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
U-86

20 JUL 2010 20 JUL 2010

613.95
Ս-86

Պրոլետարներ բոլոր յերկրների, միացե՛ք.

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԱՐՇՄՈՒՆՔՆԵՐԻ
ԽՈՐՀՐԴԻ № 13

Գ. Ն. ՍՊԵՐԱՆՍԿԻ

ՄԱՅՐՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ՄԱՆԿՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՈՒԹՅԱՆ
ԳԻՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ՎԱՐԻՉ

ԻՆՉ ՊԵՏՔ Է ԻՄԱՆԱ ԱՄԵՆ ՄԻ ՄԱՅՐ

(Թարգմ. ռուս. 1924 թ. II հրատ.)

610
Ս-79-ՍՊ

ՅԵՐԵՎԱՆ
ՏՐԵՍՏԻ ԱՌԱՋԻՆ ՏՊԱՐԱՆ
1925

610
149-ՍԳ

Պրոլետարներ բոլոր յերկրների, միացե՛ք.

ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԱՐՀՄԻՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԽՈՐՀՐԴԻ № 13

613.95 ug.
Ս-86

Գ. Ն. ՍՊԵՐԱՆՍԿԻ

ՄԱՅՐՈՒԹՅԱՆ ՅԵՎ ՄԱՆԿՈՒԹՅԱՆ ՊԱՀՊԱՆՈՒԹՅԱՆ
ԳԻՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏԻ ՎԱՐԻՉ

Ի՞ՆՉ ՊԵՏՔ Է ԻՄԱՆԱ ԱՄԵՆ ՄԻ ՄԱՅՐ

(Թարգմ. ռուս. 1924 թ. II հրատ.)

С.С.Р.А. Школьная библиотека
7/XI 1922

ՅԵՐԵՎԱՆ
ՏՐԵՍՏԻ ԱՌԱՋԻՆ ՏՊԱՐԱՆ
1925

2 .08. 2013

ՍՍ
ՊՍ-ՔԴ1

Գրառ. 1 ր. Պատ. 3088 Տիրաժ 3000

ԻՆՉՊԵՍ ՍՈՎՈՐԵՑՆԵՍ, ԱՅՆՊԵՍ ԵԼ ԿԸ ԼԻՆԻ

Առողջ յերեխան մոր յերջանկությունն է, հիվանդը՝ նրա դժբաղդությունը.— նա որ ու գիշեր հանգիստ ու դադար չունի, սրատամաշ է լինում. լալիս է յերեխան, հոսում են և մոր արցունքները։ Բայց ինչ ոգուտ. արցունքով ցավը չի բուժվի։ Յերեխան հիվանդանում է, լաց է լինում, տանջում բոլորին և մեռնում է կամ մեծանում է թույլ, հիվանդոտ և անընդունակ վորևե գործի։

Պետք է այնպես անել, վոր յերեխան առողջ մեծանա, չհիվանդանա, վոր նրան նայելիս սիրտդ բացվի։

Բայց ինչպես։

Ամենից առաջ պետք է իմանաս՝ ինչպե՞ս յեվ ինչո՞վ կերակրես նրան։ Այնուհետև պետք է կարողանաս նրան խնամել և վերջապես յեթե յերեխան հիվանդանում է՝ տար՝ նրան իսկույն բժշկի մոտ։ Մի լսիր և մի արա այն, ինչ քեզ խորհուրդ են տալիս հարեվանուհիներն ու պառավները։

Ժամանակն է հասկանալու, վոր առանց գիտության վոչինչ չի կարելի անել, ևս առավել մարդուն սնել և մեծացնել։

Այս բոլորը պետք է սովորել և հատկապես յերեխային խնամելը պետք է սովորել այն մարդկանց մոտ, ովքեր անձամբ ուսումնասիրել են այդ գործը և ամբողջ կյանքը դրանով են զբաղվում, և վոչ թե անգրագետ պառավների մոտ, վորոնք իրենց խորհուրդներով մարդու ձանձնացնում են։

Այս գրքույկն ել հենց դրա համար է գրված, վոր սովորեցնի, թե ինչպես խնամել յերախային, ինչպես նրան կերակրել, և խուսափել այն բանից, վոր նրան հիվանդության, հաճախ և մահվան է հասցնում։

Յերեխաները մեծ մասամբ մեռնում են միչև մեկ տարեկան հասակը։ Այն ել հատկապես ամառները։ Մեզ մոտ շատ տեղերում յերեխաների համարյա կեսը մինչև մեկ տարեկան դառնալը մեռնում է։ Ինչու։ Նախ՝ այն պատճառով, վոր յերեխան թույլ արարած է, առանց ոգնության, առանց լավ խնամքի և անուշադիր չի կարող մեծանալ. իսկ այդ մեզ մոտ չկա։ Յեթե պիտելու լինենք, թե ինչ տեսակ յերեխաներն են այդ հաստատում մեռնում, ապա կը տեսնենք, վոր դրանք մեծ մասամբ այն յե-

րեխաներն են, վորոնք վոչ թե մոր կաթով են սնվում, այլ հենց սկզբից և յեթ խաշիլով (каша), հացով կամ խուսով (ծամածով)։ Դրանից նրանք սրտերը թափում կամ լուծում են, վորից և մեռնում են։ Մինչդեռ մոր կաթով սնվող յերեխաները, վորոնք կես տարեկանից առաջ ուրիշ բան չեն ուտում, դիմանում են, յեթե մինչև անգամ փորլուծություն են ունենում։

Ուրեմն՝ առաջինն ու ամենակարևորն է՝ **մինչև կես տարեկան հասակը յերեխային կերակրիր ծծով յեվ միմիայն ծծով։** Մոր կաթը ամենասննդարար, ամենալավ կերակուրն է յերեխայի համար։ Նա պարունակում է այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է յերեխայի աճման և առողջության համար, և **նա ուրիշ վոչ մի սնունդի կարիք չունի,** վորը նրան միայն վնասել կարող է։ Վեց ամսականից հետո կարելի յե և պետք է նաև ուրիշ սնունդ տալ։

Յերկրորդը՝ կրծքով **եվ չի** կարելի կերակրել առանց մտածելու, ինչպես պատահի, հենց վոր յերեխան լաց լինի։ Վորպեսզի սնուցումը կանոնավոր ընթանա, կերակրիր յերեխային ցերեկը յերեք ժամը մի անգամ, իսկ գիշերը՝ ուտելու մի վարժեցրու։ Ինչպես վարժեցնես, այնպես եվ կը լինի։ Յեթե լավ վարժեցնես, յերեխան գիշերը 6-8 ժամ անընդհատ կը քնի և քեզ հանգիստ կը տա։

Յերեխան ինչքան մեծանա, այնքան ուժեղ կը ծծի, ուստի և շատ կաթ կստանա, ուրեմն կարելի յե նրան ավելի ուշ-ուշ կերակրել։ Այսպիսով **առաջին յերեք ամսում կերակրիր ճրագ որակաց** (առավոտից առավոտ) **վեց անգամ** (այնուհետև աշխատիր նրան վարժեցնել $3^1/_2$—4 ժամը մի անգամ կերակրել, այսինքն՝ որական 5 անգամ։ Յեվ յերեխան հանգիստ կը լինի, դու յել ավելի ազատ կը լինես)։

