

# الحياة من الرحم

منى على ابو شوك

اسم الكتاب: الحياة من الرحم  
المؤلفة: منى على ابو شوك  
اللقب: ملكة الطاقة والرعء  
المصممة: أميرة صلاح  
المصححة: ألاء أسامة، سلمى محمد  
المنسقة: أميرة صلاح  
دار مؤرفو للنشر والتوزيع الإلكتروني

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61556949713755&mibextid=ZbWKwL>

مؤسسات الدار:

شيماء أحمد جابر " مؤرفو " أميرة أشرف صلاح " جريح "

## "المقدمة"

الإنسان ينتقل من مرحلة إلى أخرى، و تتغير مكانته عبر سلسلة الألقاب من مسمى إلى آخر وهنا نلتفت إلى الفتيات وهذا موضوع يستحق البحث و الاستعلام و تحسين فى المستوى المزاجى و التحفيز المستمر،

لقد أخذت المقدمة وقتها الكافى سوف نتحدث عن موضوع عملاق و هو لم تلتفت فيه الفتيات الآن هم لم ينظرون إلا فى الحب و الرومانسية فقط ولكن جاء حان موعد النضوج و التفكير فى ما بعد الخطوبه والزواج و هو (الحمل- الولادة) لمن يرغب فى أخذ خلفية تجعل لديك تحفيز و خبرة تصبح إنسان يعرف ما الذى يحدث معه و ما التى يجب فعله؟

# الفصل الأول

## "الحمل "

في بداية الحمل، هذه مسؤولية و خطورة في الوقت نفسه و  
يتشتت عقل الفتاة و هي في مرحلة جديدة و مثيرة و تظل في  
خوف و تعب و لن تتمكن من الحركه بشكل سريع و تشعر  
بتغير في جسدها و يزيد من التوتر عندها لأنها لن تفهم، ما  
الذي يحدث معها إطلاقاً و غير متقبلة الفكرة، العقل لا  
يستطيع برمجة هذا التغيير و تدخل في مرحلة شبه إنفصام و  
حزن متقطع و فقدان شغف مثل التائه في عالم ضوضاء،  
أنشغال و عقبات، الجميع يعطى مواعظ و نصائح ولا يعلم  
ما يدور في عقل الحامل، و ما الذي تحتاجه ؟  
هي تحتاج الكثير، الإحساس بالأمان و تبقى في مكان هادئ  
خالى من الضوضاء و الصعوبات؛ لأن الحامل تتغير  
الهرمونات تَغَيِّر عشوائي ما بين الحزن والفرح، كن لها  
الركن الهادئ

الكاتبة منى على أبو شوك

فى فترة الحمل ببساطة، أسرة الشاب تأمر بأن زوجة الأبن الحامل يجب أن تظل فى المنزل و لا تعمل شىء من أمور المنزل وتأكل غذاء جيد لضمان صحة قوية للجنين هذا كل الثقافة عندهم، ولكن هذا لا يكفى لنجاح الحمل بلى يشمل العديد من الألتزامات و الواجبات و ينسى الجميع أهم عنصر التى يعتبر السبب الأساسى فى نجاح الحمل و هو الحالة النفسية و المزاجية لها و المتابعة مع الطبيب و الفحص و التحاليل و الجلوس فى مكان به هدوء و معالجة الأنيميا و الإنتباه إلى جودة الطعام هل به مواد تسبب ضرار للجنين و الالتفات إلى تحسين الحالة المزاجية و ينتج منها أنتظام ضربات القلب و الجهاز العصبى و السماح لى شريان الدم التدفق بشكل طبيعى و الشعور بالسعادة

الكاتبة منى على أبو شوك

خلال الحمل يزيد من هواجس أفكار الفتاة الحامل فى كيفية  
التأقلم مع هذه الفترة، و تتخيل أشياء ما وتهجم عليها  
المخاوف وتتنظر إلى حالتها التى بها ألم فى الظهر و ضعف  
المناعة، تقلق، تحزن، تبكى،  
لا تعرف ماذا تفعل ؟

تشتاق كثير إلى اصدقائها و إلى الأكلات المفضله لها و  
لكنها للأسف لا تقبل المعدة هذه الاطعمه الآن! لأن الجنين  
قام باحتلال المعدة و تظل فى اليأس بمفردها، و لم تتذكر  
بأن بداخلها جنين ضعيف يريد طعام مغذى لكى يكبر و ينمو  
هو يتقاسم مع أمه النفس و الطعام، فإلذلك لا تكونى بهذه  
الانانية فى عدم تناول الغذاء لأن هناك روح أخرى تريد  
طعام.

الكاتبة منى على أبو شوك

إلى الحامل: البعض من الفتيات فى لحظة إشتياق ما عابرة  
ترجع الفتاة إلى الماضى بسرعة البرق و تترسب كل  
الذكريات التى مرت عليها سنوات و تشعر الفتاة و كأنها  
خسرت أفضل ما لديه من حبيب لا يُعوض و أن حياتها الآن  
لا تُصلحَ لها بل هى عبارة عن عبء ثقيل و أن الجنين التى  
بداخله أكبر خطأ و من الصحيح تصحيح الخطأ بالأهمال  
المتواصل و تتجاهل روح ضعيفة داخلها ما أقبح هذا السلوك  
من فتاة تحمل لقب إنسانة أين الإنسانية هنا، أن الله عز وجل  
قادر على أن يمنعك من الأنجاب طوال الحياة نتيجة إلى  
منعك لإعطاء الروح التى بداخلك حقها من الدواء و الطعام  
والراحة.

الكاتبة منى على أبو شوك

## " المرحلة الأولى من الحمل "

مبدئياً الحمل يأخذ من الوقت حوالي ٤٠ أسبوع و تم تقسيم الحمل إلى ثلاث فترات و الآن نبدأ فى الثلث الأول و هو ما بعد إختبار الحمل مباشرة و هنا يبدأ من الأسبوع الأول حتى ١٢:١ حيث يبدأ فى تطوير دماغ الجنين و النخاع و الأعضاء الأساسية بسرعة كبيرة و يكون إحتمال الإجهاض مرتفع نسبياً، لأنه يكون فى عبارة عن شىء خفيف للغاية إذا تعرضت الفتاة للوقوع من الممكن أن تفقد الحمل فا لذلك الحرص على الحركة بدقة عالية و ملحوظة.

