العالي، وذلك تفادياً لبروز دوالى الساقين .

التمارين الرياضية التى يجب أن تمارسها الحامل بغية التحضير لولادة بدون ألم:

لقد أثبتت التجارب التى أجريت فى الفترة الأخيرة ان التمرينات الرياضية اليومية الخاصة بالحوامل (التمارين التى تمارس بطريقة خالية من العنف) ترفع كثيراً من معنويات الحامل،

وتكسبها مرونة ونشاطا، أثناء الحركة وتسهل عملية الولادة. كما تساعد في المحافظة على جمالها ورشاقتها ونشاطها. كما أن هناك التمرينات الرياضية المناسبة بعد الولادة، التي تكسب عضلات الحوض القوة، ومفاصله المرونة، وكذلك عضلات البطن والصدر. وبالتالي. . يتأثر العمود الفقري بهذا النشاط العضلى ويتصب معتدلا. كذلك مفاصل الحوض والأطراف؛ فتصبح أكثر مرونة واستعداداً للحركة. وأول هذه الرياضات ممارسة رياضة المشى لمدة خمس دقائق أولا، ثم تزيد بمرور الوقت إلى نصف ساعة، وهناك تمرينات رياضية يمكن للحامل ممارستها أثناء الحمل، وإليك بعض هذه التمرينات:

١- (جلوس التربع القدمان متلاصقتان) الضغط قليلا على الركبتين براحتى اليدين (يكرر ١- ٤ مرات).

٢- (رقود): أثناء الشهيق رفع الرجل اليمنى لأعلى مع فرد المشط والركبة، أثناء الزفير. . يتم ثنى الركبة مع نزول الرجل لأسفل ثم فردها. يكرر ما سبق للرجل اليسرى.

٣- (رقود. الذراعين جانبا): رفع الرجل اليمنى لأعلى مع فرد المشط، والمحافظة على استقامة الرجل الأخرى. فرد الرجل جانبا مع فرد المشط تماما، ثم رفع الرجل عاليا مرة أخرى، ثم ثنى الركبة أثناء نزول الرجل على الأرض. يكرر ما سبق للرجل اليسرى.

٤- (رقود- الذراعين جانبا أسفل): ثنى الركبتين مع أخذ شهيق ببطء، ثم فردهما مع عمل زفير.

٥- (جلوس (طولا): ثنى القدمين (٦) مرات، مع دوران مفصل العقب، ويكرر ذلك (٦) مرات للخارج و(٦) مرات للداخل.

٦- التمرين على التنفس العميق^(١) أثناء التقلصات الرحمية؛ لتسهيل عملية الولادة الطبيعية. وتزاول التمرينات بطريقة هادئة وليس بعنف على ألا تزيد فترة ممارستها في البداية عن (٥) دقائق، ثم تزداد تدريجيا حتى تصل إلى نصف ساعة.

ويجب على الحامل مراعاة ما يلي قبل القيام بأى مجهود رياضى؛

- استشيرى طبيبك قبل القيام بأى نشاط رياضى.

- لا تشتركى فى مباريات للمنافسة حتى لا تصابى بالإجهاد العصبى.

(١) التنفس العميق والضغط نزولا يكون بعد تمدد عنق الرحم كاملا (١ - ١٢ سم) أثناء الولادة.

- احرصى على أخذ قسط من الراحة أثناء مزاولة الرياضة التي تمارسينها؛ وعند الشعور بأى تعب .

- إذا شعرت بأى ألم توقفى عن متابعة التمرينات واستلقى على ظهرك لمدة (٢٠) دقيقة ثم عاودى التمرين .

- الأعمال المنزلية رياضة خفيفة ومفيدة فى نفس الوقت ؛ فاحرصى على القيام بها بنفسك ولكن بدون إرهاق .

كيف تعرف المرأة أنها حامل؟

متى وقع الإخصاب يبدأ الحمل . والمؤشرات العادية هى انقطاع الحيض (مع أن هذا يرجع أحيانا إلى أسباب أخرى)، وغو الصدر، وأحيانا الغثيان والقىء، والميل إلى النوم أكثر من المعتاد، ومتى شكت المرأة أنها حبلى . . ينبغى لها ان تراجع الطبيب، لإجراء اختبار الحمل .

اختبار الحمل:

يتم إجراؤه بعد أسبوعين على الأقل على عينة بول صباحية، ويسمى اختبار (HCG) AE وهو عبارة عن خليط من خلايا الدم الحمراء للخروف ومصل من دم الأرنب معالج بهرمونات بشرية بقطرات من بول المرأة. فإذا كانت حبلى . . يطرأ على الخليط تغيير ظاهر، وهذا يتيح التشخيص الدقيق فى خلال دقائق .

كيف يمكنك التغلب على المتاعب أثناء الحمل؟

تصاحب الأعراض التالية الحمل عادة، وينبغى على الأم التعرف عليها وعدم الانزعاج منها، ومع اتباع الإرشادات الموضحة فيما يلى لتقليل مضايقاتها:

(١) الغثيان والقىء

يحدثان عادة، فى الصباح فى بداية الحمل، ولا يستمران أكثر من الشهر الثالث . يساعد على التغلب عليهما تناول قطعة من الخبز الجاف أو القراقيش أو البسكويت قبل القيام من السرير، وعدم تناول وجبات كبيرة ولكن وجبات صغيرة ومتعددة مع تجنب الوجبات الدسمة الغنية بالدهون والزبدة والسمن والزيت، والابتعاد عن الروائح القوية والمناظر التى تسبب لها الغثيان . مع الاستعانة بالأعشاب والنباتات الطبية الآتية:

شمر (شمرة): يمكن للحامل ان تشرب مغلى الشمر لمعالجة ما قد تصاب به من اضطراب الهضم، كالإمساك والغازات المعوية والغثيان أو القيء. ويعمل مغلى حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا.

خرز الصخور: Cetraria Islandica: يستعمل المغلى لمعالجة التقيؤ أثناء الحمل (الوحام). ولعمله يغلى مقدار ملعقة صغيرة من العشبة فى فنجان من الماء بضع دقائق ثم يترك لمدة (١٠) دقائق للتخمير يصفى بعدها، ويشرب بعد الأكل ودون تحلية. . ويلاحظ ان هذا المغلى شديد المرارة وأن إضافة الحليب إليه تحسن مذاقه ولا تقلل من فائدته.

(٢) حرقان المعدة (الحموضة)

يسببه ضعف عضلات المعدة أثناء الحمل، وبطء مرور الطعام إلى الأمعاء أو رجوعه لأعلى. يكثر فى الشهور الأخيرة من الحمل ويفيد شرب اللبن الخليب، أو استحلاب قطعة من الحلوى الجافة فى علاج الحموضة، كما يراعى رفع الصدر والرأس على مخدات أثناء النوم. ولا داعى لتناول مضادات الحموضة والقلويات أو المشروبات الغازية.

بلوط: ويفيد أكل ثمار البلوط فى معالجة الحموضة الزائدة للمعدة ويخلصك منها تماما.

(٣) وزمة (تورم) القدمين

يسببها ضغط الجنين على الأوردة الدموية الصاعدة من الساقين؛ خاصة أثناء الشهور الأخيرة من الحمل. ويمكن للحامل تلافيها إذا أخذت للراحة عدة فترات أثناء النهار مع رفع القدمين إلى أعلى، والتقليل من تناول ملح الطعام فى الوجبات وتجنب المخللات.

وإذا كان التورم شديداً ومصحوبا بتورم الذراعين والوجه. . فينبغى التوجه لاستشارة الطبيب المتخصص.

- هدهال (دبق): Viscum album: هذا ويوصى قدماء الأطباء بتجربة استعمال مسحوق الهدهال (ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات فى اليوم) لمعالجة الزلال فى بول الحوامل فى مثل تلك الحالات.

(٤) الآم الظهر

تحدث عادة مع الحمل، ويساعد على التخفيف منها القيام ببعض التمرينات البسيطة،

والوقوف أو الجلوس في وضع مستقيم، مع استعمال أحذية مريحة (واطية) وقد سبق ذكر الإرشادات والتمارين الرياضية الخاصة بالآم الظهر.

(٥) تورم الأوردة بالساقين وانتفاخها (الدوالي)

يحدث ذلك نتيجة لضغط الجنين على الأوردة الصاعدة من الساقين. لذا.. يجب رفع الساقين لأعلى لفترات أثناء النهار. وفي حالة الورم والألم يمكن ربط الساق برباط مطاط، يُرفع أثناء النوم، مع تجنب استخدام الأحزمة. الضيقة أو رباط الجورب الضيق.

وقد سبق ذكر علاج الدوالي في صدر هذا الكتاب.

(٦) الإمساك

الإمساك من الأعراض الشائعة في الحمل. ولتلافيه.. يجب على الأم شرب كميات كافية من الماء، وتناول الفواكه والأطعمة الغنية بالألياف والخضروات والنخالة (الردة) وممارسة الرياضة المعقولة، ولا ينبغي تناول المليينات.

شمر؛ ويفيد مغلى حبيبات الشمر في معالجة الإمساك عند الحوامل وقد تقدم ذكره.

العلامات المندرة أثناء الحمل وتستدعى سرعة استشارة المركز الصحي واستدعاء

الطبيب المتخصص؛

(١) النزف

إن خروج دم ولو بكمية بسيطة أثناء الحمل يعتبر علامة خطيرة، توجب على الحامل الراحة في السرير واستدعاء الطبيب المتخصص أو القابلة.

• للاجهاض المتكرر؛ رجل الأسد (لوف السباع)؛ Alchemilla Vulgaris يستعمل

مستحلب رجل الأسد لمعالجة النزيف الداخلي للرحم والاجهاض المتكرر وسائر الأمراض النسائية، وذلك بإضافة ربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة كبيرة من العشبة الجافة، وشربه على جرعات متعددة في اليوم.

(٢) فقر الدم الشديد

إذا كان لون الحامل شاحبا مع ضعف شديد وشعور بالتعب.. فإن ذلك قد يعرضها لمضاعفات شديدة أثناء الولادة مما يستلزم عرضها على الطبيب.

(٢) أعراض التسمم الحملى

وتحدث خلال الأشهر الأخيرة من الحمل . وهى تودم (تورم) فى القدمين واليدين والوجه ومع صداع ودوار وزغللة فى العين، وزيادة سريعة فى الوزن، مع ارتفاع ضغط الدم وظهور زلال فى البول .

ومن خلال التردد بانتظام على مركز الرعاية الصحية أثناء الحمل . . يمكن اكتشاف هذه العلامات فى بدايتها قبل استفحال أمرها، أو حدوث الاختلاجات (التشنجات) بسبب تسمم الحمل، وعلاجها فى الوقت المناسب .

وإذا ظهرت هذه الأعراض على الحامل . . وجب عليها الإخلاد إلى الراحة، وتناول الأطعمة الخالية من الملح، واستشارة الطبيب لعلاج الحالة .