Յեթե յերեխան ցերեկը 4 ժամ անընդհատ քնում է, զարթեցրու և կերակրիր։ Այդ դեպքում գիշերները կարիք չի լինի զարթեցնելու։

«Ինչպե՞ս չկերակրենք յերեխային, յերբ նա լաց է և լինում։ Բայց մի՞թե նա միայն քաղցից է լաց լինում։ Իհարկե վոչ. նա լալիս է և՛ ցավից, և՛ նրանից, վոր թրջել կամ կեղտոտել է իրեն, կամ վատ է փաթաթած։

Յերեխան լաց է լինում, յերբ անհարմար է պառկած—յերբ մլակն է կծել։ Յեթե դու յերեխային կանոնավորության վարժեցնես, 3 ժամից առաջ նա քաղցից լաց չի լինի։

Յերրորդ՝ յերեխային ծիծ տալիս եվ պիտի հերթ պահպանել. կարգ պիտի պահպանել՝ ծծերը հերթով տալու։— **Մի անգամ կերակրելիս աջ ծիծը տուր. մյուս անգամ՝ ձախը։** Յերկու ծիծն եվ մի անգամ կերակրելիս կարելի յե տալ միայն կես տարուց հետո, յերբ կաթը պակասել է։

Կերակրելիս յուրաքանչյուր անգամ վորքան ժամանակ պիտի պահել կրծքին։

Քանի դեռ յերեխան չի կուշտացել. կերակրի՛ր.— կը ծծի և կը քնի. յերբ քնի, կամաց վերցրու կրծքից և դիր անկողին։ Առողջ յերեխան 10—15 րոպե ուտում է, յերբեմն, նույնիսկ շատ է ուտում և սկսում է գիսալ։ Յեթե այդպես է, ապա ավելի քիչ կերակրիր։ Յեթե արդեն քնել է,եվ ծիծ մի տա, թեկուզ շուտ եվ զարթնի, թե չե կարգը կը խանգարվի, յերեխան չափից ավելի կուտի և կը հիվանդանա։ Յեթե այս կանոնները չպահպանվեն, յերեխան կը դառնա անհանգիստ, կը գիսալ, վորը կուռի, վորից և լաց կը լինի և իրեն հաճախ կը կեղտոտի, իսկ այդ արդեն հիվանդություն է։ **Ավելի հեշտ է յեվ լավ՝ հիվանդությունը կանխել** (առաջն առնել), **քան թե այն բուժել։**

Կերակրելուց առաջ յերբեք կրծքիդ կաթ մի կթիր. դա յերեխային կը վնասի։

Մի որորիր, մի ցնցիր յերեխային, . այդ նրա համար առհասարակ վտանգավոր է, իսկ կերակրելուց հետո անպայման դիստոց կառաջացնի։ Յերեխային վոչնչով զբաղեցնել պետք չի, թող նրան՝ հանգիստ պառկի։

Կերակրելիս չպիտի կանգնել, քայլել կամ վորևե բար անել։ Յերեխային կերակրելն այնքան լուրջ գործ է, վոր այդ ժամանակ ամեն մի աշխատանք պիտի հետաձգել։

Յերեխային կերակրելուց առաջ **ձեռքերդ լվա։** Յեթե սովորած չես այդ անելու, ապա պետք է սովորես։ Սովորությունն արագ է ձեռք բերվում։ Այնուհետև ստինքիդ (ծծիդ) **պտուկը լվա** յեփած և սառեցրած ջրով, հանգիստ նստիր և յերեխային կրծքիդ քիդ բռնիր։ Ուշք դարձրու, վոր յերեխայի քիթը չառնի կրծքիդ վորպեսզի նա ծծելիս կարողանա ազատ շնչել։ Դրա համար կուրծքդ բթամատով ցած հուլ տուր։ Կերակրելուց հետո կուրծքդ և պտուկը նորից լվա ջրով և մաքուր սրբիչով չորացրու։

Յեթե կուրծքդ մաքուր չպահես, պտուկները կարող են հաքհաքել, ցավել, իսկ ճաքումից կրծքի բորբոքում կարող է առաջանալ (կրծքացավ, վահրակալում), վորով ստիպված կը լի-

նես ինքդ բուժվել և յերեխային այլևս չկերակրել. իսկ առանց ծծի կաթի յերեխան էլ կը հիվանդանա: Անմաքուր կուրծքը յերեխային էլ է վնաս,— նրա բերանն է ցավում, վորից նա ծիծ չի բռնում, քաղցածանում է, իսկ յեթե փորլուծություն էլ ստանա, կարող է և մեռնել:

Մի սրբիր յերեխայի բերանը—վոչ կերակրելուց առաջ, վոչ հետո, և մի հավատա, յեթե քեզ ասեն, վոր այդ պետք է անել:

Այն յերեխաների բերանն է ցավում, վորոնց կերակրում են՝ հենց ինչպես պատահի, անլվա կուրծք, ծծակ և ամեն տեսակ դատարկ բան տալիս են ծծելու: Յեթե յերեխայիդ բերանը հիվանդանա, գնա իսկույն բժշկի մոտ և արա, ինչ վոր նա կասի:

Յերեխային կրծքով կերակրող մայրերը հաճախ հարցնում են.— «Ի՞նչ պետք է ուտեմ և ի՞նչ վոչ»:

Ուտել խմել պետք է այնքան, ինչքան սիրտդ է ուզում: Կարող ես ուտել այն ամենը, ինչ առաջ ուտում եյիր, միայն թե փորկապություն, փորլուծություն կամ ստամոքսի ցավ չունենաս: Ուտի կարելի յե թթու էլ ուտել, աղի էլ, կանաչի էլ, ավելի լավ է՝ սոխ ու սխտոր չուտել, **իսկ վոգելից խմիչք՝** գինի, օղի, գարեջուր՝ **բոլորովին մի գործածիր**: Մի հավատա, թե գարեջրից կաթդ կը շատանա: Յեթե գարեջուր շատ խմես, աչքերդ կը մթնի, շնչառությունդ կը դժվարանա իսկ կաթն էլ չի ավելանա:

Աշխատել կարող ես, միայն վոչ չափազանց և առանց հանգստի, ուժերիցդ վեր, թե չէ կաթդ կը պակասի. իսկ ծանր աշխատանքից դու ավելի շուտ կը հիվանդանաս, քան այն կանայք, վորոնք կրծքով չեն կերակրում յերեխային: Առողջ յերեխային կերակրելը մեծ գործ է, և չի կարելի պահանջել, վոր կերակրողը նույնքան աշխատի, վորքան ուրիշը: Դա արդեն ամուսնու և հարազատների գործն է, վոր հոգ տանեն՝ քո աշխատանքը թեթևացնելու համար: Կեսուրդ այդ չի հասկանա. նա ինքը շատ բան այնպես չի արել, ինչպես պետքն է: Միևնույնն է, կը փնթփնթա:

Օրական 1 2 ժամ դուրս յեկ թարմ օդի մեջ, յերբ յերեխան քնած է: Յեթե ձմեռն ամբողջ օրը տանը նստես, ախորժակդ կը փակվի և կաթդ էլ կը պակասի: Վորքան կարող ես՝ հաճախ բաղանիք գնա կամ տանը լողացիր. այդ անհրաժեշտ է քո՝ ուրեմն և յերեխայիդ առողջության համար:

Նորից հղիանալիս գնա հիվանդանոց և խորհրդակցիր բժըշկի կամ մանկաբարձուհու հետ: Կան կանայք, վորոնք կարող են դեռ յերեխային ծիծ տալ համարյա մինչև ծննդաբերությունը. շատերի համար այդ վնասակար է: Մենակ ինքդ այդ բանը վորոշել չես կարող:

Վորքա՞ն ժամանակ պետք է կրծքով կերակրել:

Կերակրիր մինչև մեկ տարեկան և նույնիսկ ավելի, յեթե յերեխայի տարին լրանում է ամառը: Համենայն դեպս 9 ամսականից շուտ ծծից կտրել չի կարելի:

Վեց ամսականից յերեխային պետք է կերակուր տալ. ամենից լավն է խաշիլը՝ բրնձից, վարսակից, կորեկից և մաննահատից պատրաստած:

Ինչպե՞ս յեփել յերեխայի խաշիլը:

2 թեյի գդալ կորկոտ (крупа) խաշիր մի բաժակ ջրի մեջ և ձգիր մի պտղունց աղ: Յերբ թանձր խաշիլը յեփվի, ավելացրու, վրան ածիր կես բաժակ կովի կաթ և յեռացրու՝ խառնելով կաթն թըն ու խաշիլը, ապա ավելացրու մի թեյի գդալ շաքարավազ: Կրուպան պիտի լավ յեփվի և գնդեր (գունդ, կոշտ) չունենա:

Կրծքով կերակրելու հետ միասին օրական մի անգամ, փոքրիկ գդալով՝ խաշիլ տուր այն էլ յուրաքանչյուր անգամ մի բաժակից վոչ ավելի: Հենց յերեխան խաշիլին սովորեց, յեփիր յերեսը չքաշած կաթով, իհարկե աղ ու շաքար ածելով:

6 ամսականից հետո յերեխային խաշիլից բացի կարելի յե հատապտղի կամ խնձորի դոնդող (кисель) մի թեյի գդալ գետնախնձորի ալյուրով և մի բաժակ ջրով պատրաստած՝ առանց կաթի, բայց բավականաչափ շաքարով, վոր քաղցր լինի:

8 ամսականին մոտ յերեխային դոնդողի հետ միասին օրը մի անգամ կարելի յե տալ նաև յեփած և մաղով քամած գետնախնձոր (կարտոֆիլ) կամ գազար և մի քիչ էլ թարմ կարագ: Կրծքից ստացած սնունդին կարելի յե ավելացնել հում պտուղ (բալի, շլորի, մորու, մոշի) կամ գազարի հյութ՝ օրական 3—4 թեյի գդալ, մանավանդ յեթե յերեխան փորկապություն ունի, պտուղն առաջուց յեռացրած ջրով լվա, ապա նրա հյութը քամիր մաքուր, նոր լվացած քաթանի միջով:

Ուրեմն 8 ամսական յերեխային այսպես պիտի կերակրես.—

Առավոտյան ժամի 7-ին՝ ծիծ.

» » $10^1/_2$-ին՝ մի բաժակ դոնդող սպիտակ սուխարիով կամ տրորած բանջարեղեն՝ յուղով:

Ցերեկվա ժամի 2-ին՝ ծիծ և 3 4 գդալ պտուղի կամ դաղարի հյութ։

» » $5^1/_2$-ին՝ մի բաժակ խաշիլ կովի կաթով։

Ցերեկոյան ժամի 9-10-ին՝ ծիծ (մեկը կամ՝ յեթե կաթը քիչ է՝ յերկուսն էլ)։

Կերակրելու միջոցներին յերբեք բաց չտաս յերեխային. հատկապես հաց կամ թխվածք. դա կը խանգարի յերեխայի սընդաառությունը և կառաջացնի փորլուծություն սրտախառնություն։

Ցերեխային դատարկ ծծուկ (пустая соска) չտաս և չորոցես. ինչ է թե լաց չլինի։ Պետք է իմանալ՝ ինչից է յերեխան լալիս և պատճառը վերացնել, և վոչ թե որորելով նրա բերանը փակել կամ թմրեցնել նրան։ Դատարկ ծծուկն ստիպում է յերեխային աննպատակ ծծել, վոր վնասակար է. բացի այդ նա կեղտոտում է նրա բերանը, քանի վոր միշտ անլվա յե լինում։

Ինչով զբաղեցնել յերեխային։ Վոչինչ էլ պետք չէ. յեթե նա հիվանդ չէ և կուշտ է, թող պառկի հանգիստ, յեթե լաց էլ լինի, ինքներեն կը կարի։

Ավելի վատ է, յերբ յերեխային լաթի մեջ լցված խաշիլով կամ ծամած հացով ծծակ են տալիս։ Ահա հենց զրանից է, վոր մեզանում այնքան մեծ քանակությամբ յերեխաներ են մեռնում։

Ցերբեք յերեխային այդպիսի ծծակ չտաս. մի լսիր այն կնոջ, վոր քեզ այդ խորհուրդը կտա. նա խավարամիտ է և չգիտե, թե ինչ չարիք է պատճառում քեզ, չգիտե, թե կարող ես քո յերեխային կորստի մատնել։

Այսպես ուրեմն՝ ծնունդից մինչև 6 ամսական հասակը յերեխային կերակրիր միայն կրծքով. 6 ամսականից հետո մեկ կամ յերկու անգամվա կրծքով կերակրելու փոխարեն տուր ջամբ (прикорм) մի տարեկանին մոտենալիս մնացած 3 անգամ կրծքով կերակրելը հետզհետե փոխարինիր կովի յեռացրած կաթով՝ ամեն անգամ մի մի բաժակ միանվագ։ Դրանով յերեխան ծծից կը կարվի։

Կուրծքդ մի փոխարինիր կովի կաթով և **յերեխային ծծից մի կերիր ամառվա շոգերին** կամ յերբ նա վորևե բանով հիվանդ է. կրծքով կերակրիր նրան, մինչև վոր լավանա։

Գործադրիր այս բոլոր կանոնները, և դու առողջ, լավ յերեխա կը մեծացնես, յեթե լավ խնամես նրան։

ԿՈՎԻ ԿԱԹՈՎ ԿԵՐԱԿՐԵԼԸ

Լինում են դեպքեր, յերբ մայրը չի կարողանում իր յերեխային կրծքով կերակրել, յերբ, որինակ, նա ծանր հիվանդություն է ունեցել կամ վորևե պատճառով կաթը կորցրել է։

Այդ դեպքում պետք է գտնել մի կին, վորը կարողանար գոնե մի առժամանակ միքիչ կրծքից կթած կաթ տալ. յեթե այդպիսի կին չճարվի, ապա յերեխային ստիպված պիտի կովի կամ այծի կաթով կերակրել։ Ցերբեք չթողնես, վոր ուրիշ կին յերեխայիդ կերակրի, վոչ էլ դու ուրիշին կերակրիր։ Վտանգավոր է։

