



MŁODA MATKA



**DWUTYGODNIK
POŚWIĘCONY
ZDROWIU
I WYCHOWANIU
DZIECKA DO LAT 7-MIU**



**MAMUSIU, JABYM TAK CHCIAŁA
DOSTAWAĆ JESZCZE MĄCZKĘ
NESTLÉ'A!**

Mamusia Marylki sądziła, że Marylka jest już zbyt dużą dziewczynką, aby jej ciągle jeszcze dawać mączkę Nestlé'a. Zaczęła jej przeto dawać zwykle zupy mączne. Lecz Marylka czuła się od tego czasu jakoś dziwnie niedobrze, bez humoru... Wreszcie zwróciła się w sekrecie do mamusi: „Mamusia, jabym tak chciała dostawać jeszcze mączkę Nestlé'a!”

Mączka Nestlé'a jest bowiem najlepszym pokarmem dla dzieci, wyprodukowanym na podstawie najnowszych zdobyczy naukowych i dlatego też gwarantuje ona zdrowy rozwój młodego organizmu.

Po przesłaniu tego kuponu pod adresem:

„NESTLÉ”, Gdańsk, Krebsmarkt 7/8,
wysyłamy bezpłatnie próbną puszkę Nestlé'a mączki dla dzieci oraz broszurkę Dr. Vidala p. t. „Rady Lekarza dla młodych matek”.

Miejscowość:

Nazwisko:

Ulica i Nr.:



Nakładem dwutygodnika

„Młoda Matka“

ukazała się broszura

prof. Dr. med. Wł. Szenajcha

LIST DO MAMUSI

w sprawie

D Y F T E R Y T U

Cena 60 gr.

Z przesyłką 75 gr.

Skład główny:

Administracja dwut. „Młoda Matka“

Warszawa — Górnośląska 20

Tel. 401-24. P. K. O. 14.555

Uwaga: Za zaliczeniem bezwzględnie nie wysyłamy.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK · POŚWIĘCONY · ZDROWIU
I · WYCHOWANIU · DZIECKA · DO · LAT · SIĘDMIU

POPIERANY · PRZEZ · POLSKIE · TOWARZYSTWO · PEDIATRYCZNE

PIERWSZY ZESZYT KWIETNIOWY 1931 R.

TREŚĆ NUMERU: Wiosna a krzywica. — **Dr. Paweł Baumryter**. Krzywica a odżywianie. — **Dr. Zofja Glińska**. O kąpielach leczniczych. Z higieny macierzyństwa. — **Dr. J. Smiarowska**. O surowych sokach. — **Dr. T. Lewenflszowa**. Macierzyństwo. — **Z. A. Borowska**. Na marginesie dyskusji „Rozmowa z dzieckiem o zagadnieniach piciowych”. — **Wanda Pełczyńska**. O dzieciennym ogródku. — **J. Brzóska-Guderska**. Praktyczna i higieniczna podwiazka. — **M. Kapuścińska**. Odpowiedzi na listy rodziców.

DODATKI: Rady praktyczne i Tablica kroju.



Jedenastomiesięczne dziecko bawi się samo w „kojcu”, który mu zrobił tatuś według wzoru umieszczonego w „Młodej Matce”.

Wiosna a krzywica

Krzywica jest chorobą miesięcy zimowych. Brak światła, niedostateczne przewietrzanie mieszkań w obawie przed nadmiernem ich oziębieniem, mniejsza ilość czasu spędzonego na powietrzu, brak świeżych jarzyn i owoców — oto liczne przyczyny występowania t. zw. angielskiej choroby.

Objawy jej w postaci zniekształceń i skrzywień kości, utraty jedności tkanek, wiotkości mięśni (duży wzdęty brzuch) oraz ogólnej bladeści zjawiają się naogół dość szybko, tem prędzej im bardziej niekorzystne są warunki, w których dziecko przebywa.

Niekiedy objawy powyższe zjawiają się w stopniu najjaskrawszym dopiero wczesną wiosną. Niejednokrotnie mało uświadomiona matka przypisuje winę podupadania na zdrowiu dziecka rzekomo szkodliwości wiosny. Podejrzewa, że zbyt staranne przewietrzanie pokoju, zbyt długie przebywanie na spacerze dziecka zaszkodziło, bo „to przecie powietrze wiosenne jest specjalnie niezdrów“.

Mniemanie powyższe jest całkowicie błędne. Błąd wynika z niedoceniań szkodliwego wpływu minionych miesięcy zimowych. Częstość występowania krzywicy w klasie mniej zamożnej, zamieszkującej małe, duszne, ciemne mieszkania jest wyraźnym tego dowodem.

Równolegle do objawów krzywicy często wiosną zjawiają się u dzieci drgawki i inne przejawy tężyzki, schorzenia, rozwijającego się na podłożu angielskiej choroby.

Zarówno tężyzka, jak i krzywica najlepiej leczą się z nastaniem ciepłej pory roku, gdy dzieci przebywają szereg godzin na powietrzu pod działaniem zbawczych promieni słońca.

Leczenie i zapobieganie krzywicy polega na wynoszeniu dziecka na powietrze, na poddawaniu go działaniu promieni słonecznych, na wprowadzaniu do diety koniecznych dla rozwoju witamin, zawartych w sokach owocowych, jarzynowych a zwłaszcza w tranie. Zimą zastępujemy brak dostatecznej ilości słońca promieniami lampy kwarcowej, zawierającymi lecznicze promienie pozafioletkowe. Z nastaniem wiosny możemy zaniechać stosowania sztucznych promieni słonecznych, a ograniczyć je tylko do specjalnie ciężkich przypadków. O ile dziecko przebywa około 4 — 5 godzin dziennie na powietrzu, to wszelkie pomocnicze dodatkowe naświetlanie jest naogół zbędne.

Co się tyczy podawania tranu, to zwykle dzieci, które pobierały go przez szereg miesięcy zimowych, mogą kurację tę przerwać, ze względu na częściej zjawiające się po podaniu tranu objawy niestrawności (wymioty, biegunka). Jednakże tu podkreślić należy, iż w niektórych przy-

padkach nie przerywamy kuracji tranowej, a zalecamy ją dalej. Niekiedy wiosną i latem zastępujemy tran preparatami chemicznymi, zawierającymi czynną witaminę przeciwkrzywiczą. Decydować o powyższych zmianach może jedynie lekarz, pod którego opieką dziecko stale przebywa.

Kończąc ten artykuł jeszcze raz podkreślę. Nie obawiajmy się wiosny i rzekomo zdradliwych promieni wiosennego słońca. Wyośmy dzieci z mieszkań na powietrze, a w ten sposób najskuteczniej będziemy zwalczając krzywicę.

Dr. Paweł Baumryter.



Krzywica a odżywianie

Krzywica, zwana inaczej angielską chorobą, jest cierpieniem całego ustroju. Zmiany mogą występować w mięśniach, narządach wewnętrznych, jednak najwidoczniej zaznaczają się w układzie kostnym. Kości pod wpływem krzywicy stają się miękkie, wskutek czego mogą ulegać różnym zniekształceniom.

Każda matka zna krzywicę i obawia się jej dla swego dziecka. Każda widziała dzieci czy to z dużą t. zw. kwadratową głową, czy to z krzywymi mniej lub więcej nogami, czy też z dużym t. zw. żabim brzuchem, lub zniekształconą klatką piersiową, a nawet z garbem.

