

205235 205235

Biblioteca populară a Asociațiunii „Astra“.

Anul al 18-lea.

Nr. 157.

1928 (5).

Îngrijirea copilului mic până după înțărcare.

— Sfaturi pentru mame. —



BCU Cluj / Central University Library Cluj

Prețul
3 lei.

Editura Asociațiunii „Astra“, Sibiu, Strada Șaguna 6.
Tiparul Institutului de arte grafice „Dacia Traiană“, s. a., Sibiu.

Catehismul bunului Român.

I. Ce este Asociațiunea „Astra“ ?

E cea mai mare și cea mai veche societate românească din Ardeal pentru răspândirea culturii în sânul poporului român.

II. Ce a făcut și va face Asociațiunea ?

1. A ajutat în timpuri grele, cu *burse*, tinerii români la învățătură de carte și de meserii.
- 2. A înființat o *bibliotecă centrală* în Sibiu.
- 3. A înființat un *Muzeu* minunat, cuprinzând mai ales lucruri făcute de harnicele țărânce române, dar și alte celea.
- 4. A ținut zeci de mii de *conferențe* populare la sate și la orașe.
- 5. A înființat *cursuri pentru analfabeți* (neștiutori de carte).
- 6. A înființat *bănci populare și cooperative*.
- 7. A tipărit în zeci și zeci de mii de exemplare, *cărți de învățătură și petrecere pentru popor*.
- 8. A tipărit revista „*Transilvania*“.
- 9. A înființat *despărțăminte, cercuri culturale, biblioteci* populare la sate.
- 10. A ajutat construirea de *Case naționale*.
- 11. Ajută tipărirea unei biblioteci pentru cărturarii cu școală mai mare (de către Secțiile „*Astrei*“ din Cluj).

III. Ce trebuie să facă orice Român bun ?

1. Să se *înscrisă membru* la Asociațiune (membru fondator 1000 Lei, membru pe viață 500 Lei, membri activi 50 Lei).
- 2. Cărturarii cu știință de carte mai multă să aboneze revista „*Transilvania*“ și să cumpere cărțile tipărite de Secțiile „*Astrei*“. Aceștia, și apoi lumea dela sate să cumpere broșurile din Biblioteca populară a „*Asociațiunii*“ (fiecare coală de tipar de 16 pag. 1 Leu, 50 coale cu 800 pag. 50 Lei).

Biblioteca populară a Asociațiunii „Astra“.

Anul al 18-lea.

Nr. 157.

1928 (5).

Îngrijirea copilului mic până după înțarcare.

— Sfaturi pentru mame. —



BCU Cluj / Central University Library Cluj

Biblioteca Universității Regale Ferdinand I.

din CLUJ.

№ 1670 1928

EXEMPLAR LEGAL.

Ediția Asociațiunii „Astra“, Sibiu, Strada Șaguna 6.
Tiparul Institutului de Arte Grafice „Dacia Traiană“ s. a., Sibiu.

Românii au avut, în cursul veacurilor, norocul de s'au sporit totdeauna mai mult decât neamurile străine așezate printre ei. Și aceasta a contribuit, ca ei să nu fie înăbușiți de străini. Dar tocmai acum, când s'a văzut și poporul român stăpân în aproape întreg cuprinsul pământului românesc, statistica nașterilor (arătarea numărului lor), vestește dureroasa știre, că în multe, prea multe părți ale României numărul nașterilor scade și la sate astfel, încât viitorul nostru e amenințat. Căci odată porniți pe calea aceasta, scade puterea noastră de împotrivire față de vecini lacomi să ne apuce sub stăpânirea lor.

Cauzele acestei scăderi a natalității (nașterilor) sunt mai multe. Una, mai nouă, e răspândirea și la sate a păcatului strigător la cer de-a opri nașterea de prunc. Se știa de obiceiul acesta în unele părți ale Banatului, unde sunt acum sate, cari par pustii din cauza numărului prea mic de copii. Ba sunt pe acolo chiar sate, în cari numărul locuitorilor români a scăzut mult față de cum eră acum 20 sau 30 de ani. Păcatul acesta

a început să se întindă ca o ciumă și în alte părți ale țării noastre.

Întristător e și faptul, că dintre copiii născuți, la poporul român moare încă în anul întâiu după naștere un procent cu mult mai mare decât la celelalte popoară, așa că nu e destul că noi întrecem încă pe străini — acum cu puțin — în privința nașterilor, ci trebuie să grijim ca cei născuți să și trăiască. Oricât e de vestită mama română pentru duiosia ei față de copii, nepriceperea în îngrijirea lor mai ales în cei dintâi ani de viață a copiilor face de mor cu zile.

Iată pentruce dăm, de nou, în Biblioteca populară a „Astrei”, o cărțicică cuprinzând sfaturi despre îngrijirea copiilor mici până după înțărcaț. În anii *dintâi* ai vieții se pune temelia pentru asigurarea sănătății în viitor.

Să nu uităm, că copilul e unica avere, care ne rămâne nouă după moarte. Toate le perdem, când murim, numai ceva ne rămâne: că am fost părinți și am dat viață unor copii, cari prin viața lor cinstită vor îngriji de nemurirea numelui nostru.

Victor Lazăr.



1. Nașterea.

a) Mama înainte de-a naște.

Semnul, că o femeie e gravidă (grea), nu e numai creșterea pântecelui, căci aceasta se poate întâmpla și din altă cauză. Aproape deplin sigură e graviditatea, când o femeie, altminteri sănătoasă, nu a mai avut period (menstruație, lunile) mai multe luni de-arândul. Ziua nașterii se poate socoti astfel: ziua, când ar fi fost să fie cel dintâiu period, care nu s'a întâmplat, o socotește cu trei luni înapoi și data aceasta o punem peste un an. De exemplu: la 30 Septembrie 1928, ar fi trebuit să fie periodul; cu trei luni înapoi e 30 Iunie, un an dela data aceasta e 30 Iunie 1929. În una din cele dintâi șapte zile după 30 Iunie 1929 se poate aștepta nașterea. Apropierea nașterii se cunoaște apoi de pe aceea, că pântecelul, care crește tot în sus, începe să se lase în jos în cele din urmă săptămâni, căci fătul se lasă tot mai în jos, iar mișcările lui sunt tot mai rare și mai greoate.

De altminteri îngrijirea copilului începe înainte de-a se naște prin aceea, că mama gravidă (însărcinată) va țineă socoteală de unele rândueli. Aceasta nu însemnează însă, că va trebui să-și schimbe felul de viață de mai înainte, ci se va feri de obosirea prea mare a corpului și de ceea ce i-ar tulbură prea mult sufletul. Să nu uite, că în corpul ei sunt două vieți și tot ce e rău pentru ea se resfrânge și asupra copilului, ce are să nască. Regulele, de cari trebuie să se țină, se potrivesc pentru mamele dela sate, ca și pentru cele dela orașe, și greșește țărâncă crezând că ea duce mai mult la greu decât orașanca. Dimpotrivă, tocmai la sate și nu la orașe, ne mor mai mulți copii în cea mai fragedă etate, aceasta și din cauza, că în timpul sarcinei femeia dela sate grijește mai puțin de sănătatea ei ca cele mai multe dela oraș.

În ce privește *mâncarea*, regula cea dintâiu e să fie cu măsură. Nici joame să nu rabde, dar nici stomacul să nu și-l încarce prea tare, mai ales aproape de naștere, căci stomacul apasă prea mult în jos. Mâncările să fie ușor de mistuit, cele obișnuite mai înainte, dar nici tot numai carne, cum e înainte de Postul Paștilor, nici tot legume, cum e în post, ci amestecate : carne și legume, mai ales morcovi, mazere verde, apoi cât mai multe poame (nu verzi),

căci regulează scaunul. Lapte mult, brânză nedospită, proaspătă sunt iară mâncări foarte potrivite. Carnea afumată și orice cărnuri grase, apoi grăsimile nu sunt potrivite pentru femeia gravidă, mai ales în lunile din urmă ale sarcinei. La unele femei se naște pofta după mâncări sau beuturi nesănătoase. În cazul acesta să și stăpânească pofta și să nu se iee după credința babelor, că neîmplinirea ei ar fi vătămătoare pentru rodul pântecelui.

Beutura cea mai potrivită e apa curată. Femeia însărcinată să nu uite, că și copilul din sânul ei bea împreună cu ea. De aceea să se ferească de beuturile alcoolice (vin, bere), îndeosebi de rachiu.

Îmbrăcămintea să fie astfel, ca să nu sufere femeia la frig, dar nici să nu-i strângă corpul, nici încălțăminte picioarele. Îndeosebi pieptul și pântecul să fie cât mai libere de orice apăsare.

