

A-16191 IV

16. 15. 41

PROF. G. N. SPERANSKI

# EMA AABITS

IMIKU TOITMINE  
JA TEMA EEST HOOLITSEMINE

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

T A L L I N N 1 9 4 6

A-16191 IV  
Prof. G. N. SPERANSKI

# EMA AABITS

Imiku toitmine ja tema eest hoolitsemine

RK

„Pedagoogiline Kirjandus“

Tallinn, 1946



<sup>11956</sup>  
A-15940

## **Ema ja lapse eest hoolitsemine Nõukogude Liidus.**

Et last üles kasvatada tervena, tuleb tema eest hästi hoolitseda. Halva hoolitsemise ja ebaõige toitmise puhul haigestuvad väikelapsed ja surevad.

Tsaariajal oli meil laste suremus äärmiselt suur. Esi-mesel eluaastal suri üle kolmandiku kõigist lastest. Selle põhjuseks oli maal valitsev vaesus ja halb laste eest hoolitsemine. Minnes põllule tööle, jättis ema imiku mõne vanema inimese või väikeste laste hoolde. Imikut toideti enda suus läbinämmutatud leivast valmistatud nutsuga, joodeti keetmata (külma ja mõnikord isegi tilgastunud) piimaga, kiigutati hällis kuni laps muutus uimaseks. Ja isegi emale oli õige hoolitsemisviis tundmata: ta ei teadnud, kuidas last tuleb toita, kuidas vannitada või mähkida.

Nõukogude Liidus hinnatakse iga lapse elu. Pärast revolutsiooni on avatud palju sõimi ja lastenõuandlaid, kus arstid jälgivad lapse tervislikku seisundit ja õpetavad ema tema eest hoolt kandma.

Kohe esimestel aastatel pärast Suurt Sotsialistlikku Oktoobrirevolutsiooni vähenes väikelaste suremus kahekordselt. See oli Nõukogude riigi poolt emade- ja lastekaitse alal laialdaselt läbi viidud abinõude tulemus, kui ka selle suure tähelepanu tagajärg, mida pühendavad sellele küsimusele partei ja valitsus.

Uheski kapitalistlikus riigis ei ole naine-ema ümbritsetud säärase hoolitsusega, nagu see talle osaks saab meie maal. Nõukogude naine — talunaine, töölinaine, teenistuja — võib tööajaks oma lapse viia sõime, kui tal ei ole kodus teda kellegi hoolde jätta. Paigutades lapse sõime, võib ema rahulikult töötada, kusjuures ta võib jätkata rinnaga toitmist. Kindlatel kellaaegadel tuleb ta oma last imetama, kui see aga osutub võimatuks, jätab ta lapse jaoks rinnast väljalüpstud piima sõime.

Iga aastaga suureneb sõimede arv maal ja linnades veelgi. Praegusel ajal teenindatakse Nõukogude Liidus suvisel ajal sõimedes üle 4 milj. lapse.

Sõimes jälgib laste tervist arst, kuna laste eest hoolitsevad erilise väljaõppe saanud sõimeõed. Kuid ka ema ise peab teadma, mida tuleb teha selleks, et üles kasvatada tervet last, et laps ei haigestuks, et temast saaks hea ja ühiskonnale kasulik inimene, et ema võiks tunda temast rõõmu.

Mida peab ema selleks teadma?

Kõigepealt ta peab teadma, kuidas ja millega last toita. Ka peab ta oskama tema eest hoolitseda. Lapse haigestumisel tuleb temaga viivitamata minna arsti juurde ning mitte kuulata naabrinaiste nõuandeid. Ilma vastavate teadmisteta ei saa teha midagi, veel vähem aga toita ja üles kasvatada tervet last.

Iga asja tuleb õppida. Ent lapse eest hoolitsemist tuleb õppida neilt, kes seda ala hästi tunnevad, kes sellega tegelevad kogu oma eluaeg, mitte aga kirjaoskamatuult vanult naistelt, kes sageli jagavad kahjulikke nõuandeid.

Käesolev raamat ongi kirjutatud selleks, et õpetada emale, kuidas lapse eest hoolitseda, kuidas teda toita ja kuidas vältida kõike, mis võiks põhjustada lapse haigestumist või isegi surma.

### **Toitke oma last rinnaga.**

Kui järele uurida, millest surevad lapsed varases eas, siis selgub, et peamiselt surevad lapsed, keda rinnaga ei toideta või kellele juba esimestest elupäevadest või nädalatest alates antakse lisatoiduna putru, leiba, või veel halvem — ema enda suus peeneks mälutud toitu. Sellest tekib lastel oksendamine ja kõhulahtisus, millesse nad sageli surevadki. Need lapsed aga, keda toidetakse rinnaga ja kellele lisatoitu ei hakata andma enne poole aasta möödumist, jäävad ellu isegi siis, kui nad juhuslikult vahest haigestuvadki kõhulahtisusse.

Tähendab — esimene ja tähtsam nõue on: *toitke last kuni tema kuue kuu vanuseni ainult rinnaga*. Emapiim on terveim, toitvaim ja parim toit lapsele. Selles leidub kõike,

mida laps vajab kasvamiseks ja terviseks, ning ta ei vaja mingit teist toitu — täiendtoidud võivad teda ainult kahjustada. Poole aasta möödumisel on asi teine: alates kuuen-dast kuust võib ja peabki lapsele andma lisatoitu.

