

**Д-р мед. РОДІОН СЛІПІЙ**

# **ГОДУВАННЯ ТА ПЛЕКАННЯ НЕМОВЛЯТ**

**КНИЖЕЧКА ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК**

---

**МЮНХЕН 1947**

**[diasporiana.org.ua](http://diasporiana.org.ua)**

Д-р мед. РОДІОН СЛІПІЙ

# **ГОДУВАННЯ ТА ПЛЕКАННЯ НЕМОВЛЯТ**

**КНИЖЕЧКА ДЛЯ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОК**

НАКЛАДОМ САНІТАРНО-ХАРИТАТИВНОЇ СЛУЖБИ  
МІЮНХЕН 1947

**Всі авторські права застережені**

**Authorized by Headquarters European Command Civil Affairs Division  
APO 757, A. G. 383. 7 GEC-AGO, from July 1947  
Responsible editor and printer: Wasyl Pasiczniak  
Druck: R. Oldenbourg, Graphische Betriebe G. m. b. H., München**

*Присвячую моїй Дружині Ользі*

*Автор*



## ВІД АВТОРА

Мета цієї книжечки — успішно допомогти немовляті та українській матері в її важкому, але одночасно достойному обов'язкові.

Дуже часто молоді українські матері, виконуючи цей обов'язок, попадають у заклопотання і журбу, а деколи і в зневіру, бо не завжди дають собі раду з плеканням дитини. Можемо їх запевнити, що коли докладуть своїх сил і доброї волі, тоді гідно і з любов'ю збережуть принципи свого материнства з користю для дитини та нашої батьківщини.

При цьому вітаю наймолодших українських громадян у пелюшках, що їм серед сьогочасного лихоліття пощастило оминати в їхньому зачатті злочинних порад та злочинних рук.

Бажаю їм щасливо зрости та тішитись у житті доброю долею, на втіху своїм батькам та на користь українському народові.

Дуже мало наших жінок мають потрібних знань для того, щоб уміло плекати дитину. Причиною цього є недоліки в системі виховання дома і в школі. Крім цього молоді жінки не мають ще досвіду і роблять при плеканні дітей багато шкідливих помилок. Невміле плекання залишає на фізичному та духовому розвитку дитини незатерті тавра, що їх сліди лишаються на багатьох поколіннях. Коли взяти до уваги, що сьогоднішні жінки нерado мають багато дітей, то відсоток дітей-перваків невміло вихованих, отже й фізично недорозвинених і кволих буде великий. У висліді й нарід, у якого таке діється, приречений до вимирання. Освідомлення в цій ділянці українських жінок зменшить кадри фізичних та розумових калік і спричиниться у великій мірі до оздоровлення української нації.

Теперішнім передовим кличем культурних народів є виплекати якнайбільше здорових дітей, щоб не допустити до занепаду нації та запевнити їй світле майбутнє. Це повинна розуміти і пам'ятати кожна свідомо українка, особливо тепер, коли український нарід намагається скинути кайдани вікової неволі й зажити власним життям та стати гідно в ряди інших вільних народів світу.

**Д-р мед. Родіон Сліпий**

**Міттенвальд (Баварія)**

**1947**

## I.

### ГОДУВАННЯ НЕМОВЛЯТ

Дитина приймає поживу не тільки для того, щоб утриматися при житті, але й зужитковує її також на свій ріст. Звичайно годуємо дітей грудьми, іноді частково грудьми або зовсім відлучаємо. Відлучення звичайне (нормальне) настає після шостого місяця життя дитини, а відлучення передчасне може наступити навіть і зараз після народження. Годування грудьми запевняє дитині вповні його нормальний розвиток. Годування відлученої дитини ґрунтується на коров'ячому молоці з додатком інших страв. Частково годуємо дитину грудьми тоді, коли мати має мало молока в грудях. Роля грудного годування дітей величезна, бо його годі заступити чимсь іншим без шкоди в розвитку дитини. Кожний селянин знає, що коли йому народиться телятко і він не дасть йому ссати корову, тоді з'являються великі труднощі в плеканні цього телятка. Передчасно відлучене телятко не росте, марніє, а то й гине. А коли й виросте, то таке паршивеньке, що й подивитися на нього гідь бере. Доля передчасно відлученої дитини не краща. Тому, тільки годування грудьми може запевнити дитині нормальне життя, а матір зберегти від важких пошкоджень її здоров'я. Діти годовані грудьми витриваліші не лише в ранній молодості, а й усе своє життя вони багато сильніші та здібніші. Жінки, які годують своїх дітей грудьми, теж фізично витриваліші, сильні духом та мають спокійні, зрівноважені нерви й навіть рідше хворіють на рака грудей чи матки. Майже кожна жінка в 90% здібна годувати свою дитину грудьми. Злочин по відношенню до своїх дітей та свого народу поповняють ті жінки, які без важливої причини не хочуть годувати своїх дітей грудьми. Частою причиною відлучування дітей є брак знання й розуміння значіння грудного годування. Коли жінка має ще які заняття поза домом, тоді покликуєчись на якісь причини, з задоволенням відлучає дитину, бо ставить заняття вище здоров'я своєї дитини. Бувають також жінки, що відлучають своїх дітей із товариських зо-



бов'язань, легкодушности, пустоти чи зі страху щоб не споганіти, не стратити сил чи лінії.

Жінки на селі, які в більшості їдять разовий хліб, капусту і взагалі яринну поживу, багату на вітаміну В, мають у грудях далеко більше молока ніж міські жінки, яких їжа в більшості вбога на вітаміну В, цей регулятор видайности молока в грудях. В першій мірі кількість молока в грудях залежить від величини тканини молочних залоз.

Молоко в грудях збирається третього дня по родах. Жінки мають найбільше молока до менструації. З її появою молоко маліе і навпаки, жінки, що задовільно годують своїх дітей, в цей час звичайно не менструують. Під час самої менструації молоко не змінюється, його тільки стає дещо менше. В часі годування менструує майже половина жінок. Коли під час менструації дитина поводить ся неспокійно, не хоче ссати або в часі ссання кричить, тим зовсім не треба перейматися і давати далі ссати.

Коли жінка зайде в нову вагітність і коли вона здорова та сильна, вона може дальше годувати дитину ще 1-2 місяці або й до половини нової вагітності. Коли ж вона ослаблена і не почуває себе добре, тоді треба дитину відлучити.

На кількість молока в жінки має великий вплив пожива, фізична праця та психічні чинники. Жінки, що годують, повинні добре відживлятися молоком і взагалі поживою багатою на вітаміни. Для збільшення молока в грудях радимо також наświetлювати груди кварцевою лампою чи соняшним нагріванням. Видаїність молока спадає нераз і при доброму відживлюванні. Нормальна фізична праця, до якої жінка звикла, не шкодить; зате важка праця може вплинути на зменшення видайности молока. Журба і смуток не тільки викликають розлад у травленні, але й зменшують кількість молока в грудях.

У жінок, які п'ють алкоголь, курять чи затроюються іншими наркотиками, організм виділяє ті трійла з крові до молока, а це відбивається дуже шкідливо на здоров'ї дитини. При цьому, діти від матерів-алкоголіків у майбутньому бувають тупоумними й часто мають асоціяльні нахили.

Діти від жінок-курців бувають короткозорими, або й зовсім сліпнуть. Молоко від жінок-курців гірке й діти не хочуть його ссати. Коли в дитячій кімнаті буде повно диму з тютюну, дитина також затроюється нікотиною, що відбивається головню на зорові.

Перша спроба ссання відбувається в 24. годині по на-

родженні. Перших 12—14 годин дитина не потребує жодної поживи. Коли дитина народиться зранку, то вперше даємо їй груди вечором, а коли народиться звечора, тоді робимо це вранці. Є звичаї, що негайно після народження подають дитині солоджену цукром переварену воду, або рум'янок. Це радше шкодить, бо дитина кухонного цукру ще не травить, її животик здувається від надміру витворених з цукру газів, що є нераз причиною крику дитини. Тому найкраще, щоб дитина висала перше молоко-колостру, яка дитину прочистить і вона заспокоїться. Всяке додаткове годування в перших днях зайве та шкідливе. Тільки при дуже малій кількості молока в грудях матері в перших днях можна заспокоїти спрагу дитини перевареною водою, або рум'янком, трішки засолодженим сахариною.

Груди треба давати дитині п'ять разів денно що чотири години, за кожним разом тільки одну грудь, завжди напереміну. Час ссання 15 хвилин. Перших 14 днів треба давати дитині ссати обов'язково.

Прояви доброго ссання такі: рівномірний приріст ваги, свіжий кольор лиця, виповнене тіло, радість, задоволення та спокійний сон. Час грудного годування залежить від стану здоров'я матері й дитини.

Три перші дні після родів жінка не повинна сидіти, при годуванні дитини вона може лише легко повернутися грудьми в сторону дитини.

Даючи груди до ссання, не можна посипати цукром грудного соска, ані наслинювати його своєю слиною при допомозі пальця, а також не можна брати соска власних грудей до своєї губи, щоб його наслинити для пом'якшення. В цей спосіб переносяться різні бактерії з рота матері до рота дитини, і вони наражають дитину на різні недуги. Так само не дозволено чистити дитині рота перед і після їжі.

Сам акт ссання подразнює молочні залози і груди починають щораз більше виділяти молока. Дитину при звичаємо відразу до регулярного ссання. Спершу даємо ссати шість разів денно — що три години, потім п'ять разів денно — що чотири години, від шостої зранку почавши. Вночі даємо ссати тільки дітям ослабленим та хоровитим. Нічна перерва безумовно потрібна для дитини й матері. Коли дитина дістає ссати точно в певні години, її шлунок до цього при звичається, є спокійний, як і сама дитина, що не відчуває голоду. Коли ж дитина дістає їжу неправильно, шлунок не маючи своєї пори, не може бути спокійний, а дитина тоді почуває

голод і кричить. Тому дитині, годованій точно в свою пору, багато легше перебути час між їдою як дитині, годованій нерівномірно. Дуже ослаблені й недоношені діти вийнятковно можуть ссати частіше, наприклад, що дві години, доки не зачнуть нормально розвиватися, тобто прибувати на вазі. Діти вагою понад 2.000 грамів прикладаємо до грудей 5-6 разів, а діти вагою понижче 2.000 прикладаємо до грудей 8-10 разів денно.

Ссання має те саме завдання, що й пізніше жування, бо воно рефлекторично побуджує до праці всі залози травлення, таким чином поки ще їжа дійде до шлунка та кишок, вона вже застає там потрібну кількість соків до травлення. Довше ссання викликає втому м'язів до ссання, що є запорукою, що дитина не пересититься.

Звичайно дитина висисає впродовж 24 годин коло 150 гр. молока на 1 кгр. своєї нормальної ваги, а в перших днях тільки 70 грамів; себто дитина висисає на добу стільки молока, скільки виносить пересічно одна шоста частина її нормальної ваги. Скільки дитина виссе молока на добу, точно встановлюємо зважуванням дитини перед і після їди упродовж цілого дня; для точности важимо навіть упродовж трьох днів. Дитина має замало молока, коли виссе менше як 100 гр., а забагато, коли виссе більше як 200 гр. на один кгр. ваги дитини впродовж 24 годин. В цьому можемо переконатися і без ваги. Коли дитина перестає ссати і це молоко вертає назад, тоді дитина виссала забагато; хоч і не завжди, бо є діти, які приймають зовсім мало молока. Коли дитина дуже довго ссе і при цьому засипає, тоді вона має замало молока, а засипає з перевтоми. На щастя цього матері не знають, і це краще, що дитина тижнями дістає мало молока з грудей, чим мала б діставати більше, але коров'ячого. Здорова дитина тоді нагодована, коли після 10 — 20 хв. ссання сама випускає з губи сосок, коли рученята і ніжки безвладно спадають, на личку в неї леліє радісне вдовolenня, і вона швидко попадає в сон. Тоді можемо бути спокійні за їжу дитини.

Після шости місяців дитина вже потребує більше їжі, ніж можуть дати груди матері. Поява зубів від 6-го місяця це знак, що дитина повинна перейти з молочної грудної поживи на іншу, і тому вже в тім часі треба зачинати дитину відлучувати.

Знаменним для здорової дитини є положення рук уві сні. Здорова дитина тримає обидві ручки уві сні, склавши їх на

голівку. Часто опущення рук уві сні у малі дитини означає, що вона хвора. Руки у здорової дитини завжди холодні. Знову ж, теплі руки в дитини вказують на її хворобу з підвищеною температурою. Дитина після народження спить майже весь час і будиться тільки до ссання.

У перших трьох днях дитина віддає т. зв. смолові стільці — «смолівку», себто зеленаво-чорну масу, якою кишки дитини наповнюються ще в лоні матері. Від четвертого дня стілець у дитини є золотозовтий. Скільки дитина разів їсть, удвічі більше мочить, а саме коло 10 разів, а стільців віддає три денно. Коли дитина перессеться, тоді частину молока вертає, неспокійно спить, кричить із-за вітрів, мочить дуже багато і має часті та об'ємні стільці.

Недоживлена дитина скоро при грудях засипає з утоми, потім будиться з голодовим криком, має запалий живіт і скупий, твердий, темний стілець.

Часто слабовита дитина не висисає добре грудей і груди запускаються. Тоді треба груди два рази денно стягати після ссання. Мати повинна давати дитині раз з правої, а раз з лівої груді. Коли мати годує в більшості одною груддю, друга має постійно застій молока і це стає причиною зменшення молока в цій груді. Тоді, як кажуть на селі, ця грудь «мамчиться», себто зникає і перестає виділяти молоко взагалі.

При достатній кількості молока в груді треба давати дітям ссати за одним разом одну грудь, а другим — другу, себто кожна грудь має випорожнюватись що шість або що вісім годин. Кожна грудь мусить бути за кожним разом цілковито виссана, бо тільки в цей спосіб можна досягнути достатню кількість молока з грудей і спроможність годувати дитину грудьми.

Коли цього не допильнуємо і дитина дістане ссати за кожним разом обидві груді, тоді дитина привикає ссати поверхово та ліниво, бо повна грудь пускає молоко спочатку легше, ніж під кінець ссання. Крім цього є погляд, що молоко під кінець ссання має в собі дуже багато товщу. Недостатнє випорожнювання грудей зменшує виділювання молока.

Дитина не повинна ссати ніколи довше як 15—20 хвилин. Дитину починаємо спочатку годувати що три години, а по 4-ох тижнях що чотири. Такого часу потребує шлунок дитини, щоб стравити виссане молоко і виділити його до кишок. Частіше ссання веде до розладу травлення. Дітей го-

дуємо кожного дня в тій самій порі, а саме починаємо о 6. годині ранку, а кінчимо годувати о 10. год. вечора. При п'яти-разовім ссанні з 4-годинними відступами даємо ссати в такі години: 6, 10, 14, 18 і 22. Нічна перерва 8 годин. При ссанні з 3-годинними відступами даємо ссати в такі години: 6, 9½, 13, 16, 19, 22. Зранку більше молока в грудях з огляду на довші нічні перерви, а саме 8 годин. Поза регулярним ссанням не може бути жодної причини давати дитині ще ссати.

Після кожного ссання ставимо дитину на хвилину просто на ніжки, щоб їй відбилося, бо при ссанні вона проковтує дещо повітря, яке при відбитті віддає його назад. Перед і після ссання треба обтерти сосок чистою ватою або білою хусткою, замоченою в розведеній 3% борній кислоті.

Коли одної груді не вистачає, даємо ссати і другу. Зранку, після нічної перерви, дитина звичайно сита і від одної груді, бо за ніч обидві груди добре наповнюються. Щойно при третім ссанні дістає дитина обидві груди з тим, що за кожним разом зачинає ссати іншу грудь напереміну. Практика вчить, що молока прибуває більше, коли дитина після 20-хвилинного ссання і цілковитого опорожнення одної груді, поссе трохи і з другої, якщо їй ще бракує; бо чим більше стягаємо грудь, тим більше вона виділяє молока. Коли це безуспішне, тоді треба годувати частіше, навіть що дві з половиною години, іноді й раз вночі. Тому, що груди постійно наповнюються молоком, і коли вони не зовсім виссані, або тільки одна, тоді напруження в грудях від молока справляє біль і тому багато жінок воліють, щоб дитина ссала обидві груди. Та це не може бути законом для всіх жінок. Жінки з сильно розвиненими грудьми і обильним молоком ліпше бажать, щоб кожна грудь була цілковито виссана, бо коли прибуває молоко до не зовсім виссані груді, тоді воно часто викликає болюче напруження.

Коли молоко з грудей важко сходить, і дитина не в силі його виссати, тоді стягаємо молоко з грудей до стерильної склянки і зараз же подаємо його дитині ложечкою.

Коли молоко з грудей майже само стікає, тоді мати мусить дуже спокійно поводитися, а в нагрудники вкладається чисту хустину чи вату. Вказана тут велика чистота. При запалих сосках пробуємо вкладати дитині до губи більшу частину темної оточки соска на взірць фалда. Коли це не йде, тоді вкладаємо на грудь сосковий капелюшок до ссання. Коли ж і це без успіху, стягаємо молоко грудною помпкою і даємо дитині. Ледаче ссання поборюємо обережно корот-

ким ссанням і довгими відступами між ссанням. Коли дитина стискає міцно сосок аж до болю, тоді вистачить легко затулити їй пальцями ніс, і тоді з браку повітря дитина зараз пускає сосок.

Коли мати має нежить, вона повинна підчас годування заслоняти собі уста та ніс білою хустиною, щоб не пчихати на дитину. Коли ж помимо цього дитина закатариться, треба завжди перед ссанням вичистити дитині ніс чистою ватою, замоченою сезамовою оливою.

Коли дитина плаче, мати часто зацитькує дитину в той спосіб, що інстинктивно нахиляється своїм лицем до лица дитини і при відкритих устах голосить а... а... або сі... сі... При цьому мати автоматично вдмухує дитині зі свого рота різні бактерії, чим наражує дитину на недуги. Такої поганої звички мусимо позбутися.

Коли після родів жінка має багато молока в грудях, а дитина не може ще всього вискати, треба цей надмір молока двічі на день з грудей стягати. Стягання зайвого молока з грудей робимо найбільше двічі денно після ссання і можливо коротко. Стягати молоко з грудей що хвили і довший час не можна, бо довге стягання подразнює молочні залози і спричинює ще більше виділювання молока грудьми. Застій молока в грудях у перших днях може нераз спричинити запалення молочних залоз, що часто переходить з великими і тяжкими болями для жінок, а зі шкодою для дітей. Щоб до цього не допустити, треба вже з початку виявлення великої кількості молока в грудях стягати не тільки лишки молока з грудей, але треба їх також систематично гартувати. Для цього обмиваємо кожного дня груди милом та водою, а по кожнім ссанні чистенько мокрою хустиною витираємо і осушуємо. Чистоти грудей тимбільше треба пильнувати, бо молочні отвори вміщені не тільки в груднім соску, але розсіяні також по всій темній оточці навколо соска, в числі около 20 — 30 у вигляді горбиків величини пшона. При занедбанні чистоти, через ці пори дуже легко потрапляють різні бактерії і спричинюють запалення молочних шляхів.

Осідання і тріскання грудного соска спричинюють звичайно самі жінки, коли держать надто довго при ссанні дитину, що викликає розм'ягчення наскірка соска; або коли вкладають дитині в уста тільки сам сосок, а дитина його надриває. Тому дитина повинна сосати коротко, не довше 15 — 20 хвилин, а в уста дитині треба вкладати не тільки

сам сосок, але й частину темної його оточки, а грудь при-  
держувати двома пальцями, вказуючим і середнім вільної  
руки. Також не можна дитині напихати груддю повного ро-  
та так, що дитина не може навіть повернути губою, не то  
що ссати. Грудь не може обвисати дитині на лице, щоб не  
спиняти доступу повітря для віддиху. Довге ссання викли-  
кає недбалість у ссанні: вона перериває ссання та починає  
бавитися груддю й пустує, замість ссати.

Перед родами чи пізніше ніколи не можна грудей гарту-  
вати обмиванням спиртом, або навіть спиртовою наливкою  
білої лілеї, бо від цього шкіра твердне, грубне і тріскається.  
При потрісканих сосках можна давати дитині ссати через  
гумовий капелюшок, як це робимо при запалих грудях, чи  
стягати молоко й давати його дитині ложечкою. При тяж-  
кім запаленні одної груді не можна нею годувати дитини,  
а по можливості молоко стягати і виливати, щоб після за-  
гоєння дитина могла знову з неї користати.

Здорова дитина будиться сама до їжі що кілька годин,  
і в цей спосіб регулює своє годування. Звичайно вона вміє  
теж дотримуватись і нічної перерви. Такої дитини, що за-  
сипає довше вдень, будити до годування не треба, але коли  
дитина вдень спить, а вночі раз-у-раз будиться ссати, тоді  
треба її точно будити що три-чотири години до їжі упро-  
довж цілого дня, а вночі примушувати таки спати. Коли ди-  
тина звикла до нічного ссання і важко її від цього відучити,  
даємо дитині вночі замість ссання чисту переварену теплу  
воду, спершу солоджену, а потім через кілька разів несо-  
лоджену, яку діти радо перестають пити.

Привчати дітей до пиття чистої води взагалі це можна  
їх їжа і так надто рідка, а переобтяжування організму ді-  
тей водою ніколи не вийде їм на здоров'я.

Худих, слабуватих дітей треба також будити що три-  
чотири години і не дозволяти їм надто скоро засипати при  
грудях. Коли дитина не має сили ссати, годуємо її частіше,  
що дві години, або стягаємо молоко з грудей і даємо їй ло-  
жечкою. Коли дитина має нехіль до ссання, можемо заста-  
вити її трошки голодувати, а саме даємо груди лише чоти-  
ри рази на добу.

Коли мати чимсь роздратована, в той час ніколи не по-  
винна брати дитину на руки та її годувати, доки не заспо-  
коїться. Коли дитина ссе, мати не повинна ніколи перери-  
вати її ссання.

Коли дитина кричить, ні в якому разі не можна заспокоювати її груддю, бо вона звичайно кричить тоді, коли їй мокро, або щось болить. Дуже часто діти кричать також з перегодування. В цьому випадку заспокоювання дитини грудьми не лише не досягає мети, але й шкодить дитині. Дитина кричить ще й тоді, коли мати має мало молока і дитина голодує. Однак не всі голодні діти кричать, бо є діти, що підчас голоду мовчать. Часто причиною крику дітей є неспокійна поведінка присутніх у хаті, які не хочуть розуміти, що неспокій дитини передався їй з найближчого її оточення. Отже, крик дитини це єдиний дитячий вияв відповіді на різні зовнішні подразнення, як: яскраве світло, неспокій підчас ссання, коли їй душно, коли пріє або холодно чи мокро, коли щось болить, коли голодна або має спрагу, а найбільше від здуття вітрами. Насамперед треба вишукати справжню причину дитячого крику. Тимчасом даємо дитині до губи соску, звану »дурачком«. Коли дитина має соску, то й не так скоро навчиться ссати пальці. Коли соска не помагає, не можна дитини зараз брати з ліжка, носити на руках, як також гойдати, ні давати ссати, доки не прийде на це пора. Тут жінка мусить бути холоднокровна, щоб дитина не навчилася використовувати милосердя матері, бо тоді дитина вже не злізе мамі з рук, а завжди схоже колихатися, гратися, та й взагалі не дасть їй спокою. Отже, коли дитина зазнає вже раз приємності поза ліжком, тоді мати, щоб цьому запобігти, мусить звести зі своєю дитиною рішучу боротьбу. Саме після ссання кладемо дитину до ліжка в окремій кімнаті, а приходимо до неї аж підчас другого годування. Часто приходиться між мамою і дитиною тільки до кількох спроб сил.

Стілець голодної дитини є брунатнаво-зелений, твердий, часто дуже темний. Він складається майже тільки з виділених продуктів кишок. Нормальний стілець дитини нормально годованої грудьми ясно-жовтий, на зразок масти, з кислувато-ароматичним запахом, віддаваний раз денно. Діти, годовані тільки грудьми але не регулярно, мають денно більше стільців, зеленого кольору, не жовті. Стілець дитини годованої грудьми багато менший об'ємом, ніж дитини годованої коров'ячим молоком.

Сеча дітей залежить звичайно від кількості прийнятої рідини. Скільки дитина прийме рідини, стільки й віддає зі сеччю. Сечу видає дитина удвічі більше, ніж їсть та не менше від 10 — 12 разів денно. При затвердінні стільця



сеча збільшується, при розвільненні маліє. Тимчасове спинення віддавання сечі в дітей звичайно само минає, коли положимо дитині вниз на животик суху, теплу флянелку. Коли дитина ссе подостатком, тоді й мочить багато.

В шостому місяці треба дитину привчати віддавати сеч до горнятка, а до півтора року вона сама зголошуватиметься на горнятко. Дитину саджаємо на горнятко звичайно після першого сніданку, а крім того вдень і вночі тоді, коли вона хочби й уві сні починає непокоїтись або кричати. По кожнім випорожненні треба дитину обтерти мокрою пелюшкою та присипати присипкою, а також не забувати обмивати дитині при кожній купелі статеві частини, щоб не спричинювати свербіння і щоб діти не мусіли дряпатися. При обтиранні дівчаток після стільця, завжди це робити рухом спереду назад, щоб не заінфекувати дитині піхви. Трапляються діти вразливі, яких шкіра не витримує частого витирання мокрою хустиною. Тоді вживаємо до обтирання вату, замочену трішки сезамовою оливою. Дбайливо плекана дитина не має неприємного запаху.

Вага дитини після родів виносить коло 3 кгр., за 6 місяців подвоюється, 6 кгр., по 12 місяцях потроюється — 9 кгр.

Пересічний ріст ваги дитини:

|              |      |    |     |       |
|--------------|------|----|-----|-------|
| до 4. місяця | коло | 25 | гр. | денно |
| „ 6.         | „    | 15 | „   | „     |
| „ 12.        | „    | 10 | „   | „     |

Пересічний ріст величини дитини:

Величина дитини по родах коло 50 сантиметрів.

По 1. місяці коло 54 см.

|       |   |    |   |
|-------|---|----|---|
| „ 3.  | „ | 60 | „ |
| „ 6.  | „ | 66 | „ |
| „ 9.  | „ | 71 | „ |
| „ 12. | „ | 75 | „ |

по 4. році величина подвоюється.

У хлопців в 14. році життя, у дівчат в 13. році величина потрійна. Величина і вага після першого року вже не так гармонізують як у першому. Діти-перваки звичайно легші вагою і коротші довжиною.

У перші дні життя діти тратять на вазі коло 200 гр. Це діється через віддачу сечі й стільця, через втрату води як водяної пари з віддиховим повітрям та випаруванням через шкіру. Сильні діти за 3-4 дні вже починають прибу-

вати на вазі, так що з кінцем першого тижня доходять до первісної ваги в день народження. Тижневий приріст дітей нормально виносить: у першому чвертьріччі тижнево 180 грамів, у другому й третьому чвертьріччі 129 гр., а на кінець першого року тижнево 80 гр. Коли мати вагою дитини дуже переймається та хвилюється, краще вагу забрати.

З дітьми в перших 6-8 тижнях є нераз труднощі у відживлюванні їх грудьми. Вони мають нераз погані стільці, віддають їх 5-6 разів денно, при чому хворіють на кольки. Внаслідок нестравности стільці розірвані, сируваті, зі слизю. Діти багато кричать по причині вітрів, а головою між 5. і 6. тижнем їх життя. Коли дитину відкриємо, вона віддає порскаючий стілець. При таких розладах кладемо дитині теплу суху флянелку на животик і даємо легенький чайок з м'ятки або з кропу трішки з сахариною. Це майже завжди має добрий успіх. Тяжчі захворювання треба вже уважати за розлад кишок, який нормуємо коров'ячим молоком. Робимо це в той спосіб, що даємо дитині після кожного ссання від 3-4 столових ложок самого коров'ячого вареного молока без цукру; отже, мішане материне молоко й коров'яче, т. зв. годування двійне. Коли дитина має щойно 2-3 тижні, до затримання розвільнення вистачить і одної столової ложки коров'ячого молока після кожного ссання, поки стілець не устійниться. Старшій дитині даємо 3-4 столові ложки коров'ячого молока після кожного ссання.

При відсутності стільця у дітей, годованих грудьми, що триває довше як 24 години, можна дати гліцеринові чопики, бальоник з рум'янку, оливи, рицинової оливи, але ніколи не можна давати прочищуючих середників, які для дітей є важким ліком; ще гірше закладати дітям чопики з мила. Часто вистачає подати дитині перед кожним ссанням по кілька ложечок перевареної води, або рум'янку й затвердіння не буде. При затвердінні даємо також 3-5 чайних ложечок молочного цукру, або 2-3 чайні ложечки витягу солоду, що розводимо дещо чаєм і подаємо немовляткові в малих порціях упродовж дня. У старших дітей від 4. місяця, які ще при грудях, вживаємо проти затвердіння овочеві або яринові соки, по кілька ложечок денно. Соки подаємо після кожного годування по чайній ложечці, або два рази денно після ссання в 12. і 18. годині по 2-3 ложечки. Дітям передчасно відлученим даємо постійно овочеві соки вже на 4-му місяці. Це робимо щоб охоронити дитину

перед кривухою (рахіт). Вживати можна, залежно від пори року, сік з помаранчів, цитрини, яблук, моркви, помідорів та рабарбару. Соки подаємо чисті не варені. Щоб видобути сік з яблук чи моркви, це вимагає трохи старань. Сирі яблука чи моркву дбайливо чистимо, тремо на тарелі й через чисту шматину пропускаємо сік до скляної посуду. Сік подаємо дитині маленькою вивареною в окропі дерев'яною ложечкою.

Грудних дітей ніколи не можна змушувати голодувати довший час. На стілець у грудних дітей не треба зважати, себто він ніколи не спричинює важких розладнень кишок, навіть хочби і не був нормальний.

Затовщення грудної дитини буває дуже часто, коли багато молока в грудях. З багатьох докладних обслідувань дійдено до простого висновку, що дитина за 24 години висисає  $\frac{1}{6}$  частину ваги свого тіла в першому чвертьріччі, в другому  $\frac{1}{7}$ , а в третьому  $\frac{1}{8}$ . Для простішого обчислення харчу беремо до уваги тільки  $\frac{1}{6}$  частину ваги тіла дитини на весь час. Коли жінка має дуже багато молока в грудях, а дитина ссе сильно і похапно, тоді вона висисає більше ніж  $\frac{1}{6}$  частину своєї ваги. Це спричиняє затовщення дитини, що виявляється у зростанні ваги понад нормальний рівень та некорисним ростом тіла. Отже, затяжкі діти є товсті й рідкого тіла. Вони мало відпорні на простуди та заразливі недуги, мають нахил до шкірних захворювань, як солодкі струпи, тіминуха й різні інші шкірні висипи. При затовщенні мусимо обмежити час ссання, або давати грудь у більших відступах часу. При цьому докладно контролюємо вагу дитини, маючи завжди на увазі вихідну вагу затовщення. Коли так влаштуємось, що дитина не виссе зовсім грудей, тоді надмір молока в грудях сам змаліє на бажання. Між іншим жінка, що має забагато молока в грудях, буде великою добродійкою, коли тією зайвиною свого молока згодиться годувати ще якусь іншу дитину, яка цього дуже й дуже потребує. Отже, діти недокрівні, товсті, з нахилом до виприсків, спазмів і конвульсій дуже мало відпорні й часто вмирають. Цих дітей треба дуже берегти і вчасно лікувати вітаміною Д; їм не вільно давати їєць, а доповнювати їжу яринами й мучними стравами. Крім цього, два рази в тиждень робимо солоні купелі по 2 жмені кухонної соли на одну купіль, якщо дитина не випріла. В разі недокрівності, давання ярин і овочів не вистачає, а треба обов'язково давати

ще дитині залізо з траном і вігантолем, при чому молока не зменшувати.

Передчасна дитина, народжена на 28. тижні вагітності може утриматися при житті. Але якщо ця дитина коротша 35 см., а важить менше 1300 гр., такої дитини утримати при житті не вдасться. Передчасно народжені діти це такі, що родяться довжиною нижче 49 см., а вагою менше 2500 гр.

При передчасно народженій дитині дбаємо в першу чергу про віддих, опісля про забезпечення тепла. Кімнатна температура повинна бути 28°-30° Ц. В таких випадках навіть не робимо їй щоденної купелі, щоб при осушуванні дитина не охолола, бо коли недоношена дитина хоч раз охолоне, тоді дуже тяжко привернути їй попередню теплоту тіла. Невчасно народжена дитина мусить сосати груди, хочби прийшлося навіть вживати мамки. Якщо дитина не має сили сама сосати, треба її годувати жіночим молоком ложечкою. Повір'я, що восьмимісячну дитину тяжче утримати при житті, ніж 7-місячну, безпідставне. Люди, мабуть, взяли це повір'я з практики на худобі.

**ДОПОМІЖНЕ ГОДУВАННЯ** звичайно впроваджуємо для дітей годованих грудьми при відлучуванні, після шостого місяця, та в випадках доживлювання. Мати мусить доживлювати дитину тоді, коли має замало молока, або коли виходить на кілька годин щоденно з дому і не може в зазначеній порі її погодувати. При цьому треба підкреслити, що всякі зміни в годуванні дітей не можуть бути наглі. Їх треба робити поволі, замінюючи що два тижні одно ссання стравою. Тоді ці зміни переходять для дитини непомітно і без шкоди для її здоров'я, а для матері без клопоту. Коли мати здорова, а її груди не мають стільки молока, щоб заспокоїти дитину, тоді дитини не відлучуємо, тільки доживлюємо. Пора на це тоді, коли тижневий приріст ваги дітей не є задовільний, а саме: коли вага до 14 днів по народженні не підноситься до 100 гр. тижнево, або після третього дня життя дитини постійно спадає. Тоді майже завжди причиною цього стає недостача молока в груді і доживлювання вже треба починати, бо дитина не повинна голодувати. Дітей важимо найліпше в дитячих порадах, з якими матері повинні завжди мати зв'язки. Коли вага покаже, що дитина справді голодує, тоді встановлюємо важення дитини перед і після ссання упродовж цілого дня, скільки дитина насправді бере молока з грудей; це рівночасно також покаже, скільки ще дитина потребує їжі. Тоді даємо дитині додат-

кову їжу по кожнім ссанні, або замість одного чи двох ссань даємо молоко з пляшки.

