

A. 2466



Iki Das waikef, lappi
 Kasuata Da hind 10K.

The Dumanu kool - 30K

Rakku 70K.

Georgi Wilita raamatukogu

Kuidas mäikseid

lapli kasvatada.

Moskwa laste haigemaja wanemaarsti

E. A. Pokrowski järele

ii. p. **M. Kufsik.**

Tallinna Kubermangu
Karskuse Kuratoriumi väljaanne.

г. Ревель,

Типографія Эстляндскаго Губернскаго Правленія.

1907 г.

K u i d a s


wäikleid lapli kaswatada.



Moskwa laste haigemaja wanemaarsti


C. A. Pokrowski järele

ii. p. M. Kuusik.



Tallinna Kubermangu

Karskuse Kuratoriumi wäljaanne.

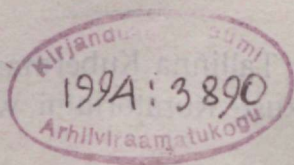


г. Ревель,

Типографія Эстляндскаго Губернскаго Правленія.

1907 г.

801108



1. Mis on kõige pealt vaja, et lapsed heas terwises ilmale sünniksivad?

Mõnes wanaaegses kirjäs kujutatakse naist kui põldu ja meest kui seemet, millest pärast uus elu wälja kaswab, s. o. laps. Need wõrdlused on wäga õiged. Nii kui loodusesgi iga maa jeda paremini kaswatab, mida uuem ja rammusam ta on, nii kui iga juurem ja wärskem seeme paremat kaswu ja wilja annab, — nii walmineb ka inimese idu jeda parem, mida terwemad ja tugewamad tema wane-
mad on.

Harilikult on inimesed 25 ja 30 aasta wahel kõige tugewamad ja terwemad, ja selle pärast on ka lapsed, mis selles wanaduses olematest wanematest sünnivad, ifka pikemad, raskest ja terwemad, kui need, kes noorematest ehk wanematest ilmale on tulnud.

Mispärast see siis nii on?

Seletatakse jeda sellega, et nii kui liig noored, nii ka wanaks jääjad naisterahwad juuremalt jaolt ei jõua oma wilja hästi wälja kanda, teda õnnelikult ja terwelt ilmale tuua ja pärast teda küllalt tarw-
likul mōedul rinnaga toita. Niisama ei ole ka wäga noorte ehk jälle liig wanade meesterahwaste lapsed

ilmasgi nii tugewad, kui keskealiste isade wõjud. Sellepärast ei sünnita liig warased, kui ka liig hilised abielusse heitumised mitte üksnes wiletsaid lapsi, waid on sagedasti naisterahwaste ja wäetimate hukkatusse põhjuselks. Meie esivanemaid pandi wäga noorelt abielusse: peigmeest 14 ja pruuti 12 aastajelt, aga pärast nähti ära, et selles eas inimesed meie juures weel lapsed on, nii hästi ihu, kui ka hinge poolest, ja jellepärast ei saa nüüd abielusse astumine seaduse järele mitte ennem lubatud, kui peigmees wähemalt 18 ja pruut mitte alla 16 aastat wana on. Aga seegi on liiga wara, ja tulewaste laste pärast on parem hiljem abielusse astuda: naisterahwal mitte warem kui 18—20 aasta wanaduses, aga meesterahwal mitte nooremalt kui 20—22, isegi 25 aastate sees.

Mõistlikus elus on meesterahwad kuni 60, naisterahwad kuni 50 aastani weel täiesti ergud ja sigitawad. Pangenud elus, ehk wäsitawates, üle jõu käiwates töödes, ehk jälle kurnawates ihulikkudes haigustes tulewad sigimatus ja wanadus ruttem kätte. Kõik seda on tarwis meeles pidada, kui abielusse saab astutud.

Peale wanaduse ja termise ei tohi abielusse astumise juures ka oma haigusi ära unustada. Mõned wanemate haigused lähewad tihti täielikult laste külge. Sellest teati juba wanal ennemuistjel ajal, ja jellepärast oli, näituseks, persialastel juba 900 aastat, enne Kristuse sündimist isikutel, kes tiisikust, langetõbe ja mõnda teist haigust põdesiwad, abielusse astumine ära keelatud. Meie seadused küll ei keela abielusse astumist isikutele, kes haiged

on, aga abielusje astujad ehk nende toimepanejad wõiwad ise aru saada, et kiburatest ja haiglastest wanematest peaaegu ikka wiletjad ja haiglased lapsed sünniwad, ja sellepärast on niisugustel isikutel patt ja häbi oma südametunnistuse ees abielusje astuda, enne kui nad terweks pole saanud muidu ei too see perekonda mitte rõemu, waid kurbtust ja rasket waewa.

Peale abielusje astumist peawad mees ja naine kõige enne selle eest hoolitsema, et nende wahel ikka üksmeel walitseks. Rahu abikaasade wahel on peatingimine õige lastekaswatamise juures. Riid wanemate wahel, mis mehe kangekaelsusest ehk naise pirtsakusest tulewad, on õige kaswatuse juures peatahstajad. Millal siin weel aega laste peale mõtelda on, kui mehe ja naise wahel alaliselt sõda pre-takse! Niisugune seisukord on päris põrgu mõlemile abikaasadele ja kõigest libedam elu nendest sündinud lastele.

On weel üks põhjus haigete laste sünnitamiseks, see on — mitte õige ja mitte ajakohane sugulif ühendus abikaasade wahel. **Sugulif ühendus on seaduslik ainult siis, kui selle tagajärjeks lapsed wõiwad olla, tähendab, seaduse wastalik on sarnane ühendus raskejalgsuse ja imetamise ajal.** Siisgi, kui tihti eksiwad selle wastu iseäranis purjus mehed. Weel wanaaegne Greeka tark Platon soovitas purjusolejatele üleüldse sugulifust ühendusest eemale hoida, et mitte nõrku ja wigaseid lapsi sünnitada.

2. Kuidas ilmalesündinud lapsukesega ümbes käia?

Sünnitajad lähewad wäga tihti saunadesse, lau-
tadesse ja teistesse kaitsetud kohtadesse sünnitama.
See wana kombe hoitakse alal osalt häbitundmusega,
osalt eba arwamisega, et „paha ilma“ eemal hoida.
Naiserahwa häbitundmus on muidugi ilus omadus,
aga kahjulikka eba arwamisi ja iseäranis nende kah-
julikka tagajärgesi peab iga inimene enesest eemal
hoidma. Kui sünnitaja puhtasse ja sooja ruumi sünni-
titama läheb, siis on see wäga hea, aga kui laps
laudas, sõnniku peal, külmas jahwis, kuuris, kinni-
ses mustas toakeses ehk kütmata saunas ilma tules,
siis toob niisugune koha wahetus aimult kahju nii
hästi lapsele, kui ka emale; ema võib ennast külme-
tada ja haigeks jääda, ja laps võib peale külmeta-
mist ja haigeks jäämist veel kehawigastusi, muhkusi
ehk muud saada. Et kõiki neid õnnetusi eemal hoi-
da, waja võimalikult puhas ja soe tuba sünnitamise
ajaks walmistada, mitte kunagi aga liig kuuma; kui
niisugust ühtikut ja parajat tuba ei ole, siis tarwis
sünnitaja jooks kõigest parajam ja puhtam nurg
urt-
fikus ära lahutada ja selleks ajaks ülearu inimesed
toast wälja saata.

Sarilikult kutsutakse külades sünnitamise juurde
ämmaeit, kes selle asemel, et asja juhutada ja abi
anda, tihti rumala tembutamisega rahwast narrib ja
aimult kahju toob, ehk sünnitust pikendab. Näituseks,
sünnitajal hakkawad juba krambid peale, aga ämma-
eit teeb alles pikkamisi juukse patjisi wallali, otsib

sõlmekefi ja sidemeid wõõ ja muudest kohtadest, et neid lahti peasta, jeletades, et sünnitamine sedawiisi palju kergem saab olema. Siis kui sünnitamine pikale hakkab wenima, hakkawad ämmamoorid ärawäsinud ja kurnatud sünnitajat kätt pidi wedama, panewad teda kolde istuma, ehk saunas saunalawade peale, ja quutawad teda nii kaua, kuni ta oma mõistuse kaotab; ja kui seegi ei awita, siis wintjutawad nad haiget, kõlgutawad ta kuhugile üles, sunniwad teda läilaid mõnesuguste arstirohtude keedistid jisse wõtma j. n. e. Kõik see ei aita, üksnes kahju toob see sünnitamisele. Kõigest parem on, kui iga raskejalgne naisterahwas ehk tema perekonna liikmed õigel ajal selle eest hoolt kannaks, et sünnitamise ajaks, kui wõimalik, õpetatud ämmaemand kutsutud saaks. Niisugused ämmaemandad saawad nüüd-
 sel ajal maakonna poolt peaaegu igas kreisis ülewalpeetud. Kui aga ämmaemandat ei ole, siis wõib wilunud külait, kes õpetatud ämmaemandatega sünnitamise juures on olnud ja nende käest õiget ümberkäimist sünnitajaga ja wäetimaga ära õppinud, siin targasti abi anda.

Kui laps ilmale tuleb, hoolitfewad küla ämma-
 moorid tihti selle eest, et teda tema isa järgi ja püksite jisse wastu wõtta, uskudes et siis isa rohkem oma last armastab, ja laps isa enam auustab. Kuid järk ja püksid on tihti wäga karmid, pakjud ja isegi mustad, nii et nad lapse õrna kehale wahest juurt häda ja kahju wõiwad teha. Kõik see on alles tühi asi; sünninud lapsukest waja pehme ja puhta pejusse wastu wõtta, iseäranis weel sellepärast, et sünnita-

mise ajal wõivad ihu peale muljutused ja kriimustused tekkida, mis kohad, kui neid kare ja porine riie puutub, walutama wõivad hakata.

Pärast jeda tarwis koge nabawart finni siduma hakata, mida niiviisi tuleb teha: wõta tükk paela, mis täiesti puhas ja umbes kanasule jämedune on, ja seo sellega nabawars finni, mitte wäga kõhu ligidalt, aga nii kolme sõrme laiusest, et temast, kui ta pärast kääridega kaudemalt katki leigatud saab, mitte werd ei jookseks. Ei pea ka paela wäga pingult finni siduma, et nabawars tema läbi ei katkeks.

Kui liig nõrk, wähe karjuw ja waewaselt hingaw laps ilmale tuleb, siis käiwad ännamoorid wäetikefega, et temas jõudu ergutada, wahest wäga karmilt ümber, ja nimelt: plaksutawad teda mööda wäikest pupsfest, kiigutawad, raputawad, suitsetawad põlema süütatud lupakaga, puhuwad oma suust lapse suhu ja walawad talle külma wett kopsikust kaela: kõik see on kahjulik ja kurnab weel lõpulikult lapsukese jõuu ära. Et lapse nõrka jõudu üles ergutada, tarwis tema suukene jenna kogunud limast puhtaks teha, teda külmapoolse weega üle pritsida ja kergesti tema rinnastest ja kõik ihu mõne pehme riidega õeruda ja siis teda soojalt sisse mähkida.

Sündinudlapse ihu waja sest esimesest limast puhtaks teha, mis nagu paks hapukoore wälja näeb ja millega harilikult kõik ihu kaetud on. Kõigest parem on, ihu toore muna kollasega sellest limast puhastada, millega terve ihu sisse määratakse, iseäranis kaenla alused, kubemed ja teised kortsud, mis pärast jeda kergesti puhta weega, ilma seebita ära

pestatkse. Wahest määratakse selle jaoks jündinudlapse ihu õliga ära, kuid õli ilma jeebita ära ei lähe, aga iga seep ärritab õrna ihukest, nii et kõige parem on esimesest limast puhastamiseks ikka muna kollast waja wõtta. Pejemise tarwis wõib kõige parem faks puhast wanni soowitada: üks ainult näo tarwis, et mingijugust muda silma ei sattuks, aga teine kõige ihu puhastamiseks. Nüüd ei ole need wannid kuigi kallid (kopkat 7 solotniku eest) ja saada peaaegu igast apteegist. (Muidugi, seda nõuu wõiwad ainult jõuka-
mad talupojad täita). Kui ei ole wõimalik wannisi muretjeda, siis wõib nägu puhta pehme linase nart-
juga pesta, aga ihu kas wõi lamba willaga, nagu seda mõnes kohas tehakse, ehk ka walge lupakaga; aga ilmašgi ei tohi mitte rogušgi mustifuga, kalewi tükkidega ja willase sutfaga pesta, nagu seda mõnes paigas tehakse. Sellest tekiwad lapse õrna ihu peale kergesti muljutused, mis pärast walu teha wõiwad.

Küla ämmamoorid pejewad last esimest kord ilma mingijuguse riistata, poewad selle jaoks wähe leigesse ahju ehk saunalawa peale, panewad lapse oma fintšude peale ja niiwisi pejewad, kuid seda wiisi on tülikas ja kahjulik. Kõigest parem on puust künakeses pesta. Waja ainult muretjeda, et küna peab uus ja puhas olema, mis täiskaswanute ehk haigete peju pejemiseks, ega loomadele toitmiseks priu-
fida pole olnud, muidu wõib laps mustast künast palju mitmesuguseid kahjulikka haigusid saada. Kui ei ole wõimalik uut küna saada, siis peab kõige wähe-
mast wana heasti puhtaks kraapima ja ära auutama;

on aga temas praod, siis muidugi ei ole teda wõimalik hästi puhtaks teha, ja sellepärast ei wõi teda sündinudlapsukesele pesemiseks tarwitada. Enne pesemist peab küna põhja midagi puhast pehmet asja alla laotama. Wesi pesemise tarwis peab soe olema, mis lapsesele head meelt sünnitab, aga kunagi mitte tuline. Selle juures on tarwis meeles pidada: mis täiskaswanud inimesele leige näitab olema, on sündinudlapsesele juba soe. Laste õrn nahkene kannatab wäga tihti tulise wee läbi, lähed punajeks, tulewad wistrikud, muljutused ja kortjude kohtade äraamudumised. Peale selle nõrkewad ja surewad tulise weega pesemise tagajärjel lapsed tihti ära. Esimest korda ei pea mitte kawa pesema, mitte üle wiie minuti. Ülekallamise juures ei pea weele midagi juurde liijama, iseäranis mitte wiina, mis rohkem weel kui seep õrna ihukest ärritab.

Kui laps puhtaks on pestud, peab nabawarre otsa kõhu peal pehme puhta linase riide tükki jisse määsima, mis enne jeda puhta õli sees on määsaks tehtud ja teda pahema poole kõhu peale panema, ning kuiva lapikestega kinni katma. Selle järele peab kõik jeda kergelt, mitte pingult, kõhu külge iseäraliku nartsukesega kinni siduma; nartsukene wõib umbes arjina pikkune ja kääbela laiune olla.

Kui nabawars wiiendamal ehk kuendamal päewal lahkeb, peab nabakesest kuue nädala jooksul iga päew uuesti kinni siduma, et ta ära ei õeruks, walutama ei hakkaks ja kubeme haigust ei sünnitaks.