Կովի կամ այծի կաթն այն չէ, ինչ վոր կնոջը, ուստի նրանցով կերակրելն ավելի դժվար է. պետք է այդ կարողանալ անել։ Յերեխային ջամբելն այնպես հեշտ չի գնում, վորքան ծիծ տալը. այդ դեպքում յերեխաները համարյա միշտ դուրս են գալիս ավելի թույլ, հաճախ են հիվանդանում և ավելի շատ մեռնում։ Յերեխան կրծքիցդ անմիջապես իր բերանն է ընդունում տաք, մաքուր, անարատ կաթը, վորը պարունակում է այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է նրա սնունդառության և աճման համար։ Մինչդեռ կովի կաթը հոսում է կովկիթի մեջ, ուր նա սառչում է, ապա կեղտոտվում է կովի ստինքներից, ձեռքերից և այն ամանից, վորի մեջ լցնում են։ Բոլորին հայտնի է, թե ինչ կեղտ է նստում քամիչի և կովկիթի հատակին։ Ուստի յերեխային չի կարելի կաթը հում տալ, պետք է այն յեռացնել. իսկ յեռացնելուց էլ նա փչանում է և ավելի քիչ սննդարար դառնում։ Վերջապես իր բաղադրությամբ էլ կովի կաթն այն չէ, ինչ վոր կնոջը՝ պետք է մեջը ջուր և շաքար ածել, վոր քիչ կա նրա մեջ։ Բայց ինչ էլ անելու լինենք, յերեխան կովի կաթից չի ստանա այն ամենը, ինչ ունի կնոջ կաթը, ահա թե ինչու յեն նրանցից յերեխաները թույլ մեծանում։

Յեթե այդ դժբախտությունը պատահի, վոր յերեխան ծընվելու որից ստիպված պիտի կովի կաթով սնվի, ապա առաջին 4 շաբաթը վերցրու հավասար չափով կաթ ու ջուր և բաժակին մի թեյի գդալ շաքարավազ։ Այդ բոլորը փոքրիկ կաթսայի մեջ, յեռացրու մինչև վոր յերկու անգամ բարձրանա. այնուհետև ծածկիր (ուրիշ ամանի մեջ մի դատարկիր) և սառը տեղ դիր։

Կերակրելիս լցրու վորքան հնարավոր է մաքուր սրվակի, 22ի կամ ապակե յեղջյուրի մեջ, վրան հագցրու ռետինե ծծակը և սրվակը դիր տաք ջրի մեջ։ Ցերեխային տված կաթը պիտի լինի գոլ-տաք, ինչպես նոր կթած ժամանակն է։ Տաքացրած կաթ չի կարելի տալ։

Ցերեկ ծծակը բերացդ չառնես, չքոռես յերեխային տալուց առաջ, և մի թողնի վոր ուրիշներն այդ անեն։ Այդ շատ վտանգավոր է յերեխայի համար.—անպայման նա բերանի, հետո յել ստամոքսի հիվանդություն կստանա։

Նախ քան կաթը պատրաստելն ու սրվակի մեջ ածելը **մաքուր լվա ձեռքերդ**։

Ի՞նչքան պետք է տալ յերեխային այդ պատրաստած կաթից։ Ծնվելուց հետո առաջին որը նրան փոքրիկ գդալով յեռացրած ջրից բացի վոչինչ չպետք է տալ։ Յերկրորդ որը կարելի յե որական 3—5 անգամ 1—2 ճաշի գդալ այդ կաթի խառնուրդից տալ ծծակավոր սրվակով։

3-րդ որը՝ առավոտից առավոտ՝ 6 անգամ 2 հացի գդալ։

4—7 որը 3 հացի գդալ, 3 ժամը մի անգամ՝ գիշերը 6—8 ժամ միջոց տալով։

Մինչև առաջին ամսվա վերջը՝ 4—5 հացի գդալ՝ որական (24 ժամ) 6 անգամ։

2-րդ ամսուց այլ կերպ պիտի կերակրել, ջրի փոխարեն կաթը քամածքով (отвар) բաց անել այսպես.—մի թեյի գդալ բրնձի, ցորենի կամ վարսակի կորկոտ (крупа) խաշիր փոքրիկ կաթսայիկի մեջ 2 բաժակ ջրով, մինչև վոր յեռա իջնի կեսը, քամիչով քամիր։ Այդ քամածքը բաց արա կես առ կես հում կաթով, մեջն ածիր բաժակին մեկ թեյի գդալ շաքար։ Այնուհետև այդ բոլորը նորից կաթսայիկի մեջ յեռացրու, բերանը ծածկիր և դիր սառը տեղ։

Յերկրորդ ամսին յերեխային պետք է տալ որական (24 ժամ) 6 անգամ, 6—8-ական հացի գդալ միանվագ։

3-րդ յեվ 4-րդ ամսին կաթը շատացրու, իսկ քամածքը պակասացրու։ Քամածքը կարելի յե ավելի թանձր անել, այն էլ վոչ թե կորկոտից, այլ ցորենի կամ վարսակի ալյուրից (սանդի մեջ ծեծած)։ Մի թեյի գդալ ալյուր լցրու մի բաժակ սառ ջրի մեջ, հարիր և 15 րոպե յեփիր, այնուհետև քամիչով քամիր։ Մի բաժակ քամածքին 2 բաժակ կաթ խառնիր և նորից յեռացրու շաքարը, ինչպես առաջ, գարձյալ խառնուրդի բաժակին մի թեյի գդալ։

Այս ամիսներին պետք է տալ մեկ բաժակից վոչ պակաս միանվագ, բայց դրա փոխարեն որական (24 ժ.) միայն 5 անգամ։

5-րդ յեվ 6-րդ ամիսներին տուր որական 5 անգամ մի-մի բաժակ յեռացրած (վոչ յերկար) յեփեսը չքաշած զուտ կաթ, մի-մի թեյի գդալ շաքարով։

Յերբ յերեխադ 6 ամսական դառնա, տուր նրան խաշիլ, դոնդող և բանջարեղեն և այսպես շարունակ մինչև 1 տարեկան հասակը, ինչպես ասացինք վերևում։

Հում մրգեղենի և գաղարի հյութ կարելի յե տալ ավելի շուտ՝ 4 ամսականից, հատկապես յերբ յերեխան փորկապություն ունի, վոր հաճախ է պատահում, յերբ յերեխան կովի կաթով է սնվում։ 1—2 անգամ ուտելուց հետո տուր 1—3 թեյի գդալ այս կամ այն հյութից։

Ահա, որինակի համար, ինչպես կարելի յե 10 ամսական յերեխային կերակրել.—

Առավոտյան ժամի 7-ին՝ 1 բաժակ կաթ (մեկ թեյի գդալ շաքարով) և 2—3 թեյի գդալ հյութ։

Ժամի 10 $^1/_2$-ին՝ 1 բաժակ կաթ շաքարով և սպիտակ հացով կամ սուխարիյով։

Յերեկվա 2-ին՝ մրգեղենի կամ խնձորի դոնդող սուխարիյով։

» 5 $^1/_2$-ին՝ 1 բաժակ կաթնով՝ շաքարով։

Յերեկոյան 9-ին՝ 1 բաժակ կաթ շաքարով և 2—3 թեյի գդալ հյութ։

Յերեկը դոնդողի փոխարեն կարելի յե տալ նույնքան տրորված բանջարեղեն (բողկ, գաղար, գետնախնձոր) քիչ կարագով կամ կորկոտով ու բանջարեղենով արգանակ (սուպ)։

