Հայկական գիտահետազոտական հանգույց
Armenian Research & Academic Repository

Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonComercial 3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) **license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով

ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

613.95
Ս-86

ՄՈՐ
ԱՅԲԲԵՆԱՐԱՆԸ

ԽՍՀՄ ԺՈՂՈՎՈՒՐԴՆԵՐԻ ԿԵՆՏՐ. ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ
ՄՈՍԿՎԱ 1926

20 JUL 2010
613.95
Ս-86
48.

Գ. Ն. ՍՊԵՐԱՆՍԿԻ

ՄՈՐ ԱՅԲԲԵՆԱՐԱՆԸ

Թարգմանությունը խմբագրեց

ԲԺԻՇԿ

ՎԱՀԱՆ ՄԵԼՔՈՒՄՅԱՆ

1003
103549

Խ. Ս. Հ. Մ. ԺՈՂՈՎՈՒՐԴՆԵՐԻ ԿԵՆՏՐՈՆԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ.
ՄՈՍԿՎԱ, 1926

17 MAR 2014

3300

Напечатано в типогр. Госиздата
„Красный Пролетарий“
Москва, Пименовская
ул., д. № 16, в коли-
чест. 4000 экз.
Главлит
№ 54307.

Առողջ յերեխան մոր ուրախությունն է, հիվանդ յերեխան—նրա դժբախտությունը. մայրը վոչ գիշերը հանգստություն ունի, վոչ ել ցերեկը. յերեխան աղաղակում է, մայրը արտասուքթափում, բայց դրանից ի՞նչ ոգուտ։ Արտասուքով ցավին դարման չես անիլ։ Յերեխան հիվանդ է, բղավում է, ամենքին չարչարում—տանջում է, և նա կամ մեռնելու յե, կամ թույլ ու վատառողջ է մեծանալու, աշխատանքի անընդունակ է լինելու։

Այնպես պիտի անես, վոր յերեխադ առողջ մեծանա, չհիվանդանա, վորպեսզի նրան նայելիս սիրտդ հրճվի։

Ինչպե՞ս անել այդ։

Նախ և առաջ պետք է իմանալ, թե ինչով յեվ ինչպես նրան կերակրել։ Հետո՝ նրան խնամել պետք է իմանալ, և վերջապես, յեթե մանուկը հիվանդացավ, առանց յետաձգելու, նրա հետ բժշկի մոտ գնա, և մի՛ արա այն, ինչ վոր քեզ հարևան կանայք ու պառավները խորհուրդ կտան։

Ժամանակ է արդեն հասկանալու, վոր առանց

գիտության վոչինչ չի կարելի անել, առավել ևս —մարդուն սնել և մեծացնել։

Ամեն բան սովորել է հարկավոր, յերեխային խնամելն ել այն մարդուց պետք է սովորել, ով վոր լավ ուսումնասիրել է այդ գործը, ով վոր անբողջ կյանքը դրանով է պարապում, և վոչ թե անգրագետ պառավներից, վորոնք իրենց խորհուրդները շնքիդ են կապում։

Այս գրքույկը հենց նրա համար ել գրված է, վոր սովորեցնի, թե ինչպես պետք է խնամել յերեխային, ինչպես կերակրել և խուսափել այն բաներից, վորից նա կարող է հիվանդանալ կամ մեռնել, ինչպես այդ հաճախ է պատահում։

Յերեխաների մեծ մասը առաջին տարին է մեռնում, մանավանդ ամառ ժամանակը. Ռուսաստանում շատ տեղ յերեխաների համարյա թե կեսը մի տարի յել չի ապրում։ Ի՞նչ է դրա պատճառը։ Դրա պատճառն ամենից առաջ այն է, վոր փոքր յերեխան բույլ արարած է,— առանց ուրիշի ոգնության, առանց կանոնավոր սննդի և խնամատարության նա չի կարող զորանալ։ Յեվ հենց այդ բանը մեղանում չկա։ Յեթե քննելու լինենք, թե այդ հասակում վո՞ր յերեխաներն են մեռնում, մենք կտեսնենք, վոր գլխավորապես այն յերեխաներն են կորչում, վորոնց չեն կերակրում ծծով կամ առաջին իսկ որից

սկսում են նրանց հաց կամ ուրիշ ծամած կերակուր տալ։ Դրանից նրանք սկսում են սիրտը թափել (փսխել) և լուծել, և այդ պատճառով ել մեռնում են։ Իսկ այն յերեխաները, վորոնց կանոնավոր կերպով են ծիծ տալիս և վոչ շուտ՝ քան կես տարուց հետո յեն սկսում ուրիշ կերակուր տալ,—ապրում են, մինչև անգամ յեթե փորլուծությամբ ել հիվանդանան։

Ուրեմն առաջին և ամենակարևոր պայմանն այս է.—մինչև կես տարին յերեխային ծիծ տուր յեվ միայն ծիծ։ Մոր կաթն ամենից առողջարարն է, ամենից լավ կշտացնողը, յերեխայի համար ամենալավ սնունդը։ Նրա մեջ կա այն ամենը, ինչ վոր յերեխայի աճման և առողջության համար հարկավոր է։ Յերեխային ուրիշ վոչ մի կիրակուր պետք չե։ Ուրիշ կերակուրը միայն վնասել կարող է նրան։ Կես տարուց հետո—ուրիշ բան է։ 6 ամսից հետո կարելի յե և հարկավոր է յերեխային ուրիշ սնունդ ել տալ։

Յերկրորդ՝ յերեխային չի կարելի զուր տեղը, յերբ պատահի, ծիծ տալ, թեկուզ ինչքան ել նա լաց լինի։ Վորպեսզի յերեխայի սնունդը կանոնավոր, լավ լինի, ցերեկը ամեն յերեք ժամից հետո նրան ծիծ տուր, իսկ գիշերը նրան կերակրի մի՛ սովորեցնիր։ Ինչպես սովորեցնես, այնպես ել կլինի։ Լավ կսովորեցնես, յերեխան

գիշերը 6—8 ժամ շարունակ կքնի, քեզ էլ հանգիստ կթողնի։

Ինչքան յերեխան մեծ է, այնքան էլ նա սաստիկ և շատ կաթ է ծծում, ուրեմն կարելի յե և շուտ շուտ չկերակրել նրան։ Այնպես վոր, առաջին 3 ամիսը որը վեց անգամ կերակրիր (առավոտից մինչև առավոտ), իսկ ապա աշխատիր նրան այնպես սովորեցնել, վոր $3^1/_2$—4 ժամից հետո ուտել ուզենա, այսինքն՝ որեն հինգ անգամ։ Յերեխան էլ հանգիստ կլինի, դու յել ավելի ազատ կլինես։

Յեթե մանուկը ցերեկով չորս ժամ անընդհատ քնում է, այն ժամանակ զարթեցրու և կերակրիր։ Իսկ գիշերը այդպիսի դեպքերում զարթեցնել հարկավոր չե։

Ինչպե՞ս յերեխային չկերակրես, քանի վոր նա պոռում է։ Բայց մի՞թե նա միշտ քաղցից է պոռում։ Իհարկե—վո՛չ։ Նա պոռում է և ցավից, և նրա համար, վոր թաց է կամ կեղտոտ, կամ նրա համար, վոր լավ չի պատատված։

