

أثاث آمن ومساحة عملية.. أساس غرف الأطفال

دخولها للوهلة الأولى". علاوة على أن المساحة خلف الباب دائما ما ينظر إليها بأنها نطاق هادئ ومريح ومحمي. ويحظى الأطفال بمساحة أكبر في الغرفة عندما يتم نصب السرير في وضع مرتفع. وأوصحت شارينبروخ "في هذه الحالة يمكن إضافة سطح مكتب أسفل السرير مع رف للكتب أو تصميم مساحة لتخزين الألعاب".

وأشارت الخبيرة الألمانية إلى توافر الأسرة العلوية بارتفاعات مختلفة بدءا من متر واحد، وعند الرغبة في تصميم المكتب أسفل السرير، فلا بد هنا أن يكون ارتفاع السرير 1.80 متر.

وأضافت كريستين شارينبروخ أنه في حالة الأسرة التقليدية أو الأسرة العلوية فإنه يمكن استعمال الأدرج المدمجة أو حاويات التخزين المزودة ببعجلات، والتي يتم دفعها تحت السرير.

استعمال الأدرج المدمجة أو حاويات التخزين المزودة ببعجلات التي يتم دفعها تحت السرير خيار عملي لكل أنواع الأسرة

وأشارت الجمعية الألمانية "نحو المزيد من الأمان للأطفال" إلى أن الأسرة العلوية تناسب الأطفال بدءا من عمر 5 أو 6 سنوات، نظرا لأنهم يدركون بدءا من هذا السن ارتفاع السرير والمخاطر المرتبطة به.

وشددت الخبيرة الألمانية على أن غرف الأطفال الصغيرة يجب أن تكون مرتبة جيدا، وذلك من خلال الاعتماد على حلول التخزين المختلفة مثل أرفف الكتب أو الأرفف التي تحتوي على صناديق لحفظ الألعاب أو الشبكات للألعاب والدمى المحشوة وخلافه. ويمكن الحفاظ على ترتيب غرف الأطفال من خلال استخدام حاويات التخزين أو الصناديق، التي توضع على الأرفف أو المزودة ببعجلات والتي تتبع الصغار على تحريكها والمساعدة في ترتيب الغرف الخاصة بهم.



مكان للاسترخاء وجنة للألعاب والمرح

برلين - يخضع تصميم غرف الأطفال في المنزل للبعض من الاشتراطات التي يجب مراعاتها عند الإقدام على هذا الأمر؛ حيث يجب أن تكون هذه الغرف مكانا للاسترخاء وجنة للألعاب والمرح، كما ينبغي خلق مساحات تخزين كثيرة في غرف الأطفال الصغيرة، بالإضافة إلى إمكانية توسيع مساحة الغرفة بصريا بواسطة الإضاءة والألوان.

وأوضحت ماريا هيرمان، الأكاديمية وخبيرة الديكورات الداخلية في مدينة كولن الألمانية، أن اللون الأبيض يعتبر من الألوان التقليدية في طلاء الجدران، مشيرة إلى أنه يظهر بشكل رائع في غرف الأطفال.

وأضافت هيرمان "من الأفضل استعمال درجات الألوان الفاتحة في غرف الأطفال مثل درجات اللون الباستيل؛ حيث تعمل هذه الألوان على تفتيح الغرف الصغيرة وزيادة مساحتها بصريا".

وأوضحت هيرمان، فيما يتعلق بالإضاءة المناسبة لغرفة الأطفال، أنه لم يعد من الضروري إضاءة الغرفة بواسطة مصباح واحد يتدلى من سقف الغرفة؛ نظرا لأن ذلك يؤدي إلى تقليص مساحة الغرفة من المنتصف، ولكن يمكن تركيب إضاءة غير مباشرة فوق السرير أو ركن الاسترخاء في الغرفة.

ومن الأفضل أن تكون هذه الإضاءة مزودة بوظيفة إتمام، ومن المناسب هنا استعمال مصابيح السقف أو مصابيح الحوائط، التي تقوم بتوزيع الإضاءة بصورة جيدة، كما أنها تجعل الغرفة تبدو أكثر ارتفاعا.

وأشارت الخبيرة الألمانية إلى أن ضوء النهار يعتبر أفضل مصدر إضاءة للغرف الصغيرة، ويمكن وضع المكتب أو تصميم نطاق اللعب بجانب النوافذ المشرقة، والتي ينساب منها ضوء النهار إلى داخل الغرفة.

ومن جانبها قالت، كريستين شارينبروخ المتحدثة الإعلامية باسم الرابطة الألمانية لشركات الأثاث، إن موضع أثاث غرفة الأطفال يرتبط بشكل الغرفة، موضحة أنه "في الغرف مربعة الشكل يجب وضع السرير خلف الباب، حتى لا تبدو الغرفة مزدحمة بالأثاث عند

هل تتحكم مواسم حمل النساء في مستقبل الأبناء

التخطيط المسبق يمكن الأمهات من إنجاب أطفال أصحاء



استعداد محكم

لذلك تحصل الحامل على كمية جيدة من الفيتامين في الربيع والصيف، لكن في فصلي الخريف والشتاء، عندما تقل أشعة الشمس، يفقر الجسم نسبيا أقل من الفيتامين مقارنة بالفصول الأخرى. وتسود الكثير من التفسيرات عن الاختلافات الموسمية للحمل ومنها ما توصل إليه باحثون نرويجيون في دراسة شملت 1.8 مليون حالة ولادة في الفترة بين 1967 و1998 حول حالة تسمم الحمل، وهي حالة يرتفع فيها ضغط الدم إلى درجة تهدد الأم والجنين.

