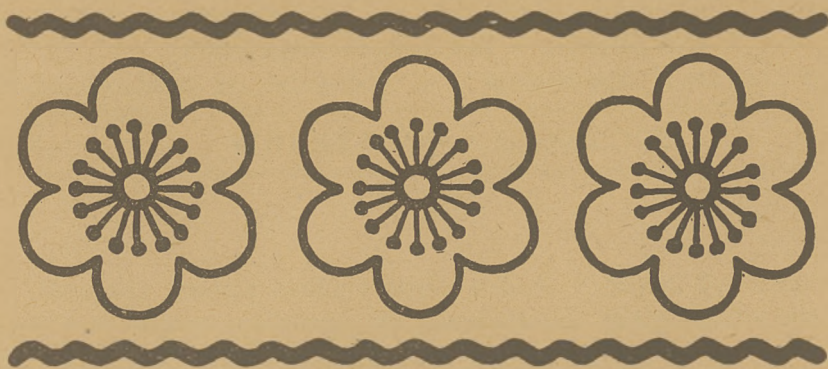


NA STRAŻY ZDROWIA



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 — Sierpień 1935

Nr. 8

Wszyscy rodzice kochają swoje dzieci: i bogaci i biedni, i wielcy uczeni i ci, którzy podpisują się krzyżkami. Wszyscy oni dla swoich dzieci pracują, troszczą się o nie, pielęgnują je, często od ust sobie odejmując, zawsze z tą myślą, żeby dzieci te jak najmniej cierpiały, żeby było im dobrze teraz, a w przyszłości choć trochę lepiej niż rodzicom. Jakże często, mając do czynienia z człowiekiem ciężko chorym albo znękanym biedą i życiem, słyszymy, że „życia to mi nie żal, ale co te dzieciaki będą robiły bezemnie; żeby ich choć trochę odchowac”! Tak mówi nieraz ostatni nędzarz, bo miłość rodzicielska jest silniejsza od wszelkiego rozumu, niezależna od wykształcenia. Ona jest założona w instynkcie.

Wszystkie dzieci po przyjściu na świat mają te same wymagania. Pragną niewiele: dużo świeżego powietrza i słońca, dużo swobody, czystości wokoło, ciepła i mleka matczynego. Koronki, huśtawki i zabawki, o które często rodzice się martwią, podobnie jak noszenie na rękach, wyrządzają dziecku więcej krzywdy, niż dostarczają przyjemności. Wszelkie, najbardziej wyszukane środki spożywcze — to naprawdę zbyteczny wymysł, przynoszący zyski fabrykantom, ale szkodliwy dla dzieci. Natura jest mądrzejsza od wszystkich ludzi i ona nakazuje wprost, byśmy dziecku nic więcej nie dawali poza tem, co ona sama dostarczy, a co niewiele kosztuje.

I ludzie bogaci i ci co na kawałek chleba ciężko pracują mogą dostarczyć swoim małym dzieciom wszystko lub prawie wszystko, co im jest konieczne. Skoro więc treska o dzieci jest jednakowa i możliwości zaspokojenia ich potrzeb prawie jednakowe, powinny dzieci i biednych i zamożnych rodziców chować się jednakowo.

W rzeczywistości wcale tak nie jest. Dzieci rodziców biednych w pierwszym roku życia umierają dwa, i więcej razy częściej niż dzieci rodziców zamożnych. Gdy w zamożnym domu, żeby wychować czworo, trzeba urodzić pięcioro — w biednym, żeby mieć czworo, trzeba urodzić siedmioro albo i więcej. Dlaczego tak jest, po co tyle próżnych wydatków i zmartwień? Czy może już na świat dzieci biedne przychodzą słabsze, mniej zdolne do życia niż zamożne? Wcale nie, raczej naodwrot.

Ta bardzo wysoka umieralność niemowląt w rodzinach niezamożnych jest skutkiem nieumiejętnej pielęgnacji, choć umiejętna nie jest ani droższa, ani kłopotliwsza. Jest to podatek od ciemnoty.



Pierś matczyna to jedyny i zupełnie wystarczający pokarm dla niemowlęcia w pierwszych miesiącach życia.

NAJNIEBEZPIECZNIEJSZY ZAWÓD.

