

A-18310
KAUGÕPETUSE KURSUS EMADELE



LOENGUD 1 JA 2

DOTS. E. S. MOŠKEVITŠ

IMIKU HOOLDAMINE
JA
TOITMINE

VABARIIKLIKU SANITAARHARIDUSE MAJA
VÄLJAANNE

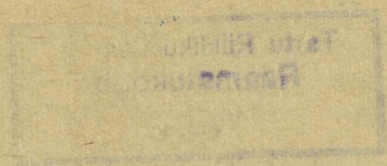
A-18310

KAUGÕPETUSE KURSUSED EMADELE

Loeng 1 ja 2

DOTS. E. S. MOŠKEVIŠ

IMIKU HOOLDAMINE JA TOITMINE

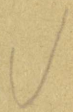


ENSV TERVISHOIUMINISTEERIUM
VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA
TARTU 1949

RAAMATUKOGU KÕRVALD EMOADLE

1900-1901

RAAMATUKOGU KÕRVALD EMOADLE



RAAMATUKOGU KÕRVALD EMOADLE

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu
7666

RAAMATUKOGU KÕRVALD EMOADLE

Eessõna.

Nõukogude rahvas töötab ennatsalgavalt sõjajärgse stalinliku viisaastaku teostamisel nelja aastaga. Edukalt lahendatakse suured ülesanded, mis on püstitatud rahvamajanduse taastamise ja arendamise viieaasta plaani seadusega.

Vastavalt nõukogude tervishoiu arendamise plaanile paraneb ka emade ja laste meditsiiniline teenindamine. Laiendatakse lastesõimede, lastenõuandlate ja teiste laste tervishoiuasutiste võrku.

Kümned tuhanded arstid, õed ja pedagoogid, kes töötavad neis asutistes, hoolitsevad laste füüsilise arenemise ja kasvatus eest alates nende esimestest elupäevadest, valvavad sellejärele, et hoida neid haiguste eest.

Lasteasutised meie maal aitavad emasid kasvatada terveid lapsi. Aga ka ema ise peab palju vaeva nägema, et säilitada ja tugevdada oma lapse tervist.

Kes kindlustab paremini kui ema õige hoolitsemise lapse eest, tema õige toitmise, õige kasvatus?

Kes viib kõige paremini läbi arsti korraldused, kes märkab kõige varem ühtesid või teisi puudusi lapse arenemises või esimesi haigustunnuseid? Kõige paremini teeb seda muidugi see ema, kes on varustatud teadmistega lapse organismi iseärasustest, lapse õigesti hooldamisest ja kasvatuses, tema tervist ohustavatest haigustest.

NSVL Tervishoiuministeeriumi Sanitaarhariduse Keskinstituudi poolt organiseeritud „Kaugõpetuse kursused emadele” seavad endale eesmärgiks anda emadele need nii vajalikud teadmised.

Instituut saab palju kirju, milles emad teatavad, et õppused kursustel on toonud neile suurt kasu, on aidanud neil õigesti korraldada oma laste kasvatust.

„Kaugõpetuse kursused emadele” sisaldavad loengute seeria alljärgnevatel teemadel:

1. ja 2. loeng. Imiku hooldamine ja toitmine.
3. loeng. Lapse arenemine sünnist 4-nda eluaastani.
4. loeng. Rahhiit.
5. ja 6. loeng. Varaealiste laste düspepsia ja düsenteeria.
7. ja 8. loeng. 1—4-a. lapse hooldamine ja toitmine.
9. loeng. Kuni 4-a. lapse kasvatamine.
10. loeng. Sarlakid.
11. loeng. Difteeria.
12. loeng. Gripp.
13. loeng. Leetrid.
14. loeng. Läkakõha
15. loeng. Tuberkuloos lastel
16. loeng. Õnnetusjuhtude vältimine lapseas.

Loengute koostamisest võtavad osa spetsialistid-pediaatrid, kes töötavad teadusliku uurimise instituutides Moskvas.

Kursustest osavõtu registreerimine toimub kohalikkudes laste-nõuandlates. Kursustest ei või osa võtta mitte ainult ema, vaid ka lapse isa.

Kursuse õpetus on arvestatud 4—5 kuu peale. Selle aja jooksul saavad kursustest osavõtjad nõuandla arstilt 8 brošüüri, mis sisaldavad loetletud 16 loengut.

Iga brošüüri läbitöötamiseks on ette nähtud kahe-kolmenädalane tähtaeg. Selle aja jooksul tuleb tutvuda brošüüri sisuga ja vastata selle lõpus esitatud küsimustele. Vastused antakse kirjalikult või suusõnaliselt vestluses nõuandla arstiga.

Me pöördume lastenõuandlate töötajate ja kursustest osavõtjate poole palvega teatada Instituudile kõigist loengutes esinevatest puudustest, märkida, milliseid parandusi tuleks nende

arvates loengutes teha, samuti nende soovid kirja teel õppimise kursuste organiseerimise kohta.

Need näpunäited aitavad meil veel enam täiustada kaugõpetuse kursusi emadele ja aitavad seega vanemaid täita riiklikult tähtsat lastekasvatamise ülesannet.

NSVL Tervishoiuministeeriumi Sanitaarhariduse
Keskinstituut

ESIMENE LOENG

IMIKU HOOLDAMINE

Lapse organism erineb elueast olenedes paljude iseärasuste poolest. Eriloengus kõneldakse üksikasjaliselt lapse arenemisest, tema organismi ealistest muutustest. Vastavalt lapse kasvule ja tema üksikute elundite arenemisele muutuvad ka tema hooldamise reeglid.

PUHTUS — VAJALIKEM TINGIMUS LAPSE HOOLDAMISEL

Viibides kuni sündimiseni emaihus, on laps kaitstud välise temperatuuri ja nakkuste eest. Oma arenemiseks vajalikke toit-aineid ja hapnikku saab ta ema verest. Sünnimine — sideme katkemine emaga — on vastsündinule väga tõsiseks momendiks. Sel momendil satub vastsündinud laps uude maailma, mis on asustatud tohutust hulgast mikroobidest. Need lendavad koos meid ümbritseva õhu tolmuga, langevad esemetele, satuvad lapse hooldaja kätele, näole, juustele ja rõivastele, kust võivad kergesti kanduda lapse organismi ja esile kutsuda kõiksuguseid haigestumisi. Seepärast ongi puhtus esimene nõue, millest tuleb kinni pidada lapse hooldamisel.

Puhtust peab pidama kõigepealt ema või last hooldav isik. Tulnud kusagilt koju, peab ema, enne kui ta võtab lapse kätele või hakkab teda korrastama või toitma, tegema järgmist: hästi pesema käed seebi ja harjaga (sõrmeküüned peavad alati olema lühikeseks lõigatud), pesema näo ja puhastama nina; suud ja kurku loputada paar korda puhta veega; juuksed katta heleda pearätikuga; selga panna kittel või mingi heledast kergesti pestavast materjalist kleit.