În timpul gravidității, femeia să se ferească, îndeosebi în luna întâia și a noua, de orice *muncă prea grea*, de ridicături, de joc, de alergat. În aceste luni, femeia să se ferească de-a ridică prea sus brațele. Noaptea să odihnească bine, ziua nu-i trebuie somn.

În timpul sarcinei, femeia să nu facă *băi răci*, bune sunt însă cele căldicele, chiar de le-ar face numai șezând într'un ciubar cu doagele nu prea înalte.

Femeiei gravide îi trebuie însă și *liniște sufletească*. O isbugnire pătimasă de mânie, frică, groază, ură, gelozie, dor poate nimici speranța unei mame într'o naștere fericită. Bărbatul și cei din jurul ei să nu uite, că femeia trece în timpul sarcinii prin schimbări mari, nu numai trupești, ci și sufletești, de aceea și purtarea lor față de ea să fie cât mai îngăduitoare.

Apropiindu-se timpul *nașterii*, femeia și cei din jurul ei vor fi și cu mai multă grijă față de sănătatea ei. Având să-și lăpteze ea însăși copilul, se va feri începând din luna a șasa de orice haină care ar apăsa sânii, căci aceștia încep să se umfle. Când sfârcurile țâței sunt prea mici sau prea adâncite, va începe în cele din urmă cinci sau șase săptămâni să le întindă în sus, ușor și cu grijă, în fiecare zi de câteva ori. Dacă sunt prea moi, prea subțiri și prea simțitoare, va spăla pelița foarte gingașe, care le acopere, cu spirt, pentru a le întări. Având în jurul lor vr'un fel de spuzeală, le va spăla bine în fiecare zi cu apă cu săpun, ca să se curețe, iar pelița de sub ele să se vindece și să se întărească. Mai rar se întâmplă de sfârcurile sunt tari și aspre. În cazul acesta le ungem cu corderem, o alifie ieftină, care se capată în orice farmacie.

Și înainte de naștere, mama va cere sfatul unei *moașe* pricepute, dar la naștere

în orice caz să aibă pe moaşa lângă ea. În privinţa aceasta se greşeşte mult în satele noastre. Şi acum avem sate fără moaşă cu învăţătură câştigată la clinicile dela oraş dela medicii-*mamoşi*, adevăraţi medici cu ştiinţă tocmai pentru naşteri şi boale de femei. Adevăratecă locul moaşelor cu diplomă îl țin în multe sate femei fără învăţătură anume. Unele se mai şi pricep, dar multe sunt cauza morţii celui care are să se nască, apoi chiar şi a mamei, care boaleşte după naştere mult timp, sau moare din cauza nepriecoperii celei care i-a stat în ajutor. Îndeosebi necurăţenia mânilor şi a cârpelor întrebuintate poate produce chiar otrăvirea sângelui. Deste tot curăţenia trebuie păstrată cu cea mai mare grijă.

Dacă naşterea e foarte grea şi moaşa nu ştie, ce să facă, tatăl să grăbească la oraş şi să aducă un medic. Să nu uite, că e vorba de mântuirea a două vieţi!

b) După naştere.

În cele dintâi zile după naştere, mama se va nutri numai cu *mâncări* uşoare: supă de apă cu pâine albă sau cu griş sau cu arpăcaş; în supa ferbinte turnată în farfurie putem pune şi un gălbînuş de ou. În cele dintâi 3—4 zile, carnea, legumile, poamele,

chiar cafeaua cu lapte nu prea sunt mâncări potrivite, căci înferbântă și orice femeie care naște, are un fel de friguri cu fierbințeală. După 3—4 zile poate mănca supă de găină sau de altă carne ușoară, iar după o săptămână poate să înceapă cu încetul cu mâncările obișnuite. Să nu uite însă nici când, că din ceeace mânâncă, gustă și pruncul ei prin laptele, pe care-l sugă. Mama să nu mânânce deci varză cu moare, crastaveți murați, zămuri acre, căci mâncându-le, copilul se mboluăvește. Orice beutură, afară de apă, nu e bună.

Lehuza are nevoie de multă odihnă, de aceea va sta cel puțin o săptămână în pat. Foarte nepotrivite sunt vizitele neamurilor, mai ales dacă aduc și mâncări sau chiar beuturi, cari îi pot strică. În cele dintâi zile, mama va schimba cât mai des rufele, dar după ce le-a încălzit.

În odaie să fie aier curat, de aceea se vor deschide, pe timp scurt, ferestrele cel puțin de două ori pe zi pentru aierisire, și anume dimineața și seara. Atât mama cât și copilul să fie în timpul acesta acoperiți bine.

Trecând săptămâna sau și mai multe zile de odihnă în pat, mama se poate scula, petrecând la început și numai câteva ore pe zi sculată. După două, trei săptămâni se poate ocupa iară de lucrul obișnuit în

casă, fără să uite însă că slăbită fiind nu e ertat să muncească greu. Indesebi să se ferească de răceală.

Cât timp alăptează, se va feri și dupăce s'a sculat din pat de mâncări acre și grase și de rachiu.

2. Alăptarea.

Îndată ce copilul nou născut a fost despărțit de mamă, trebuie scaldat și spălat cu un burete curat sau cu o cârpă moale, curată.

Cam la douăsprezece ore după naștere se dă copilului să sugă. Laptele cel dintâu îi curăță intestinele (mațele), de aceea e greșit a amâna alăptarea cu mai mult timp.

Încă din cele dintâi zile după naștere trebuie ținută la alăptarea copilului o rândueală anumită. În timp de 24 ore, adică o zi și o noapte, copilul să nu sugă mai mult de 6—7 ori. Laptele din sânurile mamei are trebuință de un timp anumit, ca să aibă gustul potrivit. De aceea mama să lăpteze numai dela un sân odată, pentruca laptele din celalalt să se formeze cum trebuie. Alăptarea să se facă tot la 3 sau 4 ore odată. Mai mult ca o jumătate de oră să nu sugă copilul. Noaptea să nu i-se dea să sugă, ci să-l deprindă să sugă înainte de-a se

culcă mama și decătră ziuă. Nu e bine să lase să doarmă copilul cu țâța în gură, căci îi rămân din lapte părți cari dospesc și ajungând în stomac l-l strică.

Copilul de țâță varsă de multeori laptele supt. Cauza poate fi, în cele dintâi săptămâni, forma îngustă a stomacului. Dar cauza poate fi și cantitatea prea mare de lapte, pe care o sugă copilul. E bine, ca mamele, cari au prea mult lapte, să lase să se scurgă o parte din el înainte de-a da copilului țâță, altminteri acesta sugă prea lacom și-și încarcă stomacul prea tare.

Peste tot, mama cu lapte prea mult să nu alăpteze prea des și prea îndelungat, căci prea se îngrașe copilul. Afară de aceea să mânânce mai puțină carne și grăsime.

Când se ivește în cursul alăptării un simțământ neplăcut în sânuri împreună cu o uscăciune în gură și în răsufătoare, chiar și o tusa ușoară, e semn, că nu mai e lapte. Mama trebuie să aștepte atunci câțva timp până se arată laptele de nou. Uneori simțământul acesta neplăcut dispare, dacă bea puțin ciatu de flori de soc sau apă cu zahăr.

Dacă mama nu are lapte destul, trebuie să-i dea lapte de vacă ținându-se de regulile pe cari le vom spune mai încolo în carticica aceasta.

Imbolnăvindu-se mama de vre-o boală și văzând că pruncul are mereu vărsături, diaree (urdinare) sau îi ies bube mici pe corp, va trebui să întrebe un medic, că oare mai poate alăpta copilul. Sunt și multe medicamente (leacuri), cari luate de mama fac rău copilului.

3. Îngrijirea copilului mic; eșirea dinților.

Înainte de-a începe să dea ajutor mamei, care are să nască, moașa își va tăia unghiile și se va spăla bine pe mâni cu apă și săpun. Apoi va trece prin foc foarfecele, cu care vrea să taie buricul, iar sforcică și bucațica de pânză o va ferbe în apă. Toate acestea se fac, pentruca nu cumva să ajungă ceva necurat la rane și să producă o otrăvire a sângelui, fie la mamă, fie la pruncul nou-născut. Din cauza necurăteniei mânilor sau a obiectelor întrebuintate cu prilejul acesta s'au întâmplat adeseori nenorociri cu mama, iar pruncul a suferit îndelungat din cauza buricului neîngrijit bine.