هل يمكن للمرأة معرفة موعد ولادتها؟

من المعلوم ان الحمل الطبيعى ينتهى بولادة المولود الجديد بعد مرور (٢٨٠) يومًا، ابتداء من يوم التلقيح . ولتحديد موعد الولادة . . يضاف إلى اليوم الأول للحيض الأخير (٢٨٠) يومًا؛ أى (٩ أشهر و٧ أيام) وللإيجاز . . يطرح ابتداء من أول يوم للحيض الأخير ثلاثة أشهر، ثم يضاف ٧ أيام فيكون التاريخ الذى تحصل عليه هو موعد الولادة المرتقبة .

مثال : إذا كان اليوم الأول للحيض الأخير عند الحامل هو ١ / ١ (الأول من يناير)، فكيف نحدد تاريخ الولادة؟

نعود إلى الوراثة ثلاثة أشهر (٩٢ يومًا)، فنحصل على ١ / ١٠ (أول أكتوبر)، ثم نضيف ٧ أيام، فنحصل على موعد الولادة وهو ٨ أكتوبر . وإذا لم تتذكر المرأة ميعاد حيضها الأخير، فباستطاعتها تحديد موعد الولادة، ابتداء من اليوم الذى تظهر فيه الحركة الأولى للجنين . يعتمد هذا الأسلوب فى التحديد على إضافة (١٤٠) يومًا إلى اليوم الأول الذى ظهرت فيه حركات الجنين الأولى؛ أى ما يساوى أربعة أشهر وثمانية عشر يومًا عند المرأة الحامل للمرة الأولى . أما إذا كان الحمل هو الثانى . . فعندئذ يضاف إلى اليوم الأول الذى شعرت فيه الحركة الأولى للجنين (١٥٤) يومًا؛ أى خمسة أشهر ويوم واحد .

الأعشاب والنباتات الطبية

لتقوية الطلق وتسهيل الولادة

أفسنتين (الدمسيصة): *Artemisia Absinthium* شرب المستحلب إذا استعمل في بداية الولادة يقوى الطلق ويسهل الوضع ، كما أنه إذا استعمل بعد الولادة يساعد على تنظيف الرحم مما يبقى فيها من أجزاء المشيمة (الخلاص) ، أو الجنين الميت ، ومن الإفراز النفاسي . ويعمل المستحلب بالطريقة المعروفة ، وبنسبة ملعقة كبيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويترك لمدة (٥) دقائق قبل استعماله للتخمير ، والذي يشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم ، وبجرعات صغيرة متعددة (ملعقة صغيرة كل مرة . ويلاحظ أن الأفسنتين من الأدوية الشديدة الفعالية ، ولا يجوز تجاوز جرعاته عن المقدار المحدد لها .

اينسون (ينسون): *الايونسون* يقوى الطلق أثناء الولادة ويسهلها ، وكذلك يزيد في إدرار الحليب عند الرضع . ويستعمل الينسون مستحلباً بنسبة ملعقة صغيرة من بذوره في فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان . ويؤخذ فنجان واحد في اليوم ، أو مقدار ملعقتين في اليوم من شراب الينسون ، أو بضع مرات في اليوم (٥ - ٧) نقط من الصبغة في الحليب أو الماء (بياع الشراب والصبغة في الصيدليات) .

رجل الأسد: يستعمل مستحلب رجل الأسد لمعالجة ارتخاء الرحم أو البطن بعد الولادة .

ولتحضيره وطريقة الاستعمال . . انظر علاج (النزف) في العلامات المنذرة للحمل .

لتقوية الرحم وتخفيف آلام الوضع تفيد وصفات المريمية ، وعشبة رجل الأسد وأوراق التوت الشوكي .

مغلى المريمية: تؤخذ ملعقة شاي من أوراق المريمية وتُغمر بكوب من الماء المغلي . تُترك لتتقع مدة (١٠) دقائق ثم تُصفى يشرب من هذا المغلى ٢ - ٣ أكواب يوميا بين وجبات الطعام مدة ٣ - ٤ أسابيع قبل الموعد المتوقع للولادة .

شاي عشبة رجل الأسد : تؤخذ ملعقة شاي من عشبة رجل الأسد وتغمر بكوب من الماء المغلي . تترك لتتقع مدى (١٠) دقائق ثم تصفى يشرب من هذا الشاي كوب واحد يوميا لمدة أسبوع أو أسبوعين قبل الموعد المتوقع للولادة .

شاي أوراق التوت الشوكي : هذا الشاي يخفف من آلام الوضع ويستعمل كالتالي :

تؤخذ ملعقة شاي من أوراق التوت الشوكي المفرومة ثم تغمر بكوب من الماء المغلي . يترك لينقع وهو مغطى مدة (١٠) دقائق ثم يصفى ويحلى بالعسل (النحلى) ويشرب منه كوب إلى كوبين في اليوم لمدة (١٤) يوم قبل الموعد المتوقع للولادة .

* من أعظم المسهلات للولادة الحبة السوداء المغلية المحلاة بعسل ومغلي البابونج، والحبة السوداء كدش مهبلى عظيم الفائدة للنساء، مع استعمال قطرات من دهن الحبة السوداء في كل مشروب ساخن لجميع الأمراض النسائية وذلك رحمة بالنساء لكي لا يتعرضن للأطباء، لأنه حرام .

* لو شربت المرأة عند بدء الطلق فنجان عسل، فإنها ستلد بيسر وسهولة وتكثر من أكل العسل بخبز القمح البلدي بعد الولادة ولأدراار الطمث ولل قضاء على آلامه تشرب كوب من الحلبة المغلية جيداً وتحليها بعسل وذلك في الصباح والمساء .

والدش المهبلى بالعسل والماء الدافئ مريح للمرأة، يجعل المرأة تحيا حياة كلها عسل بتقوى الله سبحانه وتعالى .

ثم ماذا بعد الولادة (النفس)؟

في الفترة التي تلي الولادة مباشرة ينبغي لك ان تعتني اعتناء خاصا وشديداً بنفسك ؛ لكي يسترد جسمك عافيته، وقوامك جماله ورشاقته .

ان الحمل والولادة ليس كما يظن البعض، بأنها عملية سهلة، وتنتهي بولادة مولود جديد فقط لا غير؛ بل هناك مرحلة يطلق عليها اسم مرحلة ما بعد الولادة، لها ميزاتها الخاصة، التي يجب ان تكون معلومة لدى كل امرأة وضعت طفلا .

في الأيام الأولى بعد الولادة . تكون مقاومة جسم المرأة ضعيفة، نتيجة التعب والإرهاق اللذين أصاباها أثناء الولادة، ناهيك عن وجود تشققات وجروح صغيرة إثر خروج الجنين من رحم أمه عن طريق المهبل، وجروح بطانة الرحم بعد اقتلاع المشيمة عن جدرانها . كل هذا، بالإضافة إلى توسع الأوعية التي خرج من خلالها الجنين، وأبصر النور، والتي لم تقلص بعد إلى حدودها الطبيعية، ان هذه الظروف المذكورة أعلاه، والتي تنشأ عند كل امرأة وضعت طفلا - مهما كانت ولادتها سهلة - تهيج الجو والمناخ الملائمين لانتشار الجراثيم

وتكاثرها، محدثة التهابات حادة في المهبل والرحم، وعنقه، وقد تمتد إلى الأنابيب والمبيضين.

ان معرفة هذه الظروف الجديدة يجب ان تدفع المرأة إلى الاغتسال يوميا مرة واحدة بالمطهرات^(١)، قاطعة الطريق على دخول الجراثيم من الخارج إلى داخل الأعضاء التناسلية، كذلك. . على المرأة ان تغير بانتظام الضمادات القماشية (الحافضات) حول منطقة الأعضاء التناسلية. لأن بقاء الضمادة لفترة طويلة خاصة إذا كانت مبللة بالدم، يخلق جواً ملائماً لتكاثر الجراثيم، خاصة إذا بدأت عملية التخمر في الدم على الضمادة.

ويمضي جدار الرحم في تصحيح ذاته، فينبذ فلذات مختلفة من البطانة والخلايا المنحلة والدم والمواد المخاطية. ويبدأ هذا الإفراز كسائل كثيف أحمر، وينقلب في نهاية الأسبوع الثالث أو الرابع إلى سائل بلا لون.

ويجب على أنفسنا مراقبة درجة الحرارة؛ فإذا ارتفعت درجة الحرارة - لا قدر الله - وفقد السائل النفاسي رائحته التتنة. . كان على النساء أن تستدعي الطبيب فوراً؛ فهذه الحالة تدعى «حمى النفاس»، وتعتبر من الإصابات الخطرة، ولكن علاجها أصبح ميسوراً في ظل وجود عديد من المضادات الحيوية المناسبة التي يصفها لك الطبيب.

وإذا سارت الأمور سيرها. . الطبيعى استطاعت النساء أن تغادر سريرها في اليوم الرابع أو الخامس، وان تستأنف أعمالها المنزلية في اليوم الثامن.

ويلاحظ ان مغادرة النساء لفراسها مبكراً تساعد على رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعى^(٢).

وينصح للنساء ان تستحم بالدش، بعد مضي أربعة عشر يوماً من الولادة. ولكن لا يجوز لها الجلوس في «البانيو» قبل انقضاء ستة أسابيع، لكي لا تفتح مجالا لدخول الماء من المهبل إلى داخل الرحم وتعريضه للإصابة والالتهابات.

أما عن الجماع. . فنقول إنه من الأفضل عدم استئنافه قبل انقضاء ستة أسابيع، وهى التى

(١) يستخدم لهذا الغرض محلول «الليزول بنسبة ٠,٥ ٪» ويكون الدلق من أعلى لأسفل، ولا يجوز استعمال الدوش المهبلى بأى حال من الأحوال، لأنه محفوف بكثير من الأخطار، ويجب ان تكون حرارة الماء المستعمل معتدلة في كل الأحوال.

(٢) عادة يسمح للمرأة بالهوض في اليوم الثانى بعد الولادة خاصة إذا كانت طبيعية، لمدة تتراوح بين ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة، مرتين في اليوم.

تعتبر فترة الاستجمام للنفساء، ولكن من الممكن استئناف الجماع باعتدال بعد اليوم الرابع عشر من الولادة.

تسترخي العضلات بعد الولادة، وتلهف المرأة إلى استئناف نشاطها الرياضي، أو مباشرة تمريناتها لتستعيد رشاقته وليوتتها. . ومرة أخرى. . يجدر بالمرأة ان تراجع طبيبها فيما ينبغي لها أن تأخذ به من رياضة وتمرين.

تبدأ المرأة تمرينها بعد ثلاثة أيام، وتبدأ امرأة أخرى بعد اسبوعين، وهذا يتوقف على وضع المرأة وحالتها.

أما من ناحية الغذاء. . فالمرأة التي وضعت مولوداً جديداً، ليست بحاجة إلى وجبات خاصة، كل ما يطلب منها هو إضافة مشتقات الحليب إلى وجباتها اليومية، والامتناع عن المواد الحارة والدهنيات والحبوب والمشروبات الروحية، أو الأدوية والعقاقير دون استشارة طبيبها.

الأعشاب والنباتات الطبية لمرحلة بعد الولادة «النفاس»

إكليل بوقيصي: *Spiraea Ulmaris* مستحلب الأزهار، وبما أن المستحلب يثير إفراز العرق. . فإنه علاج مفيد. . لتتزيل الحرارة في الحميات بما فيها حمى النفاس (الحمى التي تظهر أحياناً بعد الولادة من التهابات الرحم وتلوثها). ولعمل المستحلب. . يضاف إلى (٢٠) جرام من الأزهار الجافة مقدار نصف لتر (كوبين) من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه مقدار فنجان كبير واحد مرتين في اليوم.

