

T. C.

Sihhat ve İctimai Muavenet vekâleti

NEŞRİYATINDAN

No : 57

Annelere Öğüt



Selen Matbaası — Ankara
1938

Property of
Fred Field Goodsell.
14 Beacon St.
Boston
Mass.

T. C.

Sihhat ve İctimaî Muavenet Vekâleti
NEŞRİYATINDAN

No. 51

Önsöz

ANNELERE ÖĞÜT

Bir ülkenin kalkınması, ölümlerinin azalması ve halkının emne geçilmesi ile kabildir.

Bu ölkemizde göz önünde bulunduran ve bu sonucu ve emne için gerekli bütün tedbirleri imkân dahilinde bayaşması için Türkiye Cumhuriyeti Sihhat ve İctimaî Muavenet Vekâleti, bir taraftan Doğum ve Çocuk Bakımevleri açarak, çocuk muayene ve mübaşere merkezleri tesis etmek ve diğer taraftan hastanelere çocuk hastalıkları mütehassısı getirmek ve bunları bakıma almakta çalışmaktadır.

Annelerimizin ve gaurullarımızın hepsini bu gibi müesseselerde barındırmak ve bakmak imkânı olmayacağı meydandadır.

Türk anneleri için yazılmış olan bu küçük kitabın Türkiye'nin her tarafına parasma dağıtılmasındaki amaç, gebelik vaktiyle ile doğumdaki güçlükleri ve temizliğin anlaşılması ve doğumdan sonraki anne ölümlerinin azalması ve annelerin çocuk bakım yollarını göstermek suretiyle çocuk ölümlerinin yazısını önüne geçilmesidir.

Selen Matbaası — Ankara

1938

1 — Hamile anne yiyeceği, bakımı ve alacağı tedbirler. Önsöz

Bir ülkede nüfusun artması, o, ülkede doğumun çoğalması, ölümün azalması ve bilhassa çocuk ölümlerinin önüne geçilmesi ile kabildir.

Bu ülküyü göz önünde bulunduran ve bu sonuca varmak için gereken bütün tedbirleri imkân dahilinde başarmağa çalışan Türkiye Cümhuriyeti Sıhhat ve İçtimaî Muavenet Vekâleti, bir taraftan Doğum ve Çocuk Bakımevleri açmak, çocuk muayene ve müşavere merkezleri tesis etmek ve diğer taraftan hastanelere çocuk hastalıkları mütehassısı yetiştirmek ve buna benzer teşkilâtı yapmaktadır.

Annelerimizin ve yavrularımızın hepsini bu gibi müesseselerde barındırmak ve bakmak imkânı olamayacağı gayet tabiidir.

Türk anneleri için yazılmış olan bu küçük kitabın Türkiyenin her tarafına parasız dağıtılmasındaki amaç, gebelik sağlığı ile doğumdaki güçlüklerin ve temizliğin anlaşılması ve doğumdan sonraki anne ölümlerinin azalması ve annelere çocuk bakım yollarını göstermek suretile çocuk ölümlerinin çoğunun önüne geçilmesidir.

1 — Hamile anne yiyeceği, bakımı ve alacağı tedbirler.

Kadın hamile kalınca, sihhatını gözetmeğe iki kat mecburdur. Çünkü hem kendisinin hem de çocuğunun sağlığını düşünmesi lâzımdır. Kendine bakmazsa bazen kendine, bazen çocuğuna bazen de hem kendine hem çocuğuna fenalık etmiş olur.

Doğum esnasında vücut çok yorulur, doğurduktan, anne olduktan sonra kadın sütü ile çocuğunu besleyecektir: doğurmanın sarsıntılarına emzirmenin yorğunluklarına dayanmak için hamile kadın vücudünün sağlam, kuvvetli olmasına dikka etmelidir.

Gebelik esnasında fazla yorgunluk iyi değildir. Vücut temizliğine, temiz hava almağa çok dikkat etmelidir. Gece biraz erken yatıp uzunca bir müddet uyumalı, fazla sıcak fazla kalabalık yerlerde bulunmamalıdır. Böyle yerlerde çarpıntı, nefes darlığı, hatta baygınlık derecesine varan sıkıntılar hissedilebilir. Bilhassa temiz havaya ihtiyaç vardır. Temiz hava insanın kanını temizler. Bu, anne için olduğu kadar annenin kanından başka bir şey ile beslenmiyen çocuk için de lâzımdır. Haftada bir yahut iki defa ılık su ile yıkanmak, banyo yapmak iyidir. Yıkandıktan sonra daima temiz çamaşır giymelidir. Gebelik

esnasında ayakları, bacakları sıcak suya daldırmak zararlıdır. Gebe kadın, her türlü işiyle, gücü ile meşgul olmalıdır. Yalnız ağır yükler kaldırmamalı, fazla yorucu işlerden pek uzun yolculuklardan sakınmalıdır. Fazla dar elbiseler giymek iyi değildir. Elbiseler dar olursa göğsü sıkar, memelerin büyümesini süt hasıl etmesini güçleştirir. Elbiseler karnı ve bacakları sıcak tutmalıdır. Çorap bağları gayet gevşek olmalıdır. Meme başları her gün soğuk su, sabun ve temiz bir bezle iyice yıkanmalıdır: böyle yapılırsa derisi biraz sertleşir ve bu sayede, çocuk meme emmiye başladığı zaman kolay kolay meme çatlakları peyda olmaz.

Yemek meselesine gelince: kadın gebelikten evvel yemeğe alışmış olduğu her şeyi yer. Ayrı perhiz istemez. Akşam yemekleri biraz hafif olmalıdır, (fakat göz kapakları el ve ayakları şişerse et, yumurta, peynir gibi tuzlu şeylere perhiz etmesi lazımdır. O zaman doğum evlerine yahut hastahanelere müracaat ederek ne yapmak lazım geldiğini sormalıdır). Bol meyva bol salata, zerzevat yemek bol süt içmek iyidir. Bu suretle tabiatı düzeltmeğe, inkıbaz çekmemeğe çalışmalıdır. İlk aylarda sabahları yataktan kalkınca kusmalar görülürse sabah kahvealtılarını yatakta yemeli ve yedikten sonra bir saat kadar yatmalıdır. Gebelik esnasında ve emzirme zamanında çok defa annenin dişlerinin çürüdüğü görülüyor. Hatta “anneye doğurduğu her çocuk bir dişe mal olur,, derler. Bunun sebebi çocuğun kemikleri için lazım olan kirecin annenin kemiklerinin, dişlerinin kirecinden alınmasıdır. Gebelik

ve emzirme esnasında annenin yiyecekleri arasında fazla kireç bulunması lazımdır. Kireçli bir takım ilâçlar varsa da vücuda muhtaç olduğu kireci vermek için temiz, ucuz ve faydalı bir yol vardır: gebe yahut emzikli kadın günde bir iki yumurta yedikten sonra yumurtanın kabuklarını atacak yerde bir havanda iyice toz haline getirip bu tozu yemeklerine karıştırıp yerse iyi olur.

2 — Anne çocuğunu nerede doğurmalı ?

Gebelik ve doğurmak yüzünden başa gelen sıkıntılardan bir çoğundan korunmak mümkündür. Doğurmak denilen büyük işe ehemmiyet vermemek yüzünden ebe geçinen mektep görmemiş bir takım cahil kadınların elinde mahvolan bir çok anneler vardır. Hekimliğin emrettiği her şey yapılırdı bunların bir çoğu kurtulurdu.

Doğum esnasında bazen büyük güçlüklerle karşılaşırız. Evlerde bunların çaresini bulmak her zaman kabil olmaz. Anne olmak üzere bulunan kadınlar gebelik esnasında, bilhassa gebeliğin son zamanlarında doğum evlerine, hastahanelere gidip kendilerini muayene ettirirse doğumun güç mü kolay mı olacağı az çok anlaşılır. Güç doğuracak olan kadınlar çocuklarını mutlaka doğum evlerinde yahut hastahanelerde dünyaya getirmelidirler.

Güç doğuracak olan kadınların doğum evlerinde, yahut hastahanelerde doğurmaları şarttır.

Kolay doğuracak olanların da buralarda doğurmaları çok defa hem kendileri hem çocukları için daha iyidir. Çünkü doğum esnasında beklenmiyen bir güçlük ortaya çıkarsa bunu ortadan kaldırmak için lazım gelen her şey çabuk yapılabilir. Bundan başka çocuk dünyaya geldikten sonra anne, en aşağı dokuz gün istirahat etmeli bunun ilk üç gününü sırt üstü yatarak geçirmelidir. Çünkü erken kalkma yüzünden tehlikeli kanamalar, rahmin ters dönmesi ve bu yüzden annenin ağır hastalıklara tutulması ihtimali vardır. Halbuki doğuran kadın iyi bakılmağa muhtaçdır, evinde kendisine bakacak anlayışlı insanlar olmayınca ya lâzım olduğu gibi bakılamaz yahut kendi işini kendi görmeğe mecbur olur. Bu yüzden iyice dinlenemez.

Çocuk dünyaya geldikten sonra anne de beş altı hafta kadar bir akıntı olur. Hasta olmayan kadınların akıntısında bile bir çok tehlikeli hastalık mikropları vardır. Kadın kendine bakmağa mecbur olunca ister istemez elleri bunlarla bulaşır. Elleri ile memelerinin başlarına, çocuğunun gözlerine yahut göbeğine dokununca memelerinde, çocuğun gözlerinde şiddetli ıfunet olur, çocuğunun göbeğinin yarası fenalaşır. Bunlara vaktinde ve iyi bakılmazsa memeler süt veremiyecek hale gelir, çocuğun gözleri sakat kalır. Göbek yarasında yılanlık hastalığı olur çocuk ölebilir. Halbuki çocuğunu bir doğum evinde yahut bir hastahannede dünyaya getiren anne ayağa kalkarak, işi ile gücü ile uğraşacak bir hale gelinceye kadar yatakta yatabilir. Bu esnada bakıma muh-

taç olduğu için iyice bakılır. İş görmek için erken kalkmağa mecbur olmadığından kanamalar, rahmin ters dönmesi gözükmez. Bir hekimin yardımıyla, temiz bakılarak temiz bir yerde doğurduğu için “lohusalık humması,, denilen ağır hastalıktan korunmuş olur. Bazen çocuk dünyaya geldiği zaman bayılmış bir halde ise lazım gelen şeyler yapılarak çocuk ayıtılır. Memelerinin sütü bollaşınca kadar bebeğin beslenmesine bakılır.