Dupăce s'a tăiat *buricul*, se face întâia baie (scaldă), apoi se înfășoară partea rămasă din buric cu cârpa curată și se leagă. Dată să nu punem deadreptul pe buric. Unii medici-mamoși obișnuiesc să nu mai

lase să scalde copilul timp de o săptămână după ce s'a legat buricul, pentru ca acesta să se vindece mai curând. Dacă îi facem baie în fiecare zi, buricul trebuie legat în fiecare zi de nou cu aceeași îngrijire, căci nu e bine să fie legătură umedă. Între a 5-a și a 7-a zi, bucata de buric rămasă se usucă și cade. Să nu încerce mama a-l rupe trăgând de el, căci se pot întâmpla sângerări. După ce a căzut, mai rămâne un mugur cărnos, din care curge o zeamă, uneori și timp de peste o lună. Acest mugur se vindecă dela sine, mai ales dacă-l lăsăm neînfășat și-l presărăm cu o pudră anume, pe care o cumpărăm dela farmacie.

Dacă bucata de buric nu cade după o săptămână, nici nu se usucă și are un miros neplăcut, iar pielea din jurul lui se înroșește, e semn de boală și trebuie chemat medicul.

Copilul trebuie *scăldat* în fiecare zi, din luna a treia sau a patra încolo se poate și numai la două zile odată. Baia să nu fie prea caldă, ferestrele odăii să fie închise, iarna punem albia lângă sobă. Albia, în care scăldăm copilul, să nu se întrebuinteze pentru nimic altceva, nici chiar rufele lui să nu le spălăm în ea. După ce am pus copilul în baie, îi spălăm mai întâiu gura și ochii cu o cârpșoară foarte curată înfășurată în jurul degetului, apoi numai corpul, ca să nu ajungă necurătenii de pe corp în gură sau în ochi.

Dacă are spurcăciune pe cap (o coaje groasă), îl ungem în câteva seri de-arândul cu unt-de-lemn sau alt uleiu cât mai curat, iar a doua zi când îl scăldăm, îl spălăm pe cap cu apă și săpun. Scos din baie, îl înfășurăm într'un ștergar moale și frecăm cu mâna ștergarul, fără ca ștergarul să frece corpul. Scutecele și orice rufă a copilului să fie încălzite. — E bine ca baia să se facă înainte de ce a supt.

Decâteori se udă, copilul trebuie premenit. Aceasta o cere și el plângând. Uneori li se *opărește pielea*. Atunci trebuie pudrați, dar nu cu făină de grâu, ci cu pudră de opăreală anume cumpărată dela farmacie. De pudra aceasta trebuie să se îngrijească mama de mai înainte, cum s'a îngrijit și de scutece și hăinuțe pentru copil. Când pudrează părțile opărite, să presare pudra cât se poate de subțire.

Lucru scârbos e să vezi copil trecut de un an, chiar și de doi făcându-și treaba subț el. Și în cea mai amărită casă se poate face rost de o oală largă la gură (sunt oale anume), pe care îl așează mama pe copil îndată ce s'a deșteptat din somn. După un timp oarecare micuțul înțelege pentruce e pus pe oală și se cere apoi singur.

Îmbrăcămintea să fie largă, ca să nu fie strâmtorat corpul în nici o parte. Greșesc

mamele, cari înfașe copilul prea strâns. Aceasta se vede și de pe bucuria, ce o simte copilul, când îl desfășem. Se 'ntelege, că copilul mic trebuie îmbrăcat mai călduros decum se îmbracă omul sau chiar și copilul mai mare. Dar e greșală a-l înfășa strâns în multe cărpe și scutece, când aierul de afară e cald. Greșala aceasta o fac multe mame, de aceea vedem uneori, pe călduri, copii cari asudă de nu mai pot. Asudatul acesta mult poate produce boală, mai ales răceli. Când îl luăm din leagăn, spatele, șezutul și picioarele să nu-i rămână goale.

Cârpele și scutecele copilului trebuie *fierte* și spălate cât mai des pentru a omori orice sămânță de boală s'ar fi încuibat în ele.

Cam după o jumătate de an nu mai înfășem copilul, ci-l îmbrăcăm cu cămășuță, rochiță lungă, chiar izmene, iar în picioare ciorapi și pantofi de postav.

Căță îi punem numai când îl scoatem afară, altminteri pre i-se încălzește capul. De altminteri în ziua de azi vedem la orașe bărbați, cari umblă pe stradă cu capul gol chiar și iarna.

La *dormit*, copilul să zacă cu fața 'n sus, având capul ceva mai ridicat decât corpul, acesta să nu fie strâns. Iarna mâinile pot fi în scutece, fața să-i fie însă neacoperită, ca să poată răsufla totdeauna liber. Peste noapte

îmbrăcăm copiii trecuți bine peste o jumătate de an într'o cămașe lungă, care să-i învăluască picioarele ca într'un sac. Nu e bine să doarmă copilul în pat lângă mama, căci s'au întâmplat multe nenorociri din cauza aceasta, fie că a fost înăbușit, căci mama cu somnul greu a dat peste el, fie că a fost împins jos din pat.

Copilul doarme în cele dintâi săptămâni aproape neconținut și se deșteaptă numai când îi e foame sau e ud. Dar sunt și copii slăbuți, cari dorm fără să se deștepte. Pe aceștia trebuie să-i deștepte mama tot la vre-o trei ore și să-i pună să sugă. După ce a împlinit copilul vre-o cinci luni, îi mai dăm noaptea odată, cel mult de două ori să sugă.

Bine e să deprindem copilul să doarmă nelegănat. O adevărată crimă săvârșește mama, care își adoarme copilul cu zeamă de mac. Copiii aceștia rămân prostiți pentru toată viața, căci sucul de mac e otravă.

De câteva ori pe zi să lăsăm copilul desfășat (în odate caldă!), ca să-și poată mișca picioarele și mâinile în dragă voie. Înainte de-a împlini cinci luni, copilul să nu fie ținut drept în sus, căci șira spinării e prea gingașe și se strâmbă, apoi așa și rămâne.

De regulă în luna a șaptea sau a opta, uneori și mai târziu, foarte rar mai înainte,

încep să-i iasă copilului dinții. Copiilor, cari sunt sănătoși și bine desvoltați, le ies dinții mai ușor ca celor slabi sau slăbiți de vre-o boală. Și celor grași le ies mai greu.

Când se apropie timpul ieșirii dinților, copilul e neliniștit, din gură îi curge scuiptat, strigă, apoi iar se liniștește; obrazii îi sunt roșii, are guturaiu (troagnă), uneori i-se înroșesc și ochii mai ales în colțurile de cătră nas. Gingiile par că-l dor, căci bagă tot pe ce poate pune mâna în gură și caută să amestece. De multe ori are și diaree (urdi-nare), care îl ușurează. După aceea are durere mai mare la gingii, căci strigă, dacă mușcă în ceva; pe gingii se văd una sau mai multe umflături mici, cari îl dor dacă le atingem; culoarea feții se schimbă mereu, copilul e neliniștit: cere să fie pus din brațe în leagăn sau pe pat, dar abia i-s'a făcut pe voie și se cere iară în brațe; vrea să sugă, dar abia i-a dat țâța, și iară o lasă; pare a fi cuprins de o teamă, care nu-i dă pace. După ce i-au ieșit câțiva dinți, semnele arătate se perd. Une-ori se arată pe corp, înainte de ieșirea dinților sau în cursul ei, niște bube mici, cari dispar după ce le-au ieșit dinții.

De regulă ies mai întâiu doi dinți dinainte, din mijlocul fălcii de jos, apoi cei doi de sus, apoi ceilalți. În anul al doilea ies măselele, la urmă colții.

Neliniștea sau durerile se mai micșorează, dacă frecăm gingiile foarte ușor cu degetul arătător, după ce mama s'a spălat mai întâiu bine pe mâni cu apă și săpun, apoi și-le-a clătit cu apă curată. Mama mai poate ușurâ ieșirea dinților, dacă mânâncă mâncări ușoare și mai răcoritoare.

4. Înțăreatul. Nutrirea după înțărecare.

Înțăreatul copilului se face după ce a împlinit cel puțin un an sau chiar un an și două luni, când adecă și stomacul e dezvoltat bine, dar are și dinți. Mai curând se poate înțărecă numai dacă mama nu mai are lapte sau suferă de o boală, care strică și copilului sugând dela ea.

Ca să pregătească pruncul pentru înțăreat, mama va începe încă de prin luna a opta sau a noua să-l deprindă și cu altfel de mâncare, mai ales dacă nu mai are lapte destul. Să nu creadă însă mama, că orice mâncare e potrivită, chiar dacă o amestecă mai întâiu ea în gură. În privința aceasta se păcătuște mult, tocmăi de cătră mamele dela safe, de aceea ne și mor îngrozitor de mulți copii încă din anul întâiu al vârstei lor și anume cei mai mulți de boală de stomac. Căci partea cea mai mare a mâncărilor potrivite pentru copilul mare sunt adevărată

otravă pentru pruncul mic, al cărui stomac nu le poate mistui. Iar dacă-i amestecă mama mâncarea în gură, îl poate molipsi și de cine știe ce altă boală.