Harilikult pestakse külades esimest korda last juure kiiruga, kus aga juhtub, ning siis kõõtakse

saun palawaks ja tasjitakse ehk weetakse nurganaine ühes wäetikesega jenna siisse, et nende pealt, kuidas räägitakse, mustus maha pesta. Pärast pejemist jäetakse sünnitaja ema oma lapsega mõneks päewaks sauna, ehk weetakse jenna toast igapäew uuesti. Seda ei tohi aga ilmaõgi teha, olgugi et ehk wahest küll need urtsikust sauna ja sealt tagasi käimised ilma kahjulikkude tagajärgedeta jäewad, kuid siiski külmetawad ema ja laps sellest jägedasti ja saawad hukka.

Õhimesed päewad kohe pärast sünnitamist peab nii wähe kui wõimalik ema ja last tülitama, peab neid rahus ja woodis pidama, kõigest wähem üks nädal. Sünninudlapse riiete ja muu üle, mis temal tarwis on, räägime eespool.

3. Kuidas peab rinna-lapsi toitma?

Üksnes niisugune toit wõib inimesele hea ja kasulik olla, mida tema kõht kergelt ära seedib.

Õmad, tuletage meele, kuidas teie, kui teie lehmal wafikas sünnib, juba algusest saadik teda jootma hakkate? Õjite annate temale rõõska piima, siis kooritud ja wiimaks piffamisi harjutate wafikast paksemat ja tugewamat toitu jooma. Selle juures teate teie hästi, et wafikas ei wõi kohe leiba koorukest süüa, ehk jolki, seda wähem weel paksemat kõrti ja praaka juua, millega täiskaswanuid loomi nii hea joota on. Kui keegi mõtleks wafikaid teist wiisi joota, kui teie seda juba ammust ajast teete, siis näeks see muidugi mõista peagi ära, et ta juure wea teeb, sest et wa-

fiikas paha toidu tõttu wististi haigeks jääb ja ära
kärwab.

Niisamajugused seadused on ka lapsukeste tarwis
olemas ja ei tohi mitte wägiwaldselt temale Suma=
last antud looduse wastu teha; hoopis ümberpöör=
dult, peab weel kindlamalt meeles pidama ja weel
waljumalt neid seadusi täitma, mis lapse õige toit=
mise juures tarwilikud on, sest et laps palju nõrgem,
rohkem ilma abita ja palju õrnem ilmale sünnib, kui
wasikas.

**Esimeseks toiduks ilmale tulnud lap=
sukestele peab ema rinna piim olema.** See
on kõigest parem ja kõigest seediwam toit uue ilma
kohanikule, ja üksnes need lapsed tunnewad endid
täiesti terwed ja tugewad olema ja ei karju alalõp=
mata, ega kannata kõhu walu ega pasandust, kes
algusest saadik ainult ema rinnaga ja ei millegi
muuga toidetud saawad. Kui aga emad sellest sea=
dusest kõrwale põikama hakkawad ja rinna asemel
olugugi wahete wahel sukru wett, porgandi jahwti,
kumelaid, kunstlist nija, lehma piima ja muud selle=
sarnast annawad, siis tekivad lapse kõhukestes warsti
hirmsjad walud, isegi krambid, ja ta hakkab karjuma.

Esimest korda peab ema lapsele rinda andma
alles mitme tunni pärast peale sünnitamist, nimelt
— kahe, kolme tuuni pärast, kui tema ja laps juba
küllalt on wälja puhunud ja neid korda on seatud,
kui jeks ajaks ema rinda mõni osa piima on kogu=
nud ja lapsel esimene söömatahtmine ilmub.

Kuigi emal ühe ehk kahe päewa jooksul küllalt
piima rinda ei kogu, siisgi on parem, kui lapsukestele

sel ajal peale rinda muud midagit ei anta. Kõigile on teada, et nurganaise rindades, olgugi vähe, nõnda nimetud wesi=piima on. See ei ole veel mitte päris piim, aga ta on süüdinudlapsele väga kasulik, sest et see tema mustuse tegemist kergitab ja teda esimese sündimise mustusest puhastab, ja sellepärast ongi kasulik lapsele esimesest päewast saadik kohe ema rinda imeda anda, kui ta ka kõigest mõned tilgad sellest wesi=piimast alla neelaks.

Mitte alati ei pea ema oma last toitma, ega mitte igal ajal, waid määratud aegadel, nimelt umbes iga kahe-kolme tunni tagant päewa ajal, ja iga kolme ehk nelja tunni tagant öösel. Pärast võib harwemini toita nimelt: esimese kuu jooksul 7—8 korda öö=päewa kohta, aga kui laps juba pool aastad wana on, siis mitte tihem kui ükskord iga kolme tunni tagant päewa ajal ja üks ehk kaks korda öösel. Enam tihem söötmine on kahjulik: sellest hakkawad lastel röhitjed käima ja nende kõhufesed ajawad punni, tekiwad puhutused ja rasandused. Kui lapsi õieti toidetakse, siis on nad rõõmsad, terwed, kasvawad hästi, magawad hästi ja ei piina, waid rõõmustawad oma wanemaid.

Kui laps enne õiget sööma aega rahutumaks jääb ja karjuma hakkab, siis peab enne järel waatama, kas teda mitte pahasti seotud mähkmed, karmid kortjud, kirkud, lutiad, auudunud kohad ihu peal, muljutused, kuse märgus ehk mustus ei waewa, mis tõesti tihti lapsele häda teewad ja teda karjuma sunniwad, tema nahale häda tehes; kõigis niisugustes juhtumistes on muidugi arusaadaw, et peab kõik

teda eemale koristama ja lahkujega last rahulikult tegema; aga söötmisega peab ikka katsuma kuni määratud ajani oodata ja sedawiisi last õigel ajal sööma harjutama.

Lapsele peab mõlemaid rindu andma, üht teise järele; aga kui kumbgi rindadest haige on, siis waja ainult terve rinnaga toita, haiget rinda aga kunagi mitte anda, sest et sellest laps kergesti haigeks wõib jääda.

Last peab ema istužil olles söötma, teda oma põlwe peal hoides ja natukene ette poole kaldudes, sest et niisuguse söötmise juures laps paremini imeb, rutem ja parem ennast täis saab; kui last püsti ehk käies sööta, siis ei ime ta ennast iialgi täis nii kui waja on.

Imetamise juures peab ema tähele panema, et rind lapse nina mitte kinni ei kataks, waid et wäike selle juures wabalt hingata wõiks; sellepärast on waja, ijaaranis kui emal juured rinnad on, neid natukene näppudega kinni hoida, muidu hakkab laps warsti imemist pooleli jätma ja sedawiisi ennast halvasti ja wähe wõitu täis imema.

Wahest jookseb piim ema rinnast imetamise ajal wäga sorinal; sel korral peab ta natukene niisagi näppudega kinni pidama, muidu hakkab laps ruttuse jooksu tõttu läkastama ja kõhima, jättab imemise järele ja jääb näljaseks.

Kui aga ema rinnast pikkamisi piim tuleb ja laps nõrgalt imeb, siis peab rindu wajutama, et piim kergem jookseks.

Kui emal küllalt piima on ja rinnust piim ker-

gesti wälja jookseb, siis imeb ennast terve laps weerand tunni jooksul täis. Pärast seda, kui ta juba tuffuma hakkab, peab teda ettevaatlikult rinna küljest ära wõtma ja woodikesele panema; mitte ilmasgi ei pea teda uniselt rinna juures pidama.

Ema ei tohi ilmasgi woodis magama jääda, kus laps rinna juures on, sest et selle juures last ära lämmatada ehk maha pillata wõib (mis wäga tihti ette tuleb), ja peale selle on täiskaswanud inimese magamine lapsega üleüldse wiimasele mitmest küljest kahjulik; nii näitujeks, täiskaswanud inimese juures on tihti higi hais ja see rikub õhku, kuna lapsele rikutud õhuga kahjulik hingata on; peale selle siginewad lapsele selle läbi igasugune mustus ja elukad (kirbud, täid) keha peale, kui ta täiskaswanud inimesega koos magab.

Imetamise ajal peab ema omad rinnad juures puhtuses hoidma, ja sellepärast neid kõige wähemalt üks kord päewas, hommikul, hästi puhtaks pesema, ja peale selle neid pärast iga imetamist puhta kuiwa kätterätikuga ära pühkima.

Kui seda mitte teha, siis hakkawad ema nisad selle niiskuse tagajärjel, mis senna pärast imetamist järele jääb, pakatama ja wõiwad haigeks jääda.

Peale selle peab tingimata igapäew, kas kaks wõi rohkem kordasi, lapse suu puhtaks pühkima. Seda tarwis nii wiisi teha: waja pehme, täiesti puhas lapikene wõtta (olgu linane ehk puuwillane), seda oma sõrme ümber mässida, puhta wee sisse lasta (ehk pool wett ja pool wiina), siis selle näpuga ettevaatlikult lapse suukene lahti teha ja kõik igemed, keel ja ümber

ringi kõik suu puhtaks pühkida. Kui ema seda tähts-
 sad nõudmist ära ei unusta ja seda iga kord korrali-
 kult tegema saab, siis ei teki **lapsesele ilma-
 kárnad suhu**. Ilma põhjusteta armatakse, et seesu-
 gune haigus kõigil lastel on: tema tuleb ainult suukese
 mustusest, hapuks läinud piimast ja nisast, ning see on
 suukese haigus — piima-kárnad. Selle haiguse taga-
 järjel ei või laps enam nii palju imeda, kui tarvis,
 ja ta ei saa ennast toita, nii kui kord ja kohus on.
 Paps jääb rahutumaks ja karjub suuvalu ja nälja
 pärast.

Et toitmine lapsesele kasulik oleks, ei tohi ema en-
 nast töödega ära kurnata ega ennast kurvastada.

Kui ema väsinud ja rahutu on, siis peab tema
 enne ennast rahustama, piima maha pritsima ja siis
 alles, kui seda uuesti rinda on kogunud, lapsesele andma.

Enna toit imetamise ajal peab lihtne, terve ja
 rammus olema: liha, piim, kala, munad, puder, leib,
 juureviljad ja muud selle sarnased. Väga rasvast ja
 toorest toitu süüa ei ole mitte hea, iseäranis kui laps
 wedelat ja rohelist mustust teeb, kakab.

Kui ema niisugust kõwa, toorest ja rasvast toitu
 sööb, nagu: pastu-õli, hapu kapsaid, hapu piima,
 sibulast, siis ilmub lapsel kardetaw pasandus ja hirm-
 sad walub kõhukeses.

Kõige parem jook emale on wesi, thee (kui on)
 ja piim; mida rohkem juua, seda rohkem tuleb rinda-
 desse piima.

Hapud joogid, nagu kwasz, kali ja muud, ei ole
 kasulikud. Kui laps täiesti terve on, siis võib ema
 weel wäheawal kwaszi juua, aga rohkem tuleb ette,

et hapust joogist lapse kõht haigeks jääb, ja siis peab ema hapu joogi täiesti kõrvale jätma. Kõigest kahjulikum on aga lapsele, kui ema wiina ehk muud jooku wastawat jooki joob. Kui ema mitte karske ei ole, siis võib laps tema piimast haigeks jääda, ja kui ema tihti joobnud olekus wiibib, siis saab laps haiglane ja fibur olema, ning võib omale mõne raske piinawa haiguse pärandada millest pärast enam iialgi terveks ei saa.

4. Kas võib ema igatahes ise oma last imetada?

Kui ema terve on, siis peab tema oma last toitma. Selle seaduse pani Jumal ise ema peale. Kui ema toidab, siis kasvavad lapsed paremini üles, kannatavad w ahemini haigusit ja harmemini surewad.

On selgeks tehtud, et kõige rohkem neid lapsit sureb, kes lehma piima waral ja muu toitudega üles saawad kasvatatud; wähem sureb lapsit, kes mitte oma ema, waid w oera, s. o. anme piimaga üles kasvawad; ja kõige wähem surewad lapsed, keda ema ise imetab.

M otelgu emad n uud, mis paha nad teewad, kui oma lapsit maha jätawad, et ruttem wõeraste laste juurde ammeks minna! Iga ema kohus seisab selles, et ta oma lapse peab üles kasvutama, aga ta ei täida mitte ainult seda kohust, waid jätab tihti ilma mingisuguse h adata, lihtsa omakasu, ehk raha ahnuse pärast oma lapsukese saatuse hooleks. Need mahaj atunud lapsed kasvawad kui waesed lapsed ülesse, j oowad, mis kätte saawad, santi ja rasket toitu ja surewad

Kui kärbised oma häbitundmata emade häbits. Teadku niisugused emad, et nemad oma laste jurmas süüdlased on, et nad, kui nad neid maha jätawad ja ammedeks astuwad, kõige juuremat patiu teewad, mis nais-terahwas iganes teha wõib, sest et ta sellega Duma-last antud käsust taganeb.

Suur inimesesoo õpetaja Amos Komenski ütleb: „Emased hundid, karud, lõwid, tiigid ja teised tigidad metselajad toidawad oma poegi enese piimaga; mis pärast siis inimeste emad mõnikord neist elajatest hüllemad on?“ Prohwet Jeremias ütleb (Mutulaul, IV, 3): „Ka hülged annarad nisad wälja, imetawad oma poegi; aga minu rahwa tütar on wäga hirmus kui jaan-linnud kõrbes.“ Ja kas see tõesti ei ole looduse wastu, kui ema oma ihusugule, mida ta nii kaua oma südame all kandis, oma piima keelab!

On aga wahesti tõesti ka niisugusi juhtumisi olemas, et ema kõige oma hea tahtmise juures oma last toita ei wõi. Need juhtumised on järgmised:

- 1) **rasked ema haigused: tiisikus, lange-tõbi, siifilis (pahahaigus);**
- 2) **kõlbmata nisad, wäga wäikesed, isegi sisse poole muljutud,** nii et laps ei wõi neist kiini hakata ja küllalt oma toitmise jaoks piima saada;
- 3) sügawad **pakatused** nisabe peal, mis imemise juures suurt walu teewad;
- 4) **pahtunud piim** mõlemis nisas ja muud teised haigused.

Kõigis neis juhtumistes peab tohtrikt ehk asja-

tundja inimese käest nõuu küsima, mis lapsele parem on: kas ema peab last edasi imetama, või teda rinnast ära võerutama. Sarnastes juhtumistes jätab ema lapse toitmise väikese enese kasuks järele.

5) Kuidas last ilma emata toita?

Kui ema ei või enese last toita, ehk tal piim otja lõpeb, aga laps veel väga väike on, siis on tarvis kõige enne mõelda: kas ei võiks mõnda ligidalt sugulast ehk head naabrinaist, kel rinnas piima on, paluda mõneks ajaks niisugust last imetada, kuni ta tugevamaks saab ja lugewamat toitu tarvitada võib. Tihti juhtub seda, et mõnes majas emal laps ära sureb, kuna piima rinnas veel on, aga teises majas jälle ema ära suri, ning laps elama jäi; just niisugusi juhtumisi tuleb kasulikult selleks tarvitada, et mahajäänud lastele kohalisi ammesi muretseada. Iseäranis peab selle eest hoolt kandma, et uut maailma kodaniku esimesed kaks-kolm kuud rinna piimaga toidetud saaks, ja seda usinam selle eest hoolt kanda, mida nõrgem laps on, sest et teda muidu kõhuvalu ja pasandused kergesti ära piinawad, mille kannul ka sagedasti surm tuleb.

