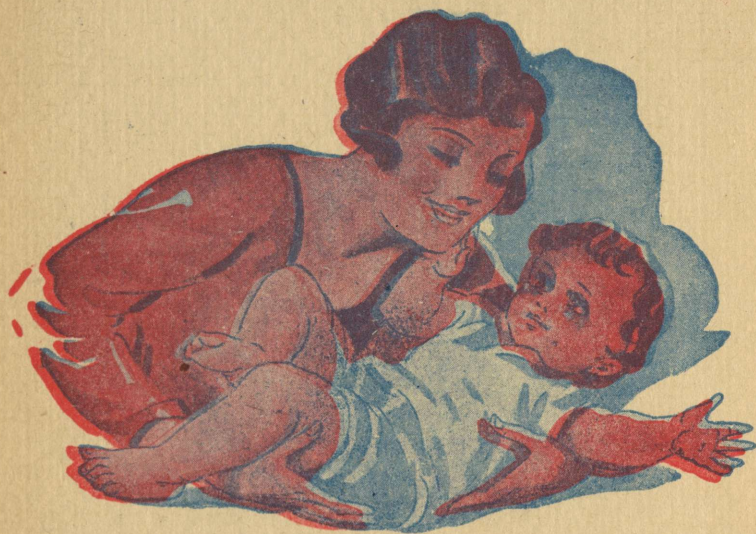


A-13371



Meie laps

ja tema eest

hoolitsemine

Dr. Olga ja Hans Madissoo

Koduse Kasvatuse Instituut.

Kodukasvatuse selgitus- ja uurimistöö keskoht.
Tartu, G.-Adolfi 18. Telef. 16-46. Postk. 86. Posti j. arve 23-77.

Tegevusalad: Kasvatuspäevad, koduõhtud, kodukasvatuse kursused, õpingid ja näitused, mänguasjade ja lastekirjanduse hindamine, teaduslik uurimistöö, kirjastamine jne.

Kaastöölised: Instituudi kaastööl. on teretulnud iga org. ja üksikisik. Liikmemaksu alammäär org-idel 3 kr. ja üksikisikutel 1 kr. aastas. Kaastöölised saavad Instituudi väljaanded maksuta.

Juhatus: Esimees: koolide insp. mag. A. Kurvits, liikmed: pr. E. Hünerson, prof. dr. A. Koort, E. Kubjas, pr. L. Käbin, dr. H. Madisson, dr. S. Raudsepp, insp. G. Reial, klj. J. Tauts. Juhataja: mag. A. Elango, nõunikud: pr. E. Treffner ja Ö. Ploompuu-Van-Nest.

Instituudi väljaanded:

Vanemad ja lapsed

Rahvalik brošüüridesari lastevanematele. Iga vihk 10 s.

1. Kurvits, A. Kool ja kodu kasvatusteguritena. 2. tr.
2. Martin, Alma. Kuidas kasvatada lapsi tööle? 3. tr.
3. Elango, Aleks. Laps ja ühiskondlikud pahed. 2. tr.
4. Treffner, Ella. Lapse mäng ja mänguasjad. 2. tr.
5. Ploompuu-Van-Nest, Ö. Eeskuju ja kasvatuse. 2. tr.
6. Madisson, H. Pärivus ja kasvatuse.
7. Noor Kiiros j. t. jutukehi lastele.
8. Saal, E. Kuidas seltskonnas hästi käituda?
9. Steinmann, Julie. Seltsk. suhtum. lapsesse meil ja mujal. 2. tr.
10. Mikkelisaar, Emma. Koduümbruse mõju lapsele.
11. Martin, Alma. Laste majanduslik kasvatuse.
12. Treffner, Ella. Kodu koolialise lapse juhtijana.
13. Remmel, A. Kuidas kasvatada lastes ilutunnet?
14. Aret, Aino. Laps ja tema sõbrad.
15. Köpp, J. Väikelapse usuline kasvatuse.

Kodu ja kasvatuse

Rahvalikud raamatud lastevanematele

1. Reima, Vilho. Kodu on rahva süda. 42 lk. 0.15.
2. " " Sõnakuulmise kool. 40 lk. 0.15.
3. " " Mäng kasvatusevahendina. 40 lk. 0.15.
4. " " Abikaasa valimine. 72 lk. (trükk otsas).
5. " " Enesekasvatuse alged. 59 lk. 0.15.
6. Reial, G. Meie laste tulevik on meie eneste kätes. 40 lk. 0.15.
7. Madisson, O. ja H. Meie laps ja tema eest hoolitsemine. 3. tr. 64 lk. 0.25.
8. Rajamaa, H. Kuidas õpetada lapsi lugema ja kirjutama? 0.25.
9. Kovend, Liisa. Meie kodud ja emakeel. 0.25.

emale õnnitlusega lapse sünni puhul

Koduse Kasvatuse Instituut.

Koduse Kasvatuse
INSTITUUT.

Tartu, G.-Adolfi 18.
Postkast 86. Telef. 16-46.

Dr. OLGA ja HANS MADISSOON

MEIE LAPS

JA TEMA EEST HOOLITSEMINE

3. trükk
(27.—50. tuhat)

~~2864~~

KODUSE KASVATUSE INSTITUUT
TARTU 1939

2.

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

3 3503

Perekonnaelu soodustamise ja laste eest hoolitsemise alal on meie riik viimasel ajal teinud suuri edusamme, eriti selle suure hoole ja tähelepanu tõttu, mis praegune Vab. President K. Päts neile aladele on omistanud. Ka Koduse Kasvatuse Instituut, kes oma ülesandeks seadnud lastevanemate hulgas pedagoogilist selgitustööd korraldada ja sellega meie kodude kasvatusliku taseme tõstmisele kaasa aidata, on Härra Presidendi lahke toetuse osaliseks saanud, mis võimaldab seda raamatukest juba teist aastat perekonnaseisu-ametite kaudu annetada kõigile emadele, kellel sel aastal sünnib lapsi. Insituut avaldab Härra Presidendile selle eest oma sügavaimat tänu.

Lapsed on meie rahva kalleim vara. Nende eest hoolitsemine ja nende kasvatamine väärtuslikeks ühiskonnaliikmeiks on meie suurimaid ülesandeid. Lastega on lähedalt seotud ka nende vanemate isiklik eluõnn. Terved, arenenud ja hästi kasvatatud lapsed annavad perekonnaelule sisu ja mõtte; ebaõnnestumised sel alal valmistavad vanemaile suurimat muret, lasteta abielu aga on tühi ja poolik.

Laste arengu, tervise ja kasvatuse eest hoolitsemine nõuab emalt, kellel see ülesanne peamiselt lasub, peale õrnuse ja armastuse ka teadmisi lapse arengukäigust ja õiget arusaamist tervishoiulistest ja kasvatuslikest nõudeist. Käesolev raamatuke püüab pakuda sel alal kõige olulisemaid algteadmisi. Selle raamatukese piiratud ruum on võimaldanud paljusid küsimusi, eriti vaimse kasvatuse ala ja lastehaigusi, ainult möödaminnes puudutada. Loodetavasti ei jäta

lastevanemad oma teadmisi sel alal teistest allikaist täiendamata ja süvendamata. Lapse haigestudes või arenguhäirete esinedes tuleks neil aga ikkagi soovitada pöörduda lähemasse emade ja laste nõuandlasse või vastava eriarsti poole.

Mis puutub kuulutustesse selles väljaandes, siis võeti neid siia ainult kindla valikuga, mispärast neile seda julgemini tähelepanu juhtida võib.

Koduse Kasvatuse Instituut.

Emade ja laste nõuandlad Eestis.

Riik ja omavalitsused peavad ülal rea nõuandlaid, kust emad võivad saada tasuta arstlikku nõu ja juhiseid lastehoiu ja lastehaiguste alal. Kohati antakse neist nõuandlatest ka ravivahendeid tasuta või soodustatud tingimustel. Nõuandlad teotsevad järgmistes kohtades:

Tallinnas: Lai tän. 40; Laulupidu tän. 1; Koidu tän. 43; Koplis.

Tartus — Ülikooli tän. 28.

Nõmmel — Jaama tän. 12.

Pärnus — Gustav-Adolfi tän. 10.

Viljandi, Valga ja Võru linnahaiglates.

Narvas, Haapsalus, Türil, Paides, Tapal, Põltsamaal, Kuressaares, Mustvees, Otepääl, Keilas, Raplas, Kuusalus, Väandras, Karksi-Nuias, Kilingi-Nõmmel, Türil, Petseris, Kiviõlis ja Järva-Jaanis.

Täiendavat kirjandust.

Dr. Olga ja Hans Madisson. Ema ja lapse tervishoid. Tallinn, 1935. Hind 1 kr. 80 s.

Dr. Maria Jürisson-Kleitsman. Raamat naisele. Tartu, 1935. Hind 2 kr. 40 s.

Prof. dr. Aadu Lüüs. Laste hoidmise ja ravitsemise õpetus. Tallinn, 1921. Hind 1 kr.

Mag. Aleksander Elango. Kasvatusteadus. Käsiraamat tegelelikele kasvatajaile. 2. tr. Tartu, 1939. Hind 2 kr.

Ella Treffner. Laste mäng ja töö. Tartu, 1935. Hind 2 kr.

Dr. Arnold Reiman. Ema käsiraamat. Tallinn, 1938. Hind 3 kr. 60 s.

Mag. Leida Kalling-Kant. Lapse vaimne areng ja kasvatus. Tartu, 1938. Hind 4 kr. 20 s.

Lapsukese ootel.

Meie rahva loomulik juurdekasv sündimuse kaudu on väga väike, väiksem kui teistel rahvastel maailmas (peale Prantsusmaa). Selles peitub tõsine riiklik ja rahvuslik hädaoht, sest riigi piiride taga elavad rahvad on meist mitmekordselt suurema sigimusega. Sellepärast tuleks emakohuste täitmisele — laste sünnitamisele ja kasvatamisele — omistada palju suuremat tähelepanu, kui siia maani tavalisesti tehtud.

Lapsed on ka meie isikliku eluõnne pandiks. Iga inimese hinges — nii mehel kui naisel — ärkab kord igatsus lapse järele. Lapses täituvad vanemate igavikulootused ja tema võimaldab meil oma kaduvuse traagikat unustada. Lasteta abielud on selles mõttes tühjad ja purunevad kergesti. 1929.—36. a. jooksul lahutatud abieludest oli 80% lasteta või ühe lapsega.

Täht õnne tunneme siiski vaid tervetest ja elujõulistest lastest. Et neid sünnitada, peavad vanemad ise olema vabad päritavatest haigustest ja pahedest. Päritatavad on mitte ainult vanemate vaid ka esivanemate vead ja tublidus. Isikud, kelle sugukonnas esineb päritavaid haigusi, peaksid enne abiellumist arsti juures või abielunõuandlas ¹⁾ selgitama, kas neil üldse ei tuleks loobuda abielust ja laste sigitamisest.

Ka a l k o h o l rikub idurakke ja mürgistab loodet juba enne lapse sündimist. Alkoholikute lastest on paljud vaim-

¹⁾ Eestis on 2 abielunõuandlat, üks Tartus, Gildi tn. 8 (III korral), teine Tallinnas Linna Perekonnaseisumeti juures.

selt ja iseloomult ebanormaalsed ja samade pahede ning kalduvustega kui nende vanemadki.

Nõrkadena ja vigastena sünnivad lapsed ka selle tõttu, et emal polnud võimalusi või teadmisi õieti hoolitseda enese ja lapse eest raseduse vältel. Laps on raseduse ajal osa ema kehast: loote toitmine ja varustamine hapnikuga toimub ema vere kaudu. *Kõik, mis ema raseduse ajal teeb oma tervise kasuks, on tehtud ka lapse kasuks.*

Raseduseaja tervishoid. Rasedus on loomulik nähe, mitte haiglane seisukord. Seepärast ka raseda elu ja eluviis peavad olema loomulikud: ema jäägu endise töö ja talituste juurde, kui nad ei takista lapse arenemist. Kerge ja jõudumööda kehaline töö, näit. majapidamises, on isegi soovitatav, sest töö teeb kõhulihaseid tugevamaks, mistõttu on sünnitus kergem; ta soodustab ka korralikku vere ringimist nii ema kui loote organismis. Halb on töö või amet, mis on seotud kestva istumisega, eriti veel halvasti tuulutatud ruumis: õhu, nimelt hapniku, puudus mõjub kahjulikult nii emale kui lapsele, ja säärasel korral tuleks vabal ajal eriti hoolitseda kehaliste liigutuste eest, näit. töötades ja jalutades väljas värskes õhus. Keelatud on raske väsitav kehaline töö, nagu suurte raskuste tõstmine, raputused ja põrutused, näit. ratsutamine ja sõitmine vankril halbade teedel, ka rasked spordiharjutused, tantsimine jne. Säärased liigutused võivad välja kutsuda verejooksu ja enneaegse sünnituse, eriti raseduseaja teisel poolel.

Verejooksu vältimiseks pole soovitatav ka suguühtimine raseduse ajal; igatahes võib see toimuda ettevaatlikult ja harva.

Üldiselt võib raseduse ajal süüa kõike mis maitseb. Soovitatav on eelistada siiski taimetoite ja piimasaadusi. Aed- ja juurvili (porgandid, tomatid, salat, spinat, marjad jne.), munarebu, suvine piim ja või sisaldavad rohkesti lüsi- ja rauasoolasid ning vitamiine, mida loode hädasti vajab. Rikkalik aedvilja tarvitamine aitab vältida ka kõhukinnisust, mille all paljud raseduse ajal kannatavad. Selles mõttes on kasulik toiduks ka rukkileib saia asemel, hapupiim, võipiim jne. Rikkalik liha tarvitamine on otse kahjulik, sest see koormab maksa ja võib kah-

justada neerusid. Ka üleliigsest keedusoola tarvitamisest tuleb hoiduda.

Joogiks tarvitatagu piima, marjamahla ja vett; keelatud on oakohv, hiinatee ja alkoholilised joogid ning suitsetamine.

Sünnitus. Sünnitama on soovitatav minna haiglasse. Kus see võimalik pole, seal räägitagu 1—2 kuud enne sünnitust ämmaemanda või arstiga läbi, et nad oleksid saadaval sünnituse puhul.

Sünnituse algul seatagu valmis sünnitaja voodi. Selleks muretsetagu aegsasti $1\frac{1}{2}$ meetrit veekindlat kummiriidet. Kummiriide laotatagu voodilina peale ja kaetagu siis pehme, niiskust hästi sisseimeva (näit. linase) riidega, et keha ei puutuks kokku külma ja nahka ärritava kummiga. Voodi asetatagu nii, et mõlemalt poolt pääseks juurde. Sünnitaja ihupesuks olgu eestpoolt kinninööbitav öösärk. Kui sünnitamine on lõpetatud, asendatagu määratud tekk ja pesu puhastega. Puhtuse mõttes on soovitatav pesta kogu keha sünnituse eel vannis või saunas sooja vee ja seebiga.

Kui arsti või ämmaemanda poolt pole antud täpsemaid juhatusi, muretsetagu sünnituse eel järgmist:

100 g lüsooli: selle lahust (1 teelusikatäis liitri vee kohta) tarvitatakse käte, asjade ja sünnitaja väliste suguelundite loputamiseks; lüsooli asemel võib olla ka lüsoform.

100 g 70° alkoholi käte ning asjade puhastamiseks.

10 g joodtinktuuri haava ümbruse määrimiseks.

50 g puhastatud vatti.

Soovitatav on aegsasti valmis panna tarvilisel määral voodi- ja ihupesu ning marlist või linasest riidest sidemeid. Pesu kui ka sidemed peavad olema pestud, keedetud ning triigitud. Vesi, mida tarvitatakse sünnitaja väliselundite loputamiseks, peab olema keedetud.

