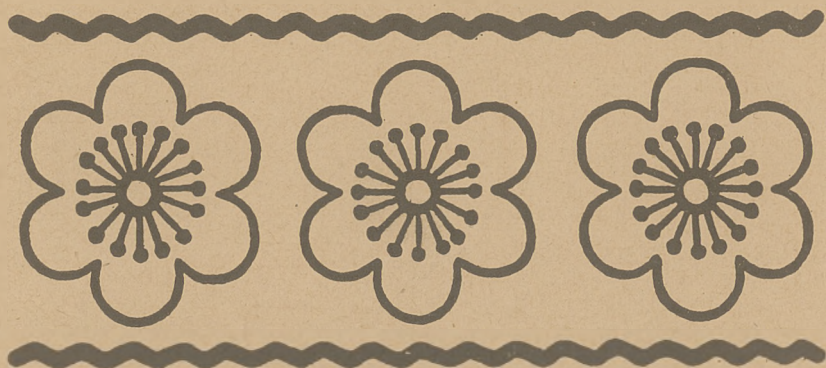


NA STRAŻY ZDROWIA



POLSKIE TOWARZYSTWO HIGIENICZNE

NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocińska 24. Tel. 4-23-90.

Administracja: Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok III

WARSZAWA — Sierpień 1937

Nr 8

Od chwili, kiedy pierś matczyna niemowlęciu przestaje wystarczać, każda matka staje przed pytaniem, co dziecku dawać, czym dokarmiać najpierw, karmić potem. Można odpowiedzieć — tym, co w domu jest, ale nie wiem, czy ta odpowiedź wielu zadowoli. Bo w domu są różne rzeczy: i mleko i jajka, i chleb i kartofle, i kasze różne i jarzyny. Wszystkiego temu dziecku odrazu dać nie można i nie wszystkie z tych produktów mają dla dziecka jednakową wartość.

Wiemy też dobrze, że co innego nakarmić dziecko tak, żeby nie było głodne i nie wołało jeść, a co innego dać mu to, co dla niego jest najbardziej odpowiednie właśnie w tym okresie jego wieku. Bo wiadomo, że co może być bardzo dobre w trzecim roku życia, w drugim może być nieodpowiednie, a w pierwszym bardzo szkodliwe. Wiadomo także, jak wielką rolę odgrywa tu stan zdrowia dziecka: co dla zdrowego jest z korzyścią, chore może doprowadzić do zguby.

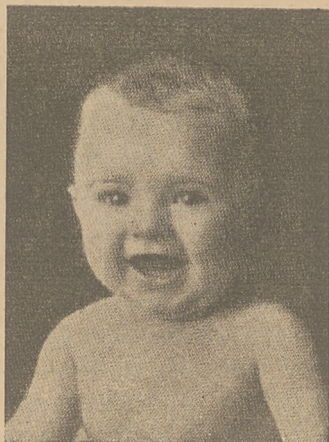
A odżywianie dziecka ma bardzo doniosłe znaczenie, tu chodzi bowiem nie tylko o stan zdrowia tego maleństwa, ale i o przyszłego człowieka. Najpierw wskutek wadliwego odżywiania wiele dzieci ginie. Tracimy corocznie tysiące dzieci na biegunki letnie, wywołane wadliwym odżywianiem.

Ale to nie wszystko, są następstwa gorsze choć mniej widoczne. nieodpowiednie odżywianie odbija się bardzo ujemnie na dalszym rozwoju człowieka. Przecież mamy do czynienia z istotą bardzo delikatną, która dopiero tworzy się, wzrasta, rozwija, na której każde uszkodzenie, każda krzywda ciężać będzie do końca jej życia. To, co człowiek dorosły zniesie dziś, a jutro już o tym zapomni, to na dziecku pozostawi niezatarty ślad. A cóż może wywrzeć większy wpływ na stan zdrowia człowieka, niż odżywianie — podstawa i konieczny warunek życia? Dużo

w tej dziedzinie mamy do nauczenia się i do zrobienia i to nie tylko najubożsi i analfabeci.

