

بهداشت کودک

تغذیه بیش از حد :

گاهی اتفاق می افتد که کودک در دو سه ماه اول بیش از حد معمول از پستان شیر می خورد و گاهی این نوع تغذیه عوارض بسیار ایجاد می نماید . علامت مهم این عارضه در ابتدا بی همت از بر گرداندن شیر اساقی و استفراغ می باشد . این استفراغ دلیل بیماری نیست بلکه مانند درجه ای اطمینانی است که شیر اساقی را بیرون میبرد . (۱) برای کم کردن این استفراغ کافی است بلافاصله بعد از شیر خوردن سر و سینه بچهارا بالا نگاه داشت تا آروغ بزند . اگر چنانچه سه چهار ساعت بعد از شیر خوردن و مادر میماند دو وعده شیر ، کودک استفراغ میکند و با شیر بدمان او بیاید میتوان حدس زد که بچه دچار بدی گوارش می باشد . و این عارضه در کودکانیکه غالباً بیش از حد معمول شیر میخورند اتفاق می افتد .

در این کودکان اجابت مزاج بیشتر شده و به ۵ تا ۱۰ بار در روز می ریزد ، و رنگ آن سبیل به سبزی می گردد و پوستها تحریک میکند جلوریکه باعث سرخی و پمناخ هم می شود مخصوصاً اگر چربی شیر زیادتر باشد این عوارض آشکارتر خواهند بود .

عارضه دیگر زیاد خوردن ، « اسهال » است . مهمترین ناراحتی که در اثر زیاد خوردن ایجاد میشود بدی گوارش است که خود باعث عوارض ناراحت کننده ای می گردد مانند ناراحتی و بیقراری ، گریه کردن بیش از حد ، بی نظمی خواب . از عصبانیت بچها که ممکن است کودک در عین پر خوری گرسنه بنظر برسد جلوریکه ناشد از گشتناشرا باشد ، با حر سر زیاد در چرخش پستان باشد و برای تسکین خود در تب پستانها بکند .

تا گفته نماند کودکی که بیش از حد شیر می خورد چنانچه برنگردد بیش از حد معمول بروزنش اضافه میشود و این اضافه وزن هیچگونه خطری ندارد . ولی برعکس چنانچه شیر را بر گرداند و در عین حال دچار اسهال هم بشود با وجود زیاد خوردن بروزنش خود نبی افزاید و حتی ممکن است از وزنش نیز بکاهد .

(۱) غیر از استفراغ فوق تمام استفراغهای کودکانه دلیل بیماری میباشد ، با استثنای موارد نادره که کودک در اثر جوع کسیدن و خندیدن و حرکات زیاد دستها ، چشمتاعت بعد از شیر خوردن ممکن است استفراغ بکند .

اگر زیاد خوردن باعث ناراحتی بشود باید بنگر جانده بود . نباید هیچ قسمی ولو برای مدت کم ، کودکرا از شیر مادر محروم نمود . ولی بهترین راه ایست که در هر نوبت مدت کمتری به بچه شیر داد . و مخصوصاً شیر آخر پستان که پر چربی است نباید گذاشت بچه آنرا بکند ، و باید بدوشید و کنار بپخت . این عمل دو فایده دارد : اول اینکه کودک بیشتر اساقی نمی خورد . دوم اینکه چون کودک طیباً پستان خالی را نمی مکد شیر پستان کمتر میشود تا بحدی می رسد که برای او کافی بوده ، و احتیاج بدوشیدن آن نخواهد بود و از طرف دیگر چون بچه بشدیح بزرگتر میشود ، بنا بر این احتیاج بیشتری به شیر خواهد داشت ، و شیر اساقی باقی نخواهد ماند . و بر حسب احتیاج ، شیر جریان پیدا خواهد کرد . مجدداً تکرار می کنم اگر عارضه ای رخ بدهد اضافه خوردن بچه ای نی ندارد و احتیاج به هیچگونه تدبیری نیست .

فائده های بودن شیر مادر :

معمولاً چنین وضعی پیش نمی آید مگر در موارد نادر و برای مدت کم . ممکن است چربی شیر مادر زیاد باشد و اینکه بعضی از مادران اسرار دارند که شیرشان تجزیه بشود باید بدانند که تجزیه چیز مهمی را نشان نمی دهد و اصولاً تا سازگاری شیر مادر از خود شیر نیست بلکه بعلت کمی و یا زیادی شیر است بشرحی که قبلاً ذکر شد .