Ciekaw jestem, czy ktoś z czytelników zdaje sobie sprawę, jaki zawód mam na myśli — przypuszczam, że nikt. Jaki z pośród wielu zawodów jest naprawdę najwięcej niebezpieczny, to jest najbardziej naraża na utratę zdrowia i życia. Nie będę wyczekiwał na zgadywanie sam odpowiem: NIEMOWŁĘCTWO. Naprawdę najniebezpieczniej dla człowieka jest leżeć w kołysce, bo później ani kiedy jako górnik jest pod ziemią, ani kiedy jako rzemieślnik chodzi po dachach i rusztowaniach, ani kiedy jako mechanik obraca się wśród maszyn zębatych, czy też jako robotnik pracuje wśród gazów trujących, życie jego nie jest narażone na takie ryzyko, jak w pierwszym roku życia. Dopiero później, gdzieś koło 70 lat, znowu życiu człowieka grozi niebezpieczeństwo podobne do tego, jakie przeżywał w kołysce. Pod tym względem człowiek stary rzeczywiście wpada w niemowlęctwo, bo z godziny na godzinę czeka na możliwość końca. Dla starego jest to jednak koniec naturalny, ale dziecko!

Omówimy to szczegółowiej.

Przedewszystkiem ile niemowląt umiera? Z tysiąca dzieci, przychodzących na świat, do skończenia roku umiera w jednych krajach zaledwie dwudziesta część, to jest około 50, w innych 200—300 i więcej. Przed wojną w naszym własnym kraju umierało zgórą 400, czasem do 500 niemowląt — to jest równo połowa ginęła jeszcze nie chodząc i nie mówiąc. Różnice między poszczególnymi krajami są tu wielkie. Przyjmy się liczbom z ostatnich czasów.

Na 1000 noworodków umiera przed skończeniem pierwszego roku życia:

w Rosji	około	250
w Rumunii	„	200
w Bułgarii	„	150
w Niemczech	„	100
we Francji	„	90
w Anglii	„	80
w Norwegii i Szwecji	„	50
w Holandji	„	45
w Nowej Zelandji (wyspa znajdująca się obok Australji)	około	40

Polska nie należy do krajów szczęśliwych. W Polsce umiera w pierwszym roku życia na każde 1000 noworodków około 150 jeżeli wziąć cały kraj, jeżeli zaś tylko Kresy Wschodnie to przeszło 200. Z tych liczb widać, że nie we wszystkich krajach przebywanie w kołysce tworzy jednakowe ryzyko. W jednych jest gorzej, w drugich lepiej. Naogół można powiedzieć, że im kraj jest zamożniejszy, światlejszy, kulturalniejszy, tem niebezpieczeństwo dla niemowlęcia, że nie wyrośnie na człowieka, jest mniejsze.

My, niestety, jak już powiedziałem, nie należymy pod tym względem do krajów szczęśliwych, u nas przejść przez kołyskę nie łatwo, bo dla bardzo wielu polskich niemowląt ta kołyska jest trumienką. Zapytajmy, naszych starych matek, ile mają dzieci na cmentarzu, a ile koło siebie, z pewnością niejedna więcej pochowała, niż wychowała. Trzeba także dodać, że nie we wszystkich warstwach społecznych jednakowo dzieci umierają, im uboższe warstwy, im biedniej żyje się w jakiejś klasie, czy grupie, tem więcej tam umiera.

Jeśli teraz podzielimy rok na kwartały, kwartał na miesiące, miesiące na tygodnie, tygodnie na dni, to zobaczymy, że najczęściej umiera niemowląt w pierwszym kwartale życia; z pierwszego kwartału najczęściej w pierwszym miesiącu; z pierwszego miesiąca — w pierwszym tygodniu; z pierwszego tygodnia — w pierwszym dniu. I tak na przykład w Warszawie ze 100 niemowląt, zmarłych w pierwszym roku życia, połowa t.j. około 50 umiera w pierwszym kwartale, z tej połowy znowu połowa t.j. około 25 w pierwszym miesiącu, z tej połowy jeszcze raz połowa — t.j. około 12 w pierwszym tygodniu, wreszcie z tej połowy prawie połowa t. j. 5—6 w pierwszym dniu. Można to tak ogólnie powiedzieć, że im młodsze jest dziecko, tem większe jest niebezpieczeństwo, że zginie jeszcze jako niemowlę i nigdy nie będzie miało szczęścia być dorosłym człowiekiem.