I chyba nie ma matki, któraby nie chciała uchronić swego maleństwa przed tem cierpieniem. Tem-

bardziej, że dzieci dotknięte krzywicą są mniej odporne na wszelkie inne cierpienia, czy to dróg oddechowych, czy to przewodu pokarmowego.

Krzywica, jak już wyżej wspomniałam, jest chorobą całego ustroju. Powodują ją w pierwszym rzędzie, brak odpowiedniej witaminy w pożywieniu dziecka, bądź też brak słońca, pod wpływem którego ustrój sam może wytwarzać dla swych potrzeb wspomnianą witaminę. Inne czynniki, jak jednostronne odżywianie dziecka, złe warunki higieniczne, brak powietrza, przegrzewanie i t. p., są tylko warunkami, sprzyjającymi rozwojowi krzywicy.

Zazwyczaj, powstawanie i roz-

wijanie się krzywicy w ustroju zależne jest od kilku czynników, jednakże dużą rolę odgrywa tutaj odżywianie. Tej części zagadnienia chcę w dzisiejszym artykule poświęcić słów kilka.

Jak już wyżej nadmieniałam powstanie krzywicy może być uzależnione od braku witamin, bądź też od jednostronnego odżywiania, co pośrednio znów sprowadza się do braku witamin.

Nie chodzi tutaj jedynie o witaminę przeciwkrzywiczą, która znajduje się w niektórych środkach pokarmowych, ale też o inne, które regulują całą przemianę materji w ustroju.

Najczęściej na krzywicę chorują niemowlęta sztucznie odżywiane i to nawet te, które są względnie w niezłych warunkach higienicznych. Przyczyna tego jest dość jasna. Mleko krowie — szczególnie gotowane, jako pokarm sztuczny, niedopasowany i obcy dla ustroju dziecka, nie zawiera całego szeregu ciał, między innymi witaminy przeciwkrzywicznej, któreby mogły bronić niemowlę od krzywicy.

Zastanowimy się nad tem, o czem należy pamiętać przy odżywianiu sztucznem dziecka, będącego stosunkowo w niezłych warunkach higienicznych, przebywającego na powietrzu, w słońcu, aby nie dopuścić do powstania i rozwijania się tej tak częstej choroby, jaką jest krzywica.

Pierwszą naszą zasadą powinno być nieprzekarmianie dziecka.

Dziecko nie jest naczyniem bez

dna, do którego można wlewać nieograniczoną ilość płynów. Na to, aby wprowadzone płyny do żołądka przeprowadzić do całego ustroju, a w następstwie niepotrzebne resztki wydalić z ustroju, muszą napracować się wszystkie narządy wewnętrzne, jak wątroba, serce i t. p. Nadmiar tej pracy niepotrzebnie osłabia cały ustrój.

Dalej, musimy unikać jednostajności w odżywianiu, zwłaszcza w tym okresie, gdy kości twardnieją, cały ustrój nabiera siły, dziecko zaczyna siadać, zjawiają się zęby. Wówczas to potrzebne są jeszcze inne składniki do budowy ustroju.

Jeżeli chodzi o same witaminy, których brak jest w mleku krowiem gotowanym, a które niezbędnie potrzebne są do prawidłowej przemiany materji ustroju, to zaczynamy je wprowadzać mniej więcej od trzeciego miesiąca życia.

W pierwszych miesiącach ustrój ma jeszcze zapas witamin otrzymanych od matki w okresie życia płodowego.

Witaminy te wprowadzamy możliwie najprostszym sposobem, a mianowicie podajemy dziecku surowe soki owocowe lub jarzynowe.

Inne składniki, jak białko roślinne, sole różne, tak niezbędne dla rozwoju dziecka wprowadzamy w postaci jarzyn.

Jedzenie to w postaci zupki na smaku z jarzyn i jarzyn przetartych, jako łatwiej podlegających procesom trawienia, wprowadzamy od 6-go miesiąca życia. Stopniowo wprowadzamy inne dodatkowe

składniki pożywienia, jak wszelkie kaszki, bułki, owoce.

Takie stopniowe dodawanie innych składników pożywienia poza mlekiem i kaszkami ma niezmiernie korzystny wpływ na prawidłowy rozwój ustroju i częściowo chroni ustrój od krzywicy.

Piszę częściowo, albowiem do zupełnego uniknięcia krzywicy potrzebne są jeszcze inne czynniki, jak już to wyżej nadmieniałam.

Należałoby również unikać nadmiaru mleka. Dobowa ilość mleka, potrzebna dla niemowlęcia w żadnym razie, nawet u najstarszych niemowląt nie powinna przekraczać 600—700 gr. Wartość odżywczą pożywienia podnosimy za pomocą dodatkowych składników, jak cukier, kaszka, sucharki i t. p. Zresztą w ten sposób unikamy wysoce niepożądaną jedностajności w odżywianiu dziecka.

Dowodem tego mogą być dzieci odżywiane wyłącznie piersią, zdawałyby się pokarmem idealnym, a jednak wykazujące niekiedy wybitne cechy krzywicy.

W wielu tutaj przypadkach odgrywają rolę złe warunki higienicz-

ne, brak słońca i powietrza. W niektórych przypadkach wchodzi w grę jeszcze inne czynniki, jak też jednostronność odżywiania.

Pokarm matki bogaty we wszystkie potrzebne składniki pożywienia dla małego niemowlęcia jest już niewystarczającym dla starszego.

Dlatego też i niemowlęciu, karmionemu piersią, od 6-go miesiąca życia zaczynamy wprowadzać pożywienie inne, początkowo w postaci zupki i jarzyn, a następnie, tak, jak i dzieciom odżywianym wyłącznie, sztucznie, mleko, kaszki i t. p.

Wprowadzając różnorodne pożywienie dajemy ustrojowi możliwość wybrania sobie najpotrzebniejszych składników do budowy ciała.

Może być jeszcze inny czynnik powstawania krzywicy u dzieci karmionych piersią. A mianowicie niedostateczna ilość witamin w pokarmie matki źle odżywianej i przebywającej w bardzo złych warunkach higienicznych.

Brak witamin wówczas należy uzupełnić podawaniem surowych soków.

Dr. Zofja Glińska.

Prosimy opłacić prenumeratę za kw. II — Zł. 3.70 na P. K. O. Konto 14.555. Opóźnienie wpłat powoduje przerwę w wysyłce pisma. Blankiety P. K. O. były dołączone do Nr. 5 dwut. „Młoda Matka“.

O kąpielach leczniczych

Jako środek leczniczy kąpiele należą do najstarszych i najbardziej rozpowszechnionych zabiegów. Znalazły one szerokie zastosowanie we wszystkich czasach, zarówno wśród dzikich szczepów jak i wśród ludów kulturalnych.

I dziś kąpiele cieszą się dużym i wciąż wzrastającym powodzeniem i w lecznictwie ogólnem zajmują wybitne miejsce.

Jednocześnie idą usiłowania, zmierzające do coraz to większego udoskonalenia urządzeń kąpielowych w miejscowościach klimatycznych oraz podniesienia leczniczych wartości wód kąpielowych. Lecz korzystanie z tych wspaniałe, z komfortem urządzonych kąpeli leczniczych krajowych czy zagranicznych nie dla wszystkich jest możliwe; dla wielu pozostanie w dziedzinie nigdy nieziszczalnych marzeń.

Spotykamy jednakże zarówno u dorosłych jak i w wieku dziecięcym cały szereg cierpień, w których zastosowanie kąpeli, urządzonych w domu daje wcale dobre wyniki lecznicze.