Esimestel päevadel pärast sünnitamist püsigu lapsevoodisoliija rahulikult selili, nii süües kui ka imetades. Loomuliku sünnituse korral on lubatud 2.—4. päeval väikeste liigutuste tegemine voodis, nagu küljele käändumine. 6. päeval võib istuda, 8. päeval $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ tunniks üles tõusta. Tõule võib asuda ainult aegamööda. Rasket ke-

halist tööd (tõstmine, pesupesemine, triikimine, töötamine õmblusmasinaga jne.) ei tohi lapsevoodis olnud naine üldse teha 6 esimese nädala vältel, sest ainult selle aja jooksul omandab emakas uuesti oma normaalse suuruse ja asendi. Kõhuseinte kaitseks on soovitatav kanda kõhuvööd.



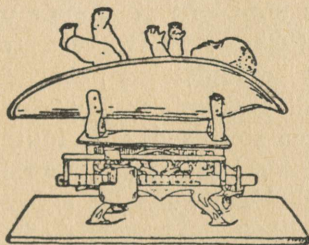
Lapsukese ootel.

Vastsündinud laps.

Kahe esimese elunädala vältel — sündimise päevast alates kuni naba kinnikasvamiseni — nimetatakse last *vastsündinuks*. Kolmandast nädalast kuni esimese eluaasta lõpuni nimetame teda *imikuks*; teise eluaastaga algab *väikelapse-iga*, mis kestab 7.—8. eluaastani.

Ajalise lapse keskmine raskus sündides on 3200 — 3400 g (umbes 8 naela). Vastsündinut, kelle raskus on vähem kui 2500 g, ei peeta täisaegseks ja normaalselt arenenud lapseks; tavaliselt on siin te-

Lapsekaal.



gemist ema või loote haigestumise tagajärjel arenemises mahajäänud või enneaegu sündinud lapsega.

Lapse kaalumiseks tarvitatakse harilikult eriti selleks ehitatud *lapsekaalu* (kohati on võimalik seda laenata). On soovitatav kaaluda imikut vähemalt kord nädalas alati ühel ja samal ajal, samas rõivastuses või paljalt enne söötmist. Esimesel paaril päeval peale sündimist kaotab laps 100—300 g kaalust ja alles 2.—3.—4. nädalal saab ta sünnikaalu jälle tagasi.

Vastsündinu keha pikkus on normaalselt 50 sm. Esimese eluaasta lõpul on laps 72—75 sm pikk. Kehasoojus kõigub 36,6°—37,2° C; pulss on magades 130 (teisest kuust alates 120) ja hingamine toimub 30—45 (aasta lõpul 25—30) korda minutis.

Pärast sündimist lõigatakse nabaväät läbi. Enne seotakse ta läbikeedetud linase paelakesega mõne sentimeetri kauguselt lapse kehast kinni. 4—5 sm kauguselt lapse nabast köidetakse nabaväät teist korda kinni, et takistada vere väljavoolamist emakoogist. Nende kahe köitme vahelt lõigatakse nabaväät keedetud kääridega läbi.

Lapse kõhukese juurde jääb umbes 5 sm pikkune nabaväädi jätk, mida võib puudutada ainult puhaste käte või riistadega, sest selles leidub suuri veresooni ja nende kaudu võivad haiguste eod pääseda lapse organismi, põhjustades veremürgistust. 5.—6. päeval langeb ära nabaväädi jätk, jättes järele alguses punetava armi. Armi pinnale võib puistata kuivatuspulbrit (kseroformi või dermatoli); siis kaetakse see marliga ja köidetakse nabapaelaga või apteegist ostetud köidisega ümber kõhu kinni. Marli ja pael peavad olema steriilsed, s. o. idutud, mida saavutatakse neid pesemisel keetes ja kuumas triikrauaga triikides. Naba tuleb kinni kōita kuni haava täieliku paranemiseni, tavaliselt 2—3 nädala vältel. Kui aga naba punetab ja paistetub ning isegi lõhnama hakkab, siis tähendab see, et pisikud on pääsenud nabavääti; sel juhul tuleb pöörduda viivitamata arsti poole.

Vastsündinud laps on nõrk ja abitu; tema kondid on pehmed ning painduvad. Kolju (ajukarbi) üksikud kondid pole veel kokku kasvanud, nende vahel on tunda õmblused ja lõgemed: suur lõge eespool lagi-peal ja tagapool väikesed lõgemed. Lapse kasvades luustub pealuu ja lõgemed kasvavad kinni. Luustumise hilinemine on sageli rahhiidi (inglishaiguse)

tunnuseks. Ka teised lapse kondid on vähese lubja sisaldavuse tõttu pehmed ja painduvad ning lihased nõrgad, mistõttu vastsündinu ei suuda isegi pead üleval hoida.

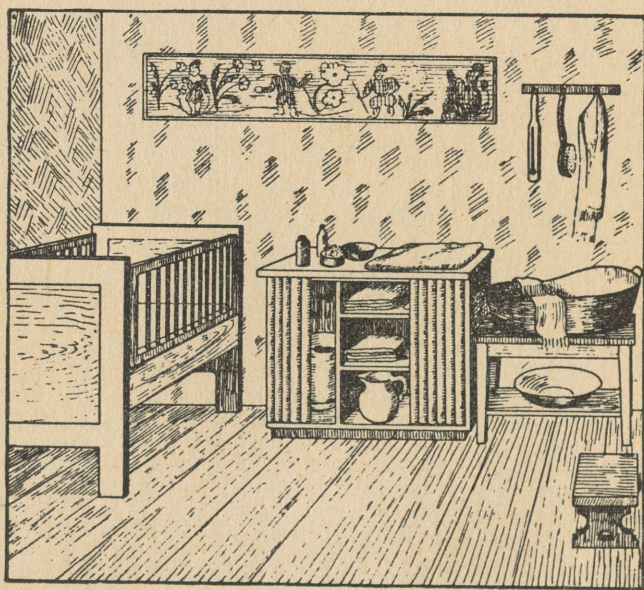
Nahk on lapsel sündides kaetud valkjaga lapsemäärdega, mis tuleb pesta maha esmakordse pesemise juures. Puhtakspestud nahk on punakas ja sile. Enamikul lastest muutub naha värv mõne päeva pärast kollaseks. See nn. vastsündinu kollatõbi kaob nädala vältel iseenesest. Kui aga naha kollasus püsib kauem või ei ilmu mitte esimestel päevadel, vaid hiljem, siis võib ta olla tõsise haiguse tunnuseks.

Vastsündinu väljaheide on esimese 2—3 päeva vältel isesugust mustjas-rohekat värvi; seda nimetatakse lapsepigiks. Loomuliku toitmise juures (emapiimaga) omandab väljaheide varsti oma hariliku kollaka värvi; ta on salvitaoline ja hapuka lõhnaga. Kui aga rinnalapse väljaheited on rohekat või pruunikat värvi, muutuvad vedelaks, limaseks ning tüklikuks, siis on see esimene tunnus seedimisrikestest, mis vajavad otsekohe ravimist.

Ka vaimselt on vastsündinud laps veel vähe arenenud. Ta teeb ainult loomusunnilisi liigutusi, nagu neelamine, haigutamine, köhimine, aevastamine jne. Suu tõmbleminegi, mida emad sageli juba esimesel kuul tõlgitsevad naeratusena, pole muud kui suulihaste teadvusetu tegevus. Meeltest on paremini arenenud haistmine ja maitsmine. Kuigi laps näeb ja arvatavasti ka kuuleb juba esimestel päevadel, puudub tal algul arusaamine kuuldust ja nähtust. Mähkimisel jätab laps tavaliselt karjumise.

Lapse ümbruses peab valitsema rahu. Vastsündinud laps veedab suurema osa omast ajast unes, magades 21 tundi ööpäeva vältel. Tema unerahu ei tohi segada. Tuleb hoiduda igasugustest ülearustest ärritustest, mis võivad last ehmatada, nagu asjata lapse äratamine unest, tema voodikese lükkamine, karjumine, uste paugutamine jne.; samuti on kahjulik ka kestev raadio või teiste masinate unda-

mine lastetoas, mis väsitab lapse õrna närvikava ja soodustab „närvilisust“ pärastises elus. Kuid laps peab siiski harjuma juba kohe pärast sündimist igapäevaste toimingutega ümbruses, nagu kõndimine toas ja kõnelemine, lambi süütamine ja kustutamine jms. Lapse uinutamisel tuleb loobuda kõrvalabist, kiigutamisest, kätel kandmisest, unelaulust jne. Kui on jõudnud uinamise tund ja kõik on korras magamiseks, kustutatakse tuli ja laps jäetakse üksinda kuni ta uinub.



Imiku tuba.

Pildil näha voodi, mähkimislaud, vann jm.

Imik.

1. Imiku kehaline ja vaimne arenemine.

Pärast esialgset kaalu kahanemist saab laps hiljemalt esimese kuu lõpul sünnikaalu tagasi ja hakkab siis kaalus järjekindlalt juurde võtma. Väikesed kõikumised kaalus võivad olla ja nad on loomulikud, kuid suurem kahanemine kaalus on haigestumise tunnuseks. Esimesel poolaastal on kasvamine kaalus kiirem ja terve laps võtab juurde keskmiselt 150 g nädalas, kuna teisel poolaastal kasvamine kahaneb ja juurdevõtt on keskmiselt ainult 75 g nädalas. Kui lapse arenemine toimub normaalselt, siis kasvab esialgne raskus 5 kuu pärast kahekordseks ja aasta lõpul kolmekordseks. Prof. Pirquet' andmeil on lapse keskmine kaal esimesel eluaastal järgmine:

Vanus	Raskus (grammides)	
	Poisslastel	Tütarlasterl
Sündides	3 480	3 240
1. kuu lõpul	4 400	4 100
2. " "	5 300	4 800
3. " "	6 200	5 700
4. " "	6 800	6 300
5. " "	7 309	6 900
6. " "	7 900	7 400
7. " "	8 500	7 800
8. " "	8 900	8 200
9. " "	9 200	8 500
10. " "	9 500	8 800
11. " "	9 900	9 400
12. " "	10 200	9 700

Teisel kuul on naba kinni kasvanud. Lihased tugevnevad ja laps püüab tõsta peakest, eriti kõhuli lamades. Ta pöörab suuremat tähelepanu oma ümbrusele, sest tema meeled — nägemine, kuulmine jt. hakkavad rohkem arenema; kuulmise suhtes on selles vanuses märgata isegi ülitundlikkust. Seepärast vastab laps teise kuu algul, seni kui ta pole veel kohanenud ümbruse toimingutega, igasugustele tugevatele meelteärritustele kisa ja nutuga. Ainult mõned ärritused tekitavad imikule juba elu algusest peale mõnutunnet: ta jätab kisamise toitmise ajal, soojas vannis, märgade mähkmete asendamisel kuivadega. Üldiselt on tema organism uute tugevate ärrituste talumiseks veel arenemata ja liiga õrn; seetõttu mõjub ärritusterohe ümbrus lapsesse algul vastumeelselt ja põhjustab kisa ning nuttu. 5—7-nädalane imik on kõige suurem kisaja: viiest tunnist, mis ta ärkvel on, nutab ta ligikaudu nelja tunni vältel. Emal-kasvataval pole siin põhjust muretsemiseks. Tuleb muidugi hoolitseda, et laps oleks korrapäraselt toidetud, et ta poleks märg või janune; samuti on tähtis, et mähkmed ei pigistaks ja laps ei väsiks magades ühes seisundis (ühel küljel või selili), sest ise ta asendit muuta ei suuda. Kui kõige selle eest on hoolitsetud ja laps on terve, võib ta nutta, kuni ta väsib. Lapse vanemaks saades väheneb ka tema kisa ja paha tuju iseenesest — ta hakkab kohanema ja isegi mõnu tundma paljudest ümbruse toimingutest.

Teise kuu lõpul hakkab laps häälitsema: „lala“, „ära“, „öra“ jne. Ilmuvad pisarad. Selles eas laps peab rahunema sõbraliku manitsuse peale.

Kolmandal kuul tõstab laps kõhuli olles pead iseseisvalt. Paneb tähele läikivaid asju, jälgib silmadega heledat valgust — tuld. Kasvataja peab soodustama nägemise arenemist. Lapse ärkvel olles lükatakse

tema voodike akna juurde, et laps saaks jälgida väljas puu okste liikumist; imikule pannakse selga heleda-värviline jakike, riputatakse seinale tükk kirjut paberit või kirju pallike voodi kohale, et lapsel oleks, mida vaadata. Ta hakkab tundma ema ja naeratab teadlikult emale vastu. Sülje nõristus suureneb.

Neljandast kuust alates kasutab laps mänguasjadena oma keha osasid — käsi ja jalgu, neid sirutades ja painutades. Ta katsub juba haarata asjade järele: hoiab kinni jakipaelttest või tutist, katsub neid rebida ja suhu pista. On saabunud aeg esimeste mänguasjade muretsemiseks. Sile luust rõngas, puhas niidirull, värviline pallike või kummist nukuke, ka läikivad tsel-luloidist kõrinad valmistavad väikesele rõõmu. On soovitatav riputada asju voodi kohale niivõrd kaugemale, et laps saaks neid puudutada ainult käega, mitte aga võtta suhu.

Viiendal ja kuuendal elukuul katsub laps juba toeta istuda, kuid ta ei suuda ise ennast veel pikemat aega sirgu hoida, vaid vajub kergesti ühele küljele, mis kordudes võib tekitada selgroo kõverduse. Sellepärast ei tohi last esimestel elukuudel üldse istuma panna. Kui tekib tarve teda kätele võtta, siis peab laps lamama ema käsivarrel, kuna teise käega toetab ema lapse selgroo alumist osa. Üldse on lapsele seda parem, mida vähem teda sülle võetakse.

Ka vanemat, istuvat last ei tohi kanda ega hoida ainuüksi vasemal või paremal käel: lihaste nõrkuse tõttu ei suuda laps hoida end sirgena ja vajub ema rinnale, mis põhjustab selgroo kõveruse tekkimist.

Last ei tohi sundida ega meelitada enneaegu ei istuma, seisma ega kõndima — ta teeb seda ise, kui aeg selleks on tulnud ja tema kondid ning lihased vastavalt arenenud. *Lamamine kõhuli ja roomamine on imikueas kõige tervishoiulisem asend,*

sest see soodustab selgroo, seljalihaste ja kere kõige paremat väljaarenemist.



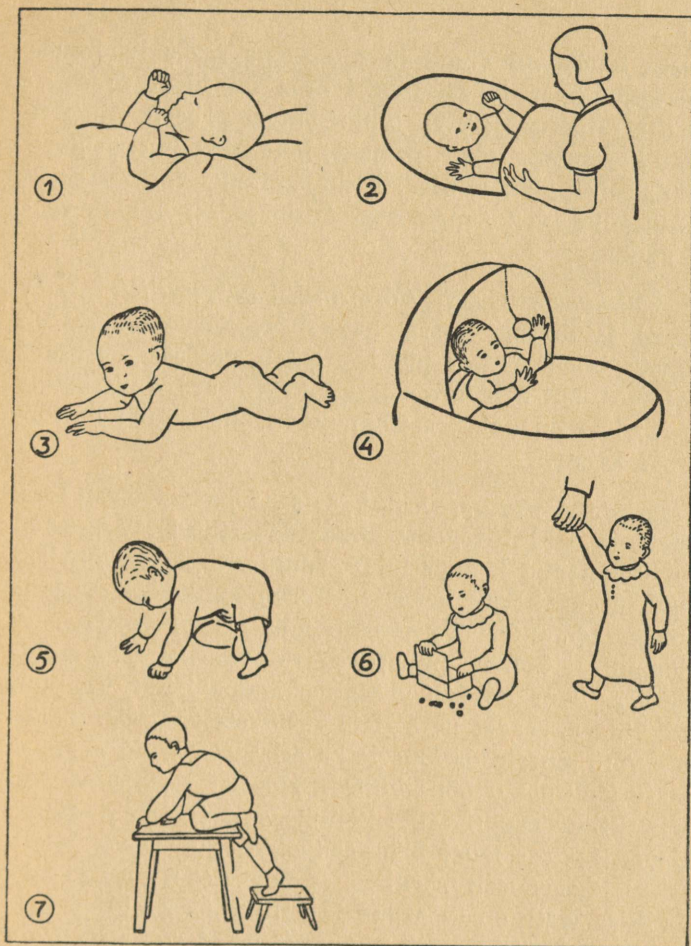
Noore imiku hoidmisviis õigesti ja valesti.



