باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم اهل البيت معرفته من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والمسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

الرضاعة واللبن

لحضرة الدكتور وديع برباري طبيب مستشفى الزقازيق

اهم ما تتوقف عليه صحة الاطفال ونموهم حسن تغذيتهم ويشمل ذلك نوع الغذاء وكيفيته فللحصول على النوع المناسب منه يجب ان يُلتفت الى مصدر اللبن سواء كان من ام الطفل او من مرضع اخرى او من بقرة لانه لا ينتظر ان يكون اللبن جيداً ما لم يكن مصدره سليماً قادراً على ادرار لبن جيد حاوٍ كل عناصر اللبن الجوهرية بكمياتها الاصلية . فاذا دعي الطبيب لمعالجة رضيع اصيب باعراض سوء الهضم او ضعف البنية او النزلة المعوية وجب عليه قبل ان يشير بالوسائط الدوائية او بابدال اللبن بغيره ان يبحث عن صحة المرضع بحثاً دقيقاً ليعلم هل فيها مرض او هي عصبيَّة المزاج والاَّ فهل هي قادرة على ادرار الكمية الكافية من اللبن الجيد الموافق لتغذية الطفل

وكثيراً ما نرى طفلاً تعتني به امهُ اعتناء تاماً وتهتم به اهتماماً شديداً وهو مع ذلك عليل سقيم وطفلاً آخر لا تهتم به امهُ ولا تعتني به الاعتناء الواجب وهو مع ذلك صحيح الجسم سليمهُ . وقد نسب الدكتور كل ذلك الى بعض العوامل القوية منها ان التأثيرات العقلية والانفعالات النفسية تفعل فعلاً شديداً بصحة الطفل حتى ان قلق الام على طفلها واهتمامها بخدمته وحفظ صحته قد يكونان من اقوى العوامل لاضعافه

وقد حلل لبن امهات كثيرات فوصل الى هذه النتيجة وهي انهُ اذا كان الطفل معتل الصحة لغير سبب ظاهر في لبن امه نقص في بعض المواد اللازمة للبن كالمواد الزلالية والحديد وزيادة في السكر . والحديد قليل جداً في اللبن وهو درهم واحد من كل مئتي الف درهم من اللبن في الاشهر الاولى من اشهر الرضاعة ويقلُّ بعد ذلك رويداً رويداً حتى يصير في الشهر السادس عشر درهماً واحداً في كل مليون درهم من اللبن اي خمس ما كان في الاشهر الاولى لكن الطفل يرضع بعد الشهر الثالث او الرابع اربعة اضعاف ما كان يرضعهُ في الشهر

الاول فيبقى مقدار الحديد الذي يتناوله مع اللبن كافياً لجسمه اما الاطفال المعتلون فيكون الحديد في اللبن الذي يرضعونهُ قليلاً جداً حتى يكون عشر الكمية الاعتيادية

فعلى الطبيب ان يعالج المرضع قبلما يعالج الرضيع وان يهتم بمعالجتها جسماً وعقلاً ولا سيما اذا كانت مصابة بفقر الدم او بعض الاعراض العصبية . ويحسن حينئذٍ ان يبدل لبنها بلبن آخر

ومن الامراض التي تنتقل الى الاطفال بواسطة اللبن التدرُّن المعوي فقد قلَّ متوسط الوفيات بالتدرن من البالغين في النصف الاخير من القرن التاسع عشر واما الاطفال فلم يقلَّ متوسط وفياتهم بهذا الداء الخبيث بل زاد كثيراً ولا سيما في انكلترا وذلك لكثرة الاعتماد على لبن البقر في تغذية الرضَّع وحفظ تلك البقر في المزارب الفاسدة الهواء وعدم اطلاقها في الحقول المطلقة الهواء