Յերբ նա անհարմար է պառկած—բղավում է, մլակն է կծել—կրկին բղավում է։ Յեթե մանուկին դու կարգապահության սովորեցնես, քաղցից յերեք ժամ առաջ նա չի բղավիլ։

Յերրորդ՝ պետք է կարգ պահպանել և ծիծը հերթով տալ։ Կերակրելիս—մի անգամ աջ ծիծդ

տուր, մյուս անգամ—ձախը։ Մի անգամից թե մեկ և թե մյուս ծիծը տալը կարելի յե միայն կես տարուց հետո, յերբ ծծերում կաթը պակասում է։

Ամեն անգամ կերակրելիս վորքա՞ն ժամանակ յերեխային ծիծ տալ։

Կերակրիր այնիան, վոր նա կշտանա. կուշտ ծծելուց հետո նա կքնի, իսկ վոր քնեց՝ ծծից կամաց կամաց հեռացրու նրան և քնելու պառկեցրու։ Առողջ մանուկը 10—15 րոպեյում կըշտանում է, մինչև անգամ ավելի յե ուտում և գկռտում է։ Յեթե այդպես է լինում, ապա ուրեմն քի՛չ կերակրիր։ Յերբ նա արդեն քնել է, էլ ծիծ մի տալ, մինչև անգամ յեթե շուտ զարթնի յել. այլապես—վոչ մի կարգ չի լինիլ, յերեխան ավելի կուտի և կհիվանդանա։ Յեթե այս բոլոր կանոնները չպահպանվեն, յերեխան անհանգիստ կլինի, կգկռտա, փորը կուռչի, և դրա պատճառով լաց կլինի և շուտ շուտ կկեղտոտի, իսկ այդ արդեն հիվանդություն է։ Ավելի հեշտ յեվ լավ է՝ հիվանդության առաջն առնել, քան թե բժշկել։

Յերեխային վոչ որորիր, վոչ էլ յերերիր—առհասարակ այդ վնաս է նրան, իսկ կերակրելուց հետո—անպատճառ կգկռոց կառաջացնի։ Յերեխային վոչ մի բանով զբաղեցնել պետք չե. թո՛ղ նա հանգիստ պառկի։

Կերակրելիս պետք չէ կանգնել, մանգալ, վոչ էլ մի վորևէ բան անել։ Մանկանը կերակրելը մի այնպիսի կարևոր գործ է, վոր այդ ժամանակ ամեն մի գործ պետք է թողնել։

Յերեխային կերակրելուց առաջ ձեռքերդ ղվա։ Դու սովոր չես այդ անելու, բայց պետք է սովորություն դարձնել։ Այդ սովորության մարդ շուտ է ընտելանում։ Ապա յեփ տված և հովացրած ջրով ծծիդ պտուկը ղվա, հանգիստ նստիր և յերեխային ծծիդ մոտեցրու։ Նայիր, վոր յերեխայի քիթը ծծիդ մեջ չխրվի, վորպեսզի ծծելիս նա կարողանա ազատ շունչ քաշել։ Այդ նպատակով բութ մատով ծիծդ հուլ տուր։ Կերակրելուց հետո ծիծդ և պտուկը նորից լվա և մաքուր յերեսսրբիչով սրբիր։

Յեթե ծիծը մաքուր չպահվի, պտուկները կարող են ճաքել, ցավել, իսկ ճաքելուց ծծերի բորբոքումն կարող է առաջ գալ (պալար), ինքդ ստիպված կլինես բժշկվել և յերեխային կերակրելը թողնել, առանց ծծի կաթի նա յել կհիվանդանա։ Կեղտոտ ծծից մանուկը նույնպես տանջվում է, ցավում է բերանը, բերանում սպիտակ փառեր են գոյանում (ցավ, ուռեցք), և այդ պատճառով ծիծ չի ընդունում, քաղցած է մնում, իսկ յերբ այդ ժամանակ սկսեց փորն էլ լուծել, նա կարող է մեռնել։

Յերեխայի բերանը մի՛ արիր վո՛չ կերակրելուց առաջ, վոչ էլ հետո, և մի՛ հավատալ, յեթե քեզ ասեն, թե պետք է, հարկավոր է այդ անել։

Ցավում է այ՛ն յերեխաների բերանը, վորոնց կերակրում են՝ ինչպես պատահի,—չլվացած ծիծ կամ դատարկ պտուկներ են տալիս. Յեթե յերեխայիդ բերանը ցավեց, շուտ բժշկի մոտ գնա և ինչ վոր ասի, այն էլ արա։

«Յես ինչ պիտի ուտեմ յեվ ինչ չպիտի ուտեմ» —հաճախակի հարցնում է ծիծ տվող մայրը։

Ինչքան ուզում ես, այնքան էլ պիտի ուտես և խմես։ Ամեն բան կարելի յե ուտել՝ ինչպես առաջ եյիր կերակրվում, միայն թե փորդ չկապվի, չլուծի կամ փորումդ ցավ չլինի։ Ուստի կարելի յե և թթու բան ուտել, և աղի բան, և կանաչի և այլն. սակայն սոխ ու սխտոր լավ է չուտել, իսկ վոգելից խմիչքները՝ գինի, արաղ ամենևին գործ մի՛ ածիլ։

Մա՛յր, աշխատանք անել դու կարող ես, բայց վո՛չ չափից դուրս, վո՛չ առանց հանգստանալու, վո՛չ ուժից վեր, թե չե՝ կաթդ կպակսի, և ծանրը աշխատանքից դու ավելի շուտ կհիվանդանաս, քան թե մի ուրիշ կին, վոր չի կերակրում։ Առողջ յերեխա կերակրել, մեծացնելը մեծ գործ է, և չի կարելի պահանջել, վոր կերակրողն էլ

նույնպես աշխատի, ինչպես մյուսները. Մարդուդ և ազգականներիդ գործն է արդեն հոգ տանել, վոր աշխատանքդ թեթևացնեն. այդ բանը սկեսուրդ չի հասկանում. նա ինքն էլ շատ բան այնպես չի արել, ինչպես հարկավոր է։ Մեկ է, մրթմրթալու յե։

Ամեն որ, քանի յերեխան քնած է, մեկ-յերկու ժամով դուրս յեկ ոդ ծծելու. յեթե ձմեռը ամբողջ ժամանակը տանը նստես, ախորժակ չես ունենա և կաթդ կպակասի. Վորքան կարելի յե շուտ շուտ բաղնիս գնա կամ թե շուտ շուտ տանը լվացվիր. առողջությանդ համար դա շատ կարևոր է, ուրեմն և յերեխայի համար էլ է անհրաժեշտ։

Յերբ նորից հղի կլինես, հիվանդանոց գնա և բժշկի կամ մանկաբարձուհու հետ խորհրդակցիր. կան այնպիսի կանայք, վորոնք գրեթե մինչև յերեխա բերելը կարող են կերակրել, իսկ շատ շատերին այդ վնաս է։ Կինը ինքը չի կարող վճռել այդ։

Ինչքա՞ն ժամանակ պետք է ծիծ տալ։

Կերակրի՛ր մինչև մի տարեկան հասակը, մինչև անգամ և ավելի, յեթե մանուկի տարին ամրան է լրանում. Համենայն դեպս 9 ամիս առաջ ծծից կտրել չի կարելի։

Վեց ամսական դիմելուց հետո պետք է նայել

ուրիշ կերակուր տալ, և ամենից լավն է աղած կորեկ, բրինձ, վարսակ՝ կաթով խաշած (յեթե կարելի յե ձեռք բերել—պիտի տալ մանանի կրուպա)։

Ինչպես պետք է պատրաստել յերեխայի կերակուրը։

Վերը հիշած հունդերից վերցնել յերկու գդալ և մի բաժակ ջրի մեջ յեփել—մի պտղուց էլ աղ դցել. յերբ ջրալի խյուսը կյեփվի (կես բաժակ), ավելացրու կես բաժակ կովի հում կաթ, և թող յեփ գա, մի թեյի գդալ էլ շաքարավազ ավելացրու։ Հարկավոր է, վոր լավ յեփվի և գունդ գունդ չլինի.