Vale hoidmisviisi tagajärjel tekkivad kõverad seljad.

Pooleaastane laps tunneb ema, isa ja teisi koduseid inimesi ning rõõmustub neid nähes; võõraid isikuid ta aga kardab, „võõrastab“, kuri nägu ja ähvardav hääl kutsuvad esile nutu. Ta katsub järele aimata nähtut ja esimesi silpe.

Pooleaastasele lapsele antakse kätte puust klots või ümmargune teelusikas, millega lubatakse lüüa



Lapse areng piltides.

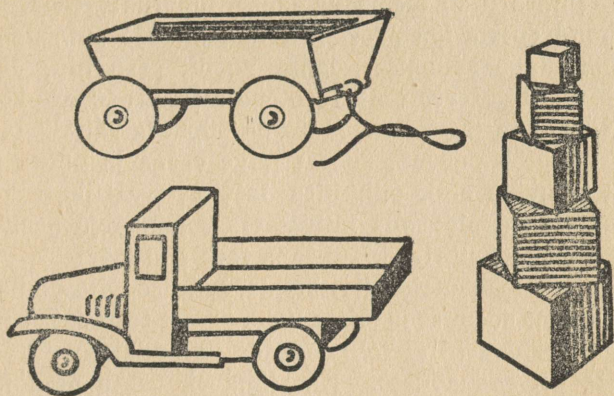
1. Vastsündinud laps — väeti ja abitu, hoiab magades käed instinktiivselt rusikas, teine teispool pead. 2. — 3-kuine laps jälgib ümbrust ja naeratab teadlikult oma hoidjale. 3. — 4-kuine laps hoiab pead vabalt. 4. — 6-kuine laps istub iseseisvalt, haarab mänguasja järele. 5. — 9-kuine laps armastab roomata. 6. — Aastane laps istub ja seisab vabalt; teeb esimesi kõndimisharjutusi; avab ja suleb mängukasti. 7. — 1½-aastane laps armastab ronida, saab aru käsust ja keelust.

vastu lauda või voodi äärt, et laps saaks harjutada kõrvakuulmist ja rahuldaks oma tarvidust müra — häälte tajumise järele. Tükk valget paberit, mida ta võib kortsutada, nõör, paelake, lõngakera jms. sobivad mängimiseks selles eas. Kuid imikule võib ulatada ainult üks asi korraga, sest mitmega tegelda ta veel ei suuda.

Esimese eluaasta kolmandal veerandil (7., 8., 9. kuul) istub laps toeta, hakkab roomama ja katsub tõusta asjade najale püsti. Oskab näidata üksikuid esemeid, kui neid nime järele küsitakse. Kui küsime näit., kus on poiss, raamat, koer, siis näitab ta sõrme asjale.

Esimese eluaastalõpul seisab laps iseseisvalt ilma toeta ja hakkab tegema kõndimisharjutusi. Lõgemed on vähenenud ja luustunud, suurest lõgemest on jäänud järele vaevalt herneterasuurune auk. Magab laps umbes 14 tundi. Ta eraldab juba värvusi, eriti heledamaid — kollast, punast, pärastpoole ka teisi põhivärve. Laps hakkab mängima kodus leiduvate puutükkidega, seades neid ritta või üksteise peale. Selles eas võib muretseda lapsele ka ärist saadavaid üksteise sisse mahtuvaid õõnesklotse. Nöörist tõmmatav van-ker, liikuv madu, väike kelluke, mis tiliseb jt. täien-davad aastase lapse mänguasjade kogu.

Üldiselt peab märkima, et suur mänguasjade hulk ja valik on ülearune ja kahjulik — mida vähem asju ja mida lihtsamad, seda armsamad nad on lapsele. Tervishoiuliselt on keelatud tarvitada lapse mänguasjadeks kõiki pisikesi ja teravaid, samuti mürgise värviga kaetud asju: kompamisemel on lapsel kõige paremini arenenud suus ja sellepärast rändavad kõik kättesaadud asjakesed esmalt suhu, et neist ettekujutust saada. Teravate asjadega võib laps sel teel ennast vigastada ning väikesi asju (näiteks nõöpe) koguni



1—2-aastase lapse mänguasjad.

alla neelata; värvidest aga on sageli roheline värv ja teised mürgised. Ebasoovitavad on ka pehmed, karvased mänguasjad, mis koguvad enesesse tolmu ning mustust. Mänguasjad peavad olema puhtad ja pestavad. Aastane laps avaldab juba hellustundeid vanemate vastu ja oskab viibata käekesega jumalagajätmisel. Ta hääldab üksikuid silpe ning mõningaid sõnu.

2. Imiku eest hoolitsemine.

Puhtus. Lapsehoid nõuab emalt-kasvatajalt piinlikku puhtust. Lapsehoidja peab olema ise puhtalt rõivastatud: soovitav on tarvitada erilist valget pestavat varrukatega põlle (kittelpõll), mida imiku juurde minnes võib tõmmata tööriivastele. Puhtad ja terved olgu ka hoidja käed: neid pestagu sageli, eriti aga minnes töö juurest lapse juurde. Küüned olgu lühikeseks lõigatud ja peetagu puhtad. *Lubamatu on lapse suudlemine, eriti vööraste ja haigete poolt,* sest paljud pisilased, mis täiskasvanuile on ohutud, võivad lapsele olla kardetavad.

Puhas peab olema ka lapse ümbrus: tuba, eriti põrand (pesta iga päev ja nõuda jalgade puhastamist enne tuppa astumist), lapse voodi, pesu ning lapse rõivad. Iga terve imik teeb end märjaks 10—20 korda päevas, iste järgneb 2—3 korda ööpäeva vältel. Istme korral peab puhastama last leige veega ja puhta lapi või puuvilla abil, pühkides last ettevaatlikult kõhu poolt tahapoole; siis kuivatatakse nahka ja kaetakse õrnalt lastepulbriga. Kui laps teeb end märjaks, tuleb vahetada mähkmeid viivitamata, kuid soovitav on seda teha enne söömist ja mitte kohe pärast toitmist. Musti lapse mähkmeid ei tohi loopida põrandale, vaid ämbri- risse või pesunõusse. Ka sinna ei maksa neid jätta kauaks vedelema, vaid võimalikult kohe pesta igakord kuuma veega, keeta, loputada soojas ning pärast külmas vees, kuivatada väljas päikese käes ja siis triikida. Et vähendada seda küllalt vaearikast tööd lapse pesu korrashoidmisel, peab harjutama imikut varakult puhtusele — potilkäimisele. Algust võib teha juba esimese poolaasta lõpul, ja kui aastane laps pole seda veel ära õppinud, siis on selles süüdi enamasti kasvataja ise.

Kõige parem tee puhtusele harjutamiseks on järgmine. Peale ärkamist ja varsti pärast toitmist hoitakse laps määratud asendis ööpoti kohal (algul võib ka laiem ämber olla), kuhu valatakse sooja vett. Väljaskäigule meelitatakse tuntud sõnadega. Külmale potile ei tohi last kunagi panna, seda kardavad paljud lapsed ja just sellepärast kisavad ja protesteerivad nad selle toimingu vastu. On tähtis äga, et soolte kui ka põie tühjendamine toimuks iga päev ikka samadel aegadel; ei tuleks jätta seda tegemata ka siis, kui mähkmed järelevaatamisel on juba märjad: last tuleb harjutada korrapärasusele ja täelikule põie tühjendamisele. Tavalisesti kestab mitmeid kuid, enne kui laps taipab, mida temalt

nõutakse — ühed lapsed õpivad selle varemini, teised hiljemini. Harjutatud laps isegi unes teatab oma sellekohasest vajadusest rahutuse, visklemise või oigamisega.

Potile iseseisvalt istuma pannakse laps ainult siis, kui ta ise toeta istub; tähtis on seejuures, et lapse tähelepanu mängimise või jutuajamisega kõrvale ei juhitaks ja teda liiga kaua potil ei lastaks istuda. Tuleb ka valvel olla, et laps, kes juba puhtust peab, ei võõrduks sellest harjumusest: teiskordne harjutamine nõuab palju rohkem vaeva.

Vannitamine. Tervet last vannitagu esimesel elupoolaastal järjekindlalt iga päev. Alates elu teise poolaastaga, kui laps õpib juba puhtust pidama, võib vannitada teda ülepäeviti, ja aasta lõpul veel harvemini (2—3 korda nädalas).

Vannitamiseks on tarvilik pesemisnõu (soovitatav plekist lapsevann), termomeeter vee soojuse mõõtmiseks, pehme rasvaküllane seep (näiteks marseille seep), kuivatuslina ja eriline lapp pesemiseks, mis tuleb hoida piinlikult puhas (peale vannitamist alati kuumas vees hoolega puhtaks pesta ja kuivatada). Samuti tuleb puhtaks pesta ka vann karja ja seebiga. Lapse pesemistarbeid tarvitatakse ainult lapse vannitamiseks, ega mitte mingiks muuks otstarbeks, eriti mitte lapse pesu pesemiseks.

Vannitamise vee soojus olgu 28° R või 35° C ja vannitamise toa soojus mitte alla 14 — 16° R või 18 — 20° C. Vannitamise vältus: 3—5 minutit.

Last vannitades peab hoidma teda sirgelt. Täiesti lubamata on last vette lastes hoida teda peast ja jalgadest, jättes selg toeta. Toimetades õigel viisil lamab lapse ülemine kehaosa (kael, kukal) ema-pesija p a h e m a l käsivarrel nii, et pahem käsi asetub lapse pahema õlavarre all, sõrmed kaenlaaugus. P a r e m käsi aga toetagu selgroo alumist osa. Vannis lamades olgu lapse ülemine kehaosa endisel viisil ikka p a h e m a l käel, parem käsi aga vabaneb peale lapse vanni

laskmist, kuna alumine kehaosa tugeneb vastu vanni põhja. Pestakse vabanenud parema käega. Vesi ulatugu lapsel üle õlgade, kuid tuleb vaadata, et nägu ja kõrvad oleksid alati veest väljas, sest vannivesi ärritab viimaste, eriti silmade, õrna limaskesta.

Esiteks pestakse lapse pea ja juuksed, siis keha ning eriti hoolsasti kõik keha voldikesed kaelal, kaenla all, kubemetel, sest just sinna koguneb mustust, puudrit jne., mille tagajärjel kergesti tekib haudumine. Selja pesemiseks keeratakse laps kahe käe abil seljaga ülespidi, asetades rinna p a h e m a l e käele, näoga niivõrd kõrgele, et ta ei neelaks sisse vett.

Kui laps pestud, võetakse ta kiiresti veest välja ja mähitakse pehmesse sooja kuivatuslinasse. Nägu pestakse eraldi pärast vannitamist erilises kau-



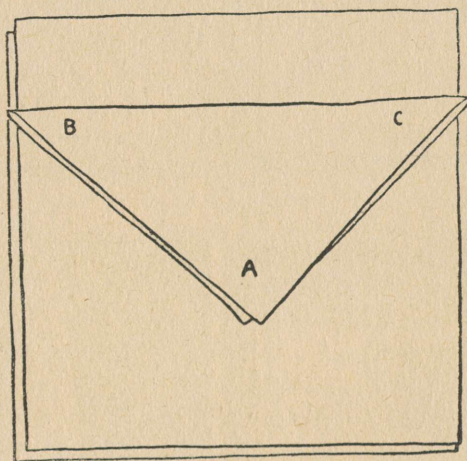
Imiku asend vannis.

sikeses puhta veega. Silmi, kõrvu ja nina võib puhastada ettevaatlikult niiske puuvillatopiga (võttes iga silma, kõrva ja ninasõõrme jaoks eri topp). Keelatud on igasugune lapse suu puhastamine, et mitte vigastada suu limaskesta ja mitte viia sisse haiguse idusid.

Kui keha ja eriti voldikeste vahed on kuivatatud, puistatakse lastepulbrit (talk, vasenoolpulber) kaenlaaukudesse, kubemetesse, tuharate voltidesse, jalgade vahele jne., et vältida haudumist. Laps rõivastatakse kiiresti, toidetakse ja pannakse voodisse magama.

Rõivastamine. Imikut peab rõivastama nõnda, et tal oleks soe, kuid mitte ka üleliiga soe, et vältida higistamist ja keha haudumist. Last ei tohi liiga kõvasti kinni mähkida, sest see takistab kopsu ja südame tegevust ja lihaste arenemist.

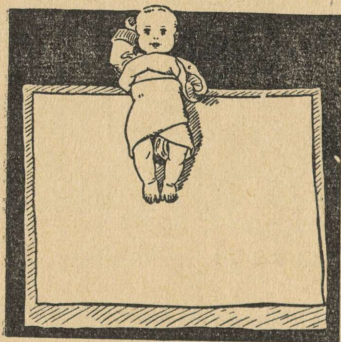
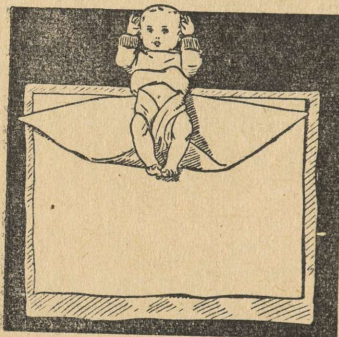
Rõivad valmistatakse pehmeist riidesortidest, mis on soojad ja imevad enesesse hästi niiskust. Sobivad on näiteks trikoo, nansuk, peenike linane või puuvillane, marli, parh, flanell; sama eduga võib tarvitada vanu kantud pesu-esemete tükke. Pesuriie kui ka kõik paelad ja kaunistused



Lauale valmis pandud 3 liiki mähkmeid.

peavad olema pesukindlad. Rõivad, mis puutuvad otseselt kokku lapse ihuga, ei tohi olla flanellist või villasest riidest, sest saades märjaks moodustavad nad liiga tiheda ja vett halvasti läbilaskva mähise (kompressi) lapse keha ümber, mis takistab naha tegevust ja ainevahetust. Palistusi olgu võimalikult vähe ja need olgu säärased, mis ei hõõru. Masinaõmblused on liiga kanged, palistused olgu kas käega õmmeldud või palistatud pehme paelaga; soovitatav on need tagasi pöörata paremale, välisele poolele. Ka pitse, igasuguseid nõelu, nõöpe ja haake ei tohi olla lapse rõivastel: nad hõõruvad ja teevad lapsele haiget ja suurem laps võib neid ka alla neelata. Rõivaste kinnitamiseks tarvitatakse paelu, aga mitte mingil tingimusel vedrunõelu.

Lapse ülakeha katmiseks tarvitatakse pesuriidest särigikest ja flanell- või parhriidest jakikest (mis võib olla ka kootud). Kui särigike avaneb seljal, siis olgu jakikinnis ees, või vastupidiselt, et laps oleks kaetud.



Imiku mähkimine.