بابونج: يفيد شرب مستحلب أزهار البابونج المحلى بالسكر في علاج مغص الرحم في النفاس، ولهذا الغرض. . يعمل المستحلب بنسبة نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن، وتركه لمدة (٥) دقائق، ثم تصفيته وشربه ساخناً، ويشرب منه فنجان واحد إلى فنجائين في اليوم فقط، ويجب ألا تزيد كمية الأزهار أو الكمية المشروبة بأكثر مما ذكرنا؛ لأنها تسبب القيء، كما يجب ألا يشرب المستحلب إلا عند اللزوم فقط.

ترنجان: *Melissa Officinalis* يستعمل مستحلب الأوراق بعد الولادة لإدرار الحليب وتنظيف الرحم من الإفراز النفاسي. ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة من الأوراق الطازجة

أو الجافة ، ونسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان ، ويشرب منه فنجانان في اليوم .

فراسيون (حشيشة الكلاب)؛ Marrubium Vulgare المادة المثيرة لإفراز الغدد في الفراسيون تفيد في تنظيف الرحم بعد الولادة من افرازات النفاس . يستعمل مستحلب الأوراق (٢٠) جراما من الأوراق الجافة على فنجان كبير من الماء الساخن بدرجة الغليان ، وفي الربيع . . يفضل عصير الأوراق الغضة على مستحلب الأوراق الجافة ، وذلك بدق الأوراق الغضة وعصرها ومزج مقدار ملعقة كبيرة من عصيرها مع كمية من عسل النحل لتعاطيها أثناء اليوم على دفعات متعددة .

التمارين الرياضية بعد الولادة

يجب البدء بالتمارين الرياضية فى اليوم الأول بعد الولادة وبعد العملية القيصرية، وتكون مدروسة بما يجعل عددها يزداد يوماً بعد يوم، وإليك هذه التمرينات .

**** استلقى على ظهرك، ارفعى القدمين على مقعد مع ضمهما معاً - ثم ارفعى جسمك لأعلى من ارتكاز الكتفين واليدين على الأرض . ثم قومى بخفض الجسم ورفعه خمس مرات .**

**** استلقى على ظهرك ثم ارفعى القدمين على مقعد، على أن تتخذى الوضع الجانبى بجسمك مرة جهة اليسار وأخرى جهة اليمين - كررى التمرين خمس مرات .**

**** استلقى على الظهر وأرفعى القدمين على مقعد مع رفع الجسم لأعلى، ثم حركى إحدى الساقين فى اتجاه الساق الأخرى على أن يكرر نفس التمرين مرة بالساق اليمنى، ومرة أخرى باليسرى .**

**** استلقى على الظهر مع فرد الذراعين ورفع الجسم لأعلى والقدمين على مقعد . اخفضى الساق اليسرى بالتدرج لتلامس الأرض ثم عودى بها مرة أخرى للمقعد - كررى نفس التمرين بالساق اليمنى .**

**** استلقى على ظهرك مع فرد الذراعين على الأرض، أرفعى جسمك لأعلى مع وضع القدمين على مقعد، قومى برفع القدم اليمنى وحركيها بطريقة دائرية، ثم عودى بها على المقعد، كررى نفس التمرين بالساق اليسرى .**

صحة طفلك بعد الولادة:

«سواء كان المولود الجديد ذكراً يسعد قلب الأب بوصول خليفته، أو أنثى تشرح صدر أمها لأنها فى الغالب الأعم ستكون حبيبة أمها . وفى كل الأحوال يجب أن لا ننسى أن الأم

تؤدي كل واجباتها بنفس راضية، فالأم هي التضحية، وهي الحب بدون هدف.. فلنتذكر دائما وصف أحد كبار الأدباء لها عندما قال: «هي أول من عرفتها بين الكائنات وتشبث بها رضيعا، فرضعت الحياة والمشاعر والاحترام والمثل».. فالأم دائما هي الكلمة الحلوة، الخالدة التي تعني التضحية والكفاح من أجل سعادة الأسرة».

ويكون وزن المولود عند ولادته متراوحا بين (٢,٧٥ - ٣,٥) كيلو جرام، وطوله ٥١ سم، وبعض الأطفال لا يصلون إلى هذا الطول أو الوزن ولكنه الوزن والطول المثاليان.

والطفل الذي يقل وزنه عن (٢,٥) كجم يعتبر مولودا خداجيا وهناك فرق بين الطفل القليل الوزن المولود في شهره التاسع، والذي يظهر عليه النشاط والحيوية والتقدم المطرد؛ خلافا للطفل المولود قبل أوانه بأسابيع أو شهر أو شهرين، فهذا الأخير يظهر عليه الضعف والسقم والتهافت، وقد لا يقوى على العيش خارج الرحم، بل هو لا يقوى فعلا إن لم يتداركه بالعناية القصوى^(١)، والتي تمكنه - في أحيان وحالات كثيرة - من البقاء، والنمو الطبيعي شأنه شأن مكتمل المدة.

وقد تفرع الأم وتجنزع إذا لاحظت ورما في فروة رأس الطفل. بعد ولادته بقليل، وهي ناتجة من جراء الضغط الذي تعرض له الرأس عند خروجه من قناة الولادة، وهذه الحالة وقتية تبقى ساعات معدودة ثم لا تلبث أن تزول.

أما ظهور بقع زرقاء كبيرة على جلده.. فقد تدل على حالة غير مأمونة، بيد أن البقع الزرقاء الصغيرة ليست ذات شأن يذكر، ولا موجب للتخوف منها، فهي تدل على أن الدورة الدموية لم تصل إلى حد الكمال بعد، وما أن تنتظم الدورة حتى تزول البقع من تلقاء نفسها.

كما أن الرجلين المقوسين يبقيان كذلك فترة، ثم يستقيمان، وكذلك الرأس المروس من جراء الضغط الحاصل في قناة الوضع، لن يبقى كذلك مدة طويلة، بل لن يبقى إلا أياما معدودة.

(١) حيث يبقى الطفل داخل حضانات تضمن له رعاية خاصة تشمل المحافظة على حرارة الجسم والتغذية المناسبة، والإجراءات الوقائية لمنع حدوث الأمراض المعدية وغيرها.. أما الأسباب التي تؤدي إلى هذه الولادات المبكرة.. فنذكر منها: سوء تغذية الأم أثناء الحمل، والحمل الخطر (أقل من ١٨ أو أكثر من ٣٥، مع مرات حمل أكثر) تكرار الحمل في فترات قصيرة (أقل من ٣٠ شهر). الام التي تعاني من مرض في الكليتين، أو السكر، أو السل، أو الضغط المرتفع، أو التي تكثر من التدخين وشرب الكحوليات، ولا يجدر بنا أن ننسى عامل الأب فهو في أحيان كثيرة قد يكون السبب في هذه الولادة المبكرة، وصحته وسنه وأمراضه قد تكون هي السبب، وكذلك متى اعترى سائله المنوي نقص ما.

ويبقى ثديا الطفل متفتحتين بضعة أيام بعد الولادة، بسبب هرمون يمر من المشيمة إلى الجنين، نتيجة الأم لإدرار الحليب في ثديها، وأحيان يفرز صدر الطفل ما يسمى (حليب الساحرة) ويبقى هذا بضعة أشهر حتى زوال الانتفاخ.

ولا تقلقى ان لم تهبط خصيتا طفلك الذكر إلى الصفن (وعاء الخصيتين) بعد الولادة، فسيفعلا ذلك فى غضون بضعة أسابيع . . فإن لم يتم ذلك، فلا بد من استشارة الطبيب . أما الطهارة (نزع جلدة رأس القضيب) أو الختان فيقوم بإجرائها الطبيب المولّد، متى طلب ذلك والدا الطفل، سواء فى غرفة الولادة أو بعد أيام قليلة، وهى مطلب صحى، وإجراء لازم يحتمه الإسلام والتوراة.

وعن المولودة الأنثى . . فقد يبقى شفر المهبل منفرجين والبطر بارزاً، وكذلك قد يفرز المهبل مادة مخاطية مشوبة بالدم، بعد مرور يومين أو ثلاثة أيام . والسبب هو انحصار الهرمون، الذى كان يصل إلى الطفل بواسطة المشيمة قبيل الولادة.

أما فيما يتعلق «بسرة» المولود (بقايا الحبل السرى الذى يغذى الجنين أثناء فترة الحمل). فلا بد من العناية التامة بالجزء المتبقى من الحبل السرى؛ حتى يجف وينفصل؛ خاصة بعد عودتك إلى المنزل . . وإليك الطريقة الكفيلة للعناية به :

أمسكى برفق قطعة الحبل السرى بين سبابة وإبهام إحدى يديك، فى الوقت الذى تمسكين فى اليد الأخرى قطعه من القطن المبلل بمائل معقم مثل «السبرتو»^(١) وتمررينها فوق المنطقة .

بعد ذلك . . ابدئى بلف رباط من الشاش المعقم والجاف حول الحبل السرى، وغلفى الجميع بضمادة أخرى معقمة (تباع فى الصيدليات أيضاً)، وحاولى تثبيت هذه الضمادات باستخدام قطعة صغيرة من اللاصق فوقه . وخلال أسبوع تقريباً . . سترين أن الحبل السرى قد جف تماماً وسط الضمادات . ومنذ تلك اللحظة . . استمرى لعشرة أيام أخرى فى التعقيم، وضعى دائماً ضمادة معقمة وجافة فوق الجرح الذى يبقى حساساً .

أما إذا سقط الحبل السرى خلال فترة تواجدك فى المستشفى . . فعليك تنظيف السرة لمدة عشرة أيام أيضاً وفق الطريقة التى ذكرتها لك قبل قليل، ويمكن أن تظهر بعض الحبيبات الدومية المتخثرة (أى الجافة) فى منطقة الجرح، ولذلك لا داعى للقلق، لأنه أمر طبيعى، وربما يكون دليلاً على اندمال جيد للحبل السرى .

(١) يُباع فى الصيدليات .

ولكن . . إذا بلغ عمر طفلك ثلاثة أسابيع ، ورأيت رشحا بنيا خفيفا فوق الضمادات ، اسرعى باستشارة الطبيب ، لأن ذلك ربما يعنى بقاء قطعة صغيرة من اللحم فى حفرة السرة . . وهذه الحالة ينبغى علاجها من قبل الطبيب أو الطبيبة المختصة .

وتبقى مشكلة الرباط الذى يتم لفه حول بطن الطفل ، والذى يستعمل فى المستشفيات لتثبيت ضمادة الحبل السرى . . لا تترددى فى رفعها منذ اليوم الخامس عشر تقريبا ، وأعلمى أن الاعتقاد الذى تؤمن به الكثير من الأمهات . . اللائى يحرصن على إبقاء الرباط لفترة طويلة بحجة فائدته فى المحافظة على عضلات البطن ، هو اعتقاد خاطئ . . إن فائدة الرباط ببساطة هو الضغط على الحبل السرى غير المندمل والبارز كثيراً . . ومن هنا تكون مدة فائدته أسبوعين .