MIKS TULEB ERITI HÄSTI HOOLITSEDA LAPSE KEHA PUHTUSE EEST

Imiku nahk on esimestel nädalatel ja kuudel eriti õrn ja õhuke. Tema pindmine kiht ketendab ja kahjustub kergesti. Halva hooldamise puhul saastab ja ärritab naha poolt eritatav rasu, segunedes ümbritseva tolmuga, kergesti nahka; sama toimub rohkel higi eritamisel, kui last liiga soojalt mähitakse.

Lapse naha saastumine higiga, kusega või roojaga võib saada haudumuse ja teiste nahahaiguste põhjuseks, mida paljud rõhiklikud vanemad peavad lapse tingimatuks „värvuseks.” See on muidugi eelarvamus, kuid see võib lapsel väga kahjulikult kajastuda. Nn. „värvus” on haigus — lööve (peened selge vedeliku sisaldusega villid), mis tekib lapse ebaõigel hooldamisel ja mis naha saastumisel muutub kergesti peeneks mädanikuliseks lööbeks. Kui laps pole sealjuures küllalt tugev, siis selline lööve levib, muutub suurteks mädanikkudeks ja paiseteks ning võib saada üldise veremürgistuse põhjuseks.

Paljud emad arvavad, et lööbe puhul ei tohi last vannitada. Ka see on eelarvamus: naha puhtana hoidmine on parim vahend lööbe vältimiseks ja raviks.

Lapse nahk peab olema alati puhas. Niipea kui laps end määrrib, tuleb ta puhtaks teha; allakusemisel vahetada õigeaegselt märjad mähkmed.

MILLES SEISNEB LAPSE KORRASTUS

Igal hommikul tuleb teha lapse korrastus, s. t. tuleb teha järgmist. Kõigepealt tuleb hoolega pesta oma käed. Puhtasse kaussi valada keedetud vett (toa temperatuuriga) ja selles niisutatud lapikesega pesta lapse nägu ja kõrvalestad. Puhta eri vatitopikesega, mis on samuti keedetud vees niisutatud, pestakse lapse silmad, kumbki silm eraldi ja suunaga välimisest silmanurgast sisemise poole. Nägu ja kõrvad kuivatatakse pehme, niiskust kergesti imeva käterätikuga.

Lapse suud pole tarvis pühkida, sest sealjuures võib kergesti kahjustada suu õrna limaskesta; sellel võivad tekkida väikesed marrastused, kuhu võivad kergesti tungida mikroobid ja esile kutsuda haigestumist, mis avaldub valge katu tekkimises keelel ja kogu suu limaskestal. Paljud emad ei tea seda ning peavad seda kattu samasuguseks normaalseks „värvuseks” nagu löövetki nahal. See pole muidugi nii. See katt on laste suuhaigus soor. Selle nähtuse sage esinemine ebaõige hooldamise ja toitmise puhul seletub sellega, et lapse suhu satub mustust lutist, mis on sageli niisutatud ema süljega, või ema rinnalt, kui rinnanibu ei pesta enne lapse söötmist.

Pärast ülakeha pesemist tuleb last pesta alt. Alakeha pesemiseks tuleb tarvitada eri nõud (sügav taldrik või kauss); üla- ja alakeha pesemiseks ei tohi kasutada üht ja sama nõud. Alt tuleb pesta sooja veega lapikese või vati abil või lihtsalt puhta käega. Esimestel elunädalatel on parem pesta keedetud veega. Pesta tuleb eest taha, s. o. suunaga suguelunditelt päraku poole, aga mitte vastupidi, sest muidu võib viia rooja osiseid tütarlapse suguelunditesse ja esile kutsuda nende põletikku. Lapse keha kuivatatakse pehme linakesega, seejärel tuleb kõik naha voldid kubemes, reitel, kaelal ja kaenlaaukudes määrada vaseliiniga või läbikeedetud taimeõliga või puuderdata talgiga. Puuderdata tuleb õhukese kihina. Kõige parem on seda teha purgikesest, mille ava on kaetud puhta marliga või mulgustatud kaanega, et talk pudeneks nahale ühtlaselt.

Kui laps saab vanemaks (paarikuuseks), võib pesemiseks kasutada ka keetmata vett; uhta võib ka jooksva veejoaga pesemisseadisest, hoides last rippu vastavas asendis. Peale kuuendat elukuud võib last uhta ka veekraani all, kui vesi pole väga külm; pesemiseks peab vesi olema soe.

Samasugune korrastus tehakse õhtul, ainult pesemise asemel last vannitatakse.

KUIDAS TULEB LAST VANNITADA

Esimestel elupäevadel kuni nabaväädi kõndi äralangemiseni last ei vannitata, sest niiskus peetab normaalset irdumist. Neil päevadel pestakse last hoolega ja määratakse läbikeedetud taimeõliga. Pärast nabaväädi kõndi irdumist kuni nabahaava kinnikasvamiseni võib vannitada, kuid tarvitada ainult keedetud vett, sest lahtise nabahaava kaudu võivad bakterid sisse tungida ja haigestumist esile kutsuda.

Emal peab nabaväädi kõnti ja hiljem naba hoolega jälgima. Juhul, kui naba hakkab eritama lõhna, kui nahk tema ümber hakkab niiskuma või ilmub rohkesti eritist, tuleb viivitamata pöörduda arsti poole.

Lapse vannitamiseks peab olema eraldi nõu (vann, pali), mida võimalikult ei kasutataks muuks otstarbeks. Vannivee temperatuur peab olema 36° C. Vee temperatuuri tuleb mõõta kraadiklaasiga, segades eelnevalt hoolega vanni vett; temperatuuri mõõtmise ajal ei tohi kraadiklaasi veest välja võtta.

Lapse vanni laskmisel tuleb ta haarata vasaku käega kaenla alt nii, et tema kukal toetuks vannitaja käele; parem käsi jääb vabaks pesemise jaoks.

Last tuleb vette lasta ettevaatlikult, toetades vaba parema käega tuharaid. On laps eestpoolt puhtaks pestud, pööratakse ta kõhu peale, hoides ikka vasaku käega. Vannitamise lõpuks valatakse laps üle puhta 35° veega.

Igapäevase vannitamise puhul tuleb seepi kasutada kahe päeva tagant, kolmandal päeval. Seebitamiseks on kõige parem kasutada flanellist käist või pehmet karvast lõuendilappi. Pärast vannitamist tuleb see lapp ära pesta, kuuma veega üle kallata ja kuivama panna.

