

205235



BCU Cluj / Central University Library Cluj

**BIBLIOTECA POPORALĂ
A ASOCIAȚIUNII**

Anul XXII.

Nr. 195.

Ingrijirea mamei

și

copilului mic

De

Dr. Iosif Stoichiția

medic primar al județului Sibiu,

Editura Asoc. „Astra”, Sibiu, Str. Șaguna 6.

**„Asociațiunea pentru literatura română
și cultura poporului român“, „ASTRA“.**

Intemeiată în 1861.

**PREȘEDINTE DE ONOARE:
M. S. Regele CAROL II.**

**Președinte activ:
Vasile Goldiș.**

**Vice-președinte:
Dr. Gh. Preda.**

**Vice-președinte:
Nicolae Togan.**

Comitetul central al „Asociațiunii“ numără 50 de fruntași din toate păturile societății românești.

E datoria fiecărui bun român să sprijinească „Asociațiunea“, cetind publicațiile ei și înscriindu-se de membru.

Taxele de membru sunt următoarele:

Membru fondator al Casei Naționale, odată pentru totdeauna.	Lei 5000.—
Membru fondator al „Asociațiunii“, odată pentru totdeauna.	„ 1000.—
Membru pe viață al „Asociațiunii“, odată pentru totdeauna.	„ 500.—
Membru activ al „Asociațiunii“, anual	„ 50.—
Membru ajut. al „Asociațiunii“, anual	„ 10.—

Biblioteca populară a Asociațiunii „Astra“.

Anul al 22-lea.

1932.

Nr. 195.

Ingrijirea mamei și copilului mic

De

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Dr. Iosif Stoichiția,
medicul primar al județului Sibiu.



— Publicație periodică. —

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

Prețul 5 Lei.

Introducere.

Un popor trăiește și înflorește prin numărul și sănătatea fiilor cari îl compun. Din ce un popor ori națiune are un număr mai mare și din ce acest număr mare de cetățeni se compune din oameni mai sdraveni și mai sănătoși, din aceea acel popor este mai tare, mai puternic și mai temut de celelalte popoare.

Țara în care se nasc mai pușini copii, decât face numărul celor cari mor în fiecare an, sau chiar dacă numărul celor ce se nasc este mai mare, dar nu sunt sănătoși sau trăiesc puțin, — aceea țară este ursită pieirei.

De aceea grija de căpetenie a celor ce conduc destinele statului trebuie să fie ca să asigure pe seama statului o natalitate cât mai înfloritoare, care întotdeauna să întreacă cifra mortalității, adică bilanțul nașterilor trebuie să fie cu câștig asupra morșilor.

De multe ori însă pricina cea mare nu este că nu se nasc copii destui, ci că din cei ce se nasc, o mare parte nu ajung să

crească și să se facă mari, ei mor în cea mai fragedă vârstă.

Aceasta este boala cea mare de care suferă și neamul nostru românesc!

La noi, bunul Dumnezeu ne dăruiește cu copii destui, dar neîngrijindu-i cum trebuie, cea mai mare parte a lor ne mor în cel dintâiu an de viață. Așa spre pildă în anul 1923 s'au născut în Țara Românească 608,763 de copii, în timp ce numărul morților la toate vârstele a fost în acelaș an de 372.480. Din aceștia 125.830 au fost copii morți în cel dintâiu an de viață, ceea ce înseamnă că în România 20,7 la sută din cei ce se nasc, mor înainte de a fi împlinit cel dintâiu an din viață. În fiecare an se sting deci la noi în țară cam 120—130 de mii de vieți fragede în cel dintâiu an după naștere, — după cum vom vedea, în cea mai mare parte, din cauza „oarbei neștiințe“ și a prea puținei griji ce o avem de odraslele noastre abia venite pe lume.

Dacă asemănăm stările dela noi cu acele din alte țări, vom găsi că până ce în România mor din cei nou născuți în mijlociu cam 20—21 la sută în cel dintâiu an de viață, în alte țări mai culte acest număr este cu mult mai mic. Astfel în Ungaria mor în cel

dintâiu an de viață 16,8⁰/₀, din nouii născuți, în Spania 13,6⁰/₀, Cehoslovacia 14,6⁰/₀, Lituania 10,7⁰/₀, Germania 10,5⁰/₀, Belgia 9,4⁰/₀, Italia 8,5⁰/₀, Anglia 7,5⁰/₀ și Suedia 5,5⁰/₀.

Adecă până ce în România mor cu nemiluita copii în cel dintâiu an de viață, în celelalte țări, prin măsurile luate, s'a împușinat numărul celor morși la jumătate sau chiar cu un sfert decât este la noi.

Pierdem așadar în fiecare an cel puțin 60.000 de copii numai și numai fiindcă nu știm cum să-i îngrijim și nu dăm acestui lucru însemnătatea cuvenită. Nu este numai un mare păcat față de Dzeu, dar și o mare pierdere pentru Țară și Națiune, numărul mare de morși cari îi plătim anual bir prostiei și negrijei noastre. Această stare de lucruri tristă și înjositoare trebuie să încezeze cu un ceas mai de vreme și de aceea unul fieștecare avem datoria să ne punem în slujba acestei cauze. Trebuie să ne dăm seama de primejdia care ne amenință și să facem tot ce ne stă în putință pentru a face și noi barem ceeace au reușit să facă alte țări mai culte.

Inainte de toate avem datoria să răspândim în pături cât mai largi cunoștințele

împreunate cu îngrijirea copiilor mici, ca ele să pătrundă în toate satele și în toate căsuțele țărancilor noastre.

Aceste cunoștințe trebuie răspândite pe toate căile: prin broșuri, prin gazete, conferințe etc., în acelaș timp avem însă datoria de a ne îngriji ca toate acele instituțiuni de ocrotire, cari în țările arătate s'au dovedit de-un folos atât de mare, să ia în sfârșit ființă și să funcționeze și în țara românească.

Acest gând ne-a mânat la alcătuirea acestei broșuri, care s'a tipărit de către marele nostru așezământ cultural „Astra” și care cuprinde un șir de sfaturi și cunoștințe trebuincioase cu deosebire pentru femeile noastre dela țară. Nădăjduim că această cărticică își va îndeplini chemarea și va sluji de îndreptar și sfătuitoar pentru țărancele noastre, cari sunt sau vor deveni mame, precum și pentru aceia — mă gândesc la preoți și învățători — cari prin slujba ce o îndeplinesc, sunt chemați a se ocupa de luminarea poporului și îndreptarea lui pe calea unei propășiri sănătoase.

Ingrijind mama, ocrotim copilul!

Dacă părinții sunt bolnavi, slăbănogi sau atinși de sifilis ori tuberculoză, atunci și copiii, cari se nase din astfel de părinți, vor fi bolnavi, slabi și fără putere de viață.

La fel se întâmplă dacă femeia însărcinată muncește muncă peste puterile ei, dacă trăiește rău și nu se hrănește înde-
stultor.

De aceea este de mare însemnătate pentru sănătatea și viitorul copiilor, dacă mama lor este ocrotită și îngrijită cum se cuvine în tot timpul sarcinei, precum și în timpul cât copilul se nutrește încă la sân.

Prin îngrijirea și ocrotirea mamei, asigurăm binele și sănătatea copilului. Femeia însărcinată va săvârși numai lucruri mai ușoare și cari sunt amăsurate stării și pu-

tertilor ei. Se va feri de a ridica poveri mari, de a sta mult aplecată în jos sau de a petrece prea mult timp stând tot în picioare. Se va feri și de alergături, precum și de supărări și spaime, cari îi pot face rău.

Femeia însărcinată trebuie tratată cu blândețe și cu iubire. Ea poate ieși la câmp, poate lucra chiar, lucruri mai ușoare, cari nu o obolesc, poate vedea de ale căsii, toate însă cu grijă și măsură.

În afară de acestea se va îngriji de hrană bună, potrivită și îndestulitoare. Va mânca cât se poate mâncări mai ușoare, cum sunt: lapte dulce, lapte bătut, brânză, unt, ouă, legume, zarzavaturi, fructe, compoturi. Cărnuri proaspete, bine gălțite, de pui, miel și vițel. Grăsimi mai puține, la fel mai puține acrimi, piperături, ardei, cărnuri afumate, pește afumat etc.

Când femeia suferă de încuiere ori constipație va lua mai des fructe și compoturi, iaurt, lapte covășit sau dacă acestea nu ajută îndeajuns, va face din când în când câte un clistir de curățenie.

Femeia însărcinată trebuie să-și îngrijească corpul și să păstreze cea mai mare curățenie!

Cel puțin la fiecare două săptămâni trebuie să facă o baie caldă sau să se spele bine cu apă calduță și cu săpun peste tot corpul. Se va purta curată și-și va schimba foarte des rufăria. Se va feri de scaldă în apă murdară, nici nu va face baie în apă rece.

În afară de curățirea prin băi, femeia va trebui să-și curețe cât mai des și părțile dinlăuntru. Asta mai ales în cele din urmă luni ale sarcinei, căci prin aceste spălări se ușurează facerea și se previn multe rele pentru copil. Spălăturile se pot face zilnic, cu apă caldă, în care punem o lingură de lysoform ori acid boric și cari se fac cu clistru, așa cum ne va arăta doctorul sau moașa.

O altă grijă care trebuie s'o aibă orice femeie însărcinată este de a se căuta și îngrijit dacă suferă de vreo boală oareșcare de mai înainte.

Orice boală ușoară se poate înrăutăți în decursul sarcinei și poate deveni periculoasă, atât pentru mamă, cât și pentru sănătatea și viața copilului. Mai ales se cere acest lucru când este vorba de o boală de

plept (tuberculoză, oftică) ori boala de sânge, numită sifilis.

Când o femeie suferă de tuberculoză, boala este însă în grad mic și la început, ea se va îngriji și se va căuta și astfel va putea purta cu bine sarcina până la sfârșit. Când însă boala este mai înaintată și femeia slăbește, sarcina trebuie întreruptă de medic sau în spital, fiindcă altfel se pune în primejdie atât viața mamei, cât și a copilului. În astfel de cazuri trebuie dela început consultat medicul și va trebui să urmărim sfatul lui fără șovăire și zăbavă.

Atunci când femeia însărcinată are sângele bolnav, adică suferă de sifilis, va trebui să se caute tot timpul și să urmeze injecții, căci altfel, de cele mai multe ori, nu poate duce sarcina până la capăt, ci sau că lapădă după 2—3 luni, sau naște înainte de vreme și copilul nu trăiește! Chiar și în cazurile când copilul este purtat până la termen, totuși nu va fi sănătos și va purta pe corpul lui semnele de boală, moștenite dela mamă-sa bolnavă.

Așadar noi toți avem datoria față de femeia însărcinată de a-i ușura cât mai mult

povara, care o poartă și a-i face cu puțință un traiu mai ușor, fără osteneți prea mari și fără supărări. Femeia se va îngriji, se va ținea curată, prin băi și prin spălări, iar dacă se știe bolnavă, se va căuta din vreme și dupăcum o va sfătui medicul.



Câteva cuvinte despre facere și lăuzie.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Femeia sănătoasă poartă sarcina nouă luni. La sfârșitul lunii a noua se arată durerile facerii, pe cari fiecare femeie însărcinată trebuie să le aștepte, pregătită cu toate cele de lipsă.

Înainte de toate se cere ca femeia în preajma nașterii să nu mai lucreze, să nu mai iasă la munca câmpului și să pregătească cele de lipsă pentru facere. Își va curăți bine odala cea mai mare și luminoasă, unde să aibă aer și soare cât mai mult. Din odale va îndepărta toate obiectele netrebuincioase, ca lavițe, cuiere, mese, covoare

și tot felul de mobile ori alte lucruri, cari se prăfuiesc și pot conține microbi.

Se vor văruți păreții din nou, iar pe jos se va freca bine cu apă fierbinte și lește, mai frumos chiar ca în ajunul sfintelor sărbători ale Invierii Domnului.

Se va pregăti un pat bun și larg, cu albituri proaspete și curate, iar pe deasupra se va pune un cearșaf (lepedeu) și o mușama curată, iar peste ea un alt cearșaf îndoit în patru.

La cele dintâiu semne de dureri în pân-tece, se va înștiința moașa, care trebuie să vină cu toate cele de lipsă: vată, spirit, foarfece, irigator, etc. pentru a putea fi de ajutor femeii în decursul facerii.