Мале обниження ваги при недоживленні дитини ще ні про що не свідчить, бо деякі діти можуть розвиватися по-волі. Та коли дитина постійно спадає на вазі нижче норми, віддає мало стільців та які малі об'ємом, темної краски, животик в'алий і запалий, дитина щораз більше спокійна і сонна, це саме образ недоживленої дитини через брак молока в грудях.

Дитину доживлюємо звичайно розведеним і засолодженим цукром коров'ячим молоком, розварами, грисіком, булькою чи запражкою. Розведення коров'ячого молока й якість їжі залежить від віку дитини. В першому тижні життя дитини при розведенні даємо одну третину молока, в другому тижні аж до 6. місяців даємо половину молока, а в дев'ятому місяці повне молоко. Кожне розведене молоко солдимо цукром. На 100 гр. розведеного молока даємо одну кістку цукру, або чайну ложечку вагою 5 гр., цебто розведене коров'яче молоко повинно мати 5% цукру тому, що жіноче молоко має в собі також стільки цукру. В четвертому місяці можна давати дитині ріденький грисік, у п'ятому яринку. Найздоровіший — шпінат, морква. Це має ще ту добру сторінку, що дитина вчасно вчиться їсти ложечкою. Дітям з нахилом до розвільнення даємо частіше мучку рижову чи пшоняну або кукурудзянку, звану мондаміною. Дітям з нахилом до затвердіння даємо частіше вівсяну або пшеничну мучку, звану манною, як чир варений на молоці. Дуже малим дітям — 2%, старшим — 5% мучні юшки, найліпше запражку.

Не треба забувати, що всі ті роди поживи були коротший чи довший час варені, і тому в них майже, а то й зовсім знищені так важливі для дитячого розвитку вітаміни, без яких дитина вже в 5-6. місяці хворіє на рахіт. Щоб оминути цю недугу, подаємо дитині ці вітаміни у вигляді овочевих і яринних соків, після другого місяця почавши, а вже від 4. місяця життя дитини подаємо яринку.

Навіть найкраще дібрана і приготована страва ніколи не може дитині заступити годування грудьми. Тому матері не повинні зневірюватися, коли їм видається, що вони мають замало молока, і що треба дитину передчасно відлучити. В таких випадках треба дитині частіше давати груди, а вже сам акт ссання впливає добре на збільшення молока в груді. Тому кожна мати, яка має мало молока в грудях, нехай все

те, що має, віддасть дитині. З другого боку жінки, що мають багато молока, але перебувають довго поза домом, і не можуть в тому часі погодувати своїх дітей, нехай теж не заступають дитині грудей звичайною їжею. Вони можуть цього уникнути, стягаючи молоко в означеній годині до стерильної пляшечки і переховати його в холодному й чистому місці. Після повернення додому треба це молоко зварити, коли молоко стягнено підчас спеки, щоб увільнити його від бактерій. Тоді подаємо його дитині.

Дитина їсть 5-6 разів денно з 7-8-годинною перервою вночі. Слабші діти можуть їсти 7 разів денно. При доживлюванні треба знати, скільки дитина повинна дістати їжі взагалі, скільки дістає з грудей, а скільки ще має дістати додатково. Знаємо, що добре розвинена дитина повинна висати за добу коло 150 гр. молока на один кгр. її нормальної ваги, без різниці чи це нормально розвинена дитина чи худя. При встановленні кількості поживи для дітей беремо до уваги не «худу вагу», а вагу нормальну — «повну». Скільки дитина виссе, встановлюємо перед і після ссання. Дитину важимо кількаразово навіть упродовж двох чи трьох днів, доки не встановимо докладної кількості їжі, яку дитина бере з грудей. Коли знаємо, скільки дитина має дістати молока, відповідно до своєї повної ваги, і скільки дістає з грудей, тоді будемо також знати й скільки ще маємо їй додати. Цей додаток молока, якого матері бракує в грудях до задоволення своєї дитини, даємо їй після кожного годування грудьми, або поступово замінюємо кілька годувань грудьми — годуванням з пляшки.

Передчасно доживлюємо дитину тільки в конечних випадках, бо дитячий апарат травлення в перших місяцях добре травить тільки жіноче молоко, а до іншої поживи кишки зі своїм апаратом до травлення ще не розвинулися та не приготовані. Спершу мало розвинені слинові залози, які повністю діють щойно в шостому місяці життя дитини, а саме перед появою долішніх сікачів. Тому, що слина приготує до травлення мучні страви, даємо дитині мучні страви до шостого місяця тільки в обмеженій кількості; наприклад, запражку, що є легкою стравою. З мучних страв даємо ще сухарі у вигляді мучки й булку, яку насамперед ріжимо на шматки, сушимо їх на блясі в духівці чи печі, поки зарум'яняться. Потім кришимо їх до молока, заварюємо поки закипить, холодимо і даємо дитині.

М'ясних виварів ні м'яса в першому році дитині не даємо з огляду на ще мало розвинені нирки, бо організм дітей часто реагує проти м'ясної їжі кропивою. Крім цього, малі діти ще не мають черенних зубів, які могли б розминати м'ясо так, як дорослі. Діти годовані завчасу м'ясом, що-правда добре виглядають і товстіють, та зате у віці їх дозрівання бувають худі й буйні ростом, а навіть часто з нахилом до туберкульози.

Якщо дитина добре ссе, а мати має задовільну кількість молока, доживлювати дитини до кінця шостого місяця не треба. Проте овочеві соки від четвертого місяця можна вже давати.

Відлучувати дитину від грудей треба зачинати з початком 7-го, а кінчати на 9. місяці, цебто тоді, коли в дитини апарат травлення вже зрілий приймати інші страви. Звичайно відлучуємо через три місяці поступово, а ніколи раптово. Відлучування полягає в тому, що кожні два тижні, час потрібний, щоб дитина при звичаїлася до нової страви, міняємо одно годування грудьми додатковою їжею, поки дитина зовсім не перейде на звичайну страву. При такому відлучуванні гаряча пора не грає жадної ролі, а всякі повір'я, зв'язані з відлучуванням, щоб чекати з відлучуванням дитини на «червоні вишні», недоцільні і безпідставні.

Жіноче молоко в останніх місяцях годування менш вартісне, ніж спочатку. Дитина, що ссе рік і довше, не хоче добре їсти, вередує та взагалі гірше розвивається, так фізично, як і розумово. Нажаль, ще сьогодні у нас багато місцевостей, де діти ссуть навіть до 3-4 років, і то не тільки в нас на Україні, але таке саме зустрічаємо на Словаччині та Словенії. Причиною цього є економічна структура. Дикі народи годують своїх дітей також по кілька літ.

Щодо мамок, то сьогоднішні обставини соціального характеру і педіатричні досліди та досвіди так змінили погляд на цю справу, що мамки зі звання майже зовсім переходять до історії.

**ГОДУВАННЯ ЗРІЛЕ**, завчасу відлученої дитини, ніколи не може заступити грудного годування і його наслідки ще гірші, ніж відлучити молодшу дитину. Тому треба його застосовувати з найбільшою обережністю і тільки в крайній потребі. Розрізняємо відлучування дітей: нормальне (у свій час) і передчасне. Нормальне розтягаємо впродовж 7, 8, 9 місяців. Передчасне може наступити і зараз після народження, коли, напр., мати хвора на туберкульозу, важку

недокрівність, статеві недуги, недуги нирок, печінки, цукрицю, тиф, затроєння крові та епілепсію.

Щодо туберкульозних матерів, треба зберігати таку норму: перших два тижні породільниця може мати підгярячковий стан через роди. Тому назагал треба перших два тижні годувати дитину грудьми. По двох тижнях нормально підгярячкового стану вже бути не може, а підгярячковий стан, що триває довше, промовляє в першій мірі за туберкульозу в матері. Тому, коли в матері після двох тижнів по родах постійно втримується підгярячковий стан, лікар мусить перевірити стан її здоров'я щодо туберкульози легенів і в випадку її виявлення треба дитину зовсім відлучити та відокремити від хворої матері. Безумовно відлучуємо дитину тоді, коли мати хвора на відкриту туберкульозу легенів, або туберкульозу горла. Коли годування матірним молоком виключене, виникає потреба відлучити.

В склад їжі відлученої дитини входять: білковина, цукор, товщ, вода, багато мінеральних солей та вітаміни. Відповідно до складу жіночого молока, дитина потребує білковини дуже мало, товщу значно більше, як цукор входить тільки цукор молочний; з мінеральних складників, відповідно до зросту, потребує головню вапна, фосфору, заліза та хлору. Дуже важні є вітаміни.

Дитяча кухня не повинна бути одноманітною й незмінною. В дитячій кухні найбільше уживаємо вівсяні плесканки, крупів, рижу, тапйоку, пшона, пшоняної та кукурудзяної муки чи грисіку. Куповані вівсяні плесканки в пачках нераз бувають притухлі і їх дітям давати не можна. При відлучуванні в першому і другому тижні дитини розводимо коров'яче молоко водою, а після розваром, найкраще вівсяним, або 2% рижовою мучкою чи запражкою. Слід мати на увазі, що додаток розвару чи мучки ґрунтовно роздрібнює при травленні молока молочний сир у шлунку дитини, молоко стає стравнішим, підноситься його поживна вартість, а крім цього молоко з мучкою перемагає гнильні процеси в грубій кишці дітей.

Стілець грудної дитини ясно-жовтий, з кислувато-ароматичним запахом. Стілець відлученої дитини більше ясний, не кислуватий, з гнилим запахом. Коли збільшило поживну вартість молока, тоді стілець відлученої дитини наближається виглядом і запахом до стільця дитини годованої грудьми.

Щоб піднести поживну вартість молока, додаємо до добової кількості молока 2% мондаміні, цебто дуже міленьку



кукурудзяну мучку з 5% кухонного цукру і це заварюємо на чир. Цю мішанку діти травлять ще краще тоді, коли дамо дітям до їжі трохи соку з цитрини, помаранчів, чи яблук, заквашуючи в цей спосіб їжу. Коли з кукурудзянки дитина дістає затвердіння, тоді замість кукурудзяної мучки даємо білу пшенишну. Їжу можна заквашувати соками тільки до 8. місяця. В часі розвільнення заквашування не дозволене.

Коли дитині дамо надто розведене молоко і вона нап'ється його доволі, в короткому часі дитина знову домагається їсти. Коли ж дитина дістане їжу більше вартісну, ситність дитини триває довше. З другого боку тижневий приріст дитини теж виявляє чи їжа дитини надто скупа, або дуже рідка.

**Основний огляд зрілого годування.** Годування груддю не тільки найліпше, але й найдешевше — годування зріле завжди пов'язане з насильством дитини. Природа дала молодим істотам кожного роду поживу, яка відповідає тільки тому самому родові, але ніякому іншому, і жодну тварину не обдурюємо іншим молоком, тільки дитину розумної людини. Багато дітей це перемагає, а багато при цьому гине, бо різниця хемічного складу молока людини і тваринного та, що ця чужа, тяжко стравна пожива радше нищить дитину, ніж її вигодовує.

**1 — 3 місяці:** спочатку даємо  $\frac{1}{3}$  коров'ячого молока з додатком  $\frac{2}{3}$  частини води. Воду в третьому дні міняємо на легенький вивар з вівсику. Кожну мішанку такого розведеного молока завжди солодимо цукром 5%. На третьому дні молока збільшуємо, щоб на четвертому дати дитині вже половину молока і половину вівсику.

В перших днях життя дитина дістає на одну їду тільки 10 — 20 гр. розведеного молока 5 разів денно. Цю їжу поступово збільшуємо, так що з кінцем другого тижня кожна їда виноситиме 80 — 100 — 120 грамів. В перших трьох місяцях життя дитини вживаємо до розведення молока тільки розварів, а тільки пізніше юшки мучні.

Розведене півмолоко даємо дитині точно впродовж півроку. При нахилі до розвільнень даємо замість кухонного цукру відживний цукор дитячий, а замість вівсику відвар з рижу. Час варення молока 2 хвилини, відвару вівсика 30 хвилин. Кількість пійла 50 — 170 грамів, чим далі збільшуючи. При болях черевця даємо чай з кропу, засолодивши трішки сахариною.

З додатком кухонної соли треба бути дуже обережним. В перших трьох місяцях життя дитини кухонну сіль краще зовсім не давати. Коров'яче молоко і так має втричі більше соли ніж. жіноче. Також і в пізнішому віці бути дуже обережно зі сіллю.

Молока в першому році життя під жодним оглядом не можна заступати цілковито іншою стравою, хіба молоком конденсованим чи порошкованим, тільки не на довгий час.

**4-й місяць.** Дитина дістає напів-розведене коров'яче молоко з 5% цукру. Замість вівсика на 4-му місяці можна вже дати 1 — 2 рази на день мучну юшку з білої пшенишної муки, півгодини варену на воді. Вживаємо також мондаміні, майцени, грисіку, або також один раз денно запражку. Їсти всього 5 разів денно, кількість рідини коло 180 грамів на одну їду. Важливий додаток вітамінів у вигляді сирого овочевого соку, спочатку по одній чайній ложечці, потім 2—3 чайних ложечки денно, завжди дещо підігрітого.

**5 — 7 місяців.** Коров'яче молоко розводимо в  $\frac{1}{4}$  розвару. Як додаткову їжу вводимо також мучку зі сухарів. Поволі заводимо одну їжу на густо, подавану ложкою в вигляді кашки, грисіку, городини. В тому часі можна вже додавати трішки соли. Спрагу гасимо рум'янком. Вітаміни, як і досі, або половину сирого тертого яблука.

**8 — 12 місяців.** Коров'яче молоко даємо вже повне, але не більше як  $\frac{3}{4}$  літра денно. Крім третьої пляшки на день даємо одну їду з кашки, грисіку, саго, риж, гречану і пшоняну кашу, локшину, сочевичку, горошок.

Один-два рази на тиждень по одному жовткові, і одну їду з городини, як пообідовий додаток, або тимчасом овочі в догідному вигляді.

Можна також дати двічі на тиждень по одній чайній ложечці сирого соку із свіжої телячої печінки.

При подаванні немовлятам яєць, вивару м'яса та костей треба мати на увазі, що вони мають перевагу кислоти і заквашують дитячий організм.

Яйце, зокрема жовток, подаємо немовлятам нерадо, тому що воно викликає нераз розлади в травленні та гниття в кишках.

Сирого білка із курячого яйця ніколи не даємо дітям, тому що сирий білок може дразнити шлунок, ознакою чого являється тоді в дітей на поверхні шкіри висип — кропивка. Сирий білок яйця дразнить іноді також і нирки, із-за чого

може появитися білковина в сечі, що інколи трапляється не тільки в дітей, але й у дорослих осіб.

При повільному рості дитини запотребування білків маліє, а при більшому рості м'язів зростає запотребування легкостравних цукрів та крохмалю.

Діти, що вже мають зуби потребують твердої поживи, тому молоко обмежуємо до півлітра денно.

Старшим дітям вистачить м'яса двічі на тиждень по кусочку. Виварів з м'яса та костей краще надовше стримуватись давати. Один літр худого вивару м'яса має тільки 8 кальорій, а один літр повного молока має 650 — 670 кальорій, цебто одна ложка молока має стільки погінного матеріалу, скільки один літр вивару м'яса.

Діти з'їдають більше хліба, ніж старші. При цьому треба мати на увазі, що білий хліб є менше вартісний, ніж жорняний, який є ще тим корисний, що жорняний має ще в собі флюор, який є безумовно потрібний при будові зубів. У торгівлі білу муку більше реклямують тому, що вона довше переходується, ніж жорняна. Отже, кому залежить на здоров'ї і здорових зубах, тим радимо хліб жорняний.

Споживання багато цукру відбирає дітям апетит, робить їх недокрівними, а через заквашування крові починається також до гниття зубів.

Переогодовування не тільки немовлят, але й старших дітей не вказане.

**Напої.** Пити воду краще дітей не привчати. Пити воду в часі їди або по їді шкідливе, бо шлунок тоді виділяє менше соків до травлення. Зерниста кава та правдивий чай подразнюють серце і нерви, тому дітям не дозволені. Какао не давати зачасто, бо спричинює затвердіння.

**Другий рік життя.** При кінці першого і на початку другого року життя дитини щораз обмежуємо молоко, а інші страви додаємо. До молока домішуємо ячмінну каву, а до цього хліб з маслом, мармелядою, солодке печиво тощо. Поза тим локшина з яйцем, овочеві страви, пудінг, юшки, кашки різного роду, кисіль, кваша, борщ, сирі овочі, компоти, часом вивар з телячих кісток. При переході на густі страви треба зважати на спрагу дитини, і в разі крику дати їй рум'янку.

**Денне меню півторарічної дитини:** 1) Сніданок: 200 гр. повного молока зі сухарем або булкою. 2) Другий сніданок: сире овочеве пюре. 3) Обід: городина, до неї кусник куря-

тини. 4) Підвечірок: молоко чи какао з булкою. 5) Вечеря: кисіль чи борщ і хліб з маслом, або кашка з овочевим соком.

У другому році денна кількість молока не повинна виносити більше як півлітра. Дозволено час від часу м'ясні юшки, але ні в якому разі не вепрові. Найкраще молоді голуби, курятка, але не качки. Перчення та інші приправи краще не вживати. Жовток з яйця в перших трьох роках не більше як 2—3 тижнево.

**Третій рік життя.** Їжа дитини в третьому році зближається вже до межі дорослих, так що інші приписи їжі для дитини в третьому році зайві. Дитина повинна вже їсти при столі разом зі старшими, через що її апетит кращає. Дитина мусить уже сама їсти ложкою, і годувати її вже не треба. Дитина добре розвивається, коли має багато руху на вільному повітрі. Тому не боронімо їй сонця і повітря. Перегріття і простуда однаково шкодять дитині. Під дитину не можна стелити ні подушок, ні перини з пір'я.

Зерниста кава і справжній чай мусять бути усунені з дитячої їжі через некорисний їх вплив на серце і нерви. В часі економічної скрути можна давати дитині хочби й маргарину, але ні в якому разі не давати свинячого смальцю.

При складанні білянсу між введенням і виділенням сечею вапна і фосфору виявилось, що споживання багато товстого вепрового м'яса впливає некорисно на засвоєння вапна і фосфору. З цього огляду свиняче м'ясо не надається для дітей, хворих на туберкульозу і недокрівних. З цієї теж причини релігія заборонила туркам і жидам їсти свинину взагалі.

Дуже важлива дитяча пожива це запражка, яку даємо навіть при передчасному доживлюванні грудних дітей. Запражку споживають з добрим успіхом діти недоношені та слабуваті з народження. Запражку даємо, як мішанку:  $\frac{1}{3}$  молока і  $\frac{2}{3}$  запражки, що складається з 2 гр. масла, 2 гр. пшенишної білої муки, 5 гр. кухонного цукру на 100 гр. води. Запражку даємо на зміну замість вівсяного розвару, щоб урізноманітнити дитячу кухню. Запражку приготуємо в такий спосіб: на маленькій сковородці при середньому вогні топимо 2 гр. масла, уживаючи при цьому дерев'яної ложечки, доки масло не зачне шумувати 3 — 5 хвилин. Тоді даємо до цієї сковороди 2 гр. білої пшенишної муки і, постійно мішаючи, пражимо її доти, доки вона дещо не зрідне та зарум'яниться на солом'яно-золотий кольор, 4 — 5 хвилин. Тоді до цього доливаємо 100 гр. води і даємо 5 гр. кухонного цукру, ще раз легенько заварюємо, потім цідимо через воло-

сінне сито і цю ще теплу мішанку змішуємо з 50 гр. вареним, але охолодженим коров'ячим молоком. В практиці робимо запражку в більшій кількості, також у тому самому відношенні. Кожна дитина доношена і недоношена споживає ту запражку з добрим успіхом, якщо жіночого молока не вистачає. Доношені діти, що не дістають жодного жіночого молока, можна від п'ятого місяця відживляти мішанкою молока наполовину з запражкою, яку робимо у відношенні: 3 — 4 гр. масла, 3 — 4 гр. білої пшенишної муки на 100 гр. води. 5% кухонного цукру додається до мішанки завжди. Коли дитина до цього часу перебула якийсь розлад кишок, або розвільнення, подавання цієї запражки вимагає особливої обережності. При доживлюванні не можна давати дитині багато масла, бо дитина буде мало їсти.

**Коров'яче молоко.** Тому, що основою зрілого годування є коров'яче молоко, що мусить заступити дитині молоко матері, треба і про його дещо сказати. Головний складник молока це білковина, сир, що надає молокові білу фарбу, якої в коров'ячому молоці 3%, в жіночому 1%; товщу в коров'ячому і жіночому молоці майже нарівні — по 3%. Товщу у більшій кількості спричинює розвільнення. Цукру жіноче молоко має 6%, коров'яче 4%. Жіноче молоко тому для дітей так вартісне, що його молочна білковина їм не чужа, біологічно повновартісна, рідина жіночого молока містить у собі доповнюючі та охоронні складники проти різних людських хворіб, як проти дифтерії, кору, тифу та проти різних ропних захворювань, а також потрібні вітаміни для підтримки людського організму. Відживна повновартість білковини матірнього молока полягає в тому, що з її квасів організм може зложити свою власну білковину в своїх тканинах. Неповновартісні білковини це такі, що не мають своїх складників до будови білковини людини, напр. рослинні білковини. Брак повновартісної білковини викликає хвороби подібні до авітамінози. Вони помітні були у нас підчас голоду.

Жіноче молоко має 1,03% білка, 4,07% товщу, 7,03% цукру, 0,21% мінеральних солей. Коров'яче молоко: 3,49% білка, 3,44% товщу, 4,35% цукру, 0,78% мінеральних солей.  $\frac{1}{3}$  частина коров'ячого молока має 1,16% білка, 1,14% товщу, 1,45% цукру, 0,26% мінеральних солей. Кожне жіноче молоко є добре, і дитина його добре зносить. Недоброго материнного молока немає, бо дитина висисає молоко завжди свіже, стерильне, без жодних бактерій, а організм дітей наставлений приймати його до перерібки без застереження. Коров'я-

че молоко тих прикмет не має. Його білковина дитині чужа; коров'яче молоко не має жодних людських охоронних складників. Вітаміни при варенні в більшості гинуть. Воно не свіже, і тому містить у собі багато різних бактерій. Коров'яче молоко при доєнні, цідженні і переливанні стикається багато разів з повітрям, в якому знаходиться кисень. Він багато більше і швидше нищить вітаміну Ц в молоці, ніж саме варення молока, бо вітаміна Ц на кисень багато вразливіша, ніж на високу температуру. Цей брак вітаміни Ц в молоці, де кисень має постійну нагоду нищити вітаміну Ц, часто спричиняє гниття ясен у дітей. Ця хвороба — скорбут. Коров'яче молоко для дітей не повинно мати по 36. годинах після доїння більше як 10.000 бактерій в одному куб. сантиметрі. Молоко куплене на ринку може мати 250 тисяч, а звичайно воно має 5 — 10 мільйонів бактерій в одному куб. сантиметрі. З такою кількістю бактерій молоко, навіть варене, не надається до вжитку дітям, бо саме варення молока ще не усуває отруйних речовин, виділених бактеріями за їх життя, що повстали із розпаду їх тілець. Тому то коров'яче молоко перед тим, як дати його дитині, мусить пройти такі попередні приготування: молочна корова мусить бути здорова і добре відживлювана. Доїння корови мусить відбуватися в чистоті, дійки перед доїнням треба обмити, перший витриск молока з дійок здоїти на землю. Після видоїння молоко треба негайно зварити, щоб позбутися бактерій та зараз же охолодити. Молоко повинно бути постійно прикрите, літньою порою в полудень і ввечері знову переварене, а на селі давати з 2 або 3 доїнь. Довго варене молоко, аж до зміни його кольору на жовтавий, також не надається для вжитку дітей, бо воно тоді тратить свою поживну вартість. За кожним разом переварювати молоко, як рівно ж і доставлене пастеризоване, не треба варити, а тільки пригріти, ставлячи його разом з пляшкою до начиння з гарячою водою. Варення коров'ячого молока дітям необхідне ще тому, що воно тоді стає більше стравним. Варити молоко можемо в троякий спосіб:

- 1) Коротко заварюємо на кухні до 100° Ц.
- 2) Пастеризуємо, тобто загріваємо молоко до 70° Ц. упродовж півгодини.
- 3) Загріваємо молоко у пляшках в апараті Сокслета 3 хв. при 90° Ц.

Варене молоко в сполуці з соком шлунка згортається на сир у вигляді дрібненьких кульочок; коли сире молоко згор-

тається у більшій кульки сиру воно важко стравне. Відповідно до своїх складників розводимо й солодимо коров'яче молоко так, щоб склад його нагадував жіноче. Коров'яче молоко від корів, що живляться буряковими жмаками та квашеною пашою і корів перед отеленням, дітям давати не можна, бо воно не має вітамінів.

Коров'яче молоко дається дітям від корови через місяць по отеленні. Раніше не можна. Коров'яче молоко від корови, що довго не літала, для дітей не надається. Вказане давати дівчаткам молоко від корів, які мали телички, а хлопчикам молоко від корів, які мали бички. Все це з приводу гормональних ускладнень.

Коров'яче молоко з зеленої паші має дуже багато товщу, тому для дитини важче стравне. Щоб цьому запобігти, відставляємо молоко на 2 — 3 години, а потім збираємо підсвіщу сметанку і щойно таке молоко беремо для вжитку дитини.

Молоко з молочарні мішане завжди і тому його треба скоро варити, бо інакше в ньому сильно розмножуються бактерії і наступить розклад молока, чого треба уникати. Молоко, що довше стояло і почало скисати для дітей непридатне, бо саме варення молока вже не усуне його розкладу. Це важливе головню літом. Варене молоко зараз треба охолодити і держати в холоді. Крім варення і холодження молока треба всю посуду, як горшки, пляшки, ложки, лійки, що стикаються з молоком, перетримувати у зразковій чистоті. Дитячу посуду треба завжди мити в гарячій воді зі содою, і чистою водою сполоскати, як її тільки вживається. Соски і стягачки треба за кожним разом обтерти сіллю, сполоскати і перетримувати сухі в склянці у шафі.

Корови дуже часто хворіють на перлицю, цебто туберкульозу, яка може перенестися через молоко на дитину. На туберкульозу хворіють корови головню погано відживлені, худі, а також і расові, що дуже добре дояться; напр., на одним фільварку під Львовом ветеринарний лікар був ствердив свого часу, що майже половина дійних корів хворіли туберкульозом. Добре коров'яче молоко від корів, які мало дояється, але молодих і добре відживлюваних.

Молока не можна брати з тих домів, де хворіють на шкарлятину, тиф, червінку чи дифтерію.

**Козяче молоко.** Здавна закорінилося переконання, що козяче молоко дуже здорове і через те надається для недужих на легені, а головню для дітей. Науково стверджено, що ко-

зяче молоко викликає не тільки в маленьких, але й у старших дітей дуже важку вбивчу недокрівність, його товщі дразнить у великій мірі дитячі кишки, і з тієї причини воно, як непридатне та шкідливе, мусить бути з дитячої кухні безумовно усунене.

Це питання сьогодні у нас, українців, дуже актуальне. Воєнне лихоліття змитає щораз більше корівника із наших загород, дуже багато родин позбулося своїх корів, а на їх місце появилися у великій кількості кози, що є поважною загрозою для здоров'я наших дітей.

**Кальорійна вартість дитячої поживи і кальорійна потреба дитини** (під кальорією розуміємо таку кількість тепла, якої потрібно щоб нагріти один літр води на 1° Цельсія).

100 гр. коров'ячого молока дає 70 кальорій.

100 "  $\frac{1}{3}$  коров'ячого молока дає 23,3 кальорій.

600 "  $\frac{1}{3}$  коров'ячого молока дає 139,8 кальорій. \

Потреба дитини, що важить 3000 грамів, становить 300 кальорій. Тому, що приписана кількість молока не має стільки кальорій, вирівнюємо їх недостачу додатком товщу і цукру. Звичайно, додаємо лише молочний або кухонний цукор. 600 гр.  $\frac{1}{3}$  коров'ячого молока з 7,03% цукру становить 277 кальорій. При розведенні коров'ячого молока більше як 6% цукру не вказано. 600 гр.  $\frac{1}{3}$  коров'ячого молока з 6% цукру — 252 кальорії. Розводимо розваром або мучною юшкою. З розвару крупок менше крохмалю, ніж з муки. Травлення крохмалю маленької дитини ще обмежене. Тому краще подавати насамперед розвар вівсяних плесканок, опісля 3% пшеничної чи вівсяної мучки.

400 гр. 3% мучної юшки 12 разів по 4,1 = 49,2 кальорій. Така висока кількість вуглеводнів зонайменше в перших тижнях небажана. Тому, краще розпочинати від півмолока, в кожному разі швидко переходити до нього.

600 гр. півмолока 6 разів по 35 = 210 кальорій. Дитина 3000 гр. ваги покриває цим своє запотребування, очевидно вже з додатком 21,6 гр. цукру: це не є ще 4%. Дальша підвишка цього розведеного молока наступає завжди щойно при малому збільшенні ваги дитини. Треба старатися завжди вийти малими кількостями. Згущуємо 5 і 7% мучною юшкою. Коли дитина за цими приписами не росте, тоді треба додати товщу, найкраще у вигляді запражки. На 100 гр. води 5 гр. масла, білої пшеничної муки і 5 гр. кухонного цукру. Розводимо насамперед з  $\frac{1}{3}$ , потім з  $\frac{2}{5}$ , а вкінці — половину молока. На один кгр. ваги тіла дитини даємо найбільше



200 гр. мішанки. Їсти даємо 5 разів денно, як при грудному годуванні з 4-годинними відступами часу поміж їдою. В п'ятому місяці треба починати усувати пляшку, уживаючи більше ложечки. Вже на четвертому місяці даємо кілька ложечок сирого, овочевого соку, або овочевий м'яз перед полудневою пляшкою. Поза тим, як при годуванні грудьми.

Дитина потребує в першому чвертьріччі на один кгр. своєї ваги 100, в другому 90, в третьому 80, в четвертому 70 кальорій денно.

1 гр. білковини дає 4,1 кальорій.

1 гр. товщу дає 9,3 кальорій.

1 гр. цукру дає 4,1 кальорій.

1000 гр. жіночого чи коров'ячого молока дає 700 кальорій.

1000 гр. запражки . . . . . 1000 »

1000 гр. юшки зі солодом . . . . . 800 »

1000 гр. маслянки . . . . . 400 »

1000 гр. білкового молока . . . . . 450 »

Склад молока жіночого, коров'ячого й козячого:

100 гр. жіночого молока має білка 1 гр., цукру 7 гр., товщу 4 гр., соли 0,2 гр.

100 гр. коров'ячого молока має білка 3 гр., цукру 4 гр., товщу 3,50 гр., соли 0,7 гр.

100 гр. козячого молока має білка 4,5 гр., цукру 4 гр., товщу 4 гр., соли 0,8 гр.

Коров'яче молоко можна заквашувати соком цитрини, яку даємо трішки до молока. При заквашуванні згортається коров'яче молоко в дуже ніжні дробинки і тому стає більше стравне. Таксамо повстають ніжні дробинки, коли материне молоко зійдеться в шлунку дитини з квасами соку шлунка. При довшому виварюванні молока, відлученим дітям загрожує скорбут із-за втрати вітамін Ц в молоці, хоч дитячий скорбут перед четвертим місяцем життя майже не виступає.

Кожну подавану дитині їжу при доживлюванні чи відлучуванні треба кожноразово перевірити, чи не загаряча. З цією метою пляшку з молоком прикладаємо до свого лиця. Капання молока на плеснь чи на живчик лівої руки менше естетичне, а кашку беремо собі у губи окремою ложечкою до перевірки смаку й теплоти і тої ложечки більше не уживаємо. Қаригідне, коли няня для перевірки температури молока вкладає дитячу пляшечку з соскою собі в рот, або коли дитячою ложечкою сама пробує дитячу страву. Ба, що більше, буває й таке, що няня кожную ложечку страви перше вкладає собі в рот, пожує, а потім ложечкою вибирає і годує

дитину. Подібно і соску чи дурачок, заки подасть дитині, сама перше цей дурачок чи соску облизує. Дуже шкідливе, коли в дурачок насипають цукру, або цукор зав'язують у шматку, і такий вузлик з цукром вкладають дитині в рот.

Через облизування сосок, дурачків, пробування дитячої їжі, дістаються з рота няні чи бабки різні бактерії до харчового проводу дитини і з цього виникають важкі захворювання кишок у дітей. Тому такі некультурні звичаї треба всюди і завжди рішуче викорювати.

При годуванні більшої кількості дітей, приміром в яслах, добре годувати дітей рівночасно двох або трьох. До цього є відповідні столи із шухлядками, в які всаджують дітей. Якщо немає такого стола, приставляємо дітей на час годування до звичайного стола в дитячих кіслах, в яких діти вигідно й безпечно можуть сидіти. Няня бере їжу, приміром для трьох дітей до трьох склянок, і до кожної склянки дає по одній ложечці. Кожна дитина дістає свою їжу по черзі, зі своєї склянки і своєю ложечкою. При тому одна дитина їсть, а двоє дивляться, дістають апетит та нетерпеливо чекають своєї черги.

