

Arvo Blppö

Lastehaiguste professor Helsingi ülikoolis

# Emma rinnalapse hoidjana



R./Ü. „Loodus“, Tartus

1924

Arvo Ylppö

# Lastetoast koolipingile

J. Teinman'i tõlkes.

Hulga piltidega, heal valgel paberil.

Parem käsiraamat kooliõpetajale ja lastevanemaile.

120 lhk. 31 joon. Hind 100 marka.

---

---

## Väljavõte „Eesti Arst'ist“:

Tähtsam soome lastearst prof. Ylppö esineb meile siin oma väikese ülevaatliku raamatukesega, kus kõne alla võetud „mängu- ja kooliealise lapse arenemine, hoidmine ja kasvatus“.

Soovitame raamatukest kõigile, kel huvi ja armastust laste vastu olemas on. Siin leiab igaüks palju tegelikke näpunäited, mis kasulikud teada, aga veel kasulikumad elus tarvitusele võtta.

Raamatukene on hästi välja antud, nagu kõik „Looduse“ kirjastusel ilmunud teosed. Paber on hea, trükk puhas ja selge.

Tõlkija on tuntud arstiteaduse-üliõpilane, kes ise pike-mat aega Soomes on elanud. Tõlge on tema kätes kaunisti õnnestunud, olgugi, et keel kohati õige mood-sana tundub, mõned ütlused isegi igal pool vist mitte mõistetavad ei ole, nagu: rüht, nigel, toibuma, sääs-tuma, kiinduma jne.

Üldiselt võib ütelda: Töö kiidab tegijat.

A. Lüüs.

---

---

A-4217

160 Lms. 295024

# Enna rinnalapse hoidjana ja toitjana

Kirjutanud

**Urvo Blppö**

Dr. med. et chirurg.

Lastehaiguste professor Helsingi ülikoolis

Soometeelse väljaande II trüki järelse tõlkinud

Joosep Seinman ja Richard Janno

55 pilti



R./L. „Loodus“, Tartus

1924

1881. 10. 10

R. II. „Loodus'e“ keeeline korrektor M. Better.

44876

TARTU ÜLIKOOLI  
RAAMATUKOGU

033356270

R. Mattiesen'i trükk, Tartus.

## Esimese triiki eesõna.

Laste terwisest ja arwumäärast sõltub iga rahwa tulewif ja jõud. Seda tõesõna on mõistnud juba paljud haritud riigid, enne kõiki Saksa, kus walitsus igaal aastal laste terwishoiule ja laste suure surewuse vähendamiseks suuremaid summe ohwerdab.

Praegu mõllaw inimesi kohutawalt tappew ilmasõda on selgesti näidanud, mis suguse tähenduse peame terwele ja wõimsale tõuswale põlwele andma; see on näidanud, mis sugune wäärtasi iga üksik, wäiksemgi laps on.

Kalleid ohwreid on pidanud meiegi wäike rahwas äsja wõidetud wabaduse eest andma\*). Ja kes teab, mis weel peame lähemas wõi kaugemas tulewikus kalli wabaduse säilitamiseks ohwerdama. On siis aeg, et Soomegi rahwana ja riigina laste hoolekandele wääriwa tähtsuse annaks. Laste fidurus ja surewus on meie maal weel wõrratu suur. Nimetan siin ainult, et Soomes igast 100-st elawalt sündinud lapsest suri aastail 1900—1917 pärast esimest eluaastat 12—14 last, Norras aga ainult 7—8, kus waranduselised ja muud suhted umbes meie oludele wastawad.

Wäikelaste suure surewuse ja haigeksjäämise tähtsamaks põhjuseks on see, et emal wõi laste hoidjail puudub tihtipeale arusaamine lapse korrapärasest toitmisest ja hoiust. Looduseseaduse järele on enamal jaol juhtumustel laste hoidjaks lapse ema

\*) Siinkohal Soome kohta esitatud wäited on üldjoontes ka Eesti kohta makswad.

ise. Sel põhjusel pühendangi selle väikese raamatu eeskätt lapse emale enesele. Loodan, et üks ja teine ema leiab raamatust neid nõuandeid ja näpunäiteid, mis ta just väikelapse toitmise ja hoiu suhtes kõige hädapärasemalt tarwitseb. Kui mu raamatul kombel võiks kas või ühe ainsa väikelapse elu päästa, mis muidu nii tihhti noore ema katsete ohwriks, „õpperahaks“ langeb, siis on ta oma otstarbe saavutanud.

Berliin-Charlottenburg, 25. mail 1918.

Autor.

### Teise triiki eesõna.

Minu raamat on sõrdlemisi lühikese ajaga paljudesse Soome kodudesse tee leidnud. Teotsedes viimasel aastal kodumaal tegeliku arstina olen kuulnud nii mitutki ema tänuga nimetatavat seda hõlbustust ja abi, mis neil lastehoius minu raamatust on olnud. On samuti võimalusi olnud tutwuda paljude lastega, keda on raamatu üldiste juhatusete järele hoitud ja kellest on kaswanud terwed hästi arenenud pereliikmed. See on mulle toonud rahulduse ja tekitanud lootuse, et teine triikk, kuhu olen teinud mõningaid teaduse wiimastele saawutustele ja oma kogemustele põhjenewaid muutusi, sama hästi emade ja lastehoidjate õpetajana oma otstarwet täidab.

Selsingis, 17. septembril 1921.

Autor.



1. pilt.

## I. Ema.

### Raskejalgsus ja lapsewoodi.

#### A. Üldine käit.

Ema hea käekäit ja terwis raskejalgsuse ajal on kõige paremad tagatised ja tähtsad eeldused loote korrapärasele arenemisele emaiülas. Sel põhjusel tahan siin kõige pealt pühendada mõne sõna rastele emale. Juba warakult raskejalgsuse kestes tuleb tähelepanu koondada ka lapsesse. Sellega ei taha ma fiiski öelda, et noorel emal tuleks raskejalgsuse ajal järgida igasuguseile wana aja seadusele ja salapäraseile kombeile ning juhatusile, mis puutuwad söömisse, joomisse jne. Nende järgimine oleks ühenduses ainult suurte raskustega ega tooks mingit kasu.

Terwelt ja loomulikult weedetud elu wõi eluwiiis raskejalgsuse ajal on lühidalt öeldult ainuke kuldne seadus rastele naisele. Kui mitu tuhat küsimust ei sea noor naine siis oma ümbrusele ja arstile! Rahutult küsib ta: mis peaksin sööma ja jooma, tohin ma teha seda wõi teist? jne.

Eriti just toitude walik sünnitab mitmele raskele naisele palju muret ja peawalu. Nii mõnigi neist arwab, et näit. isefugused hapud ja sellelaadilised toidud on lootele kahjulikud. Ses suhtes on tulewase ema kartus täitsa põhjusetu. Sest päramised (*placenta*), millel ülesandeks on hoolitseda loote toitmisest, kujutawad endast eriliselt peene ehitusega kurna, mis, niikaua kui ta on terve, ei lasse endast läbi lapse werde mingisuguseid kahjulikke aineid. Paljud uuemad uurimused on tõestanud, et ema werest ainult kõige paremad, eriti loote tarbeile wastawad toiteained pääsewad läbi päramiste loote kehasse.

Kuna nüüd oleme päramistes õppinud tundma imelise kaitsese-abinõu, siis on selge, et naine ei tarwitse raskejalgsuse ajal olla asjata kartlik oma söökide ja jookide walikul. Raske naine võib rahulikult süüa kõike, mis aga üldse kõlbab tervele inimesele. Ja weel rohkemgi: ta võib arutamata süüa oma herku ja maiusrooge, mille maitmine paljudele naistele just raskejalgsuse ajal nii meelt mööda.

Mis puutub söödawa toidu määrasse, siis peab see loomulikult olema suurem kui enne, sest raskele naisel ei tule toita ainult iseennast, waid ka oma tulewast last. Seetõttu ongi naisel sel ajal terve hea söögisu, eriti raskejalgsuse wiimaseil kuil, millal laps suureneb väga kiirelt.

Arstidegi poolt tihti toetataw arwamine, nagu kergendaks napp toitmine raskejalgsuse lõpul sünnitamist, sest laps just kui peaks siis sündima kergemana, on ekslik, sest lapsel on väga suur kaswamiswõime ja ta wõtab puuduliku toidu juures oma osa ema organismi kulul. Sellest järgneb, et napp toitmine ainult nõrgendab ema, olemata sealjuures mingisuguseks kasuks sünnitusele. Ja säärase nõrgendamise halwad küljed tulewad siis esile hiljemini lapsewoodis ja weel selle järelegi tihti kurwastawal kombel piima walmistamises sel teel, et säärane ema peab esimestel päewadel sünnituse järele ennast kosutama ja siis alles walmistama piima lapsele. Raskejalgsusaegse puuduliku toitmise kahjulikkude tagajärgede esiletoomine ei tohi teiselt poolt sugugi jälle wiia üleliigse söömiseni. See sünnitab olude järele kahju, mõjudes takis-

tawalt korraliku sünnitamise peale, ega edenda sugugi ilmtingimata hilisemat piima valmistumist. Lihaw naine ei walmista rohkem piima kui normaalses toitumuses olem, kuigi ses suhtes on olemas individuaalseid erine mis i.

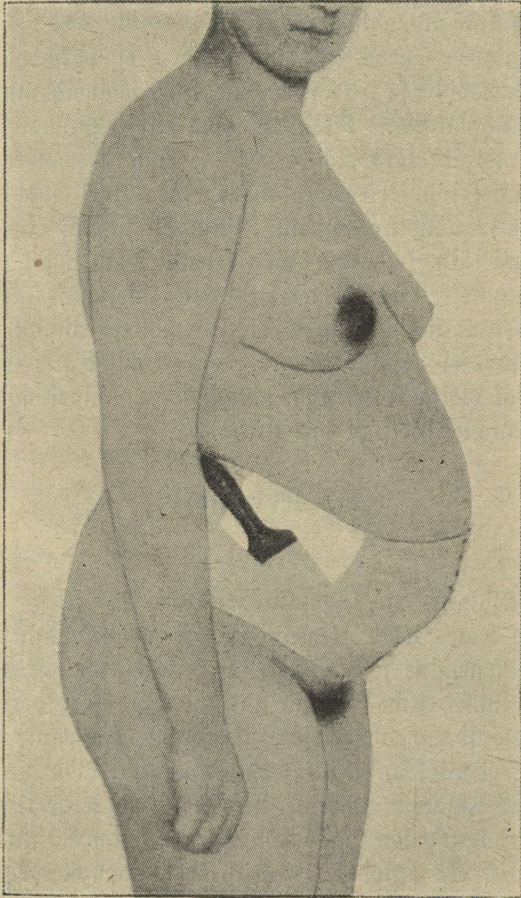
Ühenduses sellega olgu mainitud weel paljudel raskejalgsel ettetulewad offensused, mis tihti wõiwad muutuda eriti wäljafannatamatuiks. Need tulewad ette enamasti hommikupoolseil tundidel, kuid wõiwad wahel kiufata kogu päewa jookful. Selmisel juhusel tuleb esimene eine süüa woodis ja peale söömist weel mõni aeg puhata. Mingid kindlad arstimismäärused ei wii siin soowitud tagajärjeni, waid igati peab ise jõudma selgusele, mis toit temale sobib, mis suguses keha-asendis seda tuleb süüa ja mis suguste muude wäliste tingimuste juures maitstud söök ei tekita offensust. Naisel tuleb siis püüda näit. õhtupoolikul wõtta toidu suhtes tagasi see, millest ta hommikupoollel paratamatult pidi ära ütlema.

## B. Reha hoid.

### Üldine.

Raskejalgsus on loomulik seisukord ja sellest järgneb, et naine selle festes wõib toimetada oma harilikke talitusi niikaua kui keha tüsenemine seda ei takista. Juba wanast ajast saadik on rasked naised ilma kahjata täitnud oma korrapäraseid ülesandeid majapidamises raskejalgsuse wiimse päewani; on iseenesest selge, et rasked, wäsitawad kehalikud tööd on keelatud, nagu suurte raskuste tõstmine, sest see wõib kergesti olla enne-aegse raskejalgsuse lõppemise põhjuseks. Samuti tuleb loobuda tegewusetusest ehk ainuüksi istuwast wõi magawast eluwiiisist, ja selle asemel on soowitaw kohane liitumine wärskes õhus raskejalgsuse wiimaste päewadeni.

Kõhu- (emaka) põhja allalaskumise takistamiseks on soowitaw kõhuwõõ (waata 2. pilt) kandmine, mis muudugi toetab hästi keha terwet asendit. Ainult naised, kellel raskejalgsuse lõpul on krambid ja selle jalad paistetawad, peawad sagedasti



2. pilt. Raskejalgse naise kõhuwöö.

päewa jooksul asetuma puhkusele 1—2 tunniks, et wabastada alajäsemete weresooni keha tekitatud raskusest. Kui krampidehood on eriti ägedat laadi, tuleb jalgade ümber asetada isefugused kompressid (sidemed), kuid see kuulub juba alasse, kus on paratamatud erilised arsti poolt antawad nõuanded, nii et ma siinjuures enam ei peatu. Puhtuse eest hoolitsemine on raskejalgse esimene kohus seda suuremal põhjusel, et higi eritumine on siis tunduvalt suurem. Kõige pealt tuleb hoolitseda sellest, et suguelundid ja nende ümbrus igapäewase pesemise abil puhastad hoitaks; sel teel hoidutakse haigeksjäämisist lapsewoodis. Mis wannidesse puutub, siis ei tohi need olla liiga külmad ega ülliloomulikult kuumad, waid soe wann peab olema 35° C.

Ra hingeliselt mõjuwais juhtumustest, nagu wihastumisest, ehmatamisest ja kurwastusest kardawad paljud naised väga kurbi tagajärgi. Kui sagedasti ei kohtagi rahutuid naisi, kes ebamäärase ehmatuse, äkilise kurbuse wõi mure järele elawad alalises kartuses, et säärased ärritused tunduvalt teewad kahju lapsele! Moonutusel, sünnimismärgid, maksatäpid jne. sünniwad emade arwamise järele ehmatamisest wõi muul välisel põhjusel. Kõik see on põhjusetu kartus. Veel kunagi pole wõidud lapse juures ettetulewat moonutust näidata olenewaks raskejalgse ajal juhtunud meeleliigutusest.

### Rindade hoid.

Wiimsel ajal, kus poolehoid ja huwi iseimetamise wastu wähehaawal, ainagi teatawal määral on lewinud laiemaisegi ringkonnise, teeb kindlustus oma imetamiswõimes juba eeskätt tulewase ema rahutuks ja sunnib teda tegema eelwalmistusi oma imetuswõime kindlustamiseks, et lapsel seski suhtes ei tuleks mingit puudust. Seks otstarbeks tarwitatakse kõige mitmekesisemaid wõtteid, et saada rinnad piimaandjaks ja wastupanekuwõimelisteks. Mis puutub rinna andmiswõimesse, siis awaldab sellesse mõju naise toitumus, kuid seegi ainult piiratud määral. Esimeses järjekorras otsustawad selle naise individuaalsed erinewused ja lapse toidutarwe. Selle tõttu on asjatud igasugused

rasfejalgsuse ajal sooritatud wõtted (rindade masfaaz jne.), mil-  
 lel eesmärgiks rindade andmiswõime parandamine. Mis aga  
 puutub rinnanisa puhtahoidmisse ja pehmekestegemisse, siis on  
 need abinõud õiged ja neist on otstarbekohaselt tarwitatult kül-  
 lalt kasu. Nisa puhtahoidmiseks on kõige parem abinõu selle  
 igapäewane pesemine sooja seebiweega. Kui rinnanisa on kõwa  
 ja, nagu sagedasti juhtub, wäikese kásnataoliste nahakõwene-  
 mistega kaetud, tuleb ta õõsiti ja rasfejalgsuse lõpu poole katta  
 wäikese wafeliinplaastriga, mis peatselt muudab naha pehmeks.  
 Sel kombel hoitakse ära igasuguste rinnanäärme põletikke tekita-  
 wate haiguseidude pääsemine rinda. Samuti muutub nisa wastu-  
 panelikumaks wigastuste (wäikesed haawad jne.) wastu, mis  
 kergesti tekiwad esimestel päewadel lapse imedes.

Mitmelt poolt on wiimase ajani soowitatud igapäewiti kor-  
 ratawat alkohoolilapiga hõõrumist. See on minu arwamise järele  
 ennem kahjulik, sest alkoholi mõjul muutub nisa nahk ainult  
 kõwemaks ja lõhkeb weel kergemini kui muidu lapse imedes.

### Sünnitus.

Sünnitus on loomulik asi, ja ta juhtubki kõige  
 sagedamini taistusteta, enamalt jaolt umbes 9-kuulise rasfejalg-  
 suse järele. Suuremal osal naistest on nüüdsel ajal kas ämma-  
 emand wõi arst (sünnituse aitaja) saadawal sünnitamise puhul.  
 Need aitawad sünnitust ja annawad erilisi etteawaatusjuhatusi  
 lapsewoodi jaoks, nii et neid ei tarwitse siin lähemalt puudu-  
 tada. Soowiksin siin ainult tähendada seda, et ämmaemandalt  
 tuleb juba wõimalikult 1—2 kuud enne sünnitust küsida nõu,  
 et ta wõiks juba aegsasti ette walmistada kõik, mis sünnitusel  
 tarwilik. Ämmaemand ja arst wõiwad oma kogemuste põhjal  
 ka öelda, millal sünnitus kõige tõenäoluse järele wõib juhtuda.

### Lapsewoodi.

#### Üldine käit.

Lapsewoodiks nimetame seda aega sünnitamise järele, mille  
 jooksul rasfejalgsuse ja sünnitamise tõttu muutunud elundi

lähewad tagasi endisse seisuforda. Kuigi sel ajal lapsewoodis olija peab püsima sängis, ei tule seda sugugi pida da mingisuguseks haigusseks. Normaalne lapsewoodi on loomulik seisuford, mis läheb mööda ilma palawikuta ja selles olewa wördlemisi hea enesetundega. Sünnituse järele tarwitab naine ikka puhkust. Sünnitus on wiinud tema jõu, ja selle järele langebki ta enamasti karastawasse unde. Peale ärkamist soowib ta kõige esiti targu uurida oma last. (Lapse imetamisest on kõne peatüdis: Loomulik toitmine.) Lapsewoodis olija muust olekust tuleb weel öelda järgmist. Noor ema püügu esimesil päewil nii süües kui imedeski rahulikult pikali. Lapsewoodi normaalsel arenemisel on siiski 2.—3-dast päewast alates lubatud wäikese liigutuste tegemine woodis, nagu istumine, küljefäändumine. Puhtuse pidamine on siingi jälle kõige tähtsam nõue. Lapsewoodis olija peab igapäew sagedasti pesema käsi ja muidu lastma puhastada ämmaemandat muud teha, kõige pealt suguosi. Üldiselt wõib lapsewoodis olija 7—10 ööpäewa järele tõusta woodist, alguses ainult lühikeseks ajaks, umbes 1—2 tunniks päewas. Sellega ühenduses tahan weel tähendada, et sidudes kõhu ümber kohane kõhuwöö hoitakse kõht pingul; sel teel kõrwaldatakse rippuwa kõhu tekkimine, mida sagedasti wõib näha hoolimatuil naistel. Siin wõib tarwitada sama wööd kui rastejalgsuse ajal. (Waata 2. pilt.)

Rasket kehaliikku tööd ei tohi lapsewoodis olnud naine üldse teha 6-e esimese nädala jooksul, sest alles selle aja festes omandab emakas uuesti oma normaalse suuruse ja kõwaduse; enne seda wõib kehaliik pingutus kergesti olla emaka asendi muutmise ja selle tagajärjel halbade haiguste põhjuseks.

### Lapsewoodis olija toitmine.

Toitmise alal esitakse siis palju. Lewinud komme anda lapsewoodis olijale esimesil päewil ainult weega walmistatud limasuppi, kuigi jätkuwa toiduna, tuleb kõrwale jätta. See komme oleneb sest wanast waatepunktist, nagu oleks lapsewoodi isefugune haiguslik seisuford, kuna naine loomulikult on sun-

nitud lamama woodis. Olen juba waremini tähendanud, et normaalses lapsewoodis ei ole midagi haiguslikku, mille tõttu ka selles olija toit ei tohi sugugi olla palawikuhaigele kohane, waid see peab wastupidiselt olema määratud kõige kiiremini katma seda werkaotust, mille all naine normaalselt sünnitades on kannatanud. Piima walmistamine ema rinnanäärmeis on ainult siis wõimalik, kui emale algusest peale antakse tugewat toitu. Jõuandjaina tulewad siin esimesel kohal küsimusse wõi, täispiim, kakao ja liha, wiimane alguses ainult peenelt walmistatult. Sel teel ei hoita ainuüksi ära järjekindel kõhu-kinniolek, mis sagedasti waewab lapsewoodis olijat, waid ka need raskused, mida nii sagedasti kohtame rinnapiima puuduliku eritumise tõttu, katjudes imetada last ema rinnaga.

## II. Laps.

### A. Wastfüündinu.

#### 1. Rehalised iseärasused.

Suurem osa wastfüündinuid tuleb karjudes maailma. Sel teel awaldab wastfüündinu oma suurt rahulolematust, mis ta tunneb oma uue ümbruse wastu. Emaihus oli ta 37—38° soojuses; nüüd puutub ta nahk ühekorraga kokku toas olewa õhuga, mis, kuigi see enamasti peetakse wõrdlemisi soe, nagu sünnituse juures tarwilik, waewalt tõuseb üle 22° Celsiuse.

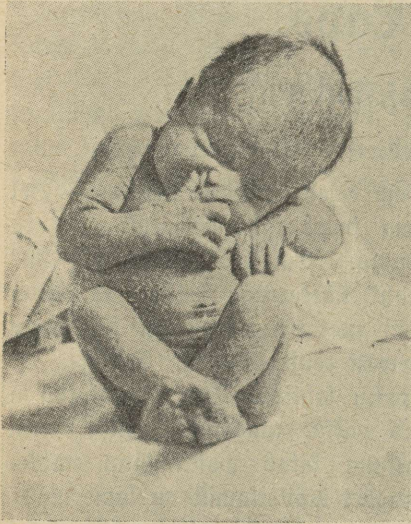
Wastfüündinu nahal on palju lahtipudenenuid pindkorda ja nahaeritust, mis moodustawad pakku, raswalise walfja korra, mis enam wõi vähem pakuna katab wastfüündinu nahka. Esimene ülesanne peale nabanööri läbilõikamist on lapse naha puhastamine sest limast ja muust mustusest, mis on sünnitusel hakanud wastfüündinu keha külge.

Wann peab olema umbes 37° Celsiust. (Waata täpsamalt imeja hoidmisest.)

Nüüd on wastfüündinu puhastatud ja me tahame waadelda teda natuke põhjalikumalt.

Täisaegse wastfüündinud lapse kaal kõigub kõige sagedamini 3000 ja 4000 grammi wahel. Mõnikord sünnib ka täisaegse raskejalgsuse järele lapsi, kelle raskus on alla 3000 grammi wõi jälle üle 4000 grammi, aina 5500 grammini. Ta pikkus on umbes 50 sm. Ta keha on ümmaril ja kaetud rohke raswakorraga. Terwe kehaehitus erineb suuresti täiskaswanu kehaehitusest. Et head sõbrad ja sõbrannad kohe arwawad otsustada

wõiwat, et laps tuleb kas isa wõi ema nägu, siis olgu siin möödaminnes tähendatud, et wastfündinu ei ole sugugi täiskaswanu miniatüürpilt, waid et keha suhted lähewad mõlemil teineteisest suuresti lahku. Nii on lapse pea kõrgus neljas osa kogu keha pikkusest, kuna see täiskaswanul on ainult kaheksas. Jalad sellewastu on wõrratult lühikesed. Kõhu wastu tõmmatud jäsemete asend torjub



kohe igaihele silma. Seda wõib sagedasti kuude wiisi tähele panna ja see on lapsed lapse asendist emahus. 3. pildil wõib seda kujult näha.

Kui on nähtud, kas wastfündinu on pois wõi tüdruk, tekib küsimus, kas laps on terve wõi on tal kehas moonutusi. Murelikud ja kogematud emad näewad sagedasti halbu kehawigu neis iseärasustes, mis esimesil päewil omased wastfündinu kehale. Tihti sünnitawad suurt muret näit. need ilmsüütud moonutused, mis on tekkinud lapse pähe sünnituse ajal waagnakäigus.

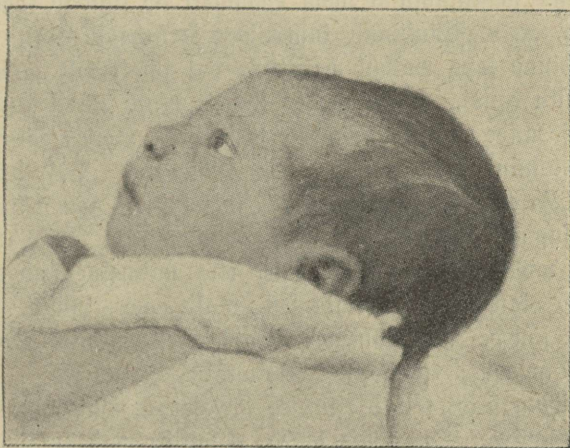
3. pilt. Wastfündinud laps on wäeti ja abitu.

Neljandal pildil näeme sääraast moonundunud pead. Selle iseäralik pifergune kaju on lapsed lihtsalt peanaha tähtsusetu paistetusest, wõimalikult ka selle alla tekkinud wäikestest werejookfudest, mis kaowad mõne aja jooksul, jätmata mingisuguseid wigu.

Noorel emal on ka tähtis teada, et wastfündinu pealuu alles aegamööda omandab lõpliku kõwaduse. Üksikuid luid ühendawad üksteisega wastfündinul õhukesed õmblused; peale selle on pealuus kaks suuremat kohta, kus pea luude wahel on

lahtine auk, nõndanimetatud fontanellid ehk lõgemed. Wane-  
maks saades lähewad need augud aegamööda wäiksemaks, et  
lõplikult finni kaswada umbes 1½ aasta wanuses.

Wastfündinu keha on wärwi poolest ilus roosipunane. Mi-  
nult ühel kohal on ta lahtine, nimelt naba kohalt. Nabanöör  
seotakse kohe peale sünnitust, kui ta pulseerimine lõppenu-  
d, mõne sentimeetri kauguselt lapse kehast ja lõigatakse katki. Jäänus  
kuiwab selle järele ja langeb enamasti 5—10 päewa jooksul ära.



4. pilt. Sünnitusest tekkinud mööduw kühm wastfündinul.

Wastfündinul ei ole siis naba kohal normaalset kaitswat  
katet. Selle tõttu wõiwad igasugused haiguseidud kergesti tun-  
gida selle eespool-mainitud haawa kaudu kehha. Seda juhtubki  
õige sagedasti, mispärast naba tuleb kõige hooldamini hoida.  
Kui nabanöör on lõigatud, tuleb selle jätk mäsida puhta steriili  
seofesse ja katta keha ümber käiwa sidemega. Mäsitaw seos  
wõidakse nabanööri kuiwamise kiirendamiseks kasta alkoholi ehk  
tema peale puistata niiskustimewat pulbrit, näit. dermatooli.  
Wati tarwitamine siin ei ole soowitaw, sest watikiud jääwad  
finni nabanööri jäänusesse ja on raskesti kõrwaldatawad. Naba-

fideme kandmine peale haawa normaalselt paranemist on tarbetu, sest kui nabahaaw kord on finni kaswanud, siis takistab seda kattetw nahk pisilaste sügawamaletungimist. Side ei takista ühtlasi nabawaewajaid, mida ette tuleb enneaegseil lastel (Waata: enneaegseift lastest.) Iseenesest on selge, et wastfündinu nabanööri jäänust wõinaba, nagu kõiki lahtheid haawu, wõib puudutada ainult puhaste käte wõiriistadega.

Runa wastfündinud loom enamasti ise suudab kohe leida emarinda, on wastfündinud inimeslaps sellewastu täitsa abitu. Wastfündinud laps waibub harilikult pea sügawasse unde, mis kestab mitu tundi. Alles umbes 8—12 tunni järele toob laps oma näljatunde ilmsiks rahutult karjudes. Sellest järgneb, et lapse imetamine enne seda aega on tähtsufeta. Paljudel lastel kestab nälja tulek koguni 24 tundi, mis sugugi pole hädaohtlik. Ei tohi sugugi arwata, et nälja esiletulemisega lapsel imemisraskused möödas on. Tihti tuleb ette mitmesuguseid raskusi, olenewaid osalt lapse oskamatusest, osalt ema rinnast. Nende küsimuste juurde tulen lähemalt tagasi weel peatükis „Loomulik toitmine“, kus ühtlasi selgitatakse toidutarwe.

