



SISMANGOLIO

ΝΙΚΟΛΑΟΥ Χ. ΚΟΚΚΟΛΑΤΟΥ
ΙΑΤΡΟΥ, ΕΙΔΙΚΟΥ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ - ΠΑΘΟΛΟΓΟΥ

2481
ΒΙΒΛΙΟΝ
ΓΙΑ ΤΑΣ ΝΕΑΡΑΣ

ΜΗΤΕΡΑΣ

ΗΤΟΙ:

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΒΡΕΦΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ



ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ

1914

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΟΛΟΓΙΟΝ

ΝΙΚΟΛΑΟΥ Χ. ΚΟΚΚΟΛΑΤΟΥ

ΙΑΤΡΟΥ

ΕΙΔΙΚΟΥ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ—ΠΑΘΟΛΟΓΟΥ

ΔΙΑ ΤΑΣ ΝΕΑΡΑΣ
ΜΗΤΕΡΑΣ

ΗΤΟΙ

ΥΓΙΕΙΝΗ
ΤΗΣ ΒΡΕΦΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΜΕΤΑ 60 ΕΙΚΟΝΩΝ ΕΝ ΤΩ ΚΕΙΜΕΝΩ

*Εύρισκεται παρὰ τῷ συγγραφεῖ,
Πέραν Κ' πόλεως, ὁδὸς Ἀϊναλῆ Τσεσμέ, Ἀπαρτμὰν
Πιζάνη καὶ παρ' ἅπασι τοῖς βιβλιοπώλαις.*

Τιμᾶται: Ἐν Τουρκίᾳ ἄδετον Γρ. 5
» » » δεδεμένον » 7.50
» » Ἑλλάδι Δρ. 1.50

ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ

Ἐκ τοῦ Τετογραφεῖον τῶν Βιβλιοεκδοτικῶν Καταστημάτων
Π. Ἀγγελίδου καὶ Σίας

1914

Πάν ἀντίτυπον φέρει τὴν ὑπογραφήν τοῦ συγγραφέως.

Λουτρός Νικόλαος Κομιναρόφ

ΕΡΓΑ ΤΟΥ ΑΥΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ

- 1ον.— *Περὶ βρογχοπνευμονίας τῶν παιδῶν, φύσεως φυματιώδους*, Ἀθήνησι 1899.
- 2ον.— *Θεραπεία τῶν γαστροεντεριτίδων τῶν παιδῶν*, Ἀθήνησι 1903.
- 3ον.— *Συμβολὴ εἰς τὰ περὶ διατροφῆς τῶν βρεφῶν*. Ἀνακοίνωσις γενομένη ἐν τῷ Βιολογικῷ τμήματι τοῦ ἐν Κων)πόλει Ἑλληνικοῦ Φιλολογικοῦ Συλλόγου, τῇ 8 Νοεμβρίου 1906.
- 4ον.— *Περὶ ἐντεροκαλίτιδος καὶ ἰδία παρὰ τοῖς παισίν*. Ἀνακοίνωσις γενομένη ἐν τῷ Βιολογικῷ τμήματι τοῦ ἐν Κων)πόλει Ἑλληνικοῦ Φιλολογικοῦ Συλλόγου, τῇ 10 Φεβρουαρίου 1907.
- 5ον.— *Γολουχία καὶ διατροφή βρεφῶν καὶ παιδίων*. Χρησιμώτατος ὁδηγὸς τῶν μητέρων. Ἐν Κων)πόλει 1907. Τιμᾶται γρ. 5.
- 6ον.— *Στοιχειώδης Ὑγιεινὴ*, πρὸς χρῆσιν τῶν Ἀστικῶν Σχολῶν. Ἐν Κων)πόλει 1908. Τιμᾶται γρ. 5.
- 7ον.— *Στοιχεῖα Ἀνθρωπολογίας καὶ Ὑγιεινῆς*, πρὸς χρῆσιν τῶν Ἀστικῶν Σχολῶν ἀμφοτέρων τῶν φύλων. Ἐκδόσις Δευτέρα. Ἐν Κ)πόλει 1909. Τιμᾶται ἄδενον γρ. 5. Δεδεμένον γρ. 6.
- 8ον.— *«Διὰ τὰς νεαρὰς μητέρας»*, ἥτοι ὕγιεινὴ τῆς βρεφικῆς καὶ παιδικῆς ἡλικίας, εἰς 10 διαλέξεις, μετὰ 60 εἰκόνων ἐν τῷ κειμένῳ. Τιμᾶται ἐν Τουρκίᾳ ἄδενον Γρ. 5
» » » δεδεμένον » 7,50
» » Ἑλλάδι. . . . Δρ. 1,50

Πάντα τὰ ἀνωτέρω βιβλία εὐρίσκονται παρὰ τῷ συγγραφεῖ, Πέραν Κων)πόλεως, ὁδὸς Ἀἰνυλῆ-Τσεσμέ, ἀπαρτμᾶν Πιζάνη καὶ παρ' ἄπασιν τοῖς βιβλιοπώλαις.