Celem niniejszego artykułu jest naszkicowanie chociażby najpobieżniej sposobu, w jaki należy wykonywać najczęściej stosowane i najmniej skomplikowane kąpiele lecznicze w domu. Oczywiście, będę tu mówił o powyższych kąpielach tylko w odniesieniu do wieku dziecięcego.

Do kąpeli leczniczej używamy, zależnie od wieku, od 20 do 150 litrów wody, dodając ten czy inny środek leczniczy. Kąpiel winna trwać 5 — 15 min., stosownie do zlecenia lekarza. Po kąpeli osuszamy dziecko, zawijając je w ciepłe prześcieradło, lub ręcznik, następnie przykrywamy kołdrą. Tak zawinięte i przykryte kołderką dziecko winno leżeć 15 — 30 min., poczem prześcieradło usuwamy. Jest to najszybszy i najdokładniejszy sposób osuszania po kąpeli.

Do kąpeli używamy wanny, niekiedy w braku jakiegoś innego naczynia, odpowiedniej wielkości balijski.

W domu możemy robić następujące kąpiele lecznicze:

Kąpiele solankowe. Rozpuszczamy w gorącej wodzie 1 — 1½, — 2 szklanki soli ciechocińskiej, inowrocławskiej, kuchennej lub innej (stosownie do zlecenia lekarskiego), a następnie wlewamy ten roztwór do reszty wody w wannie. Po 10 — 15 minutach kąpeli dziecko osuszamy, zawijając je w prześcieradło i przykrywając kołderką.

Kąpiele siarczane. Do wanny dodajemy 3 — 4 stołowe łyżki t. zw. pospolicie wątroby siarczanej i postępujemy w sposób podany wyżej.

Kąpiel mączna. Bierzemy 2 — 4 szklanki pszennej mąki do 2 — 3

kwart letniej wody, zawiesinę taką dodajemy do reszty wody w wannie.

Kapiele z otrąbami. Do płóciennego worka nabieramy 1 — 1½ kwarty otrąb pszennych, umieszczamy to w wannie i zalewamy wodą. Wycisnąwszy kilkakrotnie worek ręką i skłóciwszy wodę, kąpiemy w niej dziecko.

Kapiele z krochmalem. Od ¼ do 1½ szklanki krochmalu z mąki kartoflanej rozrabiamy w chłodnej wodzie, poczem dodajemy trochę wrzącej wody i wlewamy to do reszty wody w wannie.

Kapiele żelatynowa. 250—500 gramów żelatyny zalewa się zimną wodą, poczem roztwór taki wlewa się do wanny z ciepłą wodą.

Kapiele z siemienia lnianego. Szklankę siemienia lnianego gotujemy w 1 litrze wody, poczem przecedzamy przez sito i lejemy do reszty wody w wannie.

Kapiele z kory dębowej. Gotujemy ½ do 1 kilogr. kory dębowej w ciągu godziny, następnie przecedzony odwar wlewamy do wanny z wodą.

Kapiele ziołowe - aromatyczne. Przygotowujemy odwar z rumianku, tymianku, macierzanki, mięty, tataraku i t. p., kładąc kilka gałęzi ziół na dnie wanny i zalewając to wrzącą wodą.

Kapiele z igliwia sosnowego. W sprzedaży są wyciągi z igliwia sosnowego lub innych drzew szpilkowych. Wyciągi te dodaje się do wanny.

Kapiele sublimatowa. Rozpuszczamy w gorącej wodzie 1 — 1½ — 5

pastylek sublimatu (stosownie do wskazówek lekarza), następnie roztwór ten wlewamy do wody w wannie. Pamiętajmy przytem, że nie wolno jest robić kąpieli sublimatowej w wannie cynkowej.

Kapiele dziegiowa. Pacjenta smarujemy nalewką dziegiową, następnie kąpiemy w wannie.

Kapiele z nadmanganianem potasu. Do wody w wannie wsypujemy szczyptę nadmanganianu potasu, starając się otrzymać wodę o barwie czystego barszczu burakowego. W takiej wodzie kąpiemy dziecko w ciągu 5 — 10 min.

Kapiele z dodatkiem sody. Do wanny dodajemy około szklanki sody. Kapiele odbywa się jak wyżej.

Kapiele gorąca z zimnemi oblewaniem. Dziecko zanurzamy w gorącej wodzie (t. 38° — 40°), poczem wyjmujemy i nad drugim naczyniem oblewamy kark i plecy wodą o pokojowej temperaturze, potem znowu zanurzamy do gorącej wody.

Tę czynność możemy powtórzyć 2 — 3 razy, następnie zawijamy w prześcieradło i przykrywamy kołdrą.

Kapiele gorczyzna. Woreczek płócienny, zawierający ¼ — ½ szklanki mąki gorczyznej umieszczamy w pustej wannie i zalewamy gorącą wodą, po kilkakrotnem skłóceniu woreczka w wodzie, woreczek z gorczycą usuwamy, dolewamy do wanny resztę wody do pożądanej temperatury (33° — 35°) i zanurzamy w niej dziecko. Wannę przykrywamy

prześcieradłem, starając się uchronić oczy i nos dziecka od gryzącego działania gorzycy. Kąpiel winna trwać 5 — 10 minut.

Wymienione kąpiele nie wyczerpują bynajmniej całej listy, to są

kąpiele najprostsze i najłatwiejsze do wykonania. Nie należy jednak pochopnie, bez naradzenia się z lekarzem, stosować tej czy innej kąpiele. Nieodpowiednia kąpiel może zamiast oczekiwanej korzyści, często wyrządzić szkodę.



Z higieny macierzyństwa

PIERWSZA POMOC PRZY KRWOTOKACH.

Jak postępować przy krwotokach zanim lekarz przybędzie, powinna każda kobieta wiedzieć, żeby możliwie zmniejszyć upływ krwi i zapobiec ostrej anemji.

A więc przedewszystkiem jest wskazany bezwzględny spokój — leżenie. Głowę należy ułożyć nisko na jednej poduszce, a w razie większego krwotoku — bez poduszki, — nogi wyżej — albo łóżko po stronie nóg podnieść (ułożyć nogi łóżka na cegłach, na książkach, co jest pod ręką). Nigdy nie stosować gorąca na brzuch (rozszerza naczynia i powoduje większy upływ krwi), a przeciwnie, zimno pod postacią czy to zimnych kompresów, worka gumowego z zimną wodą, śniegiem lub kawałkami drobno rąbanego lodu. W tym ostatnim wypadku należy owinać worek w serwetkę, lodu należy brać nie więcej, jak ½ kilo.

Przy krwotokach zwykle się czuje pragnienie — to też dobrze jest dawać chorej pić jak najczęściej, i najlepiej zimny lub niezbyt ciepły kwaskowaty płyn np. kefir, jogurt, mleko kwaśne roztrzepane, herbatę z cytryną, zupy na kwasach naturalnych (żurek, barszcz, cytrynowa, pomidorowa etc.). Przy skłonności do omdleń — czarna kawa, herbata z łyżeczką koniaku; dawać wdychać amoniak, eter, krople walerjanowe.

O ile omdlenie nastąpiło — należy jak najprędzej skropić zimną wodą twarz i piersi; zmoczyć koniec ręcznika i energicznie uderzać nim po policzkach; czoło i skronie obłożyć ręcznikiem w gorącej wodzie umaczanym i wyżętym, wreszcie stosować sztuczny oddech — jak najprędzej wezwać lekarza.

Dr. J. Śmiarowska.