Дитяче начиння, горнятка, ложечки, ложки, соски та дурачки мусять бути за кожним разом старанно виварені чи хочби гарячою водою чищені. Пляшки виварюємо в той спосіб, що кладемо їх до посуду з холодною водою, варимо й витягаємо тоді, коли вода в посуді разом з пляшками охолоне.

Дітей, які вже самі можуть сидіти, треба щоденно зранку після першого снідання саджати на горнятко, щоб опорожнилися, й у цей спосіб призвичаювати дітей до порядку і їхнього обов'язку. Неспокій чи крик дитини звичайно свідчить про їх охоту на горнятко.

#### **Практичне переведення годування в першому півріччі частково, або зовсім відлученої дитини**

Кількість їжі для частково або зовсім відлученої дитини визначаємо, беручи зразок з годування грудьми. Ця кількість має відповідати найвище  $\frac{1}{6}$  частині ваги дитини. Досвід каже, що ця їжа мусить бути розведена, а як повне молоко — має виносити своєю кількістю  $\frac{1}{10}$  частину ваги дитини, — це число Будіна. Отже, дитина вагою 3000 грамів може прийняти найбільше 600 гр. напіврозведеного молока, до чого переходимо з  $\frac{1}{3}$  молока.

### **Норми при обрахунку зрілого годування**

1) Дитина дістає коров'ячого молока на 24 години:  $1/10$  частину ваги свого тіла (беремо до уваги повне молоко).

2) Денна кількість коров'ячого молока не повинна одначе ніколи перевищувати 600 грамів. Проте, перша норма важлива тільки доти, поки дитина не досягне ваги 6 кг.

3) Цукру й муки дістає дитина на 24 години  $1/100$  частину ваги свого тіла.

Засади дитина травить наполовину розведене коров'яче молоко уже по народженню. Лише винятково для дуже ослаблених дітей або таких, яким перехід з грудного годування на зріле дуже важко приходить, можна переходно ще більше розділити молоко, як  $1/3$  молока і  $2/3$  рідини до розведення.

Коли довше даємо одну третину розведеного молока, тоді може виявитись недоживлення дитини. Піврічній дитині даємо вже мішанку з  $2/3$  молока і  $1/3$  розведення. Дитина не повинна більше пити, як 1 літр на 24 години. Коли розведене молоко із  $2/3$  частин молока забагато розводнене, тоді менше розводимо молоко; наприклад, даємо три частини молока й одну частину рідини, щоб лише не переобтяжувати дитячого шлунка рідиною. Тричвертьрічній здоровій дитині не шкодить вже і повне молоко.

Обрахування зрілої поживи повним заквашеним молоком представляється інакше, ніж молоком розведеним. Тут виходимо від кількості молока материного і усвідомлюємо собі, що дитина дістає материного молока на 24 години  $1/6$  частину ваги свого тіла. А 70 гр. заквашеного молока відповідає 100 гр. молока матері. На зразок обрахуємо кількість поживи на обидва роди годування дитини, а саме розведеним і заквашеним молоком:

1) Народжена дитина важить 3000 гр. Вона дістає денно  $1/10$  коров'ячого молока з 3000 грамів = 300 грамів; це більше як  $1/4$  літра. Цукру й мучки дістає денно  $1/100$  з 3000 гр. = 30 гр. На це беремо 10 гр. цукру і 20 гр., наприклад, вівсяних плесканок.

2) Дитина вагою 3000 гр. повинна дістати на 24 години 500 гр. материного молока. Це відповідає 350 гр. заквашеного молока. А саме: 3000 гр. поділити на 6 ( $1/6$  частина ваги дитини) дає 500 гр. материного молока, а 100 гр. материного молока = 70 гр. молока заквашеного. Отже, 5 разів  $70 = 350$  грамів.

**Приготування їжі.** Уживання цукру. Цукру вживаємо приблизно в обмеженій кількості, щоб так зрілу поживу посолодити, як солоджене молоко матері. Надмір цукру може викликати розлад у травленні. Для здорової дитини можемо вживати цілком добре кухонного цукру. Дуже легко перетравлюють діти виноградний цукор. Поодинокі роди цукру мають різний вплив на травлення дітей. Дитячий цукор Сокслета не робить у травленні майже ніяких змін. Кухонний цукор легко розвільнює, молочний цукор сильніше, а солодовий цукор розвільнює ще сильніше.

Мучку вживаємо в першому півріччі дитини у вигляді розвару, чиру, або зовсім ріденьких кашок, якими розводимо повне молоко в приписаний спосіб, залежно від віку дитини. В першій мірі вживаємо вівсяних плесканок, які дають знаменитий розвар, опісля білої пшеничної мучки в рідкім розварі. Грисік даємо дитині почавши від четвертого місяця життя. Згадаємо ще про мучку рижову, кукурудзяну, звану індіанським іменем мондаміною, мучку з сухарів домашньої роботи та дитячі мучки фабричні. Про вівсяні плесканки кажуть, що від них дитина помітно згрубшає, крім цього вівсик робить легкий стілець і тому можемо його міняти з рижом, пшоном чи ячмінними крупами, які затримують стілець. Мучка і грисік найдешевші. Мучка з сухарів дає дуже смачні розвари. Різномодні мучки для дітей фабричного походження, це насправді мучки з сухарів. Мучки для дітей ніколи не повинні усувати або обмежувати кількість молока з щоденного прохарчування здорової дитини. Фабричні мучки, щоправда, вигідно вживати, однак вони задорогі в порівнянні з мучкою із сухарів домашнього виробу. В першому чвертьріччі вживаємо до розведення молока вівсяні плесканки й риж. Перед варенням наливаємо їх наперед на ніч потрібною кількістю води, щоб вівсик чи риж зм'якли. Тоді їх можна коротко варити й добре використати. Після варення треба через сито перецідити і маємо добрий розвар. Всі мучки вівсяні, пшеничні і кукурудзяні треба перед варенням добре заколотити із малою кількістю холодної води. Вони дають також і ріденькі юшки. Грисік надається для вжитку найдрібніший. Сиплемо його на гарячий окріп, одночасно мішаючи. Дитячу мучку із сухарів приладжуємо так само як і іншу муку.

Мучку із сухарів робимо також самі. Сухарі сушимо з тіста, яке випікаємо з 500 гр. муки, 50 гр. цукру, 20 гр. дріжджів, 50—100 гр. масла, коло 1/4 літра молока,

мала пучка соли й одно яйце. Це тісто мусить у місці звільна добре підрости. Опісля виробляємо його на стільниці в довгий рівний колач, опісля тісто знову мусить дуже добре підрости, а потім печемо його на бляшці в духівці при доброму вогні. Наступного дня краємо його завгрубшки в палець на кромки, які близько себе кладемо та на обидва боки на ясно-жовто припікаємо. Тоді сухарі тремо міленько на машинці й зберігаємо в слоїку. Мучку з сухарів діти дуже люблять. Мука через подвійне печення переходить на поживу, подібну до легко стравних цукрів.

#### Практичні міри:

|   |        |         |       |          |            |      |     |
|---|--------|---------|-------|----------|------------|------|-----|
| 1 | рівна  | столова | ложка | вівсяних | плесканок  | — 10 | гр. |
| 1 | "      | "       | "     | вівсяної | мучки      | — 10 | гр. |
| 1 | "      | "       | "     | муки     |            | — 10 | гр. |
| 1 | "      | "       | "     | грисіку  |            | — 15 | гр. |
| 1 | "      | "       | "     | мучки    | зі сухарів | — 10 | гр. |
| 1 | "      | "       | "     | риж у    |            | — 15 | гр. |
| 1 | "      | "       | "     | рижової  | мучки      | — 10 | гр. |
| 1 | "      | "       | "     | цукру    |            | — 15 | гр. |
| 1 | кістка | цукру   |       |          |            | — 5  | гр. |

**Як приладжуємо рідину до половинного розведення молока.** Дитина вагою 3000 гр., що народилася зовсім здорова, може вже приймати напіврозведене молоко від другого дня життя. Беремо 400 гр. води, бо треба рахувати, що її багато википить й випарує. До води даємо 2 стол. ложки (20 грамів) вівсяних плесканок і варимо 20 хвилин. Коли плесканки були намочені впродовж кількох годин вдень або через ніч, вистачає коло 5 хвилин. В такому разі можна плесканки рівно в 300 гр. води, що вже не має часу багато парувати. Розвар цідимо через густе волосяне сито й додаємо до цього дві кісточки цукру, та мішаємо доки не розчиниться. На вівсяний розвар маємо окрему посуду, де в холодному зберігаємо до вжитку на цілий день. З цих дводенних запасів молока й розвару ладимо окремі денні їжі, що їх зливаємо до пляшечки з поміром, за бажаною кількістю молока й розвару кожний раз перед самим ужиттям.

**Підготовка повного молока із закваскою.** Відміряємо цілоденну кількість повного молока для заквашення. На кожних 100 гр. молока даємо чайну ложечку з верхом кухонного цукру, а до окремого горнятка даємо рівну чайну

ложечку мондаміні, тобто кукурудзяної муки по одній на кожних 100 гр. молока, але окремо. З відміряного молока надливаємо дещо до горнятка з мондаміною і розтираємо її з цим молоком на папку без грудок. Коли заваримо молоко з цукром, тоді даємо до нього розведену мондаміну і доварюємо все разом на легкому вогні 2—3 хвилини. Коли вивар відставимо, мішаємо його ложкою доки не охолоне. Щойно тепер заквашуємо молоко. Коли маємо свіжі цитрини, даємо на 500 гр. молока сік одної малої цитрини або сік з половини великої цитрини. Сік додається каплями, мішаючи при цьому молоко. Коли нема цитрини, купуємо в аптеці цитринового кваску у вигляді малих таблеток, званих цїтретен, і даємо по одній цїтреті на кожних 100 гр. молока. Робимо це в той спосіб, що цю цїтрету розводимо в ложці води і таксамо даємо каплями до молока, яке постійно мішаємо.

Загально вживаємо до заквашування повного молока кислоти молочної, кислоти цитринової та кислоти сільної.

Коли беремо до вжитку молочну кислоту, тоді до повного молока даємо 2% мондаміні і 5—7% цукру, а опісля додаємо згаданим способом молочну кислоту, це т. зв. молоко пеляргонове.

Коли беремо до вжитку цитринову кислоту, тоді додаємо до повного молока 6—8% відживного дитячого цукру, — або 2% мучки і 5% цукру кухонного з додатком чистої кислоти цитринової. В продажі маємо тепер повне молоко заквашене цитриновою кислотою в порошок під назвою »Молоко Алете«. Ним годуємо дуже малих дітей навіть довший час.

Крім цього маємо також у продажі дитяче спорощковане товсте молоко, яке має в собі багато білковини та кислоти сільної під назвою »Еледон«. Його радо подаємо дітям без апетиту, лічнико при виприсках та спазмах.

Дитячі пляшчинки так помірені рисками, що пляшечка від rischi має об'єму 10 куб. сантиметрів, тобто 10 грамів.

Соски до молока продірявлюємо тоненькою розжареною голкою, а соски до густоплинних мішанок продірявлюємо грубою розжареною голкою згідно з потребою. Приладжену мішанку до вжитку дитині підігріваємо у пляшечці, вкладаючи її до посуду з гарячою водою, доки не загірється.

Поки подамо їжу дитині, попереду мусимо перевірити, чи їжа не загаряча, прикладаючи пляшечку з їжею до свого обличчя.

При годуванні пляшкою мати сідає, бере на руки сповиту дитину, підпирає голівку дитини на лівім передраменні, а спину дитини лівою долонею. Правною рукою мати держить пляшку. При годуванні дотримуватись таких приписів: 1) Має бути повний спокій, з дитиною не повертатися. 2) Має бути в сосці вузенька дірка. 3) Пляшку держати пів скісно, щоб дитина не мусіла ковтати повітря. 4) Що пару хвилин виймати дитині з губів пляшечку, щоб до неї могло входити повітря на місце виссаного молока. 5) Час годування пляшкою має тривати коло 10 хвилин. 6) Коли випорожнюється пляшка, тоді дитину випростовуємо, щоб їй відбилося.

Коли дірка в сосці замала, то діти ніжні, ослаблені та ліниві із-за цього нераз страйкують. Коли дірка соски широка, тоді дитина скоро вип'є молоко і думаючи, що ще не було часу наїстися, плаче. Тому і соска мусить наслідувати груди матері.

Як доповнення до годування пляшкою в першому півроці, від третього місяця даємо дитині сирі овочеві й яринні соки, а також сирий овочевий м'яз. Це доповнення вітамінами даємо дитині упродовж цілого року. Вітаміни подаємо у вигляді соків вже в третьому місяці щоденно. Одна-дві чайні ложечки соку помаранчевого чи одну чайну ложечку соку цитринового, або 4—5 чайних ложечки соку з помідорів, або одну чайну ложечку соку з яблука, або одну чайну ложечку соку з рабарбару, або 1—2 таблетки цебіон, або ж кантан чи редоксон (вітаміна Ц). Коли жодних з цих вітамінів не можна дістати, тоді від кінця четвертого місяця домішуємо дитині до ярини кілька чайних ложечок сирого бараболяного соку, який старанно витискаємо з чистенької обібраної сирії бараболі на скляних гранках, що їх уживаємо для витискання соку з цитрини.

Для готування яринних і овочевих соків треба мати окреме начиння. На ці соки вживаємо: яблука, черешні, малини, виноград, помаранчі, брескви, помідори та моркву. Соки перед даванням їх дитині трішки підсолджуємо кухонним цукром. Овочевий м'яз повинен бути м'ягенько натертий з гарного і дбайливо очищеного яблука.

## 1. Годування розведеним молоком

Взірець на харч для дуже молодой сильної дитини, що вже спочатку може їсти півмолоко: на 3000 гр. ваги дитини, для якої денна кількість їжі за згаданими нормами виносить 300 гр. повного молока і 300 гр. рідини. Денну кількість ділимо на 5 частин. На кожну їду наливаємо до пляшки 60 гр. повного молока і 60 гр. розвару вівсяних плесканок, разом усього 120 гр. Молоко й розвар зливаємо до пляшки безпосередньо перед годуванням.

Поділ їжі:

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 6. година | 120 гр. півмолока. |
| 10. „     | „ „                |
| 14. „     | „ „                |
| 18. „     | „ „                |
| 22. „     | „ „                |

При дуже ріденьких стільцях (зелено-слизні) даємо замість вівсяних плесканок, розвар рижу або кукурудзянку.

**Взірець на їжу для дитини в другому півріччі:** дитина вагою 5600 гр. дістає далі півмолоко, згідно зі своїм віком. Денна пайка повного молока 560 гр. Денна пайка цукру й мучки 56 гр. З цього даємо 20 гр. — 4 кісточки цукру, мучки зі сухарів 36 гр., це є дві повні рівні столові ложки. Денну пайку молока підготовляємо за вказівками. Робимо розвар з мучки зі сухарів на 500 гр. цебто півлітра води, а тоді цим розводимо молоко до одного літра. Більше як літр рідини денно дитина не повинна приймати. Цілоденну кількість 1000 гр. розведеного молока ділимо на 5 разів з тим, що молоко з розваром зливаємо разом щойно перед кожною їдою. На полудень приготуємо овочеву їжу.

Денний поділ їжі:

|         |                                            |
|---------|--------------------------------------------|
| 6. год. | 200 гр. мішанки молока і мучки із сухарів. |
| 10. „   | 200 гр. півмолока.                         |
| 12. „   | 200 гр. овочевий м'яз.                     |
| 14. „   | 200 гр. півмолока.                         |
| 16. „   | Сік з помідорів.                           |
| 18. „   | 200 гр. півмолока.                         |
| 22. „   | 200 гр. півмолока.                         |

## 2. Годування повним молоком із закваскою

Коли годуємо повним молоком із закваскою, тоді обмежуємо кількість рідини. Обрахунок і поділ їжі тоді виглядає ось так : напр., дитина важить 5600 гр. Вона повинна дістати



материного молока  $\frac{1}{6}$  частину ваги свого тіла, коло 933 гр. — отже, несповна 1 літр. Ця кількість материного молока відповідає коло 650 гр. повного молока із закваскою. Вартості 100 гр. материного молока відповідає коло 70 гр. молока із закваскою. Отже, дитина дістане 5 їж на день по 130 гр. кожна. Від овочевого м'язу чи соку дитина може відмовитись, коли молоко заквашуємо сирим соком цитрини, бо буде їй того соку забагато.

### **Практичне переведення годування двійним молоком, материним і коров'ячим**

При годуванні молоком двійним, вживання молока заквашеного дає великі користі. Повне молоко із закваскою це густа рідина. Дитина при їді його мусить більше прикладати зусилля, ніж при їді розведеного молока. Тому дитина при цій їжі не так скоро лінивіє. Пиття густого молока з пляшки майже рівняється праці ссання грудей. Через те, що кількість їжі мала, дитина дістає більшу спрагу, як від розведеного молока. Тому при наступній їді спражена дитина буде жадібно ссати, що дуже важне, бо при годуванні двійним молоком буде нашою найпершою журбою якнайдовше вдержати годування грудьми, навіть якщо воно дуже скупе. Йде головню про опорожнювання грудей.

**Перший засіб годування двійним молоком.** Жінки з малою кількістю молока, що не відходять від дитини, роблять це так: при кожнім годуванні подають насамперед груди, а потім потрібну кількість поживи з пляшки. Цей спосіб годування має ту добру рису, що груди опорожнюються часто й зовсім, а це підсилює виділювання молока з грудей.

**Практичне переведення:** В дні обчислення жіночого молока важимо дитину перед — і по ссанні, за кожним разом упродовж цілої доби, і так встановлюємо скільки вона денно висисає. Напр., дитина важить 3000 гр.; їй прислуговує материного молока  $\frac{1}{6}$  частина її ваги, коло 500 гр. Вага обчисленого молока в матері виказує: 6. год. — 80 гр., 10. год. — 50 гр., 14. год. — 50 гр., 18. год. — 50 гр., 22 год. — 70 гр. Разом 300 гр. денно. Отже, дитині бракує ще 200 гр. материного молока. Це можна заступити розведеним молоком, або повним молоком із закваскою. Коли рішимося догодовувати дитину заквашеним молоком, тоді замість 200 гр. бракуючого материного молока даємо 140 гр. повного із закваскою. Беремо 150 гр. заквашеного молока, бо це

число легше поділити на 5 разів. Тоді дитина дістане все додатково по кожнім ссанні по 30 гр. заквашеного молока.

Коли хочемо доживляти дитину розведеним молоком, тоді припадає дитині відповідно до її віку півмолоко. Вона дістане замість 200 гр. материного молока, мішанку молока з розваром. Цю мішанку складаємо так: повне молоко 100 гр., цукру й мучки припадає 10 гр., з того цукру даємо 5 гр., тобто одну кістку, а вівсяних плесканок 5 гр. — 1/2 стол. ложки. Молоко приладжуємо за приписом, а також розвар вівсика й цукру, зі 100 гр. води, або ж беремо 1/8 літра води, тому що вода випаровує при кипінні й цідженні.

Денний поділ їжі виглядатиме за першим взірцем годування двійним молоком, за кожним разом груди і пляшка:

6. год. груди і 40 гр. молока з вівсяним розваром, — це півмолоко, або 30 гр. повного молока із закваскою. Те саме даємо о год. 10., 14., 18. і 22.

**Другий засіб годування двійним молоком.** Жінки, що зайняті поза домом, влаштовують собі годування двійним молоком інакше. Коли вони дома на час годування, дитина дістає груди 2—3 рази на день. Приклад для дитини вагою 3000 гр. Пробна вага виказує, що дитина висисає з грудей зранку о 6. год. 100 гр. материного молока, вполудень 80 гр., а ввечері 100 гр. Дитині бракує за розрахунком 1/6 ваги її тіла — 220 гр. материного молока. Воно може бути заступлене:

1) Розведеним коров'ячим молоком. За віком надається дитині півмолоко. Вона дістане замість 220 гр. материного молока мішанку молока і розвару, а саме: кількість повного молока 110 гр., кількість цукру й мучки 11 гр., з цього цукру 5 гр., а вівсяних плесканок 6 гр., цебто доброї пів столової ложки. Цю мішанку молока з розваром ділимо на дві їжі.

2) Догодовування заквашеним молоком. Замість 220 гр. материного молока даємо 150 гр. молока із закваскою; це ділимо дитині на два рази. Денну їжу ділимо за другим зразком на годування двійним молоком, то значить грудьми і пляшкою на переміну:

6. год.: груди, 10. год. 110 гр. півмолока, або 75 гр. повного молока із закваскою, 14. год. груди, 18. год. як о год. 10., 22. год. груди.

Матері, що бувають дома тільки зранку і звечора, роблять відповідно до цього і зміну в годуванні. Напр., коли мати не приходить додому на полудень, дитина дістає

груди зранку о 6. годині, потім о год. 18. і 22., а в год. 10. і 14. дістане півмолока або заквашене повне. Вправді на довшу мету це годування двійним молоком втомлююче, але знову шкода кожної каплі жіночого молока.

При розвільненні даємо замість кухонного цукру, цукор виноградний.

При затвердінні пробуємо щоденно давати від 1—3 чайних ложечок до їжі солодовий екстракт юшки, або особливо овочеву їжу.

У відлучених навіть від народження дітей в першому півріччі — за браком свіжого коров'ячого молока — дуже добре годуються сьогодні діти молошним порошком «Алете». В другому півріччі міняємо його стравами, як при відлучуванні.

### Годування в другому півріччі

Найвища денна кількість молока не повинна перевищувати 600 гр., бо інакше дитину можна затовстити молоком, товщем і білковиною, а засичена, загодована тим харчем дитина не могла б взагалі приймати додаткового харчу, що саме тепер дитині необхідний. Додатковий харч необхідний із-за мінеральних складників. Всі роди молока дуже скупі на залізо. В перших місяцях дитина покриває своє запотребування залізом тим запасом заліза, що ним її тіло вивінувала мама. Маючи шість місяців життя, дитина зужитковує цей запас заліза. Тому мусимо в тому часі цей брак заліза доповнити яриною, багатою в потрібні мінеральні складники.

Від 6-го місяця даємо дитині  $\frac{2}{3}$  молока, а від 9-го місяця повне молоко.

В другому півріччі ділимо дитині їжу на чотири рази на добу.

### Обчислення харчу

Зразок: Піврічна дитина важить 6500 гр. За нормою годування відлученої дитини вона не може дістати більше як 600 гр. коров'ячого повного молока на добу. Цю кількість молока вона дістає на 24 години в розведенні, згідно з її віком. Кількість рідини до розведення становить 200—300 грамів, в якій треба розчинити цукор і мучку. В цьому випадку належить за нормою зрілого годування 65 гр. цукру і мучки. З цих 65 гр. відрاهуємо на цукор 20 гр. — 4 кісточки цукру, а 45 гр. лишається на мучку, — значить 3 рівних столових ложки грисіку, або 4 і пів столові

ложки вівсику на 200—300 гр. води. Коли ми це зваримо, то вже не будемо мати рідкого розвару, тільки густу кашку, яка до розведення молока вже більше не надається, а без молока годі їсти. Тому кашку ладимо в інший спосіб, а розведене молоко даємо дитині далі. Це все робимо ось так: Ділимо 600 гр. молока на 4 частини по 150 гр. До розведення беремо 3 частини молока, тобто 450 гр. по 150 гр., а одну частину молока залишаємо. До 450 гр. молока потребуємо 150 гр. розвару, — це значить 3 рази по 50 гр. Щоб зладити 150 гр. розвару, беремо коло  $\frac{1}{4}$  літра води, бо її багато випаровує, 25 гр. вівсяних плесканок, — це є 2 і пів рівні столові ложки, і солодимо 10 гр. цукру — 2 кісткі цукру. З цього одержуємо звичайний розвар, що має 35 гр. цукру й муки. Дитині належить ще зайвих 30 гр. цукру та мучки. Крім цього залишилось ще 150 гр. коров'ячого молока. До цього молока додаймо 50 гр. води і зварім з нього кашку. Тут можемо взяти мучку зі сухарів, приміром 25 гр. — 2 і пів рівні столові ложки, та осолодити її одною кісткою цукру — 5 гр.

Згідно з приписаною кількістю молока, цукру й мучки ми приладили їжу дитині на цілий день, розділену на 4 рази, цебто на 3 рази по пляшці розведеного молока і на четверту їду кашку. За першою нормою зрілого годування дитини, що важить 6500 гр. вона повинна дістати 650 гр. молока, цебто  $\frac{1}{6}$  її ваги, за другою нормою може дістати вже тільки 600 гр. молока. Тому, замість цих 50 гр. коров'ячого молока, приготуємо окремо яринну їжу, яка може бути подана відповідно до віку дитини, з додатком сухаря, пом'яченого хліба, або з картоплею.

Дитині даємо лише один сирий жовток на тиждень, не більше, а саме через три дні (що другий день) по  $\frac{1}{3}$  жовтка, з якою-небудь яриною, напр., бараболею, перетертою через сито. Наприкінці року даємо дитині вже круху булочки з обіду, омлет і інші мучні печива.

Бувають перевірені випадки епідемічного захворювання у людей гострою нежиттю шлунково-кишкового проводу, причиною чого є куряча бактерія, що викликає у курей пошесну недугу — курячий тиф. Ця бактерія заражує яйця — в першій мірі жовток — ще в яєшнику хворої курки, де насамперед наростає жовток, і тому він перший заражується, бо білок твориться щойно при кінці дозрівання яйця. Тому курячі яйця для дітей ніколи не можна набувати в торгівлі невідомого походження, тільки у відомих господарств, де

здорові кури. А вже з місцевостей, де багато гине курей навіть дорослим не можна їсти сирих яєць.

Обчислення харчу для дитини годованої грудьми або двійним молоком не таке просте, бо не можемо докладно обчислити поживної вартости молока в грудях, як молока в пляшці. Одначе ми не багато помилимося, коли відповідно до ваги дитини приймемо поживу в грудях за рівновартісну поживі пляшкою при зрілому годуванні.

Чи годуємо дитину грудьми, чи молоком двійним, дитині, що вже дістає додаткову їжу, дуже радимо лишити п'ятиразову їжу на добу, поки вона зовсім не відлучена. З товщів уживаємо для дитини масло, чисту оливу з оливок і кухонний штучний товщ.

### **Приготування кухонного товщу**

Беремо 5 фунтів доброго ниркового товщу з добре годованого вола, краємо в малі кусні і варимо з двома літрами молока. Це варимо постійно мішаючи, доки молоко зовсім не випарує, а товщ не википить і стане ясно-брунатним. Час варення коло 1 до півтори години. Тоді перепускаємо варене через сито. Цей товщ можемо вживати до різних цілей, а також до печива. Годиться він так для дітей, як і для старших, коли немає масла.

### **Практичне переведення годування в другім півріччі**

Для піврічної дитини, що дістає ще 5 разів на добу їсти і молоко  $\frac{2}{3}$  розведене. Ярину і кашки вводимо як дві окремі їжі. Відносно розведення молока не треба вже бути надто точним. Коли бачимо, що на одну їжу виходить більше рідини як 200 гр., а на добу перевищує 1 літр, тоді можемо зменшити воду, а страву робити густішою.

#### **1. Годування розведеним молоком**

Зразок харчу для піврічної дитини. Дитина важить, напр., 7300 гр. Денна кількість повного коров'ячого молока дозволена нормою годування — 600 гр. Денна кількість цукру і мучки 73 гр., кругло 75 гр. Найвищу кількість дістане дитина в трьох пляшках по  $\frac{2}{3}$  молока —  $3 \times 150$  гр. = 450 гр. повного молока. Решту 150 гр. повного молока лишаємо на кашку. Денну кількість цукру і мучки ділимо: 20 гр. як цукор — 4 кістки цукру. Крім цього беремо 30 гр. вівсяних плесканок, дебто 3 рівних столових ложки на розвар. Молоко ділимо тільки так, щоб кожна пляшка не переходила 200 гр. Отже, потребуємо 3 рази по 50 = 150 гр.

розвару. Відміримо більше як чверть літра води, бо вода випаровує, і варимо вівсик. Кожну пляшку солодимо одною кісткою цукру. Нам залишається ще 25 гр. із цукру і мучки. Останнім лишком молока, яке розведемо з 50 гр. води, наставляємо грисік — не зовсім повні дві столові ложки, 5 хвилин варимо, а солодимо також одною кісткою цукру. Коли кашка рідка, можна її подати навіть з пляшки. Так ділимо найвищу кількість молока, цукор і мучку.

Знаємо, що дитині належить після першої норми зрілого годування денна кількість повного молока 730 гр. Але друга норма зрілого годування скорочує цю кількість на 130 гр. Поживну вартість цього бракуючого молока міняємо на яринову їжу і ладимо, напр.: шпінату півфунта, доброго масла (як волоський горіх) та одну чайну ложечку муки.

## 2. Годування повним молоком із закваскою

Коли хочемо годувати дитину повним молоком із закваскою, тоді вона дістане замість 200 гр. розведеного на 2/3 молока, 3 рази по 150 гр. заквашеного молока. Решту 150 гр. заквашеного молока, що лишається після найвищої денної даванки, лишаємо також на кашку.

Денна норма їжі буде така:

- 6. год.: 200 гр. розвед. молока, або 150 гр. закв. молока.
- 10. „ те саме.
- 12. „ овочевий сік.
- 14. „ 200 гр. яринки.
- 18. „ 200 гр. кашки.
- 22. „ як о годині шостій.

## Зразок харчування для 7 і пів-місячної дитини

До цього ми перевели денний поділ годування на 4 рази. Дитина важить 8200 гр. Дозволена найвища денна кількість повного молока 600 гр. Денна кількість цукру і мучки 82 гр., кругло 80 гр. Денну кількість повного молока ділимо так: 160 гр. молока дістає дитина в розведенні з 40 гр. розвару. Дальші 440 гр. повного молока дістане вже у вигляді кашки. Тому варимо дві кашки по 220 гр. на повнім молоці. Денну кількість цукру і мучки розділимо так: 10 гр. — 1 рівну столову ложку вівсяних плесканок і 5 гр. цукру — 1 кістка, вживаємо на 40 гр. розвару до розведення молока.

На першу кашку беремо 25 гр. мучки із сухарів, цебто 2 і пів рівні столові ложки і 5 гр. цукру. На другу кашку беремо 25 гр. грисіку — несповна дві рівні столові ложки і 5

гр. цукру — 1 кістка. Останніх 5 гр. цукру даємо до овочевого соку. Замість розведеного молока, може дитина дістати також молоко заквашене. Так ділимо найвищу приписану кількість молока, цукру й мучки. Молоко 220 гр., що його після першої норми годування ми відібрали з 820 гр., заступаємо дитині яринною їжею та помащеним хлібом.

Денний поділ буде такий:

7. година: кашка з 220 гр. повного молока та 25 гр. мучки із сухарів.

11.30 „ 200 гр. ярини.

14.00 „ овочевий сік.

15.30 „ 200 гр. розведеного молока з помащеним хлібом, або 150 гр. заквашеного молока з хлібом.

19.30 „ кашка з 220 гр. повного молока на грисіку з 25 гр.

Харч 7 і пів-місячної дитини, що важить 8200 гр., можна розкласти ще інакше. Припустім, що є літо, дитина має спрагу і хоче більше плинної їжі, ніж каші. Тоді подаємо їй тільки одну кашу, а дві пляшки рідини.

Денну кількість повного молока ділимо так: 250 гр. уживаємо як повне молоко до каші, з дальших 350 гр. робимо розведене молоко, так що кожна пляшка матиме по 200 гр. їжі. Денну кількість цукру і мучки ділимо: з 25 гр. вівсяних плесканок і 10 гр. цукру робимо розвар; з 30 гр. грисіку і 10 гр. цукру кашку, а 5 гр. цукру даємо до овочевого соку. Брак 220 гр. молока доповняємо яриною їжею з додатком помащеного хліба.

Денне годування буде таке:

7. година: 200 гр. розведеного молока і помащений хліб.

11.30 „ 200 гр. ярини.

14.00 „ овочевий сік.

15.30 „ 200 гр. розведеного молока і помащений хліб.

19.30 „ кашка з 250 гр. повного молока.

Коли дитина добре росте і в 9-му місяці важить 8900 гр., тоді молоко розведене чи заквашене можемо сміло залишити, а давати виключно повне коров'яче молоко.

### **Зразок харчування 9-місячної дитини**

Вага дитини 8900 гр. Денна кількість повного молока — 600 гр., це рівняється нормі зрілого годування. Денна вимога цукру і мучки 89 гр., берім рівно 90 гр. Денну кількість повного молока ділимо на дві кашки по 200 гр. повного молока і одну пляшку 200 гр. повного молока. Денну

кількість цукру й мучки ділимо всю на дві кашки, бо розвар вже відпадає. Першу кашку робимо з 30 гр. грисіку — дві столові ложки і 10 гр. цукру. Другу кашку з 30 гр. мучки із сухарів — 3 рівні столові ложки і 10 гр. цукру. Лишок 10 гр. цукру даємо до овочевого соку. Залишене 290 гр. молоко надолужуємо яринною їжою і кромкою разового хліба, але цим разом вже з маслом.

Поділ денного годування такий:

7. година: кашка з 200 гр. повного молока і грисіку.  
11.30 „ 200 гр. ярини.  
14.00 „ овочевий сік.  
15.30 „ 200 гр. повного молока і разовий хліб  
з маслом.  
19.30 „ кашка з 200 гр. повного молока і мучки із  
сухарів.

### **Харчування під кінець першого року**

Тепер уже дитина мусить діставати різного роду додатковий харч. В цьому часі ми вже не обраховуємо всього харчу як в цілості, згідно з вагою дитини, тільки обслідуємо приріст дитини.

Поки дитина нормально приростає, скажім коло 80 гр. на тиждень в четвертому чвертьріччі, доти не треба збільшувати їй харчу. Коли ж вага дитини зростає більше як нормально, треба скорочувати харчі. Коли ж вага дитини стоїть на місці, а не заходить жодний хоробливий стан, тоді мусимо харчі збільшити.

