

to mleka, trzeba przystawić inne niemowlę lub odstrzykiwać pokarm za pomocą odpowiedniej pompki.

Pojawienie się miesiączki u matki nie powinno być uważane za przeszkodę w karmieniu.

Czy mamy jadać dużo cukru?

Każdy człowiek, mniej lub więcej ma pociąg do słodczy. Większa część ludzkości uważa cukier jedynie jako przyprawę do słodzenia potraw i napojów i wtedy go używają tylko miernie, rzekomo, dlatego, iż cukier jest niezdrowy.

A przecież cukier nie tylko należy do najważniejszych środków odżywczych, lecz przyprawa jego niektórym potrawom nadaje dopiero smaku i czyni je jadalnymi. Cukier bowiem zawiera blisko sto procent węgla i wodoru. W stosunku do wysokiej zawartości odżywczej, cena cukru jest przeto w stosunku do mięsa, jaj, mleka, masła itd. bardzo niska. Brak witamin w cukrze o tyle jest mniej ważną sprawą, gdyż wyrównuje się on przez spożywanie innych rzeczy, obfitujących w witaminy. Doskonałe wyrównanie tworzy spożywanie owoców z cukrem, n. p. w bezalkoholowych winach owocowych, w których owoc, bogaty w witaminy, a cukier dopiero uzyskuje właściwą wartość odżywczą.

Obojętnym jest, czy się cukru używa rozpuszczonego czy w surowym stanie razem z innymi potrawami lub napojami. Oddziałuje on nie tylko sycząco, ale poza tym wywołuje w ciele ciepło i siłę i to już krótko po spożyciu, gdyż przechodzi pewien proces spalania — przez co gromadzi we krwi zasób ciepła. Przy każdym ruchu i nateżeniu w pierwszym rzędzie wymaga się od cukru pewnej pomocy do sił żywotnych. Z tego też powodu wycieczkowicze, sportowcy, zwłaszcza przy chodzeniu po górach oraz wojska na ćwiczenia zabierają zazwyczaj cukier, w postaci czekolady lub cukru w kostkach dla odświeżania sił w ciele. Dalszym dowodem wzmożenia sił przez używanie cukru jest wysokie zapotrzebowanie cukru przez ludność Północnej Ameryki, która jak wiadomo, pracuje z niezwykłym wysiłkiem. Na głowę ludności tamtejszej przypada dwa razy tyle cukru, co w Europie. Coprawda to robotnicy rolni w północnych Niemczech, pracujący bardzo ciężko w roli, spożywają stosunkowo wiele cukru; nawet do krupników i krwawych kiszek dodają cukru. Tak samo marynarzom dają mocno słodzonej kawy, ponieważ powoduje zwiększenie sił i ciepła.

Mylnym jest mniemanie, że zbytne spożywanie cukru wywołuje cukrzycę (diabetes). Chorobę tę powoduje wadliwość trzustki, przez co nie spala się w ciele cukier. Z tego powodu chorzy na cukrzycę zniechęceni są nie tylko unikać cukru samego, lecz wszelkich środków odżywczych, zawierających krochmal (mączkę) np. kartofli, chleba itd. Podobnie ma się sprawa co do ujemnego wpływu cukru na zęby. Czysty cukier rozpuszcza się szybko przez śliny, tak, że nie zdola osiąść pomiędzy zębami. Natomiast łatwiej zęby ucierpią przez różne pożywienie, zawierające lepiałe, mączkowe słodkie składniki np. pieczywo, cukierki, gdyż te istotnie łatwo przylegają do ścian zębów i przez dostęp zarasków szkodliwy wpływ mogą wywrzeć na zęby.