Ale płakać nad losem tych maleństw, które jeszcze życia nie zaczęły, nie trzeba, to nie wiele pomoże. Żeby zaś zaradzić złu, trzeba je najpierw poznać. Dlaczego te niemowlęta tak strasznie giną, dlaczego ich tak wiele umiera, i to właśnie w krajach niekulturalnych, a w każdym kraju dlaczego najczęściej u ludzi biednych.

Niemowlęta, które umierają w pierwszych dniach po przyjściu na świat, giną najczęściej dlatego, że są słabe, wątłe, niedorozwinięte, czasem nienormalne, z różnemi brakami i wadami, które im uniemożliwiają lub utrudniają życie. Inne umierają dlatego, że się przed czasem urodziły, że w czasie porodu zostały w jakiś sposób uszkodzone, bo był ciężki poród, wreszcie dlatego, że zaraz po przyjściu na świat złe

je pielęgnowano. Tutaj, żeby coś pomóc niemowlętom, trzeba zacząć od rodziców, trzeba im dobrać rodziców. Chorzy małżonkowie nie powinni mieć dzieci — oto ewangelja dla ludzi mających zamiar rozpocząć życie rodzinne. W czasie ciąży matka powinna mieć należytą opiekę i dobre warunki życia, na czas porodu trzeba jej zapewnić zgóry akuszerkę. Dziecko wyciągane przemocą, brudnymi rękami, źle cucone, źle opatrzone i przewiązane po przyjściu na świat, często ginie po paru dniach. Akuszerka musi mieć pod swoją opieką nietylko matkę, lecz i niemowlę, przynajmniej przez pierwszy tydzień. O potrzebie tej pomocy ludzie biedni często nie wiedzą, często nie mogą jej dostać, a często, bardzo często, nie dbają o nią.

Jeżeli dziecko przeszło przez okres próbny pierwszego miesiąca, już ma większą nadzieję ostania się przy życiu, ale sytuacja nie przestaje być nadal groźną. Różne niebezpieczeństwa czyhają na dziecko i nadal. Wymieniam najważniejsze.

Niemowlęta giną na choroby zakaźne, chociaż pierwszy rok życia nie jest pod tym względem najbardziej niebezpieczny. W pierwszej połowie roku niemowlęta bardzo rzadko ulegają chorobom zakaźnym, zaczynają chorować dopiero w drugiej połowie, ale najczęściej zakażają się w trzecim, czwartym roku, kiedy same biegają, stykają się z innymi i są na choroby zakaźne bardzo wazliwie. Tem niemniej o możliwości zakażenia trzeba pamiętać, mając do czynienia już z najmniejszymi dziećmi. Odra, krztusiec, gruźlica unoszą sporo ofiar i z pośród najmłodszych. Dlatego trzeba dziecko od pierwszych dni jego życia chronić przed zakażeniem, a przedewszystkiem unikać osób chorych tak dzieci jak i ludzi starszych. Czystość ciała, pieluszek, pościeli, czystość matki czy tego człowieka, który niemowlę pielęgnuje, wreszcie czystość mieszkania odgrywają dużą rolę w zabezpieczeniu przed zakażeniem.

Druga częsta przyczyna zgonów niemowląt — to zapalenie dróg oddechowych, po prostu mówiąc zapalenie płuc, które może powstać samodzielnie, najczęściej mówimy wtedy, że to jest „przeziębienie“, może też towarzyszyć różnym chorobom zakaźnym. Żeby ustrzec dziecko od zapalenia płuc, bynajmniej nie należy trzymać je ciągle w poduszkach, chronić od każdego dmuchnięcia wiatru. Bardzo często widzimy w domu starsze dzieci bose i prawie że w jednej koszulinie, a małe ze wszystkich stron opatulone, obwiązane, w poduszkach, żeby się aby nie zaziębiło, bo to małe. Takie dziecko przypomina mi gołębia, którego chłopak trzyma za pazuchą, albo w kieszeni. Od najmłodszych lat nie mogłem zrozumieć, jak ten ptak oddycha. Dziś, kiedy widzę to maleństwo,

