

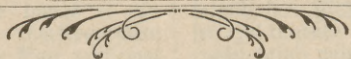
4596
A. 2649

Hõuuandmised noortele naestele ja emadele.



Kirjutanud

Dr. med. gynecol. R. parun Budberg.



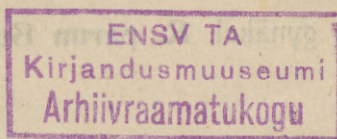
Jurjewis.

Trükitud K. Mattiesen'i trükitöjas.

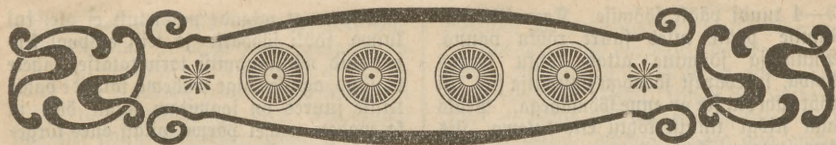
1902.



Дозволено Цензурою. — Юрьевъ, 16 сентября 1902 г.



34999



Asjata mõtleb nii mõnigi noor naene kartusega tulewa raskejalguse pääle ja on mures oma lapse pärast. Korraliku ja mõisliku elamisewiisi läbi on meil võimalik rastejalgsust tergendada ja sünnitamise walusid äratannatawaks muuta.

Mis on rastejalgsel tähele panna? Tähendatud olgu, et seda aega, mil naene rastejalgne on, mitte terwise kojutamise ja puhkamise ajaks ei tehta. Nõrga terwisega naesterahwas, ehk kes haiguse läbi võimetuks on jäänud, peab enne, kui ta abeluse astub ja rastejalgses jaab, oma terwiist kojutama, muidu patustab ta oma lapse wastu ja kannab ise süüdi, kui talle ema rõõmud suure piina läbi wjaks saawad. Raskejalgses saawad naesed harilikult warsti pääle kuupuhastuse. — Raskejalgsusega lõpewad kuupuhastused ära. Mitmed naesed tunnewad seda muudetud olekut, mis end südamel pööratuse ja mõne haigu ja söötkide tülkastamise läbi awaldad. Need tundmused kaowad esimeste tuude jooksul ära. Ka saawad niilid juba rinnad täielikuma moodu. Tulewad raskejalgsuse ajal riistluudes ehk lõhus walud ette, siis on see märgiks, et sünnitamine korras ei ole. Reid walusid ei tohi tähelepanemata jätta, niisamati ka mitte kõige wäiksemat wõrejoostu jalgwõlades. Niisugusel korradel peab naesterahwas rahulikult wõrdise heitma, ei pea äritawaid söötkid sööma, nagu sooje piimasöötkid jne., küll aga küpselt aiawiljast walmistatud toitust. Häa seedimise eest tuleb hoolt kanda, iseäranis tuleb kõhu õõrunise ja pigistamise eest kõwasti hoida. Woodisti ei pea enne illes tõusma, kui need nähkused täiä ka dinud on. Tulewad nad jälle uuesti tagasi, siis peab nii tegema, nagu eespool

beldud. Suurem jagu sünnituse rikkid, mis muna iseäralise muudatuse läbi sünniwad, tulewad teisel ja kolmandal tuul ette. Sellal ajal tuleb iseäranis raske töö, meele liigutuste ja seedimise wigastuste eest hoida. Kui kolme esimese tuu jooksul tehatarratusi ette ei ole tulnud, siis on see märgiks, et rastejalgsus korras; peaks aga siisgi pärastpoole tehatarratusi ette tulema, siis tarwitatagu eespool kirjeldatud kaitseabinõusid.

