

Доктор Н. Ф. АЛЬТГАУЗЕН

У Х О Д
ЗА ГРУДНЫМ РЕБЕНКОМ



НАРКОМЗДРАВ СССР
ИНСТИТУТ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ

1

9

3

9

Н. Ф. АЛЬТГАУЗЕН

У Х О Д
ЗА ГРУДНЫМ РЕБЕНКОМ

НАРКОМЗДРАВ СССР
ИНСТИТУТ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ
МОСКВА — 1939

Редактор М. Денципер.
Печатных листов 2¹/₄.
Формат бумаги 62 × 94.
Тираж 10 000. Заказ 1177.
Уполн. Мособлгорлита № Б—12349.

18-я тип. треста «Полиграфкнига»
Москва, Шубинский пер., 10

ВВЕДЕНИЕ

Партия большевиков и советское правительство всегда уделяли и уделяют большое внимание воспитанию детей.

Советское государство создало необходимые условия для счастливого материнства, для воспитания здоровых советских богатырей.

Рост культуры, улучшение материально-бытового положения трудящихся, которое мы видим каждый день, миллиарды рублей, ежегодно расходуемые советской властью на оказание помощи многосемейным, охрану материнства и младенчества, широкая сеть родильных домов, женских и детских консультаций, яслей, детских садов, школ, институтов и т. д.,— все это есть выражение сталинской заботы о матери, о развитии и воспитании детей нашей цветущей родины.

Декрет Центрального исполнительного комитета и Совета народных комиссаров Союза ССР от 27 июня 1936 года о запрещении абортов, увеличении материальной помощи роженицам, установлении государственной помощи многодетным матерям есть новое, яркое доказательство того, как ценятся и оберегаются в нашей стране жизнь и здоровье матери и ребенка, как о них заботятся партия и правительство.

В Советском Союзе ежегодно рождаются миллионы детей.

На матерей и отцов возлагается большая ответственность за жизнь и здоровье ребенка.

В этой книге матери и отцы смогут узнать, в чем нуждается ребенок со дня рождения, как следует его одевать, кормить, как с ним ходить гулять, как влиять на его развитие и предупреждать опасные болезни.

Уход за грудным ребенком — дело нетрудное, если ребенок и мать здоровы. А для того чтобы они были здоровы, женщина должна заботиться об этом как во время беременности, так и после нее.

Но учиться ухаживать за грудным ребенком надо не только из книжек. Практически уходу за ребенком можно сначала учиться в родильном доме, где сестры показывают, как пеленать и купать новорожденного, затем в консультации, где сестры показывают приемы ухода; из консультации на дом к матери новорожденного приходит сестра и обучает всем приемам ухода. Где имеется колхозный родильный дом, там акушерка обучает матерей уходу за детьми.

Нужно посещать женские и детские консультации, внимательно прислушиваться к советам врача, расспрашивать его, если что-нибудь непонятно. Надо наблюдать за всеми проявлениями

жизни ребенка и советоваться относительно них с врачом или тем лицом, которое в данном месте наблюдает за детьми (фельдшерица, акушерка, сестра).

В некоторых местах детские и женские консультации устраивают «школы матерей», в которых теоретически и практически показывают, как ухаживать за грудным ребенком. Можно учиться и у опытной матери, если известно, что она правильно, по советам врачей, воспитывала своих детей и не подвержена никаким бытовым предрассудкам. Но не следует слушаться советов тех матерей, которые учат воспитывать детей по-старинке и не слушают тех советов, которые дают врачи в детских консультациях.

Там, где к уходу за грудным ребенком относятся серьезно, ребенок редко болеет. Он ежедневно дает повод радоваться новым и новым признакам своего развития. Улыбка, сознательный поворот глаз при появлении близких ребенку людей, развитие множества движений, которыми ребенок уже распоряжается как надо, смех, умение садиться и многое другое приносят много радости родителям.

Мать и отец, сумевшие вырастить здорового годовалого ребенка, могут с гордостью сказать, что они заложили прочный фундамент дальнейшего развития крепкого и жизнерадостного человека.

I. ЧТО НУЖНО ПРИОБРЕСТИ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО УХОДА ЗА ГРУДНЫМ РЕБЕНКОМ

У каждого ребенка должна быть отдельная кровать. Практично приобрести кровать такой величины, чтобы ребенок мог в ней спать лет до четырех. Края кровати должны быть настолько высокими, чтобы 9—12-месячный ребенок, умеющий стоять, держась за край кровати, не мог из нее выпасть (рис. 1).

Если нет железной или деревянной кровати, то временно, месяцев до 5, можно пользоваться большой бельевой или булочной корзиной. Корзину нужно приобрести новую и хорошенько ее вымыть кипятком с мылом (рис. 2).

Матрац должен быть сделан из чистого упругого материала: для этого годен либо конский волос, вымытый кипятком с мылом и высушенный, либо чистая мочала, либо морская трава. Можно пользоваться и сеном или соломой. Но надо их хорошенько перебрать, удалить всякие сучки, а затем хорошенько перебить для мягкости. Годится также и вата. В середину матраца или вниз можно положить мочалу, сено, солому или даже мелкие стружки, а сверху покрыть все слоем ваты, скрывающим все плотные части набивки.

Матрачную наволочку хорошо сделать двойной: в одной на-

волочке находится набивка, а другая — поверх нее; ее надо снимать для стирки.

Пух и перо не годны для матраца. Такой матрац слишком мягок, и ребенок, находясь на нем, перегревается.

Новорожденного ребенка можно класть без подушки. Если же делать подушку, то маленькую, плоскую и немягкую.

Лучше всего годна подушка из конского волоса или туго набитая чистым пером наволочка.

Одеяла нужно иметь два: одно легкое, другое теплое.

Клеенкой надо покрывать весь матрац. К краям клеенки пришивают тесемки, которыми и привязывают ее снизу к матрацу.

Кроме всего этого, для правильного ухода за ребенком надо иметь три термометра (один для измерения температуры воздуха в комнате, другой для измерения температуры воды в ванне и в кружке для клизмы и третий для измерения температуры тела ребенка).

Детям приходится иногда делать клизмы. Для этого надо приобрести баллон с мягким наконечником.

Для стерильной ваты¹ или ветоши, которыми обмывают и подмывают ребенка, нужны банка или стакан с крышкой. Для подмывания и умывания ребенка имейте 2 отдельные мисочки, для причесывания — отдельную гребеночку и мягкую головную щеточку. Надо приобрести от-

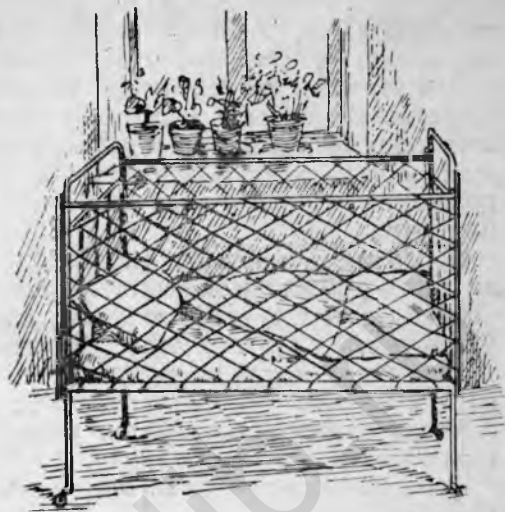


Рис. 1. Детская железная кровать с сеткой.

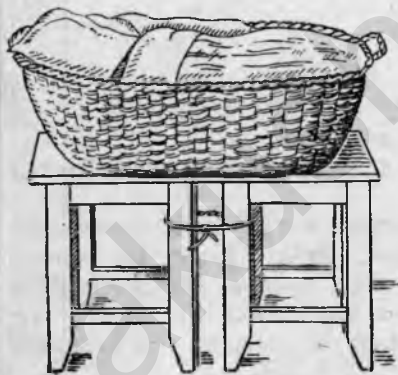


Рис. 2. Корзина, временно заменяющая ребенку кровать.

¹ Стерильная вата или ветошь, т. е. такие вата и ветошь, на которых нет бактерий, могущих вызвать заболевание ребенка.

дельную чашку и чайную ложку, чтобы поить ребенка кипяченой водой. Все эти предметы нужно ежедневно мыть.

Для стрижки ногтей лучше всего подходят маленькие хирургические ножницы с закругленными концами. Матери часто боятся подстригать ногти у детей, опасаясь поранить ребенка. Но если ребенка крепко держать всего, а особенно кисть, и осторожно, не торопясь, подрезать ногти, то никакого поранения не получится.

Подгрызать ногти не следует: легко занести заразу из рта на кожу ребенка и вызвать тяжелые заболевания.