Lapse alumise kehaosa katame kolmnurkselt kokku pandud marlist mähkme abil püksitaolise kattega; sellele järgneb veel kaks nelinurkset mähet, ulatudes üle jalakeste. Keskmine mähe valmistatakse pesuriidest, kuna p[ä]lmine mähe on paksemast, näiteks flanellrii-

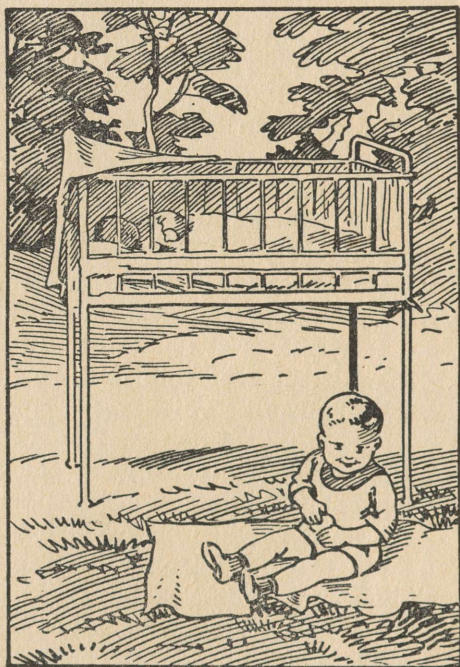
dest. Mähkmed kinnitatakse paeltega või pehme vööga ümber kõhukese, kuid täiesti lubamatu on kinni mähkida imikuid pika vööga peast jalatallani, nagu seda tehti vanasti. See võtab lapse käte-jalgade liigutamisvabaduse. Pooleaastasele lapsele pannakse selga lühike kleidike ja erilised mähispüksid, ja kui ta roomama hakkab — tagaklapiga varustatud püksikesed pihiku küljes. Püksikeste alla jäetakse algul püksitaoliselt pandud alusmähe seni, kuni laps on õppinud puhtust pidama.

Et last oleks hõlpus mähkida, on soovitav tarvitada *mähkimislauda*. Mähkimislauda kapis hoitakse lapse pesu, vann, kausike näo pesemiseks, rätik kuivatamiseks, puudritops jne. Mähkimislauda tähtsust tõstab eriti asjaolu, et see hoiab ema liiga madalaist kummardusist lapse mähkimisel tavalisel voodil, mis kahjulikud ema tervisele, eriti esimesil ajal pärast sünnitamist. Mähkimislauda aset võib täita ka harilik laud, suurem kast, söögikapike või kõrgem lapse voodi.

Voodi. Lapsel peab olema oma voodi; ka emaga ei tohi ta magada ühes voodis. Esimestel elukuudel võib tarvitada lapse voodiks korvvankrit või suuremat pesukorvi, kuid soovitavam on väike raudvoodi, mis täidab oma ülesannet mitme aasta vältel. Viimane on kergesti puhastatav; võre hoiab last voodist kukkumise eest; rataste abil on säärast voodit kerge ümber paigutada suvel isegi õue või aeda, et võimaldada lapsele värsket õhku ning päikest, mis on lapse tervisele esmajärgulise tähtsusega.

Voodi aluskotiks võib olla madrats, mis täidetud kaeraaganatega või õlgedega. Uuemal ajal tarvita- takse selleks otstarbeks eduga ka turbapuru, mis loob imikule tervishoiulise, kuiva ning sooja aseme, kõrvaldab naha ärrituse ja haudumise ning hoiab lastetoa õhu puhta ebameeldivast mähkmelõhnast. Lapse ase-

meks ei kõlba aga sugugi sulgpadi või pehme vedrumadrats kui liiga soojad ja painduvad esemed, mistõttu lapse selgroog paindub ja võib kasvada kõveraks. Samal põhjusel on imikule peapadi kahjulik,

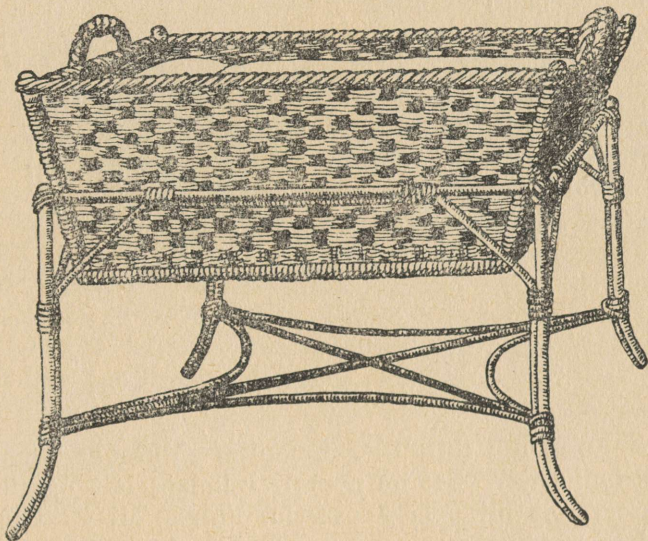


Raudvoodi, mida võib paigutada ka aeda.

või olgu see siis üsna õhuke ja pehme. Ka kiike ega hälli ei või soovitada lapse magamisasemeks, sest kiigutamine on kahjulik ajule.

Mänguaed toob emale-kasvatajale palju kergendust: laps võib seal rahulikult roomata ja mängida tarbekorral ka ilma järelevalveta, seal on ta kaits-

tud vigastuste ja õnnetusjuhtude eest. Olles küllaldaselt suur ei takista see roomamist ega kõndimist; ebasoovitavad on küll aga liiga väikesed ümmargused või neljakandilised aiakesed, mis takistavad lapse arenemist, eriti roomamist.

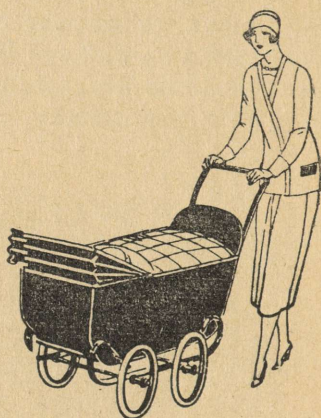


Lapse korvwoodi.

Imiku väljaviimisest. Terve ja elujõulise lapse sirgumiseks pole õhul ja päikesekiirtel mitte väiksem tähtsus kui lapse korralikul toitmisel. Kui see haiguse tõttu pole arsti poolt keelatud, siis viiakse lapsi iga päev värskesse õhu kätte. Suvel soojal ajal võib terveid imikuid viia välja juba elu esimesil nädalail. Lapsed, kes on harjunud välise õhuga, võivad suvel ka magada väljas tuule ja päikese eest kaitstud rõdul, aias või heinamaal.

Alates 3.—4. elukuust võib viia välja imikuid ka

talvel, muidugi soojalt rōivastatult ja kinnikaetult. Ainult kui õhusoojus talvel on 5 ja rohkem kraadi alla nulli, samuti tuulise külm-niiske ilmaga peab olema ettevaatlik väljaviimisega. Lapse väljaviimiseks on soovitav muretseda vanker või saanike, sest kätel kandmine on koormav nii emale kui lapsele.



Vanker lapse väljaviimiseks.

3. Imiku toitmine.

Loomulik toitmine. Emapiim on ainuke loomulik imiku toit. See on noorele inimlapsele kõige kohasem toit nii oma koosseisu, hulga kui ka kõigi teiste omaduste poolest, mis tarvilikud lapsukese arenemiseks ja kasvamiseks. Emapiima ei saa asendada ühegi teise toiduga, ka lehmapiimaga mitte, sest viimane on ju määratud noorele vasikale, mitte aga inimlapsele. Emapiim, mida laps saab ilma vahetalituseeta ema nisast otsekohe suhu, on puhas kahjulikkudest idudest, temas leidub vitamiine kui ka kaitsekehi haiguste vastu (eriti rahiidi ja nakkushaiguste vastu).

Kunstlikult toidetud lapsed haigestuvad rahhiiti kolm korda sagedamini kui emapiimaga toidetud; suremus on kunstlikult toidetavate laste seas 5 korda suurem kui rinnaga toidetud lastel.

Imetamine ei tee kahju emale; just vastupidi — mitmed haigused ja hädad hoitakse emal ära imetamise läbi. Raseduse läbi muudetud naise suguelundite taandareng toimub kiiremini, vähktõvegi ohtlikkus vanemas eas on väiksem lapsi imetanud naistel. Loomulik toitmine takistab sageli ka liiga kiiret uut rasesutumist.

Peaaegu eranditult suudavad kõik emad oma last imetada; ainult mõningate nakkushaiguste korral (lah-tine kopsu- või kurgutiisikus, rõuged, läkakõha jt.) kui ka raske langetõve korral peab loobuma imetamisest. Kui aga emal on piima vähe (seda võib kindlaks teha ainult lapse kaalumise-ga enne ja pärast toitmist), siis tuleb võtta lisaks emapiimale lehmapiima; s. o. tuleb üle minna nn. segatoitmisele. Segatoitmine on lubatud ka sel korral, kui ema on sunnitud asuma tööle, mis takistab imetamist. Ema kodust eemal olles tuleb siis toita last pudeliga; tööst vabanedes peab ema ülejäänud ajal toitma last kolm-neli korda päevas rinnaga. Iga tilk emapiima on lapsel lõpmata kallis, seepärast *ärgu võõrutatagu last emarinnast enne-ae-gu*, soovitav mitte ilma arsti nõusolekuta.

Et hoiduda rinnanäärme põletikust kui ka lapse seedeorganite haigestumisest, tuleb enne toitmist pesta nibu puuvillaga ja puhta sooja keedetud veega. Samuti peab pesema ema enne imetamist oma käsi. Täiesti lubamata on emal niisutada oma nibu süljega või suhkruveega. Pärast toitmist pestakse nisa jällegi ja kuivatatakse hool-sasti. Siis kaetakse rind puhta linase või marlist la-piga, mis imeb enesesse nisast väljavoolavat piima.

Et võimaldada maole puhkust ja saavutada korra-likku toidu seedimist, *toidetakse imikut 5 korda päevas, iga nelja tunni tagant*, jättes pikema vaheaja (8 tundi) öösi, millal ei tohi anda sugugi

rinda, sest laps vajab öörahu nagu täiskasva-
nugi. Ainult nõrku lapsi, kellel keharaskus sündides
ei ulatu üle 2,5—3 kg, imetatagu 6 korda päevas, iga
kolme tunni tagant.

Tuleb imetada ühest rinnast korraga,
andes vaheldumisi kord paremat, kord vasemat rinda.
Imetamisel tuleb hoolitseda, et nisa ei suleks nina-
sõõrmete avausi ega takistaks hingamist; selleks tu-
leb hoida kinni ühe käega rinnanäärrest, kuna teine
käsi toetab lapse selga. Tuleb hoolitseda ka selle
eest, et *laps imeks nisa korralikult tühjaks*; jääb
siiski piima järele, tuleb see välja pigistada.
Imetamise aeg kestku 15—20 minutit.



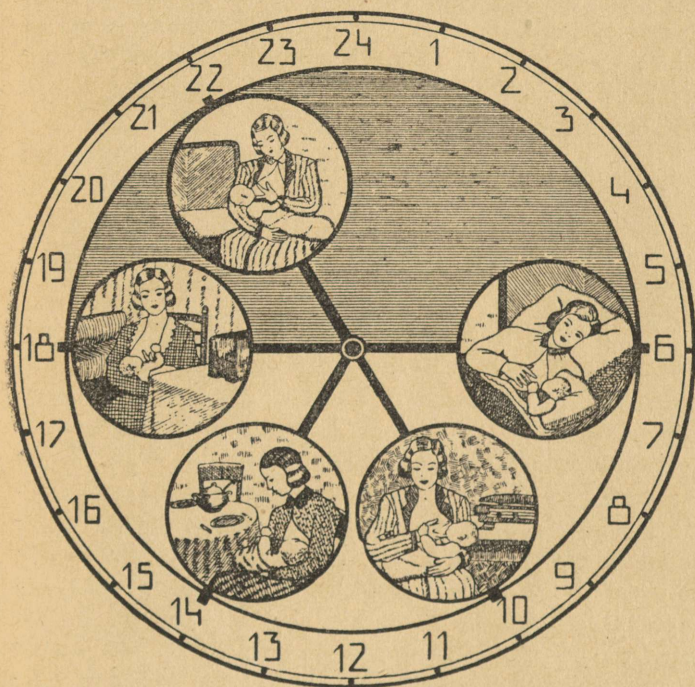
Lapse asend imetamisel ja kunstlikul toitmisel.

Imetamine algab 12—14 tundi pärast sünnitamist,
kui laps ja ema on välja puhanud. Esimestel päevadel
on emapiim kollane ja paksem, nn. ternespiim,
3.—8. päeval ilmub pärispiim. Esimestel päevadel
laps tarvitab kõigest paarsada grammi piima päevas,

kuid iga päeva kasvab lapse toidutarvidus. Keskmiselt on terve imiku toidutarvidus päevas järgmine:

Lapse vanus nädalates	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	12.	16.	20.	24.
Piima hulk grammides	250	500	550	600	650	700	750	800	850	900	950	1000

Võõrutamine. Võõrutamine on ohtlik ajajärk lapse elus. Seda alustatakse tavaliselt 8.—9. kuul,



Imiku toitmise kellaajad.

kui laps saab juba emapiima kõrval lisatoiduna kord päevas manna- või jahuputru (6. kuul) ja

kord päevas a e d - või j u u r v i l j a p u t r u (8. kuul). Kui laps on selle toiduga juba harjunud ja see ei tekitu seederikkeid, siis asendatakse kolmas söömaaeg lahjendatud lehmapiimaga. Edaspidi asendatakse 1—2-nädalaste vaheaegadega ka kaks ülejäänud toitmiskorda järk-järgult lehmapiimaga.

Kahtlemata pakub emarina imemine lapsele lõbu ja sellest võõrutamine on seotud norutundega. Laps keeldub sageli algul pudelist või lisatoidust ja avaldab selle vastu vihast protesti. Lisatoitu pakutakse lapsele järjekindlalt iga päev enne imetamist ja samas keha asendis kui rinnaga toitmisel. *Võõrutamine toimugu aegamööda, 3—4 kuud, igatahes mitte vähem kui 4—5 nädala vältel.*

Lapse haiguse ajal ei tohi ette võtta võõrutamist, vaid tuleb oodata lapse paranemiseni. Samuti tuleb hoiduda võõrutamisest suvel kuuma ajaga, sest eriti sel ajal tekivad imikuil kergesti seederikked.

Kunstlik toitmine. Kunstlik toitmine nõuab emalt-kasvatajalt erilist-tähelepanu ja teadmisi, et hoida last haigestumast. Kunstliku toiduna tarvatakse tavaliselt lehmapiima. Lehmapiima koosseis on lapsele vähem sobiv, kui emapiima oma. Enne lapse suhu jõudmist satub lehmapiimasse mustust, tihti isegi ohtlikke haiguste tekitajaid; piimaga kauplevad lisavad piimale sageli ka vett ning soodat ja teisi keemilisi aineid, mis teevad piima kõlbmatuks lapsetoiduks. Linnas on küll teostatud nüüd piimakontroll ja uue piimaseaduse järele lastakse turule kinnistes klaaspudelites lastepiima või erivalikrõõskpiima nime all kõrgem piima liik, mis määratud toorelt tarvitamiseks ja peaks vastama kõigile tervishoiulistele nõuete. Seda piimaliiki võib tarvitada ka imiku toitmiseks. Kus aga kontrollitud

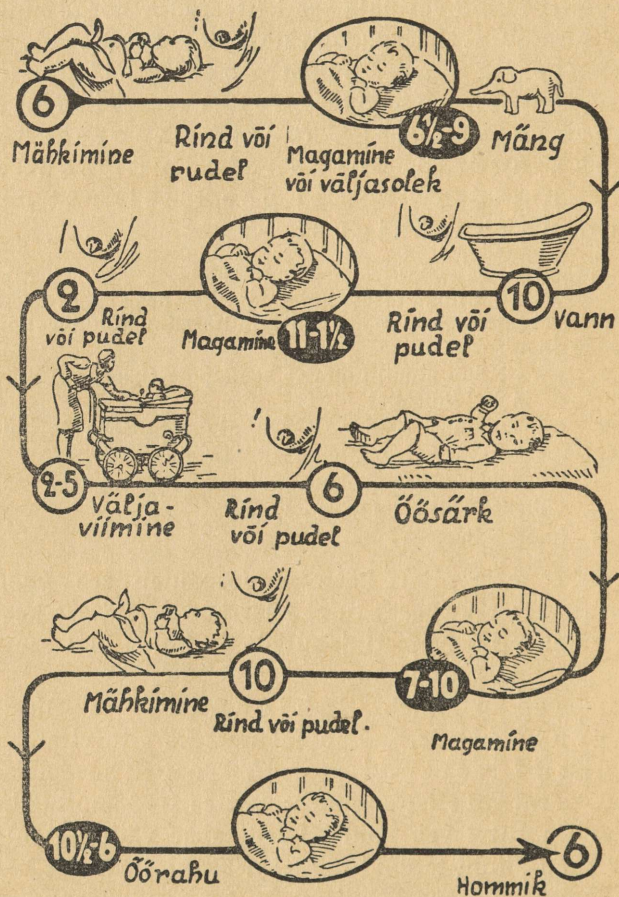
lastepiima ei ole või pole see kättesaadav kõrge hinna tõttu — seal peab ema-kasvataja ise hoolitsema, et imikule antav piim oleks lüpstud piinlikult puhtalt, tervete vitamiiniderikka söödaga (värske tooressööt — rohi, naerid, porgandid jne.) söödetud lehmadel, kes ei põe tiisikust või muud nakkushaigust.