Odżywiamy dzieci często źle nie tylko dlatego, że w domu bieda, ale także często z racji nieumiejętności. Nikt się u nas tego nie uczy, każda kobieta korzysta z doświadczenia matek i babek, a to nie jest wystarczające. Doświadczenie trzeba uzupełniać a czasem i poprawiać przez naukę, bez której nie może się dziś obyć najuboższy człowiek, która chętnie służy każdemu, kto się do niej o pomoc zwraca. Trzeba tylko umiejętnie z jej pomocy korzystać.

Co nauka mówi o dokarmianiu niemowląt i karmieniu dzieci nieco starszych — omawiamy szczegółowo w dzisiejszym numerze.



Właściwe odżywianie w ciągu pierwszych paru lat życia — to położenie dobrego fundamentu pod przyszłego człowieka.



DR SZPER JANINA.

POTRZEBA RACJONALNEGO DOŻYWIANIA NIEMOWLĄT.

Karmienie piersią jest największym obowiązkiem matki i najlepszym sposobem odżywiania niemowlęcia w pierwszych miesiącach życia. Pokarm kobiecy najlepiej jest trawiony przez przewód pokarmowy niemowlęcia i wystarcza w tym okresie życia do rozwoju i wzrostu dziecka. Nabyta przez matkę odporność w stosunku do chorób zakaźnych przechodzi również i drogą pokarmu kobiecego na dziecko. Pokarm zabezpiecza także dziecko częściowo przed angielską chorobą, która tak szpeci niemowlęta i zwiększa ich skłonność do chorób, często śmiertelnych.

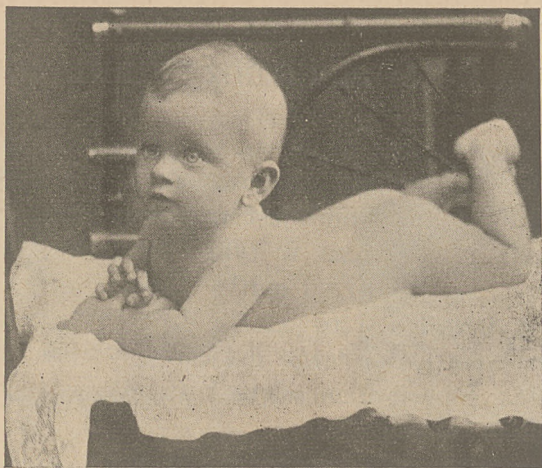
Jednakże, w miarę jak dziecko rośnie, zwiększają się też potrzeby jego organizmu i idealny dotychczas sposób karmienia piersią zaczyna wykazywać braki. Występuje więc konieczność uzupełniania tych braków przez racjonalne dożywianie.

Jak mamy to rozumieć? Racjonalnym nazwiemy dożywianie, zastosowane w odpowiednim czasie, w odpowiedniej formie i ilości.

W odpowiednim czasie to jest nie za wcześnie, np. niepotrzebne jest karmienie mieszankami dziecka przed pół rokiem, przy dostatecznej ilości pokarmu w piersi matki. Nieodpowiednie w czasie będzie odstawianie niemowlęcia od piersi matki w czasie upałów letnich, kiedy dzieci skłonne są do biegunek, a pokarm daje zawsze gwarancję „świeżości“ i jest świetnie trawiony przez przewód pokarmowy niemowlęcia. Nieodpowiednie w czasie będzie również zbyt późne zastosowanie dokarmiania.

Odpowiednia forma dokarmiania jest oparta na znajomości potrzeb niemowlęcia i składu pokarmu. Od trzeciego mie-

siąca życia niemowlę jest skłonne do krzywicy. Oprócz karmienia piersią, wynoszenia na świeże powietrze i nie przegrzewania dziecka zabezpiecza je przed chorobą angielską dodawanie stopniowe soków z marchwi, cytryny, pomidora, jabłka. Od pół roku rozwijający się kościec, ukazujące się ząbki, zwiększona ruchliwość powodują większe zapotrzebowanie dziecka na sole mineralne jak np. wapń, fosfor, żelazo. Podajemy mu je w postaci jarzyn i wywarów z jarzyn. W tym też czasie pokarm matki staje się rzadszy, mniej zawiera białka, które pobudza wzrost, i tłuszczu, który zwiększa wagę dziecka. Trzeba by