Iată ce mâncări putem da copilului în lunile din urmă dinainte de înfărcat și după aceea:

Lapte muls proaspăt de vacă sau de capră, căldicel dar fêrt, răsferț mai întâiu. Laptele e bun amestecat cu gris fêrt, orez sau cu dumaticat de franzelă. Aceasta e cea mai firească hrană pentru copilul, care suge încă. *Ciaiu* (teiu rusesc, care se cumpără la oraș), slab, îndulcit cu zahăr și punând în el și franzelă (jimblă), ca să se înmoaie. *Supă* de puiu, chiar de vacă, după ce am fierț-o a douaoră subțindu-o cu apă și fierbând în ea și o bucată de morecov sau de cartof. În supa aceasta punem pâne albă de grâu sau franzelă, sau apoi fierbem în ea orez sau gris, căci supa goală nu e hrănitoare. Vara îl putem da zeamă de dulceăță, zeamă de compot de mere (mere curățite de coaje și fierte cu zahăr); o linguriță de mere dulci, coapte bine, rase pe răzăitoare. Facem pireă de cartof (fierbem cartoful, apoi îl fîrmițim ca făina și punem și puțin unt proaspăt, dar nu untură de porc). Îl putem da în mână și câte un pișcot sau chiar un corn (chiflă) moale. Fierbem urez cu zahăr sau cu zeamă de dulceăță. Se poate da și

câte o jumătate de ou fiert moale. Pâne de grâu, coaptă bine (nu proaspătă), o pișcotă sau franzelă îi putem da în mână, căci se mistuie ușor.

Mâncarea să fie dată totdeauna cu măsură, altminteri se îmbolnăvește copilul de stomac. Nici chiar copilului, care nu e nutrit cu laptele mamei, nu e ertat să i-se dea dela 8 luni în sus mai mult (de patru—cinci ori de mâncare în timp de 24 ore (o zi și o noapte).

Unica beutură, afară de lapte și zeamă, cum am arătat mai înainte, e apa, care să fie totdeauna proaspătă, dar nu rece.

Hotărându-se mama să întărească copilul, îl va desvăța numai cu încetul dela țâță, căci schimbarea făcută dintr'odată în ale nutririi îl îmbolnăvește, dar chiar și mama suferă din cauza aceasta. În timpul desvățării nu-i vom mai da la început să sugă noaptea, ziua îi vom da mai de puține ori, înlocuind laptele mamei cu mâncările arătate mai înainte, apoi îi dăm să sugă numai odată pe zi, pe urmă de loc.

După întărire îi dăm mâncările, cu cari l-am obișnuit în timpul dinainte de întăreat. Dar nici în anul al doilea să nu le dăm mâncări grele de mistuit, cum sunt fasolea, mazerea, carnea grasă sau carne macră prea multă, plăcintă grasă ș. a. Co-

pilul, care, de e sănătos mistuie mai iute decât omul mare, e bine să mai capete între gustarea de dimineața și prânz și între prânz și cină încă câte o bucată de pâine goală sau unsă cu unt, cu lietar.

Înfărcatul să nu se facă în lunile de vară, căci în timpul căldurilor copiii se îmbolnăvesc mai mult de stomac ca în lunile răcoroase.

5. Nutrirea artificială.

E o datorie firească pentru fiecare mamă să-și alăpteze ea însași copilul. Aceasta o și fac toate mamele dela sate, numai la orașe crește numărul mamelor de „domni“, cari nu vreau să dea țâță, pentrucă le-ar strică frumusețea. Acestea sunt de multeori uci-gașele copiilor lor, mai ales când nu se interesează înșile de felul, cum e nutrit copilul pe cale artificială, adecă nu cu lapte din țâțele mamei. Urmarea e, că copiii mici lipsiți dela naștere de laptele mamei, mor în număr cu mult mai mare decât ceilalți. Aceasta se întâmplă și pentrucă laptele de vacă dat copilului nu e tocmai la fel cu cel dela mamă, dar nici nu are totdeauna curățenia laptelui ei.

Cu toate acestea sunt cazuri, când mama nu-și poate alăpta însași copilul. La orașe

mai multe mame lucrează în fabrică, unde pleacă dimineața și se reîntorc acasă numai după amiazi, uneori numai seara. Celece se întorc după amiazi mai de vreme, pot da copilului țâță dimineața de douăori până să plece la fabrică, iar până stau la fabrică să le dea cel în grija căruia a rămas copilul lapte de vacă în felul cum vom arăta mai încolo. E îmbucurător însă, că la fabricile statului se află câte un director cu milă și cu pricepere pentru binele cel mare, pe care îl au statul și națiunea dela copii mulți și sănătoși. Așa de pildă, la fabrica de tutun din Cluj, un director a întocmit o odaie mare, curată și caldă, cu păcele, în cari mamele cu copii de țâță și-i lasă și vin la ei din când în când de-i alăptează.

Unde mama însă nu e de dimineața până seara acasă și copilul rămâne fără ea toată ziua, trebuie să-l nutrească pe cale artificială, dându-i țâță numai dimineața, înainte de plecare, și seara după ce a venit acasă.

Sunt însă și cazuri, când mamei nu-i este ertat să dea țâță copilului. Aceasta se întâmplă, când nu are lapte sau când e bolnavă de o boală, care ar putea trece cu laptele și la copil.

O mamă, care are tuberculoză (oftică), nu e ertat să-și alăpteze copilul, căci acesta se poate molipsi de boala mamei sale, afară

de aceea mama slăbește tot mai mult, căci și boala ei crește tot mai mult. Acum s'a aflat un ser, cu care se face injecție copilului nou născut. Serul acesta îl face imun față de tuberculosă, adică el nu se mai poate îmbolnăvi niciodată de boala aceasta. Cu timpul se va îngriji direcțiunea sanitară și la noi, ca fiecare nou născut să aibă parte de acest ser; în felul acesta tuberculoza nu ar mai seceră atâtea vieți. Mare nenorocire e, când mama e sifilitică (are sifilis, sfreant), o boală, care dela războiu încoace s'a răspândit grozav printre săteni și din cauza, că nu caută să se vindece. Mulți copii se nase apoi sifilitici și ei. Pe aceștia nu e ertat să-i dăm la doică, căci se poate molipsi și ea și după lege poate da pe părinții copilului în judecată pentru despăgubire. Având mama o boală trecătoare, nu-l va înțărca, ci îi va da, până trece boala, ciaiul cu franelă, supă slabă cu franelă sau numai lapte de vacă, dacă e încă la începutul vieții.

Se vede deci, că numai pricini grele pot îndreptăți pe o mamă să nu-și alăpteze singură copilul.

Orice mamă, care nu-și poate alăpta singură copilul, trebuie să știe că în cele dintâi 6—7 luni, acesta se poate nutri numai cu alimente sugăcioase, căci el poate numai

suge și înghiți. Stomacul lui samănă mai mult cu o țevă decât cu un sac, și reține mâncarea numai pe timp scurt.

Înșușirile trebuincioase pentru un aliment bun, care să înlocuească laptele mamei, îl are numai laptele de vacă. Mai asămănător cu laptele mamei e cel de măgăriță, dar acesta se capătă greu. Laptele de vacă are ceva mai mult caș, dar mai puțină grăsime și mai puțin zahăr de lapte ca al mamei, care e mai gras și mai dulce, dar mai sărac în caș. Laptele de vacă îl putem face potrivit pentru copil adăogându-i apă și zahăr, și anume în proporția următoare :

În luna dintâu îi dăm pe zi $1\frac{1}{2}$ decilitri ajungând în jumătatea a doua până la 3 decilitri și înc'odată atâta apă, iar zahăr cam 15 grame.

În luna a doua 4 decilitri lapte, tot atâta apă și 30 grame zahăr.

În luna a treia $\frac{1}{2}$ litru lapte, tot atâta apă și 30 grame zahăr.

În luna a patra 6 decilitri lapte, 4 decilitri apă și 30 grame zahăr.

Amestecul acesta se ferbe lăsându-l să clocotească $\frac{1}{2}$ oră.

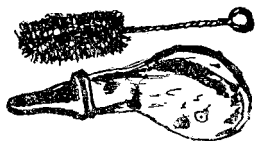
Fiecare porție se ferbe deosebit, nu toată mâncarea pentru o zi întreagă, căci stomacul copilului nu suferă mâncare stătută.

