



# Meie laps

*ja tema eest hoolitsemine*

Dr. Olga Madisson

---

KODUSE KASVATUSE INSTITUUT TARTU 1936

## Vanemad ja lapsed.

Rahvalik brošüüridesari lastevanematele.  
Toimet. kln. mag. A. Kurvits.

1. Kurvits, A. Kool ja kodu kasvatusteguritena.
2. Martin, Alma. Kuidas kasvatada lapsi tööle? 2. tr.
3. Elango, Aleks. Laps ja ühiskondlikud pahed.
4. Treffner, Ella. Lapse mäng ja mänguasjad.
5. Ploompuu-v. Nest, O. Eeskuju ja kasvatus.
6. Madissoon, H. Pärivus ja kasvatus.
7. Noor Kүүiros j. t. jutukesi lastele.
8. Saal, E. Kuidas seltskonnas hästi käituda?
9. Steinmann, Julie. Seltskonna suhtumine lapsesse meil ja mujal.

Ilmumas:

- Martin, Alma. Laste majanduslik kasvatus.  
Mikkelsaar, Emma. Koduümbruse mõju lapse kujunemisse.

Iga vihk 10 senti.

## Kodu ja kasvatus.

Rahvalikud raamatud lastevanematele.

1. Reima, Vilho. Kodu on rahva süda. 42 lk. 0.15.
2. " " Sõnakuulmise kool. 40 lk. 0.15.
3. " " Mäng kasvatusvahendina. 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. Madissoon, Olga. Meie laps ja tema eest hoolitsemine. 48 lk. 0.25.

Tellimisaadress: Koduse Kasv. Instituut. Tartu, G.-Adolfi 18. Tel 16-46. Levitajaile 25%.

Müügil järgmistes ärides: Tartus „Koolivara“ ja „Postimees“, Tallinnas: „Rahvatülikool“, „Kooli-Kooperatiiv“ ja „Töökool.“

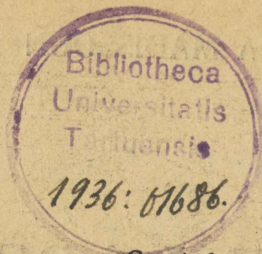
Dr. OLGA MADISSOON

# MEIE LAPS

JA TEMA EEST HOOLITSEMINE

KODU JA KASVATUS VII

KODUSE KASVADUSE INSTITUUT  
TARTU 1936



22588

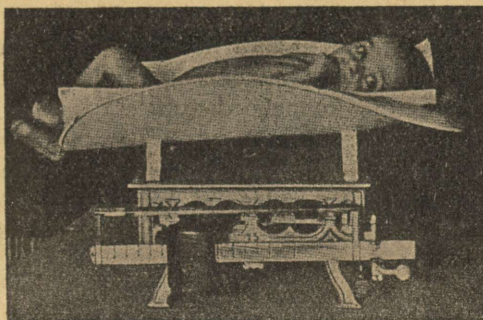
A-4239

**Saateks.**

Käesoleva raamatukese otstarve on võimalikult paljudes tuhandetes eksemplarides tungida meie rahva hulka, et sealt välja tõrjuda laste eest hoolitsemisel tehtavaid vigu. Meil sureb aastas sadu lapsi puuduliku ja ebaõige hoolitsuse tagajärjel. Üldse on laste suremus meil veel liiga suur. Selle vähendamine on üks tõhusamaid abinõusid rahva-arvu suurendamisel.

Et see raamatukene nii odava hinna eest müügile võib minna ja nii suures eksemplaride arvus ilmuda, selle eest võlgneb väljaandja osaliselt tänu äridele ja ettevõtetele, kes oma kuulutustega selleks kaasa aitavad. Kuulutusi sesse vihku võeti ainult kindla valikuga, mispärast neile seda julgemini tähelepanu juhtida võib. Ka autori vähenõudlikkus tasu suhtes väärrib tänuga äramärkimist. Enamik klišeid selle raamatukese jaoks on saadud „Taluperenaise“ toimetuselt tasuta.

**Koduse Kasvatuse Instituut.**



Lapsekaal.

## Lapse arenemine esimesel elu-aastal.

Kahe esimese elunädala vältel — sündimise päevast alates kuni naba kinnikasvamiseni, nimetatakse last vastsündinuks.

**Palju kaalub vastsündinud laps ja millised on tema iseärasused?** — Ajalise lapse keskmine raskus on 3200—3400 gr. (umbes 8 naela). Üldiselt ei tunnustata täisaegseks ja normaalselt arenenud lapseks vastsündinut, kui tema raskus on vähem kui 2500 gr.; tavaliselt on siin tegemist ema või loote haigustumise tagajärjel arenemises mahajäänud või enne aegu sündinud lapsega.

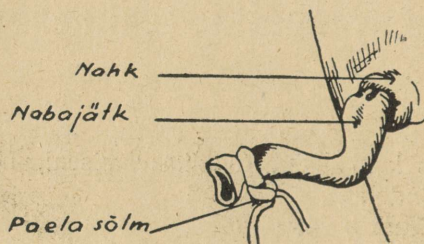
Tähtsam, kui esialgne raskus, on kaalu iive (juurdekasv), sest kaalumise abil saame otsustada, kas laps saab küllaldaselt emarinda, kas ta on terve ja areneb loomulikult. On soovitatav kaaluda imikut vähemalt kord nädalas alati ühel ja samal tunniajal, samas riietuses või paljalt ja alati enne söötmist. Esimesel poolaastal on kasvamine kiirem ja terve lapse kaalu iive on kesk-

miselt 150 gr. nädalas, kuna teisel poolaastal kasvamine kahaneb ja iive on keskmiselt ainult 75 gr. nädalas.

**Kui lapse arenemine toimub normaalselt, siis esialgne raskus viie kuu pärast kahekordistub ja aasta lõpuks kolmekordistub.**

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

Peale sündimist eraldatakse vastsündinu emast, lõigatakse läbi *n a b a v ä ä t*. Enne seotakse nabaväät mõne sentimeetri kaugusel lapse kehast kinni läbi-keedetud linase paelakesega. 4—5 sm.



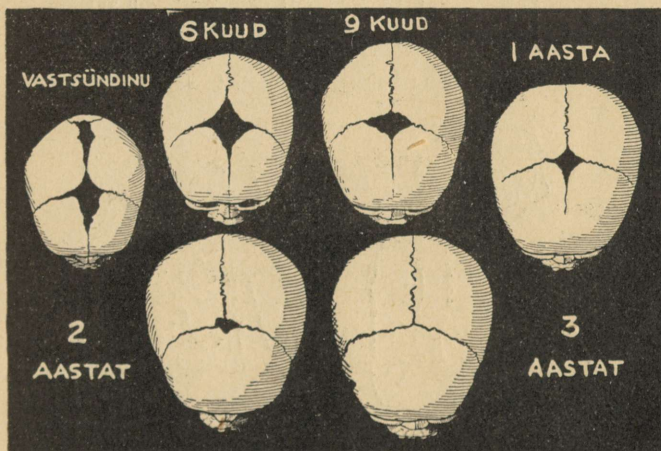
Vastsündinu nabaväädi jätk.

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 *n a b a v ä ä d i j ä t k*, mida võib puudutada ainult puhaste käte või riistadega, sest selles leidub suuri veresooni ja nende kaudu võivad pääseda haiguste eod lapse organismi, põhjustades *veremürgistust*. 5.—6. päeval langeb ära nabaväädi jätk, jättes järele alguses punetava armi. Armi pinnale võib puistata

kseroformi või dermatoli pulbrit; siis kaetakse see steriilse 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 kuuma triikrauaga triikides. Naba tuleb kinni kõita kuni haava täieliku paranemiseni, tavaliselt 2—3 nädala vältel. Kui aga naba punetab ja paistetab ning isegi lõhnama hakkab, siis tähendab see, et pisikud on pääsenud naba-vääti; sel juhul tuleb pöörduda viivitamata arsti poole.

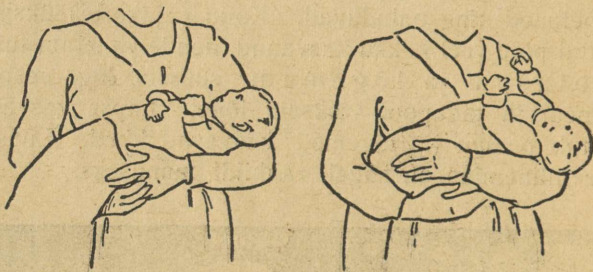
Vastsündinud laps on nõrk ja abitu; tema kondid on pehmed ning painduvad. Kolju (ajukarbi) üksikud kondid pole veel kokku kasvanud, nende vahel on tunda õmblused ja lõgemed: suurem lõge eespool lagipeal ja tagapool väiksem lõge. Lapse kasvades luustub pealuu ja lõgemed kasvavad kinni. Luustumise hilinemine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



Lapse pealuud sündimisest kuni 3. aastani. Mustad kohad on lõgemed, mis peavad luustuma ja kinni kasvama. (Tervish. Muuseumi kliše.)

