

ORSZÁGOS STEFÁNIA SZÖVETSÉG

ANYÁK- ÉS CSECSEMŐK VÉDELMÉRE KIADVÁNYAI.

71. SZÁM.

# ANYÁK ISKOLÁJA

ÍRTA:

Dr. FEKETE SÁNDOR

az Országos Stefánia Szövetség igazgató h. főorvosa.



BUDAPEST, 1932.

EGYESÜLT KŐ- ÉS KÖNYVNYOMDA RT. BUDAPEST, V.7TÁTRA-U. 4.



## ANYÁK ISKOLÁJA

Rettenetes kép tárul szemeink elé, ha megnézzük, hogy pusztít még ma is a halál csecsemőink virágos kertjében. Hiába az a sok-sok költség és fáradtság, melyet a szülők az eljövendő és a máivilágra jött gyermeknek áldoznak, mégis még ma is számtalan csecsemő pusztul el, mielőtt még első életévét elérte volna! Akaratlanul is felmerül a gondolkodó emberben a kérdés, vajjon okvetlenül el kell-e pusztulnia ennek a sok emberéletnek, vagy valahol valami hiba történik és ez szedi áldozatul ezt a sok ártatlan gyermeklelket? Vajjon rosszakarat, hanyagság az előidézői-e ennek a rettenetes nagy csecsemőhalálozásnak, vagy pedig ,mindenkiben főleg az anyákban megvan a jóakarata arra, hogy csecsemőjüket legjobb tudásuk és belátásuk szerint helyesen lássák el; csak ez a bizonyos tudás hiányzik még ma?

Minden okunk és alapunk megvan arra, hogy a sok csecsemő elpusztulása okául ne tételezzünk fel rosszakaratot vagy hanyagságot, hanem arra vezessük ezt vissza, hogy még a legjobb akarat mellett is hiányzik az anyák egy részéből a csecsemő helyes táplálására és gondozására vonatkozó tudás. Minden reményünk azt mutatja s az eddig szerzett tapasztalat is arra biztat, hogy a magyar anyák tudnivalóik, szívesen fogadják azt a tudnivalót, ami csecsemőik helyes táplálására és gondozására vonatkozik. Minden reményünk megvan arra, hogy a magyar anyák szíve szíves készséggel párosul eszükkel, tudásukkal és az anyák tette kész öntudatos hadserege készséggel veszi fel a harcot a csecsemőiket veszélyeztető kaszás Halál ellen.

Valahogy úgy tűnik előttünk, hogy amennyire a szerzőket — és úgy látszik, a nagyközönséget is — érdeklik a csecsemőre vonatkozó tudnivalók, mintha megszűnne a nagy érdeklődés a csecsemőkorát túlélő kisdéd és gyermekre vonatkozó tudnivalók iránt. Kisebbség levén a kereslet az ezen ismereteket terjesztő művek iránt, kevesebb szerző is foglalkozik ezzel s kevesebb ilyen értelmű munka is

van forgalomban. Helytelen volna azt hinni, hogy a nagyközönség vagy szülők kevésbé szeretik a csecsemőkort már túlélt gyermekeiket, vagy kevesebbet törődnek ezekkel s ez lenne az oka annak, hogy a kisdedek és kisgyermek egészségtanára, azok táplálására, gondozására, ápolására és nevelésére vonatkozó műveket kevesebben keresik. Inkább azzal magyarázhatnák ezt, hogy a csecsemő ma már mint olyan egyed él a köztudatban, akinek speciális táplálásra és gondozásra van szüksége egészségének és fejlődésének biztosítására, míg a kisdéd és a gyermek már — általános felfogás szerint — csaknem, felnőttként kezelhető, speciális követelményei az étellel és életkörülményekkel szemben nincsenek, különleges elbánásra nem szorul, mert amúgy is mindent elbír. Pedig ez nem így van! Nem is képzelhető el az emberi élet két korszaka között olyan fokozatos átmenet nélküli határ, amilyennel a csecsemőkort a kisdéd-kortól szeretik és el szokták választani. Nem képzelhető el, hogy egy élőlény, akivel szemben egy bizonyos pontig táplálását, gondozását és nevelését illetőleg a legaprólékosabb pontossággal és gondadal kell eljárjunk, egyik pillanatról a másikra, vagy egyik napról a másikra hirtelen úgy megváltozzék élettani folyamatai, életkörülményei és általában az étellel szemben való követelményei szempontjából, hogy minden eddig megkövetelt és tanúsított gondoskodásunkat hirtelen nélkülözni tudná. Nem lehetséges és semmivel sem volna megmagyarázható, hogy a csecsemő, aki úgy a táplálására, mint a gondozására vonatkozó szigorú követelmények nagyrészt éppen azért követeli meg, mert fejlődése (és itt testi és szellemi fejlődést egyaránt értünk), különleges feladatok elé állítja, hirtelen úgy megváltozzék, hogy ezen követelményeket elengedheti. Nem is változhatik meg, mert ez a fejlődés, aminek következményei a speciális körülmények voltak, a kisdéd- és kisgyermekkorban tovább tart s ha esetleg testileg mindinkább csökkenő tendenciát mutat is, szellemi téren mindinkább növekszik.

Éppen ezért a kisdéd és a gyermek egészséges testi fejlődését biztosító, betegségeit megelőző helyes táplálás és gondozás ebben a korban is ép oly fontos, mint a szellemi fejlődést biztosító és elősegítő lelki gondozás: a nevelés.

A következőkben röviden ezekre vonatkozólag is útmutatásokat adunk és röviden ismertetjük azokat a tudnivalókat, amelyek minden szülő részére elengedhetetlenek ahhoz, hogy testben és lélekben ép és erős gyermekeket nevelhessen. Ez pedig — amint már annyiszor hangsúlyoztuk — nemcsak a szülők egyéni és a család önző érdeke, hanem érdeke a Hazának, amely csak egy testben és lélekben erős új nemzedék segítségével lehet megint naggyá!

## I. A csecsemőről.

### 1. A csecsemő táplálása.

Csodálatos dolog, hogy — bár más ember foglalkozásába alig-alig látunk valakit is beleszokni — a csecsemő táplálásához mindenki ért. Nagymama, sógorasszony, szomszédasszony mind-mind tud valami jó tanácsot adni a fiatal anyának arra vonatkozólag,

hogy hogyan táplálja csecsemőjét. Az egyik vízbe áztatott zsemlyét ajánl, a másik a pépes cuclit javalja, a harmadik valami nagyszerű gyermektáplisztról hallott a patikában. S mindegyik meg van győződve róla, mindegyik arról biztosítja a habozó anyát, hogy az a legjobb, a legbiztosabb, az egyedül életető, amit ő ajánl. Pedig ha tudnák, hogy ezzel a kérértlen tanácsukkal milyen bajokat okozhat-



nak, az általuk is biztosan szeretett csecsemő gyilkosává válhatnak — bizony nem tennék azt, amit tesznek.

Érdekes, hogy a sok kérértlen tanács között meg soha nem hallottam, hogy valaki azt ajánlotta volna egy anyának, hogy *szoptasson*. Pedig azok, akik értenek a dologhoz, tudják, hogy a csecsemő táplálásának ez a módja a *természetes*, s hogy egyedül a szoptatás, az anyának a teje nyújthatja a csecsemőnek azokat az előnyöket, melyek révén sokfajta betegséget elkerülve biztosan, egészségesen jól fejlődhet. Nem tudom mi az oka, hogy meg nem ment át a köztudatba az a tény, hogy *a csecsemő egyedül teljes és megfelelő tápláléka az anyatej*. Talán az, hogy az emberek mindig hajlanak az ismeretlen, a titokzatos felé. De az emberek legnagyobb része hajlik arra is, hogy a természettől eltérve ne azt csinálja, ami kézenfekvő, ami természetes, ami mindenféle gondkodás nélkül önmagától adódik — hanem azt keresse mindig, hogyan kerülheti meg a természetet valami furcsa, magacsinálta

újdonsággal. Pedig a természetet megkerülni, kijátszani nem lehet! Ha nem egyenes úton, de annál sokkal hosszabb kerülővel mégis csak odajut mindig az ember, ahova azt a bölcs természet rendelte s akármennyire is tanácsolják a kuruzslók azt, hogy mesterségesen



táplálja egy anya a csecsemőjét, mert teje rossz, ideges, huni cos vagy nem elég, a csecsemőt nem elégíti ki: a vége mindig az, hogy valami betegség, a csecsemő életét veszélyeztető nagy veszedelem rákényszeríti az anyát arra, hogy csecsemőjét szoptassa, vagy ha, már nincs teje, dajkát alkalmazva, esetleg — ami a szülőkre nézve még sokkal fájdalmasabb — a csecsemőt valamilyen intézetbe vagy kórházba adva lehetővé tegye a szoptatást.

Anyák, higgyétek el, hogy a csecsemő csak a Ti kebleteken fejlődhetik egészséges emberré, szoptassátok hát őket! Mesterséges táplálásra csak akkor fanyalodjatok, ha betegségetek vagy szoptatásra való képtelenségetek arra kényszerít. De ilyenkor is előbb mindig kérjétek ki az orvos tanácsát arra vonatkozólag, hogy hogyan állítsátok be a csecsemő mesterséges táplálását.

#### a) Természetes táplálás.

A csecsemő egyedüli megfelelő tápláléka az anyatej. *Rossz anyatej nincs!* Hiába mondják, hogy az anyának teje igen erős.



vagy gyenge, vagy ideges; az a tej mégis mindig a legjobb a csecsemőnek. Ha anyatejtáplálás mellett a csecsemőnek valami baja van, hasmenése vagy szorulása mutatkozik, ennek az okát sohase keressük az anyatejben, mert az mindig a csecsemőben fekszik. Éppen ezért minden anyának arra kell törekednie, hogy csecsemőjét szoptathassa. Olyan anya, akinek egyáltalában ne volna teje, nincs.

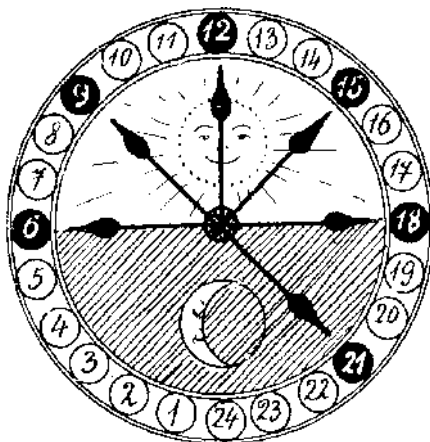
Legfeljebb az fordulhat elő, hogy valamilyen betegségből vagy rendellenességből kifolyólag orvosi rendeletre nem szabad szoptatnia; vagy hogy nincsen elegendő teje. Melyek azok az okok, melyek az anya részéről lehetetlenné teszik a szoptatást? Elsősorban is az anyának valamilyen súlyos, magas lázzal járó heveny megbetegedése, előrehaladott állapotban levő tüdő-, gégegümőkórja, súlyos szív- vagy vesebaja, eskórja (epilepszia) vagy elmebaja. De lehetlenné teheti a szoptatást az anya emlőbimbójának rendellenessége is, mint pl. a befelé fordult bimbó, amikor a bimbó nem emelkedik ki az emlőből, hanem ellenkezőleg, helyén egy bemélyedés van. Az anya. részéről felmerülő szoptatási akadályokon kívül előfordulhatnak ilyenek a csecsemő részéről is. Ezek közül leggyakoribbak; a nyúlajk és a farkastorok. míg azonban az anya részéről felmerülő szoptatási akadályok esetén kénytelenek vagyunk vagy dajka alkalmazásával biztosítani a csecsemő részére a női tejet, vagy bármily nehéz szívvel is áttérni a mesterséges táplálásra, addig, a csecsemő részéről felmerülő akadályok esetében az anya emlőjét lefejtve nyújthatjuk az egyedül éltető táplálékot a csecsemőnek.

Hogy vájjon az anyának a tejelválasztása mikor és milyen mértékben indul meg, az nagy mértékben függ attól, hogy mikor kezdtük el az újszülött szoptatását és hogyan tanítottuk meg az első szoptatási kísérletek alkalmával szopni. Az első szoptatási kísérleteknél ugyanis nagy türelemmel és nagy gonddal arra kell igyekeznünk, hogy megtanítsuk az újszülöttet arra, hogy ne csak az emlőbimbót, hanem a bimbóudvar egy részét is szájába vegye. így tud ugyanis kellő szívóhatást kifejteni s ennek a megfelelő időben kifejtett kellő szívóhatásnak a következményeképpen indulhat meg teljes mértékben az anya tejelválasztása. De nemcsak az a fontos, hogy az újszülöttet a helyes módon való szopásra megtanítsuk, hanem az is, hogy ezek az első szoptatási kísérletek kellő időben kezdődjenek. Ma úgy szoktuk csinálni, hogy — ha csak az anya állapota megengedi, ha a szülés nem jár valami műtéttel, melynek következtében az anya nagyon kimerült — szülés után 12 órával már előre tesszük az újszülöttet. Addig pedig, ha felébred és sír, csak sacharinnal édesített világos orosz teát adunk neki langyosan.

Ha a szoptatást a fentebb leírt módon helyesen vezettük be, biztosan megindul az anya tejelválasztása s bőven ömlik az anyai forrásból a csecsemő éltető tápláléka. De ha meg is vagyunk győződve arról, hogy a csecsemő legjobb tápláléka az anyatej, mindig gondoljunk arra a magyar közmondásra, amely szerint „a jóból is megárt a sok”. Nem szabad tehát nyakló nélkül annyit adni a csecsemőnek, amennyi „befér”, hanem — mintán a csecsemő erre nem képes — nekünk kell szabályoznunk a táplálék mennyiségét, hogy a csecsemő annyit kapjon, amennyire éppen szüksége van. Ezt a szabályozást az anyának kell elvégeznie s ennek érdekében minden anyának két irányban kell eljárnia:

1. hogy megfelelő időközökben szoptasson és
2. hogy minden alkalommal a kellő mennyiséget adja a csecsemőnek.

A felnőtt is csak a nap bizonyos szakaiban eszik s rendszeren reggelit, tízórait, ebédet, uzsonnát és vacsorát fogyaszt. A csecsemő étkezését is valahogy ilyenformán kell beosztanunk. Miután azonban a csecsemő nem képes öntudatosan irányítani a maga táplálkozását, tehát nekünk kell meghatározni azokat az időpontokat, amelyekben a csecsemőnek szopni adunk. A tapasztalat azt mutatja,



hogy **három hónapon aluli** csecsemő 3 óránként, három hónapon felüli pedig 4 óránként kívánja a szoptatást. Azonban a felnőtt is napi ötszöri étkezés mellett éjjel pihen és nem eszik. Ugyanerre a pihenésre a csecsemőnek is szüksége van, éppen ezért éjjel nem szoptatunk. Eszerint tehát a három hónapon aluli csecsemő szoptatását a legjobb úgy beosztani, hogy reggel 6, délelőtt 9, déli 12, délután 3 (15), 6 (18), esti 9 (21) órakor adunk szopni s így naponta hatszor szoptatunk, este 9-től reggel hatig éjszakai szünetet tartunk; a három hónapon felüli csecsemők szoptatását reggel 6, délelőtt 10, délután 2, 6, esti 10 órakor végezve, naponta ötszöri szoptatás mellett esti 10 órától reggel 6-ig tartunk éjjeli szünetet.

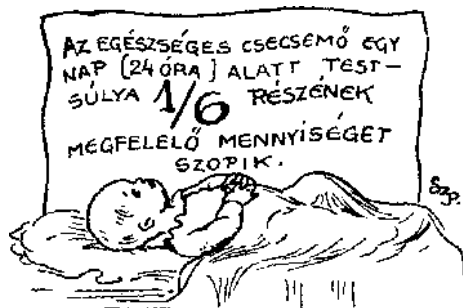
A szoptatási időközöknek, valamint az éjjeli pihenőnek a megtartása egyaránt fontos anyára és csecsemőre is. Az anyára nézve azért, hogy a szoptatási időközökben, valamint az éjjeli szünet alatt kipihenhesse magát s hogy ezen időközökben az emlő tejmirigyei is részben pihenjenek, részben pedig a következő szoptatáshoz elegendő mennyiségű tejet termeljenek. A csecsemőre nézve pedig azért, hogy a szoptatási időközökben a gyomor teljesen kiürülhessen és kiürülés, valamint rövid pihenő után a következő szoptatásnál beléje jutó táplálék feldolgozására előkészülhessen. Tudományos vizsgálatok mutatják, hogy a gyomor kiürülésére 2—2½ óra szükséges s ha ehhez kb. félóra pihenőidőt adunk, láthatjuk, hogy három óra letelte előtt nem szabad szoptatnunk a csecsemőt, mert a gyomra még nem lehet kiürülve s kipihenve.

Az előbb mondottak szerint azonban nemcsak a szopási időközöket, hanem a szopási mennyiségeket is pontosan szabályozni kell. A három- vagy négyóránkénti szoptatásnál minden egyes szopás alkalmával a csecsemő csak bizonyos mennyiségű anyatejet

szabad kiszívjon; annyit, amennyire éppen szüksége van. Hát vajjon mennyire van szüksége?

A tapasztalat azt mutatja, hogy a csecsemő egészséges, jó fejlődésének biztosításához annyit kell szopjon egy nap (24 óra) alatt, mint a testúlyának egyhatod része. Ahhoz tehát, hogy meghatározhassuk, mennyi anyatejre van szüksége valamely csecsemőnek, elsősorban testsúlyát kell ismernünk. Ha ezt tudjuk, akkor minden további nélkül az előbbi számítás alapján meghatározhatjuk a szükséges női tejmennyiséget, csak a mindenkori testsúlyt kell elosztanunk hattal. Pl. ha a csecsemő testsúlya 3600 gr., a napi nőitejszükséglet 600 gr. ( $3600:6=600$ ), ha a testsúly 3900 gr., a napi nőitejszükséglet 650 gr. ( $3900:6=650$ ) s ha a testsúly 4200 gr., úgy a napi nőitejszükséglet 700 gr. ( $4200:6=700$ ). Miután azonban a csecsemő testsúlya nem mindig ad hattal osztható kerek számot (pl. 4000 gr. 0-tal osztva 666.666 gr.), ilyenkor a kapott eredményt a legközelebbi magasabb számra kerekítjük ki (ebben az esetben 670 grammra).

Ezzel a számítással meg tudjuk határozni azt, hogy mennyi nőitejre van szüksége a csecsemőnek egy nap (24 óra) alatt. De azt is tudnunk kell, hogy ebből az egy napi szükségletből mennyi



essék egy-egy szopásra. Ezt is könnyen kiszámíthatjuk úgy, hogy az egynapra szükséges nőitejmennyiséget elosztjuk hattal vagy öt-tel aszerint, hogy a csecsemő három óránként (naponta hatszor), vagy négyóránként (naponta ötször) kap szopni. Ezek szerint aztán pl. a 3600 gr.-os csecsemőnek, akinek napi nőitejszükséglete 600 gr., ha háromóránként szopik, 1—1 szopásra 100, ha pedig négyóránként szopik úgy 120 grammot kell kapnia.

Igen, de hát most az a kérdés, hogy hogyan tudjuk meghatározni, vajjon a csecsemő eleget, sokat vagy keveset szopik-e? Ennek a meghatározásnak kétféle módja van: az egyik pontos, a másik pedig csak hozzávetőleges. A szopott nőitejmennyiség pontos meghatározása a *csecsemőmérleg* segítségével próbaszoptatás útján történik olyképen, hogy a bepólyázott csecsemőt lemérjük szoptatás előtt és szoptatás után s a két mérés közötti különbséget vesszük a szopott mennyiségnek (pl. ha a pólyástól lemért csecsemő szopás előtt 5750, szopás után pedig 5880 gr., akkor 130 grammot szopott). Természetesen ilyen próbaszoptásnál a két mérés között sem átlóztatni nem szabad a csecsemőt, sem pedig rátenni vagy



öltözékéből elvenni, sőt még tisztául tenni is tilos, mert ez hamis mérési eredményre vezetne. Kékebben nagy nehézségekbe ütközött a csecsemőmérleg beszerzése, mert az nagyon drága, volt, most azonban az Országos Stefánia Szövetség védőintézetei — úgy Budapesten, mint vidéken — Készséggel adnak úgynevezett vándorcsecsemőmérleget kölcsönbe, amelyért semmiféle betétet nem kell fizetni, csak az igen csekély havi kölcsöndíjat kell megtéríteni. Nem akarunk túlzásba esni és nem mondjuk, hogy minden egyes szopás lemérése okvetlenül szükséges a csecsemő egész szoptatási ideje alatt. Azonban igenis határozottan állítjuk, hogy nagyon fontos a szopások lemérése, különösen eleinte, amikor még nem tudjuk azt, hogy a csecsemő vajjon mennyit szopik és igen fontos a rosszul gyarapodó vagy nyugtalan csecsemőknél, hogy megállapíthassuk, vajjon a rossz gyarapodásnak s a nyugtalanságnak nem a csecsemő éhezése vagy vagy túltáplálása-e az oka?

A szopási mennyiségek hozzávetőleges meghatározásának kétféle módját ajánljuk. Az egyik az, hogy csecsemőmérleggel meghatározzuk, mennyi idő alatt szívja ki a csecsemő a szükséges mennyiségű anyatejet s néhánynapos mérés után azt beszűntetve, a csecsemőt minden szopás alkalmával annyi ideig tartjuk az emlőn, amennyi idő alatt a mérleggel szerzett tapasztalataink szerint a szükséges tejmennyiséget kiszívja. Azonban ehhez a meghatározási módhoz is, legalább néhány napra, csecsemőmérleg szükséges. Hogyha csecsemőmérleget semmiféleképpen nem tudunk szerezni, egyrészt az anya emlőjének állapotából, másrészt a csecsemő viselkedéséből szintén következtethetünk a szopásmennyiségekre. Ugyanis, bőtejű anya emlője szoptatás előtt duzzadt, kemény, meleg tapintató, bőre alól az erek kékesen átütnek s ha két ujjunkkal a bimbóudvarra nyomunk, több sugárban élénken lövell a tej belőle. Az ilyen emlőn a csecsemő egyenletesen kortyogatva nyugodtan szopik s ha jóllakott, a bimbót elengedve vagy elalszik, vagy nyugodtan fekszik és nézelődik. Szoptatás után az emlő petyhüdt, hűvös tapintató lesz, az erek a bőr alól vagy egyáltalában nem, vagy csak kevésbé tűnnek át s ha a bimbóudvarra nyomunk, abból csak kevés tej jön.

A tejszegény emlő szoptatás előtt is kicsi, puha, hűvös tapintatú a bimbóudvarra nyomva, belőle tej vagy csak kevés sugárban, gyöngén jön, vagy csak éppen csöpög. Az ilyen emlőre helyezett csecsemő nyugtalanul szopik, a bimbót el-elengedi, ráncigálja, sír, szopás után nem nyugszik meg. Az emlők állapota pedig szoptatás után alig különbözik a szoptatás előttitől.

A szopási mennyiségek illetétképpen való megbecslése persze nagyon pontatlan, főleg annak megállapítására szolgál, hogy a csecsemő nem éheznek-e? Segítségül vehetjük még a csecsemő vizes pelenkái számának a megfigyelését is ahhoz, hogy a csecsemő szopási mennyiségeire pontosabban következtethessünk. Tudjuk, hogy egészségei, jól táplált csecsemőnek naponta 12—15 vizes pelenkája van. Ha a pelenkák száma ennél sokkal kevesebb, ez arra mutat, hogy a csecsemő nem kap elég folyadékot, tehát éheznek; ha viszont a vizes pelenkák száma ennél sokkal több, ez sok folyadékfelvételre, túltáplálásra mutat.

A szoptatási időközök s a szopási mennyiségek pontos betartása mindig a csecsemő érdekében áll és egészségére válik. Amint azt már előbb is említettük azonban, ezek betartása nemcsak a csecsemőnek, hanem az anyának is érdeke, úgy a csecsemő, mint az anya érdeke azt is megkívánja, hogy a szoptatás, illetve a szopás a legkevésbé fárassza ki. Ennélfogva nagyon fontos az anyára nézve, hogy *helyesen* szoptasson. Gyakran halljuk azt a panaszt — és sajnos, ez elég gyakori ok a helytelen időben való elválasztásra is —, hogy az anyának fáj a háta a szoptatástól. Pedig ez a hátfájás csak a helytelen módon való szoptatástól ered s mindannyiszor megszűnik, ha az anya helyesen szoptat. A helyes szoptatásnak a következőképen kell lefolynia;

Gyermekágyas anya kissé arra az oldalra fordul, amelyik emlőjéből szoptatni akar. A csecsemőt párhuzamosan az anyja mellé fektetjük, úgy hogy szája éppen a bimbóval egyvonalba essék s így kényelmesen adhatjuk szájába a bimbót. Nem szabad azonban elfelejtenünk, hogy ha a csecsemő szopik, szája el van zárva s az orrán keresztül kell lélekzenie. Gondoskodnunk kell tehát arról, hogy ornyílása



szabadon maradjon; ezt úgy érhetjük el, hogy az anya az éppen szop-  
tató oldali emlőjével ellenkező kézzel, illetve ezen kezének mutató  
és középső ujjával enyhe nyomást gyakorol emlőjére, hogy azt a  
csecsemő ornyílása elől eltartsa.

Fekvő helyzetben csak gyermekágyas vagy, valamelyes beteg-  
sége miatt, ágyban fekvő anya szoptasson. Különb *mindig ülő*  
*helyzetben kell szoptatni.* Az ülőhelyzetben való helyes szoptatásnál  
az anyát lehetőleg karszékbe ültessük s lábai alá heyezzünk zsá-  
molyt, hogy combjai magasan álljanak. Azt a karját, amelyik olda-  
lon szoptat, nyugtassa az anya a karszék támlájára (hogy a fatámla  
no nyomja, esetleg kis vánkost helyezhetünk a kar alá) s hátát a szék  
támlájának támasztva, vegye ölébe a csecsemőt. Az elv mindig az  
legyeu, hogy a szoptatás alatt ne az anya hajoljon csecsemőjéhez,  
hanem az anya kényelmesen ülve, csecsemőjét vegye magához. A ké-  
nyelmetlen, helytelen, görnyedő ülésben való szoptatás következté-  
ben szokott a hátfájás fellépni. Sem a tüdőbaj, sem semmiféle más  
beteség nem okozza ezt a hátfájást; hisz hogyha naponta ötször vagy  
hatszor 20—30 percig bárki is görnyedve ül, megfájul a háta még  
akkor is, ha nem szoptat.

A helyes szoptatásnak nemcsak a megfelelő módon való el-  
helyezkedés, hanem a szoptatási időtartam pontos betartása is elő-  
feltétele. A tapasztalat azt mutatja, hogy egészséges jól fejlett cse-  
csemő az egyes szopások alkalmával szükséges tejmennyiség két-  
harmad részét 5 perc alatt kiszívja s a még hiányzó egyharmad



rész kiszívására kb. 10 percre van szüksége. Ezek szerint normális  
tejelválasztású emlőből a csecsemő 15 perc alatt kiszívja a szüksé-  
ges tejmennyiséget. Persze, ha az emlőben kevés a tej, ha a tejútak  
nehezen járók, vagy a csecsemő gyenge, esetleg lusta — az egy szo-  
pásra szükséges tejmennyiség kiszívása hosszabb ideig tart. Még  
ilyen esetekben is lehetőleg siettetnünk kell a szopást, hogy az 15—  
20 percnél ne tartson tovább. A siettetést úgy értjük, hogy a lustán  
szopó csecsemőt arcának ütögetésével biztatjuk szopásra, a nehezen  
járó emlőt pedig nyomogatva könnyítjük meg a csecsemő szívását.  
Ebből is láthatjuk, hogy mindig csak egy emlőből kell szop-  
tatni s az emlőket szopásonkint váltogatni. Minden alkalommal  
mindkét emlőből szoptatni csak akkor szabad, ha biztosan meg-  
állapítottuk, hogy egy emlőből nem kapja meg a csecsemő a szük-  
séges tejmennyiséget. Ilyenkor mindig azon az emlőn kezdjük a  
szoptatást, amelyiken az előbbi szoptatásnál abbahagytuk. De mindig  
vigyáznunk kell arra, hogy az első emlőt teljesen kiszívja a cse-

csemő, hogy egy csöpp tej se maradjon benne. Csak az emlők teljes és rendszeres kiürítésével tudjuk a tejelválasztást fokozni. Ha nem ürítjük ki teljesen az emlőket az egyes szopások alkalmával, úgy nemcsak a tejelválasztás fog csökkenni, hanem az emlőben pangó tej emlőgyulladását is okozhat.

Ezzel kapcsolatban sokan kérdezhetik, hogy ha valakinek kevés a teje, milyen gyógyszerrel vagy milyen eljárással szaporíthatja s hogy általában mivel és hogyan kell táplálkoznia a szoptató anyának, hogy elegendő teje legyen és teje a csecsemőnek meg ne ártson? Erre legelsősorban is azt kell válaszolnunk, hogy *az anyatej a csecsemőnek soha, semmiképen sem árt!* A szoptató asszony tulajdonképpen mindent ehet amit kíván s ami ízlik neki. Azért mert szoptat, semmiféle különös diétát nem kell tartania, csak arra kell vigyáznia, hogy kielégítően, bőven táplálkozzék és a normális táplálókétfelvétel mellett még naponta kb. 1 liter tápláló folyadékot is elfogyasszon, hogy megfelelő folyadék álljon rendelkezésére az emlők tejelválasztására. Ezek szerint a szoptató asszony reggelijén, tízóraián, ebédjén, uzsonnáján és vacsoráján kívül naponta kb. ½ liter tejet, kávét vagy kakaót, esetleg egy-két pohár barna sört és egy-két tányér sűrű rántott levest fogyasszon el akár a rendes étkezési időn kívül, akár az egyes napiétkezésekkel kapcsolatban. Nyugodtan ehetik mindenféle főzeléket, fűszeres ételeket (ha ezeket szereti), nyers gyümölcsöt, uborkát és általában mindent, mert ez sem tejelválasztását, sem pedig tejének összetételét nem változtatja meg s csecsemőjének sem hasmenést, sem görcsöket, sem egyéb kellemetlenséget nem okozhat.

Ha bőséges táplálkozás mellett is kevés az anya teje, úgy a következő módon próbálhatjuk meg a tejelválasztás fokozását:

Elsősorban vigyázzunk arra, hogy — amint már fentebb is említettük — minden szopás alkalmával az egyik emlő teljesen kiürüljön: azután még a teljes kiürülést tovább is biztosítandó, vagy enyhe nyomogatással kifejjük, vagy tejszívóval kiszívjuk az esetleg még az emlőben maradt pár csepp tejet. Az emlő kifejjésénél vagy masszírozásánál vigyázzunk, hogy ne nyomjuk túlságosan erősen, hanem mutató- és hülyekujjunkkal az emlő tövétől a bimbó felé haladva gyakoroljunk csak rá enyhe nyomást.