Ծծի փոխարեն որը մի անգամ այդ կերակուրը տուր գդալով և ամեն անգամ կերակրելիս՝ մի բաժակից վոչ ավելի։

Հենց վոր յերեխան կընտելանա այդ կերակրին, այն ժամանակ անխառն կաթով, առանց ջրի պատրաստիր, բայց դարձյալ աղ ու շաքար դցիր։ Վեց ամսից հետո յերեխային կարելի յե պտղահատից կամ խնձորից պատրաստած դոնդող (կիսել) տալ՝ մի թեյի գդալ կարտոֆիլի ալյուրով շինած, իհարկե ջրով պատրաստած (մի բաժակ), առանց կաթի, սակայն բավականաչափ շաքար պետք է մեջը դցել, վոր քաղցր լինի։

Ութը ամսականի մոտ յերեխային դոնդողի

փոխարեն որը մի անգամ խաշած և տրորած կարտոֆիլ կամ քերած գազար տուր, մի քիչ ել թարմ կարագ։ Ծծի յերեխային կարելի յե տալ և հում պղտահատի (բալի, ղլորի, մալինայի, կլուբնիկայի) կամ հում գազարի ջուրը՝ որական յերեք-չորս թեյի գդալ, մանավանդ յեթե յերեխայի փորը կապ ե. պտուղները առաջուց տաք ջրով լվա, իսկ ապա դիր մաքուր, նոր լվացած շորի մեջ և մգիր։

Ուրեմն 8 ամսական յերեխային դու այսպես ես կերակրելու.

7 ժամին առավոտյան—ծիծ։

$10^1/_2$ ժամին առավոտյան—պղտահատից պատրաստած մի բաժակ դոնդող (կիսել) սպիտակ սուխարիյով կամ թե բանջարի քերվածք՝ յուղով։

2 ժամին ցերեկվա—ծիծ և 3—4 գդալ պրտղահատի կամ գազարի հյութ։

$5^1/_2$ ժամին ցերեկվա—կովի կաթով յեփած մի բաժակ ապուր։

9—10 ժամին յերեկոյան—ծիծ (մեկը կամ յեթե կաթը քիչ ե՝ յերկուսը)։

Մի անգամ կերակրելուց մինչև մյուս անգամ կերակրելու միջոցում յերեխային յերբեք վոչ մի բան չտաս, մանավանդ հաց կամ ուրիշ խմորեղեն—դա խանգարում ե յերեխայի սնունդը և դրանից հետո հեշտությամբ փորը լուծում ե կամ յերեխան փսխում ե։

Յերեխային դաղարկ պտուկ մի՛ տալ՝ միայն նրա համար, վոր նա լաց չլինի։ Պետք ե իմանալ, թե յերեխան ինչու յե լալիս և պատճառը հեռացնել, բայց վոչ թե բերանը մի բան խցկել կամ որորելով թմրեցնել նրան։ Դատարկ պտուկը ստիպում ե յերեխային զուր տեղը ծծել և այդ վնաս ե նրան. բացի դրանից, նա բերանը կեղտոտում ե, քանի վոր պտուկը առանց լվանալու յեն բերանը դնում։

Ինչո՞վ զբաղեցնել յերեխային։ Վոչինչ հարկավոր չե։ Յեթե նա կուշտ ե և հիվանդ չի, թող պառկի, յեթե լաց ել լինի,—ինքն իրեն կդադարի։

Ավելի ևս վատ ե, յերբ յերեխային շորի մեջ դրած խյուս կամ ծամած հաց են տալիս ծծելու։ Ահա հենց դրանից են մեզ մոտ այնքան շատ յերեխաներ մեռնում։

Այդպիսի ծծան (ըմզուկ) յերբեք մի տալ յերեխային, ականջ մի՛ դնիլ նրան, ով վոր քեզ խորհուրդ կտա այդ անել, նա տգետ կին ե, և չգիտե, վոր դրանով յերեխային կարող ե սպանել։

Յեվ այսպես, ուրեմն, ծնվելու որից մինչև վեց ամիսը յերեխային ծիծ տուր, վեց ամսից հետո որվա մեկ կամ յերկու անգամին կերակրելու տեղ ուրիշ կերակուր տուր, իսկ յերբ մեկ տարեկա-

նի կմոտենա, և մնացյալ յերեք անգամվա ծիծ տալը, կամաց-կամաց, կովի յեռացրած կաթով փոխարինիր, ամեն անգամ մի մի բաժակ տալով։ Յերեխան այսպիսով ծծից կկտրվի։

Ամառվա շոգին ծծով կերակրելը կովի կաթով փոխարինիր, բայց յերեխային ծծից մի կտրիր՝ յեթե մանուկը մի վորևե հիվանդություն ունի։ Կերակրիր՝ մինչև նա կկազդուրվի։

Այս բոլոր կանոնները պահպանիր, և դու առողջ, լավ յերեխա կմեծացնես, յեթե միևնույն ժամանակ նրան լավ խնամես։

ԿՈՎԻ ԿԱԹՈՎ ԿԵՐԱԿՐԵԼԸ

Այնպիսի դեպքեր են լինում, յերբ մայրն իր յերեխային անկարող է ծիծ տալ, յերբ նա, որինակի համար, ծանր հիվանդ է, և կամ մի վորևե պատճառով նրա կաթը կտրվել է։

Այդ դեպքում ամենից առաջ պետք է գտնել մի այնպիսի կին, վոր ծծից մղած մի քիչ կաթ տա քո յերեխային։ Յեթե այդպիսի կին չճարվի, յերեխային պետք կլինի կովի կամ այծի կաթով կերակրել։ Յերեխայիդ յերբեք չտաս մի ուրիշ կնոջ կերակրելու, ինքդ էլ ուրիշ յերեխայի չկերակրես։ Վտանգավոր է այդ։