Ka teised lapse kondid on vähese lubja sisaldavuse tõttu pehmed ja painduvad ning lihased nõrgad, mistõttu laps ise ei suuda hoida ennast kaua sirgu, eriti veel esimese eluaasta esimesel poolel. Sellepärast **ei tohi sundida ega meelitada last enneaegu ei istuma, seisma ega kõndima:**

ta teeb seda ise, kui aeg selleks on tulnud ja tema kondid ning lihased vastavalt arenenud. Enne kuut kuud ei tohi last üldse panna istuma, kui ta ise seda mitte ei tee. Lamamine kõhuli ja roomamine on kõige tervis- hoidlikum asend imikueas.



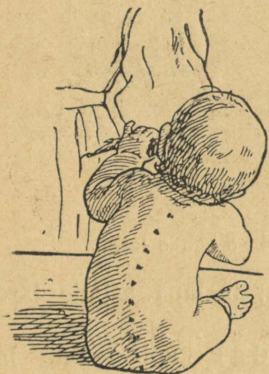
Noore imiku hoidmisviis õieti ja valesti.



Vale hoidmisviisi tagajärjel tekkivad kõverad seljad.

Kätel olles peab laps lamama ema käsivarrel, teise käega toetab ema lapse selgroo alumist osa.

Ei tohi kanda ja hoida, ka vanemat, istuvat last a i n u ü k s i vasemal või paremal käel: lihaste nõrkuse tõttu ei suuda laps hoida end sirgena ja laskub ema rinnale, mis põhjustab lülisamba (selgroo) kõveruse tekkimist. Pärast kuuendat kuud, kui laps hakkab juba ise istuma, tuleb teda hoida istukil v a h e l d u m i s i m õ l e m a l k ä e l, toetades käega selga.



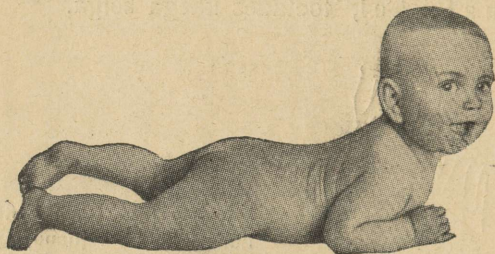
Nõrkuse ja väsimuse tõttu ühele küljele kokku vajunud laps. (Joonega on märgitud selgroog.)

Esimesel kuul on laps vaimselt veel vähe arenenud. Ta omab vaid puhtinstinktiivseid liigutusi, nagu neelamine, haigutamine, kõhimine, aevastamine jne. Ka suu tõmbumine, mida õnnelik ema peab juba esimesel kuul naeratuseks, pole muud kui teadvusetu suu moonutus. Meeltest on paremini arenenud haistmine ja maitsmine; kuigi ta ka näeb ja kuuleb juba esimestel päevadel, puudub tal algul arusaamine kuuldust ja nähtust. Mähkimisel lakkab laps tavaliselt siiski karjumast.

Teisel kuul on naba kinni kasvanud. Lihased tugevnenud, laps püüab tõsta peakest, eriti kõhuli lamades. Keerab müra kuuldes pead, hakkab naerma

ja häälitsema: tulevad kuuldavale häälitused nagu „lala“, „ärä“, „öra“. Ilmuvad pisarad. Selles eas laps peab rahunema sõbraliku manitsuse peale.

Kolmandal elukuul kõhuli olles tõstab laps pead. Paneb tähele läikivaid asju, jälgib silmadega heledat valgust — tuld. Hakkab tundma ema ja naeratab teadlikult emale vastu. Sülje nõristus suureneb.



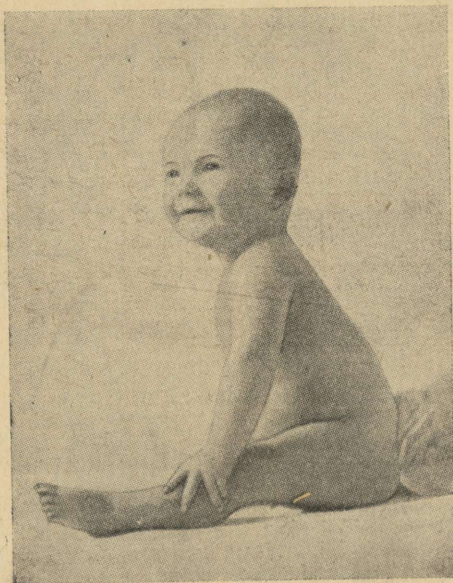
Rinnaga toidetud terve 4—5-kuune laps.

Neljandal kuul haarab laps asjade järele, kui neid talle näidata.

Viiendal ja kuuendal kuul katsub laps juba toeta istuda. Ta tunneb ema, isa ja teisi koduseid inimesi ning rõõmustub neid nähes; võõraid isikuid aga kardab, — „võõrastab“, kuri nägu ja ähvardav hääл kutsub esile nutu. Katsub järele aimata nähtut ja ka esimesi silpe. Võivad ilmuda esimesed hambakesed (2 alumist keskmist lõikhammast).

Kolmandal eluveerandil (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 sõrmega asjale. Sellest ajast peale tuleb harjutada last ka puhtusele — potil käimisega, kui sellega pole algust tehtud juba varem.

Esimese eluaasta lõpul seisab laps ise-  
seisvalt ilma toeta ja hakkab tegema kõndimisharju-  
tusi. Lõgemed on vähenenud ja luustunud, suurest  
lõgemest on jäänud järele vaevalt hernetera suurune  
auk. Suus on tal kaheksa hammast. Magab laps umbes  
14 tundi.



Terve istuda oskav 6-kuune laps.

Laps eraldab ka juba värvusi, esiti heledamaid —  
kollast, punast, pärastpoole ka teisi põhivärvusi. Eelis-  
tab paremat kätt vasemale. Avaldab ka hellustundeid  
vanemate vastu, oskab viibata käekesega jumalaga-  
jätmisel. Hääldeb üksikuid silpe ning ka mõningaid  
üksikuid sõnu.

## Lapse eest hoolitsemine.

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 töö rõivastele peale. Puhad 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 võõraste ja haigete poolt.

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 puhastatama 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 söötmist ja mitte kohe pärast toitmist. Musti lapse mähkmeid ei tohi loopida põrandale, vaid iseäralisse ämbrisse või pesunõusse. Neid tuleb pesta iga kord kuuma veega, keeta, loputada soojas ning pärast külmas vees, kuivatada väljas päikese käes ja siis triikida. Et kergendada seda küllalt vaearikast tööd lapse pesu korrashoidmise suhtes, 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.

**Vannitamine.** Tervet last vannitatagu 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 (soovitav plekist lapsevann), termomeeter vee soojuste mõõtmiseks.



Lapse vannitamine. Ülal: lapse õige hoidmisviis vannis.  
All: selja pesemine.

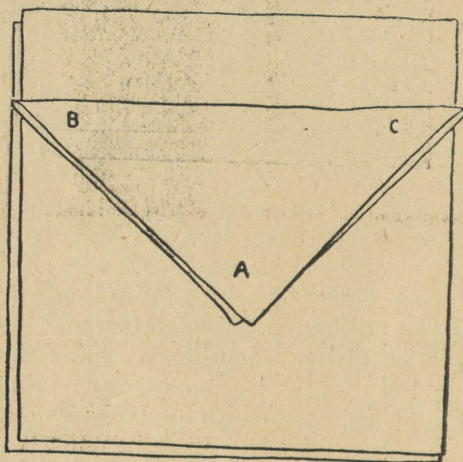
seks, pehme rasvaküllane seep (näiteks marselje seep), kuivatuslina ja eriline lapp pesemiseks, mis tuleb hoida piinlikult puhas (peale vannitamist alati kuumas vees hoolega puhtaks pesta ja kuivatada). Kõiki lapse pesemistarbeid tarvitatakse ainult lapse vannitamiseks, aga mitte muuks otstarbeks, ka mitte lapse pesu pesemiseks.

Vannitamise vee soojus olgu 28 kraadi R. ehk 35 kraadi C. ja vannitamise toa soojus mitte alla 18—20 kr. C. Vannitamise vältus: 3—5 minutit.