Teiseks: lapsele ei või rinda anda juhuslikult, alati kui laps nutma puhkeb. Et toitmine toimuks häireteta, *toitke last päeval iga 3—3,5 tunni järel ja ärge harjutage teda öösiti sööma*. Laps käitub selle järgi, kuidas te teda harju-tate. Kui harjutate teda hästi, siis magab laps öösel 6—8 tundi järjest ja te võite rahulikult puhata; kui harju-tate teda aga öösiti sööma, siis ei lase ta magada teil ega teistel ja on ka ise rahutu.

Mida vanemaks laps saab, seda tugevamini ta imeb ja seda rohkem ta imeb piima välja: tähendab, siis võib teda ka harvemini toita. Esimesel kolmel kuul tuleb teda toita 6 korda öö-päeva jooksul, siis aga püüdke teda harjutada sööma iga 3,5—4 tunni järel, s. o. üldse 5 korda öö-päeva jooksul. See on lapsele parem ja emagi on vabam.

Kui laps päeval kauaks magama jääb, tuleb teda õigel ajal äratada ja toita. Öösiti ärgu äratatagu last ega ärgu toidetagu teda.

„Kuidas ma ei toida last, kui ta karjub?“ ütlevad mõni-kord emad.

Aga kas siis laps igakord karjub näljast? Muidugi mitte! Ta võib karjuda ka valust või sellepärast, et ta on märg või must, samuti ka sellepärast, et ta on halvasti mähitud, ning mitmesugustel teistel põhjustel. Kui last harjutada korrale, siis ei hakka ta nälja pärast karjuma enne 3 tundi pärast toitmist.

Kolmandaks: rinnad tuleb lapsele ulatada järgemööda. *Ühel toitmisel anda paremat rinda, teisel vasakut*. Mõle-mat rinda ühel toitmisel võib anda alles pärast poole aasta möödumist, kui rinnas on juba vähem piima.

Kui kaua lasta lapsel imeda igal toitmisel?

Toitke kuni lapsel on isu: ta sööb kõhu täis ja jääb magama; siis eemaldage ta ettevaatlikult rinnast ja ase-tage voodisse.

Terve laps sööb isu täis 10—15 minutiga, vahel ta sööb isegi liiga palju ja hakkab oksendama. Siis tuleb teda vähem aega rinna juures hoida. Kui laps jäi magama, siis ärge andke talle rinda enne järgmist toitmist, kuigi ta

peaks vahepeal ärkama, muidu ei saa pidada korda — laps sööb liiga palju ja haigestub.

Kui kõigist neist reegleist kinni ei peeta, muutub laps rahutuks: tal puhitub kõht, ta karjub ja roojab sagedasti, ning see on juba haiguslik nähtus. Kergem ja parem on haigusi vältida, kui neid ravida.

*Kunagi ärge pigistage rinnast piima enne toitmist* — see ainult kahjustab last.

Ärge kiigutage ega raputage last — see on talle kahjulik, ning pärast toitmist põhjustab see tingimata oksendamist. Pärast söötmist ei ole tarvis lapsega mängida, jätke ta rahulikult lamama.

Söötmise ajal ei tohi seista ega käia või millegi muuga tegelda. Lapse toitmine on tähtis toiming, selleks ajaks tuleb katkestada igasugune muu töö.

*Enne lapse toitmist peske oma käed.* See peab teil muutuma harjumuseks. Seejärel peske rinda jahutatud keedetud veega, istuge rahulikult ja asetage laps rinna juurde. Jälgige, et laps oma nina ei suruks vastu rinda, et ta saaks imemise ajal vabalt hingata. Pärast söötmist peske rind ja nisa uuesti üle ning kuivatage puhta käterätikuga.

Kui rinda ei hoita puhtana, siis võivad nisad lõhestuda, haigestuda, ning võib tekkida rinnapõletik (rinnanäärme-põletik, mädapaise). Siis tuleb emal endal voodisse heita ja katkestada lapse toitmine, ent rinnapiimata olek mõjub lapsele halvasti. Musta rinna tõttu kannatab ka laps: tal haigestub suu, suus ilmub valge kate (soor, seenekesed), seetõttu lakkab laps imemast ja nälgib, ning kui tal tekib sel puhul ka veel kõhulahtisus, siis ta võib ka surra.

Lapse suuõõnt ei või ei enne ega pärast toitmist pühkida. Ärge uskuge, kui keegi tuleb teile seletama, et seda on tarvis teha.

Suu haigestub lastel, keda toidetakse juhuslikult, kellele antakse pesemata ja tühja rinda. Kui lapse suu haigestub, siis minge kohe arsti juurde ja täitke, mis tema teil käsib.

„Mida ma pean sööma ja mida mitte?“ küsib sageli imetaja-ema.

Süüa ja juua tuleb nii palju, kui on isu. Süüa võib kõike, mida söödi enne sünnitamist, kui teil ainult ei esine kõhukinnisus, kõhulahtisus või kõhuvalu. Seepärast võib süüa

ka haput, soolast ja rohelist toitu; parem on loobuda rohkem sibula ja küüslaugu tarvitamisest. *Alkoholistest jookidest — vein, viin, õlu — loobuge täiesti.* Ärge uskuge, et õlut juues on teil rohkem piima.

Töötada võib, kuid mitte liiga palju, mitte üle jõu, muidu kahaneb piimahulk ja ülemäärasest tööst haigestute kiiremini kui naine, kes ei imeta. Emapiimaga tervet last üles kasvatada on suur ülesanne ja ei või nõuda, et imetav ema töötaks teistega võrdselt.

