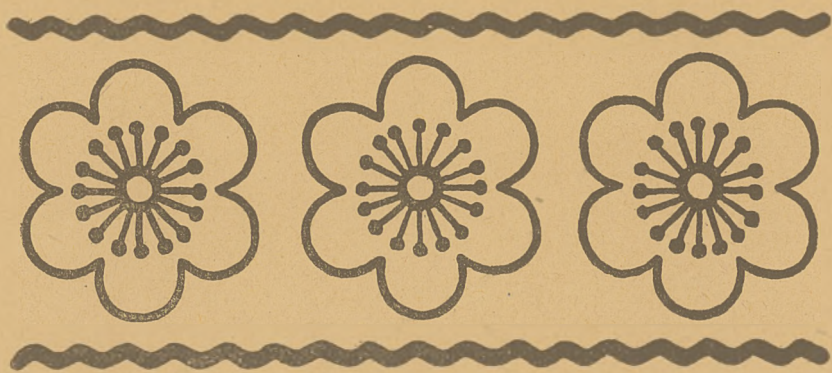


NA STRAŻY ZDROWIA



POLSKIE TOWARZYSTWO HIGJENICZNE

NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR. M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 8-83-90.

Administracja: Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok I

WARSZAWA — Marzec 1935

Nr. 3

Tylko chwasty mnożą się bez uprawy, tylko dziczki rosną bez pielęgnacji. Najzwyklejszą roślinę, najprostszy kwiatek, najzwyczajniejsze drzewko nie wystarczy posadzić, trzeba się jeszcze niemi zająć, trzeba je okopywać, podlewać, nawozić, otaczać opieką przynajmniej dopóty, dopóki są małe, słabe, nieokrzepnięte. Ze zwierzętami mamy jeszcze więcej kłopotu. Dość wspomnieć choćby zwykłe kurczęta, czy inne ptactwo domowe. Ileż to trzeba zabiegów, starań, pielęgnacji, dopóki nie wyrosną! A ileż to się z tego zmarnuje, zanim się wychowa!

Wychowanie człowieka wymaga najwięcej kłopotu. Człowiek najdłużej rośnie, jest po przyjściu na świat najbardziej ze wszystkich stworzeń niedołążny, wymaga najdłuższej i najstaranniejszej opieki.

Na pociechę możemy sobie powiedzieć: wymagania dziecka po przyjściu na świat są tak niewielkie, iż każda matka może je zaspokoić.

Żeby niemowlęciu dać to wszystko, co mu jest niezbędne, niepotrzebne są ani pałace, ani stroje wykwintne, ani wyszukane pokarmy. Mleko matczyne, świeże powietrze, czystość i spokój — to bodaj najważniejsze rzeczy, o jakie prosi ten maleńki człowieczek. I tego, niestety, najczęściej nie otrzymuje, jak i kiedy powinien. Dlatego też niemowlęta nasze giną w przerażającej liczbie. I im więcej ich mamy, tem więcej ich tracimy.

Dawniej naszym babkom, a nawet jeszcze matkom z przychodzących na świat dzieci przynajmniej połowa umierała w niemowlęctwie, dla połowy więc dzieci kołyska była i trumienką; dziś umiera już znacznie

mniej, ale wciąż dużo, bo jeszcze czwarta część. Żeby troje doprowadzić do roku, trzeba urodzić czworo. Ale na tem nie koniec. Dziecko, które jest źle pielęgnowane, które w niemowlęctwie przechodziło różne choroby i cierpienia, zazwyczaj nie wyrasta na zdrowego i silnego człowieka. Najzdrowsze i najpiękniejsze po urodzeniu, źle wychowane — nie będzie tem, czemby być mogło i powinno. Za błędy rodziców płaci później całym życiem. Naprawdę, zbyt wiele łez, zmartwień, a nawet kosztów pociąga za sobą wychowanie człowieka w Polsce.

A dlaczego? Bo panują u nas zabobony, ciemnota, bo dzieci nasze tak często rosną jak te dziczki — bez należytej opieki. Niedosć jest urodzić, trzeba jeszcze i wychować, to drugie o wiele trudniejsze, niż pierwsze.



Każde dziecko zdrowe, dobrze chowane
i czysto utrzymane jest ładne i miłe.

KTO MA MYŚLEĆ O MATCE.

Nie można powiedzieć, żeby los szczydził nam cierpień i chorób. Nie ma człowieka, któryby się uchwalił bez schorzeń i dolegliwości. I nieraz, to naprawdę człowiek sam nie wie, skąd się to bierze i dlaczego się na niego wali. Ale jakże często człowiek sam sobie jest winien, sam jest sprawcą swoich nieszczęść! Przykładów wokoło bez liku. Pomówmy dzisiaj o jednej z takich palących spraw. w której tak wiele od nas zależy — o macierzyństwie.

Każda kobieta chce być matką, bo to wypływa z głębi jej natury kobiecej. Macierzyństwo to najszczytniejsza rola, jaka może przypaść kobiecie w udziale, dlatego też matka była zawsze w wielkim szacunku u wszystkich narodów i po wszystkie czasy. Niestety, macierzyństwo jest zawsze związane z pewnem ryzykiem. Każda kobieta, wydając na świat potomka, naraża się na niebezpieczeństwo, które w razie odpowiedniej opieki nie jest wielkie, w razie braku należytej opieki jest naprawdę duże. A jak wygląda opieka nad zdrowiem kobiety-matki na wsi polskiej? Źle, bardzo źle, rozpaczliwie!