w poduszkach, mniej już mnie dziwi gołąb, któremu też dobrze nie jest, ale który z małym ostrym dziobem prędzej da sobie radę. Dlatego właśnie, że dziecko ciągle przegrzewamy i bronimy mu dostępu świeżego powietrza ono się zaziębia i dlatego choruje, a często ginie. Dziecku nie trzeba nigdy żałować powietrza, trzeba je stopniowo hartować, przygotowywać do zmian temperatury od chwili przyjścia jego na świat.

Wreszcie trzecia przyczyna, która prowadzi do straty corocznie dziesiątków tysięcy dzieci w Polsce — to zaburzenia pokarmowe, które inaczej jeszcze nazywamy „biegunkami letniemi“. To jest największa nasza plaga, która unosi najwięcej ofiar. Od Wschodu do Zachodu Polski, od Północy do Południa corocznie jak tylko zacznie się lato zapadają dzieci na biegunki, wywołane brakiem pielęgnacji i wadliwym odżywianiem dzieci. Dlatego też tej sprawie poświęcamy cały obecny numer naszego pisma.

Na zakończenie pragnę dodać, że aczkolwiek nie wszystkie dzieci, które ulegają opisywanym tu chorobom, giną, nie należy przypuszczać, że przeniesienie jakiegokolwiek choroby jest dla dziecka obojętne. Każda choroba, jaką człowiek przenosi, pozostawia w jego organizmie niezatarte ślady, żadna nie jest bez skutków. Choroby w najmłodszym wieku są najgroźniejsze, bo wrażliwy organizm dziecięcy najłatwiej jest uszkodzić i to na całe życie.

CO TO SĄ LETNIE BIEGUNKI.

Wiemy o tem wszyscy, jak wiele dzieci choruje i umiera w pierwszych miesiącach życia. Ale może nie wszyscy zdajemy sobie dokładnie sprawę z tego, że najgroźniejszą chorobą dla niemowlęcia są zaburzenia żołądkowo - jelitowe, czyli biegunki. Większość dzieci w pierwszym roku życia ginie na te zaburzenia. Nie w każdej jednakże porze roku biegunki zjawiają się jednakowo często. Podczas gdy w zimowych miesiącach spotykamy się z nimi stosunkowo rzadko, to w okresie lata zapada na nie znaczna liczba dzieci. Zwą się one dlatego biegunkami letnimi.

ZOŁĄDEK OPRÓZNIĄ SIĘ
DOPIERO PO PEWNYM CZASIE



po pożywieniu



1g po pożywieniu



2g po pożywieniu



3g po pożywieniu



4g po pożywieniu



następne pożywienie

Nie karmić, dopóki żołądek nie zostanie opróżniony.

Niejedna stroskana matka przypomni sobie te ciężkie chwile, gdy jej małeństwo, przedtem jędrne, rumiane i uśmiechające się, nagle dostaje rozwolnienia. Przystaje ono wtedy gaworzyć, uśmiech ginie mu z twarzyczki. Stan dziecka pogarsza się z godziny na godzinę, czasem zjawia się także gorączka i dołączają się wymioty. Dziecko więdnie w oczach. I nieraz, niestety, pomimo pomocy lekarskiej już po kilku dniach zbliża się żałosny koniec.

Letniej biegunce można zapobiec

Każdemu wtedy ciśnie się do głowy pytanie, skąd to wszystko przychodzi. Dlaczego to niemowlęta zapadają na te ciężkie choroby właśnie w lecie t. j. w porze roku, w której naogół ludzie najmniej chorują. Przyczyn jest na to wiele. Zastanówmy się pokrótce nad najważniejszymi z nich.