Az elmondottakon kívül még úgy az anya, mint a csecsemő érdekében álló, hogy az egész szoptatás alatt a lehető legna-

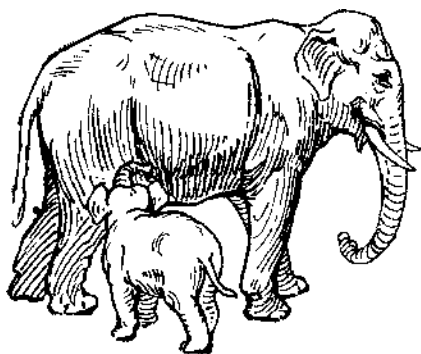
gyobb tisztasággal járjunk el. Az anya, mielőtt a szoptatáshoz kezd, langyos szappanos vízzel mosson kezét s azután vagy forralt és lehűtve zárt edényben álló vízzel, vagy 3%-os bórvízzel mossa le az emlőbimbót és udvarát. Csak azután tegye emlőjére a csecsemőt s ha a szoptatást elvégezte, újra mossa le a bimbót és bimbóudvart is. Az anya kezének vagy emlőjének tisztátalansága fertőzéssel fenyegeti a csecsemőt s minden tisztátalanság könnyen betegséghez vezethet.

Ezekben foglaltuk röviden össze azokat a tudnivalókat, melyek a természetes táplálásnak: a szoptatásnak a helyes keresztvitelére vonatkoznak.

Aki ennek a táplálási módnak a jelentőségét illeti, újra csak azt mondhatjuk, hogy *a női tejet nem pótolja semmi!* Ezért kell ragaszkodnunk a csecsemő érdekében az utolsó csepp anyatejhez is s csak akkor szabad mesterséges tápláláshoz fordulni, ha minden kötél szakadt s a természetes táplálásra semmiféle mód és lehetőség nem nyílik.

### b) Mesterséges táplálás.

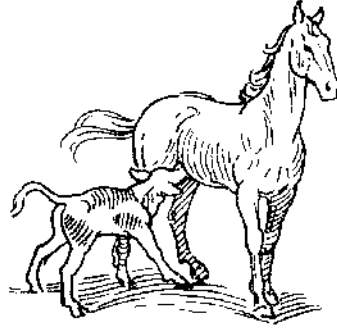
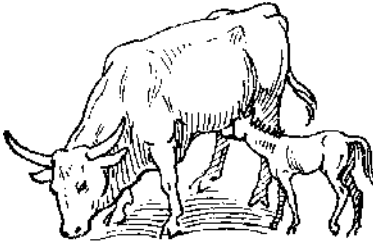
Bármennyire is meg vagyunk győződve róla, hogy az anyatej a csecsemő jó fejlődését egyedül biztosító éltető táplálék, sajnos, mégis gyakran adódik olyan helyzet, hogy kénytelenek vagyunk *mesterséges táplálékot adnia csecsemőnek*. Ha az anya meghal, súlyos betegségből kifolyóan szoptatásra képtelen s az anyagiak következtében nem tudunk dajkát alkalmazni, mégis csak kénytelenek vagyunk a mesterséges tápláláshoz folyamodni. Olyan esetekben azonban, amikor az anyának nincs elegendő teje vagy kenyér-



kereső foglalkozása következtében a nap egy részét nem tölti otthonában s ebben az időben nem szoptathatja gyermekét, ne forduljunk a tiszta mesterséges tápláláshoz, hanem a még megmenthető női tejet — ha kevés is — adjuk oda a csecsemőnek és csak a hiányzó mennyiséget pótoljuk mesterséges táplálékkal. Ezt a módját a táplálásnak, amikor a csecsemő női tejet és mesterséges táplálékot kap egyidőben *vegyes táplálásnál*; hívjuk.

A természet úgy rendelte, ezt láthatjuk különben minden emlős állatfajnál is, hogy az ember maga táplálja utódját. Ha tehát a

csecsemőnek nem női tejet, hanem mesterséges táplálékot adunk, az isteni és természeti törvények ellen: természetellenesen járunk el. Ha él a köztudatban az a való tény, hogy a csecsemőkorban sokkal több és sokkal veszedelmesebb, sőt azt mondhatnók, életveszedelmesebb betegség fenyegeti az emberi lényt, mint a későbbi felnőtt korban, tudnunk kell azt is, hogy mindezek a veszedelmek még fokozottabb mértékben állanak fenn akkor, ha a csecsemőt kénytelenek vagyunk mesterségesen táplálni. Ez esetben nemcsak azért fokozottabbak a veszedelmek, mert az idegen fajú tej nem



Milyen furcsa lenne, ha a csikó  
lehetőül, a borjú meg lótól  
szopna.

kölesönzi azt az ellentálló és védekező képességet a csecsemőnek, mint az azonos fajú női tejet, hanem azért is, mert a mesterséges táplálék, az elkészítés alapjául szolgáló állati tej termelése, szállítása, kereskedelmi forgalma és elkészítése közben olyan fertőzési lehetőségeknek van kitéve, melyek a csecsemőre nézve is életveszedelmesek lehetnek s amelyek közül egyetlen egy sem forog fenn a női tejtáplálásánál. Ezeken a fertőzési veszedelmeken kívül az idegen fajú tejt összetétele is (amely a női tejtől teljesen eltér) ártalmas volna a maga eredeti állapotában a csecsemőre nézve s ennek követke-

tében azt, hogy a csecsemő táplálására alkalmassá tegyük, a csecsemő korához képest át kell dolgoznunk.

Sokáig gondolkoztak azon, hogy melyik állatnak a tejét használják fel a csecsemő táplálására. Igyekeztek megállapítani azt, hogy melyik állati tej összetétele leghasonlóbb a női tejéhez s rájöttek, hogy a szamártejé. Ennek a beszerzése azonban olyan nehézségekbe ütközött, hogy el kellett tekinteni használatától s kénytelenek



voltak — ami végeredményben a legkézenfekvőbb is — a mindennapi kereskedelmi forgalomban könnyen beszerezhető nagy mennyiségben termelt tehéntejjel próbálkozni. Emellett egyes vidékeken, ahol főleg kecsketenyésztéssel foglalkoznak, a kecsketejet is felhasználják a csecsemők mesterséges táplálására. Azonban úgy a tehén-, mint a kecsketej összetételében, tartalmában teljesen különbözik a női tejtől és hosszú kísérletezés után állapították meg, hogy mit kell csinálni ezekkel a tejfajtákkal, hogy a csecsemő táplálására alkalmassá legyenek. Egyet mindjárt megállapítottak, nevezetesen azt, hogy *semmiféle állati tej sem eredeti, sem feldolgozott állapotában a női tejet pótolni nem képes!* S hogy azok is, akik e sorokat olvassák, belássák ezt, csak azt mondjuk, hogy míg a női tej alkalmas minden korú és minden egészségi állapotú (egészséges vagy beteg) csecsemő táplálására, addig — mint a következőkben látni fogjuk — úgy a tehén-, mint a kecsketejet a csecsemő korához képest hígítani kell és a beteg csecsemő részére egészen másképpen feldolgozott, más anyagokból álló, más összetételű táplálékot kell adjunk, mint az egészséges csecsemőnek.

Lássuk hát, hogy kell feldolgoznunk a tehén- vagy kecsketejet, hogy a csecsemőnek adhassuk?

Mielőtt azonban ennek a leírásába kezdenénk, hangsúlyoznunk kell, hogy a csecsemő táplálékának elkészítéséhez csak olyan tejet szabad használnunk, melyet egészséges tehéntől vagy kecskétől, a tisztaság szabályainak legpontosabb betartásával fejtek. Az állatot tiszta istállóban kell tartuk, mindig száraz és zöld takarmánnyal egyaránt kell etessük, fejésnél farkát hátsó lábához kell kössük, hogy azzal ne csapkodhassa fel az alomport. A fejő ember legyen egészséges; kezét s az állat tőgyét fejés előtt mossa tisztára. Maga elé tiszta

kötényt vegyen és gondosan tisztára mosott edénybe fejjen. Azok, akik a tejet tejkereskedőtől veszik, vigyázzanak arra, hogy azt csak megbízható helyről szerezzék be. Lehetőleg lezárt üvegekben, tejcsarnokból szerezzük be a tejet, mert ez minden bizonnyal sokkal tisztább, mint az, melyet a nyitott kannákkal házaló tejesasszonyok árulnak.

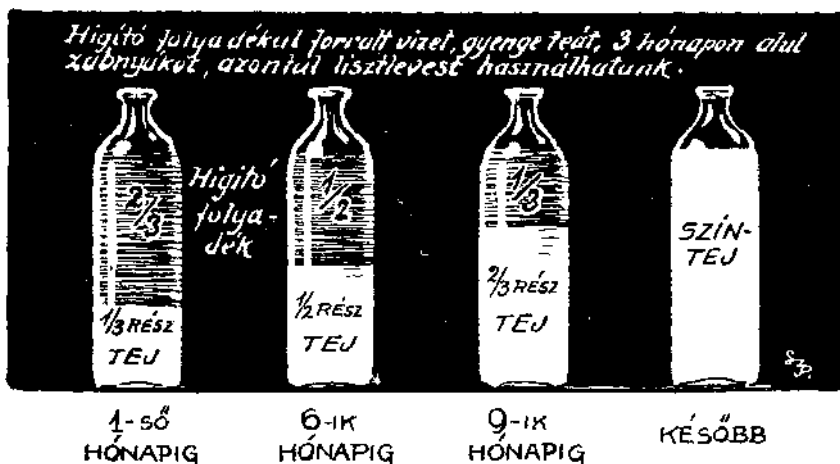
Mielőtt a tejet feldolgoznánk, elsősorban arról győződjünk meg, hogy jó-e? E célból először is tekintsük meg a színét, melynek kékesfehérnek kell lenni. Sárga tejet nem használhatunk, mert az romlott. Azután ízleljük meg. A savanyú vagy kesernyés ízű, szintén használhatatlan, éppúgy, mint a forraláskor bűzös tej is.

Hogyha a tehén- vagy kecsketej a fenti követelményeknek megfelel, akkor a csecsemő táplálójának elkészítésére alkalmas.

Amint már fentebb is mondtuk, sem a tehén-, sem pedig a kecsketejet eredeti állapotában a csecsemőnek adni nem lehet, hanem azt a csecsemő korához képest megfelelően hígítani kell. A hígítás a következőképen történik.

1 hónapon alul 1 rész tej + 2 rész hígító folyadék (egyharmados tej).  
 1—6 hónapig 1 rész tej + 1 rész hígító folyadék (feles tej).  
 6—9 hónapig 2 rész tej + 1 rész hígító folyadék (kétharmados tej).  
 9 hónapon túl próbálhatunk a csecsemőnek színtejet adni.

Hígító folyadékul forralt vizet, teát, 3 hónapon aluli csecsemőnél nyákot, 3 hónapnál idősebbnél pedig lisztlevest alkalmazhatunk.



A nyákot úgy készítjük, hogy 1 liter vízbe 2-3 evőkanál Krompecher-féle zabpehelyt, vagy zabdercét téve azt  $\frac{3}{4}$  óra hosszat forraljuk s az elfővő vizet mindig utána töltjük.  $\frac{3}{4}$  órai forralás után a tűzről elvéve, finom szőrszítán, vagy csak e célra szolgáló tiszta fehér vászonruhán átszűrjük

A lisztlevest készítéséhez Krompecher-féle zablisztet vagy nullás búza lisztet használunk. 1 liter vízbe 2—3 evőkanálnyi lisztet téve 15 percig forraljuk s utána finom szőrszítán, vagy tiszta vászonruhán átszűrjük.



A tehén- vagy kecsketejet a hígítással még nem tettük teljesen alkalmassá a csecsemő táplálására, hanem ezenkívül még cukrot is kell hozzátennünk, hogy élvezhető és megfelelő tápértékű legyen. E célra közönséges kocka-, krisztály-, süveg- vagy porcukrot használunk — ha csak az orvos mást nem rendelt — és minden deci hígított tejre egy kockányit vagy kávéskanálnyit teszünk.

Az ilyenképen hígított és megcukrozott tejből a csecsemőnek ugyanannyit kell kapnia, mint a női tejből: tehát 24 óra alatt testsúlyának egyhatod részét.

Példaképen lássuk, mit és mennyit kell kapnia egy 4200 grammos 3 hónapos csecsemőnek, ha mesterséges táplálásban részesül?

4200 grammos csecsemő napi táplálékszükséglete testsúlyának egyhatod része, tehát 700 gr. Ha a csecsemő 4 óránként kap enni (naponta ötször), úgy egy-egy alkalommal 140—140 grammot kell



Az anya szívét...

kapnia. Ennek a 140 grammnak fele tej, fele pedig hígító folyadék kell legyen s kb. egy ós háromnegyed kocka cukrot kell tartalmaznia (ugyanilyen módon bármilyen korú és súlyú csecsemő mes-

társéges táplálékának összetételét és mennyiségét meg lehet határozni.)

A mesterségesen táplált csecsemő részére szolgáló táplálékot legjobb minden 24 órára előre *egyszerre* elkészíteni. A fentebbi példa



nem pótolja semmi!

szerint tehát a csecsemő részére legjobb minden reggel 700 gr. táplálékot készíteni úgy, hogy 3500 gr. tejet 350 gr. hígító folyadékkal összekeverünk és 7 kocka vagy 7 kávéskanál cukrot teszünk bele.

Az egész napra elkészített táplálékot annyi üvegebe osztjuk széjjel, ahányszor a csecsemő egy nap alatt enni kap. (3 órai szopásnál 6, — 4 óránál pedig 5 üvegre van szükség.) A táplálékkal telt üvegeket dugaszoljuk le és helyezzük hideg helyre: jégszekrénybe, jégverembe, pincébe vagy lecsurgó hideg víz alá, nehogy a táplálék állás közben megromoljon.

Joggal kérdezheti az olvasó, hogy milyen edényben és hogyan készíthetjük el legcélszerűbben a csecsemő táplálékát és milyen üvegekben óvhatjuk meg legjobban a romlástól? A kérdés igen helyes s arra a következőkben válaszolhatunk.

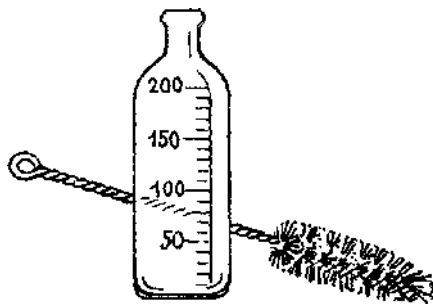
A csecsemő mesterséges táplálékának elkészítéséhez teljesen *külön e célra szolgáló edényeket és főzőeszközöket használjunk*, amelyekben mást soha nem főzünk. Legjobb zománczott lábasokat, a tej és hígító folyadék lemérésére félliteres (500 gr.) gr-os beosztással ellátott üvegmércét és könnyen tisztántartható fakanalakat beszerezni. Ezeket az edényeket és főzőeszközöket a konyhán lehetőleg egész külön tartjuk, hacsak lehet zárt szekrényben és ne csak használat után, hanem használat előtt is mindig gondosan tisztítsuk meg azokat. Sokszor említettük már, hogy a mesterséges táplálásnak legfőbb hátránya és legnagyobb veszedelme az, hogy a táplálék könnyen megfertőződik és így megfertőzheti a csecsemőt is. Éppen ezért a táplálék elkészítésénél mindig a tisztasági szabályok legszigorúbb betartásával kell igyekeznünk elkerülni a táplálék megfertőződését és biztosítani annak tisztaságát. A tisztasági szabályok szigorú betartása nemcsak az edényekre és főzőeszközökre, hanem az egész konyhára és a táplálékot elkészítő személyre is vonatkozik. A főzőeszközök tisztaságáról már beszéltünk. A konyha általában tiszta, hűvös és lehetőleg légmentes legyen. Az asztal, ahol a csecsemő táplálékának elkészítéséhez szükséges anyagokat előkészítjük és elhelyezzük, legyen tiszta; azt lehetőleg minden főzés előtt alaposan le kell súrolni. A csecsemő táplálékának még a közelében se legyen más, felnőttek részére szolgáló étel, nehogy abból belekerüljön valami a csecsemőébe. Nyáron a konyha ablakát-ajtáját csukjuk be, az ablakra függönyt helyezve sötétítsük el, mert így kerülhetjük el leginkább a legyek beáramlását. Nem is képzeljük, hogy a legyek milyen veszedelmes betegségkövetítő állatok. Útjukban trágyadombra, szemétdombra, beteg emberre szállva magukra szedik a fertőző csírok millióit és hiába jártunk el a legnagyobb tisztasággal a csecsemő táplálékának elkészítésénél, ha egyetlenegy légy rászállása mégis megfertőzi. A táplálékot készítő személy, mielőtt munkához kezd, kössön tiszta fehér kötényt maga elé s kezeit ne csak főzés előtt, hanem közben is többször mossa meg.

Ha ilyen előkészületek után a főzés alatt is vigyázunk a legnagyobb tisztaságra, úgy minden tőlünk telhetőt elkövettünk a mesterséges táplálék tisztaságának a megóvására.

Sokan kérdezték már tőlünk, hogy mennyi ideig forralják a csecsemő részére szolgáló táplálékot? A hígító folyadék forralásáról már beszéltünk a nyák és a lisztleves elkészítésének leírásánál. A tejet 3 percig forraljuk. A tej forralásának tulajdonképeni célja az,

hogy az esetleg benne lévő kórokozó csírokat elpusztítsa; ezt a célt kii 3 percnyi forralással többé-kevésbé el is érjük. Azonban vannak a tejnek olyan hasznos, az egészség megóvásához okvetlenül szükséges alkotórészei, melyek a forralás alatt egészben vagy részben elpusztulnak. Valószínű, hogy minél hosszabb ideig forraljuk a tejet, annál több pusztul el az ilyen, a hőnek ellentállni nem képes anyagból. A 3 percnyi forralás talán nem pusztítja el teljes egészében a tej ezen hasznos alkotórészeit; ezért nem szabad a tejet tovább forralni s ezért tilos a már elkészített táplálékot etetés előtt újból felforralni.

Az egész napra előre elkészített táplálék kiadagolásához sem használhatunk akármilyen üveget. A gyógyszerárban kapható gyógyszeres vagy a kereskedésben kapható különböző szörpöket, italokat tartalmazó üvegek alsó része mind szögletes és ennél fogva igen nehezen tisztítható. A jó szopóüvegnek legömbölyítettnek kell lenni, hogy semmi tejmaradék vagy egyéb szenny be ne száradhasson és az üveg könnyen tisztítható legyen. Az ilyen üvegeket úgy tisztogassuk, hogy ha a csecsemő kiszívta belőle a táplálékot, hideg



vízzel többször átöblítve töltjük meg színültig tiszta hideg vízzel. Ez azért szükséges, hogy az üvegben lévő víz megakadályozza a por beszállását. Reggelre, mikor már az összes üvegekből elfogyott a táplálék, öntsük ki a hideg vizet belőlük és forró szódás vízzel, üvegmosó kefével jól kidörzsölve, majd tiszta hideg vízben háromszornégyszer átöblítve és kiürítve, szájjal lefelé tegyük a tűzhely sütőjébe, hogy itt a melegen jól kiszáradhasson. Innen csak akkor vegyük ki, amikor a csecsemő táplálékát már elkészítettük s az egyes adagokat az üvegekbe beleönthetjük. A táplálékkal telt üvegeket vagy patent zárral vagy parafadugóval dugaszoljuk be. A dugókat használat előtt szintén főzzük ki.

Ezek a tudnivalók a csecsemő részére szolgáló mesterséges táplálék elkészítéséhez elengedhetetlenek. De még egyszer hangsúlyozni akarjuk, hogy *mesterséges táplálást orvos megkérdezése nélkül semmiesetre se kezdjük meg és orvosi ellenőrzés nélkül ne folytassunk, mert a helytelenül bevezetett és lefolytatott mesterséges táplálás a csecsemő egészségét és életét veszélyezteti.* Az elmondottak talán kellő tájékoztatást nyújtanak arra, hogy különösen olyan vidékeken, ahol orvos nincs mindjárt kéznél, a legégetőbb szükség

esetén a mesterséges táplálást sürgős esetekben megkezdhessék. Azonban még ilyenkor is, ha már megkezdték a mesterséges táplálást, a legelső alkalmat sürgősen fel kell használni arra, hogy a csecsemőt orvosnak mutassák meg, hogy ő határozza meg, vajjon helyes-e az a táplálék, amit a csecsemőnek adtak?

Az orvos közbenjövete nélkül megkezdett mesterséges táplálásnál nagyon szeretnek az anyák különböző tápliszteket, mint a Nestlé, Teinhardt, Kufeké, Phosphatine használni. Ezeknek a hangzatos reklámja úgy tünteti fel őket, mint hogyha a legalkalmasabbak volnának a csecsemő táplálására. Pedig ez nem igaz, ezekkel a csecsemőnek nem használunk, sőt gyakran még ártunk is! Miután pedig ezek a külföldi készítmények nagyon drágák, még a szülőknek is csak főlöszleges kiadást jelentenek. Ha már kénytelenek vagyunk mindenképen a mesterséges tápláláshoz folyamodni, akkor legjobb mindig a friss anyagból, friss tejből, minden alkalommal külön-külön magunk készítette táplálékot adni a csecsemőnek.

De nemcsak a mesterséges táplálás megkezdésénél kell az orvos tanácsát kikérni, hanem a mesterségesen táplált csecsemőt állandó orvosi felügyelet alatt is kell tartani, csak így lehet időről-időre helyesen változtatni a csecsemő étrendjén, ahogy azt fejlődése és általános egészségi állapota mindenkor megkívánja.

Amikor arról beszéltünk, hogy a szoptatásnak mi a legnagyobb előnye a mesterséges táplálással szemben, azt mondtuk, hogy míg az anyatej megfelelő táplálék minden korú és minden egészségi állapotú csecsemő részére, addig a mesterséges táplálék összetételét mindig a csecsemő kora és egészségi állapota szerint kell meghatározni. Tekintettel arra, hogy a csecsemő kora változik s általános egészségi állapota is esetleg olyan változásokat mutathat, melyeket még csírájukban csak szakértő állapíthat meg, fontos, hogy a mesterségesen táplált csecsemőt legalább egy vagy kéthetenként megmutassuk az orvosnak, hogy a csecsemő táplálékában az esetleg szükséges változtatásokat kellő időben elrendelhesse.

A természetes és mesterséges táplálás között áll úgy keresztülvitelében, mint értékében a *vegyes táplálás*. Ha nincs is olyan anya, akinek ne volna teje, sajnos, elég gyakran akadunk olyanokra, akik szoptatni ugyan tudnak, de nincsen annyi tejük, amennyi a csecsemőjüknek súlyánál fogva elég lenne. A mai nehéz gazdasági viszonyok között viszont elég nagy az olyan anyák száma is, akik kenyérkereső munkájuk folytán a nap egy részét nem tölthetik otthonukban s miután csecsemőjüket nem tudják magukkal vinni munkahelyükre, bár elég tejük volna, mégsem tudják ezekben az időpontokban szoptatni.

Mindkét esetben kénytelenek vagyunk a hiányzó anyatejmennyiséget mesterséges táplálékkal pótolni. De sohase tévesszük szem elől azt, hogy minden igyekezetünkkel az utolsó csepp női tejet is meg kell mentenünk a csecsemő részére. Nem szabad tehát, ha az anyának akármilyen kevés teje is van, azt mondanunk: „hát úgylis kevés a tej, azzal már nem használunk úgysem a csecsemő-

nek, hagyjuk abba a szoptatást”, mert igenis, minden csepp női tej értékes s a csecsemőnek hasznára van. Az orvosságokat sem vesszük liter- vagy kilószámra, mégis gyógyító hatást fejtenek ki; hát ha kevés is az anyatej, azt — a mesterséges táplálék mellett — mint orvosságot adjuk a csecsemőnek, de adjuk mindenképpen!



A vegyes táplálást aszerint, hogy miért vagyunk kénytelenek bevezetni, kétféleképpen folytatjuk le.

Ha az anyának nincs elegendő teje, úgy még vegyes táplálásnál is arra kell törekednünk, hogy ha nem is tudjuk az anya tejelválasztását fokozni, legalább azt a tejmennyiséget tartjuk meg, ami van s igyekezzünk a tejelválasztás csökkenését megakadályozni. Miután pedig tudjuk, hogy egyedül az emlők rendszeres teljes kiürítése képes a tejelválasztás fokozására vagy fenntartására, úgy rendezzük a vegyes táplálást, hogy az anya minden 3 vagy 4 órában szoptasson s minden alkalommal pótoljuk a még hiányzó tejmennyiséget a csecsemő korának megfelelő összetételű táplálékkal, így az emlők 3 vagy 4 órás rendszeres kiürítésével biztosítani tudjuk az anya tejelválasztását, sőt igen gyakran még esetleg fokozni is.

Ha azért folyamodunk a vegyes tápláláshoz, mert az anya a nap egy részét nem tölti otthonában, kénytelenek vagyunk úgy beosztani, hogy amikor az anya otthon van: szoptat, amikor meg nincs otthon: a csecsemő teljes adag mesterséges táplálékot kap. Ilyen esetekben rövid idő múlva tapasztalhatjuk már a tejelválasztás csökkenését s ha meg akarjuk akadályozni az anya tejének teljes elapadását, csak azt tanácsolhatjuk, hogy az anya még munkahelyén is — ha elérkezik a szoptatás ideje — fejje le emlőit és azok ily módon való kiürítésével biztosítsa a tejelválasztás folyatóságát. Ugyancsak a tejelválasztás további biztosítása érdekében a vegyesen táplált csecsemőt olyan cuclival etessük, melyen kiégetett varrótűvel magunk csináltunk egy-két apró lukat s amelyből nem ömlik a táplálék. Ellenkező esetben a csecsemő elszokik a szívástól s a mellett nem fogadja el, vagy ha el is fogadja — nem szívja!

### c) Koraszülött táplálása.

Koraszülötteknek nevezzük azokat az újszülötteket, akik a terhesség 28. hetének letelte után, de 9. hónapjának letelte előtt jöttek a világra. A koraszülöttek súlya kisebb, mint a kihordott újszülötté. Minél hamarabb jött a világra a koraszülött, súlya rendszerint annál kisebb s életképessége is annál csökkentebb. Természetes, hogy ezek szerint valószínűleg a terhesség hetedik hónapja után világrajött koraszülött kisebb súlyú és csökkentebb életképességű, mint az, aki a terhesség 8. hónapjának betöltése után született. Helytelen tehát az a néphit, amely szerint a 8. hónapra született koraszülött gyengébb s nehezebb felnevelni, mint a 7. hónapra születettet.

Ha általában nagyfontosságúnak tartjuk azt, hogy a csecsemő megkapja az anyatejét, még fokozottabban kell ezt megkövetelnünk a koraszülöttek táplálásánál, akiknél egyenesen életkérdés, hogy anyatej-táplálásban részesülnek-e? Az anyatej összetétele olyan, hogy annak megemésztése nem ró a természet által amúgy is adott feladatánál nagyobbat a kihordott újszülöttre és csecsemőre. Mennyivel nehezebb dolga van ebből a szempontból is a koraszülöttnak, akinek egyéb életfunkciói között táplálkoznia, emésztenie is kell már abban az időben, amelyben még a természet szerint az anyja méhében tartózkodva ilyen önálló életműködéseket végeznie nem kellene. *Koraszülöttet életben tartani tehát egyedül női tej táplálással lehet!*

De még akkor is, ha akár az anyától, akár egy dajkától megfelelő mennyiségű női tej áll rendelkezésre, gyakran nehézségekbe ütközik a koraszülött szoptatása. Ismételten láthatjuk, hogy a Koraszülött nem tud szopni. Akármilyen könnyen járó, bőtejű emlőre is helyezzük, nem végez szopómozgásokat. Ezekben az esetekben kénytelenek vagyunk a tejet lefejni s úgy adni oda, kanalanként a koraszülöttnak. Különben ha szopik is, rendszerint gyengén szív, egyszerre csak kis mennyiségeket. Ezért akár szoptatjuk, akár lefejt női tejjel kanállal etetjük a koraszülöttet, táplálását kisebb időközökben végezzük, mint a kihordott újszülöttét vagy fiatal csecsemőét s úgy osztjuk be, hogy 2 esetleg 1 K óránként szoptatjuk vagy etetjük. De nemcsak a szopási időközök, hanem a táplálék-mennyiség is más a koraszülöttnél, mint a kihordott újszülöttnél, mert a koraszülött még a méhenkívüli életének elején rövidebb-hosszabb ideig (aszerint, hogy a rendesnél mennyivel előbb született) nagyobb tápértéket követel meg, mint a kihordott újszülött. Ennélfogva a napi nőtej szükséglete testsúlyának kb. egyötöd részét teszi ki. Ezek szerint pl. 2000 gr-os koraszülött napi táplálék-mennyiség szükséglete kb. 400 gr. Ezt a mennyiséget már most aszerint, hogy egyszerre mennyit tudunk a koraszülöttnak adni, 8—10 etetésnél, illetve szoptatásnál nyújtjuk, úgy, hogy 1—1 alkalommal 50—40 grammot adunk.

A koraszülötteknél is minden esetben megkíséreljük a szülés után 12—24 órával a szoptatást és még akkor is, ha a koraszülött

nem tud szopni — amellett, hogy lefejt anyatejjel tápláljuk —, időnként megismétljük szoptatási kísérleteinket, hogy attól az időtől kezdve, amint a koraszülött szopni tud: ne etessük, hanem szoptassuk. Különösen kis súlyú koraszülötteknél láthatjuk gyakran, hogy nem szopnak. Ezeknek azután az anyjuktól lefejt tejet kávé- vagy morkakanállal öntjük a szájába — hisz ha az emlőn nem szopnak, szopókás üveget is hiába adnánk nekik. Néha azonban előfordul, hogy a koraszülött nyelni is nehezen tud s a kanállal szájába öntött anyatejet nem nyeli le. Ilyenkor csőrös orrkanállal etejük s ha nyelési képessége teljesen hiányzik, kénytelenek vagyunk egy minden alkalommal a gyomrába levezetett vékony gumicső (katéter) tetejére helyezett kis üvegtölcséren keresztül egyenesen a gyomorba önteni a táplálékot.

Mínél idősebb lesz a koraszülött, annál inkább kevesbednek a táplálásánál felmerülő nehézségek s még az olyan koraszülöttek is, akik szopni vagy nyelni nem akarnak, rendszerint megkezdik a szopást akkor, amikor annyi idősök lesznek, hogy tulajdonképpen a világra kellett volna jöjjenek. De mindenféle akadály és nehézség árán, időt és fáradságot nem kímélve, mindent el kell követnünk a koraszülött táplálásának helyes keresztülvitelére, mert ha a nehézségeket legyőzve élete első heteiben sikerült helyesen táplálni, úgy később minden nehézség megszűnik s a koraszülött éppen úgy szopik, mint akármelyik más kihordott újszülött vagy csecsemő.

## 2. A csecsemő gondozása.

A „gondozás” szónak a jelentősége talán még nem is áll tisztán a maga teljes valóságában mindenki előtt. Mit jelent tulajdonképpen a „gondozás” fogalma s milyen a csecsemő „helyes gondozása”?