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

ΠΡΟΣ ΤΑΣ ΕΛΛΗΝΙΔΑΣ ΜΗΤΕΡΑΣ,

Ὑστερον ἀπὸ προσδοκίαν τόσων μηνῶν ἐφέρατε εἰς τὸν κόσμον ἀπὸ τὰ σπλάγχνα σας ἐν ἀγγελόμορφον βρέφος. Ἡ πρὸς αὐτὸ ἀγάπη σας εἶνε ἀπεριόριστος. Δὲν ὑπάρχει διὰ σᾶς ἄλλο πολυτιμότερον πρᾶγμα ἀπὸ τὸ τέκνον σας. Ἐπιθυμεῖτε ν' ἀναπτυχθῆ, νὰ ἐνδυναμώσῃ, νὰ ἦνε τὸ ὠραιότερον καὶ ὑγιέστερον ἀπὸ ὅλα τὰ γεννηθέντα μέχρι σήμερον, ζῶντα καὶ μέλλοντα νὰ γεννηθῶσι ἀλλὰ καὶ φοβεῖσθε συγχρόνως νὰ μὴ πάθῃ τίποτε. Τὸ βλέπετε τόσον τρυφερὸν καὶ ἀδύνατον, ὥστε δικαίως μὲ τοὺς πρώτους κλανθιμρισμούς του ἀρχίζον αἱ πρῶται ἀνησυχίαι σας, οἱ πρῶτοι ἀόριστοι φόβοι περὶ τῆς ὑγείας τοῦ τέκνου σας.

Συναισθάνεσθε ὅτι ἔχετε καθήκον νὰ τὸ περιποιηθῆτε, νὰ μὴ τῷ στερήσετε τίποτε καὶ εἶμαι βέβαιος ὅτι ἔχετε ὅλην τὴν καλὴν πρὸς τοῦτο θέλησιν. Ἀλλὰ τοῦτο μόνον δὲν ἀρκεῖ. Πρέπει νὰ **γνωρίζετε** τὴν περιποίησιν τοῦ μικροῦ αὐτοῦ πλάσματος, διότι ἄλλως ἀντὶ νὰ τὸ ὠφελήσετε, θὰ τὸ βλάψετε. Ἄν, παραδείγματος χάριν, μὲ τὴν ἐπιθυμίαν νὰ τὸ ἐνδυναμώσετε ταχέως, δίδετε εἰς αὐτὸ ἀτάκτως τὸ γάλα τοῦ μαστοῦ σας ἢ ἄλλας τροφάς, αἱ ὁποῖαι δὲν εἶνε κατάλληλοι διὰ τὴν ἡλικίαν του, θὰ προκλήσετε εἰς αὐτὸ ἐμέτους καὶ διάρροϊαν, θὰ τὸ καταστήσετε ἄρρωστον.

Πρέπει λοιπὸν γὰ διδαχθῆτε τὸν τρόπον **τῆς διατροφῆς του, τῶν λουτρῶν του, τῆς ἐνδυμασίας του** καὶ τόσα ἄλλα ζητήματα, περὶ τῶν ὁποίων πραγματεύεται ὁ ἀνα χεῖρας **Ὁδηγὸς** σας.

Εἶνε ἀληθὲς ὅτι, ὅταν ἦσθε μαθήτριά, ἀπεκτησίτε πολλὰς χρησίμους γνώσεις, παρελείφθη ὅμως ἀπὸ τὸ πρόγραμμα τῶν μαθημάτων σας ἡ σπουδὴ τῆς **ὕγιεινῆς τοῦ βρέφους**, τῆς μελλούσης τέχνης τῆς μητρὸς, τῆς ὁποίας ἡ ἄγνοια σᾶς ἀναγκάζει σήμερον νὰ ζητῆτε τὰς συμβουλὰς τῆς πρώτης πολυπείρου δηθὲν κυρίας διὰ τὴν περιποίησιν τοῦ τέκνου σας, συμβουλὰς, αἱ ὁποῖαι πολὺ ἀπέχουν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἀπὸ τοῦ ν' ἀποβοῦν πρὸς τὸ καλὸν τῆς ὑγείας του.