الكاتبة منى على أبو شوك

المرحلة الثانية من الحمل  
الثالث الثانى من الحمل ١٣:٢٧ يمكن للطبيب إجراء فحص  
الموجات الصوتية للجنين حيث يفحص  
الطبيب نوع الجنين  
هل ولد أم بنت؟

و ينظر فى الجهاز حتى يتأكد أن لا يوجد تشوهات فى  
الطفل و بعد وقت ما يتحرك الجنين فى بطن أمه  
و يلعب داخل الرحم و تبدأ الأم فى التعلق بهذا الطفل و  
تشعر بسعادة و تختار له أسم ما و تحلم و تتمنى أن لو تنتهى  
مدة الحمل حتى ترى ابنها

الكاتبة منى على أبو شوك

## "الملابس فى الحمل "

تخترق بطن الأم الملابس و تظهر البطن و تكون بارزة للأمام و الجميع يكتشف الحمل دون حديث و تبدأ الأم أن تشتهى طعام ما و تنظر إلى الوجه الوسامة حتى تتجسد فى ملامح الإبن، و تجوع بطريقة مسرعة و بعد ذلك تشعر بضيق فى التنفس و الجميع يطرح عليها، السير فى الطريق لتحريك الطفل أكثر و لتنشيط الدورة الدموية و لكنها لا تتمكن من فعل ذلك بسبب تضخم أعضاء فى جسدها مثل أن تصاب الرجلين بالتضخم و كثير من الأعضاء الأخرى و الإرهاق المستمر و تناول الاطعمه الأكثر ملح لرضا شهية الأم و ينتج عن ذلك تشوهات فى الجنين

الكاتبة منى على أبو شوك

"ما الواجب على الحامل؟"

1-أخذ الفيتامينات فى الموعد

2-الراحة التام و الحركة بدقة

3-النوم الكافى وتناول اللحوم و الفاكهة

4-متابعة حركة الجنين 5-الاطمئنان على النفس بعد أى

انصدم أو وقوع من على شىء مرتفع أو بعد تناول طعام به

ضرار من بعض المواد الحافظة

6-أخذ الجرعات فى الشهور المحددة

7-شرب المياه بانتظام

8-الصبر و عدم الانفعال

الجلوس فى مكان هادئ

الكاتبة منى على أبو شوك

### المرحلة الثالثة من الحمل

التي تبدأ من الأسبوع ٢٨:٤٠ هنا السرعة فى إتمام عظام الجنين و زيادة وزن الحامل بطريقة غريبة و تصبح الحركة بالنسبة لها ثقيلة و نادرة و بالنسبة للطفل يستطيع فتح عينيه و يصبح طفل مكتمل و ينتظر الخروج فى الوقت التى كتبه الله عز وجل له أن ينزل إلى الدنيا و من الواجب عليكي أن تدعى له أن يكون صالح أو تكون سالحة بالنسبة للمولود.

الكاتبة منى على أبو شوك

## "تجهيز الحامل و الاستعداد للولادة "

الجميع في قلق مستمر من خطر الولاده و الأهل فى أتم الاستعداد والتجهيز لقبول فرد جديد على العائلة و لكن الأم بها خوف عميق، تشتت، تعب، إرهاق، معاناة، العقل يأخذ قسط من الراحة و تبدأ تتصرف الحامل بطريقة غير مرغوبة و سريعة تنظر لا تجد من يكون سند لها، تريد فى هذا الوقت أن تشعر بالأمان و أن يقوم زوجها بحضنها لكى يدخل قلبها الأمان وتنتهى المخاوف و تكون بصحة جيدة لأن مرحلة الولادة ليس سهلة إطلاقاً بل تطلب أن يكون هناك قوة جسدية.

الكاتبة منى على أبو شوك

# الفصل الثاني

## "مراحل الولادة الطبيعية"

تمر بمراحل حيث تقلبات ينتقل الطفل إلى الأسفل الحوض عند عنق الرحم التحريك المتقطع و تختلف مراحل الولادة من امرأة إلى أخرى على حسب موضع الطفل ،بعض الناس تقضى الوقت المبكر ما قبل الولادة فى المنزل من ١٢ ساعة إلى ١٩ ساعة هذا الوقت يتقلب الطفل حتى يرتكز فى موضعه

الكاتبة منى على أبو شوك

## المرحلة الثانية

تشمل الدفعة وتوصيل الطفل و تستغرق ٢٠ دقيقة إلى ساعتين و من الممكن أن تلد الأم و هى جالسة أو فى وضع القرفصاة و هذه الطريقة تكون فى منتهى السهولة حيث تساعد فى تفتح الأنسجة و فى حالة ظهور الوجه العلوى من رأس الطفل

يقوم الطبيب بإجراء فتح صغير لتوسيع و يتم قطع الحبل السري و تتم الولادة بنجاح و لكن هذا يعتمد على قوة العلاقة مع الله عز وجل و صحة الأم.

الكاتبة منى على أبو شوك

## "الولادة بالعملية الجراحية "

و هذه طريقة جراحية والسبب هنا هو وضع الطفل و مكانه داخل بطن أمه، يظل الطبيب ينتظر أن ينقلب الطفل إلى الأسفل ولكن لن ينقلب بلى يرتفع للأعلى و هنا يضطر الطبيب للعملية الجراحية و هي عبارة عن فتح عدد من الغرز فى البطن لإخراج الطفل ، وأصبحت معظم النساء تلد بعملية جراحية و أصبح التطوير يزيد يوماً عن الآخر.