Kto więc nie jest zmuszonym wskutek cukrzycy i otyłości do wyrzeczenia się cukru, niech nie szczędzi na cukrze, ponieważ cukier jest zdrowy i podnosi pożywność potraw. Przedewszystkiem dzieciom należy zadośćuczynić ich łaknieniu z cukrem przez dostarczenie im słodzonych, surowych soków owocowych, kom-

putów i słodzonych owoców. Prócz tego nie zabraniać im też jadać czystego cukru. Oczywiście zważać należy u dzieci, aby znowu nie za wiele jadały słodczy, ponieważ nadmiar słodczy szybko się sprzykrzy i żołądek przeciwko temu się opiera.

Wzmóżone użytkowanie cukru, jakie zachodzi w Anglii i w Ameryce, dodatnio wpłynęłoby na ogólne życie gospodarcze w kraju.

Choroby zakaźne.

Tęzec. Droga zakażenia są rany, zwłaszcza rany zanieczyszczone ziemią (przy kopaniu, sadzeniu itp.) nieraz jednak zapadają na tęzec noworodki wskutek zanieczyszczenia rany pępowinowej. Choroba objawia się ściskaniem szczęk, iskurczami mięśni całego ciała, lekkie potrącenie łóżka, drżenie budynku, wywołane przejazdem obok ciężkiego samochodu, wystarcza do wywołania ataku. Leczy się zastrzykami i leżeniem.

Płonica (szkarlatyna). Jest to jedna z najniebezpieczniejszych chorób dziecięcych. Dostaje się do ciała przez nos, gardło i skórę okaleczoną. W czasie zarazy (epidemii) należy płukać gardło i dbać o czystość ran. Objawy bywają rozmaite, zazwyczaj są wymioty — (zwracanie), dreszcze, gorączka, ból gardła i obrzęknięcie gruczołów podszczękowych. Gardło jest mocno zaczerwienione (szkarlatne) stąd nazwa choroby. Wysypka pojawia się najpierw na twarzy, rękach i piersiach. Skóra się łuszczy po tygodniu, a choroba trwa przynajmniej 6 tygodni. Zważać trzeba ogromnie na odżywianie chorego dziecka. Zakazane są wszelkie rosoly, (zupy mięsne), mięso. Niebezpieczniejszymi od samej płonicy są choroby wynikające po niej, jako to: zapalenie nerek, wada sercowa, reumatyzm stawowy, głuchota, zapalenie ucha środkowego itd. — Obecnie lekarze już posiadają szczepionkę zapobiegawczą.

Odpowiedzi redakcji „Zdrowia”.

P. M. P. Szkoła dla przełożonych (akuserek) znajduje się w Krakowie przy uniwersyteckiej klinice dla kobiet na Wesołej. Tam więc należy napisać o bliższe wiadomości, co do kosztów, trwania nauki itd.

P. J. B. w Ch. Zwracamy uwagę na rozprawę o duszności w dzisiejszym „Zdrowiu”.

P. J. S. Or. Nikotyna wywołuje choroby ustroju nerwowego, bóle głowy i nerwów, osłabia trawienie, u niektórych powoduje kaszel i silne zaflegmienie. Osobom o silnym zdrowiu nieraz palenie z razu mniej szkodzi aniżeli słabowitym szczupłym o słabych płucach; również mniej szkodliwie działa mierne palenie tym, co dużo na powietrzu przebywają, niż pracownikom umysłowym, biurowym, zmuszonych do ciągłego przebywania w zamkniętych pokojach i pracowniach. Poza nikotyną dym tytoniowy zawiera jeszcze inne szkodliwe składniki, mianowicie tlenek węgla i w małych ilościach kwas pusłki. — Odzwyczajanie się od palenia wymaga nieraz wielkiego przewartwienia się i dużo dobrej woli. Najłatwiej odzwyczaić się można, gdy się jada słodczy (czekoladę, cukierki owocowe lub drobne ciasteczka). Wobec wielkiej szkodliwości nikotyny warto jednak ponieść pewne ofiary, zwłaszcza, że każdy, który zaniechał palenia, wiele z tego był zadowolony, bo czuł się lepiej, a pozbawił się różnych dolegliwości.

