

ЗАОЧНЫЕ КУРСЫ ДЛЯ МАТЕРЕЙ

ВЫПУСК ПЕРВЫЙ

Лекции 1-я и 2-я

Доцент Э. С. МОШКЕВИЧ

**УХОД ЗА ГРУДНЫМ РЕБЕНКОМ
И ЕГО ВСКАРМЛИВАНИЕ**

НАРКОМЗДРАВ СССР
ИНСТИТУТ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ
МОСКВА — 1944

ПРЕДИСЛОВИЕ

В трудные дни Великой отечественной войны забота о детях оставалась и остается одной из важнейших задач нашей партии и нашего правительства.

Указ Президиума Верховного Совета СССР от 8 июля 1944 г. «Об увеличении государственной помощи беременным женщинам, многодетным и одиноким матерям, усилении охраны материнства и детства» и т. д. с особенной силой подчеркивает всю полноту этой заботы.

Огромная сеть учреждений — ясли, детские консультации, молочно-пищевые станции, большое количество врачей, сестер, педагогов, несмотря на войну, продолжают обслуживать маленьких граждан СССР.

В нашей стране, где и в годы мирного строительства самым ценным капиталом был человек, в настоящее время, когда озверелые фашисты, чувствуя свою неминуемую гибель, уничтожают десятки и сотни тысяч мирных жителей, борьба за сохранение жизни каждого родившегося приобретает особенное значение.

Чтобы вырастить из всех новорожденных будущих крепких граждан СССР, надо правильно за ними ухаживать, правильно их кормить и разумно воспитывать. Здесь основную и наиболее ответственную роль играют родители. Несмотря на огромную заботу и помощь со стороны государства, жизнь каждого ребенка в большой мере зависит от поведения их отцов и матерей.

Чем выше будет санитарная грамотность родителей, чем лучше они будут знать особенности детского организма и чем

тщательнее будут применять правила ухода за ребенком и его кормления, тем меньше будет гибнуть дорогих нам жизней.

Настоящая книжка ставит своей целью научить мать правильному уходу за ребенком, от рождения до года (лекция 1-я) и правильному вскармливанию ребенка (лекция 2-я):

В последующих книжках-выпусках заочницы получают лекции на следующие темы:

Выпуск 2-й; лекция 3-я	«Уход за ребенком от 1 года до 4 лет»
лекция 4-я	«Питание ребенка от 1 года до 4 лет»
Выпуск 3-й; лекция 5-я	«Диспепсия»
лекция 6-я	«Дизентерия»
Выпуск 4-й; лекция 7-я	«Развитие ребенка до 4 лет»
лекция 8-я	«Рахит»
Выпуск 5-й; лекция 9-я	«Воспитание ребенка»
Выпуск 6-й; лекция 10-я	«Скарлатина»
лекция 11-я	«Дифтерия»
Выпуск 7-й; лекция 12-я	«Грипп у детей»
лекция 13-я	«Корь»
лекция 14-я	«Коклюш»
Выпуск 8-й; лекция 15-я	«Туберкулез»
лекция 16-я	«Прочие заболевания у детей»

Директор Института санитарного просвещения НКЗ СССР

Е. Г. Карманова.

ЛЕКЦИЯ 1-я

УХОД ЗА ГРУДНЫМ РЕБЕНКОМ

Детский организм отличается многими особенностями в зависимости от возраста. Подробно о развитии ребенка, о возрастных изменениях его организма будет говориться в специальной лекции.

По мере роста ребенка и развития его отдельных органов меняются и правила ухода за ним.

Чистота — необходимое условие при уходе за ребенком

До своего рождения, находясь в утробе матери, ребенок защищен от влияния внешней температуры и инфекций. Пищу и кислород, необходимые для его развития, он получает током крови матери. Рождение — разрыв связи с матерью — очень серьезный момент для новорожденного. В этот момент новорожденный ребенок попадает в новый мир, населенный множеством мельчайших живых существ, невидимых без увеличительных приборов, так называемых микробов или бактерий. Они носятся вместе с пылью в окружающем нас воздухе, оседают на всех предметах, попадают на руки, лицо, волосы и платье тех, кто ухаживает за ребенком, и, таким образом, могут быть занесены в организм ребенка, вызывая всевозможные заболевания.

Вот почему чистота — первое условие, необходимое при уходе за ребенком.

Чистоту прежде всего должна соблюдать мать или лицо, ухаживающее за ребенком. Возвращаясь домой, прежде чем взять ребенка на руки, начать за ним ухаживать или кормить его, мать должна сделать следующее: хорошо вымыть руки с мылом и щеткой (ногти на руках должны быть всегда коротко острижены), обмыть лицо, вычистить нос; рот и горло прополоскать несколько раз чистой водой; волосы повязать чистой светлой косынкой; надеть на себя халат или какое-нибудь старенькое летнее платье из легко моющегося светлого материала.

Почему уход за кожей ребенка должен быть особенно тщательным

Кожа грудного ребенка, особенно в первые недели и месяцы жизни, очень нежна и тонка. Ее верхний слой легко слущивается и повреждается. При плохом уходе выделяемое кожей сало, смешиваясь с окружающей пылью, легко загрязняет и раздражает кожу; то же происходит и при обильном выделении пота, если ребенка чрезмерно кутают.

Загрязнение кожи ребенка потом, мочой, калом может служить причиной опрелостей и других заболеваний кожи, которые многие невежественные родители считают обязательным «цветом» у ребенка. Это, конечно, предрассудок, но он может чрезвычайно вредно отразиться на ребенке. «Цвет» есть болезнь — сыпь, потница, которая появляется у ребенка при неправильном уходе и которая при загрязнении кожи легко превращается в мелкую гнойничковую. Если к тому же ребенок недостаточно крепок, такая сыпь распространяется, превращается в крупные нарывы и чирьи и может стать причиной общего заражения крови ребенка.