Korralik elamisewiis on rastejalgsuse ajal esimene tingimine. Perenaene täitku oma kohuseid ja tehtu tehalikku tööd, muidugi ei pea wiimane liiga raske olema. Raskele tehapõrutuste, nagu söitmise, ratsutamise, kargamise jne. eest tuleb hoida. Mida rohkem rastejalgne wärske õhu käes on, seda parem. Ka ei pea ta mitte rohkem sööma, kui harilikult. Ta jätku siis söömine järele, kui ta enam nälgane ei ole. Sellal ajal on söötkide raswaste ja würtstiatud söötkide söömine keelatud, niisama ka, kui võimalik, jahusöötkide, nagu leiwa, kartulite jne. söömine. Soowitawad söögid aga on: lahja, wärske liha, aiawilja, õunad, pirnid, kirsi, apelsinid, marjad, spinatid, jalatid, jne. Iseäranis hääd mõju awaldad sel ajal kuuwade söötkide söömine, nimelt rastejalgsuse wiimastel tuudel. Thee, kohwi, piim, supid jätagu tarwitamata. Kuinwa söögiga harjub naesterahwas warsti ära ja jaab sellest häid järeldusi tundma. Ta teha on kerge ja paenduw. Janu kustutagu enimini wärske puuwiiljaga, kui mõne wedelikuga. aädita asemel tarwita tagu tsitroni presstid haput. Ei peaks ühel ehk teisel põhjusel sellal ajal naesterahwal mitte võimalik olema aiawilja ja kuuwe söötkid süüa, siis pidagu ta wedelikude tarwitamisega mõõtu ja joogu

3—4 tundi päale söömise. Korraliku seedimise päale tuleb suurt rõhku panna. Puuvilja söömine aitab kõhtu korras hoida, sellepärast sööbogu puuvilja siis, kui kõht tühi on, see on enne söömaega. Peats aga siisgi kinnisti kõhtu ette tulema, siis tarvitatagu õhtu enne magama minemist üks theelulista täis „lakriisa pulbrit“. Seda pulbrit on aptegisti saada. Ratsutagu ikka ühel ja jelsamal ajal väljas käia, sel kombel harjub kõht korralikult töhjenema. Rastejalguse lõpul mõetagu tihemast wannitamist ette. Need ei tohi aga mitte soojemad olla kui 28 graadi Reamuri järele; ka paljad istewannitamisjed on hääd. Väljas suplemine on naesterahwastele, kes sellega harjunud, lubatud. Soowitawamad on aga päikesewannitused, see on tuulewarjuses kohas alasti päikese paistel lamada. Hommitul tuleb nägu, taela, rindasid ja taenlaalusid jaheda weega pesta, kus juures seepi ärgu tarwitatagu. Suguosad tulewad puhtad hoida, hommitu ja õhtu peab neid puhta weega ja wähefe seebiga pesema. Paljajalu käimine karastab teha ja kaitseb külmetamise wästu, nõndantimetatud Kneip'i arstimisewiis on selles tiikis väga kohane. Et nijad lastimetades walusad ei oleks ja nad muud imet ei saaks, siis õmmeldagu wästu rindu särki külge jäme linane riie, päale selle õõrutagu niisaid iga päew puuwillaga ja spiritusaga. On nijad väga wäikesed ja end sisse tõmmanud, siis peab neid aeg-ajalt näppudega wälja wenitama. Muudu rindasid õõruda ja äritada ei tohi. Riided olgu aasta-aja ja kliima järele soojad, nad ei tohi keha tuskstl pigistada: torjetti kandmine on kahjulik, väga soowitaw aga oleks pihikut kanda, mille külge undrutud ja jutad on nõõbitud. Kõhu trottinajumise korral peab rastejalgne kõidikut kandma, mida iga naesterahwas ije walmistada mõib. Seks koetagu üks 50—55 cm. lai mähi, mis nii pikk on, et ta rastejalguse 6. ehk 7. tuul hästi ümber teha ulatab. Kõidikut koetagu kõige jämedamast pleekimata puuwilla lõngast, mis pestes oma wenimise mõimu ei kaota. Ühte otja õmmeldagu $1\frac{1}{2}$ cm. üksteistest tangel wast haagid, milledega kõidikut koenditu filmadesse kiinni haatida mõib. Kõwasti ümber jala olewaid jutsapaelasid ei pea mitte kantama, niisama ka mitte mõõsib, sest need tatistawad were joofu.

