ԺԱՏԱՐԱԿՉԱԿԱՆ ԸՆԿԵՐՈՒԹԻՒՆ

№ 160

ԲԺՇԿ. Վ. ԱՐԾՐՈՒՆԻ

ԽՆԱՄԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆ

ՐՈՊՂՋ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ

(Ծննդեան տարէից սկսած մինչև երեք տարեկան հասակը)

ԹԻՖԼԻՍ
Տպ. Կ. Մարտիրոսեանցի. | Тип. К. Мартиросіанца.
Орбеліановская ул., д. № 12.
1899

ԹԻՖԼԻՍԻ ՀԱՅՈՑ ՀՐԱՏԱՐԱԿՉԱԿԱՆ ԸՆԿԵՐՈՒԹԻՒՆ.

ԲԺՇԿԱՊԵՏ ՎԱՀԱՆ ԱՐԾՐՈՒՆԻ

ԽՆԱՄԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆ

ԸՌՈՂՋ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ

(Ծննդեան տարեկից սկսած մինչեւ երեք տարեկան հասակը)

ԹԻՖԼԻՍ
Տպ. Կ. Մարտիրոսեանցի. || Тип. К. Мартиросіанца.
Орбеліановская ул., д. № 12.
1899

Дозв. Ценз 28 Декабря 1898 г. Тифлисъ.

Մեր ցանկութիւնն է՝ տալ հայ մայրերի ձեռը մի ձեռնարկ, որի մէջ նրանք կարող լինէին հարկ եղած ժամանակ գտնել մանկան առողջապահութեան վերաբերուող հարցերի պատասխանը։

Այս գրքոյկի մէջ մենք խօսում ենք միայն մանր (մինչև 3–4 տարեկան) առողջ երեխաներին տանելիք խնամքի մասին։ Մի ուրիշ աշխատութեան մէջ մենք կբացատրենք հիւանդ երեխաների խնամատարութեան կանոնները։

Հաւատարիմ մնալով մեր սկզբունքին, որով միշտ ղեկավարուել ենք մեր ժողովրդական առողջապահական գրուածքներում՝ աշխատել ենք այս գրքումն ևս հասկանալի դարձնել այն գիտական գիտելիքները, որոնց վրայ հիմնուում են մեր տուած առողջապահական կանոնները։ Այս ձևով միայն հնարաւոր է, մեր կարծիքով, պատրաստել մայրերին՝ գիտակցօրէն վերաբերուելու դէպի իրանց զաւակների խնամատարութեան գործը։

Բժշկապետ ՎԱՀԱՆ ԱՐԾՐՈՒՆԻ

1 Յունվարի 1899 թ։

Ա.

ՏԵՂԵԿՈՒԹԻՒՆՆԵՐ

ԵՐԵԽԱՅԻ ԿԱԶՄՈՒԱԾՔԻ ՄԱՍԻՆ

Մայրերը, յաճախ չճանաչելով երեխայի զարգացման կանոնները, չհասկանալով նրա կազմուածքի առանձնայատկութիւնները՝ անհանգիստ են լինում այն բոլոր փոփոխութիւնների համար, որոնք կատարւում են բնականաբար մանկան կազմուածքի մէջ, կամ, ընդհակառակը, անհոգ են մնում դէպի շեղումները կանոնաւոր աճումից։ Այս պատճառով կարևոր ենք համարում մի քանի տեղեկութիւններ տալ մանկան կազմուածքի ու նրա զարգացման մասին։

Երեխայի քաշը։ Նորածին երեխան միջին թուով քաշում է 8 ֆունտ։ Առաջին երկու-երեք օրը երեխան, արտաթորելով նախնական աղբն ու մէզը և նուազ կերակրուելով՝ կորցնում է 50—70 մսխալ, իսկ այնուհետև ամեն օր նրա քաշը աւելանում է և 10 օրից յետոյ նոյն է դառնում՝ ինչ որ ծննդեան օրն էր։ Առհասարակ առաջին երկու ամիսը օրական 5—6 մսխալ աւելանում է, իսկ երրորդ և չորրորդ ամիսնե-

րում՝ 4—5 մսխալ։ Հինգերորդ ամսում նրա ծանրութիւնը կրկնապատկւում է։ Մի տարեկան երեխան քաշում է կէս պուդից աւել (20—25 ֆ.), երկու տարեկանը՝ 28—29 ֆունտ. իսկ 6 տարեկան երեխան արդէն 2—2½ պուտ ծանրութիւն ունի։

Հասակը նոյնչափ փոփոխական է՝ որչափ ծանրութիւնը։ Նորածին երեխան միջին թուով 50 սանտիմետր (աղջիկը 48—49), այսինքն 11 վերշոկ է։

Առաջին տարուայ մէջ աւելանում է—20 սանտ. (4 վերշոկ).

Երկրորդ տարում—9 սանտ. (մօտ 2 վերշ.)
Երրորդ » —7 » (1½ վ.)
Չորրորդ » —6 » (1¼ վ.)
Այնուհետև տարեկան 5—6 (1—1¼ վ.)

Հասակը կրկնապատկւում է 4 տարուց յետոյ։

Նորածին երեխայի մարմնի ջերմութիւնը 37° է։ Մի րոպէում նորածին երեխան 25—45 շնչառութիւն է անում. երկու տարեկանը՝ մինչև 28 անգամ. 3—4 տարում 25, 6-ից մինչև 10՝ 20—25. Զարկերակը (пульсъ) մի րոպէում խփում է մինչև 6 ամիսը 120—140 անգամ, մինչև 1 տարին՝ 100—130, 2-դ տարին՝ 90—120, 3-4-5դ՝ տարին 72—110 անգամ։ Լաց լինելիս կամ ճչալիս պուլ՝սը արագանում է։ Մար-

սողական գործարանների, մաշկի, պորտի մասին կխօսենք յետոյ պատշաճ տեղերում։

Դէմքը, ճիչը, խօսելը եւ շարժումները։ Նորածին երեխայի դէմքը արտայայտութիւն չունի։ Միայն փորացաւ ունեցողի դէմքը կընճռւում է և տանջանք է արտայայտում։ Երրորդ—չորրորդ շաբաթներում երեխան արդէն ընդունում է զանազան տպաւորութիւններ, ժպտում է, իսկ 2—3 ամսական մանկիկի զգայարանքներն արդէն, այսպէս ասած, բացւում են։ 6—8 ամսական մանուկը արդէն առաջի վանկերն է արտասանում։ Սակայն լեզուն կարող է շատ ուշ բացուել, և մայրերը չպիտի անհանգիստ լինին՝ երբ ուշանում է։

Ճիչը դեռ չխօս մանկան արտայայտութեան միակ եղանակն է։ Երեխան ճչում է ամեն անգամ՝ երբ մի բան նրան նեղացնում է—կամ կապերը, կամ աղտոտութիւնները, որոնք ժամանակին չեն սրբւում, կամ փորացաւը, կամ վերջապէս քաղցը։

Մայրերը, առանց քննելու և հասկանալու ճչի պատճառը՝ ամեն անգամ ծիծ են դնում երեխայի բերանը, օրօրում են, նանիկ ասում, որ քնացնեն, համոզուած լինելով, որ երեխայի անհանգստութեան պատճառը միշտ քաղցն է։ Նրանք պիտի վերջապէս հասկանան, որ պա-

ղուրի մէջ կապկապած անլեզու փոքր էակը ճչալու շատ ուրիշ պատճառներ ունի, բացի քաղցից։ Մի գործնական խրատ էլ տանք անուշադիր մայրերին.—եթէ երեխան ծիծը մերժում է, կամ կաթը բերանից թափում է, կամ ծիծ ուտելուց յետոյ չէ հանգստանում, այլ շարունակում է ճչալ՝ իմացէք, որ նա ուրիշ բանից է տանջւում։ Թուլացրէք նրա կապերը, փոխեցէք փաթաթանները, եթէ թրջուած են. տեսէք, գուցէ մի բան ցաւ է պատճառում նորան, մի միջատ է կծում, կամ քորոց է ծակում...

Երեխաների մկանները համարեա իսկոյն, ծննդից անմիջապէս յետոյ, սկսում են իրանց գործունէութիւնը, և նա կարող է իսկոյն արագ և բաւական ուժով շարժել իւր անդամները. միայն վզի մկանները դեռ երկար ժամանակ կարող չեն լինում պահել գլուխը։ Վեց ամսական երեխան արդէն կարող է կանգնել, իսկ մի տարեկանը կամ տարիկէսքանը արդէն ըսկսում է քայլել։

Մանկութիւնը ամենավտանգաւոր հասակն է։ Հետազօտութիւնները ցոյց են տալիս, որ հարիւր նորածին երեխաներից, մինչև մէկ տարեկան հասակը, տասնվեցը մեռնում են։

Երեխան աշխարհ գալիս՝ դեռ մի անկատար էակ է, որի ոսկորները դեռ ամրացած չեն.—

նրա մկանները, սիրտը, թոքերը և բոլոր ներքին գործարանները դեռ կիսաղարգացած են։ Այս նոյաբոզբոջ մարմինը միևնոյն ժամանակ չափազանց զգայուն է դէպի արտաքին տպաւորութիւնները (դէպի ցուրտը, քամին, անմարս կերակուրները, անմաքուր ջուրն ու օդը)։ Հազար մանր ազդեցութիւններ, որոնք հասակաւորի համար աննկատելի են անցնում՝ ահագին դղրդումն են գցում մանկան կազմուածքի մէջ։

Այս պատահական վնասաբեր ազդեցութիւններից զուրս՝ երեխայի կազմուածքը երեք մեծ ճգնաժամ է անց կացնում, որոնցից ամեն մէկը կարող է վտանգաւոր և (եթէ խնամքը վատ է) նոյն-իսկ կորստաբեր լինել նրա համար։ Երեխայի կեանքի առաջի ժամերը և օրերը, երբ նա մօր արգանդից զուրս է գալիս աշխարհ և սկսում է ինքնուրոյն ֆիզիքական կեանք վարել՝ յիշած երեք վտանգաւոր շրջաններից առաջինն է։ Երկրորդ երկիւղալի շրջանն է—ատամհանութիւնը, որի միջոցին, ինչպէս կտեսնենք՝ շատ հիւանդութիւններ են առաջ գալիս։ Ծծից կտրելը կազմում է երրորդ վտանգաւոր ճգնաժամը։

Այսպէս, երեխան մինչև $2^1/_2$ տարին, տրամադրուած է զանազան հիւանդութիւններ ստանալու, որոնցից ամեն մէկը առանձնապէս կա-

ող է մահառիթ լինել նրա համար և որոնցից մի հասկացող, բարեխիղճ և զգոյշ մայր կարող է ազատ պահել իւր զաւակին՝ եթէ գիտակցաբար, հասկանալով և ոչ թէ ուրիշներին նայելով, վերաբերուի իւր մայրական պարտականութիւններին։

Բ.

ՆՈՐԱԾԻՆ ԵՐԵԽԱՆ ԵՒ ԱՌԱՋԻՆ ԽՆԱՄՔՆԵՐԸ

Նախապատրաստութիւններ մինչև ծնունդը.—Պորտի կտրելը և կապելը.—Ի՞նչէ «շապկով ծնելը».—Նորածնի գլուխը.—Նրա լողացնելը.—Նրա աչքերի խնամատարութիւնը.—Փաթաթելն ու քնեցնելը.—Առաջին ծիծտալը.—Մեկոնիոն և երեխայի դուրս գնալը։

Երեխան աշխարհ գալով՝ բոլորովին նոր պայմանների մէջ է ընկնում, և նրա թոյլ կազմուածքը ենթարկւում է բոլորովին նոր, անծանօթ ազդեցութիւնների։ Մօր արգանդում նա ապրում էր արգանդի հեղուկի մէջ, որը անվնասակար ջերմութիւն ունէր։ Նա սնւում էր մօր արիւնով։ Նա չունէր շնչառութիւն, նրա աչքերը փակ էին, նրա մարսողական գործարանները անգործ էին, որովհետև նա ոչինչ չէր ուտում։ Մի խօսքով՝ նա ինքնուրոյն կեանք չունէր։ Ծնուելու րոպէից՝ երեխան սկսում է ինքնուրոյն ֆիզիքական կեանքով ապրել։ Նրա աչքերը բացւում են, թոքերը լայնանում, մաշկը սառանում շրջապատող օդի ազդեցութիւնները։ Նա պէտք է այժմ շունչ քաշէ, պիտի կաթ ծծէ և մարսէ, նրա սիրտը՝ աւելի ուժով պիտի

գործէ և մկանները աւելի ընդարձակ գործունէութիւն սկսեն։

Եւ այս հիմնական փոփոխութիւնները փոքր էակի մարմնի մէջ կատարւում են, կրկնում ենք, յանկարծակի, մի րոպէի մէջ։ Ուրեմն որչափ զգոյշ պիտի լինի այդ երեխայի մայրը կամ տատմայրը, և որչափ մանրակրկիտ հոգսեր է պահանջում նորածին մանուկը ծննդեան րոպէից սկսած։

Նախապատրաստութիւններ։ Երեխայի ծննդեան րոպէին պէտք է պատրաստ լինին տաք ջուր (ով ունի՝ վաննա) և մաքուր շորեր՝ երեխային փաթաթելու համար, և մի մեծ զուարճութիւն պէտք է լինի մօր համար՝ վաղօրօք կարել իւր ոպասելի փոքրիկի առաջին շապիկը։

Երեխան աշխարհ գալիս՝ առաջին ճիչն է արձակում։ Այդ ճիչն է, որ բանում է նրա թոքերը, նրանով է սկսւում շնչառութիւնը։ Բայց պատահում են այնպիսի դէպքեր, երբ շնչառութիւնը չէ բացւում.— երեխան մեռածի նման է։ Այս պատահում է՝ երբ ծնունդը դժուար է եղել։ Այսպիսի դէպքերում հարկաւոր է մաքրել բերանը, կոկորդը, քիթը, արուեստական կերպով շնչել տալ, կուրծքը կամաց սեղմելով և թողնելով, թևերը բարձրացնելով և իջեցնելով և մարմնի վրայ սառը ջուր սրսկելով։ Այս բո-

լորը պէտք է անել միաժամանակ, և իսկոյն բժշկի կամ հմուտ մանկաբարձուհու դիմել։

Պորտը կտրելը եւ կապելը։ Պորտը պարունակում է իւր մէջ արեան անօթները, որոնց միջոցով արգանդի զաւակը ստանում է մօրից իւր արիւնը և նրանով իւր սնունդը։ Պորտը կտրելուց առաջ պէտք է երկու տեղ կապ անել և կապերի միջից կտրել, ապա թէ ոչ արիւնհոսութիւն կլինի։ Պորտը չպէտք է կապել թելով, որովհետև թելը կտրում է կապած տեղը և կարող է առաջացնել արիւնհոսութիւն։ Պէտք է վերցնել նեղ ժապաւէն և նրանով պինդ հանգոյց անել։ Պորտը պիտի մի քիչ երկար կտրել, որ կարելի լինի երկրորդ անգամ կապ դնել՝ եթէ արիւնհոսութիւն պատահի։ Մկրատը կամ դանակը, որով կտրում են պորտը՝ պէտք է լաւ մաքրած լինի։ Պորտը կապելիս՝ վրան դնում են «պորտիկը» (մի որոբած շոր) և «պորտակապով» կապում։ Պորտիկի գործածութիւնը լաւ է. բայց հարկաւոր է գործածել այն ժամանակ միայն՝ երբ պորտը կրնկնի, արտաղիքման (աղիքաժափութիւն — грыжа) առաջն առնելու համար։ Սակայն քանի դեռ պորտը չէ ընկել՝ խորհուրդ կտանք վարուել այսպէս. վերցնել մաքուր լուացած քաթան, մի քանի ծալ անել, ծակել, պորտը անց կացնել

ճակի միջով և փաթաթել։ Յետոյ այսպէս փաթաթած պորտը զառկեցնել փորիկի վրայ, վրան էլ մի մաքուր շոր դնել և ֆլանէլի կամ քաթանի բինտով *) կապել։ Այս քաթանի կոմպրէսին (փաթեթ) պէտք է վազելին (вазелинъ) քսել, իսկ բինտը պէտք է ամրացնել կապերով կամ անգլիական քորոցներով։ Փաթեթը պէտք է փոփոխել ամեն օր մինչև պորտի ընկնելը, որ տեղի է ունենում առհասարակ չորրորդ—հինգերորդ օրը։ Պորտը ընկնելուց յետոյ՝ մնացած փոքրիկ վէրքի վրայ պէտք է քսել բորակային վազելին (борный вазелинъ—vaseline boriquée) կամ մի որևէ անվնաս փոշի ցանել, օրինակ բրնձի ալիւր, օսլայ (крахмалъ), բայց ոչ այնպիսի դեղեր, ինչպէս է իոդոֆորմ, որը ծծվում է մարմնի մէջ և նոյն-իսկ կարող է թունաւորել։ Յետոյ պէտք է վերցնել մի կարտօն կամ շատ բարակ տախտակ հինգ կոպէկանոցի մեծութեան, կամ նոյն-իսկ մի հինգ կոպէկանոց, փաթաթել մաքուր բամբակի մէջ (կամ աւելի լաւ՝ ախտահանած կամ բորակային և սալիցիլային բամբակի - стерилизованная, борная, салициловая вата) և նոյնպէս բինտով կապել **)։

*) Բինտը երկար և նեղ, օր. 2 վերշոկ լայնութեամբ քաթան է, կամ միտկալէ ժապաւէն։

**) Մաքուր բամբակ պատրաստելու համար՝ վերցնում են մաքուր գզած և լաւ լուացած սպիտակ

Այսպէս փաթաթելը պիտի շարունակուի մինչև որ վէրքը բոլորովին լաւանայ, այսինքն 2—5 շաբաթ։ Ելրեմն պատահում է, որ պորտը ընկնելիս արիւնհոսութիւն է լինում.—այդ դէպքում պէտք է սեղմել բինտով և դիմել բժշկի օգնութեան՝ եթէ արիւնը չի կանգնի։

Մեր ժողովրդի մէջ պորտը իսկոյն չեն կըտրում, վախենալով չլինի թէ «ընկերը թռչի սիրտը» և սպանէ մօրը, այլ սպասում են, մինչև որ ընկերը ընկնի. իսկ եթէ երկար ժամանակ չէ ընկնում՝ այն ժամանակ տատմայրը զանազան ձեռային գործողութիւններով—սեղմելով, տրորելով փորը՝ աշխատում է վիժեցնել նրան։ Սա մի նախապաշարմունք է, որը մեծամեծ վնասներ կարող է պատճառել թէ մանկան և թէ մօրը։ Ընկերը փակուած է զաւակատան մէջ, որը մի բոյն է, ամեն կողմից փակ, և չէ կարող ոչ մի տեղ թռչել. իսկ եթէ մահուան դէպքեր են լինում՝ այդ ուղղակի նրանից է, որ ընկերը մնում է արգանդում, փթում է և թունաւորում հիւանդին։ Այս բանի դէմն առնելու համար, բժիշկները արուեստական կերպով քերում հանում են ընկերը և այնուհետև զանազան

բամբակ, լաւ եռցնում են ջրի մէջ և չորացնում են մաքուր տեղում, ու պահում փաթաթած, կամ մի ապակէ բանկայի մէջ։

խառնուրդներով լուանում արգանդը։ Այս հիման վրայ մենք խորհուրդ ենք տալիս չսպասել ընկերի դուրս գալուն, այլ շուտով կտրել պորտը*)։

Ի՞նչ է «շապկով ծնելը»։ Երբեմն նորածին երեխայի երեսի կամ գլխի վրայ մեծ կամ փոքր մաշկանման կտորներ են կպած լինում. սրանք արգանդային պատանների կտորներն են։ Ժողովուրդը ամեն երկրներում այդ բանին շատ մեծ նշանակութիւն է տալիս։ Նրա կարծիքով՝ այդպիսի երեխաները բախտաւոր են լինում։ Յայտնի է որ բախտաւորների մասին խօսելիս ասում են. «նա շապկով է ծնել»։

Նորածնի գլուխը։ Եթէ ծնունդը դժուար է եղել՝ մանկան գլուխը այլակերպուած է լինում—նա երկարացած է և սրածայր։ Մայրը կամ տատմայրը եթէ լաւ հմուտ են՝ կարող են մեծ զգուշութեամբ ու առանց շտապելու կամաց-կամաց մերդել գլուխը և ուղղել։ Երբէք չպէտք է պինդ սեղմել, որովհետև դրանով շատ հեշտ կարելի է մեծամեծ վնասներ հասցնել երեխային և նոյն-իսկ սպանել նրան։ Բայց աւելի լաւ է բոլորովին ձեռք չտալ։ Մեր մէջ սովորութիւն կայ

*) Ժողովրդի մէջ ընկերը «թաղում են», իսկ պորտը տանում են եկեղեցու պատերի ծակերը խրում, որ երեխան ժամասէր լինի։ Առհասարակ ժողովրդի աչքում մեծ նշանակութիւն ունի այս պորտի վիճակը։

նոյնպէս մեղրեղեղեները և ոտները, ուղղել քիթ և այլն։ Մենք խորհուրդ ենք տալիս՝ հեռու կենալ այս բոլոր ձեռնահարութիւններից, որոնք աւելի վնասակար են քան օգտակար։

