

44/2

613.22
4-51

20 JUL 2010

ՀՐԱՏ. ԲԺ. Ա. ԲՈՒԳՈՒՂԱՆԻ

197



ԾՇԿԵՐ ԵՐԵՒԱՆ

ՆՐԱՆ ԿԵՐԱԿՐԵԼՆ
ՈՒ
ԽՆԱՄԵԼԸ

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՄԱՅՐԵՐԻՆ

Գին 1 20 կոպ.



613.2
Բ-94

ՊԵԱՏԵԳՈՐԾԿ

ՀԱՅԴԵՐՈՇ ՏՊԱՐ. «ՍՈՒՔԻԱՍԵԱՆՅ ԵՒ ԼԻՍԷՆԿՈ»:

1910.

Հեղինակը անհայտ է:

Արմ.
3-3301 a

3-3301a

ՀՐԱՏ. ԲԺ. Ա. ԲՈՒԳՈՒՂԵԱՆԻ:

Am-484

613.22

4-51

9A

ԾԾԿԵՐ ԵՐԵԽԱՆ

ՆՐԱՆ ԿԵՐԱԿՐԵԼՆ ՈՒ ԽՆԱՄԵԼԸ

ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՄԱՅՐԵՐԻՆ



ՀԱՅ. ԿԵ 28427

ՊԵՏԱՏԻՊՈՐԱԿ
ԵԼԷԲՏՐԱՇ. ՏՊԱՐ. «ՍՈՒՔԻԱՍԵԱՆՅ ԵՒ ԼԻՍԷՆԿՈ»:

1910.

hup

20.05.2013



45035-ահ.

Յ Ա Ռ Ա Չ Ա Բ Ա Ն

«Մեր այս աշխատանքի նպատակն է մասշտաբային կերպով ծանոթացնել հասարակության լայն խաւերը ծծկեր երեխաներին կերակրելու եւ խնամելու կանոններին հետ։

Առողջ ու կենսունակ սերունդ ունենալու գլխաւոր պայմաններից առաջինը մենք համարում ենք երեխային մօր կարող կերակրելը։

Մենք անհրաժեշտ ենք զգնում մասնացոյց անել այն հանգամանք, որ առողջ երեխան պէտք է զարգանայ բժշկական հսկողութեան ներքոյ, որովհետեւ աւելի հեշտ է նիւանդութիւնների առաջն առնելը, քան քե բժշկելը։

Կարեւոր համարելով անպայման կռիւ մղել սարսափելի մանացութեան դէմ, որ սիրում է երեխաների մեջ Ռուսաստանում, մենք զբի առանք ներկայումս սոց առքիւ ձեռք առնելու միջոցները, առանձին ուշադրութիւն դարձնելով համապատասխան հասարակական նիւանդութիւնների վրայ։

Գիտակցելով որ մեր այս աշխատութիւնը զուրկ չի լինի պակասութիւններից, պարտաւորւած կլինենք, եթէ այդ մասին յայտնի մեզ։»

Բժիշկ մասնագէտներ Կիսելի եւ Մայգելի այս օգտակար ու հանրամատչելի գրքիկը հրատարակելով, յոյս ունինք, որ լայն կերպով կսարածի ժողովրդի բոլոր խաւերում, որովհետեւ սիրող մայրերի համար անհրաժեշտ ձեռնարկ կարող է լինել։

1910 թ. ապրիլի 25-ին
Ս.-ՊԵՏԵՐԲՈՒՐԳ։

ԲՃ. ԲՈՒԴՈՒՂԵԱՆ։

Երեխաների մահացութիւնը, պատճառները եւ
նրա դէմ կուելու միջոցները:

Մեռնող երեխաների թիւը Ռուսաստանում
շատ մեծ է և, համեմատելով միւս երկրների հետ,
նա այդ կողմից առաջին տեղն է բռնում:

Ռուսաստանում, տարւայ ընթացքում ծնւած
երեխաների չորրորդ մասը մեռնում է մինչև մէկ
տարեկան հասակը: Մեծ քաղաքներից, երեխա-
ների մահացութեան ամենամեծ տոկոսը տալիս
է Մոսկւան:

Երեխաները մեծ մասամբ մեռնում են ամառ-
ւայ շոգերին ստամոքսի և աղիքների խանգա-
րումներից (փրսխումն և փորհարութիւն):

Արդեօք ի՞նչն է երեխաների մահացութեան
այդ ահագին թւի պատճառը, կհարցնեն ամենքը:

Վաղուց յայտնի է, որ այն երկրներում ուր
ժողովուրդը հարուստ է և զարգացած, մեռնող
երեխաների թիւը քիչ է:

Հաստատ կարելի է ասել, որ Ռուսաստա-
նում երեխաների մահացութեան ահագին թւի
պատճառը ժողովրդի աղքատութիւնն ու տգիտու-
թիւնն է: Ներկայումս հաստատուած է, որ մեծ
մասամբ մեռնում են ամենաչքաւոր դասակարգի
երեխաները: Ունեւոր ընտանիքներում մեռնող
երեխաների թիւը անհամեմատ պակաս է: Մշտա-
կան քաղցածութիւնից ժողովուրդը նւազում և
հեշտ է ենթարկւում ամեն տեսակ հիւանդութիւն-
ների: Թոյլ և ուժասպառ ժողովուրդը տալիս է
նման **սերունդ:**

Կեղտոտութիւնը, որով յաճախ շրջապատւած է երեխան գիւղական ու քաղաքային կեանքում, շատ մեծ չարիք է հասցնում նրան: Ոչ պակաս վտանգաւոր է նաև այն, որ ժողովուրդը չգիտէ, թէ ինչն է երեխայի համար օգտակար և ինչը վնասակար:

Նախապաշարմունքը և դանազան սովորութիւնները շատ երեխաների մահւան պատճառ են դառնում: Ամենավտանգաւոր սովորութիւնը անմաքուր ծծակով (սօսկա) երեխային ծամած հաց, պաքսիմատ, տրորած գազար և ալթերայ (կաշկա) տալն է:

Առանձնապէս վատ սնունդ են ստանում մանուկնայն երեխաները, որոնց մայրերը հարկադրւած են աշխատանքի գնալ և հնարաւորութիւն չունեն իրենց կաթով կերակրել նրանց:

Թէև շատ անգամ ունեւորների երեխաներն ևս մեռնում են, որի գլխաւոր պատճառը նախ՝ արեւստական ձեռով կերակրելն է և երկրորդ՝ երեխայի հետ վարւելու ձեւը չգիտենալը:

Աւելի շատ մեռնում են օրինաւոր ամուսնութիւնից դուրս ծնւած երեխաները: Այդպիսի մայրը, շնորհիւ հասարակութեան ունեցած սխալ հայեացքների և պաշտպանող օրէնքի բացակայութեան, խայտառակւած է զգում իրեն: Աշխատելով ազատել երեխայից, յանձնում է նրան օտարին, որտեղ երեխան մնելու փոխարէն օրէցօր մօտենում է մահւան:

Անհրաժեշտ է բոլոր ուժով կռիւ մղել երեխաների մեծաքանակ մահացութեան դէմ, որովհետև դրանից ժողովուրդը աստիճանաբար թաւանում է:

Ներկայումս շատերը մեռնում են ջահիլ հա-

սակում: Այդ տխուր երեւոյթը կվերանայ, երբ հասարակական ու նիւթական պայմաններն աւելի կլուսանան և ծծկեր երեխաներին կերակրելու և խնամելու անհրաժեշտ կանոնները չեն մոռացւի:

Երեխաների մահացութեան դէմ հարկաւոր է կռւել և այն պատճառով, որ շատ ծնողների համար երեխայի կորուստը մեծ դժբաղաւթիւն է. դրա հետ միասին կորչում է կեանքի իմաստն ու նպատակը: Չպէտք է մոռանալ, որ մեռնող երեխաներից շատերը կարող էին օգտակար, գուցէ և յայտնի անդամներ լինել հասարակութեան համար:

Մենք տեսնում ենք, որ մինչև անգամ Ռուսաստանում, չնայած նրա յետաձայնացութեան, երեխաների մահացութիւնն աստիճանաբար, թէև դանդաղ կերպով, պակասում է: Բայց դրանով չպէտք է բաւականալ:

Հետեւելով աւելի լուսաւորեալ երկրների օրինակին, մենք պարտական ենք անընդհատ յամառ կռիւ մղել երեխաների մահացութեան դէմ:

Կռիւր լինելու է պետական, հասարակական ու անհատական:

Պետականը կայանում է օրէնքներ հրատարակելում, որոնց նպատակը պէտք է լինի պաշտպանել մօր և ծծկեր երեխայի առողջութիւնը:

Այդպիսի օրէնք հրատարակեց 1877 թ. Շվեյցարիայում, որի համաձայն, գործարանի բանւոր կինը պէտք է հանգիստ ունենայ երկու շաբաթ ծնելուց առաջ և վեց շաբաթ ծնելուց յետոյ:

Ներոպական շատ տէրութիւններ հետեւեցին այդ օրինակին:

Փրանսիայում, Ռուսիայի օրէնքով, իւրա-

քանչիւր ծիծ տւող մայր պարտաւոր է վկայագիր ներկայացնել, որ պատասխան է հետեւեալ հարցերի. «Կենդանի՞ է արդեօք երեխան. եթէ կենդանի է, 7 ամսական եղած է, թէ ոչ. նրան ծիծ տւող կիներ բաւարարութիւն տալի՞ս է արդեօք այդ դէպքում պահանջած պայմաններին»:

Հասարակական կուլի առաջին պայմաններից մէկը համարւում է ժողովրդի համար մատչելի դարձնել կանոնաւոր մանկաբարձական օգնութիւն ստանալը: Այդ նպատակով հասարակութիւնը հիմնում է ծննդաբերական տներ ու ապաստարաններ: Բացի դրանից, երեխաների համար կարեւոր է հիմնել մսուրներ (եասլի), ուր մայրերը կարողանային աշխատանքի ժամանակ թողնել իրենց ծծկեր երեխաներին և ցերեկայ ընթացքում դալ նոցա ծիծ տալու: Արտասահմանում երեխայոց ապաստարանները շատ են տարածւած Օր.՝ Փարիզում կան 120 այդպիսի հիմնարկութիւններ, որոնք մեծ մասամբ գտնվում են գործարաններից ոչ հեռու:

Ռուսաստանում երեխայոց ապաստարաններ սկսեցին բացւել 1864 թ. և ներկայումս բաւական տարածւած են: Շատ դեմսուտօններ հիմնեցին այդպիսի հիմնարկութիւններ և հետեւանքից դո՛ւ են:

Ոչ պակաս նշանակութիւն ունի նաև չքաւոր ծիծ տւող մայրերին նպաստ տալը և կամ կաթ մատակարարելը նրանց, որոնց կաթը անբաւարար քանակութեամբ է արտադրւում: Եւրոպական բոլոր երկրներում կան այդպիսի հիմնարկութիւններ և կրում են «կաթի կաթիլներ» անունը: Ֆրանսիայում բացի դրանից գոյութիւն ունի 40 ընկերութիւն, որոնք չունենոր ծիծ տւող մայրերին գրամական օժանդակութիւն հասցնելուց

դատ, տալիս են նաև բոլոր կարեւոր իրեղէնները, որ հակաւոր են նորածիններին խնամելու համար:

Երեխաները առանձին հոգատարութիւն ու խնամք են վայելում Ամերիկայում: Այնտեղ այդ գործի համար ոչ մի միջոց չեն խնայում: Ընկեցիկ երեխաների համար հիմնած նոցա ապաստարաններն օրինակելի են, ուր երեխաներից շատ քչերն են մեռնում:

Մեզ մօտ չքաւոր ընտանիքների երեխաներին թորմ ու լաւ կաթ մատակարարող ընկերութիւնները նոր են զարգանում և մենք այդպիսի հիմնարկութիւններ ունենք Կիեւում, Սարատովում, Պետերբուրգում և Պարկովում:

Անհրաժեշտ է երեխային կերակրելու և խնամելու մասին մատչելի և ճիշտ գաղափարներ տարածել ժողովրդի մէջ: Այդ նպատակով հարկաւոր է մայրերի և դայեակների համար դասընթացներ հիմնել, հրապարակական դասախօսութիւններ կարգաւ և հրատարակել օգտաւէտ ու հանրամատչելի գրքոյկներ ու թերթիկներ:

Ամենքը պէտք է գիտենան, որ բժշկին հարկաւոր է գիմել ոչ միայն հիւանդութեան ժամանակ, այլ և առողջ երեխան պէտք է բժշկական հսկողութեան տակ լինի, կանոնաւոր սնւելու և զարգանալու համար:

Մոսկւայի քաղաքային ծննդաբերական տներից մէկում 1909 թ. իբրև փորձ սկսեցին խորհուրդներ տալ մայրերին երեխաներ կերակրելու և խնամելու մասին: Փորձը յաջող էր և շատ մայրեր պարբերաբար բերում են իրենց առողջ երեխաներին, յետագայի վերաբերմամբ կորհուրդներ ստանալու:

Արեւմտեան Եւրոպայի միջանի քաղաքներում

այդպիսի հիմնարկութիւնները միքանի տարուց ի վեր աշուղութեամբ զործում են և մեծ օգուտ են բերում ժողովրդին:

Վերևում մեր բոլոր ասածներն իրագործելու համար կազմում են միութիւններ եւ ընկերութիւններ, երեսաների մահացութեան դէմ կռւելու նպատակով:

Քաղաքների եւ գիւղերի առողջապահական պայմանների, կառավարչական միջոցներով բարելաւելը մեծ նշանակութիւն ունի երեսաների մահացութեան դէմ կռւելու համար, բայց մենք հնարաւորութիւն չունենք այս զբոյսի մէջ այդ հարցերը շօշափելու:

Իւրաքանչիւր ընտանիք ևս հոգ տանելով երեսաներին կանոնաւոր կերակրելու և խնամելու մասին, մեծ ազդեցութիւն կարող է ունենալ մահացութեան պակասելու վրայ:

Յաճախ, բոլորովին առողջ ու բարեյաջող պայմաններում ապրող ծնողների երեսաները մեռնում են այն պատճառով, որ ծնողներն անտեղեակ են երեսաներին կերակրելու և խնամելու կանոններին:

Որչափ մեծ վնաս են հասցնում վտանգաւոր նախապաշարմունքներով լի գանազան կամաւոր խորհրդատուները, որոնք իրենց գիտակ են համարում միայն նրա համար, որ միքանի երեսաներ իրենց ձեռքի տակովն են անցել և որոնցից շատերը մեռել են այն խորհրդատուների տգիտութեան ու անհոգութեան շնորհիւ:

Զահիլ և առողջ ծնողների առաջին երեսաները ծնւում են առողջ և նրանց կեանքը պահպանելը աւելի հեշտ է: Մինչդեռ ծնողները միքանի երեսայ կորցնելուց յետոյ միայն աւելի հոգատար

են դառնում վերջինների վերաբերմամբ, որոնք աւելի թոյլ և հիւանդոտ են, մօր առողջութիւնը և ոյժերը յաճախակի ծնելուց զգալի կերպով քայքայւած լինելու պատճառով: Շատ անգամ տեսնում ենք, որ կինը ծնել է 8—10 երեխայ, որոնցից կենդանի են մնացել 1—2-ը: Երեխայի ծնւելը լուրջ պարտականութիւն է դնում մօր վրայ և վերջինս պէտք է իր ամբողջ գոյութեամբ անձնատուր լինի պարտականութիւններին: Դրութեալ դարձաւ ոյժերից վեր աշխատանքը մի կտոր հացի համար, զրկում է երեխային մօր կաթից ու խնամքից: Միւս կողմից, ունեւոր ընտանիքները ցանկանալով անհոգ ու թեթեւ կեանք վարել, իրենց երեսաներին յանձնում են օտար վարձկան ծծմայրերի ու դայակների:

Պէտք է ամեն կերպ աշխատել որ երեսաները իրենց մօր կաթով կերակրւեն: Միլիոնաւոր կեանքեր փրկւած կը լինեն!