Suuremat jalgade paistetust ei ole, kui kuniwa sõõti sõõdasse ja teisi eespool kirjeldatud nõuuandmist tarwitatafse, tähele pandud, aga ka kõige wäheama jalgade paistetuse juures on soowitaw jalgu sõõti ja ka wahete wahel päewa pikali olles kõrge-mal hoida. Jalgade paistetust rastejalguse ajal tuleb seft, et werewool kehajagudeft juurenenud emata pärasti tatistatud on. Wäga halwaks tunnismärgiks on see, kui hommitul ülestõustes filmad ja nägu paistetatud, mis neeruhaigust tähendab, mis rastejalguse ajal väga kergesti ette tulla mõib. Pääwalu, sõõgiisu kadumine, tihti rindade all litsumine ja mõnikord segane silmanägemine, nagu oleks kõit asjad suitfus ja udus, on selle haiguse tunnismärgid. Niisugustel kordadel peab rastejalgne kõhe arsti juurde minema, et see talle aegjasti abi mõiks muretseba.

Sünnitamine. Korraline sünnitamine on 280 päewa päale rastejalguse algust. Peaegu kindlasti mõime seda päewa sel kombel wälja arwata, et meie wiimast kuupuhastuse päewa tulema aasta sellejama päewa päale määrame, selleft kolm kuud maha arwame ja saadud arwule 7 päewa juurde lisame. Näituseks: Wiimane kuu puhastus oli 3. detf., selleft päewast aasta edasi on 3. detf. järgmisel aastal, selleft 3 kuud maha arwatud, on 3. sept., millele 7 päewa juurde arwame, seega oleks 10. sept. sünnimine oodata. Esimest korda sünnitajate juures on tihti paar nädalat juba enne lapse sünnimist riist-luis, all tehas üfistuid waluwoolusid ja walutõmbeid jalgade sees tunda.

On niilid mahajaamise aeg kätte jõudnud ja algawad sünnituse walud, siis tehtagu seebineest tiiktiri, et pärasoolik täiesti tihsenets. Kui mõimalist, siis wannitagu naesterahwas ennaft wannis, mis 28° kuni 29° R. soe on.

Wimefordne sünnitaja peab, kui sünnituse walud alguseft päale väga ägedad on, ainult suguosasid pesema. Suufeid kannitagu hästi ja pletitaga kofku. Särk peab woodis olles kuni õladeni tagant ülestõmmatud olema, et ta märjaks ei jaaks ja teda päale sünnitamise tarwis wahetada ei ole. Kui kana, kui sünnitamise weed veel ära jooksnud ei ole, mõib naesterahwas illewal tõnida. Ugawad aga ägedamad walud, siis peab naesterahwa woodi selili heitma. Milgi tingimisel ärgu jallitagu