وقد عين مجلس باريس البلدي لجنة من امهر الاطباء للبحث عن تغذية الرضَّع فبحثت وكتبت تقريراً مسهباً بينت فيهِ ان جراثيم الامراض تصل الى اللبن من البقرة التي يحلب منها اذا كانت مصابةً بمرض معدٍ كالتدرُّن او الحمى القلاعية او من الغبار المتطاير في الهواء او من الاوساخ اللاصقة بالآنية التي يوضع فيها اللبن او من الماء الذي تغسل بهِ وهذا هو الاكثر واشارت بوجوب تعقيمهِ تعقيماً تاماً قبل استعمالهِ . وتبين ايضاً ان استعمال اللبن الموضوع في علب يضرُّ الاطفال بما يحويهِ من المواد الكيماوية التي تضاف اليهِ لحفظهِ من الفساد. وان تبريد اللبن الى درجة الجليد لا يعقمهُ وتسخينهُ الى الدرجة ٦٠ بميزان سنتغراد غير كافٍ لقتل الميكروبات المرضية مثل ميكروب التدرُّن . ولكنهُ اذا سخن الى درجة الغليان ماتت منهُ كل الميكروبات ثم يجب ابقاؤهُ في الاناء الذي سخن فيهِ وحفظهُ في مكان بارد حتى يبرد . واذا أُغلي في اناء مكشوف فلا تجوز تغطيتهُ الاَّ بعد ان يبرد تماماً لان البخار الذي يتصاعد منهُ ويتكاثف على غطائهِ وهو غير معقم يسقط فيهِ حاملاً الجراثيم التي كانت لاصقةً بالغطاء ما لم يعقم الغطاء اولاً بوضعهِ في ماء غالٍ

ومن رأي هؤلاء الاطباء ان لبن الامهات هو الافضل لتغذية الاطفال واذا لم يكن بدٌّ من تغذيتهم بلبن البقر وجب ان يوضع في زجاجات مسدودة يوضع في الزجاجة ما يكفي لارضاع الطفل مرة واحدة ثم توضع هذه الزجاجات في الماء البارد ويسخن الماء تدريجاً الى الدرجة ١٠٠° مدة ٥٠ دقيقة ثم تبرَّد وتحفظ في مكان بارد . وقبل استعمال اللبن توضع الزجاجة في ماء سخن ويسقى الطفل منها . واذا كان لا بدَّ من مزج اللبن بالماء مزج بهِ قبل تعقيمهِ بالاعلاء . وحينما تفرغ الزجاجة تغسل جيداً بالماء والصودا والصابون ثم بالماء النقي

لتنظيفها من المواد الدهنية . وللنظافة شأن كبير ولا يمكن حفظ اللبن سليماً ما دامت فيهِ جراثيم حية . ولا يخسر اللبن شيئاً من خواصهِ المغذية بالاغلاء . ولا بد من الانتباه الى الامور التالية قبل استعمال اللبن وهي

اولاً ان يكون لونهُ في الزجاجة مثل لون اللبن الطبيعي ومنظرهُ مثل منظر اللبن الجيد وليس فيهِ شيء من المواد الخثرة

ثانياً انهُ اذا فتحت الزجاجة لا يشم منهُ رائحة كريهة ولا يصعد عنهُ غاز

ثالثاً اذا جمدت القشدة على وجههِ وجب ان تمزج بهِ برج الزجاجة رجاً كافياً بعد تسخينهِ

فاذا استوفى اللبن هذه الشروط كلها يفرغ من الزجاجة في الاناء المعد للارضاع بعد تنظيفهِ بالماء الغالي

وقال الدكتور لجلنغ انهُ يجب تحسين الغذاء بعد الفطام وتنويعهُ تدريجاً بتقليل المواد الدهنية وزيادة المواد النشوية والسكرية ولا بدَّ من ان يكون غذاء الطفل كافياً لانهُ يفقد بحركتهِ يومياً ثلاثة اضعاف ما يفقدهُ البالغ بالنسبة الى جسمهِ اي ان الرطل من جسمهِ يفقد في اليوم بواسطة الحركة ثلاثة اضعاف ما يفقدهُ الرطل من جسم البالغ

ومن المؤثرات الشخصية والجدية في اللبن اولاً الاختلاف الطبيعي فان النساء يختلفن كثيراً بالطبع ولو تساوت احوالهنَّ المعاشية والصحية وكذلك البقر الحلوبة تختلف كثيراً ولو تساوت في الصنف ونوع العلف . وللعمر تأثير كبير في تركيب اللبن فهو كثير الدسم في النساء الصغيرات السن ويقل دسمهُ بتقدمهنَّ في العمر واما لبن البقر فيزداد دسماً بتقدمها في العمر الى سن محدود ثم ينقص بعد السنة التاسعة او العاشرة . ويقال ان لبن المرأة السمراء اللون القوية البنية افضل من لبن المرأة البيضاء الشقراء

واذا جادت رياضة النساء خارج المدن وكانت معتدلة جاد لبنهنَّ واما التعب فيقلل افراز اللبن ويغير تركيبهُ واذا قلَّ نوم المرضع لسبب من الاسباب نقصت المواد الجامدة في لبنها وزادت الاملاح فيهِ . وكذلك اجهاد البقر في الفلاحة ونحوها يقلل افراز اللبن ويضعفهُ