عوامل خارج از دستگاه گوارش :

این عوارض مانند تب شکری و یا بیماریای مزمن مثل ومله و سیفلیس تا اندامهای در بدن کودک مؤثر هستند و چنین کودکانی نمیتوانند بچه های سالم تر داشته کنند ، بنا بر این لزوماً هر چه زودتر در رفع این ناراحتی کوشید .

شیر دایه :

اگر چنانچه بملی کودک از شیر مادر محروم شود میتوان از شیر دایه استفاده نمود خوشبختانه امروزه با پیشرفت تغذیه منومی کمتر احتیاجی به شیر دایه است . بهر صورت در بعضی موارد می توان از شیر دایه صرف نظر کرد بخصوص در کودکان صغیر زود بدنی آمده ، در هر حال بچها که به نجات بهداشتی مرعات شود شیر دایه بهترین و طبیعی ترین جایگزین شیر مادر است . و با انتخاب دایه نه تنها باید به کافی بودن شیر وی توجه داشت ، بلکه باید به سلامت کامل او نیز اطمینان نمود . بخصوص از لحاظ بیماریهای سرایت کننده ، دایه نباید « سل » و « سیفلیس » و « سوزاک » داشته باشد . در صورتیکه دایه ، مسلول باشد سپردن بچه بوی او اکیداً ممنوع است .

باید بچها دایه همراهمادرش باشد بدو علت : اولاً - از نظر مرعات سلامت که میباید به کودک وی ظلم شود . دوم اینکه اگر بچها هم همراه مادرش نباشد مادر بعلت سلاسه به جگر گوشه خود احساس تنهایی کرده و صده خواهد خورد و در نتیجه از پروری خواهد گذاشت . اگر کودک شعبلی به دایه سپرده شود چون نمیتواند شیر پستانرا بخوبی خالی کند در نتیجه به تدبیر نیروی خواهد خشکید در صورتیکه اگر کودک وی همراش باشد چون معمولاً بزرگتر و قوی تر است شیر آخر پستانرا بخوبی می مکد و در نتیجه تحریک شدن پستان شیر زیادتر می

گردد و همچنین بدلیل قوی اختصاص دادن يك پستان به يك كودك و پستان ديگر بـكودك ديگر درست نيست . بايد بچـخاطر داشت دايه نيز مانند ساير مادران احتياج به استراحت كافي و غذاي خوب و هواي مافوقـآزاد دارد ، بنا بر اين دايه را كه خود مادري است بايد عزيز و گرامي داشت .

تغذيه مصنوعی:

اساس غذای كودك را شير تشكيل ميدهد ، و مناسبـترين آنها شير گاو ميباشد (۱) كه با شكر شيرين ميـكند . شكر علاوه بر شيرين كردن شير خود جزو غذاهای اساسی برای كودك ميباشد . مقدار تقریبی شیری كه برای كودك در ۲۴ ساعت لازم است تقريباً ۶۰ گرم برای هر كيلو گرم وزن بدن و يا ۱/۱ وزن بدن ميباشد . اگر بچه کمی بیش از اين هم بخورد بهتر است

بايد شير را با مقدار كمش و غفلت دقيقـتر شروع نمود . چون شير ماده گاو ديرتر از شير مادر هضم شده و از معده درميشود بنا بر اين بايد فواصل شير دادن نيز کمی بيشتر از فاصله شير صادر باشد در هر صورت بر نامة چهار ساعته بيشترين برنامه است و استثناً بعضی از بچههای قوی زودتر گرسنه ميشوند و باير نامة سه ساعته بهتر رشد ميکنند . و هر چه كودك بزرگتر ميشود فاصله دوغذا نيز زيادتر ميگردد بطوريكـه در نوزادان اگر روزی ۶ تا ۷ مرتبه شير ميدهيم ، بايد دو ماه دوم به ۵ مرتبه برسانيم و در ۶ ماهگی به ۴ نوبت و در اواخر سال اول حتی ۳ نوبتی رسانيم در اينصورت بهتر است كه بچه را بطوری عادت بدهيم كه نصف شب شير نخورد .

روز اول تولد فقط مقدار کمی آب . پنجاه ميلييم و در ۶ روز بعد هر وعده در حدود ۸۰ گرم يا يك استكان چاي خوری معمولی مضافاً كه آب شير آن مساوی باشد و يك قاشق مربا ـ خودی شكر نيز بآن اضافه کرده بايم در هر ساعت يك كودك ميدهيم و اگر بچه اشتها داشته باشد مقدار شير را زيادمي كنيم .

