

2484

Ν. ΦΑΚΑΤΣΕΛΛΗ—Ν. ΖΑΡΒΑΝΟΥ

ΟΔΗΓΙΑΙ ΠΕΡΙ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΝ  
ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝ ΓΕΝΕΙ ΥΓΙΕΙΝΗΝ  
ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

SISMANDIGLIO  
MEGARON



---

ΙΣΤΑΜΠΟΥΛΑ  
ΤΥΠ. ΑΔΕΛΦΩΝ ΤΣΙΤΟΥΡΗ  
1942

Ν. ΦΑΚΑΤΣΕΛΛΗ—Ν. ΖΑΡΒΑΝΟΥ

ΟΔΗΓΙΑΙ ΠΕΡΙ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΝ  
ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝ ΓΕΝΕΙ ΥΓΙΕΙΝΗΝ  
ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

SISMANOGLIO  
MEGARO

---

ΙΣΤΑΜΠΟΥΛ  
ΤΥΠ. ΑΔΕΛΦΩΝ ΤΣΙΤΟΥΡΗ  
1942

## ΟΔΗΓΙΑΙ ΠΕΡΙ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝ ΓΕΝΕΙ ΥΓΙΕΙΝΗΝ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

### Ι. ΘΗΛΑΣΜΟΣ

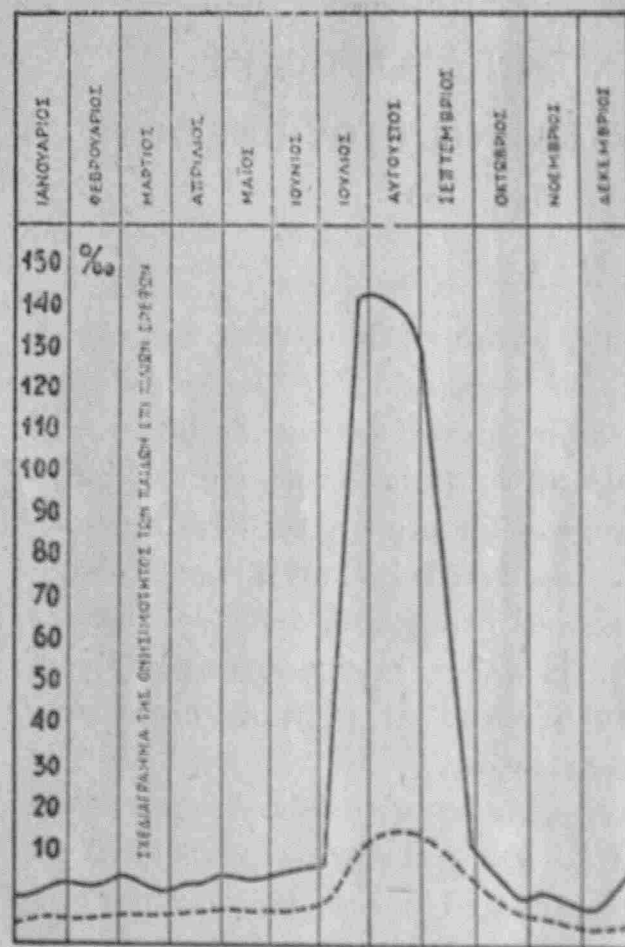
Τὸ μητρικὸν γάλα εἶναι ἡ μοναδικὴ εἰς τὸ εἶδός του τροφή διὰ τὴν βρεφικὴν ἡλικίαν. Τὸ ἀξίωμα τοῦτο, ἐκτὸς βεβαίως ὠρισμένων σπανίων ἐξαιρέσεων, μένει πάντοτε ἐν ἰσχύει. Ἡ ὑγιῆς μήτηρ ὀφείλει νὰ γαλουχῇ τὸ βρέφος της, διότι τὸ γάλα αὐτῆς περιέχει καὶ ποιοτικῶς καὶ ποσοτικῶς, εἰς ἰδεώδη ἀναλογίαν ὅλα τὰ διὰ τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ βρέφους ἀναγκαῖα συστατικά. Προϋποτίθεται βεβαίως ἡ καλὴ καὶ κατάλληλος διατροφή τῆς μητρὸς. Ἡ πλέον ἐπιστημονικῶς χορηγούμενη τεχνητὴ διατροφή, δὲν δύναται εἰς οὐδεμίαν περίπτωσιν νὰ συγκριθῇ μὲ τὴν φυσικὴν τοιαύτην..

Αἱ στατιστικαὶ ὄλων τῶν χωρῶν μᾶς ἀποδεικνύουν σαφῶς, ὅτι τὸ μεγαλύτερον ποσοστὸν νοσηρότητος καὶ θνησιμότητος τῆς βρεφικῆς ἡλικίας ὀφείλεται εἰς τὴν ἀπομάκρυνσιν τοῦ βρέφους ἀπὸ τὸν μητρικὸν μαστόν, ἰδίως δὲ ὅταν αὐτὴ γίνεται κατὰ τοὺς θερμοὺς μῆνας τοῦ ἔτους. Τὸ μητρικὸν γάλα περιέχει δι' ὠρισμένην περίοδον τῆς βρεφικῆς ἡλικίας τὰ ἀπαραίτητα συστατικά διὰ τὴν πλήρη ἀνάπτυξιν τοῦ βρέφους. Τὸ σάκχαρον, τὸ λίπος, τὸ λεύκωμα, τὰ διάφορα ἄλατα, αἱ βιταμῖναι καὶ ὅλαι αἱ λοιπαὶ οὐσίαι περιέχονται εἰς αὐτό, εἰς ἰδεώδη ἀναλογίαν.

Ἐν συμπεράσματι λοιπὸν δυνάμεθα νὰ εἴπωμεν, ὅτι μία ὑγιῆς γυνή, τότε μόνον δύναται νὰ φέρῃ ἐπαξίως τὸν τίτλον τῆς μητρὸς, ὅταν ἡ ἰδία γαλουχῇ τὸ βρέφος αὐτῆς. (εἰκὼν ἀρ. 1)

**1.** — *Ἀριθμὸς γαλουχῆσεων.* — Κατὰ τὴν πρώτην ἡμέραν τὸ νεογνὸν δὲν ἔχει ἀνάγκην οὐδεμιᾶς τροφῆς. Ἀρχοῦν μόνον

μερικά κοχλιάρια ύδατος βρασμένου. Την δευτέραν ημέραν, ως



Εικόνα 1

Πίναξ συγκριτικής θνησιμότητας κατά τὸ πρῶτον ἔτος τῆς παιδικῆς ἡλικίας. Ἡ θνησιμότης εἶναι μεγαλειτέρα κατά τοὺς θερμοὺς μήνας — Ἰούλιον, Αὐγουστον — λαμβάνει δὲ τρομακτικὰς διαστάσεις διὰ τὰ παιδιά τὰ ὁποῖα διατρέφονται τεχνικῶς. Ὁ πίναξ αὐτὸς δεικνύει σαφῶς τὴν σπουδαιότητα τῆς φυσικῆς διατροφῆς κατά τοὺς πρώτους μήνας τῆς βρεφικῆς ζωῆς.

καὶ τὰς ἐπομένας, μέχρις ὅτου ἀρχίσῃ ἡ κανονικὴ ἐκκροὴ τοῦ γάλακτος ἐκ τοῦ μαστοῦ πρέπει νὰ δοθοῦν εἰς τὸ νεογνὸν 3-5 γαλουχήσεις ἐντὸς 24 ὥρων. Μετὰ ὅμως τὴν 4ην ἢ ὅην ἡμέραν ὁ ἀριθμὸς τῶν γαλουχήσεων θὰ ἀυξηθῇ εἰς τὰς 6. Αὗται θὰ γίνωνται ἀνὰ τρίωρον κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας, μεμῖαν ἀνάπαυσιν 8-9 ὥρων ἣτις πρέπει νὰ συμπύπτη μετὰ τὸ διάστημα τῆς νυκτός. Ἐὰν π.χ. ἀρχίσωμεν ἀπὸ τὴν 7ην πρωΐνῃν, θὰ ἔχωμεν 7-10-1-4-7-10 ὥραν. Ἀπὸ δὲ τὴν 10ην βραδυνὴν ἕως τὴν 7ην πρωΐνῃν τῆς ἐπομένης θὰ εἶναι μία 9ωρος διακοπή. Κατὰ τὴν ἑναρξιν τοῦ θηλασμοῦ, ἐὰν ἡ μήτηρ δὲν ἔχη ἐπαρκῆς γάλα, αἱ γαλουχήσεις ὀφείλουν νὰ γίνωνται συχνώτερον ἀλλ' ἀπα-

ραιτήτως μεταξὺ δύο γαλουχήσεων πρέπει νὰ μεσολαβῇ δίωρον διάλειμμα. Τότε ὁ ἀριθμὸς αὐτῶν θὰ ἀνέλθῃ ἀντὶ τῶν 6 εἰς 7. Αὐτὸ ὅμως θὰ ἀποτελέσῃ μίαν ἐξαίρεσιν μόνον κατὰ τὸν χρόνον τῆς ἀνωμαλίας. Μετὰ τὴν ἐπάνοδον εἰς τὸ φυσιολογικόν, ὁ ἀριθμὸς τῶν γαλουχήσεων θὰ κατέλθῃ καὶ πάλιν εἰς τὰς 6 ἡμερησίως.

Ἐν ἀντιθέσει ἡ ἐξαίρεσις αὕτη ἀποτελεῖ κανόνα, ὅταν πρόκειται περὶ νεογνῶν ἀσθενικῶν καὶ προώρων. Εἰς τὴν περίπτωσηιν αὕτην αἱ γαλουχήσεις θὰ γίνωνται συχνώτερον, ἤτοι ἀνὰ δίωρον.

**2. Ρύθμισις τῶν γαλουχήσεων.** — Εἶναι ἀπαραίτητον ὅπως συνηθίσῃ τὸ βρέφος νὰ λαμβάνῃ τὸν μαστὸν εἰς κανονικὰ χρονικὰ διαστήματα. Τὸ τοιοῦτον ἐπιτυγχάνεται εὐκόλως, ἐὰν δυνηθοῦν νὰ ἀντιδράσουν εἰς τὰς φωνὰς τοῦ. Δὲν ὑπάρχει κίνδυνος, ὅταν αὕτη δὲν ὀφείλεται εἰς παθολογικὴν ἢ ἄλλην τινὰ αἰτίαν, ὅπως π.χ. τὰ ἀκάθαρτα πανιά, τσίμπημα καρφίδος, κρῦο, ζέστη κ. τ. λ. ἀλλ' ἀπλῶς εἰς ἰδιοτροπίαν ἢ λαιμαργίαν.

**3. Διάρκεια τῶν γαλουχήσεων.** — Ἡ διάρκεια τοῦ θηλασμοῦ πρέπει νὰ κανονίζεται ἀναλόγως τῆς ποσότητος τοῦ μητρικοῦ γάλακτος καὶ τῆς ὀρέξεως τοῦ βρέφους. Κατὰ γενικὸν κανόνα ἀρκεῖ ὁ 10λεπτος θηλασμός, 5 λεπτὰ ἀνὰ κάθε μαστόν. Τὸ ἀνώτατον ὄριον θηλασμοῦ δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνῃ τὰ 15 λεπτά. Ἐὰν ἡ μήτηρ ἔχει ἀφθονον γάλα, δύναται νὰ χορηγῇ γάλα ἀπὸ ἑνα μαστόν εἰς κάθε θηλασμόν. Δηλ. κατὰ τὸν ἑνα θηλασμόν τὸν δεξιὸν μαστόν, κατὰ τὸν ἕτερον τὸν ἀριστερόν κ. ο. κ.

