

V7 181584

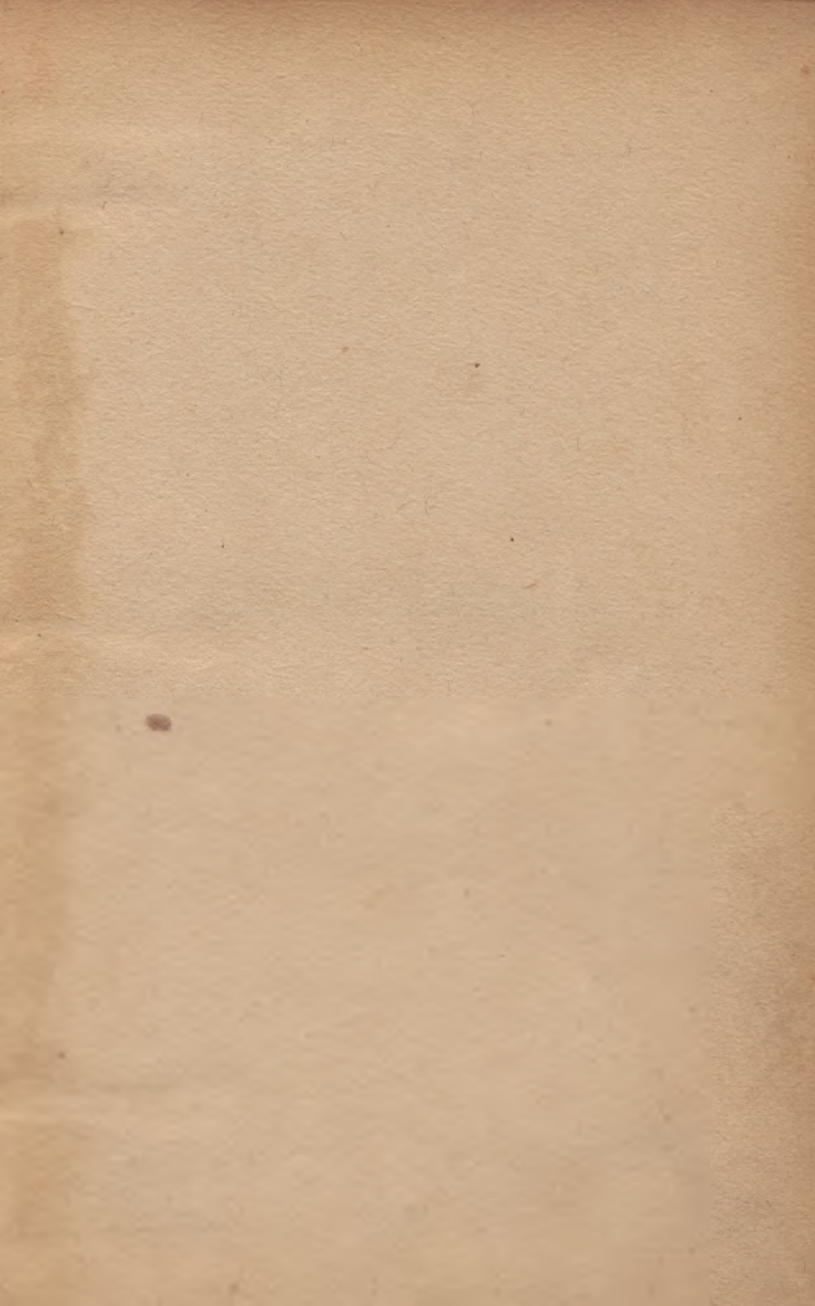
xx 00 1281297

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800053429

39144





ZDROWIE DZIECKA

ZDROWIE DZIECKA

PRZEWODNIK DLA RODZICÓW

podług dzieła D-ra Karola Hochsingera

(ordynatora wiedeńskiego szpitala dla dzieci)

opracował

Dr. Med. Ludwik Wolberg

lekarz chorób dziecięcych



WARSZAWA
NAKŁADEM I DRUKIEM M. ARCTA

1901





503

Дозволено Цензурою.
Варшава, 13 Марта 1900 года.

613.95(083,1)

ROZDZIAŁ I.

SZCZEGÓŁY PIELEGNOWANIA DZIECI W CZASIE SSANIA.

1. UWAGI WSTĘPNE.

Od racjonalnej opieki i pielęgnowania dziecka w pierwszych tygodniach i miesiącach istnienia zależy nieraz życie i zdrowie jego. Każda zatem matka powinna znać objawy prawidłowych czynności życiowych dziecka, jakoteż skrupulatnie spełniać przepisy, podawane w prawdomównych i rozsądnych książkach, mających na celu ochronę dzieci przed chorobami i grożącymi im niebezpieczeństwami.

Pielęgnowanie dziecka stosować się powinno do trzech następujących punktów: 1) racjonalnego odżywiania, 2) troskliwej czystości i 3) skrupulatnej punktualności.

Każdemu mniej lub więcej wykształconemu człowiekowi wiadomo, że większość chorób

powstaje wskutek przenikania chorobotwórczych mikrobow (bakterji) do organizmu ludzkiego, gdzie mnożąc się i żyjąc kosztem ciała, spowodują zmiany chorobliwe. Delikatny organizm dziecięcy mniej posiada odporności przeciw tym bakterjom, niż ciało dorosłych, a niema prawie narządu w ciele dziecięcia, w którymby bakterje te nie mogły osiadać i prowadzić zniszczenia, powodując choroby, kończące się często śmiercią.

Szkodliwe te grzybki przenikają wraz z nie stosownymi pokarmami do ciała, a więc przez kanał pokarmowy, powodując między innymi ciężkie choroby żołądka i kiszek, a szczególnie tak groźną biegunkę noworodków.

Wiemy również, że grzybki te mogą osiadać na błonie śluzowej gardzieli, oraz dróg oddechowych, a zatem, że przenikają do organizmu i przez drogi oddechowe, powodując choroby gardzieli, a także zakaźne choroby wysypkowe (odrę, szkarlatynę i t. p.)

Zarazki te udzielają się dzieciom także za pośrednictwem dotykania zakurzonych lub zabrudzonych przedmiotów, osiadają wtedy w skórze, powodując rozmaite choroby, od lekkiej wrzodzianki—aż do groźnej gangreny (zgorzeli) tkanki komórkowej podskórnej.

Mogą one dostawać się przez obrażone części naskórka (ranki, owrzodzenia, zajądki i t. p.) w głąb organizmu i wywoływać

w nim ciężkie cierpienia ogólne, a nawet zatrucia krwi.

Niestosowne odżywianie i niedostateczna czystość—otoszkodliwości, najbardziej zagrażające młodocianej istocie ludzkiej. Pierwsze powoduje sprawy rozkładowe w kanale pokarmowym dziecka, druga usposabia do zakażenia, ułatwia bowiem bakterjom wnikanie do organizmu. Dbalność zatem o te dwa warunki stanowi główne zadanie higieny dziecka. Przepisy zaś higieniczne, dotyczące noworodka, powinny być wypełniane systematycznie. Odżywianie powinno odbywać się w regularnych odstępach czasu, wolne zaś godziny muszą być przeznaczane na spoczynek, tak nieodzowny dla duchowego i cielesnego rozwoju dziecka.

2. PIERWSZA OPIEKA NAD NOWORODKIEM.

Pierwszym objawem życia nowonarodzonego jest krzyk. Zmiana warunków, tak różnych pomiędzy światem zewnętrznym a łonem macierzyńskim, nieprzyjemnie oddziałują na organizm noworodka i podnieca sferę jego wrażeń czuciowych. W łonie macierzyńskim temperatura wynosiła 37° C., w pokoju zaś po urodzeniu się zastaje dziecko najwyżej 20° C., czuje więc zimno, nadto działają nań promienie świetlne, rozmaite

dźwięki, niemiłe dotknięcia, a wszystko to wywołuje instynktowny objaw niezadowolenia—pierwszy krzyk. Następnie noworodek, któremu w okresie płodowym krew macierzyńska gotowego dostarczała pożywienia i tlenu, przyzwyczajając się musi do samodzielnego oddychania i samodzielnego odżywiania organizmu za pomocą aktu ssania.

Skóra noworodka bezpośrednio po urodzeniu pokryta jest gęstą, kleistą mazią, dla usunięcia której niezbędną jest natychmiastowa—kąpiel.

Przed kąpielą należy, co prawda, oddzielić noworodka od rodzicielki za pomocą przewiązania i przecięcia pępowiny. Pozostającą przy brzuszku resztkę takowej opatruje się wedle zasad naukowych, o czem poniżej.

Ciepłota pierwszej kąpieli wynosić powinna 28° R., czyli 35° C. Dla przekonania się o ciepłocie koniecznie używać należy ciepłomierza (termometru) kąpielowego, a nie ufać ręce, zdarzają się bowiem wypadki oparzenia, jakoteż przeziębienia noworodków. Pierwsza kąpiel nie powinna trwać dłużej nad 5—6 minut.—Po wyjęciu dziecka, tak wrażliwego na zmiany ciepłoty, z kąpieli, należy je natychmiast zawinąć w ogrzane poprzednio, miękkie płócienne pieluszki i wytrzeć do sucha, nie rozcierając zbyt ostro delikatnego ciała. Uwaga ta stosuje się nie-

tylko do pierwszej, lecz i do następnych kąpiei noworodka. Przez nierozsądne kąpanie bardzo łatwo można zaziębić dziecko. Wrażliwość jego na zimno tak jest wielka, iż nawet normalna jego ciepłota, wynosząca 37.8° C. pod wpływem pierwszej 28-stopniowej (Reaumur) kąpiei opada o $\frac{3}{4}$ stopnia i wynosi po kąpiei tylko 37°.

Przedwcześnie urodzone, niedonoszone zatem lub wogóle źle i słabo rozwinięte noworodki nie są w stanie wyrabiać dostatecznej ilości ciepłika, łatwo przeto umierają wskutek ochłodzenia. Takie dzieci należy odrazu kąpać w cieplejszej wodzie (29—30° R.), nadto umieścić je w specjalnym przyrządzie ogrzewającym. Autor niniejszej książki, dr. Hochsinger, urządził własnego pomysłu ogrzewalnię (wylęgalinię, couveuse), w której dzieci znajdują się stale w ciepłocie 34° C. Aparat ten ma to za sobą, iż bardzo prostej jest konstrukcji i nie wymaga żadnego zachodu, z wyjątkiem zapalenia spirytusowej lampki, co rano i wieczór świeżo nalewanej.

3. PIERWSZA ODZIEŻ DZIECKA.

Po kąpiei, uwalniającej noworodka od mazi płodowej i po dokładnem wytarciu należy go natychmiast odziać. Odzież ma na celu zabezpieczenie organizmu od zbytich strat ciepłika, a zatem utrzymanie normalnej

temperatury ciała na jednakowej zawsze wysokości. Normalna ciepłota ciała ludzkiego wynosi przez całe życie 37° C. (do 37.5° C.). Ponieważ noworodki i młode dzieci bardzo łatwo tracą swój ciepłik, przeto wszelką odzież przed nałożeniem należy wprzód ogrzać.— Nasampierw odziewa się dziecę w miękką, płócienną koszulkę, otwartą na plecach i sięgającą aż do dolnej części brzucha. Następnie płócienną pieluszką, w trójkąt złożoną, zawinąć dosyć ściśle dolne części ciała wraz z udami, a wierzchołek pieluszki przeciągnąć od tyłu pomiędzy nóżkami dziecika i założyć na brzuszek, poczem czworokątnym płatem flanelowym obwinąć cały tułów wraz z nóżkami.

Na to wszystko nałożyć ceratę, którą całe ciało się owija, aby zabezpieczyć pościel od przemoczenia. Należy unikać zbyt ściślego zawijania ceratą, lub też zapinania jej na guziki, aby ciało dziecka nie pozostawało w wyziewach i w zaduchu.

Tego rodzaju ubieranie stosujemy aż do czasu, póki dziecko nie nauczy się oddawać wypróżnień do właściwego naczynia.

Inne szczegóły co do ubierania niemowląt znane są wszystkim, pomijamy je zatem, pozostawiając zwyczajom miejscowym.

Zwracamy jednak uwagę, że zwyczaj bandażowania dzieci powijakiem jest nie właściwy i niehygieniczny. Pozbawia on dziecko

wszelkiej swobody, przeszkadza ruchom rąk i nóg, uciska brzuszek, przyciska dolne kończyny do siebie, wskutek czego wydzieliny zatrzymują się w fałdach udowych i pośladkowych, powodując tak przykre dla dziecka wyprzenia. Powijaków używają w celu podtrzymania krzyża (krzyżowa część kręgosłupa) dziecka, lecz pogląd ten nie jest racjonalny, zupełnie zaś zbytecznym okazuje się powijak dla dziecka śpiącego lub leżącego w łóżeczku.

Łóżeczko powinno być tak urządzone, aby dziecko nie mogło uderzać się o nie ani wypaść z niego. Po ubraniu dziecięcia w koszulkę i w kaftanik i zawinięciu w pieluchę, flanelę i ceratę kładziemy je do łóżeczka, przykrywając miękką wełnianą kołdrą i pierzynką. Dla starszych niemowląt wystarcza sama kołderka wełniana.

Odzież ta — koszulka i kaftanik wystarcza przez cały okres karmienia. Pamiętać należy, aby odzież była zawiązywana z tyłu tasiemkami, a nie zapinana na guziki. Guziki kościane lub z perłowej masy łatwo się łamią i kaleczą dziecko, a w guzikach nicianych znajduje się obręczka z drutu, uciskająca ciało.

Na piersiach, pod bródką dziecka, zawiązuje się śliniaczek płócienny, ochraniający koszulkę od zamoczenia śliną i pokarmem, zabezpieczający przeto dziecko od za-

moczenia, przeziębienia i wysypek skórnych na delikatnem ciele.

4. O PIELEGNOWANIU PĘPKA.

Po pierwszej kąpieli, jeszcze przed ubraniem dziecka, należy zabezpieczyć, t. j. opatrzyć pozostałą resztkę pępowiny.

W normalnych warunkach pępowina zasycha i odpada sama po kilku dniach. Ta sprawa oddzielania się pępowiny powinna przebiegać bez gnicia i cuchnącego rozkładu, a racjonalne pielęgnowanie pępka ma na celu zapobieganie tego rodzaju ewentualnościom, nader niebezpiecznym dla zdrowia, a nawet dla życia noworodka. W tym celu powinna akuszerka zaraz po pierwszej kąpieli zawinąć resztkę pępowiny w czysty, miękki suchy płatek płócienny i pokryć to sporym kawałkiem waty opatrunkowej (aptecznej). Następnie obandażować brzuszek dziecka wraz z opatrzoną w ten sposób pępowiną—płóciennym bandażem, długości 1 metra, a szerokości 5—6 centymetrów. Ciepłota i suchość przyczyniają się do szybkiego zasychania pępowiny.

Niektóre akuszerki używają gazy jodoformowej do opatrunku pępka. Jest to bardzo szkodliwe, bo powoduje niekiedy zatrucie organizmu lub też wywołuje wyprysk (ekcemat) na skórze brzuszka. Zanim pępo-

wina odpadnie, należy codziennie kąpać dziecko, a po każdej kąpieli nanowo wytrzeć pępowinę do sucha i opatrzyć ją, jak wyżej.

Po odpadnięciu dobrze jest zasięgnąć rady lekarza, aby orzekł, czy sprawa ta odbyła się prawidłowo.

Na pozostałą ranę kładzie się kawałek waty opatrunkowej, posmarowanej od dołu wazeliną (białą, kosmetyczną, a nie żółtą amerykańską) z kwasem bornym. Na to trzeba nałożyć kawałek suchej waty i znów obandażować. Codziennie należy nakładać taki świeży opatrunek aż do końca trzeciego tygodnia, kiedy rana pępkowa już jest zabliźniona.

Rana pępkowa zabliźnia się niekiedy w kształcie lejka, innym razem wystaje z pępka czerwona fałda skórna, a nawet rodzaj jęczymkowatego wyrostka. Objawy te nie mają znaczenia, niechaj więc troskliwie matki nie trwożą się nimi.

Inna rzecz, jeżeli podczas krzyku dziecka pępek znacznie wypukła się i tworzy okrągły miękki guz; w takich razach mamy do czynienia z przepukliną pępkową, zniewalającą do zasięgnięcia rady lekarskiej.

5. OBJAWY ŻYCIOWE ZDROWEGO NOWORODKA.

Zdrowe noworodki i młode ssawce śpią przez większą część dnia i nocy. Szczegół-

niej noworodek śpi prawie ciągle. Jedyne, gdy głodny, wówczas krzykiem objawia swą potrzebę. Po nassaniu się prawie natychmiast zasypia. Zaledwie w trzecim tygodniu czuwa kilkakrotnie w ciągu dnia po kilka minut, a dopiero w trzecim miesiącu zdarzają się jednogodzinne czuwania. Prawie w ciągu całego pierwszego roku dziecko więcej przepędza czasu na spaniu, niż na czuwaniu.

Zdrowy noworodek sypia zawsze, leżąc na grzbiecie, rączki ma w łokciach zgięte, tak, iż piąstki dotykają szyi. Powieki mocno są zamknięte. Tylko w chorobie zdarzają się inne położenia ciała. Niechaj matki pamiętają przeto, w jaki sposób sypia zdrowe dziecko.

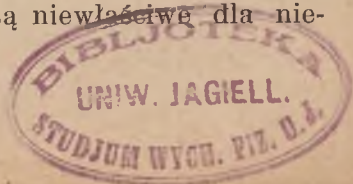
Z początku należy karmić niemowlę tylko co 4 godziny. Od trzeciego lub czwartego dnia należy je karmić co 3 godziny, w późniejszych tygodniach, aż do trzeciego miesiąca życia można karmić co 2 godziny, lecz nie wolno nigdy budzić dziecka ze snu, jeżeliby nawet czas karmienia nadszedł. Warto jednak przyzwyczajać dziecko odrazu do dłuższych przerw, niż dwugodzinne, w początkach zaś czwartego miesiąca wolno je karmić już tylko co 3 godziny. Pomówimy o tem jeszcze szczegółowo w rozdziale o odżywianiu.

Wypróżnienia stolcowe noworodka mają czarne zabarwienie, z zielonkawym odblaskiem, są papkowate, maziste, nazywamy

je dla tego smołką dziecięcą. Pierwszy stołeczek oddaje noworodek zwykle w 12 godzin po urodzeniu. Smołka wydziela się do 3 lub 4 dnia życia. Na piąty dzień zjawia się wypróżnienie stolcowe, zawierające już resztki pokarmu przetrawionego, barwy jasnożółtej, konsystencji papkowatej. Odtąd żółte zabarwienie, podobne do żółtka jajka, pozostaje stałą cechą prawidłowych wypróżnień, które powinny być gęstawe i odbywać się do 3 razy na dobę. To żółte zabarwienie pochodzi od mleka i zjawia się dopiero wtedy, gdy cała smołka wydalona została z kiszek noworodka i gdy pierwsze mleko, wprowadzone do kanału pokarmowego dziecka, zupełnie już strawionem zostało.

Jeżeli dziecko normalnie trawi i prawidłowe posiada narządy trawienia, to przez cały czas karmienia wypróżnienia jednako wyglądać powinny. Zmiana zabarwienia stolców lub ich ilości w ciągu doby wskazuje na zaburzenia w trawieniu lub na niewłaściwość pożywienia. Stany te wymagają pomocy lekarskiej.

Doskonałe trawienie stanowi pierwszy i najważniejszy zarazem warunek prawidłowego rozwoju dziecka. W razie skłonności do zaparcia stolca (obstrukcji) u dziecka, zaleca się lewatywy. Wewnętrzne środki przeczyszczające, które akuszerki tak chętnie stosują, są niewłaściwe dla nie-



uowląt; dają bez potrzeby olejek rycynowy, rzewień (rabarbarum) i ulubiony im proszek troisty, sprawiający wzdęcie kiszek i bolesne kolki.

Matka sama może dać lewatywę dziecku, jeżeli lekarz uznał, że powtarzające się zaparcie nie ma poważniejszego znaczenia.

Aby zastosować lewatywę należy ułożyć dziecko nie na grzbiecie, lecz na boczku, prawym lub lewym, unieść ku górze pośladek, leżący od góry, i ostrożnie wprowadzić do otworu stolcowego kankę dobrze naoliwioną lub nasmarowaną świeżą, oczyszczoną wazeliną. Najlepszym przyrządem do tego jest irrygator, lecz kanka jego powinna być miękką, elastyczną, t. j. gumową rurką (miękkim kateterem). Można używać także sereng lub balonów gumowych, lecz zakończenie ich, czyli kanka powinna być z gumy, a nie z kości, jak to najczęściej bywa. Twarde kanki z zasady są zabronione; w praktyce dziecięcej niejedno niebezpieczeństwo stało się wskutek tych kanek. Najbardziej niebezpiecznymi są twarde kanki przy serengach, działających za pomocą stempła. Wtedy kanka wraz z serengą stanowi jedną całość, a wszelki nacisk, działający na stempel, udziela się także kance, tkwiącej w kiszce odchodowej dziecka i mogącej zranić błonę śluzową кишки, a nawet przedziurawić ją na wylot. Na jedną lewatywę dla

noworodka bierze się około $\frac{1}{4}$ litra (kwaterkę) wody letniej, czystej, lub z domieszką jednej łyżki oliwy prowanckiej.

A zatem, z pokojów dziecięcych należy usunąć wszelkie szpryce i serengi, a zastąpić je irygatorami o miękkich elastycznych kankach.

Zaraz po urodzeniu się oddaje dziecko pierwszy mocz. W ciągu doby powtarza się to 12—15 razy; mocz jest prawie bezbarwny i bezwonny.

Ponieważ leżenie w wilgoci szkodliwym bywa dla dziecka, przeto trzeba często przekonywać się, czy dziecko się nie zamoczyło.

Chociaż mocz dziecięcy nie zawiera tak wielu produktów rozkładu, co mocz osób dorosłych, jednakże wskutek drażnienia stykających się z nim części ciała, wywołuje zaczerwienienia i wysypki. Wobec tego trzeba mieć znaczny zapas pieluszek (około 6 tuzinów). Po każdym zamoczeniu się dziecka trzeba mu podłożyć świeżą i suchą pieluszkę.

Zamoczone pieluszki trzeba wygotować i wyprać w mydlanej wodzie. Bardzo szkodliwym jest używanie pieluszek zamoczonych i tylko wysuszonych (a nie wypranych i wygotowanych). Za pomocą gotowania niszczymy bakterje i ich zarodniki, osiadające w brudnych pieluszkach.

Aby nie narażać dziecka na drażnienie skóry w okolicy pośladkowej i płciowej przez

ściśle przylegające do niej wydzieliny, należy dziecko często rozwijać i pozwalać mu swobodnie leżeć bez poduszki i ceratki. Zachowanie tego przepisu jest nieodzowne, szczególnie, gdy okazuje się zaczerwienienie owych części ciała, zapowiadające następne ich wyprzenia, a tego słusznie obawiać się należy.

Skóra noworodka, po oczyszczeniu w pierwszej kąpeli, jest jednostajnie jasnoróżową i w pierwszych dniach po urodzeniu łuszczy się obficie, szczególnie na plecach; jest to objaw naturalny, nie należy przeto obawiać się go. Po 4—5 kąpielach łuszczenie zazwyczaj ustaje.

Pomiędzy drugim a szóstym dniem skóra u większej części noworodków nabiera żółtego zabarwienia; zmianę tę zwiemy żółtaczką noworodków. Objaw ten nie ma poważniejszego znaczenia i przechodzi sam przez się po upływie drugiego tygodnia, jeżeli tylko, co się rzadko zdarza, nie zależy od wrodzonej choroby wątroby. Akuszerki i stare kobiety, udając wielkie doświadczenie, wmawiają w młode matki, że od «żółtaczki noworodków» zależy żółty wypływ z oczu, a nawet zapalenie powiek u noworodka! Choroby te są następstwem zakażenia oczu noworodka przez wydzieliny pochwowe matki podczas porodu, a do powstawania ich przyczynia się niezachowanie czystości, a potem składa się winę na żół-

taczkę. Stanowczo przeto twierdzimy, że żółtaczka noworodków nie ma nic wspólnego z zapaleniem oczów, lub z zaburzeniami w trawieniu. Najpierwszym i najważniejszym warunkiem zdrowia tak dla położnicy, jak i dla noworodka jest jak najstaranniejsze utrzymanie czystości koło nich; to jest główna ochrona od wszelkich zakażeń.

Noworodki i dzieci ssące w normalnych warunkach nigdy się nie pocią. Zbyt ciepła odzież lub pościel, oraz za ciepłe napoje, lub brak czystości skóry powodują niekiedy pocenie się nowonarodzonych. Poty, występujące bez tych powodów, są objawem gorączki lub poczynającej się krzywicy (choroby angielskiej).

Noworodki nie znoszą światła, i zaciskają powieki w jasno oświetlonym miejscu. Dopiero po trzech tygodniach znika to przykre wrażenie, lecz światło od ciemności odróżnia dziecko w początkach drugiego tygodnia.

W pierwszych 24 godzinach dziecko nie słyszy prawie nic, słuchowy bowiem narząd wypełniony jest gęstą masą, nie przepuszczającą dźwięków. Masa ta zostaje wessana na drugi lub trzeci dzień, wówczas dziecko pod wpływem silnego hałasu wzdryga się, a w 6—7 tygodniu odczuwa już znacznie słabsze wrażenia słuchowe. Przez cały okres karmienia

dziecko nie lubi silnych, przenikliwych dźwięków, a usłyszawszy je, krzywi się i płacze. Dlatego też trzeba pielęgnować dziecko w możliwym spokoju; nie wystawiać go na hałas i przeraźliwe dźwięki, a to celem ochrony bardzo jeszcze wrażliwych nerwów jego.

Smak i powonienie, jak również zmysł ciepła i zimna, istnieją już u nowonarodzonego dziecięcia.

Bezpośrednio po porodzie waży dziecię około 3—3½ kilogramów (6—7 funtów) i ma 50 ctm. długości. Obwód główki wynosi 35 ctm., obwód klatki piersiowej tyleż prawie. Tętno (puls) u śpiącego noworodka uderza 130 razy na minutę, u starszego potem 120. Podczas czuwania dziecka tętno uderza jeszcze częściej. Ilość oddechów wynosi 35 na minutę, u starszego 30.

Noworodek objawia wszystkie swe potrzeby i niedomagania—krzykiem. Trzeba przeto poznać się na charakterze krzyku i rodzajach jego. Dziecka krzyczącego nie należy uspakać pieszczotami, zabawianiem, bujaniem, i t. p., lecz trzeba wpierw przekonać się, co stanowi przyczynę krzyku i takową usunąć. Dziecko krzyczy, gdy głodne, gdy mu mokro, gdy je co boli, gdy zbyt mocno zawiązane, słowem, gdy jakakolwiek przykrość mu dolega.

Będąc pewnym, że dziecko nie krzyczy z głodu, należy je zupełnie rozebrać

i przekonać się, czy jakaś z wymienionych powyżej przyczyn nie stanowi przyczyny krzyku.

Zaczerwienienia i wyprzenia w okolicy ud, pachwin, odbytu, a także szyi i karku, bywają często przyczyną krzyku, o czym rodzice zazwyczaj nie wiedzą i zaniedbują leczenia tych przykrych cierpień. Na zaczerwienienia te pomagają okłady z gulardowej wody; po wyleczeniu trzeba miejsce zapudrować mineralnymi proszkami np. bizmutem, magnezją paloną lub talkiem, ale nie próchnem ani pudrem ryżowym.

Wskutek przeładowania kiszek i rozdęcia ich gazami, dzieci dostają bóleści (kolki, wzdęcia), dlatego krzyczą długo i przeraźliwie. Uspokajanie tego krzyku za pomocą piersi, choć zwykle na chwilę pomaga, jest błędnem, gdyż kanał pokarmowy znowu zostaje napełniony, z czego bóleści jeszcze bardziej wzmagają się.

Nie trzeba zatem nigdy dla uspokojenia dziecka dawać mu piersi.

Dzieci, uspakajane za pomocą karmienia i pieszczot, łatwo przywykają do tego, rozkapryszają się, rozpieszczają, a stan ten trwa nie tylko w pierwszych miesiącach ich życia, lecz i później, tak, że wskutek ciągłych krzyków we dnie i w nocy dzieci te stają się nieznośnymi dla całego otoczenia. Z takich dzieci wyrastają następnie istoty kapryśne i za-

rozumiały, matki zaś ich, jak zauważyłem nieraz w praktyce, stają się nerwowe i anemiczne.

Podobneż uwagi nasuwają się w sprawie usypiania dzieci. Nie należy nigdy starać się o sztuczne uśpienie dziecka, lecz pozostawić to naturze. Dzieci same chętnie i prędko zasypiają, jeżeli tylko nie są rozpieszczone i jeżeli krzyk, światło, hałasy, robactwo i t. p. nie przeszkadzają im zasnąć i spać spokojnie.

Dlatego też pamiętać trzeba, że dziecku potrzeba ciszy i spokoju.

Rozumiesz, że używanie środków nasennych w celu usypiania dzieci nie tylko jest niewłaściwe, lecz bardzo szkodliwe. Wszystkie te środki są truciznami. Niektóre mamki, a nawet matki, używają odwaru z makówek, jako środka nasennego dla dzieci. Ależ makówki zawierają substancję odurzającą, podobną do opium i nieraz już spowodowały śmierć dzieci! Ostrzegamy zatem przed tem barbarzyństwem.

6. PIELEGNOWANIE SKÓRY, KĄPIEL I PRZEPISY CO DO CZYSTOŚCI.

Dla zachowania zdrowia noworodka niezbędnem jest pedantyczne zachowanie czystości skóry jego za pomocą kąpeli i obmywań.

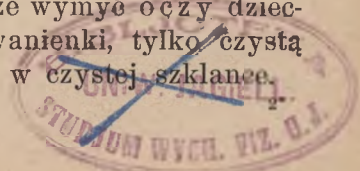
W pierwszym roku życia powinno być dziecko codziennie kąpane.

Najlepiej kąpać je w rannych godzinach, lecz dla kąpieli nie należy budzić ze snu. Temperatura wody powinna wynosić 28° R., mierzona ciepłomierzem, nie ręką!

Podczas kąpieli podtrzymuje się główkę i kark dziecka lewą ręką, tak, aby wystawała nad powierzchnię wody.

Woda kąpielowa nie powinna dostawać się do oczów dziecka, zawierające się bowiem w niej nieczystości mogą spowodować zapalenie oczu. Używania gąbek przy kąpaniu dzieci stanowczo odradzam, w nich bowiem gnieźdzą się rozmaite szkodliwe bakterje, tak że chcąc mieć zupełnie czystą gąbkę, trzebaby ją wygotować przed każdym użyciem. Prócz pleśni i bakterji, w otworkach gąbki osiada kurz i nieczystości a zatem, nawet po wygotowaniu, należałoby ją przechowywać w szczelnie zamkniętem naczyniu. Zamiast gąbki polecam przeto watę opatrunkową Bruns'a, pozbawioną tłuszczu, za każdym razem świeżą; po użyciu rzuca się ją do kubła, poczem pali się ją lub wyrzuca. Dla namydlenia ciała dziecięcego można używać wygotowanego (za każdym razem) miękkiego płata flanelowego.

W kąpieli trzeba także wymyć oczy dziecka, lecz nie wodą z wanienki, tylko czystą i letnią, przygotowaną w czystej szklance.



Do tej procedury używamy również waty Bruns'a lub wygotowanego płatką płóciennego. Oczki dziecka wyciera się od zewnątrz ku wnętrzu, a nie w przeciwnym kierunku, aby nie wcierać w powieki śluzu, znajdującego się u wewnętrznego kąta oka.

W kąpieli należy także codziennie obmywać główkę dziecka mydłem, na niej bowiem wydziela się bardzo wiele łoju skórniego, który, w razie niezachowania czystości, łączy się następnie z kurzem i brudem, tworząc strupeczki, zwane ciemieniuchą. W razie dłuższego trwania ciemieniuchy powstają na główce dziecka wysypki (ekcemy), które należy leczyć.

Wiele matek przypuszcza, że codzienne kąpiele «osłabiają» dzieci, mające nawet więcej niż 5 — 6 miesięcy. Jestto przesąd bardzo szkodliwy. Wobec częstego walańia się dziecka kałem, moczem, śliną i mlekiem, a także wymiocinami, trzeba je kąpać codziennie przez cały okres karmienia. Kąpiel służy nie tylko do oczyszczania, lecz podnieca zarazem działalność skóry i nerek i ożywia przemianę materji.

Podczas kąpieli trzeba także wymyć dziecku usta płatką płócienną, lub kłaczkiem waty opatrunkowej, umaczonej w roztworze kwasu bornego (łyżeczka proszku na szklankę wody letniej). W ustach dziecka pozosta-

ją resztki mleka, które bardzo łatwo pod wpływem wysokiej ciepłoty ust ulegają rozkładowi. Właściwie należałoby wymywać jamę ustną po każdym ssaniu, ale zbyt częste wycieranie drażni skórę ust i dlatego tak częste wymywanie jest zbyteczne. W każdym jednak razie należy to czynić 3—4 razy na dzień, lecz bardzo lekko i ostrożnie, nie rozcierając błony śluzowej ust. Wymywanie to ważne jest i z tego względu, że w ustach łatwo osiedla się swoisty grzybek pleśniowy, wywołujący chorobę jamy ustnej zwaną Soor (pleśniawki); częste zaś wymywanie ust roztworem kwasu bornego zapobiega tej chorobie.

Oprócz kąpania, należy przed wieczorem jeszcze raz obmyć całe ciało dziecka ciepłą wodą (26—27° R.), a szczególnie w owych miejscach, które tak często ulegają zanieczyszczeniu.