Toidumäärast sõltub esimeses järjekorras wastfündinu raskuse muutumine. On tähtis teada, et kõikide wastfündinute kaal alguses wäheneb, mõnel rohkem, teistel vähem, olenedes sünnimiskaalu suuruselt ja esimesel päewal saadud toidu määrast. Pole sugugi haruldane asi, et wastfündinu esimestel 3—6 päewal kaotab oma kaalust 300—500 grammi, mis iseenesest on tähtsufeta, sest et see kaalu kaotus, toidumäära hiljemini suurenedes, peatselt jälle tasaneb. Ainult ühes suhtes on sel kaalu wähenemisel tähendus, nimelt selles, et säärased lapsed, kes esimesil päewil sünnituse järele wõtawad ainult wähe toitu, muutuwad rahutuks, mille tagajärjeks sagedasti äkilised palawikutõusud, koguni 40°-ni. Säärastel juhtumustel tuleb lapsele anda natuke teed, mille tagajärjel palawik kiirelt kaob, sest kogu seisukord olenebki ainult janust. Igal juhtumusel on tähtis tunda seesuguseid palawikujuhumusi, et nende ilmumisel ei tarwitseks karta tõsisemat haigust.

Algupärase sündimiskaalu saawutawad wastfündinud õige eripikkusega aegade mööda minnes. Enamjagu lapsi saawutawad selle juba 7—10 päewa jooksul, teised sellewastu tarwitsewad selleks 2—3 nädalat.

Wastfündinu wäljakeited on esimesil päewil tumepruunid, limased ja fitted. Seda nimetatakse mekooniumiks ehk „lapsewaiguks“. Järgnewad wäljakeited on saadud emapiima tõttu kollakasrohelisted ja sagedasti rohkesti segatud limaga ega näe sugugi hästi wälja. See oleneb sellest, et lapse sool on esimesil päewil nii kergelt ärrituw, et kõige paremgi toit, emapiim, teda ärritab. Siljemini sisaldawad wäljakeited wähem lima, näiwad korrapärasemad, kuigi asi pole alati nii lapsel emapiima saades. Emapiimaga toitmisel kestawad säärased halwad wedelawõitu ja limased wäljakeited mõnikord kuudekaupa, mis ei tohi sugugi olla muretsemiste ja emapiima kõrwalejätmise põhjuseks, kui laps muidu hästi kosub.

Sama, mis wõeldi sooltest, puutub ka mao ärritumisse. Kui esimesel juhtumusel ärritumine on tihedamate ja natuke limaste wäljakeidete põhjuseks, wiib järgmisel juhtumusel mao ärritumine omakord sagedate oksendusteni. Seda wõib tähele panna suure osa wastfündinute juures; see on siiski täitsa kahjutut laadi, see wäheneb juba 4—5 päewa järele, et peatselt täiesti kaduda, ega tarwitse mingit rawitsemist. Kui oksendused siiski jätkuwsid pikemat aega ja oksendushood hakkasid muutuma raskemaks, tuleb küsida arstilt nõu.

Eriti huwitaw nähtus on wastfündinu kollatõbi. Mõnel lapsel tuleb esimesil elupäewil nähtawale ainult tähtsusetu kollane wärw nahal, mis emast jääb tähele panemata. Enamail juhtumustel muutub kollane wärw nii wõimsaks, et kogu nahk, ka filmamuna walge, muutub kollaks, nii et see kellelki ei wõi jääda tähele panemata. Need lapsed muutuwad oma kollatõwe tõttu uniseks ja lõdwaeks, näljatunne on täitsa kadunud, ja neid tuleb sagedasti „äratada“ näpistamise ja raputamise teel, enne kui neid saadakse rinda imema. Ünneks

kuulub seegi waſtsündinu kollatõbi nõndanimetatud waſtsündinu ea füſioloogiliste iſeärafuſte hulka, mida ei tule pidada haigufeſ ja mis ſelle ajajärgu järele kaowad ilma tagajärgedeta, ſünnitamata mingiſugufeid rikkeid.

Mõnikord tuleb ette waſtsündinul enam wõi wähem raſte weejookſ filmiſt. Nüüdsel ajal on igal ämmaemandal kohufeſ tilgutada waſtsündinu filmi kohe hõbenitraadi (põrgukiwi) lahufeſt, ja ſelle abil ſääſtuwad lapsed harilikult raſkemalaadufeſt weejookſufeſt. Wäike filmajookſ on kõige paremini kõrwaldataw ſagedaſe filmade peſemife abil keedetud leige weega; kui ſee kaldub muutuma pikaldaſefeſ, tuleb pöörata arſti poole.

## 2. Meelte-elu.

Waſtsündinu puhtkehalik ehitus näitab ſiis mitmeſugufeid puuduſi. Weel halwemini ja puudulikumalt on arenenud waſtsündinu meeled. Külma ja ſooja tunneb ta wõrdlemiſi häſti; oletafiime ju ta eſimeſe karjatufe olenewat külmataundeſt. Maitſetunne on ka natuke, kuigi halwaſti arenenud. Nägemistunne piirdub äkiliste walguſe wahetumiste tundmiſega, ſ. o. walguſe ja pimeduſe eraldamiſega. Sellewaſtu ei oſka laps arwustada muud muljeid, ſelle õpib ta alles ſuure waewaga aegamööda. Kõige puudulikum on waſtsündinu kuulmiſmeel. Wälis- ja keſkkõrw on paar päewa ſünnitufe järele weel emawete ja limaga täidetud, mis kuulmiſe wõimatufeſ teeb. Alles nende jäänuſte kõrwaldamiſega hakkab ta wähehaawal kuulma. Kõige ſelle aluſel ei tarwitſe ſiis karta, et lapse rahu rikutaſ, kuigi ta wõõdile ei lähenetagi täiſta taſaſte ſammudega eſimeſil päewil.

## B. Imew laps.

### 1. Keha arenemine.

Õnnelikult wälja pääſtes waſtsündinu eaſt koſub laps kehalikult kiireſti. Saades tarbefeſ toitu läheb ta juba eſimeſtel kuudel keſkarwudes wõetult 200 gr nädalas raſkemafeſ. See nädalane raſkuſe liſandumine wäheneb ſiiski pikkamiſi järgne-

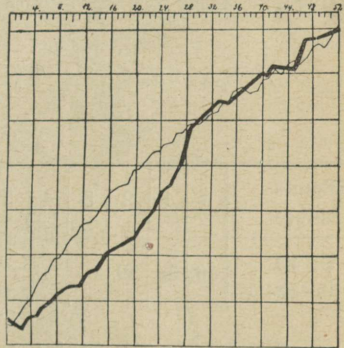
wail kuil ja on esimese eluaasta lõpul ainult 60—80 grammi nädala kohta.

Lapse kaalu muutuste määramiseks tuleb tarvitada kaalu. Lastekaal, mis seletatud täpsamalt edaspidi, ei ole tingimata möödapäästamatu; lihtne majapidamis-kaal täidab sama ülesande. Terwe lapse igapäevane kaalumine on minu meelest täitsa tarbetu; see võib ainult asjata hoolt sünnitada, sest igapäevased kaaluheldumised on nii lahkuminewad ja kindlustatud, et on mõttetu toetuda määratuile arvudele, mis leitakse siit ja sealt. Roguni nädalanegi kaalu liisandumine võib mõnikord olla täitsa vähene, ilma et

laps oleks kuidagi haige. Rahju tasutakse harilikult jälle peatselt. Kaalu paigalpüsimine, kui see kestab ainult 1—2 nädalat, ei tähenda oluliselt midagi, kuid kui kaal selle järele ei liisandu, on see tunnismärgiks, et laps kas ei saa tarbeks toitu või on otsekoheselt haige. Üldiselt võib öelda, et 5—6-kuune laps peab kaaluma kahekorrdse sündimiskaalu ja aastawanune kolmekordse. Teisel eluaastal on raskusliha kõigest

weel ainult umbes 2—3 kilo. 5-dal joonisel (tugew joon) näeme ühe terve rinnalapse kaalusuhted esitatud. See laps kosus esimesel kolmel kuul sõrdlemisi halvasti, tugewnes siiski järgmistel kuudel nii, et ta juba 6 kuu wanuselt kaalus kahekorrdse sündimiskaalu. Ja esimese aasta wiimasel poolel jõuab selle lapse kaalukõwer Camereri kõwerani, mis esitab mitmesaja rinnalapse keskkaalu wahetordi ja mille olen 5-dale joonisele parema ülewaate saamiseks joonestanud peene joonena.

Arwudes wõetult arenes ühe rinnalapse kaal esimesel aastal järgnewalt:



5. pilt. Ühe rinnalapse kaal sündimisest esimese eluaasta lõpuni (jame joon).

## 1. tabel.

Sündides	3300 gr	7-da kuu lõpul	7450 gr
1-se kuu lõpul	3800 gr	8-da " "	7850 gr
2-se " "	4600 gr	9-da " "	8200 gr
3-da " "	5250 gr	10-da " "	8500 gr
4-da " "	5850 gr	11-da " "	8750 gr
5-da " "	6450 gr	12-da " "	9000 gr
6-da " "	7000 gr		

Samal ajal, kui lisandub kehakaal, kasvab keha esimese eluaasta tesses kiirelt pikkuseski. Et näidata esimese aasta pikkusevahetordi, toon siin keskarmud.

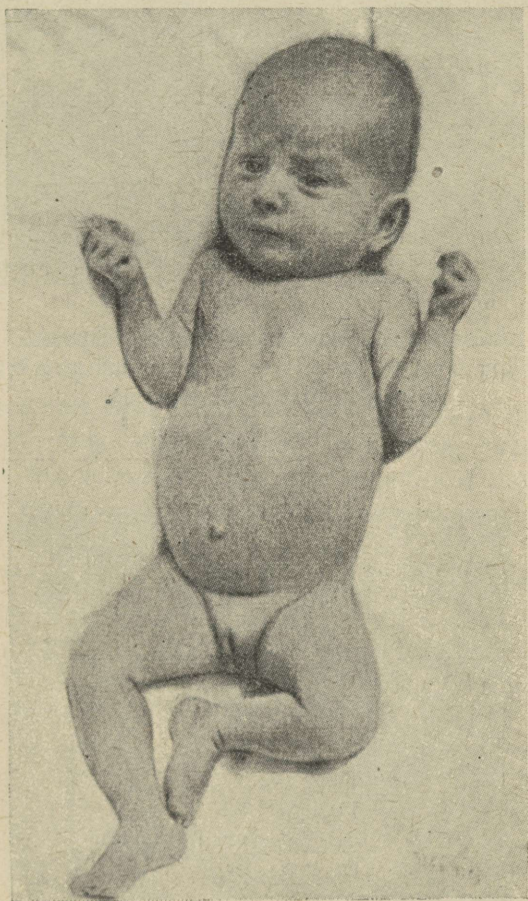
## Pikkuskasw esimesel eluaastal.

## 2. tabel.

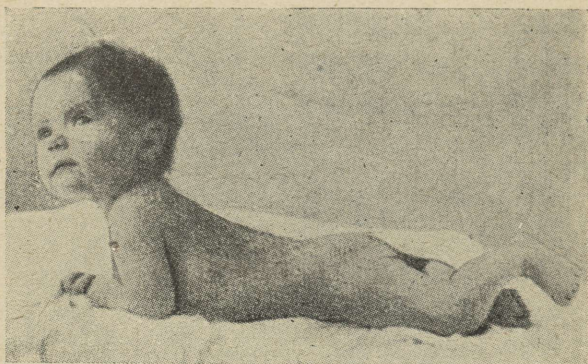
Vanus kuudes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	18
Pikkus sentimeetris	50	55	59	60	62	64	66	68	69	70	71	72	73	75	77	78

Laps, kes näit. sündides oli 50 sm pikkune, on esimese eluaasta lõpul umbes 73 sm pikk. Selle aja ümber hakkab ta keha ka vähehaaval lähenema täiskaswanu mõõt-wahetordadele, nii et pea, mis wastisündinul oli neljandil kogu pikkusest, umbes  $1\frac{1}{2}$ —2 aasta wanuses on ainult veel wiindik kogu pikkusest. Sellewastu jalgade pikkus, mis wastisündinul on ainult natuke üle kolmandiku osa kogu pikkusest, ei ole sama ea lõpul veel pool kogu pikkusest nagu täiskaswanul. Neist arwudest jätkugu algarwudeks terwe lapse kaalu ja pikkuse arwutamisel.

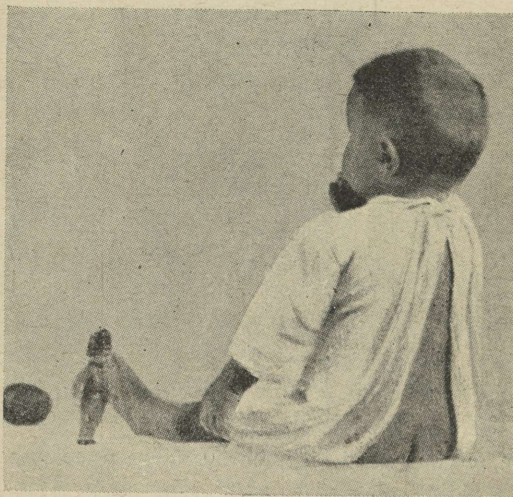
Rehalise arenemise kõrwal võib tähele panna mitmesuguseid muidki edenemissamme. Kui wastisündinu magab peaaegu terwe päewa arwesse wõtmata söögiaegu, wäheneb wanemal rinnalapsel unetarwe. Laps hakkab waatlema ümbrust. Juba kahe kuu wanuselt hakkab ta waatlema tema ees olewaid asju



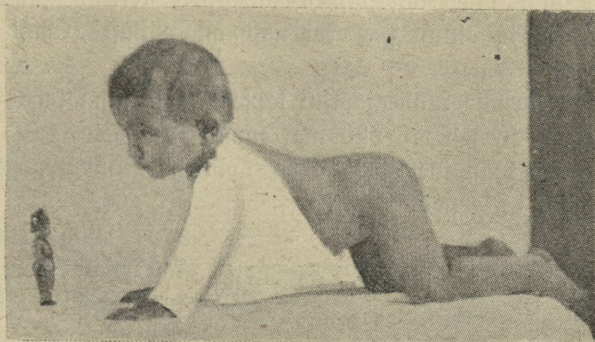
6. pilt. Hästi arenenud 2½ kuune rinnalaps.



7. pilt. 5-kuune rinnalaps, kes pead hästi püsti jõuab tõsta. Erilist tähelepanu väärib kõhul lamamine, mis juba varakult lapse kõhu- ja seljalihaseid aitab välja arendada.

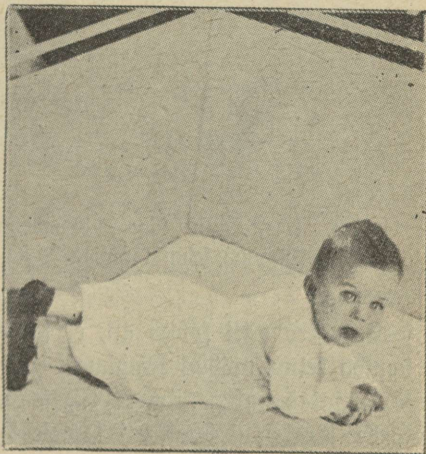


8. pilt. Üksi istuda oskav 8-kuune rinnalaps. Pandagu tähele selle selja pealt lahtist särki ja väikest nukkku.



9. pilt. Kaheksakuune roomaw rinnalaps.

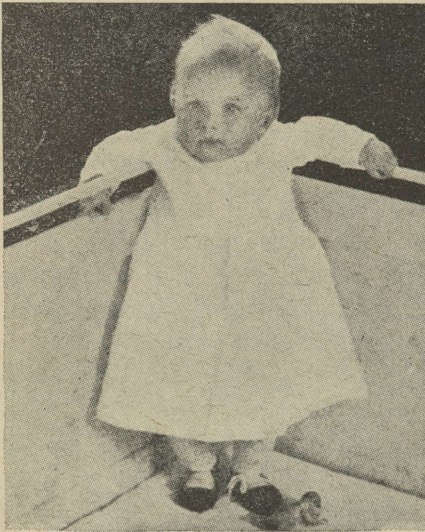
ja pea näeb ema enda suureks rõõmuks last esimest korda õieti naerwat. Seda võidakse terve lapse juures tähele panna juba 2—4 kuu vanuselt. Juba ammu enne seda on laps näo-  
 lihastega teinud imelikke näoliigutusi, mis on harmoneerinud ümbruses juhtuwate sündmustega ja mis ema sagedasti seletab naeruks. Laps õpib juba tundma ema ja oma lähemat ümbrust, ta hakkab mängima käestega, mis, nagu tuntud, on lapse esimesed mänguasjad. Ema teeb siis dieti andes lapsele mänguasju alles siis, kui ta kätega mängides on omandanud juba teatava osawuse. Selle mängimise all ei mõel-  
 da ainult seda harilikku



10. pilt. Joošsupuur roomama ja käima õppiwaile lastele.

käte imemist, mida kõik lapsed tavaliselt teevad sama suure huwiga, mitte ainult siis, kui nad on näljased, waid ka aja weetmiseks.

Järgnewate kuude jooksul lapse lihased aina tugewnewad; ta hakkab wähehaawal püüdma omal jõul tõsta mitte ainult pead, waid kogu ülemist teha ja õpib harilikult umbes 6—8-kuuselt üksi istuma.



11. pilt. Üheksakuune laps õpib mööda jooksupuuri seinu kõndima.

Wähehaawal hakkab wäike juba roomama. Lapsi ei tohi lasta pörandal oma pead wabalt roomata, nagu sagedastigi weel juhtub, sest pörandal wõiwad lapsed saada suhu iga-suguseid kahjulikke haigusseidusid. Niipea kui laps hakkab roomama, tuleb talle toa nurka teha laudadest wäike, hõlpsasti kokkupandaw n. n. jooksupuur. Sesse laotatakse wahariidega kaetud pehme madrats wõi padi, ja nüüd wõib laps oma puuris tundide wiisi wabalt roomata. Lapsapuur on

seski suhtes eriti sobiw asi, et lapsed wõiwad selle sees mõnufalt õppida seinu mööda kõndima. Umbes 8—10 kuu wanuselt on lapse jalad juba niiwõrt tugewad, et ta wõib neile toetuda. Selle järele kui hoolsasti lapsele õpetatakse sammude astumist, õpib ta waremini wõi hiljemini omal jõul kõndima. Wõib juhtuda, et üksikud, ka waimliselt ergud lapsed juba 9 kuu wanuselt hakkawad kõndima. Sellewastu teised, enamalt jaolt

paksemad ja raskemad lapsed teevad alles umbes aasta wanu-  
felt ja weel hiljeminigi algust esimeste kõndimiskatsetega.

Olgu eriti tähendatud, et lapsed, kes näit. alles pooleteise  
aasta wanuvelt hakkavad käima, ei tarwitse sugugi olla rahhiidi-  
haiged waid nad woiwad olla  
ka täitsa terwed. Inimese are-  
nemises siin, samuti kui muiski  
suhteis, wõib leida suuri lahku-  
minekuid ajas. Üldine seadus  
on: mida rohkem lapse eest  
hoolitsetakse, mida rohkem talle  
wõimaldatakse waba liikumist,  
seda waremini lähewad lihased  
tugewaks ja seda waremini õpib  
laps hoidma oma keha seisumisele  
tarwilikus asendis. Kõige huwi-  
tawamad tähelepanekud ses suh-  
tes wõib teha sagedasti maal,  
kus lapsed juba warakult jae-  
takse omapead ja saawad meelt  
mööda katsuda liikuda paigast  
teise. 13. pilt toob wastawa  
näite.

Mis olen öelnud aja lah-  
kuminekuft kõndima-õppimises,  
maksab ka hamaste puh-  
kemise kohta. Sesti suhtes  
tuleb ette eriti suuri individu-  
aalseid ja perekonna-erinemisi ül-  
disest seadusest.

Seadusepärastelt puhkewad alumise lõua keskised eeshambad  
kõige pealt lapsel umbes 4.—8. elukuul. Siis puhkewad ülemise  
lõua keskised eeshambad, millele järgnewad esiti ülemised, siis  
alumised wälised eeshambad. Siiski pole ka siin midagi harul-  
dast, et täitsa terwel lapsel esimesed hambad puhkewad alles



12. pilt. Esimesed sammud. Silma-  
paistwalt laakil jalad ja ebakindel  
tasakaalu-seis.

esimese eluaasta lõpul. Eriti laiali on lagunenud efsiarwamine, mille järele igasugused krambid, ofsendused ja kõhu-lahtiolekud nagu oleneksid hammaste puhkemisest. Selle kahjuliku efsiarwamise wastu olgu fiin eriti tähendatud, et



13. pilt. Kaks wenda, kimmekuune ja aasta ning 10-kuune „jalutuskäigul“ aias.

muidu terve lapse juures ei märka hammaste puhkemist millestki muust kui rohkenenud sülje-eritumisest ja lapse wäikesest rahutusest. Palawikku pole lapse juures hammaste puhkemispäewil weel kunagi kindlasti wõidud tähele panna, nii et see peab olenema millestki muust põhjusest, kuigi hambad puhkaksid samal ajal. Samuti tuleb ka rõhutada, et kõhu-lahtiolek, krambid ja muud haigused ei ole sugugi hammaste puhkemisega mingis ühenduses.

Need on tähtsamad muutused, mis juhtuwad kõne all olewal ajajärgul rinnalapse wõi üldse iga imewa lapse kehalikus arenemises. Toidutarbest ja toiduwõtmisest, samuti ka wäljaheidete laadist ja nende sagedusest on lähemalt kõne järgnewais peatükis.

## 2. Waimline arenemine.

Mis rinnalapse waimlisse arenemisse puutub, siis käib see käfikäes kehaga. Seda tähendasime juba lühidalt. Siin mainitagu weel, et lapsed ka oma iseloomu-laadi poolest on wäga

mitmesugused. Me võime juba rinnalaste juures tähele panna samu peaiseloomu-laade kui täiskasvanuil. Me tabame pifaldasloomulisi lapsi, kes magavad waitfelt ja rahulikult kogu päeva woodis ja kes näitavad väga vähe algatuswõimet. Nende wastandiks on eriti wilkad, elawad lapsed, kes oma erilise elawuse tõttu nõuawad enam tähelepanu ümbruskonnalt. Neis nähakse meeleldi juba warakult hällis erilisi andeid. Siis on olemas weel eriti ärrituwaid keewaloomulisi lapsi, kes oma alalise karjumisega kogu maja liikwel peawad, ilma et wõidakse dieti selgitada nende laste karjumise põhjust. Nendele lastele kombeks saanud karjumine on neil, nõnda öelda, juba weresega tule wõrrelda teiseloomuliste laste karjumisega, kellel karjumine on paha käekäigu tunnus, s. o. appihüüd, mis õige sagedasti on õigustatud. Olgu siis, et mähtmed on märjad wõi et laps kannatab kõhuwalu wõi muid wastumeelseid tundeid, ikka on nende awaldamine õigustatud. Kui waadeldakse last neilt waatekohtadelt ja teatakse, et karjumine on rinnalapse kõnewiis, siis selgub enamail juhtumustel peatselt selle põhjus. Kui esiti õpime wahet tegema, kunas laps karjub haiguse wõi wastumeelse te tunnete pärast wõi ainult „seltsi“ puudumisest, wõime palju kergemini takistada rinnalast saamast kodu hirmuwalitsejaks, mis nii sagedasti kahjuks ette tuleb.

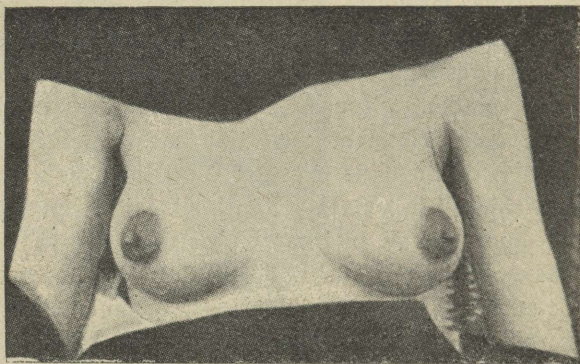
Mis puutub eriti lapse r ä ä k i m i s s e, siis wõib sestki suhtes suuri lahkuminekuid ka ajas tähele panna. Paljud emad mõistawad oma rinnalapse juttu juba warakult näoliigutustest wõi isefugustest häälitsemistest. Pärisõnu, nagu „isa“ ja „ema“ wõime eraldada harilikult alles esimese eluaasta järele. Umbes kahe aasta wanuselt on lapsel tihti juba õige suur sõna-tagawara.

### 3. Toitmine.

#### a) Loomulik toitmine.

Emapiim on lapsele looduse määratud toit, samuti kui lehmapiim noorele wassikale. Pea iga naine suudab nüüidki, kui endistel aegadel toita oma last esimestel kuudel oma

rinnaga, kui ainult tahab. Uuemate kogemuste ja uurimiste järele on kõne sugukõdumisest ja imetamiswõimetusest koguni ekslik. Seda tõendab ka hea tagajärg, mis on saawutatud paljudes maades, kus imetamise asja on eriti õhutatud. Lause: Iga ema, kes tahab oma last imetada, suudab seda aina osaltki teha, on maksew peaaegu erandita. Ja kui ema teab, et tema rinna piim on lapse normaalse arenemise kõige parem tagatis, siis on selge, et igal emal peab olema tahtmist ise oma last imetada. Loomapiima ja muude



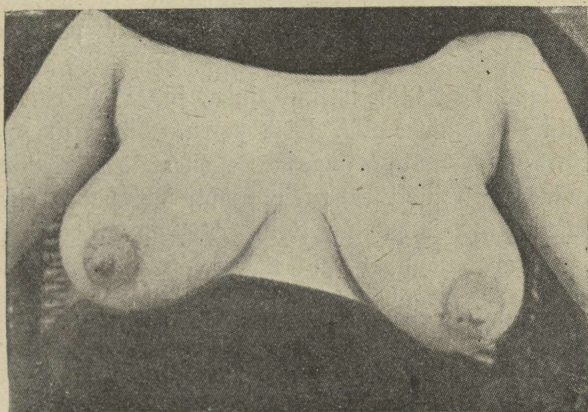
14. pilt. Normaalsed, ümmaritud rinnad. Hästi arenenud rinnanäha.

kunstlike toiduainetega toidetud lastest on esimese eluaasta jooksul surnud seitse kord rohkem kui emapiimaga toidetuist. See lihtne arv näitab wägagi usumapanewalt rinnapiima paremust noorele lapsele teiste toiduainete kõrwal. On ju tõsi, et imetamine sünnitab alguses palju raskusi ja nõuab emalt kogu andumust ja ohwerdumist: kuid waew saab rohkem taju.

Sünnituse alul tungib piim rinda. Piima eritumine on küll alguses wõrdlemisi wäike, kuid selle wähesuse tasub ta headus. Esimene piim, niinimetatud ternepiim (*colostrum*), on tun-

duwalt munawalge- ja raswafisaldawam ja on seetõttu toitewäär- tuse poolest suhteliselt palju parem kui hilisema aja piim.

Ternepiima kollane wärw muutub alles umbes nädala pärast harilikuks walgjaswärwiliseks ja ka ta koosseis muutub samal ajal normaalseks. Wastfündinu toidutarwe on esimestel päewadel wähene. Wäike kõht ei suuda ühe korraga wastu wõtta rohkem kui 30—60 sm<sup>3</sup>. Mõne päewa pärast, kui laps on muutunud juba natuke elawamaks, lisandub toidutarwe ja samal ajal tõuseb emarina valmistatud piima hulk. Wõib



15. pilt. Normaalsed rippuwad rinnad. Nisa wäikesewõitu.

sagedasti tähele panna imestamiswäärt ühtesattumust piima rohkenemise ja lapse lisandunud toidutarbe wahel.

Ragu juba möödaminnes tähendatud, on kõige parem imetada wastfündinut esimest korda alles 12—24 tunni järel. Enne imetamist tuleb pesta rinnanisa wati ja sooja puhta weega, sest mustast nisast wõib kergesti tungida igasuguseid haigusseidu- sid lapse suhu. Kuid kes arwab, et laps kohe oskab imeda, eksib raskesti. Paljud lapsed oskawad küll kohe saades nisa suhu imeda seda wõrdlemisi tugewasti, teistele jälle sünnitawad esime- sed korrad suuri raskusi. Olgu siis, kas laps ei taha wõtta

nisa üldse suhu wõi ta haarab sellest finni, kuid ei oska (suuga) teha õigeid imemisliigutusi. Restab tihti päewi, enne kui wast-sündinu õpib imema. Seejuures ei tohi siiski kaotada kannat-likkust, waid tuleb ikka uuesti ja uuesti pakkuda lapsele rinda. Eesmärk saawutatakse kindlasti.

Rinnaga imetamise õnnestumine kohe esimestel päewadel sünnitamise järel sõltub ka suurel määral rinnanäärme ja nisa ehitusest ning piima ergust jooksmisest. 14. ja 15. pilt näitawad meile kaht isesugust rinnanäärme tüüpi, mis kumbki sagedasti ette tulewad esimest korda sünnitajail ja mis harilikult on nii piimarikkad, et imetamine algusest peale rinna pärast ei sünnita raskusi.

