

Д.Р. В. ГАНЬКІВСЬКИЙ



**МАТИ
И
НЕМОВЛЯТКО**

ПОРАДИ ДЛЯ НАЙМОЛОДШИХ МАТЕРІВ

Др. В. ГАНЬКІВСЬКИЙ

МАТИ
Й
НЕМОВЛЯТКО

ПОРАДИ ДЛЯ НАЙМОЛОДШИХ
МАТЕРІВ

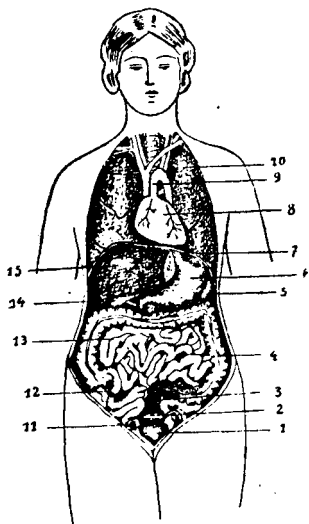
(ДРУГЕ СПРАВЛЕНЕ ВИДАННЯ)

КООПЕРАТИВНЕ ВИДАВНИЦТВО
«ЗАГРАВА»
ГАЙДЕНАВ

1947

Накладом Української Книгарні «Відродження»
Годенав

Друкарня Кооп. В-ва «Заграда» в Гайденав
зам. ч. 470129.



НУТРО ЖІНКИ

1. сечовий міхур, 2. матиця, 3. кутниця, 4. груба кишка,
 5. селезінка, 6. шлунок, 7. перетинка, 8. серце, 9. головна
 б'ючка, 10. легені, 11. яєчник, 12. сліпа кишка,
 13. тоненька кишка, 14. жовчевий міхур, 15. печінка.

РОДИЛЬНІ ОРГАНИ ЖІНКИ; МІСЯЧКА.

В долішній частині тулуба, в так званій мисці (рис. 1), лежать між сечовим міхуром і кутницею (відходовою кишкою) жіночі родильні органи (рис. 2).

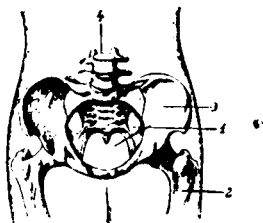


Рис. 1.

1. здорова відтулина миски, 2. стегнова кістка, 3. миска,
4. хреби.

Діляться вони на зверхні і внутрішні. До зверхніх належать великі губи, малі губи та в щілині — вгорі сечовий отвір, а нижче вхід до піхви.

До внутрішніх: 1) піхва, що спереду прилягає до сечової цівки й міхура, ззаду до кутниці, від якої відділена тільки тонким проміжжям, т. зв. крочем, 2) матиця — орган досить великих розмірів у формі трохи приплесканої грушки. Ширша її частина лежить у місці черевної ями, вужча, яку називаємо шийкою матиці, входить до піхви (рис. 3).

Всередині матиця вистелена слизовою оболонкою. З обох боків прилягають до неї дві рурочки. Це трубки Фалльопія. Ці трубки закінчуються розхильними торочками (рис. 3). Ці ж прилягають до подовгастих тілець, що своїм виглядом і величиною нагадують квасолі. Це яєчник.

Яєчник — це орган, в якому витворюються малесенькі яєчка. Зріле яєчко вискакує з яєчника, дістається до торочок трубки і до матиці. В матиці осідає і жде на запліднення. Коли наступить запліднення, тоді яєчко пучнявіє, розростається і дає почин вагітності. Якщо ні, то яєчко тріскається, а за ним напучнявіла оболонка матиці, і впливає трохи крові. Починається те, що називаємо місячним сплавом, («своїм часом»), періодом або просто місячкою.

Як відомо, кожна жінка має від 12 (13) до 46 (рідше до 50-го) року життя місячку. Триває вона три — п'ять днів.

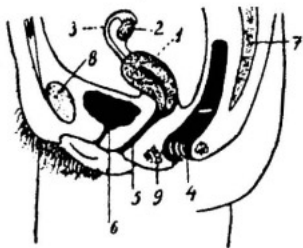


Рис. 2. — Перекрій низу жінки

1. матиця, 2. яєчник, 3. трубка, 4. кутниця, 5. піхва,
6. міхур, 7. крижіві хребти, 8. зрощення кісток,
9. переміжжя (крэк).

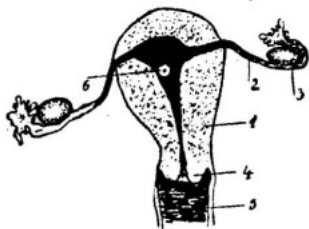


Рис. 3. — Перекрій внутрішнього природження

1. матиця, 2. трубка, 3. яєчник, 4. шийка, 5. піхва,
6. плід

Є жінки, які «чистяться» щотри тижні, і це не є хворобливе. Інші що 4 тижні (28 днів).

Підчас вагітності перестають яєчники виділювати яєчка, і тому нема місячки. Так само підчас плекання дитинки, і то в перших 5 - 6 місяцях, місячки нема. У жінок, що не годують своїми грудьми, період показується швидше, нераз у два місяці після пологів.

ВАГІТНІСТЬ.

Запліднене яєчко здержує відразу місячні сплави. По цьому пізнаємо тяжу, і з тою хвилиною заходять в матиці і в жінки зміни, які називаємо вагітністю, або тяжею.

Причеплене до матичної оболонки яєчко розростається та разом із ним і матиця. По першому місяці величина матиці доходить до величини волоського горіха, по двох місяцях — яблука, по трьох місяцях — невеликого кулака і т. д. В п'ятому місяці, а нераз і пізніше, почуває жінка рухи дитини. Матиця підноситься догори. В шостому місяці доходить до пупчика, в 8-му під грудну клітину, а в дев'ятому нагинається до переду. М'язи черева і шкіра розтягаються, кадовб вигинається. Жінка така дістає «горду» поставу.

В третьому місяці різничується плід. В мішку породівім, наповненім породівими водами, лежить, або радше плаває плід — дитинка. В одному місці мішок цей грубує, набирає судин кровоносних і дає початок ложищу; пуповиння лучить його з черевцем і нутром дитинки. Вся пожива з матиці дістається з кров'ю через ложище до пуповиння, а звідтіля до нутра дитинки (рис.4).

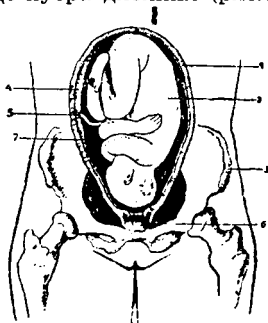


Рис. 4. — Правильне уложення плоду

1. матиця, 2. плід, 3. миска, 4. ложисько, 5. пуповиння,
6. породіві води.

Вагітність у людини триває 280 днів, тобто 40 тижнів, або 9 місяців і 7 днів. Кінець вагітності визначимо, як до першого дня останньої місячки додамо 9 мі-

сяців і 7 днів, а якщо того не знаємо, то до дня, коли мати почула перші рухи дитинки, додамо 4 і пів місяця.

Отже через те дуже важливо запам'ятати собі або й записати в календарі ті дві дати. Докладно, до дня, неможливо обрахувати пори родів, бо рідко коли відомо нам, при котрих зносінах статевих наступило запліднення. Тому останні два тижні жінка повинна бути приготована, що в кожній хвилині може початися порід.

Тяжа, це природна дія кожної здорової жінки. Без тяжі, без дітей, трудно навіть, щоб жінка була здорова й опірна на недуги. Тому ухилятися від неї це не тільки гріх, обман, але й злочин, заповіданий своєму здоров'ю.

Ще більше увередження заповіді матиці, а далі й усьому тілу, коли усуваємо тяжу.

Такі аборти, штучні поронення, викидні — це гра з вогнем. Вони не тільки наражують жінку на небезпеку пізнішої яловости, безплідности, але нераз викликають великі кровотечі, що й смертю кінчаються, або допроваджують до кровоотруєння, довготривалих запалень яєчників, трубок, матиці, кровоносних судин і очеревних оболонок.

А ще більша небезпека загрожує, коли до цього береться не лікар-фахівець,

а бабка, повитуха чи знахурка.

Живемо в часах, в яких тяжа не повинна бути тягарем, навіяним страхом за майбутність дитини. Місце й праця для кожного знайдеться!

Тому, що тяжа не є ніякою хворобою, нема потреби змінювати спосіб життя. І тільки останні тижні перед розв'язанням накладають на жінку певні обмеження. Сюди належить заборона статевих зносин яких 1,5 до двох місяців до пологів і яких 1,5 місяця по пологах. Усякий натиск на матицю може викликати або непотрібне прискіпшення породу, або подразнення невипочатої ще вповні матиці. Підчас тяжі заходять у жінок деякі недомагання, але вони назагал не такі страшні, як їх малюють.

НЕДОМАГАННЯ ПІДЧАС ТЯЖІ

Одною з перших неприємних познач вагітності є харчові забаганки. Тоді дуже смакують деякі, головню квасні, страви. Інші, звичайно вуджене м'ясо, росіл, гриби, шлунок не приймає. Є жінки, що цього не мають, але більшість відчуває в череві якісь дії, зміни, які зразу наводять досвідчену жінку на думку: «ага, — вже знаю, що це таке...»

Не бовтай немовлятка в колиці!

Шлункові забурення в деяких жінок, найчастіше за першої тяжі, бувають такі нагальні, що спричинюють блювоту; головно зранку жінки викидають усе, що з'їдять. Але коли спокійно лежати, їсти потрошку, не рухатися, то блювання стають рідші або й уступають.

По двох - трьох місяцях блювання самочинно уступає і вагітна жінка дістає знаменитий апетит, їсть усе і скільки хоче.

Часом деякі жінки терплять на запір (затвердження). Причиною є невідповідні харчі, або натиск побільшеної матиці на кутницю (відходову кишку). Поборювати це треба дієтою, не їсти свіжого житнього хліба, пирогів, гороху, квасолі, печеного м'яса, зате більше овочів і ярини, яблука, сливки, моркву, черешні, вишні, суниці (ягоди), малину, салату, бурячки, капусту, редьківцю, рабарбар. Можна також їсти разовий пшеничний хліб, квасне молоко, маслянку, олії і т. п. Коли б це не помагало, тоді треба пробувати геґар, шприцування, левативу. Геґар (дивись рис. 5) це однолітровова скляна або бляшана банка-збірник з півтораметровою гумовою руркою, закруткою і наконечниками. Малий наконечник призначений до всування до кутниці, довший і більший до полоскання піхви і шийки матиці. Такий збірник на-

повнюємо теплою, найкраще переваре-
ною водою, додаємо одну столову лож-
ку соли, або 0,5 склянки олію, намазує-
мо наконечник товщом (вазеліною, несо-

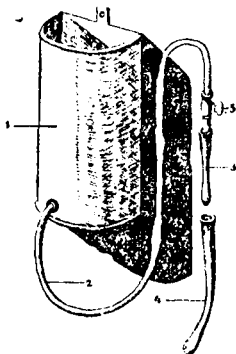


Рис. 5. — Герп

1. збірник на воду, 2. гумова рурка, 3. наконечник до кутниці, 4. наконечник до піхви, 5. закрутка.

леним маслом або смальцем) і вклада-
ємо його до кутниці. Жінка при тім по-
винна лежати на лівому боці, віддихати
глибоко і не тиснути. Коли відкрутимо
закрутку, вода починає вливатися до
грубої кишки. Щоб це не тривало дов-
го, треба піднести збірник догори. Тоді

вода вливається швидше, мішається з твердим калом, розм'якшує його, драгує оболонку кишок і викликає стілець. Хто хоче, може такий геґар повісити на стіні. Після впус­чення всієї води, треба ще з 15 хвилин спокійно полежати, а щолш потім віддавати стілець.

При геґарі з олієм краще впустити наперед олій, а потім воду. Це тому, що олій з водою не мішається і завжди плаває поверх води.