Doğum evlerinin ve hastahanelerinin yaptığı işler yalnız bu kadar değildir: Hamileler daha gebeliğin başlangıcından beri ara sıra buralara müracaat ederek ufak tefek rahatsızlıklarını bildirmelidirler. Küçük görülen rahatsızlıklardan bazıları gelmeğe hazırlanmakta olan daha büyük bir hastalığın habercisi olabilir. Vaktiyle bunun farkına varılırsa lâzım olan tedavi yapılır, tehlikenin önüne geçilmiş, annenin ve çocuğun hayatı kurtarılmış olur,

3. — Bir yaşına kadar bebeğin bakımı

Yiyecekleri, içecekleri, gieycekleri

Her anne çocuğunu emzirmelidir çocuk altı yedi aylık oluncaya kadar kendisi için en uygun ve faydalı gıda anne sütüdür. Kat'i mecburiyetler yüzünden annenin çocuğuna kendi sütünü vermesi kabil olmazsa o zaman yabancı

süt vermek caizdir. fakat bu gibi be-
bekler tehlikeli yaşı geçirinceye ka-
dar anne sütü ile beslenenlerden daha
fazla sıkıntılara maruzdurlar,

Çocuk dünyaya geldikten sonra kendisine derhal
meme vermek lâzımı değildir. Temizlenip uykuya yatırıl-
dıktan bir kaç saat sonra uyanup ağlamaya başlarsa
meme verilir. Şayet ağlaması başka bir sebebden ise ve
meme emmezse ısrar etmemeli beklemelidir. 12 hatta 24
saat sonra emzirilmeğe başlanır. İlk meme verildiği zaman
çocuk çabuk yorulur, memeyi bırakır, çocuk yoruldu
diyerek kısa bir müddet sonra tekrar meme vermek doğ-
ru değildir. Dördüncü beşinci güne kadar çocuk günde
yalnız üç dört yahut beş defa meme emse de yeter.
İlk üç yahut beş gün zarfında memeden gelen süt hususî
bir süttür. Bunun adına kolostrum (ağız) derler. Terkibi
asıl sütünkinden başkadır. Hafif müsil gibi tesir ederek
bebeğin bağırsaklarının temizlenmesine yardım eder. Asıl
süt doğumun üçüncü gününden beşinci gününe kadar
olan müddet zarfında akmağa başlar. Kolostrum çocuk
için lâzımdır, faydalıdır. Çocuğa emzirilmelidir. Çocuk ilk
memeyi emdikten dört saat sonra ikinci meme verilir.
ve bundan sonra kolostrum devresi bitinceye, asıl süt
gelmeğe başlayıncaya kadar aşağı yukarı her dört saatte
bir olmak üzere günde (1) dört beş defa mememe ver-

(1) Çocuğun gıda övünlerinden bahsedilirken günde denildiği zaman 24
saatte anlaşılmalıdır. «Günde beş defa meme veriyorum» diyen
bazı annelerin bundan yalnız gündüzü anladıkları çocuklara geceleri
de ayrıca meme verdikleri görülüyor. Biz günde altı övün dediğimiz
zaman 24 saatte altı övün anlaşılmalıdır.

melidir. Gecenin saat onbirinden sabahın saat beşine kadar hiç bir şey vermemek hem çocuk hemde anne için iyidir.

Kolostrum bitip süt gelmeğe başladıktan sonra aşağı yukarı üç saatte bir meme vermeğe başlanır. 24 saatte 6 meme kâfidir.

Bu üç saatlik müddet değişmez bir kanun değildir. Bazen annenin sütü az olursa memenin daha sık verilmesi mecburiyeti hasıl olur. O zaman 24 saate yedi meme verilebilir.

Fakat en aşağı iki buçuk saatten sık vermek hiç bir zaman doğru değildir.

Bu yazılanlar vaktinde doğmuş sağlam çocuklar içindir. Çocuk erken doğmuş veya pek zaif ise vaziyet değişir. O zaman her çocuk için ayrı tedbirler lâzımdır. Hastahanelere yahut doğum ve çocuk bakım evlerine, doktorlara müracaat edilerek lâzımgelen şeyler sorulmalıdır.

Bazen annenin sütü az olur. Meme tenbel çalışır. Bu gibi hallerde memede süt yok diyerek çocuğu memeden kesmek doğru değildir. Üç dört hafta kadar sabretmek çocuğa muntazaman meme emdirmek lâzımdır. Meme ne kadar çalıştırılırsa mahsul o kadar bollaşır. Fakat bu gibi hallerde çocuk kuvvetten düşmesin diye her memeden sonra çocuğa kaşık kaşık sulandırılmış süt verilir. (Bu sulandırılmış sütün nasıl hazırlanacağını ileride sun'i besleme bahsinde göreceğiz.)

Vakti geldikçe her defasında evvela memeyi emzirmek

ve ancak sütün bittiği anlaşıldıktan sonra çocuğa bu sütün kaşık kaşık vermek lâzımdır. (bir yahut bir kaç çorba kaşığı). Anne memesinden hiç süt gelmemesi nadirdir. Üç hafta bir ay kadar bu suretle şebat edilince ve gün geçtikçe sütün bir az daha bollaştığı ve nihayet kâfi derecede akmağa başladığı görünür. Süt arttığı nisbette memeden sonra verilmekte olan sulandırılmış süt azaltılır. Nihayet memenin sütü kâfi derecede bollaşınca artık memeden sonra ilâve süt verilemez.

Çocuğa her defasında yalnız bir meme verilmelidir. Çocuk memeyi ne kadar iyi boşaltırsa memenin çalışması o kadar iyileşir, memelerde süt pek az olursa ancak o zaman her defasında iki memeyi birden emzirmek caizdir.

Meme vermeden evvel ve meme verdikten sonra meme başlarını kaynamış asidborikli suya batırılan pamuklarla temizlemek iyidir. Çocuk emmeyi bitirince memenin başını temizlemeli, sonra yeni yıkanmış ve kızgın ütü ile ütülenmiş bir kaç kat tülbentle örtmelidir.

Müsil almak, fazla yorgunluk, fazla üzüntü sütü azaltır. Adetler başladı diye çocuğu memeden kesmek doğru değildir. Belki ilk bir kaç gün zarfında çocukta geçici hafif bir isal görülebilir. Fakat ziyarı, yoktur emzirmeye devam etmelidir. Emzirme esnasında yeni gebelik başlaması da çocuğu memeden kesmek için bir sebep teşkil etmez. Annenin bünyesi ve sinirleri kuvvetli ise çocuğu emzirmeğe devam edebilir.

Çocuk dünyaya geldikten sonra üç beş ay geçmeden

evvel ikinci bir gebeliğin görülmesi gayet nadirdir. Bu sayede gebelik başladığı halde bile bebeğe hiç olmazsa altı ayını bitirinceye kadar meme vermek kabil olabilir.

Sun'î besleme :

Bazen çocuğu anne sütü ile beslemek kabil olmaz o zaman yabancı süt vermek lâzımdır. Yabancı süt ya bir süt annesinin sütüdür yahut inek sütüdür (inek sütünden başka süt iyi değildir).

Süt anneye yahut inek sütüne müracaat etmeğe bizi mecbur eden sebepleri gözden geçirelim.

Anne sağlam ise, süt varsa, memelerinin yapısı çocuğunu emzirmeğe müsait ise hayatını kazanmak için çalışmağa mecbur olduğundan dolayı meme saatlerinde çocuğunun yanında bulunamayacak vaziyette değilse bu annenin çocuğunu beslemesi mutlaka lâzımdır.

Böyle bir annenin çocuğunu emzirmemesi bir kabahattir. Çünkü ortada ciddi bir sebep, bir mazeret yokken çocuğuna hakkını vermiyor demektir; çocuğu bazı tehlikelerden korumak mümkün iken düşüncesizliği yüzünden çocuğu o tehlikelerin karşısında bırakıyor demektir. Bu bir kabahattir.

Tehlikelerden maksat şudur: şehirlerde olsun köylerde olsun inek sütü ile beslenen çocukların anne sütü ile beslenen çocuklara nispetle daha fazla hastalandıklarını görüyoruz. İnek sütü ile beslenen çocuklar hasta-

lıklara karşı anne memesiyle beslenen çocuklar kadar iyi dayanamıyor, ishal hastalığından çok zarar görüyorlar. Anne sütü ile beslenmiyen her çocuğun mutlaka hastalanması şart değildir. Fakat hastalanması ihtimali anne sütü ile beslenen çocuğun hastalanması ihtimalinden daha çoktur. Sütü olan sağlam bir annenin buna ehemmiyet vermemesi, her nedense meme vermek istemediği için çocuğunu tehlikelere maruz bırakması büyük bir kabahattir.

Bazı defa anne çocuğunu emzirmek istese bile doğuştan bir veya iki memesinin başı bulunmadığı için, yahu memesi hastalandığından dolayı çocuğu emziremez. Bazı defa vücudu pek zayıf olduğundan yahut verem hastası olduğundan doktorlar tarafından çocuğu emzirmesine müsaade edilmez (frenğiden hasta olan anne, çocuğu sağlam görünse bile çocuğu emzirmelidir. Şayet gebe kaldıktan ve gebelik altı yedi ay eskidikten sonra frenğiye tutulmuşsa o zaman çocuğunu emzirip emziremeyeceğini anlamak için bir doğum ve bakım evine yahut bir hastahaneye yahut başka bir doktora müracaat etmelidir! Frenğili bir anne çocuğunu hiç bir zaman bir süt anneye emzirtmemelidir. Kendi sütü yoksa mutlaka inek sütü ile beslemelidir)

Sağlam annelerin çocuklarına süt vermesi imkânı olmadığı hallerde ya bir süt nineye başvurmak yahut çocuğu doğrudan doğruya inek sütü ile beslemek lâzımdır. Çocuğun inek sütü ile beslenmesine sun'i besleme derler.

Süt anneyi hekime muayene ettirmeden çocuğu

kendisine teslim etmeyiniz. Kendisinde verem, frengi, bel-soğukluğu varsa çocuğa yazık olur!

Bazen annenin sütü vardır fakat çocuğu beslemeğe yetişmiyecek kadar azdır. Yahut annenin sütü pek bol olduğu halde anne çalışmak ve para kazanmak için çok vakit evinde çocuğunun yanında bulunamaz. Bu gibi hallerde çocuğu “karışık besleme,, ile büyütmek lâzımdır.