O surowych sokach

O wartości soków surowych owoców i jarzyn wie obecnie każda prawie matka. Kolosalny wpływ soków surowych zarówno w leczeniu, jak i zapobieganiu krzywicy oraz innych pokrewnych stanów chorobowych nie ulega już w dobie obecnej żadnej wątpliwości.

Toteż nie dziwnego, że wiosna obok wielu innych zagadnień dotyczących odżywiania niemowląt, wysuwa na miejsce czołowe potrzebę wyboru odpowiednich soków: czy aby marchew, buraki nadają się, skoro niema ich jeszcze w świeżej postaci; z jakich korzystać owoców i t. d.?

Z ograniczonej ilości owoców, jakimi teraz rozporządzamy, najprzystępniejszą — najtańszą i zawierającą największą stosunkowo ilość witamin jest cytryna. Już nieco droższe, choć również jeszcze przystępne są obecnie pomarańcze.

Sok cytrynowy, względnie pomarańczowy, przygotowujemy w sposób następujący:

Cytrynę (pomarańczę) należy dokładnie umyć, przepołować, każdą połówkę wycisnąć najlepiej przy pomocy specjalnego szklanego wyciskacza. Otrzymany sok przepuścić przez sitko; następnie dodać doń cukru w stosunku: łyżeczka cukru na 5 łyżeczek soku cytrynowego, 1 łyż. cukru na 10 łyż. soku pomarańczowego.

Dość dużą ilość witamin zawierają również jabłka, niestety w chwili obecnej są one dość drogie, wskutek braku jabłek krajowych. Przygotowujemy z nich sok w sposób następujący: Jabłko należy umyć, obrać, następnie skrobać na małej tarczy metalowej, lub wydrażoną łyżeczką o ostrym brzegu. Otrzymaną w ten sposób miazgę wycisnąć przez sitko lub woreczek płócienny, następnie dodać cukru w zależności od kwasności jabłka, przeciętnie łyżeczkę cukru na 5 łyżeczek soku.

Mimo braku w chwili obecnej świeżych jarzyn, nie powinniśmy jednak zaniechać podawania soku z marchwi, buraczka i t. p. Wprawdzie stare jarzyny przez przechowywanie ich w ciemnych przeważnie pomieszczeniach (piwnice, składy) utraciły w dużej mierze ze swej wartości, zawierają jednak wciąż jeszcze dostateczną ilość witamin, które przy drożyznie większości owoców, mają duże znaczenie w lecznictwie dziecięcym.

Sok z marchwi lub buraczka otrzymujemy w sposób następujący: umyć dokładnie gorącą wodą przygotowaną marchew (burak), oskrobać, pokrajać na kilka części, każdą część utrzeć na tarce, otrzymaną miazgę przecisnąć przez sitko lub płócienny woreczek. Do soku buraczanego dodać cukru w dowolnej ilości (przeciętnie łyżeczkę na 8 — 10 łyżeczek soku).

Mimo więc braku świeżych jarzyn, owoców w okresie wiosennym, musimy dbać o dostateczne dostarczenie niemowlęciu soków surowych. Nie zapominajmy, że skąpe usłonecz-

nienie w ciągu długich miesięcy zimowych zwiększyło tylko głód witaminowy naszych najmłodszych.

Dr. T. Lewenfiszowa.



Macierzyństwo

Pomimo to, że macierzyństwo zawiera treść tak niezmiernie bogatą, że jest ono tak ważnym zadaniem społecznym i tak pięknym być może duchowo, popadło ono w pewną pogardę u dzisiejszych kobiet, które prawdziwą, oddaną matkę chętnie nazwą „Kurką domową“, albo króliczką, i taką pogardliwą nazwą ją ubrawszy, odwróca się chętnie od niej w domniemanej swej wyższości.

Zdaje mi się, że wina leży tu przede wszystkim po stronie matek. Za często mają one cechy ujemne, które się spotyka u kobiet niewyrobionych, to jest brak szerszych horyzontów, brak wykształcenia, brak zainteresowań prawdziwą treścią życia.

Ale to są cechy towarzyszące wprawdzie często przez życie kobietom domowego ogniska, a bynajmniej nie wynikające z ich zadań. Dowieść tego może z jednej strony przemyślenie istoty zadań macierzyńskich, zaś z drugiej fakt, że mię-

dzy kobietami, które macierzyństwa się wyrzekły, z ogromną łatwością znajdziemy także kurze mózdzki i gryzoniowate przyzwyczajenia. Zamiast „pierwszym ząbkiem Hanusi“ i „najlepszym krojem majteczek dla Jędrusia“, będą się tante panie przejmowały najnowszą melodją bluesa lub najlepszą rolą modnego amanta filmowego. Poziom intelektualny i duchowy pierwszych i drugich będzie ten sam.

Ale wina matek polega na tem, że macierzyństwo swoje umieściwszy raz na płaszczyźnie uczuciowej, nie chcą, czy nie umieją rozszerzyć swego punktu patrzenia, i zaangażować całego swego *ja* w szczytnym zadaniu.

Młoda kobieta decyduje, że „chcę mieć dziecko, bo lubi dzieci“ — przyczyna decyzji jest więc wyłącznie uczuciowa. Potem dziecko „jest jej najdroższym skarbem, poza którym świata nie widzi“, Jędrus czy Hania jest najsłodszą, najmądrzejszą istotą pod słońcem, która musi być szcze-

śliwa, choćby kosztem nieszczęścia innych, choćby kosztem własnego swego dobra w przyszłości. Znów w wychowaniu dziecka dominuje uczuciowość, nawet czułościowość, robiąca z matki fanatyczną służkę domniemanego półboga, a z niego egoistyczne, nieznośne stworzenie, któremu się zdaje, że mu się wszystko należy, ono zaś niema żadnych obowiązków. Gdy dziecko dorosnie — tragedia już gotowa, bo dziecko „nie dosyć kocha matkę“. Przecież ona mu życie poświęciła, a co ma wzamian? Uczuciowe traktowanie macierzyństwa mści się teraz końcowym dramatem.

Tymczasem, jeśli kobieta powie sobie, że chce mieć dzieci, bo oceniwszy swe zdolności, zdrowie i zamiłowania, uważa, że najlepszym ich użytkownikiem będzie macierzyństwo; najlepszym dla innych — bo na tem polu ona będzie odpowiedniejszą, niż na jakimkolwiek innym — i najlepszym dla niej, gdyż będzie się czuła szczęśliwą, będąc matką; jeśli kobieta w ten sposób zdecyduje się na macierzyństwo, będzie to u niej decyzja świadoma i mądra, którą poprze odpowiednim przygotowaniem i zabierze się do niej tak, jak do swego fachu odnosi się inne.

„Dojść do czegoś“ w jakimś fachu można dopiero wtedy, jeśli obok zamiłowania, ma się uzdolnienie i wykształcenie odpowiednie. „Dojść do czegoś“ w macierzyństwie, będzie to oznaczało wychowanie zdrowego i dzielnego potomstwa, które będzie w społeczeństwie wartością dodatnią.