Nõukogude seaduste järgi tuleb imetavaile emadele ettevõtteis anda kergemat tööd. Ka kolhoosis leidub alati võimalusi imetavat naist paigutada säärasele töödele, mis ei kahjusta ema ega lapse tervist.

Iga päev viibige 1—2 tundi värskes õhus kas lapsega või üksi, kuni laps magab. Kui talvel istute kogu aeg kodus, siis kaotate isu ja piimahulk väheneb. Käige võimalikult sageli saunas või peske end sagedamini kodus — see on väga tähtis ema ning järelikult ka lapse tervisele.

Kui teie imetamise ajal uuesti rasestute, pidage nõu arsti või ämmaemandaga. Leidub naisi, kes võivad last imetada kas või sünnituseni, kuna teistele on see kahjulik. Seda on endal võimata otsustada.

Kui kaua tuleb last rinnaga toita? *Toitke kuni 1 aastani, kui aga laps suvisel ajal saab aastaseks, siis imetage teda suvise kõhulahtisuse vältimiseks sügiseni.*

Igal juhul ei tohi last enne 9 kuud rinnast võõrutada.

### **Täiendtoitmine.**

Alates 6. kuust tuleb lapsele anda lisatoitu, eelistatavalt manna-, riisi-, kaeratangu- või tatratanguputru.

Kuidas keeta lapsele putru?

Kaks kuhjaga teelusikatäit tangu keetke klaasitäie veega, lisage pisut soola. Kui vedel puder on valmis (umbes pool klaasi), lisage pool klaasi toorest lehmapiima ja keetke seda, segades putru piimaga; lisage teelusikatäis peensuhkrut. Tangud peavad olema täiesti pehmeks keedetud ja pudrus ei tohi leiduda tükke.

Putru söötkte lapsele lusikaga 1 kord päevas rinna asemel ja mitte üle ühe klaasitäie korraga. Kui laps on

pudruga harjunud, keetke seda ainult piimaga, lisades samuti soola ja suhkrut. Peale pudru võib lapsele alates 6. kuust anda ka marja- või õunasuppi, mida tuleb keeta 1 teelusikatäie kartulijahuga ühe klaasi vee kohta ning küllaldaselt magustada.

Kui laps on juba 8-kuune, andke talle kisselli asemel kord päevas pehmekskeedetud ja läbi sõela aetud kartuleid või porgandeid, lisandades sellele pisut värsket võid. Lisaks rinnapiimale võib anda toorest marjamahla (kirsi-, aedmaasika-, vaarika-, ploomi-) või toorest porgandimahla 3—4 teelusikatäit päevas. See on lapsele väga kasulik, eriti kui ta kannatab kõhukinnisuse all. Marjad tuleb enne üle valada keeva veega, misjärel mahl pigistatakse neist välja läbi puhta, vastpestud linase riide; puhtapestud porgandid tuleb noaga kaapida ja siis mahl niisamuti läbi riide pressida.

Järelikult tuleb 8-kuust last toita järgmiselt:

kell 6 või 7 hommikul — rinnapiim;

kell 10.30 hommikul — 1 klaasitäis marjakisselli saiakuivikutega või 1 klaasitäis läbi sõela lastud juurvilja poole teelusikatäie koorevõiga;

kell 14 — rinnapiim ja 3—4 teelusikatäit marja- või porgandimahla;

kell 17.30 — 1 klaasitäis puhta lehmapiimaga keedetud putru;

kell 21—22 — rinnaga toitmine (anda ühte rinda või mõlemat, kui piima on vähe).

Kella 22-st kuni kella 6-ni hommikul ei ole last üldse tarvis toita.

*Söögivaheaegadel ärge kunagi lapsele midagi süüa andke, eriti mitte leiba või rõngaskuivikuid — see häirib lapse toitmist ning võib kergesti põhjustada kõhulahtisust ja okset.*

*Ärge andke lapsele tühja rinda ega tühja lutti ja ärge teda kiigutage, kui ta hakkab karjuma. Jõudke selgusele, miks laps karjub, ja kõrvaldage põhjus, kuid lapse suud ei tohi kinni toppida või teda uimaseks kiigutada.*

Veelgi halvem on, kui lapsele antakse rõngaskuivikut või nuts näritud leiva või pudruga. See oligi põhjuseks, miks omal ajal lapsed nii sagedasti surid. Ärge kunagi andke lapsele sääraseid rõngaskuivikuid ja nutse ning

ärge kuulake neid, kes teile seda soovivad. Need on mitteteadlikud inimesed ja neil pole endilgi selge, kui palju nad teile oma nõuandmisega halba teevad, nad ei ole teadlikud, et nad sellega võivad hukutada teie lapse.

Kuidas veeta lapse aega? Ei millegagi. Kui lapsel on kõht täis ja kui ta pole haige, laske tal lamada omaette. Tema ette võib üles riputada mingi mänguasja, millega ta võib aega viita. Kui ta hakkabki karjuma, siis lakkab ta peatselt iseenesest.

Nii siis alates sünnist kuni kuue kuu vanuseni toitke last ainult rinnaga, pärast kuut kuud andke talle üks või kaks korda päevas rinna asemel muud toitu, ning 9.—11. kuul asendage ka ülejäänud kaks või kolm rinnaga toitmist järk-järgult keedetud lehmapiimaga või kohviga (odra-, tammetõrukohv jne.) ja piimaga. Sääraselt võõrutate lapse rinnast.