Już w okresie ciąży należałoby zająć się przyszłą matką, należałoby objaśnić jej to wszystko, co się w jej organizmie odbywa, uprzedzić, jakie mogą ją spotkać przypadłości. Należałoby nauczyć każdą niedoświadczoną matkę, jak ma się ubierać, jak się odżywiać, jak się wogóle zachowywać, bo to wszystko ma znaczenie tak dla niej, jak i dla przyszłego jej potomka. Choroby matki w okresie ciąży, praca nad siły, wszystko to co szkodzi matce, wpływa ujemnie i na płód, który tworzy z nią jedno. Często, ten dopiero tworzący się człowieczek, znacznie silniej odczuwa i przemęczenie ze strony matki i jej zmartwienia i wszystko zło, co ją spotyka, niż ona sama. W tej sprawie dotąd panuje u nas więcej przesądów i zabobonów, niż wiadomości prawdziwych.

Ciąża i poród związane są ze specjalnemi cierpieniami. Są pewne choroby i przypadłości, które można u ciężarnej i położnicy przewidzieć. Tak np. badanie moczu kobiety w ciąży może wskazać, że grożą jej konwulsje; zewnętrzne tylko oględziny i staranne zbadanie może przekonać, że poród normalnie odbyć się nie może, bo płód jest źle położony. W tych przypadkach odpowiednie pouczenie i skierowanie do lekarza, albo wprost do szpitala może zapobiec naprawdę wielkiemu nieszczęściu. Ale kto ma się tem zająć na wsi, kto ma kobietę zbadać, udzielić naprawdę rady? Dotąd robią to sąsiadki i kumoszki, a z jakim skutkiem, wiemy wszyscy.

Przychodzi sam okres porodu. Jeżeli wszystko jest normalnie, poród może się odbyć bez fachowej pomocy, źle powiedziałem, bez żadnych specjalnych zabiegów, potrzebna jest tylko jak najstaranniejsza opieka nad matką i dzieckiem. Ale jakże często tej opieki brak! Pomocnica przy porodzie to najczęściej „doświadczona“ sąsiadka, lub babka, co to niejedno dziecko już przyjęła, niejedno okaleczyła, niejedną kobietę nabawiła ciężkiej choroby, lub na tamten świat wyprawiła. W domu położnicy niema ani odpowiedniej bielizny, ani najprostszych przyrządów, jak np. termometr, cerata, irygator; nikt nie wie, jak się obchodzić z dzieckiem, jak pielęgnować matkę. Ileż z tego powodu ginie dzieci w pierwszych dniach życia i to niekiedy dzieci zdrowych, pięknych i najbardziej przez rodziców pożądaných! Ile dzieci przenosi niepotrzebnie różne choroby, ile nabywa wad i braków, które będzie nosiło przez całe życie! Za chwilę niedbalstwa, za nieumiejętność i ciemnotę własnych rodziców, człowiek później cierpi latami, w dodatku staje się ciężarem dla społeczeństwa.

Jeszcze gorzej, jeżeli poród jest nienormalny. Często spotykamy nieszczęśliwe przypadki, że kobieta nie może urodzić, albo łożysko nie odchodzi. Wtedy ciemna, a odważna babka stosuje najrozmaitsze środki zabobonne: kadzi, zamawia, gniecie, ciągnie, dotyka brudnymi rękami, aż wreszcie wywołuje zakażenie. Kiedy taki stan trwa parę, niekiedy kilka dni, kiedy sytuacja staje się beznadziejna, kiedy kobieta gorączkuje i ma śmierć w oczach, posyła się po doktora. Kosztuje to wiele i pomoc żadna, bo już zapóźno. Biedacze w młodych latach trzeba oczy zamknąć. Zostają dzieci osierocone, które będzie ktoś inny wychowywał, ale jak?

A z tych nieszczęśliwych, które wyszły zwycięsko z sytuacji i po długiej chorobie wyzdrowiały, jakże wiele pozostaje kalekami, lub cierpiąciami przez całe życie! Pamiętam z przed wielu laty, jak dziś, kobietę, która przez trzy dni rodziła i nie mogła urodzić. Wszystkie najmądrzejsze kobiety ze wsi i okolicy radziły, a dwie babki coś tam smarowały, przemywały, wyciągały, wypychały. Wreszcie dziecko przyszło na świat martwe, położnica zaś wstała po dwóch zgórą miesiącach, ale nigdy już do zdrowia nie przyszła i przez całe życie nie trzymała moczu

Temu, jak wielu innym podobnym nieszczęśliwym wypadkom, można zapobiec, trzeba tylko zorganizować opiekę nad matką ciężarną i nad położnicą. Każda gmina powinna mieć wyszkoloną akuszerkę, któraby udzielała porad wszystkim kobietom w ciąży i przy porodzie, jeżeli jest normalny. W razie zaś jakichkolwiek trudności, czy powikłań, w razie jeżeli tylko grozi poród ciężki lub nienormalny, akuszerka obowiązana jest wezwać lekarza. To nie będzie drożej kosztowało

niż kosztuje dziś, a z pewnością w ten sposób niejedno życie zostanie uratowane, niejedno kalectwo nigdy nie powstanie. Naturalnie, taka akuszerka musi być podtrzymywana przez gminę, albo przez kilka gmin sąsiadujących i biednym musi udzielać pomocy zupełnie bezpłatnie, a zamożniejszym za umówioną i niezbyt wysoką opłatą. Można to śmiało przeprowadzić przez sejmiki, trzeba tylko tego się domagać, tak długo, dopóki nie osiągniemy celu.