Тепер вже не дається точно вкласти годування в приписані рамки. В усіх цих справах мати вже набрала давно досвіду в годуванні своєї дитини і повинна повести годування як слід далі.

### **Норми харчування під кінець першого року**

1) Найвища кількість денного молока 600 гр. залишається надалі. Засадничо її не вільно переступати. Може, однак, трапитися, що одного дня дитина перебере міру і дістане 700 гр. молока, або дістане щось більше зі стола, як медівник, омлет тощо. Тоді другого дня стараємося по можливості стільки ж саме відібрати з її харчу.

2) Яринова їжа залишається під кожним оглядом, бо її мінеральні складники необхідні. Дитина мусить їх мати також зимою і весною. Дитині даємо ярину найменше п'ять



разів на тиждень, а заступаємо її лише найбільше два рази в тиждень іншою стравою.

3) Правильне подавання сирих овочів, соків, овочевого м'язу, або овочів самих також залишаємо надалі.

4) Цукор і мучку крім страв першого півроку даємо також і в інших виглядах. Тут ще доходить хліб, різне печиво, додаток мучки до ярин, цукор у вигляді мащення хліба мармелядою, желатинкою, медом тощо. Це все важко обчислити і не можна подати жодної найвищої кількості. Мусимо мати на увазі, щоб поживну вартість цього молока, яке за нормою, як 1/10 частина ваги тіла дитини переходить 600 гр., а яке все ще дитині зберігаємо, цукром і мучкою односторонньо не слід заступати. Апетит багатьох дітей іде якраз в тому напрямі, бо діти люблять солодощі — та ми не сміємо забагато їм потурати.

5) Товщ і білковини додаємо по черзі, як додаток до яринних страв, як мащення до хліба тощо, коли цього тільки вимагає потреба. За масло ніколи не забуваймо.

6) Потребу рідини задовольняємо молоком, чаєм з молоком, рідко самим чаєм.

7) Норма: Харч дитини завжди мусить бути різноманітний. Ніколи не можна дотримуватися цілими тижнями одноманітного розподілу тих самих страв. При кожній зміні в харчах обслідуємо дбайливо травлення дитини. Із самим повним молоком з пляшки краще зачекати до 9. місяця життя дитини.

Однаке останніми часами педіатри змагають до того, щоб розведення молока якнайбільше обмежити. Запевняють, що не розведення, але вуглеводні роблять молоко стравнішим. Цей додаток вуглеводнів, уміло доданий до молока, сприяє стинання молока в шлунку дитини при сполуці зі соком шлунка у великі грудки сиру, що саме вважають за найбільшу перешкоду в травленні. Вуглеводні додаємо в той спосіб, що молоко заправляємо — як при заквашуванні — 2% мучкою і 3—6% цукром. Таке молоко може бути єдиною поживою в загальному уживанні, але тільки для здорових дітей. Цього молока можна давати дитині на добу найбільше 600 гр. На спрагу літом додаємо дитині окремо дещо чайку з кропу, м'ятки, кмину, рум'янку тощо. В жодному випадку не можна давати цього заправленого молока при лікуванні розвільнень, тобто розладів кишок.

Та все ж таки фаховий досвід устійнив, щоб у першому чвертьріччі дітям не давати ні повного заправ-

леного молока, ані заквашеного, а давати в цьому часі, цебто в перших трьох місяцях тільки півмолоко, розведене відваром, і з цукром. Це робимо тому, що заправлене і заквашене повне молоко може в першому чвертьріччі дитини переступити толеранцію, тобто дитячий організм може відмовитися це молоко травити, а подруге, стала спрага по тім молоці може викликати у дітей гарячку із-за спраги.

Годувати дитину насилу не вільно; треба обмежуватися такою кількістю, яку дитина радо випиває.

### **Тижневий зразок приблизного прохарчування дитини**

Понеділок: Зранку: 200 гр. самого молока і хліб з маслом.

У полудень: 1/2 фунта моркви з бараболею.

Пополудні: 200 гр. саме молоко і 4—6 сухарів.

Вечеря: грисікова кашка.

Вівторок: У полудень: легуміна рижу з компотом.

Вечеря: лемішка з мондаміну, пудінг з помаранч. соком.

Середа: У полудень: свіжа булка печена в духівці, або омлет наповнений шпінатом.

Вечеря: кашка з рижом.

Четвер: У полудень: крайне тісто з яблучним м'язом.

Вечеря: грисіковий пудінг з компотом.

П'ятниця: У полудень: борщ або зелений горох з бараболею.

Вечеря: Смажена булка.

Субота. У полудень: потравка з молодого курятка та картопляне пюре із шпінатом.

Вечеря: кашка з вівсику з сирими тертими яблуками.

Неділя: У полудень: присмажена варена бараболя, перетерта через сито.

Вечеря: мучна затирка.

### **Головні вказівки на початку розвільнення у зовсім відлученої дитини**

Дотеперішню їжу негайно залишаємо. Упродовж 24 годин нічого більше не даємо дитині їсти, як тільки доволі легенький чай із сахариною, бо цукор кухонний може збільшити розвільнення. Коли розвільнення пройде, тоді обережно дитина переходить на попередню їжу. Все таки, краще дати дитині першого дня після чаю тільки розвар рижу з виноградним цукром без молока. Коли розвільнення пройде при годуванні двійним молоком, даємо груди тільки раз, а все інше залишаємо. В разі потреби даємо чай із сахариною. Коли ж розвільнення не припиняється, та ще

й доходить до рвот, тоді довше не можна чекати, треба йти до лікаря.

### **Недуги при хибному годуванні грудних і відлучених дітей.**

**Тім'ячко.** Проявом нормального розвитку дитини є своєчасне заростання швів чашки. Над лобиком у дитини по народженні та пізніше відчувається пучкою пальця через шкіру чотирикутну дірку в кості, звану тім'ячком, яке при нормальному розвитку дитини, з кінцем першого року життя звужується до величини пучки пальця, а коло півтора року життя зовсім зростається.

Недуги дітей — це в більшості розлади у відживлюванні. Коли годування дітей буде ідеальне, тоді зменшуються й недуги дітей. Ідеальним харчем для дітей є жіноче молоко.

Годування відлучених дітей викликає найбільше недуг та спричинює велику смертність. Але хибні і шкідливі методи годування груддю також є причиною багатьох дитячих жертв. Розлади в харчовому проводі у відлучених дітей дуже часті, тому то за проявами цих занедужань, головно за стільцем у відлучених дітей, треба пильно стежити.

Недоживлена дитина має в'яле тіло, бліда, в неї м'який животик, поморщена шкіра, стілець переважно твердий.

Переогодована відлучена дитина терпить на безсоння і неспокій, має великий здутий живіт, часто пропуклину пупця, багато мочить, має постійне розвільнення, а тому випріта промежина і відходова кишка не раз випадає при віддачі стільця.

Дитина блює:

- 1) Коли переогодована або їсть загарячі страви,
- 2) Коли по їді заглядаємо дитині в рот,
- 3) Коли під час їди ковтає повітря,
- 4) Дитина нервова,
- 5) При недугах кишок і шлунка — диспепсія,
- 6) При захворюваннях взагалі.

Рвоти, блювання у відлучених дітей звичайні і вибухові, фонтанічні, коли вони принагідні, не часті, викликані хвиливими розладами шлунка, але при нормальному стільці, не мають значення.

Брак апетиту в дітей звичайно виступає при свіжих або протяжних інфекціях, як нежить горла, середнього вуха, бронхіт, шкірні висипи, переогодування, розлади в травленні, нервовість тощо.

Гострі розлади з гарячкою вимагають зміни їжі на обильніші рідини з розваром і цукром, хочби і не було жадного розвільнення.

При розвільненнях найбільша небезпека загрожує відлученням дітям. Кожне розвільнення вимагає зміни поживи для того, щоб шлунок та кишки відпочили.

Частою причиною розвільнень є позакишкові інфекції, що уповільнює працю кишок. Часто викликає розвільнення молоко, занечищене чинними бактеріями, головню літом.

Тут діє добре одноразовий голод. Упродовж 4-6 годин не даємо дітям ссати, тільки після того даємо їм досить багато теплою чайку з м'ятки або кропу, чи перевареної води трішки засолодженої сахариною. При розвільненні даємо дітям рижовий розвар з 6% довше вивареної рижової мучки, а коли її немає — пшоняний розвар та правдивий чай.

Під час чайної дієти дитини мама мусить стягати молоко з грудей, щоб із застою молока в грудях не спричинити запалення грудей.

При легкому розвільненні обмежуємо молоко, або й на пару днів зовсім припиняємо давати. Подаємо рижовий вивар з дитячим цукром і з сахариною.

При тяжкому розвільненні: спокій і піст. 24 години тільки рум'янок із сахариною. На другий день даємо (почавши від 5-го місяця життя дитини) дещо сухарів і вивар з рижу, підсолоджений трішки сахариною. Без молока, хіба лярзан. Жадної городини. Цукор дитячий, замість кухонного.

У дитини позапелюшкового віку при розвільненнях подібних до червінки дуже добрі успіхи дає дієта сирими яблуками. Виходить, що при цьому лікувально діють не вітаміни, тільки «пектина» цих овочів. Дієту з яблук приготуємо так: упродовж двох днів даємо хворій на розлад кишок дитині терті сирі яблука, а наступні два дні їжу без молока і без ярини. Яблучного лікування дітей в перших 9-ти місяцях не вживаємо.

При розвільненнях дуже добрі сухі порошоквані яблука, т. звані «Аплёна», розведені чаєм.

При легкому затвердінні даємо молочний цукор з пляш-ки або 1-2 чайних ложечки молочного цукру з чаєм, або бальоник.

При більшому затвердінні даємо 1-2 стол. ложки витягу солоду, але тільки після четвертого місяця життя дитини (з їжею), або 1 стол. ложка в 30-50 гр. чаю. Також м'яте яблучко.

Затвердіння звичайно буває від неправильного годування (забагато мучних страв).

Фонтанічні рвоти по кожній або майже по кожній їжі, зі спадком ваги вимагають старанного обслідування дитини, бо вони загрозливі. В таких випадках треба давати їсти часто в малих порціях що півгодини по 5-15 куб. сантим. (1-3 чайних ложечок) в дещо холодному стані. При схильності до блювоти, треба їжу приготувляти густішою, яка краще затримується, ніж рідка. При блювоті грудних дітей даємо їм перед кожним ссанням дещо кукурудзяної кашки, або густого відвару. Відлученим дітям при блюванні підносимо відсоток відвару чи мучної юшки. Відступи в годуванні продовжуємо. Старших немовлят з блювотою годуємо переважно кашками та густою городиною.

При захворюваннях кишок у відлучених дітей важливе розладнання рівноваги-білянсу, де стілець добрий, приріст ваги малий, нерівномірний, в кінці спинений, не зважаючи на нормальне годування.

Часте захворювання це недиспозиція — диспепсія. Стілець м'який, 2-4 рази денно зі слизю, опісля знову сталий, часом пониження ваги. Кишки при тому дуже вразливі на цукор.

Дуже важне захворювання — в'янення дитини. Стільці з вигляду добрі 2-3 рази, часом густі, дитина сохне, смертність настає з голоду.

При гострім катарі - затроєнні кишок звичайно виступають помірковані рвоти, плинні стільці 5-10 разів денно, дуже помітне обниження ваги. Дитина байдужа, часом неспокійна, сохне. Найкраще природне лікування — жіноче молоко.

Солодкі струпи бувають у грудних та відлучених дітей, як у товстих так і надмірно худих. Виступають вони з четвертого місяця і можуть тягнутися до п'ятого року життя. Лікувати худим молоком, тільки недовго, щоб не викликати авітамінози, проявами якої є недуга рогівки ока та осліплення.

### **Перешкоди при годуванні грудьми**

При годуванні грудьми виступає у матері постійне зниження ваги, занепад сил, болі голови та крижів. Це може часто спричинити невідповідний спосіб годування, наприклад, коли дитина ссе що дві години. В цьому випадку треба налагодити техніку ссання. В іншому разі треба припускати відсутність вітамінів у поживі матері. Тоді даємо матері тран

1-2 столові ложки денно після їди. В крайньому разі дитину догодовуємо, або навіть відлучуємо, ніж маємо ризикувати життям матері. Ропне запалення грудей лише по одному боці не вимагає відлучення дитини.

**Затовщення грудних дітей** це наслідок невідповідного способу годування, приміром, зачaste годування. Ознаки: блювання після їди, часті рідкі стільці, здуття, неспокій дитини тощо.

Менструація у матері може викликати деколи вже перед- і під час її погане ссання, диспептичні стільці, погане самопочуття і такий же сон, часом і шкірні висипи у дітей.

**Перешкоди в годуванні грудних дітей:** Завелики вимоги в годуванні ставлять небувало великі і сильні діти, або близнята. Тоді додатково годуємо пляшкою, напр., чотири рази денно дитина ссе, а п'ятий раз дістає пляшку.

Кишкові інфекції у грудних дітей багато рідші, ніж у дітей відлучених.

#### **Хиби дитячого наставлення (конституції)**

**Протік лімфи.** Шкірні позначки: тіменуха, солодкі струпи, випріття. На слизних оболонках: «писаний язик» («географічний»), вперта нежить горла і носа, хрипка, задуха (астма), нежить легенів, нежить споївки ока зі струпиком, зовнішні нежиті статевих частин у хлопців і дівчат, деякі роди нежиті кишок та посилення активності лімфових органів. У молоденьких дітей найбільше виступають ознаки на шкірі, а на слизних оболонках нежить носа, горла, легенів та кишковий розлад у вигляді рідких, зелених частіших стільців. При цьому діти погано ростуть, не зважаючи на задовільну кількість поживи і навпаки, в інших дітей виступає затовщення.

Кишкові розлади усуваємо плязмоном або ляррозаном, а саме: даємо 1 чайну ложечку одного або другого в мішанці з 4-ма чайними ложечками молока перед кожним ссанням 5-10 грамів денно. Так у худих, як і у товстих дітей дозволене передчасне додаткове годування. Худим дітям даємо 1/3 молока з 2/3 мучної юшки і 3% юшки. Товстим даємо розвар крупок чи вівсика без молока; їх ніколи не можна відлучати. При швидкому рості ваги тіла із загостренням протікових виявів, задовольняємося й незначним піднесенням ваги.

**Нервовість.** Позначки: неспокій, боязливість, плиткий та короткий сон. З цієї причини ріст запізнений, стан погір-

шується рвотами після ссання. Часті зеленкуваті стільці зі слизю. Зріст цих проявів доводить до спазмів шлунка і збільшення рвот, позірного затвердіння та небувалого зниження ваги. Дотримуватися чотиригодинних відступів у годуванні, серед вересків дитини і поденервованого оточення дуже важко. Тому то деколи радиться давати їжу малими, але частішими даванками. Краще під час кожного ссання робити на 15 хвилин перерву, або перед кожним ссанням давати дитині 2-3 чайні ложечки грисіку на молоці, чи кашку з сухарів.

Коли дитина стратить більше як 1/3 частину своєї попередньої ваги, тоді виглядів на повернення її до здоров'я вже немає.

### **Перешкоди в годуванні відлучених дітей**

Гаряча пора року а то й надто тепле сповивання часто бувають причиною великих труднощів у годуванні дітей, передусім відлучених. Під час спеки кров намагається вийти назовні під шкіру, щоб охолотитися та зберегти нормальну теплоту тіла. В тому часі нормальної кількості крові в шлунку немає і він майже безкровний. Тому то травлення тоді дуже утруднене. В холодній порі чи тоді, коли дитина нормально сповита, кров, щоб не охолотитися, збирається головно внутрі дитини, шлунок стає добре насичений кров'ю і тому спроможний добре травити, хочби сам і не був сильний, або й страва не була дуже добра. Ми, старші, їмо зимою також далеко більше, ніж літом, і менше хоріємо на шлунок зимою, ніж літом. Крім цього гарячою порою бактерії розвиваються в стравах поспішніше. Бактерії, жируючи на стравах, виділяють із себе отруї, а коли вони гинуть, також повстають з них отруї, що розкладають страву та витворюють з неї субстанції, які теж можуть хворобливо впливати. Наприклад, бактерії розкладають цукор і товщі на кваси, які розвільнюють, якщо їх появиться в кишках більша кількість, ніж нормально, або коли цей процес проходить не тільки в долішніх частинах кишок, як звичайно, але і в горішніх, як це буває при розладі кишок. Одначе не при всіх розладах кишок можна винуватити спеку та бактерії. Маленькі нервозні діти та з підірваним здоров'ям нероз сильно реагують хворобливими проявами і на такі страви, що здоровим дітям не шкідливі. Тому найбільше жертв спеки маємо не тільки від припсутих страв, але й через малу відпорність дитячого організму, хворобливе

ускладнення дитячого органу травлення. Відповідно до цього змінливий також перебіг хвороби. Слід звернути увагу на два види хвороби. В першому помічаємо хоробливі процеси в шлунку і кишках, а саме: диспептичні відхилення, як блювання, здуття, кольки, більше рідких стільців, зеленкуватого кольору, зі слизю та кислим або гнилим запахом. У другому виді затроєння переростає шлунково-кишкові розлади: дитина втрачає свідомість, менше або більше в'яне, дістає корчі, гарячку, розвільнення, її вага спадає, з'являється глибокий і прискорений віддих, ненормальні складники в сечі тощо.

Лікування цих хоробливих розладів у дітей полягає в першій мірі, головню, у складанні раціональної дієти. В першу чергу вважаємо, щоб дитині не потрапили припсуті страви і спинаємо хоробливий розклад їжі в кишках, що осягаємо довшими відступами в їді, обмежуємо їжу або усуваємо з їжі деякі її складові частини, як цукор, товщ, а додаємо більше білковини, яка обнижує ферментацію в кишках. Отже, коли тільки виступить у дитини розвільнення, з блюванням чи без нього, вже треба перевірити молоко, поживу і спосіб годування. Заздалегідь можна обмежити кількість молока і цукру. Якщо дитина діставала досі 5 разів денно по 80 гр. молока з 80 гр. розвару і 3% цукру, то тепер даємо їй: 5 разів по 40 гр. молока з 80 гр. розвару, як треба то і з сахариною аж до часу поправи. Спрагу дитини заспокоюємо чаєм.

Коли виступлять розвільнення у дитини з підірваним здоров'ям, чи коли розвільнення у здорової дитини сильніше як звичайно, тоді не лише обмежуємо поживу, але ще й додаємо 2% лярзану чи плязмону, або взагалі заступаємо її розваром чи мучною юшкою з лярзану чи плязмону із сахариною. Потім поступово переходимо до їжі, яка кількістю і своїм складом відповідає потребі хворої дитини. Коли, приміром, дитина діставала 5 разів по 180 гр.  $\frac{2}{3}$  молока і 3% цукру, то тепер дістає 5 разів по 120 гр. розвару, або мучної юшки з лярзаном чи плязмоном із сахариною. Після 24-х годин 5 разів по 20 гр. молока та 100 гр. розвару чи мучної юшки. Після наступних 24-х годин, знову 5 разів по 40 гр. молока та 140 гр. розвару чи мучної юшки з 1% цукру і т. д.

Коли на початку станеться тяжкий випадок, негайно вибираємо найкоротший спосіб, який найшвидше усунув би це захворіння та заспокоїв подразнені кишки. Зразу пере-



стаємо давати дотеперішню їжу, а замість неї даємо в малих кількостях чай із сахариною. Коли дитина при цьому блює, даємо чай ще меншими даванками, навіть ложечками в коротких відступах часу, а коли блювання не припиняється—даємо і холодний чай. Після 24-х годин замінюємо чай на розвар, або молочну юшку. На третій день при кожній другій їді, на четвертий при кожній їді даємо 20 гр. молока. Опісля з дня-на-день систематично збільшуємо молоко, цукор, доки не дійдемо вповні до потрібної кількості їжі.

Коли при цьому знову повториться розвільнення та блювота, або коли дитина прийматиме тільки меншу кількість їжі, ніж вона потребує, тоді дитині після першого чвертьріччя даємо дієту з самого розвару, або залишаємося упродовж кількох днів при такій кількості молока, яка дитині необхідна, щоб опісля ще обережніше повертати до нормальної їжі. Коли й ця друга спроба не вдасться, треба дитину перевести на жіноче або білковинне молоко. З дітьми, що вже раз переходили гострий кишковий розлад, або які мають до 3-х місяців життя, не робимо другої спроби, лише зараз після першої чайної дієти переводимо їх на жіноче молоко або й білковинне. Білковинне молоко з малою кількістю цукру (1,4%) і його високий відсоток білковини (2,7%) сприяє надмірну ферментацію, а зв'язане білковою вапном в'яже товщеві кваси. Отож, мусимо без огляду на кількість стільців і їх вигляд підвищити кількість білкового молока з додатком повної пайки цукру, чи то як мальтози або декстропурини, які повільно ферментують. До купованого білкового молока, яке мусимо двічі розвести водою, додаємо 3% поживного цукру. Наступного дня підвищуємо цукор на 5%. Скільки дитина приймає материного молока, стільки саме даємо їй білкового. У випадку, коли дитина приймає тільки чайок, тоді крім чайку даємо теж білкове молоко, насамперед 5 разів по 20 — 30 грамів, або 10 разів по 10 — 15 грамів, кожного дня 50 — 100 гр. і більше, аж до 5 разів по 180 — 200 гр. на кілограм ваги дитини. Найвища кількість їжі 1000 гр. денно. Коли вага дитини ще не підноситься, або дитина такої високої пайки не приймає, тоді далі підвищуємо кількість вуглеводнів, цебто цукор, а розвар рижучи мучну юшку розводимо ще більше.

До виздоровлення дитини треба найменше 4 тижні. Тоді поволі вертаємо до нормального годування. Коли ці розлади' появляються вдруге, мусимо знову повернути до білкового молока. Поновні захворювання, що виступають під час го-

дування білковим молоком, примушують нас зменшити кількість молока й цукру.

Молоко білкове не може бути постійною поживою. Найдовше можна його давати дитині 10 — 12 тижнів, бо фабричні препарати ведуть до скорбуту.

Сьогодні найбільш уживане дієтичне молоко без вуглеводнів у порошку для дітей здорових і хворих — це товсте молоко Нестль (Еледон).

**Атрофія дитини.** Гострі розлади при годуванні відлучених дітей наступають тоді, коли дитина не росте, не зважаючи на правильну їжу. Спочатку помітна тільки мала знижка ваги, зрушена рівновага — білянс та гіпотрофія. Потім вага стає на місці і настає упадок здоров'я дитини. Тіло дитини не прибуває, тільки нидіє, — це живнестева декомпозиція. Супровідні знаки: дитина невесела, бліда, невідпорна на інфекції. Додаток товщу і білка погіршують стан дитини. Коли додамо добірних цукрів, тоді дитина виліковується. Стілець при тому знову темніший, вільніший та кислий.

Причина розладу — це ненормальне відношення білка і товщу до вуглеводів — цукрів. На цій основі діють шкідливо бактеріохемічні процеси. Познаки цього такі: стілець блідне, жовчева краска стільця зникає, ферменти спинають ці процеси, вуглеводні допомагають їхнє діяння. В легких випадках вже вистачає обмеження кількості молока (найвища межа числа Будіна) і мішанка 3 — 7% мучної юшки, при залишенні нормальної кількості цукру. Іншим разом даємо солодову юшку Келлера, а дітям нижче 3-х місяців 3% мучки і 6% екстракту солоду. У випадку полегші, даємо це впродовж 4 — 6 тижнів, потім переходимо до звичайної їжі, підвищуючи кількість молока, а зменшуємо екстракт солоду. Замість солодової юшки, практичніше давати по одній чайній ложечці екстракту солодової юшки на місце цукру до кожної пляшечки — мішканки молока й мучки, більше чи менше — залежно від успіху.

Остання рада — годувати грудьми, а головню дітей в трьох місяцях життя і з інфекційними захворюваннями. Годування грудьми має звичайно успіх, одначе вага росте поволі. Щира рада: завжди порадитися лікаря, бо хвороби дітей вимагають великого досвіду, дуже оманні і вони інколи невинні та, проте, небезпечні в наслідках. Ляїк скоріш попсоє, ніж поправить, а занедбану дитячу недугу не раз і спеціаліст педіятр не всилі вже направити.

### **Розлади від мучних страв**

Коли годуємо дитину довший час тільки мучною їжею, дитина нидіє від браку білковини, товщу, мінеральних солей чи вітамін, а в перших місяцях життя стан здоров'я погіршується ще неповним травленням мучних страв. Мучка має ту прикмету, що в'яже воду, і тому дитина годувана мучною стравою, насичує своє тіло водою зі страви. Тому приріст ваги є, але невірний. Тіло такої дитини маловартісне. Вигляд дитини блідий, набряклий, інколи опухлий. Зниження ваги настає навіть при малих розладах, а при інфекціях бракує відпорності. М'язи вчасно твердіють, охота до їжі поступово зменшується. Недомагання дитячого організму, із-за пересичення його мучними стравами, повстають підчас диспепсії, коли відставляємо дитині молоко, а надолужуємо більше відварами та мучними юшками.

Лікування в першій мірі грудьми. Коли немає жіночого, даємо коров'яче молоко, у важких випадках ціле незведене що півгодини 2-3 чайні ложечки, в легких випадках даємо молоко до теперішньої їжі, і послідовно переходимо до нормальної. Коли від коров'ячого молока прийде до розвільнення, тоді даємо молоко білкове.

### **Перешкоди в годуванні при інфекціях**

Кишкові інфекції дітей, це головно кишкові недуги як червінка, черевний тиф тощо.

Позакишкові інфекції, це різного роду інфекції, що чіпаються дитини поза обсягом його шлунка і кишок. Всі вони розладнують харчування дитини. Вони можуть позначатись як розлади органів харчування, або кишкові інфекції. Тому навіть при гострому розладі кишок, годуючи завжди треба думати про можливість позакишкового походження недуги, а тим більше, коли довготривалий застій ваги протиставиться лікуванню годуванням.

Нерідко розлад у харчуванні є першою ознакою позакишкової інфекції. Де лікування годуванням не помагає, там треба шукати за прихованою інфекцією. Оглядинами середнього вуха чи сечі можна легко цього не добачити. Огляд дитини в напрямі туберкульози (додатний Піркет), вияснює часом походження та виправдує прояви, що досі були злековажені.

Між позакишково хворими дітьми найбільше таких, які вже потерпіли від харчування. Вони хворіють скоріше, бо розлади понижують їхню відпорність, а також важче, бо до розладу долучаються ще позакишкові інфекції.

Лікування позакишкового розладу вимагає в першій мірі того, щоб усунути основне захворювання, без чого не можна собі уявити лікування розладу органів харчування. Яке б основне захворювання не було, треба завжди рахуватися з малою спроможністю харчового проводу, тому вимір їжі мусить бути скупий, про що свідчить брак апетиту. Силувати дитину їсти, коли вона не має охоти, значить те саме, що відбирати їй спроможність самолікування. Коли ж висувуються такі ж познаки, як при гострому розладі харчування, треба його й відповідно лікувати. Коли розлад позакишковою інфекцією прилучиться до харчувального розладу, треба найперше лікувати цей останній. Розвільнення, що вийшло з позакишкової інфекції дитини з розладом органів харчування мучкою, треба лікувати білковим молоком, а не мучною стравою. У багатьох випадках може допомогти хіба годування грудьми.

#### **Розлади при годуванні, з наставлення (конституції).**

Розлади з наставлення проявляються у відлучених дітей не так ясно, як у грудних дітей, бо зріле годування вже само собою означає розлад і багато частіше спричинює розлади. Хочби навіть відлучена дитина була зразково годувана, ніколи не можемо з такою певністю відчувати наставлення дитини, як при годуванні грудьми. Очевидно, коли наставлення і розлад при годуванні діють разом, тоді можуть вийти далеко важчі розлади, як із-за самого годування чи із наставлення зокрема. Також і труднощі багато більші, коли йде про дітей з протіком лімфи чи ослаблених нервами від початку, або відлучених і годованих у перших місяцях життя; тоді саме подразнення кишок може ще сильніше виступати і довго утримуватися. Тому треба серед таких обставин годувати відлучених дітей з великою увагою, кількість молока вимірювати можливо скупі і завжди зважати на припис Будіна, краще його обмежити. Так само з вуглеводнями, які відповідно мусять бути щедріші, не можна надуживати. Коли навіть зразкове годування не допомагає, а ще й долучаються спазми шлунка, тоді залишається годування грудьми, а з браку цього, даємо дитині молоко коров'яче в малих кількостях, найкраще не розведене. Поважні труднощі в лікуванні справляє конституціональний висип — екзема між 4-м — 24-м місяцем життя, що мучить не лише дитину, але й неволить маму мозольним плеканням дитини. При лікуванні цієї екземи важлива дієта, що мусить бути скупа на товщі і солі, до чого надаються дитячі мучки:

Еледон, Алете та Пеляргон. Коров'яче молоко уживається в малих порціях та відтовщене. Овочі та компоти дуже побажані. Також і в другому році життя харчі повинні бути переважно яринні і скупі на товщі і солі.

#### **Авітамінози**

**Дитячий скорбут.** На початку хвороби помітний біль костей, головню вище колін. Дитина має опухи, витріщені очі, кровонабіги в шкірі і слизних оболонках. У дітей, що вже мають зуби, криваві опухи ясен. Внутрішні органи також хворіють, а саме кривава сеча й стільці з кров'ю. Коли хвороба в розпалі — бліда шкіра, смуглявого кольору. У дитини немає\* охоти до їжі, припиняється ріст, спадає вага та відпорність. Довгі кістки в місцях найбільшого росту ріднуть, і тому болять. Причиною цієї недуги — недостача вітаміни Ц, через вживання перевареного молока.

Лікування: даємо дитині жіноче молоко, або коров'яче не варене, сирі соки з овочів та ярин.

**Кривуха (рахіт).** Познаки бачимо на ростучих костях. Без росту немає кривухи. Найперша ознака, це м'яка чашка в 3-4 місяці, м'які місця на швах потиличної кістки, поява гудзів на лобику і на чубку голови. Довгі кістки на кінцях поширюються, м'якнуть, а м'язи та їх власний тягар викривляють їх. Так повстають «курячі груди», а ноги в колінах загинаються досередини або назовні. Дитина пізно починає ходити, а її зуби криво виростають. Ріст опізнюється, аж до карловатости. При кривусі сплющується миска, що в жінок спричинює тяжкі роди. При кривусі повстають в'ялі м'язи, сеча заносить амоніаком, потіє голова. Подібні прояви і в часі дозрівання, — т. зв. спізнена кривуха. Причина хвороби кривухою — відсутність вітаміни Д, яку організм дістає через діяння синіх променів сонця на нашу шкіру; таке ж саме діяння й кварцевої лампи. Кривуха повстає в першій мірі у великих промислових містах, де дим і курява не допускають синіх променів сонця. Зате кривуха відсутня в соняшних краях під рівником та на півночі, де люди живляться траном.

**Лікування кривухи.** Багато матерів є тої гадки, що припізнене відлучення дитини запобігає кривусі. Це якраз помилково, бо годування старшої дитини тільки груддю спричинює бліде личко і кривуху чашки дитини. Багато також думають, що дуже раннє подавання дитині соків і городини не допускає до кривухи. Переконання ці й є причиною, що прогайнуємо слушний час фахово запобігти кривусі.

З цією метою дають дітям соки вже в другому місяці життя дитини, в кількостях навіть до 80 гр. соку з помідорів. Через невідповідне відживлювання може дійти до якісного недоживлення дитини, що проявляється в похуданні і в'ялій шкірі, розладі харчового проводу, та питома зажовклій шкірі дитини, що виникає з фарбника городини. Цю зажовклу шкіру дитини матері уважають за жовтачку і тому приносять дитину до лікаря. Таку »жовтачку« лікуємо в той спосіб, що харч дитини доповнюємо білками, товщем та вуглеводнями, що поправляє стан дитини перегодованої городиною.

Передчасне подавання ярини, хочби на другому місяці життя дитини є шкідливе ще й тим, що перегодування дитини городиною впливає некорисно також на психіку немовлят.

Вітаміни А і Д, які охороняють дитину від кривухи, даємо по закінченні другого місяця, бо кривуха може виступити вже в третьому місяці життя дитини. Вітаміни Д в трані замало, щоб запобігти кривусі.

Подавання трану з фосфором, дотеперішнє лікування дітей, сьогодні залишене як невідповідне. Тран даємо дітям радше з огляду на вітаміну А, а вітаміну Д даємо дітям з препаратом вігантолю. Так звана зростова вітаміна А зміцнює тіло, робить його відпорним проти інфекції та не допускає до зрідшення підшкірного товщу.

Тран з вігантолем можна давати дитині як запобіжний засіб по закінченні другого місяця  $\frac{1}{2}$  — 1 чайної ложечки денно по їді. Коли появиться кривуха, тоді цей тран даємо в подвійній кількості. Подавання трану з вігантолем дуже важливе для кожної дитини, бо вітаміна Д так в коров'ячому як і в жіночому молоці ледве помітна. Природа дала так скупко вітаміну Д в молоці, бо це виконує сонце. В часі наświetлювання людської шкіри сонцем, в підшкірному товщі повстає багато вітаміни Д.

Мучні страви і хліб, споживані в більшій кількості, зуживають дуже багато вітаміни Д, тому їжа дуже багата в мучні страви і хліб, вимагає також збільшення вітаміни Д.

Діти багато засібні вітаміною Д бувають малі, а діти, що вживали в більшості вітаміну А, бувають ростом великі, тому то люди полудневі, засібні вітаміною Д від сильного сонця, є ростом менші від людей, що живуть далі на півночі. Отже, вітаміни А і Д впливають на ріст людини. З метою охорони дитини перед кривухою, даємо їй сьогодні від 4—5

місяця життя взимі щоденно 1—2 чайних ложечки трану з вігантолем, або від 8 — 10 місяця життя зимовою порою двічі на тиждень половину одного сирого збитого з цукром жовтка, чи з м'ятою вареною бараболею, кашкою або яриною.