В комнате, где ребенок живет, желательно иметь умывальник, чтобы мать и другие лица, ухаживающие за ребенком, без потери времени могли мыть руки. Весь умывальник надо ежедневно мыть с мылом.

Когда ожидается рождение ребенка, то надо заблаговременно приготовить для него одежду.

Приданое для новорожденного должно состоять из следующих вещей:

- распашонки — 12 шт.,
- кофточки — 6 шт.,
- пеленки холодные — 12 шт.,
- пеленки теплые — 6 шт.,
- одеяло холодное — 1 шт.,
- одеяло теплое — 1 шт.,
- наволочки на подушку — 4 шт.,
- простыни на кровать — 3 шт.,
- полотенца — 2 шт.,
- клеенка на весь матрац — 1 шт.,
- клеенка между пеленкой и одеялом — 2 шт.

Нужно это готовить постепенно, а часть можно приобрести после рождения ребенка.

На пеленки, распашонки и кофточки могут идти различные материалы: полотно, бязь, мадеполам, ситец, шелк; на теплое белье — фланель, бумазая, трикотажная ткань. Очень мягкое белье получается из ношеного белья взрослых.

Нужно, чтобы величина пеленок была примерно следующая: 80—90 сантиметров на 80—90 сантиметров.

В детских консультациях матери могут получить выкройки и размеры всей детской одежды.

Ткани лучше брать белые и светлые, а не темные.

Фасон белья должен быть простым, без плотных швов и без пуговиц.

Нельзя детям вообще, а тем более новорожденному ребенку одевать нестиранное белье. Оно содержит вредные вещества и грязь и плохо пропускает воздух. Нестиранное белье опасно для здоровья и жизни детей.

Завертывать новорожденного, покрывая голову и закрывая руки, следует лишь в первые дни после родов — для тепла. Ручки должны быть под одеялом, а головка покрыта концом пеленки. С 7-го дня ручки и головку надо оставлять открытыми. Если в комнате недостаточно тепло, то концы рукавов у распашонок или кофточек завязывают или зашивают.



а) ребенок в распашонке лежит на подгузнике;



б) подгузник завернут на ребенке;



в) пеленка обернута кругом ребенка;



г) конец пеленки подвернут под ребенка.

Рис. 3. Пеленание ребенка.

Маленького ребенка одевают так: распашонка разрезом назад; сверх нее кофточка разрезом вперед; нижняя часть туловища охватывается пеленкой, сложенной на угол; ее называют «подгузником»; длинная часть ее окутывается кругом поясницы и живота; нижний конец проводится между ножками на живот и подкладывается под боковые концы на животе; затем ребенка кладут на разостланную пеленку и завертывают его до подмышек; нижний конец пеленки загибают и заворачивают спереди над но-

гами. Ребенок, таким образом, совершенно свободно двигает ручками и может достаточно двигать ногами (рис. 3).

С самого начала не следует стеснять движений ребенка. Старинный свивальник почти исчез из употребления, но нередко ребенка пеленками и одеялом стискивают так, что он не может двигаться и свободно дышать. Это вредно для его развития.

У здорового ребенка постоянно двигаются ручки, ножки, животик, глаза, губы, голова. Эти движения ему нужны, стеснять их следует как можно меньше. Наоборот, больной ребенок двигается мало и вяло. Иногда он лежит совсем неподвижно. Вялость ребенка нередко есть признак болезни.

Перед сном ребенка лучше всего одевать в распашонку (или кофточку, когда нужно потеплее), завернуть в пеленку, а сверху покрыть одеялом.

Для хранения белья ребенка следует заранее выбрать отдельное чистое место — ящик, сундучок, корзину, полку; оно должно быть защищено от пыли. Детское белье не нужно смешивать с бельем и одеждой взрослых.

Белье, смоченное мочой или загрязненное испражнениями, нужно обязательно хорошо выстирать и высушить. Вредным и опасным для здоровья ребенка является подсушивание загрязненного белья, предварительно не выстиранного или не замытого.

Белье новорожденного и маленького ребенка следует не только катать, но и гладить, чтобы уничтожить всяких микробов, которые могут быть в белье.

Когда ребенок начинает делать самостоятельные движения, поворачиваться, садиться и становиться, одежду нужно ему изменить. Месяцев с 4 ему одевают чулки, штаны и кофточку или шьют полную комбинацию, заменяющую чулки, штаны и кофточку.

Для прогулки в холодное время года на голову повязывают теплый платок или одевают шапочку, заворачивают в пеленки и домашнее одеяло; затем его закутывают в теплое одеяло или кладут в спальный или прогулочный мешок, сделанный на вате (рис. 4 и 5). Годовалому ребенку хорошо сшить для осенней прогулки пальто, а для зимней — пальто на вате или на меху. Верхняя одежда должна быть такой длины, чтобы ноги были закрыты, а рукава должны скрывать ручки до конца пальцев. На руки в холодное время следует одевать варежки. Ноги следует закрывать одеялом, а затем, когда ребенок сам ходит, одевают башмаки, галоши или валенки, смотря по сезону.

Прогулки на свежем воздухе — одно из основных условий для здоровья ребенка.

Зимой следует гулять при тихой погоде и морозе до 15° в 2 приема 4 часа. При ветряной погоде или морозе выше 15 градусов приходится гулять меньше. Но ни один день не должен про-

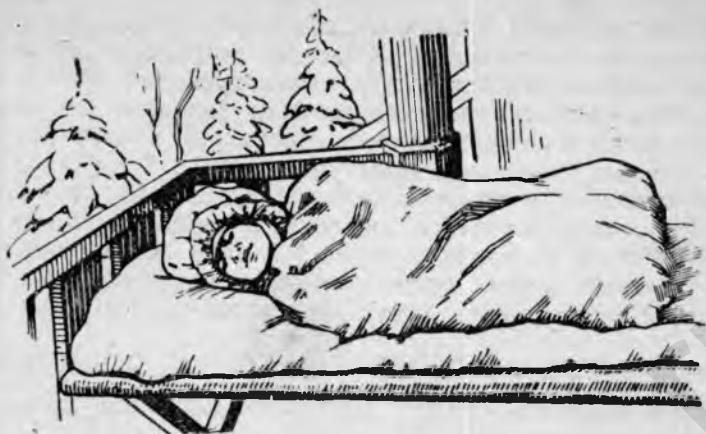


Рис. 4. Ребенок в прогулочном ватном мешке с капюшоном спит зимой на балконе.



Рис. 5. Ребенок зимой на прогулке в коляске в прогулочном мешке.

ходить без прогулки. Летом ребенка можно держать целый день на воздухе, защищая его только от тяжелого зноя, от мух и комаров. В дождливую погоду с ребенком тоже нужно гулять, защищая от дождя навесом или зонтиком.

Около года ребенок одет уже в башмаки, чулки, штаны и

куртку. Для носового платка через плечо вешают сумку. Для опрятности одевают передник. В штанах не надо делать ни карманов, ни спереди отверстия; для мочеиспускания нужно отстегивать штаны. Одевать ребенка во всех возрастах нужно так, чтобы ему было удобно двигаться. Чрезмерно теплая одежда и кутанье ребенка из боязни простуды вредны. Также вредно и топить помещение, в котором ребенок живет, до чрезмерного тепла. Для новорожденного ребенка совершенно достаточно тепло при 20° по Цельсию, а после 1 месяца достаточно и 18°. Только для очень слабых детей, недоношенных и больных, иногда по совету врача следует устраивать более теплую комнату.

II. КАК СОДЕРЖАТЬ ГРУДНОГО РЕБЕНКА В ЧИСТОТЕ

Поговорка «чистота — залог здоровья» особенно применима к новорожденному и грудному ребенку.

Для новорожденного очень важно, чтобы у него была чистая кожа и чтобы ему не загрязнили носа и рта. Чистая кожа хорошо выделяет некоторые ненужные вещества, на чистой коже не появляются гнойники, чистая кожа не подвергается опрелости. Если кожа чистая, то на ней меньше бактерий, которые могут вызвать опасные болезни. Бактерии — это мельчайшие живые существа, которые можно видеть только через систему увеличительных стекол, называемую микроскопом.

Бактерии вызывают различные воспалительные и заразные болезни. Бактерий очень много на человеке и в его дыхательных и пищеварительных органах.

Бактерии развиваются и делаются особенно опасными там, где грязно живут. Поэтому родители должны содержать в полной чистоте жилую комнату, а также коридор, кухню, чулан, уборную и т. д. Нигде не должно быть пыли и паутины. Пыль с мебели, с полок, со шкафов следует вытирать влажной тряпкой, чтобы не поднимать пыли, в которой имеется много бактерий.

Перед тем как братья за ребенка, надо мыть руки с мылом. Все предметы ухода за ребенком (чайная ложка, капельница, пипетка для пускания капель в глаза или в нос, клеенка на кровати, спринцовка для клизмы и всякие другие предметы обихода) надо держать в чистоте, прикрытыми от пыли и мух, а перед употреблением обмывать кипятком.