Kunstlik toitmine on seotud suurema aja- ja rahakuluga. Imiku piima ettevalmistamiseks peab muretsema vastavaid esemeid, mis määratud ainult imiku toidu valmistamiseks ja nimelt:

1. Email- või alumiiniumist keedupott (kaanega) piima keetmiseks ja hoidmiseks;
2. teine samasugune pott tummi keetmiseks ja hoidmiseks;
3. tihesõel (soovitatav roostevabast materjalist);
4. vähemalt üks lapsepudel;
5. imemisenisa.

Kohe peale piima kättesaamist tuleb see *keeta* 2—4 min., lastes tõusta tulel paar korda. Pärast keetmist tuleb piim kiiresti jahutada ja hoida alal samas keedupotis külmas kohas.

Lehmapiim tuleb lahjendada ja lisada suhkrujuurde. Lahjendamiseks tarvitatakse keedetud vett või *tummi*. Tummi keedetakse kaera-, odra- või riisitangudest, võttes 1—3 supilusikatäit tangu liitri vee kohta, keedetakse väikesel tulel $\frac{1}{2}$ —2 tundi, kuni tangud täiesti pehmed, lisatakse keedetud vett sel määral, kui on keetes ära auranud ja lastakse läbi tihedast sõelast. Kui on tegemist noorte imikutega (1—2 kuud), siis võetakse $\frac{1}{2}$ piima + $\frac{1}{2}$ tummi. Alates 3.—4. kuust võib lisada juurde kas rohkem piima või tarvitada lahjendamiseks ja huttummi. Viiendast elukuust alates minnakse üle toitmisele seguga, milles on $\frac{2}{3}$ piima + $\frac{1}{3}$ tummi ja 7.—8. kuul minnakse üle täispiimale. Suhk-



3—4-kuise imiku päevakava näide.

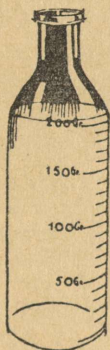
rut lisatakse keskmiselt teelusikatäis poole klaasi piimasegu kohta.

Lapse pudel peab olema siledast läbipaistvast klaasist, soovitatav grammijaotusega küljel.

Imemisenisaks tarvitatagu lihtsat, paksust

kummist lutti, millele tehakse otsa tulikumaks aetud õmblusnõelaga väike auk, nii suur, et piim sellest ainult tilgub.

Eriti tuleb hoolitseda, et lapsepudel ja lutt oleksid alati puhtad. Pärast toitmist puhastatakse pudel hoolega harja ning soodavee abil, loputatakse keedetud veega ja lastakse kuivada ülespoole pööratud põhjaga. Samuti peab hoidma lutti puhtalt, loputa-



Lapsepudel.

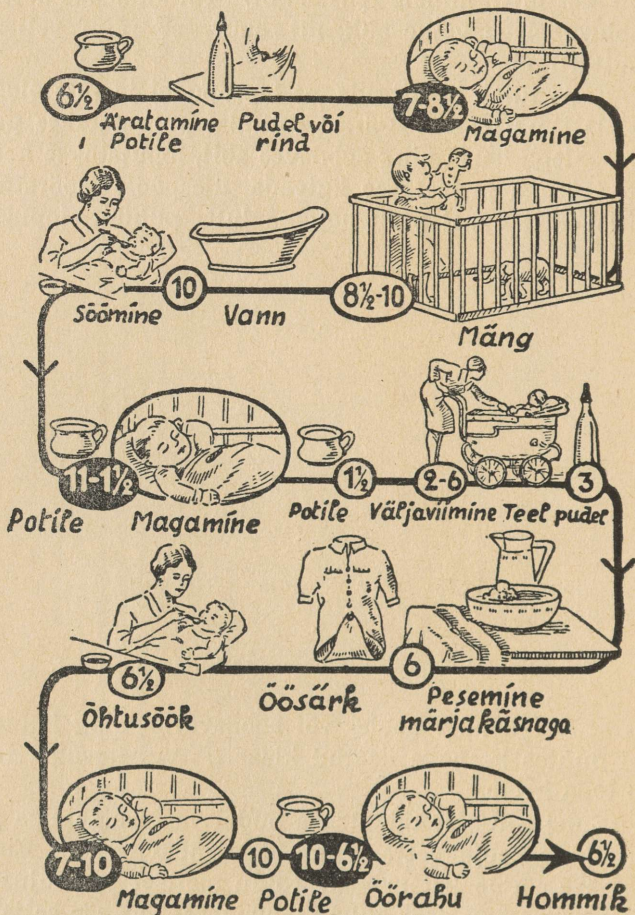


Lapse toitmine pudeliga.

des seda iga päev soola- või soodaveega ning hoides alal puhtas kaanega kaetud klaasis. Vahetevahel tuleb teda keeta.

Enne toitmist täidetakse pudel vastava seguga ja asetatakse sooja vette piima soojendamiseks. Ema peab ise järele katsuma ka toidu maitset ja soojust: selleks valatagu paar tilka teelusikasse või käe seljale või pandagu pudel soojuse mõõtmiseks silmalaujuurde. Mingil tingimusel ei tohi aga ema võtta pudeliotsa suhu, sest sel teel võib ema lapsele haigusi edasi anda. Pudelit antakse lapsele lamades või hoides last süles.

Kunstlikul toitmisel on täpsus ja korrapärasus



Aastase lapse päevakava näide.

esmajärgulise tähtsusega. Eriti siin tuleb alati pidada neljatunnilist söögi-vaheaega ning toita last mitte rohkem kui viis korda päevas. Kuni 1. eluaasta lõpuni ei tohi ühel toitmisel anda üldse

üle 200 gr. piimasegu ja päeva vältel mitte üle 500—600 g piima, vastasel korral tekib lapse ületoitmise hädaoht. Kui peaks selguma, et lapsele sellest ei jätku, küsitagu nõu arstilt.

Juurdetoitmine. Alates 3.—4. kuuga tuleb anda nii loomulikult kui ka kunstlikult toidetud imikule *puuvilja või marjamahla toorelt* (tomateist, porgandeist, õuntest, sidrunest, apelsinest jne.). Väljapigistamisel saadud mahl lisatakse juurde toidule või antakse algul lahjendatult keedetud veega teelusikatais päevas, pärast rohkem.

6.—7. kuul tuleb hakata andma lapsele üks kord päevas piima asemel *mannaputru*, ja *hukõrti* või *lastejahuputru*. 8. kuust peale võib hakata andma lapsele kord päevas ka kestainet sisaldavat keedetud *aed- ja juurvilja*; viimased tuleb kaapida või riivida roostevaba aedviljariiviga pudruks ja keeta vähese veega pehmeks, lisades natuke rõõska koort või võid (spinati-, porgandi-, õunapuder jne.). Kolm söömaaega täidetakse endiselt piimaga.

Lapse vanemaks saades tuleb piimaga toitmist järk-järgult vähendada, asendades seda mõne teise toiduga; esimese eluaasta lõpul antakse putru „*võisilmaga*“, saia võiga, kuivikupudi, juurvilja- või aedviljapüreed, kiselli või kompotti, munakollast, toorest puu- või aedvilja jne. Piimahulk kõigub 450—600 g, ühes arvatud ka kohviga, pudrugaga, supiga jne. saadud piimahulk.

Ka esimese eluaasta lõpul on tähtis korrapärasus ning täpsus toitmisel: söögid tuleb jaotada 4—5 söögiajaks, toites last kindlatel tunniaegadel; *söögi vahel ei tohi lapsele mingit sööki anda — ka piima ja maiustusi mitte*. Viimased koorivad liigselt lapse seedeelundeid ja soodustavad söögiisu puudust.

Aastase lapse päevane toidukord kujuneks siis näit. järgmiselt.

Hommikul: 200 g (umb. teeklaasitäis) piima + kuivik;
lõunaooteks: 1 tass piima, sai võiga, õun;
lõunasöögiks: 1 tass puljongit munakollasega, juurviljapüree või puuviljakompott (kõike kokku 200 g);
õhtuooteks: 1 tass piima + kuivikuid;
õhtuks: mannaputru keetmata marjamahlagaga, saia võiga.

Käsud-keelud imiku emale.

1. Imiku juurde minnes pese käed puhtaks; tarvita puhas kittelpõlle.
2. Tuppa, kus on imik, ei minda poriste jalgadega ega sülitata seal põrandale. Põrandat puhastades tarvita märga lappi, aga mitte luuda ega harja.
3. Ara suudle last huultele ega ära luba seda teha ka teistel.
4. Lapsel olgu oma voodi. Kiikuv või õõtsuv häll ei sobi lapse magamisesemeks. Ära mähi imikut kõvasti kinni. Mähkmed ja magamisase olgu alati kuivad.
5. Kaitse last kärbeste ja sääskede, eriti söödikute (lutikad, kirbud, täid) eest ja hoiu koduloomad temast eemale.
6. Põrandalekukkunud lutt ja mänguasjad pese enne lapsele ulatamist puhtaks.
7. Lapse imetamine on ema tõsine kohus; emapiim on lapsele asendamatuks toiduks.
8. Enne ja pärast imetamist pese nisa puhtaks; ära niisuta nisa süljega.
9. Imeta ühel söömaajal last ainult ühest nisast ja valva, et laps nisa tühjaks imeks; jääb piima siiski järele, siis tuleb see nisast välja pigistada või pumbata.
10. Toida imikut kindlal kellaajal 5—6 korda päevas 3—4-tunnilise vaheaja järele. Ara toida last öösiti.
11. Ara võõruta last emarinnast enne 7. kuud; enne võõrutamist küsi nõu arstilt.
12. Kui emapiimast ei jätku, võta lisaks lahjendatud lehmapiima; imikule määratud lehmapiim olgu värske, puhas, vaba haigusidudest ja tingimata keedetud.
13. Alates 3.—4. kuuga anna lapsele natuke toorest aed- ja puuviljamahla, 6.—7. kuust alates mannaputru, kõrti, 1. eluajalõpul aed- ja puuvilja püreed jne.
14. Imetav ema ei tohi suitsetada ega tarvitada alkoholi.

Väikelaps.

1. Väikelapse kehaline ja vaimne arenemine.

Kehaline arenemine. Väikelapse- ehk koolieelne iga on lapse vaimses elus kiire arenemise aeg; see pärast nõuab see emalt-kasvatajalt eriti lapse hingeelu tundmist.

Kehaline areng toimub selles eas palju aeglasmalt kui imikueas. Kui esimese eluaasta vältel laps sirgub pikkuses keskmiselt 25 sm võrra ja võtab kaalus 6—7 kg juurde, siis väikelapse-eas kasvab laps pikkuselt keskmiselt:

2. eluaastal	10 sm	5. „	5 sm
3. „	8 „	6. „	4 „
4. „	6 „		

Kaalus võtab laps väikelapse-eas umbes 2 kg aastas juurde.

Keha soojus kõigub selles eas 36,5—36,8 C vahel, pulsilöökide arv on 2.—3. eluaastani 100—120, hilisemas eas 80—100. Väikelaps hingab 1.—3. eluaastani 30—35 korda, 3.—5. eluaastani 25—30 korda ja 5.—7. eluaastani 20—25 korda minutis. *Väikelaps peab magama keskmiselt 11—12 tundi*, tavaliselt kella 20—21 õhtul kuni kella 7—8 hommikul; peale selle on vaja 1—2 tundi puhkust ka päeval pärast lõunat.

Kõnelemine. Teisel eluaastal hakkab laps rääkima, s. o. hääle abil ennast teadlikult väljendama. Iga tema silp sisaldab algul ainult üht ja sama kaashäälikut: *ta-ta* (tädi), *po-pu* (poisu). Ta väljendab ühe sõnaga terveid lauseid: *mam-mam* ei tähenda ainult ema, vaid „ema tule“, „ema aita“, „ema anna“, „ema võta sülle“. Umbes ½ aasta pärast hakkab laps sõnu siduma lauseteks. 2 kuni 2½-aastane normaalselt arenenud laps tarvitab juba ligi 300 sõna. Kuid lapse kõne on algul vigane, sest ta ei saa kõiki häälikuid

hääldada, vaid jätab raskemad hoopis ära või asendab need teistega, tarvitab näit „r“ asemel „l“ jne. Ekslik on arvata, nagu räägiks laps vigast keelt, nn. „pudikeelt“ lõbu pärast — ta ei suuda algul füsioloogilistel põhjustel paremini avalduda. On vale võtte ning lubamatu, et vanemad ja kasvatajad lapsega rääkides tarvitavad lapse „pudikeelt“; sellega muutub lapse küllaliski vaevarikas töö veelgi raskemaks: ta peab õppima sõnu esmalt valesti hääldama ja alles hiljem õigesti.

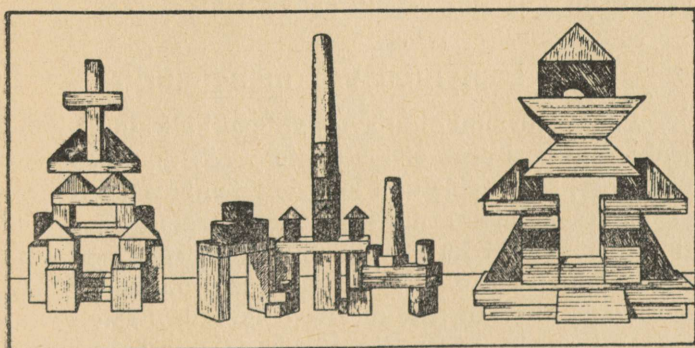
Kasvatajal ei tarvitse parandada lapse keelt ega nõuda sõnade õigesti kordamist — laps teeb seda ise, kui lihased on vastavalt arenenud. Kasvataja ülesanne seisab siin selles, et ta räägiks lapsega lihtsalt, selgelt ja vigadeta, tarvitades lühikesi lauseid.

Jonn. 3.—4. eluaastal ärkab lapses iseteadvus — ta hakkab arvutama sõna „mina“. Laps nõuab suuremat iseisivsust oma tegevuses: ta tahab ise süüa, ise käia, ise ennast pesta jne. Isegi raskemate ülesannete täitmisel lükkab ta teiste abi tagasi, tõrkudes käske täitmast kategoorilise vastusega: ei tee, ei taha! Laps ei saa teisiti, ta peab jonnima, sest tema tahtejõu arenemine nõuab seda. See ägedam jonniperiood on ainult ajutine nähe, mis vältab enamiku juures ainult mõningaid kuid. Sellele järgnevad aastad muudavad lapse jällegi paindumaks ja vastuvõtlikumaks kasvatamisele. Jonnieas peab last kohtlema õrnemalt ja järeleandlikumalt. Kõiki tähtsamaid juba imikueas omaseks saanud harjumusi, nagu tõusmine, söömine, keha puhtuse eest hoolitsemine, magamaheitmine jne., täide tagu muidugi täpselt ja vastuvaidlematult ka selles eas, kuid tühiste tõrkumiste korral andku kasvataja lapsele järele. Kui jalutamisel laps tahab kinni hoida näit. paremast ja mitte vasemast käest või soovib üksi kõndida, siis sündigu tema tahtmine. Võimaluse piires peab kasvataja kõrvaldama ja lapsest eemale hoidma asjaolud, mis võiksid saada jonnimise põhjuseks, korraldades lapse eluviisi muutuseta ja harjunud kujul. Lapse vanemaks saades kaob jonn ja trotslikkus iseenesest. Ei kao see aga 4.—5. eluaastal, siis on tegemist sageli arenemisveaga, mille üle tuleb nõu pidada asjatundjatega. 1)

1) Eestis on Kõduse Kasvatuse Instituut kodukasvatustlike kursuste, õpiringide ja loengute kaudu püüdnud lastevanemate hulgas teha kasvatusteaduslikku selgitustööd; Instituudi töäjõud on sel puhul meeeldi andnud küsijaile ka isiklikult nõu. Instituudi poole võib neis asjus pöörduda ka kirjalikult.