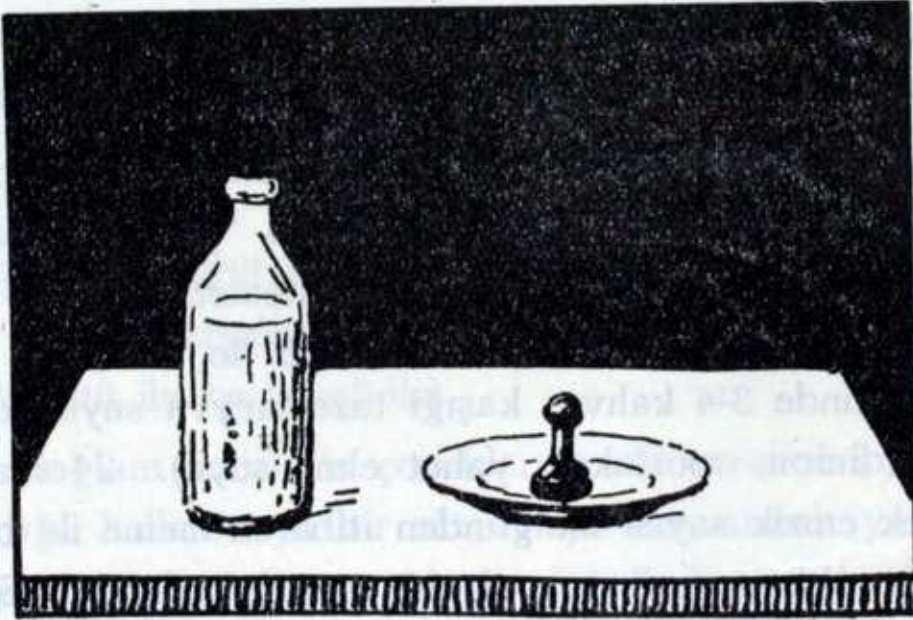
Çocuk inek sütü ile nasıl beslenir?

Her ineğin sütü çocuğa yaramaz; inek verem ol-
mamalı, memeleri hasta, yaralı olmamalı, inek yavrulamak üzere yahut yeni yavrulamış bulunmamalıdır yavrulamadan on beş gün evelinden yavruladıktan bir hafta sonraya kadar ineğin sütü çocuğa zarar verir. Saman, kepek, arpa, yulaf, kuru otlarla beslenen ineklerin sütü çocuklara en iyi yarayan süttür.

İnek sütü verileceği zaman çocuğun midasını boz-
masın diye sütü sulandırmak lâzımdır. Çocuk altı aya
basdıktan sonra artık sulandırmak istemez. Çocuğa hiç
bir zaman çiy süt verilmez. İnek sütü ile beslenen ço-
cuklara günde 3-4 kahve kaşığı taze meyva suyu veril-
melidir (limon, portakal yahut elma suyu). 24 saatta
verilecek emzik sayısı ilk günden itibaren meme ile bes-
lenen çocuklara verilen memenin sayısı kadardır. Sütü
sulandırdıktan sonra 5 dakika kaynatmalı, bu esnada
kabarıp taşmasın diye arasıra kaymağını parçalamalıdır.

Hangi kapda kaynatılmışsa o kabın üstü iyice örtülmeli süt kullanılıp bitinceye kadar o kapda kalmalıdır. Vakit geldiği zaman çocuğa verilecek kadar süt temiz bir kaşıkla temiz bir emziğe aktarılmalı ve çocuğa içirilmelidir. Süt hafifce ısıtılmalıdır.

Emzikler resimde görüldüğü gibi geniş ağızlı, düz cam şişelerdir. Ağızlarına meme başına benzeyen sivri uçlu bir lâstik kapak geçirilir. Sivri ucun tepesinde süütün akması için bir kaç delik vardır. Bu sivri uç çocuğun ağzına sokulunca çocuk kendiliğinden emmeğe, şişeden sütü çekmeğe bakar. Çocuğa emzik verilirken şişenin dibi biraz havaya kaldırılmalı, çocuğun ağzında bulunan lâstikli tarafı biraz aşağıda ve şişenin dibi daha yüksekte bulunmalıdır. Böyle yapılmazsa çocuk emziği emerken hava yutar ve sütü bitirdikten sonra çabuk kusar.



R. E.

Emzik şişesi ve lastikten emzik

Emzik boşalır boşalmaz hemen içine su doldurulmalıdır, şişe içinde sütün kurummasına vakit bırakmamalıdır. İçinde süt kurursa emzik kolay temizlenmez, hastalık mikropları ürer. Sonradan konulan süte bulaşır, çocuk bunları içince hastalanır, emzik boşalır boşalmaz tepesindeki lâstik ucun içini dışını sabunlu sıcak su ve temiz bir bezle ovmalı; lâstik ucunu beş dakika kadar kaynatmalı bunu kaynatmak için ayrı cezve olmalı, kaynadıktan sonra gelecek emzik zamanına kadar bu cezvenin içinden çıkarılmamalıdır.

Çocuk üç haftayı bitirinceye kadar kendisine yarı yarıya sulandırılmış süt verilir. Üçüncü haftanın sonundan birinci ayın başına kadar su yavaş yavaş azaltılır, eksilen su yerine o kadar süt konulur. Bu suretle birinci ayın başından itibaren bir kısım su iki kısım süt verilmiye başlanır. Beşinci ayın başına kadar böyle devam edilir. Beşinci ayın başından itibaren su yavaş yavaş azaltılmaya, süt o nisbette fazlalaştırılmaya başlanır. Altıncı ayın başından itibaren çocuğa sulandırılmamış süt verilmelidir. Sütü adi su yerine hafif pirinç suyu ile sulandırmak daha eyidir. Her yedi çorba kaşığı süte bir büyük kahve kaşığı toz şekeri hesabile süte şeker ilâvesi lâzımdır. Süt kaynatıldıktan sonra kaymağı alınmalıdır. Beşinci altıncı aya doğru yavaş yavaş kaymak bırakılmaya başlanır.

Çocuk 4-5 günlük oluncuya kadar kendisine günde 3, 4, ve yahut beş defa gıda verilirse kâfidir. İlk günde bir şey verilmesi lâzım değildir. İkinci günde her defa-

sında 1 çorba kaşığı 3 ncü günde her defasında 2 çorba kaşığı, 4 ncü günde her defasında 3 çorba kaşığı gıda yeter. Çocuk 5-6 günlük olduktan sonra 5 inci ayın sonuna kadar kendisine günde 6 defa gıda verilmesi kâfidir. (Tabii her övündeki gıda miktarı yavaş yavaş artacaktır, fakat övünlerin sayısını artırmak istemez). Bu suretle beş günlük bir çocuğa günde 6 defa olmak üzere her defasında 3 buçuk çorba kaşığı, 6 günlük çocuğa 4 buçuk çorba kaşığı, 7 günlük çocuğa 5 buçuk çorba kaşığı 8 günlük çocuğa 6 çorba kaşığı verilir. Birinci ayın sonuna doğru her övünde 7 çorba kaşığına çıkılır. İkinci ayın sonuna doğru her övün 8 çorba kaşığına, üçüncü ayın sonuna doğru 9 çorba kaşığına çıkarılır. 4 nücü 5 nci aylar böyle geçer artık bundan sonra süt miktarını artırmak istemez, yavaş yavaş su azaltılır. Çocuğa sulandırılmamış süt verilmeğe başlanırsa vücudu beslemeğe yetecek gıda verilmiş olur. Esasen 6 ncı ayda ilâve mamalara başlanacaktır.

Burada bahsettiğimiz çorba kaşığı mâdenden yapılmış büyük yemek kaşığıdır. kaşık hesabı yerine tartı kullanmak isteyenler için verilecek süt miktarları aşağıda gram hesabı ile yazılmıştır.

Çocuk 4-5 günlük oluncaya kadar kendisine günde yani 24 saatte 3-4 yahut 5 defa gıda verilse kâfidir, ilk günde birşey verilmesi lâzım değildir, ikinci günde her defasında 15

gram, 3 ncü günde her defasında 30 gram
4 ncü günde her defasında 45 gram yeter.
Çocuk 5-6 günlük olduktan sonra 5 nci ayın
sonuna kadar kendisine 6 defa gıda verilmesi
kâfidir. (Tabiî zaman geçtikçe her defasında
verilen miktarlar yavaş yavaş artacaktır; fakat
övünlerin sayısı artırmak istemez.) Bu suretle
günde 6 defa olmak üzere 5 günlük bir çocuğa
her defasında 50-55 gram, 6 günlük bir çocuğa
65-70 gram, 7 günlük bir çocuğa 80 gram 8 gün
lük bir çocuğa 90 gram emzilir. Birinci ayın
sonuna doğru her övünde 100 grama çıkılır.
İkinci ayın sonuna doğru her övün 120 grama
3 ncü ayın sonuna doğru 140 grama çıkarılır.
4-5 nci aylar böyle geçer, artık bundan sonra
süt miktarı artırmak istemez yavaş yavaş su
azaltılır, çocuğa sulandırılmamış süt verilmeğe
başlanırsa vücudu beslemeğe kâfi gıda verilmiş
olur. Esasen 6 ncı ayda ilâve mamalara baş-
lanacaktır.

Karışık besleme: Annenin sütü çocuğu beslemeğe
kâfi gelmiyebilir. Bu takdirde anne günde kaç övün
meme verebiliyorsa verir, ondan sonraki övünlerin yerine
yukarda tarif ettiğimiz tarzda ve miktarlarda inek sütü
verilir.

Mamalar :

Çocuk ister tabiî surette, ister sun'î surette bes-
lensin 6 aylık oldumu kendisine mama vermeğe
başlamak lâzımdır, artık bir meme yerine yahut bir süt ö-

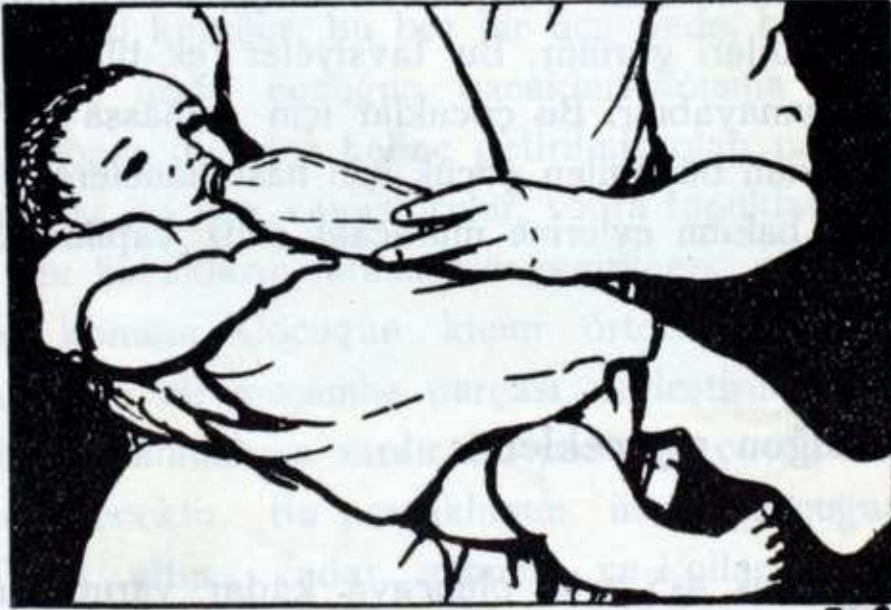
vünü yerine bir bulâmaç verilmelidir. Bulâmaç başlangıçta biraz suluca olmalıdır. Bir kahve kaşığı un (pirinç unu yahut arpa unu yahut buğday unu) 3 çorba kaşığı soğuk su içinde karıştırılıp, üzerine 7 çorba kaşığı kadar sıcak süt 1 kahve kaşığı toz şekeri konulur. Hafif ateşte 15 dakika pişirilir. Ateşten indirilir, kâfi derecede soğuyunca çocuğa yedirilir. Gün geçüp çocuk alışıkça süt yavaş yavaş bir bardağa, un 2-3 kahve kaşığına çıkarılır. Un yerine irmikte kullanılabilir. Yulaf unu inkıbaz çeken çocuklara iyi gelir. 6 aylık bir çocuğa günde 1 defa bu bulamaçtan ve 4 defa meme veyahut süt vermek kâfidir. Bu bulamacın yerine hafif et suyu ile pişirilmiş irmik çorbası da verilebilir.