Вату для обмывания глаз и прочистки носа и ушей надо покупать стерильную. Стерилизация состоит в применении высокой температуры (сильное кипячение, нагревание, пропускание горячего пара и т. д.), от которой гибнут бактерии. В домашнем обиходе для стерилизации разных предметов их кипятят.

Ежедневно не менее двух раз в день, утром и вечером, новорожденному и грудному ребенку обмывают лицо, уши, шею и руки кипяченой водой и обсушивают чистой пеленкой или поло-

тенцем. Полотенце у ребенка должно быть отдельное и висеть на специальном месте.

Ежедневно утром ребенка следует подмыть, осмотреть всю его кожу, а в особенности все складки. Если в складках кожи есть краснота, то следует эти места слегка смазать борным вазелином или прокипяченным подсолнечным маслом. Подмывать очень удобно под струей воды, вытекающей из умывальника, если в умывальник проведена или налита теплая вода. Если такого умывальника нет, то для подмывания берут глубокую тарелку или миску (отдельную для ребенка), ополаскивают ее кипятком, наливают теплой воды и ею подмывают ребенка с помощью кусочков стерильной ваты или маленьких кусочков мягкой ветоши. Эту ветошь нужно заранее чисто выстирать и прогладить горячим утюгом.

Когда ребенок запачкается испражнениями, его нужно заново основательно обмыть так, чтобы не оставалось и следа грязи. Иногда испражнения так сильно пристают к коже, что нужно обмыть ребенка водой с мылом. После того, как ребенок помочится, подмывания не делают, а только хорошо обсушивают мокрые места пеленкой. Обсушивать — это значит прикладывать пеленку к мокрой коже, но не грубо тереть по коже. Грубое вытирание вредно для нежной кожи ребенка.

Первый раз купают здорового новорожденного на другой день после отпадения пуповины. Нередко пуповина отпадает после того, как ребенка привезли домой. Отпадение пуповины совершенно безопасно. Нужно образовавшуюся пупочную ранку смазать иодной настойкой. Для этого чисто вымытыми руками берут спичку с отломанной головкой, туго наматывают на конец маленький кусочек ваты, смачивают в иодной настойке так, чтобы она не стекала с ваты, и осторожно прикладывают вату к пупочной ранке и тотчас же снимают ее. Никакой перевязки делать не нужно.

Купать новорожденного и грудного можно в ванне, в чистом тазу, окоренке или другой посуде. Лучше всего купить детскую железную ванну или хорошее новое корыто.

В чем бы новорожденного и грудного ни купали, посуду, в которой это будет делаться, нельзя употреблять для другой цели. Ее нужно держать в чистоте, прикрытой от пыли, а перед употреблением обмывать горячей водой с мылом.

Чтобы в пупочную ранку до ее заживления не попали опасные бактерии, ребенка следует купать в кипяченой воде или прибавлять в сырую воду раствора марганцовокислого калия до розовой окраски воды.

Раствор марганцовокислого калия делают так: в чистую бутылку, хорошо промытую горячей водой, всыпают порошок марганцовокислого калия и наливают теплую кипяченую воду.

Получается очень темный раствор фиолетового цвета. этот раствор и приливают понемногу в воду для купания до получения розовой окраски.

Температура воды для купания 36—37° по Цельсию. Температуру воды надо определять по градуснику, а не наощупь.

Удобнее всего купать ребенка вечером. После купания он хорошо сосет грудь и крепко засыпает.



Рис. 6. На стуле простыня, мыло в мыльнице, термометр для измерения температуры воды, кувшин с водой для обливания ребенка. Мать осторожно опускает ребенка в воду.

Перед купанием надо все предметы приготовить так, чтобы они были под рукой: ванна должна стоять недалеко от места, где пеленают ребенка; здесь должно быть наготове все нужное белье, в том числе простынка или одна-две пеленки для обсушивания ребенка. Для новорожденного до 1 месяца и для недоношенных и слабых детей полезно все белье согреть. Для этого можно положить под белье грелку (резиную, металлическую или бутылку с горячей водой) или положить белье на кафельную печь либо на батарею центрального отопления. Печь или батарею нужно вытереть влажной тряпкой, чтобы удалить с них пыль; под белье постлать чистую пеленку.

Вода в ванну наливается сначала горячая, а потом холодная. Затем проверяется ее температура. После этого мать с за-

сученными рукавами, в чистом фартуке, чистыми руками раздевает ребенка, кладет его головкой к себе на предплечье левой руки. ножки поддерживает правой и осторожно опускает в воду. Держать ребенка нужно достаточно крепко, так как он нередко делает довольно сильные движения и может выскользнуть (рис. 6). Опустив ребенка в воду, мать придерживает его левой рукой, а правой моет его марлевой или бумажной салфеткой. Мыло употребляется для новорожденных детей 1 раз в шесть



Рис. 7. Окачивание чистой водой из кувшина после ванны.

дней. Мыло должно быть не сильно пахучее, хорошего сорта, не содержащее никаких веществ, раздражающих кожу. У врача или сестры в консультации следует спросить, какое мыло надо употреблять. Салфетка для мытья после купания хорошенько промывается и сушится, а перед купанием вновь промывается кипятком.

Когда ребенок обмыт (на что идет минут 5—7), его обливают заранее приготовленной водой температуры $36-37^{\circ}$ по Цельсию (рис. 7), быстро накидывают простынку и осушают кожу ребенка, особенно ее складки. Если мало для осушения одной простынки, можно взять еще и пеленку.

Когда ребенок осушен, быстро осматривают кожу, если нужно,

смазывают ее и ребенка быстро одевают. Если время кормить, то кормят и прямо укладывают спать.

Температура в комнате во время купания должна быть 20°.

Купание ребенка имеет большое и разностороннее значение. Вода смывает мельчайшие частицы испражнений и мочи, которые могли остаться на коже, и разного рода грязь. От купания улучшается кровообращение в коже, в легких и в других органах, что очень полезно ребенку. Кроме того, ванны укрепляют нервную систему.

До 6 месяцев надо купать новорожденного и грудного ребенка ежедневно. После 6 месяцев можно и через день.

Во время купания нужно следить за тем, чтобы уши не погружались в воду и чтобы ребенок не глотал воды. Приготавливая ванну, нужно осторожно обращаться с горячей водой, чтобы нечаянно не обжечь ребенка.

Когда сестра из консультации приходит к новорожденному ребенку, она обучает молодую мать уходу за ребенком и показывает, как его нужно купать.

Ни одна самая опытная мать не должна с пренебрежением относиться к советам сестры, так как сестра, специалистка своего дела, может всегда быть полезной матери. Мать должна задавать вопросы сестре, чтобы всему научиться. Сестре детской консультации вменяется в обязанность добиться в каждой семье правильного ухода и, в частности, полной чистоты при уходе за ребенком.

Кровать ребенка нужно содержать в чистоте: следует ежедневно вынимать матрац, хорошенько его встряхивать и, если можно, то проветривать его на воздухе (на открытом окне, на крыльце, на балконе, во дворе, в саду); то же самое нужно делать с одеялом, подушкой. Клеенку на матраце нужно ежедневно мыть теплой водой с мылом и тоже проветривать. Всю кроватьку внутри и снаружи во всех щелях ежедневно следует протирать чистой влажной тряпкой.

Кроме чистоты самого ребенка и всех вещей, его окружающих, нужна еще чистота воздуха. Чистый воздух полезен вообще для взрослых и тем более для ребенка. В нем нет разных вредных веществ и пыли, которые имеются в застоявшемся воздухе жилого помещения.

Нужно не меньше трех раз в день — утром, днем и вечером — открывать форточку или окно на столько времени, чтобы в комнате везде почувствовался свежий воздух. Это в холодное время года, а в теплое время окошко нужно держать открытым целый день.

Проветривать комнату можно и при ребенке. Для этого в холодное время года кровать ребенка нужно отставить подальше от окна и завесить простынкой.

Родители должны подходить к ребенку в чистой одежде, в которой они не выходят из дому. Всем, кто приходит в комнату ребенка и собирается за ним ухаживать, следует вымыть руки.

Целовать ребенка в губы и в лицо не следует, так как взрослые этим могут заразить детей насморком, гриппом, а иногда и более опасными заболеваниями.

Иногда мать, желая успокоить кричащего ребенка, нередко его укачивает или дает соску. И то и другое вредно.