الرضعة الأولى للطفل من الثدي:

إن الرضاعة تعتبر التكملة الطبيعية للحمل ، فمنذ اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة ينتفخ صدر الأم ، ويصبح مشدوداً إلى الحد الذى يكون فيه مؤلماً . . وبالطبع تكون الممرضة قد وضعت مولودك الجديد على ثديك بعد عدة ساعات من إنجابك ، لتعمل على تحسين عملية تكون اللبن . وتذكرى أن الطفل توجهه غريزته ، وكذلك حرارة جسمك ، للبحث والتقاط حلمة الثدي .

ستجدين عند عودتك للمنزل أن «نزول اللبن» من ثديك لم يكن قد تم بعد ، وأن إدرار اللبن لن يكون مكتملاً ، سواء من ناحية الكمية أو النوعية ، حتى الأسبوع الثالث الذى يعقب الولادة .

ولأجل التوصل إلى رضاعة طبيعية جيدة ، ينبغى وضع الطفل على الثدي كل ثلاث ساعات ، حيث يقوم بتفريغ أحد الثديين فى كل رضعة . ولكن إذا أشار صراخه إلى استمرار جوعه ، حاولى إعطائه الثدي الثانى . والطبيعى - فى الرضعة التالية - أن تبدئى بإعطائه الثدي الثانى ، الذى قام بمصه من قبل ؛ ليكمل حصته من اللبن .

ولكن، كيف يمكن تهيئة الثدي قبل إعطائه للطفل؟

ينبغى أن تكون حلمة الثدي - شأنها شأن رأس زجاجة الرضاعة - نظيفة تماماً ، ولبلوغ ذلك . . حاولى تجفيف الحلمة - بعد إتمام إرضاع طفلك - بضمادة معقمة ؛ لتحولى دون ارتخائها ؛ بما يساعد على عدم تكون الشقوق فى الثدي . وإذا كانت الحلمة حساسة جداً . .

حاولى إزالة أى أثر للرطوبة بالاستعانة بمجفف الشعر (الشوار)، ثم غطى الحلمة بضمادة معقمة أخرى، على أن تكون جافة جداً. لتعمل على عزل الحلمة عن حمالات الثدي؛ على أن تقومى بتغييرها كلما تبللت باللبن.

عندما يحين موعد الرضعة، اغسلى يديك، ونظفى الحلمة بتمريرك قطعة من الشاش التنظيف المبلل بالماء المعقم المغلى عليها. وأعلمى أن الوقاية المثلى - لأى شكل من أشكال الالتهابات فى الحلمة - تكمن فى تنظيفها بالماء والصابون مرة أو مرتين يوميا. أما إذا بقى الثدي متوتراً ومؤلماً بعد إرضاع الطفل منه. فلا تترددى فى الاستحمام، مع سكب كمية من الماء الدافئ عليه، مع ضغط خفيف.

وعلى عكس الرضاعة باستخدام زجاجة الإرضاع، التى ينبغى أن تقدم للطفل فى مواعيد ثابتة (ست إلى سبع مرات فى اليوم). فإن الرضاعة الطبيعية تكون تلبية لحاجة الطفل وقتما يشاء. حاولى مراقبة ردود فعله. فإذا كان جائعاً، حتى بعد ساعتين من رضاعته، قدمى له ثديك من جديد، وعلى العكس. إذا نام فى الوقت المتوقع لأخذ الرضعة فلا توقظيه؛ لأنه لن يرضع أفضل من رضاعته بعد استيقاظه من نومه.

الطريقة المثلى لإرضاع الطفل؛ ولإرضاع الطفل بصورة جيدة. استقرى بشكل مريح، سواء أكننت جالسة أم مستلقية، وفق الشكل المريح لك. واختارى مكاناً هادئاً، جيد التهوية، بعيداً عن الضوضاء والحركة؛ لتتمكنى من الانشغال الكلى بإرضاع الطفل الذى يبقى هادئاً، لا يلهيه أحد أو شىء ما.

ضعى طفلك بطريقة يكون فيها صدره مستقيماً قدر استطاعتك، ويكن وجهه فيها أمام ثديك؛ ليتمكن من التهام كل الحلمة وبدون أى مشقة. وأحرصى على ألا يكون طرف ثديك سبباً فى غلق منخريره، وفى هذه الحالة، اضغطى بشكل هادئ بيدك المتحررة على الجزء العلوى من الثدي، بهدف تحرير أنف الطفل وضمان تنفسه بشكل سليم.

وتعتقد بعض الأمهات. أن الطفل كلما ترك مدة أطول، رضع كمية أكثر من اللبن. وهذا هو عين الخطأ، فالطفل يفرغ، علمياً، ثدياً واحداً خلال ربع ساعة على الأكثر. وإذا بدا أنه لا يزال جائعاً، فلا تدعيه يمص الحلمة عبثاً مما يؤدى إلى تشققها، بل ضعيه فوراً على الثدي الآخر.

ويمكنك مراقبة نمو طفلك من خلال قياس وزنه صباحاً، وقبل تبديل ثيابه، فإذا كان يزيد بشكل طبيعى بين (٢٥ - ٣٠) جراماً فى اليوم الواحد، ويبدو بصحة جيدة، دون أن يبكى أو يتقطع نومه. فعليك بالاطمئنان من ناحية كونك «مرضعة».

إن كونك مرضعة جيدة، يعتمد- بشكل كبير- على تغذيتك، وعلى طريقة حياتك، ففيما يتعلق بالغذاء.. ينبغي عليك زيادة كمية مشروباتك اليومية حيث؛ يجب عليك أن تشربى يومياً لترين من الماء على الأقل، وأحرصى على تناول اللبن ومنتجاته فى طعامك؛ لأنه يقدم كثيراً لجسمك.. فمثلاً (٥٠) جراماً من اللبن الذى تتناولينه تعادل نصف لتر من اللبن.

وعليك أن تتجنبى تناول بعض الخضروات مثل القنبيط، الذى يكسب لبنك طعماً، قد لا يتقبله الطفل، وحاولى عدم الإفراط فى تناول الحمضيات (البرتقال، والليمون الحامض، والجريب فروت) التى يحتمل أن تثير بعض الاضطرابات الهضمية لدى الطفل. وبشكل مواز للغذاء.. ينبغي على الأم التى ترضع طفلها طبيعياً، الابتعاد كلية عن الاجهاد والإرهاق الذى يمكن أن يعمل على التقليل من إدرار اللبن. وحتى إذا قلَّ اللبن بشكل مفاجئ خلال عدة أيام إثر قلق- على سبيل المثال- حيث يوجد- ولحسن الحظ- لبن مجفف يمكن أن يكون معوّضاً. برضعه أو رضعتين يومياً. عن النقصان العابر فى لبنك الطبيعى.

ويمكن أيضاً ان يكون ثديك محتوياً على كمية كبيرة من اللبن؛ حيث يتدفق بغزارة بعد إرضاع طفلك؛ مما يجعل ثديك متفتحتين دائماً. وفى هذه الحالة.. لا تدعى طفلك يمص إلا من ثدى واحد فى الرضعة الواحدة، ولا تتركينه يمص مدة تزيد عن خمس دقائق؛ لأن زيادة تدفق اللبن تعنى أن الطفل يرضع بشراهة.. وتجنبى بشكل خاص استخدام (الملاطه)^(١)؛ لأن هذه الآلة يمكن أن تعمل على زيادة تنشيط الغدد اللبنية، وبالتالي على زيادة تدفق اللبن. وأعلمى أن كل شئ سينتظم خلال وقت قصير، لا يزيد عن أسبوع أو أسبوعين.

أما أفضل طريقة لتجشوء الطفل عندما (يشرق)^(٢)، فهى وضعه بين ذراعيك، على أن تحتفظى بظهره مستقيماً. ومن الأفضل أيضاً، إمالة بشكل خفيف نحو جانبه الأيسر، ومن الضروري أحياناً، إجراء طبطبات خفيفة على ظهره. كما يمكنك اتباع طريقة أخرى، وهى إبقاؤه مستيقظاً بعد أخذه الرضعة، وذلك بدغدعته فى عنقه، أو من خلف أذنيه.

وإذا رفض الطفل الرضاعة كلياً فإنه - بلا شك - قد شعر بالعطش وفسره من خلال

(١) الشفاطه: التى يتم بها سحب اللبن من الثدي.

(٢) يصاب بالزغطة وتحدث للأطفال الذين يرضعون بسرعة.. ولكى يتخلص الطفل من الزغطة يجب على الأم: أن تحمله فى وضع رأسى وتذلك ظهره، أو أن تضعه على ركبتيها فى وضع النوم وتهزه بلطف مع الترييب على ظهره. أو يمكن إعطاؤه ملعقة من ماء سبق غليه وتبريده مع بضع نقاط من عصير الليمون.

الصرخات والبكاء . . إذن . . حاولي دائماً ولأجل أن تتجنبني إصابته بالجفاف - إعطاء زجاجة إرضاع أخرى مندية بالماء المعدني الخالي من الغاز، أو الماء المغلي ثم المدفأ، وأضيفي إليه قطعة سكر مكعبات وزن (٥) جرامات أو ملعقة صغيرة من السكر العادي .

أما في حالة الرضاعة الصناعية، إذا استمر طفلك في رفض زجاجة اللبن . . فإن ذلك ربما يعني عدم تفضيله لطعم اللبن المجفف الذي تستعملينه، وفي هذه الحالة . . اسرعي بطلب المشورة من الطبيب .

الأعشاب والنباتات الطبية لصحة وعلاج الثدي

أ. لإدرار اللبن من الثدي

كمون (سنوت)؛ يستعمل مغلى الحبوب لإدرار اللبن عند المرضع، وذلك بشرب مقدار (١ - ٢) فنجان من المغلى في اليوم، ويعمل بغلى مقدار (٣) جرامات من الحبوب في فنجان من الماء، ولا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعمال الكمون (السنوت) بأي شكل كان .

أينسون (ينسون)؛ يزيد الينسون في إدرار الحليب (اللبن) عند المرضع، وقد سبق ذكره في الأعشاب . . لتقوية الطلق عند الولادة .

كروياء (كراويه)؛ تعطى البذور كحساء (شوربة)، أو كمستحلب لإدرار الحليب في الأيام الأولى للنفس . ويحضر المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من البذور لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه وهو ساخن (١ - ٢) فنجان في اليوم . أما الحساء . . فيعمل بطبخ كمية وافرة من البذور مع قليل من الدقيق المحروق (المحمص) بالماء، وتصفيتها بعد النضج بواسطة منخل أو قطعة من الشاش .

شمر (شمرة)؛ ولا يفوتنا أن نذكر أن مغلى حبيبات الشمرة يدر إفراز الحليب عند الرضع ويعمل مغلى حبيبات الشمرة بإضافة فنجان من الماء الساخن، بدرجة الغليان إلى مقدار ملعقة صغيرة من الحبيبات المهروسة واستحلابها لمدة (١٠) دقائق، ويشرب منه مقدار (٢ - ٣) فناجين يوميا . أما للأطفال الرضع . . فيكتفى لعمل المغلى بكمية أقل من ربع ملعقة صغيرة من الحبيبات المسحوقة، ويمكن غليها بالحليب بدلا من الماء .