В інтересі народнього здоров'я даємо сьогодні немовлятам для охорони перед кривухою вже на третьому місяці життя пляшечку вігантолю по 10 гр., — денно по 5 капель з їжею. По двох місяцях другу, а потім ще по двох місяцях в цей самий спосіб третю, останню. Крім вігантолю дуже поручається рівночасно давати дитині до уст вапняні препарати. Зате ніколи не можна рівночасно лікувати кривухи вігантолем і кварцевою лампою, найвище одне лікування по другім.

Простіше і догідніше при поборюванні кривухи вживаємо «лікування приспішене», а саме даємо дитині сьогодні двічі по 10 міліграмів вітаміни Д<sub>2</sub> розведені в 1 гр. оливи, у відступі 2—4 місяці. Цю вітаміну з маленької пляшечки вживає дитина до уст і запиває молоком.

Явну кривуху лікуємо також наświetлюванням проміннями кварцевої лампи 3—30 хвилин з 50 сантим. віддалі, чи сонцем, чи вігантолем двічі денно по 5 капель, або траном з вігантолем двічі денно по чайній ложечці, завжди після їжі. Їжа для хворих кривухою повинна бути скупа, дуже мало товщу, — своєчасно подавати городину.

Кривуха може виступити навіть дуже пізно, у віці перед дозріванням, що проявляється болями колін і підстегон. Ці болі називають болями «зростовими». Припізнену кривуху лікуємо також вігантолем і препаратами вапна.

#### **Тетанія (спазмофілія).**

1) Тетанія у прихованій формі, коли в дитини нерви і м'язи дуже вразливі.

2) Тетанія явна, коли в дитини виступають спазми глотки, спазми м'язів аж до втрати свідомости, довготривала твердість рук і ніг з опухом плеснів рук і ніг та перечулення вегетативної нервової системи. Це останнє виступає, головню, в другому і третьому чвертьріччі зимою та весною тільки у дітей відлучених, завжди разом з кривухою; причина хвороби як і при кривусі. Можна б сказати, що тетанія — це властиво кінцева фаза кривухи, хоч при грудному годуванні можлива кривуха, але ніколи тетанія.

При лікуванні прихованої спазмофілії наświetлюванням сонця, світло може викликати спазми. Спазмофілію лікує-

мо так само як кривуху. У дітей рахітичних, головно відлучених, між 4. а 20. місяцем життя спазмофілія виступає з тяжкими спазмами, що навіть кінчиться смертельно. Такі випадки попереджають нервовий неспокій дитини та вдих з гудінням. Вияв цих знаків з еклімптичними спазмами аж до замучення дитини, звичайно припадає на сонячні дні ранньої весни. Це саме може виступити в часі лікування високогірським сонцем. В разі цих виявів, лікування сонцем перериваємо, дитину переводимо на харч груддю, хоч би чужою, коров'яче молоко обмежуємо, та подаємо вапняні препарати, а лікування дитини повіряємо лікареві, або ж приміщуємо дитину в дитячій клініці. Коли щасливо проміне напад спазмів, коло 3 — 4 дні, тоді продовжуємо протирахітне лікування спазмофілії вігантолем або далі сонцем. При обмеженні коров'ячого молока, даємо дитині городину, овочі, відвар з вівсику з плязмоном чи лярозаном.

## ВІТАМІНИ

Сьогодні вважаємо вітаміни за основу ферментів, які в сполучі з ними тісно співпрацюють. Вітаміни в своїй будові є різні. Вони теж мають різні цілі. Загальна їх ціль втримати нормальний обмін речовин та ріст, розвивати і регулювати чинність всіх органів, головно докрівних залоз, що постачають гормони. Їх присутність така важлива, що брак їх призводить до відповідної хвороби. Брак вітамін полягає звичайно на хибному доборі й варенні їжі, бо вітаміни є дуже вразливі на тепло і кисень. Більше запотребовання вітамін є у віці росту, при вагітності і деяких недугах. При розладах травлення і обміну речовин діяльність вітамін є незначна, а то й зовсім спинена. Брак вітамін викликає різні недуги, навіть дуже важкі, залежно якої бракує, як висихання очей (ксерофтальмія), куряча сліпота, хвороба нервів, крові, костей, загальне ослаблення, неплідність, застій росту і розвою, скорбут, бері-бері тощо. Всі ці недуги через брак вітамін лікуються тільки впровадженням до організму відповідних вітамін.

Вітаміни мають для рослин таке саме завдання, як гормони для людей чи тварин, отже вітаміни це ніщо інше, як рослинні гормони.

Тому, що діяння відповідних вітамін і гормонів є однакове, і вітаміни діють не тільки на рослину, але й на людину чи тварину, тому вітаміни і гормони творять одну біологічну цілість, а зв'язок між ними дуже затіснений. Отже,



рим на скорбут вивар із шпильок ялиці. Це врятувало армію, що вона була здібна дальше боротися.

Коли 1917 р. вибух у дитячих закладах Відня — через брак овочів і городини — скорбут, його лікували виваром із шпильок ялиці. Тоблер, що описав цю ендемію, каже, що одної чашки цього шпилькового вивару денно вистачає, щоб охоронити дітей перед скорбутом.

Коли 5 гр. шпильок ялиці заваримо в чашці окропу, матимемо в ньому 2,67 mgr. вітаміни Ц. При довшому стоянні цього вивару вітаміна Ц з нього зникає. Червона ялиця має в собі 1% вітаміни Ц. 10 гр. шпильок ялиці має стільки вітаміни Ц, скільки 30 гр. соку з цитрини.

Шпильки ялиці білої також мають вітаміну Ц. Навіть падалишні шпильки ялиці, які зимою лежали на землі, коло 5 місяців, мають багато вітаміни Ц, так що вивар з 10 гр. цих шпильок дає коло 7,5 — 9 mgr. вітаміни Ц.

Кількість вітаміни Ц в шпильках ялиці з весною до літа щораз більше маліє, в серпні найменша, а восени скоро прибуває так, що зимою шпильки ялиці мають вітаміни Ц найбільше. Треба згадати тут, що інші рослини в цю пору року мають у собі найменше вітаміни Ц.

Шпильки сосни мають також вітаміну Ц-0,3%.

При добуванні вітаміни Ц з ялиці треба вважати, щоб замість шпильок ялиці не взяти шпильок з тиса. Шпильки ялиці серцеваті, в вигляді пір'я, згори зелені, зі споду мають два ясні пасочки. Шишки ялиці вміщені на галузках догори, тоді як у смереки і сосни шишки уміщені під галузками.

Тис має шпильки спичасті, зверху темно-зелені, зі споду ясні. Тис шишок не має, але має під галузками червоні круглі ягоди величини сочевиці. Шпильки і молоді гони тиса є трійливі для худоби, а людина дістає затроєння шлунка. Ягоди тиса є дуже трійливі.

Найліпша вітаміна Ц з овочів.

Найбільше уживана синтетична вітаміна Ц — аскорбінова кислота, яку дуже легко можна дістати в аптеці, так що добування вітаміни Ц самому майже не практикується.

При безвітаміннім харчуванні можна задовольнити брак вітаміни Ц у старших осіб чашкою чаю зі шпильок ялиці, що рівняється коло 5 mgr. вітаміни Ц, щоб охоронитися від скорбуту та інших недомагань.

Досліди виявляють, що фізична праця зуживає багато вітаміни Ц. Вітаміна Ц знижує накопичення цукру в крові й

усуває молочну кислоту з крові, що повстає в наслідок фізичної праці. Отже, вітаміна Ц швидше проганяє нашу втому після фізичної праці й тому на час фізичної праці, спорту треба постачати нашому організмові вітаміну Ц.

Нансен під час подорожі на північний бігун упродовж 10 місяців живився тільки м'ясом і товщем, але денно вживав 8-10 mgr. вітаміни Ц. За той час втратив 6 krp. ваги.

**Вітаміна Д.** Уживання в дитячій практиці насвітлюваного молока синіми проміннями кварцевої лампи — шкідливе, бо при насвітлюванні молока кварцевою лампою повстає в цьому молоці ряд отрут.

Певну запорядку перед кривухою досягаємо, коли дамо вітаміну Д у вигляді вітаміни  $D_2$ , або  $D_3$ . 12 — 15 mgr. вітаміни  $D_2$  або  $D_3$  вистачає, щоб одноразовою дозою вилікувати найтяжчу кривуху. Ясне, що й для охорони також мусимо вживати вітаміни Д, одноразово приймаючи збільшену дозу.

Кривуха повстає тоді, коли в організмі дитини порушується рівновага вапна та фосфору. Нормальне відношення вапна до фосфору в крові 1:1, а підчас кривухи 1:0,2 (фосфору). Сильне зменшення фосфору в організмі призводить до зменшення вапна, коштом відвапнення костей. В тетанії, збільшена збудливість центральної нервової системи і заквашення.

Денне запотребування вітаміни у дітей — 0,2 mgr. Для доброго засвоєння вітаміни Д з шлунково-кишкового проводу є конечна присутність жовчі.

Кривуха є наслідок відсутности вітаміни Д і А.

**Вітаміна К.** Вітаміна К спричинюється до творення в крові ферменту ціпеніння (згортання) крові — протромбіни, чим організм забезпечується перед кровотечами. Її діяння зв'язане з присутністю жовчі. Вітаміна К повстає в достатній кількості в людському і тваринному організмі завдяки праці бактерій (колі), а зв'язавшись в кишках з жовчю, дістається до крові всотуванням. Вітаміна К не діє просто на кров, але на печінку, а та видає потрібну протромбіну.

Відсутність вітаміни К позначається при всяких розладах печінки, що спиняє продукцію жовчі, її вплив до кишок, чи кишкову фльору бактерій колі. Найважливіша безвітамінність К проявляється у жінок наприкінці вагітності та після родів. Безвітамінність К у дітей безпосередньо після їх народження визначається чорними відходами-смоливкою та кривавленнями з пупця, в шкірі, і слизових оболонках. З появою бактерій колі в кишках дитини, всі ці недо-

магання зникають. Треба сподіватися, що даючи запобіжно вітаміну К, бажасмо оберегти дитину перед кривавленням, головню в мізку після народження. Після вжиття 10—40 mgr. вітаміни К, вже через 6-10 годин повертається спроможність ціпеніння крови і тоді спиняється кожна кровотеча.

Вітаміну К має: шпінат, капуста, липовий цвіт, конюшина, помідори і свиняча печінка, та повстає при гнитті м'яса риби (продукція бактерій).

Вітаміни К розводяться тільки в оливi. У продажi маємо вітаміну К, що розводиться водою, це рід нафтохінону, що має вповні діяння вітаміни К.

Вказана до лікування при: пурпуровій кровотечі, кровавій жовтацці, дитячій смоліці, перед хірургічним втручанням та жовтачкових осібняках.

**Вітаміна Е** — плідності. Безвітамінність Е, крім розладу плодовитости, руйнує також гормональну систему взагалі: залоза підмізкова в передній частині виявляє відхилення, наче б після кастрації, тарчиця зупиняє свою працю, ниркові залози дегенеруються.

Безвітамінність Е в людини виявляється головню підчас голоду. Її прояви: нечинність статевих органів, брак менструації, безплідність, розлади при родах (поронення) та передчасна статева зів'ялість. Не має впливу на яєчкування та менструаційний цикл. У мужчин брак насіння, атрофія ядер, втрата статевої пристрасті та шкірні зміни. Зміни тілесні в наслідок цього — безповоротні.

Лікування вітаміною Е з дуже добрим успіхом буває при спонтанних пороненнях. Найкраще вживати вітаміну Е в сполученні з гормоном жовтого тіла. Запобіжно вживаємо у випадках передчасних родів, як також при блювоті у вагітності, циклічних розладах, поганому травленні цукру та стерильності мужчин.

Вітаміни Е найбільше в кільцях пшениці (0,52%), в малій кількості у м'ясі, маслі, яйцях, жорняним хлібі, зеленій городині тощо. Препарати вітаміни Е у продажі: евіон, ере-тон, ефіналь.

**Вітаміна Ф** — це кислоти товців. Безвітамінність Ф виступає через брак товщу, а виявляється в лущенні деяких частин шкіри та випаданні волосся.

**Вітаміна П** — цитріна, або проникливості. Це рід цукру. Є в цитринах, у помаранчах і паприці. Вона зменшує клітинну проникливість, а головню капілярів. Її недостача

влегшує кривавлення та ексудативні процеси. Вітаміна П посилює вітаміну Ц.

Лікувально дається цитріна 0,075 — 0,15 доустно, або впорскується до крові.

**Вітаміна Г.** Є в лусці рижу, в бараболі, дріжджах, молоці, печінці й нирках. Грає ролю в травленні білковини. Безвітамініст Г спричинює лоевий протік і лисіння.

**Сахарина.** Це хемічний продукт, а в уживанні вона хемічно получена зі содою, бо в такому вигляді може розводитися у воді. Сахарину вживаємо до солодження за браком цукру. Вона у 500 разів солодша ніж кухонний цукор. Сахарина не є жодним поживним цукром, не бере участи у виміні речовин, не є жодною приправою, тільки ліком. Сахарину вживаємо винятково тільки для смаку. Наш організм виділяє із себе сахарину (по спожитті) зі сечею. При довшому і постійному вживанні сахарини, організм виділяє більше хлору зі сечею, ніж нормально. Шлунок засвоює сахарину дуже поволі і таксамо дуже поволі виділяють її нирки. Є люди, на яких погано діє не тільки смак сахарини, але й дістають болі шлунка, втрату апетиту, недобре почування тощо. Перевірено, що після сахарини може не тільки прийти розвільнення, але й появляються в стільці азот та товщ у більшій кількості, як нормально. Хеміки кажуть, що сахарина гальмує дію ферментів травлення, цебто упосліджує травлення. Вони також говорять, що при довшому і обильному вживанні сахарини слабне чинність серця та хворіє серцевий м'яз. Сахарина, як кажуть хеміки, вживана в малій кількості і час від часу — не шкодить. До вжитку надається сахарина найкраще у сполуці з манітом в пастильках по 0,03 гр., з чого однієї пастильки вистачає для осолодження одної чашки чаю чи кави.

З огляду на це — маючи на увазі дуже ніжний організм дитини — не можна в дитячій практиці надуживати сахарини. Тому в виключних випадках користуємося сахариною дуже скупю, або по можливості вживаємо відповідного дитячого цукру.

Другим середником до солодження є **дульцина**, у 200 разів солодша від кухонного цукру. Про неї кажуть, що вона може діяти навіть як трійло крові.

Третім штучним середником до солодження може бути **глюцина**, у 300 разів солодша від кухонного цукру. Але тому, що хеміки ще взагалі нічого не знають про її дію на наш організм, глюцина не входить як засіб солодження.

## II.

### П Л Е К А Н Н Я   Н Е М О В Л Я Т

**Купіль.** Щоб дитина була здоровою і нормально розвивалася, не вистачає добре та доцільно її годувати. Обов'язкова при цьому в першу чергу чистота тіла дитини, а також її одягу, постелі й усього оточення. Щоб досягнути чистоти тіла, треба дитину купати. Здорова дитина повинна бути в першому році життя щоденно купана. Звичайно купаємо дитину перед другим сніданком. Під час купання до хати ніхто не повинен входити ні виходити, а температура в кімнаті має бути  $+20^{\circ}$  Цельсія. Перед самою купіллям миємо милом і щіткою свої руки й ванну. Купіль повинна тривати 3-5 хвилин. Безпосередньо перед тим мусить бути все приготоване, — щоб, коли дитина буде у ванні, не шукати за різними потрібними речами. Кільканадцять хвилин перед самою купіллям треба розбинути, розібрати дитину зовсім, щоб мале тіло гартувалося не тільки водою, але й повітрям. Тоді ще раз перевіряємо, чи все приготоване як слід. Температура води повинна бути  $+ 35^{\circ}$  Цельсія. Її міримо термометром для води, ні в якому разі рукою чи ліктем. На столі біля ванни має бути все потрібне до купелі: миска з теплою, перевареною водою до миття лица дитини, мисочка з розвареним милом, яким багато ліпше і зручніше мити дитину, ніж цілим куском, жмутки вати до миття очей, ушей, носа; біла переварена хустка або м'ягенька переварена полотняна рукавичка для миття решти тіла, фасолька-мисочка на відпадки, куди скидаємо використані жмутки взяти, дитяча присипка, дитяче простирано до висушування й витирання дитини та вся одежа. Крім цього: сінничок, прикритий церадкою та пелюшкою, на якому намилуємо дитину, бо милити у ванні незручно і при невідповіднім держанні дитина може захлиснуватися водою. Тільки дітей, що вже самі сидять і стоять, краще мити відразу у ванні. Також і ліжечко повинно бути приготоване, щоб дитина після купелі не мерзла.

Купаємо таким чином: кладемо дитину навзнак на приготований сінничок або в кілька разів зложену чисту верету

чи коцик, покритий цератою і пелюшкою, та кусочком вати, замоченої в мисці з водою, миємо одно око, потягаючи ватою від зовні до носа, а ніколи навпаки. Використаний кусок вати кидаємо до фасольки. Другим куском вати миємо друге око. Потім робимо з вати подовжно кілька скручених жмутків до миття вух і носа, хоч і їх краще приготувати також заздалегідь. Щораз то новим кінчиком вати миємо по черзі обидві дірки в носі та вушка. Жмутки вати до ушей повинні бути подовжні. Ними послуговуємося в той спосіб, що одним кінцем миємо слуховий отвір, другим кінцем цього самого жмутка заглибини вушної раковини, а серединою зігнутого жмутка за вухами. Кожним куском вати виконуємо тільки один рух, а подовжнім куском три рухи, завжди свіжим кінцем. Як немає вати, робимо такі жмутки з білих, чистих, м'яких шматинок, які після кожногорового виварення знову можна було б вживати. Далі рукавичкою, замоченою в мисочці з перевареною водою, змиваємо лобик, лице і бороду. Не можна мити дитячий ротик всередині, щоб не спричинити інфекції. Вкінці намилюємо цією ж рукавичкою щораз намоченою в розведеному милі все тіло в такому порядку: голівку легко, але докладно, щоб не допустити до творення тіменухи, шийку і руки: пальчики, долоні, передрам'я, груди. Беремо дитину за рама і попід плічко, повертаємо животиком до сінничка та милимо плечі. Таким же способом повертаємо дитя знову животиком догори і тепер милимо: ніжки, починаючи від пальців, животик і між ніжками. При цьому ніколи не вільно сажати дитину, яка не вміє ще сама сидіти. Намиливши дитину, кладемо її разом з пелюшкою до ванни в той спосіб, що лівою рукою підтримуємо голівку, шийку, плеченята і підплічко, а правою споліскуємо мило в такому порядку: з голівки, шийки, рук, грудей, плечей, ніг, животика і між ніжками. Опісля закутуємо дитину в простиральце, заздалегідь нагріте і після докладного осушення, головно голівки та всіх шкірних фалдів, посипаємо дитину присипкою, вдягаємо і кладемо до ліжечка. Присипані місця дитини треба розтерти ватою або м'якою хустиною, щоб не було грудочок, які дитину давлоть і вона від цього кричить. Краще брати присипку на кусок вати і так присипати дитину, як жінки посипають собі лице.

Найкраща присипка це оксидований цинк з тальком по рівній частині. Присипка з картопляного крохмалю чи рижової муки недобра. Мучка збивається в грудочки, причіп-

ляється до шкіри, розкладається і спричинює хворіння шкіри, замість її берегти. Коли шкіра донебудь зачервоніє, добре вживати плинної присипки, що складається з 45 частин окисованого цинку і 55 частин оливи з оливок. Радимо також лагідні креми для плекання шкіри дитини.

Дитячі нігті завжди обтинаємо, щоб не дряпалися.

Старшим дітям підтинаємо волосся до половини лобика, бо коли волосся сягає до очей, тоді кінчики волосків дразнять очі, що постійно від цього хворіють. Цілковите обтинання дітям волосся на голові до самої шкіри не вказане, бо часто цілковите обтинання чи голення голови спричинює згрубіння волосків, що в старшому віці може вплинути на лісіння голови.

Коли дитина має тіменуху, якої не вдалося змити при купанні, тоді змащуємо голівку чистою оливою, можна також олією з маку і весь бруд легенько вичісуємо гребінчиком, якого не повинен ніхто більше вживати.

Так купаємо дітей щоденно впродовж цілого року.

Коли дитина хвора та гарячкує, тоді її не купаємо. Та коли дитини не можемо купати, то її завжди змащуємо чистою оливою.

Після першої купелі треба дитині старанно забезпечити пупчик присипкою, газом і бинтом, бо недбале забезпечення пупчика часто спричинює інфекцію рожі або правця, від чого діти вмирають.

В першому тижні багато дітей не купають з тієї причини, щоб пупчик скоро присох і відпав. Одначе, з цієї причини дитина не повинна терпіти. Скоря, трихвилинна купіль не зашкодить, бо нерозвинений перед купіллям пупчик не встигне ще так скоро намокнути, щоб через купелі опизнилося злущення пуповини. Краще дитину в першому тижні таки купати під умовою, щоб не дуже замочувати пупчик, а після купелі старанно його перев'язати. Пуповина звичайно по тижневі відпадає.

Крім звичайних купелів є також купелі лікувальні:

1) Купелі з додатком червоного поташу (калієм гіперманганікум) в розведенні до кольору червоного вина — вживаємо при дрібних хворобах шкіри.

2) Купелі з дубової кори: одну жменю сухої дубової кори виварюємо в трьох літрах води упродовж кількох годин, цідимо й доливаємо цей вивар до купелі. Вживаємо також при дрібних захворюваннях шкіри.

3) Купіль з пшеничного грису: літр пшеничного грубого грису зав'язуємо в торбинці і варимо в трьох літрах води кілька годин, видушуємо цю торбинку, а вивар доливаємо до купелі; вживаємо для зміцнення шкіри і нервів.

4) Купелі з крохмалю: до купелі додаємо 2-3 столові ложки свіжого бараболяного крохмалю. Має корисний вплив на шкіру.

5) Купіль із сіллю: до звичайної купелі даємо малу жменю кухонної соли. Такі купелі робимо два рази на тиждень для товстих дітей з нахилом до спазмів.

6) Купіль з поливанням, яку робимо при простудах або коли дитина має нежить. Для цього мусимо мати доброго вразливого купелевого термометра. Кладемо дитину по шию до води  $+35^{\circ}$  Ц. і поволі доливаємо гарячої води (щоб не попарити дитини), доводимо температуру до  $+40^{\circ}$  Ц., держимо дитину у тій воді упродовж 2-5 хвилин, а за цей час приготуємо миску води з температурою  $+28-29^{\circ}$  Ц. Вийнявши легко дитину з одної води, швидко поливаємо її другою. Потім закутуємо її в нагріте купелеве простирало, коцик, перинку та лишаємо на годину в ліжку без перевивання.

В лікувальних купелях не слід вживати мила, бо тоді вони тратають свою лікувальну вартість. Лікувальні купелі найкраще застосовувати чергуючи їх з купелями звичайними.

Коли дитина має на тілі прищі, чиряки чи боляки, тоді не вільно дитини купати в жодних купелях, бо бактерії з чиряків підчас купелі легко переходять поширеними лімфатичними дорогами під шкірою в здорові місця шкіри, де повстають нові чиряки. Шкіру дітей з чиряками замість купати, щоденно змащуємо легенько чистою оливою, а проти чиряків вживаємо масти пропідекс чи легкої преципітатової білої.

Підчас купання завжди провітрюємо та перестелюємо дитині постіль. Щоденно після купання даємо дитині чисту сорочку та кафтаник.

### **Дитяча виправа**

Пелюшки, що ближче прилягають до тіла дитини, повинні бути з ріденького матеріалу, щоб добре вбирали рідину; величини  $80 \times 80$  сантим., їх не можна обрубчовати, тільки обкидати ниткою, бо рубці надавлюють тіло. Пелюшки можуть бути також з уживаного полотна конопляного або льняного. Полотна на пелюшки краще не давати, бо від



них холодно. На пелюшки ніколи не треба скупитись. Добре мати 24 м'яких, ріденьких і 24 густіших зовнішніх пелюшок. Зовсім наверх приходить ще третя пелюшка-флянелка, яких вистачить і чотири. Для старших дітей треба два вовняні плавці (коротенькі штанці), кілька малих хусток для обтирання губи, чи підкладати під борідку, 6 сорочинок, коли щодня переомо. Сорочинки найкраще вовняні, бавовняні, бо льняні заходонді. Сорочинки повинні бути білі, не кольорові, з довшими рукавцями, без закладок, без рубців, без гудзиків, а з м'якими стрічками до зав'язування на плечах чи збоку. Сорочинки повинні бути короткі, щоб діти їх не мочили; давати їх щоденно після купелі свіжі, перепрані. На холодніші дні для дитини потрібно мати легенькі вовняні светерики, ручно плетені, штук зо 2, бавовняних штук із 3-4. Також дві вовняні шапочки, не затісні, що їх вдіваємо, коли дитину виносимо на двір, але ні в якому разі не в хаті. Далі, 6 підборідків; панчішки і рукавиці дитині в перших місяцях непотрібні. Один більший повивач зверху по перинці і два малі для старшої дитини до плавців.

Замість візка чи колиски вживаємо в перших місяцях кошика на коліщатах. Сінничок для дитини краще зробити самому, напихаючи дрібними стружками, сіном, дуже добре також з вівсяної полови. Дитині ніколи не повинно бути в ліжку гаряче, щоб не пріла. Від перегріття дитина не тільки перестуджується, але й погано травить та хворіє на животик. Тому дитина завжди повинна спати на сінничкові. На сінничок кладемо цератку, а на неї простиральце, яких треба мати 3-4 штуки. Треба мати дві на зміну подушечки з пір'я під голівку, низькі й легко наповнені, 3 пошивочки, наволочки, також не льняні. Перинку з пір'я, або вовняний коцик, ручно плетений, не фарбований, або легеньку ковдерку з пір'я чи вовни.

До перевивання дитини добре мати шафку високу як стіл, на якій сповиваємо дитину. В полицках чи шухлядках шафи переховуємо дитячу виправу. До перевивання маємо легенький сінничок чи коцик, обоє з дешевого матеріалу.

Дрібні речі, потрібні при догляді дитини: коробка з дитячою присипкою, пляшечка з рідиною 3% борової кислоти до промивання очей, пляшечка з дуже ріденькою сезамовою оливою до чищення носа, чиста вата в шклянній посуді з покривкою, коробка з кремом до плекання шкіри, »фасолька« на відпадки при купанні дитини, мала миска до миття і кілька рукавиць чи хустин до миття дитини, 2 хустки до обти-

рання після стільця, гребінчик та щіточка до волосся, виключно до вжитку дитини. Ще потрібна мала мисочка на розварене мило для миття дитини, два більші простиральця до осушування дитини після купелі, що їх крім дитини ніхто не повинен уживати, щоб не перенести на дитину яку недугу, та, нарешті, купелевий термометр. Для старшої дитини потрібно ще 6 плавців, 6 довгих штаняток, камізьельочка з гудзиками для припинання штаняток, 2-3 чепчики, вовняні панчішки і рукавиці на прохід.

Дитяча ванна може бути дерев'яна або бляшана. Дерев'яна так скоро не охолоджується, але часто розсихається та протікає, може мати скалки, якими може дитина скалічитися. В дитячій ванні ніколи не можна мочити ані прати дитячих пелюшок, що у нас, на жаль, є всюди звичаєм.

Дитину важимо найкраще в порадні для дітей, а також кухонною вагою, кладучи дитину до відповідного кошика.

**Прання вовняної одежі.** В теплій рідині розвареного мила або в рідині з розведеним середником до прання вовняних речей переполіскуємо вовняні речі, легко їх з води викручуємо, а тільки дуже брудні місця зовсім легко перепираємо, та злегка в теплій воді виполіскуємо. Тоді цю одежу витягаємо на столі так, як її носить, обережно кладемо всі прані вовняні речі поміж чисті коци та згортаємо. Коци потім змінємо на сухі, або ті самі сушимо і знову ними загортаємо вогку вовняну білизну. Ніколи не можна вовняних речей сушити на сонці, при вогні або коло печі, бо ясні кольори і скоро на них полиняють.

### **Сповивання**

Дитину перевиваємо коло 7 разів на добу. Воно має на меті держати дитину тепло, але й не загаряче, бо холод чи спека однаково простуджують. Дитина має лежати вигідно, її не повинно тиснути, жодні гудзики, рубці, закладки, ні фалди. Дитина повинна лежати вільно, руки вільні назовні, ніколи під перинкою, а ніжки теж легенько сповити: взагалі ні в якому разі не можна замотувати твердо як мумію, її тіло вимагає деяких рухів-руханки. Вільні руки, не обтиснена грудна клітка запевняють дитині вільне дихання. Дитина спокійно спить, не зривається, бо не має почування, що душиться. Залежно від віку дитини, сповиваємо різно, але в кожному випадку вживаємо цих самих пелюшок. Вони мусять бути м'які, випрані, не шорсткі.

Коли дитина змочить пелюшку, не можна її сушити для нового вжитку. Змочені пелюшки щоразу перемо в гарячій воді з милом. Непрані пелюшки воняють, а вдруге змочені подразнюють шкіру дитини і легко викликають чиряки, запалення шкіри, тощо. Зужиті пелюшки треба зараз же намочити, окремо ті, що з сечею, окремо з калом. Начиння для них до нічого більше не вживаємо. Намочені пелюшки з сечею завжди будуть воняти. Прати пелюшки найдогідніше зранку після купання дитини, але ні в якому разі не в дитячій ванні.

Завелика цератка непотрібна і тільки парить дитині шкіру, бо навіть коли цератка ніде не прилягає до тіла, вона не впускає до нього повітря. А треба знати, що людина віддихає не лише легеньми, але й шкірою. Коли б ми дали дитині теплий оклад і в нім довше її залишили, то вона може удушитися.

Часто дитину в перинці треба провітрювати. Це робиться так: розвиваємо перинку та беручи за один бічний ріжок перинки, робимо віяльцеві рухи і закладаємо перинку назад, як була. Дитину в перинці провітрюємо тоді, коли вона не спить. При провітрюванні дитини в перинці до неї доходить не тільки свіже повітря, але при цьому й просушуємо перинку з водної пари. Коли дитину перевиваємо, за кожним разом стріпуємо перинку. Беремо її в руки за той ріг, на який кладемо дитину голівкою. Стрясене вниз пір'я не парить дитину в голівку. Звичайно буває, що один ріжок перинки заокруглений, а до пошивки на круглому ріжку причіплена мережана фальбанка. Практичніше, не заокруглювати ріжка перинки, а на всіх чотирьох ріжках пришити гудзики, за які припинаємо мережану фальбанку по черзі на зміну, щоб можна було вживати перинку на всі боки.

Коли дитина дуже маленька, сповиваємо її в такий спосіб: на перинку, ковдерку чи коцик кладемо більшу флянельку, а на ній цератку. На цератку іде пелюшка, так щоб цератки з-під неї не було видно. Щойно на неї кладеться остання пелюшка, зложена в клинчик, так щоб тупий кут клинчика випав дитині між ніжками, а обидва гострі кінці тої пелюшки розійшлися на боки. Тупі кінці клинчика закладаємо поміж ніжки догори на животик, а гострими кінчиками обвиваємо довкола черевця. Завивання гострих кінців клинчика довкруги животика має на меті держати животик в теплі, і при можливім крику чи кашлі, хоронити пупчик перед пропуклиною. Опісля завиваємо дитину дру-

гою пелюшкою, яка лежить на цератці. Нею завиваємо животик і ніжки. Тепер завиваємо дитину флянелькою, полишаючи їй вільні рамена. Опісля повиваємо перинкою чи коциком і перев'язуємо повивачем.

Коли перевиваємо дитину, щоб змінити мокру пелюшку, тоді не знімаємо дитини з її перинки, головню вночі чи зимовою порою, тільки розвинувши дитину, підносимо лівою рукою за ніжки догори, а правою обтираємо дитину з мокроті сухим кінцем мокрої пелюшки, витягаємо клинчик і другу пелюшку разом з цератою, а присипавши дитину присипкою, прикриваємо її тим часом флянелькою. Обтерши цератку повертаємо її сухою стороною догори, кладемо на ній свіжу пелюшку та клинчик. Потім беремо дитину знову за ніжки лівою рукою догори, правою підсуваємо обидві пелюшки з цераткою під дитину і сповиваємо. В цей спосіб ми ніколи не перестудимо дитини, бо ніколи не знімаємо дитини з її теплої перинки та не кладемо її з нагрітими плеченятами на холодну перину чи подушку.

### Вдягання

Сорочинку й кафтаник вдіваємо на дитину за одним разом. Рукавці сорочинки вкладаємо до рукавців кафтаніка. Тоді зовні надіваємо на два пальці, вказуючий і середній, нашої правої руки через рукави сорочинки й кафтаніка, а коли вони будуть видні під пашкою цих рукавців, тоді цими двома пальцями беремо відповідну ручку дитини за пальчики і перетягаємо її через обидва рукавці за одним разом.

Більші діти у віці 4-5 місяців, які вже постійно копаться і самі висуваяться з перинки, сповиваємо інакше, а саме способом англо-американським. Їх не сповиваємо вже в перинку, лише кладемо в ліжко, а перинкою вкриваємо зверху. В ліжечко кладемо сінничок і вкриваємо простиралом. На простирало кладемо більшу цератку, а на неї даємо велику пелюшку, застелюючи нею ліжко впоперек. Це для того, щоб дитина, забавляючися на ліжечку, не промочила простирала та сінничка.