Kobieta, która patrzy na macierzyństwo, jako na fach, będzie swoje dzieci wychowywała mądrze, angażując w swoje dzieło nie tylko uczucie, naturalnie niezbędne, ale wszystkie władze swojej duszy. A gdy je wychowa na dzielne jednostki, w tym fakecie znajdzie zaspokojenie swego serca i swojej dumy, bez względu na to, czy dziecko bardziej będzie jej bliskie, czy też odejdzie trochę dalej. Jeśli chowała je dla niego i dla tego zadania, nie będzie się daremnie rozczulać nad sobą i żądać miłości, która u dziecka nigdy prawie miłości matczynej nie dorówna. Nie będzie pytać, co ona z tego ma, bo tak jak nie dla siebie dziecko chowała, nie dla siebie będzie żądać zapłaty. A raczej zapłatą jej będzie to dobro, które dziecko z siebie da innym.

Inna jeszcze sprawa związana z macierzyństwem znajdzie swe rozwiązanie z chwilą, gdy kobieta na macierzyństwo będzie patrzyła, jako na fach.

Patrząc na nie z punktu widzenia wyłącznie uczuciowego, kobieta widzi w niem same radości, lub poświęcenia, a nie zwyczajną, normalną pracę, splecioną z trudów i mokołów, czasem gmatwającą się bólem, czasem opromienioną szczęściem, jakim jest każdy fach ludzki, któremu się oddajemy z zamiłowaniem.

Weźmy, dajmy na to, prawo. By mu się poświęcić, trzeba lat pracy przygotowawczej, potem lat mozolnego wybijania się na wierzch, potem lat pracy interesującej, jeśli nasze zamiłowanie nas do niej pocią-

gnęło, ale skrepowanej koniecznością obcowania z pewnymi ludźmi, nie zawsze nam miłymi, koniecznością załatwiania tysiąca nużących drobiazgów, przykrościami, przychodzącymi z zewnątrz w postaci — tak różnej, że wymieniać je trudno.

Analogicznie spójrzmy na macierzyństwo. Poprzedzić je winno należyte przygotowanie. Potem przychodzą lata pełne trudu, bólu, ale i radości — lata, gdy dzieci się rodzą. Potem lata pracy wychowawczej, często zajmującej, pasjonującej nawet — o ile kto ma do niej zamiłowanie, a nieraz szarej, żmudnej, a nawet nudnej. Potem, tak jak prawnika spotka prezesura, krzesło senatorskie lub wysoki urząd, matkę spotka dyplom syna, odznaczenie córki lub radosny widok szczęśliwych wnuków.

Patrząc na swój codzienny trud, jako na konieczność związaną z dobrowolnie wybranym przez siebie fachem, będzie kobieta spokojnie patrzyła na swą pracę. Jak lekarzowi nie przyjdzie na myśl buntować się przeciw chorym, do których go wzywają, a którzy nie zawsze są przecież mili, jak kupiec będzie na zawołanie klientów, choćby się czuł zmęczony, tak samo matka będzie uważała za naturalne, że Tadzio znów

podarł pończochy a Irenka ma katar i oboje potrzebują mamusi. Tadzio i Irenka nie będą ani „utrapiionemi bachorami“, ani „słodkimi aniołkami“ — zależnie od chwilowego humoru mamusi, lecz kandydatami na ludzi, a tylko potrzeby ich dzisiejsze będą maleńką częścią tego, co matka postanowiła i chce dla nich zrobić — by zrobić z nich tych ludzi.

A że często potrzeby te są drobne, same w sobie nie interesujące — cóż z tego? I lekarz czasem zapisuje rumianek, a nie tylko same Egipty i kupiec sprzedaje czasem wagon pszenicy, a nie organizuje odrazu kampanję zbożową na rynku wszechświatowym. Każde życie, każdy fach upleciony jest z tysiąca drobiazgów, które uczynić może rzeczami ważnymi dopiero odblask wielkiego celu.

A na brak wielkiego celu kobiecie - matka skarżyć się nie może!

Tworzyć świetlaną ludzkość dnia jutrzejszego, doprowadzić duszę swego dziecięcia do Boga — oto jej zadanie. W wielkości zadania tkwi wielkość powołanego doń człowieka, byle tylko zdawał sobie sprawę z tego, do czego dąży i czego mu do wypełnienia swego powołania potrzeba.

Z. A. Borowska.

C A M E R E R A I P I R Q U E T A

tablice normalnego rozwoju dziecka

nabywać można w Administracji — Warszawa — Górnośląska 20.

Na prowincję wysyłamy po otrzymaniu wpłaty na P.K.O. 14.555 — zł. 2.65,

łącznie z przesyłką pocztową.

Na Marginesie dyskusji „Rozmowa z dzieckiem o zagadnieniach płciowych”

W numerze 22 i 23 „Młodej Matki” w roku ubiegłym umieściłam artykuł p. t. „Rozmowy z dzieckiem o zagadnieniach płciowych”. Artykuł ten był tłumaczony z języka rosyjskiego i pojawił się w jednym z pism moskiewskich jeszcze w roku 1928. Przyznam się otwarcie, że wahałam się długo, czy artykuł ten drukować na łamach „Młodej Matki”. Z góra pół roku leżał on na dnie teki redakcyjnej.

Nie chciałam jednak zwrócić go tłumaczce — ponieważ artykuł poruszał niestychnanie ciekawe zagadnienie — poruszał je co prawda w formie jaskrawej, ale może właśnie dlatego — miał dużą wartość jako zagajenie dyskusji.

Po długich, jak mówię, wahaaniach postanowiłam artykuł drukować.

Właśnie dlatego, że jest jaskrawy, brutalny i przykry.

Właśnie dlatego!

Niech wywoła protesty i zastrzeżenia, niech zmusi matki do przemyślenia tego zagadnienia, które wśród wszystkich zagadnień związanych z wychowaniem dziecka zajmuje bardzo poważne miejsce.

„Uświadczenie” dzieci jest zagadnieniem dużej wagi, jest zagadnieniem trudnym, skomplikowanym, czasem nawet niebezpiecznym, a — śmiem to twierdzić — u większości

naszych matek nie jest sprawą dostatecznie głęboko przemyślaną.

Jeżeli statystyka wykazuje, że na 100 ludzi w Polsce jest tylko 40 miejsc do spania, jeżeli tyle tysięcy dzieci w Polsce śpi już nietylko w jednej izbie, ale w jednym łóżku z dorosłymi, jeżeli wobec dzieci prowadzi się bez najmniejszego skrepowania drastyczne rozmowy, a jakże często czyni się je świadkami gorszących scen, jeżeli w t. zw. najlepszych domach śpiewa się wobec dzieci bardzo frywolne piosenki kabaretowe, jeżeli prasa codzienna z zadziwiającą drobiazgowością podaje opisy różnych zbrodni, zbroczeń, awantur i skandali, których tłem są sprawy seksualne — to każda bez wyjątku matka, bez względu na to, czy dziecko jej wychowuje się w atmosferze dobrobytu, czy w ciężkich i twardych warunkach biedy — powinna swoją mądrością, swoim przewidującym wzrokiem ochronić je przed tem wszystkim, co w zakresie „uświadczenia” mogłoby dziecku przynieść szkodę, spacyć jego normalny i zdrowy rozwój.

Wiele matek jest tego zdania, że jedynym mądrym czynem wychowawczym jest odsunąć od dziecka te wszystkie sprawy, odgradzić je takim murem od tej dziedziny życia, by w dziecku poprostu nie pozostawały żadne w tym kierunku zaintere-

resowania, zaciekawienia i pytania. Odsunąć, oddalić, odłożyć na czas jak najpóźniejszy, przedłużyć jak można najbardziej ten okres cudownej niewinności dziecięcej, która ma rzekomo na przyszłość zagwarantować czystość myśli i obyczajów. Matki te są skłonne twierdzić, że prosto im później dziecko zainteresuje się tą grupą zagadnień życia, tem lepiej odbije się to na jego późniejszym zdrowiu moralno-seksualnym.