Az előbbiekben megtárgyaltuk a csecsemő táplálását s megállapítottuk, hogy a csecsemő egyedül kizárólagos helyes tápláléka, mely egyéniségének megfelel és egészséges, jó fejlődését zavar nélkül biztosítja: a női tej. Már akkor, amikor ezt megállapítottuk, sok tekintetben célzást tettünk arra, hogy a csecsemő táplálékának adagolásánál, az étkezések idejének beosztásánál és azok időtartamának szabályozásánál magunknak kell eljárunk, mert míg a felnőtt mindezen követelményeknek saját akartából öntudatosan eleget tud tenni s nemcsak ezeket, hanem pl. az étkezési mennyiséget is önmaga szabályozni tudja, addig a csecsemő erre képtelen. Ebből kifolyólag a csecsemőt ellátó személy kötelessége mindaz, amit a táplálkozásra vonatkozólag itt is az előbbi pár szóban összefoglaltunk, de ugyanennek a személynek kötelessége az is, hogy *elvégezze a csecsemő helyett mindazon feladatokat, melyeket a csecsemő egymagában teljesíteni nem képes, amelyek azonban a helyes táplálásán kívül okvetlenül szükségesek ahhoz, hogy a csecsemő akadálytalanul jól fejlődhessen.* így pl. nagyon jól tudjuk, hogy a csecsemő székelését, vizelését ruházatába végzi; ha magunk nem tesszük tiszta, egymaga öltözködni nem tud. Ugyancsak köztudomású, hogy ^csecsemő magatisztálkodása is lehetetlen volna, ha azt a fürösztí bőrápolás, arcápolás stb. folyamán nem az őt gondozó személy



látná el. A csecsemő önmaga sem ruházatának anyagát az időjárás-hoz képest megváltoztatni, sem a szobája hőmérsékletét szabályozni, sem pedig levegőztetéséről, sétáltatásáról önmaga gondoskodni nem tud. A csecsemőt gondozó személynek a feladata mindezek elvégzése és a következőkben ezen feladatokat egyenként és megfelelő részletességgel akarjuk ismertetni.

#### a) Fürösztés.

Az újszülöttet megszületése után azonnal megfürösztjük, hogy a testen tapadó magzatmázat és esetleges szennyeződésekkel onnan eltávolítsuk. Tekintettel azonban arra, hogy az újszülött köldöke



A balkéz a csecsemőt tartja.

sebes s az nyitott kapuja lehet mindenféle fertőzésnek az újszülött szervezetébe való behatolására, legjobb, ha az újszülöttet — addig, míg köldöksebe be nem gyógyul — nem fürösztjük, hanem csak *lemossuk*. A lemosóvíz  $38^{\circ}$  C. legyen.

Hogyha a köldökseb begyógyult, —ez rendszerint az élet 8—10. napján következik be — megkezdhetjük a csecsemő rendszeres fürösztését. Miután a csecsemő székelését, vizelését ruházatába végzi el, bőre nagyon sok szennyeződésnek van kitéve s ezért nagyon fontos, hogy a fürösztést minden nap elvégezve, a bőr kellő tisztaságáról gondoskodjunk. A csecsemő fürösztését, ha csak lehet, mindig ugyanabban az időben: vagy reggel, vagy este, de mindig ugyanakkor végezzük. Külön erre a célra szolgáló kis fürdőkádat vagy teknőt használjunk, melyben más nem fürdik és amelyben semmit



A jobbkez a csecsemő testét mossa.

nem főzünk és nem mosunk. Fürösztés előtt helyezzük a fürdőkádat vagy teknőt valamilyen székre vagy állványra olyan magasan, hogy a csecsemőt fürösztő személynek ne kelljen túlságosan lehajolnia. Mielőtt a fürdővizet a kádba öntenénk, szappanos melegvízzel kimosva, hideg vízzel tisztáljuk ki. A fürdővíz  $28^{\circ}$  R. =  $35^{\circ}$  C. legyen. Készítsünk el azonkívül szagtalan, jól habzó szappant, kis mosdóruhát és egy előre melegített puha anyagból készült fürdő-



**A fej leöblítése mindig elülről hátrafelé történ-  
jék. Vigyázzunk, hogy a fürdővízből a csecsemő  
szemebe, orrába, szájába és fülébe  
semmi ne jusson!**

lepedőt. Már előre elkészíthetjük az arcápoláshoz szükséges forralt és langyosra hűtött vizet vagy 3%-os langyos bőrvizet és vattát is. A csecsemőt meztelenre vetkőztetve, úgy helyezzük a fürdővízbe, hogy fejét bal alkarunkra támasztjuk s balkezünkkel bal hónalja alatt átfogva rögzítjük. Ilyen fogással a csecsemő nem ül a fürdőkádban, hanem kezünkkel rögzítve lebeg a vízben. A mosdóruhát megvizésítve és beszappanozva dörzsöljük be a csecsemő hajas fejbőrét s miután enyhe nyomással néhányszor megdörzsöltük, a tiszta fürdővízzel öblítsük le. A fej leöblítése mindig előlről hátrafelé történjék, úgy hogy a lemosó víz ne az arc, hanem a tarkó felé csurogjon vissza. Vigyázzunk közben, hogy a fürdővíz-

ből a csecsemő szemébe, orrába, szájába és fülébe semmi ne jusson. A csecsemő bőréről ugyanis a fürdővíz leoldja a szennyeződések s könnyen megfertőzheti a csecsemőt, ha a fej előbb említett nyílásaiba jut. A fej lemosása után következik a test egyéb részeinek: a törzsnek és végtagoknak a megtisztogatása. Ezt szintén úgy végezzük, hogy először a megnedvesített és beszappanozott mosdóruhácskával vagy kezünkkel enyhén megdörzsöljük s azután a fürdővízzel letisztítjuk. Ezen munkánk közben fordítsunk különös gondot a test hajlatainak és az esetleges bőrráncoknak a gondos megmosására (nyak, hónalj, lágyék-, térhajlat, farpofák köze, comb ráncai). Az egész fürdetési aktus lehetőleg rövid ideig tartson s csak annyi időt vegyen igénybe, amennyit a gondos lemosás megkövetel. A csecsemő mindennapi fürdője kizárólag tisztasági célokat szolgál és nem élvezeti fürdő.



Az orr, fül és szem tisztítását összesodorrt, puha vattával végezzük.

ujjunkkal lábát fogjuk át balkezünket pedig eredeti helyzetében tartva emeljük ki a csecsemőt a fürdőből és helyezzük a fürdőkád közelében már elkészített asztalon levő megmelegített fürdőlepedőbe. A fürdőlepedőt hajtsuk rá a csecsemőre és burkoljuk úgy be, hogy csak arca látszódjék ki belőle. Azután enyhe nyomogatással (nem dörzsöléssel) szárítsuk le a bőrt, megint különös gondot fordítva a hajlatok és ráncok tökéletes megszáritására. Ha a csecsemőt jól leszárítottuk, következhetik arcának megtisztogatása. Ezt úgy végezzük, hogy mindkét kezünk hüvelyk- és mutatóujja közé vett kis, forralt és langyosra lehűtött tiszta vagy langyos 3 % -os bőrvízbe mártott, vatta-pamacssal kitöröljük a csecsemő szemét belülről, az orr felől kifelé, a külső szemzug felé haladó mozgással. Enyhén csináljuk, nehogy a csecsemő szemét erősen megnyomjuk. Ezután ugyancsak langyos vízbe vagy bőrvízbe mártott vattával lemossuk és leszárítjuk a csecsemő arcát, fülkagylóját, majd az orr és a fülek tisztogatásához fogunk. E célra kis vattadarabkát összesodorva és olajba vagy vazelinbe mártva benyúlunk a csecsemő mindkét orrlyukába s a vattával olyan magasra sodrunk fel, amilyen magasra csak lehet. Ezt az eljárást kétszer-háromszor egymásután megismérljük. Azután újra tiszta vattadarabkát sodorva, ezzel most már szárazon kitisztítjuk a csecsemő mindkét fülét.

Nagyon veszedelmes az orr és fül tisztogatására szolgáló vattát fogvájóra, tollszár végére, kötőtűre, csipeszre vagy akármilyen más szilárd tárgyra rácsavarni és így nyúlni bele a csecsemő orrába vagy fülébe, mert igen könnyen felsérthetjük vele az orr finom nyálkahártyáját s a hallójárat érzékeny bőrét. Ezért ezt sohase tegyük, Mindig csak összesodort puha vattával végezzük az előírt műveleteket.

A csecsemő arcának és testének megmosása és leszárítása után végezzük a bőrápolás egyéb teendőit. A hajlatok és ráncok bőrét behintóporozzuk (Höfer- vagy Krompecher-féle hintőpor nagyon jó) ha a bőrön felmaródásokat (felpállás) vagy bőrvörösségeket látunk, tiszta olajjal (tábla-, fa-, kukorica-, len-, ételolaj) bekenjük. Az olaj azonban legyen mindig friss, mert ha avas, felmarhatja a csecsemő bőrét. A végbélnyílás körüli tájakon mutatkozó felmaródásokat zink-kenőccsel kenjük be és előlött szórjuk tele bőven hínorral; ilyenképen vékony réteg keletkezik a sérült bőrrészlet felett, amely alatt az könnyen gyógyulhat, mert a réteg, legalább is nagyrésztben, megóvjá a további felmaródástól.

Ha a csecsemő hajas fejbőrén korpázást, vékonyabb-vastagabb ótvart látunk, kenjük be minden fürdés után olajjal. Ez felpuhítja az ótvart s valamilyen tompa eszközzel (alkohollal lemosott kanál nyele, olló tompa kúszó széle) letisztíthatjuk.

Az egészséges, jól fejlett és jól gondozott csecsemő bőre rózsaszínű, nedves tapintatú, rugalmas és patyolattiszta; azon sem bőrvörösség, sem kiütések, sem hámlás nincsen. Ha mégis ilyeneket látnánk rajta, forduljunk orvoshoz, mert csak ő tudja megmondani, hogy milyen eljárással gyógyíthatjuk meg ezeket a legkönnyebben s hogyan akadályozhatjuk meg, hogy belőlük valamilyen nagyobb baj származzék.

#### b) A csecsemő ruházata.

A megfürdetett és megszáritott csecsemőt felöltöztetjük. A csecsemő öltözéke országonként változó s nálunk Magyarországon az a szokás, hogy a csecsemőt — rendszerint 4 hónapos koráig — pólában tartjuk. A pólá nemcsak megfelelő, egyenletes meleget biztosít a csecsemőnek, hanem testének bizonyos tartást is és egyúttal az anyának vagy a csecsemőt gondozó személynek megkönnyíti a csecsemő karontartását, hordozását, felvevését, letevését, szoptatását.

A csecsemő ruházata a következő darabokból áll: puha len-



vászonból készült hátul a nyakon korccal összeköthető ingecske, ugyanilyen alakú horgolt vagy vékony flanellből készült kabátka

(rékli), háromszögletű (esetleg négyszögletű és háromszögletűvé összehajtható) puha, jó vízszívó anyagból készült pelenka, négyszögletű flanellpelenka, négyszögletű gumipelenka, hosszú — felső végén legömbölyített — levartt vattából készült pólyapárna és ennek a behúzására szolgáló vászon pólyahuzat. (A tollból vagy pelyhelekből készült pólyapárna rossz, mert túlpuha, túlmeleg.)

A csecsemő ruhadarabjait mindig tartsuk tisztán és csak mosó-vasalt ruhadarabokat adjunk a csecsemőre. Sohase használjunk pl. olyan pelenkát, amit nem mostunk ki, csak amint a csecsemő alól kivettük, megszáritottuk. Ezzel ártunk a csecsemőnek s gyakran bőrbetegségeket okozhatunk vele.

A csecsemő ruhadarabjait mindig tiszta vízben mossuk: se lúgot, se klórmeszet, se szódát a mosóvízbe ne tegyünk. Akármennyire ki is tisztáljuk a ruhát, ha az előbbi maróanyagokat tettük a mosóvízbe, tisztálás után is maradhat belőlük valami a ruhában s ez felcsípi a csecsemő bőrét.

A tisztára mosott és vasalt ruhát lehetőleg ne társuk szabadon, hanem vasalás után helyezzük szekrénybe vagy fiókba. A szabadon hagyott fehérneműt megszállja a por, piszok, kórokozó csirok kerülhetnek rá s ezek könnyen megfertőzhetik, megbetegíthetik a csecsemő érzékeny bőrét.

A csecsemőt úgy öltöztetjük fel, hogy az inget, illetve az ingujját beledugjuk a kabátka ujjába s ezeket harmónikaszerűen összegyűrve, a csecsemő öklét keresztüldugjuk rajta, majd a harmónikás ujjakat kihúзва befedjük velük a csecsemő karjait. Ezután a csecsemőt hasrafektetve, nyakán könnyen oldható csokorba kötjük az ingecske és kabátka koreait. Ekkor előkészítjük a csecsemő alsótestének ruházatát: az asztalra helyezzük a négyszögletű gumipelenkát, föléje tesszük az ugyanolyan alakú flanellpelenkát és e fölé a háromszögletű vászonpelenkát, úgy hogy a leghosszabb oldala a gumi- és flanellpelenka felső szélével egy vonalba esve, alsó szöglete lefelé nézzen. Most erre helyezzük rá a csecsemőt, arra vigyázva, hogy dereka az előre elkészített pelenkák felső szélének közepére jusson. A vászonpelenka alsó csücskét megfogva, a csecsemő két lába között a hasára hajtjuk, majd jobb- és balcsücskét is a csecsemő hasára hajtogatjuk. Így a háromszögletű pelenkát úszónadrágszerűen alkalmaztuk a csecsemő altestén. A flanellpelenka jobb- és baloldalát a csecsemő hasára hajtva, altestét teljesen beburkoljuk vele s e fölé ugyanilyenképen hajtjuk rá a gumipelenkát. Most megfogjuk a felöltöztetett csecsemőt s a tiszta huzattal ellátott pólyavánkosra helyezzük, úgy hogy a feje a vánkos felső, legömbölyített végére kerüljön; majd a vánkos alsó részét a csecsemőre hajtjuk anynyira, hogy alsó széle a mellbimbók magasságában fusson és a pólyahuzaton levő pólyakötőket összekötve rögzítjük.

Az elmondottakon kívül semmiféle ruhadarabra nincsen szüksége a csecsemőnek. Nincsen szükség köldökpólyára (fásnira) sem. Ilyet csak addig alkalmazunk az újszülöttnél, amíg köldöksebe még uem gyógyulván be, helyezett kötést kell rögzítsük. Ha a

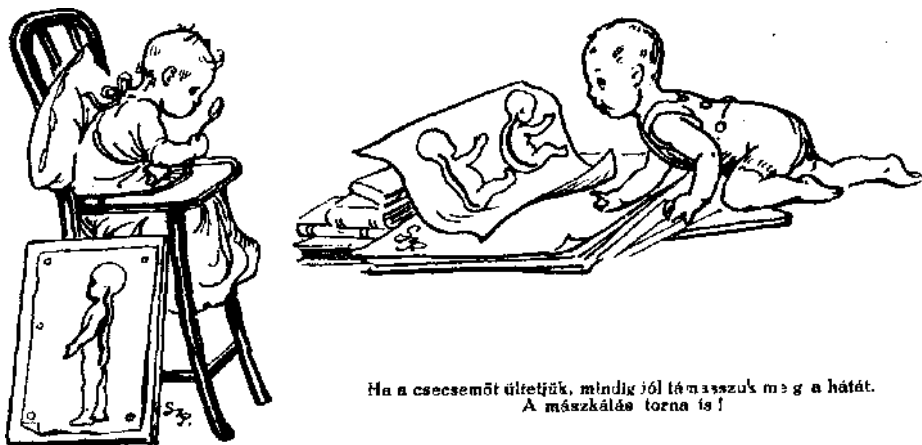
köldökseb már begyógyult, semmiféle kötésre, pólyára szükség nincsen.

Természetesen — úgy mint a felnőtteknél — a csecsemőnél is az időjáráshoz képest bizonyos mértékig szabályoznunk kell nemcsak a ruházat anyagát, hanem annak alkalmazását is. Télen vastagabb, nyáron vékonyabb anyagból készítsük az inget, a kabátkát s még a flanellpelenkát is. Nagy melegben még a pólyából is kivesszük a csecsemőt s csak úgy pólya nélkül helyezzük fekvőhelyére; viszont hidegben a pólyán kívül még flanell- vagy pikétakaróval is letakarjuk. Mindenesetre mindég arra vigyázzunk, hogy a csecsemő különösen fel ne melegedjék vagy le ne hűljön. Különben ezt szolgálja csecsemő lakóhelye hőmérsékletének szabályozása és a csecsemő levegőztetésének megfelelő beosztása is.

### c) Lakóhely, fekhely, séta.

A csecsemőt lehetőleg déli vagy délkeleti fekvésű, világos, jó levegőjű szobában tartsuk. Legjobb, ha a gyermekszoba falát fehérre meszeljük, mert ez a legolcsóbb s gyakran megújítható; a fehér szín kellemes, egészséges és legkönnyebben tisztán tartható, mert minden port, piszkot azonnal meglátunk rajta. A gyermekszoba berendezése lehetőleg ne sok bútordarabból álljon, hogy elég üres hely maradjon a szobában a gyermek játszása céljára, Fából vagy vasból készült sírna gyermekágy, a csecsemő és esetleg a vele lakó személy ruhájának elhelyezésére szolgáló sima fehér szekrény, kis asztal, néhány ülő alkalmas és magas pólyázó asztal tegye a szoba minden berendezését. Néhány gyermeknek való, sima fehér keretbe helyezett kép a falon, kevés virág s az ablakon átlátszó, fehér batisztfüggönyök kedvessé és barátságossá teszik a szobát.

Legjobb, ha a csecsemőt már elejétől kezdve ágyban tartjuk, de akkor is, ha nincs módunkban csecsemőágyat szerezni és kénytelenek vagyunk kocsiban vagy bölcsőben tartani, ne húzogassuk, ne ringassuk, mert annyira megszokhatja a csecsemő, hogy másképp nem marad nyugodtan és nem is alszik el. Különben még a legszegé-



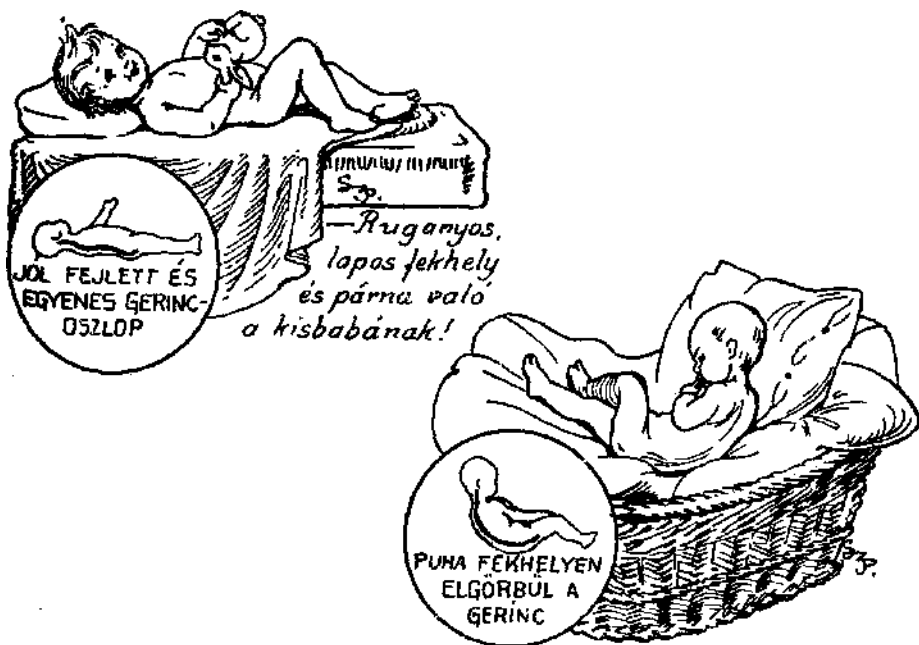
Ha a csecsemőt ültetjük, mindig jól látnassuk meg a hátát.  
A mászkálás torna is!

nyebb ember is könnyen rögtönözhet magának kis csecsemőágyat, ha egy nagy ruháskosár aljára matracot vagy többretegűen összefogott pokrócot tesz s arra fekteti a csecsemőt.

A gyermekágyba kemény, lószórból vagy tengerifüvből készült matracot tegyünk. Ugyancsak keményre készítsük (lószórból, tengerifüvből vagy vattából) az idősebb csecsemő fekvágyát is és nem túlvastag, levart vattából készített paplannal takarjuk be. A tollból vagy éppen puhelyből készült váncos és paplan egészségtelen, mert túlságos melegen tartja a csecsemőt vagy gyermeket. Az ágyhuzatot gyakran változtassuk s kimosásánál éppen úgy járjunk el, mint azt a csecsemő fehérneműjénél leírtuk: tiszta szappanos vízben mossuk és sohase használjunk lúgot, szódát vagy klórmentet.

Ha a csecsemőnek rácsos ágya van, azt mindig húzzuk fel, ha a csecsemőt az ágyra tettük. De mindig engedjük le a rácsot, ha a csecsemőt az ágyból kivesszük vagy oda be akarjuk tenni, mert a magas rácson keresztül való ki-benyúlás kellemetlen, fárasztó és könnyen megtörténhetik, hogy a csecsemőt leejtjük.

Ezzel kapcsolatban különösen felhívjuk minden anya figyelmét arra, hogy csecsemőjét sohase hagyja őrizetlenül olyan helyeken (nyitott ágy, asztal, póljaasztal, diván stb.), ahonnan az leeshetik.



Nem szabad abban bízni, hogy a csecsemő még nem tud annyira mozogni, hogy valahonnan lecsússzon, mert bizony gyakran láttuk már, hogy a csecsemő addig rugdalózkodott, forgolódott, míg végül is leesett.



Bár elmondottuk azt, hogy a csecsemő ideális elhelyezése milyen kell hogy legyen, de tudjuk, hogy — különösen a mai nehéz világban — kevés család van abban a helyzetben, hogy a csecsemőjét külön gyermekszobában helyezze el. Ha nincs is módunkban a csecsemő részére külön szobát biztosítani, mégis akármilyen kicsi is a lakás, a csecsemőt annak legegészségesebb, legkellemesebb, legvilágosabb és könnyen szellőztethető részébe tegyük s óvakodjunk tőle, hogy a szoba ezen részébe por-, piszokfogó anyagok, mint pl. nehéz függönyök, művirágok stb. legyenek. Vigyázzunk arra is, hogy a szoba, ahol a csecsemőt elhelyeztük, ne legyen füstös, ne legyen gőzös, nedves. Szellőztessük gyakran s olyankor vigyázzunk, hogy a csecsemőnek ne ártsunk. Ha van más helyiség, vigyük oda a csecsemőt, ha nincs, takarjuk le.

Akármilyen szobában legyen is azonban elhelyezve a csecsemő, gondoskodjunk róla, hogy a szoba hőmérséklete és levegője mindig a lehető legmegfelelőbb legyen. A csecsemő legjobban akkor érzi magát, ha a szoba hőmérséklete  $16^{\circ}$  R. =  $20^{\circ}$  C. Igyekezzünk ezt a hőmérsékletet a lehetőséghez képest biztosítani. Télen se fűtsük túl a szobát, mert a nagy meleg a csecsemőt bágyasztja, étvágytalanná teszi, sőt esetleg még hasmenést is okozhat. Nyáron, ha nagy a forróság, tartsuk a csecsemőt becsukott ablakok mellett, lesötétített, hűvös szobában s igyekezzünk a szobában lévő nagy meleget még esetleg úgy is ellensúlyozni, hogy a szobába széles nyílású edényekben hideg vizet állítunk vagy hideg vízbe mártott és jól kicsavart nedves lepedőket feszítünk, ki. A szoba hőmérsékletének kellő szabályozása azonban nem akadályozhatja meg a szoba jó levegőjének biztosítását. Mindenképen igyekeznünk kell arra, hogy a kellő hőmérséklet mellett megfelelő szellőztetéssel a jó levegőt is biztosítsuk. Melegebb időben könnyen eleget tehetünk ennek, hisz eltekintve attól, hogy — amint majd később látni fogjuk — a csecsemő ilyenkor a nap legnagyobb részét a szabadban tölti, az ablakokat akár egész nap is nyitva hagyhatjuk. Nehezebb már ennek a kérdésnek a megoldása a hideg évszakban. De ilyenkor is eleget kell tennünk a jó levegő biztosítása szabályainak, úgy hogy a szobát legalább reggel, délben, este, ha tovább nem, hát legalább 5—6 percig szellőztetjük. Ilyenkor azonban már a csecsemőt nem hagyhatjuk a szobában, mert ha kb.  $20^{\circ}$  C. hőmérsékű meleg szobában fekvő csecsemőre hirtelen beengedjük a külső hideg levegőt, könnyen megbetegíthetjük.

A szoba jó levegőjének biztosításához az is szükséges, hogy minél kevesebben tartózkodjanak benne. Ezért, ha csak lehetséges, látogatókat ne engedjük hosszabb ideig a gyermek szobájában tartózkodni. Semmi esetre sem szabad a szobát dohányfüsttel megtölteni, meri az a csecsemő légzését zavarja, és ezért káros. Ne engedjük a csecsemő közelébe náthás, köhögős embert, mert könnyen megfertőzheti. Sohasem tudhatjuk, hogy a felnőttél csak könnyű náthát vagy enyhe garat-, esetleg hörghurutot okozó fertőzés a csecsemőnél nem fog-e tüdőgyulladást előidézni. Ugyancsak a fertőzések elkerülése céljából óvjuk meg a csecsemőt az utcáról

jövő tisztátalan kezű látogatók simogatásától és csókjaitól. A csecsemő csókolgatása különben sem egészséges; szájon csókolni pedig egyenesen tilos.

A csecsemő egészséges fejlődéséhez szükséges jó levegőt azonban nemcsak a szoba szellőztetésével van módunkban és kell biztosítani, hanem a csecsemő friss levegőn való sétálásával vagy tartásával is. Jó levegő fél egészség! Ez a mondás nem túlzott, mert tényleg napról-napra tapasztalhatjuk, hogy a levegőztetés milyen nagy mértékben szolgálja a csecsemő egészségét. De amint nem szabad semmivel sem túlzásba menni, nem mehetünk túlzásba a csecsemő levegőztetésével sem s ha azt akarjuk, hogy a csecsemőnek ezzel is csak használjunk és ne ártsunk, bizonyos irányelveket, bizonyos szabályokat sohase szabad szem elől tévesztenünk.

Ezért a csecsemőt mindig csak akkor visszük sétálni, ha jó idő van. Erősen borús, szeles, esős, vagy nagyon hideg időben a sétától eltekintünk. Minél fiatalabb a csecsemő, annál óvatosabban vagyunk sétáztatásával, hisz még annál kevésbé szokhatta meg a változó időjárás behatásait. Hogyha azonban — 2° C.-nál hidegebb van, semmiképen ne vigyük a csecsemőt sétálni. Igen gyakran intézik hozzánk azt a kérdést, hogy mikor kezdjék meg az újszülöttek levegőre vitelét, sétáztatását? Az erre való feleletünk tulajdonképen



mindig az évszaktól kell, hogy függjön és be kell vallanunk, hogy ebből a szempontból a tavasszal és nyáron születettek sokkal jobb helyzetben vannak, mint az ősszel vagy télen született gyermekek. A tavasszal vagy nyáron születetteket ugyanis, amint köldökük begyógyult, és a rendszeres szopásuk már beállott, lassankint kivihetjük a levegőre. Természetesen az első pár alkalommal csak 15—20

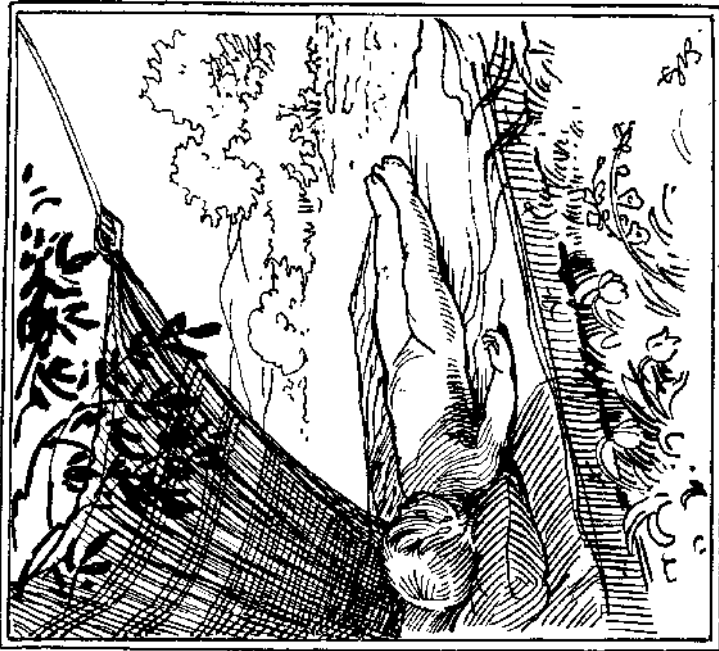
percig s azután lassan, fokozatosan mindig hosszabb és hosszabb ideig. Most felmerült, az a kérdés is, hogy általában mennyi ideig tartsuk az újszülöttet és a csecsemőt a levegőn? Erre nehéz pontos választ adni, mert ez mindig attól függ, hogy milyen az időjárás. Szép tavaszi vagy őszi napon, amikor nincs se túlmeleg, se túlhideg, akár egész napon is kint tarthatjuk a csecsemőt. Hidegben, nagy melegben azonban már csak rövidebb ideig: egy, esetleg két óra hosszat; mindenesetre annyit, hogy a csecsemő se meg ne fázzon, se túlságosan fel ne melegedjék.

Valahogy átment már a köztudatba az, hogy hidegben nem lehet órálv hosszát vagy egész nap a szabadban tartózkodni s nagy hidegben örül az ember, hogyha meleg helyre jut. Ezért azt tapasztaljuk, hogy a hideg okozta ártalom sokkal ritkábban éri a csecsemőket, mint a melegártalom. Nem tudják még az emberek és nagyon nehéz is velük megértetni, hogy éppen úgy, mint a nagy hideg, a



nagy meleg is ártalmas a csecsemőre nézve. Behatására könnyen hasmenést kap; bályadt, aluszékony, fáradt és étvágytalan lesz tőle.

Éppen ezért nagyon óvjuk a csecsemőt a nyári nagy melegtől. Forró napon tartsuk a már itt leírt módon hűvösen tartott szobában, még az árnyékre se vigyük ki, csak akkor, ha már estefelé a levegő kezd lehűlni. *Sokkal többet ártunk a csecsemőnek a nagy*



A mi csecsemőnk nem bírják úgy a meleget, mint a forró égőv alatt élő csecsemők. Vigyázzunk hát napollatásukkal!

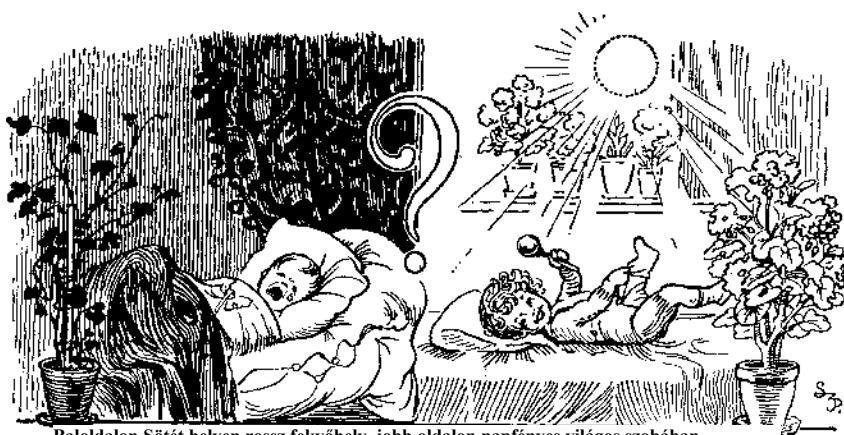


A mi csecsemőnk nem bírják úgy a meleget, mint a forró égőv alatt élő csecsemők. Vigyázzunk hát napollatásukkal!