Многие матери считают, что при сыпях ребенка нельзя купать. Это тоже предрассудок: содержание кожи в чистоте — лучшее средство для лечения и предупреждения сыпей.

Кожа ребенка всегда должна быть чистой. Как только ребенок помарается, его надо подмыть; при мочеиспускании во-время сменить мокрые пеленки.

В чем заключается туалет ребенка

Каждое утро нужно производить так называемый туалет ребенка, т. е. проделать следующее: прежде всего следует тщательно вымыть свои руки. В чистое блюдечко налить кипяченой воды комнатной температуры и смоченной в ней чистой тряпочкой обмыть личико ребенка и ушные раковины. Отдельной чистой ваткой, смоченной также в кипяченой воде, промывают глазки ребенка, каждый глаз отдельно и в направлении от наружного угла к внутреннему. Лицо и уши просушивают мягким, легко впитывающим влагу полотенцем.

Рот ребенка протирать не надо, так как при этом легко повредить нежную слизистую оболочку рта; на ней образуются маленькие садины, в которые легко могут проникнуть микробы и вызвать заболевание в виде белого налета на языке и по всей поверхности рта. Многие матери, не понимая, считают этот налет таким же обязательным «цветом», как и сыпь на коже. Это, конечно, не так. Налет этот — болезнь «молочница». Частота ее появления у детей при неправильном

уходе и кормлении объясняется тем, что в рот ребенка попадает грязь с соски, с пустышки, нередко смоченной материнской слюной, или с груди матери, когда сосок не обмыт перед кормлением.

После умывания надо подмыть ребенка. Подмывать надо из отдельной посуды (глубокая тарелка или мисочка); нельзя пользоваться одной и той же посудой для умывания и подмывания. Подмывать следует теплой водой с помощью чистой тряпочки или комком ваты или просто чисто вымытой рукой. В первые недели жизни лучше подмывать кипяченой водой. Подмывание производится спереди назад, т. е. по направлению от половых органов к заднему проходу, а не наоборот, так как иначе можно внести остатки испражнений в половые органы девочки и вызвать их воспаление. Тельце обсушивают мягкой простынкой, после чего все складки в паху, на бедрах, под шей и подмышками надо смазать вазелином или прокипяченным постным маслом или припудрить тальком. Пудрить надо очень тонким слоем, лучше всего из баночки, обвязанной чистой марлей, чтобы тальк просеивался прямо на кожу.

Когда ребенок делается старше (после 1 месяца), воду для подмывания можно употреблять некипяченую; можно подмывать и из умывальника текучей струей воды, держа ребенка на весу. После полугода ребенка можно умывать из-под водопроводного крана, если вода не очень холодная; для подмывания вода должна быть теплой и в этом возрасте.

Такой же туалет производится и вечером, только вместо подмывания ребенка купают.

Как следует купать ребенка

В первые дни жизни до отпадения пуповины ребенка не купают, так как влага задерживает нормальное отпадение. В эти дни ребенка тщательно подмывают и смазывают. После отпадения пуповины до заживления пупочной ранки купать можно, но в кипяченой воде, так как через незаживший пупок могут проникнуть бактерии и вызвать заболевание.

За пуповиной и пупком мать должна внимательно наблюдать. В случае появления запаха из пупка, или если кожа вокруг начинает мокнуть или появятся обильные выделения, необходимо срочно обратиться к врачу.

Для купанья нужна отдельная посуда (ванночка, корыто, таз или окоренок), по возможности не употребляющаяся для другой цели. Температура воды для купания должна быть

36° по Цельсию. Температуру следует измерять градусником, размещав предварительно хорошо воду в ванночке и не вынимая градусника из воды во время измерения.

При погружении ребенка в ванну надо взять его левой рукой, подхватив подмышками так, чтобы его затылок лежал в руке купающего; правая рука остается свободной для мытья. Опускать в воду ребенка следует осторожно, поддерживая свободной правой рукой за ягодицы. Вымыв ребенка спереди, повернуть его животом вниз, продолжая держать на левой руке. Купанье закончить обливанием чистой водой, температура которой должна быть на градус ниже воды в начале купанья.

При ежедневном купанье мыло следует употреблять через два дня на третий. Для намыливания следует употреблять рукавицу из фланели или мягкого мохнатого полотна. Рукавицу после купанья необходимо вымыть, обдать крутым кипятком и высушить.

Продолжительность ванны — 5 минут. После купанья ребенка заворачивают в простыню и тщательно обсушивают. Невнимательное обсушивание может быть причиной развития опрелостей.

До 6 месяцев ребенка следует купать ежедневно, лучше всего вечером, перед последним или предпоследним кормлением. Нельзя купать ребенка вскоре после еды.

После 6 месяцев ребенка можно купать через день, держать в ванночке не в лежачем положении, а посадить. Во время купанья дать ребенку в ручки резиновую игрушку или чашечку, которой он играет.

Обтирания тела

С 2 — 3-месячного возраста (посоветовавшись с врачом) хорошо по утрам производить ежедневные обтирания всего тела ребенка. Для обтираний пользуются соленой водой (1 чайная ложка соли на 1 стакан кипяченой воды); температура воды на 2° ниже, чем вода для купанья (33 — 34° по Цельсию). Обтирание производится по частям: сначала смоченной в соленой воде варежкой обтирают головку и тут же ее вытирают насухо; затем грудь, спину, ноги и руки. При вытирании кожу следует слегка растирать мягким мохнатым полотенцем.