ويلاحظ أخيراً أن طعم مغلى الشمرة قد يسبب - لبعض الأشخاص - عند شربه الاشتزاز؛ فلهؤلاء يستحسن تخفيف المغلى بكمية أكبر من الماء المغلى .

مدررة مخزنية: Galega Officinalis لهذا الغرض . . يستعمل مغلى من الأزهار والبذور معا بأجزاء متساوية . ولعمل المغلى . ينقع مقدار ملعقة صغيرة من الخليط . . (أزهار - بذور) - فى مقدار فنجان واحد من الماء البارد ، ثم يسخن إلى أن يغلى لمدة قصيرة فقط ، ثم يترك المغلى لمدة عشر دقائق ، ويشرب بعدها منه ثلاث مرات فى اليوم ، فنجان واحد فى كل مرة قبل الأكل . ويمكن استعمال البذور وحدها بدلا من المغلى ، وذلك بإضافة قليل من مسحوق الشمرة إلى مقدار ملعقة صغيرة من البذور - لتحسين مذاقها - وبلعها مع جرعة من الماء .

وتؤكد بعض المصادر الطبية القديمة أن استعمال المغلى والبذور - بالطريقة السالفة - الذكر يدر الحليب بقدر كبير ، وحتى عند الحيوانات الحلوب ، وأن هذه الزيادة فى إدرار الحليب تظل مستمرة إلى ما بعد التوقف عن تعاطى الدواء لمدة ثلاثة أيام ، ولذلك . . أصبح من الواضح ان لهذه العشبة تأثيراً خاصاً فى غدة الثدي ، ولا يستغرب من أنها تزيد فى ضخامة الغدة خارج أوقات الرضاعة أيضاً .

تشقق حلمة الثدي

إن الاعتناء بالنهدين والحلمتين ضرورة ماسة ؛ خاصة إذا كانت الأم ترضع مولودها من الثدي ؛ لأن هناك إمكانية حدوث تشققات حول الحلمتين ؛ مما يؤدي إلى حدوث التهابات فى الثديين وتقرحات ، تحتاج فى الغالب إلى إجراء عملية تنظيف على يد الطبيب .

العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية

أخيليا ذات الف ورقة (ام الف ورقة): Achillea Millefolium (حزنبل) يستعمل عصير العشبة الغضة الطازج ؛ لمعالجة تشققات حلمة الثدي بالتكميد .

أزريون الحدائق: Calendula Officinalis تعالج تشققات حلمة الثدي بمرهم أزهار الأزريون . ويعمل المرهم بمزج أوراق الزهر المهروسة بكمية مناسبة من زبدة الماعز غير المملحة ، أو بمزج عصير العشبة الغضة كلها بخمسة أو ستة أضعافه من الزبد . ويلاحظ أن الآلام تزداد فى بداية استعمال هذا المرهم ، ثم تزول بعد مدة من استعماله .

ويفضل لعمل المرهم استعمال خليط أعشاب ، يتكون من أوراق زهر الأزريون (٥) جرامات و (٣) جرامات من كل من : كنبات الحقول ، وجذور عشبة القوى ، وزهر البابونج . .

وذلك بغلى هذا الخليط من الأعشاب لمدة ربع ساعة فى ربع لتر من الماء (كوب)، ثم إضافة كمية من الشحم إليه، وغليه ببطء إلى أن يتم تبخر الماء كله.

سعتربرى (الصعتر): Thymus Serpyllum تعالج تشققات حلمة الثدي والتهابات، والتسلخات عند الأطفال، ورم العين، بغسلها مراراً فى اليوم أو تكميدها بمستحلب العشبة، كما أن المضمضة بهذا المستحلب تسكن آلام الأسنان واللوزتين.

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة بنسبة ملعقة صغيرة من العشبة، لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

تسلخات الثدي

شمر: تستعمل أوراق الشمرة الغضة لمعالجة التسلخات فى الأعضاء التناسلية، وفى الثدي أيضاً، وذلك بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد.

صعتربرى (الصعتر): يستعمل مستحلب الصعتر الذى سبق وصفه فى معالجة تسلخات الثدي، بغسلها مراراً فى اليوم أو تكميدها بمستحلب العشبة.

التهاب الثدي

حشرف السطوح: Sempervivum Tectorum يستعمل عصر الأوراق الغضة لمعالجة التهاب الثدي، وذلك بطليها بالعصارة الطازجة.

كيس الراعى (جراب الراعى): Capsella Bursa Pastoris يعالج التهاب ثدى الأنثى فى بدايته بلبخ جافة من العشبة، بين طبقتين م الشاش.

نعنع بستانى (النعناع): Mentha Piperita يعالج التهاب الثدي بتليخة بمزيج من ورق النعناع، ولباب الخبز الأبيض والخل.

تعقد الثدي

حندقوق حقلى (كليك الملك): Melilotus Officinalis تعالج الأورام الصلبة (غير الخبيثة) كعقد الحليب فى الثدي وغيرها بمرهم العشبة الغضة، وتغلى ببطء وفوق نار خفيفة، بضعفى مثلها من الشحم إلى أن يتم تبخر الماء منها، ثم تصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتانى.

قسطل الفرس (كستنا الحصان): Aesculus Hippocastanum تعالج العقد في ثدى الأنثى بلبخ ساخنة من مزيج من مسحوق ثمار القسطل ودقيق الشعير والخل .

مرزنجوش، (بردقوش) برى: Origanum Vulgare تعالج عقد الحليب في الثدي أيضاً باستعمال مرهم عصير العشبة ، وذلك بمزج مقدار (٥٠) جراماً من العصير مع (٣٠) جراماً من الفازلين .

تقيح غدة الثدي

حلبة: لا يفضل على لبخ بذور الحلبة أى دواء لمعالجة خراجات الثدي .

أما كيفية عمل لبخة الحلبة فإنها تتم بمزج كمية من مسحوق بذور الحلبة فى وعاء بكمية من الماء الفاتر ، مع تحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو ، ثم يوضع الإناء المحتوى على هذا المزيج فى إناء ثانٍ أوسع ، يحوى كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل إلى ثلثى ارتفاع إناء المزيج ، ثم يحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريباً ، إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن . بذلك . . يتم صنع اللبخة ، فتفرد ساخنة - على الجلد - وتغطى بقطعة قماش من الكتان ، وقطعة أكبر من القماش الصوفى وتجدد مراراً فى اليوم .

فطام الطفل

وفيما يتعلق بالفطام . . ففى الوقت الذى كانت النساء فيه سابقاً يرضعن أطفالهن حتى بلوغهم السنتين^(١) ، نرى الكثيرات من النساء اللاتى يفطمن أطفالهن بعد الشهر الثالث ، لأسباب تكمن فى نقص لبنهن من الثدي ، أو لأسباب مرضية أو نفسية . وعلى أية حال . . نقول لك : إن الرضاعة الطبيعية غاية فى الأهمية بالنسبة للطفل ، لأنها تقدم له غذاءً مناسباً تماماً مع نموه ، ولأن جزءاً كبيراً من دهون لبن الأم يحتوى على البروتين والأملاح المعدنية بشكل أكثر وزناً من حليب البقر . وأخيراً . . فإن لبن الأم يمتلك قدرة كبيرة على تحصين الطفل ضد الأمراض . ولذلك . . فإنه يشكل له «مصل مصحح» حقيقياً .

إن عملية الفطام ينبغى أن تكون تدريجية ، وأن تحل زجاجات اللبن الصناعى ، أو الزجاجية

(١) وهو أمر يقره الشرع والدين الإسلامى ، ومطلب صحى لكل طفل ، ويقوى الروابط العاطفية التى تنشأ بين الأم وطفلها .

الليثة بشورية الخضروات، محل الرضعات الطبيعية . . أى قدمي للطفل زجاجة لبن صناعي مرة في اليوم، ثم مرتين، وثلاث مرات . . وبما أن اللبن الطبيعي لا تقل كميته بشكل أوماتيكي، فإن الأم عندما ترفض إعطاء طفلها لبن ثديها أكثر من مرتين خلال اليوم الواحد، فإن «انتاجها» من اللبن سينخفض بشكل سريع . . وينصح بعض الأطباء الأم بلف صدرها برباط، لتعمل على تقليل تدفق وإدرار اللبن، ثم توقفه بشكل نهائي . . ولكن، لا تحاولي زيادة الضغط على ثديك بشكل يصعب عليك التنفس معه .

أعشاب طبية تساعدك في الفطام

ناعمة مخزنية، مريمية، قويسة، قصعين يشرب مستحلب الناعمة المخزنية لتجفيف ثدي المرضع بعد الفطام، ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة، ونسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم .

جوو؛ يستعمل أيضاً مستحلب أوراق الجوز لتجفيف ثدي المرضع بعد الفطام . ولعمل المستحلب للشرب . . يضاف إلى ملء حفنة من الأوراق مقدار لتر واحد من الماء الساخن، بدرجة الغليان ويشرب منه بجرعات متعددة في اليوم .

هل تؤثر الرضاعة بشكل سلبي على جمال الثدي؟

في الحقيقة . . يزداد حجم الثديين خلال فترة الحمل؛ كما أن الرضاعة الطبيعية تحول دون التوقف الفجائي لنشاط الغدة الثديية . . فإذا توقفت الأم بعد الولادة عن إرضاع طفلها . . فإن هذا التوقف سينتهي - إثر تجمع اللبن - برخاوة فجائية لبشرة الثدي . ولكن إذا فضلت الأم إرضاع الطفل من الثدي، حتى لمدة أسبوعين أو ثلاثة . . فإن الغدد الثديية - خلال مرحلة الفطام - ستعود بشكل تدريجي (وليس بطريقة فجائية) إلى أحجامها الأولى، بما يحمي قوامك وسمتك من انحناء الثدي .

وهناك ميزة أخرى للرضاعة الطبيعية، وهي أنها تسهل من عملية فقدان الكيلوات الزائدة التي تجمعت في الجسم خلال فترة الحمل، إذا اتبعت المرأة نظاماً غذائياً معتدلاً .

ولكي تكوني واثقة من الاحتفاظ بصدرك بشكل متماسك بعد إرضاعك طفلك، يجذب ارتداء حمالة الثديين (السوتيان) منذ بداية فترة الحمل، وخلال فترة الرضاع ليلاً ونهاراً، على

أن تكون الحماله بحجم الثديين، لتستطيع رفعهما، دون أن تتسبب في ضغطهما. وحاولي تغييرها، كلما شعرت بأنها بدأت تضيق أو تكبر عن حجم ثدييك.

وإذا كان صحيحاً أن الرضاعة من الثدي تنعّب الكثيرات من النساء، فإنه من الصحيح أيضاً أن نقول: على الأم أن ترضع طفلها بسعادة تامة. وبحرية تامة لضمان صحة وسعادة طفلها ذلك أن الرضاعة الطبيعية، هي وحدها التي تقوى الروابط العاطفية التي تنشأ بينهما.

