

بهداشت کودک

غذاهای اضافی غیر از شیر مادر : هر قدم شیر مادر زیاد باشد با دم باید در جریان سال اول زندگی بکودک غذاهای اضافی دادند و مسوالاتی که از لایحه دست می کنند مثل بیسکویت و نان و غیره را در شیر و آب و یا محلولی از آب و شیر حل کرده با قاشق به کودک می خوراند . اگر طفل در ابتدا تمایلی بخوردن این غذاها نشان ندهد بهتر است کمی شکر نیز اضافه نمود و این غذاها را مسولاً در ماه چهارم پنجم شروع می کنند و باید با مقدار کم شروع کرده به تدریج اضافه نمود یعنی ابتدا باید یک قاشق قبل از شیر ساعتی صبح و شش عصر داد و به تدریج و بدحوه کودک مقدار آن را زیاد نمود . اگر چنانچه کودک این غذاها را بیش از شیر دوست ندارد باید ابتدا شیر را داد و بعد غذا . مزاج است در کودکان کوچکتر از غذاهای مخصوص کودک که در بازار است استفاده نمود و نان و بیسکویت و غیره را به کودک کان بزرگتر داد .

در ماهگی میزبجات نیز بدان کودک اضافه میشود و بهترین آنها سبزیهای برگه دار مثل کاه و اسفناج میباشد و باید پخته افتند ، در این من غذای در شکل « پوره » توسعه میشود : ۲۰۰ گرم گوشت ، ۲۵۰ سانتیتر مکنب آب ، یک عدد هویج - یک عدد سیب زمینی - یک عدد سبزی برگ دار مثل اسفناج - دوسه پوره گریس - یک قاشق آش خوری برنج ، مقدار لازم نمک اضافه نمود و مدت دو ساعت روی آتش ملایم میپزد ، اگر بزرگ زودپز باشد البته مدت کتری وقت لازم دارد . بعد از پختن گوشت را از توی آنها جدا کرده و کنار میگذاریم و باقی را ازاله میگردانیم غذایی که با اینترقی درست شده است هم قابل گوارش بوده و هم دارای سبزی و ویتامین های مختلف ، بخصوص ویتامین ب ، است در ابتدا یک قاشق آش خوری از این غذا قبل از شیر ساعت ۲ بعد از ظهر می دهیم . متدرجاً مقدار آن را زیاد میکنیم تا در اندک مدتی کودک نصف غذای نامبره را بخورد و نصف دیگر را در بچه خال برای زور پند نگاه میداریم . در این سن گاهی بدست کودک سوخاری یا بیسکویت می دهیم که بخورد و کم کم به غذای سفت عادت بکند .

برای خوردن بیسکویت احتیاج بوجود دلان نیست زیرا مومی که کودک سعی میکند آنرا بخورد با آب دهان آنرا خیس کرده و کم کم قابل خوردن مینماید . در حدود ماه ششم و هفتم و حتی قبل از ماه هشتم باید بچه را به غذاهای سفت عادت داد و

سوزیها و میوهها و سبزیزمینها را بدون الك کردن مطلق میتوان داد و تا آنجا که ممکن است با آب کم باید سبزیها و میوهها را پخت. از اوائل سال دوم و حتی اواخر سال اول میتوان گوشت و جگر را بصورت کباب و یا آبپز درست کرده بکودک داد.

از شیر گرفتن کودک : برای از شیر گرفتن کودک قاعدتاً بعد از آنکه شیر را قطع کردید باید بطاقت داشت اگر چنانچه کودک مدت زیادی فقط شیر بخورد دچار کمخونی و عوارض کمبود ویتامین ها خواهد شد. بنابراین اگر مواد غذایی اساقی بکودک داد شود در صورتیکه دوران شیر خوردن را طولانی نمیکنید خطری متوجه کودک نخواهد شد. بهر صورت نظر قدیمیها که عقیده داشتند بعد از گذشت دو تا سه سال باید کودک را از شیر گرفت امروزه درست نیست. اصولاً وقتی که مادر شیر دارد میتواند به بیجه خود شیر بدهد بشرط آنکه بموقع از غذاهای دیگر استفاده نکند (۱) اما از شیر گرفتن کودک نباید در فصل خیلی گرم و یا در مواقعی که بچه کسالت دارد انجام بگیرد. در صورت اگر چنانچه زودتر - مثلاً از ۱۸ ماهگی - کودک را از شیر بگیریم ممانی نخواهد داشت. لازم است بچه یک مرتبه از شیر گرفته نشود بلکه هر هفته یک وعده شیر خوردن پستان را حذف کنیم. بدین طریق در عرض یکماه کودک بر راحتی از شیر گرفته میشود. در ماه هفت و هشت از نظر تغذیه، از شیر گرفتن برای کودک هیچگونه ناراحتی ایجاد نخواهد کرد چون بچه بر راحتی شیر ماده گاورا عظمی کند البته باید این شیر یا خوب جوشیده باشد و یا استوریزه شده باشد (۲) و همچنین شیر خشک و غذاهای نرم مثل نان خیس شده - تخم مرغ - سیب زمینی - آبسیب و جات آب میوه را بخوبی هم می کند.