Wreszcie dziecko się urodziło, ale matka, żeby najzdrowsza i najsilniejsza, wstać nie może, a przynajmniej nie powinna, bo po porodzie trzeba dobry tydzień poleżeć. Tymczasem w domu są małe dzieci, jest mąż, są obowiązki. Trzeba przecież wszystkich nakarmić, trzeba zająć się gospodarstwem, które nie może czekać, aż gospodyni przyjdzie w zupełności do zdrowia. Niejedna też już po 3 — 4 dniach nie wstaje lecz zwłóczy się z łóżka i biega do podwórza, dźwiga garnki, robi robotę za zdrową. Nie umiera od tego wprawdzie, ale się wyczerpuje, słabnie, podupada na zdrowiu i z kobiety młodej, silnej, staje się przedwcześnie zestarzałą, słabą, niezdolną już do niczego. I w tej sprawie można dużo zrobić. Gdyby tak wiejskie kobiety, przedewszystkiem należące do organizacji społecznych i kółek, zorganizowały taką wzajemną pomoc dla każdej położnicy, która nie ma w domu żadnej wyręki, przyniosłoby się ulgę niejednej kobiecie, pozwalając jej naprawdę wydobrzeć po porodzie. Akuszerka mogłaby mieć wszystko pod swoim okiem.

Podobne myśli, jakie ja tu wypowiadam, nasuwały się pewno niejednokrotnie już moim czytelnikom. Teren jest przygotowany. Chodzi tylko o wprowadzenie dobrych myśli w życie. A to zależy od woli i energii najświatlejszych, przodujących kobiet wiejskich. Przecież trudno oczekiwać, żeby mężczyźni organizowali towarzystwa dla niesienia pomocy położnicom. Trzeba, żeby tego chcieli i o to walczyły same kobiety.

Tym, którzyby mieli zamiar coś naprawdę zrobić w poruszonej sprawie, chętnie służymy radą.

JAK SIĘ OBCHODZIĆ Z NOWORODKIEM.

U sąsiadów dzieciątko szczęśliwie na świat przyszło! Akuszerka (boć przy każdym porodzie być powinna, by matkę i dziecko od choroby uchronić) już pewnie odejść musiała, z pomocą spiesząc innym. Trzeba więc wpaść do sąsiadów, położnicę dojrzeć, w gospodarstwie trochę dopomóc, dzieciną się zająć. Kruszyna to mała, delikatna, obchodzić się z nią trzeba umiejętnie. Raz po raz trzeba zajrzeć, czy aby nie mokra, w razie czego przewinąć w świeżo wypraną, przeprasowaną pieluszkę, uprzednio wypudrowawszy dziecinie pachwinki i pośladki, najlepiej zwykłym talkiem (mąki kartoflanej nie używać), bo o wyparzenia tak łatwo!

By zapobiec ich powstawaniu należy zwrócić uwagę, by ceratka, podkładana pod dziecko, nie była zbyt duża, a także, by pieluszki były każdorazowo spłókiwane po ich zamoczeniu, a nie wprost suszone przy piecu i dalej używane. Toć i położnicy niezdrowo leżeć w izbie, gdzie czuć brudnymi pieluszkami i dziecku szkodzi, bo niesplótkany z pieluszek mocz zasycha i drażni jego delikatną skórę.

Kąpać noworodka nie należy (za wyjątkiem pierwszej kąpieli zaraz po urodzeniu) dopóki nie odpadnie pępowina, której moczyć nie wolno. Ale myć go trzeba codzień, by utrzymać całą skórę w czystości, zwracając szczególną uwagę na pośladki, pachwiny, bo są to miejsca, które stale się zabrudzają.

Myjąc dziecko, patrzymy, czy nie ma żadnych wyrzutów na skórze, czy gruczoły piersiowe nie obrzękły, jak to czasem bywa. Jeżeli zauważymy taki obrzęk piersi, czy to po jednej stronie, czy też po obu, kładziemy okład pod ceratką z wody Burowa (1 łyżkę płynu Burowa bierze się na szklankę wody przegotowanej). Okład zmieniamy ze 3 razy na dobę. Wyciskać z obrzękłych piersi wydzieliny, tak zwanego „mleka czarownicy“, nie wolno pod żadnym pozorem. Takie wyciskanie może być przyczyną zakażenia piersi i powstania ropnia, który potem musi być przecinany.

Pępowiny nie ruszamy, dopóki sama nie odpadnie, co zwykle następuje między 6-tym a 10-tym dniem po urodzeniu. Jeżeli zauważymy jakiś obrzęk, zaczerwienienie dookoła pępowiny, lub po jej odpadnięciu ropienie ranki pępowej, trzeba, nie zwlekając, pokazać dziecko lekarzowi, bo zakażenia pępkowe są dla noworodka groźne, często są one nawet śmiertelne.

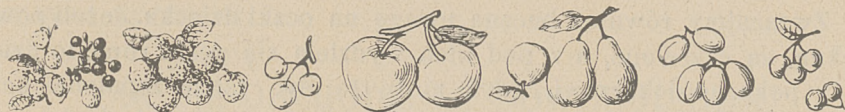
Zwracajmy również baczną uwagę na oczki dziecka. Jeżeli powieki brzękną, są czerwone, a z pod nich wydziela się gęsta ropa, to dziecko należy pokazać lekarzowi, gdyż może to być także zapalenie oczów, które doprowadzi nawet do ślepoty dziecka, o ile nie będzie zaraz leczone.

Nie przegrzewajmy małej dzieciny! Przegrzewanie jest niemniej szkodliwe od przeziębienia, którego tak się zwykle boimy. O ile dziecko jest donoszone (czasowe), wystarcza mu najzupełniej normalna temperatura w pokoju i przykrywać go zbyt nie trzeba, by się nie pociło. O ile zauważymy, że dziecko jest spocone, należy je wypudrować, zmienić mu koszulkę i pieluszki i łżej przykryć. Przegrzewanie noworodka jest bardzo szkodliwe: z jednej strony wywołuje na skórze potówki, które często przechodzą w ropne zapalenie skóry, a potem tworzyć się mogą czyraki. Jest to już ciężka choroba dla dziecka, to też strzec się trzeba wszystkiego, co temu sprzyja. Z drugiej zaś strony przegrzewanie dziecka może wywołać gorączkę, która ustąpi tylko wtedy, gdy ochłodzimy zbyt nagrzaną pokój i odrzucimy zbyt ciężkie piżamki, czy też kołderki i chustki.