seestpidi suguosade läbitatsumiist sõrmedega. Beretihvotitus ja lapse woodi palawik on ifta selle tagajärg. On palawik, mis harilikult 3—4 päewa pärast lapse sündimist külma märnaga algab, käes, siis ei wõi jään arsti palju awitada. Tühanded õitsewad naesed langewad selle läbi rumaluste ohwiriks, peawad surema, eht kui nad pitallise raske haiguse läbi surmasti pääsewad, siis on nad märksalt oma elu liihendanud eht wigajeks saanud. Ka ei pea suguosafid õli eht mõne muu rohuga määrima. Pääle sünnitamise on emal seestpidiseid haawafid täis, niisama ka tupp. Sünnitamise ajal ei ole seespool olewad haiguse idufesed neile haawadele kardetawad, kuna aga wäljaspool käte eht muude asjade küljest sisse pääsnud haiguse idufesed wäga kardetawad on. Pääsewad need wälimised idufesed haawade sisse, siis lähewad nad weresse ja terwesse tehakse laiali ja woiwad teha raskesti ära fihwitada. Jätatse kõik seestpidised läbi katsumiis ja õlitamises maha, ja hoiab nurganaine ennaft esimestel päewadel ettewaatamata liigutuste eest, ifeäranis kofe pärast sünnitamist, siis wõib ta julg olla, et temale palawikku ei tule. Zneuesest ei tule palawikku kunagi. Znimeji, kel palawikuhaigetega eht haigetega, kellelel mädanewad haawad, külgehattawad haigused küljes, tegemist on, ei pea kunagi nurganaeste eht sünnitajate juurde lastama. See, kes last ilmale tulles wastu wõtab, peab enne hoolsasti oma käed puhtaks pesema. Lapse ifeäralist seiskuforda ei tunne wanad naesed, kes seestpidiste läbitatsumiste pääle wäga agarad on, emaihus mitte, mispärast siis seelugusest läbitatsumiisest kunagi kasu ei ole. Lapse loomuwastast seiskuforda on juba wäljaspidi tunda ja niijugusel korral peab arsti abi tarwitama. Kui lapse pää suguosadest wälja tuleb, ei pea ema mitte taaja wäitama, waid ruttu hingama, et suguosadel aega oletz järele wemba ja nad ei rebeneks. Mahajaanise afemeks on õle= eht heinakotiga woodi kõige parem. Noti pääle pandagu gummiriie ja selle pääle lina. Päitsealune ei pea mitte liig kõrge olema. Kofe pääle lapse ilmunise peab awitaja ifi, enne kui laps ilmi awanud on, lapse filmad 3 protsendilisesse karbooli weesse kastetud puuwilla topiga eht, kus seda ei ole, puhta weega linast ja werest ära

pühkima. Ka lapse suud seestpoolt peab, enne kui laps hinganud on, wäikse sõrmega, mille ümber puuwill on mäsitud ja mis puhta weega märjaks tehtud, linast ära puhastama. — Pääle pää wäljatuleku tuleb teha tergesti wälja, wiimast ei pea aga mitte järstu wälja fiktama. Jäab lapse teha peatama, siis litfutagu käega pääle selle, kui kõhtu wähe õrutud on, waluhoo ajal kõhu pääle. On nabanööri end lapse kaela ümber mäsitud, siis katfutagu, enne kui muu teha wälja on tuluud, filmuist üle lapse pää ettewaatlikult tõmmata. Seda peab tähele panema, et nabanööri ema poole ei fista, mille läbi päramised lasti fiktasse ja mis elufardetawat werewoolu wõib sünnitada. Lapse nabanööri küljest äraltitamisega ei ole tarwis rutata, waid laps jäetagu rahulikult ema külge, aga nii, et ta nabanööri pingule ei tõmba ja ta suu waba on, kuni wann pesemiseks walmis on seatud. Enne lapse nabanööri küljest äraltitamist, fõidetatse nabanööri kafe sõrme kauguselt lapenahast hästi kõwasti kõwa niidiga finni, selle järel majutatasse sõrmede wahel meri nabanööri sees kuni suguosadeni tagasi ja fõidetatse nabanööri meel lord niidiga finni.

Nabanööri lõigatatse lapse juures olewa finnikõitumise kofa ligidalt ära. Kõik see aeg olgu naesterahwas rahulikult feliili; kõhtu ei tohi mitte õruda ega litfuda. Päramiste wäljatulemisega ei ole mitte suurt ruttu; on 3—4 waluhooogu olnud, mis niilid ennaft, kui kõhuwalu awaldawad, siis wõib järgmise walu ajal käega kõhu pääle litfudes päramisi wälja tulema fündida. Ettewaatlikult katfutagu päramisi suguosade juurest ära wõtta. On meel nahad suguosade sees, siis ei tohi neid mitte rebida, päramised jäetagu rahulikult finna, fests umbes $\frac{1}{2}$ —1 tunni jookful tulewad nad ife wälja. Ei ole nurganaesel pääle sünnitamise walusid, siis peab umbes 2 tunni ootamise järele kõhtu õruda. Öörmise ajal on käega tunda, kuidas kõhus ümargune teha ennaft kõwasti fottu tõmbab. See on fottu tõmbaw emal. Sellel filmapiigul, kui see teha kõige kõwem on ja naesterahwas walu tunneb, litfutagu, nagu kirjeldatud, kõhu pääle. Kui sünnitamise ajal nabanööri ei fiktud, kõhtu kofe pääle sfändimise ei õrutud ja nurganaene rahulikult feliili oli, siis tuleb harwa kardetawat

