



**Arsti nōuanded
noorte emadele**

A-15178

O.-Ü. Eugen Beyer & Ko.

Nestlé and Anglo-Swiss
Condensed Milk Co.

esindaja
Tallinn, Lai 20.



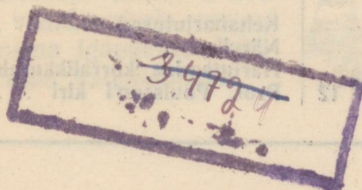
Väga lugupeetud proua!

Palume vastuvõtta meie parimaid ja
otsekohesemaid soove Teie hääkäekäiguks
ja Teie lapsukese terviseks.

Meie eesmärk oleks kätte saadud, kui
käesolev raamatuke kergendaks Teile
emakohuste täitmist ja kaasaaitaks Teie
kalli lapse kosumise ja kasvamise edu
kindlustamises.

Kõige austusega

Nestlé



Sisunäitaja.

	Lhk.		Lhk.
I. Rinnalapse (imiku) eest hoolitsemine.		Nestlé lastejahu	13
Mõni sõna üldiselt	3	Aegamöödne võõrutamine	14
Hügieenist	3	Liha ja aedvili	14
Vastsündinud lapse vannitamine	3	Toored puuvilja-mahlad	14
Silmapõletik	4	Nestlé lastejahu tarvitatav hulk toitmiste jaoks	15
Peapuhastamine	5	Toiduvalmistamine Nestlé lastejahust	15
Suuhügieen	5	Lapsetoitmine reisimisel	15
Küüntepuhastamine	5		
Puuderdamine	5	IV. Kuidas hoian oma lapse terve ja tugeva?	
Riietamine	6	Terve laps	17
Mähkmete- ja pesuvahetamine	6	Hammaste-tulek	17
Säng	6	Haiguste tundemärgid	18
Lapsetuba	6	Kehasoojus	18
Kehakaal ja pikkusemõõt	7	Haiguste ärahoidmine	18
Jalutuskäigud	7	Kütmetused	19
		Kõhulahtiolek ja oksendamine	19
II. Rinnalapse (imiku) toitmine.		Kõhukinniolek	19
Imetamine rinnapiilmaga	9	Inglishaigus (rahhiit)	20
Rindade eest hoolitsemine	9		
Toitmisekordade-arv ja toiduhulk	9	V. Ettevaatusabinõud nakatuste ärahoidmiseks.	
Imetud piimahulga kindlakstegemine	10	Mänguasjad	21
Imemise kestvus	10	Rõugepanek	22
Kunstlik toitmine	11	Tiisikus (tuberkuloos)	22
Imetamisepudel	11		
Imetamisepudeli ja kumminälsa puhastamine	11	VI. Kasvatus.	
Lehmapiim	12	Kehaharjutused	23
		Närvilsus	23
III. Võõrutamine.		Harjutamine korralikkusele	23
Üldiselt	12	Prof. Poulsson'i kiri	24

I.

Rinnalapse (imiku) eest hoolitsemine.

Mõni sõna üldiselt.

Kohutav suur on laste arv, kes esimesel eluaastal surevad. See asjaolu on põhjustatud väga rohkel määral noorte emade vilumatusest ehk mitteküllaldasist või ka ebaõigeist teadmistest rinnalapse eest hoolitsemise suhtes, millisel alal midagi juhuslikult ei või lasta sündida. Meie siht käesolevat raamatukest väljaandes on noori emasid nende raskes ülesandes toetada.

Hügieenist.

Imiku eest hoolitsemises on peanõudeks piinlik puhutus ja korralikkus. On tarvis seepärast võimalikult igakord, enne kui oma lapsukest sülle võtate, käsa seebiga pesta ja küünthealuseid puhastada. Siis pandagu veel enne puhastamist pölli ette. Hoolitseda tuleb ka selle eest, et riietes mitte nõelu ei leiduks.

Vastsündinud lapse
vannitamine.

Kohe sünnituse järele on lapse puhastusevannitamine tarvilik. Sellele esimesele vannitamisele peavad järgnema igapäevased järjekindlad vannitamisid.



Selleks on tarvis muretseda: sellekohane vann ehk lihtsalt suurem puunõu, mida aga millalgi muudeks otstarveteks tarvitada ei tohi; edasi: veesoojusemõõtja (termomeeter), suur kuivatusrätik ehk -lina, puhas tükk hästivahutavat mahedat seepi (mitte parfümeeritud seepi tarvitada!), üks kaus silmnäo pesemiseks ja pakike puuvilla kõrvade ja nina puhastamiseks. Vamme ehk käsne, milliseid raske puhastada, ei või selleks tarvitada.