Należy również dbać o to, by noworodek otrzymywał w ciągu pierwszej doby, to jest w tym czasie, kiedy się jego nie przykładają jeszcze do piersi, dostateczną ilość płynu, czy to wody przegotowanej, lekko ocukrzanej, czy to rumianku, który podajemy kilkanaście razy na dobę po kilka łyżeczek. W przeciwnym razie noworodek może zagorączkować. Najdalej po 24 godzinach należy dziecko przykładać do piersi regularnie co 3 godziny, począwszy od 6-tej rano, aż do 12-tej w nocy. W międzyczasie można go poić rumiankiem.

Oj, krzyczy dzieciak, oj krzyczy, aż poczerwieniał cały, ale nie bierzmy go na ręce i nie huśtajmy i nie nośmy. Jeżeli ma sucho i jest napojony, niech tam sobie trochę pokrzyczy, to mu nie zaszkodzi, zaśnie niebawem. A jeżeli go przyzwyczajamy do huśtawek, to rady potem nie będzie można mu dać, zechce stałe być na rękach. I smoczka gumowego do ssania nie dajmy mu. Przyzwyczajaj się i będzie krzyczał, jak smoczka nie będzie. Ale jak zobaczy, że krzyk nic nie pomoże, to uspokoi się i będzie leżał cicho jak trusia, bo chociaż małe to, ale już swój rozum ma.





W. M.

O KARMIENIU NIEMOWLĄT.

Czy chcesz, matko, by dziecko Twoje było silne i zdrowe? Oj, wiem, że tego pragniesz, że się radować będzie Twe serce matczyne, ilekroć spojrzysz na piękne ciało i rumianą buzię swego dziecka, co to podziw i zazdrość w ludziach budzi. To też karmić piersią będziesz swe dziecko, co zapewni mu zdrowie i siły. Bo pokarm matki jest lżej strawny od najlepiej przyrządzonej mieszanki, czyni dziecko bardziej odporne na choroby zakaźne, chroni je od krzywicy, czyli angielskiej choroby, jest więc dla dziecka źródłem zdrowia.

Wszystkie prawie matki, z nielicznymi wyjątkami (chore ciężko na gruźlicę płuc, serce, nerki i t. d.) mogą i powinny swe dzieci karmić piersią. O ile nie wiedzą, czy im naprawdę zdrowie na to pozwala, powinny się poradzić lekarza i tylko wtedy, gdy lekarz uzna za konieczne, dziecko może być karmione z flaszki.

Co za radość dla matki karmić piersią i widzieć jak się jej dzieciątko z każdym dniem ślicznie rozwija! Ale karmienie piersią, chociaż i prosta rzecz, ale wymaga też umiejętności. Jak więc należy postępować?

Otóż przedewszystkiem należy karmić niemowlę bardzo regularnie, przykładać je raz do jednej piersi, przy następnem karmieniu do drugiej, i tak kolejno co 3 godziny. Przed karmieniem trzeba brodawkę obmyć kwasem bornym, jak również po karmieniu. (Bierze się łyżeczkę kwasu bornego i rozpuszcza w szklance wody gotowanej). Trzyma się dziecko przy piersi od 15 do 20 minut najwyżej. W nocy karmić dziecka nie należy, przerwa nocna w karmieniu powinna trwać w 1-szym miesiącu życia 6 godzin (od 12-tej w nocy do 6-tej rano), później 8 godzin (od 10-tej wieczór do 6-tej rano). Starsze niemowlęta można karmić we dnie co 4 godziny.

Odstawiać dziecko od piersi należy między 9-tym a 12-tym miesiącem życia. Zanim się dziecka nie odstawi zupełnie od piersi, zaczyna się je dokarmiać kaszką, jarzynkami, zastępując najpierw niemi jedno, następnie parę karmień piersią. Nie należy odstawiać dziecka od piersi podczas letnich miesięcy, a więc w czerwcu, lipcu i sierpniu, tylko przed latem, albo po lecie, gdyż w przeciwnym razie dziecko łatwo może zachorować na brzuch. Podczas choroby dziecka, szczególnie bie-

gunki, nie wolno również odstawiać go od piersi, trzeba czekać aż wyzdrowieje, gdyż pierś matki jest dla chorego dziecka prawdziwym lekarstwem. Jeżeli zaś sama matka zachoruje (na grypę, anginę, zapalenie płuc i t. d.) to nie potrzebuje dziecka odstawiać od piersi, z obawy, że dziecko zarazi się przez pokarm, a tylko niech ściąga sobie pokarm czysto wymytą ręką lub ściągaczką do czystej szklanki i ktoś z domowników może tym pokarmem nakarmić dziecko. Jeżeli zaś matka jest bardzo ciężko chora, to ze względu na jej własne zdrowie, dziecko musi być odstawione od piersi.

Gdy matce karmiącej robi się wrzód na piersi, niech nie odstawia odrazu dziecka, a ściąga sobie ostrożnie pokarm ściągaczką z chorej piersi, i o ile jest tylko obrzmienie, ale ropy jeszcze niema, pokarm może być podawany dziecku; o ile zaś w piersi już się utworzyła ropa, to pokarmu dziecku chwilowo nie można dawać, ale ściągać go regularnie trzeba, by pokarmu nie zatracić i móc znowu dawać dziecku, jak się pierś zagoi.