Kui sugugi võimalik ei ole rinnalapsele naisterahwa piima saada, siis peab vastu tahtmisi temale lehma piima andma. Lehma piim on palju karmim ja raskem lapse kõhule, kui naisterahwa rinna piim; sellepärast peab sellele, et seda pisutgi naisterahwa piima jarnaseks ja enam seedivamaks teha, **keend wett hulka segama ja sukruga wähe magusaks tegema.** Wee juurdelisamist ei või alati

ühel mõedul teha, waid lapse kaswamise järele järgmiselt :

Esimese nädala jooksul peab ühe osa röösa piima peale 3 osa wett wõtma ja hästi läbi keetma; teisest nädalast kuni kahe kuuni tuleb ühe osa piima peale kaks osa wett wõtta; kolmandamas kuus ehk pärast 8-t nädalit sündimisest saadik tuleb piima ja wett pooleks wõtta; pärast 4—5 kuud wõib kahe osa piimale üks osa wett panna ja pärast 6 kuud wõib juba rööska piima ilma weeta anda.

Kuid need ettekirjutused wõiwad ka muudetud saada ja nimelt siis, kui lapsele pärast weega segatud piima kõht lahti läheb, siis peab wee osa vähendama; kui aga kõht finni jääb, siis peab wett juurde lisama; aga kui lapsel kas wõi kohe pärast kolme kuud kõhu lahti- ega finniminekut röösa piima joomisest ette ei tule, siis wõib temale sellest ajast peale segamata piima anda. Mida warem last röösa piimaga toita wõib, seda parem saab see lapse toitmisele ülepea olema, sest et weega segatud piim oma rammu kaotab, millepärast ka temast tulew kasu väheneb; kuid siisgi peab meeles pidama, et röösk piim wäiksele lapsukesele liig raske seedida on, mille tarwis wee juurdelisamist waja läheb. Weega segatud piimale peab wähe suhkurt juure lisama, et ta magususe poolest rohkem naisterahwa piima sarnane oleks, ja nimelt, ühe theetasõi wee peale harilik tükk suhkurt; segamata röösa piimale ei ole waja suhkurt sisse panna.

Kui mõnel weel rohkem hoolt selleks on, et lapsele lehna piimaga toitmist igate moodi kergemaks teha, siis wõib weel järgmist soowitada; igas apteegis müüakse wäga odawalt soola sarnast asja — soodat;

ostke seda soodast ja riputage mitte rohkem kui theeluskita täis tassil wee peale; tehke sest wedelik, s. o. segage hästi segamisi, et paksu ei jääks; kallake see wedelik puhta klaasi sisse ja pärast, kui tarwis, lisage seda sellele piimale juurde, mis te lapsel annate. Kuid tehke seda niiviisi: walage üks supilusika täis seda wedelikku tassil rõõsa ehk weega segatud piima peale. Palju lapsi, kellest pool osa oleks ilma selleta ära surnud, kui neid üksnes päris lehma piimaga toideti, on nimelt seda wiisi üles kaswatatud.

Peale lehma piima võib lapsi weel teiste loomade piimaga toita, nagu kitsel, märke, emaeeslite ja muude piimaga, aga lehma piima on igal pool muidugi kergem saada ja sellepärast pruugitakse ka seda rohkem laste toitmise juures.

Kui juba täiesti kindlaks on tehtud last lehma piimaga toita, siis peab meeles pidama et lehm toitja asemel on, ja sellepärast **tarwis ka farnase lehma eest rohkem hoolt kanda**. Lehm peab terve olema ja hea maitsewa piimaga; teda peab võimalikult puhtast ülewal pidama ja selle järele waatama, et piimasse midagi kahjulikku ei sattuks. Lehma peab aeg ajalt laudast wälja jalutama lastma, aga suwel — terweks päewaks karjamaale ajama. Tema toit peab lihtne, kuid terve olema — rohi ja hein. Kasulik on temale puhast wett juua anda, mille hulka jahu, kliid ja natukene soola kasulik on panna, aga ilmasgi ei pea farnase lehmale uisa-päisa solki andma, iseäranis hapuema läinud jätkseid, pudru, kõrti, praaka ja muud sellesarnast. Selle läbi sattub palju kahjulikke oluseid lehma piima sekka, s. o. piim ise saab

lapsel kahjulikuks, ja sellepärast on lapsed selle piima pruukimise mõjul sagedasti pasal ja surevad tihti.

Nii hästi lüpsmise juures, kui ka pärast seda peab piima kõigest puhtamas nõus pidama, kõigest parem waabatud ehk klaasist nõudes, mida igakord enne piima sissewalamist keewa weega puhtaks peab loputama ja ära kuiwatama, sawi nõusi peab ahjus enne hästi läbi põletama. Piima jaoks peab oma iseäralik nõu olema ja millegi muu tarwis seda pruukida ei wõi.

Enne kui lapsel piima anda, peab seda läbi keetma, et temas mitmesuguseid kahjulikke oluseid ära hukata, mis senna sisse kogemata õhust, lehma nisadest, lüpsja naisterahwa kätest jne. on sattunud.

Reedetud piima, mis lapse tarwis on määratud, peab külmas kohas pidama ja iga söötmise eel natukene leigeks tegema, ja ikka tarwis meeles pidada, et wäikestele lastele ei wõi midagi soendamata, külmalt anda, muidu külmetawad nad endid kergesti ja jääwad haigeks. Weega segatud piima järele hoidma ei pea: peab meeles pidama, et niisugusel näol piim kergesti rikki läheb, kui seda teist korda soojaks teha; sellepärast peab iga kord rõõska piima wõtma ja teda weega just toitmise eel segama, kus juures kõigest parem on piima keewa weega segada.

Lehma piimaga peab lapsi korralikult toitma, aga mitte nii kuidas juhtub, ja seda korda weel kängemini pidama, kui rinnaga toitmise juures, sest et iga lehma piima liialus weel ennem lapsel kahju toob, kui rinna piimaga toitmise juures. Sellepärast peab järgmist korda pidama:

Esimeses kuus peab last ligi kahelja korda päe-

was toitma, kus juures iga kord 5—6 mitte sügawat supilusika täit segatud piima tuleb anda ehk 3 sügawat ümmargust lusika täit; teisel kuul võib seitse korda päevas sööta ja iga kord tuleb 10 lusika täit segatud piima anda, ehk 5 sügawat ümmargust lusika täit; kolmandamas kuus tarvis 6 korda päevas sööta ja iga kord ligi 10—12 supilusika täit segatud piima anda, ehk 6 sügawat ümmargust lusika täit; siis võib 16 supilusika ehk 8 sügawat ümmargust lusika täit korrada anda ja nõnda kuni 5—6 korda öö-päeva kohta.

6. Mis suguseid imetamise sarwekese ja nisakeste parem on tarvitada?

Esimestel kuudel ei pea last mitte lusikast söötma, sest et selle juures laps esiteks palju õhku alla neelab, mis tema kõhu punni ajab; teiseks, võerdub ta imemast ära, nii et kui edespäi temale tuleks rinda või lehma piimaga täidetud nina anda, siis teda uuesti imema õpetada asjata raskust teeks.

Sellepärast peab kõige vähemalt esimeste kuude jookkul lapsel lehma piima sarwekese seeft andma. Kõigest paremad on selle jaoks klaasist sarwed, sest et neid kergem puhtad hoida on; sarwest tehtud nisad sugugi ei kõlba, sest et neis ruttu praod ilmuvad, kuhu piima sisse jääb ja hapnema läheb, ja pärast saavad need hapuks läinud jaokeseid juurdekallatud röõsa piimaga segamini aetud, ning kõik see — hea ja paha — läheb lapsel ühtlasi kõhtu: laps kannatab, tunneb valu, tulewad oksendamised, kõht läheb

lahti ja ilmuvad veel teised raske haigused. Metallist tehtud sarwed (nagu hõbedast, plekist ja muust) on sarwest nisadest paremad, kuid siiski palju paremad, kui klaasist, ja sellepärast on kõige parem klaasist nisafi pruunkida.

Selle juures peab veel järele vaatama, et sarwed mitte väga pikad ega kitsad ei oleks, — niisuguseid on raske puhastada.

Sarwete nisadest pruugitakse harilikult gummist topjufesi ehk lehma nisafi.

Aga värsked ja selleks valmistamata lehma nisa on väga kahjulik; niisugust kuibagi moodi ei tohi sarwe külge siduda, sest et tema sisekond ruttu mädanema läheb, iseäranis veel siis, kui emad ehk ammed nisa kvasi sees alal hoiavad, mida nad tihti teevad. Sellest tekivad nisasse mädakord ja hapud, mis lapse suu-keksesse sattudes seal piima-kärnafi sünnitavad, aga kõhus veel mitmesuguseid teisi haigusi. Ka gummist nisa läheb suu ila ja süle tõttu rikki; **kõigest paremad nisad on selleks valmistatud lehma nisad.** Neid tehakse üksnes pealmisest lehma nisa nahakesest, millest kõik seesmine tüma jagu välja võetud on, ja siis ära kuiwatatud ning tumaiks tehtud. Niisugusi müüakse mitmes apteegis.

Nii hästi lehma, kui ka gummist nisad peab hästi puhtad pidama. Enne seda kui lapsele nisa anda, ei pea täiskasvanud inimene seda mitte oma suhu võtma, seda just kui soojaks teha tahtes: täiskasvanud inimestel, iseäranis wanadel, on tihti rikkläinud hambad ja haiged igemed ning mädanema läinud sülg suus, ja kõik see sattub nisa sisse ja sealt lapse suhu, mille läbi tema kõht walutama võib hakata.

Ilmasgi ei tohi ka lapsele niisa mänguks anda, kas piimaga wõi ilma. Niisa ei ole mitte prunt, millega iga kord, kui laps nutab ehk karjub tema suud finni panna wõib. Niisa antakse selle jaoks, et lapsel tema läbi tergem oleks toitu wõtta, ja sellepärast peab, nii pea kui laps ennast täis imenud on, niisa tema käest koha ära wõtma, aga mitte jeda suus pidama, oodates, kuni laps ta ise ära wiskab ehk kuni niisa tema suust une ajal maha kukub. See harjunud wiis on wäga paha, sellest ilmuvad mitmesugused suu haigused ja peale selle on see lapse hammastele kahjulik.

7. Kas imemise-tops kasulik on?

Benemaal pistetakse peaaegu igal pool lapsukesele koha pärast sündimist tops suhu, s. o. lupakas, mille sisse puretud leib, ehk riivitud porgandi puru, ehk piima pudru, ehk äranäritud fringlid ja muud sisse mähitud on. Niisugust topsu antakse sündinud lapsukesele kas sellepärast, et emal rindades weel tarwilit osa piima pole jõudnud koguda, ehk lihtsalt sellepärast, et arwatakse patt olema lapsele ennem rinda anda, kui preester tema juures palwet ära ei loe; mõnes kohas ei anta uuele ilma kodanikule rinda imeda kuni ristimiseni ehk kõige wähem kuni esimese, teise, kolmandama jaunani, millal kõik mustus sünnitaja ja uue ilma kodaniku pealt hästi ära pestud peab olema. Mõned arwawad ka, et tops hea abinõu selleks on, et lapse kõhust sisemist närimist, s. o. kõhu kiskumist ühes puhutustega, kaotada. Arwatakse et lapsel niisugune närimine juba sündides kõhus on. Kõik see on täiesti wale.

Kohe peale sündimist on lapsel kõige parem värskete naisterahwa piim, mis wesiipiimaks nimetatakse ja mis nurganaise nisades kõige pealt ilmub. Palju raskemini kannab laps mõra naisterahwa piima wälja, kes mittu nädalat ehk kuud ennem on sünnitanud; weel raskem on temale lehma piim, olgugi see weega segatud, aga ülemal seletud tops teeb temale kõige rohkem raskust. Niisugusest nisast tulewad lapsel warsti piima kärnad ja segawad teda imemast; selle peale ilmub kõhuwalu, oksendus, kinnine kõht ehk pasandus; lapsed lähewad lahjaks, nõrgaks ja surewad wiimaks selle kätte. Ja kõik seda teeb tops-nisa! Wahest antakse lapsel sarnane nisa ka mänguasiaks; iseäranis kui fenna prännikuid, pähklaid, õuni ja muud sisse on näritud; kuid kõik see pole mitte ainult wilets mänguasi, waid isegi wäga kahjulik, hukatust sünnitaw tegu, mille eest kõik endid hoidma peawad, kes oma lapsi armastawad ja soowivad, et nemad terwed üles kaswaksiwad ja mitte kui kärbsed ei sureks.

Topps-nisa on lapsukesele seesama, mis kartuli lõiked ja praad wasikale. Andke wasikale kohe pärast ilmale tulemist lõikeid ja praaka toiduks, küll siis näha saate, et wasikas oma saatuse käest ei pease.

Wäljamaal — Inglismaal, Sweitsis ja mujal, kus iga ema oma last ainult rinnaga toidab ja mingisuguseid nisast ei tea ega tarwita — neis maades surewad saja lapsukese hulgast esimese aasta jookkul 9, 10, 12 hinge, kuna meil Wenemaal saja hulgast enne aastat 33, ja mõnes kohas ka 60 wäikest enne aegu hauda lähewad.

Mis wiib need ülearu 20 ja rohkem lapsi saja

pealt hukatusese? Häbi on küll ütelda, aga nõnda see on: miljonid lapsed on hukka saanud ja veel tuhandes tuhandete peale läheb neile tagajärele just topsnisa mõjul, mida rumala pruugi tõttu tarvitusele on võetud ja peetakse.

Wähe veel sellest, et wäljamaal wähem lapsi sureb, kui Wenemaal; isegi tatarlaste hulgas sureb lapsi poole, wähest ka kolm korda wähem, kui meil. Ja miks parest? Ainult sellepärast, et tatarlaste juures Muhamedi seaduse järele iga ema ise oma rinnaga last toidma peab.

Aeg on juba seda rumalat ja metslikku pruuki maha jätta, mis miljonite kaupa lapsi hukatusese wiib. Ei maksa ennast sugugi sellega wabandada, et meie esinjad ja esinjad ka nõnda tegiwad. Harilikult räägitakse, et egas nemad meist rumalamad olnud ja et nõndawiisi on aastasajad edasi elatud, ning meie peatsime nüüd seda pruuki muutma hakkama. Aeg on juba sarnast juttu järele jätta: inimeste tarkus — kuidas ta on, nii ka ta jääb — ei seis mitte selles, et ikka ainult seda teha, mis esinjad tegiwad. Kui lugu oleks sedawiisi olnud, siis sööksime meie ka praegu veel inimese liha, nagu meie esinjad seda söiwad. Tarkus seisab selles, et sellest, mis inimesed teewad, head wälja walida ja seda omandada ning kõik paha maha jätta ja seda mitte enam teha.