Միշտ հիշիր, վոր կովի կաթով կերակրելը նույնը չե, ինչ մար կաթով կերակրելը. այդ դեպքում յերեխաներն ավելի հաճախ են հիվանդանում. ուստի **այս կանոններն ավելի խստությամբ պիտի պահպանել,** իսկ հենց վոր յերեխան հիվանդանա (սիրտը յետ տալ, փորլուծություն, ջերմ) 1-2 անգամվա ջամբի փոխարեն տուր յեփած ջուր, ավելի շուտ դիմիր բժշկի։

ԱՌԱՆՁՆԱՊԵՍ ՀԵՏԵՎԻՐ ՄԱՔՐՈՒԹՅԱՆ

Նախ քան ջամբը պատրաստ ու սրվակի փամփուշտի մեջ լցնելը, կամ պատրաստածը տաքացնելն ու ծծուկն ամրացնելը՝ **մի մոռանա ձեռքերդ լվալ։**

Գործածելուց հետո կաթսայիկը, յեղջյուրը, գդալները,

հետինի ծծակը ուշադրությամբ լվա։ Ծծակը ծծելուց անմիջապես հետո նախ սառն, ապա յեռացրած ջրով լվա և դիր բերանը ծածկած մի գավաթի մեջ։ Սրվակը կամ ապակե յեղջյուրը դործածությունից հետո վոչդիր, ապա յեռացրած ջրով լավ լվա։

Վորպեսզի յերեխան մաքուր կաթ ստանա, կովդ մաքուր պահիր յեվ ավելի լավ խնամիր ճրաց, չէ՞ վոր նա քու յերեխային է կերակրում։ Ուշք դարձրու, վոր նա քաղցած չմնա, նրան կուշտ ջուր ու կեր տուր, բայց վոչ թե կերակրամաններին կեղտաջուր, մանավանդ թթու։

Նքելուց առաջ. թե բու ձեռքերը յեվ թե կովի ստինքները լավ լվա յեվ սրբիչով չորացրու. կաթի առաջին հոսեցումները գետնի վրա կթիր։

Այն ամանները, վորոնց մեջ կաթն ես պահում լվա, մաքրիր և վառարանի վրա չորացրու։

Բամիչը ամեն անգամ լավ լվա կամ, վոր, ավելի լավն, ջրի մեջ յեռացրու։

Յերեխայի համար պատրաստած կաթն ու խառնուրդը սառը տեղում պահիր՝ սառցարանում կամ սառը ջրի մեջ, մանավանդ ամառները։

ԽԱՌՆ ԿԵՐԱԿՈՒՐ

Յերբ կաթդ պակասի, մի դադարիր կուրծքդ ծալուց։ Կարելի յե կերակրել և կրծքով, և կովի կաթով, վորը պետք է ջրով բաց անել՝ նայած, թե վոր ամիսն է կաթդ պակասել։ Ուստի յեթե յերեխան քու կարծիքով քաղցից է լաց լինում, գնա բժշկից խորհուրդ հարցրու, նա կասի, թե ինչու յե յերեխան լալիս, և ա՛րա այն, ինչ նա քեզ կասի։

Միշտ ավելի լավ է՝ թեկուզ մի քիչ՝ կրծքի կաթ տալ յերեխային, քան ամբողջովին անցնել կովի կաթով կերակրելուն։ Համենայն դեպս կերակրելու քանակը չպիտի ավելանա.—յուրաքանչյուր անգամ, կամ մեջեմեջ կարելի յե կուրծք տալ և այնուհետև փոքրիկ շշով տալ ջրով բաց արած կովի կաթ։ Վորքան ուշ սկսի այդպիսի ջամբելը, այնքան ավելի լավ յերեխայի համար։ Վորքան յերկար ժամանակ յերեխան խառն կերակուր ստանա և վոչ թե անցնի բոլորովին կովի կաթի, այնքան ավելի լավ նրա առողջության համար։

ՅԵՐԵԽԱՅԻՆ ԿՇՌԵԼԸ

Արդյոք ճիշտ է կերակրվում յերեխան և լավ է նա զարգանում, այդ դու կիմանաս այն բանից՝ թե յերեխան հանգիստ

է, լավ է քնում, որական 2—3 անգամ է դուրս գնում՝ դեղին կամ նուշնիսկ կանաչ, միայն առանց վատ հոտի։

Յերեխայի զարգացումն ավելի ճիշտ վորոշել կարելի յե՝ նրան կշռելով։

Յերեխան ծնվելիս կշռում է մոտ 8 ֆունտ։ 6 ամսական ժամանակ նրա քաշը կրկնապատկվում է՝ մոտ 16 ֆ., մեկ տարեկանի քաշն յեռապատիկ է՝ մոտ 24 ֆունտ։

Ամսե-ամիս յերեխան 1 $^1/_4$—1 $^1/_2$ ֆունտով ավելանում է, ուրեմն՝ շաբաթը $^3/_8$ ֆունտ։ Յեթե լավ կշեռք ունես, շաբաթը մի անգամ կշռելով կարող ես հետևել՝ յերեխայի քաշը կանոնավոր է աճում, չափից դուրս չէ՞ ուտում կամ, ընդհակառակն, ժամանակը չէ՞ նրա կերակուրն ավելացնելու։

ԻՆՉՊԵՍ ԽՆԱՄԵԼ ՅԵՐԵԽԱՅԻՆ

Յեթե ուզում ես, վոր յերեխադ վոչ միայն կենդանի մնա, այլ նաև կանոնավոր զարգանա և քիչ հիվանդանա, պիտի կարողանաս նրան խնամել և ականջ դնես հասկացող մարդկանց՝ բժշկին, մանկաբարձուհուն և վոչ թե իրեն փորձված համարող ամեն մի կնոջ։ Յեթե մի ուրիշը 12 յերեխա յե ունեցել և 2-ն են մեռցել, նշանակում է նա լավ չի խնամել։

Յերեխային խնամելիս առաջին տեղը բռնում է մաքրությունը։ Կեղտից վարակվում և հիվանդանում է յերեխան։ Վորպեսզի նա չհիվանդանա, պետք է մաքուր պահել թե նրան և թե այն բոլորը, ինչ նրան է վերաբերում։

Փոքրիկ յերեխաների կաշին շատ բարակ է և նուրբ. յեթե անզգուշ վերաբերվես, հեշտությամբ կը վիրավորվի. յեթե հաճախ լվանաս, քրտինքն ու մեղն արագությամբ կալին կուտեն և կը փտեցնեն։