Doğru vaziyetde emzik verme

Yağsız ve kemiksiz bir parça et (250 gram kadar) 1 havuç, 1 patates, 3 bardak suda 1 saat kaynatılıp

uçan su tamamlanır tekrar kaynatılır, üzerinden yağı alınır, süzülür, içine bir kaç kahve kağığı irmik bir az tuz konularak piğirilir. ocuk 8 aylık oluncaya kadar bu kadar kâfidir. 8 aylık çocuğa 3 defa meme veyahut süt bir defa un bulamacı veyahut muhallebi bir defa irmik orbası; 9 aylık çocuğa 2 defa meme yahut süt 2 defa bulamaç mahallebi, bir defa irmik orbası verilir. ocuk 11-12 aylık olunca memeden kesilir, günde 2 buçuk bardak (500 gram) kadar süt alır, st yani tirit, patetes ezmesi, havuç ezmesi, ıspanak ezmesi, piriç lapası marna, niğasta peltesi, mahallebi gibi yemeklerle tamamlanır. günde 4-5 defadan fazla gıda verilmez, Kendilerine 4 vn gıda yeten bu yağta çocuklar da vardır. ocuk



Yanlığ vaziyetde emzik verme

15-16 aylık olunca kendisine günde 4 vnden fazla yemek vermemelidir. 10-11 nci ayda yumurta sarısına bağ-

lanabilir. Gün aşırı olmak üzere yarım yumurta sarısı vermek faydalıdır. Ete 20 nci ayda başlanır, bu zaman çocuğa haftada 1-2 defa ince kıyılmış koyun yohut tavuk etinden yapılmış köfteler verilebilir. Her gün ve sabah akşam vermemelidir. Çocuk mümkün mertebe 4 yaşından evvel büyüklerin yediği bütün yeemeklere başlamamalıdır. Süt, un, şeker, zerbavat, yemiş, pek az et ve yumurta ile beslenmelidir. Çocuklara su yahut lüzumunda hafif çaydan başka içecek vermek doğru değildir, koyu tuzlu mamalara başladığı zaman çocuğa azar azar su verilmeğe başlanır. Ondan evvel istemez.

Şimdiye kadar yapılan bu tavsiyeler « yuvarlak hesap » la söylenmiş şeylerdir. Bu söylenen şeyler tutulur ve çocuklar buna göre bakılırsa çocukların çoğunun iyi büyüdükları görülür. Bu tavsiyeler tek tük bazı çocuklara uymayabilir. Bu çocuklar için bilhassa hiç anne sütü almadan büyütülen çocuk için hastahanelere, doğum ve çocuk bakımı evlerine müracaat edip yapılacak şeyleri sormalıdır.

Çocuğun giyecekleri :

Bebek 4-5 aylık oluncaya kadar yarım kundak yapmalı, ondan sonra serbest giydirilmelidir, Tam kundak çocuğun kollarını, bacaklarını sım sıkı bağladığı, göğsünü sıkarak nefes almasını güçleştirdiği için zararlıdır.

Yarım kundak:

Çocuğa ince ve yumuşak kumaştan kollu bir gömlek ve bunun üzerine tüylü pazenden bir zıbın giydirilir. Gömlek ve zıbın arkadan yırtmaçlıdır. Emniyet iğnesile yahut küçük şeritlerle bağlanır. Kışın zıbının altına bir ince pamuklu giydirilir.

Kâfi derecede geniş, kullanılmış ve yıkanmış ince patiskadan bir bezin ucu kıvrılır, kumaş üç köşe yapılır iki ucu yanlara, üçüncü ucu çocuğun topuklarına gelmek üzere altına serilir, bunun üstüne çocuğun bacaklarının arasına gelmek üzere yıkanmış yumuşak bir kumaştan bir ara bezi konulur. bu bez bir ucu önde, bir ucu arkada olmak üzere çocuğun bacakları arasına yerleştirildikten sonra üç köşe haline getirilmiş olan patiska bezi yanlardaki iki ucu kavuşturulur, sonra topukların tarafındaki ucu bacakların arasından geçirilerek öteki uçların üstüne konulur. Çocuğun kıçını örtecek surette iki el ayası kadar bir muşamba parçası yerleştirildikten sonra çocuk bir pamukluya sarılır. Bu pamuklu çocuğu karnına kadar örtecektir. Bu pamuklunun üstüne çocuğun koltuklarının altına kadar gelmek ve kollarının serbest bırakmak suretile yünden yahut kalın tüylü pazenden kundak sarılır. Çocuğun bezlerini, kundağını fazla sıkamak doğru değildir.

Çocuk böylece hazırlandıktan sonra hepsinin üstüne

mevsimine göre ince yahut kalınca kumaştan yapılmış uzun bir entari giydirilir. Göğsüne gerdanına kadar gelen yuvarlak bir göğüslük konur. Kışın entarinin üstüne uzun kollu bir hırka giydirilir.



Yarım kundağa tam sarılmış bir bebek

Çocuk 5-6 aylık olunca serbest giydirilmelidir, gömlek ve zıbın giydirildikten sonra bacaklarının arasına konulan ince ara bezi yarım kundakda olduğu gibi üç köşeli bir bezle sarılır fakat bundan sonra çocuğa yünden örülmüş, kısa bir don giydirilir. Karnı fan ladan bir kuşakla sarılır, bunun üstüne donun yününden ve örgüsün

den yapılmış ceket giydirilir. Yine küçük bir göğüslük takılır. Mevsime göre ince yahut kalın olmak üzere uzun yün çoraplar, yün patikler giydirilir. Çocuk soğuğa çı-



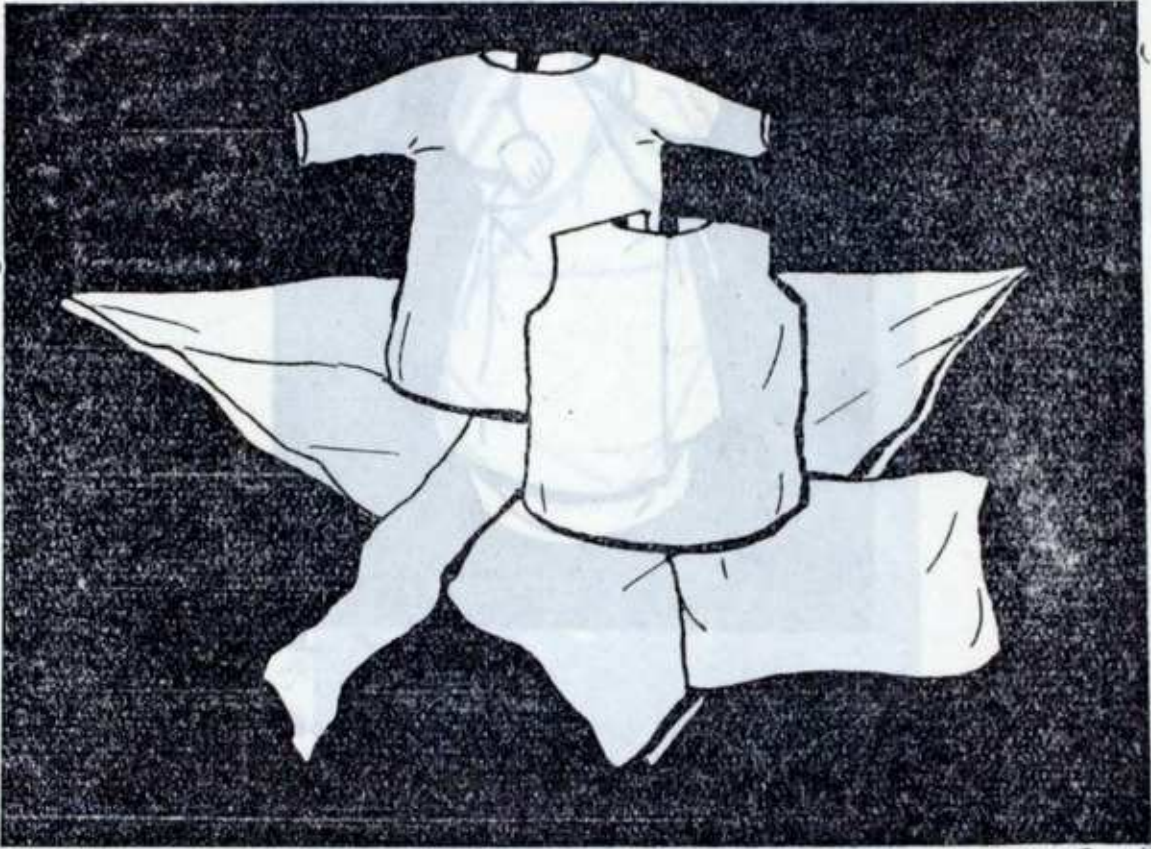
Yarım kundağa yarı sarılmış bir bebek

kacağı zaman kışın sıcak bir takke ile büyük hırka giydirilmelidir.

4. — Bebeğin Dişleri

İlk dişler 6 ncı ile 8 inci aylar arasında çıkmaya başlar. Birinci yaşın sonunda çocuğun 4 tanesi yukarıda 4 tanesi aşağıda olmak üzere 8 dane kesici dişi vardır.