و از او ايل هفته دوم مقدار شير را زيادمي كنيم بطوريكـه دو برابر شير و يك برابر آب و يك قاشق مربا خوری شكر ميـدهيم (۲) از هفته پنجم معقبت شير و يك قسمت آب با شكر مخلوط ميـكنيم . و تا ماه چهارم و پنجم ادامه ميدهيم . و بعد يتدريج شير خالص و بدون شكر ميدهيم . كم كم كه كودك بزرگـ ميشود و استـعاست علاوه بر اينكه فقط شير را زيادمي كنيم ، بايد بـر مقدار آن نيز اضافه كنيم ، بطوريكـه در ۶ تا ۶۵ ماهگی كه بچه ۳ نوبت شير ميخورد در هر وعده مقدار آن بايد به ۲۲۰ تا ۲۳۰ گرم برسد . ولي معمولاً اين مقدار را زيادتر نمي كنيم زيرا در اين سن كودك غير از شير غذاهای ديگري نيز ميخورد .

طرز تهیه شير:

وسايل كار عبارتند از يك ظرف شيشه ای برای اندازه گيری شير . اگر اين ظرف مدرج باشد بهتر خواهد بود . يك قيف شيشه ای يك شيشه شوره منوئی . شير مورد لزوم برای ۲۴ ساعت (شبه در صفحه ۵۳)

(۱) در نقاطی كه شير گاو در دسترس نباشد شير بز نيز ميتواند جانشين آن بشود .

(۲) در تمام موارد اصل بر اين است كه شير خالص ماده گاو در دسترس ماست .

مباحث تخصصی دارند گوش فرادهم و نتایج تجربیات آنها را به نیت ... تا اینکه در اثر کوشش فراوان توانستم ماده جامد را در شکل سازنده اش بشناسم و خواص موجودات زنده و پیچیدگی جسم و عقل آدمی را درک کنم . . .

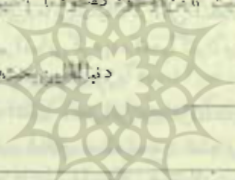
این مطالب با همه بیابانشان برای من روشن گردید .

و علاوه بر همه اینها موفق شدم پیرامون بسیاری از موضوعات گوناگون از فیزیولوژی گرفته تا مسئله شافریک (۱) تحقیق کنم . البته این همه توفیقات مرهون روشها و تخیلات جدیدی است که برای اولین بار در تاریخ بشر در اختیار علم قرار گرفته تا اینکه بتواند رسالت خود را انجام دهد .



چنین مردی که این همه موفقیتها نصیبش شده و از فرستاده در راه کسب معلومات استفاده کرده و با اطلاعات فراوانی که درباره انسان دارد ، کتابی می نویسد بنام «انسان موجود ناشناخته» یعنی شلم مادر باره انسان بسیار ناچیز است و تشریفات بسیار است با سفرها و مدارج عالی نادانی معالقی نیست با این وجود که خود را بشیم سر میبریم . بگفتم پدیدار این بار هم خود را سخن بگوید .

دنیای ما این بخت در شماره آینده مطالعه فرمائید



(۱) ماوراء الطبیعه

(پیشه از صفحه ۵۰) را در ظرف شیشه‌ای ریخته و آب و شکر مورد لزوم را نیز آن اضافه می کنیم . و در حدود ۵۰ سانتی متر مکعب آب اضافی جهت جبران تبخیر پان می افزائیم ، و در یک ظرف تمیزی به مدت ۵ دقیقه می جوشانیم ، و بلیکفازیم هر چه زودتر سرد شود و سپس سرشیر آن را می گیریم و در ظرفهای تمیزی برای وعده های مختلف ریخته و یا چوب پنبه و یا پنبه تمیزی و یا لاستیک دهانه جاری را می بندیم و ناموقع مصرف بطری را در میان بخت میگذاریم .

بطریهاییکه خالی میشوند با آب سرد میروشیم و با آب پر میکنیم و روز بعد آب را خالی کرده و با شیشه شوی تمیزی می کنیم و تمام وسایل را مدت ۵ دقیقه می جوشانیم و شیر ۲۳ ساعت مطابق دستور فوق تهیه می کنیم . پستانک بطری بلافاصله بعد از شیر دادن باید بادقت با آب سرد شسته شود ، مخصوصا در زیر شیر آب ، باید سوراخهای آنرا کاملاً تمیز نمود و باید چندین عدد از این پستانکها باشند ، تا در هر وعده شیر دادن یکی از آنها را مصرف نمود و در آخر سر ، همه آنها را یکجا جوشانید و در زیر سرشیر نگاه داشت و باید در موقع گذاشتن پستانک به سر بطری ، طرف داخل آن و همچنین به نوک آن دست نزنید . چنانچه سوراخ پستانک تنگ باشد میتوان با سوزنی که روی آتش سرخ شده باشد ، سوراخ آنرا گشاد نمود .