Ուստի յերեխային լողացրու ամեն որ՝ նրա համար հատուկ պահված մաքուր տաշտում, վորի մեջ սպիտակեղեն կամ այլ լվանալ չի կարելի։ Տաշտի մեջ պիտի փռել մի մաքուր սավան. մի ուրիշ սավան էլ մի քանի տակ ծալած բարձի տեղ դիր գլխի տակ և վրան տաք ջուր (թարմ գոլ կաթից միքիչ ավելի տաք) ածիր. յերեխային այնպես դիր, վոր ջուրը նրա մարմնի մեծ մասը ծածկի, իսկ գլուխը բարձր մնա։ Գլուխը ջրով թրջիր, իսկ կրծքի և փորի վրա միշտ տաշտի ջուրն ածիր։ Ցերեսն ու աչքերը վոչ թե տաշտի ջրով լվա, այլ առանձին մաքուր թասի մեջ պատրաստ պահած յեռացրած տաք-գոլ ջրով։

Հ որը մի անգամ կարող ես յերեխային ոճառով ել լվանալ։ Ուղղակի ձեռքով կամ փափուկ բրդի կամ քաթանի լաթով արագ սապնիր գլուխն ու մարմինը։ Սապնելուց և պրսելուց հետո վերցրու յերեխային տաշտի միջից, պահիր նրան յերեսը դեպի ցած և առատ տաք ջրով վողողիր նրան ամբողջապես։ Մաքուր սավանով սրբիր նրան։ Վզի, անոթների, ճուկների և ականջի յետևի կաշու ծալքերը սավանով վոչ թե սրբիր, այլ կամաց վրան սղմելով չորացրու, վոր այդ մասերի փափուկ կաշին չը քերվի ու պլոկվի։ Սրբելուց հետո տալկի (тальк) փոշի ցանիր մարմնին, վոր դեղատներից կարող ես ստանալ։

Ավելի լավ է յերեխային գլուխը լողացնել, վորովհետև լողանալուց հետո, յերբ յերեխային կերակրես, նա ավելի յերկար է քնում և չի անհանգստանում։

Հենց վոր յերեխան իցիցիրեն կեղտոտի, վոր պատահում է որական 2—4 անգամ, տաք ջրով լվա ամեն անգամ, լաթերով չորացրու, տալկ ցանիր վրան և փաթաթիր մաքուր լաթերով։ Եթե կաշին չլվաս ու չխնամես և դեռ խանձարուրակապ ել գործածես, ապա նա արագությամբ կը կարմրի և կսկսի տեղ տեղ տամկանալ և ցանով ծածկվել։ Յերեխան կը դառնա անհանգիստ, ցավից լաց կը լինի, կաշու վրա կարող են բշտիկներ և վահրատ ուռուցքներ գոյանալ։

Յերեխայի բերանը, ինչպես ասված է արդեն, մի սրբիր և մատներդ բերանը մի կոխիր ծծակ մի դնիր, շրթունքները մի համբուրիր և մի թույլ տուր, վոր ուրիշն այդ անի։

Այդ բոլորը յերեխային տրամադրում է հիվանդանալու և կարող է շատ վնասակար լինել։ Ականջը դեղատան բամբակով կամ յեռացրած և սառեցրած ջրով թրջած փափուկ, մաքուր վացած բարակ կտավի կտորով ամեն առավոտ լվա և բամբակն ու կտորը նետիր։ Եթե աչքերը ցավում են, յերբեք ձեռքով մի սրբիր յեվ մի լիզիր։

Եթե բթի մեջ խլնքի գուղձեր կան, դեղատան մաքուր բամբակը վոլորիր, մաքուր յուղ կամ վազելին քսիր և դրանով զգուշությամբ մաքրիր։

Ականջներն միայն լողանալուց հետո լաթի ծայրով կամ բամբակով սրբիր և յերբեք քորոցով կամ այլ առարկայով մի մաքրիր։

Հիշիր, վոր յերեխայի հետ գործ ունենալուց առաջ պետք է ձեռքդդ ոճառով լվաս։

ԻՆՉՊԵՍ ՀԱԳՑՆԵԼ ՅԵՐԵԽԱՅԻՆ

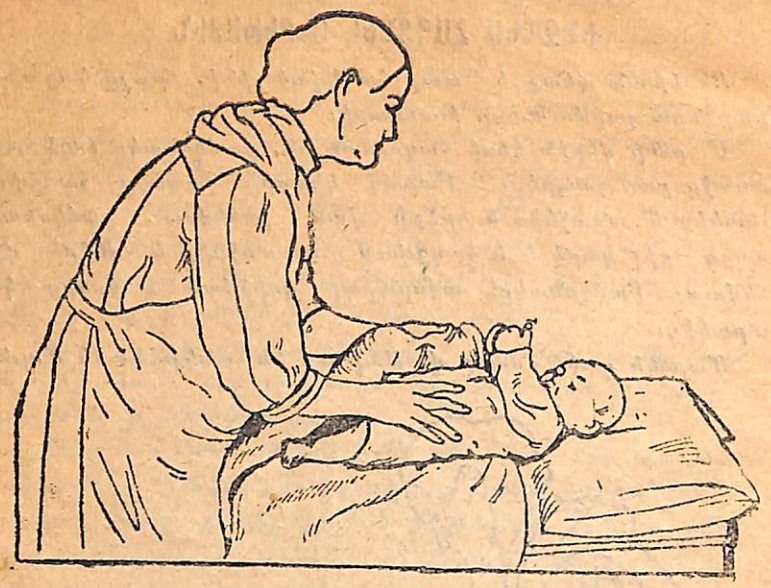
Յերեխան պետք է տաք հագնված լինի, բայց հագուստը չպիտի նրա շարժումները խանգարի։

Մարմնի վերին կեսի հագուստն են, բաճկոնակը (кофточка) և առաջը բաց շապիկը։ Բարակ կտորից շապիկը հագցվում է յետևից և առաջից և կրծքի վրա կոճկվում. բաճկոնակը շապկից քիչ կարկ է և հագցվում է առջևից և մեջքի վրա կոճկվում։ Բաճկոնակը սովորաբար գործված է բրդից կամ բամբակից։

Մարմնի ցածի մասը փաթաթում են անկյունաձև ծալված

թաշկինակի նման շորով։ Այնուհետև համարյա մինչև անոթները (թևատակերը) յերեխային փաթաթում են բարակ լաթով այնպես վոր ձեռքերը դուրս մնան։ Կարելի է մի տաք լաթով ել փաթաթել կամ ծածկել վերմակով և ձեռքերը վերմակի վրա թողնել։ Լաթերի արանքում կարելի յե մոմլաթ (клеенка) դնել, վորպեսզի, յերբ յերեխան ինքներեն թրջի՝ լաթը չոր մնա։

Յերբեք փաթաթելու համար խանձարուրակապեր մի գործածիր. նա պրկում, կաշկանդում է յերեխայի շարժումները, չի թողնում, վոր նա աղատ շունչ քաշի և զարգանա։ Մի հավատա,



յերը քեզ ասեն, թե առանց կապկապելու վոտները ծուռ կը լինեն։ Դատարկ խոսք է։

Յեթե բաճկոնակի թևերը բավականաչափ յերկար են, յերեխայի թաթիկները չեն մրսի, թեկուզ սենյակը շատ ել տաք չլինի։ Իսկ յեթե ցրտից չվախենանա՝ շուտով կը վարժվի։ Ինչպես վարժեցնես, այնպես ել կը լինի։ Լավ ես վարժեցնում, յերեխան կանոնավոր կաճի, վատ ես վարժեցնում—վուր կանցնի։