Vannitamise kestus on 5 minutit. Pärast vannitamist mähitakse laps linasse ja kuivatatakse hoolega. Korratu kuivatamine võib saada haudumuse põhjuseks.

Kuni 6-kuust last tuleb vannitada iga päev, kõige parem öhtul enne viimast või eelviimast toitmist; last ei tohi vannitada kohe pärast söömist.

Pärast 6. elukuud võib last vannitada ülepäeviti, kusjuures teda ei tarvitse sealjuures enam hoida lamavas asendis, vaid võib panna istuma. Vannitamise ajal anda lapsele kätte kummist mängukann või kausikene, millega ta mängib ja mis tema tähelepanu vannitamise toimingust kõrvale juhib.

KEHA HÕÖRUMINE

Alates 2.—3. elukuust on hea (enne arstiga nõu pidades) hommikuti iga päev kogu lapse keha üle hõõruda. Hõõrumiseks kasutatakse 37° C soolast vett (teelusikatäis soola klaasile veele). Hõõrumist toimetatakse kehaosade kaupa; algul hõõrutakse soolases vees niisutatud käpikuga lapse pea ning kuivatatakse kohe, siis rind, selg, jalad ja käed. Naha kuivatamisel tuleb seda veidi hõõruda pehme karvase käterätiga.

Et harjutada last hõõrumistega, tuleb alata kuivalt ja alles mõne päeva pärast üle minna veega hõõrumistele.

JUUSTE JA KÜÜNTE EEST HOOLITSEMINE

Kui lapse peas tekivad koorikud, tuleb neid juba esimestel elunädalatel tiheda harjakesega eemaldada. Harjakest tuleb pesta kuuma veega, et ta oleks puhas ja pehme. Edaspidi tuleb lapse pead kammida iga päev.

Lapse juukseid tuleb korrapäraselt pügada, sest liiga pikad juuksed segavad last vaatamast ja neid on raskem puhtana hoida; kartus lõigata kuni aastase lapse juukseid on mitte millegagi põhjendatud eelarvamus.

Sama kehtib küünte suhtes: neid tuleb sageli (2 korda nädalas) järele vaadata ja ümaraharuliste kääridega lühikeseks lõigata. Küüsi ära hammustada või närida, nagu seda veel mõned vähikud soovivad, on väga kahjulik, sest murdunud ja näritud küüned võivad osutada sõrmekeste küünevalli põletiku põhjuseks.

KUIDAS TULEB VASTSÜNDINUILE VALMISTADA PESU

Sagedaseks pesu vahetamiseks tuleb vastsündinuile valmistada 4—6 tagant lahtist särgikest, 4 sooja jakikest, 15 allmähet, 12 suvist mähet ja 5 sooja mähet.

Särgikese ja allmähkmeid on kõige parem valmistada pehmest, juba kasutusel olnud, palju kordi pestud, hästi pestavast materjalist. Imiku pesu pesemisel tuleb seda tingimata keeta. Hästi pestud ja kuivatatud pesu tuleb üle triikida kuumaga rauaga.

Mingil tingimusel ei tohi lapse poolt kord niisutatud mähkmeid kuivatada ja jälle kasutada pesemata.

KUNI 2-KUUSE LAPSE RÕIVASTUS

Alates esimestest elupäevadest tuleb last õigesti rõivastada, et mitte takistada tema käte ja jalgade liikumist.

Lapse pead pole tarvis millegagi katta. Tanud ja rätikukesed, mida mõned emad nii väga armastavad, on täiesti tarbetud; nad põhjustavad vaid liigset higistamist.

Mähkmevöö kasutamine on väga kahjulik; mähkmevöö takistab naha hingamist ja vereringet, ei lase kätel ja jalgadel vabalt ja õigesti areneda.

Täiesti tarbetud on niinimetatud ümbrikud, milledesse vahel lapsi toas pannakse; nad põhjustavad kahjulikku ülesoojenemist, eriti kui nende madratsid on valmistatud mitte karvadest, vaid vatist või udusulgedest.

Kuni 2-kuuse lapse rõivastus peab koosnema tagant lahtisest särgikesest, mille hõlmad pööratakse selja pool teineteise peale; külmal aastaajal pannakse lapsele selga veel eest kinnikäiv jakike; käised pööratakse manžettidena üles labakäe kõrgusel. Alumine kehaosa mähitakse kahte mähkmesse; sisemine, kolmnurkselt kokkupandud allmähke pannakse nii, et üks kolmest nurgast jääb jalgade vahele; see nurk pööratakse ette üles, kaks ülejäänut pööratakse külgedelt kõhu peale. Allmähkme ümber pannakse kogu alakeha ulatuses teine mähke. Külmal aas-

taajal kaetakse viimane veel sooja mähkmega, mille ääred pööratakse taha. Käed jäetakse vabaks.

Kui toas on külm, tuleb laps katta veel flanellist tekikesega.

2-6-KUUSE LAPSE RÕIVASTUS

Üle 2 kuu vanust last rõivastatakse samuti, kuid ärkveloleku ajaks pannakse alumisele kehaosale ja jalgadele mähkmete asemel püksukad („siputuspüksid“), mis kujutavad endast pikki vabu pükse, mille sääred on alt kinni õmmeldud. Ült kinnitatakse püksid traksikestega.

Püksukad võib teha mähkmetest, mida selleks ajaks juba vähem tarvis läheb.

Alates kolmandast elukuust on soovitav panna jakikese peale rinnaesine, sest sel ajal ilmub lapsel rikkalik süljevoolus.

ÜLE 6 KUU VANUSE LAPSE RÕIVASTUS

Pärast 6. elukuud võib lapse rõivastus algul jääda samasuguseks, aga kui laps hakkab tõusma („püsti ajama“) ja katseid tegema voodis liikuda, siis tuleb ta rõivastada särgikesse, pihikusse, jakikesse, püksikestesse, sukkadesse ja pehmetesse riidest sussidesse. Pihiku alumisele äärele õmmeldakse nõöbid, mille külge kinnitatakse sukapaelad ja püksikesed. Riidest või kummist sukapaelte ülemise otsa külge õmmeldakse aasad; alumise otsa külge õmmeldakse nõöbid, mille külge kinnitatakse suka aasad.

Püksikesed tuleb teha vabad, õmblusteta, laia löikega jalgadele.

Pihiku ja püksikeste asemel võib teha muid kombinatsioone; võib koostada kostüümi jakikesest ja püksikestest, viimased kinnituvad jakikese külge õmmeldud nõöpidele. Suvel jätkubki sellisest kombinatsioonist või püksikestest.