Δὲν εἶνε ὑπερβολὴ ἂν εἶπω ὅτι τὰ περισσότερα τῶν βρεφῶν *φονεύονται* ἀπὸ τὴν ἀμάθειαν καὶ ἀμέλειαν τῶν μητέρων των. Τοῦτο δυστυχῶς παρέτησα κατὰ τὸ δεκαπενταετὲς χρονικὸν διάστημα τῆς ἑξασκήσεως τῆς Παιδιατρικῆς ἐνταῦθα. Μεταξὺ χιλίων θανάτων τῶν βρεφῶν πλέον τοῦ τρίτου (385:1000) ἀποθνήσκουν ἀπὸ διάρροϊαν καὶ 147:1000 ἀπὸ ἀσθενείας τῶν πνευμόνων, ἤτοι πλέον τοῦ ἡμίσεως τῶν θανάτων προκαλοῦνται ἀπὸ τὰς νόσους ἐκεῖνας, τὰς ὁποίας ἠδύνατο κάλλιστα ν' ἀποφύγουν, ἂν αἱ μητέρες των ἐγνώριζον πῶς ὄφειλον νὰ περιποιηθοῦν τὰ τέκνα των. Καὶ διὰ νὰ μάθουν τοῦτο εἶνε ἀνάγκη νὰ διδαχθῶσι τὴν *ὑγιεινὴν τῆς τρυφερᾶς ἡλικίας*, ἣτις ἀποτελεῖ ἰδιαιτέρον ὄλως κεφάλαιον τῆς *ὑγιεινῆς τοῦ ἀνθρώπου*.

Ἐκριβῶς λοιπὸν τὸ παρὸν βιβλίον σκοπὸν ἔχει ν' ἀπομακρύνῃ ἀπὸ τὴν κλίνην τοῦ τέκνου σας τὴν ἀμάθειαν καὶ τὰς προλήψεις, τοὺς δύο τούτους φοβεροὺς ἐχθροὺς τῆς ὑγείας του καὶ νὰ σᾶς ὀδηγήσῃ τὸν τρόπον τῆς ἀνατροφῆς του ἀπὸ τῆς στιγμῆς τῆς γεννήσεώς του μέχρι τῆς ἡλικίας, καθ' ἣν θὰ μεταβῆ εἰς τὸ σχολεῖον. Θὰ σᾶς δώσῃ εἰς 10 διαλέξεις, ἀπλᾶς καὶ πρακτικὰς συμβουλίας, ἣ ἐκτέλεις τῶν ὁποίων δὲν θ' ἀπαιτήσῃ χρηματικὰς δαπάνας ἀλλὰ μόνον τὴν καλὴν ἐκ μέρους σας θέλησιν.

Βεβαίως θὰ κοπιᾶσετε εἰς τὴν ἐφαρμογὴν αὐτῶν. Ἄλλ' ἢ ἀνταμοιβὴ τῶν κόπων σας, νεαραὶ Ἑλληνίδες μητέρες, θὰ ἦνε ἡ χαρὰ καὶ ἡ ὑπερηφάνεια. Χαρὰ μὲν διότι θὰ βλέπετε ν' αὐξάνῃ τὸ τέκνον σας ὑγιὲς καὶ εὐρωστον καὶ τὸ ἀγγελικόν του μειδίαμα εἰς τὰ χεῖλη καὶ τὰς ροδίνους παρεΐας, ὑπερηφάνεια δὲ διότι θὰ ἦσθε μητέρες τέκνων ὑγιῶν καὶ με νοῦν ὑγιᾶ. Ἄλλως τε μὴ λησμονῆτε ὅτι καὶ βασιλίσσαι ἀκόμη ὑπερηφανεύονται περισσότερον διὰ τὸν ἱερὸν τίτλον τῆς μητρὸς παρὰ διὰ τὸ βασιλικὸν στέμμα.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ Χ. ΚΟΚΚΟΛΑΤΟΣ

ΙΑΤΡΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ—ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

Κωνσταντινούπολις, Πέραν, ὁδὸς Ἀἰναλιῆ-Τοσερῆ, ἀνακτορῶν Πιζάνη.