Na pierwszym miejscu postawimy upał. Działa on ujemnie w dwu kierunkach. Po pierwsze — dziecko pod wpływem spiekoty przegrzewa się i traci drogą pocenia się znaczne ilości wody ze swego ustroju — odwadnia się. Niemowlę takie jest osłabione, gorzej trawi, jest bardziej podatne do zachorowania wogóle, na biegunkę w szczególności. Drugie ujemne działanie gorąca — to sprzyjanie szybkiemu rozwojowi różnych bakteryj. Wiemy, że latem — w czasie upałów — łatwo się psują wszelkie produkty, żywnościowe (np. mleko, wędliny, owoce), zwłaszcza nieświeże. Jeśli te produkty uległy nawet nieznacznemu zanieczyszczeniu, to już w krótkim czasie mogą one stać się roznosnikami niebezpiecznych chorób przewodu pokarmowego.

Drugim bardzo ważnym czynnikiem w powstawaniu biegunek letnich jest nieodpowiednie odżywianie dziecka. Nawet najdokładniej i najlepiej przyrządzona mieszanka, z dobrego mleka i o odpowiednim składzie nigdy nie zastąpi niemowlęciu pokarmu matki. Tak jak najodpowiedniejszym dla cieląt jest mleko krowy, tak najlepszym i najzdrowszym dla niemowląt jest pokarm matki. Do mieszanek uciekamy się zawsze tylko z konieczności, gdy niema piersi matczynej. O tem trzeba dobrze pamiętać, bo ileż to razy słyszy się z ust niektórych matek zdanie: „poco karmić piersią, kiedy mogę dziecku dać butelkę”. To jednak nie jest to samo. Niemowlęta karmione piersią bardzo rzadko chorują na letnie biegunki, a jeżeli nawet zapadają na nie, to choroba ma wtedy prawie zawsze przebieg łagodny i nigdy nie grozi dziecku niebezpieczeństwem życia. Niemowlęta zaś odżywiane sztucznie chorują prawie dziewięć razy częściej. Zresztą mleko często bywa nieodpowiednie, bo pochodzi od chorej krowy, bo było brudno udojone i źle przechowywane np. w brudnym naczyniu i w ciepłe, zamiast w czystości i w chłodzie.

Następnym momentem, który może spowodować biegunkę, jest przekarmianie dziecka. Nawet wtedy, gdy pożywienie jest zupełnie, zdrowe, ale dajemy go zbyt wiele, żołądek i jelita źle je będą trawiły i to znowu może doprowadzić do biegunki.

Do powstania biegunek przyczynia się także nieregularne karmienie dziecka. By móc sprawnie pracować, narządy trawienia muszą mieć stałe, określone godziny spokoju, wypoczynku. Przy nieregularnem od-

żywianiu regularność w ich pracy zatracą się, narząd pracuje mniej wydatnie, łatwiej się wyczerpuje i to znowu sprzyja biegunce.

Wreszcie w każdej chorobie może powstać biegunka. Czy to będzie zapalenie płuc, czy zapalenie ucha środkowego, czy też choroby skóry—wszystkie one mogą ubocznie wywołać rozwolnienie.

To też bardzo często dostają biegunki dzieci źle pielęgnowane, brudne, rzadko kąpane, przetrzymywane w dusznych, mało przewietrzanych mieszkaniach; dzieci, którym rodzice skąpią świeżego powietrza z obawy przed „przeziębieniem“. Dzieci takie są bowiem skłonne wogóle do chorób, a tem samem i do biegunki.

Jak widzimy wiele czynników może wywołać biegunkę i to czasem jeden z nich wystarcza, czasem znowu działa kilka naraz. Chcąc, by dziecko rozwijało się prawidłowo i by nie chorowało, trzeba unikać tych szkodliwych czynników, ale o tem szczegółowiej pomówimy w następnym artykule.

Nie całować dziecka w usta

2. Starać się wszelkimi sposobami o zapewnienie niemowlęciu karmienia naturalnego. Nie wolno pod żadnym pozorem w lecie odstawiać dziecka od piersi i przechodzić na żywienie sztuczne. Taka próba może skończyć się katastrofalnie. Jeśli pokarm ginie i nie można temu zaradzić, trzeba karmić dziecko piersią przynajmniej częściowo, a brakującą resztę pokarmu uzupełnić mieszankami. Każdy gram pokarmu ma wtedy duże znaczenie, jak lekarstwo, dla dziecka. Nawet w chłodnej porze roku odstawianie od piersi winno odbywać się stopniowo, w ciągu dłuższego czasu, a cóż dopiero w lecie. Niestety, właśnie na wsi rozpowszechniony jest zwyczaj raptownego odstawiania dziecka od piersi. Bardzo często zjawia się wtedy biegunka i niewinne niemowlę może to ciężko odpokutować.