Յդի կիկն ու իր կեանք:

Առողջ երեխայ կարող է ծնւել, եթէ իրենք, ծնողներն առողջ են և յղութեան ընթացքը կանոնաւոր է: Յետնորդների վրայ վնասակար ազդեցութիւն են ունենում սիֆիլիս ու թոքախտ բարակացաւր: Վատ ազդեցութիւն են ունենում նաև նեարդային ու հոգեկան հիւանդութիւնները: Հարբեցողների մեծամասնութիւնը թոյլ և հիւանդոտ երեսաներ է ունենում: Անհետևանք չէ անցնում և ծնողների նոյնիսկ մի անգամ հարբելը բեղմնաւորման ընթացքին, որ շատ վնասակար ազդեցութիւն է ունենում երեսաների առողջութեան վրայ:

Շատ նպատակայարմար կլինէր, եթէ ամուսնացողները համար պարտադիր լինէր առողջութեան վկայագիր ներկայացնելը, որ գոյութիւն ունի հայերի մէջ*):

Որովհետեւ երեխան ապրելով մօր արգանդում մնում է նրա արիւնով, յղի կնոջ առողջութեան վրայ առանձին ուշադրութիւն պէտք է դարձնել: Նա շատ լաւ մնունդ պէտք է ստանայ, որպէսզի կարողանայ զարգացնել իր և երեխայի ոյժերը: Կերակուրը պէտք է սննդաւոր լինի, բայց ոչ դժուարամարս: Յղի կինը երբեմն խիստ ցանկութիւն է ունենում ուտել այս կամ այն կերակուրը: Այդ ցանկութիւնը կարելի է կատարել, եթէ կերակրի մէջ փաստակար նիւթեր չկան:

Յղի կանայք ոգելից խմիչքներ չպէտք է գործածեն, որպէսզի արգանդում ապրող երեխայի կանոնաւոր դարգացումը չ'արգելի:

Յղի կանանց անհրաժեշտ է հեռու պահել ծանր եւ իրենց ոյժից վեր աշխատանքներից: Այս տեսակէտից զիւղական ու գործարանական բանւոր յղի կանայք շատ անբարեխաղող պայմաններում են գտնուում: Նրանք ծանր աշխատանքի ազդեցութեան տակ յաճախ վիժում են և կամ թոյլ երեխայ ծնում: Փարիզում տեղի ունեցած նորածիններին կշռելը ցոյց տւեց, որ աւելի մեծ քաշ ունենում են այն երեխաները, որոնց մայրերը յղիութեան վերջին ժամանակները չեն աշխատել: Այդ էր պատճառը, որ շատ երկրներում օրէնք հրատարակեց, որի հիման

*) Առանձին հաճոյքով բերելով այս խօսքերը, անշափ ուրախ ենք, որ այդ մասին տարածւել է ուսւ ժողովրդի մէջ: Հարց է, վերոյիշեալ վկայականը ներկայացնելը սուրբ պարտականութիւն է մեզ համար, թէ մեղանշում ենք այդ բանի դէմ: Չմոռանանք որ այդպիսի վկայական ներկայացնելը ամուսինների բաղաւորութեան ամենազրկաւոր պայմանն է:

վրայ բանւոր ծննդական կանայք չեն աշխատում 2 շաբաթ նախ քան ծնելը և 4—6 շաբաթ՝ ծնելուց յետոյ:

Գերմանիայում, յղի բանւոր կանայք ստանում են իբրեւ նպաստ իրենց աշխատավարձի կէսը, շնորհիւ բանւորների պարտադիր ապահովագրութեան:

Յղի կնոջ շրջապատը վերին աստիճանի մաքուր պէտք է լինի: Նա պէտք է լողանայ մանաւանդ յղիութեան երկրորդ կիսում, շաբաթական 2—3 անգամ: Առանձին ուշադրութիւն պէտք է դարձնել սեռական գործարանների վրայ:

Սղմող հագուստը, որ արգելւում է կանոնաւոր շնչառութիւնն ու արեան շրջանառութիւնը, փաստակար է: Չպէտք է գործածել սեղմիրան (կօրսէտ) և զանազան կապիչներ, որ սեղմում են փորը կամ ոտքերը եւ նպաստում ուռուցյանք առաջացնելուն: Յղի կանանց համար օգտակար է թեթեւ ու չյօգնեցնող աշխատանքը եւ բաւարար ժամանակ բաց օդում գտնւելը:

Անհրաժեշտ է յղի կնոջ հոգեկան հանգստութիւնը պահպանելու համար, հեռու պահել նրան ամեն տեսակ յուզմունքներից: Յաճախ յղի կանայք քմահաճ, դիւրաբորբոք և առանձնապէս դիւրազգաց են լինում: Այս բոլորի վրայ պէտք է ուշադրութիւն դարձնել և մտածւած կերպով ու որոշ չափով կատարել նրանց պահանջները:

Հնայած կանոնաւոր սննդառութեան ու կեանքի լաւ ընթացքին, համարեա միշտ փորկապութիւն է պատահում և պէտք է լինում օքնայի (կլիզմա) օգնութեան դիմել:

Եթէ յղի կնոջ սեռական գործարանը ունի լեարեա (բէլի) կոչւած հիւանդութիւնը, անպատճառ պէտք է բժշկւի, որովհետեւ հակառակ դէպ-

քում երեխայի աչքերը ծանր կերպով կարող են փնասել:

Ապագայ երեխային կանոնաւոր ծիծ տալու նպատակով, դեռ ևս յղի ժամանակ պէտք է հոգ տանել ստինքների պտուկների ամրապնդման մասին: Յղիութեան երկրորդ կիսից սկսած, պտուկները պէտք է լանալ սպիրտախառն ջրով և կամ օղիով:

Ներկայումս, յղի կանանց տրուող օգնութեան գլխաւոր պահասութիւնը նրանումն է, որ ծննդաբերական տներում և ապաստարաններում ընդունում են վերջին րոպէում, մինչդեռ նրանցից շատերը ծնելուց դեռ բաւական ժամանակ առաջ, կարիք ունեն կանոնաւոր խնամատարութեան և լաւ սպրուստի:

Նորածինը եւ նրան խնամելը.

Առողջ երեխան երբ աշխարհ գալու միջոցին բաւական ուժեղ ճիչ է արձակում, դա նշան է, որ նա մօր մարմնի հետ այլևս կապւած չէ և սկսել է ինքնուրոյն ապրել: Եթէ նորածնի ճիչը թոյլ է, մեծ մասամբ նշանակում է, որ երեխան ևս թոյլ է: Ծճի բացակայութիւնը նշան է, որ երեխան չի շնչում: Վերջին դէպքում բժիշկը կամ մանկաբարձուհին գործադրում են արհեստական շնչառութիւն:

Առաջին հոգսը դէպի նորածինը այն է, որ նրա փորից 6—8 սանտիմետր հեռաւորութեան վրայ պորտապարանը մաքուր ու ամուր թելով կապում են երկու տեղում, որոնք միմիանցից 2 սանտիմ. հեռու պէտք է լինեն և յետոյ այդ երկու կապերի մէջ եղած տարածութեան մէջ տեղից կտրում: 4—6 օրից յետոյ մնացորդը չո-

րանում ու պոկւում է: Որպէսզի վարակիչ թոյնը չկարողանայ ներս մտնել, այն տեղը որից պորտը պոկւել է պորտապարանի մնացորդը, պէտք է երկու շաբաթ շարունակ խիստ մաքուր կապով պաշտպանւած լինի: Ամեն անգամ երեխային լողացնելուց յետոյ այդ կապը պէտք է փոխել:

Վերջերս, միքանիսը վախենալով վարակումից, խորհուրդ են տալիս նորածնին չլողացնել մինչև պորտապարանի պոկւած տեղի (պորտի) կատարելապէս առողջանալը:

Վարակումից խուսափելը հեշտ է, եթէ լողացնելու համար գործածւող ջուրը եռ եկած է և երեխայի շուրջը խիստ մաքրութիւն է տիրում:

Երբ երեխայի պորտը մաքուր է պահւում, երեխաների մեծ մասը ազատւում է հիւանդանալուց ու մեռնելուց: Ծննդաբերական տներում, կանոնաւոր խնամքը պորտի վերաբերմամբ, զգալի կերպով պակասեցրեց երեխայոց մահացութիւնը:

Նորածինը աշխարհ եկած րոպէին ծածկւած է լինում ճարպային շերտով: Այդ շերտը հեշտ կերպով հեռացնելու համար երեխայի ամբողջ մարմնի վրայ քսում են որ և է իւր կամ ձւի դեղնուց, որից յետոյ լողացնում են տաք ջրով (ըստ Բէօմիւրի 28⁰/₁₀) ու օճառով: Զերտը անյայտանալուց յետոյ երեխայի մարմինը կարմիր գոյն է ստանում, որ սովորական երևոյթ է և 1—2 օրից յետոյ անցնում է: Քիչ չէ պատահում, որ կարմրութիւնը անցնելուց յետոյ երեխայի մարմնի կաշին ճաքճաքում է (mealyment):

Հիւանդութիւնների առաջն առնելու նպատակով նորածնի աչքերի ու քթի մէջ կաթեցնում են լեապիսի 2⁰/₁₀ և կամ կիտրոնի թթւութիւն 1⁰/₁₀ լուծոյթի մի քանի կաթիլներ:

Սովորաբար, լողանալուց յետոյ երեխան ու մայրը քնում են (երեխային պէտք է տեղաւորել առանձին մահճակալի վրայ): Քունը տնում է մի քանի ժամ և երբ երեխան դարձնում է, մայրը առաջին անգամ ծիծ է տալիս նրան: Ծիծ տալու համար մայրը անպայման պէտք է միքիչ դէպի կողք թեքւի, մօտեցնի երեխային իր կրծքին ու ստինքի պտուկը դնի նրա բերանը: Երեխաներին նախ քան ծիծ տալը սովորաբար շաքարաջուր են տալիս, որպէսզի քաղցած չմնան: Այդ բանը չըպէտք է անել, որովհետեւ երեխաները ծնելուց յետոյ առաջին ժամերի ընթացքում կերակրի մեծ պահանջ չեն զգում: Առաջին 24 ժամայ ընթացքում մայրերի կաթը սկսում է երևան գալ:

Ծնելուց յետոյ առաջին օրերի ընթացքում արտադրւած մօր կաթը իր բաղադրութեամբ տարբերւում է սովորական կաթից և կոչւում է «գալ»: Դալը ունենալով լուծող յատկութիւն, առաջ է բերում երեխայի առաջին կղկղուկներ, ազատելով աղիքներն այն բոլորից, որ նրանց մէջ հաւաքւել էր արգանդային կեանքի ընթացքում:

Իր ժամանակին ծնւած երեխայի քաշը սովորաբար $7\frac{1}{2}$ —8 գրվ. է, երկարութիւնը 50, կրծքի շրջագիծը 31—33, իսկ գլխի շրջագիծը 34—35 սանտիմետր: Կանոնաւոր դարգացած երեխայի գլխի շրջագիծը կրծքի շրջագիծից 2—3 սանտ. աւելի է:

Առաջին օրերում նորածնի քաշը պակասում է մօտաւորապէս $\frac{1}{2}$ գրվ., որը գլխաւորապէս երեխայի կաշւի մակերեսից ջրի գոլորշիանալու հետեանքն է: Հետեւեալ օրերում երեխան սկսում է հետգնեալ լցւել և երկու շաբաթից յետոյ սկզբնական քաշին է հասնում:

Նորածնի շնչառութիւնը վայր ի վերոյ է և յաճախակի, քնած ժամանակ մի րոպէում հասնում է 35-ի, իսկ արթուն ժամանակ՝ 50-ի (մեծերինը 20—24): Նորածնի ջերմութեան աստիճանը (տեմպերատուրա) տատանւում է 36,3⁰—37,5⁰-ի մէջ: Նրա սիրտը մի րոպէում զարկում է 140 անգամ (մեծերինը 70—80): Երեխան սկսում է միգել առաջին կամ երկրորդ օրը: Սկզբներում մէզը պղտոր է լինում, որովհետեւ շատ աղեր է պարունակում իր մէջ: Այդ երեւոյթը բոլորովին անվտանգ է: Մօտաւորապէս 10-րդ օրը մէզը պարզւում է և ընդունում իր սովորական բնաւորութիւնը:

Նորածինների առանձնայատկութիւններից մէկն է նրանց թուլութիւնը, որ խնամելու ժամանակ միշտ պէտք է աչքի առաջ ունենալ:

Նորածին անատոմները նոյնպէս աչքի են ընկնում իրենց թուլութեամբ. բաւական է կորցնեն իրենց քաշի $\frac{1}{3}$ մասը, որ ոչնչանան:

Երեխան մօր արգանդում զգում է 37,5⁰ ջերմութիւն, իսկ ծնւելուց յետոյ ընկնում է աւելի պակաս ջերմութեան մէջ: Որովհետեւ նորածինը վերին աստիճանի զգայուն է ջերմութեան փոփոխութեան վերաբերմամբ, դրա համար էլ պէտք է միջոցներ ձեռք առնել, որպէսզի նա չսառչի: Երեխային մերկ չպէտք է թողնել և երբ ձեռքերն ու ոտքերը սառն են, հարկաւոր է փաթաթել բամբակի մէջ: Լողացնելուց առաջ և յետոյ չի կարելի երեխային երկար ժամանակ մերկ թողնել:

Վերոյիշեալ դէպքում հարկաւոր է առանձին ուշադրութիւն դարձնել օրպակաս երեխաների վրայ. նրանց պէտք է փաթաթել բամբակի, մորթու մէջ և կամ տեղաւորել որոշ ապարատում, մշտական տաք պահելու նպատակով: Յաճախ,

29350-63



ծնւելուց յետոյ երեխան դեղնում է: Այդ երեւոյթը կոչւում է նորածինների դեղնախտ (դեղնութիւն): Մեծ մասամբ այդ հիւանդութիւնը վտանգաւոր չէ և միքանի օրից յետոյ անցնում է, եթէ երեխան ընդհանրապէս առողջ է: Հակառակ դէպքում անպատճառ հարկաւոր է բժշկի դիմել:

Անջնաս հիւանդութիւն է նաև երեխայի ծիծիկներէ ուռչելը, որ միքանի օրից յետոյ ինքն իրեն անցնում է: Շատ հազաւագիւտ դէպքերում գործը հասնում է թարախակալութեան:

Անթերի, խիստ մաքրութիւնը օրէնք է երեխային խնամելու ժամանակ:

Երեխայ խնամողների ձեռները միշտ շատ մաքուր պէտք է լւացւած լինին օճառով:

Երեխայի և կերակրելը.

