

=== Rahwaedu edendamise selts ===
Kiias, Suure Küttri uul. Nr. 411. Telefon 2287.



Zuhatusse leht
=== emadele ===



Zuhatusse leht emadele.

613.952

Trüfikoda „Baltika“, Schloßis, Mere ul. Nr. 7.

ENSV
Riiklik Avelik
Raamatukogu

✓

S 17454
0



ARHIIV-
RAAMATUKOGU
H. LEOKE

Zuhatusse leht emadele.

Ena peab, kui oma kohusid lapse kasvatamises oma peale võtab, terve olema.

Saigused peale sünnitamist tulevad tihti puhtuseta tallitusest, ja halvast sünnituse abist.

Iga naene peab enne oma mahasaamist ennast selleks õppetud ja asjatundliku ämmaemanda hooleks usaldama, ja ei pea ennast mitte aidata lastma igaiheft, kes ennast selleks pakkub.

On naene just nii kui tarvilik ja puhtalt sünnitanud, siis kosub tema nurgavoodis ruttu, ka siis, kui tema raavitsemises mõnes asjas peab puudust tundma. Siis ei tarvita tema ka mitte iseäralikku söökisi, vaid võib süüija mis tema harilikult söönud on.

Oma last võib ena enamasti ise toita — ja peab seda tegema, — sest **ainult emarinnast** leiab laps omale loomuliku toitu; see on ka emale kasulik, kui ta ise oma last toitab.

Et ise imetamine emale kahjulik on, ei ole mitte tõsi, — hoopis sellevastu — on see sünnitusosadele kasulik, ja aitab sel viisil rutem ja parem emale nurgavoodis paranemiseks kaasa.

Enne lapse sündimist ei wõi küll teada, kas ema ise last toita wõib wõi mitte; katse selleks peab aga iga lord ette wõetama ja õnnestab enamasti igas juhtumises.

Randmise ajal wõib naene elada, nii kui ta harilikult ikka elab. Kerge töötamine ei ole kahjulik, leha liigutused on nimelt tarwilikud.

Kuuendamaist kuust — peale raskets jäämist — peab rinnapeasid hommiku ja õhtu 2 minutid pöidla ja esimise sõrme wahel õerutud saame ja enne ja pärast seda weega segatud piiritusega ja külma kange theega pesema. Ei tee wiga, kui piim juba rinda kogunud on.

On laps sündinud, siis tarwitab ta rahu ja ei tunne mittu tundi tarwitust toidu järel. Kamilladiethee, fencheli thee, suhkruwesi ja sellesarnane on esimestel tundidel lapsele kahjulik.

Laps wõib enam kui 24 tundi peale sündimist ilma toiduta olla.

Laps peab, kui ta mittu tundi maganud on ja ise ülesse ärkab, rinna külge pandama, selle peale watamata, kas piim juba kogunud on ehk ei.

Tihhti tuleb piim weel 2—3-me päewa sees rinda. Kõige parem abinõuu selleks, et piima ruttem kogub, on lapse imetamine. Nii on siis arwamine **wõlts**, imetamist niikauaks ära jätta, kuni piima kogunud on.

Rinnaandmine lapsele nõuab esimestel päewadel tihhti kannatust, sest et mõni laps väga wisalt imeb. Siiski ei tohi sellepärast, et toidutarwitus hakkatuses wähenene on, **mingid kõrwalist toitu** anda. Ainult keedetud wesi wähesel hulgal on erandina lubatud. Pea tuleb siis õige isu.

Lapsele wõib ainult siis jälle piima toidust anda, kui ennem antud toidus kõhus seedinud on; see tuurib

terve lapse juures umbes kolm tundi, aga haigedel lastel tihti kauem. Laps karjub sagedasti kõhuvalu, aga mitte nälja pärast.

Et lapse kõht, niisamuti nagu täiskasvanutel 24 tunni sees üks kord (öösel) puhkama peab, siis järgneb sellest, et lapsele kõige rohkem 6 korda 24 tunni sees imeda anda; laps võib 5, ja isegi 4 korrase toitmise juures hästi kosuda. Neid loomuliku toitmise waheaegasid ei tohi mitte segatud saada; see on tähtjas lapse kõhule, aga ka emale rahuks.

Imeb laps mitme tunnilise waheaegade järele, siis kogub enamasti piima küllalt rinda; saab laps iga kord, kui ta karjub, rinnaotsa pandud, siis kaob piim kergeste ära.

On lapse väljajäide kollane, siis on lapsel küllalt toitu, ka siis, kui väljakäik ainult üks kord 2—3-me päewa tagant ennast kordab. On väljajäide harwaste, ja pruunikarwaline, siis on laps wähe toidetud. Aga on väljajäide segakarwaline, paha lõhnaga, walgetükiline ja ilaga segatud, ja rohkem kui 3 korda päewas kordaw, siis on laps haige, ja on parem mitte ennem imetada, kui arst lubab.

Saab laps tõesti wäha rinnapiima, siis ei anna see weel põhjust, last ära wõõrutada. Iga till rinnapiima on lapsele kasulik. Rinnapiima kõrwal antud lehmapiim on terwisele kasulikum, kui lehmapiim ükspäini.