Hirm. Last peetakse harilikult araks ja kartlikuks. Paljud lapsed ongi seda: nad ei julge jääda üksi pimedasse tuppa, kardavad ohutuid loomi jne. See on ebaõige kasvatuse tagajärg. Imik ei karda midagi peale suure, äkilise müra ja tasakaalu kaotuse. Ka väikelapsel pole põhjust muud karta, kui hirmutunnet pole kunstlikult äratatud. Vanemate ja teiste eeskuju on siin mõõduandev: kui täiskasvanud on rahulikud, ei närvitse pimeduses, kalmistul, üksi jäädes, hiirt nähes või krabinat kuuldes, ei karda ka laps. *Hukkamõistetav on paljude kasvatajate võte kollitada lapsi hirmusõnadega,* kui lapsed on sõnakuulmatud: „Ära tee seda, ära mine sinna, koll tuleb, mustlane viib sind ära!“ jne. Ka hirmu- ja õudusejutud tontidest, vaimudest, kurjadest nõidadest, kes lapsi meelitavad ja pärast ära söövad, täidavad lapse hinge hirmutundega ega sobi jutustamiseks väikelapsele. *Lapsi ei tohi hirmutada naljatades ega karistades.* Peab alati meeles pidama, et hirm, mis kord lapses on äratatud, ei lahku temast ka täiskasvanuna. Hirm mõjub halvasti lapse iseloomu kujunemisse, võib pidurdada arenemist ja tekitada närvlikkust. Tavalised hirmutekitajad — vaimud, pimedus, surnud, üksindus jne. — on kõik varase lapsepõlve hirmutamise järelkaja.

Lapse mäng. Mängus rahuldab laps oma teotsemistungi ja see soodustab tema vaimset arenemist. 2.—3. elu-



Ehitisi Volkelt-Elango ehitusklotsidest.

aastal lapse vaba mäng avaldub peamiselt hävituskires: laps lõhub mänguasju, tõukab ümber lossi, mille vanemad mängukaaslased on ehitanud. Ta armastab lärmitseada, kloppida, purustada jne. Eelistatud mänguasjad selles

eas on: trumm, vile, vanker, ehitusklotsid ¹⁾; kuid laps tunneb huvi juba ka nuku, mängulooma või pildiraamatu vastu. Ka lihtne kepp, lõngakera, liivahunnik, pliats, paber jne. sobivad mänguasjadeks selles eas.

Järgnevail aastail (4.—6. eluaastal) võtab lapse mängus ülekaalu üle sehitav tegevus: laps seab ise endale plaanikindlaid ülesandeid — ehitab losse, sildu, raudteid. Fantaasia abil loob ta endale erilise maailma. Voodi ja laua all on tal kiskjate loomade pesad ja ta võitleb nendega, kujutledes end Kalevipojana. Telefoni valmistab ta endale nööri, mille otsa kinnitab saapamäärde-karbi mikrofoniks.

Mängu juures ei maksa last segada, mängu katkestada ega anda juhatusi. Mäng jäägu lapse vabaks loominguks. Peaasi, et tal oleks millega mängida: liiva, savi, värvilist paberit, pappi, liimi, puutööst ülejäänud lauätükke, haamer, naelu jms. Ta korjab ise kivikesi, tammeterusid või kasteid ja kasutab neid mänguasjadeks. Müüdavaist asjust võib selles eas soovitada kummipalli, hüppamisnööri, suuremat vankrit või veoautot, kolme rattaga jalgratast jne.

Peale mänguasjade tuleb hoolitseda lapse umbes samavanuste mängukaaslaste eest. Täiskasvanud ei saa neid asendada. Ainult lapsed on lapsele sobiv seltskond, ainult selles seltskonnas õpib ta aru saama, et teisel lapsel on samad soovid kui temal ja et tuleb kooskõlastada oma mängu ja huviseid teiste omadega. Siis saab temast teistele hea seltsiline ja elus kasulik ühiskonnaliige.

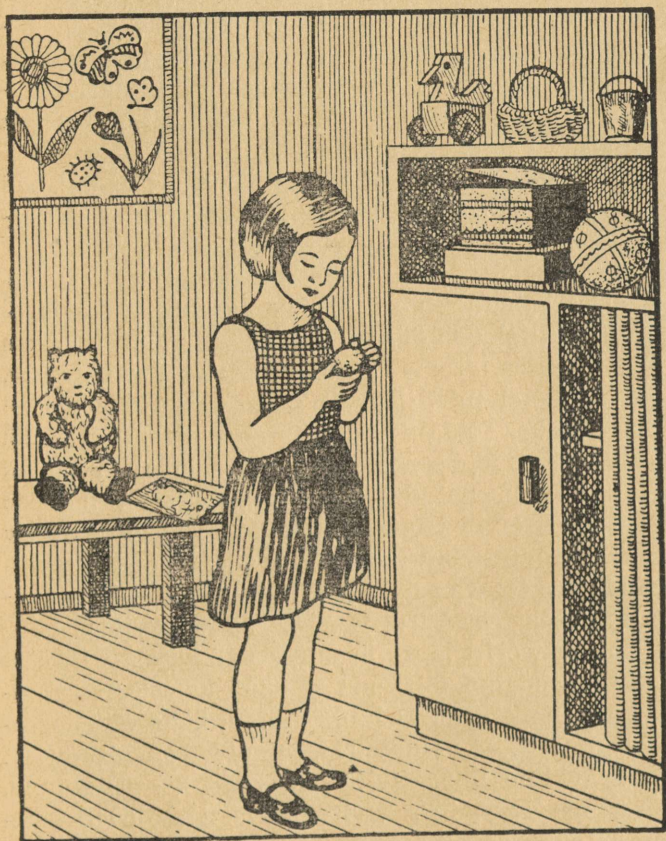
2. Lastetuba või mängunurk.

Lapse eluruum olgu avar, võimalikult ainult lapse jaoks. Kui laps peab elama teiste perekonnaliikmetega ühes toas, siis eraldatagu lapsele mängimiseks valgem ja päikeseküllasem nurk toas. Kanname hoolt toa tuulutamise eest ka talvel. Suurimat rõhku paneme aga puhtusele, eeskätt põrandale puhtusele, kui eluruumis viibivad mänguealised lapsed. Lastetoas ei tohi suitsetada, põrandale sülitamisest rääkimata.

Mis puutub lastetoa sisustusse, siis ärgu tarvitatagu pehmet mööblit, tolmukoguvaid vaipu ega eesriideid. Lastetoa mööbel olgu puust ja rauast, kaetud

¹⁾ Eestis on k. k. „Kooli-Kooperatiiv“ lasknud müügile nn. Volkelt-Elango ehitusklotsid, 3 seeriat à kr. 3.—.

valge õlivärviga, mis on kergesti puhastatav. On väga soovitatav muretseda kapike, riul või paar kasti, kus laps võib hoida oma mänguasju. Juba maast-madalast peab laps harjuma mänguasjade korraldamisega: iga asi olgu asetatud kindlasse kohta; mängunurga korrahoid olgu lapse oma töö. Hobuse talliviimine, veoauto kuuritoimetamine jne. jäägu õhtul viimaseks mänguks, mida kasvataja peab järjekindlalt meelde tuletama.



Lapse mängunurk.

3. Väikelapse tervishoid.

Hammaste tervishoid. Hammaste tuleku järjekord selgub juuresolevalt jooniselt. 2—2½-aastaselt lapsel on kõik 20 piimahammast suus. Hammaste tulek on loomulik nähe, tervel lapsel kasvavad nad samuti kui juuksed. Sel ajal võib märgata küll lapse väikest rahutust ja rohkenenud sülje eritamist — ja see on kõik. Palavikku ega seedehäireid ei tohi see tekitada, rääkimata krampidest ja teistest haigustest. Lapse haigestumist ei tohi siduda hammaste tulekuga ja sellega ennast rahustada. Haigestumise korral tuleb otsida muid põhjusi ning asuda viivitamata nende ravimisele.

Hambad „murduvad“ samas järjekorras, kui nad tulid. Kuuendast eluaastast peale ilmuvad juba jäädavavad hambad.

Ka väikelapse piimahambad nõuavad hoolt ja jäärelevalvet. Suud peab loputama igakord pärast söömist ning tingimata õhtul enne magamaminekut. Laps tehku seda ise, et see kujuneks talle harjumuseks. 3.—4. eluaastal tuleb lapsele muretseda väike pehme hambaharjake. Algul puhastatakse hambaid harja ning vee abil, pärastpoole, lapse harjudes, võetakse tarvitusele puhastatud kriiti (hambapulber), pulbriks hõõrutud sütt või hambapastat. Viimast on soovitatav tarvitada ainult mõni kord nädalas. Igasugune urgitsemine suus terava asjaga on keelatud — sellega kriimustatakse hamba katet ja avatakse tee pisikuile.

Inimese, eriti lapse hammaste rikkuja on eeskätt liiga peenendatud toit, mis ei nõua hammaste rakedumist tööle. On täitsa lubamatu pakkuda väikelapseas, alates 3.—4. eluaastast, ainuüksi pudrutaolist toitu: hakitud liha, riivitud aedvilja, kooritud õunu, koorikeseta leiba jne. Eriti halvasti mõjuvad hammastele suhkruained, mis jäävad hammaste vahele,

1-ne eluaasta:



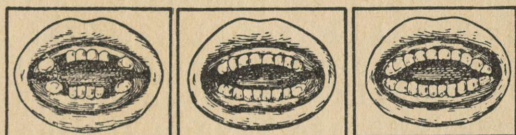
6-7 kuud

7-8 kuud

8-9 kuud

10-12 kuud

2-ne eluaasta:



12-15 kuud

18-20 kuud

20-24 kuud

Piimahammaste tuleku järjekord.

409



Kolmandal eluaastal

õpetatagu laps tarvitama hambaharja. Tähtis on harjutada last juba algusest peale järjekindlusele suuhooles. Seepärast laske lastel harjata hambaid igal hommikul ja tingimata igal õhtul. Tarvitatagu ainult pehmet harja ja eeskujulikke hambapastat. Sobivaim selleks on Nivea — usaldusväärseim hambapasta. Nivea-hambapasta ja asjatundlik suuhoole on lahutamatu mõisted.



soodustades käärimist ja hamaste rikkiminekut. Kõige kahjulikumad on selles mõttes šokolaad, pehmed kompvekid ning mitmesugused magusad koogid ja küpsised. Need ained ei lahustu suus täielikult, vaid jäänused täidavad hambavahed ja -augud, olles soodsaks söödamaaks pisikuile. Ka liigne külmade (jäätis) ja kuumade toitude vaheldumisi tarvitamine rikub hambaid.

Et hambad jääksid terveks ja tugevaks, tuleb eelistada laste toiduks *tooreid loomulikke* toiduaineid: aed- ja puuvilja kompvekkide ja kookide asemel, jämedat leiba ja sepikut peensaia asemel; eriti soovitatav on koorikeste, porgandite, ubade, herneste ja teiste kõvade või tooreste toiduainete närimine.

Puhtuse eest hoolitsemine. Naha puhtus on väikelapse-eas suure tähtsusega. Sagedase pesemisega tuleb kõrvaldada nahalt higi ja rasv, tolm ja mustus, mis sinna korjub lapse põrandal mängides või väljas liiva sees püherdades. Vähemalt kord nädalas pestakse kogu lapse keha soojas vannis või saunas; nägu ja jalgu tuleb pesta igapäev (soovitatav oleks küll igapäev kogu keha üle hõõruda toas seisnud vees märjaks tehtud lapiga). Eriti tuleb hoolitseda käte puhtuse eest, pestes neid nii tihti, kui nad mustaks saavad, järjekindlalt aga käimlast tulles ja enne sööki: mustadel kätel ja küünte all leidub kahjulikke pisikuid, tihti ka kõhuusside mune, mis satuvad kergesti ühes toiduainetega lapse suhu. Küüned olgu lõigatud lühikesteks ja peetagu puhtad. Last tuleb harjutada neid ülesandeid ise täitma, et ta kasvaks iseseisvaks. Ka tullakse sellega vastu lapse õigustatud soovile, kes just selles eas tahab kõike „ise“ teha.

Lapse pähe kogunenud tolmu ja mustust tuleb

kõrvaldada pesemise teel. Juukseid pestakse sooja pehme veega 1—2 korda nädalas; väga kuivi juukseid võib määrida peale pesemist mandliõliga. Peale selle tuleb igapäev sugeda juukseid harjaga või tiheda kam-miga, sellega kõrvaldatakse mustus kui ka parasiidid.

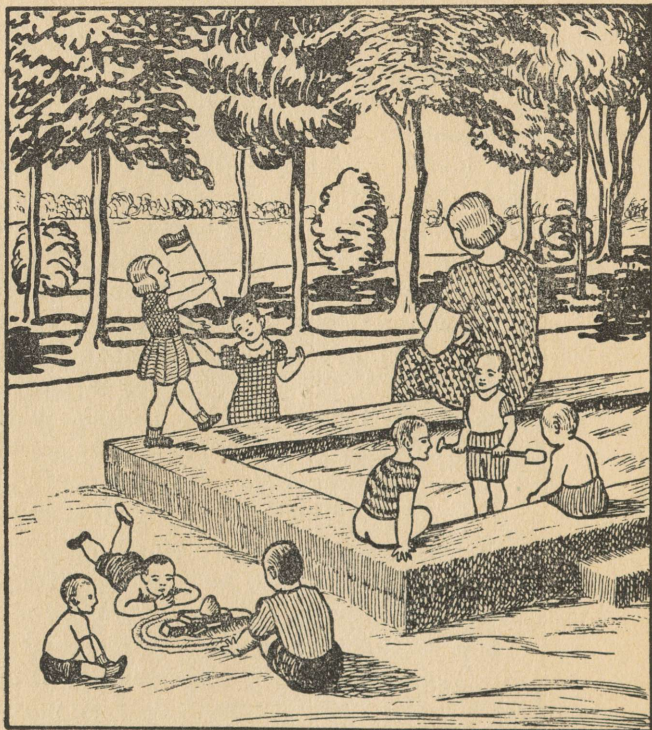
Keha karastamine. Alates 2.—3. eluaastaga peab laps viibima väljas (ilmale vastavalt rõivastatult) iga päev kas jalutades, mängides või kelgutades. Ainult neil kordadel, kui õhusoojus on madalam kui -10° , peab olema ettevaatlik. Külmetumise vältimiseks tuleb jälgida, et lapsed väljas mängides (eriti külmal ajal) hingaksid nina, mitte suu kaudu: õhk, minnes läbi nina, soojeneb, kuna suu kaudu hingamisel tungib külm õhk otseteed kurku ja kopsudesse. Kahjulik on viibida väljas märgades rõivastes või jalanõudes: need lasevad kergesti soojust läbi ja kehal hakkab varsti külm. Ema olgu valvel, et lapse sukad, kindad ja rõivad oleksid alati kuivad. Väljas mängides ja joostes saab lapse keha kergesti higiseks; külmetumise vältimiseks tuleb takistada last väljas istumast ja seismast. Ka jää ning lume hoidmine käes, kuni see sulab, ja eriti lume söömine võib põhjustada lapse külmetumist.