Topsnisa näitab üsna tühi asi olema. „Kuidas wanemad tegiwad, nii ka meie: wõtsime pudru, panime lupaka sisse, ise inimese ja toppisime ka lapsele suhu. Mis siin siis paha on? Ka meie kaswasime sedawiisi, inimese sarnast nisa. Miks siis meie laps

ei wõi seda wiisi teha? Wanamoorid teavad juba ära, kuidas teha tuleb" — nii ütlevad isa ja ema oma lapse kohta.

Nõnda võivad aga nad ainult nii kaua rääkida, kuni nad lugenud, ega sellest kuulnud ei ole, mis siin kirjutatud seisab; see ei ole mitte pettuseks ega oma kasu püüdmiseks ülespandud, vaid halastuse ja armastuse pärast inimeste ja lapsukeste vastu, keda meile Sumal jaadab ja keda meie rumaluse pärast hulkame. Meie wõisime nõnda rääkida, kuni meie seda ei teadnud, aga nüüd, kus meie kindlasti seda teame, ei wõi enam waidlust olla: on ju ülespandud, kui palju sureb lapsi, kes tops-nisa saavad, ja kui palju — ilma selleta. Tuleb wälja, et esimesi kolm korda rohkem sureb. Tähendab, asi on selge, wastuwaidlemist ei wõi olla. Ja ema ei wõigi oma lapsele topsu suhu pista, kui ta tema surma ei taha, niisama ka mitte seda lubada, et tema laps kiigus lamaks nartsu tops juus, seesama räbala jupike, mille tõttu pooled lapsed surema peavad. Mitte üksnes wanem ise, vaid iga hea inimene, kes majasse tuleb ja last sarnase topsuga näeb, peab selle wäetikese juust ära tõmbama ja emale seda kahju ära seletama, mis sarnane topsutamise toob.

Tops-nisa on Wenemaal rohkem inimesi ära häwitanud, kui kakk, koleera ja teised haigused. Tarwis selle vastu wõidelda ja üksteist aidata seda paha pruuki kaotada.

S. Millal ja kuidas peab lapsi toitma?

Goodus ise näitab meile seda aega. Peale sündimist on lapsel wõimalik ainult imeda, sellepärast tuleb

teda üksnes wedela toiduga toita. Kui emal piima on, siis ei ole lapsele peale selle muud midagi tarwis anda, ja ta imegu nii kaua, kuni hambad tulema hakkavad, mis harilikult poole aasta wanuses sünnib. Kui laps täiesti ema oma on ja emal poole aasta pärast piim wäheks jääb, siis wõib ta ettewaatlikult ja wäheawal lapsele weel lehma piima ja wedelat tummi anda, selle juures pangu ta aga heasti tähele, kas ei tule lapsel sellest toidu lisandusest kõhu kinniolemist ehk lahtiminekut, ja kui seda ette tuleb, siis peab ema kohe lisatoidu andmise järele jätma ja wäetifest uuesti ainult rinnaga toitma, kuni laps jälle terweks saab. Kui aga lapsel neid haigusi mitte ette ei tule, siis wõib talle weel wähe pehmelt keedetud mune ja ilma juuredeta ja kartulideta keedetud loomaliha leent, ja kui laps aasta wanuseks saab, ka peeneks hakitud liha anda.

Nõnda on tarwis teha; meil tehakse aga nii. Kohe esimestel päewadel topitakse lapsele rinna asemel tops suhu, mis pärast alalõpmata lapse suus wedeleb. Kuuenädalist last hakatakse juba igapäew pudruga toitma, mis wähest pealegi weel wäga pakts on. „Kes pudru ja leiba sööb, sell mekib uni parem.“ „Süda harjub ruttem leiwaga ära“, — ütlevad wanamoorid ja topiwad lapsele kord topsu, kord pudru suhu. Aga niisugune toit pole lapse seedimisele sugugi kohalik ja seesugusest topsutamisest surewad lapsed, kui käärsed külmal ajal.

Kordame weel: last pudruga ehk mõne muu toiduga wõib ainult pärast poolt aastat toitma hakata ja seda lisatoitmist peab wäga ettewaatlikult peale hakkama, ühe sõnaga nii, kuidas selles peatükis räägiti.

9. Kui kaua peab last rinnaga toitma?

Kõigest targem on last kuni aastani rinnaga toita, ja nimelt selle pärast: selleks ajaks kasvab laps juba küllalt tugewaks ja harjuneb peale ema piima muu toiduga ära; temale tulewad neli kuni kaheksa hammast suhu, mille abil ta mitte ainult wedelat, waid ka kõwa toitu tarwitada võib; teisest küljest väheneb selleks ajaks nähtawalt ka ema piim, see saab vähem toidetawaks ja sellepärast on sarnast piima aastase lapse toitmiseks wähe, ja mõnikord on see ka koguni kahjulik.

Terwet last võib wähest häda pärast, nagu ema surma ehk raske haiguse puhul, ka enne aastat rinnast ära wõerutada, aga nõrka last waja ka rohkem kui aasta rinnaga toita. Wenelaste juures imetawad emad harilikult nii kaua, kuni lapse sündimesest saadil kolm paastu täis saab. Pärast saab isegi ka siis loetud, kui laps kaswõi wiimasel paastu päewal sündis.

Wäike-Wenemaal toidetakse lapsi rinnaga weel kauem, ja nimelt kuus paastu ehk ligi poolteist aastat aga wähest ka kauem. Peetakse sellest kombest rohkem sellepärast kinni, et arwatakse, nagu ei wõi imetamise ajal nii ruttu raskejalgsiks jääda. Aga see on täiesti wale — üksigi imetamine ei hoiu naisterahwast uuesti käima peale saamast, hoiab seda ainult abikaasade tagasihoidlik olek.

Sigust võelda, last peab rinnast ära wõerutama mitte paastude järele, waid lapse jõu ja terwise järele. Peab selle eest hoolt kandma, et laps selle wastu hästi ettevalmistatud oleks ja et ärawõerutamine

temale kahju ei teeks. Kõige parem on seda siis teha, kui laps aastaseks saab.

10. Kuidas lapsi rinnast ära võerutada.

Õiteks waja last piimaga, tummiga ja muna- dega toitmises harjutada; seda peab, nagu juba öeldud sai, pooleaastaselt tegema hakkama, nõnda et umbes aasta wanaduses laps kõik seda juba süüa võiks, mis temale mitte kahjulik ei ole ja mis temale wanemate inimeste poolt antakse. On laps juba niisuguse toit- misega hästi harjunud, siis võib teda kergesti rinnast ära võerutada, ilma et wäike seda ise tähelegi paneks. Siis ei ole waja kõiki neid kawalusi tarwitada, mis wähest üsna kahjulikud on, nagu näituseks, ema ära- põgenemine kodunt mitmeks päewaks, kuna laps wõe- raste ja tihti weel halastamata inimeste hooletaks an- takse, kes wäikest wiimaks wägivaldaga waikima sunni- wad ehk jälle see, kui ema oma rinnad tahmaga, tõkatiga, terpentiuiga või mõne muu kibeda rohuga ära määrib ja lapsela ütleb, et see rind nüüd „koll“ on; kõik seda tehakse selleks, et laps rinda katsudes suus wastumeelt ehk kibedat maiku tunneks ja waikselt kannatades ennast oma armastatud rinnast kõrwale keeraks. Midagi sarnast pole tarwis teha, et last ära võeru- tada, waid waja ainult wäikese terwise eest tõsiselt hoolitseda ja teda teise kõlbliku toiduga hästi harjutada. See on peaasi.

Peale selle waja meeles pidada, et kõigest karde- tawam aeg võerutamiseks on juuni, kus palawus walitseb, sest et siis kuumuse tõttu lastel juba harilikult

ikka kõht lahti on. Sellepärast on wõerutamine palawal ajal kardetaw, kõhuhaigus wõib nõnda kängemaks minna, wõib lapsukest täiesti ära kurnata ja teda wähese aja jooksul isegi hauda wiia.

Sellepärast ei pea lapsi ilmasgi suwe ajal rinnast ära wõerutama, waid kõige parem on seda talwel teha.

11. Kuidas lapsi peale wõerutamist toita?

Goodus ise on selleks õige aja ära määranud, millal ühe toidu pealt teise peale üle peab minema. See on nimelt selle järele arwates, kunas lapsele hambad juhu tulewad, nii siis teisest elu aastast hakates ehk ärawõerutamise ajast peale peab lapse toitmine wedela söögi pealt kord korralt kõwema söögi peale minema. Ühtlasi wedela piima ja pool wedela tummi hulgas wõib nüüd, kes tahab, lapsele wahete wahel ka liha anda, mis kõige parem siis on, kui seda nagu redist taldreku peal peeneks saab õerutud. Nii moodi peeneks hakitud liha on nagu liha-tangud, mida wedela leeme sisse wõib riputada ja lapsele liha tummi näol süüa anda.

Kui lapsele juba rohkem hambaid juhu kaswab ja tema keha tugewamaks saab, siis wõib talle liha natuke suuremates tükkides anda, nõnda et ta neid ise oma hammastega peenemaks närida wõiks. Selsamal ajal wõib lapsele ka juba kartulaid ja leiba toiduks anda, kui wõimalik, eñotsa nisuleiba; ei ole see mitte wõimalik, siis igapäewast ruffi-leiba, mis aga hästi küpsetatud peab olema ja liig wärske ei tohi olla, waid wähemasti kaks kolm päewa wana (igaliks ju teab, et

soe leib isegi mõne täiskaswanud inimesele raske seedida on, seda enam siis weel lapsel); ka wõib weel porgandisi, nairist, kaalikast, gurfisi ja muud sellesarnast anda, kuid ainult ikka seedetult, aga mitte toorelt. Kui lapse kõht mitte liig lahtine ei ole, siis wõib talle wahest ka hästi walminud puuwilja, näituseks õunu, anda, mis aga hapud ei ole, samati ka magedaid marju wahesel mõedul, nagu mustikaid, maasikaid ja muud selle sarnast.

Kõige parem jook ühe, kase ehk kolme aastase lapsel on piim, ja selle järele wärste puhast wesi. Kui kufagil wesi hea ei ole, siis on soowitaw seda ainult seedetult anda. Theed juua pole wäiksel lapsel sugugi tarwis, aga õlu ja wiin on temale selge kühwt; need kaks wiimast on lastele juba liig palju kahju teinud.

Magusad, muna-segist walmistatud maiusasjad rikuwad kergesti laste seedimist ja harjutawad neid liia söömisele, mille pärast neist asjatest igatahes eemal hoidma peab. Kolmandamal eluaastal wõib lapsel juba kõiki neid lihtsaid, kuid kergeid toitusi süüa anda, mis täiskaswanud inimesed tarwitawad.

Siin peab aga tingimata meeles pidama, et ka kõigest terwem toit lapsel kahju wõib tuua, kui seda mitte õigel mõedul temale ei anta, waid liig tihti, ehk liig palju korruga. Sellepärast waja tähendatud wana-duses lapse toitmise juures wõimalikult õiget korda ja mõetu alal hoida. Kõigest parem abinõu selleks on see, et last harjutatakse alati teatud ajal sööma ja findlat osa toitu tarwitama. Kui wäike niisuguse wiisiga hästi ära harjuneb, siis wõib julgesti ütelda, et sarnane laps ilalgi ülemäära ei söö ja seda ikka õigel

ajal teeb. Raheaastast last waja 5 forda päewas sööta; kolmandamal aastal wõib aga juba kolm-neli forda, s. o. niisama palju, kui täiskaswanudgi sööwad.

Ilmasgi pole tarwis lapsELE terawat ja liig kibedat toitu anda, nagu mädarõigast, sinepiti, mõrudat redist ja muud selle sarnast.

12. Kuidas lapsi pesta.

Lapse ihu läheb tihti mustaks. Kui seda mitte tähele ei panda ja mustus kauaks ajaks ihu peale jäätakse, siis ilmuvad senna mitmesugused õerumised, wistrikud, paised ja kärnad. Et seda ei juhtuks, peab puhtuse eest kangesti hoolt kandma.

Mõnes tubermangus armastawad wenelased oma lapsi, iseäranis esimesel 6 nädalil peale sündimist, iga päew pesta. Siis selle järele natuke harvemini kuni 5—6 kuuni. Ülepea ei unusta nad neid enam ehk vähem sagedasti puhastamast ja pesemast kuni aasta wanaduseni.

Kõik see on kiiduwäärt, kuid laita selle juures on see, et lapsi ja isegi alles sündinud wäetikesti tihti ahjudes ja saunades pestakse, kus neid peale seda mõnikord ka weel tulise wihtadega wiheldakse, selle wanafõna põhjusel: „ega leil luudele haiget tee“. Pärast seesugust pesemist ja wihtlemist tekivad õrna naha peale mitmesugused täpid ja muhukesed, kuna sündinud lapse ihu peale sarnasel korral aga wististi paari kolme päewa jooksul iseäralised punased, mäda peadega wistrikud nähtawale tulewad, mis „õitsemiseks“ nimetatakse ja mis tihedalt terwet ihu katawad.

Sarnast „õitsemist“ ei tule ilmasgi nende laste juures ette, keda ettevaatlikult saab pestud, nagu sellest eespool kõnelesime, kui sündinud lapse ravitsemisest jutt oli, s. o., kui last soojas toas, paraja sooja wee sees ja pehme wammiga pestakse, isegi ilma seebita, mille asemel muna kollast wõib tarwitada.

Nõnda ei tule siis tähendatud wistritud mitte iseenesest, waid wõeriti pesemisest. Häda lähed weel suuremaks sellepärast, et siis, kui wistritud ihu peale ilmuvad, laps hoopis pesemata jäätakse, asjata kartes, nagu saaksiwad wistritud selle läbi ihusse tagasi aetud.

Sel ajal, kui nüüd laps ilma tarwiliku pesemise peab olema ja tihti weel mustades ja karmides mähkmetes lamama, mis sagedasti kas wana kantud pesu ehk liht riide räbalad on, kogub wäikesel ihu peale niipalju igasugust mustust, et wistritud selle tõttu weel suuremaks lähewad, mädanema hakkawad, märjaks lööwad ja neist nõnda wiimaks üsna juured kárnad ja paised tekivad. Kõiti neid hädasid ei saa aga siis sugugi olema, kui last, nagu sellest eespool räägitud sai, kohe esimesest päewast peale sündimist dieti pesema hakatakse.

Pesemiseks on kõige parem parajat leiget wett wõtta. Pesema peab ikka wõimalikult ruttu ja ainult puhtas wees, ilma mingisuguse juurde lisandusega, nagu näituseks lehelist, wiina ja muud.

Kalewi tükkide, nustikute ja karmade asemel, mida tihti laste pesemise juures pruugitakse, on palju parem, nagu juba kord tähendasime, wammisi, ehk puhast lamba willa, ehk ka pehmet puhast linast lappi tarwitada.