Moașa va sfătuți pe femeie, ca mai înainte să facă sub supravegherea ei o baie caldă sau baremi o spălare cu apă caldă și săpun, după care o va așeza în pat, unde rămâne tot timpul cât țin durerile facerii.

De aici încolo cea mai mare grijă trebuie să o aibă moașa, pentru ca toate să meargă în deplină regulă. Moașa va supraveghea nașterea copilului și va îngriji după naștere atât de copil, cât și de femeia lăuză.

După naștere moașa va griji ca placenta (casa copilului) să se depărteze în bună regulă, iar după aceea se va îndrepta către copilul nou născut.

Mai înainte moașa va curăți gura și gâtul noului născut cu o cârpă curată și îi va picura în ochi câteva picături de leac în contra orbirei. Va căuta copilul dacă răsuflă și dacă i se aud bătăile inimii.

Se poate întâmpla ca copilul să nu răsufle și să fie cu totul leșinat. În astfel de cazuri îi va face respirație artificială, așa cum a învățat la școală și va căuta cu toate mijloacele să-l trezească la viață.

În timpul lăuziei, dacă totul s'a petrecut bine, moașa nu se va îngriji numai de copil, ci va face tot ce știe ca mama copilului să treacă cu bine și fără suferințe peste această încercare. Lăuza se va ținea în cea mai mare curățenie, va sta liniștită și va zăcea într'un pat bun și adeseori primenit. Moașa îi va lega pânțelele cu un brâu și o va spăla în jos în fiecare zi cu apă fiartă caldă, în care se pune lysoform sau altă materie dezinfectantă.

Femeia care a născut se va nutri cu mâncări ușoare dar bune și va fi ferită de orice sgomot, murdărie sau supărare.

Ne vom îngriji ca femeia să aibă scaun (ieșire afară) regulat, iar în caz contrar vom face irigații sau vom da medicamente purgative.

După naștere, dacă femeia se simte rău din vreo cauză sau alta sau dacă observăm că are fierbințeli, nu vom întârzia să chemăm doctorul, fiindcă boala poate fi foarte primejdioasă.

Femeia lăuză trebuie să stea în pat cel puțin 10 zile după facere și numai dacă totul este bine îl este iertat a se scula. Timp de cel puțin 6 săptămâni după facere femeia încă nu se va apuca de munci mai grele și se va feri de oboseli și mai ales de ridicături.

Lăuza, care a suferit de mai înainte de plămâni sau care simte că-l merge rău în urma facerii, trebuie căutată de medic, iar dacă acesta găsește boala înaintată, femeia se va opri dela lăptatul copilului și va urma întru toate sfaturile cari i se vor da.



Ingrijirea copilului nou-născut.

Copilul venind pe lume se mai ține încă câteva minute, de mama sa prin cordonul ombilical (buric) și prin placentă sau casa copilului. În casa copilului mai este mult sânge, de care copilul are nevoie și acest sânge trebuie să se scurgă tot în corpul copilului, mai înainte ca să se fi tăiat cordonul (buricul). Moașa va aștepta deci câteva minute și numai după ce vâna, care leagă corpul copilului de casa lui se turtește, numai atunci va lega și va tăia buricul, așa, după cum se cere.

Legarea și tăierea buricului se va face după toate regulile și se va avea grijă, ca după legare să nu mai curgă nici o picătură de sânge, iar bontul se va pansa cu pansamente proaspete și curate, punându-se puțină vaselină boricată sau praf de dermatol.

Îndată după naștere, copilul trebuie spălat și curățit peste tot copul. Mai înainte de a face cea dintâi baie a copilului, ne vom încredința dacă el este întreg și sănătos. Ne vom uita dacă mâinile și picioarele îi sunt

drepte și dacă arată ureo schilodeală, dacă nasul, gurița, ochii și celelalte sunt în bună rânduială. Adeseori se întâmplă că copiii nou născuți au capul alungit, ținut ca o căpățină de zahăr. În astfel de cazuri moașa voind să se arate iscusită sau ascultând de îndemnul celor din jur, cari socotesc că se poate îndată face din fiecare copil câte un Făt-Frumos, caută să rotunzească capul copilului, cum ai rotunzi o mână de lut moale.

Lucrul acesta pe lângă că este foarte primejdios pentru viața copilului, mai este și lipsit de orice rost, fiindcă capul copilului și fără de aceasta cu încetul își vine singur la forma lui obișnuită și normală.

Corpul noului-născut este acoperit cu un strat de grăsime, mai ales la încheieturi, la gât, la subțiori și la îndoiturile genunchilor și ale brațelor. Această grăsime o îndepărtăm prin aceea, că ungem corpul cu o petică înmuiată în vaselină, untdelem ori gălbenuș de ou, care înmoaie și ridică aceste grăsimi.

După ce am curățit corpul de grăsime, îl înmuțăm încet și cu grijă în baie cu apă caldută de 37—38 grade. Dom avea mare grijă ca apa să nu fie prea fierbinte ori

prea rece și de aceea vom măsura apa cu termometrul, iar dacă nu avem, o vom cerea cu cotul mânei și vom băga copilul numai după ce ne-am încredințat că apa este bună caldușă.

Dana sau troaca în care scaldăm copilul trebuie să fie foarte curată și pentru aceea mai înainte o spălăm bine și îndelungat cu apă fierbinte și leșie.

Vom avea mare grijă ca în timpul băii să fie căldură potrivită în odate și să nu deschidă nimeni vreo ușă ori fereastră și astfel să tragă aierul rece, fiindcă răcim copilul. Copilul trebuie bine ținut și sprijinit în baie, ca el dintru început să se simtă bine, plăcut și în deplină siguranță, căci altfel totdeauna va avea frică de scaldă.

După înmuture în apă caldușă, îi vom săpuni mai întâiu capul și apoi celelalte părți ale corpului, având grijă să nu-i dea săpun în ochi și în gură și mai pe urmă îl clățărăm bine cu apă. Cea dintâi baie după naștere va fi scurtă, ea nu este iertat să țină mai mult ca timp de 5 minute. Ochii și obrazul îi vom spăla deosebit cu bucățele de vată mutate în apă caldușă și nu în aceeași apă cu restul corpului.

După bate vom svânta corpul copilului nou-născut, învelindu-l în cârpe curate, uscate și bine încălzite și după aceea îl vom pudra cu pudră de talc pe corp și mai ales pe la încheieturi, unde a fost grăsime mai multă.

Odată baia făcută copilul trebuie îmbrăcat, mai bine zis înfășat.

Înfășarea are de scop să ocrotească corpul copilului de praf și răceală și de aceea trebuie făcută de multeori în zi și se poate executa lesne și iute, fără să schimbăm cămășuța și toate vestimintele. De aceea vom îmbrăca copilul într'o cămășuță scurtă, până la buric, cu mânecile largi și tăiată la spate ca să poată fi îmbrăcat cu ușurință.

Pe deasupra vom da o bluză ori pieptăraș din pânză ori flanel cu mâneci de grosimi diferite. Pântecele și șezutul, precum și picioarele se vor învălui în scutece moi de pânză curată. Pe deasupra se va înveli apoi corpul cu o pătură subțire de flanelă sau lână, cari toate trebuie să fie destul de lungi pentru ca să se poată îndoi peste picioare și să ajungă până la subțiori, unde se prind cu bertife sau ace de siguranță.

Capul copilului va rămânea descoperit sau cel mult va purta o scușiță (căiță) ușoară de pânză, iar mâinile în orice caz le vom lăsa libere ca să se poată mișca în voie. La înfășare nu este iertat să strângă tare corpul copilului, căci în acel caz îl împiedecăm la răsufare și nici nu este bine să se facă, cum au încă obiceiul țarancele noastre, legând strâns mâini și picioare, încât copilul înfășat se aseamănă cu un cartaboș strâns în scutece.

Copilul se schimbă ori de câteori este ud ori se murdărește. Nu îl vom desbrăca în întregime, ci vom priveni numai scutecele de dinlăuntru, adică acelea cari învăluie picioarele și pânțele.

În astfel de cazuri ștergem cu vată sau cârpă curată, muiată în apă caldă, șezutul copilului și apoi după ce l-am svântat, îl pudrăm cu pudră de talc.

Copilul nou născut după ce a fost îngrijit, curățit, scaldat și înfășat, îl așezăm spre odihnă în pătucul lui, separat de mamă, sau în leagăn, după cum se obișnuiește încă la lumea noastră dela țară.

Locuința, patul și somnul copilului nou-născut.

Odaia în care stă copilul trebuie să fie cât mai mărișoară, să aibă ferestri mari, cu multă lumină și, dacă se poate, să fie așezată spre miază-zi, să aibă soare.

Este bine dacă în odaia copilului locuiesc cât mai puține persoane, ca astfel aierul să fie totdeauna curat și proaspăt. Vom păstra cea mai mare curățenie cu putință și vom aeri de mai multe ori în zi, mai ales nu vom uita să primenim aierul seara, înainte de culcare. Iarna vom ține în odaie căldură potrivită, iar în timpul căldurilor mari vom grijii ca razele soarelui să nu bată de-adreptul și mult timp pe capul și corpul gol al copilului.

Ne vom îngriji ca în odaia copilului să nu fie prea multe obiecte nefolositoare, cari pe lângă că ne stau în cale, se prăfuiesc și ne strică aierul. Cele mai de lipsă lucruri pentru schimburile copilului, pentru baia lui și celelalte le vom avea la îndemână și în bună rânduială.

La nici un caz nu vom culca copilul nou-născut dimpreună cu alți copii, ori cu părinții în acelaș pat. Lucrul acesta, pe lângă că nu este sănătos, mai este și primejdios, fiindcă în decursul nopții, din nebagare de seamă, putem înăbuși copilul cu mare ușurință.

Vom căuta deci ca să culcăm copilul nou-născut în pătucul său sau în leagănul, pe care îl vom ținea cât se poate de curat. Nu trebuie să uităm că copilul mic își petrece aproape tot timpul culcat în pat și de aceea vom griji ca patul să fie cât se poate mai bun și mai potrivit. Albiturile patului trebuie schimbate foarte des și vom avea grijă ca de câte ori copilul este ud sau murdar, să-i primenim scutecile. Albiturile și toate hainele patului le scoatem barem pe 1—2 ore la aer sau la soare în fiecare zi odată, iar primeneala lor o facem dacă se poate tot a doua zi.

Patul copilului poate fi din lemn sau din fier și este bine să se poată spăla de câte ori este lipsă.

În pat punem o saltea de paie sau de păr, de-asupra un cearceaf, de pânză, apoi



o mușama, care să țină la umezeală și de-asupra un alt cearceaf, iar la căpătâiu o mică perinuță, care nu trebuie să fie prea moale. În patul astfel pregătit așezăm copilul înfășat și îl acoperim iarna cu o pătură ori plapomă mai groasă, iar vara cu ceva mai subțire.

Copilul nu-l vom culca mereu în aceeaș formă, ci-l vom întoarce din când în când pe spate, într'o parte și într'alta, ca astfel corpul lui să nu se apese tot pe aceeaș parte. Vom mai griji ca copilul să nu fie înfășat prea strâns, mai ales la gât și ne vom feri de a închide patul cu perdele, cari nu sunt de loc sănătoase.

Patul copilului, mai ales la țară, să fie destul de înalt, ca să nu poată ajunge la el copiii mai mici sau câinii, ori alte animale domestice.

Legănatul, atât de obișnuit în casele țărăncelor noastre, nu este sănătos și el trebuie, părăsit ca ceva vătămător. Copilul sănătos, care este înfășat cum trebuie, este primenit la timp și așezat la piept după soroace bine puse, va dormi liniștit și bine fără ca să mai fie nevoie de a-l ameți de cap legănându-l

sau de a-i da să bea câte și mai câte pentru somn, punându-i în primejdie sănătatea, ba uneori chiar viața.

Copilul nou-născut în cele dintâi săptămâni doarme aproape fără întrerupere, se trezește numai când îi este foame, ca să sugă. După cele dintâi 4 săptămâni copilul se trezește mai des, iar după 3—4 luni el este în stare să stea zilnic câteva ceasuri treaz, căutând după joc.

Dacă copilul este sănătos și este obișnuit dela început ca să fie pus la sân la soroace regulate, el va dormi liniștit și bine. Copilul bolnav sau dedat dela început rău se va trezi mereu și-și va arăta nemulțumirea prin plâns.