Полоскання піхви відбувається в напів­сидячому стані, — напочіпки. Тільки тоді, замість короткого, треба вжити трохи довшого, загнутого наконечника. До перевареної води додаємо вивару з рум'янку (одну пригорщу на літр води) або ложку оцту, або додатків, які може приписати тільки лікар. На власну руку призначувати собі лікувальні полоскання не вільно.

Та вертаймось до стільця. Випорожнення повинно бути щодня. Як нема, тоді треба пробувати викликати регулярне випорожнення дієтою, руханкою, рідше геґарами. Коли й це не помагає, треба порадитись з лікарем.

Якщо підчас початкової тяжі деякі жінки мають спеціальні забаганки, отже люблять, скажім, квасні страви,

В чистій хаті — чистенька газдиня!

цитрини, солоні огірки, яблука, борщ, деякі вапно, то нехай їдять, тільки вважають, щоб не забагато і не зачасто.

Уплави, виділини з піхви бувають теж у вагітних жінок. Прозорі, слизові, іноді злегка біляві, не є нічим хворобливим. Такими уплавами нема чого журитися. Вистачить раз денно підмиватися теплою водою.

Коли вони більші і не білі, а жовтаві, або таки жовті, гризучі, то вже справа серйозніша. Тоді треба порадитись з лікарем. Причини уплавів бувають усякі. Можуть бути від поранення входу до піхви (розрив дівочої перетинки), або й самої піхви при перших статевих зносінах. Стале дратування природження пальцями, глисти, черевяки з кутниці, спека вліті, велика опасистість, врешті полоскання дуже гарячими або пекучими ліками можуть теж викликати уплави.

Як причину уплавів знаходять нераз лікарі недуги крові, загальне ослаблення, затяжні недуги і т. п.

Ясно, що без солідного обслідування і фахового лікування трудно щось зробити. Найчастішою причиною уплавів є таки бруд, нечистота або, як лікарі кажуть, зараження малесенькими животинками, що називаються заразниками, бактеріями, бацилями. Якщо такі заразники діста-

нутья до піхви, а ще до того не дуже чистої, то вони загізджуються в оболонці і спричинюють катар піхви. Звідти вони мандрують далі, дістаються до шийки матиці, до матиці, а навіть до трубок і яєчників. Де осядуть, там викликають катар, ба й запалення. Ознакою тих катарів бувають, жовтаві або й жовті, пекучі, їдкі уплави.

Між заразниками бувають всякі відміни. Кожна відміна має свої окремі прикмети. Є лагідні й нешкідливі, але є й грізні, шкідливі, нераз згубні й убійні (рис. 6). Дуже шкідливі є заразники триперу й сифілісу.

Тому, що ніяка жінка не вміє відрізнити уплавів бактерійного походження, не вільно гаяти часу, а треба зараз же порадитися з лікарем.

На всякий випадок кожна жінка повинна мати виключно до свого вжитку геґар, або бодай свій власний наконечник. Бували випадки, що здорова жінка набиралася чужим наконечником всяких недуг і заражень. Піхвового наконечника в ніякому разі не позичати!

Важливо теж, щоб ув останніх тижнях до пологів не сходитися з хворими, з людьми, що мають ропні рани, сліпаки, гноянки, що кашляють, гарячкують, бо немає нічого легшого, як набратися за-

разників і захворіти підчас або зразу по породі.

У дальшому перебігу тяжі знаходимо ще інші недомогання. Поперше: опух

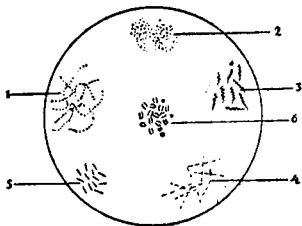


Рис. 6. — Заразники в побільшенні

1. стрептококи, 2. стафілококи, 3. заразник сифіліеу,
4. заразник колі, 5. заразник сухіт, 6. заразник триперу.

ніг та часом опух околиці природження. Причина цього — побільшення матиці. Матиця, що постійно росте і збільшується, натискає внизу миски на кровоносні судини, якими вертається кров із ніг і долішнього природження догори — до серця. Внаслідок цього натиску нагромаджується кров у судинах, розширює їх і згодом дає почин жилякам на долішній частині ніг, на литках та коло кісток.

Маєш управи — до лікаря!

Здорова жінка, що не сидить цілими днями в хаті, а ходить, рухається, працює, рідко коли дістає такі жиляки. В'яла, слабовита, скулена при сидячій праці, коли до того стискається в поясі, носить обтислі підв'язки, — дістане їх легко. Як не при першій, то при наступних вагітностях.

По 6-ім місяці, коли черево вже досить об'ємисте, а матиця сильніше починає натискати на судини ніг, найкраще було б носити опаску, підв'язку, які мають підтримувати черево. Тим самим облегшують натиск на судини і ноги не пухнуть, а жиляки не мають підстави до розвою. Коли ж уже розвинулися жиляки, тоді треба їх або усунути інь'екціями (впорскуванням) спеціальних ліків, або купити собі еластичну перев'язку (Тетра, Ідеаль) 10 см. х 10 м. і кожного дня зранку, не спускаючи ніг, обвинути не стискаючи, всю долішню частину ноги аж по коліна. При тім невільно спускати ноги вділ, бо інакше збіжить кров туди і перев'язка не буде правильна.

В кого великі жиляки, той не повинен багато стояти, не ходити милями, не вистоявати годинами, не згинатися і не підносити великих тягарів. Це все спричинюється до побільшення і поширення жиляків, головно підчас тяжі.

Під кінець тяжі, звичайно по 8-мох

місяцях, багато жінок нарікає на тяжкий віддих. Це тому, що матиця лежить високо під огруддям і посередньо гальмує рухи легенів і перетинки. Це не триває довго, бо під кінець тяжі матиця вигинається вперед, і натиск на груди уступає.

Бувають ще й інші захворювання, напр., опух ніг, блідість лица, душність, биття серця і мала кількість сечі. Сеч буває при тім нераз темна, мутна або й червона, крижі поболюють. Загальне ослаблення. Це вказує на недомагання, або й початки запалення нирок. В такому разі треба не ждати, а порадитися з лікарем.

Ще швидше треба кликати лікаря, коли до загальних, згаданих ознак недуги долучаться дрогоання, корчі, коли жінка завертає очима, кусає язик, тратить притомність і кидається як несамовита і з уст виділює закривавлену, пінисту слину. Це гірша недуга, ніж падавиця-епілепсія, і тому негайно треба рятувати. Називається вона дрогавка.

Недуга ця, на щастя, дуже рідка в наших околицях. Вона зв'язана з затруєнням крові жінки виділинами плоду. Зразу при нападі треба вложити жінці патичок, обвинений в рушник, між зуби, щоб не кусала язика, і уважати,

щоб не впала з ліжка і не побилася. Решту зарядить лікар.

Так само не практикувати і не гаяти часу, коли в міжчасі покажеться кровотеча з піхви. Бо можуть бути всякі випадки від малого увередження в піхві до тяжкого передвчасного відклеєння місця від матиці і т. зв. позаматичної тяжі й інше.

Темні, в одних жінок більші, в інших менше поширені, плями на лиці, плечах — це не грізне. Кожний чоловік має в шкірі певну кількість барвника, — пігменту, який надає шкірі певну барву. Темні брюнети мають такого пігменту багато у волоссі і шкірі, ясно-волосі бльондини мають його менше. Підчас тяжі пігмент цей нагромаджується у шкірі природження, грудної пипки і на лиці. По пологах його кількість зменшується і він майже зникає. Так само зменшуються або й зникають темні, потім білі лінії на череві, лінії, які повстають в останніх місяцях тяжі від перетягнення і потрискання підшкірня.

Ношення підтримок, «бінд», легкі масажі зменшують кількість і величину тих знаків.

На всякий вицадок кожна молода жінка, а властиво кожна молода дівчина, ще перед вінчанням повинна піддатися лікарським оглядинам. Важливо, щоб лі-

кар перевірів загальний стан здоров'я, міць серця, легенів, щоб перевірів стан костей миски (чи нема звуження, «вузької будови»), висоту кроку, переміжжя

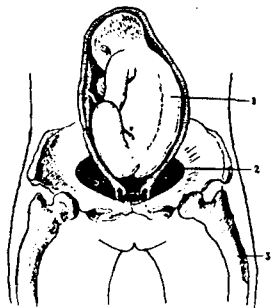


Рис 7. — Неправильне уложення плоду

1. Плід у задничковому уложенні, 2. неправильна (рахітична) миска, 3. рахітична стегнова кістка.

між піхвою і кутницею, положення і стан матиці.

Це все має велике значення для жінки, бо дає змогу дізнатися, на що треба вважати перед і підчас вагітності. Ясно, що «вузько» збудована жінка наперед знатиме, що або невільно родити, або тільки в шпиталі під сталою лікарською опікою (рис. 7).

Недбальство або фалшива соромливість може тяжко помститися на здоров'ї жінки й дитини.

П О Л О Г И.

Коли плід дозріє, надходить час пологів. Першими ознаками початкового породу є родильні болі. Це корчі матиці, стягання м'язів, що їх ціллю є розширити долішній перстень матиці і шийки, щоб промостити шлях голівці дитини. Дитина родиться задньою частиною голови, часом чолом або кадовбом (задничкове уложення) (рис. 4 і 7).

Найширшою частиною є голова, і вона найбільше займає місця при переході крізь родильний провід.

Пологові болі виступають спершу рідко. Несвідомі жінки думають тоді про шлунок і беруть на прочищення та купуються. Досвідчена жінка знає, що це приходить час пологів.

Купіль і прочищення кишок, очевидно, не зашкодить; але разом із тим треба приготувати все інше до пологів. Отже треба впорядити кімнату. Дітей перевести або вислати до іншої хати. Кімнату очистити, непотрібні речі винести, приготувати білизну і сповістити повитуху - акушерку.

Тимчасом пологові болі виступають щораз частіше; щогодини, щопівгодини, а далі що 10 — 15 хвилин. Спершу легкі, потім міцніші і нагальніші. Підчас такого болю матиця стає тверда: «показується пертя на сеч і кал».

Плід, як відомо, лежить у породовому міхурі, наповненому рідиною — «породовими водами». При кожному болі тисне матиця на міхур і витискає його разом з водою до шийки і піхви. При тім розширюється шийка. В доліщній частині міхура знаходиться голівка дитини. Вона теж натискає на шийку матиці, помагає розширювати її та промощувати собі дорогу до виходу. При одному сильнішому натиску міхур тріскається, вода випливає, і це є ознакою, що за кілька, найдалі за кільканадцять годин відбудеться порід.

В жінок, що перший раз родять, цей час триває довше, в інших коротше. Від цього моменту повинен хтось обов'язково доглядати породіллю, найкраще акушерка, або й лікар.

Самі пологи проходять при сильних, а далі міцніших, частих і впертих корчливих болях, які стріляють спочатку донизу і переду, потім до крижів і кроку. Стулене природження починає розхилатися, крок напинатися. При сильному корчі починає показуватися вершок голо-

ви, який чимдалі росте. Під кінець стають болі нагальні, вперті. Вершок голови стає такий великий, що вже пізнати можна, де зад, а де чоло — лице. При одному сильнішому натиску вискакує голівка, а за голівкою плечі, кадовб з кінчинами й пуповинням.

Акушерка стереже породілля і вгажає, щоб не було непотрібного тиснення та прорізу переміжжя (креча). В первopоділлі тріскається воно дуже часто. Легкий проріз досить присипати лікувальними порошками (Дерматоль). Більші і глибші мусить обов'язково зашити лікар. Інакше залишиться погана рана, а згодом усунення піхви за якою іде усунення матиці з укладами, катарамми і всякими недомаганнями кишок, стільця і т. д.

Пуповиння, що лучить дитину з місцем, ложищем матері (див. рис. 4), складається з кровоносних судин, якими пливе кров із ложища до нутра дитини й назад. Як довго б'ється в ньому кров, не треба його рухати. Коли перестане або ослабне обіг крові (отже яких 1 — 3 хвилини), підв'язати.