3. Ważnym czynnikiem w zapobieganiu letnim biegunkom jest dobre mleko. Samo mleko, jeśli pochodzi od zdrowej i dobrze odżywianej krowy, a nie jest sfałszowane, prawie nigdy złem nie bywa. Chodzi tu tylko o uniknięcie zanieczyszczeń i o odpowiednie przechowywanie. A więc przedewszystkiem udoj winien odbywać się czysto, wymię powinno być obmyte, ręce dójki czyste, czyste też naczynie do mleka. Mleko bezpośrednio po udoju powinno być przecezione przez gazę lub gęste sito, przegotowane i przetrzymywane w chłodnym miejscu (piwnica, dół) najlepiej w glinianych przykrytych donicach. Od chwili zagotowania mleka gotować nie dłużej jak 3 — 4 minuty; nie należy gotować mleka dwukrotnie, bo wskutek parokrotnego albo zbyt długiego gotowania zmienia ono swój skład, traci niektóre ważne właściwości i staje się trudniej strawne.

4. Dzieci nie przekarmiać. W lecie wystarczają zazwyczaj mniejsze porcje jedzenia. Godziny posiłków muszą być stałe. Starszym dzieciom nie dawać w lecie pokarmów, które łatwo ulegać mogą zepsuciu albo są ciężko strawne np. wędliny. Unikać owoców, nieodpowiednich dla małych dzieci. Za nieodpowiednie w stanie surowym dla dzieci w 1 i 2 roku życia uważamy porzeczki, agrest, śliwki, wiśnie i czereśnie. Można je jednak dawać starszym dzieciom w postaci kompotów. I innych owoców na surowo, szczególnie w lecie, nie należy dawać dzieciom w pierwszym roku życia.

5. W czasie upałów, gdy dziecko traci dużo wody, nie należy mu skąpić płynów. Trzeba zwłaszcza pamiętać o dostatecznej ilości płynów dla niemowląt, bo one nie mogą się same o nie upominać, co zwykle czynią starsze dzieci. Najlepszym napojem dla dzieci jest czysta woda (jeśli niepewna—to przegotowana), lub chłodna herbata lekka z cytryną.

6. Niezwykle ważną rzeczą w zabezpieczeniu dziecka przed biegunką jest dobra pielęgnacja. A zatem wzorowa czystość, wietrzenie mieszkania, możliwie jak najczęstsza kąpiel (pożądana codziennie). Po-brudzone pieluszki, koszule, prześcieradełka chować do osobnego, zam-kanego kubła. Dobrze je gotować. Zawalane niemowlę po oddaniu stolca winno być za każdym razem starannie wymyte wodą z mydłem. Rączki i paznokcie należy również czysto utrzymywać.

Postępując zgodnie z temi wskazówkami matka potrafi z łatwością uchronić swe maleństwo przed niebezpieczeństwem zaburzeń żołądkowo-jelitowych w okresie lata.



*U narodów dzikich
niemowlęta nawet noszone przez rodziców oddychają
świeżem powietrzem.*

OPIEKA NAD NIEMOWLĘCIEM W LECIE.

Lato jest porą roku, w czasie której niemowlęta mogą długo przebywać na powietrzu i mogą być hartowane. Działanie słońca może działać leczniczo w krzywicy, może niejedno chorowite, blade dziecko uczynić zdrowo wyglądającym cyganiątkiem.

Ale we wszystkim potrzebne jest przestrzeżenie pewnych wskázówek. Takie więc wskázówki winny być przestrzeżane w lecie i w stosunku do niemowląt:



*U nas maleństwo zduszone ze wszystkich stron,
grzane przez matkę i przez chustkę, bez powietrza i słońca,
czuje się jak gołąb za pazuchą.*

1. Niemowlęta mogą być przez cały dzień (8 — 14 godzin) na powietrzu, o ile tylko nie pada deszcz. W czasie upałów trzeba jednak trzymać je w cieniu drzew lub pod parasolami. Bezpośrednie działanie promieni słonecznych drażni oczy, skórę, wywołuje nadmierne pocenie i przegrzanie całego ciała, może nawet doprowadzić do ciężkiej choroby płuc, serca i jelit. Na wsi do wynoszenia dzieci w łóžeczkach nadają się najlepiej cieniste sady.