Вместо того чтобы выяснить причины крика и устранить их, мать укачивает ребенка и тем самым дурманит ему голову. Ребенок легко привыкает к укачиванию и еще больше кричит, уже требуя укачивания. Мать, которая иногда всю ночь укачивает ребенка и не спит, утомляется. Здоровый ребенок не пострадает, если покричит хотя $\frac{1}{2}$ часа или час. Если его не укачивать, а перепеленать, чтобы не лежал мокрый, и несильно стягивать одеждой, он всегда сам успокоится.

Соска вредна тем, что ребенок к ней привыкает и без соски не хочет засыпать. От постоянного сосания у него может разстроиться пищеварение. Соска опасна и потому, что ее часто дают грязной и она может служить рассадником заразных болезней. При правильном кормлении здорового ребенка соска не нужна и вредна. Иногда врач назначает соску нервным грудным детям; в этом случае каждый раз перед тем, как ее давать, следует обмыть соску кипятком.

III. ПИТАНИЕ ГРУДНОГО РЕБЕНКА

а) Грудное вскармливание

Самое главное для ребенка — это правильное питание. Все грудные дети должны питаться молоком матери. Опыт всех стран и народов и всех времен показал, что материнское молоко — самое полезное питание. Оно содержит все питательные вещества, нужные для правильного развития ребенка, кроме того, в нем содержатся вещества, которые защищают ребенка от некоторых болезней и помогают их переносить. Молоко матери является свободным от всяких вредных и опасных бактерий и других веществ.

Ребенок, которого мать кормит грудью, редко болеет опасным поносом (особенно опасны и часто смертельны летние поносы у детей, лишенных материнского молока), не болеет тяжелым рахитом (английской болезнью), ведущим к неправильному росту костей и к слабости мышц, легче переносит заразные болезни и быстрее поправляется после них.

При кормлении грудью все развитие ребенка идет хорошо: он быстро прибавляет в весе, у него во-время прорезываются зубы, он во-время начинает сидеть, стоять и ходить.

Таким образом, кормление ребенка грудью для матери не составляет труда и дает ребенку много радости и пользы. Только особенно серьезная болезнь матери может помешать кормить ребенка грудью. Но отнимать от груди из-за болезни можно только по совету врача.

Каждой матери следует знать правила кормления грудью.

Ребенка надо кормить через определенное количество часов. Новорожденного ребенка в родильном доме приносят к матери



Рис. 8. Кормление лежа: мать лежит на одноименном с грудью боку.

через каждые 3—3½ часа, а ночью ребенок 6 часов не получает груди. Этот распорядок кормлений очень хорош. Ребенок быстро привыкает к этим промежуткам и каждый раз охотно и сильно сосет грудь матери.

При кормлении держать ребенка надо так, чтобы нос его не был закрыт грудью. Когда мать кормит лежа, то при кормлении левой грудью ребенок должен находиться слева, когда кормит правой грудью — справа (рис. 8). При кормлении новорожденного мать должна быть терпеливой и внимательной. Надо правильно вкладывать сосок ребенку, а когда он насосется, правильно его вынимать. Не следует тянуть сосок изо рта (отчего бывают трещины), а осторожно отодвинуть губку ребенка от соска. Тогда в рот попадает воздух и ребенок легко выпускает сосок.

Держать ребенка у груди нужно не больше 20 минут. За это время он высасывает все, что ему нужно, тогда как дальнейшее сосание является вредной забавой. Если мать слаба, то кто-нибудь другой должен поддерживать ребенка у груди матери.

Если мать тяжело больна или больна заразной болезнью, то вопрос о кормлении грудью должен быть решен врачом. Правильно будет делать так, чтобы молоко не пропало за время болезни. Для этого его нужно сцеживать и давать ребенку с ложечки. Если у матери заразная болезнь и есть опасение перенести заразу в молоко матери, то нужно сцеженное молоко кипятить и давать ребенку в кипяченом виде. Кипятить молоко нужно 1—2 минуты.

Если мать ребенка умерла или ввиду болезни не дает вовсе молока, ребенку надо давать сцеженное молоко другой женщины или вскармливать искусственно. Прикладывать ребенка к груди другой женщины допустимо только в том случае, если можно поручиться, что ни у ребенка, ни у женщины нет сифилиса. Это можно узнать только с помощью подробного врачебного исследования.

Если у ребенка имеется сифилис, то одного прикладывания бывает достаточно, чтобы заразилась здоровая женщина, так же, как больная сифилисом женщина может один раз покормить ребенка и сразу его заразить.

Для того чтобы грудная железа матери хорошо развивалась и давала достаточно молока, нужно, чтобы ребенок высасывал все молоко. Если ребенок сосет слабо, происходит застой молока и железа начинает хуже работать. Поэтому после кормления надо посмотреть, как выходит молоко, если его сцеживать. Если молоко идет легко и многими струйками и мать ощущает, что у нее грудь не опорожнилась, то нужно отцедить то количество молока, которое сцеживается без труда.

Так как в первые дни ребенок от слабости или от неумения не высасывает столько молока, сколько ему нужно, то от этого может получиться голодание. Поэтому сцеженное молоко следует ребенку дать выпить с ложечки.

Чтобы это молоко было чистым и без опасных бактерий, отцеживать молоко нужно со следующими предосторожностями.

Руки матери нужно вымыть мылом, а грудь обмыть теплой кипяченой водой. Сцеживать надо в стакан или чашку, употребляющиеся только для этой цели, причем стакан или чашку перед сцеживанием следует чисто вымыть, а затем хорошенько обмыть кипятком и ничем не вытирать.

Если молоко нужно давать тотчас же после сцеживания, то можно сцеживать еще в неостывшую посуду.

Но если сцеженное молоко нужно сохранить на несколько ча-

лока прибавляет определенное количество граммов (за 1 день, за несколько дней, за месяц и т. д.). Поэтому регулярное взвешивание в консультации очень полезно и дает матери ясные указания.

Если взвешивать негде, то надо слушать, как ребенок сосет и глотает. Если после 2—3 сосательных движений следует глоток, то молока, вероятно, достаточно. Кроме того, имеются другие признаки: ребенок после сосания спокоен, во время сосания не беспокоится, испражнение происходит от 2 до 5 раз в день, после кормления немного срыгивает, у матери остается молоко в груди после того, как ребенок насосался.

Некоторые матери всякий крик ребенка объясняют голоданием ребенка. Это неверно.

Может быть много причин для крика: перекорм, укусы насекомых, перегревание ребенка, жажда, неправильное пеленание, недостаточно частая и быстрая смена мокрого и грязного белья, грубые нестиранные пеленки, опрелости, а также и некоторые болезни, о которых ребенок заявляет криком. Поэтому в случае беспокойства ребенка нужно подумать о всех этих причинах и самое лучшее — посоветоваться с врачом.

Новорожденный ребенок умеет сосать, но не в каждое кормление он расположен сосать. Нередко он крепко спит, когда его прикладывают к груди, а иногда вяло сосет. Этим смущаться не нужно. Если он в одно кормление недососет, то в следующее будет голоден и высосет столько, сколько ему надо.

Иногда встречаются новорожденные дети, не вполне здоровые, например, после тяжелых родов, или недоношенные, или страдающие каким-нибудь серьезным уродством. Они плохо сосут, и чтобы их воспитать, обязательно нужно посоветоваться с врачом и исполнить его указания. Таких детей приходится кормить чаще — не через 3—3½ часа, а через 2 часа, так как у них нет сил сразу высосать достаточное количество молока. Иногда их кормят с ложечки или пипетки или через воронку и резиновую трубку (желудочный зонд), которую вводят через рот и пищевод прямо в желудок. Эти все мероприятия назначает врач.

Если даже ребенок здоров и правильно питается, то в начале жизни — один-два месяца — у него нередко бывает не вполне правильное пищеварение. Он часто срыгивает жидким или свернувшимся молоком, появляются частые (больше 5 раз) испражнения с белыми, желтыми, зелеными комочками и со слизью; выделяется много газов, отчего живот бывает вздут и ребенок беспокоен. Такое состояние зависит от того, что желудок и кишки ребенка не научились еще правильно работать. Этого состояния бояться не нужно, оно быстро проходит.

Иногда говорят: «У матери плохое молоко, оттого ребенок бо-

лсет». Это неправильно, плохого молока у матери (за какими-нибудь редчайшими исключениями) не бывает.

В первые несколько дней ребенок высасывает так называемое «молозиво» — желтовато-густоватую клейкую жидкость. Молозиво очень питательно и содержит некоторые вещества, особенно полезные в первые дни жизни. Затем оно к 5-му дню принимает характер обычного женского молока.

Когда мать опасается, что у нее мало молока, она спрашивает у врача, что и в каком количестве ей нужно есть и пить. Пить она должна столько, сколько ей хочется (а обычно у кормящих матерей жажда усиливается). Коровье молоко является полезным питьем и питанием, но больше 1 литра молока пить не следует. Пиво и другие спиртные напитки употреблять не следует, они вредны и матери, и ребенку. Чай и кофе средней крепости можно пить в чистом виде или с молоком. Кушать мать может все, что ей хочется, если она сама здорова и ей не надо придерживаться особой диеты.