Mida hiljem lapsele lehmapiima antakse, seda parem see on.

Toidu lisaks wõib lapsele esimestel kuudel ainult lehma ehk kitsepiima weega segatult (1 osa piima ja 2 osa wett)anda. Kõik teised toiduollused, mis ajalehtedes ehk mujalt hääks kiidetakse, ei pea mitte pruugitud saama. Neid toiduolluseid wõib ainult arsti soowi pääle tarwitada.

Halba emapiima ei ole mitte. Seljavalu, jõuetus ja muud waevad ei tule mitte imetamisest ja ei anna seepärast veel põhjust, last rinnast ära jätta. Ra siis kui kuurided (kuuhaigus) tuleb, võib ema edasi toita.

Kui ema ennast haige tunneb olema ja arwab, oma last mitte toita võima, siis peab arstilt selleüle nõuu küsima, sest tema üksi võib haiguse üle ofustada, ja teiseks teab ta, et 100 rinnalapse hulgast esimisel aastal 7 kuni 8, 100 klaasist toidetud laste hulgast aga 50 surevad.

Rõdige lühem aeg, mis iga ema katsuma peab, oma last imetada, on 3 kuud. Uga alles 6 kuu pärast annab ta oma lapsele suuremad jõudu pärastiseks eluks; kauem kui 9 kuud last rinnast toita on ilmaaegne.

Rahesamast kuust peale peab kõrvaltoidust antama. Weebaki, jahusuppi, kaerajahutummi ehk sellesarnast. Laps jääb, kui ta kauem kui 9—10 kuud ainult piima joob, kahwatuks.

Et last ära võõrutada, peab temale nädal nädali kõrva, üks kord päewas vähem rinda andma, ja selle asemele peab lehma piima weega segatult (pool ja pool) andma. Palawatel kuudel jäätagu võõrutamine ära.

Jääb laps võõrutamise ajal (kõhulahtiolekuse) haigeks, siis jäätagu lehma piim jälle 1—2 päewa ära.

Sarilik raawitsemine lapse juures nõuuab kõige suuremad puhtust.

Seespidine suu pühkimine on ilma asjata ja tihti koguni kahjulik.

Rinnapead peab ainult igakord enne imetamist keedetud weega hoolega ülepeestama, siis jääb lapse suu alati puhtaks.

Tuleb fiiski walge kord keele peale nähtawale, siis on kõige parem lapsele mõni päew piima natukene harvem, ja nendel pikkendud piima waheaegadel pisut lahja theed piimasuhkruga segatult anda (piimasuhkurt saab apteegist); siis jääb lapse suu jälle puhtaks.

Rui haawakesed (punane kord) pära ümber ilmuwad, ja mitte warsti (puuderdamise läbi) ära ei kao, siis peab niisama, kui suust walge korra ära kaotamisega, ümberkäima.

Hamaste tuleku läbi tekkivaid haigusi ei ole olemas. Rõhulasti oleku ja rahutuse üle küsitagu arstilt nõuu.

Ras kõrwal-toitmist waja, ehk kas kunstlik toitmine lubataw, peab arst otsustama. Ainult arst wõib otsustada, mis sugust sööki lapsele andma peab, sest et see mitte ainult wanaduse, waid ka lapse terwislike oleku pärast soowitaw on.

Üleüldiselt on siin juures tähele panna: lehmapiim olgu alati wärske, mida wanem see on, seda halwem ta on; kui piim ka mitte tardunud ei ole, wõib see fiiski rikkunud olla; on piimal iseäranis suwel kibe maitse, siis ei tohi seda lapsele anda.

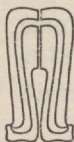
Et lehmapiima halwaksminemise eest hoida, peab teda 5—10 minutid keetma ja enneseda, iseäranes aga pärast, wõimalikult wilu hoidma.

Rõik nõuud peab piinlikult puhtad hoitama, imemise-klaaši peab päewas 10 minutid wee sees keetma, ja keedetud wees pidama.

Rõugepanemine hoiab kindlaste musta rõugete eest. Rui laps terve ja tal puhas nahk on, siis wõib juba kahe kuuselt rõugeid panna.

Et lapse filmad peale sündimist mitte haigeks ei jääks, selle eest peab ämmaemand oma eeskirjade järele muret kandma.

Rui lapse filmad haiged on (filmalaugude paistetud, kollase wedeliku ja mäda jooksmine), siis peab arstliku raamatsemist muretsama. Täidab ema arsti juhatust ja ei laota mitte oma kannatust, ka siis kui see mitu nädalid kestab, siis saavad filmad ikka terveks. Ei tee ta seda mitte, siis võib laps pimedaks jääda. Seda võib ainult arst äratunda, millal filmad terwed on; sellepärast peab last, kuigi ta filmad juba paremad on, aeg-ajalt ikka jälle arstile näitama.



ARHIIV-
RAAMATUKOGU
H. LEOKE

1805/556 -100

S 17454



Maktab 10 kop.