werewõoln ette. Peaks aga jiiſgi karde-
 taw werewõol tulema, nurganaene paa-
 ümberkäämife üle laebama, offendama, at-
 gutama, külm higi ilmuma, wereſjoone
 tufumift wäitſel mõõdul tunda olema,
 ſiis tehtagu paaclune madalaks, woodi-
 jaluts tõſtetagu kaſ tooli eht mõne muu
 aſja abil kõrgemale. Kõhtu peab nüüd
 õõruma. Daw õõruja ſaab kae all kohe
 kõwa teha, ematu, ära tundma; nii pea
 kui emat pehmemaſks läheb, peab teda roh-
 kem õõruma. Niiſugufel korral peab kohe
 arſti abi tarwitama. On päramiſed wälſa
 tulnud, ſiis peab ta nurganaeſt ära pu-
 haſtama. Teda käänatagu ettewaatlikult
 küljepäale; eſiti puhataſtaſe ſelg ſel wiilil,
 et alusliinaſt kuiwe kohtafid alla pandakſe,
 ſelle järel jalad ja ſuguoſad. Lina tõmma-
 taſe nüüd alt ära ja mitmetordſelt koku-
 pandud puhas linane riie pannakſe riſt-
 lunde ja ſuguoſade alla, mille alla ta puhas
 lina tõmmataſe. Kõhu kõidutuks on ſoo-
 witaſt wana ſuurem linane laudlina,
 mis kolmenurka koku pannakſe. Kõhu
 pääle ſeataſe paſjuſt neljanurka koku-
 pandud ſuurem lina, ſelle pääle kolme-
 nurka kokuſupandud laudlina ja tõmma-
 taſe piſemad otſad naeſe ſelja alt läbi
 ja kõidetakſe otſad kõhu pääle kinni.
 Mõne tunni pärast peab kõidutud kõwe-
 malt kinni tõmbama, ſeſt et ta pea lõd-
 waks läheb. Selleſt kõidutust on ka ſee
 kaſu, et ta märkſalt wähemaks jäänud kõhule
 kindluſt annab. Ka pääle nurgawoodi
 aja on ſoowitaſt kuni 3 kuuni kõhukõibi-
 kut kanda. Selleks on ſünniſ enne kirjel-
 datud koetud raſtejalguſe kõidil. Naeste-
 rahwal on ſellega kergem, ja ta ei ſaa
 ſiis rippuſwat kõhtu, kõige ſelle halwa
 tagajärgebega. Eſimeſe 24 tunni joot-
 ſul on ſoowitaſt weel 3—4 n. kinnatotti
 kõhu pääl hoida, mis werewõolu ematuſt
 taſiſtab. Naesterahwas kaetagu nüüd
 kinni, antagu talle midagi ſooja juua,
 kõige parem on kammelithee, ja laſtagu
 teda nüüd rahulſelt magada. Peaſ
 ſündimife juures midagi rebenenud olema,
 ſiis peab ſelle kinnitõmblemiſeks arſti
 kuſuma, kuſ ſee mitte võimalik ei ole,
 eht arſt rebenenud koha juba kinni
 õmbles, kõidetagu jalad päält poolt
 põlwi wana rätikuga kinni, et haawa-
 ääred häſti kooſ ſeiſakſiwad ja jalade
 ſtigutamifeſe haaw ennaſt ei awaks. Kõige
 ſelle tegemiſe juures ei tohi naesterah-

waſt äritada, ta ei pea oma teha liigu-
 tama, ſeſt et ſelle läbi kergeſti õhku laien-
 datud ſuguoſadesſe ſaab tõmmatud, mis
 wäga kardetaw on.

