

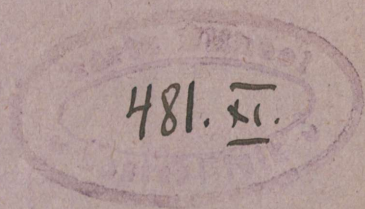
PROF. DR. MED. A. LÜÜS  
TARTU ÜLIKOOLI LASTEKLIINIKU JUHATAJA

I

PRAEGUSAJA VAATEID  
LASTE TOITLUSTAMISELE

II

EMARIND — IMIKUTE  
HAIGUSTUMISE JA SUREMISE  
ÄRAHOIDJANA





PROF. DR. MED. A. LÜÜS  
TARTU ÜLIKOOLI LASTEKLIINIKU JUHATAJA

I

PRAEGUSAJA VAATEID  
LASTE TOITLUSTAMISELE

II

EMARIND — IMIKUTE  
HAIGUSTUMISE JA SUREMISE  
ÄRAHOIDJANA

~~29080~~



2

Tartu Riikliku Olikooll  
Raamatukogu  
63667

E. K.-Ü. „Postimehe“ trükk Tartus, 1936.

A-13136-  
II



# Praegusaja vaateid laste toitlustamisele.

## I

Praegune toitlustamine põhjeneb peamiselt kalorite alusel, see on selle alusel, palju toitained soojusenergiat annavad. Seejuures arvestatakse ainult peatoitainetega, millised on valk, rasv ja süsivesikud (suhkrained), jättes kõrvale teised, olgugi tarviliid, lisaained.

On täpsalt välja arvestatud, palju keegi neist peatoitainetest soojusenergiat ehk kaloreid annab ja missuguses vahekorras nad üksteisele olema peavad.

Nõnda arvas saksa füsioloog *Voit* 1875. a., et keskmine tööline tarvitab päevas läbisegi 118 g valku, 56 g rasva ja 500 g süsikutid.

Seda arvamist toetasid ka teised saksa teadlased, nagu kuu- lus keemik *Liebig*, kes arvas, et valkained eriti lihaste ener- giat kasvatavad.

Ja sellest oli küllalt. Valkaineid hakati palju tarvitama. Eriti noorsugu, lapsi hakati valkainetega, nagu piim, liha ja munad, üle toitma.

Nüüd on ammugi juba kindlaks tehtud, et mitte valk- ained ei ole meie organismi kütteained, vaid suhkru- ained, kuid valkainete liialdatud tarvitamine kestab siiski edasi.

Samuti on selgunud, et kehaliselt töötajad inimesed ei vaja päevas mitte 118 g valku, vaid jätkub juba 70—80 g. Teistele, vähem rasket tööd tegijaile, jätkub juba 40—60 g päevas.

Edasi on selgunud, et rinnalaps oma kõige suurema kasva- mise ajal emapiimaga imevähene valku saab, ainult umbes 7% kõigest kalorite arvust, kuna rasva ja süsikut ar- vele sellega 93% kaloritest langeb.

Ja siiski kosub laps emarinnal kõige paremini.

Sellest kõigest tuleb järeldada, et kultuurrahvaste toit prae- gusel ajal liiga ühekülgne valgurikas on, mida eriti piima, liha ja munade näol palju tarvitatakse. Teadus on kindlaks teinud, et ainult loomade valk täisväärtuslik on, kuna taimevalk seda mitte ei ole, sest viimases puuduvad mõned osakesed

(aminohapped: *tryptophan*, *lysin* ja *cystin*), millised kudedes eluks väga tarvilikud on

Ühekülgsel valgurikkal toidul on mitmeid halbu külgi.

Kui endid valkainetega üle toidame, neid ehk väheselgi viisil enam tarvitame, kui organism neid suudab ära seedida, ära põletada, siis järgneb sellele pikapeale haiglasi nähte, mida meie esitsa ei tea ega saa kindlaks teha, millest need olenevad.

Valkained lagunevad organismis mitmeteks lõppproduktideks, millede hulgas ka k u s e h a p e on. Kuni seda ainult vähe tekib, siis heidab teda keha välja ja neutraliseerib leeliste abil, nii et ta kahjutuks muutub. Tekib teda aga alaliselt juurde ja ei suuda organism seda enam vältida, siis jääb ta organismi, imbub verre ja kandub sealt edasi kudedesse, kus ta viimati teatava kontsentratsiooni juures sadestub, sünnitades mitmesuguseid valusid, nende hulgas ka r e u m a a t i l i s i ja p o d a g r a l i s i.

Mitmed teadusemehed, eriti prantslased, arvavad, et ka arterioskleroos, mõned maksa- ja neeruhaigused, pikaajalise ja palju valkainete tarvitamisega ühenduses seisavad.

Edasi tekib sooltes liigse valgu tarvitamise korral valgu-roiskumine, mille juures soolte kaudu pääseb verre väheseditud valkainete osasid, millised teatava mürgina mõjuvad, temperatuuri, peavalusid, rusutud olekut, nõgestõve jne. võivad esile kutsuda.