Միայն մօր կաթն է պարունակում իր մէջ այն անհրաժեշտ նիւթերը, որոնք կարեւոր են երեխայի աննդառութեան և կանոնաւոր զարգացման համար:

Ծիծ տալը, նրա նշանակութիւնը մօր ու երեխայի համար.

Երեխայի ամենալաւ կերակուրն է մայրական կաթը, որ պարունակում է իր մէջ այն անհրաժեշտ նիւթը, ինչ պահանջւում է երեխայի աննդառութեան ու կանոնաւոր զարգացման համար: Փաստ է, որ մայրական կաթը ոչնչով չի կարելի փոխարինել և որ մօր կաթով կերակրուող երեխաներից շատ քչերն են մեռնում: Յաւալի է, որ երեխաների մեծ մասը զրկւում է մայրական կաթից, մօր աշխատանքի գնալու և կամ այդ բանին նշանակութիւն չտալու պատճառով:

Ծիծ տալը մեծ նշանակութիւն ունի ոչ միայն երեխայի, այլև մօր համար: Ծիծ տուող կանանց ծնելուն հետևող ժամանակաշրջանը անցնում է աւելի արագ և բարեյաջող: Ծիծ չտուող մայրը աւելի ընդունակ է նորից յղիանալու, իսկ յաճախ ծնելը ուժասպառ անելով կնոջը, նպաստում է թոյլ և օրակաւ երեխաների աշխարհ գալուն ու վիժումներին:

Կարող եմ ծիծ տալ արդեօք սակաւարիւն ու քոյլ կանայք.

Յաճախ լսում ենք մայրերից, որ նրանք չեն կարողանում ծիծ տալ սակաւարիւնութեան, կաթի բացակայութեան ու ընդհանուր թուլութեան պատճառով: Դիտողութիւնը ցոյց է տալի, որ այդ

կանանց մեծամասնութիւնը յաջող կերպով կարող էր ծիծ տալ պէտք եղած ժամանակի ընթացքում, իսկ միքանիսը՝ գոնէ առաջին ամիսները, որ նոյնպէս մեծ նշանակութիւն ունի երեխայի առողջութեան ու կեանքի համար:

Փորձած, մասնագէտ բժշկներից շատերը հաստատում են, որ մայրերի 90⁰/₁₀-ից աւելին ընդունակ է ծիծ տալու: Մայրերից միքանիսը ծիծ տալուց խուսափում են, զուր տեղը կարծելով որ կազատւեն նեղութիւնից: Չպէտք է մոռանալ, որ ծիծ չտալուց ևս առաջ են գալիս նոր հոգսեր, մանաւանդ երեխայի մարսողութիւնը խանգարելու դէպքում, որ սովորական երեւոյթ է արհեստական ձեով կերակրելու ժամանակ: Բացի դրանից մայրերը զրկւում են շատ բաւականութիւններից, որոնք կապւած են ծիծ տալու հետ:

Շատ-շատերը կարծում են որ սակաւարին կանայք ծիծ տալուց թուլանում են, մինչդեռ Բերլինի հիւանդանոցներից մէկում (ամբուլատորիա) թոյլ մայրերին կշռելը հաստատել է, որ ծիծ տալը ոչ թէ թուլացնում, այլ աւելի շուտ առաջացնում է քաշի աւելանալը:

Միւս կողմից տեսնում ենք որ գոնատ ու թոյլ մայրերը, որոնց ծիծ տալու ընդունակութեան մասին կարելի էր կասկածել, երբ ծիծ են տալիս իրանց երեխաներին, իրենց լաւ են զգում, շուտով կազդուրւում և առողջ էլ որդիք են մեծացնում: Յաճախ հակաճառում են որ մօր կաթը քիչ է և չի բաւականանում երեխային:

Այդպիսի խօսքերին մեծ զգուշութեամբ պէտք է վերաբերել:

Եթէ մայրը ծնելուց յետոյ սկզբներում կաթ չի ունենում, պէտք է աչքի առաջ ունենալ, որ

երբեմն, մանաւանդ առաջին անգամ ծնող կնոջ կաթի քանակութիւնը շատ չնչին է լինում, բայց յետոյ սկսում է շատանալ: Այս բանը գիտենալը գործնական մեծ նշանակութիւն ունի, որովհետեւ մայրերից միքանիսը հրաժարւում են ծիծ տալուց, կարծելով որ կաթ չունին: Չնայեա՞ծ կաթի կարծուող բացակայութեան, որոշ ժամերին պէտք է երեխային ծիծ տալ: Շատ անգամ կաթ չի արտադրւում այն պատճառով, որ ջանիլ, առաջին անգամ ծնող մայրերը խիստ յուզւում են, կարծելով որ իրենց կաթը չի բաւականանալ երեխային. հանգիստ եղած ժամանակ նրանք կարգին ծիծ են տալիս:

Ամեն մայր պէտք է գիտենայ, որ ծնելուց յետոյ շատ հազաւգիւտ դէպքերում միայն կինը կարող է կաթ չունենալ: Կարևոր է յիշել, որ նորածինը սկզբներում քիչ կաթի պահանջ է զգում և եթէ մօր կաթի քանակութիւնը շատ չէ, այնուամենայնիւ առաջին շաբաթները կբաւականացնի նրան: Մօր կաթի քանակութիւնն իմանալու նպատակով ստինքը կթելը կամ ուրիշ միջոցով կաթը դուրս բերելը համոզեցողիչ չէ, որովհետեւ երեխայի ծծածը աւելի շատ է: Սովորաբար երեխայի արտաքինն ու տեսքը և քաշի պարբերաբար աւելանալը զբաւական է որ մօր կաթի քանակութիւնը բաւարար է: Որպէսպիսի վերջնականապէս որոշւի կաթի քանակութեան վերաբերեալ հարցը, պէտք է երեխային կշռել ծիծ տալուց առաջ և յետոյ: Քաշի տարբերութիւնը ճիշտ կերպով ցոյց կտայ ծծած կաթի քանակութիւնը: Սովորաբար առողջ երեխան 24 ժամայ ընթացքում ծծում է՝

1-ին շաբաթւայ վերջը	.	250	գրամմ.
2-րդ	»	500	»

3-րդ	»	»	.	550	»
4-րդ	»	»	.	600	»
8-րդ	»	»	.	800	»
12-րդ	»	»	.	850	»
16-րդ	»	»	.	860	»
20-րդ	»	»	.	930	»
24-րդ	»	»	.	1000	»

Կաթի անբաւարար քանակութիւն կարող է առաջ գալ նաեւ այն դէպքում, երբ երեխան վատ է ծնում ու քիչ է գրգռում ստինքը: Ժամանակի ընթացքում ամբասնդւելով, երեխան կսկսի աւելի ուժեղ ծծել և կաթի քանակն էլ կմեծանայ:

Երբ մօր կաթը իսկապէս անբաւարար քանակութեամբ է արտադրւում, բացի ծիծ տալուց երեխային ուսեցնում են նաեւ կովի կաթ:

Մայրը ծիծ տալուց կարող է հրաժարւել միայն այն դէպքում, երբ բոլոր միջոցները ձեռք առնելուց յետոյ ևս արտադրւած կաթի քանակութիւնը շատ չնչին է կամ բոլորովին չկայ:

Որքան էլ վատ թւայ մօր կաթը, այնուամենայնիւ երեխան զբանով պէտք է կերակրւի:

Այս բանը կարելի է օրէնք համարել:

Ծիծ տալու յոյսերան ժամանակ:

Երբ կինը յղի է, ցանկալի է որ չշարունակէ ծիծ տալ: Այս հարցը վճռելու ժամանակ ամեն մի առանձին դէպքում անհրաժեշտ է ի նկատի առնել նաեւ ծծկեր երեխայի շահերը: Եթէ յղի կինը կատարելապէս լաւ է զգում իրեն, ծիծ տալը կարող է շարունակել 4—8 շաբաթ ևս նախ՝ եթէ երեխան փոքր է (2—3 ամսական) և երկրորդ՝ երբ ծծից կտրելու ժամանակը ամառւայ ամիսներին է լինում:

Մայրը, ամսականի (րեգուլը) ժամանակ ծիծ տալը չպէտք է դադարեցնի, որովհետեւ երեխան զրանից չի փաստում:

Ո՞ր դէպքերում մայրը կարող է հրաժարւել ծիծ տալուց.

Վերն ասացինք, որ մայրը շատ հազադիւտ դէպքերում կարող է հրաժարւել իր երեխային ծիծ տալուց: Այդ դէպքերից առաջինը պէտք է համարել կնոջ ծանր հիւանդութիւնը, որը քայքայել է նրա ոյժերը:

Վարակիչ հիւանդութեամբ տառապող մայրը ծիծ տալը կարող է շարունակել, եթէ իր մէջ զգում է բաւական ոյժ, կաթի քանակութիւնը բաւարար է և կարելի է սպասել, որ հիւանդութիւնը շուտով կանցնի:

Երբ մայրը տառապում է վարակիչ ծանր հիւանդութեամբ և ծիծ է տալիս երեխային, վերջինս կարող է վարակւել:

Մայրը, որ ծնել է սիֆիլիսով հիւանդ երեխայ, անպատճառ ինքը պէտք է ծիծ տալ նրան նոյնիսկ այն դէպքերում, երբ իր վրայ յիշեալ հիւանդութեան և ոչ մի նշան չի երևում: Նա այս դէպքում չի վարակւում և սպասով կարող է շարունակել ծիծ տալը: Իսկ եթէ այդպիսի երեխային ծիծ տալ օտար, առողջ կին, մեծ վտանգ է սպառնում վերջինիս. նա կարող է վարակւել: Նոյնպէս և սիֆիլիսով հիւանդ մայրը, որ ծնել է առողջ երեխայ, ծիծ տալը պէտք է շարունակէ բացի այն դէպքերից, երբ նա վարակւել է երեխային ծնելուց յետոյ և կամ յղիութեան վերջին ամիսների ընթացքում:

Ծիծ տալուն արգելք կարող են լինել ստինք-
ների ներս ընկած փոքրիկ պտուկները, որոնց
երեխան անկարող է բերանով բռնել: Բաւական
մեծ նշանակութիւն ունեցող արգելքներ են նաև
ստինքների ճեղքաձևները, որ աչքի են ընկնում
իրենց հիւանդութեամբ և երբեմն դրանց թիւը
այնքան է շատանում, որ մայրը վերջ ի վերջոյ
գրկուում է երեխային ծիծ տալու հնարաւորու-
թիւնից: Բացի դրանից պատահում է ստինքների
պտուկների ռուշիլը, որ թարախակալելուց յետոյ
նոյնպէս արգելք է դառնում ծիծ տալուն: Ծծից
կտրելու պատճառ կարող են լինել երեխայի պա-
կասութիւնները օր.¹ շրթնահերձութիւն (заячья
губа, волчья пасть) և այլն: Այս դէպքերում
անհրաժեշտ է արհեստական ձևով և կամ կթած
մայրական կաթով կերակրել:

Յամենայն դէպս, վաղաժամ ծծից կտրելը
շատ լուրջ հանգամանք է և երբեմն կապուած է
երեխայի կեանքի հետ: Ծծից կտրելու հարցը
որոշելը պէտք է միմիայն բժշկին թողնել:

Շատ յաճախ, մայրերը դիմում են բժշկին
ու խնդրում, որ կտրէ երեխայի լեզւի տակը,
ասելով. «վատ է ծծում, լեզւով կափկափում է»
(щелкать):

Այս հայեացքը մոլորութեան հետեւանք է, որ
կարծում է թէ լեզւի կապը կարճ է: Հազադէպ
է, որ լեզւի կապը իսկապէս կարճ է լինում, բայց
նա սովորաբար ձգուում-երկարում է և այդպիսի
դէպքերում օպերացիան բոլորովին անօգուտ է:

Յաճախ երեխան վատ է ծծում քիթը բռն-
ւած լինելու պատճառով (հարբուխ), որի վրայ
հարկ եղած ուշադրութիւնը պէտք է դարձնել:

Երեխայի ճշայն ու յաճախակի լուծելը պատ-
ճառ չի կարող լինել ծծից կտրելուն, եթէ քաշի

աւելանալն ու ընդհանուր զարգացումը կանոնա-
ւոր է: Երեխաներից շատերը առաջին 3—4 ամ-
սւայ ընթացքում տառապում են նման խանգա-
րումներով (ճշալ, լուծել), որ արգելք չի հանդի-
սանում նրանց կանոնաւոր զարգացման ու առ-
ողջութեան: Այս բոլոր խանգարումները կարող
են առաջ գալ զանազան պատճառներից, որ շատ
դէպքերում վերին աստիճանի դժւար է գտնել:

Յանախակի ծիծ սալը.

Յաճախակի ծիծ տալը կախած է երեխայի
հասակից: Առաջին ամսւայ ընթացքում նրան
ծիծ պէտք է տալ 2—2¹/₂ ժամը մի անգամ,
երկրորդ ամսւանից սկսած 3 ժամը և վեցերորդ
ամսւանից՝ 3¹/₂—4 ժամը մի անգամ:

Այս ժամանակամիջոցները սահմանւած են
նրա համար, որպէսզի երեխայի ծծած կաթը
մարսւի և անցնի աղիքները:

Երբ երեխան քնած է, հարկ չկայ նրան դար-
թեցնել ծիծ տալու նպատակով, աւելի լաւ է
սպասել մինչև նրա արթնանալը, որովհետև քու-
նը նրան ամրապնդում է և բացի դրանից քաղ-
ցած երեխան աւելի լաւ է ծծում:

Ծիծ սալը գիշերւայ ընթացքում.