Kõik roojufed, mis jünnitamifeſt tulnud,
 peab kohe toaſt ära korſtatama. Naeste-
 rahwa aſe peab kuitu olema; ei olnud
 tal jünnitamife ajal gummiſiſi all, ſiis
 peab teda uue puhta õle eht heinatotti
 pääle pandama. Ka päramiſed tulewad
 kohe majalt ära wiia, kõige parem on, kui
 neid ahjuſ ära põletataſe. Nad hakkawad
 wäga ruttu mädanema ja wõiwad ſelle
 läbi kergeſti külgehaſtawate haigufte idu-
 ſeſte hallikakſ jaada. Nurgawoodis peab
 ſuguoſad, milleſt nüüd rohkeſti puhas-
 tujemet jootſeb, taſutama võimalikult
 kuitu hoida. Suguoſade ette pandagu
 puhaſt puuſilla, eht kui ſeda jaada ei
 ole, ſiis wanu puhtaſt narſuſid, neid
 peab aga õige tihti wahetataſe. Naeste-
 rahwas peab tihti kulema, võimalikult iga
 3 tunni tagant, mille jaoks talle kaſu alla
 liitataſe. Kõit nurganaeſe juures tarwi-
 tatawad aſjad hoitagu piinlikult puhtaſt.
 Sõögiks wõib kõifugu tanguleent, kuitu
 ſaja, piimajõõkſid, wärsket liha, puuſilja
 tarwitada, wiimaſt aga mitte toorelt, waid
 keedetult. Pääle ſſitroni hapu, ei pea
 murud haput mitte tarwitatama. Sſitroni
 ſeſt wäljapreſſitud mahla wõib kila
 keedetud wee ſiſſe tilgutada, milleſt juh-
 kruit juurde liſades wäga häa ja ſoſutaw joot
 ſaab. Weini, õlut, wiina, kuniſlikult wal-
 mistatud kühjewaſid jootſid ei tohi nurga-
 naene juua, ſeſt nad on kõit terwiſele
 kahjulikud. Nurganaene ei tohi enne
 8 eht 9 päewa woodiſt üles tõuſta.

Peaſ rinnad, milledeſſe harilikult kol-
 mandal päewal pääle lapſe ſündimife piim
 tuleb, wäga kõwab, ühtlaſi nurganaeſel
 paaſwalu ja piſtiad rinnus olema, ſiis
 peab kõhu lahtiſoidutiſe eſt mureſjema.
 Selleks tarwitatagu theeluſita täis riſi-
 nuſe õli eht joodagu toomingatoore wõi
 ſenneslehtede theed. Rindafid õõruda eht
 nõndanimetatud piimapumpa ei ole häa
 tarwitada, ſee piſendab ainult paranemiſt.
 On lapſ ſurnult ſündinud, ſiis tulewad
 rinnad kohe kõwaſti kinni ſiduda ja wäl-
 jaſkäämife eſt häſti hoolt kanda. Sün-
 dinud lapſe peſemife weſi ei tohi üle
 28° R. joe olla. Peſemife juures tu-
 leb ſelle eſt hoida, et wett lapſe näo
 pääle ei pritiſks. Lapſe nägu ei pea