Підв'язувати треба у двох місцях. Перший раз яких два пальці від черевця дитини, другий раз трохи далі.

Не роди без іспитованої акушерки!

Як зв'язувати? Зовсім просто. Взяти тоненьку стяжечку або й шнурок, замочити в горілці, або кип'ячій воді (щоб повбивати заразники) і в'язати, як в'яжуться гудзок. Тільки при стяганні шнурка вважати, щоб не поховзнула рука і не шарпнула пуповиння.

По зав'язанні пуповиння перерізати його чистенькими ножичками посередині поміж одним і другим гудзком.

З тою хвилиною уважаємо, що дитина вже народилася.

Залишається ще ложище, або «місце», як у нас подекуди говорять. Це місце мусить також відійти.

Звичайно за чверть до півгодини дістає породілля знову легкі болі, що походять від корчів матиці. За ними розкривається піхва і в ній скручене ложище, що виходить з невеликою кількістю сціпенілої крові.

Порід скінчений.

Якщо ложище не відійде до години, не вільно ждати. Обов'язково кликати лікаря. Задержання в матиці ложища може викликати жахливі кровотечі, або спричинитися до зараження. В ніякому разі не вільно майструвати коло нього, тягнути, шарпати, крутити!

На випадок кривавлення найкраще покласти зимний оклад на черево, під-

ложити під зад подушку, щоб голова була нижче і — кликати лікаря.

З хвилиною закінчення пологів, корчиться матиця і стає тверда. Воно зрозуміло, бо коли б не корчилась, то із в'ялої матиці текла б кров. Часом буває, що матиця на хвилю в'яне, зразу потім показується кривавлення. На те найкраще діє холодний оклад (із зимної води, може бути й лід, обвинений у шматок полотна). Щоб не переочити кровотечі, треба час від часу дивитися на підкладку та повідомити лікаря, коли б такі кривавлення були більші. Лікар припише відповідні ліки, або дасть відповідне впорскнення (ін'єкцію). Рідко, — але буває, що ложище приклеюється так ціпко до матиці, що без ручної допомоги (витягування пальцями) не обійдеться. Ясно, що це зробити може тільки досвідчений лікар.

Після пологів породіллю треба обмити (чистою перевареною водою), дати чистеньку білизну, а між ноги покласти аптечну газу. Ліжко повинно бути чисто постелене. Накриття також легке й чисте. Коли породілля має спрагу, можна давати чай, молоко, (солодке й квасне), воду з цукром і цитриною. В ніякому разі не давати алькоголю (горілки, вина), бо це гальмує стягування матиці й ослаблює опірність на недуги.

Коли все біля породілля закінчено, найкраще залишити її в спокою і пора- дити спати. Добрий сон скріпить її та

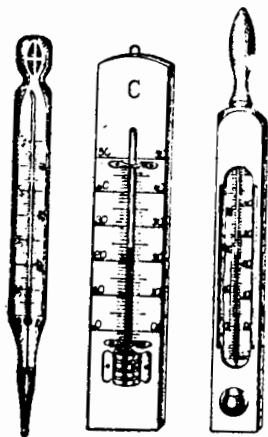


Рис. 8. — Термометри до міряння:
1. гарячки, 2. температури в кімнаті,
3. температури води.

Вививана сорочка ще краща — на чистому,
скупамому тілі!

дасть змогу забути пологові терпіння.

Всю увагу треба присвятити тепер новонародженцеві. Наперед треба шкіру



Рис. 9. — Купіль немовляти

дитини висмарувати товщом (може бути несолене свіже масло, олій, вазеліна) і витерти сухим, м'яким полотенцем. Потім скупати. До купелі повинна бути ма-

ла ванна або й коритце, цебрик, тільки чисті, чисті, — чистесенькі! Найкраще випарити їх перед тим водою, виполоскати декілька разів і тоді наповнити чистою водою. Вода має мати 35 ступенів Цельсія. Через те у кожній хаті повинен бути термометр до купання. Видаток одноразовий, невеликий. Міряння ліктем непевне і може дитинку наразити на перегрівтя або перестуду. Крім того варто мати термометр хатній і до мірення гарячки (рис. 8, 3).

Важливо знати, як тримати дитину в купелі. Найвідповідніше покласти собі дитину на ліву руку і з нею занурити дитину в воду. Ліва рука держить дитину за голову і паху і не дає захлюпатися чи скотитися до води. Права рука вільна і може вмивати дитину (рис. 9). По купелі витерти тіло тепленьким рушником та посипати пахи рук, ніг і шию пудрою (Васеноль-Пудер, Гефер-Пудер).

Сильно напудрувати пуповиння. Потім накрити його ватою або газою і все черезце перев'язати бандажиком. Це треба робити щодня доки пуповиння не відділиться від здорового пупчика і не відпаде (7 — 10 днів). Підчас купелі, розуміється, треба вважати, щоб не торгати за пуповиння — ще краще взагалі не змочувати водою, а дитинку тільки змивати чи поливати водою.

Очі закропити спеціальною кроплею (1 процентовий розчин срібла) та це на те, щоб вичистити око і вигубити бактерії-заразники, що дістаються з піхви підчас пологів до очей дитини. Испитова акушерка про те знає і це сама зробить. Коли б її не було, треба покликати лікаря і запустити додатково. Хто цього не робить, наражує дитину на недуги, іноді дуже тяжкі й небезпечні.

ПОВИВАННЯ ДИТИНКИ.

Після того, як скупали дитинку і закропили їй очі, треба положити її на м'яку подушку, натягти сорочечку (розтягта ззаду) (рис. 10) і сповити.

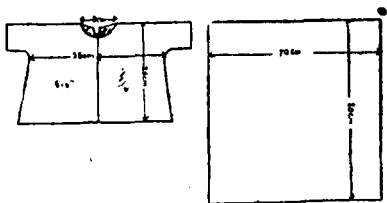


Рис. 10.

Зліва: сорочка немовляти. Справа: така повинна бути пелюшка.

Літом чи зимою кожної пори
Змивайся водою, здоку догори!

До цього треба мати три пелюшки. Першу пелюшку зложити в трикутник так, щоб вершок трикутника лежав між ногами дитинки (рис. 11, 1).

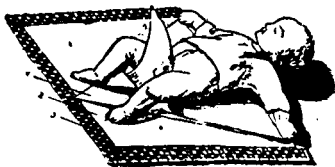


Рис. 11. — Пелюшки

1. трикутна, 2. чотирикутна, 3. флянеля.

Цей вершок загинаємо догори, і закриваємо пахи і низ черевця дитинки. Іншим кінцем пелюшки обвиваємо черевце і кадовб наоколо. Другою пелюшкою, зложеною удвоє, (рис. 11, 2) обвиваємо дитині черевце, ноги й долішній тулуб дитинки. Третьою пелюшкою (рис. 11, 3) з флянелі, складеною удвоє, повиваємо вже всю дитинку від пах до стіп, при чім залишаємо рученята вільними, щоб дитина могла ними рухати. Ніг не стискає!

Між першу і другу пелюшку давніше давали гумові, або цератові вкладки на те, щоб дитинка не змочувала пелюшок.

Але це показалося нездоровим, бо сеч замість змочувати пелюшку, змочувала й палила шкіру дитини. Тепер гум не дають, замість неї дають грубшу флянелю або й сукно, щоб втягало сечу. Так сповинену дитинку покласти на подушку, і завинути нею вільно так, щоб вона могла рухати ногами і руками. Сповивати руки не здорово. Не здорово теж стискати і грубими подушками обвивати немовля. Воно, так як і дорослий, хоче мати волю, повітря і можливість руху. Головно вліті, в гарячі дні дуже шкідливо сповивати тепло. Температура в хаті повинна бути 20 град. Цельсія. Перегріта дитина сильно впріває, а впрівши застуджується і легко занедужує. В гарячі дні не вповивати в подушку, тільки ковдеркою, коциком, або нічим. Тому, що дитину треба по кільканадцять разів на добу переповивати, треба мати достатню кількість резервових пелюшок під рукою (20 — 30 штук). Найкраще порізати полотно на 10 — 15 квадратних пелюшок, придбати, роздобути грубші флянелюві вкладки (до стягання сечі й вогкості) і тримати під рукою, найліпше в столику, на якому звичайно переповиваємо дитину.

Брудних, змочених пелюшок не вільно тримати в кімнаті дитими. Сопух з них псує повітря і немовлятко не має чим ди-

хати. Так само не гігієнічно (не здорово) сушити пелюшки в цій самій кімнаті. На те є сіни, город, сад, обістя, стрих. Великим промахом є сповивання тільки підсушеними, не перепраними пелюшками. Сечові солі і кваси, що залишилися в пелюшках, гризуть і наїдають і так ніжну шкіру дитинки.

Прати пелюшки треба в чистій, найкраще в дощовій воді з милом, а ще краще виварювати їх без ніяких додатків (соди, синцю). Сушені на сонці вистане витягти, сушені в хаті, обов'язково треба потягнути залізком. Гаряч залізка вбиває заразники, бацілі, які стало знаходяться у закритій кімнаті.

Так обмиту і сповинену дитинку треба покласти до ліжечка. Може це бути гарно вистелений кошик, куферок, велика пака або й колиска (рис. 12). Тільки колиска ця не повинна бути гойданкою, а ліжком. Колисання непотрібно бовтає дитинкою, зворушує внутрішні органи, дурманить мозок і безкорисно прив'язує одну робітну силу до колиски. У західних народів колиски не знають і без неї цілком добре обходяться. Немовлятко має там своє ліжечко, зживається з ним та в спокою, без одурманливого колихання добре бавиться, спить, годується. В кого вже є колиска, то хай же вона буде ліжечком а не гойданкою. Кому з нас не крутиться в голові, коли

гойдаємося. А скільки людей дістає мло-
їння в череві? Чи хто з нас пробує гой-
датися, коли хоче йти спати? Дитинці
маленькій теж закручується голова, вона
навіть блює і заходиться, коли завзято й
довго колисати. Коли ж привикне оста-
точно до цього бовтання, то мимоволі
кричить, коли перестануть колисати. Це



Рис. 12. — Замість колиски!

так, як той курець, що привик курити,
або п'яниця, що привик запиватися. Як
нема тютюну — дуріє, як нема горілки —
нудить світом, хоч знає, що це шкодить
і на здоров'я і на кишеню.

Отже порв'ім із старими звичаями! До-
волі того, що нас набовтано. Нашим не-

мовлятам даймо спокій. Замість колиски-гойданки даймо ліжечко. Не тримаймо також дитинки в ліжку, де дорослі сплять. В довгу ніч, при твердому сні не раз траплялося, що дитинку при- чи на- віть задушили.

Скотиться буває під мамині або татові плечі і нещастя готове!

Якби так немовлятко вміло говорити, то кричало б, благало б маму: Переповивайте мене часто, не стискайте мене, дайте рученятам і ногам більше волі, не стискайте їх так міцно, дайте більше сонця, повітря, провітрюйте більше хату, не перегрівайте мене і не бовтайте в ко- лисці!

ПЕРШІ ДНІ ДИТИНИ.

Зріла, доношена дитинка важить своїх три кілограми і є довга на пів метра. Дівчатка бувають трохи легші й коротші, хлопці тяжчі й довші.

Шкіра спочатку червона, згодом біліє, або радше жовкне від жовтухи, яку переходять майже всі діти. Жовкнуть при тім очні білки. Жовтуха триває з 4 дні і переходить безслідно та без шкоди для немовляти.

В більшості дітей роджених голівкою знаходимо на голові породовий гудз, набряк, величини кулака дитинки, м'який

у дотику, нераз негарний з вигляду. Не одна мама, побачивши такий гудз на голіві дитинки, питає: це моя дитина? що ж їй сталося?...