Hartowanie noworodków, szczególnie za pomocą chłodniejszych obmywań i kąpeli (niżej 28° R.) nie ma sensu, a nawet jest szkodliwe, gdyż wątki organizm dziecięcy nie jest jeszcze zdolnym do regulowania ciepła, łatwo przeto ulega przeziębieniu. Chłodniejsze kąpiele stosować można dopiero w trzecim roku życia dziecka, lecz z wielką ostrożnością, o czem poniżej będzie mowa.

Ponieważ zbyt częste obmywanie noworodków wodą i mydłem jest szkodliwe dla ich

cienkiej i delikatnej skóry, przeto stosować je należy tylko po zawałaniu się dzieci kałem tj. 2—3 razy dziennie, po zamoczeniu się zaś moczem, który jest płynem czystym i mało drażniącym, trzeba tylko zmienić pieluszkę, zamoczone miejsce osuszyć watą i zapudrować mineralnym proszkiem (federwajsem, magnezją lub bizmutem).

Przy rozwolnieniach lub flegmistycznych wypróżnieniach okolica odbytowa bywa silnie zaczerwienioną lub poranioną. Obmywanie takich części zwyczajną wodą jest szkodliwe, należy przeto zastąpić ją jedno-procentowym roztworem kwasu bornego lub octanu glinu w wodzie.

Naturalnie, obmywania tych części powinny być dokonywane za pomocą waty opatrunkowej, przyczem nie trzeba mocno rozcierać skóry, lecz tylko, dotykając jej, obsuszać. W razie istnienia prawdziwej ekcemy w okolicy stolcowej potrzebną jest rada lekarska.

Pieluszki, używane dla dzieci, powinny być suche i bezwonne. Cuchnące zawierają w sobie resztki wydzielin, które ulegają rozkładowi, co powoduje właśnie ów odór. Dlatego też zanieczyszczona pielucha powinna być wygotowaną w gorącej wodzie, zwyczajne zaś sparzenie gorącą wodą, a nawet wymycie jej mydłem nie wystarcza.

W nowszych czasach prof. Juljusz Kraut

z Monachjum zaproponował używanie worka z miękkiej gumy; worek ten umieszcza się w poduszce dziecka, celem zbierania się w nim wypróżnień dziecięcych, które wskutek tego nie mogą drażnić ciała. Urządzenie to nazywa D-r Kraut: «suchem łóżkiem dla ssawców i małych dzieci». Szczegółowy opis tego łóżka byłby zbyt obszerny dla naszej książki, pomijamy go zatem, zaznaczając tylko, że posiada ono wielkie przydatności dla zdrowia niemowlęcia, wszystkie bowiem jego wydzieliny zbierają się w tym worku, nie drażnią i nie oziębiają ciała, nadto zaoszczędza się wielu pieluch i ciągłego ich prania. Taki worek gumowy wypróżnia się rano i wieczorem, poczem wymywa się go wodą i mydłem i zakłada na nowo.

W obecnych czasach, kiedy tak często i tak wiele używa się środków antyseptycznych, wiele osób, przejętych postępem, a nie rozumiejących go dostatecznie, przy lada sposobności z przesadną gorliwością używa niepotrzebnie tych środków. Największą popularnością cieszą się u nich: kwas karbolowy i jodoform, którymi obmywają lub posypują najmniejszą ranę, zadrażnienie, a nawet najłżejsze zaczerwienienie skóry. Nie zapominajmy jednak, że środki te są silnymi truciznami, że skóra łatwo je wchłania, i że przy znanej wrażliwości organizmu dziecięcego drobne nawet ilości tych trucizn, nie-

szkodliwe dla dorosłych, małym dzieciom wielką wyrządzają szkodę. Dlatego też dla domowego użytku zalecamy obmywanie ran i zacierwienień — roztworem kwasu borowego, octanu glinu, wodą gulardową, lub smarowanie wazeliną borną.

Ohydnym i szkodliwym zwyczajem, przeciżącym wszelkim zasadom czystości i higieny, jest używanie smoczków, zawierających nieco bułki, rozmoczonej mlekiem i osłodzonej cukrem, które wtyka się w usta dzieciom, aby je uspokoić lub uwolnić się od ciągłego nadzoru nad nimi. Pod wpływem śliny i ciepłoty masa ta w smoczku rozkłada się, fermentuje kwaśno, zaraża usta ssawca i powoduje następnie choroby żołądka i kiszek. Dzieci łatwo przyzwyczajają się do smoczków, lecz też i łatwo odzwyczajają się od nich, a zatem, nie trzeba ich do tego przyzwyczajać.

7. JAK MA BYĆ URZĄDZONY POKÓJ DLA DZIECKA?

Pokój, przeznaczony dla noworodka, powinien, o ile możności, odpowiadać wszelkim warunkom higieny. Elegancja winna grać tutaj rolę podrzędną, jest nawet szkodliwą; głównym zaś warunkiem zawsze i wszędzie winna być czystość!

Dobrze by było, aby pokój ten miał dwa okna, zwrócone na południe lub na południo-

wschód; winien być suchy, widny i bezwony, zdala od kuchni, wychodka, stajni lub śmietnika. Ostatnie, narożne pokoje, jako trudne do przewietrzania, nie są właściwe.

Najlepszy pokój mieszkania należy przeznaczyć na pokój dla dziecka. Nieraz jednak, nawet w zamożnych domach, dzieje się przeciwnie: najlepsze pokoje przeznaczone bywają na salony, buduary, fumoiry, najgorsze — na dziecięce. W ciasnych i ciemnych pokojach dzieci nabywają niedokrwiistości, osłabienia mięśni i krzywicy!

Dla uniknięcia kurzu i śmieci, przy zamiataniu należy podłogę w pokoju dziecięcym wycierać nieco zmoczoną ścierką lub sukniem, a nawet, jeśli można, pokryć ją ceratą lub linoleum, które się łatwo zmywają, a meble jasno pomalować i polakierować, aby dały się zmyć wodą. Wszelkie dywany, portjery, ciężkie firanki przy oknach i łóżkach są zbyt ciężkie; w nich zbiera się kurz i gnieźdzą się bakterje.

Ciepłota w pokoju dziecięcym powinna wynosić 15° R., niezbędnym jest przeto cieplomierz, zawieszony na ścianie. Pokój ten, jak i inne pokoje, należy kilka razy dziennie przewietrzać nawet w zimie; podczas tego wynosi się, naturalnie, dziecko z pokoju, dokąd powraca dopiero po zamknięciu okien i ogrzaniu powietrza.

Jeżeli noworodek jest jedynem dzieckiem w rodzinie, to w pokoju powinna z nim sypiać tylko mamka; a jeżeli matka sama karmi, to dziecko może sypiać w sypialni rodziców, lecz winna ona być obszerna i wysoka.

8. ŁÓŻECZKO. USYPIANIE DZIECKA.

Najważniejszym meblem pokoju dziecięcego jest łóżeczko. Tak powszechnie używana dawniej kołyska obecnie ze względów higienicznych bywa usuwaną z użycia, gdyż kołysanie jest szkodliwe, działa bowiem hypnotyzująco na dziecko, a chociaż tym sposobem łatwiej je uspić, lecz przyczynia się to do stępienia nerwów i przyzwyczajają dziecko do sztucznych środków nasennych. Kołyska zatem jest niepotrzebną, niewłaściwą i szkodliwą!

Dziecko, nie znające kołyski, usypia bardzo dobrze i łatwo samo przez się, gdy jest senne i gdy mu nie dolega (chłód, wilgoć, niewygodne położenie, skrępowanie członków, hałas, robactwo, śpiewy i t. p.). Te to przyczyny usuwać należy, a wtedy kołysanie i śpiewy (!) staną się zupełnie zbyteczne.

Dla tych samych powodów nie trzeba, celem usypiania, bujać i huścić dzieci na rękach, co z taką gorliwością uprawiają nasze mamki, niańki i bony, przyczem niby to

im śpiewają, a właściwie krzyczą i to w samo ucho. Co to za straszny zwyczaj!

Dziecko sypia dużo, i sen ten jest mu potrzebny, lecz sztuczne wywoływanie go nie tylko nie ma celu, lecz jest szkodliwe.

Od chwili urodzenia się powinno dziecko sypiać w tem samym łóżeczku, które służyć ma dlań i w kilku latach następnych. Musi ono być dosyć wysokie, aby osoby, pielęgnujące dziecko, nie były zmuszone nadto nachylać się. Boki łóżeczka mają być zabezpieczone siatkami, aby dziecko nie wypadło. Materace sprężynowe jako puste wewnątrz, są niewłaściwe; zamiast nich zalecamy materace, wysłane końskim włosiem, a pokryte płótnem i gumową powłoką, na którą kładzie się jeszcze druga warstwa płótna, a na niej dopiero układa się dziecko.

Łóżeczka dziecięcego nie trzeba ogrzewać flaszkami podczas snu dziecka, lecz poprzednio, zanim się je położy.

Kołderki nie należy naciągać na usta i nossek dziecka, lecz tylko po szyję.

Mamce lub matce nie wolno brać dziecka w nocy do swego łóżka, powinno ono zawsze samo sypiać. Najlepiej w nocy nie karmić i przyzwyczaić dziecko do tego; a jeżeli się daje w nocy pierś dziecku, to powinno się to robić jaknajrzadziej i natychmiast po nakarmieniu trzeba dziecko położyć napowrót do łóżeczka i nigdy go przy piersi



nie zatrzymywać! Już nieraz zdarzały się wśród snu wypadki uduszenia dzieci przez starsze osoby, śpiające wraz z nimi!

Koszykowy wózek potrzebny jest dla dziecka, aby mógł je wywozić na świeże powietrze. Wózek ten pozwala dziecku leżeć podczas spaceru, niema więc potrzeby noszenia go na rękę, nadto mamka ma ręce swobodne, może więc uważać na dziecko, nie męcząc się, a nawet odpoczywając. W wózku takim, wysłanym materacem, jak wyżej, dziecko może nawet sypiać podczas pierwszych miesięcy życia. Najlepiej jednak na noc kłaść dziecko do łóżeczka, do krótszej zaś drzemki dziennej i spacerów korzystać z wózka. Wózek dziecięcy powinien być o tyle głęboki, aby dziecko wypaść z niego nie mogło. Budka wózka winna być urządzona do przekładania na obie strony dla ochrony od wiatru i słońca, a zawiasy zasłonięte ochraniającą skórą, aby rączka dziecka nie mogła dostać się pomiędzy nie i uleść zgnieceniu.

9. NIEKTÓRE UWAGI DOTYCZĄCE NOSZENIA DZIECKA, OKRYCIA, WYNOSENIA NA ŚWIEŻE POWIETRZE, CHODZENIA, ZABAWEK i t. d.

Dziecko powinno być noszone w poduszce, póki nie nauczy się siedzieć prosto bez wyginania grzbietu i gdy zdoła trzymać główkę prosto, bez opuszczania jej na dół lub na bok.

Ma to miejsce zazwyczaj już w 5—6 miesiącu życia. Przedwczesne zmuszanie niemowląt do siedzenia miewa złe skutki, osłabia mięśnie i kręgosłup, a u dzieci, skłonnych do choroby angielskiej, spowoduje skrzywienie kręgosłupa.

Chcąc podnieść dziecko, nie trzeba chwycić go za rączki, lecz oburącz obejmować klatkę piersiową pod paszkami. Nosić na rękę dziecko należy przekładając co pewien czas z ręki na rękę, gdyż przy jednostronnym trzymaniu może nastąpić skrzywienie kręgosłupa (fig. 1). Dzieci, umiające już siedzieć, nie powinny być przez cały dzień noszone na rękę, bo kręgosłup ich łatwo ulega skrzywieniu, a przysiętem dzieci rozkapryszają się, tak, iż nie chcą potem leżeć w łóżeczku, lecz wymagają nieustannej obecności matki lub niańki. Zwykle ten najgorzej działa w razie choroby dziecka, które wymaga, aby je bezustannie noszono, a gdy życzeniu temu nie staje się zadość, wówczas krzyczy ciągle, co nie przyczynia się wcale do szybkiego wyzdrowienia.

Przedwczesne przyzwyczajanie dzie-



Fig. 1. Skrzywienie kręgosłupa wskutek jednostronnego trzymania dziecka na rękę.

ci do chodzenia również jest szkodliwe, jak przedwczesne sadzanie. Wszelkie aparaty, wszelkie maszyny (stołki, chodaki, pasy i t. p.) są zbyteczne, a nawet szkodliwe; należy cierpliwie czekać, aż naturalny instynkt i poczucie siły mięśniowej skłoni dziecko do samodzielnego podnoszenia się i do prób chodzenia. Aby mu ulżyć w tym względzie, pożądane jest, choć nie konieczne, otoczyć je meblami (stół, krzesła, szafy i t. p.) o które mogłoby się opierać. Ponieważ jednak o ostre brzegi mebli łatwo rozbić się może, przeto zamiast nich zalecam barjery do chodzenia; są to deski, wysokie na $\frac{1}{2}$ metra, ułożone w czworobok i wewnątrz dobrze wysłane. Dziecko wstawia się w środek czworoboku i pozostawia własnemu przemyślowi. Wówczas czołga się ono, podnosi i próbuje chodzić. Naturalnie, że na podłodze, otoczonej przez barjerę, rozścielamy dywanik.

Ponieważ dzieci podczas snu rozgrzewają się, przeto nie trzeba ich zaraz po obudzeniu się wyjmować z pościeli i nawpół-nagich obnosić po pokoju, wtedy bowiem najłatwiej je przeziębć. Wogóle niejednokrotnie można zauważyć, że górne części ciała dziecięcego ochrania się koszulką, kaftanikiem i chustką, podczas gdy dolne t. j. nóżki, uda i pośladki pozostawia się bez ubrania i wystawia na działanie otaczającej atmosfery. Stąd łatwe przeziębienie; dobrze więc dzieciom, wyjętym

z poduszki i noszonym, nakładać pończoski, sięgające do kolan. Stawianie niemowląt bosemi nóżkami na zimnych stołach lub podłogach wywołuje podrażnienie skóry, udzielające się całemu ciału i objawiające się kichaniem i katarem. Oprócz pończoch używa się jeszcze flaneli, którą owija się nóżki, pośladki i brzusek.

Dziecko, przebywające w pokoju, nie potrzebuje żadnego nakrycia na głowę. Tak rozpowszechnione dawniej czepeczki są zbyteczne, a nawet szkodliwe, gdyż rozgrzewają główkę i przyczyniają się do obfitszego wydzielania tłuszczu ze skóry na główce i do wytwarzania ciemieniuchy. Co do tej ostatniej, to jakiś dziwny przesąd nie zezwalał na usuwanie jej; tymczasem trzeba ją jaknajszybciej usunąć, aby wskutek rozkładu strupków nie wytworzyło się zapalenie skóry na główce. W tym celu naciera się na noc całą główkę oliwą prowancką, obwija płatem gumowym, a nazajutrz rano zmywa letnią wodą i mydłem glicerynowem.

Przy wynoszeniu dziecka na dwór podczas chłodniejszej pory roku, nakłada się na główkę jego czepeczek (z siatki o dużych okach), a na to lekki kapelusik.

Zakrywanie welonem twarzy dziecka podczas snu jest szkodliwe dla zdrowia, utrudnia bowiem dopływ powietrza, rozgrzewa je zanadto, i wskutek tarcia o nosek, bródkę

i policzki rozbudza dziecko. Zamiast welonu lepiej używać wózka z budą, zasłaniającą dziecko od przewiewu i zbyt jaskrawych promieni świetlnych.

Niemowlęta powinny być wynoszone codziennie na świeże powietrze, jeżeli jest pogodnie i ciepło. Dzieci, urodzonych w zimie, nie wynosi się przez pierwsze trzy miesiące na powietrze, łatwo bowiem ulegają przeziębieniu. Dzieci zaś, które w lecie przyszły na świat, mogą być jaknajwcześniej wynoszone; lepiej jednakże poczekać z tem aż do chwili zaszczepienia i przyjęcia się ospy ochronnej. W pogodę, w lecie może dziecko przez cały dzień pozostawać na powietrzu, w zimie zaś wynosi się je dwa razy dziennie, za każdym razem na 15—60 minut, stosownie do temperatury. W dnie dżdżyste, wietrzne i bardzo zimne nie wynosi się dzieci wcale z domu. Hartowanie tak młodych istot jest niewłaściwe.

Huśtanie dziecka, jako też podrzucanie, uprawiane tak często ze względu na pewną widoczną radość, jaką nagle te ruchy sprawiają dziecku, jest dlań szkodliwe, powoduje bowiem wstrząśnienia mózgu, nadto w razie nieostrożności grozi dziecku silnem rozbiciem.

Podobniez bezsensowym jest zwyczaj zwracania uwagi dziecka na osoby i przedmioty za pomocą silnych wrażeń zmysłowych (krzyk, dzwonienie, łechtanie, klaskanie, zapalona

świeca, szczypanie i t. p.). Hałaśliwe zabawy starszych dzieci również przeszkadzają niemowlętom, a szczególnie mającym już po kilka miesięcy; zwracają one uwagę na te zabawy, na śmiechy i krzyki, zapominając o głodzie i śnie, czego wynikiem bywa słaby rozwój ciała i blada cera.

Najlepiej przeto, gdy dziecię ssące posiada swój własny pokój, o czym już powyżej była mowa i gdy się tego wszystkiego unika.

Przyzwyczajenie do czystości tj. do oddawania wydzielin nie pod siebie, lecz do nocnika, powinno rozpoczynać się już podczas okresu karmienia, a mianowicie od szóstego miesiąca życia: zaraz po obudzeniu się dziecka należy je wyjąć z łóżeczka i trzymać nad nocnikiem, a w ciągu dnia, gdy nie śpi, trzeba to co godzinę powtarzać. Dziecko wkrótce rozumie znaczenie tego wysadzania i przyzwyczajają się do regularnego oddawania wydzielin.

Ponieważ dzieci biorą wszystko do ust, przeto trzeba zwracać uwagę na zabawki, które im dajemy, a mianowicie unikać wszelkich przedmiotów farbowanych. Nawet ubiory lalek powinny być z białego płótna, albowiem tanie tkaniny farbowane są zazwyczaj trujące. Najlepszymi zabawkami dla dziecka są wyroby z białej gumy. Zabawek metalowych także nie trzeba dawać małym dzieciom, na nich bowiem osadza się grynszpan, nadto mogą

się niemi skaleczyć. Przypominamy, że dzwoneczki, umieszczane na grzechotkach, bardzo łatwo odrywają się, skutkiem czego dzieci mogą je połknąć, co jest bardzo niebezpiecznym i dlatego należy używać grzechotek bez dzwoneczków przyczepionych. Zabawki te muszą być jednak zupełnie czyste, a zatem przed daniem ich dziecku za każdym razem starannie umyte i czystym płatkami wytarte, bo na nich osadzają się rozmaite nieczystości, a dziecię bierze zabawki do ust.

Nie powinno się pozwalać, by pies lub kot lizał dziecię, lub żeby dziecko ich dotykało albo, jak się często zdarza, rączkę im w pysk wkładało. Niesie ono potem tę rączkę do buzi, a ponieważ na skórze zwierząt znajdują się często nieczystości i zarazki, nabywa choroby, której przyczyny zwykle domyśleć się nie możemy.

10. UWAGI NAD ROZWOJEM CIAŁA SSAWCÓW.

Najpewniejszą miarą dla oceny prawidłowego rozwoju ciała dziecka jest przybywanie wagi. W okresie karmienia ciężar ciała dzieci wzrasta wedle pewnych określonych praw. W ciągu pierwszych dni po urodzeniu dziecko traci na wadze, z powodu wydalenia się smołki, przyzwyczajania się do nowych warunków życia i niedobrego jeszcze trawienia pokarmu. Strata ta na wadze wynosi około $\frac{1}{4}$ kilograma (przeszło $\frac{1}{2}$ funta).

Dzieci, karmione piersią, nieco mniej tracą na wadze, niż te, którym podawane bywa mleko krowie.

Od 4-go dnia życia poczyną dziecko ponownie nabierać wagi, a około 10-go dnia powraca do tej wagi, jaką posiadało w dniu narodzin. Przeciętnie waga donoszonego noworodka wynosi $3\frac{1}{4}$ kilograma (siedm funtów).

Oto tabliczka prawidłowego przyrostu wagi noworodków.

Pierwotna waga nowonarodzonego jest 3250 gramów.

	Przyrost wagi.		Waga ogólna.	
Koniec	1 miesiąca	750 gramów	4000	gramów
„	2	700	4700	„
„	3	650	5350	„
„	4	600	5950	„
„	5	550	6500	„
„	6	500	7000	„
„	7	450	7450	„
„	8	400	7850	„
„	9	350	8200	„
„	10	300	8500	„
„	11	250	8750	„
„	12	200	8950	„

Znaczne różnice pomiędzy wagą dziecka a wykazanymi w tej tabliczce cyframi są oznaką złego rozwoju noworodka.

W pierwszym kwartale powinno dziecku przybywać po 30 gr. dziennie, w drugim kwartale po 18 gr., w trzecim po 12 gr., a w czwar-

tym po 8 gr. W końcu roku pierwotna waga noworodka (7 funtów) powinna wzrosnąć w trójnasób (21 f.). Złe odżywianie i choroby powstrzymują prawidłowy przyrost wagi.

Trzeba się starać ważyć dziecko co tydzień w tym samym dniu i godzinie i zapisać wynik ważenia. O dobroci i dostateczności pokarmu nie można sądzić z samego wyglądu dziecka: tylko przybytek na wadze jest racjonalną i prawdziwą wskazówką rozwoju dziecka.

Do ważenia dzieci nadaje się waga dzieciętna; wagi sprężynowe i balansowe są niewłaściwe. Ważąc dziecko, pokrywamy szalkę wagi płatem flanelowym, na którym układamy dziecko, odziane w koszulkę i kaftanik i przykryte pieluszką. Od ogólnej wagi odejmuje się następnie waga tej odzieży, którą dziecko miało na sobie przy ważeniu, nie zaś innych podobnych kawałków bielizny, nie wszystkie bowiem jednakowy posiadają ciężar.

Długość noworodka wynosi około 50 centymetrów, w pierwszym roku przybywa mu 20 ctm., w drugim 10 ctm., w trzecim 7 ctm., w następnych po 4 ctm. co rok.

Dosyć ważną wskazówką do oceny rozwoju jest także objętość główki. Mierzymy ją tasiemką centymetrową, przeprowadzając przez najwypuklejszy punkt tyłogłowia, przez skronie i wypukłości czoła. Główka noworodka ma 33—35 ctm., a po pierwszym pół-

roczu ma w objętości już 42—43 ctm. A zatem przez 6 miesięcy przybywa 8 ctm., co zależy od szybkiego wzrastania mózgu.

Na wierzchołku główki dziecięcej znajduje się otwór, przykryty tylko skórą i błoną podskórną, stanowiący wolną przestrzeń pomiędzy stykającymi się w tym miejscu kośćmi czaszkowymi. Otwór ten zwie się ciemiączkiem i miewa około 2 ctm. w średnicy. Ciemiączko zmniejsza się powoli, a w końcu 13—14-go miesiąca wskutek kostnienia błony zupełnie zarasta. Jeżeli zaś nie zmniejsza się systematycznie, dowodzi to, że dziecko cierpi na krzywicę czyli angielską chorobę.

Spokojne, zadowolone usposobienie noworodka jest także dowodem prawidłowego rozwoju. W drugim miesiącu poczy-na dziecko uśmiechać się.

Umysłowe zdolności zaczynają właściwie rozwijać się dopiero w początkach drugiego roku życia. Pierwsze objawy woli (ruchy chwytania, kierowanie wzroku) występują w początkach drugiego kwartału, a pierwsze próby mówienia w końcu pierwszego roku ¹⁾.

11. ZĄBKOWANIE.

O tej sprawie pomówimy nieco obszerniej, nie dlatego jednak, aby objaw ten był spr-

¹⁾ Szczegóły o rozwoju umysłowym dziecka p. Psychologja dziecka. L. Wolberga.

wą trudną lub niebezpieczną dla dziecka, lub wymagał specjalnych sposobów pielęgnowania i pomocy, lecz aby wykazać, że wszelkie obawy i niebezpieczeństwa, przypisywane przez ogół ząbkowaniu t. j. wyrzynaniu się zębów mlecznych ze szczęk dziecięcych, są bezpodstawne i że należy uważać je za urojenia.

Dzieci, z rzadkimi wyjątkami, przychodzą na świat bez zębów. Dopiero w 7—8 miesiącu wyrzynają się pierwsze zęby; nieraz wcześniej (na wsi), nieraz znacznie później. Ze sprawą ząbkowania łączono najrozmaitsze choroby, przypuszczając, że prawidłowy ten proces może oddziaływać na narządy oddychania, krążenia i trawienia; przypuszczano też, że ząbkowanie samo przez się wywołuje rozmaite choroby t. zw. «na ząbki». Inni sądzą, że ząbkowanie usposabia dzieci do chorób, obniża bowiem ich odporność, choć samo przez się chorób nie powoduje. Inni jeszcze utrzymywali, że przerzynanie się zębów przez dziąsła ogromnie rozdrażnia system nerwowy dziecka i że podrażnienie to odbija się na narządach wewnętrznych.

Wszystkie te teorie pozbawione są rozsądnej podstawy. Choroby, zdarzające się podczas ząbkowania, mają właściwe sobie przyczyny i zupełnie od sprawy wyrzynania się zębów nie zależą.

Zwykle ogół publiczności, nawet bardzo inteligentnej, odróżnia pięć następujących chorób «na ząbki»: 1) konwulsje, 2) gorączkę, 3) kaszel, 4) rozwolnienie, 5) wysypki.

Konwulsje są objawem rozmaitych chorób zdarzających się w dzieciństwie. Dzieci wogóle są do nich bardzo skłonne. Wszelkie choroby gorączkowe, wszystkie niemal choroby mózgowie i nerwowe, jakoteż choroba angielska, cięższe zaburzenia w trawieniu i t. p. mogą powodować konwulsje (drgawki). W razie zatem wystąpienia tego objawu, nie trzeba przypisywać go «ząbkom» i zaniedbywać leczenia, lecz natychmiast zawezwać lekarza, który wynajdzie przyczynę choroby i zapobiegnie dalszemu jej rozwojowi. Najczęstszą przyczyną drgawek u ssących bywa choroba angielska główek (krzywica czaszki — Craniotabes). Choroba ta oddziaływa jednocześnie na sprawę ząbkowania, utrudnia wzrost i wyrzynanie się zębów; stąd zapewne powstało przypuszczenie, że ząbkowanie jest przyczyną drgawek.

Gorączka na ząbki jest objawem innej choroby, przypadkowo zdarzającej się podczas ząbkowania. Do takich chorób należą np.: zapalenia migdałków, katar żołądka, grypa, afty w ustach. A zatem, w razie zjawienia się gorączki u ząbkującego dziecka należy także wezwać lekarza.

To samo możemy powiedzieć o kaszlu na

ząbki, który jest objawem kataru nosa, kataru krtani lub oskrzeli, powstających z przeziębienia, do którego dzieci, jak wiadomo, nader są skłonne. Kaszlu tego nie trzeba zaniedbywać, składając go «na ząbki», gdyż może się z niego rozwinąć silne i niebezpieczne zapalenie oskrzeli, a nawet płuc.

Rozwolnienie jest objawem zepsucia żołądka i kiszek, które u dzieci nader często się zdarza, szczególniej letnią porą; trzeba je zatem leczyć, a nie uważać za «ząbkowe» i zaniedbywać.

Wysypki bardzo często zdarzają się na ciele dzieci i zależą od rozmaitych przyczyn (niestrawność, nerwowość, żoły czyli skrofuły, nieczystość, robactwo i t. p.), lecz nigdy od ząbkowania. To samo z całą stanowczością utrzymujemy o chorobach oczów i o wypływie z uszów, również niesłusznie przypisywanych «nieszczęsnemu ząbkowaniu».

Wyrzynanie się ząbków nie sprawia dzieciom żadnej przykrości i nie powoduje żadnej choroby. Toż zazwyczaj niańka lub mamka przypadkowo pewnego poranku znajduje biały brzeżek wyrznętego ząbka na dziąsłach dziecka i z tryumfem pokazuje go matce, która dotychczas wcale nie podejrzewała, że dziecko jej dostało ząbek.

Obfite ślinienie się dzieci, także przypię-

sywane ząbkowaniu, również nie od tego zależy, lecz od rozwoju gruczołów ślinowych; poprzedza ono znacznie wyrznięcie się pierwszego ząbka, a trwa nieraz do końca drugiego roku życia.

Wszelkie zatem choroby, które w okresie ząbkowania tak często przytrafiać się zwykły, wymagają właściwego leczenia, gdyż nie zależą wcale od sprawy ząbkowania. Tak silnie rozpowszechniony przesąd, jakoby «ząbki» były powodem rozmaitych chorób, które po wyrznięciu się ząbka niby to same przez się ustępują, spowodował już niejedno nieszczęście, wynikłe z zaniedbania i lekceważenia. Czas zatem, aby ta stara, a nieprawdziwa teoria dawnych lekarzy, która obecnie stała się własnością, a nawet dogmatem bab, felczerów i akuszerok, wyszła nareszcie z mody i ustąpiła miejsca racjonalniejszym poglądom. Wskutek samego ząbkowania dzieci nigdy nie gorączkują, jak to wykazały ściśle mierzenia termometrem. Młodsze dzieci są wogóle wrażliwsze na choroby, niż starsze; a że na ów właśnie okres dzieciństwa przypada sprawa ząbkowania, przeto powstało pojęcie o wzajemnej zależności i związku ząbkowania, które uważa się za przyczynę rozmaitych chorób, wtedy pojawiających się.

W obu szczękach dziecka rozwija się 20 zębów zwanych mlecznymi; ząbkowanie to t. j. wyrzynanie się tych zębów kończy się

dopiero w początkach trzeciego roku życia. Jak mówiłem wyżej, pierwsze ząbki wyrzynają się zazwyczaj w siódmym miesiącu, a mianowicie najpierw pokazują się dwa dolne zęby sieczne (w środku szczęki), poczem po kilku tygodniach wyrzynają się cztery górne zęby, także sieczne.

Po dłuższej przerwie, wynoszącej około trzech miesięcy, zjawia się trzecia grupa sześciu zębów, wyrzynających się w pewnych odstępach czasu jeden po drugim; a mianowicie: jeden górny ząb trzonowy, potem dolny boczny ząb sieczny, drugi górny trzonowy, potem dwa dolne zęby trzonowe i drugi boczny sieczny w dolnej szczęce.

Czwarta grupa zębów zjawia się w końcu drugiego roku i składa się z czterech kłów, z których górne dwa, zwane zębami ocznemi, uważane są za bardzo niebezpieczne — naturalnie bez rozsądnego powodu. Wyrzynanie się tych czterech mlecznych zębów trwa 6—8 tygodni.

W początkach trzeciego roku wyrzynają się cztery ostatnie zęby mleczne, a mianowicie trzonowe tylne.

Wyrzynanie się zębów następuje wskutek powolnego wyrastania zęba ze szczęki i przecierania dziąsła przez ostrze zęba od wewnątrz; wobec tego, wszelkie instrumenty i przedmioty, służące mające do szybszego przecierania dziąsła od zewnątrz, nie prowadzą do

celu. Dlatego też kostki, korzenie fijołkowe, kawałki gumy, dawane dzieciom do żucia i reklamowane przez handlarzy naszyjniki, zwykłe i «elektryczne», jakoteż wszelkie drogocenne kamienie (korale, bursztyny) nie mają żadnego znaczenia, nie przyśpieszają ząbkowania i nie sprawiają żadnej ulgi. Przedmioty te są raczej szkodliwe, powodują nadmierne ślinienie, a w ich porach zatrzymują się i rozkładają resztki pokarmów, które następnie dostają się do żołądka i wywołują zaburzenia w trawieniu. Niejedno rozwolnienie u ząbkujących dzieci sztucznie zostaje wywołane przez owe środki, mające niby ułatwić ząbkowanie.

Powtarzam, że sprawa wyrzynania się zębów wcale nie sprawia dzieciom przykrości.

12. ODŻYWIENIE SSAWCA.

I. ODŻYWIENIE NATURALNE PIERSIĄ MATKI LUB MAMKI.

Naturalnym środkiem odżywczym dla noworodka jest pokarm, wydzielany przez piersi matki. Mleko to zawiera wszelkie substancje chemiczne, niezbędne dla rozwoju dziecka, tak że oprócz dobrego pokarmu, dziecko do końca pierwszego roku życia nie potrzebuje żadnych innych środków odżywczych.

Każda zdrowa matka powinna karmić swe dziecko, jak tego natura wymaga, przygoto-

wująca zawczasu piersi jej do wydzielania tej cieczy. Lekarz powinien orzec, czy matka jest zdrową i czy posiada dostateczny pokarm do karmienia swego dziecka.

Niekarmienie własnego dziecka ze względu na osobistą wygodę, elegancję lub panujący obyczaj, a raczej—nieobyczajność, jest poprostu przestępstwem względem natury i własnego potomstwa.

W 12—15 godzin po porodzie, po wypoczęciu matki i dziecka, przykłada się noworodka po raz pierwszy do piersi. Pokarmu w niej jeszcze mało, ten bowiem dopiero w 3—5 dniu obficie wydzielać się poczyna; lecz i kilka kropel wystarcza dla posiłku noworodka w pierwszych dniach jego życia. Pierwszy pokarm, t. zw. siara (colostrum), obfituje w sole, które działają łagodnie przeczyszczająco; to przyczynia się do szybszego wydzielenia się smołki z kanału pokarmowego dziecka. Dziecię trzeba przystawiać do piersi co 4—5 godzin; pod wpływem ssania poczyna wyrażać się i pokarm. Podawanie noworodkom naparu rumianku, wody z cukrem, naparu kminku, herbaty i t. p., praktykowane przez akuszerki, zupełnie jest niewłaściwe i nie potrzebne. Wszystkim ssącym zwierzętom i człowiekowi natura dała do pierwszego karmienia mleko, a nie co innego, mlekiem więc własnem powinna kobieta karmić swoje niemowlę, a nie herbatą lub rumiankiem.