wannis üleüldse mitte peštama, waid siis, kui laps ära mähitud on, peštagu nagu ja filmad linase lapiga, ilma seebita, teedetud jaheda meega. Väheh lapselle wannis pesemise juures wett filma, siis sünnitab see filmis põletikku ja mädanemist. Ka ei pea lapse filmi kunagi sõrmedega puudutama. Ühtlasi tuleb tähele panna, et pesemise juures lapsele wett tõrwadesse ei lähe. Pesemise wette pandagu peotäis feedu soola, see äritab ihunaha tegeruusele. Kõige parem on last peseda puhta wilaase lapiga, mida aeg ajalt läbi teetma peab. Seepi peab õige wahje tarwitatama, sest ta äritab ilmaaegu lapse õrna ihunahka ja julub wähihed higiaugud finni. Kui lapse leha sünnides mitte paksult mähaga taetud ei ole, siis ei ole seepi pestes waja tarwitada, ainult pääd peab esimese pesemise juures hästi puhastama. Kui teiste lehajagude külge ka pääle esimese pesemise wast mähita jääb, siis on see koguni kahjutu. Loomulik arstimise wiis soowitab lapse leha karastuseks iga pesemise ajaks 2 wanni üles seada, üks 28° ja teine 27° see, järgmisel päewal 26° ja 25° jne. kuni toa soojuseni. Soojas wannis pestakse last, aga enne kuitwatamist pistetakse ta mõneks filmapilguks filmemasse wanni. Sellel pesemise wiisil ei ole ühtegi halba tagajärge ja wõib ta lehajagwendamisteks wäga hästi mõjuda. Kuwatatustlina ja mähkmeid ei tohi enne lapselle ümberpanemist ahju juures soojendada. Pääle selle, kui laps ära kuitwatatud on, wõetakse kōidid nabawarre ümber lasti ja kōidetakse uuesti hästi kōwasti finni; kōidiku otjad lõigatakse lühikesteks ja nabawarre juurita ümber mähitakse spirituse sisse kastetud puurwillad. Siin juures waadatagu ette, et spiritust kōubugi mujale lapse leha pääle ei jookse, mis lapsele suurt valu teeb. Nabawars pannakse niitid sirgelt pahemale poole ja mähitakse naba kōidikuga finni. Spiritusega kōidikut peab iga päew pääle pesemise uuendama, kuni nabawars ära kutub. Nabamädanemist, mis lapsele wäga kardetaw on, ei tule siis ette. Kunagi ei tohi õlilappi lapse naha pääle panna. Nii kuu, kui piima ema rinnas ei ole, wõib lapsele wahete wahel ilma suhkruta tammeltiheid anda. Suhtru ajab lapse kōhu kōhutusesse. Kunagi ei tohi lapsele lehma piima eht koori, ei ka nutfakut anda. Ka ei pea lasti mufuta-

tama, ega juus ära nutfitatud sōōki neile andma. Last wõib juba 24 tunni pärast ema rinna külge panna, kui ta weel piima rinnas ei ole; wejine wedelik, mida ta rinnast imeb, puhastab lapse kōhtu. Selle pääle peab alati waadata, et lapsele enne laste tundi rinda ei anta. Magab laps, eht ei anna ta kōisendamise läbi teada, et ta näljane on, siis wõib ka sōōgivaheaeg kuni 6 tundi pikk olla. Üles aratada ei tohi last kunagi, ta mitte siis, kui talle rinda tahetakse anda. Wida pitemad sōōgivaheajad on, seda julgem wõib ema olla, et ta laps terwe on ja et see hästi kōjub. Esimene tunnis-märk, et lapse kōht haige, on, et ta ühtelugu rinda otšib, hirmsasti kōisendab, kōed ja jalad kōllu kōjub, mida inimesed harilikult „krampideks“ nimetawad.