Enne vannitamist peavad kõik selleks tarvisminevad asjad valmis pandud olema. Siis tuleb vannitusveesoojus täpselt 35° C. j. seada. Vannituse kestvus on 3—5 minutit.

Kõige pealt seebistakse käega lapse pea, siis keha (rind, kõht, selg j. m.) hästi ära. Pärast järgnevat veega pesemist pandakse laps laua peale laialipandud kuivatusrätikule ja kuivatatakse hoolega. Selle järele pestakse veelkord lapse käsi. Siis pestakse nägu kausist puhta seisnud veega. Järgneb silmade, kõrvade ja ninasõõrmate puhastamine, kusjuures iga silma, kõrva ja ninasõõrma jaoks uus puhas puuvillatükike võtta tuleb. Ei tohi puuvilla peenikese puupulga peale rullida, sest niisugusel viisil võib laps haiget saada.

Silmapõletik.

Vastsündinud laste juures tuleb sagedasti ette mädist silmapõletikku. Niipea kui selle tundemärgid end avalduvad, nii näiteks, kui silmad punased, rähmased ja vett jooksevad — tuleb kohe arsti poole pöörata, sest selline silmahaigus võib halvemal juhustel õige hädaohtlik olla ja isegi pimedaksjäämist põhjustada.



Peapuhastamine.

Järjekindlalt tuleb hoolitseda lapse peanaha ja juukste eest, igapäev tuleb neid pesta ja hoolikalt igakord ärakuivatada. Pandagu tähele, et peanahale mitte koorukesi ega kesteldusi ei tekiks. Kui seda aga ette tuleb, siis peab kogu peanaha õliga sisseõeruma, selle järele juukseid kergelt kammima ning siis pehme harjaga korda seadma. Ei peaks need abinõud aitama, siis tuleb arstilt nõu küsida.

Suuhügieen.

Suu seest õeruda ehk pühkida on keelatud: on kardetav. Niinimetud „suuvammikeste“ puhul tuleb arstilt nõu küsida.

Küünte puhastamine.

Lapse küüni tuleb korrapäraselt puhtade kääridega äralõigata ja alati puhtad hoida.

Puuderdamine.

Kui Teie laps niikaugele korda säetud, siis asetage ta valmispandud mähkmete peale ning puuderdage teda üleni, iseäranis aga alumist kehaosa. Tarvitage selleks hääd talkpulbrit ehk sellekohast erilist puudrit, mitte millalgi aga tärklisi, mis käärima minnes nahapunetuse esile kutsub. Sealjuures on kõige parem tarvitada erilist raputamisesõelaga varustatud puudritoosi ehk -karpi. Kui soovitakse puudrit lihtsast karbist tarvitada, siis tuleb teha seda puhta puuvillatombukesega, mis kohe peale tarvitamist äravisatakse; mitte aga harilikku puuderdamisetopsukesega, milline mustust ja mikroobe endasse korjab.



Riietamine.

Riietage oma last sargikesse ja jakikesse; mõlemal olgu käised ning kinnisidumine sündigu paeltega. Nööpe ja nõelu ei tohi leiduda.

Mähkimisteks olgu tarvitada: 1) kolmenurgeline mullmähis, 2) neljanurgeline pehme moltonrätik ja 3) välise kattena flanellrätik. Kinnitada tuleb viimast hääd kvaliteeti vedrunõeltega. Mähkimine peab nii toimitud olema, et laps oma liikmeid vabalt liigutada saab.

Mähkmete- ja pesuvahetamine.

Jatkub sellest, kui pesu vahetada iga joomise ehk imemise eel ja karjumisel. Must pesu ja mähkmed tulevad kohe lapsetoast ära viia ja pesta.

Säng.

Puhkamispaigaks olgu süng (esialgul võib ka korb olla); aluseks tarvitatagu hobusejõhvist madratsit. Selle märjakssaamise vastu tuleb tarvitada veekindlat vahariiet, mille peale asetatud linane riie. Voodiriideid tuleb igapäev hästi õhutada. Soojendamispudeliga tuleb süng enne lapse sinna asetamist soojaks teha. Pandagu sealjuures tähele, et laps põletada ei saaks. Laske laps alati omaette enese süngis magada. Heleda valguse eest kaitseks olgu akendel ees pestavad eesriided. Ärge tarvitage „magamahällitamist“ — see on vaid kahjulik.

Lapsetuba.

Lapsel olgu, kui see võimalik omaette enesel tuba, kus valgust



ja päikest rohkesti. Hoolitseda tuleb, et selles piinlik puhtus valitseks ning suvel ka karastav jahedus. Toa sisseseadeks olgu ainult hädatarvilised ja lihtsad asjad. Polstermööblit ja vaipasid ärgu leidugu seal. Ärge laske sinna ei koera ega kassi. Kaitske oma last ka kärbeste eest, kes muuseas eriti pisi-laste edasikandjais on.