*meleggel, mint amennyit használnánk neki azzal, hogy nagy forróságban levegőn tartjuk!*

A csecsemő levegőztetésére vonatkozó tudnivalókkal kapcsolatban gyakran kérdezik az anyák, hogy tegyék-e napra csecsemőjüket, mert úgy hallották, hogy a nap „nagyon jót tesz a csontok fejlődésének.” Ez valóban így is van. Nemcsak a, csontrendszer, hanem a csecsemő egész szervezetének a jó fejlődése megköveteli a napsugarat, talán még inkább a jó levegőt. Ez azonban nem azt jelenti, hogy a csecsemőnek órát hosszát a nap tűző sugarainak kitéve úgy lesüttsük, mintha néger gyerekek lennének. A meztelenre vetkőztetett csecsemőt egy-két percen kezdve a naponként egy-egy perccel fokozva kitehetjük a napra, úgy hogy testének elülső és hátulsó felét végül is 10—15 percig süsse. De ezt is csak három hónapnál idősebb csecsemővel tegyék és lehetőleg csak délelőtt 9—11 óra között, amikor még a nap sugarai nem égető forróak. De mindsn napolásnál tartsunk a csecsemő feje fölé ernyőt, vagy úgy helyezzük el, hogy a feje árnyékban legyen. Vigyázatlanságunk könnyen végzetes lehet a csecsemőre nézve, mert napszúrást kaphat vagy a túlságos felmelegedés következtében beálló hóguta halálos kimenetelű is lehet.

És most végül a csecsemő sétáltatásával kapcsolatban beszéljünk még pár szót a csecsemő ruházatáról és kocsijáról. A ruházatnak mindég az időjáráshoz kell alkalmazkodnia: hidegebb időben melegen, melegben viszont lengén kell a csecsemőt öltöztetni. Hűvösebb időben kötött- vagy flanell-, télen pedig vattával bélelt kabátot, előbbi esetben vékony cérna- vagy selyem-, utóbbiban vastag horgolt sapkát adunk a csecsemő fejére. Sőt ha nagy hideg van, még a csecsemő öklét is keztüvel borítjuk. Viszont ha nagy a meleg, könnyen öltöztetjük a csecsemőt még akkor is, ha a szabadba visszük. A nagy melegben még a kötött kabátkát (réklit is



Baloldalon Sötét helyen rossz fekvőhely, jobb oldalon napfényes világos szobában jó fekvőhely.

levesszük róla s a kánikulában egész meztelenre levetkőztetve hagyjuk rugdalózni a levegőben.

A sétához lehetőleg olyan kocsit használjunk, amely nem ráz túlságosan. Legjobbak a bölcsőszerű szíjra függesztett gumikerekű kocsik; legkevésbé megfelelőek a kis, fából készült, összecusukható úgynevezett „sportkocsik”, mert ezek nagyon ráznak.

A jól gondozott, jó levegőn élő csecsemő kivirul, mint az a virág, amely a jó levegő áldásait érzi. De úgy, amint a virág elhervad a sötétben, ha levegőtlen helyen tartjuk, elsatnyul a fejlődő emberpalánta is s a beteges, vézna, az élet küzdelmeivel harcolni nem tudó, minden betegség iránt fogékony ember lesz belőle.

#### d) A koraszülött gondozása.

A koraszülött gondolkozásában tulajdonképpen ugyanazon szabályokat kell követnünk, mint azt az újszülött és csecsemő gondozásánál már megírtuk. Ezen szabályoknak a pontos betartása a koraszülöttnél még fokozottabban szükséges, sőt tekintettel koraszülött voltára, még ezenkívül is van néhány elengedhetetlen teendőnk.

A koraszülött *öltöztetésénél* tekintettel kell lennünk arra, hogy a koraszülött könnyen lehül, hőmérséke  $36^{\circ}$  C-ra, sőt még az alá is leszáll. Ennélfogva melegebben kell öltöztetni, mint a normális újszülöttet vagy a csecsemőt. S miután néha még a legmelegebb öltöztetés, sőt a koraszülöttnak az igen meleget tartó toll- vagy pehelypárnában való fektetése sem tudja hőmérsékletét a normálison tartani, kénytelenek vagyunk a környező hőmérsékletet felmelegíteni. E célból azt a szobát, ahol a koraszülött tartózkodik,  $22-24^{\circ}$  C. hőmérsékleten tartjuk s a koraszülöttet melegítjük. Ez a melegítés többféleképpen történhetik. Végezhetjük úgy, hogy a koraszülött fekvőhelyére villanyos-, sós-, vagy jólzáró vizes termofort helyezünk s erre fektetjük — mindig jól vigyázva arra, hogy különösen a villany-termofor túlságosan fel ne melegedjék — a toll- vagy pehelypólyába öltöztetett koraszülöttet. De végezhetjük a felmelegítést úgy is, hogy a fekvőhelyén pólyába nyugvó koraszülött mellé tiszta ruhába csomagolt melegített téglát vagy meleg homokkal, sóval vagy liszttel töltött jólzáró patentzáros üvegeket teszünk, úgy hogy a koraszülött jobb és baloldalán és a lábánál *egy-egy* üveg legyen a pólyán kívül. Forró vízzel telt üvegeket azért nem célszerű használni, mert akármilyen jó is az üveg zárja, megtörténhetik, hogy véletlenül kidugul s a kiömlő forró víz leforrázhatja a koraszülöttet. A melegítésnél mindig arra kell vigyázni, hogy elkerüljük a túlságosan nagy hőmérsékingadozásokat, vagyis hogy a koraszülöttet megóvjuk a hirtelen változó felmelegedéstől és lehűléstől. Ezt legjobban úgy érjük el, ha a koraszülött két oldalára és lábához helyezett három melegítő palackot nem egyszerre változtatjuk, hanem mindig egyenként. Egyszer a jobboldali üveget melegítjük fel, aztán a lábánál fekvőt, majd a baloldali s ezt követőleg megint a jobboldalinal kezdve ugyanilyen sorrendben. Így aztán annyira-amennyire, biztosíthatjuk az egyenletes hőmérsékletet.

A koraszülött bőre téglavörös és sokkal érzékenyebb, mint a

kihordott újszülötté vagy csecsemőé. Fokozott gondot kell tehát fordítani a bőrápolásra. Pontosan naponként meg kell fürösztetni, de a fürdővíz legyen melegebb, mint a kihordott csecsemőé: kb.  $30^{\circ}$  R. =  $37^{\circ}5'$  C. A fürösztést meleg szobában végezzük olyan gyorsan, amilyen gyorsan csak lehet, nehogy lehűljön a koraszülött. Jól megmelegített fürdőlepedőben gyorsan szárítsuk le. A bőrt, ha szükséges, olajjal vagy cinkkenőccsel lássuk el és igen bőven szórjuk be hintőporral, különös gondot fordítva a testhajlatokra és ráncokra.

A koraszülöttet igen nagy figyelemmel kell kísérni. Meg kell figyelni, hogy vájjon jól légzik-e, mert igen gyakran előfordul, hogy nehezen légzik, sőt néha a légzést abba is hagyja.

*Nagyon fontos, hogy a koraszülött állandó orvosi, felügyelet alatt álljon!* Csak az orvos tudja megmondani még azokat az apró különleges gondozási követelményeket s a koraszülött levegőztetésére, sétáltatására vonatkozó tudnivalókat, amelyeket a koraszülött mindenkori állapota megkövetel, illetve megenged.

### 3. A csecsemő viselkedése. Széklet. Hányás.

Az egészséges csecsemő a nap legnagyobb részét alvással tölti s rendszerint csak akkor ébred fel, amikor éhez, vizes, széklete volt, vagy valami egyéb dolog bántja. Ilyenkor aztán, ha megsoptatjuk, tisztába tesszük, a ruházat esetleg őt bántó ráncait megigazítjuk, újra elalszik. Ha jóllakva és tisztába téve ébren van, nyugodtan fekszik, a plafont nézegeti, nem sír, az idősebb csecsemő gügyög, esetleg játékaival játszik.

Tisztábatevésnél mindig a szeméremrés felől a végbélnyílás felé haladva töröljük le a csecsemőt, mert különben láthatatlan apró csirokat juttathatunk a különösen leánycsecsemők rövid és tág húgycsővéen keresztül a húgyhólyagba s hólyaghurutot okozhatunk.

Ha a csecsemő nyugtalan, a szopási időközökben keveset alszik, szopás után s általában minden látszólagos ok nélkül sír: akkor éhes vagy beteg. Mindenképen mutassuk meg az orvosnak, mert ő tudja megállapítani, hogy mi a baja.

Az egészséges csecsemő nyugodtan viselkedik, kisebb fény- vagy hangingerek nem bántják. Ha a csecsemő minden hangra, recsenésre összerezen, ugyancsak mutassuk meg orvosnak.

A szoptatott csecsemőnek naponta 1—2, legfeljebb 3 arany-sárga, kenőcsös, szagtalan, esetleg kissé savanykás szagú széke van. Ez a széklet, ha mindig kellő időben tisztába tesszük a csecsemőt, bőrét érintetlenül hagyja, nem marja fel. A szoptatott csecsemő székelete hosszabb ideig levegőn állva gyakran megzöldül. Ez nem baj.

A vegyesen vagy mesterségesen táplált csecsemőnek naponta szintén 1—2, esetleg 3 sárga, pépes, szagtalan, esetleg kissé bűzös, rothadásos szagú széklete van. Ha a mesterségesen táplált csecsemő széklete zöld, az mára nem jót jelent, mint ahogy bajra mutat az is, ha a székletek száma szaporodik, a széklet hideg lesz s benne apró, fehér túroszerű rögöcskék, nyálka, vagy éppen genny, esetleg vér mutatkozik. Amint már ismételten említettük, a vegyes vagy mesterséges táplálást csak orvos előírása és felügyelete mellett szabad

megkezdeni és lefolytatni. Ha ezt hanyagságból valaki nem tartotta be, még ha az orvosi előírás szerint készíti is csecsemője táplálékát, de időközönként nem mutatja meg őt az orvosnak: szaladjon azonnal orvoshoz, ha csecsemője székletében az előbb leírt rendellenességek valamelyikét látja. Minden baj könnyen megfogható az elején, de ha elhanyagoljuk, akkor esetleg már az orvos sem tud segíteni. A vegyesen vagy mesterségesen táplált csecsemő táplálkozási zavarát nemcsak a hasmenés, hanem a szorulás is jelezheti. Az sem rendes, egészséges, ha a csecsemőnek nincs minden nap széke: ha széklete kemény, mint a kő, a csecsemő kinlódik székelésnél s néha ki kell piszkálni a székletet végbeléből. Ez is betegségre mutat, ilyenkor is azonnal orvosnak kell megmutatni a csecsemőt. A csecsemő egészségi állapotára és táplálékának megfelelő vagy meg nem felelő mennyiségére is következtethetünk vizeletéből. Jól táplált, egészséges csecsemő naponta 12, legfeljebb 15 pelenkát vizesít be. Ha a pelenkák száma ennél kevesebb, a csecsemő valószínűleg igen kevés folyadékot kap. Ha a pelenkák száma több s a pelenkák bőven vannak vizelettel átitatva, valószínű, hogy a csecsemő túlsók folyadékot kap. De a gyakori vizelés, ha minden pelenkán csak egész kevés vizeletet találunk, mutathat valamilyen betegségre, esetleg hólyaghurutra is. Mutassuk meg mindenesetre orvosnak a csecsemőt, hogy a vizelet megvizsgálásával megállapíthassa az esetleg fennálló betegséget.



Gyakran halljuk a panaszt, hogy a csecsemő hány. Mindenesetre a normális az, hogy a csecsemő ne hányjon, de azért nem mondhatjuk, hogy a hányás mindég valamilyen betegségnek a jele. Hányni elsősorban a túltáplált csecsemők szoktak, azok, akik egy étkezésre többet szopnak, vagy több mesterséges táplálékot kapnak, mint amennyi kijár nekik. Ilyen esetekben a hányást a csecsemő



védekezésének is tekinthetjük, amennyiben a gyomor eltávolítja magából a fölösleges mennyiségű táplálékot. Csakhogy az a baj, hogy ilyenkor nemcsak az a mennyiség távozik el a hányással, ami fölösleges, hanem több is. Ha tehát el akarjuk kerülni a csecsemő hányását, elsősorban is vigyázzunk arra, hogy ne kapjon többet, mint amennyire súlyánál fogva szüksége van. De nemcsak a túltáplálás



okozhat hányást, hanem hányhat az éhező csecsemő is. Éppen ezért helytelen volna azt mondani, hogy minden hányó csecsemőnek csökkentjük a táplálékmennyiségét. A helyes eljárás az, hogy ha egy csecsemő hány, csecsemőmérleggel meghatározzuk, mennyit szopik s eszerint szabályozzuk a táplálékot. Mesterségesen táplált csecsemőnél pedig vigyázzunk arra, hogy a csecsemő annyit kapjon, (hisz ezt magunk szabályozzuk), amennyire éppen súlyánál fogva szüksége van. (Testsúlya egyhatod részének megfelelő táplálékmennyiséget egy nap alatt.) Ha ennek dacára mégis hány a csecsemő, azonnal orvosnak mutassuk meg, mert hányásának valamilyen mélyebben fekvő oka lesz, amelyet talán csak valamilyen orvossággal vagy más gyógyító eljárással tudunk megszüntetni.

#### 4. A csecsemő fejlődése.

Az elmondottakból megint csak az tűnik ki, hogy legjobb a csecsemőket egészséges állapotban is időnként megmutatni az orvosnak, de mindenesetre haladéktalanul orvoshoz kell vinni akkor, ha akár viselkedésükben, akár székelésükben vagy vizelésükben valami rendellenességet látunk.

A csecsemő fejlődéséről beszélve, külön kell válasszuk a testi és szellemi fejlődést. De akár az egyiket, akár a másikat nézzük is figyelmesen, könnyen rájöhettünk, hogy soha máskor az emberi élet folyamán olyan gyors — azt mondhatnánk, megdöbbentő — fejlődést nem tapasztalhatunk, mint éppen a csecsemőkorban.

Az újszülött izmai még meglehetősen petyhüdtek, fejét tartani nem tudja s ha felültetjük, összeesik. Már kb. a hathetes csecsemő, ha hasra fektetjük, fejét rövid ideig fenntartja s kéthónapos korában hasrafektetve, hátát domborítja, esetleg már hátára is tud fordulni. Négy hónapos korában karra ültetve, hátát egyenesen tartja, Öthónapos korában megtámasztva ül. A hathónapos csecsemő már támaszték nélkül is képes ülni, sőt ha valamibe meg tud kapaszkodni, egymaga felül. Nagyon vigyázzunk a csecsemő karonhordozásánál, hogy változtatva mindkét karunkon tartsuk, mert ellenkező

esetben gerincoszlopa elgörbülhet. Tíz hónapos korában már állni próbál s ha fogózkodik, önmagában áll is. Az első év vége felé pedig — a hozzátartozó nagy öröme és ujjongása közben — megteszi az első önálló lépést.

A mozgások fejlődésével párhuzamosan halad a csecsemő test-súlyának, hosszának és egyéb méreteinek a gyarapodása is. Az egészséges kihordott újszülött súlya rendszerint 3000 gramm (3 kgr.) körül mozog. Ebből a születési súlyból élete első 4 napján még lefogy 200—300 grammot, de kéthetes koráig már ez a súlyvesztése is kiegyenlítődt és súlya ugyanannyi, mint a születésekor volt. Megfelelő helyes táplálás mellett az első félévben havonként kb. 600 grammot gyarapszik s így *félév alatt születési súlyát megkettőzi*, a második félévben a havi gyarapodás 450—500 gramm. így az *egyéves gyermek súlya születési súlyának kb. háromszorosa*.

Az újszülött hossza 50 cm. körül szokott lenni. Az első évben ennek kb. felével nő s a normális *egyéves gyermek kb. 75 centi-*



Így nem szabad a csecsemőt tartani.

*méter* hosszú. Ezek szerint a havi hossznövekedés átlag 2 centiméter.

Sok-sok helyen leírták már a súly- és hossznövekedés, valamint a csecsemő mozgási képességének fejlődését, éppen úgy, ahogy azt

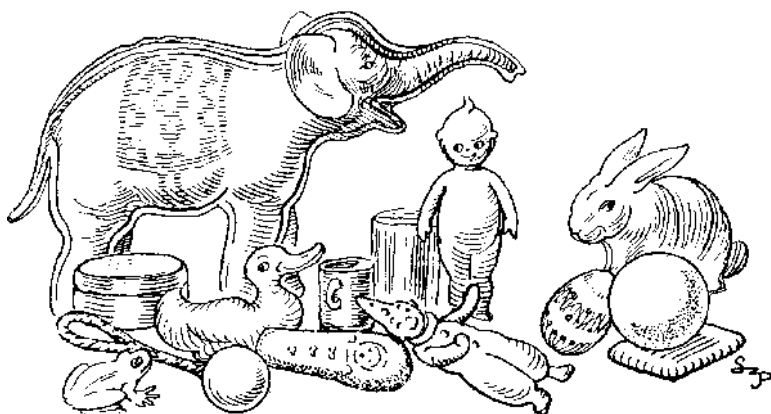
volt tudatában annak, hogy amikor ezeket a számokat az anyákkal mi is tettük. De talán még egyik leíró sem gondolta meg azt s nem közli, gyakran milyen bajt csinál, néha mennyi bánatot, gondot okoz ezzel. Nem írták tudniillik soha oda ezek mellé a merev számok mellé, hogy ezek csak nagy általánosságban mozognak, csak irányszámok, amelyek nagyon is hozzávetőleges értékűek s egyetlenegy anya sem várja, hogy csecsemője éppen pontosan úgy fog súlyában gyarapodni, hosszában növekedni, mozgási és szellemi képességei pontosan úgy fognak fejlődni — s amint majd később beszélni fogunk róla — fogzása ugyanabban a sorrendben, ugyanazokban az időpontokban fog bekövetkezni, mint ahogy azt itt vagy máshol nyomtatásban olvashatja. Ezért itt külön felhívjuk az anyák figyelmét erre! Ha gyermekük az egyik hónapban csak 400 grammot gyarapszik ne essenek kétségbe, mert lehet, hogy a súlygyarapodás a következő hónapban 700 gramm lesz. De még akkor is, ha a súlygyarapodás vagy a hossznövekedés állandóan kisebb, mint egy ismerősük csecsemőjénél, gondolják meg azt, hogy vannak kövérségre és soványságra, magas vagy alacsony termetre hajlamos emberek s hogy ez a tulajdonság már a csecsemőkorban előrevetetheti s talán ennek következménye a csecsemő kisebbmértékben való fejlődése. Nem akarunk másik hibába esni és azt mondani, hogy minden anya egyszerűen nyugodjék bele, ha a csecsemője kevésbé jól fejlődik, mint egy másik. De hogyha egy csecsemő megkapja azt a táplálékot, amelyet az orvos helyesnek talál, ha a csecsemő egészséges, semmi baja nincs s az orvos is megnyugtatta az anyát afelől, akkor ne essék kétségbe csak azért, mert egy rokonytárs, vagy a barátnőjének gyermeke jobban fejlődik mint az övé.

Ugyanezeket kell mondanunk minden anyának csecsemője fogzását illetőleg is. Az újszülött már magával hozza a világra eljövendő tejfogainak magvait s a csecsemők legnagyobb részénél ezek fél éves kor körül szoktak az állkapocs csontos vázából kibújni. Az ember első fogazata, az úgynevezett tejfogazat 20 fogból áll. Ezek a fogak a felső és alsó állkapocsban úgy vannak elhelyezve, hogy mindkettőre 10—10 fog jut és pedig fent is, lent is 4—4 metsző-, 2—2 szem-, 2—2 elülső- és 2—2 hátszó zápfog.

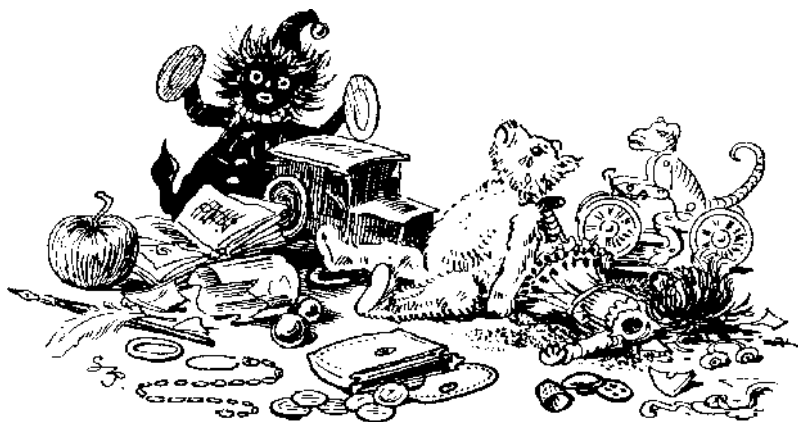


A tejfogak kibújása: a fogzás hatodik hónap körül szokott megkezdődni. Jól jegyezzük meg, hogy a fogzás semmiféle beteg-

séget: sem lázat, sem köhögést, sem hasmenést, sem szorulást nem okoz. Legfeljebb nyálazás és a fogak áttörését jelző kisebb-nagyobb fokú nyugtalanság lehet a fogzás kísérője. Nagyon sokan azt hiszik, hogy a csecsemő még ma is „fogfrász”-nak nevezett görcsös állapota a fogzással van összefüggésben. Ha éppen akkor fogzik a csecsemő, azt mondják: „azért kap frászt, mert fogzik”; ha nem jönnek a fogai, akkor meg azzal magyarázzák a görcsöt, hogy „nehezen fogzik”. De mindenképpen a fogzásra akarják ráfogni a görcsök eredetét, pedig ma már egészen biztosan tudjuk, hogy ezeknek a görcsöknek a fogzáshoz nincsen semmi közük éppen úgy, mint semmiféle egyéb betegségnek sem. Ezeket a „fogfrász”-nak neve-



zett görcsöket csak a már születésüknél fogva „görcshajlamos” csecsemők kapják meg, rendszerint életük második évnegyedében. És

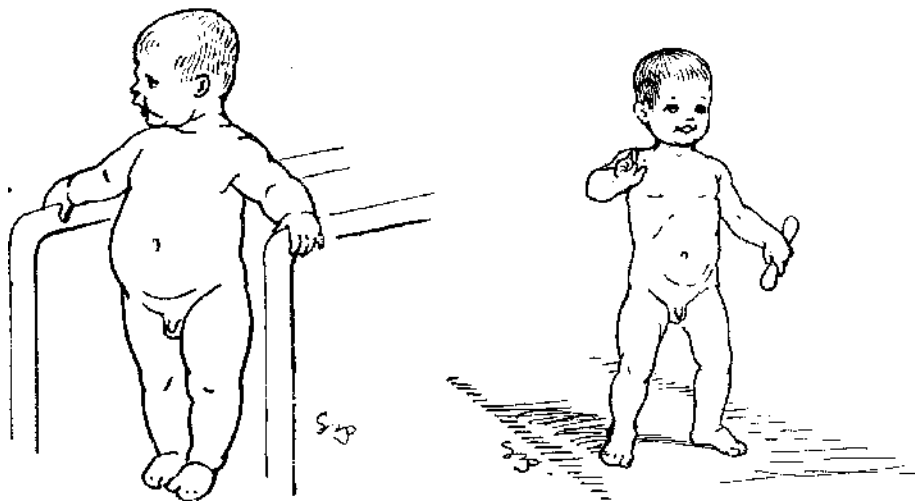


hogy ez valóban így van, azt bizonyítani tudjuk azzal is, hogy mai tudásunk segítségével már meg tudjuk állapítani egy csecsemőről azt, hogy görcshajlamos és előre meg tudjuk mondani, hogy helyes táplálás és helyes gondozás hiányában görcsöt fog kapni életének második negyedében — akár fogzik, akár nem!

A tejfogak áttörése bizonyos *sorrendben*, úgynevezett *fogcsoportokban* történik.

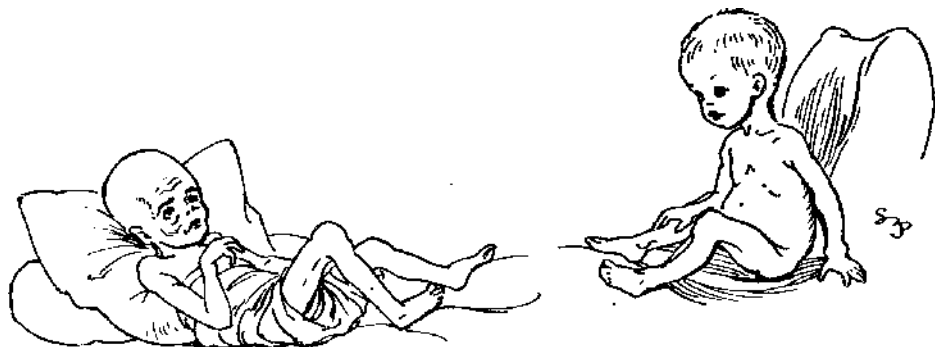
A hatodik hónap körül tör elő a 2 alsó középső, majd ezt nyomon követve a 4 felső metszőfog. Ezeknek a kibúvása körülbelül a 12-ik hónapig tart, úgy hogy az *egyéves gyermekeknek rendszerint 6 foga van*.

A 12—18. hónapban bújik ki a két alsó szélső metszőfog és a négy elülső zápfog (a szélső metszőfogak és az elülső zápfogak között üresen marad a szemfogak helye). A 18—24. hónapokban pedig



megjelennek a szemfogak. így a *kétéves gyermekek fogazata már 16 fogból áll*.

Most azután két és fél éves korig fogzási szünet következik s



akkor a 2½—3. év között bújnak ki a hátsó zápfogak (négy), *teljessé téve a 20 fogból álló tejfogazatot*.

úgy a fogak előtörésének ideje, mint sorrendje az elmondottakhoz viszonyítva eltérést mutathat. Amint azonban már előbb is hangsúlyoztuk, az elmondottak csak irányelvekként szolgálnak és nem nagy baj, ha a fognak áttörése későbben indul meg, esetleg lassabban

folyik le, mint azt fentebb elmondottuk, vagy a sorrend nem azonos az elmondottal.

A szellemi fejlődés ugyanolyan gyors tempóban halad előre, mint a testi fejlődés. Az újszülött, aki „nem lát, nem hall”, már fiatal csecsemő korában megismeri anyját vagy az őt gondozó személyt. Éhségét jelzi s mintha tudná már, mikor teszik a mellére, a szoptatás előkészületeit látva, kezd megnyugodni. 6—8 hetes korában már nemcsak látja, hanem rögzíteni is tudja a szemei elé tartott csillogó tárgyat s ha azt mozgatjuk, szemeivel követi. Háromhónapos csecsemő már gagyog, mosolyog, szopóüvegét, játékait már ismeri. 4—5 hónapos korában, ha a játéka leesik, sír. Az ilyen korú csecsemő már környezetét is megfigyeli s a mozgó alakokat szemével követi. Féléves csecsemő hangosan nevet, feltűnő tárgyak vagy játékszerei után nyúlkal, ha ébren van, sokat és hangosan gagyog. A beszéd egyéves kor körül szokott megindulni; de gyakran látjuk, hogy későbbben kezd beszélni a gyermek.

Általában úgy a testi, mint a szellemi fejlődés haladásában igen nagy egyéni eltérések vannak. Hiába, öröklődünk és hiába próbálkozunk azonban, a természetes fejlődést siettetni nem tudjuk. De ne is akarjuk, mert minden erőszakos beavatkozás, amely akár a testi, akár a szellemi működések fejlődésének siettetésére irányulna, a csecsemőnek csak kárára van és olyan bajokat okozhat, amelyeket esetleg egész életén keresztül sínyleni fog.

## 5. Elválasztás.

A csecsemő testi és szellemi fejlődésével párhuzamosan táplálékszükségletének nemcsak a mennyisége, hanem a minősége is változtatásokat követel. Egyaránt vonatkozik ez a szoptatott és mesterségesen táplált csecsemőre annyiban, hogy a csecsemő korának előrehaladtával elérkezik egy olyan időponthoz, amikor már a kizárólag tejes táplálék nem elégíti ki és nyugodt, biztos kifejlődése megköveteli, hogy a tejes táplálékon kívül még más anyagokból készült táplálékot is kapjon. Azt az eljárásunkat, amikor a szoptatott csecsemőnek az anyatején kívül mást is adunk enni, *elválasztásnak* nevezzük. Szigorúan véve tulajdonképpen csak a szoptatott csecsemőt szoktuk elválasztani (elválasztani az anya emlőjétől), de szokták elválasztásnak nevezni azt is, amikor a mesterségesen táplált csecsemő étrendjében a tejes ételeken kívül másfajta táplálékot is beiktatnak.

A csecsemő elválasztását a 6. hónapban kezdjük meg. Azonban csak akkor, ha nincsen nagy meleg; *a nagy melegben ugyanis elválasztanunk nem szabad*, mert az veszedelmes, könnyen súlyos hasmenésre vezethet.

Legjobb, az elválasztásra legalkalmasabb időpont az ősz, vagy a kora tavasz. Ha csak lehet, igyekezzünk az elválasztás megkezdését erre az időre tenni.

Az elválasztást rendszerint leves és főzelék etetésével kezdjük meg. Miután azonban a hathónapos koráig szoptatott vagy kizárólag folyékony tejes étellel táplált csecsemő néha egyáltalában nem

akarja elfogadni a részére színénél, szagánál, ízénél és összeállásánál fogva ismeretlen idegen táplálékot, legcélszerűbben úgy vezethetjük be a leves és főzelék etetését, hogy a csecsemőnek hat hónapos korában a déli szoptatás előtt egy-két kávéskanál húslevest adunk s ezt a mennyiséget naponta egy-két kávéskanálnyi-vel fokozva, a déli szopást akkor hagyjuk el, ha a csecsemő már kb. 100—150 gr. húslevest elfogyaszt. Hogyha pedig a levesevés már jól megy, ugyanúgy, ahogy a szoptatás mellett kávéskanálanként a levesre rászoktattuk, igyekszünk most a leves előtt kávéskanálanként adott és lassan fokozott mennyiségű főzelék megkedveltetésére. Végeredményben a déli étkezésre 200 gr. húslevest vagy rántottlevest, ugyanannyi krumplit, parajt vagy sárgarépat adhatunk a csecsemőnek.