Kui laps on aastane, siis piisab neljast toidukorrast päevas.

Ärge asendage rinnaga toitmist lehmapiimaga ja ärge võõrutage last rinnast suvise kuumusega või kui laps on haige. Toitke teda rinnaga, kuni ta on jälle paranenud.

Pidage kõigist neist reegleist kinni, siis kasvatate üles terve lapse, kui te sealjuures tema eest ka hästi hoolitsete.

### **Toitmine lehmapiimaga.**

On juhtumeid, kus ema ei saa oma last rinnaga toita, kui ta näiteks on raskesti haigestunud või kui tal mingil põhjusel ei ole rinnas sugugi piima.

Siis tuleb kõigepealt otsida, kas ei leidu mõni naine, kes võiks lapsele anda mõne aja jooksul väljalüpsitud rinnapiima. Kui säärast naist ei ole võimalik leida, tuleb last toita lehma- või kitsepiimaga.

Ärge kunagi andke last rinnaga toita teisele naisele ja ärge ise toitke rinnaga võõrast last. See on ohtlik, kuna võõras imetaja võib põdeda süüfilist ja nakatada teie lapse, ning võõras süüfilisehaige laps võib teid ennast nakatada. Võõrast väljalüpsitud naisepiima tuleb enne lapse andmist 5 minutit keeta.

Lehma- või kitsepiima koostis ei ole sama mis naisepiimal, seepärast on lapse toitmine sellega raskem ning lapsed kasvavad säärase toitmise juures peaaegu alati halvemini, haigestuvad sagedamini ja raskemalt. Emariinast imeb laps piima otse suuga soojalt, puhtalt, täisväärtuslikult ning kõigi lapse kasvuks ja toitmiseks vajalike ainete-ga. Lehmapiimasse võib lehma udaralt, lüpsja käte-lt või nõudelt, millesse piim kallatakse, sattuda mustust ja pisikuid. Kõigile on teada, kui palju mustust jääb piima kur-namisel lüpsiku põhja ja kurnale. Seepärast ei või sellist piima lapsele anda. Keetes kaotab piim aga osa oma toite-väärtusest. Lõpuks on lehmapiim ka koostiselt teine kui naisepiim; seda tuleb lahjendada, ja lisandada suhkrut, mida ta sisaldab vähe. Lehmapiimast ei saa laps kõike, mida ta vajab ja mida sisaldab emapiim — see ongi põhjus, miks lehmapiimaga toidetud lapsed on kiduramad.

Kui õnnetul kombel last tuleb sündimisest alates toita lehmapiimaga, siis tuleb selleks esimese 2 nädala jooksul tarvitada head, täisväärtuslikku piima, millele lisanda-tagu pool vett ning ühe klaasi kohta teelusikatäis peen-suhkrut. See tuleb lasta kastrulis kaks korda üles keeda, seejärel ilma kuhugi ümber valamata pealt katta ja hoida jahedas kohas. Ahjus keedetud (kaua keedetud) piima ei või lapsele anda.

Lapse söötmiseks tuleb osa valmistatud piimast valada puhtaks pestud pudelisse, peale asetada kummilutt, piim pudeliga kuumas vees soojendada, sest lapsele tuleb anda toitu, mille temperatuur vastab rinnapiima soojusele.

*Ärge kunagi võtke luttu oma suhu, ärge määrige seda oma süljega enne lapsele andmist ega ärge lubage seda ka kellelgi teisel teha.* See on lapsele väga ohtlik: sääraselt võite lapse suhu viia nakkuspisikuid.

Enne piima valmistamist ja pudelisse valamist ärge unustage oma käsi hästi pesemast.

Kui palju võib lapsele niimoodi valmistatud piima anda?

Esimesel päeval pärast sündi ei ole lapsele tarvis midagi anda peale lusikast antava keedetud vee. Teisel päeval võib talle säärast piima anda 3—5 korda päevas 1—2 supilusikatäit lutiga pudelist. Kolmandal päeval — 6 korda 2 supilusikatäit korruga. Neljandast kuni seits-

menda päevani iga 3 tunni järel 3 supilusikatäit korraga, kusjuures öösel tuleb 6—8 tundi vahet pidada.

Teise nädala lõpuni antagu 4—5 supilusikatäit 6 korda päevas. Sellest alates tuleb aga toimida juba teisiti — vee asemel tuleb piima lahjendada järgmiselt valmistatud tummiga: teelusikatäis kaera-, odra- või riisitangu keedetakse 2 klaasi veega, kuni pool vedelikust on järel; seejärel lastakse leem läbi sõela. Selle tummiga lahjendatakse toores piim, võttes kumbagi võrdselt. Seda segu tuleb jällegi keeta kastrulis, siis pealt katta ja asetada külma kohta.

Teisel kuul tuleb lapsele seda segu anda 6 korda päevas 6—8 supilusikatäit korraga.

Kolmandal ja neljandal kuul võetagu piima rohkem ja tummi vähem; tumm võib see-eest olla paksem, valmistades seda mitte tangudest, vaid nisu- või kaerajahust. Teelusikatäis jahu segatakse klaasitäie külma veega ja keedetakse lühikest aega (umbes 15 minutit) ning lastakse läbi sõela, siis lisandatakse sellele piima ja keedetakse uuesti. Piima tuleb võtta 2 korda rohkem kui tummi, s. o. 2 klaasi piima peale 1 klaas tummi. Suhkrut võetagu nagu ennegi 1 teelusikatäis klaasitäie toidu kohta.