ΔΙΑΛΕΞΙΣ ΠΡΩΤΗ

ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΟΣ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

Περιποίησις τῶν ὀφθαλμῶν τοῦ νεογνοῦ.— Πῶς πρέπει νὰ γίνεται ὁ καθαρισμὸς του, τὰ λουτρά του καὶ ποία πρέπει νὰ ἦνε ἡ θερμοκρασία των.— Πῶς πρέπει νὰ βαστάζεται τὸ βρέφος κατὰ τὸ λουτρὸν καὶ πόσον θὰ διαρκῇ τοῦτο.— Πόλου εἴδους λουτρὸν πρέπει νὰ γίνεται διὰ τὰ ἀνήσυχα κατὰ τὴν νύκτα παιδιά. — Διὰ τὰ βρέφη, τὰ ὁποῖα φοβοῦνται τὸ λουτρὸν.— Ὠφέλεια ἐκ τῶν λουτρῶν.— Ἐως πότε θὰ ἐξακολουθήσουσιν τὰ καθημερινὰ χλιαρὰ λουτρά.— Αἱ χλιαραὶ πλύσεις.— Αἱ ψυχραὶ πλύσεις, ἡ μεγάλη ἐξ αὐτῶν ὠφέλεια καὶ οἱ ἀδικαιολόγητοι περὶ αὐτῶν φόβοι.— Τὸ ὕδωρ εἶνε ὁ καλλίτερος προστάτης τῆς ὑγείας τοῦ παιδίου.— Καθαρισμὸς τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν χειρῶν τοῦ βρέφους.— Αἱ ἐφελκίδες (κάκαδα, καλογρηές), αἱ περὶ αὐτῶν προλήψεις καὶ ἡ θεραπεία των.— Ἀνάγκη συχνῆς ἀλλαγῆς τῶν παντῶν. — Πῶς τὰ παιδιά θ' ἀποκτήσουσιν ἐνωρὶς τὰς συνηθειὰς τῆς καθαριότητος.

Μόλις γεννηθῇ τὸ βρέφος, ἀρχίζει μετὰ τὰς κραυγὰς του νὰ ζητῇ βοήθειαν καὶ προστασίαν. Καὶ ἔχει πολὺ δίκαιον. Διότι ὄχι μόνον διακόπτεται πᾶς δεσμὸς μετὰ τὸ σῶμα τῆς μητρὸς του ἀφοῦ περιδεθῇ καὶ κοπῇ ὁ ὀμφάλιος λῶρός του (λοῦρος) ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ ἢ τῆς μαίας, ἀλλὰ καὶ εὐρίσκειται αἴφνης εἰς θερμοκρασίαν πολὺ διαφορετικὴν ἀπὸ ἐκείνην, τὴν ὁποίαν εἶχεν εἰς τὰ σπλάγχνα τῆς μητρὸς του. Ἡ πρώτη φροντίς σας εἶνε νὰ ἐνσταλαχθοῦν εἰς ἑκα-

στον τῶν ὀφθαλμῶν του ἀνά δύο σταγόνες χυμοῦ λεμονίου. Μὴ παραμελήσετε ἀπὸ τοῦ νὰ πλύνετε αὐτοὺς καθ' ἑκάστην με βρασμένον γλιαρὸν ὕδωρ καὶ νὰ μεταχειρίζεσθε διὰ τὴν πλύσιν αὐτῶν καθαρὸν βάμβακα τοῦ φαρμακείου. Ἐὰν δὲν λάβετε τὰς προφυλάξεις ταύτας, τότε δυνατόν νὰ πάθουν οἱ ὀφθαλμοὶ τοῦ βρέφους σοβαρὰν ἀσθενείαν, ἣτις πιθανὸν νὰ καταστήσῃ καὶ εἰς τύφλωσιν ἀκόμη.