Երեխային լողացնելը։ Նորածին երեխայի մարմինը ծածկուած է լինում ճարպային նիւթերով, արիւնով. մարմնին կպած են լինում նոյնպէս մազեր, իսկ գլուխը և ոտների ծալուածքները ծածկուած են լինում մի տեսակ մածուցիկ նիւթով։ Նորածնի մաշկը մաքրելու համար պէտք է առաջ մարմնի վրայ մի որևէ ճարպային բան քսել և յետոյ սրբել մի մաքուր շորով։ Մեր ժողովրդի մէջ այդ նպատակով գործ են ածում ձուի դեղնուցը, և այդ շատ լաւ է։ Կարելի է քսել նոյնպէս վազելին, կոլ'դ-կրէմ, ձիթենու ձէթ, նոր կարագ։ Հասարակ սապոնները զրգռում են երեխայի մաշկը. իսկ եթէ գործածեն էլ՝ պէտք է ընտրել ամենաքնքոյշ մանկական սապոն (օր. ձուի սապոն)։ Երեխային մաքրելուց յետոյ, նրան պէտք է լողացնել տաք ջրով լողարանի (վաննայի) մէջ. եթէ վաննա չկայ՝ պէտք է վերցնել մի տաշտ*)։ Ջրի տա-

*) Այդ լողարանը կամ տաշտը ուրիշ բանի չը-պիտի ծառայէ, այլ պահուի միմիայն մանկան լողացնելու համար։ Լողացնելուց առաջ և յետոյ պէտք է լողարանը տաքնոտ ջրով լաւ մաքրել։

քութիւնը մեծ նշանակութիւն ունի։ Չափազանց տաք կամ չափազանց սառը ջուրը կարող է հիւանդացնել երեխային։ Հմուտ մայրերը և տատերը ձեռով մօտաւորապէս որոշում են ջրի տաքութիւնը. սակայն մեծ յոյս դնել մեր զգացողութեան վրայ չէ կարելի, և ամեն ծննդկան պէտք է մի ջրի ջերմաչափ ունենայ։ Տաքութիւնը 28°-ից (Ռէօմիւրի ջերմաչափով) պակաս չըպէտք է լինի։ Երեխային պէտք է ամբողջովին պառկեցնել ջրի մէջ և ձեռով ղլխին ջուր լցնել։ Մի ձեռով բռնում են ղլուխը և վիզը, իսկ միւս ձեռով մաքուր բամբակով լուանում մարմինը *)։

Առաջին անգամ երկու-երեք բոպէից աւելի չպէտք է պահել երեխային ջրի մէջ։ Ջրից հանելով՝ խնայն նրան պէտք է չորացնել տաքացրած սրբիչով և մարմնի վրայ (մանաւանդ վզի, ծալուածքների) օսլայ, բրնձի ալիւր կամ դեղատան փոշիներ ցանել։ Մեր ժողովրդի մէջ սովորութիւն կայ՝ յօդերի ծալուածքներին, վզի, կաշու փոթերի արանքը աղ ցանել։ Աղը չորացնում է կաշին, հեռացնում է ճարպային

*) Յաճախ գործ են ածում սպունգ, բայց սպունգը այն անյարմարութիւնն ունի, որ կեղտ է պահում իւր մէջ և ամեն գործածութիւնից յետոյ հարկաւոր է լինում նորից եփ տալ ջրում։

նիւթերը և այդ կողմից նրա գործածութիւնը օգտակար է։ Բայց միևնոյն ժամանակ նա գըրգռում է մաշկը, առաջացնում է կարմրութիւն, որը յամենայն դէպս ցանկալի չէ։ Այս հիման վրայ մենք խորհուրդ ենք տալիս գործ չածել սաղը, այլ բաւականանալ յիշած ալիւրներով և միևնոյն ժամանակ չմոռանալ, որ մաշկը կարմրելուց և բորբոքուելուց պաշտպանելու ամենալաւ միջոցն է մաքրութիւնը, որը պէտք է խստութեամբ պահպանուի, ինչպէս կբացատրենք։

Աչքերի խնամատարութիւնը։ Պէտք է առանձին ուշադրութիւն դարձնել աչքերի մաքրութեան վրայ, որոնք սովորաբար կեղտոտուած են լինում։ Պէտք է լուանալ մաքուր դոլ ջրով կամ աւելի լաւ, բորակաթթուի 2% (հարիւր մաս ջուր և երկու մաս բորակային թթու) խառնուրդով (1--2% растворъ борной кислоты, solution boriqueé 1--2%)։

Փաթաթելն ու ֆեցցելը։ Երեխային լաւ չորացնելուց անմիջապէս յետոյ պէտք է փաթաթել տաքացրած փաթաթանների մէջ (ինչպէս կբացատրենք յետոյ) և թողնել հանգստանալու։ Սենեակը պէտք է տաք լինի (16—18°) և ընդարձակ։ Շատ մայրեր պահանջում են, որ իրանց զաւակը միևնոյն սենեա-

կում թողնուի։ Այս կարելի է այն դէպքում, երբ սենեակում մի յարմար տեղ կայ։ Երբէք չպէտք է պառկեցնել նրան մօր մօտ անկողնի մէջ, այլ պէտք է դնել օրօրոցի կամ փոքրիկ մահճակալի մէջ, որը կդրուի սենեակի մի անկիւնում, հեռու վառարաններից և դռներից, որ քամին չփչէ։ Սենեակը պէտք է մթնեցնել (ոչ բոլորովին), որ լոյսը չխանգարէ երեխային հանգստանալու։ Մեր մէջ երեխայի աչքերը կապում են շորով.—այս լաւ չէ։ Եթէ սենեակը չէ կարելի մթնեցնել՝ պէտք է վարագոյր քաշել անկողնի առաջ։

Նորածնին առաջին ծիծ տալը։ Ե՞րբ կարելի է սկսել ծիծ տալ երեխային։ Մայրը կարող է կերակրել իւր զաւակին ծննդից մի քանի ժամ յետոյ, երբ նա էլ, երեխան էլ հանգստացած են։ Սակայն չպէտք է մոռանալ, որ նորածինը կարող է շատ ժամեր սպասել, նոյնիսկ մինչև միւս օրը։ Այնպէս որ եթէ մայրը իրան թոյլ է զգում՝ հարկ չկայ որ ծիծ տայ. այս դէպքում երեխային տալիս են գոլ ջուր, որի մէջ կարելի է մի որևէ անուշահոտ նիւթ աւելացնել։

Մեկոնիոն եւ երեխայի դուրս գնալը։ Ծնուելուց մի քանի ժամ յետոյ, երեխան արտաթորում է մեկոնիոնը կամ նորածնի աղրը։

Սա մի մածուցիկ նիւթ է, մուգ գոյնով, համաբեռ անհոտ և քիչ թթու։ Նա պարունակում է իւր մէջ մաշկային բջիջներ, աղիքների բջիջներ, մազեր, ճարպային նիւթեր, լեղի և այլն։ Մեկոնիոնի քանակութիւնը մեծ չէ, բայց արտաթորումը շարունակւում է երկու-երեք օր։ Մօր առաջին կաթը—դալը—լուծողական զօրութիւն ունի և հեշտացնում է այդ սկզբնական աղրի դուրս գալը։ Այնպէս որ եթէ երեխայի փորը կապ է՝ մայրը պիտի ծիծ տայ նորան. իսկ եթէ այդ էլ չի օգնի՝ պէտք է հոքնայ դնել գոլ ջրով, որին կարելի է խառնել կամ լուծողական ձէթ կամ գլիցերին (глицеринъ-glicérine) մի թէյի գդալ կէս բաժակ ջրի մէջ։ Մենք հակառակ ենք լուծողականներ տալուն, որովհետև նրանք գրգռում են երեխայի ստամոքսը. սակայն եթէ երկու-երեք օր արտաթորումն չկայ և տեղը բժիշկ չէ գտնւում՝ հարկ է տալ երեխային մի քիչ (թէյի գդալով) նշաձէթ։

Գ.

ՄԱՇԿԸ (ՄՈՐԹԸ) ԵՒ ՆՐԱ ԽՆԱՄԱՏԱՐՈՒԹԻՒՆԸ

Մաշկը և նրա գոյնը.—Մաքրութեան անհրաժեշտութիւնը.—Մասնաւոր լուացումն և վանն.—Լողացնեղու ձևը և ժամանակը.—Երեխային չորացնելը.—Երեխայի լաթերը և հագուստեղէնը.—Բարուրը.—Գլուխը փաթաթելու ձևը.—Անգլիական բարուր.—Դուրս գալու շորերը.—Մաքրութեան պահպանութիւնը.—Երեխայի անկողինը և գիշերուայ հագուստը.—Մաքուր օդի և լոյսի անհրաժեշտութիւնը.—Զբօսանք.—Օրօրոց.—Օրօրոցի երգերը և նրանց նշանակութիւնը.—Մահճակալ.—Ի՞նչպէս պէտք է պառկեցնել երեխային.—Նրա քունը։

Մաշկը եւ նրա գոյնը։ Նորածին երեխայի մորթը կարմրագոյն է, և այս գոյնը մնում է 3—5 օր։ Եթէ մատով սեղմենք՝ կարմրութիւնը կանցնի և մաշկը մի քանի վարկեան դեղին գոյն կստանայ։ Հինգերորդ օրից նա դեղնագոյն է դառնում և ութերորդ ու տասներորդ օրը արդէն իւր բնական գոյնն է ստանում և թափանցիկ է դառնում։ Նորածնի ամբողջ մարմինը ծածկուած է լինում նօսր աղուամազով, որ

կամաց-կամաց թափւում է։ Շատ երեխաներ ծնւում են մազերը գլխներին։ Գլխի ճարպային գեղձերը առատ նիւթեր են արտաթորում, և մանկան գլխի մաշկը ծածկուած է լինում ճարպային նիւթերի հաստ շերտով։

Առաջին ամսում քրտինք համարեա բոլորովին չէ նկատւում. միայն երկրորդ ամսից սկսւում է քրտնային գեղձերի գործունէութիւնը։ Մանկան մաշկը չափազանց հարուստ է գեղձերով, համեմատելով հասակաւորի մաշկին։ Այս նշանակում է, որ եթէ վերցնենք հաւասար կտորներ երեխայի և հասակաւորի մաշկից՝ առաջինի մէջ աւելի շատ նեարդային թելեր կգտնենք, քան վերջինի։ Այս պատճառով երեխայի մորթը ուելի զգայուն է, աւելի հեշտ է կարմրում՝ երբ զրդռման է ենթարկւում, և աւելի հեշտ էլ մրսում է, քան մեծինը։ Այս պիտի լաւ հանկանան մայրերը։

Մաշկի թեան անհրաժեշտութիւնը։ Մենք ասացինք, որ երեխայի մաշկը արտաղրում է ճարպային մածուցիկ նիւթեր, որոնք մարմնի մի քանի տեղերում հաստ շերտ են կազմում, ինչպէս դաղաթի վրայ, թևատակերում, ճաճուկներում, յօդերի ծալուածքներում և կաշու փոթէրում։ Այս տեղերը եթէ յաճախ չեն լուացւում՝ զրդռւում են, կարմրում, բորբոքւում և

յաճախ ջրջրոտում։ Կաշին կարող է զրզռուել նոյնպէս՝ երբ լաթերը կոշտ են, երբ մարմինը երկար ժամանակ սեղմած է եղած, և այլն։

Բացի այս ամենը՝ երեխան անդադար կեղտոտուում է իւր մէզով ու կղկղանքով, որոնք մնալով՝ նոյնպէս զրզռում են մաշկը և կարող են երբեմն ծանր հիւանդութիւններ առաջացնել։ Այս կեղտից անհրաժեշտ է մաքրել երեխաներին։

Մաքրելը երկու ձևով է լինում — մասնաւոր լուացումն և ընդհանուր լուացումն, այսինքն վաննա։

1. Մասնաւոր կամ տեղային լուացումը կայանում է նրանում, որ տաք ջրում թացացրած փափուկ շորով սրբում են, կամ ջուր են կաթացնում մարմնի կեղտոտուած մասերի վրայ և անմիջապէս տաքացրած չոր քաթանով չորացնում։

2. Վաննա։ Օրը կամ ամենաքիչ երկու օրը մի անգամ երեխային վաննա են դնում և այսպէս շարունակում են մինչև քառասունքը վերջանայ։ Վաննայի ջուրը պէտք է ունենայ մօտաւորապէս մանկան մարմնի ջերմութիւնը, այսինքն 28 – 29° (Ռէօմիւրի ջերմաչափով)։ Քառասունքի մէջ միշտ պէտք է այդ ջերմութիւնը ճշտօրէն պահպանել. իսկ երբ երե

խան բաւականաչափ կաղդուրուած է՝ կարելի է մի քիչ շեղուել։ Յամենայն դէպս երբէք չպէտք է երեխային սառ ջրով լողացնել, որովհետև այդ դէպքում արիւնը տալիս է դլուխը։ Չափաչանց տաք վաննան նոյնպէս վնասակար է։

Չպէտք է մոռանալ, որ վաննան միայն մաքրութեան համար չէ. նա ունի և որիշ նոյնպէս կարևոր նշանակութիւն։ Այս նշանակութիւնը ըմբռնելու համար յիշեցնենք, որ երեխայի մաշկը չափազանց հարուստ է նեարդերով. իսկ բոլորը գիտեն, որ նեարդերն են մեր բոլոր գործարանների, մեր մկանների կանոնաւոր գործունէութեան ղեկավարողները։ Առանց նեարդային համակարգութեան միջամտութեան ոչ մի շարժում, ոչ մի գործողութիւն չէ կարող կատարուել մարդի մէջ։ Այս նեարդերի շնորհով է, որ մենք զգում ենք տաքն ու սառը, որ տեսնում ենք, լսում ենք, և այլն։ Մաշկի մէջ տարածուող անհամար նեարդային վերջաւորութիւնները անդադար զրզռման մէջ են, և այս զրզռումն ի հարկէ անցնում է և ամբողջ համակարգութեանը, որը ամբողջովին զրզռման մէջ է ընկնում և առաջացնում է զանազան հիւանդութիւններ։ Այսպիսի զրզռման պատճառներից մէկը մաշկի չորանալն է, որը շատ հեշտ կարող է պատահել, որովհետև, ինչպէս

ասել ենք՝ փոքր մանկան քրտնային գեղձերը դեռ քրտինք չեն արտադրում։ Եթէ կաշին չոր է՝ նեարդերի վերջաւորութիւնները գրգռւում են, վասն որոյ անհրաժեշտ է երեխային վաննա դնել, որ նա կակղի։ Նոյն պատճառով է, որ վաննան այնքան հանգստացնող զօրութիւն ունի։ Այս հանգստացնող ազդեցութեան շնորհով է, որ գրգռուած, առանց պատճառի լայ լինող, չքնող երեխաներին վաննա են դնում։

Լողացնելու ձեւը։ Երբ վաննան պատրաստ է՝ երեխային կամաց ամբողջովին ընկղմում են ջրի մէջ, գուլպա թողնելով ի հարկէ գլուխը, որի վրայ, ինչպէս ասացինք, ձեռով նոյն վաննայի ջրից են լցնում։ Ամբողջ մարմինը ջրի մէջ ընկղմած լինելով՝ նրա բոլոր մասերը գտնւում են միւնոյն ջերմութեան մէջ և երեխան չէ մրսում։ Այս պատճառով էլ պախարակելի է այն սովորութիւնը, որ երեխային բռնում են ձեռքի վրայ և վրան ջուր են լցնում։ Այս ձևով լողացնելու միջոցին երեխան հեշտութիւնով կարող է մրսել, որովհետև կաշու տաքութիւնը շուտ-շուտ փոխւում է։

Ե՞րբ պէտք է լողացնել։—Վաննան պէտք է անել երեկոները և խսկոյն քուն դնել երեխային։ Առաւօտեան վաննան անյարմար է նրանով, որ նրանից յետոյ մի քանի ժամ երեխային

պէտք է դուրս չտանել, և այսպիսով նա զրկւում է օդից։ Բացի այդ, երեկոյեան վաննան ունի և այն առաւելութիւնը, որ նա հանգիստ քուն է բերում երեխային։ Առաջին օրերը 2—3 րոպէից աւելի չպէտք է պահել երեխային ջրի մէջ, բայց երկրորդ շաբաթից սկսած կարելի է պահել 5—6 րոպէ։ Երբ երեխան կազդուրուած է՝ կարելի է աւելի ազատ լինել թէ՛ ջրի բարեխառնութեան և թէ՛ վաննայի տեւողութեան վերաբերմամբ։

Հիմայ տեսնենք, թէ որքան յաճախ պէտք է վաննաներ շինել։ Խորհուրդ ենք տալիս մինչև կէս տարին վաննա դնել ամեն օր, մինչև մի տարին՝ օրը մէջ (10 - 12 րոպէ պահելով ջրի մէջ), իսկ մինչև երկու տարեկան հասակը՝ շաբաթը երկու անգամ 15 րոպէ տեւողութեամբ։ Այս հասակից բարձր երեխաներին կարելի է աւելի ուշ-ուշ լողացնել։ Օճառի (սապոնի) գործածութիւնը քառասունքի մէջ, ասել ենք, ցանկալի չէ.—գոլծ են ածում ձուի դեղնուցը, յետոյ կարելի է գոլծ ածել ձուի (կամ վազելինի, գլիցերինի) սապոն, գլխաւորապէս ծալուածքների կեղտերը կամ ճարպային հաւաքումները մաքրելու համար։

Գլխի խնամքը։ Երեխայի գլուխը պէտք է առանձին խնամքով մաքրել։ Շատ տեղ վատ

և անհասկանալի նախապաշարմունք կայ, թէ գլուխը հարկաւոր չէ լուանալ։ Գլուխը լուանում են տաք ջրով և սպունգով, կամ շատ փափուկ չոտկով (խոզանակ)։ Ականջները նոյնպէս պէտք է լուանալ բամբակով։ Աչքերի մաքրութիւնը աւելի ևս պէտք է դրաւէ մօր ուշադրութիւնը, մանաւանդ ծննդեան առաջին օրերը, որովհետև հէնց այդ օրերն է պատահում աչքի սարսափելի բորբոքումն։ Գլխի, երեսի լուանալու ջուրը պէտք է առանձին լինի։

Չորացնելը։ Վաննայից հանելիս՝ երեխային պէտք է խոկոյն փաթաթել տաքացրած լաթերի մէջ և լաւ չորացնել։ Երբ երեխան լաւ չորացած կլինի՝ եթէ դէր է՝ կարելի է կաշու ծալուածքներում զանազան փոշիներ ցանել (օր. բրնձի ալիւր, տալկ) կամ վազելին քսել, որ չարորուի և չկարմրի։ Գլուխը առանձին խնամքով պէտք է չորացնել. մազերը լաւ սանրել, կամ փափուկ խոզանակով սղալել և մի բարակ լաթ կապել, որ մնացած խոնաւութիւնն էլ ծծէ։ Այս շորը պէտք է փոխել՝ երբ կրթացանայ։

Մանկան լաթերը եւ հագուստը։ Բացատրենք, թէ ինչ է հագուստի նշանակութիւնը։ Մանկան, ինչպէս և հասակաւորների, ինչպէս և կենդանիների տաքութիւնը իրանից է, այս-

ինքն իւր մարմնի մէջն է գոյանում։ Մօր արգանդում երեխայի մարմինը նոյն ջերմութիւնն ունի՝ ինչ որ արգանդային հեղուկը, որի մէջ նա լողում է։ Աշխարհ գալիս նա կորցնում է իւր ջերմութիւնից 1—2°, իսկ թուլակազմները աւելի ևս, որովհետև ծննդեան առաջին օրերը երեխայի կազմուածքը շատ դանդաղ է տաքութիւն արտադրում։ Մի քանի օրից յետոյ, երբ երեխայի ներքին գործարանները սկսում են բանել, երբ նա սկսում է ուտել և այլն՝ այն ժամանակ ջերմութիւնը սկսում է գոյանալ բաւականաչափ, և այնուհետև մնում է անփոփոխ։ Այս ջերմութիւնը մարմինը անդադար կորցնում է զանազան ճանապարհներով, ինչպէս կտեսնենք, երբ կխօսենք մրսելու մասին, և հագուստի նպատակն է՝ պահպանել մարմնի տաքութիւնը։ Հագուստի ձևից, կտորի որպիսութիւնից շատ բան է կախուած, վասնորոյ հարկաւոր է լաւ հասկանալ, թէ ինչ ձևով պէտք է փաթաթել և հագցնել փոքր մանուկներին։ Պէտք է մոռանալ նոյնպէս, որ երեխայի կազմուածքը դեռ ևս անկարող է այնքան տաքութիւն տալ, որ նա կարող լինի դիմադրել ցրտին, ինչպէս այդ որոշեալ չափով կարող ենք անել մենք, հասակաւորներս։ Այս է պատճառը, որ նրանք աւելի մրսկան են լինում։

Զարմանալի է, թէ ինչպէս մինչև այժմ մեր մայրերը չեն հասկացել, որ երեխային էլ ազատութիւն է հարկաւոր և չէ կարելի նրան այնպէս կապերով ու բինտերով կաշկանդել՝ ինչպէս անում են Բարբ-ը շինելով: Ինչի՞ իրանք այնքան նեղանում են և տանջւում, երբ նրանց հագուստը նեղ է, կամ կօշիկը սեղմում է, իսկ այն փոքրիկ, անզօր, նորափթիթ էակը չպիտի նեղանայ՝ երբ նրա գլուխն ու ամբողջ մարմինը սեղմում են փաթաթանների մէջ, ամրացնում են կապերով և բինտերով ու դարձնում են Եգիպտական մումիա կամ Լիսնի կալբաս, ինչպէս ասում է մի ֆրանսիացի բժիշկ: Եթէ աւելացնենք, որ այդ բոլորը դնում են օրօրոցի մէջ և վերևից դարձեալ մի լաւ կապկապում՝ էլ չենք զարմանայ, որ երեխան ցերեկ-գիշեր ճչում է, որ նա վատ է զարգանում և այլն:

Մայրերը պէտք է վերջապէս հասկանան, որ երեխային հազար անգամ աւելի ազատութիւն է հարկաւոր՝ քան թէ հասակաւորներին: Պինդ բարուրը սեղմում է երեխայի կուրծքը, փորը, ոտներն ու թևերը, խանգարում է շնչառութիւնը և արեան ազատ շրջանառութիւնը, անշարժ է պահում մկանները, որի պատճառով երեխան սաստիկ ճնշման մէջ է ընկնում, և այդ բոլորի հետևանքը լինում են զանազան տր-

կարութիւններ: Մի ուրիշ զգուշութիւն, որ պարտաւոր են ունենալ մայրերը, այն է, որ թեթև փաթաթեն ու ծածկեն երեխաներին և ոչ թէ քրտնքախաշ ոսնեն նրանց, ինչպէս այդ յաճախ տեղի ունի: Թող լաւ հասկանան, որ երեխան շատ հեշտ կմրսի՝ երբ չափազանց տաք է պահւում:

Ասածներից դուրս են գալիս հետևեալ երկու գլխաւոր կանոնները, որոնք պէտք է աչքի առաջ ունենալ, երեխային հագցնելիս:

Ա. Թէ բարուրը և թէ հագուստը չպէտք է սեղմէ երեխային:

Բ. Հագուստը պիտի յարմարուի եղանակին և սենեակի օդի բարեխառնութեան:

Առաջին շարաթում պէտք է բարուրել երեխային, բայց ոչ այնպէս, ինչպէս անում է:

Դրա համար հարկաւոր է ունենալ հետևեալ շորեղէնները.