Rui laps ei ole üldse imenud rinda, siis tuleb rind tühjen-dada käsitsi wõi pumba abil, kõige parem wiis korda päewas. Seks otstarbeks soowitatakse kõige mitmekesisemaid abinõusid. Käsit-sipigistamine tuleb siiski seada kõigist muißt abinõudest ette, oma läbiwiimise lihtsuse ja puhtuse tõttu. Pigistamist wõib ema ise kergesti sooritada, nagu 16. pilt näitab. Ainult niikaua kui ta weel lapsewoodis magab, jätab ta selle põetaja hoolteks. Teos-tamiswiis on järgmine: põetaja istub lapsewoodis olija wastas ja wõtab rinnanäärme oma paremasse kätte, nii et põial tuleb pealepoole nisa, kuna neli teist sõrme rõhutakse wõi puserdatakse kui masfeerides rinna tagaseina wastu. Rõhumise abil, mis algab näärme pinnalt ja mis siis wäikesest sõrmest jätkub teis-tesse sõrmedesse, saadakse piim sagedasti õige kergesti wälja.

Rinnast pigistatud piim kogutakse puhtasse wäikesesse nõusse ja kallatakse lusikaga lapsele suhu. Nelja kuni wiie päewa järele on laps enamail juhtumustel õppinud õieti ja tugewasti imema. Pigistamise abil hoitakse rind umbe minemast ja laps wõib sealt nüüd ise wõtta tarwilikul määral toitu.

Mis puutub wast-sündinu söögiaegade arwusse, siis jätkub täiesti, kui last imetatakse wiis korda päewas. Imetamine ei tohi kesta kauemini kui 20 minutit. Rinda antakse kõige pare-mini korda mööda, nii et igakord lastakse last imeda ainult üht rinda. Ühe rinna korraga imetamine on tähtis sellepärast, et

lapsel tuleb imeda igaford rind tühjaks, muidu hakkab piima eritus vähenema. Sest väikesed piima-ülejääd, mis mõlemat rinda korraga andes jäävad teise rinna näärmesse, võivad olla piima kahanemise põhjuseks.



16. pilt. Rinnapigistamine.

Enne imetamist tuleb emal ikka puserdada mõni tilk piima rinnast, et kõrvaldada piimakäitludesse wähest sissetunginud mustuspilasi ja haiguseidusid. Imetades tuleb emal selle eest hoolt pidada, et rinnanääre ei pääseks sulgema imeja nina, mis teeb imemise, õhu saamise ja hingamise takistamise tõttu, võimatuks.

Seepärast tuleb emal pöidla abil hoida rinda langemast lapse nina vastu, nagu 17. pilt näitab.

Iga söögiaja vahel peab olema enamasti neli tundi. Juba waftfündinuid on kõige parem harjutada magama ööd toitu



17. pilt. Õige imetamiswiis. Pane tähele pöidla asendit.

saamata. Mida waremini lapsed harjutatakse imema määratud aegadel, seda rahulikumalt nad magavad waheaegadel ja, mis on eriti tähtis, ema võib rahulikult sooritada oma kodused toimetused ja pooleli jätta need ainult neil määratud aegadel. Imetamiseajad võib muide seada koduolude järele; peaasi siin on ainult, et kord walitud aegadest peetagu ikka finni.

Paljud perekonnad tarwitawad järgmisi aegu: keII 6 hommikul, keII 10, keII 2, keII 6, keII 10 õhtul; öösi puhkus nii emal kui lapsel.

Kuid nagu eesolewast näha, võib aegu oma äranägemise järele muuta ühes või teises sähis.

On ka juhtumusi, kus lapsed ei saa tarbeks toitu wiiest söögikorrast. Need on nõrga ehitusega, harilikult liiga wara süündinud lapsed, kes kergesti wäsiwad ja jääwad imedes magama, enne kui on süüa saanud tarwilikul määral. Säärastel juhtumustel on hea imetada kuus, wõimalikult seitsegi korda.

Raskustest, mis ei sõltu lapsest, teenib siin öösnisa erilist nimetamist. Nisa ei ole sel juhtumusel wäljaulatuw, waid on wajunud sisse, just kui öönsusse, ja moodustab siis lohu, nagu 18. pilt näitab.

Esimesel pilgul näib peaaegu wõimatu, et laps saaks toitu säärastest rinnast.

Ühed lapsed teewad nii, et wõtawad nisa kogu ümbrusega suhu ja imewad sealt piima. Enamasti tuleb öösnisa-juhtumustel tarwitada siiski kunstlikku abi; seda toimetawad isefugused pehmest kummist tehtud lehtrid, mis enne imetamist litsutakse rinna peale. *Infantibus*-nimeline lehternisa, mis ses suhtes on kõige kohasem, on saadawal rohukauplustes. Kui laps imeb, püüfib pealeasetatud lehter rinnas kinni, imemisurwe laieneb rinnanäärme peale ja sel teel wäljapigistatud piim jookseb aukude kaudu lapse suhu.



18. pilt. Öösnisa.

Sagedasti fiiski ei ole lapse katseil saada imedes õõsnisast piima mingisugust tagajärge. Sel juhtumusel on tihti kõige parem tarwitada pigistamist, kuigi sel teel ei saada piimasaaki kunagi tõusma imemise abil saawutatud kõrguseni. Lapse suu imemisliigutused on kõige parem erutus piima eritumisele. Kui piimamäär, mis pigistades eritub, ei ole tarwilikult suur, siis ollakse sunnitud andma kunstlikku toitu, et takistada lapse näl-gajäämist.

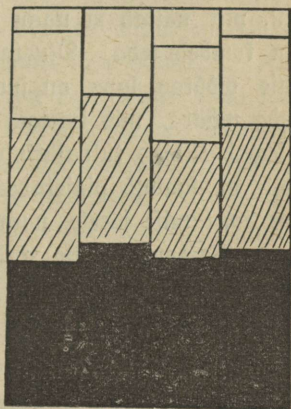
Kuid weel muilgi põhjustel on emal imetamine wõimatu. Tähendan siin ainult haruldaste rinnamoonutuste wõi rinnakoel täieliku häwimise peale, mis oleneb mitmekordsete rinnanäärme põletikkude parandamisest lõikuse abil. Edasi teeb ema tiisiku sise-imetamise wõimatuks. Naine, kellel on awalik kopsutiisikus, ei tohi kunagi imetada last, sest laps sünnib terwena — sünnipärane tiisikus on väga haruldane — ja teda tuleb kõigiti kaitsta nakkawusest. Selle tõttu ei ole ainult imetamine keelatud, waid ka laps tuleb, kui wõimalik, juba esimesel päewadel toimetada eemale ema lähedusest terwesse ümbrusse. Weel tahan mainida harilikke haigusi ja raskeid waimlike kannatusi põhjustena, mis wõiwad lõpetada piima eritumise. Kõigil neil juhtumustel tuleb alustada kas kunstliku toitmisega wõi muretseda imetaja.

Kõige ülalöeldu järele on selge, et imetaja wõtmist ei tule pikema jututa hufka mõista, nagu tihti väga ühefülgised imetamisasja tegelased soowitawad. Kuigi muidugi tuleb wastu seista terwete jõukate naiste imetamisest loobumisele mugawuspõhjuste alusel ja ainult seepärast, et nad on küllalt rikkad imetaja pidamiseks.

Imetaja wõtmine ei tohi kunagi sündida ilma arstilt nõu küsimata, sest siin peitub erilisi hädasohte, millest mittehoolimine wõib tuua lapsele suurt kahju. Imetaja terwis peab olema tagatud ja selle asja wõib täielikult otsustada ainult arst. Imetajat, keda soowitawad ainult wahetalitus-büürood wõi ämmaemandad jne., ei peaks kunagi wõtma ilma nende mainitud etteawaatus-abinõudeta.

Imetaja majja tulles peaks — kui wähegi wõimalik — ka imetaja enese laps pääsema ühes perekonda. Seda mitte ainuüksi sel põhjusel, et imetaja lapsel oleks wõimalus ifka edaspidigi olla oma ema hoiul, waid ka seepärast, et imetatawal wõõral lapsel on sest kasu. Enamail juhtumustel jätkub imetajal piima mõlemale lapsele. Kui nüüd imetatakse ainult wõõrast last, kes on weel üsna noor ja kelle toidutarwe weel on wäiksem kui see piimahulk, mis imetaja on harjunud päewa jooksul walmistama wõi kes kas nälja töttu wõi ka haiguse tagajärjel on nii nõrgaks jäänud, et ta ei jaksa enam imeda imetaja rinda tühjaks, siis wõib lühikese aja jooksul oodata, et piimasaak wäheneb ja rind wähehaawal läheb koguni umbe. Ja siis lastakse imetaja lahti kõlbmatuna; muretsetakse wähest uus imetaja, ja sama nähtus kordub. Sel teel ei ole rifutud üksi imetaja ja tema lapse wahel, waid wiimaselt on weel selle katse töttu rööwitud piim emarinnaft. Kui sellewastu imetajaga ühes wõetakse perekonda ka tema laps ja lastakse teda peale wõõra lapse imemist imeda rind tühjaks, siis ei kao imetaja piim.

Pererahwa kartus, nagu ei suudaks imetaja sel juhtumusel anda nende lapsele tarbeks piima, ongi enamail juhtumustel põhjuseta, sest kaalu abil wõib selles kõige paremini selgusele jõuda. Kui laps iganädalasel wõi päewasel kaalumisel näitab küllalt suurt kaalulisandumist, millest juba waremini on olnud juttu, siis on kõik hästi. Peale selle wõib, kaaludes last enne ja



19. pilt. Ühe suure piimamääraga imetaja igapäewased piimamäärad waheldusid 2000 kuni 2200 gr wahel 4. kuust peale sünnitamist alates.

Muist sammas — wõõra lapse imetud piimamäär.

Joonetatud sammas — oma lapse imetud piimamäär.

Walge sammas — pigistamise kaudu saadud piimamäär.

pärast imetamist, tema saadud päewane piimahulk fergesti kofku arwutada ja sel teel saada selge pilt asjast. Muidu on paljudel juhtumustel soowitaw, kui alguses mitte ainult imetaja, waid ka oma ema antud igapäewased piimahulgad üles tähendataks. Eriti hea ülewaade saadakse rinnanäärme annist, kui päewas saadud piimahulk joonistatakse piltlikult paberile, nagu 19. pilt näitab ja nagu laste-haigemajades ja sünnitusasutufis on kombeks teha. Mustaga joonestatud tulp näitab seda määra, mis wõõras laps on imenud imetaja rinnast, joonetatud tulp seda määra, mis imetaja oma laps on saanud ja neist ülemal olewad tühjad tulbajätkud esitawad seda piimahulka, mis peale selle on saadud pigistades. Üldse on hea pigistada rinda käsiti iga imetamise järele, nagu juba möödaminnes öeldud.

Parema selguse andmiseks tahan siin esitada weel mõned arwud lapsse toidutarbest. Sünnitusele järgnewail päewil jätkub, nagu juba lähemalt seletatud, wõrdlemisi wäikesest piimamäärast:

1=sel päewal	0 gr	5=dal päewal umbes	300—400 gr
2=sel " "	umbes 50—100 gr	6=dal " "	350—500 gr
3=dal " "	" 75—150 gr	7=dal " "	400—600 gr.
4=dal " "	" 200—250 gr		

Siljemini tõuseb piimamäär wähehaawal woides tõusta 700 ja edasi 1000 gr-ni wõi ülegi. Need wiimaksmainitud määrad suudawad ainult 6—7 kuuni anda lapsele tarwiliku kaalulisandumise.

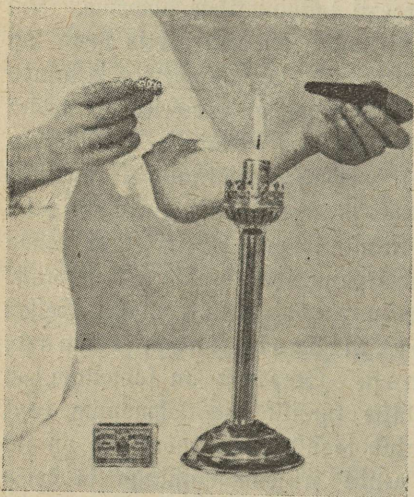
Sagedasti küsitakse: kui kaua peab andma rinda? Üldiseks seaduseks wõib pidada 8—10 kuud kestwat imetamisega. Kauemini ei tule ergutada imetama, sest et lapsed esimese aasta lõpul ei saa paljast rinnapiimast enam niipalju toiteaineid, et need tagaksid kestwamalt lapse normaalse kaswamise. Need lapsed, kes saawad kauemini kui 8—10 kuud ainuüksi rinda, muutuwad kahwatuks ja nende kaal püübib paigal; nad tarwitsewad juba wältamata lisatoitu, jahutumme jne., nagu hiljemini selgitatakse. Ainult suwel ei tule emarind lasta täitsa umbe, kuigi laps on wanem kui 8 kuud, et lapsel raske toitmisrikke

juhtumusel oleks saadawal, kuigi ainult wähesel määral, seda imettegewat emapiima.

On jälle juhtumusi, kus emarind läheb täitsa umbe 2—4 kuu järele ja kus siis ollakse sunnitud algama kunstliku toitmisega. Selle algamine külmal gastaajal ei ole 2—4 kuu wanusele lapsele enam nii hädaohtlik, laps on juba saawutanud teatud wastupidamiswõime, mis tuleb pidada alguses saadud emapiima teeneks, ega sure enam nii kergesti toitumisrikete ohwrina. Kui rind ei ole weel läinud täitsa umbe, on eriti tähtis lasta last imeda weel niikaua kui võimalik, kord wõi kaks päewas ja tasuda ainult puuduw toit lahjendatud piimaga, koosseisu ja määra poolest sarnasena kui järgnewas peatükis seletatakse. Nii toites (k a h e p i i m a t o i t m i n e) wõidakse asjatundwal juhatusel hoida emarinda weel kaua piimas ja tagada lapse wõrsunmist palju kindlamini kui ainuüksi kunstlikult toites. Selle k a h e p i i m a toitmise tarwitamisel juhin tähelepanu ühe tehnilise raskuse peale. Piima imemine pudelist on palju waewatum kui rinnast. Sellest oleneb sagedasti, et lapsed ei hooli enam rinnast, keelduwad seda imemast. Seepärast on soowitaw, et k a h e p i i m a toitmise ajal antakse kunstlik toit (lehmapiim jne.) lusikast wõi nõkaga warustatud tassist. Kui mõni aeg on nii tehtud, on laps harjunud nende eri-joomawiisidega ja imeb wahet tegemata nii emarinda kui pudelit. Seepärast tuleb hoolitseda sellest, et pudelist imemine tehakse sarnasele lapsele võimalikult raskeks, mis saawutatakse kõige paremini sel teel, et imemisnõusse pistetakse võimalikult wäike auk. Seda saab kõige paremini teha tulise nõelaga, nagu 20. pilt näitab.

Harilik rinnanäärmete põletik on sagedasti imetamise poolelijäämise põhjuseks. Selle sünnitawad piisilased, mis on tunginud imemise tõttu nõusse, selle ümbrusse tekkinud wäiksesse haawadesse. Naisel, kes hoiab oma rinnad puhtad, pestes neid hoolikasti enne ja pärast imetamist, jääwad rinnad harwa haigeks nende wäikseste haawade tõttu. Kuid juhtumustel, mil ei hoolita puhtusest, jääwad nad sellewastu õige sagedasti põletikku. Rind esiteks kõweneb ja muutub hellaks, imetamine on walus.

Sellele lisaks tuleb veel palawik ja cind paisub päew-päewalt ifka enam, kuni arst lasseb temasi haudunud wedeliku wälja. Sagedasti puhkeb wedelik ise jooksuma. Kuid siis kestab paranemine palju kauemini. Miiid on saanud üldisefks kombeks siduda põletikus rind sideme waral üles ega anta seda enam lapsel imeda. Sagedasti lähebki siis põletik paari päewa jooksul,



20. pilt. Augu tegemine imemisniisasse tulise nõelaga.

rinna rahul olles, tagasi. Kui põletik jälle näib muutuwat pikaegsemaks, tuleb kõigest hoolimata, paaripäewase wahaja järele, katsuda ettewaatlikult imetada, sest kogunew piim on lõpuks piisilastele hea toit; põletik muutubki sagedasti halwemaks ja ta lõpeb eriti lapse suhtes õige kurwalt, sest rind läheb koguni umbe. Uuemate uurimuste järele ei ole põletikus rinnast saadud piim terwele lapsele sugugi kahjulik ja sellest ning eespool öeldust järgneb, et lapsele tuleb katsuda anda põletikuski rinda. Rind seotakse üles, jättes siiski nisa wabaks, nii et laps wõiks seda ettewaatlikult imeda. Seda imetamist ei tohi sellegi järele pooleli jätta, kui arst on juba kõrwaldanud sealt wedeliku. Side ei tohi ka peita nisa, et laps wõiks saada selle suhu wähemalt kord wõi kaks päewas imemisefks. Nii tehib piim põletikus rinnas ifka edasi ja põletiku paranedes suudab ema jälle anda mõlemat rinda.

## b) Kunstlik toitmine.

Nagu juba eelmises peatükis tähendati, on juhtumusi, mis sunnivad, kuigi oleks head tahtmist anda lapsele loomuliku toitu, abiks võtma kunstlikku toitmist. Siin tulewad küsimuse esimeses järjekorras lehmapiim ja selle eri-segumistest saadud toiduained. Teiste loomade piim (hobuse, kitse jne.) ei pašu mingisuguseid paremusi lehmapiimaga võrreldes. Võidakse ju

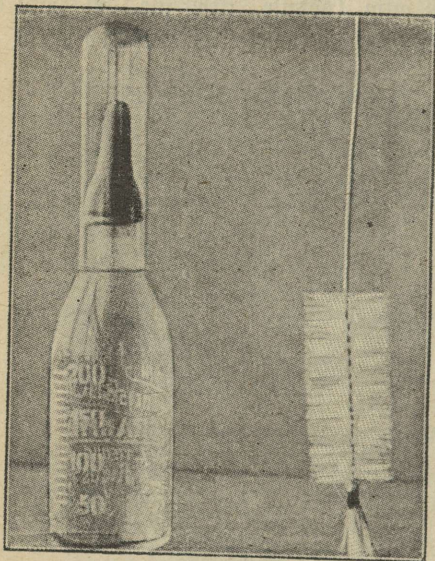


21. pilt. Kunstliku toidu andmine sünnib imemispudeli abil. Pudelit ei või lapse oma hooldes jätta, ema peab juures olema kogu imemisaja.

tõepoolest mureta tarvitada lapse toiduks kitsapiimagi, kui seda on kodus saadaval toorelt ja puhtalt lüpsena, millega võrreldes lehmapiim sagedasti on oma väärtuse poolest halvenenud pika saatetee tekitatud väliste mõjude tõttu. Peale selle on teadagi tähtis, et kitsed oleksid vabad tiisikusest.

Emapiim läheb otse lapse suhu, kuna jälle lehmapiim käib mitmete käte läbi, enne kui jõuab väikeseni. See on mitmes suhtes hädaohtlik. Piima satub mustust ja ta võib kergesti

halwaks minna pital saateteel. Seepärast on hädatarwilik muretseba findel ja weatu piimatoomis-koht, mille ustawus ja puhtus olgu findlasti tagatud. Tingimatu puhtuse kõrwal on ülitähtis, et lehmad oleksid wabad tiisifusest, sest piimast võib tiisifus kergesti hakata lapse organismi. Paljudes linnades on wiimasel



22. pilt. Imemispudel ei tohi sisaldada rohkem kui 200 gr. Pudel peab olema märkjoontega warustatud, et näha oleks, kui palju laps on joonud. Pudelit peab alati harja abil puhastama.

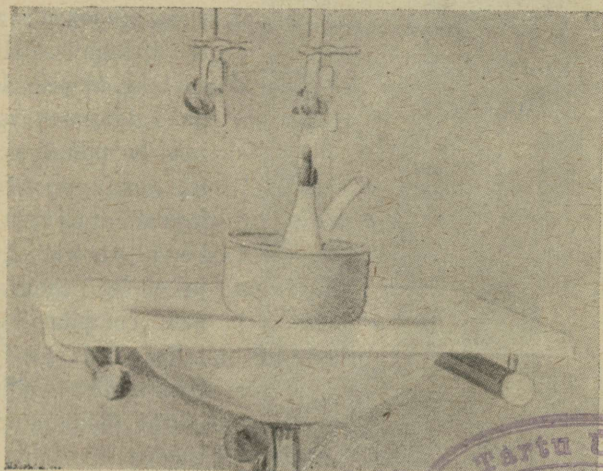
fui lapsele määratud piim on saadud, lastakse ta natuke keema, s. o. lastakse ta keema tõusta 1—2 korda, siis jahutatakse ta kiirelt, ja keedetud piim hoitakse puhtas jahedas kohas alal. Sellest võetakse üksikuid annuseid tarwiduse järele. Suwel, eriti just kuumil päewil, on weel isesugused ettevaatus-abinõud wajalikud, et piim ei halweneks. Külm hoitakse piim kõige

ajal selle hädaohu tõrjumiseks asutatud terwishoiu-nõudmistele wastawad piimäärid, kus müüakse ülemaalowaid nõudmisi täitwat lastepiima. Maal sellewastu tuleb leppida piima laadi juures tihti hea lootusega.

Kuid olgu piim foodud kui puhtast kohast tahes, tuleb ta igal juhtumusel iffagi keeta, enne kui teda antakse lapsele, et selles leiduwad haiguseidud häwifid. Keetmine võib kesta kõige enam 2—4 minutit. Pifemaagne keetmine wähen dab piima wäärtust. Kõige parem toimetuswiis piima keetmisel on järgnew. Kohe

paremini säärases nõus, nagu 23. pilt lähemalt näitab; nõu pannakse weefraani alla ja lastakse wett alatafa joosta nõu ümber.

Maal, kus ei ole weewärki käepärast, täidab jääfapi puudumisel järgmine lihtne siseseseade sama otstarbe. Piim kallatakse tuumalt suurde puhtasse pudelisse, mis kohe suletakse. Kui pudel on natuke jahtunud, mäsfitakse ta harilikult willase suta sisse ja pannakse weega täidetud sügawale taldrifule. Sulf



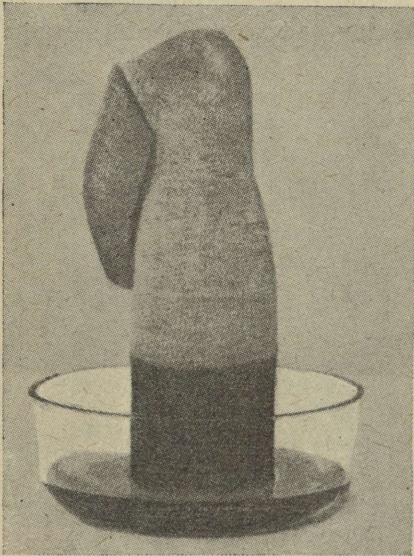
23. pilt. Lapse piima külma hoidmine.

imeb taldrifult wett, kust see wähehaawal ära aurab, ja selle nähtuse tõttu püsib pudel ifka külm. Siin tuleb ainult sellest hoolitseda, et taldriful oleks natuke wett. 24. pilt kujutab eespoolöeldut.

Lehmapiim erineb siiski suurel määral oma koosseisu poolest naise piimast. Et teda saada wiimase taoliseks, tuleb ta lahjendada. Lahjendamiseks wõidakse hädakorral tarwitada keedetud wett. Nõrgawõitu lastele wõi lastele, kellele need weegud ei ole just hästi, kohased, antakse lahjendusena limasuppe



ehk tumme, mis sisaldavad mõnda rinnalapsele õige kohast toite- ja erutisainet. Limasupp ehk tumm keedetakse harilikultudest või presstitud kaeratangudest, riisist, ka veel odratangudest järgmiselt. Umbes 40 gr üht eelmainitud vilja keedetakse ühes liitris harilikus wees  $\frac{1}{2}$ —1 tund. Selle järele nõristatakse wedelik läbi



24. pilt. Sihtne abinõu piima külma hoidmiseks.

peene sõela ja limasupp ehk tumm ongi walmis tarvitamiseks. Ca järele on tummi- weewõi piimamäär suurus isefugune. Üldiselt ei tohi terwele lapsele anda lahjemat segu kui pooleks piima ja pooleks limasuppi. Et nende segude toitewäärtust rohkem tõsta ja et see enam läheneks emapiimale, lisatakse natuke suhkrut. Siin tuleb küsimuse harilik söögisuhkur. Kogupäewa kohta arwatakse seda tarwis minewat umbes 40—50 gr. Terwe laps tuleb täielikult toime ilma

toite- või piimasuhkruta või muude suhkrupreparaatideta, mida peakski tarvitama ainult arsti määramisel.

Praktilistel alustel walmistatakse kogu päewa jooksul tarwitataw hulk kohe hommikul. Esiti walatakse tarwitataw keedetud piima hulk suurewõitu nõusse, kõige parem suurde pudelisse, lisatakse sinna tarwilik määr just keedetud wett või limasuppi ehk tummi ja lõpuks tarbeks suhkrut. See segu hoitakse alal jahedas kohas või ta peetakse külma tarwitades eespool-seletatud

toimetuswiisi. Sellest tagawara-pudelist võetakse siis tarwiduse järele üfsikute söögiaegade jaoks tarwitataw annus imemispudeli. Suwel on hapuksmineku takistamiseks kõige kindlam siiski hoida tummi- ehk limasegu ja piim eraldi ning segada nad alles enne söögiaega. Enne imetamist pannakse imemispudel 37° sooja wette, nii et segu soojus tõuseks sama suureks kui kehaldi; alles siis on segu walmis lapsele andmiseks.

Enne söögi lapsele andmist tuleb järele katsuda toidu soojust ja maitset. Seks otstarbeks tilgutatakse paar tilka pudelist käe seljale; suuga maitmine otse pudelist on kõwasti keelatud. Nimelt juhtub liigagi kergesti, et segud, ehk nad ongi walmistatud ülaljutustatud wiisil, kui neid pole keetmise järel küllalt jahutatud wõi kui jahtumine on sündinud liiga aeglaselt, lähewad siiski weel hapuks wõi neis sünnib osalisi kahjulikke lagunemisprotsesse. Dige sagedasti ei joogi laps talle antud piima, sest sel on isemaitse kui see, mida ta on harjunud maitsema.

Peale nende talituswiiside tarwitatakse weel teifigi, küll kallimaid, mis paremini kindlustawad piima rikkiminematust ja puhtust idudest.

Isesugune edusamm ses suhtes on Soghleti-aparaadi nime all müügil olew piima steriliseerimis-abinõu. See töötab nii, et walmiskeedetud piim on jagatud wäikesesse pudelitesse, kuhu mahub ainult üheks söögiks tarwisminew hulk. Need pudelid sulguwad kohe keetmisele järgnewal jahtumisel, imedes pudelite peale asetatud kummikatet nii kindlasti, et õhupisilastel wõimatu on tungida piima. Mõtet, sel wiisil alal hoida rinnalapsele määratud piima üfsikuisse annustesse jaotatult, tuleb selle tõttu pidada kõige paremaks, et üfsitud toiduannused kaitstakse haiguse külgehaikawusest selle filmapilgumi, kui nad antakse lapsele. Aparaadiga kaasas saadakse harilikult täpsad steriliseerimise juhatused.

Runa nüüd oleme tutwunud toidusegude walmistuswiisiga, tahaksin weel kõnelda tarwitatawast toidumääradest. Juba ette tuleb siiski tähendada, et ei ole sugugi kerge anda isesugust lawa, millest täpsalt kinnipidamine tagaks laste enamuse kindla

wõrsumise. Kunstliku toidu andmisel tulewad individuaalsed erinewused weel tunduwamalt nähtawale kui emapiimaga toites. Ühe lapse organism võib näiteks seedida lehmapiimas leiduwaid toiteaineid kergemini kui teise, kes suudab neist tarwitada ainult wäikese osa oma organismi heaks, kõnelemata weel neist paljudest juhtumustest, mil üldse ei wõi tarwitada kunstlikku toidust wõi mil laps ainult õige suure waewaga saadakse püsima elus imemisajast üle. Siin on kaalu tarwitamine weel palju tähtsam kui emapiimaga toitmisel. Kuigi lapse wäljanägemisest ja meeleolust sagedasti võib saada õige pildi lapse käekäigust, on siiski tarwilik jälgida lähemalt kaalu.

Kawana korraldatult on terwele rinnalapsele tarwisminewad toidumäärad järgmised:

Terwe lapse toitmise kawa 0—6 kuu wanuses.