لوقف تدفق الحليب من الثدي بعد الفطام تستعمل إحدى الوصفات التالية:

مغلى جذور الفراولة: تؤخذ ملعقة كبيرة من جذور الفراولة (فريز) المعروفة وتوضع في إناء صغير ثم يضاف إليها كوب من الماء، ويوضع على نار هادئة حتى يغلى لمدة (٥) دقائق ثم يترك لينقع مدة ربع ساعة ثم يصف ويشرب منه بمعدل (٣-٥) أكواب يومياً بين وجبات الطعام.

ملحوظة: إذا تغير لون البول وأصبح أحمر فلا داع للخوف من ذلك لأن هذا يحدث بعد تناول مغلى الجذور بشكل طبيعي.

نعناع (نعنع): تؤخذ ملعقة شاي من النعناع ويصب عليها كوب من الماء الساخن ثم يترك لينقع مدة (٥) دقائق ثم يصف ويشرب منه بمعدل (٣-٤) أكواب يومياً خلال النهار وحتى الساعة الخامسة مساءً، وذلك لأن النعناع منشط ويمكن أن يسبب الأرق.

بقدونس: تؤخذ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم وتوضع في إناء ثم يصب فوقها كوب من الماء، يغطى الإناء ثم يوضع على نار هادئة حتى يغلى لمدة (٢-٣) دقائق، ويترك لينقع مدة (١٠) دقائق ثم يصفى ويشرب منه كوب قبل الأكل (٣) مرات يومياً.

دائم الخضرة: يؤخذ (١-٢) حفنة من دائم الخضرة (ويسى ونكا، قضاب صغير)، وتستعمل الأوراق الطازجة حيث يتم غمرها في قليل من الماء الساخن.

تهرس الأوراق قليلاً، ثم توضع على الثديين بشكل كمادة.

الرياضة والأعشاب الطبية لصحة وجمال الثدي

ينصح «تيرى هانت» بالتمارين التالية لتقوية الثديين، وإعلاء عرشهما، وذلك بتقوية عضلات الزندين والكتفين:

١- تبدأين بمد الساعدين بمحاذاة الكتفين أفقياً وشد القبضتين، والأفضل حمل شىء باليدين. عندئذ. . ترفعين ساعديك فى الهواء، ثم تمدنيهما إلى أمام ثم ترفعنيهما. استنشقى الهواء بعمق عند رفعهما وأخرجيه عند مدهما إلى أمام، كررى التمرين مراراً.

٢- مدى ساعديك إلى أمام وأبقيهما مستقيمين قوين لحظة، ثم ارفعيهما إلى أعلى ما يمكن. كررى التمرين. . ولا تنسى التنفس. ويجب تليخ النهدين بماء بارد (خصوصاً على سطحهما) عندما تنتهين.

ومن التمارين الرياضية المفيدة للصدر ما يلى:

١- قفى مستقيمة وضعى راحتى اليدين أسفل النهدين، ثم ادفعى بالكوعين إلى خلف الظهر، كما لو كان من الممكن تلامسهما، وذلك لعدة مرات.

٢- قفى مستقيمة مع سند راحة اليدين على الأخرى أمام الصدر، على أن يكون الكوعان فى مستوى اليدين. اضغطى بكل يد على الأخرى بأقصى ما فى استطاعتك من قوة لمدة دقيقة تقريباً، مع شد عضلات البطن إلى الداخل. كررى التدريب عدة مرات.

٣- استلقى على الظهر مع شد الساقين وتوجيه أطراف القدم إلى أسفل. ارفعى الذراعين إلى أعلى؛ لتصبحا عموديتين على جسمك، بينما تمسك كل يد بثقل بسيط (مثل كتاب) وذلك لمدة دقيقة أو دقيقتين، ثم كررى التدريب.

٤- استلقى على الظهر مع وضع اليدين إلى الجانبين بجوار الصدر. ارتكزى على اليدين؛ لدفع جسمك إلى أعلى مع استقامة الركبتين، ثم انزلى جسمك وكررى التدريب عدة مرات.

٥- استلقى على البطن وراحتى اليدين أسفل الكتفين. حاولى رفع جسمك عن الأرض بالارتكاز على اليدين، ثم ادفعى جسمك خفيفاً إلى الخلف؛ فتصبحين مرتكزة على اليدين والركبتين. وكررى التدريب.

نصائح غالية لصحة وجمال النهدين

- يفضل ان تكون حمالات الصدر «السوتيان» ذات حجم مناسب، فليست بالضيقة التى تنشط قمة الثديين مما يؤدى إلى نتائج ضارة جداً بهما؛ أو بالواسعة؛ لأن ذلك يعرض الصدر للترهل، بل يكفى إعلاؤها دون ضغط، ليتسنى لدورة الدم دورانها.

- لزيادة جمال الصدر . . ينثر بعض الماء البارد عليه لتنشيط الدورة الدموية به ، ثم يجفف وتنثر عليه بودرة تلك ؛ خاصة في المنطقة تحت الثديين .

- يجب تركهما حرين في البيت ، ولا ينبغي ارتداء حمالات الصدر «السوتيان» إلا في المناسبات فقط ، وفي الألعاب الرياضية ، مثل : اللعب بكرة المضرب «التنس» ، والكرة الطائرة ، أى عند ممارسة الأعمال القاسية .

- الاهتمام بالرياضة البدنية التي تقوى عضلات الصدر ؛ لأنها تزيد من تماسك أربطته ؛ فيبدو بارزاً إلى جانب أنها تساعد على زيادة استقامة الظهر ؛ مما يجعل منظر النهدين أكبر حجماً وأكثر جمالاً .

- لبخيهما مراراً في اليوم بالماء الساخن ، فالبارد بعده ، وهكذا دواليك . . ثم ادلكيهما بزيت اللوز الحلو .

- اغسليهما ولو مرة أسبوعياً بماء قدره - مثلاً - لتر أغليت فيه قبضة من الصعتر البري غلياً شديداً .

- ادلكيهما صباح كل يوم ، من أسفل إلى أعلى وبلطف ، بمزيج من عصير الليمون الحامض ، وماء كولونيا ، وماء الورد ، مع قليل من الخل ثم جففيهما .

- اعرضي الثديين من حين لآخر ؛ كي تداعبهما أشعة الشمس .

- تنفسي بعمق واطلقي أنينا قويا ، غنى ، اضحكى . .

- بعد كل حمام ساخن ، ينبغي إنعاشهما بالماء البارد .

- ليكن الجسم دائماً في وضع مستقيم .

- عالجى النحافة ، لأن لها تأثيراً سلبياً على الثديين .

الأعشاب لجمال النهدين

لشد النهدين؛

- ممارسة التمارين الرياضية التي سبق ذكرها . . وكذلك استعمال لصقات تفاح بقشره ، مدقوق جيداً ، تبقى اللصقة نصف ساعة على الأقل ، ويكرر كل يوم حتى بلوغ النتيجة المرجوة .

لعلاج النهدين المرتخين إلى أسفل

- لصقات التفاح السابق ذكرها .

- التليبخ والدلك بماء قدرة ثلاثة أكواب ، منقوع فيه لمدة ليلة واحدة نصف ملعقة صغيرة من زهر الخزام ، ومثلها من زهر البابونج ، ومثلها أيضاً من القراص الغض ، يكرر التليبخ والدلك بالمرج كل يوم حتى ، بلوغ الأرب .

- العلاج بتليبخ سطحيهما بالماء المثلج ، مع استعمال حمالات صدر «سوتيانا» غير ضاغطة . . وكانت النساء بما فيهن الفتيات في روسيا ، يجلن نهودهن بالثلج في شهر يناير من كل عام .

لعلاج النهدين المترهلين

يفيدهما ان تمارسى السباحة على البطن . . كما يفيدهما السير بخطى سريعة ونط الحبل . . ولا تنسى الرياضة القوية لهما ، والتليبخ بماء ساخن فيارد ، واستعمال حمالات الصدر غير الضاغطة .

لزيادة حجم النهدين

تدليك الثديين بمستحلب الناعمة المخزنية مع شرب المستحلب ، الذى سبق وصفه فى (الفطام) ، ويكون التدليك من أسفل إلى أعلى .

لعلاج ضمور النهدين

يفيدهما الماء الحار والتدليك به ؛ فهو يجذب الدم إليهما ؛ كى يزدادا حجما ، ثم بالماء البارد على سطحيهما .

والسباحة تنشط فيهما الدورة الدموية ، وكذلك الغناء ، ولا تنسى الرياضة المناسبة .

لإنقاص حجم الثديين

يُعمل دش من الماء البارد المحتوى على قليل من الشب ، ثم دهانه بكريم يحتوى على يوديد البوتاسيوم بنسبة ١٪ أو صبغة الجاوى بنسبة ٥٪ بصفة دورية لبضعة أشهر .

تدليك الثديين بماء قدرة لتر أغليت فيه قبضة من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان ، عمرها بين الثلاث والعشر سنوات .

العقم ومعالجته

الزوجان اللذان لم ينجبا خلال سنتين، برغم الاتصال الجنسي المتكرر بينهما كل اسبوع يفترض أنهما في حالة عقم، قد يكون، الرجل السبب، وقد تكون المرأة السبب.

وأحياناً . يكون الاثنان السبب، ويكون الاثنان بالتالي المريضين اللذين يجب معالجتهما صحياً ونفسياً من العقم، ولا يتحقق تشخيص المشكلة بنجاح إلا بوجود الاثنین ويقتضى تعاونهما على الإجراءات التالية، أو بعضاً منها، حسبما تكون الحالة وحسبما يرى الطبيب المختص.

تاريخ الزوجين الصحي والجنسي: يبدأ الطبيب المختص باستعراض واف للتاريخ الصحي للزوجين؛ محاولاً معرفة الحوادث أو الأمراض التي حدثت للزوجين ولها تأثير على الإخصاب؛ أى على أجهزتهما التناسلية. وقد يكتشف على سبيل المثال أن الزوج أصيب بالنكاف (أبو كعب)، وهو مرض إذا أصيب به الذكر بعد السنة العاشرة من عمره قد يؤثر على خصوبته.

وقد يكتشف الطبيب أن الزوجة عانت من اضطراب في الغدة الدرقية، أو عدم انتظام العادة الشهرية، وكذلك الإصابة بالأمراض الزهرية، والدرن، وأمراض الدم أو الالتهابات في الأجهزة التناسلية كلها تسبب العقم. ومتى عرف الطبيب تاريخ أى مرض من هذه الأمراض، التي أصابت الزوجين أو أعضاء أسرتهما. فقد يعثر على الدليل المجهول.

بعد تدوين التاريخ الصحي، وفهمه. . يعتمد الطبيب إلى تسجيل تاريخ جنسى لكلا الزوجين، على حدة وبانفراد. وبعد أن يجوب في دنيا الزوجين الماضية والحاضرة سواء الصحية والجنسية. . فقد يجد الطبيب سبباً كامناً في ناحية قصية أو ركن معتم من هذا التاريخ؛ فإذا كان لا يتعدى الجهل بالوضع الصحيح للجماع، أو جهل الزوجة بأن تعمد إلى التضع الفوري (التشطيف) بعد الجماع مباشرة، وعندئذ. . يصدر الطبيب التعليمات اللازمة للزوجين. ولكن إذا كشف البحث عن علة صحية للعقم، تتطلب مزيداً من البحث

والتحقيق، فسيمضى الطبيب قدما فى هذا السبيل، ومتى وضع يده على موطن الداء وشخص العلة تشخيصا صحيحا. . هان العلاج، وهان الشفاء.