Începând cu luna a cincea, îi dăm până la 7 deciletri lapte pe zi și începem chiar cu cialu și puțină franzelă. Dela o mâncare până la cealaltă să treacă trei până 'n patru ore.

Mama sau îngrijitoarea să se ferească a da copilului prea mult lapte de vacă, deoarece copilul îl mistuește greu, mai ales în lunile dintâi, iar urmarea e că se îmbolnăvește. Începând din luna a șasa sau a șaptea îi dăm copilului și din mâncările, despre cari am vorbit în partea a patra a acestei cărți (Înfărcatul).

În loc de lapte de vacă îi putem da lapte de capră, care e tot așa de bun.

Fiecare mamă știe, că dând copilului în lunile dintâi laptele cu lingurița, cea mai mare parte din el se varsă pe bărbia copilului. Cauza e, că copilul mic nu poate soarbe din linguriță, el știind numai să sugă. De aceea mama îi va cumpăra dela oraș un *biberon*. Acesta e o țevă mică de gumi, umflată la un capăt mai mult și asemănătoare



Biberonul și periuța, cu care se poate curăța bine.

încâtva cu sfârceul dela țâța mamei. Țeava aceasta se potrivește pe gura unei sticle anume, pe care o cumpără din aceeaș prăvălie.

Astfel copilul suga ca la țâța mamei.

Biberonul cu sticla trebuie ținut cât se poate de curat. De aceea îndată ce și-a supt copilul porția de lapte, spălăm sticla cu apă ferbinte, iar biberonul de gumi îl întoarcem pe dos și-l spălăm iarăș bine. Laptele care ar mai fi rămas în sticlă, îl aruncăm pentrucă după câteva ore nu mai e bun pentru stomacul copilului.

Dacă scaunul copilului e ca un cir grosior și de culoare galbenă, e semn că îi priește laptele, pe care i-l dăm. Dacă e însă verziu și subțire, iar copilul varsă, punem în lapte cu o parte de apă mai mult ca de obicei. În luna a cincia, mai bine într'a șasa începem cu lapte curat de vacă sau de capră. Dacă vedem, după scaunul copilului, că nu-i priește, iară îi adaugem apă.

Laptele dat copilului să fie cât se poate de curat și gras, așadară nu cum e cel pe care-l cumpără orașenii, cari rar capătă astfel de lapte dela lăptăresele lor. În orice caz, laptele să fie fiert cum am arătat mai sus, căci căldura cea mare și mai îndelungată prăpădește microbii (sămânța de boale) din el.

Nu e destul însă, că ne îngrijim de lapte bun, curat. Și vaca dela care avem laptele trebuie să fie puternică, sănătoasă deplin, hrănită bine într'un grajd luminos și curat. Laptele de vacă hrănită cu slat (rămășițe dela fabrici de bere sau spirit) nu e bun; nepotrivit e și cel dela vaci nutrite cu cartofi, napi, morcovi înghețați, cu fân mucigăit, căci s'a dovedit, că foarte multe din nutrețurile întrebuintate pentru hrana vacilor dau laptelui acestora un gust și un miros deosebit, cari turbură mistuirea și îmbolnăvesc copilul.

Primejdios e și laptele dela vaci tuberculoase (ofticoase), căci boala aceasta se ta și prin lapte. Dacă îl ferbem însă bine, cum am arătat, microbii se prăpădesc.

6. Doica.

Nici o femeie nu poate înlocui atât de bine ca doica pe mama, care nu-și poate alăpta singură copilul. A ținea însă o doică e ceva costisitor, chiar lux, de aceea doici vedem numai prin casele celor bogați dela orașe, chiar și ale celor cari nu ar avea trebuință de ele, căci mama e sănătoasă și și-ar putea alăpta singură copilul.

Se poate însă întâmpla și la sate, că o mamă perzându-și copilul de țată să alap-

teze pe al altei mame oprite, din cauză de boală, să dea țâță copilului ei. S'ar mai putea întâmpla și aceea, că o mamă să aibă atâta lapte, încât să mai poată alăpta și pe un al doilea, fără teamă că nu va ajunge la amândoi. Aceasta se 'ntâmplă de altminteri în mod firesc, când o mamă sănătoasă a născut gemeni. Dar a da copilul pentru alăptare afară din casă, la o mamă care mai alăptează și pe copilul ei, nu prea e de recomandat, căci mama e mamă și copilul străin nu va fi nicicând nutrit ca cel propriu.

Laptele de mamă rămâne însă totdeauna mai firesc decât cel de vacă și de capră și fiindcă se întâmplă și la sate sau prin orașe între oameni mai năcăjiți, de se poate găsi o mamă, ca să alăpteze copilul alteia, e bine să știe orișicine, cum trebuie să fie doica, dacă vrem să avem într'adevăr folos dela ea pe seama copilului, care nu poate fi alăptat de propria lui mamă.

Și mama, care are să facă pe doica, trebuie să fie înainte de toate sănătoasă. Dacă putem alege, vom încerca mai bucuros cu o femeie, care are o etate între 20 și 35 de ani. Să fie o femeie, care are ce-i trebuie, ca să se poată nutri bine, iar de e săracă, să-i dea mama, care nu poate alăpta, cele trebuincioase pentru o hrană bună. Să

nu fie beutoare! E bine, ca doica să fi născut cam în acelaș timp cu mama, cel puțin nașterea la ea să nu se fi întâmplat cu peste două luni înainte de-a mamei. Medicii au aflat, că până cătră sfârșitul lunii a doua crește cantitatea cașului în laptele mamei, iar a untului scade tot mai mult, iar conținutul zahărului crește mereu până în luna a unsprezecea. Stomacul copilului cere însă în dezvoltarea lui un anume fel de lapte, de aceea se poate îmbolnăvi, când laptele nu i-se potrivește.

Se 'nțelege, că și sufletește irebuie să fie doica lipsită de însușiri rele, adecă să nu fie rea, pismătareață, pornită spre mânie, tot cusururi, cari strică și laptele ei.

Dacă vede mama, că nu-i merge bine copilului nici sugând la doică, va face bine să consulte un medic, care să cerceteze și pe copil, dar și pe doică. Astăzi nu mai e greu drumul la oraș, afară de aceea în fiecare oraș se află câte un medic, care se pricepe bine la boalele de copii. Trebuie să se deprindă odată și mamele noastre dela safe a-și dovedi dragostea cătră copiii lor și prin aceea, că-i duc și pe ei la medic, când se îmbolnăvesc.

Fericită mama, care își alăptează singură copilul!

7. Boalele de copii.

E dureros, nu numai pentru mame, că micii noștri copii sunt bântuiți de unele boale, cari duc la moarte, dacă nu lucrăm dela început contra lor. Lupta aceasta e mai grea, când e vorba de copilul mic, pentrucă el nu știe spune ce-l doare. Chiar și pentru medici e uneori grea vindecarea, de aceea vedem crescând și la noi numărul medicilor, cari se ocupă mai numai de boale de copii, pentruca să le cunoască cât mai bine. În țară avem acum, mai ales la orașe, în câteva locuri *dispensarii* pentru copii, unde se află în fiecare zi, la anumite ore, câte un medic, care așteaptă mamele cu copii bolnavi. Mama, care nu se duce cu copilul bolnav la aceste dispensarii, dar și aceea care întârzie peste tot prea mult să meargă la un medic cu el, săvârșește o crimă, căci își ucide prin negrija ei copilul. Și tocmai noi Românii avem o mulțime de astfel de ucigașe, căci după cum ne arată statistica mortalității copiilor mici (numărătoarea cazurilor de moarte), la noi mor cu mult mai mulți copii mici ca la neamurile străine, după cum am spus la începutul acestei cărți.

E bine, ca și mama să cunoască boalele copiilor mici, căci de multe fi poate feri cu grije bună, altele sunt ușoare și se pot opri ușor, iar cele grele e bine să le știe,

ca să alege numai decât la medic cu copilul bolnav.

Cele mai multe *boale* sunt *de stomac*, fiind pricinuite de turburarea mistuirii.

Starea sănătății stomacului la copilul mic se cunoaște și după cum îi este scaunul (excrementele, scârna). În cele dintâi zile, copilul se curăță, scaunul e negru-verzuiu, subțire, fără miros. Dela a doua săptămână încolo, scaunul e galben, moale, ca un cir și tot fără miros. Se întâmplă uneori, de în cele dintâi 7—8 săptămâni e galben-verzuiu, subțire, cu muci și fărâməturi în el. Dacă pruncul e gras, vioiu, cu cărnurile tari, nu e nici o primejdie. La copilul nutrit cu lapte de vacă scaunul e de culoare galbenă-cenușie ca chitul de ferestri, e mai vârtos decât la copilul care suga, afară de aceea miroasă a brânză. Copilul are, în zilele dintâi, de 2—4-ori scaun în 24 ore, mai târziu de două-ori, uneori și numai odată.