Kehakaal ja pikkusemõõt.

On tähtis, et Teil oma lapse raskus teada oleks. Väljaheidete omaduste kõrval on see ainuke abinõu tõendumiseks, et laps end hästi tunneb ja et ta kosub. Kaaluge teda kaks korda nädalas esimeste 6 nädala jooksul, pärastpoole üks kord.

Tarvitage selleks lastekaalu. Kaaluge last alasti ja tühja kõhuga ning alati samal ajal. Tähendage täpselt kaal sellekohasele erilisele tabelile, mis leidub selle raamatukese lõpul. Selleks tehke punkt ristkohta, mis kaalu ja vanadusega tähendavate sirgjoonte läbi moodustub. See ülesmärkimine on arstile väga tähtis. Laps peab alatasa juurde võtma, väljaarvatud loomulik kaotus kaalus esimesel elunädalal, 100 kuni 300 grammi nädala jooksul.

Keskmine juurdevõtt nädala jooksul oleks:

Esimesel	veerandaastal umbes	200 gr.
Teisel	veerandaastal umbes	130 gr.
Kolmandal	veerandaastal umbes	90 gr.
Neljandal	veerandaastal umbes	60 gr.



Keskmine loomulik raskus:

Sündimisel 3 kg. 250 gr. kuni 3 kg. 500 gr.

1. kuu lõpul kuni 3 kg. 900 gr.

2. kuu lõpul kuni 4 kg. 700 gr.

3. kuu lõpul kuni 5 kg. 400 gr.

4. kuu lõpul kuni 6 kg. 100 gr.

6. kuu lõpul kuni 7 kg. 000 gr.

9. kuu lõpul kuni 8 kg. 400 gr.

Ühe aastasena kuni 9 kg. 800 gr.

Pidage meeles seda, et: lapse-raskus on poole aasta-sena kaks korda ja üheaastasena kolm korda suurem kui sündimisel.

Mõõtke ka oma lapsukese pikkust sündimisel ja pärastpoole iga kuu lõpul. Keskmine pikkus on:

Sündimisel 50 sentimeetrit

3. kuu lõpul 58 sentimeetrit

6. kuu lõpul 62 sentimeetrit

9. kuu lõpul 67 sentimeetrit

Ühe aastasena 70 sentimeetrit

Need kõik on vaid keskmised arvud. Ärge kartke, kui Teie lapsuke teisiti kasvab ja sirgub. Peaasi on, et ta korrapäraselt juurde võtaks. Selleks mõõtke siis oma last kindlate vaheaegade järele.

Jalutuskäigud.

Kui arsti poolt teisiti korraldusi tehtud ei ole, siis tuleb last igapäev välja viia. Hoiduge selle juures tuuletõmbuse eest. Külme, vihm ja udu ei tee viga, kui laps soojalt riidetud on. Valige väljaskäiguks suvel jahedamad ja talvel soojemad tunnid.

Lapsukest võib ka oma sängis ehk lap-sevankris lahtise akna juures ehk rõ-dul viibida lasta.



II.

Rinnalapse (imiku) toitmine.**Imetamine rinnapiimaga.**

Emapiim on imikule loomulikuim ja parim toit. Sellepärast on iga ema pühim kohus ise oma last rinnaga toites vaigistada. Laps, keda emapiimaga toidetakse (ka siis kui see vaid osaliselt sünnib), suudab palju rohkem haigustele vastu panna, kui kunstlikult toidetud laps. Vaid siis kui ema nakkushaigust põeb, ei tohi ta oma last mitte ise toita. Kui rinnapiimast ei jätaku, tuleb muud toitu lisaks pakkuda; sellest räägime edaspidi.

Rindade eest hoolitsemine.

Raseduse lõpu poole tuleb rindasid igapäev nõrga piiritusega pesta. Pärastpoole, juba last imetades, tuleb neid keedetud veega enne ja pärast imetamist puhastada.

Toitmiskordade arv ja toiduhulk

Imetage oma last 5—6 korda päevas s. o. iga 3—4 tunni järele. Öösel andke endale ja lapsele 7—8 tunniline vaheaeg puhkamiseks. Päevased piimahulgad, mis terve imik tarvitab,



on keskmiselt:

Mitmenda nädala lõpul	1	2	3	4	5	6
Mitu grammi	250	500	550	600	650	700
Mitmenda nädala lõpul	7	8	12	16	20	24
Mitu grammi	750	800	850	900	950	1000

Üle ühe liitri ehk 1000 grammi tõuseb imiku päevane toiduhulk esimesel eluaastal vaid harva.