**4. Μέχρι ποίας ἡλικίας πρέπει νὰ χορηγῆται τὸ μητρικὸν γάλα;** — Μέχρι τῆς ἡλικίας τῶν 5 μηνῶν τὸ βρέφος δὲν πρέπει νὰ λαμβάνῃ οὐδεμίαν ἄλλην τροφήν ἐκτὸς τοῦ μητρικοῦ γάλακτος. Μετὰ ὅμως τὸν 5ον μῆνα, ἐὰν τὸ βρέφος εἶναι ὑγιές, δύναται νὰ ἀντικατασταθοῦν ἕνας ἢ δύο θηλασμοὶ ἀπὸ ἕνα πολτὸν παρασκευασμένον μετὰ γάλα καὶ ριζάλευρον καλῆς

SISMANOGLIO  
MEGARO

ποιότητος ἢ ἄλευρον σίτου, ἢ καὶ ἀπὸ ἑνα ζωμὸν κρέατος καὶ χόρτων. Πῶς καὶ πότε θὰ γίνῃ ἡ ἀντικατάστασις τοῦ θηλασμοῦ ὑπὸ ἄλλων τροφῶν, θὰ ἴδωμεν εἰς τὸ κεφάλαιον τοῦ ἀποθηλασμοῦ.



(Εἰκ. 2)

5. Ὑγιεινὴ τῆς τροφῆς. — Ἡ θηλάζουσα γυνὴ ὀφείλει, νὰ τρέφεται ἐπαρκῶς διὰ μιᾶς ποικίλης τροφῆς. Τὰ φροῦτατὰ λαχανικὰ καὶ αἱ σαλάτες εἶναι ἀπαραίτητον νὰ δίδονται εἰς ἀρκετὴν ποσότητα, διότι ἐμπεριέχουν τὰς ἀναγκαιούσας βιταμίνας. Τὴν βάσιν τῆς τροφῆς, θὰ ἀποτελοῦν τὸ κρέας, τὸ ψάρι, τὰ ἀυγά, τὰ ζυμαρικά, τὰ πουλερικά, τὸ καλὸ τυρὶ, τὸ γάλα καὶ τὸ ἴσος. Ἀντιθέτως τὸ σκόρδο, τὸ κρομύδι, τὸ κυνῆγι καὶ τὰ οἰνοπνευματώδη ποτὰ πρέπει νὰ ἀποφεύγονται. Αἱ οὐσίαι αὐ-

ταί, καὶ δὴ τὰ οἰνοπνευματώδη, συντελοῦν εἰς τὴν ἀλλοίωσιν τῶν συστατικῶν τοῦ μητρικοῦ γάλακτος, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον ἐπιφέρει διαταραχὰς εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ βρέφους.

Μικρὰ ποσότης μύρας ἐνδείκνυται. Πρέπει νὰ ληφθῇ ὑπ' ὄψιν ὅτι μερικὰ φάρμακα, λαμβανόμενα ἐκ μέρους τῆς τροφῆς, ἀπεκρίνονται διὰ τοῦ γάλακτος καὶ ἐπιφέρουν βλάβας. Τοιαῦτα φάρμακα εἶναι: τὸ ὄπιον, ἡ μελλαντόνα, τὰ βρω-

μιούχα, τὸ ἰώδιον, τὸ ἀρσενικόν, ἡ ἀντιπυρίνη, ἡ χλωράλη κ.τ.λ. Μικρὰ ποσότης ἀσπιρίνης ἢ κινίνης ἐπιτρέπεται, ὅταν ἡ τροφὸς ἔχει ἀνάγκην αὐτῆς.

Οἱ κανόνες τῆς ὑγιεινῆς καὶ ἡ περιποίησης τῶν μαστῶν καλὸν εἶναι νὰ ἐκτελοῦνται μετὰ μεγάλης φροντίδος καὶ προσοχῆς. Μετὰ ἕκαστον θηλασμόν αἱ θηλαὶ (ρόγες) τῶν μαστῶν πρέπει νὰ πλύνωνται διὰ διαλύματος ἀποτελουμένου ἐξ ἴσης ποσότητος γλυκερίνης καὶ οἰνοπνεύματος. Τοιοῦτοτρόπως θὰ ἀποφύγωμεν καὶ τὰς λύσεις συνεχείας (σκασίματα) τοῦ δέρματος τῶν θηλῶν.

## II. ΜΙΚΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ἡ μικτὴ διατροφή εἶναι ἀνωτέρα τῆς τεχνητῆς χορηγούμενης τοιαύτης. Ἐν ἡ μήτηρ δὲν ἔχει ἐπαρκῆς γάλα, δύναται νὰ συμπληρώσῃ ἢ νὰ ἀντικαταστήσῃ ἑνα ἢ περισσοτέρους θηλασμοὺς, ἀπὸ ἑνα ἢ περισσότερα μπιμπερόν γάλακτος ἀγελάδος, παρασκευαζομένου κατὰ τρόπον ὅστις θὰ ἀναλυθῇ περαιτέρω. Πρὸς τοῦτο ζυγίζουν τὸ βρέφος πρὸ καὶ μετὰ κάθε θηλασμόν, ὥστε νὰ γνωρίζουν ἀκριβῶς μὲ πόσῃν ποσότητι γάλακτος ἀγελάδος θὰ συμπληρωθῇ ἡ γαλούχησις. Εἰς αὐτὴν τὴν περίπτωσιν, πολλοὶ παιδίατροι προτιμοῦν νὰ δίδεται εἰς τὸ βρέφος ἐναλλαχῆ μητρικὸν γάλα καὶ μπιμπερόν. Ἡ μέθοδος αὕτη ἔχει ὡς πλεονέκτημα τὴν ἀπλότητα καὶ τὴν πρακτικότητα εἰς τὴν ἐκτέλεσιν· ἐπίσης ἐμποδίζει τὸ βρέφος νὰ γίνεταί ὀκνηρόν πρὸς τὸν μαστόν.

## III. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΔΙΑ ΜΠΙΜΠΕΡΟΝ

Συνήθως, διὰ τὴν τεχνητὴν διατροφήν μεταχειρίζονται γάλα ἀγελάδος. Κάποτε μεταχειρίζονται καὶ τὸ τῆς αἰγός. Τὸ ὄνειον γάλα εἶναι εὐπεπτον. Ἀπὸ πρακτικῆς ἀπόψεως ὅμως, δὲν ἔχει χρησιμοποιηθῆ, ἰδίως εἰς τὰς χώρας μας.

### 1. Περιποίησης ἐνὸς μπιμπερόν. — Καθαρισμὸς αὐτοῦ:

Μπιμπερόν λέγοντες ἐννοοῦμεν μίαν φιάλην ἠριθμημένην (δηλ. φέρουσαν διαριθμήσεις, οὕτως ὥστε νὰ εἶναι δυνατὴ ἡ

μέτρησις τῆς ποσότητος τῶν ὑγρῶν), μὲ κοντὸν λαιμὸν καὶ μίαν ρῶγαν ἐκ καουτσούκ ἥτις νὰ δύναται νὰ ἀναστρέφεται ὅπως τὰ δάκτυλα τῶν γαντιῶν διὰ νὰ καθαρίζεται καλῶς. Μετὰ κάθε γαλούχησιν ἢ φιάλη θὰ πλύνεται μὲ ζεστὸν καὶ βρασμένον ἤδη νερό, ἐπίσης κοὶ ἡ ρῶγα θὰ καθαρίζεται ἐσωτερικῶς καὶ ἐξωτερικῶς μὲ βραστὸ νερό, ὥστε, οὔτε εἰς τὴν φιάλην, οὔτε εἰς τὴν ρῶγα νὰ παραμένουν ὑπολείμματα γάλακτος. Τοῦλάχιστον μίαν φορὰν τὴν ἡμέραν θὰ πλύνεται καὶ ἡ ρῶγα διὰ βράζοντος ὕδατος.

## 2. Περιποιήσις τοῦ γάλακτος :

Τὸ γάλα πρέπει νὰ εἶναι πάντοτε ἢ βρασμένον ἢ ἀποστειρωμένον. Εἰς τὴν ἀγορὰν πωλεῖται γάλα εἴτε ἀποστειρωμένον, εἴτε παστεριωμένον. (lait pasteurisé). Ὅταν ἀνοιξομεν μίαν φιάλην γάλακτος παστεριωμένον, πρέπει νὰ ἐλέγξωμεν μήπως ἔχει ἀλλοιωθῆ. Εἴτε πρόκειται περὶ παστεριωμένου γάλακτος, εἴτε περὶ συνήθους, πρέπει νὰ βράζηται ὅσον τὸ δυνατόν ἐνωρίτερον, νὰ ἀφαιρῆται τὸ ἀνθόγαλα (καϊμάκι) καὶ νὰ φυλάττεται εἰς δοχεῖον πολὺ καθαρὸν καὶ εἰς τόπον δροσερόν. Τὸ βράσιμον τοῦ γάλακτος εἶναι ἡ ἀπαραίτητος πράξις διὰ τὴν ἀποστείρωσιν αὐτοῦ. Τὸ γάλα φουσκώνει προτοῦ ἀρχίσῃ νὰ βράζη. Διὰ τοῦτο θὰ δοθῆ φροντίς κατὰ τὴν θέρμανσιν αὐτοῦ μέχρι τοῦ τελείου βρασμοῦ, νὰ καταστρέφεται ἢ κροῦστα ἥτις σχηματίζεται εἰς τὴν ἐπιφάνειαν. Βρασμὸς σημαίνει κοχλασμός (δηλ. νὰ γίνωνται στὴν ἐπιφάνειαν μεγάλαι φουσκές) ἐπὶ 3-4 λεπτά. Κατόπιν σκεπάζομεν καλῶς τὸ δοχεῖον καὶ διατηροῦμεν αὐτὸ εἰς τόπον δροσερόν. Ἡ ἀσκοπος ἀλλαγὴ τοῦ γάλακτος ἀπὸ δοχείου εἰς δοχεῖον καλὸν εἶναι νὰ ἀποφεύγηται. Τέλος δὲ νὰ δίδεται φροντίς ὅπως τοῦτο μὴ ἔρχεται εἰς ἐπαφὴν μὲ κόνεις καὶ διάφορα ἔντομα, ὅπως μυῖγας κτλ.

## 3. Διάλυσις γάλακτος καὶ ἀναλογία ποσότητος σακχάρους ἐν αὐτῷ :

Κατὰ τοὺς 4-5 πρώτους μῆνας, τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος δὲν πρέπει νὰ δίδεται ἀγνόν, ἀλλὰ, νὰ ἀναμιγνύεται μὲ νερὸ καὶ νὰ

προστίθεται ζάχαρις. Λεπτομερέστεραι ὁδηγίαι θὰ δοθῶσιν κατωτέρω. Ἐάν, χρησιμοποιοῦμεν γάλα ἀποστειρωμένον, τὸ νερὸ τὸ ὁποῖον θὰ προσθέσωμεν πρέπει νὰ βράζεται πρὶν ἀπὸ κάθε γεῦμα. Ἡ δὲ σάκχαρις νὰ προστίθεται κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ βρασμοῦ τοῦ νεροῦ. Τὸ νερὸ θὰ τοποθετῆται ἀρκετὰ ζεστὸν εἰς τὸ μπιμπερόν, ὥστε νὰ συντελῆ εἰς τὴν θέρμανσιν τοῦ γάλακτος. Ἐάν τὸ γάλα δὲν εἶναι ἀποστειρωμένον τότε τὸ βράζομεν συγχρόνως μὲ τὸ νερὸ καὶ τὴν σάκχαριν.