Чтобы приучить ребенка к обтираниям, надо начать с сухих растираний без смачивания, а через несколько дней перейти к обтираниям водой.

Уход за волосами и ногтями

Уже с первых недель жизни ребенка, особенно если на головке образуются корочки, следует счесывать их частым гребешком. Гребешок надо мыть в горячей воде, чтобы он был чистый и мягкий. В дальнейшем головку ребенка следует вычесывать ежедневно.

Волосы по мере отрастания необходимо срезать, так как, отрастая, они мешают ребенку смотреть, а также сбиваются в колтуны и вызывают беспокойство; боязнь стричь волосы ребенка до года — ни на чем не основанный предрассудок.

То же и по отношению к ногтям: их надо часто (2 раза в неделю) осматривать и стричь ножницами с закругленными краями. Откусывать ногти, как советуют невежественные бабушки, очень вредно, так как обломленные и откусанные ногти могут быть причиной воспаления ногтевой части пальчиков.

Какое белье надо заготовить для новорожденного

При частой стирке для новорожденного ребенка следует заготовить 4 — 6 распашонок, 4 теплых кофточка, 15 подгузников, 12 летних пеленок и 5 теплых.

Распашонки и подгузники лучше всего делать из мягкой, бывшей в употреблении, много раз стиранной, хорошо моющейся материи. При стирке белье необходимо кипятить. Хорошо просушенное белье рекомендуется выгладить горячим утюгом.

Подсушивать обмоченные ребенком пеленки и потом снова ими пользоваться ни в коем случае нельзя.

Одежда ребенка до 2 месяцев

С первых дней жизни ребенка необходимо правильно одевать, чтобы не мешать свободному движению рук и ног:

Головку ребенка покрывать не надо. Чепчики и косыночки, которые так любят матери, не нужны; они вызывают лишь излишнюю потливость.

Пользоваться свивальником, который употребляют еще некоторые невежественные матери, очень вредно: свивальник мешает свободному дыханию, свободному току крови, не дает возможности правильно развиваться рукам и ногам.

Совершенно не нужны и так называемые конверты, в которые иногда кладут ребенка в комнате; они вызывают вредное перегревание, особенно если матрастики для них сделаны не из волоса, а из ваты или пуха.

Одежда ребенка до 2-месячного возраста должна состоять из распашонки, полы которой заворачиваются на спин-

же одна на другую; в холодное время года поверх распашонки надевают кофточку застежкой наперед; рукава заворачивают в виде манжет у кистей рук. Нижнюю часть тела обортывают в две пеленки; внутреннюю из них, сложенную треугольником (подгузник), подкладывают так, чтобы один из трех углов ее прошел между ногами; этот угол загибают спереди между ножками, два остальных угла загибают с боков. Поверх подгузника всю нижнюю половину тела обортывают второй пеленкой. В холодное время поверх нее надевают еще теплую пеленку, края которой подворачивают назад. Руки оставляют свободными.

Если в комнате холодно, ребенка следует прикрыть одеяльцем из байки или фланели.

Одежда ребенка от 2 до 6 месяцев

Ребенка старше 2 месяцев одевают так же, но во время бодрствования вместо пеленок на нижнюю часть туловища и ножки надевают штаны-чулки, представляющие собой длинные свободные штаны, зашитые наглухо ниже конца ступни. Вверху штаны удерживаются двумя пристегивающимися к поясу помочами. Штаны-чулки можно сделать из пеленок, которых к этому времени требуется уже несколько меньше.

С 3-месячного возраста поверх кофточки рекомендуются надевать нагрудник, так как к этому времени у ребенка появляется обильное слюнотечение.

Одежда ребенка старше 6 месяцев

Первое время после 6 месяцев одежда ребенка может оставаться той же, но когда ребенок начнет вставать и делать попытки передвигаться в кровати, его следует одевать в рубашку, лифчик, кофточку, штанишки, чулки и мягкие башмачки из материи. На нижнем крае лифчика пришиваются пуговицы, к которым пристегивают подвязки и штанишки. Подвязки из тесьмы или резины, свободные, обшивают на верхних концах тесемкой, из которой делают петли; на нижних концах пришивают пуговицы, к которым на петельках прикрепляют чулки.

Штанишки надо делать свободными, без швов, с широкими вырезами для ног.

Вместо лифчика и штанишек можно делать комбинацию; можно составить костюм из кофточки и штанишек, которые удерживаются на пуговицах, пришитых к кофточке. Летом достаточно надевать только комбинацию или трусики.

Одежда для прогулок

Для прогулок в холодное время следует приготовить теплый мешок-конверт, который подбивают стеганой ватой, он защищает всего ребенка с головкой от охлаждения. Открытым остается только лицо ребенка. Ребенка укладывают в мешок в комнатной одежде, завернув его еще в байковое одеяло, на голову надевают вязаный (не шерстяной) колпачок. В мешок под нижнюю часть тела между одеяльцем и пеленкой надо не забыть подложить клеенку. Если нет теплого мешка, можно заменить его ватным одеялом.

Весной и осенью, когда в мешке жарко, ребенка старше 6 месяцев надо одеть в кофточку на ватке или ватине; на голову теплую вязаную шапочку, на руки рукавички; нижнюю часть тела завернуть в одеяло. Ребенка первых месяцев жизни в это время года следует выносить в одном или двух байковых одеялах, в зависимости от степени тепла; на голову надевать вязаную шапочку.