Dişler bazen 1-2 ay erken yahut bir kaç ay geç çıkar. İlk dişlerin çıkması fazla gecikirse hastahanelere yahut doğum bakım evlerine çocuğu muayene ettirmek faydalıdır. Çünkü bazen dişlerin gecikmesi kemik hastalığından ileri gelebilir. Şayet böyle ise gecikmeden tedaviye başlayarak kemikleri kuvvetlendirmek lâzımdır.



Yarım kundağı terkip eden çamaşır resimleri

Çocuğun diş çıkarma zamanında görülen yüksek ateş, ishal, kusma, havale, buğaz ağrıları, öksürük gibi arızalara çok defa ehemmiyet verilmiyor. "Diştendir ziyan etmez., denildiği oluyor. Diş çıkması zamanında bebeğin salyası artar, bebek biraz huysuzlaşır; belki biraz iştihası azalır. Çok nadir olarak bebeğin ağzında ufak tefek bazı

yaralar olabilir bu yaralar daha ziyade diş çıkmasını sözde kolaylaştırmak için diş etlerinin öteberi ilâçlara batırılmış bezlerle yahut parmaklarla ovulmasındandır. Bazen dişin çıkmasını kolaylaştırmak için diş etlerini yarmayı tavsiye edenler vardır. Bütün bunlar lüzumsuzdur, zararlıdır. Diş çıkması zamanında katiyen diş etlerine dişlere birşey sürülmemelidir. İlk azı dişleri çıktıktan sonra bebeğin dişlerini temizlemeğe başlamalıdır. Bu dişler çıkıncaya kadar çocuğun ağızını temizlemek için bir şey yapmak istemez. Gûya bebekleri hastalıktan korumak için memeden evel ve sonra ağızlarını sabunlu suya, karbonatlı suya batırılmış tülbentlerle silmek lâzımdır diyenler varsa da bu tavsiyeler kat'iyen doğru değildir. Çocuk için zararlıdır, tehlikelidir. Bebeğin ağızı ancak ilk azı dişleri çıktıktan sonra temizlemeğe başlanır. Dişler yumuşak bir fırça ile yukardan aşağı aşağıdan yukarı olmak üzere fırçalanmalıdır. Bu sayede dişlerin aralarında kalan yemek kırıntıları çıkarılır. Sabah ve akşam fırçalanır. Çocuklara şeker, çikolata, tatlı yedirdikten sonra mutlaka ağızlarını çalkalatmak lâzımdır. Yapılmazsa dişlerin arasında kalan tatlı parçaları mikropların tesiriyle zararlı bir hal alır dişleri çürütür.

5. — Bebeğin odası, yatağı, yıkanması ve oyuncakları



da aydınlık, bol havalı olmalıdır. Çocuk iyi uyun diye yahut yazın odaya sıcak girmesin diye

perdeleri kapamak doğru değildir. Çocuğun yatağı yahut beşiğı odanın kuytu bir yerine değil, aydınlık bir yerine konulmalıdır, fakat güneşin doğrudan doğruya çocuğun gözüne gelmemesine dikkat edilmelidir. Odada toz tutacak fazla öte beri bulunmamalıdır. Duvarlara halı asmak iyi değildir, çünkü toz tutar. Çocuğun odası temizleneceğı zaman süpürge ile yerin bütün tozlarını havaya kaldırmamalıdır. Yerleri ıslak bez ile silmelidir. Temizlik yapıldığı zaman beşiğın yahut yatağın üstünü ince bir kumaşla örtmek çocuğı tozdan korumak lâzımdır.

Çocuk odası sık sık havalandırılmalıdır. Günde yalnız bir defa havalandırılıp da uzun müddet havalandırılmaktan ise, kısa zamanlar için havalandırılıp (10-15 dakika) bir çok defalar havalandırılmak daha iyidir. Oda fazla sıcak tutulursa, çocuk sıcağı alıştırlırsa sık hastalanır, oda belli olmiyacak derecede sıcak, yani sıcak ile serin arası olmalıdır.

Çocuk ve annenin yatağı ayrı olacaktır. Çocuk katıyen annesi ile beraber bir yatakta uyumamalıdır. Bunun bir kaç fenalığı vardır, en büyüğü şudur: anne ile çocuk aynı yatakta yatarsa, gece çocuğı meme verirken anne uykuya dalaabilir, memesi çocuğun ağızını burnunu tıkayabilir, yahut anne çocuğı ezebilir, çocuk ölebilir. İkinci fenalık şudur: Çocuk ufak tefek huysuzluklar yaptıkça anne mütemadiyen çocuğı meme verir, bu yüzden çocuğun midesi bozulacağı gibi anne de gittikçe kuvvetten düşer.

Çocuklar sallanmamak şartile beşikte, salıncakta, ya-

hut küçük karyolalarda yatırılırlar. Bunların en iyisi demirden veya ağaçdan yapılmış etrafı yüksek parmaklıklı küçük bebek karyolalarıdır. Olmadığı yerde beşik te salıncak da kullanılabilir. Kolay, kolay devrilmemesi için iyi oturan geniş ve derin bir beşik seçilmelidir.

Çocuğun, kapı ve pencere aralıklarından geçen rüzgârlardan üşümemesi için beşiğin derin olması lâzımdır. Salıncak kurulacaksa iplerin, duvar halkalarının sağlam olup olmadığına her gün bakılmalıdır. Salıncak bezlerinin kolay kolay ayrılıp çocuğun yatağı ile beraber yere düşmemesi için bu bezler birbirine iyice tutturulmalıdır. Dikkatli kurulmayan salıncaklardan fırlayıp yere düştükleri için sakat kalan bir çok çocuklar vardır.

Beşikte olsun, salıncakta olsun yahut karyolada olsun çocuğun altına küçük bir şilte lâzımdır. Bu ya yünden yahut pamuktan olmalıdır. Bu şiltenin hiç bir zaman kirlenmemesi lâzımdır. Onun için şiltenin üstüne bir muşanba, muşanbanın üstüne çarşaf serilmelidir. Muşanba çocuğun belinden aşağısına rasgelecek surette konulmalıdır. Çocuk beş altı aylık oluncaya kadar yastıksız yatabilir. Yastık konulacaksa pek ince olmasına dikkat edilmelidir. Soğuk havalarda iki, sıcak havalarda bir yorgan kâfidir.

Bebeğin yıkanması :

Göbek iyice kuruyuncaya kadar çocuğu yıkamak doğru değildir. Ondan sonra çocuk altı aylık oluncaya kadar mümkün ise her gün, altı aylık olduktan

sonra hiç olmazsa iki üç günde bir defa yıkanmalıdır. Yıkamanın en büyük iyiliği vücudü sağlamlaştırmasıdır. Bu sayede çocuklar lâpacı olmaz. lâpacı çocuklar hastalıktan kurtulmaz. Çocukların yıkanacağı su fazla sıcak olmamalıdır. Suyun içine anne dirseğini daldırarak sıcaklığına bakmalıdır. Suyun sıcaklığına hiç bir vakit el ile bakmamalıdır: el sıcağa çok dayandığından insanı aldatır. Çocuğun sabahlayın yıkanması daha iyidir. Yıkanır yıkanmaz sokağa çıkarılmamalıdır. Çocuğu büsbütün içine alacak kadar büyük bir leğen yahut başka bir kap (yani bir banyo) varsa bunun içine su doldurulur. Çocuk boynunun arkasından sağlamca tutularak bu suyun içine sokulur. Çocuğun elden kaçmamasına dikkat etmelidir bogulmak ihtimali vardır. Çocuk suyun içinde iken yumuşak bir bezle çabuk çabuk vücudü silinir. Çocuk suyun içinde beş on dakikadan fazla durmamalıdır. Çocuk sudan çıkarılıp iyice kurulandıktan sonra yüzü gözleri yumuşak bezlerle silinir; giydirilir.

Çocuğun ağzını temizlemek istemez. Çocuğun ağzına el değdirmek tehlikelidir. Ağızda yaralar hastalıklar yapar. İlk azı dişleri iyice çıkıncaya kadar cocuğun ağzı ile uğraşmayınız.

Bazı sabunlar çok serttir. Deriyi çatlatır. Böyle olmıyan sabun kullanmak şartıyla çocuğu yıkarken hafifçe sabunlamak iyidir.

Çocuğun oyuncakları :

Gözlere vücuda batacak gibi sivri uçlu, köşeli olmamalı, çocuğun ağızına burnuna giremeyecek biçimde ve büyüklükte olmalı, yıkanacak bir şeyden yapılmış olmalıdır. Yoksa çocuk gözüne batırır, burnuna kaçıtır ağızına sokup yutabilir: çocuk ağızına soktuğu zaman oyuncak nefes borusuna kaçarsa bu yüzden çocuk ölebilir. Oyuncaklar yıkanmıyacak cinsten ise pislenir, mikroplanır.

6. — Bebeğin başına gelebilecek kaza ve arızalara karşı alınacak tedbirler

Çocuk ayaklanıp oda içinde dolaşmağa başlayınca caya kadar fazla kazalara maruz değildir. Bu gibi küçük bebeklerin başına gelebilecek kazalardan birincisi şudur: Şayet çocuk annenin uyuduğu yatakta uyutulursa anne çocuğa gece meme verirken uykuya dalıp çocuğun üstüne dönebilir, çocuk nefes alamaz boğulur. Bunun için çocuk daima ayrı bir yatakta anne ayrı bir yatakta olmalıdır.

Kazalardan bir tanesi çocuğun yüksekte düşürülmesidir. Çocuk kucakta iken dikkatsizlikle yere düşürülür, yahut beşiğin ipleri sağlam olmadığından, beşik ivi kurulmadığından çocuk yine yere düşer. Düşme neticesinde bazen bir şey olmazsa da bazen de ömrünün sonuna

kadar sakat kalabilir. Bu sakatlık kemiklerin kırılmasından ziyade çocuğun beyнинin zedelenmesinden ileri gelir, çünkü küçük yaşlarda dikkatli bir tedavi ile kemik kırıkları çabuk iyi olursa da sakatlanan beynin düzelmesi kabil değildir.

Kazalardan biri yanmalardır. Çocuk ocağın, sobanın mangalın yakınında yatırılırsa ocaktan yahut mangaldan sıçrayan bir kıvılcım çocuğun yüzüne gözüne isabet ederek az çok büyük bir fenalık yapabilir. Bu zaman çocuk ağlamaya başlayacağından vaktinde kurtarılabilirse de sakat kalması ihtimali de vardır. Fakat bazen böyle olmaz: çocuğun kundağı, bezleri tutuşur, odanın dışında bir şey ile uğraşan anne bunun farkına varmaz. Çocuk ancak bezler tutuştuktan sonra ağlamağa başlar, fakat iş işten geçmiştir. Çocuğun üstüne kaynar su devrilmeside tehlikelidir.