علاج الارق

قالت جريدة السجل الطبي الاميركية ان الارق عَرَض لامرض مهما اختلفت اسبابهُ ولكنهُ قد يشتدُّ جداً حتى يستدعي انتباهاً خاصاً ومعالجة خاصة . فيبحث اولاً عن سببهِ فان لم يُكشف يقتصر على معالجتهِ كعَرَض ولو الى حين . فتستعمل المنومات والمسكنات اذا

كان الدماغ متعباً من كثرة الاشتغال او كان المجموع العصبي مرتبكاً بالهموم او مضطرباً بامر يهيجهُ او كان المرء قد أَلِف الارق لكثرة السهر على مريض

الهواء النقي والرياضة من اقوى الاسباب لجعل المجموع العصبي في حالة صالحة للنوم الهنيء وقد يضطرب نوم الانسان لسبب طفيف جداً كما اذا غيّر فراشهُ او سمع صوتاً متكرراً او كان في غرفته نور او ما اشبه . وقد يقلق اذا بردت رجلاهُ وينام اذا دفئتا بوضع زجاجة فيها ماء سخن معها او بلفها بملاءة مسخنة من الصوف . واذا شرب فنجاناً من اللبن السخن قبلما ينام ساعدهُ ذلك على النوم وكذلك اذا شرب فنجاناً سخناً من مرق اللحم السخن. هذا اذا كان سبب الارق بطء في الدورة الدموية . وقد يحصل من الحر او سخونة القدمين كأن الحرّ يوقظ النائم من نومهِ. والغالب ان يكون الشعور بالحرارة مرضياً لا حقيقياً فيعالج بمعالجة سببهِ وقد يحدث الارق من عدم انتظام الافرازات فيعالج بتنظيم الطعام واخذ الاملاح والزيبقيات

واذا كان الارق حادثاً عن سوء الهضم في اشكالهِ المختلفة كما في التطبل وتولد الغازات وتمدُّد المعدة عولج بمعالجة سوء الهضم . وقد يفيد شرب كاس من الماء الحار عند النوم واذا لم يجدِ نفعاً يسبق بشرب قليل من روح الامونيا العطرة وكربونات الصودا . ومما يفيد ايضاً شرب الايثير وماء روح النعناع او ماء الكافور والفرك على البطن وبين الكتفين يساعد في ازالة التطبل . واذا كان الارق حاصلاً من شرب الشاي او القهوة وجب ابطالها حالاً

واذا حدث الارق على اثر الانفلونزا عولج بالافيون او المورفين مع الحذر اذا لم تفد المقويات مثل الزرنيخ والكينا والفصفور والاستركنين . واذا نتج الارق عن ادمان المسكرات عولج بابطالها وباستعمال الاستركنين او الجوز المقيء

هذا ولابدَّ من الاعتماد على الطبيب في وصف العلاجات الدوائية مهما كان نوعها لاسيما وان بعضاً منها سام لا يجوز تعاطيهِ الاَّ بامرهِ وارشادهِ

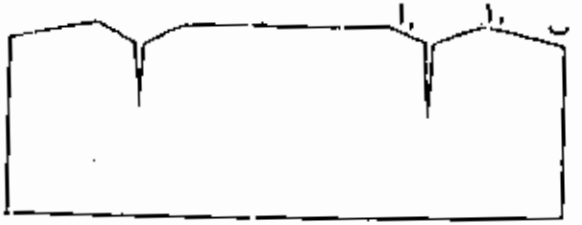
ثياب الطفل

قلنا في الجزء الماضي ان ثياب الطفل يجب أن تخاط حتى تغطي بدنهُ كلهُ ويكون اعتمادها على طوقها حتى لا تضغط على ذراعيهِ . وان تفصل بحيث يمكن البسها للطفل من غير تقليبهِ ووعدنا برسم صور هذه الثياب في هذا الجزء وانجازاً لذلك نقول

ترى في الرسم الاول من الرسوم الاربعة التالية صورة القميص الذي يلبَس للطفل من حين ولادتهِ الى ان يصير عمرهُ ستة اشهر وهو من الشاش الناعم جداً يفصل كما ترى في الرسم