В пищу должны входить по возможности разные продукты. Овощи, фрукты и ягоды в вареном и сыром виде кормящая женщина обязательно должна есть. Они содержат особые вещества — витамины, переходящие в молоко и крайне полезные ребенку. Кроме того, овощи, фрукты и ягоды полезны матери тем, что хорошо действуют против запоров, бывающих очень часто у кормящих.

Кормящая мать должна питаться во-время и хорошо приготовленной пищей. Об этом заботиться должна не только она, но и отец ребенка, и другие, окружающие ее лица. Кормящая мать должна есть 4 раза в день: утром, в обед, в полдень и в 8—9 часов вечера. Кроме того, всегда должно быть наготове питье, в особенности в часы кормления.

Очень важно, чтобы все время, пока ребенок получает грудь, мать следила за своим здоровьем, своевременно показывалась женскому врачу в консультации, а при недомоганиях обязательно лечилась у врача по внутренним болезням. Особенно нужно об этом помнить женщинам, раньше болевшим туберкулезом, нервными болезнями и др.

Если хорошо организовать питание матери и помогать ей в уходе за ребенком, то женщина во время кормления ребенка очень хорошо поправляется.

б) Прикорм,

Ребенок, высасывающий в первые дни после рождения из груди матери за сутки 100—200 граммов молока, к 3—4-му месяцу высасывает уже около литра. Но для дальнейшего роста и развития ему этого количества молока недостаточно, а большее количество он плохо переваривает. Кроме того, его нужно приучать

и к другой пище, так как после 9 месяцев надо отнимать от груди. У некоторых матерей молоко перестает отделяться и раньше.

Поэтому первый прикорм нужно давать между 5- и 6-м месяцам. Надо постепенно приучать ребенка к новой пище, не давая ее сразу много.

Лучше всего начать с манной каши на молоке пополам с водой, с сахаром. Для этого надо взять 2 чайных ложки хорошей манной крупы, разварить ее на 1 стакан воды, кипятить, пока половина воды не выкипит, затем положить 1 чайную ложку сахара, на кончике ножа соли, влить $\frac{1}{2}$ стакана молока и кипятить все вместе еще 2 минуты. Кашу нужно давать только свежесваренную и во время того кормления, которое будет «обедом». Начать надо с одной столовой ложки и через день прибавлять по 1 столовой ложке. Когда ребенок будет съедать полный стакан каши, надо начать ее варить на двух третях молока.

Как при всякой новой пище, нужно смотреть, нет ли срыгивания, рвоты, поноса или запора. Взвешивание и совет врача в это время особенно важны.

Манная каша большинством детей хорошо переносится. Испражнения у них остаются, как были на чисто грудном вскармливании, желтыми, хорошо переваренными, с небольшим неприятным запахом; иногда они делаются несколько более светлыми.

Когда ребенку исполнится $6\frac{1}{2}$ месяцев, можно начинать второй прикорм в одно из вечерних кормлений — в 6—7 часов вечера. В этот второй прикорм можно давать кисель, а в некоторых случаях врач назначает пюре из картофеля на мясном бульоне или еще что-нибудь другое.

Кисель варить следует на воде: 1 стакан воды, 2 чайных ложки сахара, 1 чайная ложка картофельной муки, 1 столовая ложка с верхом свежих ягод или фруктов. Чистые спелые фрукты или ягоды надо хорошенько вымыть, затем промыть кипятком, раздавить на блюде, сок выжать через прокипяченную тряпочку; выжимку проварить на стакане воды и процедить. Отвар этот поставить снова в кастрюльке на огонь, насыпать сахар и развести картофельную муку в холодной воде и медленно ее всыпать в отвар, все время помешивая, пока не загустеет. После этого влить сырой сок и кормить ребенка. Если ребенок склонен к поносам, то сок отдельно не выдавливают, а делают отвар из раздавленных фруктов или ягод целиком. Если нет свежих ягод или фруктов, кисель делают из сушеных фруктов и ягод.

Картофельное пюре на бульоне: хороший, не гнилой, чистый картофель чисто моют, счищают, ополаскивают хорошенько, варят до полной мягкости в чуть присоленной воде, отбрасывают на решето и протирают. Получается густая горячая

каша, в нее прибавляют бульона столько, чтобы получилась полужидкая каша.

Бульон: 100 граммов нежирного свежего мяса (говяжьего или куриного) нарезают на мелкие куски и кладут в кастрюлю с 300 граммами теплой воды, прибавляют 1 небольшую морковь, на кончике ножа соли и кипятят 45 минут на среднем огне. После этого процеживают через прокипяченную тряпочку, смоченную холодной водой. Должно получиться 200 граммов (1 стакан) бульона.

С 7 месяцев кашу можно готовить на цельном молоке и делать ее из 4 чайных ложек крупы на 1 стакан. Кроме манной крупы, можно делать кашу из просушенной и истолченной гречневой, пшенной, рисовой круп.

В это же время можно давать и пюре из свежей капусты.

С 7 месяцев можно давать размоченное в молоке нежирное печенье и сухари, насушенные из белого хлеба, слегка подслащенные. Печеное яблоко можно начинать давать также с 7 месяцев, сырое — с 8 месяцев. Сначала надо дать не больше чайной ложки, а затем все больше и в 9 месяцев ребенок может съесть целое яблоко. Так же можно давать мягкие спелые груши.

Около 8 месяцев ребенку дают другие пюре и другие каши. Очень полезно пюре из шпината и моркови.

Шпинат или морковь отваривают, откидывают на решето, дают стечь воде, тщательно протирают и заправляют бульоном или молоком, или маслом, кладут на 1 стакан пюре на кончике ножа соли, $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара. Масла кладут три дня по четверть чайной ложки, следующие три дня по полчайной ложки, а затем и целую ложку масла.

С 9 месяцев ребенок может начать есть яйцо. Так как яйцо иногда плохо влияет на пищеварение и на кожу (бывают тошноты, поносы, сыпи), то начать надо с $\frac{1}{2}$ чайной ложки желтка сваренного всмятку. Его нужно прибавить в кашу или пюре или суп. Через 3—4 дня можно дать 1 чайную ложку, а затем уже целый желток. Желток нужно давать дней 10, а затем, если все благополучно, начать давать и белок.

Суп из мяса, курицы или свежей белой рыбы (судак, окунь, карась, карп) готовится из бульона. В готовый бульон протирают вареный картофель, морковь, репу. Кроме этого, суп можно заправлять после 8 месяцев вермишелью, лапшой, разными крупами. Начинать надо, как и каждое новое блюдо, с 1 столовой ложки.

Мягкий белый хлеб можно начинать давать с 9 месяцев, слегка намазывая его сливочным маслом.

Нередко матери спрашивают, можно ли детям в этом возрасте давать пищу взрослых. Суп, который готовят взрослым, можно давать лишь в том случае, если он не заправлен перцем,

лавровым листом и если сделан из свежих продуктов. Если суп варен на свинине и баранине, то давать его ребенку нельзя.

Можно давать ребенку и вареный, хорошо мятый картофель, а жареный давать не следует. Ребенку в возрасте до 1 года мясо ни в каком виде давать не следует. С года — можно давать в виде котлеты. Ее нужно приготовить из мелко измельченного мяса и отварить. Такую вареную котлету надо давать по крайней мере 1 месяц, пока ребенок не покажет, что он хорошо ее переваривает. Через месяц можно начать давать и жареную. Надо помнить, что все жареное труднее переваривается, чем вареное.

До 5 месяцев ребенка кормят 6 или 7 раз в сутки, с 5 месяцев до года — 5 раз в сутки, т. е. через 4 часа.

Количество пищи на 1 раз бывает различным, смотря по весу ребенка и его аппетиту. Можно только приблизительно сказать, что в 5 месяцев он высасывает около 1 стакана молока за 1 раз и съедает, кроме того, еще кашу; количество каши постепенно доходит до 1 стакана. Дальше количество молока уже не увеличивается, а все больше дается прикорма, а молоко постепенно уменьшается, хотя и надо стараться кормить грудью даже тогда, когда ребенок съедает целый стакан каши или другой пищи. Можно приблизительно сказать, что из пяти кормлений ребенок будет 2—3 раза съедать и выпивать всего по 300 граммов (1½ стакана) и в остальные кормления по 200 граммов (1 стакан).