În cele dintâi vre-o patru luni sufer mulți copii de dureri de stomac (*colici, mătrice*), cari țin și numai câteva minute uneori, alteori chiar și ciasuri întregi, apoi se liniștase până ce încep durerile de nou. În timpul durerilor își mișcă și aruncă mereu piciorușele și și-le freacă unul de altul. Alteori i-se umflă pântecul ca un balon și se înmoaie numai după ce a avut

scaun sau a slobozit vânturi. Alții au *vărsături*, fie îndată dupăce au supt, fie mai târziu. Boalele acestea nu sunt primejdioase și dacă vedem, că copilul crește, se îngrașe, să nu avem nici o teamă. Îndeosebi să ne ferim de-ale da vr'un medicament (*leac*), căci stomacul copilului mic nu suferă leacuri. De aceea nu vom ascultă de sfaturi băbești, cu fel și fel de leacuri. Singurul leac e să nutrim copilul așa cum am arătat în partea a doua a acestei cărți, la *Alăptare*. Căci pricina acestor boale de stomac e tocmai neșinerea de regulele alăptării.

Unii copii sufer în etatea aceasta și de *constipație* (încuieri). În cazul acesta îl așezăm pe spate, îi ridicăm piciorușele și-i vârâm în deschizătura șezutului un dopuleț de săpun de 3—4 ori. Dopulețul să fie rotund, ascuțit spre vârș (conic), lung de vre-o 5 centimetri și uns cu puțin ulei. Când i-s'au grămădit și întărit excrementele (scârna) la capătul de jos al mașului gros, luăm un clistir (o proașcă mică) de gumi, cum se capătă la farmacie sau drogherie, și împroșcăm câte puțină apă caldicică (nu caldă!) în maș, ca să se înmoale scârna întărită. Dacă nu reușim cu câteva clistiruri de apă caldicică, punem în apa caldicică și câteva picături de oțet și foarte puțină sare.

Mai mult sufer de boale de stomac copiii nutriți cu lapte de vacă. Intre boalele de stomac, cea mai primejdioasă e *diareia* (urdinarea), care se arată mai des vara la copiii nutriți cu lapte de vacă sau chiar alte mâncări. Multe mame nepricepute își omoară copiii dându-le, după ce le-a amestecat ea în gură, mâncări potrivite numai pentru cei mari. Statistica a dovedit, că de diaree mor mai mulți copii decât de toate celelalte boale la un loc. Boala aceasta cuprinde și pe copiii înfărcați vara și nutriți apoi cu lapte de vacă sau pe cei dela 6—7 luni în sus, cari au ajuns la etatea aceasta tot vara și capătă lapte de vacă.

Copilul cuprins de aceasta boală varsă tot ce ia în gură, scaunul, foarte des, e subțire și amestecat cu muci, spumă, chiar firisoare de sânge; are călduri mari, numai mâinile, picioarele și vârful nasului sunt răci. Copilul slăbește, ochii sunt în fundul capului, fața îi este trasă. Are sete mare, bea mult, dar varsă totul. Își pierde somnul, n'are astâmpăr, mereu se aruncă cu capul, cu corpul într'o parte și alta. Acum are uneori și sgârceiuri, cari apoi se repetă mereu și copilul moare. Boala aceasta poate omori în două trei zile, alteori ține o săptămână, o lună, chiar mai mult. Dar și ceie scapă își ajung în fire numai după luni de zile.

Ca la orice boală, lucrul principal e și aici *prevenirea boalei*, adică să nu facem nimic ce ar putea produce boala. Să nu înfărcăm copilul vara, să nu-i dăm lapte de vacă sau chiar alte mâncări mestecate în gură de omul mare. Iar de s'a arătat boala, să nu-i dăm nici țâță, nici alt lapte, nici altă mâncare timp de două zile, ci numai apă curată de fântână nu prea rece, dar nici călduță, ca să o bea bucuros și să-l răco-rească. După alte două zile îi dăm lapte de-al mamei, dar nu supt de el, ci cu lingurița și amestecat cu teiu (ciai), și anume tot la două ore câte 6 lingurițe de lapte și 3 de ciai. După alte două zile îi putem da țâța. Dacă e înfărcat, e bine să-i dea țâță, de câteva ori pe zi, altă femeie sănătoasă din sat. De a înfărcat de curând și mama mai are lapte, să-l alăpteze iară. Aceasta îl scapă cu siguranță dela moarte. Dacă nu găsim țâță, îi dăm 3—4 zile supă, în care am fect morcovi, cartofi, țelină și o bucată de carne de puiu și numai după aceea îi dăm lapte de vacă, dar *proaspăt și smântânit*.

Dar nici grijindu-l cum am arătat până acum nu suntem siguri, că va scăpa. De aceea părinții *sunt dator* să ceară ajutorul medicului, îndată ce văd, că copilul lor are boala aceasta.

*

Și copiii cei mici capătă *guturaiu* (troagnă) din răceală. Să grijim deci să nu răcească, grijind să nu stea aproape gol într'o odaie nu destul de caldă, să fie înfășat bine, când îl scoatem afară, dar și să nu fie prea învelit, de-l iau sudorile, căci atunci răcește mai ușor. Guturaiul n'ar fi el așa de primejdios, dar de multe ori coboară spre plămâni și produce *bronșită*, chiar *pneumonie* (aprindere de plămâni), care omoară pe copil. De aceea îndată ce văd părinții, că guturaiul se prelungește, să ceară sfatul medicului. Atât guturaiul, cât și bronșita și pneumomia sunt molipsitoare, de aceea mama sau alte persoane, având guturai să nu se apropie cu fața de micuțul copil, nici să nu-l sărute.

Pojarul e o boală, de care puțini copii scapă. El începe cu guturaiu, înroșirea ochilor, lăcrămări și căldură mare. Pe fața dinlăuntru a obrazilor și pe gingii se ivesc niște pete mici, cari par niște stropi de scuiptat. După două trei zile se arată pete mici roșii, dințate pe margini, în gură, pe obraz, mâni și pe tot corpul. În 2—3 zile petele sunt toate ieșite, după alte câteva zile pielea se cojește și se curăță. Boala ține 10—14 zile.

În timpul boalei, copilul să stea tot în pat, chiar de e mai mărișor. Să fie ferit de răceală, spălat în fiecare zi de câteva ori

cu o cârpă curată muiată în apă caldicioasă. Copilul nu va fi scos afară până nu i-a fi trecut tusa.

Pojarul e boală molipsitoare și e primejdioasă numai pentru că după ea se poate ivi aprinderea de plumâni, dacă cel bolnav nu e ferit de răceală.

Scarlatina începe cu călduri mari, dureri de cap și gât, vărsături. Limba e albă, fundul gâtului e ca acoperit cu o peliță cenușie, apoi apare roșeața pe tot corpul și se n-roșește și limba ca fraga.

Noroc, că scarlatina nu se arată la copiii de tot mici.

Tusea măgărească sau convulsivă se ivește mai ales la copiii dela 1 la 3 ani, dar o pot căpăta și cei dela o lună în sus. De boala aceasta se molipsește copilul, care a stat aproape de altul bolnav de ea. Tusea măgărească începe cu gutural, apoi bronșită (catar la bronșii). Ea ține cu săptămânile și cu cât e copilul mai mic, cu atât e mai grea, căci cu atât poate lupta mai greu contra ei.

Leac contra tusei măgărești nu există. Pentru ușurare punem în odata, în care stă copilul, o farfurie cu terebentină (terpentin), care evaporând umple odata cu vapori de terebentină și aceștia ușurează tusa. Odata să fie avertisită; dacă timpul e uscat și nu

prea rece, scoatem copilul la aier curat, dar iarna nu.

De *vărsat* (bubat) apărăm copilul vaccinându-l. Vaccinarea se face dela șase luni în sus, în orice anotimp. Se poate și mai curând, dacă se află în sat bolnavi de *vărsat*.

Când are copilul o boală cu bube pe piele, putem aștepta până trec.

O boală grozavă e *fălcarifa*, la care medicii îi zic *tetanos*. E pricinuită de un microb, care trăește în pământ, mai ales în cel amestecat cu gunoiu (bălegar). Se arată cam la o săptămână după naștere. Copilul strigă răgușit, nu poate suge, pentrucă jalca de jos e înțepenită. Încercând cu degetul să-i deschidem gura, vedem că nu se poate, fălcile fiind înțeleștate. Apoi îi înțepenește ceafa și pe urmă corpul întreg. În 2—3 zile, copilul moare. Dacă se ia seama boalei numai decât, medicul face o injecție cu un ser contra tetanosului. Dar copil mici scapă greu.