Copilul sănătos.

Un copil nou-născut, dacă a fost purtat 9 luni întregi și dacă se trage din părinți sănătoși, cântărește în mijlociu cam 3250 de grame, adică ceva peste 3 kilograme.

În cele dintâi 3—4 zile după naștere, copilul pierde din greutate cam 200—300 de grame și abia la 10 zile își recâștigă iarăși

greutatea cu care s'a născut. De aici încolo copilul sănătos câștigă mereu în greutate și anume cam 30 de grame în fiecare zi. După 4 luni greutatea copilului este îndoită, adică 6 kilograme, iar când împlinește anul, este cam de 9 kilograme, deci de 3 ori cât a fost la naștere.

Aceste măsuri, precum și altele, despre cari vom vorbi mai la vale, nu sunt la fel pentru toți copiii sănătoși. Băieții, de regulă, sunt ceva mai grei la cântar decât fetițele și tot așa copiii născuți din părinți voinici, vor fi și ei mai sdraveni și mai mari decât alții, născuți din părinți mai slăbuți sau mai mici de statură.

Lungimea unui copil sănătos la naștere este în mijlociu 50 centimetri. În anul cel dintâiu crește cam 20 centimetri, iar în anul al 2-lea cu 10 centimetri, așa că un copil sănătos când împlinește vârsta de 2 ani, are o lungime sau înălțime în mijlociu de 80 centimetri.

Grosimea pieptului la copilul nou-născut este de 31—35 cm., iar grosimea capului (circumferența) 33—35 centimetri. Aceste măsuri sunt, așadar, aproape la fel și creșe și

pentru mai departe până la vârsta de 4—5 ani. De aici încolo grosimea pieptului depășește pe aceea a capului tot mai mult, încât spre pildă la vârsta de 12 ani grosimea pieptului este în mijlociu cam 65 centimetri, pânăce a capului este abia de 52 centimetri.

Copilul sănătos, la naștere, răsuflă mai repede decât omul mare. El are pe minut 30—40 respirații, care număr pe măsură ce copilul crește, scade, așa că, spre pildă, la vârsta de 2 ani nu mai face decât 24—25 de respirații pe minut.

Pulsul noului-născut bate cam de 120—140 de ori pe minută, iar la vârsta de 1 an are numai 110—115 de bătăi într'o minută.

Temperatura (căldura) corpului noului-născut, luată în șezut, este de 36,⁸—37,² grade. Aceasta temperatură la copiii mai mici se urcă foarte ușor din cauza plânsului ori din pricina mâncării, dar tot așa de ușor scade iarăși la măsura obișnuită.

Pielea copilului, la naștere, este acoperită de un strat gros de grăsime. După scaldă, pielea copilului capătă o culoare frumoasă, roșietică (roză). Unii copii la 2—3 zile după naștere capătă gălbinare, pielea

lor primește o culoare gălbui, asemănătoare cu culoarea lămâiei. Această gălbuire se arată cu deosebire la copiii mai slăbuți, de regulă ea pierе însă în câteva zile.

Copilul nou-născut urinează, în cele dintâiu zile după naștere, cam un decil de urină (ud). După o săptămână urina sporește la 2 decil, iar mai târziu urinează în fiecare zi cam 5—6 decil de urină, care nu prea are miros și este de o culoare galbenă deschisă.

Mistuirea la copilul nou-născut este cât se poate de ușoară. Copilul flămânzește mereu și tot cam la 3—4 ceasuri se trezește din somn și dacă este pus la piept suge până ce se satură și adoarme din nou. Mistuirea bună se cunoaște după forma și culoarea scaunului. Copilul mic are scaun cam de 2—3 ori în zi; scaunul este moale și are o culoare galbenă, cu puncte albe. Scaunul prea des ori de culoare verde este semn de boală!

Copilul nou-născut, dacă este sănătos, doarme liniștit, cu gura închisă, nu sforăie și nu se trezește decât la timpul supturilor, după cari adoarme din nou. Somnul copilului sănătos este senin și liniștit, el nu se

trezește dacă cei din jurul său vorbesc cu glas tare și nici nu tresare în somn.

Copilul care plânge mult, tresare adeseori din somn și se trezește des, de bună seamă că suferă din vreo cauză oareșcare. Dacă cercetăm vom găsi că este ud, ori că nu este înfășat cum trebuie sau apoi că este cu stomacul prea încărcat. În orice caz vom cerceta cauza și o vom înlătura și cu nici un preț nu vom cădea în greșala, de a căuta să liniștim copilul prin scuturat, luat în brațe, ori legănat, lucruri obișnuite, cari nu au însă nici un rost.

Copilul bolnav.

A recunoaște boala de care suferă cineva nu este un lucru tocmai ușor. Nu este ușor nici chiar pentru doctori, cu toată învățătura multă ce o au și cu toate că omul mare spune și arată ce-l doare și unde-l doare și își dă seama de ceea ce se petrece cu el. Cu cât mai greu trebuie să fie deci, a constata, a găsi boala unui copil mic, care nici nu știe ce-l doare și nici nu poate spune cu vorba că ce-i este!?

Și totuși pentru ochii pricepuși, cari privesc cu luare aminte, nu rămâne o taină nici boala copilului mic.

Sunt anumite semne după cari putem deosebi un copil bolnav de cel sănătos, ba mai mult, putem din aceste semne să cunoaștem chiar și felul boalei de care suferă copilul.

Cunoașterea acestor semne este de mare însemnătate, fiindcă din ce recunoaștem și deosebim o boală mai din vreme, din aceea și nădejdea unei vindecări este mai mare. De aceea am socotit că este de folos, ca în cele ce urmează să arătăm pe scurt, cari anume sunt cele mai obișnuite semne de boală ale copilului mic.

Copilul sănătos arată o față mulțumită, nu se strâmbă, nu se schimonosește, este vesel și este mereu gata să se joace.

Copilul cu față tristă, cu înfățișarea suferindă sau cel care nu arată nici un interes pentru joc, de bună seamă că este bolnav.

Copilul sănătos privește cu interes în jurul său, nu-l supără lumina și nici sgo-gomotul, dacă îl chemi pe nume se întoarce

și privește la om. Copilul bolnav stă trist și cu privirea pierdută, îl supără orice sgomot precum și lumina, iar dacă îl agrăiești, nici nu te privește. Aceste semne se găsesc adeseori, la începutul unor boli grele, mai ales la boalele creierului.

Copilul sănătos în cel dintâi an al vieții nu plânge decât dacă îi lipsește ceva. Dacă plânge des și tare, fără să fie ud ori să fie flămând, de bună seamă că are vreo durere, deci este bolnav. Când copilul la plâns își trage în sus picioarele, spre foale, este semn că are colici, dureri la pânțece; dacă plânge încet și gemând, este semn de aprindere la pielița coastelor (pleurită) ori la pelița matelor (peritonită), iar când copilul plânge, sbierând ca din senin, mai ales din somn, este semn de aprindere la creeri.

Docea răgușită o găsim adeseori la copiii cari suferă de difterie (bubă în gât) sau răceală a gâtului (laringită).

Somnul neliniștit, neregulat, cu treziri dese și tresăriri la cel mai mic sgomot, precum și somnul adânc, neîntrerupt, fără trezire la timpul obișnuit, încă sunt semne de boală. Copiii, cari dorm cu gura deschisă

și sforăie, de bună seamă că au ceva boală (polipi, vegetații) în nas, care le împiedecă răsuflarea.

Ochii copilului sănătos au o strălucire frumoasă și vie, când această strălucire se pierde sau copiii deodată încep să chiorască, este semn de suferință (creer!)

Temperatura (căldura) corpului copilului mic o simțim prin pipăire și prin măsurarea cu termometrul. Când corpul copilului „arde” și termometrul (proba) ne arată temperatură mai mare ca 37,3 este semn de boală și trebuie să Central Library Cluj chemăm doctorul.

Când pulsul copilului bate iute de tot (peste 120 bătăi pe minut) este semn de boală împreună cu fierbințeală, dacă batar de tot este semn de boală la creer sau slăbiciune mare, iar când bate neregulat, ne spune că copilul suferă de inimă.

Când copilul varsă (debordează) este semn că sau a mâncat prea mult sau că se găsește la începutul unei boli mai grele (pneumonie, scarlatină, meningită).

Diareia sau urdinaea, mai ales când scaunele au și culoare verzuie și sunt nemistuite, este semn de boală la stomac și

infestine (mafe). În astfel de cazuri trebuie să dăm copilului curățenie și să rânduim dieta cea mai îngrijită.

Sete mare au copiii când suferă de diaree sau când au fierbințeli mari; dacă nu este nici una nici alta, trebuie să căutăm dacă copilul nu suferă de boală de zahăr (diabet zacharat).

Răsuflare repede au copiii la boli de plămâni, aprindere ori pleurită; precum și la boalele molipsitoare, împreunate cu fierbințeli.

Răsuflarea grea, înecăciune, capătă copiii la difterie, tuse măgărească sau când au apă la plămâni ori inimă (pleurită, pericardită).

Copilul sănătos nu tușește decât uneori, când se îneacă cu ceva în decursul mâncării. Tusea este semn de răceală și boală la gât, ori la brochi (țevile plămânilor) ori plămâni.

Scurgere din nas (mucărie) capătă copiii de câteori se răcesc și este semn de guturaiu; când însă această scurgere are miros greu, este semn de boală mai grea (ozena).

— Copilul sănătos, mai ales în cel dintâu an de viață, crește iute și câștigă mereu în greutate.

Când observăm că copilul stă pe loc sau dă înapoi, ori vom băga de seamă că se ivește vre-unul sau chiar mai multe din semnele de boală, arătate mai sus, avem datoria de a căuta cât mai grabnic ajutorul medicului.



Baia copilului mic.

Copilul nou născut trebuie ținut în cea mai mare curățenie. Îndată după naștere și după ce i s'au pus picături în ochi și i s'a tăiat buricul, copilul primește cea dintâi baie de curățenie. După ce buricul a căzut, copilul trebuie scăldat în fiecare zi și anume vom face așa că în timpul verii vom scălda la amiazi iar în timpul iernii și toamna, vom face baia seara, înainte de culcare.

Niciodată nu vom scălda copilul cu stomacul încăreat, ci totdeauna înaintea suptului.

În timpul cât facem baia, închidem ușile și ferestrele și oprim orice umblare prin odaie, pentru a nu produce curenți de aer, cari pot răci copilul. Baia o facem într'o vană sau troacă de lemn, care înainte de întrebuițare o curățim cât se poate mai

bine, spălându-o cu apă fierbinte și săpun. În vana copilului nu este iertat să spălăm nici ruje murdare și nici să o întrebuițăm pentru scaldă oamenilor mari sau al femeii lăuze, fiindcă în felul acesta o putem infecta cu germeii producători de boală.

Baia se face în apă caldă, care trebuie să aibă 35—37 grade Celsius. Dacă nu avem un termometru pentru măsurarea căldurii, vom face așa că înmuiem cotul mânei noastre în apă și așa vom judeca dacă apa nu este prea fierbinte ori prea rece. Copiii mici sunt foarte simțitori față de apa rece ori prea caldă și pentru aceasta trebuie să fim totdeauna cu mare băgare de seamă, fiindcă de cele mai multeori copiii le este frică de baie din cauza că i-am băgat vre-odată în apă prea caldă ori prea rece.

Înainte de a face baia, ne îngrijim ca în odăie să fie căldură potrivită de cel puțin 20 grade Celsius și vom mai griji ca înainte de a înmuia copilul să amestecăm bine apa din vană. Totodată vom pregăti și cearceaful în care învălim copilul după baie, precum și hăinițele și cărpele în care vrem să-l îmbrăcăm. Toate acestea le ținem gata și le

vom încălzi bine ca să fie la îndemână și să nu fim siliți a sta cu copilul gol, căutând prin dulapuri.

Ochii, nasul, gura și urechile copilului le spălăm cu vată muțată în apă fiartă, pe care o finem curată într'un vas deosedit și nu ne vom folosi pentru acest lucru de apa din baia copilului. Copilul la fiecare baie trebuie săpunit peste corpul întreg, începând de sus în jos și având grije mare ca să nu între săpun în gură, dar mai ales în ochii copilului.