RÕIVASTUS JALUTUSKÄIKUDEKS

Väljaskäimiseks külmal aastaajal tuleb valmistada soe kott-ümbrik, mis vooderdatakse tikitud vatiga; see kaitseb kogu lapse keha ja pead jahtumise eest. Lahti jääb ainult nägu. Laps asetatakse kotti toarõivastuses ja koos tekikesega, pähe pannakse kootud (mitte villane) mütsike. On vaja mitte unustada asetamata kotti lapse alakeha alla vahariiet teki ja mähkmete vahele. Kui ei ole käepärast sooja kotti, võib selle asendada vatt-tekiga.

Kevadel ja sügisel, kui kotis on palav, tuleb üle 6 kuu vanusele lapsele selga panna vatist või vatiinist voodriga jakike; pähe soe kootud mütsike, kätte kindad; alakeha mähitakse teki sisse. Esimestel elukuudel tuleb last sel aastaajal välja viia ühe või kahe tekiga, olenevalt õhu temperatuurist; pähe pannakse kootud müts.

Suvel viiakse laps välja tubases rõivastuses.

LAPSE VOODI

Lapsel peab olema eraldi oma voodi või mingi alaline eraldi koht. Last ei tohi panna ühte voodisse täiskasvanutega või teiste lastega. See oleks väga kahjulik, sest siis ei saa laps hingata küllalt värsket õhku. Peale selle on täiskasvanu voodit raskem hoida absoluutselt puhtana, nagu see on nõutav lapse voodi suhtes.

Imiku jaoks tuleb pidada parimaks lihtsat valgeks või heledas toonis värvitud raudvoodit. Voodi küljed, milledest üks on äravõetav või mahalastav, olgu varrastest või nõörist. Viimast tuleb aeg-ajalt ära võtta ja pesta.

Raudvoodi puudumisel võib kasutada ka puust või pilliroost voodit. Voodi peab olema küllalt vastupidav, mingil juhul ei tohi kasutada hälli või seada lapse voodit pukkidele.

Lapse voodi ümber ei tohi riputada eesriideid ega tekke; voodi äärtel ei tohi kuivatada mähkmeid. See kõik takistaks õhu vaba juurdepääsu lapsele ja oleks talle kahjulik.

Lapse voodi puudumisel võib last hoida kahel esimesel elukuul suures korvis, seatuna kahele kokkuseotud taburetile. Korvi, samuti nagu vooditki, tuleb pesta seebi ja kuuma veega.

ASE

Voodis või korvis peab olema madrats ja padi. Neid on kõige parem täis toppida hobusejõhviga; viimase puudumisel võib kasutada heina, rohtu või peenikesi laaste. Lapse madratsit ega patja ei tohi täita udusulgedega. Padi ja madrats peavad olema valmistatud tihkest materjalist, et karvad neist läbi ei pääseks ega tolm seest välja ei tungiks. Madrats kaetakse vahariidega, viimase äärtele õmmeldud paelad sõlmitakse madratsi all kokku. Vahariide peale asetatakse lina. Padjale pannakse valge püür.

Lapse ase tuleb hoida piinlikult puhtana; madratsit ja patja tuleb võimalikult iga päev õues raputada ja tuulutada. Madratsi ja eriti padja täidist tuleb aeg-ajalt vahetada, sest see läheb tükki või hõõrdub peeneks. Jõhvi pole tarvis vahetada, seda on vaja vaid kuuma veega pesta, hästi kuivatada, kohevaks näppida ja madrats ning padi uuesti täis toppida.

On tarvis tähelepanelikult hoolitseda lapse aseme puhtuse ja mugavuse eest. Vahariide või mähkmete voldid ja parasiidid voodis ei lase sageli last magada, aga ema, selle asemel et selgitada rahutuse põhjust, näeb meeleheitlikku vaeva lapse magama kiigutamisega.

LAPSE NURK

Tuleb püüda luua lapsele võimalikult selliseid elamutingimusi, mis soodustaksid tema normaalset arenemist.

Kui perekonnal on kaks tuba, siis parem, valgem ja puhkam tuba tuleb anda lapsele. Kui on ainult üks tuba, siis tuleb sellest eraldada lapse voodi ja tema hooldusesemete jaoks kõige valgem osa. Voodi tuleb asetada nii, et talle saaks läheneda

kolmest küljest. Peale voodi on lapse nurgas soovitatav pidada kapplauakest, milles hoitakse lapse pesu ja rõivaid. Ülemises sahtlis või kaetud riiulil hoitakse lapse hooldamiseks vajalikke esemeid.

TOA KORISTAMINE, TUULUTAMINE

On vajalik selle eest hoolitseda, et lapse tuppa ei koguneks tolmu. Mitmesuguste nakkushaiguste idud segunevad kergesti tolmuaga, hõljuvad koos selle osakestega õhus ja laskuvad mitmesugustele esemetele ja inimese kehale. Nii võib tolm osutada nakkuse allikaks.

Toas, kus eluneb laps, ei tohi suitsetada; väga kahjulik on seal hoida musta pesu ja pealiskõivaid. Ei ole soovitatav pidada lapse toas vaipu, pehmet mööblit ja raskeid aknaeesriideid.

Tuba tuleb koristada hoolega, pühkides iga päev kõiki esemeid niiske lapiga. Põrandat tuleb iga päev kas pesta või pühkida harjaga, mille otsa keeratakse niiske lapp. Mingil juhul ei tohi põrandale sülitada, sest kuivanud rõga võib osutada nakkuse allikaks.

Et toas poleks kärbeid, tuleb toas pidada piinlikku puhtust; pärast söömist tuleb kohe ära koristada mustad toidunõud ja toidujäänused. Alates esimestest soojadest kevadpäevadest tuleb aknad katta tiheda võrguga. On vajalik iga päev vähemalt 5—6 korda päevas tuulutada lapse tuba. Tuulutus seina ventilaatorite kaudu pole küllaldane. Laps võib tuulutamise ajal toas viibida, õhuaken suletagu ainult lapse mähkimise ja vanitamise ajal. Kui toa temperatuur kiiresti langeb, tuleb õhuakna ava katta mitmekordselt kokkupandud marliga.

Lapse esimestel elukuudel on soovitatav toa temperatuur 18° C, üle pole aasta vanustele 17° C.

LAPSE VÄLJAVIIMINE

Õhu, valguse ja päikese kasutamine on peamised tingimused, millela pole võimalik lapse õige arenemine.

Suurearvulised katsed on näidanud, et noored loomad, keda hoitakse vaba õhu ja valguseta, jäävad tunduvalt maha oma

samavanustest kaaslastest, kes elavad tavalistes tingimustes, saades küllalt valgust ja õhku.

Õhk, valgus ja päike on lapse arenevale organismile ilmingimata vajalikud, aga vanemad unustavad selle sageli ja peavad teda toas, „kaitsevad” värske õhu eest, kartes külmetust.