On lapsi, kes vähem toiduks tarvitavad, kui eelolevas tabelis näidatud; teiselt poolt on aga ka neid, kellel nõuded suuremad. — Hoiduge oma lapsele üleliigi palju toitu andmast; see teeb talle häda.

Imetud piimahulga kindlakstegemine.

On tähtis teada, kuipalju laps iga imemise järele piima saab. Et seda kindlaks teha, tuleb teda enne ja pärast imemist kaaluda. Vahe raskuses näitab imetud piimahulka. Saadud arvu võrdlemine tabelis leiduva arvuga näitab Teile, kas laps küllaldaselt toitu saanud. Kõikumistel 20—25 grammi normaalhulgast ei ole suurt tähtsust.

Imemise kestvus.

Rohkem kui 15—20 minutit ärge laske lapsel rinda imeda; seliast on küllalt. Tähtis on selle juures, et nina hingamiseks alati vaba on. Kiire ja ägeda imemise juures neelatab laps endasse vähe õhku. Selle kõrvaldamiseks on soovitatav lapse püstitõstmine ja õrn kloppimine selja peale. Selleläbi tuleb harilikult rõhitus ning siis võib last edasi imeda lasta. Pärast sööt-



mist hoidke last mõned minutid käte peal (mitte kiigutada ega ümberkanda) ja asetage siis hoolsasti enne ettesoojendatud voodisse. Eemaldage enne soojendus pudel ehk hoolitsege vähemalt, et laps enast selle vastu ära ei põletaks. Vaadake ka selle järele, et laps kuiv oleks ja et juhusliselt mõni nõel teda ei torgiks.

Kunstlik toitmine.

Kui Teil rinnapiim puudub ehk sellest ei jätku, siis tuleb lisaks sellele kunstlikku toitmist ette võtta. Selleks andke lapsele Nestlé lastejahu ehk häd lehmapiima lahjendatult. On soovitatav kunstliku toitmise asjus nõusaamiseks arsti poole pöörata.

Imetamisepudel.

Selle vorm ei ole tähtis, peasi et seda vaid võimalik oleks hästi puhastada. Pudelite peab grammidesse jagamine peal seisma. Peale toitmist tuleb järele vaadata, kui palju laps piima ära imenud on ja siis kohe ülejääk pudelist väljavalada. Hoidke lapsetoitmisel pudel enda käes, millalgi ärge andke seda lapse enese kätte.

Imetamisepudeli ja kumminisa puhastamine.

Kohe peale lapse imetamist puhastage pudelit harja ja soodaveega ja asetage siis nõusse, milles kuum vesi on ja keetke selle järele mõni minut. Siis täitke pudel keeva veega ja laske nii järgmise söötmiseajani seista. Samasuguselt talitage ka kumminisaga, mida tuleb keedetud vees alalhoida.



Lehmapiim.

Kunstlikuks toitmiseks tarvitatakse sagedasti värsket lehmapiima. Imiku toitmiseks võib ainult niisugust lehmapiima tarvitada, mis täiesti terve ja hää on, s. o., mis tervelt lehadelt ajakohaseid hügieenilisi nõudeid silmaspidades saadud ning enne tarvituselevõtmist jahedalt alalhoitud. Ei ole üleliigne äramärkida, et neid nõudeid sagedasti ei täideta, nii et lehmapiim imikute toitmisel halbu tagajärgi tekitada võib.

Võimalikult kohe peale piima saamist tuleb seda umbes 5 minutit keeta, mislābi pisikud hävitud saavad ning selle järele kuni tarvitamiseni külmas kohas alalhoida.

Lehmapiima tuleb veega lahjendada ja siis suhkurt juurdelisada. Eeskirju selleks nõutage arstilt.

III.

Võõrutamine.

Üldiselt.

Varemail aegul kujunes võõrutamine, iseäranis soojal aastaajal, raskeks toiminguks, kuna sealjuures harilikult kardetavad seedimiserikked ette tulid. Selle vastu on märksa otstarbekohasem võõrutamist aegamööda toimida. Kolmandast ehk neljandast kuust peale tuleb lapsele piimakõrvale muud toitvat ja kergestiseeditavat toitu anda. Noored emad mõtelgu kõige pealt ses mõttes piimasuppide peale, mis valmistud riisi- ehk kaertummist, tangudest ehk kaerahelbedest.