Pentru ca copilul să primească bucuroș baia trebuie ca apa să fie potrivită, ca lui să-i placă și apoi mai trebuie ca el să fie astfel ținut în vană încât să nu-i fie teamă de înecare. De aceea dela început, trebuie să grijim ca apa să fie de 35—37 grade, iar copilul, luându-l pe brațul stâng și sprijinindu-l sub șezut cu mâna dreaptă, îl înmuiem încetișor în apă și nu-l vom băga nici decum deodată ca să se sperie. Dom avea mare grijă ca apa să nu pătrundă în ochii, gura și urechile copilului și mai ales vom fi băgători de seamă ca să nu ne scape vre-odată copilul din mână. Baia nu va ținea

mai mult ca 4—7 minute, iar după baie învălim copilul într'un cearceaf moale și călduț. Dupăce l-am șters bine și l-am svântat peste întreg corpul cu multă ușurință și cu mare grijă, îl vom pudra, presărând un strat subțire de pudră, mai ales pe la încheieturi. Dupăce am isprăvit și cu pudrarea, îmbrăcăm copilul, îl înfășăm și după aceea îl punem la sân, unde de regulă, dupăce s'a săturat, adoarme. Copilul bolnav nu trebuie scăldat decât cu învoirea doctorului și după sfatul care ni-l va da.

BCU Cluj / ~~Central~~ University Library Cluj

Hrana copilului mic.

Alăptarea la sânul mamei.

Cea mai bună hrană pentru copilul nou-născut este laptele din sânul mamei sale. Laptele de mamă, cuprinde tot ce trebuiește copilului pentru a se hrăni și a se desvolta așa după cum se cere la vârsta lui. Este lucru știut că copiii, cari sunt alăptați de către mama lor, cresc și se desvoltă cu mult mai bine decât aceia, cari sunt hrăniți cu lapte străin sau altfel de mâncări. Până ce

copiii, cărora li se dă dela început tot felul de mâncări și nu sunt alăptați de către mama lor, se îmbolnăvesc mereu și adeseori se chiar prăpădesc cu zile, copiii hrăniți la sânul mamei lor, în cele mai multe cazuri rămân sănătoși, se dezvoltă și rămân în viață, spre bucuria părinților.

Și este firesc să fie așa!

Stomacul copilului nou-născut este mic, iar măruntațele lui sunt așa făcute că nu pot mistui orice mâncare. Laptele este hrana cea mai potrivită pentru copil în cel dintâiu an de viață și cel mai bun lapte este acela pe care-l sugere din sânul mamei sale. Ori de câteori se fac încercări de a se abate dela aceasta regulă, făcută de natură și de Dumnezeu, îndată vine și pedeapsa în forma unei boli, care se abate asupra copilului. De aceea datorită fiecărei mame este de a-și lăpta singură copilul și toate femeile, cari dintr'o cauză sau alta se abat dela aceasta datorie, păcătuiesc înaintea lui Dumnezeu.

Sunt însă cazuri, spre noroc rare de tot, când mama nu-și poate alăpta copilul! Când o femeie, spre pildă, este bolnavă de tuberculoză sau de sifilis, ea nu numai că nu

poate alăpta, dar nici nu-i este iertat să facă acest lucru, fiindcă pune în mare primejdie sănătatea și viața copilului său. Se mai întâmplă uneori că sânurile (fâțele) mamei să nu fie potrivite pentru alăptare, din cauză că sfârcurile sunt întoarse sau turtite. În astfel de cazuri, suntem siliți să punem copilul la sânul unei doice ori dacă acest lucru nu este cu putință, vom hrăni copilul artificial, adică cu lapte de vacă. Când mama copilului nu are lapte destul, atunci facem o hrănire amestecată, adică din supturi la sânul mamei și din hrănire cu lapte de vacă.

În nici un caz însă nu vom cădea în greșala de a da copilului dela început tot felul de mâncări, cum sunt: pâne, mămăligă, fasole, poame etc., mai ales ne vom feri de un foarte urât și rău obicei și anume, de a da copiilor mici din tot ce mâncăm la masă, se înțelege după ce mai înainte am amestecat și duminat în gura noastră aceste mâncări. În felul acesta, nu numai că stricăm stomacul copilului, dar îl mai molipsim și cu fel de fel de boale periculoase.

În cea dintâi zi după naștere copilul nu are nevoie de hrană; cei mai mulți copii

dorm ziua întreagă fără să se trezească. În caz că ei se trezesc și plâng, le dăm câteva lingurițe de ceaiu îndulcit cu zaharină; la sânul mamei îi punem însă numai cu începere dela ziua a 2-a. Mai înainte de a pune copilul să sugă, spălăm bine binișor sânul mamei cu apă caldicioasă și cu săpun și dacă avem puțină și cu puțin spirt, mai ales sfârcurile. După aceea mama se întoarce încetișor pe o parte și așezăm copilul de-a lungul corpului ei pe braț. Cu mâna cealaltă (mâna va fi bine spălată) prinde între degete sfârceul țatei și-l așează binișor în gura copilului care îndată începe și suge. Se va avea grijă ca nasul copilului să fie liber, căci altfel se îneacă și nu poate suge.

La cel dintâiu supt, copilul abia primește câteva grame de lapte, dar cu încetul și pe măsură ce sânul se golește, el se umple din nou și mai bine cu lapte proaspăt, așa că în 3—4 zile fiecare mamă sănătoasă are lapte îndeajuns. În ziua întâiu de supt, adică a 2-a zi după naștere, punem copilul la sân de 3—4 ori, în care timp în totul va suge cam 30—40 grame de lapte.

Din ziua a 2-a până la a 10-a punem copilul tot la 3 ceasuri să sugă, iar de aici încolo tot la 4 ceasuri.

Un supt va ținea cam 10—15 minute, după care copilul de regulă adoarme. Totdeauna vom da să sugă dintr'un singur sân, ca astfel copilul să-l golească de tot, fiindcă numai astfel se va putea face în loc lapte proaspăt în măsura trebuincioasă, iar sânul va fi mai odihnit și ferit de boală. După ce copilul adoarme îl luăm de la sân și-l așezăm în pătucul lui, de unde îl ridicăm după trecerea timpului de 3—4 ore, când apoi îl punem să sugă din celalalt sân al mamei.

Timpul supturilor trebuie ținut cu mare regulă de la început, fiindcă numai astfel copiii se vor obișnui cu rânduiala și se vor da, de se trezesc, ca pe ceas, la soroc. Este o mare greșală a se pune la sân copilul de câteori se trezește și plânge, fiindcă nu numai că îl obișnuim cu nărav, dar îi stricăm și rostul mistuirii. Stomacul copilului are lipsă de cel puțin 3 ceasuri până se golește de tot, ca să poată primi hrană proaspătă, iar sânul mamei încă are nevoie

de timp până ce se strânge lapte nou în el.

În timpul zilei, vom pune copilul la început tot la 3 ore, iar mai târziu la câte 4 ore la sân, iar noaptea încercăm să obișnuim delă început copilul cu un singur supt. Dacă introducem această regulă dintru început, vom avea pace, copilul nu va plânge și-i va merge bine, altfel nici mama nu va avea pie de odihnă și nici copilului nu-i va merge cum trebuie.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Alăptarea copilului de către doică.

Când mama copilului, dintr'o cauză sau alta, nu este în stare să-și alăpteze singură copilul, dacă ne îngăduie mijloacele, vom căuta mai înainte de toate să găsim pentru copil o doică bună. Prin aceasta copilul va putea primi hrana cea mai bună, adică laptele de mamă și va fi ferit de toate neajunsurile și neplăcerile unei hrăniri cu biberonul. Năcazul cel mare este însă, că nu



fiecare poate avea mijloacele bănești pentru a ținea pentru copilul său o doică și adeseori, chiar având mijloacele, nu găsim o persoană potrivită pentru acest serviciu.

Fiindcă nu orice femeie este potrivită de a fi doică. Se cere mai înainte de toate ca doica să fie pe deplin sănătoasă și să aibă lapte îndeajuns. În acest scop o vom duce la medic, care o va vizita și va hotărî. Vom fi mai ales cu mare băgare de seamă, ca doica să nu sufere de tuberculoză, de sifilis sau blenoragie (scurgere albă). Oricare din aceste boale este o piedică serioasă, fiindcă copilul pus la sânul unei astfel de doici, mai curând sau mai târziu, de bunăseamă, că se va molipsi și el. Nu vom lua decât o doică, despre care doctorul ne garantează că este pe deplin sănătoasă și în privința aceasta nu este iertat să ne înșelăm după înfățișarea femeii, care poate fi bună și totuși să nu fie sănătoasă.

Precum se cere însă ca doica să fie pe deplin sănătoasă, tot astfel, este cu dreptate, ca nici copilul, care se va pune la sânul ei să nu fie bolnav de sifilis, căci prin sugerea

de toate zilele, doica se va molipsi de boală dela acela pe care-l lăptează. De aceea femeile noastre, cari intră în acest serviciu de doică, trebuie să ceară și ele mai întâiu vizitarea de către medic a copilului, pe care sunt chemate să-l alăpteze.

O altă cerință însemnată este ca doica să aibă lapte destul. În privința aceasta cel mai bun atestat este copilul propriu, pe care cerem să-l vedem și care va fi voinic și gras, dacă mamă sa are lapte îndestulător. Ne vom feri să luăm o doică mamă de mai de mult de 7 luni, fiindcă în acest caz nu avem laptele cel mai bun și de regulă după luna a 7-a laptele nu numai că se schimbă, dar se și împuținează. Cele mai bune doici sunt cele cari au născut de 2—4 luni și a căror copii sunt sdraveni și sănătoși.

Dar se mai pune o întrebare și anume dacă este mai bine să luăm o doică cu copil sau fără copil? Răspunsul la această întrebare este destul de greu. Fiindcă, dacă pe deoparte, este bine să nu avem în acelaș timp doi copii mici în casă, în care caz se împarte și laptele doicii, nu este mai puțin

adevărat, că nu este un lucru ușor să desfacem pe copil de mama sa bună și mai ales nu este creștinesc a pretinde acest lucru dela o mamă. Și mai este ceva! Adeseori un copil slăbuț, care nu are putere destulă pentru a suga, va face ca cu timpul și doica cea mai lăptoasă să-și piardă laptele și în acest caz este totdeauna mai bine dacă ținem și copilul doicii, care dacă este mai voinic ori mai mare, va suga tot ce nu poate suga fratele său de sân mai fără putere. În astfel de cazuri punem mai întâi la sân copilul cel mai slab, care va suga cât poate și numai după aceea pe celalalt, care va suga ce mai rămâne, iar ceea ce îi mai trebuie îi vom da cu biberonul. Astfel doica va căpăta lapte mai mult, iar copilul cel slăbuț își va primi porția totdeauna cu mare ușurință. Se înțelege, că o astfel de alăptare cu doi copii, dela două mame, va trebui în deaproape supravegheată și cu toate acestea nu vom fi întotdeauna feriți de neînțelegeri și neplăceri, fiindcă doica aproape întotdeauna va căuta să hrănească mai bine pe propriul său copil, în paguba celui alt.



Alăptarea copilului slab sau născut fără vreme.

Copilul purtat 9 luni și născut sănătos, caută să sugă cu destulă putere din pieptul mamei sale laptele, de care are lipsă pentru a se hrăni. Din ce copilul sugă cu mai multă putere și golește bine sânul, de aceea se adună mai mult lapte în el. Copilul slab din naștere, ori cel născut fără vreme (cu 7 ori 8 luni), nu are putere destulă ca să sugă cum trebuie. Din cauza aceasta pe de o parte, copilul rămânând flămând și fără destulă hrană, nu poate crește, iar pe de altă parte, neputând goli bine sânul, mama, cu timpul își pierde laptele. Pentru a preîntâmpina aceste neajunsuri, va trebui să avem o grijă deosebită față de copiii slăbiți din naștere și mai ales de cei născuți fără vreme. Mai înainte de toate vom avea grijă ca astfel de copii să fie totdeauna ținuți la căldură bună. Îi vom înfășa cu haine calde, îi vom împacheta în vată și vom pune mereu în preajma lor țigle calde sau sticle umplute cu apă caldă. Ne vom îngriji ca acești copii să fie

puși la sân cât se poate de regulat și tot la 2 ore. Vom controla dacă ei capătă hrană destulă și de aceea îi vom cântări înainte și după fiecare supt. Un astfel de copil trebuie să sugă în cea dintâiu săptămână după naștere cel puțin până la 150 grame de lapte, (un deci și jumătate), la începutul săptămânei și 350 grame (trei deci și jumătate), la sfârșitul săptămânei. Dacă observăm că copiii nu sug cât trebuie, că plâng mereu și că slăbesc, vom mulge laptele din sânul mamei, fie cu pompa, fie cu mânilor și laptele astfel muls, într-un vas curat, îl vom da, după încălzire copilului cu lingurița sau cu biberonul. Acest lucru cere multă grijă, dar și mai multă răbdare din partea părinților, fiindcă trebuie făcut tot la 2—3 ceasuri. Intre timp însă vom căuta mereu să punem copilul la sân, ca să nu se desobișnuiască dela supt și pentru ca întărindu-se, pe încetul, să și sugă singur hrana de care are lipsă. Cu grijă și răbdare, în cele mai multe cazuri, vom reuși să trecem cu bine peste greutățile începutului și cu timpul să apucăm pe făgașul cel bun.