Veel mitte väga ammu arvati, et sügisel ja talvel sündinud lapsi ei tohi kevadeni välja viia; õnneks on see eksiarvamus nüüd juba kadumas. Kuid siiski, ka tänapäeval veel leiutavad vanemad igasuguseid põhjusi, et oma väikseid lapsi nädalate kaupa mitte värske õhu kätte viia.

Soojadel aastaegadel (suvi, kevad, sügis) võib ja tuleb last välja viia alates esimesest elupäevast, s. o. pärast väljakirjutamist sünnitusmajast; talvel 3 nädalat peale sündimist, kui laps on täiesti terve ja kui külma pole üle 10—12° C. Välisõhuga tuleb last harjutada vähehaaval, alates jalutuskäiku 10—15 minutist ja pikendades seda aega järk-järgult. Lapse nagu peab olema lahti. Väljasviibimine kaetud näoga ei too mingisugust kasu.

Kui on väga külm või tuuline, siis tuleb enne esimest väljaminekut harjutada last värske õhuga algul toas. Selleks rõivastatakse laps nagu väljamineku puhukski ja pannakse voodisse, viimane nihutatakse avatud õhuakna juurde. Pärast sellist „väljasviibimist” suletakse õhuaken, laps jäetakse endiselt rõivastuks kuni õhk toas soojeneb.

Lapsel, keda on juba harjutatud külma õhuga, peab välisõhus viibimine kestma vähemalt 4 tundi päevas. Olenevalt pakasest jaotatakse see aeg 2 või 3 ossa. Enne väljaviimist on vajalik puhastada lapse nina vatitopikesega, mis on niisutatud vaseliinõliga; seda tehakse selleks, et laps hingaks läbi nina, aga mitte läbi suu; lapse põsed määratakse kergelt vaseliiniga, et vältida nende külmumist. Kui laps külma käes uinub, on väga kasulik jätkata jalutuskäiku. Külmas viibimisega harjutatud last tuleb välja viia iga päev, kui õhu temperatuur ei lange alla —20—22° C. Kui pakane on tugevam või on väga tuuline, tuleb teha „jalutuskäik” toas (nagu tähendatud eespool). Lünki, vaheaegu, väljasviibimises ei tohi olla.

Ei tule karta niisket ilma ja jätta last seepärast välja viimata halva kevade või sügise puhul.

Soojalt rõivastatud laps võib viibida väljas õhu käes ka sompus ilmaga, isegi kui vihma tibus (tuleb üles tõsta lapsevankri kate või hoida last vihmavarju all) ja väljas on niiske ja porine.

Mida soojemaks ilmad muutuvad, seda kauem peab laps väljas viibima; kevadel ja sügisel tuleb last õhu kätte viia vähemalt kaks korda päevas 3 tundi korraga.

Päikesepaistelisel kevadpäeval, kui väljas on alles külm ja laps on küllalt soojalt rõivastatud, ei tohi last hoida otse heledate päikesekiirte all, sest siis võib toimuda lapse organismi liigsoojenemine, mis võib põhjustada oksendamist ja kõhulahtisust.

Suvel tuleb last hoida päevade kaupa väljas õhu käes.

Lapse voodi tuleb asetada kuhugi poolvarju, puude alla, et päike langeks lapsele läbi lehestiku. Voodi tuleb jätta värske õhu kätte nii magamise kui ka ärkveloleku ajaks.

ÕHUVANNID VABAS ÕHUS

Järk-järgult last lahti rõivastades ja keha paljastades tuleb harjutada kogu keha õhuga. Selleks tehakse lapsele nn. õhuvanne, milledega võib alata juba 3-kuuselt, kui laps on enne seda 7—10 päeva vältel viibinud peaaegu kogu päeva välisõhus.

Õhu temperatuur peab sealjuures olema mitte alla 18—20° C varjus, tugeva tuuleta.

Laps rõivastatakse lahti ja jäetakse varjulises kohas voodisse, esimesel päeval 15 minutiks, teisel 30 minutiks jne., pikendades õhuvannide kestust 15 minuti võrra kuni 1 tunnini. Kümbluse ajal tuleb last pöörata selili, kõhuli ja külgedele, jättes teda igasse asendisse 4—8—12—15 minutiks, olenevalt kümbluse kestusest.

ÕHUVANNID TOAS

Külmal ajal on väikelastele väga kasulik teha õhuvanne toas.

Õhuvannidega võib alata kuuvanuselt toa temperatuuris 18° C. Algul jäetakse laps paljaks mähkimisel enne söötmist 2—3 minutiks 2—3 korda päevas. Seejärel pikendatakse õhuvanni kestust päevast päeva 2—3 minuti võrra kuni 15 minutini 4 korda päevas. Ka tubase õhuvanni puhul tuleb last pöörata seljalt kõhule ja külje peale.

ENNEAEGSE LAPSE HOOLDAMISE ISEÄRASUSED

Mõnedel emadel võivad sündida enneaegsed lapsed. Nende hooldamisel on rida iseärasusi, sest enneaegne laps on esimestel elunädalatel väga nõrk ja nõuab arenemiseks oskuslikku abi.

Alakaalulisi lapsi, eriti enneaegseid, peetakse harilikult kauem sünnitusmajas või antakse üle erilistesse osakondadesse. Aga ka need lapsed, kes satuvad koju ema juurde, nõuavad samuti erilist hoolitsemist.

Enneaegsel lapsel on keha temperatuur esimestel elukuudel väga ebapüsiv, mille tõttu võib kergesti toimuda lapse elule ohtlik jahtumine või liigsoojenemine. Seepärast peab enneaegse rõivastus olema soojem tavalise vastsündinu omast: soojast, pehmest materjalist jakikene kapuutsiga, s. o. külgeõmmeldud tanukesega; käised peavad olema õmmeldud nii, et käekesed ei jahtuks. Tanu alla pannakse õhuke vatikiht; jalakesed kaetakse samuti vatiga, mähkides seda viltidena ümber jalgade. Mõlemale küljele ja jalgadele asetatakse soojendajad, kummikotid või pudelid kuuma veega, sealjuures tuleb hoolega kontrollida kõrke, et last mitte põletada. Kõige peale pannakse soe tekk, jättes vabaks vaid lapse näo.

Vastavalt lapse kasvamisele ja arenemisele vähendatakse järk-järgult täiendavat rõivastust ja jäetakse ära soojendajad.

Enneaegset last võib vannitada; vee temperatuur peab olema $38-39^{\circ}$ C; vannitada tuleb kiiresti, mitte lastes last jah-

tuda. Pesu, millesse laps pannakse pärast vannitamist, tuleb eelnevalt hästi soojendada.

Värske õhk on enneaegsele tingimata vajalik. Tuba tuleb hästi tuulutada. Alates teisest elukuust tuleb hakata last välja viima, vältides seejuures ülesoojenemist suvel (hoida varjus) ja jahtumist talvel.

