

بهداشت کودک از نگاه ابوعلی سینا

نوزاد را در تابستان باید با آب معتدل، شستشو داد ...



توصیه های مربوط به نگهداری نوزاد :

نوزاد را در تابستان باید با آب معتدل، شستشو داد . در زمستان، آب شستشو باید کمی گرم باشد ولی نه به آن اندازه ای که آزار دهنده باشد . بهترین موقع شستشوی نوزاد بعد از خواب طولانی است . رواست که نوزاد را روزی دو تا سه بار شست و زینانی ندارد که در تابستان آب شستشوی نوزاد، ولرم و تا اندازه ای خنک باشد ولی در زمستان حتما باید معتدل الحار باشد . گرمی آب شستشو باید به حدی باشد که تن نوزاد را گرم کند . موقع استحمام نوزاد باید مواظب بود که آب در سوراخ گوش هایش نفوذ نکند.

شیر مادر برای نوزاد از هر شیر دیگری بهتر است، زیرا بیشتر از هر غذای دیگر، به گوهر غذایی نوزاد که در زندگی جنینی به او می رسد شباهت دارد . حتی به تجربه، ثابت شده است که در دهان گرفتن نوك پستان ، در دفع آزار شیرخواران، بسیار سودمند است . جهت اعتدال مزاج و پرورش صحیح و سالم نوزاد، علاوه بر شیر ، مراعات دو نکته بسیار مهم دیگر نیز ضروری است : یکی از آن دو نکته جنبانیدن نوزاد به آهستگی و ملایمت و دیگری موسیقی و آوازی است که برحسب عادت، برای خوابانیدن نوزاد می خوانند . نوزاد به هر نسبتی که برای جنبانیدن و گوش دادن به موسیقی آمادگی بیشتری پیدا کند، تن و روانش برای ورزش های بدنی و روانی، آمادگی بیشتری می یابد.

توصیه های مربوط به تربیت کودک :

وقتی بچه را از شیر باز داشتند، غذایش باید با سوپ و گوشت های سبک شروع شود . از شیر باز داشتن بچه باید به طور تدریجی صورت گیرد . باید بچه را با قرص هایی که از نان و شکر ساخته شده است مشغول کرد تا پستان را فراموش کند .

بچه را تا وقتی که خود به طور طبیعی یاری نشستن و راه رفتن ندارد، نباید به زور به این کارها وادار کرد، زیرا ممکن است به پشت و ساق هایش آسیبی برسد . در نخستین مراحل که طفل نشستن و یا خزیدن بر روی زمین را شروع می کند، باید زیرانداز نرم باشد تا از زبری زمین خراش بر ندارد . باید چوب و کارد و هر چیزی که آزار می رساند ویا می برد از مسیر راهش جمع شود و نگذارند که طفل از جاهای بلند پرت شود . وقتی دندان های نیش طفل سر بر می آورند نباید چیز سخت را بجود تا ماده ای که نیش از آن تکوین می یابد از بین نرود.

"باید بسیار مراقب بود که در اوان انتقال کودک به مرحله خردسالی، اخلاق و رفتار وی پسندیده و معتدل گردد. برای این منظور نباید کاری کرد که کودک به خشم زیاد ، ترس زیاد، اندوه و شب بیداری زیاد برخورد کند و یا دچار شود . هرچه را طفل آرزو کرد باید زود برآورده شود و از هر چیز نفرت داشت از وی دور گردد . در این دستور دو نفع وجود دارد : یکی نفع نفسانی است زیرا بچه از همان طفولیت به اخلاق و رفتار نیکو خوی می گیرد و نیکی در او سرشتی می شود و از او جدا نمی گردد . دیگر آنکه برای بهبود تنش مطلوب است، زیرا همانطور که از سوء مزاج، بدخلقی و بد رفتاری سر می زند، از عادت به بدخویی نیز سوء مزاج پیدا می شود . مثلا خشم، مزاج را بیشتر از حالت اعتدال گرم می کند، اندوه ، خشک مزاجی بیمار می آورد، پژمردگی و کم ارادگی نیروی روانی را سستی می بخشد و سلامت مزاج را به سوی بلغمی بودن گرایش می دهد. پس معلوم می شود که در خوش خلقی دی تن و روان نیز هست.

وقتی کودک از خواب بیدار شد، بهتر آن است که استحمام شود و بعد به مدت يك ساعت با اسباب بازی هایش و یا به منظور بازی کردن تنها گذاشته شود، سپس کمی غذا بخورد و از آن به بعد زیاد تر از پیش به بازی بپردازد، باز استحمام کند و غذا بخورد و تا حد ممکن نگذارند در وقت غذا خوردن آب بنوشد، زیرا آب غذای خام را قبل از هضم شدن به درون می راند.

"وقتی کودک به شش سالگی رسید، باید او را به معلم و شخص ادب آموز سپرد و به تدریج به کسب تحصیلش واداشت. نباید او را به زور وادار کرد که يك دفعه کتاب را بگیرد و از خود دور نسازد.

این بود دستور پرورش خردسالان تا زمان چهارده سالگی آنها . در این مدت همواره باید مراقب حال و مزاج آنها بود که آیا تری یا خشکی در مزاج آنها و یا سختی در جسمشان در افزایش یا در کاهش و یا در حال اعتدال است .

باید در کاهش دادن ورزش به تدریج عمل کنند، حتی در ورزش سخت و دشوار هم که نمی خواهند دیگر انجام دهند باید ترک آن تدریجی باشد. ورزش در بین سن خردسالی و نوجوانی باید به صورت معتدل انجام گیرد.

برگرفته از کتاب قانون در پزشکی