عدم تعادل غذایی در کودکانی که شیر مادر میخورند

ناراحتیهایی که از شیر مادر بوجود میآیند بمراتب کمتر و سبکتر از تغذیه مصنوعی میباشند. در شیر مادر ناراحتیهای عمده از مقدار شیر بوجود می آید در صورتیکه در تغذیه مصنوعی هم از مقدار هم از کیفیت غذا بوجود می آید این ناراحتیها را بطور دقیق شرح میدهم :

کمبود شیر : اولین و مهمترین علامت این مادینه اینست که در عرض سلامت کودک بیرونی و ظاهر نمی آید و حتی گاهی از وزنش نیز کاسته میشود و مهمترین علامتی که بپاداران همدار میدهد بیوست کودک و کمی مدفوع است.

دو علامت دیگر نیز دلیل کمی شیر میباشد : اول اینکه طفل دائماً پستان را میبکشد در صورتیکه در دکان دیگر بعد از ۱۰ تا ۲۰ دقیقه شیر خوردن پستان اول کرده و میخواهد. دوم ۱ - دروگرین کند ، و همچنین بعضی از نقاط شرقی مادری هستند که تا ۵ و ۶ سالگی بچه خود را شیر میدهند. در بعضی از نقاط ایران نیز تا سه چهار سالگی بچه را شیر میدهند. در قرون وسطی در بعضی نقاط جهان تا طفل دندانهای شیری را دندانهای آهنی نمیشد گرفتند. ۲ - با استوریزه کردن شیر عیارست از ۶ درجه حرارت دادن شیر بدین ترتیب ساعت و دوباره گرم کردن شیر همان طریق بعد از سرد شدن.

اینکه کودک چند دقیقه باشدت زیاد پستان را میبکشد و بعداً یوس شده رها میکند و مثل دلشکستهها گریه میکنند و بعد از چند دقیقه این اعمال را از نو تکرار می کند.

دقیقترین چیزی که میزان شیر خورده شده را تعیین می کند تراروست ، پیش از شیر خوردن پس از آن وزن کردن کودک در یک ترازوی دقیق مقدار شیر مصرف شده را تعیین خواهد کرد. واضح است اگر چنانچه کودک در حین شیر خوردن لباس خود را با ادرار و غیره آلوده کند باید با همان وضع وزن شود.

مقدار شیری که کودک در دو هفتهگی در مدت ۲۴ ساعت بخورد برابر با $\frac{1}{7}$ و تا $\frac{1}{6}$

وزن بدن او میباشد. در صورتیکه کودک سیر بشود از این مقدار هم کمتر بخورد ممانی ندارد ولی در هر صورت باید کودک سیر بشود. اگر بچه نتواند به حد کافی از پستان شیر اخذ کند باید پستان را با دست و یا شیردوشهای مخصوصی دوشید و به بچه داد. اگر شیر مادر کم بود باید از شیردن دیگر استفاده نمود و یا به تغذیه مصنوعی متوسل شد. در تحت هیچ شرایطی نباید رشد و ازدیاد وزن کودک متوقف بشود.

اگر شیر مادر کم بود باید کودک را وادار کرد که پستان را بکشد زیرا میکند پستان شیر را زیاد میکند و خود مادر نیز برای ازدیاد شیر باید از نظر بهداشتی مراقب خود بوده و رژیم غذایی مناسب داشته باشد. باید به حد کافی و در ساعات معینی بخوابد. نباید غصه بخورد. نباید عصبانی شود و تا آنجا که ممکن است زندگانی عادی و خانوادگی خود را ادامه بدهد یعنی تمام فکر خود را متوجه کودک ننماید و بیارت دیگر خود را اسیر و کنیز بچه خود نسازد. اگر چنانچه شیر مادر کافی نبود باید چند وعده غذای مصنوعی در بطری به بچه داده شود (۱) در سه ماه اول باید شیر بطری بلافاصله بعد از شیر پستان داده شود زیرا اولاً کودک گرسنه پستان را خوب خالی می کند. دوم اینکه مطمئن میشویم که کودک با خوردن شیر بطری سیر میشود ولی بعد از سه ماه سوم باید چندین وعده از غذای کودک منحصراً از بطری داده شود و این مقدار بسته به مقدار خوراکی که در وقت شیر خوردن میخورد. این عمل خطر جزئی دارد و آن اینست که چون بطری شیر شربتی و تا آخر بیکساختن شیر را می کند بچه بطری خوشش آمده و وقتی که پستان را میبکشد خالی نشده آن را به آرزوی بطریها می کند برای رفع این عیب بهتر است سوراخ لاستیک بطری کوچک باشد تا شیر با آزادی و راحتی بدمان بچه جاری نشود. بهر تدبیر باید سعی نمود که شیر مادر خشک نشود حتی مقدار کمی از شیر مادر بسیار مفید است و نواقص شیر گاورا که بگوید که میدهد حیران میکند در بچههای بزرگتر که روزانه بیش از دو سه بار پستان شیر نمیخورند لازم است در هر وعده هر دو پستان را بکشد.

مقدار شیری را که در هر وعده در بطری می ریزیم باید خود کودک تعیین کند بدین معنی که هر بار با مقدار جزئی شیر بعد از سیر شدن کودک در بطری بماند.

(۱) راجع به غذای مصنوعی بعداً بحث خواهد شد.