З двох пелюшок і малого повивачика робимо дитині т. зв. «плавці», що їх змінюємо на сухі за кожним разом, як тільки дитина їх змочить. Плавці робимо таким способом: одну пеленку складаємо в клинчик, а з другої робимо т. зв. вклад, вкладаючи її кілька разів у виложений прямокутник,

Його вкладаємо дитині між ніжки ближче тіла, одним кінцем під крижі, другим на животик — тільки так, щоб не давив. Потім кладемо дитину на клинчик, як при першому сповиванні, тільки тут насамперед обвиваємо черевце гострими кінцями клинчика, опісля ж підносимо між ніжками обидва тупі кінці клинчика догори і кладемо один на одне, другий на друге стегно, розділяючи їх на два роги. Впоперек животика опісля кладемо повивачик, а його кінці попід крижі висуваємо у протилежні сторони, зв'язуючи таким чином кожний кінець повивачика з одним із тупих рогів клинчика, щоб їх вузли випали в пахвинах. На дітей, що вчаться ходити, надіваємо поверх плавців короткі штанці, які припинаємо на гудзики до камізельочки дитини.

При вийманні дитини з ліжка, вкладаємо ліву руку прямими пальцями під голівку, підвівши дещо дитину своєю правою рукою за праву ручку дитини. Коли вже вложимо свою ліву руку під голівку, випускаємо праву ручку дитини, а свою праву руку вкладаємо під її спину. Тоді підсуваємо ліву руку вздовж хребта під спинку, так що голівка укладеться у згині ліктя лівого передрамення. Тепер дитина лежить на лівому передраменні, а права рука свободна.

В ліжечку кладемо дитину не тільки навznak, але час від часу і на правий чи лівий бік. Коли дитина лежить на боці, треба пильно стежити за вушними раковинами дитини, які у дітей дуже м'які і легко можуть позагинатися і споганити дитину.

Коли дитина вже може сидіти, вона носить камізельочку з гудзиками до припинання штанців, а пізніше панчіх.

Мати чи няня мусить себе вести коло дитини завжди дуже чисто.

### Ліжечко

Заложивши дитині плавці, кладемо її на приготоване ліжечко і вкриваємо перинкою, яку прив'язуємо до ліжка за всі чотири ріжки, щоб дитина її з себе не скинула. Коли дитина хоче гратися сидючи в ліжку, зсуваємо на ніжки дитини перинку, а то й цілком забираємо її з ліжка. В цей спосіб приготоване ліжко служить дитині не тільки до снання, але також як подвір'ячко до забави. Отже, дитина має весь час спати і бавитися на своєму ліжечку, але ні в якому разі не на руках. Коли на початку ми ще не постаралися про ліжечко, замість нього послужити може звичайна, відповідних розмірів, пачка чи кошик, поставлений на двох

стілцях, вистелених і застелених простиралом. Дитина при-  
вчена сидіти на руках, кривить свій хребет, мусить сидіти  
завжди в одній позі, та вдихує від своєї няні всякі бактерії.  
З другого боку, няня має зв'язані руки дитиною і не може  
виконувати жодної роботи. Від самого народження діти по-  
винні спати тільки в ліжечку, а не в колисці. Нормально  
діти, коли їм сухо, не переїджені, не голодні, не перегріті,  
не змерзлі, нічого їм не болить та коли не звикли до коли-  
хання, засипають самі та спокійно сплять. Увесь вільний  
від сну час діти повинні собі лежати, сидіти, гратися в лі-  
жечку, а не вічно сидіти в няні на руках. Діти, що при-  
викли до ношення й забави на руках, це правдивий тягар  
для матері. Навпаки, діти не при звичаєні до ношення краще  
ростуть і скоріше виробляють собі самостійність та ініція-  
тиву. Вони плачуть тільки тоді, коли їм справді щось допі-  
кає. Всяке колихання присипляє дитину тільки вже тому,  
що дитині робиться млісно і від цього дитина западає в сон.  
З другого боку, коли нагодовану дитину положимо до ко-  
лиски, і починаємо колихати, тоді вона дістає заворот голови  
і тому часто блює, що тільки виссе. Тому кожна добра мати  
нехай затамить собі ці заваги, і тоді певно дійде до пере-  
конання, що найкраще буде для неї, коли її дитина переведе  
свої перші місяці життя у вигідному ліжечку, а не засипа-  
тиме від колихання, що викликає млості, втому, заворот  
голови і рвоти. З практичних оглядів краще мати більше  
ліжечко, щоб воно придалося і на пізніші роки. Висотою та  
виглядом це неначе звичайне ліжечко, довжиною і шири-  
ною на 1/3 менше від звичайного. Обидва заголовки ліжечка  
замість дошки мають щаблі, а між ними з обох боків згори  
боками мають всуватися фугами дві рухомі драбинки, які  
горою є нарівні з заголовками. Драбинки разом з заголов-  
ками ліжечка, це ніби загорода. Щаблі мусять бути круглі,  
гладкі, завгрубшки з великий палець, щоб дитина могла  
вигідно їх триматися. Віддаль щаблів один від одного 6 см.,  
так, щоб дитина вигідно впихала руку поміж щаблі, але ні  
в якому разі не голову. Найкраще ліжечко з ясенової дошки.  
Таке ліжечко має всі добрі прикмети. В ньому дитина вільно  
спить, грається, вчиться ходити, любить його і не потребує  
тинятися по інших ліжках чи по землі. Між щаблі діти  
часто педетикають різні малюнки чи іграшки, з якими дуже  
радо засипають.

Дуже непрактичні низькі дерев'яні колиски. В малих  
сільських хатах, без підлоги, зимовою порою дітям частень-

ко загрожує холод від землі та при частім відхилюванні дверей. Тому діти постійно перестуджуються і хворіють.

Найздоровіші колиски були колись на селі — т. зв. гойдалки. Були вони плетені з лозини, або роблені з полотна і дерев'яного обруча, та причеплені до сволока під стелею на чотирьох шнурках, на один метр від землі. Такі колиски не стукали, не тягнув на них холод, а згори не налягало душне повітря.

### Кімната.

Для дитини треба обрати найкращу кімнату в домі, де б цілий день світило сонце. Дитяча кімната повинна бути простора, зразково чиста, ясна і привітна; треба щоб була в ній підлога та великі вікна, які б можна відчиняти. Меблів мало, ліжечко має бути приміщене здалека від печі, від дверей та вікон, що їх часто відчиняємо. Кімнатна температура в першому місяці життя дитини  $+20^{\circ}\text{C}$ ., опісля така як для дорослих, краще поміркована, що гартує тіло. Нормальну теплоту забезпечуємо дитині не тільки кімнатою, але й правильною їжею та її ліжечком. Повітря в дитячій кімнаті це дуже важний чинник в розумовому розвитку дитини. Повітря мусить бути чисте, без пороху, водяної пари, не надто сухе, без чаду і двоокисня вугля. Простір дитячої кімнати має становити 15 куб. метрів; коли ще одна особа спить з дитиною, має бути простір подвоєний, — 30 куб. метрів. Температура для старших дітей в кімнаті має бути  $15-16^{\circ}\text{C}$ .

Електричне світло безпосередньо шкодить, коли дитина дивиться просто на яскраве світло, тоді бистрота зору слабне, зате при слабшому світлі зростає. Тому міські люди, що вживають яскравого світла, носять частіше окуляри, ніж на селі. Шкідливо впливає на дітей електричне світло також тоді, коли вони перебувають близько електричної лампи, яка при влученні витворює довкруги себе т. зв. електричне поле, що також шкідливо відбивається на організмі дитини. Дитина при електричному світлі спить неспокійно, повертається, пітніє та здригається.

Незвичайно шкідливий дим тютюну, від якого в дітей, крім нервових заборень, слабе також зір і вже змалку діти стають короткозорі. Тому курення тютюну в дитячій кімнаті суворо заборонене.

В дитячій кімнаті не можна прати, сушити білизну чи пелюшки, бо пара утруднює дихання, а осідаючи на різні предмети, звогчує їх і створює погані запахи.

В дитячій кімнаті не можна держати голубів, птахів, кріликів чи морських свинок, або взимку курей, які майже завжди розповсюджують туберкульозні бактерії.

Найкраще мати в дитячій кімнаті кафлеві печі, з чеканів, а не залізні з бляшаними коминами (трубами), через які, як науково стверджено, проходить чад, при якому діти з високою температурою, а також дорослі дуже важко відхорovouють. Чад — дуже важка отрута для крові, а дитяча кров реагує на нього надто сильно. Таксамо багато чаду виділяє нафтова лампа та потріскані печі. Карбідова і нафтова лампи виділяють також вуглекислоту ( $\text{CO}_2$ ). Остерігається перед уживанням бензини, коли світимо лампою в замкнених кімнатах. В бензині є домішка олова, що дістається до нашого організму через вдихання і затроює нас оловом.

Дитячу кімнату треба часто білити. В ній не можна дорослим їсти, ні пригрівати страву.

Вікно літом має бути постійно відчинене, за винятком сльоти чи дощової пори. Під час сильних морозів треба провітрювати кімнату кватиркою, що є у вікні, а не відчиняти дверей і вікон, щоб надто не вихолоджувати кімнати. В дитячій кімнаті топиться в печі зранку і звечора, а не вночі.

**Світло.** Світло й повітря — це пекучі життєві чинники в розвитку дитини. Вони забезпечують дитину від недуг та пожвавлюють чинність дитячої шкіри, кровообігу, а тим самим й інших життєвих органів дитини. Вдень чи вночі кладемо дитину в ліжечко завжди голівкою від світла, а ніколи так, щоб воно падало дитині в очі, яке навіть при зажмурених очах роздратовує і непокоїть дитину.

Світло, що горить цілу ніч у кімнаті дитини, впливає на неї дуже шкідливо, головню на нервову систему. Сон при світлі, яке б воно не було, дуже важкий і неспокійний. З власної практики знаю випадок, що дитина, яка від народження постійно спала при нічнім світлі, в пізніших роках, головню у шкільному віці, виказувала нахил до лунатизму. Також треба оберегати дитячу кімнату і від місячного світла.

**Сон.** Сон здорової дитини, привченої спати в ліжечку, спершу сягає і до 20 год. на добу, а з часом меншає до год. 15. Сон дитини спокійний та твердий і вдень і вночі. Старші діти повинні вдень також спати. Неспокійно сплять діти, коли мають розлад травлення, нервові, чи то з спадковості, чи від нервового впливу оточення. Нервові діти мало сплять і часто з криком зриваються зі сну. Сон тоді здоровий і покріпляючий, коли там де сплять не смердить зношеною,



чи насиченою димом тютюну одежиною, стравами, чи іншими речами, що роздратовують нюх. Чисте повітря без запахів сприяє доброму снові. Сон кріпить нервову систему дітей; невиспані ж діти стають нервові та недокривні. Твердий і спокійний сон є при затемнених вікнах.

До сну дитину треба обов'язково розбирати з денної одежі, постіль щоденно перевітрювати, таксамо двічі на день кімнату. Спання з мамою чи взагалі з дорослими особами рішуче не дозволене. Дорослі при віддиханні шкірою виділяють з себе важкі випари, які сонна під боком дитина мусить вдихати та затруюватися.

І друге, дитина вже раз відлучена, підчас спільного спання знаходить груди сплячої матері та знову повертає до ссання, а таке цілонічне ссання дуже некорисно відбивається на здоров'ї дитини.

Спання дитини мусить бути вірно спляноване. Пополудневий сон є звичайно налто продовжуваний, що відтягає старшу дитину цілими годинами від денного світла, а вночі від сну, а це відбивається на здоров'ї не лише дитини, але й мамі. Сон дитини після полудня не повинен тривати довше, ніж 1½-2 години.

**Прогульки.** На двір з дитиною! Світло і повітря в кімнаті, це лиш дрібка того, що на дворі. Літом, коли на дворі тепло, сухо і немає вітру, маленьких дітей треба негайно виносити на двір вже в четвертому тижні, а зимою в четвертому місяці по народженні, поволі при звичаювати до повітря на дворі й уряджувати їм повітряні та сонячні купелі. Літом може дитина проводити весь день в городі. При повітряних купелях треба дітей берести від надмірного охолодження. Показчик — холодний кінець носа дитини. При соняшних купелях треба вважати, щоб сонце не світило дитині просто в личко, яке повинно бути завжди затінене, а зате решта тіла має бути безпосередньо насвітлювана сонцем. Сонце найсильніше літом, слабше весною, зовсім слабе осінню. Вплив сонця у високих горах є багато сильніший, ніж на долах, краще на селі, як у місті, де дим і порошок заслоняють проміння сонця. Дитина мусить звикати до сонця. Спочатку до лагідного світла, тільки завжди голівкою від сонця. До сонця виставляємо дитину поволі і частинно, по черзі насвітлюємо поодинокі частини шкіри. Ніколи не можна допускати до зачервоніння шкіри дитини. Яскравого сонця вполудень уникати. Час на прохід дитини на вільне повітря треба також обирати, залежно від пори року. Літом вполудень з ди-

тиною не виходимо, зате виходимо вполудень осінню, зимою та ранньою весною, найкраще між 11 та 12 годиною. Зимові виїзди на прохід повинні бути не довші 1-2 години. Зимовою порою вивозимо дітей на двір у погідні дні найпізніше в четвертому місяці по народженні при температурі  $-6^{\circ}$  Ц. на короткий час. Ранньою весною і пізньою осінню треба дітей берегти від простуди. На проході в часі негоди й холодного вітру не можна з дитиною розмовляти, ані її розсмішувати, бо тоді дитина легко простуджує горло. На прохід завжди треба брати з собою чисту хусточку до носа для дитини, щоб не втирати їй носа пальцями чи пелюшкою. Підчас морозу й негоди дитину краще тримати в кімнаті.

Лице дитини треба берегти тому, що діяння сонця на шкіру спричинює зморшки (а не старість, як загально думають) тому, що сонце ушкоджує еластичні волокна шкіри, яка набрякає, а потім морщиться. Крім цього, під впливом сонця верхня зроговатіла верства шкіри занадто грубе, що також провадить до зморщок.

### **Вплив сонця на нашу кров**

Дуже великий вплив сонця помічається на червонокрив'ях. Стверджено, що інтенсивні соняшні купелі через перших п'ять тижнів причиняються до збільшення гемоглобіни, себто зафарблення червонокривців. Коли по 5. тижнях будемо даліше нагріватися, то в наступних 5 тижнях нагрівання набута гемоглобіна спадає.

Самі червонокривці не зменшуються числом, але маліють величиною, бо менше в них плязми. Це діється головню у людей незвиклих до праці. Люди, при звичаєні до праці, треновані, ще найменше тратять гемоглобіни з причини довшого нагрівання на сонці. До цих незвиклих до праці належать в першу чергу діти. Коли в наступних 5. місяцях утримаємося від наświetлювання сонця, то набута гемоглобіна майже не спадає.

Обмеження гемоглобіни не залежне від величини наświetлюваної поверхні тіла, але від часу нагрівання і вразливості тіла. Обнижка гемоглобіни не залежить також від величини та будови тіла, ані від темної шкіри, незалежно від того, чи особа расово чорна чи опалена. На інтенсивні соняшні купелі більше вразливі вегетативно стигматизовані особи, ніж нормальні. Стигматизовані — це люди, яких тапчиця сильніше працює, яких шкіра дуже вразлива, особи

з обниженими повіками, з нахилом до надмірного потіння рук і ніг, та яким дріжать пальці і повіки.

Соняшні купелі не мають впливу на кількість червонокрівців, але сильно впливають на їхній обмін речовин, що є найсильнішим між 5., а 6. тижнем насвітлювання. Тут найбільше чинним є мозок костей, звідки більше випливає молодих червонокрівців до обігу крові.

У людей не насвітлюваних сонцем, цього руху крові, себто сильнішої регенерації червонокрівців немає.

Коли насвітлювання триває довше як 5 тижнів, процес регенерації крові знесилюється і червонокрівці щораз більше марніють.

В часі між 5. і 10. тижнем, себто в часі найбільшого знесилення молодих червонокрівців, появляється в сечі порфірина. Це є біологічний зв'язок заліза, що молоді червонокрівці переробляють на гемоглобін. Коли знесилені молоді червонокрівці не можуть тієї порфірини переробити на гемоглобін, тоді організм виділяє цю порфірину зі сечею назовні. Саме тоді, коли в сечі появляється порфірина, зменшуються по величині молоді червонокрівці.

У насвітлюваних осіб, при надужитті сонця, крім появи порфірини, може появитися в сечі також уробіліноген, що походить з розпаду старих червонокрівців.

Поява у великій кількості порфірини в сечі свідчить, що молоді знесилені червонокрівці неспроможні утворити гемоглобіни з порфірини. Коли в тім часі дамо надто насвітлюваній особі вітаміну  $B_{12}$  — цебто амідову кислоту нікотини, звану нікобін, тоді порфірини з сечі меншає, бо вітаміна нікобін сприяє синтезі гемоглобіни із порфірини. Отже, вітаміна нікобін являється каталізатором в перетворенні порфірини на гемоглобін. Треба підкреслити, що вітаміна нікобін, цебто амідова кислота порфірини, не має нічого спільного з ніотиною тютюну.

Гідне уваги те, що підчас знижки гемоглобіни в крові і появи порфірини в сечі, знижується вага тіла.

Практичні завваги такі: люди вразливі, стигматизовані, в тім числі й діти, повинні бути обережні з насвітлюванням сонцем. Коли вага у насвітлюваних спадає, значить, лікувальне діяння сонця проминуло, і насвітлювання треба надовше перервати. В тому часі можна подавати вітамін нікобін 0,1 денно.

Організм охороняється від надмірного сонця не пігментом шкіри, цебто ні темною ані опаленою шкірою, тільки

шкірою згрубілою, яка саме грубе від сонця в зроговатілій її верстві. Крім грубіння шкіри, мутніє ще й білковина в шкірі, що також спинює сині промені сонця.

Особам з підвищеною або нерівномірною температурою краще утриматися від повного наświetлювання сонцем, доки їх температура тіла не усталиться. Люди з нерівномірною температурою — це в більшості з нахилом до туберкульози, а коли вони будуть надуживати сонцем, тоді їм загрожує недуга туберкульози.

### **Отруїння в дітей**

Найгрізніший для дітей наркотик, це опій. Його вживають всюди як вивар з маківки і ним поять дітей, щоб добре спали і були спокійні. Діти постійно затроювані маківками тими нянями, які хочуть мати багато вільного часу на гуляння, дістають таке важке й довготривале ушкодження нервової системи, що в пізнішому віці мають притуплену пам'ять і нездатні до жодної інтенсивної розумової праці на майбутнє.

Важким затроєнням нервової системи у дітей є також тютюн. До дитячого організму він попадає з молоком матері, коли вона сама курить, або коли взагалі в кімнаті курять. Діти, які перебувають у постійно задимлених тютюном кімнатах, дуже скоро стають короткозорими і недокрівними.

До затроєнь дітей можна зарахувати ще т. зв. »зніт« або »знітєння«, на що деякі діти на селі хворіють щомісяця. Цю недугу зустрічаємо тільки на селі, а головні в тих закутинах, де жінки підчас менструації не змінюють сорочки і взагалі не носять жодних вкладів, а бруд спливає весь час на одну сорочку, яку змінюють щойно після закінчення менструації. Сморід такої сорочки такий нестерпний, що зовсім не можна дивуватися, коли діти, які сплять разом з матерями від цього мають гарячку.

Затроєння дітей алькоголем буває тоді, коли кормлячі матері п'ють алькоголь, або, коли дітям кладуть оклади зі спирту й ніжна шкіра дітей вбирає спирт; найшкідливіші оклади зі спирту деревного.

### **Випадкові недовгомагання дітей**

В годину по народженні температура дитини спадає навіть нижче 36°Ц. з огляду на зовнішню температуру, і тому треба скоро впоратися з першою купіллю. Після 24 годин температура дитини підвищується до 36,5° — 36,7°Ц. В на-

ступних днях вона досить хитка, і може в поодиноких випадках 3 — 4 дні доходити навіть до 39°Ц. Ця температура не страшна, коли не дійде до інфекції пупця, вуха й легень. Вона держиться короткий час, і вже в 5—6-му дні сама спадає. Ця початкова хитка температура дитини тримається три тижні, потім устійнюється, бо щойно тоді дитина в силі самостійно регулювати свою температуру. З огляду на це перша купіль мусить бути тепліша, а саме 38 — 39°Ц, кімнатна температура теж має бути дещо вища упродовж перших трьох тижнів, і в тому часі навіть не можна виносити дитину на двір, хоч би і влітку.

Число ударів живчика на хвилю у немовлят по народженні становить коло 120, у малих дітей 90 — 100, у дорослих 60 — 80. Число віддихів на хвилину у новороджених дітей доходить 50 — 60, у немовлят 30 — 50, у старших дітей 20 — 30, у дорослих 16 — 18.

Смертність дітей найбільша в першому році їхнього життя. Вона становить 8 — 40%, при цьому відлучених дітей вмирає в 6 разів більше, ніж дітей годованих грудьми. Де в родині велика смертність дітей, там і велика кількість народин і навпаки, але при цьому жінки витрачають марно своє здоров'я, а діти платять за те своїм життям. Смертність дітей залежить від способу годування та догляду, а вмiле й корисне своїми наслідками годування та догляд залежні від доброї волі, знання та засобів. Смертність дітей у тих родин, що мешкають в одній кімнаті втричі більша, ніж у родин, що мешкають у 3-х кімнатах. Смертність дітей найменша при годуванні грудьми і доброму догляді, менша при годуванні грудьми і поганому догляді, трохи більша у відлучених, хочби й доброму догляді, а найбільша у відлучених та поганому догляді. Отже, смертність дітей менша у багатих, висока у бідних; менша у культурних, більша у культурно відсталих: менша у вільних, висока в поневолених народів.

**Жовтачка** виступає майже у 70% всіх новонароджених дітей. Її причини треба дошукуватися в розкладі зайвих частин крові в дітей після народження. Звичайно виступає вона на третій день і по кількох днях сама безслідно зникає.

»Відьміне молоко« — це клейка рідина, що нею набрякають грудні залози дітей і виділяють її зараз по народинах. Воно походить з того, що гормональні складники матеріної крові дістаються до крові дітей. Ця недуга також сама зникає.

Щоб до очей дитини не дісталися заразники гонореї, треба завжди дитині закропити очі після народин однопроцентним розчином ляпісу по одній каплі до ока.

При закисненні очей промиваємо їх 3% розчином бороної кислоти.

Шкіра дітей дуже ніжна і може пропускати через себе бактерії. Ще легше дістатися бактеріям до організму дитини через уста і харчовий провід, що викликає важкі катари кишок у дітей. Тому, коли приступаємо до будь-яких заходів коло дитини, треба завжди обмити собі руки милом і стриматися не дихати на дитину. Дорослі, хворі на нежить, не повинні ніколи наближатися до дітей, тим більше, що часто нежить виступає звичайно у початкуючих сухітників. Бактерії хворих на нежить осіб легко дістаються через віддих і чихання до рота дитини. Звідси проходять короткою трубкою Евстахія до середнього вуха, що починає гноїтись і тоді дитині витікає назовні з вуха гній. Слух по цій стороні сильно притупляється. Це захворювання викликає великі болі в дитини. Крім цього ті самі заразники можуть перейти з вуха на мізкові оболони, а тоді може виступити менінгіт і дитина марно кінчить своє життя через такий малий недогляд. З цієї причини, крім мами або няні, ніколи ніхто більше не повинен наближатися до дитини. Тому теж цілування дітей тітками, бабками і всіма іншими особами рішуче не дозволено. З тих самих поглядів не можна нести маленьких дітей у більші скупчення людей, наприклад, до церкви, до театру, в гості тощо. Треба пам'ятати, що люди хворі на туберкульозу, а які ще не знають про свою недугу і всюди вештаються, при диханні і розмові ніжними, майже невидними, крапельками своєї слини можуть розсівати на один метр кругом себе тьму туберкульозних заразників, які маленьких дітей швидко заражують.

Ще й досі на відсталих і занедбаних селах при захворюванні дитини всякі баби-шептухи зголошуються зі своїм досвідом, і кажуть, що це «простріт», або «вроки» та дораджують змивати дитину сечею, або святовечірніми помиями, які по селах зберігають у пляшках. Розуміється, що такі темні атавістичні звичаї треба рішуче поборювати. Уживане у нас слово «вроки» є старослав'янське. Наші бабки уживають його у тому значенні, що коли хтось подивиться на дитину «лихими очима», тоді її «наврочить». Це слово задержалось досьогодні також у мові словінців, — врочіна, що означає гарячку. З того, мабуть, у москалів походить «врач».

Пропуклина пупця, що повстає при перекормленні та кашлі, гоїться безслідно, коли ми найменш упродовж місяця безперервно заліплюємо його плястром в той спосіб, щоб зміст пропуклини був завжди старанно заложений до нутра та заліплений.

Стільцева кишка в дітей висувається деколи при віддаванні стільця, при частому розвільненні чи перегодуванні її зрілою їжею. В цьому випадку впихаємо стільцеву кишку (старанно обмитою рукою через чисту газу або дуже чисту хустину) всіма просто зложеними пальцями правої руки до середини, поклавши перед тим дитину животиком на подушку, або на коліно. Тоді кладемо дитину на годину до ліжка. Це недомагання трапляється головню у дітей, що їдять здебільша житній разовий хліб, бараболю та капусту.

Коли дитина має нахил спати з відкритими устами, треба легенько стулювати дитині уста, доки вона не відвикне від цього. Голівка при спанні не повинна бути відхилена назад, бо це доводить до відкривання ротика. Хіба що дитина має нежить і не може дихати носом. Спання з відкритим ротиком спричиняє в пізнішому віці неестетичне хропіння та тоді вже не дається перешкодити цьому. Спання дорослих навзнак пособляє хропінню.

Скрегіт зубами уві сні у здорових дітей не є хоробливою ознакою, але у тяжко хворих немовлят він не віщує доброго кінця. Здоровим дітям, що скрегочуть уві сні зубами, поручається на ніч давати густіші страви (кашки).

**Чищення носа.** У дітей треба пильнувати за чистотою носа. Змалку вони мусять призвичаїтися до обов'язку завжди мати очищений від виділин ніс. Дитина повинна завжди мати при собі хустинку до носа, щоб до неї видувала свій ніс із мокроти, а не робила цього пальцями. На жаль матері мало звертають уваги на цю обставину, і часто доводиться зі сумом спостерігати, як дітям при всяких нагодах вперто визирають з носа опалізуючі соплики.

Можна ще б стерпіти, коли б тут ходило тільки про саму гидь. Одначе це часто дуже важко впливає на стан здоров'я дитини і то з поганими наслідками. Щоб це зрозуміти, возьмім до уваги анатомічні умовини зв'язку носа і горла. В носі є носові м'шлі, які, головню долішні, є побудовані з поровитих ям, а ці знову виповнені жильною кров'ю яка перебуває в безпосереднім зв'язку з мигдаликами, цебто обома лімфатичними залозами горла, що мають тільки відпроваджуючі, але жодних допроваджуючих лімфатичних доріг. Науково

стверджено, що між долішніми носовими мушлями й мигдаликами горла є безпосередня комунікація кров'ю, тому захворюння мигдаликів може наступити тільки через кров, але ні в якому разі лімфатичними шляхами.

Фізіологічне завдання ями носа таке: виділини з цілої віддихової площі легенів скеровані до виходу носа, і тимчасово затримуються в носовій ямі. Знову віддихове повітря ззовні, йдучи до легенів, лишає в носі свій пил і можливі різні бактерії, які в тім випадку попадають до виділин з легенів у носі й натрапляючи на догідну температуру скоро розмножуються. Коли ж цих виділин скоро не видалимо з носа, тоді їхні бактерії дуже легко пересякають через слизну оболону і мушель носа до крові, а звідси легко вже дістаються кров'ю до мигдаликів горла, де ці бактерії всередині мигдаликів при догідних умовах викликають запалення мигдаликів в різних їх видах і наслідках. Крім гострих занедужань мигдаликів, є ще хронічні, коли із-за постійної інфекції з носа мигдалики хоробливо переростають і спиняють дитині правильний віддих та загальний розвій дитини, так фізичний як і розумовий; тому перерослі мигдалики мусять бути хірургічно усунені. Також з огляду на заповнення виділинами носа, носові мушлі постійно закатарені, до того ще на них нарастають носові поліпи. Їх також треба оперативно усувати, бо через них дитина переносить тяжкі болі, а все це тільки через неогляд матері.

Пліснички в роті дитини найскорше проходять, коли помажемо рота соком цитрини.

Криваві плями на споївках очей з кашлю при кашлюковій розходяться безслідно самі.

Коли дитина ссе свої пальці, треба їй надівати на той палець, який ссе, чисту хустинку так грубо, щоб дитина не могла його запхати собі в рот. Так вона відвикне ссати пальці. Коли дитина ссе палець довший час, тоді вона звикає звертати голівку у бік ручки цього пальця, а що дитина постійно ссе пальчик день і ніч, то голівка постійно лежить скривлена у бік пальчика. Коли до цього долучиться хочби легенька кривуха, тоді голівка в місці прилягання до подушки сплащується і прибирає поганого скісного вигляду.

**Віддача сечі в ліжку в дітей і дорослих.** Вже в шостому місяці треба сажати дітей на горнятко для віддавання сечі. Це дуже важне з того погляду, що дитина мимохіть в цьому часі легко навикне до порядку, а коли вже навикне, тоді вважає за свій обов'язок ходити тільки на горнятко. Коли ж



няні не призвичають дитини впору на горнятко, тоді вже й старша дитина, чи то з привички, чи слабовита, чи з лінивства завжди мочить під себе в ліжко. Доходить до того, що діти, а навіть і дорослі уві сні стало мочать під себе. Тому приучувати дітей впору мочити до горнятка, не є така малаважна річ, як на око видається.

**»Звихнення«.** Передчасне ношення дітей на руках в сидячій позиції, заки дитина ще сама зможе сидіти, буває дуже шкідливе, бо викривляє дитині хребет, а з другого боку поодинокі хребці придавлюють міжхребцеві нерви. Тому діти стають неспокійні, їхні ноги лежать майже нерухомо, наступають болі, подібні до болів при ішіасі. Жінки на селі називають ці прояви дитячим «звихненням». Це «звихнення» лікують жінки самі в той спосіб, що «натягають» дитину, беручи ліву ручку і праву ножку дитини та стягають їх до купи, або як кажуть «міряють». Потім, таксамо міряють навхрест лікті з колінами. Таке мірвання мало б на меті розхилити хребти дитини, щоб нерви були вільніші. Це подібне до «наставлювання хребтів» у старших. Щоб дитину не наражувати на такі дивоглядні експерименти сільських знавців, не можна її носити на руках в сидячій позі доти, поки дитина вже сама не потрапить сидіти в ліжечку без жодної підпори. Це можливе шойно в шостому місяці життя, під умовою, що дитина не хворіє кривухою. Здорова дитина старається сидіти вже в п'ятому місяці. До довгого сидіння не можна силувати дитини, щоб її не мучити. Діти хворі на кривуху сидять далеко пізніше, а примушувані до сидіння викривляють собі ноги, сплющують миску, викривляють хребет та грудну клітку так, що вона прибирає вигляд курячої.

**»Прирослий язик«.** Буває тоді, коли дитина не може виставити язика назовні, а коли пробує висунути його з рота, язик двоїться. Дитина з таким припнятим язиком не в силі добре ссати, бо не може ним як слід обняти грудного соска. Припнятий язик полягає на тому, що посередині під язиком уздовж твориться ніжна прозора плівка, яка обмежує рухи язика назовні. Так зване «підтинання» язика треба завжди довірити тільки лікареві. Припнятий язик робить також труднощі в майбутньому житті у вимові.

Дитина може сама задушитися, коли уві сні приляже цілим лицем до подушки і їй забракне повітря. Тому при спанні дітей треба пильно стежити за тим, щоб дитина ніколи не клалася лицем до подушки. Я мав нагоду сам бачи-

ти, що зовсім здорова дитина звечора поклася спати лицем до подушки і над раном була нежива, бо задушилася. Якраз сонна дитина може повернутися чи покластися лицем до подушки і заснути першим твердим сном. Голова дитини своїм тягарем поринає в подушку, так що ротик і ніс затуляється, а доступ повітря до легенів дитини спинається. Тоді дитина не може пробудитися з дуже глибокого сну і душиться.

Чужі предмети у вусі дитини, як горох, скляні коралики та інші речі, не можна з вуха витягати жодними інструментами. Їх виполіскується з вуха теплою водою при допомозі більшої стрикавки, — найкраще це зробить лікар. Такі самі предмети з носа витягає тільки лікар кривим зондом.

Коли дитина проковтне якийсь твердий предмет, як коралі, дрібні металеві гроші, гудзики тощо, даємо дитині їсти доволі тертої на решеті бараболі, як пюре, трохи з молоком. Бараболя в тому випадку обліплює цей предмет, який легко просувається кишками з калом. По віддачі стільця наступного дня після проковтнення, треба шукати цей предмет, щоб упевнитися чи він вийшов.

Коли дитина народиться з викрученими до середини стопами, тоді стопи вигинаємо назовні до нормального стану, наліплюємо довгий плястир, під стіпкою досередини, а назовні догори майже аж до коліна так, щоб стіпка затримала нормальну позу. Так треба поступати доти, поки стіпка не матиме нормального вигляду і без плястиру. В цей спосіб рятуємо дитину від вічного каліцтва без жодних оперативних заходів та коштів. Краще буде, коли перший плястир на ніжки заложить лікар.

Простора «кінська» стопа. Буває, що дитина родиться з прямою стіпкою тақ що не може стати цілою стіпкою, тільки на пальцях, що спричинює коротше Ахілеве стегно, яке лучить кістку п'яти з м'язом литки. Цього не можна занедбувати, а передати дитину до лікарні, щоб хірургічним способом продовжити це Ахілеве стегно і заощадити дитині каліцтва на ціле його життя. Операція легенька і триває лиш кілька хвилин.

Пускати дитину рачкувати по землі не можна. На землі дитина заражується різними хворобами — глистами, перестуджує собі ноги, дістає запалення суглобів, головно бедрових, запалення нервів і від цього навіть часто скалічення обох ніг. Діти починають рачкувати між 10 — 11 місяцем, а хворі на кривуху багато пізніше.

