

## زاويتنا الطبية

### الى الامهات الحاملات

نوجه هذه الكلمة الى الامهات لانهن عماد الامة: وقد اخترنا هذا الموضوع اليوم بسبب ما نراه من ازهاق نفوس بريئة وآلام تتحملها الامهات مع انه بالامكان درؤها بقليل من الاعتناء والتبصر: تتعرض السيدات في الثلاثة اشهر الاولى من الحمل للغثيان الذي يختلف شدة وخفة حسب بنية السيدة وسلامة اعضائها الداخلية مثل الكبد والكلى والقلب وغيرها: وكثير من الامهات من يتقيان صباح كل يوم عند النهوض من الفراش، ولا تتحسن حالتهم الا بتناول شيء من الطعام: ويشعرن بهذا العارض كلما احسن بالجوع: وقد لوحظ ان التعب واضطراب الاعصاب يزيد وطأة هذا العارض، وقد يصل الى درجة لا تستطيع معها السيدة ان تاكل شيئا، حتى ان مجرد وقوع نظرها على الاكل يزيد الغثيان مما يضعف صحتها ويعرضها لسأرق والتهيج العصبي: ولا تعرف الاسباب الحقيقية لهذا العارض بل توجد نظريات متعددة له، ولذا يصعب ايقافه بالادوية والعقاقير:

ويعتقد الكثيرون بوجوب فحص السيدة طبيا اثناء الحمل ومراقبة صحتها العامة مراقبة دقيقة لا سيما في هذا الدور منه:

اما في الثلاثة اشهر الثانية فلا تظهر اية عوارض ذات بال اللهم الا اذا كانت السيدة مصابة بمرض مزمن مثل الزلال والقلب، فينبغي والحالة هذه مراجعة الطبيب حالا او مراكز رعاية الامهات في الأماكن التي توجد فيها:

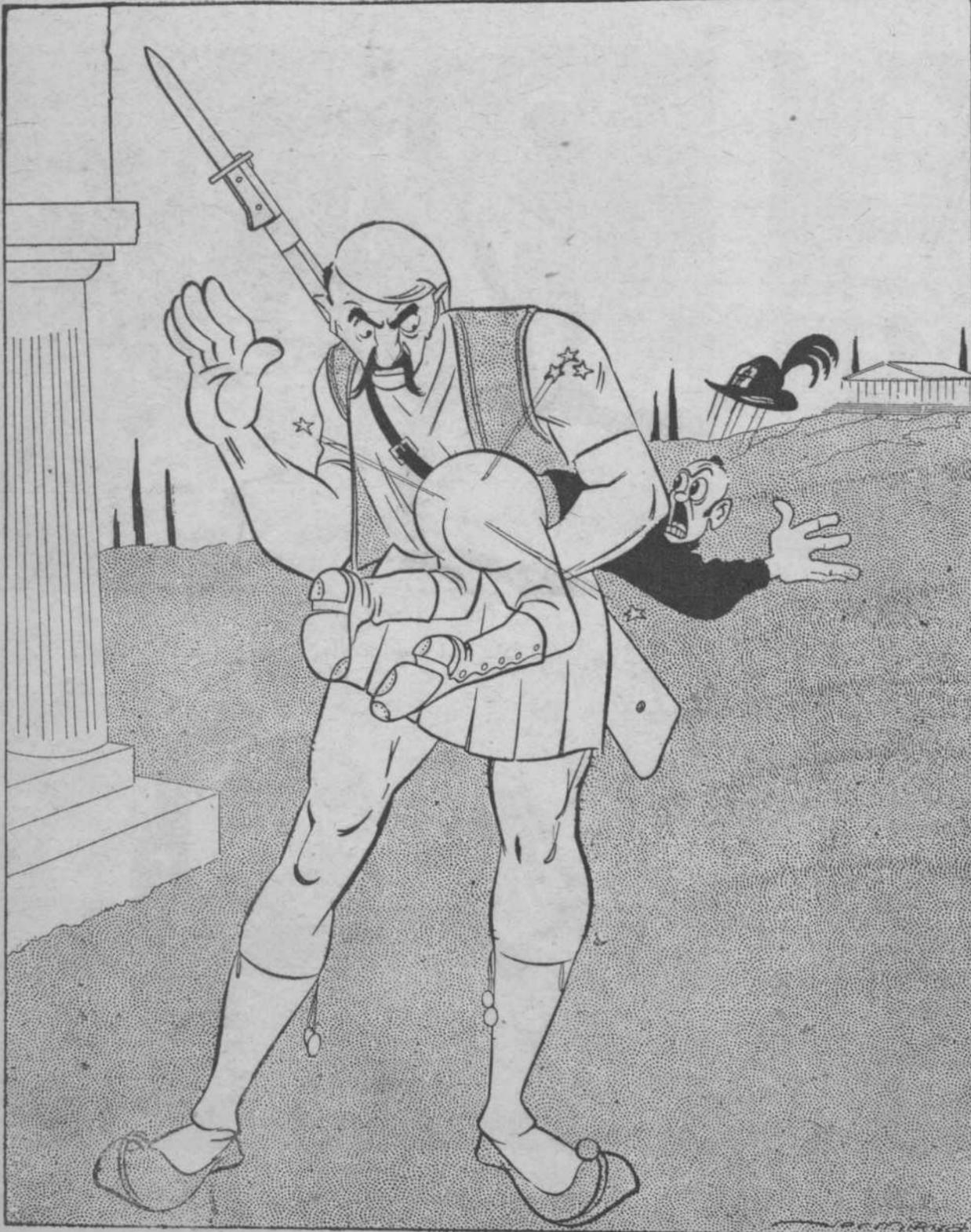
يجب على السيدة في هذا الدور ان تعنى العناية الكافية بتناول الاطعمة المغذية المحتوية على العناصر الضرورية للحياة، لاسيما مادتي الحليب والجنين اذ أنها تحتوي على مادة كلسية ضرورية لنمو الجنين: فاذا تهافتت السيدة في هذا الامر فانها تتعرض لآلام شديدة في اسنانها وتعرض الجنين للنمو غير الطبيعي: وعليها ان تتبعد عن جميع الامور التي تهيج اعصابها مثل السهر الطويل وغيره واذا ما اصبحت السيدة بالامساك فعليها ان تكثر من اكل الفواكه الناضجة والخضروات وان تتناول كوبا من الماء البارد عندما تنهض من فراشها في الصباح: اما في الدور الاخير اي الثلاثة اشهر الثالثة، فينبغي على السيدة ان تفحص البول مرة كل اسبوعين وان تراجع الطبيب اذا كانت بكرية لكي يتأكد من حالتها وحالة الجنين في احشائها: واهم العوارض التي تصيب السيدات في هذا الدور هو التسمم الزلالى، وتبدأ عوارضه عادة بورم بسيط في الرجلين وصداع في الرأس وتعب عام في الجسم: ففي هذه الحالة يجب مراجعة الطبيب