Peale harilikka pesemisi peab last ka weel iga

Kord siis pesema, kui ta mustuse tegemise juures ennast ära määrab ehk jälle lihtsalt alla teeb.

Peale üleüldist pesemist waja wäikesel tihti filmi pesta, et need ikka puhtad oleksiwad. Kui filmade puhtuse eest õrnas lapsesõlmes mitte küllalt hoolega hoolt ei kanta, siis wõiwad need tihtilugu waludleda ja mõnikord weel nii kangesti, et filmanägemine selle läbi kaob. Räägitakse, et saja pimeda hulgast on kõigest kaks kolm tükki pimed sündinud, kuna teised kõik filmanägemise selle läbi kaotasiwad, et lapsesõlmes nende filmadega küllalt hoolikalt ümber ei käidud.

Teisest aastast hakates, kuni lapse juureks kaswamiseni, waja teda wähemasti üks kord nädalis pesta, muidu kogub ta ihu peale palju tolmu ja igasugust mustust, mille kannul mitmet seltsi wistrikud, koeranaelad ja paised tulewad.

13. Kuidas lapsi riidesse panna?

Kõige tähtsam mure laste riiete juures peab selles seisma, et lapsukesel nende sees soe ja lahe elada oleks. Iga laps hakkab kergesti külmetama, millepärast ta ka wäga ruttu sooja riide puudust tunneb ja rutemini ennast ära külmetab ja haigeks jääb, kui täiskaswanud inimene. Kuigi laps mõnikord wähehawal wiletsa ja napi riidega ära harjub, siis saab ta ometi selle läbi mõndagi kannatada: sarnane laps jääb kas põduraks ja kaswu poolest wäikeseks, sest et külm keha kaswamist takistab, ehk jälle kaswab nii wilets ja wigane üles, nagu mõni puu-näps külmal maal.

Kuid siiski pole waja lapsi ka liig soojaste

riidesse panna, sest selle läbi saab ihu väga ära hellitatud, jääb nõrgaks ja ei suuda enam mitmesuguste haigustele vastu panna.

Peale seda tarwis ka selle eest muretseda, et lapse riie, iseäranis weel see, mis väikele otsekohe palja ihu peale pannakse, mitte liig karm ei oleks: wäetikesel õrn ihu ei kannata sarnast riidet ilma kahjuta wälja: nahk saab ärritatud, tekivad wistrikud, muljutused ja muud.

Wiimaks waja ka weel selle eest hoolitseda, et laste riided igapidi neile lahedad oleksiwad, nad ei tohi ei kitsad, ega laiad, ega ka raske olla.

Ja just selle punkti vastu patustawadgi kõige sagedamini isad ja, mis weel tähtsam, emad, kelle hooletis laste riiete eest hoolitsemine on. Esimesel ajal pärast sündimist, kui laps weel ei käi, pannakse talle peale ristmiist siisi ehk linane särgikene selga, ja kuni aasta wanaduseni ei tea lapsuke, peale nimetatud särgi ja mähkimete, muust riidest enam midagi. Harwa, wast ehk mõnes rikkamas perekonnas, pannakse lapsele, kui see juba istuma hakkab, särgi peale weel üks jakikene, ja mitmekarwalistest siisi hilpudest kokku õmmeldud tanu pähe. Sagedasti saab see tanu ehk mütsike ära wõetud ja mitmesuguste paelte ja läikivate nõõpidega kaunistatud; niisuguse raske ja liig sooja mütsikese all läheb lapse peakene warsti higiseks (aga see on väga kahjulik) ja wõib kergemini ära külmetada, ka wistrikud ja igasugune mustus on selle tõttu hõlpsamad siginema. Lapse peakest pole ilmasgi waja kinni määsida; kõige kasulikum on seda hoopis paljas pidada, kuni väike alles weel soojas ruumis wiibib, ehk kui siis midagi pähe panna, siis olgu see üsna kerge lihtne tanukene,

kuna aga jalakesi ja kõhustest seda hoolsamini kinni katma peab, et jahedaks ei läheks.

Sagedasti näeme aga koguni vastuoltsa pilti: kusa- gil pingi peal wõi lihtsalt pörandal istub wäike laps, — paks watitud müts peas, aga ise teine pool halasti, ja jalakesed külma pärast üsna sinised. Sellest jääwadgi lapsed tihti haigeks. Tark wenerahwa wana- sõna ütleb: „hoja pea külm ja jalad soojad“, aga just seda unustawad inimesed ära.

Aga waata, seal tulewad aastad, kus ka talu- poja laps kitsast suitsutarest õue peale wälja kipub, ta tahab seal wärsket õhku sisse hingata, tahab seal ringi waadata ja mängida. Ja laps, ilma aasta aja peale waatamata ja tähele panemata, mis sugune ilm wäl- jas on, jookseb toast õuue, külatänawasse ehk uulitsale. Ning siin just ongi nüüd wäikesele kohalisk riidet waja, mille sees ta lähedasti käia ja joosta wõiks, ilma et nendesse jalgupidi kinni jääks, komistaks, tükkati ennast paljaks ajaks ja ära külmetaks, nagu seda tihti lugu ette tuleb. Sagedasti näeme lapsi isa kajakas ümber uitamas, mille saba mööda maad järel lohiseb, ehk jälle kõhust saadik mõne täiskaswanud inimese wilt- saabastes edasi komberdamas, kuna aga mõni teine kord kange külma ajal wäikesel muud riidet seljas ei ole, kui paljas särk ihu peal, ja nõnda jookseb ta palja- jalu ja särgiwäel ühest hurrtsikust teise ehk ka lihtsalt uulitsale.

Palju, wäga palju lapsi jääwad just sellepärast haigeks ja lähewad enneaegu hauda, et wanemad nende järele ei walwa ja nende riiete ja jalanõude eest küllalt ei hoolitse. Mitte kõik ei wõi oma hoolitust tähen-

datud asjas sellega wabandada, et neil liig suur puudus ja waesus majas walitseb.

Muidugi teada, et ka werimaeseid perekondi olemas on, keda siis süüdistada ei saa, kui nende lapsed pool halasti ümber jooksewad; on aga isal ja emal rohkem kui üks ülikond pesu olemas, ehk kui pruudiks saanud tütar weimewalka walmistab wõi täiskaswanud poeg piduriided lasseb teha, siis juba on wõimata ennast selles waesusega wabandada, kui vähemad lapsed wiletsasti riides käiwad; arusaajad ja auusad wanemad kannatawad ise mitmes asjas puudust, ei muretse ka mitte iseäralikult oma wanemate laste piduriiete eest ega korja tütaratele kirstu kangapakkisi kaasawaraks, waid hoolitsewad selle asemel kõige hoolega wäetimate eest, nagu seda kord ja kohus nõuab.

Laps on täiskaswanud inimesest palju nõrgem ja õrnem ja nõuab ka sellepärast rohkem hoolt ning muret, mida talle mõistliku wanema poolt, kes Jumala seadust pühaks peab, ka tõesti tarwilikul mõedul üles näidatakse. Suur patt on Jumala ees see, kui isad ja emad oma väikeste laste eest mitte küllalt hästi ei hoolitse.

Mõtelsu wanemad selle üle tõsiselt järele ja nad saawad omas südames tunnistama, et see mitte waesusest ei tule, waid hooletuse wili on, kui nende lapsed warakult ära surewad ja nad nii wanaduses ilma abilisteta peawad jääma. Selleks ei ole kuigi palju waja, et mõnest wanast riide tükist iga lapsele hädasti tarwiline ihukate walmis saaks lõigatud ja kokku õmmeldud: suwel poisikesele — särk ja püksid, aga tütarlapsele — särk ja jakk ehk kleit; külmema aja jaoks — kasukas ehk vähemasti kalewine kuuekene, aga

jalga — wilstsaapad ehk jälle, kaswu järele waadates, jalanartsud ja pastlad; pea fatteks poisikesele — nokaga müts, tütarlapsesele — rätik.

Kus hoolikad wanemad sellele arusaamisele on jõudnud, et lapsed nende kõige kallim warandus on, seal leidub ka alati selleks abinõu, et lastele tarwilist riidet selga muretseada, kui selle üle pisutgi järele mõeldud saab.

14. Kas on waja lapsi mähkida?

Mähkimist peetakse tarwilikuks, esiteks sellepärast, nagu kaitseks see lapsi mitmesuguste wigastuste eest; näituseks: sünnib laps wildaku ehk loperguse peaga ilmale, siis mõeldakse, et peale ämmaeide parandamist sarnast pead ka weel tugew mähkimine parandab. Teiseks, mõeldakse, et mähitud last hõlpsam ja julgem on süles kanda, kuna mähkimata wäetikesse liikmeid kergesti wigastada wõib. Kolmandaks, räägitakse, et mähitud laps ei wõpata ega ehmata unes, ega ärata ka ennast palge kriimustamise läbi, ülepea, ei tee enesele terawate küünekestega miski häda, kui käed mähitud on. Wiimaks, räägitakse weel, et mähitud laps sugugi liigutada ei wõi, mille läbi tal wõimata on ennast kummuli keerata ja sel wiisil ära lämbuda, ehk pörandale maha kukkuda, kui ta kuhugile ääre peale lamama on pandud.

Sarnased kõned on aga hoopis põhjuseta ja täitsa eeskliised. Meie tunneme palju rahwaid, nende hulgas ka wäga haritud inglasi, kelle juures laste mähkimist sugugi ei tarwitata, kuna aga wäikesed ilma kodanikud nendes maades palju paremini, rahulikud ja tugewamad

üles kasvavad, kui kusagil mujal. Ja ka tõesti, hulga tähelepanemiste ja uurimiste järele on selgeks saanud, et mähkimine (iseäranis kui see pingult tehakse) kahjulik on, eüteks sellepärast, et see lapse kasvamist takistab teiseks sellepärast, et lapsukesel rind ja kõht selle läbi liig siiselihtunud saavad, mis hingamist kitsendab ja seedimist rikub, nimelt seedib toit sarnasel korral palju raskemini, kui waja; kolmandaks, kõwasti mähkimise mõjul tungib veri pähe, mille läbi lastel „lõualunframbid“ sünnivad; viimased on väga kardetawad ja on palju wäikseid hauda wiinud; neljandaks, mähkimine ei aita mitte küürude ja kõwerate jalgade paran- damiseks kaasa, waid tihtilugu, hoopis wastuolksa, sünnitabgi weel neid wigastusi selle läbi, et alaealised ehk liig wanad ja pimedad lapsehoidjad lapsukeste liikmeid wigastawad, neid uija-päisa mähkides ja finni sidudes. Wäikeste pehmed õrnad luukesed saawad sarnase wiletsa mähkimise ja kõwasti kinninõõrimise läbi väga kergesti wigastatud ja kõweraks kasvama sunnitud. Ega siis wilets wäelife ne muidu terve õõ läbi ei kistenda ja kibedaid pisaraid wala, kui teda mähitakse; ta tunneb juba loomuliku sünni järele ette ära, mis walu ja wiletsust see kinnimässimine talle kaasa toob.

Agas kuidas siis last ilma mähkmeteta hoida? — küsitakse meie käest. Just niisama, nagu seda inglased ja teised rahwad teewad, kes oma lapsi mitte ei mähki, nimelt nii: peale sündimist pannakse lapsukesele kõige pealt lühike järgise selga, mis waewall kõhu kinni katab, muidu saaks ta ju sagedasti märjaks; siis seotakse naba kinni, nagu eespool seletatud sai ja mässitakse pupsu ning kintsude ümber kolmenurgeline lapike, wenelaste

moodi, ja selle peale alles pannakse väikene mähkme sisse, mis kõige parem mõnest wanast peetud linaseriide tükiist tehtud saagu, sest see on hästi pehme, aga see peab ka täiesti puhas olema. Tähendatud mähkme pikkus ja laius olgu umbes üks aršfin.

See mähkme pannakse väikese ilmatodaniku alla pool wiltu, nõnda et lapsukesega pea alla üks ning jalge alla teine wastas-nurk tuleb. Alumine nurk keeratakse siis ülespoole lapsukesega kõhu peale, kuna küljepealsed nurgad, üks enne, teine pärast, väikese keha ümber mähitakse, mille läbi ülewal pea katmiseks nagu midagi tanu jarnast tekitab. Wiimaks mässtitakse jedawiisi mähitud laps weel tekituse sisse.

Nõnda riietesse mähitud lapsuke on kui linnupoeg pejas: tal on seal soe ja lahe, kujukilt ei pigista ega litju, ja wõib wabalt oma liikmeid liigutada. Kui laps juba suuremaks on sirgunud, siis wõib ta mõnikord oma käte ja jalgadega nii kangesti siputada et pesakene lagunema kipub. Rahju eest hoidmiseks, mis selle läbi tulla ähwardab, wõiks mähkmeid paarist kohast, õlade ümbert ja jalge pealt, pehme laia wöökesega kergelt kinni siduda. Pareim oleks nimetatud wöökesi wõi paelu tähendatud kohtades mähkme külge kinni õmmelda, et nad ära libiseda ei saaks.

On laps juba wanemaks, näituseks kahe kuuseks saanud, siis waja teda igasugustest mähkmetest ja sidemetest täitsa wabastada, ning talle selle asemel pikk särk ehk kleit selga panna. See peab aga kaugele üle jalgade ulatama ja tema all ääre sees olgu nõõr, nagu koti sees, et seda kinni wõiks tõmmata ja lapse jalgu paljaks saamise eest hoida. Sarnases umbses sargis

wõib lapsukest julgesti kanda ja magama panna: tal on nii alati soe, on rohkesti ruumi ja ei tunne kitsendust. Tähendatud särgi wõi kleidi peale kulub just niisama palju materialit ära, kui mähkmete pealegi, ja riie on üks ning seesama. Tarwituse korral wõib seda riidet niisama kergesti muuta, kui mähkmeidgi.

13. Kas on hea lapsi sirgeks ja õigeks koolutada?

Mitmed mõtlevad, et sündinud lapsukesel on tarwis sirgeks ja õigeks koolutada. Mõnikord litsutakse pead, kui leittakse, et see kiwa ehk wiltu wälja näeb ehk pikergune teraw on; wahest jälle koolutakse keha, kui selja ehk rinna juures kõwerust märgatakse; diendatakse ka käsa ning jalgu, kui leitakse, et need kõwerad on, ja nõnda edasi.

Tähendatud koolutusi tehes, mis mõnikord wäga ettewaatomata ja raskete litsumistega korda saadetakse, nikastatakse tihtilugu laste liikmeid ja ka kandi murdmisigi tuleb ette.

Ilmasgi pole waja laste juures sarnaseid koolutusi ette wõtta, jest et see ainult kahju toob, kuna kasu mingisugust ei ole.

16. Kuidas lapsele paremat aset teha?

Magamise ase ehk sängike on lapsukesele siis warjupaigaks, kui ta magab ja puhkab. Laps magab ülepea palju, sellepärast wiidab ta ka suure hulga omast ajast sängis ära, ja just sel põhjusel peabgi see sängike talle hästi ja lahedasti sisse seatud olema.