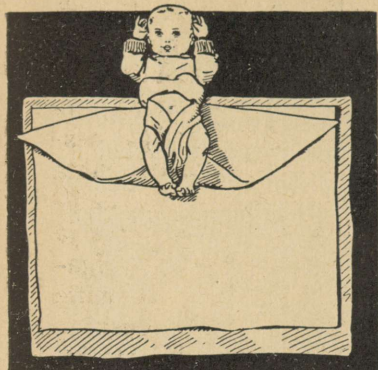
Kui laps pestud, võetakse ta kiiresti veest välja ja mähitakse pehmesse sooja kuivatuslinna. Nägu pestakse eraldi pärast vannitamist erilises kausikeses puhta veega. Silmi, kõrvu ja nina võib puhastada ettevaatlikult niiske puuvilla topiga (võttes iga silma, kõrva ja ninasõõrme jaoks eri topp). Keelatud on igasugune lapse suu puhastamine, et mitte vigastada suu limaskesta ja mitte viia sisse haigusi.

Kui keha ja eriti voldikeste vahed kuivatatud, puistatakse lastepuudrit (talk, vasenol-pulber) kaenlaaukudesse, kubemetesse, tuharate voldidesse, jalgade vahele jne., laps rõivastatakse kiiresti, toidetakse ja pannakse voodisse magama.

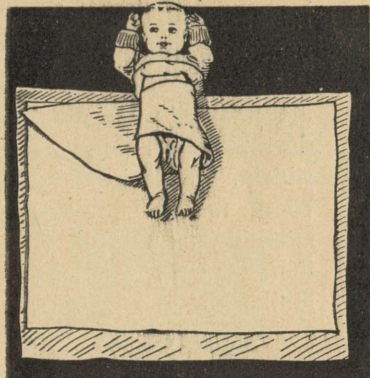
**Rõivastamine.** Last peab rõivastama nõnda, et tal oleks soe, kuid mitte ka üleliiga soe, et vältida higistamist ja keha haudumist. Ei tohi last ka liiga kõvasti kinni mähkida, sest see takistab kopsu ja südame tege-



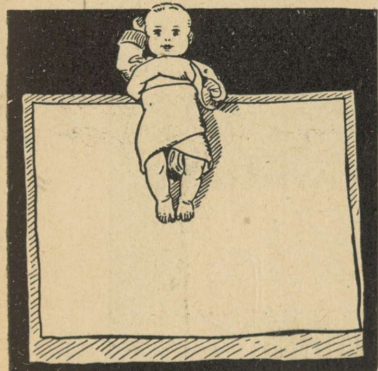
Lauale valmis pandud 3 liiki mähkmed.



Mähkimise I võte.



Mähkimise II võte.



Mähkimise III võte.



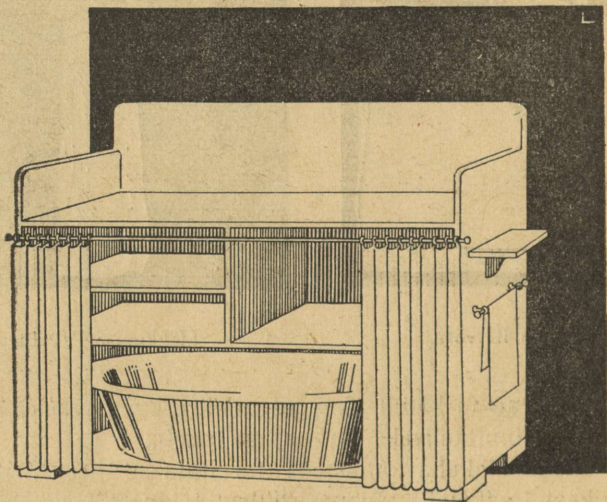
Mähkimise IV võte.

vust ja võtab ta kätelt ning jalgadelt liikumisvabaduse. Rõivaste kinnitamiseks tarvitagu paelu.

Lapse ülakeha katmiseks tarvitatakse pesuriidest särgikest ja flanell- või parhriidest jakikest (mis võib olla ka kootud). Kui särgike avaneb seljal, siis olgu

jakikinnis ees, või vastupidiselt, et laps oleks kaetud. Lapse alumise kehaosa katame kolmnurkselt kokku pandud marlest mähkme abil püksitaolise kattega; sellele järgnevad veel kaks neljanurgelist mähet, ulatudes üle jalakeste. Keskmine mähe valmistatakse pesuriidest, kuna pealmine mähe on paksemast, näiteks flanelliidest. Mähkmeid kinnitatakse paeltega või pehme vööga ümber kõhukese, kuid täiesti lubamatu on kinni mähkida imikuid pika vööga peast jalatallani, nagu seda tehti vanasti. Pooleaastasele lapsele pannakse selga lühike kleidike ja erilised mähispüksid, ja kui ta roomama hakkab — tagaklapiga varustatud püksikesed pihiku küljes. Püksikeste alla jäetakse alul püksitaoliselt pandud alusmähe seni, kuni laps on õppinud puhtust.

**Mähkimislaud.** Et last oleks hõlpus mähkida, on soovitatav tarvitada mähkimislauda. Mähkimislauda kapis hoitakse lapse pesu, vann, kausike näo pesemiseks,



Mähkimislaud.

rätik kuivatamiseks puudritops jne. Mähkimislaua tähtsust tõstab eriti asjaolu, et see hoiab ema liiga mada-  
laist kummardusist lapse mähkimisel tavalisel voodil,  
mis kahjulikud ema tervisele, eriti esimesil ajal pärast  
sünnitamist. Mähkimislaua aset võib täita ka harilik  
laud, suurem kast, köögikapike või kõrgem lapse voodi.



Lapse voodid. Lihtne puuvoodi ja korvvoodi, mille aluskotiks on turbapuruga täidetud plekk vannike.

**Lapse voodi.** Lapsel peab olema oma voodi: ta ei tohi magada ka emaga ühes voodis. Esimestel elukuudel võib tarvitada lapse voodiks korv-  
vankrit või suuremat pesukorvi, kuid soovitamam on väike raudvoodi, mis täidab oma ülesannet mitme aasta vältel. Viimane on kergesti puhastatav, varustatud võrega, mis hoiab last kukkumise eest, rataste abil kergelt ümberpaigutatav; suvel võib teda toimetada ka 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 tarvitatakse 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.



Raudvoodi, mida võib paigutada ka aeda. Viige lapsi värskesse õhu kätte!

Lapse asemeks ei kõlba aga sugugi sulgpadi või pehme vedrumadrats kui liiga soojad ja painduvad, mistõttu lapse kondikava paindub ja kasvab kõveraks. Mis puutub peapadjasse, siis on imikule peapadi kahjulik, ehk olgu siis üsna õhuke ja pehme. Ka kiiku ja hälli ei või soovitada lapse magamisasemeks, sest kiigutamine on kahjulik ajule.

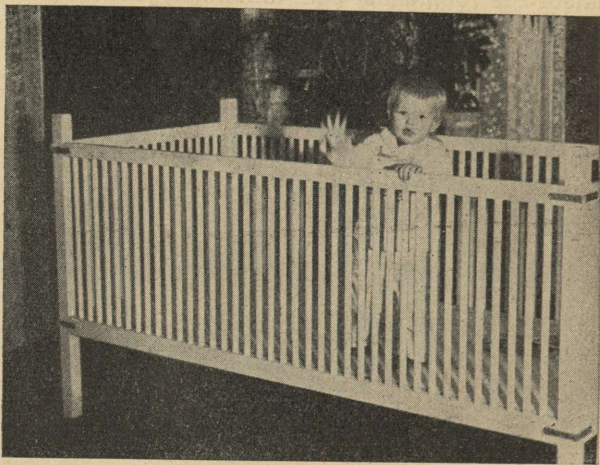
**Mänguaed** toob emale-kasvatajale palju kergendust: laps võib seal rahulikult roomata ja mängida tarbekorral ka ilma järelvalveta. Olles küllaldaselt suur, ei takista see roomamist ega kõndimist; ebasoovitavad on küll aga väikesed ümmargused või neljakandilised aiakesed, mis takistavad lapse arenemist: aia najal saab laps siis küll seista püsti kas või tundide viisi oma nõrkadel jalgadel, kuid seal ei jätku ruumi roomamiseks ja lihaste harjutamiseks. Normaalse mänguaia mõõted ühes pildiga on toodud järgmisel leheküljel.



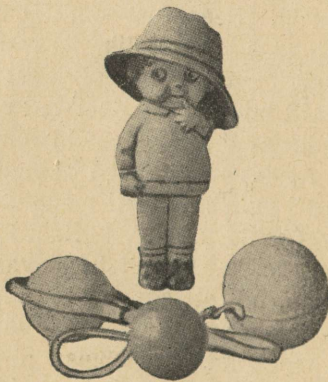
Mähe noore imiku lõua all, et laps sõrmi suhu ei saaks panna.