1. Բատիստէ կամ փափուկ միտկալէ շապիկ, 2. երկու բաճկոն (կոֆտա), մէկը ֆլանէլի, միւսը միտկալէ կամ քաթանէ 3. քաթանի լաթ մէկ քառակուսի արշին, 4. երկու վերմակ—մէկը բրդէ, միւսը բամազէ, 5. վոկապներ, 6. գլխակապներ:

Ամենից առաջ հագցնում են շապիկը: Շապիկը երկար լայն թևեր ունի, ճեղքուած է քամակից և այնքան լայն, որ եզրները

իրար վրայ են ընկնում մէջքի վրայ. նա պէտք է այնքան կարճ լինի, որ հազիւ հասնէ պորտին, որպէսզի չապականուի: Բաճկոնը (կոֆտան) հագցնում է շապկի վրայից: Երեխայի թևերը անց կացնելու համար թղթով փաթաթում են ձեռները: Այսպէս հագցնելուց յետոյ, երեխային բարուրում են:

Սրա համար փռում են առաջ բինտը, վերմակը, նրա վրայ բամազէի, իսկ նրա վրայ քաթանի կամ միտկալի լաթերը: Այս լաթի վրայ արդէն պառկեցնում են երեխային այնպէս, որ լաթի վերևի եզրը (զրաղը) անցնէ կռնատակերով: Յետոյ լաթի ծայրերը երկու կողմից բերում են փորիկի վրայ և փաթաթում են ոտները առանձին-առանձին այնպէս, որ ազատ մնան: Դրանից յետոյ լաթի ներքևի մասը վրայ են բերում ոտների վրայ: Դրա վրայից փաթաթում են վերմակները, որոնց վերևի մասը ամրացնում են անգլիական քորոցով, իսկ ներքևի մասերը վրայ են բերում տոտիկների վրայ և յետոյ ամրացնում բինտով: Այսպիսով երեխայի թևիկները չեն մտնում բարուրի մէջ, կուրծքը և փորը սեղմած չեն լինում, շնչառութիւնը հեշտ է, իսկ ոտները թոյլ փաթաթուած լինելով՝ ազատ կարող են շարժուել, ի հարկէ որոշ չափով:

Գլուխը չպէտք է սեղմել: Մենք խօսեցինք այն ձեռնահարումների մասին, որոնք գործ են դրուում՝ երեխայի գլուխը իբր թէ դրոշէլ- նպատակով: Ասեցինք, որ դա չափազանց երկիւղալի է: Սովորութիւն կայ երեխային փաթաթելուց յետոյ նրա գլուխը սեղմել գլխակալների մէջ և նոյն-իսկ բինտերով կապել: Մենք դարձեալ բողոքում ենք այս բարբարոս սովորութեան դէմ, որից բացի վնասից օգուտ չկայ և չէ էլ կարող լինել: Այսպիսի երեխաները յաճախ ուղեղային հիւանդութիւններ են ստանում և նոյն-իսկ խելագարութեան հասնում: Մանկան գլուխը ինքն իրան բաւականաչափ կուղղուի, և հարկ չկայ այդպիսի երկիւղալի միջոցների դիմել: Երեխային աւելի հաճելի է՝ երբ գլուխը բաց է. սակայն նորածնի գլխին կարելի է փաթաթել թափանցիկ բարակ շոր, իսկ ձմեռը, եթէ սենեակը ցուրտ է, կամ երեխային դուրս տանելիս՝ նրա գլխին կապում են գլխանոց (чепчикъ) զանազան կտորներից, կամ ֆլանելից, նայելով եղանակին:

Այսպէս են բարուրում երեխաներին Ֆրանսիայում:

Անգլիական ձեւը: Անգլիացիք հագցնում են վարտիք, որոնք պատսպարում են ցրտից երեխայի ներքին մասերը, բոլորովին ազատ թողնելով ոտները: Առաջ վերցնում են լաթը,

ծալում են եռանկիւնի և դնում են այնպէս, որ լայն մասը անցնի կռնատակներով, իսկ ներքևի անկիւնը շէքի միջով (ոտերի միջով), և յետոյ բոլոր երեք անկիւնները ծալում են փորի վրայ։ Բարուրը կազմւում է համարեա վերև յիշած ձևով։ Այսպէս փաթաթելուց յետոյ հագցնում են վարտիքը։ Վարտիքը վերևում կապւում է փորի վրայ և առաջից ու կողքերից կոճկւում է։ Այսպիսով նա երեք ճեղքուած ունի. երկուսը կողքերին, մէկը մէջտեղը, և հարկ չէ լինում հաւգնել, այլ փռում են, երեխային պառկեցնում և յետոյ վրայ բերում ու կոճկում։ Միջի ճեղքուածքը նրա համար է, որ կարելի լինի փռել և վրան երեխային պառկեցնել. իսկ կողքերը՝ որ կարելի լինի քանդել՝ դուրս գնալու համար։ Շմեռը երկու վարտիք են հագցնում—մէկը քաթան, միւսը ֆլանէլ։ Մանկան բոլոր հագուստեղէնները պիտի արձակ լինին և չսեղմեն ոչ անդամները, ոչ մարմինը։ Այս նպատակով ամեն տեսակ կապեր, գօտիկներ, ժապաւէններ՝ վնասակար պիտի համարուեն, և մանկան վարտիքները, դուլպաները և այլն պէտք է կոճակների միջոցով ամրացնուեն վերի բաճկոնին կամ կիսաշապկին (լիֆչիկ)։

Երեխայի ոտներին հագցնում են երկար գուլբաներ, որոնք պիտի հասնեն մինչև սրունքները։

Գուլպան ձմեռը պէտք է բրդէ լինի, իսկ ամառը բամբակէ. վրայից հագցնում են մահուդէ և կաշուէ ոտնամաններ, մէջը բրդով աստառած։ Ոտամանները պէտք է նոյնպէս արձակ լինին, որ չխանգարեն ոտների զարգացումն և չծռմռեն նրանց։ Դատապարտելի է այն ծնողների վարմունքը, որոնք նեղ կօշիկներ են հագցնում իրանց երեխաներին և պարծենում են, որ նրանք մանր ոտներ ունին. բայց աւելի ևս դատապարտելի են այնպիսի մայրերը, որոնք սեղմում, ճնշում են իրանց փոքրիկ աղջիկների իրանը՝ բարակ տալիս պատրաստելու համար։

Այս բոլորի վրայից, թէ դուրս տանելիս և թէ սենեակում ցուրտ ժամանակը, լաւ է հագցնել մի երկայն դէյրա, որը պիտի ծածկէ թէ մարմինը և թէ ոտները։

Դրսի շորերը։ Երեխային դուրս տանելիս ի հարկէ աւելի տաք պէտք է հագցնել, քան թէ տանը։ Ունևորները հագցնում են երկար դէրիա —վերնաբարուր (cache-maillot), որը շատ լաւ պահպանում է երեխային ցրտից։ Երեսը պէտք է ծածկուի քօղով, փոշուց և արևից պահպանելու համար։ Հասկանալի է, որ երեխան մեծանալով և կաղդուրուելով՝ պէտք է փոփոխուի և նրա հագուստի ձևը, յարմարուելով ի հարկէ եղանակին։

Երբոր երեխան սկսում է քայլել նրան հարկաւոր է աւելի թեթև հագցնել։ Մէկ տարեկանի վրայից արդէն պէտք է հանել ֆլանելները, կարճացնել շորերը և այլն։

Մաքրութիւնը։ Երեխայի առողջութեան տեսակէտից ահագին նշանակութիւն ունի լաթերի և հագուստի մաքրութիւնը։ Կեղտոտած շորերը մնալով վրան՝ զրգռման են հասցնում նրա մորթին և ազդում են իրանց գարշահոտութիւնով։ Ուրեմն ապականուած լաթերը և շորերը պէտք է անմիջապէս դէն քցել և նորերը հագցնել. իսկ մայրերը գիտեն, թէ որքան յաճախ ստիպուած են լինում այդ անել։ Եթէ աւելացնենք, որ այս բոլորը պէտք է անպատճառ սապոնով և տաք ջրով լուանալ, որ շատ շուտ մաշւում են շորերը՝ կտեսնենք, որ այդ լաթերից և շորերից շատ պէտք է ունենալ և ուրեմն երեխան թանկ է նստում։ Պահեցողութեան համար խորհուրդ ենք տալիս երեխայի հէնց առաջին ամիսներից սովորեցնել ամանի վրայ նստել, ի հարկէ զգուշանալով, որ չմրսի։ Մի յայտնի ֆրանսիացի բժիշկ փորձեր արած լինելով իր սեփական երեխաների վրայ՝ հաւատացնում է, որ դժուար չէ երեխաներին ընտելացնել այդ բանին հէնց առաջին շաբաթներից։ Հարկաւոր է առաւօտը, հէնց որ երեխան զարթնում է, իսկոյն բռնել նրան ամանի վրայ պարզելով, մի քիչ բարձրացնելով տոտիկները։ Յետոյ երեխայի դէմքի արտայայտութեանը քնտելանալով՝ կարելի է հասկանալ, երբ պահանջ կայ երեխային դուրս գնալ։ Այն ժամանակ նրա երեսը կարմրատակւում է, ձգձգում, աչքերը լցւում են արիւնով, երբեմն էլ լսում է փորի կռկռոց։ Անգլիական փոխանը յարմարեցրած է այդ բանին։ Այսպէս ընտելացած երեխան այլևս իր տակը չէ անում, նոյն-իսկ քնից զարթնում է և ճչում։

Լաթերը և անկողինը մէզից պաշտպանելու համար մեզ մօտ զարդ են ածում փայտէ խողովակ, որը յայտնի է լուլակ (շիբէք) անունով։ Բայց նրա գործածութիւնը կարող է վնասակար լինել։ Բոբբը (օրօրոցի դշակ) ապականութիւնից և խոնաւութիւնից ազատ պահելու համար՝ բուած կարմիր հողը տաք-տաք լցնում են հողապարկի մէջ, վրան կակուղ շոր փռում և երեխային պառկեցնում վրան։ Այս հողը ամեն անգամ փոխում են։ Առաջուայ ժամանակները նոյն նպատակով խոտի դշակ էին քցում երեխայի տակ. այս նշան էր համարւում Յիսուսի խանձարուրին, որը խոտի վրայ դրուած է համարւում։ Յաճախ միզելու դէմն առնելու համար նոյն ֆրանսիացի բժիշկը խորհուրդ է

տալիս երեխայի կոնքը և ոտները մի փոքր ա-
ւելի բարձր անել քան ուսերը։

Մանկան անկողինը, նրա գիշերուայ հա-
գուստը։ Զքաւոր մայրերը իրանց երեխաների
օրօրոցը իրանց անկողնի մօտ են դնում, կամ
նոյն-իսկ երեխաներին իրանց ծոցն են առնում։

Որքան էլ աղքատ լինին ծնողները՝
պէտք է ամեն ջանք գործ դնեն իրանց զաւա-
կին գոնէ առանձին և լաւ տեղ պառկեցնելու։
Ունևոր ընտանիքները երեխային ամենալաւ
սենեակը պէտք է յատկացնեն, որի մէջ առատ
թափանցէ արևը և որի օդը կարելի լինի
միշտ մաքուր պահել։ Սենեակի օդը պէտք
է միշտ գիշեր—ցերեկ մաքուր լինի։ Դրա
համար հարկաւոր է լուսամուտները կամ օդ-
անցքները բանալ շատ թէ քիչ երկար ժա-
մանակ, նոյն-իսկ ձմեռը, ի հարկէ նախապէս
երեխային ուրիշ սենեակ տանելով և դարձեալ
ներս բերելով՝ երբ բաւականաչափ կրկին տա-
քացած է։ Յամենայն դէպս անհրաժեշտ է գի-
շերուայ քնից առաջ սենեակի օդը փոխել։

Վաս օդի վնասները այնքան մեծ են,
որ նրանց մասին ամբողջ գիրք կարելի է գրել։
Սակայն մայրերին հասկանալի դարձնելու և
զգուշացնելու համար մի քանի խօսք ասենք
այս մասին։

Օդը նոյնչափ անհրաժեշտ է մարդու հա-
մար՝ որչափ և հացն ու ջուրը, որովհետև օդն
է մաքրում մեր արիւնը։ Ընչառութեան միջո-
ցով նա անդադար լցւում է մեր թոքերը, տա-
լիս է մեզ սնունդ և կենդանութիւն։ Որքան
էլ լաւ ուտենք՝ մենք մի րոպէ առանց օդի
չենք կարող ապրել։ Մեր մարմնի մասերը ան-
դադար քայքայւում են և նորոգւում. ուրիշ
խօսքերով՝ ինչպէս ամեն մի գործող մեքենայ՝
մարմինը մաշւում է և պահանջում է վերա-
նորոգում։ Վերանորոգումը կատարւում է կե-
րակրի միջոցով։ Կերակուրը անցնելով մեր մար-
սողական գործարանների մէջ՝ մարսւում է.
մարսուած մասերը սղիքների պատերի միջով
անցնում են մեր սրեան մէջ և նրա հետ մի-
ասին տարածւում են մեր մարմնի բոլոր մա-
սերում։ Սա չարմիր արիւն է։ Կարմիր արիւնը
մեր մարմնի մասունքներին սնունդ և կենդա-
նութիւն տալուց յետոյ, ընդունում է իր մէջ
այն բոլոր նիւթերը, որոնք առաջանում են
մեր մարմնի մասերի քայքայումից։ Այս քայ-
քայման մասունքներն են, որ խառնուելով արեան
հետ՝ աղտոտում են նրան և կարմիր արիւնը
դարձնում են սև արիւն։ Այս սև արիւնն է, որ
հազար ճանապարհներով հաւաքւում է մեր թո-
քերի մէջ և օդին դիպչելով մաքրւում է։ Պարզ

է, որ եթէ օդը մաքուր չէ՝ արիւնը լաւ չի մաքրուի և դնալով աւելի ու աւելի կապկանուի, և կհասնի մի ժամանակ, երբ նա այնքան կկեղտոտուի, որ մարմինը կթունաւորուի: Այստեղից հասկանալի է դառնում մաքուր օդի կարևորութիւնը, մանաւանդ մատաղ երեխաների համար: Առանց մաքուր օդի չկայ առողջութիւն: Վատ օդի մէջ զարգանում են ամեն տեսակ հիւանդութիւններ—սակաւարիւնութիւնից սկսած մինչև խլացաւը և թոքախտը: Բժշկականութեան մէջ յայտնի է, որ նկուղների, նեղ բնակարանների, նեղ դպրոցների մէջ երեխաները ոչ միայն վատոյժ են դառնում, վատ են զարգանում, դունատ և թոյլ են լինում, այլ և շատ տեսակ հիւանդութիւնների տէր են դառնում և մեռնում են: Այսքանը բաւական է մայրերին համոզելու համար, որ ոչինչ չինայեն՝ իրանց զաւակներին մաքուր սենեակի և լաւ օդի մէջ պահելու համար, եթէ ուզում են առողջ սերունդ ունենալ:

Այսքանս օդի մասին: Մի երկու խօսք էլ ասենք լոյսի կարևորութեան մասին: Լոյսը, մանաւանդ արեգակի անմիջական ճառագայթները, արագացնում են մեր սննդառութիւնը, մեղմ կերպով գրգռելով մեր նեարդերը: Կենդանիները մութ տեղում բոյսերի նման թառամում են և

նուազում: Սակայն նորածին մանուկը չէ կարող իսկոյն ընտելանալ լոյսին, և այս է պատճառը, որ հարկաւոր է նրան առաջին օրերը կիսամութ սենեակում պահել:

Աղքատ տներում և գիւղական խրճիթներում ի հարկէ ոչ մի հնարաւորութիւն չկայ առանձին մանկանոց ունենալ, և երեխան միշտ դրւում է կամ ծննդականի ծոցը, կամ, ինչպէս ասացինք, կապւում է օրօրոցի մէջ, որը մօր կողքին է դրւում խրճիթի կամ հացատան կամ նոյն-իսկ դոմի մի անկիւնում: Նոյն տան մէջ վառւում է թոնիրը և ստունը լցնում է անթափանցելի ծխով: Այնտեղ կապուած են նաև տնային անասունները, որոնց աղբի հոտը լցնում է տունը: Ի՞նչ արած այսպիսի դառն պայմաններում: Էլ որտեղ մնաց մեր պահանջած մաքուր օդը: Հէնց այս դառը պայմանները մն է, որ ծնողները պիտի խղճան իրանց նորածին զաւակներին: Անասուններին պէտք է հեռացնել հսրևանի դոմը, կամ դուրս՝ եթէ եղանակը թոյլ է տալիս. ամբողջ տունը պէտք է լաւ մաքրել և միշտ մաքուր պահել, խոնաւութիւնը հեռացնել, թոնիրը վառելիս ձմեռ ժամանակ երեխային պէտք է դուրս տանել մի ուրիշ տուն, իսկ ամառը լաւ փաթաթած կարելի է նոյն-իսկ դուրս ուղարկել և դուրսն էլ

պահել՝ որքան կարելի է երկար ժամանակ։ Օդը մաքրելու համար պէտք է շուտ-շուտ բանալ դուռն ու երդիկը, աւելու ժամանակ փոշի չբարձրացնել և այլն։ Այսպիսով, ինչքան չլինի, դարձեալ մեղմացրած կլինինք մեր գիւղական տների վատ ազդեցութիւնը երեխայի վրայ։

Զբօսանք։ Ճանաչելով լաւ օդի և արևի փրկարար ազդեցութիւնը երեխայի վրայ՝ մայրերը պիտի աշխատեն իրանց զաւակներին օգտուել տալ դրսի օդով։ Երեխային չէ կարելի դուրս հանել ծննդեան առաջի օրերը։ Ամառը պէտք է սպասել մինչև պորտի ընկնելը, իսկ ձմեռը 4—5 շաբաթից յետոյ, այն էլ երբ եղանակը արևային է և տաք։ Սկզբում ի հարկէ քիչ պէտք է պահել երեխային դուրսը և միայն կամաց-կամաց երկարացնել զբօսանքի ժամերը. այնպէս որ մի երկու-երեք ամսուայ ընթացքում արդէն կարելի լինի օրը երկու անգամ դուրս տանել և պահել ամեն անգամ 1—2 ժամ։ Ձմեռը պէտք է դուրս հանել կէս օրին, երբ եղանակը տաք է, իսկ շոգ ժամանակ՝ առաւօտը և իրիկնապահին։ Մանկական սայլակները, ինչ ձևի էլ լինին՝ օգտաւէտ չեն կարող համարուել, որովհետև նրանց մէջ երեխան անշարժութեան է մատնուած։ Ձքայլող երեխաներին կարելի է գրկած տանել, իսկ