*Húsleves elkészítése.* 10 dkg. sovány marha- vagy borjúhúst és 5 dkg. fiatal borjúcsontot alaposan megmosva és megtisztítva 1 liter vízbe tesszük és abba még egy nagy burgonyát, egy darab sárgarépat, egy darab petrezselymet, kevés petrezselyem zöldjét, egy kis késhegynyi sót téve addig forraljuk, amíg kb. 2 decire beforr. Ezután egész finom szűrőn vagy szitán átszűrjük és 15—20 percig hűvös helyen állani hagyjuk. Ezen idő alatt a leves tetején összegyűlik a húsból és csontból kifőtt zsír s ezt kanállal óvatosan leszedjük, majd a levesbe 1—2 kávéskanálnyi darát főzünk bele, aszerint, hogy hígabb vagy sűrűbb levest akarunk készíteni.

*Rántásleves elkészítése.* Mogorónyi zsírból és púpozott kávéskanálnyi 0-ás lisztből világosbarna rántást készítünk s azt kb. 3 deci vízzel felöntve és csipetnyi sót téve bele, felforraljuk. Forralás közben néhány szem köménymagot tehetünk bele ízesítőül. Ezután a levest átszűrjük (hogy a köménymag és az esetleg keletkezett csomócskák a szitán vagy a szűrőn maradjanak) s egy-két kávéskanálnyi darát főzünk bele.

*Burgonyapép elkészítése.* 1—2 közép nagyságú hurgonyát hideg vízben alaposan megmosva letisztítunk s miután újra megmostuk, kevés sós vízben puhára főzzük. Ezután leszűrjük, a burgonyát szitán áttörjük és csipetnyi sót téve bele kevés tejjel felengedjük, annyira, hogy középsűrű pép legyen belőle,

*Parajpép elkészítése.* Körülbelül két maroknyi parajt (spenótot) megtisztítva és lemosva egy liter gyengén sós vízben megfőzünk s a vizet leöntve róla, szitán áttörjük. Ezután mogorónyi disznózsírból és púpozott kávéskanálnyi 0-ás lisztből világosbarna rántást készítünk s ezzel berántva a megtört parajt, kevés húslevessel vagy tejjel pépesre felhígítjuk.

*Sárgarépapép elkészítése.* Kb. egynegyed kg. lehetőleg fiatal sárgarépat megtisztítva felszeletelünk és  $\frac{1}{2}$ —1 liter vízben puhára főzzük; leszűrjük, szitán áttörjük s mogorónyi disznózsírból s egy kávéskanálnyi 0-ás lisztből készített világosbarna rántással berántva, húslevessel vagy tejjel felhígítjuk.

Ha a csecsemő a levest és főzeléket jól eszi és nem kap tőle hasmenést, nem hány, úgy kb. 2—3 hét múlva folytathatjuk az elválasztást olyképen, hogy az esti szopás helyett a csecsemő korá-

nak megfelelő és az orvos által elrendelt hígítású tejben készült *tejbendarát* adunk neki.

*Tejbendara elkészítése.* 2 deci, az orvos által előírt fél vagy kétharmad hígítású, esetleg színtejet a tűzhelyre téve felforralunk. Mikor forrni kezd, 2 kocka cukrot teszünk bele és 2—4 kávéskanálnyi darát (aszerint, hogy hígabb vagy sűrűbb pépet akarunk csinálni) állandó kavargatás közben lassan szórunk bele, kb. 5 percig forraljuk, vigyázva arra, hogy a dara össze ne csomósodjon. 5 percnyi forralás után a tűzhelyről elvesszük, lehűtjük s úgy adjuk a csecsemőnek. (Dara helyett tápiókat vagy harmatkását is használhatunk).

Újabb 2—3 hét elteltével a hajnali szopást pótoljuk az orvos által előírt hígítású tejjel, amelybe esetleg kakaót vagy malátakávét (Szent István maláta kávé) is főzhetünk.

Hét—hét és fél hónapos korban a csecsemő ebédjét kiegészítjük a levesen és főzeléken kívül még kevés almapéppel (almapüré). Ebből eleinte szintén csak egy 1—2 kávéskanállal adunk és lassan, kávéskanálankét fokozva adagoljuk, amíg végül egy egész almából készült adagot megetethetünk a csecsemővel. Az almapépen kívül narancslevet, áttört banánt, sőt cseresznye-, meggy- és almalevet is adhatunk nyersen néhány kávéskanálnival.

*Almapép elkészítése.* Egy nagy megmosott és megmosva szelletekre vágott, magházától megtisztított almához kb. 1 deci vizet téve addig főzzük, míg az alma szétfő. Ezután finom szitán áttörjük és a csecsemő ízlése szerint 1—2 kávéskanálnyi cukorral elkeverjük. Ha az áttört almapép nagyon sűrű, úgy saját levével szükség szerint felhígítjuk.

A 8. hónapban a délelőtti szopást is tejbendarával helyettesítjük, a kilencedikben pedig a még megmaradt délutáni szopást is elvéve a csecsemőtől, ugyancsak, tejet, kávét vagy kakaót adunk neki, amibe most már esetleg 1—2 kekszet, kétszersültet vagy piskótát is beleapríthatunk s ilyenkor kanállal etetjük meg azt.

Eképen 9 hónapos korára teljesen elvászttjuk a csecsemőt s ilyenkor étrendje a következő:

*Reggeli* (6 órákor). 200—250 gr. tej, kávé vagy kakaó. Esetleg beleaprított keksz, kétszersült vagy piskóta.

*Tízórai* (délelőtt 10 órákor). 200 gr. tejbendara és esetleg néhány kávéskanálnyi nyers gyümölcsle.

*Ebéd* (délután 2 órákor). 100—200 gr. húsleves vagy rántás leves, ugyanannyi krumpli-, paraj- vagy sárgarépapép. Kis tányérnyi almapép.

*Uzsonna* (délután 6 órákor). 200—250 gr. tej, kávé vagy kakaó. Esetleg beleaprított keksz, kétszersült vagy piskóta.

*Vacsora* (este 10 órákor). 200—250 gr. tejbendara, esetleg néhány kávéskanál nyers gyümölcsle vagy áttört banán.

Amilyen könnyen megy ez az egyiknél, olyan nehezen megy a másiknál; de türelmes kitartással és erős akarattal a csecsemőt mindenképen rá kell szoktatnunk arra, hogy az új táplálékot elfogadja. Rá kell szoktatnunk saját érdekében annál is inkább, mert fej-



lődése folyamán egyedül a női tejben vagy a tehéntejben nem kapja meg a szükséges anyagokat és különösen csontrendszerének fejlődése silylené meg, ha nélkülözné étrendjében a különböző főzelék- és gyümölcspepéket. Semmiesetre sem szabad tehát utánaengedni a csecsemő akarátának akkor, amikor a részére még idegen táplálék ellen tiltakozva nem akarja azt megenni. De mindent el kell követnünk másrészt arra vonatkozólag, hogy az elválasztást a csecsemőre nézve is minél könnyebbé és kellemesebbé tegyük. Miután leggyakrabban a leves és főzelék etetése ütközik nagy nehézségekbe, mert a csecsemő eddig csak édes táplálékhoz szokott s nem akarja a sós ételt megenni, könnyítsünk rajta úgy, hogy a levest s esetleg a főzeléket is 1—2 tableta sacharinnal megédesítjük. (Semmiesetre se tegyünk azonban cukrot bele, mert ezzel könnyen hasmenést okozhatunk).



## AZ ELVÁLASZTOTT CSECSEMŐ ÉTRENDJE

Nehézségekbe ütközik néha a kanállal való etetés, vagy a csészéből való itatás is. Azonban ezt is erőltetnünk kell, mert még a folyékony dolgokat valahogyan lehetne szopóüvegben adni, bár az sem szép, hogy idősebb csecsemő vagy kisdud szopóüvegből kapjon enni, ellenben a pépes ételeket, mint a főzelék és a tejben-



dara, már csak kanállal lehet megetetni, éppúgy, mint a tejbe, kávéba vagy kakaóba aprított kétszersültet stb. is.

Mindenesetre vigyáznunk kell, hogy az étel megfelelő hőfokú:

se forró, se hideg ne legyen. De sohase kóstoljuk azzal a kanállal, amelyekkel a csecsemőt etetjük.

Az éppen elválasztott csecsemőnél még szigorúan ragaszkodjunk az étkezési időközök pontos betartásához és lassú átmenettel kb. csak egyéves korában térjünk át az egyes napi étkezéseknek a felnőttekéhez hasonló beosztásához.

A 9 hónapos korára befejezett elválasztást azután lassan bővíteni is lehet, sőt kell is, hogy mindég biztosítsuk a csecsemő táplálékában az egészséges fejlődéshez szükséges anyagokat. Ebből a célból rendszerint 9—10 hónapos korban a csecsemő főzelékébe hetenként kétszer 1—2 kávéskanálnyi passzírozva megfőzött vagy dinsztelt borjú- vagy csirkemájat adunk. Azonkívül még egyéves kora betöltése előtt úgy változtatjuk meg étrendjét, hogy vacsorára csak másodnaponként adunk tejbendarát, másodnaponként pedig főzeléket és esetleg almapépet is. Egyéves kora betöltése után adhatunk könnyű tésztaikat, főleg felfújtakat.

Sokan szeretnek a csecsemőnek főtt tojást vagy tojássárgáját adni. Erre semmi szükség nincsen, sőt néha még árthatunk is vele. Óvakodjunk tehát ettől, mint ahogy húst se adjunk legkorábban másfél éves kora előtt.

## 6. Néhány szó a csecsemő betegségeiről.

Az előbb elmondottakban már foglalkoztunk azzal, hogy csecsemőinket hogyan tápláljuk, gondozzuk helyesen. Ennek folyamán már felhívtuk az anyák figyelmét arra, hogy a helyes táplálásnak és gondozásnak egyik legfontosabb feltétele a *csecsemő állandó megfigyelése*. Figyelmeztettük arra, hogy csak a megfigyelés segítségével vagyunk képesek megállapítani, ha a csecsemő a rendestől eltérően viselkedik, esetleg beteg.

Hogy az anyák s a csecsemőt gondozó személyek meg tudják állapítani azt, mikor viselkedik a csecsemő rendellenesen, mielőtt a leggyakrabban előforduló betegségek tüneteinek leírásába kezdünk, mégegyszer összefoglalva elmondjuk a csecsemő viselkedéséről és fontosabb tulajdonságairól azt, amit az előbbieken csak szétszórtan ismertettünk.

Az egészséges, helyesen táplált csecsemő a nap legnagyobb részét alvással tölt el s ha ébren van, akkor is nyugodtan viselkedik: csendes, nézdegél, az idősebb csecsemő magában gögicsél vagy egyszerű játékszereivel szórakozik. Csak akkor nyugtalankodik vagy sír, ha vizes, piszkos, bántja valamelyik ruhadarabja, vagy éhes s ilyenkor tisztábatevés, ruházatának megigazítása, esetleg a szoptatási idő bekövetkeztén, megszojtatása után megint elhallgat s ha nem is alszik el, nyugodtan marad. Jellemző az egészséges csecsemőre az is, hogy minden — a rendes étkezési időben nyújtott — táplálékát (legyen az anyatej vagy mesterséges táplálék) teljes egészében elfogyasztja s étkezés után nem hány. Naponta 1—2, esetleg 3 székletet ürít, mely természetesen táplált csecsemőnél aranysárga, kenőcsös és szagtalan, legfeljebb kissé savanykás szagú; a mester-

ségesen táplálnál pedig az előbbinél sárgább, pépes s ugyan-csak szagtalan, legfeljebb kissé rothadós szagú lehet. A vizes pe-lenkák száma naponta 12—15 között váltakozik.

Meg kell figyelni a csecsemő bőrét is, mely egészséges, jól fej-lett csecsemőnél élénk rózsaszínű, bársonyos tapintatú és meg kell figyelni a csecsemő hőmérsékletét, mely normális körülmények kö-zött a csecsemő végbelében mérve 36.6—37.2° C között ingadozik.

Ha az anya azt látja, hogy a csecsemő viselkedése vagy kül-leme az előbb felsorolt normális állapottól eltér, ha azt veszi észre, hogy a gyermeke nyugtalan, feltűnő keveset alszik, álma felületes, minden zajra felrebben; ha úgy látja, hogy étvágytalan, bőre vörös, feje koszos, hőmérséke emelkedett, úgy mindig gondoljon arra, hogy gyermeke beteg vagy hogy legalább is az észlelt jelenségek egy bekövetkezendő betegség előjelei. Már pedig a beteg vagy betegnek látszó csecsemőt hozzáértő orvosnak kell megmutatni, aki idejében megállapítva a bajt, megfelelő tanáccsal és útmutatással látja el az anyát, hogy ezáltal egy elkövetkezendő súlyosabb betegség megaka-dályozható, illetve a már meglévő betegség meggyógyítható legyen. Igaz, hogy azok a csecsemők, kiket az előbbieken felsorolt irány-elvek pontos betartásával táplálnak és gondoznak, csak a legrit-kább esetben betegednek meg. Fontos is, hogy minden anya lehető-leg óvja meg a csecsemőjét a megbetegedéstől, mert régi tapasztalat mutatja, hogy sokkal könnyebb a helyes táplálás és gondozás betartásával az egészséget megóvni, mint az ezek elmulasztása foly-tán létrejött betegségeket meggyógyítani.



Legyen azonban örök szabály, hogy ha csecsemőink megbeteg-szenek, azonnal mutassuk meg orvosnak őket!

Hogy azonban addig is, amíg a beteg csecsemő orvoshoz jut az anya tudja, hogy mitévő legyen vele, az alábbiakban adunk eg->pár tanácsot a leggyakrabban előforduló csecsemőbetegségnél való első tennivalókról.

Újszülöttek fején, hol csak az egyik, hol mind a két oldalon, gyakran láthatunk különösen nehéz szülések után *puha tapintatú* kisebb-nagyobb *daganatot*. Ezeket nyomkodni, masszírozni nem sza-bad, mert csak bajt okozunk vele. A daganatok szépen lassan ma-guktól is felszívódnak, ha mégis nagyon soká tartanának, mutassuk meg orvosnak.

A láz mindég betegség jele. Lázás csecsemőt haladéktalanul mutassunk meg orvosnak s ha a hőmérséke  $38^{\circ}$  C-nál magasabb, kétóránként állottvizes törzsborogatást tegyünk rá addig is, míg orvos látja.

*Ótvaros, gyulladós, pállott vörösbőrű* csecsemőkre azt mondják, hogy tisztulnak. Azt tartja a közhit, ilyen csecsemőket nem szabad gyógyítani, mert ha nem engedik kifelé tisztulni a csecsemőt, úgy befelé tisztul és abba belepusztulhat. Ez pedig nem igaz, mert az ótvarosság, a gyakori bőrgyulladás, a hajlatokban és a ráncokban való gyakori „felpállás” a csecsemőnek veleszületett beteges „kizizzadásra hajlamosság”-án alapszik s ha nem gyógyítjuk kellőképen, mindinkább rosszabbodva, súlyos betegségre vezet és a csecsemőt el is pusztíthatja. Nem akkor pusztul el tehát a csecsemő, ha kezeljük bőrének megbetegedését, hanem akkor, ha nem törődünk vele és nem kezeljük. Az ótvart tiszta olajjal vagy sótalán disznózsírral kell bekenni. Ha nem múlik el, okvetlenül meg kell mutatni az orvosnak, de semmiesetre sem szabad az ilyen csecsemőt jó sorsára bízunk.

*Keléses, érzékenybőrű* csecsemők fürdővizébe addig is, míg orvosi kezelés alá kerülnek, tegyünk kevés hypermangánt, hogy a fürdővizet világos ibolyaszínűre fesse. Keléseket nyomkodni, törülgetni nem szabad, mert az elfolyó genny nyomán mind újabv és újabv kelések keletkeznek. Magunk fertőzzük meg újra és újra *h*, csecsemőt.

*Hasmenések, erős hányás* rendszeren bélhurut tünetei. Ilyenkor addig is, amíg haladéktalanul orvosnak mutatjuk be a csecsemőt, 2 kávéskanál ricinust adunk neki s addig, amíg az orvos kellő útbaigazítást nem adott a hasmenéses vagy erősen hányó csecsemő táplálására, csak sacharinnal édesített világos orosz teát adunk neki. Különösen vigyáznunk kell a vegyesen és mesterségesen táplált csecsemőkre, mert ezeknél a bélhurut sokkal veszedelmesebb, miirt a szopós csecsemőknél.

*Nyári melegben* a vegyesen és mesterségesen táplált csecsemők könnyen kapnak veszedelmes *koleraszerű hasmenést*. Ilyenkor a végbélnyílásból kispriccelő gyakori vízszerű, esetleg gyengén véres székeletekhez még csillapíthatatlan hányás járul, annyira, hogy bál - mit adunk is a csecsemőnek, lehet az anyatej, tehéntej vagy tea is, mindent azonnal nagy sugárban, kínos erőlködéssel kihány. Ha ilyenkor nem fordulunk azonnal orvoshoz, a csecsemő biztosan belepusztul. Addig is, míg orvos látja, sacharinos teánál egyebet nem szabad adnunk neki.

*Véres-genyes széklet vérhas* jele. Ez a betegség különösen a késő tavaszi és nyári meleg hónapokban szokott fellépni, de előfordulhat az év bármelyik szakában is. Veszedelmes fertőző betegség. Az ilyen csecsemőt azonnal orvosnak kell megmutatni, de addig is, míg orvoshoz jutunk, el kell különítenünk őt testvérkéitől és 2 kávéskanál ricinust adva neki, addig, míg az orvos nem látta, csak sacharinnal édesített világos orosz teával szabad etessünk. Vérhasban szenvedő csecsemő székletét azonnal öntsük le meszes

vízzel s minden alkalommal, valahányszor a beteg csecsemőhöz nyúlunk, mossunk kezét!

*Székszorulás*, kemény, világos színű széklet és erősen csípős szagú vizelet arra mutat, hogy a csecsemő táplálása helytelen. Valószínűleg igen sok tejet kap. Mutassuk meg orvosnak!

*Náthás, köhögős* csecsemőt minél előbb mutassunk be orvosnak, mert az ilyen csecsemő igen könnyen kap *tüdőgyulladást*. Addig is míg orvos látja, orrát vékonyra sodort vazelines vattával tisztítsuk; ha láza van, mellére és hátára tegyünk állottvízes borogatást és sokat hordozzuk karunkon. Ha meg időnként mégis lefektetjük, úgy magasra fektessük, hogy háta ne fekjék laposan.

Náthás, köhögős csecsemőt mindég különítsünk el testvérkéitől, nehogy azok is megkapják a bajt.

Vannak olyan csecsemők, akik 5—6 hónapos korukban *rángógörcsöt* kapnak. „Fogfrásznak” szeretik ezeket a görcsöket nevezni, pedig a fogzáshoz semmi közük nincsen; hanem éppen úgy, mint ahogy az ótvároság, a gyakori bőrgyulladás a csecsemő veleszületett beteges hajlamosságán alapszik — ennek a rángógörcsnek is a csecsemő veleszületett beteges „görcsrehajlamossága” — az oka.

Jelentkezhetik ez a görcs a gégen is, ilyenkor „*gégegörcsnek*” hívjuk. Gégegörcsnél a csecsemő síkító légzést vesz, majd a légzést abbahagyja s belevörösödik, belekékül. Legjobb hideg vízzel megpacskolni az arcát és mellét ilyenkor; ebbe a gégegörcsbe könnyen belepuszulhat a csecsemő.

Olyan csecsemőt, akinek valaha is rángógörcse vagy gégegörcse volt, hosszú ideig állandó orvosi felügyelet alatt kell tartani, mert sohase tudhatjuk, hogy mii yen okból, mikor lép fel újra a görcs?

## II. A kisedről.

### 1. A kised, kisgyermek és iskolásgyermek táplálása.

Az emberi kort több részre osztjuk és míg egy éven alul csecsemőnek nevezzük a gyermeket, addig 1—3 évig kisednek, 3—6 évig kisgyermeknek hívjuk őt, ezután pedig a gyermek belép az iskolásgyermekkorba. Amint azt már az előbbieken is kifejtettük, sem a csecsemő- és kisedkor, sem pedig a többi korok között éles határt vonnunk nem lehet. Mindazonáltal úgy a táplálást, mint a gondozást és ellátást, valamint testi és lelki nevelést illetőleg minden kornak megvannak a maga külön speciális követelményei, melyeket megfelelő átmenettel mindenkorú gyermeknek meg kell adnunk ahhoz, hogy helyes testi, szellemi és lelki fejlődését biztosíthassuk. Egy azonban bizonyos és pedig az, hogy a gyermek minél közelebb esik a csecsemőkorhoz, a táplálását és gondozását illető speciális követelmények annál számosabbak és azok pontos betartása annál fontosabb. Minél távolabb megyünk a csecsemőkortól, annál kevésbé mutatnak változást azon testi fejlődést biztosító teendőink, melyeket a mindinkább fejlődő és korában is növekvő gyermekkel szemben be kell tartanunk. Éppen ezért a következőkben külön-külön fogjuk tárgyalni a különböző korokat, mindig azokra a speciális követelményekre mutatva rá, amelyeket az illető korszakban levő gyermekek megkövetelnek.

#### a) A kised táplálása.

Az egyéves korát meghaladó csecsemőt kisednek nevezzük. Nem szabad azonban azt hinnünk, hogy azon a napon, amelyen a csecsemő egyéves korát betöltve kiseddé lesz, táplálásában azonnal beható változtatásokat kell keresztülvetnünk. Tudjuk azt, hogy az idős (10—12 hónapos) csecsemő étrendjének beosztásában, illetve az étkezési időkben már át kell térnünk a felnőttek étkezésében szokásos reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora rendszerre, vagyis — adandó esetek szerint egyénenként elbírálva — a 10—12 hónapos csecsemőnél már nem ragaszkodunk a négyórás étkezési időközökhöz. Tehát ami az étkezési időpontokat illeti, már a csecsemőkor végén megcsináljuk azt az átmenetet, amelyből rászoktatjuk az idősebb csecsemőt azon étkezési időpontokra, amelyek azután későbbi élete egész folyamán szokásosak lesznek.

Amint azonban tudjuk — hisz a csecsemőre vonatkozó tudnivalóknál ezt bőven kifejtettük —, a 10—12 hónapos csecsemő étkezéseinek szabályozásánál nemcsak az étkezési időpontok pontos betartására, hanem az ételek minőségére és mennyiségére is tekintettel kell lennünk. Tekintettel ennek nagy fontosságára, röviden ismételjük az idős csecsemő étrendjét.



### A kisdéd étrendje :

*Reggeli:* két deci tej, kávé vagy kakaó, melybe kétszersültet, kekszét, piskótát, zsemlyét, vagy kiflit aprítunk.

*Tízórai:* két deci színtejben főtt dara vagy kompót, esetleg nyers gyümölcslé keksszel, kétszersülttel vagy piskótával.

*Ébéd:* leves, áttört főzelék, hetenként egy-kétszer főtt és áttört borjú vagy csirke mája, kompót, nyers gyümölcs vagy gyümölcslé és esetleg könnyű fészta.

*Uzsonna:* két deci tej, kávé vagy kakaó, esetleg beleaprított kekszszel, kétszersülttel, piskótával, kiflivel vagy zsemlyével.

*Vacsora:* szintejben főtt dara vagy rizs, amelyet reszelt csokoládéval szórhatunk be, vagy valamilyen gyümölcs-, esetleg kompótlével önthetünk le; másodnapoként pedig áttört főzeléket s utána nyers gyümölcsöt, gyümölcslevet, vagy kompótot adunk.

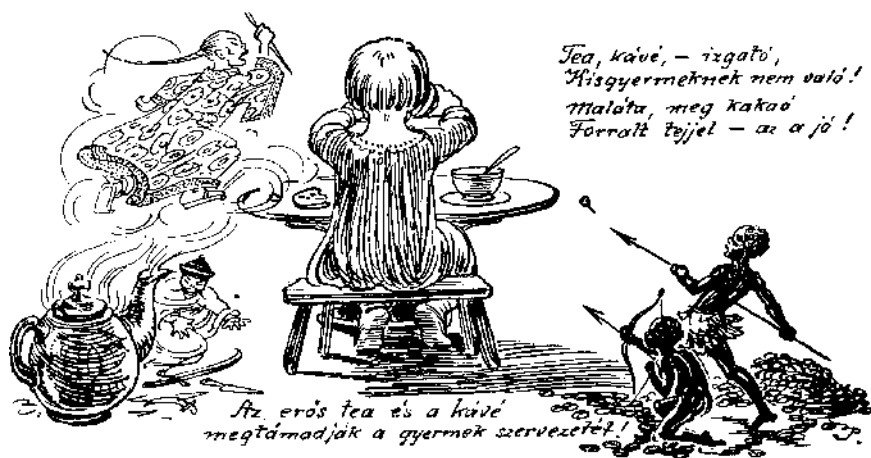


Nem hallgatjuk el azonban, hogy az idős csecsemő étrendjében felsorolt lehetőségek közelebbi pontos meghatározásánál és betartásánál egyrészt a csecsemő egyéniségére, másrészt az évszakra mindig tekintettel kell lennünk. Nyáron sohasem szabad szem elől téveszteni, hogy a csecsemőt sokkal inkább veszélyezteti a hasmenés, mint a tavaszi vagy téli hűvösebb időszakokban: ennél fogva különösen a gyümölcsök és gyümölcslevek, valamint a kompótok kiválasztásánál és adagolásánál óvatosan kell eljárunk.

Aminthogy az évszakra való tekintet nélkül mindig megfelelő óvatosságot kell fordítani az étrend beállítására olyan csecsemőknél, akikről tudjuk, hogy hasmenésre hajlamosak. Ezeknél már nemcsak a gyümölcsök és kompótok okozhatnak kárt, hanem a túlzóan elkészített ételek is. Viszont a székszorulásra hajlamos csecsemők étrendjének beállításánál éppen a sok főzelék, gyümölcs és kompót adagolásával szabályozhatjuk a normális ürüléseket. Mind-

ezek alapján megint csak azt állapíthatjuk meg, hogy az idős csecsemő étrendjének beállításánál is akkor járunk el leghelyesebben, ha időnként az orvos tanácsát kérjük ki.

Az egy évet meghaladott fiatal kisedet étkezési időközeinek és táplálékminőségének beállításánál körülbelül ugyanazon irányelvek szerint kell eljárunk, mint az idős csecsemőknél, vagyis akkor, amikor gyermekünk egyéves korát meghaladja, étrendjében egyelőre semmit nem változtatunk.



13—14 hónapos korában azonban már kikapcsoljuk a vacsora étrendből a tejben darát vagy rizst és vacsorára mindennap főzeléket s utána esetleg gyümölcsöt vagy kompótot adunk; hetenként egyszer pedig a vacsora főzelékébe is belekeverünk 2—5 deka főtt és passzírozott borjú- vagy csirkemájat.

A 15—16 hónapos korban némileg változtatunk a kisedet tízóráiján is. A tejben darát egészen elhagyjuk s helyette váltakozva gyümölcsöt, vagy kompótot, esetleg lekvárba vagy mézbe mártogatott kiflit, zsemle vagy kenyérbéldarabkákat, időnként pedig reszelt — lehetőleg nem zsíros — sajtot adunk.

A 17—18 hónap már fordulópontot jelent a kisedet táplálkozásában, mert ebben a korban kezdünk húst is adni. Bár — amint a Későbbiekben látni fogjuk — egy és fél éves korban még csak körülbelül 10—12 foga van a kisednek, mégis valamennyire már tud rágni s éppen ezért nemcsak pépes, hanem rágható dolgokat is adhatunk neki. így tehát a húsevés megkezdésénél nem kell attól félnünk, hogy a kised azt nem tudja megrágni, nem kell félnünk annáit kevésbé, mert a húst amúgy is csak egészen apró darabokra vágva, vagy (ez még a legjobb) darálva adjuk neki. A húsevés megkezdésekor csak fehér húst használunk (borjú-, csirkemáj). Ezt is legjobb eleinte megfőzni, azután megdarálni s belőle egy-két kávé -



kanálnyt belekeverni a kisdéd főzelékébe. Ha azt látjuk, hogy a húsevés bőjt nem okoz: a kisdéd változatlanul jól nyel, az ételt szívesen veszi, nem hány, nem öklendezik, — a húsmennyiséget másod-harmadnaponként kávéskanalanként fokozzuk s amikor már hat-nyolc kávéskanálnál tartunk, akkor már nem keverjük a főzelékébe, hanem nedves zsemelével összekeverve, az őrölt húst kevés zsírban és vízben pároljuk (kidinsteljük) s úgy adjuk a főzelék mellett a kisdédnek.

A legtöbb esetben minden baj nélkül megy a hús etetése. Sokszor azonban — s ez különösen olyankor szokott előfordulni, amikor nem darált, hanem nagyobb darabokra vágott, vagy nem puhára

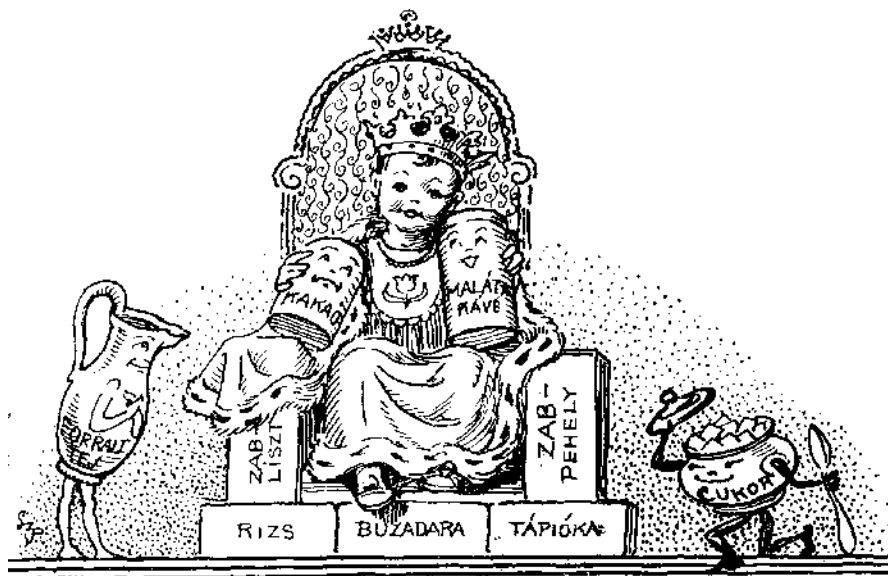


főtt húst adnak — a kisdéd semmiképen nem akarja azt elfogadni s ha belekényszerítjük, a főzeléket sem eszi meg, vagy a főzeléket lenyelve, a húst pofazacsájában összegyűjti, hányni akar és semmiképen sem hajlandó a húst lenyelni.

Az a kérdés már most, hogy vajjon erőltessük és erőszakkal kényszerítsük-e a kisdédet arra, hogy a húst megegye, vagy pedig a húsetetés megkezdését elodázzuk s ha azt a kisdéd később sem akarja megenni, egészen elhagyjuk-e. Itt tulajdonképen még arra is kell felelnünk, hogy vajjon egyáltalában szükség van-e a húsevésre s nem egészségesebb, nem kívánatosabb-e, hogy a kisdédet s a gyermeket vegetáriánus módon etessük, a húst egészen kikapcsolva étrendjéből.