Летом для прогулок пользуются той же одеждой, что и в комнате.

Кровать ребенка

Ребенок должен иметь отдельную кровать или какое-нибудь постоянное отдельное место. Нельзя класть ребенка в одну постель со взрослыми или другими детьми. Это очень вредно, так как в таком случае ребенок дышит уже отработанным воздухом, который выдыхает рядом с ним лежащий. Кроме того, кровать взрослого труднее поддерживать в абсолютной чистоте, которая необходима ребенку.

Лучшей кроватью для грудного ребенка следует считать железную, окрашенную белой или светлой краской. Две боковые стенки кроватки, из которых одна откидывается, делают или из прутьев, или из шнура. Последний надо время от времени снимать и мыть.

При отсутствии железной кровати можно пользоваться деревянной или тростниковой. Кровать должна быть достаточно устойчивой; ни в коем случае нельзя пользоваться кроваткой на полозьях или люлькой.

Нельзя завешивать детскую кроватку пологом или одеялом; нельзя на стенках кровати сушить пеленки. Все это лишает ребенка воздуха и вредно для него.

При отсутствии детской кроватки первые 2 месяца можно держать ребенка в большой корзине, поставленной на 2 связанных табурета. Корзину, так же как и кровать, надо мыть кипятком с мылом.

Постель

В кровати или корзине должны быть матрац и подушка, которые лучше всего набивать конским волосом; при отсутствии волоса можно пользоваться сеном, травой, мелкими стружками. Недопустимы перовые или пуховые матрац и подушка. Наволочки должны быть из густой плотной материи, чтобы через них не лезли волоски и не пробивалась пыль из набивки. Матрац надо покрыть клеенкой (можно пользоваться настольной), которую натягивают на матраце при помощи тесемок, пришитых по краям и завязывающихся внизу под матрацем. Поверх клеенки кладут простынку. На подушку надевают белую наволочку.

Постель ребенка следует содержать в исключительной чистоте; надо по возможности ежедневно вытряхивать и проветривать матрац и подушку на воздухе. Набивку матраца и особенно подушки надо время от времени менять, так как она сбивается и вытирается. Волос заменять новым не нужно, его достаточно вымыть в горячей воде, хорошенько просушить, расщипать попышнее и снова набить им матрац и подушку.

Необходимо внимательно следить за чистотой постели ребенка и ее удобствами. Часто складки на клеенке и пеленках, паразиты в постели мешают ребенку спать, а мать, вместо того чтобы выяснить причину беспокойства, выбивается из сил, укачивая ребенка.

Уголок ребенка

Надо стараться создать прудному ребенку такие жилищные условия, которые способствовали бы его нормальному развитию.

Если семья имеет две комнаты, то лучшую, самую светлую и чистую, нужно отдать ребенку. Если же имеется одна комната, то в ней надо отвести самую светлую ее часть для кровати ребенка и предметов ухода за ним. Кровать следует ставить так, чтобы к ней можно было легко подойти со всех сторон. Кроме кровати в уголке ребенка желательно иметь шкафчик-стол, в котором держать белье и одежду ребенка. В верхнем ящике или закрытой полочке над ним иметь предметы ухода.

Уборка комнаты. Проветривание

Далее надо стараться, чтобы в комнате не скоплялась пыль. Микробы различных заразных болезней легко смешиваются с пылью и вместе с ней носятся в воздухе, оседают

на различных предметах и человеческом теле. Таким образом пыль может служить источником заразы.

В комнате, где живет ребенок, нельзя курить; очень вредно держать в ней грязное белье и верхнюю одежду. Не рекомендуется иметь в комнате ребенка ковры, мягкую мебель, тяжелые занавеси на окнах.

Уборку комнаты надо производить тщательно, ежедневно обтирая все предметы влажной тряпкой. Пол надо или мыть (если он крашенный), или ежедневно подметать щеткой, обернутой влажной тряпкой. Ни в коем случае нельзя плевать на пол, так как высохшая мокрота также может быть источником заразы.

Чтобы в комнате не было мух, надо поддерживать постоянно исключительную чистоту; после еды немедленно убирать грязную посуду и остатки пищи. С первых же теплых дней окна необходимо засетчивать.

Необходимо ежедневное тщательное проветривание комнаты не менее 5—6 раз в день через открытую форточку или фрамугу. Проветривание через вентиляцию в стенах недостаточно. Проветривание следует производить в присутствии ребенка, закрывая форточку только на время перекармливания и купанья ребенка. Если температура воздуха в комнате быстро понижается, надо затянуть отверстие форточки марлей, сложенной в несколько раз.

В комнате для ребенка первых месяцев жизни желательна температура воздуха 17—18° по Цельсию, для ребенка старше полугода — 16—17°.

Прогулка ребенка

Пользование воздухом, светом, солнцем — основное условие, без соблюдения которого совершенно невозможно правильное развитие ребенка.

Много сделано опытов, показывающих, что животные, содержащиеся взаперти без воздуха и света, значительно отстают от своих сверстников, живущих в обычных условиях света и воздуха.

Воздух, свет и солнце тем более необходимы ребенку, а родители часто забывают об этом и держат ребенка в комнате, «оберегая» его от свежего воздуха и страшась «простуды».