Uapse magamise ase peab puhas, ühetasane ja mitte karm olema, aga ka mitte liig pehme. Rõige parem sarnaseks jängiks on heinte ehk õlgedega täidetud kott, kui võimalik, siis pehmete odra kõlgastega. Kuigi vahest heinad puuduvad, õlga on ju ometi ikka saada, ja sellepärast võib ka väikese jängikest tihti uuendada. Põhu uuendusega waja ka kott puhtaks pesta.

Et õle- ja heina-kotid pisut pehmemad oleksivad, selleks võib nende üle õhukeselt waititud tekkisid laotada, kuid wiimased peavad aga hästi puhtad olema.

Padjad laste jaoks ei tohi mitte suured olla ja neid võib niisama ka heintega ehk puhastatud hobuse-laka jõhvidega täita. Igajugused sulepadjad, olgu pea alla ehk alla magamiseks, ei ole väikestele lastele julgugi kasulikud, waid weel koguni kahjulikud, sest et nad wäetimaid ülearu higistama ajawad ja mitmele haigusele, nagu karnatõbele ja luude lõdwaiks minemisele (inglise haigus) põhjust annawad.

Bealt kaetakse last tefiga, mis enam ehk vähem soe olgu, aasta aega filmas pidades.

17. Kas kiigu lapsele kasulik on?

Kiigu, ehk kätli on väga wanast ajast pärit, nimelt jellest ajast, kui meie esivanemad alles metsades elasivad, kus nad oma lapsi väikeste, ijeäraliste kottide sees puude oksjade külge üles riputasivad, et neid nõndawiisi maas roomajate ja hulkujate elajate eest hoida. Sarnastest kotikestest on aja jooksul meie praegused kiigud ja kätikesed wälja kaswanud.

Need kiigud on aga kõik väga kahjulikud, ijeära-

nis siis, kui nendes kiigutamise alatasa, ilma aru pidamata ja liig tugevasti sünnib. Sarnase kiigutamise läbi tungib veri lapsele pähe, tulevad raskest pea pööratud, mille järele väetikejed uimastusesse ja mõistuseteta olekusse langewad, umbes nii, nagu see purjus oleku järeldusel sünnib. Kordub seesugune lugu tihti, siis hakkawad lapsel krambid peal käima, iseäranis kardetawad lõualuu krambid, mis sagedasti surmaga lõpewad.

Peale selle juhtub tihti ka weel seda, et väikesed kange kiigutamise läbi kiigust wälja pörandale wisatud saawad ehk 2—3 wersjokki asemelt kõrgele hüppawad. Sarnast kange kiigutamist tuleb sagedasti siis ette, kui kiigutajaks alaealisi pannakse. Wiimased teewad seda osalt lõbu pärast, mõnikord aga ka pahameelega, et miis neid siis kiigutama sunnitakse, kui nad jalutada tahawad.

Tuleb ka seda ette, et naelad ja rõngad, mille külge kiigu wibu on kinnitatud, korraga seina seest wälja tulewad ning wibuga ühes alla langedes last wigastawad.

Peale seda on need kiigud sagedasti liig mada-
lad ja lühikesed, mille läbi järgmist paha ette wõib tulla: suuremaks kirjudes hakkab laps ennast kiigust sagedasti püsti ajama ja wõib niiviisi hõlpsasti sealt üle ääre maha kukkuda, mis ka tihti sünnib; lühikeses kiigust wõib jõudsasti kaswawa lapse pea ehk jalakesed mõnikord wäga kergesti käärasse minna ja raskest wigastada.

Kiigud, lätkid, hällid on kahjulikud, ja kui ema oma last hästi kaswatada tahab, siis õppigu ta ilma nendeta läbi saama.

18. Missugust woodit lapsela waja on?

Esimesel ajal peale sündimist ei wõi lapsukene weel yead tõsta, ega istuda, ega ennast ühe külje pealt teise külje peale pöörata, waid ta wõib ainult lamada, — ja kõige paremini seljali. Kui laps hästi on riie-tesse mähitud, siis wõib teda kuhu tahes panna: olgu padja peale wõi korwi sisse, wõi woodisse, igalpool saab ta rahulikult lamama, ja karta pole sugugi, et ta sealt maha kukub.

Kaswab aga laps suuremaks ja hakkab ise juba pead tõstma ja ennast siia, senna keerutama, iseäranis weel siis, kui ta ennast püsti ja istukile katsub ajada, — siis on waja talle kohalist aset kusagil ruumilda-ses woodis walmistada.

Endisel ajal elaswad waesed inimesed lautades ühes oma elajatega, ja kui neil lapsed sündiswad, siis pandi need sagedasti tühjade sõimede sisse, kuhu harilikult hooste ja lehmade toit mahutati. Nõnda, näituseks, pidi ka Jeesus Kristus peale sündimist sõimes lamama, nagu seda igauks teab. Kõige paremad woodikesed laste jaoks saawad nüüdgi just kui wäikesed sõimekesed walmistatud, millest nad ka tõesti eeskuju on saanud.

Sarnast woodikest walmistada ei ole suurt tar-kust tarwis, — seda wõib iga inimene teha, kes kir-west tarwitada oskab. Seesugustes woodikeses ei ole aga, muudugi mõista, wõimalik lapsi kiigutada. Ja see on iseenesest hea, sest ei kiigutamine kahjulik on.

Räägitakse: ilma kiigutamata ei saa last hul-gal ajal wakka! See ei ole tõsi. Seal, kus laps kii-guga ära ei ole harjunud, seal lasseb ta ennast rahu-

likult selleks valmistatud fangi panna ja uinub ka koe waikselt magama, ilma suurema tülitä. On aga wäike kiiguga harjunud, siis ta juba ilma õõtsutamise ta magama ei jää, mitte isellepärast, et seda õõtsutamist temal tarwis oleks, waid sellepärast, et ta nii asjaga harjunud on; niisugune laps waikib ka hälli sees ainult nii kaua, kui teda kiigutatakse; jäätakse kiigutamine seisma, siis on ka koe kisa ja nutt lahti, mis nõnda kaua kestab, kuni jälle uuesti õõtsutama hakatakse.

Magu näete, on siin üksnes paha harjunud wiis süüblane, aga seesugustest soowimata harjunud wiisidest waja last juba wäikesest põlwest ära wõerutada.

19. Kas lapse woodikesele on kaitse-warju tarwis?

Kombeks on saanud iga lapse woodikese üle kaitsewarju ehitada. See kaitse-warj tehakse suuremast jaost kas tihedast tumedast siitsist, ehk wärwiriidest, ehk trükitud lõuendist wõi mõnest teisest sarnasest riidest. Põhjus, miks seesugust warju üleüldse tarwiliseks peetakse, on see, et lapsele pimedamat puhkepauka valmistada, kus ta inimeste arwates paremini magab, kuid päriselt ei ole lugu sugugi nii, waid otse ümberpööratud: just kaitsewarju all magawad lapsed iseäranis pahasti, sest et õht tiheda riide tõttu ruttu lämmastawaks läheb. Teiseks, kaitsewarju tarwitatakse kärbeste ja sääskede eest hoidmiseks, et need wäikesel kallale ei saaks tikkuda; see on juba asjalik, olgugi ainult juwe koehta maksew, kuid kaitse-warjuse

tuleb siin hoopis õhukest ja harva riidet tarvitada, näituseks, loori*), aga mitte mõnda tihedat ja paksu riidet.

Weel räägitakse, et laps kaitse-warju all „kurja silma“ eest warjatud on, aga see pole muud, kui tühi ebausuline muinasjut, mida sugugi uskuma ei pea.

Rasu ei ole kaitse-warjust vähematgi, kui kõrbe ja jääskede kohta tehtud märkuse suwe ajal maha arwame, aga kahju jeda rohkem, iseäranis kui selleks tihedat ja paksu riidet pruugitakse, mille all õhk ruttu pahaks läheb, wärskeneda ei saa ja otse haisewaks muutub. Samamine niisuguses õhus teeb lapse nõrgaks ja uimaseks, ta on kerge külmetama ja võib mitmejuguuste haiguste ohwriks langeda, nagu kärnatõbe, skorbuti (suupõletiku), tiisikuse ja muude. Lühidalt ütelda, lapsukese elu kaitse-warju all on just samasugune, nagu elaks ta kusagil haisewas sealaudas, kus õhk termisele ka niisama kahjulik on.

Ei, armsad emad, kiskuge kõik kaitse-warjud oma laste liigude ja woodikeste pealt maha ja müüge nad kas wõi õige tühise hinna eest mustlastele kometi tegemiseks ära, kuid ise ärge neid enam iial tarvitage, kui endi lapsi enneaegu hauda saata ei taha.

20. Kui palju peab laps magama ja millal ta paremini magab?

Sündinud lapsukesed magawad väga palju ja ärkawad ainult lühikeseks ajaks siis, kui nälg neid selleks sunnib, ehk kui nad endid märjaks on teinud, wõi kui neil muidu paha lamada on.

*) Kõige odawama loori-riide nimi on „marli“.

On laps sõõnud ja natuke ülehel istunud ehk ringi käinud, siis uinub ta jälle magusasti magama.

Booleaastased lapsed wõiwad juba mitu tundi järjestikku ilma uneta olla, aga aasta wanadusel magawad nad siiski ikka weel rohkem aega, kui nad ülehel on. Teisel ja kolmandal aastal magab laps päewa ajal ainult paar tundi; uinub aga õhtul selle eest hästi wارا magama; tähendab, suurema aja öö ja päewa kohta saadab ta unes mööda. Neljandast — wiiendaastast hakates magawad lapsed päewal harwa, puhkawad selle asemel aga öösel künne — üksteiskümmend tundi rahulikult. Särgmistel aastatel jääb uneaeg kord korralt ikka vähemaks, nõnda et kaheteiskümnne aasta wanadused lapsed mitte üle kahesja tunni öö ja päewa kohta magamise peale ära ei wiida.

Sellepärast peab katsuma ikka wõimalikuks teha, kui meil lapse terwis kallid on, et ta niipalju magada saaks, kui tal waja on.

Sündinud lapse uni on iseäranis raske; see tuleb osalt sellest, et lapsed harilikult kaunis wiletsa kuulmisega ilmale tulewad, mille pärast nad ka kára, müra sees magada wõiwad ja naljalt ei ärka. Pisut hiljem aga magawad rinnalapsed suuremast jaost rahutumalt ja ärkawad kergesti; neljanda — wiienda aasta wanaduses magawad lapsed jällegi raskestalt, nõnda et neid kawa waja äratada, enne kui kuulewad ja tõusewad. Tuleb ka seda ette, et nad woodist maha kukkudesgi ülesse ei ärka.

Et laste uni rahulijem oleks, selleks on waja selle eest hoolt kanda, et seal toas, kus laps magab, mitte ülearu soojust, ega lammastawat õhku, ei ka

külma ega niiskust ei oleks. Sellepärast pole waja last ilmaagi ei sooja ahju lähidale, ega kaitse-warju alla, ega julepatjade peale, ega ka liig sooja teki alla magama panna. Enne uinutamist tarwis magamise tuba tuulutada et õhk puhast ja wärsk, oleks, nii et lähedasti hingata wõiks. Lapse riided olgu küll soojad, kuid mitte ülearu. Peakene peab täitsa katmata olema, wäljaarwatud ainult sarnane juhtumine, kui toas wäga külm on, siis wõib pea katteks kerget tanukest tarwitada.

Peale selle tarwis weel selle eest hoolitseda, et lapsukesel ase ühetasane ja mitte karm ei oleks, ka ei tohi mähtmed wäikesi liikmeid kusagilt poolt lihtsuda.

Wingisuguseid iseäralisi abinõusid lapse magama uinutamiseks tarwitada tarwis ei ole, nagu nõia-topstusesti ja karbikesi talle kaela sõbudes ehk lõhnawaid asju padja alla pannes, millel imeline wägi küljes arwataks olewat. Kõik see on paljas ebauis ja tühi tembutamine, mis lapsele ainult kahju wõib tuua, tema rahu-rikkudes ja wabadust kitsendades.

21. Mille eest peab lapse elumajas kõige rohkem hoolt kandma?

Meie ehitame endile elumaja selleks, et temas külma, kange kuumuse, wihma, lume, niiskuse ja iga-suguse paha ilma eest warju ja kaitset leida. Selle juures tarwis aga kõige pealt seda meeles pidada, et inimene, külma, sooja ja kurja ilma eest peitu pugedes, siisgi kuigi kaua rikutud õhus elada ei wõi, nagu ka kala jolgitud wees.

Kui meie puhast õhku enesesse hingame, siis elustab ja uuendab see meie verd, ja ühes sellega elustab ka fogu keha, annab talle erkust ja jõudu, ühe sõnaga, toob termist; selle vastu aga nõrgendab rifutud õhk inimese rammu ja sünnitab temas väga piinarikkaid haigusi, nagu: kärnatõbe, skorbuti, tiisikust ja muud; peale tega võib inimene rifutud õhus ka hoopis ära lõmbuda, nagu kala jolgi sees.

Meilt küsitakse: mis see puhast õhk siis õieti on? Pange tähele: kui õhus suitsu ega tahma (nõgi), tolmu ega paha haisu ei ole, siis on ta puhast. Puhast õhk on nii värsket ja mõnus, et rind tema sisjehingamisel nagu iseenesest lahti läheb — paijub; seda võime siis kergesti tunda, kui kiirast toast välja, õue astume, kus õhk alati ikka värskem ja puhtam on.

Suvel elavad töö-inimesed juuremest jaoist väljas kuurides ehk juuremais hoonetes, kuna nad talweks aga, sagedasti teevad seda ka üsna jõutud perekonnad, väiksetesse ruumidesse kolivad. Seda tehakse osalt sellepärast, et lahendamad sui-hooned ära ei saaks määndatud. Niiuguses kitsas ruumikes on siis perekond, sagedasti 5—10 hinge juur, nagu silgud tündris. Peale inimeste on siin ka veel kanad ja vasikad koos; siin hoitakse ka hobuse riistad ja loomade feedis warjul. Muudugi mõista, et seejugustes hartsikutes juba puhtusest juttugi ei või olla: igal pool leiad prügi ja tolmu, õhk on lämmastaw ja raske, ja tihtilugu puutud wingu, suitsu ja tahmaga (nõgiga) kokku.

Palju, väga palju inimesti sureb selle hirmsa

õhu kätte ära, mis nad talwel jisse hingawad, ehk see küll nii selgesti wälja ei paista. Iseäranis palju jureb lapsi, sest et nad täiealistest nõrgemad on ja rohkem puhast õhku tarwitawad.

Amerikas on üks tohter wälja rehkendanud, kui palju inimesi rifutud õhu tõttu aastas surewad; tuleb wälja, et iga saja jurnu kohta nelikümmend rifutud õhu ohwrid on. Meie juures jureb paha õhu mõjul, muidugi, veel rohkem inimesi, iseäranis palju aga lapsi.