A kérdések közül, úgy gondoljuk, elsősorban az utolsóra keli felelnünk, vagyis arra, hogy a húsról egyáltalában szüksége van-e a/, emberi szervezetnek s hogy a kisdéd, majd a gyermek egészséges,

jó fejlődése megköveteli-e a hústételt. Bár ebben a kérdésben több felfogás áll egymással szemben, mai tudásunk szerint nyugodtan — igennel felelhetünk. A természet az embert úgy teremtette, hogy részére vegyes étkezést rendelt. Ha körültekintünk az állatvilágban, találunk olyan állatcsoportokat, melyek csak növényi táplálékkal élnek, találunk olyanokat, amelyek csak húsfélét esznek s vannak olyanok is, amelyek mindkettőn táplálkozva, úgynevezett vegyes-táplálkozásúak. Ezeknek a csoportjához tartozik az ember is, akinek:



*A gyermek Öfelségének valóságos belső titkos tanácsosai.*

a szervezete egyaránt nemcsak megkívánja, hanem meg is követeli ezt a vegyes táplálékot. Enélkül nem tudja testanyagát kifogástalanul felépíteni, tehát az egészséges, jó fejlődését akadályozza meg. Ezzel már megfeleltünk arra a kérdésre is, hogy egy bizonyos időpont túl vajjon kényszerítenünk kell-e a kisdetet arra, hogy a húst megegye s az abban felvett fehérjét testanyaga, főleg izomzata felépítésére és fejlesztésére használja. Rossz étvágyú, nehezen evő s különösen új ételek iránt ellenszenvvel viseltető kisdedeknél megtehetjük azt az engedményt, hogy a hússal etetését egy-két hónappal elodázzuk; továbbmenve, megtehetjük azt is, hogy a hússal etetését nem egy kávéskanálnyi, hanem annál sokkal kevesebb, fél-, esetleg negyedkávéskanálnyi, egészen apróra darált, vagy éppen kapart húsnak főzelékébe keverésével kezdjük és így nagyobb átmenetet biztosítunk az új táplálék megszokásához. De engedményeinkben idáig menve meg kell állnunk és minden erőnkkel arra kell törekednünk, hogy az egészséges,

jó fejlődéshez elengedhetlenül szükséges hús elfogyasztására a kisdedet rászoktassuk. Ezek szerint tehát a 18 hónapos kisded ebédre a leves- és főzeléken kívül hetenkint kétszer borjú- vagy csirkemájat és hetenként két-háromszor darált vagy kapart fehérhúst is kap.

Gyakran látjuk, hogy az idősebb csecsemőnek, vagy fiatal kisdednek lerágott szárnyacsontot adnak a kezébe, hogy azt nyalogassa vagy rágcsálja s így akarják őt a húsevésre rászoktatni. Ezt az eljárást annál inkább helytelennek kell tartanunk, mert ezáltal a kisded azt tanulja meg, hogy a húst csak nyalogatni vagy szopogatni kell és így annál nehezebben lesz rávehető arra, hogy a húst megrágja és lenyelje. De helytelennek kell tartanunk ezt a szokást azért is, mert ha a kisded a csontot szájába veszi, arról könnyen apró csont- vagy porcszilánkok, esetleg nagyobb húscsapatok válhatnak le s ezek a fulladás veszélyének tehetik ki a kisdedet. Helytelennek kell ezt az eljárást tartanunk azért is, mert a felnőttek által lerágott és benyálazott csont számtalan fertőzést közvetíthet a kisded szájába s ezen keresztül emésztőcsatornájába.

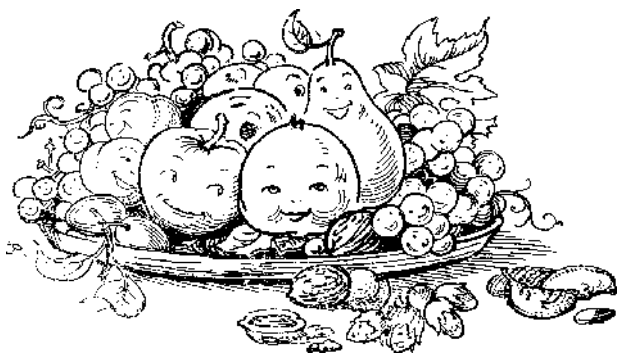
Ugyancsak 17—18 hónapos korban legcélszerűbb megkezdeni a főttésztákkal etetését is. Ezt a fogást a kisded ebédjébe kapcsoljuk be s a leves, főzelék és máj, esetleg hús elfogyasztása után adjuk.



ízesítőül kevés olvasztott vajjal, esetleg valamilyen lekvárral vagy nyers, esetleg főtt gyümölcslével önthetjük le; de különösen eleinte óvakodjunk a dióval vagy mákkal való beszórástól, mert ezzel csak bajt okozhatunk.

A kisdednek ez az étrendje tulajdonképpen kétéves koráig érvényes s ezen idő előtt változtatásokat sem igen eszközölünk rajta.

A figyelmes olvasónak feltűnhetett, hogy a kisdéd két éves koráig megállapított étrendjéből két olyan étel hiányzik, amelyet pedig a szülők nagy előszeretettel szoktak adni nemcsak a kisdédnek, hanem — különösen helytelenül — még a csecsemőnek is. Ez a két étel a vaj és a tojás. Ezt a két ételt, különösen a régi világban nagy előszeretettel használták csecsemők és kisdédek, valamint a betegek táplálásában, azzal a megokolással, hogy mind a kettő „könnyű étel”. Ez a „könnyű étel” kifejezés különben is igen gyakran használt szavajárása az embernek, pedig tulajdonképpen semmi értelme nincs. A „könnyű” vagy „nehéz” étel meghatározás tulajdonképpen nem is létezik. Vannak olyan ételek, különösen a nagy zsírtartalommal bírók, amelyekből kevesebbet képes fogyasztani az ember, mert nagyobb a tápértékük s mert a nagyobb mennyiségben elfogyasztott nagy tápértékű étel megemésztése nagyobb feladatot ró a szervezetre. De általában kimondani azt, hogy valamilyen étel nehéz vagy könnyű, nem lehet. Minden valószínűség szerint a nehéz és könnyű étel megkülönböztetésére az vezette rá az embereket, hogy vannak olyan rendellenes alkatú emberek, csecsemők, gyermekek és felnőttek egyaránt, akik bizonyos táplálékfajtaival vagy bizonyos



A jól megmosott, érett gyümölcs a gyermekek gyomrocskájának legkedvesebb barátja !

tápanyaggal szemben ellenszennvel viseltetnek, bizonyos fajta táplálékokat nem bírnak el s ha mégis ilyeneket esznek, elfogyasztásuk után rövidebb hosszabb időre betegségi tünetekkel reagálnak. Ma különösen sok az olyan alkatú kisdéd és kisgyermek, aki éppen a vaj, tojás és — csodálatosképpen — a, nagyobb mennyiségű tej ellen viseltetik ellenszennvel. Sőt ez a rendellenes alkat olyan fokot is mutathat, hogy nemcsak a vajnak, hanem általában mindenfajta állati eredetű zsírnak a szervezetbe vitele ellen tiltakozik. Vannak bizonyos tünetek, amelyekből hozzáértő orvos már előre meg tudja állapítani a csecsemőről és kisgyermekről, hogy táplálékából a nagyobb mennyiségű tejet, vaját és tojást ki kell kapcsolni, mert ellenkező esetben csak bajt okozunk. Hogy ha azonban orvos nem látta a gyermeket vagy ezek az előzetes tünetek nincsenek meg, abból

állapíthatjuk meg a gyermeknek a tej, vaj és tojás iránti ellenszenvét, hogy ezek etetése után kellemetlenül viszkető, köznnyelven „ételkiütés”-nek nevezett csalánkiütés mutatkozik.

Az ilyen rendellenes alkatú kisdedeknek és csecsemőknek az étrendjéből a vajat és tojást teljesen törölnünk kell s a tej fogyasztását is a lehető legkevesebbre kell csökkentenünk. Miután azonban tulajdonképpen a vajra és a tojásra egyik kisdednek sincsen speciálisan szüksége, mert egyéb táplálékaiban megfelelő mennyiségű zsírt és fehérjét kap, azért nem célszerű és nem szükséges vajat és tojást adni két éven aluli kisdednek.

A két éven aluli kisded étrendjére vonatkozólag már csak azt akarjuk megemlíteni, hogy ebédre, illetve vacsorára bármilyen levest és bármilyen fajta főzeléket adhatunk neki, kivételt talán egyedül csak a káposztával tegyünk. A levesek elkészítésénél csak arra kell tekintettel lenni, hogy semmiféle fűszert ne használjunk s elkészítésüknél csak sót tegyünk beléjük. Főzelékek gyanánt lehetőleg, amikor csak módunkban áll, friss zöldfőzeléket adjunk s csak télen használjunk hüvelyes vagy egyéb eltett, esetleg; száraz főzeléket. Jó a főzelékeket kétéves korig áttörni (passzírozni) és elkészítésüknél szintén kerülni az erősebb fűszerek használatát. Most a főzelékek elkészítésének megbeszélésénél még egy kérdés merül fel, hogy ecetet és tejfelt használhatunk-e a főzésnél? Tulajdonképpen ezek kis mértékben való használata ellen semmi kifogásunk nem lehet. A tejfelnek a főzelékbe való tevésénél azonban arra vigyázzunk, hogy azt a főzelékkel együtt mindig főzzük fel. Semmiféle, még a legmegbízhatóbb helyről beszerzett tejfelt, tejet vagy tejszínt se adjuk forralatlanul a kisdednek.

Ha a kisded második életévét betöltötte, nagyobb mértékben bővíthetjük már étrendjét s tulajdonképpen ettől a kortól kezdve már mindent adhatunk neki, amit nagyobb gyermekek, vagy azt mondhatnám, felnőttek esznek. Nem szabad azonban soha — így itt sem — elfelejteni, hogy akár kisded, akár gyermek, akár pedig felnőtt táplálkozásáról beszélünk, az illető egyéni tulajdonságait és ennek megfelelő egyéni követelményeit sohasem téveszthetjük szem elől. Ha a következő elmondandókban fel is soroljuk a második évét meghaladó kisded étrendjébe felvehető ételneműek egész sorozatát is, ez jelentheti azt, hogy minden ételt minden kisdednek adhatunk. Megint csak az orvos lehet az, aki a kisded egyéni tulajdonságait és egyéni követelményeit megállapítva meghatározhatja a kisded egészséges, jó fejlődését biztosító étrendet.

Általában azonban a kétéves kisded étrendjét a következőképpen állíthatjuk össze:

### A kétéves kisgyermek étrendje.

**Reggeli:** Tej, kávé vagy kakaó, lekváros-, mézes-, esetleg vajaskenyérrel.

**Tízórai:** Sajt, sonka, szalonna, gyümölcs, kompót, szardínia, vagy valamilyen másfajta olajos hal, lekváros-, mézes-, vajas- vagy zsiroskenyér.

**Ébéd:** Bármilyen leves, bármilyen főzelék (most már paszírozatlanul), kevés hús és tészta vagy gyümölcs.

**Uzsonna:** Mint a reggeli.

**Vacsora:** Minden este főzelék, hozzá valamilyen hideg hús, sonka vagy sajt, stb., esetleg gyümölcs vagy kompót.



Olyan gyerekeknek, akik nem kapnak viszkető bőrküütést tőle, tízóráira, vacsorára adhatunk 1—1 híg tojást, tükörtőjást vagy rántottát.

Ez az étrend most már azután hosszú éveken keresztül megmarad s azon csak kisebb bővítéseket kell eszközölni. Amint a kiseded idősebb lesz, kapcsoljuk bele étrendjébe a szalámit, virslit, kolbászt és egyéb hurkafélét, melyeket úgy hideg, mint meleg állapotban tízóráira vagy vacsorára adhatunk. Minden kiseded maga fogja meghatározni azt, hogy a részére adható ételek nagy sorozatában melyek azok, melyeket megkíván vagy amelyeket különösen szeret s melyek iránt viseltetik ellenszenvvel. A későbbiekben fogjuk majd látni azt, hogy vajjon kényszerítünk kell-e a kisedet arra, hogy mindent megegyék, vagy bizonyos engedékenységgel viseltethetünk

ebből a szempontból írta. Az étkezési időpontoknak s a táplálék milyenségének és összetételének megbeszélése után még hátramaradt annak a megtárgyalása, hogy mekkora legyen a kisded táplálékának mennyisége?

A csecsemőtáplálék mennyiségének meghatározásánál egyáltalában érvényes szabály szerint haladhatunk akkor, amikor azt mondtuk, hogy a csecsemő napi táplálékának a csecsemő mindenkori testsúlyának egyhatod részét kell kitennie, azzal a megszorítással, hogy ez a mennyiség az 1000 grammot (1 liter) soha nem haladhatja meg. Idősebb csecsemőknél, akiknek testsúlya a 6 kilót meghaladja,



*Óra, óra, fali óra,  
Hallod-e, hogy int a jóra?  
Idejében étkezzetek,  
Este korán feküdjetek,  
Vidám kedvvel ébredjetek!*

ezek szerint általában úgy irányítottuk a táplálást, hogy annak mennyisége 1000 gramm (1 liter) körül legyen. Ezen irányelv szerint haladni azonban csak addig lehet, amíg a táplálék legnagyobb-részt folyékony vagy legalább is pépes ételekből áll. Abban a pillanatban, amint már a tápláléknak tetemes részét szilárd ételekben adjuk, ezt a meghatározást nem használhatjuk fel. Tulajdonképpen a kisded részére szükséges táplálékmenyiségnek meghatározására

szabály nem is áll rendelkezésünkre. Általában azonban azt kell mondanunk, hogy a folyékony és pépes táplálékok (tejes ételek, leves, főzelék stb.) napi mennyisége a kisdednél is körülbelül 1 litert tegyen ki. Ehhez csatlakozzék azután a szilárd táplálék, amelynek szükséges mennyiségét végeredményben a kisded határozza meg: azzal, hogy mennyit fogyaszt el belőlük. Ez megint egyéni dolog s tulajdonképpen minden szülő akkor jár el helyesen, ha annyit ad gyermekének, amennyit elfogad. Természetesen ez a meghatározás csak jó étvágyú, normális táplálékmennyiségeket fogyasztó kisdedekre vonatkozhatik s külön kell foglalkoznunk azon kisdedek táplálékmennyiségével], akik valamilyen rossz szokásból vagy helytelen nevelésüknél fogva étvágytalanok, vagy úgynevezett „rossz evők”.

### **b) A kisgyermek táplálása.**

A három évet betöltött kisdedet hatéves koráig kisgyermeknek hívjuk. Tulajdonképpen a kisgyermek táplálásában ugyanazon irányelvek szerint kell eljárunk, amelyeket a kisdedek táplálásánál már kifejtettünk és elmondottunk. Egyet azonban még külön szem előtt kell tartanunk, nevezetesen azt, hogy a 3—6 éves kisgyermek rendszerint sokkal többet mozog, sokkal több erélyes mozgást igénylő játéka van, mint a három éven aluliaknak s ennél fogva tulajdonképpen több energiát is fogyaszt, mint azok. Természetesen következik ebből viszont az, hogy az elfogyasztott energia pótlására szükséges táplálékmennyiségnek is többnek kell lenni, mint a három éven aluli kisdedeknél.

Itt azonban egy pillanatra meg kell állnunk s hogy a következőket megérthessük, egy kicsit beszélgetnünk kell a táplálék táplálékértékéről s a táplálékszükségletről általában.

Ha feltesszük a kérdést, hogy mire is szolgál a táplálék, hogy miért szükséges táplálkozunk, akkor feleletünk megadásánál külön kell választanunk a gyermeket, a fejlődő szervezetet a felnőttől. A felnőtteknél a táplálék arra szolgál, hogy a benne nyújtott erő: energia, amely a tápláléknak a szervezetben való elbomlásakor és elégeésekor keletkezik, a felnőtt életfenntartását biztosítsa és megfelelő erőt adjon a munkához. Egyrészt ugyanezt szolgálja a gyermeknél is: biztosítja életműködéseinek normális lefolyását, tehát az életbenmaradást és biztosítja a gyermek munkájához szükséges energiát is. Hisz a gyermek épúgy végez munkát, mint a felnőtt, azzal a különbséggel, hogy míg ez utóbbi munka céltudatos és hasznos, addig a gyermek munkája céltudat nélküli, a közre nézve haszontalan, csak a gyermek szórakoztatására, játékára szolgál, de mégis energiát fogyaszt.



Mindezekon kívül a gyermek táplálékában szolgáltatott energiának másrészt biztosítania kell még a fejlődést is, amely a felnőtt korban már nincsen meg. Ezek szerint tehát a gyermeknek aránylag több és nagyobb értékű táplálékra van szüksége, mint a felnőttnek. És pedig minél inkább fejlődő korban van a gyermek, aránylag annál nagyobb a táplálékszükséglete.

Tudjuk, hogy a fejlődés a csecsemőkorban a legnagyobb, hiszen az egyéves csecsemő súlya háromszor akkora, mint születésénél volt, hossza pedig születéskor való hosszának másfélszerese. Ilyen óriási fejlődés soha többé az egész emberi élet folyamán nem tapasztalható s ez magyarázza meg azt, hogy a csecsemőnek a táplálékszükséglete aránylag a legnagyobb. A kisdéd a csecsemőhöz viszonyítva kisebb fejlődést mutat, ennél fogva táplálékszükséglete aránylag kevesebb, mint a csecsemőé, de még mindig nagyobb a felnőtténél. Viszont amennyivel kevesebb energiát igényel a kisgyermek a fejlődéséhez, annál többet igényel a játéka és egyéb mozgása közben elhasznált energia pótlására.

Mindebből az következik, hogy ha súlyt helyeztünk a csecsemőnél és súlyt helyezünk a kisdédnél arra, hogy táplálékának összetétele és a naponta elfogyasztott táplálék mennyisége megfelelő legyen azoknak a követelményeknek, amelyeket fejlődése és egyéb energiaszükséglete megkövetel, a kisgyermekre sem bízhatjuk rá, hogy mit és mennyit eszik, hanem nekünk kell gondoskodnunk róla, hogy elfogyassza azt a neki megfelelő táplálékmenyiséget, amely létfenntartásához és egészséges, jó fejlődéséhez szükséges.

Nekünk kell tehát gondoskodnunk arról, hogy a kisdédnél felsorolt ételneműeket a kisgyermek is megkapja napi ötszöri étkezése folyamán. Nekünk kell gondoskodnunk arról, hogy ha a gyermek magától nem jelentkezik az étkezésre, magától nem kéri az ételt, akkor mi tartsuk számon az étkezési időket és mi kényszerítsük a gyermeket evésre.

A kisgyermekre nézve jellemző, hogy játékával, szórakozásával néha annyira el van foglalva, hogy ez legyőzi még éhségérzetét is és nagyon gyakran megtörténik, hogy nem jelentkezik magától az étkezési időkben. Ilyenkor mindig nekünk kell arra gondolnunk, hogy a gyermek a rendszeres étkezési időpontokban elfogyassza táplálékát s nagyon gyakran ott kell állnunk mellette addig, míg egész adagját megeszti, mert sokszor hajlamos arra, hogy ételének elfogyasztása nélkül visszatérjen játékához.

A 3—6 éves kisgyermek étrendjét a következőkben állítanók össze:

### A hatéves kisgyermek étrendje.

*Reggeli:* 200–250 gr. malátakávéval vagy árpakávéval készített tejeskávé s hozzá lekváros-, mézes- vagy vajaskenyér, kifli vagy zsemle.

*Tízórai:* gyümölcs, kompót, lekváros-, mézes-, vajás- vagy zsíroskenyér, kevés szalonna, sonka vagy szardínia kenyérrel, esetleg lágytojás.

*Ebéd:* leves, főzelék (most már paszizotlanul), bármilyen fajta, és akármilyen módon elkészített busétel, saláta, gyümölcs vagy ízta.

*Úzsonna:* mint a reggeli.

*Vacsora:* mindennap főzelék, hozzá valamilyen hideg vagy meleg hús vagy tojásétel és gyümölcs.



Ez az étrend tulajdonképpen teljesen megfelel már a felnőttek étrendjének s a továbbiakban nem is kell rajta semmiféle változtatást eszközölni. Miután pedig ez az étrend a felnőttekének megfelelő, a hároméves korban határozhatjuk meg azt az időpontot, amelytől kezdve a gyermeknek már nem kell külön főzni, hanem ugyanazt az ételt eheti, amit a felnőttek. Amint azonban a kisdéd táplálásának a leírásánál már hangsúlyoztuk, a kisgyermek étrendjének összeállításánál és étkeinek a megválasztásánál tekintettel kell lennünk egyéb tulajdonságaira, úgy, amint a kisdédek között voltak olyanok, akik az egyoldalú tejes táplálékokkal, vagy a vajjal és tojással szemben ellenszenvvel viseltettek s attól különösen visz-

kető bőrkiütéseket kaptak, a kisgyermekek között is találunk ilyeneket. Sőt vannak olyanok is, akik ugyanígy viselkednek például a málnával, földieperrel, szamóccával szemben is. Természetes, hogy ezeknél a gyermekeknél nem erőltetjük a részükre szemmel láthatóan ártalmas ételeket, hanem ellenkezőleg, az ilyeneket kerülni fogjuk.

Épígy tekintettel kell lennünk az étrend összeállításánál és az ételek elkészítésénél arra is, hogy milyen a kisgyermek széklete. Puhább székletekre, vagy éppen hasmenésre hajlamos gyermekek kosztját lehetőleg kevesebb cukorral és kevesebb zsírral készítjük; s csak nagyon óvatosan etetünk velük gyümölcsöt vagy kompótot. A székszorulásban szenvedő gyermekeknél pedig éppen ellenkezőleg, az ételekbe több cukrot teszünk s napi 2—3, sőt esetleg négy étkezés alkalmával is etetünk velük nyers gyümölcsöt vagy kompótot, hogy ezzel is elősegítsük a könnyebb székelést. Persze a gyümölccsel etetésnél általában mindig vigyázni kell arra, hogy csak egészséges, lehetőleg friss gyümölcsöt adjunk, amelyet előzőleg alaposan megmostunk vagy meghámoztunk. A gyümölcs meghámozásától csak a székszorulásban szenvedő gyermekeknél tekintünk el, mert a gyümölcs héjában levő anyag elősegíti a székelést. Ilyenkor azonban nagyon gondosan meg kell mosnunk a gyümölcsöt, nehogy hójával valamilyen fertőzést közvetítsünk a gyermek emésztőesetornájába.

Különösen vidéki gyermekek étrendjének összeállításánál felmerülhet az a kérdés, hogy mikor adhatunk nekik hurkaféléket és milyen mennyiségben. Ezek etetése tulajdonképpen már a 4—5. évben megkezdődhetik, de ne menjünk túlzásba ezeknek az etetésével és ne túlgyakran adjunk ilyeneket a gyermeknek. Legjobb, ha háziilag elkészített hurkaféléket adunk, vagy ha ez nem lehetséges, csak a lehető legmegbízhatóbb helyről szerzett friss árut. Ezek tudniillik nagyon könnyen romlanak s a romlott hurkaféle életveszedelmes gyomor-bélmérgezéseket okozhat (úgy is hívják ezeket: hurkamérgezés).

Szükségesnek tartjuk még, hogy a gyermek vízszükségletéről s az elfogyasztandó táplálékmenyiségről is szóljunk néhány szót

Miután a gyermek étrendjébe már sokkal kevesebb folyékony és pépes eledel szerepel, mint a kisdédében, vagy éppen a csecsemőében, a részére okvetlenül szükséges folyadékmennyiséget biztosítandó, megfelelő mennyiségű vizet kell itatnunk vele. Hogy azonban a vízivás a gyermek rossz szokásává ne váljék és ne fogyasztson túlsók vizet, legjobb, ha úgy osztjuk be, hogy csak étkezés-alkalmával és pedig olyan étkezések alkalmával adunk neki egy legfeljebb két decit, amelyeknél folyadékot egyáltalában nem, vagy csak keveset kap. így például nincsen semmi értelme, hogy reggeli és uzsonna után vizet itassunk vele; de kell adnunk a tízórai, ebéd és vacsora után, mert ezen étkezések alkalmával folyékony táplálékot nem fogyaszt.

Ami pedig a táplálékmenyiséget illeti, arra vonatkozólag megint csak azt mondhatjuk, hogy egyes gyermekek egyéni tulajdonságaik szerint igen különböző mennyiségeket esznek. Ahogy mindig

találkozunk kis- és nagyétkű felnőttekkel, úgy mindig találhatunk kis- és nagyétkű gyermekeket is. Egyetlen irányelvünk a gyermek táplálékmenyiségének meghatározásánál és szabályozásánál csak az lehet, hogy az a gyermek fejlődését (a későbbiekben leírandó súly- és hossznövekedését) biztosítsa.

A gyermek táplálékmenyiségének meghatározásánál természetesen nagyfontosságú az, hogy milyen az illető étel tápértéke. Nagyobb tápértékű étkekből kevesebbet, a kisebb tápértékűekből pedig\* többet tud elfogyasztani a gyermek. Viszont nagyon kell törekednünk arra, hogy a nagyközönség által nehezeknek nevezett, túlnagy tápértékű, erősen zsíros vagy igen cukros ételeket lehetőleg ne adjunk a gyermeknek, mint ahogy kerülnünk kell a túlfűszereket is. Végeredményképen a gyermek étkének elkészítésénél minden fűszert, ecetet, tejfelt stb., stb. felhasználhatunk, hogy az ételt a lehető legízletesebbé tegyük. De mindig csak mértékkel használjunk ezekből és csak abban az esetben, ha a gyermek valamilyen betegsége vagy rendellenessége miatt az orvos el nem tiltotta ezeket.

### c) A gyermekek táplálásánál mutatkozó rendellenességekről.

Minden szülő legnagyobb öröme az, ha gyermeke jó étvággal elfogyasztja minden ételét s talán egy kis önző büszkeség is van abban, ha az anya eldicsekszik vele, hogy gyermeke szereti az ő főztjét. Valóban természetes és rendes az, ha a gyermek minden étkezésnél jó étvággal elfogyasztja a részére kijáró táplálékot. De



Helytelen táplálás hasgörcsöket okoz.

nem jó és nem természetes, ha csak ímmel-ámmal eszik, ha válogat és csak kedvenc ételeit hajlandó elfogadni. Éppen úgy nem jó, ha a megfelelő fejlődését biztosító táplálékmenyiségeken felül minden alkalommal túlsókat fogyaszt el. Érdekes, hogy talán még soha nem hallottunk annyi panaszt a gyermekek étvágytalanságáról, mint ma. Amilyen ritkaság ma a túlevő gyermek, époly gyakori az, aki szülei szerint étvágytalan. —

Az étvágytalanság, melyet nagyon könnyen ráfognak a gyermekre, mai szokott értelmében véve nagyon relatív fogalom. Sok esetben látjuk, hogy az anya már akkor étvágytalanságról panaszkodik, amikor gyermeke tulajdonképpen eleget eszik, csak nem fogyasztja el azokat a horribilis nagy ételmennyiségeket, amelyeket jó anyja szeretne belediktálni s amelyek elfogyasztása még egy felnőttnek is díszére válna. Étvágytalanságról panaszkodnak sok olyan esetben is, amikor a gyermek csak egynéhányféle ételt hajlandó megenni, mert csak ezeket szereti, — másféle ételből azonban egy falatot sem eszik; amit szeret, abból annyit elfogyaszt, amennyit csak adnak neki. Étvágytalanságról hallunk gyakran panaszkodni olyankor is, amikor a gyermekkel nem sokat törődve, elfelejtkeznek egy-egy étkezéséről és napi három, sőt már olyat is láttunk, hogy két étkezésre akarják a gyermekkel elfogyasztatni azt, amit



Az ember vegyes kosztot él!

napi öt étkezésre kellene elfogyasztania: természetesen a gyermek erre — nagyon okosan — nem hajlandó. Gyakran kétségbe vannak esve az anyák gyermekük étvágytalanságáért olyan esetekben is, amikor a gyermek étvágytalanságát az idézi elő, hogy túlságosan egyhangú, egyoldalú étrenden tartják, vagy nem adnak olyan ételeket neki, amelyek az ő egyéni követelményeinek megfelelnek, vagy amelyekre szüksége van.

Ezekben az esetekben azonban nem beszélhetünk tulajdonképpen étvágytalanságról, hanem csak a gyermekkel szemben felállított túlzott követelményről, nevelési hibáról, esetleg helytelenül összeállított étrendről szólhatunk.

De vannak olyan esetek — ezek szerencsére ritkábban fordulnak elő —, amikor valóban étvágytalansággal állunk szemben. Ezek az esetek mindig kóros eredetűek és leggyakrabban fiatal iskolás-

gyermekeknél tapasztalhatók. Ezekben az esetekben az étvágytalanság különösen az iskolabajlás kezdetén mutatkozik és rendszerint azokra az étkezésekre vonatkozik, melyek az iskolábaindulást vagy a tanulást előzik meg. Eredetük az esetek legnagyobb részében ideges alapokra vezethető vissza s legjobb, ha nem húzzuk-halasztjuk a dolgot, hanem kellő tanácsokért azonnal orvoshoz fordulunk. ..Étvágytalanságot tapasztalhatunk akármilyen heveny vagy idült betegségben szenvedő gyermeknél is. Ezekben az esetekben, amikor az étvágytalanság előidéző oka valamilyen betegség, a betegség gyógyításával szüntetjük meg az étvágytalanságot is. Elengedhetetlen Miát, hogy a beteg gyermeket orvoshoz vigyük. A leggyakrabban előforduló formája ma az étvágytalanságnak az úgynevezett szokványos étvágytalanság. Ennek a kifejlődésében éppen olyan szerepe van a gyermek szervezetének, mint a gyermekkel foglalkozó és őt gondozó szülő vagy más személy járatlanságának és bizonyosfokú hanyagságának is. Az ilyenfajta étvágytalanságnak a kiindulópontja rendszerint az, hogy a gyermek valamilyen kimutatható okból kifolyólag étvágytalan, nem eszik. Amikor azonban az étvágytalanságot kiváltó ok rövidebb-hosszabb idő után megszűnik s az étkezésektől bizonyos mértékig elszokott és betegsége alatt esetleg elkényezteteti, gyermek felgyógyulása után sem akar enni. Ezáltal az étvágytalanság, a nemevés szokványossá válik s a gyermekekre nézve igen kellemetlen következményekkel jár, mert rendszerint erősen leromlik. Ezek szerint tehát az következnek, hogy az étvágytalan gyermek étkezését erőltetni kell. S valóban, az anyák legtöbbször azzal a kéréssel fordulnak az orvoshoz, hogy étvágytalan, enni nem akaró gyermeküknél erőltessék-e minden szigorral az evést.