Очень полезным дополнением к пище ребенка являются сырые соки свежих ягод и фруктов. Ребенок, получающий грудное молоко в достаточном количестве, раньше 3—4 месяцев не нуждается в соках. С 3—4 месяцев их надо начинать давать по указанию врача. Надо начать давать:

6 дней	1 раз	в день	по	5 капель
6	2	раза	»	5
6	»	2	»	10 »
6	»	2	»	» 20
6	»	2	»	» 40
6	»	2	»	3 чайных ложки
6	»	2	»	4 »
6	»	2	»	5 »
6	»	2	»	6 »

Сок следует готовить ежедневно свежий и сохранять его в холодном месте.

Для приготовления сока берут отборные, чистые, спелые ягоды и фрукты. Их сначала хорошенько моют, как было сказано для киселя, затем выдавливают сок специальными машинками или ложкой на блюдце, процеживают через тряпочку. Ложку, блюдце, тряпочку надо предварительно прокипятить. Делать все нужно руками, вымытыми с мылом. Наиболее полезным являются соки из черной смородины, малины, апельсина, лимона,

мандарина. Как при всяком новом блюде, и при даче соков нужно следить за тем, как они перевариваются, не появляются ли срыгивания, газы, боли в животе, понос.

Месяцев до 8 мать прикладывает ребенка к груди в каждое кормление. Утром и на ночь он получает только грудь, а остальные 3 раза сначала указанные выше блюда, а затем грудь.

В 9 месяцев можно уже кормить грудью только 3 раза. в 10 месяцев грудь давать 2 раза (утром и вечером), а в 11 месяцев — только вечером. В 12 месяцев кормление грудью надо закончить.

Не каждая женщина может так долго кормить грудью. Тогда вместо грудного молока нужно давать коровье (о чем смотри в разделе о смешанном и искусственном вскармливании), сначала в смеси с отваром и сахаром, а потом цельное коровье молоко.

По мере того как женского молока ребенок получает меньше, а остальной пищи больше, у него изменяются испражнения. Они бывают реже, более крутые и более темные. Если мать дает чересчур много коровьего молока, испражнения бывают желтовато-сероватого, иногда белого цвета, очень плотные и сухие. Мать должна наблюдать за испражнениями и сообщать об их качестве врачу.

Ребенка нужно не только кормить, но и поить. Грудное и коровье молоко нельзя считать питьем. Питье — это кипяченая вода без сахара. В промежутках между кормлениями ребенку надо давать пить воду с ложечки, а после 6—7 месяцев — из чашки. В теплое и жаркое время года дети пьют ее жадно, в холодное время года почти совсем охотно. По указанию врача можно давать воду с сахаром, воду с сырыми соками, чай, чай с молоком.

В жаркое время ребенок иногда плохо ест, не съедает того, что он ел в холодное время. Это не должно смущать мать. Она не должна заставлять ребенка есть. Но в этих случаях обязательно следует чаще давать пить. Поить ребенка в жаркое время необходимо для предупреждения поноса.

Здоровый ребенок не страдает отсутствием аппетита. Если грудной ребенок отказывается от пищи, то это означает, что он либо болен, либо неправильно воспитан, не приучен к порядку или неправильно питается.

Если ребенок весел, подвижен, растет и прибавляет в весе, то не следует огорчаться, если он недостаточно ест: некоторые дети отлично развиваются на небольшом количестве пищи.

Во всех случаях отсутствия аппетита у ребенка нужно обращаться к врачу, чтобы выяснить и устранить причину этого явления.

Нельзя давать детям вина, пива, наливок, кваса, фруктовых вод, мороженого, шоколаду, конфет, других сладостей и сдобы, селедки, колбасы и всяких других съестных продуктов. Взрос-

лые думают всякими такими «лакомствами» побаловать ребенка, а на самом деле приносят большой вред и нередко дети от такого «баловства» болеют тяжелыми и даже смертельными болезнями.

в) Смешанное вскармливание

Когда у матери недостаточно грудного молока, то приходится иногда раньше, чем это желательно, начинать кормить коровьим молоком. Ни одна мать не должна легкомысленно и без совета специалистов решаться на смешанное вскармливание. Чем позже его начинать, тем для ребенка лучше. Крайне желательно начинать смешанное кормление не раньше чем по истечении 3 месяцев жизни.

Если у матери недостаточно молока, но она кормит ребенка по часам, когда полагается, то после того, как ребенок отсосет грудь, надо дать ему столько смеси из коровьего молока, сколько ему нехватит грудного молока. Если между кормлениями грудью есть промежуток, когда мать отсутствует, ребенку дают столько смеси, сколько полагается на полное кормление. Чтобы ребенок не отвыкал сосать грудь, искусственную смесь дают с ложечки.

Мать должна помнить, что для развития здорового ребенка она должна ему дать все молоко, что есть у нее в грудных железах, до последней капли.

г) Искусственное вскармливание

Искусственно, т. е. совсем без грудного молока, приходится вскармливать в тех очень редких случаях, когда мать умерла или тяжело больна, или у нее очень рано прекратилось выделение молока.

Искусственное вскармливание — дело трудное. Оно требует самого точного исполнения определенных строгих правил. Искусственно вскармливаемые дети чаще и серьезнее болеют запором, поносами, хуже переносят болезни, у них чаще развивается рахит.

Для успешного искусственного вскармливания необходимо:

- 1) получать хорошее, чистое, свежее коровье молоко и продукты, необходимые для молочной смеси;
- 2) правильно готовить смесь из молока;
- 3) давать не больше, чем указал врач;
- 4) соблюдать особенную чистоту;
- 5) во-время начать давать витамины (соки, рыбий жир и другие вещества, содержащие витамины);
- 6) усиленно пользоваться свежим воздухом.

Мать, приобретая хорошее молоко, может сама готовить нужные питательные смеси. Но куда проще и удобнее матери покупать готовые питательные смеси в детской консультации. Эти

молочные смеси для удобства матери и для пользы ребенка готовятся в молочных кухнях из лучших продуктов под наблюдением врача.

Искусственные питательные смеси дают ребенку, как уже сказано, и при смешанном кормлении. На первом месяце дают молоко, разбавленное наполовину рисовым отваром с прибавкой сахара.

Начиная со второго месяца — смесь $\frac{2}{3}$ молока и $\frac{1}{3}$ рисового отвара.

С 7 месяцев — цельное молоко.

Кормить надо не больше 7 раз в сутки (лучше 6 раз). Первое кормление в 6 ч. утра, 2-е — в $9\frac{1}{2}$ ч., 3-е в 1 час дня, 4-е — в $4\frac{1}{2}$ ч., 5-е — в 8 ч. вечера, 6-е — в $11\frac{1}{2}$ ч. вечера. Затем не кормить до 6 часов утра.

Количество смеси на 1 раз в разные месяцы различно. Лучше всего, если врач скажет, сколько давать ребенку. Если нет возможности получить совет врача, то можно приблизительно руководиться следующими цифрами:

Состав смеси на 1 литр:

500 г молока, 500 г рисового отвара 5%, 50 г сахара. На 1 кормление ребенку в возрасте до 1 месяца нужно дать этой смеси 80—100 граммов.

После 1 месяца состав смеси на 1 литр: 650 г молока, 350 г рисового отвара 5%, 50 г сахара.

На 1 кормление			
В возрасте	от 1 до 2 месяцев	100 г	
» »	» 2 » 3	» 120	»
» »	» 3 » 4	» 150	»
» »	» 4 » 5	» 150	»
» »	» 5 » 6	» 180	»

Количество смеси дальше не увеличивается, так как с 5 месяцев дают прикорм, как при грудном вскармливании.

Соки при искусственном вскармливании надо начинать давать с начала второго месяца, рыбий жир — также с этого времени. Рыбий жир следует давать, если нет указаний врача, очень осторожно, постепенно увеличивая его дозу. Первые три дня давать 2 раза в день по 1 капле (рыбий жир дают перед едой). Затем три дня 2 раза в день по 2 капли. Потом три дня 2 раза в день по 4 капли. Потом три дня 2 раза в день по 8 капель, три дня по 16 капель, три дня по 32 капли, и наконец, 2 раза в день по 1 чайной ложке. Надо следить за тем, нет ли рвоты, поноса и отсутствия аппетита. Если есть что-нибудь такое, то нужно временно прекратить рыбий жир или давать в меньших дозах.

После 3 месяцев следует давать иногда 3 ложки в день, если выясняется, что у ребенка рахит. Но лучше всегда спросить врача.

Рыбий жир можно давать и летом — при следующих условиях: покупать маленькие порции, держать рыбий жир на холоде, не давать его, если у ребенка, который раньше пил хороший рыбий жир, развилась потеря аппетита, рвота и понос.