## 4. Διατήρησις τοῦ γάλακτος :

Ὅταν τὸ χρησιμοποιούμενον γάλα εἶναι βρασμένον, πρέπει νὰ ἀνανεοῦται καθημερινῶς. Ποτὲ δὲν θὰ δοθῆ γάλα τῆς προηγουμένης. Τὸ παστεριωμένον γάλα δύναται νὰ διατηρηθῆ μερικὰς ἡμέρας· ἀλλ' ἐάν ἀνοιξομεν μίαν φιάλην τὸ γάλα ποὺ περιέχεται εἰς αὐτὴν πρέπει νὰ καταναλωθῆ ἐντὸς τῆς ἰδίας ἡμέρας. Τὸ περίσσειμα ἀπορρίπτεται.

## 5. Ποσότης γάλακτος διὰ κάθε γεῦμα ἐν σχέσει μὲ τὴν ἡλικίαν :

Ἐάν ἡ μήτηρ εἶναι ὑγιής καὶ τὸ γάλα αὐτῆς ἐπαρκὲς ἀρκεῖ ἡ τροφή νὰ δίδεται εἰς ὠρισμένας ὥρας. (π. χ. ἀνὰ τρίωρον). Εἰς περίπτωσιν κατὰ τὴν ὁποίαν ὑπάρχει ἄφθονος ἐκκρίσις γάλακτος, δυνάμεθα ἐπωφελοῦμενοι νὰ ἐλαττώσωμεν τὸν ἀριθμὸν τῶν γαλουχίσεων εἰς 5. (π. χ. 7-10 1/2-14-17 1/2 ὥραν) δηλ. κάθε 3 1/2 ὥρας. Τοιοῦτοτρόπως ἀποφεύγονται αἱ ὀξείαι δυσπεψίαι καὶ οἱ ὑπερσιτισμοὶ οἵτινες δύναται νὰ βλάψουν τὴν ὑγείαν τοῦ βρέφους. Ἀλλὰ, ἐάν τὸ πρᾶγμα εἶνε ἀπλοῦν εἰς τὴν φυσικὴν διατροφήν, δὲν συμβαίνει τὸ ἴδιον εἰς τὴν μικτὴν ἢ τὴν ἀποκλειστικῶς τεχνητὴν τοιαύτην. Εἰς τὴν τελευταίαν περίπτωσιν (ἀποκλειστικῶς τεχνητὴ διατροφή) ἕνας διαρκὴς ὑπερσιτισμὸς δύναται νὰ ἔχη ἐπακόλουθα δυσάρεστα καὶ δύσκολα πρὸς θεραπείαν. Διὰ τοῦτο καλὸν εἶναι νὰ γνωρίζωμεν τοὺς οὐσιώδεις βασικοὺς κανόνας, οὕτως ὥστε νὰ δυνάμεθα νὰ ρυθμίσωμεν τὸ σιτηρέσιον ἀναλόγως τῆς ἡλικίας.

Συγκριτικὸς πίναξ τοῦ γάλακτος τῆς γυναικὸς καὶ τοῦ γάλακτος τῆς ἀγελάδος. (Οἱ ἀριθμοὶ δὲν ἔχουν ἀπόλυτον ἀξίαν καὶ ποικίλλουν ἀναλόγως τῆς διαίτης καὶ τῆς τροφῆς. Τοὺς χρησιμοποιοῦμεν μόνον πρὸς ἀπλοποίησιν τῶν πραγμάτων).

Δι' ἓν λίτρον	Λευκώματα	Σάκχαρον	Λίπος	Ἄλατα
Γάλα γυναικός	20 γραμ.	68 γραμ.	36 γραμ.	3 γραμ.
Γάλα ἀγελάδος	35 γραμ.	59 γραμ.	38 γραμ.	7 γραμ.

Ἐν συμπεράσματι τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος εἶνε πλουσιώτερον εἰς λευκώματα καὶ πτωχότερον εἰς σάκχαρον ἀπὸ τὸ γάλα τῆς γυναικός, διὰ τοῦτο ἀραιοῦμεν αὐτὸ μὲ νερὸ ἢ μὲ ριζόνερο καὶ προσθέτομεν σάκχαρι. Οὕτω κατορθοῦμεν νὰ δώσωμεν εἰς τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος μίαν σύνθεσιν σχεδὸν ἀνάλογον μὲ τὸ τῆς γυναικός.

Κατὰ τὸν πρῶτον μῆνα ἢ ἀνάμειξις γάλακτος καὶ νεροῦ ἢ ριζονέρου γίνεται εἰς ἴσας ἀναλογίας (δηλ. εἰς 50 κ. ἔ. γάλακτος προστίθενται 50 κ. ἔ. νεροῦ, ριζονέρου κ. τ. λ.) Κατὰ τὸν 2ον καὶ 3ον μῆνα ἢ ἀναλογία εἶναι  $\frac{2}{3}$  (δηλ. σὲ 60 κ. ἔ. γάλακτος προστίθενται 30 κ. ἔ. ριζονέρου κ. τ. λ.). Τὸν 4ον μῆνα ἢ ἀναλογία εἶναι  $\frac{3}{4}$ , τὸν 5ον  $\frac{4}{5}$ , ἀπὸ δὲ τὸν 6ον μῆνα τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος δίδεται ἄγνόν, ἐκτὸς τῆς προθήκης ὁ  $\frac{9}{10}$  σακχάρως π. χ. δι' ἓνα μπιμπερόν 100 κ. ἔ. πρέπει νὰ προστεθοῦν 9 γραμ. σακχάρως. Ἡ σάκχαρις προστίθεται πάντοτε εἴτε πρόκειται περὶ αὐτουσίου γάλακτος εἴτε περὶ ἀραιωμένον.

Ὁ κάτωθι πίναξ δεικνύει τὰς ποσότητας τοῦ γάλακτος καὶ τὸν ἀριθμὸν τῶν γευμάτων πού ἀναλογοῦν διὰ κάθε ἡλικίαν.

Ἡλικία	Ἡμερήσιος ἀριθμὸς γευμάτων	Πασότης ἐκάστου γεύματος εἰς γραμμάρια	
		Γάλακτος	Ὑδατος
1	ἡμέρα	—	—
2	"	3-4	10 γραμ.
3-4	"	4-5	20 "
5-10	"	6	30 "
10-15	"	6	50 "
15-30	"	6	60 "
2	μην	6	80 "
3	"	6	100 "
4	"	6	110-120 "
5	"	6	125-140 "
6	"	6	150-160 "
9-12	"	5	175-200 "

Αἱ ἀναλογίαι αὗται χρησιμεύουν ὡς βάσις, ἣτις τροποποιεῖται σύμφωνα μὲ τὰς περιστάσεις, δηλ. τὸ βάρος τοῦ βρέφους, τὴν ὑγείαν αὐτοῦ καὶ τὴν ἀνάπτυξιν. (1)

Ἐνα μπιμπερόν παρασκευασμένο μὲ γάλα καὶ ριζόνερο πέπτεται εὐκόλως, εἶναι ἐλαφρῶς θρεπτικώτερον καὶ προφυλάττει μέχρις ὠρισμένου σημείου ἀπὸ τὰς ἐντερικὰς διαταραχάς. Εἰς περίπτωσιν δυσκοιλιότητος δυνάμεθα νὰ ἀντικαταστήσωμεν τὸ ριζόνερο μὲ ἓνα ἀφέψημα κριθῆς ἢ ἀκόμη καὶ νὰ ἀντικαταστήσωμεν τὴν συνήθη σάκχαριν μὲ γαλακτοζάχαρ τὸ ὁποῖον ἐμπεριέχει μίαν ἐλαφρῶς ἐνεργητικὴν ιδιότητα τείνουσαν πρὸς τὴν φυσιολογικὴν κένωσιν. Τὰ ἀνωτέρω ἀφοροῦν πρωτίστως τὸν ἰατρόν. Καλὸν ὅμως καὶ ὠφέλιμον εἶναι νὰ γνωρίζουν αἱ μητέρες κατὰ προσέγγισιν τοὺς βασικοὺς κανόνας τῆς διατροφῆς (εἴτε τεχνητῆς εἴτε φυσιολογικῆς).

Τὸ κανονικὸν ζύγισμα θὰ χρησιμεύσῃ ὡς ὀδηγός, δεικνύον τὴν φυσιολογικὴν ἢ παθολογικὴν διακύμανσιν τοῦ βάρους. Ἐξ ἴσου θὰ χρησιμεύσουν ὡς ὀδηγοὶ ὁ ἀριθμὸς τῶν ζυγίσεων καὶ ἡ σταθερὰ αὐξήσις τοῦ βάρους.

(1) Μία μέθοδος ἀπλή καὶ εὐχρηστος εἶναι ἡ ἐξῆς: Δίδεται εἰς τὸ νεογνὸν ποσότης γάλακτος (μητρικοῦ) ἴσης πρὸς τὸ  $\frac{1}{10}$  τοῦ ὅλου βάρους του μὲ μίαν σταθερὰν πάντοτε αὐξήσιν 200 γραμμαρίων. Π. χ. εἰς νεογνὸν ζυγίζον 5 χιλιόγραμμα θὰ δοθῇ γάλα  $500 + 200 = 700$  γραμμαρίων τὸ 24 ὥρον.

Εἰς θερμίδας ὑπολογίζομεν ὡς ἐξῆς: 100 θερμίδες ἡμερησίως διὰ κάθε χιλιόγραμμον βάρους. Π. χ. εἰς βάρους ζυγίζον 5 χιλιόγραμμα θὰ δοθοῦν 500 θερμίδες ἐντὸς 24 ὥρου. Εἰς αὐτὴν ὅμως τὴν περίπτωσιν πρέπει νὰ γνωρίζωμεν ὅτι 1 γραμμάριον λευκώματος περιέχει 4 θερμίδας, ἓνα γραμμάριον σακχάρου 4 καὶ ἓν γραμμάριον βουτύρου 9 θερμίδας. Προσθέτοντας τὰς θερμίδας (ἐπὶ τῆς βάσει τοῦ πίνακος τῆς σελίδος 10) βλέπομεν ὅτι 1 χιλιόγραμμον μητρικοῦ γάλακτος περιέχει 400-575 θερμίδας ἐνφ τῆς ἀγελάδος 640-660. Εἰς τὸ παράδειγμά μας θὰ δοθοῦν μόνον 700 γραμμάρια γάλακτος ἀγελάδος ἀντὶ ἐνὸς χιλιόγραμμου. Τὰ ἀποτελέσματα καὶ τῶν δύο μεθόδων εἶναι σχεδὸν τὰ αὐτὰ. Ἡ πρώτη εἶναι πλέον εὐκόλος καὶ ἀντιληπτὴ κυρίως ἀπὸ τὴν πλειονοψηφίαν τῶν μητέρων.

### 6. Χρήσις συμπεπυκνωμένου γάλακτος και κόνεως γάλακτος εις την τεχνητήν διατροφήν :

Όταν δέν είναι εύκολος ή προμήθεια γάλακτος παστεριωμένου ή φρέσκου έξ υγιούς ζώου (τό όποϊον θά βρασθή άμέσως μετά τό άλμεγμα) τότε θά καταφύγωμεν εις τά συμπεπυκνωμένα γάλακτα ή τάς κόνεις γάλακτος, πού εύρίσκονται έτοιμα εις τή άγοράν.