Dajmy dziecku jak najwięcej swobody.

więc wtedy podawać dziecku olbrzymie objętościowo ilości pokarmu, aby nie było głodne i rozwijało się prawidłowo. Radzimy sobie w tym wypadku, wprowadzając do diety niemowlęcia mleko krowie ocukrzone, lub zagęszczone kaszą, bardziej pożywne, a więc wystarczające w mniejszej ilości.

Niewystarczająca ilość pożywienia hamuje rozwój dziecka, nadmierna powoduje niestrawność, wymioty, lub otluszczenie, zwiększające wrażliwość na zakażanie się dziecka różnymi chorobami.

W drugim roku życia dziecko powinno być odżywiane wyłącznie sztucznie. Utrzymanie dziecka przy życiu i karmienie przedstawia w tym okresie mniejsze trudności, niż w pierwszym roku życia, kiedy śmiertelność dzieci jest największa. Dziecko, które „przebrnęło“ przez

niemowlęstwo, zdało już do pewnego stopnia egzamin ze swej dojrzałości do życia. Zadaniem rodziców będzie teraz tym „dojrzałym“ dzieckiem w dalszym rozwoju odpowiednio kierować, a najważniejszym warunkiem jego zdrowia jest odpowiednie odżywianie.

Odżywianie dziecka powinno być regularne, to jest podawane stale o tej samej godzinie, w określonej ilości. Skład pożywienia i ilość podane są w innych artykułach. Tu nadmienię tylko, że nie należy karmić dziecka z talerza rodziców ich łyżką, jak to się często widzi, a tym mniej przeżutym przez matkę jedzeniem, co się jeszcze czasem spotyka. Takie jedzenie powoduje często ciężkie zaburzenia jelitowe dzieci, przez wprowadzanie do buzi dziecka bakterij, znajdujących się zawsze w jamie ustnej dorosłych, i przez podawanie pokarmów, których dziecko nie umie strawić.

Nie należy również w przerwach między godzinami jedzenia podawać dziecku ciastek, bułek, czekolady, cukru i t. p. gdyż: 1) dziecko traci chęć do jedzenia i o właściwej porze nie zje należnego mu odpowiedniejszego pożywienia; 2) żołądek dziecka musi w przerwach między porami jedzenia opróżniać się i wypoczywać, gdyż inaczej będzie trawił źle, zwracał zalegający nadmiar jedzenia przez wymioty.

Jeżeli chcemy, aby dziecko było zdrowe, wyglądało dobrze i ładnie, oraz rozwijało się prawidłowo, musimy je odżywiać we właściwy, do organizmu dziecka dostosowany sposób.





DR ZASADA ANNA.

DOŻYWIANIE NIEMOWŁĄT W 1-ym ROKU ŻYCIA KARMIONYCH PIERSIĄ.

Dziecko może być karmione wyłącznie piersią tylko przez pół roku, później pokarm już nie wystarcza, należy rozpocząć sztuczne dokarmianie.

Po ukończeniu 6-iu miesięcy dziecko powinno być karmione 5 razy w oznaczonych godzinach, i to:

I karmienie	o godz. 6 rano
II "	" 9 $\frac{1}{2}$ "
III "	" 1 po południu
IV "	" 4 $\frac{1}{2}$ "
V "	" 8 "

W nocy nie wolno karmić dziecka, bo to bardzo niezdrowo dla żołądka i kiszek.

Dokarmiać należy stopniowo według następującego wzoru:

Wiek 6 miesięcy.

O godz. 1-ej zamiast karmienia dajemy dziecku filiżankę zupy jarzynowej. Sposób przyrządzania: 2 łyżki surowej kapusty, 2 łyżki marchwi pokrojonej, 2 kartofle pokrojone, zalewamy 5-ma szklankami wody i gotujemy tak długo, aż jarzyny będą zupełnie miękkie. Następnie odcedzamy do drugiego garnka, jarzyny przecieramy przez gęste sitko do zupy precedzonej.