O greutate și mai mare întâmpinăm când copilul are vre-un defect, vreo schilodeală

la gură, cum este buza de lup, sau buza de iepure. În astfel de cazuri, copilul nu va putea suge de loc și suntem siliți a-i da hrana numai cu lingurița, servindu-ne de laptele muls din sânul mamei cu pompa sau cu mâinile.

Alăptarea copiilor gemeni.

Dacă copiii gemeni sunt sănătoși și la fel de voinici se vor alăpta pe rând, unul punându-se la un piept, iar altul la celalalt. La nici un caz nu vom pune să sugă copiii deodată la amândouă sânurile. La al doilea supt schimbăm locul și fiecare copil va suge din sânul din care mai înainte a supt fratele ori sorioara lui. În felul acesta, amândouă sânurile vor avea lapte la fel de mult, chiar dacă unul dintre copii suge mai slab decât celalalt. Dacă băgăm de seamă că unul dintre copii este mai voinic și se desvoințește bine, iar celalalt rămâne înapoi și slăbește, vom pune pe cel mai slab să sugă mai întâi cât poate din amândouă sânurile pline și numai după aceea pe cel voinic, care apoi le va goli pe amândouă, cu desăvârșire.

Dacă observăm, că laptele mamei nu este de ajuns pentru a hrăni amândoi copiii, pe cel mai voinic îl vom hrăni cu lapte de vacă și totdeauna vom lăsa la sân pe cel mai slab.

Dacă copiii sunt la fel de desvoltați, cum se întâmplă de cele mai multe ori și mama, deși poate ar avea lapte destul, slăbește și se îmbolnăvește; începem din vreme a rări supturile și a le înlocui cu lapte de vacă. Această alăptare amestecată (mixtă), despre care vom vorbi mai târziu, va trebui însă făcută cu toată grija cuvenită și după regulile ce le vom arăta.

Hrănirea copilului cu lapte de vacă.

Dacă mama unui copil, fie din cauză de boală, fie din cauză că nu are lapte, nu își poate alăpta singură copilul, vom recurge la hrănirea cu lapte de vacă. Se înțelege că hrănirea cu lapte de vacă întâmpină multe greutăți și nici când nu poate înlocui pe de-

plin laptele de mamă; în lipsa unei doici însă, trebuie să nizuim ca acest fel de hrănire să se facă în cele mai bune condițiuni cu putință.

Înainte de toate se cere ca vaca dela care folosim laptele să fie sănătoasă. Vom griji îndeosebi ca vaca să nu sufere de tuberculoză, fiindcă într'un astfel de caz se poate foarte ușor molipsi și copilul de această boală primejdioasă.

O a doua cerință este ca să nu amestecăm laptele dela mai multe vaci și, atât la muls, cât și la fierț, să păstrăm cea mai desăvârșită curățenie. Ugerul vacii trebuie spălat bine cu apă înainte de muls și tot astfel și cel ce mulge, trebuie să-și spele întotdeauna mâinile cu apă și săpun. Vasele în cari mulgem laptele, trebuie să fie foarte curate, iar laptele îl vom pune cât mai iute la fierț. Vom folosi deci totdeauna lapte proaspăt și neamestecat, dela o vacă sănătoasă, muls din ugerul bine spălat, cu mâni curate și în vase curate. Laptele astfel muls îl fierbem bine, până ce clocotește și după ce îl lăsăm de se domolește, îl pregătim pentru a-l da copilului.

Este bine dacă, îndată după fierbere, laptele îl împărțim în atâtea sticle (5—6), câte porțiuni vrem să dăm copilului timp de 24 ore, adică până la mulsul de a doua zi. În acest scop sunt foarte bune sticlele din aparatul Soxhlet, cari se astupă foarte bine și cari apoi, când ne trebuie, le încălzim, ținându-le 5—10 minute în apă caldă. După încălzire, pe capacul sticlei punem biberonul, care este din cauciuc și care înainte de întrebuințare totdeauna trebuie fiert. Vom îngriji ca biberonul să nu albă găurele prea multe sau prea mari, fiindcă în acest caz laptele se scurge cu prea mare ușurință în gura copilului și el, uitând să sugă, se poate ușor îneca.

Sticlele goale le fierbem și le curățim cât se poate mai bine și le uscăm, așezându-le cu capul în jos.

Sticlele pregătite cu lapte, pentru hrana copilului timp de 24 ore, le vom ținea la un loc răcoros, în pivniță sau la gheață și numai înainte de întrebuințare le vom pune la încălzit. Laptele astfel pregătit nu poate fi păstrat însă mai mult ca 24 ore, după care

timp el nu mai este bun și trebuie iarăși lapte muls proaspăt.

Nu în fiecare casă se găsesec sticle și biberoane îndeajuns, așa, că adeseori vom fi siliți să dăm copilului laptele cu lingurița. În acest caz cupa sau paharul în care turnăm porția de lapte fiert pentru copil trebuie să fie foarte curată, la fel și lingurița.

Nici odată nu este permis a întrebuița aceeași linguriță și pentru alte persoane, cum tot oprit este de a gusta laptele sugându-l cu biberonul ori a da copilului să mânânce mai departe cu o linguriță, care ne-a căzut pe jos.

Curățenia cea mai mare este și garanția cea mai bună de sănătate pentru copilul mic, silit a fi hrănit cu lapte străin.



Cum pregătim laptele pentru copilul mic?

Dacă suntem siliți a hrăni copilul nou-născut dintru început cu lapte străin (de vacă) va trebui să ne ținem de anumite reguli.

Înainte de toate nu vom pierde din vedere, că laptele de vacă este mai gros și

mai greu de mistuit ca cel de mamă și nici nu este destul de dulce. De aceea laptele de vacă trebuie pregătit în așa fel, ca el să se asemene cât mai mult cu cel de mamă, fiindcă numai astfel vom putea hrăni copilul bine și îl vom putea feri de tot felul de boale de stomac și mațe. Laptele de vacă, — muls dela o vacă sănătoasă — în vase curate și cu mâinile curate, îl fierbem bine pânăce este proaspăt și după aceea îl îndoim cu apă fiartă și-l îndulcim cu zahăr. În cele dintâi săptămâni (1—2 luni) punem jumătate lapte, jumătate apă și o jumătate linguriță zahăr și din aceasta dăm în fiecare zi cam 500—600 grame, împărțit în atâtea porțiuni, ca tot la 3 ore să vie câte o porțiune (câte un biberon).

Dela a 2—4 lună dăm două părți lapte și numai o parte apă, punând o linguriță întreagă de zahăr și din aceasta dăm 700—900 grame, împărțit la fel în mai multe porțiuni. După luna a 4-a dăm trei părți lapte și una parte apă, iar dela a 5-a lună încolo putem da laptele curat, neamestecat cu apă și numai îndulcit cu o linguriță de zahăr.

Dacă copiii nu dau înainte cu hrana aceasta și ni se pare că s'au oprit în loc cu creșterea, atunci putem folosi în loc de apă curată pentru îndoirea laptelui de vacă supe de făină.

Aceste supe se fac în felul următor: fierbem câteva linguri de făină curată de grâu, de ovăș sau de orez, în apă, timp de 20—30 minute. Această supă subțire, la care punem și nițică sare, o îndoim apoi în câtimea arătată mai sus, cu lapte și zahăr și toată mâncarea o mai fierbem odată, înainte de a o da copilului. Mulți copii se întăresc și se desvoaltă mai bine prin acest fel de hrănire; se înțelege că supele de făină se pot întrebuința numai după vârsta de 3 luni a copilului.

Înainte de a da copilului biberonul va trebui să mai controlăm dacă laptele este destul de călduț și dacă el nu este cumva stricat sau înăcrît. Va trebui deci să gustăm hrana copilului. În acest scop nu vom suge cu gura noastră din biberon, fiindcă în acest chip putem infecta copilul cu diferite boale, ci o vom turna pe dosul palmei sau într'o linguriță și astfel vom gusta și ne vom convinge că totul este în regulă.

Ca să nu îndopăm dela început copilul cu mai mult decât poate el mistui, în cele dintâi zile ne vom ținea de următoarea rânduială:

În ziua 1-a ceaiu gol, cu zaharină sau nimic.

În ziua a	2-a	70—100 gr.	$\frac{1}{2}$ lapte,	$\frac{1}{2}$ apă,
"	"	3-a	150—200	" " " " "
"	"	4-a	220—300	" " " " "
"	"	5-a	310—400	" " " " "
"	"	6-a	380—500	" " " " "
"	"	7-a	450—600	" " " " "

După ziua a 7-a vom urma apoi așa după cum am arătat în cele de mai sus și anume 500—600 grame în cele dintâi 2 luni, 700—900 grame până în luna a 4-a, iar după aceea 1000 grame sau chiar mai mult.

Se poate hrăni copilul mic numai cu lapte?

Până la vârsta de 5—6 luni, dacă mama, care alăptează are lapte destul, copilul se poate hrăni numai cu lapte de mamă. Dela această vârstă corpul copilului are însă

nevoie și de alte mâncări ca să se poată desvolta cum trebuie, altfel vom observa că copiii devin palizi la față, iar carnea de pe ei începe să se înmoaie. Pentru a încunjura și preveni această stare nedorită, trebuie ca dela vârsta de 5—6 luni, care la cei mai mulți copii, se nimereste deodată cu ieșirea primilor dinți, să începem și cu altfel de hrană, decât laptele. Lucrul îl facem în felul următor: In locul suptului dela amiazi, dăm copilului o farfurioară de supă de carne sau supă de legume. Pentru gătitrea unei supe de carne vom lua 1/8 chilogram de carne proaspătă de vișel sau vacă, care o vom fierbe bine, timp de cel puțin o oră. Supa astfel câștigată o strecurăm și după aceea punem 2—3 linguri de gris și fierbem din nou 20 minute, punând și nișcă sare. In loc de carne putem întrebuița 1/8 chilogram de legumă bine curățită: morcovi, gullii, napi ori sparanghel. Supa astfel pregătită o dăm copilului cu lingurița, în locul suptului dela amiazi, lăsând celelalte supturi ca și mai înainte. Dacă copilul nu vrea să mânânce această mâncare nouă pentru el, încercăm a-i da numai câteva lingurițe înainte de sup-

turi și așa îl vom obișnui pe încetul, pânăce se va deda deabinelea cu aceste supe. Adeseori vom întâmpina greutăți cu aceste încercări, trebuie să avem însă multă răbdare și bunăvoință, fiindcă în cele din urmă toți copiii se obișnuiesc și primesc foarte bucuos aceste supe folositoare.

Dupăce copilul s'a dedat binișor cu supa dela amiazi, începem să-i dăm și câteva lingurițe pe zi dintr'o fiertură mai groasă de legume (pireu de legume) din morcovi, spanac și cartofi. Dacă copilul se obișnuiește și cu această mâncare, din care îi putem da la o mâncare 4—5 linguri, lăsăm la o parte supa dela amiazi, înlocuindu-o cu aceste fierturi de legume, totodată însă, în locul suptului de seară, vom da copilului o supă de lapte, în care punem făină de grâu, de gris, de orez, de orz ori tapiocă sau chiar pâine prăjită și pisată.

Iată cum pregătim aceste supe.

1. 70 gr. lapte
- 30 gr. apă
- 10 gr. gris
- 5 gr. zahăr

Grisul și zahărul îl punem în timp ce laptele fierbe și după aceea le mai ținem la foc încă timp de 20 minute, amestecându-le mereu.

2. 150 grame lapte (fără apă)
- 8 grame gris
- 5 grame zahăr.