քայլողներին սայլակը նոյնպէս աւելորդ է. — աւելի լաւ է, որ երեխան ոտով գնայ և շարժողութիւն ունենայ։ Զատ մանր երեխաներին ման են ածում բարձերի վրայ պառկեցրած, իսկ երբ նրանք արդէն կարող են գլուխները ամուր պահել՝ պէտք է թևի վրայ դնել, փոխելով ի հարկէ մի թևից միւսը, որ երեխան չյոգնի։ Մի տարեկան հասակում, եթէ երեխան կարող է քայլել՝ հարկաւոր է մի քանի րոպէ ձեռը բռնած ման տալ, իսկ աւելի մեծ հասակում թողնել, որ աւելի երկար ժամանակ քայլէ և վազվզէ։

Զբօսանքի օգուտն ահագին է։ Մանկան շնչառութիւնը և արեան շրջանառութիւնը արագանում են և զօրեղանում, դէմքը թարմանում է. նա ուրախ է, զուարթ, ախորժակով ուտում է և հանգիստ քնում։

Ororn՞ց, ճօճա՞ն, թէ մահճակալ։ Օրօրոցի գործածութիւնը բոլորովին պախարակելի է. նա ուղղակի մի անտանելի բանտ է երեխայի համար։ Առհասարակ նրա վրայ դցում են Բոլբը (փոքրիկ դօշակ) և վրան պառկեցնում են փոքր էակին, փաթաթում են, բարուրում և յետոյ Բէնոբերով որքան ոյժ ունին սեղմում են, տափկացնում խեղճի թևերը, կուրծքը, փորը, ոտները։ Ճօճանը (ճոճօրը) համարեա նոյն բանն է։

Օրօրոցը լինում է երկաթից շինած, կամ խոտերից (солома) ու ծառի ճիւղերից գործած: Հարուստները կարող են գտնել շատ թանկ և շքեղ օրօրոցներ, բայց աղքատի համար բաւական են հասարակ փայտէ օրօրոցները: Աւելի յարմար ենք գտնում հասարակ երկաթէ կամ փայտաշէն փոքրիկ անկողինները, որոնց մէջ երեխան ազատ կարող է պառկել և շարժուել առանց վայր ընկնելու: Սրա համար բաւական է, որ մահճակալը պատած լինի ճաղերով: Փայտէ անկողինը շատ էժան կնստի և կարելի է ամէն տեղ շինել: Շատ յարմար են նոյնպէս զամբիւղները: Օրօրոցը թէ մահճակալը գետնից պէտք է գոնէ $1^1/_2$ արշին բարձր լինի: Բորբը լաւ է լցնել ձիան մազով, թեփով, չորացրած փիլիկով (папоротникъ), ծովաբոյսով (водоросль), տերևներով և մինչև անգամ դարմանով: Նրա վրայ գցում են թաղիք (քէչայ), կամ եափունջու կտոր, որից խոնաւութիւնը չէ թափանցում, ծածկում են փափուկ շորով, իսկ սրա վրայ դնում են բարուրը: Օրօրոցը չպէտք է ծածկել հաստ շորով, թէ չէ երեխայի շունչը կկտրուի. հարկաւոր է կամ մի կողմը բաց թողնել, կամ ծածկոցը կիսէլից կամ մի ուրիշ թափանցիկ կտորից կարել, որ չարգելէ օդափոխութիւնը: Վարագոյրը պաշտպանում է երե-

խային թէ՛ ճանճերից ու մոծակներից, թէ մասամբ ցրտից ու քամուց, մասամբ էլ լոյսից:

Օրորումն եւ օրորոցի երգը իբրև քնեցնող միջոց գործ են ածում ամեն երկրներում: Սարսափելի է տեսնել, ինչպէս մայրերը կամ տան միւս երեխաները ոյժով թեքում են օրօրոցը մի կողմից միւսը: Կարելի է հասկանալ, թէ ինչ պիտի զգայ այն խեղճ մանկիկը այս սարսափելի տարուբերման մէջ, ինչպէս պէտք է ցնցուեն նրա ուղեղն ու աղիքները: Քնեցնելու այս միջոցը մի վերին աստիճանի վնասակար միջոց է, որը ոչ մի սիրող մայր չպէտք է թոյլ տայ: Ճշմարիտ է, օրօրելուց երեխան սրսկում է և քնում, բայց այս քունը դառնում է մի տեսակ ստիպողական քուն, որ բնական չէ կարող համարուել: Այս մի հիպնոտիսմ է, որ կատարւում է միանուագ տարուբերման և հղչիկների չիչիկոցի ու երգերի ազդեցութեան ներքոյ: Մի երեխայ, որ սովորած է օրօրոցի և նանիկի՝ այլևս չէ քնում առանց դրանց և սաստիկ լալիան է դառնում: Պէտք է երեխային որոշ ժամերին ծիծ տալ և պառկեցնել հանդարտ տեղում. այն ժամանակ նա կըքնի բնականապէս:

Քունը: Մի երեխայ, որ ազատ է թոպնուած՝ համարեա միշտ աջ կամ ձախ կողքի

վրայ է քնում, և այս դրութիւնը պէտք է բնական համարել։ Մէջքի վրայ պառկած երեխան երբեմն կարող է ուղղակի խեղդուել քթի և բոզազի լորձունքներից. երբեմն էլ պատահում է, որ նա փսխում է, փսխածը մնում է կոկորդում և բոզազի մաղասը (слизь) լցւում է ներսից (Եւստախեան փողով) ականջը և կարող է ականջի մէջ սարսափելի բորբոքումն առաջացնել։ Այս և ուրիշ պատճառներով չպէտք է ստիպել շատ ու քիչ կազդուրուած երեխաներին անպատճառ մէջքի վրայ քնել, այլ պէտք է ազատ թողնել նրան, և նա բնազդումով կընդունէ ամենայարմար և բնական դիրքը։

Բնական քնից երեխան բնական կերպով պիտի արթնանայ։ Նրա քունը այնքան խոր է, որ սենեակում եղած խօսակցութեան ձայնը նրա ականջը չէ ընկնում և չէ զարթեցնում նրան։ Սակայն չպէտք է սենեակում աղմուկ անել.— նա կարող է քնից վեր թռչել և վախենալ։ Եթէ հարկ կայ անպատճառ զարթեցնել նրան՝ այդ պէտք է անել մեղմ կերպով։

Նորածին երեխան, մինչև մի ամսական հասակը, համարեա միշտ քնած է. նա զարթնում է միայն ծիծ ուտելու համար։ Այնուհետև կամաց-կամաց քունը պակասում է. բայց դեռ 2—3 տարեկան մանուկը օրուայ մեծ մասը քնի

մէջ է անց կացնում։ Պէտք է ցերեկն էլ քնեցնել նրան։ Աւելորդ է բացատրել, թէ որչափ կարևոր է հանգիստ և կազդուրիչ քունը մանկիկի համար։ Փոքր երեխաները քնում են ամեն տեղ և ամեն հանգամանքներում. նրանք սիրում են քնել մօր գրկում, բայց այդ չպէտք է թոյլ տալ։ Թարմ օդը նրանց վրայ քնեցուցիչ ազդեցութիւն ունի. այս է պատճառը, որ նրանք համարեա միշտ քնում են զբօսանքի ժամանակ։

Դիշերը երեխաները յաճախ զարթնում են կամ քաղցից կամ տակները թացացրած լինելով և այլն։ Սակայն թէ մայրերի և թէ նոյն-իսկ իրանց երեխաների առողջութիւնը պահանջում է, որ դիշերները երկուսն էլ հանգիստ լինին։ Դրա համար լաւ է երեկոյեան 9—10 ժամին ծիծ տալ երեխաներին։ Այն ժանանակ բաւական կլինի դիշերը մի անգամ միայն վեր կենալ կրկին ծիծ տալու համար։ Դիշերուայ ծիծ տալու ժամանակ պէտք է նրան ամանի վրայ բռնել, որ տակը չանէ, իսկ եթէ տակը արդէն արել է՝ պէտք է մաքրել ու չորացնել։

Դ.

ԵՐԵԽԱՅԻՆ ԿԵՐԱԿՐԵԼԸ

Բնական սննդառութիւն — Ծիծ. — Ի՞նչ դէպքում մայրը չպէտք է կերակրէ իւր զաւակին. — Ծիծ տալու ժամանակը. — Ծծմայրը և նրա բնաւորութիւնը. — Ծծմօր սնունդը. — Դեղերի ազդեցութիւնը կաթի վրայ. — Ծծմօր կենցաղը. — Կերակրումն կոթնատու կենդանիների միջոցով. — Լաւ սնուող երեխան։

Նորածին երեխայի մարսողական գործարանները մինչև 6—8 ամսական հասակը դեռ անկարող են հացեղէն (առհասարակ օսլային նիւթեր) և շաքարեղէն մարսել։ Դրա պատճառն այն է, որ նա դեռ թուք քիչ ունի, իսկ թուքն է, որ մարսեցնում է այս տեսակ կերակուրները։ Հետևաբար փոքր երեխային չպէտք է կերցնել ոչ հաց, ոչ խմորեղէն, ոչ գետնախնձոր, ոչ կոնֆէտ, ոչ շաքար...

Երեխան չէ կարող նոյնպէս մարսել և իւղեղէն. չէ կարելի նորանց տալ և չոր կերակուր, քանի որ նրանք դեռ ատամ չունին։ Այսպիսով կաթը մնում է իբրև ամենաղիւրամարս կերակուր մատաղաշ երեխաների համար, և այս բանը երբէք չպէտք է մոռանալ։

Բայց այս՝ բոլորը չէ։ Եթէ համեմատենք կնոջ կաթը կովի կամ այծի կաթի հետ՝ կըտեսնենք, որ առաջինը աւելի հեշտ է մարսւում։ Ուրեմն երեխան մինչև 8 ամսական հասակը հեշտութիւնով մարսում է միմիայն կնոջ կաթը և այն էլ ոնպատճառ իւր մօր կաթը՝ եթէ մայրը առողջ կին է և կարող է ինքը կերակրել։ Բարեբախտաբար մեր ժողովրդի մէջ դեռ չէ մտել ծծմայրներ պահելու կարգաբեր սովորութիւնը, և մայրերը իրանց համար անարժան և ստոր բան չեն համարում իրանց երեխային ծիծ տալը։

Սակայն մեր «բարձր դասակարգի» տիկիններն արդէն սկսել են իրանց զաւակներին ծծմայրների ձեռքը տալ, վախենալով, չլինի թէ ծիծ տալով ընտանէն։ Այսպիսի կանայք իրանց հանգստութիւնը մայրական պարտքից աւելի բարձր են դասում։ Բայց այսպիսիները պէտք է հասկանան, որ ծիծ տալը սերտ կապուած է ծննդականութեան հետ, և այդ կապը քակտելը թանկ է նստում թէ՛ երեխայի և թէ նոյն-իսկ մօր վրայ։ Զատ հիւանդութիւններ, թէ՛ ծծերի և թէ ընդհանուր, առաջանում են նրանից, որ մայրերը խախտում են այս բնական օրէնքը և հեռացնում են իրանցից սեփական զաւակներին։ Բայց բացի այս առողջապահական

տեսակէտից, կայ նաև բարոյական տեսակէտ, որը պէտք է նկատի ունենալ: Դա այն է, որ երեխան առհասարակ իբրև մայր է ճանաչում այն կնոջը, որը նորան ծիծ է տալիս և ուրեմն նա աւելի կսիրէ ծծմօրը, քան իւր մօրը: Մայրը ինքն էլ աւելի օրտով կպչում է իւր այն զաւակին, որին ինքն է կերակրել ու մեծացրել: Այսպիսով մի մայր, որ իւր որդիներից մէկին ծծմօր է յանձնել՝ այսպէս ասած, խորթանում է իւր երեխայից, ինչպէս և երեխան խորթանում է իւր մօրից: Եթէ այս բոլոր ասածներս չեն համոզի ծոյլ մայրերին՝ թող իմանան նրանք, որ ծծմօր պահած երեխան աւելի վատ է զարգանում, աւելի հեշտութիւնով է հիւանդանում, քան թէ իւր մօր մեծացրածը: Եւ, ճշմարիտ որ, հետազօտութիւնները ցոյց են տալիս, որ այդպիսի երեխաները 3—4 անգամ աւելի են մեռնում՝ քան մօր կաթով մեծացածները:

Ի՞նչ դէպքում մայրը չպէտք է կերակրէ իւր զաւակին: Կան հանգամանքներ, որոնք կարող են արգելք լինել մօրը ծիծ տալու: Քննենք համառօտ կերպով այս արգելիչ պատճառները:

1. Մor նուազութիւնը, թուլութիւնը, սակաւարիւնութիւնը:—Այսպիսի մի մայր ծիծ տալով աւելի ևս կթուլանայ և կհիւանդանայ:

Վնասը ոչ միայն ծիծ տալու մէջ է, այլ և անքննութեան, մշտական անհանգստութիւնների, որոնք կապուած են ծիծ տալու հետ: Սակայն մօր նիհարութիւնը չպէտք է անպատճառ անկարելի դարձնէ երեխային կերակրելը: Ծիծ տալով մինչև անգամ երբեմն կանայք գերանում են և կազդուրւում:

2. Թոքախտ (բարակացաւ) ունեցող կինը երբէք չպէտք է ծիծ տայ իւր զաւակին, որովհետև, առաջին՝ կարող է վարակել նրան, քանի որ թոքախտը վարակիչ հիւանդութիւն է, և երկրորդ՝ որ մօր հիւանդութիւնը աւելի ևս կզօրանայ և կվարաբի: Խուլախտը (золотуха) բարակացաւի մի տեսակն է, և այդ հիւանդութիւնը ունեցող մայրերն էլ պէտք է ծծմայր պահեն:

3. Կան դէպքեր, երբ ծիծ տալը սաստիկ դրգռման և նեսրդային դրութեան մէջ է ձգում մայրերին: Այս դէպքում ևս մայրը չպէտք է կերակրէ իւր զաւակին, որովհետև փորձերը և հետազօտութիւնները ապացուցել են, որ նեսրդային հիւանդ մայրերի կաթը վնասում է զաւակին: Յայտնի է, որ մեծ կսկիծը կամ բարկութիւնը կամ հիստերիայի ջղաձգութիւնները ջրիացնում, թափանցիկ են դարձնում կաթը, որը նաև կորցնում է իւր քաղցրութիւնը:

4. Ծծերի հիւանդութիւնները—օրինակ՝ պտուկի ճաքճաքումը կամ ստինքի բորբոքումն, թարախակալումն։ Պտուկի և ծծերի հիւանդութիւնների առաջն առնելու համար հարկաւոր է նրանց մաքուր պահել։ Ամեն ծիծ տալուց յետոյ, պտուկը պէտք է լաւ լուանալ մաքուր տաք ջրով, կամ աւելի լաւ՝ բորակային թթուի (борная кислота) խառնուրդով (մի թէյի գդալ բորակային թթու մի թէյի բաժակ տաք ջրի մէջ)։

5. Վարակիչ հիւանդութիւնները, որոնց միջոցին մայրը ոչ միայն չպէտք է ծիծ տայ, այլ նոյն-իսկ մօտ էլ չթողնէ իւր զաւակին։

6. Ջերմը։ Ջերմը (դողոց) մեր երկրում չափազանց տարածուած է, և շատ կարևոր է մօրը գիտենալ, թէ նա կարող է արդեօք ծիծ տալ հիւանդութեան ժամանակ, թէ ոչ։ Մենք խորհուրդ կտանք դողի և ջերմի միջոցին ծիծ չտալ, իսկ քրտնքից յետոյ, երբ տաքութիւնը բոլորովին իջնում է՝ կարելի է ծիծ տալ։ Բայց ի հարկէ լաւ կլինի այդ միջոցին ծծմայր վարձել։

7. Դաշտանը եւ յղութիւնը։ Դաշտանի օրերը մօր կաթը փոփոխութեան է ենթարկւում. նա թանձրանում է և հարստանում է կազեինով (կաթնասպիտներով)։ Այս կաթը յաճախ մանր (5—6 ամսական) երեխաներին պատճառում է

փորացաւ և փորլուծութիւն։ Ուրեմն եթէ երեխան մօր դաշտանի միջոցին հիւանդանում է փորացաւով՝ պէտք է ծծմօր յանձնել նրան, կամ (եթէ ժամանակն է) ծծից կտրել։ Յղի կինը չպէտք է ծիծ տայ։

8. Կաթի սակաւութիւնը։ Շատ մայրեր դանդատւում են, թէ իրանց կաթը պակաս է, թէ երեխան չէ կշտանում և վատ է զարգանում։ Կաթը սակաւ է լինում կամ չափազանց մատաղահաս, կամ շատ հասակաւոր, կամ հիւանդ կանանց ծծերում։ Երկար ամիսներ ծիծ տալը նոյնպէս ցամաքեցնում է ծծերը։ Կաթ չունեցող մօր ստինքը թառամած է լինում, միջի գեղձը (կոշտը) փոքր, կթելիս մեծ քանակութիւնով ջրի կաթ է դուրս գալիս. երեխան քաղցած մնալով՝ անհանգիստ է, ճչում է և փոխանակ գիրանալու նիհարում է։ Երեխայի քաշումները ցոյց կտան, բաւարար է սնունդը թէ ոչ։ Եթէ նրա քաշը շաբաթների ընթացքում նոյնն է մնում, փոխանակ աւելանալու (երեխայի քաշը շաբաթը $^1/_3$—$^1/_4$ ֆունտ պէտք աւելանայ)՝ այդ նշանակում է, որ մօր կաթը բաւարար չէ։

Եթէ ծծի կաթը սակաւ է՝ ծծումը շատ դժուար է լինում. նկատւում է, որ երեխան ճիգ է թափում կաթը դուրս ծծելու. նա շուտով յո-

դնում է և քնում։ Եթէ կաթը առատ է՝ երեխան հեշտութիւնով ծծում և կուլ է տալիս, իսկ եթէ նա չափազանց շատ է՝ մի երկու կումից յետոյ երեխայի բերանը լցւում է կաթով և թափւում։ Մի ուրիշ նշան էլ կայ իմանալու, թէ կաթը բաւարար է թէ ոչ։ Եթէ կաթն առատ է՝ երեխան 10—15 րոպէից աւելի չէ կարող ծծել, իսկ եթէ աւելի երկար ժամանակ է ծծում՝ պէտք է կասկածել, որ կաթը բաւարար չէ։

9. Երբեմն մօր պտուկները այնքան փոքր են, կամ նոյն-իսկ ներս գնացած, որ մանկիկը անկարող է լինում ծիծը բերանն առնել։ Այս դէպքում մօր պտուկները պէտք է պատրաստել։ Այս անւում է զանազան միջոցներով, որոնք յայտնի են բոլոր կանանց։

Մենք ասացինք, որ մօր աբաժանը ազդում է մանկիկի վրայ։ Իրրև մեղմ լուծողական, որը մաքրում է նորա ազիքները ծննդական աղրից կամ մեկոնիումից։ Ուրեմն պէտք է, թէ մօր արաժանը վնաս է։ Առաջին ծիծը տրւում է երեխային ծննդեան առաջին օրը։ Ոչինչ չէ հարկաւոր խմեցնել նորան ծծից առաջ։ Առաջին օրերը երեխան ուշ-ուշ է ծիծ պահանջում և ամեն անգամ քիչ է ուտում։ Երկրորդ—երրորդ շաբաթից նա արդէն սկսում է խստա-

պահանջ լինել, և այն ժամանակ մօր համար սկսում է ինքնազոհութեան, չարչարանքի շրջանը։ Հէնց այդ միջոցին էլ մօր ստինքները կաթով լցւում են։ Մանկան կանոնաւոր կերակրելը մօրից պահանջում է մեծ զգուշութիւններ, որովհետև հէնց այս առաջին ամիսներն է, որ մայրերը, վախենալով չլինի թէ երեխան քաղցած մնայ՝ ամեն ժամ, երեխայի ամեն մի ճչին, ծիծը բերանն են դնում։ Այստեղից առաջ են գալիս անմարսութիւն, անքնութիւն, անհանգստութիւն, ճչեր։ Եւ երկիւղալին այն է, որ մայրերը, չհասկանալով իրանց մանկիկի անհանգստութեան պատճառը՝ աւելի ևս եռանդով են կերակրում և աւելի ևս հիւանդացնում նրան։ Երեխային կերակրելու եղանակի մասին պէտք է ասել հետևեալը։

Առաջին օրը պէտք է ծիծ տալ միայն մէկ անգամ, երկրորդ օրը 2—3 անգամ, երրորդ օրը 3—4 անգամ, այնուհետև 2 ժամը մի անգամ, բացի գիշերներից, երբ աւելի ուշ-ուշ պէտք է կերակրել։ Չորրորդ ամսից սկսած ծիծ կտան երեք ժամը մի անգամ, և մէկ անգամ գիշերը. իսկ 7—8 ամսականին գիշերը բոլորովին չպէտք է ծիծ տալ, այլ պէտք է մի անգամ կերակրել երեկոյեան քուն դնելիս, մէկ էլ վաղ առաւօտեան։ Հինգերորդ ամսից, ինչպէս կը-