Еще не так давно считали, что детей, родившихся осенью и зимой, нельзя выносить на воздух до весны; правда, сейчас этот предрассудок исчезает. Но все же и сейчас многие родители изыскивают множество причин, по которым они не выносят своих малых детей на воздух целые недели подряд:

В теплое время года (лето, весна, осень) ребенка можно и нужно выносить на воздух с первых дней жизни, т. е. по выписке из родильного дома; зимой—через 12—14 дней со дня его рождения, если ребенок совершенно здоров и если мороз не больше 10—12° по Цельсию. Приучать к воздуху надо постепенно, начиная прогулку с 15 минут и постепенно увеличивая. Лицо ребенка должно быть открыто. Пребывание на воздухе с закрытым лицом не приносит никакой пользы.

Если мороз очень сильный или очень ветренно, то до первой прогулки следует приучить ребенка сначала к пользованию свежим воздухом в комнате. Для этого ребенка надо одеть так, как для прогулки, уложить в кроватку, поставленную вблизи окна, и открыть форточку. После такой «прогулки» форточку закрыть, оставляя ребенка одетым до тех пор, пока воздух в комнате не согреется.

Пребывание на воздухе зимой должно быть не менее 4 часов в день для ребенка, уже приученного к холодному воздуху. В зависимости от мороза прогулку делят на 2 или 3 части.

Перед прогулкой носик ребенка необходимо прочистить ватным жгутиком, смоченным маслом, чтобы ребенок дышал носом, а не ртом; щечки смазать вазелином для предупреждения отмораживания. Если ребенок на морозе засыпает, продолжать прогулку очень полезно. Ребенка, приученного к пребыванию на морозе, необходимо выносить ежедневно, если температура воздуха не опускается ниже 20—22° по Цельсию. Если мороз сильнее или очень ветренно, следует пользоваться прогулкой в комнате (как указано выше).

Перерывов в пользовании свежим воздухом не должно быть!

Не надо бояться сырой погоды и из-за этого не выносить ребенка в плохую весну или осень. Тепло одетый ребенок может находиться на воздухе и в пасмурную погоду, даже когда моросит (зонт!) и на улице сыро и грязно. Чем теплее становятся дни, тем длительнее должна быть прогулка; весной и осенью надо выносить ребенка на воздух не менее двух раз в день по 3 часа.

При этом в солнечные весенние дни, когда в тени еще холодно и ребенок одет достаточно тепло, нельзя держать ребенка под яркими лучами солнца, так как может произойти перегревание организма ребенка, ведущее к рвоте и поносу.

Летом ребенка надо держать целый день на воздухе.

Кроватку ребенка поставить где-нибудь (в сквере или во дворе) в полутени, чтобы солнце падало на ребенка через

листву; оставлять ребенка в кровати на воздухе подолгу как во время сна, так и во время бодрствования.

Как делать воздушные ванны

Постепенно обнажая ребенка, надо приучать все его тело к пользованию воздухом. Для этого в летнее время ребенку делают так называемые воздушные ванны, которые можно начинать уже с 3-месячного возраста, если до того ребенок в течение 7—10 дней проводил на воздухе почти весь день.

Температура воздуха при этом должна быть не ниже 20° тепла по Цельсию в тени без сильного ветра.

Ребенка раздевают и оставляют в постели в тени в первый день на 15 минут, второй — на 30 минут и так далее, увеличивая каждый день продолжительность ванны на 15 минут и доводя ее до 1 часа. Во время ванны ребенка надо поворачивать на спину, живот и оба бока, оставляя в каждом положении на 4—8—12—15 минут в зависимости от длительности ванны.

Воздушные ванны в комнате

В холодное время года маленьким детям очень полезно делать комнатные воздушные ванны.

Начинать воздушные ванны в комнате можно с месячного возраста при температуре воздуха в комнате 18° по Цельсию. Сначала ребенка оставляют совершенно обнаженным при перекладывании перед кормлением на 2—3 минуты 2—3 раза в день. Затем продолжительность воздушной ванны изо дня в день повышают на 2—3 минуты и доводят до 10—15 минут 4 раза в день.

Во время воздушной ванны ребенка надо перекладывать со спины на живот и на оба бока.

Особенности ухода за недоношенным ребенком

У некоторых матерей ребенок может родиться недоношенным, уход за которым имеет целый ряд особенностей, так как недоношенный ребенок в первые недели своей жизни очень слаб и для своего развития требует умелой помощи.

Детей сильно недоношенных, с очень малым весом, обычно задерживают в родильном доме или передают в специальные отделения для недоношенных. Но и те дети, которые попадают домой к матерям, требуют также специальных знаний.

У недоношенного ребенка в течение первого месяца жизни температура тела неустойчива, благодаря чему легко

происходит опасное для жизни ребенка охлаждение или перегревание. Поэтому одежда недоношенного ребенка отличается от обычной одежды новорожденного своим утеплением: теплую кофточку из бумазеи или байки надо делать с капюшоном, т. е. пришитым к ней чепчиком; рукава зашивать так, чтобы не охлаждались ручки. Под чепчик следует подкладывать тонкий слой ваты; ножки тоже надо укутать ватой, слегка ее прибинтовав, в виде валенок. По обеим сторонам тела и ножек ребенка кладут грелки или бутылки с горячей водой, хорошо проверив затворы, чтобы не обжечь ребенка.

Поверх всего ребенка, оставляя открытым только личико, укрывают теплым одеялом.

По мере роста ребенка дополнительную одежду и прелки постепенно снимают.

Купать недоношенного ребенка можно; температура воды должна быть выше, чем для ванны новорожденного, а именно — для купанья недоношенного ребенка температура воды должна быть 38 — 39° по Цельсию; купать надо быстро, не охлаждая ребенка. Белье, в которое надо будет уложить ребенка после купанья, нужно хорошо согреть.