**Mänguasjad.** Kõik lapsele kättesaadavad asjad rändavad esmalt suhu, sest suus on lapsel hästi arenenud kompamiseel. Seepärast on keelatud tarvitada laste mänguasjadeks kõiki teravaid ja pisikesi, samuti ka värviga kaetud asju; värvidest on tihti roheline ning ka teised mürgised. Keelatud on ka pehmed, karvased mänguasjad, mis koguvad enesesse tolmu ning mustust. Ärides müüdavaist mänguasjadest võib soovitada kergesti puhastatavaid mängukanne kummist või tselluloidist (pallid, nukud, kõrinad); suurt rõõmu valmistab väikestele, kui värvilist läikivat kõrinat riputada voodi kohale, nii et laps saaks puudutada seda ainult käte ning jalakestega, mitte aga võtta suhu. Kuid ka ümmargune teelusikas, sile luust rõngas ja lihtne puuplokk on lapsele armsad mänguasjad ja rahuldavad imiku mänguhimu pikemaks ajaks.

**Lapse väljaviimisest.** Terve ja elujõulise lapse sirgumiseks pole õhul ja päikesekiirtel mitte väiksem tähtsus kui lapse korralikul toitmisel. Kui see haiguse



Väikese Illi mänguaed. Pikkus 1,7 m., laius 85 sm., kõrgus 60 m-  
Põhja kõrgus põrandalt 38 sm.



Lihtsad kergelt puhastatavad mänguasjad.

tõttu pole arsti poolt keelatud, siis viiakse lapsi igapäev välja värskesse õhu kätte. Suvel soojal ajal võib viia välja terveid imikuid 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 elu 3.—4. kuust võib viia välja imikuid ka talvel, muidugi soojalt rõivastatult ja kinnikaetult. Ainult kui õhusoojus talvel on 5 ja rohkem kr. alla 0, kui ka tuulisel külm-niiskel ilmal peab olema ettevaatlik väljaviimisega. Lapse väljaviimiseks on soovitatav muretseda v a n k e r või saanike, sest kätel kandmine on koormav nii emale kui lapsele.

## Imiku toitmine.

**Loomulik toitmine.** Emapiim on ainuke loomulik imiku toit. See on noorele inimeslapsele 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 lehmapiiimaga mitte, sest viimane on ju määratud noorele vasikale, mitte aga inimeslapsele. Emapiim, mida laps saab ilma vahetalituseeta ema nisast otsekohe suhu, on puhas kahjulikest idudest, temas leidub vitamiine kui ka kaitsekehi haiguste vastu (eriti rahhiidi ja nakkushaiguste vastu):

**kunstlikult toidetud lapsed haigustuvad rahhiiti kolm korda sagedamini kui emapiimaga toidetud; suremus on aga kunstlikult toidetavate laste seas 5 korda suurem kui rinnaga toidetavatel lastel.**

Peaaegu eranditult suudavad kõik emad oma last imetada; ainult mõningate nakkushaiguste korral (lahtine kopsu- või kurgutiisikus, rõuged, läkaköha j. t.) kui ka raske langetõve korral peab loobuma imetamisest. Kui aga emal on piima vähe (mida võib kindlaks



Õige toitmisviis. Tähele panna pöidla asendit.

teha ainult lapse kaalumisega 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 vabanes peab ema ülejäänud ajal toitma last kolm-neli

korda päevas rinnaga. Iga tilk emapiima on lapsele lõpmata kallis, seepärast

**ärgu võõrutatagu last mitte emarinnast enneaegu, igatahes mitte ilma arsti nõusolekuta.**

**Kuidas toita last rinnaga?** Et hoiduda rinnanäärme põletikust kui ka lapse seedeorganite haigustumisest, tuleb enne toitmist pesta nibu puuvillaga ja puhta sooja keedetud veega. Samuti peab pesema ema enne imetamist oma käsi. Täiesti lubamatu on aga selline talitusviis, kus ema niisutab oma nibu süljega või suhkruveega.

Et võimaldada maole puhkust ja saavutada korralikku 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 täiskasvanugi. 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 üks kord paremat, teine kord vasemat rinda. Imetamisel tuleb hoolitseda, et nisa ei suleks ninasõõrmete avausi, takistades hingamist: selleks tuleb hoida kinni käega näärdest, 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 või välja pumbata (piima pumbaga). Imetamise aeg kehtku 15—20 minutit.

Imetamine algab 12—14 tundi pärast sünnitust, kui laps ja ema on puhanud välja. Esimestel päevadel on emapiim kollane ja paksem, nn. ternespiim, 3.—4. päeval ilmub pärispiim. Esimestel päevadel laps tarvitab kõigest paarsada gr. piima päevas, kuid iga päevaga 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, kui laps saab juba emapiima kõrval lisatoiduna kord päevas manna- või jahuputru (6. kuul) ja kord päevas aed- või juurviljaputru (8. kuul). Kui laps on selle toiduga juba harjunud ja see ei tekita seederikkeid, siis asendatakse kolmas söömaaeg lehmapiimaga. Edaspidi, vähemalt 1—2 nädala pärast, asendatakse ka kaks ülejäänud toitmiskorda lehmapiimaga. Nii toimetatakse siis, kui laps on terve ja kui võõrutamisaeg ei lange suve-sügis-kuudele. **Võõrutamine toimugu aegamööda, 3—4 kuud, igatahes mitte vähem kui 4—5 nädala vältel.**

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

## Kunstlik toitmine.

Emapiim on oma omaduste poolest imikuile alati kohane, kunstlik toitmine seevastu on seotud suurte raskustega: see nõuab emalt-kasvatajalt erilist tähelepanu ja teadmisi, et hoida last haigestumast. Eriti ohtlik on kunstliku toidu tarvitamine esimestel elukuudel, sest inimeslapse seedeelundid pole siis veel välja arenenud raskemini seeduva toidu omastamiseks.

Kunstliku toiduna tarvitatakse tavaliselt lehmapiima. Lehmapiim erineb emapiimast juba keemiliselt: lehmapiimas on rohkem valku (muna-

valget) ning soolasid ning vähem süsivesikuid. Enne lapse suhu jõudmist satub piimasse ka mustust ja haigusidusid, tihti isegi ohtlikke haiguste tekitajaid; piimaga kauplejad lisavad piimale sageli ka vett ning soodat ja teisi keemilisi aineid, mis teevad piima kõlbmatuks lapse toiduks. Linnas on küll teostatud nüüd piimakontroll ja uue piimaseaduse järgi lastakse turule kinnistes klaaspudelites lastepiima ehk erivalikrõõskpiima nime all kõrgem piimaliik, mis määratud toorelt tarvitamiseks ja vastab ka kõigile tervishoiu nõuetele. Seda piimaliiki võib ka julgesti tarvitada 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 lüpsitud piinlikult puhtalt, tervetelt vitamiiniderikka söödaga (värske tooressööt — rohi, naerid, porgandid jne.) söödetud lehmadel, kes ei põe tiisikust või mõnd muud nakkushaigust.**

**Piima ettevalmistamine imiku toitmiseks.** Kohe peale piima kättesaamist tuleb see keeta 2—4 min., lastes tõusta tulel paar korda. Pärast keetmist tuleb piim kiirelt jahutada ja hoida alal külmas puhtas kohas.

Lehmapiima tuleb lahjendada ja lisada suhkrut juurde. 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). Noorte imikute (1—2 kuud) toitmist alustatakse  $\frac{1}{2}$  piima +  $\frac{1}{2}$  tummi seguga. Alates 3.—4. kuust võib lisada juurde kas rohkem piima või tarvitada lahjendamiseks jahutamist. Viiendast elukuust alates minnakse üle toitmisele seguga, milles on  $\frac{2}{3}$

piima +  $\frac{1}{3}$  tummi ja 7.—8. kuul minnakse üle täispiimale. Suhkrut lisatakse 3—5%, s. o. 100 gr. (poole klaasi) piimasegu kohta keskmiselt teelusikatais.

Lapsepudel peab olema siledast läbipaistvast klaasist, soovitatav grammijaotusega müügil olev lapsepudel. Lapsepudel pestakse harja ning soodaveega.



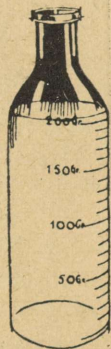
Lutt hoitakse alal kuivalt, mitte vees.

Imemisniskaks tarvitatagu lihtsat, paksust kummist luttu, millele tehakse otsa tulikuumaks aetud õmblusnõelaga väike auk, nii suur, et piim sellest ainult tilgub.

Eriliselt 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 puhtalt luttu, loputades seda igapäev 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 silmalau juurde. Mingil tingimusel ei tohi aga võtta ema pudeliotsa suhu, sest sel teel võib ema lapsele haigusi edasi anda. Pudelit antakse lapse lamades voodis või hoides last süles.