Müüd küsitakse: mis peab siis tegema, et õhk majades parem oleks? Kõige pealt muidugi seda, et mitte liig suurel hulgal hunkus ei elataks, kui selleks just häda ei sunni; teiseks, ei ole hea eluruumidesse midagi jarnast mahutada, mis wäga õhku rifub, nagu: wafikaid, kanu ja muud selle taolisi. Parema on katjuda nende jaoks iseäralisi ruumisi ehitada, nagu seda mitmedgi ka teewad. Kolmandaks, kui eespool tähendatud abinõusi wõimata täita on, siis waja kolm—neli korda päewas aknad lahti teha, et wärsket õhku tuppä lasta, ei wõi aga aknaid awada ja õhu aknaid ka ei ole, siis tarwis wähe- masti üks ehk kord mõnikord lahti pidada.

Seejuguuste nõudmiste üle jaawad, muidugi, wäga mitmed pahandama ja ütleva: mispärast siis sooja wälja lasta? See maksab ju kõik raha ja waewa. Selle peale aga kostame meie: niisugune soojus ei kõlba kuhugile, kikutage ta eluruumidest wälja; kuigi ühes paha soojusega ka pisut head soojust sellega kaduma läheks, siisgi olete te palju wõitnud ja kahetseda pole tarwis. Kes tõsiselt oma pere eest hoolitseb, see juba

sarnast õhku hoidma ei hakka, waid leiab kokkuhoidmiseks mõnda paremat teed. Ennemini võib küll kannatada, kui paha õhku sisse hingata. Liig soojad ja lämmostawad eluruumid on alati kahjulikud.

Kõigil on ka teada, kui sagedasti siin ja seal inimesed wingu surewad: see tuleb nimelt sellest, et inimesed, soojust kokku hoida tahtes, liig wارا ahjud kinni panewad, mille eest nad aga palju kannatada saawad, küll terwist rikkudes, küll elu jättes. Wingu läbi saab palju head werd inimeses ära rikutud, jõud nõrkeb, pea läheb tuimaks.

Lapsel on wingu jäämine, muidugi teada, weel kardetawam: wäikene peab ju kaswama ja tugewamaks saama, aga kui ta sagedasti rikutud õhku sisse hingab, siis ei saa ju nõrk kehake tarwilist jõudu koguda, sest et liig wähe head werd juurde tuleb.

Soojus peab inimeste eluruumides kestmine olema, sest ainult see on terwisele hea.

22. Kuidas peawad lapsed wärsket õhku kasulikult pruukima?

Meie rääkijame eesminewas peatükis sellest, et õhk inimesele sedasama on, mis wesi kaladele.

Igas kinnises ruumis, isegi kõige suuremates majades saab õhk ruttu rikutud, ja sellepärast elagu inimene küll ka hästi puhtalt, siisgi tunneb ta wärsket õhu järele peagi tarwidust. Ilma wärskel, waba õhuta inimene nagu närtšib ära ja saab peagi hukka; tõendus selleks leiame nende isikute juures, kes wangihoonetes kinni istuwad, kus liig wähe wärsket õhku sisse

hingata saab. Nad närtsiwad ja surewad oma läm-
mastatawais korigides õige ruttu, kui neid wahete wahel
wälja õue peale ei lasta.

Sellepärast on ka wäetimal lapselgi juba peale
sündimist puhas, wäline õhk wäga tarwiline.

Aga unustada ei tohi, et wäike laps sündimise
järele wäga kergesti ennast külmetada wõib, sest ema
ihus lamas ta ju sooja wee sees, ja sellepärast on
seegi õhk, mida meie majades sisse hingame, talle jahe
küllalt ja nõuab harjunemist. Just sel põhjusel on
waja wäikest esiotsa, isegi suwe ajal, ikka toas hoida,
et tuuleõhk ja wäline ilm talle kahju teha ei saaks;
aga teisest ehk kolmandast nädalast algades, kui soe
aeg on ja ilm wähegi lubab (kui ta külm, tuuline ja
niiske ei ole), peab last wähehawal waba õhuga ära
harjutada katsuma ja teda kord korralt ikka kauemaks
wärskke wälise õhu sisse jätma.

Sseenesest mõista, et seda ainult siis teha wõib,
kui laps täiesti terve on, kui tal nohu ega palawikku
ei ole. Peale pejemist, ehk wannitamist, ehk kui laps
magas ja higistas, siis ei pea teda mitte nii ruttu
toast õue wiima. Niijama ei ole ka hea last mär-
gades mähkmetes wäljas pidada, sest siis wõiwad
wäikesed kergesti endid ära külmetada ja haigeks jääda.

Mida rohkem lapsed hea ilmaga waba õhu sees
liikuda saawad, seda parem see nende terwisele on. Tei-
sest eluaastast algades tarwis wäikest, teda jageda-
mini wabasõu õhusõu jalutama wiies, ka rohkem külm-
ilmaga ära harjutada; tuisud, tormid, pakased ja liig-
niisked ilmad muidugi wäljaarwatud, kus lapsufene
tuppa peab jääma. Meie juures aga jumitakse

lapsi mõniford peaaegu terve talve läbi toas istuma, asjata lootes neid sellega haiguste eest hoida.

Waadake noorte loomakeste peale, kui rõõmjasti ja wabalt nad puhtas wärskes õhus jooksewad ja hüppawad; neil on see terwise peahallikas alati jaadawal. Miks peaksite siis meie oma lapsi sellest heast, kasulikust asjast, j. o. wärskest õhust, ilma jätma.

Ustuge ühe külas elutsewa talupoja wäikese lapse kiigu juurde, ja mäda hais matab esiotsa teie hinge kinni, ning seeuguse läpastawa õhu sees peab lapsukene tahes ehk tahtmata päewad otja, ijegi terwed aastad mööda saatma.

Kui lapsi misuguse õhu sees kinni hoitakse, siis jääwad nad põduraks, kahwatuks, kaotawad oma elawuse, jaawad wistrike ja kärnadega kaetud n. n. e. Sa kõik see on puhta, wärske õhu puuduse tagajärg.

23. Kuidas lapsi istuma ja roomama õpetada?

Umbes kuue nädali pärast peale sündimist hakkab laps juba wähehawal pead tõstma, aga seda täiesti tugewasti püsti hoida wõib ta alles pärast kolme kuud. Sellepärast ei ole hea lapsukest enne seda aega püsti tõsta ehk käte peal pool istukile hoida, ehk, mis weel pahem, teda kuhugile patjade wahel istuma panna, nagu seda mõned emad teewad, sest selle läbi wõib wäikene enesele kergesti küüru selga jaada ehk teise külje pealt wiltu kaswada. Sellepärast on tarwis last wähehawal ja etteaatlikult istumisele harjutada, kolme kuu wanaduselt algades. On wäikene juba poole aastaseks saanud, siis wõib teda

küllalt mõneks ajaks patjade wahale istuma panna. Aga täiesti wabalt ja enesele kahju tegemata istuda võib laps ainult kahetsamast kuust ehk weel hiljemalt hakates.

Kui laps juba piisut istuma on harjunud, siis hakatakse teda ka kõhe kättpidi tõstma ja talutama ehk kõnnitama, ja suuremast jaoft ikka üht, nimelt pahemat kätt tarwitades. Seesugune kõnnitamine ei ole nõbrale lapsele sugugi hea, waid on just sage-
dasti jellele põhjusiks, et wäikeste koha ühe külje poolt wiltu kasvab. Et jeda wiga ei tuleks, sellepärast ei ole tarwis last ilma sgi enne poolt aastat istuma panna ja kui teda kõnnitama wõi talutama hakata, siis ikka kord üht, kord teist kättpidi.

Du laps juba küllalt tugewasti istuma harjunud, siis hakkab ta ka roomata katsuma. Mitmed püüawad lapsi juba kuue—seitseme kuuselt roomama õpetada. See aeg on aga roomamiseks alles liig warane. Laps võib ainult siis roomata, kui ta täielikult ja tugewasti istuma on harjunud, see on nimelt üheksandamal—kümnenandal kuul peale jündimist.

24. Kuidas lapsi püüsti seisma ja käima õpetada?

Kui laps istumise ja roomamise waral juba küllalt tugewaks on saanud, siis hakkab ta ennast wähehawal ka jalge peale püüsti ajama ja püüab esiotja nende peal üsna liikumata paigal seista. Pärast jeda katjub ta aga ka piisut jalgu tõstma hakata, kättega miski asjast finni hoides, ja õpib nõnda wähehawal käima.

Muidugi mõista, et kui laps püstitseismiseks ja istumiseks seejuga seid katseid hakkab tegema, siis waja teda hoolega kuskumise ja wigajamise eest hoida; selleks on peaaegu igal rahwal maailmas mitmesuguseid abinõud tarwitusele wõetud, mis seisu- ja käima- tugide nime all tuntud on. Nende abil õpiwad siis nende lapsed käima ja püsti seisma. Aga kõik niisugused seisu- ja käima- tugid on kahjulikud — nad rikuvad lapse jalad ära: teewad kõweraks.

Kui taps ilma tugideta seisab ja ära wõtab, siis wõib ta ennast rahuliste kükakile lasta ja istuma jääda, kuna ta seda tugide wahel mitte teha ei saaks, waid tahtmata niikaua jalul seisest wõtama peaks, kuni teda sealt wabastatakse. Wäikese jalakesed ja seljakene wäiksewad selle aja sees aga wäga ära ja nõrgad kondikesed hakkawad paendumale. Sellest siis ka tuleb, et lastel nende „tugide“ tõttu jalad kangesti kõweraks koolduwad ja wõntama hakkawad.

Mõnikord wõetakse, selleks et last käima õpetada, käterätik, pannakse wäikesel üle rinna kaenla alt läbi, peetakse otjad peos ja kõnnitakse temaga nõnda. See see ei ole hea. Käterätik lihtub rinna wäga kofku ja takistab hingamist, peale seda saab ka rind ise selle läbi laiaks ja liig jisse wajuatunud, nagu see tiisikuse haigust põdejatel on.

Teine kind jälle õpetatakse lapsi käe kõrwale käima. Kui see liig jagedasti ja kawawältawalt junnib, siis hakkab laps käimise juures wiltu hoidma. See tuleb sellest, et wäikene, kui teda kättpidi weetakse, ühes käekesega ka õla kõrgemale tõstab, kuna

aga teinepool öla seljamal ajal madalamale langeb; sellest tulew wilbak olek on mõnikord kaunis juur.

Sellepärast on kõige parem nii teha:

Kui laps seisma ja käima tahab õppida, siis on kõige parem teda ühe pingikese juurde jätta, mis seina külge finni on löödud. Selle pingi küljest finni hakates ja ennast tema najale toetades seisab ehk käib lapsuke nii kaua kui ta tahab ja jõud kannab; wäsiwad aga jalakesed ära, siis istub ta kohe maha. Nõndawiisi õpib laps hästi seisma ja käima, ilma et vähematgi kahju karta oleks.

25. Laste lõbudest (mängudest).

Umber nelja kuu wanaduses püüawad lapsed oma käekestega kõik kätte saada, mis nende ligidal on, ja tahawad nendega mängida. Ja selles wanaduses hakataksigi lastele mõnesuguseid mänguasju andma, näituseks: kurrinaid, palli, nukukesi ja muud sarnast. Siin on nüüd tarwis meeles pidada, et väikeste lastele ainult pehmeid mänguasju mängida antaks, mis neile kudagi häda ei teeks, ja alles pärast poole võib kõwemaid asju anda. Kunagi ei ole waja lastele aga klaasist mänguasju kätte anda, mis katti minnes neile paha teeks; niisama tarwis ka wärwitud asjadest eemale hoida, sest väikesed armastawad mänguasju suhu toppida, kuna aga wärwid sagedasti wäga kahjulikud ja kihwtised on. Niisama ettevaatlik peab ka wass asjadega olema, nagu rahade ja nõõpide andmisega, sest wass on ka kihwtine. Samati ei kõlba liig väikeid asju lastele mängimiseks anda, sest sagedasti neela-

wad nad neid, näituseks helmefi, nõõbikesi ja rahakesi alla ehk topiwad neid ninasse ja kõrwadesse, kust neid raske on wälja wõtta. Kõik see on lapsele väga kahjulik.

Suuremaks kaswades hakkawad lapsed juba mitmesuguseid mägusi mägima, esiotsa lihtsaid, pärast keerulisemaid. Sellejuures püüwad nad ikka wane- matele inimestele järele teha ja õpiwad nõnda mõn- dagi head ehk paha tegema, selle järele, kuidas wane- mad ees teewad.

Dma mägudes harjutab laps ennast kõige pare- mini elu wastu, ja sellepärast pole tarwis neid lõbut- semast keelata. Ei ole ka tarwis lapsi nende mägus- des eksitada ja segada, kui need mägud kahjuta ja lapselikud on, — lõbutsedes on lapsed alati rõõmsad, ja see on hea tema terwisele ning kõige edenemisele.

Lapse hing närtsib ja häwineb nagu lilleke, kui ta enese ümber mitte lõbusaid asju ja rõõmsaid nä- gusi ei näe. Lapsele on rõõmsat tuju niisama hädasti tarwis, nagu lillekele päikest. Kui laps rõõmus on, siis on ta ka terve, ja tema iseloom saab kindlam ning mehigem olema.

Iseäranis kahjulikud lapsele on ihu-nuhtlused: löögid, tõukamised, kõrwalopsud. Üsna õieti räägiwad rahwalikud wanaõnad sellest, kui kahjulikult nuhtlu- sed hinge peale mõjuwad*). Peale hinge kannatab

*) „Hing eksis, aga selg on süüdlane!“ „Ühwardused hirmutawad ainult rumalaid.“ „Ega sa nuudi seljas kaugele ei jõida.“ „Sõimas küll palju, aga headust ikka kätte ei saanud.“ „Toores jõud on mõistuse haud.“ „Ennast kartma wõid küll sunnida, aga ennast armastama panna ei

ka lapse ihu nuhtluste tagajärjel rängasti. Kui palju wigaseid ja lollisid kaswab meil just paha ümberkäimise mõjul üles! Peale seda on läbituubitud laps suu-remast jaost ikka ka nõrga terwisega, tuim, kiufakas, õel ja armastab waletada.

26. Mis sugust rawitsemist nõuawad hambad?

Kes hambawalu on kannatanud ehk hammasest ilma jäänud, see teab küll, mis nende tõsine wäärtus on. Hambad on tingimata selleks tarwis, et toitu peeneks närida ja jõnu selgesti wälja rääkida. Ilma hambuta seedib kõht toitu wiletsasti.

Esimesed hambad, nõnda nimetatud „piima-hambad“ (sellepärast et nad juba imewatel lastel suhu tulewad) tulewad lapsele harilikult umbes poole aasta wanaduses nähtawale. Kõige enne tulewad esimesed, nõnda nimetatud ees-hambad suus nähtawale, — neid on ülepea kaheksa tükki. Neist tulewad esiteks kaks alumist keskmiist eeshammas, siis kaks keskmiist pealmist ja aasta lõpul küljepealsed eeshambad. Need esimeseks suhu tulewad eeshambad ei sünnita harilikult lapsele wähematgi walu, waid kõik läheb kergelt, nõnda et mõnikord emadgi ise seda ei märka, kui nad igemetest wälja tulewad. Esimene hammas tuleb lapsele peaaegu ikka nagu kogemata suhu. Harwa juhtub seda, et neude hammaste suhu tulek igemetes piisut walu teeb, wäikesed und segab, kergelt palawikku

faa.“ „Wägiwaldselt ikka armsaks ei saa.“ „Lahke sõna on malakast wägewam.“ „Tööta taseses waimus, aga mitte malakaga mõõda kanta.“

sünnitab, juu rohkesti ila jooksuma paneb ja ülepea lapsukele rahu ritub.