α) Συμπεπυκνωμένον γάλα. Τό καταλληλότερον συμπεπυκνωμένον γάλα, είναι εκείνο τό όποϊον παρασκευάζεται από γάλα του όποϊου έχει αφαιρεθή τό άνθόγαλα (καϊμάκι) και προστεθή σάκχαρις (σακχαρούχον συμπεπυκνωμένον γάλα). Έν γένει διά νά παρασκευασθή με τό προϊόν τουτο υγρόν ανάλογον προς τό φυσιολογικόν γάλα, θά προστεθή έν μέρος σακχαρούχου συμπεπυκνωμένου γάλακτος και 4-5 βρασμένου νερού (ή αναλογία αύτη ποικίλλει αναλόγως της διαίτης της τροφής του ζώου εκ του όποϊου προέρχεται). Τό διάλυμα τουτο αντιστοιχεί προς τό της άγελάδος. Διά νά χρησιμοποιηθή τό γάλα τουτο ως τροφή του βρέφους θά αραιωθή επί τη βάσει του έν τη 8η σελίδι πίνακος με μόνην την διαφοράν, ότι δέν θά προστεθή σάκχαρις έφ' όσον ήδη υπάρχει. Ούτω π.χ. διά βρέφος ένός μηνός θά παρασκευασθή γεύμα αποτελούμενον από μίαν κουταλιάν του καφέ καλώς γεμάτην σακχαρούχου συμπεπυκνωμένου γάλακτος και 70-75 γραμ. νερού. Δι' έν βρέφος δύο μηνών 1 1/2 κουταλιά γάλακτος και 100 γραμ. νερού, δι' έν τριών μηνών 2 κουταλιές γάλακτος και 120 γραμ. νερού, δι' έν τεσσάρων μηνών 3 κουταλιές του καφέ σακχαρούχου συμπεπυκνωμένου γάλακτος και 125 γραμ. νερού κ. ο. κ.

β) Κονιοποιημένον γάλα. Η καταλληλότερα κόνεις γάλακτος (γάλα ξερόν) είναι εκείνη ήτις προέρχεται από γάλα του όποϊου έχει έν μέρος αφαιρεθή τό άνθόγαλα (καϊμάκι). Διά νά κατασκευάσωμεν γάλα από κόνιν γάλακτος θά ρίψωμεν μίαν κουταής σούπας καλώς γεμισμένην εις 50-60 γραμ. ζεστού και βρα-

σμένου νερού. Εις τό διάλυμα τουτο τό όποϊον όμοιάζει προς τό μητρικόν γάλα θά προστεθή και σάκχαρις. Η ποσότης του νερού και της σακχάρεως πού πρέπει νά προστεθοϋν έχουν ήδη αναφερθή προηγουμένως. Τό επόμενον παράδειγμα διά νά μή γίνη σύγχυσις θά τό αναφέρωμεν με κοχλιάρια καφέ όπως είναι και τό προηγούμενον του ίδιου κεφαλαίου. Διά βρέφος ένός μηνός θά παρασκευασθή τό γεύμα από 3 κουταλιές του καφέ, 70-80 γραμ. νερού και 4 γραμ. σακχάρεως, διά βρέφος τριών μηνών 5-6 κουταλιές κόνεως γάλακτος, 120 γραμ. νερού και 7 γραμ. σακχάρεως κ. ο. κ.

### 7. Αποβουτυρωμένον δξύγαλα (Babeurre). Κατασκευή και χρησιμότης αυτου

Τό κατασκεύασμα αυτό δέν αποτελεί μίαν κανονικήν τροφήν διά τό υγιές βρέφος. Θά όμιλήσωμεν όμως έν όλίγοις λόγοις της φήμης και της διαδόσεως την όποϊαν έχει. Τό αποβουτυρωμένον δξύγαλα είναι γάλα του όποϊου έχει τελείως αφαιρεθή τό λίπος από την κρέμα (καϊμάκι). Τό υγρόν τό όποϊον μένει περιέχει γαλακτικόν δξύ.

Συγκρινόμενον τό προϊόν τουτο προς τό γάλα της άγελάδος παρουσιάζει τά εξής κύρια χαρακτηριστικά: 1ον πτωχείαν λίπους· 2ον αφθονίαν πρωτεϊνικών ουσιών (λευκωμάτων) αίτινες έχουν υποστή μικράν πέψιν και τοιουτοτρόπως έχουν μετατραπεί εις πλέον άφομοιωσίμους και 3ον έλαφρά έλάττωσις του γαλακτοσακχάρου και παρουσία γαλακτικού δξέος του όποϊου αί αντισηπτικαι ιδιότητες επί του έντερικου συστήματος είναι πολύτιμαι. Υπελογίσθη ότι έν λίτρον γάλακτος άγελάδος δίδει 650 θερμίδας, ένω έν λίτρον αποβουτυρωμένου δξύγαλακτος (babeurre) δίδει 425 θερμίδας, όπερ έχει συγκρινόμενον μεγάλην διαφοράν. Παρ' όλα ταυτα τό αποβουτυρωμένον δξύγαλα έχει εις πολλές περιπτώσεις πρακτικήν εφαρμογήν. Χρησιμοποιείται εις την τεχνητήν διατροφήν των άσθενικών νεογνών, των εκζεματικών και ιδίως εις τά βρέφη άτινα παρου-

σιάζουν σοβαράς διαταραχάς πέψεως. Λόγω τῶν ἀνωτέρω ἤδη λεχθέντων, δυνάμεθα νὰ εἴπωμεν ὅτι τὸ ἀποβουτυρωμένον ὀξύγαλα ἀποτελεῖ μίαν τροφήν-φάρμακον πρώτης τάξεως, ἀλλὰ πάντοτε, πρέπει ὁ ἰατρός νὰ δίδῃ τὰς ὁδηγίας τῆς χρησιμοποιοῦσέ τοι. Εἰς τὸ ἐμπόριον φέρεται ὡς κόνις. Ἡ διάλυσις γίνεται εἰς ἀναλογίαν 10:100. Διὰ νὰ παρασκευάσωμεν 100 γραμμάρια τοῦ γάλακτος τούτου διαλύομεν 10 γραμ. κόνεως εἰς 100 γραμ. ζεστοῦ νεροῦ ἢ ζεστοῦ ριζονέρου. Ἐν ἀνάγκῃ τὸ ἀποβουτυρωμένον ὀξύγαλα εἶναι δυνατὸν νὰ ἀντικατασταθῇ μὲ γιουρτι. Τότε ἀφοῦ ἀφαιρέσωμεν τὴν κρέμα (καϊμάκι) λαμβάνομεν μίαν ποσότητα γιουρτιοῦ καὶ τὴν ἀναμιγνύομεν μὲ ἴσην ριζονέρου.

### 8) Χρησιμότης χυμοῦ φρούτων καὶ βιταμινῶν :

Ὅταν διατρέφωμεν ἓν βρέφος ἀποκλειστικῶς εἴτε διὰ βρασμένου γάλακτος, εἴτε διὰ συμπευκνωμένου, εἴτε διὰ κόνεως γάλακτος, εἴτε καὶ διὰ ἀποβουτυρωμένου, δυνάμεθα νὰ ἔχωμεν διαταραχάς τῆς ἀναπτύξεως αὐτοῦ ὀφειλομένας εἰς ἔλλειψιν βιταμινῶν. Αἱ τοιαῦται διαταραχαὶ παρέρχονται εὐκόλως καὶ συντόμως ἐὰν χορηγηθῶσι εἰς τὸ βρέφος 2-3 κουταλιές ἡμερησίως χυμοῦ (ζωμοῦ) πορτοκαλιοῦ, λεμονιοῦ, μήλων, σταφυλιῶν κ.τ.λ. τὰ ὁποῖα περιέχουν τὰς βιταμίνες, τῶν ὁποίων ὁ ὄργανισμὸς ἔχει ἀνάγκην καὶ κυρίως τὴν βιταμίνην C. Ἐλλειψις τῆς βιταμίνης D ἐπιφέρει τὸν ραχιτισμόν. Πρὸς ἀποφυγὴν αὐτοῦ καλὸν εἶναι νὰ χορηγηθῶσιν μετὰ τὸν 3-4 μῆνα μερικὲς σταγόνες ἢ Sterogyl ἢ Vigantol, Adexoline, ἢ Ostellne, πάντοτε κατόπιν διαταγῆς ἰατροῦ.

## IV. ΑΠΟΘΗΛΑΣΜΟΣ

### 1) Προοδευτικὴ ἀλλαγὴ διατροφῆς :

Μέχρι περίπου τοῦ 5ου μηνὸς δὲν πρέπει νὰ χορηγῆται ἄλλη τροφή ἐκτὸς τοῦ γάλακτος. Μετὰ τὸν 5ον ἢ 6ον μῆνα, καὶ ἰδίως ὅταν τὸ βρέφος διατρέφεται διὰ γάλακτος ἀγελάδος,

ὁπότε δὲν ἐπαρκεῖ τοῦτο εἰς τὰς ἀνάγκας τῆς διατροφῆς αὐτοῦ δυνάμεθα νὰ ἀντικαταστήσωμεν ἓνα μιμιπερόν εἴτε μὲ ἓνα πολτὸν ἐκ γάλακτος καὶ ριζαλεύρου (ἀλεύρου κριθῆς, ἀλεύρου σίτου) εἴτε μὲ ἓνα πολτὸν ἀλεύρου γάλακτος, (lagine lactée) εἴτε μὲ ἓνα ζωμὸν κρέατος ἢ χόρτων. Σημειωτέον ὅτι εἰς κάθε νέαν τροφήν ποῦ θὰ χρησιμοποιήσωμεν πρέπει νὰ προσέξωμεν παρὰ πολὺ, διὰ νὰ ἀποφύγωμεν τὰς τυχούσας ἐντερικὰς διαταραχάς καὶ νὰ συνηθίσωμεν συγχρόνως τὸ βρέφος προοδευτικῶς διευκολύνοντες οὕτω τὴν ἀφομοίωσιν. Μετὰ τὸν 5ον μῆνα ὁ νέος καὶ συνεχῶς ἐν ἀναπτύξει ὄργανισμὸς τοῦ βρέφους, ἔχει ἀπόλυτον καὶ μεγάλην ἀνάγκην κυρίως ἀλάτων καὶ κατὰ δεύτερον λόγον σιδήρου, συστατικὰ ἅτινα δὲν δύνανται νὰ χορηγηθῶσιν εἰς ἐπαρκῆ ἀναλογίαν μόνον διὰ τοῦ γάλακτος. Τὰ βρέφη τὰ ὁποῖα μετὰ τὸν 5-6 μῆνα θὰ τραφοῦν μόνον μὲ γάλα κατ' ἀνάγκην θὰ ὑποφέρουν. Ἡ ἀνάπτυξις θὰ γίνῃ ἀτελῶς καὶ δυσκόλως συγχρόνως δὲ θὰ ἔχωμεν δυσάρεστα συμπτώματα ἐξ ἀβιταμινώσεων καὶ ἀναιμιῶν. Ἐξ ἄλλου μετὰ τὸν 4ον μῆνα ἡ ἔκρησις τοῦ σιέλου ὑποβοηθεῖ τὴν πέψιν καὶ ἐπιτρέπει ἓνα πλουσιώτερον διαιτολόγιον δηλ. τὴν παρεμβολὴν ζωμῶν καὶ πολτῶν. Αἱ ἀλλαγαὶ αὗται καλὸν εἶναι νὰ ἀποφεύγωνται κατὰ τοὺς θερμοὺς μῆνας τοῦ ἔτους (Ἰούλιον, Αὐγουστον).