فحص الزوج: إذا تأكد الطبيب أن الزوج لا يشكو من العجز الجنسي، أو سرعة القذف، أو وجود حالة نفسية عند الزوج. . عندئذ يتم إجراء تحليل للسائل المنوى للزوج بالمجهر بواسطة اخصائى التحاليل الطبية لمعرفة النوع والكمية، وأحيانا. . يكشف الفحص المجهرى النقاب عن غياب الحيوانات المنوية غيابا تاما، أو عن قلة العدد، أو عن جمود وانعدام النشاط. . عندئذ تجرى التحاليل بواسطة الطبيب؛ لمعرفة ما إذا كانت قنوات السائل المنوى مسدودة أم لا!!!

دوالى الخصية: وجد أن دوالى الخصية قد تؤدي إلى نقص فى معدل عملية تكوين الحيوانات المنوية، وقد تكون سببا فى عقم الزوج وسببا لعدم الإنجاب.

فحص الزوجة: يتم بمعرفة أخصائى النساء والولادة لتحديد سبب العقم عند الزوجة، إذا ظهر من فحص الزوج أنه سليم وطبيعى، يقوم الطبيب المختص بفحص الأعضاء التناسلية للأثنى، فإذا لم يظهر سبب العقم، فقد يؤجل الطبيب سعيه بضعة أشهر أو سنة، وأثناء هذه المدة يدأب الزوجان على المحاولة خلال فترة التبويض (الإخصاب) فى دورة الزوجة الحيضية، ويتخذان الوضع الملائم، ويتجنبان كل ما من شأنه أن يعرقل عملية الحمل، النضج (التشطيف) الفورى للزوجة عقب الجماع مباشرة. فإذا لم يتم الحمل خلال هذه الفترة. . يلجأ الطبيب المختص إلى عمل فحوصات أكثر عمقا لاستقصاء مشكلة العقم عند الزوجة.

فى المستشفى. . يأخذ الطبيب العينات من البطانة الرحمية، ويفصح الرحم والمبيض والأنابيب بواسطة المنظار. . فىرى داخل الحوض ويفحص المبيض، ويأخذ الصور له وللرحم والأنابيب ويتم فحص عينات البول على مدار ٢٤ ساعة بحثا عن الهرمونات المفرزة، وهناك فحوص أخرى تشمل: فحص التبويض (الإباضة) والهرمونات (البروجيستيرون) والاستروجين).

اختبار ما بعد الجماع: يتم بعد (٦-٨) ساعات، بفحص عينة السائل المستخرج من عنق الرحم بواسطة المجهر؛ للتعرف على حالة المنى، فقد وجد أن حوالى (١٠٪) من حالات العقم ترجع إلى عدم ملاءمة إفرازات عنق الرحم أو المهبل للحيوانات المنوية؛ مما يضعف من نشاطها أو يؤدي إلى موتها. ومن أسباب ذلك: زيادة سمك هذه الافرازات حيث يصعب

على الحيوانات المنوية النفاذ خلالها، أو زيادة درجة حموضتها مما يبطئ من نشاط الحيوانات المنوية أو قد يؤدي إلى موتها، وقد يكون ذلك بسبب إصابة الزوجة بمرض، أو اختلال التوازن الهرموني. أما إذا كان السائل (الحيوانات المنوية) متجمعا على بعضه. . فإن ذلك يشير إلى وجود جسيمات مضادة، ترفض المنى وتحاربه، وقد تكون موجودة بإفرازات الزوجة أو بالسائل المنوي نفسه.

دراسة أشعة أكس: يتم عمل الأشعات العادية والملونة للدلالة على وجود عائق بالأنابيب إن كان موجوداً، وقد تُظهر الصور قصوراً غير هذا- إن وجد- كالورم اللينفي أو الورم الغشائي.

منظار الرحم (منظار ديكر) ومنظار البطن: إذا لم تظهر الفحوصات السابقة أى سبب أدى إلى العقم. . فلا بد من إجراء الفحوص الشاملة على الرحم والمبيض وأنابيب فالوب باستعمال منظار الرحم (منظار ديكر) ومنظار البطن، ولقد أخذ الأطباء شيئا فشيئا يرتاحون إلى هاتين الوسيلتين، ويلجأون إليهما، فهما فى الحقيقة أفضل ما يستطيع الأطباء اجراؤه لاكتشاف أسباب العقم.

معالجة العقم

تتضح أسباب العقم فى ثلثى الحالات التى تخضع للفحوصات والتحليل السابقة، أما العلاج. . فيتوقف بطبيعة الحال على السبب أو الأسباب التى حرمت الأم من الأولاد، ولكن يتعذر العلاج إذا كان النقص عضوياً، كغياب المبيض أو عدم وجود الحيوانات المنوية فى منى الزوج.

أما الحالات القابلة للشفاء. . فإن الطبيب يشرع فور معرفة السبب إلى تطبيق العلاج اللازم، سواء كان صحياً أو نفسياً، أو الأمرين معا.

معالجة الزوج: إذا كان المنى غير كاف لإحداث الحمل. . فهناك عدد من الأساليب الطبية لتصحيح الوضع منها: الرياضة والتمرين، والغذاء الجيد وراحة البال، والمداومة عليها يمكن أن يحسن من نوع وكمية المنى، على الأقل فى بعض الحالات. لهذا. . فإن أول شئ ينبغى عمله بالنسبة للزوج هو تقويته صحياً وبدنياً ونفسياً، وبطبيعة الحال. . لن يغفل الطبيب فى علاجه أى خلل فى الغدد، والسمنه، والحساسية، والعلل المزمنة إن وجدت.

كما أن التعرض للإشعاع أو للحرارة الشديدة جداً قد يؤدى إلى العقم الوقتى ، والعلاج حين فى حالة كهذه فعلى الرجل الشاكى من العقم أن يتجنب هذا الضغط الحرارى ، وإذا نتج عنه التهاب فى الخصيتين أو حولهما . . فينبغى له معالجة الأماكن المصابة . وإذا كان سبب العقم دوالى الخصية . . فمن الممكن معالجته بالجراحة ، وهى ليست عملية صعبة ، كما أن نتائجها فى علاج العقم جيدة . . فقد وجد أنه فى حوالى ٧٠٪ من الحالات يستعيد الرجل خصوبته بعد مرور حوالى سنة من علاج الدوالى . ولا ينبغى الإقدام على إجراء العملية قبل التأكد من عدم وجود سبب آخر للعقم ، والتأكد من خصوبة الزوجة ، فلا يشترط أن تؤدى دوالى الخصية دائماً إلى العقم .

وقد يتضح من الفحوصات التى أجريت للزوج أنه يعانى من إنسداد فى أنابيب القذف . وهنا لا غنى عن العلاج بالجراحة ، برغم أنها جراحة دقيقة ، موصوفة الخطورة ، وقد لا تؤتى ثمارها المرجوة .

معالجة الزوجة: ما يتم اكتشافه من أمور غير طبيعية تعيق الحمل ، يمكن معالجته بالأدوية أو الجراحة ، فالأورام غير الخبيثة أمكن استئصالها بسهولة ، وكذلك العراقل فى عنق الرحم أو المهبل . وفى حالة زيادة سمك إفرازات عنق الرحم . . ينصح بعمل دش مهبلى قبل الجماع بحوالى ربع ساعة ؛ ليساعد على إذابة الإفرازات ، ونفس الشئ فى حالة الحموضة الزائدة ، ولكن يجب أن يكون الدش المهبلى بمادة قلوية مثل البيكربونات لتعادل درجة الحموضة الزائدة .

أما فى حالة وجود الأجسام المضادة - وهى حالة قليلة الحدوث - ترتدى الزوجة (الحافظ) لمدة ستة أشهر . . فقد وجد أن ذلك يؤدى إلى إنخفاض الأجسام المضادة ، أما إذا كانت الأجسام المضادة موجودة بالسائل المنوى فعادة يعالج الزوج بالكورتيزون .

وهناك الجراحة لإصلاح الأنابيب (قناتى فالوب) المسدودة كلياً أو جزئياً ، حتى الرحم الذى لا يكون شكله طبيعياً يمكن تصحيحه وتقويمه ليتقبل البويضة المخصبة ويحتضنها .

وكذلك يمكن التخلص من الالتهابات التى تحول دون الإخصاب ويتم شفاؤها بالأدوية والعقاقير .

إلا أن الأمل معقود الآن على ماتم اكتشافه من العقاقير التى طرحت للاستعمال مؤخراً؛ فهى تعطى الأمل لكل امرأة عاقر ، حتى للتى لا تعرف الإباضة (التبويض) مثال عقار

الكلومييد (Clomid) وعقار البرجونال (Pergonal) وهناك عقار الكلوميدين (Clomi-phene).

ومن المتناقضات العجيبة أن مرضاً كان يسبب العقم للكثيرات أصبح قابلاً للشفاء بعد تعاطى حبوب منع الحمل . إنه «داء البطانة الرحمية» (Endometiosis)، وتقدر نسبة حالات العقم التي يسببها بنحو ٢٠٪ من مجموع الحالات، وهو مرض إن أهمل ولم يعالج في مرحلته الأولى . . تسبب عن عقم دائم لا براء منه .

وهناك الإماء الصناعى، حيث يقوم الطبيب المختص بحقن عينة من سائل المنى للزوج المصاب بعجز جنسى؛ نتيجة قلة عدد الحيوانات المنوية فى رحم زوجته .

وما زالت الأبحاث تتوالى فى هذا المجال تفتح باب الأمل لكل عاقر لكى تحظى بطفل من ذاتها، وقد أصبح ذلك متاحاً لكل عاقر . . فى المراكز الطبية النوبة المتقدمة^(١) ويعد ذلك فتحاً مبيناً فى عالم الطب .

علاج العقم بالأعشاب والنباتات الطبية

جذر قرنفلى: Geum Urbanum يؤكد البعض أن استعمال الجذور من الداخل يقوى القلب والدماغ، ويحسن الذاكرة، ويزيل الاضطرابات النفسية، كما يقوى الأعضاء التناسلية عند الجنسين، ويساعد على إزالة العقم .

ويعمل المستحلب بالطرق المعروفة وبنسبة ملعقة صغيرة من الجذور (المفرومة) لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان فى اليوم بجرعات صغيرة (ملعقة صغيرة فى كل مرة) .

مرزنجوش (بردقوش برى): Origdnun Vulgare يستعمل مستحلب الأزهار وأغصانها المجففة لمعالجة آلام أسفل البطن التشنجية قبيل أو أثناء الطمث (الحيض) والعقم عند النساء، وذلك بغلى مقدار جرامين من الزهور فى فنجان ماء، وشرب مقدار فنجانين من المغلى فى اليوم على جرعات متعددة .