TEINE LOENG

IMIKU TOITMINE

Üheks sagedamaks väikelaste raskete haigestumiste ja isegi surma põhjuseks on ebaõige toitmine esimesel eluaastal, eriti esimestel elukuudel.

Emapiim on väikelapsele parim toit, mis on talle määratud juba looduse enese poolt.

Väikelapse seedeelundid pole selles eas küllaldaselt arenenud ja ei suuda kõike seedida. Laps peab saama sellist toitu, mis sisaldab kõiki toitumiseks vajalikke aineid (valgud, rasvad, süsivesikud, mineraalained ja vitamiinid) ja sealjuures sellisel kujul, et neid on kerge neelata, seedida omastada. Emapiimas leidub neid aineid just sellisel hulgal, millele vastsündinu organism on kõige paremini kohanenud. Peale selle leidub emapiimas rida aineid, mis soodustavad piima paremat seedimist (fermendid), samuti tõstavad lapse vastupanuvõimet mitmete haigestumiste suhtes (immuun- ehk kaitsekehad).

Rinnapiim, sattudes imemisel vahetult lapse suhu, on alati puhas (steriilne) ja küllalt soe.

Teaduslikud tähelepanekud on näidanud, et emapiimaga toidetavate imikute suremus on tunduvalt väiksem kui lehmapiimaga toidetavail. Samadesse mao-sooltehaigustesse sureb lehmapiimaga toitmisel 3,5 korda rohkem lapsi kui rinnaga toitmisel. Seepärast tuleb imikuid tingimata toita rinnapiimaga.

KAS VÕIB IGA NAINE OMA LAST RINNAGA TOITA?

Mitte mingisugustel asjaoludel ei tohi laps emapiimast ilma jääda. Igal naisel on esimestel päevadel pärast sünnitust piima vähe. Paljusid emasid hirmutab see, nad arvavad, et neil on üleüldse piima vähe, et nad pole võimelised toitma oma last rinnaga ja hakkavad liig varakult lapsi millegagi juurde toitma kas lusika või luti abil. Sellistel juhtudel aga laps, mitte olles küllalt näljane, hakkab vähem energiliselt rinda imema või keeldub sellest hoopis. Rind aga, kui teda ei ärrita tugeva, terve lapse imemine, hakkab ikka vähem ja vähem valmistama piima ja laps tuleb tõepoolest üle viia kunstlikule toitmisele.

Tuleb meeles pidada, et lühiajaline rinnapiima vähesus on lapsele vähem ohtlik kui juurdetoit, isegi kui toit on valmistatud väga hästi ja õigesti.

Oleleb rida eelarvamusi, mille tõttu emad peavad oma piima kahjulikuks, näiteks haigestumise korral või mingi ärrituse, hingelise läbielamise puhul, menstruatsiooni ajal või uue raseduse tekkimisel. Kõigil neil juhtudel võib ja tuleb jätkata lapse toitmist rinnaga; kahtluse puhul tuleb pöörduda nõu saamiseks arsti poole.

Dekreetpuhkuse lõppedes ja tööle asudes peavad paljud emad loomulikuks hakata last juurde toitma. See on suur viga: töö ei tohi takistada ema oma last rinnaga toitmast. Meil, Nõukogudemaal, on naisele antud täielik võimalus toita oma last rinnaga; seaduses on imetavatele emadele ette nähtud töövaheajad, mil ema võib käia oma last imetamas lastesõimes või kodus; last võib toita ka käitises, eraldi toas, mis on ette nähtud rinnaga toitmiseks. Seal, kus selliseid tube ei ole, tuleb tervishoiutöölistel ja käitise administratsioonil taotleda nende organiseerimist. Kui tuleb kaugele sõotmas käia või kui rinnaga toitmine pole töö ajal millegipärast võimalik, siis on vajalik jätta lapsele ema rinnast lüpstud piima.

RINNAPIIMA LÜPSMINE

Rinnapiima tuleb lüpsata puhtakspestud kätega ja koguda vahetult enne seda läbikreedetud pudelisse. Et piima maha ei läheks, asetatakse pudelisse samuti eelnevalt läbikreedetud klaaslehter. Pärast lüpsmist tuleb pudeli ava katta vatitopiga või läbikreedetud korgiga ja asetada pudel söötmise saabumiseni jahedasse kohta. Enne söötmist soojendatakse piima, hoides pudelit soojas vees; piima antakse lapsele lusikaga. Lutiga pole soovitatav toita, sest paljud lapsed, harjudes sööma luti abil, keelduvad pärast rinda imemast.

Esimestel päevadel, kui ema alles hakkab lüpsma, õnnestub see tal suure vaevaga, kuid edaspidi lüpsitud piima hulk suureneb iga korraga ja kannatlikud emad võivad nädala lõpuks saada juba niipalju piima, kuipalju on vajalik lapsele jätta. Piima ei tohi lüpsata enne tööleminekut, kui naine kiirustab ja on erutatud. Kõige parem on lüpsata varahommikul või eelmisel õhtul. Kohtades, kus nõuandlate juures on rinnapiima doonorite punktid, paluvad emad sageli neile seda piima välja kirjutada, et mitte ise lüpsata. See pole õige: doonorite piima antakse steriliseeritud kujul ja seepärast pole see nii täisväärtuslik, sest piima töötlusel väheneb tunduvalt tema vitamiinide ja fermente sisaldus. Peale selle, kui ema ei lüpsa ja teeb pikema vaheaegu, väheneb tema piima hulk.

KUIDAS ÕIGESTI RINNAGA TOITA

Et rinnaga toitmine oleks lapsele tõesti kasulik, tuleb seda õigesti läbi viia. Ei tohi lapsele rinda anda, niipea kui ta karjuma hakkab. Lapse kisa ei ole alati ainult nälja tunnuseks. Rinda tuleb anda kindlate ajavahemikkude järel, mis on vajalikud selleks, et lapse magu jõuaks vabaneda eelmisest toiduportsjonist ja oleks valmis vastu võtma uut toitu. Üks kord ööpäevas tuleb lapse maole anda kuuetunnine puhkus; seda vaheaega on kõige parem pidada öösel, et ka ema võiks puhata. Esimestel elukuudel on vaja last toita 6—7 korda ööpäevas:

päeval 3—3,5 tunni tagant, öist vaheaega peetakse kella 12 öösel kella 6 hommikul.

Kui laps saab vanemaks, imeb ta tunduvalt rohkem piima, seepärast peavad ka vaheajad toiduaegade vahel pikemad olema. Alates viiendast elukuust tuleb last toita 5 korda ööpäevas, päeval 4 tunni tagant, öine vaheaeg olgu 8 tundi.