Jeżeli w wyjątkowych okolicznościach matka piersią karmić nie może, niema innej rady, jak tylko karmić z flaszki. Wymaga to dużej umiejętności i staranności w przygotowywaniu. Karmić z flaszki należy w tych samych godzinach i tak regularnie, jak piersią. W pierwszym miesiącu życia dajemy dziecku mleko pół na pół z wodą lub kleikiem i pełną łyżeczkę cukru na każde pół szklanki mieszanki. Ilość mieszanki, którą dajemy na każde karmienie, zależy od wieku dziecka, jego wagi i jego stanu ogólnego. Zdrowemu noworodkowi dajemy w 2-gim dniu (w ciągu 1-szej doby noworodek otrzymuje tylko wodę ocukrzoną lub rumianek) co 3 godziny po 2 łyżeczki od herbaty mieszanki, w 3-cim dniu po 4 łyżeczki, tak co dzień o 2 łyżeczki więcej, aż dojdziemy do 20 łyżeczek na każdorazowe karmienie. Ta porcja wystarcza mniej więcej do miesiąca życia. Po miesiącu już możemy dawać mieszanekę, składającą się z 2 części mleka i 1 części kleiku owsianego, oraz cukru w tej samej ilości, jak wyżej powiedziano. Dajemy z początku 7, potem 8, 9 i po kilku miesiącach 10 łyżek stołowych mieszanki.

Mieszanekę należy przygotowywać bardzo czysto. A więc przede wszystkim umyć dokładnie ręce, przygotować czyste rondelki, jeden do mleka, drugi do kleiku, oraz sitko. Kleik gotujemy z płatków owsianych, lub ryżu i przecieramy przez sitko. Mleko gotujemy oddzielnie w ciągu 5 minut od chwili zagotowania się i szybko studzimy, wstawiając rondelki do miski z zimną wodą. Potem dolewamy kleik do mleka i cukrujemy w proporcjach, jak wyżej powiedziano. Gotową mieszanekę rozlewamy do czystych buteleczek, uprzednio dobrze wymy-

tych i wyparzonych wrzątkiem, każdą buteleczkę zakrywamy kawałkiem równo uciętego czystego papieru i przewiązujemy drucikiem lub sznurkiem. Buteleczki trzeba wstawić do zimnej wody, by mieszanka się nie skwasiła. Potem w miarę potrzeby wyjmujemy po jednej, nagrzewamy mieszankę, wstawiwszy buteleczkę do garnuszka z ciepłą wodą, nakładamy na butelkę smoczek, uprzednio wygotowany, probujemy, czy mieszanka aby nie za gorąca (kapiąc sobie z butelki kilka kropel na grzbiet ręki, broń Boże nie ciągnąć przez smoczek własnymi ustami) i dajemy dziecku.

Po nakarmieniu płóczemy w tej chwili butelkę najpierw zimną wodą, potem myjemy ją dokładnie gorącą wodą z pomocą szczoteczki i stawiamy dnem do góry, by dobrze wyschła. Smoczek, po zdjęciu go z butelki, wywracamy na drugą stronę, myjemy go dokładnie, wygotowujemy i przechowujemy do następnego karmienia w czystej szklance, przykrytej spodkiem. Trzeba zwracać uwagę, by dziurka w smoczku nie była za duża i mieszanka nie lała się strumieniem z flaszki, a kapała kroplami. Najlepiej jest nagrzać cienką igłę do czerwoności nad świecą i przebić nią dziurkę w smoczku.

Pamiętaj, matko, że dziecko karmione z flaszki łatwiej zapada na krzywicę, czyli angielską chorobę. By temu zapobiec, zacznij je, według wskazówek lekarza, wcześniej dokarmiać zupą jarzynową, przetartymi jarzynami i owocami.

DR. FRANCISZEK KSAWERY CIESZYŃSKI.

DOKARMIANIE.

Karmienie piersią najlepiej chroni niemowlę od chorób przewodu pokarmowego i czyni je bardziej odpornem wobec wszystkich chorób. Jednakże nie zabezpiecza ono w zupełności niemowlęcia przed krzywicą, czyli t. zw. angielską chorobą. Powstaje ona bowiem wskutek wadliwego przyswajania soli, wapnia i fosforu, których brak jest w kościach. To wadliwe przyswajanie znowu zależne jest od zawartości w pokarmie witaminów, czyli składników uzupełniających albo tak zwanych po polsku życianów. Tworzą się one we wszelkich owocach i jarzynach pod wpływem działania promieni słonecznych, jak również w produktach zwierząt, które żywią się jarzynami wzgl. zieloną paszą. Witaminów powyższych zawiera naogół mało pokarm kobiet, szczególnie jeśli jadają zamało jarzyn i owoców.

Przez uzupełnienie pokarmu sokami owocowymi lub jarzynowymi rozpoczynamy dokarmianie. Możemy je rozpocząć już w pierwszym mie-

siącu życia, a musimy bezwzględnie zacząć podawać je w trzecim miesiącu życia, gdyż wtedy zaczynają pojawiać się pierwsze ślady krzywicy. Chorobie tej, która w razie zaniedbania, prowadzi do bardzo poważnych zniekształceń kości oraz osłabia mięśnie, uspasabia do poważnych zachorzeń narządów oddechowych, zapobiec można najlepiej przez wczesne podawanie soków owocowych wzgl. jarzynowych oraz przez jak najwcześniejsze wynoszenie dziecka na powietrze, które tem lepiej działa, im więcej przesycone jest promieniami słonecznymi.