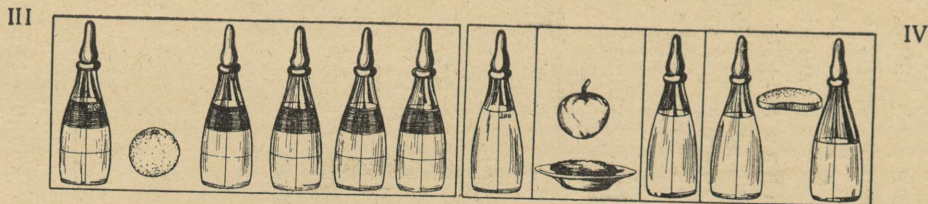
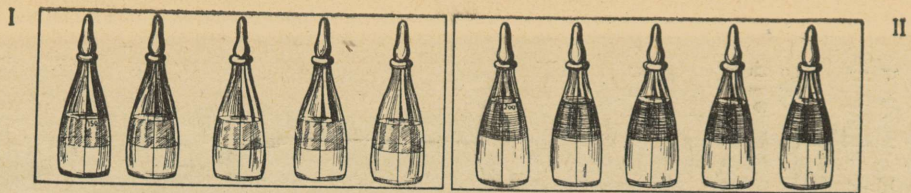
Lapsepudel.



Lapse toitmine pudeliga.

Kunstlikul toitmisel on täpsus ja korrapärasus esmajärgulise tähtsusega. Eriti siin tuleb alati pidada neljatunnilist söögivaheaega ning toita last mitte rohkem kui viis korda päevas. Kuni 1. elua. lõpuni ei tohi ühel toitmisel anda üldse üle 200 gr. piimasegu ja päeva vältel mitte üle 500—600 gr. piima.

**Juurtoitmine.** Alates 5. kuuga tuleb anda imikule puuvilja või marjade mahla toorelt (tomatitest, porganditest, õuntest, sidrunitest, apelsinidest jne.): väljapigistamisel saadud mahl lisatakse juurde toidule või antakse suhkruga; algul teelusika täis päevas, pärast rohkem. 6.—7. kuul võib nakata andma lapsele



### Lapse päevane toitmise kava.

I 1.—2. kuul:  $5 \times (20-170)$  gr segu, milles  $\frac{1}{2}$  piima +  $\frac{1}{2}$  tummi + suhkrut. II 3.—4. kuul:  $5 \times (180-200)$  gr segu, milles  $\frac{1}{2}$  piima +  $\frac{1}{2}$  tummi + suhkrut. III 5.—6. kuul:  $5 \times 200$  gr segu, milles  $\frac{2}{3}$  piima +  $\frac{1}{3}$  jahutummi + suhkrut; peale selle antakse toorelt puuviljamahla. IV 6.—7. kuul:  $4 \times 200$  gr täispiima; peale selle mannapuder, pudi, puuvili. V 9.—12. kuul: 500 gr täispiima, saia, puuvilja, muna, püreed, pudrud.

üks kord päevas piima asemel mannaputru, jahukörti või lastejahu-putru. 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 koort või võid (spinati-, porgandi-, õunapuder jne.). Kolm söömaega aga täidetakse piimaga.

Lapse vanemaks saades tuleb piimaga toitmist järk-järgult vähendada, asendades seda lisatoiduga. Lisatoidust saab laps aasta lõpul putru (või „sil-maga“), saia võiga, kuivikute „pudi“, juurvilja või aedvilja püreed, kisselli või kompotti, munakollast, **toorest** puu- või aedvilja jne.; piimahulk kõigub 450—600 gr., ühes arvates ka kohviga, pudruga, supiga jne. saadud piimahulk.

Ka esimese aasta lõpul on tähtis korrapärasus ning täpsus toitmisel: söögiajad tuleb jaotada 4—5 söögi-ajaks, toites last kindlatel tunniaegadel; söögivahe-aegadel aga ei tohi lapsele mingit sööki anda — piima ja maiustusi ka mitte: need viimased koormavad vaid üleliigselt pisikest kõhtu ja soodustavad söögiisu puudust.

A a s t a s e l a p s e päevane toidukord kujuneks siis näit. järgmiselt:

hommikul: 200 gr. täispiima + kuivik,

lõunaooteks: 1 tass piima, sai võiga, õun,

lõunasöögiks: 1 tass puljongit munakollasega, juurvilja püree või puuvilja kompott (kõike kokku 200 gr.),

õhtuooteks: 150 gr. täispiima + kuivikuid,

õhtuks: mannaputru keetmata marjamahlaga, saia võiga.

## Väikelapse kehaline arenemine ja tervishoid.

Väikelapse- ehk koolieelne iga vältab 2. eluaastast kuni 7.—8. eluaastani. See on lapse vaimses elus kiire arenemise aeg; seepärast nõuab see emalt-kasvatajalt eriti teadmisi lapse vaimu tervishoiust ja lapse hingeelu tundmist.

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

2. elua-l	kasvab	laps	keskmiselt	10 sm.
3.	”	”	”	8 ”
4.	”	”	”	6 ”
5.	”	”	”	5 ”
6.	”	”	”	4 ”

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

Keha soojus kõigub selles eas 36,5—36,8 C vahel, pulsilöövide arv on 2.—3. eluaastani 100—120, hilisemas eas 80—100. Väikelaps hingab 1.—3. eluaastani 30—35 korda, 3.—5. eluaastani 25—30 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.

### Hammaste tervishoid.

Esimesed hambad, tavalisesti kaks alumist lõikhammast, ilmuvad keskmiselt 7. elukuul, 8.—10. kuul ilmuvad neli ülemist ja 10.—12. kuul veel kaks alumist lõikhammast; seega on esimese eluaasta lõpul

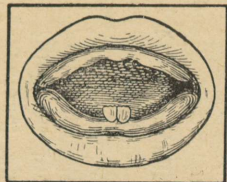
või teise aasta algul lapsel suus 8 lõikhammast. Teise eluaasta vältel kasvavad teised piimahambad, nii et 2—2½-aastaselt lapsel on kõik 20 piimahammas. Hammaste tulek on loomulik nähe, tervel lapsel kasvavad nad samuti kui juuksed. Võib märgata sel ajal küll väikest lapse rahutust ning rohkenenud sülje eristamist — ja see on kõik. Palavikku ja seedimisrikkeid see ei tohi tekitada, rääkimata veel krampidest ja teistest ohtudest. Lapse haigestumist ei tohi siduda hammaste tulekuga ja sellega ennast rahustada: haiguse juhul tuleb otsida teisi, tõsiseid põhjusi ning asuda viivitamatult nende ravile.

Hambad „murduvad“ samas järjekorras kui nad tulid; kuuendast eluaasta peale ilmuvad juba jäädavad hambad.

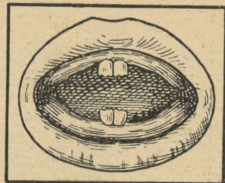
Ka väikelapse piimahambad nõuavad hoolt ja järelvalvet. Esimesil eluaastail peab ema puhastama neid pehme, niiske lapikesega või vatiga. 3.—4. eluaastast peale peab lapsele muretsema väikese pehme hambaharjakese, millega ta hambaid puhastaks; suud peab loputama iga kord pärast söömist ning tingimata õhtul enne magamaminekut. Algul puhastatakse hambaid harja ning vee abil, pärastpoole, lapse harjudes, võetakse tarvitusele ka puhastatud kriiti (hambapulber), pulbriks hõõrutud sütt või hambapastat. Igasugune urgitsemine suus terava asjaga on keelatud — sellega kriimustatakse hamba katet ja avatakse tee pisikuile.

Ka hambaharja kuju pole tähtsusetu, mis selgub eriti siis, kui võrrelda hambaharja loomuliku loogakujulise hammastereaga: otstarbekohased ja soovitatavad on väikesed, veidi kumerad hambaharjad, varustatud erisuguses pikkuses harjastega, mille abil puhastuvad ka tagumised hambad ja nende vahed. Hammaste puhastamisel tuleb liigutada harja edasi-tagasi ning ülevalt alla ja puhastada tingimata ka keelepoolsid ja kroonipoolsid hammaste külgi.

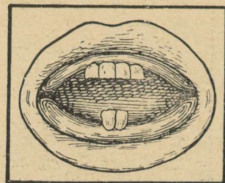
1-ne eluaasta:



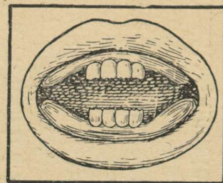
6-7 kuud



7-8 kuud

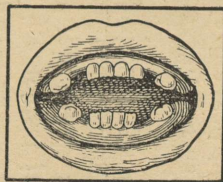


8-9 kuud

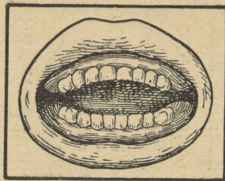


10-12 kuud

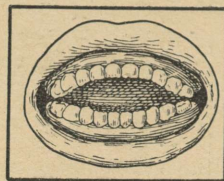
2-ne eluaasta



12-15 kuud



18-20 kuud



20-24 kuud

**Piimahammaste tuleku järjekord.**

Arusaadav on, et haiged, vigased ja valusad hambad takistavad toidu ümbertöötamist suus: toit jääb peeneks närimata ja süljega segamata, mis koormab magu ja põhjustab ajajooksul maokatarri. Hambavalu segab unerahu ja häirib lapse heaolekut.