Zasypujemy to jedną pełną łyżeczką kaszki manny, ciągle mieszając na ogniu, omaszczamy łyżeczką pełną masła i dla lepszego smaku dodajemy pół łyżeczki cukru.

Wiek 6 $\frac{1}{2}$ miesiąca.

O godz. 1-ej po zupie, którą dziecko zaczęło dostawać przed 2-ma tygodniami, podajemy jarzynę. Sposób przyrządzenia: bierzemy 2 duże łyżki marchwi ugotowanej i przetartej. Robimy zasmażkę z pół łyżeczki masła z płaską łyżeczką mąki, z płaskiej łyżeczki cukru i 3 łyżek gotowanej wody. Wlewamy do marchwi, zasmażamy i podajemy po zupie. Przepis na szpinak. Do 5 płaskich łyżek szpinaku sparzonego dodajemy 4 łyżeczki mleka. Robimy zasmażkę z $\frac{1}{4}$ łyżeczki masła i jednej łyżeczki płaskiej mąki, wlewamy do szpinaku i smażymy wszystko przez 10 minut.



Dziecko chore na krzywicę.

Wiek 7 miesięcy.

O godz. 9 $\frac{1}{2}$ rano zamiast karmienia piersią dajemy dziecku kaszkę manną ugotowaną na mleku. Sposób przyrządzenia: dużą szklankę gotującego się mleka zasypujemy 4-ma łyżeczkami kaszki miannej ciągle mieszając, słodzimy 2-ma łyżeczkami płaskimi cukru. Gotujemy 10 — 15 minut.

Wiek 8 miesięcy.

O godz. 4½ po południu dajemy dziecku zamiast piersi kaszkę z masłem. Sposób przyrządzenia: na szklanę gotującej się wody wrzucamy 4 łyżeczki kaszki mianiny ciągle mieszając, dodajemy łyżeczkę masła i 2 łyżeczki cukru.

Wiek 9 miesięcy.

Następnie z kolei karmienie piersią zastępujemy mlekiem. Podajemy szklanę mleka osłodzoną 2-ma łyżeczkami cukru.



Dziecko przekarmiane i otłuszczone.

Wiek 10 miesięcy.

Ostatnie już karmienie piersią zastępujemy mlekiem w ilości jak powyżej.

Po ukończeniu 10 miesięcy rozkład karmień dla dziecka wygląda następująco:

godz. 6	— mleko z cukrem
„ 9½	— kaszka manna na mleku
„ 1	— zupa i jarzynka
„ 4½	— kaszka manna z masłem
„ 8	— mleko z cukrem

Należy pamiętać jednak o bardzo ważnej rzeczy, a mianowicie: jeżeli odstawienie zupełnie od piersi przypada na miesiące letnie (okres biegunek), to jedno karmienie piersią, powiedzmy I-e z rana, pozostawiamy do końca lata, aby na wypadek choroby kiszek mieć pokarm jako lekarstwo.

Od 6-go miesiąca życia dajemy niemowlęciu soki owocowe w ilości od 2 do 5-ciu łyżeczek dziennie. Podajemy sok z jabłek, sok z tartej surowej marchwi, z pomidorów, z kiszzonej kapusty, z cytryny, pomarańczy, truskawek — zależnie od pory roku i możliwości materialnych matki.

W ostatnim kwartale I-go roku życia dajemy dziecku kompoty i do mleka dodajemy bułkę lub sucharek.



Dziecko zdrowe i wesole.



DR ZASADA ANNA.

ZYWIENIE DZIECI W II-im ROKU ŻYCIA.

W II-gim roku życia dziecko powinno otrzymywać 5 posiłków:

o godz. 6	— I-e śniadanie
„ 9½	— II-e śniadanie
„ 1	— obiad
„ 4½	— podwieczorek
„ 8	— kolacja

Na I-e śniadanie dajemy $\frac{1}{4}$ litra mleka, osłodzonego dwiema łyżeczkami cukru z czerstwym chlebem lub bułkę z masłem.