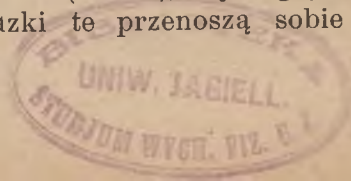
W razie zupełnego braku pokarmu w ciągu pierwszych dni jeszcze nie trzeba poić dzieci wyżej wymienionemi naparami i odwarami, lecz trzeba podawać im mleko sterylizowane, stosownie rozcieńczone, o czem poniżej mówić będziemy.

Noworodek wypija z piersi w drugim dniu życia około 100 gramów mleka, w 3-m dniu—200, w 4-m — 230, w 5-m — 360, w 6-m — 450, w 7-m—500, w 8-m—550, w 9-m—600, w 10-m—650. W drugim tygodniu wypija już około $\frac{3}{4}$ litra, a w 4-m miesiącu—cały litr mleka.

Mleko zdrowej kobiety zawiera około 90% wody, 2% białka czyli sernika, $3\frac{1}{2}$ % tłuszczu (masła), 5% cukru mlecznego, 0.2% soli.

Mleko kobiece, jako też gruczoły piersiowe kobiety wcale nie zawierają bakterji.

Brodawki piersiowe karmiącej łatwo pękają, a z pęknięć tych tworzą się nader bolesne ranki, owrzodzenia, a później nawet duże ropnie w samej piersi. Trzeba przeto codziennie obmywać brodawki arakiem, aby wzmocnić ich skórę, nadto przed i po każdym karmieniu obmywać letnim roztworem kwasu bornego, a to w celu zachowania zupełnej ich czystości. Przy niezachowaniu czystości przez drobne pęknięcia brodawek łatwo wnikają do gruczołów piersiowych zarazki, powodując bolesne i długotrwałe zapalenia, kończące się ropieniem (wrzód), wymagającym operacji. Zarazki te przenoszą sobie



nieraz same położnice za pośrednictwem palców, zanieczyszczonych odchodami połogowymi. Z wielką zatem starannością trzeba pielęgnować brodawki karmiącej, aby uniknąć najdrobniejszej ranki na nich. W tym celu jeszcze raz zalecamy czystość i obmywanie brodawek płynami wyskokowymi (wodą kolońską, arakiem, spirytusem).

Brak pokarmu u matek zależy często od surowej djety, jaką położnice zachowują, na skutek polecenia akuszerki, przez pierwszy tydzień po porodzie. Mojem zdaniem (Hochsinger), zdrowa położnica już na drugi dzień po porodzie może jadać białe mięso pieczone i pić mleko.

Co do djety karmiącej mamy tylko kilka ogólnych uwag do wypowiedzenia, pozostawiając szczegółowe wskazówki lekarzowi domowemu. Karmiąca powinna unikać wszystkich tych potraw, o których z doświadczenia wie, że jej szkodzą. Potrawy wzdymające są wogóle szkodliwe; należą do nich owoce strączkowe, kartofle, chleb razowy, orzechy i t. p. Korzenne przyprawy, jakoto: pieprz, imbir, papryka, chrzan i t. p. szkodzą dziecku. Napoje, zawierające dużo kwasu węglanego (woda sodowa, szampan) również są niewłaściwe. Natomiast mleko i potrawy mleczne, jaja, chleb pytlowy z masłem, bułki pszenne i mięso dodają sił karmiącej i zwiększają wydzielanie pokarmu.

Wogóle pamiętać trzeba o tem, żeby dieta karmiącej składała się z potraw mięszanych i różnorodnych, z wyłączeniem wskazanych powyżej—szkodliwych.

Najlepszym napojem jest dobra czysta woda. Ponieważ woda stanowi 90% mleka, a dziecko w końcu pierwszego półrocza wypija dziennie więcej niż kwartę mleka, przeto tak wielką stratę cieczy powinna karmiąca zastąpić obfitem piciem mleka i wody. Zalecane zazwyczaj osobom karmiącym picie piwa uważam za niewłaściwe. Jeżeli karmiąca ma mało sił, to dla wzmocnienia może w ciągu dnia wypić dwie szklaneczki dobrego piwa (owsianego, pilzeńskiego, monachijskiego); wódek zaś, likierów, mocnych gatunków win wcale używać nie powinna. Z innych napojów zalecamy czekoladę, kakao, herbatę i lekką kawę z mlekiem lub ze śmietanką.

Osoba karmiąca powinna zupełnie wyrzec się balów i zabaw, przeciągających się do późnej nocy, natomiast pożądanem i korzystnem jest dla niej przebywanie na świeżem powietrzu i rozsądne, umiarkowane korzystanie z towarzystwa.

Dziecko powinno być regularnie karmione, a mianowicie, poczynając od drugiego tygodnia życia, co dwie godziny (podług zegarka), a od piątego tygodnia—nie częściej jak co trzy go-

dziny. W nocy, od godziny 11-ej do 6-ej zrana, nie daje się dziecku wcale ssać. Od samego początku trzeba przyzwyczajać dziecko do tego porządku rzeczy, nigdy nie używając karmienia jako środka uspakajającego krzyk dziecka (nawet i w nocy).

Jeżeli matka karmić nie jest w stanie, wtedy trzeba najać mamkę. Nie tak to łatwo dostać «dobrą mamkę». Osoby te, najmujące się do karmienia cudzych dzieci, aniołami być nie mogą! Należą one zazwyczaj do najniższych sfer społeczeństwa, a wynajmują się jedynie wskutek ubóstwa i nędzy. Niepodobna przeto zbyt wielkich stawiać im wymagań, zadawalniając się dobrym pokarmem, ochędóstwem, spokojnem usposobieniem i moralnem życiem, a nie zważając na wady, które dadzą się zność.

Należy uważać mamkę za karmicielkę i starać się o zadowolenie jej, nie ulegając jednak kaprysom i nie psując łakociami i podarkami, pod wpływem których nabiera ona grymasów i staje się wiecznie wymagającą, a nigdy nie jest zadowoloną. Nadto mamka powinna bezwarunkowo być posłuszną i spełniać wszystkie polecenia, dotyczące zdrowia dziecka.

Wybór mamki należy do lekarza, o tem przeto rozpisywać się nie będę. Ponieważ jednak w wielu miejscowościach brak jest lekarza, któryby mógł ocenić i wybrać stosowną

mamkę, przeto w kilku słowach damy najważniejsze wskazówki, na które należy zwrócić uwagę, godząc mamkę.

Mamka nie powinna być zbyt młodą ani zbyt starą; najwłaściwszy wiek 20—30 lat. Kolor włosów nie ma żadnego znaczenia. Usposobienia niechaj będzie wesołego, charakteru dobrego. Przedewszystkiem powinna być zdrowa, wolna od wszelkich chorób dziedzicznych lub przewlekłych, tak ogólnych jak umiejscowionych w niektórych narządach. Policzki, wargi i dziąsła powinna mieć czerwone, nadto dziąsła zdrowe, jędrne, nie rozpulchnione, zęby zdrowe i całe, oddech świeży, słuch dobry. Na skórze nie powinna mieć żadnych krost, ani strupów; gruczoły na szyi, pod pachami i w pachwinach nie powinny być powiększone. Oczy zdrowe, nie zaczerwienione, nie ropiejące. Powinna być dobrej budowy ciała, piersi mieć pełne, brodawki piersiowe miękkie niepopękane, a za naciśnięciem piersi rękami, mleko powinno wypływać kilkunastu strumieniami. W 3 godziny po ostatniem karmieniu w każdej piersi karmiącej powinno się na nowo zebrać 50—80 gramów mleka. Mamki, które już wykarmiły jedno lub dwoje dzieci, lepsze są od pierworodek, lepiej bowiem potrafią obchodzić się z dzieckiem.

Wiek dziecka mamki powinien mniej więcej odpowiadać wiekowi dziecka, do którego

godzi się za mamkę; 4—6 tygodniowa różnica nie ma jednak znaczenia. Nie trzeba najmować mamki, która znajduje się jeszcze w okresie połogowym, ani też takiej, u której od porodu upłynęło już 5 — 6 miesięcy.

Przed podaniem dziecku piersi powinna mamka wziąć ciepłą kąpiel, wymyć w niej głowę, paznogie, a najstaranniej piersi. Co do diety mamki, to obowiązują w tym względzie teżsame przepisy, które podaliśmy, mówiąc o djecie matek. Nie zabraniajmy mamkom niektórych grubszych potraw, i nie dawajmy im zbyt wykwintnych, gdyż te wskutek braku przyzwyczajenia szkodzą im.

Zmartwienia, tęsknota za własnem dzieckiem, lub wsią rodzinną psują pokarm i szkodzą dziecku, które dostaje rozwolnienia i nie przybiera na wadze. W takim wypadku trzeba nieraz zmienić mamkę, poradziwszy się wpierw domowego lekarza.

Obfite wydzielenie moczu przez dziecko dowodzi, że mamka dużo ma pokarmu, zaś papkowate, żółte stołeczki przekonywują, że dziecko dobrze trawi ten pokarm. Najlepszym jednak dowodem dobroci pokarmu mamki jest przybywanie wagi dziecka, o czem już wyżej była mowa.

Dziecko nie powinno ssać dłużej nad 15 minut za każdym razem, a przez dobę ma być 7 razy przykładane do piersi w podanych powyżej okresach czasu.

Do końca piątego miesiąca życia nie powinien ssawiec dostawać nic innego, prócz pokarmu matki. Po tym czasie, jeżeli sam pokarm matki lub mamki nie wystarcza, o czem przekonują nas ważenie dziecka, można dziecku podawać pożywienie dodatkowe, składające się ze sterylizowanego mleka krowiego, o czem pomówimy obszernie w następnym rozdziale o «sztucznem odżywianiu».

Przez cały rok, a nawet przez czternaście miesięcy powinno dziecko pozostawać przy piersi; w razie jednak choroby karmiącej lub ssawca, można go odstawić po upływie 7—8-go miesiąca życia.

Co do trwania karmienia, zdania lekarzy bardzo są różne; autor niniejszej książki (Hochsinger) zaleca tylko 9-miesięczne karmienie, tłumacz (Wolberg) zaś jest za 12—14 miesięcznem trwaniem. Co prawda w Niemczech, w Austrii i we Francji, w wielkich przynajmniej miastach, łatwiej jest odstawić dziecko i sztucznie je odżywiać, niż u nas; tam bowiem mają rzeczywiście dobrze sterylizowane mleko, czego nawet przestrzegają władze, ale u nas, gdzie przepisy higieniczne i rady lekarskie lekceważone bywają i poświęcane zapatrywaniom lub zachciankom osobistym, przedwczesne odstawianie z następnem sztucznem odżywianiem nie zawsze daje dobre wyniki.

Dopóki matka lub mamka dostateczną posiada ilość pokarmu, póty nie potrzeba dziecku dawać żadnego innego pożywienia dodatkowego. W 9—10-m miesiącu karmienia można jednakże przystąpić do przyzwyczajania dzieci do innych środków odżywczych, a mianowicie do: mleka krowiego, kleiku, rosółku. Zgubnym natomiast jest zwyczaj dawania ssawcom rozmaitych potraw papkowatych (bułka gotowana w mleku, lub sucharek rozmoczony w ocukrzonej wodzie), co jest tak rozpowszechnione, szczególnie wśród sfer uboższych. Papki psują dzieciom żołądek, a rodzice przypisują te objawy chorobliwe u dziecka złym własnościom pokarmu mamki.

Również złym jest zwyczaj dawania dzieciom do kosztowania wszelkich potraw, przeznaczonych dla osób dorosłych. Mała ilość spożytej potrawy, czem zazwyczaj usprawiedliwiają się rodzice lub służba («dziecko tylko oblizało łyżkę z barszczem» lub t. p.) niczego nie dowodzi, najmniejsza bowiem ilość potrawy, niestrawionej przez ssawca, może mu szkodzić i popsuć ogólne trawienie.

Czyszczenia miesięczne, występujące u matki lub u mamki, wtedy tylko stanowią mogą pobudkę do odstawienia ssawca, jeżeli widocznie mu szkodzą; zazwyczaj jednak wpływ ich bywa tylko chwilowym i nie trwa dłużej nad kilka dni, podczas których dziecię miewa zielone wypróżnienia; po ustaniu

perjodu stan dziecka poprawia się. W takich razach nie trzeba odstawiać dziecka, ani też zmieniać mamki.

Nie wolno matce, ani mamce karmić dziecka w pozycji leżącej, lecz zawsze siedząc, na niskim stołeczku. Karmić należy naprzemian jedną i drugą piersią.

W razie gorączkowej choroby u karmiącej trzeba natychmiast przerwać karmienie, wiadomo bowiem, że z krwi osób gorączkujących bakterje chorobotwórcze przedostają się do pokarmu i szkodzą dziecku. Jeżeli choroba, na którą zapadła karmiąca, jest niedługą np. zapalenie migdałków, influenza i t. p., wtedy przez czas trwania choroby należy dziecko odłączyć i karmić je sztucznie, po ustaniu zaś objawów gorączkowych może karmiąca nadal karmić. Przy dłuższych chorobach zakaźnych (tyfus, zapalenie płuc, reumatyzm ostry i t. d.) trzeba zmienić mamkę lub odstawić dziecko.

Niekiedy karmiące nagle i bez wiadomego powodu tracą pokarm, pomimo iż poprzednio wydzielały go w dużej ilości. Przyczyny tego wypadku są nieznane; najczęściej zachodzi on pod wpływem przykrości, doznawanych przez karmiącą, a szczególnie wskutek złych wieści o stanie zdrowia własnego dziecka mamki.

W razie szczupłej ilości wydzielanego pokarmu, małego przybywania wagi dziecku

i brzydkich, zielonych, rzadkich wypróżnień, trzeba poradzić się lekarza, od postanowienia którego zależeć będzie zatrzymanie lub zmiana mamki.

Nie trzeba jednak samowolnie zmieniać mamki co parę dni, opierając się jedynie na złym wyglądzie dziecka i jego wypróżnień; zepsute bowiem trawienie wymaga dłuższego czasu dla poprawy, kilka dni zatem nie może wystarczyć dla oceny wartości mamki.

Wogóle nie trzeba zbyt szybko się ze zmianą mamki, szczególnie w późniejszym okresie karmienia, często bowiem racjonalna djeta lub poprawa innych warunków bytu mamki dodatkowo wpływa na jej pokarm, a nie-raz zdarzało mi się (tłómacz) za pomocą stosownych rad i wskazówek zatrzymać mamkę w domu, skąd ją już oddalić chciano, i uzyskać znakomity rozwój karmionego przez nią dziecka.

Wiadomo, że ssawcom bardzo często odbija się. Jestto objaw naturalny, spowodowany wydobywaniem się z żołądka powietrza, wyciskanego stamtąd przez napływający pokarm, i skutek rozwijania się w żołądku znacznej ilości gazów podczas sprawy trawienia mleka.

Czkawka, tak częsta u dziecka ssącego, również nie ma znaczenia, jeżeli to skądinąd zupełnie jest zdrowe. Powstaje ona wskutek kurezu przepony, drażnionej przez naładowa-

ny żołądek, lub też wskutek chwilowego działania zimna (odkrycie ciała dziecka, zamoczenie się).

W razie jakiegokolwiek choroby u ssawca należy zasięgnąć porady lekarskiej, a nie leczyć na własną rękę. W naszym społeczeństwie rodzice wiele złego czynią swym dzieciom, szafując nadmiernie i przy każdej okazji — olejkami rycynowym i innymi środkami przeczyszczającymi. Jestto zwyczaj niewłaściwy i szkodliwy; żadnego lekarstwa nie wolno dawać dziecku, jeżeli takowe nie zostało przepisane przez lekarza.

II. ODŻYWIANIE SZTUCZNE.

Po napisaniu rozdziału o naturalnem karmieniu ssawców piersią macierzyńską lub mameczyną nie byłoby więcej do pisania o żywieniu noworodka, wszelkie bowiem sztuczne odżywianie dzieci jest ryzykowne, i uciekać się można do niego wtedy jedynie, gdy niema innego sposobu t. j. naturalnego karmienia. Nietylko doświadczenie, lecz także ściśle statystyczne dane przekonały, że sztucznie żywione noworodki wielkiej podlegają śmiertelności, a głównym powodem tego są zaburzenia i choroby kanału pokarmowego, które setkami zabierają małe dzieci w sferze ludzi ubogich, gdzie matki nie mogą same karmić lub nie są w stanie oddawać ich do kobiet, karmiących piersią. Lecz od cza-

su gdy wynaleziono racjonalne sposoby sterylizowania mleka, możemy obok naturalnego sposobu karmienia, zalecić i ten sztuczny, do którego nieraz uciec się trzeba.

Krowie mleko, uważane jako najlepszy środek, zastępujący pokarm kobiecy, mniej jest tłuste od mleka kobiecego, lecz obfitsze w sernik (białko).

	wody	białka	tłuszczu	cukru mlec.
Mleko kobiece zawiera	87,41 ⁰ / ₀	2,29 ⁰ / ₀	3,78 ⁰ / ₀	6,21 ⁰ / ₀
„ krowie „	87,17 ⁰ / ₀	3,55 ⁰ / ₀	3,69 ⁰ / ₀	4,88 ⁰ / ₀

Różnica na rzecz mle-

ka krowiego . . . -0,24⁰/₀ +1,26⁰/₀ -0,09⁰/₀ -1,33⁰/₀

Krowie mleko zawiera przeto więcej białka, tyleż tłuszczu, a mniej cukru, niż kobiece. Rozcieńczenie wodą nie wystarcza zatem, aby upodobnić je w zupełności do pokarmu kobiecego, tem bardziej iż białko krowiego mleka ścina się w żołądku w grube strzępy, trudno-strawne, podczas gdy pokarm kobiecy ścina się w żołądku w delikatne i miękkie kłaczk.

Profesorowie Heubner i Soxhlet wykazali, że rozcieńczenie mleka krowiego równą ilością 6-procentowego roztworu cukru mlecznego daje mieszaninę, zupełnie podobną do pokarmu kobiecego, tak pod względem składu chemicznego (w którym brakująca część tłuszczu zastąpioną została przez cukier), jak i pod względem strawności.

Czubata łyżeczka (od kawy) cukru mlecznego zawiera około 5 gramów; na 150 zatem gramów mieszaniny mleka z wodą dodajemy jedną taką łyżeczkę cukru. Nie trzeba używać innego gatunku cukru, jak mlecznego, ten bowiem znajduje się w mleku ludzkim i zwierzęcem, co stanowi wskazówkę przyrody, nadto chemiczny jego skład różni się od składu wszystkich innych gatunków cukru.

Przez cały okres karmienia stopień rozcieńczenia pozostaje ten sam, nie potrzeba przeto zmieniać go co miesiąc, jak to bywa przy innych metodach sztucznego odżywiania.

W pierwszych tygodniach życia i u bardzo słabych dzieci używany słabszego rozcieńczenia, a mianowicie bierzemy na jedną część mleka krowiego — dwie części 6% roztworu cukru mlecznego w wodzie. W pierwszym miesiącu dajemy dziecku po 75 gramów tej mieszaniny za każdym razem, w 2—3 miesiące 125 gr., w 3—6 miesiącu 150 gr., a starszym po 200 gram.

Profesorowi Gärtnerowi z Wiednia również udało się za pomocą centryfugowania ¹⁾ krowiego mleka, rozcieńczonego wodą i osłodzonego cukrem mlecznym, otrzymywać mleko o dowolnej zawartości tłuszczu (tłuste

¹⁾ Mechanicznego oddzielania w aparacie centryfugalnym tłustych części od mleka.

mleko Gärtnera), a zatem jeszcze bardziej, niż poprzednio wymienione rodzaje, podobne do pokarmu kobiecego.

Już przed 25 laty prof. Biedert pracował nad tą kwestją i wymyślił mieszankę śmietankową (Biederta), lecz mleko Gärtnera jest od niej lepszem.

Jakkolwiek jednak będzie przyrządzone, krowie mleko, nie jest ono zupełnie czystem, t. j. nie jest wolne od szkodliwych bakterji i innych zanieczyszczeń. Ażeby otrzymać mleko zupełnie czyste, należy je sterylizować czyli wyjaławiać i tylko takie podawać dziecku. Sposoby sterylizowania podane są poniżej.

14. STERYLIZOWANIE MLEKA.

Mleko stanowi doskonały grunt dla rozwoju bakterji, zarówno nieszkodliwych, jak i chorobotwórczych. Niszczenie wszelkich bakterji, jakoteż ich zarodników w danym płynie, nazywamy sterylizowaniem, czyli wyjaławianiem.

Zwykle kwaśnienie mleka zależy także od bakterji (t. zw. bakterji kwasu mlecznego).

Mleko krowie targowe zawiera mnóstwo bakterji, zazwyczaj nieszkodliwych dla ludzi, lecz mogą się w niem zawierać również i bakterje gruźlicze, tyfusowe, choleryczne i inne.

Wiemy już, że mleko kobiece, wydzielające się z gruczołów piersiowych, wcale nie za-

wiera bakterji. Mleko krowie w chwili wydzielania się z sutek również nie zawiera bakterji, lecz dostają się one doń z rąk dojących osób, z wymion zwierzęcia lub z otaczającego powietrza. W kilka godzin po dojeeniu w każdym sześciennym centymetrze mleka zawiera się przeszło 100,000 bakterji! Nawet przy największej czystości (obory, wymion, rąk dojącej osoby i naczyń) niepodobna ilości tej obniżyć bardziej niż do 10,000 na centymetr sześcienny.

Wobec tego, trzeba koniecznie mleko krowie wyjaławiać za pomocą metody Soxhleta. Samo przegotowanie mleka nie wystarcza; niszczy ono wprawdzie bakterje, lecz nie zabija zarodników, z których bakterje rozwinąć się mogą; nadto w czasie ostygnięcia mleka wpadają doń nowe bakterje z otaczającego powietrza i rozmnażają się w niem z niesłychaną szybkością. Dlatego dzieci, przed upływem pierwszego roku życia, nie powinny dostawać innego mleka, jak sterylizowane, szczególnie w wypadkach nagłej zmiany odżywiania t. j. zamiany pokarmu kobiecego na mleko krowie.

Dziecko, przyzwyczajone do picia czystego wyjałowionego mleka, bardzo łatwo daje się odstawić od piersi macierzyńskiej i to w każdej porze roku, a zatem i wśród letnich upałów, kiedy tak często zjawia się biegunka u dzieci, karmionych niesterylizowanym mlekiem.

Dlatego też dawniej obawiano się odstawiania dzieci letnią porą i słusznem to było ze względu na szybkie psucie się mleka zwierzęcego w lecie; obecnie jednak, gdy rozporządzamy tak dobrymi i praktycznymi sposobami wyjaławiania mleka — wzgląd ów stracił na znaczeniu.

Mylnem jednak jest zdanie, że wyjaławianie odejmuje mleku wszelkie zle przymioty; własności chemiczne nie zmieniają się pod wpływem tej sprawy, wobec czego mleko używane do sterylizacji, powinno być jaknajlepszego gatunku, niezbierrane, nie rozcieńczone przez handlarzy, nie zafałszowane i nie skwaśniałe.

Dla otrzymania dobrego mleka, trzeba urządzić wzorowe obory, dostarczające czystego, doskonałego mleka do mleczarni, w których mleko to podlega wyjałowieniu, lub rozcieńczeniu, zastosowanemu do wieku konsumentów. Skrupulatna czystość obory, krów, rąk dojącej osoby i naczyń do przechowywania mleka — oto warunki główne. Samo przez się rozumie się, że krowy, dające mleko, powinny być zupełnie zdrowe; żywienie zaś ich suchą paszą, tak usilnie reklamowane, ma tylko tę zaletę, iż przy tej paszy łatwiej o zachowanie czystości w oborze, niż przy paszy zielonej.

Wiele matek chełpi się tem, że dla swych dzieci otrzymuje mleko «od jednej krowy».

Niestety, nie jest to żadną korzyścią, lecz nawet wadą. Zdarzać się bowiem może, że dana krowa nie będzie zdrowa, a zatem i mleko pochodzące od niej, będzie niedobre; przy mieszanem zaś mleku z doju kilku krów wady mleka jednej krowy będą zrównoważone przez dobre własności mleka innych krów.

Zasady wyjaławiania wedle metody Soxhleta są następujące:

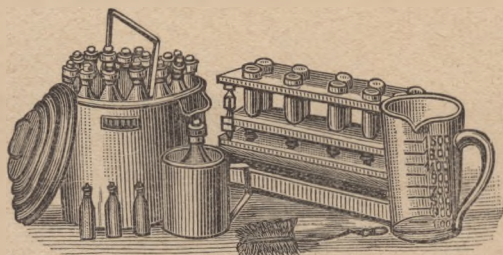


Fig. 2. Aparat Soxhleta do sterylizacji mleka.

1) Mleko krowie powinno być przez dłuższy czas wystawione na działanie temperatury wrzenia (100° C.) w zamkniętych naczyniach, których objętość odpowiada ilości mleka, jakiejssawieczpotrzebujejednorazowo.

2) W takim stanie wyjałowienia powinno być utrzymane mleko aż do zupełnego zużycia go przez dziecko.

Do wyjałowienia mleka służy aparat sterylizacyjny Soxhleta (fig. 2). Składa się on z garnka blaszanego, w którym

znajduje się podstawa do umieszczenia w niej flaszeczek. W podstawie tej znajduje się dziesięć zagłębień dla tyłuż flaszek. Flaszki napełnia się mlekiem i wstawia do garnka, napełnionego wodą, sięgającą aż do szyjek flaszek.

Przed wstawieniem flaszek do garnka, trzeba je zamknąć (fig. 3-a). Najlepszym zamknięciem, (a wymyślono ich bardzo dużo),

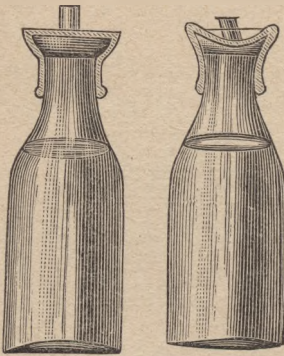


Fig. 3-a. Flaszka przed gotowaniem. Fig. 3-b. Flaszka po gotowaniu.

jest aparacik Ollendorff — Wildena z Bonn, składający się z kapsła gumowego, który na górnej swej powierzchni płytkowato się rozszerza, a w środku tego rozszerzenia znajduje się bardzo cienki otworek, prowadzący do wentylu. Wentyl ten znajduje się we

wnętrzu kapsła gumowego i dochodzi do pionowego korka, zawierającego kanał w swym środku. Wentyl otwiera się wtedy tylko, gdy powietrze, znajdujące się we flasce i rozgrzane podczas sterylizacji, ujęć z niej pragnie. Wskutek tego flaszki te nie mogą pękać podczas ogrzewania ich, rozgrzane bowiem powietrze z łatwością uchodzi.

Z chwilą ukończenia sterylizacji, parcie ze-

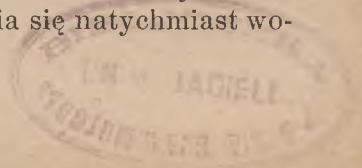
wnętrznego powietrza szczelnie zamyka wentyl, a płytkowate rozszerzenia zagłębiają się (fig. 3-b) ku szyjce flaszki, która pozostaje zamkniętą i wolną od bakterji dopóty, dopóki nie zdejmujemy całego aparatu zamykającego.

Do flaszeczek wlewamy albo czyste mleko (dla starszych dzieci), albo stosownie rozcieńczone wodą lub roztworem cukru mlecznego (dla ssawców). Cały aparat ogrzewany bywa zwykłym ogniem (na kuchni), albo dużymi lampkami spirytusowymi. W aparacie sterylizacyjnym pozostają flaszki przez 50 minut, podczas których woda w garnku blaszanym wrzeć powinna. Po wyjęciu flaszek z przyrządu, wszystkie kapsle zapadają się ku wewnątrz, co jest oznaką, iż powietrze do wnętrza się nie dostało. Po wyjąłowaniu stawia się flaszki w chłodnym miejscu a przed podaniem dziecku trzeba flaszeczkę ogrzać, wstawiając na 10 minut do kubka, napełnionego ciepłą wodą (40° C).

Po ogrzaniu flaszki zdejmujemy aparat zamykający i nakładamy smoczek, przez który dziecko ssie mleko.

Pozostała we flaszcze po skończonem ssaaniu część mleka powinna być wylaną; nie wolno używać jej później. Zamknięte zaś flaszki z mlekiem, przechowane w chłodnym miejscu, mogą być i po kilku dniach używane.

Próżne flaszki napełnia się natychmiast wo-



dą i oczyszcza za pomocą specjalnej szczoteczki, poczem zawiesza się je, dnem do góry, w aparacie — aż do ponownego użycia.

Najlepszym przyrządem do ssania jest zwyyczajny smoczek gumowy, w wierzchołku którego robimy otworki rozpaloną igłą. Smoczek taki daje się bardzo łatwo oczyścić, jest tani, wygodny i nie psuje się tak prędko. Po każdym użyciu wywracamy go na drugą stronę i obmywamy jaknajdokładniej z pozostałych resztek mleka.



Fig. 4. Aparat ssący do flaszek Soxhlet'a.

Również dobrym jest aparat do ssania (fig. 4), składający się z rurki szklanej, zgiętej pod kątem prostym, na koniec której naciąga się kawałek rurki gumowej, zakończonej stosownym smoczkiem. Rurka szklana przechodzi przez korek gumowy, który wkładamy do otworu flaszki, zawierającej sterylizowane mleko. Aparacik ten ułatwia dziecku swobodę ruchów, nadto nie potrzeba drugiej osoby do podtrzymywania dosyć ciężkiej flaszki. Kładzie się ją poprostu obok dziecka na pościeli łóżeczka, a do ust dziecka wsuwa się smoczek, przez który ono spokojnie ssie mleko z flaszki.

Oczyszczanie tego przyrządu sprawia jednak nieco więcej kłopotu niż zwykłego smoczka gumowego; trzeba go przestrzyki-

wać gorącą wodą po każdym użyciu, tak jak wskazuje fig. 5.

Dr Fürst ulepszył smoczki gumowe przez dodanie bocznej przystawki (fig. 6), posiadającej otworek na wierzchu i duże szczeliny u dołu, za pomocą których powietrze zewnętrzne może się komunikować z powietrzem, zawierającym się we flaszcze; wskutek tego podczas aktu ssania utrzymany jest równy stosunek pomiędzy ciśnieniem powietrza we flaszczyce, a w jamie ust ssawca, i akt ssania nie ulega perjodycznym przerwom, na jakie narażanem bywa dziecko przy używaniu zwykłego smoczka,

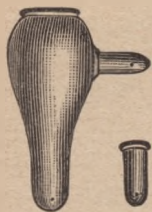


Fig. 6. Smoczek
D-ra Fürsta.

ka, przy którym wskutek ciągle zmniejszającego się ciśnienia powietrza we flaszcze, powietrze z jamy ust ciśnie na smoczek i utrudnia ssanie. Niektóre dzieci czują wstręt do gumy i nie chcą brać smoczka do ust; takie można żywić sterylizowanym mlekiem za pomocą czółenka porcelanowego, lub podstawki zakończonej dziobkiem. Naturalnie czółenka takie lub podstawka powinny być bezwzględnie czyste t.j. wygotowane w gorącej wodzie przed i po każdym użyciu.

Zdrowie dziecka.



Fig. 5. Oczyszczanie smoczka.

Co do ilości karmień w ciągu doby za pomocą wyjałowionego mleka możemy powiedzieć to samo, co o karmieniu pokarmem kobiecym; młodsze dzieci dostają za dnia po jednej flaszeczce co 2 godziny, a starsze po jednej — co 3 godziny. Co zaś do ilości mleka, właściwego na jedną porcję, to następujące cyfry obowiązywać powinny:

W 2 tygodniu życia otrzymuje dziecko 8 razy po 50 gr. na dobę							
w 2-4 „	„	„	„	8	„	„	75 „ „ „
w 2 miesiącu	„	„	„	7	„	„	120 „ „ „
w 3 „	„	„	„	7	„	„	140 „ „ „
w 4 „	„	„	„	7	„	„	150 „ „ „
od 5 miesiąca	„	„	„	6	„	„	200 „ „ „

Trzymając się tyłkoco podanych ilości, niepodobna przeładować żołądka dziecka, i to właśnie stanowi wielką zaletę flaszkowej metody Soxhleta.

Od 7-go miesiąca rozpoczynamy przyzwyczajając dziecko do innych pokarmów, a przede wszystkim do czystego t. j. nierozcieńczonego mleka (lecz wyjałowionego). W tym celu powoli zmniejszamy ilość dolewanego do mleka rozczynu cukru mlecznego, aż nareszcie po kilku tygodniach przechodzimy do mleka czystego.

13. O ZNACZENIU POTRAW MACZNYCH I INNYCH DLA SSAWCÓW.

Jak wiadomo, w handlu znajduje się mnóstwo środków, przesadnie reklamowanych jako jedyne, najlepsze środki odżyw-

cze dla dzieci, zastępujące mleko kobiece.

Większa ich część składa się przeważnie z mącznych substancji; są to t. zw. mączki pożywne i biszkopty pożywne.

Żadnego z tych środków nie możemy zalecić do odżywiania małych dzieci, które prosto nie są jeszcze zdolne do trawienia mąki, wskutek czego wychodzi ona z nich niestrawiona, a podczas przejścia przez kanał pokarmowy drażni go i wywołuje zaburzenia i choroby. Wszelkie bowiem mączne przetwory zawierają jako główną składową część—krochmal, który pod wpływem śliny przemienia się w pożywny cukier. Lecz dopiero w 7-m miesiącu ślina ssawca zawiera właściwy ferment, niezbędny do trawienia krochmalu. Dlatego też jedynym środkiem do sztucznego odżywiania dzieci powinno być mleko sterylizowane. Wszelkie inne środki, nawet t. zw. mleko kondensowane (zgęszczone) i peptonizowane są niewłaściwe dla dzieci, nie mających jeszcze 6-u miesięcy. Dopiero po upływie tego okresu życia dzieci mogą już trawić substancje mączne, a nawet prędko tyją przy ich używaniu.