P. A. J. Eter silniej działa szkodliwie na zdrowie jak każdy alkohol. Ujemnie wpływa na wątrobę, żołądek i cały ustrój nerwowy, stąd więcej go jeszcze zwalczać trzeba niż alkohol.

Astma czyli duszność.

Astma dziwną jest chorobą, a powodują ją różne przyczyny. Gdy napad bywa złośliwy i bardzo silny, wydawać się może, że zachodzi obawa uduszenia się chorego. Chorobliwy objaw astmy polega często na kurczowym stanie drobnych rozgałęzień tchawicy oraz tkanek mięśni w płucach. Dychawiczna osoba, o ile żyje zdrowotnie, może dożyć późnego wieku; prócz tego zachodzą okresy, w których napady bardzo rzadko lub nawet wcale się nie pojawiają.

Objawy cierpienia: napad duszności rozpoczyna się łoczeniem w podbrzuszu, powolnym lub szybkim nastąpieniem braku tchu, przyczem oddech staje się świszczącym, gwizdzącym i głośnym, tak, że otoczenie go słyszy. Prócz tego bicie serca staje się szybkie i nierówne, twarz blednie, skóra ziemnie, tętno pulsu słabnie, a twarz sinieje lub blednie śmiertelnie. Na czole chorego podczas silnych napadów kaszlu występują rzęsiste krople potu, a oczy zachodzą łzami. Napady trwają do 20 minut, a z małymi przerwami dochodzą nieraz kilka godzin, aż wreszcie nagle ustają, przyczem chory ziewa lub odbija mu się gwałtownie; w czasie kaszlu chory wyrzuca gęstą flegmę. Zdarza się, że napady ustępują na rok i dłużej, zanim nowy się zdarzy.

Powody cierpienia. Większą część napadów astmy powoduje chorobliwe powiększenie wątroby lub śledziony, potem chorobliwe zmiany narządów w piersiach (płuc, tchawicy itd.), przytłumione gwałtownie choroby skóry, lub inne cierpienia jak: parchy, wyrzuty skórne, nieżyt, krwiotoki, stałe wysiłanie się płuc przy kaszlu u osób wrażliwych, wybryki w odżywianiu — zwłaszcza nadużywanie mocnych win, wódek, a w końcu częste zaziębienia. Zapalenie płuc również wywołuje podobne objawy. W ogólności zaflegmienie płuc staje się główną przyczyną duszności.

Sposoby leczenia duszności. Ciepło w pierwszym rzędzie służy na uśmierzanie napadów duszności. Zależnie od stanu chorej osoby, należy stosować codziennie całkowitą parówkę w łóżku na przeciąg 20 — 50 minut lub parówkę połowiczną (od bioder) przez 20 minut, poczem należy zmyć całe ciało wodą o 20 stopniach ciepłoty. Po tej parówce w łóżku zrobić opakowanie — częściowe aż do kolan — na przeciąg 1 do 2 godzin lub też dać kąpiel dziesięciominutową o ciepłocie 34 stopni Cel., w czasie której należy choremu mocno rozcierać plecy i nogi od kolan począwszy. Zabiegi te jednak zależne są od tego, czy nie zbyt męczy chorego. — Słoneczne kąpiele i naświetlania bardzo skutecznie działają przy duszności. — Na noc trzeba na 2 do 3 godzin owijać nogi od kolan letnimi okładami i okrywać te wełnianymi opaskami lub chustami, dla szybszego rozgrzania nóg. Okłady te osiagają zbyt przekrwienie płuc i ułatwiają lżejsze oddychanie. Podczas napadu duszności kłaść ciepłe woreczki z rozgrzanym osuciem lub piaskiem na piersi, aby szybciej kurcz minął, kazać przytem płukać usta ciepłą wodą dla wywołania kaszlu lub krztuszenia, gdyż wówczas łatwiej flegmę wypluć będzie można. Wkładanie palca gęb-

ko do przelyku również powoduje krztuszenie i kaszel, pozatem upominać trzeba chorego, aby starał się oddychać głęboko i równo i nie tracił spokoju.