Jga	Üksikute söögikordade arw ja suurus	Segamisjuhje	Kogumäär päewa kohta	Suhkrut lisatud kogumäär
1 päew	teed			
2 päewa	5× 10— 12 gr	1 osa piima, 1 osa kaeratummi	50— 100	3 gr
3 "	5× 30 "	1 " " 1 " " "	150	3 "
4 "	5× 40 "	1 " " 1 " " "	200	5 "
5 "	5× 50 "	1 " " 1 " " "	250	5 "
6 "	5× 70 "	1 " " 1 " " "	350	10 "
7 "	5× 90 "	1 " " 1 " " "	450	10 "
2 nädalat	5× 100—120 "	1 " " 1 " " "	500— 600	20 "
3 ja 4 näd.	5× 150—160 "	1 " " 1 " " "	750— 800	40 "
2 kuud	5× 160—180 "	1 " " 1 " " "	800— 900	30— 40 gr
3 "	5× 180—200 "	1 " " 1 " " "	900—1000	30—40 gr.
4—6 kuud	5× 200 "	2 " " 1 jahutummi		

Tähendan juba sellega ühenduses ühtluse saamiseks, kuidas korraldame kõige paremini wäikese lapse toitmise esimese aasta järgnewatelgi kuudel. Üksikasjade juurde ses suhtes tulen tagasi eriti alles peatükis „Lisatoit“.

## Budelift:

6.—9.  
kuul
$$4 \times 200 \text{ sm}^3 = 800 \text{ sm}^3 \text{ (2 osa piima, 1 osa kaeratummi ja selles kofku 40 gr suhkrut).}$$

## Lusifaga:

$$1 \text{ kord } 200 = 300 \text{ gr putru.}$$

## Budelift wõi tasfist:

9.—12.

kuul

$$3 \times 200 = 600 \text{ gr täispiima.}$$

## Lusifaga:

$$1 \times 200 \text{ gr aedwilja, kartuliputru, porgandit, kaalikat, õunasõtket ja piima kastetud kuiwikut ;}$$

$$1 \times 200 \text{ gr pooleks lihaleemega, pooleks piimaga walmistatud mannatangu- wõi nisujahu-putru.}$$

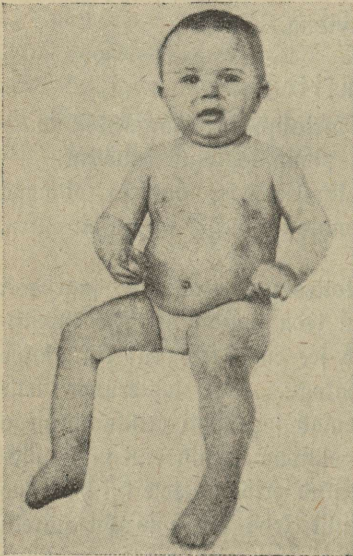
Nende juhtmääruste järele toites saawutab laps sagedasti korrapärase raskuselisandumise, kui teda muidu hoitakse mõistlikult ja hoolikalt. Suuresti pettub see ema, kes peab rinnalapse ideaalina ümmargust, lihawat kehakogu. See lasteriühm, kelle raskust ja selle kiiret lisandumist emad sagedasti erilise uhkusega toowad esile, ei ole terweid lapsi esindaw, waid ennemini säärased, kes on kergemini wastuwõtlikud erihagustele kui harilikus toitumuses rinnalaps. See kahjulik keha lihawus on ääretu liigsöötmise tunnus. On kuulda õige tihti, et alla aasta wanune laps päew päewa järele võib süüa 2 liitrit täispiima päewas. Toitu peaks keha otstarbekohaselt saama ainult niipalju, kui ta normaalne kasw, wõrsumine ja hingespüsimine möödapääsmatult nõuab. Seda waatekohta filmas pidades on minu kawa kofku seatud.

On weel lapsi, kes ei taha hästi wõrsuda hariliku piima- ja kaeraleeme-seguga. Säherdusel juhtumusel lisandub kehakasw sagedasti hämmastawalt, kui piimasegule lisatakse natuke jahu, näiteks nisujahu 20—30 gr kogu päewa määra kohta. Lastele, kelle lisakasw edeneb aeglaselt, kui neid toidetakse harilikkude

piimasegudega, on nõndanimetatud linnaseleem osutunud eriliselt kasulikuks. Walmistus on lihtne ja teda wõidakse kergesti kodus sooritada lihas leiduwate juhataste järele,

Seda linnaseleent antakse eesolewa tabeli juhataste järele.

Peale selle on olemas weel isesuguseid muid toidusegusid, näit. kinnupiimast walmistatuid, mida olude järele on ka hea tarwitada. Kuid neil on ka isesugused warjuküljed, seepärast on



25. pilt. Siig lihaw laps.

koige õigem jätta nendega kodus katsete tegemine ja anda nende määramine arsti hooliks. Mainitagu siin weel eriti neid lastejahusid (Nestle, Theinhardt'i j. n. e.), mille filmatorkawad kuulutusel tänu- ja soowituskirjadega täidawad ajalehtede weerge. Ilma nendeta wõidakse täiesti läbi saada, kuna nende tundmata koosseisu tõttu ei wõi sageli kindlaks määrata nende mõju ja kuna neid järeletegijad õige tihti saadawad wõltsitult müügile. Ühtlasi tahan hoiatada kõikide wõimalikkude müügil olewate pleknõudes konserwpiimade tarwitamise eest. Ka need wõiwad sage-

dasti lapselle kõige suuremal määral kahju teha, sest kõigis neis piimasortides puuduwad täiesti toorespiimas leiduwad eluspiimisele tähtsad erutusained.

### Üksikasjalisemalt kunstlikust toitmisest.

Olen juba waremini tähendanud, et toit peab enne lapselle andmist olema soendatud kehasoojuse kõrguseni. Kumminisad on kõige paremad. Sõja ajal on kummi säästmiseks ilmunud

isefuguseid teistest ainetest tehtud nisi. Need täidavad halvasti kumminisjade aset. Efiti mõni sõna imemisnifast. Imemisnifa peab olema sõrdlemisi suur. See ostetakse ilma auguta ning lapse loomu ja imemiswiisi nõudmiste järele pistetakse sellesse siis kodus auf. See tehakse kõige paremini wäikeses leegis hõõguwaks aetud nõelaga, nagu juba enne on tähendatud ja nagu eespool 20. pilt näitab.

Imemisnifa tuleb vähemalt kord päewas, kõige paremini hommikul teeta kuumas wees ja kuiwaks hõõruda puhta rätiga. Pudeli suule tuleb ta wedada alles enne imetamist, ja selle lõppedes tuleb nifa koha puhastada piimajäänustest, pestes küllma weega. Kui ta kuiwaks hõõrutud, pannakse ta puhta kuiwa lahtisesse klaasnõusse (joogiklaasi) ja suletakse kindlasti tolmuga läbi lastmata riidega, kus ta hoitakse järgmise tarwitamiseni.

See imetamispudel peab täitma järgmised nõuded: ta peab olema kaju poolest säärane, et teda võib kergesti pesta. Weel peab ta küljel olema kõige parem kantsentimeetrise jagatud skaala, nagu näha mudel-pudelil, 22. pildil. Selle maht ei tohi suurem olla 200  $\text{sm}^3$ -ist, sest suuremate pudelite tarwitamine võib olla kergesti liigtoitmise põhjuseks. Müüid küsitakse kindlasti, miks just see arv peab olema mõõduks. Sel on oma kindlad põhjused. Lapse kõht, mille maht on alguses, nagu öeldud, ainult 50—60  $\text{sm}^3$ , suureneb esimesel eluaastal wähehaawal ja on selle lõpul terwel lapsel umbes 200  $\text{sm}^3$ . Kui lapsele antakse mainitud määraft rohkem toitu, laieneb magu ülesliiga, mis loomulikult lödwendab magu, nii et see tühjeneb aeglasmalt. Sellest jälle woiwad kergesti oleneda kõhuhaigused.

Zoomulikult toitmisest kõneldes ja eespool-toodud tabelis olen juba wõtnud aluseks 5 sõiägaega umbes neljatunniliste waheaegadega. Seal mainitud aegu: kell 6, kell 10, kell 2, tahan siingi soowitada, sõiägaegu võib küll natuke muuta selle järele, kuidas koduolud nõuawad.

Sarilikult tühjeneb normaalselt täidetud rinnalapse kõht 3—4 tunni jooksul. Kui see aga on laienenud ja liiga täis, kulub selle tühjenemiseks palju pikem aeg. Sellest järgneb siis

paratamat, et andes nelja tunni järele järgmist pudelit, maos ikka weel on piimajäänuseid, mis takistavad mao täielikku tühjenemist. Need piimajäänused tekitavad juba normaalseid käärimisi ja lagunemisi (maos), mis siis fergesti sünnitavad seedimisrikkeid.

Last ei tohi lasta imeda kauemini kui 20 minutit, millest enamasti jätkubki tervele lapsele. Ainult nõrga ehitusega lapsed ei suuda juua tarvilikku määra selle aja jooksul; siis ollakse sunnitud andma lapsele mõne aja järele uuesti soendatud piima ülejääk. Nõrkadele lastele ei jätku alati wiestki söögikorrast, waid neile peab andma 6—7 pudelit päewas, kuna nad ühe korraga pudelist jaksawad juua ainult wõrdlemisi wähe.

Lapse asendist ja pudeli seisust wõeldagu järgmist. Kõige parem on asetada laps enne söötmist peaaegu külili, nagu imedeski. Paljud lapsed ostawad juua ka selili lamades. Pudelist wõib kinni hakata ainult põhjast, wõimalikult kaugel suust. Eriti tuleb tähendada, et ema wõi põetaja peab kogu aja hoidma pudelit käes. Seda mitmelgi põhjusel: esiteks, kui laps kaotab nisa, jookseb piim sagedasti woodi; teiseks, nisa wõib libiseda liiga sügawale kurku, nii et laps wõib oksendada wõi neelata selle alla. Wõib weel juhtuda, et laps jääb imedes magama; piima edasi woolates wõib see minna hingamistorusse ja kopsudesse, mis tekitab raskeid kõhahooge, laps wõib selle tagajärjel fergesti lämbudagi. Nõrku uniseid lapsi peab tihti eriliselt meelitama imema. Seda saawutatakse, wedades nisa edasi-tagasi lapse suus, patjutades põsele jne. Lapsed, kellel on nohu ja nina kinni, wõiwad juua ainult lonksukaupa ja peawad tõmmates õhku kopsudesse suud kaudu jätma hingamise pooleli. Ema wõi põetaja, kes teab seda, ei pista lihtsalt pudelit lapse suhu ega lähe siis tema juurest.

### Lisatoit.

Lisatoidu andmise algamise aja kohta walitseb erimais erivaatekohti. Wastawalt lapse kaswamistarbele alustatakse ta meeleldi juba teise põolaasta alul. Umbes sel ajal, kui pubte-

wad esimesed hambad, andes pudeli kõrwal ka natuke kõwu toiduaineid. Siin tulewad esimeses järjekorras küsimuse kartuli-, nisujahu-, mondamiinpudrud, õunasõtte jne. (nende ja muude laste lisatoitude walmistamise wiise waadatagu lisast.)

Ratsjudes anda imejale esimest korda lusikaga piimast paksemat toitu, kohtame sageli suuri raskusi. Lapsed kas ei oska üldse neelda paksemat toitu, ei ole tihti nõus wõtma seda suhu wõi sülgawad selle kohe wälja. Need raskused wõidetakse osalt sel teel, et puder esimene kord segatakse piima hulka, hõõrutakse hästi segamini ja lastakse last imeda seda nisa kaudu suhu. Sel teel harjuwad lapsed esiti teisemaitfelise toiduga ega wõõrasta enam pudrutoite.

Ruid on lapsi, kes mingil kombel ei wõta pudrutoite suhu. Säärastel juhtumustel saadakse neid kõige paremini seda õppima, andes putru esimeseks söögiks hommiku wara, kui lastel on nälg kõige suurem. Lapsi wõidakse sundida sööma ka sel teel, et päewal jäetakse esiti üks pudelisööök andmata ja sellele järgnewana pakutakse putru.

Rui laps on õppinud putru sööma, antakse talle enne lõunapudelit mõned teelusika-täied leemeputru, mis keedetakse kordamööda piima wõi lihaleemega (waata feedujuhatusi). Wähehaawal jäetakse lõunapudel koguni ära ja antakse selle asemel wastaw määr putru. Rui laps on harjunud hästi sööma leemeputru ja teistest jahusortidest keedetud putru, hakatakse lõunasöögile lisama aedwilja, mis esialgu antakse peeneks surutud sõtkena. Selleks otstarbeks kõlbawad kõige mitmekesisemad aedwilja-fordid, nagu kartulid, porgandid, spinat, lillekapsas ja ka harilik kapsas, kuigi ainult wäikestes hulkades.

Eriti kohane on anda lõuna lisaks natuke toorest puuwiljagi. Suwel kõlbab seks otstarbeks tooreist, keetmata ploomidest, õuntest, pirnidest, maasikast j. n. e. walmistatud marjasõtte; talwel kooritud õunad, apelsinid, banaanid, mida terwe lapse seedimistrakt wõib esimese aasta lõpul juba kahjuta seedida. Toored marjamahlad on suurepärase abinõu werewae-fuse ja isefuguste luustiku haiguste wastu.

Esimese aasta lõpul võidakse aedviljaga anda ka teelusika-täis peeneks hakitud liha ja samal ajal hakatakse õhtupudeli asemele seadma leemepuder. Sel viimasel söögiajal on ka veel piimas leotatud kuiwifud kohased; neid antakse laps-  
sele lusikaga. Kuiwifuid võidakse hakata andma juba warengi, umbes 6-dal kuul, näiteks siis, kui laps hakkab üldse saama juurtoitu. Kuiwifud antakse kas kuiwalt närimiseks kätte või pehmendatult lusikaga.

Sahjadele lastele, kes sööwad halwa söögiisu tõttu nii kui nii vähe, on eriti hea segada natuke toorest võid aedvilja sekka: või on üldse inimese toidu üks kõige toit-  
wamaist aineist. 5—15 grammist jätkub lapse lõunasöögiks aina 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> aasta wanuseni.

Enne peeti kanamuna ka väiksemate laste kosutus-  
abinõuna õige väärtuslikuks. Munad ongi väga toitew söök, kuid nende üleliigne maitmine võib mitmel viisil olla kahju-  
lik. Mainin siin ainult isesuguseid punetawaid nahaohetisi, mis arwatawasti mõnedel lastel tekivad rohkest munadesöömisest. Ka on nendel lastel õige suur kalduvus ülemääraseks raswa-  
minekuks ja kõhu-kinniolekuks. Alles teise eluaasta alul on kohane hakata andma mune ning siis alguses ka ainult muna-  
kollast ja hiljemini alles terveid mune. Neid antakse pehmeks keedetult ja segatult aedviljaga.

Ka liha peeti omal ajal eriti kohaseks jõutoiduks rinna-  
lapsel. Kuid nüüd teame, et lapse organismi kaswamist eriti edendawad toiteained on kõige pealt leida taimeriigist. Undes noorele lapsel võimalikult palju taimtoitu, nagu siin on rõhu-  
tatud, tagatakse kõige paremini ta normaalne hea arenemine, mitte ainult lihaste, waid kogu keha ühes luustikuga, ja nor-  
maalne were walmistumine.

Esimese eluaasta lõpul oleks siis päewane toidu-  
ford järgmine:

Kell 6—7 hommikul 200 gr täispiima.

„ 10—12 hommikupoolel 200 gr täispiima, paar kuiwifut.

- Kell 1—3 õhtupoolikul aedwilja, kartuliputru, 1 teelusika-täis liha või 1 munakollane, puuwilja-mahla; kõike kokku umbes 200 grammi.
- „ 4—6 õhtupoolikul 200 gr täispiima.
- „ 7—8 õhtul 200 gr lihaleemega või piimaga keedetud putru.

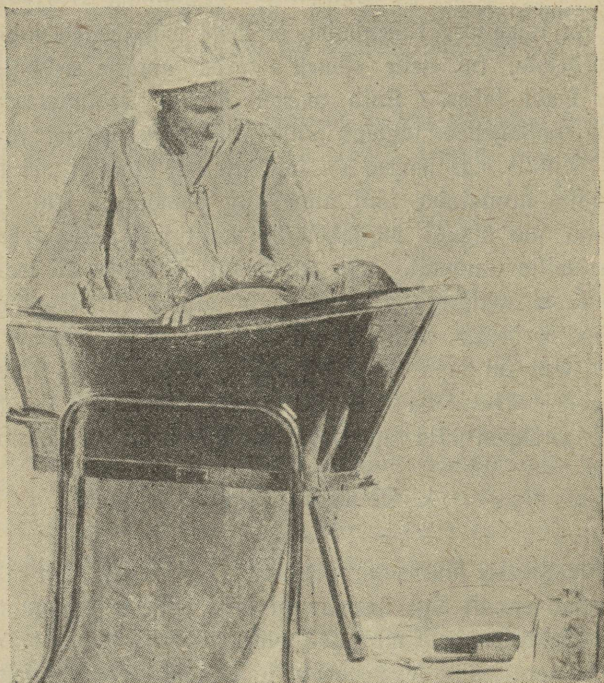
Siin tuleb veel tähendada, et laste väljahahted muutuvad liiga wedelaks, kui neile esimest korda antakse aedwilja, oli see mis laadi tahes. Kuid warsi harjub seedimistrakt nendega ja väljahahted saavad oma loomuliku värwi ja laadi tagasi. Ainult õige harwa on sool nii erk, et ta ei või keetwamalt välja kannatada kõiki nimetatud aedwilju. Kuid sellega ei soowita ma sugugi väljahahtedete muutumise tõttu kohe lõpetada aedwilja andmist. Ja teisest küljest tuleb ka teada, et mõnede laste väljahahted muutuvad näiteks külmetumisest fergesti liiga wedelaks, millel ei ole teadagi mingit tegemist toitumisega. Ent kui laps juurtoidu tagajärjel saab raske kõhu-lahti-oleku, mis — tahan seda veel kord rõhutada — juhtub õige harwa, siis on kõige õigem jätta lapse toidu korraldamine arsti ulesandeks.

#### 4. Rinnalapse hoid.

##### Wann.

Erirahwaste juures wannitatakse erisagedasti. On rahwaid, kes pesewad ennast õige harwa, on jälle teisi, kes, nagu näiteks põhjamaade rahwad, kümblewad wähemalt kord nädalas. Noort last sellewastu pestakse peaaegu igal pool korrapäraselt kord päewas. See ongi ilmingimata tarwilik. Sest esiteks roojastab laps oma nahka mitu korda päewas ja teiseks on ta nahk väga õrn ega kannata wigastumata roojast tekitatud häwitust. Esimene küsimus, mis ema siis seab, on: kuidas pean pesema oma last ja mida kõik selleks tarwitsen? Kõige pealt pesemiswann, mis wastaku nõudele, et teda võib fergesti puhastada. See peab olema tehtud filedast metallist, olgu siis kaetud emailikorraga või mitte; ta peab olema ka fergesti edasikantaw, et teda võiks ferge waewaga asetada lapsewoodi äärde, lapse wõimaliku wannijärgse külmetuse ärahoidmiseks.

Peale wanni tarwitsetakse pehmet, kõige paremini lanoliinwõi kookosseepi, natuke watti nina, filmade ja kõrwade pesemiseks ning samuti niint keha puhastamiseks. Niinekiudu wõi linataku tuleb tarwitada pesukäsna asemel, sest wiimast on



26. pilt. Lapse wannitamine ja selleks tarwisminewad asjad.

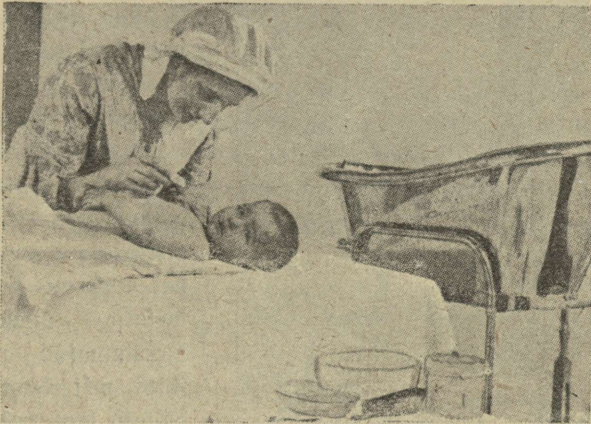
rase puhastada ja kogub seetõttu ainult mustust. Niinewatt fellewastu on odaw ja wõidakse ära wõisata tarwitamise järel.

Wannituswee soojus määratakse soojamõõtja abil. Lõpuks wajatakse lapse wannitamisel weel kuiwatuslina ja näo pesemiseks weega täidetud pesunõu.

Wannituswee soojus peab olema 35—37°. Laps wõetakse ettewaatlilikult mõlemale käele ja lastakse wette. Pestes pannakse

pahem käsi lapse keha alla nii, et pahem õlaliiges tuleb käe sisse, kuna laps kuklaga nõjatab randmele. Parema käega seebitatakse siis lapse keha hoolikalt, peale filmnäo, mis on parem pesta wanni järel eriweega.

Eriwise hoolega tulewad puhastada kaela nahawoldid, kaenla-augud ja käsiwarte ning jalgade liigesed. Wanni ei tohi kesta kauemini kui 5 minutit. Kui laps on seebitatud ja puhtaks uhetud, mäsitakse ta juba enne walmispan-

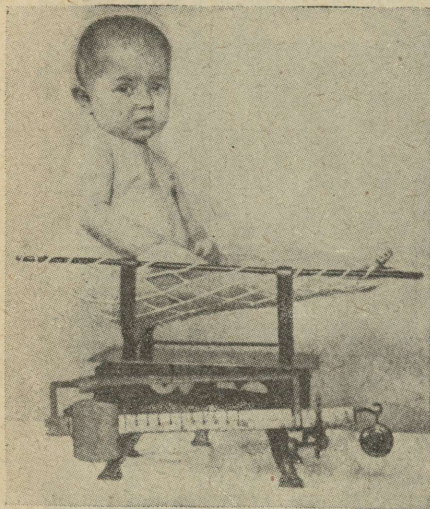


27. pilt. Wanni järel puhastatakse nina ja kõrwad eriti wäikese watitiikiga.

dud kuiwatuslinasde ja kuiwatatakse ettewaatlikult. Liiga tugew nahahõõrumine ajab naha kergesti maraskile. Selle järele tõsetakse laps mähkimislauale (mis on näha 27. pildil) ning pestakse ta filmad, kõrwad ja nina. Kuid imeja suud ei peaks üldse puhastatama, sest et selle õrn limakate võib äärmiselt kergesti wigastuda ja selle halwa suupühkimiskombe tagajärjel tekib waid mitmeid suuhaigusi, eriti suu limanaha mädanemisi. Ka nõndanimetatud käsn („walge suus“ — soor) tuleb palju tihemini ette säärase laste suus, kelle suud puhastatakse. Uulise tühjalt imemise tõttu eritub imeja suust eriti palju sülgde ja

suu puhastab ennast sel teel kõige paremini ise. Kõige kohasem wannitamisaeg on esimese ja teise söögitorra wahel; siiski wõidakse last wannitada ka õhtupoolikul, selle järele, kuidas ema wõi hoidja aeg lubab. Peaasi on, et last wannitataks enne söömist ja ikka samal ajal.

Igapäewast kaalumist, millest oleme juba waremini kõnelnud, on ka kõige kohasem toimetada samal puhul, enne wannitamist, kui laps on wõetud alasti.



28. pilt. Kohane lapseskaal, pehme põhja wõi istmega warustatud.

Lapsed, keda kindlate waheaegade järele kaalutakse, harjuwad õige ruttu olema liikumata kaalumise ajal.

Kuiwatamiseks pannakse laps lauale. Eriti kohane on muretseda seks otstarbeks isefugune madal laud wõi kapp, mis kaetakse kummiriidega ületõmmatud padjaga. Rapi wõi laua laekas hoitakse lapse pesu j. n. e. Sama lauda wõib siis tarwitada last päewa jooksul toites ja mähkimisel: mähkimislaud.

Kui laps on kuiwatatud mähkimislaual, kammitakse ta juuksed ja puhastatakse pea säärastest kõõmajäänustest, mis pole läinud wee ja seebiga. Kui peanahal on rohkesti kõõma ja kestu, hõõrutakse teda õli wõi pehme salwiga, et ohetis muutuks pehmeks ja tuleks pestes lahti. Imejail, kelle peas on kõõma, tulewad juuksed lõigata aina lühikeseks. Üldse wõidetakse wäikesi paiseid ja ohetisi, kui wäikeste laste juuksed peetakse lühikeseks lõigatult.

Kuunte hoid on imejail eriti tähtis. Tuleb hoolitseda,

et küüined alati lühikeseks lõigataks, sest lapsed, kes nii meeleldi pistavad käed suhu ja imewad neid, wiivad samal ajal ka küünte alla kogunenud mustuse suhu. Edasi on küüntehoid seetõttu paratamata, et paljud lapsed sügawad wäga sügelewaid ohetisi ja wõiwad sel teel kergesti hõõruda mustuse naha sisse, mille tagajärjel tihti wõib tekkida mädapaiseid.

Imaja hoidmises on nahajahude wõi puudri tarwitamisel suur tähtsus ja paljudele emadele sünnitab selle õige walik suurt muret, kuna saadawal on kõige mitmekesisemaid preparaate. Waremalt tarwitati eri-wiljasortidest walmistatud jahusid puudrina: kartulijahu, riisijahu j. n. e. Kõik nahajahude teewad lapsela aga rohkem kahju kui kasu; nad kogunewad wäikesteks pallideks nahawoltidesse, lagunewad neis ja sünnitawad kergesti nahale halbu haawu. Wiimastel aegadel on arstide poolt kängesti hakatud jahusisaldawate puudrite wastu töötama ja on saawutatud ainagi seda, et praegu on müügil wähem kahjulikke puudreid kui enne. Praegu kõige enam tarwitusel olewad ja samuti ka kõige paremad on need, mille peamine on talk wõi tsinkoksiid-pulber. Oma seisukohalt ei ole ma puudrite tarwitamisest tähele pannud üldse midagi head lapsela, mille tõttu wiimastel ajal olen selle ära jätnud, ilma et lapsed kuidagi moodi oleksid selle all kannatanud. Ja üldse ei suuda ma endale selgeks teha, mis otstarwe oleks puudrite tarwitamisel nahahoius; sel teel tuleb waid igatord seda puistates nahale wõõraid aineid, mis lähewad kusest märjaks ja ärritawad wahetult nende all olewat nahka. Sama wähe kui täiskaswanu nahahoius tuntakse puudreid, millest kestwamalt tarwitatult oleks mingit kasu — ennemini wastupidiselt — tuntakse seda imejategi hoius. Laste juures, kelle nahasse tuleb liiga palju haawu wõi ilmub n. n. werinahk, tarwitan wäikesi sidumis-riidetükke, mis panen nahawoltide wahela. Need imewad higi endasse ja takistawad nahaweeri hõõrumast üksteise wastu. Tagupoolel, kuhu kõige kergemini tekib kuse ja wäljahaidete tõttu haawu wõi werinahk, on kõige parem tarwitada mingit raswa wõi wafeliini, oliiwõli wõi mingit

salwi, näit. tsinksalwi. Säärased lapsed, kel on väikesi nahahaawu, peab peale selle wannitama igapäew, sest kõik nahale eritunud ärritawad higieritused ligunewad wees ja nad kõrwaldatakse sel teel kõige paremini. Kõige parem rawitsemisskorraldus haawade ilmudes on panna lapsele võimalikult tihti kuiwad riided. Paljudes perekondades tehakse seda ainult enne söögiandmist. Kuid enamail juhtumustel ei ole sellest küllalt, sest kuigi laps pole igakord mustust eritanud, kuseb ta siiski palju sagedamini, 6—7 korda päewas. Ja just kusi, mis niisutab kõik mähkmed, sünnitab kõige ennemini kahju. Minult lastel, kelle väljakehted on wedelad ja kellel kõht lahti, on peahajutefitajad rohked väljakehted. See põhimõte rinnalapsehoiuse on: a w a m ä h k m e d w ö i m a l i k u l t s a g e d a s t i ! Dodatud pettumus, s. o. mähkmete kuiwus on aina parem kui hoolimatus.

Erilise hoole ja suure waewa abil teewad emad ja hoidjad sageli imesid kaswatades oma rinnalapses puhtusearmastust. Emade hulgas olen kohanud päris kaswatuskunstnikke, kes on juba 4 või 6 kuu wanuse lapse teatawal määral harjutanud puhtusega. Kõige parem tee selleks on järgmine. Igakord enne kui laps mähitakse kuiwadesse riietesse, hoitakse ta mõned minutid määratud asendis ööpoti kohal ja samal ajal kõneldakse talle neid tuntud väljakehtide meelitawaid sõnu. On eriti tähtis, et seda tehtaks iga päew samadel aegadel, ei tule seda selgi juhtumustel jätta tegemata, kui mähkmed juba on märjad, nii et ette on näha, et sel korral midagi kätte ei saada. Restab tihti mitmeid kuid, enne kui laps taipab, mis temalt nõutakse. Mõned lapsed õpiwad selle waremini, teised hiljemini; seda ei määra mitte üksnes ema hoolikus, waid ka lapse hingeline elulisuus.