Kui söötmise vaheaegadest öieti kinni peetakse, siis küllastub laps ühtlaselt ja harjub kiiresti toitmise kellaaegadega. Kui laps ei ärka kell 12 öösel, siis ei tarvitse teda äratada ja öine vaheaeg võib teha õhtul kella 9-st kella 3-ni öösel. Last tuleb rinnal hoida 10—15 minutit. Tuleb anda mõlemat rinda kordamööda. Iga kord enne imetamist peab ema hoolega pesema oma käsi ja puhastama jahtunud keedetud veega rinnanibu ja selle ümbrust. Kui ema rindades tekib kõvastumine, siis ei tohi arvata, et piim on seisma jäänud, riknenud ja muutunud lapsele kahjulikuks. Vastupidi, piim jääb sama kasulikuks ja laps tuleb tingimata rinnale panna ja lasta tal seda hästi imeda. Piima äraimemine väldib kõige paremini paise tekkimist, mis võib kergesti areneda rinna kõvastunud kohas.

MILLISTEL JUHTUDEL KASUTATAKSE SEGATOITMIST

Õigesti korraldatud ja küllaldase toitmise puhul peab terve laps iga kuu kaalus juurde võtma 600—800 grammi. Kui ema märkab, et laps halvasti areneb või kõhneb, peab ta viivitamata arsti poole pöörduma.

Laps ei võta kaalus juurde kas sellepärast, et ta pole küllalt söönud, või sellepärast, et ta on haige. Kui arst teeb kindlaks, et lapsele on emapiimast vähe, siis ta määrab juurdetoitu. Sellistel juhtudel tuleb juurdetoitu kasutada täiendusena vähesele rinnapiima hulgale, kuid isegi kui rinnapiima on väga vähe, ei tohi last mingil tingimusel rinnast võrutada. Seepärast tuleb esialgu laps ikkagi rinnale panna ja kannatlikult oodata, kuni ta kogu piima on ära imenud, ja alles seejärel anda lehmapiima. Juurdetoitu tuleb anda lusikaga, aga mitte lutiga, sest lutist sööma harjunud laps ei hakka enam rinda imema ja see-

tõttu kaob kiiresti seegi vähene piimahulk, mis emal veel on. Seepärast tuleb üleminekuga segatoitmisele (rind ja juurdetoit) olla väga ettevaatlik, et mitte liig varakult lõplikult kaotada rinnapiima.

Ainult ema surma puhul või piima äkilisel kadumisel rinnast (mida juhtub väga harva) peab laps loomulikust toidust ilma jääma. Aga siis tuleb taotleda kasvõi vähese hulga lüpsitud rinnapiima andmist, mida saab nõuandlate juures olevaist lüpsitud piima doonoripunktidest. Selliste puudumisel tuleb leida imetav naine, kes võiks ära anda oma rinnapiima ülejäägi; piimaandjate tervist peab arst tingimata kontrollima.

Täielikule kunstlikule toitmisele võib asuda ainult siis, kui üldse pole võimalik kusagilt rinnapiima saada.

Kohtades, kus on spetsiaalsed piimaköögid, tuleb sealt juurdetoitu tuua valmis kujul arsti korralduse järgi; kus selliseid asutisi ei ole või kus neid on millegipärast raske kasutada, tuleb endal valmistada piimasegusid (veega või teega lahjendatud piim, suhkru lisandus), täites täpselt arsti korraldusi, kuidas ja millega piima lahjendada, kuidas ja kui palju lisada suhkrut, kuidas neid segusid steriliseerida jne.

Sega- ja kunstlik toitmine on väga tõsine ja raske asi, sealjuures võib lapsel tekkida rida ohtlikke komplikatsioone. Arsti korralduste täitmises tuleb olla väga hoolas ja täpne.

MILLAL JA KUIDAS TULEB HARJUTADA LAST TOORMAHLADEGA

Köögilija, puuvilja ja marjade toormahlad sisaldavad lapsele tingimata vajalikku ainet — vitamiini C, milleta on võimatu lapse õigesti arenemine. Kuni 3,5—4-kuusele rinnaga toidetavale lapsele on küllalt rinnapiimaga saadavatest vitamiinidest, kui ema ise õigesti toitub; edaspidi tuleb neid anda täiendavalt, toormahlade näol või valmis kontsentraatidena. Mahlu võib valmistada mitmesugustest puuviljadest, marjadest ja aedviljadest, nagu kapsad, porgandid, peedid. Aedvilja tuleb pesta, puhastada, uhta kuuma veega, riivida peene riiviga ja pigistada läbi marli.

Mahladega tuleb harjutada vähehaaval, alates ühe teelusikatäiega päevas; järk-järgult annust suurendades võib minna 6 teelusikatäieni, jaotatuna kahele korrale.

LAPSE JUURDETOIT

Kuuekuune laps vajab juurdetoitu, isegi kui emal on küllaldaselt piima, sest sel ajal ei suuda ainult emapiim rahuldada lapse nõudeid ega tagada tema õigesti arenemist. Peale selle, oma seedimisvõime poolest ei vaja 5,5—6-kuune laps ainult vedelat toitu, vaid tuleb täiesti toime ka pudru ja tahke toiduga. Selles vanuses on lapsel 5 söömaaega, milledest algul üks tulebki asendada juurdetoitmisega.

Juurdetoitmist alustatakse kas vedela mannapudruga või köögivilja püree-supiga. Puder valmistatakse järmselt: klaasi täis vett soojendatakse keemiseni, lisatakse näpuotsatäis soola ja puistatakse vähehaaval 2 teelusikatäit mannajahu, keedetakse aeglasel tulel 15 minutit, kogu aeg segades, lisatakse 1,5 teelusikatäit suhkrut ja 0,5 klaasi piima; kõik kokku lastakse 2—3 korda keema minna.

Pudruga või supiga harjutamist alatakse kahest supilusikatäiest, mida tuleb anda enne üht rinnaga toitmist (kõige parem enne kolmandat); seejärel päevast päeva suurendatakse vähehaaval mannapudru portsjonit ja nädala pärast asendatakse üks rinnaga toitmise kord täielikult klaasi mannapudruga. Mannajahu puudumisel võib pudru keeta kuivikupurust, mis on valmistatud saiakuivikutest purukstampimise ja sõelumise teel; pudru võib valmistada ka nisujahust, lastes seda eelnevalt kuival pannil pisut pruuniks tõmbuda.

Varsti pärast seda, kui laps on harjunud sööma täit pudru- või supiportsjonit, võib talle andma hakata puuvilja, köögivilja või marja kisselli, lisades seda ühele rinnaga toitmisele või andes pärast putru, vähendades vastavalt viimase portsjonit. Alata tuleb kahest supilusikatäiest ja vähehaaval portsjonit suurendada.