Leczenie astmy polega na częstym przebywaniu na świeżym powietrzu, odżywianiu się łagodnymi potrawami (małosolonemi i bez pieprzu), unikaniu wszelkich wysiłków cielesnych, dźwiganiu, kopaniu, przebywaniu w zadymionych salach i pokojach oraz dbaniu o codzienne wolne trawienie. Codzienne, częste głębokie i równe oddychanie również przyczynia się do polepszenia duszności.

Umiarkowane zabiegi wodolecznicze, zarządzane przez lekarza, odpowiednio do przyczyn duszności, wielu już chorym znaczną sprawiły ulgę i polepszenie tego przykrego cierpienia.

Lecznicze kąpiele zielne w domu.

Nie wielu stosunkowo w dzisiejszych czasach może sobie pozwolić na pobyt w uzdrowiskach, stąd domowe leczenie coraz więcej znów powraca. Nie zastąpi ono coprawda pobytu u wód, ponieważ chory nie oddalając się z domu, nie pozbywa się choć na krótki czas swoich kłopotów, obowiązków zawodowych, ani nie zmienia też powietrza. Pomimo tego lepiej jednak przeprowadzić kurację leczniczą w domu, aniżeli nic nie robić dla swego zdrowia. Dobre ekstrakty kąpielowe są niestety bardzo drogie, a tanie zazwyczaj są bezwartościowe i szkoda na nie każdego grosza.

Zatem lepiej będzie wybrać się samemu w pole i do lasu i zbierać to, co przyroda daje darmo lub czego za tani pieniądz można kupić u gospodarzy, jak np. siano lub słomy owianej. Dodatków do kąpeli przy dobrej woli łatwo można zebrać podczas przechadzek po lesie i łąkach.

Nie każdy jednak posiada kąpielnię w domu, każdego jednak stać jeszcze na większą wannę lub beczkę. Co do używania kąpeli zielnych nadmienić wypada, że w zasadzie powinno mieć 35 do 40 stopni Celsjusza ciepłoty. Atoli osoby z cierpieniem sercowym i nerwowym powinny przed rozpoczęciem leczenia kąpielami zasięgnąć rady lekarskiej, co do czasu trwania kąpeli i ciepłoty. Na ogół w kąpeli można pozostać 15 do 20 minut, poczem po dobrem wytarciu należy na dwie godziny położyć się do łóżka. Osoby, pracujące zawodowo, niech się wieczorem kąpią, o ile kąpiel ich nie rozdrażnia i pozbawia tym sposobem potrzebnego snu. Kąpiel zielna bowiem powinna podnieść przemianę materii, pracę i oddychanie skóry oraz ochotę do życia i pracy przez unoszące się z niej wonne zapachy. Obieg krwi ma się polepszyć, apetyt zwiększyć a sen pogłębić. Różnorakie choroby i ich dolegliwości mają doznać polepszenia. Na domowe kuracje wchodzi w rachubę jako łatwe do zabrania, odvary z siana, igłososnowych, rumianku (Kamillen, tataraku (Kalmus), słomy owianej, otrąb, skrzyżu (Schachtelhalm)), siemienia itp.

Jako siano uważać należy odpadki siana, które przy zwożeniu spadają na spód stodoły. Odpadki te głównie składają się z kwiccia traw i kwiatów, niestety też z kurzu i brudu spodu stodoły, z którego zmiata się siano. Ponieważ jednak siano nie można pozbać kurzu, należy dbać o zachowywanie największego porządku spodu stodoły. Kąpiele z siana są wskazane przy ogólnym osłabieniu, obrzmieniu gruczołów u dzieci, gościcu i rwaniu.