### 2) Κατασκευὴ πολτῶν :

Πρὸς κατασκευὴν πολτοῦ τὸ ἄλευρον θὰ διαλυθῇ εἰς μικρὰν ποσότητα νεροῦ μὲ προσοχὴν καὶ εἰς τρόπον ὥστε νὰ μὴ σχηματισθοῦν θρόμβοι. Κατόπιν εἰς τὸ παρασκεύασμα τοῦτο θὰ προστεθῇ γάλα χλιαρὸν καὶ τὸ ὄλον θὰ ψηθῇ. Ἐπὶ 30 λεπτά (δηλ. ὅσον διαρκεῖ διὰ νὰ ψηθῇ τὸ ἀνωτέρω παρασκεύασμα) θὰ τὸ ἀνακατώνωμεν συνεχῶς. Κατὰ τὸ ἴδιον χρονικὸν διάστημα θὰ προσθέσωμεν καὶ τὴν ζάχαριν. Ἐὰν ὁ πολτὸς ἴπῃξη πρὸ τοῦ τέλους τοῦ ψησίματος θὰ προσθέσωμεν λίγο νερό. Ἐὰν τὸ βρέφος εἶναι δυσκοίλιον τότε καλὸν εἶναι νὰ προστεθῇ εἰς τὸν πολτὸν μισὸ κοχλιάριον πίτυρο ἢ μέλι. Κατὰ τὸ πρῶτον χρονικὸν

διάστημα πού θα δοθῆ ὁ πολτός οὗτος πρέπει νὰ εἶναι ἐλαφρὸς σὺν τῷ χρόνῳ δὲ νὰ καθίσταται παχύτερος (πυκνότερος) δηλ. ἀρχίζομεν ἀπὸ 1 1/2-2 κουταλιές τοῦ καφὲ ἄλευρον καὶ 140-150 γραμμάρια γάλακτος εἰς ἀραίωσιν νεροῦ 3/4 καὶ σὺν τῷ χρόνῳ χρησιμοποιοῦμεν ἀπόλυτον γάλα καὶ ἄλευρον περισσότερον. Κατὰ δὲ τὸν 10ον-12ον μῆνα παρασκευάζεται ὁ πολτός μὲ μιὰ κουταλιά τῆς σούπας ἄλευρο, 180-200 γραμ. γάλακτος καὶ 10-12 γραμ. σακχάρου (μαλεμπί). Ἐπὶ τὴν ἀρχὴν εἶναι καλόν, ὅπως τὸ βρέφος συνηθίσαι νὰ τρώγῃ μὲ τὸ κουτάλι. Διὰ τὸν ἀνωτέρω πολτὸν χρησιμοποιοῦμεν ἢ ἄλευρον σίτου, ἢ ἀραβοσίτου, ἢ κριθῆς, ἢ βρώμης ἢ μίγμα τῶν ἀνωτέρω. Τὸ ριζάλευρον χρησιμοποιεῖται ὁσάκις τὸ βρέφος ἔχει τάσιν πρὸς ἐντερικὰς ἀνωμαλίας.

### 3) Παρασκευὴ ζωμοῦ κρέατος καὶ ζωμοῦ χόρτων.

Ὁ ζωμὸς κρέατος παρασκευάζεται κατὰ τὸν ἑξῆς ἀπλοῦν τρόπον: 60-100 γραμ. κρέατος βοῦς ἢ μόσχου (χωρὶς λίπος καὶ κόκκαλα) βράζομεν ἐπὶ μίαν ὥραν εἰς ἡμισυ λίτρον νεροῦ. Ἀπομακρύνομεν τὸ τυχόν λίπος καὶ ἀντικαθιστῶμεν τὸ ἐξατμισθὲν διὰ τοῦ βρασμοῦ νερό, μὲ ἄλλο ζεστό. Προσθέτομεν μιὰ κουταλιά τοῦ καφὲ συμγδάλι, ρίπτομεν τὸ ἀναγκαιοῦν ἄλας καὶ τὸ ἀφήνομεν νὰ βράσῃ ἀνακατώνοντας αὐτὸ ἐπὶ 1-2 λεπτὰ ἀκόμη.

Καὶ διὰ τὸν ζωμὸν τῶν λαχανικῶν προβαίνομεν ὁμοίως. Λαμβάνομεν 50-60 γραμ. κρέατος (χωρὶς λίπος καὶ κόκκαλα), μιὰ πατάτα 2-3 καρόττα, μερικὰ ξηρὰ φασόλια, ὀλίγα πράσα, μικρὰν ποσότητα φακῆς ἢ ὀρυζῆς κ. ἄ. Κατόπιν ἀφήνομεν ὅλα μαζὺ νὰ βράσουν ἐπὶ μίαν ὥραν εἰς 500 γραμ. νεροῦ, προσθέτομεν κατὰ τὸ τέλος σχεδὸν τοῦ βρασμοῦ τὸ κατάλληλον ἄλας καθὼς καὶ τὸ νερὸ πού ἔχει ἐξατμισθῆ.

### 4) Σύνθεσις γευμάτων.

Ἐπὶ τὸν 5ον μέχρι τὸν 6ον μῆνα τὸ βρέφος ὅπως ἤδη ἀνεφέραμεν λαμβάνει ἓνα πολτὸν καὶ 5 θηλασμοὺς (ἢ 5 μπιμπερόν 160-180 γραμ. Κατὰ τὸν 5-7 μῆνα τὸ βρέφος λαμβάνει ἓνα ζωμὸν καὶ 4 θηλασμοὺς ἢ μπιμπερόν.

Μετὰ τὸν 7ον μῆνα τροποποιοῦν τὸ ἀριθμὸν τῶν γευμάτων εἰς 5 καὶ προσθέτουν εἰς τὸ \*σιτηρέσιον τοῦ βρέφους πουρέδες λαχανικῶν μὲ φρέσκο βούτυρο (πατάτες, καρόττα, σπανάκι, κουνουπίδι, ἀγγινάρες κ. τ. λ.) Μετὰ τὸν 9ον μῆνα προσθέτουν κρόκον ὡσὺ ἢ καθημερινῶς ἢ ἀνὰ δευτέραν ἡμέραν καθὼς καὶ μπισκότα. Μετὰ τὸν 11ον μῆνα δυνάμεθα νὰ προσθέσωμεν θρεπτικὰς πάστας (μακαρονάκια) καθὼς καὶ τυρί. Ἀπὸ τοῦ πρώτου ἔτους ὁ ἀριθμὸς τῶν γευμάτων θα τροποποιηθῆ. Θα δίδονται εἰς τὸ παιδί ἡμερησίως 4 γεύματα μὲ διαλείμματα 4 ὥρῶν (8 ην π. μ. 12 ην 4 ην μ. μ. καὶ 8 ην ὥραν βραδυνήν). Τὸ παιδί θα τρώγῃ ἀπὸ μίαν φορὰν τὴν ἐβδομάδα πουρέδες μπιζελιοῦ ἢ φασολιῶν, μυαλὸ καθὼς καὶ βραστὸ ψάρι. Εἰς τὸν ἤδη ἐπαρκῆ αὐτὸν κατάλογον, προσθέτομεν μετὰ τὸν 15ον μῆνα ἤπαρ (σηκότι τζιέρι) ἱμόσχου ὀλίγον ἐψημένον ἄσπρο κοτόπουλο κομμένο σὲ πολὺ μικρὰ τεμάχια καὶ κομπόστες. Ἐπὶ τοῦ 18ου μηνὸς θα δοθῆ εἰς τὸ παιδί 3-4 φορὰς τὴν ἐβδομάδα κρέας ψηλοκομμένο (κυμᾶς). Τέλος δὲ ἀπὸ τὸ 2ον ἔτος τὸ παιδί δύναται νὰ φάγῃ ἀπὸ τὸ γεῦμα τῶν ἐνηλίκων. Καλὸν εἶναι νὰ ἀποφεύγονται τὰ ἐρεθιστικὰ π. χ. σουτζούκια, παστοურμάδες, καβουρτιστά, ἄλμυρά, σαλάμια, λουκάνικα, τουρσιά, τὰ ὀρεκτικά, σαρδέλλες, (παστές), λακέρδες, ξύδια, τὰ ἀλκοολοῦχα ποτά, ὁ καφὲς κ. τ. λ.

Ἐν συμπεράσματι βλέπομεν ὅτι αἱ νεαὶ μέθοδοι ἐπιφέρουν μίαν οὐσιώδη καὶ ἀρκετὰ χαρακτηριστικὴν ἐλάττωσιν τῆς ποσότητος τοῦ γάλακτος διὰ τῆς ἀντικαταστάσεως αὐτοῦ διὰ τῶν θρεπτικῶν ἤδη ἀναφερθεισῶν οὐσιῶν, αἵτινες τροφαὶ (οὐσίαι) δίδονται πολὺ προώρως, ἀπὸ ὅτι ἐδίδοντο μέχρι τοῦδε. Τὸ παιδί πλέον τρέφεται ἀποκλειστικῶς διὰ γάλακτος μόνον κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας. Εἰς αὐτὰς τὰς ἀξιολόγους τροποποιήσεις ὀφείλομεν νὰ ἀποδώσωμεν τὰ θαυμάσια ἀποτελέσματα πού ἔχωμεν τώρα διὰ τῆς τεχνητῆς διατροφῆς. Τὸ παιδί ἀνατρέφεται μὲ ἀρίστην ὑγιάν, ἀναπτύσσεται (αὐξάνει) κανονικῶς καὶ συγχρόνως ὁ ὄργανισμὸς αὐτοῦ παρουσιάζει τὴν ἰδίαν ἀντί-

δρασιν εἰς τὰς μολύνσεις μὲ τὰ διὰ μητρικοῦ γάλακτος τρεφό-  
μενα βρέφη. Θὰ παραθέσωμεν μερικὰ γεύματα ἐν εἴδει παρα-  
δείγματος καὶ σύμφωνα μὲ τὴν ἡλικίαν τοῦ βρέφους.

<i>ῶραι</i>	<i>Ἀπὸ 5-6 μῆνα</i>	<i>ῶραι</i>	<i>Ἀπὸ 6-7 μῆνα</i>
7	Θηλασμός ἢ μπιμπερόν	7	Θηλασμός ἢ μπιμπερόν
10	" " "	10	" " "
13	" " "	13	ζωμός κρέατος ἢ λαχα- νικῶν
16	" " μαλεμπι	16	πολτός (μαλεμπι)
19	" " μπιμπερόν	19	θηλασμός ἢ μπιμπερόν
22	" " "	22	" " "
<i>ῶραι</i>	<i>Ἀπὸ 7-8 μῆνα</i>	<i>ῶραι</i>	<i>Ἀπὸ 9-10 μῆνα</i>
7	Θηλασμός ἢ μπιμπερόν	7	θηλασμός ἢ μπιμπερόν
10	" " "	10	μαλεμπι καὶ μπισκότα
13	ζωμός κρέατος + πουρὲ λαχανικῶν	13	ζωμός κρέατος + πουρὲ λαχανικῶν
17	πολτός (μαλεμπι)	17	ἥμισυ κρόκο αὐγοῦ + γιαούρτι
20	θηλασμός ἢ μπιμπερόν	20	θηλασμός ἢ μπιμπερόν

Μεταξὺ 9-10 μηνὸς ἢ τροφὸς θὰ παύσῃ νὰ θηλάζῃ τὸ  
παιδίον. Μόνον νὰ ἀποφύγῃ τὸν ἀπαγαλακτισμὸν κατὰ τοὺς  
θερμοὺς μῆνας τοῦ ἔτους. (Ἰούλιος, Αὐγουστος).