տեսնենք յետոյ՝ բացի ծծի կաթից կարելի է տալ և կովի կաթ ու ուրիշ բաներ։

Զգուշութիւններ ծիծ տալու ժամանակ։ Պէտք է երեխային տալ հերթով երկու ծծերն էլ։ Ծննդկանը առաջին օրերը, երբ դեռ չէ կարող նստել՝ երեխային պառկեցնում է իւր կողքին և ծիծը բերանը դնում, իսկ երբ արդէն նստում է՝ նրան պահում է ձեռների վրայ։

Եթէ երեխան խսկոյն չէ առնում ծիծը՝ պէտք է պտուկը թաց անել կաթով, յետոյ դնել բերանը և մի քանի կաթիլ կթել բերանի մէջ։ Զգալով կաթի համը՝ երեխան մեքենաբար կսկսէ ծծել։ Մի քանի երեխաներ դժուար են սովորում ծծել, բայց պէտք է համբերութիւնով սովորեցնել։

Եթէ կաթը քիչ է՝ հարկ չկայ շուտ-շուտ ծիծ տալ, այլ պէտք է սպասել մինչև որ բաւական կաթ հաւաքուի. ծիծ տալիս էլ պէտք է սեղմել մատներով պտուկը, որ կաթը կթուի. իսկ եթէ կաթը չափազանց առատ է՝ ծիծը բերանը դնելով, պէտք է սեղմել պտուկից վեր, որ կաթը շատ չլցուի երեխայի բերանը։ Ամեն անգամ ծիծ տալուց առաջ պէտք է լուանալ պըտուկը. սա հարկաւոր է թէ մօր և թէ երեխայի համար, որովհետև կաթը մնալով պտուկի վրայ՝ թէ առաջացնում է ճեղքուածներ պը-

տուկի վրայ և թէ երեխայի բերանի հիւանդութիւններ (բերանի հարինքը)։

Եթէ մանուկը ծծերից մէկը աւելի է սիրում՝ այն ժամանակ սկզբում, քանի դեռ քաղցած է՝ պէտք է միւսը տալ։ Սա նրա համար է, որ երկու ծծումն էլ հաւասարաչափ կաթ դուրանայ։ Երբ զգում են, որ երեխան կշտացել է՝ պէտք է նրան խսկոյն իւր անկողնիկի կամ օրօրոցի մէջ դնել. երբէք չքնեցնել նրան ծիծը բերանը։ Նոյնպէս էլ մայրը երբէք չպիտի քնի երեխային ծիծ տալիս, որովհետև կարող է, ինչպէս ասում են՝ ծծով ՝՝ՀԷՐ՝՝ այսինքն խեղդել նրան։ Մայրը պէտք է շուտ-շուտ լողանայ, շատ մաքուր պահէ իւր սպիտակեղէնը, որովհետև կեղտը, քրտինքը շատ վնասակար են երեխային. նոյնը պէտք է ասել և անկողնի վերաբերմամբ։

Ծծմայրը։ Երբ մայրը անկարող է կերակրել իւր զաւակին, կամ սկսել է, բայց անկարող է շարունակել՝ պէտք է ծծմայր վարձել, եթէ ի հարկէ երեխան դեռ մատղաշ է։ Ծծմայրը կամ բերում է տուն, կամ երեխան է գուրս տարուում ծծմօր մօտ։

Ծծմօր ընտրութիւնը։ - Ծծմօր ընտրութիւնը պէտք է կատարուի հմուտ բժշկի ձեռքով։ Բժիշկը միայն ձեռնհաս է հասկանալու, առողջ է արդեօք ծծմայրը, չունի՞ արդեօք ժա-

ռանգական հիւանդութիւններ կամ վատ ցաւ (սիֆիլիս), լաւ է արդեօք նրա կաթը։ Բազաքներում, որտեղ բժիշկներ կան՝ մայրերը կդիմեն նորանց և կհետևեն նրանց ցուցմունքներին։ Բայց ինչ անէ մի մայր, որին ծծմայր է հարկաւոր մի գիւղում, որտեղ բժիշկ չկայ։

Սրանց համար է, որ տալիս ենք այս խորհուրդները։ Նախ և առաջ ծծմայրը պէտք է միանգամայն առողջ լինի և լաւ կազմուածք ունենայ։ Նրա տարիքը, որքան կարելի է, պիտի մօտ լինի մօր տարիքին, բայց քանի որ այդ յաճախ անհնար է լինում՝ պէտք է բաւականանալ, վերցնելով ջահել կանանց, մինչև 35 տարեկան հասակը։ Հասակների յարմարումը նշանակութիւն ունի այն տեսակէտից, որ կաթի որպիսութիւնը փոխւում է տարիքի հետ, և 40 տարեկան կնոջ կաթը տարբերւում է 20 - 25 տարեկանի կաթից։ Ծծմայրը պէտք է յարմարուի զաւակի մօրը նոյնպէս և որդէծնութեան ժամանակով, այսինքն պէտք է յանձնել երեխային այնպիսի ծծմօր, որը մօր հետ մօտաւորապէս միևնոյն ժամանակն է ազատուել։ Ծծմայրը չպէտք է ունենայ ոչ ծծերի վրայ, ոչ ծննդական մասերի և առհասարակ մարմնի ոչ մի տեղում վէրքեր, պզուկներ, դուրս տուած (сыпь)։ Նա չպէտք է ունենայ ոչ բերանացաւ և ոչ

բղացաւ։ Նա պէտք է բաւական դէր լինի, լաւ, վայելուչ կազմուածք ունենայ, լաւ ատամներ և, որ գլխաւորն է՝ լիքը, կլորաձև և ամուր ծծեր, պտուկները դուրս։ Թուխ մազ ունեցող կանայք նախամեծար համարուելու են։ Լաւ կաթը լինում է ազնուական-դեղնաւուն (և ոչ կապտադեղն), քաղցրահամ և անհոտ։ Կաթի թանձրութիւնն ու չլուութիւնն իմանալու համար, պէտք է մի կաթիլ կաթեցնել ջրի մէջ։ Եթէ կաթը լաւն է՝ նա կիջնի ջրի տակ, յետոյ կը լուծուի, կբացուի և ամպիկների նման կտարածուի ջրի մէջ։ Եղունգի վրայ կաթեցրած մի կաթիլը մնում է գնդաձև և չէ տարածւում։

Ծծմօրը քննելուց յետոյ, պէտք է նայել նաև նրա սեփական երեխային, որը պիտի դէր ու առողջ լինի։ Անտես առնելու չէ նաև ծծմօր հմտութիւնը երեխայ պահելու մէջ և նրա բարոյականութիւնը։ Այս տեսակէտից՝ նախամեծար համարելու է բազմածին կինը, քան թէ առաջնածինը, որ դեռ չզիտէ երեխայ պահել։ Ծծմայրը, բացի այդ, պէտք է լինի ուրախ բնաւորութեան տէր, ժիր, մաքրասէր, ժուժկալ ուտելու և խմելու մէջ։

Ծծմօր սնունդը։ Երեխայ մեծացնող կինը (մայրը թէ ծծմայրը) պէտք է որոշ սնունդ ընդունէ. որովհետև շատ ուտելիքներ աղդում են

կաթի վրայ։ Օրինակ, գիւղացի կինը, որը գիւղում կերակրում է գլխաւորապէս հացով և բանջարեղէնով՝ աւելի ջրալի կաթ ունի, քան թէ քաղաքացին, որը սովորած է միս ուտել։ Առհասարակ ծծմայրը միատեսակ պէտք է կերակրուի ծծմայրութեան ամբողջ ընթացքում։ Պէտք է մոռանալ, որ սպիտակին (бѣлковые) կերակուրները (միս, ձու...) թանձրացնում են կաթը. իսկ յայտնի է, որ թանձր կաթը կապրութիւն է տալիս երեխային։ Սրանից հետևում է, որ ծիծ տուող կինը պէտք է մսի հետ միասին զործածէ և հացեղէն ու կանաչեղէն, որոնք ջրիացնում են կաթը և աւելի գիւրամարս դարձնում։ Նոյն նպատակով խորհուրդ ենք տալիս ծծմայրներին՝ բաց թէյ կամ անիսոնի թէյ (մի թէյի գդալ անիսոն զցում են 2 բաժակ եռման ջրի մէջ և խմում են մէկ բաժակ, ծիծ տալուց մէկ ժամ առաջ)։ Առհասարակ կաթը շատացնելու, այսինքն ջրիացնելու համար, պէտք է զործածել ջուր, լիմոնադ, կաթ, թան և ուրիշ խմիչքներ, ինչպէս են բաց թէյը, նոյնպէս և կաղամբ (թէ եփած և թէ թթու զրած), բոզի, զազար, վարունկ, ծնեբեկ, բաղուկ, սնկեր, կծու կանաչեղէն, պղպեղ։ Սոխը, զազարը, մանանեխը, շաղգամը պարունակում են իրանց մէջ այնպիսի նիւթեր, որոնք անցնում

են կաթի մէջ և փորացաւ են պատճառում մանկան։ Ստնտու կնոջ արգիլում է ուտել նոյնպէս ծանրամարս իւղալի ձկներ (օր. օրագուլ, օձաձուկ), խեցգետին և ամեն տեսակ թթու զրած ու չորացրած ձկներ, յեռոյ կոլբաս, զուրզել, խոզի, սագի և բադի միս, պանիր, հում մրգեղէններ (եփածը չափաւոր քանակութեամբ), լոբի, սիսեռ, ոսպ, ձաւար, (եթէ ծծմօր մարսողութիւնը վատ է) և առհասարակ ամեն տեսակ ծանրամարս կերակուրներ (փլաւ) ու ամեն տեսակ ոգելից խմիչքներ (արաղ, լիկէօրներ, թունդ զարեջուր, գինի)։ Սովորած կանայք կարող են քիչ ջրով գինի խմել և թոյլ զարեջուր։

Դեղերի ազդեցութիւնը։ Ծծմօր ընդունած շատ դեղերը անցնում են կաթի մէջ և կարող են ուրեմն ազդել ծծկեր երեխայի վրայ. հետևաբար չէ կարելի դեղեր ընդունել առանց բժշկի խորհրդի։ Պառաւային զանազան խառնուրդների մէջ, որոնք ժողովուրդը զործ է ածում, հաւատալով տգէտ պառաւ կանանց և հէքիմներին՝ կան շատ թունաւորիչ դեղեր, որոնք կարող են կաթի միջոցով թունաւորել երեխային։ Սա մի սարսափելի վտանգաւոր բան է, և մայրերը, եթէ իրանց չեն խղճում՝ թող խղճան զոնէ իրանց զաւակներին, և պառաւա-

կան դեղեր երբեք չընդունեն։ Լո-ծողական պղերը (օր. անգլիական աղը), դառը լուծողական ջրերը, որոնք խմում են մայրերը՝ լուծողություն են տալիս նույնպես երեխային և առհասարակ ստամոքսի խանգարումներ են առաջացնում։ Այնպես որ մայրերը և ծծմայրները իբրև լուծողական պետք է ընդունեն զենազերչաքի ձէթ։ Բայց ամենից երկիւղալին թմրեցուցիչ դեղերն են, մորֆիոն, օպիոն (խաշխաշի մէջ պարունակուած նիւթերը), որոնք կարող են թունաւորել մանկան։ Նոյնչափ երկիւղալի են և անտիպիրինը ու ֆենացետինը։ Կաթի մէջ անցնում է նաև խինան, բայց քիչ քանակութեամբ։

Այս հանգամանքը միջոց է տալիս բժիշկներին՝ հիւանդ երեխաներին դեղ տալ մօր կաթի միջոցով։ Այսպէս սիֆիլիսով հիւանդ երեխաներին բժշկում են՝ տալով մօրը սնդիկային դեղեր կամ իոդ (іодъ)։ Նոյն նպատակով տալիս են մօրը նաև երկաթ, խինա։

Ծծմօր կենցաղը։ Մայրը երբէք չպէտք է անտահման հաւատ ունենայ դէպի իւր ծծմայրը։ Յաճախ ծծմօր կաթը պակասում է, կամ ծծմայրը յղանում է և ոչինչ չէ յայտնում երեխայի մօրը ու շարունակում է ծիծ տալ։ Պատահում են դէպքեր, որ նա խաշխաշ է տալիս երեխային, որպէս զի ինքը կարողանայ դիշերները հանգիստ քնել։ Մօր պարտքն է հետևել, որ ծծմայրը մաքուր պահէ իրան և երեխային, որոշեալ ժամերին ծիծ տայ, վնասակար բաներ չուտէ, անբարոյական կեանք չվարէ։ Ծիծ տուող կինը պէտք է շարժողութիւն ունենայ, դուրս գայ, տան մէջ անգործ չնստի, բայց չէ հարկաւոր նաև որ յոգնածութեան հասնի։ Առհասարակ պէտք է լաւ պահել ծծմօրը, ոչինչ չը-խնայել նորան, բայց պէտք է և խիստ լինել նրա հետ ու չվախենալ փոխելուց՝ եթէ անյարմար է։

Կերակրումն տնային կենդանիների ծծով։ Եթէ մայրը չէ կարող ծիծ տալ և տեղում ծծմայր չէ ճարւում՝ կարելի է օգտուել տնային նոր ծնած կաթնատու կենդանիների ծծով (այծի, կովի, ոչխարի և էշի)։ Կովի կաթը ամենից շատ է մօտենում կնոջ կաթին, իսկ ծնած կով ամեն տեղ կայ։ Սակայն այծն էլ յարմար է այդ նպատակի համար իւր փոքրութիւնով։ Այս տեսակ կերակրումն թոյլ վայրենի չթուի. նա գործ է ածւում Եւրոպայի շատ տեղերում և յարմար կլինի մեր գիւղերում և գիւղաքաղաքներում։ Երեխային բռնում են կովի վորի տակը, պտուկը դնում են բերանը, և նա ծծում է։ Այծին կարելի է պառկեցնել կողքի վրայ։

Լաւ սնուած երեխան գիրանում է, թեւերը, ոտները կլորանում են, մորթին ձգւում է և հարթ է դառնում, դէմքը ժպտուն, աչքերը փայլուն: Նա լաւ քնում է, զարթնելիս չէ լալիս և գիշերը մի կամ երկու անգամ միայն զարթնում է ծիծ ուտելու համար: Այն-ինչ վատ կամ սակաւ սնունդ ստացող երեխան վատ է քնում միշտ և առհասարակ զուրկ է լաւ սնուող երեխայի աշխուժութիւնից ու միշտ ճրչում է: Առողջ երեխայի կղկղանքը դեղնագոյն է և միապաղաղ (առանց գնդերի), նման է թոյլ ձուածեղի ու հոտ չունի:

Առողջ երեխան դուրս է գնում օրական 3—4 անգամ: Եթէ այս թիւը պակասում է՝ այդ նշանակում է, որ նա կապուտիւն ունի և ուրեմն նրա կերած կաթը թանձր է: Իսկ եթէ աւելի յաճախ է դուրս գնում՝ նա լուծ է: Երկու դէպքումն էլ մայրը պէտք է ուշադրութիւն դարձնէ իւր սեփական սնունդի վրայ:

Ե.

ԱՐՈՒԵՍՏԱԿԱՆ ՍՆՆԴԱՐՈՒԹԻՒՆ

Տնային կենդանիների կաթը և գործածելու եղանակը.—Ինչպիսի ամանի մէջ պէտք է պահել կաթը.—Պտուկը կամ ծծիկը.—Մնուցանումն ուրիշ նիւթերով.—Խմորեղէն կերակուրներ.

Եթէ մայրը մի որևէ պատճառով անկարող է ծիծ տալ իւր երեխային և տեղում ծծմայր չէ գտնում՝ միակ միջոց մնում է կերակրել նրան կովի կամ այծի կաթով ծծիկի միջոցով: Կարելի է գործածել նոյնպէս ձիու և իշի կաթ:

Կովի կաթը, ինչպէս ասել ենք, իւր բաղադրութիւնով աւելի մօտ է կնոջ կաթին, քան թէ միւս կենդանիներինը, այդ պատճառով միշտ պէտք է աշխատել կովի կաթ ձեռք բերել:

Կաթը բաղկացած է ջրից, շաքարից, կաթնասպիտից (казеинъ), իւղից և մի քանի ագռերից: Կովի կաթը թանձր է և աւելի քիչ է պարունակում իւր մէջ կաթնային շաքար և իւղ, քան կնոջ կաթը: Հետևաբար կովի կաթը կնոջ կաթին հաւասարեցնելու համար, հարկաւոր է նորան աւելացնել ջուր և մի քիչ շաքար (մի

թէյի գդալ մի բաժակ կաթի մէջ) և մի քիչ էլ կաթի սեր։ Ծծիկով կերակրելիս պէտք է աչքի առաջ ունենալ հետևեալ դդուշութիւնները։

1. Կովի կաթը յաճախ թթուած է լինում և կարող է ստամոքսը գրգռել ու հիւանդացնել։ Եթէ թթուութիւնը աննշան է՝ կարելի է նրան ոչնչացնել, աւելացնելով մի քիչ սոդա, բայց ի հարկէ աւելի լաւ է բոլորովին դէն ածել այդ կաթը։

2. Կովը պէտք է բոլորովին առողջ լինի, չունենայ ոչ թոքախտ, ոչ խոցեր և ոչ մի ուրիշ հիւանդութիւն։

3, Եթէ հնար կայ՝ պէտք է կովը տանը պահել, հսկել նրա սննդի վրայ։ Լաւ կաթ է տալիս այն կովը, որ կանաչ խոտ է ուտում։

4. Երբէք չպէտք է գործածել կաթը առանց եռացնելու, թէև երեխան շատ լաւ մարսում է նաև հում կաթը. բայց եռացնելը այն օգուտն ունի, որ ոչնչացնում է կաթի մէջ եղած վնասակար սաղմերը և դուրս է ցնդեցնում զանազան գազեր, որոնք մնալով կթթուեցնէին կաթը։ Կաթը լաւ եփ տալուց յետոյ ածում են փոքրիկ սրուակների մէջ և բերանները լաւ փակում, որ մէջը օդ չմտնէ, որովհետև օդն է որ թթուեցնում է կաթը։ Ի հարկէ, եթէ հնար

կայ՝ լաւ է ամեն անգամ կերակրելիս նոր կթած կաթ գործածել *)։

5) Կովի կաթը երբէք չպէտք է տալ առանց ջրի։ Առաջին շաբթում մի մաս կաթին աւելացնում են երեք մաս եփ տուած ջուր կամ շաքարաջուր։ Այնուհետև կամաց — կամաց ջուրը պակասեցնում են, այնպէս որ մի ամսից յետոյ խառնում են երկու մաս ջուր մի մաս կաթի հետ, իսկ երրորդ ամսում՝ կէսը ջուր են անում, կէսը կաթ։ Այսպիսով հասնում են անխառն կաթի։ Իշի և ձիու կաթը կարելի է անխառն տալ։

6. Փորձը ցոյց է տալիս, որ կաթի խառնուրդից (ջրի հետ միասին) կարելի է տալ.