Do jednej kąpieli ugotować 2 do 3 funtów siana w większej ilości wody w dużym garnku przez pół godziny. Brunatny odwar należy następnie przecedzić przez sito lub worek do wanny napełnionej wodą, w której chory się nie ma kąpać. Częściowe kąpiele z siana, owijania, okłady lub naparzenia stosuje się przy wywichnięciu członków, dolegliwościach reumatycznych, boleściach pęcherzowych. Woreczki z siana składają się z płóciennych woreczków napełnionych niezbyt mocno suchym sianem. Przed użyciem należy je sparzyć gotującą wodą, szybko wygnieść i mocno gorące kłaść na bolącą część ciała.

Kąpiele z iglic sosnowych okazują się skutecznymi przeciw bezsenności, nerwowości, gościcu, rwaniu. Do jednej kąpieli potrzeba jednego wiadra zielonych iglic świerkowych i sosnowych, drobno pokrajanych pędów i gałęzi świerkowych i sosnowych. (Pędy i gałęzie jednak można łamać tylko za pozwoleniem leśniczego lub właściciela lasu). Iglice i gałęzie trzeba gotować w większej ilości wody, aż odwar stanie się ciemno-brunatny, który po scedzeniu dolewa się do wody kąpielowej.

Kąpiele tatarakowe (Kalmus). Korzenie tataraku wykopuje się na wiosnę i w jesieni. Oczyścić korzenie a liście poobcinać. Korzenie mogą być świeże i suszone. Chcąc je suszyć, należy oczyszczone korzenie przekroić wzdłuż przez środek i suszyć w ciepłym, lecz nie gorącym piecu lub w cieniu na dworze. Na jedną kąpiel potrzeba świeżych korzeni 2 do 3 funtów, które się kraje w cienkie plasterki i gotuje przez pół godziny w kilku litrach wody. Kąpiele tatarakowe oraz iglicowe posłużą przeciw ogólnemu osłabieniu, braku apetytu i zaburzeniach nerwowych.

Kąpiel z rumianku (Kamillen). Z powodu wielkiej ilości rumianku, których potrzeba do jednej kąpieli oraz wysokiej ceny rumianku, rzadko kiedy się stosuje jako całkowite kąpiele. Do kąpieli dla dzieci potrzeba pół funta rumianku. Natomiast rumianku do częściowej kąpieli używa się częściej od każdej innej zielnej. Stosuje się ją przeciw furunkulom, wrzodom, trudno gojącym się ranom, wogóle przeciw wszelkim rodzajom zapaleń. Odwaru z rumianku używa się jak okładu ciepłego i zimnego, jak również do wyplukiwań. Gorący odwar z rumianku — jako herbata — usmierza boleści żołądkowe i brzuszne każdego rodzaju. Nie potrzeba rozwozić się nad różnorodnym stosowaniu rumianku przy dolegliwościach i chorobach wszelkiego rodzaju.

Słoma owsiana. Kąpiele całkowite z odwaru słomy owsianej znane są jako stary środek leczniczy przeciw cierpieniom nerek, skóry, gościcu i kamieniom. Do jednej kąpieli potrzeba 2 funtów słomy owsianej, drobno pokrajanej i ugotowanej w wodzie przez pół godziny.

Do częściowych tylko kąpieli używa się skrzypu i kory dębowej. Skrzyp czyli koszcza (Schachtelhalm) zawiera dużo krzemku, dlatego też często biorą go do czyszczenia metali; prócz tego krzymek działa też zdrowotnie przy różnych chorobach. Ciepłe kąpiele ze skrzypu skuteczne są przeciw wszystkim rodzajom kurczom żołądka, brzucha, przeciw kolkom jelit, nerek

i pęcherza. Skrzyp zbierać należy w kwietniu i maju. Kąpiel powinna trwać 15 do 20 minut, a mieć 38 stopni Celsjusza ciepła. Przez dolewanie odwaru skrzypu powinno się utrzymywać wodę w równej ciepłocie. Gorące kąpiele ze skrzypu posłużą przeciw odziebliznom, wrzodom, ropniom i trudno gojącym się ranom. Naparzenia skrzypu ulżą cierpienia nerkowe i pęcherzowe. Odwar ze skrzypu dobrze działa jako woda do płukania ust i zębów.