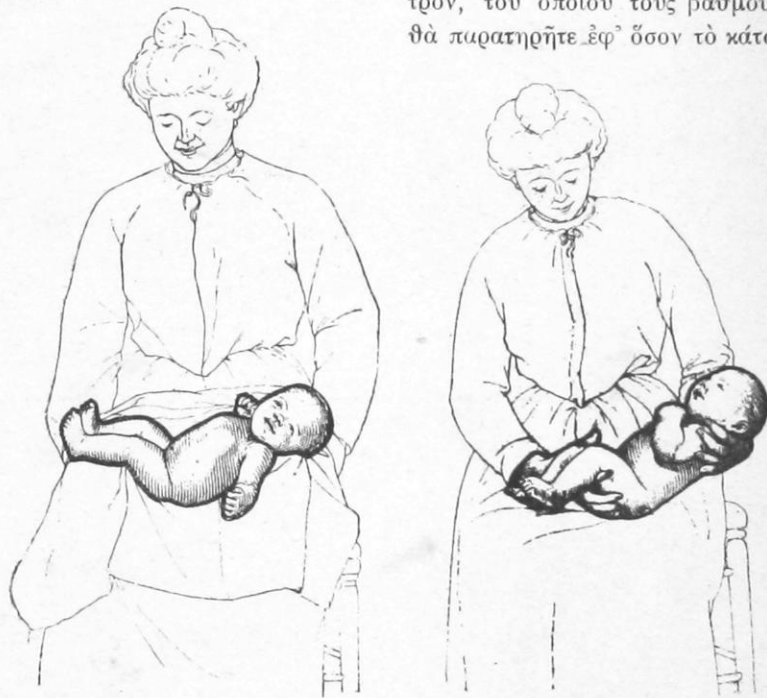
Κατόπιν πρέπει νὰ καθαρίσετε με ἐπιμέλειαν τὸ νεογνὸν χωρὶς νὰ ἴλησμονῆτε δύο τινά: Πρῶτον, ὅτι πρέπει νὰ διατηρῆτε αὐτὸ θερμόν, διότι τὸ ἐλαφρότερον κρυολόγημα τοῦ βρέφους ἔχει πολλὰς κακὰς συτελείας. Καὶ δεύτερον, ὅτι τὸ ὕδωρ, οἱ σπόγγοι, τὰ ὑφάσματα καὶ ὅ,τι ἄλλο ἔλθῃ εἰς ἐπαφήν με τὸ σῶμά του κατὰ τὰς πρώτας δέκα ἡμέρας τῆς ζωῆς του, πρέπει νὰ ἔχουν βραστοῦ προηγουμένως, διότι ἐν ἐναντία περιπτώσει ὑπάρχει φόβος ἀφ' ἑνὸς μὲν νὰ φλογίσῃ, νὰ ἐμπυάσῃ ὁ ὀμφαλὸς τοῦ παιδίου καὶ νὰ γίνῃ ἡ ἀρχὴ σοβαρᾶς ἀσθενείας, τοῦ ἐρυσιπέλατος, ἀφ' ἑτέρου δὲ νὰ μεταδοθῶν εἰς τὸ δυστυχὲς βρέφος διάφορα νοσήματα.

Ἡ λόγος τῆς δευτέρας προφυλάξεως εἶνε ἀπλοῦς. Εἰς ὅλα τὰ ἀντικείμενα ὑπάρχουν ζῶντα μικροσκοπικὰ σωματίδια, τὰ ὁποῖα ὀνομάζονται μικρόβια καὶ προκαλοῦν ὅλας τὰς ἀσθενείας, ὅταν εἰσέλθουν εἰς τὸν ὄργανισμὸν τοῦ ἀνθρώπου εἴτε ἐξωτερικῶς ὡς διὰ μέσου πληγῆς ἢ τραύματος, εἴτε ἐσωτερικῶς διὰ τοῦ στόματος. Τὰ μικρόβια καταστρέφονται εἰς θερμοκρασίαν 100 βαθμῶν, δηλαδὴ εἰς βράζον ὕδωρ. Ἡ ὀμφαλὸς τοῦ νεογνοῦ ἀποξηραίνεται καὶ ἀποπίπτει μετὰ μίαν περίπου ἑβδομάδα ἀπὸ τῆς γεννήσεώς του. Καθ' ὅλον λοιπὸν τὸ διάστημα τοῦτο ὁ ὀμφαλὸς τοῦ παιδίου εἶνε μία πληγὴ, ἐν τραῦμα, τὸ ὁποῖον δύναται νὰ μολυνθῇ, δηλαδὴ νὰ παραλάβῃ μικρόβια ἀπὸ τὸ ὕδωρ τοῦ λουτροῦ ἢ τὰ ὑφάσματα, με τὰ ὁποῖα τὸ περιβάλλον, ἂν δὲν ἔχουν βραστοῦ προηγουμένως.

Διὰ τὴν αἰτίαν ταύτην μέχρις ὅτου ἀποπέσῃ ἡ ὀμφαλὸς, πρέπει ὁ λουτήρ (μπάνιο) νὰ καθαρίζεται πρὸ τοῦ λουτροῦ με βράζον ὕδωρ, ὅταν δὲ θὰ λουέτε τὸ νεογνόν, θὰ χρησιμοποιοῦτε ὕδωρ βρασμένον, τοῦ ὁποῖου τὴν θερμοκρασίαν θὰ κανονίζετε ἴσῃ με

τοῦ σώματός μας ἥτοι 37 βαθμῶν (Κελσίου, ἑκατονταβάθμου).

Δὲν σᾶς συμβουλεύω νὰ δοκιμάζετε τὴν θερμοκρασίαν τοῦ ὕδατος με τὴν χεῖρά σας, ὅπως πράττουν πολλοί, διότι θ' ἀπατηθῆτε εὐκόλως. Καλλίτερον εἶνε νὰ μεταχειρίζεσθε ἰδιαιτέρον θερμόμετρον, τοῦ ὁποῖου τοὺς βαθμοὺς θὰ παρατηρῆτε ἐφ' ὅσον τὸ κάτω



Εἰκ. 1. — Πῶς θὰ βαστάζεται τὸ βρέφος ἐπὶ τῶν γονάτων. Εἰκ. 2. — Πῶς πρέπει νὰ λαμβάνεται καὶ ἀνεγείρεται τὸ νεογνόν.