Bardzo wskazanem jest urządzenie dla niemowląt po 6 mies. życia tak zwanych „kojców“. Robi się na trawie niski płótek — sztachetki, przez które dziecko nie może się wydostać. Na trawę w tym kojcu kładzie się chustkę, koc, lub kawałek płótna. W kojcach mają dzieci całkowitą swobodę ruchów i są zabezpieczone od wypadków, jeżeli nawet na chwilę trzeba je zostawić same.

2. Ubranie dziecka powinno się składać z czystych, białych pieluch, również jasnej koszulki i kaftanika. Wszystko powinno być luźne, nie uciskające nigdzie ciała, szyja powinna być wolna. Głowę należy chronić lekkim kapelusikiem o niewielkim rondzie, ze słomy, trawy lub rzadkiego płótna.

W czasie noszenia na rękę nie należy wiązać niemowląt w poduszkach, zawijać szczelnie w chustki. Najbardziej odpowiedniem jest ubranie niemowlęcia w kaftanik, a do połowy ciała można owinąć lekkim kocem i pieluchą, lub kołderką bawełnianą.

O ile dziecko się poci, jest to dowodem, że jest za ciepło ubrane i przegrzewa się. Ubranie należy wtedy natychmiast zmienić na lżejsze.

3. Pokarmy należy przygotowywać ze świeżych produktów w czysto wymytych naczyniach, każde danie z osobna, gdyż mleko w lecie bardzo łatwo kwaśnieje. Po przygotowaniu trzymać należy pożywienie w zimnie, zabezpieczając je przed muchami.

W czasie upałów poza normalnem pożywieniem, w przerwach między karmieniem, można niemowlętom dać $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ szklanki słabo słodzonej, letniej herbaty lub rumianku, bo wskutek gorąca organizm niemowlęcy traci dużo wody i przez skórę i przez płuca.

W porze letniej nie należy odstawiać od piersi niemowląt kończących 1 rok życia, gdyż odżywianie mlekiem krowiem może spowodować chorobę żołądka i jelit, która u dzieci karmionych sztucznie przebiega ciężko. Starsze niemowlęta, pełzające, należy pilnować, aby nie jadły niedojrzałych owoców, nie wkładały do ust trawy, patyków, szmat, kamyków, gdyż wszystko to może być przyczyną choroby.

4. Wystrzegać się smoczków i „mamek“. Smoczek i „mamka“ zanieczyszczają się bardzo łatwo. Kiedy niemowlę wypuści smoczek z buzi na ziemię, osoba pielęgnująca podniesie go, oczyści brudnymi palcami lub chusteczką z piasku, zwilży przez włożenie do własnych ust, a następnie kładzie do buzi niemowlęcia. Jest to zbrodnia, gdyż w ten sposób przenosimy do ust dziecka miliony bakteryj, z ziemi i z własnej jamy ustnej, nawet jeżeli jesteśmy zupełnie zdrowi.

Letniej biegunce można zapobiec

O czystości i szkodliwości „mamki“, którą na wsi robią często z brudnej szmaty i zawiązują brudnym, farbującym sznurkiem i mówić nie warto. Dlatego należy przyjąć zasadę: „nie wolno używać żadnych smoczków i mamek“, gdyż nie tylko, że nie przynoszą one żadnych korzyści, ale jeszcze mogą sprowadzić chorobę.

5. Zabawki dla niemowląt powinny być bardzo proste, niebarwione, łatwo dające się myć wodą z mydłem.

6. Ciało niemowlęcia należy utrzymać w idealnej czystości! Codzienna kąpiel w letniej wodzie z mydłem całego ciała niemowląt jest konieczna. Należy starannie myć uszy i nos, nie wolno nigdy myć i wycierać jamy ustnej.