Neil kuudel tuleb lapsele anda peaaegu terve klaasitäis toitu, see-eest aga ainult 5 korda päevas (iga 4 tunni järel).

Viiendal kuul võib anda keedetud täispiima 1 klaasitäis 5 korda päevas. Igale klaasile tuleb lisandada teelusikatäis suhkrut.

Kui laps saab 5 kuud vanaks, tuleb üle minna toitmisele pudruga, seejärel kisselli ja juurviljaga, ja sääraselt toita last kuni aasta vanuseni (nagu mainitud rinnaga toitmise käsitlemisel).

Toorest marja- või porgandimahla tuleb hakata andma varem, neljandal või isegi kolmandal kuul, kui lapsel on kõhukinnisus, mis juhtub sageli lehmapiimaga toitmisel. Mahla tuleb anda 1—3 teelusikatäit 2 või 3 korda päevas enne või pärast sööki.

Toome näite, kuidas võiks toita 10-kuust last:

hommikul kell 7 — klaasitäis sooja piima, millele lisandatud teelusikatäis suhkrut, sellejärel 3—4 teelusikatäit marja- või porgandimahla;

kell 10.30 klaasitäis toitvat kohvi piimaga pooleks, suhkruga ja saia või kuivikutega;

kell 14 — marja- või õunakissell kuivikutega;

kell 17.30 klaasitäis piimaga keedetud putru suhkruga, 3—4 teelusikatäit mahla;

kell 21 — klaasitäis piima suhkruga ja biskviidiga.

Päeval võib kisselli asemel anda ka klaasitäis läbi sõela hõõrutud juurvilja vähese (mitte üle teelusikatäie) koorevõiga või lihasuppi tangudega või samuti hästi läbi hõõrutud juurviljaga (kartul, porgand, naerid). Kohvi (odra-, tammetõru- jm. viljakohv) lisandatakse 1 teelusikatäis klaasile veele.

Ärge unustage, et toitmine lehma- või kitsepiimaga ei ole sama mis toitmine emapiimaga: selle toitmiseviisi juures on lapsed nõrgemad, seepärast tuleb kõigist toitmise-reeglist rangelt kinni pidada. Lapse väiksemagi haigestumise puhul (okse, kõhulahtisus või palavik) jätke üks või kaks toitmiskorda vahele, andes talle neil kordadel keedetud vett, ning pöörduge kohe arsti poole. Ärge rikkuge seda toitmiskorda!

### **Täiendtoitmine.**

Kui emal on piima vähe, ärge katkestatagu rinnaga toitmist. Võib toita rinnaga ja täiendtoiduna anda lehmapiima. Lehmapiima tuleb muidugi lahjendada vastavalt lapse vanusele. Seepärast, kui lapse kehakaal langeb ja ta karjub, kusjuures võib oletada, et ta ei saa küllaldaselt süüa, küsitagu arstilt nõu ning toimitagu selle nõuande järgi.

Parem on lapsele anda kas või natukenegi rinnapiima, kui hakata teda täielikult lehmapiimaga toitma. Iga tilk rinnapiima toob lapsele kasu. Kuid toitmiste arvu ei tule suurendada: iga kord või üle korra saab laps pärast rinnaga toitmist pudeli lahjendatud lehmapiima. Mida kauem laps esimesel eluaastal saab säärast kombineeritud toitu ja mida hiljem teda hakatakse toitma ainult lehmapiimaga, seda muretum võite olla lapse tervise pärast.

## Hoidke toitu puhtalt.

Enne toidu valmistamist, pudelisse valamist, valmistoidu soojendamist ja kummiluti pealepanekut, ärge unustage oma käsi pesemast.

Kastrul, pudel, lusikad ja samuti kummilutid tuleb pärast tarvitamist väga hoolikalt pesta. Pärast imemist tuleb kummilutti pesta külma veega ja siis keeva veega hästi üle loputada. Lutti tuleb hoida puhtas kaanega nõus. Pudel tuleb pärast tarvitamist samuti algul veega loputada ja siis keeva veega hästi ära pesta.

Lapse piima ja muud toitu tuleb hoida külmas kohas — keldris või külmas vees, eriti suvel.

Kui omate ise lehma, siis hoidke teda puhtalt ning hoolitsege tema eest hästi: piima kvaliteet oleneb suuresti sellest, kas lehma eest on hästi hoolitsetud.

Et lehm ei nälgiks, tuleb teda toita ja joota küllaldaselt, kuid temale ei tohi anda solki, eriti käärimaläinud toidujäätmeid.

Enne lüpsmist peske käed hästi puhtaks, samuti peske lehma udar ja kuivatage see puhta käterätikuga. Esimesed piimajoad tõmmake maha.

Lüpsikud ja napad, milles piima hoitakse, tuleb puhtaks pesta ja köetud ahjus kuumutada. Riie või sõel, mida kasutate piima kurnamiseks, tuleb iga kord hoolikalt pesta, veelgi parem on neid veega keeta. Selleks peab neid olema rohkem kui üks.

Kolhoosis on kergem lehma eest hästi hoolitseda. Uldises loomataras võib ehitada puhta, sooja lauda, õpetada lüpsinaiši puhtalt toimima, jahutada piim kohe pärast lüpsmist ja siis puhtalt säilitada. Kui lehmade eest hästi hoolitsetakse, saavad lapsed head piima ja haigestuvad harvemini.