Piim hakkab lapse maos kōärima, kui talle aega ei anta mao sees ära seebida. Ka on maole enesele puhkamiseaega tarwis. On niitid jagedaje sōōtmise eht nutfaku läbi, milles ifka kergesti hapnewaid jagusid on, lapse magu haigeks jäänud, siis sünnib sōāl kōärimise läbi piima hapnik, mis lapsele hirmsasti kōhuwalu teeb. Wōiſimata ema katsub niitid sellega last waigistada, et talle rinda annab: mõneks filmapilguks jääb ka laps wagusaks. Wõrste piima läbi saab hapnik lapse maos wedelaks ja mõneks filmapilguks taob valu ära, aga warsti on ta uuesti sōōdud piim hapnaks läinud: laps kōisendab jälle. Nisugusel korral ei wōi loomulikult magu mitte terweks jaada, laps jääb kōhnaks, ja palju, tuhandeid lapsi surewad ainult sellepärast, et ema toidu andmisega liig helbe oli. On lapse kōht haige, mida ülemaltähendatud märkidest kui ta roheliseft wäljaheiteft ja seedimata walgetest piimatükkidest wäljaheite sees tunda wõib, siis peab ema lapsele rinna andmisega weel suuremaid waheaegasid pidama, umbes 3—4 tundi. Waheajal wõib lapsele ilma suhkruta kumeli- eht fenheli theed anda. Vapsale antagu iga kord ainult ühte rinda ja ta imegu kōht ilma wahetpidamata täis. Tahab laps wahet pidada, siis kōditatagu teda natuke pale päält; kui ta weel näljane on, siis saab ta kōhe rinnast finni wōtma. Kui laps pääle rinnajamise piima wälja otšendab, siis on ta liiga palju sōōnud. Ema waadata niisugusel korral kella järele palju aega laps

rinda mõtab ja järgmisel rinna andmise ajal mõtku lapse kaks minutit warem rinna küljest ära, ja seda tehtu ta nõnda kaua, kuni laps enam ei oskenda. Seeditmata piim, walgetes tiikides wäljaheite sees, on tunnistusteks, et laps liig tihti eht korraga liiga palju jööb. Wäljaheite peab ühesugune kollane olema, mitte wäga wedel ega wäga kõwa, ega halwa haisuga. Kindasid peab igaford pääle lapse jööstmise puuwillaga ja spiritusjega ära dõruma ja enne lapse jööstmist külma teedetud weega pesema. Last ei pea algusest pääle mitte süles kantsama, waid ainult siis, kui talle rinda antakse. Hällitamine, niisama ka käte pääl kandmine ja kõgutamine on lapsele kahjulit. Kui kolt jeda, mis eespool öeldud, algusest rääle tähele pannakse, siis saab laps rahulit olema ja hästi kõtuma. Lapse kistast märkab ema, et lapsel midagi wiga on, olgu, et ta enuast märmarjaks on teinud, mõni putukas teda hammustanud eht midagi muud. Märg ei tohi laps kunagi olla. Kõhe pääle sündimise on hää last natukene karjuda lasta, sest see puhastab lapse kopu ja edendab were ringjoosku. Kui laps ilmaaegu kšendab, siis ei pea teda mitte sülle mõtma. Lapse asemeks on kõige parem

taera õlgedega täidetud ja wähe kõrgema püälusjega kott, kus ta mähitult eht mähkimata lamab. Lapse aje ei tohi mitte sooja ahju juures olla, waid selleks olgu niisugune koht, kus tolmü ega tuuletõmbet ei ole. Luba ei tohi wäga soe olla, 15—17° R. on küllalt. Kui õht taas wäga külm on, siis on soowitam wett maha pritsida, eht märjaks tehtud käterätik lapse ajeme ligidale üles riputada. Last ärgu mähitagu ega kaetagu kunagi wäga soojalt, s. o. nii kinni et ta higistab. Lapse kael, mis tsergelt higistab, ei tohi katjudeks kunagi märg olla. Kui jeda mitte tähele ei panda, siis saab laps palawusewistritud, mis siis hästi nähtawale tulewad, kui laps kšendab eht kui tal palaw on ja nad lapsele sügeledes waewa teewad. Need wistritud kaowad aga kohe ära, kui last enam nii soojalt kinni ei kaeta. Suwel wäljas päiteje paistel eht soojas toas on wäga hää last wahete wahel koguni paljalt olla lasta, mis talle nähtawalt rõõmu teeb, kui ta oma liikmeid wälja sirutada mõib.

Mõistlik ema, kes nende nõuandmistele järele teeb, saab tõesti oma lapsest rõõmu tundma. Sünnib see, siis on selle wäike kirjatos kirjutamise otstarbe ka täidetud.