Пользование воздухом для недоношенного крайне необходимо. Надо хорошо проветривать комнату. Со 2-го месяца жизни надо начинать выносить ребенка на воздух, стараясь летом не перегревать (держат в тени), зимой не охлаждать ребенка.

ЛЕКЦИЯ 2-я

ВСКАРМЛИВАНИЕ ГРУДНОГО РЕБЕНКА

Одной из причин тяжелых заболеваний и даже гибели маленьких детей является неправильное вскармливание на первом году, особенно в первые месяцы жизни.

Материнское молоко — лучшая пища для маленького ребенка, самой природой предназначенная для него.

Пищеварительные органы ребенка этого возраста недостаточно хорошо развиты и не все могут переварить. Ребенок должен получать такую пищу, которая содержит все нужные для питания вещества (белки, жиры, углеводы, соли и витамины), и при этом в таком виде, в каком их легко проглотить, переварить и усвоить. В женском молоке эти вещества находятся как раз в таком количестве, к которому лучше всего приспособлен новорожденный ребенок. Кроме того, в грудном молоке имеется целый ряд таких веществ, которые способствуют лучшему перевариванию молока (ферменты), а также и таких, которые повышают сопротивляемость ребенка по отношению к заболеваниям.

Грудное молоко, попадая ребенку непосредственно при сосании, всегда чистое (стерильное) и достаточно теплое.

Научные наблюдения показали, что дети, питающиеся грудью матери, умирают значительно реже, чем вскармливаемые молоком животных. От одних и тех же желудочно-кишечных болезней при кормлении коровьим молоком умирают в $3\frac{1}{2}$ раза больше детей, чем при кормлении грудью. Вот почему ребенка необходимо кормить грудью.

Может ли каждая женщина кормить грудью своего ребенка?

Никакие обстоятельства не должны лишать ребенка материнского молока. У каждой женщины в первые дни после родов мало молока. Многих матерей это пугает, они решают, что у них вообще молока мало, что они не в состоянии выкормить своего ребенка, и очень рано начинают чем-

либо прикармливать его с ложечки или через соску. В таких случаях ребенок, не будучи достаточно голоден, начинает менее энергично сосать грудь, а иногда и вовсе отказывается от нее. Грудь же, если ее не раздражать сосанием крепкого, здорового ребенка, постепенно вырабатывает все меньше и меньше молока и ребенка действительно приходится переводить на искусственное вскармливание.

Надо помнить, что кратковременный недостаток грудного молока для ребенка менее опасен, чем наилучшее приготовленный прикорм.

Существует ряд предрассудков, из-за которых женщины считают свое молоко вредным: например, во время болезни или из-за какого-нибудь волнения, во время менструаций, при наступлении новой беременности. Во всех этих случаях можно и нужно продолжать кормить ребенка грудью; при сомнениях надо обратиться за советом к врачу.

Многие матери, по окончании декретного отпуска выходя на работу, считают естественным начать прикармливать ребенка. Это грубая ошибка: работа не должна мешать матери сохранить для своего ребенка грудное вскармливание. В нашей советской стране женщине предоставлена полная возможность кормить ребенка грудью; имея законные перерывы в работе, мать может ходить кормить ребенка в ясли или домой; можно кормить ребенка и на предприятии в комнате для кормления грудью. Там, где таких комнат нет, надо добиваться их открытия. Если далеко ходить кормить или кормление грудью во время работы почему-либо невозможно, необходимо оставлять ребенку сцеженное грудное молоко.

Сцеживание грудного молока

Сцеживать грудное молоко следует руками, предварительно чисто вымытыми, непосредственно в прокипяченную бутылочку. Чтобы молоко не разливалось, в бутылочку вставляют прокипяченную стеклянную воронку. После сцеживания бутылочку надо закрыть ваткой или прокипяченной пробкой и поставить в холодное место, пока не наступит время кормления. Перед кормлением молоко разогревают, погружая бутылочку в теплую воду, и дают его ребенку с ложечки. Кормить через соску не рекомендуется, так как многие дети, привыкнув есть через соску, отказываются затем сосать грудь.

В первые дни, когда мать начинает сцеживать, это удается ей с трудом, но постепенно количество сцеженного мо-

ложа с каждым разом увеличивается и терпеливые матери к концу недели оставляют уже столько молока, сколько надо ребенку. Не следует сцеживать молоко перед самым уходом на работу, когда женщина торопится и волнуется. Лучше всего сцеживать рано утром или накануне вечером.

Как правильно кормить грудь

Чтобы грудное кормление было действительно полезным для ребенка, надо проводить его правильно. Нельзя давать ребенку грудь, как только он закричит. Крик ребенка не всегда означает голод. Грудь следует давать через определенные промежутки времени, необходимые для того, чтобы желудок ребенка успел освободиться и был готов для принятия новой пищи. Один раз в сутки желудку надо давать отдых часов на шесть; этот перерыв лучше всего делать ночью, чтобы и мать могла отдохнуть.

Таким образом, в первые месяцы жизни ребенка необходимо кормить 6—7 раз в сутки: днем через 3—3½ часа, ночной перерыв делать с 12 часов ночи до 6 часов утра.

Когда ребенок делается старше, он высасывает молока значительно больше, поэтому и перерывы между кормлениями должны быть длиннее. С 5 месяцев ребенка надо кормить 5 раз в сутки — днем через 4 часа, ночной перерыв делать на 8 часов.

