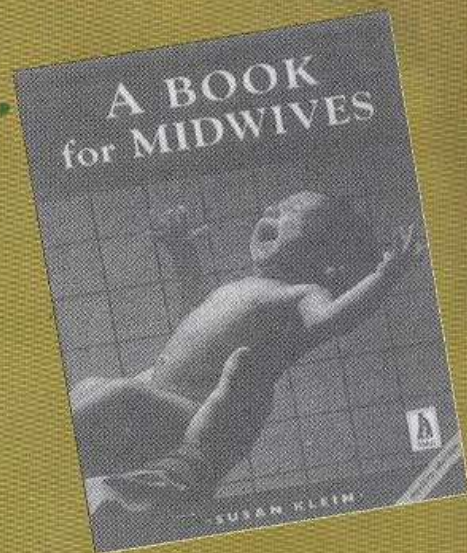
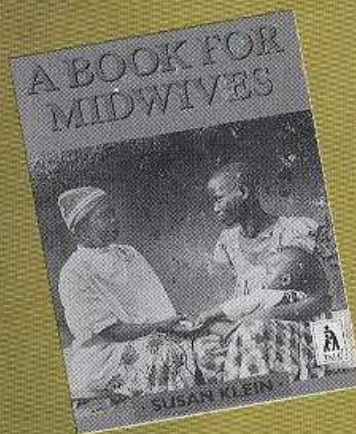
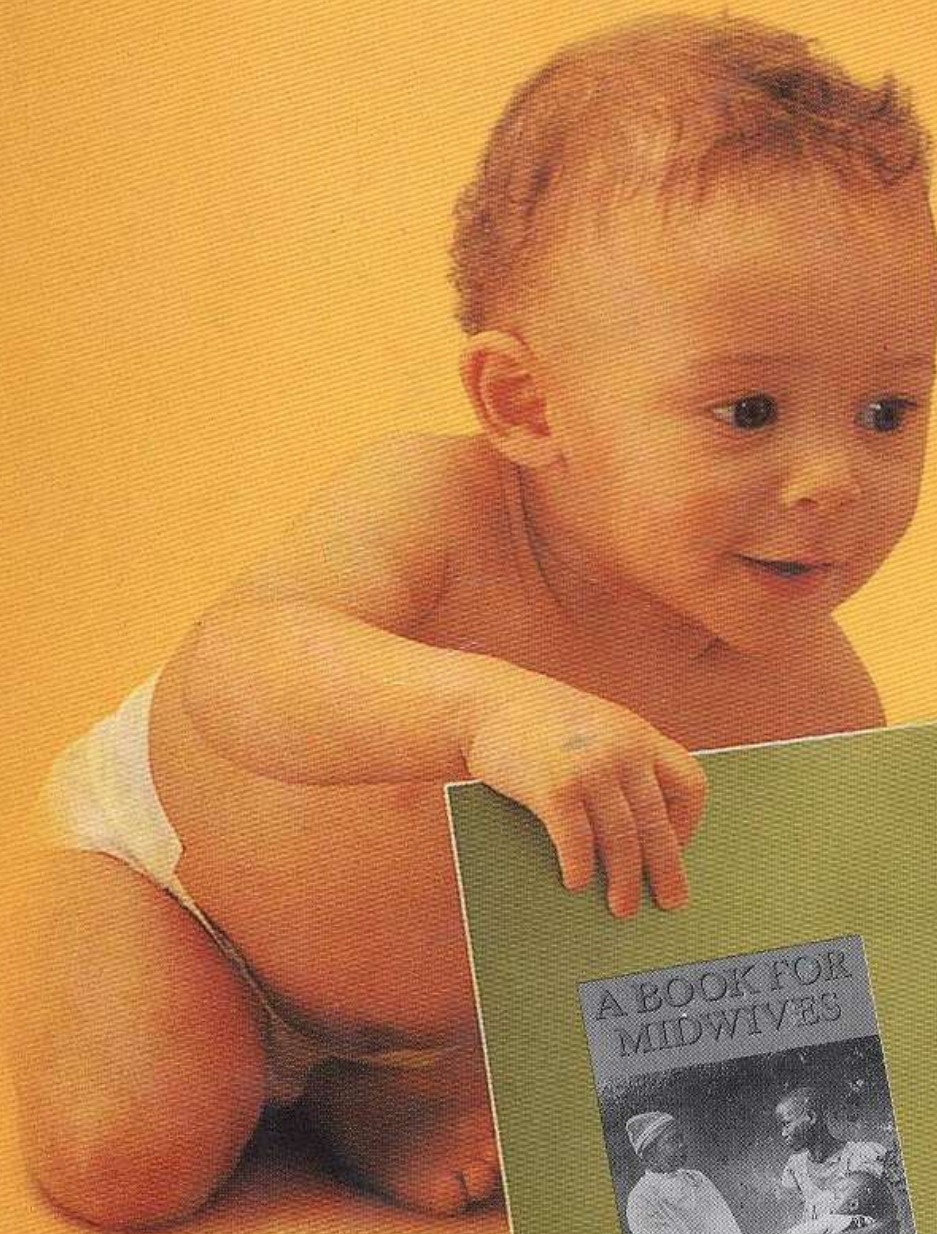