Կովի (այծի) կաթն այնպես չի, ինչ վոր կնոջ կաթն է, այդ պատճառով կովի կաթով կերակրելը շատ դժվար է, պետք է կերակրելու յեղանակն իմանալ։ Յերեխային կերակրելն այնպես հեշտ չի, ինչպես ծիծ տալը, ուստի և յերեխաները համարյա թե միշտ ավելի թույլ են լինում, շուտ շուտ են հիվանդանում և ավելի շուտ մեռնում։ Յերեխան մոր կաթը ծծից ուղղակի բերանն է ստանում, տաք, մաքուր, անխառն կաթ, վոր իր մեջ պարունակում է այն ամենը, ինչ վոր անհրաժեշտ է նրա սնունդի համար։ Իսկ կովից կաթը առաջ քթոցի մեջ է թափվում, ուր նա հովանում է, ապա կովի ծծերից, կթողի ձեռքերից, ամանից, վորի մեջ հետո կաթն են ածում, նա կեղտոտվում է։ Ամենքին հայտնի յե, թե քամիչում և քթոցի տակին ինչքան կեղտ է մնում։ Այդ պատճառով յերեխային հում կաթ չի կարելի տալ, հարկավոր է լինում յեփ տալ, բայց յեփ տալուց էլ նա փչանում է, ավելի քիչ սննդարար դառնում։ Վերջապես կովի կաթը իր բաղադրությունով այն չէ, ինչ վոր կնոջ կաթը, հարկավոր է լինում ջուր խառնել և շաքար ավելացնել, վորից նրա մեջ քի՛չ կա։ Բայց վորքան էլ աշխատում ենք, դարձյալ կովի կաթից յերեխան այն ամենը չի ստանում, ինչ վոր կնոջ կաթի մեջ կա,—ահա

թե ինչու կովի կաթով կերակրած յերեխաներն ավելի թույլ են լինում։

Յեթե մի այնպիսի դժբախտություն է տեղի ունեցել, որ յերեխային ծնած որից պետք է կովի կաթով կերակրել, այն ժամանակ առաջին չորս շաբաթվա համար հավասարաչափ կաթ և ջուր վերցրու և ամեն մի բաժակ խառնուրդին մի թեյի գդալ շաքարավազ ավելացրու։ Այդ բոլորը պետք է կաթսայի մեջ յեփ տալ, մինչև որ յերկու անգամ վեր կրարձրանա, հետո ծածկիր, վո՛չ մի ամանի մեջ մի ածիլ, և հով տեղում պահիր։

Յերեխային կերակրելու համար՝ վեր առ ինչքան որ հարկավոր է, ածա մի մաքուր շշի, կամ ապակե սրվակի մեջ, հագցրու ռեզինե պըտուկ և սրվակը դիր տաք ջրի մեջ։ Յերեխան կովի նոր կաթի պես տաք կաթ պիտի ստանա։ Մակարդած (կարած) կաթը չի կարելի տալ։

Ծծանը յերբեմ բերանդ չառնես, չրֆոտես՝ նախ քան յերեխային տալը, և վո՛չ վոքի մի թողնիլ, որ այդ անեն, յերեխայի համար այդ շատ վտանգավոր է. առաջ նրա բերանն անպատճառ կցավի, իսկ ապա և՝ ստամոքսը։

Կաթը պատրաստելուց, նրան շշի մեջ ածելուց առաջ ինքդ ձեռներդ մաքուր լվա։

Կաթի այդ խառնուրդից ինչքա՞ն պետք է

տալ յերեխային։ Ծնվելուց հետո առաջին որը նրան վոչ մի բան տալ հարկավոր չէ՝ բացի մի գդալի չափ յեփ տված ջրից. յերկրորդ որը կարելի է 3—5 անգամ տալ այդ ջրախառն կաթից 1—2 ճաշի գդալ՝ արդեն սրվակից (պտուկը ծայրին հագցրած)։

Յերրորդ որը—վեց անգամ՝ առավոտից մինչև առավոտ, յերկու-յերկու ճաշի գդալ։

4—7 որից հետո, ամեն մի յերեք ժամից հետո, իսկ գիշերը 6—8 ժամ ընդմիջում անելով —յերեք յերեք ճաշի գդալ տալ։

Այնուհետև, մինչև առաջին ամսի վերջը,— որը վեց անգամ, ամեն անգամ 4—5 ճաշի գդալ։

Յրկրորդ ամիսը ուրիշ կերպ պետք է կերակրել. կաթի հետ ջուր չպետք է խառնել, այլ պետք է այսպես պատրաստել յերեխայի կերակուրը. վերցնել մի թեյի գդալ կրուպպա (կամ ձավար, կամ վարսակ, կամ բրինձ) և յերկու բաժակ ջրի հետ կաթսայում այնքան յեփ տալ, մինչև որ կեսը կպակասի, հետո քամիչով քամիր։ Այս ջուրը կաթի հետ հավասարաչափ խառնիր և խառնուրդի ամեն մի բաժակին մի թեյի գդալ շաքար ավելացրու։ Այդ բոլորը, ինչպես և առաջ, պետք է կաթսայում յեփ տալ և սառը տեղ դնել ու ծածկել։

Յերկրորդ ամսին պետք է վեց անգամ կե-

1003
10549

Հ.Ս.Խ.Հ. ԺՈՂՈՎՐԴԻՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
Հ.Ս.Հ.Հ. Պետական Գրադարան
7/XI—1922
անվան Ա. Միսիրյանի
Ա. ՄՅԱՍՆԻԿՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

բակրել՝ առավոտից մինչև առավոտ, ամեն անգամ 6—8 ճաշի դդալ։

3-րդ յեվ 4-րդ ամիսներին կաթ ավելի տուր, իսկ կրուպպայի ջրից քիչ, բայց դրա փոխարեն այդ ջուրը ավելի թանձր կարելի յե պատրաստել, և չպետք կրուպպայից յեփել, այլ ալյուրից (ցորենի)։ Մի թեյի գդալ ալյուրը մի բաժակ սառը ջրում խառնիր և 15 րոպե յեփ տուր, հետո քամիչով քամիր. եվի մի անգամ պետք է յեփ տալ կաթի հետ, վորից յերկու անգամ ավելի կվերցնես, քան ջրալի խյուսը, այսինքն՝ յերկու բաժակ կաթին մեկ բաժակ խյուս։ Առաջվա պես, խառնուրդի ամեն մի բաժակին՝ մի թեյի գդալ շաքար։

Այս ամիսներին պետք է լինում ամեն անգամ մոտավորապես մի մի բաժակ կերակրել, բայց արդեն որական միայն 5 անգամ։

Հինգերորդ յեվ վեցերորդ ամիսներին տուր անխառն, քիչ յեփ տված կաթ, որական հինգ անգամ (մի մի բաժակ)՝ առավոտից մինչև առավոտ։ Ամեն մի բաժակին մի թեյի դդալ շաքարավազ ավելացրու։

Յերբ վոր յերեխան վեց ամսական կդառնա, խյուս (կաշա), դոնդող (կիսել) և բանջարեղեն տուր, և այսպես շարունակիր մինչև մեկ տարին, ինչպես վերն ասած է։

Պտղահատերի կամ գազարի հում հյութը պետք է ավելի շուտ սկսել տալ՝ 4 ամսականից, մանավանդ յերբ յերեխայի փորը կապ է, վոր կովի կաթով կերակրելու ժամանակ շուտ-շուտ է պատահում։ 2-րդ անգամ կերակրելուց առաջ կամ հետո՝ 1—3 թեյի գդալ առաջին կամ յերկրորդ հյութից տուր։

Ահա թե մոտավորապես 10 ամսական յերեխային ինչպես կարելի յե կերակրել.