Հնար եղածի չափ գիշերը ուշ-ուշ պէտք է
ծիծ տալ: Յամենայն դէպս առաջին երեք ամիս-
ները ամեն մի գիշերւայ ընթացքում ոչ աւելի
քան 1—2 անգամ: Աւելի լաւ կլինի չորրորդ ամսից
սկսած բոլորովին հրաժարւել գիշերը ծիծ տալուց:
Երեխաներից շատերը մի կերպ անց են կացնում
առանց գիշերւայ կերակրի, որ մեծ նշանակու-

Թիւն ունի թէ մօր և թէ երեխայի հանգստութեան և ոյժերի ամրապնդման համար: Շատ դէպքերում այդ սովորութիւնը հաստատուում է ինքն իրեն: Երեկոյեան կերակրից յետոյ երեխաները քնում են մինչև առաւօտ:

Թէ քանի բոլոր է տեղում ծծելը, որոշելը դժուար է: Ընդհանրապէս առողջ ու ամրակազմ երեխան կարողանում է կշտանալ 8—10 բոլորում: Միշտ պէտք է հետևել, որ երեխան ծծելու ժամանակ չքնի և ծիծ տալը պէտք է շարունակել, մինչև որ նա եռանդով է ծծում: Նոյնիսկ եթէ երեխան երբ և իցէ պակաս է ծծում, հետևեալ անգամ ծծելիս նա լրացնում է այդ պակասը:

Ծիծ տալու ժամանակ անհրաժեշտ է հերթ պահել ստիւնքների մէջ և ամեն անգամ կերակրելիս ծծել տալ միայն մէկից:

Երբեմն, երբ երեխան թոյլ է կամ մայրը բաւականաչափ կաթ չունի, միաժամանակ կարելի է ծծել տալ երկուսից էլ: Ձէ կարելի ծիծ տալ առաջնորդւելով երեխայի ճշով, որովհետև դա կարող է զանազան պատճառների հետևանք լինել: Եթէ երեխան ծծելուց յետոյ այլևս չի ճշում, դա չէ նշանակում, որ նա իսկապէս քաղցած էր:

Յաճախակի ու անժամանակ ծիծ տալը, խանգարելով կանոնաւոր մարսողութիւնը, երեխային աւելի անհանգիստ է դարձնում:

Երբ երեխան ճշում է, անհրաժեշտ է նրան լաւ գննել ու համոզւել, որ ամեն բան կարգին է և ոչ թէ իսկոյն և եթ ծիծ տալ: Երբեմն երեխան ճշում է ծարաւից և նրան հանգստացնելու համար բաւական է մի կում մաքուր ու եփ տալ շուր տալ:

Ծծելուց յետոյ երեխան քնում է: Նրան հարկաւոր է պառկեցնել առանձին մահճակալի վրայ և լիովին հանգիստ տալ: Օրօրելը, երեխային անհանգստութիւն պատճառելուց զատ, կարող է առաջացնել ձգտող ու փախուճ: Ծիծ տալու ժամանակ մայրը պէտք է նստած լինի և ոչ թէ ման գայ կամ պառկած դիրք ունենայ: Ամեն անգամ ծիծ տալուց առաջ, ստիւնքի պտուկը, որից այս անգամ ծծելու է երեխան, պէտք է լւանալ բորակաթթւի լուծոյթով (1 բաժակ եփ տալ ջրին 1 թէյի գդալ):

Ո՞րքան ժամանակ պէ՞տք է շարունակել ծիծ տալը

Մայրը իր երեխային պէտք է ծիծ տալ 12 ամսից ոչ պակաս: Մի քանի կանանց կաթի արտադրութիւնը շարունակւում է աւելի երկար ժամանակ և եթէ ոչ մի արգելք չկայ, երեխան կարող է ծծել 2—4 ամիս եւս: Լուրջ պատճառների շնորհիւ երեխային կարելի է ծծից կտրել նաև 9 ամսից յետոյ: Այդ պատճառներին վերաբերում են մօր հիւանդութիւնը, կաթի չնչին քանակութիւնը և զանազան արտաքին պայմաններ: Մինչդեռ շատ յաճախ տեսնում ենք, որ մայրերը, չնայած կաթի բաւարար քանակութեան, սկսում են ժամանակից առաջ (7—9 ամսական հասակում) ուրիշ կերակուր ուտեցնել երեխային, չդադարեցնելով ծիծ տալը: Երբեմն այդ բանը վնասակար է, որովհետև երեխաները շուտով հրաժարւում են մայրական կաթը ծծելուց: Առհասարակ, նման դէպքերում մենք խորհուրդ ենք տալիս այլ կերակուր ուտեցնել երեխային ուշ ու և քիչ քանակութեամբ:

Ծծից կտրելը.

Երեխային ծծից կտրել չի կարելի ամառը, որովհետև այդ ժամանակ շատ հեշտ կերպով զարգանում են երեխաների ամենածանր փորհարութիւնները:

Եթէ երեխայի տարին լրանում է ամառայ սկզբին կամ կիսին, նրան պէտք է ծիծ տալ մինչև օգոստոսի վերջերը: Երբ 9—10 ամիս ծիծ տալուց յետոյ մօր կաթը չի բաւականանում երեխային, անհրաժեշտ է գործադրել խառն ձևով կերակրելը, որի մասին մանրամասն կիտենք հետևեալ գլխներից մէկում: Եթէ խառն ձևով կերակրելու կարիք է զգացւում ամառը, չպէտք է մոռանալ որ երեխայի վերաբերմամբ այդ բանը մեծ փափանքով հետ է կապւած և պէտք է խիստ կերպով կատարել այդ ձևով կերակրելուն վերաբերեալ բոլոր կանոնները: Յամենայն դէպս, եթէ խառն կերակրելը սկսւում է ամառը, աւելի լաւ է այլ կերակուր ուտեցնել երեխային, կարելի եղածին չափ քիչ քանակութեամբ: Փորհարութեամբ հիւանդանալու փափանքը այնքան մեծ է, որ աւելի ձեռնաու է երեխայի միքիչ քաղցած մնալը:

Երեխային այլ կերակրի րնցելացնելը.

Նախ քան ծծից կտրելը, երեխային պէտք է ընտելացնել այլ կերակրի: Առողջ երեխային ծծից կտրելուց 2 ամիս առաջ (8—10 ամսական հասակում) պէտք է սկսել այլ կերակրների ընտելացնելը: Մեծ մասամբ այս բանն անում են 6 ամսական հասակից, մինչդեռ այն երեխաները, որ 10—12 ամիս շարունակ մայրական կաթ են

ծծել, անհամեմատ աւելի լաւ են զարգանում: Այդպիսիների մէջ անգլիական հիւանդութիւնը (ռախիտ) սակաւ է պատահում և աւելի թոյլ տեսակն է: Նոյնը նկատուում է նաև ամառնային փորհարութիւնների վերաբերմամբ, որ առանձնապէս քայքայող ազդեցութիւն ունին ծծկերների վրայ: Փորհարութիւնները շուտ և հեշտութեամբ են անցնում, եթէ երեխան շարունակուում է մայրական կաթը ծծել:

Չատերը կարծում են որ տարին լրանալուց յետոյ ծիծ տալը երեխային օգուտ չի բերում: Այդ կարծիքի հետ համաձայնւել չի կարելի, որովհետև մէկ տարեկան եղած երեխան շարունակելով մայրական կաթ ծծելը, կանոնաւոր կերպով զարգանում է: Միքանի ազդեր, մանաւանդ արևելքում, երկու տարուց աւելի են ծիծ տալիս իրենց երեխաներին: Ռուս գիւղացուց մէջ ուշադրութեան արժանի է երեխային «3 պատից» ոչ պակաս ծիծ տալու սովորութիւնը:

Ընդհանրապէս, ուրեմն երեխային այլ կերակրների ընտելացնելը պէտք է սկսել մօտաւորապէս 10 ամսական հասակից: Ի հարկէ այս բանը ընդհանուր օրէնք չի կարելի համարել, որովհետև ամեն մի առանձին դէպքում պէտք է լինում ուշադրութեան առնել բազմատեսակ պայմաններ:

Մենք պէտք է հոգ տանենք երեխաների շահերի մասին և ամեն կերպ ձգտենք, որ նրանք մօր կաթով կերակրւին մէկ տարուց ոչ պակաս: Երեխային այլ կերակրի ընտելացնելը խիստ կերպով պէտք է գանազանել «խառն կերակրելուց»: «Պառն կերակրել» նշանակում է ծիծ տալը չզաղարեցնելով, երեխային ուտեցնել նաև այլ կերակրներ, երբ մօր կաթի քանակութիւնն

անբաւարար է: Այս ձևով երբեմն պէտք է լինում կերակրել ամիսների ընթացքում: Իսկ ինչ վերաբերում է այլ կերակրների ընտելացնելուն, մենք պէտք է հասկանանք ծծից կտրելու անհրաժեշտութիւնից ստիպւած երեխային այլ կերակրների վարժեցնելը, որ տեւում է 1—2 ամսից ոչ աւել: Այս զէպքում մենք ղիտամա՞ք երեխային քիչ ենք ծծել տալիս մայրական կաթ, որ պէսզի նա ընտելանայ այլ կերակրների: Մինչդեռ խառն կերակրելու ժամանակ ամեն կերպ աշխատում ենք, որ երեխան կարելի եղածին չափ մեծ քանակութեամբ ծծէ մօր կաթը:

Երեխային այլ կերակրների ընտելացնելը կայանում է նրանում, որ նրան յարմար կերակրի ենք վարժեցնում ծծից կտրելու նպատակով: Այդ կերակրներն են, գլխաւորապէս, կովի կաթը, ձուն և աթերան (կաշկա): Երեխային ապուր կամ մսաջուր կարելի է տալ գլխաւորապէս զանազանակերպութեան և ախորժակ գրգռելու նպատակով, որովհետեւ այդ կերակրները քիչ սնունդ են պարունակում իրանց մէջ:

Ընտելացնելը սկսւում է այսպէս. օրական մի անգամ, ծիծ տալու փոխարէն, պէտք է անաբատ և կամ 2 մասին ամենաշատը 1 մաս եփ տւած ջուր հառնած կովի կաթ ուտեցնել երեխային: Վերջին տեսակը տրւում է միայն առաջին օրերի ընթացքում: Ծիծ տալը աստիճանաբար պէտք է փոխարինել կովի կաթով այն հաշւով, որ երեխան մօտաւորապէս 2 ամսից յետոյ դադարի մայրական կաթով կերակրւելուց: Այդ ժամանակի ընթացքում կարելի է երեխային ընտելացնել նաեւ ուրիշ կերակրների (աթերայ, ձու): Երբ երեխայի վրայ կովի կաթը լաւ է ազդում, կարելի է նրան ծծից կտրել: Երբեմն հանգա-

մանքները ստիպում են երեխային ծծից կտրել աւելի վաղ:

Երեխային այլ կերակրների ընտելացնելը չպէտք է սկսել ամառայ ընթացքում: Երբ երեխան այլ կերակրների ընտելանալու միջոցին տառապում է փորհարութեամբ և այդ հիւանդութիւնը շուտով չի անցնում, անհրաժեշտ է նրան նորից ծիծ տալ:

Ասկու կնոյ կեանքն ու սննդառութիւնը.

Ստնտու կինը պէտք է կանոնաւոր կեանք անցկացնի, առանձին ուշադրութիւն դարձնելով սննդառութեան վրայ, որպէսզի կարողանայ երեխայի համար բաւականաչափ կաթ արտադրել: Ուժասպառ ու ծանր աշխատանքը նրա համար վնասակար է, բայց և չպէտք է անգործ ու պարսպ կեանք անցկացնել: Ամենօրեայ զբօսանքներն անհրաժեշտ են:

Շատերը կարծում են, որ կերակրի մէջ չի կարելի գործածել մրգեղէն, աղի և թթու, բայց դա սխալ է: Ստնտու կինը կարող է ուտել ամեն ինչ, միայն թէ պէտք է խուսափի այն կերակրներից, որոնք նպաստում են ստամոքսի և աղիքների խանգարման, որ վնասակար ազդեցութիւն է ունենում երեխայի վրայ:

Ստնտու կինը երբ անբաւարար քանակութեամբ կաթ է ունենում, շատ յաճախ խորհուրդ են տալիս զանազան միջոցների դիմել: Այդ միջոցներից է դարեջուրը, որի նոյնիսկ թոյլ տեսակի գործածութիւնը ցանկալի չէ:

Երբ ստնտու կնոջ կաթը քիչ քանակութեամբ է արտադրւում, ամենալաւ միջոցն է կովի կաթ խմելը: Ամեն կերպ պէտք է պահպանուե կնոջ

հոգեկան հանգստութիւնը, որովհետեւ դա ահա-
գին նշանակութիւն ունի:

Ծծմօր կերակրելը.

Այն հազազիւտ դէպքերում, երբ մայրը ոչ
մի հնարաւորութիւն չունի երեխային ծիծ տալու,
երեխայի համար ամենալաւ կերակուրն է օտար
կնոջ կաթը: Ընդհանրապէս, արհեստական ձևով
կերակրելը նոյնիսկ ամենալաւ պայմաններում,
աւելի անբաւարար հետեանք է ունենում:

Բայց երեխայի համար լինչպիսի կին կա-
րելի է վարձել իբրեւ ծծմայր: Չէ՞ որ մեծ մա-
սամբ այդպիսի դէպքերում ծծմօր կեանքն է
խորտակւում և հետեապէս, կերակրող երեխայի
կեանքը գնւում է ուրիշ էակի մահւամբ: Այս
տեսակէտից մենք պէտք է բոլոր ուժով կոխ-
մղենք անբնական ու անբարոյական «Ծիծ տա-
լու» արհեստի դէմ:

Ո՞ր դէպքերում կարելի է երեխայի համար
ծծմայր վարձել.

Կինը, օտարի երեխային կարող է ծիծ տալ
այն դէպքում, երբ իր սեպհական երեխան հա-
սել է որոշ հասակի և կամ, միաժամանակ կե-
րակրւում է թէ իր և թէ օտար երեխայի: Շատ
կանայք կարող են միաժամանակ երկու երեխայի
կերակրել:

Պէտք է ի նկատի առնել այն հանգամանքը,
որ յաճախ ծծմայրը յանձն է առնում կերակրել
օտար նորածնին, երբ իր սեփականը արդէն 2—
3 ամսական է: Օտար նորածնի վատ ծծնւելուց
ծծմօր ստիճանները չեն դատարկւում ինչպէս

հարկն է և հետեանքը լինում է այն, որ նրա
ստիճանները սկսում են քիչ քանակութեամբ կաթ
արտադրել անհրաժեշտ գրգռման բացակայութեան
պատճառով: Սրանով է բացատրւում այն երեւոյթը,
որ իր երեխային յաշոգութեամբ ծիծ տուող մայրը,
երբ կերակրւում է միայն օտարի երեխային, կոր-
ցնում է կաթը: Այս դէպքերում անհրաժեշտ է,
որ ծծմայրը միաժամանակ կերակրէ թէ իր և
թէ օտար երեխային:

Իբրեւ ծծմայր կարելի է վարձել նաև այն
կանանց, որոնց երեխան վախճանւել է, բայց
կաթի քանակութիւնը բաւարար է և իրենք, ընդ-
հանրապէս, առողջ են:

Յարմար ծծմայր ջոկելը հեշտ չէ. մի կողմ
թողնենք, որ նիւթականի պատճառով շատերի
համար անմատչելի է: Ահա այս է պատճառը,
որ ծնողները ստիպւած են երեխային արհեստա-
կան ձևով կերակրել:

Կանոններ ծծմայր ջոկելու համար.