Seepärast peame olema valvel lapse hammaste eest. On soovitatav pöörduda vähemalt kord või kaks aastas h a m b a a r s t i poole, et lasta parandada väikesi auke juba algul. Üks auguga hammas on hädahojuks kõigile teistele hammastele, nagu näiteks ka üks rikutud õun talveks pandud õunte seas võib põhjustada hulga tervete õunte mädanemist. Rikutud piimahammas soodustab ka jäädavate hammaste haigustumist. Haige, auguga hammas ise on heaks söödaks ja ulualuseks igasuguste haiguste tekitajatele.

Ei või jätta mainimata, et inimese, eriti lapse, hammaste rikkujä on eeskätt liiga peenendatud toit, mis väldib hammaste tarvitamist, nende rakendamist tööle. On täitsa lubamata pakkuda väikelapse-eas, alates 3.—4. eluaastast, ainuüksi pudrutaolist toitu: hakitud liha, riivitud aedvilja, kooritud õunu, koorikuteta leiba jne. Eriti halvasti mõjuvad hammastele suhkruained, mis jäävad hammaste vahele, soodustavad käärimisi ja hammaste rikkiminekut. Kõige kahjulikumad on selles mõttes šokolad, pehmed kompvekid ja suhkru ning peenjahu segu, nagu koogid ja küpsised. Need ained ei lahustu suus täielikult, jäänused täidavad hammaste vahed ja rikutud hammaste augud, olles soodsaks söödamaaks pisikuile. Ka liigne külmade (jäätis) ja kuumade toitude vaheldamisi tarvitamine rikub hambaid.

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

## Puhtuse eest hoolitsemine ja keha karastamine.

N a h a p u h t u s 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 keha soojas vannis või saunas, nagu ja jalgu tuleb pesta igapäev (soovitav oleks küll igapäev kogu lapse 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 iga söömise eel: mustadel kätel ja küüntele all leidub kahjulikke pisikuid, tihti ka kõhuusside mune, mis siis satuvad kergesti ühes toitainetega lapse suhu. Küüned olgu lõigatud lühikeseks ja peetagu puhtad.

Tuleb hoolitseda ka lapse p e a p u h t u s e e e s t. Lapse pähe kogub tolmu ja mustust kergemini kui täiskasvanu omasse; seda tuleb kõrvaldada pesemise teel. Juuksed pestakse sooja, pehme veega 1—2 korda nädalas; väga kuivi juukseid võib määrda peale pesemist mandliõliga. Peale selle tuleb igapäev sugeda juukseid harjaga või tiheda kammiga: sellega kõrvaldatakse mustus kui ka pea parasiidid.

T ä i d leiavad lapse peas head eluaset, tekitavad seal sügelemist ja peanaha haigusi (ekseemi — sammaspoolt) ning kannavad edasi haigusid. Korraliku pesemisega ja sagedase juustesugemisega võib ära hoida nende tekkimist; täide sigimise korral aga tuleb neid hävitada arstirohtude abil.

V i i b i m i n e v ä r s k e s õ h u s. Alates 2.—3. eluaastaga peab laps viibima väljas (ilmale vastavalt rõivastatud) igapäev kas jalutades, mängides või kelgutades. Ainult kui õhusoojus on madalam kui 10° alla 0, peab olema ettevaatlik. Külmetamise ärahoidmiseks tuleb jälgida, et lapsed väljas mängides (eriti

külmal ajal) hingaksid läbi nina, mitte läbi suu: õhk, minnes läbi nina, soojeneb, kuna suu kaudu hingamisel tungib külm õhk otse teed kurku ja kopsudesse. Kahjulik on ka 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; külmetamise ärahoidmiseks tuleks takistada siis last väljas istumast. Ka jääning lume hoidmine käes, kuni see sulab, ja eriti lume söömine, võib põhjustada ootamatut lapse külmetamist.



Õhu- ja päikesevanni võtmine.

Õhuvannid. Lapse keha karastamisega õhuvannide näol tuleb alustada juba varajasemaski eas, kuid seda aegamööda ja ettevaatlikult: mitmesugused on lapsed ja mitmesugune on nende vastuvõtlikkus külmetushaigustele. Lastes imikut mängida oma kätejalakestega lühikest aega mähkmeteta või lubades suuremaid lapsi joosta toas alasti või särgiväel, võimal-

dame neile õhuvannide võtmist. Suvel sooja ilmaga võib lastel lubada joosta ning mängida ka väljas alasti või supeltrikoos.

**Päikesevannid.** Suvel tuleb võimaldada ka linnas kasvavale lapsele viibimist maal, et mitte jätta



Päikesevanni võttev laps.

kasutamata tervistumisvahendit, mida pakub emakeloodus tasuta, s. o. valgust ning päikest, mis toob tervist kogu pika talve jaoks nii suurele kui väikesele.

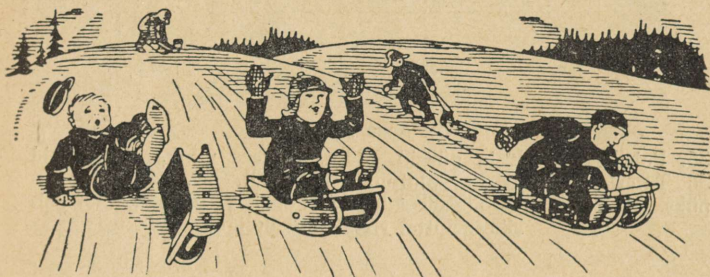
Päikeskiirtel on tähtis tervendav mõju: luu-, liigese- ning nahatiisikus, inglistõbi ja teised haigused paranevad päikesevalgusel.

Väikelaps võib viibida päikese kiirtes katmata kehaga, kuid tingimata vastava peakattega, jalutades või vabalt liikudes päikesepaistel, algul vaid mõne minuti vältel, pärast harjudes rohkem; lamamine, eriti magamine, kõrvetava päikese käes on ohtlik.

Viibimine korraka kaua päikesepaistel põhjustab nahapõletikku, paistetust, valu ja palavikku. Eriti tundlikud on selles mõttes väikesed lapsed, kelle päevitamise peab olema eriti ettevaatlik. Päevitamisest tekkinud põlenud kohad valmistavad valu ning palju

kannatusi: neid tuleb kaitsta päikese mõjust kuni paranemiseni, määrada oliiv-õliga või boorvaseliiniga ja kinni katta riietega; raskematel juhtudel tuleb neid katta puhta lapikesega, mis niisutatud lubjavee ja lina-seemneõliga pooleks.

Vahetevahel tuleb mõõta lapsel kehasoojust, kas õhtul pärast päikesevannide võtmist või järgmisel hommikul: on kehasoojus kõrgendatud, siis tähendab see, et päikese kiirte mõju on olnud liiga ärritav lapse kehale ja päikesevanne tuleb ajutiselt asendada vaid õhuvannidega.



Kehakarastamine kena kelguga.

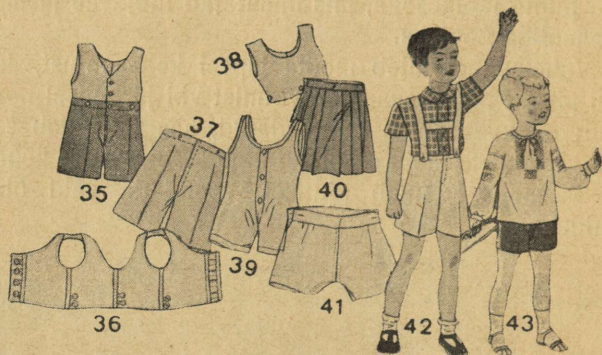
### Rõivastus.

Väikelapse rõivad olgu puhtad: ihupesu tuleb vahetada vähemalt kord nädalas; ka pealmisi rõivaid tuleb tuulutada ja sageli pesta, et kõrvaldada neist higi-auru, tolmu jne.

Taaskurätte, kui kardetavaid nakkuste levitajaid, tuleb sagedasti vahetada.

Rõivad olgu vabad ja avarad, et nad ei takistaks lapse loomulikku arenemist: soovitavad on särk-püksid; ka võib püksid ja seelikud kinnitada aluspihiku külge; poistele on soovitavad pükstehoidjaks traksid. Rõivaste kinnised (nööbid, paelad) peavad asuma eespool (mitte seljataga), et laps saaks ise rõivastuda

ja lahti rõivastuda. Laste rõivaste hulka kuulub ka õösärk, 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 särk-  
püks. 41. Poisikese aluspüksid. 42. Poisikese ülikond. 43. Poi-  
sikese kittel ristpistetikandiga.