Fiertura se va face ca mai sus. Această mâncare este mai nutritivă decât cea dintâiu.

3. 20 grame gris sau orez
- 160 grame supă de legume
- 8 grame unt.

Grisul se fierbe timp de 10 minute, iar orezul de 20 minute. Această fiertură este mai puțin nutritivă decât cele de mai sus, de sub punctul 1 și 2.

4. 5 grame unt
- 2 jum. grame făină
- 8 jum. grame lapte
- 15 grame supă de legume
- 1 jum. grame zahăr
- 35 grame legume
- 35 grame cartofi
- 1 vârf de cuțit sare.

În untul topit punem mai întâiu lapte și făină, apoi supa de legume și zahărul. La

urmă punem cartofii și legumele trecute prin sită. Intreg amestecul îl fierbem apoi timp de 5 minute. Mai punem apoi un vârf de cuțit de sare și atâta apă ca totul să facă laolaltă 100 grame.

Această mâncare este tot așa de nutritivă ca și aceea arătată sub punctul 3.

Din aceste feluri de fierturi dăm cu rândul, schimbându-le mereu și după gustul copilului.

Ouă nu dăm copilului decât după ce a împlinit vârsta de 10 luni și atunci numai de 2—3 ori pe săptămână.

Carne vom da abia la sfârșitul anului întâu, după ce stomacul copilului s'a obișnuit îndeajuns cu celelalte feluri de mâncări!



Alte mâncări potrivite pentru sugaci.

Pe lângă mâncările arătate mai sus, dăm mai la vale încă un șir de mâncări potrivite pentru copiii mici, pregătite din legume.

Spanacul.

Se cântăresc 500 grame de spanac, se curăță și se spală bine în apă. Apoi se pun

la fierț într'un vas deschis cu un chilo-gram de apă și 20 gr. sare. După fierbere se strecoară și se trece prin sită.

Din 50 gr. unt și 20 grame făină se face un rântaș, care în stare rece se amestecă cu 100 grame de lapte. Se amestecă apoi totul într'un vas și se fierbe până ce rămân din tot numai 500 grame. Pregătirea acestei mâncări ține trei sferturi de oră.

Gulii pentru sugaci.

Se iau 500 grame gulii (calarabe) tinere, se curăță bine de coaje, se spală în apă și apoi, după ce am pus și 10 grame de sare, le fierbem bine într'un vas acoperit până ce se înmoaie și apoi le trecem prin sită. Le gătim apoi cu un rântaș făcut din 50 grame unt și 20 grame făină, la care mai punem și 100 grame lapte, fierbând totul până ce rămân numai 500 grame. Timpul de gătire a acestei mâncări este cam trei sferturi de oră.

Mâncare de morcovi.

Se iau 400 grame morcovi tineri, se curăță de coaje, se spală bine și apoi se taie

în mici bucățele. Se fierb în puțină apă (se dunstuie), până ce se înmoale, se amestecă cu un rântaş pregătit din 40 grame unt și 20 grame făină și după ce se mai pune și 15—20 grame zahăr, se fierbe totul până ce rămân numai 500 grame. Pregătirea întreagă ține $\frac{3}{4}$ de oră.

Pireu de cartofi.

Se iau 250 grame cartofi (crumpene), se curăță de coajă, se spală bine și se fierb într'o oală acoperită până ce se înmoale bine. Se trec apoi prin sită și se amestecă cu 300 grame lapte fierț luat dela foc. La aceasta se mai pune 34 grame unt, se încălzește din nou până ce rămân din tot numai 500 grame. Timpul de pregătire al acestei mâncări este o jumătate de oră.

Compot de prune.

Se amestecă 300 grame de prune coapte și bine curățite, după ce s'au scos sâmburii cu 136 grame zahăr și 100 grame apă și se fierb bine într'o oală acoperită. Se trec apoi printr'o sită și se întregesc cu apă fiartă ca să deie la un loc 500 grame. Totul se pregătește într'o jumătate oră.

Compot de pere.

Se curăță de coaje și de sâmburi 300 grame pere și se fierb apoi cu 136 grame zahăr, într'o oală acoperită cu 500 grame apă. După ce prin fierbere s'au înmuiat bine, se trec prin sită, se cântăresc din nou și se întregesc cu apă fiartă la 500 grame. Timpul de pregătire ține $\frac{3}{4}$ de oră.

Compot de mere.

Luăm 300 grame mere, le curățim bine de coaje și de sâmburi, le spălăm și apoi le tăiem în bucăți mici. Le punem într'o oală cu 100 grame apă și 136 grame zahăr și le fierbem până ce se înmoale bine. Le trecem apoi printr'o sită deasă și cu apă fiartă întregim totul la 500 grame. Timpul pregătirii este de $\frac{1}{2}$ oră.

Compotul de cireșe.

Punem 300 grame cireșe alese, spălate bine și curățite de sâmburi, într'un vas cu 100 grame apă și 136 grame zahăr și le fierbem până ce se înmoale bine. Le trecem apoi prin sită și le întregim cu apă fiartă la 500 grame. Totul ține $\frac{1}{2}$ de oră.

Toate aceste mâncări se pot da copilului mic dela vârsta de 6—8 luni, ba la cei slăbuți și săraci de sânge (anemici) începem cu legumele chiar dela luna a 4-a.



Înțărirea copilului mic.

Copilul mic, care se hrănește la sânul mamei sale, pentru ca să crească și să se desvolte bine, dela un timp — cam dela luna 7—9—10, în afară de laptele de mamă mai are lipsă și de altfel de hrană. Chiar și copiii, cari au norocul să aibă hrană destulă dela mama lor, încă trebuie înțăriți dela o vreme și obișnuți pe încetul și cu altfel de mâncări, decât laptele.

Înțărirea se poate face cam din luna a 9-a pentru copiii voinici și sănătoși, cei mai slăbuți vor fi înțăriți ceva mai târziu, după luna a 10-a sau după ce au împlinit vârsta de un an. Nu este iertat a se înțări copilul deodată. Înțărirea trebuie să se facă pe încetul și treptat. Supturile nu se pot întreprinde deodată, fiindcă putem foarte ușor îmbolnăvi copilul, care nu se poate obișnui de azi pe mâine cu tot felul de mâncări.



La început în luna a 8-a ori a 9-a, când pornim cu înfărcarea, dăm copilului 5 sugeri de câte 150—160 gr. lapte la sânul mamei, iar în locul unui supt dăm o papă de făină de lapte de vacă pregătită din 1000 gr. lapte, 5 grame făină și 5 grame (linguriță) zahăr, care e gătim în felul arătat mai sus.

După ce copilul s'a obișnuit, din luna a 10-a ori a 11-a, vom da câte 4 sugeri și în loc de 2 supturi dăm pape din făină, lapte și zahăr.

Dela luna a 12—13-a începând vom da numai 2 supturi și de 4 ori diferite mâncări cu făinuri și lapte, legume ori fructe pregătite după cum arătam în paginile de mai înainte.

Din luna a 13—14-a supturile le lăsăm cu totul la o parte și hrănim copilul numai cu astfel de mâncări.

Dela luna 15-a înainte putem da, pe lângă mâncările arătate mai sus și câte un ou fiert moale, brânză, carne de pui și pește proaspăt.

Astfel începând cu înfărcarea cam în luna a 8-a ori a 9-a, ajungem la sfârșit abia în luna a 12-a sau a 13-a și cu încetul obișnuim copilul ca dela vârsta de 2 ani să poată mânca de toate. Băuturi spirituoase: vin,

bere, rachiu nu este iertat a da copilului mie la nici o întâmplare.

În tot cazul vom grijă ca înțărarea copilului mie să nu se facă în lunile de vară, cu călduri mari, fiindcă atât laptele de vacă, cât și celelalte feluri de mâncări se pot ușor strica și astfel foarte lesne îmbolnăvim copilul. Ne vom feri, mai ales, de a pune în mâna copilului tot felul de poame necoapte ori diferite dulciuri pe cari se adună muștele și cu cari de regulă pregătim urdinarea (diareea), de care se îmbolnăvesc atât de des copiii mici în timpul verii.

În timpul înțărării, peste tot, vom grijă ca toate mâncările ce dăm copilului să fie proaspete, curate și foarte bine pregătite.

După cele arătate mai sus, iată care ar putea fi lista de bucate unui copil după ce a fost înțărcat:

Dimineața : 200 gr. lapte cu franzeluță, pâine albă ori cozonac. În loc de lapte se poate da 200 grame supă de făină.

La ora 10 : 100 gr. lapte cu cozonac muiat ori cafea cu lapte, slabă.

La ameză : Supă cu legume, pireu de legume, pireu de cartofi, compot sau fructe.

După ameazi : 150 gr. lapte cu cafea de malț, pâne prăjită sau pezmeți.

Seara : Lapte cu gris sau orez, macaroane fierte. Mai târziu câte un ou fiert, moale. Supă de legume. Fiertură de legume.

Această listă de bucate este numai un fel de îndreptar și nu înseamnă că în afară de cele cuprinse în ea nu se mai pot da și altfel de bucate, se înțelege, — din cele potrivite pentru vârsta copilului.



BCU Cluj / Central University Library Cluj

Bolile copilului mic.

Copilul nou-născut poate veni pe lume, având dintru început semne de boală, cari pun pe gânduri grele pe cei din jur și îndeosebi pe părinți. Unele din aceste semne de boală nu au nici o însemnătate mai mare, altele însă cer grijă bună din partea părinților, pentru ca copilul să poată rămânea în viață. În cele ce urmează ne vom ocupa de aceste boli felurite, arătându-le semnele după cari se cunosc, judecându-le însemnătatea și dând și câteva sfaturi folositoare.

Nașterea prematură.

(*Nașterea înainte de vreme.*)

Uneori copilul nu este purtat cum este regula: 9 luni, ci se naște mai de timpuriu, adecă având abia 7 ori 8 luni. Este firesc ca un astfel de copil să fie mai slăbuț și fără putere când vine pe lume și deaceea foarte mulți copii de aceștia născuți fără vreme, mor de timpuriu. De multeori însă asemenea copil prin o grijă bună se pot mântui și din ei se fac cu vremea oameni sdraveni și sănătoși. University Library Cluj

Greutatea cea mare este la început, în primele zile sau săptămâni după naștere, când au lipsă de cea mai bună îngrijire pentru a putea fi scăpați cu viața.

Cea dintâia și cea mai mare grijă, care trebuie să o avem față de un asemenea copil este că trebuie să-l ținem *mereu în căldură bună*.

Trupul lui slăbit pierde foarte ușor căldura dinlăuntru și pentru aceea va trebui să-l *încălzim mereu cu sticle cu apă caldă, figle încălzite, termofoare etc.*, cari le vom ținea în jurul lui, în pat și le vom schimba

cu altele îndată ce încep să se răcească. În odaia copilului vom face căldură bună, potrivită și vom feri pe copil de orice curent de aer dela ușă ori fereastră. Il vom învălui bine în cărpe calde și flanele de lână și de câteori va trebui să-i schimbăm rufăria, acest lucru îl vom face cu grijă mare, dar mai ales repede, ca trupul copilului să nu răcească. Asemenea copii trebuie să se foarte cu grijă hrăniți și îl vom pune mai des la sân, adecă la câte 2 ore, iar dacă prin controlul la cântar constatăm că nu pot suge destul, le vom mai da cu lingurița, lapte muls dela mamă sau lapte de vacă fierț și pregătit, așa, cum s'a arătat în aceasta cărticică.

O a treia grijă, care trebuie să o avem față de asemenea copii, este că nu trebuie să-i lăsăm culcați mereu numai pe spate, ci îi vom întoarce adeseori pe o parte și pe alta, împache'ându-i bine în haine calde, îi vom purta de mai multeori în zi și pe brațe, fiindcă prin aceste mișcări, facem ca plămânii lui să *respire mai bine*.

Dacă un copil astfel îngrijit începe a lua în greutate (controlul la cântar!) și își menține căldura corpului neschimbată, este

semn că merge bine, se va întări și se va desvolta ca și un copil născut la vreme.

Grija aceasta deosebită va trebui să i-o purtăm însă cel puțin câteva săptămâni, după care, primejdia fiind trecută, copilul se va împărtăși de aceeași îngrijire ca și ceilalți, cari s'au născut cu vreme.

Gălbinarea noului născut.