# یک کتاب برای قابله ها



مترجم: داکتر حمید الله سلجوقی

Written and illustrated by  
**SUSAN KLEIN**



مرکز نشراتی صبا

# یک کتاب برای قابله ها

---

کتابی برای قابله های جامعه  
و دایه های محلی

---

نوشته و تشریح شده توسط:

سوزان کلین

ترجمه شده توسط:

داکتر حمیدالله سلجوقی

مرکز نشراتی صبا

## معرفی کتاب

---

نام کتاب: يك كتاب براي قابله ها

نویسنده: سوزان کلین

مترجم: داکتر حمیدالله سلجوقی

تیراژ: 500 جلد

شماره چاپ: اول

سال طبع: 1379 خورشیدی/2000 میلادی

کمپوز و چاپ: مرکز نشراتی صبا

**تقدیم به**

**مادران گرامی!**

## تذکری در مورد سوزان کلین

سوزان کلین یک نویسنده، قابله و مادر بود. او کسی بود که بخاطر عشق اش به مردم از تجارب خود در مورد ولادت دهی این کتاب را نوشت. او بیشتر از پنج سال روی این کتاب زحمت کشید. کار تنها و با مشوره با دیگران باوجودیکه از یک مریضی ایکه دفعتا زندگی اش را گرفت رنج میکشید.

اگرچه سوزان این کتاب را در شکل نهایی آن ندید، اما او خواهش کرده بود که این کتاب برای تمام خانم هاییکه در ولادت دهی اشتراک مینمایند، اهدا شود.

سوزان آرزو داشت "یک کتاب برای قابله ها" قابله ها را صرف نظر از اینکه چقدر دانش مسلکی دارند و یا در کدام مملکت زندگی مینمایند، قادر سازد تا آزادانه بتوانند قضاوت نمایند و بهترین تصمیم ممکنه را در هر ولادت بگیرند.

ما امیدوار هستیم که خوانندگان علاقمندی و دلسوزی سوزان را در لابلای کتاب احساس خواهند کرد و از این کتاب استفاده خواهند نمود تا نظریات سوزان در کارشان انتقال یابد.

## تقریظ

یک کتاب برای قابله ها را که دوکتور حمیدالله سلجوقی به زبان دری سلیس و عام فهم ترجمه نموده برای دوکتوران عمومی ، نرس قابله ها ، معاون قابله ها، دایه های محلی و همچنین مردم عامه مفید تمام میشود. این کتاب باید در هر خانواده موجود باشد تا اعراض و علایم سلیم و بی خطر را از اعراض و علایم وخیم و خطرناک نزد زنان حامله و نوزادان فرق بتوانند. از شکایات معمولی و ساده سلیم، هراسان نشوند و اعراض و علایم وخیم را اهمال نکرده بزودی بدون از دست دادن فرصت در سراغ معالجه برآیند.