Na II-e śniadanie dajemy kaszkę manną lub krakowską z masłem. Sposób przyrządzania: na $\frac{1}{4}$ litra gotującej się wody wrzucamy 5 pełnych łyżeczek kaszki ciągle mieszając, dodajemy pełną łyżeczkę masła i łyżeczkę cukru. Gotować 10 — 15 minut.

Na II-e śniadanie dajemy kaszkę manną lub krakowską krupnik, jarzynową zupę, kapuśniak ze słodkiej kapusty, barszcz, kluski lane na mleku lub rosole, makaron z mlekiem, zupę z marchwi. Zaprawiamy zupę z marchwi. Każdą 3-mą łyżeczkami masła.

Podajemy filiżankę zupy na obiad. Jarzyny dajemy około 3 łyżek stołowych. Może być marchewka, szpinak, słodka kapusta, kasza, kartofle utarte z mlekiem. Jarzynę zaprawiamy jedną łyżeczką masła, jedną łyżeczką maki pszennej i kaszką, łyżeczką cukru. Po zupie i jarzynie podajemy kompot, sok z kiszzonej kapusty, jabłko skrobane lub sok z pomidorów.

Na podwieczorek dajemy dziecku jabłko względnie pomidor z bułeczką lub kawałkiem czerstwego chleba z masłem, lub $\frac{1}{4}$ litra mleka z bułeczką.

Na kolację dajemy $\frac{1}{4}$ litra mleka słodzonego dwiema pełnymi łyżeczkami cukru z bułeczką lub chlebem czerstwym. Możemy także dać kaszkę na mleku, którą przyrządzamy jak następuje: $\frac{1}{4}$ litra mleka gotującego zasypać 5-ma łyżeczkami kaszki mannej lub krakowskiej ciągle mieszając, osłodzić 2-ma łyżeczkami cukru. Gotować 10 — 15 minut. Lub też dajemy kluski lane na mleku. W ostatnim kwartale II-go roku podajemy dziecku gotowane mięso, jajko gotowane na miękko, żółtko bite z cukrem. Nie wolno podawać dziecku kiełbasy i wszelkich wędzonek, które są nawet dla dorosłego ciężkostrawne.



Właściwe odżywianie w ciągu pierwszych paru lat życia — to położenie dobrego fundamentu pod przyszłego człowieka.



DR SZPER JANINA.

BIEGUNKI NIEMOWLĄT.

Niemowlę nieodpowiednio żywione, źle pielęgnowane, lub zarażone bakteriami, może zachorować na zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Jest to jedna z najcięższych chorób wieku niemowlęcego, dająca duży procent śmiertelności.

Choroba przejawia się mniej więcej w ten sposób: dziecko dotychczas zdrowe traci chęć do jedzenia, nie chce pić, często wymiotuje podane pokarmy, oddaje kilka lub kilkanaście razy na dobę stolec, który jest płynny, cuchnący, zielony, z nitkami śluzu. Wskutek braku łaknienia, wymiotów i częstych stolców dziecko traci dużą ilość wody, ubywa gwałtownie na wadze; skóra jego staje się sucha, wiotka, pomarszczona, oczy zapadnięte, rysy twarzy zaostrzają się, dziecko staje się podobne z twarzy do starca.

Zapadają na biegunki i umierają najczęściej dzieci karmione od urodzenia sztucznie. Bezpośrednią przyczyną może być przekarmienie lub mleko nieświeże, nieprzegotowane, zakażone przez muchy. Odżywianie dziecka już chorego jest rzeczą bardzo ważną i bardzo trudną, należy się więc w miarę możliwości zwracać z takim dzieckiem do lekarza, tym bardziej, że biegunka może być również objawem innej choroby u dziecka i z usunięciem tej choroby ustępuje sama.