αὐτοῦ μέρους θὰ εὐρίσκειται ἐντὸς τοῦ ὕδατος καὶ ὄχι ἐκτὸς αὐτοῦ, διότι ἡ στήλη τοῦ ὑδραργύρου κατέρχεται ἀμέσως. Ἄν γίνῃ ἀνάγκη νὰ καταβιβάσετε τὴν θερμοκρασίαν, θὰ προσθέσετε ὕδωρ ψυχρὸν μὲν ἀλλὰ βρασμένον προηγουμένως, ὁ δὲ λουτήρ δὲν θὰ πληρωθῇ ἐντελῶς ἀλλὰ κατὰ τὰ δύο τρίτα αὐτοῦ διὰ νὰ μὴ χυθῇ ἔξω τὸ ὕδωρ, ὅταν θὰ θέσετε ἐντὸς αὐτοῦ τὸ βρέφος.

Ίδου τώρα πῶς θὰ καθαρίσετε τὸ βρέφος: Περιτυλίσσετε αὐτὸ ἐντὸς θερμοῦ χειρομάκτρον καὶ ἐνῶ τὸ κρατεῖτε ἐξηπλωμένον ἐπὶ τῶν γονάτων σας μὲ ἀνοικτὰ ὀλίγον τὰ σκέλη σας οὕτως ὥστε ἡ μὲν κεφαλὴ τοῦ παιδίου νὰ στηρίζεται ἐπὶ τοῦ ἀριστεροῦ μηροῦ σας,



Εἰκ. 3.

Καλὴ θέσις τῶν χειρῶν διὰ νὰ ἀνεγείρουν τὸ βρέφος.

Εἰκ. 4.

οἱ δὲ πόδες ἐπὶ τοῦ δεξιοῦ, (Εἰκ. 1) σαπωνίζετε καλῶς ὅλον του τὸ σῶμα καὶ ἰδίως τὰ μέρη, ὅπου τὸ δέρμα σχηματίζει πτυχὰς (μασχάλας, τράχηλον, ριζομήρια). Κατόπιν φέρετε τὸ νεογνὸν ἐντὸς τοῦ λουτήρος κρατοῦσαι αὐτὸ ὡς ἑξῆς: Τοποθετεῖτε τὴν ἀριστερὰν χειρὰ σας κάτωθεν τοῦ τραχήλου του ὥστε νὰ ὑποστηρίξη αὕτη τὸ ἄνω μέρος τοῦ ὅμου καὶ τὴν κεφαλὴν του. (Εἰκ. 2, 3, 4). Οὕτω ἡ κεφαλὴ τοῦ βρέφους δὲν δύναται νὰ διαφύγῃ καὶ νὰ πέσῃ πρὸς τὰ

Μὴ λαμβάνετε ποτὲ τὸ βρέφος ἀπὸ τῆς κοιλίας ἢ τῶν ἄκρων!

ὀπίσω, ἐπειδὴ εὐρίσκεται μεταξύ τοῦ ἀντίχειρος καὶ τῶν ἄλλων δακτύλων σας. Διὰ τῆς δεξιᾶς χειρὸς σας κρατεῖτε τὰς κνήμας τοῦ βρέφους θέτουσαι τὸν δείκτην μεταξύ τῶν δύο κνημῶν τοῦ παιδίου εἴτε ἄνωθεν εἴτε κάτωθεν οὕτως ὥστε νὰ σχηματίζῃ μὲ τὸν ἀντίχειρά σας μὲν δακτύλιον, ὅστις περισφίγγει τὴν δεξιὰν κνήμην, μὲ τοὺς ἄλλους δὲ τρεῖς δακτύλους σας τὸν κρίκον τῆς ἀρι-



Εἰκ. 5.

Κακὴ καὶ ἐπικίνδυνος ἀνέγερσις τοῦ βρέφους.

Εἰκ. 6.

στερᾶς κνήμης (Εἰκ. 3 καὶ 4). Μὴ λαμβάνετε οὐδέποτε τὸ βρέφος ἀπὸ τὴν κοιλίαν ἢ τὰς χεῖρας καὶ τοὺς πόδας (Εἰκ. 5 καὶ 6), διότι τότε, ἐπειδὴ δὲν ἔχει τὴν δύναμιν νὰ κρατήσῃ μόνον του τὴν κεφαλὴν του, θὰ πέσῃ αὕτη πρὸς τὰ ὀπίσω.