Z tych sztucznych przetworów, zawierających zawsze mleko i mąkę, za najlepsze uchodzą: mączka Nestle'a i biszkopty mleczne Loeflunda. Nadto można dawać dzieciom zupy mleczne, zawierające odwary z mą-

ki owsianej, ryżowej, jęczmiennej, arrowroot i t. p. kleiki na mleku. Podobnież bardzo dobre są potrawy mleczne, przygotowane z mleka i z mąki pszennej, z sago, z tapioki, z kaszki krakowskiej, lub z rozgotowanej czerstwej bułki.

Zastosowanie pokarmów mącznych do odżywiania dziecka zaczynamy od podawania mu raz na dzień, zamiast zwykłej porcji mleka, potrawy mleczonej, przygotowanej z $\frac{2}{10}$ litra mleka (mała szklanka) i jednej pełnej łyżeczki danej substancji mącznej.

Starsze kobiety wmawiają w młode matki, że powinny dzieciom swym dawać stałe pokarmy w celu «wzmocnienia» ich. Jest to nonsens; dopóki bowiem dziecko na samym mleku dobrze się rozwija, o czem ważenie najlepiej przekonywa, dopóty nie potrzebuje ono żadnego przykarmiania. W późniejszych dopiero miesiącach, gdy pokarm wyczerpywać się zaczyna, trzeba dawać dziecku mleko sterylizowane lub wspomniane tylko przetwory mączno-mleczne.

Nierozsądnem jest również przypuszczenie, jakoby rosół z mięsa, jaja i mięso były niezbędnie potrzebne dla starszych ssawców. Rosół z mięsa wcale nie jest pożyw-
nym, lecz tylko środkiem podniecającym; pożywność rosółu zależy od dodawanych doń przetworów mącznych, wobec czego zamiast rosółu lepiej dawać owe mączne substancje

na mleku, które samo przez się jest doskonałym środkiem odżywczym.

Jaja, nawet zupełnie na miękko ugotowane, trawią się bardzo ciężko w żołądku ssawca; toż samo powiedzieć możemy o mięsie, choćby jaknajdelikatniejszym i najdrobniej posiekanem. A zatem mleko i pokarmy mączne stanowią najlepsze środki odżywiania aż do 18-go mniej więcej miesiąca, a w pierwszym roku życia dziecka głównym odżywczym środkiem powinno być tylko mleko.

Przy odżywianiu ssawców obowiązywać więc powinny następujące przepisy ogólne:

«Ssawiec powinien pozostawać wyłącznie przy piersi przez 8—9 miesięcy, naturalnie, jeżeli dobrze się przy niej rozwija. W tym okresie nie trzeba mu dawać żadnych dodatkowych pokarmów. Odstawienie ma się odbywać powoli, przyczem przyzwyczajamy ssawca do mleka wyjałowionego. Po odstawieniu w pierwszym tygodniu dajemy dziecku tylko płynne pożywienie, potem zaś przyzwyczajamy je do substancji mącznych, gotowanych na mleku. Rosół i jaja dajemy dopiero w drugim, a mięso dopiero w początkach trzeciego roku życia».

W końcu niniejszego rozdziału zaznaczyć muszę, że we wszystkich sprawach odżywia-

nia ssawca trzeba koniecznie radzić się lekarza domowego, obeznanego z higieną i z patologją wieku dziecięcego.

Bardzo ważną wskazówkę do oceny skutków odżywiania stanowią wypróżnienia dziecka. Trzeba je przeto codziennie oglądać, szczególnie w okresie odstawiania lub zmiany pokarmu, a zauważywszy jakąś niedokładność (rozwolnienie, zielone zabarwienie, kawałki twarogu, spieczone stolce!), natychmiast zasięgnąć rady lekarskiej.

ROZDZIAŁ II.

OGÓLNE PIELEGNOWANIE DZIECI.

1. ZABEZPIECZENIE DZIECI PRZED CHORO- BAMI.

Zadaniem higieny, a zatem i niniejszej książki jest zabezpieczenie dzieci przed chorobami, wszystkie bowiem warunki, sprzyjające zdrowiu dziecka (warunki higieniczne), chronią je zarazem od rozmaitych chorób. W tym jednakże rozdziale będzie mowa głównie o zabezpieczeniu dzieci przed niektórymi chorobami, częściej się przytrafiającymi, z uwzględnieniem tych przepisów ostrożności, które w domu przeprowadzić się dadzą.

Wobec jednego nebezpieczeństwa tylko, jesteśmy niestety, bezsilni i nie możemy ochronić przed niem dziecięcia t. j. wobec — dziedziczności, która tak wielką odgrywa rolę w rzędzie przyczyn chorób, szczególnie — cierpienie nerwowych, do których obecne młode pokolenie tak bardzo bywa skłonne. Znajomość

tej przyczyny winna zniewalać rodziców do hartowania i wzmacniania organizmu dzieci.

Wogóle hartowanie ciała i spełnianie przepisów higienicznych, o których była i będzie jeszcze mowa, przedewszystkiem przyczynia się do zabezpieczenia przed przeziębieniem i zakażeniem, temi najgłówniejszemi przyczynami rozmaitych chorób.

I. PRZEZIĘBIENIE I ZAKAŻENIE.

Większa część chorób dziecięcych powstaje nie wskutek przeziębienia, jak powszechnie mniemają, lecz wskutek zakażenia. Bez wątpienia, przeziębienie, t. j. silne i nagłe ochłodzenie ciała, spowodować może lekki kaszel t. j. podrażnienie błony śluzowej tchawicy i oskrzeli, lub też katar gardzieli, a nawet silne zaburzenia żołądkowe u dzieci; lecz gorączkowe choroby, jako to: zapalenia gardzieli, katary oskrzeli i płuc, silne katary żołądka i kiszek i t. p. polegają zwykle na zarażeniu t. j. na udzieleniu się choroby od innej osoby (np. zapalenie migdałów, influenza, katar nosa) lub na przeniesieniu się za pomocą powietrza (odra, różyczka, szkarlatyna), za pomocą rąk, kurzu, różnych przedmiotów (książek z czytelnii!), wreszcie wskutek przedostania się zarazków do kanału pokarmowego.

Przeziębienie usposabia natomiast do ła-

twiejszego przyjęcia zarazków, a zarazem do szybszego rozmnażania się ich w organizmie wskutek osłabienia. Dlatego dzieci, a nawet osoby starsze, cierpiące na katar lub kaszel, łatwiej ulegają zarażeniu się innymi poważnymi chorobami.

Przeziębienia strzedz się trzeba, lecz bez tej przesadnej obawy, wskutek której rozpieszczamy dzieci i osłabiamy ich organizm. Takie rozdelikacanie organizmu dziecięcego zaczyna się zawczasu, przyzwyczajając np. dzieci do wełnianych lub flanelowych kaftaników, noszonych na gołym ciele pod ubraniem. A jednak zdrowe dzieci zupełnie bez tej cieplej odzieży obyć się mogą i powinny; raz bowiem włożywszy dziecku taki kaftanik, niepodobna go już niemal zdjąć, gdyż staje się ono wtedy bardzo wrażliwe na zmiany temperatury i po zdjęciu kaftanika kaszleć zaczyna. Lepiej zatem nie przyzwyczajać dzieci do tego, chyba, gdy dziecko bardzo jest słabowite i gdy lekarz to poleci.

Jeszcze szkodliwsze, niż kaftaniki flanelowe, są całkowite wełniane ubrania spodnie, w które niektórzy trwożliwi rodzice owijają swe dzieci. Odzież ta rozdelikaca ciało do tego stopnia, iż nawet przy 25° R. ciepła dzieci nie mogą obyć się bez «wełny», uczuwając bez niej zimno. Wtedy przeziębienie jest najłatwiejsze.

W tem miejscu wspomnę o praktykowanym nawet w sferach inteligentnych zwyczaju smarowania piersi i pleców dzieci kaszlących rozmaitemi tłuszczami (sadem, oliwą i t. p.). Tłuszcze te nie mają żadnego leczniczego znaczenia, przeciwnie, nawet źle działają, gdyż pod wpływem temperatury ciała łatwo rozkładają się, a wtedy odorem swym drażnią drogi oddechowe i pobudzają dziecko do kaszlu, nadto drażnią skórę i wywołują na niej swędzące zaczerwienienia.

Skłonność wielu dzieci do katarów nosa, gardzieli i oskrzeli nie zawsze zależy od szczególnej wrażliwości ich skóry lub błon śluzowych, lecz często także od powiększenia migdałków gardzielowych i nosogardzielowych, z usunięciem których za pomocą operacji — ginie owa skłonność. Operacja ta nie jest ani bolesną, ani niebezpieczną, i jeżeli lekarz domowy uzna ją za konieczną, należy ją wykonać.

Dzieci, które kilkakrotnie chorowały na grypę lub katary, nabywają rzeczywiście wielkiej do tych cierpień skłonności, tak iż przy lada przeziębieniu ponownie zapadają na jedną z tych chorób.

Najskuteczniejszym środkiem do zwalczania tej chorobliwej skłonności jest hartowanie za pomocą chłodnych kąpieli i obmywań zimną wodą. Ponieważ małe dzie-

ci, jak wyżej powiedziałem, potrzebują przede wszystkim ciepła, przeto hartowania nie wolno rozpoczynać wcześniej, jak w trzecim roku życia dziecka. Wtedy pięciominutowe kąpiele w wodzie o 26° R. są właściwe, a gdy dziecko zacznie czwarty rok, można rozpocząć energiczniejszą i systematyczniejszą kurację hartującą.

W tym celu co rano po obudzeniu się dziecka urządza się połowiczną kąpiel (25° R.), w której woda sięga do połowy klatki piersiowej dziecka. W kąpeli rozciera się ciało dziecka rękami aż do lekkiego zaczerwienienia się skóry, poczem oblewa się mu piersi i plecy wodą kąpielową, wyjmuje się je z wody i mocno wyciera do sucha. Zabieg ten nie powinien trwać dłużej nad 2—3 minuty. Gdy się zauważy, że kuracja ta służy dziecku, można uprawiać ją przez całe lato i zimę codziennie. W lecie można powoli obniżyć ciepłość wody do 22° R., ale kąpać króciutko. Kuracja ta odzwyczajają dziecko od skłonności do przeziębień, nadto wzmacnia nerwy i pobudza przemianę materji (lepszy apetyt, lepsza krew!). Jeżeli dzieci letnią porą mogą kąpać się w rzece, wówczas kąpiele ranne w wannie są zbyt skuteczne; kąpiel rzeczna winna trwać od 3 do 5 minut, nie dłużej! W razie kataru lub kaszlu dziecka, nie trzeba go kąpać, szczególnie zimową porą.

Wieczorne zimne obmywania ciała

zanadto rozdrażniają, tak że potem dzieci nie mogą zasnąć, lub, zasnąwszy, niespokojnie śpią. Dlatego wieczorem lepsze jest obmywanie letnią wodą (21—22° R.).

Zapalenia gardła u dzieci rzadko bywają następstwem samego tylko przeziębienia. W skutek przeziębienia podczas chłodnych, wietrznych i wilgotnych dni powstaje tylko lekki katar błony śluzowej gardła, objawiający się zaczerwienieniem, suchością i paleniem w gardle, trwający 1—2 dni i przebiegający bez gorączki; inne zaś cierpienia, prawdziwie zapalnej natury, są zawsze skutkiem zakażenia, spowodowanego osiedleniem się chorobotwórczych grzybków w błonie śluzowej migdałków i gardzieli.

Jedynym, lecz niestety, nie zawsze pewnym środkiem ochrony przeciw tym chorobom jest systematyczne płukanie gardła płynami antyseptycznymi, jak roztworem kwasu bornego (łyżeczka na szklanę letniej wody), lub nadmanganianu potasu (1—2 kryształki na szklanę letniej wody). Płukać trzeba co najmniej trzy razy dziennie t. j. rano, po obiedzie i przed udaniem się na spacer. Również dobrze jest, aby dzieci po powrocie ze spaceru lub ze szkoły natychmiast przepłukiwały sobie gardło.

Już w trzecim roku życia można nauczyć dzieci płukać gardło, a przyzwyczajenie to ma nietylko znaczenie zapobie-

gawcze, lecz zarazem jest wielkiem ułatwieniem w razie rzeczywistego zachorowania dziecka na gardło.

Również należy przyzwyczajać dzieci do badania gardła, oglądając je codziennie— pod pozorem zabawy za pomocą trzonka łyżeczki.

Zabraniać należy całowania dzieci w usta, jakoteż całowania innych osób (starszych i obcych dzieci) przez dziatwę. Bardzo wiele osób cierpi na zakaźne choroby ust, nosa, gardła, o czym wcale się nie wie, a choroby te bardzo łatwo za pośrednictwem pocałunków udzielają się osobom zdrowym.

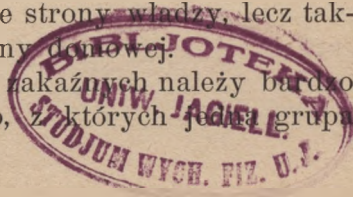
II. CHOROBY ZAKAŹNE.

Choroby zakaźne (infekcyjne) zależą od rozplenięcia się najniższych organizmów (bakterji, grzybków i ameb) w ciele ludzkim. Wnikanie tych organizmów nazywamy zakażeniem (infekcją).

Choroba zakaźna nie jest równoznaczną z chorobą «zaraźliwą», ta ostatnia bowiem należy do chorób zakaźnych, lecz udzielających się od osoby chorej osobie zdrowej.

W wieku dziecięcym choroby zakaźne zdarzają się bardzo często, wymagają przeto ochrony nietylko ze strony władzy, lecz także ze strony higieny domowej.

Do rzędu chorób zakaźnych należy bardzo wielka ilość chorób, z których jedna grupa



jest zaraźliwą t. j. udziela się zdrowym od osób chorych, np.: błonica (dyfterja), tyfus, influenza, świnka, odra, szkarlatyna, ospa, ospa wietrzna, róża i koklusz; druga zaś grupa, obejmuje takie choroby, jak zapalenia pępka u noworodków, ropne zapalenie oczów, wrzodzianki na skórze, katary i zapalenia dróg oddechowych, nieżyty żołądka i kiszek u ssawców, zimnicę (febra), które zależą wprawdzie także od grzybków chorobotwórczych, lecz nie udzielają się zdrowym od chorych, przeto nie są zaraźliwymi.

Przed chorobami zaraźliwymi ochronić możemy dzieci, trzymając je możliwie jaknajdalej od chorych, jakoteż od tych osób, w rodzinie których panuje w danej chwili jakakolwiek choroba zaraźliwa.

Wogóle trzeba chronić dzieci od obcowania z cudzą służbą, jakoteż z ludźmi, nie dbającymi o czystość ciała i odzieży, przemieszkującymi w wilgotnych, nieczystych mieszkaniach. Nieraz do domów, w których zwraca się uwagę na higienę, choroba zakaźna dostaje się za pośrednictwem rozmaitych obcych osób (handlarzy, posłańców, rzemieślników i t. p.), w rodzinach których panuje ta choroba. Tylko w ten sposób daje się wytłumaczyć fakt wybuchu jakiejś choroby zakaźnej w domu, w którym żadne dziecko nie chodzi do szkoły, ani też żadnej nie miało styczności z innymi choremi dziećmi lub z ich

rodziną. Wobec ciągłej wzajemnej styczności ludzi, bardzo trudno jest ustrzedz dzieci od nabycia choroby zakaźnej, tembardziej przeto należy zwracać uwagę na czynniki ochraniające i przestrzegać ich skrupulatnie, choćby na tem niekiedy nawet grzeszność towarzyska ucierpieć miała. Słowa te dotyczą wspomnianego już zwyczaju, a raczej nieobyczajności — całowania dzieci przez obce osoby, na co rodzice bezwarunkowo nie powinni zezwalać.

Nie nie znaczące nawet choroby, jak np. katar nosa, udzielając się od osoby starszej noworodkowi lub ssawcowi za pośrednictwem pocałunku, mogą stać się dlań niebezpiecznymi, niekiedy nawet śmiertelnymi. Zakatarzony ssawiec nie może swobodnie oddychać, ani ssać, podwójnie zatem cierpi jego organizm, siły wycieńczają się, a przy węższej organizacji nawet takie drobne cierpienie może stać się przyczyną zgonu.

Ponieważ dzieci łatwo nabywają chorób zaraźliwych od innych dzieci, przeto publiczne i prywatne zabawy dziecięce bywają także rozsadanikami tych chorób. W Warszawie w ogrodach publicznych dzieci często zarażają się influencją i kokluszem.

Zabawy dziecięce, tak modne obecnie w sferach zamożnych, przyczyniają się nadto do psucia żołądka wskutek nadmiaru podawanych ciast i cukierków, prócz tego denerwu-

ją dzieci, gdyż kończą się zbyt późno w nocy; nadto psychiczno-wychowawcze ich działanie również jest szkodliwe.

W wielu zakładach szkolnych istnieje zwyczaj całowania ręki nauczyciela lub nauczycielki przez dzieci na powitanie i przy pożegnaniu. W ten sposób zaraza łatwo krzewić się może; złożony bowiem na ręce nauczyciela zarazek przez jedno, przypadkowo chore dziecko, dostaje się do ust innych całujących, zdrowych dzieci. Zwyczaj ten powinien być bezwarunkowo zarzucony.

Nie sposób, co prawda, bezwarunkowo ustrzedz dzieci przed chorobami zaraźliwymi; wszak widzimy, że zdarzają się one nawet w najzamożniejszych i najhygieniczniej żyjących rodzinach. A jednak wiele dzieci dochodzi wieku dojrzałości, nie zapadając na żadną z tych chorób; zdarza się to najczęściej tam, gdzie dzieci nie uczęszczają do szkół, lecz pobierają nauki od nauczycieli prywatnych. Szkoła bowiem bywa głównym rozsadnikiem chorób zakaźnych wśród dzieci. Nie idzie jednak za tem, aby nie posyłać dzieci do szkół publicznych, lecz osoby, zarządzające szkołą, powinny dbać o higienę swych zakładów i izolować osobniki chore od zdrowych, a nie ukrywać wypadków zakaźnych, jak to, niestety, często się zdarza skutkiem obawy o renomę i powodzenie zakładu.

Ale także i rodzice, których dziecko zachorowało na jakąkolwiek chorobę zakaźną, nie powinni innych swych dzieci, dotychczas zdrowych, posyłać do szkół, za ich bowiem pośrednictwem cała szkoła może uleść zarazie.

W praktyce trudno nieraz przeprowadzić ten środek ostrożności, rodzice bowiem zasłaniają się uwagą, że dzieci te zaniedbują swe zajęcia, że się rozpróżniają i t. p. Wobec jednak niebezpieczeństwa upada wszelka dyskusja; humanitarne idee powinny przewyciężyć osobisty interes, a najlepszym środkiem przekonywającym jest zwrócenie uwagi, że ciż-sami oponujący rodzice nie życzyliby sobie, aby ich zdrowe dzieci miały styczność z innymi, w rodzinie których panuje choroba zakaźna!

Najlepszym zatem środkiem, ochraniającym przed nabyciem choroby zakaźnej, jest ściśle przeprowadzone odosobnienie (izolacja) chorego od zdrowych.

Obecnie rozpatrzymy szczegółowo oddzielne choroby zakaźne wieku dziecięcego i podamy właściwe dla każdej z nich środki ostrożności.

2. ZABEZPIECZENIE OD OSPY. SZCZEPIENIE KROWIANKI.

Z chorób zakaźnych dotychczas posiadamy tylko przeciw tej jednej pewny środek ochrony, a tym jest szczepienie krowianki, za-

Zdrowie dziecka.



bezpieczające przed ospą naturalną. Odkrycie to dokonaniem zostało przez D-ra Edwarda Jennera, z Berkeley w Anglii, w r. 1796.

Każdemu dziecku przed upływem pierwszego roku życia powinna być zaszczipioną krowianka (limfa ospowa, zbierana z cieląt). Należałoby szczepić dzieci jaknajwcześniej, już w początkach trzeciego miesiąca, w każdym zaś razie przed upływem szóstego miesiąca, tembardziej, iż wielokrotne spostrzeżenia wykazały, że małe dzieci daleko lepiej znoszą okres zaszczipienia, mniej cierpią i mniej gorączkują, niż dzieci starsze, nie mówiąc już o tem, że podczas szczepienia kilkomiesięczne dziecko wcale bólu nie czuje i nie płacze, podczas gdy starsze dzieci krzyczą ze strachu, matki zaś mniemają, że zaszczipienie sprawia im takie okropne cierpienia. W razie panującej epidemji ospy należy dzieci natychmiast szczepić, albo gdy od szczepienia minęło kilka lat, to szczepienie powtórzyć; zwykle rewakcyacja powinna być dokonaną przed 7-m rokiem życia.

Jednorazowe szczepienie zwykle zabezpiecza człowieka przed nabyciem ospy mniej więcej na 7—12 lat. Więcej jak dwa razy w życiu nie potrzeba szczepić ospy, jeżeli tylko szczepienie w obu razach się przyjęło.

W Niemczech obowiązuje przymus dwukrot-

nego szczepienia ospy: pierwszy raz przed upływem piątego miesiąca, po raz wtóry do 12-go roku życia. Od czasu wprowadzenia tego prawa ustały w Niemczech epidemie ospy, a młodzi lekarze niemieccy nie znają wcale tej choroby. Zdarzająca się niekiedy u osobnika szczepionego ospa naturalna przebiega bardzo łagodnie i pomyślnie, u osób rewakcywowanych prawie nigdy nie widywano ospy naturalnej.

W naszym kraju za późno szczepi się dzieciom ospę; dla rozmaitych bowiem powodów odkłada się wciąż tę operację: to dziecko jest mizerne, to ma zepsuty żołądek, lub jakąś wysypkę, ząbkuje i t. p. Wśród tych namysłów zdarza się i to często, że nieszczepiony ssawiec dostaje ospy naturalnej i umiera lub wychodzi z choroby oszpecony na całe życie.

Szczepić powinni lekarze, a nie felczerzy, ci ostatni bowiem nie zwracają uwagi na czystość (aseptykę) rąk i instrumentów, skutkiem czego u szczepionego dziecka rozwija się nieraz ropienie, róża, zakażenie krwi.

Szczepimy obecnie tylko krowiankę, t. j. limfę, zbieraną z cieląt; używana dawniej limfa humanizowana, t. j. zbierana z rąk innych dzieci, obecnie zupełnie wyszła z użycia, za jej bowiem pośrednictwem przenosiły się choroby zakaźne (syfilis, skrofuły, gruźlica).

Krowiankę szczepimy zwykle na lewym ramieniu; 2—3 szczepienia wystarczają. Po za-

szczepieniu ranki powinny dobrze zaschnąć, nie trzeba przeto natychmiast po operacji odziewać rączki dziecka.

Czwartego dnia po zaszczepieniu zaczynają ranki czerwienić się, rozwijają się na nich guziczki, które 7-go dnia przemieniają się w pustułki (wrzodzianki). Wtedy dziecko gorączkuje nieco, grymasi, miewa brzydkie wypróżnienia i niechętnie ssie.

9-go dnia po zaszczepieniu lekarz powinien obejrzeć dziecko szczepione; gdyż w razie zbyt silnego napelnienia pustulek, musi je otworzyć lancetem i wypuścić ropiastą zawartość.

12-go dnia pustułki zasychają, tworząc czarne strupy, które odpadają po kilku dniach same, lub w kąpieli.

Miejsca szczepione trzeba ochraniać od nieczystości, tarcia, drapania i przyklejania się do nich odzieży.

Szczepienia można dokonywać w każdej porze roku, zarówno latem, jak zimą. Matki czekają zwykle ze szczepieniem dziecka do wiosny, narażając je na zarażenie się ospą. Przesąd ten, nierozsądny i niebezpieczny, powinien być zarzucony.

Przez pierwsze cztery dni po zaszczepieniu można dziecko kąpać i wynosić je na powietrze; od piątego zaś dnia aż do zaschnięcia pustulek w strupy (12—14-go dnia) nie wolno dziecka ani kąpać, ani wynosić na ulicę.

3. ZABEZPIECZENIE OD BŁONICY (DYFTERJI).

Błonica czyli dyfterja jest niebezpieczną chorobą zakaźną, spowodowaną przez t. zw. bakterje dyfterytyczne Löfflera. Przeciw tej chorobie nie posiadamy środka zabezpieczającego, a wynaleziona w ostatnich latach przez profesora Behringa i Roux'a surowica przeciwbłonicza przyczynia się wprawdzie do leczenia tej choroby, ochronnego jednak t. j. zabezpieczającego działania nie posiada.

Najczęstszymi rozsadnikami tej choroby są szkoły i ogrody; dlatego też dzieci po powrocie ze szkoły do domu powinny natychmiast przepłukać gardło rozczynek nadmanganianu potasu, poczem matka powinna obejrzeć ich gardło, a gdy spostrzeże czerwoność lub plamki na migdale — wezwać lekarza.

W razie zachorowania dziecka na błonicę, trzeba natychmiast odłączyć chore od zdrowych, osoba zaś przeznaczona do pielęgnowania chorego, nie powinna mieć żadnej styczności z dziećmi zdrowymi. Najlepiej usunąć zdrowe dzieci z domu t. j. oddać je do krewnych i znajomych, gdzie niema choroby, a zajmując się tylko pielęgnowaniem dziecka chorego. Z pokoju, w którym przebywa dziecko chore, trzeba usunąć wszelkie przedmioty wyściełane, oraz firanki, portjery, dywany i t. p., w materiałach tych bowiem gnieździ się kurz, a wraz z nim bakterje, które

w późniejszym czasie stają się źródłem zakażenia innych dzieci. Podłogę i stoły w pokoju chorego trzeba pokryć ceratą, lub płótnem Billrotha, które codziennie należy zmywać wodą karbolową lub roztworem sublimatu (1:10.000).

Po wyzdrowieniu dziecka pali się wszystkie przedmioty bez wartości (zabawki, słomę z siennika i t. p.), które były w bezpośredniej styczności z dzieckiem chorem. Ściany i sufit trzeba wytrzeć ośrodkiem chleba i okruszki te spalić, a lepiej jeszcze ściany i sufit przemałować na świeżo. Podłogę oblać roztworem sublimatu, poczem wyszorować gorącą wodą z ługiem. Wszystkie meble (drewniane i żelazne) wytrzeć trzyprocentowym roztworem lizolu, który należy także rozpylić we wszystkich kątach, szparach podłogi i za piecem. Okna i drzwi również obmyć wodą gorącą i lizolem. Materace i meble wyściełane trzeba posłać do kamery dezinfekcyjnej.

Po wyzdrowieniu z błonicy pacjent powinien być odosobniony od zdrowych dzieci jeszcze przez 4 tygodnie, w lekkich wypadkach przez dwa tygodnie.

Osoby, pielęgnujące chorego, powinny, zanim dopuszczone zostaną do zdrowych, wykapać się i zmienić bieliznę i ubranie, wszelka zaś bielizna, używana przy chorym, powinna przed oddaniem jej do prania, leżeć przez 24 godziny w roztworze lizolu.

W podobnyż sposób (lizolem i wodą gorącą) oczyszcza się naczynia (szkło, łyżeczki i t. p.) używane przez chorego.

4. ZABEZPIECZENIE OD WYSYPEK ZARAŻLIWYCH.

Do tego rodzaju wysypek, oprócz ospy naturalnej, należą: szkarlatyna (płonica), odra i ospa wietrzna.

W razie zauważenia jakiegokolwiek wysypki na ciele dziecka, trzeba je natychmiast odosobnić i zawezwać lekarza, który rozpozna chorobę, istnieje bowiem wiele wysypek niezaraźliwych; ale tylko lekarz może znieść nakaz odosobnienia.

Najniebezpieczniejszą wysypką jest szkarlatyna (płonica), przy której gardło cierpi zazwyczaj tak, jak przy błonicy, a zatem środki ostrożności obowiązują też same co i tam. Szkarlatyna przenosi się nietylko przez osoby chore, lecz także przez zdrowe, mające styczność z chorem.

Z domu, w którym zachorowało dziecko na szkarlatynę, należy usunąć dzieci zdrowe i przerwać z nimi wszelką komunikację. Połowiczne środki nie prowadzą do celu, wobec czego matka, pielęgnująca chore dziecko, wcale nie powinna widywać innych swych zdrowych dzieci.

Najbardziej zaraźliwą bywa szkarlatyna

w okresie łuszczenia, t. j. w początku drugiego tygodnia choroby

Dopiero w pięć tygodni po upływie szkarlatyny można przeprowadzić dezynfekcję dziecka chorego i pokoju; dziecko powinno być trzykrotnie wykąpane, zanim wolno mu będzie komunikować się z dziećmi zdrowymi.

Do kąpeli, stosowanej po upływie zakaźnej choroby wysypkowej, dobrze jest wrzucić pastylkę sublimatową (dostanie jej w aptekach), ważącą $\frac{1}{2}$ grama, która łatwo rozpuszcza się w wodzie. W kąpeli takiej pozostaje dziecko przez 15 minut. Należy jednak strzedz dziecko od brania tej wody do ust.

Dzieci, które przebyły szkarlatynę, zazwyczaj nie zapadają już na nią powtórnie.

Odra mniej jest niebezpieczną od szkarlatyny, lecz zarazek jej udziela się znacznie łatwiej. Wobec tego wszystkie niemal dzieci przechodzą odrę i niema potrzeby strzedz ich tak usilnie przed tą chorobą, jak przed płonicą, o ile zdrową posiadają organizację. Tylko bardzo młode dzieci (niżej 5 lat) lub chorowite (skłonne do zapaleń płuc, skrofeliczne, suchotnicze) wystawione są na poważne niebezpieczeństwo w razie zachorowania na odrę, a to wskutek powikłań płucnych (kataralne zapalenie); tego rodzaju dzieci trzeba przeto odosobniać od chorych na odrę; innym zaś można pozwolić na styczność z chorem dzieckiem i na ewentualne zarażenie się odrą,

która zazwyczaj lekko przebiega i życiu nie zagraża. Radę tę usprawiedliwiam tem, że chore dziecko już na tydzień przed ukazaniem się wysypki kaszle i kicha, nosząc w sobie zarazek, a w owym okresie choroba ta najbardziej jest zaraźliwą, skutkiem czego i inne dzieci, których nie odosobniano, gdyż nie podejrzewano wcale odrę u kaszlącego dziecka, są już zwykle zarażone, tak że pomimo późniejszego odosobnienia i u nich odra wybucha.

Ssawcy w pierwszych miesiącach życia rzadko zapadają na odrę, w razie jednak zachorowania, często padają jej ofiarą; trzeba przeto oddzielić je od chorych, a najlepiej usunąć z domu.

Przy ospie wietrznej zbyt dużą jest izolacja, choroba ta bowiem jest lekką, krótkotrwałą i nigdy życiu nie grozi. Nadto wybucha nagle, tak, że inne dzieci bywają już zarażone, zanim zdoła się je usunąć od chorego.

Po odrze i wietrznej ospie niepotrzebną jest tak ścisła dezynfekcja, jak po błonicy i płonicy. Wygotowanie bielizny, przewietrzenie i wymycie pokoju, oraz kilkakrotne wykąpanie chorego dziecka wystarczają.

5. ZABEZPIECZENIE OD INNYCH CHORÓB ZAKAŻNYCH.

Aby zabezpieczyć swe dzieci od zarażenia się kokluszem, nie trzeba pozwalać im na

stykanie się z dziećmi kaszlącymi, choćby dlatego, że w pierwszym tygodniu koklusz niepodobna go prawie odróżnić od zwyczajnego kaszlu.

Choroba ta przenosi się bezpośrednio od osoby chorej na zdrową za pośrednictwem pocałunku, oplwania, dmuchnięcia lub chuchania. Dziecko, chore na koklusz, powinno być natychmiast odosobnione od innych dzieci w rodzinie. Pomiedzy zakażeniem a wybuchem tej choroby upływa tydzień (okres utajenia). Jeżeli zatem w tydzień po odosobnieniu zdrowych dzieci od chorego, u żadnego z nich nie rozwinął się koklusz, to przy zachowaniu dalszej izolacji można być pewnym, że unikną zarażenia.

Koklusz jest chorobą długotrwałą (6 — 12 tygodni i dłużej), przytem z powodu powikłań niebezpieczną, szczególnie dla małych dzieci; dlatego też odosobnienie powinno być ściśle przeprowadzone, lecz niema potrzeby usuwania dzieci z domu; wystarcza bowiem pozostawienie ich w innym pokoju, bez wszelkiej styczności z chorem. Ponieważ zarazek kokluszki tkwi w wypluwanej przez chorego plwocinie, przeto kaszlący powinni spluwać i wymiotować tylko do specjalnych naczyń szklanych, napełnionych roztworem lizolu lub wody karbolowej. Używanie wspólnej bielizny przez dzieci chore i zdrowe jest bardzo szkodliwe.

Odosobnienie chorego dziecka ma trwać dwa miesiące, a nawet dłużej, jeżeli napady wciąż się powtarzają.

Przed influenżą, która wybucha w rodzinie, niepodobna ochronić innych dzieci, chyba przez natychmiastowe wydalenie ich z domu.

Przy śwince (mumps) wystarcza kilkodniowe usunięcie chorego dziecka do drugiego pokoju.

Przy tyfusie i cholercie trzeba natychmiast odosobnić dzieci chore; przy malarji (febrze, zimnicy) jest to zbyt bezużyteczne.

Dokładna czystość i higieniczne warunki żywienia i mieszkania—oto najlepsze środki ochronne przeciw tym chorobom.

Zarazek gruźlicy (suchot) tkwi w płucach chorych, dlatego też nie wolno zdrowym dzieciom pozwalać na obcowanie z dziećmi kaszlącymi i z takimiż osobami dorosłymi.