صحت انسان نباید تنها وقتیکه دستخوش امراض میگردد مورد توجه قرار گیرد بلکه از روزیکه جنین در رحم مادر تشکیل میگردد تا اخیر حیات همیشه در محراق توجه واقع باشد.

درین کتاب به این موضوع توجه خاص گرفته تا مواد ضروری همیشه برای جنین برسد و از مواد مضر مانند الکول ، تنباکو، مواد مخدره و غیره در امان باشد. چون تغذی طفل از وجود مادر صورت میگیرد لذا برای مادر توصیه های مفیدی عرضه داشته است.

متن انگلیسی کتاب توسط سوزان کلاین نوشته شده که معلومات طبی وسیع، تجربه قابلگی سی ساله و یک محبت خاص به اطفال و مادران داشت. خودش مادر ،عالم و هنرمند بود، چنانکه رسم های کتاب را خودش کشیده است. توصیه هائیکه نموده گرچه به نظر ساده معلوم میشود اما دیده میشود که اساس بسیار مستحکم فزیولوژیک دارد. بطور مثال میگوید برای توقف دادن خونریزی بعد از ولادت طفل را به سینه مادر بیاندازید تا شیر مادر را بجوشد. این یک حقیقت مسلم است که مکیدن ثدیة مادر افراز اکسی توسین را تحریک میکند که سبب تقبض رحم و توقف خونریزی میگردد.

دوکتور حمیدالله سلجوقی که به ترجمه این کتاب اقدام نموده خدمت بزرگی به جامعه دری زبان ها نموده است که فراموش ناشدنی است و موفقیت بیشتر ایشان را از خداوند متعال تمنی دارم . امید است تعداد هر چه بیشتر آن چاپ شود تا به تعداد بیشتر خانواده ها برسد.

بااحترام

پوهاند دوکتور سید الف شاه غضنفر

مشاور سازمان صحتی جهان

## مقدمه مترجم

یکی از مراحل دشوار در زندگی زنان دوران حاملگی و زمان ولادت است که خطر بیشتری را متوجه حیات آنها میسازد و همچنان برای اطفال زمانیکه در بطن مادر اند، هنگامیکه تولد میشوند تا مدتی بعد از ولادت مرحله بسیار پر خطر میباشد.

در طول زمانه ها درین مرحله از حیات معمولاً زنان به کمک یکدیگر شتافته اند. زنان کهنسال و با تجربه در هر جامعه، قریه و محل شناخته شده اند که بهتر از دیگران میتوانند درین زمان برای زنان کمک نمایند. این افراد بنام قابله ها و یا دایه های محلی یاد گردیده اند که اکثراً با تجارب خویش توانسته اند کمک زیادی به زنان نموده و حیات بسیاری از زنان را محافظه نمایند. دانش، مهارت و سلوک این زنان مهربان میتواند با اندکی توجه بهتر شده و ازین طریق بهبود زیادی در حالت صحتی زنان و اطفال جامعه رونما گردد.

علاوتاً قابله های مسلکی، نرس ها و نرس قابله ها زنان دیگری بوده اند که با دانش مدرن مجهز بوده و توانسته اند کمک بیشتری را در حفظ حیات مادران و اطفال کرده باشد. اینها نیز همیشه به مناسبتی ضرورت داشته اند تا در بهبود و ارتقای دانش و مهارت هایشان موثریت داشته باشد.

در مکاتب تربیه نرس قابلهگی موجودیت کتابی که بتواند با کلمات ساده و قابل جذب مشکلات اساسی زنان جامعه را بخصوص در زمان حاملگی و ولادت تشریح نموده و طرز مقابل شدن و کمک نمودن را بیاموزاند جای خالی داشته است.

برای داکتر صاحبان که در شفاخانه های مرکزی کار مینمایند آشنایی با مهارت ها و دانش نرس قابله ها، قابله ها و دایه های محلی شاید ارزش زیادی را در تأمین ارتباط خوب درین شبکه کمک رسانی طبی داشته باشد.

این کتاب با همین آرزومندی ترجمه و چاپ گردیده است تا بتواند وسیله خوبی برای رشد دانش و مهارت های تمام این افراد بوده و تا حدی مشکلات جامعه را مرفوع سازد.