Kuna harilikul ajal ja tegelikus elus kunagi toitlustamise alal äkilisi muudatusi ei sünni, pakuvad erakorralised ajad ja olud meile häid, uskumapanevaid näiteid ühekülgsel toidu kahjulikkusest.

Üks saksa sõjalaevu asus 500 terve, noore mehega maailmasõja alul merele. Neil oli väga hea toidumoon peal: liha, singid, või, jahu, kartulid, herned, tee, kohv, suhkur, shampanjer jne. 255 päeva elasid nad uhkesti merel ja ajasid palju vaenlaste laevu põhja. Kuid viimati olid nad sunnitud maanduma ühes Ameerika sadamas, sest 110 meest olid raskesti haigustunud selle toidu tagajärjel. Sadamas anti neile ainult õunu, apelsine, sidruneid ja värsket keeduvilja. Kõik paranesid selle ravi juures.

Taani rahvas oli sunnitud 1917. ja 1918. a. enast toitma peamiselt taimetoidu ja piimaproduktidega, tarvitasid õige vähe rasvaineid. Selle aja jooksul olla taani rahvas väga terve olnud.

Idamaadel toidavad inimesed endid peamiselt puu- ja aiaviljaga, kuid teevad seejuures sagedasti rasket keha-

list tööd Nii seletab üks toitlusuuriija, et ta näinud kuskil Jaapani sadamas töölisi, kes laevale sütt kandsid. Nad olid rõõmsad ja nende välimus oli hea. Nende lõunasöök koosnes ainult õuntest, tomaadest, sibulatest ja riisipudrust.

## II

Kui tahame, et meil terved ja tublid lapsed sünniks, siis peame peale kõige muu ka veel selle eest hoolitsema, et emad ratsionaalselt toidetud saaksid, eriti raseduse ja imetamise ajal. Selles küsimuses on küll asi palju parem kui aastat 20—30 tagasi, kuid hea ei ole ta veel praegugi. Paljudes perekondades saavad rasedad ja imetajad emad veel õige ühekülgset toitu, mis koosneb peamiselt lihast, piimast ja mitmesugustest jahutoitudest, kuna värske puu- ja aiavili vähe tarvitamist leiab. Osalt sünnib see teadmatuses, osalt puudusest, osalt võib olla ka vanast, sissejuurdunud harjumusest.

Harilikult vastatakse kõigile uuenduspüüetele toitlustamise alal sellega, et meie oleme alati nii elanud, meie oleme kõik terved ja mõned on isegi õige vanaks saanud. Kui aga lähemalt vaadata, siis leitakse nii vanemate kui laste juures mitmesuguseid haiglasi nähte või kalduvusi haigustele, milledest võib hoiduda teatava toitmisviisi juures.

Siaa kuuluvad laste juures eksudatiivsed ja lümfataatilised nähud, täiskasvanute juures aga juba eelpool nimetatud reumaatilised ja podagraalised haigused.

Ameerika Ühendriigis võeti ette rida huvitavaid toitmiskatseid sarvloomadega. Katseiks valiti terved lehmvasikad, kes olid peaaegu ühe vanused, ühe suurused ja ühe raskused. Katsed keetsid aastaid, viidi täpsalt läbi ja on sellepärast põhimõttelise tähtsusega.

Katseloomad jagati nelja gruppi.

Esimesele grupile anti söögiks ainult nisu ja kõike, mida nisu annab: õlgi, teri, sõkleid.

Teisele grupile maisi: õlgi, lehti, teri, sõkleid.

Kolmandale grupile kaeru: teri, õlgi, lehti, sõkleid.

Neljas grupp sai segatoitu ühevõrra nisu, maisi ja kaeru. Loomad olid väljas ja võisid rohust paljaks tehtud platsil ümber joosta. Soola ja vett said loomad niipalju kui tahtsid.

Esimese aasta elasid kõik loomad kaunis ühtlaselt, siis aga hakkasid vahed ilmsiks tulema, mis seda selgemaks muutusid, mida kauemini loomi nõnda toideti.

Kõige paremini elasid ja kasvasid maisiga toidetud loomad, kuna kõik teised loomad kõdunema

hakkasid, nõrgaks ja haigeks jäid, nõrku või surnuid vasikaid sünnitasid jne.

See on muidugi drastiline näide, mida looduses sellel kujul mitte ette ei tule, kuid kes võib meist eitada, et nii mõnigi jõukas abielupaar sellepärast lasteta on, et nad ennast ühekülgselt ja irratsionaalselt toidavad?

Prantslastel on olemas sõna artritis m, mille all mõistetakse mitmesuguseid pärandatavaid haigusi, nagu podagra, jooksja, suhkruhaigus jne. ja sellaseid perekondi, kus neid haigusi ette tuleb, nimetatakse artriitilisteks.

Sellega ühenduses on jälgitud ka perekondade väljasuuremist.

Maalt asub terve, elujõuline perekond linna. Esimene põlv elab päris hästi: nad on terved.

Nende lapsed langevad juba linnaelu mõju alla — nad põevad mõnda kroonilist haigust, on paksud ja vähe liikuvad. Nende lapsed, see on kolmas põlv, ei pea sagedasti enam vastu, surevad tuberkuloosi või mõnda teisse haigusse.