Այն բացառիկ դէպքերում, երբ թոյլատրւում
է ծծմայր վարձել, անպայման պահպանելով ծծմօր
երեխայի առողջութիւնը, պէտք է աչքի առաջ
ունենալ հետեալ կանոնները:

Առաջին և զլխաւոր պայմանն է՝ ծծմօր
առողջութիւնը: Այս կողմից նրան պէտք է քննել
ամենայն ուշադրութեամբ:

Լաւ ծծմայր կարող է լինել այն կինը, որի
սեպհական որդին առողջ է և զարգացւումը կանո-
նաւոր:

Ընդհանրապէս, կերակրող և ծծմօր երե-
խայի հասակը պէտք է համապատասխան լինեն:

Այն դէպքերում, երբ այդ յարմարութիւնը

չկայ, պէտք է յիշել որ ծնելուց յետոյ առաջին օրերը կինը չի կարող ծծմայր լինել: Ծնելուց յետոյ հիւանդանալու հաւանականութիւնը և կաթի անբաւարար քանակութիւնը, ստիպում են խուսափել այդպիսի կանանցից:

Ծծմօր յարմար հասակը պէտք է համարել 20—35 տարեկան:

Իբրեւ ծծմայր չի կարելի վարձել այնպիսի կնոջ, որը 6 ամիս առաջ է ծնել, որովհետեւ շատ անգամ հէնց այդ ժամանակահատից սկսում է նրա կաթի քանակութիւնը պակասել:

Առհասարակ պէտք է խուսափել առաջին անգամ ծնող կանանցից, որովհետեւ նրանց կաթի քանակութիւնը, միքանի որդի ունեցող կանանց կաթի քանակութիւնից քիչ է և երբեմն դժուար է մարսւում: Բացի դրանից, առաջին անգամ ծնող կանայք անծանօթ են լինում երեխայ խնամելուն վերաբերեալ կանոններին:

Անհրաժեշտ է, որ ծծմօր կաթի քանակութիւնը բաւարար լինի: Այդ բանն իմանալու համար, երեխային պէտք է կշռել ծծմօր ստինքից ծծելուց առաջ և յետոյ: Ամենահասարակ և տարածւած միջոցը, որ որոշում է ծծմօր կաթի քանակութիւնը, դա ծծկեր երեխայի կանոնաւոր զարգանալն ու քաշի աւելանալն է:

Ծծմօր կաթի որակը, բացի արտաքին տեսքից, որոշւում է նաև մանրադիտական ու քիմիական հետազոտութեամբ. վերջին դէպքերում շատ զգոյշ պէտք է լինել: Այստեղ նկատւում է նոյնը, ինչ որ վերևում ասացինք այն մայրերի մասին, որոնց կաթի բաղադրութիւնը այնքան էլ լաւ չէ, բայց նրանց կաթով մեծացած երեխաները առողջ են:

Ծծմօր կեանքն ու սննդառութիւնը.

Վարձելով իբրեւ ծծմայր, կինը ընկնում է կեանքի բոլորովին այլ պայմանների մէջ: Անչափ հոգատար մայրերը ամեն կերպ աշխատում են գիրացնել ծծմօրը, միևնոյն ժամանակ արգելելով նրան աշխատանքով զբաղւելը: Այս դէպքում լաւ կլինէր հետեւել հետեւեալ կանոններին. ծծմօր կերակուրը պէտք է սննդարար, բաւարար քանակութեամբ և մօտաւորապէս նման լինի այն կերակրին, որով նա սնւել է իր սեպհական տանը ծծմօր համար անհրաժեշտ է թեթեւ աշխատանք (մանկանոցի կարգի բերելն ու երեխայի սպիտակեղէնները լանալը) և բաւարար ժամանակ բաց օդում գտնւելը:

Վերին աստիճանի կարևոր է, որ ծծմայրը ողելից խմիչքներ չգործածի:

Սովորաբար, ծծմայրը յանձն է առնում այդ պաշտօնը ծանօթ չլինելով երեխայ խնամելու կանոնների հետ և լի ամեն տեսակ փաստակար սովորութիւններով ու նախապաշարմունքներով, որ հետևանք է իր շրջանի ծայրայեղ ագիտութեան: Այս մասին պէտք է յիշել և հետեւել, որ ծծմայրը երեխայի հետ չանի այն, ինչը իր կարծիքով օգտակար է, բայց իսկապէս մեծ փաստ է բերում: Ծծմայրերի փաստակար սովորութիւններից մէկն է՝ երեխային խաշխաշի գլխիկներից պատրաստած հիւթ տալը քնեցնելու նպատակով, որ ամիոնով (օպիյ) թունաւորել է նշանակում: Ծծմայրը չպէտք է քնեցնի երեխային իւր հետ, սեպհական անկողնում, որովհետեւ եղել են դէպքեր, երբ քնած երեխան խեղդամահ է եղել: Երեխային հանգստացնելու նպատակով երբեմն զրգոում, խտուտ են տալիս սեռական գործա-

բանները: Այդ բանը վերջը կարող է պատճառ
լինել երեխայի օնանականութեամբ պարապելուն:
Վնասակար է օրօրելը, բերանում ծծակ դնելը և
աւելորդ անգամ ծիծ տալը, որ առաջացնում է
մարսողութեան խանգարումն:

Արհեստական ձեռով կերակրելը.

Երբ ծիծ տալու հնարաւորութիւն չկայ և
ծնողները չեն ուզում, կամ չեն կարող ծծմայր
վարձել, այդ դէպքում սկսում են երեխային ար-
հեստական ձեռով կերակրել:

Այս ձեռով կերակրելու դէպքում, ծծկեր երե-
խայի ամենալաւ կերակուրը պէտք է համարել
կովի կաթը: Ծծկեր երեխային զանազան տեսակ
ալիւրններից պատրաստած խիւսեր, արհեստական
ձեռով թանձրացրած կաթ և նման կերակրներ
ուտեցնելը շատ վատ հետեւանքներ է ունենում,
այդ պատճառով մենք խորհուրդ ենք տալիս խու-
սալիւր այդպիսի կերակրներից:

Արհեստական ձեռով կերակրելը վսանգաւոր է.

Արհեստական ձեռով կերակրելը նոյնիսկ ամե-
նալաւ պայմաններում, համեմատելով մայրական
կաթով կերակրելու հետ աւելի շատ մահացու-
թիւն է տալիս, մանաւանդ աղքատ ընտանիք-
ներում: Այսպէս, մօտ ժամանակներս հաստատ-
ւած է, որ Գերմանայի քիչ թէ շատ ունեւոր
գասակարգերի մէջ, արհեստական ձեռով կերա-
կրող երեխայոց մահացութիւնը երկու անգամ,
խիչ չունեւոր ընտանիքներում չորս անգամ աւե-
լի է, քան թէ մայրական կաթով կերակրուող-
ներինը:

Արհեստական ձեռով կերակրելը առանձնապէս
վտանգաւոր է նորածինների կեանքի առաջին
ամիսների ընթացքում: Մեծ մասամբ, ծիծ տալու
կամ չտալու հարցը որոշելը երեխայի համար
կեանքի կամ մահու հարց է: Յաճախ, այն մար-
դիկ, որոնք վերոյիշեալ հարցի հետ լաւ ծանօթ
չեն, ասում են, որ արհեստական ձեռով կերակրելը
կատարելապէս լաւ հետեւանքներ է ունենում:
Դա բոլորովին սխալ է: Այդպիսի մարդիկ, ար-
հեստական ձեռով կերակրող երեխաներից կեն-
դանի մնացածներին իբրեւ օրինակ են բերում,
բայց մոռանում են այն բազմաթիւ, անթիւ ան-
համար նորածինների մասին, որոնք մեռել են
իրենց կեանքի առաջին շաբաթների և ամիսների
ընթացքում, մայրական կաթի բացակայութեան
չորհիւ: Մենք, երեխայոց բժիշկներս, ամեն քայ-
լափոխման հարկադրում ենք համոզւելու, որ
մայրական կաթից զրկւած երեխաները շատ քիչ
շանս ունին ապրելու: Չուր չէ կազմւել հետեւեալ
կարծիքը. «կեանքի առաջին օրերից արհեստական
ձեռով կերակրող երեխային աւելի մեծ վտանգ
է սպառնում, քան թէ զինւորին՝ պատերազմի
զաշտում»:

Արհեստական ձեռով կերակրելու վտանգը զգա-
լի կերպով պակասում է, եթէ երեխան գոնէ
առաջին շաբաթները, կամ աւելի երկար ժամա-
նակ, կերակրւում է մայրական կաթով: Վտանգը
պակասում է նաեւ այն դէպքում, երբ մայրը, քիչ
քանակութեամբ կաթ ունենալով, ծիծ է տալիս
երեխային և միևնոյն ժամանակ, կերակրում է
նրան կովի կաթով. այսինքն՝ գործադրւում է
«խառն կերակրել»-ը, որի մասին մանրամասն
պէտք է խօսենք հետեւեալ գլխներից մէկում:

Մայրերն ու շրջապատողները ծիծ տալը

փոխարինելով արհեստական ձևով կերակրելուն, կարծում են, որ դրանով զգալի կերպով պակասեցնում են իրենց հոգսերը երեխայի վերաբերմամբ, բայց ստացւում է հակառակը: Արհեստական ձևով կերակրող երեխաները շատ յաճախ են հիւանդանում մարսողութեան խանգարումներով, որոնք յետոյ կրկնւում են և շատ անհանգստութիւն ու վիշտ են պատճառում մայրերին, մի կողմ թողնենք, որ հիւանդ երեխային խնամելը անհամեմատ աւելի դժւար է, քան թէ առողջին:

Քանի որ կնոջ կաթը երեխայի համար ամենալաւ կերակուրն է, արհեստական ձևով կերակրելու ժամանակ էլ անհրաժեշտ է երեխային այնպիսի կերակուր ուտեցնել, որի բաղադրութիւնը նման լինի կնոջ կաթի բաղադրութեան: Այդպիսի կերակրներ են՝ իշու, ձիու և այծի կաթը: Որովհետեւ յիշեալ անասունների կաթը գործածելը սովորութիւն չէ դարձած և դժւար է ձեռք բերել, սովորաբար գործ է ածւում կովինը, որի բաղադրութիւնը բաւական նման է կնոջ կաթի բաղադրութեան:

Ահադին առաւելութիւն ունի այն կաթը, որ երեխան անմիջապէս ծծում է ստինքից, այդ դէպքում կաթը իր կենսունակ յատկութիւնները չկորցնելուց զատ, չի էլ կեղտոտւում: Այս հիման վրայ շատ անգամ խորհուրդ է տրւել, որ երեխաներին ծծել տան անմիջապէս անասունների ստինքից. օր.՝ այծերի: Այս ձևով ծծելը կեանքում մեծ դժւարութիւնների և անյարմարութիւնների է հանդիպում, այդ պատճառով էլ քիչ ի գործադրւում:

Կովի կաթի պակասութիւն. ու միջոցներ դրա դէմ.

Սովորաբար հարկադրւած ենք կերակրել երե-

խաներին կթած (կովի) կաթով, որը, թէև կորցրել է իր կենսունակ յատկութիւններից շատերը, այնուամենայնիւ լաւ է այն կերակրներից (զանազան ալիւրներից պատրաստած խիւսեր, թանձրացած կաթ և այլն), որ ուտեցնում են երեխաներին արհեստական ձևով կերակրելու ժամանակ: Երեխայի համար կաթ պէտք է ստացւի առողջ կովերից, որոնք ենթարկւում են անասնաբուժի յաճախակի քննութեան և պահւում են լաւ, մաքուր ու լոյս շինութեան մէջ: Այն անձինք, որ զբաղւում են երեխային խնամելով և նրա համար կաթ ձեռք բերելով, պէտք է առողջ լինեն ու խիստ մաքրութիւն պահպանեն: Մեզ մօտ, կաթ մատակարարող ընկերութիւններից շատ քչերն են համապատասխանում վերոյիշեալ պահանջներին:

Արտասահմանում, մանաւանդ Ամերիկայում և Անգլիայում, ուր արհեստական ձևով կերակրելը մեծ ծաւալ է ստացել, այդպիսի հիմնարկութիւններ շատ կան, շատ լաւ կանոնաւորւած են և համապատասխանում են առողջապահական բոլոր պայմաններին:

Կաթի մէջ, նոյն իսկ ամենայն ուշադրութեամբ պահպանւած դէպքում, բացի կեղտից, օդից մեծ քանակութեամբ բակտերիաներ են ընկնում և զարմանալի արագութեամբ բազմանալով, փչացնում են կաթի մնդաբար յատկութիւնը: Ի հարկէ, շատ լաւ կլինէր օգտւել հում, ամենայն խնամքով կթւած, բոլորովին մաքուր կաթով, բայց ափսոս որ այդպիսի կաթ ձեռք բերելը շատ դժւար է:

Կարր գտելու անհրաժեշտութիւնը.

Որովհետեւ սովորաբար ձեռք ենք բերում միջանի ժամ առաջ կթւած կաթ, որ գուրկ է

անթերի մաքրութիւնից, գտելու նպատակով եփ ենք տալիս: Երեխային չի կարելի հում կաթ տալ, որովհետեւ նրա մէջ բազմանում են մեծ քանակութեամբ բակտերիաներ, որոնք փչացնում են կաթի սննդարար յատկութիւնը և առաջ են բերում ստամոքսա-աղիքային խանգարումներ: Կաթի մէջ եղած բակտերիաներին ոչնչացնում են զանազան միջոցներով, որոնցից ամենաշատ տարածւած է հասարակ կերպով եփ տալը, Soxlet-ի ապարատում: Եռացնելը (ստերիլիզացիա) և ստորիճանաբար տաքացնելը մինչև 60°—70°, ըստ Ֆելսի-ի (պաստերիզացիա):

Չսելու միջոցների (պաստերիզացիա եւ ստերիլիզացիա) պակասութիւններ.