Lapse keha karastamisega *õhuvannide* näol tuleb alustada juba varasemas eas, kuid aegamööda ja ettevaatlikult: mitmesugused on lapsed ja mitmesugune on nende vastuvõtlikkus külmetushaigustele. Lastes imikul mängida oma käte-jalakestega lühikest aega mähkmeteta või lubades suuremaid lapsi joosta toas alasti või särgiväel, võimaldame neile õhuvannide võtmist. Suvel sooja ilmaga võib lastel lubada joosta ning mängida ka väljas alasti, supeltrikoos või mängupükstes.

Suvel tuleb võimaldada ka linnalapsele viibimist maal, et mitte jätta kasutamata tervistumisvahendit, mida pakub loodus, s. o. valgust ning *päikest*, mis

toob tervist kogu pika talve jaoks nii suurele kui väikesele.

Päikesekiirtel on tähtis tervendav mõju: luu-, liigese- ning nahatiisikus, rahiit ja teised haigused paranevad päikesevalgusel.



Lapsed väljas mängimas.

Väikelaps võib viibida päikese käes katmata kehaga (kuid tingimata vastava peakattega) algul ainult mõne minuti, pärast aga rohkem; lamamine, eriti magamine kõrvetava päikese käes on ohtlik.

Liiga kauasest päevitumisest tekib nahapõletik, mis valmistab valu ning palju kannatust; põlenud kohti tuleb määrida oliivõliga või boorvaseliiniga ja riidega kinni katta; raskemal juhtudel tuleb põlenud kohti katta puhta lapikesega, mis niisutatud lubjavee ja linaseemneõliga pooleks.

Kui päikesevannide tagajärjel lapse kehasoojus tõuseb, siis tuleb päikesevanne ajutiselt asendada õhuvannidega.

4. Väikelapse rõivastus.

Väikelapse rõivad olgu puhtad; ihupesu tuleb vahetada vähemalt kord nädalas ja voodipesu 2 nädala tagant. Ka pealmisi rõivaid tuleb tuulutada ja sageli pesta, et kõrvaldada neist higiauru, tolmu jne.

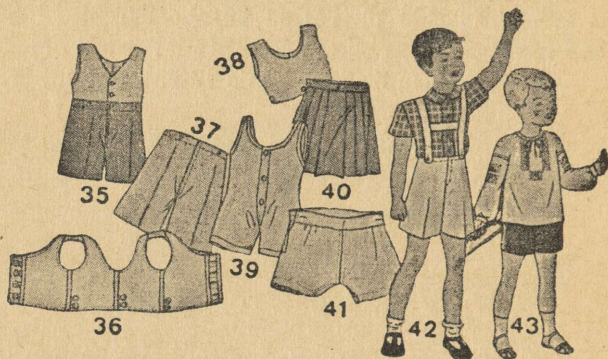
Taskurätte kui kardetavate nakkushaiguste levi-tajaid tuleb sagedasti vahetada. Igal lapsel peab olema oma taskurätt.

Rõivad olgu vabad ja avarad, et nad ei takistaks lapse arenemist: soovitatavad on särkpüksid; ka võib püksid ja seelikud kinnitada aluspihiku külge; poistele võib pükste-hoidjaks soovitada trakse. Rõivaste kinnised (nööbid, pae-lad) peavad asuma eespool (mitte selja taga), et laps saaks ise rõivastuda ja lahti rõivastuda. Sel on suur tähtsus lapse kasvamisel iseseisvusele. 4—5-aastast last tuleb juba kindlasti harjutada ise end rõivastama ja lahti rõivas-tama.

Rõivaste materjali valikul tuleb silmas pidada aasta-aga ja soojust: talvel villased sukad, soe trikoo, flanell-aluspesu jne.; suvel tuleb last rõivastada võimalikult ker-gelt, lastes teda joosta ja mängida mängupükstes või supel-kostüümis, et nahk saaks tunda päikese ja värsket õhu mõju.

Hädavajalikuks rõivastusesemeks lastel tervis-hoiu mõttes on põlled — nii poiss- kui tütarlastel. Villasest riidest ülikonnad on raskesti puhastatavad ja pestavad, põlle pesemine aga ei valmista suuremat vaeva. Korralik pesukindlast riidest põll hoiab rõi-vaid määrdumise kui ka kulumise eest. Laste rõivas-

tuse hulka kuulub ka öösärk, mille vastu tuleb õhtul vahetada päevane rõivastus.



Väikelapse rõivastus.

35. Poisikese pihik ja püksid. 36. Poisikese pihik. 37. Püksid. 38. Tütarlapse pihik ja volditud seelik (40). 39. Poisikese särkpüks. 41. Poisikese aluspüksid. 42. Poisikese ülikond. 43. Poisikese kittel ristpistetikandiga.



1—2-a. lapse magamisülikond.



Korralik tütarlapse põll.

5. Väikelapse toitmine.

Lapse kasvades peab tema toit omandama ikka rohkem ja rohkem täiskasvanu toidu koostise. On täitsa ebaloomulik, et ema toidab veel 2—3-aastast last rinnaga: emapiim selles vanuses on ühekülgne ja mitteküllaldane toit. Selliselt toidetud lapsed ei taha midagi muud peale emapiima.

Teiselt poolt pole õige pakkuda lapsele kohe peale esimest eluaastat sama toitu, mida tarvitavad täiskasvanud. Loodus pole varustanud last selles eas tugevate jäädavate hammastega, mis määratud toidu peenendamiseks ja mälumiseks. Ka kogu seedeorganite süsteem areneb nagu hambadki järk-järgult, saavutades küpsuse alles 3.—4. eluaastal. Seetõttu väikelapsega algul (kuni 2. eluaasta lõpuni) peame valima lapsele veel erilist toitu ja peame seda eriliselt valmistama; eeskätt peab see olema peenestatud.

Lapse toit olgu võimalikult mitmekesine. Väikelapse toitmisel peab tarvitama: 1) toiduaineid taimeriigist (kodumaa juur- ning aedvili, iga-sugused tangud, helbed, jahud), 2) piimasaadusi (piim, või, kohupiim) ja 3) mune, liha, kala, mis peavad olema värsked, mitte aga soolatud või suitsetatud kujul. Täiskasvanute söögireseptidelt võib leida kohaseid toite ka väikelapsele.

Vanemale lapsele (alates 3. eluaastast) võib julgesti anda leiba ja sepikut saia asemel. Sai on küll kergemini seeduv, kuid tal puuduvad mõned kehale tarvilikud ained, mida leidub jämedamast jahust valmistatud leivas ja sepikus; ka vitamiinide sisalduse poolest on rukkileib saiast palju parem.

Lapse organismi kasvamist edendavad eriti toiduained taimeriigist. Liha kui ka valgurikka toidu tarvitamisega peab olema tagasihoidlik.

Edasi tuleb hoiduda liigsest keedusoola tarvita-

misest. Tarvitades liha liiga rohkesti (eriti veel soolatud kujul) viime kehasse palju keedusoola. Toore aed- ja puuvilja tarvitamisel seda ohtu ei ole.

Lapse toit ei tohi sisaldada ärritavaid maitseaineid, nagu sinep, äädikas, pipar jne.; kuid aias valmivate sibulate, peterselli, selleri ja teiste supijuurte tarvitamine vähesel määral on lubatud ja isegi soovitatav.

Eriti tuleb last hoida närvikava ärritavate ainete — tee, kohvi, kakao (ka šokolaadi) ja eeskätt alkoholi — tarvitamise eest; need kõik on temale kahjulikud.

Väikelapse söögid olgu jaotatud 4—5 söögi ajaks. *Söögi vaheaegadel ei tohi anda lapsele mingit toitu — ka piima ega maiustusi mitte:* viimased koormavad magu, rikuvad hambaid ja põhjustavad söögiisu puudust. Kui pole väga tungivat jänu, siis ärgu lubatagu enne sööki või söögi ajal juua vett, sest see lahjendab maomahla, mis ei suuda siis enam täita oma ülesannet toidu seedimisel.

1—2-aastase lapse päevane toidukord võib olla näit. järgmine.

Hommikuks: 200 g piima või 150 g piima + 50 g viljakohvi; 5 g suhkrut, 5—10 g võid, 30—40 g saia (nooremale lapsele ka 20 g kuivikuid saia asemel).

Lõunaooteks: 20 g saia või 10 g kuivikuid ja 100 g puuvilja (lõunaode võib ka ära jääda, kuid siis lisandatakse toiduaineid hommiku- või lõunasöögile).

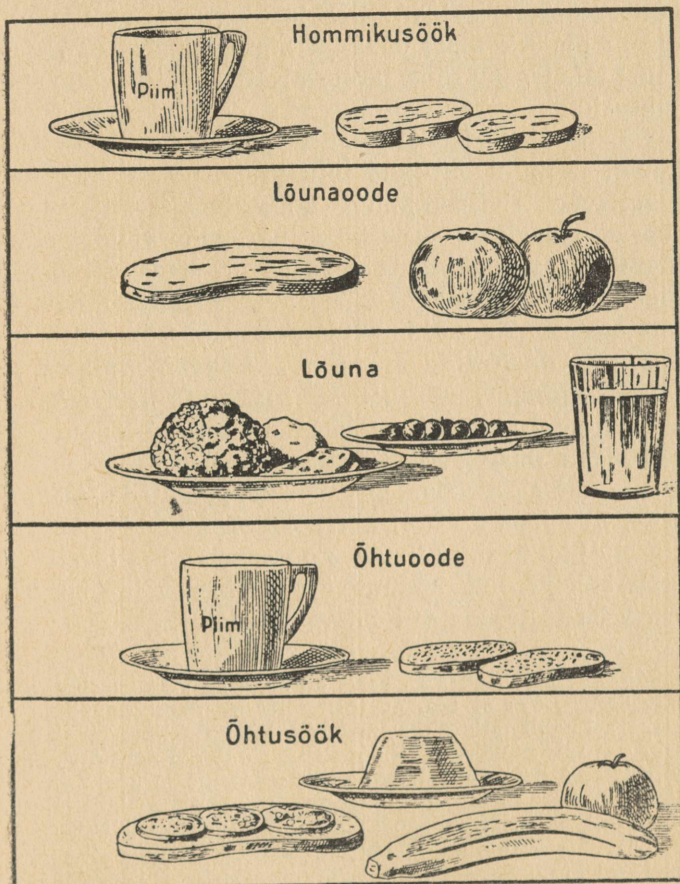
Lõunasöögiks: I toit: hautatud aedviljapuder, milles 200 kuni 300 g aedvilja + 20 g võid + 15—20 g hakitud liha (liha asemele võib võtta $\frac{1}{2}$ —1 muna); II toit: kisell, kompost või puuviljaroog, mis valmistatud 100—150 g puuviljast + 10—20 g suhkrut.

Õhtuode nagu hommikulgi.

Õhtusöögiks: I toit: tangu- või jahupuder, mis valmistatud 20—30 g tangust, helvetest või jahust, 150—200 g piimast, kuni 10 g võist ja 55 g suhkrust; II toit: 100—150 g puuvilja kas toorelt või keedetult.

Kasvatuslikult on soovitatav last harjutada võimalikult vara iseseisvalt sööma. Algul kukub suurem osa toidust küll võib-olla lauale või riietele, kuid juba 2—3-aastane laps

harjub aegamööda tassi ja lusika hoidmisega. Ema valigu muidugi kergem ja väiksem lusikas ning lapse kasvule vastav tool ja laud. 5—6-aastane laps võib ema abistada laua katmisel, nõude pesemisel jne. — muidugi on kogemustel ja harjumustel, mis laps seega omandab, suurem tähtsus kui tõelisel abil, mis ema sellest saab.



Väikelapse päevane toidukord.

6. Hoidumine õnnetusjuhtudest.

Teise eluaasta algul seisab laps iseseisvalt püsti ja liigub edasi omil jalul. Ta armastab ronida toolile, lauale ja mööda treppe; ta haarab kinni kõigist kättesaadavaist asjust. See ja järgnevad aastad on ohtlik ajajärk lapse elus ja nõuab emalt-kasvatajalt suurt tähelepanu ning järelevalvet, et vältida õnnetusjuhtusid.

Lapsed tõmbavad endile kõiksuguseid raskeid, kuumi ja muid ohtlikke asju peale, põletavad endid, vigastavad endid kuhugi unustatud terariistadega, joovad mürgiseid vedelikke jne., mis võib maksta lapse elu või tekitada eluaegseid vigastusi. Üksi seebikivimürgistuse tagajärjel sureb meil Eestis 10 last aastas. Nende õnnetuste vältimiseks tuleb *lukkustada arstimid, seebikivi, kanged happed ja teised mürgid, samuti ka laske- ja terariistad*, et laps neid kätte ei saaks. Mänguealised lapsed peavad olema püsivalt järelevalve all. Kui aga pole võimalik last alati valvata, tuleb ta paigutada mänguaeda, kus laps saab ema äraolekul mängida esimesil eluastail ka üksi. Linnades on emadel, kes teenistuse otstarbel peavad kodunt ära olema, võimalus last saata ka lasteaeda või päevakodudesse.

Kuid mitte ainult hooletus ja puudulik järelevalve pole süüdi õnnetusjuhtudes — osalt on need ka vale kasvatusviisi tagajärg. Laps ei tea, et tuli põletab, nuga haavab ja et raske asi võib talle pähe kukkuda, kui ta sellest kinni haarab, — tal puuduvad kogemused. Kasvataja peab soodustama nende omandamist. Õpetamine ja keeld üksi ei aita siin midagi, laps peab ise tundma õppima algul lähema ja pärastpoole ka kaugema ümbruse ohte ja takistusi.

Esimene tutvumine ohtliku asjaga toimugu kasvataja juuresolekul. Laps katsub haarata näiteks põlevat küünalt või tahab mängida tikkudega, neid süüdates. Täiskasvanu juuresolekul võib ta seda teha, võib lubada tal sõrmi põletada: sel teel saab ta ühe kogemuse võrra rikkamaks ja on edaspidi ettevaatlikum. Samuti võib tutvustada last kukku-

mise ohuga, vette vajumisega jne. Kasvataja peab valvama, et seejuures tõsist kahju ei juhtuks. Igatahes on parem, et laps eluraskusi ja ohtusid kasvataja valve all tundma õpiks, kui et ta ootamatult ja ettevalmistamatult nende vastu põrkaks. Kui lapsega juhtub kogemata mõni väike äpardus, kui ta näit. kukkumisel haiget saab, siis pole õige hädaldada, püüda last trööstida või pakuda isegi „valuraha“ maiustuste näol: see harjutab last enesele ja oma valule suurt tähelepanu pöörama. Ta hakkab varsti nõudma, et kõik inimesed oleksid tema heaoleku eest valvel. See valmistaks aga pettumusi edaspidises elus. Laps peab aru saama, et äparduses on süüdi tema ise, tema ettevõetamatus ja et ta peab ise viga parandama.

Mida teha lapse haigestumise korral?

Haigustest hoidumine. Eelmised read kirjeldavad vaimset ja kehaliselt terve lapse eest hoolitsemist. Teadlik ja tähelepanelik ema, kes ise last toidab ja kasvatab, tunneb hästi oma lapse omadusi ja teab ka peaaegu alati, kas lapse tervis on korras. Siiski on vajalik näidata ka tervet last vähemalt paar korda aastas arstile, pidades nõu tema arenemise tervisliku seisukorra üle; kellel võimalik pole arstile maksta, see võib viia lapse lähemasse emade ja laste nõuandlasse, kus antakse tasuta nõu lastehoiu küsimusis ja kontrollitakse lapse tervist. Kergem on last terve hoida, kui rikutud tervist parandada. Ka ilmsiks tulnud haigus paraneb kergemini, kui see on varakult avastatud.