Если у матери нет возможности брать питание из консультации, то она сама готовит смеси. Молоко нужно тотчас по получении разводить и стерилизовать. Поэтому рисовый отвар к этому времени должен быть заготовлен, вся посуда чисто вымыта. Очень удобно для кормления смесь сразу заготавливать в небольших бутылках; их должно быть заготовлено столько, сколько раз ребенку нужно дать смесь. Имеются специальные бутылки вместимостью в 180—200 г. Бутылочки должны быть чисто вымыты и вычищены; для этого употребляются специальные ершики.

Приготовление отвара из крупы (рис, овсянка, перловая): в кастрюльку наливают 2 стакана воды, кладут 2 полных чайных ложки риса, кипятят в течение часа; затем процеживают через прокипяченную тряпочку — должен получиться 1 стакан отвара; если получилось меньше, то добавляют до 1 стакана кипятку. Если нужно приготовить больше 1 стакана, то увеличивают соответственно количество воды и риса.

В чистой посуде смешивают нужное количество молока, рисового отвара и сахара, и в каждую бутылочку наливают столько смеси, сколько нужно ребенку на одно кормление.

Очень удобно и точно можно отмерить молоко и рисовый отвар стеклянными мерными стаканами или мензурками, а сахар и рис для отвара точно взвешивают на весах, если они есть.

Приблизительно считается, что 1 чайный стакан вмещает 200 г жидкости,

1 столовая ложка вмещает 15 г сахара или риса,

1 чайная ложка вмещает 4 г сахара или риса.

Бутылочки слегка, но не плотно закупоривают пробками или ватными шариками и ставят в кастрюлю; на дно кастрюли кладут чистую тряпку и обертывают каждую бутылочку этой тряпочкой, чтобы они не колотились одна о другую. Затем наливают теплой воды в кастрюлю до уровня молока в бутылках и ставят на огонь (рис. 11). Воду в кастрюле доводят до кипения. Оставляют кипеть 5—10 минут, затем снимают кастрюлю с огня и заменяют постепенно горячую воду холодной. В это время пробки сильнее вдавливают в бутылки. Когда молоко в бутылочках охладилося, их ставят на холод (ледник, домашний ледник, кастрюля с постоянно сменяющейся водой, зимой на подоконник и т. д.). Когда настало время кормить, берут 1 бутылочку и ставят в теплую воду, чтобы разогреть молоко, затем вынимают пробку, надевают на горлышко резиновый сосок и дают сосать ребенку. Чтобы не обжечь ребенка

и не дать холодного молока, теплоту бутылочки пробуют на щеке или веке глаза. Молоко тогда годно, когда щека или веко ощущают приятную теплоту. Бутылочку надо потряхивать во время согревания, чтобы все молоко прогрелось.

Резиновый сосок, через который ребенок сосет, нужно, если он новый, вымыть с мылом и 1 раз прокипятить. С помощью раскаленной иглы в нем надо сделать отверстие. Каждый раз после кормления его нужно хорошенько вымыть снаружи и внутри, обмыть кипятком и до следующего кормления сохранять в чисто вымытой чашке или стакане, закрытом чисто вымытым блюдцем. Перед каждым кормлением сосок нужно обмывать кипятком. Во время кормления из бутылочки мать (или другое лицо) должна взять ребенка к себе на колени, осторожно вставить сосок в рот и следить, как ребенок сосет. Не следует допускать, чтобы ребенок очень быстро высасывал. При быстром заглатывании молоко хуже переваривается и вызывает иногда рвоту, понос и боли в животе. Поэтому нужно заменять старый сосок новым, если в старом очень большое отверстие.

Если ребенок почему-либо очень медленно сосет, то молоко остывает и его нужно снова подогреть. Если ребенок не допил всего, что было в бутылочке, то остатки для следующего кормления ребенка уже не годятся.

Если мать не сможет произвести описанной нами тщательной стерилизации смеси в бутылочках, нужно смесь кипятить в отдельной, чистой, закрытой крышкой кастрюле, которая ни для чего другого не употребляется. Кипятить нужно 5—10 минут. После этого кастрюлю охлаждают и ставят на холод, как и бутылочки. Когда настает время кормить, нужно взять чистую большую ложку, вымыть ее кипятком, помешать слегка в кастрюле и налить нужное количество смеси в заранее приготовленную вычищенную и промытую кипятком бутылочку. Кастрюлю со смесью нужно и на холоде все время держать закрытой.

Не всегда ребенок достаточно хорошо переваривает указанные

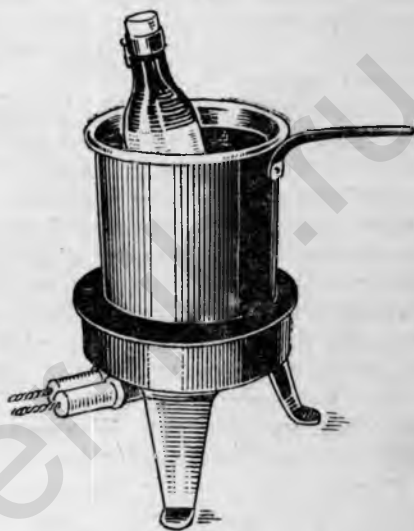


Рис. 11. Бутылочка с питательной смесью согревается в кастрюльке на электрической плитке.

смеси коровьего молока с рисовым отваром. Иногда бывают запоры. Тогда можно рис заменить овсяной крупой. Но нередко бывает, что только особенная какая-нибудь смесь или комбинация из смесей дает хороший результат, и поэтому совершенно необходимо в таких случаях советоваться с врачом.

Испражнения при вскармливании коровьим молоком бывают светложелтыми, более густыми, с гнилостным запахом. При плохом усвоении коровьего молока испражнения могут сделаться серовато-беловатыми и очень жесткими: у ребенка получается запор, на который нужно действовать изменением диеты по совету врача.

Прикорм при искусственном вскармливании в виде каши, киселя, пюре и т. д. следует начинать на 1 месяц раньше, чем при естественном вскармливании.

В Советском Союзе женщине легче, чем в какой-либо стране мира, правильно выкормить ребенка. Отпуск после родов с сохранением заработка способствует тому, что женщина хорошо после родов поправляется, и дает ей возможность целиком отдаться вскармливанию ребенка и уходу за ним в самое серьезное для ребенка время.

После отпуска кормящая женщина имеет льготы. Ее отпускают для кормления ребенка домой или дают возможность кормить на предприятии. Женщина, кормящая грудью, до 9 месяцев освобождается от тяжелой работы и от ночных смен.

Каждая женщина должна о своих правах хорошенько узнать у юриста в консультации или в социально-бытовом секторе своего месткома и обращаться туда за помощью, если ее права кормящей матери кем-либо нарушаются.

IV. РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ У ГРУДНОГО РЕБЕНКА

Среди множества движений, которые ребенок делает с самого своего рождения, постепенно складываются определенные движения, которые мать и все окружающие с радостью замечают. Движения у разных детей отмечаются не всегда в одинаковом возрасте, но приблизительно можно сказать следующее:

- в 1 месяц ребенок улыбается,
- в 1½ месяца приподнимает головку,
- в 2—3 месяца держит головку хорошо, когда его приподнимают,
- в 4 месяца хорошо хватает повешенные перед ним игрушки и отталкивает их ногами,
- в 5 месяцев ложится со спины на живот и обратно,
- в 5—6 месяцев начинает сидеть,
- в 6—7 месяцев крепко сидит,

с 8 до 9 месяцев учится приподниматься на ноги, держась за стенки кровати,

в 9 месяцев стоит,

в 10 месяцев переступает,

в 11—12 месяцев ходит по кровати, держась за ее края,

в 12 месяцев — 1 год 1 месяц учится ходить самостоятельно,

в 1 год 2 месяца самостоятельно ходит.

Родители должны способствовать развитию движений ребенка. Следует иногда брать ребенка ненадолго на руки, перекладывать его с боку на бок, на живот и на спину. С 3 месяцев нужно класть на живот 3 раза в день на 1 минуту, не отходя от ребенка, чтобы не произошло какого-нибудь неловкого движения. Постепенно время прибавлять, если ребенок хорошо себя чувствует.

Надо устроить кроватку так, чтобы ему было просторно лежать и двигаться. Если же его кровать для этого чересчур мала, нужно класть на большую кровать или стол, или даже на чисто вымытый пол на чистое одеяло, покрытое клеенкой. Куда бы ни клали ребенка, нужно так его устроить, чтобы он не мог ушибиться или упасть.



Рис. 12. Ребенок играет деревянным кольцом, подвешенным на специальном приспособлении.

Для того чтобы ребенку было что хватать, трогать, бросать, таскать, над ним вешают, начиная с 3 месяцев, игрушки, а когда

он начинает делать более сильные движения, то игрушки кладут возле него (рис. 12). Эти игрушки должны быть безопасными для ребенка, на них не должно быть острых углов и режущих поверхностей. Очень хороши шары, мячики, деревянные и металлические ложки, погремушки, не бьющиеся тазики и т. д.