ووجد الباحثون أن الأمهات اللاتي يضعن موالدهن في أغسطس تنخفض بينهن نسبة الإصابة بتسمم الحمل. وفي الوقت نفسه ترتفع نسبة تعرض السيدات لتلك الحالة بين هؤلاء اللاتي يضعن موالدهن في الشتاء، وبالأخص في ديسمبر، إذ ترتفع النسبة بين 20 في المئة و30 في المئة.

وقد نشر البحث في المجلة البريطانية لأمراض النساء والتوليد. ويأمل الباحثون أن توفر تلك النتائج معلومات حول سبب تلك الحالة، التي لا تزال غير مفهومة بالنسبة للعلماء.

وكانت دراسات سابقة قد ربطت المرض أيضا بالتغيرات الموسمية. وفي غانا، تحدث حالات أكثر من تسمم الحمل في موسم الأمطار، وهي أشد حالات المرض خطورة.

كما برزت مسألة الارتباط الموسمي أيضا في دراسات أجريت في سنغافورة وزيمبابوي والسويد، لكن الدراسة النرويجية هي الأكبر حتى الآن.

وتنتج حالة تسمم الحمل عن خلل في المشيمة التي تربط بين الأم والجنين وتنقل إليه الأوكسجين والغذاء. وغالبا ما تظهر تلك الحالة في المرحلة الأخيرة من الحمل.

وأهم أعراض الحالة هي ارتفاع ضغط الدم، لكنها قد تكون بلا أعراض في المراحل المبكرة، لكن الاختبارات الدورية في فترة الحمل تستطيع أن تشير إلى وجود علامات تحذيرية.

وتتسم الحمل قابل بوجه عام للعلاج عن طريق تناول العقاقير والراحة، لكن الفشل في السيطرة على الحالة قد يتسبب في ولادة مبكرة قبل اكتمال نمو الجنين. لكن ترك الحالة بلا علاج قد يجعلها تتطور إلى ما يعرف بالتهننج القفاسي، التي تتميز بتشنجات تعرض صحة كل من الأم والجنين للخطر.

وبرغم أن هذه الدراسات لم تعط نتائج حاسمة، لكن الخبراء يرون أن التخطيط المحكم للإنجاب أفضل من الدم في ما بعد، مشدين على ضرورة الاستعداد النفسي والجسدي والمادي، وفائدة ذلك بالنسبة للأم والطفل والمجتمع ككل.

غير أن هذا الأمر يسلط الضوء أيضا على احتمالية تعرض النساء لانتقادات جارحة من قبل أولئك الذين لا يربون لهن أن يتمتعن بتلك الإمكانية، وهو ما يؤكد على أن بعض المجتمعات مازالت بعيدة كل البعد عن الوقت الذي تتمتع فيه النساء بالسيطرة الكاملة على قرارات الحمل والإنجاب.

غلاسغو، فإن فريق الدراسة "لم يتمكن من قياس مستويات فيتامين دي في هؤلاء الأطفال، لكنه تفسير منطقي، بالنظر إلى يعانون من أمراض التوحد أو حالات تعسر القراءة.

ويرجح الخبراء أن هذا الأمر له علاقة بانخفاض مستويات فيتامين دي في أجسام النساء اللاتي يحملن في الفترة ما بين يناير ومارس.

ونظرت الدراسة في الرابط بين حالة الصغار وسجلات الحمل الخاصة بالأمهات، وتبين أن الأمهات اللاتي حملن في الشتاء كان أطفالهن أكثر عرضة للإصابة بصعوبات التعلم، مقارنة بالأطفال الذين حدث الحمل بهم في الصيف.

وتشير الإحصائيات إلى أن 8.9 في المئة من الأطفال الذين حدث الحمل بهم في الربيع الأول من العام يصابون بصعوبات في التعلم، مقابل 7.6 في المئة ممن حدث الحمل بهم بين شهري يوليو وسبتمبر.

وحسب البروفيسور جيل بيل مدير معهد الصحة والرفاهية في جامعة

وكتشفت دراسة أخرى أجراها فريق بحثي من جامعة غلاسغو في اسكتلندا عن وجود نمط موسمي في الأطفال الذين يعانون من أمراض التوحد أو حالات تعسر القراءة.

ويرجح الخبراء أن هذا الأمر له علاقة بانخفاض مستويات فيتامين دي في أجسام النساء اللاتي يحملن في الفترة ما بين يناير ومارس.