الكاتبة منى على أبو شوك

## "ما بعد الولادة "

يتأثر جسد الأم بطريقة غير نظامية بسبب إخراج الطفل و  
تغير كامل فى المعدة و تصاب بالسخونة و هى درجة  
الحرارة العالية و تصبح تتحدث و تهلوس من شدة الألم التى  
بها و يحتاج الجسم قوة و فيتامينات و غذاء لأن الصحة فى  
كامل التدهور و الهبوط و المعاناة يجب أن يكون بجانبها  
أشخاص يعتنى الكل منهم بها.

الكاتبة منى على أبو شوك

## "الحضانة للطفل"

هى عبارة عن اختراع يشمل كل ما يحتاجه الطفل بكل زوايا الطفل و سبب دخوله الحضانة ؛لمنع تطوير العدوى التى تمت إصابة الطفل بها مثل(الصفراء\_البكتريا\_الفيروسات\_الفطريات-و أسباب متعددة)مثل

٥\_ نقص وزن الطفل المولود عن ٢.٥ كيلوجرام عند الولادة  
٦-الطفل التى يزيد عن ٤.٥ عند هذا الوزن عند الولادة  
٧\_ الاطفال التى يولدون و الأمهات تعانى من سكر فى الدم  
أثناء فترة الحمل فيجب دخول الطفل الحضانة لضبط مستوى سكر الطفل فى الدم

٨-الاطفال التى بهما عيوب خلقية.

الكاتبة منى على أبو شوك

## "الرضاعة الطبيعية "

هى ليست مجرد وسيلة غذاء للطفل بلى بالعكس،تحمل فى طياتها فوائد صحية و نفسية لكل من الأم و الطفل يلعب حليب الأم دوراً حيوياً فى تعزيز صحة الطفل و تقوية مناعته و قوة عظامه و سعادته تجعله يضحك كثيراً و هادئاً طوال الوقت.

الكاتبة منى على أبو شوك

أستفادة الأم من الرضاعة الطبيعية،  
عندما تقوم الأم بالرضاعة الطبيعية يتم إفراز  
هرمون (الأكسيتوسين المسؤول عن المشاعر الايجابية من  
الغدة النخامية من انقباضات الرحم التي يحفز الجسم بأكمله  
و أيضاً حرق الدهون المتراكمة!  
الأم المرضعة تستهلك ٧٠٠ سعرة حرارية يومياً إضافة في  
اليوم من هذه الدهون كي يتم إنتاج الحليب للطفل و يقوم  
الجسم بعمل عمليات داخلك و أنت لا تعلمي، سبحان الخالق  
العظيم.

الكاتبة منى على أبو شوك

## الرضاعة الطبيعية والأمراض

تقلل الرضاعة الطبيعية خطر الإصابة بأمراض الإسهال  
بالنسبة للطفل و الالتهاب الرئىة بالنسبة للطفل كما أنها تقلل  
من احتمالية الإصابة بمرض إتهاب الأذن الوسطى للطفل و  
حماية الجهاز الهضمي و النفسي

كما أن الرضاعة الطبيعية!

تقوى علاقة الطفل والأم و الشعور بالأمومة و دعم الرابط  
بين الطفل والأم و مرونته وتسهم الرضاعة الطبيعية بالنسبة  
للطفل نمو العقل و سرعة الإدراك و فتح نافذة الفهم لدى  
الطفل فى حركاته و طريقة نظراته.

الكاتبة منى على أبو شوك

## الرضاعة الصناعية

لا بأس بأعطاء طفلك حليب صناعي بدرجة حرارة الغرفة  
أو يكون دافئ

و اختبار حرارة الحليب على

صبع يدك لتأكيد من أنه مناسب للطفل ،الحليب الصناعي  
ليس سيء بلى يدعم الطفل بالتماسك ولكن له أضرار مثل  
(الإسهال و الإصابة بالسمنة و تسوس أسنان الطفل و إرهاب  
الجهاز الهضمي لدى الطفل و بطيء نمو الطفل و لكن هناك  
أيضاً بعض النساء حليبيها ليس مغذي للطفل فتشارك الحليب  
الصناعي معها لتوفير غذاء كافي للطفل.

الكاتبة منى على أبو شوك

حفل سبوع الطفل جاء طفل صغير و جميل على عائلتنا  
الجميع سعيد بهذه المناسبة السعيدة و الطفل يصرخ من  
الضوضاء من صوت الأغاني والبلونات و أفخر الاطعمه و  
المكسرات والشموع له إحتفال به ولكنه متعصب و يبكى و  
لم يُقدر هذا الاحتفال و الأطفال حوله يريدون أن يحملوا  
الطفل ولكنه يبكى ،تأخذه لكي تُرضعه و تحمله بين يديها و  
تنظر له بحنان و تحاول قدر استطاعتها أن تجعله يبتسم و  
يضحك لها.

الكاتبة منى على أبو شوك

# الفصل الثالث

## كيفية الأهتمام بالطفل

مراعاة الطفل و الإنتباه عليه و نظافته فى الملابس حيث  
استخدم المناديل و الحفاضات و إعطاء الدواء فى موعده و  
حمايته من الوقوع فى الأرض و من أى إصابة، الحرص  
عليه و عدم إعطاء الطفل إلى أطفال صغير من الممكن أن  
يتسبب له فى أذى فى جسده أو فى عينيه و السيطرة عليه  
عندما يبكى

و أن يتم تشغيل الهاتف قرآن فى أذنه و معاملته بهدوء مهما  
كان صوته مرتفع أنه ضعيف وصغير و يتطلب منك رحمة.

الكاتبة منى على أبو شوك

و فى يوم ما تلتفت الأم تجد أن ابنها فى غاية السخونة درجة  
حرارته مرتفعة نتيجة تناول بعض الاطعمه مع الرضاعة و  
أدت إلى تعب شديد للطفل و يبكى من شدة الحرارة تذهب  
الأم لى تكشف عليه و يكشف الطبيب و يقوم بتركيب  
كلونيه للطفل لأن معدة الطفل متعبة و لم يستطيع تناول  
طعام و يبكى الطفل لأن الكلونيه تشك لحمه فى زرعه  
الصغير و تشعر الأم بالعجز و تبكى عليه و لكنها بعد ذلك  
تنتبه عليه كثيرا لمنع حدوث ذلك مرة أخرى.