»Кульчикування« дітей. Проколювання дітям вух, щоб зробити дірки на кульчики, шкідливе. Проколювання вух брудною голкою і брудною ниткою часто спричиняє затяжне гниття зовнішнього, а навіть і внутрішнього вуха, рожу, простець, або туберкульозу вуха.

Голівку дитини zdeформовану підчас народження, коли дитина родиться з т. зв. »чубом«, не можна поправляти, формувати, ані стискати, бо форма голови сама з часом поправиться без болю для дитини. Також не можна формувати носика.

Гикавиця — щикавка у дітей, буває часто з надмірного охолодження. Часто вистачає легенько покласти на лобик і личко дитині малу хустку з флянелки й гикавиця припиниться.

Оклади Прісніца кладемо дітям з підвищеною температурою в разі потреби щойно понад 38°Ц. на дві, а з високою температурою лиш на одну годину.

Очищуючі клізми даємо намовляткам звичайно бальйонком поємности 50 — 100 гр. із теплої перевареної води з додатком малої чайної ложечки кухонної соли, або із рум'янку.

Також робимо клізму з правдивої оливи 20 — 50 гр., відповідно до віку дитини, або із гліцерину, по рівній частині з водою: наприклад, 10 гр. гліцерину і 10 гр. теплої води на одну клізму.

При ударі сонця кладемо дитину в холодному місці, на голівку кладемо холодні оклади і поїмо дитину легкою зернистою кавою, а жодного алькоголю не даємо.

В ясні соняшні дні поручається носити дітям білі полотняні капелюшки.

При укушенні дитини поганою мухою кладемо квасні оклади.

Щеплення віспи відбувається у першому році життя дитини.

**Глухота** дітей від галасу. На глухоту терплять всі, що довше перебувають серед більшого галасу, як ковалі, бляхарі, слюсарі, бондарі, столярі, робітники фабрик тощо. Глухоту спричиняє галас понад 80 фонів, а головно між 100 — 125 фонів (фон, це одиниця сили голосу; один фон, це сила голосу, який можна ледве спостерегти. Сума хвиль, яку наше вухо може спостерігати, лежить між 1 — 130 фонів). Постійно триваючий галас, в силі високих фонів, може так перевтомити кінцевий нервний орган слуху в слимакові вну-

трішнього вуха, що може привести до притуплення слухових нервів. Глухота виступає звичайно обосторонньо. При постійному галасі притуплення слуху виявляється вже за два роки, а по 8 — 10 літах наступає тяжка глухота. При чому на початку »заступає вуха«, опісля настає заворот та біль голови, що підчас спокою знову вирівнюється. Пізніше це заглушення вже не проминає, а виступає ще суб'єктивний шум у вухах. Глухота посилюється поступово, а прикрою стає щойно тоді, коли вже тяжко зрозуміти бесіду. Глухота виступає індивідуально і залежно від часу та галасу. В кінці глухота доводить до цілковитого оглухнення на обидва вуха. При цьому з'являється часто шум у вухах, заворот голови та безсонність. Вияви розладу рівноваги трапляються дуже рідко.

Немовлята — діти бляхарів, бондарів, ковалів, слюсарів, яких варстати часто приміщені в мешканевих кімнатах, або близько їх, — завжди наражені втратити чи зіпсувати слух, бо перебуваючи серед виробничого галасу, слух у цих дітей швидше і тяжче притупляється, ніж у старших. Тому, при плеканні немовлят треба пильно зважати також на всякий галас, що не тільки постійно глушить немовлят, але й робить їх нервовими.

**Розумовий розвій дитини.** Вимоги дитини після народження дуже обмежені. Перше вражіння дитини після народин, це почуття холоду; вона починає дрижати і плакати. Коли дитину скупаємо і сповинемо, вона заспокоїться, щоб відпочити по тяжких умовах приходу на світ. Здорова дитина спокійна. Кричить мало, дуже багато спить, головно в перших місяцях. На зовнішні вражіння, коли вони їй не вигідні, відповідає хіба лише плачем. Перші два тижні після народин дитина не бачить, одначе світло її разить. Щойно на третьому тижні дитина розпізнає світло від темноти. Ще за тиждень водить очима за блискучими предметами. Діти плачуть із сльозами щойно в 2 — 4 тижні, а сміються в 3 — 6 тижнів після народження. На початку діти глухі. Щойно 2 — 3 тижні дитина реагує на голосний шорох, а в 6 — 7 тижнів вже починає відрізняти деякі звуки, а в другому місяці повертає голову в тому напрямі, звідки доходить гамір або світло. Хоч дитина не чує, то все ж сильний галас впливає на неї, і вона непокоїться. В шостому тижні дитина усміхається. По трьох місяцях вчиться підносити голівку, коли »пасе коники«, та пробує при цьому піднятися на руках. В четвертому місяці старається брати руками

предмети і грається ніжками. Відколи дитина починає гратися ніжками, від тої хвилини зміняємо її сповивання. В п'ятому місяці пробує дитина стояти на ніжках. В шостому місяці грається забавками та цікавиться зовнішнім світом. Є діти дуже жваві, що скоро розвиваються. Перша руханка дитини, це «пасти коники» та забава ніжками. В дев'ятому місяці дитина називає звуками деякі дії, наприкінці першого року життя починає говорити. Бувають випадки, що діти з тяжкою кривухою починають говорити щойно в 3 — 4 році життя. Перші рухи дитини безвільні й недоцільні. У другому місяці намагається дитина підняти голову, в третьому-четвертому місяці сидячи тримає голівку просто, в шостому місяці сідає, в дев'ятому встає, ходить з кінцем першого або на початку другого року.

### **Психічна гігієна дитини**

З погляду психічної гігієни треба звернути увагу на вивчення мови. Коли дитина починає вчитися говорити, ні в якому разі не можна говорити до неї здрібнілими словами, як: «гайтю», «зюзя», «гаму» і т. п. Дитина чує, що до неї говорять іншою бесідою, ніж старші між собою балакають. Отже, дитина постійно чує дві різні бесіди. Подумаймо про ті труднощі, коли б нам, старшим, веліли вивчити рівночасно дві чужі мови; берімо до уваги, що ми вповні володіємо своїм розумом і досвідом, та вже й знаємо якусь мову, а дитина не володіє ще своїм розумінням, ані не знає жодної мови. Коли це розміркуємо якслід, дійдемо до переконання, що ми справді ставимо дітям перешкоди у вивченні мови, живлячи здрібнелих висловів. Коли ж будемо цього уникати, дитина буде чути тільки одну мову і в цей спосіб з розмови і зі слуху вона багато скорше засвоїть собі матірну мову. Тому лишімо здрібнілу бесіду з дітьми і не робім їм жодних труднощів у вивченні мови, а тоді діти будуть скоріше її собі засвоювати.

Передумовою виховання немовлятка є добре його поводження, цебто доцільне відживлювання. Коли дитина хорова, вона вимагає більшого догляду, через що винижнюється, а це не є у згоді з вихованням. Тому добре фізичне плекання сприяє вихованню дитини, бо тоді можемо у вихованні запровадити порядок, чим саме виховуємо дитину. Дитину починаємо виховувати вже від її народження. Насамперед дбаємо про добрий її сон та урегульовуємо їжу. Коли цього не допильнуємо на початку, то пізніше буде дуже

важко, бо кожна звичка стає дитині приємною, а потім і ко-  
нечністю.

Найкраще виховати дитину може тільки мати. Дитина  
маму щодня бачить, обоє живуть одним чуттям, одно одного  
розуміє, одно з одним неподільна власність. Тут і вихован-  
ня не важке, коли зразу підє на правдиві рейки точности  
і порядку, а дитяча безмежна любов завжди матері допомо-  
же. Щоправда не всі діти духово рівно обдаровані, то ж  
не всі однаково виховуються. Приміром, нормальна дитина  
після їжі засипає або бавиться. Знову, дитина невропат —  
мало і рідко спить, дуже лякається, а вражіння у неї тим  
сильніші, чим менше спить. Для цієї дитини крик не завжди  
означає потребу їжі. Така дитина при вихованні вимагає  
більше спокою духа і опанування.

Дитина під кінець року її життя знає тільки себе саму.  
Все, що робить, робить тільки для себе. Дитині здається, що  
тільки її бажання можуть бути виконані; що їй подобається,  
за тим сягає, що бачить, те бажає мати. Та рівночасно дово-  
диться дитині завважити в перший раз, і до того, власне,  
спрямоване виховання, що дитина мусить своїми бажання-  
ми деколи поділитися зі своїми найближчими, сама мусить  
від них відмовитися і підпорядкуватися своєму оточенню.  
Вперше виступає в житті дитини поняття орієнтації й само-  
опанування, коли мама не дасть дитині того, чого дитина  
агресивно забажає. Неуступчивість мами не мусить зараз  
бути непривітна, тільки спокійна але певна, коли вона по-  
становить відмовити дитині якийсь предмет. Дитина му-  
сить відчути, що її забаганки і здійснення вперше прикоро-  
чено. Дитина на початку не буде цього розуміти, але вона  
з часом навчиться, що крім »я« існує ще хтось інший. Коли  
дитина це добре зрозуміє, тоді стараємося навчати дитину  
послуху, потім чистоти.

Дитина має пізнати, що їй може пошкодити, і через це  
привчаємо дитину до послуху. Приміром, забороняємо ди-  
тині сягати ручкою по горіючу лямпу. Заборона має бути  
чемна, але рішуча. Не можна в дитини просити послуху, ані  
з'ясовувати чому так, бо вона ще не може розуміти, але за-  
бороняємо чи наказуємо таким переконуючим тоном, щоб  
дитина відчула, що при цьому вже немає жодного »але«.  
Коли ж мама буде просити дитину щось виконати, тоді дає  
дитині нагоду до непослуху, і дитина не послухає в другий  
і в третій раз, хочби серед плачу і гніву матері. Цьому му-

симо рішуче і тактовно завжди запобігати. Виявляти при цьому свій гнів і обурення — велика помилка у вихованні.

Але неуступчивість не повинна бути того роду, щоб дитина не могла бути самостійною. Дитина мусить мати до няні довір'я й любов, бо тільки тоді виховання піде гладко.

Дитина не повинна відчувати послуху як примус, тільки як щось зрозуміле, бо тоді і няня не спокуситься платити дитині за послух.

На друге півріччя життя припадає привчання дитини до чистоти. Поняття чистоти мусить бути дитині прищиплене як щось самозрозуміле. Крім при звичаєння ходити на горнятко, дитина мусить також навчитися мити перед кожною їдою ручки, щоб привикати до чистоти. Коли дитина сходить на горнятко, мусить також пам'ятати, щоб її обтерти. А ходити на горнятко дитина мусить навчитися вже в другій половині першого року, зокрема віддавати сеч найпізніше в другому році життя. Одно і друге мусить дитина собі засвоїти як обов'язок.

Коли ми занедбаємо цього виховання ще й у другому році, а вичерпаємо всі засоби мирного і приятельського виховання, тоді в разі непоправної поведінки дитини, можемо подумати і про кару. У випадку покарання, дитина мусить виразно знати за що її карають. Карою досягаємо своєї мети тільки тоді, коли дитина зрозуміє, що за недозволені вчинки слідує кара. Можна карою тільки пострашити, але коли вже її заповідаємо, треба й виконати, інакше це є хибою виховання.

Карати починаємо дуже благими карами, як не оповісти дитині баечки, відмовити забави, не взяти її на прохід; гостріші — поставити дитину за параван або до окремої кімнати.

Та всетаки добра няня ніколи не доведе, щоб дитину аж треба було карати.

Коли ж няня допустить до нерозважної кари, і дитина прийме цю кару за незаслужену, тоді всяке виховання лишиться без успіху.

За послух або чемність ніколи не можна постійно нагороджувати, хоч похвалами і малими нагородами дитина до нас прив'язується та будує свою амбіцію і старається бути чемною, щоб зайняти супроти своєї няні великодушну поставу.

До виховання належить також і спосіб їди. З цією метою беремо дитину до спільного стола досить рано. Дитина бачить, що всі їдять без примусу, спільна їда додає апетиту,

веселість при обіді цементує родинний зв'язок, спільна їда культивує сім'ю і облагороднює товариські почування. Дитина привикає змалку до цього благородного сімейного акту, а її душа зв'язується нерозривно з ріднею.

Коли дитина їсть по кутиках, тоді вона відчужується від рідні, лякається товариства, не почуває обов'язку наїстися, вередує, а коли зауважить, що мамі дуже залежить, щоб вона їла, наважиться навіть страйкувати, щоб домогтися свого.

При їді треба лишити дитину свободною, не муштрувати її: «сиди просто», «не горбся», ні умовляти: «з'їж ще ложку для мами, то для тата, то для тети», не оповідати під час їди різних байок ані оповідань, бо тоді дитина може поставити вимогу, що коли мама не буде оповідати, вона не буде їсти, і страйк готовий. Не на місці також примус до їди, ні сварка, ні «кляпси» долонею в спину. У дитини мусить бути вироблений обов'язок до їди, а тоді виховання буде прямолінійне.

Вже відповідне приготування до їди, як точність, порядок, святочний настрій, упорядкування на собі одежі та миття рук до обіду, настроює дитину бути дуже чемною та накладає на неї обов'язок з'їдати свою пайку, як це всі інші роблять.

Дітям треба прищеплювати чесноти, як честь, вірність, правдивість, скромність та почування обов'язків. Тим чеснотам треба протиставити дітям нечесноти, як впертість, гнів, брехню, крадіж тощо. Нечеснотам у дітей треба таксамо протиставитися, але уміло і послідовно. І так, коли дитина часом попаде у лютий гнів і піднесе жажливий вереск, тоді в догідний момент хлюпнути дитині в лице зі шклянки холодної води, чудово не раз приводить дитину до порядку, далеко краще ніж яка кара.

Брехня і злочинство у дітей трапляються найбільше тоді, коли родичі з дітьми зле поведуться та ними не цікавляться.

Кожний період виховання має свої закони, але всі чесноти й нечесноти сягають своїм оформленням і вдосконаленням у вік маленького дитятка.

Дуже важливою справою всякого виховання дитини від народження є до певної міри систематичний порядок. На нього мусить орієнтуватися весь психофізичний розвиток дитини. Коли цього порядку забракне, тоді настає застій у розвитку характеру дитини.



Найскорше це може виявитися у відхиленні перебігу деяких біологічних функцій, як, приміром, віддавання сечі в ліжку уві сні. Коли візьмемо до уваги, що багато дітей мусить спати в нетоплених кімнатах, в яких ще й двері та вікна часто не можуть забезпечити кімнатного тепла, що часто бракує відповідної постелі і укриття, — то не можна дивуватися, що натиск віддавання сечі посилюється і дитина віддає сечу уві сні в ліжку. Цьому сприяє також невідповідне харчування. Пожива бідного населення складається переважно з картоплі і городини, що є особливо багаті у воду. Доказано, що людина в часі недоживлення віддає найбільше сечі вночі. Треба також мати на увазі й те, що діти годовані багато вуглеводнями (страви мучні та цукор), схильні віддавати сечу теж вночі, бо ці вуглеводні затримують у собі довше багато рідини, яку звільняють значно опізнено, цебто вночі. Також, коли з браку приміщення дитина спить разом зі старшими і мусить разом з ними будитися, сон дитини скорочений та глибокий. Знову, натиск сечі у твердому сні не завжди може розбудити дитину, щоб вона могла встати і сходити на горнятко. Тому сьогодні, в часі загальних недомагань і нужди, багато більше дітей, які мочать в ліжку, ніж було перед війною. Боротьба з такою поганою звичкою в дітей буде доти безуспішною, поки не забезпечимо дітям відповідного теплового ліжечка та густої їжі, принаймні від полудня. З цих оглядів дитину, що мочить в ліжку, не завжди можна uważати за нервово менше вартісну, хоч саме ця звичка, з наведених вище причин довше занедбувана, може призвести також до нервовості дитини. Спочатку можна ще ці похибки у вихованні дитини направити, приміром, обіцяючи дитині за суху ніч чи за сухий тиждень якийсь подарунок. Та довге занедбування мочення в ліжку вимагає вже далеко більше заходів, щоб його вилікувати.

Щодо норівів, примх, гримас дітей, то ми звичайно спричиняємо їх самі. Діти родяться добрі, тільки ми їх самі псуємо. Коли піклуємося дитиною якслід, тоді дитина буде спокійна. Наприклад, коли дитина змочиться і ми зараз її перевинемо, тоді вона не буде мати причини до крику. Та коли дитина змочиться, а ми не змінимо зараз пелюшки, тоді сечу починає дитину парити і дразнити шкіру, і дитина з болю мусить кричати. Коли ж дитина зрозуміє, що треба сильно кричати, щоб мати змінила пелюшку, тоді вона як тільки змочиться, зараз підносить вереск. Те саме діється, коли дитина голодна, змерзла тощо. Буває те саме коли дитину

звабимо на руки і граємось з нею. Та коли вже цього маємо досить, тоді сердимось і нарікаємо, що дитина не хоче злазити з рук. Тому зробимо біля дитини свою роботу завжди впору, докладно та совісно, і дитина ніколи не буде нам тягарем, а ми не будемо мати на нашій совісті звихненого характеру дитини. Та хочби дитина й мала погані успадковані прикмети, то лагідне і примірне поступовання з нею, запевнить їй добрий характер, бо привичка — це другий характер.

Ніколи не привчаймо дитину колихати. Коли дитину погодуємо, кладемо її в ліжечко, вночі гасимо світло, вдень ставимо ліжко в затіненому місці і дитина спокійно засипає. Колихання дитина вважає за забаву, тому не так скоро при ньому засипає, доки не втомиться. Спів при колиханні чи присиплянні дитини ще більше її розбуджує. Аж тоді, як дитина втомиться слуханням співу, вона з перевтоми засипає. Таксамо з оповіданням байок перед сном старшим дітям. Виходить таке, щоб приспати дитину байками, треба й самому до втоми замучитися. Але ми самі беремо на себе той тягар, зі шкодою для себе й дитини. Співати й розповідати повчаючі байки ми повинні тоді, коли діти вже виспані і мають свіжий розум та уяву, коли вони можуть мати з цього користь. Буває й таке, що няня втомиться такими засобами приспати дитину, і береться страшити дитину різними відьмами, опирами, опришками, вовками тощо. Перестрашена такими страхіттями дитина замовкне і вдає що спить, поки дійсно не засне. Страшити дітей — велике зловживання. У дитини всі ті страхіття породжують страх перед довкіллям, а в міру цього відвага в неї майже зникає. Тоді дитина ніколи не засне, поки для безпеки не вчепиться мамі за руку. А вже й мови не може бути, щоб дитина сама заснула в своїм ліжечку, а то ще в самотньому покою, як це звичайно буває в німок, поки не впораються зі своєю домашньою працею. Тому не треба дітей колихати, не треба їм співати чи оповідати байки, або їх страшити. В той спосіб ми робимо дітям ведмежу прислугу, бо відбираємо їм відвагу, ініціативу та й засмічуємо їхню психіку. Буває й таке, що на сон нераз дитині дають кілька плячків долонею в спину. І з тим дитина засипає. Але заки засне, думає собі, що як підросте, то відплатиться. В дитини зроджується поняття помсти, гніву, опору, непослуху. Також коли дитина впаде, або з чого іншого починає плакати, то не можна тоді бити жодних предметів, ні осіб, щоб заспокоїти дитину, бо

це таксамо зроджуе в дитині поняття помсти і вдоволення зі знуцання над другими істотами.

Дитині не слід платити за послух, за спання, чи їду шоколядою, цукеркамі, грішми, іграшкамі чи обіцяти їй щонебудь. Дитину треба вчити обов'язку. Відучувати дитину від обов'язку — непростимий гріх супроти дитини.

Коли хтонебудь з дорослих їсть, він ніколи не повинен давати дитині, наприклад, хліб тощо, бо діти в той спосіб вчаться жебрати. З тої причини також не можна приносити дітям цукерок, шоколяди тощо, хочби і від гостей. Раз, що дитина має свою їжу, і свою на це пору; друге, з тими ласощами можуть бути занесені різні недуги; третє — у дитини розвивається жебрацький характер.

Найбільшу помилку у вихованні роблять ті батьки, які у своєї дитини бачать якісь особливі прикмети та надзвичайну талановитість і дають їй це пізнати, виявляючи із цього своє велике захоплення. Коли дитина до того ж є одинаком, тоді виховання її дуже важке. Тому з дітей-перваків найбільше виходить самолюбів та людей з викривленою психікою. Гарні характери бувають у дітей, де численна сім'я, де діти виховують себе взаємно й вирощують у собі соціальні почування.

**Впертість у дітей.** Дуже багато дітей проявляє іноді сильну впертість. Дехто пояснює впертість віком дитини. Але це не так. Впертість може виступити в кожному віці дитини, почавши вже від немовлятка. Дитина стає вперта через невмілу поведінку з нею. Кожна дитина має свою волю і своє власне «я», що його ставить високо. Наприклад, двоє дітей граються іграшками і нараз між ними заїде сварка. Мама, не розглядаючи як слід їхнього спору, злегковажить це непорозуміння і просто наб'є одну дитину чи обидві, без застанови, для свого спокою. Дитина обурена до краю таким незрозумінням і несправедливістю, реагує проти цього впертістю. Багато подібних причин роблять дитину впертою, хоч раніш вона була досить чемна та слухняна. З цього виходить, що дитина слухається і чемна доти, поки мати виявляє добру волю зрозуміти дитину і поки з дитиною поступає справедливо. Тому накази старших і послух дітей, це пробний камінь кожного виховання. Опір дитини мусить бути рішучо зламаний, але ні в якому разі не силою.

Насамперед треба пізнати причини дитячої впертості і старатися поволі опанувати її. Ніколи не можна дати ди-

тині впертістю вивести себе з рівноваги. Коли дитина зауважить, що її опір діє на старших, тоді обов'язково вона посилює його, а то ще й степенує, як свій засіб боротьби. Тому з дитиною треба так обходитися, ніби її впертості ми не зауважили. Коли дитина маніфестаційно проявляє свою впертість, треба в розмові з нею сходити на інші теми, і так свідомо, поступово, обережно та непомітно для дитини відводити її думки на інші рейки. Кожна мама знає свою дитину, тому вона легко і певно знайде дорогу до її серця, коли тільки над цим питанням дитячого характеру як слід призадуматися і своєчасно схоче його опанувати.

Бити дітей не можна. Некарана биттям дитина буває амбітна, дорожить своїм «я», слухається і виконує совісно свої обов'язки. Дитина бита дуже відчуває своє пониження, вона непевна себе, тратить амбіцію, стає плазуном, вчиться брехати, оманувати, стає впертою, не слухається і не виконує своїх обов'язків. Ми караємо дітей не тільки фізично — прутем. Ми караємо наших дітей також і без прута, а саме лайкою, погрозами та прокльонами. Цього роду кари для дітей чуттєвих подекуди важчі і в наслідках не менші від кари фізичної. Тому всякі остерігання дітей повинні мати форму щирих пояснень. Тоді дитина візьме свою помилку до серця й розваги, а певно її вже не повторить, щоб не робити прикостей любимій няні. Тому ми мусимо в справі напівчужого поступати з дитиною як щирий, рівнорядний приятель, тоді матимемо у вихованні дітей більше, ніж самі будемо сподіватися. З тою ж метою ми дозволяємо дітям собі «тикати», щоб ставитись до нас з довір'ям і любов'ю. Коли ж наше упіпнення буде у формі лайки, погроз і прокльонів, у дитини мимохіть висувається спротив і запеклість у послуху. Всім відомо, з якою посвятою і ласкавістю піклуються тварини чи птахи своїми молодими і як солідно та послідовно вони їх виховують. Нема там лайки, нема там спротиву. Чи ж людина мала б у тому напрямі стояти нижче безмовних тварин? Тому, ми не сміємо забруднювати дитячої психіки жодною злістю, жодними прокльонами, жодною лайкою, ані дозволяти дитині бавитися з погано вихованими дітьми з вулиці, що саме чваняться різними забороненими висловами.

І так, коли ми вимагаємо від дитини пошани старших, не менше зобов'язані ми шанувати і молоденький, ще не зіпсований ум дитини, і то тим більше, що дитина не має змоги оборонитися.

Характер дитини, це свідоцтво для її матері, скільки вона виявила волі і знання при вихованні дитини та скільки в тому завдала собі праці. Добре виховати дитину зможе тільки жінка свідомо свого обов'язку, сильна характером і здоровим розсудком, що любить працю, порядок, точність та чистоту. Просте виховання дитини завжди вірне. Жодної психології на місце виховання. Треба з дитиною говорити, ні в якому разі не можна лишати дитячих питань без відповіді, не сердитись, коли вона просто засипає нас різними питаннями. Дитина цим поширює свій світогляд, своє знання. Цим шляхом дитина дає нам змогу виховувати та усталювати її характер. Вже від початку треба дитину трактувати як дорослу людину, а не як кишенькову собачку. Ми лише підгляньмо дітей самих, як вони поважно поведуться із своїми ляльками. Вони самі вже показують, як треба з ним поводитися.

Це ніякий вияв материнської любови, коли дитину засипаємо необмеженими пестощами, головню перед чужими людьми, або коли потураємо її забаганкам і гримасам без найменшої надуми. Без такої любови дитина цілком може обійтися.

А коли мати розвезе свою дитину, тоді, щоб це направило, мусить прийти до удару сил між нею й дитиною. Поконати це в слушний мент є таємницею всього виховання. Тільки без потурання, — навіть коли дитина і помірковано часом закричить, мати не повинна дати вивести себе з рівноваги. Спокійно і послідовно мати переводить свою волю, але ні в якому разі і під кожним оглядом не дозволить собі на вияв свого обурення супроти дитини. Дитина навіть серед плачу й опору мусить робити те, що мама вважає за потрібне, а як дитина далі веде себе непогамовано, тоді зовсім спокійно несе її до окремого приміщення, до кімнати чи за параван, там її лишає тільки саму собі й доти нею не клопочеться, поки вона не змінить своєї поведінки. Ми навіть не сподіватимемося, як скоро дитина зрозуміє свій прогріх. Добре вихована дитина, це не тягар для своїх родичів та всього оточення, а джерело радості і щастя. Така дитина ніколи не зробить нам прикромців, як це доводиться часто бачити у деяких родин чи то навіть на вулиці на проході, де іноді заклопотана і безпомічна мама не може дати собі ради з розпещеною та химерною дитиною, яка звикла криком та голосінням домогтися свого.

Волю дитини треба опановувати ще в колисці. Зовсім погано робимо, коли даємо дитині соску до губи за кожним разом, коли вона тільки цього запрагне. Коли ж ми при звичаємо дитину змалку до того, щоб вона перемогла без крику свій тимчасовий голод від їди до їди, то цим уже поробимо перші, дуже важні кроки в опануванні волі дитини. Дитина мусить навчитися відрізнити добре від поганого.

Переборщувати в піклуванні теж шкідливо. Дитина до певної міри мусить бути полишена сама собі й мусить навчитися себе саму забавляти. Коли дитині присвяtimo забагато уваги і з найменшого її незадоволення робимо велику історію, тоді скоро з дитини робиться малий цирковець. Природна дитяча невинність пропадає. Тому нераз годі зрозуміти, навіщо деякі мами із своїми дітьми роблять цілі представлення перед іншими людьми. І це якраз стає основою звихненого характеру на майбутнє.

Забагато жаліти дитину теж не слід. Ніколи не треба робити непотрібного шуму з якоїнебудь дурнички. Дитина, яку не жаліємо в якому небудь дрібному випадку, кричить наполовину менше.

Перше суспільство, що йому дитина мусить підпорядкуватися, це її братчики та сестрички. З їх взаємовідносин виводяться перші важливі й незаступні засади виховання. Тут уперше виринає вимагання, щоб дитина зріклася чогось у користь інших, щоб свою корисність, жадобу обмежити на користь братів і сестер. Люди, що походять з численної сім'ї спритніші в житті та здібніші до виконання хочби найтяжчої праці.

Діти-одинаки, бачучи радісне життя більшої кількості дітей в інших родин, чуються осирочені, самотні та разом з тим домагаються від своїх родичів, що вони хотіли б мати сестричок та братчиків.

У дітей мусить бути радість життя. Нежиттерадісні діти, це в'ялі квіти, це молоді старики. Щоб розпалити радість в дитячих серцях, треба, щоб родичі самі мали радість у серці. Радість можлива тільки при вдовolenні.

Діти горді, коли їх родичі справедливі, розумні, авторитетні. Діти їх цінують. А коли діти розчаруються, їх любов холоне, їм сумно.

Дітей треба привчати до легких, але щоденних обов'язків, залежно від їх віку. Доручені дітям обов'язки мусять бути дуже легкі до виконання, приємні, бо в противному разі тяжкі і нудні обов'язки родять у дітей тільки відразу

та нехить. Наша ціль, щоб дитині прищепити і засвоїти зразок обов'язку. Діти, коло яких родичі багато тупцюють, не дуже будуть щасливі в їх майбутньому житті.

Десь уже з третім роком життя, дитячі змислові органи так далеко розвинені, що їх треба притягати до служби у вихованні. Дитина повинна вже відрізняти кольори та їх відтінки, що тверде, а що м'яке, відрізнити важке від легкого тощо. Всякі зайняття дітей чи з ними, духові чи фізичні, мусять бути короткі й цікаві, щоб не перевтомлювали дітей і тим не знеохочувати їх до забави чи праці. Ці заняття для дітей приємні і діти з радістю будуть їх виконувати. У них з'явиться охота до забави й праці, а не знеохота, що завжди веде до лінивства. Крім цього всі ті зайняття мусять бути завжди виконувані точно й докладно, чим привчаємо дітей до точности й солідности.

Переобтяжувати надто молодий мізок дітей передчасним виучуванням різних віршів тощо не радиться. Діти не переобтяжувані змалку більше здатні до думання, винаходів, більш ініціативні в старшому віці.

### Дитячі іграшки

Перша улюблена іграшка дітей, це їх власні ніжки та пальчики. Тому цього забороняти не треба. Навпаки, треба дати їй завжди нагоду ними довше гратися, чи то перед купіллю, при перемиванні чи інших нагодах.

Маючи на увазі те, що мала дитина бере до уст усе, що лиш досягне рукою, мусимо про це тямити при виборі дитячих іграшок. Вони повинні бути білі, а кольорові тільки кавчукові — цебто такі, з яких не сходить фарба і які добре мити, гладкі, без гострих граней. Словом такі, щоб не затримували на собі бруду, і щоб їх легко було мити та часто виварювати.

Маленьких предметів як грошей, гудзиків, квасолі, що їх діти можуть легко ковтати, давати не можна.

Дуже шкідливі всякі пищики, дудки, гармонійки та дрімби, бо їх беруть усі домашні й чужі та показують як на них грати і в цей спосіб переносять різні бактерії зі своїх уст до рота дітей. З цього огляду всякі дурачки, соски, фіялкові корінці треба завжди виварювати.

Іграшки служать дітям не лише для забави, вони одночасно виконують службу як навчальні предмети. Наприклад: тараккальця виробляють слух, різні барви на іграшках привчають дітям знання кольорів і їх відтінків. Складні іграш-

ки вчать дитину думати й орієнтуватися, а при цьому удосконалюється бистрота її розуму. Модерні іграшки достовірно завжди до віку дитини й її інтелігенції. Словом, дитячі іграшки треба вважати за тимчасові навчальні засоби, з яких можна дитину чогось навчити. Тому не можна нам для дітей пустих та невідповідних іграшок, бо такими іграшками не виховуємо, а затуманюємо дітей.

Коли дітям якісь іграшки набриднуть, їх треба непомітно заховати. По довшім часі ми їх знову даємо дітям, і це робить далеко більшу приємність, ніж нові.

З духовим розвитком дитини у неї будиться охота до якогось заняття. Цей момент дуже легко використати при вихованні. Найкращим заняттям дітей в цьому віці надають гри. Фребель каже, що гри залишають у серці дітей найкращі спомини на ціле життя.

Назагал, дорослі не повинні забагато встрявати в ігри дітей. Дітям треба лишити ініціативу в забаві, а від старших може долучатися хіба тільки заохота.

Добра іграшка є та, яка ще не викінчена. Найбільше вдоволення дає дітям докінчити собі цю іграшку. Готова лялька, яку треба тільки вдягнути, не дає того вдоволення, чим би дитина дістала тільки головку, а тулуб, руки і ноги сама б собі доробила. Добра іграшка має виробити в дитині якийсь погляд і дар спостереження. Для цієї мети надаються будівельні камінчики та дерев'яні матеріали до будови хаток тощо, а літом купа піску. За дорогі іграшки родичі часом сваряться з дітьми, щоб їх не нищили, і діти з цього приводу не мають жодних споминів.

Кожна забава мусить завжди відповідати ступневі розвитку дитини.

Дітям не можна давати забагато іграшок, а ще й надто складних, бо дитина хапає то одну то другу і жодною як слід не бавиться.

Діти найбільше люблять бавитись різними порожніми пуделками, шнурочками, предметами різного вжитку, бо ними можна комбінувати на різні способи.

Місцем до забави надається літом найкраще город, або інше вільне місце. В помешканні якийсь куток кімнати, де б можна було ставити іграшки в різних комбінаціях, а потім порядкувати, доки не мине час забави.

Є багато різних забав між мамою й дитиною, що ведуть до духового розвою дитини, але найліпші ті, які ведуться



в гуртках однакових віком дітей; приміром, в дитячих садках, ведених вишколеними садівниками.

До забав дітей дома найкращі книжечки з малюнками, що відповідали б кожному вікові дитини. Для старших дітей книжечки з байками і казками, що розвивають дитячу фантазію, дають поняття про добре і зле, що карається, а що нагороджується.