Soki owocowe przygotowują można z wszelkich surowych owoców, a najwygodniej z cytryny, pomarańczy, mandarynki lub winogron, pomidorów, jabłek, gruszek lub śliwek, które lepiej podawać można w postaci rozgniecionego, wzgl. tartego mięszu czyli miazgi owocowej, łykanej dobrze przez niemowlę, jednakże dopiero po skończonym trzecim miesiącu życia. Zaznaczyć należy, że wrazie zaparcia niemowlęcia lepiej jest dawać sok, miąższ śliwkowy lub winogronowy, a w razie wolnych stolców jedynie tarte jabłka lub banany, które podawać można nawet przy silniejszym rozwołnieniu i to w dosyć dużych ilościach.

Soki jarzynowe przygotowują można z surowej marchwi lub buraczków, które po dokładnem oskrobaniu należy utrzyć na tarce. W ten sposób osiągniętą miazgę należy wycisnąć przez grubszy muslin lub rzadsze płótno, poprzednio wygotowane, aż do otrzymania odpowiedniej ilości soku, który przechowywać można najdłużej przez dobę i to w chłodnem miejscu, gdyż w przeciwnym razie może łatwo ulec kiśnięciu czyli zakwaszeniu, które dla delikatnego żołądka niemowlęcia jest szkodliwe. Nie można również podawać niemowlęciu soków owocowych ani jarzynowych, jeżeli uległy sfermentowaniu, przy którym powstaje bardzo dla dziecka szkodliwy alkohol.

Soki owocowe (a właściwie ich miąższe) lub jarzynowe albo oba rodzaje o różnych porach dnia podawać można mniej więcej według następującej normy: tyle łyżeczek od herbaty na dobę, ile dziecko ma tygodni. Nadmiar soków spowodować może rozstrój przewodu pokarmowego, a nadmierna ilość witaminów również nie jest dla niemowlęcia obojętna. Soki owocowe czy jarzynowe podawać można nierozcieńczone lub rozcieńczone w dowolnej ilości przegotowanej wody. Do różnych kwaśnych soków należy dodać, tak samo jak do ich rozcieńczeń, tyle cukru, ile potrzeba do osiągnięcia przyjemnego dla niemowlęcia smaku.

Oprócz uzupełniania pokarmu kobiecego sokami owocowymi czy jarzynowymi, właściwe dokarmianie jarzynami tartymi oraz kaszkami staje się konieczne po pięciu, a najdalej po sześciu miesiącach życia z następujących powodów. Noworodek przynosi ze sobą na świat w swojej wątrobie pewien zapas żelaza, potrzebnego do ciągłego uzu-

pełniania go w ciągle na nowo powstających krwinkach czerwonych na miejsce stale rozpadających się. Również pokarm kobiecy, tak samo jak i mleko krowie, zawiera bardzo mało żelaza; zapas złożony w wątrobie wyczerpuje się zupełnie po sześciu miesiącach życia. Potrzebny więc jest od tego czasu stały dowóz żelaza w postaci jarzyn tartych, gdyż soki jarzynowe, a tem mniej owocowe zawierają żelazo również w niedostatecznej ilości. Tak samo potrzebne są dla ciągle rozrastającego się kośćca różne inne sole, których żadne mleko nie posiada w dostatecznej ilości. Jeżelibyśmy tartych jarzyn niemowlęciu po sześciu miesiącach nie podawali, mogłoby to spowodować niedokrwistość obok omawianej już wyżej krzywicy. Obie te choroby spotykamy też często u niemowląt, których matki nie zdają sobie sprawy z tych braków soli, zarówno w pokarmie kobiecym, jak i mleku krowiem.

Jako jarzyny wchodzi w grę marchew, brukiew i buraczki, które trzeba przed gotowaniem utrzeć na tarce, szpinak, który trzeba posiekać drobniutko, rzadziej stosowana kalarepa, którą trzeba drobniutko pokrajać, oraz mniej żelaza zawierające kalafior i salcefja, którą można gotować w całości. Wszelkie jarzyny gotuje się zawsze z masłem i mąką, których używa się zazwyczaj około pół łyżeczki od herbaty na każdą łyżkę stołową tartej, siekanej czy też krajanej jarzyny. Poza tem dodaje się po ugotowaniu jarzyny cukru i soli do smaku. Wody, w której zagotowało się jarzynę nie należy odcedzać, gdyż w niej zawarta jest największa ilość najcenniejszych soli. Jeżeli w gotowanej jarzynie jest jej za dużo, należy zbyt rzadką jarzynę tak długo gotować, aż się zbytnia woda wygotuje, czyli gotowana jarzyna dostatecznie się zagęści. Ugotowanej i odpowiednio zaprawionej jarzyny należy niemowlęciu podawać jedną do czterech łyżek stołowych na dobę.

Przed jarzyną lub równocześnie z nią podajemy niemowlęciu po pięciu, najdalej po sześciu miesiącach 1—2 razy na dobę kaszkę na rosole z mięsa lub kości, wzgl. na wodzie jarzynowej czyli odwarze z jarzyn z dodatkiem masła. Na każde 100 g. tej potrawy już ugotowanej używamy mniej więcej jedną łyżeczkę herbacianą zgarniętą kaszki manny, krakowskiej, perłowej, owsianej czy brazylijskiego sago (tapioki) oraz jedną łyżeczkę masła, jak również cukru i soli do smaku. Kaszki w ten sposób przyprawionej podajemy niemowlęciu po 100—150 g. czyli po 7 — 10 łyżek stołowych na jedno danie. Potrawy kaszkowe mają na celu zapobiegać nadmiarowi białka w pokarmie, a dostarczyć niemowlęciu węglowodanów, których potrzebuje niemowlę dla wzmożonego ruchu przy siadaniu i późniejszym chodzeniu. Kaszki oraz jarzyny tworzą też lepszą masę k a ł o w ą, czyli zapobiegają zaparciu.



SAŁATA — MARCHEW — KAPUSTA — POMIDORY — SZPINAK

W. K.

CZEGO POTRZEBUJE NASZE DZIECKO.