<i>ῶραι</i>	<i>Ἀπὸ 12-15 μῆνα</i>
8	Ἐνα κύπελλον γάλακτος μὲ μπισκότα καὶ φρέσκο βούτυρο (τὸ γάλα θὰ εἶναι 200 γραμμάρια).
12	Ζωμός χόρτων μὲ θρεπτικὴν πᾶσταν μακαρόνια κτλ. καὶ μίαν φορὰν τὰν ἑβδομάδα μυαλὸ ἢ σηκότι μόσχου ἢ ψάρι.
16	Κρόκος ὠοῦ καὶ τυρὶ ἄσπρο ἢ ἑλβετικὸν (τυρὶ)
20	Πουρὲς λαχανικῶν (πατάτες, καρόττα, παντζάρια, ἀγγινά- ρες, πράσα, κουνουπίδι, φασόλια, φακί, μπιζέλι, κουνιά, κολοκυθάκι), μὲ ψωμί καὶ κομπόστα ἢ μαλεμπι ἢ γλυκὰ καὶ τέλος φροῦτα. Τὰ παρὰ πολλὰ γλυκὰ νὰ ἀποφεύγῳνται

### *Ἀπὸ 18 μῆνα ἕως 2 ἔτος*

- 8 Κύπελλον βρασμένου γάλακτος ἢ μαλεμπι (μὲ farine lactée)  
μὲ μπισκότα, φρέσκο βούτυρο καὶ γλυκὰ.
- 12 Σοῦπα ἢ ἀμυλοῦχοι θρεπτικαὶ πᾶσαι (μακαρόνια κτλ.) ἢ  
ψάρι ἢ μυαλὸ, ἢ<sup>2</sup>πουλι ἢ κυμᾶ, ἢ σηκότι μόσχου (διδέλο),  
ψωμί καὶ φροῦτα.
- 16 Αὐγὸ μὲ ψωμί καὶ τυρὶ.
- 20 Πουρὲ χόρτων ἢ μπιζελιῶν ἢ φακῆς μὲ στήθος ἀπὸ κοτό-  
πουλο (ἄσπρο) καὶ γιαούρτι μὲ κομπόστα, ψωμί πολὺ ὀλίγον

Τελειώνοντας τὸ κεφάλαιον τῆς διατροφῆς καθῆκον μας  
θεωροῦμεν νὰ ἀναφέρωμεν ὅτι τὰ βρέφη τὰ ὁποῖα θηλάζουν  
δὲν διατρέχουν σοβαρὸν κίνδυνον, εἰὰν παρουσιάσῳν διαρροϊκὰς  
κενώσεις. Διὰ τοῦτο εἰς τοιαύτας περιστάσεις σπανίως προβαί-  
νομεν εἰς ἀλλαγὴν τροφῆς. Δὲν συμβαίνει ὅμως τὸ αὐτὸ καὶ  
διὰ τὰ μικρὰ παιδιὰ τὰ ὁποῖα λαμβάνουν ἄλλο γάλα ἀπὸ τοῦ  
μητρικοῦ. Ἡ παρουσία διαρροΐας πρέπει νὰ θεωρηθῆ ὡς κάτι  
τὸ σοβαρὸν καὶ νὰ τροποποιηθῆ ἀμέσως τὸ σιτηρέσιον. Ὅταν  
τὸ παιδί ἔχει διαρροϊκὰς κενώσεις δὲν θὰ τοῦ δοθῆ ἄλλη τροφή  
ἀπὸ βρασμένο νερὸ ἢ ριζόνερο ἐν ἀναμονῇ τῆς ἀφίξεως τοῦ  
ιατροῦ.

Διὰ τοῦτο μία φιλόστοργος μήτηρ πρέπει πάσει θυσίᾳ νὰ  
γαλουχῆ μόνη τῆς τὸ βρέφος αὐτῆς, ἰδίως κατὰ τοὺς πρώτους  
μῆνας τῆς ζωῆς του καὶ ὄχι νὰ τὸ ἐμπιστεύεται εἰς διάφορα  
πρόσωπα μεταχειριζομένη διαφόρους προφάσεις. Νὰ ἀποφεύγῃ  
δὲ τὴν ἀποκοπὴν αὐτοῦ ἀπὸ τὸν μαστὸν κατὰ τὸν Ἰούλιον καὶ  
Αὐγουστον. Αὐτὰ ἀφοροῦν τὰς ὑγιεῖς γυναῖκας. Ὅταν ὅμως ὁ  
ιατρὸς ἀπαγαρεύσῃ εἰς μίαν μητέρα νὰ γαλουχῆ τὸ βρέφος τῆς  
πρέπει αὐτῇ πάντοτε νὰ συμμορφοῦται. Ἄλλως διατρέχουν  
κίνδυνον καὶ ἡ μήτηρ καὶ τὸ νεογνόν.

### V. ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΝΕΟΓΝΟΥ

Ἐκ παραλλήλου πρὸς τὴν διατροφὴν ἡ ὑγιεινὴ παίζει τὸν  
πρῶτον ρόλον εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῶν νεογνῶν. Ἡ προσοχὴ τῆς

μητρὸς θὰ στραφῆ εἰς τὸ ζήτημα τῆς ἀλλαγῆς τῶν σπασμῶν (πανιῶν). Θὰ ἀλλάξῃ τὸ νεογνὸν τῆς τακτικῆς ἀκόμη καὶ μετὰ τὴν ἐλαχίστην οὖρησιν. Θὰ πλένῃ τὰ ἀκάθαρτα ὄργανα μὲ βρεμένο βαμβάκι σὲ χλιαρὸ νερὸ θὰ τὰ σκουπίζῃ καλῶς μὲ πετσέτα καθαρὴ καὶ στεγνὴ καὶ θὰ τὰ πουδράρῃ μὲ τάλκ (talc). Τὰ δὲ πανιά ἀφοῦ πλυθῶν καὶ στεγνώσουν καλὰ τότε θὰ χρησιμοποιηθῶν ἐκ νέου.

Κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ πρώτου ἔτους θὰ γίνεται καθημερινῶς λουτρὸν εἰς αὐτό. Ἐὰν τοῦτο τῆς εἶναι ἀδύνατον τότε ἀπαραιτήτως κάθε δύο ἡμέρας. Ἡ θερμοκρασία τοῦ μπάνιου θὰ εἶναι 36° βαθμῶν καὶ ἡ διάρκεια 5-6 λεπτῶν. Τὸ δωμάτιον ἐντὸς τοῦ ὁποίου θὰ γίνῃ τὸ λουτρὸν θὰ ἔχῃ θερμοκρασίαν 22° 24°. Διὰ τὰ νεογνά τῆς νευρικῆς ἰδιοσυγκρασίας, ἡ διάρκεια τοῦ μπάνιου θὰ εἶναι 10-15 λεπτά, ἡ θερμοκρασία αὐτοῦ 38 βαθμῶν, τὸ δὲ μπάνιο θὰ γίνῃ πρὸ τοῦ τελευταίου γεύματος (λόγῳ τῆς καταπραῦντικῆς ιδιότητος αὐτοῦ). Ἐὰν τὸ δέρμα εἶναι ἐρεθισμένον, τότε θὰ χρησιμοποιήσωμεν λίγο πίττρο ἢ (κόλλα) διαλυμένον εἰς τὸ νερὸ τοῦ μπάνιου. Ἐὰν τὸ βρέφος ἀσθενήσῃ καὶ χρειασθῇ ἡ διακοπὴ τοῦ λουτροῦ διὰ χρονικόν τι διάστημα θὰ τὸ ἀντικαταστήσωμεν μὲ χλιαρὰν διάλυσιν ὕδατος κολώνιας, διὰ τῆς ὁποίας μὲ ἐλαφρὰν ἐντριβὴν θὰ πλύνωνται τὰ διάφορα μέλη αὐτοῦ. Εἰς ἀμφοτέρας τὰς περιπτώσεις μετὰ τὸ τέλος τοῦ λουτροῦ ἀφοῦ σπογγίσωμεν τὸ βρέφος μὲ καθαράν καὶ στεγνὴν πετσέτα θὰ πουδράρῳμεν τοὺς γλουτοὺς καὶ τὰ γεννητικὰ ὄργανα. Δὲν νομίζομεν ὅτι πρέπει νὰ ἐφιστήσωμεν τὴν προσοχὴν τῆς μητέρας εἰς τὴν λεπτομερεστέραν περιποίησιν τῶν γεννητικῶν μελῶν τοῦ τέκνου τῆς, ἐφ' ὅσον ταῦτα λερώνονταί περισσότερον. Ἐὰν μετὰ κάθε λουτρὸν μπορεῖ νὰ τοῦ κάμῃ μίαν ἐλαφρὰν ἐντριβὴν μὲ διάλυσιν ὕδατος κολώνιας (lotion), θὰ εἶναι καλύτερον (ἀκριβῶς ὅπως διὰ τὰ ἀσθενοῦντα).

Τὰ μαλλιά, τὰ νύχια, τὰ πόδια θὰ τυγχάνουν τῆς αὐτῆς φροντίδος μὲ τὰ γεννητικὰ ὄργανα. Τὸ στόμα θὰ παρακολουθῆται πάντοτε, περισσότερο δὲ κατὰ τὸν χρόνον τῆς ὀδοντο-

φυΐας. Ἡ περιποίησις τοῦ στόματος θὰ γίνῃ ὡς ἐξῆς: Δύο φορὰς τὴν ἡμέρα μὲ ἓνα καθαρὸ καὶ μαλακὸ κουρελάκι (κατὰ προτίμησιν γάζα ἢ βαμβάκι σὲ γάζα) βουτυγμένο σὲ νερὸ εἰς τὸ ὁποῖον ἔχει διαλυθῆ Bicarbone de soude θὰ καθαρίζεται τὸ στόμα. Κατὰ δὲ τὸν χρόνον τῆς ἀνατολῆς τῶν ὀδόντων ὅποτε τὸ βρέφος ὑποφέρει ἀπὸ κνισμὸν (φαγοῦρα) μὲ ἓνα ὅμοιο πανάκι θὰ γίνῃ ἐλαφρὰ ἐντριβὴ τῶν οὐλῶν. Ἡ μύτη θὰ καθαρίζεται συχνὰ καὶ ἐλαφρά, ἰδίως ὅταν πάσῃ ἀπὸ καταρροὴν (συνάχι) μὲ ἐλαφρῶς ἀλατισμένο νερὸ. Τὰ μάτια θὰ πλύνωνται μὲ ἐλαφρὰν βοριοῦχον διάλυσιν ἢ ἐλαφρὸ τσαϊ.

Ἡ θερμοκρασία τοῦ περιβάλλοντός του, θὰ εἶναι σταθερὰ στοὺς 19° - 21° βαθμοὺς (Κελσίου), τὸ δὲ δωμάτιον μεγάλο, εὐαίερο, εὐήλιο, ὄχι ἀνατολικὸ καὶ κάτω ἀπὸ ταράτσα, ὅποτε τὸ καλοκαίρι ἔχει πολὺ ζέστη, τὸν δὲ χειμῶνα ὑγρασία. Μεγάλῃ θερμοκρασίᾳ εἶναι ὄχι μόνον ἐπιζήμιος διὰ τὴν ὑγείαν αὐτοῦ, ἀλλὰ καὶ πρόξενος πολλῶν καὶ σοβαρῶν ἀσθενειῶν.

Ἐνδυμασία ἀπλή, μαλακὴ, ἀφήνουσα ἐλευθερίαν κινήσεων εἰς αὐτό. Εἴτε εἶναι χειμῶνας εἴτε καλοκαίρι τακτικὰ θὰ τὸ βγάζουν μίαν φορὰν τὴν ἡμέραν εἰς περίπατον, μακρὰν τοῦ θοροῦ, τῆς σκόνης, ἢ εἰς παιδικοὺς κήπους ἢ εἰς τὸ ὑπαίθριον. Τὸ στρῶμα αὐτοῦ θὰ εἶναι ἡμίσκληρο, τὰ σκεπάσματα ἐλαφρά τὸ προσκέφαλον λεπτὸν καὶ μαλακὸν (καλύτερον εἶναι νὰ παραλείπεται τὸ προσκέφαλον) ἢ δὲ θέσις τοῦ βρέφους ὑπτία (ἀνάσκελα). Ἀπαγορεύεται εἰς οἵανδήποτε περίπτωσιν νὰ κοιμίζωμεν αὐτὸ μὲ ἄλλους ἔστω καὶ μὲ τὴν μητέρα του, διότι διατρέχει 1ον νὰ τοῦ μεταδοθῶσι διάφοροι νόσοι, 2ον νὰ θανατωθῇ ὅπως συμβαίνει συχνὰ διὰ τῆς συμπίεσεως (νὰ πέσουν ἐπάνω του), 3ον νὰ μὴ κοιμηθῇ καλῶς ἀλλ' οὔτε καὶ τὸ ἄλλο πρόσωπον, 4ον νὰ ἀναπνεύσῃ μολυσμένον ἀέρα καὶ 5ον νὰ κακομάθῃ καὶ νὰ γίνῃ ἰδιότροπον.