Kui emade toit jääb endiselt ühekülgselt ja valgurikkaks, siis ei kao ka mitte eelnimetatud haiglased nähud. Nendele lisanduvad veel mitmed teised. Ühekülgses animaalses ja jahutoidus on vähe vitamiine. Neid toite keedetakse, kuid keetmine hävitab needki vähesed vitamiinid, mis neis toores olekus võisid peituda.

Ilma vitamiinideta ei ole elu. Vitamiinid elustavad organismi mitmesuguste elundite tegevust, eriti aga sisenäärmete oma. Vitamiinideta jääks nende nõrede toime ning sellega ka kogu organismi tegevus nõrgaks.

Vitamiine tuntakse praegu umbes 12, nendest päris hästi C ja D vitamiine, see on skorbuudi- ja rahiidivastast. Päris kenasti tuntakse ka veel A, B ja E vitamiine. Nendest on A kasvamisest edendaja ja teda leitakse piimarasvas ja kalarasvas. E on sigitusvitamiin ja teda leitakse kõige kergemini idanevas nisuteras. B vitamiin arvatakse mitu liiki olevat ja neid leitakse viljaterakoortes või sõklates. Nende puudumine toob mitmesuguseid närvirikkeid kaasa.

Praegune ühekülgne emadetoit on võrdlemisi vaene mineraalsooladest. Nii näiteks on lihas vähe kaltsiumi, natriumi ja kloori, kuna piimas natriumi ja raua vähe on. Mineraalsole on aga rasedale emale enam kui kunagi tarvis, samuti ka imetajale emale, sest nii kasvav loode kui ka imeja laps tarvitavad neid soolasiid.

Eelmainitud emadetoit on vaene tselluloosi osadest, millised on küll seedimata või vähe seeditavad, kuid siiski väga tarvilikud seedimisprotsessis. Need taimede jääkained elustavad mao ja soolte tegevust, neid enam liikuma pannes.

Teataval viisil reguleerivad nad ka bakterite tegevust, hoides tagasi liigseid roiskumise protsesse.

Lühidalt — emal tuleb jätta ühekülgne valgurikas toit ja tarvitada segatoitu, kus oleks küllaldaselt toortoite puu- ja aedvilja näol, nagu aastaajad neid meile annavad.

Joogiks olgu emale puhas, värskes vesi. Muidugi ei ole ka parajane tee ja kohvi joomine keelatud. Keelatud on küll alkohooliliste jookide tarvitamine igal viisil.

### III.

Lapse toit esimesel poolaastal on emapiim. See on tõde, mida arstid ja teised teadlikud inimesed ialgi ei väsi kordamast.

Mispärast see nii on, see on looduse saladus, mida temalt suure vaevaga püüame teada saada.

Emapiim on elav ja jõuab elavana ja vahenditult lapse organismi. Sellepärast on ta puhas, värskes ja bakteritevaba.

Emapiim on lapsele suguomane, on sellepärast kergesti seeditav ja lapse organism suudab teda maksimumini ära kasutada.

Emapiimas on mitmed seni veel kindlakstegemata olnud, mis last kaitsevad ta esimestel kuudel mitmesuguste haiguste, eriti ka nakkushaiguste vastu.

Emapiima imedes töötavad lapse suulihased, mis head mõju avaldab lapse kogu seedeorganite peale, neid nõretama pannes ja seega seedimiskäiku edendades. Emapiimaga toidetud lapsed haigestuvad vähem, nende haiguste käik on kergem ja nende suremus on hoopis väiksem kui kunstlikult toidetud lastel.

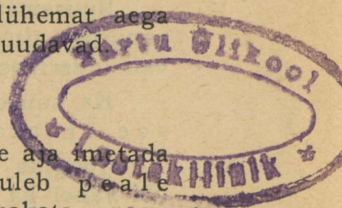
Kui mõtleme, kuipalju lapsi meil veel praegu kunstlikult toidetakse, siis peame imestades küsima, kas on siin tegemist teadmatuse või hoolimatusega?

Uurimised näitavad, et vahest ainult  $\frac{1}{2}\%$  emadest ei suuda oma lapsi ise imetada, kuna 10% pikemat või lühemat aega imetamisvõimelised on ja 90% täiesti imetada suudavad.

### Esimese aasta toit.

Last tuleb emadel imetada 9 kuud. Üle selle aja imetada ei ole lapsele mitte enam hädavajalik. Lapsele tuleb peale kuuendat kuud juurdetoitu andma hakata, nagu pudrusid, puid, puljongi, püreesid, toortoite jne.

Selle järele peaks 6-kuune laps saama 5 korda päevas süüa, kolm või neli korda rinda ja üks või kaks korda nimetatud juurdetoitu.



Sellele lisaks tuleks veel marja- ja aiaviljamahl ja just selle järele, mida aastaeg parajasti võimaldab.

Marjamahl sid anname lastele üldse värskenduseks, karastuseks ja ka nende vitamiinide sisaldavuse tõttu.

Millal, millises eas neid imikuile andma hakata, selle kohta lähevad lastearstide vaated lahku.