Dziecko rodziców zamożnych ma wszystko, jeżeli nie od matki, to od tych, pod których opieką się znajduje. Ale przecież każda matka chciałaby, aby jej dziecku niczego nie brakowało. Zastanówmy się więc, czy matki niezamożne mogą dać niemowlęciu wszystko, co mu jest konieczne.

Mogą, bo dziecko małe tak niewiele potrzebuje, a to, czego potrzebuje, tak mało kosztuje. Byle tylko matka wiedziała, jak się do tego wziąć i chciała skrupulatnie wszystko wykonać. Czego więc dziecko potrzebuje?

1. Dużo świeżego powietrza.
2. Pokarmu własnej matki.
3. Swobody ruchów.
4. Własnego łóżeczka i określonego dla niego miejsca.
5. Codziennej kąpieli.
6. Bielizny i pościeli skromnej, lecz czystej i wygodnej.

1. Aż dziwnem się wydaje, że dziecko musi domagać się świeżego powietrza. Przecież to nie kosztuje, wystarczy wyzbyć się przesądów, że dziecko urodzone na jesieni, czy w zimie, musi nieszczęsne czekać aż do lata, żeby zobaczyć świat Boży. Zdrowe, czyste powietrze dziecku nie zaszkodzi, dziecko na powietrzu nie zaziębi się, lecz właśnie wtedy, kiedy tego powietrza mu skąpimy, zaziębia się najłatwiej. Dziecko już w dwa tygodnie po urodzeniu może i powinno być wywożone na dwór. Przyzwyczajając dziecko do świeżego powietrza najlepiej w dniu słoneczne, pogodne, w południe.

Mieszkanie trzeba wietrzyć regularnie rano, wieczór i podczas dnia. Najlepiej na czas wietrzenia zrobić w izbie na krótko przeciąg, a dziecko na ten czas usunąć do innej izby. O ile jest jedna izba, tembardziej trzeba ją wietrzyć i im częściej tem lepiej. Okna można otwierać wtedy, kiedy się z dzieckiem wychodzi na spacer. W ostateczności usunąć łóżeczko na bok, a dziecko nakryć, aby nie było narażone na przeciągi. Pamiętajmy, że, długo przebywając w złym powietrzu, dziecko jest blade, bez cery, bez życia.

2. Pokarm matki w ciągu pierwszego pół roku jest dla dziecka jedynym pożywieniem i nic mu innego nie potrzeba. Pamiętać tylko należy, że niewłaściwe odżywianie się matki mści się na zdrowiu dziecka, że przekarmianie dziecka i dawanie mu piersi, jak tylko zapłacze, wyrządza mu wielką krzywdę. Dziecko płacze nie tylko, kiedy jest głodne, ale zawsze jak mu coś dolega, jak ma mokro, jak jest mu za gorąco lub za zimno. Lekarstwem na to wszystko nie może być pierś matki. Dziecko powinno być karmione tylko co $2\frac{1}{2}$ -3 godziny i pod żadnym pozorem, jak dla zdrowia dziecka tak i dla spokoju matki, nie należy od tej zasady odstępować.

3. Dziecko nie powinno być niczem krępowane, ani powijkami, ani zbyt ciasno pieluchami, ani pościelą. Sposób mocnego przewiązywania kołyski sznurami nie jest wskazany. Dziecko parę razy na dzień trzeba wyjąć z poduszki czy z łóżeczka i zostawić w zupełnej swobodzie, położone raz na brzuszku to znów na plecach.

4. Niemowlę nie powinno sypiać w łóżku matki, trzeba mu przygotować choć najskromniejsze, lecz własne łóżeczko i nie kołyskę na biegunach, lecz łóżeczko. Bardzo higieniczne jest łóżeczko koszykowe, głębokie i dość duże, tak, żeby i paroletnie dziecko później sypiać w niem mogło. W łóżeczko włożyć zwykły sienniczek, dobrze wypchany czystą słomą, zmienianą często, starannie poruszaną, aby nie było nierówności i zapadnięć. Siennik nakrywa się prześcieradłem czyściutkiem niekrochmalonem.

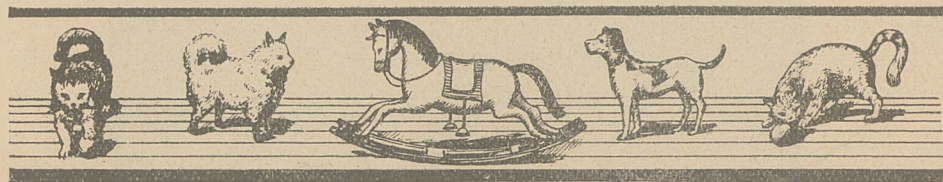
Łóżeczko takie zrobić można także samemu — upleść zwyczajny koszyk z wikliny lub zbić z dobrze wyheblowanych desek. Łóżko dziecka musi stać na swoim przeznaczonym miejscu, ażeby wszyscy domownicy nie obijali się o nie. Z kołyskami należy skończyć. Przewszystkiem dzieci nie muszą być huśtane, z kołyski łatwo dziecko wypada, a potem w kołysce bardzo często siadają starsi, często w ubraniach od pracy. Tymczasem nikomu ani z domowników, ani z gości nie przyjdzie ochota zasiąść w łóżeczku koszykowym i dziecko przez całe dzieciństwo będzie niepodzielnym jego właścicielem, co jest konieczne ze względów higienicznych.

5. Dziecko musi być codziennie kąpane. Służyć do tego celu może zwykła wanienska drewniana i też tylko na ten użytek przeznaczona. Po kąpieli należy dziecko ułożyć do snu. Dziecko powinno zasypiać bez huśtania, śpiewania, podrzucania, grzechotania i innych niepotrzebnych sztuczek.