## 5. Rietus.

Inimese rietus täidab sama ülesannet, mis karw loomal; selle ülesanne on siis hoida organismi soojuse tarbetu kaotuse eest. Instinktiivselt on kõik rahwad omale riideid walides ainult seda momenti silmas pidanud. Selle järele mäsitategi rinnalaps igasugustes soojadesse riietesse ja tõmmatakse need wõi-

malikult kõvasti ümber keha. Selle juures ei mõelda, kui raske on lapsel magada, kui ta üleni higistades peab alati kui auru-  
supluses lamama. Meie aga teame, et rinnalapse samuti kui  
täiskaswanugi ihust eritub igasuguseid wedelikke, mille väljapääs

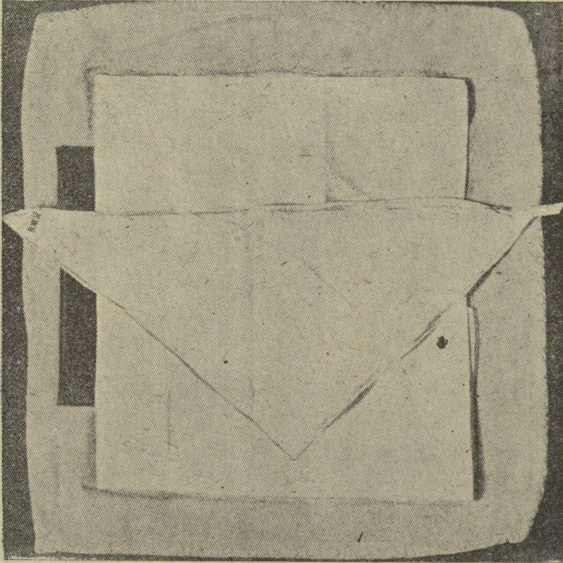


29. pilt. Paremalt dieti mähitud laps. Pane tähele: vabad käed  
ja rind! Paremalt sobimatult, liiga kõvasti mähitud laps.

on ainult siis võimaldatud, kui riietus on võimalikult lahe ja  
õhuvaba. Edasi on õpitud tundma kehaliikuvuse tähtsust lihaste  
ja kogu kehaehituse normaalses arenemises. Selle seisukoha  
järele on siis täiesti hukkamõistetaw rinnalapse riietamine mingi-  
sugusesse sunnisärki, pinguliseotud mähtmewöösse, nii nagu meil  
tihti wiisiks.

29. pildil näeme paremal pool fääraft sobimatult ja liiga

pinguli mähetesse kääritud last. Mitmes perekonnas tõmmatakse mähtmewöö weelgi pingumale, nii et sageli jääb arusaamatuks, kuidas laps seesuguses ummikus tarbekohaselt saab hingata, rääkimata liikmete liikuwusest. Samal pildil pahemal pool kujutatakse õigel kombel mähitud last. Me näeme siis ilma pikemata,



30. pilt. Ajakohaste mähtmete hulka kuuluvad riidelapid:

- a. kõige all mähtmeriie, kõwast wastupidawast riidest (flanellist wõi parhist), 90 sm pikk, 70 sm lai.
- b. Kummiriie, mis kunagi ei tohi last üleni katta, waid ainult selja poolt, 30 sm pikk, 30 sm lai.
- c. Walge mähtmewöö kottukeeratult, 80 sm pikk, 80 sm lai.
- d. Seespool, wastu lapse ihu olew wäike walge kolmnurga kujuliseks keeratud mähtmekääre.

et niisugune laps wõib mähtmeist hoolimata käsi wabalt liigutada ja ka hingata.

Seesuguste ajakohaste rinnalapse mähtmete hulka kuulub neli

erilaadilist riidetükki, mille kohta 30. pildi all lähem seletus antakse. Et kõik neli lappi näha oleksid, on nad pildil kõik eraldi kujutatud. Mähkimisel pannakse nende üla-ääred täpsalt teineteise peale.

Lapsele pannakse kõige pealt tagant lahti olev puu-  
willa riidest ömmeldud väike särk selga. Mähkimine ise  
sünnib järgmiselt. Väike  
walge mähkimelapp, mis  
pildil kolmnurksena on ku-  
jutatud ja mis otsekohe  
wahendita ihu wastu tuleb,  
peab olema peeneft koest,  
mis võimalikult siledasti  
ümber ihu jääb ja kusilt  
ei hõõru ega kriimusta. See  
ei tohi olla flanelist ega  
ka willasest riidest, sest wi-  
mased moodustawad mär-  
jaks saades liiga tiheda ja  
wett halwasti läbilasawa  
kätte ihu pinnale. Mõle-  
mad allpoolsed nurgad eral-  
datakse nüüd teineteisest ja  
mähitakse üks pahema, teine  
parema kubeme ümber. Selle  
esimese wõtte kui ka kõik  
järgmised mähkimisastmed  
teewad siinolewad (pildid  
31, 32, 33 ja 34 selgesti  
arusaadawaks.



31. pilt. Mähkimise esimene wõte.

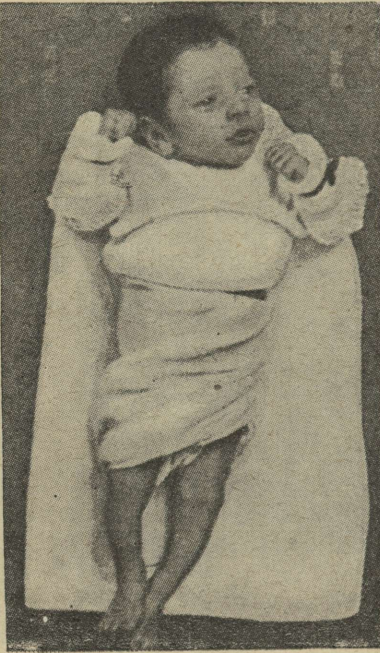
Enne wiimast wõtet tõmmatakse lapsele särki peale väike  
koetud jakk, mis ka tagant lahtine. Jaki taganurgad tõmma-  
takse sirgeks ja pannakse teineteise peale. Sellele järgneb siis  
wiimane wõte. Mähkides ei tohi jalgu wägisi sirgeks õiendada,  
sest jalgade kõwer seis on loomulik tagajärg nende looteseisust  
emahus, nagu eespool juba nimetatud. Laps saab — kui ta

nende juhiste järele mähitud — jalgu wabalt liigutada, samuti ka käsi, mis, nagu eespool rõhutatud, eriti tähtis on lihaste arenemisele.

Siinkohal peab weel eriti alla kriipsutama, et kummist alusriie ei tohi kunagi last igast küljest ümbritseda. Samuti ei tohi

see üle jalgade ulatuda.

Sest kummi on täitsa weefindel ja kui ta last wõiselle keha alaosa igast küljest kataks, oleks igasugune kuiwamine wõi taheenemine täitsa wõimatu. Wahetewahel juhtub kummist alusriideid, mis mõnesuguseid ärritawaid aineid sisaldasid. Need tekitawad sageli eksanteeme keha alaosas, isegi siis, kui riie on õieti asetatud, s. o. kui ta ei ole wahendita ihu wastas. Olen tihtipeale näinud niisuguseid eksanteeme laste keha alaosas, mis filmapilk kadusid, kui kummialused tarwitamisest ära jäeti.



32. pilt. Mähkimise teine wõte.

nende järjest suurenewa elawuse peale rohkem rõhku panema. Mähkimewöö asemel hakatakse siis tarwitama erilisi mähkimepükse, alles hiljemini, kui laps rohkem puhtust õppinud, sellekohaseid tagalapiaga warustatud wäikepükse. Pükside algastmeks on siis mähkimepüksid, mis igas suhtes mähkimewöö aset täidawad. Nende sisse wõib pista wäikese watipadjakese, mis wirtsa enesesse imeb ja

See on noore rinnalapse riietus. Wanemate rinnalaste suhtes peab



33. pilt. Mähkimise kolmas wõte.



34. pilt. Mähkimise neljas wõte.

woodit üleni märjaks minemast kaitseb. Täielikkuse mõttes olgu siin veel nimetatud mängubluus ja n. n. mänglemiskott, mis laps puusadele kinnitatakse. Selle sees võib laps täitsa wabalt wehelda ja mängelda, ei ole karta jalgade paljaksminemist ega külmetumist. Saapaid rinnalaps enne ei tarwitse, kui ta roo-mama hakkab. Esimesed saapad peawad olema pehmed ja hästi jala järele; alles siis, kui lapsed juba joosta oskavad, võib kõwemaid jalanõusid soowitada. Wäikelapse saapad peawad olema alati nii pita säärega, et vähemalt üle labaluu ulatuvad, sest muidu tallawad lapsed neid liiga kergesti wiltu ja kisuwad jalast ära.

## 6. Woodi.

Rõige nõudekohasem woodi on alguses wäike riideform, mis seeftpoolt walge, pestawa riidega kaetakse. Korw on mitmes suhtes woodist otstarbekohasem. Rõige pealt on laps siin palju paremini kaitstud tuuletõmbuse ja õhuwoolude eest, teda



35. pilt. Rõige jobiwam woodi noorele rinnalapsele on pesuforn. Üle woodi wõib tõmmata kaitseks kärbeste eest wõrkriie.

wõib fergemini fatta waibaga ja soe hoida. Uluspadi walmistatakse hõlpsasti järgmiselt.

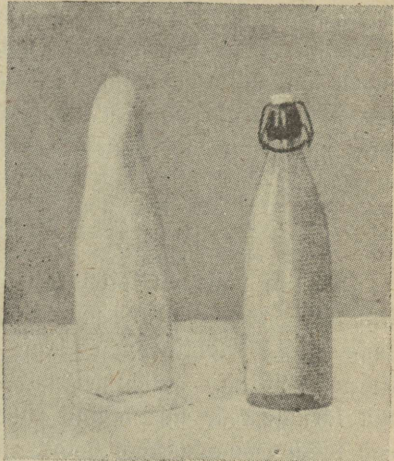
Tugewast linasest riidest wõdetakse wastawas suuruses tüüf ja lõigatakse sellest tugewaharulise risti kujuline pala wälja (⊕). Risti keskkohta pannakse meriheina, õlgi wõi mõnda muud kohast padja täiteainet, risti harud keeratakse teineteise peale ja padi on walmis. Selle peale pannakse kummiriie, talwel ka weel willane riie ja lõpuks laotatakse padja üle woodilina. Pea-alust noor laps tihtipeale ei tarwitse. Jõhw-woodeid tarwitatakse ainult nõrkade laste jaoks. Muidu ei ole need üldiselt tarwitusele kõlwalised, sest et neid raske on puhtad hoida.

Et paljude rinnalaste kufal õige pehme, siis juhtub tihti, et lapsel magades alati ühes ja samas asendis, näiteks selili, kufal aegamööda ära wajub ja lamedaks muutub. Selle ärahoidmiseks on hea pea asendit nii tihti kui võimalik kohendada.

Woodiwaibana tarwitatakse kõige sobiwamalt willast waipa, mis walge pööri sisse pannakse. Et waiba pörandale libisemist ära hoida, õmmeldakse selle ülanurkadesse paelad, mis siis korwi sifeseinte wastawate kohtade külge kinnitatakse. Enne ja praegugi weel tarwitatakse lapsewoodiks kiike, kus last wõidakse uinutada ja kiigutada. See kiige alatine liigutamine ei ole soowitaw juba sellegi pärast, et lapsed sellega kergesti harjuwad ja pärast ilma hõljutamata üldse magama ei jää.

Siinkohal oleks kohane nimetada, et suwiti peab kärebest kiusamise wastu abinõusid tarwitusele wõtma. Toimetatakse nii, et korwi wõi woodi üle tõmmatakse pinguli terastraat wõi puukaar ja selle peale riputatakse õhuke läbipaistew wõrkriie.

Kui laps on õige nõrk ja kehasoojus alla normaalse, pannakse woodisse paar soenduspuudelit. Soenduspuudeliks kõlbab hädakorral iga pudel; sobiwamalt tarwitatagu siiski umbes liitriulist kiwinõu. See täidetakse paraja sooja weega ( $60^{\circ}$ — $70^{\circ}$ ) ja pistetakse woodi lapse kõrwale. Soenduspuudelit tarwitades peab olema väga ettevaatlik, et see lapse ihu ei põleta. Selle ärahoidmiseks kääritagu pudel enne lapse küljele asetamist willasesse ja tugewasse linasesse riidesse. Samuti peab hoiatama,



36. pilt. Sobiw soenduspuudel.

et last kunstlikult üleliia ei kuumutataks. Üleliigset kuumust märkame lapse rahutust olekust või kõige paremini kehajoofuse mõõtmisega; sellest hiljemini.

Kui laps on jõudnud 6—12 kuu wanusesse, ei ole ta enam nii hell külma vastu ja võib sellest ajast peale magada harilikus lapsewoodis. Terwishoiu-nõudeile wastawad kõige rohkem walge lastwärwiga kaetud raudsängid, neid võib hõlpsasti pesta ja neil on lahkiwõetawad äärtaamid. Lahkiwõetawad või allalastawad äärtaamid hõlbustawad mitmeti lapsega woodis talitamist. Siin peab siiski hoiatama, et ei ostetaks niisugust raudwoodit, mille äärtaame laps ise küünib alla lastma ja sellega fergesti põrandale võib kukkuda. Eriti soowitaw on suur loorwõrk, millega woodi finni kaetakse, et kärbsed last ei pääseks purema.

## 7. Lastetuba.

Õhk ja päike on toidu kõrwal tähtsamad elu ülalpidajad. Rinnalapse toas wõidakse puhast õhku hoida ainult hoolika tuulutamise abil. Tähtis on, et lapse tuba oleks terwishoiu-nõuete järele siustatud. Mähkmelappide j. m. riiete kuuwatamise või muu sarnase eest, mis tekitab pahalõhnaliste ainete haihtumist, peab kõigi wõimalustega hoidutama. Misugune peab siis terwishoiu-nõudeile wastaw lastetuba olema? See peab olema eluforteri walgem tuba, kuhu õhk ja päike wabalt sisse pääsewad. Seinad ja lagi olgu walgeks wärwitud, põrand peab olema file ja fergesti pestaw ja seintel olgu mehe kõrgune pestaw puukate tapeetide asemel. Töölid ja muud toariistad ei tohi olla riidega kaetud ja neid wäheseid waipe, mis põrandal, peab õige tihti tolmutama.

Kui rinnalaps saabki lastetoas jätkuwalt õhku, puudub seal siiski õige tihti päike. Terwe were moodustumiseks ja riisihaguse ärahoidmiseks wiidagu laps tingimata iga päew wälja wärske õhu kätte. Tuba 2—3-kuulist rinnalast võib kartmata wähegi foodsa ilmaga iga päew tund või kaks wäljas hoida. Kuigi last alguses jõutakse süles lenda, tuleb siiski õige pea muretseda

Lapsewanter. Tahaksin sellepärast siinkohal sedagi paari sõnaga puudutada. Linnades, kus eluforter tihtipeale asub ülemistel kordadel, peab wankrit ostes selle üleskandmise võimale arwesse wõtma. Sel puhul tahaksin soovitada niisugust wankrit, mille ülaosa kergesti lahti võib wõtta ja alla jätta, nii et uues tuleb kanda ainult korw lapsega. Mõnewõrra suuremale lapsele, kes juba oskab istuda, on müügil eriti kau-



37. pilt. Kõkkupandaw lastewanker. Eriti praktiline kõrgeis kiwimajus asuwaike perekondadele.

neid kõkkupandawaid wankreid, mis peale muu lapsele igale poole waba wäljawaate võimaldawad.

On täitsa hulkamõistetaw katta last wäljas olles nii, et päike ja wärste õhk mitmesuguste soojade tekkide tõttu lapsele ligigi ei pääse. See ettewaatus on täitsa põhjendamata: rinnalapsed, isegi päris noored, wõiwad ilma kahjulikkude tagajärgedeta silmnäole wärsket õhku, samuti ka päikest ja tuult saada, kui ainult wäljasliikumine on korrapärane ja laps juba warakult wälisõhuga harjunud. Kahjulik on ainult terve keha

fülmetamine. Selle eest võib aga last hoida teda soemalt riie-  
tades või soojade waipadega fattes.

### 8. Rinna- ja wäitelapse mängimiseft.

Sel alal on wiimasel ajal tehtud pöörettegewaid uuendusi.  
Et oleme õppinud tundma bakterite osa haiguste tekkimisloos,  
peame katsuma neid lastest võimalikult kaugel hoida. Teame,



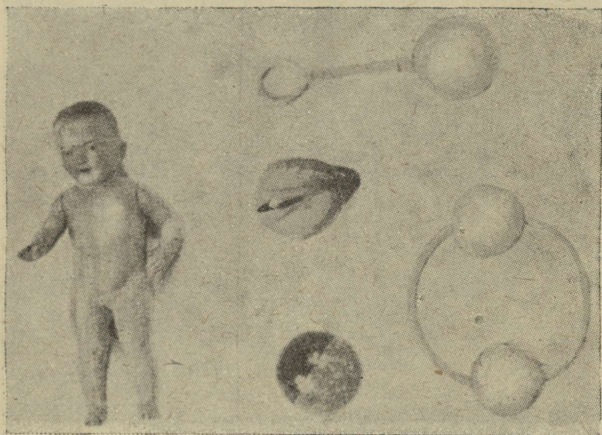
38. pilt. Raks mängiwat last.

et puhtus on nen-  
de haigustetekita-  
jate suurim waen-  
lane. Sellest jä-  
reldub, et kõik, mis  
lastega kuidagi  
kokku puutub, peab  
olema puhas ja  
niisugune, et seda  
võib pesta. Need  
paljud nahaoheti-  
sed ja märgpaised,  
mille all laps pa-  
hatihtu peab kan-  
natama, kaowad  
koduft, kui piin-  
likku puhtuft hoi-  
taksse mitte üksnes lapse keha eest hoolitsemises, waid ka eriti  
ta mänguasjade suhtes. Sellest järeldub siis, et kõik mängu-  
kannid, mida ei saa pesta, tuleb lastetoast kui  
tolmu ja pisielukate kogujaid kõrwaldada. Kõl-  
wulistena tulewad eeskätt arwesse wõtta erilised siledad mängu-  
asjad, mis tselluloidist walmistatakse ja millel on, peale selle,  
et nad kergesti pestawad, weel seegi paremus, et nad on väga  
kerged ja ei lähe maha kukkudes katki.

Täiesti keelatud on kõik riidest tehtud asjad, nagu loomad,  
nukud j. n. e. Erilisel ebahiigieeniline on n. n. Teddy-karu,  
mis, kurb küll, paljudes peredes weel ikka tarwitusel on. Selle

„karu“ karwadesse hakkawad mitmesuguste haiguste idud väga kergesti ja on selle tarwitamine seepärast eriti hädasohtlik. Edasi olgu siin kahjulikkudena nimetatud kõik wärwitud asjad, sest wärw liguneb lapse imedes õige kergesti lahti ja mitmesugused mürgilised ained pääsewad lapse suhu, rääkimata riiete määrdumisest.

Sellega ühenduses tahaksin paari sõnaga puudutada imemisnisa tarwitamist mänguasjana. On waewalt ühtki peret,

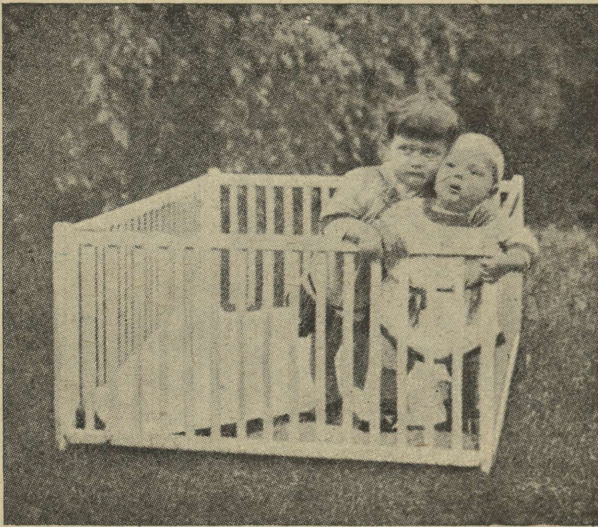


39. pilt. Soowitawad mängukannid, mida võib pesta ja mis ei lähe katti.

kus imemislutut waigistajana ja rahustajana lapse suhu ei pistetaks. Pea harjuwadki lapsed sellega nii ära, et kui nad näiteks kas momendiks ta ära kaotawad, kohe kõwa häält või kibedat nuttu tõstawad. Imemislutu kukub alalõpmata maha ja sellepärast peab terve pere alati walwel olema, et seisukorda päästa. Peale selle, et see on wastumeelt, peitub imemislutu tarwitamises weel hädasohtki. See kogub palju tolmu ja eriti mahakukkumisel jääwad sinna mitmesugused haiguseidud küllge, mis siis otse lapse suhu satuwad. Sama järjekindlalt, nagu me selle tarwitamist ühiskuis

peredes leiame, sama järjekindlalt kaob see filmapilt, kui laps fatub näiteks kuhugi laste-haigemajja. Lapsi wõidakse sellest ferge waewaga mõne päewa jooksul ära wõõrutada. Säärane wõõrutamine on hõlpsasti läbiwiidaw üksikuis perekondadeski, kui ainult imemislutu jäetakse otsustawalt paariks päewaks tarwitamifest kõrwale.

Eriti praktiline wahend, mis ei peaks puuduma ühelgi lapsel,



40. pilt. Jooksupuur laste mängukohana.

kes juba oskab istuda ja mängida, on eespool kirjeldatud ja fujutatud (10. ja 11. pilt) j o o k s u r a a m w õ i - p u u r . See raam on täitsa wabalt ühest kohast teise nihutataw. Selle sees wõib rinnalaps mitu tundi päewas mängides aega weeta. Rõhutan weel siinkohalgi seda jooksurami suurt paremust, et laps wõib selles täitsa wabalt roomata, puudutamata fiiski põrandat ja puhashoidudes igasugustest haiguseidudest.

Natuke suuremaile lastele ei tarwitse enam panna jooksurami keskele patja, waid pestaw madrats; wiimane lapse esi-

mestele käimiskatsetele hõlbustuseks. On imekspandaw, kui ruttu lapsed, kellel on jalgades juba weibike tuge, jooksuramis ükfinda õpiwad püsti tõusma ja raami äärt mööda komberdama. Raam on palju kohasem kõndimistooliga wõrreldes, kuhu laps finni seotakse ja kus ta niikaua on sunnitud seisma, kuni ema wõi



41. pilt. Laste tiigetool.

hoidja ta sealt päästab. Jooksuramis wõib laps iga filmapilk istuda ja oma tahtmise järgi jälle püsti tõusta.

Jooksurami wõib ka wälja wiia ja seal on ta eriliselt soodus selle tõttu, et laps wõib weeta kogu päewa päikesepaistes. Ta wõib sinna uinudagi ja wõetakse sealt wälja ainult pesemis- ja föögiajaks. Hõlpsasti wõib üle jooksurami ka wõrkriide tõmmata, kui kärbsed liiga palju tikuwad kiusama.

Peale jooksuraami on ehitatud mitmesuguseid toole, mis võimaldavad lapsele waba liikumist ja on eriti kasulikud lihaste tugewnemisele. Nimetan siin ainult n. n. Epsteini kiigetooli, kus laps võib istudes ja liikumisele tarwilikke liigutusi tehes wabalt paigast teise liikuda. On tõepoolest imestamiswäärne, kui kiiresti wäikeseised, kes weel sugugi ei mõista käia, Epsteini kiigetooli abil ühest toast teise kiigutuwad.

## 9. Rinnalaste haigustest ja nende rawitsemisest.

### a. Üldiselt.

Rinnalapse terwisline seisukord selgub kõige paremini ta meeleolust. Terwe laps on alati enesega rahulolew ja rõõmus, ainult harwa kuuleb ta suust nutusegaseid hääli, mida võib arwata kaebamisest sündinuks. Esimesed kuud kuluwad magamiseks ja söömiseks; neile järgnewail kuil on rinnalaps oma lõbusa olemise ja naeratusega kogu perele rõõmus ja õnneks. Ta wehkleb alati rahulolewalt käte ja jalgadega, lasseb enesega heal meelel mängida ning alles wäsimuse tulekul waibub see elurõõmus maimuke sügawasse ja kosutawasse unne. Leidub siiski rinnalastegi seas närwilisi loomuseid, kes ei ole alati nii rahulikud, ehmuwad kergesti, erutuwad igast äkilisemast häälest, näiteks ukse awamisest j. n. e., ning karjuwad õige tihti ilma ühegi põhjuseta. Põhjuseta nutt ja see tihtigi jonnakas alatine piriemine kuulub nagu kogu nende olemusse. See ei ole aga niisuguste laste juures kunagi mingi haiguse tunnismärk ega tohiks rahutuks teha wanemaid, kes isegi neil juhtumustel tihti-peale on närwilised. Seesugust kisa võib tõepoolest sageli ainult tõsiste tähelepanekute põhjal haige lapse ksisamisest eraldada, wiimane on pigemini kaebaw nuuksumine või õige häälekas karjumine. Lapse haigeksjäämisel muutub kohe ta normaalne meeleolu. Laps on siis esmalt wäga halwas tujus, tusane ja nutab ei asja ees teist taga. Ja kui teda katsuda mänglema meelitada, siis hakkab ta ainult nutma. Mõned lapsed muutuwad haigeks jäädes wäga rahutuks ja wisflewad asemel siia-sinna; teised jälle lamawad liikumata ja ainult wahetewahel teewad wäikest häält.

Söögi- ja joogiisu kaob peaaegu täielikult. Lapsed ei hooli rinnastki, vaid jätawad imemise peale mõnd jõuetut tõmmet järele, ei pea lugu ka enam pudelist, millest imemine ei nõua mingisugust erilist pingutust. Uni muutub rahutuks ja lühikeseks, ühes sellega kaob lapse terve roosipunane näowärw, mis enam wõi vähem kahwatuks heitub. Kehawärw wõib teiselt poolt ka ebaloomulikult punaseks muutuda, eriti niisuguse haiguse puhul, mis algab kõwa palawikuga. Tõusnud kehasoojus on haiguse



42. pilt. Rinnalapse ihusoojust mõõdetakse tagapoolt.

findel tunnismärk ja rinnalapsed saawadki, olles haigust sünnitawate mõjude all, palju hõlpsamini kõrge palawiku (kuni  $40^{\circ}$  ja  $41^{\circ}$ ) kui täiskaswanud.

Kui juba normaalsegi lapse kehasoojuse mõõtmine on eriti soowitaw, siis on see otse tungiwalt mõõdapääsmata, niipea kui märgatakse haiguse esimesi tunnuseid. Rinnalapse kehasoojuse mõõtmist tahan seepärast siinkohal mõne sõnaga puudutada.

Selleks tarwitatakse kõige pealt Celsiuse kraadiklaasi, mille jaotuses  $+37^{\circ}$ -e punkt on selgesti märgitud. Sel kohal nimelt waheldub harilikult lapse normaalne soojusmäär. Laps pannakse

külili või selili, alakeha paljastatakse. Kraadiklaasi ots kasetakse õlisse või raswa, nii et ta libedaks muutub, pahema käega awatakse tagupoolt niipalju, et päraauk tuleb selgesti nähtawale, ja parema käega liukatakse kraadiklaas nii sügawale pärafoolikasse, et elawhõbedaga täidetud osa kaob sinna üleni. Siis tõstetakse jalad üles, nagu pilt näitab, millega laps on sunnitud paigal seisma. Klaas lastakse niiviisi olla 3—5 minutit



43. pilt. Rõugeohetised 9 päewa pärast rõugepanemist.

ja hoitakse nõnda kõwasti finni, et teda ei saa wälja tõugata. Selle järel wõetakse ta wälja ja waadatakse otsekohe soojusemäära. Kui kraadiklaas näitab üle  $37,5^{\circ}$ , on lapsel palawik.

Enne kraadiklaasi tarwitamist peab teda tugewasti allapoole raputama, et elawhõbe täielikult alla langeks. See ülewaate haiguseläigust saab, kui hommiku- ja õhtumõõtmiste tagajärjed kirjutatakse üles; eriti hõlpsalt omab arst ülewaate, kui saadud arwude järele joonestatakse palawikuwõer paberile.

Mis sugused haigused tingiwad siis keha soojuse tõusmise imemiseas? Mul ei ole mõttes selgitada põhjalikult kõiki imemise haigusi, millega ühenduses tekib palawik, piirdun ainult järgmiste juhtumustega.

