

Η ΓΟΝΙΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΒΡΕΦΩΝ



Μία παλιὰ παράδοσις πού δὲν εἶνε διόλου ἀβάσιμη, μὰς λέει πὼς δὲν πρέπει ποτὲ ν' ἀποκόψουμε τὰ θρέφη τὸ καλοκαίρι, γιατί ἔχει παρατηρηθῆ ὅτι τὰ μικρόβια τὴν ἐποχὴ αὐτὴ εἶνε πολὺ περισσότερα καὶ προσβάλλεται πῶς εὐκόλα τὸ θρέφος ἀπὸ ἐντερικά. Εἶνε δὲ γνωστὸν ὅτι τὰ ἐντερικά εἶνε μίαν νόσος πού

δεκαπλασιάζει τὰ θρέφη, γιατί τις περισσότερες φορές εἶνε θανατηφόρος.

Ὅσες λοιπὸν μητέρες θηλάζουν μόνες τους τὸ παιδί τους, ἄς προσπαθήσουν νὰ μὴ τὸ ἀποκόψουν τοὺς καλοκαιρινούς μῆνες καὶ ἂν τὸ μητρικὸ γάλα λείψῃ ἀπὸ τὸ παιδί γιὰ τὸν ἕνα ἢ τὸν ἄλλο λόγο, τότε ἄς διπλασιάσουν τὴν προσοχή τους γιὰ νὰ προστατεύσουν τὸ παιδί τους ἀπὸ κάθε ἀρρώστεια.

Τὸ μπιμπερὸ δὲν πρέπει νὰ πλύνεται ποτὲ μὲ νερὸ τῆς βρύσης, ἀλλὰ μὲ νερὸ θρασμένο. Τὸ ἴδιο πρέπει νὰ γίνεται καὶ γιὰ τὸ κάθε τί πού χρησιμεύει γιὰ τὴν τροφή τοῦ παιδιοῦ.

Τὸ γάλα πρέπει νὰ θράζῃ τοὐλάχιστο δέκα λεπτά τῆς ἕρας. Μὴ τὸ κατεβάζετε ἀμέσως μόλις δῆτε νὰ φουσκώῃ στὴ φωτιά, διότι δὲν προφθάνουν νὰ καταστραφοῦν τὰ μικρόβια.

Συμβαίνει συχνὰ νὰ πάθουν ἐντερικά τὰ παιδιὰ μας καὶ νὰ φταίμε ἐμεῖς ἢ ἴδιες, πού δὲν ἐλάβαμε ἀρκετὲς προφυλάξεις.

Ἐπαναλαμβάνομεν ὅτι ἡ προφυλάξις πρέπει νὰ διπλασιάζωνται τὸ καλοκαίρι, διότι πλὴν τῶν ὄσων ἀναφέρουμε πάρα πάνω, τὰ πεπτικά ὄργανα τοῦ θρέφους τὸ καλοκαίρι λόγω τῆς ζέστης, γίνονται εὐπαθέστερα καὶ χαλαρώνουν.

Αὐτὰ, φυσικά, ὅταν τὸ θρέφος τρέφεται μὲ ἄλλο γάλα καὶ ὄχι μητρικό. Μὲ τὸ μητρικὸ γάλα οἱ κίνδυνοι τῶν μικροβίων κτλ. δὲν ὑφίστανται καὶ τὸ μόνο ἀπὸ τὸ ὅποιον μπορεῖ νὰ προσβληθῆ τὸ θρέφος εἶνε ἀπὸ δυσπεψία.

Ἡ δυσπεψία προέρχεται συνήθως ἀπὸ τὴν κακὴ συνήθεια πού ἔχουν μερικὲς μητέρες νὰ θηλάζουν τὰ παιδιὰ τους κάθε φορὰ πού κλαῖνε χωρὶς νὰ προσέχουν τὴν ὥρα.