Pogląd ten jest stary, oparty na głęboko zakorzenionych tradycjach wychowawczych i był do niedawna akceptowany bez zastrzeżeń przez większość matek.

Zasada „im później tem lepiej“ — świąciła swój całkowity triumf. Jednak życie kazalo poddać ją surowej rewizji.

Okazało się, że teoria ta ma swo-

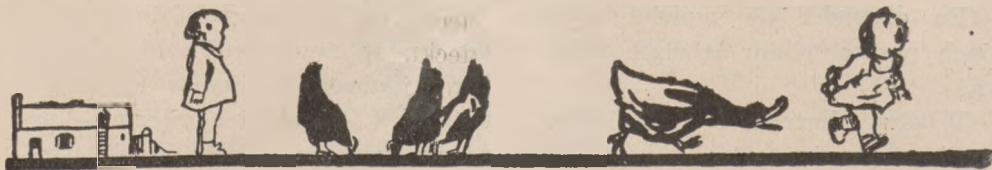
je przeraźliwe niebezpieczeństwa, ma swoje groźne minusy, tem groźniejsze, że narazie niedostrzegalne, które najczęściej mszczą się dopiero w epoce wydelfikowanej wrażliwości dziecka, to znaczy w epoce dojrzewania płciowego.

Musimy sobie wyraźnie powiedzieć, że jeżeli w zakresie wychowania fizycznego we współczesnej medycynie zasada profilaktyki, wysuwa się na plan pierwszy, jako najbardziej logiczna, racjonalna i zdrowa — to ta sama zasada profilaktyki obowiązywać musi matki i we wszystkich innych dziedzinach wychowania.

Przewidzieć zło i w czas złu zapobiec — oto co dyktuje każdej matce rozum i logika.

(D. e. n.).

Wanda Pełczyńska.



O dzieciennym ogródku

Nigdzie wczesne dzieciństwo nie jest tak piękne, jak na wsi. Dzieciństwo radosne, o szerokim oddechu na polach, w ogrodzie, na łąkach, nad płytką wodą strumieni i stawów.

Jak głęboko zapada wspomnienie szczęśliwych, słonecznych dni. Do dziś widuję we snach ogród me-

go dzieciństwa, ogromny sad, przecięty drogami, który nie miał wtedy końca, śliczne zakątki w akacyjnych gaikach i alejach, i trawiaste pagórki, na których rosły poziomki i zakwitła macierzanka — widzę wszystko, tak, jak było, od lat blisko dwudziestu nie oglądane.

Zima jest długa, ale, jakżeż cie-

kawa, ze śniegiem zawsze białym i czystym. A gdy nadejdzie wiosna, ta najwcześniejsza, życie codziennie od rana staje się wielkiem zdarzeniem. Wzbiera wodą roztopów strumyk, na wierzbie rosną coraz większe puszyste, kotki, drzewa podobno budzą się ze snu i dlatego pękają pączki, ziemia obnażona z pod śniegu ogrzewa się w słońcu — i teraz zaczyna się ogródek. Prawdziwy i własny.

W ogrodzie miejsca dużo, więc można nie żałować kawałka ziemi na małe, dziecinne królestwo. Zawsze z zapalem, choć mniej, lub więcej wytrwale, kopią pulchną ziemię, sieją i sadzą. Z nasiona nareszcie któregoś ranka wyjdą blade - zielone kiełki, a potem drobne listki. Szczęście czyste, niezapomniane, narodzin i wzrostu rośliny.

Szczęśliwe dzieci wsi, gdzie czysty, wolny wiatr ze słońcem od wczesnej, najwcześniejszej wiosny, opalać może roześmiane twarzyczki przy pracy w ogrodzie.

W mniejszych miastach i miasteczkach ogrodów i ogródków nie brak, żyje się nawpół po wiejsku (przynajmniej żyć można). Łatwo jest dać możność dziecku posiadania kawałka ziemi na ogródek.

Ale i w wielkich miastach, gdzie żyjemy, jak niewolnicy zamknięci w murach, powstają możliwości szczęścia i swobody dla dzieci.

Coraz wyraźniej widać dążenie do osiedlania się na krańcach miasta, na t. zw. „kolonjach“, gdzie mniejsze i większe domki posiadają skrawki ogródków. Coraz więcej

ludzi buduje domy i wille w miejscowościach podmiejskich, gdzie radość hodowania drzew i kwiatów we własnym ogrodzie, równoważy niewygodę codziennej podróży.

Oczywiście, że najsilniej działa tu konieczność, ale dla wielu „wysiedlonych“ z miasta rodzin, stało się to prawdziwym dobrodziejstwem i nie wróciliby tak chętnie w zamknięte murem ulice śródmieścia.

Więc i coraz więcej dzieci mogłoby mieć własne, prawdziwe ogródki.

To prawda, że niektóre ogródki na kolonjach i osiedlach są wielkości prześcieradła, ale i z tego wykroiłaby się jakaś „chusteczka do nosa“ na mały ogródek dla dziecka.

Tak wiele radości można dać dziecku razem z tym małym skrawkiem ziemi, że warto zrezygnować z jednego zagonu warzyw, czy rabaty kwiatowej.

Wyznaczyć jednak miejsce pod dziecinny ogródek, a nawet dać go dziecku uprawiony i gotowy do zasiańcia i zasadzenia, to mało. Jeżeli chcemy osiągnąć pewne rezultaty wychowawcze, a nie tylko dać nową zabawkę, musimy sami razem z dzieckiem zająć się ogródkiem.

Aby praca dziecka nie ograniczyła się do bezmyślnego kopania i grabienia, wtykania, więdnących zaraz roślinek i wyrywania wschodzących groszków i marchewek, należy je zainteresować, zachęcić, dać konieczne wskazówki, obmyśleć, jak najlepiej ogródek może być wyżytkany, a potem, pozwalając dziecku na możliwie największą samodziel-

ność, pomagać w pracach trudniejszych.

Rezultaty planowo przeprowadzonej pracy w dzieciennym ogródku mogą być bardzo poważne. Naturalny, zdrowy ruch na powietrzu, przy kopaniu, grabieniu, motyczkowaniu, pracach, które kilkoletnie dziecko może samo wykonać, przyniesie korzyści każdemu z nich, a tem więcej dziecku spokojnemu, mniej ruchliwemu, które często woli celowe zajęcie, niż bieganie i zabawę z rówieśnikami.

Praca w ziemi, koło roślin, które na oczach dziecka będą wzrastały, kwitły i owocowały, troska o ich potrzeby, ochranianie przed szkodnikami, przed złamaniem, czy uszkodzeniem, zbliży dziecko do natury, pozwoli zrozumieć istotę życia rośliny, nauczy rzeczy niezmiernie ważnej poszanowania i miłości dla wszystkiego, co je otacza.

Dziecko, które dba o rośliny we własnym ogródku, napewno nie tak często bezmyślnie zerwie kwiat, czy czy gałązkę w ogrodzie, czy w lesie.

Wreszcie, systematyczna praca w ogródku, kiedy to, co roku starsze i bardziej doświadczone dziecko, z większą umiejętnością zabierze się do hodowli roślin, może dać początek poważnie pojętej nauce ogrodnictwa.