Если промежутки между кормлениями соблюдаются правильно, то ребенок равномерно насыщается и быстро привыкает к часам своего кормления. Если ребенок к 12 часам ночи не проснулся, можно его не будить и делать ночной перерыв с 9 часов вечера до 3 часов ночи. Держать ребенка у груди надо 10—15 минут. Прикладывать следует поочередно к каждой груди. Перед каждым кормлением мать должна хорошо вымыть свои руки, а сосок обмыть кипяченой остуженной водой. Если у матери в груди появилось затверждение, не надо думать, что молоко «застоялось», «перегорело» и вредно для ребенка. Наоборот, молоко остается таким же полезным, поэтому надо обязательно приложить ребенка к груди и дать ему хорошенько ее отсосать. Отсасывание молока лучше всего предупредит нарыв, который может легко образоваться на месте затверждения.

В каких случаях дают ребенку смешанное вскармливание

При правильном и достаточном кормлении здоровый ребенок должен в каждый месяц прибывать в весе на 600—800 граммов (1½—2 фунта). Если мать замечает, что ребенок

плохо развивается или худеет, она должна как можно скорее обратиться к врачу.

Ребенок не прибавляет в весе или потому, что он недостаточно сыт, или оттого, что он болен. Если врач установит, что ребенку мало материнского молока, он назначит прикорм. В таких случаях прикорм надо давать как дополнение к недостаточному количеству грудного молока, но отлучать ребенка от груди, даже если молока очень мало, ни в коем случае нельзя. При этом ребенка надо прикладывать сначала к груди и терпеливо ждать, пока он отсосет из нее все молоко, а потом уже давать коровье молоко. Прикорм нужно давать с ложечки, а не из соски, потому что ребенок, привыкнув к соске, не будет сосать грудь, из-за чего и то небольшое количество молока, которое есть у матери, быстро пропадет. Поэтому, прибегая к смешанному (грудь и прикорм) вскармливанию, надо быть очень осторожной, чтобы окончательно не потерять грудное молоко.

Только в случае смерти матери или внезапного исчезновения у нее молока (что бывает очень редко) ребенка придется лишать естественного питания. Но и тогда следует всячески добиваться хотя бы небольшого количества сцеженного грудного молока, которое можно достать на пункте сцеживания грудного молока при консультации, или надо искать женщину, которая бы могла отдавать излишки своего грудного молока; предварительно здоровье женщины должен проверить врач.

Целиком к искусственному (совсем без грудного молока) вскармливанию можно прибегнуть только тогда, когда совершенно нельзя получить женское молоко для ребенка.

В местах, где есть специальные молочные кухни, надо прикорм получать в готовом виде по назначению врача. Там, где их нет или почему-либо трудно ими пользоваться, молочные смеси (молоко, разведенное водой или отваром, с добавлением сахара) надо готовить самим, выполняя точно указания врача, как и чем надо разводить молоко, как и сколько добавлять сахара, как стерилизовать эти смеси и т. д.

Смешанное и искусственное вскармливание — дело очень серьезное, трудное, могущее вызвать целый ряд опасных осложнений у ребенка. Если приходится пользоваться им, надо быть очень точной и аккуратной в выполнении всех назначений врача.

Когда и как надо приучать ребенка к сырым сокам

Сырые соки из овощей, фруктов или ягод содержат необходимое ребенку вещество — так называемый витамин С, без которого невозможно правильное развитие. До 3—4 месяцев ребенку, кормящемуся грудью, достаточно витаминов, получаемых с грудным молоком; в дальнейшем их надо вводить еще и дополнительно в виде сырых соков или готовых концентратов витамина С.

Соки можно готовить из различных фруктов, ягод и из овощей: капусты, моркови, свеклы. Овощи надо вымыть, очистить, обдать кипятком, натереть на мелкой терке и выжать через марлю.

Приучать к сокам надо постепенно, начиная с одной чайной ложки в день; постепенно повышая, можно дойти до 6—10 чайных ложек, разделив их на два приема.

Прикорм ребенка

С 6 месяцев ребенок нуждается в прикорме, даже если у матери достаточно молока, так как к этому времени только одно грудное молоко не может способствовать правильному развитию ребенка. Кроме того по своим пищеварительным способностям ребенок к 6 месяцам уже не нуждается в исключительно жидкой пище, а вполне справляется с кашцеобразной. В это время ребенок получает 5 кормлений грудью, из которых одно надо заменить прикормом.

К а ш а. Обычно прикорм начинают с жидкой манной каши, которую готовят следующим образом: вскипятить один стакан воды с щепоткой соли, всыпать постепенно 2 чайных ложки манной крупы и варить на медленном огне 15 минут, все время помешивая; прибавить 1½ чайных ложки сахара и полстакана молока; все вместе прокипятить 2—3 раза.

Приучать к каше надо начиная с двух столовых ложек, которые следует дать перед одним из грудных кормлений (лучше всего в третье); затем изо дня в день порция манной каши постепенно увеличивается, и через неделю одно грудное кормление можно полностью заменить стаканом манной каши.

При отсутствии манной крупы можно варить кашу из сахарной муки, приготовленной из белых сухарей, растолченных и просеянных; можно делать кашу и из пшеничной муки, предварительно слегка подрумянив ее на сухой сковороде.

Вскоре после того, как ребенок привыкнет к полной порции каши, ему можно давать фруктовый, ягодный или овощ-

ной кисель, прибавляя его к одному из грудных кормлений или давая его после каши, соответственно уменьшив порцию каши.

Начинать надо с двух столовых ложек и постепенно увеличивать порцию.