Ameeriklased hakkavad imikuile juba esimestel nädalatel marjamahla andma, sakslased alles teisel või kolmandal kuul. Isiklikult olen ka viimasest kinni pidanud ehk olgu siis, kui just lapse seisukord seda teisiti nõuab.

Olgu siinkohal tähendatud, et need lapsed, kes kevadkuudel sünnivad, paremas seisukorras on kui sügisel sündinud. Kevade ja suvi pakub ka vastsündinuile enam kui kare sügis ja külm talv.

### Teise aasta toit.

Kuna esimesel aastal lapsele piim täiesti peatoiduks on, hakkab see aasta lõpul kordkorralt vähenema, kuid püsib teisel aastal siiski võrdselt teiste toitute hulgas.

Nii saaks  $1\frac{1}{2}$  a. vanune laps piima  $\frac{3}{4}$  liitrit päevas, kuna muu osa on täidetud jahu, aia- ja puuvilja toitudega. Nii võiks laps saada hommikul tassi piima, enne lõunat pudru piimaga ja võileib, sai, kuivik. Lõunaks oleks supp aiaviljast, jahust, manna, riisist, siia juurde toorest, marju, õunu, tomaate, porknaid jne. Peale lõunat võiks olla võileib, sai moosi, marmelaadi või meega. Toorest aiavilja. Õhtul piim, pudrud piimaga, võileib.

### Kolmanda aasta toit.

Kolmandal aastal hakkab laps juba täiskasvanutega ühes sööma. Tema toidud olgu kas vedelad või pudrutaolised. Ka siin käidagu samade põhimõtete järgi nagu lapse toitmisel teisel aastal: vaheldusrikas toit, palju puu- ja aedvilja.

Suuremate laste ja koolilaste toit olgu sama, mis täiskasvanuilgi, ainult tuleb hoolt kanda, et toit oleks mitmekesine, vaheldusrikas, värske ja maitsev.

Ka suuremad lapsed peavad iga päev toorest toitu, see on aia- ja puuvilja keetmatult saama.

Joogiks olgu lastele igas eas värske, puhas vesi, või vahel ka limonaadid, kus veele suhkrut ja marjamahla juurde lisatud.

Igasugused alkoholilised joogid on lastele igas eas keelatud. Lahja tee ja kohv on suurematele lastele mõõdukalt lubatud.

### Toortoitudest lastele.

Viimastel aastatel räägitakse kaunis palju toortoitudest lastele. Mõned lähevad isegi nii kaugele, et soovivad imikutele anda miskisugust „emapiima väärilist puuviljapiima“. Teised jälle ei luba lastele alla 7 a. sugugi liha. Saksamaal on isegi lastekodusid, kus lastele sugugi liha ei anta, küll aga piima, võid ja mune.

See on kõik liialdus ja esiotsa ka veel teaduslikult põhjendamata. Kuid siiski, mõned tõeterad on siin olemas. Nad juhivad meid sellele, et meie laste toit on ühekülgne, on liig valgu- ja rasvarikas. Seda tuleb mitmekesistada toortoitudega, nagu seda on puu- ja aedvilili.

Sellega anname lapsele palju mitmesuguseid vitamiine, mineraalsole ja võib olla ka otseselt miskisugust energiat, mida päikesekiired on puu- ja aedviljasse pannud.

Tunneme küllaldaselt mitmesuguseid haiglasi nähte, millised toortoitude saamisel silmanähtavalt kaovad. Üks niisugustest on väikelaste kahvatu ja loid olek, mis tekib liigse piima tarvitamise tagajärjel. Toortoit mõjub siin vastu-kaaluks imehästi.

Ka eksudatiivsetele ja rasvastetele lastele on puu- ja aedvilja päevad väga head.

Olgu tähendatud, et laste toitmise küsimused ei ole kauge-ldki veel kõik küllaldaselt lahendatud.

Kokkuvõttes võime ütelda, et emade toit tuleb muuta mitmekesiseks, andes neile teiste toitude hulgas iga päev tublisti puu- ja aedvilja keetmatult.

Lastega tuleb samuti toimida, ainult suurema ettevaatusega ja vastavalt lapse vanusele. Ära peavad jääma ühekülgsed piima- ja lihatoidud. Nende asemele astugu piima-, liha- ja tai- metoidud ja just selle järele, mis meile aastaajad pakuvad.

Kui nõnda omi lapsi toidame, siis tahame uskuda ja loota, et nad meil hästi kasvavad ja kosuvad ja hiljem meile tänulikud on.

# Emarind — imikute haigustumise ja suremise ärahoidjana.

## I

Peale Maailmasõda tuli mõnel pool hääli kuuldavale, kes tahtsid lastekasvatust rajada hoopis uutele alustele, lahutades lapsed emadest ja kasvatades neid üles ühistes lastekodudes massiliselt, karjakaupa.

Need algatused ja ettevõtted nurjusid.

Lastekodud on hädaabinõud nendele, keda vanemad ei suuda ise üles kasvatada.