Kazalardan biri de kedi köpek gibi hayvanlar yüzünden olur: bunlar çocuğun ellerini oynattığını, gözlerini açıp kapayıp sesler çıkardığını görünce saldırıp bebeğin gözünü çıkarabilirler, yanaklarını kollarını ısırarak büyük fenalıklar yapabilirler. Onun için bebeklerin bulunduğu odalarda büyük insanlar bulunduğu vakitlerde bile kedi köpek sokmak doğru değildir. Çünkü bir dakikalık bir dalkınlık esnasında her fenalığı yapabilirler.

Bebegin üç dört yaşındaki kardeşleri de bebek için tehlikeli olabilirler. Akılları ermediğinden oyun olsun diye bebeğin ağzına iğne, para boncuk, fasulye tanesi gibi şeyler tıksdırdıkları, bunların büyük nefes borusu-

nu tıkağığı bu yüzden bazı bebeklerin öldüğü görülüyor. Bunlara ameliyat yapmak güç olduğundan kurtulmaları da kolay olmaz.

Bebeklere hırkaları, gömlekleri giydirilirken dikkatsizlik edilirse parmakları kırılabilir. Parmağın ucu kolun bir yerine takılır, anne bunun farkına varmazsa kolu geçirmek için zorlar bu esnada parmak tersine döner ve kırılır.



Serbest giydirilmiş bebek

Buna meydan vermemek için çocuğa kollu bir şey giydirileceği zaman evvela anne kolun ağzından kendi

elinin iki parmağını geçirmeli, çocuğun elini bu parmakların arasına alıp muhafaza ettikten sonra elbisenin kolunu çocuğun koluna geçirmelidir.

Çocuk büyüyüp yürümeğe başlayınca daha fazla kazalara maruz kalır. Açık pençerelerden merdivenlerden düşer, başını gözüüü sivri dolap, masa köşelerine çarparak işin derecesine göre az çok büyük tehlikeler geçirir, sakat kalabilir.

Yerde, dolaplarda, ötede beride ne bulursa ağızlarına tıkmağa pek maraklı olduklarından para, düğme iğne gibi şeyler yutarak boğulmaları yahut her evde bulunan bir takım ilâçları yutarak zehirlenmeleri ihtimali vardır. Çocuk bildiğimiz sulfatoyu bile fazla miktarda yutarsa ölebilir. Onun için aspirin, sulfato gibi en zararsız görülen ilâlçlar bile çocukların yetişemeyeceği yüksek raflarda daha iyisi kilitli dolaplarda saklanmalıdır.

İlâçları saklamakla iş bitmez. Çocuğun bir yerden düşüp sakat kalmaması, herhangi bir şeyi yutarak nefes borusunun tıkanmaması ve boğulmaması için çocuğu bıkmadan üşenmeden daima göz önünde bulundurmak lâzımdır. Ocak, mangal, soba gibi çocuğun yanabileceği yerlerin etrafına çocuğun boyundan bir karış daha yüksek bir tahta parmaklık koymak mutlaka lâzımdır. Parmaklığın araları çocuğun başının geçmiyeceği kadar dar kollarının bacaklarının sıkışamayacağı kadar geniş olmalıdır.

7.— Açık hava - Güneş ışığı Balıkyagi

Çocuğu açık havaya alıştırmak lâzımdır. Bu yapılmazsa, bebek havası sık sık değiştirilmeyen kapalı odalardan dışarı çıkarılmazsa vücudu sağlam olmaz, en ufak sebeplerden hastalanır. Kışın soğuk almanın diye pencereleri hiç açılmayan havası tütün dumanlarıyla dolu odalarda büyütülen çocuklar soluk renkli, neşesiz iştahsız olur. Çocuk nefes aldıkça ciğerlerine giren hava ne kadar taze ne kadar temiz ise kanı o nisbette daha iyi temizlenir. Vücutta hasıl olan zararlı maddelerden iyice kurtulmuş temizlenmiş olan kan vücudu daha iyi besler, çocuğu açık havadan değil, havasızlıktan korumak lâzımdır.

Bebeğin ilk gezmesi: Vaktinde doğmuş sağlam bir çocuk yazın dünyaya geldiğinin onuncu gününden sonra kışın birinci ayından sonra sokağa çıkarılır. Çocuk erken doğmuş yahut vaktinde doğmuş olmakla beraber zayıf doğmuş ise bu müddetler daha uzar. Kışın ilk zamanlar da mümkün mertebe sıcak bir günde çıkarılmalıdır. Çocuk iki yaşına gelmeden evvel yağmurlu, ruzgârlı, sisli havalarda çıkarılmasa daha iyi olur. Çocuk üç aylık oluncuya kadar günde bir defa ondan sonra günde iki defa çıkarılmalıdır. Yazın mümkün olursa gündüz uyuklarını açık havada (bahçede, balkonda) fakat gölgede uyumalıdır.

Kışın sokağa çıkarılması kabil olmadığı vakitlerde bebeği sokaga çıkacakmış gibi sıkı giydirmeli, odanın pençeresini açıp çocuğu onünde yarım saat yahut bir saat kucakta tutmalıdır. (kucakta tutanın vücudunun sıcaklığı çocuğu üşütmekten muhafaza eder). Bu esnada kollarını bacaklarını oynatmalı çocuğu az çok hareket ettirmelidir. Günde bir iki defa böyle yapılabilir,

Çocuğa gıda ne kadar lazımsa temiz hava, güneş ışığı da o kadar lazımdır. Fakat yazın kızgın güneşin altında saatlerce bırakmak yanlıştır. Sıcak mevsimde çocuğu çırıl çıplak soyduktan sonra günde bir iki defa birer çeyrek saat güneşte tutmak kâfidir.

Güneş yüzü görmeyen bebeklerde kemik hastalığı görülür. Kollarında, bacaklarında çarpıklıklar olur. Bıngıldakları çok geç kapanır, başları büyür, renkler solar, iştihaları azalır. Bazı bebeklerde ise bu haller görülmezse de yine kemik hastalığı başlar. Kemik hastalığından korumak için mutlaka güneş, iyi beslenme, açık hava azımdır. Şayet hastalık başlamışsa veyahut hastalıktan şüphe ediliyorsa hastahanelerdeki, doğum bakım evlerindeki hekimlere olmayan yerlerde hükümet ve belediye doktorlarına müracaat ederek onların gösterdikleri yoldan gitmek lâzımdır.

Kışın güneşli günler azdır. Güneş olduğu zaman çocuğu çırıl çıplak soyarak açık havada güneşte tutmak kabil değildir. Odanın sıcaklığından istifade için kapalı pençerenin camları arkasından güneşe göstermekte hiç

fayda yoktur. Çünkü evlerimizdeki pencere camları güneş ışığının vucuda yarayan hassasını bozar; camdan geçen güneş ışığında artık kemikleri kuvvetlendirmek hassası kalmamıştır. İşte çocuklardaki kemik hastalığının kış esnasında fazlalaşması çocukların güneşten mahrum olmalarıdır. Açık havadaki yaz güneşinin yaptığı canlandırıcı tesirin balık yağında da bulunduğu anlaşılmıştır. Onun için yaz güneşinin yerini kışın balık yağı tutabilir. İyi cins bir balık [yağından süt çocuklarına günde bir yahut iki kahve kaşığı vererek kemiklerinin zayıf düşmemesine çalışmak lâzımdır. Fakat balık yağının iyi cinsten olması şarttır. Adî cinsten balık yağlarının kuvveti az olduğundan faideleri olmaz. Bebekler fena kokuların ve tatsız şeylerin pek farkına varmadığından balık yağını seve seve içerler Balık yağı memelerin arasında verilmelidir.

8. — Bebeğin hayatını tehdit eden salgın hastalıklar.

Bulaşıcı hastalıklar mikrobu gerek çocuklara, gerek büyüklerin vücutlarına bir kaç yoldan girerler. Bu yolları bilir ve hastalıkların bu yollardan geçmemesini temin edersek hastalığa tutulmayız. Fakat bunu yapmak her zaman kabil değildir. Çünkü bazen karşımızdaki hasta olduğunu bilmediğimiz için lâzımgelen tedbirleri almakta kusur ederiz bazen dalgınlıkla hastalığın yo-

lunu kesmeği unutturuz. Salđın hastalık zamanlarında çok dikkatli davranmak lâzımdır.

Bulaşma yollarının birincisi deridir: Isıtma, karakabarcık (şarbon), frengi, yilancık deriden geçer. Bebeği Isıtmadan korumak için sivri sineklere ısırtmamak lâzımdır. Elden geldiği kadar buna çalışılmalıdır. Karakabarcık hasta koyunlardan, geçilerden, davardan, atlardan, eşeklerden insana geçer. Böyle hayvanlara el değdirdikten sonra küçük bebeklere dokunulursa bunların derileri çok ince ve nazik olduğundan çocuklar kolayca hastalığa yakalanır. Hastalık vaktinde tedavi edilmezse çocuğu öldürebilir. Çocuğu korumak için meme verileceği yahut çocuğun bezleri değiştirileceği zaman çocuğa el değdirmeden evvel elleri sabunla iyice yıkamalıdır. Çocuğun bezleri her zaman sabunlu su ile yıkanıp temiz bir yerde kurutulmalıdır. Karakabarcıkta yüz yahut vücudun başka bir yeri kızarır, şişer ortasında yanık yeri gibi kara bir kabuk olur.

Frengi hastalığı da deriden geçebilir. Şayet çocuğun annesi yahut babası hasta ise çocuk doğuştan frengili olur, fakat sağlam anadan babadan doğan sağlam çocuklara frengi dikkatsizlik yüzünden sonradan bulaşır. Frengili hastalar sağlam çocukları öperse, hastaların kullandıkları kaşık, çatal, bardak iyice temizlenmeden çocuklar bunları kullanırsa hastalık bulaşır. Çocuk olsun, büyük olsun hastalar vaktinde tedaviye başlanırsa bir kaç ay sonra artık etraflarına hastalık bulaştırmazlar. Fakat bir kaç aylık tedavi kâfi değildir. Bu kadar

kısa bir tedavi ağızdaki, yahut vücudun başka yerlerindeki yaraları kapatırsa da vücuttaki gizli mikropları öldüremez. Onun için hastaların bir kaç sene tedavi görmesi şarttır. Sağlam çocukları frengiden yahut her hangi başka bir hastalıktan korumak için onların hiç kimse tarafından öpülmesine izin verilmemeli; kullanacakları bardak, kaşık, tabakları kullanmadan evel her defasında iyice temizlemelidir. Hasta olan büyükler ve çocuklar vakit geçirmeden tedavi görmeğe başlamalıdır. Tedavi görmeyen frengili ana babadan doğacak çocuklar aptal yahut sakat olur. Frengili çocuk tedavi görmezse ileride sakat kalır.