Jeżeli dziecko nie gorączkuje, nie ubywa raptownie na wadze, lecz traci łaknienie, wymiotuje i oddaje śluzowe, niestrawione stolce, można często zapobiec dalszemu rozwojowi choroby przez zastosowanie dwunastogodzinnej głodówki, w czasie której podajemy dziecku wyłącznie herbatę lub rumianek w ilości podawanego w czasie zdrowia pożywienia, po czym można podawać w małych dawkach pokarm kobiecy, o ile dziecko było karmione piersią, lub nahyć trochę pokarmu

od zdrowej kobiety. W przeciwnym razie podajemy dziecku w niewielkich ilościach klej ryżowy (łyżeczkę ryżu na pół szklanki wody z łyżeczką cukru) oraz maślanekę, która stanowi zdrową i leczniczo działającą mieszankę dla niemowląt. Maślanekę musi być zrobiona świeżo z dobrego, czysto wydojonego mleka, przegotowana (w czasie gotowania należy ją rozbijać trzepaczką, aby nie ścięła się w ser) i wlana do czystego wyparzonego naczynia. Ilość pożywienia w miarę poprawy stanu ogólnego może być zwiększona stopniowo aż do ilości zwykłej. Liczba karmień w czasie wymiotów powinna być częstsza, niemowlę powinno być odżywiane często, lecz mało na raz.

Dziecko jednak nawet bardzo skąpo odżywiane potrzebuje pewną ilość płynów na dobę, co należy uzupełniać do odpowiedniej dla wieku niemowlęcia ilości przez podawanie herbaty lub rumianku.

W okresie biegunek nie należy podawać mleka krowiego — ani pełnego ani rozcieńczonego.

Złych stolców u niemowląt nie należy lekceważyć, gdyż zbyt późne zastosowanie leczenia może już dziecka nie uratować.





O WARZYWACH¹⁾.

Jarzyny są niezastąpionym pokarmem w żywieniu dzieci, ponieważ:

1. dostarczają niezbędnych składników mineralnych, przede wszystkim wapnia i żelaza;
2. odkwaszają organizm (zakwasza mięso, jaja, produkty zbożowe)
3. zawierają dużo witamin;
4. w jarzynach znajdują się kwasy i drzewnik, które wzmagają ruch jelit i zapobiegają zaparciu stolca.

Dzieciom trzeba dawać wszystkie jarzyny nie tylko szpinak i marchewkę, jarzyny muszą jednak być odpowiednio przygotowane.

Nieumiejętne płukanie warzyw, moczenie w wodzie już po obraniu, parzenie, odlewanie wywarów, w których się gotowały, przyczynia się wydatnie do ich zubożenia w te składniki odżywcze, które się w wodzie rozpuszczają lub do niej mechanicznie wypłukują.

Najlepsze byłyby warzywa, spożywane na surowo, ale nie wszystkie są w ten sposób chętnie zjadane. Trzeba je gotować. Najbardziej godnym polecenia jest gotowanie jarzyn w parze, gdyż gotowane w ten sposób jarzyny najmniej się zmieniają, zachowując i składniki mineralne i witaminy.

Niektóre jarzyny opuszczają przewód pokarmowy dziecka w stanie pozornie niezmiennym. Wiele matek, obserwując to, ma wrażenie, że dziecko źle trawi jarzyny i dlatego chętnie wykluczają je z jadłospisu.

¹⁾ Według książki dra E. Iszory „Odżywianie dzieci“ wydanej przez Polskie Towarzystwo Higieniczne.

łospisu dziecka. Takie postępowanie jest błędne i szkodliwe: nie są to bowiem jarzyny nie przetrawione, tylko resztki pokarmowe, ustrojowi już niepotrzebne, gdyż wszystkie cenne składniki zawarte w nich, zwłaszcza sole mineralne, zostały wessane w przewodzie pokarmowym do krwi. Podobne zjawisko obserwujemy, kładąc np. śliwki do naczynia z wodą. Po upływie kilku godzin widzimy, że woda zmieniła barwę i smak, bo dużo składników, zawartych w śliwkach, przeszło do wody, pomimo, iż owoc sam pozornie nie uległ żadnej zmianie.