Kui kuhugi väikelaste kodusse sisse astume ja sealseid lapsi vaatleme, siis võib silm nii mõndagi tähele panna: lapsed on harilikult õige arad, poevad paku või hakkavad kartusest nutma. Nad näevad enamasti kahvatud välja, nende lihaksed on loiud ja vähe arenenud. Nendes puudub loomulik pinevus. Paljudel on jalad kõverad, kõhud suured ja roided paistavad vähe arenenud ja nõrga rasvkude ja naha alt välja. Mitmed põevad kroonilist kõhulahtisust. Siin-seal näeme lapsi, kellel on kehal koeranaelad või mõned paised. Need lapsed hakkavad hilja kõndima ja veel hiljem rääkima. Ei ole kuulda ei heledat, jõulist nutuhäält ega rõõmsat, tervet kilkamist.

Kogu lastehulka nagu rõhuks midagi. Nende peal nagu lasuks miski raske, nägematu ja varjatud käsi, kes neid kõiki nagu kammitsas hoiab.

See raske, nägematu käsi on lastekodude vaim, massi hing ja karja meeololu. Keegi ei saa massist kõrgemale tõusta, üksik surutakse hulga alla.

Selle massilise kasvatuses vastand on perekond. Ema toidab last rinnaga. Ta võtab teda sülle, valvab tema järele ning tegeleb temaga alati. Ja laps on hoopis teine: karjub kõvasti, naerab ja kilkab lõbusasti, ei pelga võõraid, kasvab ja kosub silmanähtavalt. Seda kõike teeb emarind ja emaarm.

Emapiim on imiku loomulik ja loodusest määratud toit. Elavana ja vahenditult imeb laps seda emarinnast ja piim on soe, värsked ning puhas.

Emapiim on lapsele suguomane ja sellepärast on kõik ta osad lapsele hästi seeditavad, eriti valkained, milledest suurelt osalt moodustub lapse organism.

Emapiimas on mitmed kaitseollused, millised piimaga lähevad lapse organismi ja teevad teda mitmetele haigustele vastupanelikuks või immuunseks.

Emarinnal imedes töötavad lapsel lõualuud, suulihased ja kurk, mis hästi mõjub lapse seedeelunditele, neid tegevusele virgutades ja seedenõresid välja kutsudes.

Emaintiimne tegelemine lapsega, isa ja suuremate laste alaline huvi väikese vastu kindlustab temale normaalse ja korrapärase vaimlise arenemise.

Ja emarinnaga toidetud lapsed on samavanustest pudelilastest kehalises ja vaimlises arengus kuusid kui mitte aastaid ees. Paljud haigused ja haiglased nähud, millised kunstlikult toidetud lapsi alaliselt häirivad, jäävad tundmatuiks emarinnal toidetud lastele.

## II

Võtame kõigepealt vaatlusele imikute maosoolte haigused või seederikked. Siin võib otse arvude abil näidata kui halvast seisukorras on kunstlikult toidetud lapsed võrreldes emarinnal toidetutega.

Juba enne Maailmasõda kogus saksa teadlane Howarth selle kohta andmeid ja leidis, et esimesel eluaastal suri:

5278 rinnaga toidetud lapsest . . . . .	368	ehk	6,98%
1439 rinna- ja lehmapiimaga toidetud lapsest .	142	„	9,87%
1626 lehmapiimaga toidetud lapsest . . . . .	321	„	19,75%

Neist arvudest näeme selgesti, kui suurt mõju toitmisviisi laste suremusele avaldab, et rinnaga toidetud lapsed õige tublid on haigustele vastu panema ja et nende hulgast ainult 6—7% esimesel eluaastal surmale variseb. Lapsed aga, keda mitte üksi rinnaga ei toideta, vaid kellele vara ka lehmapiima hakatakse andma, on juba märksa halvemas seisukorras.

Kõige õnnetumad on aga lapsed, keda sünnimisest saadik lehmapiimaga toidetakse. Nende suremus on 13 protsendi võrra suurem kui rinnaga toidetud laste suremus.

Need arvud räägivad matemaatilise selgusega emarinnal kasuks.

Toome siinkohal ka mõned näited igapäevasest elust.

Näide 1. Laps K. P. saab 3½ kuud rinda. Ta kasvab ja areneb võrdlemisi hästi. Siis võõrutatakse ta äkki ära ja hakatakse kunstlikult toitma. Juba 7 päeva pärast on lapsel raske maosoolte haigus, mida kaheksa päeva koduste abinõudega arsti-

takse. Alles nüüd kutsutakse arst ja hakatakse last korrapäraselt arstima, kuid on juba hilja. Pika vaevlemise järele sureb laps.

Näide 2. Laps M. J. on ainult 7 päeva emarinda saanud. Sellest ajast peale toidetakse teda kunstlikult lehmapiimaga. Ta paneb vastu kuni nelja kuu vanuseni, siis haigustub maosoolte haigusse ja sureb selle tagajärjel.

Näide 3. Väikest N. R. kasvatatakse sündimisest peale lehmapiimaga. Juba mõne päeva pärast läheb temal köht lahti ja selle käes vaevleb ta ligi kolm nädalat ja sureb siis.