## Kaalumine.

Kas last toidetakse õieti ja kas ta areneb hästi? Seda võib otsustada selle järgi, kas laps on rahulik, kas ta magab hästi ning eritab korrapäraselt 2—3 korda päevas kollast või isegi rohekat rooja, millel ei tohi aga olla halba lehma.

Veel paremini saab lapse arenemise üle otsustada kehakaalu järgi.

Vastsündinud laps kaalub keskmiselt 3¼ kilogrammi. Kuue kuu vanuselt kaalub ta kaks korda rohkem, s. o. umbes 6,5 kilogrammi, ja aasta vanuselt peaaegu kolm korda rohkem — umbes 10 kilogrammi. Esimese kuue kuu jooksul suureneb lapse kehakaal 600 g kuus, see on nädalas umbes 140 g, järgmise kuue kuu jooksul 400—500 grammi kuus.

Kui on kasutada kaalud, siis võib last kord nädalas kaaluda, jälgides, kas ta võtab õieti kaalus juurde, kas ta ei söö liiga palju, või vastupidi, kas ei tuleks tema toidunormi suurendada. Nõuandlas kaalutakse last erilistel kaaludel.

### **Lapse eest hoolitsemine.**

Kui tahate, et laps õieti areneks ja terve oleks, peate oskama tema eest hoolitseda. Selleks aga, et seda õppida, tuleb kuulata teadlikke inimesi: arsti, velskrit, ämmaemandat või õde, aga mitte naabrinaist, kes peab ennast väga kogenuks. Mõni naine on sünnitanud 12 last, kuid üles kasvatanud ainult kaks, — tähendab, ta hoolitses oma laste eest halvasti.

Lapse eest hoolitsemisel tuleb esimesele kohale asetada puhtus: mustusest tekib nakkus, nakkusest aga haigus.

Et laps ei haigestuks, tuleb laps ise kui ka kõik, mis teda ümbritseb, hoida puhtana.

Väikelastel on õrn nahk: kui last ettevaatamatult talitatakse, võib nahk kergesti vigastuda, kui teda aga küllalt sageli ei pesta, haudub nahk kiiresti kusest ja higist.

Seepärast *vannitage last iga päev* vannis või puhtas, ainult selleks otstarbeks kasutatavas nõus. Lapsevannis ei tohi pesta pesu ega ka midagi muud. Laotage vanni puhas lina, pea alla asetage teine, mitmekordselt kokku keeratud lina, kallake soe (vastlүpstud piimast soojem) vesi sisse ja asetage laps sääraselt, et vesi kataks suurema osa tema kehast, kuna pea asetseb kõrgemal. Niisutage pead veega, ning kõhule ja rinnale tõstke kogu aeg vannist vett. Nägu ja silmi peske puhta keedetud veega eri nõus.

Igal kolmandal päeval võib last pesta seebiga. Peske pea ja keha kiiresti üle kas lihtsalt käega või pehme ja puhta linase või villase lapiga. Seejärel valage laps sooja veega üle, võttes ta vannist välja ja hoides näoga allapoole. Kuivatage puhta linaga. Kaela, kaenlaaluseid, jalgade vahet ja kõrvataguseid, kus nahk on eriti õrn, ei tohi linaga hõõruda, vaid sinna ainult kergelt peale suruda, et nahka mitte vigastada. Pärast kuivatamist määrige need kohad vaseliiniga või riputage üle talgiga, mida võib saada apteegist. Kõige parem on pesemiseks kasutada „läteseepi“, mis ärritab lapse nahka vähem.

Last on parem vannitada õhtuti enne viimast toitmist. Pärast kümblemist magab laps paremini ja kauem, kui tal kõht täis on.

*Pärast roojamist, mis toimub 2—4 korda päevas, peske lapse päraku ümbrust sooja veega, kuivatage ta ära, puuderdage talgiga ja pange talle puhtad mähkmed.* Kui last ei pesta ja tema naha eest ei hoolitseta, kusjuures laps veel kinni mähitakse, siis muutub nahk punaseks, märgub ja võib tekkida lööve.

Siis muutub laps rahutuks, hakkab valu või naha kihelemise tõttu nutma ning nahale võivad tekkida igasugused vistrikud ja mädahaavad.

Nagu juba öeldud, ärge lapse suud sõrmega ega pulgakese või mingi muu vahendiga hõõruge, ärge andke lapsele suhu lutti või tühja rinda ning *ärge suudelge last huultele ja ärge lubage teistelgi seda teha.* Suudeldes last suule, võib nakatada teda mõne haigusega.

Igal hommikul peske lapse silmi tükikese apteegivati või pehme, puhtakspesitud peene linase lapiga, mida niisutage jahutatud keedetud vees. Pärast tarvitamist visake vatt või lapp iga kord ära. Ärge tõmmake keelega üle lapse silmade, kui need haigestuvad, ja ärge lubage kellegil seda teha.

Nina puhastage ettevaatlikult kokkukeeratud apteegivatiga, kastes seda enne õlisse või vaseliinisse, mida võite saada apteegist.

Kõrvad pühkige üle ainult pärast kümblust mähkmeotsa või vatitükiga ja ärge kunagi puhastage neid juukse- nõela või mõne muu esemega.

Tütarlapse välissuguosad kuivatage pärast kumblemist linaga topsutamise teel ja määrige vaseliiniga.

Pidage meeles — *enne kui last kuidagi käsitsete, tuleb pesta endal käed seebiga!*

## Riietus.

Laps tuleb riietada küllalt soojalt, kuid riided ei tohi takistada tema liigutusi.