Ἐν ὀλίγοις ἀνεπτύξαμεν εἰς τὴν συνίσταται ἡ ὑγιεινὴ ἥτις εἶναι ἀπαραίτητος διὰ τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ βρέφους καὶ τὴν ὑγιᾶ διατήρησιν αὐτοῦ,

## VI. ΕΜΜΕΤΟΪ

Λόγω τῆς συχνότητος τῶν ἐμέτων ποῦ παρατηροῦνται εἰς τὰ βρέφη εἴμεθα ὑποχρεωμένοι νὰ ὁμιλήσωμεν ἀρκετὰ ἐπὶ τοῦ θέματος τούτου.

Πρῶτον ἔχομεν τοὺς ἐμμέτους οἵτινες παρουσιάζονται αἰφνιδίως καὶ συνοδεύονται ἀπὸ πυρετόν, διαρροϊκὰς κενώσεις καὶ πόνους. Οἱ πόνοι γίνονται ἀντιληπτοὶ ἀπὸ τὰς διαπεραστικὰς κραυγὰς τοῦ βρέφους. Αὐτοῦ τοῦ εἴδους οἱ ἐμετεῖ συνοδεύονται ἀπὸ ἀνυπόφορον δίψαν καὶ ὑπάγονται εἰς τὴν παθολογίαν, ἀπὸ τὴν ὁποίαν ἐξαρτᾶται καὶ ἡ θεραπεία των. Διὰ τοῦτο καὶ τοὺς παραλείπομεν ἀπὸ τὸ παρὸν πόνημα. Τοὺς ἀναφέραμεν διὰ νὰ ἐφιστήσωμεν τὴν προσοχὴν τῶν γονέων. Ἄλλ' ἐκ παραλλήλου μὲ τοὺς ἐμμέτους τούτους οἵτινες εἶναι σύμπτωμα ἀπαρχῆς νόσου τινός, θὰ ὁμιλήσωμεν διὰ τοὺς ἐμμέτους οἵτινες παρουσιάζονται καθ' ὄν χρόνον τὸ βρέφος χαίρει ἄκρας ὑγείας καὶ ἐπανυλαμβάνονται συνήθως σὲ κάπως κανονικὰ διαστήματα, χωρὶς νὰ συνοδεύονται ἀπὸ δίψαν. Μικρὰς συχνότητος καὶ μικρὰς ποσότητος εἶναι συνήθεις καὶ φυσιολογικοὶ σχεδὸν δι' ὅλα τὰ μικρὰ. Μεγάλης ὁμως συχνότητος, ποσότητος καὶ διαρκείας ἀδυνατοῦν τὸ παιδί, διὰ τοῦτο πρέπει νὰ θεραπευθοῦν.

Συνήθως μὲ τὴν ἀκριβῆ τήρησιν τῆς διατροφῆς αἱ διαταραχαὶ αὗται θεραπεύονται, δηλ. νὰ εἶναι κανονικὰ καὶ σωσιὰ τὰ μεταξὺ δύο θηλασμῶν μεσολαβοῦντα διαλλείματα, νὰ ἀποφεύγονται οἱ ὑπερσιτισμοί, νὰ καταπραῦνται διὰ τῆς μονώσεως αἱ νευρικότητες, νὰ γίνονται τὰ χλναρὰ μπάνια σύμφωνα μὲ τὰ ἤδη λεχθέντα καὶ νὰ δίδονται κατόπιν ὑποδείξεως καὶ εἰς μικρὰς δόσεις διάφορα καταπραῦντικὰ ὅπως: λουμιναλ κτλ. Ἄλλ' ὑπάρχουν καὶ ἐμμετεῖ οἱ ὁποῖοι ἐπιμένουν παρ' ὅλην τὴν ἀυστηρότητα τῆς διαίτης. Εἰς αὐτὰς τὰς περιπτώσεις πρόκειται συνήθως περὶ ἀεροφάγων μικρῶν τὰδποῖα καταπίνουν θηλάζοντας μεγάλην ποσότητα ἀέρος. Εἰς αὐτὴν τὴν περίπτωσιν πρέπει νὰ χαλιναγωγῆ-

θῆ ἡ λαιμαργία αὐτοῦ καὶ νὰ θηλάζεται ἢ νὰ τρώγῃ τὸ γάλα του (μπιμπερόν) εἰς κάθετον στάσιν. Ἡ θέσις αὕτη (ὀρθοστατικὴ) ὑποβοηθεῖ στὴν ἔξοδον τοῦ ἀέρος ποῦ ἔχει καταπιῆ καὶ ὁ ὁ-



Εἰκ. 3

ποῖος διὰ τοῦ ὄγκου του γεμίζει τὸν στόμαχον καὶ προκαλεῖ τοὺς ἐμέτους. (Εἰκ. 3.) Ἄλλο μέσον ἐξ ἴσου ἀποτελεσματικὸν συνίσταται εἰς τὴν αὔξησιν τῆς στερεότητος τῶν γευμάτων. Ὅταν τὸ βρέφος θηλάζῃ ἐπιτυχάνωμεν τοῦτο διὰ τῆς παρεμβολῆς κατὰ τὴν ὥραν τοῦ θηλασμοῦ ἐνὸς κοχλιαρίου τοῦ καφέ σακχαροῦχου συμπεπνωμένου γάλακτος (ὅπως εἶναι), ἐνῶ ὅταν διατρέφεται τεχνητῶς θὰ δοθῇ μέριμνα νὰ ἀντικατασταθῶσιν τὰ ὑδαρῆ (ὑγρὰ) γεύματα ἀπὸ παχυρεύστους ἢ καὶ ἀρκετὰ πηκτοὺς πολτούς. Αὗται εἶνε αἱ συνήθεις μέθοδοι διὰ τῶν ὁποίων ἐπιτυγχάνεται ἡ θεραπεία τῶν ὀχληρῶν τούτων ἐμμέτων. Ἐὰν ὁμως διὰ τῶν μέσων αὐτῶν ἀποτύχωμεν, τότε ἐγχεῖται εἰς τὸν ἱατρὸν πλέον νὰ διαγνώσῃ τὰ αἷτια καὶ νὰ καθορίσῃ τὴν ἀγωγὴν ἣτις πρέπει πιστῶς νὰ τηρηθῇ

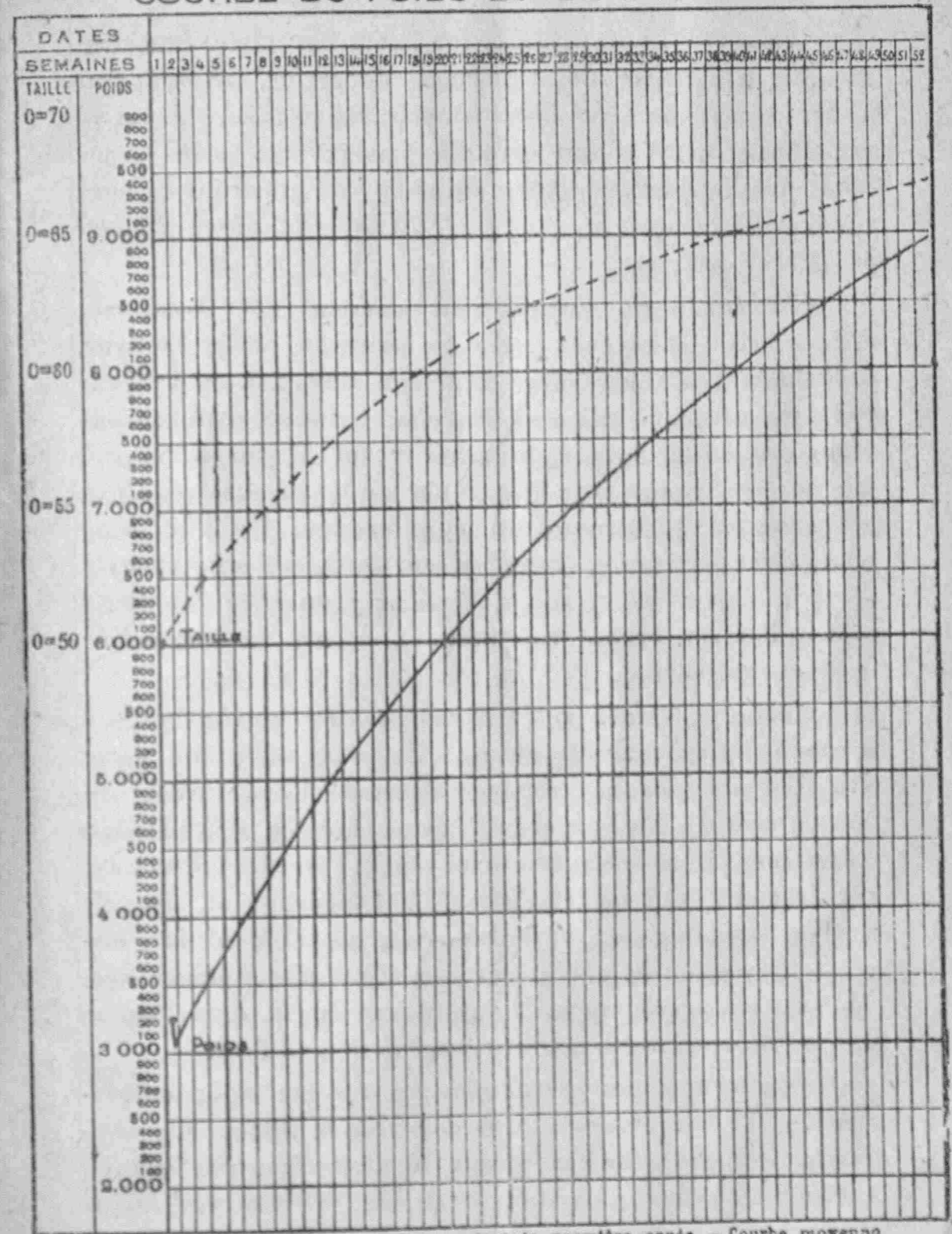
## VII ΑΝΑΠΤΥΞΙΣ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

Διὰ νὰ παρακολουθήσῃ κανεὶς καλῶς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ βρέφους, διὰ νὰ ἀντιληφθῇ τὰς ἀποτόμως ἐπερχομένας κατὰ

τοὺς πρώτους μῆνας ἀλλαγὰς τῆς ζωῆς αὐτοῦ καὶ διὰ τὴν ἐξετάσῃ τὴν κατάστασιν τῆς ὑγείας, πρέπει νὰ ἔχη ὑπ' ὄψιν του μερικὰς στοιχειώδεις καὶ ἀπλᾶς γνώσεις, τοῦ τρόπου, τῆς φυσιολογικῆς ἀναπτύξεως αὐτοῦ. Διὰ τοῦτο καθήκον ἡμῶν εἶναι νὰ δώσωμεν ὀλίγας χρησίμους συμβομλάς, ἀποξενωμένας θεωριῶν.