O foarte mare parte a copiilor noi-născuți suferă în primele zile după naștere de o *gălbinare ușoară*, care trece de obicei în decurs de 3—4 zile.

Uneori această gălbinare este mai *pronunțată*, pielea are culoarea lămâiei, *albușul ochilor este galben, iar udul lor are o culoare închisă, cum este berea*. În asemenea cazuri gălbinarea ține ceva mai mult, 8—12 zile, în cele din urmă ea trece însă și copilul se desvoltă normal.

În astfel de cazuri, părinții nu au pentru ce se îngrijora și speria, căci boala nu are nici o însemnătate mai mare și de obicei trece fără să fie lipsă de vreo doctorie.

Foarte arareori însă, deodată cu gălbinarea, care este foarte pronunțată, copiii sunt

foarte slabi nu sug, nu prea mișcă, dorm mereu și în foarte scurtă vreme se prăpădesc, fără a li se putea da vre-un ajutor, nici chiar de către medic. Asemenea cazuri sunt însă, din ferietire — foarte rare și acești copii totdeauna s'au născut cu vre-un defect mai mare, care nici decum nu se poate vindeca.

Bolile ombilicului (buricului).

a) Sângerarea.

Se întâmplă uneori — ce e drept foarte rar — ca la un copil nou-născut după câteva zile să înceapă a i sângeră buricul. Această sângerare poate fi foarte primejdioasă și de aceea în asemenea cazuri vom chema întotdeauna și cu mare grabă pe medic. Până la sosirea medicului, punem pe locul sângerării vată muiată în spirt și apăsăm binișor, ori facem peste această vată o legătoare, care apasă buricul și astfel ține în loc sângerarea.

b) Hernia (vătămătura) buricului.

Aceasta se întâlnește mai des și anume atuncî când copiii au scaunul greu, plâng mult, varsă sau suferă de tusă măgărească.

Buricul este atunci împins în afară și face un fel de umflătură de mărimea unei alune, a unei nuci sau chiar și mai mare.

Aceste vătămături, uneori trec dela sine în câteva săptămâni, alteori însă se vindecă numai prin operația, care se poate face când copilul ajunge vârsta de 7—8 ani.

O măsură bună este aplicarea unei *legături*, care însă trebuie făcută de medic și care se schimbă tot la 8 zile.

c) Infecțarea buricului.

Atâta vreme, cât rana buricului nu este de tot vindecată și închisă, prin murdăria, care intră în rană, dacă este ținută în necurătenie, se poate isca o infecție a buricului și de aici chiar o *inveninare de sânge*, care este o boală foarte primejdioasă. În asemenea cazuri, când vedem că buricul este roșu și puroiază, că copilul capătă fierbințeli și plânge mereu, vom chiema fără întârziere doctorul, singur în măsură de a ne da un ajutor bun.

Umflarea mamelelor (fâțelor).

Uneori fâțele nouilor-născuți se umflă în primele zile după naștere și dacă le apăsăm

între degete vedem că se scurge o materie albicioasă cum este laptele. Lucru nu are nici o însemnătate, fiindcă asemenea umflături se trag dela sine sau după ce câteva zile am pus comprese cu cârpe sau vată muiată în apă fiartă și apoi răcită.

Fălcărița (Tetanosul).

Este o boală foarte primejdioasă, pe care copiii o capătă cam la 7—10 zile după naștere, din murdăria, care infectează buricul. Când moașa ori altă persoană, care îngrijește de copil, nu ține cea mai mare curățenie la înfăștat și folosește cârpe murdărite cu țărână sau pământ, ori leagă buricul cu ață murdară, buricul se poate ușor infecta cu tetanos. Tot la fel se poate întâmpla din cauza urâtului obicei de a pune pământ sau baligă pe orice rană și îndeosebi asupra buricului încă nevindecat al noului născut.

Boala începe cu o *înșepenire*, mai întâiu a *fălcilor*, apoi a *muschilor feței*, încât ți-se pare că copilul are de gând să râdă. Această înșepenire trece apoi asupra *cefei* și în urmă asupra *trunchiului*, încât în cele din urmă copilul stă *îndoit ca un arc înșepenit*, sprijit-

nindu-se în pat numai pe creștetul capului și pe călcâie.

Această înțepenire ține câteva minute, este grozav de dureroasă, apoi trece, ca după alte câteva minute să vie iară. Cu înaintarea boalei încep a se înțepeni și mușchii gâtului și ai gâtulejului, încât copilul nu mai poate înghiți și nu mai poate răsufla. De regulă, în câteva zile copilul moare între cele mai grozave chinuri.

În asemenea cazuri totdeauna chemăm cu cea mai mare grabă pe doctorul, care în unele cazuri mai poate fi de folos; totdeauna vom grijii însă ca la legatul buricului să folosim numai cârpe curate și să păstrăm cea mai mare curățenie.

Oftalmia noilor-născuți (Puroi la ochi).

Unii copii o capătă în decursul nașterii prin atingerea cu puroiul dela părțile rușinoase ale mamei bolnave, alții o capătă îndată după naștere, prin atingerea cu mâinile murdare și infectate de puroiu.

Ochii copilului la început se înroșesc, apoi se umflă, se lipesc și curge din ei o materie albicioasă, care mai târziu se pre-

face în puroiu gros. Această boală, pe lângă cea mai bună îngrijire abia se vindecă în decurs de câteva săptămâni, adeseori însă când nu este grija destulă, ea poate duce la *orbirea* copilului.

Din cauza acestei primejdii, vom chema totdeauna și cu cea mai mare grabă pe medic, iar până atunci vom curăți ochii cu vată curată, mulată în apă fiartă caldă, în care punem puțin *acid boric* sau *hipermangan* cumpărat dela farmacie. Dacă este numai un ochiu bolnav, îl vom feri pe celalalt de molipsire prin aceea că ochiul bolnav îl legăm cu pansamente curate și ferim ochiul sănătos de orice atingere cu materii, cari ies din ochiul cel bolnav.

Pentru *vindecare*, urmăm tratamentul prescris de medic, iar pentru preîntâmpinarea bolii nu vom trece cu vederea că orice copil, îndată după naștere, să primească în ochi picături de *soluție de nitrat de argint* de 2⁰/₀, după cum am arătat la începutul acestei cărți.

Rachitism (Boala englezească).

Mulți copii, cari s'au născut bine și în cele dintâi luni după naștere s'au dezvoltat

bine, deodată se oprese cu desvoltarea și nu mai dau înainte. Se îngălbenesc la față, dorm rău, plâng mult, mai ales când sunt ridicați în brațe: sunt neliniștiți, zac tot numai pe spate, iar uneori sunt cuprinși de urdinare. Asemenea copii nu pot ședeă când le vine timpul, nici capul nu și-l pot ținea drept. Dinții le ies cu mare întârziere și neregulat și mulți dintre ei ajung vârsta de un an fără dinți, fără să șadă singuri și fără să poată fi ținuți în picioare. Oasele lor sunt umflate și moi, dureroase, iar capul mare, în formă pătrată. Această boală, numită rachitism, ține de regulă destul de mult, mai ales când nu se face nimic pentru vindecarea ei. Prin grijă bună putem vindeca însă asemenea copii destul de bine și destul de iute.

Mai înainte de toate, astfel de copil, trebuie ținuți în *camere (odăi) luminoase, cu mult aier, cu multă lumină și cu soare*. Vom păstra cea mai mare curățenie; o grijă deosebită vom avea însă de hrana copilului. La astfel de copil vom începe din vreme a le da și *alte mâncări* decât numai lapte. Inainte de toate le vom da *fructe și zarzavaturi verzi*, pregătite așa cum am arătat în

altă parte a cărticelei de față. Le vom da din vreme *supe de făină*, cu orez și cu gris, *supe de carne* și chiar *ouă*.

În afară de o hrană foarte bogată în *legume proaspete, în compoturi și fructe*, vom scoate copiii adeseori *la aer*, vom face cu ei băi de soare, ori vom face tratament cu *raze ultraviolete*.

Dintre doctorii, cele mai bune sunt *untura de pește* și *Vigantol*, acestea le vom da însă numai după prescrierea medicului.

Dentitia (ieșirea dinților).

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Celor mai mulți copii le ies dinții la timp și fără de nici o greutate sau semne de boală. Cam în luna a 6-a ori a 7-lea ies mai întâiu cei doi dinți de jos și înainte (incisivii mediani inferiori); la câteva săptămâni iese perechea de deasupra (incisivii mediani superiori); cam în luna a 10-a ori a 11-a ies în dreapta și în stânga, deasupra, alții doi și astfel pe rând până la vârsta de 2 ani ies cu totul 20 dinți de lapte.

Uneori ieșirea dinților întârzie, punând pe gânduri pe părinți, alteori ieșirea dinților este împreunată cu anumite semne de boală.

În asemenea cazuri este bine dacă chemăm doctorul ca să viziteze copilul și să ne îndrume pe calea cea bună.

O ușoară neliniște din partea copilului când îi ies dinții, somnul mai rău, ori pofta de mâncare mai puțină, nu trebuie să ne sperie, căci aceasta trece dela sine foarte tute. Vom griji ca în timpul acesta gura copilului să fie ținută în cea mai mare curățenie și îi vom spăla adeseori mâinile, ca să nu le bage murdare în gură.

Soor (Afte, gurar, plesne, ciuperci).

Când gura copilului nu este ținută în destulă curățenie sau fața din care sugă este murdară, se poate întâmpla ca copilul sugar să capete în gură niște pete albicioase, cari se aseamănă cu rămășițele de lapte, ori smântână și cari pricinuesc durere și uneori chiar o stare de boală.

Mai întâu se arată pe limbă, pe gingii sau pe pielea gurei o roșeață, pe cari apoi cresc, ca bureții, aceste pete albicioase, producând miros greu din gură și durere la supt. Copiii sug greu, unii își pierd pofta de mâncare, sunt neliniștiți și plâng des. Alții

copiii capătă și fierbințeli, li se uscă buzele și capătă diaree (urdinare), din care cauză slăbesc foarte repede.

Boala nu este primejdioasă, totuși, se cere o mare curățenie și îngrijire pentru ca să treacă în scurtă vreme. Mai înainte de toate vom spăla bine sânul (fâța), din care sugă copilul, vom curăți bine, prin fierbere, biberonul și nu vom da copilului decât lapte curat, strecurat și bine fiert. Gura copilului o vom curăți ușor cu cârpuțe curate, multate într'o soluție de borax cu glicerină (2 grame borax la 10 grame glicerină) sau, dacă boala nu se vindecă repede, vom arăta copilul doctorului.

Vărsăturile.

Copiii sugaci varsă adeseori. Câte odată varsă din cauza că li-se dă să sugă prea des, alții, mai lacomi din fire, varsă fiindcă sug deodată prea mult. Asemenea copii nu suferă însă prea mult din cauza vărsăturilor. Ei arată bine, cresc și se dezvoltă ca oricare alt copil sănătos și dacă regulăm nițel timpul supturilor, dându-le să sugă mai rar și lăsându-i la fâță timp mai scurt, de regulă

trec și vărsăturile sau, în orice caz, se ivesc numai rar de tot.

Uneori însă varsă copiii mereu și aproape tot ce au supt și se înțelege că slăbesc de se fac cu timpul numai piele și oase. Aceasta se întâmplă la copiii, cari sunt din naștere nervoși sau au vre-un defect ori boală la stomac, (spasm-piloric) din care cauză suferă și dureri, capătă crampe (sgârçituri) și slăbesc foarte iute. În asemenea cazuri trebuie consultat numai decât medicul, care va putea descoperi cauza vărsăturilor și va putea prescrie și tratamentul de urmat.

Trebuie să știm însă că copiii sugari varsă aproape totdeauna și *la începutul altor boli* grele, cum ar fi pojarul, scarlatină, tusa măgărească etc., așa încât aceste vărsături sunt numai *semne prevestitoare* de alte boli și în astfel de cazuri, deasemenea, vom căuta întotdeauna sfatul medicului. Facem acest lucru, mai ales în cazurile în cari copiii au fost până atunci sănătoși, s'au hrănit bine, nu au vărsat decât rareori și deodată i-au cuprins fierbințeli, împreunate cu vărsături.