الكاتبة منى على أبو شوك

ما الفرق بين الطفل التي يرضع طبيعي والتي يرضع  
صناعي؟

أثبتت الدراسات أن الطفل التي يرضع صناعي ينام وقت  
اطوال لأن الحليب الصناعي يأخذ وقت طويل للهضم و لكن  
عكس الطفل التي يرضع طبيعي فإنه يستيقظ مبكراً لأن  
حليب الأم يتم هضمه مسرعاً  
و يظل الطفل نام نهاراً و يستيقظ ليلاً و تشعر الأم بتعب  
قوى لا يفسر بسبب طفل صغير و مسؤولية راجل و منزل  
ولكن أنت أقوى بالنظام.

الكاتبة منى على أبو شوك

## "قلب الطفل "

بغض النظر بعض الأطفال فى هذا العصر التى نعيش فيه،  
يولد الطفل و فى قلبه ثقب و يزداد خوف الأم على الطفل و  
تبكى عليه ليلاً نهاراً قلق و هواجس أفكار تطرح سيناريو  
فقدان الطفل و وجد ثقب خلقى ليس خطر فى بعض الحالات  
و ممكن أن يختفى مع مرور الوقت و أجل الطفل لا يرتبط  
بثقب أو بأى مرض عندما تنظر إلى الدين و إلى القرآن بأن  
عمر الإنسان ينتهى فى الوقت التى كتبه الله عز وجل  
للإنسان و ثقافتك تتجسد فى مدى تفكيرك و استواعبك  
للأمور و عدم اليأس والدعاء واللجوء إلى الأطباء لمعرفة ما  
هو الحل المناسب للإعلاج حتى تشعر الأم بطمانية على  
حالة ابنها.

الكاتبة منى على أبو شوك

## "تطعيم الطفل "

يتم التطعيم رغبةً في منع إصابة الطفل بالشلل أو الفشل أو العجز و تحصينه من ذلك و هذا الأمر مسؤولية على الأم يجب إتمامها على أكمل وجه دون تقصير و مراعاة الضمير و عدم الإهمال و عن طريقة الوحدة الصحية الموجودة في المنطقة باستخدام كراسة صحية بها جدول به نوع المرض و التطعيم المناسب له لمكافحة الأمراض، يأخذ الطفل الحقنة في مكان معين كما لكتف و غيره من المكان و يجب على الأم الإلتزام بتطعيم الطفل و عدم الاستهانة بتلك التطعيم.

الكاتبة منى على أبو شوك

## "نظافة الطفل "

أستخدم معطر رائحته هادئة غير ضارة للطفل و استخدم  
مناديل مبللة

يمكن ملامسة رقبته بالمناديل حتى تكون رائحته طيبة و  
جميلة و تبادل الملابس عندما تتعرض للإتساخ و عند تغيير  
الحفاضات استخدم كريم للالتهابات و العناية بالطفل  
باستمرارية و بعد انتهاء الشهور الأولى الثلاثة تبدأ ظهور  
أسنان الطفل حوالى اثنين من الأسنان فى الفك العلوى للطفل  
و يبدأ الطفل فى العض و يريد شىء يجرب فيه أسنانه  
البيضاء الضعيفة و يجب على الأم الإنتباه عليه حتى لا  
يخسر أسنانه.

الكاتبة منى على أبو شوك

## المناخ بالنسبة للطفل

بعض الأطفال تمرض كثير بسبب تغيير المناخ و علاقته  
بملابس الطفل

من الممكن أن يشعر الطفل بالحرارة تضطر الأم بتخفيف  
الملابس عليه ثم بعد ذلك يصاب بالكحة و البرودة، و من  
الممكن يتعرض الطفل لمناخ بارد و ملابسه خفيفة يصاب  
أيضاً بالبرد الشديد و يمرض و يقوم بترجيع الطعام التي  
أكله لذلك الاعتناء بالطفل و النظر إليه و فهم ما الذي يشعر  
به كل ذلك يجب على الأم تحديده و معرفة نقاط ضعفه.

الكاتبة منى على أبو شوك

## "تمرينات للطفل"

حيث تحريك عضلات الطفل ببطء

و تدليك صوابه و محاولاته للوقوف مع سند الطفل ، و

محاولة جذب انتبه

باللعبه حتى يعتمد على نفسه و يحدث عنده عاصفة ذهنية و  
يذهب ليحصل على اللعبه و يحرك عضلات يديه و رجليه  
أيضاً على التوالى و يأكل أشياء خفيفة جداً بنفسه و يدندن مع  
نفسه و ينظر بشدة عندما تذهب أمه و يبكى و يجوع و تقوم  
أمه بترضيعه ثم يلعب بلعبه من جديد، هذا هو التعامل مع  
الأطفال.

الكاتبة منى على أبو شوك

## "النمو"

فى الشهر الأول والثانى والثالث يظل الطفل فى موضع نائم  
لم يستطيع الجلوس نهائيا لأن العظام لديه ضعيفة للغاية و  
مع مرور الأيام

و يكون فى الشهر الخامس من الممكن أن يستطيع أن يرفع  
رأسه و يتذوق طعام بسيط جداً و يبتسم لأمه و يدندن بصوته  
مثل العصفور

و يستطيع أن يتمسك بملابس أمه  
و عندما يكبر فى الشهر السابع والثامن من الممكن أن يقف  
مع مساعدة احد معه أن يسنده و بعد أيام يجرى على ركبتيه  
و يحببه على الأرض و يتعرقل و يبكى و تحمله أمه و تأكله  
و تقوم بترضيعه.