1—2 a. lapse magamisülikond.



Korralik tütarlapse põll.

Muidugi tuleb pidada silmas aastaaga ja soojust, et selle järgi valida rõivaste materjali: talvel villaseid sukki, sooja trikood, flanell-aluspesu jne.; suvel tuleb last rõivastada võimalikult kergelt, lastes teda joosta ja mängida mängupükstes või supelkostüümis, et nahk saaks tunda valguse ja värske õhu mõju.

Hädavajalikuks rõivastusesemeks tervishoiu mõttes on lastele põlled — nii poiss- kui tütarlastele. Villased, nii ostetud kui ka kodu kootud riidest ülikonnad on raskesti puhastatavad ja pestavad, põlle pesemine aga ei valmista suuremat vaeva. Korralik pesukindlast riidest põll hoiab teisi rõivaid määrdumise kui ka kulumise eest.

### Väikelapse toitmine.

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

Teiselt poolt pole ka 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, isegi ajutised väikelapse piimahambad saavutavad lõpliku arenemise vaid 2—2½ aastaga. Ka kogu seedeorganite süsteem areneb, nagu hambadki, järk-järgult, saavutades oma küpsust vaid 3.—4. eluaastal. Seetõttu väikelapse-ea algul (kuni 2. eluaasta lõpuni) meie peame valima lapsele veel erilist toitu, peame seda ka eriliselt valmistama: eeskätt peab see olema peenekshõõrutud ja peenekskaabitud.

Lapse organismi kasvamist edendavad eriti t o i t -

ained taimeriigist. Liha kui ka valgurikka toidu tarvitamisega üldse peab olema ettevaatlik.

Edasi tuleb hoiduda üleliigsest keedusoola tarvitamisest. Tarvitades liha üleliigsel hulgal (eriti veel soolatud kujul), viime kehasse palju keedusoola. Aedvilja tarvitamisel, nimelt toorelt, seda ohtu ei ole.

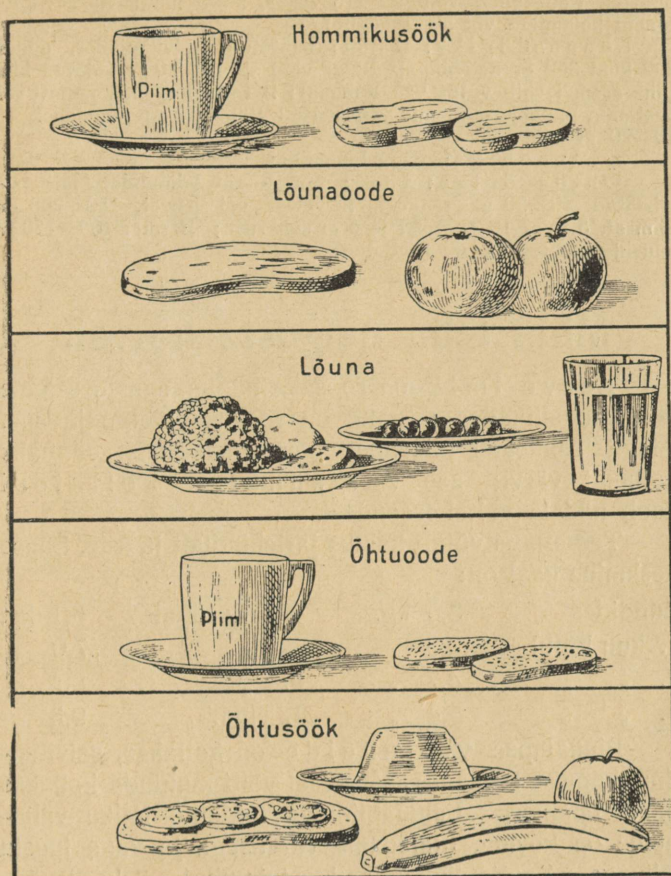
Lapse toit ei tohi sisaldada ka ärritavaid maitseaineid, nagu sinep, äädikas, pipar jne., kuna aias valmitavate sibulate, peterselli, selleri ja teiste supijuurte tarvitamine vähesel määral on lubatud ja isegi soovitatav.

Eriti tuleb hoiduda närvikava ärritavate ainete — tee, kohvi, kakao (ka šokolaadi) ja eeskätt alkoholi — tarvitamisest, mis kõik on lapsele kahjulikud, rikkudes tema õrna, vastuvõtlikku närvikava.

Lapse toit olgu võimalikult mitmekülgne. Väikelapse toidu valmistamiseks peab tarvitama: 1) toitaineid taimeriigist (oma maa 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 söögireseptide hulgast võib leida kohaseid toite ka väikelapsele ja neist koostada lapse toidusedeleid.

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 saiaist palju parem.

Väikelapse söögiajad olgu jaotatud 4—5 söögiajaks. Söögi vaheaegadel ei tohi anda lapsele mingit toitu — ka piima ja maiustusi mitte: viimased koormavad magu, rikuvad hambaid ja põhjustavad söögiisu puudust. Enne sööki või söögi ajal ärgu lubatagu lapsele juua vett, sest see lahjendab maomahla, mis ei suuda siis enam täita oma ülesannet toidu seedimisel.



2-aastase lapse päevane toit.

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

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

Lõunaooteks: 20 gr saia või 10 gr kuivikuid ja 100 gr

puuvilja (lõunaoode võib ka ära jääda, kuid siis lisatakse toit-  
aineid hommiku- või lõunasöögile).

Lõunasöögiks: I toit: hautatud aedviljapuder, milles  
200 kuni 300 gr aedvilja + 10 gr võid + 15-30 gr hakitud liha  
(liha asemel võib võtta  $\frac{1}{2}$ -1 muna); II toit: kissell, kompott või  
keetmata puuviljaroog, mis valmistatud 100-150 gr puuviljast +  
10-20 gr suhkrut

Õhtuooteks: nagu hommikul.

Õhtusöögiks: I toit: tangu- või jahupuder, mis val-  
mistatud 20-30 gr tangust, helvetest või jahust, 150-200 gr  
piimast, 5 kuni 10 gr võist ja 5 gr suhkrust; II toit: 100-150 gr  
puuvilja kas toorelt või keedetult.

## Mida teha haiguste korral.

Terve imik on roosaka näojumega ja selgete  
läikivate silmadega; nahk on roosakas-valge ja sile.  
Ainult esimestel päevadel pärast sündimist on nahk  
kollakat värvi; see vastsündinu kollatõbi  
kaob nädala vältel iseendast.

Terve laps võtab kaalus järjekindlalt juurde. Lapse  
keskmine kaal on:

Sündides	3,5 kg.	4. kuu lõpul	6,1 kg.
1. kuu lõpul	3,9 "	6. " "	7,0 "
2. " "	4,7 "	9. " "	8,4 "
3. " "	5,4 "	1. elua. "	9,3 "

Rinnalapse väljaheide on kollakas, salvitao-  
line, hapuka lõhnaga; seismisel võib muutuda kollakas  
värv rohekaks. Lehmapiimaga toidetud imiku välja-  
heide on kõvem, tumedama värvusega ja vana juustu  
lõhnaga. Soolte tühjendamine toimub 1-3 korda öö-  
päeva vältel. Kui aga väljaheited on sagedamad, oma-  
vad juba soolte tühjendamisel roheka või pruunika  
värvi ja muutuvad vedelaks, limaseks ning tüklikuks,  
siis on need esimesi seederikke tunnuseid, mis nõuab  
asjatundja ravi.

**Haigustest hoidumine.** Paljud lapsed surevad või  
kiratsevad seepärast, et nad on sündinud liiga nõrka-

dena või on pärinud vanemaitl kalduvuse haigustele. Eriti on päritav kalduvus paljudele naha-, nakkus- ja sisehaigustele (kopsu-, südame-, neeru- ja seedimis-haigustele). Sääraste kidurate ja haiglaste laste ole-masolus on süüdi vanemad, kes abiellusid hoolimata oma haigusest. Meie ülimaldks sihiks on,

**et abielluksid ainult terved isikud ja lapsi sünni-taksid ainult pärilikult terved vanemad.**

Teadlikkus pärivuse küsimustes hoiab ära palju õnnetusi ja enneaegseid surmajuhte, kuigi lapse ise-äralduste tundmine ja teadlik hoolitsemine tema eest ning kaitseabinõude tarvitusele võtmine aitab üles kas-vatada ka nõrgema kehaehitusega lapsi. See nõuab vanemaitl ja seltskonnalt aga väga palju vaeva ja aine-list kulu. Kergem on last terve hoida, kui rikutud tervist parandada.