De cele mai multeori însă varsă copiii, cari nu sunt hrăniți la sânul mamei lor și

trăiesc cu lapte străin sau capătă și altfel de mâncări. Deaceea este de mare preț, dacă copiii sunt alăptați de cătră mama lor, iar dacă acest lucru nu este cu puțință, urmăm sfaturile și îndemnurile venite dela doctor sau sora de ocrotire și dacă cunoaștem învățăturile cuprinse în această cărticică asupra hranei copiilor sugaci.

În toate cazurile de vărsături ale copilului mic, este bine dacă, în lumina celor spuse mai sus, cercetăm mai întâiu *cauza adevărată*, iar întru început este foarte bine dacă oprim pe 8-10 ceasuri copilul dela orice hrană și îi dăm numai puțin ceaiu slab și îndulett, cu lingurița.

Diareea (urdinare, eufureală, pânticărie).

Copiii sugaci adeseori suferă de diaree. Cauza acestei suferinți poate fi diferită. La copiii, cari sug la sânul mamei se ivește diareea din cauza supturilor neregulate, mai ales când copiii sunt lăsați mereu la sân fără nici o rânduială. Alteori diareea este pricinuită de murdăria, care intră în gura copiilor de pe sânul (fâța) necurățit al mamei, sau din pricină că li se pune în mâna co-

piilor sugari fel de fel de mâncări, cari nu sunt pentru vârsta lor sau nu sunt curate (bomboane, mere, covrigi, pâne).

Diareea copiilor, cari se hrănesc la sânul mamei aproape niciodată nu este primejdioasă. Copiii se vindecă repede dacă ținem mai multă curățenie, dacă le dăm să sugă numai cât trebuie și la soroace regulate și mai ales dacă nu le dăm în mână nici o altfel de hrană străină, care nu se potrivește cu vârsta lor.

Mult mai primejdioasă este diareea, pe care o capătă copiii hrăniți cu lapte de vacă, mai ales în timpul căldurilor, în miezul verii. În astfel de cazuri diareea este pricinuită fie din aceea că laptele nu este proaspăt sau nu este curat, fie că nu este amestecat cum se cere la vârsta copilului sau că nu este fiert și păstrat cum trebuie. În asemenea cazuri laptele se *infectează* cu fel de fel de microbi, cari pătrund în corpul copiilor și cari produc o aprindere de mațe (enterită) și diaree.

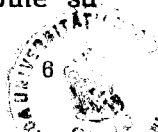
La fel se întâmplă mai ales în timpul verii și din cauza altor fel de mâncări, pe cari le dăm copilului, mai ales din cauza fructelor necoapte și necurățite.

De multeori boala începe deodată cu fierbințeli și ieșiri dese afară, cu dureri de pânțec (colici), când copiii își strâng genunchii spre foale și uneori cu vărsături. Scaunul este subțire ca apa, de culoare galbenă-verzuie și cu particule albicioase, cum este puroiul sau mucii; adeseori observăm în scaun și fire de sânge. Alteori scaunul este dintru început amestecat cu puroiu și sânge, copiii se muncesc foarte mult și au dureri mari până se ușurează și adeseori, din cauza strânsorilor, le iese afară și mașul șezutului (prolaps, anal). Copiii sunt de regulă foarte triști, plâng cu durere, gem și slăbesc văzând cu ochii. Își pierd orice poftă de mâncare, sunt chinuți de sete, zac mai mult pe spate, cu genunchii aduși la gură și sunt cuprinși de diaree de câte 10—20 de ori la zi.

Este firesc ca copiii, mai ales cei mici de tot, cuprinși de o asemenea boală grea, dacă nu li se vine repede în ajutor, se prăpădesc în scurtă vreme, totuși, boala se poate vindeca mai ales dacă băgăm iute seamă și chemăm în grabă doctorul. Avem însă datoria ca să urmăm întru toate sfatul medi-

cului și să ne ținem cu sfințenie de îndrumările primite.

Mai înainte de toate vom opri pentru 24 ore orice hrană, chiar și laptele. În acest timp dăm copilului numai ceaiu sau supe slabe, de orez ori de făină și, dacă avem puțința, căutăm pe seama copilului o *doică*. Un astfel de copil pus la sân, de cele mai multeori, se vindecă foarte repede, fără de nici o altă măsură sau doctorie, numai prin faptul că primește o hrană potrivită cu stomacul și vârsta sa. Dacă acest lucru nu este cu puțință, după 24—48 de ore *de post*, începem a da copilului cu lingurița foarte puțin lapte, îndoit cu ceaiu îndulcit cu sacharină sau cu supă de orez ori supă de ovăz. Pe încetul trecem apoi la lapte îndoit cu ceaiu sau apă fiartă, după cum se potrivește cu vârsta copilului. Se înțelege dela sine că vom avea cea mai mare grijă ca laptele să fie curat, să fie proaspăt și să fie bine fiert, precum în cea mai mare curățenie trebuie să fie ținute și vasele de cari ne folosim și mai ales lingurița sau biberonul, pe cari înainte de întrebuințare trebuie să le fierbem în apă curată.



În ce privește felul cum trebuie pregătit laptele și supele ori ceaiul de carti ne servim, ne vom lua după sfaturile împărtășite în părțile de mai înainte, cuprinse în această cărticică. Cum primejdia cea mai mare de îmbolnăvire este în timpul verii, ne vom feri a înțărca copilul în lunile de vară și vom face acest lucru mai bine primăvara sau toamna.

Dintre doctorii vom urma numai pe cele ce ni le prescrie medicul și nu vom face încercări, luându-ne după sfaturile celor nechemati.

BCU Cluj / Central University Library Cluj **Constipația (ineuierea).**

Copilul sănătos, fie că este hrănit la sânul mamei sale, fie că este hrănit cu lapte străin, are scaun de 2—3 ori în zi. Scaunul este în formă de pireu sau clor gros și are culoarea galbenă-aurie. Unii copii, fie din cauză că sug prea puțin, fie că au stomacul și mașele prea leneșe, ori că amestecul de lapte, care îl primesc, este prea subțire, au ieșire afară mai rar, odată în zi sau chiar abia la 2—3 zile odată și atunci și scaunul este tare și de o culoare mai închisă. Copiii suferă din această cauză. Pofta de mâncare

le scade, dorm neliniștit, limba le este încărcată și plâng adeseori. Dacă scaunul se întărește, prea tare, capătă dureri la ieșire, ba uneori se pot produce și mici crepături la mațul șezutului și chiar și trânji ori hemoroizi.

În cazurile ușoare încercăm prin a rândul regula supturilor, ori prin aceea că dăm mai puțină apă ori ceaiu la laptele de vacă pe care îl punem în biberon.

În cazuri mai grele dăm copilului câte o linguriță de miere curată de stup, înaintea supturilor sau câte o linguriță de oleu de ricină, ori că facem câte un elistir cu apă caldută. Adeseori este de folos dacă după baie facem puțin masaj (tragere) pe pântecul copilului, se înțelege numai ușor, ca să nu producem vreo stricăciune.

În cazurile grele totdeauna chemăm pe doctor.



Cuprinsul:

	Pagina
1. Introducere	3
2. Ingrijind mama, ocrotim copilul	7
3. Câteva cuvinte despre facere și lăuzie	11
4. Ingrijirea copilului nou-născut	15
5. Locuința, patul și somnul copilului nou-născut	20
6. Copilul sănătos	23
7. Copilul bolnav	27
8. Baia copilului mic	32
9. Hrana copilului mic. Alăptarea la sânul mamei	35
10. Alăptarea copilului de către doică	40
11. Alăptarea copilului slab sau născut fără vreme	44
12. Hrănirea copilului cu lapte de vacă	47
13. Cum pregătim laptele pentru copilul mic?	50
14. Se poate hrăni copilul mic numai cu lapte?	53
15. Alte mâncări potrivite pentru sugaci	57
16. Înțărirea copilului mic	61
17. Bolile copilului mic	64
a) Nașterea prematură	65
b) Gălbănirea noului născut	67
c) Bolile ombilicului (buricului)	68
d) Umflarea mamelelor (fâșelor)	69
e) Fălcărița (tetanosul)	70
f) Oftalmia noilor născuți (Puroi la ochi)	71
g) Rachitismul (Boala englezească)	72
h) Dentifiția (leșirea dinților)	74
k) Soor (Afte, gurar, plesne, ciuperci)	75
l) Dărsăturile	76
m) Diareea (Urdinare)	78
n) Constipația (incuierea)	82

Biblioteca populară a Asociațiunii („ASTRA“).

În anul 1932 au apărut până acum următoarele numere vrednice de citit de țaranul român:

Cel ce vrea să sădească în grădina sa, vișă de pomi sănătoși, aducător de roadă bogată, va face bine să citească „*Cultura pomilor*“, după clima, poziția și solul grădinei“ de dl prof. Ieronim Mardan (cu 13 ilustrații) — Nr. 190 — (10 Lei).

Cel ce vrea să aibă sfaturi bune și rețete de mâncări în gospodăria sa, va afla un sftinic foarte potrivit în „*Bucătăria gospodinei dela sate*“, de d-na Ana Victor Lazăr. Broșura aceasta apare în ediția a 2-a, sporită și conține zeci și zeci de rețete de mâncări, dela supe, ciorbe, borșuri, sosuri, până la fripturi de tot soiul, la aluaturi și la sfaturi cum se păstrează legumele și alte alimente. Nr. 191 — (5 Lei).

O cărticică cu minunate sfaturi cetățenești este cea intitulată „*Pentru temelul țării*“. Părintele I. Agârbiceanu, cunoscutul nostru scriitor, vorbește pe înțelesul tuturor despre greutățile timpului, despre trecut, despre binefăcătorii nației, despre buna rânduală, despre „adevărata revoluție“, despre limbă și Sf. Scriptură, așa, cum trebuie să vadă și să înțeleagă țaranul nostru chemările vremii. O educație cetățenească de auri Nr. 192 — (5 Lei).

Cine n'a uitat întâia broșură din „*Biografiile romane*“ (Nr. 186) de A. W. Grube, în trad. lui Nicolae Petra-Petrescu, unde a fost vorba de cei șapte regi romani și de începutul Republicii romane — va citi cu plăcere și interes sfârșitul, despre timpul de eroism și despre decadența Republicii romane. În partea aceasta a doua este vorba despre Hanibal, despre

dărâmarea oraşului Cartagena, despre cei doi Grachi, Tiberiu şi Caius, despre Iuliu Cezar şi omorîrea lui, despre Antoniu şi Cleopatra, despre împăratul August şi despre venirea creştinismului. Nr. 193 — (5 Lei).

„*Ingrijirea mamei şi copilului mic*“, de Dr. Iosif Stoichişia, medicul primar al judeţului Sibiu. Câteva sfaturi foarte folositoare privitoare la tot ce poate fi spus despre o mamă, care naşte şi care vrea să-şi crească copilul aşa, ca să-i facă bucurie în viaţă. Sunt descrise pe larg: baia, alăptatul, hrana cealaltă, înjăreatul, bolile de copil mic, venirea dinţilor şi multe altele. Un sfetnic minunat. Românilor le mor copiii în anii dintâi după naştere. Alţii avem înşirate pricinile, pe larg, ca să ne putem apăra de această primejdie naţională: numărul prea mare de morţi. Nr. 195 — (5 Lei).

„*Dela fraţii noştri din Muntenia*“, snoave şi ghicituri, adunate de domnii N. S. Dumitrescu şi I. N. Popescu. E vorba să ne cunoaştem, fraţii din toate ţinuturile României şi să ne apropiem sufleteşte! Aici au adunat doi oameni de inimă glume şi ghicituri reuşite, ca să se vadă deşteptăciunea munteanului. Nr. 194 — (5 Lei).

„*Dascălul Ionifă*“, povestire din viaţa dela ţară, de Ion Pop-Reteganul. Nu mai trebuie să aducem laude scriitorului acestuia pentru popor; îl cunosc prea bine cetitorii români dela ţară. Şi aici ne povesteşte Pop-Reteganul cu farmecul său de om sfătos, care ştie multe, încât i-ai asculta voroava nopţi întregi, ca la „1001 de nopţi“. Nr. 196 — (5 Lei).

„*Calendarul Astei*“ pe anul 1933, redactat de secretarul literar al „Astei“, dl Horia Petra-Petrescu, va cuprinde, ca de obicei, multe articole şi ilustraţiuni, cu fel de fel de sfaturi, cu povestiri, poezii şi biografii de oameni mari, încât va fi o comoară pentru casa ţăranului român.

Ilustraţia copertei de domnişoara Rea Silvia Radu