الكاتبة منى على أبو شوك

اللقبو فى يوم ما تلتفت الأم تجد أن ابنها فى غاية السخونة  
درجة حرارته مرتفعة نتيجة تناول بعض الاطعمه مع  
الرضاعة و أدت إلى تعب شديد للطفل و يبكى من شدة  
الحرارة تذهب الأم لكى تكشف عليه و يكشف الطبيب و  
يقوم بتركيب كلونيه للطفل لأن معدة الطفل متعبة و لم  
يستطيع تناول طعام و يبكى الطفل لأن الكلونيه تشك لحمه  
فى زرعه الصغير و تشعر الأم بالعجز و تبكى عليه و لكنها  
بعد ذلك تنتبه عليه كثيرا لمنع حدوث ذلك مرة أخرى.

الكاتبة منى على أبو شوك

# الفصل الرابع

## الطفل في عمر سنة.

يبدأ الطفل في السير، ولكنه يستند على الحائط فيزداد إصراره يوماً بعد يوم في السير دون استناد. ينطق حرفين "م م"، وأحياناً ينطق ثلاثة أحرف "ماما". مع متابعة الأم لتعليمه نطق الكلمات وقولها باستمرار، يتعلم الطفل تلقائياً من أمه ويتكيف معها. يُقلد تصرفات أمه ويميل أكثر للهدوء، ويستطيع أن يأكل بنفسه، وهناك بعض الأطعمة التي لا يحب طعمها. ومهما تغير شكل الطبق، يعرف الطعم. يزداد وعيه عندما يكبر ويبدأ في إظهار مهاراته في الألعاب، يبتسم عندما يرى الشخص الذي يُحبه، ويغضب ويتفاعل عند أخذ شيء من يده. الملاحظة هي أساس التقويم والمسؤولية بأكملها تقع على الأم.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

ويبدأ الطفل في النظر إلى ما حوله، ويريد أن يأخذ ما في يد الآخرين، ويتحكم في أي شيء مع غيره ويلعب به. ولكنه عندما يرى شيئاً جديداً يجذب انتباهه، يترك ما في يديه.

يجوع بسرعة ويريد أن يرضع باستمرار، كما أنه يرغب في الخروج من المنزل ويتقلب ويبكي عند مغادرة أي شخص، ويريد أن يذهب معه.

تشعر الأم بأن الحياة تضيق بها وتزداد نفسياتها سوءاً، والسبب هو عدم قبولها لسلوك الطفل، ولكن يجب أن تتذكر أنه طفل صغير ويجب تحمل تصرفاته.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## الطفل والإزعاج.

في عتمة الليل، يبكي الطفل ويصرخ لأنه يريد من يحمله على الأكتاف أو بين اليدين، لا يريد النوم، وتظل عينيه مفتوحتين. تتذوق الأم كؤوس الألم، لأن الطفل يشعر بألم في معدته. تعطيه الدواء، ولكن حالته لا تتحسن، فتزداد معاناة الأم، يتسلل الوسواس القهري إليها بسبب تكرار هذه التصرفات في نفس التوقيت وبنفس الأسلوب وسط عتمة الليل الحالكة.

تشعر الأم بالندم، وأحياناً يزداد الأمر سوءاً عندما يكون ماضي الأم قاسياً، ولكن عندما تتحمل طفلها وتدعو له بالراحة والصلاح في الدنيا والدين، وتعامله بحنان، تجد أن الطفل يتحسن ويصبح مثاليًا وجميلاً.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

من كثرة التعقيد والمسؤوليات، يجب أن يكون التعامل مع  
الطفل مشروعًا ناجحًا، وأن تكون راحة الطفل هي الأولوية.  
إذا ضاق صدرك وتعكر مزاجك، تذكر أن هناك أحداثًا قوية  
تستحق أن يضيق صدرك لها، لا تغضب من الأمور  
البسيطة مثل بكاء الطفل.

انظر إليه وفكر: هل هو مريض؟ هل هو جائع؟، هل يشعر  
بالحرارة؟، هل بدأت أسنانه في الظهور؟، فكر جيدًا ولا  
تحزن من طفلٍ صغير.  
الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## النظر للطفل.

يجب عليكِ دائماً مراقبة الطفل ومتابعة أفعاله حتى لا يخرج من المنزل بمفرده.

عليكِ أن تجعليه ينتبه من النار، ويبتعد عن الدخان، ويخاف من الحيوانات، تكونين له مرشداً سياحياً في حياته.  
لا تتركي الطفل مسؤولية أم زوجك، فهو مسؤوليتك أنتِ فقط.

الأم هي المعلم المثالي لطفلها. كوني له قوة، واجعليه يشعر بالسعادة دائماً، عندما تلمسين شعر الطفل وتحضنينه، وتعطينه الحلويات المفضلة له، سيظل سعيداً.  
الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## سرقة الأطفال.

أصبحت سرقة الأطفال تجارة، ونسمع كثيرًا عن خطف الأطفال مقابل فدية أو بيعهم لأشخاص لا ينجبون. هؤلاء ليسوا بشرًا، فهم يحرمون طفلًا من أمه ويحرمون أمًا من ابنها.

لم يعلموا مدى الحب والترابط بين الأم وطفلها، قلوبهم كالصخور أو أشد قسوة، ولا يخافون من عذاب الله عز وجل على تلك الجريمة المتوحشة.

يدمرون قلب طفل صغير، لماذا يعذبون طفلًا بريئًا لم يؤذ أحدًا؟ إنه كائن ضعيف، وكسرة قلب الأم على ابنها كبيرة. في بعض الأحيان قد تصاب بالجنون، لذلك عليك، أيتها الأم، أن تنتبهي جيدًا على ابنك الصغير وتدعي الله عز وجل أن يحفظه، وعليك أيضًا بالصدقة فإنها ترفع البلاء. الكاتبة: منى علي أبو شوك.

عدم رفع الصوت أمام الطفل.  
من الطبيعي أن يرتكب الطفل أخطاءً لأنه لا يعلم أن هذا خطأً.

بعض الأمهات يتعاملن مع أطفالهن بطريقة غريبة، وكأنهن يتعاملن مع حيوان أو جماد.