Τὸ θήλασμα πρέπει νὰ γίνεται μὲ τις ὥρες, ἂν δὲ παρατηρήσωμε ὅτι τὸ παιδάκι ἔχει ἐμέτους ἢ κενώσεις περισσότερες τοῦ συνήθους, ἀραιώνουμε τὰ θηλάσματα ἢ καὶ τὰ σταματοῦμε ἐντελῶς γιὰ λίγες ὥρες.

Μερικὰ παιδιὰ μεγαλώνουν ἀφημένα ἐντελῶς στὴν τύχη τους καὶ στὴ φύσι, ἐπειδὴ δὲ πολλὲς φορές τυχαίνει τὸ εἶδος αὐτὸ τῆς ἀνατροφῆς «νὰ βγῆ σὲ καλὸ»—ὅπως κακῶς λένε μερικοὶ γονεῖς — τὸ λαμβάνουν ὡς ὑπόδειγμα, ἀλλὰ δὲν κάνουν καλὰ, διότι δὲν ὑπολογίζουν σύμφωνα μὲ τὸν ὀργανισμό τοῦ κάθε παιδιοῦ καὶ δὲν σκέπτονται ὅτι κάτι πού ὠφέλησε ἕνα παιδί, μπορεῖ νὰ ἔχη ὀλέθρια ἀποτελέσματα γιὰ ἕνα ἄλλο. Ἐνας μέσος ὄρος εἶνε πάντοτε προτιμότερος, δηλαδὴ οὔτε ὑπερβολικὴ μαλθακότης, οὔτε πάλιν ὑπερβολικὴ σκληραγωγία. Τὸ ντύσιμο θὰ εἶνε λογικὸ καὶ ἀνάλογο πρὸς τὴν ἐποχὴ, τὸ φαγητὸ μέτριον καὶ ὅσο τὸ δυνατόν διαλεχτὸ, ἐκεῖνο δὲ πού πρέπει νὰ ἐπιδιώκουμε εἶνε πολλὴ ζωὴ στὸ ὑπαίθρο καὶ στὸν καθαρὸ ἀέρα.

Ἐκεῖνο πού δὲν πρέπει ἐπίσης νὰ παραλείψουμε, εἶνε τὸ ζήτημα τῆς μορφώσεως τῶν παιδιῶν. Ὁ νόμος κανονίζει φυσικά τὴν ἡλικία πού πρέπει νὰ ἔχη ἕνα παιδί γιὰ νὰ πάῃ στὸ σχολεῖο, ἀλλὰ αὐτὸ κανονίζεται καὶ σύμφωνα μὲ τὴν διανοητικὴ ἀντίληψιν τοῦ κάθε παιδιοῦ. Πάντως κατάλληλη

ἡλικία γιὰ νὰ πάῃ σχολεῖο τὸ παιδί εἶνε τῶν 6 ἐτῶν.

Γεννᾶται τώρα ἕνα ἄλλο ζήτημα: Πρέπει ν' ἀφήνουμε τὰ παιδιὰ μόνον στὸν δρόμο; Ὁχι βέβαια. Ἀλλὰ ἐπειδὴ δὲν εἶνε εὐκόλο στὴν κάθε μητέρα νὰ πηγαίῃ ἢ ἴδια τὸ παιδί τῆς στὸ σχολεῖο, ἄς τὸ συνηθίσῃ νὰ πηγαίῃ μόνο του, συμβουλευόντάς το νὰ περπατῆ ἡσυχᾶ στὸν δρόμο, προσπαθώντας νὰ τὸ κάμῃ νὰ καταλάβῃ πόσα κακὰ μποροῦν νὰ τοῦ συμβοῦν ἂν σταματᾷ καὶ παίξῃ στὸς δρόμους μὲ ἄλλα παιδιὰ. Μπορεῖ μάλιστα νὰ παρακολουθῆ χωρὶς νὰ γίνῃ ἀντιληπτὴ τις πρώτες μέρες καὶ νὰ τὸ τιμωρῆ ὡσὰκις τὸ τσακώσῃ νὰ παρακοῦῃ.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ  
Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