**Βάρος.** — Τὸ νεογέννητον πρέπει φυσιολογικῶς νὰ ζυγίῃ 3-3½ χιλιόγραμμα κατὰ μέσον δηλ. ὄρον 3.250 γραμμάρια. Οὐχ ἥττον ὁμως δυνάμεθα νὰ συναντήσωμεν νεογνὰ μὲ μεγαλύτερον ἢ καὶ μικρότερον βάρος. Ὅσακις συναντήσωμεν νεογέννητον ζυγίζον κάτω τῶν 2-2½ χιλιογράμμων, τότε θὰ πρόκειται ἢ περὶ προώρων τοκετῶν ἢ περὶ ἀσθενικῶν ἢ καὶ τὰ δύο συγχρόνως ὁπότε ἡ περιποίησις θὰ εἶναι τελείως διάφορος τοῦ φυσιολογικοῦ. Ἡ πορεία τῆς ὑγείας αὐτοῦ παρακολουθεῖται ἰδίως ἀπὸ τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν καὶ τὸ βάρος. Πρέπει ἐπομένως κατὰ μὲν τοὺς πρώτους μῆνας νὰ ζυγίζωμεν τὸ βρέφος καθε ἑβδομάδα κατὰ δὲ τοὺς ὑπολοίπους ἕως ὅτου συμπληρωθῇ τὸ πρῶτον ἔτος τῆς ἡλικίας αὐτοῦ κάθε μῆνα.

Τὰς πρώτας 3-4 ἡμέρας τὸ νεογέννητον χάνει ἀπὸ τὸ βάρος του 200-300 γραμμάρια, ἀλλ' ἀμέσως ἐντὸς 10 ἡμερῶν ἐπανακτᾷ τὸ ἥδη ἀπωλεσθέν. Κατὰ τοὺς 5 πρώτους μῆνας αὐξάνει κανονικῶς 25-30 γραμμάρια ἡμερησίως. Μετὰ δὲ τὸν 5 μῆνα, ἕως ὅτου συμπληρώσῃ τὸ πρῶτον ἔτος 10-15 γραμμάρια ἡμερησίως τὸ δὲ δεύτερον ἔτος αὐξάνει μόνον 6-7 γραμμάρια. Ἄρα ἐκ τῶν ἀνωτέρω συνάγεται ὅτι τὸ βάρος τοῦ βρέφους διπλασιάζεται κατὰ τὸν πέμπτον μῆνα, τριπλασιάζεται κατὰ τὸ πρῶτον ἔτος καὶ τετραπλασιάζεται κατὰ τὸ δεύτερον. Π.χ. ἔν νεογνὸν ζυγίζον κατὰ τὴν γέννησίν του 3.250 γραμμάρια καλῆς ὑγείας καὶ τρεφόμενον καλῶς, θὰ ζυγίῃ τὸν 5ον μῆνα 6.500 γραμ. τὸ πρῶτον ἔτος 9.750 γραμ. καὶ τὸ δεύτερον ἔτος 12,5-13 χιλιόγραμμα. Ἐὰν εἰς τοὺς ἀριθμοὺς τούτους εὑρωμεν ἑλαφρὰς αὐξομοιώσεις δὲν πρέπει νὰ τὰς ἀποδόσωμεν εἰς παθολογικὸν τι αἷτιον διότι συνήθως παρουσιάζονται.



Accroissement du poids de l'enfant pendant la première année — Courbe moyenne.

**Ύψος.**— Ἡ καταμέτρησις τοῦ ὕψους δὲν εἶναι ἀπαραίτητος. Εἰς περίπτωσιν ὅμως σοβαρᾶς ἀσθενείας, τὸ ὕψος ποικίλλει ἐλαφρῶς ἀπὸ τοῦ ἑνὸς βρέφους εἰς τὸ ἄλλο. Ἀρκεῖ νὰ γνωρίζωμεν ὅτι: Τὸ ὕψος κατὰ τὴν γέννησιν καὶ κατὰ μέσον ὄρον εἶναι 50 ἑκατοστόμετρα, κατὰ τὸν 3ον μῆνα 60 ἑκ. κατὰ τὸν 6ον 65 ἑκ. κατὰ τὸ 1ον ἔτος 70 ἑκ. καὶ κατὰ τὸ 2ον 80 ἑκ. (Εἰκὼν ἀριθ. 4).

**Κενώσεις.**— Αἱ φυσιολογικαὶ κενώσεις τοῦ θηλάζοντος βρέφους εἶναι ἡμίρευστοί, χρώματος κιτρίνου, ὁσμῆς ὑποξίνου, ὁ δὲ ἀριθμὸς τῶν κενώσεων κυμένεται ἀπὸ 2-3. Αἱ κενώσεις τοῦ τρεφομένου διὰ γάλακτος ἀγελάδος βρέφους εἶναι στερεωτέρας συστάσεως, ὠχροτέρου κιτρίνου καὶ ὀλιγότερον συχναί, εἰς μερικὰς περιπτώσεις δυσπεψιῶν εἶναι παχεῖαι, γυψώδεις, χρώματος ὡς τῆς μαστίχας καὶ ὁσμῆς δισώδους. Κατὰ τὰς διαφορίας εἶναι βλενωδεις, ὑδατώδεις καὶ πολλάκις αἱμοτοβαφεῖς. Λόγω τοῦ ὅτι τὸ βάρος καὶ αἱ κενώσεις ἀποτελοῦν δύο ὁδηγὰ σημεῖα διὰ τὴν ὑγίαν τοῦ βρέφους, πρέπει νὰ παρακολουθοῦνται ἐπισταμένως.

**Δόντια.**— Μεταξὺ τοῦ 6ου καὶ τοῦ 7ου μηνὸς ἀρχίζει ἡ ἀνατολὴ τῆς πρώτης ὀδοντοφυΐας. Συνήθως κάθε 3-4 μῆνας ἀνατέλλει μία ὁμάς ἐκ τεσσάρων ὀδόντων. Κατὰ γενικὸν κανόνα ἡ ἀνατολὴ τῶν νεογηλῶν ὀδόντων ἔχει ὡς ἐξῆς: Πρῶτοι ἀνατέλλουν οἱ δύο κάτω κεντρικοὶ τομεῖς. Ἀκολουθοῦν οἱ 4 ἐς τῆς ἄνω, οἱ 2 πλάγιοι τῆς κάτω, οἱ 4 προγόμφιοι, ἕνας εἰς ἕκαστον τεταρτημόριον, οἱ 4 κυνόδοντες καὶ τέλος αἱ 4 εἰς δευτεροὶ προγόμφιοι μετὰ τὴν αὐτὴν κατάταξιν τῶν πρώτων προγομφίων καὶ κυνόδοντων. Ἡ πρώτη ὀδοντοφυΐα ἀποτελουμένη ἀπὸ 20 ὀδόντας, συμπληροῦται περὶ τὸ 2 1/2 - 3 ἔτος.

Μερικαὶ χρήσιμοι χρονολογίαι καὶ εὐκόλαι πρὸς συγκράτησιν.— Τὸ νεογέννητον κατὰ τὰς πρώτας ἑβδομάδας εὐρίσκεται εἰς πρωτόγονον κατάστασιν, τὰ αἰσθητήρια τῆς ὁράσεως καθὼς καὶ τῆς ἀκοῆς λειτουργοῦν ἀτελῶς. Ὀλίγον κατ' ὀλίγον

ἀποκτᾶ συναίσθησιν τοῦ περιβάλλοντος. Τοιουτοτρόπως αἱ ἐκούσαι κινήσεις ἀρχίζουσιν κατὰ τὸν 3ον μῆνα, αἱ δὲ κινήσεις διὰ νὰ συλλάβῃ ἀντικείμενόν τι κατὰ τὸν 4ον. Μόλις κατὰ τὸν 6ον μῆνα δύναται νὰ συγκρατήσῃ τὴν κεφαλὴν αὐτοῦ. Κατὰ τὸν 7ον-8ον μῆνα δύναται νὰ καθήσῃ κατὰ τὸν 10ον ἔρπει καὶ τέλος μεταξὺ 12-16 βαδίζει.

Εἰς τὴν ἀρχὴν ἀκοὴ δὲν ὑφίσταται σχεδόν, ἀρχίζει ὅμως νὰ παρατηρῆται αὕτη περὶ τὸν 2-3 μῆνα, διὰ νὰ ἀναπτυχθῇ τελείως μετὰ τὸν 6ον.

Ἡ ὄρασις ἀναπτύσσεται βαθμηδόν, ἐφ' ὅσον ἀναπτύσσεται τὸ κεντρικὸν νευρικὸν σύστημα αὐτοῦ.

Τὸ βρέφος μεταξὺ τῆς 6-7 ἑβδομάδος προσηλώνει τὸ βλέμμα του εἰς τὸ φῶς. Περὶ τὸν 3ον μῆνα παρακολουθεῖ διὰ τοῦ βλέμματος τὰ λάμποντα καὶ μετακινούμενα ἀντικείμενα (ἐκούσιον βλέμμα). Κατ' ἀρχὰς δὲν ὁμιλεῖ, παρὰ μόνον κλαίει. Κατὰ τὸν 6ον μόλις μῆνα ψελλίζει μερικὰς συλλαβὰς π.χ. μα-μα μπα-μπα. ντα-ντα καὶ τέλος κατὰ τὸ 1,5-2 ἔτος ἀρχίζει νὰ ὁμιλῇ (langage rudimentaire = στοιχειώδης γλῶσσα. Τὰ ἀνωτέρω μᾶς χρησιμεύουν πρὸς παρακολούθησιν τῆς ὅλης διανοητικῆς ἀναπτύξεως τοῦ παιδός. Μικρὰ καθυστέρησις αὐτῶν δὲν παίζει σπουδαῖον ρόλον, ἐὰν ὅμως ἐξακολουθῇ, τότε πρέπει νὰ μᾶς γεννήσῃ τὴν ὑπόνοια μιᾶς διανοητικῆς ἢ ὀργανικῆς ἀνωμαλίας.

## VII. ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ

Πρέπει νὰ ἐμβολιασθῇ τὸ βρέφος μεταξὺ τοῦ 3-4 μηνὸς ἔναντι τῆς εὐλογίας. Ἐὰν ὁ πρῶτος ἐμβολιασμὸς δὲν ἐπιτύχῃ ὀφείλομεν νὰ τὸν ἐπαναλάβωμεν μίαν φορὰν τὸν μῆνα, ἕως ὅτου ἐπιτύχει. Εἰς περίπτωσιν ἐπιδημίας καλὸν εἶναι νὰ γίνῃ τὸ ἐμβόλιον, ἔστω καὶ κατὰ τὴν πρώτην ἑβδομάδα τῆς γεννήσεως τοῦ νεογνοῦ.

Μεταξὺ 1,5-2 ἔτους θὰ ἐμβολιασθῇ τὸ παιδίον μὲ μικτὸν ἐμβόλιον διφθερίτιδος καὶ τετάνου. Τὸ ἐμβόλιον τοῦτο καὶ εὐκολὸν εἶναι καὶ ἀνώδινον καὶ κυρίως ἔχει τὴν ἰκανότητα νὰ προφυλάττῃ τὸ βρέφος ἀπὸ τὴν διφθερίτιδα καὶ τὸν τέτανον ἐπὶ μακρὰν σειρὰν ἐτῶν.

Αὐταὶ αἱ ὀλίγαι σειραὶ. γραφεῖσαι ὅσον τὸ δυνατὸν ἀπλᾶ καὶ χωρὶς θεωρίας, σκοπὸν ἔχουν ὥστε αἱ μητέρες νὰ γνωρίσουν τὰ στοιχειώδεις περιποιήσεις ποὺ πρέπει νὰ προσφέρουν εἰς τὰ τέκνα αὐτῶν, νὰ τὰς βοηθήσουν εἰς τὸ ἔργον τῶν καὶ νὰ τὰς δώσουν νὰ ἐννοήσουν καλλίτερον τὴν ἀκριβεστέραν ἐκτέλεσιν τῶν ὁδηγιῶν τοῦ ἰατροῦ.

---