ترى الطفل يتعذب بين يدي أمه، وهي تزداد سوءاً معه إلى درجة أنه يكرهها ويتعلق بامرأة أخرى، لأنه لم يجد الحنان مع أمه، يتحول الطفل إلى إنسان وحيد في منزله، ويبدأ الحزن في التسلسل إلى حياته مبكراً.

مهما كان ابنك متعباً، تذكرني أنه ضعيف، فلا تجعله يضيع من بين يديك.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## الأطفال.

الأطفال هم زهور المنزل، والروح الجميلة التي تملؤه بهجة.  
مهما كانوا مشاغبين، فهم مثل الملائكة التي تطوف حولك،  
أو مثل الطيور التي تريد أن تطير في السماء.

يبتهج القلب بوجودهم، وهم السبب الرئيسي في سعادتنا،  
على الرغم من أنهم يكسرون الأشياء ويُحدثون الفوضى، إلا  
أننا لا نستطيع الاستغناء عنهم، لا يوجد بديل لطفل صغير  
ومدهش، حتى وإن كان يصرخ ويبكي.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## الاحتراس في قول الألفاظ.

دائمًا يلتقط الطفل معظم الكلمات التي تنطقها الأم دون تردد، يحفظ الطفل الكلمة في ذاكرته ويدمجها في لسانه الصغير ثم يتحدث بها.

عليك الحذر من الألفاظ أمامه حتى لا يكرر ما تقولين، أيضًا، يجب منع الطفل من مخالطة أطفال سيئي الأخلاق حتى لا تتأثر أخلاقه.

قد يصر الطفل على الاختلاط بهم، ولكن عليك أن تمنعيه وتجعليه يفهم أن تصرفاتهم غير جيدة، وأنه طفل جميل. بعد وقت، عندما تشرحين له وتعلمينه الكلمات المناسبة واللطيفة، سيتفهم الأمر.

أخبريه أنه طبيب المستقبل، وأنه سيتحدث بلغات جميلة، مثل الإنجليزية.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## يكبر الطفل.

مع مرور الوقت، يكبر الطفل ويزداد نضوجه، وتزداد نسبة ذكائه.

ستلاحظين ذلك عندما يساعدك في أمور المنزل. يبدأ في نطق الكلمات، وتنظرين إليه وتقولين "طفلٌ ممتاز"، فيضحك ويقول "أمي، أين الهاتف؟"، لأنه يريد أن يلعب على هاتفك لعبته المفضلة، وهي لعبة البالونات المتشابهة بالألوان الخضراء والحمراء والصفراء. ثم يقول لك: "لقد ربحتُ يا أمي". فتضحكين وتقولين: "أنتَ طفلٌ ممتاز، ولكن ضوء الهاتف سيؤثر على نظرك، وأنت ستكون طبيباً في المستقبل، حان وقت إنهاء اللعب على الهاتف". فتضحكين وتحتضنينه، ويعطيك الهاتف ويضحك.

هكذا تكون علاقة الطفل بوالدته.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

# الفصل الخامس

النطق عند الأطفال.

من الواجب أن تحدث هذه المهارات لدى الطفل الطبيعي  
حسب ترتيب الأشهر كما نذكر الآن:

شهر إلى شهرين:

يبدأ في النغاعة والالتفات عندما يسمع صوتًا عاليًا.

٣ أشهر إلى ٦ أشهر:

يبدأ في تكرار كلمة "بابا" والنظر إلى الشخص المتحدث.

٩ أشهر إلى ١١ شهرًا:

يضاعف المقاطع ويقول "ماما" و"بابا"، ويحفظ ملامح  
الأشخاص.

١١ شهرًا إلى سنة:

يمكن من إمساك الأشياء ومعرفة أفراد العائلة.

سنة إلى سنة ونصف:

تزداد مضاعفة الأصوات والإشارات بيده مع الأشخاص،  
ويبدأ في نطق كلمات أخرى.

سنة ونصف إلى سنتين:

يُحفظ الأماكن والوجوه، ويكون لديه حوالي ٦ كلمات يتحدث بها.

سنتين إلى سنتين ونصف:  
يتوقف عن رضاعة اللبن، ويبدأ في استخدام الكلمات التي يسمعها من الكبار ويتحدث بها.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

تعريف النطق.

النطق هو نطاق الكلام وتوصيله.

عندما نتجه إلى المعنى الحقيقي للتعليم، نجد أن تعريف النطق هو القدرة الإلهية التي اختص الله عز وجل بها البشر، وميزهم بها عن سائر الكائنات الحية.

النطق هو حركة الحبال الصوتية وتشابكها لإخراج كلمة معبرة تصف ما يريد الإنسان قوله بطريقة مفهومة.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## النطق وأهميته في المجتمع.

النطق هو الصلة الرئيسية في التعامل مع المجتمع، فهو يوضح ما تقصده عبر الكلمات المتتالية بين الناس. هذه منحة من الله عز وجل لعباده لتسهيل قضاء حوائجهم، ولكي تكتمل قوتنا ونصبح في نضوج وتفاعل، يتم ذلك باللسان عبر تماسك الحبال الصوتية، وتعاونها لتكوين تعبير مناسب.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## علاقة الجهاز العصبي بالنطق.

النطق هو أدق عملية كلامية يلعب فيها الجهاز العصبي دورًا هامًا.

يعتمد نمو هذه العملية وتكاملها على وظائف عديدة من أجزاء الدماغ.

إن حدوث خلل في أي جزء من الدماغ قد ينعكس في بقاء عملية النطق، لأنه عنصر أساسي في اكتمال النطق بشكل صحيح، وإخراج الحرف بتماسك ومعنى مفهوم لكن، للأسف، عندما يكون هناك مشكلة أو ضعف في جزء من العقل، يصبح النطق صعبًا إلى حد ما.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

أسباب ضعف النطق عند الطفل.

من أسباب ضعف النطق عند الطفل هو إصابة الأم خلال فترة الحمل في الأشهر الثلاثة الأولى بالحصبة الألمانية، التي تسبب نقص الأوكسجين للطفل وتلف خلايا الدماغ. يعود ذلك أيضًا إلى سوء تغذية الطفل، إذ أن الفاكهة والخضروات التي تحتوي على فيتامين B تعتبر علاجًا قاطعًا لنطق اللسان.