Erre a kérdésre csak úgy egyszerűen nem lehet megfelelni. A helyes tanácsadáshoz elsősorban is az szükséges, hogy megállapítsuk. vájjon az étvágytalanság milyen eredetű, a gyermek milyen természetű, könnyen vagy nehezen kezelhető-e. Ha ezeket tudjuk, megmondhatjuk a teendőket. De mindenesetre minél előbb vegyük kézbe az étvágytalan gyermeket. Akármilyen ok is idézte elő étvágytalanságát, jobban és gyorsabban tudunk segíteni rajta, ha mindjárt a baj kezdetén közbelépünk, mint ha az ok már hosszú ideje fennah s az étvágytalanság — azt mondhatnók — már elfajult. Egy azonban bizonyos, hogy különösen olyan gyermekeknél, akik szeretnek játékaikkal elmaradni, a nemevés oka rendszerint az, hogy sajnálják az evésre „pazarolni” azt az időt, amelyet szórakozásaiktól kell elvonniok. Ha tehát azt látjuk, hogy gyermekünk csak akkor e& azért nem akar enni, mert nem akarja játékszereit, olvasmányát, vagy társait otthagyni, akkor minden eréllyel kényszerítenünk kell őt az evésre. Ez az egyetlen eset, amikor — legalább is eleinte — az orvos megkérdezése nélkül erőszakkal is bele kell kényszerítenünk az ételt a gyermekbe; minden más esetben először az orvostól kell tanácsot kérni magatartásunkra vonatkozólag.

Vannak olyan esetek, amikor indokolatlan erőszakoskodásunkkal még csak bajt okozhatunk. Ilyen elsősorban a gyermek ideges-

ségén nyugvó, vagy valamilyen anyagcsere zavarból kifejlődött étvágytalanság.

Az ideges alapon nyugvó étvágytalanságnál, amely főleg iskolásgyermeknél és rendszerint a reggeli és a tízórai elfogyasztásánál szokott mutatkozni, az erőszak csak ront a dolgon. Legjobb, ha az étkezést nem erőltetjük, hanem inkább arra törekszünk, hogy a gyermek idegességét szüntessük, állandó sietését kissé csökkentjük. Hogy ne kelljen félnie az iskolából való elkéséstől, keltsük fel 20—30 perccel előbb s ezáltal nyújtsunk módot neki arra, hogy a mosakodás és öltözködés befejezése után még elegendő idő maradjon a reggeli elfogyasztására és ne kelljen azt elsietnie. Az viszont természetes, hogy — miután a gyermeknek szüksége van bizonyos mennyiségű alvásra — ilyen esetekben körülbelül fél órával hamarabb is kell lefektetnünk a gyermeket. Különösen azokban az esetekben, amikor az ilyen reggeli étvágytalansághoz hányás is társul. Elég gyakran láthatjuk ugyanis, hogy a reggelineél étvágytalannak mutakozó gyermek, ha nagynehezen el is fogyasztja az ételt, azonnal hányni kezd. Erőszakoskodással ilyenkor is csak ártunk s nem marad egyéb hátra, mint jobb időbeosztással időt adni a gyermeknek arra, hogy a reggelijét nyugodtan elfogyassza.

Ha az étvágytalanságot valamilyen hosszabb időn keresztül elhúzódó anyagcsere zavar idézi elő, hiába erőszakoskodunk és hiába kényszerítjük a gyermeket étkének elfogyasztására, ezzel csak ártunk. Az anyagcsere zavar & rendszerint éppen az idézi elő, hogy a gyermek étrendje helytelenül van összeállítva. Ha ezeket a neki meg nem felelő ételeket tovább is erőszakoljuk, az anyagcsere zavar s ennek következtében az étvágytalanság csak fokozódni fog. Tehát éppen ellenkező eredményt érünk el, mint amit akarunk!

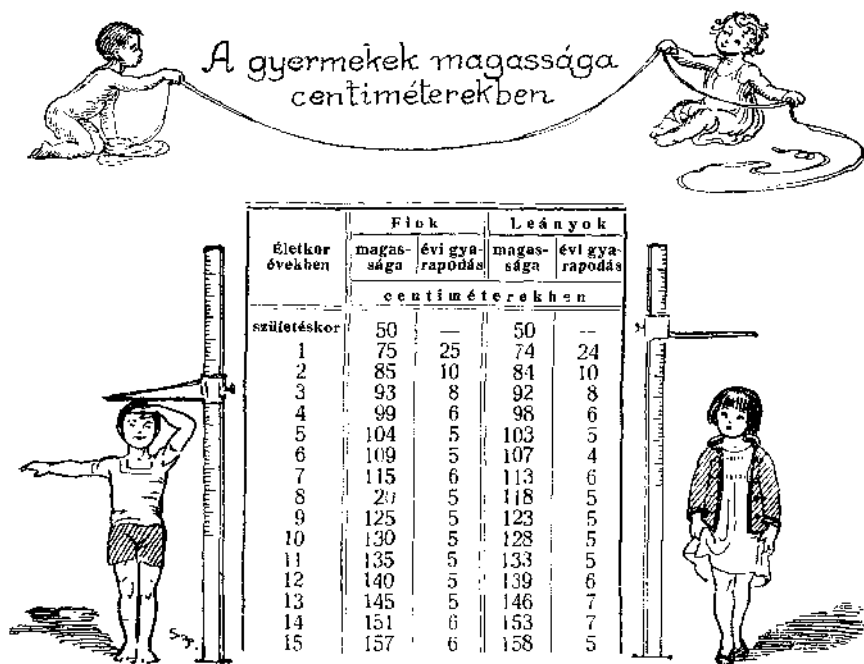
Mindebből tehát az következik, hogy az egészséges gyermek ételeit jó étvággal, szívesen elfogyasztja. Ha ezt nem teszi, ha csak ímmel-ámmal eszik, vagy enni egyáltalában nem akar, ezt betegségtünetnek kell tekinteni s okvetlenül orvos tanácsát kell kikérni.

## 2. A kisdéd fejlődése.

Amikor a csecsemő fejlődéséről beszéltünk, azt mondtuk, hogy soha az emberi élet folyamán olyan arányú fejlődés, mint .. csecsemőkorban, nem tapasztalható. Ez valóban így is van, mert addig, amíg a csecsemőkorban azt látjuk, hogy egyéves korig a születési súly megháromszorozódik, a hossz pedig a születési hossz-  
nak egy és félszerese lesz, addig a csecsemőkor elmúltával, az első életév betelével már le kell mondanunk arról, hogy gyermekünk a későbbiekben is olyan fejlődést mutasson, akár súlyában, akár hossz-  
szában, mint azt csecsemőkorában tette. Nagyon gyakran vezet félreértésre s könnyen elkerülhető gondra és ijedelemre az, hogy a szülők ezzel a ténnyel nincsenek tisztában s megijednek, vagy a

gyermekük fejlődésével nincsenek megelégedve, mert nem produkálja a csecsemőkorban töle megszokott fejlődést. Pedig akármennyire áll az, hogy a táplálást, az ellátást, a gondozást illetőleg nem tudunk szigorúan éles határokat vonni a különböző életkorok között. — ebből a szempontból, a fejlődés szempontjából egész éles határral el tudjuk és el kell választanunk a csecsemőkort, a kisdéd- és gyermekkor többi részétől.

A gyermek fejlődésének legkönnyebben kifejezhető mértéke a testsúly és a testhossz növekedése. Az alábbi táblázatban feltüntetjük azokat az értékeket, amelyek a testsúly és testhossz növekedésére általában érvényesek. De helytelen volna azt gondolni, hogy ezen alább feltüntetett értékek minden egyes gyermekre nézve pontosan és egyformán érvényesek és hogy baj volna az, ha valamelyik gyermek esetleg súlyában vagy hosszában ezen általános értékek alatt marad. A fejlődésben olyan egyéni eltérések vannak, erre vonatkozólag olyan sok mindent hoz a gyermek magával a világra, hogy tulajdonképen egyénenként kell meghatározni, vajjon valamelyik gyermek fejlettsége korának megfelelő-e vagy nem. Mindenesetre azonban, ha a felsorolt számok nem is minden gyermekre érvényes pontos méretek adatai, általában irányadóul megfelelnek s kisebb-nagyobb eltérésekkel minden egyes gyermekre alkalmazhatók.





## A gyermekek testsúlya kilogrammokban:

Életkor években	Fiúk		Leányok	
	súlya	évi gyarapodás	súlya	évi gyarapodás
kilogrammokban				
születéskor	3,5	—	3,0	—
1	10,2	6,7	9,9	6,9
2	12,7	2,5	12,2	2,3
3	14,7	2,0	14,2	2,0
4	16,5	1,8	15,7	1,5
5	18,0	1,5	17,0	1,3
6	20,5	2,5	19,0	2,0
7	23,0	2,5	21,0	2,0
8	25,0	2,0	23,0	2,0
9	27,0	2,0	25,0	2,0
10	30,0	3,0	27,0	2,0
11	32,5	2,5	27,0	—
12	35,0	2,5	29,0	2,0
13	37,5	2,5	37,0	8,0
14	41,0	3,5	43,0	6,0
15	45,0	4,0	48,0	5,0

E számadatok elsősorban azt mutatják, hogy úgy a súlygyarapodásban, mint a testhossz növekedésében különbséget kell tennünk fiúknál és leányoknál. Általában a fiúk vannak előnyben: az ő test-



súlyuk és testhosszuk nagyobb, mint az ugyanolyan korú leányoké. Ez a viszony csak a tizenharmadik életév körül kezd megváltozni a leányok javára, hogy aztán a tizenhatodik év körül megint a fiúk javára tolódjék el. Minden valószínűség szerint a nemi érés beállta

és kifejlődése tekintetében mutatkozó különbségek azok, amelyek a két nem gyarapodása közötti eltolódásokat ebben az időszakban előidézik. Természetes — ezt külön hangsúlyoznunk talán felesleges is — hogy a fent felsorolt számadatok minden tekintetben egészséges gyermekekre vonatkoznak. Betegek, vagy valamilyen rendellenességben szenvedők — legalább is betegségük időtartamára — rövidebb-hosszabb ideig visszamaradnak; ezen visszamaradásukat azonban a rendellenes állapotukat követő időben pótolni szokták.

A gyermek fejlődése folyamának leírásánál foglalkoznunk kell fogazatának kifejlődésével is. Tudjuk, hogy az egyéves kort elért csecsemőnek rendszerint hat foga van (a négy felső és a két alsó középső metszőfog). A 12—18. hónapban bújik elő a két alsó szélő metszőfog és a négy elülső zápfog; a 18—24. hónapban pedig a négy szemfog. Ezek szerint a kétéves kisdud fogazata 16 tejfogból áll. A harmadik életév A<sup>4</sup>égéig megjelenik a négy hátulsó fog is s így a húsz fogból álló tejfogazat hároméves korban válik teljessé.

A tejfogak kicserélődése maradandó fogakkal rendszerint a hatodik életév körül kezdődik. Mindenesetre vannak ekörül is egyéni eltérések, egyik gyerek hamarabb, a másik később, esetleg csak hétéves, vagy még idősebb korában kezdi elveszteni a tejfogait. A tejfogak kicserélődése, illetve kihullása körülbelül ugyanazt a sorrendet követi, mint megjelenésük: először a metszőfogak hullanak ki s ezt követik sorrendben a többiek. A maradandó fogsor — amely 32 fogból áll — kialakulása azután hosszú ideig eltart s a bölcsességfogak megjelenésével rendszerint csak a 24. életév körül szokott befejeződni.

A gyermek testi fejlődését párhuzamosan követi lelki fejlődése is. Egy amint a testi fejlődés folyamatát siettetni vagy erőszakkal befolyásolni nem lehet, ne próbálkozzunk ilyennel a lelki fejlődésnél sem. A gyermeknek megvan a maga lelki élete, amely a természetes fejlődés folyamán való kialakulásában bizonyos stádiumokban megy keresztül. Ezek szerint a gyermek lelki életét és gondolkodását illetőleg minden egyes kornak megvan a maga jellegzetes állapota. A kisdud a maga játékszereivel, képeskönyveivel szeret szórakozni: a kisgyermek már jobban érzi magát esetleg játszótársai körében s az iskolásgyermek esetleg szórakozását abban találja, ha a tanulás idején kívül is írhat, olvashat, rajzolhat, számolhat. Hagyjuk meg a gyermeket azon szórakozásai és időtöltései körében, amelyek korának megfelelnek. A 2—5 éves gyermeket ne igyekezzünk versek és mesék beszajkózására kényszeríteni, hogy aztán rokonaink vagy más felnőttek előtt produkáltatva őt, büszkélkedjünk vele. Ne vonjuk el játszótereitől vagy játszótársaitól azért, hogy idő előtt megtanítsuk őt olvasni, írni vagy számolni. Ennek is elkövetkezik az ideje, amikor az iskolábajárás és a tanulás megkezdődik. Ne gondoljuk, hogy valami előny származik gyernitkünkre nézve abból, ha már iskolábajárás előtt megtanítsuk őt az írásra, olvasásra, vagy számolásra. Sőt ellenkezőleg, a pedagógusok legnagyobb része ezt egyenesen ártalmasnak találja és sokkal job-

ban szereti azt, ha a teljesen tudatlan állapotában iskolába kerülő gyermeket a maga pedagógiai rendszere szerint és a saját tapasztalatai alapján szerzett módon *rendszeresen* taníthatja meg ezekre a tudnivalókra.

Beszélni tudó gyermekünket tanítsuk meg imádkozni, minden egyebet hagyjunk a maga idejére.

Hagyjuk a maga idejére az iskolabajárást is. Ezt azért említjük meg, mert a mai nehéz világban, a tülekedő életben sok szülő



Imádkozni tanítsuk meg a kis gyermekeket!

hajlamos arra, hogy iskolaköteles korát még el nem ért gyermekét minden áron iskolába kényszerítse, hogy — amint azt gondolják — néhány hónappal előbb végeztetve el vele az iskoláztatást, az életben „ennyit nyerjen”. Nem mondjuk, hogy kivételes esetekben az 1—2 hónappal fiatalabb gyermek nem tud tanulmányainak megfelelni. Az általános tapasztalat azonban azt mutatja, hogy az iskolaköteles koránál sokkal előbb iskolába adott vagy otthon magánúton tanított gyermek nem bírja később az iramot, tanulmányaival visszamarad, gyenge tanuló lesz s állandó kellemetlenségei vannak mindaddig, míg esetleg egy osztály megismétlésével vissza nem kerül tanulmányainak abba a stádiumába, amely néki, koránál fogva, tulajdonképpen legjobban megfelel.

A gyermek lelki és szellemi fejlődésének irányára és mikéntjére nagy befolyással van a *környezet*. Ha azt nézzük, hogy ki alkotja a gyermek környezetét, úgy elsősorban családjának legszorosabb hozzátartozóira: szüleire, testvéreire s a háztartásban élő cselédségre kell gondolnunk: a tágabb környezetre számíthatjuk

viszont azokat a rokonokat, barátokat és ismerősöket, akik a gyermek háztartásában gyakrabban megjelennek s esetleg vele foglalkoznak is. A környezet szempontjából mindenesetre nagy előnyben vannak azok a gyerekek, akik idősebb-fiatalabb testvéreikkel együtt élnek; nagy hátrányban vannak ezekkel szemben az egykék. Gyermeknek gyermektársaság való s ezt a gyermektársaságot alkotják a családon belül: a testvérek. Idegen vagy rokon gyermekek, akik-

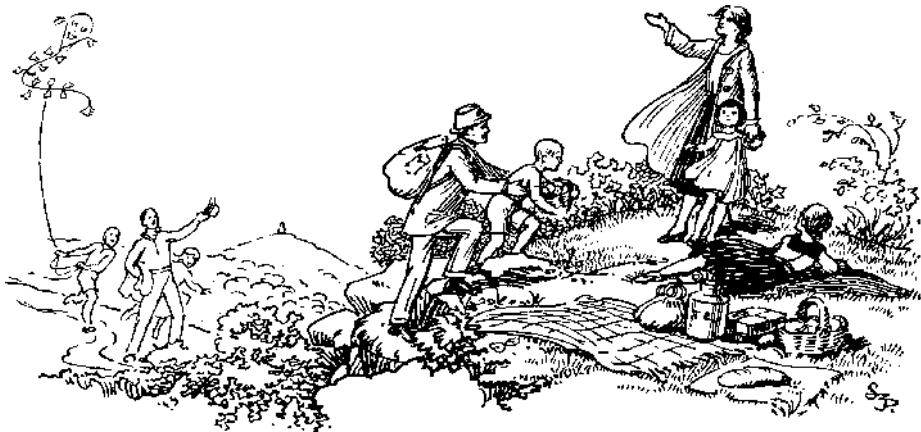


Egyetlenke sohasem lehet igazán boldog. Jómód, ajándékok, jótétkabák, pájtások nem pótolhatják a testvérek hiányát, a családi élet áldott melegét.

kel a család egykés szemefénye csak időnként jön össze, a testvérek társaságát nem pótolhatják. De ezenkívül nem ellensúlyozhatja azt a rossz hatást sem, amelyet a felnőttek állandó környezete a gyerekekre gyakorol. A felnőttek beszédmodora, az általuk használt kifejezések, beszédük tárgya, esetleges torzsalkodások, nézeteltérések és veszekedések mind-mind megragadják a gyermek figyelmét s nyomot hagynak fejlődő lelkében még akkor is, amikor arra egyáltalában nem is gondolunk. Az állandóan felnőttek körében élő gyermek átveszi azok beszédmodorát, gondolkodásának egy részét. „majmolja” viselkedésüket s a végén magát okosnak tartó, a felnőttekkel egyenrangúan élni és beszélni akaró, fölényes, konfidens, „koravén” gyerek lesz, akit az őt csodáló szülein kívül senki nem szeret, hanem egyenesen kerül.

Nem ebbe a kategóriába tartozik, de szintén veszedelmes fajtája a serdülő gyermeknek az, aki állandóan a személyzet vagy cselédség körében él s azoktól nemcsak megtanulja azokat a meg nem engedett, gyakran istenkáromló kifejezéseket, melyeket hasz-

nálni nem szabad, hanem — ami még ennél is rosszabb — nem csak beszédmodorában, hanem gondolkodásmódjában is elsajátítja az övéket. Ez a típus rendszerint vidéken szokott előfordulni s époly szerencsétlen lesz, ha a rendes lelki életet élő és normális gondolkodású emberek körébe kerül, mint a fent leírt „koravén” gyermek.



Az előrelátó anya és háziasszony nemcsak „dunsztost”, meg paradicsomot tesz el télire és nem mindig csak nagytakarításokban „strapálja” magát.

Okosan gondol arra is, hogy férje, családja és önmaga számára a lelki „spájzban” is mindig legyen valami, ami pihentet, új erőt ad, felüdít. Megemlékezik arról, hogy néha „ünnepeket szenteljen!”

A család legboldogabb közös emlékei a szabadban együtt töltött vasárnapok. Ilyenkor sok-sok napfényt, jó egészséget, jó kedvet raktároznak el szervezetükben, amiből élésködni lehet a hosszú, szürke téli hónapokon át.

Igyekezzünk tehát gyermekünk környezetét úgy megválogatni és összeállítani, hogy csak szépet és jót halljon. Ezt az elvet még akkor is keresztül kell vinni, ha az némi személyi kellemetlenségbe kerül. Igenis, távol kell tartani a fejlődő gyermektől mindenkit — legyen az felnőtt, vagy gyermek — aki viselkedésében, modorában, beszédében és kifejezésében, sőt még küllemében is rossz példával szolgálhat és kellemetlen, nemkívánatos nyomokat hagyhat a gyermek érzékeny és fogékony lelkében.

A gyermek lelki életének fejlődésével kapcsolatban, éppen környezetének kialakítására való tekintettel, néhány szót kell szóianunk az iskolabjárásról is. A ma gyermekorvosának gyakran adják föl azt a kérdést, hogy az iskolaköteles korba kerülő gyermeket otthon taníttassák, vagy iskolába adják-e, esetleg, hogy otthon kezdjék-e meg a tanítást s csak később, egy-két év múlva folytassák az iskolában? Tulajdonképpen egyaránt lehet érveket felsorakoztatni az iskolába járás ellen és mellett is. Ezek az érvek lehetnek egészségügyiék és szociálisak, illetve erkölcsiek.

A legfőbb egészségügyi érve a szülőknek az iskolabjárás ellen az, hogy a gyermek sok más gyermek körében több fertőződési alkalomnak van kitéve, mint otthon s ennél fogva könnyebben és gyakrabban lesz beteg. Az iskolába járás elleni erkölcsi és szociális

érv rendszerint az szokott lenni, hogy az otthon minden külső rossz lelki behatástól távoltartott gyermek az iskolában olyanokkal jön össze, akik otthon nem részesültek ilyen elbánásban s ennél fogva ezektől olyan kifejezéseket hall, olyan viselkedést lát és olyan fogalmakkal ismerkedik meg, amelyek ártalmasak. Szokták még az iskolabajjárás ellen azt is felhozni, hogy különösen az első és második elemi osztály tananyagának elvégzésére nem is szükséges az, hogy a gyermek naponta 3—4 órát iskolában töltsön s azonkívül még otthon is kénytelen legyen 1—2 órát tanulással — feladatkészítéssel eltölteni, hanem elegendő, ha mint magántanuló, otthon napi egy-két órát foglalkozik s ezáltal több ideje marad a levegőzésre, sportolásra, szórakozásra.

Mindezek valóban olyan érvek, amelyekről beszélni lehet és beszélünk kell.

Ami az iskolába járó gyermek gyakrabbi fertőzési alkalmait illeti, arra csak azt mondhatjuk, hogy általában minden szülő vigyáz arra, hogy gyermekét betegen iskolába ne engedje. Viszont lappangó és tüneteket még nem okozó fertőzések még nemcsak az iskolában, hanem minden egyes egyén részéről veszélyeztethetik a gyermeket, akit elvégre a világtól teljesen elzárva tartani úgysem lehet. De tulajdonképpen még azt is mondhatnánk, hogy minden a szervezetet érő fertőzés azt védekezésre kényszeríti s talán nem is árt, ha a gyermeket mindig ismétlődő újabb és újabb apró fertőzések arra kényszerítik, hogy védekező anyagot termeljen és ezáltal az illető fertőzés ellen bizonyos védőképességet szerezzen.

A szülőknek arra az érvére, hogy a magánúton tanuló gyermek kevesebbet kénytelen szobában tartózkodni s többet levegőzhet, sportolhat, azt kell mondanunk, hogy amennyire ez igaz, igaznak kell elfogadnunk azt is, hogy ezzel szemben nélkülözni kénytelen ambíciójának azt a fejlesztését, az önfegyelmzetttség megtanulását, egykorú és fiatalabb, idősebb társaival való érintkezési forma módjának az elsajátítását, amelyet az iskola biztosít s amely a gyermek fejlődése és egyéniségének jövő kialakulása szempontjából szintén igen fontos.

Az pedig, hogy az iskolába járó gyermek esetleg olyan kifejezéseket hall és olyan fogalmak merülnek fel előtte, amelyek az ő korának nem megfelelőek, tényleg előfordulhat. De éppen az otthoni nevelésnek kell társulnia az iskolai neveléssel, hogy együtt küszöböljük ki azokat a rossz lehetőségeket, vagy azokat a már megtörtént hibákat, amelyek egyik vagy másik oldalon előfordulhatnak. És végeredményben, ha mindig csak a fennálló viszonyokkai számolunk, be kell látnunk, hogy a gyermekünket az egész világtól elzárva, felnevelni nem tudjuk és épen ezért akkor, amikor szellemi és lelki fejlődésének egyenletes menetére vigyázunk, mindig számításba kell vennünk olyan teljesen elkerülhetetlen külső behatásokat is, amelyeket mindig ellensúlyoznunk kell.

A lelki fejlődés menetének ismertetésével kapcsolatban szólnunk kell a serdülő gyermek egyik olyan korszakáról, amely nemcsak látszólag, hanem valóban zavarokat okoz úgy az érzelmi, mint

a szellemi fejlődésben is: ez a korszak a serdülés, a nemi érés korszaka. Fiúknál talán kevesebb kellemetlenséget okoz a nemi érés kezdetének beállta, leányoknál a zavarok gyakrabban és erősebb mértékben szoktak előfordulni. Ingerlékenység, a végletekben való csapongás, érzékenység, nem ritkán a munkának a kerülése (amely inkább kitartás hiánya, mint lustaság) szoktak az étvágytalanság és gyakori fáradtság, esetleg egész melankóliába hajló kedélytelenség mellett azon tünetek lenni, amelyek a serdülés korszakát jellemzik. Könnyen ki-kibillen a serdülő gyermek lelki egyensúlya és éppen ilyenkor kell nagyon vigyázni arra, hogy a lelki fejlődést el ne térítsék helytelen irányától a környezet, vagy más külső tényezők által gyakorolt helytelen behatások s ne okozzanak ugyaneköz testbi bajokat is.



### 3. A kisgyermek nevelése.

Mielőtt azokról a tudni- és tennivalókról beszélünk, amelyekre; a gyermek helyes nevelése a szülőktől megkíván, először magáról a „nevelés” fogalmáról kell szólnunk néhány szót. Vájjon mit jelent a nevelés? Azt-e, amely a gyermek fejlődésében levő hajlamait és egyéniségét teljesen elnyomva, mindenben egy idegen akaratot kényszerít rá? Azt-e, hogy eleve mindent rossznak és helytelennek tartok, amit egy gyermek csinálni akar és minden erővel és eszközzel kényszerítem arra, hogy egyéni hajlamaitól eltérő, idegen szokásokat vegyen fel? Azt-e, hogy vasszigorral és minden testi fenytéssel meghunyászkodásra kényszerítem, akár egy állatszélidító a

rábízott állatot? Vagy ellenkezőleg azt, hogy mindent elnézve, hagyjam a gyermeket tetszés szerint beszélni és cselekedni azzal, hogy hajlamain és ösztönein úgy sem tudok változtatni s azon önmegnyugtatóssal, hogy minnek kellemetlenkedjem a gyermeknek, (rúnái majd neki az élet úgyis elég kellemetlenséget?

A „helyes nevelés” fogalma és célja egyik előbb említett céllal sem egyező. Ha most minden tudományos, vagy idegen befolyást félretéve, egyszerű, logikusan gondolkozó ésszel igyekszünk meghatározni azt, hogy a szülő szempontjából és a gyermek érdekében mi a célja a nevelésnek, gondolatmenetünknek okvetlenül a követ-



kezőnek kell lenni: A neveléssel azt kell elérnünk, hogy gyermekünknek — akit feltétlenül s határtalanul szeretünk — lehetővé tegyük a társadalomban való elhelyezkedést, a munkát, a megélhetést és pedig olyképen, hogy ő minden időben meg tudjon küzdeni az életben eléje tornyosuló akadályokkal: külső behatásokat, amennyire lehet, távol tudjon tartani magától s embertársaival, környezetének esetleg állandóan változó tagjaival olyan jó viszonyban élhessen, amely az életét is — akár változó körülmények között is — a lehető legelviselhetőbbé, legkellemesebbé teszi.

Ha a nevelésnek ez a célja, akkor ez már szigorúan meghatározza a nevelés mikéntjét is. Megmutatja, hogy amint a végletekben való csapongás semmi téren nem célszerű, nem jó a nevelésben sem. Felállíthatjuk alapelvül azt, hogy sem a túlságos szigor, sem pedig a túlságos engedékenység nem helyes. Akármennyire is szeretjük gyermekünket, ha a neveléssel az ő jövődjének érdekeit akarjuk biztosítani, nem engedhetjük meg, hogy hozzászokjék olyan dolgokhoz, amelyeknek jövő életében nem veszi hasznát, sőt ellenkezőleg azoknak kárát látja. Viszont semmi esetre sem lehet az a célunk, hogy gyermekünk szervezetéből folyó és részben világra hozott hajlamait teljesen elnyomjuk s nem lehet elvünk az, hogy mindég a mi



akaratainkat kényszerítjük rá. Ez nem jelentheti természetesen azt, hogy az általunk helytelennek ítélt dolgokról gyermekünket le ne szoktassuk, vagy ezek kifejlődését meg ne akadályozzuk, hanem csak azt, hogy ne tiltsunk meg neki olyan dolgokat, ne akadályozzuk meg őt olyan ténykedésekben — csak azért, mert mi azt véletlenül éppen akkor nem akarjuk — amelyekből semmi kár nem származik.

A nevelés ezen irányelvei — amint azt már több más kérdésben is gyakran hangsúlyoztuk — csak nagy általánosságban érve-



A szeszes ital a gyermek legveszedelmesebb ellensége! Észrevétlenül, apránként is megmérgezi a szervezetet, megakadályozza fejlődését és betegségekre hajlamossá teszi.

nyesíthetők. Keresztülvitelük és egyes gyermekek nevelésének az irányítása és a megvalósítása olyan apró követelményekkel jár, amelyeknek mindég a gyermek *egyéniségéhez* kell alkalmazkodniuk. Ismételten hangsúlyoztuk már, hogy a táplálásban, a gondozásban, a testi- és szellemi fejlődés folyamán mindég kisebb-nagyobb egyéni eltérésekkel, tulajdonságokkal és követelményekkel kell számolnunk. Ugyanilyen fontos, sőt talán a legfontosabb az, hogy a nevelésnél is tekintetbe vegyünk a gyermek egyéni tulajdonságait s a nevelést ezen egyéni tulajdonságokhoz alkalmazzuk. Azt mondhatnánk, hogy nincs két testileg és lelkileg teljesen egyforma gyermek s ha még testileg ilyeneket találhatunk is, lelkileg valószínűleg soha. Minden egyes gyermeknek meg vannak általános és másokéval egyforma szellemi és lelki tulajdonságai mellett a maga egyéni jellemző tulajdonságai s az illető gyermek nevelését az általános elvek mellett éppen ezen tulajdonságok követelte részletek kell, hogy irányítsák. Vannak olyan gyermekek, akik a felnőttek tiszteletére, szótfogadásra hajlamosak, akikkel — már kisebb korukban is — bizonyos dolgokat okos szóval meg lehet értetni és akik hajlandók arra, hogy a megmagyarázott dolgokat teljesítsék is. Ezek az úgynevezett könnyen

nevelhető gyermekek, akik iskolás gyermekkorukban is mindig maguktól elvégzik kötelességüket, szorgalmasan tanulnak s szép szóval mindig könnyen kezelhetők.

De van egy másik gyermek-típus, amelynek tagjai akaratosak, csökönyösek, kötelességtudásuk nincs és környezetük által igen nehezen befolyásolhatók. Ezek okozzák a legtöbb gondot szüleiknek, ezeknél a legnehezebb világrahozott jó tulajdonságaikat kifejleszteni, nekik jó nevelést adni. Ennél a gyermekfajtnál erőszakoskodással nem sokra megyünk, sőt leggyakrabban csak ártunk, mert csökönyösségüket fejlesztjük és még nehezebben kezelhetőkké tesszük őket. Nagyon jó ilyen esetekben a pedagógus mellett az orvos



tanácsát is kikérni a gyermeknevelésre vonatkozólag, mert ha szakember foglalkozik velük rövid ideig is, könnyebben rájön hibáikra s könnyebben felfedezi azokat a pontokat, melyeken a gyermek lelkét meg lehet közelíteni. Annál is inkább jobb ilyen esetekben az orvos tanácsát is kikérni, mert a gyermek „roszasága” által elkeseredett és nagymértékben befolyásolt szülő már nem tudja elfogulatlanul megítélni a gyermekek hibáit és jó oldalait s neki is nagy szüksége van arra, hogy a dolgokat tisztánlátó, befolyásolatlan idegen mondjon véleményt és adjon tanácsot.