Näide 4. Keegi vallasema on oma väikese linna kellelegi vanemale naisterahvale kasvatada andnud, ise aga maksu eest maale ammeks läinud. Mõne aja pärast on laps linnas väga nõrgaks ja haiglaseks jäänud ja ema tuleb teda maalt vaatama. Tal on oma lapsest kahju ja ta kutsub lapse juurde arsti. Arst arvab, et siin vaevalt midagi teha saab. Elulootusi on vähe. Katsed võiks veel teha emarinnaga. Vallasema jätab amme koha maha ja hakkab ise oma last rinnaga toitma. Ja ime sünnib. Laps paraneb emarinnal hästi ja on varsti täiesti terve.

Imikute maosoolte haigustest on suvine kõhulahtisus, mida ka laste kooleraks nimetatud, kõige kardetavam. Ta tuleb ette ainult suvel kuumadel kuudel ja tabab ainult pudelilapsi, kuna rinnaga toidetud lapsed temasse üldse ei haigustu. Kuumadel suvekuudel, nagu nad olid 1911., 1914. ja ka 1936. a., suri palju kunstlikult toidetud imikuid sellesse haigusse. Selle põhjused tohiksid kõigile arusaadavad olla. Suur kuumus, rikkiläinud piim ja teised laste toitained, samuti ka mitteotstarbekohane lapse hoidmine on selle haiguse peamiseks põhjuseks.

Sügisel ja kevadel külmetavad täiskasvanud inimesed ennast sageli ja kannatavad selle tõttu tihti nohu ja köha all. Nad nakatavad ka imikuid. Viimased haigustuvad sellesse raskesti. Nende nohu läheb edasi katarrina hingamiselditele ja paljud surevad kopsupõletikku. Emarinnaga toidetud lapsed on ka siin palju vastupanelikumad. Nad haigustuvad vähem ehk kui haigustuvad, siis kergesti ja paranevad hästi.

Ma tähendasin eelpool, et kunstlikult toidetud lapsed on nõrgad vastu panema mitmesugustele haigustele, eriti ka haiguseidudele ehk bakteritele. Nad on nendele vastuvõtlikud ehk vähe immuused.

Paljud kunstlikult toidetud lapsed kannatavad esimesel aastal mitmesuguste nahamädanikkude all, millistest eriti tihti ette tulevad nahapaised, abstsessid või koeranaelad, nagu neid rahva hulgas kutsutakse. Juba esimestel nädalatel peale sündi, tihti ka hiljem, kuid siiski sagedamini esimesel poolaastal kui teisel, ilmuvad nad lapse nahale, algades harilikult kuklalt ja kaelalt ning levinedes aegapidi üle kogu lapse

keha. Haigus on pikaldane, tülikas ja tüütav ja lõpeb kaunis tihti surmaga. Võin tõendada, et ma niisuguseid haigeid lapsi emarinnaga toidetud laste hulgas ei ole leidnud. Siin ilmneb jällegi ja täiel määral emarina tervendav ja haigust ning surma ärahoidev mõju.

Meie oludes ja meie karedas ilmastikus haigustuvad imikud tihti rahhiiti või inglishaigusse. Kunstlikult toidetud lapsed haigustuvad rahhiiti alati ja ka õige raskesti. Emarinnal toidetud lapsed võivad ka rahhiiti haigustuda, kuid harilikult kergesti ja sedagi ainult talvel ja varakevadel, see on ajal, kus emad vähe vitamiiniderikast toitu saavad ja meie maapinnale ka vähe päikesekiiri langeb.

Rahhiidi küsimuses väärivad dr. E. Schenk'i hiljutised uurimused rootsi Lapimaal erilist tähelepanu.

Juba ammu oli teada, et laplaste lapsed ei haigustu rahhiiti ehk kuigi haigustuvad, siis harva ja õige kergel kujul. Seda püüti seletada rohkete ultraviolettkiirtega, mis seal mõne kuu jooksul ööl kui päeval maa peale langevad, ka kalamaksaõli ja teiste rasvainete rohkusega, mida laplased söövad ja mida nad õige varakult ka lastele hakkavad andma. Hoopis erinevale seisukohale asub dr. Schenk, kes koha peal seda küsimust uuris. Ta seletab, et kui see nii oleks, mispärast haigustuvad siis seal-sed rootslaste ja soomlaste lapsed rahhiiti, kuna nad ju sama laiuskraadi all elavad ja samavõrra päikesekiiri peaksid saama. Ei. Siin peavad teised põhjused olema. Rootsi ja soome emad imetavad oma lapsi ainult 3, harvemini 4 kuud, kuna lapi emad harilikult ja keskmiselt  $1\frac{1}{2}$  aastat oma lapsi imetavad, õige tihti ka veel kauem, isegi kolm kuni neli aastat. Ja selles pikaaajalises rinnaga toitmises näebki dr. Schenk tegurit, mis hoiab laplaste lapsi rahhiiti haigustumast. Ja seejuures on laplaste korteriolud mitu korda viletsamad kui rootslaste ja soomlaste omad.