Microbul *fălcarifei* ajunge în sângele copilului îndată dupăce i-s'a tăiat buricul. Dacă moașa sau altă femeie, care îi taie buricul, nu e cât se poate mai curată pe mâni, tot așa unealta cu care taie legătura și așa, microbul, care poate fi pe acestea, ajunge în sângele copilului și nenorocirea e gata. Boala se ivește numai la sate, căci mai numai acolo trăește microbul ei în pământ amestecat cu

gunoiu. Microbul poate fi adus în casă pe încălțăminte, dar poate fi adus și pe mânilor celui care a umblat la astfel de pământ. De aceea boala poate fi numai prevenită, dar mai nici când vindecată.

Tot din cauza necurătenței la tăierea și legarea buricului se mai ivește și altă boală numită *brâncă* (erizipel, abces). Copilul are febrințeli mari, strigă și vrea să sugă mereu. Pielea din jurul buricului se înroșește, devine lucie și se umflă puțin. Roșata aceasta se întinde apoi, așa că după câteva zile se înroșește uneori tot corpul. Copilul mic moare adeseori din cauza acestei boale, de aceea trebuie arătat medicului îndată ce începe să se ivească cea mai mică roșată în jurul buricului. Uneori se face în jurul buricului un buboiu, care se întinde înăuntrul pântecelui și poate și el pricinui moartea. Și în cazul acesta cerem numai decât sfatul medicului.

Copiii nutriți numai cu lapte de vacă dela început pot căpăta boala numită *rahitism* sau înmuiarea oaselor. Boala se arată mai ales în anul al doilea prin aceea, că oasele capului rămân moi, capul e mărit, pe partea dinainte a coastelor se simțesc niște noduri înșirate ca niște mărgelile, osul pieptului e eșit înainte, iar șira spinării e strâmbată, tot așa picioarele. Dinții ies cu mult mai

târziu, copilul bolnav abia începe să meargă după un an și jumătate, chiar doi. E foarte mâncăcios și cere mereu de beut. Boala aceasta nu omoară, căci copilul se vindecă cu timpul, unii rămân însă cu capul mare și cu picioarele strâmbe.

Când vedem semnele acestea, îi vom da cât mai puține mâncări curgăcioase, așa că să nu capete mai mult de un litru pe zi, socotind laptele, supa și apa la un loc. Îi vom da pireu de cartofi (cartofi fierți, apoi mărunțiți bine), urez cu lapte, franzelă, ouă moi, pișcoturi, și anume de patru ori pe zi. Când îi este sete, îi vom da numai câteva lingurițe de apă. Va sta mai mult culcat, căci silindu-l să stea în sus sau să umble, îi se strâmbă șira spinării și picioarele. Minunat de bun leac pentru copiii rahitiei e untura (uleiul) de pește, care se capătă în farmacie.

O boală, care se arată nu tocmai rar la copiii mici, dar și la unii mai marișori, e *frusul* (spasme sau convulsii). Copilul cuprins de spasme își dă ochii peste cap, fața i-se mișcă mereu, degetele sunt îndoite, tot așa mâna, pe cari le mișcă mereu; uneori i-se sgudue tot corpul, alteori numai o parte a lui. Din când în când oftează, de e mai mare, scrâșnește din dinți. Dacă spasmurile țin un sfert de oră, fața i-se învinețește. Dacă

spasmurile acestea țin mult și se repetă des, viața copilului e amenințată.

Boala aceasta se ivește mai rar la copiii nou-născuți, mai des la cei dela un an în sus. De multeori e pricinuită de o mâncare, care nu prieste copilului: mama n'are decât să dea unui copil de un an niște mămăligă, ori altă mâncare amestecată mai întâiu în gura ei, și copilul neputându-o mistui capătă spasme. Se mai arată acestea și când suferă rău de diaree (urdinare), mai ales vara.

Bine e, să chemăm numai decât medicul, când vedem începând spasmele. Până la sosirea lui, punem pe pat o pânză mai mare, îndoită în două și muțată în apă rece, dar din vasul din casă, nu adusă proaspăt din fântână, culcăm copilul pe pânză, îl înfășurăm cu ea și-l acoperim bine. Așa înfășurat îl lăsăm 20 de minute, adecă mai puțin ca o jumătate de oră. Îl scoatem apoi și-l înfășurăm într'o pânză uscată, îl acoperim bine și-l lăsăm așa o oră, apoi îl putem îmbrăca cu cămășuța. Alceeva să nu facem.

Copiii mici mai suferă și de boale de piele. Mai deasă e *opăreala*, care se arată mai întâiu printre picioare, apoi pe șezut, pe coapse, chiar subsuori. Se arată la copilul, care are scaun verde, cu miros acriu, sau vărsături la fel. Dacă nu e curățit după fie-

care astfel de scaun sau vărsătură, pielea se irită, se înroșește, copilul are mâncărime și e veșnic neliniștit. Dacă lăsăm copilul clasuri întregi necurățit, opăreala face chiar răni. Pe lângă curățenia cât mai mare, presărăm pe locul opărit și pudră, un fel de făină dela farmacie sau îl ungem cu alifie de vasilină, care se găsește tot la farmacie.

Pe cap se face la copil uneori o coaje groasă, numită *spureăciune*. De aceasta îl scăpăm ungându-l mai multe sări de-arândul cu vasilină sau unt de lemn curat, apoi îi punem căița. Dimineața îl spălăm cu apă caldă și săpun.

Bubele dulci se arată mai ales pe față, se pot lua chiar și la omul mare, căci sunt pricinuite de un microb. Unii medici le vindecă atingându-le tot la două ore cu un gomoloiu de vată (bumbac) muiată într'o soluție de sublimat 1 la 2000, care se ia dela farmacie.

Blânda se arată prin pete mai mici sau mai mari de culoare roșietică. Ea e pricinuită de regulă de turburarea mistuirii în stomac, așa că trebuie rânduială la nutrirea copilului, îl vom lăsa să sugă numai la patru ore odată, îi vom da și ciatu cu franzelă. Lapte de vacă mai puțin și numai de cel smântânit.

Râia se vindecă în modul următor: facem o baie căldică și punem în ea cincizeci grame floare de pucioasă. În baia aceasta ținem copilul cam o jumătate de oră frecând cu o cârpă mai aspră locurile mai ridicate ale pielei, unde adecă s'a în-cuibat râia. Dupăce l-am scăldat, îl ungem pe locurile cu râie și 'mprejurul lor cu alifie de pucioasă, pe care am mestecat-o în părți egale cu vasilină sau și numai cu untură (unsoare) de porc. A doua zi mai facem o astfel de baie și-l mai ungem odată. De obicei râia pierе după două băi. Dacă n'ar fi perit, facem numai după o săptămână sau chiar zece zile alte două băi, căci pucioasa e tare și copilul capătă mân-cărime din cauza ei. Rufe, așternuturi, haine, tot ce se poate spăla, se va ferbe în leșie. Ce nu se poate ferbe, se va afumă cu pucioasă.

Îndată ce vede mama, că la *ochi*, la *urechi* sau la *nas* nu e ceva în rândueală, să ducă copilul la medic. Căci nu e de glumă, mulți copii rămânând surzi sau orbi din cauza unei boale neînsemnate la început. Tot așa se facă, dacă i-a intrat copilului un bob de ceva în ureche sau în nas.

*

Prin multe greutăți trece o mamă până ce își vede copilul scăpat de primejdile,

cari îl amenință mai mult în cei dintâi doi
trei ani ai vieții. Dar cu atât mai mândră
poate fi, dacă îngrijirile ei l-au știut scăpa
de toate aceste primejdii, Aceasta va putea-o
face cu isbândă deplină numai cunoscând
bine toate rânduielile, de cari trebuie să țină
socoteală la creșterea copilului.

Cărticica aceasta îi va fi de ajutor.



BCU Cluj / Central University Library Cluj

Cuprinsul :

Pag.