Edasi on imikute ja laste haigustumise ja surma põhjustest esikohal s e e d e r i k k e d, mida põhjustab eeskätt vale toitmine; sellele järgnevad hingamiseldite haigused. Paljude haiguste levinemisel niihästi laste kui ka täiskasvanute keskel on süüdi mustus ja hooli-matus tervishoiu nõuete suhtes: täiskasvanud toovad jalgadega tuppa pori, tolmu ning mustust; haiged isi-kud köhivad ja sülitavad õue, tänavale või isegi põran-dale; tänava ja põranda pühkimisel tõuseb tolm ühes haigusidudega õhku ja sealt kergesti inimeste suhu ja hingamisteedesse. Mustal põrandal ja tänaval roomab ja mængib sageli meie rahva tulevik — mænguealine laps. Ta topib suhu musti käekesi, tolmuseid mængu-asju, ka söömine toimub sageli sealsamas mustade kä-tega — tiisikuse ja teiste n a k k u s t e oht varitseb siin last igal sammul. Just selle tõttu on suremuse protsent nakkushaigustesse eriti väikelapse-eas nii kõrge.

Puhtus ja korrapärasus toitmises ning lapse elu-viisis üldse on tähtsamad tegurid haiguste eemalepele-

tamiseks. Tervishoiu nõuete täitmisega hoiame last paljudest terviseriketest.

**Lapsel olgu oma voodi, oma taskurätt ja oma sööginõud.**

Igast mustusest ja tolmust hoitagu lapsi eemale: neid ei tohi lasta mängida toapühkimise harjaga, solgipangedega ega lasta viibida toa koristamise või riiteklõppimise juures.



Nohurätik.

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

Tahaksin veel kord rõhutada, et last tuleb piinli-

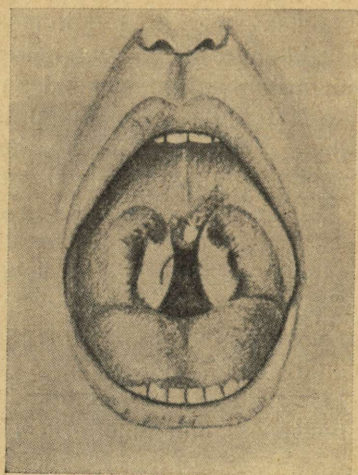
kult hoida haige isikuga kokkupuutumast; veel rohkem, isegi terved inimesed kannavad tihti haiguse idusid endas ja annavad neid teistele edasi. Seetõttu on rahva kuhjumised ja nendega kokkupuutumine halvasti tuulutatud ruumis (nagu teatris, kinos) lapsele kahjulikud. Haiged isikud aga, kes kannatavad nohu, kõha jne. all, ei tohi lapsele ligineda ega tema tupp 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.

Suguhaigusi (nagu tripper, süüfilis jt.) võib lapsele edasi anda suudlustega, ühise lusika tarvitamisega, vannitamise, saunaviha, pesu jne. kaudu. Seepärast on ka lubamatu lapse suudlemine, eriti võõraste isikute poolt.

**Kaitsepooked.** Haigustest hoidumiseks pannakse lapsele kaitsepookeid nakkushaiguste vastu. Rõugepanemine 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. Rõugepanek on ilmsüütu, kui seda toimetab arst, kes hoolitseb käte, riistade ja lapse keha puhastamise eest. Ka ema-kasvataja peab pidama silmas puhtust ning jälgima, et laps ise ei kratsiks katki kaitserõugete haavakesi ja ei viiks sinna mustust. Vastasel korral võib tekkida mädapõletik, haavaroos jne.

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

**Haigustumise tunnused.** Lapse haigustumisel ei

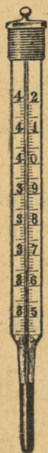


Tursunud kurgumandlid, kaetud valge korraga (difteeria).



Kurgu järelevaatamine.

jää tähelepandamatuks lapse rahutus, halb tuju, väsimus ja söögiisu puudumine. Mõne päeva järele märkame kaalumisel kaalu iive kahanemist: imikueas on pikemaajaline seisak või mahavõtmeline kaalus pea eranditult haiguse tunnuseks. Veel kindlmaid andmeid toob palaviku mõõtmine, mida peab toimetama iga lapse kasvataja haiguse kahtluse korral. Imiku ihusoojust mõõdetakse pärasooles, hoides last küljeli või selili. Suurematel lastel võib mõõta palavikku kubemes või kaenla all.



Kraadiklaas. Keha soojuse mõõtmine.

Igal haigustumisel tuleb vaadata ka lapse kurku. Lapse suud avades vajutatakse tarbekorral puhta metallusika varrega lapse keelele, et saada ülevaadet ka kahepoolsetest ja nende ümbrusest. Seejuures on näha, kas lapse keel on puhas või kaetud valge korruga (mis on seederikete, palaviku jne. tunnuseks). Kurguhaiguste puhul punetab limaskest kurgumandlitel ja tagumisel kurgu seinal, mandlid aga ise on sageli suurenenud,

mõnikord kurgu avause ummistamiseni, mis võib saada lapsele elukardetavaks; nii sel juhul kui ka eriti siis, kui limaskestal ilmuvad valget värvi täpid ja kestad, mis võivad olla, kardetava haiguse (*difteria*) tunnuseks, tuleb pöörduda viivitamata arsti poole.

Lapse haigustumisel tuleb jälgida hoolega päevalgel, kas nahale ei ilmu täpikesi — löövet. Lööve ilmub nakkushaiguste korral (sarlak, leetrid, punatõbi jt.) ja nende selgitamiseks ning abi andmiseks on rutuline arsti kutsumine tarvilik.

### Millal pöörduda tingimata arsti poole?

1. Nabahaava põletiku korral vastsündinul, kui naba punetab ning paistetab 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 haigustumisel.
5. Seederikke puhul, kui laps oksendab, kaebab kõhuvalu, on kõhu lahtisus 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 väljaheidetes.
8. Isu puudumisel, kui laps on rahutu, halvas tujus, kaalu iive kahaneb jne.

Moodsaid

# lastevankreid

ja kolmerattaga laste jalgrattaid

müüb ning valmistab

## lastevankrite spetsiaaläri

Tartus, Riia tän. 15.

ELLA TREFFNER

# Laste mäng ja töö

164 lehekülge. 154 joonist. Hind üksikmüügil 2 krooni.

Juhtigem lapsed nende kasvamisega käsikäes pidevalt kergemalt raskemale tööle ja pidagem silmas, et laps alati oleks oma tööst üle, siis kasvatame inimesi, kes alati töötavad rõõmuga. Seda teed õigesti mõistma ja nägema õpetab Ella Treffneri „LASTE MÄNG JA TÖÖ“.

Leidku see rikkalikult illustreeritud teos tee iga lapsevanema, iga lasteaedniku ja algkooli esimeste klasside käsitööõpetajate juurde. ANDRES PÄRL — „Eesti Kool“.

K.-ü. „LOODUS“.

Posti jooksev arve nr. 2055.

Kodumajanduse ja kodukultuuri ajakiri

# „Taluperenaine“

---

---

käsitleb kõiki naise töösse  
ja ellu puutuvaid küsimusi

„TALUPERENAISEL“ on suur käsitöö-  
rõivastuse ja kangakudumise  
osakond ühes **mustri- ja lõike-**  
**lehega**. Igal numbril on kaasas  
mudilaste jaoks

„LASTE MAAILM“

„TALUPERENAIST“ saab tellida igast posti-  
asutusest hinnaga: 12 k. kr. 3.60,  
6 kuud kr. 2.—, 3 kuud kr. 1.—

Üksiknumber 40 s.

Toimetus ja talitus Tartus,  
Peeter Põllu tän. 5 Telef. 9-37.

G. Roht'i trükk, Tartus 1936.

# Laktokalk-tabletid

sisaldavad kasvava imiku organismile hädavajalikke lubisoolasi.

**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 seedekorratused.
4. Kunstlikult toidetud imiku toitumushäire puhul ravitoiduna.
5. Nahahaigustele ja näärmete paistetustele 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. 34.

TALLINN

A-4239

## KODULE UHKUSEKS

*on rahva omatööstuse tooted*

*ETK jahud,  
ETK kohv,  
ETK kakao,  
ETK tee,  
ETK maitseained  
j. t. ETK tooted.*

*ETK tooted on väärttooted!*

## Lastejahud

ARSTLIKULT KONTROLLITUD  
FARMAATSIA INSPEKTUUR NR. 29.

Suurematele ja väikestele lastele  
pudru ja kõrdi valmistamiseks.

LASTE KUIVIKUD                      LASTE KÜPSISED  
mitmesugused.

Kondiltriäri **J. LILL**

Tartu, Võidu 29.

Hind 25 senti.