Առաջին օրը	1½	հացի	գդալ
2-դ »	7 – 8	»	»
3-դ »	20	»	»
4-դ »	24	»	»

*) Կաթը օդից պատսպարելու համար գործ են ածում զանազան ապարատներ (ստերիլիզատորներ)։ Սրանք բաղկացած են մանր շշիկներից (կարելի է վերցնել նոյնպէս և դեղի սրուակներ), որոնց մէջ լցնում են կաթը և եռացնում կաթսայի մէջ, որի մէջը այնքան ջուր պէտք է լինի, որ հասնէ մինչև սրուակների վիզը։ Երբ կաթերը մի քանի րոպէ եռացել են՝ շշիկները մէկ-մէկ հանում են ջրից և խկոյն խցան (աւելի լաւ է բեզինի խցան) դնում

1 ամսական երեխային 1 ֆունտ
2 » » 1¼ ֆ.
6—7 » » 1¾—2 *)

Ի՞նչ ամանի մէջ պէտք է պահել կաթը։ Մենք ասացինք, որ հարկաւոր է օրական խըմելու կաթը լցնել փոքր սրուակների մէջ ու բերանները փակել և ամեն կերակրելիս մի սրուակ բանալ։ Այս շիշերն ու սրուակները պէտք է ապակեայ լինին. կաւէ ամանի մէջ չպէտք է պահել կաթը, որովհետև շուտ է փչանում։ Կարելի է գործ ածել և ֆարֆորի ամաններ. ամեն կաթ լցնելիս սրուակները պէտք է եռման ջրով (աւելի լաւ՝ սոդայի ջրով) լաւ լուանալ։

Պտուկը կամ ծծիկը լինում է ռեզինից (կաուչուկից), բայց ամենից լաւ ապակէ ծծիկն է, որի ծայրին միայն հագցուում է ռեզինէ պտուկ։

Ծծիկը բաղկացած է երկու մասից, խողովակ և իսկական ծծիկ կամ պտուկ։ Խողովակը պէտք է ապակեայ լինի և այնքան երկար որ հասնէ մինչև ամանի տակը. նա մտնում է ամանի խցանի ծակով, իսկ ծայրին հագցնում է ռեզինէ պտուկը, որը դրում է մանկան բերանը։ Կաթի ամանը կամ շիշը պէտք է ապակեայ լինի *)։ Ծծիկը պէտք է միշտ ջրի, կամ աւելի լաւ՝ սոդայի խառնուրդի մէջ պահել, որ վրան կաթ չմնայ և չթթուի։ Առհասարակ ծծիկը և սրուակը պիտի մաքուր պահուին, որովհետև նրանց անմաքրութիւնից առաջանում են ստամոքսի և աղիքների զանազան խանգարումներ, որոնք կարող են կորստաբեր լինել մատաղ երեխայի համար։

Երեխային տրուելիք կաթը պէտք է տաք լինի, ունենայ ծծի կաթի տաքութիւնը (37°), յամենայն դէպս ոչ պակաս քան 30°։ Ծծիկով կերակրելը պէտք է նոյն չափով լինի՝ ինչ որ բնական կերպով ծիծ տալը, այսինքն այնքան անդամ պիտի ծծիկ տալ, ինչքան որ ծիծ են տալիս։ Կարելի է համարձակ ասել, որ երեխաների հիւանդութեան մեծագոյն մասը անկանոն կերակրելուց է առաջ գալիս։ Ուրեմն պէտք է ամենայն ճշտութեամբ հետևել առողջապահական ցուցմունքներին։

Սնուցումն ուրիշ նիւթերով։ Մինչև վեց

ծակը և թողնում որ սառչի։ Լաւ է որ ամեն կերակրելիս մի առանձին սրուակ բացուի։

*) Այս թուերը ի հարկէ մօտաւորապէս են դրուած.—կաթի քանակութիւնը պէտք է շատ ու քիչ լինի՝ նայելով երեխայի մարսողութեանը, նրա առողջական դրութեանը և այն։

*) Դեղատներում ծախում են առանձին կաթի ապակեայ շշեր իրանց պտուկով։

ամսական հասակը երեխան պիտի սնուցանուի միայն կաթով: Մինչև այս հասակում նրան կարելի է սովորեցնել կերակուրների, սկսելով բուլիոնից (ճտի և յետոյ տաւարի մսի) և կամաց-կամաց անցնելով օսլային կերակրների, այսինքն հացեղէնի: Երեխայի համար պատրաստում են զանազան տեսակ արգանակներ (սուպեր) ըստ պէտքի:

1. Ալիւրով սուպ: Ջուր խառնած կաթին աւելացնում են շաքար, աղ և մի քիչ ալիւր և եռցնում են $^1/_4$ ժամ: Յորենի ալիւրի փոխարէն կարելի է գործ ածել արօրուտ, բրնձի ալիւր: Եթէ երեխան կապութիւն ունի՝ լաւ է տալ գետնախնձորով սուպ:

2. Հացապուր: Հացի կտորները եռցնում են կաթի կամ ջրի մէջ մինչև երկու ժամ շաբունակ և աւելացնում են մի քիչ շաքար:

3. Հացի սուպ: Հացը քցում են եռման ջրի կամ կաթի մէջ, առանց եռցնելու, և նոյնպէս աւելացնում են շաքար: Այս սուպերը կարելի է զանազան թանձրութեան անել:

4. Հաճարի կամ վարսակի ապուր (овсяной супъ): Երկու թէյի գդալի չափ հաճարի ալիւր բաց են անում քիչ ջրի մէջ (եթէ ջուրը շատ լինի՝ գնդեր կզոյանան և դժուար կլինի տրորել), և յետոյ այս խառնուրդը լցնում են

ռման կաթի մէջ, աւելացնելով շաքար և աղ և եռացնում մէկ երկու-րոպէ, մինչև որ թանձրանայ և ժելէ (շիլայ) դառնայ: Նոյն նպատակով գործ է ածվում արօրուտը:

Մանուկներին կերակրելու համար դեղատներում վաճառում են զանազան պատրաստի չոր կերակուրներ: Սրանցից յայտնիներն են. Լիբիխի ապրանքը և Ն՝ապլի ալիւրը: Լիբիխի տալը մենք ուղղակի խորհուրդ չենք տալիս բոլորովին գործ ածել: Աւելի լաւ է Նեստլիի ալիւրը, բայց այն էլ աւելորդ բան է: Ընհասարակ խորհուրդ ենք տալիս խուսափել այսպիսի դեղատնական ուտելեղէններից: Ամեն մի խնամքով մայր կարող է պատրաստել իւր երեխայի համար աւելի մարսական և աւելի նուրբ ու աւելի թարմ կերակուրներ:

Ի՞նչ հասակի երեխայի կարելի է խմորեղէն (օսլային) կերակուրներ տալ: Մենք ասել ենք, որ մինչև 6—7 ամսական հասակը չէ կարելի օսլային նիւթեր տալ: Բացատրենք դրա պատճառը:

Օսլան (խմորի գլխաւոր ննդարար մասը) թուքի և ուրիշ մարսողական հեղուկների ազդեցութեան ներքոյ փոխուում է մի տեսակ շաքարի և միայն այս ձևով է նա մարսուում: Որպեսզի օսլան մարսելու համար հարկաւոր է

թուքի ներկայութիւնը։ Արդ, զիտութիւնը մեզ ուսուցանում է, որ երեխայի թուքը մինչև 6—7, նոյն-իսկ 8 ամսական հասակը շատ թույլ ազդեցութիւն ունի օսլային կերակուրների վրայ, որովհետև թուքի գեղձերը դեռ բաւական հասունացած չեն, որ զօրաւոր թուք կարողանան արտադրել։ Այս կարևոր հանգամանքը երբէք չպիտի աչքից թողնեն մայրերը, լաւ հասկանան, որ մինչև 8-երորդ ամիսը երեխան չէ կարող հացեղէն լաւ մարսել։ Աւելի վաղ տալով օսլային կերակուրներ՝ լուծ կքցեն երեխային։ Աւելացնենք, որ մի քանի բժիշկների կարծիքով դարին կապում է, թե՝ հաճարը լուծում։ Հետևաբար կապութիւն ունեցող երեխային պէտք է տալ հաճարից, իսկ փորլուծութիւն ունեցողներին՝ դարից պատրաստուած կերակուրներ։

Համառօտենք մեր ասածները երեխայի սննդառութեան մասին։

1. Մինչև վեց ամսական հասակը երեխային պէտք է միմիայն ծծով կերակրել.

2. Եօթներորդ ամսից յետոյ, շարունակելով ծիծ տալ, կարելի է երբեմն էլ ծծի փոխարէն տալ կովի, ձիու, իշի և այծի կաթ։ Կովի կաթին պէտք է սկզբում 2--3 անգամ ջուր խառնել, յետոյ կէսը ջուր անել և այսպէս կամաց կամաց հասնել զուտ կաթի։ Այս հասակում

կարելի է տալ նաև ճուտի, յետոյ տաւարի մսից բուլիոն, թերախտով ձու։

3. Եօթ-ութ ամսից միայն կարելի է, և նոյն-իսկ անհրաժեշտ է, ընտելացնել երեխային օսլային (խմորեղէն) ուտելիքի։

Զ.

ԱՏԱՄ ՀԱՆԵԼԸ ԵՒ ԽՆԱՄՔ ԱՅԴ ՁՐՋԱՆՈՒՄ

Ատամհանութեան նշանակութիւնը մանկան համար. —Ատամների դուրս գալու ժամանակները.—Անկանոն ատամհանումն.—Ատամհանութեան հետ կապ ունեցող հիւանդութիւնները. – Ջերմ, փորլուծութիւն, նեարդային երևոյթներ. —Առողջապահութիւն առամհանութեան միջոցին։

Ատամհանութիւնը մի նշանաւոր շրջան է երեխայի կեանքում։ Նա երբեմն նշանաւոր փոփոխութիւններ է մտցնում փոքր էակի մարմնի մէջ և նոյն-իսկ հիւանդական դրութեան հասցնում նրան։ Այս տեսակէտից ատամհանութիւնը մանկան հասակում նոյն դերն է խաղում ինչ որ դաշտանը աղջկայ։ Զատ երեխաների կեանքը կախուած է այն խնամատարութիւնից, որը պահանջում է նրանց դրութիւնը և որը պէտք է հասկանալով տրուի։ Այս պատճառով, համաձայն մեր սկզբունքին, կբացատրենք այն բնախօսական դիտումները, որոնց վրայ պիտի հիմնուի գիտակցական առողջապահութիւնը մանկան այս հասակում։

Ատամնային բոլորջը գոյանում է գեռ սրբագանգային հասակի մէջ։ Ատամները կամաց-կամաց զարգանալով և ոսկրանալով՝ էլէպի դուրս են ելնում, շատով մաշում են, բորբոքում ու ճեղքում լինդերը և դուրս ցցում։ Առաջ դուրս են գալիս կաթնային ատամները, յետոյ, 6 – 7 տարեկան հասակից սկսած, մշտականները։

Ատամներ դուրս գալու ժամանակները։ Մինչև վեց ամսական հասակը երեխայի լինդերը զարգանում են, նրա ծնօտները մեծանում և մկանները հաստանում։ Բնութիւնը ծամելու համար պատրաստութիւն է տեսնում։ Հինգ, վեց, եօթ, ութ ամիսներում դուրս են գալիս առաջին երկու ատամները. – ստորին ծնօտի էրէոմէջքի էրէոցները – (երկուսի մէջ կարող է 8 – 10 օր անցնել)։ Մի՛ ամիս, կամ ամիս ու կէս յետոյ դուրս են ցցում սրանց հանդէպի վերին կտրոցները, և մի քանի շաբաթ անցած՝ վերի էրէոցի էրէոցները, մի երկու-երեք շաբաթ էլ անց՝ ներքևի երկու կտրոցներն էլ են երևում։ Այսպիսով մի տարեկան երեխան ունի բոլոր ութ կտրոցները։ Այնուհետև մինչև տարի ու կէսական հասակը դուրս են գալիս առաջին 4 սեղանատամները, իսկ այնուհետև, մինչև 20 ամսական հասակը՝ ժանիքները։ Երկու տարին լրանալիս՝ բուսած են արդէն մնացած

յետին սեղանները, և այսպիսով լրանում է կաթնատամների թիւը, որ 20 է (կտրոցները, ակնատամները, ժանիքները և սեղանատամները)։ Հինգերորդ տարում դուրս են գալիս վերջին 4 սեղանները, որոնք չեն փոխւում, այլ մնում են իբրև մշտական ատամներ։

Այս կաշնատամները (բացի յիշած սեղանատամներից) 6—7 տարեկան հասակից սկսած թափւում են և տեղի են տալիս մշտական ատամներին։

Անկանոն ատամնանում։—Մայրերը, որոնք միշտ այնպէս անհանգստութիւնով հետևում են իրանց զաւակների ատամնանութեանը և այնչափ վրդովւում են, երբ մի որևէ անկանոնութիւն են նկատում՝ պէտք է իմանան, որ հէնց այդ անկանոնութիւնը առօրեայ երևոյթ է։ Երբեմն ատամները յիշած ժամանակամիջոցներից աւելի վաղ կամ աւելի ուշ են դուրս գալիս։ Հազուադիւտ չեն երկու և աւելի ատամներով ծնուած երեխաները. երբեմն առաջին ատամները դուրս են գալիս առաջին ամիսները, բայց լինում են նաև դէպքեր՝ երբ ատամները ուշանում են։ Այս պատճառով, մանաւանդ երբ երեխան վարակուած է զանազան հիւանդութիւններով (սիֆիլիս, անգլիական հիւանդութիւն և այլն), երբեմն առաջին ատամ-

ները ժամանակին են դուրս գալիս, բայց յետոյ մինչև միւսների երևալը անցնում են ամիսներ և նոյն իսկ տարիներ և այլն։

Նոյն ձևի անկանոնութիւններ նկատւում են նաև մշտական ատամների վերաբերմամբ։ Մի ուրիշ անկանոնութիւն վերաբերում է ատամների հետևողութեանը. օրինակ, ներքևի կողքերի կտրոցները վերևիններից առաջ են դուրս գալիս և այլն։

Ատամհանութեան շրջանը լի է պատահարներով, սակայն մայրերը միշտ չափազանցութեան են հասնում և ամեն հիւանդութիւն վերագրում են նորան։ Սրա հետևանքը լինում է այն, որ նոյն-իսկ վտանգաւոր հիւանդութիւնները անուշադիր են թողնում, որովհետև ծնողները ժամանակին չեն դիմում բժշկի, համոզուած լինելով, որ այդ բոլորը ատամից է։

Վերցնենք մի օրինակ։ Երեխան կերածը փսխում է և ունի տաքութիւն։ Այս երևոյթները պատահում են, ճշմարիտ, և ատամից, բայց յայտնի է, որ ամենատարածուած մանկական հիւանդութիւններն էլ, ինչպէս են քութէշը, կարմրուկը, ծաղիկը, նոյն-իսկ բգացաւը (դիֆտերիտը) սկսում են նոյնպէս տաքութիւնով և փսխումով։

Այս օրինակից երևում է, որ եթէ ատամ

Համոզ երեխան հիւանդ է՝ մայրը երբէք չը-պէտք է մոռանայ, որ այդ հիւանդութիւնը կարող է անկախ լինել ատամհանութիւնից, և պէտք է միջոցներ ձեռք առնէ, բժշկի դիմէ, եթէ բժիշկ կայ։

Տեսնենք, որոնք են այն հիւանդական երևոյթները, որոնք ուղեկից են ատամհանութեանը և որոնք կախումն ունին նրանից։

ա. Ջերմ։ Ատամի ջերմը թեթև է լինում, կարճատև, առաւօտները իջնում է և չէ տևում մի քանի օր շարունակ։

բ. Փորլուծութիւն։ Ամենքին յայտնի է, որ ատամ հանող երեխան յաճախ լուծ է լինում, նրա փորը գնում է. բայց դուրս գնացածի մէջ ոչ արիւն կայ, ոչ լորձունք, և առանց փորացաւի է լինում։ Բացի այդ, պէտք է նկատել, որ ատամի փորլուծութիւնը վերջանում է ատամ դուրս գալուց յետոյ։ Երբեմն էլ ընդհակառակը երեխան կապ է։

գ. Նեարդային երեւոյթներ. կուրկամումն (судороги, convulsion)։ Երեխաները չափազանց նեարդային, դիւրազրգիռ են դառնում։ Նրանք առանց պատճառի լաց են լինում և ծիծաղում. դէմքերը երբեմն կարմրում է, աչքերը փայլում, գլուխները տաքանում։ Այս բոլորը ցոյց է տալիս, որ արեան հոսանք կայ դէպի գլուխը։

Կարկամումը հետևանք է այս նեարդային գրգռութեան։

Այս չղաճդութիւնը զանազան ձևեր է ընտանում,—ձեռների, դէմքի ձգձգումից սկսած մինչև ընկնաւորութեան նման ընդհանուր կարկամումն։ Զատ հաւանական է, որ այս բոլոր հիւանդական երևոյթները, որոնք նկատում են ատամհանութեան միջոցին՝ առաջ են գալիս հէնց նոյն-իսկ այս նեարդային գրգռումից։

Ընդհանրապէս երեխան անհանգիստ է, քունը ընդհատում է. նա յաճախ զարթնում է աղաղակներով, երբեմն գիշերային կարկամումով։ Սիսրժակը նուազում է, իսկ ծարաւը աւելանում է. երեխան ամեն ինչ բերանն է տանում, աշխատում է ծամել, և եթէ այդ միջոցին նայենք նրա լնդերին՝ կտեսնենք, որ նրաբոլոր ատամի տեղը բարձրացել է, ուռած է, կարմրած, բորբոքուած։ Առհասարակ կտրիչ ատամները միւսներից աւելի հեշտ են դուրս գալիս։

Առողջապահութիւն ատամհանութեան միջոցներ։ Նկատուած է, որ կանոնաւոր և իւր ժամանակին ատամներ հանում են առողջ, լաւ սնունդ ունեցող և լաւ օդի մէջ ապրող երեխաները, այն-ինչ թուլակազմները, վատ ապրուստ ունեցող երեխաները ուշ և անկանոն են

հանում ատամները։ Այս մի ընդհանուր կանոն է, որը ի հարկէ շատ բացառութիւններ ունի։ Բայի գրանից յայտնի է, որ ատամից հիւանդանում են գլխաւորապէս այն երեխաները, որոնք վատ են պահուած թէ սնունդի կողմից և թէ մաքրութեան, բնակարանի և այլն։ Այս ֆակտը թելադրում է մեզ հետևեալ երկու կանոնները. լաւ և բաւարար սնունդ տալ երեխաներին, ինչպէս բացատրեցինք նախընթաց գլխում, և մաքուր օդի մէջ պահել նրանց, յաճախ դուրս տանելով և սենեակի օդը յաճախ փոխելով։ Բայի սրանից անհրաժեշտ է մեծ ուշ դարձնել մաշկի մաքրութեան վրայ. հարկաւոր է յաճախ (շաբաթը 2 անգամ) տաք վաննայ դնել նրանց։ Այս վաննաները նպատակ ունին ոչ միայն մարթին մաքուր պահել, այլ և նեարդերը հանդարտացնել։ Խուլախտաւորներին (золотуха) կամ անգլիական ցաւ ունեցող, թուլամորթ երեխաներին մանաւանդ այս վաննաները աւելի օգտակար են։

Կերակուրների փշրանքները, կաթը մնալով ատամների արանքը՝ թթւում են և առաջացնում բերանի թաղանթի (բերնամաշկի) բորբոքումն։ Զաքարեղէն կերակուրները նոյն կերպով են ազդում (շաքարը թուքի ազդեցութեան ներքոյ լուծւում է և տալիս է թթու)։ Սակայն

ժողովուրդը չափազանցում է շաքարի ազդեցութիւնը ատամների վրայ։ Այս բորբոքման առաջն առնելու համար՝ երեխային կերակրելուց յետոյ լաւ է նրա լեղերը, ատամները փափուկ շորով լաւ սրբել (ի հարկէ ոչ այնպէս որ գրգռուեն)։ Մեծ երեխաներն իրանք պիտի այդ անեն։

Ի՞նչ պէտք է անել, եթէ փորլուծութիւնը, ջերմը, ջղաձգութիւնները և ուշիշ տկարութիւնները չեն դադարում ատամը դուրս գալուց յետոյ էլ, կամ եթէ նրանք ուղղակի հիւանդութիւններ են դառնում, մաշում և նուազեցնում երեխաներին։ Հասկացող ծնողները «ատամից է» ասելով՝ սպասում են, և դիմում են բժշկին՝ երբ արդէն բանը բանից անց է կացել։ Ո՞րքան երեխաներ են փչանում ծնողների այս անտարբերութեան պատճառով և քանիսները փրկուած կլինէին՝ եթէ ժամանակին օգնութիւն հասնէր այդ «փոքրիկ զոհերին»։ Ատամնահանութեան շրջանը մի վտանգաւոր ժամանակամիջոց է մանկան համար, և մայրերից կախուած է շատ մանուկների կեանքը։

Է.