1. Nașterea	5
a) Mama, înainte de-a naște	5
b) După naștere	9
2. Alăptarea	11
3. Îngrijirea copilului mic; eșirea dinților	13
4. Înfărcatul. Nutrirea după înfărcat	19
5. Nutrirea artificială	22
6. Doica	28
7. Boalele de copii	31



**In Biblioteca populară a Asociațiunii
„Astra“ mai sunt și următoarele nu-
mere de cuprins și istoric :**

Nr. 96, 97.	<i>Ardealul și Ardelenii</i> , de Diector Lazăr. 2 broșuri, amândouă	lei 8.—
” 98.	<i>Tudor Vladimirescu</i> , de Ioan Georgescu	” 3.—
” 99.	<i>Oameni și stări dela noi</i> , de Dr. E. Dăianu	” 3.—
” 101, 102.	<i>Mitropolitul Andreiu Șaguna</i> , de Dr. I. Lupaș, 2 broșuri, amândouă	” 6.—
” 105.	<i>Avram Iancu</i> , de Ioan Geor- gescu	” 4.—
” 107.	<i>Ioan C. Brătianu</i> , de O. Sumea	” 5.—
” 109.	<i>David Urs de Mărgineni</i> , de Diector Lazăr	” 2.—
” 129.	<i>Vasile L. Pop</i> , de Dr. E. Dăianu	” 5.—
” 134.	<i>Moartea lui Asan</i> , de Ioan A. Lapedatu	” 5.—
” 136.	<i>Amor și răzbunare</i> , de Ioan A. Lapedatu	” 5.—
” 137.	<i>Luptele lui Mihai Viteazul</i> po- vestite de el însuși	” 5.—
” 140.	<i>1 Decembrie 1918</i> , de Romul Simu	” 5.—
” 144.	<i>Piatra credinței</i> , de Coriolan Brediceanu	” 5.—

Recomandăm cu tot dinadinsul *cumpărarea* acestor numere, cari ne arată luptele oamenilor noștri din trecut și suferințele îndurate de poporul român.

Geice comandă cel puțin *zece exemplare* dintr'unul și acelaș număr, au un rabat de 25%, adecă plătește numai trei sferturi din prețul total.

Alte broșuri din Biblioteca populară.

Nr. 92. <i>Un Sat din Ardeal</i> , de I. Georgescu . . .	lei 3.—
„ 93. <i>Din popor. Povestiri</i> de Petrea Dascălul . . .	„ 3.—
„ 94. <i>Povestiri</i> de I. Agârbiceanu	„ 3.—
„ 100. <i>Ce este Asociațiunea?</i> de I. Georgescu . . .	„ 3.—
„ 104. <i>Păcatele noastre</i> , de I. Agârbiceanu . . .	„ 3.—
„ 106. <i>Învățătură și petrecere</i> , de I. Georgescu (203 pag.)	„ 10.—
„ 110. <i>Sămânța înțelepciunii</i> , de Regina Maria . . .	„ 2.—
„ 112. <i>Gânduri de dat mai departe</i> , de Dr. H. P. Petrescu	„ 3.—
„ 113. <i>Pentru sările de șezătoare</i>	„ 3.—
„ 114. <i>Înviere. Poezii</i> de Ioan Borcia	„ 3.—
„ 115. <i>Clipe de întremare sufletească</i>	„ 3.—
„ 116. <i>Icoane dela fară. Povestiri</i> de Petrea Dascălul	„ 3.—
„ 117. <i>Povești și fabule</i> , de Moșul (Nicolae P. Petrescu)	„ 3.—
„ 118. <i>Povești din Țara Cehului</i> , de Bojena Nemțova	„ 4.—
„ 120. <i>E primejduită cultura! O vorbă fără- nimii noastre</i>	„ 3.—
„ 121. <i>Patria. Poezii</i> de G. Tutoveanu	„ 3.—
„ 122—123. <i>Ileana. Feerie</i> de I. Borcia	„ 6.—
„ 124. <i>O bucată de pâine</i> , de Dr. H. P. Petrescu . . .	„ 6.—
„ 125. <i>Prisonierul din Caucaz</i> , de L. Tolstoi . . .	„ 5.—
„ 126. <i>Lucă, minte slabă, și alte povestiri</i> de I. Pop Reteganul	„ 4.—

- Nr. 127. *Cum să ne îngrijim vița de viie și vitele* de I. A. și P. și Ioan Zamfirescu . . . lei 2'—
- „ 128. *Hârtia de o sută*, povestire de Ed. de Amicis, trad. de d-na Șt. Bindei . . . „ 5'—
- „ 131. *Dușmanii omului*, de Ioan Pop-Câmpeanu „ 4'—
- „ 132. *Snoave, chiuituri etc.* de A. Bârseanu și biografia acestuia „ 4'—
- „ 133. *Povestea vieții lui Vasile Alexandri*, de Gh. Vâlsan „ 5'—
- „ 135. *O șezătoare românească* „ 5'—
- „ 138. *De cefit și răspândit*, material pentru șezătorile culturale „ 5'—
- „ 141. *Vine Crăciunul*, piesă de teatru pentru copii de Elena C. Sporea „ 5'—
- „ 142. *Fapte de împlinit* „ 5'—
- „ 143. *Grivei și alte povestiri* de Dr. H. P. Petrescu „ 5'—
- „ 145. *Casa Țăranului*, de I. Pop Reteganul „ 5'—
- „ 146. *Pricinuitorii boalelor*, de I. Pop-Câmpeanu. — *Plantele de leac*, de N. „ 5'—
- „ 147. *Din poveștile lui Moș Toader*, de Ad. Bolcu „ 5'—
- „ 148. *Un cias de șezătoare populară*, de T. Păcățianu, A. Bolcu, I. Pop Reteganul și Dr. H. P. Petrescu „ 5'—
- „ 149. *Niță Zdrenghia*, de Alex. Lupeanu-Melin „ 5'—
- „ 151. *Gheorghe Cârțan*, de A. P. Bănuțiu „ 5'—
- „ 152. *Nutremânt sufletesc* „ 5'—



Biblioteca populară a Asociațiunii „Astra“

1928.

Anul acesta vor apare mai mult decât zece broșuri din Biblioteca populară, o parte mare din ele cu ilustrațiuni. Apariția lor nu va mai fi lunară, ci în serii de 7—8. Până la Paști vor fi tipărite următoarele :

1. *Răsboiul de întregire pentru liberarea neamului*, de Victor Lazăr. Prețul 6 Lei.
2. *Cultivați legumi în grădinile voastre ! Sfaturi* date de Victor Lazăr.
3. *Poezii bănățenești*, de Victor Vlad Delamarina.
4. I. *Răsboiul româno-ruso-turc din 1877—1878*.
— II. *Andrei Florea Curcanul sau Cum e Românul la războiu*. Povestire de Nicolae Gane.
— III. *Câteva poezii despre războiul din 1877—1878*.
5. *Îngrijirea copilului mic până după înfărcare*. Sfaturi pentru mame.
6. *Cârlanii*, piesă de teatru, de C. Negruzzi, cu îndrumări cum să se joace, date de Nic. Băilă.
7. *Copii cu renume*. Biografii povestite tinerimii noastre de Victor Lazăr.
8. *Bucătăria gospodinei dela sate*, de Ana D. Lazăr.

La toamnă se va tipări altă serie de broșuri.

*

Comitetul Central a hotărât, ca pe viitor aceste broșuri să se vândă, să nu se mai împartă gratuit. Felul acesta de milogeală e o rușine pentru poporul nostru, căci nu se obișnuiește la nici unul din neamurile celelalte, cari trăesc pe pământul României. De altminteri prețul broșurilor e atât de mic, încât nici cerșitorul adevărat nu poate zice, că n'ar avea 2 până în 5 Lei sau cel mult 6 Lei, cât costă o broșură.

Facem deci un apel călduros către preoți, învățători și notari dela sate, către directorii a tot felul de școale și alții, cari se interesează de cultura poporului, să îndemne la cumpărarea broșurilor din Biblioteca poporală și să comande înșiși exemplare cât mai multe, ca să aibă parte și de rabat. Comenzile însoțite de banii cât costă broșurile, să se adreseze către *Asociațiunea „Astra”*, oficiul Bibliotecii populare, Sibiu, Str. Șaguna 6.

*

Călimdarul Asociațiunii va apare la timp și întocmit anume pentru poporul dela sate.

*

„Foaia Noastră”

Foaie de propagandă poporală în serviciul Asociațiunii „Astra”, scrisă pentru luminarea poporului român.

Apare odată pe săptămână în opt pagini mari de gazetă, având cel puțin odată pe lună și un adaus de două pagini cu multe chipuri.

• Taxa de abonament e 160 Lei pe an, 80 Lei pe $\frac{1}{2}$ an.

„Foaia Noastră” e gazeta, care are cuprinsul cel mai bogat nu numai în tot felul de știri culturale, economice, financiare și de alte feluri, apoi politice, acestea fără patimă, ci și în învățătură. Nu e mirare, că învățători pricepători au introdus-o în școalele de adulți, chiar și în clasele superioare ale școlii primare. — Nu lipsește din ea nici partea de petrecere: poezii, povestiri, glume.

Abonarea „Foi Noastre” poate începe la zi întâiu a oricărei luni, iar taxa de abonament să se trimită pe adresa:

Administrația „Foi Noastre”, Cluj, Str. Memorandului, 22