Need ained ei ole siiski aga lapsele mitte just kohased, sest koosnevad peamiselt tärklistest, mida lapsekõht hästi ära ei seedi; hoiduge parem sellepärast nende tarvitamisest oma lapsukese söötmisel. Seda mitteseeditavuse omadust saab toiduainetes aga diastaasimise läbi (protsess mis toimub näiteks linnakste valmistamisel) kõrvaldada, kusjuures tärkelis dekstriiniks ja maltoosiks muudetakse. Seda toimingut võiks nimetada „eelseedimiseks“, kuna selle läbi tärkelis imikule kergesti seeditavaks muudetakse. Andke oma lapsukesele nii siis ainult niisugust diastaasitud toitu, mis ühtlasi aga ka rohkem piima sisaldama peab, sest piim on Teie lapsukesele toitmise aluseks.

Nestlé lastejahu vastab kõigile neile nõuetele.

Nestlé lastejahu.

Kartmatult võite algust teha Nestlé lastejahu tarvitamisega, sest ajajooksul on see kõigekülgsemalt kohaseks tunnustatud laste toitmistel nii et juba nimi üksi pakub Teile selleks täiesti kindlustust.

Nestlé lastejahu valmistatakse moodsate teadusliste nõuete kohaselt hästidiastaasitud nisukuivikutest, milledele suhkurt ja piima juurdelisatud (1 kg. Nestlé lastejahu sisaldab rohkem kui 2 liitert parimat piima). Selle tõttu on see jahu õige toitev, kergesti seeditav ja seega lastele toiduks väga soovitav.

Kontsentritud ekstraktide juurdelisamise tõttu, mis sisaldavad lapsele loomulikult kasvamiseks ja ednemiseks tarvilikke vitamiine, mõjub Nestlé lastejahu nüüdsel ajal pealegi mõjuvalt inglishaigust (rahhiiti) ärahoidva vahendina.



Aegamöödne võõrutamine.

Et raskustest võõrutamisel mööda pääseda, võõrutage oma last, nagu öeldud, aegamööda sel teel, et kordkorralt piimatoiduaegasid Nestlé lastejahu-toiduaegadega asetate.

Selleks leiate järgnevalt vastava tabeli, mis Teile aluseks võib olla.

Lapse vanadus kuudes	Piimasöögi-ajad 24 tunni kestel	Nestlé-jahusöögi-ajad 24 tunni kestel
1.	6	0
2.	4	1
3. ja 4.	3	2
5. ja 6.	2	3
7 kuni 12.	1	3 lisaks üks söögiaeg aedvilja toidust
ja hiljem		

Toitmisaegade vaheaeg olgu 3 tundi.

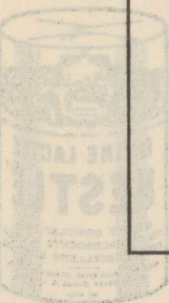
Liha ja aedvili.

Lisatoiduna tuleb 7-dast kuust peale lapsele anda aedvilja pudrukujul ehk lihaleemega.

Esimesel eluaastal ei või lapsele mitte liha anda. Siis algul: vasikaaju, peenendatud maksa, pärastpoole kaabitud sinki ja edasi kõiki lihasorte peeneks lõigatult. Muna ei või enne 1½ aastat anda; alguses võib anda munakollast ja alles edespidi tervet muna.

Toored puuviljamahlad.

Anke oma lapsukesele 4-dast kuust alates igapäev 2 ehk 3 teelusika täit apelsiini-, tomaati-, banaani-, porgandi- ehk magustatud ja veega lahjendud sidrunimahla.



Nestlé lastejahu tarvitav hulk toitmise jaoks.

Järnevad hulgad on vaid keskmised ja on arsti ettekirjutusel muudetavad, tähelepannes lapse organismi ja tervist.

Lapse vanadus kuudes	Kuhjatud teelusikatäit Nestlé lastejahu	Supilusikatäit keedetud vett	Söögiaegade arv 24 tunni kestel
2	umbes 1	umbes 7	5
3	umbes 2½	umbes 12	5
4	umbes 2¾	umbes 14	5
5 ja 6	umbes 3	umbes 14	5
7 kuni 12 ja hiljem	umbes 3½	umbes 14	5
Täiskasvanud	umbes 5	umbes 17	—

Teelusikatäis = umbes 18 gr. Nestlé-jahu. Supilusikatäis = umbes 15 gr. vett.

Toiduvalmistamine Nestlé lastejahust.

Selleks võetagu üks kuiv tass ja keedupott. Tassi mõõdetagu tarvilik hulk Nestlé lastejahu ja keedupotti sellejuurde tarvisminev hulk külma vett. Ühe osaga veest õerutakse lastejahu tassis niikaua kui ühtlane segu saadakse ja lisatakse see siis vahepeal tuel kuumaksläinud potisolevale veele juurde, kogu aeg ümbersegades. Segada tuleb ka kõik supi keetmise kestel. Kui sellejärele supp kehasoojuseni jahtunud — võib seda lapsele söögiks anda. Kõiki toiduvalmistamisel tarvitavaid nõusid peab äärmiselt puhtalt hoidma. (Vaata lhk. 11.).