Ὅσες συμβουλές καὶ ἂν δοθοῦν γιὰ τὰ δόντια, πάλι λίγες εἶνε. Τὰ δόντια δὲν εἶνε μόνον ἕνας ἀπὸ τοὺς σπουδαιότερους συντελεστὰς τῆς καλλονῆς, μὰ κι' ἕνας ἀπὸ τοὺς μεγαλυτέρους συντελεστὰς τῆς υγείας. Διαβάστε σχετικῶς τί γράφει ἕνας μεγάλος Γερμανὸς ὀδοντοῖατρος καὶ προσπαθεῖτε ν' ἀκολουθήσετε τις συμβουλές του:

1. Συνήθισε νὰ κάνῃς τὴν γλῶσσα σου ἐλεγκτὴ τῆς ἀκεραιότητος τῶν δοντιῶν σου. Χρησιμοποίησέ τὴν γιὰ νὰ ἀπομακρύνῃς κάθε ξένο σῶμα πού μπορεῖ νὰ ἔχη χωθῆ ἀνάμεσόν σου.

2. Ὅποτε σοῦ δίνεται εὐκαιρία ἀνοίξῃς τὸ στόμα σου πλατεῖα καὶ ἀνάπνεε τὸν καθαρὸν ἀέρα, κατὰ τέτοιον τρόπο, ὥστε νὰ τὸν νοιώθῃς νὰ περνᾷ ἀνάμεσα ἀπὸ τὰ δόντια σου.

3. Πρὶν ἀπὸ κάθε γεῦμα ξέπλενε ἐλαφρὰ τὸ στόμα σου μὲ δροσερὸ νερὸ, στὸ ὅποιον ἔχεις ρίξει μιὰ κουταλιά τοῦ γλυκοῦ σόδα.

4. Κάνε τὸ ἴδιο καὶ ὕστερα ἀπὸ κάθε γεῦμα.

5. Γιὰ νὰ ἔχῃς γερὰ δόντια πρέπει νὰ ἔχῃς γερὰ οὖλα. Πρωτὶ καὶ θράδῃ ἐτοίμαζε μιὰ ἐλαφρὰ διάλυσι σόδας (1 κουταλάκι σόδα σ' ἕνα ποτήρι νερὸ) καὶ θρέχε σ' αὐτὴν τὸν δείκτη καὶ ὕστερα μὲ τὸ δάκτυλο αὐτὸ κάνε ἕνα ἀργὸ καὶ δυνατό μασάζ στὰ οὖλα σου, ἰδιαίτερος στὸ μέρος πού τὸ οὖλος ἀκουμπᾷ στὸ δόντι. Ἄν ματώνουν τὰ οὖλα, σημαίνει πὼς εἶνε ἄρρωστα καὶ τότε πρέπει νὰ ἐπιμένῃς ἀκόμη περισσότερο στὴν περιποίησί τους.

6. Μετὰ τὸ πλύσιμο τῶν δοντιῶν σου, ξέπλενέ τα τὸ πρωτὶ μ' ἕνα νερὸ μαντολέ καὶ τὸ θράδῃ μὲ σκέτο νερό.

7. Φρόντισε ὥστε ἡ ὀδοντόπαστα πού μεταχειρίζεσαι νὰ μὴν εἶνε πολὺ δυνατὴ. Ὅλα τὰ δόντια δὲν ἀντέχουν σὲ τόσο δυνατὲς χημικὲς οὐσίες καὶ ἀντὶ γιὰ καλὸ, μπορεῖτε νὰ τοὺς κάμετε κακὸ.

8. Μὴ νομίζετε πὼς τρίβοντας τὰ δόντια σας δυνατὰ μὲ τὴν βούρτσα, δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ εἶνε ὁ καλύτερος τρόπος γιὰ νὰ τὰ καθαρίσετε. Προτιμότερο εἶνε νὰ τὰ καθαρίζετε μὲ μιὰ περιστροφικὴ κίνησι ἀπὸ τὴν ρίζα πρὸς τὰ ἐπάνω, πρώτα ἀπ' ἔξω καὶ ἔπειτα ἀπὸ μέσα. Ξεπλένετέ τα πάντοτε μὲ ἄφθονο νερό.