Kąpiele z kory dębowej działają skutecznie przeciw potom nóg, odziebliznom, chorobom skórnym, pęknięciu skóry i strupom skórnym, gruczołom hemoroidalnym i wypadaniu odbytnicy. Używa się młodej kory — którą długo należy gotować. Całkowite kąpiele z kory dębowej stosuje się jedynie u dzieci w razie odparzenia się i przeciw chorobom skórnym u niemowląt. Do kąpieli dziecięcej bierze się jedną filiżankę kory na 1 litr wody i gotuje powoli pół godziny. Przeciw odziebliznom stosować gorące kąpiele, a podczas kąpieli należy naczynie (wanienkę nakrywać, aby woda nie stygła.

Kąpiele z osucla skuteczne są przeciw chorobom skórnym, u niemowląt, (odparzeniu się), o ile sama czysta woda nie służy dziecku. Na jedną kąpiel liczy się 2 do 4 funtów osucla pszennego lub żytniego. Ugotować je w wodzie i bez cedzenia dolewać do właściwej kąpieli.

Z powyższego wynika, że bez wielkiego trudu i wydatku można w domu przeprowadzić kurację kąpielową. Kto nie ma czasu na zbieranie ziół, ten niech je kupuje na targu, a tańsze będą zawsze od drogich ekstraktów do kąpieli z apteki.

Angielska choroba u dzieci.

Zważywszy, że wobec panujących obecnie tak u nas jak i w innych krajach ciężkich warunkach zarobkowych zmniejszy się naturalny przyrost ludności, rodzice tem więcej o to dbać winni, aby dzieci wyrosły na zdrowych ludzi, aby nie były dla nich ciężarem, lecz raczej podporą w starości. Z tego względu należy dzieci od samego zarania ich życia ochronić od chorób mogących wywrzeć wpływ na ich całe życie. A chorób dziecięcych jest cały szereg. Jedne z nich są mniej niebezpieczne i niejako nieuchronne jak odra (żarnice), inne zagrażają życiu jak np. krup (dyfterja), atoli żadna nie jest zdolna wywołać takie kalectwo na całe życie i obniżyć zdolności przyrodzone człowieka, w takim stopniu jak tak zwana angielska choroba.

Na szczęście badania, co do powstawania, przebiegu i leczenia tej choroby w ostatnich czasach posunęły się tak daleko, że nawet powstało zapatrywanie, iż w niezadługim czasie choroba ta powinna u nas wogóle zniknąć na zawsze. Przypuszczenie takie może być przesadzone, atoli to pewna, że angielską chorobę można skutecznie zwalczać. Każda matka winna się przeto zawczasu pouczyć, co w danym razie uczynić należy.

Przedewszystkiem stwierdzono, że tak zwane witaminy posiadają wielkie znaczenie przy tej chorobie, że ich brak dziecku, które na nią zapada. A są to uzupełniające części spożywcze, jakie zwłaszcza zawarte są w owocach, w zielonych jarzynach, w rybnym tłuszczu (lebertran), jak i w wielu innych środkach spożywczych. Rozróżnia się różne rodzaje tych witamin i odpowiednio do tego, których brak, ciało zapada na te, to na ową chorobę. W rzeczy samej witaminy nie posiadają żadnej wartości spożywczej, tylko przyczyniają się do przemiany materji w ciele i do jego wzrostu i

są pomocnymi w takim stopniu, że można je nazwać niezbędnymi, koniecznymi.