Teise aasta algusel tulewad lapsel eimesed purihambad suhu, nimelt neli tükki, siis poole aasta pärast — kühwad, ehk silmahambad, ja teise aasta lõpul muist purihambaid. Kõik need viimased hambad on sugu raskemad igemetest wälja tulema, kui eeshambad, aga terwete laste junres ei sünnita ka nemadgi iseäralist haigust.

Viimahambaid on ülepea 20 tükki, ja nad jääwad lapsel kuni 6 aasta lõpuni suhu. Mõnikord aga ei tule hambad mitte õigel ajal nähtawale ja sünnitawad haigust. Tuleb ka seda ette, et lapsel juba sündides hambad suus on. Need hambad ei ole aga kuigi sügawal igemete sees, liiguvad ja teewad imemise juures haiget ning takistust; jarnasel korral on tarwis need hambad wälja tõmmata. Mõnikord on nad aga tugevasti kinni, siis waja neid suhu jätta. Wahest tulewad hambad harilikust ajast waremini suhu, näituseks, juba teisel, ehk kolmandal kuul, wahest jälle kaunis hilja — üheksandal, kümnendal kuul. Hammaste hiline tulek näitab suuremast jaost ikka seda, et laps haiglane ja nõrk on. Hilisel hammaste tulekul kannatawad lapsed sagedasti suurt valu ja palawikku, laugewad krampitesse, kõhud on lahti ja tunnewad mitmesugu muud rasket piina.

Tuleb ka seda ette, et hambaid ülepea wäga wähe suhu tuleb, näituseks, kõigest kõik neli hammast terwel elu ajal; ehk jälle ümberpöördult, neid tuleb liig palju, näituseks, kaks — kolm rida all ja niisama palju ülewal, nõnda et ülcüldse kuni seitskümmend hammast inimesel

suus on, nagu haugikalal. Sarnaseid juhtumisi on aga harwa.

Umber kuuenda—seitsmenda aasta wanaduses tulewad lastele suuremast jaost juba teised hambad suhu, nagu deldakse, piimahambad saawad päris-hammaste wastu ümber wahetatud. See päris-hammaste tulek sünnib just niisamaajuguses korras, nagu seda esimeste piima-hammaste ilmumisel nägime. Päris-hammaste tuleku lõpul tulewad lapsele ka weel kahetäsa puri-hammast (lõua-hammast) suhu, nõnda et neid kõiki kokku kaheteistkümnne aasta algusel juba kakskümmend kahetäsa on.

Kahetkümnne ja kahetkümnne wiie aastate wahel tulewad noorele inimesele weel ueli hammast juurde, mida „tarkuse-hammasteks“ kutsutakse, ja nõnda on siis täiskaswanud inimesel ülepea kolmkümmend kakš hammast suus. Mõnikord aga jääwad need wiimased „tarkuse-hambad“ hoopis tulemata.

Wisets on inimesel ilma hambuta ehk haigete hammastega elada. Sellepärast peab juba algusest saadik nende eest hästi hoolitsema. Lapsed rikuwad oma hambad enamasti maiusasjadega ära. Selle asemel, et lapsele kahjuta maiustusi, nagu: õuna, kurki, pehmet saia, fringlit ja muud jarnast anda, selle asemel pistetakse talle komwet ehk juhtru tükk suhu.

Hammaste peale mõjuwad kahjulikult ka weel väga palawad ja liig külmad söögid ning joogid, iseäranis pahasti aga see, kui peale sooja toitu midagi külma saab joodud ehk jälle wastuoksa. Seletame seda ühe näituse waral. Walage keewa wett tugewa klaasi sisse, mis selle eel külma käes seisis: klaas läheb tingimata

puruks, ehk lööb praod sisse. Midagi sarnast sünnib ka hammastega. Esiotsa, kui palawa söögi ehk joogi järele kobe külma kallale saab mindud, tekivad hammastele kohati praod sisse, millest pärastpoole augud tulewad, ja selle peale algab päris luusööja hammas-tes tööle, mille juures igemete paistetused, paised ja muud sarnased nähtused ilmsiks tulewad.

Tähendab, peale palawat kapstasuppi, palawat pudru, kartulaid ja palawat theed ei ole tarwis külma wett ja külma kalja ehk kwasssi juua ega ka külmi kurtisid, külmetanud marju ja muud sarnast süüa.

Peale seda ei pea unustama, et pärast söömist hammaste wahela ja ka hammaste peale hulk toidu jaokefi jääb, mis seal mädanema lähewad ja ühes sellega ka hambaid rikuwad. Et kõik seda paha eemale hoida, selleks on tingimata waja lastele juba maast madalast kätte õpetada, et nad päewas kordgi, hommikul palge pesemise ajal, suud puhta weega loputaksiwad, sõrmega siin juures hambaid õerudes, s. o. neid puhastades.

27. Millal waja rõugeid panna?

Et rõugeid igale inimesele waja panna on, see on kõigel teada. Kui rõugepanemine mitte tarwiduse järele ei sünni, waid wanemate tahtmise ja soowi järele, siis anname nõuu lapsukesele mitte enne kolme kuud rõugeid lasta panna, sest wäikeste nahk on alles liig hell ja rõuge näjad tulewad liig suured ja walusad.

Pärast kolme kuud on laste nahk juba palju tu-

gewam, nõnda et rõugeid ilma kartmata panna wõib. Siisgi, kui kufagil rõuge haigus möllamas on, siis seal on tarwis ka hoopis wäetikestele rõugeid panna, mille juures ainult selle eest muretsema peab, et iga kääse peale mitte üle kahe täkfe ei saa tehtud; wane-
matele lastele tehakse harilikult kolm täket.

Rõige parem ou kewadel ehk sõgifel rõugeid panna, s. o. siis, kui ilmad mitte liig soojad, nagu suwel, ega liig külmad, nagu talwel, ei ole. Liig külma ilmaga on lapsel palju raskem seda palawikku wälja kannatada, mis tema ihus peale rõngepanemist tõuseb.

Ilmasgi pole waja siis rõugeid panna, kui kärnad ihu peal on, sest siis wõib iga kärnake kergesti rõuge näsakeseks muutuda; on seesuguseid kärnakesi ihu peal palju, siis wõib laps nende tõttu rõugepanemise järele päris rõugetesse raskesti haigeks jääda.

Ka pasanduse ajal ei ole hea rõugeid panna, sest nad tõusewad siis wiletsasti üles. Üleüldse ütelda, rõugeid tarwis lapsele siis panna, kui ta täiesti terve on.

28. Laste järelwaatamisest.

Mis häda kõik tegema ei sunni!

Tuleb ette, et külades, suwel kibeda töö ajal, wäikesed lapsed mõnikord päewad otsa ükfinda koju jäätakse ilma ühegi hoidjata.

Wätka, Permi ja teistes nende naabruses olewais kubermangudes pannakse üsna wäetamad lapsed, kes aga juba pisut „kaela kannawad“, nõnda nimetatud „tonni“ sisse istuma. See tonn on lihtne võnes paku

ots, nagu wäike leiwatüna, millel õige paksud küljed on ja mille keskele pingikene lapsukesse istumise tarwis on mahutatud. Tonni ääred on ümberringi kaltsudega pehmeks tehtud. Senna sisse pannakse nüüd laps, mõnikord isegi kaheädala wanaduses, kui ta aga sündides tugew oli. Need tonnid täidawad tihtilugu lastehoidjate aset; nendes istuwad lapsed tundide kaupa paigal, sest kuhugile peasmist ei ole, aga mõnikord suwel ka terwed päewad. Kui palju piina ja häda wäeti laps niisuguses tonnis kannatada saab, see on igauhele iseenesestgi selge.

Niisamasugune häda ja wiletsus sunniwad talupoegi mõnikord oma lapsi puruwana eidekeste ehk teiste wäikeste hoolde usaldama. Aga niihästi ühed kui teised ei suuda siin lapsukeste järel waadata ja saadawad neid sagedasti hukatuse sisse.

Sellepärast pole ka imeks panna, et meie juures tuhande lapse hulgast mitte üle nelja saja kahekümne aastani ei ela, ja nendestgi, nagu sõjawäe komisjonide aruanded näitawad, on wiies jagu põdurad; umbes pool osa wigastest on just wiletsa järelwaatamise tõttu lapsepõlwes selleks saanud.

Imelik asi: oma karja hoidjaks palkame meie mõne osawa mehe ühes abilistega — karjase ja karjapoisid — ja kulutame selle peale mõnikord hulga raha ära, aga oma laste hoidjateks ja kaswatajateks walime sagedasti, nagu siamaale ifka wiisiks olnud, ainult puruwanu eidekesi ja nõtru lapsukesi, kes iseendigi hästi aidata ei jaks, waid tihtilugu weel teiste abi tarwitawad. Päste järelwaatajateks aga peaksiwad täiesti usaldawad ja igapidi tublid hoidjad ame-

tisje pandama, nõnda et iga ema rahulikult tööle minna võiks. Niijuguseid lapsehoidjaid on, muidugi teada, raske leida ja nende palkamine käib talupojal üle jõu. Mida aga ükšil perekond teha ei suuda, jeda võivad mitmed perekonnad ühendatud jõul kergesti teha, kui nende vahel üksmeel ja kokkuleppimine walitseb. Ja niijugustele perekondadele võiks juust nõuu anda, kuidas „laste kaswatus-majapid“ asutada.

29. „Laste kaswatus-majades“ külades.

„Laste kaswatus-majad“, mida teise nimega ka weel „kiigutubadeks“ ehk „jõdimeteks“ nimetatakse, on niijugused majad, kuhu kogu külast lapsi hoiu alla tuatakse, kui emadel ja teistel täiskaswannd perekonna liikmetel aega ei ole nende järele waadata, iseäranis juwel kibedal tööajal. Siin kaswatus-majades antakse lapsed ühe ehk mitme ustawa naisterahwa hooleks, jelle järele arwates, kui suur laste hulk on.

Neis kaswatus-majades jöödetakse lapsi, mille tarwis emad ise waremalt toidu walimis on muretšenud, pestakse neid, pannakse neid, kui waja on, kiigudesse magama, walwatakse alataja nende järele; õpetatakse neid, nii kui kord ja kohus, püsti seisma, roomama, ja käima; wiitakse neid wälja jalutama, mängitakse nendega ja püüetakse igapidi mõistlikult kaswatada, wäikeste wanadust ja arusaamist alati filmas pidades. Imetajad emad joošewad päewas mittu korda töö juurest siia oma wäetimaid imetama, kuna kõi muu aga täielikult jelleks walitud kaswa-

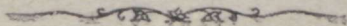
tajate hoolets jääb. Shtul kodu minnes wõtawad emad oma lapsukesed enestega kaasa, kuna kaswatusmajasfe ainult niisugused lapsed jääwad, kelle emad juhtumise kombel haigeks on jäänud ja perekonnas kedagi ei ole, kes wäikese oma hoolets wõtta wõiks.

Tähendatud kaswatajad, ehk hoidjad palgatakse kaswatus-majadesse kogu küllakonna poolt, nagu iga teinegi tööline, ja neile saab tingimiseks tehtud, mil-lal ja kuidas nad laste järele peawad waatama, kas ainult libedal tööajal wõi kauemini, kas üksnes päe-wal wõi ka öösel, ja kui mitu last iga ühe hoolets antakse.

Kaswatus-maja jaoks määratakse ehk üüritakse iseäranis hoone ehk seatakse selleks mõni korrapära-line fuur ehk küün sisse, jagedasti ka mitu niisugust hoonet korraga, kui lapsi palju on.

Wäljamaal on sarnased kaswatus-majad waejema rahwa tarwis sisse seatud, ja ka meie külades kas-wab nende hulk aasta-aastalt juuremaks, milleks ise-ärans mõned tublimad maakonna walitsused hästi töötawad, näitujeks: Moskwa, Permi, Simbirski, Drelj ja teistes kubermangudes.

Kasu on nendest, nagu igauks selgesti aru saab, väga suur: lapsed ei ole seal mitte üksinda, nagu kõigist maha jäänud, waid on hoolikate ja mõistlikkude hoidjate hoolets antud, kes lapsi mitte nälgas, ega külma käes, ega mustuses ei lasse istuda, kus mitme-jugused puutuvad ja eluvad neid piinawad.



S i s u.

251lg.

I peatüff.	Mis on kõige pealt waja, et lapsed heas terwises ilmale sünniswad	3
II peatüff.	Kuidas ilmale sünninud lapsukesega ümber käia	6
III peatüff.	Kuidas peab rinna lapsi toitma	11
IV peatüff.	Kas wõib ema igatahes ise oma last imetada	17
V peatüff.	Kuidas last ilma emata toita.	19
VI peatüff.	Mis suguseid imetamise-sarwekesi ja -nisjasi parem on tarwitada	23
VII peatüff.	Kas inemise-tops kasulik on	25
VIII peatüff.	Millal ja kuidas peab lapsi toitma	28
IX peatüff.	Kui kaua peab last rinnaga toitma	30
X peatüff.	Kuidas lapsi rinnast ära wõerutada	31
XI peatüff.	Kuidas lapsi peale wõerutamist toita	32
XII peatüff.	Kuidas lapsi pesta (wannitada)	34
XIII peatüff.	Kuidas lapsi riibesse panna	36
XIV peatüff.	Kas on waja lapsi mähkida	40
XV peatüff.	Kas on hea lapsi sirgeks ja õigeks koolutada	43
XVI peatüff.	Kuidas lapsele paremat aset teha	43

XVII	peatüff.	Ras tiigu lapsele kasulik on . . .	44
XVIII	peatüff.	Misjuguft woobit lapsele waja on . . .	46
XIX	peatüff.	Ras lapse woobisele on kaitse-warju tarwis	47
XX	peatüff.	Rui palju peab laps magama ja missal ta paremini magab	48
XXI	peatüff.	Wille eest peab lapse elumajas kõige rohkem hoolt kandma	50
XXII	peatüff.	Kuidas peawad lapsed wärsket õhku kasulikult pruukima	53
XXIII	peatüff.	Kuidas lapsi istuma ja roomama õpetada	55
XXIV	peatüff.	Kuidas lapsi püsti seisma ja käima õpetada	56
XXV	peatüff.	Laste lõbudest (mängudest)	58
XXVI	peatüff.	Misjuguft rawitsemist nõuawad hambad	60
XXVII	peatüff.	Missal waja rõugeid panna	63
XXVIII	peatüff.	Laste järelwaatamisest	64
XXIX	peatüff.	„Laste kaswatus-majadest“ küla des . . .	66



Ҳинд 10 қор.