Це, на щастя, ніщо страшне. Гудз цей походить від натиску долішніх породивих доріг, отже шийки матиці, піхви і м'язів природження на голівку дитини підчас породу. До кількох днів зникає він безслідно.

У дітей роджених задничково знаходимо набряк іноді сін'якуватий на природженню і долішньому кадовбі. І цей опух за кілька днів тахне і зникає.

На другий день по породі, нераз швидше, віддає дитинка сечу і першій стілець. Якщо при тім дитина напинається, в цьому випадкові хлопчик, треба про те сказати лікареві. Нераз на природженню можуть бути хворобливі, вроджені зміни.

Перші дні після народження немовлятко бере малу участь у зовнішньому житті. Воно спить і будиться тільки тоді, як змочиться або зголодне. Воно продовжує — так сказати б — життя у нутрі матиці. Не добре навіть перешкоджати йому в сні, найкраще лишити його в спокою та будити тільки тоді, коли прийде пора ссати. Дуже шкідливо виносити його на ярке світло (сонце, до лямпи), бо воно дивиться й очевидно, псує собі непотрібно очі.

В деяких новородженців зустрічаємо набряки груденят, з яких при натиску виділюється молочна рідина. Це нічого хворобливого ані чародійного, як подекуди думають. Якщо залишити таку грудь у спокою, то в короткому часі виділини самочинно уступають. В ніякому разі не вільно витискати груденяток, бо може кинутися непримне в наслідках запалення і каліцтво, головню у дівчат.

ЖІНКА ПІСЛЯ ПОЛОГІВ.

Як довго має лежати жінка після пологів? В ніякому разі не вільно вставати зразу, як це нераз по наших селах буває! Швидке вставання спричинює осунення черева (шлунку), матиці, нирок. Нераз викликає тяжкі захворіння матиці, яечників, трубок і може дійти до тяжкого, часто смертельного запалення.

Лежати треба щонайменше 7 днів. Слабші, недокровні навіть довше. В тому часі стягається, зменшується і обчищується матиця, чого ознакою є виділини (уплави) матиці. Спочатку червоні, криваві, по тижневі стають рожеві, по двох тижнях біляві, а по трьох зникають і тільки рідко коли показуються ще по 4 тижнях. Зразу після пологів матиця бу-

Кожну місячку запиши, або добре запам'ятай!

ває завбільшки людської голови, але зараз же, майже на очах корчиться і до трьох тижнів стає майже така, яка була до тяжі.

Щоб не занечищувати природження й постелі, треба стало тримати підкладки між ногами. Їх можна самому собі зробити. Взяти шматок вати, обвинути чистою газою, або перевареним та вигладженим залізком рушником, і підкладка готова. Змінювати її треба три — чотири рази денно, залежно від кількості уплавів. Крім цього треба щодня робити підмивання природження. До цього вживається гегара (рис. 5), наповненого знезаражувальним середником (розчин калію гіперманганного з 2—3 кристаликів на літр'води, щоб вода стала легко фіолетна, — або зефіролю: 1 ложечку кавову на літр води). Полоскання, а радше підмивання проводимо без наконечника. При тім треба вважати, щоб не впускати води до нутра піхви, обмивати тільки зверху, при вході. В кого нема гегара, той може використати збанок або більший горнець. Під сидження, очевидно, треба підложити плоску миску або спеціальний глечик, який надається також при віддаванні стільця. Вода повинна бути по можливості переварена й тепла.

Та не тільки поліжниця повинна бути чиста. Всі, що біля неї ходять, зобов'язані

ні бути так само чисті. Головно руки, лице, голова, вбрання, все необхідно чисто держати. Перед кожним дотиком поліжниці треба руки обмити милом, найкраще в біжучій воді. До того надається спеціальний збірник з водою, з закруткою і ведром на зужиту воду (рис. 13).

Чистота поліжниці, постелі, оточення, кімнати й людей, що біля неї ходять, це запорука щасливого видужання з положів. Де цього нема, там часто бувають усякі породові ускладнення, положова гарячка, дрижаки, катари, запалення і тяжкі зараження, які нераз кінчаються вічним нездужанням, або й смертю.

Щодо харчу, то до першого стільця приймати самі плинні: лімонаду з цукром і цитриною, чай, солодке й квасне молоко, каву, розварені яблука з цукром, вар з яблук і сливок, сок з овочів, юшку з м'яса, зупи з розмоченою булкою, каші й т. п. Стілець повинен бути найдалі на третій день по злогох. Якщо не прийде сам, треба дати на прочищення. До цього надається рициновий олійок (півтори — дві столові ложки, найкраще з цитриновим соком, фіякерський порошок — одна повна ложка з водою, чай із стручків і інші). У жінок без тріснення кроча, можна поспробувати дати геґар з олієм або сіллю (ложку соли на літр води). Коли по геґарі не було належного

випорожнення, то треба дати обов'язково
протищувальний середник. Після випо-
рожнення можна їсти вже ціпкіші стра-

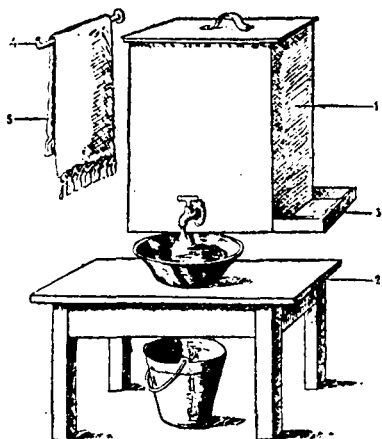


Рис. 13 — Ось що повинно бути в кагі

1. збірник на воду, 2. стільник із мидницею,
3. підставка на мило, 4. гаювішало, 5. рушник.

Шкрабанка — це гра з каліцтвом!

ви, яйце нам'яко, яєшню на маслі, каші з маслом і молоком, потовчену картоплю, сирі, зрілі овочі, добре посічене або розварене м'ясо з курки, теляти, яринові зупи, компоти, варені овочі з цукром, булку, білий хліб і т. п.

Не меншу увагу треба присв'ятити грудям. Грудна пипка та її кружок має багато нерівностей і дірок, в котрих залежується липка молочна теч, та всяка нечистота. Між іншим, осідають у них всякі заразники, що легко пробиваються до нутра груді, під шкіру і викликають різні опухи, запалення та тяжкі довготривалі ропігня.

Щоб цього не було треба заздалегідь найкраще підчас вагітності, змивати груди спершу теплою, а потім холодною водою. Таким чином держимо їх чисто й гартуємо, заправляємо до годівлі. Малі пипки, які справляють і мамі і дитинці труднощі, добре ще підчас тяжі витягати чистими пальцями. Через витягання вони видовжуються, грубшають, твердіють і облегшують дитинці схоплення і тримання пипки в роті.

Для всякої певности треба поліжницю стало контролювати. Це повина робити акушерка, але коли її нема, то жінка, що доглядає. Отже вважати, щоб щодня був стілець, дивитися чи не кривавить матиця, чи віддає сечу, чи нема гарячки, дрижаки, чи нема в околиці природження

ропіння, чи груди не надто тверді, не зачервоніли, який язик тощо. Щоб міряти гарячку, треба мати спеціальний термометр, куплений за невеликі гроші в аптеці, навчитися міряти і відчитувати температуру (рис. 8). Людина має нормальну температуру від 36,2 — 37,00 ступенів Цельсія, мірену під пахою. Міряється так, що вкладається термометр під паху і держиться там 10 хвилин. Понад 37 ступенів Цельсія це вже піднесена, понад 37,5 ст. Ц. це вже мала гарячка, понад 38 ст. Ц. — висока гарячка.

ПОЛОГОВА ГАРЯЧКА.

При всяких зараженнях, отже коли до тіла дістануться заразники, температура по дрижаках підходить до гори. Недужа горить, дістає спрагу і п'є головно воду. Все інше не смакує, отже тратить апетит. Місце, де осіли заразники, пухне, червоніє, болить. Якщо там була ранка, то вона ропить; інші місця наривають або пухлина поширюється, ще більше завогнюється, червоніє і дуже болить. Це вже називаємо запаленням. Із запаленого місця виділюється слиз, спершу ріденький, згодом жовтавий, під кінець жовтий гей-

Дитинку годуй своїми грудьми!

би сметана, нераз з домішкою крові й зіпсованої, зогнилої, вонючої тканини крові. Це називаємо гнійним або ропним запаленням. Коли ж заразники дістануться до крові і почнуть у крові розмножуватися й виділювати отруйні речовини, тоді маємо діло із загальним зараженням крові. Ці заразники та їхні виділини-токсини підбивають працю внутрішніх органів тіла, нівечать опірність і пошкоджують врешті організм, якщо не боронитися і не лічити недуги.

Після пологів являє собою матиця, особливо те місце, де було причеплене ложище, одну рану. Матиця, щоправда, корчиться стягається і зменшується і зменшує тим самим відкриті місця для заразників. Крізь них легко можуть дістатися заразники до нутра матиці і викликати зараження, а далі запалення матиці поза нею. Шийка матиці, яка при першій породі легко тріскається, а при наступних легко раниться і оболонка піхви, яка теж виказує малі подряпини, також можуть бути місцями першого зараження. Дуже частим місцем вмащевування заразників є тріснення переміжжя — кроку, яке так часто находимо у первопородільниць, рідше у дітатих жінок. Знаємо, що в найближчому сусідстві до родильних органів є кутниця — відходова кишка. Знаємо, що в кутниці багато заразників. Повинні ми знати, що люд-

ський кал в половині складається із заразників. Отже нічого легшого, як замандрувати заразникам до трісненого переміжжя чи навіть до піхви, а звідтіля до пораненої тканини нутра тіла. Є всякі заразники: нешкідливі, малошкідливі, але є й згубні, убійні бактерії. До них належать: 1) стрепто - і стафілококи, 2) заразники колі, 3) заразники гнильні і 4) інші (рис. 6). Найчастіше викликають зараження пологове стрепто- і стафілококи. З ментом замандрування заразників до нутра тіла — починається зараження. Заразники осідають на відкритих обеззброєних тканинах і розживаються. Маючи тепло і вогкість, закриті від убійного для них сонця, кидаються пажерливо на клітини тіла і з'їдають, точать їх. З одного заразника до години повстає два, з двох чотири, з 4 — 8, з восьми 16, 32, 64, 128, 256 і т. д. До кількох днів намножиться їх не мільйони, а мільярди. Всі вони, очевидно, хочуть їсти, всі вони виділюють із себе виділини, які дістаються до тіла людини та затрують його. Дістаються врешті й до крові і викликають перші позначки недуги, що називаємо пологовою гарячкою. Отже спершу показуються дрижаки. Раз холодно, раз гаряче. Хвилями робиться так зимно, що недужа просить накрити її чимсь теплим. В декого дрижаки малі. По кількох годинах появляється гарячка. Спершу я-

ких 38 градусів, згодом підходить вище й доходить не раз до 40 градусів. Болить все тіло, в'яне сила, в череві, звичайно в місці, з якого пішло зараження, починаються болі. Спрага й безсонність мучать недужу. Язик стає білий, обложений, пізніше сухий і червоний. Серце б'ється швидко, яких 90 — 100, і 120 на хвилину. З піхви виділюється жовтавий, гнійний, не раз вонючий витік, хоч не раз нема ніяких уплавів. Залежить від стану матиці. Сильно скорчена шийка не випускає виділин, хоч би були які в матиці. Якщо зараження пішло й захопило переміжжя та вхід до піхви, то ці місця є набряклі, червоні, болючі при рухові ніг і дотику, та болять, рвуть. При зараженню матиці болить низ і боки черева. Коли ж заразники дісталися далі, поза матицю, отже до очеревини, (оболон, що покривають матицю, яєчники, трубки й кишки), тоді маємо недугу, яку називаємо запаленням очеревини, отже: блювання, спрага, сильне напняття черева, болі в черевній ямині, задержання вітрів, сечі, калу, сильне ослаблення при високій гарячці, об'яви, які називають деякі лікарі ураженням кишок. Цей стан дуже грізний і небезпечний. Коли до того додамо ослаблення серця, живчик понад 120 на хвилину, кольки в боці, біль голови й повільне отупіння, маємо образ загального зараження крові, стан майже

безвихідний, здебільша смертельний.