Առավոտյան 7 ժամին. 1 բաժակ գոլ կաթ՝ 1 թեյի գդալ շաքարով, և 2—3 թեյի գդալ հյութից։

10 ½ ժամին. մի բաժակ կաթ շաքարով և սպիտակ հաց կամ սուխարի։

Ցերեկը (2 ժամին). պտղահատից կամ խընձորից պատրաստած դոնդող (կիսել)՝ սուխարու հետ։

5 ½ ժամին. մի բաժակ խյուս կաթով և շաքարով պատրաստած։

Յերեկոյան 9 ժամին. մի բաժակ կաթ շաքարով և 2—3 թեյի գդալ հյութից։

Ցերեկը դոնդողի (կիսելի) տեղ կարելի յե նույնքան բանջարեղենի քերվածք տալ՝ մի քիչ եվ կարագ հետը. կամ թե կրուպպայից կամ բանջարեղենից պատրաստած սուպ։

Միտդ պահիր, վոր կովի կաթով կերակրելն

այն չէ, ինչ վոր մայրական կաթով. կովի կաթից յերեխաներն ավելի հաճախ յեն հիվանդանում, ուստի բոլոր կանոնները շատ խիստ պետք պահպանել, իսկ յերեխայի ամեն մի հիվանդության ժամանակ (փսխու�, փորլուծություն կամ տաքություն) մի կամ յերկու անգամ կերակրելը բաց թող, նրանց փոխարեն յեփ տված ջուր տուր և շուտով բժշկին դիմիր։

ԽԻՍՏ ՀԵՏԵՎԻՐ ՄԱՔՐՈՒԹՅԱՆ

Նախ քան կերակուր պատրաստելը՝ շշի կամ սրվակի մեջ ածելը կամ պատրաստի կերակուրը տաքացնելը և պտուկ հագցնելը, մի՛ մոռանալ ձեռները լվանալ։

Գործածությունից հետո կաթսան, դգալները, սրվակը և ռեզինե ծծանը (ըմզուկը) պետք է մեծ խնամքով լվանալ։ Ամեն անգամ ծծելուց հետո պտուկը խկուլն և յեթ պետք է սառը ջրով, հետո՝ յեռման ջրով լվանալ և ապա մաքուր թասի մեջ ծածկած պահել։ Շշերը կամ սրվակները գործածությունից հետո նույնպես սառը ջրով վողողիր, իսկ հետո յեռման ջրով ղալ ղիա։

Յերեխային վատ, կեղտոտված կաթ չտալու համար կովը մաքուր պահիր յեվ նրա մասին ավելի հոգս խաշիր. չէ՞ վոր նա է քո յերեխային

կերակրում։ Հետևիր, վոր կովդ սոված չմնա, նրան կուշտ կեր ու խում տուր, բայց դեն ձգած, մանավանդ թթված տականքները նրան չտաս։

Կրեղուց առաջ, ինչպես հարկն է, ձեռներդ ղվա։ Նույնպես յեվ կովի ծիծը մաքուր շորով սրբիր։ Կաթի առաջին կաթիլները դետնի վրա թափիր։

Քրոցներն ու ղղուղները, վորոնց մեջ կաթն յես պահում, մաքուր ղվա և թոնրի վրա լավ տաքացրու։

Քամիչը, վորով կաթն յես քամում, ամեն անգամ խնամքով լվա և, ավելի լավ է, յեթե ջրի մեջ յեփ տաս։

Յերեխայի համար կաթը կամ կերակուրը ցուրտ տեղ պահիր — սառցատանը կամ սառը ջրում, մանավանդ ամառը։

ԽԱՌԸ ԿԵՐԱԿՐԵԼԸ

Յեթե կարդ պակասել է, յերեխային ծծից մի՛ կտրիր։ Կարելի յե և՛ ծիծ տալ և՛ կովի կաթով կերակրել, բայց այս դեպքում պետք է կաթը խառնել, նայած թե վոր յերրորդ ամսին է կաթը պակասել։ Այդ պատճառով էլ, յերբ յերեխան լղարում է,—բղավում է, իսկ դու կարծում յես թե քաղցածությունից է,—գնա խորհրդակցիր բժշկի հետ, վորը կասի, թե յերեխան ինչու

համար է բղավում, և այն ժամանակ այնպես արա, ինչպես բժիշկը խորհուրդ կտա։

Յերեխային միշտ լավ է գոնե մի քիչ ծծի կաթ տալ, քան թե միայն կովի կաթով կերակրել։ Համենայն դեպս կերակրելու նվագների թիվը պիտի չավելանա. մեջ ընդ մեջ դու նրան ծիծ կտաս, իսկ դրանից հետո մի փոքրիկ շիշ ջրախառն կովի կաթ։ Ինչքան ուշ սկսվի այդ լրացուցիչ կերակուրը, այնքան էլ լավ է յերեխայի համար. ինչքան յերկար ժամանակ յերեխան այդպիսի խառն կերակուր ստանա և միայն կովի կաթով չկերակրվի, այնքան էլ դու նրա առողջության համար հանգիստ կլինես։

ՅԵՐԵԽԱՅԻՆ ԻՆՉՊԵՍ ԿՇՌԵԼ

Յերեխայի կանոնավոր սնվելու և լավ աճելու մասին դու կարող ես նրանով դատել, վոր նա հանգիստ և լավ է քնում, որը 2—3 անգամ է կեղտոտում՝ դեղին կամ մինչև անգամ կանաչ գույնի, բայց առանց վատ հոտի։

Յերեխայի կանոնավոր աճումն ավելի լավ է վորոշվում, յերբ նրան ճիշտ կշռում յենք։

Նորածին մանկան քաշը սովորաբար մոտ 8 ֆունտ է լինում։ Վեց ամսականի քաշը կրկնապատկվում է—մոտավորապես 16 ֆունտ, իսկ

մի տարեկան հասակում համարյա թե յեռապատիկ է լինում—մոտավորապես 24 ֆունտ։

Յերեխայի քաշը յուրաքանչյուր ամիս մոտավորապես $1^1/_2$ ֆունտ է ավելանում, այսինքն շաբաթը մինչև $^3/_8$ ֆունտ։

Յեթե ձեռքի տակ առևտրական լավ կշեռք կա, յերեխային ամեն շաբաթ կշռելով դու կարող ես հետևել, արդյոք կանոնավո՞ր է նրա քաշը ավելանում, ավել հո չի՞ ուտում, կամ ընդհակառակը, արդյոք ժամանակը չե՞ նրա սնունդն ավելացնելու։

Ի՞ՆՉՊԵՍ ՊԵՏՔ Է ԽՆԱՄՔ ՏԱՆԵԼ ՅԵՐԵԽԱՅԻ ՄԱՍԻՆ

Յեթե կամենում ես, վոր յերեխադ վո՛չ միայն վողջ մնա, այլև կանոնավոր կերպով զարգանա և քի՛չ հիվանդանա, պետք է խնամք տանելու յեղանակն իմանալ և գիտցող մարդկանց՝ բժշկին, մանկաբարձուհուն լսել, բայց վոչ թե ամեն մի պատահողի, վոր իրեն փորձված է համարում։ Մի կին կարող է տասնևյերկու յերեխա բերած լինել, բայց միայն յերկուսին մեծացրած—նշանակում է, վոր նա վատ է խնամել։

Յերեխային խնամելու գործում – ամենագլխավորը մաքրությունն է. կեղտից՝ վարակումն

է առաջ գալիս, իսկ վարակումից—հիվանդություն. Վորպեսզի յերեխան չհիվանդանա, պետք է թե նրան և թե ամեն բան, ինչ նրան է վերաբերում, մաքուր պահել։