الاول ويكون طوله من فوق الى اسفل ٢٥ سنتمترًا وعرضهُ من جانب الى جانب ٦٨ سنتمترًا ولا يخاط الاَّ بين الحرفين ا و ا ويثنى من اعلاهُ وتوضع فيهِ عروة يزمُّ بها حول عنق الطفل فيصير كما ترى في الشكل الثاني فيغطي صدر الطفل وكتفيهِ ولا توصل العروة الى طرف

الشكل الاول



القميص من الامام بل تكون بعيدة عنهُ نحو ثلاثة سنتمترات كما ترى في الشكل الثاني حتى يقع طرف من القميص فوق الطرف الآخر فيضمُّ على صدر الطفل . والشكل الثاني صورة هذا القميص حينما يراد الباسهُ للطفل

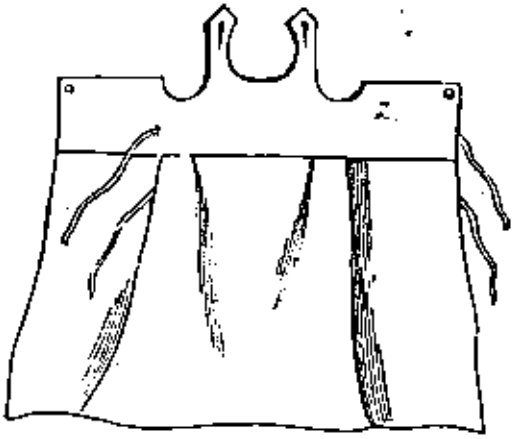
الشكل الثاني

وترى في الشكل الثالث رسم تفصيل تنورة الفلانلا طول صدرها (اي القسم الاعلى منها) من فوق الى اسفل نحو ١٢ سنتمترًا وعرضهُ من جانب الى جانب ستون سنتمترًا وطول كل تعليقة من تعليقتيها عشرة سنتمترات وعرضها الاكبر اربعة سنتمترات والبعد بينهما سبعة سنتمترات ونصف ولها زران يزران بهما فوق الصدر كما ترى في الشكل الرابع. وطول التنورة من فوق الى اسفل ٤٥ سنتمترًا وعرضها من جانب الى جانب ثمانون سنتيمترًا وتغبن غبنات واسعة مطبوقة طبقًا حتى يصير عرضها مثل عرض الصدرة ثم تخاط بها . وهذه التنورة تغطي الصدر جيدًا وتبقي الذراعين مكشوفتين . وهي تربط بالعرى كما ترى في الشكل الرابع وذلك خير من زرها بالازرار ومن ربطها بالمنطقة

ويلبس الطفل القميص اولاً وفوقهُ التنورة وفوق ذلك سلطة قصيرة مفتوحة من الامام وهي تربط بالعرى من الامام. والتنورة والسلطة يزيد طولها عن قدمي الطفل ثلاثين سنتمترًا

واذا زاد طولها عن ذلك فهو اسرافٌ لا فائدة منهُ بل منهُ ضرر كبير لانهُ يعيق حركات الطفل والقميص وتنورة الفلانلا والسلطة هي كل الثياب التي تلزم للطفل بعد وقوع سرّتهِ واما قبل ذلك فيلف ايضاً بلفافة من الفلانلا الناعمة طولها ٨٥ سنتمترًا وعرضها عشرة سنتمترات

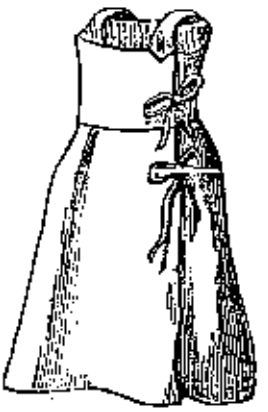
الشكل الثالث



وقاية للصرة . ولا يلفق جانبا هذه اللفافة بل يتركان على قصتهما لانهما اذا لُفقا ألَمّا الطفل

الثياب المذكورة آنفاً تلبس كلها للطفل وهو ماقٍ على بطنهِ ثم يقلب على ظهرهِ وتربط العرى بما لا مزيد عليهِ من السرعة والسهولة

الشكل الرابع



ويلزم للطفل على الاقل اربع سلطات وست قمصان وتنورتان ويلزم لهُ ايضاً كبوتان و ١٢ فوطة (حفاضاً) وهذه الفوط تمكن بالعرى لا بالدبابيس لان تمكينها بالدبابيس لا يخلو من الخطر. اما حفاضات المشمّع فمن اكثر الاشياء ضررًا . ولا بدَّ من تغيير الحفاض كلما اتسخ او تبلل