Ясно, що людське тіло борониться або пробує рятуватися. Поперше, гарячка. Гарячка — це свідоме піднесення температури, щоб утруднити заразникам животиння і розмножування. Більшість заразників розвивається найліпше в теплі між 36 і 38 ст. Ц. Вища температура гальмує розвиток або й убиває деякі слабші бактерії. Тому не добре давати сильні середники на обниження температури, як це не раз самочинно всезнайки роблять, а придержуватися якнайакуратніше вказівок лікаря. Підчас дрижаків і зразу після них починає і наше тіло також боронитися й боротися з заразниками. Отже збирає оборонні сили шляхом мобілізації опірного війська — збірки білих кров'яних тілець (з яких складається, між іншим, наша кров) і антитоксин, тобто речовин, які протидіють і унешкідливлюють отруйні виділини заразників. Настає бій — криза! З одної сторони ненажерливі заразники з отруйними токсинами — з другої білі тільця крові, антитоксини, висока температура і вроджена чи там придбана опірність тіла. Бій страшний, за бути чи не бути. Виграє міцніший. Візьме верх тіло, тоді гинуть заразники, білі тільця поїдають бактерії, травлять їх, або відводять до печінки, пасокових залоз (мигдалики), селезінки де, остаточно винищують їх до решти. Візьмуть верх

заразники, тоді гинуть білі тільця крові, в'яне затруєне токсинами серце, мозок, спадає температура, подається організм, приходить катастрофа. Буває ще й третя можливість, що організм, не маючи сили вбити всіх заразників, локалізує, зосереджує їх у якомусь місці, в одному органі. Отже в матиці, яєчнику, в трубці, в долішній мисці тощо. Тоді маємо місцеve запалення, яке може тягнутися довго, у всякому разі так довго, доки не вдасться опірним силам тіла вигубити заразників і звільнити його від отруйних речовин-токсинів.

Це може тривати довго, дуже довго, не тижні, а місяці й роки. Зрозуміло, що ні хвора, ні оточення не повинні гаяти дорогого часу, а мусять завчасу покликати лікаря або перевести недужу до найближчого шпиталю, щоб чим швидше взятися до лікування.

В час почате лікування потрапить вилікувати навіть найтяжчі зараження. На це є окремі впорскування лікувальної сироватки, одержаної з крові заражених і самочинно вилікуваних коней та доусно подаваних ліків, які скріплюють тіло, серце, матицю, поражують або вбивають заразники, помагають організмові перейти кризу пологового зараження.

Підчас місячки — носи чисті підкладки!

Вам же, шановні читачки, залишається не допустити до зараження, не допустити заразників до природження, бо тим самим збережете поліжницю перед можливістю пологової гарячки.

Тож не дивуйтеся, коли лікарі домагаються чистоти, миття рук, полоскання і купелів жінки, що родить, і всіх, що ходять біля поліжниці. Чистота, або, як лікарі кажуть, гігієна рук, природження й тіла, чистота кімнати й обійстя, сонце й свіже повітря, чистота білизни, вбрання взуття й пелюшок — це підставова запорука збереження породіллі від зараження і пологової гарячки.

ГОДУВАННЯ НОВОНАРОДЖЕНЦЯ.

Після пологів, звичайно по 24 годинах напливає молозиво - кулястра до грудей. Груди пучнявіють, більшають. Тоді щойно приложити дитинку до груди. Перед тим обов'язково треба обмити пипку і околицю ваткою, змоченою в борній воді (3 процентовий розчин борної кислоти, куплений в аптеці). Прикладати треба при одній годівлі, тільки до одної груді. Це на те, щоб друга грудь мала час відпочивати і набирати свіжого корму та щоб дитинка навчилася добре тягнути

й висисати все молоко з грудної залози.

Кожна мати повинна обов'язково годувати сама. Це її святий обов'язок! На це має груди, а в грудях молоко. Чуже молоко, чи це буде коров'яче, чи козяче, не заступить ніколи молока рідної матері. Дитинка, годувана чужим молоком, ніколи не розвивається так добре, як повинна. Завсіди буде хирлякувати, стало буде занепадати на всякі шлункові, кишкові слабості та не буде така опірна на недуги, як дитина, годувана материним молоком. З молоком рідної матері дістає дитина не тільки найлегше стравну, але й найкращу страву. Разом із тим дістає всі відживні солі, товщі, білок, цукор і спеціальні, потрібні для росту й життя гормони та вітаміни. Всяке заливання дитинки то виваром рум'янку чи кмену — непотрібне, а заливання водою з цукром може бути дуже шкідливе. Шлунок немовлятка дуже ніжний і наставлений виключно на молоко матері. Пам'ятаймо ще й те, що новонародженець не вміє ще як слід ковтати і з ложки страви приймати, отже легко захлистується і подана страву попадає не до шлунку, а до дишпці і до носа.

Тому геть з усякими непотрібними заливаннями дитини по породі і в перших

Скільки маєш пелюшок? Десять. Мало, дуже мало!

місяцях по породі. Давайте і давайте тільки те, що сама природа назначила і створила: молоко з груді матері!

Коли покласти дитинку перший раз до груді? Не скорше як за 12 годин по породі. Краще по 24 годинах. До цього часу повинна мама і новородженець спати, відпочивати. Як я вже згадував, треба перед тим акуратно обмити груди, а пипку обтерти ваткою, змоченою в борній воді. Руки матері, очевидно, мусять бути вимиті водою з милом, нігті обтяті. Прикладати треба так, щоб ротик вигідно та повним об'ємом вхопив пипку. Не скосом, не боком. бо тоді виховзнеться пипка, дитинка нервується, кривиться, кричить і перестає ссати.

Коли дитина закінчить ссання, треба обтерти ще раз пипку й околицю борною водою. Дуже ніжні, болючі підчас ссання пипки, можна гартувати через змивання чи намазування виваром з дубової кори, рум'янку або горілкою до пиття.

Як часто прикладати дитину до грудей?

Не тоді, коли дитина кричить, в'ється — або, як це у нас кажуть: «коли голодне, то вже само захоче грудей». Таке безтямне годування дуже шкідливе, бо не тільки руйнує шлунок і кишки, але й ослаблює дитину. Дитина така то голо-

дує, то переповнює черевце молоком, повертає, тратить апетит і легко занепадає на всякі слабості. Чимало дітей гине врешті від цього ненормального, неправильного годування!

Щоб це робити як слід, треба собі поділити й назначити час. Коли дитинка сильна й здорова, то найкраще прикладати до грудей 6 разів денно, тобто: в 6, 9, 12, 15, 18 і 21 год. Незрілу і слабовиту дитину, треба ще раз або двічі прикладати вночі. По місяцеві можна і у слабовитої дитини залишити те годування в ночі. Восьмигодинна перерва вночі дитині не зашкодить, зате дасть матері належний відпочинок і сон.

По 2 місяцях можна вже без шкоди годувати рідше, тобто 5 разів денно. Звичайно прикладають до грудей в 6 і 9 год. до обіду, і в 12, 4 і 7 пополудні, див. таблиця з поділом для немовлятка.

Як довго повинна дитина ссати?

Здебільша сама дитинка регулює собі час. Коли нагодується й не має голоду, сама випускає грудну пипку. В першій тижні потребує, щоб нагодуватися, яких 5—8' хвилин, потім довше, тобто яких 15—20 хвилин.

Скільки ж молока висисає дитинка денно?

Завдяки докладним помірам ваги дитинки, знаємо, щов першому тижні ви-

ПОДІЛ ДНЯ НЕМОВЛЯТКА

| Год. до пол. | Що потребує дитинка? | Год. попол. | Що потребує дитинка? |
|--------------|--|-------------|--|
| 6 | Годування Розваги Спати | 1 | Спати |
| 7 | Спати | 2 | Спати |
| 8 | Спати | 3 | Годування Розваги Перебуван. надворі |
| 9 | Годування Розваги Перебуван. надворі | 4 | Спати |
| 10 | Спати | 5 | Спати |
| 11 | Спати | 6 | Годування Розваги Спати |
| 12 | Годування Розваги Перебуван. надворі | 7 | Спати |
| | | 8 | Спати |
| | | 9 | Купелі Годування Спати |

сисає новородженець приблизно чверть літра молока, пізніше більше, отже якого півлітра, по двох місяцях може однак і літр висисати; більше від літра це вже ненормально й шкідливо.

Коли дитина плаче, це не є ознакою, що вона голодна, бо коли заповита надто ціпко або мокра, коли перегріта й жадна, то теж кричить, отже не прикладати зразу до грудей, як це здебільша мамуні роблять, а подивитися чи нема якої іншої причини. Так само ссаня власних пальців теж не мусить бути ознакою голоду. Занадто довгий крик дитини шкідливий, бо плач ослаблює дитину, спричинює конвульсії, або, як у нас кажуть, «заходиться», повертає виссане молоко, стає нервовою, марніє, ну й не дає матері й людям у хаті спокійно працювати. Коли знаємо чому дитина плаче, тоді все належне треба зробити й покласти до ліжечка. Колихання або ношення на руках, як не шкодить, то «розвожує» непотрібно дитину, яка потім плаче не тільки коли треба, але коли хоче, щоб поносили на руках, поколихали або побавилися з нею. Тоді ні матері, ні дитині спокою немає, хіба сиди ввесь день і забавляйся.

Наніч змінюй сорочку!

Так само призвичаєння до штучної пипки, пиплика, баламутки теж застарілий вже звичай. У західній Європі вже його залишили, або залишають. Якби так мати певність, що пипка завжди чиста, без заразників, тоді можна б з її вживанням погодитися. Але, на жаль, так не є. Наші мамуні дають не виварену, іноді навіть й необтерту пипку дитині до рота. Як впаде на брудну підлогу, то не подумає, що пипка забруджена і засмічена бактеріями та що треба виварити її, заки дати до ротика.

Ще інші мамуні беруть таку пипку до свого рота, обслинюють і тоді дитині подають. Ось подумайте самі — чи то добре? Чи розумно наражувати дитину на якусь там заразливу хворобу?

Отже не привчайте безпотрібно до пипки, бо користи з того, крім обману й можливості зараження дитини, нема. Та коли вже до того привчили, тоді уважайте на чистоту пипки. Держіть її виварену, суху, не кидайте по хаті, не беріть до свого рота, або краще держіть кілька пипок виварених і завинутих завжди в резерві, щоб нечисту в кожній хвилині замінити на свіжу.

Просто злочином є давати дитині всякі «баламутки» і цуцлики, отже шматки з завиненим цукром, цукорками, хлібом і т. п. Без заразників у середині тут

уже не обійдеться! До того ковтає немовлятко разом із слиною ще й повітря та замулює й роздуває собі черевце (рис. 14). Вислід з того остаточно такий: катар шлунку й кишок, дитина не має апетиту, повертає, щикає, дістає гарячку, часті, ріденькі й зелені стільці й на очах марніє. По деяких селах залишилася звичка давати з цуцликом вино, рум, чи навіть горілку; інші кладуть до баламутки цукор насичений виваром маку, чи макухи, бо це ніби кріпить і заспокоює дитину. Що заспокоює, то правда, але ще більша правда, що такий спокій може й у вічний перемінитися. Алькоголь і вивар з макухи чи маку це велика отрута для дитини. Прочитайте собі, або нагадайте жахливе оповідання Марка Вовчка про жінку, що дала дитині вивар з маку. Це вірна, з життя побутового зачерпнена правда! Одна каплиночка горілки або вивару з маку забільше, тоді замовляй труну для дитини!

Добре вихована й уміло годована дитина може рішуче обійтися без штучної пипки, баламуток і всяких убивчих цуцликів.