Lapsetoitmine reisimisel.

Nestlé lastejahu pakkub reisimise puhul emadele hindamata mõnususi, sest suuremalt jaolt on sel puhul võimata korralikku ja värsket piima saada. Kui Teil aga Nestlé lastejahu kaasas on, siis võite täiesti rahulik olla. See toiduaine kindlustab Teie lapsele korraliku toitmise.

Nestlé lastejahu koosseis (analüüs):

Rasva	6,00%
Proteiinolluseid	14,50%
Lahustavaid süsivesikuid	59,20%
sellest: laktoosi	10,20%
sahharoosi	27,50%
dekstro-maltoosi	21,50%
Tärklis	16,70%
Tuhka	2,10%
Vett	1,50%
	<hr/>
	100,00%



IV.

Kuidas hoian oma lapse terve ja tugeva?

Terve laps.

Tervel imikul on sile ning roosakas näonahk ja selged säravad silmad. Tema väljaheited, mida ta üks-, kaks- ehk kolmkorda päevas teeb, on kollased kui munarook. Kehasoojus kõigub ainult vähestes piirides 37° C. ümber.

Esimesi püstitõusmise-katseid võib märgata 6-nda kuu ümber. 7-nda ja 8-nda kuu jooksul tekitab vabalt istumine, 9-ndal kuul jalgadel seismine toetumise abil. Esimese eluaasta lõpul ehk teise algul kõndimisekatsed.

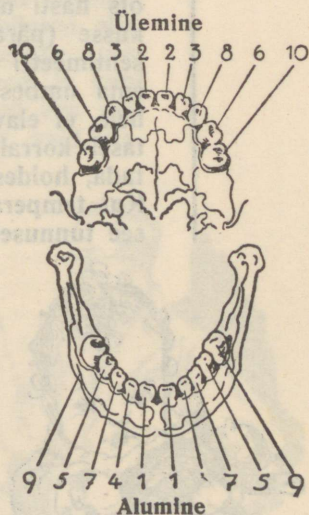
Hammastetulek.

Sündides on laps hammasteta. Hammastetulek algab umbes 7-ndal kuul.

Hammastetuleku järjekord:

1-1	2-2 3-3	4-4 5-5 6-6
6.-8.-ndal kuul	8.-10.-ndal kuul	12.-15.-ndal kuul
7-7 8-8	9-9 10-10	
18.-20.-24.-ndal kuul	20.-24.-30.-ndal kuul	

Muudatused hammastekkimise-järjekorras ei ole haigustunnusmärkeks. Hammastetulek on täiesti loomulik keha kasvu ja arenemise nähtus. Kui



laps sel ajal juhtub haiglane olema, millal hambaid on oodata, kui tal on palavik, on tal kõht lahti ehk kõhib ta, või on tal ka krambid — ei ole veel siiski õigustatud arvamine, et see tuleb hammastetulekust. Sellisel põhjusel loomulikult haigestusi ei tekki.

Haiguste tundemärgid.

Kui Teie väikene on tujukas ja viril, muutuvad tema liigutused lõdvaks, tema uni rahutuks ja kaob tal söögiisu, — siis on need tundemärgid, mis Teie tähelepanu äratama peavad. Kui ka palavik sinna juurde tuleb — peate kohe arsti kutsuma. Kuni tema tulekuni määrake lapse kehasoojust sellekohase ihusoojamõõtjaga (termomeetriga).

Kehasoojus.

Selle kindlakstegemiseks tuleb soojusmõõtja, mille ots hästi õlitud, lapse küljellamades asetada pärakusse (pärasoolde) keerlevate liigutustega kuni 5 sentimeetri sügavuseni. Soojamõõtjat peab lapse-ema umbes 3—5 minutit seal hoidma. (Pange tähele, et elavhõbesammas allpool 36° C. seisab, vastasel korral tuleb Teil termomeetrit kõvasti raputada, hoides seda terava otsaga allapoole).

Kui temperatuur on alla 36° ehk üle 37° , siis on see tunnuseks, et lapsel midagi viga on.

Haiguste ärahoidmine.

Kui haigus on juba lahti pääsenud, siis tuleb viivitamata arst kutsuda. Ometi võib ettevaatusabinõude läbi nii mõndagi haigust ärahoida. Pealuseks kõigi Teie lapse haiguste ära-



hoidmisabinõude juures on puhas õhk, puhtus, valgus ja korralik ning õige toitmine. Kõige selle läbi kaitsete teda ohtlike nakatuste eest.