Brak pewnych witamin powoduje też i popiera powstanie angielskiej choroby u dzieci, choroba ta polega zaś głównie na niedostatecznym rozroście kości, chociaż i inne narządy w ciele ludzkim bywają również wystawione na cierpienia. Miękkie jeszcze kości dziecięce tracą zdolność przyswajania sobie zwykłym sposobem potrzebnego do wzrostu wapna, stąd łatwo ulegają wpływom zewnętrznym, krzywią się i marnieją, a przytem wzrost całego człowieka, się wstrzymuje. Można więc sobie już naprzód wystawić, jak wyglądać będą kiedyś dzieci, które za młodu przechoziły angielską chorobę. Z zadowoleniem jednakże stwierdzić może każdy starszy człowiek, że obecnie daleko mniej widać ludzi, z wyraźnymi skutkami angielskiej choroby, niż to przedtem bywało; kiedy się na niej jeszcze nie poznano.

Ażebymy tej chorobie zapobiec, trzeba koniecznie starać się o to, by dzieci już rychło otrzymywały potrzebne im witaminy. Większość lekarzy jest przeto zdania, że dzieciom już od drugiego roku życia do zwykłego pożywienia dodawać należy witaminy w postaci świeżych jarzyn (szpinaku), utartego owocu, soku z cytryny i pomarańczy, oraz surowej, tartej marchwi. Ważnem jest także bardzo, aby dzieci przebywały wiele na wolnym powietrzu i w słońcu, zwłaszcza gdy mieszkanie nie jest całkiem zdrowotne. Promienie słoneczne bowiem działają widocznie dodatnio na działalność witamin w ciele. Doświadczenie wykazało dalej, że tak dla zapobieżenia chorobie angielskiej jak i przy jej leczeniu osiąga się dobre skutki mlekiem, wystawionem poprzednio na pozafioletowe promienie dla oka niewidoczne, z czego wynikałoby, że promienie wzmacniają skuteczność witamin w mleku.

Skoro choroba już się zagnieżdżyła, należy się koniecznie poradzić lekarza, który w danym razie przepiśle tran z dodatkiem fosforu, naświetlanie sztucznym słońcem górskim itd. W ostatnim czasie lekarze zaczęli także stosować lekarstwo zwane Vigantol.

Znaczniejsze skrzywienia kości, o ile nie są już za daleko posunięte, można jeszcze później usunąć lub zmniejszyć przez operacje lub odpowiednie lecznicze zabiegi zewnętrzne (gimnastykę, leżenie w łóżku itp.)

Powyższe sposoby wykazały się bez wątpienia bardzo skutecznymi, atoli wyznać należy, że zachodzą wypadki angielskiej choroby, z których albo nie odnosi się żadnego skutku albo tylko bardzo nikie. W takich razach winę należy przypisać dziedziczności lub zbyt wyraźnemu usposobieniu przyrodniczemu (po rodziinach), które może być tak silne, że żadne zabiegi lekarskie ani pożywienie choć najzdrowsze i przebywanie na świeżem powietrzu i w słońcu, złego nie potrafią usunąć ani zmniejszyć.

Nie możemy się w końcu wstrzymać, by napomnieć rodziców, aby starali się jak najwięcej o zdrowotne odchowianie dzieci, które, gdy podrosną, będą miały do spełnienia zadania, wymagające wiek zdrowia i sił żywotnych.

Karmienie niemowląt.

Karmienie piersią jako pokarm naturalny jest najbardziej wskazany dla niemowlęcia, zawiera bowiem wytworzone przez ciało matki gotowe składniki, zabezpieczające dziecko od chorób zakaźnych. Dzięki bezwzględnej czystości pokarmu dziecko, karmione piersią, obronione jest od chorób przewodu pokarmowego, na które tak często zapadają dzieci, karmione flaszka.

Jedynie ciężka choroba może matkę zwolnić od obowiązku karmienia, o czym zresztą w każdym wypadku poszczególnym rozstrzyga lekarz. Dla samej matki karmienie dziecka piersią jest i zdrowe dla niej samej, jako też wygodniejsze i mniej wymaga pracy.