Վերջերս, աւելի ու աւելի տարածւած է այն կարծիքը, որ ստիրեիլիզացիայի և պաստերիզացիայի միջոցով գտելը պակասեցնում է կաթի սննդարարութիւնը: Կաթի գլխաւոր բաղադրիչ մասերը շերմութեան բարձր աստիճանի ազդեցութեան տակ խիստ փոխւում են և մարսողութեան համար աւելի անյարմար են դառնում: Այդ պատճառով աւելի լաւ է կաթը սովորական ձևով 5 րոպէի ընթացքում եփ տալ, արագ կերպով սառեցնել ու այնպէս գործածել: Այս ձևով եփ տալով կարելի է հասնել նպատակին, եթէ կաթը եփ աալուց յետոյ պահւում է սառն տեղում:

Չնայած եփ տալուն, այնուամենայնիւ կաթի մէջ շարունակում են բազմանալ բակտերիաներ, թէև քիչ քանակութեամբ: Ցանկալի է եփ տալու համար օրական 2—3 անգամ նոր կթած կաթ ձեռք բերել:

Կաթը պէտք է թեթեւ կերպով տաքացնել

այն չափով, որ երեխան մի անգամ կերակրելու համար բաւականանայ: Միևնոյն կաթը երկրորդ անգամ չպէտք է եփ տալ, որովհետեւ, ինչպէս վերն ասացինք, գլխաւոր բաղադրիչ մասերը շերմութեան բարձր աստիճանի տակ խիստ փոխւում են և մարսողութեան համար անյարմար են դառնում: Կաթը, մանաւանդ տաք, միջանի ժամ մնալով տաք տեղում, եթէ նոյնիսկ համը քաղցր է և թթւելու նշաններ չեն երևում, գործածելու համար անպէտք է: Ամեն կերպ պէտք է աշխատել, որ ձեռք բերւած կաթը նոր կթած լինի: Ի հարկէ մեծ քաղաքներում այդպիսի կաթ գրտնելը դժւար է. այս դէպքում մենք խորհուրդ ենք տալիս կաթ ձեռք բերել յայտնի կաթնատնտեսական ագարակներից, որովհետեւ չարչիների ծախած ու շուկայում ձեռք բերած կաթը շատ կեղտոտ է լինում:

Հնարաւոր եղած դէպքում աւելի լաւ է միջանի առողջ կովերի կաթ ստանալը, որովհետեւ մի կովի վնասակար ազդեցութիւնը (երբ կովը հիւանդ է) զգալի կերպով թուլանում է միւս կովի կաթի լաւ յատկութիւնից:

Երբեք երեխային թթւած կաթով չպէտք է կերակրել: Առհասարակ կաթի թթւած լինելը իմացւում է համից ու հոտից, իսկ երբ կասկածելի է, հարկաւոր է գործածել հետեւեալ պարզ միջոցը. վերցնել կաթ ու մի մաս 70°/10 սպիրտ և խառնել, թափահարելով խառնելու ժամանակ. եթէ կաթը թթւել է, առաջ կգան փոքրիկ սպիտակ գնտիկներ:

Կաքը ջրախառնելը.

Որովհետեւ կովի կաթը աւելի դժւարամարս է, քան թէ կնոջը, այդ պատճառով առաջին օրերը

նորածնին պէտք է կերակրել ջրախառն կաթով (1 մաս կաթին 1 մաս եփ տւած ջուր): Զրի քանակութիւնը հետզհետէ պէտք է պակասեցնել այն հաշուով, որ երեխան 3-րդ ամսւայ սկզբին, եթէ մարսողութիւնը կանոնաւոր է, կարողանայ կերակրել անարատ կաթով: Առաջին 4 շաբաթ-ւայ ընթացքում երեխային պէտք է տալ 1 մաս կաթին 1 մաս ջուր խառնած, հետեւեալ 4 շաբաթւայ ընթացքում՝ 3 մաս կաթին 1 մաս ջուր խառնած, իսկ գրանից յետոյ անարատ կաթ: Երբեմն, երեխաները անարատ կաթ կարողանում են մարսել աւելի փոքր հասակում:

Ստամոքսա-աղիքային խանգարումները ժամանակ, երեխային պէտք է տալ շատ ջուր խառնած կաթ: Նփած բրնձի, գարու, վարսակի և այլն ջուր, կաթի մէջ կարելի է խառնել միմիայն բժշկի թոյլտւութեամբ:

Կնոջ կաթը պարունակում է իր մէջ աւելի շատ շաքար, քան թէ կովինը: Այդ պատճառով կովի կաթին ջուր խառնելու ժամանակ, մի բաժակ ջրախառն կաթի մէջ պէտք է ւծել $1\frac{1}{2}$ թէյի գդալ կաթնային և կամ սովորական ծեծած շաքար:

Սկզբի 6 շաբաթւայ ընթացքում երեխային պէտք է կերակրել 2 ժամը մի անգամ, մինչև 3 ամսական գառնալը 3 ժամը, 4-րդ ամսից սկսեալ $3\frac{1}{2}$ —4 ժամը մի անգամ: Աւելի լաւ է երեխային գիշերը չկերակրել, հակառակ դէպքում, միջոցը պէտք է լինի 6 ժամից ոչ պակաս:

Երեխային գդալով կերակրելը լաւ չէ: Կաթը պէտք է լցնել ապակեայ եղջիւրիկի (բոժօկ) մէջ, որի ծայրին ամրացրած է ռետինէ ծծակ ու այն-պէս կերակրել: Ծծակի անցքը շատ մեծ չպէտք է լինի, որովհետև երեխային այս ձևով կերա-

կրելու պայմանները պէտք է նման լինեն ծիծ տալու պայմաններին: Ձողից, երկաթից և ժեստից շինած եղջիւրիկները գործածութեան համար անպէտք են, որովհետև շատ հեշտութեամբ կեղտոտւում են. եղջիւրիկի և ծծակի մաքրութիւնը երեխայի առողջութեան համար, առաջին պայմանն է: Եղջիւրիկն ու ծծակը ամեն անգամ, կերակրելուց յետոյ պէտք է եռացրած ջրով լւանալ: Ծծակը, մինչև հետեւեալ անգամ կերակրելը, պէտք է պահել նոր պատրաստած բորակաթթւի լուծոյթի մէջ:

Կերակրելուց յետոյ եղջիւրիկի մէջ երբեք չպէտք է կաթ թողնել հետեւեալ անգամ կերակրելու նպատակով, որովհետև այդպիսի կաթը անպէտք է և կարող է խանգարում առաջացնել:

Երեխային ի՞նչ քանակութեամբ պէ՞տք է կաթ տալ.

Մի անգամ կերակրելու համար տրուող կաթի քանակութիւնը կախած է երեխայի պահանջներից: Թոյլ երեխային հարկաւոր է քիչ, իսկ ուժեղին շատ քանակութեամբ կաթ տալ: Երեխային պէտք է կերակրել մինչև այն բոլէն, քանի որ նա եռանդով է ծծում: Որոշել, թէ ամեն անգամ ինչ քանակութեամբ պէտք է կաթ տալ երեխային, շատ դժւար է. ընդհանրապէս կարելի առաջնորդել հետեւեալ բնական չափով:

Հասակը.	Քանի՞ անգամ պէտք է կերակրել.	Մի անգամ կերակրելու համար գործածուող կաթի քանակութիւնը.	24 ժամւայ ընթացքում.
I—II ամս.	7—8 անգամ.	50—100 գրամ. *)	350—800 գր.
II—IV »	7 »	100—125 »	700—875 »
IV—VI »	6 »	125—160 »	750—1000 »
VI—XII »	5 »	200—240 »	1000—1200 »

*) 15 գրամը—1 թէլի գդալի, 200 գրամը—1 բաժակի:

Ընդհանրապէս լաւ կլինի առաջնորդել հետեւեալ կանոնով. երեխայի համար, մանաւանդ արհեստական ձևով կերակրելու ժամանակ, աւելի օգտակար է չկշտանալը, քան թէ չափից շատ ուտելը: Այս կանոնին պէտք է հետեւել մանաւանդ ամառայ շոգ եղանակներին:

6 - 8 ամսական հասակում երեխային կարելի է ուտեցնել նաև այլ կերակուր. օր.՝ ջրալի մաննայա կրուպա, որով սկզբներում պէտք է կերակրել օրական մէկ, իսկ յետոյ երկու անգամ: Չու, մսաջուր ու պաքսիմատ երեխային պէտք է տալ 10 - 12 ամսական հասակից սկսած: Երբեմն երեխաները մէկ տարուց նոյնիսկ աւելի կերակրւում են միայն կովի կաթով և կատարեալապէս առողջ են լինում: Միքանի դէպքերում երեխայի վրայ փաստակար չէ ազդում նաև վաղաժամ այլ կերակրի ընտելացնելը: Այս կամ այն ձևով կերակրելու ունեցած հետեւանքը որոշող միակ և ուղիղ միջոցը երեխայի կանոնաւոր աճելն է:

Խառն ձեւով կերակրելը.

Պառն ձևով կերակրելը գործադրւում է այն դէպքերում, երբ մայրը բաւարար քանակութեամբ կաթ չունի կամ չի կարողանում երեխային կանոնաւոր կերպով կերակրել, աշխատանքի գնալու պատճառով:

Մայրական կաթի ամեն մի կաթիլը երեխայի համար շատ թանգ արժէ, ամեն կերպ պէտք է աշխատել, որ մայրը կերակրէ երեխային իր կաթով, գոնէ քիչ քանակութեամբ: Այն դէպքում, երբ մօր կաթի քանակութիւնն անբաւարար է կամ նա հնար չունի պարբերաբար ծիծ տալու, միաժամանակ, երեխային պէտք է ուտեցնել նաև

կովի կաթ: Այն բազմաթիւ կանայք, որոնք աշխատանքի գնալու պատճառով ստիպւած են երկար ժամանակ մենակ թողնել իրենց երեխաներին, պէտք է վերոյիշեալ ձևով կերակրեն, որովհետև դրա հետեւանքները արհեստական ձևով կերակրելու հետեւանքներից համեմատաբար աւելի լաւ են: Մօր բացակայութեան ժամանակ, առաջնորդելով «արհեստական ձևով կերակրելը» գլխում յիշւած կանոններով, երեխաներին տրւում է կովի կաթ: Երբ աշխատող կինը ազատ է, պէտք է ծիծ տայ իր երեխային: Այն դէպքում, երբ մօր կաթի քանակութիւնն անբաւարար է, պէտք է երեխային ծծել տալ ստինքում եղած բոլոր կաթը և յետոյ կերակրել կովի կաթով:

Ծծակի անցքը մեծ չպէտք է լինի, հակառակ դէպքում երեխաները վարժւելով հեշտ ծծելուն, կհրաժարւեն մօր ստինքից ծծել:

Ծծկեր երեխայի կանոնաւոր անումը.

Թէև երեխայի աճումը ամեն մի առանձին դէպքում տատանւում է բաւական լայն սահմաններում, ներկայացնելով զանազան տեսակ շեղումներ, բայց և այնպէս կարելի է մատնացոյց անել միջին, բնական չափը, որի սահմաններում կատարւում է երեխայի աճումը: Առաջնորդելով այս փաստերով, կարելի է իմանալ երեխան կանոնաւոր է աճում թէ ոչ:

Երեխայի կանոնաւոր աճումը արտայայտւում է նրա քաշով, հասակով (բոյ), գլխի և կրծքի շրջագծով, առաջին զգացմունքների արտայայտութեամբ և իր ժամանակին ատամների դուրս գալով:

Երեխայի քառ.

Երեխայի քառը միջին թվով հետևեալն է.

Ամիսներ.	Գրվանքայ.
0 . . .	$7^{1/2}$
1 . . .	$9^{1/4}$
2 . . .	$11^{1/4}$
3 . . .	13
4 . . .	15
5 . . .	$16^{1/4}$
6 . . .	$17^{1/2}$
7 . . .	$18^{3/4}$
8 . . .	$19^{3/4}$
9 . . .	$20^{3/4}$
10 . . .	$21^{1/2}$
11 . . .	$22^{1/2}$
12 . . .	23

Երեխայի քառը կրկնապատկուծ է 5-րդ ամսւայ վերջը և եռապատկուծ տարւայ վերջը: Երեխայի առողջութիւնը որոշելու գէպքում, չի կարելի առաջնորդել միայն նրա քառով:

Միջին թվով, առողջ երեխայի երկարութիւնն է 50 սանտիմետր, կրծքի շրջագիծը 31—33 սանտ., և գլխի շրջագիծը՝ 34—35 սանտ.: Առաջին տարւայ վերջը հասակը երկարում է 20 սանտ., իսկ գլխի ու կրծքի շրջագիծերը հաւասարւում են և մօտաւորապէս հասնում 45—46 սանտ.: Նորածնի զգայողութեան գործարաններէից ամենաառաջինը զարգանում է նրա ճաշակը (համառնելը): Երեխաները զանազանում են դառն քաղցրից: Երկու ամսական դառնալուց յետոյ արտայայտւում է առարկաներ զանազանելու ընդունակութիւնը: Ծնողներին երբեմն անհանգս-

տութիւն է պատճառում երեխայոց աչքերի շիւղութիւնը, այս երեւոյթը կախած է աչքերի անհաւասար շարժումից և շուտով անցնում է: Լսողութիւնը սկզբներում շատ թոյլ է, բայց 6-րդ շաբաթւայ ընթացքում դառնում է բաւարար: Երեխայի մէջ բաւական խիստ է արտայայտւած քաղց զգալը, որ նկատուծ է աշխարհ եկած րոպէից: Առաջին ժպիտը արտայայտւում է 2-րդ ամսւայ վերջը: Այս ժամանակից երեխան սկսում է ճանաչել շրջապատողներին: Գլուխը կարողանում է որոշ գիրքով բռնել, 3 ամսական եղած ժամանակ, 6 ամսական հասակում նստում է և սողում, 9-րդ ամսում կանգնում է, իսկ 12-րդ ամսւանից, շատ երեխաներ ինքնուրոյն կերպով ման են գալիս ու սկսում են խօսել: Քիչ չէ պատահում, որ այդ երեւոյթները ուշ են արտայայտւում, դա հիւանդութեան նշան չէ:

Ասամների դուրս գալը. դրա յարաբերութիւնը դէպի երեխայոց հիւանդութիւններ.

Ատամներ դուրս գալու ժամանակ ոչ մ հիւանդական արտայայտութիւն չի նկատուծ, հաւառակլայն ծաւալ ստացած նախապաշարմունքին, թէ երեխայոց հիւանդութիւններէից շատերը, մանաւանդ մարսողութեան խանգարումները, սերտ կերպով կապւած են ատամներ դուրս գալու հետ: Ներկայումս մենք գիտենք, որ բոլոր հիւանդութիւնները առաջանում են բոլորովին այլ պատճառներէից: Մայրերից շատերը, երբ երեխան շատ քանակութեամբ թուր (բերանի ջուր) է արտադրում, այս երեւոյթը ընդունում են իբրեւ առաջին նշանը, ատամների դուրս գալու վերաբերմամբ: Դա սխալ է: Թքահոսութիւնը արտա-

յայտութիւն է թքային գեղձերի վարդացող գործունէութեան, որ սկսւում է 3-րդ ամսւանից, ատամների դուրս գալուց բաւական ժամանակ առաջ և վերջիններին հետ ոչ մի կապ չունի:

Առաջին ատամները սովորաբար յայտնւում են 6-րդ ամսում: Ատամները դուրս են գալիս հետեւեալ կարգով:

Ամենից առաջ յայտնւում են ստորին ու վերին (մէջ տեղի), կտրիչ ատամները, յետոյ՝ վերին ու ստորին (կողքի) կտրիչները: Սովորաբար, առողջ երեխան տարւայ վերջը ունենում է 8 հատ կտրիչ ատամներ: Երկրորդ տարում յայտնւում են սեղանատամներն ու ժանիքները և 3-րդ տարւայ սկզբին՝ մնացեալ չորս սեղանատամները: Սրանով վերջանում է կաթնային ատամների դուրս գալը: Կաթնատամները երբեմն այս կարգով չեն դուրս գալիս: Թէև սակաւ, բայց պատահում է, որ առաջին ատամները յայտնւում են բաւական շուտ, օր.՝ 4-րդ, 5-րդ ամսում, այս երեւոյթը չի ցոյց տալիս, որ երեխան շատ առողջ է, ինչպէս շատերը սխալմամբ կարծում են: Աւելի յաճախ պատահում է ատամների ուշ դուրս գալը և թէ ուրիշ կողմերից երեխան բոլորովին առողջ է մնում, այս երեւոյթին առանձին նշանակութիւն չպէտք է տալ: Ամենից յաճախ ատամները ուշ են դուրս գալիս անգլխական հիւանդութեան (ռախիտ) ժամանակ:

Ռ ա խ ի ս.