الأم التي تتناول أطعمة تحتوي على هذا الفيتامين، طفلها يتحدث بسرعة فائقة.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

أسباب أخرى لضعف النطق.

قد يحدث ضعف في النطق بسبب وجود رباط عضلي بالفك السفلي للطفل، أو تضخم في اللوزتين أو الزوائد الأنفية. هناك أيضاً سبب آخر وهو نقص القدرة العقلية، مما يؤدي إلى ضعف في اكتساب اللغات والقدرة على استعمالها.  
الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## يكبر الطفل.

مع مرور الوقت، يكبر الطفل ويزداد نضوجه، وتزداد نسبة ذكائه.

ستلاحظين ذلك عندما يساعدك في أمور المنزل. يبدأ في نطق الكلمات، وتنظرين إليه وتقولين "طفلٌ ممتاز"، فيضحك ويقول "أمي، أين الهاتف؟"، لأنه يريد أن يلعب على هاتفك لعبته المفضلة، وهي لعبة البالونات المتشابهة بالألوان الخضراء والحمراء والصفراء.

ثم يقول لك: "لقد ربحتُ يا أمي". فتضحكين وتقولين: "أنتَ طفلٌ ممتاز، ولكن ضوء الهاتف سيؤثر على نظرك، وأنت ستكون طبيباً في المستقبل، حان وقت إنهاء اللعب على الهاتف". فتضحكين وتحتضنينه، ويعطيك الهاتف ويضحك.

هكذا تكون علاقة الطفل بوالديه.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

عوامل تؤثر على ضعف النطق.  
من العوامل التي تؤثر على ضعف النطق: اختلاف لغات  
الأب والأم.  
وجود مشكلة في سمع الطفل.  
إذا كان الطفل لا يستطيع السماع، فإنه لن يتعلم الكلام، لكن  
عندما يكون سمعه طبيعيًا، لن تكون هناك عقبات في  
التحدث.  
الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## مرحلة الكلمة الأولى.

يبدأ الطفل بنطق كلماته الحقيقية مع نهاية الشهر الحادي عشر.

تعد هذه المرحلة هي البداية الحقيقية لتطوير الطفل، الرموز والأفعال والأحداث والحركات. تزداد قدرته على معرفة ما هو الفم وما هي العين، ويشير إليها بيده الصغيرة. ما أجمل الأطفال، فهم زينة الكون بأكمله. الكاتبة: منى علي أبو شوك.

مرحلة الكلام الحقيقي وفهم اللغة.  
بعد إتمام الرضاعة يبدأ الطفل في فهم مدلولات الألفاظ  
ومعانيها في عمر السنتين.  
يقوم بتكوين جُمل بسيطة، ويعبر عن مشاعره بالجوع أو  
بالحر، وينطق حوالى ست كلمات يتعاش بها.  
الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## ارتباط النطق بذكاء الطفل.

يرتبط النطق بمدى ذكاء الطفل وطرق تعبيره، وقدرته على الذهاب إلى غرفته وفهم والديه والابتعاد عن النار، والحفاظ على الأشياء.

ولكن كل هذا يعتمد على تشجيع الوالدين وتكرار الكلمات أمام الطفل، واختلاطه بأطفال آخرين. يمكن أيضاً تشجيعه من خلال مكافأته عند نطق كلمة جديدة. بذلك سيحاول الطفل قدر الإمكان إظهار الكلمات. يجب الاهتمام به، حتى لا يصل عمره إلى ثلاث سنوات دون أن يكون قادراً على الحديث، ما قد يضطر إلى زيارة طبيب تخاطب.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

علاقة الجهاز العصبي بالكلام.

النطق هو أدق عملية كلامية يلعب فيها الجهاز العصبي دوراً هاماً. يعتمد نمو هذه العملية وتكاملها على وظائف عديدة من أجزاء الدماغ.

إن حدوث خلل في أي جزء من الدماغ قد ينعكس في بقاء عملية النطق، لأنه عنصر أساسي في اكتمال النطق بشكل صحيح، وإخراج الحرف بتماسك ومعنى مفهوم. لكن، للأسف، عندما يكون هناك مشكلة أو ضعف في جزء من العقل، يصبح النطق صعباً إلى حد ما.

الكاتبة: منى أبو شوك.

# الفصل السادس

## الطفل والإزعاج.

في عتمة الليل، يبكي الطفل ويصرخ لأنه يريد من يحمله على الأكتاف أو بين اليدين، لا يريد النوم، وتظل عينيه مفتوحتين. تتذوق الأم كؤوس الألم، لأن الطفل يشعر بالألم في معدته. تعطيه الدواء، ولكن حالته لا تتحسن، فتزداد معاناة الأم، يتسلل الوسواس القهري إليها بسبب تكرار هذه التصرفات في نفس التوقيت وبنفس الأسلوب وسط عتمة الليل الحالكة.

تشعر الأم بالندم، وأحياناً يزداد الأمر سوءاً عندما يكون ماضي الأم قاسياً، ولكن عندما تتحمل طفلها وتدعو له بالراحة والصلاح في الدنيا والدين، وتعامله بحنان، تجد أن الطفل يتحسن ويصبح مثالياً وجميلاً.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

من كثرة التعقيد والمسؤوليات، يجب أن يكون التعامل مع  
الطفل مشروعًا ناجحًا، وأن تكون راحة الطفل هي الأولوية.  
إذا ضاق صدرك وتعكر مزاجك، تذكر أن هناك أحداثًا قوية  
تستحق أن يضيق صدرك لها، لا تغضب من الأمور  
البيسطة مثل بكاء الطفل.

انظر إليه وفكر: هل هو مريض؟ هل هو جائع؟، هل يشعر  
بالحرارة؟، هل بدأت أسنانه في الظهور؟، فكر جيدًا ولا  
تحزن من طفلٍ صغير.  
الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## الأم وحماية الطفل.