W pierwszym półroczu dziecko powinno być karmione 6 razy na 24 godzin, co 3 godziny z zachowaniem ośmiogodzinnej przerwy w nocy, po sześciu miesiącach 5 razy co 4 godziny. Najlepszymi godzinami są: 6, 9, 12, 15, 18, 22. Nocna przerwa jest konieczna dla matki, a niemowlę znosi ją zupełnie dobrze. Jeśli matka ze zbytnej czułości nie zachowuje tej przerwy matka odczuwa ów brak odpoczynku w nocy odpokutuje przez lat kilka, gdyż dziecko takie źle sypia i budzi się ciągle w godzinach nocnych, kiedy było karmione. O ile dziecko przespia swoje godziny karmienia, należy się ostrożnie budzić, a prędko się do nich przyzwyczai i stanie się zegarkiem dla matki.

Przy karmieniu najlepiej siadać na niskim stołku, z oparciem nóg na małym podnóżku (ryczce) i podłożeniem pod główkę dziecka tej ręki, pod którą właśnie ssie. Dziecko bowiem wtedy leży cokolwiek ukośnie, główkę ma wyżej od nówek. Przy karmieniu w łóżku, matka powinna obrócić się w stronę piersi, którą dziecku daje, ułożyć je równoległe do siebie, główkę zaś oprzeć na ramieniu górnem. Po nakarmieniu potrzymać chwilę dziecko prostopadłe, aby mu się odbiło powietrze, połknęte przy ssaniu, co zapobiega zwróceniu pokarmu. Dziecko po nakarmieniu powinno być jak najmniej poruszane, i kłaść je trzeba na boczek, a nie w znak jak to zwykle się czyni, gdyż najbliższe naciśnięcie na brzusek powoduje wymioty (zwracanie).

Przed karmieniem i zaraz po nakarmieniu matka powinna wycierać brodawki piersi rozcieńczonym kwasem bornym.

Ile dziecko dziennie powinno dostawać pokarmu, najlepiej ustalać według wagi dziecka. W pierwszym miesiącu jedną szóstą, w dalszych 4 miesiącach jedną siódmą, w następnych jedną dziesiątą część swej wagi dziecko wysysa przez całą dobę (24 godzin) czyli, przy każdym karmieniu jedną szóstą lub jedną piątą część tej części. Trwa to 10 do 15 minut, o ile dziecko ssie dobrze, co trzeba stwierdzić, ważąc je razem z pierzynką przed i po karmieniu. Wagą najlepiej stwierdzić można, dlatego przynajmniej w początkach karmienia dziecka bez użycia wagi wprost jest niemożliwem.

Po urodzeniu dziecko przystawia się do piersi po 6 godzinach. W ciągu pierwszych dni dziecko traci na wadze, około dziesiątego dnia wraca do normalnego stanu i stale powinno przybierać na wadze, mianowicie pod koniec drugiego tygodnia 200 do 250 gramów, pod koniec trzeciego do 300 gramów i tyleż pod koniec czwartego. Jednorazowa dawka pokarmu w pierwszym tygodniu 70 do 80 gramów, w drugim 80 do 90 gr. w trzecim 90 do 100 gr. a w czwartym do 100 gr.; licząc wagę dziecka przy urodzeniu 3200 do 3400 gr. Przy sztucznym karmieniu flaszka nie daje się niemowlęciu samego mleka, tylko mieszanek, złożoną z jednej części mleka, na 1 część wody i 4 do 8 gr. cukru na 100 gr. mieszanek.

Jeśli dziecko wysysa większą ilość pokarmu niż wypada to według jego wagi, nie jest to bynajmniej dobrym objawem, z którego należy być zadowolonym. Przekarmienie często się zdarza, a wynika z tego cały szereg dolegliwości dla niemowlęcia.

Przy każdym karmieniu matka dziecku powinna dać tylko jedną pierś, aby dziecko ją należycie wysysało, co zapobiega tworzeniu się zastoiny, z czego wynika zmniejszenie się pokarmu. O ile pierś wytwarza za