Փոքր յերեխաների կաշին շատ նուրբ է և քնքուշ. յեթե նրա հետ անզգուշությամբ վարվենք, հեշտ կարող յենք վիրավորել. յեթե շուտշուտ չլողացնենք, նա շուտ քրտնում է, և շեռից ու քրտնքից մորթը ճնաավում է։

Այդ պատճառով ամեն որ յերեխային լողացրու մաքուր տաշտի մեջ, վոր հատկապես այդ նպատակին պիտի ծառայի։ Նույն տաշտում սպիտակեղեն կամ ուրիշ բան լվանալ չի կարելի։ Տաշտի մեջ մի փոքրիկ սավան փռիր. նրա գլխի տակ բարձի պես մի ուրիշ սավան դիր, վոր ջուրը մարմնի մեծ մասը ծածկի, բայց գլուխը բարձր պիտի լինի։ Գլուխը ջրով թրջիր, իսկ փորի ու կրծքի վրա շարունակ տաշտի ջրից ածա։ Յերեսն ու այտերը առանձին թասից լվա հեփ տված մաքուր ջրով, բայց վոչ տաշտի ջրով։

Յերկու որից հետո յերեխային կարելի յե սապոնով լվանալ։ Գլխին յեվ մարմնին արագ ջուր լից և սապոն խիր՝ ձեռքով կամ փափուկ քաթանի կամ բրդե մաքուր կտորով։ Սապոն քսելուց և մաքրելուց հետո՝ յերեխայիդ վրա տաք ջուր ածա, առաջուց տաշտից հանելով և յերեսը դեպի ցած բռնելով։ Ապա մաքուր սավանով արբիր։ Վզի մորթի փոթերը, մկանունքների տակը, ազդրների ծալքերը և ականջի յետևը, ուր կաշին առանձնապես քնքուշ է, սավանով հարկավոր չե սրբել, վորպեսզի կաշին չպլոկվի, այլ միայն սավանը վրան դնել և ցամաքեցնել։ Այդ դեպքում, ցամաքացնելուց հետո, պետք է փոշի ցանել, վոր կարելի յե դեղատնից ստանալ. դա «տալկ» է կոչվում։

Ավելի լավ է յերեխային լողացնել յերեկոյան դեմ, վորովհետև լողացնելուց հետո, յերբ նրան կկերակրես, նա յերկար կքնի և չի անհանգստանա։

Յերբ յերեխան կեղտոտել է (այդ լինում է որական 2—4 անգամ), ամեն անգամ տաք ջրով նրան լվա, մաքուր շորով չորացրու, փոշի ցանիր և մաքուր շորով պատիր։ Յեթե կաշին չլվանաս և չհետևես նրան, նա շուտ կարմրում է և սկսում է տեղ տեղ բծեր դուրս տալ։ Այն ժամանակ յերեխան անհանգիստ է դառնում, սկսում է ցավից բղավել, կաշվի վրա կարող յեն պտուկներ, վերքեր դուրս տալ։

Ինչպես արդեն ասած է, յերեխայի բերանը մի՛ սրբիր և մատդ մեջը մի՛ կոխիր, ըմզուկ մի տուր, նույնպես և յերեխայի շորունները մի սպայիր և վոչ վոքիել մի՛ թող վոր պաչեն։ Այդ՝

բոլորը յերեխային տրամադրում է հիվանդանալու և կարող է նրան վնասել։

Ամեն առավոտ այֆերը դեղատան բամբակով կամ մաքուր լվացած փափուկ քաթանի կտորով լվա, նախապես յեփ տված և հովացրած ջրի մեջ թրջելով։ Ամեն անգամ սրբելուց հետո բամբակը կամ շորի կտորը դեն գցիր։ Այֆերը յերբեք չդիզես, յեթե ցավել յեն սկսում։

Յեթե տեսնում յես, որ քթում կեղև կա, դեղատան բամբակը վոլորիր և զգուշությամբ մաքրիր, առաջուց բամբակին քսելով մաքուր յուղ կամ վազելին, վոր կարող յես դեղատնից ստանալ։

Ականջները միայն լողանալուց հետո սրբիր մաքուր շորի մի ծայրով կամ բամբակով և յերբեք շպիլկայով կամ մի ուրիշ բանով չմաքրես։

Հիշի՛ր—յերեխայի հետ մի վորևե բան անելուց առաջ սապոնով ձեռքերդ ողա։

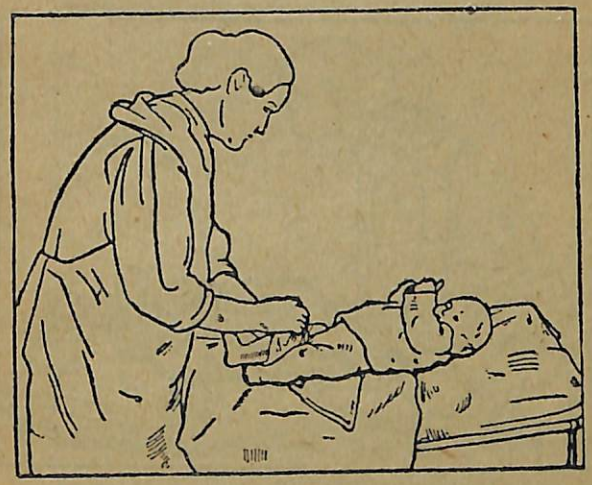
ՅԵՐԵԽԱՅԻՆ ԻՆՉՊԵՍ ՀԱԳՑՆԵԼ

Յերեխան տաք հագնված պիտի լինի, բայց հագուստը նրա շարժումներին յերբեք չպիտի արգելք լինի։

Յերեխայի մարմնի վերին մասի հագուստը—առջևից բաց շապիկն և յեվ բաճկոնակը (կոֆտա)։ Բարակ կտորից կարած շապիկը յետևից յեն

հագցնում և առջևից՝ կրծքի վրա կապում։ Բաճկոնակը (շապկից փոքր ինչ կարճ) նրա վրա յեն հագցնում և մեջքին կշկռում։ Բաճկոնակը սովորաբար բրդից կամ բամբակից է գործված լինում։

Մարմնի ներքին մասը տակի շորի մեջ է փա-



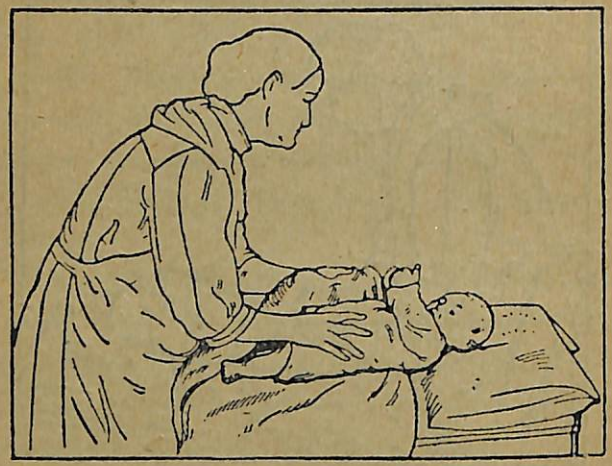
Նկ. 1.

