

ملكة السيدة... بيتها

يعتقد 91٪ من الفرنسيين، أن مكان المرأة الطبيعي واللائق هو في رحاب منزلها. ويعد هذا المعدل الأعلى في أوروبا، متقدماً على هنغاريا (66٪)، بريطانيا (22٪) وبلجيكا (20٪).



هل تعلم

تُحصى (حتى اليوم) ولادة 3 ملايين طفل في العالم بواسطة التقنيات المساعدة للحمل.

ضرورات الولادة القيصرية

6 أسباب للجراحة القيصرية... تعرّفِي إليها:

- 1 - اعتماد الجنين وضعية المقعدة أو جيبته بالعرض، فالجراحة أكثر سلامة للأم وطفلها في هذه الحالة.
- 2 - ملاحظة مشيمة متقدمة تعيق الولادة الطبيعية.
- 3 - وجود حمل توأمي، مع تفضيل الولادة الطبيعية عند الإمكان.
- 4 - في حال شكوى الأم من الضغط العالي والمشاكل القلبية، وذلك منعاً لإرهاق صحتها.
- 5 - عند معاناتها داء السكري، وفشل العيادة المختصة في كبح نوباته، ما يؤدي الى نمو جنين فائق الوزن والحجم، وفي حال ضيق المهبل عندها، بما يعيق حدوث ولادة طبيعية.
- 6 - إذا شككت من الأيدز أو الهربس، ما يعرض مولودها لمخاطر العدوى بسبب الولادة الطبيعية.



التصوير خاص سنوب

خير البنين... اثنان!

هل يجب أن تُرزقي بعدد معين من الأطفال لنيل صحة مكتملة؟ وما هو؟ دراسة مشتركة من علماء نروجيين وإنكليز حددت الرقم المثالي بولدين، بعد مراقبة مليون ونصف مليون مشترك فيها، من الولادة حتى سن الخامسة والأربعين. وبحسبها، فإن الحرمان من الذرية، أو الاكتفاء بطفل واحد، يعزز مخاطر المعاناة من الداء العضال وعلل متفرقة في وظيفة القلب، في حين أن توسيع الأسرة لتشمل أربعة أولاد وما فوق، يعرض للإصابة بسرطان المهبل. فخير البنين... اثنان.

الصباغ... آمن للجنين!

للصباح

هل يُعدّ صباغ الشعر مؤذياً لسلامة الحمل والجنين؟

- لا توجد أبحاث قاطعة في خصوص عدم ملاءمته في هذه المرحلة. ومن حسن الحظ، أن كمية محدودة جداً منه تتسرب الى الدورة الدموية عبر فروة الرأس، ما يتيح لنا القول إنها آمنة، مع الإشارة الى أن مقادير كبيرة منه قد تكون خطيرة (بالنسبة الى الجميع).

ملاحظة: عند الصباغ في المنزل، يُفضّل استعمال القفازات اللدنية، وتركه فوق الشعر لأقل مدة ممكنة، توخياً لمزيد من السلامة.



التصوير خاص - سنوب

حاذري عجلة الزواج... لتفادي الندامة!

قد تتسرعين في عقد القران بوجي من أجواء الصيف العابقة بالأفراح واللقاءات الأسرية والاجتماعية، رغبةً منك في الانضمام الى قافلة المتزوجات السعيدات. لكن حاذري، ففي العجلة الندامة في بعض الحالات، وقد تسعين الى إعادة النظر ملياً في عادات الشريك وتصرفاته، موافقه أو ردود فعله قبل الارتباط النهائي. فانتبهي وافتحي عينيك جيداً على الأمور التي أزعجتك في السابق، وما زالت ربما، أو تدفعك الى التساؤل إن كان بحق مناسباً لارتباط زوجي مديد. من أجلك، أيتها الصبية الموعودة بعرس، بعض الملاحظات - التحذيرات في هذا الخصوص، على مفترق حساس من عمرك:

- إياك أن تدخل القفص الذهبي متحمسةً، بحجة أن بعض عيوبه الفاضحة قد تصطلح من تلقائها بفعل الوقت أو نتيجة صبرك وطول بالك عليه. فعقد القران الرسمي وخاتم الزواج حول إصبعك لن يُصلحاً. بالتأكيد. ما أفسده الزمن فيه، وستضطرين الى العيش في فيء نواقصه بدوام كامل (وليس بنصف دوام، كما كانت الحالة في عهد الخطوبة).
- لا تنخدعي بأن المشاكل العلائقية التي تعانينها الآن (كوجود نقص في القدرة على التواصل البناء أو النقاش المثمر معه والاستماع إليه باحترام) ستبدو سطحية وبسيطة بعد الزواج، مقارنةً بالإنجازات التي يعد بها، كبناء أسرة، شراء منزل، العيش معاً تحت سقف واحد. إياك أن تنجرفي وراء هذه الأوهام، فغالباً ما تتعمق هذه المشاكل وتتجذر في يومياتكم.
- لا تعتقدي خطأً أن الشراكة الزوجية موعد غرامي مديد، أو خطوبة مطولة لذيدة المعشر، إذ ستواجهين أجمل وأقرب ما عنده من معلوم ومستور تحت سقف مشترك. فتقيني وتأكدي تماماً، من أنه هو من تودين إكمال حياتك قره كزوج وأب لأولادك، خلال السنين الآتية من عمركما، قبل أن ترتبتي به بصورة نهائية.

حسناً الإرضاع... مزدوجة

للإرضاع من الثدي حسناً كثيرة للوليد وأمه. في الآتي، تعداد لأبرزها:

بالنسبة الى الطفل، يعزز الوقاية إزاء:

- الحساسية، كالأكزيما والربو.
- الإسهال والإمساك.
- داء السكري المبكر (لدى الصغار والمراهقين).
- السمنة في فترة البلوغ.
- الالتهاب الحاد في الأذن، الصدر والبطن.

بالنسبة الى المرضعة:

- يحد من مخاطر سرطان الصدر والمبيض.
- يعزز خسارة الوزن عندها، إذ يسمح بإحراق ٥٠٠ سعرة حرارية إضافية في اليوم.
- مجاني ويوفر نفقات ٦ «رضعات» من الحليب يومياً.
- الإرضاع عملي وسهل عند الاعتياد عليه.
- يقوي أواصر الحنان بين الأم وصغيرها، ويزيد إنتاج هورمون الأوكسيتوسين.

سنتان... الحد الأقصى!

يتحقق الحمل خلال ستة شهور من تاريخ محاولة الإنجاب الأولى في ٧٠ في المئة من الحالات، وفي مدة أقصاها سنتان، بمعدل ٩٥ في المئة.

الصخب يخرق الرحم

بدءاً من الأسبوع الـ ٢٢ للحمل، يجفل جنينك ويثب لدى سماعه أصواتاً حادة ومرتفعة، تأتيه من خارج الرحم.