Кисель. Для приготовления киселя надо клюкву или другие ягоды (из расчета 2 столовых ложки на 1 стакан киселя) хорошенько вымыть, обдать кипятком и выжать сок. Остаток разварить в воде, отжать через марлю или тонкое сито; к полученному ягодному отвару прибавить сахар (2 — 3 чайных ложки в зависимости от сорта ягод) и заварить картофельной мукой (1 полную чайную ложку на 1 стакан киселя). Когда кисель готов, снять его с огня, слегка остудить и прибавить к нему выжатый предварительно сырой сок.

Таким же образом готовят кисель из яблок (предварительно натирают яблоко и выжимают сок), вишен и других фруктов.

Если нет фруктов, можно готовить кисель из свеклы, которую предварительно надо натереть на мелкой терке, выжать сок; остаток варить, как указано выше, и к готовому киселю прибавить выжатый сок. При отсутствии картофельной муки ее можно заменить пшеничной.

Пюре. Около 7 месяцев ребенку надо начать давать овощное пюре. Морковь, картофель, капусту и другие овощи разварить в небольшом количестве воды, протереть через сито, разбавить жидкостью, в которой варились овощи (сливать ее не надо), и прибавить полчайной ложки сливочного масла.

В этом возрасте сырые фрукты или овощи можно давать уже не только в виде соков, но и натертые на мелкой терке (яблоки, морковь), и мандарины, совершенно очищенные от пленок.

Таким образом, в 7 месяцев суточное питание ребенка состоит из 5 кормлений: 3 раза грудь, 1 раз стакан каши (в кашу можно прибавлять сливочное масло) и сырые фрукты или сок; 1 раз полстакана овощного пюре с маслом и полстакана киселя.

С 8 месяцев желательно прибавлять половину желтка, растерев его с овощами или кашей; к пюре прибавлять белые растолченные сухари, предварительно поджаренные со сливочным маслом. С этого же возраста пюре можно иногда разводить нежирным мясным бульоном.

Новые блюда в питании ребенка надо вводить постепенно; после каждого нового блюда подождать несколько дней и проследить, хорошо ли ребенок его переваривает.

Как отнимать ребенка от груди

С 9—9½ месяцев, когда ребенок уже достаточно хорошо привык к новой пище, его постепенно отучают от груди. Для этого прикорм дают уже 3 раза в день, оставляя только два грудных кормления: утром и вечером. К указанным выше блюдам добавляют также суп из протертых овощей, каши из разных круп — овсяной, гречневой, рисовой. При приготовлении каши эти сорта круп надо или истолочь в сухом виде, или протереть через сито в вареном виде.

С этого возраста рекомендуется давать творог — 20 граммов в день, который растирают с $\frac{3}{4}$ стакана цельного молока и дают с сухарем или печеньем вместо одного из кормлений. Иногда (раза два в неделю) можно вместо творога давать мясной фарш в том же количестве (20 граммов), добавляя его к пюре или бульону.

С 10½ месяцев утреннее грудное кормление постепенно заменяют стаканом молока или кофе с молоком, или простоквашей или кефиром, с добавлением сухаря или печенья.

Около года можно отменить и последнее грудное кормление. Обычно к этому времени ребенок и сам отказывается от 5-го кормления.

При таком постепенном замещении процесс отлучения от груди проходит безболезненно для ребенка и для матери.

В летнее время и во время болезни ребенка отнимать от груди нельзя. Лучше 2 раза в сутки кормить ребенка старше 11—12 месяцев, чем в жаркое время отнять его от груди, так как при поносах, часто поражающих детей летом, грудное молоко является незаменимым лекарством.

Можно продолжать кормить грудного ребенка после года, даже до 1½ лет и в тех случаях, когда по условиям военного времени матери трудно достать коровье молоко. Если в груди молока достаточно и мать здорова, можно продолжать давать одно-два грудных кормления, в остальные три давать прикорм.

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ МАТЕРИ — ПОДПИСЧИЦЕ ЗАОЧНЫХ КУРСОВ

1. Прочитать внимательно лекцию.
2. Ответить письменно на нижеприведенные вопросы и сдать ответы своему участковому врачу в консультацию.
3. Подчеркнуть непонятные места и обратиться за объяснением к врачу консультации.

4. Записаться в консультации в кружок подписчиц заочных курсов; в кружке будут проводиться практические занятия.

Там же можно устно ответить на вопросы лекции вместо письменных ответов.

5. Аккуратно посещать занятия кружка.

6. Хранить каждую лекцию, чтобы составить себе библиотечку из всех выпусков.

7. Свое мнение о лекции можно написать по адресу: Москва, ул. Кирова, 42, Институт санитарного просвещения. Заочные курсы матерей.

ВОПРОСЫ К 1-й ЛЕКЦИИ

1. Почему по отношению к маленькому ребенку необходимо соблюдать особенную чистоту?
 2. Что такое потница?
 3. Как надо промывать глазки ребенка?
 4. Нужно ли протирать ребенку рот?
 5. Какой температуры должна быть вода для купания?
 6. Как надо делать соленые обтирания?
 7. Как следует стирать белье для ребенка?
 8. Почему уборка комнаты должна быть влажной?
 9. Почему необходима ежедневная прогулка для ребенка?
 10. Как делать воздушные ванны в комнате?
-

ВОПРОСЫ К 2-й ЛЕКЦИИ

1. Почему ребенка необходимо кормить грудью?
 2. Как сохранить грудное вскармливание, если мать уходит на работу?
 3. Когда лучше всего сцеживать молоко, чтобы оставлять его ребенку?
 4. Сколько раз в сутки надо кормить ребенка в 3 месяца?
 5. Как варить кашу?
 6. Когда можно отнимать ребенка от груди?
 7. Как приготовить кисель?
 8. С какого возраста надо давать сырые соки?
 9. Как готовить сок?
-