Dr. Schenk arvab lõppeks, et kui Saksa emad poolegi aega niikaua oma lapsi imetaksid, kui seda teevad lapi emad, siis tohiks küll loota, et rahhiit täielikult kaoks Saksamaalt, kuna ju Saksamaa kliimatilised olud mitu korda paremad on.

Meil ei ole ühtegi alust kahelda dr. Schenki uurimuste tõsise juures, samuti ka mitte nende otsuste juures, millistele ta oma tähelepanekute najal jõuab.

Ka meie võime oma tähelepanekute varal tõendada, et lapsel on kasulik, kui ta emarinda saab 9 kuni 12 kuud, nagu see meie vanemapõlve emadel viisiks oli ja mitte nõnda, nagu paljud emad praegu teevad. Nad imetavad last ainult kaks, kolm või neli kuud ja arvavad, et sellest on küllalt. Ei. Täisema imetab oma last 9 kuud või ka üle selle.

Harilikult nakkushaigused, nagu leetrid, sarlakid, difteeria, läkaköha jne. külastavad tihti meie kodusid ja vähe on lapsi, kes nendest puutumata jäävad, eriti mis puutub leetrisse ja sarlakitesse. Kuid siiski näeme, et vähe on haigestunute hulgas emarinnal toidetavaid lapsi, eriti esimesel poolaastal. Emarind hoiab ja kaitseb neid nende haiguste eest. Emapiimaga lähevad lapsele üle ema organismist ka mitmesugused kaitseollused, mis lapsi teevad immuunseteks nakkushaigustele.

Haigustest imikueas omab erilise seisukoha tuberkuloos ja süüfilis. Nad on mõlemad kroonilised ja väga tõsised haigused.

Kui imik tuberkuloosist nakatatud on, mis küllalt tihti ette tuleb, ja kui last tahetakse päästa, siis peab teda eriti hoolikasti toitma ja valvama. Kõigi muude abinõude hulgas on ka siin emapiim kõige parem aitaja, sest ta annab lapsele kõige rohkem jõudu haigusele vastupanemiseks ja tervenemiseks.

Süüfilis imikueas on harilikult lapsele külge sündinud. Need lapsed on väga nõrgad ja igasugustele haigustele kergesti alluvad. Neid võib päästa emarinnaga toitmine ja korrapärane ja asjatundlik süüfilisevastane ravi. Ilma emapiimata nad harilikult surevad.

Olen siin mõned tähtsamad ja rohkem ettetulevad haigused esile tõstnud ja näidanud, kuidas emapiim hästi mõjub ja lapsi nende eest hoiab ja kaitseb. Siinjuures pean tähendama, et emapiim imikut mitte üksi nimetatud haiguste vastu ei kaitse, vaid kõigi haiguste vastu. Emapiimaga toidetud laps on üldse tervem ja tublim pudelilapsest. Sedavõrd tublim ja tugevam on ta ka haigustele vastu panema.

### III

Imikute hulgas väärivad erilist tähelepanu imikud vallaslaste seas. Nende elutingimused praeguses seltskonnas on igapidi rasked ja halvad.

Neid sünnib Eestis kaunis palju. Nii sündis neid 1929. a. 1588, see on 9% kõigist elusalt sündinuist samal aastal.

Kuna abielus laste sündivus näitab alalist langust, ei leia meie seda mitte vallaslaste juures. Nende arv püsib õige konstantseks. Nagu kõigile küllalt tuttav, on vallaslaste elutingimused rasked ja karmid ja selle järelalusena on nende suremus ka õige suur.

Nii suri Eestis 1933. a. abielus sündinuid imikuid 8,7%, vallasimikuid aga 15,0%, see on ligilähedalt poolevõrra enam. Kõigi linnade keskmine vallaslaste suremus on veelgi kõrgem, 18,9%, üksikutes linnades aga hulga suurem: Tartus 22,7%, Võrus ja Tapal 22,2% ja Pärnus koguni 47,6%!

See vallaslaste suur suremus on muidugi tingitud nende emade ja laste halvatest elutingimustest, eriti aga sellest, et vallaslaps hooletusse jäetakse, emarinnalt vara ära võõrutatakse ja kunstlikult toites katsutakse temal nii hästi halvasti kui see läheb elu sees hoida. Ei ole ju kellelgi neist kahju, ennemini tahetakse neist „ausal viisil“ lahti saada. Ja tagajärjed on, nagu nad teisiti ei saagi olla.

Siin võib asja parandada ainult sellega, kui neile lastele kodu loome ja neile ka isa anname. Seda saab muidugi teha ainult seaduse teel. Ka meil tulevad Norramaa sellekohase seaduse põhimõtted maksma panna. Selle järgi tuleb vallasemal ainult teatada, kes on lapse isa ja sellekohased ametasutused juba selgitavad asjade seisukorda ja panevad lapse isa võrdselt lapse emaga kasvatuskulusid kandma. Norras on see seadus juba 1915. a. saadik maksmas. Ka teised Skandinaavia maad on ta põhimõtted omaks võtnud ja seaduse teel maksma pannud. Norras oldakse selle seadusega rahul: ei seltskonnas, ajakirjanduses ega ka valitsusringkondades ei ole tulnud hääli kuuldavale, kes oleksid soovitanud selle muutmist või kaotamist.