ԾԾԻՑ ԿՏՐԵԼԸ

Ե՞րբ պէտք է երեխային ծծից կտրել.—Ի՞նչպէս կերակրել երեխային ծծից յետոյ.—Փոփեր (kama), բուլիսն, մսեղէն, բանջարեղէն, շաքարեղէն, միրգ.—Ոգելից ըմպելիք.—Երկու-երեք տարեկան երեխայի օրական սնունդը։

Մի առողջ երեխայ, որ արդէն ընտելացած է բացի կաթը ուրիշ բաներ էլ ուտելու, որ մի քանի զոյգ ատամներ ունի և ուրեմն կարող է ծամել՝ ընդունակ է արդէն առանց մօր ծծի ապրել, և նրան կարելի է ծծից կտրել։

Մի տարեկան հասակը ամենայարմարն է ծծից կտրելու համար, որովհետև առաջին՝ այդ հասակի երեխայի մարսողական գործարաններն արդէն բաւական մարսեցնող նիւթեր են արտադրում (թուք, պեպսին, լեղի), որոնց միջոցով մարսում են թէ հացեղէնը, թէ մսեղէնը և թէ ՝լուղը, և երկրորդ՝ որ այդ միջոցին մօր կաթը արդէն կորցնում է իւր սննդարար յատկութիւնները։

Տարուայ ո՞r եղանակին աւելի յարմար է երեխային ծծից կտրել։ Առհասարակ պէտք

է աշխատել այդ անել ձմեռը ու գարնանը, որովհետև ամառը և աշնանը առանց այն էլ երեխաները ունենում են փորացաւ, լուծողութիւն և այլն։ Բացի այդ՝ ամառը թէ կովի կաթը և թէ ուրիշ ուտելիքները աւելի շուտով են փչանում և կարող են վնաս պատճառել մանկան։ Ծծից կտրելու համար հետևեալ պայմաններն անհրաժեշտ են.—

1. Որ մինչև ծծից կտրելը երեխան սովորած լինի թէ կովի կաթի, թէ մսի ջրի և թէ հացեղէնի։

2. Որ նա ոչ մի հիւանդութիւն չունենայ,—ոչ ջերմ, ոչ ստամոքսի հիւանդութիւններ և այլն։

Ծծից կտրելը երկու ձև կարող է լինել. յանկարծակի և կամաց-կամաց։ Յանկարծ մի օրում ծծից կտրելը վատ է ազդում երեխաների վրայ։ Նրանք 5—6 օր շարունակ արագ լղարում են, կորցնելով քաշից օրական 25-ից մինչև 75 գրամ (6—18 զոլոտնիկ)։ Աւելի յարմար է կամաց-կամաց պակասեցնել ծիծ տալը և՝ մի-երկու շաբաթում բոլորովին վերջացնել։ Առաջի շաբաթում ծիծ տալիս են երեք անգամ միայն, երկրորդ շաբաթում—երկու անգամ, երրորդում—մի անգամ։ Այս ժամանակամիջոցին երեխային զարթնելիս տալիս են կաթ, շաքա-

բաջուր, մսաջուր, թէյ և այլն։ Սովորութիւն կայ ծծի պտուկին մի գառը բան (օր. խինա) քսել, որ երեխան զզուի ծծից. բայց հարկ չկայ այդպիսի անախորժ և երբեմն վնասակար միջոցների դիմել։ Չափազանց վաղ և չափազանց ուշ ծծից կտրելը վնասակար է։ Առաջի դէպքում երեխաները յաճախ մահանում են ստամոքսային—աղիքային բորբոքումից, իսկ տարիներով ծիծ ուտող երեխաները վատ են աճում։

Ի՞նչպէս պէտք է կերակրել երեխային ծծից կտրելուց յետոյ։ Երեխային ծծից հեռացնելը մի նշանաւոր շրջան է մանկան ֆիզիքական կեանքում, մանաւանդ որ հէնց այդ հասակումն է, որ դուրս են գալիս ատամների մեծ մասը, որից առանց այն էլ, ինչպէս կտեսնենք յետոյ, շատ բժիշկների կարծիքով, առաջ են գալիս մի շարք հիւանդութիւնները։

Արուեստական սնուցման մասին խօսելիս մենք տեսանք, թէ ինչ կարելի է տալ երեխային ծծի հետ մէջտեղ։ Ծծից հրաժարելուց յետոյ տալիս են միևնոյն կերակուրները, բայց գլխաւոր կերակուրը մնում է դարձեալ կաթը, մածունը (այս վերջինը պէտք է լաւ քամել և յետոյ ջրով կամ կաթով բանալ)։

Հացեղէն տալու ամենալաւ ձևը ֆրանսիական բուլկան է կամ չորացրած բաքսիմաթը

(սուխարին) կաթի մէջ թրջած։ Այս տեսակէտից հայկական լաւաշները, որոնք բարակ են թրխուում և ուրեմն լաւ եփած են լինում՝ շատ դիւրամարս են երեխայի համար։ Երեխաները այդ սիրում են։

Հացեղէններից պատրաստում են նոյնպէս փոփեր (каша)։ Լաւ փոփեր են շինում դարու կորկոտից (перловая крупа)։ Այս կորկոտից պատրաստում են փոքր ի շատէ թանձր ապուրներ, որոնք համեղ և ախորժալի կերակուրներ են մանկան համար։

Մսաջուրը (բուլիոն) պէտք է տալ անկուղ։ Դրա համար պէտք է առնել և երեսից քաշել բռնած խուզի շերտը։ Բուլիոն կարելի է պատրաստել 10 - 15 բոպէի մէջ։ Սրա համար անկուղ միսը մանր կոտորում են և եռացնում են ջրի մէջ 10 բոպէ ու քամում (մի թէյի բաժակ կտրատած միս 6 բաժակ ջրի մէջ)։ Այս բուլիոնի մէջ կարելի է մի հում ձու քցել կամ միայն դեղնուցը, և այսպիսով կստացուի սննդարար կերակուր, որովհետև մեծաւ բուլիոնը սննդարար նիւթեր շատ փոչ է պարունակում իւր մէջ։ Զընայելով դորան՝ նա օգուտ է մանկան, որովհետև մեղմ կերպով գրգռում է ստամոքսը և այսպիսով առատացնում է պեպսինի, այս մարսեցնող հիւթի, արտադրութիւնը ստամոքսի մէջ, ա-

ռանց որի մենք չենք կարող մարսել ոչ մսեղէն, ոչ ձու, ոչ կաթ։ Միսը գլուրամարս դարձնելու համար պէտք է ծեծել և հանել միջի ջիլերը։ Ուրեմն լաւ կերակուր է մանրերի համար ծեծած կամ խաշած միսը, օրինակ կօտլէտը փուխր քուֆթան և այլն։ Միս կարելի է տալ երեխաներին ոչ աւելի վաղ քան երրորդ տարում, երբ կարող կլինին ծամել։ Սկզբում պէտք է տալ միայն վառեկի միս, յետոյ հնդկահաւի, սագի, հորթի, և առհասարակ սպիտակ միս։

Ձուկը միանգամայն արգելուած է մանր երեխաներին մինչև 5 տարեկան հասակը. նոյնպէս վնասակար են զուրգէլ, կօլբաս, զանազան կոնսերվներ, օր. սարդին և ուրիշ ձկները։ Երեխաները սիրում են կարագ և առհասարակ իւղալի բաներ, սակայն պէտք է զգուշանալ փոքրերին իւղալի կերակուրներ տալուց. կարելի է միայն քիչ կարագ տալ, հացի վրայ քսած և աղած։

Բանջարանոցի բերքերը ընդհանրապէս դժուարամարս են, և մինչև երեք տարեկան հասակը երեխաներին չպէտք է տալ այդ բերքերից։ Երրորդ տարուանից սկսած կարելի է միայն եփած։ Սակայն այդ չէ նշանակում, որ սուպի մէջ չէ կարելի համի համար այդ

բոյսերից քցել։ Գաղար, բողկ, կաղամբ, լոբի, ոսպ բոլորովին չպէտք է տալ, իսկ դեռնախնձորները 2—3 տարեկանին կտրուի տրորած, պիւրէի ձևով։

Մի քանի խօսք էլ մրգերի մասին։ Հում մրգը միանգամայն արգելուած պիտի լինի մինչև 3—4 տարեկան հասակը։ Չպէտք է մոռանալ, որ անժամանակ և չափազանց մրգ ուտելուց ահագին քանակութեամբ երեխաներ կոտորուում են պղտատու տեղերում, օր. Երևանում, Գանձակում և այլն։ Հում մրգի զորձաձութիւնը այս երկրներում տիրապետող ջերմի գլխաւոր պատճառը պէտք է համարել, իսկ ջերմը (դողոցը) երեխայի համար կորստաբեր հետևանք ունի։

Այնու ամենայնիւ մրգ կարելի է տալ մանուկներին, միայն եփած։ Եփած մրգերից պատրաստում են կիսել, ժըլէ, որոնք կարելի է առատութեամբ տալ երեխաներին երկու տարեկան հասակից սկսած։ Միայն չորս տարեկան մանկան թոյլ է տրւում ուտել խաղող (շապիկը հանած), կճպած դեղձ, քաղցր տանձ։ Բոլոր թթու և խակ մրգերից միշտ պէտք է զգոյշ մնալ։

Առհասարակ իբրև ընդհանուր օրէնք ընդունելու է այն, որ երեխայի կերակուրը պիտի

լինի միշտ շատ հասարակ և դիւրամարս։ Փը-
լաւ, տօլմայ, զանազան սօուսներ երբէք չպէտք
է կերցնել երեխաներին՝ մինչև 5—6 տարեկան
հասակը։

Խմորեղէնները միանգամայն վնասակար
պիտի համարել։ Երեխան մինչև 4—5 տարեկան
հասակը անկարող է մարսել ոչ դաթայ, ոչ
շաքարահացեր։

Պէտք է զգուշանալ նաև շաքարեղէններից, իսկ եթէ տալու է՝ տալ շատ քիչ և այն էլ ժամանակ առ ժամանակ։ Բացի այն, որ շաքարեղէնի չափազանց գործածութիւնը փչացնում է ատամները՝ նա վնասում է մարսողութեանը և կապում է ախորժակը։

Թէյը պէտք է տալ բաց, իսկ սուրճ բոլորովին չտալ։

Այստեղ պէտք է յիշեցնել երեխաներին դինի տալու անհիմն ու վնասակար սովորութիւնը։

Մանկանը դինին և օղին ոչ միայն հարկաւոր չեն, այլ ուղղակի վնասակար են։ Սպիրտը, որը որոշեալ չափով գտնւում է դինու, արաղի և բոլոր ոգելից խմիչքների մէջ՝ ուղղակի մի թոյն է մանկան մատղաշ կազմուածքի համար։ Նրա ազդեցութեան ներքոյ երեխան կամաց-կամաց, փոխանակ կազդուրուելու և աշխուժա-

նալու՝ թուլանում է և անընդունակ է դառնում։ Վերջին տարիներս բոլոր երկրներում բժիշկներն ու մանկավարժները բողոք բարձրացրին մանուկներին դինի և օղի տալու վնասակար սովորութեան դէմ, ցոյց տալով այն բազմաթիւ վնասները, որոնք առաջանում են այդ անմիտ սովորութիւնից։ Սպիրտը արդէն աւելիչ ազդեցութիւն ունի հասակաւորների վրայ, հապա մնաց երեխան, որի կազմուածքը աւելի արագ և աւելի քիչ սպիրտով է թունաւորւում։ Ճշմարիտ է, երեխաները դինուց աշխուժանում են, ժրանում, թոյլերը կարծես կենդանութիւն են ստանում, գունատ այտերը կարմրում են, աչքերը փայլում. բայց այս մի խաբուսիկ ոգևորումն է, որ մի-երկու ժամից յետոյ անցնում է, թողնելով իւր յետևից յոգնածութիւն, թուլութիւն, մի տեսակ ֆիզիքական և բարոյական ընկճումն։ Ժամանակի ընթացքում այս երեխաների առողջութիւնը աւելի և աւելի խանգարուելով՝ առաջ են գալիս ուղեղի, նեարդերի, լեարդի, սրտի և ստամոքսի զանազան հիւանդութիւններ, և այս փոքր էակները դառնում են մելամաղձոտ, դիւրագրգիռ, դանդաղամիտ, դիւրաթեք։ Որչափ ուրեմն մեղապարտ են այն ծնողները, որոնք զուարճութեան համար հարբեցնում են իրանց երեխաներին, և որչափ սխալւում են նրանք,

որոնք կարծում են, թէ գինով և օղիով կարող են կաղդուրել իրանց նուազ զաւակներին։

Երեխաները ծծից կտրելուց յետոյ մեծ ախորժակ են ունենում և հակումն ունին աւելի ուտելու՝ քան հարկաւոր է նրանց սնունդի համար։ Սրանից առաջանում է ստամոքսի խանգարումն, հետևաբար հարկաւոր է որոշ ժամեր սահմանել նրանց կերակրելու համար և սանձել նրանց ագահութիւնը։ Կերակրելու ընդհանուր կանոնն է—շո—պ-շո—պ և ֆէչ-ֆէչ։

Երեխան մինչև 3 տարեկան հասակը կաթը և հացեղէնը պիտի ճանաչէ՝ իբրև լուր ամենաընտիր կերակուրը։ Եւ այդ պատճառով չզէտք է նրան մեծերի հետ սեղան նստեցնել և զանազան սօուսների ու քաղցրաւենիքի համը տեսնել տալ, որովհետև զանազան ուտելիքի համը տեսնելուց յետոյ՝ նրանք յետ են կենում կաթից։

Մի գաղափար տալու համար, թէ ինչ պիտի լինի ծծից կտրած երկու-երեք տարեկան երեխայի ուտելիքը օրուայ ընթացքում՝ առաջ ենք բերում այս մընիւն (ուտելիքների ցուցակը)։

Առաւօտը վեր կենալիս—մի բաժակ տաք կաթ, լաւ թխած հացով։

Ժամը 9-ին հաց կարագով կամ քիչ մածուն շաքարով ու հացով կամ թերախորով ձու։

Ժամը 12-ին մսաջուր և միս, կոտլետի կամ

քուֆտայի ձևով։ Եթէ սուպը հաճելի չէ՝ տալ թերախորով ձու, յետոյ բլակվիտ, եփած մրգեր, կոմպոտ կամ ժելէ։

Ժամը 5-ին՝ մի կտոր հաց կարագով։

Ժամը 7—8-ին ընթրիք, բաղկացած սուպից, հացից, կարտոֆիլի պիւրէից, իսկ 4 տարեկանից վեր՝ նոյնպէս մսեղէն, կանաչեղէն և քաղցրեղէն։

Երբէք չկերակրել գիշերուայ մէջ և ոչ յիշած ժամերից դուրս։

Ը.

ԾԱՂԿԻ ՊԱՏՈՒԱՍՏՈՒՄՆ

Պատուաստի նշանակութիւնը և կարևորութիւնը.— Կանոնաւոր պատուաստի ընթացքը. Լաւ պատուաստման նշանները. —Կրկնապատուաստ. —Զգուշութիւն վարակիչ հիւանդութիւններից։

Ծնողների գլխաւոր հոգսերից մէկն էլ՝ իրանց զաւակներին ծաղիկ պատուաստելը պիտի լինի։ Պատուաստը երեխաներին համարեա միշտ փրկում է հիւանդանալուց, այլակերպուելուց, կուրանալուց և նոյն-իսկ մահից։ Ծաղկի պատուաստելը արդէն 100 տարուց աւելի է՝ ինչ ընդունուած է ամեն երկրներում, և մեծ յանցանք են գործում այն ծնողները, որոնք առանց պատուաստելու են թողնում իրանց զաւակներին։ Այժմ բոլոր մեծ քաղաքներում ոչ մի երեխայ առանց պատուաստուելու չէ մնում, այն-ինչ մեր գիւղերում և նոյն-իսկ փոքր քաղաքներում շատ երեխաներ պատուաստուած չեն։ Ինչքան կոյր հայ երեխաներ ենք տեսել՝ բոլորը ծաղկից են կուրացած եղել։

Ուրեմն երեխաների ծաղիկը անպատճառ պէտք է կտրել։ Եթէ գիւղում հնար չկայ՝ պէտք

է քաղաք տանել մանուկներին, կամ երեխաների տէրերը պիտի հաստատուեն և քաղաքից մի ֆելշեր կամ հմուտ պատուաստող բերել տան գիւղը։

Ի՞նչ հասակում պէտք է կտրել ծաղիկը։ Երեխայի ծաղիկը կտրելու է՝ քանի որ դեռ ատամները չեն դուրս եկել, այսինքն մինչև 6 ամիսը. որովհետև ատամ հանելիս, ինչպէս տեսանք՝ երեխան ենթակայ է զանազան տկարութիւնների, իսկ հիւանդ երեխային ծաղիկ կտրելը բոլորովին արգելուած է *)։ Սակայն եթէ տեղումը ծաղիկ հիւանդութիւնը տարածուած է՝ կարելի է պատուաստել աւելի մանր երեխաներին էլ, որ նրանք էլ չվարակուեն։

Պատուաստի կանոնաւոր զարգացումն եւ նրա նշանները։ Մինչև երրորդ-չորրորդ օրը ոչինչ չէ յայտնուում պատուաստած տեղերում. չորրորդ օրը այդ տեղերը սկսում են բորբոքուել,— գոյանում են կարմիր պղուկներ։ Հինգերորդ օրը պղուկները դառնում են բշտիկներ, որոնց գագաթները լցւում են սպիտակագոյն հեղուկով, որը 6—7-երորդ օրը շատանում է և կեղտոտ կաթնանման հեղուկ է դառնում. իսկ եօթներորդ օրը նա դառնում է թարախ և պղուկը չիբանի

*) Մեր մէջ ծաղիկը կտրում են թաներին, Եւրոպայում կտրում են նաև ոտներին։

(պուստուլ) ձև է ընդունում ու դնալով մեծանում է մինչև 10-երորդ օրը: Յետոյ կամաց-կամաց պուստուլը չորանում է, փչքանում և 3—4 շաբաթից յետոյ սևացած մորթին ընկնում է և վերքը լաւանում, թողնելով մի փոքրիկ փոս ընկած սպի: Ամենաբարձր տաքութիւնը լինում է 7—9-երորդ օրերը: Տաքութիւն կայ նոյնպէս և առաջի երկու—երեք օրը ծաղիկը կտրելուց յետոյ:

Բշտիկները երբեմն սաստիկ քոր են գալիս, և պէտք է զգոյշ լինել, որ երեխան չպլոկէ, իսկ եթէ այդ պատահի էլ, և բշտիկների տեղը խոր վերք գոյանայ՝ պէտք է եփ տուած մաքուր ջրով լուանալ, յետոյ մաքուր բարակ քաթան թաց անել նոյն ջրի մէջ և վրան դնել, իսկ քաթանի վրայ մի քիչ մաքուր բամբակ դնել և կապել. նոյնը պէտք է անել՝ եթէ պատուաստը կեղտոտուել է: Դեղատներում կարելի է դնել բորակաթթու (acide borique, борная кислота) և նրա խառնուրդը դործ ածել հասարակ ջրի փոխարէն (մի թէյի դդալ այդ թթուից մի բաժակ տաք ջրի մէջ): Իսկ եթէ վերքը մաքրուած է՝ կարելի է դործ ածել դանազան սպեղանիք և փոշիներ, ինչպէս բորակաթթուով վազելին:

Ծաղիկը լաւ բուծած պէտք է համարել՝

երբ երեք կամ դոնէ երկու պատուաստատեղերը բշտել են, լաւ լցուել ու թարախակալել: Եթէ ծաղիկը լաւ չէ բռնել՝ հարկաւոր է մի քանի ժամանակից յետոյ կրկին կտրել:

Կրկնապատուաստ: Պատուաստի պահպանող զօրութիւնը դնալով նուազում է և 8—10 տարուց յետոյ կորչում է, այնպէս որ 8—10 տարի առաջ պատուաստածները կարող են հիւանդանալ ծաղկով՝ ինչպէս ոչ պատուաստածները: Այս հիման վրայ Եւրոպայում շատ տեղեր կրկնապատուաստը պատուաստի նման ընտիպողական է: Հեղինակաբար մանուկները առաջին պատուաստումից յետոյ պէտք է ծաղիկ հիւանդանան, մանաւանդ եթէ քաղաքում կամ գիւղում ծաղկի հիւանդութիւն կայ: Այս դէպքում խորհուրդ ենք տալիս երեխաների ծաղիկը կտրել՝ մինչև անդամ եթէ 8 տարուց քիչ է անցել առաջին պատուաստումից յետոյ: Պէտք է իմանալ, որ երկրորդ և հետևեալ պատուաստները կարող են չբռնել.—այդ նշանակում է, որ մանկան կազմուածքը չէ ընդունում վարակիչ թոյնը: Այնպէս որ երկրորդ պատուաստումը եթէ չէ էլ տալիս բշտիկներ՝ յամենայն դէպս ապահովութիւն է վարակման դէմ:

Առհասարակ երեխաներին զանազան վարակիչ հիւանդութիւններից պահպանելը պիտի լինի մօր ամենամեծ հոգսերից մէկը։

Վարակիչ կամ տարափոխիկ հիւանդութիւնները նրանք են, որոնք մէկից միւսին են անցնում, այսինքն հիւանդներից վարակւում են առողջները և այսպիսով հիւանդութիւնը տարածվում է տնից - տուն, գիւղից – գիւղ, քաղաքից— քաղաք և կարող է բռնել ամբողջ երկիրներ։

Երեխան ենթակայ է այն բոլոր վարակիչ հիւանդութիւններին, որոնք հարուածում են չափահասներին, ինչպէս փորահարինքը (тифъ, fièvre typhoïde), բծաւոր տիֆը (сыпной тифъ, typhus éxanthématique), խոլերան, ժանտախտը, կարմիր քամին (рожа, erisypèle), բայց կան և մի շարք վարակիչ հիւանդութիւններ, որոնք յատուկ են մանկան հասակին. որոնք են՝ քութէշը, դիֆտերիտը, ծաղիկը, ջրծաղիկը, կարմրուկը, կապոյտ հազը, կրուպը։

Եթէ քաղաքում կամ գիւղում այս հիւանդութիւնների դէպքեր կան՝ հարկաւոր է կրկնապատկել երեխաների վրայ հսկողութիւնը։ Գլխաւոր կէտը կայանում է նրանում, որ արգելուի ամեն տեսակ յարաբերութիւն հիւանդի, նրա շրջապատողների և առհասարակ նրա տան հետ։ Այդ տներից չպէտք է ընդունել ոչ ոքի և ոչ

մի բան։ Եթէ տան մէջ մի որևէ անդամ հիւանդացել է՝ նրան անմիջապէս պէտք է կամ հեռացնել տնից (օր. ուղարկել հիւանդանոց), կամ բոլորովին առանձնացնել, այսինքն դնել մի առանձին սենեակ և կտրել նրա հետ ամեն տեսակ հաղորդակցութիւն։ Եթէ անհնար է այսպէս իսկոյն բաժանել հիւանդին առողջներից, (օր. աղքատ տներում կամ գիւղական խրճիթներում, որոնք բաղկացած են մի հացատնից), այն ժամանակ պէտք է հեռացնել տնից առողջ երեխաներին, տանել նրանց մի բարեկամի և աղգականի տուն և այնտեղ պահել մինչև հիւանդ երեխայի առողջանալը։ Պէտք է ընտրել այնպիսի ընտանիք, որի մէջ երեխաներ չկան, այլ հասակաւորներ են, թէ չէ հիւանդութիւնը կարող է այդ երեխաների մէջ էլ ընկնել։

Առանձնացրած կամ տնից հեռացրած առողջ երեխաներին կարելի է տուն վերադարձնել միայն այն ժամանակ, երբ հիւանդի առողջանալուց յետոյ անցել է զոնէ տասն օր։ Վերցնենք մի օրինակ։

Մի ընտանիքի մէջ կայ երեք երեխայ. նրանցից մէկը հիւանդանում է քութէշով. ինչպէս պէտք է վարուել, որ միւս երեխաները ազատ մնան վարակումից։ Եթէ կացարանը բաղկացած է մի քանի սենեակներից՝ հիւանդին

պէտք է առանձնացնել, այսինքն նրան այնպիսի սենեակի մէջ պառկեցնել, որը կարելի լինի բոլորովին բաժանել միւս սենեակներից։ Հիւանդի սենեակը այսպիսով պիտի ունենայ առանձին մուտք, որպէս զի այնտեղ մտնողը և այնտեղից դուրս եկողը չանցնի միւս սենեակների միջով, որտեղ մնում են առողջները։ Բացի այդ՝ հիւանդի խնամողները (մայրը կամ մի ուրիշ կին) պէտք է կտրեն ամեն տեսակ յարաբերութիւն ընտանիքի միւս անդամների հետ։ Եթէ ընտանիքը աղքատ է և չէ կարող հիւանդին առանձին սենեակ տալ՝ մնում է առողջ երեխաներին հեռացնել տանից և տանել այնպիսի մի տուն, որտեղ երեխաներ չկան, այնպէս որ կացարանում մնայ միայն հիւանդը և նրան խնամողները։

Հիւանդի առողջանալուց 10—15 օր անց (երբ մի քանի անգամ հիւանդը լողացրած է)՝ նրան պէտք է մէկ անգամ էլ լաւ լողացնել, մաքուր շորեր հագցնել և տանելով միւս սենեակը՝ ախտահանել հիւանդինը և այնուհետև միայն տուն բերել հեռացրած առողջներին *)։

Ահա թէ ինչ միջոցներ անհրաժեշտ են երեխաներին վարակումից փրկելու համար։ Վրս-

*) Ախտահանութեան մասին մենք խօսել ենք մեր միւս գրքոյկներում, «Խոլերա» և «Ժանտախտ»։

տահ կարող ենք ասել, որ եթէ բոլոր ծնողները դիտակցօրէն և լուրջ կերպով հսկէին իրանց զաւակների վրայ՝ մահացումն այնքան սարսափելի չէր լինի, ինչպէս այժմ տեղի ունի մեր դաւառներում, և վարակիչ հիւանդութիւնները այնքան զոհեր չէին տանի մանուկներից։

Թ.