Esiteks: rõugepanemine. Igale lapsele peab rõuged pandama juba esimesel eluaastal. Rõugepanemist, mida tihti peale toimetab arst, ei saa sugugi kardetawaks pidada. Rõugepanemise puhul tekkiw palawik on kunstlikkude mõjude sünnitus ja kannab möödaminewat, hädaohutut laadi. Rõugemärkide ülesajamisel, umbes 6-dal — 9-dal päewal, ilmub wäike palawik,

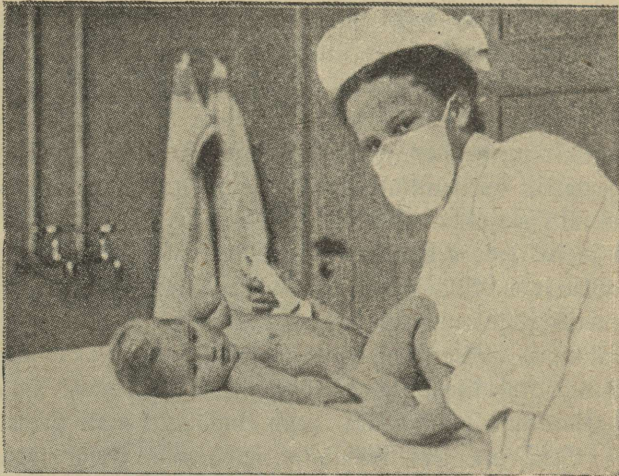
kaob aga 2—4 päewa jooksul. Samal ajal ühes palawifuga tekiwad røugekohtades walkjad røugerakud, mis wähehaawal suurenewad, kuni nad teisel nädalal paisumises haripunktini on jõudnud, nagu 43. pildil näha. Iga røugerakufest ümbritseb esmalt sõrdlemisi suur punane ring, siis hakkab aga põletif wähenema, rakufesed kuiwawad kärnaks, mis lõpuks ära pudeneb, jättes järele ainult ebatasased armid.

Suur kartus, mida sisendab emadele røugepanemine, on täitsa asjata. Peale selle: üldise terwe seisukorra wäikest rikkumist ja tõusnud kehasoost ei wõi kuidagi wõrrelda kasuga, mis lapsel on røugepanemisest, sest selle kaudu hoidub laps kindlasti warajasest røugehaigusse jäämisest. Wanemaid on sageli kombeks røugepanemist wõimalikult edaspidisemaks jätta; arstid teewad seda ainult sel juhtumusel, kui lapsel on paiseid wõi muid naharikkeid ja kui laps kehaehituselt on väga nõrk wõi muidu haige.

Olen juba üksikasjaliselt kõnelnud n a b a n ö ö r i jädeme hoiust ja siis eriti rõhutanud, et seejuures peab erilise hoole ja puhtusega talitama. Ainult nii hoitakse tagasi need nii üldised naba-põletikud. Kui filmatakse põletikumärke ja kui naba kaua aega pärast sünnitust püsib märg, peab tingimata arsti poole pöörduma. Selle aja sees mähitakse naba puhastesse märgadesse lapifestesse (näit. boorwee) wõi ka salwitud lapifestesse (waseeliini), et põletif ei lewiks. Nii hädahoitu, kui nõrk nabapõletif esialgu paistabki, seda kurwemad wõiwad olla tagajärjed, kui teda juba algusest peale asjatundlikult ei püüta parandada.

Haigusel, mis rinnalastel eriliselt tihti ette tulewad, on emade arwamise järele „külmetumise“ tulnud. Nii saadakse aru kõigist neist haigusejuhtumustest, mis algawad palawifuga ja tuju langemisega, millele järgneb kõha, nohu, sageli kõrwajooks, wäljaheitedki muutuwad mõnewõrra takistatumaks. Need niinimetatud külmetumishaigusel ei teki sugugi alati seaduspäraselt lapse enese külmetumisest, waid lähemast ümbrusest külgehaakanud haiguseidudest. Asjalugu on peaaegu alati nii, et ema wõi lapsehoidja, kes põeb mingisugust n. n. külmetumishaigust (nohu,

kõha j. n. e.), annab selle lapsele edasi. Seepärast tuleb igal emal niijugusel korral piinlikult hoiduda lapse peale kõhimast või last suudlemast; peale selle tuleb tal erilise hoolega käed puhtaks pesta, enne kui lapse kallal hakkab talitama. Kus see läbiwii-daw, tuleb laps niipea kui võimalik eraldada haigeksjäänud hoidjast. Kui seda siiski ei saada teha, näitaks, kui ema ise



44. pilt. Nohurätik kaitseb ema haigeoleku ajal last haigeks jäämast.

imetab, siis võib külgehakkamise hädasohtu vähemalt sellega teha vähemaks, et ema või hoidja, niikaua kui külmetumishaigus kestab, last talitades nohurätikut tarvitab (44. pilt.).

Kui haigus lapsele siiski on külge hakanud ja esimesed tunnismärgid juba nähtawale tulewad, ei tohi last enam välis-õhu kätte wiia. Tuleb katsuda last higistama panna soojas wees wannitades ja piima kõrwal nõrga teega jootes, sest higis-tamine võib haiguseaega tunduvalt lihendada. Veel tuleb selle eest hoolt kanda, et rinda saawaile lapsele, kel ummistunud nina tõttu raske on imeda, katjutaks näitaks söögikordade suurendamisega võimalikult suurt piimamäära pakkuda. Kui aga laps

rinnast sugugi ei hooli, peab katsuma rinnast sõõrutatud piima lusikaga wõi pudelist andes wõimaldada talle toidutarbele wastaw piimamäär.

Rõrwajooks, mis wäga tihti nohuga ühenduses ilmub, nõuab kõrwa sisemuse puhastamist leige weega mitu korda päewas ja, kui wähegi wõimalik, arsti otsest rawitsemist.

Wäljaheite-korrad, mis seesuguste „külmetumishaiguste“ puhul tihtipeale ebanormaalseteks muutuwad, lähewad peale palawiku lõppu söögikorraldust muutmata jälle loomulikuks.

Eriti palju rawitsetakse seesuguseid nohusolewaid lapsi kaela- ja rinnakompressidega. Minu arwates on need säärastel juhtumustel täitsa tarbetud. Alles siis, kui külmetumishaigusele järgneb kopsufatarr wõi kopsupõletik, mis sageli juhtub, on kompressid oma kohal.

Kopsupõletikus, mida tunneb ära hingamise äkilisest muutusest maetud kähinaks, wõimaldawad need kompressid kopsudesse peatuma jäänud were juhtimist ihu pinnale. Seda saawutatakse nii külmade kui soojade kompressidega, määrane laad on eri-haigusejuhtumustel arsti poolt määrataw. Et lapsehoidja, kelle ülesandeks on last arsti näpunaidete järele rawitseda,



45. pilt. Rinnakompresssi panemine: wastu keha märg rätik, selle peale weekindel kummiriie, pealmisena willane riidetääre.

wõiks kompressse õieti panna, toon siin 45. pildi, mis kujutab rinnakompressi sidumist eriaastmeis. Selleks tarwitatakse kõige pealt käterätikut, mis wette kastetakse (wee soojus on umbes toatemperatuuriga wõrdne), üleliigne wesi raputatakse maha ja rätik asetatakse kiiresti rinna ja õlanukkide ümber. Selle peale pannakse tükk batistriiet wõi pala guttapertspaberit, mis katab üleni käterätiku wõi, weel parem, ulatub weidike üle selle äärte. Teise willase rätikuga seotakse kompress kinni ja lastakse nii olla 1—3 tundi. Et kompressi all olewa ihu wigastumist takistada, määratakse wiimane hea wafeliini wõi puhta raswaga fergelt üle. Kui rinnakompressiga tahetakse were kopsudest ihu pinnale juhtimise kõrwal ka kõrge palawiku juures keha jahutada, jätatakse kummirii e ära. Wee haihtudes kompressist tõmbub ka kehast aegamööda soojust.

#### b. Toitumisrikked.

Rinnalapse õrnem organ on sool. Sellest ongi tekkinud nähtus, et toitumisrikked — sest soolest need ju alguse saawad — on kõigist haigustest kõige sagedamad. On juba nimetatud, et kunstlikku toitu saanud lapsi sureb esimese eluaasta jooksul seitse korda rohkem kui rinnapiimaga toidetuid. Suurem osa neist surmajuhumustest on tingitud toitumisrikkusest.

Kui teada neid statistika põhjal toodud kurbi andmeid, siis on pikemata selge, et kui kunstlikku toitu saanud laps toitumisrikkesse haigeks jääb, teda erilise hoolega peab hoidma. Mis me siis mõistame toitumisrikkete all? Toitumisrikketeks nimetame seesugust seisukorda, kus normaalne kasw, keha kaalu suurenemine ja lapse kõgu arenemine ei wõi söögi puuduliku seedimise tõttu normaalselt sündida. Toitumisrikketele järgnewad tihti ebanormaalsed wäljakeited, oksendamine ja kehastuse ühel kohal püsimine wõi wähenemine. On aga seesuguseidki tõsi-seid toitumisrikketeid, kus wäljakeited on pealtnäha normaalsed wõi waewab last nende kstes weel kõhu-kinniolek; sesse rühma kuuluwad näiteks need juhtumused, mil last on liiga suurte kooreportsjonitega wõi muude palju raswa sisaldawate wõi sobi-

matute toitudega toidetud. Niisuguste laste kasv jääb finni: raskus ja kehapiikkus ei suurene nagu terveil lapsil. Väikfufe tõttu on need lapsed kergesti terveist samawanustest lastest eraldatawad. 46. pilt näitab meile, kui suuri kasvuwahesid wõiwad halwamõjulised toitumisrikked imemiseas tekitada.

Õnneks tafanduwad need toitumisrikked järgnewate aastate joofsul, kui laps edaspidi on terve ja head rawitsemist saab, — isegi nii, et mõne aasta pärast ei ole neist kasvurikkeist mingisuguseid jälginäha.

Kunstliku söögiga toidetud rinnalastel märkame väga tihti, eriti suwel, kõhu-lahtiolekut. See algab harilikult tasehilju. Lapsel on olnud senini 1—3 wäljaheiteforda päewas, kõhu-lahtioleku alates tõuseb nende arw aga 4—8-ni päewas.

Laps muutub rahutuks. Kehataal väheneb. Niisuguste alg tunnuste ilmumisel tuleb aegsasti arsti abi otsida, sest laps wõib äkki saada kõrge palawiku ning ägedaid wäljaheite- ja offendamishooge, eriti weel siis, kui toitmises on tehtud efsimusi. Laps nutab ja kaebab waigstamatult, kuni ta haiguse arenemisel lõpuks täitsa meelemärfufeta olekusse satub. Säärasest seisukorrast on juba raske last



46. pilt. Raks ühe aasta ja kolme kuu wanust last: üks terve rinnalaps, teine pudelilaps, keda esimesel aastal ägedad toitmisrikked waewanud ja kes seetõttu kasvus palju maha jäänud.

päästa, ainult väikeste osadena antud naise rinnapiim (kui seda mingil kombel on võimalik muretseda), võib veel abi tuua.

Toitumisriikete rawitsemist on wõimatu õpida raamatust, waid peab arsti poole pöörduma. Tahangi seepärast siin weel rõhutada mõnesuguseid toitumisriikete tunnismärke, et aegsasti wõidak hakata arstiabi otsima. Haige rawitsemisest tahan siin nimetada ainult niipalju, et kui väljajäetud muutuwad ebanormaalselt harwaks ja muudki tunnismärgid wastawad ülal-ettetooduile, ei tohi lapsele enam endist moodi toitu anda, kui ta ka näljas karjuks. Piima asemel antakse alguses juua ainult nõrka harilikku teed, mida palaksese suhkru wõi sahariiniga tehakse weidike magusaks. Tee ei ole mingil juhtumusel lapsele kahjuks, sellewastu aitab ta tõhusalt lapse päästmisele kaasa. Muidugi ei tohi lapsele teed liiga pika aja kestel anda, mingil juhtumusel rohkem kui 24 tunni jooksul. Selle aja sees peab juba arsti wõi wähemalt arsti nõuandmist muretsutama.

On täitsa wäär ja kuritegu laste wastu, kui wanemad wõi hoidja ses seisukorras ise püüawad leida uusi rawitsemiswiise lapse parandamiseks. Eriti olgu hoiatatud rohket toitu andmast, sest selle läbi võib laps ainult waibuda meelemärguse tusse ja saada krambihooge, mis sugusest seisukorrast arstilgi hiljemini on raske last päästa. Kui wanemad selle omaks wõtaksid ja sellaste peata korbamiste asemel arstiabi otsiksid, siis ei nõuaks imemisiga nii wõrratu palju noorte inimeste ohwreid. Runagi elu ajal ei ähwarda surm inimest sellewõrra kui imemiseas. Alles kahesakümne aasta wanustel on surewuseprotsent jälle sama suur kui esimese eluastme ajal. Surewuse peapõhjuseks on, nagu juba nimetatud, eeskätt just siin kirjeldatud toitumisriikted, mille järele walwamine siis nõuab kõige suuremat hoolikust.

c. Rinnalaste suurest surewusest suwel ja mõned nõuanded kuumaks ajaks.

Suwel, kui kogu elu looduses puhkeb õitsema ja saab uut elujõudu, just siis — imelik küll — ähwardawad rinnalast aima-

mata hädaohud. Oleme juba kuulnud, et rinnalaste suremus, eriti pudelilaste seas, on kohutawalt suur esimese eluaasta jooksul. Suurem hulk surmajuhtumusi on kuumadel suwekuudel. Miks just siis? Selleks on kaks põhjust.

Esimesel kohal piima, lapse tähtsama toiduaine, kerge rikkiminek suwekuumuse ajal. Meile kõigile on ju teada piima hõlpus hapendumine suwel. Peale hapendusbakterite wõiwad muudki hädaohtlikeude haiguste idud kuumal ajal kergesti piima sattuda.

Teiseks tähtsaks teguriks on lapse üleliia soojad kat-  
ted ja mähkmed, mis sugu-  
seid kuumusest hoolimata rinna-  
lapse peale samal määral kuhja-  
takse, kui talwel külmalgi ajal. Kui emad õpiksid suwekuumuse  
ajal oma last päris kergelt riie-  
tama ja katma, silmas pidades



47. pilt. Ilusail suwepäewil kan-  
tagu rinnalapsed wälja warju-  
lisele nurmikule.

wälisilma soojust, hoiduks nii  
mõnigi laps äkilisest palawiku-  
ja kõhu-lahtioleku haigusest. Ka  
ema riietub ju, nagu iga teine  
täiskaswanu, kas kergemini wõi soemini alati wälisilma tempe-  
ratuuri järele. Rinnalaps ei saa ses suhtes ennast ise aidata. Üleliigsest palawusest püüab ta higistamise abil wabaneda. Sigipisarad kogunewad otsaesisele ja mähkmelapid muutuwad  
higist märjaks. Aga nüüd takistab weel tihti tugew tekk  
higi mähkmeist wälja auramast. Selle tagajärjeks on, et lapse  
kehasoojus lõpuks wägisi on sunnitud tõusma. Olen säherdustel  
lastel sageli leidnud kuni 40° (Celsius) palawikku, mis oma-  
ford wõib põhjust anda äkilistele krampidele ja muile elukar-  
detawaile nähtusile. Kuumal ajal on siis esimeseks käsuks:  
riieta lapsed wõimalikult kergesti ja tuuluta tube sageli ja

põhjalikult! Lapse elutoaks olgu tubadest kõige jahedam: parema meelega wiidagu laps siiski wälja, kui wähegi wõimalik, ja lastagu ta seal kuskil warjulises nurgas olla kergesti rietatult mitu tundi päewas. Kus on jooksfuraam olemas, wiidagu see wälja ja lastagu last seal wabalt liikuda ja mängelda, rietatud ainult õhufestesse pükstesse. Kui ei ole wastawat raami, võib last wäljas lihtsa walge lina wõi puhta madratsi peale asetada. Kui nurmel rohi täitsa kuiw on, võib laps otsekohe rohulgi liikuda. Selles on ainult see wiga, et riided rõomates kergesti määrduwad.

Üleliigse kuumuse tekkimisest hoidutakse weel last eriti kuumadel päewadel ühe korra asemel kaks korda wõrdlemisi külma weega wannitades, nimelt hommikuti ja õhtuti, peale selle uhetakse lapse keha mõni kord päewas leige weega wõi pühitakse märja käterätikuga.

Pöördume nüüd suwepalawusel piima rikkimineku ja sellest tekkivate tõsise iseloomuga äkiliste lastehaiguste juurde tagasi. Et piima rikkimine tõepoolest võib tõsiste haigusejuhtumuste sünnitajaks olla, selgub kõige paremini sellest, et rinnapiimaga toidetawad lapsed jääwad palawail aegadel palju harwemini haigeks kui pudelipiima saawad lapsed. See ongi päewaselge, kui asja lähemalt waatleme. Rinnapiima saab laps alati wärskest, kuna sellewastu kunstlikult walmistatud toitu, mille kaaluwam aine on just kergesti rikkimineku lehmapiim, wäga harwa wõidakse lapsele täitsa wärskena anda. Enne kui lehmapiim lapse suhu jõuab, on ta juba teinud pikki ringkäike, muutunud tolmuseks ja ligaseks ning võib õhu kõrge temperatuuri mõjul wäga hõlpsasti ja kahjulikult oma keemilist koosseisu muuta ning hapenduda. Kuumadel päewadel peab siis selle tõttu katsuma wõimalikult puhast ja wärsket piima saada. Edasi peab katsuma keedetud piima eespool-nimetatud juhutuste järele wõimalikult jahedas kohas hoida. Kui on olemas jääkapp, siis on see seks otstarbeks eriliselt kohane. Hädakorral võib häid tagajärgi saawutada muudegi jahutamise-abinõude waral, millest oleme juba kõnelnud ühenduses kunstliku toitmisega.

Ei tohi unustada, et samuti kui täiskaswanu nii ka rinnalapse toidutarwe on kuomal ajal wähem kui muidu. Sellepärast peabki palawail suwepäewil andma wähem toitu kui harilikult. Kõige kohasem on anda ainult  $\frac{3}{4}$  päewa normaalsest toidumäärast, puuduw osa kaetakse külma, nõrga tee wõi jahedaks tehtud keedetud wee andmisega. Sest aurub ju wäikesest higistamise ja ka nahahingamise kaudu palju wett ja sel põhjusel kannatabki ta kuomal ajal wäga tihti suure janu all. Keha kuiwamise takistamiseks, mis toob samuti kaasa suuri hädaohte, peab katsuma alati janu kustutada. See sünnibki kõige paremini lapsele õige nõrka külma teed wõi keedetud wett jootes. Kui kõigest sellest hoolimata on märgata mingisuguseid haiguse-tunnusmärke, peab wiibimata kutsuma arsti, enne kui seisuford omab ahwardawama iseloomu.

#### d. Krambihood.

Olen juba eespool nimetanud, et krambihood wäga sage-dasti just ühenduses toitumisriketega ilmuwad. Noor laps saab krambitõmbeid ka mitmesugustel muudel põhjustel. Äkiliselt kõrgesse palawikku haigeksjäämine toob samuti enesega kaasa tihtipeale krambihooge, mis eriti kewaditi wäga sageli korduwad. Krampidesse surewad kõige kergemini liigtoidetud, üleliia lihawad, n. n. pastöösed lapsed, misugust tüüpi oleme eespool juba kirjeldanud.

Just rinnalaste üleliigne toitmine on enamail juhtumustel krampide algpõhjus. Eriti südasuwel saawad need liigsöödetud lapsed täitsa ülearuselt soojast riietusest tekkinud suure kuumuse tõttu hõlpsasti krambihooge. Krampide äkiline ilmumine täitsa terwel lapsel mõjub põrutawalt wanemaisse ja ta ongi häda-ohklik wäikesele haigele. Et nüüd olen nimetanud üleliigse kuumuse ja toitmise nende äkiliste krambihooegade algteguriteks suwekuumaga, siis tahan siin anda mõnda näpunäidet esimeseks abiandmiseks. On täitsa ekslik katfuda krampides lamawa lapse kottutõmbunud käsi ja jalgu wägiwallaga sirgeks tõmmata, nagu hädatfeward rawitsejad tihti püüawad teha. Samuti on wäär-

käsitlus walada krambitõmbeid saanule mingisugust wedelikkü suhu, sest selles waritseb hädaoht, et wedelik wõib kergesti hingetorru sattuda. Laps wabastatakse kõige pealt kõigist kitsaist riideist, asetatakse siis wõrdlemisi sooja (35° Celsiuse j.) wanni, mis wähehaawal külma wee juurdelisamisega jahutatakse kuni 20°-ni ja hoitakse seal 5 minutit. Siis tõstetakse laps wälja, kuiwatatakse ettewaatlikult, pannakse hoolikalt woodi ja seotakse soe kompress pea ümber. Kompresse märja hoidmiseks walatakse talle hiljufesi tarbe järele külma wett peale. Täitsa keelatud on kõhe külmade kompresside pea ümber panemine, sest krambid muutuwad selle läbi weel ägedamaks. Muud lapse rawitsemiswiisid on keelatud ja järgnew rawitsemistalitus jäetagu arsti hooliks, kes talitab selle järele, kuidas haigus on tekkinud.

Kui krampide puhul wäljajähteid ei ole muutunud harwemaks, on hea tühjendada soole sisemust tagantpritsimise abil. Kõhu tühjendamine mõjub tihti eriti hõlbustawalt ja takistab krambihoogude kordumist.

Kuidas peab siis soole tühjendamist ja tagantpritsimist toimetama?

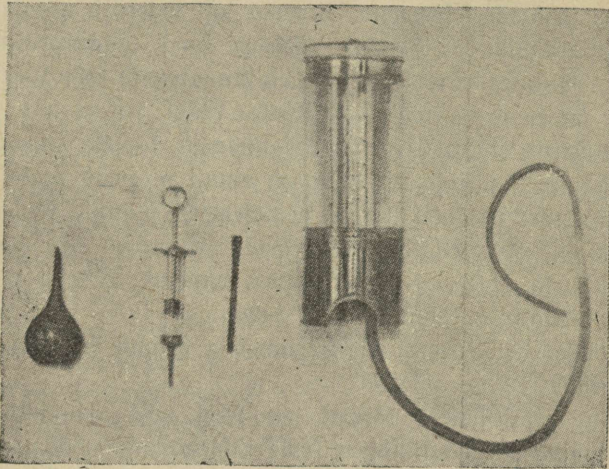
Seda teostatakse mitmesugusel wiisil. Kõige lihtsamini õnnestub see 50--100 sm<sup>3</sup> mahuga wäikese kummipalli abil (48. pilt, pahemal pool). Wiimane täidetakse leige weega, millele juurde lisatud teelusika-täis glütseriini, kui seda on käepärast, ja pritsitakse sisaldis pürafoolikasse. Edasi on seks otsustarbeks sobiwad n. n. pärapritsid, mida saadakse apteekidest ja rohukauplustest ühes juurdekuuluwate kummiosadega (48. pilt, keskel). Eriti põhjalikult wõib soole tühjendamist toimetada loputuse-kannu wõi irrigaatori abil. See on wähehaawal juba mitmesse perekonda muretsetud. Riist täidetakse ja lisatakse juurde kummist sooleputk, mis ühendatakse pürafoolikaga. Irrigaatorisse pannakse  $\frac{1}{2}$  liitrit leiget wett ja pritsitakse see pürafoolikasse.

Tagantpritsimine lastele sünnib wäga piiratud juhtumustel. Peale eelnimetatud krambipuhkude tarwitatakse seda ainult harwadel haigusejuhtumustel, näiteks palawiku puhul, kui lapsed

fergesti kõhu finniolekusse haigeks jääwad, sest toidutarvitamine on siis tihtipeale harilikust vähem.

Edasi kasutatakse tagantpitsimist mõnesugustel pärasoole sünnipäraseil ebanormaalseil laiendumisjuhtumustil.

Emad ise kalduwad tihtipeale tagantpitsimise tarvitamisala laiendama; selle kohta võib kahtlemata öelda, et tagantpitsimistest imewas eas on enam kahju kui kasu. Terwe



48. pilt. Mitmesugused riistad tagantpitsimise toimetamiseks.

rinnalaps, nii rinna- kui ka pudelipiimaga toidetaw, ei tarvitse tagantpitsimist. Tuleb ainult harjuda selle mõttega, et inimese sool ei tarvitse töötada mehhanismi täpsusega ja et ajutised kõrwalakaldumised ei tähenda kohe rikkeid tegewuses. Ei tohi näiteks toimetada kohe tagantpitsimist, kui laps wähest harjunud ajal wäljaheiteid ei tee. Dodatagu rahulikult, kuni see iseenesest toimub. Siin ei tohi ka unustada, et mis puutub wäljaheite-kordade määrasse, siis selles nii lastel kui ka täiskaswanuil väga suuri individuaalseid lahkuminekuid võib leida. On lapsi, kellel on wäljaheite-kordi 1—6 päewas, kuna jälle

teiste sool tühjendub ainult iga teine päew ja mõlemad on sellegi pärast päris terwed. Oletus, et rinnalaps peab vähemalt kord päewas eritama, on sama wähe põhjendatud, kui samasuguste nõudmiste seadmine täiskaswanuile. Kellel on võimalus olnud uurida lapsi nii haigemajades kui üksik-rawitsuskohdades, see teab, et rinnalapse sool kunagi nii pikaldaselt ei toimi, et lapsel sellest oleks mingisuguseid kannatusi, mis tingimata sunnitsid tagantpritsimist toimetama. Peaaegu iga pere-ema wõi lapsehoidja wäidab aga sellewastu, et tema last waewab aegajalt nii kõwa kõhu-kinniolek, et ei saa päewagi ilma tagantpritsimiseta läbi. Kui üksikperede lapsed tõepoolest kannatawad kõhu-kinnioleku all, siis on emad ise suurelt osalt selles süüdi, sest et nad, wälja minnes sellest ekslikust oletusest, annawad lapsele liiga sage-dasi tagantpritsimisi ja nii toimides ainult aitawad kaasa lapse ühel wõi teisel põhjusel natuke aeglasemaks jäänud soole tühjendumisele. Kui sellasel lapsel tagantpritsimised ära jäetakse, wõib juhtuda, et kestab 2—3 päewa, enneku ei esimene wabalt-juhtuw wäljajõud toimub, teine tuleb aga juba kahe päewa, kolmas ühe päewa jooksul ja aegamööda seadub keha jälle harilikku korda.

Tagantpritsimiste kõrwal on weel teisi abinõusid liiga suurte waheaegadega sündiwa soole tühjendumise wõi n. n. obstipatsiooni wastu wõitlemiseks, kui laps tõepoolest selle all kannatab. Nimetan siin riitsinuseõli, mida antakse 10—20 grammi kohwis wõi piimas ja mis kindlasti mõjub. Riitsinuseõli, nagu kõiki muidki keemilisi aineid, wõib tarwitada ainult wahetewahel, sest liiga tihti tarwitades mõjuwad nad lõpuks obstipatsioonile arendawalt kaasa. Nõrga kõhu-kinnioleku korral on puuwilja-mõdu, õuna- ja ploomikeedise j. n. e. tarwitamine otstarbele wastawad.

#### e. Rahahaigused.

Oleme juba kõneldes kehahoiust lühidalt nimetanud, et lapsed wõiwad kergesti saada n. n. piimaohetise. See piimaohetis wõib mõnel lapsel omandada ägeda iseloomu, isegi tunduwalt kahju tuues üldisele terwislisele seisukorrale. Alataja tekib uusi

wedelikku imbuwaid kohti silmnäos ja peas, sageli muiski kehafades. Lapsed kraabiwad ennast, sõrmedega toodud mustusest sünnib märgades kohtades pakse kärnastikke, mis teewad lapsed inetuks ja tufameelseks. Seni on katsutud seda parandada toidu waheldamisega, kuid halbade tagajärgedega. Kui lapsed on saanud liiga palju toitu ja on väga lihawad, siis wõidakse sääraseid naharikkeid tõesti takistada toidumäära üldkogus piirates; mõnesuguste toiduainete vähendamine wõi täitsa ärajätmine ei wasta aga sugugi otstarbele. Teineford on kõige parem afuda otsele naharawitsemisele. Kui laste wanemad on wäikesed olles põdenud sama nahahaigust ja kui n. n. piimakärnad on tekkinud suuremalt osalt päritalwal teel, on naha otsene hoid ilma toidumuutufeta peaasi. See nõuab wanemait suurt, tihti kestwat kannatlikkust ja teadlikku rawitsemist. Rõwa sügelemise tõttu kraabiwad lapsed haiged kohad weriseks — kui aga wähegi mahti saawad — ja laotawad sellega haigused üle kogu keha.

Piimaohetise rawitsemises saadakse harilikku wafeliiniga samu häid tagajärgi, kui mõne muu kalli salwigagi, aga ainult sel tingimusel, et lapsed ei tohi kätega haigeid kohti puutada. Seda takistatakse kõige paremini n. n. kehamansettide ja näokatete abil.

Nagu 51. pilt näitab, takistawad kehamansetid käsiwarre paindumist küünarnukkidest ja teewad siis küüntega kraapimise wõimatuks. Näo kaitseks tarwitatakse pehmeft siberiideft wõi



49. pilt. Pahaloomuline nahahaigus aasta ja wiie kuu wanusel lapsel.

linast näokatet, et näo puutumist padja ja käsiwarte wastu takistada.