Utrzymują powszechnie, że gruźlica jest dziedziczną; mniemanie to jest prawdziwym o tyle, że dzieci, pochodzące od rodziców gruźlicznych, bardziej od innych skłonne są do nabycia tego zarazka. W każdym jednak razie trzeba chronić je przed zakażeniem, a zatem nie pozwalać na styczność z suchotnikami.

Zakaźne choroby udzielają się często dzieciom przez sługi, mamki i niańki; mają one obrzydliwy zwyczaj kosztowania, a nawet gryzienia potraw, i następnie dawania

ich dzieciom. Tą drogą mogą udzielać się nietylko wymienione wyżej choroby, lecz nawet najstraszniejsza z chorób zakaźnych — syfilis.

Róża bardzo łatwo przyłącza się do drobnych ran, zadrapań, pęknięć, ukłuć, do rany pępkowej, do ranek po przekłuciu uszów i t. p. Aby zabezpieczyć dzieci od tej choroby, należy ranki czysto opatrywać, pokrywać je materjałami opatrunkowymi i nie pozwalać dzieciom na drapanie ich palcami, szczególnie zanieczyszczonemi.

Łatwiej zabezpieczyć dzieci przed chorobami zakaźnemi drugiej grupy, t. j. nie udzielającemi się od chorej osoby, lecz powstającemi wskutek przenikania do organizmu ropy lub jakiejś substancji gnijącej. Czystość i higiena, zastosowane do żywienia i pielęgnowania dziecka, są wystarczające. Zwykle bowiem substancje te przenoszone bywają za pośrednictwem palców (ropne zapalenie oczów, pępka) lub też dostają się do kanału pokarmowego (rozwołnienia) z pokarmami zepsutemi.

O środkach ochronnych przeciw tym chorobom była już mowa w rozdziale pierwszym (p. higienę żywienia, opatrywanie pępka).

6. ZABEZPIECZENIE DZIECI OD «ROBAKÓW».

Robaki rozwijają się w organizmie ludzkim z jaj, wnikających z zewnątrz. Jaja te do-

stają się do organizmu wraz z pokarmem, lub za pośrednictwem rąk albo przedmiotów zanieczyszczonych. Z jaj tych wyrastają robaki, które w organizmie wywołują rozmaite przypadłości chorobliwe. W naszym klimacie następujące robaki (właściwe wnętrzaki) spotykają się u dzieci najczęściej: tasie-miec (soliter), glisty (*ascaris lumbricoides*) i glistnice robaczkowe (*Oxyuris vermicularis*).

Zarodki soliterów znajdują się bardzo często w surowym mięsie wieprzowem i wołowem; przy spożywaniu zatem surowego lub niedostatecznie ugotowanego lub wysmażonego mięsa mogą przedostać się do kanału pokarmowego dziecka. Nierozsądnie jest więc dawać dzieciom mięso surowe lub niedogotowane.

Glisty również rozwijają się z jaj, pokłniętych przez dzieci. W kiszkiach dziecka rozpleniają się one w znacznej nieraz ilości, a jaja ich odchodzą z wypróżnieniami, skąd wraz z kurzem, piaskiem i t. p. rozprzestrzeniają się po świecie i nanowo dostają się do organizmów innych dzieci. Otóż podczas zabaw na świeżem powietrzu dzieci walają sobie palce (brudem, piaskiem, kurzem i t. p.), wkładają je do ust i w ten sposób połykają jaja glist.

W podobnyż sposób dostają się do organizmu glistnice robaczkowe, które w ogrom-

nej ilości rozpleniają się w kiszkach i przeważnie w kiszce odchodowej i wychodzą przez otwór stolcowy, powodując przykre swędzenie.

Dla uniknięcia więc nabycia robaków nie trzeba dawać dzieciom mięsa surowego i nie pozwalać im bawić się w piasku w zanieczyszczonych miejscach, w sąsiedztwie wychodków i śmietników; nadto przestrzegać, aby nie wkładały brudnych palców do ust, i jaknajczęściej obmywać im ręce i paznokcie wodą z mydłem.

7. ZWALCZANIE PRYZWYCZAJEŃ SZKODLIWYCH DLA ZDROWIA.

Mamy tu na myśli głównie następujące szkodliwe przyzwyczajenia, tak często zdarzające się u dzieci: 1) zwyczajowe oddawanie kału i moczu pod siebie, 2) ssanie palców, 3) ogryzanie paznokci, 4) bawienie się częściami płciowemi.

Do systematycznego oddawania moczu do nocnika trzeba przyzwyczajać dzieci już w pierwszym roku życia. Jeżeli dziecko nie zostanie zawczasu do tego przyzwyczajone, to później wśród zabawy łatwo zapomina o swych potrzebach, wstrzymuje się, a w ostatniej chwili nie ma już siły ani czasu, aby udać się na nocnik, lecz oddaje mocz pod siebie. Skutkiem tego bielizna, łóżko i cały pokój, w którym przebywa dziecko, zanieczyszcza

się, wydziela się z nich obrzydliwy odór, a ciało dziecka, bezustannie stykając się z wydzielinami, czerwieni się i pokrywa wysypką (ekcemą). Dzieci takie z czasem stają się blade, niedokrwiste, rozdrażnione, trwożliwe, a potem bardzo nerwowe.

Systematyczne przyzwyczajanie do tej czynności, przeprowadzane ze stanowczością, a nawet z pewną surowością—stanowi najlepszy środek ochronny.

Ssanie palców jest bardzo złem przyzwyczajeniem, któremu z upodobaniem oddają się już ssawcy, szczególnie przed zaśnięciem. Matka, obawiając się, że dziecko nie zaśnie, spokojnie przygląda się temu, a w ten sposób dziecię coraz bardziej przyzwyczajają się do tego nałogu. W celu odzwyczajenia należy zawinąć rączki dziecka w watę i płótno, lub też smarować je gorzkimi płynami (żółcią wołową, maścią chinową i t. p.). Dzieci, ssące palce, słabo się nieraz rozwijają pod względem umysłowym, a usta ich nabierają brzydkiego kształtu; szczególnie warga górna obrzmiewa i wyciąga się.

Wiadomo, że dzieci, ssące swe palce, lubią także bawić się swemi częściami płciowemi, trzeba zatem koniecznie przeciwdziałać ssaniu palców.

Zwyczaj ogryzania paznogi jest mniej szkodliwym od poprzedniego i zjawia się dopiero u starszych dzieci, szczególnie u ucz-

niów i uczennic szkół. Na sferę umysłową mało on oddziaływa; palce natomiast często obrzmiewają, tworzą się na nich zapalenia, nadto wygląd palców i dziecka, ogryzającego je bezustannie, jest wstrętny. Nałóg ten trwa nieraz aż do dojrzałego wieku; chłopcy częściej mu hołdują, jak dziewczęta.

Najszkodliwszem przyzwyczajeniem jest bawienie się częściami płciowemi, dochodzące u chłopców bardzo często do samogwałtu (onanizmu). Widywano już niemowlęta, wykonywujące udami ruchy tarcia i podniecające się w ten sposób; najczęściej jednak nałóg ten rozwija się w 7—8 roku pod wpływem złego przykładu rówieśników lub niecnych praktyk, dokonywanych przez głupie albo lubieżne bony, niańki, guwernantki i t. p. Chłopcy daleko częściej oddają się temu nałogowi, jak dziewczęta. Tego rodzaju dzieci mizernieją bardzo prędko, stają się kapryśne, nieuważne, apatyczne lub drażliwe, blade i skłonne do chorób. Nałóg ten trzeba zwalczać ścisłym nadzorem, surowemi przestrogamiami, a nawet ostremi karami. Niekiedy można nawet zastraszyć dziecko uwagą, że stanie się kaleką, jeżeli nadal uprawiać będzie to przyzwyczajenie.

Każde dziecko powinno sypiać, trzymając rączki na kołdrze; nad ranem nie wolno wylegiwać się w łóżku, lecz natychmiast wstawać; uważać, aby za dnia nie siedziało z za-

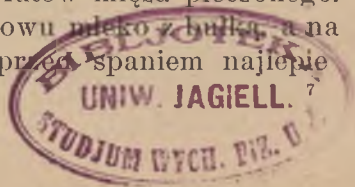
łożonemi nogami; przy obmywaniu nie wolno zbyt silnie i długo wycierać części płciowych. Sypianie na brzuchu, jak również na grzbiecie jest niewłaściwe; najlepiej, gdy dziecko sypia, leżąc na prawym boku. Wogóle nie trzeba dawać dziecku na noc zbyt wiele do jedzenia, a szczególnie żadnych drażniących potraw i napojów.

Trzeba zawczasu usuwać warunki i pobudki, rozdrażniające zmysły dzieci. Sprośne obrazy i rysunki, złe towarzystwo, niestosowne książki powinny być usunięte z przed oczu starszych dzieci.

9. ODŻYWIANIE DZIECKA, ODSTAWIONEGO OD PIERSI.

Po odstawieniu dziecka od piersi aż do skończonego 18-go miesiąca życia, dostaje ono tylko mleko, rosół i mączne substancje, gotowane na mleku. Po tym czasie przyzwyczajamy je do trzech głównych posiłków: śniadania, obiadu i kolacji — i dwóch dodatkowych: drugiego śniadania i podwieczorku. Rano dajemy dzieciom $\frac{1}{4}$ litra mleka z małą domieszką kawy słodowej lub kakao; przed południem bułkę lub chleb z masłem, na obiad zupę z ryżem (z kaszą, sago, tapioką) i 3 — 4 łutów mięsa pieczonego. Przed wieczorem znowu mleko z bułką, a na noc, na 2 godziny przed spaniem najlepiej

Zdrowie dziecka.



dawać zupę lub potrawę mleczną. Mocna kawa i herbata są wyłączone z jadłospisu dla dzieci.

Jestem za tem, aby dzieciom przed upływem drugiego roku życia dawać mięso tylko raz na dzień i to b. mały kawałek; bardzo zalecam surowe i gotowane owoce oraz kompoty. W trzecim roku życia, przy dobrem trawieniu, można dawać dzieciom codziennie kawałek mięsa na obiad, a do tego dodawać trochę kartofli lub jarzyn, a także dojrzałe owoce. W końcu trzeciego roku można przyzwyczajać dziecko do spożywania wszystkich potraw, z wyjątkiem bardzo tłustych, korzennych i ciężko strawnych.

Jajka, na miękko gotowane, można dawać dzieciom w końcu 2-go roku ich życia.

Jedynym napojem tak dla dzieci młodszych jak i starszych jest czysta woda. Najlepszą wodą jest źródłana; w braku takiej można używać wodociągowej, lub też w miejscach, nie posiadających wodociągów i filtrów, wody przegotowanej i następnie ostudzonej, lub przefiltrowanej w domowych aparatach. Dobra woda sodowa w małych ilościach, woda mineralna Giesshübler, Krondorfer, Apollinaris, lekka lemonjada, zrobiona z przegotowanej wody—są również dobrymi napojami dla dzieci. Piwo, wino, a tembardziej wódka, koniak i likiery, jakoteż mocna kawa (szczególniej czarna) i herbata są

zupełnie niewłaściwe dla dzieci, nawet osłabionych; tylko z polecenia lekarza wolno dzieciom dawać te napoje.

Dzieci powinny być zawczasu przyzwyczajane do punktualności i systematyczności w odżywianiu; a zatem, powinny jadać zawsze o jednej porze i tylko to, co im rodzice dają. Cukierki, ciastka i łakocie, spożywane w ciągu dnia, przed obiadem i t. p. psują apetyt, rozstrajają żołądek i kiszki, nadto przyzwyczajają do grymasów i nieposłuszeństwa.

Należy uważać, by dzieci długo i dokładnie żuły wszelkie potrawy. Niektóre dzieci z głodu, łakomstwa lub lenistwa łykają duże kawałki, któremi udławić się mogą, a w razie szczęśliwego przełknięcia, kawały te obciążają żołądek, utrudniają trawienie, nadto niestrawione dostają się do kiszki ślepej, która jest wązka i zakończona ślepym workiem, wskutek czego rozwinać się może zapalenie tej kiszki, choroba ciężka, niebezpieczna, niejednokrotnie śmiertelna.

Ta sama choroba (zapalenie), a nawet gangrena wyrostka robaczkowego i ślepej kiszki powstać może wskutek uwięźnięcia pestek z owoców, ości z ryb, guzików, perełek, monet i t. p., połkniętych przez dziecko. Trzeba to wszystko mieć na uwadze i starannie strzedz dzieci przed tego rodzaju wypadkami.

Dotychczas mówiliśmy o odżywianiu dziec-

ka, do dwóch lat mającego i powiedzieliśmy, że główną podstawę diety stanowi dlań mleko. Później można dawać dzieciom różne potrawy, naturalnie z uwzględnieniem pożywności i strawności takowych. Dlatego też obecnie zastanowimy się w krótkich słowach nad własnościami najgłówniejszych środków odżywczych i używek.

Przeważnym u nas środkiem odżywczym dla dzieci od czwartego roku życia — jest mięso. Zawiera ono dużo białka w najbardziej skoncentrowanej postaci. Należy jednak ostrożnie wybierać i rodzaj mięsa i sposób przygotowania tegoż. Jedno i drugie bowiem doraźnie oddziałują na strawność i posilność.

Dla małych dzieci najłatwiej strawnem jest mięso białe: kurze, gołębie (z młodych kur i gołębi) i cielece. Pieczoną wołowinę, mianowicie rostbef i befsztyk, można dawać dzieciom, mającym już przeszło cztery lata.

Najstrawniejszem okazuje się mięso w pierwsiekane, a potem dopiero pieczone. W piątym dopiero roku życia może dziecko dostawać mięso w tej postaci, w jakiej spożywają je osoby dorosłe.

Gotowana wołowina, czyli sztuka mięsa jest dobrem pożywieniem, pomimo istniejącego oddawna, a tak nieusprawiedliwionego uprzedzenia, jakoby nie zawierała substancji pożywnych. Białko, znajdujące się

w mięsie, nie rozpuszcza się w wodzie; rosół przeto, choćby najmocniejszy, zabiera z mięsa jedynie sole, substancje kleiste i ekstrakty, całe zaś białko pozostaje w sztuce mięsa, które z powodu rozgotowania łatwiej jest strawnem, a również pożywnem, jak befszyk lub rostbef.

Mięso rybie bardzo jest pożywne i łatwo strawne, o ile dany gatunek nie jest zbyt tłusty. Z powodu jednak ości, znajdujących się w rybach, a także z powodu sposobów przygotowania, wymagających korzeni i sosów, nie zalecamy ryb dzieciom. Kawalek szczupaka, sandacza, oczyszczonego z ości i gotowanego w wodzie, jakoteż mleczko z ryb można dzieciom dawać.

Chuda, miękka, niezbyt słona szynka gotowana jest bardzo właściwa dla dzieci, szczególnie na śniadanie i kolację.

Wędliny (kielbasy, peklowina) są ciężko strawne i powodują nieraz zaburzenia żołądkowe.

Marynowane ryby, rozmaite delikatesy (śledzie, sardynki, szproty, konserwy z homarów, anchovis i t. p.) z powodu tłuszczy i ostrych przypraw są dla dzieci niewłaściwe.

Wogóle starsze dzieci nie powinny dostawać mięsa częściej, niż dwa razy na dzień. Przeładowywanie ich mięsem jest zbyt szkodliwe, a nawet szkodliwe.

Nieraz dzieci nabierają wstrętu do mięsa, wtedy szczególnie, jeżeli zbyt wcześnie zaczęto im podawać potrawy mięsne i gdy jadłospis nie był stosownie urozmaïcony. W takich wypadkach nie powinno się ich zmuszać do jedzenia mięsa, lecz przez pewien czas odżywiać je mlekiem, jajami, jarzynami i mącznemi potrawami. Po pewnym czasie chęć do mięsa sama powraca.

W lecie nie powinny dzieci wcale dostawać kielbasy i innych wyrobów massarskich; pod wpływem bowiem gorąca kielbasy łatwo się rozkładają i tworzy się w nich jad, bardzo niebezpieczny dla organizmu.

Szynka jest dozwoloną; natomiast mięsa, przechowywanego na zimno, po upływie dnia nie należy dawać dzieciom, chyba, że stało w lodowni i nie uległo rozkładowi.

Najstosowniejszą dla dzieci jarzyną są kartofle, przetarte z mlekiem (purée); z zielonych jarzyn najdelikatniejszym i najpożywniejszym jest szpinak.

Strączkowe owoce (groch, fasola) bardzo są pożywne, lecz trudno-strawne. Dzieci mogą dostawać je w małych ilościach i tylko w postaci purée.

Kapusta, kalafiory i szparagi również nie należą do jadłospisu młodszych dzieci; dopiero od piątego roku życia można je im dawać.

Bardzo ważnym pokarmem dla dzieci jest

chleb. Najpożywniejszym i najstrawniejszym jest chleb pszenny, najzdrowszym zaś jest chleb razowy. Skórka od chleba łatwiej się trawi, niż ośrodek; podobnież biszkopty i sucharki strawniejsze są od bułki, wskutek bowiem przypiekania mąka w skórce przemienia się w gumę krochmalną, łatwiej rozpuszczalną w sokach trawiennych, niż ośrodek bułki i chleba.

Chleb, posmarowany dobrem masłem, stanowi doskonale pożywienie dla dzieci.

Serów bezwarunkowo nie można dawać dzieciom niżej siedmiu lat, starszym zaś—tylko chude, nie ostre gatunki i to w małej ilości. Dzieci ze słabemi żołądkami wcale nie powinny dostawać sera. Natomiast świeży twarożek jest zdrowym pokarmem.

Tłuszcze niezbędne są do odżywiania; zawartość ich w innych potrawach (mleko, mięso, ryby) wystarcza zazwyczaj dla potrzeb organizmu. Dla dzieci właściwym jest tylko masło, jako tłuszcz samoistny; inne zaś tłuszcze zwierzęce (słonina, tran) i roślinne (oliwa) obciążają żołądek i wywołują rozwolnienia, wobec czego można je dawać tylko dzieciom starszym, posiadającym zdrowy żołądek i to w dobrym gatunku, a w małej ilości.

Sól kuchenna może być dodawana w bardzo umiarkowanej ilości, wogóle jest ona za ostra, chociaż ma niby wzbudzać apetyt.

Cukier stanowi doskonały środek odżyw-

czy, lecz w większej spożywanym ilości, psuje trawienie i sprzyja psuciu się zębów. Zbytne słodzenie kawy, herbaty, jarzyn, legomin, jak również ciastka i cukierki są szkodliwe; dzieci swą potrzebę cukru dostatecznie pokrywają mlekiem, kompotem, słodkimi jarzynami i lekko osłodzonymi napojami. Za to miód jest bardzo zdrowy i bardzo dobrze wpływa na trawienie.

Owoce są najzdrowsze i śmiało można je dawać dzieciom; naturalnie powinny one być zupełnie dojrzałe i obrane ze skórki. Owoce stanowią doskonały środek leczniczy, odżywiają i regulują żołądek.

Bardzo młodym dzieciom (niżej 3-letnim) można dawać dojrzałe owoce, lecz bardzo ostrożnie, bo wywołują zaburzenia żołądkowe i mogą być przyczyną niebezpiecznej choroby, zwanej choleryną dziecięcą.

Salaty są niestosowne dla dzieci, sama bowiem sałata (zielona) jest surową, niegotowaną rośliną, a dodawane do niej przyprawy: ocet i oliwa—obciążają żołądek dziecięcy. Nadto na liściach salaty znajdują się nieraz resztki nieczystości (sałatę hodują ogrodnicy na gnoju), a w nich zdarzają się jaja tasiemca lub glist, mogące dziecko zarazić.

Salata z ogórków (mizerja), szabelbon i inne salaty jeszcze są cięższe, niż zwykła sałata zielona. Ogórków też nie wolno dawać dzieciom małym, jednak kawałek dobrze

ukwaszonego, niezepsutego ogórka (bez skórki) nie szkodzi dziecku, które skończyło już trzy lata.

Na drugie śniadanie i podwieczorek nie powinny dzieci dostawać żadnych ostrych, wykwintnych potraw (kawior, sery, sardynki), ani też słodyczy (torty, kremy, cukry i t. p.). Rozmaite kasze i kaszki, gotowane na wodzie lub na mleku z masłem, kluseczki z mlekiem, barszczyk są najzdrowsze i najstosowniejsze. Najprostsze potrawy są właśnie najposilniejsze; nie psują żołądka i nie wytwarzają przedwczesnych smakoszków i grymaśników w jedzeniu.

Jeszcze raz i to z naciskiem powtarzam, że jedynym napojem dla dzieci jest czysta woda.

Wszelkie napoje wysokokowe są dla nich szkodliwe i oddziałują zgubnie na mózg dziecięcy i na wątrobę. W ostatnich czasach choroby wątroby u dzieci częściej się spotykają, niż dawniej, a to wskutek nierozsądnych zapatrywań rodziców, jakoby wino i piwo przyczyniały się do wytwarzania krwi w organizmie dziecięcym. Wprost przeciwnie! Anemiczne dziecko jeszcze mniej odporne jest na tak silną truciznę, jak alkohol, niż dziecko zdrowe; to zaś również nie potrzebuje wyskoku. Napoje te działają wprawdzie bardzo szybko i skutek jest natychmiast widoczny, ujawnia się w sztucznem

ożywieniu, rozweseleniu i zwiększeniu energii; lecz skutek to pozorny, chwilowy i złudny, a zawsze szkodliwy! Wyskok rozdrażnia układ nerwowy, podnieca go w podobny sposób, jak uderzenie batem zmęczonego konia; wkrótce jednak następuje reakcja, dziecko słabnie, staje się zmęczonym i sennym.

Dziecko, przyzwyczajone do piwa lub wina, staje się ociężałem, traci humor i energję, a gdy go nie dostanie, kaprysi i jest rozdrażnione. Dlatego też zabraniam dzieciom wina, piwa i likierów, chyba, gdy stan choroby lub rekonwalescencji koniecznie tego wymaga, o czem zresztą wyrokuję lekarz.

Muszę także zwrócić uwagę rodziców, aby przyzwyczajali swe dzieci do porządnego jedzenia. To znaczy, że dzieci powinny jeść wolno, gryźć i żuć porządnie, nie rozmawiać i nie śmiać się, gdy usta są pełne jedzenia, nie jeść i nie pić naraz dużo i łakomie. Dobre żucie to połowa trawienia. Szczególnie szkodliwym jest jedzenie potraw gorących; powoduje ono nie tylko oparzenie języka i gardzieli, lecz także katary, a nawet owrzodzenia żołądka. Lepiej, aby dziecko wypluło zbyt gorący kęs, niżby go połknąć miało. W razie zaś połknięcia najlepiej popić natychmiast zimną wodą.

Spożywanie to gorącej, to zimnej potrawy bezpośrednio po sobie (lody, woda z lodem, chłodniki) jest również szkodli-

we. Przedewszystkiem psują się od tego zęby, gdyż emalja zębowa pęka wskutek nagłych zmian temperatury, i żołądek się osłabia.

Zbyt powolne jedzenie jest niedobre z tego powodu, że potrawy stygną, tracą na smaku, i wskutek tego są mniej strawne.

Picie wody przed obiadem nie jest wprawdzie szkodliwe, lecz niepotrzebnie napełnia żołądek, wskutek czego apetyt się zmniejsza. Lepiej zatem, by dziecko piło wodę dopiero po spożyciu mięsa. Nie należy zabraniać dzieciom pić wody podczas obiadu, byle nie wiele naraz i nie zbyt zimnej. Lecz zważać trzeba, by zawsze była czysta.

10. STARANIA O CZYSTOŚĆ I PIELEGNOWANIE SKÓRY.

Zachowanie ciała dziecięcego w czystości jest niezbędnym warunkiem zdrowia. Dzieci powinny być dość często kąpane, a do lat pięciu koniecznie po kilka razy na tydzień. W kąpielach trzeba nie tylko całe ciało, lecz i głowę doskonale wmyć mydłem i opłukać czystą letnią wodą.

Również należy w wielkiej czystości utrzymywać włosy na głowie, czesząc je i strzygąc systematycznie. U dzieci, uczęszczających do szkół, wskutek obcowania z innymi, nieczysto utrzymywanymi dziećmi, łatwo zagnieżdża się robactwo we włosach.



Pasorzyty te nietylko są wstrętne, lecz mogą stać się powodem rozmaitych wysypek na głowie. Samo nawet swędzenie i drapanie, spowodowane robactwem, wywołuje podrażnienie skóry i obrzmiewanie gruczołów za uszami i na karku. Dla usunięcia wszy i ich jaj, przylepionych do włosów, trzeba doskonale wymyć włosy ciepłym roztworem sody lub potażu, potem porządnie wyczesać, a po wyschnięciu namaścić naftą lub balsamem peruwjańskim. Po dwu lub trzykrotnem powtórzeniu tej procedury pasorzyty giną, a obrzmiałe gruczoły zmniejszają się.

Paznogie trzeba dzieciom codziennie po kilkakroć oczyszczać z brudu, a raz na tydzień obcinać i odsuwać ostrożnie narastającą od dołu skórkę. Przy nieczystem zachowywaniu paznogi łatwo powstają zadry, z których rozwijają się następnie zapalenia łoża paznogiowego, bolesne i zniekształniające palce, brud zaś za paznogciami nie tylko jest wstrętny, lecz zawiera nieraz zarazki.

Ręce trzeba dzieciom jaknajczęściej obmywać; kładą one bowiem zanieczyszczone ręce do ust, co pociąga za sobą szkodliwe skutki (p. zabezpieczenie od «robaków»).

Ogólne prawidła czystości wymagają także częstej zmiany bielizny i odzieży u dzieci, a przede wszystkim tych części ubrania, które bezpośrednio przylegają do cia-

ła. Dlatego też pończochy trzeba dzieciom zmieniać jaknajczęściej, bo wydzielający się z nóg pot wsiąka w tkaninę pończoch, rozkłada się i drażni stopy. Sypianie w pończochach jest z tego powodu szkodliwe.

Przed udaniem się dziecka na spoczynek dobrze jest wymyć mu miejsca pomiędzy palcami stóp kawałkiem wilgotnej waty, osuszyć je i posypać proszkiem do nóg (talk mielony, galmanin i t. p.). Sposób ten zapobiega rozwojowi tak przykrego «pocenia się nóg».

Mycie dzieci powinno odbywać się systematycznie i bez pośpiechu, a pamiętać trzeba o dokładnem wycieraniu umytych części ciała do sucha i to czystym suchym ręcznikiem, oddzielnym dla każdego dziecka. Wspólne używanie jednego ręcznika przyczynia się do przenoszenia brudu i wilgoci z jednego dziecka na drugie. Nie jestem zwolennikiem kosmatych ręczników, tak chętnie w wielu rodzinach używanych; w kosmkach bowiem osiada wiele brudu i kurzu, a szarawa zwykle ich barwa nie pozwala poznać, czy ręcznik jest rzeczywiście czysty, czy zabrudzony. Prócz tego ręczniki te, wyrabiane z bawełny, schną daleko wolniej, niż płócienne, skutkiem czego zdarza się zimową porą, że ręcznik przez całą noc nie zdążył wyschnąć i dziecko wyciera się rano ręcznikiem wilgotnym, co nie pozwala na dokładne osuszenie ciała, i by-

wa powodem, że na twarzy i rękach dziecka, po wyjściu jego na chłodne powietrze, tworzą się wysypki, pęka skóra i powstają czerwone, swędzące pryszcze. Sprzyja to także odmrażaniu palców, końca nosa i brzośców uszów.

A zatem po obmyciu dziecka trzeba dokładnie wytrzeć je do sucha, lecz nie należy wycierać zbyt energicznie, aby nie zdzierać delikatnego naskórka.

Dzieciom, posiadającym bardzo delikatną skórę, można po każdym myciu nacierać ręce (również twarz) maścią lanolinową, która nadaje skórze elastyczność i chroni ją od pękania. Noszenie szerokich, ciepłych rękawiczek na zimno w tych wypadkach również jest dobre.

W razie pojawienia się na ciele dziecka jakiegś wrzodzianki, strupa, ropienia lub zranienia, najlepiej będzie zasięgnąć rady lekarza, a nie bawić się w domowe (lub felczerkie) leczenie. Szczególniej samowolne stosowanie rozmaitych środków antyseptycznych (kwasu karbolowego, lyzolu, jodoformu, sublimatu) bywa niebezpiecznym, gdyż dzieci wogóle bardzo są wrażliwe na te trucizny, a prócz tego rodzice zwykle nie bywają obeznani ze sposobem ich użycia, ze stopniem rozcieńczenia i t. p. warunkami, bardzo ważnymi przy stosowaniu przetworów tak silnie działających.

11. PIELEGNOWANIE WAŻNYCH NARZĄDÓW:

(Oczy. Uszy. Nos. Zęby).

Wśród dzieci wraśća niepomiernie krótkowzroczność. Dlatego rodzice powinni baczna zwracać uwagę na wzrok swych dzieci. Wiele jest między niemi krótkowzrocznych z natury, wada ta bowiem bywa dziedziczną; u innych zaś rozwija się po szkarlatynie, lub wskutek złego oświetlenia, złego druku książek, zwyczajowego nachylania się nad książką i kajetem i t. p.

Jeżeli dziecko nie jest w stanie na ulicy dokładnie odróżniać niezbyt oddalonych przedmiotów, jest to dowodem, że ma wzrok b. krótki, wówczas trzeba udać się z niem do okulisty, który przepisze stosowne szkła.

Mylnem jest zdanie, jakoby szkła psuły wzrok dzieciom; dobrze zastosowane okulary (tylko lekarz może ściśle określić właściwy dla danego wzroku numer szkieł) nietylko nie psują oczów, lecz ochraniają je od zbytniego wysiłku, a zatem zabezpieczają od rozmaitych cierpień.

Dalekowzroczność, wobec której dzieci niedokładnie widzą blizkie przedmioty (druk książki), rzadziej zdarza się u dzieci, a poprawioną może być także tylko za pomocą szkieł (wypukłych).

W razie zauważenia najmniejszego zezu u dziecka, trzeba niezwłocznie udać się o po-

radę do okulisty, który za pomocą stosownych przepisów zdoła usunąć tę wadę, lub przynajmniej zapobiedz dalszemu rozwojowi i następstwom.

Zez występuje najczęściej pomiędzy trzecim a szóstym rokiem życia.

Wszelkie zabawy, wymagające nateżenia wzroku, są niestosowne dla młodych dzieci. Należą do nich: wyszywanie, wycinanie, układanie mozaik z drobnych skrawków papieru lub włóczki i t. p.

Przed oddaniem dziecka do szkoły należy poddać oczy jego zbadaniu przez okulistę, aby przekonać się o stanie wzroku i zastosować do tego właściwe środki ostrożności.

Organ słuchu czyli ucho wymaga też troskliwego pielęgnowania. Przedewszystkiem trzeba dzieciom codziennie wymywać uszy wodą z mydłem, a zbierający się ustawicznie w przewodach słuchowych woszczek należy codziennie usuwać, lecz nie za pomocą instrumentów, szpilek, zapalek, a tylko za pomocą zwiniętego różka chustki. W razie zaniedbania tego przepisu, woszczek zsycha się w twarde czopy, powodujące stopienienie słuchu i szum w uszach. Usunięcie takiego stwardniałego czopu jest nie łatwe i powinno być pozostawione lekarzowi.

Niekiedy w przewodach słuchowych wydzieła się zbyt mało woszczku, a skutkiem wynikającej z tego powodu suchości dozna-

ją dzieci ciągłego swędzenia i zaradzają temu ciągłym świdrowaniem w uszach palcami, lub, co gorsza, ołówkami, szpilkami, zapalkami i t. p. Wskutek tego kaleczą sobie często uszy, lub też wprowadzają nieraz obce ciała, które, ułamawszy się, pozostają w przewodzie i z wielką trudnością dają się wydobyć (nieraz operacja bywa niezbędną). Zauważywszy u dziecka częste dotykane uszu, spowodowane suchością, można temu łatwo zapobiedz, wprowadzając za pomocą pędzelka lub tamponika z waty — trochę jakiegokolwiek obojętnego tłuszczu np. wazeliny bornej, lanoliny lub oliwy.

W razie nadmiernej wydzieliny woszczku, powodującej tworzenie się czopów w uszach, nie trzeba samemu ich usuwać, lecz udać się do lekarza, który przestrzykiwaniem usunie je; dalszemu zaś tworzeniu się ich zapobiegnie czystość i codzienne oczyszczanie przewodów słuchowych.

Nie mniej ważnem jest pielęgnowanie nosa, który u dzieci, z powodu skłonności ich do kataru, bardzo często ulega cierpieniu. Dzieciom, zapadającym często na katar nosa, trzeba codziennie wymywać jamy nosowe za pomocą kłaczka waty, napojonego jednoprocentowym roztworem kwasu bornego. Sposób ten ma także samo ochronne znaczenie dla nosa, jak płukanie dla gardła.

Dzieci, nie mogące swobodnie przez nos od-

dychać, a zatem te, które sapią i chrapią, jak również te, z nosa których wydziela się wciąż dużo śluzu, lub które cierpią na częste krwawienie z nosa, trzeba zaprowadzić do specjalisty chorób nosa.

Strupki, tworzące się koło nozdrzy, trzeba smarować wazeliną borną, a nie pozwalać dzieciom na dłubanie w nosie i drapanie tych strupków, bo to spowodować może rozwinięcie się róży w twarzy. Wogóle dłubanie w nosie musi być bezwarunkowo wzbronione; brzydki to zwyczaj, a prócz tego wywołuje nieraz krwawienie z nosa, jak również zakażenia ranek nieczystościami, znajdującymi się zwykle na palcach.

Pielęgnowanie ust i zębów stanowi nader ważny przepis higieniczny. Po każdym jedzeniu powinny dzieci przepłukać usta świeżą chłodną wodą, a zęby i dziąsła wytrzeć miękką szczoteczką lub kłaczkiem waty opatrunkowej.