ՖԻԶԻՔԱԿԱՆ ԵՒ ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԻՒՆ

Ֆիզիքական կրթութիւնը.—Երեխային գրկելու, պառկած տեղից վերցնելու եղանակը.—Խնամք լողութեան և տեսողութեան վերաբերմամբ.—Մտաւոր և բարոյական կրթութիւն.—Ձչի նշանակութիւնը.—Նմանողական բնազդումն։

Շատ տարօրինակ պիտի թուի ընթերցողին այս վերնագիրը։ Մի՞թէ կարելի է խօսել մանր երեխաների ֆիզիքական և մտաւոր կամ բարոյական կրթութեան մասին։ Բայց այս չպէտք է զարմացնէ մայրերին մանկան ֆիզիքական և նոյն-իսկ բարոյական կրթութիւնը սկսւում է ծննդեան օրից։ Նորածին մանկան ոսկորների և ողնաշարի ուղիղ պահպանելը, նրա ձեռների, ոտների մկանների կանոնաւոր զարգացումը պիտի գրաւեն մեր առանձին ուշադրութիւնը։ Ծրնողները պիտի հսկեն երեխայի նստելու, պառկելու, կանգնելու, քայլելու վրայ։ Այս տեսակէտից մայրերը միշտ կամ չափազանց անուշադիր են և ամեն ինչ յանձնում են դայեակներին կամ ուրիշ աւելի մեծ երեխաներին, կամ

թէ չէ, ընդհակառակը, չափազանց շատ են վրշվրշում իրանց փոքրիկների վրայ և ոչ ոքի թոյլ չեն տալիս ձեռ տալ նորանց, գրկել, նստեցնել։ Շատերը նոյն-իսկ աշխատում են սահմանափակել իրանց երեխաների ինքնուրոյն շարժումները։

Երեխան մինչև 3—4-դ ամիսը անկարող է լինում ամուր պահել իւր գլուխը և շարժել նրան գանգան կողմեր։ Այստեղից հետևում է այն կանոնը, որ երբէք մանկան գլուխը մինչև 4-դ ամիսը չպէտք է կախ թողնուի գրկելիս, որովհետև վզի մկանները դեռ անզօր են գլուխը պահելու, և այս վերջինը վայր է ընկնում ու կարող է, եթէ ոչ վնասուել մի բանի դպչելով՝ գոնէ լցուել արիւնով և առհասարակ շատ անախորժ զգացողութիւններ պատճառել մանկան։ Հետևաբար մինչև լիշած հասակը երեխային գրկելիս պէտք է գլխին նեցուկ տալ։ Նոյն զգուշութիւնը անհրաժեշտ է և լողացնելու միջոցին, ինչպէս մենք ասել ենք վերը։ Ինչպէս թոյլ են պարանոցի մկանները (մսերը)՝ նոյնպէս անոյժ են և մարմնի միւս մասերինը (թևերի, ոտների, ողնաշարի), ուրեմն նոյն զգուշութիւնները հարկաւոր են նաև մարմնի միւս մասերի վերաբերմամբ։ Հետևաբար երեխային անկողնից վերցնելիս կամ գրկելիս՝ պէտք է այնպէս բռնել,

որ ողնաշարն էլ, թևերն էլ, ոտներն էլ նեցուկ ունենան, իսկ դրա համար պէտք է մի ձեռը անց կացնել գլխի, վզի և թևերի տակը, իսկ միւսը մէջքի ներքևի մասի և աղդրերի։ Այստեղ հարկաւոր ենք համարում զգուշացնել մայրերին այն սխալ կարծիքի դէմ, որ իբր թէ բարուրը և ոռհասարակ փաթաթանները պաշտպանում են մանկան ողնաշարը և անդամները ծռումներից։ Երբէք չպէտք է յոյս դնել փաթաթանների վրայ, որոնք երբէք չեն կարող այնքան սեղմած պահել մանկան մարմինը՝ որ նա անշարժ մնայ։ Եւ իսկի ցանկալի էլ չէ, որ այդպէս լինի։

Նստելը։ Երեխան կարող է դոպէչ միայն 4—5 ամսում, կանգնել 9—12 ամսում. իսկ քայլել մի տարեկանից մինչև $1^1/_2$ տ. հասակը, և հարկ չկայ ժամանակից առաջ զօռով նստեցնել նրան կամ քայլել սովորեցնել։ Պէտք է խուսափել ուրեմն այն բոլոր բռնի միջոցներից, որոնք գործ են դրւում՝ երեխային կանգնել կամ քայլել սովորեցնելու համար, ինչպէս են թևերից բարձրացնելը, ձեռներից քաշելը և այլն։ Հարկաւոր է թոյլ տալ մանկան ազատ սողալ, քաջալերելով դանազան միջոցներով։ Մենք հակառակ չենք այն վանդակների կամ օղերի գործադրութեան, որոնց մէջ երեխան կարող է կանգնել՝ բռնելով փայտից։ Լաւ է նոյնպէս այսպէս անուանված գռնակը (վանդակ ակների վրայ), որի մէջ երեխան ազատով է վայր ընկնելուց և միևնոյն ժամանակ, կամացուկ հրելով, սովորում է քայլել։ Այսպիսով ամրանում են ոտների և ողնաշարի մկանները։ Սակայն այս միջոցը պէտք է սկսել գործադրել միայն տարիկէսական երեխայի վրայ, այսինքն այն ժամանակ միայն՝ եթէ քայլելը ուշանում է, բայց ոչ աւելի վաղ, այլապէս կ։նասենք նորան։

Թևիկները և տոտիկները պիտի ազատ մընան, որպէս զի երեխան շարժելով ամրացնէ նրանց։ Սրա համար մայրը պէտք է երեխային փոփոխաբար աջ և ձախ թևի վրայ դնէ, որպէսզի մանկան երկու թևիկներն էլ փոփոխաբար ազատ լինին։ Եթէ մայրը սովորութիւն է արել իւր զաւակին միշտ մի թևի վրայ նստեցնել՝ մանկան մի թևը, մասամբ էլ մի ոտը, շարունակ սեղմուած են մնում մօր կրծքին և ի հարկէ աւելի թոյլ կղարդանան, քան միւս կողմինը, որոնք դուրս են մնում և ազատ շարժւում են։ Լաւ են այն «զիզիները», որոնք կախում են մահճակալից կամ օրօրոցից երեխայի գլխավերևը և որոնց հետ երեխան սիրում է խաղալ զարթնելիս։

Ոչ պակաս խնամքի կարօտ են նաև նո-

բածնի զգայարանքները, զլխաւորապէս նրա ականջը և աչքերը, որոնք այդ հասակում վերին աստիճանի նուրբ և զգայարդիւ են։ Չափազանց լոյսը, կամ սաստիկ զզրդիւնը, աղմուկը, ճիչը, կարող են վնասակար լինել մանկան։ Այս պատճառով երբէք չպէտք է օրօրոցը դնել արևի տակ կամ վառարանի առաջ կամ դուրս, պարզ լուսնեակ գիշերները. ընդհակառակը, լաւ է, ինչպէս ասել ենք վերևը՝ երեխայի մահճակալը, գոնէ առաջին ամիսներում, վարագոյրով պաշտպանել արևից։ Մանկան սենեակում չպէտք է աղմուկ անել, դափ խփել և այլն։ Ընդհակառակը՝ շատ դուրալի է մանկանը մեղմ երաժշտութիւնը, որի ներդաշնակութեան ներքոյ նրանք, թէ զէմքի արտայայտութիւնով և թէ զանազան շարժումներով, յայտնում են իրանց հրճուանքը։

Սողացող կամ նորաքայլ երեխայի սենեակի կարասիները այնպէս պէտք է դարսած լինին, որ երեխան չգիպչի նրանց և վայր չընկնի։ Մանաւանդ պէտք է զգուշանալ, որ նա չընկնի բուխարու կամ թոնրի մէջ և այլն։ Ուելի բարձր հասակում, երբ երեխան արդէն ոլինդ կանգնում է՝ նրան պէտք է զբօսնեցնել, վազեցնել և այլն։

Մտաւոր եւ բարոյական կրթութիւն։ Շատ երկար կլինէր և այս գրքի նպատակից հեռու՝

մանրամասն խօսել այստեղ երեխայի հոգեբանութեան մասին, որի գիտելիքը թելադրում է որոշ կանոններ նրա դաստիարակութեան մասին*)։ Այստեղ մենք կցանկանայինք միայն հասկացնել ծնողներին, որ մանր երեխաների մէջ արդէն դտնւում են այն բոլոր տարրերի սաղմերը, որոնք մի քիչ յետոյ պիտի կազմեն նրա բնաւորութիւնը։ Մանուկը եթէ դեռ չունի բանականութիւն, հասկացողութիւն, եթէ նա դեռ ընդունակ չէ դատելու, լաւն ու վատը որոշելու, իւր գործողութիւնները կշռելու և շրջապատողների դէպի իրան ունեցած յարաբերութիւնները քննելու ու գնահատելու՝ նա ունի այնու ամենայնիւ բնազդումն, որը ամենամատղաշ հասակում ուղեկցում է նորան իւր փոքրիկ կեանքում, օրինակ, նա աւելի սիրում է և աւելի զգում իրան կերակրող կնոջը՝ քան իւր մօրը (եթէ մայրը չէ կերակրում), աւելի սիրում է լոյսը՝ քան խաւարը, տաքը՝ քան ցուրտը և այլն։ Բնազդումով նա հէնց առաջին ամիսներում պահանջներ, բողոքներ, նոյն-իսկ բարկութիւն է արտայայտում։

*) Այս մասին տ. ի միջի այլոց Մալեսոնի, Պերէի գրքերը, որոնք թարգմանուած են ռուսերէն.— Малесонъ. Первоначальное воспитаніе дѣтей; Perez. Умственное воспитаніе ребенка съ колыбели.

Ամենամատղաշ հասակում փոքրիկ էակը ճչում է և դրանով է արտայայտում իւր պահանջներն ու դժգոհութիւնը: Այսպիսով ճիչը դանազան պատճառներ ունի և միայն քաղցի արտայայտութիւն չէ, ինչպէս վերևն ասել ենք: Շատ երեխաներ ճիչը սովորութիւն են դարձնում և ի չարն են գործ դնում նրա ազդեցութիւնը իրանց ծնողների վրայ: Նկատուած է, որ քանի շատ ուշք են դարձնում ճչող երեխայի վրայ՝ այնքան աւելի է նա ճչում, և ընդհակառակը:

Ռուսսօն արդէն նկատել էր փոքր երեխաների այս բռնակալ հակումները՝ երբ գրում էր, որ նրանք շատ վաղ ուղղակի ուսումնասիրում են իրանց վարմունքների ազդեցութիւնը շրջապատողների վրայ:

Ծնողները պէտք է միշտ մեղմ վերաբերուեն դէպի երեխաները, հանգստացնեն նրանց, աշխատելով հասկանալ ճչի շարժառիթը. բայց այս անելով չպէտք է մոռանան, որ արդէն մի տարեկան երեխաներն էլ կարող են հաստատակամ ունենալ, և հէնց այս ժամանակից՝ շրջապատողները պարտաւոր են մեղմ կերպով, առանց սակայն գրգռելու և յուսահատեցնելու նրան, սահմանափակել նրա պահանջները:

Մի ուրիշ բան, որը չպէտք է երբէք մոռանալ՝ հետևեալն է:

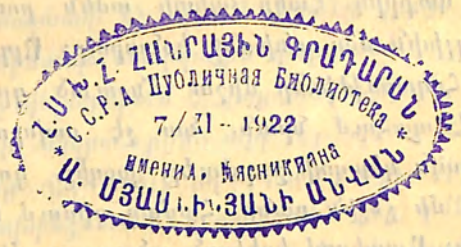
Երեխան ըստ ինքեան մի նմանողական էակ է. նա կապիկի պէս վերցնում է իր ամեն տեսածն ու լսածը: Նա բնազդումով կրկնում է (իւր ձևով ի հարկէ) շրջապատողների արածները: Երեխայի լեզուն, շարժումները և, աւելի մեծ հասակում, նրա ամբողջ հոգեկան և բարոյական աշխարհը նմանողութեան արդիւնք են, և հասկանալի է, որ տան մէջ կատարուող ախորժելի թէ անախորժ դէպքերը անհետք չեն մնում փոքր էակի հոգու վրայ: Կռիւների, բարկութեան, ծեծի տեսարանները կամաց-կամաց անշմարելի կերպով լցնում են երեխայի սրտի մէջ մի ինչ-որ կոշտութիւն, որը դժուար է կոտրում մօր քնքշութիւնը: Երբէք չպէտք է յոյս դնել այն բանի վրայ, թէ «երեխայ է, չէ հասկանում»: Նոյն կերպով կոշտացնում և չար են դարձնում երեխայի սիրտը ծեծն ու պատիժը: Ծեծը մի աննպատակ անզթութիւն է, իսկ մանր երեխաներին ծեծելը մի վնասակար բարբարոսութիւն, որ միայն ծեծողի բարկութիւնը կարող է իջեցնել: Փոքր երեխաներին ցաւ պատճառելը (եթէ այդ կրկնուում է պարբերաբար), բացի նրան բարոյապէս վնասելուց՝ կարող է ֆիզիքապէս էլ վնասել, այսինքն հիւանդացնել: Վնասակար են նոյնպէս երեխաներին վախեցնելը, թէ «գայլը կտանի, գորոգովոյը

գալիս է և այլն»։ Խղճալի է նայել այն երեխայի վրայ, որ պառաւի կամ գորոգուլոյի ահից ճիգ է թափում լացը կտրելու և ընկնում է հեկեկանքի մէջ։ Նոյնպէս սաստիկ վնասում են երեխաներին կախարդների, չար պառաւների, մարդակեր դաղանների անմիտ հեքեաթները, որոնք սարսափ են դցում նրանց վրայ, վերին աստիճանի նեարդային դարձնում։

Ինչ վերաբերում է վարձատրութեան խոստումների սկզբունքին՝ այդ էլ պէտք է վընասակար համարել, որովհետև այդ միջոցով մենք սովորեցնում ենք երեխային իւր ամեն մի լաւ վարմունքի դինը պահանջել, և յետոյ երբ չէ ստանում՝ հակառակն է անում։ Մանկիկի բարոյական կրթութեան մէջ պէտք է տիրապետէ զգոյշ, բայց սառնասիրտ վերաբերումն դէպի մանկան քմահաճութիւնը և չարութիւնը։ Դատապարտելի է ծնողների չափազանց փափկասրտութիւնը։ Մանկան ամեն մի ճչին, ամեն մի պահանջին իսկոյն բաւարարութիւն տալով, ինչպէս ասում են, վշվշալով նրա վրայ՝ ծնողները ուղղակի փչացնում են նրան։ «Ամենալաւ դիտողութիւնները, ասում է պրոֆ. Հուֆելանդը, ցոյց են տալիս, որ երեխաները, որոնք աւելի խիստ և աւելի ազատ են պահուել՝ աւելի լաւ են զարգանում, աւելի առողջ և աւելի դիմացկուն են լինում, աւելի հեշտ են դիմադրում զանազան վնասակար ազդեցութիւնների և աւելի ինքնուրոյն են լինում՝ քան նրանք, որոնց փչացրել և փափկասուն է շինել մօր չափազանց հոգատարութիւնը»։ Պէտք է որոշ չափով ազատ թողնել նոյն-իսկ ամենափոքր երեխաներին։ Փոքրիկ էակը չպիտի ամեն րոպէ զգայուր գլխին մօր անխոնջ կօնտրոլը։ Այդ անդադար հսկողութիւնը միշտ ճնշուած դրութեան մէջ է պահում նրան. նա չէ սովորում ինքնուրոյն կերպով շարժուել, խօսել, գործել, և ամեն մի չնչին բանի համար դիմում է ծնողներին։ Այսպիսով երեխան անդադար մի տեսակ բարոյական շղթաներով կաշկանդուած է լինում և ապագայում դառնում է թոյլ՝ մտքով և կամքով, զուրկ ինքնուրոյնութիւնից, դիւրաթեք, հեշտ ենթարկուող ուրիշների ազդեցութեան։

Սակայն այս ձևի զգուշութիւններ և այս մանրակրկիտ հսկումն երեխայի ֆիզիկական և բարոյական կրթութեան վրայ կարող է ունենալ միայն սրտացաւ և հասկացող մայրը։ Հասկանալի է, որ եթէ մայրը չէ զբաղւում իւր մանկիկով, այլ յանձնում է նրան ամբողջովին ծծմօրը, կամ դայեակին՝ ուղղակի մատնում է նրան կամ տղէտների անհասկացողութեանը,

կամ անդուրեների բարբարոսութեան։ Սյոպիսի մայրը պատասխանատու է իւր որդու և հասարակութեան առաջ՝ եթէ նրա սերունդը աղաւաղուած դուրս դայ բարոյապէս և ֆիզիքապէս։



ՑԱՆԿ

Դ.

ԵՐԵԽԱՅԻՆ ԿԵՐԱԿՐԵԼԸ

Ե.

ԱՐՈՒԵՍՏԱԿԱՆ ՍՆՆԴԱՌՈՒԹԻՒՆ

Զ.

ԱՏԱՄ ՀԱՆԵԼԸ

ԵՒ ԽՆԱՄՔ ԱՅԴ ՁՐՋԱՆՈՒՄ

Է.

ԾԾԻՑ ԿՏՐԵԼԸ

Ը.

ԾԱՂԿԻ ՊԱՏՈՒԱՍՏՈՒՄՆ

Թ.

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԵՒ ԲԱՐՈՅԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹԻՒՆ

Թիֆլիսի Հայոց Հրատարակչական ընկերութիւն
1899-ին լոյս են տեսել

153. *Ջեսսիկայի առաջին աղօթքը*, Թարգմ. Պերճ Պռոշեանցի. . 20 կ.
154. *Երիտասարդ Անգլիացին*, Հաուֆի. Թարգմ. օր. Զ. Տ.—ն. . . 5 »
155. *Հրէայ Արնէրը*, Հաուֆի. Թարգմ. Զ. Տ.—ն. . . . . 3 »
156. *Սեբէոս եւ Մովսէս Խորենացի*, Ստ. Մալխասեանցի. . . . 40 »
157. *Գալիլէյ*, կազմեց Հ. Առաքելեան. 25 »
158. *Քար-սիրտ* (*մամուլի տակ*) . .
159. *Մանչուկն ու Կուտիկը*. Փոխադրութիւն Պ. Պռոշեանցի . . 10 »
160. *Խնամատարութիւն առողջ երեխաների*, Բժշկ. Վ. Արծրունի. 25 »

ԳԻՆՆ Է 25 ԿՈՊԷԿ

Դիմել՝ Тифлисъ. Тифлисское Общество изданія Армянскихъ книгъ, *կամ* Tiflis, (Russie). Société de la publication des livres arméniens.