Lapse ülemise kehaosa katmiseks kasutage lahtist sär-gikest ja jakikest. Õhukesest riidest valmistatud sär-gike pannakse tagant selga ja seotakse eest rinnal kinni. Jaki-kene, mis tavaliselt on kootud villasest või puuvillasest lõngast, on sär-gikesest natuke lühem, tõmmatakse üle sär-gi, pannes ta eest selga ja sidudes tagant seljal.

Alumine kehaosa mähitakse nurgeti-pandud alus-mähkmesse. Seejärel mähitakse laps mähkmesse peaaegu kuni kaenlaalusteni, nii et käed jäävad vabaks. Peale selle võib lapse mähkida veel soojasse mähkmesse või lihtsalt katta ta kuni kaenlaalusteni tekiga, jättes käed tekile. Mähkmete vahele tuleb asetada tükk vahariiet, et soe mähe ei märguks, kui laps enese märjaks teeb.

*Ärge lapse mähkmeid kunagi paelaga kinni siduge.* Mähkmepael segab lapse liigutusi, ei lase temal vabalt areneda ja vabalt hingata, takistades samuti vereringet.

Ärge uskuge, kui teile öeldakse, et kui lapse mähkmeid kõvasti ei seota, siis kõverduvad temal jalad. See väide on täiesti alusetu.

Kui jaki käised on küllalt pikad, ei hakka lapse mähk-mest vabaks jäetud käed külmetama, isegi kui toas ei ole väga soe; ta harjub väga kiiresti oma kätega ega hakka neid kartma. Nagu te last õpetate, nii ta harjubki: kui har-jutate teda hästi, siis ta kasvab õieti, õpetate teda hal-vasti — siis on mõnigi asi korrast ära.

Niisama ülearused on mütsikene või rätik lapse peas: neist hakkab pea ainult higistama.

*Ärge riietage last liiga soojalt, et ta ei higistaks ja hil-jem ei külmetuks.* Higistamine kahjustab nahka, tekib lööve, nahaärritus ja -põletik. Eriti kahjulik on last liiga

soojalt riietada soojal aastaajal, mil laps juba ainult sellest võib haigestuda. Uldse haigestub higistav laps kergemini.

Ärge asetage last köetud ahju lähedale, et tal ei oleks liiga palav, — see on talle väga kahjulik.

Kui toas on soe, siis jätke laps paar korda päevas mõneks minutiks täiesti alasti lamama — te näete siis, kuidas see talle meeldib.

Lapse pesu peab alati puhas olema. Mustad mähkmed peske enne seebiga läbi, siis keetke nad, peske veel kord üle ja seejärel loputage. Ka ainult märjaks tehtud mähkmeid tuleb siiski läbi loputada, välja väänata ja alles siis kuivatada. Ilma loputamata jäävad mähkmesse uriinisoolad, mis lehkama hakkavad ja lapse nahka ärritavad.

Mähkige last iga kord enne söötmist, ning söötmiste vaheaegadel ainult siis, kui laps on rahutu või on end mustaks teinud.

Enne mähkimist ärge unustage pesta endal käed!

## Voodi.

Ärge kunagi võtke last enda juurde voodisse magama! See on lapsele kahjulik ja ohustab tema elu. On olnud juhtumeid, kus emad jäid tugevasti magama ja magades kogemata lämmatasid oma lapse.

Esimestel kuudel, kui laps veel ise süles ei istu, võib talle aseme valmistada puhtasse uude korvi, mille põhjale on asetatud madrats. Paksust riidest kotti topitakse puhtaid heinu, õlgi, laaste, puitvilla või läbikeedetud hobusejõhvi. Madratsile asetatakse vahariie ja lina.

Padi peab olema täiesti lame ja kõva, et lapse pea temasse sisse ei vajuks (võib toime tulla ka täiesti padjata). Mustunud madrats ja padi tuleb ära pesta ja täiesti taita puhta materjaliga.

Üle kuue kuu vanuse lapse jaoks tuleb kasutada puust või, veel parem, metallist voodit kaitseäärtega.

Kaitseääred peavad olema vähemalt 50 sentimeetrit kõrged, et laps ei kukuks välja, kui ta voodis püsti seisab.

Ärge kasutage lastehälli või õõtsutuskiike. Need ei ole ainult ülearused, vaid lapsele isegi kahjulikud. Kiigutamine teeb lapse uimaseks ja tekitab tal peapööritust.

Tervet last võib kergesti harjutada voodis uinuma ilma igasuguse kiigutamiseta. Nagu te last harjutate, nii ta ka käitub.

Voodit ei või lapse magades millegagi katta, sest siis on liiga umbne ja laps muutub rahutuks. Ärge peitke voodit pimedasse nurka ja ärge varjake last valguse eest. Piisab, kui asetate voodi sääraselt, et aknast või lambist tulev valgus ei paistaks lapsele otse näkku.

### **Tuba.**

Laps ei pea olema ainult puhtalt riietatud, vaid ta peab ka puhast õhku hingama. Rõske rikutud õhuga toas, kus elab palju inimesi koos, on raske viibida isegi täiskasvanuil ja neilgi tekib siin peavalu. Lapsele on aga säärane õhk väga kahjulik.

Seepärast püüdke *tuba võimalikult sagedasti tuulutada*. Tuleb mees pidada, et puhas õhk toas on sama tähtis kui värske toit.