Як Бог дав жінці груди, а в грудях молоко, то головною стравою і лакоминкою повинно бути тільки мамине молоко. І то не тільки в перших місяцях, а 6—8 місяців, тобто доки дитина не підросне, а

її шлунок не наставиться на іншу доповняльну страву.

З початком 4-ого місяця стає дитинці замало материнного молока, чи радше деяких його складників. Недостає т. зв. вітамінів, без яких нема ні доброго росту, ні кріпости костей, ні опірности на деякі недуги (англійська недуга костей або кривуха, недуги очей, шкіри, нервів). Ці вітаміни можна додавати у формі аптечних крапель, хоч розумніше й доцільніше подавати їх із витиснених овочів (яблука, грушки, сливки, вишні, морква, бруква, помаранча, цитрина). Робимо це так: беремо овоч, скажім яблуко, обираємо з лупини, тремо чистими руками на терці, завиваємо потертий м'якуш у чисту виварену хусточку або полотенце і витискаємо сок до чистої ложечки. Цитрину чи помаранчу витискаємо просто до ложечки. Сік цей даємо дитинці не ввесь, а по краплі. Першого дня даємо 1 краплю (з ложечки або капаємо просто до ротика), другого дня 2 краплі, третього три, четвертого чотири і т. д., доки не дійдемо до 30 крапель на 30 день. По місяцеві дістане дитинка 30 крапель, або повну кавову ложечку соку. В п'ятому місяці можна й треба давати більше, найдоцільніше 2 або 3 рази денно по одній ложечці по їді. З тою хвилиною привикає дитинка до сировинних, овочевих соків та разом із тим і до ложечки, якою

можна подавати й інші страви. Ясно, що ложечка повинна бути металева і завжди чиста, найкраще занурена перед ужиттям у кип'ячу воду. Кип'яча вода розпускає нечистоту і вбиває заразники.



Рис. 13. — Шлунок

Зліва: здоровий по їді. Справа: роздутий баламуткою.

ДАЛЬШИЙ РОЗВІЙ ДИТИНИ.

Здорова, добре плекана дитинка в перших тижнях спить багато, будиться тільки як зголодніє, або занечистить себе. Згодом будиться частіше, розглядається, вимахує рученятками, бавиться пальцями, хватаяє, що може й куди тільки попаде. Тому, що нігті немовляти дуже гострі, треба їх обов'язково підтинати, бо інакше подряпає собі ніс, губи й очі.

Перед віщанням піди до лікаря або до поради матерів!

Ногам теж треба дати волю. Як у хаті тепло, вліті також надворі, треба розповивати немовлятко й дати йому змогу вимахувати ногами, вигинатися, лежати на череві, бо це й потрібно, й справляє велику приємність. Як мило воно тоді на маму дивиться, як говорить незрозумілі, але такі вдячні вигуки, як сміється, це знає тільки та мама, що не держить дитинки у вічному затворі, тісно заповинену, у теплій не провітреній кімнаті.

Вже з кінцем шостого місяця пробує дитинка випростовуватися й сидати. Дуже нерозумно стримувати дитину від цього. Не добре теж міцно стискати й вічно зв'язувати її. За те добре час від часу зняти пелюшки, одягти кафтаничок — і привчати сидати, обертатися на боки і лежати на череві. Це скріплює кості, м'язи і жили та дає змогу привчатися сидати і врешті рачкувати. Під кінець першого року, нормальна дитина повинна вже вміти не тільки сидіти, рачкувати, але й пробувати ходити, хоч би ще з допомогою матері. В західній Європі повидумували до того всякі помічні стільці, поруччя, драбиночки, але без того можна обійтися. Важливо тільки, щоб дитина не валялася на брудній підлозі і без догляду. Замість пелюшок, можна одягати мішок-пелюшку (рис. 15).

Дитинка, хоч яка маленька, але вона

думає. Думає правда, дуже просто, але намагається збагнути і зрозуміти все, що біля неї діється. Цікавість дитини незвичайна! Щоб щось почати, мусить оче-



Рис. 15. — Мішок-пелюшки замість повивання
в літню спеку

видно від когось довідатися. Тому не лінуймося, та показуймо дитині різні предмети, даваймо до рук, пояснюймо і називаймо хоч би по кільканадцять разів. Поволі й уперто навчаймо перших слів. Спершу «так» і «ні», щоб дитинка знала, що можна, а чого не можна. Потім вислови

двоскладові, як мама, тато, палець, лямпана і т. п. Але назви ці хай будуть природні, виразні, не покручені і не здрибнілі, як це у нас практикують. Не — «цяці», «гамцю», «бубця», «цюцю», а гарно: їсти, пити, болить і т. п. Дитина має добрий слух, зразу запам'ятає собі все, розробляє у своїй уяві, і намагається повторити почуте. Так само і бавитися і розважати треба дитину, але бавитися так, як це дітям відповідає. Кожна дитина дуже чуйна, вразлива і прив'язана до своєї виховательки-матері. Коли ж не знаходить у рідної мами відповідного тепла, зрозуміння, ніжності в поведінці й узагалі любові, то це зрушує гарні основи дитячої уяви, шкодить нормальному розвитку душевних цінностей і робить її вразливою, злобною, впертою і неприсутньою. Любов'ю, а не патишком і криком повинні виховуватися діти!

Навіть коли дитина розвезлася, вперта або плаксива, то найкраще і в такому випадку не сварити або бити, а спокійним приговорюванням відтягти увагу на що інше. Дуже погано дитині обіцяти щонебудь, та не додержати слова! Дитина згодом зміркує підступ, не вірить більше і тратить врешті пошану до батьків.

Тиждень після пологів — обов'язково лежати!

Найкращою розвагою для дитини є всякі забавки. Обов'язком же батьків придумати яку забавку, зробити чи купити та дати дитині до рук. Таким робом знаходить дитина можливість зайнятися чимсь іншим, ніж лежанням та спанням. Отже рухається, вимахує рученятами, вчиться дивитися, розрізнявати фарби, гострить слух і сміється на втіху батькам. Не розважувана дитина лежить сумна, подратована або плаче, реве аж хата ходить. Сварка чи патик тут нічого не допоможуть, навпаки, ще більше дратують та ослаблюють нерви. Спів і музика, це дуже шляхетна форма розважування дитини. Дитина любить спів, бавиться при нім, слухає уважно та засипляє найлегше. Великим людям, не тільки музикам та співакам, ще в колисці прищеплювали любов до цього найкращого й найвищого мистецтва. Або мама приспівувала, або батько грав на скрипці, розважаючи дитину. Отже не лінуймося. Співом чи грою робимо дитині велику приємність, розвиваємо слух і привчаємо вже змалку любити спів та інструментальну гру.

Разом із тим не треба «розвозити» дитини. Не привчати до того, щоб на кожний крик, нераз просто гримасу ціла хата ходила ходором і скакала біля дитини. Раз навчене, раз переконане, що воно

центральна особа в хаті, швидко надуживає свого значення й вередує, грає на нервах всієї хати. Нема в неї «того не можна», тільки «можна» і «мусить бути»! З тим рішуче треба скінчити або радше до того не привчати. Ніч є на спочинок, а не на розваги, співи, дзвінки тощо. Грудь є тільки в певних годинах до ссання.

Так само поволі, але рішуче треба привчати дитинку додержуватися порядку, спершу зі стільцем, а згодом і з сечем. Поволі і стало, в означеному часі саджати дитинку на нічнийок і давати до зрозуміння, що якраз тепер треба віддавати стілець і сеч. 10—15 разів не вдасться, або не зрозуміє, згодом таки доглупається і привчиться. В сьомім місяці, коли дитинка вже самостійно сидить, повинна вже вміти також сидіти на нічнийку.

Гикавка, це корч черевної перетинки (оболонки, що ділить черевну яму від грудної клітки). Дістають її діти, коли застудяться, охолонуть, нап'ються холодної води, страви, розкриються, перемочаться і т. п. Вистачить ogrіти дитинку і гикавка перейде.

В деяких дітей немитих і некупаних регулярно витворюється на голівці т. зв. тім'я. Це тім'я чи тім'ячко, це ніяка охорона голівки, як дехто думає, а просто нечистота, лій, луска шкіри і заразники,

які з порохом дісталися туди. Таке тім'я треба обов'язково усунути. Найліпше висмарувати його олієм, оливою чи навіть не соленим маслом під ніч, а зранку обмити дощівкою з милом. Якщо за першим разом не допоможе, то робити так кілька разів під ніч. Так само поборювати треба цілування дитини. На устах можуть бути заразники, які легко можна перещепити на ніжну шкіру дитини і тим самим обдарувати невинну дитинку недугою. Цілування не справляє дитинці ніякої приємності, тож лишіть це і поборюйте, де побачите. Коли треба, то навіть випишіть чи вишийте на підборіднику дитинки: «Не цілуй мене!»

Дуже важне є вдержання чистоти тіла дитинки. Як довго ще лежить, то занечищується сечем, калом; коли вже пробує ходити, рачкує, ходить і бігає, то забруднює собі руки й ноги всякою нечистотою й порохом. В них багато заразників, які легко можуть дістатися до носа, рота, спричинити всякі захворювання. Тому треба немовлятку, а навіть і старшу дитинку, щодня купати. До цього повинна бути окрема ванна або цебрик чи балія. До миття рук, ніг і голови можна вживати мила, решту тіла досить обмити добре чистою водою.

В ніякому разі неможна пхати своїх пальців до рота дитинки! Поперше, своїм

пальцем, хоч би на ньому була чиста шматка, нічого не вичистиш, подруге, занесеш нечистоту - заразники до уст, потрете можеш поранити піднебіння, ясна а навіть горло дитині!

Щодо стільця, то в перших місяцях є їх денно два. На колір вони жовті, папкуваті, без прикрого запаху. Згодом дістає тільки один стілець і цей вже твердіший; як до того їсть інші страви, крім грудей, то й колір переходить в темніший, бронзовий. Колір зеленкуватий або й темнозелений означає, що в черевці не все в порядку. Або дитинка перепилася, з'їла щось непідхоже, або нерегулярно її годували і вона дістала катар шлунку й кишок. Дуже докладна й гостра дієта, тобто докладне виконання харчових вищезгаданих приписів принесе поправу. Нераз помагає півголодівка, тобто подавання дитинці раз груди, раз перевареної води (може бути кмінковий чай або рум'янковий вивар). Коли це не допоможе, то не братися самому лікувати і не слухати бабок, свах, сусідок, кум та інших всезнайків, а піти до лікаря, найкраще спеціаліста дитячих недуг.

Під такими черевними забуреннями може скриватися інша недуга, як, напр., запалення сліпої кишки, запалення леге-

Більше сонця і повітря — до наших хат!

нів, олегочної, міхура, грипа й інші. Розумні батьки, яким добро дитини лежить на серці, не ждуть, аж покажеться якийсь недомагання чи недуга. а відвідують часто лікаря й питають, що робити, як поводитися. Де є порадня матерів і дітей — там безплатно можна одержати вказівки, відповідні книжки, а навіть ліки.

Щодо зубів, то в нас поширилися помилкові погляди. Багато жінок думає, що з ростом зубів зв'язані деякі, або просто всі недуги дитини. Це рішуче неправда. Ріст зубів може тільки викликати свербіння ясен або бажання кусати щонебудь. Всякі хвороби з проколюванням ясен не мають абсолютно нічого спільного.

Перші зубки дістає дитина по шостім місяці, і то внизу два. У восьмім місяці виколуються обидва горішні передні зубчики, в дальших місяцях дальші горішні й долішні зуби. З кінцем року має дитина пересічно 8—10 зубків, а саме: 4 горішні й 4 долішні. Ці зуби ще не тривалі, а переходові, молочні. Вони в дальших роках випадають, і щойно тоді на їх місці виростають тривалі, ціпкі зуби.

До року, найкраще між 10 і 12 місяцем життя, треба щіпити проти віспи. Звичайно з весною приїздить урядовий лікар і щіпить безплатно, але коли до весни далеко, то краще не ждати та прищепити в пору.