թաթվում, վոր թաշկինակի պես՝ մի անկյունը մյուսի վրա յե ծալվում։ Հետո՝ գրեթե մինչև թևերի տակը յերեխային բարակ փաթաթանով են պատում, այնպես վոր ձեռները ազատ յեն մնում։ Յերեխային նույնպես կարելի յե տաք փաթաթանով պատել կամ մինչև թևերի տակը վերմակով ծածկել՝ ձեռները դուրս թողնելով։

Փաթաթանների միջև կարելի է մի կտոր կլյոնկա փռել, վորպեսզի պահպանվի տաք փաթաթանը, եթե երեխան շռի։

Թե ինչպես երեխային փաթաթել,— այդ պարզ երևում է նկարներից։ (Տես նկ. 1, 2, 3)։

Յերեխան պատելու համար յերբեք բինտ գործ

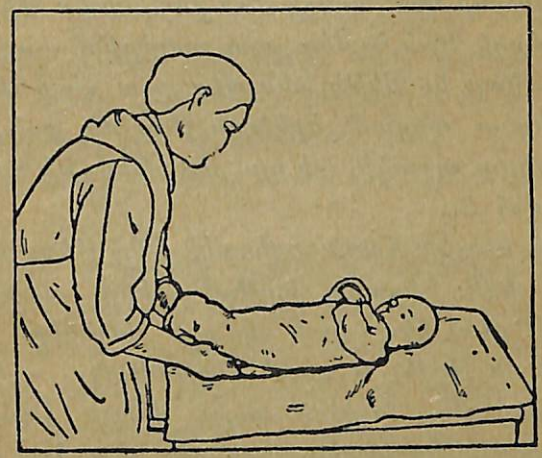


նկ. 2.

մի՛ ածիր, վորովհետև նա սեղմում է, նեղում երեխայի շարժումները և չի թողնում, վոր նա ազատ աճի և ազատ շունչ քաշի։ Զհավատաս, եթե քեզ ասեն, վոր առանց բինտով փաթաթելու՝ վոտները ծուռը կլինեն։ Դա լիովին անմիտ բան է։

Յեթե բաճկոնակի թևերը բավականաչափ երկայն են, երեխայի ձեռքերը չեն մրսիլ, մինչև անգամ յեթե սենյակը շատ տաք չլինի։ Ինչպես սովորեցնես, այնպես էլ կլինի։ Լավ կսովորեցնես, երեխան կանոնավոր կաճի, վատ կսովորեցնես, երեխայի ձեռքից կտանջվես։

Յերեխային վոչ չեպչիկ է հարկավոր և վոչ



նկ. 3.

էլ թաշկինակ՝ գլուխը կապելու, վորովհետև դրանցից միայն երեխայի գլուխն է քրտնում և, բացի դրանից, ավելորդ կեղտոտություն է լինում։ Չեպչիկով ականջները չես ուղղիլ, նրանք հետո կշտկվեն և այնպես կլինեն, ինչպես քոնը կամ հորն են։

Յերեխային շատ տաք մի՛ հագցրու, վոր նա չքրտնի։ Քրտինքից կաշին փչանում է, բծեր են

դուրս գալիս և մորթի բորբոքումն է առաջ գալիս։ Մանավանդ այդ վնասակար է ամառվա տաք ամիսներին, յերբ յերեխան միայն շատ փաթաթված լինելուց կարող է հիվանդանալ։ Առհասարակ քրտնած յերեխան հեշտ կարող է տկարանալ։

Վառանի կամ բոնրի մոտ յերեխային մի՛ դիր, վորպեսզի նրա համար շատ տաք չլինի—այդ շատ վնասակար է։ Յեթե սենյակը շատ տաք է, որը մի յերկու անգամ յերեխան թող մի քանի բոպե տկլոր պառկի,—և դու կտեսնես, թե նա վորքան գոհ է։

Յերեխայի հագի ապիտակեղենը միշտ մաքուր պիտի լինի։ Կեղտոտ փաթաթանները առաջ սապոնով լվա, հետո յեփ տուր և վողողիր։ Յեթե յերեխան թրջել է տակի փաթաթանը, պետք է այդ վողողել, մրզել և ապա միայն չորացնել։ Այն փաթաթաններից, վորոնցից շեռի հոտ է գալիս, յերեխայի մորթը կվիչանա և բծեր դուրս կգան, և նա անհանգիստ կլինի։

Ամեն անգամ կերակրելուց առաջ յերեխային նորից պատատիր, իսկ ընդմիջումներին միայն այն ժամանակ, յերբ նա անհանգիստ է կամ թե կեղտոտել է։

Պատատելուց առաջ կրկին մի՛ մոռանալ ձեռքերդ լվանալ։

ՅԵՐԵԽԱՅԻ ՄԱՀՃԱԿԱԼԸ

Յերբեմ յերեխային անկողինդ մի դնիր քնելու։ Այդ վնասակար և վտանգավոր է նրա կյանքի համար։ Յեղել յեն դեպքեր, յերբ մայրերը քնած ժամանակ մեռցրել յեն իրենց յերեխաներին։

Առաջին ամիսները, քանի վոր յերեխան ինքը դեռևս չի նստում, ամենից լավն է նրան մաքուր, նոր կողովի մեջ դնել, տակը դոշակ փռել։ Դոշակը պիտի լինի հաստ կտորից, մաքուր խոտով, ճիլոպով կամ ճիյու մաղով լցրած։ Նրա վրա կլյոնկա պետք է փռել և ապա սավանը՝ մի քանի տակ ծալած։

Բարձը բոլորովին տափակ պիտի լինի և կոշտ, վորպեսզի յերեխայի գլուխը նրա մեջ չխրվի (կարելի յե և առանց բարձի)։ Կեղտոտված դոշակն ու բարձը պետք է լվանալ և նոր նյութ լցնել (լավ է՝ ճիու լվացած մաղ)։

Վեց ամսականից մեծ յերեխայի մահճակալը պիտի լինի շրջապատով՝ փայտից կամ ավելի լավ է յերկաթից։

Շրջապատը 12 վերշոկից ցած չպիտի լինի, վոր յերեխան չկարողանա վայր ընկնել՝ մահճակալի վրա կանգնած ժամանակ։

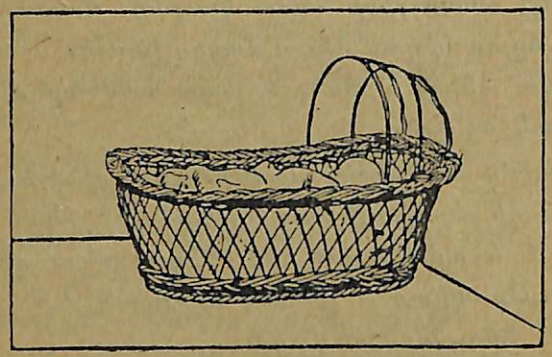
Որորց յեվ ճոճ յերբեմ գործ չածես։ Դրանք վոչ միայն ավելորդ յեն, այլև, անկասկած, յերե-

խայի համար ՁԼասակար։ Որորելը ՁԼասակար և վատ սովորություն է, վորովհետև յերեխայի գլուխը դրանից շշմում է։ (Տես նկ. 4 և 5)։

Յեթե տանը որորոց կա, դեն գցիր, վոր չփորձես։

Առողջ յերեխային հեշտ կարելի է քնել սովորեցնել առանց որորելու։ Ինչպես սովորեցնես, այնպես էլ կլինի։

Նայիր, վոր յերեխայի մահճակալում լվեր, վո-



Նկ. 4.