ضمن پوزش از نارسائی هائیکه در قسمت ترجمه، جمله بندی و تایپ موجود خواهد بود، خواندن این کتاب را به تمام کسانیکه در سطوح مختلف کمک رسانی صحتی برای زنان و اطفال کار مینمایند توصیه نموده و فکر مینمایم شمولیت مندرجات این کتاب در نصاب درسی قابله ها، نرس قابله ها و دایه های محلی خالی از مفاد نباشد.

علاوتاً هر کس دیگری که به صحت جامعه، صحت زنان و اطفال علاقه دارد میتواند ازین کتاب استفاده نماید و یقیناً مضامینی را برای بهبود صحت خود و جامعه در آن خواهد یافت.

تقاضای من از تمام خواننده گان محترم این است که با نظریات سودمند خویش در بهبود چاپ های بعدی این کتاب به ما کمک نموده و در غنای آن بیافزایند.

درینجا جای دارد که از سازمان هم آهنگی کمکهای انسانی که همه امکانات را برای ترجمه، طبع و نشر این کتاب فراهم نموده، از تمام همکاران عزیز سکتور صحت این سازمان که همواره درین مورد تشویق و همکاری داشته اند، از مرکز نشراتی صبا و همه همکاران پرتلاش آن که در کمپیوترایز، دیزاین و چاپ کتاب، همکاری بی شایبه داشته اند و همچنان از دفتر محترم EO/CA در هرات که از نظر مالی این پروژه را کمک نموده اند و از تمام کارمندان محترم این اداره و بخصوص از خانم Kate Straub که با علاقمندی به صحت زنان و اطفال افغانستان عزیز زمینه تمویل این پروژه را مساعد ساخته اند تشکر و سپاسگذاری نمایم.

و غایتاً آرزوی ما صلح و ترقی کشور است و امید به اینکه دیگر در افغانستان عزیز هیچ مادری در سوگ جگر گوشه خود ماتم نگیرد، هیچ طفلی بی مادر نشده و هیچ زنی از سبب مشکلات قابل وقایه و قابل تداوی دوران حاملگی و ولادت فوت ننموده و یا معلول نگردد.

دوکتور حمیدالله سلجوقی

همه خانم های حامله و ولادت ها یکسان اند. قابله ها مسوولیت دارند تا با خود و خانم های حامله در مورد محدودیت دانش خویش خودمانی باشند. این بدان معنی است که تنها باید آن کاری را انجام دهید که میدانید چگونه آنرا انجام دهید. هرگز کوشش ننمائید تا کاری را انجام دهید که نمیدانید و یا تجربه کافی در آن مورد ندارید و به این صورت مادران و اطفال شانرا مواجه به خطر نساخته و ضرر نرسانید. در عین زمان از آموختن ازین کتاب و از کسانی که تجربه بیشتر دارند ترس نداشته باشید. به اینترتیب میتوانید دانش و مهارت خویش را بهتر سازید.

سهم گیرندگان تهیه "یک کتاب برای قابله ها" قابلیت استفاده معلومات مندرجه این کتاب را تصور کرده نمیتوانند. این کتاب نباید جانشین پروگرام های تربیوی موجوده گردد که بصورت کافی تحت نظارت بوده است. اگر شما مطمئن نباشید که در یک حالت عاجل چه کاری را انجام دهید، باید کوشش نمائید از افراد با تجربه و یا مراکز صحتی موجود مشوره و کمک بگیریید.

این کتاب میتواند به کمک شما بهتر شود. ما خوش خواهیم شد در صورتیکه از تجارب شما، رسم و رواج ها و عملکرد های شما بشنویم. اگر شما قابله، دایه محلی، کارگر صحتی جامعه، داکتر، نرس، مادر و یا کسی هستید که نظری در مورد بهبود این کتاب برای رفع نیازمندی های جامعه دارد، لطفاً برای ما بنوسید.

نظریات شما برای بهتر شدن و مفیدیت بیشتر چاپ های بعدی این کتاب کمک مینماید.

از کمک شما تشکر