Seesuguse näokatte võib ise hõlpsasti valmistada lõigates linase riide tükkisele augud filmade, nina ja suu jaoks; siis seotakse see ümber pea. Näokatte või mansettide all olewad haiged kohad võitakse peene salwiga, kõige paremini waseeliiniga, et kärnad pehmeks muutuksid ja et takistada nende alla märja lima



50. pilt. Sama laps 49. pildist  $\frac{1}{2}$  aastat hiljemini. Naharike näost kadunud, vähemaidki arme või muid jälgi järele jätmata.

kogunemist. Sel kombel õnnestub sageli lühikese aja jooksul kärnastiku lewimist takistada ja kogu haigust nii piiratud hoida, et üldine heaolek selle all suuremat ei kannata. Wähehaawal kaowad sellasel rawitsusel limased kärnakased hoopis ja, mida ei saa siinkohal nimetamata jätta, sõrdlemisi laiaili lewinud naharikked ei jäta paranedes näole mingisuguseid arme ega märke.

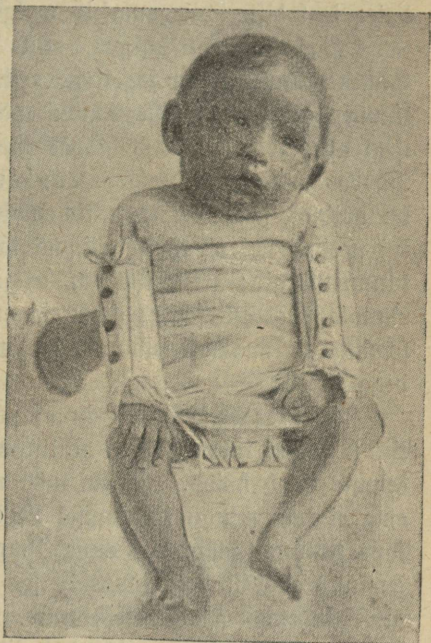
Peale piimaohetise leidub rinnalapse õrnal nahal teifigi naharikkeid.

Oleme juba kõnelnud wäljaseidete takistatud eritumisega ühenduses ilmuwast haawadest; siin olgu nimetatud weel märgwistrikud ja paised, mis kraapimisega lewitatud mustuseidudest tekiwad. Nende wistrikkude sünnitajaks on mustusebakterid, mis kogunewad sõrmeküünete alla ja keha kraapimise ning nühtmise teel wäiksestes nahahaawadesse satuwad, sünnitades neis suuremaid ja wäiksemaid wistrikke. Kui teatakse nende nahahaiguste tekkimise põhjust, on ühes sellega ka leitud kõige

parem abinõu nende ärahoidmiseks. Peab ainult selle eest hoolitsemata, et rinnalapse ihu kõigest tolmuist ja mustusest võimalikult eemal, käed alati puhtad ja küüned liihiseks lõigatud hoitakse. Limawinnid ja wistrikud kaowad iseenesest, kui takistatakse nende krapimist ja uue külgehahtawuse sündimist. Rasfemal juhtumusil on arstiabi möödapääsmatu.

### 1. Külgehahtawad haigused.

Rinnalapsel leiame weel erilisi esenteeme, mis tekiwad laste n. n. külgehahtawaiist haigustest. Siin tulewad kõige pealt kõne alla leetrid tuulerõugetele omaste õhkuwate punaste fogu ihu katwate nahahetisega. Leetritesse jääwad lapsed alla  $\frac{1}{2}$  aasta wanust väga harwa haigeks, hiljemini on nad aga selle nakkawusele väga wastuwõtlikud. Tüübiline, wõhem-



51. pilt. Kehamansetid.

punane wäikesewistrikuline sarlak tuleb ka imewail lastel ette, wanema eaga wõrreldes siiski väga harwa. Olgu siin siiski nimetatud, et leetrite ja sarlaki taolised esenteemid tekiwad tihti külmetumisest ja toitumisriferest sündiwate haigustega ühenduses, ilma et neil oleks midagi ühist leetrite wõi sarlakiga.

Difteriit ilmub noorel rinnalapsel tihtipeale esmalt ninas, hiljemil kuul ka juba kõris ja furgulaes. Difteriidi tunnused imewa lapse juures wõib selles näha, kui ta saab nohu,

mille jooksul ninast werist lima woolab. Kurgus olewa difte-riidi tunnusmärke on raske kirjeldada; kõige parem on kohe pöörata arsti poole, kui lapsela neelamine raskusi sünnitab, teatawa lima sühutefkimine filmatorkaw ja kui suust imalawõitu halba lõhna on tunda. Wahest wõib emagi kurku järele waa-dates seal difteriidile omaseid walgeid kordlihte märgata.

Siifilis on haigus, mille lapsed wanemait päriwad. Siifilise tunnused on sageli juba sündides filmapaißtwad, wahest ilmuwad nad aga alles mõni päew peale sündimist, wahest ifegi alles teise kuu keskcl wõi lõpupaiku. Need lapsed, kellel ümbrus weel mingisuguseid kahtlasi haiguse-tunnuseid ei märka, on hoidjale ja imetajale (mitte emale) sagedasti sama kardetawad, kui need, kellel on hõlpsasti nähtawad need siifilise tüübilised tunnusmärgid: naharikked ja wäga madal nina. Siifilis on rinnalapsela ülitõsine haigus ja nõuab arsti põhjalikku rawitsemist, mis enamail juhtumustel õnneks süski heade tagajärge-dega lõpeb.

Tiisikusse jääb rinnalaps wäga hõlpsasti, mispäraßt tiisikushaiget inimest kõige piinlikuma etteawaatusega rinnalapselt eemale tuleb hoida. Oleme juba nimetanud, et tiisikust põdew ema ei tohi mingil tingimusel ise last imetada ega hoida. Kui laps tiisikusse jääb, mis enne ilmneb näärmetiisikusena ja hil-jemini kopsutiisikuseks muutub, süs on ta selle enamail juhtu-musil lähemast ümbrusest saanud. Isa wõi ema, imetaja wõi hoidja wõi mõni muu lähedal liikuw ifik on haiguse lapsela edasi annud. Tuberkuloos, mis täiskaswanuil tihti rawitsetaw on, toob rinnalapsela mõne kuu wõi nädala jooksul surma. Tiisikushaige laps on jälle omafoodu terwele lähemale ümbrusele hädaohuks ja sellepäraßt kuulub sellase rawitsemine asutusela, kus külgehakkamise lewimine wõimatuks on tehtud.

Rahit ehk inglishaigus kuulub ka imewas eas sageli ettetulewate haiguste hulka. Seda leidub eriti waesemais rahwakihtides. See takistab luustiku kaswamist ja nimelt nii, et luud kohtades, kus nad peaksid pikemaks kaswama, paksemaks kaswa-wad ja kõif muud luuosad pehmemaiks muutuwad.

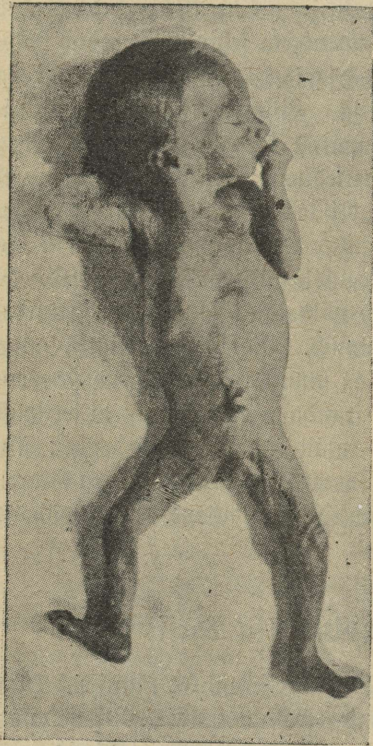
Nii sünniwad need inetud kõwerad jalad ja muud luustiku kõwerdused, mis suguseid rahiidis olewail lapsil leiame.

Peale liikmeluude saawad keha muudki luud sama haiguse all kannatada. Pea läheb suureks ja nelinurkseks, rind muutub terawaks, ning sünnib n. n. kanarind, ka selgroog paindub hõlpsasti ebanormaalseks. Lapsed higistawad kergesti ja hambad ilmuwad sõrdlemisi hilja. Liikmete liigutamine sünnitab ainult tusta ja waewa, mis pärast laps ka parema meelega päris wagusalt püübib. Lapse meeleolusse mõjub see kõik suurel määral ja sellased lapsed jätawadki väga tuima ja kurwa mulje. Algawa rahiidi esimene tunnus on luis tunduwalu ja sellest järelduw tahtmatus igasugusele liikwusele. Lapsed, kel leitakse sünninimetatud omadused, näidatagu kohe arstile, enne kui luis suuremaid ebamoodustisi sünnib. Rahiit on haigus, mida wärste õhu, teadliku toitmisega ja muu terwishoiu-nõuetele wastawa eluwiisiga wõidakse parandada wõi koguni ta tekkimist ära hoida. Iseenesest ei ole rahiit kunagi elufardetaw; sünniolgu süiski nimetatud, et lapsed saawad kergesti hingetoru-katarri, kopsupõletiku ja ilmuwad isesugused krambihood, mis wõiwad fardetawaks kujuneda.

## 10. Enneaegu-süündinu (ja kaksikud).

Enneaegu-süündinute all mõistetakse lapsi, kes sünniwad enne normaal-raskejalguse lõppu, mis kestab umbes 40 nädalat. Enneaegu sünnitawad emad arwawad sageli selle tekinud olewat mingisuguse isikliku sündmuse tagajärjel, keha tabanud löögist, kukkumisest wõi muist sarnastest asjaoludest; põhjus peitub aga enamail juhtumisel palju sügawamal. Ühelt poolt tekib see emaka nõrkusest, mis ei jõua täisaegse lapse kaalu kanda ja süis lapsuse püüab waremini wälja tõugata. Seda märkame kaksikute ja rohkemate laste sünnitamisel, kus lapsed tihtipeale enneaegu ilmale sünniwad. Rohkem kui kolmas osa enneaegu-süündinuisst ongi kaksikud. Teiselt poolt wõiwad ema wõi lapselooto omad haigused liig warase sünnituse põhjustada. Seaduse järele ei

peeta enneaegu-sündinut otsekohe haigeks, kuigi teda erilise nõrkus välisilma mõjude vastu iseäranis hellaks teeb. Enneaegu-sündinut peab sageli hoidma kõige hoolikamalt, samuti kui haigetki last.



52. pilt. Väite, 930 gr kaaluw neljapäewane enneaegu-sündinu. Pandagu tähele õrna karwatet ihul ja lahja teha. Laps sündis 6-kuulise raskelajalgu järel.

Elujõulise enneaegu-sündinu sünnikaal kõigub 900 ja 2500 gr wahel. Lapsed, kelle sünnikaal on suurem, ei nõua mingisuguseid normaallapse hoiuwisist erinewaid talitamiswiise. Minult harwadel erandjuhtumustel jääwad alla 1200 gr kaaluwad enneaegu-sündinud ellu, suurem osa neist surewad oma nõrkuse tõttu juba esimestel päewadel peale sündimist. Enneaegu-sündinu tehas leiame peale selle wäikse weel muudki walmimatusi tunnismärke. Ihu on õrna karwaga kaetud, mis sageli silmnäol õige tihe on, andes lapsele weidi iseäraliku kuju. Lapsed on õige wäetid ja jätawad täisaegsetega wõrreldes wäga jõuetu mulje. Riiuined ulatuwad harwa sõrmeotsadeni, pealuu on ainult puudulikult luustunud ja tundub katsudes päris pehme. Suguosad ei ole ka täielikult

arenenud: waraselt sündinud poeglapsel ei ole munakesed weel munakotikestes ja tütarlastel on sisemisest häbedusmofad imesuured, wäljapoole ulatuwad, mis esimese pilguga wäga wõõ-

rastawalt mõjub. Uja jooksul kaowad aga need walmimatuse märgid, lapsed rammuwad warsi hea toitmisega ja keha muutub paksums ning ümmarikuks. Tihtipeale paistab enneaegu-sündinu oma lühikese kaela tõttu wõrastawalt ebasümmeetriline. Alles hilisemate eluaastate jooksul muutub ta normaallapse sarnaseks nii keha kui näojoonte poolest. Edaspidisel arenemisel kaob ka ülalnimetatud õrn karwaford ära ja nahk muutub wähehaawal normaalseks. Peab ainult nimetama, et nahawärw hoidub pikemat aega õige kahwatu, mis tekib werewaesuselst, mille all suurem osa enneaegu-sündinuisst 2—5 kuu wanuses kannatawad. Ka suguosad omandawad aegamööda normaalkuju. Kuigi kehakaal rõõmustawal wiisil suureneb, areneb keha sellegi pärast mitmes suhtes pikaldasemalt kui õigel ajal sündinud lapse oma. Ei wõi oodagi, et wäike enneaegu-sündinu, kes on sündinud näit. 2 kuud enne normaalaega, wõiks kõige soodsamaiski olusuhteis omandada tagasi selle, mis arenemises jäänud puudulikuks sel määral, et ta näiteks õpiks ka 2 kuud hiljemini kui täisaegsed lapsed istuma, kõndima, kõnelema jne. On üldiselt maksuw see asjaolu, et enneaegu-sündinud õpiwad kõndima 2-aastastena, kõnelema alles 2.—3.-das eluaastas. Alles hilisemas lapseas taseanduwad enneaegu-sündinute ja täisaegsete laste lahku minekud; nii ei sünni aga mitte alati, waid paljud wäikesed enneaegu-sündinud jääwadki kogu eluajaks nõrkadeks ja fidurateks inimesteks.

Enneaegu-sündinu tarwitseb kõige pealt soojust. Wäike kehake ei suuda omal jõul muretseda normaal-elule tarwisminewat soojust. Ses suhtes peab kunstlikult aitama, mis ühiskuis perekonnis suuri raskusi sünnitab, sest last peab kunstlikult ööd kui päewad määratud ühtlases soojuses (umbes 37° C.) pidama, mis muidugi nõuab hoidja alatist walwamist. Haigemajades hoitakse soojus ühetasane erilaadiliste aparaatide waral, mis rawitsejaskonnale suuremaid jõupingutusi ei sünnita; koduperedes peab mõistma ajutiste, lihtsamate abinõudega abi juua. Siin tuleb esimeses järjekorras kõne alla keha mäsimine

sooja kääresse, käärides keha ümber watti, nagu 53. pildil kujult näha. Selle juures peab tähele panema, et watt märjaks ei fastuks ega kofku ei tõmbuks, mis takistaks õhu waba juurdepääsu kehale. Selle tõttu peab kääret sagedasti uuendama. Watipadja kõrwal peab soojust suurendama weel soenduspuudlite abil, milleks tarwitatakse kolme pudelit, mida iga tunni tagant kordamööda peab wahetama. Kui sellele lisaks weel on wäike watiga sisustatud korw ja hea suletekk, siis ei wõi wäike

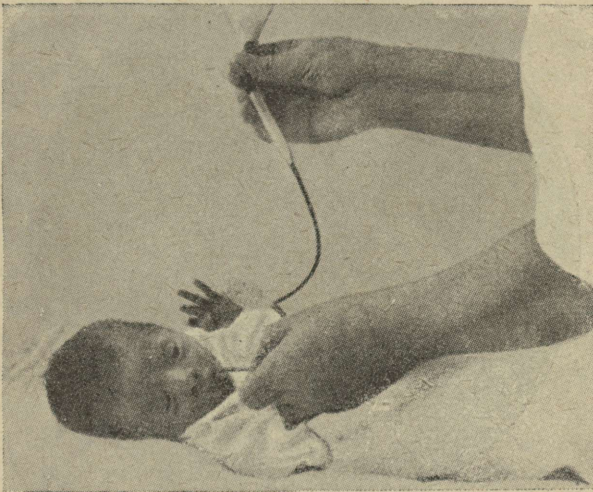


53. pilt. Soojuse säilitamiseks puuwilla mähitud enneaegsündinu.

kehale enam külmetuda. Silmnägu olgu alati paljas, et last igal ajal filmas wõiks pidada. Enneaegu-sündinud muutuvad wahest järsku tõmmusiniiseks. Seda nähtust, mis eriti esimestel päewadel ette tuleb, wõidakse parandada last kergelt floppides, edasi soojade wannide abil wõi andes lapsele sissehingamiseks hapnikku (wastawa aparaadi wõi apteekidest osta wõi laenata) ja muude talituswiisidega, mille läbiwiimine arsti hooleks antagu.

Enneaegu-sündinute toitmine sünnitab suuri raskusi, sest paljud, eriti liiga wäikesed lapsed on nii nõrgad ja

unised, et nad üldse rinda ega pudelist ei suuda imeda. Neid väikesei olevusi peabki sellepärast eriviisil toitma. Toiduna tuleb esiplaanile seada emapiim, mida emarinnast käega pigistatakse (vaata lhf. 31) ja lusikaga lapse suhu walatakse. Kui nii antud toit suust tagasi woolab, jõutakse sihile piima väikese pipetiga ninaõõnsusse tilgutades. Neis mõlemas abinõudes peitub



54. pilt. Enneaegu-sündinu toitmine kummitoru abil.

aga see hädasoht, et toit läheb näilikutl alati uinumis-seisukorras wiibivate laste hingetorru. Wähem hädasohtlik, kuigi ka mitte just täitsa hädasohtu on kummitoru abil toitmine.

Selle juures pistetakse toru esmalt lapse kõhtu ja lastakse piim sinna woolata trehtri kaudu, mis kummitoru ja klaaswahendi abil ühendatakse söögikõruga, nagu 54. pilt näitab. See olgu alguses wilunud käe uilesanne; arsti näpunäidete järele võib fiiski lõpuks iga ema ise sellega toime saada ja võib fiis lapse toitmise oma kätte wõtta. Kõige selle juures peab aga igale enneaegu-sündinule niipea kui võimalik kas emarinda wõi

pudelipiima pakkuma, sest mõnenädalastena on nad juba nii palju kosunud, et suudavad omal jõul imeda.

Mis söögikordade arvuse puutub, siis peab enneaegu-sündinuid tunduvalt sagedamini toitma kui täisaegseid lapsi, nimelt sel põhjusel, et enneaegu-sündinu kõht võib eriti esimes-



55. pilt. Hästiarenenud 8-kuused kaksikud (wennapaar) oma ema rinnal.

tel päewadel korraga ainult mõne kuupsentimeetri toitu wastu võtta. Enamalt jaolt jätkub 7—8 söögikorrast öö-päewa kohta, mida iga 2—3 tunni tagant antakse, alguses ka öösiti. Toidumäärad esimestel päewadel ei tohi olla juuremad kui 5—15 kuupsentimeetrit söögikorra kohta. Wähehaawal võib toiduportsjonit suurendada, kuni lõpuks päewa toidumäär on umbes  $\frac{1}{5}$  kehakaalust. 2000 gr kaaluwale enneaegu-sündinule jätkub siis umbes 300—400 kuupsentimeetrist toidust päewa kohta; kõige

kohasem oleks seesugusele lapsel anda näit. 7 korda 50 kuup-sentimeetrit ööpäeva jooksul.

Ena rinna piimashoidmine seniks, kui laps ise suudab imema hakata, nõuab emalt eneseohwerdawat indu ja arusaamist rinnapiigistamises. Enamal jaol juhtumustest lähewad rinnad umbe ja ollakse sunnitud kunstlikule toitmisel asuma. Sel juhtumisel on kõige kohasem anda enneaegu-sündinule, nii kui wast-sündinulegi, alguses  $\frac{1}{2}$  piima-,  $\frac{1}{2}$  kaeratummisegu, millele on lisatud umbes 5% harilikku suhkrujahu kogu segu kohta wõi umbes teelusika-täis iga söögiportsjoni kohta. Toidumäärad on niisugusel toitmisel samad, kui ülal emapiimast kõneldes nimetatud.

Siin ei tohi unustada, et enneaegu-sündinud kunstlikku toitu sageli wäga halvasti seediwad. Ainult harwa wõiwad päris wäikesed enneaegsed kunstliku toiduga rahuldawalt areneda. Wägagi tihti surewad wäiksemad neist kunstlikult toidetuiust toitmiserikete ohwritena. Peab siis kõigil teil neile rinnapiima katsuma muretseda. Seda wõib enamalt jaolt ainult laste-haigemajades saawutada, wahest ka sünntitusafutustes, kus peaaegu alati imetajapiim on saadawal. Üldse pakub haigemaja-rawitus palju paremusi, näit. abitu enneaegu-sündinu soojagi hoidmise poolest. Nii on siis tihti kõige parem, kui wäiksemad enneaegu-sündinud kohe pärast sündimist wiaakse sobiwasse haigemajja. Haigemaja-rawituse abil on suur hull enneaegu-sündinuid, kes muidu kodustes oludes paratamata oleksid surnud, eluinimesteks rawitsetud. Eskätt wäikese enneaegu-sündinud lastikutega on saawutatud häid tagajärgi, need arenewad tihti ootamata hästi.

Sageli õnnestub ometi emal lihtsais koduoludeski uskumata wäikese enneaegu-sündinu elu päästa. See nõuab tõepoolest lõpmata palju hoolt ja wäsimatut eneseohwerdamist, millega toime saab ainult püha emarmastust õhku süda. Aga iga ema, kellel lõpuks on õnnestunud päästa sellase wõrratu wäikese inimlapse hinge, wõib pärast lapse sirdudes ja tugewnedes õigustatud uhkuse ja rahuldusega meelde tuletada noid raske ja armastusrikka waewa päewi.

# Lisa.

---

Reedujuhatused imejale ja üldse väikesele lapsesele sobivate piima- ja muude toitude ning roogade valmistamiseks ja tarvitamiseks.

## 1. Kaeratummi.

Selleks võib tarvitada a) kas harilikku kaeratangu või b) ka lamedaks litsutud kaeraläätsi (presfitud kaeratangu).

a) Võetakse umbes 60 gr kaeratangu = 3 söögilusika-täit ja 1 liiter wett. Segu keedetakse umbes  $\frac{1}{2}$  tundi. Enne keetmise lõpetamist lisatakse veel  $\frac{1}{2}$  teelusika-täit peent keedu-foola ja umbes sel määral wett, kui palju keedes ära on aurunud. Selle järel lastakse segu läbi harwa sõela. Läbijooksnud neste ongi küsimuses olev kaeratummi.

b) Walmistatakse kaeraläätsedest muidu samal viisil, kui eelminegi, ainult keetmiseaeg olgu kõigest 20 minutit.

Kaeraläätsedest walmistatud kaeraleem sisaldab rohkem toit-waid aineid kui kaeratangudest keedetud.

Kaeratummi tarvitatakse, nagu eespool nimetatud, piima lahjendamiseks esimestel eluaegadel. Samaks otstarbeks võib ka o d r a- w ö i r i i s i t a n g u d e s t keedetud tummi heade tagajärgedega tarvitada. Nende walmistamine toimub samal viisil.

## 2. Jahutummi.

Umbes 30 gr nisujahu (= 2—3 söögilusika-täit) segatakse esmalt  $\frac{1}{2}$  liitris külmas wees, kuni saadakse ühesugune wedela-

wõitu pudrusegu. Enne seda on keedetud pajas natuke üle  $\frac{1}{2}$  liitri wett. Sellesse keewasse wette walatakse siis wähehaawal, järjest segades, pudrusegu. Juurde lisatakse weel umbes  $\frac{1}{2}$  teelusika-täit keedusoola. Umbes 5 min. keetmise järel on jahutumm walmis.

Jahutummi tarwitatakse, nagu eespool nimetatud, erilistel juhtumustel kaeratummi asemel piima lahjendamiseks.

Nisujahude asemel wõib üle poole aasta wanuse lapse jaoks, kui tarwidus nõuab, wõtta peenelt jahwatatud ruffijahu jahutummi walmistamiseks.

### 3. Juustu- wõi piimawesi.

Wärske piim soendatakse tasahiljufesi 40-kraadiliseks. Sellesse lisatakse weidike juustulaapi. Rõige kohasem on seks n. n. Pegin-juustulaap, mida kauplustes pulbri kujul müüakse. Tugewast nootsa-täiest aitab. Piim lastakse siis weel natuke aega soojal pliidi nurgal wõi mõnes muus soojas kohas seista, kuni juust suure pangana piimast on eraldunud. Mida kauemini oodatakse, seda paremini juust eraldub; siiski ei tohi kauemini oodata kui  $\frac{1}{2}$  tundi. Siis sõelutakse juust puhta linase riidetükese wõi wäikese sõela abil piimaweeft välja.

Juustaine kõrwal eraldub piimast weel rasw ja suur osa munawalget.

Piimawesi sisaldab piima toitesooli, piimasuhkrut ja osa piima munawalget.

Piimawett tarwitatakse määratud juhtumustel ka piima lahjendamiseks. Erilistel haigusejuhtumustel wõidakse teda arsti määramisel tarwitada ajutiselt ka lapse ainukese toiduna. Siin peab siiski silmas pidama, et piimawee toitewäärtus on wõrdlemisi wähenenud.

### 4. Piimawee-tumm.

Eespool nimetatud kombel walmistatud weeft wõetakse umbes 100 kuupsentimeetrit (= kohwitasfi-täis), sellesse segatakse 3—4 söögilusika-täit kauplustes müüdawat m o n d a m i i n i j a h u.

Nii saadud pudrusegu walatakse tasahilju, järjest segades, ühe liitri keewa piimawee sekka. Segu lastakse weel paar korda keedes tõusta, sõelutakse läbi ja lastakse ära jahtuda. Siis muutub see paksuks limaseks pudruks. Kui teda aga lapselaandes uuesti soendada kehaseojuks, muutub ta woolawaks piimaleemeks.

Mondamiini-jahu asemel võib tarvitada ka n. n. saagojahu või ka nisujahu, kuigi piimawee-tumm sel juhtumisel nii limane ei tule, kui mondamiini-jahu tarvitades.

## 5. Linnasetumm (Kelleri järel).

100 gr. Vöflundi linnasetummi-ekstrakti leotatakse  $\frac{2}{3}$ -liitrikses soojas, umbes  $50^{\circ}$ , wees, mida siis keemiseni kuumutatakse. Teises nõus segatakse sedaaegu  $\frac{1}{3}$  liitrit värsket piima umbes 50 gr (= 3—4 söögilusika-täie) nisujahudega. Nii saadud piimajahu-leem walatakse wähehaawal, ühtelugu segades, keewasse linnasetummi-ekstrakti wette. Segu keedetakse selle järel 3—5 minutit ja linnasetumm on walmis.

Linnasetumm sisaldab rohkearwuliseid toitwaid aineid. Seda tarwitatakse arsti näpunäidete järel neil juhtumustel, kui n. n. harilikult piima-kaeratummist seguga lapse kaalusuurenemine ei ole rahuldaw. Linnasetummiga lähewad lapsed harilikult jõudsasti raskemaks. Seda ei tohi siiski ühtesoodu kauemini anda kui kõige rohkem 6—7 nädalat, sest pika aja jooksul muutuwad laste wäljaheited linnasetummi tõttu wedelaks.

## 6. Kirnupiima-tumm.

Wõetakse liiter värsket head piima, lastakse see hapenduda kas iseenesest või lisades natuke „piimaseemet“, mis hapnemist jõudsustab. Siis kooritakse koorefond ära ja järelejäänud juustutaoline piim hõõrutakse lusikaga peeneks või pigistatakse piimaks. Kohtadel, kus meierei ligidal, wõidakse seks otstarbeks sobiwalt tarwitada n. n. kirnupiima. Sellest walmistatakse kirnupiima-tumm järgmiselt. Wõetakse 15 gr (= umbes  $1\frac{1}{2}$  söö-

gilusifa-täit) nisujahu ja segatakse see hoolikalt umbes tasfitaies firnupiimas. Sekku walatakse siis haputpiima, kuni kogumäär 1 liitrini tõuseb, ja lisatakse weel juurde 60 gr (= 4—5 söögi-lusifa-täit) suhkrut. Segu kuumutatakse, kuni ta paar-kolm korda keedes on tõusnud. Segu peab kogu keemisajal usinalt liigutama.

Nii walmistatud firnupiima-tumm on öieti Hollandist pärit, kus seda kaua aega imewate laste, eeskätt nõrgapoolsete laste toiduna heade tagajärgedega on tarwitatud. Praegusel ajal on see firnupiima-tummi tarwitamine nõrgalt arenewate imewate laste arstimistoiduna juba kaunis laiali lagunenud, mis on parim tõendus selle sobiwusest teatawate lastehaiguste puhul.