6. Bielizna powinna być jak najskromniej uszyta, zbyteczne są koroneczki, obrąbeczki, hafciki, guziczki i inne ozdoby. Dziecko nie musi mieć na sobie świadectwa zamożności domu. Bielizna dla dziecka

powinna być biała, miękka, niekrochmalona. Na koszulkę wystarczy dać tylko cieplejszy kaftanik i nic więcej. W domu nie należy koniecznie przykrywać główki czepkiem. Pościel dziecka należy często prać i zmieniać. Pieluch brudnych nie rozwieszać, nie rzucać, lecz zbierać w przeznaczonym na ten cel koszyku lub worku i po kilka naraz spierać. Przewijać dziecko nie w brudne i tylko wysuszone pieluchy, lecz w czysto sprane. Jak się wchodzi do mieszkania, gdzie dziecko małe jest należyte utrzymanie, mieszkanie dzieckiem nie pachnie. Złe to świadectwo dla matki, gdy jest inaczej.

I na zakończenie kilka słów o tem zabawianiu dziecka przez starsze dzieci, przez domowników, no i obowiązkowo gości. Matka się obraża, jeżeli gość nie zwróci uwagi na dziecko, nie cmoka do niego, nie pokazuje sztuczek palcami, nie dotyka go, nie łechce, w końcu nie całuje. — Naprawdę, jest to wszystko niepotrzebne. Nie stwarzajmy z dziecka zabawki dla wszystkich. Pozwólmy mu spokojnie patrzeć, obserwować, rozumieć i poznawać to wszystko, co jest naokoło niego. Jest to dla dziecka wielka praca — nie przeszkadzajmy mu.



DLA DZIECI.

Oto Weronka—widzicie ją na obrazku. Czy się wam podoba? Ma piękną sukienkę, przybraną białym kołnierzyczkiem, serdaczek wyszywany, nawet kwiatki w ręce. A wygląda jak straszdyło z tym krzakiem na głowie.

Jeśli Weronka przez dłuższy czas włosów nie będzie czesała, nie będzie głowy myła, włosy się posklejają, coś tam w nich się zalęgnie i z tego krzaka wraz z brudem i łupieżem zrobi się kołtun. Cóż to będzie gadania z tego powodu. A co to za choroba kołtun? To żadna choroba, to tylko brud i nieporządek.

Włosy trzeba myć przynajmniej raz na dwa tygodnie (chłopcom częściej) wodą ciepłą z mydłem, bo skóra nasza wydziela tłuszcz, który zlepia włosy. Trzeba włosy czesać rzadkim grzebieniem, jeśli zaś włosy są bardzo brudne to i gęstym. Jeśli trudno dzieciaka namówić, żeby głowę miał w porządku, trzeba mu włosy krótko ostrzyć. Grzebień też musi być czysty i nie powinien lepić się od brudu. Najlepiej trzymać grzebień w czystej torebce z płótna, którą łatwo wyprać.



Pia Górska.

WERONKA.



DUR (TYFUS) BRZUSZNY.

Dur (tyfus) brzuszny szerzy się tylko jedną drogą — przez wydaliny ludzkie — kał, rzadziej mocz.

Zarazić się durem (tyfusem) brzusznym można tylko w jeden jedyny sposób — jeżeli kał albo mocz człowieka chorego albo takiego, który chorobę przebył i nosi w jelitach lub w moczu zarazki (nosiela), dostaną się do ust zdrowego.

Zarazki z zakażonych wydaliny dostają się do naszych ust z brudną wodą, z mlekiem zanieczyszczonym, z pieczywem, warzywami, owocami, których ktoś dotykał brudnymi rękami, albo na które w jakikolwiek sposób przeniesione zostały choć drobnutkie cząsteczki wydaliny.

Muchy często przenoszą zarazki z wydaliny ludzkiej na produkty spożywcze.

Wydaliny ludzkie trzeba zawsze traktować jako możliwe źródło zakażenia durem brzusznym.

Ustrzec się duru brzusznego jest bardzo łatwo, trzeba tylko zabezpieczyć spożywane pokarmy przed zanieczyszczeniem wydaliny; w tym celu przede wszystkim trzeba, żeby wydaliny ludzkie usuwane były tylko do dobrze urządzonych szczelnych ustępów (jeszcze lepiej kanalizacji).

Woda w studni powinna być czysta i zabezpieczona przed zanieczyszczeniem wydaliny ludzkiej z góry — przez wiadro lub ściekanie brudnej wody, z boku — przez przeciekanie nieczystości.

Mleko winno być czyste, dojone starannie wymyćmi wodą z mydłem rękami do wymytego w czystej wodzie naczynia.

Pieczywo, warzywa, owoce winny być zabezpieczone przed zanieczyszczeniem, t.j. głównie przed dotykaniami ich rękami i przed muchami.

Każdy winien myć ręce przed jedzeniem i za każdym razem po załatwieniu potrzeb naturalnych, dur brzuszny bowiem jest chorobą brudnych rąk.

Z domu, w którym jest chory na dur brzuszny, nie wolno sprzedawać, pożyczać ani dawać nikomu żadnych przedmiotów, a przede wszystkim produktów spożywczych.

Ten, kto pielęgnuje chorego, nie powinien gotować, doić krów ani wogóle dotykać się produktów spożywczych, które później ma jeść ktoś inny, a po każdym dotknięciu się chorego, jego pościeli, lub naczyń winien starannie wymyć ręce wodą z mydłem.

Każdy przypadek duru brzusznego — to przestępstwo, spowodowane przez czyjeś brudactwo lub niedbalstwo, każdy przypadek duru brzusznego jest ciężką chorobą, która może doprowadzić do śmierci.