ونظرت الدراسة في الرابط بين حالة الصغار وسجلات الحمل الخاصة بالأمهات، وتبين أن الأمهات اللاتي حملن في الشتاء كان أطفالهن أكثر عرضة للإصابة بصعوبات التعلم، مقارنة بالأطفال الذين حدث الحمل بهم في الصيف.

وتشير الإحصائيات إلى أن 8.9 في المئة من الأطفال الذين حدث الحمل بهم في الربيع الأول من العام يصابون بصعوبات في التعلم، مقابل 7.6 في المئة ممن حدث الحمل بهم بين شهري يوليو وسبتمبر.

وحسب البروفيسور جيل بيل مدير معهد الصحة والرفاهية في جامعة

فيتامين دي من الفيتامينات التي تحتاجها الحامل لأنه يساهم في نمو العظام لدى الجنين وبقية احتمالات الإصابة بمرض هشاشة العظام في وقت لاحق



اختيار موسم الحمل والإنجاب ليس خيارا متاحا بأيدي جميع النساء، رغم أن بعض الخبراء يعتبرون أن عامل التخطيط المسبق ينتج للأمهات اتخاذ خيارات صحية وصحيحة، تنعكس مزاياها عليهن وعلى حياة أطفالهن بشكل عام.



يساعد التخطيط المسبق والجيد للحمل والفترة اللاحقة له، النساء على إنجاب أطفال أصحاء، وتجنبهن المضاعفات الصحية خلال فترة الحمل والولادة، لكن التأثيرات الأهم تتعلق بمستوى التحصيل التعليمي للأطفال في المدرسة.

ومن الأمور الأخرى التي يبدو أنها تتأثر بالموسم الذي تحمل وتنجب فيه المرأة قوة الإبصار لدى الطفل وارتباط تاريخ مولده بالإصابة بالحساسية وانقسام الشخصية والكتئاب والاضطراب ثنائي القطب، والتوحد واضطراب نقص الانتباه.

وبالرغم أن التخطيط المسبق لعملية الإنجاب قد يكون مستبعدا بالنسبة للنساء والرجال المتزوجين حديثا والذين يتوقعون لهذه اللحظة الفارقة في حياتهم، فإن الخبراء ينصحون بضرورة أن تهتم الأسر والأطباء، بل والمجتمع بشكل عام، بمعرفة مزايا الحمل في مواسم معينة والمخاطر التي قد تنجر عن ذلك.

وفي معظم الدول، تحدث حالات الحمل سنويا من دون تخطيط مسبق، ولا تفكر الكثير من الأسر في التحديات التي من شأنها أن تؤثر على الإنجاب، ويرتبط جزء من هذا الأمر بالثقافة السائدة في كل مجتمع، وما إذا كانت هذه الثقافة تدفع باتجاه تقبل فكرة التخطيط للإنجاب من الأصل.

وفي المجتمعات العربية، تجد قصص الحمل والإنجاب مكانا لها على السنة الأقارب والأصدقاء في المناسبات العائلية والحفلات، أما المخاطر الصحية، فلا يتسنى لأحد أن يراها، أو يُنظر إليها على أنها مصدر قلق، وهو ما يمتد إلى تحاشي تخيل ما الذي يمكن أن يضي على نحو خاطئ، خلال محاولة الإنجاب ومدى الاستعداد نفسيًا وبدنيًا وماذا للإنجاب.

على أي حال، لا يشكل ما سبق رأيا قريدا، بل رؤية تبناها غافريلوف من مركز الشيخوخة في جامعة شيكاغو وفгадаها أن الأشخاص الذين يولدون في الخريف يعيشون لفترة أطول من غيرهم. وعمل غافريلوف على تأكيد ذلك الاكتشاف من خلال عدة دراسات مختلفة عن المعمرين. واستنتج في بحثه الأخير أن مواليد الخريف يعيشون حتى 100 سنة، وذلك بنسبة تصل إلى 40 في المئة على الأرجح أكثر من غيرهم من مواليد شهر مارس.

وقوبلت نتائج غافريلوف في بادئ الأمر بالرفض وسوء الفهم، لكنه رد بالقول "أولئك الذين ليسوا على دراية بأحدث الدراسات العلمية عن هذا الموضوع مترددون لأنهم يربطون ذلك بالتجنيم، ولكن عندما قدمنا نتائج أبحاثنا لمجلات متخصصة في المجال، قوبلت بالترحيب الكبير من الخبراء".

ويتفق سيريام راماغوبالان، من جامعة أكسفورد، مع الرأي بأن هذا المجال يكتسب اهتماما متزايدا. ويشير إلى أن بعض الدراسات السابقة لم تشمل إلا عددا قليلا من المشاركين، مما يعني أنه كان من الصعب التأكد من أن النتائج لم تكن ببساطة سوى مسألة حظ. وقال في هذا الشأن "لم تبحث الدراسات في هذه المسائل بشكل شامل إلا في السنوات الأربع أو الخمس الأخيرة".

وبحث راماغوبالان في السجلات الصحية لما يقرب من 60 ألف مريض في إنجلترا، وظهرت أن الأطفال المولودين في فصلي الشتاء والربيع يكونون عادة أكثر عرضة للإصابة بانقسام الشخصية والاضطراب ثنائي القطب.