W razie bólu zębów, spowodowanego dziurą w zębie, trzeba zaprowadzić dzieci do dobrego dentysty, który zaplombuje ząb, wyleczy go, lub, przy znacznem już popsuciu, usunie.

Zazwyczaj nie zwraca się uwagi na choroby zębów mlecznych, oczekując spokojnie zmiany ich w 6—7 roku na zęby stałe. Jest to bardzo niesłuszne, zepsuty bowiem ząb sprawia silne cierpienie, pozbawia snu, humo-

ru i apetytu, nadto od jednego zepsutego zęba zarażają się inne, zdrowe.

Dzieci, mające już zęby stałe, trzeba przynajmniej dwa razy do roku prowadzić do dentysty, aby obejrzał zęby i wcześniej zapobiegł psuciu się ich.

Zęby nietylko dla piękności są potrzebne człowiekowi, lecz mają zarazem bardzo ważne znaczenie dla trawienia, a więc i dla ogólnego zdrowia. Źle pogryzione i niedokładnie pożute pokarmy obciążają żołądek i powodują niezbyt kanału pokarmowego, blednicę, wrzody żołądka i t. p.

U wielu dzieci zauważyć się daje nieprawidłowe ustawienie zębów stałych, polegające na zbyt silnem przyleganiu jednego zęba do drugiego, lub na wystawaniu ku przodowi zębów siecznych i t. p. Niedokładności te są szkodliwe dla zdrowia i przytem nieestetyczne, a można je w młodym wieku usunąć, lecz nie trzeba z tem zbyt długo czekać, gdyż zęby takie prędko się psują i wypadają.

Przy zbyt silnem przyleganiu zębów do siebie resztki jedzenia, dostawszy się pomiędzy zęby, nie mogą być z łatwością usunięte i powodują z czasem psucie się ich.

Przy wystawaniu zaś górnych siecznych zębów ku przodowi, dolne siekacze podczas gryzienia uderzają o tylne dziąsła górnej szczęki, skutkiem czego rozwijają się tam bolesne owrzodzenia, nie pozwalające dziecku dokład-

nie żuć, nadto osłabiają się dziąsła i zęby się psują.

Dentyści posiadają obecnie doskonale sposoby poprawy (korekcji) tych nieprawidłowości, które zatem koniecznie podjąć należy, tembardziej, iż nie sprawiają one dzieciom żadnej przykrości.

Wokoło zębów zbiera się zwykle śluz zębowy, który z czasem wysycha i tworzy t. zw. kamień, szkodliwy dla dziąseł i zębów. Przy czyszczeniu przeto zębów trzeba dokładnie oczyszczać je z tego śluzu, a zatem nie szorować tylko przedniej powierzchni zębów szczoteczką, lecz przecierać dziąsła od zewnątrz i od wewnątrz. Małe dzieci nie potrafią same tego robić, trzeba im zatem wymywać zęby kłaczkiem waty lub końcem czystego ręcznika; starsze zaś trzeba nauczyć, w jaki sposób mają oczyszczać swe zęby. Do czyszczenia zębów najlepiej używać kredy t. zw. pławionej.

Codziennie wypróżnienia stolcowe są niezbędne dla zdrowia dziecka. Niejedno dziecko wśród zabawy zapomina o potrzebie, skutkiem czego rozwija się zaparcie stolca, bardzo przykre i szkodliwe. Trzeba więc przyzwyczajać dzieci do systematycznego oddawania wypróżnień o oznaczonej porze, najlepiej rano—po spożyciu śniadania.

Przeciw zaparciu stolca nie wolno używać środków przeczyszczających (nawet olejku rycynowego), lecz najlepiej lewa-

tywy z czystej letniej wody, a lepiej jeszcze zapobiegać zaparciu za pomocą djety (kompoty, owoce, woda) i mięsienia brzucha, uprawianego systematycznie codziennie po kilkanaście minut po pierwszym śniadaniu. Robi się to w ten sposób: po ułożeniu dziecka na grzbiecie, rozciera się brzuszek kolistymi ruchami palców, prowadzonymi w kierunku od prawej pachwiny ku górze do dołka podsercowego, stąd na lewo i na dół ku lewej pachwinie.

12. MIESZKANIE.

Mówiłem już poprzednio, że dzieci powinny mieszkać w dużym, widnym, słonecznym pokoju (p. Pielęgnowanie ssawca). Obecnie zwrócę jeszcze uwagę na higieniczne warunki mieszkania i domu, w którym mieszkać zamierza rodzina, posiadająca dzieci.

Do świeżo wybudowanego domu nie powinno się wprowadzać. A jeżeli to uczynimy, to przed wprowadzeniem się do takiego domu należy przez cały tydzień mieszkanie opalać bez względu nawet na porę roku, w której się wprowadzamy. W wilgotnych i zimnych mieszkaniach dostają dzieci kataru nosa, oskrzeli i płuc, reumatyzmu i choroby angielskiej.

Przemieszkiwanie na piętrach wysokich nie jest szkodliwe dla dzieci; kilkakrotne w ciągu dnia wchodzenie na trzecie, nawet na czwarte piętro stanowi rodzaj gimnastyki dla płuc

i serca; lecz przestrzegać należy, aby dzieci wchodziły na schody i schodziły z nich spokojnie, miarowo, odpoczywając przez chwilę na każdym piętrze. Szybkie zbieganie ze schodów może stać się powodem wypadku, wbieganie zaś na schody zanadto męczy i temu pozbawia.

Już na str. 24 było wspomniane, że należy dla dzieci wybrać pokój duży i słoneczny, poświęciwszy nieraz, jeśli tego potrzeba, estetykę salonów; tutaj zaznaczam to powtórnie.

Ściany pokoju dzieciennego powinny być do połowy wysokości ścian pomalowane olejno; jest to najhygieniczny sposób, zezwala bowiem na zachowanie wielkiej czystości, a w razie wybuchu choroby zakaźnej można łatwo i doskonale przeprowadzić dezynfekcję, zmywając ściany gorącym roztworem lizolu lub kwasu karbolowego.

Ciepłota w pokoju dzieciennym nigdy nie powinna przewyższać 15° R. Pokój ten należy codziennie przewietrzać (p. str. 25).

W tym celu natychmiast po obudzeniu się i ubraniu dzieci, trzeba je wyprowadzić do drugiego pokoju, a sypialny pokój, napełniony wyziewami nocnymi, dokładnie przewietrzyć. Kilkogodzinne przebywanie dzieci w pokoju nieprzewietrzonym po nocy, bardzo jest szkodliwe. Przewietrzanie powinno odbywać się latem i zimą, poczem (w porze zimowej) opala się pokój do temperatury 15° R. Przed

wieczorem trzeba również otwierać okna w pokoju dziecinnym i następnie, jeżeli pora jest zimowa, napalić powtórnie w piecu. Letnią porą okna pokoju dzieciennego powinny być przez cały dzień szeroko otwarte. Inne uwagi pod tym względem są w rozdziale: «Pobył letni».

W pokoju, przeznaczonym dla ssawca, dywany są zbyt ciężkie i szkodliwe, korzystniejsza jest wykładanie podłogi linoleum. Jeżeli zaś dziecko chce się bawić na podłodze, to trzeba podesłać chustkę wełnianą, albo spory kawałek flaneli; zimna bowiem podłoga powoduje niekiedy przeziębienia. Natomiast w pokoju dla starszych mogą się znajdować dywany; nie powinny być jednak na stałe przybite do podłogi, lecz leżeć swobodnie, aby można było wynosić je dla wytrzepania i oczyszczenia. W samym pokoju nie wolno okurzać ani trzepać dywanów, wymiatany bowiem kurz i nieczystości, pomimo otwieranego w tym czasie okna, unoszą się w powietrzu i ponownie osiadają na ścianach, meblach i na dywanie.

Wyściełane meble w pokoju dziecięcym winne być kryte nie jutą, ałłasem lub aksamitem, ale ceratą lub skórą, ażeby je łatwo można było okurzać i zmywać.

Wysokie krzeselka dla dzieci, przeciw którym powstają niektórzy higieniści, wcale nie są tak szkodliwe. Niektórzy utrzymują, że dziecko jest w nich zamknięte, jak w więzieniu, że przyczynia się to do skrzywień krę-

gosłupa i t. p., ale to przesada: dzieci, umiejące już siedzieć, znajdują w wysokim krześle takie samo oparcie dla pleców, jak w niskim; zamknięcie zaś ich w krzeselku zabezpiecza od upadku i potłuczenia się. Przytem z powodu znacznej odległości siedzenia od podłogi, nóżki dziecka nie ulegają tak łatwo oziębieniu. Przemawia to zatem na korzyść wysokich krzeseł dla małych dzieci.

Dzieci słabe, nie mające jeszcze roku, nie powinny wogóle siedzieć na krzesłach. Dla dzieci trzechletnich zaś właściwsze są zwyczajne foteliki i stołki, niż krzesła dziecinne.

13. ODZIEŻ.

W początkach drugiego roku życia odzież dziecka podobną jest do ubrania ssawca z ostatnich miesięcy. W wieku tym pilną zwracać trzeba uwagę na ubranie nóg, czyli pończochy, aby te nie były zbyt krótkie, ani zbyt wąskie. Najlepiej pończoszki dziecinne robić w domu i podług miary; wyroby fabryczne stosują się do mody, skutkiem czego koniec pończochy jest śpiczasty, co powoduje przyleganie wielkiego palca stopy do drugiego, a wobec wrażliwości dziecięcych członków ciała na ucisk, staje się przyczyną skrzywień palucha lub wrastania paznokcia.

Ważniejszą jeszcze jest kwestja obuwia; chociaż najlepiej przyzwyczajać dziecko do

chodzenia boso tak długo jak tylko można, lecz gdy się obuwie daje, to powinno ono ściśle być zrobione podług miary; nie trzeba kupować gotowego obuwia, lecz za każdym razem obstalować je umyślnie.

Ponieważ nóżka dziecka szybko rośnie, przeto przynajmniej co pół roku trzeba sprawiać nowe obuwie.

Ciasne obuwie powoduje zniekształtnienie i niedorozwój stopy, odciski, zgrubienie naskórka, pocenie się nóg; w zbyt szerokiem zaś stopa ślizga się i obciera o skórę, skutkiem czego dziecko nie może chodzić pewnie i doznaje bólu podczas chodzenia. Dlatego to nieraz dzieci, które już doskonale i chętnie chodziły, nagle tracą ochotę do chodzenia. Trzeba w takim razie obejrzeć obuwie, a przekonamy się, że jest niedogodne dla stóp dziecka.

Uwagi te dotyczą zarówno obuwia młodszych, jak i starszych dzieci.

Obuwie dziecięce powinno być dobrze zrobione, aby nigdzie nie uciskało, nie uwierało i aby podeszwa była dostatecznie wypukłą. Źle wygięte podeszwy obuwia przyczyniają się do wytworzenia t. zw. płaskiej stopy. Zapobiega temu umieszczenie w obuwiu stosownej podkładki, ale może to zastosować tylko ortopedysta znający się na tem.

Inne zniekształtnienia stopy wymagają także rady i pomocy lekarskiej.

W zimie dzieci odmrażają sobie stopy;

powodem tego bywa obuwie zbyt ciasne, lub zbyt obszerne; najlepiej zatem, aby obuwie było dobrze dopasowane i aby dzieci nosiły w zimie grube ciepłe pończochy. Nadto w zimie można dać obuwie wysłane filcem, lub kałosze. Na odmrożenie trzeba zważać i zaraz zapobiegać im za pomocą wcierania nafty.

Wiele rodziców nakazuje swym dzieciom, szczególnie chłopcom, chodzić z obnażonemi kolanami i goleniami, nawet w zimie (nie tylko w pokoju, lecz i na ulicy). Zwyczaj ten jest dobry, o ile dziecko jest silne, zdrowe i stopniowo zostało doń przyzwyczajone. Niepodobna jednak stosować go u wszystkich dzieci, łatwo bowiem można narazić słabsze na przeziębienie, poważne w skutkach.

Elastyczne podwiązki są niehygieniczne, uciskają bowiem ciało, powodują zastój w krążeniu krwi, dając tym sposobem początek przyszłym rozszerzeniom żył. Dla podtrzymania pończoch najlepiej używać bocznych podwiązek, łączących górną część pończochy z jakąkolwiek częścią ubrania, oparte go na ramionach, a zatem ze stanikiem, majtkami i t. p. Tasiemka, łącząca stanik z pończochą, powinna być elastyczna, lecz niezbyt naprężona. Przypuszczenie, jakoby wskutek bocznych elastycznych podwiązek wytwarzały się skrzywienia ciała na zewnątrz, okazało się w praktyce mylnem.

Noszenie gorsetów przez nierozwi-

nięte dziewczęta jest stanowczo szkodliwe! Krępowanie klatki piersiowej nie przyczynia się wcale do wyrobienia zgrabnego wcięcia («ładnej figury», «wąskiej talji»), lecz przeszkadza rozwojowi gruczołów piersiowych, utrudnia oddychanie, krążenie krwi i trawienie, uciska żołądek, wątrobę i śledzionę.

Przed skończonym czternastym rokiem życia t. j. przed rozwinięciem się piersi i wystąpieniem regularności, nie należy dawać dziewczętom gorsetu. Nadto w domu i w szkole nie powinny go nosić zupełnie; wystarczy do podtrzymania figury mocny płócienny stanik.

Wogóle odzież dziecka powinna być zastosowaną do pory roku i pogody dnia. W lecie, na świeżem powietrzu, ma być lekka i przestronna. Głowy dzieci ochraniać należy podczas upałów od słońca za pomocą szerokich a lekkich kapeluszy. W zimie na spacerach powinny dzieci być ciepło ubrane, szczególnie nogi i stopy ich winny być dobrze zabezpieczone. Przykrycie głowy powinno jednocześnie ochraniać uszy od mrozu.

W domu, nawet zimową porą, nie trzeba ubierać dzieci zbyt ciepło, aby nie rozpieścić ich ciała; wyrabia to bowiem skłonność do przeziębień.

14. ROZWÓJ CIAŁA DZIECIĘCEGO.

Mówiliśmy już, że dla oceny, czy dziecko prawidłowo się rozwija pod względem fizy-

cznym, najlepszą wskazówkę obok ogólnego wyglądu stanowi waga i wzrost jego. Następująca tabliczka wykazuje przeciętną wagę dzieci od urodzenia aż do piętnastego roku włącznie.

Widzimy z tej tabliczki, że chłopcy są nieco ciężsi od dziewcząt.

TABLICZKA WAGI ROSNĄCEGO DZIECKA AŻ DO 15-go ROKU.

	Chłopcy.	Dziewczęta.
Waga początkowa	$3\frac{1}{2}$ kilograma	$3\frac{1}{4}$ kilogr.
W końcu 1 roku	10	$9\frac{1}{2}$ „
„ 2	12	$11\frac{1}{2}$ „
„ 3	$13\frac{1}{4}$	$12\frac{3}{4}$ „
„ 4	15	$14\frac{1}{2}$ „
„ 5	$16\frac{3}{4}$	16 „
„ 6	$18\frac{1}{4}$	$17\frac{1}{2}$ „
„ 7	20	$19\frac{1}{4}$ „
„ 8	$21\frac{3}{4}$	$20\frac{3}{4}$ „
„ 9	$23\frac{1}{4}$	$22\frac{1}{4}$ „
„ 10	25	$24\frac{1}{4}$ „
„ 11	$27\frac{1}{2}$	$26\frac{1}{2}$ „
„ 12	31	$30\frac{1}{2}$ „
„ 13	35	$33\frac{3}{4}$ „
„ 14	39	$36\frac{3}{4}$ „
„ 15	45	$41\frac{1}{2}$ „

Każde dziecko powinno być dwa razy do roku ważone; otrzymaną cyfrę należy porównać z liczbami podanej tabliczki, z tem jednak zastrzeżeniem, że cyfry tabliczki są przeciętnymi, obliczonymi na podstawie wielkiej ilości

pojedynczych wypadków. Znaczna różnica pomiędzy wagą dziecka a daną cyfrą tabliczki wskazuje, że dziecko źle się rozwija.

Wzrastanie dziecka odbywa się też według pewnych prawideł. W 1 roku rośnie dziecko o 20 centymetrów, w 2-m o 10, w 3-m o 7, a poczynając od 4-go co rok o 4 — 5 ctm. Chłopcy dosięgają zwykle wyższego wzrostu, niż dziewczęta. W końcu 15-go roku przeciętny wzrost chłopca wynosi 150 ctm.

DLUGOŚĆ CIAŁA WYNOŚI:

				u noworodka	50 ctm.
w końcu	1 roku	życia	70	„	„
„	2	„	80	„	„
„	3	„	87	„	„
„	5	„	96	„	„
„	7	„	105	„	„
„	9	„	115	„	„
„	12	„	130	„	„
„	15	„	150	„	„

OBWÓD KLATKI PIERSIOWEJ WYNOŚI:

			u noworodka	34 — 35 ctm.
w końcu	3 roku		56	„
„	5	„	60	„
„	10	„	65	„
„	14	„	72	„
„	15	„	75	„

Pomiędzy wzrostem a obwodem klatki piersiowej u prawidłowo rozwijającego się dziecka istnieje pewien mniej więcej stały stosu-

nek a mianowicie: cyfra, odpowiadająca obwodowi klatki piersiowej, powinna być o 12 większą od połowy długości ciała. Przykład: wzrost trzechletniego dziecka wynosi 88 cm., obwód przeto jego klatki piersiowej powinien równać się połowie 88 (t. j. 44) + 12, czyli 56 centymetrom.

Między 5 a 10 rokiem obwód klatki piersiowej powinien przewyższać połowę długości o 10 cm. W 10 roku życia obwód piersi przewyższa połowę długości tylko o 4—5 cm., a w 15-m roku obie cyfry (obwód i połowa długości) powinny być zupełnie równe.

Znaczne różnice w wielkości obwodu klatki piersiowej nakazują ostrożność i ściśle pilnowanie dziecka.

Bardzo ważnym również, szczególnie w pierwszych latach życia dziecka, jest stosunek objętości główki dziecka do objętości piersi.

Obwód główki wymierzamy za pomocą miarki centymetrowej, przeprowadzonej dokoła główki, poza uszami i przez środek czoła; tą miarką, przeprowadzoną dokoła najwypuklejszej części klatki piersiowej, mierzymy obwód tej ostatniej i przekonywamy się, że u noworodka, jakoteż u dziecka do 1-go roku życia te wymiary są sobie niemal równe. Jeżeli w końcu pierwszego roku obwód piersi jest znacznie większy od obwodu główki, to jest to dowodem chorobliwego rozwoju, a naj-

częściej oznaką rozwijającej się choroby angielskiej (krzywicy) klatki piersiowej. Nadmierna zaś objętość główki, znacznie przewyższająca przeciętną normę, wskazuje albo chorobę angielską główki lub wodogłowię (fig. 7).

15. DBAŁOŚĆ O SEN I ZABAWY; RACJONALNE PIELEGNOWANIE NERWÓW.

Sen jest niezbędnym czynnikiem prawidłowego rozwoju dziecka. W pierwszych latach powinno dziecko sypiać 10 — 11 godzin w nocy, a 2—3 po południu. W czwartym zazwyczaj roku przestają dzieci sypiać po południu. Lecz i wtenczas powinny już pomiędzy 7-ą a 8-ą godziną wieczorem udawać się na spoczynek i sypiać po 10 — 11 godzin.



Fig. 7. Głowa dziecka, mającego krzywicę głowy.

Dzieci, uczęszczające do szkół, powinny regularnie kłaść się do łóżka i sypiać dostateczną ilość godzin. Dziecko potrzebuje przynajmniej 10 godzin snu.

Dla dobrego snu należy dawać na wieczórę potrawy lekko strawne, unikając kawy, herbaty i innych rozdrażniających napojów

i pokarmów; szczególnie mięsne potrawy na noc są szkodliwe. Nie jadać późno, gdyż udawanie się na spoczynek zaraz po napełnieniu żołądka sprawia sen niespokojny.

Sypianie w pończochach jest niehygieniczne, rozpieszcza bowiem organizm. Kołderki dla małych dzieci powinny być przywiązywane do łóżka tasiemkami, aby dziecko nie mogło odkrywać się, co powoduje przeziębienie i kaszel. Młodsze dzieci, szczególnie zimową porą, powinny sypiać w kaftanikach, aby górna część ich ciała, nie nakryta kołdrą, nie oziębiała się zbyt. Kaftaniki te mogą być perkalowe, barchanowe lub wełniane.

Sypiania przy otwartych oknach w lecie nie uważam za właściwe, a to dla tego, że w nocy mgła przenika do pokoju i że zdarzają się nagle a niespodziane spadki temperatury, powodujące przeziębienia, tembardziej że dzieci podczas snu odkrywają się. W dni skwarne i noce można górną część okna (oberlufty) pozostawiać na noc otwartą, we dnie zaś okna powinny ciągle stać otworem.

Zabieranie dzieci na wieczorne zebrania towarzyskie, choćby tylko w kółku rodzinnem, bardzo są dla nich szkodliwe, tembardziej że przeciągają się zwykle poza właściwą godzinę udawania się na spoczynek i są przyczyną snu niespokojnego.

Pierwszym dowodem i objawem nerwowości

u dziecka jest zły sen, szczególnie trudne zasypianie. Dzieci takie odznaczają się umysłowami zdolnościami, lecz są kapryśne, blade i cierpią na zaparcie stolca.

A teraz słówko o tem, czem i w jaki sposób dziecko bawić się powinno.

Przedewszystkiem nie powinno bawić się przedmiotami, rozdrażniającemi jego zmysły, i nie powinno przy zabawie mieć zwróconej uwagi na rzeczy, których jeszcze pojąć nie jest w stanie.

Przerażające rysunki, hałaśliwe zabawy są niewłaściwe dla dzieci. Trzeba także starać się, aby dzieci w zabawach swych miały pewną odmianę, a nie bawiły się wciąż tem samem, np. oglądaniem obrazków, bo to je w końcu znudzi. Nadto trzeba zważać na pozycję ciała, jaką dzieci przybierają podczas takiego oglądania, aby ta nie wymagała naprężenia kręgosłupa i natężenia wzroku.

Zabawki nie powinny być przesadne w cenie i w elegancji. Tego rodzaju zabawki rozbudzają, co prawda, zmysł estetyczny, lecz zarazem podniecają próżność i wyimagania. Starajmy się, aby dzieci jak najdłużej zachowały swój prosty, dziecięcy, a tak wdzięczny umysł. Dzieci, psute podarkami, stanowią następnie najliczniejszy poczet nerwowców i histeryczek.

Pudełka z farbami radziłbym usunąć

z pokojów dzieciennych; dzieci bowiem, pomimo zakazu i przestróg, oblizują pędzel, zabrukany farbami, które bardzo często są trujące. Pastelowe ołówki, których ślinić nie potrzeba, w zupełności mogą zastąpić farby wodne. Zwyczajne ołówki kolorowe nie są stosowne, gdyż dzieci biorą je także do ust i ślinią, aby lepiej rysowały, a farba rozpuszcza się w ślinie i może dziecku zaszkodzić.

Przedwczesne branie dzieci do teatru, cyrku, na koncerty, a szczególnie na bale dziecienne jest bardzo szkodliwe, zarówno pod względem higienicznym, jak pedagogicznym. Na popołudniowe przedstawienia (balety, sztuki czarodziejskie i t. p.) zabierają rodzice nieraz nawet trzyletnie dzieci, niby dlatego, ażeby się zabawiły!... Tymczasem blask światła, hałas, mnóstwo ludzi, niezwykłość widowiska i t. d. czyni na umyśle dziecka olbrzymie wrażenie, które pomimo chwilowej radości, fatalnie odbija się na jego nerwach. Okazuje się to zaraz zdenerwowaniem dziecka, trudnem zasypianiem, niespokojnym snem i t. d.

Przed skończonym ósmym rokiem nie powinno dziecko odwiedzać teatru, lecz i wtedy tylko bardzo rzadko i na sztuki odpowiednio wybrane.

Wogóle przebywanie dzieci w licznych towarzystwach osób dorosłych (uroczystości fa-

milijne, obiady proszone) zupełnie jest niepotrzebne i szkodliwe dla ich organizmu. Jeżeli zaś wyjątkowo przyjmują udział w takich zebraniach (np. na weselach), to bezwarunkowo o 8-ej wieczorem powinny opuścić je i udać się na spoczynek.

Szkodliwym jest również przymuszanie (ni by to w zabawie) dzieci do uczenia się pustych wierszyków, powinszowań i t. p. Wogóle chęć popisywania się inteligencją dziecka, nawet takiego, które rzeczywiście bogato uposażone jest od natury, nie ma sensu; dzieci pod wpływem takiego postępowania stają się zarozumiałe i kapryśne, przyzwyczajają się do pochwał i ustępstw, wynikiem czego bywa chorobliwe rozdrażnienie. W razie niespełnienia jakiegokolwiek ich życzenia dzieci takie z czasem stają się nerwowymi. Wogóle nie trzeba nigdy wychwalać ani zachwycać się dziećmi w ich obecności.

Nad dziećmi nerwowymi nie należy również nigdy litować się w ich obecności, nie roztkliwiać się i nie zasypywać pieścotami. Postępowanie takie osłabia ich charakter, czyni je trwożliwymi, zwracającymi uwagę na lada dolegliwość, i prowadzi do hipochondrji.

16. WZMOCNIENIE ORGANIZMU DZIECIĘCEGO.

By zabezpieczyć dzieci od chorób i cierpień, szczególnie zaś od ciągłej słabości i char-

łactwa, trzeba aż do dziesiątego roku życia wciąż zwracać uwagę na fizyczny ich rozwój, a umysłowe ich czynności stosować zawsze do rozwoju fizycznego.

Odporność przeciw szkodliwym wpływom zewnętrznym daje się osiągnąć przez obfite dostarczanie dzieciom świeżego powietrza, systematyczne ćwiczenia cięlesne i unikanie rozpieszczania ciała.

I. STARANIA O ŚWIEŻE POWIETRZE.

Od trzeciego roku życia powinny dzieci, jeżeli są zdrowe, codziennie i przy każdej pogodzie wychodzić na spacer. Małych dzieci nie wysyła się podczas deszczu, śniegu, silnego wiatru i mrozu,—starsze natomiast, ciepło ubrane, mogą i powinny wychodzić codziennie, aby przyzwyczyły się do każdej pogody, tembardziej, iż po wstąpieniu do szkoły publicznej obowiązane będą codziennie być na powietrzu, a brak przyzwyczajenia okazał by się wtedy szkodliwym.

Przeziągi (cugi) są szkodliwe dla dzieci nawet zahartowanych na niepogodę. Rozmaite choroby mięśni, nerwów, nosa i gardła powstają wskutek przeziąków, należy ich przeto unikać.

Oprócz chodzenia do szkoły tam i napowrót powinno dziecko jeszcze i po południu przynajmniej przez godzinę być na świeżem powietrzu.

Letnią porą dzieci nie powinny biegać po słońcu z gołą głową, ani też wykonywać męczących ruchów. Duże lekkie filcowe kapelusze, choćby niezgodne z rozmaitemi przepisami mody, są niezbędne dla dzieci, przebywających w lecie na świeżem powietrzu. Kapelusze słomkowe nie ochraniają głowy tak skutecznie przed promieniami słońca, jak filcowe.

II. POBYT LETNI.

W lecie powinny dzieci przebywać na wsi, lub na letniem mieszkaniu. Miejskie powietrze zawiera bowiem w lecie zbyt wiele kurzu, przytem dzieci tylko kilka godzin mogą być na powietrzu, podczas gdy na wsi spędzają cały dzień w ogrodzie, lub w lesie. Dzieci, będące przy piersi, szybko i doskonale rozwijają się na świeżem powietrzu letniego mieszkania; starsze zaś, uczęszczające przez cały rok do szkół, wypoczywają na wsi, nabierają kolorów, apetytu i wesołości.

Dla słabszych i chorych dzieci powinien lekarz wybrać stosowną miejscowość letnią, bądź okolicę lesistą, lub też miejsce kuracyjne, kąpielowe, wybrzeże morskie i t. p. Dla zdrowych zaś niechaj rodzice wybiorą letni pobyt, lecz powinni uwzględnić, aby ta miejscowość odznaczała się zdrowotnymi warunkami.

Przedewszystkiem powinni zwrócić uwagę na to, aby letnie mieszkanie znajdowało

się w miejscowości suchej, wysoko położonej, zasłoniętej od wiatrów, otoczonej lasami liściastymi lub, co lepsza, sosnowemi. Przed wynajęciem letniego mieszkania trzeba dowiedzieć się, czy w danej okolicy nie panuje jakaś choroba endemiczna (t. j. panująca stale lub czasowo w danej miejscowości); w niektórych np. w okolicach Alpejskich stale panuje wole (struma), co zależy prawdopodobnie od własności wody.

W takich miejscowościach niebezpiecznie jest przebywać. W innych miejscach stale, lub w danym roku panują tyfusy, dysenterja, katary kiszek i t. p. Rozumie się, że i takich miejscowości troskliwi rodzice unikać powinni.

Miejscowości błotniste, w których panuje zimnica (febra), są zupełnie nieodpowiednie do tego celu. Dzieci bardzo są wrażliwe na zarazek zimnicy. Mieszkanie letnie nie powinno sąsiadować z wodą stojącą, z cuchnącemi kałużami, z kanałami, przez które odpływają nieczystości fabryczne, z polami irygacyjnemi, ze śmietniskami i t. p.

Miejscowości fabryczne nie nadają się wcale na miejsca pobytu letniego. Prawda, że mieszkania w tych okolicach (fabryki, kopalnie i t. p.) bywają tańsze, niż gdzieindziej, lecz powietrze jest przepełnione dymem i pyłem, spokój bywa zakłócany hukiem, gwizdaniem i dzwonieniem, a woda jest zwykle zanieczyszczoną.

Nietylko sama miejscowość powinna być zdrowotna, lecz i wynajmowane mieszkanie. Wilgoć nader jest szkodliwa tak dla dzieci, jak i dla dorosłych. Parterowe mieszkania są pod tym względem najmniejbezpieczniejsze; wolno w nich wtedy tylko mieszkać, jeżeli parter jest wysoki i zbudowany na piwnicy. Lecz i na pierwszym piętrze może być wilgoć; wobec tego przed wynajęciem trzeba dokładnie obejrzyć ściany i mury domu i od dawniejszych lokatorów dowiedzieć się o dobrych i złych stronach mieszkania. Wilgotne mieszkania bywają zwykle zimne, a powietrze w nich, przesycone parą wodną, jest nieczyste i posiada stęchły odór. Następstwem przemieszkivania w takich lokalach bywają reumatyzmy i choroby dróg oddechowych.

Przekonawszy się w ciągu pobytu, że wynajęte mieszkanie letnie jest wilgotne, należałoby natychmiast je opuścić. Przewietrzanie i opalanie na nie się nie zda, gdyż wilgoć tkwi w murach, a pochodzi od mokrego gruntu, na którym dom został wybudowany.

Wychodki przy letnich mieszkaniach powinny być skanalizowane, lub przynajmniej urządzone na proszku otwockim. Zwyczajne cuchnące doły, zupełnie otwarte, jakie po największej części spotykamy po wsiach, są bardzo szkodliwe dla zdrowia, stanowią bowiem źródło nietylko wstrętnej woni, lecz także

zarazy. Owady, siadające na nieczystościach, przenoszą następnie zarazki chorobotwórcze na ludzi, a że w nieczystościach znajduje się mnóstwo bakterji, przeto szkodliwe działanie otwartych dołów kloacalnych staje się łatwo zrozumiałem.

Studnia letniego mieszkania nie powinna znajdować się w pobliżu wychodków, bo wskutek tego blizkiego sąsiedztwa bakterje z nieczystości przedostają się do wody, a wraz z nią do organizmów ludzkich i powodują choroby zakaźne. Jeżeli zaś na letnim mieszkaniu niema wody źródlanej, najodpowiedniejszej do picia, wówczas należy wodę przeznaczoną do picia braną zwykle ze stawów lub rzek zawsze przegotować i ostudzić, surowej zaś nie dawać dzieciom, gdyż w takiej wodzie znajdują się zarazki, mogące spowodować różne choroby.

Na letnim mieszkaniu, jeżeli jest pogoda, powinny dzieci być na powietrzu od rana do wieczora. Po południu jednak podczas wielkiego upału lepiej, aby bawiły się w pokoju, na werandzie, lub w altanie.

Wieczorne opady atmosferyczne (rosa i mgła) nie są szkodliwe dla starszych dzieci, które są zahartowane na wpływy atmosfery; lecz młode, wątłe dzieci, jakoteż osoby, skłonne do przeziębień i reumatyzmów, powinny unikać przebywania na dworze zaraz po zachodzie słońca. Wtedy bowiem najwięcej

oparów napełnia powietrze; natomiast w godzinę po zachodzie słońca spacer jest dozwolony.

Kąpiele w rzece i pływanie winny być podczas pobytu na letniem mieszkaniu systematycznie uprawiane. Temperatura wody (w rzece, w stawie lub w morzu), w której kąpią się dzieci, nie powinna być niższą od 15° R.

Nadto na letniem mieszkaniu powinny dzieci bawić się w gry, rozwijające układ mięśniowy, a mianowicie: w piłkę, w krokieta, serso, lawn-tennis i t. p. Gry te stosowne są zwłaszcza dla starszych dzieci. Lecz po zgrzaniu się trzeba odpocząć, a podczas odpoczynku nałożyć lekki płaszczyk, aby nie uleść przeziębieniu.

Ponieważ dzieci mają przyzwyczajenie zrywać różne jagody i brać je do ust, należy im wogóle zabronić zbierania nieznanых jagód i grzybów, gdyż mogą otruć się nimi, lub przynajmniej popsuć sobie żołądek. Należy również zakazać zrywania i jedzenia niedojrzałych owoców.