Ռախիտը շատ տարածւած հիւանդութիւն է, որ խանգարում է երեխայի կանոնաւոր աճումը: Յաճախ, այդ հիւանդութիւնը արտայայտւում է նրանով, որ երեխան ուշ է սկսում որևէ գիրքով,

գլուխը պահել, նստել, ման դալ և խօսել: Այս մասին չպէտք է մոռանալ. երբ երեխայի աճման ընթացքը կանոնաւոր չէ, բժշկի խորհրդով իր ժամանակին պէտք է միջոցներ ձեռք առնել:

Երեխային խնամելը.

Կանոնաւոր աճումն ու առողջութիւնը պահպանելու համար, երեխան պէտք է գտնւի յարմար պայմաններում: Այդ պայմաններից գլխաւորներն են՝ կանոնաւոր ու բաւարար սննդաւութիւն, օդի ազդեցութիւն, լոյսի ու մաքրութեան ահազին նշանակութիւն: Անհրաժեշտ է նաև մօտ ծանօթ լինել երեխայոց խնամելու բոլոր կանոններին, որպէսզի թիւրիմացութեան շնորհիւ երեխան օգուտ ստանալու փոխարէն չփնասւի: Մննդաւութեան մասին արդէն բաւական խօսել ենք: Ամենից շատ զանցաւորութիւն նկատւում է մաքրութեան վերաբերմամբ, այդ պատճառով էլ մանրամասն խօսենք այդ մասին:

Մաքրութիւն.

Շատ հիւանդութիւններ առաջ են գալիս երեխային կեղտոտ պահելուց ու նրա շրջապատի կեղտոտութիւնից: Կանոնաւոր խնամելու գլխաւոր պայմանն է՝ թէ երեխայի և թէ այն բոլորի մաքրութիւնը, սրոնք որևէ կապ ունեն երեխայի հետ:

Մանկանոցի յատակը միշտ պէտք է մաքուր լւանալ: Պատերի փոշին պէտք է մաքրել կարելի եղածին չափ յաճախակի և ոչ մի տեղ փոշի չպէտք է թողնել: Երեխայի մահճակալն ու սպիտակեղէնները վերին աստիճանի պէտք է

մաքուր լինեն: Երեխային ամեն օր պէտք է լողացնել մաքուր ու տաք ջրով (ըստ Րէօմիւրի 28⁰), ծնւած օրից սկսած մինչև 6 ամսական հասակը, որից յետոյ կարելի է օրամէջ լողացնել: Երեան ու աչքերը պէտք է լանալ ոչ թէ վաննայի, այլ բոլորովին մաքուր ջրով: Լողացնելու ժամանակ օձառ կարելի է գործածել շաբաթական երկու անգամ: Չպէտք է գրաւել զանազան ուկլամներով, որ գովում են երեխաների համար պատրաստած այս կամ այն օձառը: Յայտնի գործարանների օձառը երեխաների համար յարմար է: Չւից պատրաստած օձառը շատ գործածական է: Առանձին խնամքով պէտք է լանալ երեխայի կաշւի ծալքերը, որովհետև վերջինների արանքում կարող է կեղտ հաւաքւել ու գրգռում առաջացնել: Սպունգը շատ հեշտութեամբ է կեղտոտում, դրա համար էլ ամեն անգամ, գործածելուց յետոյ, եռացրած ջրով ուշադրութեամբ պէտք է լանալ ու չորացնել:

Ամեն անգամ կղկզանք արտադրելուց յետոյ, երեխային գոլ ջրով պէտք է լանալ: 4—5 ամսական հասակից, պէտք է երեխային մաքրութեան վարժեցնել և որոշ ժամանակներ ուռնիկի (գորշօչեկ) վրայ բռնել: Երեխան շուտով հաւանում է թէ իրենից ինչ է պահանջւում և ազատում է մօրն աւելորդ հոգսերից: Հասկանալի է, որ այդ բանը լաւ է նաև օգի մաքրութեան համար:

Բեռանի խնամելը.

Երեխայի բերանի վրայ լուրջ ուշադրութիւն պէտք է դարձնել: Առողջ երեխայի բերանը, եթէ նա կանոնաւոր կերպով կերակրւում է մօր կաթով,

կարելի է և հմաքրել: Երբ երեխան, բացի մայրական կաթից, ուրիշ կերակուր էլ է ուտում, ամեն անգամ, կերակրելուց առաջ պէտք է մաքրել բերանը: Արհեստական ձևով կերակրելու ժամանակ, ամեն անգամ, կերակրելուց առաջ, երեխայի բերանը պէտք է մաքրել բորակաթթւի կամ բորակաքարի լուծոյթով (1 բաժակ ջրին—1 թէյի գդալ): Այս գործողութիւնը կատարելու համար, մայրը իր ձեռքերը օձառով լաւ լանալուց յետոյ, ճկոյթի վրայ փաթաթում է բամբակ կամ շատ մաքուր շորի կտոր, թաթախում է լուծոյթի մէջ և գգոյշ ու քնքոյշ կերպով մաքրում է երեխայի բերանը, լինտերը և եթէ կան, ատամները: Երբ երեխան ուտելուց յետոյ չի քնում, լաւ կլինի այդ ժամանակ մաքրել բերանը: Առանձին ուշադրութեամբ և յաճախակի պէտք է մաքրել բերանը, երբ նրա մէջ հեղուկ է սպիտակ բծիկներ: Մօր ստինքները պէտք է լանալ ամեն անգամ կերակրելուց թէ առաջ և թէ յետոյ, եւի տւած և կամ բորակային ջրով:

Օ դ .

Մաքուր օդը երեխայի համար ահագին նշանակութիւն ունի: Ամեն կերպ պէտք է աշխատել, որ երեխան մաքուր օդում գտնուի: Մահճակալը, վերելից ու կողքերից չպէտք է ծածկել վարագոյրով կամ կտաւով: Օրական, ամենապակասը 2—3 անգամ պէտք է սենեակի օդը փոխել: Տաք եղանակներին հնար եղածին չափ պէտք է պատուհանները երկար ժամանակ բաց թողնել: Երեխայի սենեակը չպէտք է փոքր լինի, որովհետև այնտեղ է գտնւելու և մայրը կամ դայեակը, հակառակ դէպքում օդը կծանրանայ:

Սենեակի շերմութեան աստիճանը պէտք է լինի 14-15-ից ոչ աւել և 13-ից ոչ պակաս: Սալիտակեղէնի բանալին ու չորացնելը պէտք է կատարել երեխայի սենեակից դուրս:

Երեխաները, թէ ձմեռը և թէ ամառը, որքան կարելի է երկար ժամանակով պէտք է գտնւին բաց օդում: Ձմեռը երեխաները բաց օդում կարող են մնալ ժամը 11-3-ը: Տաք և հանդարտ եղանակներին, նորածիններին կարելի է դուրս բերել 10-15 օրական եղած ժամանակ: Ամառայ ընթացքում ծնւած երեխաներին ցուրտ ժամանակն էլ կարելի է դուրս բերել, երբ ցրտի աստիճանը ամէնաշատը 10-է: Ձմեռայ ընթացքում ծնւած երեխաներին կարելի է դուրս բերել 3 ամիսը լրանալուց յետոյ, երբ ցրտի աստիճանը ամէնաշատը 5 է: Նախքան դուրս բերելը, երեխային պէտք է ընտելացնել ցրտին: Այդ նպատակով երեխային պէտք է տաք հագուստ հագցնել և պատուհանի փեղկերից մէկը բանալ: Եթէ երեխային ինչ ինչ պատճառներով չի կարելի դուրս բերել, պէտք է բաւականապէս սենեակի պատուհանը բանալով:

Մանրաժեշտ է հետևել, որ երեխաները ցուրտ եղանակներին, բաց օդում գտնւած ժամանակ, չքնեն, որովհետեւ այդ ժամանակ նրանք շատ զգայուն են ցրտի վերաբերմամբ:

Փոքրիկ երեխաներին պէտք է դուրս բերել պառկած դրութեամբ՝ մինչև 3-րդ ամիսը, մի քիչ թեք դրութեամբ՝ մինչև 6-րդ ամիսը, իսկ յետոյ՝ նստած:

Կեղծ վախը ցրտից.

Շատերը երեխաներին չեն դուրս բերում, վախենալով որ նա կմրսի: Այդ վախը անհիմն է

և երեխաների համար վերին աստիճանի վնասակար: Վատ է ազդում երեխաների վրայ մի միայն օդի անապասելի փոփոխութիւնը: Ներկայումս մենք զիտենք, որ հիւանդութիւնները առաջանում են այնպիսի պատճառներից, որ ոչ մի կապ չունեն մրսելու հետ: Միքանիսը կարծում են, որ մրսելը, եթէ չի առաջացնում զանազան հիւանդութիւններ, զոնէ տրամադրում է հիւանդանալու: Այդ ևս չի համապատասխանում իրականութեան: Այն երեխաները, որոնք ընտելացել են օդի շերմութեան զանազան աստիճաններին, աւելի սակաւ են հիւանդանում և աչքի են ընկնում երենց կատարեալ առողջութեամբ:

Յաճախ, ձմեռը երեխաներին չեն լողացնում, որովհետեւ սենեակում այնքան էլ տաք չէ և վախենում են, որ նրանք կմրսեն: Քիչ չէ պատահում, որ վերոյիշեալ պատճառով չեն լողացնում նաև հիւանդ երեխաներին, որոնց համար մաքրութիւնը շատ կարևոր նշանակութիւն ունի:

Տաքութիւն ունեցած ժամանակ նոյնիսկ, ծծկեր երեխաներին անհրաժեշտ է ամէն օր լողացնել և կամ ամբողջ մարմինը շփել միջակ տաքութիւն ունեցող ջրում:

Ամենափոքր հասակից սկսած երեխային պէտք է վարժեցնել ցրտի և առհասարակ վատ եղանակների: Նրա համար վնասակար է փակւած ու օդը չփոխւած սենեակում գտնւելը, ում յայտնի չէ սենեակի օդում մեծացած երեխաների տեսքը: Երեխաներին ցրտի և վատ եղանակների պէտք է ընտելացնել խելացի կերպով: Մանրաժեշտ է հետևել, որ նրանք ցրտից չկապտեն ու չզոդան:

l n j u.

Յայտնի է, որ լոյսը, մանաւանդ մատղաշ օրգանիզմի կանոնաւոր աճման համար, անհրաժեշտ է: Այն երեխաները, որոնք մեծացել են ներքնայարկերում և զրկւած են եղել արեգակի ճառագայթների կենսատու ազդեցութիւնից, լինում են զանգաղաշարժ, թոյլ, գունատ դէմք են ունենում: Երեխան պէտք է ենթարկւի լոյսի ազդեցութեան, հէնց ծնած օրից: Յանկալի է, որ երեխայի սենեակի պատուհանները զէպի արեգակի կողմը դարձւած լինեն: Քաղաքային կեանքի պայմաններն այս կողմից շատ անբարեխաջող են.

Բաց օդում գտնելը ամառայ ընթացքում.

Փորձերը ցոյց են տւել, որ ամառայ բաց օդում գտնւելը քաղաքից դուրս լաւ ազդեցութիւն ունի երեխաների ընդհանուր աճման վրայ: Անհրաժեշտ են կազմակերպութիւններ, որոնք կարողանային ապրելու յարմարութիւններ տալ փոքր և նոյնիսկ ծծկեր երեխաներին, քաղաքում իրենց շրջապատող վնասակար պայմաններից հեռու գտնւելու նպատակով: Գիւղերում, երեխաները ամբողջ օրը բաց ու մաքուր օդի տակ են անցկացնում. այս բանին մեծ նշանակութիւն են տալիս Արեւմտքում և շատ սպառողական ու կօօպերատիւ ընկերութիւններ հնարաւորութիւն են տալիս միջակ և չքաւոր գաղաղարկների երեխաներին, ամառը անցկացնելու գիւղական լաւ պայմաններում:

Երբ գիւղում անհնար է երեխաներին յարմարութիւններ տալ, քաղաքում նրանց համար պէտք է ընտրել բարձր և քիչ բնակչութիւն ու-

նեցող տեղ, զբօսապարտէզների (պարկ) և այգիների մօտ:

Այն տունը, որի մէջ ամառը պէտք է ապրեն երեխաները, ցանկալի է, որ գտնուի լայն և լաւ լուսաւորւած փողոցում: Բնակարանը պէտք է լաւ լուսաւորւած բարձր յարկերում և արեւի կողմը դարձւած լինի: Մանկանոցը պէտք է շատ լաւ լուսաւորւած լինի, պատուհանները առանց վարագոյրների:

Որովհետեւ կշեռքը մեծ գեր է խաղում երեխայի կանոնաւոր աճումն իմանալու համար, ցանկալի է, որ բոլոր մանկանոցներում գտնուի:

Ձեռնութեան ասիւնանը չափելը.

Մեծ նշանակութիւն ունի ջերմաչափը: Երեխայի ջերմութեան աստիճանը չափելու համար, ջերմաչափը պէտք է գտնուի աճուկի վրայ, թևի տակը և կամ յետանցքում:

Վերջին դէպքում երեխային պէտք է պառկեցնել աջ կողքի վրայ և վազելին և կամ որ և է իւր քսած ջերմաչափը 5 սանտիմետր երկարութեամբ մտցնել յետանցքը:

Այդ գրութեան մէջ 5 բուլէ պէտք է մնայ: Հասկանալի է, շատ զգուշ պէտք է լինել, որ ջերմաչափը չկտրուի: Չպէտք է մոռանալ որ այս ձևով չափւած ջերմութեան աստիճանը աւելի բարձր է և պէտք է ստացւած թւից 0, 5 հանել, որպէսզի իմացւի իսկականը: Երեխաների ջերմութեան աստիճանը սովորաբար տատանւում է 36,3—37,5:

Երեխաների մահճակալների տեսակները բազմաթիւ են: Պէտք է ձեռք բերել այնպիսին, որ

կողքերից վանդակապ լինի: Օրօրոցները գործածութեան համար անպէտք են: Սաւանը պէտք է փափուկ լինի և ոչ թէ նոր ու դեռ չլաւցած:

Բարուերու վնասակարութիւնը.

Համարեա ամենքը սովորութիւն ունեն ծրծկեր երեխային բարուերէ և զանազան կապերով սղմել: Այդպիսի գրութեան մէջ երեխան չի կարողանում ազատ և կանոնաւոր կերպով շնչել և նրա արեան շրջանառութիւնը դժւարանում է: Հարկաւոր է թողնել այդ վնասակար սովորութիւնը և երեխային պահել այսպէս ասած ծրծկիւմ, որի մէջ նա չի կարող ազատ շարժումներ կատարել, բայց շնչառութիւնն ու արեան շրջանառութիւնը կանոնաւոր կլինի: Ծրարիկի մէջ տեղի մասում տեղաւորում է փոքրիկ ներքնակ (մատրացիկ):

Երեխայի հագուստը.