НАЙВАЖНІШІ НЕДОМАГАННЯ НЕМОВЛЯТКА.

Дуже небезпечна може бути т. зв. літня бігунка. Ніби без наочної причини дістає дитинка рідкі стільці, жовтєві, зеленкуваті, а згодом воднисті з домішкою слизу при загальному ослабленні й швидкому занепаді. Дитинка блює і чиститься. Стільців • буває 20—30 на день. При тім тратить дуже багато води. Шкіра сохне, в'яне, губи й язик висихають, ніс стає гострий, зимний, черево западається, серце слабне, швидко б'ється. Сечі мало, гарячка спадає, ноги й тіло студені, дитинка не плаче, а щемить та робить вражіння тяжко хворої. Воно й справді так є, і коли не взятися до скорого й розумного лікування, то до 2—5 днів дитина може вмерти.

Смертність при цій літній бігунці в нас дуже велика. Причина лежить у бактерійному зараженні шлунку, кишок, а далі й усього тіла через випиття заразників з нечистим, незвареним молоком, з нечисто видушеного соку з овочів, через нечисте подання дитині страви, отже через нечисту пипку від пляшки, невимиту ложечку, цуцлики, баламутка, мамки, на котрих сиділи мухи, або були на підлозі, ба навіть через цілування в уста, нечисті пальці, бруд з-під нігтів і т. д.

Отже тому треба на чистоту дуже вважати, головню в гаряче, вогке тіло. Не відлучувати в місяцях липні й серпні від грудей, не переогодовувати, не перегрівати й не дозволяти терпіти спрагу (в спеку між одним і другим харчем можна давати по кілька ложечок чистої, перевареної і прохолодженої води). Це ослаблює опірність дитинки і робить її податливою на зараження. Не давати в ніякому разі ніяких нечистих страв, отже несвіжого, невареного молока чи клеїків, не вимитих у біжучій воді овочів, ярин, води, чаю і т. д. Рішуче не вільно пускати дитини на землю, чи підлогу забруднену, заповишену, засмічену мухами, яечками хробаків, комах і пересичену тьма-тьменною кількістю всяких менш або більше шкідливих заразників. Дитина, що повзає по землі, бруднить собі пальці, які часто пхає до рота, та разом із ними пхає і заразники, занечищує ними слину, яку ковтає. В цей спосіб всякі зараження шлунку, між ними літня бігунка готові! Ясно, що в такому разі покличемо лікаря.

Так само не гаяти часу, коли дитинка кашляє, підгавкує і тяжко віддихає. Віддих стає щораз тяжчий і переходить у душення. Це може бути жаклива дифтерія, недуга горлянки, при якій біляві сболонки наслідують на горлянку і звужують дихальні проводи. Коли не рятувати

дитинка може задушитися, або дістати ураження серця. В таких випадках відповідне впорскування лікувальної сироватки (серум протидифтерійне), очевидно, що скорше, то краще, вирятує майже кожний випадок.

Усякі висипні недуги, крім шкарлятини, не є такі небезпечні, але самому лікувати, це значить наражувати дитинку на свідому небезпеку ускладнень.

Випрівання між ногами, під пахами й потилицею, це доволі часті недомагання немовляток, головню штучно годованих або перегодованих, опасистих. В таких випадках найрозумніше не змивати таких місць водою (отже не купати дитинки, тільки змивати здорові частини), а намазувати олієм, оливою, рибу'ячим трапом та пудрувати цинковим або вазенолевим пудром.

Опасистим дітям давати, очевидножкі, менше пити, старшим давати овочеві соки і яринні страви.

Пліснички або пліснявки — це маленькі грибки, що показуються в малих дітей на язиці, піднеб'інні, горлі, яснах у формі білих гейби сніг викидів, оболонки, крапок. Причиною цього є занечищена грибами страва, слабосильність дитини і

Без вітамінів (сировини, городовини) також нема життя!

невміле ходження коло немовляти. Навіть витирання ротика пальцем чи шматинкою, як це деякі мами роблять, може поранити слизові оболони уст і занести зародки грибка. Що слабіша дитинка, то більше пліснявоє у роті.

Щоб їх позбутися, треба передусім перестати майструвати своїми пальцями в роті, не витирати його підчас купелі ніякими шматками, піднести стан здоров'я дитини, а пліснявки намазувати борною водою (3 проц., купленою в аптеці) найкраще квачиком з вати. Це треба робити по кожній їді. Коли б це не допомогло, звернутися до лікаря, який припише сильніший засіб.

Коли в черевці дитини «грає», воркоче, і черево набриніло, дитинка не хоче ссати, вертиться, то кажемо, що дитинка має здуття. Поборювати його треба подаванням вивару з кмену (20—30 зерен на ложку води, заварити, відцідити, заохолодити й подавати дитинці). Нераз помагає вкладання спеціально в аптеці купленого гумового наконечника до кутниці (відходової кишки).

Якщо вживала дитинка гумові баламутки або пипку з великою дірочкою, то обов'язково змінити пипку (з меншою дірочкою) або взагалі відставити. Замість пипкою можна догодувати ложечкою.

Підчас ссання пипки наковтується дитинка повітря і повітря це роздуває шлунок і кишки (рис. 14).

ДОГОДОВУВАННЯ ДИТИНКИ

Коли й як відлучувати від грудей?

Коли починати відлучувати дитину і привчати до інших страв?

Сама природа назначує цей час, а саме, в періоді зубкування. З кінцем шостого місяця, коли нормально виростають перші зуби, дитинка повинна привчатися приймати інші плинн. Це повинно відбуватися повільно, переходово, обережно, бо шлуночок дитини не такий як курячий що навіть скло потрафить стравити; він дуже ніжний, вразливий. Найкращим переходом до інших страв є коров'яче молоко, але не таке, яке надоїли з корови, а розпущене водою й поцукроване. Щоб зробити таку мішанину, треба взяти одну мірку коров'ячого молока, отже 100 грамів (якої пів склянки), додати до нього стільки ж перевареної води (отже 100 грамів) і грудку цукру (одну ложечку піскового цукру). Так приготоване молоко найбільше нагадує жіноче молоко і дитині не зашкодить. Але тому, що дитина не вміє ще пити, треба давати його у пляшечці з гумовою, вивареною у воді пип-

кою. Таку пляшку з пипкою треба купити в дрогерії чи аптеці.

Ще мушу звернути увагу на пляшку. Добре знаємо, що молоко, як постоїть довше, то псується, прилипає до стінок посуду і то часами так міцно, що добре треба вимивати й парити, поки вичиститься. Що значить молоко псується? Під тим розуміємо розклад молока, спричинений різними бактеріями шкідливими і нешкідливими. Коли ж, отже, пляшка нечиста, не виварена і не висушена перед наповненням свіжим молоком, тоді мусить дитинка випивати ці бактерії,¹ що доводить іноді до тяжких катарів і запалень черевця. Спеціально вліті повинні матері на це уважати і не лінуватися мити молочні пляшечки. Так само не можна доливати до неповної пляшки свіжого молока, бо старе молоко може бути напів-скисле, отже може зашкодити на шлунок. Значить подавати завжди свіже молоко у чистенькій, вивареній пляшці.

Не добре теж тримати пляшки з молоком на кухні чи на печі, бо молоко в теплі скисає а такого молока не можна подавати дитині. Найліпше зварити зранку молоко, поналивати у пляшки й поклас-

Одна лікарська вказівка більш варта, ніж сотні порад всяких баббк, свах, кум, знахарів, цируликів і сільських всезнайків!

ти їх десь у холодному місці. Коли треба годувати, тоді взяти пляшку, покласти на хвилину до теплої води, отже загри́ти й подати дитині. Не треба, думаю, додавати, що пляшки повинні бути закриті чистим корком або ватою, щоб нечистота не дісталася до середини.

Перед поданням треба на пляшку на-



Рис. 16. — Так пробуємо теплоту молока у пляшці!

ложити гумову пипку і переконатися, чи молочко не загаряче або заохолодне. Пробувати не через пиття, а так, як показує рис. 16. Таких пипок треба мати завжди запас, яких 4—5 під рукою. Всі повинні бути виварені й задержані у цій же воді. В разі потреби виймаємо одну таку пипку чистими пальцями й обереж-

но, не дотикаючись самої пипки, натягаємо на шийку пляшки.

Дуже важлива річ: дірка у пипці! Звичайно—роблять дірку завелику, через що немовлятко не ссе, а заливається плином, захлистується, кашляє і нераз виблювує все, що випило. Буває також, що дитинка, випивши, далі мучить пипку, тягне і ссе замість рідини — повітря (рис. 13). Наковтавшись повітря, дістає черевце роздуте ніби бубон. Така дитинка легко занепадає на шлунок, дістає катар кишок, стає вередлива і що найважливіше — відкидається від маминої груді. Чому? Бо з грудей треба молоко тягнути, ссати. З гумової пипки, коли дірка велика, не треба силуватися, молоко витікає без труду!

Тому вважайте! Дірку треба проколювати тоненькою шпилькою чи голкою, таку, щоб молоко з оберненої додолу пляшки не спливало, а ледве по капляні скапувало.

Коли давати дитині пляшку? Найкраще назначити собі час, так як назначували години для годування дитини грудьми. Першу їду зранку повинна дістати дитина у вигляді молока з грудей, отже ссання. Другим сніданням вже може бути розпущене коров'яче молоко, подане у згаданій пляшці. Того молока повинна дитина випити не забагато, і так довго, доки не

переконаємося, що нагодувалася. Починаємо від 100 грамів (пів склянки) та переходимо до 200 грамів (ціла склянка). На обід, підвечірок і вечерю треба давати ще груди.

По тижневі можна додати ще одну порцію розпушеного молока, і то на підвечірок. По дальших 10 днях давати вже й на вечерю пляшечку, а за яких дальших 10 днів то й на обід. У всякому разі повинна дитина ссати зранку, бо й молоко з грудей смачніше, ну й кожна мати відчуває потребу облегшити наповнені протягом ночі груди.

Замість води краще розпускати молоко клеїками, рідкими папками з рижу, вівса, ячменю, грисіку й муки. Споряджується їх ось як:

Ячмінний клеїк: Взяти дві повні ложки ячмінних крупів і варити в літрі води добру годину. Потім перепустити через густе сито й трошки посолити. Виварену воду доповнити свіжою — до кількості одного літра. Якщо не додамо води, то клеїк буде густий.

Рижовий клеїк споряджується так само, з тою тільки різницею, що можна не солити.

Мучний чирок: 2 ложки вівсяної муки варити у літрі води яких півгодини. При

Під час вагітності не гаруй!

тому стало мішати, щоб не припалилося. По зваренню додати виварену воду.

Рижова юшка: дві ложки рижу на літр води зварити (яких 0,5—0.75 год.). Виварену воду доповнити свіжою водою до одного літра, та, в міру потреби, додати трохи соли.

Клеїки ці мають більшу вартість, ніж вода. Тому — хто має час, хай розпускає молоко радше в клеїках, як у воді. Рижова юшка добра ще й тим, що надається до годівлі немовляток слабих, з ніжним шлунком і кишками.

По сьомому місяці, найдалі в половині восьмого місяця, треба привчати дитину до повного коров'ячого молока без цукру й інших страв. Спочатку треба бути дуже обережним, не можна, наприклад, давати хліба, пирогів, м'яса, цукру, яєць, а всякі молочні клеїки, папки, кашки з молоком, грисик, юшки з м'яса, вари з овочів, компоти з яблук, розмочену булку, сухарики, шкробане яблуко, м'якуш зі сливки, грушки, винограду — все добре зварене, чисто-чистенько подане і чистою ложечкою нагодоване.

Найкраще починати з тими справами на обід, другий сніданок і підвечірок. На перше снідання і на вечерю повинно бути молоко або молочний клеїк. Підчас літніх спек можна і треба подавати чисто й обов'язково переварену воду саму

або з цукром і цитриною (лімонада). Дитинка пріє так само, як ми, і потребує пити так само, як і дорослі.