III. ĆWICZENIA CIELESNE.

Doskonałym środkiem dla rozwoju i zahartowania organizmu są ćwiczenia cielesne, właściwie wybrane, rozsądnie stosowane i dozorowane, aby podczas ich wykonywania dzieci nie uległy przeziębieniu lub uszkodzeniu. W obecnych czasach zanadto staramy się o roz-

wój umysłu i talentów dziecka, a zbyt mało o ciało jego.

Rodzice przeciążają mózg swych dzieci, zmuszając je do nauki rozmaitych wierszy, obcych języków, rozdrażniając je rozmaitemi niestosownymi zabawami i t. p.; dla ciała zaś ich nie zazwyczaj nie robią. Dlatego też tak wiele mamy dzieci «cudownych», a jednocześnie cherlawych, niedokrwistych i nerwowych.

Dla małych dzieci wystarcza świeże powietrze, dobre odżywianie i zabezpieczenie przed rozmaitemi wpływami szkodliwymi; dla starszych natomiast, uczęszczających do szkół i odrabiających szkolne zadania w domu, nie wystarczają te środki; dla nich, obok spacerów na świeżem powietrzu, niezbędne są systematyczne ćwiczenia cielesne.

Najwłaściwszymi z nich są: gimnastyka, pływanie i ślizganie się na lodzie (łyżwowanie).

Gimnastyka powinna odbywać się pod kierunkiem doświadczonego nauczyciela, umiejącego zastosować dane ćwiczenie do wieku i sił dziecka, lub też przy pomocy dobrego podręcznika gimnastyki domowej¹⁾. Nawet 5—6-letnie dzieci mogą gimnastykować się, lecz dla nich właściwe są tylko ćwiczenia wol-

¹⁾ Zaleca się «Gimnastyczka domowa» bez nauczyciela i przyrządów, z rysunkami. Wyd. M. Arcta. Cena kop. 30.

ne i z lekkimi hantlami. Starsze dzieci mogą gimnastykować się na przyrządach (drabiny, barjerki, drążek i t. p.). Nawet w lecie na wsi gimnastyka nie jest zbyt cenną, chociaż wtedy dzieci są na powietrzu, biegają, bawią się, kąpią, pływają, słowem mają dosyć ruchu. Gimnastyka rozwija mięśnie i wzmacnia cały organizm.

Lekcje gimnastyki dla małych dzieci powinny odbywać się w domach prywatnych, przy szczupłej ilości uczestników, a nie w szkołach gimnastycznych, gdzie jest dużo kurzu i gdzie lekcje odbywają się wieczorem i przy oświetleniu gazowem. Dobrze jest posiadać w domu proste przyrządy gimnastyczne, jak np. trapez, huśtawkę, barjerki.

W zimie najlepszym ćwiczeniem cielesnym jest łyżwowanie, które zdrowe dzieci powinny uprawiać codziennie.

Już w 7-m roku życia dzieci mogą rozpocząć naukę łyżwowania. Podczas łyżwowania nogi powinny być odziane w ciepłe pończochy i szerokie obuwie, aby uniknąć odmrożenia palców.

Pływanie mogą uczyć się dzieci także już od 7-go roku. Stanowi to doskonały środek higieniczny, działa bowiem podwójnie: jako kąpiel i jako ćwiczenie gimnastyczne.

Jezióra i stawy z cieplejszą wodą (17—20 R.) najwłaściwsze są dla dzieci umiających pływać; w takiej wodzie dzieci te mogą przebywać na-

wet po $\frac{1}{2}$ godziny, co zależy od ciepłoty wody, wieku, sił i przyzwyczajenia dziecka.

Dla dziewcząt ćwiczenia cielesne również są niezbędne, jak dla chłopców. I one powinny się gimnastykować; między 7-m a 10-m rokiem mogą wykonywać ćwiczenia wolne, a między 10-m a 14-m— ćwiczenia na przyrządach gimnastycznych. Pływanie i ślizgawka są dla nich również bardzo pożyteczne i właściwe, rozwijają bowiem siły i zręczność.

Dalekie wycieczki piesze, a szczególnie męczące wycieczki w góry zupełnie są nieodpowiednie dla dzieci, nawet starszych, bo chociaż dotrzymują miejsca dorosłym, jednak męczą się bardzo; skutki tego zmęczenia objawiają się zwykle na drugi i trzeci dzień: bóle w stawach i w mięśniach, brak humoru, apetytu i niechęć do nauki—oto następstwa nadmiernego znużenia.

Sport welocypedowy jest dla dzieci nie stosowny, a nawet dla nie mających jeszcze lat piętnastu wprost szkodliwy. Jazda na rowerze naraża drogi oddechowe dziecka, jego mięśnie, stawy i kości na rozmaite cierpienia i choroby, spowodowane bądź kurzem, bądź zmęczeniem, bądź układem wątłego jeszcze ciała, drażni części płciowe i może łatwo spowodować cierpienie lub wadę serca, lub powiększyć istniejące; jedno zaś i drugie jest bardzo niebezpieczne.

ROZDZIAŁ III.

PIEŁĘGNOWANIE DZIECI, UCZĄCYCH SIĘ W DOMU I UCZĘSZCZAJĄCYCH DO SZKÓŁ.

1. HYGIENA SZKOLNA I WPŁYW SZKOŁY NA ZDROWIE DZIECKA.

Z chwilą wstąpienia dziecka do szkoły zachodzi nagła zmiana w życiu jego, w przyzwyczajeniach i w warunkach życiowych. Zamiast zabawy i całodziennego niemal przebywania na świeżem powietrzu, zostaje dziecko przez kilka godzin zamknięte w murach szkolnych, w towarzystwie licznych i różnych rówieśników; gdzie umysł jego i uwaga ulegają natężeniu. Później w domu musi odrabiać zadania szkolne; słowem, zaczyna zupełnie inny tryb życia od dotychczasowego, swobodnego.

Po oddaniu dziecka do szkoły rodzice główną zwracają uwagę na jego rozwój umysłowy, zapominając o higienie ciała, co w przyszłości olbrzymio odbija się na zdrowiu; niejednokrotnie spostrzegamy to u dorastającej młodzieży, uczęszczającej do szkół wyższych.

Wprawdzie uczęszczenie do szkoły jest konieczne, tak z powodu systematycznej nauki jak i z wielu innych względów, wprawdzie w szkole kształci się umysł i wyrabia charakter, lecz ma ona zarazem i złe skutki, a mianowicie: możebność przenoszenia i szerzenia chorób zakaźnych pomiędzy dziećmi. Mówiliśmy już o tem na str. 80; obecnie jeszcze dodamy, że dzieci ze świeżym katarem nosa i gardła nie należy posyłać do szkoły, wtedy bowiem najbardziej są skłonne do nabycia jakiej choroby zakaźnej. Po powrocie ze szkoły do domu powinny dzieci natychmiast wymyć dobrze ręce mydłem i szczotką, a usta i gardło przepłukać roztworem kwasu borowego lub nadmanganianu potasu.

Ponieważ wspólne wychodki stanowią często źródło zarazy, przeto rodzice powinni przyzwyczajać dzieci do załatwiania swych potrzeb w domu, albo rano po śniadaniu, lub też po południu, w godzinę po obiedzie. Jest to dobre i z tego względu, że dzieci nieraz wstydzą się w szkole wyjść do wygódki i przyzwyczajają się do wstrzymywania potrzeby, a to staje się powodem chronicznego zaparcia.

Wielką wadą szkół jest zepsute powietrze, wytwarzające się w klasach przepełnionych. Pochodzi to z kwasu węglanego, wydzielanego przy oddychaniu, od wyziewów ciała (ze skóry i kiszek) oraz skutkiem palenia się nafty, gazu i węgla kamien-

nego w piecach (zimową porą). Do tego przyłącza się jeszcze kurz z podłogi i pył z kredy, używanej do pisania. Wystarcza to zupełnie do zepsucia powietrza w klasie w przeciągu godziny.

Zepsute powietrze i brak dostatecznej ilości tlenu w szkołach wywołuje z czasem niedokrwistość (anemję) u dzieci, która objawia się bólem głowy (t. zw. migreną szkolną), brakiem apetytu, złem trawieniem, zaparciem stolca, osłabieniem, zdennerwowaniem, ociężałością i brakiem humoru. Na tle anemji mogą łatwo rozwinąć się różne choroby, które tem łatwiej przechodzą w stan chroniczny, im dzieci są słabsze, węższe i gorzej rozwinięte.

W celu zapobieżenia temu należy co godzinę przewietrzać klasę.

Ponieważ jednak najlepsza nawet wentylacja nie jest w stanie zapobiedz wyżej wspomnianemu zepsuciu powietrza, przeto dla zo-bojętnienia skutków tego złego, trzeba koniecznie, aby dzieci poza szkołą używały jak najwięcej ruchu na świeżem powietrzu (spacery i zabawy w ogrodach) i aby lato całe spędzały na wsi na letniem mieszkaniu.

Przytem dziecko uczące się powinno być dobrze odżywiane. Nieraz dzieci, obawiając się spóźnienia, biegną do szkoły, nie zjadłszy w domu śniadania, lub też wróciwszy do

domu i nie posiliwszy się, biorą się do odrabiania zajęć szkolnych. Jedno i drugie jest bardzo szkodliwe, zarówno dla zdrowia, jak i dla umysłu dziecka.

Rodzice lub opiekunowie powinni o tem pamiętać, że dziecko w okresie szkolnym rozwija się b. szybko, a zarazem, ponieważ ciągnęła praca mięśniowa i umysłowa wyczerpuje, powinno więc jadać dużo i potrawy posilne. Dzieci, źle odżywiane, stają się anemiczne, nerwowe, drażliwe, tracą ochotę nietylko do nauki, lecz i do zabawy, a w końcu tak dalece słabną, że nie mogą się uczyć; wtedy musimy je odebrać ze szkoły i poddać dłuższej kuracji. Czyż nie lepiej zapobiegać temu wcześniej?!

W JAKIEJ PORZE DNIA MAJĄ DZIECI JADAĆ?

W początkach nauki szkolnej, kiedy umysł dziecka mało jeszcze bywa natężany, dzieci mogą stosować się do przyjętego w danej rodzinie zwyczaju jadania o tej lub owej porze, która, jak wiadomo, zależy zwykle od zawodu ojca rodziny. Dla starszych dzieci najwłaściwszą porę obiadową stanowią godziny popołudniowe, wtedy bowiem mają one największy apetyt i najbardziej potrzebują posiłku po kilkogodzinnej pracy szkolnej i po przejściu się ze szkoły do domu. Jeżeli o tej porze da się dzieciom tylko cośkolwiek do zjedzenia, a na obiad każe się czekać do godziny 6-ej lub 7-ej, wówczas dzieci

będą albo się głodziły, lub też zapychały chlebem, słodyczami i t. p., wskutek czego tracą apetyt i nie jedzą pożywnych potraw właściwego obiadu.

Ponieważ dziecko pracuje od pierwszego śniadania prawie aż do obiadu, powinno posiłkować się o godz. 12-ej w południe. W tym celu należy dawać dzieciom drugie śniadanie, złożone z bułek, mięsa i owoców.

Pomiędzy obiadem (między 2 a 3) i kolacją (między 8 a 9 godz.) należy się dzieciom lekki podwieczorek (koło 5-ej). O rodzaju i ilości potraw była już wyżej mowa (str. 97).

Dzieci, uczęszczające do szkół, cierpią często na krwawienie z nosa. Długie siedzenie z głową pochyloną nad książką lub kajemnikiem powoduje przepełnienie krwią błony śluzowej nosa, a wtedy zadrapanie lub poruszenie palcem w nosie wystarcza do wywołania krwawienia. Drobną tą ranką prędko zabliznia się, lecz świeża blizna pod wpływem ponownego przekrwienia znowu pęka; w ten sposób krwawienie powtarza się coraz częściej. Usunięcie tego stanu należy do lekarza.

Dziewczęta, uczęszczające przez kilka lat z rzędu do szkół średnich (pensji i gimnazjów) bardziej jeszcze, niż chłopcy, narażone są na liczne szkodliwe następstwa nauki szkolnej. Szczególniej niedokrwestość i blednica tak są częste wśród pensjonarek i uczennic, iż każda niemal w mniejszym lub większym

stopniu, przez krótszy lub dłuższy czas podlega temu cierpieniu. Prócz tego nerwowość, przechodząca nieraz w histerję, rozmaite skrzywienia kręgosłupa (wskutek długiego siedzenia i wadliwego trzymania się), jakoteż kongestje narządów brzusznych u rozwijających się dziewcząt bywają następstwami szkolnej nauki.

Systematycznie na uczniach dokonywane ważenia i mierzenia wykazały, że podczas miesięcy szkolnych wzrost dziecka zostaje powstrzymany i waga stosunkowo mało przybiera. Zależy to od owych warunków niehygienicznych, z którymi połączone jest uczęszczanie do szkół (złe powietrze, brak ruchu, praca umysłowa, złe odżywianie i t. p.). W lecie natomiast dzieci szybko się rozwijają t. j. rosną, tyją i wogóle lepiej wyglądają.

Ażeby przeciwdziałać złym skutkom długiego siedzenia w szkole, wszyscy uczniowie i uczennice powinni brać udział w gimnastyce szkolnej, nawet gdyby rodzice ich byli tak zamożni, że mogliby urządzić dla nich lekcje gimnastyki w domu i sprawić wszelkie potrzebne przyrządy. Słabych dzieci nie trzeba wyłączać z lekcji gimnastyki, lecz należy zwrócić uwagę na rodzaj ćwiczeń i uwalniać je od zbyt forsownych. Dzieci, skłonne do katarów dróg oddechowych lub do częstego krwawienia z nosa podczas gimnastyki, za zgodą lekarza domowego mogą być uwolnio-

ne od tych lekcji. Wogóle gimnastyka w szkole nie powinna być zbyt forsowna i nie powinna następować po wielkiem zmęczeniu umysłowem; wtedy bowiem zamiast pożytku przyniesie szkodę zdrowiu dziecka, męcząc je za nadto.

2. W JAKIM WIEKU MOŻNA DZIECKO ODDAĆ DO SZKOŁY?

Odpowiedź na to pytanie zależy od sił dziecka i od materialnego położenia rodziców. Mniej zamożni rodzice, nie będący w stanie opłacać nauki prywatnej, zmuszeni są posyłać swe dzieci do szkoły publicznej wcześniej, a mianowicie w początkach 7-go lub 8-go roku życia; zamożniejsi natomiast powinni do 9-go przynajmniej roku uczyć dzieci w domu lub u nauczycieli prywatnych, wiadomo nam już bowiem (p. str. 142), jak nieraz szkodliwe następstwa pociągają za sobą szkoły publiczne.

Bezpośrednie oddawanie dziecka niżej lat 10 do szkoły średniej nie jest słuszne, gdyż nie ma ono jeszcze pojęcia o obowiązkach szkolnych i sił do podolania im. Takie dzieci zatem powinny przedtem uczęszczać do szkoły przygotowawczej, wstępując do niej w 9-ym roku życia, a dopiero w 10-ym lub 11-ym roku mogą być oddane do szkoły średniej (t. j. do gimnazjum).

Bezpośrednie oddanie dziecka do gimna-

zjum jest dlań męczące już z tego względu, że zmusza je do przebywania w szkole przynajmniej przez 5—6 godzin z rzędu, wtedy, kiedy ucząc się przedtem w domu, nigdy nawet 2—3 godzin naraz nie poświęcało nauce. Nie może więc podobać wymaganiom regulaminu szkolnego, męczy się, przestaje uważać, staje się roztrzepanem, nieposłusznym, co pociąga za sobą rozmaite przykre następstwa.

Początkową naukę trzeba dzieciom ułatwiać, a nie utrudniać, a zatem cięższe zadania trzeba im w domu objaśnić, a czas, wolny od odrabiania zajęć szkolnych, poświęcić rozwojowi ciała, nie przeciążając sił jego dodatkowymi przedmiotami, jak np. uczeniem wierszy, śpiewów, muzyki i t. p.

Naukę języka obcego (ale tylko jednego, nie dwóch naraz) można rozpoczynać wcześniej, lecz tylko w sposób praktyczny t. j. przez rozmawianie. Niewłaściwem zaś jest rozpoczęcie nauki obcego języka wtedy, gdy dziecko zaczyna uczęszczać do szkoły i ma dużo do nauki.

Nie wszystkie dzieci jednakowo są uzdolnione od natury, a regulamin szkolny wymaga jednak od wszystkich jednakowych postępów w naukach; wynika z tego przeciążanie pracą, tak częste w gimnazjach. Winno ono być równoważone rozwinięciem fizycznym i unikaniem poza szkołą przeciążenia umysłowego,

np. udzielania osobnych lekcji: języków obcych, muzyki, historii, literatury i t. p. Dodatkowych tych przedmiotów można uczyć tylko dzieci, obdarzone wyższymi zdolnościami i absolutnem zdrowiem. Jednak skoro tylko się zauważy, że dziecko staje się bladym, nerwowym, że traci apetyt i że źle sypia, trzeba natychmiast przerwać naukę przedmiotów dodatkowych, a uczenie się przedmiotów gimnazjalnych ułatwić przy pomocy dobrego kopetytora.

U dzieci, obdarzonych pewnymi «darami wrodzonymi» np. do języków, rysunków, muzyki i t. p., można rozwijać te zdolności; zmuszać je natomiast do nauki innych przedmiotów lub wyrabiać talenty nie istniejące jest zazwyczaj szkodliwe i stanowi właśnie przeciążenie. Dlatego, przy wyborze programu nauczania trzeba koniecznie liczyć się z temi zdolnościami dziecka, unikając szablonu. Najbardziej niesłusznym jest przymuszanie do muzyki, szczególnie do gry na fortepianie, dzieci, nie posiadających «słuchu muzycznego», i zmuszanie ich do ćwiczeń i lekcji, nie sprawiających im żadnej przyjemności. To samo da się powiedzieć o oddzielnej nauce języków obcych.

Niektóre dzieci posiadają rzeczywiście wybitne w pewnym kierunku zdolności, a nawet talenty; nie wolno jednak zapominać, że właśnie te dzieci pod względem zdrowia ogólne-

go i innych własności umysłowych stoją zazwyczaj niżej od przeciętnej miary innych osobników; trzeba więc troskliwie kierować ich rozwojem i kształceniem, aby wskutek «przepracowania» w jednym tylko kierunku nie zabić wrodzonych zdolności i aby «cudowne dziecko» wychować przede wszystkim na zdrowego i wykształconego człowieka. Zależy to najwięcej od rozsądnego kierunku nadawanego przez rozumnych i troskliwych rodziców lub opiekunów.

3. KRÓTKOWZROCZNOŚĆ I SKRZYWIENIA KRĘGOSŁUPA.

Z poprzednich rozdziałów widzimy, że zajęcia szkolne często wpływają ujemnie i na umysł dziecka i na jego siły fizyczne. I nie tylko szkolna, lecz i domowa nauka może być szkodliwą dla zdrowia, jeżeli nieuwzględni się prawidłowej działalności mięśniowej.

Pisanie, rysowanie i czytanie wymagają szczególnego natężenia sił cielesnych. Niehygieniczne spełnianie tych czynności i wadliwe trzymanie ciała przy tych zajęciach pociągają za sobą pewne, bardzo ważne szkody dla ciała dziecięcego, mianowicie: krótkowzroczność i skrzywienie kręgosłupa. Wadliwy układ ciała polega zwykle na nieprawidłowym trzymaniu ręki i bocznem skrzywieniu ciała, lub też na pochyla-

niu głowy ku przodowi i na bok. Widzimy to często u uczniów, a częściej jeszcze u uczennic.



Fig. 8. Skrzywienie wskutek lewostronnego pochylenia ciała.

Dzieci podczas pisania obciążają zazwyczaj prawą połowę ciała więcej, niż lewą. (fig. 8 i 9). Prawą połowę klatki piersiowej przyciskają do stołu unosząc prawe ramię ku górze i ku przodowi, a lewe ramię opuszczają ku dołowi. Wskutek takiego po-

łożenia, kręgosłup po pewnym czasie musi się wygiąć. Albo też siedzą w ten sposób, że lewa ręka jest niżej opuszczona, a prawa podniesiona lub przeciwnie.

Jednocześnie dzieci, w ten sposób piszące, źle siedzą, gdyż opierają się głównie na jednym tylko pośladku, podczas gdy drugi wcale nie jest oparty na siedzeniu, lecz zsunięty, lub w górę uniesiony.



Fig. 9. Skrzywienie wskutek opuszczenia lewej ręki przy pisaniu.

Wskutek tego rozwija się z czasem skrzywienie kręgosłupa w lędźwiowej jego części (fig. 10).

Przyczyną złego trzymania się i wynikającej z tego krótkowzroczności oraz skrzywienia bywają zazwyczaj niewygodne ławki i stoły szkolne, wadliwe położenie kajetu, nieprawidłowe i niedostateczne oświetlenie, praca o zmierzchu, niewyraźny błady druk, błady atrament i t. p.

Sposoby zaradzenia tym wadliwościom opisane będą w następnym rozdziale.

W noszeniu książek pod pachą, lub w noszeniu torby szkolnej w jednej ręce można także upatrywać źródło krzywego trzymania się dzieci. Wprowadzone od kilkunastu lat tornistry (torby szkolne) zapobiegają temu i służą nawet jako rodzaj wyprostowycza dla ciała. Lecz tornister powinien być zawieszony na dwóch rzemieniach, przebiegających pod pachami ucznia, a to dlatego, aby plecy były równomiernie obciążone, a klatka piersiowa nie była uciśniętą. Noszenie tornistra na jednym, skośnie przez piersi przebiegającym rzemieniu, jest szkodliwe.



Fig. 10. Skrzywienie wskutek pochylenia prawostronnego.

Niesłusznem byłoby jednak mniemanie, jakoby skrzywienie kręgosłupa i krótkowzroczność powstawały tylko wskutek nieprawidłowego siedzenia lub innych zewnętrznych przyczyn. Dziecko samo z siebie posiada pewne usposobienie do nabycia tych zbroczeń. Złe odżywianie w dzieciństwie, a wskutek tego osłabienie ogólne, wrodzona lub nabyta miękkość szkieletu i więzów kręgosłupa wskutek przebytej choroby angielskiej, dziedziczna skłonność do krótkowzroczności, usposabiają do owych chorób szkolnych. Zatem na dzieci słabowite tem baczeniejszą trzeba zwracać uwagę w okresie pobierania przez nie nauk, tak w domu jak i w szkole.

4. ŚRODKI ZAPOBIEGAWCZE WADLIWOŚCIOM CIAŁA.

a) URZĄDZENIE SIEDZENIA. ŁAWKA DLA UCZĄCEGO SIĘ DZIECKA.

Jeżeli rodzice mogą, to powinni dla uczącego się dziecka sprawić ławkę szkolną, higieniczną, w której mogłoby odrabiać zadania w domu. Niby to samo da się osiągnąć za pomocą zwyczajnego stołu i krzeselka, prawidłowo ustawionych względem siebie, lecz wtedy trzeba kontrolować dzieci, jak siedzą, czego można uniknąć przy ławce szkolnej higienicznej.

Podajemy tu w krótkości główne warunki

ławki higienicznej (fig. 11), które dają się zastosować i do zwyczajnego stołu i krzesła.

a) Krzesło powinno mieć oparcie, zapobiegające schyłaniu się ciała podczas zajęcia. W tym celu odległość oparcia od brzegu stołu powinna być określoną i zastosowaną do wymiarów dziecięcego ciała.

b) Szerokość ławki. Ławka (siedzenie) ma być tak urządzoną, aby podczas siedzenia kolanowe przeguby dziecka nie mogły przylegać do przedniego brzegu ławki, lecz aby pomiędzy nimi znajdowała się wolna przestrzeń długości 2—3 cali.

c) Wysokość siedzenia powinna być taką, aby dziecko swobodnie mogło opierać nogi na podłodze. Lepiej jednak jest przymocować do podstawy ławki deseczkę skośną, tak żeby nogi swobodnie były oparte i nie zsuwały się.

d) Odległość brzegu stołu od siedzenia (ławki) w kierunku pionowym. Ten warunek jest najważniejszy, lecz zarazem najtrudniejszy.

Przedramiona dziecka powinny swobodnie i oba jednakowo spoczywać na stole (fig. 11). Jedynie tylko same końce przedramion mogą nie opierać się na blacie stołu. Jeżeli stół jest za niski (fig. 12), to dziecko całym ciałem pochyla się nad blatem, jeżeli zaś za wysoki, wówczas dziecko zmuszone jest unosić ramiona zbyt ku górze. W pierwszym wypadku

wskutek schylania głowy łatwo może roz-



Fig. 11. Prawidłowo i higienicznie urządzona ławka szkolna.

winać się krótkowzroczność, w drugim zaś wypadku też sama wada wzroku rozwijać się może wskutek zbyt-
nego zbliżenia przedmiotów do oczów. Oczy dziecka powinny być oddalone od stołu na 25 cm.

d) Deseczka, stanowiąca sie-

dzenie, powinna koniecznie sięgać pod stół (p. fig. 11), w takim tylko bowiem razie może dziecko należycie korzystać z oparcia i prosto siedzieć podczas zajęcia. Używając, zamiast higienicznej ławki szkolnej, zwykłego stołu i krzesła, trzeba krzesło,



Fig. 12. Wadliwe siedzenie wskutek zbyt oddalonego oparcia ławki i zbyt wielkiej odległości pomiędzy ławką a stołem.

na którym dziecko siedzi,

zasuwać na kilka centymetrów pod brzeg stołu (fig. 11).

Oto są główne warunki higienicznego stołu i ławki szkolnej. Ostatni warunek (e) jest najtrudniejszy do praktycznego rozwiązania, wysunięcie bowiem brzegu stołu nad siedzenie nie pozwala dziecku swobodnie wchodzić, wychodzić i stać w ławce; skutkiem tego wymyślono blaty składane, lub zsuwane t. j. z dwóch ruchomych części złożone, z których jedna zasuwana się na drugą podczas wspomnianych ruchów, przy pracy zaś wysuwają się, stanowiąc blat jednostajny.

b) POŁOŻENIE CIAŁA, POŁOŻENIE KAJETU, SPOSÓB PISANIA.

Przy pisaniu powinno dziecko siedzieć możliwie prosto, dobrze



Fig. 13. Prawidłowe położenie ciała przy pisaniu.

opierając się grzbietem o oparcie ławki, aby uniknąć zmęczenia mięśni grzbietowych. Poprzeczna linja ramion dziecka powinna być równoległą do brzegu stołu (fig. 13). Następnie ciało nie powinno przylegać do brzegu stołu, lecz ma być mniej więcej na 3 ctm. od niego odsunięte.

Łokcie powinny z obu stron w równej odległości odstawać od ciała, nie powinny całkowicie leżeć na stole, lecz mają z tyłu wystawać na 3 — 4 ctm. nad brzeg stołu (p. fig. 11). Głowa podczas pisania nie powinna być skrzyżowaną na bok, lecz jak to już powiedziałem, winna być oddaloną od stołu na 25 cm.

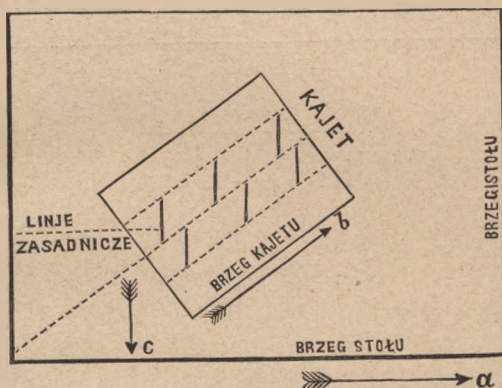


Fig. 14. Szesmat pisma przy ukośnem położeniu kajetu. Strzałka a = kierunek brzegu stołu, b = kierunek linii kajetu, c = kierunek zasadniczych linii pisma. Pismo jest pionowem do brzegu stołu, lecz ukośnem do brzegu kajetu.

Jakie położenie trzeba nadać kajetowi i jak powinno się pisać? Pismo pionowe nie jest dobre, najwłaściwszem jest pismo ukośne prawostronne. Przy tym rodzaju pisma powinien kajet być umieszczony w średnim ukośnem położeniu t.j. w ten sposób, aby z brzegiem stołu tworzył kąt 35° (fig. 14). Przy takim

położeniu zasadnicze linje pisma idą w pionowym kierunku ku brzegowi kajetu. Ten rodzaj pisma jest zatem także pionowym, lecz położenie kajetu nie jest równoległe do stołu, tylko ukośne.

Właściwe pismo pionowe wymaga zupełnie równego ułożenia kajetu, przyczem brzeg kajetu i stołu są do siebie równoległe

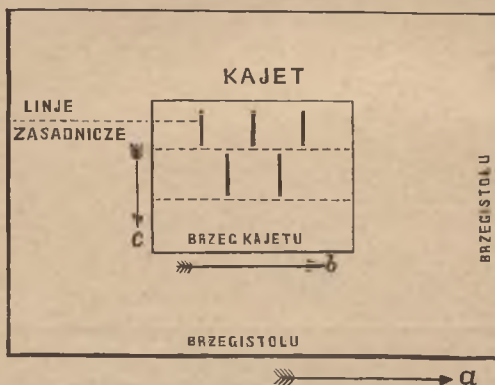


Fig. 15. Szesmat pisma pionowego.

Objaśnienie strzałek jak przy fig. 14. Pismo pionowe jest prostopadłe do brzegu kajetu i stołu.

(fig. 15). W ten sposób pisać może dziecko wtedy tylko, jeżeli siedzi zupełnie prawidłowo (jak na fig. 10). Pisanie oddzielnych liter jest ułatwione w ten sposób, ręka bowiem porusza się swobodnie w kierunku normalnych swych ruchów. Jednakże przy pisaniu całych wierszy sposób ten sprawia trudności; przy zakończeniu bowiem wiersza dziecko mimowolnie chce pisać ku górze, aby zaś

uniknąć tak krzywej linji, wykręca łokieć i ramię na lewo i ku tyłowi; prócz tego musi bardzo natężyć wzrok, aby kontrolować, czy litery nie odstępują od linji.

Ukośne położenie kajetu zapobiega tym wadom, wobec czego temu rodzajowi pisma należy oddać pierwszeństwo.

Blat stołu do pisania powinien być nieco nachylony, co znacznie ułatwia pracę ręki i wzroku.

Co się tyczy tabliczki szyfrowej, przeciw której w ostatnich czasach tak energicznie występują szkolni higieniści, to powinna ona być gładką, błyszczącą i ciemnoczarnej barwy, aby pisane na niej szyfrem znaki były wyraźne i czytelne; ołówki szyfrowe powinny być miękkie, aby pismo wychodziło białe i wyraźne. Twarde ołówki piszą blado, przytem dziecko zmuszone jest silnie naprężyć rękę przy pisaniu, wskutek czego nachyla się nad tabliczką, a to staje się powodem krótkowzroczności. Tabliczki, które wskutek użycia zostały poryte i straciły swą gładkość, trzeba zastąpić nowemi. Kajety dla dzieci mogą być linjowane, lecz nie w kwadraciki, jakich dawniej używano do rachunków; te bowiem źle oddziałują na wzrok. Dla szkół elementarnych właściwe są kajety z podwójnemi linjami, dla wyższych zaś z pojedynczemi.

e) OŚWIETLENIE.

Dobre oświetlenie stołu do pracy stanowi nader ważny warunek. Przy złem oświetleniu musi się dziecko nachylać, skutkiem czego rozwija się krótkowzroczność. Światło tak słoneczne jak sztuczne powinno padać z lewej strony pracującego; gdy bowiem pada z prawej strony, wówczas ręka piszącego rzuca cień na kajet, głowa zaś wykręca się na lewo, lewa połowa ciała przylega do brzegu stołu, a prawa ręka zostaje podczas pisania w tył odciągana. Tak wadliwe położenie ciała staje się także przyczyną skrzywienia kręgosłupa (fig. 10). Światło słoneczne jest najlepszym środkiem oświetlającym; wobec jednak niemożliwości ograniczenia się do światła dziennego, trzeba z konieczności zastąpić je sztucznem. Jedyne dobrem światłem sztucznem jest elektryczne żarowe, najszkodliwszem zaś oświetlenie gazowe. Lampy, używane do światła elektrycznego, powinny być z matowego szkła i osłonięte abażurami (niezbyt ciemnymi), kierującymi światło na stół do pracy, a ochraniającymi oczy uczniów przed blaskiem. Nie powinny także stać za blisko, aby nie rozgrzewały wierzchu głowy.

Drgające światło gazowe i naftowe bardzo jest szkodliwe, zarówno dla oczów, jak i dla płuc dzieci, skutkiem wydzielających się podczas palenia rozmaitych gazów i kopcia. Prócz

tego jedno jak drugie zanadto rozgrzewa powietrze w pokoju.

d) ODPOCZYNEK (PAUZY), RUCH.

Ponieważ wszelkie siedzenie w najhygienicznej nawet ławce szkolnej połączone jest ze znacznym naprężeniem mięśni, skutkiem czego słaby organizm dziecięcy łatwo i prędko ulega zmęczeniu, przeto trzeba koniecznie urządzać przerwy (pauzy) pomiędzy lekcjami, aby dziecko choć przez kilka minut mogło rozprostować znużone członki, a stosownymi ruchami (przejdzie się, bieganie) ożywić znużone mięśnie. W domu powinno dziecko przez kilka minut odpocząć, już po półgodzinnej pracy, w szkołach zaś po godzinnej lekcji jest zwykle przerwa 5-minutowa. Po dwóch zaś godzinach zajęć powinny być przerwa 15 minutowa. Przerwy te są niezbędne zarówno dla dzieci małych, jak i dla starszych.

Pisząc, powinno dziecko co jakiś czas oczy zwrócić od kajetu na inny przedmiot, aby wzrok przez chwilę odpoczął. Najlepiej spojrzeć na murawę zieloną, drzewo i t. p.