### Гігієна дитячих зубів

Завдання зубів: сікти і молоти поживу. Щоб зуби могли як слід виконувати свою працю, вони мусять бути здорові, нормально уложені і були всі. І постійні і молочні зуби вирастають зразу на повну свою величину. А тому, що постійні зуби не вмістилися б у роті дитини, а великих вона ще не потребує, вона має молочні зуби менші від сталих, а великих зубів черевних зовсім не має. Молочних зубів є 20. Молочні зуби виростають у міру потреби і служать дитині вже до їди, а одночасно мають важливе завдання: промостити дорогу сталим зубам та брати участь при зростанні щелепів через жування і взаємний утиск зубів. Тому то хвороба або передчасна втрата молочних зубів сприяє ріст щелепів і спричиняє невірне уложення постійних зубів. Пошкоджені й боліючі молочні зуби утруднюють жування, а разом з тим припиняють ріст щелепів та їх м'язів; з другого боку — приводять до послабленого травлення з його наслідками.

Молочні зуби нормально прорізаються без болю і без гарячки між 6-9. міс. життя. Науково доведено, що випадкова гарячка дитини прискорює прорізування молочних зубів. З цього повстало помилкове переконання, що молочні зуби прорізаються з гарячкою. Місцеві захворювання, як запалення ясен, горла, прищі лица, можуть подразнити зав'язки постійних зубів під молочними зубами і спонукати ці зав'язки постійних зубів до передчасного їх прорізування. А коли передчасно прорізаний постійний зуб застане ще сильний молочний зуб, цей постійний мусить пробиватися на боки ясен, і він виходить з ряду зубів. З тої самої причини зуби не можуть уложитися в рівний ряд, вони розійдуться і більше не прилягатимуть до зубів протилежної щелепи. Тому праця тих двох рядів зубів вже не буде нормальна. Великих труднощів при прорізуванні зубів немає, але воно збігається з іншими недугами поза зубами. Очевидно, що коли які небудь гарячкові розлади спричинять

передчасне прорізування молочних чи постійних зубів, ці передчасно прорізані зуби не будуть мати тієї тривалості і міцності як зуби, які прорізаються у свій час. Такі зуби наражені на передчасне псування.

Але й нормально прорізані зуби можуть скоро псуватися, коли їх негігієнічно утримуємо. З решток цукру, хліба, чи мучних страв, що залишаються після їди між зубами, бактерії в роті продукують молочний квас, який розкладає шкливо на зубах. На поверхні зубів у шкливі зуба повстають пошкодження, дірки, через які бактерії легко псують середину зуба і так доходить до порожняви всередині зубів.

Найбільше псуються дітям зуби від цукерок. Цукерки мають ще в собі різні кваси, які також розкладають шкливо на зубах.

Дуже довге годування дітей молоком, і тільки самим молоком, викликає також порожняву із-за недостатчі вітаміни Д. З другого боку, переважно мучна пожива зуживає багато вітаміни Д і тому надмірне вживання мучних страв та хліба спричинює сильне відвапнення зубів та костей. Подавання дітям поживи багатої вітаміною Д, не тільки має вплив на постійні зуби, але також спиняє порожнявіння зубів.

У дітей з кривухою прорізування зубів значно припізнене. У здорових дітей, що вживали вітаміну Д, вігантоль, прорізаються зуби раніше. А тому, що передчасного прорізування зубів ми повинні уникати, надмірне подавання вітаміни Д також небажане, а то й шкідливе. Щоб корисно вплинути на молочні зуби дітей, матерям ще при вагітності дають вітаміну Д. Розлад переміни матерії в наслідок кривухи впливає некорисно на постійні зуби, а на молочні погано впливають ще в матірньому лоні недуги матері, як сифіліс тощо.

Треба зазначити, що великі черенні зуби та мудрости з ряду 6, 7, 8 своїх молочних зубів не мають і вони прорізаються як постійні в 6-7. році життя дитини, а мудрости у віці дозрівання. Тому то зустрічаємо часто велике розчарування у батьків, коли вони довідуються, що їхня дитина, маючи зіпсутий великий черенний зуб, нового вже більше не буде мати.

Як бачимо, гігієна зубів дітей починається охороною їх ще в лоні матері й тягнеться упродовж цілого життя дитини пильним і вмілим наглядом з додержанням лікарських дентистичних вказівок.

Сама техніка гігієни зубів полягає на чищенні зубів і рота. Доки дитина не має жодних зубів, доти чищення її рота не дозволене.

Від першого року життя можна дитині чистити зуби вранці й вечором м'якою малою щіточкою, поки дитина сама цього не навчиться. Систематична гігієна молочних зубів починається тоді, коли зуби вповні проріжуться.

Коли хочемо, щоб дитина мала здорові постійні зуби, мусимо дуже дбайливо охороняти молочні зуби, яких найменше захворювання мусимо лікувати, пльомбуючи найменшу дірку в молочному зубі. Над молочними зубами дітей зобов'язані наглядати не тільки батьки, але й садівнички та учителі.

Всякі засоби до чищення зубів, які їх вибілюють, шкідливі.

#### Розгорнення молочних зубів.

Час появи молочних зубів різний, не зважаючи на відсутність хвороби. Появляються від півроку, кінчаються у віці двох літ, — всіх разом 20.

|                         |   |               |
|-------------------------|---|---------------|
| Долішні середні сікачі  | у | 5 — 8 місяців |
| Горішні середні сікачі  | у | 8 — 10 »      |
| Горішні зовнішні сікачі | у | 10 — 12 »     |
| Долішні зовнішні сікачі | у | 10 — 12 »     |
| Передні малі черенні    | у | 12 — 16 »     |
| Ікли                    | у | 18 — 22 »     |
| Задні малі черенні      | у | 22 — 26 »     |

#### Гігієна жінки у другій половині вагітності та при пологах

Коли жінка вагітна, а сил їй бракує, щоденна її праця мусить бути відповідно до її сил зменшена, а то й цілковито залишена на час пологів.

Часті сидячі купелі в другій половині вагітності дуже корисні, бо вони багато сприяють злагідненню самих родів. Однак, перед самими родами, сидячі купелі, що буває дуже в моді, треба залишити. Сидяча купіль має бути приготована з чистої води, з температурою  $+38^{\circ}$  Ц. на 15-20 хвилин. До такої купелі уживаємо відповідної ванни.

У другій половині вагітності плід натискає на жили ніг, в яких застоюється кров і творяться жиляки, головну у тих жінок, які довго мусять ходити чи стояти. В цьому випадку, щоб забезпечитися перед жиляками, треба бинтувати ноги еластичним бинтом, почавши від бинтування стопи, потім підстегна і ще понад коліно на висоту долоні. Бинтування

обох ніг повинно відбуватися зранку в ліжку ще перед опущенням ніг з ліжка. Невідповідних підв'язок до панчіх вище або нижче колін носити не можна, бо це також спиняє обіг крові. Панчохи припинаємо на пасках від пояса.

Нижні вагітні жінки з довгого стояння чи ходіння можуть дістати також пласкі стопи.

Тому, що в 7. місяці вагітності часто приходить до передчасних родів, треба вже від початку сьомого місяця утриматися від статевих зносин.

Коли вагітна жінка дістане якінебудь опухи ніг, треба завжди, щоб лікар оглянув сечу. Вагітні жінки повинні користати з прилюдних порадень для матері, а вже обов'язково при всяких розладах підчас вагітності і, зрозуміло, перед родами. Коли лікар не має надії на нормальні роди, тоді безпечніше родити в лікарні.

Соски треба в другій половині вагітності часто змивати водою з милом, бо молочний клей стікаючи з сосків, засихає на сосках і шкіра соска під цими лусками клею дуже виніжується. Коли дитина зачне ссати, виніжена шкіра має нахил скоро тріскатися. Для гартування шкіри сосків не можна змивати їх спиртом, хочби навіть із білою лілеєю, бо спирт так би мовити гарбує шкіру, вона твердне і ще швидше тріскає. Можна нераз бачити на обличчях, часто натираних спиртом, що їх шкіра завжди тверда, згрубіла, матова, без кольору та свіжости.

Молочні отвори можуть бути не тільки в самих сосках, але також окремо розсіяні по цілім темнім полі кругом соска у вигляді гудзків, завбільшки в пшоно, коло 20-30 штук. Тому то груди треба плекати і гігієнічно тримати не тільки для охорони від ушкоджень, але й щоб тими отворами не занесли бактерії та не викликали якоїнебудь недуги.

Запалі соски можна наминати механічно пальцями, але обережно і систематично. Тоді вони часом трохи видовжуються.

Коли груди починають виповнятися, треба обов'язково носити нагрудники. Повні груди тягнуть додолу, натягають шкіру, видовжуються, звисають та набирають поганого вигляду, до чого жодна жінка не повинна допустити.

Таксамо, коли жінка має надто податливі черевні поволоки, треба носити також черевний бинт.

Вагітні жінки мусять дуже дбайливо чистити і забезпечувати свої зуби.

На самі роди влаштувати чисте ліжко. На сінник кладемо церату, на неї чисте простирало, чисту подушку та ковдру. В запасі треба мати чисту вату, газу, дезінфекційний плин сагротан, гегар та нічник.

Перед самими родами треба зробити промивну клізму-лівативу з теплої перевареної води.

При родах не повинен ніхто бути присутній з нежиттю, хочби прийшлося змінити й повитуху, якщо б вона мала нежить, бо тільки в цей спосіб можемо вберегти породільницю від пологової гарячки.

Чужі і зайві люди не повинні бути присутні при родах, як це часто буває на селі.

Підчас родів не можна породільниці дуже кричати, бо крики ослаблюють серце та болі, через що роди запізнюються. Надто довгі виснажуючі крики можуть спричинити поразення серця породільниці.

Підчас родів треба положити під спину породільниці валок, завбільшки з маленьку подушечку і завгрубшки на півтори долоні, який робимо з коца та обмотуємо в чисте простирало. Підвищення спини на такому валку багато полегшує та прискорює самі роди.

При різних неправильностях при родах повитуха викликає лікаря.

Коли дитина народиться, повитуха перев'язує стрічкою пупчик на кілька сантиметрів від животика дитини в двох місцях, між якими перетинає пупчик стерильними ножичками. Коли дитина добре дише, завиваємо її в чисту флянельку і кладемо на боці. Коли породільниця починає кричати, а ложисько не відходить, або коли прoderлася промежина, треба негайно викликати лікаря.

Коли повитуха впорається з ложиськом і туалетом породільниці, займається дитиною. В першій купелі повитуха очищує дитину від слизи, смару та закроплює їй обидва очка по одній каплі однопроцентним розчином ляпісу, щоб забезпечити дитину від осліплення через можливу гонорею.

Вигляд дитини зараз після народження: лице поморщене, шкіра червона, косооке, ніс приплющений, на голові чуб. Це все незабаром само зникає, і ми не повинні ніколи робити в тому напрямі жодних запобігань. В перші хвилини, безпосередньо після народження, дуже докладно видно з лица дитини до кого з батьків вона подібна. Ця подібність лише хвилева і дуже скоро затирається.

Жінки, що вийшли заміж після 20. року життя, та доволі грубі, звичайно родять дівчатка. Хлопчики родяться переважно в жінок, що виходять заміж передчасно, хочби і в 16. році, худощавих, а головню, коли роди чергуються безпосередньо одні за одними. Це загальні дані і норми на це немає.

Жінка повинна бути молодшою на 6-10 літ від чоловіка.

Діти-перваки звичайно легші вагою і коротші довжиною, як дальші діти тої самої матері.

Породільниця мусить дуже вважати, щоб три дні по родах не сіла в ліжку, а два тижні не повинна сходити з ліжка. Три перших дні треба лежати навznak це тому, що матиця в трьох перших днях по родах розвивається і ще не скорочена. А коли в той час породільниця встане, або сяде в ліжку, матиця може легко зігнутися і так зростися, що справляє потім великі болі впродовж усього життя. Операція в тому випадку нічого не вдіє, а поправити може хіба тільки наступна вагітність. Ті три перших дні по родах, породільниця залагоджує всі свої потреби тільки лежачи на плоскому нічнику. Породільниця, що діставала перед родами промивну клізму, три дні після родів може стільця не мати, щойно на четвертий день після родів, коли породільниця не має ще стільця, можна дати чисту клізму, але ніколи не можна давати середників для прочищення, щоб не спричинити кривавлення. Пива, ані зернистої кави породільниця після родів пити не повинна, бо від цього може також кривавити. Коло породільниці мусить бути весь час збережена чистота. Породільниця після кожного опорожнення чиститься хусткою або жмутком вати замоченим у воді із зефіролем чи сагротаном. При змиванні не уживати губки, в якій багато різних бактерій. По віддачі стільця чи сечі, породільниця обтирається рухом спереду назад, цебто в напрямі відходової кишки, а ніколи навпаки, щоб не занести до піхви бактерій.

Перша купіль породільниці відбувається по трьох тижнях.

Статеві зносини в перших шістьох тижнях по родах мусять бути рішучо залишені.

Жінки, які не звикли до жодної фізичної праці, повинні вишукати собі якусь роботу ще перед вагітністю, щоб у часі годування мати так потрібний фізичний рух.

Часом матері дістають після першого годування зранку заворот голови, і їм робиться погано. Правдоподібно, це робиться в наслідок раптового зменшення цукру в крові. В тому випадку треба випити склянку цукрової води і заворот

мине. Треба вважати на травлення матері. Дуже добре і здорово при звичаї себе віддавати стілець в одній порі кожного дня зранку. При затвердінні добре постійно пити зранку пів склянки чистої води щодня натще. Прочищуючих середників при вагітності зовсім уникати. Стілець треба в нормувати яриною дієтою, що дуже добре впливає й на гемороїди.

Годуючі матері не повинні тяжко працювати, лізти в холодну воду, але повинні вночі довільно висиплятися, а також дещо й після обіду.

Треба часто виходити на прохід, щоб мати доволі сонця, повітря, та не при звичаюватись надто до замкненого кімнатного простору.

Коли жінка, що годує, знову завагітніє, годування грудьми припиняється само собою.

Коли жінка годує грудьми, увесь її організм вертає до первісного здорового нормального стану; навпаки буває у жінок, які взагалі не дають дитині ссати. Коли жінка раз поронить, мусить дуже обережно поводитися під час наступної вагітності, бо після поронення (викиду) жінка дуже схильна до поронень, і то навіть з дуже незначної причини. В таких випадках треба вживати вітаміну К.

Менструація з'являється періодично у статевозрілому віці жінки що 3-4 тижні. Під впливом гормональної дії яйників статево зрілої жінки, повстає всередині матиці передвагітна оболона, що має прийняти в себе запліднене яйце. Коли яйце не заплідниться і загине, передвагітна оболона матки, полишена свого завдання, злуцується в супроводі кривавлення, це є менструація, або викид незаплідненого яйця. В зв'язку зі злученням доменструальної оболони діє т. зв. менотоксина, що перед самою менструацією кружляє в обігу крові жінки. Присутність менотоксини спричинює різні шкірні висипи, що попереджають менструацію, як угри, чиряки, прищики на губі, кропивка, сверб, місцеві опухи, поясова рожа тощо.

Знані також доменструальні нервові прояви, як болі голови в околиці висків, очей, розгубленість, мігрена, зомління, рвоти, а навіть стан депресії та психічні заворушення вищого ступеня, як психози.

Як тільки наступить менструація, ці прояви негайно зникають.

Менотоксини немає в обігу крові в жінки від одної менструації до наступної, підчас вагітності та підчас кормлення, поки знову не появиться менструація.

Менструальна кров, зібрана в перші 24 години менструації, становить коло 20 грамів. Кольор менструальних виділень здорової жінки є темночервоний; а коли трапиться запалення нутра матки, менструальні виділення є суто чорного кольору і мають запах гнилизни. З менструальної крові можна виділити продукт, цебто менотоксину, кількістю коло 0,1 гр., чим дається отруїти 11 мишей серед об'явів параліжу.

Коли напередодні менструації візьмемо з передраменної жили в жінки 100 гр. крові, то з неї можна також дістати 0,1 гр. менотоксини, яка має ті самі прикмети, що й менотоксина менструальної крові.

Трійлива дія менотоксини виявляється ще й тим, що вона спинає ріст кільцювання різного насіння, від неї в'януть дуже скоро зірвані квіти, вложені в свіжу воду, а дріжджі перестають ферментувати.

Від цієї менотоксини хорують і гарячкують навіть немовлята, коли їх матері не чистяться із менструального бруду, лишаючи те до закінчення менструації; звідси теж недуга сільських немовлят — зніт.

Підчас менструації жінки повинні носити бинди з вкладом. Ця бинда має бути завширшки долоні, найкраще із звичайної перев'язочної бинди, яку складаємо вдвоє. Посередині  $\frac{1}{3}$  частину берегами зшивають і вкладають відповідний кусок чистої чи дерев'яної вати, а за браком їх хустину. Довжиною ця бинда повинна сягати обидвома кінцями до пояса, від крижів уздовж промежени на живіт, так щоб вата прилягала до родильних частин. Через кінці тієї бинди пересилоємо другу бинду, якою в роді пояса прив'язуємо бинду з вкладом. Цю бинду з вкладом змінємо кожного ранку й вечора, вживаючи завжди чистої, а саме — бинду виполіскуємо, а вклад з ватою виймаємо і палимо в печі, вклад з хустки перемо. Таких бинд треба мати кілька в запасі. Кожного вечора при зміні бинди миємо родильні частини теплою водою й милом. Так робимо весь час менструації. Коли менструація переходить важко, добре два перші дні лежати. Перед і підчас менструації не вільно шити ніжною машиною, довго ходити, ні їхати ровером. Підчас менструації всякі купелі залишити.



**Жінка повинна кожного ранку митися до пояса холодною водою, кожного тижня купатися в ванні.**

Хто гартує миттям і купелями свою шкіру, той відпорний на всякі недуги, бо в шкірі завжди відбуваються всякі охоронні акції нашого організму проти різних хворіб.

### **Плекання лица**

Розрізняємо шкіру лица суху, товсту та нормальну. При сухій шкірі миємо лице літеплою водою — більш холодною, ніж теплою. Мила вживаємо перетовщеного, алькалічного. По змитті лица милом, треба завжди докладно змити лице ще раз чистою водою, щоб на шкірі не залишалося ні сліду мила, тому, що всяке мило для шкіри шкідливе. Перш, ніж вийдемо з хати на двір, завжди по митті лице старанно висушуємо.

При шкірі товстій вживаємо до миття лица досить гарячої води. Якщо шкіра лица не хвора (без прищів, угрів), вживаємо мила, що сушить — бензоєсове, або камфорове.

Коли товста шкіра лица з прищами, уграми, — вживаємо таксамо гарячої води. Мила вживаємо сіркового 10%, або сірково-іхтіолового. По змитті мила, беремо воду з миски в жменю і хлюпаємо нею собі в лице. Такий водний масаж лица робимо 5 хвилин. Це все щоденне миття лица.

Один-два рази на тиждень робимо ще парівку лица з цвіту рум'янку на ніч без мила. Над запареним і паруючим у мисці рум'янком нахиляємо лице, а ззовні накидаємо собі на голову простирало.

**Плекання волосся.** Голову миємо в такий спосіб: кілька годин перед миттям натовщуємо волосся і шкіру голови. До миття вживаємо теплої, м'якої води-дощівки. Мило вживаємо найкраще плинне (сапокалінус). По сполосканні мила в трьох до шістьох водах натираємо волосся голови одним сирим жовтком, потім споліскуємо і осушуємо. Вплив жовтка на волосся при митті голови, це вплив лецитини жовтка, що кріпить цибульки волосся. У продажі була лецитинова олива до масажів підложжя волосся.

Миття голови — волосся оцтом. Спочатку миємо голову добрим милом та споліскуємо як перед тим. На один літр звичайної теплої води даємо звичайну столову ложку (18 грамів) оцту 6%. Розуміється, розводимо більше як літр. Цим розведеним оцтом змиваємо голову по митті після мила. Голову миємо раз на тиждень оцтом або жовтком. Оцтова вода в першій мірі дезинфекує шкіру і волосся, робить во-

лос м'яким, з гарним полиском. Оцтова вода не шкодить волоссю. Після миття сушимо голову сухими гарячими рушниками. Сушення мокрої голови феном — гарячими електричними сушилками — шкідливе тому, що фен перепалює волосся та цибульки, волосся крушиться та випадає. Волос вистріпується на кінцях також від руркування та тривалої ондуляції. Фарбування м'якого волосся завжди шкідливе через їдкі складники, що є основою всіх фарб до волосся. На твердий волос всі ті фарби до волосся менш шкідливі. Волосся найкраще у своїм природнім кольорі.

Для зміцнення цибульок (коріння) волосся на голові — можна вживати соку зрілої цибулі. Видавлюємо сік з цибулі і даємо до нього рівну кількість горілки так, що цей сік буде на 50% розведений алькоголем. Цю рідину втираємо легко в шкіру голови щоденно на ніч та зав'язуємо голову хустиною. Це робимо тоді, коли волосся на голові рідне.

Коли хочемо ясному з природи волосся (навіть і сивому) гарного полиску, миємо волосся в виварі із сухого лушпиння зрілої цибулі. З тою метою беремо одну жменю лушпиння цибулі і варимо його в двох літрах води, а зваривши, лишаємо так упродовж ночі. Цієї рідини вживаємо тільки другого дня. Насамперед миємо голову, як звичайно, а потім ще трохи вогке волосся добре змиваємо цією цибулянкою. До варення лушпиння цибулі вживаємо тільки дощівки.

Коли волосся на голові тверде, обов'язково треба додати до вивару лушпиння цибулі ще дві столові ложки кухонного оцту — найбільше 10%. Волосся при цьому митті лишається кольором таке саме, не фарбується, тільки дістає природній гарний полиск.

Коли хочемо зберегти природно ясне волосся, щоб не темніло, радимо його постійно мити (один раз на тиждень) у виварі з зілля, а саме по дві ложки: римського рум'янку, шатвії, хмелю і квіляї — на 4 літри води і варимо це, поки не википить до 3-х літрів води. Ці три літри води ділимо на олин і два літри окремо. У двох літрах миємо голову з милом. До третього літра додаємо дві ложки оцту і ним споліскуємо голову вже без мила і освітлюємо.

До чорного волосся, для підтримки його гарного полиску, вживаємо вивару з листя волосського горіха, або листя берези, у відношенні як раніш: жменя листя на чотири літри води, та варимо до трьох літрів вивару. Волосся миємо також само в двох літрах того вивару з милом, а третім літром споліскуємо без мила, додавши до того останнього літра одну

кавову ложечку дестильованої нафти, що не має неприємного запаху.

До миття голови вживаємо звичайно рідкого розвареного мила, як при дитячому купанні. А саме — розварюємо одну столову ложку (15 гр.) рідкого мила у півлітрі води, поки зовсім не розведеться і цією милянкою намилюємо голову при митті.

**Плекання ніг.** Звичайно миємо ноги щоденно. Але купемо ноги що другий день по 30 хвилин, у воді добре теплій, але не гарячій. Вода до купелю ніг може мати сіль до купелі ніг, як: »Сальтрат Родель«, »Сіль Яна«, або »Сіль Івоніча«; даємо її по дві столові ложки на миску води. Через брак соли до ніг, даємо боракс (натріум борацікум), або кухонну соду, по дві ложки на миску води.

**Масаж ніг** проти зрогумованої шкіри робимо зараз по купелі. До цього масажу ніг вживаємо масти, яку робимо з вазеліни і бджільного воску по рівній частині, а по купелі втираємо в стопу.

У випадку впертих нагніток, даємо на них 20%-каліцелеву масть. Щоб ця масть не ушкоджувала здорової шкіри навколо нагнітка, наліплюємо навколо нагнітка білий пластир і тільки тоді даємо цю масть на нагнітки. Так робимо щоденно 10 днів. По десятому разові наложення тієї масти, робимо гарячу купіль упродовж однієї години, при чому нагнітки звичайно злазять.

### **Гігієна харчування вагітної жінки**

Іжа у вагітної мусить бути вистачальною і не повинна робити жодних розладнень в травленні, що при вагітності відбувається на двох організах. Чим більше винижена дієта в тому часі, тим більше протилежний наслідок, а саме — охлялість праці шлунка і кишок через брак вітамінів, мінеральних речовин та зайвину мочевої кислоти поживи. У висліді цього — недокрівність, зменшена тілесна спроможність, зріст нервовості, з кінцевим ефектом виниження матері й дитини та важкими ролами.

Та не тільки пожива родичів, але ділів-прадітів є причиною слабкої конституції дітей. При хибнім харчуванні вагітної матері дитина ще до народження мусить непаз блати конечні скеланники поживи з організму своєї матері. Це дуже відбивається на здоров'ї жінки, про що свідчить випадання волосся у вагітної, тяжке ушкодження зубів, пілчення костей тощо. Ясно, що при хибнім харчуванні вагітної, ди-

тина в лоні не в силі вижитися з матірнього організму, і тому вона родиться з недобрим розвоєм у вигляді слабкої конституції. Знову ж треба берегтися і сильного харчу, як забагато молока, яєць, м'яса та взагалі багатої на білковину дієти. Переважно м'ясна дієта виділяє багато кислот, що шкодять і спиняють діяльність вітамінів, а також спричинює спрагу і печення заги. Зрозуміло, що більше запотребування білковини у вагітної жінки мусить бути збільшене для задоволення ростучого організму дитини і голодуючої матері. Та надмірне перегодування вагітної жінки невідповідною їжею особливо шкідливе.

Груба пожива потрібна тому, що вона поживляє рухи шлунка і кишок, регулює кишкові бактерії, а передусім спиняє гнильні бактерії, щоб не підходили кишками вгору. Коли вагітна їсть тільки варену їжу, і багату в білки, а оминеярини, вона буде терпіти на затвердіння і гемороїди. Для вагітної поручається на покриття білків: листкову ярину, картоплю, мигдали і горіхи, жорняний хліб та умірковано молоко і молочні продукти. Багато молока робить затвердіння і спиняє апетит — півлітра молока денно для вагітної вистачає. Коров'яче молоко є вбоге на манган, так як білий хліб. Зате жорняний хліб має в собі багато мангану, який багато посилює видайність молока в жінок. Отже, вживання багато молока і білого хліба — є також причиною зменшення видайности молока в жінок. Яйця і м'ясо вживати ощадно, а при збільшенні їх — більше їсти й картоплі, ярини і овочів. М'ясо, для легкого травлення, їмо тільки з яриною, а не з хлібом чи іншою мучною стравою. Морська риба краща від м'яса тому, що вона має в собі вартісну мінеральну речовину.

На покриття товщу поручається масло та правдиву оливу, яка гонить жовч та продуває кишки, що при вагітності дуже бажане.

Густі рослинні товщі менше вартісні, бо тяжко стравні. Всякі маргарини є дуже скупі на вапно, ліпоїди, ферменти та вітаміни, тому менше надаються для вагітних.

Смалець, солонина та нирковий лій не поручається взагалі, бо здібність вагітних перетравлювати товщі, а головню в останніх місяцях вагітности, обмежена.

Запотребування вуглеводнів покривається овочами, яриною, умірковано мукою і жорняним хлібом.

Треба відмовити собі вживання стручкових — як фасоля, горох, сочевиця, але тільки сухих, з огляду на їх кислоти

і прикмети здування. Зелені, свіжі — дозволені. Вагітній треба їсти сирі овочі, салату, помідори, огірки, редьківку та сиру квашену капусту.

Приправи до їжі назагал дозволені. Вони розбуджують апетит і травлення — тільки не дуже гострі.

Із сіллю треба скупити. З огляду на брак мінеральних речовин, люди надуживають кухонною сіллю. При мішаній їжі вистачить 5-7 гр. соли денно, а ніколи 15-20 гр., як то часом вживають. Надуживання соли шкодить, бо змінює рівновагу розведення в крові і в інших рідинах тіла всіх органів і тканин, головню нирок, які переобтяжуються і можуть відмовити послуху. Це є дуже важливе у вагітних, де нирки і без того дуже переобтяжені, а зловживання соли може викликати т. зв. тяжеву нирку, чи породові конвульсії — еклампсію. Тому треба бути дуже обережним в уживанні соли для вагітних.

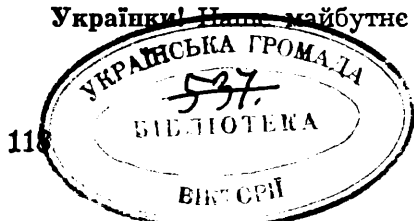
**Напої для вагітних.** Ніколи не можна пити понад потребу й оминати всіх напоїв, які б шкодили дитині, як: зернисту каву, чай, а тим більше алкоголів. Молоко не є пійлом, тільки плинною поживою.

Є погляд, що коли вагітна жінка має жадобу до якихось вишуканих страв, алкоголю чи інших наркотиків, той наловозий посмак передається дитині в її майбутньому житті. Тому жінкам не можна пити алкоголю, ні палити, ані вживати інших наркотиків.

З цієї теж причини всякі національні страви є смаковитими тільки даному народові, а ніколи іншому.

**Українки!** Діти, це зміст Вашого життя, обнова Вашого здоров'я і родинне щастя. Повна родина з дужими та розумними дітьми — це найбільше багатство, це — сталеві твердині з безсмертною залогою кожного народу, який хоче жити. Всі скарги світу відкриті перед тим народом, жінки яких весело йдуть на фронт материнства та не лишаються в пропащому запіллі безплідництва. Праця жінок коло своїх дітей — це найбільш необхідна їх праця для батьківщини.

**Українки! Ваше майбутнє — залежить від Вас.**



# З М І С Т:

## I ГОДУВАННЯ НЕМОВЛЯТ

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Від автора . . . . .                                                                                | 5  |
| Годування груддю . . . . .                                                                          | 7  |
| Годування допоміжне (мішане) . . . . .                                                              | 19 |
| Годування зрілі (штучне) . . . . .                                                                  | 22 |
| Основний огляд зрілого годування . . . . .                                                          | 24 |
| Коров'яче молоко . . . . .                                                                          | 28 |
| Козяче молоко . . . . .                                                                             | 30 |
| Кальорійна вартість дитячої поживи і кальорійна потреба дитини та інше . . . . .                    | 31 |
| Практичне переведення годування в першому півріччі частково, або зовсім відлученої дитини . . . . . | 33 |
| Норми при обрахунку зрілого годування . . . . .                                                     | 34 |
| Обрахування зрілої поживи розведеним і повним заквашеним молоком . . . . .                          | 34 |
| Приготування їжі . . . . .                                                                          | 35 |
| Як приладжуємо рідину до половинного розведення молока . . . . .                                    | 36 |
| Підготовка повного молока із закваскою . . . . .                                                    | 36 |
| Годування розведеним молоком і взірць . . . . .                                                     | 39 |
| Годування повним молоком із закваскою . . . . .                                                     | 39 |
| Практичне проведення годування двійним молоком — материним і коров'ячим . . . . .                   | 40 |
| Годування в другому півріччі . . . . .                                                              | 42 |
| Обчислення харчу . . . . .                                                                          | 42 |
| Приготування кухонного товщу . . . . .                                                              | 44 |
| Практичне переведення годування в другому півріччі розведеним і заквашеним молоком . . . . .        | 44 |
| Зразок харчування для 7 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> місячної дитини . . . . .                       | 45 |
| Зразок харчування для в'ятимісячної дитини . . . . .                                                | 46 |
| Харчування під кінець першого року . . . . .                                                        | 47 |
| Норми харчування під кінець першого року . . . . .                                                  | 47 |
| Тижневий зразок приблизного харчування дитини . . . . .                                             | 49 |
| Головні вказівки на початку розвільнення у зовсім відлученої дитини . . . . .                       | 49 |
| Недуги при хибному годуванні грудних і відлучених дітей . . . . .                                   | 50 |
| Перешкоди при годуванні грудьми . . . . .                                                           | 52 |
| Хиби дитячого наставлення (конституції). Протік лімфи, нервовість . . . . .                         | 53 |
| Перешкоди в годуванні відлучених дітей . . . . .                                                    | 54 |
| Атрофія дитини . . . . .                                                                            | 57 |
| Розлади від мучних страв . . . . .                                                                  | 58 |
| Перешкоди в годуванні при інфекціях . . . . .                                                       | 58 |
| Розлади при годуванні на наставлення . . . . .                                                      | 59 |
| Авітамінози. Дитячий скорбут. Кривуха і лікування . . . . .                                         | 60 |
| Тетанія (спазмофілія) . . . . .                                                                     | 62 |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Вітаміни . . . . .                           | 63 |
| Ростова вітаміна А, Вітаміни Б і Ц . . . . . | 64 |
| Вітаміни Д і К . . . . .                     | 67 |
| Вітаміни Е, Ф, П . . . . .                   | 68 |
| Вітаміна Г, Сахарина . . . . .               | 69 |

## ІІ. ПЛЕКАННЯ НЕМОВЛЯТ

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Купіль . . . . .                                                    | 70  |
| Дитяча виправка . . . . .                                           | 73  |
| Прання вовняної одежі . . . . .                                     | 75  |
| Сповивання . . . . .                                                | 75  |
| Вдягання . . . . .                                                  | 77  |
| Ліжечко . . . . .                                                   | 78  |
| Кімната . . . . .                                                   | 80  |
| Світло. Сон . . . . .                                               | 81  |
| Прогульки . . . . .                                                 | 82  |
| Вплив сонця на нашу кров . . . . .                                  | 83  |
| Отруєння дітей . . . . .                                            | 85  |
| Випадкові недомагання дітей . . . . .                               | 85  |
| Глухота дітей від галасу . . . . .                                  | 92  |
| Розумовий розвиток дитини . . . . .                                 | 93  |
| Психічна гігієна дитини . . . . .                                   | 94  |
| Дитячі іграшки . . . . .                                            | 104 |
| Гігієна дитячих зубів . . . . .                                     | 106 |
| Гігієна жінки у другій половині вагітності та при пологах . . . . . | 108 |
| Плекання лица, волосся . . . . .                                    | 114 |
| Гігієна харчування вагітної жінки . . . . .                         | 116 |