7. Pora letnia jest najodpowiedniejszą do hartowania dzieci słabowitych.

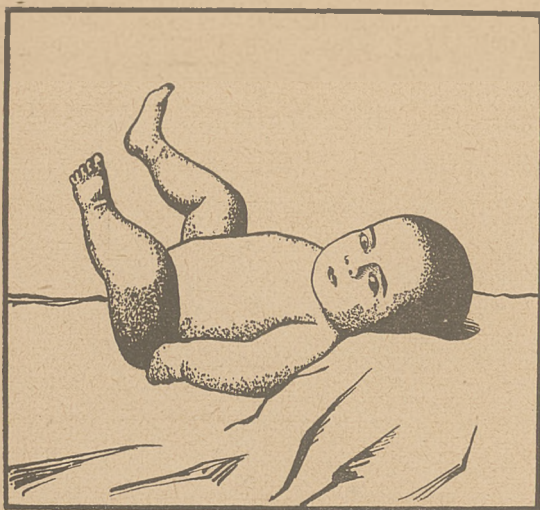
Można więc codziennie rozbierać niemowlęta do naga i wystawiać na działanie promieni słonecznych. Zabieg taki u małych niemowląt może trwać początkowo 1—5 sekund, codziennie dłużej o 2—5 sekund, nie dłużej, jak 15 minut, zawsze zakrywając główkę. Starsze niemowlęta (koło roku) można trzymać na słońcu nieco dłużej, a prócz tego można je hartować przez stopniowe chodzenie boso po piasku, trawie i wodzie, przez codzienne nacieranie wodą, rozpoczynając od wody ciepłej, a kończąc na wodzie o temperaturze mieszkaniowej. Nacieranie takie należy robić szybko, rano, płócienną szmatką.

W nocy mieszkania, w których śpią niemowlęta, mogą mieć okna otwarte, ale należy je do tego stopniowo przyzwyczaić.

Tylko staranna pielęgniarka i umiejętne wykorzystanie lata, z uwzględnieniem przepisów higienicznych, może rozwijać prawidłowo i hartować młody organizm i dać zapas sił do przetrwania zimy.

Noszenie dzieci na plecach czy na rękach, wyjąwszy podróż, wcale nie jest koniecznością, dla matki zaś jest to ogromnie uciążliwe. Dziecko swobodnie położone na łóżeczku czuje się o wiele lepiej, niż na rękach.

Dziś jestem zdrowy jak rydz



1. *bo kiedy byłem maleńki, często leżałem goły na łóżeczku i bawiłem się swojemi nóżkami;*



2. *kiedy byłem większy, harcowałem w kojczyku;*



3. *kiedy byłem już duży, biegałem często na golasa.*

Lato — niebezpieczna pora dla niemowląt.

Corocznie tracimy tysiące dzieci na letnie biegunki, które gnębią przede wszystkim dzieci ludzi ciemnych. Letnie biegunki, powstają w czasie największych upałów u dzieci źle pielęgnowanych i źle odżywianych, szczególnie odżywianych sztucznie lub dokarmianych. Żeby ustrzec dziecko od letniej biegunki należy:

1. karmić je własną piersią;
 2. karmić regularnie co 3 godziny;
 2. nie dawać do buzi dla zabawy ani smoczków, ani mamek, ani skórek od chleba, ani owoców, ani cukierków;
 4. nie karmić tem co jedzą starsi, nie wtykać do buzi nic, ani nie karmić niczem dlatego, żeby przestało krzyczeć;
 5. w razie dokarmiania przygotowywać pokarm, (mleko czy mieszankę) każdorazowo na świeżo;
 6. wszystkie naczynia, z których karmimy dziecko, utrzymywać w nieskazitelnej czystości, nie próbować własnymi ustami tego co damy dziecku;
 7. nie odłączać od piersi w czasie letnich upałów;
 8. nie przegrzewać ani na słońcu, ani opatulaniem pierzynkami i poduszkami, ani własnem ciałem t. j. nie nosić w ciepłych chustkach ani na plecach i rękach, lecz trzymać w łóżeczku;
 9. utrzymywać w czystości, codziennie kąpać, wynosić na świeże powietrze, mieszkanie wietrzyć;
 10. w razie choroby, szczególnie przy wymiotach i stolcach wodnistych, zielonych i serowatych, zwrócić się do lekarza.
-