KISSELL

Kisselli valmistamiseks tuleb jõhvikad või muud marjad (arvestades 2 supilusikatäit klaasi kisselli kohta) hästi puhtaks pesta, kuuma veega üle valada ja mahl välja pigistada. Jääk keeta vees, pigistada läbi marli või tiheda sõela; saadud keeduvedelikule lisatakse suhkrut (2—3 teelusikatäit, olenevalt marjasordist), ja keedetakse seda vedelikku kartulijahuga (1 teelusikatäis klaasi kisselli kohta). Kui kissell on valmis, võetakse ta tulelt, lastakse veidi jahtuda ja lisatakse algul väljapigistatud toores mahl.

Samal viisil valmistatakse kisselli õuntest (õunad riivitakse ja pigistatakse mahl välja), kirssidest ja teistest puuviljadest. Kui puuvilja ei ole, võib kisselli valmistada ka peetidest, mis eelnevalt riivitakse peene riiviga ja millest mahl pigistatakse välja; jääk keedetakse, nagu ülal tähendatud, ja valmis kissellile lisatakse algul väljapigistatud mahl.

PÜREE

Porgandid, kartulid ja kapsad keedetakse vähese hulga veega, lastakse läbi sõela ja lahjendatakse veega, milles keedeti aedvilja (seda pole vaja ära valada), lõpuks lisatakse pool teelusikatäit koorevõid.

Pärast 6. kuud võib toorest puu- või aedvilja anda mitte ainult mahladena, vaid ka riivituna peene riiviga (õunad, porgandid). Kiledest hästi puhastatud mandariinid võib anda otse, ilma igasuguse tötluseta. Seega koosneb lapse ööpäevane toitmine 7. elukuul 5 söögikorrast: 3 korda rinda, 1 kord klaasitäis putru (võib lisada koorevõid) ja toorest puuvilja või mahla, 1 kord pool klaasi aedviljapüreeid võiga ja pool klaasi kisselli.

Alates 8. elukuust on soovitatav lisada pool munakollast, hõõrutuna juurvilja või pudru sisse; püreele lisatakse saiakui-viku puru, praadides seda eelnevalt koorevõiga. Samast elueast võib püreed mõnikord lahjendada mitterasvase lihapuljongiga.

Uusi toite tuleb lapse toitlusse sisse viia vähehaaval; iga uue toiduga alustades oodata algul mõned päevad ja jälgida, kas laps seda hästi seedib.

KUIDAS VÕORUTADA LAST RINNAST

Alates 9—9,5 elukuust, kui laps on uue toiduga juba küllalt hästi harjunud, hakatakse teda vähehaaval rinnast võõrutama. Selleks antakse lisatoitu juba 3 korda päevas, vähendades rinnaga toitmist kahele korrale: hommikul ja õhtul. Selles eas võib juurdetoitu juba tunduvalt mitmekesistada; peale eelpool mainitud toitade antakse ka riivitud aedviljast suppi ja mitmesugustest tangudest — kaera-, tatra- ja riisitangudest — pudrusid. Nende pudrude valmistamisel tuleb need tangud kas kuivalt peeneks tampida või keedetuna läbi sõela lasta.

Alates sellest east on soovitatav anda kohupiima — 20 g päevas. Kohupiim peenestatakse $\frac{3}{4}$ klaasis täispiimas ja antaks kuivikute või biskviidiga ühe toidukorra asemel. Vahel (paar korda nädalas) võib anda kohupiima asemel samas koguses (20 g) hakkliha, lisades seda püreele või puljongile.

Alates 10,5 elukuust asendatakse hommikul rinnaga toitmine järk-järgult klaasi piimaga või kohvi ja piimaga, hapupiimaga, keefiriga, lisades kuivikuid või biskviiti. Umbes aastavanuselt jäetakse ära ka viimane rinnaga toitmine. Selleks ajaks laps tavaliselt ise keeldub viiendast toidukorrast.

Sellise järkjärgulise asendamisega kulgeb rinnast võõrutamise protsess valutult ja häireteta nii lapsele kui ka emale.

Suvisel ajal ja lapse haigestumise korral rinnast võõrutada ei tohi. Parem on üle 11—12 kuu vanust last kaks korda ööpäevas rinnaga toita, kui teda soojal aastaajal rinnast võõrutada, sest kõhulahtisuste puhul, mis sageli esinevad suvel, on rinnapiim asendamatuks ravimiks.

MIDA PEAB TEGEMA KAUGÕPETUSE KURSUSTEST OSAVÕTTEV EMA.

1. Tähelepanelikult loengu läbi lugema.
2. Alla kriipsutama arusaamatud kohad ja pöörduma selguse saamiseks nõuandla arsti poole.
3. Vastama kirjalikult allpool esitatud küsimustele ja andma vastused nõuandlasse oma jaoskonna arstile.

4. End nõuandlas sisse kirjutama kaugõpetuse ringi ja osa võtma selle praktilistest töödest.

5. Säilitama iga loengut (brošüüri), et koguda endale väike raamatukogu.

ESIMESE LOENGU KÜSIMUSED

1. Miks tuleb väikelapsega ümberkäimisel tingimata pidada piinlikku puhtust?

2. Mis on haudumus ja lööve?

3. Kuidas tuleb pesta lapse silmi?

4. Kas tuleb pühkida lapse suud?

5. Millise temperatuuriga peab olema vesi lapse vannitamiseks?

6. Kuidas teha soolveega hõõrumisi?

7. Kuidas tuleb pesta lapse pesu?

8. Miks tuleb lapse tuba koristada niiskelt?

9. Milleks on vajalik lapse igapäevane väljaviimine?

10. Kuidas korralda õhuvanne toas?

TEISE LOENGU KÜSIMUSED

1. Miks on tarvilik rinnaga toitmine?

2. Kuidas korraldada rinnapiimaga toitmist, kui ema läheb tööle?

3. Millal on kõige parem lüpsata rinnapiima, et jätta seda lapsele?

4. Mitu korda ööpäevas tuleb sööta 3-kuust last?

5. Kuidas keeta putru?

6. Kuidas valmistada kisselli?

7. Millal võib last võõrutada rinnast?

8. Millisest vanusest peale tuleb lapsele anda tooreid mahlu?

9. Kuidas valmistada mahlu?

Tõlkinud G. Loogna

Vastutav toimetaja K. Klenski

Trükkimisele antud 5. XI 1949. Trükipoognaid 1,75. MB 05491. Tiraaž 5000.
Trükikoda „Noor-Eesti“, Tartus, Kastani 38. Tellimise nr. 930.

На эстонском языке.

Е. С. Мошкевич. Уход за грудным ребенком и его вскармливание

TK,

HINNATA

A-18310

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00504224 9