A gyermek nevelésével kapcsolatban néhány szót kell szólnunk az „ideges” gyermekről is. Ahogy a mai világban nagyon könnyen ráfognak minden emberre — aki talán csak-neveletlen és társaival szemben ingerlékeny — hogy ideges, ép oly gyakran halljuk ma gyermekekre vonatkozólag azt a panaszt, hogy „idegesek”. A szófogadatlan, rakoncátlan, önfejű gyermekek szülei szoktak leggyakrabban gyermekük idegességéről panaszkodni. Ideges gyermek tényleg van, de a gyermekek ezen idegessége, hála Istennek, elég ritkán fordul elő s legtöbbször nevelési hibák azok, amelyek a gyer-

meknél idegesség látszatát keltik. Ez is olyan eset, amelyben az elfogulatlan orvos tud biztos véleményt mondani. De nem szabad a szülőknek rossz néven venni, ha ez az orvosi vélemény azt mondja, hogy a szülők idegessége az, amely a gyermek nevelési hibáit okozta s ezáltal az idegesség látszatát keltette. Nyugodt bánásmód, elfogulatlanság és okos következetesség kell a gyermek neveléséhez; ezen feltételek azonban a mai nehéz, gondterhes világban sok esetben nem lehetnek meg. Azért nem árt, sőt nagyon hasznos, ha ilyen környezetben élő gyermeket néha-néha idegen környezetbe helyezük s rokonokhoz, ismerősökhöz, esetleg intézetbe adjuk, lehetőleg hosszabb időre.

#### 4. A gyermek testi gondozása.

A csecsemő gondozásának ismertetésénél meghatároztuk már „a gondozás” fogalmát s azt mondtuk, hogy a gondozással kell pótolni mindazon teendőket, amelyeket a csecsemő egymagában elvégezni nem tud (tisztába-tétel, öltöztetés, tisztántartás, stb. stb.), amelyek azonban elengedhetetlenül szükségesek ahhoz, hogy a csecsemő életműködései zavartalanul lefolyhassanak s a csecsemő egészségesen fejlődhessen. Ha ugyanezt a kisdetre és gyermekre akarjuk vonatkoztatni, úgy a meghatározás fogalmát ki kell bővítenünk azzal, hogy minél idősebb lesz a gyermek, annál kevesebb teendő hámul az őt gondozó személyre s annál több lesz csak az „ellenőrzés” szükségessége. Ellenőrzés abban az irányban, hogy a gyermek maga elvégezze mindazokat a teendőket, melyek egészséges jó fejlődésének biztosításához szükségesek.

A gyermek gondozásának elsősorban a *tisztántartásra* kell irányulnia. Kis gyermeknél a napi mosdatás és fürdetés alakjában magunk végezzük ezt a tisztántartást, nagyobb gyermeknél viszont ellenőriznünk kell azt, hogy mindennap rendszeren megmosakodjék



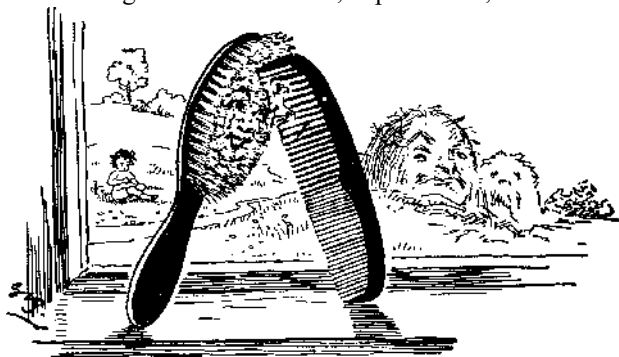
Enyhe szappan, körömkefe,  
Fogpaszta és jó fogkefe,  
Sós víz toroköblítésre:  
— A gyermekek testőrsége!

s a heti egy két fürdésnél egész testét jól letisztítsa. A mosakodást felkelés után a reggeli órákban végezzük. Legjobb erre a célra állott (és nem melegített) vizet használni s ezzel nemcsak a kezeket, ar-

cot, nyakat és füleket, hanem az egész felső testet is alaposan lemosni. Hároméven aluli gyermeket lehetőleg másodnapként fürösszük, hogy testét a földön csúszkálás és játszás közben rátapadt szennytől, valamint az izzadság termékeitől megtisztítsuk; nagyobb gyermeket hetenkint legalább egyszer, de ha lehet kétszer fürösszük meg. A fürdővíz hőmérséklete 29—30° C legyen. Minden fürdés alkalmával elsősorban a hajas fejbőrt, azután pedig a törzset és végtagokat dörzsöljük le könnyen habzó szappannal és tisztítsuk le vízzel. Törülközésre puha anyagból készült fürdőlepedőt használjunk. Célszerű, különösen a kövér gyermekek testhajlatait hintőporral mindig beszórni, hogy teljes kiszáradásukat biztosítsuk s ezzel az esetleg fellépő bőrgyulladások keletkezését megakadályozzuk.

A mindennapi gondozáshoz tartozik a *száj és fogak ápolása is*. A hároméves gyermek 20 tagból álló tejfogazata már teljes s ebben a korban a gyermek már csaknem a felnőttével teljesen megegyező táplálékon él. Igen fontos tehát, hogy száját és fogait rendszeresen megtisztítsuk az esetleg ott tapadó ételrészecskéktől s ezzel megakadályozzuk, hogy azok ott bomlásnak induljanak és száj- vagy fogbetegségeket okozzanak. A hároméves gyermeket tehát már tanítsuk meg a száj és torok öblítésére. Eleinte csak tiszta langyos vízzel öblíttessük vele, hogy ha esetleg lenyel belőle, ne legyen semmi baja. Később azonban már valamilyen fertőtlenítő oldattal is öblíttethetjük, hogy ezáltal a száj- és toroküreg fertőtlenítését is szolgáljuk. Nagyon fontos a száj- és toroköblítés megtanítása azért is, hogy esetleges száj- és torokgyulladásoknál gyógyító öblítéseket végeztethessünk.

A fogak tisztántartása végett nem elégedhetünk meg az öblítésekkel, hanem mindennap fogkefével való fogmosást kell alkalmaznunk. E célra legcélszerűbb fehér, puhaszőrű, homorú gyermek-fog-



Kefének a Fésű azt susogja:  
Kinn a réten áll a szénaboglya!  
Épen olyan, mint a Borzas Peti.  
Ki a haját sohsem kefélgeti.

Meghallja a gúnyolódást Peti,  
Szegény, magát szörnyen elszégyeli,  
— Lett belőle Csinos, Rendes Peti:  
Sima haját folyton fésülgeti!

kefét használni, amellyel eleinte magunk dörzsöljük meg néhányszor a felső és alsó fogsor mindkét (külső és belső) oldalát s azután lassan-lassan szoktatjuk rá a gyermeket arra, hogy ezt a dörzsölést maga végezze, mindig vigyázva, nehogy foghúsát felsértse. Eleinte sem fogport, sem fogkrémet nem használunk, hogy azok esetleges kellemetlen vagy csípős ízével a gyermeket el ne riasszuk a fogápolástól. Elegendő, ha a fogkefét tiszta vízbe mártjuk s később valamilyen enyhe fertőtlenítő oldatba, (pl. egy tableta Hyperol ivópohár vízben való oldatába).

A mindennapi reggeli mosakodás után alkalmazott száj- és fogmosáson kívül szoktassuk rá gyermekünket, hogy lehetőleg minden étkezés után száját öblítse ki épúgy, mint ahogy egyetlen egy étkezéshez se fogjon hozzá addig, míg kezeit langyos vízben szappannal meg nem mostuk, vagy ő maga nem mosta.

A mosakodást és fogtisztítást minden alkalommal nyomon kell követnie a *haj* rendbehozásának. A fejbőr faggyú-mirigyei által termelt s beszáradó váladék, az izzadtság termékei s a legkülönbözőbb szennyeződések nagyon könnyen összegyűlnek a hajas fejbőrön s a sűrű hajzat között. Ezért a legcélszerűbb gyermekünk haját mindig rövidre nyíratni, ez esetben félkemény kefével minden reggel megkeféljük a fejbőrt s a heti egy-két fürdetésnél meleg szappanos vízzel lemossuk. Ezzel a csaknem tökéletes tisztaságot biztosítani tudjuk. Ha azonban a gyermeknek hosszú haja van, minden reggel először sűrű fésűvel kifésüljük, azután kikeféljük s így igyekszünk belőle minden szennyet eltávolítani.

Nagy gondot kell fordítani a kéz és láb *körmeinek* rendben- és tisztántartására. Hetenként legalább egyszer éles ollóval le kell



vágni a körmököt, mert a hosszú körmök alatt könnyen megtapad minden piszok, baktérium s a gyermek nagyon könnyen megfertőzheti magát akár száján keresztül a bélhuzamán, akár a bőrén, ha azt felkaparja. Ennek elkerülése végett igyekezzünk a köröm alatt összegyűlő szenny eltávolítására is, amit naponta a többszöri kézmosással s a sötét színű piszoknak a köröm alól való kikaparásával érünk el. Különösen veszedelmes a piszkos köröm olyan gyermeknél, akinek rossz szokása, hogy kezét szájába veszi, vagy körmét rágja. Mindentől eltekintve, már csak ezért sem szabad megengednünk, hogy gyermekeink ilyen rossz szokást vegyenek fel.

Különösen nagy gondot kell fordítanunk a test tisztántartására olyan gyermekeknél, akik izzadnak. Ezeket lehetőleg többször fü-

rösszük, gyakran gondoskodjunk testük leszárításáról azáltal, hogy naponta esetleg többször is behintőporozzuk első sorban hajlataikat, ahol legjobban izzadnak. Ha az izzadás már nagyon kellemetlenné válik, mutassuk meg a gyermeket orvosnak, hogy az megállapíthassa, vajjon nincs-e valami beteges alapja az izzadásnak?

A gyermek gondozásához tartozik ruházatának, fekhelyének, szobája berendezésének és környezetének, valamint a környező hőmérsékletének a szabályozása is.

A ruházatnak mindig az időjáráshoz kell alkalmazkodnia. Ennélfogva hidegben vastagabb, melegebb anyagból készített ruhát, melegben pedig vékonyabb anyagból készült lengőbb öltözetet adunk. A fehéreműhöz legjobb mindig vékony lenvászon anyagot használni s ezt nem kell télen-nyáron változtatni. Tekintettel arra, hogy a hideg és meleg időben a gyermek bent a szobában kb. egyforma hőmérséken tartózkodik s a ruházatkodásnak az a föladata, hogy a különböző külső hőbehatásoktól és elsősorban a nagy hőmérsékváltozásoktól megvédje a gyermeket, — télen elsősorban arról kell gondoskodnunk, hogy a külső hideg ne érje a gyermeket. Ezért hát nem annyira a fehéreműjének és ruhájának az anyagát kell megváltoztatnunk, hanem elsősorban felöltőjével kell biztosítanunk azt, hogy a szoba-hőmérsék és a külső hideg közötti különbséget ne érezze.

A gyermek szobáját lehetőleg úgy válasszuk meg, hogy az világos, napos és jól szellőztethető legyen. Sima, könnyen lemosható



bútorokkal rendezzük be. Az iskolás gyermek tanuló-asztalának megválasztásánál vigyázzunk arra, hogy se túl magas, se túl alacsony ne legyen, hogy a gyermek írásbeli munkáját kényelmesen elvégezhesse rajta. Fekvőhelyül kemény lószőrmatracral ellátott, ágyat használjunk, vigyázzunk arra, hogy a gyermeket ne takarjuk túlmelegen be. A szoba hőmérséklete  $16^{\circ} \text{R} = 20^{\circ} \text{C}$  legyen és lefekvés előtt szellőztessük ki mindig a szobát.

A gyermek helyes gondozása megköveteli, hogy a gyermeket minden életműködésében pontosan megfigyeljük s az esetleges ártalmakat tőle távolartsuk.

Így elsősorban gondoskodnunk kell róla, hogy a gyermeknek mindennap székelete legyen. A gyermekek legnagyobb része hajlamos játékaival, vagy olvasmányaival, esetleg tanulóival annyira elfoglalni magát, hogy észébe sem jut magától „nagy szükségre” menni, sőt néha még székelési ingerét is visszatartja, csak hogy ne



Kényelmetlen, görbe ülés.

kelljen szórakozását otthagya, időt veszítenie. De rá kell nevelnünk a gyermeket, hogy lehetőleg mindennap ugyanazon órájában — s erre legalkalmasabb a reggeli felkelés utáni idő — elvégezze nagy szükségét s magunknak kell ellenőriznünk azt, hogy valóban elvégezte-e? Ne engedjük, hogy a gyermek játékot vagy olvasmányt vigyen magával a klozetre, mert akkor csak idejét tölti ott s nem végzi el szükségét. Szorulásra hajlamos, nehezen székelő gyermeket mutassunk meg az orvosnak, épúgy, mint a hasmenéssel is, mert mindkettő étrendjének rendezésével csaknem minden esetben sikerül a bajt rendbehozni.

Meg kell figyelnünk, hogy gyermekünk nem túlgyakran vizel-e. A gyakori, vagy túlbőséges vizelés túlsok folyadék fogyasztás következménye, de valamilyen betegség jele is lehet.

írni-olvasni tudó gyermeknél nagy gondot kell fordítani *látásának* ellenőrzésére. úgy a rövidlátás, mint a messzelátás — ha idejében szemüveget alkalmazunk — megjavulhat, enélkül azonban állandóan rosszabbodik. Ha tehát a legkisebb gyanúnk van ilyenre, mutassuk meg szemorvosnak a gyermeket. Ugyancsak valamelyes látási zavarra kell gondolnunk s orvoshoz kell fordulni akkor is, ha a gyermek írás-olvasás után fej- vagy szemfájásról panaszodik, vagy ha azt látjuk, hogy a gyermek szeme gyakran és könnyen ki-vörösödik, könnyezik.

Nagyon fontos, hogy mindég szem előtt tartsuk gyermekünk *járását*. Szűk vagy rosszalakú cipő tönkretetheti a gyermek lábát: tyúkszemeket, bütyköket okozhat rajta. Tehát mindég kényelmes,



Túlkényelmes ülés.

puha cipőben járassuk a gyermeket. Ha emellett is panaszodik állás vagy járás közben lábfájásról, nehezen jár, vagy „kacsázik”, mutassuk meg orvosnak, hogy vajjon nem valamilyen rendellenesség okozza-e a fájdalmakat.

Ép így mindég gondot kell fordítanunk a gyermek *testtartásának* szabályozására is. Különösen az iskolába járó gyermek hajlamos rogyant, hajlott testtartásra, de miután ez különböző elferdülésekre s ezáltal a mellkasi szervek rendellenes működésére vezethet, gyakori figyelmeztetéssel, minden eréllyel arra kell törekednünk, hogy a gyermeket az egyenes testtartásra rászoktassuk. És végül a gondozáshoz tartozik az is, hogy a gyermek levegőztetéséről, megfelelő mozgásáról gondoskodjunk. Erről azonban külön fejezetben szólnunk.

### 5. Levegő, sport, „edzés”.

A vidéki gyermek levegőztetése nem probléma, de bizony gyakran nagyon nehéz a fővárosi gyermeké. A vidéki gyermek élete legnagyobb részét szabadban: a kertben, udvarban tölti; a fővárosi gyermeknek még a bérház folyosóján is csak ritkán szabad tartózkodnia s a szabadban való séta mindig nagy előkészületeket, nagy



öltözködést, egész kirándulást jelent. De minden nehézség árán is gondoskodnunk kell arról, hogy gyermekünk megfelelő időt tölthessen szabad levegőn. Ez különösen az iskolás gyermeknél ütközik a leggyakrabban nehézségbe, mert az ideje jelentős részét iskolában tölti, azonkívül otthon is kell tanulnia. De viszont éppen azért, mert a nap egy részét többedmagával zárt levegőjű helyiségben tölti el, neki van a legnagyobb szüksége sétára. Akármilyen nehéz is, naponta legalább egy óra sétát biztosítanunk kell a gyermeknek és pedig lehetőleg olyan időben, amikor a legkevésbé fáradt. Iskolába, nem járó gyermeknél ezen időpont megválasztása könnyű, mert a séta a nap bármelyik szakában eszközölhető. Iskolába járó gyermeknél legjobb ebéd utánra tenni a séta idejét, hogy azután felfrissülve kezdhesen a gyermek iskolai feladatainak elvégzéséhez.



Az is kérdés, hogy vajjon a séta alatti mozgás elegendő-e a gyermeknek, vagy azonkívül még szüksége van-e tornára vagy sportolásra?

Erre csak úgy felelhetünk, hogy a torna, a sport csak jót tesz a gyermeknek — természetesen akkor, ha nem vesszük túlzásba s nem fárasztja őt túlságosan ki. De még akkor is, ha valamilyen tornateremben tornáztatjuk őt, a szabad levegőn való sétát nem nélkülözhetjük. Ezt csak a szabad levegőn végzett sport pótolhatja, mint amilyen a korszolyázás, vagy az úszás. Ezt a két sportot űzhetik a fiatal gyermekek is (akár negyedik vagy ötödik életévüktől kezdve).

Nehéz kérdés, hogy vajjon a gyermeket hogyan lehet „edzeni” s hogy vajjon egyáltalán lehet-e a gyermeket edzeni? A szülők az edzésen rendszeren azt értik, hogy gyermeküket, aki könnyen meghűl, náthás lesz, köhög, valahogyan úgy alakítsák át, hogy ezen rossz tulajdonságaik elmaradjanak. Ezért próbálják őket minden időjárásban könnyen öltöztetve sétáltatni, tornáztatják, sportoltat-

ják őket és leggyakrabban kétségbe vannak esve, mert minden igyekezetük hiábavaló, gyermekük továbbra is époly könnyen meghűl, mint azelőtt. Meghűl, mert ez természetéből következik s mert természete olyan, hogy minden fajta hurutos megbetegedésre hajlamos. Az ilyen gyermekeket edzeni nem kell, mert nem is lehet. Egészséges, elejétől kezdve jól nevelt és jól gondozott gyermeknek edzésre nincsen szüksége, mert nem követelhetünk tőle többet, mint amennyit természete megenged. Edzeni csak az olyan gyermekeket



kell, akiket elejétől kezdve elkényeztettünk, akiket óvtunk a legkisebb szellőtől, egy csöpp hideg víztől, akiket még iskolás korukban is csecsemőkoszton tartunk s a világért meg nem engednénk, hogy keztyűtlen kézzel egy botot megfogjon. Az ilyen gyermekeknél azt jelenti az edzés, hogy eltérítve őket nevelésük és gondozásuk helytelen irányától, arra az útra hozzuk, amelyet minden egészséges gyermek természete megenged, de meg is követel. Edzeni tehát olyan értelemben, ahogy a szülők gondolják, nem lehet. Szorulásra, vagy hasmenésre, légútjainak hurutos megbetegedéseire, stb., stb. hajlamos gyermeknél csak azt tudjuk megcsinálni, hogy távol tartjuk tőle azokat a külső behatásokat, amelyek a természetéből folyó bajokat előidézhetik: olyan étrendben tartjuk, amely az orvos szerint neki megfelelő, megkíméljük őt a nagy hőmérsékletváltozásoktól, nem engedjük köhögős, náthás emberek közelébe, stb. De akár mennyire is igyekszünk és akármit is teszünk, ezen követelménynek betartása nélkül a gyermeket megedzeni semmiképen nem tudjuk. Hogy azonban ne is legyen szükség a gyermek edzésére, min-

den szülőnek gondot kell fordítani arra, hogy gyermeke nevelésében és gondozásában a helyes úton járjon. Valahogy úgy áll a dolog, hogy a csecsemő táplálására és gondozására vonatkozó ismeretek terjesztése, — bár nagy nehézségek árán és meglehetősen hosszú idő alatt, — eredménnyel járt s az emberek jó része már többé-kevésbé tisztában van ezen tudnivalókkal. De amint már ismételtén hangsúlyoztuk az elmondottak folyamán, a csecsemőkor megszűnésével nem szűnnek meg olyan teendőink és olyan kötelességeink, amelyek elvégzése nélkül a gyermek egészséges fejlődése akadályozva van. Amint tehát nagy gondot fordítottunk a csecsemő helyes táplálásában és gondozásában szükséges követelmények pontos betartására, épp oly lelkiismeretesén kell gondoskodnunk arról is, hogy a gyermek is megkapjon úgy testileg, mint lelkileg mindent, amire szüksége van.

Tudjuk, hogy a mai nehéz viszonyok között az egészségügyi tennivalók jórésze is anyagiakon múlik és sok minden szükségesnek a teljesítése éppen az anyagiak folytán nehézségekbe ütközik. De igazán azt mondhatjuk, hogy a gyermekkor követelte szükségletek tulajdonképpen kevésbé költségesek, mint azok, amelyeknek a csecsemőkorban kell eleget tennünk — s éppen ezért könnyebben is teljesíthetők.

### 6. Néhány szó a gyermekkor betegségeiről.

Sem időnk, sem helyünk nincs arra, hogy a gyermekkorban előforduló számtalan sok betegségről külön-külön írjunk. Csak egészen röviden akarjuk felhívni a figyelmet néhány olyan betegségi tünetre, amelyekből azonnal következtetni lehet arra, hogy a gyermeket haladéktalanul orvoshoz kell juttatni. Senkinek sincs annyi alkalma a gyermek megfigyelésére és senki nem viseli annyira szívében a gyermek sorsát, mint szülői, — de nem elég gyermekünket csak „szeretni”, hanem „okosan” kell őt szeretnünk. úgy kell őt szeretnünk, hogy lehetőleg mindig mindent megtegyünk érdekében. Ennek azonban előfeltétele az, hogy gyermekünket állandóan megfigyeljük. Ez természetesen nem jelentheti azt, hogy a végtelenségig elkényeztetve, állandóan homlokát tapogassuk, kezeit nézegessük, hőmérőzzük, hogy vajjon nincs-e láza vagy hőemelkedése, — minden gondolatát kitaláljuk és teljesítsük, esetleg minden rossz szokásának vagy minden hóbortjának szabad utat engedjünk, — hanem azt, hogy anélkül, hogy ő észrevenné, életének minden megnyilvánulását, minden tettét és viselkedését figyelemmel kísérjük. Ha ezekben a legkisebb rendellenességet látjuk, mindent megteszünk annak megszüntetésére, az esetleg fellépni akaró betegség megelőzésére, vagy ha ezt már elkerülni nem lehetett, annak meggyógyítására.

Ennek szolgálatában — amint ezt már fentebb is említettük — elsősorban azt kell megfigyelnünk, hogy gyermekünk milyen étvággal eszik, van-e mindennap széklete s az rendes-e, nem vizel-e többet vagy kevesebbet a rendesnél?

Ezeken kívül állandó figyelemmel kell kísérnünk a hőmérsék-

letét. Az erősen kipirult, csillogó szemű, ok nélkül fáradt gyermek lázra gyanús s az ilyent meg kell hőmérőzni. A hőmérőzést három éven aluli gyermeknél a végbélben végezzük olyképen, hogy a hőmérő higanyoszlopát teljesen lerázva és végét vazelinnal vagy olajjal csúszóssá téve, azt a kisdud végbelébe helyezzük s ott 3 percig tartva, kivesszük, hogy leolvassuk a higanyoszlop állását. — Nagyobb gyermeket már hónaljban hőmérőzünk. E célból a teljesen lerázott higanyoszlopú hőmérőt a gyermek izzadságtól megtörölt hónaljárába tesszük s azt a gyermek felsőkarjával odaszorítatjuk. Tízperc múlva kivesszük és leolvassuk a higanyoszlop állását. Természetes, hogy a hőmérőzött gyermeknek teljesen csendben kell



Sterilvatta, Sterilgáz, Jódinktúra, hová mész'  
 - Láttunk egy kis gyereket,  
 Ki az utcán elesett,  
 - Bekötjük a sebeket!

lennie, legcélszerűbb ilyenkor lefektetni. A normális testhőmérsék 37° C között mozog. Ha a hőmérsék ennél magasabb, azt rendellenesnek kell tekintenünk s a gyermeket haladéktalanul orvosnak kell megmutatnunk. Szokás a lázas gyermeknek állottvizes törzsborogatást, vagy valamilyen lázcsillapító-szert adni. Ezt azonban az orvos rendelkezése nélkül, vagy mielőtt a gyermeket orvosnak megmutattuk volna, sohase tegyük, mert ezzel esetleg olyan tüneteket idézünk elő, vagy olyan tüneteket szüntetünk meg, amelyek az orvos ítélkezését s a betegségről kialakuló véleményét helytelenül befolyásolják. Az szintén természetes, hogy a lázas gyermeket addig is, míg az orvos látja, a gyban fekvé tartjuk s lehetőleg könnyű folyékony és pépes kosztot adunk neki, anélkül azonban, hogy étkezését erőltetnénk.

Ugyancsak az orvosnak kell megmutatni a náthás, köhögős gyermeket. Sok gyermek igen hajlamos légútainak hurutos megbetegedésére s ha nem teszünk ez ellen alapos valamit, a betegség könnyen elfajul és elhúzódóvá válik. Ne kísérletezzünk tehát különböző háziszerekkel, teákkal, fagyús kötésekkel, gőzölésekkel, — hanem forduljunk orvoshoz.

A táplálék milyenségének vagy mennyiségének helytelen megválasztása gyakran okozhat különböző emésztési zavarokat, amelyeket rendszerint „gyomorrontás”-nak szoktak nevezni. Ilyenkor a gyermek hány, esetleg hasmenése van és nem ritkán lázas is. De ne essünk abba a hibába, hogy minden lázas állapotot egyszerűen gyomorrontásnak minősítsünk s azt higyjük, hogy ha hashajtót adunk be a gyermeknek, ezzel az ügyet elintéztük. Egyszerű gyomorrontás csak a legritkább esetben jár lázzal s ép ezért a lázas gyermeket mindenképen mutassuk meg orvosnak, hogy az döntse el, mi baja van a gyermeknek?

A gyermekkornak leggyakoribb betegségei a „gyermekbetegségek” néven ismert heveny fertőző megbetegedések. Ezek közül vannak olyanok, amelyek bőrkiütéssel járnak, de vannak olyanok is, amelyeknek folyamán bőrkiütések nem mutatkoznak. Mindkét fajtára azonban egyaránt jellemző az, hogy mindig láz szokott első tünetük lenni. Miután pedig nem egynek kezdő tünetei között a láz mellett hányás is szerepel s igen sok közülük torokfájással kezdődik, — minden lázas, hányással vagy torokfájással kezdődő betegségnél, ép úgy, mint bőrkiütések jelentkezésénél heveny fertőző betegségekre kell gondolnunk s a gyermeket azonnal orvosnak kell bemutatnunk.

A heveny fertőző megbetegedésekre éppen *fertőző* voltak jellemző. Ez azt jelenti, hogy a betegséget egyik gyermek a másiktól megkaphatja, sőt még olyanok is vannak közöttük, amelyeket harmadik egészséges személy is közvetíthet. Ennek következtében az ilyen betegségben szenvedő gyermeket hozzátartozóitól szigorúan el kell különíteni, az ilyen beteg környezetével nem érinthetnek az ápolásra kijelölt személyen kívül senki s a gyermek ápolóját a beteggel együtt el kell különíteni. Különben a fertőző betegek elkülönítéséről *törvényes rendelkezések* intézkednek s azok, szigorú betartásáról mindig a hatósági orvos gondoskodik.

Miután azonban valamilyen betegségi tünet fellépésekor sohasem tudhatjuk előre, hogy mi fog belőle kifejlődni, leghelyesebben úgy járunk el, ha — addig is, amíg orvos a betegséget meg nem állapítja, — a beteg gyermeket testvéreitől, játszótársaitól elkülönítjük, nehogy megfertőzze őket. Azt mondanunk sem kell, hogy a beteg gyermeket iskolába ne engedjük. Nemcsak azért, hogy Ő ennek kárát ne lássa, hanem azért sem, mert könnyen megfertőzhetné iskolatársait. Sőt a fertőző betegségek elleni küzdelem szabályai annyira mennek, hogy a fertőző betegségben szenvedő gyermek testvéreit is kitiltják az iskolából mindaddig, amíg be nem bizonyosul rólok, hogy testvérük betegségét nem kapták meg és iskolatársaikat ezáltal nem veszélyeztetik.

Ezek szerint tulajdonképpen minden iskolába járó gyermeket minden reggel, iskolába indulása előtt, meg kell nézni, vajjon nem lázas-e, nincsenek-e bőrkiütései, nincs-e valami rendellenesség rajta. De tekintetbe kell venni a gyermek spontán panaszait is és nem szabad mindjárt ráfogni, hogy iskolakerülő, vagy szimulál.

Az elmondottakban igyekeztünk ismertetni azokat a tudnivalókat, amelyeknek betartása segítségével a csecsemők és kisgyermekek táplálását és gondozását helyes irányba tudjuk terelni és helyesen tudjuk lefolytatni. A figyelmes olvasó előtt kicsillan, hogy az elmondottak három jelszava: *a tisztaság, gondosság és pontosság*. Ha ezeket betartottuk, nyugodtan alhatunk, hogy a magunk részéről mindent megtettünk gyermekünk érdekében. S amint már mondtuk, mi minden anyáról a legjobbat tételezzük fel: azt, hogy gyermekét szereti, egészségét, jó sorsát szíven viseli s minden anya igyekszik mindazt megtenni, ami gyermekének egészségét és fejlődését szolgálja. Az elmondottakban az anyai készség és jóakarat szolgálatába a tudás fegyverét óhajtottuk állítani. Amint azonban minden fegyverrel csak óvatosan szabad és kell bánni, úgy a tudás fegyvere is veszedelmes lehet, ha nem hozzáértő módon használják. De a jóakarat, a szeretet és az idejében mindig igénybe vett orvosi tanács vagy segítség veszélytelenné és hasznossá fogják tenni a tudás fegyverét, különösen, ha olyan jó szívvel fogják azt az anyák felhasználni, mint amilyen tiszta jó szívvel kezükbe adjuk!

## TARTALOM.

	Oldal
I. A csecsemőről.	
1. A csecsemő táplálása — — — — — — — — — —	4
a) Természetes táplálás — — — — — — — — — —	6
b) Mesterséges táplálás — — — — — — — — — —	15
c) Koraszülött táplálása — — — — — — — — — —	24
2. A csecsemő gondozása — — — — — — — — — —	25
a) Füröztetés — — — — — — — — — —	26
b) A csecsemő ruházata — — — — — — — — — —	30
c) Lakóhely, fekhely, séta — — — — — — — — — —	32
d) A koraszülött gondozása — — — — — — — — — —	39
3. A csecsemő viselkedése. Széklet. Hányás — — — — — — — — — —	40
4. A csecsemő fejlődése — — — — — — — — — —	42
5. Elválasztás — — — — — — — — — —	47
6. Néhány szó a csecsemő betegségeiről — — — — — — — — — —	51
II. A kisdetről.	
1. A kisdéd, kisgyermek és iskolás gyermek táplálása — — — — — — — — — —	54
a) A kisdéd táplálása — — — — — — — — — —	54
b) A kisgyermek táplálása — — — — — — — — — —	64
c) A gyermek táplálásánál mutatkozó rendellenességekről — — — — — — — — — —	68
2. A kisdéd fejlődése — — — — — — — — — —	71
3. A kisgyermek nevelése — — — — — — — — — —	79
4. A gyermek testi gondozása — — — — — — — — — —	83
5. Levegő, sport „edzés” — — — — — — — — — —	88
6. Néhány szó a gyermekkor betegségeiről — — — — — — — — — —	91