Peale vallaslaste on veel üks liik lapsi, kes seadusest ja inimestest on maha jäetud. Need on ammede lapsed.

Elus tuleb kaunis sageli ette juhtumisi, kus ema kas haiguse, nõrkuse või mõnel teisel põhjusel ei saa oma last toita, vaid peab, et lapse tervist ja elu hoida, temale amme võtma.

Arutihti jäetakse seejuures amme laps hooletusse, võõrutatakse noorelt rinnast ja hakatakse kunstlikult toitma. Sellepärast on ammede laste suremus ka kohutavalt suur, nagu sellekohased tähelepanekud näitavad, olgugi et meil ametlikke statistilisi andmeid selle kohta kasutada ei ole.

Ühe lapse elupäästmine ei pea mitte teisele lapsele surmaks kujunema.

Siin peame nõudma, et ühes ammega ka ta laps perekonda võetaks ja temale osa oma emapiimast antaks, ehk olgu siis, kui amme laps on küllalt juba vana, et teda võib kahju kartmata rinnast võõrutada.

Ammede ja nende laste küsimus on igal pool veel kaunis korraldamata.

Minu teada on ainult Prantsusmaal sellekohane seadus olemas, mis kaitseb amme last. See on prantsuse lastekaitse seaduses 1874. a., nõndanimetatud Rousseli seaduse 8. paragrahv, mis kõlab nõnda:

„Iga isik, kes tahab ammeks minna, on kohustatud ennast varustama oma kodukoha ülemuse tunnistusega, kus tõendatakse, et ta viimane laps elab ja konstateeritakse, et ta on 7 kuud vana või kui ta ei ole mitte nii vana, et teda siis toidab keegi teine naine, täites nõutud tingimusi.“

Ühes amme seadusega tuleksid luua ka keskkohad, kust terveid ja korralikke ammesid võiksid saada need perekonnad, kes neid just hädasti tarvitavad. Nendes kohtades võiksid piimarikkad emad oma ülejäävat piima kas kinkida või müüa, et sellega päästa teiste emade nõrkade ja haigete laste elu.

Imiku eas on emarind tihti palju ja palju kasulikum ja tarvilikum kui kõige kallimad rohud.

Eeltoodut lühidalt kokku võttes rõhutan ma järgmist:

1. Iga ema imetagu ise oma last, sest seejuures kosub laps kõige paremini, on terve ja haigustele vastupanelik.

2. Iga ema imetagu oma last üheksa kuud kuni üks aasta, sest seda tervem ja haigustele vastupanelikum on laps, mida kauemini ema teda imetab.

3. Vallaslaste suur suremus on tingitud nende kunstlikust toitmisest ja hea hoolitsuse puudusest. Et seda vältida, tuleks vallaslaste küsimus lahendada seaduseandluse teel Norramaa eeskujul.

4. Ammede ja nende laste küsimus nõuab vastavat ametlikku korraldust, sest elu näitab, et neid tarvis on.

5. Imikute võrdlemisi suur suremus Eestis on tingitud mitmetest asjaoludest, millistest ma ainult järgmistele tähelepanu juhin:

1) Paljuid imikuid toidetakse sünnist peale kunstlikult, mis, nagu kuulsime, kahjulik on,

2) paljuid lapsi toidetakse emarinnaga liig lühikest aega, mille tõttu emarina toime küllalt mõjule ei saa tulla

3) Eestis sünnib võrdlemisi palju vallaslapsi, keda kunstlikult toidetakse ja kellede suremus seetõttu väga suur on.

4) Ammede laste eest ei kanta avalikult ega ametlikult ühtki hoolt. Nad on jäetud saatuse hoolde.

Kui meie neis küsimustes jõuame parandust tuua, siis usun, et nii mõnegi lapse elu päästame. See peaks meie riigi ja seltskonna kõrgeim siht ja ülesanne olema.





TABELID:

- „**Toiduainete toiteväärtus.**“ — Dr. V. Sumberg.  
Värvitrukis. Suurus 110×75 cm . . . . . kr. 1.75
- „**Esimene abi.**“ — Koostanud Dr. V. Sumberg.  
44 joonisega. Suurus 100×70 cm . . . . . kr.—.85
- 

- „**Esimene abi õnnetusjuhtudel.**“ Samariitlase  
käsiraamat. — Kirjutanud Eesti Tervishoiu Muu-  
seumi juhataja Dr. V. Sumberg. Ilmus neljas täien-  
datud trükk. Raamat sisaldab 140 selgitavat joonist  
ja 4 värvilist tabelit. 192 lk. Hind brosh. . . . kr. 2.—
- 

- „**Tervis.**“ — Rahvalik tervishoiu ajakiri. Väljaandjad: Eesti  
Tervishoiu Muuseum ja Tuberkuloosi Vastu Võitlemise Liit.  
Ilmub 12 korda aastas. Tellimishind aastas 2 kr. 50 senti,  
poolaastas 1 kr. 35 senti.

Toimetuse ja talituse aadress: Tartu, Kindral Põdra 32.

---