Wiele ruchu, świeżego powietrza i gimnastyka — oto niezbędne środki, zapobiegające przeciążeniu uczniów i zabezpieczające je od chorób w czasie szkolnym: niedokrwiłości, krótkowzroczności i skrzywień kręgosłupa.

e) ROBOTY RĘCZNE.

Jeszcze kilka słów pozostaje mi do powiedzenia o kobiecych robótkach ręcznych. Niektóre z nich bardzo są szkodliwe dla zdrowia dzieci, inne zaś nie wyrządzają im krzywdy, ale przy stosownym nadzorze i kierunku.

Robót na drutach i szydełkowych można uczyć dzieci w siódmym roku ich życia. Przytem jednak zwracać trzeba uwagę, aby dziecko nie nachylało się zbyt nad robotą i aby kłębka bawełny nie trzymało pod pachą, przyciskając go mocno do klatki piersiowej. Pierwsze staje się powodem krótkowzroczności, drugie—skrzywienia kręgosłupa.

Szycie i haftowanie, szczególnie zaś obszywanie dziurek do guzików i haftowanie liter lub monogramów bardzo jest szkodliwe dla wzroku i kręgosłupa dzieci. Najbardziej szkodliwym jest wyszywanie i haftowanie białymi niemi na białej tkaninie i wogóle niemi tej samej barwy co tkanina, wymaga to bowiem wielkiego natężenia wzroku.

Na zakończenie zwracam uwagę, że dzieci słabowite, źle odżywiane, anemiczne, krzywicowe w dzieciństwie lub te, które przebyły ciężkie choroby i t. p. pomimo zachowania wszelkich higienicznych przepisów szkolnych, mogą jednakże ulegać skrzywieniom kręgosłupa i innym wadliwościom; wobec tego lekarz domowy musi od czasu do czasu oglądać takie

dzieci, a zauważywszy najmniejsze zniekształcenie (krzywe trzymanie ciała, opuszczanie głowy, wypuklenie pleców, wysoką łopatkę i t. p.) poddać je natychmiast właściwemu leczeniu, które, w początkach zastosowane, doskonale i na pewno usunąć je może i jest w stanie zapobiedz dalszemu rozwojowi tych nieprawidłowości.

Używanie t. zw. wyprostowyczy i ortopedycznych gorsetów zupełnie jest zbyteczne w początkach cierpienia, a często nawet szkodliwe. Dlatego też bez polecenia lekarza nie trzeba stosować tych sztucznych środków.

Najlepszym środkiem leczniczym w tych razach jest szwedzka gimnastyka lecznicza i ortopedyczne ćwiczenia gimnastyczne, obok stosownego odżywiania, używania wypoczynku i obfitej ilości świeżego powietrza.

SKOROWIDZ

RZECZY OMAWIANYCH W TEKŚCIE.

A

- Alkohol 105.
- Anemja 143.
- „ dziewcząt 145.
- Antyseptyczne środki 23, 24, 110.
- Aparat sterylizacyjny Soxhlet'a 61.

B

- Bakterje gruźlicze 58, 91.
- „ w mleku 58.
- Bakterji niszczenie 13, 19.
- Balsam peruwjański na wszy we włosach 108.
- Barjery do nauki chodzenia 30.
- Batyst (płótno) Billrotha 86.
- Bawełna odłuszczona 19.
- Białko w mleku 45, 56.
- Biegunka 2, 59.
- Bielizny zmiana u dzieci 108.
- Biszkopty 67, 103.
- Błonica 78, 85.

- Błotniste okolice 134.
- Ból zębów 114.
- Brodawki piersiowe 45.
- Buciki 120.
- Bujanie ssawców 26.

C

- Całowanie dzieci 77, 79.
- Całowanie rąk 80.
- Centryfugowanie mleka 57.
- Cerata 6, 119.
- Chleb 103.
- Chleba ośrodek 103.
- „ skórka 103.
- Chłodne kąpiele 74, 137.
- Cholera 91.
- Choleryna 104.
- Choroba angielska p. Krzywica
- Choroby zakaźne 2, 77.
- „ - zaraźliwe dzieci 78.
- „ zaraźliwe karmiącej 53.
- Ciała rozwój 123.
- Cielęcina 100.
- Ciemiączko 37.

Ciemieniucha 20, 31.
 Ciepłota ciała 5.
 „ w pokoju dziecinnym 118.
 «Cudowne» dzieci 15, 91.
 Cukier mleczny 45, 56, 66, 57.
 Cukier jako pokarm 103.
 Czepeczki 31.
 Czystość przy pielęgnowaniu ssawca 3, 18.
 Ćwiczenia ciała 137.
 „ wolne 138.

D

Dalekowzroczność 111.
 Dezynfekcja po dyfterji.
 „ po szkarlatynie 88.
 Długość ciała noworod. 36.
 Dokarmianie 51.
 Doły kloaczne 136.
 Domowa nauka 147.
 Duchowe własności dzieci 37.
 Dyfterja 78, 85.
 Dysenterja 134.
 Dywany w pokoju dziecinnym 119.
 Dziedziczność 71.

E

Ekcema 8, 20, 22, 95.

F

Farby 130.
 Febra cz. Zimnica p. Malarja

Fijolkowy korzeń 43.
 Flanela 6, 19, 73, 119.
 Forunkuły p. Wrzodzianki

G

Gangrena kiszki 99.
 Gardła badanie 77.
 „ zapalenie u karmiącej 53.
 Gardła zapalenie u dziecka 76.
 Gąbka kąpielowa 19.
 Giesshübler (woda) 98.
 Gimnastyczne szkoły 139.
 Gimnastyka na przyrzędach 138.
 Gimnastyka ortopedyczna 163.
 Gimnastyka płuc 117.
 „ szwedzka 163.
 „ w szkołach 139, 146.
 Glistnice robaczkowe 93.
 Glisty 93.
 Głowy mycie 20, 107.
 „ nakrycie 31.
 „ objętość 16, 36, 126.
 „ rozwój 37.
 Gołębie mięso 100.
 Gorączka u ssawca 15.
 „ „ karmiącej 53.
 „ na «zabki» 39.
 Gorset 122.
 „ ortopedyczny 163.
 Gra w piłkę 137.
 Gruźlica 83, 88, 91.

Grypa 72, 76.
 Grzybek pleśniowy 21.
 Grzybki chorobotwórcze,
 niszczenie ich 2, 76.
 Grzybki chorobotwórcze
 w mleku 59.
 Grzybki chorobotwórcze
 w jamie gardzielowej 2.
 Gulardowa woda 24.

H

Haftowanie 162.
 Hantle 139.
 Hartowanie starsz. dzie-
 ci 72.
 Herbata 47, 98.
 Histerja u dzieci 131, 146.
 Huśtanie 26.
 Hypnotyzowanie za pomo-
 cą kołysania 27.
 Hypochondrja u dzieci 131.

I

Infekcja p. Zakażenie
 Influenza 91.
 „ u karmiącej 53.
 Irrygator 12, 13.
 Izolowanie chorych dzie-
 ci 81, 90.

J

Jajka jako pokarm dla
 dzieci 69, 98.
 Jarzyny zielone 102.
 Języki obce 148.
 Jodoform 8.

K

Kaftaniki 73, 128.
 Kajet do pisania 159.
 Kalafiory 102.
 Kamień na zębach 116.
 Kanki do lewatyw 12.
 Kapelusze dla dzieci 123,
 133.
 Kapusta 102.
 Karbolowa woda 86, 90.
 Karbolowy kwas 23.
 Karmiącej djeta 46.
 Karmienie dodatk. przy
 piersi 51, 68.
 Karmienie piersią 43.
 „ sztuczne 55.
 Karmienia sztucznego ilość
 66.
 Karmienia piersią trwa-
 nie 51, 69.
 Kartofle 102.
 Kaszel 72.
 „ na «zębki» 39.
 Kaszka 105.
 Katar nosa 117.
 Katary, skłonności do ka-
 tarów 74.
 Kąpiel antyseptyczna 88.
 Kąpiele ssawców 4, 19.
 Kąpiele dla mamki 50.
 „ rzeczne 137, 139.
 Kiełbasy 102.
 Kiszek grubych katar (nie-
 żyt) 78, 115.
 Kiszki ślepej zapalenie 99.
 Koklusz 89.

Kolana obnażone 122.
 Kolki 17.
 Koldra dla dziecka 27.
 Kołysanie 26.
 Kołyaska 26.
 Konwulsje «na ząbki» 39.
 Koniak podczas karmienia 47.
 Koszulka 6.
 Kręgosłupa skrzywienia p.
 Skrzywienia
 Krokiet 137.
 Krondorfska woda 98.
 Krowianka p Szczepienie
 Krowie mleko 56.
 Krótkowzroczność 111, 150,
 153, 161.
 Krwawienie z nosa 114, 145.
 Krwawienie z nosa u uczni-
 ków 145.
 Krzesółka wysokie 119.
 Krzyk dziecka 3, 4.
 Krzywe trzymanie się 152.
 Krzywica 15, 25, 39, 117, 127.
 Kurz i pył w pokoju dzie-
 cinnym 25.
 Kurze mięso 100.
 Kwas borny 9, 24, 113.

L

Lampki żarowe 160.
 Lanolina 110.
 Lawn-tennis 137.
 Lekcje dodatkowe 148.
 „ prywatne 147.
 Lewatywy 11, 117.
 Linoleum 25.

Lizol 86, 90.
 Lody 106.

Ł

Ławka szkolna 153.
 Łechtanie ssawców 32.
 Łóżka urządzenie 27.
 Łóżko dla dziecka 7, 26.
 Łuszczenie się naskórka
 u noworodków 14.
 Łuszczenie się w szkarla-
 tynie 88.
 Łyżwowanie 139.

M

Majtki wełniane 73.
 Malarja 91.
 Mamka 48.
 Mamki odżywianie 46.
 „ zmiana 53, 54.
 Masło 103.
 Mączka Nestle'a 67.
 Meble skórzane dla dzie-
 ci 119.
 Mgła wieczorna na wsi 136.
 Miejscowości fabrycz. 134.
 Miesiączka u karmiącej 52.
 Mieszkanie 117.
 „ letnie 133.
 Mięsa gatunki 100.
 Mięsenie brzucha 117.
 Mięsiwa zimne 102.
 Mięso 100.
 Mięso wędzone 101, 102.
 „ wołowe 100.
 Mięśni osłabienie 29.

Mieszanka mleczna dla ssawców 57.
 Mieszanka śmietankowa Biedert'a 58.
 Migdał noso-gardzieliwy 74.
 Migdałki gardzielowe 74.
 Migrena uczniów 143.
 Mleczarnie 60.
 Mleko kobiece 45, 56.
 „ krowie 56, 58, 61.
 „ sterylizowane 45, 58.
 Moczzenie się nawykowe 95.
 Moczu wydzielanie 50.
 Muzyka 149.

N

Nadmanganian potasu 76, 142.
 Nafta przeciw wszom 108.
 Napoje wysokokowe 105.
 Napój dla dzieci 105.
 „ „ karmiącej 47.
 Nasenne środki 18.
 Nauka chodzenia 29.
 Nerwowe usposobienie 71.
 Nerwowość dzieci 129, 131.
 „ dziewcząt 146.
 Niedokrwistość 25, 145, 161.
 Nieżyt kiszek 78, 115.
 Nosa pielęgnowanie 113.
 Noszenie dzieci na ręku 29.

O

Obmywania 21.
 „ chłodne 74.
 Obuwie 120.

Octan glinu 24.
 Oczów oczyszczanie 19.
 „ pielęgnowanie 111.
 Oczyszczanie pokoju dzieciennego 25.
 Odbijanie się u dzieci 54.
 Oddechów ilość u noworodka 16.
 Odmrożenia 110, 121.
 Odosobnienie p. Izolowanie
 Odra 88.
 Odstawienie zupełne 59, 69, 97.
 Odzież dla starszych dzieci 120.
 Odzież pierwsza 6.
 Odżywianie białkami 69.
 „ niewłaściwe ssawców 3, 67.
 Odżywianie ssawca 43.
 „ starsz. dziecka 97.
 Odżywianie sztuczne 55.
 „ uczniów 144.
 Ogórki 104.
 Oka natężanie 112.
 „ zapalenie 92.
 Ołówki blade 159.
 Onanizm p. Samogwałt 96.
 Opady atmosfer. na wsi 137.
 Opalanie pokoju dzieciennego 118.
 Ospa naturalna 83.
 „ wietrzna 89.
 Oświetlenie gazowe 160.
 „ elektryczne 160.

Oświetlenie wadliwe 160.
 „ stołu do pra-
 cy 160.
 Owoce 104.

P

Pastelowe ołówki 130.
 Paznogi ogryzanie 95.
 „ pielęgnowanie 108.
 „ wrastanie 120.
 Pestki owoców 99.
 Pępka zapalenie 92.
 Pępkowa blizna 9.
 Pępowina 8.
 Pielęgnowanie ogólne dzie-
 ci 71.
 Pieluszki 6, 13, 22.
 Piersi objętość u dzie-
 cka 16, 125.
 Piersi pielęgnowanie 45.
 Pierzynka 7.
 Pismo pionowe 158.
 „ ukośne 157.
 Piwo dla dzieci 98.
 „ „ mamek 47.
 Pleśniawki 21.
 Płaska stopa 121.
 Płatki płócienne 20.
 Płciowe narządy, bawienie
 się nimi 96.
 Płukania antyseptycz. 76.
 Płukanie ust i gardła 76, 77.
 Pływanie 137, 138, 139.
 Pobyt letni 133.
 „ ssawców na świeżem
 powietrzu 32.
 Pocenie się noworodka 15.
 Pocenie się nóg 109.
 Pochylanie głowy 150.
 Podnoszenie dzieci 32.
 Podwiązki boczne 122.
 „ elastyczne 122.
 Podwieczorek 97.
 Pokarm kobiecy 43.
 Pokój dla ssawca 24.
 „ dziecinny 118.
 Pończochy 31, 109.
 Pory jadania 144.
 Potrawy gorące, zimne
 106.
 Powietrze 32.
 Powietrze szkolne 142.
 Powijaki 6.
 Proszki do przesypywania
 odparzeń u dzieci 17.
 Proszki przeciw poceniu
 się nóg 109.
 Przeciążenie umysłu 148.
 Przeczyszczające środki
 12, 55, 116.
 Przetogowywanie wody
 136.
 Przepuklina pępkowa 9.
 Przerwy (pauzy) pomię-
 dzy lekcjami 161.
 Przewietrzanie pokoju
 dziecinnego 25.
 Przewiewy (cugi) 132.
 Przeziębienie 72.
 Przyrost wagi ciała u dzie-
 ci 34, 35, 50, 124.
 Przyrząd do ssania 65.
 Przyzwyczajanie dzieci do
 czystości 33.

Psucie się zębów 107.
Puls p. Tętno

R

Rany na brodawkach piersiowych 46.
Regularność w odżywianiu 47.
Rekwizytów szkolnych noszenie 152.
Reumatyczne choroby 117.
Rewakcjonowanie (szczepienie powtórne) 82.
Ręczniki 109.
Robaki 92.
Roboty na drutach 162.
„ szydełkowe 162.
Rosół 68.
Rozwolnienie 22, 40, 103.
„ na «zębki» 40, 43.
Róża (choroba) 92.
Ruptura p. Przepuklina
Rybie mięso 101.

S

Sadzanie noworodka 29.
Sago 97.
Sałata 104.
Samogwałt (onanizm) 96.
Sen dziecka 127.
„ ssawca 9, 10.
„ sztuczny 18, 27.
„ zły 129.
Sernik mleka 56.
Sery 103.
Siara 44.

Siedzenia dla uczniów 154.
Skład mleka kobiecego i krowiego 56.
Skóry na rękach pęknięcie 110.
Skrzywienia kręgosłupa 29, 146, 150, 153, 161.
Skrzywienie palucha 120.
Słoniowa kość (kółka) przy ząbkowaniu 43.
Słuch (zmysł) 15.
Słuchowe wrażenia 15, 16.
Słuchowy narząd 15.
Słuchu pielęgnowanie 112.
Smak (zmysł) 16.
Smoczki do ssania 64.
„ D-ra Fürsta 65.
„ gutaperkowe 64.
Soliter 93.
Soor p. Pleśniawki
Soxhlet'a metoda i przyrząd do wyjaławiania mleka 61.
Sól kuchenna 103.
Spacery 32.
Spanie 96.
Spanie przy otwartych oknach 128.
Spanie w pończochach 128.
Sport welocypedowy 140.
Ssanie 11, 17, 43.
„ palców 95.
Sterylizacja (wyjaławianie) mleka 58.
Stolce 10, 11, 70, 116.
Strączkowe rośliny 102.
Strupy na głowie 20.

Studnie na letnich miesz-
kaniach 136.
Surowica lecznicza 85.
Swędzenie w uchu 113.
Szczepienie krowianki 81.
Szkarlatyna 87.
Szkoła 141.
„ przygotowawcza 147.
„ średnia 147.
Szkolne choroby 143.
Szparagi 102.
Szpinak 102.
Sztuka mięsa 100.
Szycie 162.
Szyfrowa tabliczka 159.
Szyfrowy ołówek 159.
Szynka 101.

Ś

Śliniaczek 7.
Ślinienie się podczas ząb-
kowania 41.
Ślizgawka 138.
Śluz zębowy 116.
Śniadanie drugie dla ucz-
niów 145.
Środki przeczyszczające
116.
Środki, ułatwiające ząb-
kowanie 42.
Światła wpływ na nowo-
rodka 15.
Świnka (Mumps) 91.

T

Tabelka przyrostu wagi
ciała 35, 124.

Tasiemiec (soliter) 93.
Teatry 130.
Temperatura ciała 5.
„ w pokoju dzie-
cinnym 118.
Temperatura kąpeli dla
ssawca 4.
Termometr kąpielowy 14.
Tętno (puls) 16.
Tłuste mleko Gärtnera 57.
Tłuszcz jako środek od-
żywczy 103.
Torba szkol., tornister 152.
Towarzystwa wieczorne
dla dzieci 131.
Tyfus 134.

U

Ubranie p. Odzież
Uspodobienie dziecka 37.
Ust pielęgnowanie 20, 114.
Ustawienie zębów, niepra-
widłowe 115.
Uszu pielęgnowanie 111.

W

Waga noworodka 35.
Wakacje letnie 133.
Wakcynacja p. szczepie-
nie ospy
Wata do wycierania (za-
miast gąbek) 19.
Wata opatrunkowa
Bruns'a 19, 22.
Wazelina borna 9, 24.
Ważenie dzieci 34, 37,
Wędliny 101, 102.

- Wilgoć na letnich mieszka-
 niach 135.
 Wilgoć w powietrzu 76.
 Włosów pielęgnowanie
 107.
 Woalki 31.
 Woda jako napój dla ma-
 mek 47.
 Woda studzienna 136.
 „ źródłana 98.
 Wole (wydęta szyja) 134.
 Wołowe mięso 100.
 Worek gutaperkowy prof.
 Kraut'a 23.
 Woszczek uszny 112.
 Wózek dla dziecka 28.
 Wrzodzianki 2, 110.
 Wstręt do mięsa 102.
 Wszy we włosach 107.
 Wyhodki 25, 135, 142.
 Wycieczki górskie 140.
 „ piesze 140.
 Wycieranie po myciu 109.
 „ „ zamoczeniu
 się noworodka 22.
 Wyjaławianie mleka p. Ste-
 rylizacja
 Wylegiwacz D-ra Hochsin-
 gera 5.
 Wyprostowywacz 152, 163.
 Wypróżnienia 10.
- Wyprzenia u ssawc. 14, 17.
 Wyskok 105.
 Wysypki na «zębki» 40.
 Wysypkowe choroby u
 dzieci 87.
- Z**
- Zabawki dla dzieci 33.
 „ farbowane 33.
 Zakażenie 77.
 „ gruczołów pier-
 siowych 45.
 Zamoczenie się dziecka 13.
 Zapalenie kiszek 99.
 Zaparcie stolca 116.
 Zatrucie krwi 3.
 Ząbkowanie 37.
 Zepsute powietrze w szko-
 łach 142.
 Zez 112.
 Zębów pielęgnowanie 112.
 Zęby mleczne 41.
 „ zepsute 114.
 Zimnica p. Malarja
 Zmiana mamki 54.
 Zmiana zębów (mlecznych
 na stałe) 115.
- Ż**
- Żołądka niezbyt (katar) 78.
 Żółtaczka noworodków 14.



SPIS RZECZY.

Rozdział I.

SZCZEGÓŁY PIELĘGNOWANIA DZIECI W CZASIE SSANIA.

	<i>Str.</i>
1. Uwagi wstępne	1
2. Pierwsza opieka nad noworodkiem	3
3. Pierwsza odzież dziecka	5
4. O pielęgnowaniu pępka	8
5. Objawy życiowe zdrowego noworodka	9
6. Pielęgnowanie skóry, kąpiel i przepisy czystości	18
7. Jak ma być urządzony pokój dla dziecka	24
8. Łóżeczko, usypianie dziecka	26
9. Noszenie dziecka, okrycie, spacer, zabawki i t. p.	28
10. Uwagi nad rozwojem ciała ssawców	34
11. Ząbkowanie	37
12. Odżywianie ssawca	43
13. „ sztuczne	55
14. Sterylizowanie mleka	58
15. O znaczeniu potraw mącznych i innych dla ssawców	66

Rozdział II.

OGÓLNE PIELĘGNOWANIE DZIECI.

1. Zabezpieczenie dzieci przed chorobami	71
I. Przeziębienie i zakażenie	72
Jak hartować dzieci	72
II. Choroby zakaźne.	77
2. Zabezpieczenie od ospy, szczepienie krowianki	81
3. Zabezpieczenie od błonicy (dyfterji)	85

	<i>Str.</i>
4. Zabezpieczenie od wysypek zaraźliwych . . .	87
5. „ „ „ innych chorób zakaźnych . . .	89
6. „ „ „ dzieci od robaków	92
7. Zwalczanie przyzwy czajeń szkodliwych dla zdrowia	94
8. Odżywanie dziecka odstawionego od piersi . . .	97
9. Starania o czystość i pielęgnowanie skóry . . .	107
10. Pielęgnowanie oczu, uszu, nosa, zębów . . .	111
11. Mieszkanie	117
12. Odzież	120
13. Rozwój ciała dziecięcego	123
14. Dbałość o sen i zabawy i racjonalne pielęgnowa- wanie nerwów	127
Zabawa dziecka	129
15. Wzmocnienie organizmu dziecięcego	131
I. Starania o świeże powietrze	132
II. Pobyt letni	133
III. Ćwiczenia cielesne	137

Rozdział III.

PIELĘGNOWANIE DZIECI, UCZĄCYCH SIĘ W DOMU I UCZĘ- SZCZAJĄCYCH DO SZKÓŁ.

I. Hygiena szkolna i wpływ szkoły na zdrowie dziecka	141
W jakiej porze dnia mają dzieci jadać . . .	144
1. W jakim wieku można oddać dziecko do szkoły	147
2. Krótkowzroczność i skrzywienia kręgosłupa . . .	150
a) Przyczyny	150
3. Środki zapobiegawcze wadliwościom ciała . . .	153
a) Urządzenie siedzenia. Ławka dla uczącego się dziecka	153
b) Położenie ciała, kajetu i sposób pisania . . .	156
c) Oświetlenie	160
d) Odpoczynek. Ruch	161
e) Roboty ręczne	162

Wydawnictwa M. ARCTA w Warszawie.

KSIĘGA WIADOMOŚCI POŻYTECZNYCH

OBJAŚNIONA 2500 RYSUNKAMI

Aeronautyka – Anatomja – Architektura – Astronomja – Botanika – Chemja – Elektrotechnika – Fizyka – Fizjologia – Geologia – Geografja fizyczna – Hygiena – Kosmografja – Matematyka – Mechanika – Medycyna – Meteorologia – Mineralogja – Ogrodnictwo – Przemysł – Rolnictwo – Sport – Technologia – Wojskowość – Zoologia – Żeglarsstwo.

Przeznaczeniem tej Księgi jest podanie czytelnikowi informacji szybkich, zwiezłych, a zrozumiałych i jasnych, przypomnienie rzeczy niegdyś mu znanych lub upewnienie go, że wiadomości, jakie posiada w danym przedmiocie, są zgodne z dzisiejszym stanem nauki. Liczne i wyraźne rysunki objaśniają tekst. Liczba ich dochodzi do 2500, tekst zawiera 1100 stronie ścisłego druku. – Chlubne uznanie, jakie Księga wiadomości pożytecznych zdobyła sobie na ostatnim Zjeździe Przyrodniczym w Krakowie, jest dowodem jej wartości i praktyczności. Jest ona niezbędną w każdym domu, przyjacielem i doradcą, informującym w każdej kwestji dotyczącej nauki.

Cena Rb. 6, w oprawie w płótno angielskie Rb. 6.75; w półskórek Rb. 7.

KSIĄŻKI DLA WSZYSTKICH.

Brak nam dotychczas książek niewielkich, zawierających streszczenie rozmaitych szczegółów wiedzy, napisanych przystępnie, popularnie, a jednak dających możliwie dokładny obraz różnych gałęzi danej umiejętności. Brak ten pragnie wypełnić Biblioteczka p. t. „Książki dla Wszystkich“. Będą one istotnie napisane dla osób, nie mających czasu badać wszystkiego szczegółowo, dla chcących sobie przypomnieć to, czego się kiedyś uczyli, dla chcących obznajmić się z naukami niewiele im znanymi, słowem dla «Wszystkich»; każdy też wśród nich znajdzie to, co mu się może przydać i utrzymać go choćby na elementarnym poziomie wiedzy, bez której nikt się obejść nie może.

„Książki dla Wszystkich“ będą przystępne dla każdego nie tylko pod względem treści i pożytku, ale i pod względem ceny. Każda bowiem książeczka, złożona z 4 do 5 arkuszy (wiele zaś z ilustracjami), będzie kosztowała tylko kop. 10.

Z druku wyszły następujące książki:

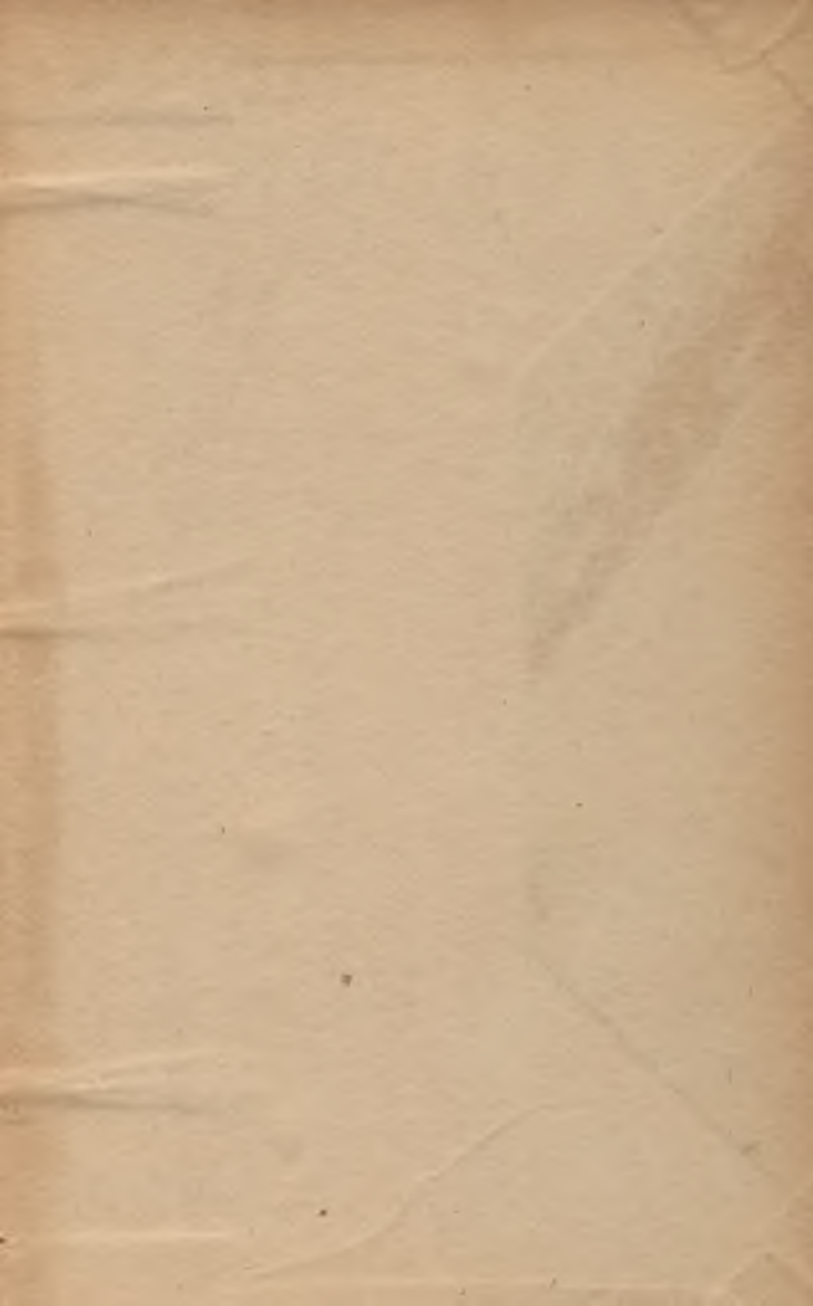
1. Najłatwiejsza droga do bogactwa: oszczędność, podług Wecla i Smilesa.
2. Co powinniśmy wiedzieć o Adamie Mickiewiczu?
- 3/4. Trylogja historyczna: Ogniem i mieczem – Potop – Pan Wołodyjowski. Szkic krytyczny przez St. Kozłowskiego.
5. Moje leczenie wodą, streszczenie dzieła ks. Kneippa. I Zabiegi wodolecznicze.
6. – II. Apteczka domowa.
7. – III. Jak leczyć choroby.
8. Sen, bezsenność i środki nasenne, według d-ra A. Kühnera.
9. Pieniądze, ich powstanie, rozwój i stan dzisiejszy, opracował Z. Kamiński.
10. Pierwsze zasady muzyki, podług Hellera, napisał prof. Roguski.
11. Słowniczek wyrazów używanych w muzyce.
12. Monety wszystkich państw na kuli ziemskiej i ich wartość w rublach.
13. O zdrowiu i jego pielęgnowaniu, napisał Przyjaciół zdrowia.
14. Jak pielęgnować dzieci zdrowe i jak leczyć chore, streszczenie podług ks. Kneippa.
15. Obliczanie procentu. Przewodnik dla kupców i wszystkich, ułożył Z. Kamiński.
16. Krótka anatomja ciała ludzkiego z wielu rycinami, napisał dr. Wolberg.
17. Jak zachować zdrowie, urodę i młodość, przez Eugenję Fully.

Nauki przyrodnicze

- ATLAS PRZYRODNICZO-GIEOGRAFICZNY, typy krajobrazów, ludzi, zwierząt i roślin, podług d-ra O. Schneidra, opracowany przez A. Słóarskiego, 18 podwójnych tablic z 600 wizerunkami, 15 mapek i 1 podwójna mapa pogładowa. Wydanie II. 2 25
- BRZEZIŃSKI M. Z dziedziny przyrody i przemysłu. Pogadanki z młodemi przyjaciółmi, objaśnione 400 rysunkami. Wydanie II, w oprawie 1 50
- w ozdobnej oprawie w płótno angielskie 1 80
- HEILPERN M. Pogadanki o tajemnicach przyrody. Część I. Wiadomości ogólne o świecie. Kurs zawierający wskazówki do systematycznego wykładu nauk przyrodniczych. Z licznymi rysunkami. Wydanie II, w oprawie 1 20
- JESKE A. Świat i dzieci czyli Nauka o rzeczach. Część II. Pogadanki o zwierzętach i roślinach z 15 tablicami kolorowymi. Wydanie III, w oprawie 1 80
- JOTEYKO-RUDNICKA Z. Chemia mineralna. Z 61 rysunkami w tekście. Wydanie «Przeglądu Pedagogicznego» 1 —
- KOZŁOWSKI Wł. M. Historia naturalna (Zoologia, Botanika, Mineralogja) z 17 tablicami kolorowymi i licznymi rysunkami, w ozdobnej oprawie 1 80
- NATANSON Wł. Początkowa nauka fizyki, z licznymi rysunkami, broszurowana kop. 75, w oprawie — 90
- PETELLENZ I. Zoologia. Kurs wyższy, z licznymi rysunkami 1 —
- ROSTAFIŃSKI J. Początki historii naturalnej. Z 360 rycinami, broszurowana rb. 1, w oprawie 1 20
- ŚLÓARSKI A. Mały atlas zoologiczny. Zwierzęta ssące. 228 chromolitografowanych wypukłych obrazków na 20 tablicach z tekstem objaśniającym, w ozdobnej oprawie. 2 —

Pedagogika i wychowanie

- KOWERSKA Z. Wychowanie macierzyńskie. Dzieło premjowane na konkursie «Bluszczu». Wydanie II 1 20
- MADEYSKI E. Prof. Dr. Dietyka dziecięca oparta na wskazówkach przyrody. Przewodnik w zdrowem pielęgnowaniu dzieci od przyjścia na świat aż do dojrzania. Wydanie II, poprawione 1 20
- NOWOSIELSKI T. Pokój dziecienny. Podręcznik Froebrowski do użytku matek, z 20 tablicami wzorków 1 20
- SCHOLTZ F. Wady charakteru dziecięcego i ich leczenie. Tłómaczył J. Wł. Dawid — 90
- SZYC A. Nauka w domu. Przewodnik dla wychowawców. 1 20
- WERNIC H. Wychowanie dziecka do lat 6 — 40
- GIMNASTYKA bez nauczyciela i przyrządów, dla dzieci i osób dorosłych, oraz higieniczno-gimnastyczne ćwiczenia z piłką. Z 50 rycinami. Wydanie II, powiększone — 30



**KOLEKCJA
SWF UJ**

A

503

**WERSJA
CYFROWA**

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800053429