

శిశువునకు వ్యాయామము

శిశువులకు సంవత్సరము వచ్చు వరకు నువ్వుల నూనె శరీరముపై పూయుచు వుదయముననే చాలినంతగా వేడి నీళ్ళచే స్నానము చేయించుట వలన లేత నరములకు సత్తు వ కలుగును మన పూర్వీకులు కొన్ని చిరు ధాన్యాలను విసిరి దానిలో బావంచాలు అనే పరిమళపు గింజలను కలిపి మెత్తగా విసిరి చంటి బిడ్డలకు స్నానము చేయించునపుడు ఆ పిడితో శరీరమును రుద్దేదరు దీని వలన ఏవిధమైన చర్మ వ్యాధులు రాకుండా కాపాడును.

బిడ్డలు కాళ్ళు చేతులు కదిలించుకొనుటయే చక్కని వ్యాయామము. పిల్లలకు అధికమగు ఎండనుగాని, ఎక్కువ చలిగాలిగాని తగులనీయరాదు. బిడ్డకు నాలుగవ నెల రాగానే బోర్లగిల్లు టకు ప్రయత్నము చేయుదురు ఇట్లు ఎనిమిదవ మాసము వచ్చుతోడనే శిశువు కందరములు పుష్టి చెంది బలమురాగానే ప్రాకుత ప్రారంభించును క్రమక్రమముగా శిశువు లేచి నడచుటకు ప్రయత్నించుచుండును. నడక వచ్చి తప్పటడుగులు వేయు చున్నపుడు అదేపనిగా వానికి శక్తి చాలని నడకను నేర్పరాదు. శక్తి కలిగినప్పుడు తనంతట తానే నడచుచుండును తల్లి ఇంటి పనులు చేయుచున్నపుడు పిల్లలు చిన్న చిన్న పనులు చేసేటట్లు జూడవలెను పిల్లలు మిక్కిలి అలసి పోకుండా చూడవలెను. సంవత్సరము దాటినా తరువాత రోజువిడిచి రోజు తలంటు క్రమముతప్ప కుండ జరుపు చుండవలెను