Külmetused.

Kaitske oma last külmetuse vastu järjekindla keha- karastuse läbi. Laske teda korrapäraselt õhu ja päiksevanne võtta, aastaaja ja ilmastikuga arvestades — toas ehk väljas. — Õhutamine ja jahutamine on lapse kehale kuumadel suvipäevadel tungivaks tarviduseks. Sel ajal hoiduge ka lapse liigrohkest toitmisest ja liig soojust rüetamisest. See võiks halbu tagajärgi anda.

Kõhulahtiolek ja oksendamine.

Kui Teie lapsuke mitu korda päevas oksendab ehk ta rohkem kui kaks või kolm korda päevas väljaheitteid teeb ja need, selle asemel et kuldkollased olla, rohekad ja vedelad on, — ei tohi Teie temale mitte enam piima juua anda. Kutsuge kohe arst ja kuni ta tuleb, andke lapsele vähe suhkrustatult ehk mõrudana nõrka teed, või, mis kõige parem, vaid keedetud vett.

Kõhukinniolek.

Kõhukinniolekut tuleb lapsel esimesel ajal sagedasti ette. Harilikult aitab sel puhul, kui anda lapsele tooreid puuvilja-mahlu, Nestlé lastejahu ehk piima, lisades sinna juurde lahtistajaid suhkruliike — ning seisukord paraneb



kiirelt. Peaksid need abinõud aga mitte aitama, siis tuleb arstilt nõu paluda.

Inglishaigus (Rahhiit).

Uusimate uurimuste tagajärjel on leitud, et inglishaigus (rahhiit) väikeste laste juures kergel, hari-likult väliselt mittemärgataval, kujul väga sagedasti ette tuleb. Inglishaigus võib väga mitmesuguse kuju võtta, selle tagajärjeks on aga ikka tähtsamate kehaorganide nõrgestamine. Laps kes inglishaiguse läbi kannatanud on, kuigi vaid nõrgal kujul, on nakkushaigustele märksa vastuvõtlikum kui muidu ja tema juures võivad lastehaigused, nagu: leetrid, läkatusköha ja isegi lihtne külmetus raskeid tagajärgi tuua. Seepärast on väga tähtis, et Teie laps igati inglishaiguse nakatusest hoitud oleks.

Inglishaigus tekitab õhu, valguse ja hoolitsemise (puhtuse, harimise) puudusel, iseäranis aga puudulikust ja mittetäielikust toitmisest. Laske seepärast oma lapsele osakssaada hää kehaline hoolitsemine, võimaldage talle küllaldaselt puhast õhku ja päikest, muretsege tema täielise puhtuse ja liigutusvabaduse eest, kõige rohkem aga hoolitsege mõistuspäraselt kokkusäetud toidu eest, milles ka tarvilikke, nüüd kõigile teatud vitamiine sisaldub.

Nestlé lastejahule lisatakse nüüdsel ajal juurde iseäralisi vitamiinesisaldavaid ekstrakte. Selle tõttu mõjub see inglishaigust ärahoidvalt ning seega selle järjekindel tarvitamine toitmisel suurendab Teie kindlustust oma lapse tervislike seisukorra suhtes.

V.

Ettevaatuseabinõud nakatuste ärahooldmiseks.

Suurim osa Teie lapsele hädaohtlikuid haigusi on otseteed edasiantavad. Seepärast, meie kriipsutame seda alla, on väga tähtis, et Teie kõik asjad, millega laps kokku puutub, piinlikus puhtuses hoiaksite. — Ärge sallige seepärast ka luttu.

Kui laps ennast kuidagi teisiti rahustada ei lase, siis andke talle suushoidmiseks harilik pudeli-kumminisa ilma auguta, mida igapäev keetes puhastada tuleb. Selles ei tohi mingit kõva eset sisaldada ega suhkruga kokkutehtud olla.

Puhtus ainuüksi ei aita aga veel mitte täiesti Teie last haiguste eest ärahooldada. Teie peate oma lapse ka hoolikalt eemalhooldma kõigist nakkushaigetest isikutest. Täiskasvanule täiesti hädaohtu haigus võib Teie lapsele raskeid tagajärgi tuua, nagu näiteks nohu. Kui Teil ehk Teie lastehoidjal on nohu, siis kandke peenest marlist ehk mullriidest loori, mis suud ja nina katab.

Mänguasjad.