Paljud lapsed surevad või kiratsevad seepärast, et nad on sündinud liiga nõrkadena või on pärinud vanemalt kalduvuse haigustele. Eriti on päritav kalduvus paljudele naha-, nakkus- ja sisehaigustele (kopsu-, südame-, neeru- ja seedimishaigustele). Sääraste kidurate ja haiglaste laste olemasolu on süüdi vanemad, kes abiellusid hoolimata oma haigusest. Meie ülimalt sihiks on, et *abielluksid ainult terved isikud ja lapsi sünnitaksid ainult pärilikult terved vanemad.*

Lapsel olgu oma voodi, oma taskurätt ja oma sõõginõud. Igast mustusest ja tolmust hoitagu lapsi eemale: ärgu lastagu neid mängida toapühkimisharjaga, solgipangedega, viibida toa koristamise või riiete klõppimise juures.

Puhtus ja korrapärasus toitmises ning lapse eluviisid üldse on tähtsamad tegurid haiguste eemalhoidmiseks.

Tähtis on hoida lapsi ka kokkupuutumisest loomadega, eriti koertega: koerte kaudu võib saada kardetavaid kõhuusse. Kärbsedki võivad olla haiguste levitajaiks, mistõttu neid tuleb võimalust mööda hävitada ja kaitsta nende eest last ja tema toitu.

Last tuleb piinlikult hoida haige isikuga kokkupuutumast; veel rohkem, isegi terved inimesed kannavad tihti haiguseidusid endas ja annavad neid teistele edasi. Seetõttu on rahva kuhjumised ja nendega kokkupuutumine halvasti tuulutatud ruumis (nagu teatris, kinos) lapsele kahjulikud. Haiged isikud aga, kes kannatavad nohu, kõha jne. all, ei tohi lapsele ligineda ega tema tuppa tulla. Kui sellest siiski ei saa mööduda, kui haige on näiteks ema, s. o. imetaja ise, siis tuleb tarvitada last talitades nohurätikut, köites sellega kinni ema suu ja nina haigeoleku ajal. Lapseeas on nohu ohtlik haigus ja seda kardetavam, mida noorem laps. On imikul märgata nohu, tuleb ära jätta lapse vannitamine, et haigus kehas mitte edasi ei leviks.

Kaitsepooked. Haigustest hoidumiseks pannakse lapsele kaitsepookeid nakkushaiguste vastu. Rõugepaneemine on kindel abinõu kardetava ja väga nakkava haiguse — rõugete vastu. Igale lapsele peab pandama kaitserõugeid esimesel eluaastal: see on sunduslik — ja toimub maksuta maa- või linnavalitsuse korraldusel.

Kaitsepookeid toimetatakse ka suurema inimkonna vaenlase — tiisikuse vastu. Imikuile, kes võrsuvad tiisikushaigest perekonnast, on soovitatav anda seda kaitseollust suu kaudu esimestel päevadel pärast sündimist. Kaitsepoogete hoiab last tiisikuse eest ja poogitud lapsed on vähem vastuvõtlikud teistele haigustele.

Kakurgutõvest (difteeria) saab last hoida kaitseüstimise teel.

Nakkushaigused. Imikud on võrdlemisi vähem vastuvõtlikud üldtuntud lastenakkushaigustele; ainult kakurgutõbi, lakakõha ja rõuged (kui lapsel pole pandud kaitserõugeid) on ka imikule väga nakkavad ja kardetavad. Lapse haigestumisel on tarvilik rutuline arstiabi, eriti kakurgutõve (difteeria) juhul: nii imiku kui suurema lapse ravimiseks ja päästmiseks on võetud tarvitusele difteeriaseerumi süstimine. Seerumit tuleb süstida haiguse esimestel päevadel, kahjuks aga pöörduktakse arsti poole või viiakse laps haigemajja tihti liiga hilja, kui miski abinõuga pole enam võimalik päästa lapse elu.

Väikelapse-eas on nakkushaigused — leetrid, sarlakid jt. — laste surevuse peapõhjuseks. Need on hai-

gused, mis oma suure nakkavuse tõttu võtavad tihti laiaulatusliku ilme. Tekitades suurt palavikku ja iseloomustavaid täpikesi (löövet) nahal, mõjuvad nad tihti nõrgendavalt ka mitmesuguste teiste elundite (südame, kopsude jne.) peale; eriti kardetavad on aga nende lisahaigused, komplikatsioonid, nagu kopsu-, neeru-, keskkõrvapõletikud jne.

Nakkushaiguse äratundmiseks tuleb kutsuda arst ja paitutada haige ravimiseks vastavasse haiglasse. Haiguse leviku tõkestamiseks peab hoitama haige laps eraldatuna sarlaki korral 8 ja leetrite korral 3 nädalat peale lööbe ilmumist.

Sünnipärased naharikked (eksudatiivne diatees). On lapsi, kel eriliste, vanematelt päritud kehaomaduste tõttu esinevad alalõpmata ebanakkavad naharikked: ekseem (sammaspool) peas, punased nõöpnõelapea-suurused vistrikud või nõgesekõrvetusega sarnanevad kublad kehal jne. Haigus on pikaldane, vältab aastaid. Ravi arstimatega ei too palju kergendust: naharike kaob ühel ja ilmub jälle teisel kohal. Haige laps vajab kuiva, valget ja sooja korterit, puhast voodit ja asjatundlikku hoolitsemist. Viidagu teda iga päev välja värskesse õhku, kuid hoitagu külmetumisest. Peasi on korraldada mõistlikult lapse toitlustamist arsti näpunäidete kohaselt.

Rahhiit (inglishaigus). Kalduvus rahhiidile on sageli päritud. 80—90% meie lastest põevad seda haigust kergel kujul juba esimestel eluaastatel. Kunstlikult toidetuile on rahhiit peaaegu möödapääsematu, rinnaga toidetud imikuid tabab see harvemini ja kergemal kujul.

Rahhiidi tunnused on järgmised: pealuude õmblused ja lõgemed ei kasva kinni, rinnakorv, jalad ja selgroog muutuvad kõveraks. Laps ei õpi õigel ajal seisma ega kõndima, sest luuosad on pehmed. Lapsel on suur rippuv kõht, nn. konnakõht. Rahhiidikud on kahvatud, higistavad kergesti, on vagusad ja halvas tujus, sest liikmete liigutamine tekitab valu. Väike on rahhiidiliste laste vastupanu haigustele: nad haigestuvad kergesti „külmetus-haigustesse“, saavad katarri, kopsupõletiku jne.; eriti aga on kardetavad neile nakkushaigused (leetrid, läkakõha), mis määravad tihti nende saatus. Rahhiidiga käivad käsikäes tihti krabihood. Parim rohi rahhiidi vastu on emapiim ja õigel ajal antud kohane juurdetoit: juba 3.—4. kuul tuleb anda imikule, nagu teada, puu- või aedviljamahla, rahhiidi tunnuste ilmumisel ka kalarasva. Hoolitssetagu ka lapse väljaviimise eest värskesse õhku ning päikese kätte, talvel aga, kui loomulikult päikest on vähe, võimaldatagu rahhiidikule kõrguspäikeskiirte tervendavat mõju.

Seederike (düspepsia). Ägeda seederikke põhjuseks imikueas on sageli toidu liigne rohkus või sobimatu toidu koostis. Seederike avaldub isupuuduses, oksendamises ja kõhulahtisuses. Tavalised kollakad pudru- taolised imiku väljaheited muutuvad vedelaks, limaseks ning tüklikuks, on rohekat värvi ja hapulõhnalised. Laps on rahutu, viriseb, magab halvasti, karjatab unes ja tõmbab karjades ennast konksu.

Ravi otstarbel tuleb katkestada viivitamata toiduandmine, et anda sooltele puhkust ja aega vabaneda käärimisainetest. 12—24 tunni vältel antagu lapsele ainult teed juua, mis magusaks tehtud mitte suhkruga vaid sahhariiniga. Otsitagu kiiresti arsti abi, et saada juhatusi edaspidiseks lapse toitlustamiseks.

Millal tingimata pöörduda arsti poole?

1. Nabahaava põletiku korral vastsüdinul, kui naba punetab ning paistetub või hakkab lõhnama.
2. Palaviku korral, kui nahal on märgata mingit löövet või kui kurk valutab ja neelamine on raskendatud.
3. Krampide korral.
4. Kõrva, nina ja silmade haigestumisel.
5. Seederikke puhul, kui laps oksendab, kaebab kõhuvalu, esineb kõhulahtisus jne.
6. Luude pehmenemise korral, kui lapse pea kergesti higistab, laps ei õpi õigel ajal seisma ega kõndima, on märgata jalgade või teiste luude muutumist kõveraks jne.
7. Soolteusside leidmisel väljaheites.
8. Isu puudumisel, kui laps on rahutu, halvas tujus, keha raskuse iive kahaneb jne.

S i s u.

	Lk.
Eessõna	5
Lapsukese ootel	7
Vastsündinud laps	11
Imik	15
1. Imiku kehaline ja vaimne arenemine	15
2. Imiku eest hoolitsemine	21
Puhtus. — Vannitamine. — Rõivastamine. — Voodi. — Mänguaed. — Imiku välja- viimisest.	
3. Imiku toitmine	30
Loomulik toitmine. — Võõrutamine. — Kunstlik toitmine. — Juurdetoitmine.	
4. Käsud-keelud imiku emale	40
Väikelaps	41
1. Väikelapse kehaline ja vaimne arenemine	41
Kehaline arenemine. — Kõnelemine. — Jonn. — Hirm. — Lapse mäng.	
2. Lastetuba või mängunurk	44
3. Väikelapse tervishoid	46
Hammaste tervishoid. — Puhtuse eest hoo- litsemine. — Keha karastamine.	
4. Väikelapse rõivastus	51
5. Väikelapse toitmine	53
6. Hoidumine õnnetusjuhtudest	56
Mida teha lapse haigestumise korral?	57
Haigustest hoidumine. — Kaitsepooked. — Nak- kushaigused. — Sünnipärased naharikked. — Rahhiit. — Seederike.	57
Millal tingimata pöörduda arsti poole	60

Kuidas kasvatada last

õieti, et temast saaks õnnelik, hea iseloomuga inimene, õpetavad järgmised raamatud:

Dr. W. Stekel:

Kirjad emale kodusest kasvatuses I—III
(kahes raamatus). Kokku 360 lk. Hind 3 kr.

A. Elango: **Lapsepõlv ja iseloom.**
Piltidega. 112 lk. Hind 1 kr.

F. Künkkel: **Armastus ja abielu.**
Koost. A. Elango. 196 lk. Hind 2 kr.

Raamatuid võib tellida otse

Eesti Kirjanduse Seltsilt

Aia 19, Tartu, tel. 6-01, posti jooksev arve 20-36. ja nad on saadaval kõigis raamatukaupluses.

Diastaseeritud lastejahu

„Triomalt“

tarvitatakse toidu mitmekesistamiseks väikelastele ja kunstlikult toidetavatele imikutele alates 4 elukuust.

„Triomalt“ lastejahu

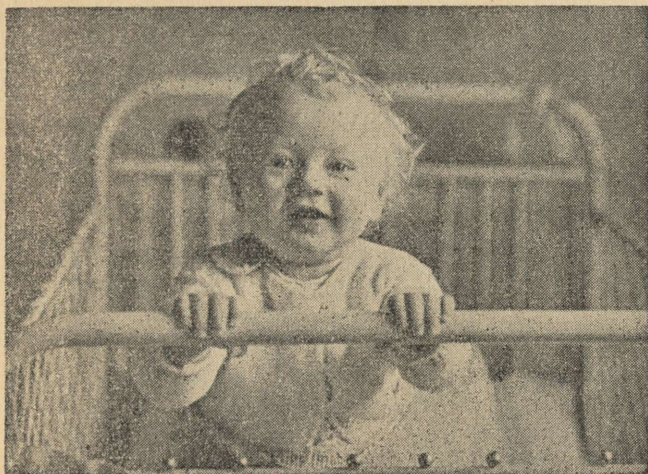
paremus oleneb erilisest valmistamisviisist (diastaseeritud jahu) ja koosseisust, mis peale muu sisaldab kasvavale organismile vajalikke soolasid.

„Triomalt“ lastejahu

on müügil kõikides apteekides ja rohucauplustes.

Valmistaja

G. Gnadeberg'i ja E. Leyden'i apteek
Tallinn, S. Karja 4.



Peale õrnuse ja armastuse,

mida jagate oma lapsele nagu endast-
mõistetavalt, vajab tema teie abistavat
kätt veel paarikümne aasta jooksul.

Kindlustades elu oma lapse kasuks,

kestab teie armastus ja hool edasi ka
siis, kui teilt ootamatult on võetud või-
malus juhtida oma lapse kasvatus-
hariduse ja elukutse kujundamist.

Ühistegelik Kindlustusselts
„EESTI“

Valitsus: Tartus, Suurturg 8

VIVOMALT -

kõrgeväärtuslik, vitamiinirikas toite- ja tugevdamisvahend lastele, sisaldab püsiva kuivpreparaadina linnaste, värs-kete munade ja piima kõiki organismile väärtuslikke koostisaineid, vähesse kakao lisandiga.



*Sugevad ja terved lapsed
— on rafava lootus!*


Vivomalt

LINNAKSE -

ekstrakt „EPHAG“ — on valmistatud kõrges vaakuumis madala temperatuuri juures, mille tõttu temas on säilinud kõik linnaksetes leiduvad vitamiinid ja ferendid. Ta on kergelt assimileeritav ja aktiveerib seedemahlasid.

VITACOL -

„EPHAG“ — meeldiva maiguga vitamiinirikas kalamaksaõli emulsioon.

DERMA -

puuder „EPHAG“ — ideaalne lastepuuder, toimib kuivatavalt ja valu vaigistavalt, kõrvaldades ühtlasi sügelemise.

Saadaval kõikides apteekides.

A./S. EPHAG'i

farmatseutiline labor., Tallinn.

Laktokalk-tabletid

sisaldavad kasvava imiku organismile hädavajalikke lubisoolasid.

Laktokalk-tabl. tarvitamine laktokalk-piimana on näidustatud:

1. Kunstlikult toidetud tervele imikule hariliku toiduna.
2. Loomulikult toidetud imikule lisatoiduna, kui emal on vähe piima ja imik ei võta kaalus hästi juurde.
3. Loomulikult toidetud imikule lisatoiduna neil juhtudel, kui emapiimast imikul tekkivad seedekorrasused.
4. Kunstlikult toidetud imikule toitumushäire puhul ravitoiduna.
5. Nahahaigustele ja näärmete paistetusele kalduvatele imikutele ravitoiduna.
6. Inglishaigust põdevatele imikutele ravitoiduna.
7. Ravitoiduna väikelastele toitumushäirete puhul.

Üksikasjalise laktokalk-tabl. tarvitamisviisi määrab kindlaks last raviv arst.

Laktokalk-tabl. on pakitud originaalkarpides à 16 rulli, millest jätkub 18 liitri $\frac{1}{2}$ lahj. laktokalk-piima valmistamiseks. Iga karp sisaldab laktokalk-piima valmistamisviisi õpetuse.

Liivalaia apteek V. Kuik

Liivalaia tän. 35, TALLINN



A-13371

1 kroon kuus

suudate kindlasti pankka oma lapse arvele sisse maksta. Selle väikese sissemaksuga kogute lapse täisealiseks saamiseni

350 krooni

suuruse kapitali. On aga Tell võimalik rohkem säästa, siis kasvab ka kapital vastavalt suuremaks.

Sellega kindlustate lapse tulevikku ja valmistate rõõmu enesele ja temale.

Seejärel:

juba täna

astuge lähemasse ühispanka või Ü. K. Eesti Rahvapanka ja avage oma lapse nimele hoiuarve ja makske sinna järjekindlalt iga kuu kindel summa.

Hoiuarveid avavad kõik ühispannad, hoiu- ja laenukassad ja ka

Ü. K. Eesti Rahvapank

Tallinnas, S. Karja 19.