Երեխայի համար իբրեւ հագուստ ծառայում է յետի կողմից բաց շապիկը, որ կապեր ունի: Դրա վրայից պէտք է հալցնել, առաջից կապեր ունեցող բաճկոնակ: Երեխային աւելի մաքուր պահելու նպատակով, նրան նստեցնում են եռանկիւնաձև ծալած շորի վրայ և ցածի նեղ անկիւնը, որ սաների մէջտեղն է գտնուում, փորի վրայ տեղաւորելուց յետոյ, մնացած անկիւններն ևս մէկը միւսի յետից վրայ են բերում առաջինի վրայ: Դրանից յետոյ փաթաթած երեխային տեղաւորում են մոմլաթի (կէսօնկա) վրայ, որի տակը պէտք է լինի ուրիշ լաթ, սաներն ու իրանը փաթաթելու համար: Այս բոլորից յետոյ

երեխային ծածկում են փոքրիկ վերմակով, որ պէտք է համապատասխանի տարւայ եղանակին: Սենեակում երեխային գլխաբաց պէտք է պահել: Երեխայի սպիտակեղէնների համար ամենից լաւ սիւթն է կտաւը և զանազան բամբակէ գործւածքներ: Փլանէլը սպիտակեղէնի համար անպէտք է, որովհետեւ շատ է տաքացնում երեխային. դրանից կարելի է վերմակ կարել:

Երեխայի փուկ.

Առողջ երեխան քնում է խոր ու լաւ քնով: Նորածինը քնում է համարեա ամբողջ օրը կարթնում է այն ժամանակ, երբ քաղցած է: Երկրորդ կամ 3-րդ ամսական հասակում երեխան արթուն է մնում մօտաւորապէս $1\frac{1}{2}$ ժամ: Մինչև մէկ տարին լրանալը նա աւելի շատ քնում է, քան արթուն մնում: Եթէ երեխան վատ է քնում, նշանակում է, որ նա հիւանդ է և կամ նեղւում է որևէ պատճառից: Այսպիսի դէպքերում պէտք է անպայման պատճառը գտնել և ոչ թէ հանդատացնել օրօրելով, որ նրա վրայ շատ վատ է ազդում: Անժամանակ կերակրելը նպաստում է, ստամոքս — աղիքային հիւանդութիւնների առաջ գալուն, որից երեխան աւելի է նեղւում: Երեխան անժամանակ կերակրւելուց յետոյ եթէ միքիչ հանդատանում է, դրա պատճառն այն է, որ նա ուտելու ժամանակ յոգնել է:

Երեխայի նիչը.

Առողջ երեխան ճշալու պահանջ է դրում, երբ երկարատ և քնի ժամանակ անգործ է մնացել: Եթէ երեխայի առողջութիւնը կատարեալ է և

աճումը կանոնաւոր, նրա երբեմնակի ճշաւուն նշանակութիւն չպէտք է տալ: Երեխաների տեւապերամենտը դանազան է լինում. դա նկատուում է ծնւելուց յետոյ, սկզբներում: Միքանիսը բոլորովին հանգիստ են, շատ են քնում, իսկ միքանիսը, որ բոլորովին առողջ են, անհանգիստ են և յաճախակի են ճշում: Այդ դէպքերում ոչ մի միջոցով չի կարելի համոզել, որ ճիշդ առաջացել է որ և է ուրիշ պատճառից:

Երեխայի կրքութիւնը.

Երեխան, չնայած իր փոքր հասակին, կրթութեան ազդեցութեան համար մատչելի է: Ցանկացած դէպքում նրան կարելի է վարժեցնել որոշ ժամանակներում կերակրելուն: Երեխան ծնողների ու շրջապատողների համար խաղալիք չպէտք է դառնայ, նրան չի կարելի անհանգստացնել, հետը երկար ժամանակ խաղալով: Որովհետեւ երեխան շատ լաւ հասկանում է ձայնը և նրա նրբութիւնները, հարկաւոր է նրան փաղաքշել, հետը լաւ վարել:

Միքանի բնականիքներում երեխան բնականօրէն **դեր է կատարում: Ծնողները, համոզւած լինելով, որ երեխային չի կարելի անհանգստացնել, բարձր չեն խօսում, զրկում են իրենց նազածութիւնից, երգեցողութիւնից և այլն: Կրթութիւնը աւելի կանոնաւոր կլինի, եթէ նա վարժւի ազմուկի, որովհետեւ այդ ազմուկը ոչ նրա քանքը կհամոզարի և ոչ որ և է վնասակար ազդեցութիւն կունենայ: Այն երեխաները, որոնք վարժւել են ազմուկի, աւելի հանգիստ են լինում և ուշ են զարթնում:**

Սաղալիքները չպէտք է սուր ծայրեր և եզրեր ունենան կամ ներկւած լինեն զանազան ներ-

կերով, որովհետեւ վերջինս իր մէջ թոյն կարող է պարունակել, իսկ սուր ծայրերն ու եզրները կարող են բերանը ծակել կամ կտրել: Պէտք է յիշել, որ հետաքրքրուող մանկիկը որ և է առարկայի հետ ծանօթանալու համար իսկոյն բերանն է տանում այդ առարկան: Այն փոքրիկ առարկաները, որոնց երեխան կարող է կուլ տալ, չպէտք է նրա ձեռքը ձգել:

Երեխայի մազերը կարելի է խուզել և եղունգները կտրել, դա վնասակար չէ, ինչպէս շատերը կարծում են:

Փորկապութիւններ.

Երեխաներից շատերը տառապում են փորկապութեամբ: Չատ մայրեր մեծ նշանակութիւն են տալիս այդ երեւոյթին, կարծելով, որ վնասակար է: Իսկապէս, փորկապութիւնը սովորական երեւոյթ է և առաջանում է բազմաոտեսակ պատճառներից: Քիչ չէ պատահում, որ բոլորովին առողջ երեխան տառապում է փորկապութեամբ: Այսպիսի դէպքերում ամենալաւ միջոցն է օքնան (կլիզմա), որ սեռինէ գործիք է և բաղկացած է երկու մասից, **դնդաձև ու երկարաձև: Փորկապութեան ժամանակ օքնայի բարակ մասի վրայ որ և է իւր են քսում և մոցնում երեխայի յետանցը: Եթէ օքնայի բարակ մասը ոսկորից է, պէտք է վրան սեռինէ խողովակ անցկացնել:**

Մինչև երեխայի մէկ տարեկան դառնալը պէտք է օգտուել $\frac{1}{2}$ բաժակ, իսկ յետոյ մէկ բաժակ ջրով, որի տաքութիւնը բոլորովին 16°—20° է: Օքնայի նոյնիսկ ամենօրեայ գործածութիւնը վնասակար չէ, որովհետեւ երեխաներին հեշտ է մոռացնել տալ այդ բանը:

Փորհարութիւններ.

Բոլորովին ուրիշ երևոյթ է փորհարութիւնը, զրա վրայ պէտք է լաւ ուշադրութիւն դարձնել: Եթէ մինչև 2—3 ամսական դառնալը, պատահած փորհարութիւնների ժամանակ երեխայի քաշը չի պակասում, աճումը կանոնաւոր է և ուրիշ ոչ մի հիւանդութիւն չունի նա, այդպիսի փորհարութիւնները վտանգաւոր չեն:

Վարակիչ նիւանդութիւններ.

Շատերը կարծում են, որ փոքրիկ երեխաները այնքան էլ բնականաւ չեն վարակիչ հիւանդութիւններին ենթարկւելու: Թէև այդպիսի հիւանդութիւնները սակաւ են ազդում երեխաների վրայ, անուամենայնիւ չի կարելի տեսլ, որ երեխաները չեն ենթարկւում այդ հիւանդութիւններին. փոքրիկ մանուկներին նոյնպէս պէտք է պաշտպանել վերոյիշեալ հիւանդութիւններից, ինչպէս և աւելի մեծերին: Երբ բնատանիքում յայտնուում է վարակիչ հիւանդութիւն, երեխային պէտք է առանձնացնել կամ բոլորովին հեռացնել այդ բնակարանից. նրան կարելի է ուրիշ երեխայի մօտ թողնել մինչև այն ժամանակ, երբ հիւանդութիւնը կանցնի և բնակարանը կմաքուի վարակիչ թոյնից:

Ծաղիկ կտրելը.

Երրորդ կամ 4-րդ ամսում պէտք է երեխայի ծաղիկը կտրել: Համաճարակի ժամանակ ծաղիկը կտրելի է կտրել ծնւելուց յետոյ առաջին շաբաթների ընթացքում: Այս անվտանգ օպերացիան

պէտք է կատարւի ամենախիստ մաքրութեան մէջ: Եթէ ծաղիկը առաջին անգամ օպերացիայից յետոյ չբռնեց, պէտք է կտրել 2-րդ և 3-րդ անգամ, մինչև մէկ տարեկան դառնալը: Ծաղիկը կտրելուց յետոյ երեխային չի կարելի լողացնել, մինչև վերքերի լաւանալը: Լողացնելու փոխարէն կարելի է երեխայի մարմինը տաք ջրով շփել:

Հ Ր Ա Դ Ր Ա Կ Չ Ի Յ:

Որ մանկական մահացութիւնը գիւղում սոսկալի չափեր է ընդունել, ապացուցանում է ամեն օր մեր պարբերական մամուլը. ցաւալին այն է, որ ոչ մի կողմից արմատական միջոցներ չեն գիմում այդ սարսափելի, չարիքի գէմ գիտակցական կռիւ մղելու համար:

Այն ինչ դա մեր ապագայի խնդիրն է: Գիւղացիութիւնը ընկած է, աղքատ, հիւանդ, տգէտ ու անճար և ինչպէս կարող է նա հոգալ ապագայ սերնդի կանոնաւոր դարգացումը:

Կրկնութիւններ մէջ ընկնենք. բոլորիս յայտնի է, որ չկայ գեմատիօ, չկան գիւղական հիւանդանոցներ, չկան համապատասխան դպրոցներ, ինչ կարող է անել սակաւահոգ և հողազուրկ տգէտ գիւղացին. բացակայում է համագործակցութեան (կօօպերացիայի) ոգին, առանձին անհատները չեն կարող մարդավայել, տանելի կեանք ոտնդծել, հասկացողութիւն չունին իրանց ոյժերով իրանց դրութիւնը բարւոքելու մասին:

Գիւղական համայնքի աւարտողը մեծ մասամբ քաղաք հրաշքով, մոռանում է իր հայրենիքն ու գիւղը, աւելի լաւ ընկնում է, որովհետեւ չի կարող իր ապացած ձեռքով պաշարը իր ծննդավայրում գործադրել:

Սակայն եթէ այդ ուսումնարանը, բացի ընդհանուր կրթութիւնից մատակարարէր նաեւ գիւղատնտեսական գիտելիքներ, գիւղում կըստեղծւէր նոր կեանք, կըլինէին միջակ գիւղատնտեսներ, որոնք անպայման հողի հետ կապւած լինելով,

կիրագործէին գեմատիօյի վեհ դադափարը, այսինքն, ի միջի այլոց կըլինէին՝ հիւանդանոցներ, բժշկներ, համապատասխան դպրոցներ և այլ հասարակական կրթական հիմնարկութիւններ: Այդպիսով գիւղական կեանքի տնտեսական կողմը բարձրանալով, կըբուժւէր և կառողջանար հայ գիւղացիութիւնը, հետեապէս և կընկալէր երեխաների մահացութիւնը:

Մեր ուսումնարաններին կից պէտք է հիմնեն գիւղատնտեսական մշտական դասընթացներ:

Չմոռանանք աջակցելու Հայոց Գիւղատնտեսական Ընկերութեան:

ԲԺ. Ա. Բ.





ԲԺ. Ա. Բուդուղեանի աշխատութիւնները

1. Առաջին օգնութիւն մինչև բժշկի գալը (սպառ).	5 4.
2. Վարակիչ հիւանդութիւններ	5 »
3. Ի՞նչ է սիֆիլիսը	5 »
4. Առողջապահական զրոյցներ	5 »
5. Ի՞նչ է ժուժկալութիւնը	5 »
6. Ի՞նչ է անառակութիւնը	5 »
7. Վէներական ախտեր	5 »
8. Աշակերտի առողջապահութիւն	2 »
9. Մեր նեարդերը	10 »
10. Սիֆիլիս (բարեփոխած)	10 »
11. Առողջ հոգին առողջ մարմնի մէջ.	10 »
12. Գեղձախտ (գոլօտուխտ)	10 »
13. Ռ՞ժ է յանցաւորը	15 »
14. Կարիք և բարեգործութիւն	15 »
15. Ժառանգականութիւն և դաստիարակութիւն	15 »
16. Մանկավարժական համառօտ զրոյցներ	15 »
17. Մարմնամարզութիւն (25 պատկերով)	20 »
18. Առողջապահական նուէր նորատի կանանց	20 »
19. Կինը և տղամարդը	15 »
20. Վերաբուժական հիւանդութիւն կամ օպերացիա	5 »
21. Ի՞նչ է կաշու հիւանդութիւնը	15 »
22. Երիտասարդութիւն և ծերութիւն	15 »
23. Առողջ ու հիւանդ երեխայի ոգին	20 »
24. Ուղեղի սիֆիլիսը (գլխի և ողնաշարի)	20 »
25. Ստամոքսի կատարը	20 »
26. Քուէն և երազ մի (պատկերով)	25 »
Մեծագիր պատկեր «Քուէն և երազ» տառնձին	10 »
27. Գործարանի թէ երկրագործութիւն	15 »
28. Մնապաշտութիւն ու կախարդութիւն	20 »
29. Մտերմական խորհուրդ պատանիներին (օնանիզմ)	20 »
30. Գոյութեան կոնի	20 »
31. Ռուգօյլֆ Վիրխով	25 »
32. Մէր և խանդ (մի պատկերով)	20 »
33. Անառակութիւն և պոռնկութիւն	20 »
34. Նուէր հայ ղինուորին	20 »
35. Նուէր հայ վարժապետին (դպրոցական առողջապահութիւն)	20 »
36. Նուէր հայ դպրոցականին (Մեր օրերը)	10 »
37. Աւթ ժամնայ բանւորական օր (մի պատկեր)	10 »
38. Ժողովրդական առողջապահութիւն (հիւանդացուսման հասցութիւն)	10 »
39. Երկու խօսք գիւղացուն	10 »
40. Սով (մի պատկերով)	10 »
41. Ինչպէս հիմնել գիւղատնտեսական ընկերութիւն	10 »
42. Դարտղ	10 »
43. Սպառողի հաւատամքը	10 »
44. Ուղեցոյց գիւղացի կօօպերատրին	10 »
45. Ծծկեր երեխան	20 »

Պանեսը գտնուում է Տիփսիսում. «Գիւղացիներ» խմբագրատան, որին նվիրատոււմ:



2278