Teie lapsel tohivad ainult pesetavad, kerged ja püsivad mänguasjad olla. Need ei tohi olla värvitud, samuti mitte valmistatud tinast ega riidest ja ka mitte teravaid ääri omada. Kõige loomulikumat mänguasjad noorele lapsukesele on tema oma käekesed ja jalakesed.



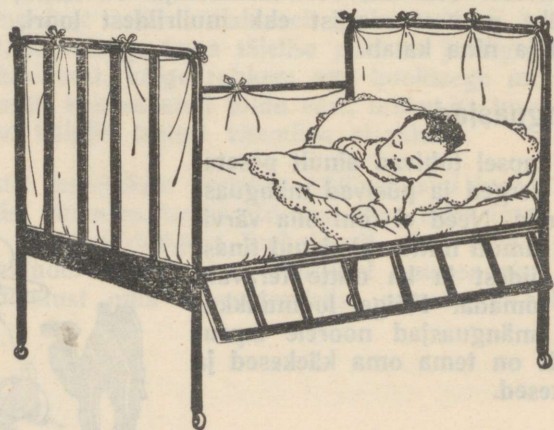
Rõugepanek.

Igale lapsele peab esimese eluaasta kestel rõugeid pandama. Rõugepanek, mis täiesti kahjuta, on kindel kaitseabinõu rõugehaiguse vastu. Valige selleks aeg, millal Teie lapsuke hästi terve on.

Tiisikus (tuberkuloos).

Imikud (rinnalapsed) on erilisel vastuvõtlikud selle haiguse tekitajale ja iga kokkupuutumine tiisikushaigega tähendab Teie lapsukesele suurt nakkusehädadohtu. Pange tähele seepärast kõikide isikute tervislist seisukorda, kelledega Teie laps otsekohe- selt ehk kaudselt kokkupuutub; nii siis mitte ainult lapse vanemate vaid ka vähemalt veel lastehoidja ja teiste teenijate kohta on maksev see nõue.

Veelkord olgu erilisel rõhutatud, et noored lapsed on iseäranis vastuvõtlikud tiisikusele!



VI.

Kasvatus.**Kehaharjutused.**

Ärge sundige oma last ei istuma, seisma ega jooksa; selleläbi vaid väsitate teda. Aitab sellest, kui ta oma jalgadega oma tahtmise järele sipleda võib. Tehke varakult algust kavakindlate kehaharjutustega.

Närvilsus.

Palju lapsi sünnivad juba närvilistena, teised muutuvad niisugusteks varakult, kui nendega liigvara palju tegemist tehakse ning neid erutakse. Laske oma laps esimeste 6 kuu jooksul üksi omaette olla ja hoiduge sellest, et teda asjata erutada.

Harjutamine korralikkusele.

Sündinud iseloomuvead on kasvatuseel parandatavad. Pidage täpsust ja korda söögiaegade kindlaksmääramises, korraldustes ja igasugu hoolitsemises, ülesäratamises ja magamisajas. Tugeva tahtega harjutage sealjuures oma last korralikkusele ja sõnakuulmisele.

Ühe väljavõtte tõlge
prof. Poulsson'i kirjast Nestlé teaduslise
osakonna juhatajale, 23. augustist 1928.

.....Teid huvitab kindlasti teada saada, et ma viimasel ajal jälle katseid toime panin antirahhiitse lastejahuga, mida 1927 a. algusel sain ja juba seekord osalt katseteks tarvitasin. (Meie protokoll 187 D).

See näitas oma mõjuvust 15% -lise juurdelisamise juures rahhiittekivas toitmises.

Meie uue katsetehnika abil võisime juba lühema aja jooksul hääd rahhiidivastast mõju kindlaks teha.

Katseid võib lühidalt järgmiselt selgitada:

Katseloom	Rahhiit	Tervenemine	Raskuskaalu juurdetõtt katse kestel
2603.....	++++.....	++++.....	+ 9 grammi
2606.....	++++.....	++++.....	+ 14 grammi
2609.....	++++.....	++++.....	+ 21 grammi

Sellest võib järeldada, et lastejahu muutmatuna on püsinud D-vitamiini-sisalduse suhtes. Peale selle mõjus see katsete kestel katseloomade kosumise mõttes hästi.

Mul on olemas häid päevapiltlisi ülesvõtteid nende katsete tagajärgedest.

A-15178



GRAND PRIX & MÉDAILLE D'OR: PARIS 1889 - MÉDAILLE D'OR: PARIS 1904

FARINE LACTÉE
NESTLÉ

ALIMENT COMPLET POUR
ETS. CONVALESCENTS & VIEILL
MENT L'EXCELLENT LAIT SUIS

NESTLÉ AND ANGLO-SWISS CONDENSED MILK CO.
CHAM & VEVEY (Suisse) LONDRES.

No. 2463.