Ἄμα θέσειε τὸ νεογνὸν ἐντὸς τοῦ λουτήρος, ἐξακολουθεῖτε μὲν νὰ ὑποστηρίζετε τὴν κεφαλὴν του μὲ τὴν ἀριστερὰν χειρὰ σας, ἀφήνετε ὅμως τὰς κνήμας του, τὰς ὁποίας ἐκρατεῖτε μὲ τὴν δεξιὰν

καὶ χρησιμοποιεῖτε ταύτην διὰ τὸν καθαρσιμὸν τοῦ σώματός του μεταχειριζόμενοι καθαρὸν σπόγγον (Εἰκ. 7, 8, 9). Ἐννοεῖτε βεβαίως, ὅτι διὰ τὸν καθαρσιμὸν τῆς κεφαλῆς τοῦ βρέφους θὰ μεταχειρισθῆτε ἄλλον σπόγγον μικρότερον τοῦ πρώτου πρὸς διάκρισιν ἢ καθαρὸν βάμβακα τοῦ φαρμακείου.

Ἐποὶ τελειώσετε τὸν καθαρσιμὸν τοῦ παιδίου, διὰ τὸν ὁποῖον δὲν απαιτοῦνται περισσότερον ἀπὸ 2—3 λεπτά τῆς ὥρας, τὸ ἐξάγετε ἀπὸ τὸν



Εἰκ. 7.—Καλῶς κρατούμενον βρέφος διὰ νὰ τεθῆ εἰς τὸν λουτήρα.



Εἰκ. 8.—Πῶς ἐμβυθίζεται τὸ βρέφος εἰς τὸν λουτήρα.

λουτήρα βασιάζουσαι αὐτὸ μὲ τὰς δύο χεῖράς σας, ὅπως σὰς συννεβούλευσα προηγουμένως. Φέρετε κατόπιν τὸ νεογνὸν ἐπὶ τῶν γονάτων σας, ὅπου τὸ περιτυλίσετε μὲ τεμάχιον ὑφάσματος **θερμοῦ, μαλακοῦ καὶ σπογγώδους**, τὸ ὁποῖον ἔχει τὴν ιδιότητα ν' ἀπορροφᾷ τὴν ὑγρασίαν καὶ πωλεῖται εἰς τὰ καταστήματα μὲ τὸ ὄνομα **Μολτὸν** ἢ ἐν ἐλλείψει τοιούτου μὲ τεμάχιον **φλανέλλας** χονδρᾶς καὶ λείας. Ἐκτελεῖτε τότε

ἐντριβᾶς τινὰς καὶ διὰ νὰ μὴ μείνη καὶ τὸ ἐλάχιστον ἶχνος ὑγρασίας εἰς τὸ δέρμα τοῦ νεογνοῦ, σπογγίζετε αὐτὸ καλῶς μὲ λεπτὸν μεταχειρισμένον ὑφασμα (τουλιάνι) καὶ θέτετε λεπτοτάτην κόκκιν ἀμύλου (κόλλας) ἢ ὀρυζῆς ἢ προτιμότερον τὴν **κόκκιν «Δερμὸλ Μπεμπέ»**. Αὕτη κατασκευάζεται ἀποκλειστικῶς διὰ τὸν σκοπὸν αὐτὸν καὶ ἔχει συγχρόνως τὴν ιδιότητα νὰ θεραπεύη καὶ τὰ τυχὸν ὑπάρχοντα **ἐρυθῆματα** (κοκινάδες) τοῦ δέρματος τοῦ βρέφους. Ἐπὶ τοῦ ὀμφαλοῦ τοῦ νεογνοῦ μέχρις ὅτου ἀποξηρανθῆ οὗτος, θέτετε τεμάχιον **γάζης σαλολόχου (Gaze salolé)** ἢ ἐν ἐλλείψει τοιαύτης βάμβακα καθαρὸν, τὸν ὁποῖον συγκρατεῖτε μὲ τεμάχιον ὑφάσματος καθαροῦ καὶ λεπτοῦ.