ناعمة مخزنية (مريمية، قويسة، قصعين): يشرب مستحلب الناعمة المخزنية لمعالجة

(١) يقدم هذه الخدمة بنجاح باهر المركز السكانى بكلية طب الأزهر بقيادة العالم المصرى فى طب النساء والتوليد الأستاذ الدكتور جمال أبو السرور .

العقم عند النساء، ويعمل بالطرق المعروفة، وبنسبة ملء ملعقة صغيرة من العشبة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه فنجان واحد مرتين فى اليوم.

* لمعالجة العقم النسائى :

تخلط ملعقة من مسحوق بذور الخس مع ملعقة غسل نحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا.

* لحالات العقم النسائى :

تناول مسحوق بذور الشمر والخس بمعدل ملعقة صغيرة صباحًا ومساءً أو تناول الخس الطازج يوميا.

هدال (دبق): Viscum Album يوصى قدماء الأطباء بتجربة استعمال مسحوق الهدال (ربع ملعقة صغيرة ثلاث مرات فى اليوم) لمعالجة العقم عند النساء.

* لبوس مهبلى لمعالجة العقم النسائى :

خلطة مكونة من ١٠٠ جم سنامكى، ١٠٠ جم زعفران، ١٠٠ جم شب يمانى، ١٠٠ جم خزامى، ١٠٠ جم لسان عصفور، ٥٠ جم عود قرح، ٥٠ جم مسك. ويعجن الجميع بعسل النحل، وتشبع فى الخليط قطعه قماش قطنية، وتستعمل على شكل لبوس يوميا لمدة ثلاثة أيام متتالية وفى الليلة الرابعة يتم اللقاء بين الزوجين.

* لعلاج حالات العقم عند الرجال

* تخلط كميات متساوية من الزنجبيل ومسحوق بذور الجرجير والفلفل الأسود وحب البركة وزيت بذور الكرفس مع العسل النحل المغلى بعد نزع رغوته. . والجرعة ملعقتين صباحا على الريق.

** أو مسحوق أجزاء متساوية من الكمون والخولنجان وبذور الفجل وعصير البصل وبذور الخس مخلوطا بعسل النحل والجرعة ثلاث ملاعق يوميا.

لعلاج العقم عند الزوجين:

١ - يؤخذ غذاء الملكات (جديد) أى فور استخراجه ويشرب بعده كوب من حليب البقر عليه برادة قرن وحيد القرن قدر ٣ ميلجرام، ويستمر على ذلك لمدة شهر كامل، فإذا شاء الله أن يمنحه الذرية كانت البشرى والله على كل شىء قدير.

وبالنسبة للمرأة تضع طلع النخل ممزوجاً بعسل في رحمها قبل المباشرة بقليل ولتدعو الله أن يمنحها ذرية صالحة لله .

٢ - ثلاثة أشياء وهي متوفرة للغاية : حبة سوداء مطحونة ، وحلبة ناعمة ، وبذر فجل ، بمقادير متساوية ، وتؤخذ ملعقة صباحاً ومساءً معجونة في نصف كوب عسل ، وتؤكل ، يتبعها شرب كوب كبير من حليب النوق ، فإذا شاء الله كان المراد وأن لم يشأن لم يكن .

وصفات متنوعة لمنع الحمل

* مسحوق أجزاء متساوية من بذور الكرفس ، والتمرس والثوم والزعفران والحلفا بر مع منقوع الصفصاف ثم تشبع قطعة قماش نظيفة من المزيج وتستعمل لبوس مهبلى بعد الغسيل الجيد عقب الجماع ويظل حتى الصباح .

* يستعمل لبوس مهبلى مكون من كميات متساوية من مسحوق هندی شعيرى مع مسحوق الحرمل بنفس الطريقة السابقة .

* مغلى كميات متساوية من الشب وبذور الكرنب والصفصاف مع النعناع وتشبع فيه قطعة شاش وتستعمل لبوس مهبلى عقب الجماع وبعد الغسيل .

* كميات متساوية من الزعفرات والعفص والشب والمر واللبان الذكر والقرفة ويصنع منها لبوس مهبلى كما سبق .

* يستعمل فتيل (شاش) مشبع بمخلوط السنط مع قليل من عسل النحل عقب الجماع والغسيل الجيد .

* خليط مكون من ملء ملعقة من زيت أو مسحوق بذور الخروع مع عصير الصبار الطازج بحيث يصبح سائلاً وتشبع فيه قطعة شاش وتستعمل لبوس مهبلى بنفس الأساليب السابقة .

• تمرين رياضى لمنع الحمل:

جاء فى الوصفات الطبية القديمة أنه بعد الجماع مباشرة ، إذا وثبت المرأة حوالى (٧-٩) وثبات قوية للخلف وهى متباعدة القدمين - مبالغة ما بين فخذيها - فربما استقر السائل المنوى خارج الرحم .

الوسائل البيتية لمنع الحمل: فى كل بلد فى العالم وصفات بيتية لمنع الحمل ولكنها ويا

للأسف قد لا تكون آمنة أو فعالة . ومن أمثال ذلك اعتقاد المراة الخاطيء أنها إذا اغتسلت بعد الجماع أو إذا بالت فإنها تمنع الحمل . لكن هذا ليس صحيحا .

وسيلة الاسفنجية: لا تضر هذه الطريقة وقد تكون فعالة بعض الأحيان ولا يمكن التأكد من منع الحمل كل مرة ، عن أنه يمكن اللجوء إليها بحال تعذر وجود طريقة أخرى .

تحتاجين إلى اسفنجة مبللة إما : بخل أو ليمون أو ملح . ويمكن أن تكون الاسفنجة بحرية أو اصطناعية ، وأن لم يكن لديك أسفنج امكنك استعمال قماش ناعم .

امزجى : ملعقتى أكل من الخل فى كوب من الماء أو ملعقة شاي من عصير الليمون فى كوب من الماء أو ملعقة شاي من الملح فى أربع ملاعق ماء .

* بلى الأسفنجة بأحد هذه السوائل . .

* ادفعى بالاسفنجة بعيدا داخل المهبل قبل الجماع بفترة لا تزيد عن الساعة .

* اتركى الاسفنجة فى موضعها لفترة ست ساعات بعد الممارسة الجنسية ، ومن ثم اسحبها . يمكن ربطها بخيط رفيع يتدلى إلى الخارج ليسهل عملية اخراجها .

يمكن استعمال الاسفنجة نفسها عدة مرات بعد غسلها وتنظيفها ويمكن أن تحضرى السائل مسبقا وأن تحتفظى به فى قارورة .

الترضيع : أن احتمال الحمل أثناء ترضيع الطفل ضئيل خصوصا إذا كان حليب الثدي هو الطعام الوحيد للطفل . ولكن هذا الاحتمال يزداد حين يبلغ الطفل شهره الرابع أو السادس . ولذا وجب على الأم أن تبدأ باتباع إحدى الوسائل لمنع الحمل حين بلوغ طفلها شهره الثالث أو الرابع ، وكلما بدأت مبكرا فى ذلك كلما كان احتمال الحمل أقل . (لا تستعملى حبوب منع الحمل قبل أن يبلغ طفلك شهره السادس لأن هذه الحبوب قد تقلل من كمية الحليب فى الثدي) .

الوسائل غير الفعالة دائما:

* تنظيم أيام الدورة الشهرية :

أن هذه الطريقة غير مضمونة الفعالية لمنع الحمل ، على أنها تتميز بعدم الكلفة . وتزداد فعاليتها عند النساء اللواتى يتمتعن بدورات شهرية منتظمة ، أى كل ٢٨ يوما . كما تتطلب هذه الوسيلة امتناع الزوجين عن الجماع لفترة أسبوع من كل شهر .

تدوم فترة الإخصاب عند المرأة غالبا ٨ أيام من دورتها الشهرية، وهذه الفترة تقع في الوسط بين طمثين، وتبدأ بعد عشرة أيام من أول يوم للطمث، فإن شاءت المرأة أن لا تحمل فعليها الامتناع عن الجماع في هذه الفترة المذكورة. ويستبعد احتمال حملها أن هي مارست الجماع باقى أيام الشهر.

ولتجنب الفوضى يجب على المرأة أن تسجل على الرزنامة فترة الثمانية أيام التي يجب فيها عدم المجامعة

مثالاً: لنفرض أن ميعادك الشهرى يبتدى فى اليوم الخامس من شهر أيار (مايو) اشيرى إليه هكذا، وعدى عشرة أيام. وابتداء من اليوم العاشر ضعى خطأ تحت الأيام الثمانية التالية هكذا.

امتنعى عن الجماع فترة ٨ أيام أى خلال فترة الخصوبة.

ولنفرض الآن أن ميعادك الشهرى التالى يبدأ فى أول حزيران (يونيو)، سجله كما يلى .
عدى عشرة أيام مرة أخرى وضعى خطأ تحت الثمانية أيام التالية التى تمتنعين فيها عن الجماع .

إذا امتنع الزوجان عن الجماع فى هذه الأيام الثمانية من كل شهر فيمكن أن تمر عدة سنوات قبل أن ينجبا طفلا جديدا، ولدى كثير من الأزواج تمتد هذه الفترة طويلا . على أن هذه الطريقة ليست آمنة ومضمونة إلا إذا صاحبها طرائق أخرى كاستعمال الكبوت أو الحاجز .

وتعتمد على ذات فكرة تنظيم أيام الدورة الشهرية . وقد تنجح مع بعض الناس دون غيرهم ، وعلى كل حال أنها ليست مانعة منعاً أكيدا للحمل ولكنها عديمة الكلفة وليس فيها أى مخاطر أكثر من المخاطر الناتجة عن الحمل :

* على المرأة أن تفحص المادة اللزجة من المهبل كل يوم ما عدا أيام الميعاد الشهرى .

* امسحى بأصبعك النظيف بعضا من المادة اللزجة من المهبل واجعليها تتمدد بين إبهامك وسبابتك كما هو مبين فى الشكل الآتى :

طالما أن تلك المادة مثل المعجون، أى غير زلقة أو لزجة ، كان احتمال الحمل ضعيفا، ويمكنك أن تمارسى الجماع .

ولكن أن كانت تلك المادة لزجة أو زلقة كالبيضية النبتة ، أو أن كانت قابلة للتمدد كالمطاط بين إصبعيك ، دل ذلك على امكانية الحمل ، فامتنعى عن الجماع .

يصبح هذه الإفراز المهبلية لزجا في منتصف الفترة الواقعة بين الدورتين ، وهي ذات الفترة التي تمتنعين بها عن الجماع مع زوجك إذا استعملها طريقة تنظيم أيام الدورة الشهرية .

استعملى وسيلة «الإفراز اللزج» مع وسيلة تنظيم أيام الدورة الشهرية للتأكد أكثر من عدم الحمل .

• **الوسائل المشتركة:** أن أردت التأكد من عدم الحمل فاستعملى طريقتين في الوقت نفسه . فاستعمال وسيلة تنظيم أيام الدورة الشهرية أو وسيلة فحص «الإفراز اللزج» مع استعمال الكبوت ، أو الحاجز أو الرغبة أو الاسفنجة ، أكثر سلامة من اتباع طريقة واحدة فقط . وكذلك أن استعمل الرجل الكبوت واستعملت المرأة الحاجز أو الرغبة قل احتمال الحمل .