لا تسمحي لأي شخص بضرب طفلك في هذا السن الصغير، لأن ذلك قد يؤدي إلى كسر عظامه أو إيذاء ظهره، مما يعرضه لدمار نفسي يؤدي إلى العزلة والوحدة والاكتئاب والحزن منذ الصغر.

هذه أجمل أيام حياته، فلا تستعجلي بقدم الحزن إلى حياته. عليك أن تفعلي كل ما تستطيعين لرؤية الابتسامة على وجه طفلك الصغير.

علميه بطريقة سهلة ولينة، واحتويه حتى تكوني له صديقة قبل أن تكوني أمًا.

والأب أيضًا يجب أن يكون للطفل بطلًا وركنًا هادئًا، لأنه طفل صغير لا يستطيع التمييز بين الخطأ والصواب. كُن صبورًا.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## نظافة الأم.

بعض الأمهات يهملن أنفسهن، فلا يهتمن بمظهر ملابسهن أو أجسادهن أو بشرتهن.

أين الأناقة هنا؟، أين الأنثى؟، من الطبيعي أن ينظر الزوج إلى النساء الأخريات، لأنه عندما يعود إلى المنزل لا يرى أمامه أنثى بالمعنى الحقيقي.

الاهتمام بالنفس هو المبدأ الأول للنساء، لأنهن مصدر الجمال في الكون.

من الواجب على الأم الاهتمام بنفسها، حتى لا تترك فرصة لامرأة أخرى أن تحتل بالزوجها.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

الاهتمام بالنفس للأم.

الاهتمام بالنفس من الأمور البسيطة التي لا تأخذ الكثير من الوقت، مثل الذهاب إلى المراكز التجميلية، العناية بالبشرة، الاستحمام بانتظام، وارتداء الملابس الأنيقة.

كل هذه الأمور تعكس حسن تعامل الأم مع نفسها ومع الناس. فالنظافة الشخصية وحسن المعاملة هما سر جذب الأنظار والإعجاب، ولكن الكسل والإهمال، وعدم الاهتمام بالنظافة، وسوء المعاملة، قد تكون سبباً رئيسياً في فقدان زوجك.

عندما تهتم المرأة بوضع العطر، واستخدام الكريم المرطب، والعناية بشعرها، فإنها تجعل الحياة أفضل.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## الأخلاق والنظافة.

أحياناً يكون أقوى إنجازاتك في الحياة هو أنك ما زلت محتفظاً بقواك العقلية، وما زلت تتعامل بأخلاق عالية، رغم أنك محاط بكمية لا تحصى من الحمقى.

التعامل وفقاً لتعاليم الإسلام، والاهتمام بنظافة الجسد واختيار الكلمات المناسبة، هي أساس الحياة، وهذا ما يجعل الناس يرغبون في البقاء معك.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

حب الحياة.

في الحياة مساحة واسعة لكل ما هو جميل وملهم، ودافع

لحب الحياة.

دع عنك همومك، وركز على الأشياء العظيمة التي تمتلكها.

أحبب الحياة، فهي ستحبك بالمقابل.

سيحبها الآخرون من خلال لمعان عينيك وتوهجك

انظر للأمور ببساطة، وواجه الصعاب بالأذكار والقرآن،

وأدخل السرور إلى من حولك.

لا تتوقف عن فعل الخير أو جبر خاطر أحد، لأنك ستحصد

ما زرعت لاحقاً.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

دروس الحياة.

علمتني الحياة دروسًا غالية:

علمتني ألا أنتظر، فالانتظار هو القلق الدائم.

علمتني أن كل ما سيكون لي سيأتي.

علمتني ألا أتعلق بشيء أو أتمسك، لأن من يريدني سيبقى،

ومن يستغني عني سيرحل، علمتني أن مكانتي في قلوب

البشر ستظهر في أفعالهم وكلامهم لي، علمتني أن من يحب

لا يجرح، ومن يقسو لا يحب.

تمر الأيام والسنين، وتظل الحياة تعطينا الدروس لتوقظنا من

الوهم، وتجعلنا ندرك أن الثقة الزائدة بالآخرين قد تؤدي إلى

خسارة الذات، في النهاية، نتعلم أن كل شيء في هذه الحياة

عابر، حتى نحن.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

## تقلبات الحياة.

لكل شدة مدة، ولكل ضيقٍ متسع.

هكذا هي الحياة، يتعاقب فيها نهار مضيء وليل مظلم.  
أحياناً يخالجتك الألم، وأحياناً يصلحك الأمل، في كلتا  
الحالتين، الله دائماً معك؛ فالحمد لله في السراء وإن قصرت،  
والحمد لله في الضراء وإن طالت.  
العمر ينتهي، فما بالك بالفترات الحزينة التي تمر بها؟  
الكاتبة: منى علي أبو شوك.

إلى الرجال.

الزواج ليس نهاية الاهتمام بالنظافة، لا تتوقف عن الاهتمام بجسدك بمجرد أنك تزوجت، استمر في شراء الملابس الجميلة، والاعتناء بشعرك وجسدك ورائحتك.

تذكر أن هناك امرأة تشارك حياتك، وهذا يتطلب منك أن تكون في قمة نظافتك، حتى لا تصبح حديث أهلها من حيث مدى إهمالك لنظافتك الشخصية، وأيضًا، فيما يتعلق بالتقصير المادي، يجب عليك التفكير في السفر لتأمين مستقبل طفلك ومعيشته، بما في ذلك علاجه إذا تطلب الأمر.

الكاتبة: منى علي أبو شوك.

لقد انتهينا من هذا الكتاب، كتب بواسطة أنامل الكاتبة: منى  
على ابو شوك اللقب: " ملكة الطاقة والرعد"

وتم نشره بواسطة دار مورفو للنشر والتوزيع الإلكتروني

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61556949713755&mibextid=ZbWKwL>

مؤسسات الدار:

شيماء أحمد جابر " مورفو"

أميرة أشرف صلاح "جريح"

نتمني لكم قراءة ممتعة أيها الأبطال.