## 7. Munawalge-piim (Finkelsteini ja Meyeri järele).

Liiter piima segatakse B e g n i-n-juustulaabiga. (Waata sellest lähemalt piimawee walmistusjuhtest.) Piimawesi sõelutakse läbi wõrdlemisi tiheda linase riide. Järelejäänud juustumas purustatakse mitu korda läbi peenikese sõela hõõrudes, kuni ta on päris peeneteraliseks pudrusarnaseks muutunud. See segatakse siis poole liitri wärste firnupiimaga ja segule lisatakse wett juurde, kuni 1 liiter täis saab. Siis keedetakse segu mõni minut, kogu aeg usinasti liigutades. Nii saadud walmis walkaine-piimale\*) lisatakse peale seda arsti määramise järele suhkrut juurde. S o r g h l e t i t o i d u s u h k r u (kauplustest saadawal) on Finkelsteini algupäraste juhataste järele seks otstarbeks kõige sobiwam, aga sama head on ka m e i e t o d u m a a l i s e d t o i d u s u h k r u f o r d i d (Medica).

Munawalge-piimas on meil väga hea toidusegu kõhu-lah-tioleku all kannatawale lapsile. Selle abil õnnestub tihtipeale 1—3 nädala jookkul lapse ärritatud soolt sedawõrt parandada,

\*) w a l k = munawalge.

et väljakehted täitsa normaalseks muutuvad ja lapsele jälle endisi, lihtsamaid piimatoite võib anda.

Larosaanpiim mõjub osalt samal määral kui muna-valge-piim. Selle valmistus on ainult väga lihtne ja hõlpus. Larosaan on piimajuustu-ainest ja lubjast valmistatud prepraat ja on kauplustes 20-grammiliste pakifestena müügil. Pakifese sisaldis segatakse tasfitaie küllma piimaga. Segu wala-takse poole liitri keedetud piima juurde. Agaralt segades kee-detakse seda 5 minutit, lisatakse siis  $\frac{1}{2}$  liitrit wett ja suhkrut arsti määramise järele (sageli 5% kogu segust) juurde.

## 8. Lapsele kohaseid suhkrusorte

on aastate jooksul müügil ilmunud õige mitmesuguseid. Suu-rem hulk neist on tarbetud. Imewat last, nii terwet kui haiget, toites tuleme toime kahe või kolme suhkrusordiga:

1. Harilik (juure-) suhkur, mida tarwitame terwe lapse piimasegudes nende toitewäärtuse suurendamiseks. Harilik suhkrumäär, mis terwete imewate laste piimasegudesse pannaakse, on 5%, s. o. 1 liitri piimasegu kohta 50 gr või umbes 3—4 söögilusika-täit.

2. Cespoolnimetatud n. n. Sorhleti või kodumaine Medica toidusuhkur, mida arsti määramise järele haige lapse piimasegudes tarwitatakse.

Lapsele, kes muidu hästi kaswab ja kelle soolestik on terwe, ei ole mingit põhjust Sorhleti suhkrut anda.

3. Aastaid tagasi tarwitati nende kahe suhkrusordi kõrwal palju piimasuhkrut. Ceskätt soowitati nendele lastele, kelle soolestik pitaldaselt töötas, enne alati piimasuhkrut, sest et see mitmel juhtumusel väljakehted pehmemaks teeb. Cespool oleme juba nimetanud, et tõsine kõhu-kinniolek imewatel lastel väga harwa ette tuleb. See on peaasjalikult välispidistest kaswatus-j. m. wigadest tingitud ja kaob enamalt jaolt iseenesest ilma suuremate toidumuutusteta. Piimasuhkru tarwitamist võime siis sel põhjal suurel määral piiratuks tunnistada, võib peaaegu öelda, et me ilma selletagi saame hakkama.

## 9. Rinna- ja väikelapsele kohased lisatoidud ja nende valmistamine.

### a. Mõnesugused leeme- ja pudrutoidud<sup>1)</sup>.

#### 1. Mannatangu- või sõredast nisujahust keedetud piimapuder.

Iga 100 gr piima kohta võetakse umbes teelusika-täis mannatangu. Piim lastakse esmalt keema tõusta, siis alles lisatakse, agaralt segades, mannatangu-jahu ja nootsa-täis soola juurde. Selle järel keedetakse segu vaiksel tulel umbes 20—30 minutit. Samal viisil võidakse näit. riisist, odratangudest ja saagoteradest valmistada wanemale rinnalapsele sobivaid piimaputrusid. Tarbe järele võidakse pudrusse segada natuke võid. Nooremale rinnalapsele ei tehta putru täispiimast, vaid pigemini weega pooleks lahjendatust.

#### 2. Mannatangu-lihaleeme puder.

Iga 100 gr nõrgapoolse lihaleeme kohta võetakse umbes tubli teelusika-täis mannatangu, mida ühes nootsa-täie soolaga, agaralt liigutades, lihaleemega segatakse. Segu lastakse keeda umbes 10 min.

Mannatangu-lihaleeme puder on iseäranis kohane rinnalastele, kes piima halvasti seediwad ja kergesti krambitõmbeid saavad. Lihaleeme soolad ja muud ained mõjuwad väga edukalt iga üle poole aasta wanuse rinnalapse kaswule kaasa.

#### 3. Lihaleem.

Selleks kõlbab kõige paremini tugew, raswata lehma- või härjaliha. Umbes 50 gr liha, söögilusika-täis herneid või paar porgandit ja  $\frac{1}{2}$  teelusika-täit soola keedetakse 1 liitris wees hiljufesi umbes  $\frac{1}{2}$  tundi. Lihaleeme külmendudes lahutatakse rasw ja juurwilja-jätted sõelumise teel, mille järel leem ongi tarwitamiskõlwuline.

1) Nende juhatusete alusel olen tarwitanud keisrinna Augusta Viktoria asutuse lasteköögi retsepte. Keller ja Birk on oma lastehoiu-raamatus mõnda neist juba nimetanud. Mitmes kohas olen neis juhatusetes isiklike kogemuste põhjal teinud muutusi, filmas pidades eriti Soome (=Cesti) olusid.

#### 4. Mannatangu-juurwiljaleeme puder

walmistatakse samade juhtnöõride järele kui eelmine (wt. 2) ainult selle wahega, et siin lihaleeme asemel tarwitatakse seda leent, mis on saadud pestud porgandite, spinati wõi lillekapsa j. n. e. keetmisel. Sellele pudrulle wõidakse toitewäärtuse tõstmiseks wäike tüükite wõid juurde lisada. Mannatangu-juurwilja putru wõib wäike- ja rinnalastele anda kordamööda lihaleeme- ja piimapudrugaga.

#### 5. Kartulipuder.

Kartulid keedetakse koortega, et kõik toitesoolad keeduwette ei häwits. Rüpsed kartulid kooritakse, sõtkutakse ühes wäikesse määra piima wõi lihaleemega peeneks, lisatakse natuke soola ja tüükite wõid ning lõpuks pigistatakse kogu pudrutaoline segu läbi sõela, et suuremad kartulipalad lapse suhu ei pääseks. Sõelutud, wedelawõitu puder kuumutatakse siis weel tuel wähe aega, agaralt liigutades, et segu ühetaoliselt tihedaks pudruks muutuks.

#### b. Juurwilja-sõtke.

Rüsimusalusteks tulewad eesplaani porgandid, lille- ja muud kapsasordid ja spinat; nende puudusel wõib — eriti wanaemaile rinnalastele — anda kaalikat ja nairistki.

Nende walmistamine on põhimõtteliselt kõigile ühesugune. Juurwili tehakse hoolikalt puhtaks, keedetakse wäheses wees, millele on juurde lisatud wäike noaotsa-täis soola iga toiduportsjoni kohta. Umbes  $\frac{1}{2}$ -tunnilise keemise järel sõtkutakse kogu segu peeneks ja sõelutakse läbi jämeda juysõela. See wedel leemetaoline segu keedetakse siis uuesti, kuni wesi on sedawõrt ära auranud, et segu pudrutaoliseks muutub. Wanemale rinnalapsele wõib juurwilja-sõtkesse toitewäärtuse tõstmiseks wäike pala wõid panna.

Juurwilja-sõtke peatahtsus rinnalapse toitmisel on juurwilja taimesoolades, mis sageli suurel määdul lapse kaswu arendawad. Seepärast ei tohigi juurwilja keeduwett ära wisata, waid peab nii toimetama, nagu eespool mainitud. Juurwilja-sõtke puhast toitewäärtus on sellewastu wõrdlemisi wäike.

### c. Puuwilja-keedised ja -pudrud.

Mitut liiki puuwilja võib rinnalapsele tooreltki anda, näit. kooritud väikesi õuna- või pirnilõikusi või sahwti ja banaane. Teistest puuwiljadest, mida raske koorida, anname väikesele lapselale läbi sõela pigistatud toorest puuwiljamahla, näit. waarmarja-, maasika-, sidruni- ja kirsimahla, mis eeskätt werewaestele rinnalastele ja väikelastele väga sobivad on. — Ruidatatud puuwilja peaks laste jaoks igas majas olema.

#### 1. Õunamahl.

Õunad keedetakse koortega võimalikult väheses wees. Juba keetmise ajal tuleb weele suhkrut lisada. Lõplik suhkrumäär sõltub täielikult õunte laadist. Hapud õunad nõuavad enam suhkrut kui magusad. Lapsele tehtud õunamahl ei tohi fiiski olla liiga suhkrune ja magus. Ruid segu on umbes tund aega keedetud, sõelutakse mahl läbi harwa sõela. Nii walmistatud õunamahl hoidub kõlwulifena suhkrumäära (kuni 50%-ni) ja muude asjaolude järele wõrdlemisi kaua ning pakub talwel wärste juurwilja puudusel wäärtuslikku lisa lapse toituses. Õunamahla anneme lapselale ühenduses putrudega lõuna- ja õhtusöögiks.

#### 2. Banaanimahl.

2 banaani kooritakse ära ja lõigatakse wiiludeks, wõetakse  $\frac{1}{2}$  liitrit piima, noaotsa-täis soola ja teelusika täis woid. Segu keedetakse umbes 20 min. ja pigistatakse lõpuks läbi sõela.

#### 3. Sidrunitarretis (zelee).

30 gr suhkrut, neljandik või pool sidrunikoort keedetakse  $1\frac{1}{2}$  söögilusika weega. Segu lastakse jahtuda. 1 leht walget kalaliimi pestakse enne külma weega ja leotatakse siis soojas wees pehmeks. See kalaliimi-kild segatakse 20 gr koore ja eespool mainitud sidrunikoore-mahlagaga. Külmendudes muutub segu kõwaks.

#### 4. Apelsinitarretis

walmistatakse samal wiisil, ainult selle wahega, et me ei tarwita apelsini koort, waid selle mahla, mida segame suhkruga.

## 5. Rabarbriteedis.

Umbes  $\frac{1}{2}$  kg pestud rabarbrit lõigatakse väikesteks paladeks. Keedetakse 150 gr wett ja 15 gr suhkrut; alles wee keedes pannakse rabarber sisse ja keedetakse, agaralt segades, weel umbes 5 minutit. Siis lisatakse segule juurde 1—2 gr kartulijahu, mis on enne weerand tassis külmas wees ära leotatud. Segu lastakse weel kord keemiseni tõusta, enne kui tulelt ära võetakse.

## 6. Riisi-õunapuder.

75 gr riisi (= umbes 5 söögilusika-täit) pestakse enne külma weega, keedetakse siis  $\frac{1}{4}$  liitris piimas wähesel tulel, hiljufesi liigutades, umbes tund aega<sup>1)</sup>. Teises nõus hautatakse samal ajal umbes 150 grammi kooritud õunalõikusi wäheses wees ja söögilusika-täies suhkrujahus ning 2—3 gr-is wõis, kuni õunad täitsa pehmeks on läinud.

Pärast riisisegu külmenemist segatakse sinna weel kanamuna, teelusika-täis sidrunimahla ja umbes 2 gr soola ja 2 gr wõid. Pudru lõplik keetmine sünnib wõiga määratud kiwinõus, kuhu enne pannakse mõne sentimeetri paksune riisikord, selle peale kord õunasõtket, uuesti kord riisisegu j. n. e. Segu lastakse siis soojas ahjus umbes  $\frac{1}{2}$  tundi haududa.

Õuna-riisipudru toitewäärtus on wõrdlemisi suur; maitse poolest on ta õieti hea. Need omadused teewad ta sobiwaks lisatoidu-aineks eriti lahjapoolseile, wanemaile rinnalapsile ja ka wanemaile wäikelastele.

## 7. Mustikafile.

$\frac{1}{2}$  liitrit mustikaid (wõi  $\frac{1}{4}$  l mustikamahla),

$\frac{1}{2}$  " wett,

1 dl suhkrut (54 gr),

2 söögilusika-täit kartulijahu (30 gr).

Marjad puhastatakse, uhetakse ja pannakse keewasse wette, kuhu on pandud wäike osa suhkrut. Kui marjad katki on kee-

1) Weeaurus keetes tullaakse toime wäheha piimamääraga (75 gr riisi ja 150 gr piima). Siis ei tarwitse ka põhjapõlemist karta.

nud, lisatakse lõpposa suhkrust ja küllma weega (umbes  $\frac{1}{2}$  dl) segatud kartulijahu juurde. Reediist lastakse natuke keeda ja walatakse siis küllma weega uhetud waagnale.

#### 8. Karusmarja-file.

$\frac{3}{4}$  l karusmarju, küpsleid,

$\frac{1}{2}$  l wett,

$\frac{1}{2}$ —1 dl suhkrut,

1—3 söögilusika-täit kartulijahu.

Rile valmistatakse samal wiisil, kui mustikafile.

#### 9. Pohlamarja-file.

3 dl pohlamarju,

$\frac{3}{4}$  l wett,

1— $1\frac{1}{2}$  dl suhkrut,

2 söögilusika-täit kartulijahu.

Rile valmistatakse samuti, kui mustikafile; ainult marjad lastakse fiin läbi sõela ja alles selle järel lisatakse suhkur ja kartulijahu juurde.



# Sisu.

## I. Ema.

	lht.
Rastejalgsus ja lapsewoodi . . . . .	5
A. Üldine käit . . . . .	5
B. Reha hoid . . . . .	7
Üldine . . . . .	7
Kindade hoid . . . . .	9
Sünnitus . . . . .	10
Lapsewoodi { Üldine käit . . . . .	10
{ Lapsewoodis olija toitmine . . . . .	11

## II. Laps.

A. Wastfündinu . . . . .	13
1. Rehalised iseärasused . . . . .	13
2. Meelte-elu . . . . .	18
B. Imew laps . . . . .	18
1. Reha arenemine . . . . .	18
2. Waimline arenemine . . . . .	26
3. Toitmine . . . . .	27
a. Loomulik toitmine . . . . .	27
b. Kunstlik toitmine . . . . .	39
Üksikasjalisemalt kunstlikust toitmisest . . . . .	46
Lisatoit . . . . .	48
4. Rinnalapse hoid . . . . .	51
Wann . . . . .	51
Pea puhashoid . . . . .	54
Küünte hoid . . . . .	54
Nahajahude tarwitamine . . . . .	55
5. Rinnalapse rietus . . . . .	56
6. Woodi . . . . .	62
7. Lastetuba . . . . .	64
8. Rinna- ja wäikelapse mängimisest . . . . .	66
9. Rinnalaste haigustest ja nende rawitsemisest . . . . .	70

a.	Üldiselt. Rabanööri ja naba hoiust. N. n. külmetus- haigused: kõha, nohu. Kõrwajooks. Kopsupõletik . . .	70
b.	Toitumisrikked . . . . .	76
c.	Rinnalaste suurest suremusest suwel ja mõned nõuanded kuumaks ajaks . . . . .	78
d.	Krambihood . . . . .	81
	Tagantpitsimine . . . . .	82
e.	Nahahaigused . . . . .	84
f.	Külgehaigused haigused . . . . .	87
	Difteriit . . . . .	87
	Siifilis. Tuberkuloos. Rahiit ehk inglishaigus . . .	88
10.	Enneaegu-sündinu (ja kahtlud) . . . . .	89
	Enneaegu-sündinu hoid, arenemine ja toitmine . . . . .	91

## Lisa.

	Reed ujuhatused . . . . .	96
1.	Kaeratumm . . . . .	96
2.	Jahutumm . . . . .	96
3.	Juustu- või piimawesi . . . . .	97
4.	Piimawee-tumm . . . . .	97
5.	Linnasetumm . . . . .	98
6.	Kirnupiima-tumm . . . . .	98
7.	Munawalgepiim. (Varoisaanpiim) . . . . .	99
8.	Lapsele kohaseid suhkruforte. (Harilik suhkur, Soghleti ja kodu- maine Medica toidusuhkur ning piimasuhkur) . . . . .	100
9.	Rinna- ja väikelapsele kohased lisatoidud ja nende valmistamine	101
a.	Mõnesugused leeme- ja pudrutoidud: mannatangu-puder, mannatangu-lihaleeme puder, lihaleem, mannatangu-juur- wiljaleeme puder, kartulipuder . . . . .	101
b.	Juurwilja-sõtked . . . . .	102
c.	Puuwilja-keedised ja -pudrud: õunamahl, banaanimahl, sidrunitarretis, apelsinitarretis ja rabarbrikeedis, riisi-õu- napuder, mustikafile, karusmarja-file, pohlamarja-file	103



# Arvo Ylppö: Lastetoast koolipingile

J. Teinman'i tõlkes

hulga piltidega, heal valgel paberil. Parem käsiraamat kooli-  
õpetajale ja laste vanemale.

**120 lhk. 31 joon. Hind 100 marka.**

„Tervetest lastest kasvab terve ühiskond“ — on tõde, mis kogu  
ilmas eluõiguse võitnud, eriti aga tunnustust leidnud uueaegses arstitea-  
duses, mis ikka enam hakkab oma peamiseks ülesandeks seadma haigus-  
test hoidumist, nende ärahoidmist, kuna paratamata juba tekkinud haiguste  
arstimine oma sisulise olemuse tõttu jääks rohkem teise järgu ülesandeks.

Seepärast pöörab tänapäevane arstiteadus erilist tähelepanu lapse,  
kui tulevase, tervena näha tahetava ühiskonna alusobjekti peale, keda  
esimesist eluaastaist alates tuleb terved ja elujõulised hoida.

See liikumine, mille tähtsamaiks tegevusaladeks on kujunenud  
nõuanne emadele ja lastekaitse, on üle ilma levides meie kodumaalgi  
täielikku tunnustust leidnud, mida tõendavad viimaseil aastail ellukut-  
sutud emade nõuande-kohad, rinnalaste sõimed ja kodud. Kuid neil  
asutusil on alles siis mõtet, kui neid õieti osatakse hinnata, ja laste-  
kaitse-tegelaste püüetel tagajärgi, kui ühiskonnas valitseb arusaamine  
nende tööst ja laiemais ringkonnas olemas teadmised kodusest laste  
hoiust ja kasvatuses, ilma milleta kaoks laste tervendamise liikumise mõte.

Viimaste laialilaotamiseks on eeskätt tähtis vastav populaarteadus-  
lik kirjandus, mis lühedalt ning selgelt käsitleks mainitud küsimusi. See-  
sugune kirjandus on meil õige piiratud, mille tõttu tuleks tervitada soome  
kuulsama lastekaitse-tegelase prof. Arvo Ylppö raamatu „Lastetoast kooli-  
pingile“ ilmumist eesti keeles. Raamatu autor on töötanud pikemat aega  
Saksamaal, kus ta eriteadlaste ja ametivendade hulgas oma teaduslike  
töödega täieliku lugupidamise on võitnud. Raamatu eriliseks hüveks  
tuleb lugeda tema lühidust ja asjalikkust, mille tõttu ta  
vähese lehekülgede arvu juures võimaldab ülevaadet ja seletust kõigist  
laste kasvatuses ja hoidu puutuvatest küsimustest, olles sellega ustavaks  
käsiraamatuks emadele, kasvatajatele ja õpetajatele, iseäranis neile, kellel  
piiratud aja tõttu suuremate teoste tarvitamine võimatu.

Raamatus käsitletavate küsimuste tähtsuse määramiseks olgu too-  
dud väljavõte autori eessõnast: „Kui tahame, et meie kaitsetegevusel  
laste terve hoidmiseks ja tõusva põlve korrapäraseks arenemiseks olek-  
sid õiged tagajärjed, tuleb imemise järele nii emadel ja vanematel kui  
riigilgi pöörata suurimal määral tähelepanu laste hoidmise ja kasvatuses  
peale. Alles selle järel, kui laste vanemad on õppinud täielikult aru  
saama, kui suured hädahoid kasvatat last varitsevad, ja alles selle järel,  
kui riik on ulatanud oma kaitsva käe kõikide nii imemis- kui hilisemas  
kasvuaas olevate laste üle, võib oodata, et meilgi lapsed paremini püsi-  
vad terved ja et kogu rahva tervise-tasapind kiirelt tõuseb.“

Prof. Dr. A. Lipschütz

Tartu Ülikooli füsioloogiaprofessor

# Miks me sureme.

88 lhk. 35 joon. Hind 90 marka.

Inimesed lähevad tänapäev liiga varakult hauda, ja vähesed surevad vanusenõrkusse.

Viimasel ajal on Steinachi katsed väga suurt tähelepanu äratanud. Paljudel juhtumustel võib selle operatsiooni teel enneaegse vananemise ja sugulise nõrkuse all kannatajaid aidata, kuid noorusekaevuks pole sugunääre ometigi mitte.

Meie peame surema siiski.

Seni pole meil eluvedelikku mitte.

Käesolev raamat vaatleb küsimust, mispärast me vananeme ja sureme. Enneaegse vananemise põhjuseks on autori järele ebasoodsad elutingimused: halvad korterid, kus halb õhk, päikese või valguse puudus, ebakohane toit, kurnav töö, alkohol jne. Ent kuigi oleksid elutingimused head, siiski ilmuks vanus ja surm.

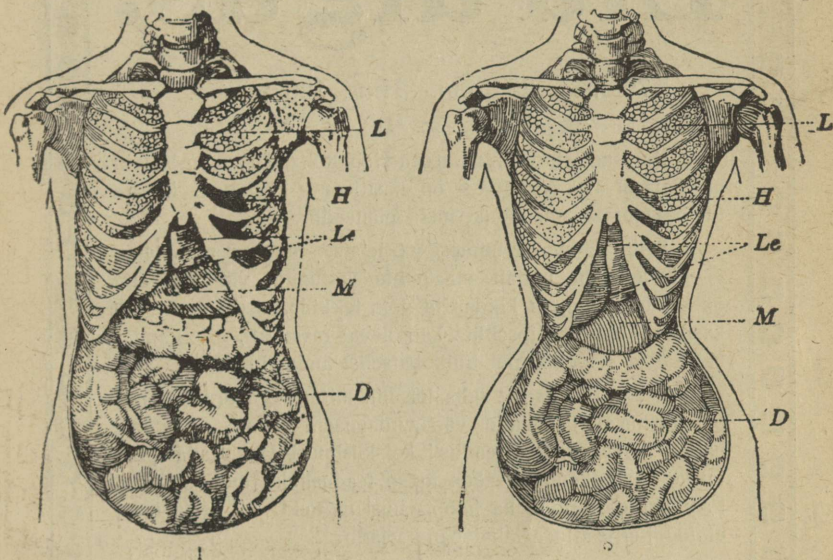
Miks see nii, — sellest jutustab käesolev raamat. Lõpuks rõhutab autor, et kui elaksime korralikult, kui looksime kohased elutingimused, siis elatakse oma seitsekümmend, kaheksakümmend või sada aastat, rõõmsas meeleolus, vaadates tagasi töö- rõõmsale elule, tundes rõõmu lastest, keda rõõmsasse ellu saadetakse, ja siis oleks käes aeg, kus inimesed vahest õpivad pühitsema ilusamaid pidustusi, kus surmapäev kujuneb neile — rõõmupäevaks.

O. Schmeil:

# Inimene ja tema tervishoid.

J. Teinman'i tõlge.

96 lhk. 76 joon. Hind 60 marka.



Joon. 74. Keha nõõrimise tagajärgede piltlik kujutus. Rinna- ja kõhu-koopa sisikondade asend: 1 — kui rinnakorv loomulikuk kujus ja 2 — kui rinnakorv nõõrimise teel moonutatud.

*L* — kopsud; *H* — süda; *M* — magu; *D* — sooled.

Palume mitte ära vahetada k.-ü. „Kooli“ kirjastusel ilmunud O. Schmeili „Inimene“ J. Piiperi tõlkes, mis sama autori zooloogia-käsiraamatu väljaveõte ja palju lühem on kui J. Teinmani tõlkes „Inimene“.

Prof. Dr. A. Lipschütz

Tartu Ülikooli füsioloogiaprofessor

# Elu algus.

76 lhk. 23 joon. Hind 120 marka.

Kuulsad inimvaimud, nagu Helmholtz, Thomson-Kelvin ja viimasel ajal Arrhenius on käsitlenud küsimust, kuidas tuleb kujutella elu algust meie planeedil.

Seda sügavasse inimese mõtlemisse tungivat probleemi, — kas elu on mujalt maakerale sattunud, või maakeral enesel tekkinud, ja kuidas ta võis tekkida, seda probleemi käsitleb prof. A. Lipschütz käesolevas raamatus, ette kandes ladusal ja selgel keelel hulk katselisi andmeid.

Seega on raamat juba kasulik mitmesuguste teadmiste omandamisel ja nende värskendamisel. Peale selle aga näitab tööke, kuidas teaduslikke küsimusi lahendada püütakse, ning edendab seega üldse teaduslikku mõtlemisviisi. Raamatuke sisaldab ka hoopis uusi mõtteid, nii et ta isegi bioloogi-eriteadlase tähelepanu väärib.

Üldiselt on raamatuke populaarselt ja kergelt kirjutatud, iseäranis sisuline osa, ja käsiteldava aine arusaamiseks ei ole kuigi suurt ettevalmistust tarvis.

Prof. A. Lipschütz'i teos väärib iga inimese tõsist tähelepanu, kes tahab oma vaimu arendada.

# K./Ü. „LOODUS“

## lastekirjandus:

K. Ewald — „Loodus jutustab“ . . . . .	I — 60 mk.
„ „ . . . . .	II — 95 mk.
E. Seton-Thompson — „Loomkangelased“	I — 100 mk.
„ „ . . . . .	II — 75 mk.
„ „ . . . . .	III — 75 mk.
„ „ „Kolm kangelast“	— 65 mk.
„ „ „Tito“ . . . . .	— 60 mk.
„ „ „Bingo“ . . . . .	— 100 mk.
Wagner — „Lood loomadest“ . . . . .	— 40 mk.
Sillaots-Riikoja — „Kodu“ . . . . .	I — 150 mk.

Joh. Kuulberg — „**Kui sääsk sääreluu murdis**“, näidend putukate elust. Tegelased: kirju liblikas, lepatriinu, sääsk, võilill, kullerkupp ja teised. Lisas — juhatused kostüümide valmistamiseks. Raamat on tugevas köites, meeldiva välimusega, mitmevärvilises trükis, valgel paberil. **Hind Mk. 65.**— Näidend on „Vanemuise“ teatris Tartu seminari õpilaste poolt suure eduga ette kantud.

J. Kuulberg (Tartu seminari harjutuskooli õpetaja)

### Kuidas Ükskordüks Ilmarile vaevata meelde jäi.

Meetodiline veste. Hind 25 marka.

See on üks huvitavamatest võtetest, mille varal autor ükskordühe äraõppimist ilma olulise vaevata õpilasele kättesaadavaks püüab teha... Ja tõesti suure eduga on see tal korda läinud. Raamatuke on kahes värvis trükitud heal paberil ilusa välimusega. Õpetaja, kes püüab ükskordühe tuupimisest oma õpilasi vabastada, soovitab teda igale oma õpilasele.

K. Hintzer

**Vabaharjutused.** 56 lhk. 45 joon.  
Hind 65 marka.

**Kepiharjutused.** 48 lhk. 45 joon.  
Hind 60 marka.

**Nuiaharjutused.** 72 lhk. 63 joon.  
Hind 95 marka.

▽▽▽

Anna Raudkats

**Mängud I.** 52 lhk. 10 joon.  
Hind 100 marka.

Ilmumas: **Mängud II ja III** osa.

▽▽▽

**Tallinna juht.** 164 lhk. 35 joon. 2 linna-  
plaaniga. Hind 150 mk.

▽▽▽

## EESTI KUURORDID.

Koguteos Eesti tervismuda-linnadest ja suvituskohtadest.  
Kokku seadnud Joosep Prümmel. Dr. H. Alveri  
eessõnaga. 200 lhk. Hind 240 marka. Kriidipaberil  
300 marka.

Koguteosest on eraldatud vähemate üksikraamatutena

**Haapsalu**, Eesti kuurordid I. Hind 75 marka.

**Kuresaare**, Eesti kuurordid II. Hind 80 marka.

**Pärnu**, Eesti kuurordid III. Hind 65 marka ja

**Põhja-Eesti rannik**, Eesti kuurordid IV. Hind 70 mk.

▽▽▽

Prof. Dr. med. A. Paldrock

## SUGUHAIGUSED.

102 lhk. Hind. 300 marka.

Raamat on käsitletud väga ülevaatlikult ja pakub igale ha-  
ritud inimesele selge ülevaate kõigist suguhaigustest ja  
retseptid nende arstimiseks.

**Hind 200 marka.**