Игрушки обязательно ежедневно нужно мыть с мылом.

Вредны игрушки, которыми ребенок может себя поранить, из которых может вырвать или вытащить перо, бусу, кусочки ткани, бумагу, волосы и т. д. Вредны игрушки, окрашенные ядовитой краской.

Игрушки нужно менять, чтобы они не надоели.

Бывает, что ребенок, малоподвижный и вялый, не знает, что ему делать с игрушками. Заметив это, мать должна показать, как играть с игрушками.

Полезно, когда мать сама по временам участвует в игре, например, в перекатывании шара от матери к ребенку и обратно. Но очень вредно, если мать и другие лица, воспитывающие ребенка, почти непрерывно играют с ним, все время чем-нибудь его занимают, держат на руках, смешат, обучают всяким показным фокусам.

Обращаться нужно с грудным ребенком спокойно и просто, говорить ровным, спокойным голосом, не коверкая слов и не крича.

Когда ребенок начинает подниматься на ноги и стоять, держась за край кровати, полезно сделать на все дно кровати фанерное или хорошо оструганное из теса или досок дно. Когда ребенок не спит, из кровати вынимают матрац и застилают дно клеенкой: ребенку на таком плотном дне удобнее учиться ходить.

Если для ребенка устроено место для движений на полу, то нужно его со всех сторон загородить таким образом, чтобы он не мог упасть или ушибиться обо что-нибудь острое и твердое.

V. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ (ПРОФИЛАКТИКА) У ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ

1. Значение грудного вскармливания в профилактике заболеваний

Тем, что мать кормит ребенка своим грудным молоком, она делает его крепким и выносливым, меньше поддающимся различным заболеваниям.

Дети на грудном вскармливании мало болеют и реже умирают от летних детских поносов. А дети, которых кормят коровьим молоком вместо материнского, часто болеют, а многие из них и умирают от летних детских поносов.

Поэтому мать не должна преждевременно и в особенности ле-

том отнимать ребенка от груди. Ребенок на грудном вскармливании в первые месяцы редко болеет дифтерией и почти никогда не болеет корью, потому что через молоко матери он получает защитные вещества.

Дети, получающие грудь и болеющие гриппом, легче его переносят и реже болеют воспалением легких. Дети, заразившиеся корью, легче ее переносят, чем те, кто кормится коровьим молоком.

Таким образом, ясно, что грудное молоко защищает ребенка от тяжелого течения острых заразных болезней.

Дети, заболевшие туберкулезом в ранние месяцы жизни, легче его переносят, если кормятся грудью.

Рахит (или английская болезнь) — серьезная болезнь для ребенка. От рахита ребенок делается слабым, у него искривляются голени, суживается грудь, чрезмерно растут голова и живот, он поздно начинает сидеть, позднее прорезываются зубы, иногда он остается на всю жизнь слабым.

Рахит бывает особенно тяжелым при искусственном вскармливании и при неправильном уходе.

Грудное молоко и хороший уход (чистота, продолжительная прогулка, рыбий жир и некоторые лекарства) являются средством для предохранения против рахита и для лечения его.

2. Значение прививок в профилактике заболеваний

Чтобы дети не болели натуральной оспой, давно уже применяется оспопрививание.

В возрасте 2—3 месяцев каждому ребенку следует сделать предохранительную прививку оспы. Оспопрививание совершенно безопасно, на месте прививки на 3—4-й день появляется краснота и припухлость, в центре ее образуется гнойничок, иногда ребенок беспокоится и у него повышается температура; это продолжается дня 4—5, затем ребенок уже ничем не отличается от здорового; корочки, образовавшиеся из гнойников, сходят после 14 дней. Ребенка до прививки нужно выкупать и одеть в чистое белье. После прививки нужно очень чисто содержать ребенка. Очень многие матери опасаются купать ребенка, которому привита оспа, однако они должны обязательно тщательно следить за чистотой — промывать отдельно все части тела ребенка и подмывать его после испражнения.

Повязки никакой класть на привитую руку не надо. Но следует очень часто менять распашонку и кофточку. Их необходимо гладить горячим утюгом.

Прививки против дифтерии обычно делают после 6 месяцев жизни. Эти прививки делаются в 2 или 3 приема. Они совершенно безопасны, предупреждают заболевание дифтерией. А если кто и заболел, то болезнь протекает легче. Матери и отцы должны просить врачей сделать эти прививки ребенку и не пропускать сроков.

Против туберкулеза существует также прививка, которую детям делают в первые дни после рождения в родильных домах. Пока эта мера проводится в городах, и то не во всех, в силу некоторых технических трудностей.

Прививка эта дается в виде капель с материнским молоком. Она совершенно безопасна. В более позднем периоде грудного возраста ее не производят.

Дети, получившие эту прививку, реже болеют туберкулезом и в более легкой форме, чем дети, не получившие прививки.

Корь у грудных детей опасна. Если грудной ребенок старше 3 месяцев встретится с ребенком, больным корью, то он почти наверное заболеет. Поэтому каждая мать и каждый отец должны добиться, чтобы ребенку, если он встретится с коревым больным, обязательно сделали предохранительную прививку. Для приготовления этой прививки нужна кровь взрослых, и ни одна мать и ни один отец, конечно, не откажется дать свою кровь для спасения ребенка от тяжелой болезни.

Эту прививку приходится делать каждый раз немедленно, когда ребенок заражается корью. После прививки ребенок или совсем не болеет, или болеет очень легко.

3. Профилактика летних детских поносов

Предохранительные прививки против летних поносов пока еще у грудных детей мало действительны. Поэтому нужно для предупреждения их главным образом тщательно выполнять все советы врача. Живет ли ребенок в городе, живет ли он в деревне, основная задача в борьбе с летними детскими поносами будет выполнена, если будет проводиться следующее:

1) кормление грудью, 2) правильный прикорм, 3) чистота в быту (жилище, одежда, мебель и т. д.), 4) прогулка, 5) предохранение против перегревания солнцем, одеждой, 6) частая дача кипяченой воды комнатной температуры, 7) ежедневное обливание водой и ванна, 8) ежедневная прогулка с ребенком при всякой погоде, 9) предохранение ребенка от заражения летним поносом от больных, 10) защита ребенка от мух.

Каждая мать и каждый отец должны добиваться, чтобы мух около ребенка не было. Мухи загрязняют пищу — она от этого портится и делается опасной для

здоровья ребенка. Мухи переносят заразу летних детских поносов на ребенка. Поэтому нужно на лето, когда много поносов и много мух, завешивать кровать ребенка высоким марлевым пологом, а в окна вставлять сетки, чтобы мухи не влетали. Во всем жилом помещении мух нужно уничтожать липкой бумагой, мухоловками, мухобитками. Но основное, что нужно делать, это так содержать улицы, дворы, мусорные и помойные ящики и ямы, чтобы мухам не было места для развития.

4. Профилактика гриппа

Грипп — очень распространенная болезнь; по временам гриппом болеет очень большое число взрослых и детей. Грудные дети и даже новорожденные болеют часто гриппом, иногда очень тяжело.

Для предохранения от гриппа нужно содержать все жилище в чистоте, несколько раз в день его проветривать; нужно приучать ребенка к прогулке во всякую погоду — это закаляет его и делает менее восприимчивым к заражению гриппом. Кроме того, нужно, чтобы никто из гриппозных больных не брал ребенка на руки, не разговаривал с ним. Если у лица, ухаживающего за ребенком, грипп, то следует все время при уходе за ребенком одевать маску на рот и на нос. Эта маска задерживает капельки слюны или мокроты, вылетающие изо рта и носа больного, в которых находится зараза гриппа. Особенно важно, чтобы кормящая мать, больная гриппом, одевала такую маску или завязывала себе чем-нибудь рот и нос во все время, пока она ухаживает за ребенком или кормит его (рис. 13). Гриппозная мать должна мыть руки еще лучше и чаще, чем здоровая.

Маски на рот и нос делают из бязи или марли. Их надо иметь несколько. Каждый день нужно надевать чистую маску, проглаженную горячим утюгом.



Рис. 13. При гриппе и ангине мать кормит в маске, закрывающей нос и рот.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
I. Что нужно приобрести для правильного ухода за грудным ребенком	4
II. Как содержать грудного ребенка в чистоте	10
III. Питание грудного ребенка	15
а) Грудное вскармливание	15
б) Прикорм	22
в) Смешанное вскармливание	26
г) Искусственное вскармливание	26
IV. Развитие движений у грудного ребенка	30
V. Предупреждение заболеваний (профилактика) у грудных детей	32
1. Значение грудного вскармливания в профилактике заболеваний	32
2. Значение прививок в профилактике заболеваний	33
3. Профилактика летних детских поносов	34
4. Профилактика гриппа	35