Նույնպես պետք չե յերեխայի գլուխը գլխանոց (чепчик) գնել կամ թաշկինակով կապել։ Դրանից յերեխայի գլուխը քըրտնում է և բացի դրանից ավելորդ կեղտոտություն։ Գլխանոցով ականջները չես ուղղի։ Նրանք հետո ինքնիրեն կուղղվեն և դառնան այնպես, ինչպես քոնն են, կամ հորը։

Յերեխային շատ տաք մի հագցրու, վոր նա չքրտնի։ Քըրտինքից կաշին փչանում է, գոյանում են ցաներ և կաշու բորբոքում։ Այդ ջնասակար է հատակապես շոգ ամիսներին, յերբ փաթաթելուց միայն յերեխան կը հիվանդանա։ Քրտնած յերեխան առհասարակ հեշտությամբ կարող է հիվանդանալ։

Յերեխային տաք վառարանի մոտ մի դնիր, վոր նա չշոգի։ Դա նույնպես ջնասակար է։

Յեթե սենյակը տաք է, որը մի յերկու անգամ յերեխա-

յին մի քանի բոպե մերկ պառկած թող,—ինքդ կը տեսնես, թե վորքան նա գոհ կը լինի։

Յերեխայի սպիտակեղենը միշտ պետք է մաքուր լինի։ Կեղտոտ լաթերը նախ սապոնով տրորիր, ապա յեռացրու և պարզաջրիր։ Յեթե յերեխան լաթը միայն թրջել է, այնուամենայնիվ պիտի պարզաջրել, քամել, ապա չորացնել։ Գոզահոտ ունեցող լաթից յերեխայի կաշին կը փչանա, դուրս կտա, և նա կանհանգստանա։

Կերակրելուց առաջ, յերեխայի լաթերը փոխիր, իսկ միջոցներին—միայն այն դեպքում, յերբ նա անհանգստանում է կամ կեղտոտել է իրեն։

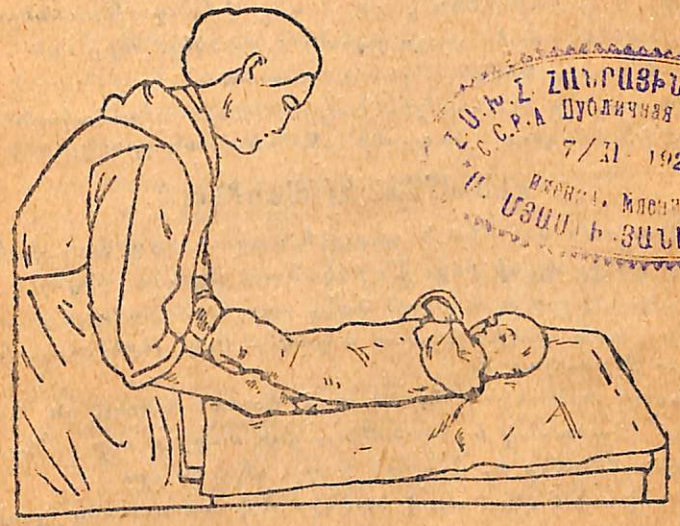
Լաթերը փոխելուց առաջ մի ժուռանար ձեռքերդ լվանալ։

ՅԵՐԵԽԱՅԻ ՄԱՀԻՃԸ (ԱՆԿՈՂԻՆԸ)

Յերեխային յերբեք ծոցդ մի առնի։ Այդ ջնասակար է նրա համար և վտանգավոր նրա կյանքի համար։ Պատահել է, վոր մայրը քնով անցել և խեղդել է յերեխային։

Առաջին ամիսներին, յերբ յերեխան դեռ նստել չի կարողանում, ամենից լավն է՝ դնես նրան նոր, մաքուր զամբյուղի

1003
1D3БО



Հ.Ս.Խ.Հ. ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
R.S.F.S.R. Публичная Библиотека
7/XI 1922
Ստացման թիվ
ՄՅԱՍՆԻ ՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

մեջ և տակը խոտկուր (матрас) փռել։ Հաստ գործված խոտկուրի մեջ լցնում են մաքուր խոտ, դարման, ճլոպ (мочала), ձիու մազ,

բոլում կամ խարարուկելուց (ռանդելուց) գոյացած փափուկ տաշեղիկներ: Նրա վրա փռվում է մոմլաթ և սավան:

Բարձը պետք է լինի դուրան և պինդ, վորպեսզի յերեխայի գլուխը չը թաղվի մեջը (կարելի յե բնավ բարձ էլ չգործածել): Կեղտոտված բարձն ու խոտկուրը պետք լվանալ և նորից մաքուր խոտով լցնել:

6 ամսվանից հետո յերեխան պետք է ունենա փայտե կամ՝ ավելի լավ է, յերկաթե ձողիկներից կողեր ունեցող մահճակալ:

Կողերը 12 վերշոկից ցած չպիտի լինեն, վորպեսզի յերբ յերեխան մեջը կանգնի՝ դուրս չընկնի:

Ծծոն յեվ ճռռոց. յերբեք մի գործածիր: Նրանք վոչ միայն ավելորդ են, այլ վնասակար են յերեխայի համար: Որորելը վնասակար և վատ սովորություն է, վորի ժամանակ յերեխայի գլուխը պտտվելուց շշմում է:

Յեթե տանը ճոճ կա, դուրս ձգիր:

Առողջ յերեխային հեշտությամբ կարելի յե սովորեցնել՝ առանց որորելու մահճակալի մեջ քնել: Ինչպես սովորեցնես, այնպես էլ կը լինի:

Ուշք դարձրու, վոր յերեխայի շորերի յեվ մահճակալի մեջ լու, վոջիլ յեվ մլակ չլինեն: Նրանք կանհանգստացնեն յերեխային և կառաջացնեն կաշու և այլ հիվանդություններ:

Յերեխայի մահճակալը չպետք է ծածկել, յերբ նա քնած է, թե չէ նա կը նեղվի և կանհանգստանա:

Լույսից մի ծածկեր յերեխային, միայն մահճակալն այնպես դի՛ր, վոր լույսն ուղղակի՝ յերեսի վրան չընկնի:

ԲՆԱԿԱՐԱՆԸ-ԶԲՈՍԱՆՔՆԵՐԸ

Յերեխան վոչ միայն պետք է մաքուր հագնված լինի, նա մաքուր ոդ էլ պիտի ծծի: Մարդկանցով լեցուն սենյակի խեղդուկ, ծխալի, շոգ և փչացած ծանր ոդը հասակավորը չի կարող տանել, և նրա գլուխն սկսում է ցավել: Իսկ յերեխայի համար նա շատ վնասակար է:

Ուստի **աշխատիր սենյակի ոդը վորքան կարելի յե հաճախ փոխել:** Ժամանակ է հասկանալ, վոր մաքուր ոդը սենյակում նույնքան կարևոր է, վորքան թարմ կերակուրը:

Յերեխային վերմակով ծածկիր յեվ պատուհանը կամ դուռը բաց արա գոնե որը յերկու անգամ: Վորպեսզի փոշի չլինի, հատակը հաճախ լվա և թաց շորով սրբիր այն ամենը, ինչ կարելի յե:

Մի թքիր յեվ մի խնչիր հատակին յեվ թույլ մի տա, վոր ուրիշներն այդ անեն:

Ամեն որ յերեխային դուրս տար, յեթե խիստ սառնամանիք ուժեղ քամի ու անձրև չկա: Ամառները ամբողջ որը նրան դուրսը պահիր, միայն խիստ շոգին արևի տակ չհանես:

Ոդից յեվ լույսից մի վախենա:

Ամառը յերեխային կարելի յե դուրս բերել ծնվելուց հետո հենց առաջին որերին. ձմեռը՝ 2—3 շաբաթ հետո:

Այսպես ուրեմն՝ **յերեխայի խնամքի համար առաջինն ու ամենակարեվորը մաքրությունն** է:

Յերեխային փաթաթելիս և կերակրելիս ամեն անգամ ձեռքերդ լվա:

Շատ մի՛ փաթաթի յերեխային, հագցրու այնպես, վոր նա չքրտնի: Հաճախ լվա և փոխիր նրա սպիտակեղենը.—այդ բոլորը նրա կաշվի մաքրության համար է:

Սենյակը մաքուր պահիր, ոդը հաճախ փոխիր, յերեխային զբոսանքի դուրս բեր, այդ՝ յերեխայի շնչած ոդի մաքրության համար է:

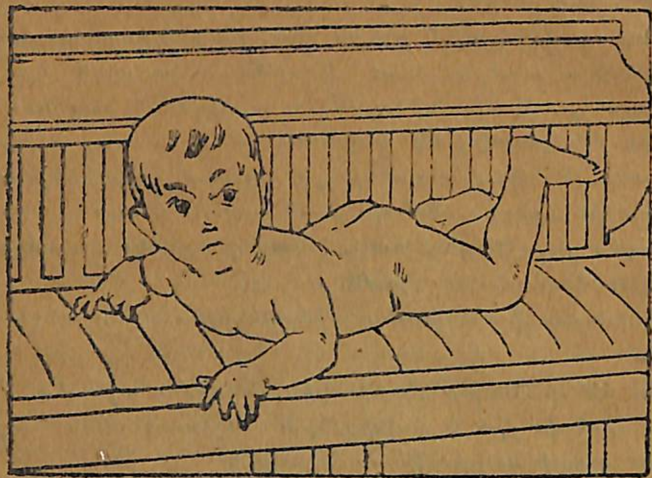
ՅԵՐԵԽԱՅԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐԸ

Լավ խնամվելու դեպքում առողջ յերեխան ունենում է փափուկ վարդագույն կաշի, առանց ցաների (СЫПЬ), կաշին չի թեփոտվում և չի լեկվում: Յերբ յերեխային քիչ են լողացնում, գլխի վրա, վորտեղ մազերն են, դուրս են գալիս դեղին թեփեր, վորից ազատվելու համար մաքուր յուղ քսիր, թաշկինակով կապիր, ապա 4 ժամ հետո գլուխը սապոնով լվա: Յեթե այդ՝ որը մեջ 3 անգամ կրկնես, թեփը կանցնի:

Լավ սնված յերեխան ունի լիքը և պինդ մարմին, վատ սնվածը՝ թառամած մարմին, վորի վրա կաշին կախ է ընկնում և խորշոմում է:

Ծնվելու որից արդեն յերեխան ունի վորոշ ուժ և ամբողջ ժամանակ ձեռքերը, վոտքերը և գլուխն է շարժում: Հանգիստ պառկում է նա միայն քնելիս: Հենց դրա համար էլ չպետք է նրան բարուրել. այդ կը խանգարի նրա զարգացմանը, և նա թույլ է մեծանում:

2 ամսականից յերեխան **գլուխը բարձից բարձրացնում է:** Հենց վոր այդ նկատես, որական մի 2 անգամ պառկեցրու



նրան բոլորովին ազատ և մերկ փորի վրա։ Սա անհրաժեշտ է նրա համար։

Առողջ յերեխան 6 ամսականից հետո յե սկսում նստել, ուստի նրան չպետք է այդ ժամանակից առաջ նստեցնել. Թող ինքը նստի։

Ինքնիրեն վոտի վրա կանգնում է 8 ամսականի մոտերը։

Ձեռքը բռնած քայլում է 10—11 ամսական, իսկ տարեկան հասակում՝ մենակ։ Մի քանի յերեխաներ նախ սկսում են չորեքթաթ գնալ (չոչ տալ)։ 4 ամսականից շուտ յերեխային նստած դիրքով մի գրկիր, վոր մեջքը չծռվի։ Յերբ յերեխային գրկում ես, կրծքիցդ ցած պահիր։ Ամենից լավն է՝ նրան հաճախ փորի վրա պառկեցնել։

6 ամսականից հետո սկսում են յերեխայի ատամները դուրս գալ (չոթել)։ Ամենից առաջ ցածի կտրիչները։ Տարեկանին մոտ լինում են 6-8 ատամ, 2 և կես տարեկան ժամանակ՝ 20

Ատամ հանելուց վոչ մի հիվանդություն չի առաջանում։ Մի հավատա, թե յերեխայի փորլուծությունը, սիրտ յետ տալը, ջերմը ևլն. ատամներից են։ Այս բոլոր հիվանդությունները վորևե պատճառ ունին՝ յերեխային չափից դուրս շատ են կերակրել, վարակել են, վորից և նա հիվանդացել է։ Ատամներն

այդտեղ մեղք չունեն։ Պառավներն ասում են, վոր համարյա ամեն մի հիվանդություն ատամից է և կարիք չկա բուժելու. դրանով նրանք շատ յերեխաներ են սպանել, մի հավատա նրանց։

Յերբ յերեխան հիվանդանում է, իսկույն դիմիր, բժշկի։

Յերբ կասկածում ես՝ առողջ է յերեխան, լավ է նա աճում,— գնա բժշկի։

Հաճախ կարդա այս գրքույկը և նրա նման ուրիշները. նրանց մեջ դու շատ ոգտակար խորհուրդներ կը գտնես, վոր քիչ իմացող մարդիկ են տալիս։

Ամառները, դաշտային աշխատանքների ժամանակ, **յերեխայիդ տար մսուրը,** և յեթե ձեր գյուղում այդպիսին չկա, հոգա, վոր շինվի։ Այնտեղ յերեխադ հսկողության տակ կը լինի, և դու նրա համար կարող ես հանգիստ լինել։

Մնաս բարով, մայր, առողջ յերեխա մեծացրու։

Ինչպես վարժեցնես, այնպես էլ կը լինի։

Հ.Ս.Խ.Հ. ՀԱՆՐԱՅԻՆ ԳՐԱԴԱՐԱՆ
С.С.Р.А Публичная Библиотека
7/XI 1922
имени А. Мясникяна
Ա. ՄՅԱՍՆԻԿՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ

«Ազգային գրադարան»
NL0278104

ԳԻՆՆ Է 20 ԿՈՊ.

3298