ջիլներ և բաղլինջներ չլինեն։ Յերեխային նրանք անհանգստացնում յեն, կաշու և ուրիշ հիվանդությունների պատճառ լինում։

Յերբ յերեխան քնած է, նրա մահճակալը պետք չէ ծածկել, թե չէ շունչ քաշելը դժվար կլինի և նա կանհանգստանա։ Յերեխային լույսից մի՛ կորիլ, միայն մահճակալն այնպես դիր, վոր լույսը ուղղակի յերեսին չընկնի։

ԲՆԱԿԱՐԱՆԸ։ ԶԲՈՍԱՆՔԸ։

Յերեխան վո՛չ միայն մաքուր հագնված պիտի լինի, այլև մաքուր ողի պիտի ծծի։ Սենյակի ծանը, ծխոտ, շատ տաք և փչացած ողը, ուր շատ մարդ յեն կենում, նույնիսկ չափահասը դժվար է տանում, և նրա գլուխը սկսում է ցավել։ Իսկ յերեխայի համար այդպիսի ողը շատ ՁԼասակար է։

Այդ պատճառով աշխատիր վորքան կարելի յե շուտ-շուտ մաքրել սենյակի ողը։ Ժամանակ է հասկանալու, վոր սենյակի մաքուր ողը նույնքան կարևոր է, վորքան և թարմ կերակուրը։

Նկ. 5.

Յերեխային վերմակով ծածկիր յեվ դուռը կամ պատուհանը բաց արա։ Գոնե որը յերկու անգամ այդ արա, և վորպեսզի թող չլինի, հատակը շուտ-շուտ ցվա և, ինչ վոր կարելի յե, թաց շորով սրբիր։

Այս ձևի որոցը կամ Հայաստանում ընդունված որոցը ՁԼասակար է։

Հաստակի վրա մի՛ թիր յեվ մի՛ հանիր, յեվ ուրիշներին արգիլիր այդ անել:

Ամեն որ յերեխային դուրս տար, յեթե շատ ցուրտ չի կամ սաստիկ քամի և անձրև չի։ Ամառը ամբողջ որը նրան դուրսը թող, միայն թե սաստիկ շոգին՝ վո՛չ արևի տակ։

Ոդից յեվ ջրից մի վախենար:

Ամառը՝ ծնվելուց հետո, յերեխային առաջին իսկ որերը կարելի յե դուրս բերել, իսկ ձմեռը—ծնվելուց յերկու-յերեք շաբաթից հետո։

Այսպես ուրեմն, յերեխային խնամելու ժամանակ գլխավորը յեվ ամենակարեվորը—մաքրությունն է:

Ամեն անգամ, յերբ յերեխային կերակրում յես և փաթաթում, ձեռքերդ լվա։

Լողացրու և նրա յետույքը լվա։

Յերեխային շատ մի՛ փաթաթիր, այնպես հագցրու, վոր նա չքրտնի։ Սպիտակեղենը հաճախ լվա և շուտ-շուտ փոխիր—այդ բոլորը մորթու մաքրության համար է։

Սենյակը մաքուր պահիր, շուտ-շուտ նրա ոդը փոխիր, յերեխային զբոսնելու տար։

ՅԵՐԵԽԱՅԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐԸ

Առողջ յերեխան մաքուր, վարդագույն կակուղ կաշի ունի, յեթե կանոնավոր կերպով յեն

նրան խնամել։ Յեթե յերեխային քիչ յեն լողացնում, նրա գլխին, վորտեղ մազերն յեն, դեղին կեղև է գոյանում, վորից պետք է ազատվել. մաքուր յուղ քսիր գլուխը, թաշկինակով կապիր և ամեն չորս ժամ հետո սապոնով լվա։ Յեթե յերեք անգամ որամեջ այդ անես, թեփուկը դուրս կգա։

Յերկու ամսից հետո յերեխան սկսում է գլուխը բարձրացնել: Յերբ այդ կնկատես, սկսիր որը յերկու անգամ նրան փորի վրա մի քանի րոպե պառկեցնել առանց փաթաթանի։ Նրա համար այդ անհրաժեշտ է։ (Տես նկ. 6)։

Առողջ յերեխան վեց ամսից հետո ինքն է սկսում նստել: Դրա համար ել ավելի վաղ հարկավոր չե նրան նստեցնել։ Թո՛ղ ինքը նստի։

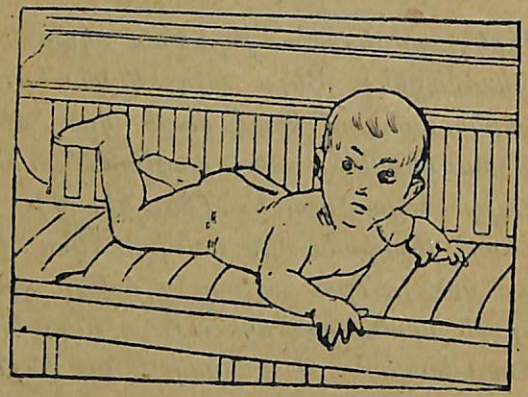
Մոտավորապես 8 ամսական նա ինքն է վոտի վրա կանգնում:

Վեց ամսից հետո յերեխայի ատամները սկսում յեն դուրս գալ: Նախ և առաջ ներքևի ատամները՝ մեջտեղում. Մի տարեկան հասակում սովորաբար 6—8 ատամ է լինում, իսկ 2½ տարեկան հասակում—բոլոր քսանը։

Ատամների դուրս գալուց վոչ մի հիվանդություն չի լինում:

Մի՛ հավատալ, վոր փորլուծությունը, փբսխումը, տաքությունն հայլն—«ատամներից» յեն։

Այդ բոլոր հիվանդութիւնները մի վորևե ուրիշ պատճառ ունեն,—յերեխային շատ յեն ուտեցրել, վարակել յեն, և նա հիվանդացել է։ Այդտեղ ատաճները գործ չունեն։ Պառավները ասում յեն, վոր գրեթե բոլոր «հիվանդութիւնները ատամներից» յեն և պետք չէ բժշկել։ Այդպես ասե-



Նկ. 6.

լով՝ նրանք շատ յերեխա յեն մեռցրել. չհավատա՛ս նրանց։

Ամառ ժամանակ, արտում աշխատելիս, յերեխային տար մատոր, իսկ յեթե ձեր գյուղում մսուր չկա, հոգս տարեք, վոր բանան։ Յերեխադ այնտեղ հսկողության տակ կլինի, և նրա համար դու կարող ես հանգիստ լինել։

Հ.Ս.Խ.Հ. ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
Հ.Ս.Հ.Հ. Պետական Գրադարան
7/XI—1922.
Ինստիտուտ Մատենագրության

ՀՀ Ազգային գրադարան
NL0278160

3300

ԳԻՆԸ 16 ԿՈՊԵԿ

Г. Н. СПЕРАНСКИЙ.

Азбука матери.

На армянском яз.

Центральное Издательство Народов Союза С С Р

Москва Никольская, 10.