Katke laps kaelani tekiga ja avage uks või aken. Tehke seda vähemalt kaks korda päevas.

Tolmu vältimiseks toas koristage põrandat ja pühkige niiske lapiga üle kõik esemed ja kohad, mis vähegi võimalik.

Ärge sülitage ja ärge nuusake nina põrandale ning ärge lubage teistel seda teha.

### **Jalutuskäik.**

Iga päev viige laps välja, kui ei ole suurt külma, tugevat tuult või ei saja vihma. Suvisel ajal hoidke teda terve päev väljas, ainult kuumaga ärge hoidke teda päikese käes.

Ärge kartke õhku ega valgust!

Suvel võib last välja viia kohe esimestel päevadel pärast sündimist, talvel 2—3 nädala pärast.

Ärge riietage last liiga soojalt, riietage teda sääraselt, et ta jalutuskäigul ei higistaks.

Pidage alati meeles, et lapse eest hoolitsemisel on tähtsaim — *puhtus*.

Hoidke tuba puhas, tuulutage seda sagedasti, ja tehke seda alati, kui viite lapse jalutama.

Pühkige tolmu niiske lapiga.

Peske käsi iga kord, kui toidate ja mähite last.

Peske ja vahetage sagedamini pesu.

Vannitage last ja peske tal mähkimisel päraku ümbrust,

Viige laps iga päev välja.

Tuulutage sagedamini tuba.

### **Terve lapse arenemine.**

Tervel lapsel on pehme, sile, roosa nahk. Kui lapse eest halvasti hoolitsetakse ja teda mustalt hoitakse, ilmuvad nahale lööbed ja haudumused. Kui last harva pestakse, tekib tema peanahale kollane korp, millest tuleb vabaneda: määrida pead puhta õliga ja siduda pähe rätik; umbes 4 tunni järel tuleb pead pesta seebiga. Kui seda teha umbes kolm korda nädalas, kaob korp.

Kui laps on terve ja hästi toidetud, siis on ta keha tugev ja painduv. Halva toitumuse puhul muutub keha lodevaks, nahk lõdvaks ja kortsuliseks.

Juba sündimisel on lapsel teatud määral jõudu ning ta liigutab kogu aeg käsi, jalgu ja pead. Vaiksel lamab ta ainult magades. Seepärast ei tohigi teda kinni mähkida, kuna see takistaks tema lihaste arenemist ja laps muutuks niimoodi nõrgaks.

Kahekuune laps hakkab juba pead padjalt tõstma. Niipea kui seda märkate, hakake teda kaks korda päevas 5—10 minutiks lahtiselt asetama. See on lapse arenemisel suure tähtsusega.

Terve laps hakkab pärast 6. kuud ise istuma. Enne seda ei tule teda istuma panna.

Iseseisvalt jalgadel seisma hakkab laps 9—10 kuu

vanuselt, kuid on väga kasulik hakata last juba 7—8-kuuselt jalgadele asetama, toetades teda kaenla alt. Laps õpib peatselt jalgadele toetuma.

Kättest kinni hoides kõndima hakkab laps 10—11-kuuselt, ning aastaselt kõnnib ta juba iseseisvalt. Mõned lapsed õpivad enne roomama.

Enne nelja kuud ärge hoidke last süles istuvas asendis, midu kõverdub ta selg.

6-kuuselt hakkavad lapsel hambad tulema. Esimestena ilmuvad tavaliselt alumised eeshambad. Aastasena on lapsel harilikult juba 6—8 hammast, ning 2—2½ aasta vanuselt kõik 20 piimahammast.

Ärge uskuge, et kõhulahtisus, okse, palavik ja muud haigused tekivad lapsel hammaste tulekust. *Hammaste tulekust ei teki lapsel mingisuguseid haigusi.* Kõigil neil haigustel on mingi väline põhjus: last on kas valesti toitdetud, või ta on nakatatud tõvestavate pisikutega. Hammaste tulek ei mõju siin kuidagi kaasa. Mõned vanad naised ütlevad, et peaaegu iga haigus on tingitud hammastest ja et seda polegi tarvis ravida. Sellega on nad palju lapsi viinud surmale. Ärge uskuge neid!

Kui laps haigestub, pöörduge viivitamata arsti poole. Ka siis, kui teil tekib kahtlus lapse tervise või ta õige arenemise suhtes, pöörduge kohe arsti poole.

## SISU

	Lk.
Ema ja lapse eest hoolitsemine Nõukogude Liidus . . . . .	3
Toitke oma last rinnaga . . . . .	4
Täiendtoitmine . . . . .	7
Toitmine lehmapiimaga . . . . .	9
Täiendtoitmine . . . . .	12
Hoidke toitu puhtalt . . . . .	13
Kaalumine . . . . .	13
Lapse eest hoolitsemine . . . . .	14
Riietus . . . . .	16
Voodi . . . . .	17
Tuba . . . . .	18
Jalutuskäik . . . . .	18
Terve lapse arenemine . . . . .	19

Tõlkinud P. Rattus.

Vastutav toimetaja P. Rattus. Ladumisele antud 11. III 1946. a. Trükki-  
misele antud 5. IV 1946. a. Paber 56:79 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Trükiarv 5200 eks. Trükitähti  
trükipoognas 39 216. Trükipoognaid 1,5. Arvestuspoognaid 1,2. MB-02634.

Tellimise nr. 525. Trükikoda „Oktoober“, Tallinnas, Tartu mnt 49.

---

На эстонском языке. Азбука для матери.