Dawajmy dzieciom dużo warzyw odpowiednio przygotowanych, a będą mało chorowały, dobrze rosły i szybko rozwijały się.





OWOC TO NIE ŁAKOMSTWO, TO BARDZO WARTOŚCIOWY PRODUKT SPOŻYWCZY.

Owoce są równie wartościowe dla dzieci, jak i warzywa, a że są smaczne i przez dzieci bardzo lubiane, powinniśmy je stale dzieciom dawać. Z owoców można wyciskać małym dzieciom soki, dawać je surowe tarte jako tak zwane przeciery owocowe (tarte jabłka); z owoców można robić zupy i kompoty. Najlepsze są owoce surowe w stanie naturalnym, najchętniej zresztą w tej postaci przez dzieci są jadane. Przed jedzeniem trzeba owoce wymyć, ale w wodzie ich nie moczyć, bo przez moczenie owoce, podobnie jak warzywa, dużo tracą.

Największa ilość witamin, soli mineralnych i białka znajduje się w owocach bezpośrednio pod skórą. Dlatego starszym dzieciom lepiej dawać owoce nieobierane. Jeżeli zaś owoce obieramy, trzeba zdejmować skórki jak najmniej, żeby nie pozbawić owocu najbardziej wartościowych składników. Im owoc jest bardziej rozdrobniony, tym lżej strawny i łatwiej przyswajalny, dlatego dzieci powinny gryźć owoc starannie. Przewód pokarmowy dzieci do lat 3-ich trawi owoce tylko dobrze rozcierane. Należy w tym wczesnym wieku unikać dawania dzieciom owoców ze śliską skórą, jak śliwki, i z rozsianymi w miększyszu nasionkami, bo może to wywołać zaburzenie jelitowe.

Właściwe odżywianie w ciągu pierwszych paru lat życia — to położenie dobrego fundamentu pod przyszłego człowieka.

Tracimy w Polsce corocznie tyciące dzieci na zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Pospolicie mówiąc, są to letnie biegunki, na które bez przesady dzieci mrą, jak od jakiejś strasznej zarazy. A jest to tylko skutek wadliwego odżywiania. Gina te dzieci dlatego, że dajemy im to, do czego ich przewód pokarmowy nie jest przygotowany, nie dorósł. Często też dajemy im pokarmy źle przygotowane, nieodpowiednio przechowywane, nie w porę, wreszcie dajemy za dużo, z miłości przekarmiamy. Z tego powodu nie tylko wiele dzieci ginie, ale jeszcze więcej choruje i w następstwie źle się rozwija. Właściwe odżywianie w ciągu pierwszych paru lat życia — to położenie dobrego fundamentu pod przyszłego człowieka.

Do sześciu miesięcy dziecku zupełnie wystarcza pierś matki. Poczynając od szóstego miesiąca, zaczynamy dziecko dokarmiać. Najwłaściwsze pokarmy dla dziecka są: zupy jarzynowe i kaszki. To są produkty, na które stać prawie każdą matkę wiejską. Kubek mleka z kawałkiem czerstwej bułki także w większości izb się znajdzie. Sok z jabłek, z tartej marchwi surowej, z pomidorów również nie jest drogi. W drugim roku życia pokarmy odpowiednie dla dziecka są bardzo zbliżone do tych które dorośli na wsi jedzą, a w każdym razie w przeciętnej rodzinie gospodarskiej o nie nie trudno.

Trudność główną stanowi to, że przygotowywanie tych rzeczy wymaga sporo czasu, którego wogóle kobieta na wsi, obarczona rodziną i gospodarstwem, za wiele nie ma. W niektórych porach roku, kiedy dochodzą zajęcia w polu, nawet zwykłe jedzenie, jedno dla wszystkich, gotuje się w wielkim pośpiechu, byle wszyscy zaspokoili głód.

Tak, to prawda, ale życie dziecka to bardzo duża wartość, o którą trzeba dbać. Mniej nas będzie kosztować właściwe pielęgnowanie przez parę lat zdrowego niemowlęcia, niż leczenie i wychowywanie słabowitego cherlaka.