او مركز رعاية الامهات والابتعاد عن الوصفات والعقاقير التي يشير بها الجيران والاقارب وغيرهم: فاذا ما وجد الطيب زلالا في البول اشار بالحمية والاقبال من تناول الملح والماكولات التي يكثر فيها الفلفل والبهارات وما شاكلها: ويحسن بالسيدة في هذا الدور من الحمل السير في الهواء الطلق مدة ساعة كل يوم واذا ما اقترب الشهر التاسع فيجدربها ان تقلل من تناول الاطعمة المغذية وان تتبعد عن الملح ما امكن، فقلة الغذاء تمنع السنة عن الجنين كما ان قلة الملح تساعد التشنجات الرحمية والدورة الدموية فتصبح الولادة بذلك سهلة يسيرة:

وفي هذا الوقت من الحمل لا سيما في المدن والقرى التي لا توجد فيها دور للولادة يجب مراجعة القابلة القانونية، واعداد غرفة واسعة نظيفة واحضار شرشف وقطن ومحلول الليزول وجميع لوازم الطفل فاذا جاء المخض فلا تسمح للجيران والاحباب بدخول غرفة السيدة لا سيما

اذا كانوا مصابين بالرشح او امراض اخرى: هذه ايتها الامهات بعض النقاط الجوهرية التي بإمكانك اتباعها اثناء اشهر الحمل، لكي تتجنبين العواقب الوخيمة التي يؤدي اليها الاهمال:

جلس شخص ايطالي في قهوة في روما وكان يعلم بايام السلام واراد ان يدخن سيجارا فلم يشتعل عود الكبريت فرماه ولم يشتعل الثاني والثالث الخ فرمى العلبه وقال «اما حكومة خنازير؟ فسمعه بوليس كان في جواره فامسك به يريد أخذه الى مركز البوليس لانه يشتم الحكومة فقال له الشخص ان علبه الكبريت هي سويدية فهو يشتم حكومة السويد فاقنتع البوليس وتركه وذهب وجلس بعيدا ولكنه فكر قليلا ثم هب واقفا كانما لدغته أفعى واسرع الى الرجل وامسك به ثانية كانه يخشى ان يفروقال له: امشى معي بدون كلام الى المركز، انك لن تخدعنى فانه لا توجد الا حكومة خنازير واحدة:



الجندي اليوناني الباسل يلقي درسا «عمليا» على المحاربين الطليان