Kilkunastoletni już chłopczyk, czy dziewczynka będzie potem mógł zająć się pracą w „dorosłym“ ogródku, wyręczając rodziców w trosce o warzywa i kwiaty dla domu, pracą która będzie zbawiennym od-

prężeniem fizycznym i umysłowem po godzinach zajęć szkolnych.

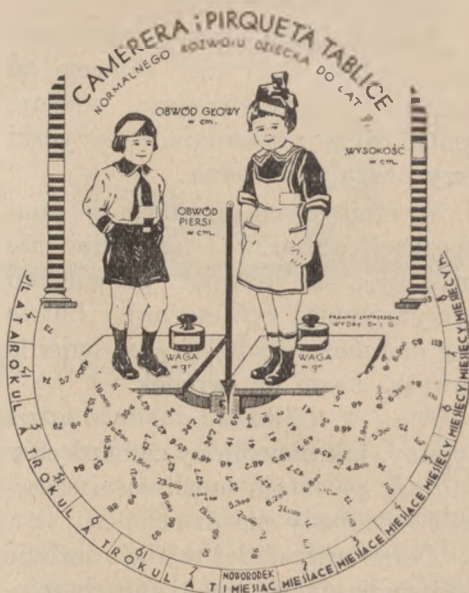
Wiosna już łada dzień rozpocznie się na dobre, łada dzień skopana ziemia zapachnie świeżością; czas najwyższy obnyśleć, jak rozplanować ogródek, a w planie tym kącik dziecka nie może być pominięty.

I jak tylko uporamy się z ogrodem dorosłych, razem z dzieckiem zasiejemy jego ogródek.

Czy dziecko ma odpowiednio małe, ale mocne i zdatne do użytku narzędzia ogrodnicze? Bez tego trudno myśleć o celowej pracy; komplet, składający się z łopatk, grabi

OJCZE, MATKO!

Czy dziecko Wasze rozwija się normalnie? Odpowiedź na to kardynalne wagi pytanie dają **tablice**



Cena 2 złote.

Adres na zamówienia:
Dr. L. GRUNBERG, Warszawa, Nowolipki 27 m. 7.

i motyczki nabyć należy w składzie narzędzi, a nie w sklepie z zabawkami, gdzie sprzedają blaszane, łatwo gnące się łopatkę i grabki.

W roku ubiegłym podawaliśmy w „Młodej Matce“ planik najmniejszego dzieciennego ogródka, podając przytem najpospolitsze warzywa i kwiaty, które może dziecko wyhodować.

Jeżeli jednak możemy dać dziecku większy kawałek ziemi, to oprócz warzyw „koniecznych“, jak rzodkiewka, sałata, groszek cukrowy, kalarepka, marchewka, warzyw, które dziecko po wyhodowaniu chętnie

spożyje na surowo, tylko opłókanę, czy też przyprawionę, można posiać i posadzić jeszcze inne znane rośliny użytkowe, jak kartofle (dwie, trzy sztuki), żyto, pszenicę, owies, grykę i inne, aby dziecko mogło zobaczyć zbliska i dokładnie, jak rosną i dojrzewają.

W ogródku, który byłby przeznaczony na stałe na użytek dziecka możnaby zasadzić parę krzewów, nie rozrastających się zbyt silnie, jak róża, bez, prowadzony w formie drzewka, czy inne.

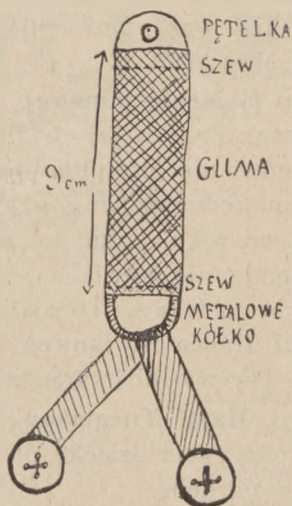
J. Brzóska-Guderska.

Praktyczna i higieniczna podwiązka

Konieczność używania w zimie w chłodnych mieszkaniach pończoszek, stale wysuwa kwestję ich należytego przytrzymania. Brzydota półopadającej w słynnych obwarzankach pończoszki, a przy silnem podciągnięciu takowej, niepożądane obciążanie staniączka, podrzynanie się pończoszki pod kolanem, a wreszcie chroniczne codzienne dziury na „kolanach“ zmuszają do pewnych udoskonaleń.

Rysunek wskazuje, że tasiemka przeprowadzona przez kółko metalowe (może być obrobione szydełkiem) jest ruchoma — w ten sposób pończoszka przy klękaniu dziecka pociąga tasiemką ku przodowi, przy wstawaniu odwrotnie. Zaczepienie pończoszki w dwóch miejscach usu-

wa konieczność silnego nasiągnięcia gumy już przy stojącej pozycji, a więc znacznie oszczędza zużytkowanie się gumy. Coprawda dość czę-



sto przedziera się tasiemka, na której są przyszyte guziki, lecz za to pończoszka znacznie dłużej jest niepocerowana. Przy pończoszkach muszą być zrobione dwie pętelki—trzeba zwrócić uwagę, aby były w odpowiedniej odległości — około 10 — 12 cm., przytem jedna zupełnie na przodzie

nad kolankiem, druga z boku. Można zamiast guzików zastosować sprzączki, a na gumę założyć klamerkę do regulowania długości — w mojej praktyce okazało się to zbytne i mniej oszczędne.

M. Kapuścińska.



! | powieździ na listy rodziców

1. Pani Władysławie Kohowej. Odpowiedź na ostatni list Pani wysłaliśmy pocztą, zaś odpowiedź na pierwszy list Pani umieściliśmy w Nr. 2 M. M. z 1931.

2. Pani F. Kenigsteinowej. To, że 2-letni synek Pani w tej chwili jeszcze nie mówi nie jest objawem niepokojącym. Jednakże, gdyby w okresie trzeciego roku, mimo to, że słyzy i rozumie, nie mówił, należałoby się zwrócić do lekarza specjalisty.

3. Pani Hance Siwikowej. Odpowiedź na list wysłaliśmy pocztą.

4. Pani Marji Turniakowej. W drugim roku życia dziecko powinno jadać 4 × na dobę.

Śniadanie: kakao owsiane, kawa zbożowa z sucharkiem lub bułeczką. Dzieci, które gryzą mogą jadać bułkę z masłem.

Obiad: wszystkie zupy jarzyno-

we i owocowe zasypane kaszką lub zaprawione mąką, aby były gęściejsze. Jako drugie danie jarzyna, kompoty, jabłka pieczone zwłaszcza wówczas, gdy zupa zawiera dużo jarzyn.

Podwieczorek: ½ tego co na śniadanie oraz owoce.

Kolacja: Różne kasze na mleku.

Brak zębów u rocznego dziecka jest objawem krzywicy, należy przeto zwracać uwagę na podawanie ja-



*—Dziewięć ma cudowną cery
—Tak, bo od urodzenia
i pielęgnowano mnie*

MYDLEK BÉBÉ SZOFMANA

rzyn, owoców, przebywanie w dostatecznej ilości na powietrzu.

Oprócz podawanego przez Panią Glycerophosphatu należałoby malej podawać tran w ilości 1 łyż. od herb. na dobę.

5. Pani Neli Rajcowej. Uważamy, że stosowane przez Panią papierosy przeciwko astmie, nie powinny wpływać na zdrowie dziecka.

6. Pani Marji Vencess. U dzieci starszych z przewlekłymi zaparciami bardzo dobrze działa podawanie owoców lub kompotu ze śliwek naczczzo.

Specjalnego przeciwwskazania w podawaniu jarzyn strączkowych u dzieci cierpiących na obstrukcję, niema. Należy je jedynie stosować niezbyt często.