Якщо показалося б, що якась там страва, ба навіть коров'яче молоко шкодить, треба вернутися до розпущеного молока і помагати грудьми так довго, доки дитинка не прийде до рівноваги, поправиться, зголодніє. Тоді почати знову подавати згадані страви, очевидно, поволі, поступово, як перше. З кінцем восьмого місяця можна вже цілковито відлучити дитину від грудей. Значить, залишити вранішнє ссання. Замість груді дати молоко у пляшці. Решту страв давати у вигляді згаданих вище молочних і кашкових харчів. Не мусять вони бути дуже рідкі. Можна їх виварювати й робити густішими. Замість із пляшки можна подавати з тарілки — ложечкою.

Дуже важливо, щоб між подаваними стравами була зелена ярина і сік із сирих неварених овочів. Сюди належать: негарячий чай із цитриновим соком, кава біла, солоджена медом, сік з помідорів, жовтки терті з медом і покроплені цитриновим соком або помаранчовим, сік помаранчі, грушки, черешні, вишні, агресту, порічок і кавунів. В цій сировині знаходяться «солі», потрібні для будови клітин тіла, і т. зв. вітаміни, хемічні складники, необхідні для розвитку й під-

несення опірності тіла на всякі недуги (англійська слабість, куряча сліпота). Так само поступово й поволі треба привчати і до інших страв. Отже давати спочатку зупку з м'яса з клюсочками, булку роздроблену в молоці, чай з цитриною, молоком, сухариками, кашки з маслом, і так звані зупи яринові.

При тім всім треба вважати, щоб страва була добре зварена, приправлена, не загаряча і чисто подана. Але не так, як це у нас роблять, що мати бере страву до свого рота, перемішує зі слиною, дує на неї, вистуджує і потім виймає зі свого рота та подає дитині. Це дуже погана звичка, нездорова й небезпечна для дитини. Уявім собі, що при тім перемішуванні в роті страва набирається всяких заразників, нечистоти з-поміж зубів, і те все мусять дитина ковтати. Щоб переконатися, чи страва відповідна, найкраще зачерпнути своєю ложкою, покоштувати та й іншою ложкою давати потім дитині. Хто цього дотримується, той оберігає дитинку від різних заразливих недуг рота, горла, черева і т. ін. Не добре теж приневолювати дитинку до їди. Як не має охоти, то відложити і за якийсь час знову подавати. Лаяти дитину, чи дуже припрошувати теж непотрібно. Середня доріжка, як каже приповідка, золота, отже найбільше відповідна.

З кінцем 10-го місяця немовлятко повинно вже бути відлучене, хіба, що зайшла яка причина догодовувати ще грудьми. Таке буває, коли дитинка хворіла на черево, або й інші недуги, коли час відлучення припаде на гарячі літні місяці (липень, серпень). Підчас спеки найкраще не відлучувати, бо діти здебільша відхорovouють цей перехідний час катаром шлунку й кишок.

ШТУЧНЕ ГОДУВАННЯ НЕМОВЛЯТКА.

Коли дитинка опинилась по породі без матері, то треба знайти їй мамку, або передати другій жінці, яка годує свою дитинку і має доволі молока. Бо доведено, що ніяка страва, ніяке коров'яче чи козяче молоко не в силі заступити жіночого молока. Діти годовані штучно, без маминого молока, ніколи не будуть так розвиватися і не будуть такі опірні на недуги, як грудні діти. Але якщо неможливо знайти мамку, мусимо вміти годувати штучно, іншими заступальними материнське молоко плинами. До того надається коров'яче молоко. Корова, очевидно, мусить бути здорова, доброю па-

Стан вагітності перевіряй у лікарів!

шею годована й удержана чисто в стайні.

В першому тижні даємо молоко розпушене удвоє перевареною водою і засолоджене одною грудкою цукру (відповідає одній стятій ложечці від чаю). Отже беремо 50 гр. (чверть склянки) молока і 100 гр. (пів склянки) води, додаємо стяту ложечку дрібного цукру і все разом заварюємо. По зваренню переливаємо ще до спеціальної пляшки, накриваємо ватою і, прохолодивши, подаємо через пипку (рис. 16). Замість води можна давати клеїки, чирок і заварювати з цукром, як вище згадано. Перші рази випиває дитятко мало — яких три — п'ять ложок, згодом більше, а по 5 — 6 днях вже яких 100 гр. (пів склянки) за один раз — а 500 — 600 гр. на добу. Подавати треба регулярно що три години, навіть вночі, найкраще в 7 рано, 10 до полудня, 1, 4 і 7 пополудні, та в 10 і 3 вночі. По тижневі не давати вже в 3 вночі, а по 2 тижнях також в 12 ніччю. Замість приготувляти за кожним разом потрібну мішанину, тратити час і вічно міряти кількість — найкраще приготувити собі всю кількість нараз зранку, порозливати до 5—6 пляшок, та тримати закриті в холодному місці. Коли потрібно — вибрати одну пляшку, нагріти у

теплій воді, натягнути переварену гумову пипку й подати немовляті.

В першому тижні випиває немовлятко коло 200 гр. молока з 500—600 гр. води і з 3—4 грудками цукру на добу. Цю кількість треба заготовити одноразово і порозливати в сімох пляшках. По тижневі розіллємо цю саму кількість у 6-ти пляшках, по 2 тижнях у 5 пляшках, бо дитинка, як сказано, їсть уже не сім і не шість, а 5 разів денно.

По 4-ох тижнях давати вже 300 гр. молока - (півтори склянки) і 4-5 стятих ложечок цукру; в третьому місяці даємо вже пів на пів розведене молоко, отже 400 гр. молока на 400 гр. води і 4-5 грудок цукру (стятих ложечок). В 4-ому місяці 500 гр. молока і вже тільки 400 гр. води з 4-ма грудками цукру.

| | Молока | Води | Цукру |
|-------------|---------|---------|----------|
| В 5 місяці: | 600 гр. | 400 гр. | 4 грудки |
| В 6 „ | 700 „ | 300 „ | 3 „ |
| В 7 „ | 800 „ | 200 „ | 2 „ |
| В 8 „ | 900 „ | 200 „ | 2 „ |
| В 9 „ | 1000 „ | 100 „ | 1 „ |
| В 10 „ | 1000 „ | 0 „ | 0 „ |

Для міри найкраще купити аптечну пляшечку на якій на дні написано скільки має грамів.

Вже в 4-ому місяці життя треба подавати дитині, крім згаданого молока, ще

й інші плинні страви, як ріденько зварений грисик, риж, вівсяна кашка на молоці, чай з цитриною й зупку з м'яса! З кінцем 5-ого місяця можна вже пробувати давати дитині яринні зупки, ріденький компот з яблук, сік з помідорів, помаранчі, сік з брукви, моркви, теж нашкробаного яблука, ба навіть добре зварену і перетерту ярину. З ярин найбільше підходять: шпінат, морковця, бурячок, волоська капуста, карафіол і душена картопля. Коли б дитинка не мала апетиту і тратила на вазі, то нема що пробувати бабських рецепт, тільки негайно порадитися з лікарем. Лікар знайде причину, порадить, що давати, скільки й як годувати.

Вага дитини повинна відповідати довжині. Нижче подаю приблизну вагу дитинки в першому році життя.

| Повинна важити | | | |
|----------------|-------------|-------|--------|
| з кінцем | 1-го місяця | 3 кг. | 70 дкг |
| " | 2 " | 4 " | 40 " |
| " | 3 " | 5 " | 20 " |
| " | 4 " | 5 " | 80 " |
| " | 5 " | 6 " | 50 " |
| " | 6 " | 7 " | 10 " |
| " | 7 " | 7 " | 50 " |
| " | 8 " | 7 " | 80 " |
| " | 9 " | 8 " | 10 " |
| " | 10 " | 9 " | — " |

З кінцем першого року важить здорова й відповідно годована дитина приблизно 10 кг. Дівчата важать трохи менше, ніж хлопці. В тому часі повинна вже бути відлучена від грудей. Мамине молоко вже не дає дитині потрібних складників і не заступить мішаного харчу. Зовсім непотрібно отже деякі матері годують своїх дітей ще й по першому році життя.

12 МІСЯЦІВ СКІНЧЕНИХ.

Для перегляду і перевірки стану здоров'я та розвитку дитини подаю пересічні дані для дитини, що скінчила перший рік життя. Нормально розвинена дитина повинна важити приблизно 10 кг., бути 70 — 75 см. висока, мати 8—10 зубів, повинна добре сидіти, ставати, пробувати ходити, вміти кликати маму й батька і говорити ще кілька зрозумілих слів.

З початком 2-ого року треба привчати вже до всіх страв, що їдять дорослі. Не насильством або великим проханням, а просто прищеплювати потребу правильного харчування, в певну пору, найкраще 5 разів денно, що вистачить, щоб задовольнити голод і нагодувати як слід ди-

Не запивайся й не кури!

тину. Всякі крики й лайки нервують і дратують дитинку та відбирають охоту до їди. При тім діти псують собі шлунок, перестають їсти і спадають на вази. При прощування і прихвалювання розвиває у такої дитини гордість, ба навіть манію величності. Дитина стає вередлива, вибаглива, плаксива, не їсть якслід і дратує тим батьків. Найкраще привчити дитину до певних годин та їх регулярно кожного дня придержуватися. Найкращий поділ такий:

Сніданок в 7 год., 2-ий сніданок в 10 год., обід в 12 год., підвечірок в 4 год., а вечеря в 7 год. Вночі не давати нічого, хіба, що дитина має велику спрагу, тоді дати води, або лімоняди. Завчасу треба теж при звичаювати дитинку до регулярного віддавання сечі перед сном.

Відносно харчів, треба уважати, щоб дитинка мала добру, свіжу і якслід заправлену, чисто подану страву. Важливо теж щоб харчі не були надто тяжко стравні й об'ємисті. Не давати отже: багато капусти, багато картоплі, кукурудзи, пирогів (вареників), незрілих овочів, багато грушок, черешень, прижареного м'яса, вудженини, квашених огірків, житнього хліба і т. п.

Геть з бабками під час породу!

Що ж давати?

Оже молоко в різних видах, молочні страви, каші, яйця в різних видах, зупи, борщ, затирку, городовину (ярина), яблука, сливки, помідори, суниці (ягоди), малину, леґумінки, шоколяду, добрі цукерки, тіста, булки, варене або посічене м'ясо, масло, олій, сир і т. п. Між ними рішуче повинні бути ті страви, що мають вітаміни (рис. 17). Їх знаходимо в зеленій салаті, яблуках, помідорах, помаранчі, цитрині, сирій моркві, брукві, суницях у сирому молоці, капусті, огірках та в о-



ліях і риб'ячому трані. Як уже згадано, вони дуже потрібні, бо якраз дають тілу залізо й солі, потрібні для росту дитинки. До того, крім сонця й свіжого повітря, зберігають організм від англійської хвороби: кривухи, підтримують опірність проти всяких недуг. Добрий сон, достатній відпочинок, перебування на сонці й свіжому повітрі та тепле й розумне відношення батьків-виховників до дитини дасть запоруку, що основи для майбутнього життя сильні й надійні.

З М І С Т

| | Стор. |
|--|-------|
| Родильні органи жінки; місячка | 5 |
| Вагітність | 8 |
| Недомагання підчас тяжі | 11 |
| Пологи | 22 |
| Повивання дитинки | 30 |
| Перші дні дитини | 35 |
| Жінка після пологів | 37 |
| Пологова гарячка | 42 |
| Годування новонародженця | 48 |
| Дальший розвій дитини | 57 |
| Найважливіші недомагання немовлятка | 66 |
| Догодовування дитинки | 70 |
| Штучне годування немовлятка | 78 |
| 12 місяців скінчених | 82 |

400



"ЗАГРАВА"

КООПЕРАТИВНЕ ИЗДАВНИЦТВО
В ГАЙДЕНАВ