Yılcık: çocuğun başı yahut yüzü yahut başka bir yeri kızarır, şişer çocukta ateş olur. Derinin, çocuğu tutan ellerin, çocuğun bezlerinin pis tutulmasından ileri gelir. Çocuğu sık sık yıkamak, bilhassa bacaklarının arasını temiz ve kuru tutmak, çocuğun bezlerini yıkadıktan sonra iyice kaynatmak, çocuğu yılcıklı hastaların yanına götürmemek lâzımdır. Çocuğun burnu ile oynamasına, burnunun içini kaşıyıp yara yapmamasına dikkat edilmelidir. Çocuğa meme verileceği zaman bezleri değışdirileceği zaman anne ellerini sabunla iyice yıkamalldır. Yılcık tehlikeli bir hastalıktır; hasta çocukları vakit geçirmeden hastahanelere, doğum evlerine götürüp muayene ve doktora tedavi ettirmelidir.

Hastalık bulaşma yollarının ikincisi nefes yollarıdır :

Kızıl, kızamuk, boğmaca, satlıcan, bulaşık beyin-zarı hümması, kabakulak, kuşpalazı, suçiçeği, çiçek, verem hastalıkları bu yollardan bulaşır. Bu hastalıklardan birine tutulmuş olan büyük veya küçüklerin öksürüp aksırdıkları zaman etrafa saçdıkları hastalık mikropları sağlam çocukların ağızlarına, burunlarına rast gelirse hastalanırlar. Bunların kullandıkları tabak, bardak, çatal, kaşık, ağızlarını sildikleri bezler başkaları tarafından kullanılırsa hastalığı bulaştırırlar; bunun için bu hastalıklardan birine yakalanmış olanların kullandıkları bu gibi eşyayı ayırmak, kaynatıp sabunla yıkamak, başkalarına kullandırmamak lâzımdır. Böyle hastaların yanlarına sağlam çocukları sokmamaya çalışmalıdır. Bu hastaların işlerine bakdıktan sonra, sağlam çocukların işlerini görmeden evvel mutlaka elleri sabunla iyice yıkamak lâzımdır. Kabakulak, kızamık, kızıl hastalıkları daha iyice belli olmadan, ve yatağa düşmeden bir iki gün evel bile bulaşabilir. Onun için henüz hastalığının ne olduğu belli olmayan ve ufak tefek kırıklığı olan çocukların yanına sağlam çocukları sokmamak hayırlıdır. Çocuklar kızamık yahut kızıla tutulursa kızamık ciğerlere, kızıl böbreklere vurmaya sevdiğinden hastaların iyice istirahat etmesine, yorulmamasına çalışmalıdır; bir taraftan da hastahaneler yahut doğum ve bakım evlerindeki çocuk hekim-

lerine veya diğer doktorlara müracaat ederek yapılacak şeyleri sormak lâzımdır.

Ortalıkda bu gibi hastalıklardan salgın olduğu zaman ağız ve burundaki hastalık tohumlarını bir dereceye kadar kıran bazı ilâçlarla hastalığın bulaşabileceği yolları temiz tutmaya çalışmalıdır.

Bulaşma yollarının üçüncüsü ağız, mide, bağırsaktır:

Tifo, kanlı ishal, (bazen verem) bu yoldan geçer. Çocuğun içtiği sütte, suda, mamasının pişirildiği kaplarda bu hastalıklardan birinin mikropları varsa çocuk bu hastalıklara yakalanır. Bazen bu hastalıklardan birinin mikropları nasılsa evin döşemesine bulaşmıştır. Çocuk yerde emeklerken elleri yerlerdeki tozlara değer, sonra ellerini ağızına sokar oynar, emer; yahut yere düşen oyuncağını alıp ağızına sokar bu suretle hastalık mikropları vücade girmiş olur. Bu yüzden bazen çocuğu öldürecek derecede ishaller olur.

Ağız, mide, barsak yolundan geçen hastalıklardan çocukları korumak için sütünü, içtiği suyu beş dakika kaynatmak, mamasının konulduğu kapları çok temiz tutmak o kapları büyüklerin kullandıkları kaplardan ayırmak lâzımdır. Çocuğun yerde emeklemesi için yere geniş, temiz bir bez sermeli, bunun üstüne ayakkapları ile basmamalıdır. Çocukların maması hazırlanıp yedirileceği vakit elleri sabunlu su ile iyice yıkamak lâzımdır. Çocukların bezlerini her defasında iyice kaynatılmalıdır.

Doğan çocuk meme ile besleniyorsa üçüncü yahut dördüncü haftada, inek sütü ile besleniyorsa üç dört aylık olduktan sonra çiçek aşısı yaptırılmalıdır. Aşı tutmazsa bir iki ay fasıla ile tekrarlanır. Şayet ortalıkta çiçek hastalığı yoksa inek sütü ile beslenen bebekleri sıcak mevsimde aşılammak daha iyidir.

9. — Bebeğin bünyesini tehdit eden hastalıklar

Raşıtizm :

Çocuk İster meme ile, ister inek sütü ile büyü-tülsün beslenmesine dikkat edilmez, kâfi derecede güneş almazsa raşıtizm denilen kemik hastalığına tutulur. Kemik hastalığı denilince etleri gevşek, rengi soluk, başı büyük, baştaki bingıldağı geniş, dişleri çok geciken, iştihatsız, kolları ve bacakları çarpık, el ve ayak bilek kemikleri şişkince göğsü basık, göğüs kemiklerinin ön taraflarında ve göğüs tahtasının iki tarafında yukardan aşağı tespih taneleri gibi bir sıraya dizilmiş kabartıları olan çocuklar göz önüne gelir. Bu çocuklar iyi büyümezler, daima mızımız olurlar. Fakat bir de bunların yanı başında sağlam gibi göründükleri halde yine kemik hastalığına tutulmuş olan çocuklar vardır. Bunların rahatsızlıkları ancak hekim muayenesile meydana çıkar. Kemik hastalığına tutulmuş olan çocuklar nefes borusu nezlelerine ve zatürree hastalığına çok tutulurlar ve bu hastalıklar çocuklarda tehlikelidir. Kolların, bacakların

çarpıklığı ileri derecede olursa çocuk büyüdüğü zaman bir işle uğraşamaz sakat kalır.

Kemik hastalığına tutulmamaları için çocukları besleme bahsında da söylediğimiz gibi - uzun zaman yalnız sütle beslenmemeli. Çocuk altı aylık olunca sütten başka mamalara portakal domatis suyuna başlanmalıdır. Yazın açık havadan, güneşten bol bol istifade etmelidir.

Kışın güneş ziyasından istifade edilmeyeceğini evelce söylemiştik. Bunun için çocuklara günde bir kahve kaşığı kadar iyi cinsten balık yağı vermek lâzımdır. (Açık hava, güneş ziyası, balık yağı bahsine bakılacak). Hastalık başlamışsa yahut başlayıp başlamadığı şüphe ediliyorsa çocukları hastahanelerdeki, doğum bakım evlerindeki çocuk hekimlerine muayene ettirmelidir.

Çocuk iskorbütü denilen bir hastalık vardır. Çocukların kollarında bacaklarında az çok büyük şişler olur. Çocuk kımıldadıkça kucağa alındıkça, altı temizlenmek için yerinden oynatıldıkça bunlar çok acı yapar. Çocuklarda eğer dişler çıkmışsa diş etlerinde kanamalar görülür. Bazen burnundan kanlı sümük gelir. Çocuğun kakasında ve çişinde kan olur. Bu hastalık inek sütü ile beslenen bebeklerde olur; inek sütü kaynatılırken içindeki bazı maddeler (vitaminler) sığağın tesiriyle bozulduğundan hastalık meydana çıkar. Bu maddeler kadın sütünde de vardır. Fakat meme sütü kaynatılmayıp olduğu gibi emzirildiği için içindeki bu maddeler bozulmamıştır ve çocuğu hastalıktan korur. İnek sütündeki koruyucu madde-

ler bozulmasın diye sütü çiğ olarak vermek hatıra gelir. Fakat böyle yapılırsa sütün içindeki bir çok hastalık mikropları çocuğun vücuduna girer ve çocuk hastalanır. En iyisi beslenme bahsinde tarif ettiğimiz gibi sütü kaynatarak içindeki mikropları kırılmalı ve çocuğa günde üç dört kahve kaşığı taze meyva suyu verilmelidir. Çünkü kadın sütünde bulunup ta çocuğu iskorbüt hastalığından koruyan maddeler taze meyva suyunda da vardır. Ve taze meyva suyu verilmesi ile çocuğu bu hastalıktan korumak için kâfidir.

10—Çocuk ishali (yeşil ishal)bunun sebepleri

Çocukları en çok öldüren hastalıklardan biri ishaldir. En fena ishaller yazın sıcak aylarda görülür. Meme sütü ile beslenenlerde hafif, inek sütü ile beslenenlerde ağır olur.

Tifo ishalleri, dizanteri ishalleri bir de adi ishaller vardır. İshal hangi cinsten olursa olsun mini mini bebekler için aynı derecede tehlikeli olabilir: Bebek günde 3-4 defa, bazen 20-30 defadan fazla kaka yapar. Kaka bazen tamamen su gibi olur, bazen biraz daha koyucadır. Bazen içinde bol balgam vardır, bazen yoktur. Bazen az, bazen çok kanlıdır, bazen hiç kan yoktur. Ekşi, çürük yumurta gibi kokabilir. Bazen kokmaz; rengi sarı, siyahımtırak, yeşil olabilir. Kakanın bu hallerine bakarak ancak hekim bir karar verebilir. Hafif başlayan bir ishal bir iki

gün içinde ağırlaşabilir. Onun için ishale ehemmiyet vermemek «diş tendir, mide bozukluğundandır» gibi düşüncelerle bebekleri kendi halinde bırakmamak vakit kaybetmemek lâzımdır.

Çocukta ishal başlar başlamaz ilk yapılacak şey çocuğu on-oniki saati geçmemek üzere perhize koymaktır. Hafif şekerli pirinç suyu yahut çay verilir. İshal iyiliğe yüz tutmazsa perhizi biraz daha uzatmak kabildir, Fakat uzun süren açlıktan dolayı çocuğun fenalaşması ihtimali olduğu için en iyisi hastahanelere, doğum bakım evlerine başvurup çocuk hekimlerinden olmaya nyerlerde doktordan yapılacak şeyi öğrenmek lâzımdır.