7. Mateczce Alusi. Waga Pani 4-ro miesięcznego dziecka jest wyższa od przejętych norm wagi dziecka w tym wieku. To, że dziecko nie chce ssać piersi, może mieć dużo przyczyn. Najczęstszą jest mała ilość pokarmu. Należy przeto sprawdzić to za pomocą ważenia dziecka przed i po karmieniu lub odstrzyknięcia pokarmu.

Dla dokładniejszych danych w tej sprawie odsyłamy Panią do artykułu Dr. Stopnickiej, Nr. 5 z 1931 r.

W razie niedostatecznej ilości pokarmu, należy uzupełnić brak do 150 gr. mieszanką, stosowaną przez Panią.

Na powietrze może dziecko obecnie wychodzić od 3 do 4-ch godzin.

TRICALCINE

UWAPIENIE ZUPEŁNE ORGANIZMU

otrzymuje się tylko zapomocą

TRICALCINE

Sole wapni przyswajalne



CRUŻLICA płuc i kości
 Krzywica-Zoły-Rekonwalescencja
 Wyniszczenie organizmu
 Okres ząbkowania-Próchnica zębów
 Podczas ciąży i Karmienia
 Przy złamaniach Kości

TRICALCINE PURE
 w proszku, tabletkach i opłatkach
 TRICALCINE
 czekoladowa
 wyłącznie dla dzieci
 TRICALCINE
 Methylarsinee
 Adrenalinee
 Fluoree
 tylko w opłatkach

Proble i literatura na żądanie P.P. Lekarzy
 Laboratoire des Produits Scientia, 21, rue Chaptal, Paris

Sadzać dziecka nie należy. Może siedzieć dopiero wówczas, gdy samo zacznie siadać.

8. Pani H. Okuniowej. Zaburzenia jelitowe syna Pani spowodowane były prawdopodobnie zbyt małą ilością pokarmu.

Waga syna Pani jest niższa od przeciętnych norm.

7-io miesięczne niemowlę powinno jadać 5 X na dobę, co 3¼ godziny. Poszczególne porcje pożywienia 180 gramów.

Przy dostatecznej ilości pokarmu, mały powinien dostawać 3 X pokarm, a 2 X pożywienie sztuczne, a mianowicie w godzinie południowej kaszka manna na smaku z jarzyn i jarzyny, 1 X mleko pełne z dodatkiem 2 łyż. od herb. cukru i 2 sucharków.

O ile dziecko nie wysysa potrzebnej ilości pokarmu, należy brak uzupełnić mieszanką, o składzie 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodaniem 1½ łyż. cukru na 100 gr. mieszanki.

Oprócz powyższego mały powi-

nien dostawać surowe soki w ilości 6 — 8 łyż. od herb. lub jabłko skrobane.

Śpi mały dostateczną ilość godzin.

Celem zapobiegania krzywicy należy podawać tran w ilości 1 łyż. od herb. na dobę.

9. Pani L. Strzygockiej. Odpowiedź na zadane przez Panią pytanie zajęłaby zbyt dużo miejsca — mamy 2 N-ry Młodej Matki, w których sprawa przez Panią poruszona omówiona jest bardzo szczegółowo — może zechce Pani zamówić numery te w naszej administracji.

Odpowiedź na drugie pytanie damy Pani w następnym numerze.

DO CZYTELNICZEK.

Uprzejmie prosimy dołączać do listów z odpowiedzią znaczki na sumę gr. 35.

Listy, do których nie będą dołączone znaczki pocztowe, pozostawac będą bez odpowiedzi.

Zmiana adresu 50 gr.

Ceny foremek bibułkowych dla dzieci do lat 7-miu

(z przesyłką pocztową).

Sukienka	zł. 2.50	Koszulka dla chłopczyka	zł. 1.50
Ubranko	„ 2.50	„ „ dziewczynki	„ 1.25
Paltocek	„ 3.00	„ „ niemowlęcia	„ 1.00
Spodeńki	„ 1.25	Majteczki w II półroczu	„ 1.00
Bluzeczka	„ 1.25	„ „ zwykłe	„ 1.25
Fartuszek	„ 1.00	Kombinezka	„ 1.25

Formy wysyłamy tylko po wpłaceniu należności do P. K. O. konto 14.555 lub w znaczkach pocztowych.

S P I E S Z K U P I Ć

Książkę Rachunkową Kobiety Współczesnej

Bardzo łatwa do prowadzenia

UKŁAD KSIĄŻKI POZWALA NA ROZPOCZĘCIE
RACHUNKÓW KAŻDEGO DOWOLNEGO DNIA

DZIAŁ INFORMACYJNO - GOSPODARZY:
KUCHENIA, PRALNIA, APTECZKA DOMOWA,
TARYFA OPL. POCZ., OSZCZĘDNOŚCI I UBEZ-
PIECZENIA ORAZ t. p. INFORMACJE

KALENDARZ TERMINOWY CZYNNOSCI:
W DOMU, SPIŻARNI, OGRÓDKU, PASIECE i t. d.

! Cena tylko Zł. 1.50 !

Do nabycia w Księgarniach i Papeterjach

SKŁAD GŁÓWNY

Warszawa, Górnośląska 20, tel. 401-24 P.K.O. 14.560

Kobieta Współczesna

PROWADZI

swój dom według najnowszych metod gospodarstwa
domowego

D A Ż Y

do posiadania najnowszych wynalazków z tej
dziedziny

KAŻDA WŁAŚCICIELKA

Książki Rachunkowej Kobiety Współczesnej

uczestniczy w losowaniu **100 PREMJI**
nowoczesnych przyrządów do gospodarstwa
domowego jak:

APARAT „VICI“ WARTOŚCI **ZŁ. 75**
DESKA DO PRASOWANIA

(model Koła Stud. Gosp. Dom.).

ZŁ. 75

APARAT „VECKA“ Z KOMPLETEM SŁOI **ZŁ. 35**

ŻELAZKA ELEKTRYCZNE, RONDELKI ORAZ

SZEREG DROBNLIJSZYCH WYNALAZKÓW NO-

WOCZESNEGO GOSPODARSTWA DOMOWEGO

**TERMIN LOSOWANIA PREMII DNIA 15 KWIETNIA 1931 R., DO UDZIAŁU W LOSOWANIU
UPOWAŻNIA KUPON ZA MIESZCZONY NA STR. 48 KSIĄŻKI RACHUNKOWEJ.**

UWAGA: Za zaliczeniem nie wysyłamy, a tylko po otrzymaniu wpłaty na P. K. O. 14.560 —
tyg. „Kobieta Współczesna“ — Górnośląska 20.

Zbliża się sezon jarzyn

Przyrządzania potraw z jarzyn
nauczy cię numer specjalny tyg.

„Mój Dom“

p. t.

JARZYNY

Cena 80 gr.

Wysyłamy po otrzymaniu w
znaczkach pocztowych lub na
P.K.O. konto 14.560.

Adm. tyg. „Kobieta Wspólcz.“
Warszawa — Górnośląska 20.

Tak Dziecko jak i Matka

używać powinni

MYDŁA

Ralette-Nestor

pozbawionego
wszelkich szkodliwych dla
skóry składników.

KAŻDA MATKA

*dbająca o zdrowie swych
dzieci daje im na śniadanie*

KAKAO OWSIANE WEDLA

*które łączy łatwostrawność kleiku
z przyjemnym smakiem czekolady*