Çocuk meme ile büyütülüyorsa pirinç suyu yahut çay perhizinden sonra yavaş yavaş memeye başlanılır. İnek sütü ile büyütülüyorsa süt saati geldiği zamanlarda pirinç suyunun içine azar, azar (bir iki çorba kaşığı) süt koymağa başlanılarak çocuk yeniden süte alıştırılır.

İshal çocuklara süttten, sudan, başka yiyecek içeceklerden geçtiği gibi ishaldan hasta olan büyüklerden de bulaşır. Zaten çocuğa bakan, çocuğu besleyip temizleyen büyükler ister hasta olsunlar ister olmasınlar çocuğa el değdirmeden evel, bilhassa çocuğun mamasını sütünü hazırlamadan evel ve çocuğa sütünü mamasını verecekleri zaman mutlaka ellerini sabunla temizlemelidirler. Çocuğun ağzını temizlemek, çocuğun ağzına ilâç sürmek bahaneleriyle hiç bir zaman çocuğun ağzının içine el değdirmemek lâzımdır.

İshal çocuklar için çok tehlikeli olduğundan çocukları bundan korumağa çok dikkat lâzımdır.

Çocuk meme ile besleniyorsa anne memeleri muntazam zamanlarda vermeli, vakit gelmeden evvel başka mamalara başlamamalı, bunları verirken çocuğu hasta edecek kadar fazla vermemeli, çocuğun kaşık, tabak ve bardağını ayrı tutup daima iyice temizlemelidir.

Çocuk inek sütü ile besleniyorsa, süt veren ineğin hasta olmamasına bakmalı, inek gebe ise yavrulamasından onbeş gün evvelinden yavruladıktan bir hafta sonrasına kadar sütünü bebeğe vermemelidir.

Kaç aylık çocuğa ne kadar süt verileceğini, bu sütün ne kadar sulandırılacağını, mamalara ne vakit başlanacağını çocuğun beslenmesi bahsinde söyledik. Çocuğu ishalden korumak için lâzım olan en mühim iki şeyden biri Temizlik öteki Dikkattir.

Emeklemeğe başlayan çocuklar yerden aldıkları öte beriyi ağızlarına atmayı severler. Bunlardan çocuğa birçok hastalıklar bulaşır. Bu halin önüne geçmek lâzımdır.

11. Bebeği yazın ve kışın en çok öldüren hastalıklar nedir? Bunlardan korunmak

Bebekleri en çok öldüren iki hastalık vardır, bunlardan biri zatürree öteki ishaldir. İshal daha ziyade yazın, zatürree de en ziyade kışın görülür. Bunların başlıca sebebi Dikkatsizliktir diyebiliriz. Bebeğin sütünü, mamasını hazırlarken ellerin, sütün ve mamanın pişirildiği kapların, kullanılan her şeyin son derecede temiz olmasına dikkat edilirse; biraz büyükçe

çocukların ellerinin kirlenmesine, yerlerden ellerine alacakları ister pis ister temiz olsun öteberiyi ağızlarına sokmalarına meydan verilmezse, her çocuğa yaşına uygun gelen gıdadan başka birşey verilmezse ve bu gıda hazırlanırken sütün iyi cinsten, suyun temiz olmasına dikkat edilirse bebekler ishale tutulmaktan kurtulurlar. Demek oluyor ki çocuğun ağızdan geçecek hastalık mikroplarının girmemesine, uygunsuz yemeklerle çocuğun midasının bozulmamasına çalışmak lazımdır. Bu da temizlik ve dikkat ile olur. Evin içinde bir kaç bebek varsa ve bunlardan bir tanesi ishale tutulursa bu bebegın bezlerini ötekilerin bezleriyle bir arada yıkamamalı, ayrı bir kaptayıkayıp iyice kaynatmalıdır.

Zatürreeye gelince; daha ziyade kışın görülen bu hastalık 4-5 yaşından büyük çocuklarda o kadar tehlikeli değilse de bebekler için son derecede tehlikelidir. Dikkatli bakılan çocuklar zatürreeye tutulmazlar.

Çocukları zatürreeden korumak için evvelâ çocukların lâpacı ve çılız olmamasına çalışmak lazımdır. Çocuğu üşütmemek ne kadar lâzımsa, açık havaya alıştırmak, da o kadar lâzımdır. Yaz aylarının sonundan itibaren (üşümesin) diye üstlerine kalın elbiseler giydirilerek kapalı ve fazla sıcak odalarda yaşatılan, vücutlarına su değdirilmeyen çocuklar yavaş yavaş en ufak bir şeyden hastalanacak hale gelirler. Çocukların açık havaya alışmaları vucutlarının daima su ile silinmesi mutlaka lâzımdır. Böyle alıştırlımıyan çocuklar çelimsiz lâpacı olur. Lâpacı çocuklar ise en ufak sebeplerden hastalanırlar. Adı burun nezlesi bunlarda zatürreeye çevrilebilir.

Kemik hastalığına, uzun süren mide baırsak hastalığına tutulan çocuklar kolayca zatürree olurlar. Zatürree bunlarda ağır olur. Çocukların kemik hastalığına mide baırsak hatalıklarına tutulmamaları için ne lâzımsa yapılmalıdır.

Boğmaca, kızamık hatta adî burun nezleleri, öksürükler de zatürreeye çevrilebilirler. Bu hastalıklar hasta olan büyüklerden yahut küçüklerden hasta olmayan bebeklere bulaşır. Hastaların öksürük ve aksırığı ile bu hastalıkların sağlam olanlara geçtiğini, hastalık mikroplarının vücuda nefes borularının başlangıcı olan ağız ve burundan girdiğini, bu kapıları muhafaza için neler yapmak lazımgeldiğini «bebeğin hayatını tehdit eden salgın hastalıklar ve bunlardan koruma» bahsinde anlatdık. Bebekler boğmaca, kızamuk adî göğüs nezleleri, burun nezlesi gibi hastalıklardan korunmakla bu hastalıklardan ileri gelebilecek olan zatürree hastalığındanda korunmuş olur. Zatürree hastalığı da bulaşıcıdır. Hasta çocuğun öksürük ve aksırığı ile sağlam çocuklara geçer. Onun için boğmacalı, kızamıklı, zatürreeli çocukları sağlam çocuklardan mutlaka ayırmak lazımdır.

«Üşümesin» diye bebeği kalın elbiseler, örtüler içinde ve pençereleri hiç açılmayan havasız odalarda yaşatmak ne kadar doğru değilse «alışsın» diye kolları ve bacakları çıplak bir halde, ince giydirilmiş olarak soğuk havalarda dışarı çıkarmakta o kadar yanlıştır. Çocuklar büyüklere nazaran pek çabuk soğuk alırlar. Onun için bir taraftan çocuğu muntazaman yıkamağa, içinde yaşa-

dığı yerin fazla sıcak olmamasına, daima taze havalandırılmış olmasına dikkat ederek çocuğun vücudunu sertleştirmek lâzımdır. Diğer taraftanda vücudunun pek nazik olduğunu göz önünde tutarak çocuğu dayanamıyacağı kadar soğuklara çıkarmamalıdır. Kışın sokağa çıkarılacağı zaman çocuğu sıkı giydirmek, kalın bir başlıkla başını muhafaza etmek, çocuğu ancak öğle vaktine doğru yani havanın bir dereceye kadar sıcak olduğu saatlerde sokağa çıkarmak lâzımdır. Sıcağa alıştırmamak vücudunu sertleştirmek ve aynı zaman üşümekten korumak çocuğu zatürreeden korumak demektir.

12 — Bebek ölümü

Doğdukları günden ikinci yaşın başına kadar geçirdikleri zamanlar bebekler için çok tehlikelidir. Çocuk annesinin karnında iken soğuğa sıcağa karşı iyice korunmuş bir haldedir. Annesinin kanıyla beslenmekte olduğundan mide, bağırsak hastalıklarına tutulmak ihtimall yoktur. Fakat dünyaya geldikten sonra annesinin memesile, yahut inek sütü ile beslenmesi lâzım gelecek soğuktan sıcaktan hasta olmaması için annesi dikkat edecektir. Bebeğin vücudu çok nazik olduğundan beslenmesi ve bakılması kusurlu olursa bebek bundan hemen hastalanır, hastalığına iyi bakılmazsa ölür. Bebeğin sıcağa, souğa, anne sütüne, inek sütüne, mamaya alışması büyük dikkat ister.

Dünyaya geldikten sonra ilk on gün içinde ölen ço-

cukların çoğu zayıf doğan, erken doğan, yahut doğarken bir arızaya uğrayan çocuklardır. Zayıf erken doğan çocuklar hastahanelerde yahut doğum evlerinde dünyaya gelmişlerse hekimlerin lüzum göstereceği kadar müddetle hastahanelerde yahut doğum evlerinde bırakılmayı, buralarda bakılmayı, beslenmelidir. Bu suretle bunların bir kısmı kurtulur.

Beslenme tehlikelerinin başı çocuğun anne sütü emmemesidir. Anne sütü ile beslenmeyen çocuklar anne sütü ile beslenenlere nisbetle 3-4 defa daha fazla tehlikedirler. Fakat anne - hastalığı yüzünden, sütü olmaması yüzünden - çocuğunu emzirmedeği halde çocuğuna kendi bakarsa yani daima çocuğunun yanında bulunur ve sütünü mamalarını kendi hazırlarsa bu tehlike yine mevcut olmakla beraber hiç olmazsa yarı yarıya azalır. Lâkin anne hem çocuğunu emzirmez, hemde çocuğunu göz önünde bulundurmayup başkaların çocuğa bakarsa tehlike fazlaşır.

Bebekler için anne sütünün yerini tutan başka bir gıda yoktur. Fakat çocuğa anne sütü vermek kabil olmazsa ister istemez inek sütü verilecektir. Bu zaman inek sütünün çocuk için tehlikeli olabileceğini unutmamalı çocuk bir yaşını bitirinceye kadar son dereceye kadar dikkat edilmelidir. Hastalık tehlikelerine gelince, «bebeğin hayatını tehdit eden salgın hastalıklar» dan bahsedilirken bunlar birer, birer anlatıldı.

Bunların başında kışın zatürreeler, yazın tifo, dizanteri adi ishaller gibi mide bağırsak hastalıkları gelir.

Bunlardan sakınmak için neler yapılması lâzımgeldiğini tekrara hacet yoktur.

Bebekler annelerinde üç şey isterler. Anne sütü dikkat, temizlik herhangi bir sebep yüzünden anne memesi verilmezse bnnun yerini inek sütü ile tutmağa çalışmalı. Fakat temizlik ve dikkatin yerini tutacak bir şey yoktur.

Parasız dağıtılır.