Τὸ λουτρόν θὰ γίνεταὶ καθ' ἑκάστην πρωΐαν. Ἐὰν ὁμοῦς ὁ ὕπνος τοῦ παιδίου τὴν νύκτα εἶνε ἀνήσυχος, τότε πρέπει νὰ λούετε αὐτὸ τὴν ἐσπέραν πρὸ τοῦ τελευταίου θηλασμοῦ καὶ νὰ προσθέτετε εἰς τὸ ὕδωρ τὸ προωρισμένον διὰ τὸ λουτρόν, καθ' ἣν στιγμὴν βράζει, 50 γραμμάρια ἀνθέων φιλλύρας (φλαμοῦρι). Πρέπει νὰ γνωρίζετε ὅτι ὅλα σχεδὸν τὰ βρέφη εὐχαριστοῦνται μὲ τὸ λουτρόν των. Ἐὰν τυχὸν παρατηρήσετε ὅτι τὸ τέκνον σας, καθ' ἣν στιγμὴν τὸ θέτετε ἐντὸς τοῦ λουτήρος, κραυγάζει καὶ ἀνησυχᾷ πολὺ, νὰ ἦσθε βέβαιαι ὅτι **φοβεῖται** τὸ δυστυχὲς τὸ ὕδωρ. Τότε δὲν πρέπει νὰ ἐξακολουθήσετε νὰ λούετε αὐτό, ἀλλὰ τὸ ἐξάγετε καὶ τὸ τοποθετεῖτε ἐπὶ τῶν γονάτων σας, ὅπου τὸ περιτυλίσετε μὲ θερμὸν χειρόμακτρον. Κρατοῦσαι κατόπιν τὸ βρέφος ἀπὸ τοῦ ὑφά-



Εἰκ. 9.—Πῶς θὰ βασιάζεται τὸ βρέφος ἐντὸς τοῦ λουτήρος.

σματος τούτου εἰς τὸ μέρος ὅπου εὐρίσκονται αἱ χεῖρες καὶ οἱ πόδες του, τὸ θέτετε ἐκ νέου ἐντὸς τοῦ λουτήρος. Οὕτω πως τὸ παιδίον, ἐπειδὴ αἰσθάνεται τὸν ἑαυτόν του ἐν ἀσφαλείᾳ, παύει ἀπὸ τοῦ νὰ κραυγάζῃ.

Ἡ ὀφέλεια ἐκ τοῦ τακτικοῦ λουτροῦ εἶνε μεγίστη: Τὸ λουτρόν διατηρεῖ τὸ δέριμα τοῦ τέκνου σας καθαρώτατον, καταπραῖνει τὸν



Εἰκ. 10.

Πῶς θὰ κρατῆται τὸ βρέφος, ὅταν ἐξάγεται ἀπὸ τὸν λουτήρα.

Εἰκ. 11.

νευρικὸν ἐρεθισμὸν ἢ τὸν πόνον του ὡς π. χ. κατὰ τὴν δύσκολον ὀδοντοφυΐαν, ἀναπαύει τὸ σῶμά του, προκαλεῖ ὕπνον, τόσον ἀναγκαῖον εἰς αὐτὸ καὶ ἂν τυχὸν ἀσθενήσῃ ποτὲ, ἐπειδὴ ἔχει συνειθίσει τὸ ὕδωρ, εὐχαρίστως θὰ δεχθῇ τὸ λουτρόν του, τὸ ὁποῖον πολλάκις εἶνε τὸ καλλίτερον μέσον πρὸς θεραπείαν του. Τὸ λουτρόν τοῦ παιδίου κατὰ μὲν τὸν χειμῶνα θὰ γίνεται πλησίον τῆς

θερμιάστρας καὶ τὸ ὕδωρ θὰ ἔχῃ θερμοκρασίαν 37 βαθμῶν, κατὰ δὲ τὸ θέρος 34 βαθμῶν.

Καὶ τώρα ἐρχεται ἡ ἐρώτησις:—Ἐως πότε θὰ ἐξακολουθήσουν τὰ καθημερινὰ χλιαρὰ λουτρά τοῦ παιδίου;—Σὰς ἀπαντῶ: μέχρις ὅτου συμπληρώσῃ τοὺς τρεῖς μῆνας. Μετὰ παρέλευσιν αὐτῶν ἀντὶ τῶν χλιαρῶν λουτρῶν θὰ τὸ ὑποβάλετε εἰς τὰς **χλιαρὰς πλύσεις**,



Εἰκ. 12.

Τὸ βρέφος μετὰ τὸ λουτρόν του φέρεται ἐπὶ τῶν γονάτων, ὅπου καλύπτεται μὲ ὕφασμα θερμὸν καὶ μαλακόν.

Εἰκ. 13.

αἱ ὁποῖαι θὰ γίνωνται ἅπαξ τῆς ἡμέρας ἐντὸς κλειστοῦ δωματίου ὡς ἐξῆς: Κρατεῖτε τὸ τέκνον σας ἐντὸς μεγάλης λεκάνης ἢ ἐπὶ ἀδιαβρόχου (μουσαμπᾶ) καὶ πλύνετε ταχέως ὅλον του τὸ σῶμα μὲ σπόγγον, τὸν ὁποῖον ἐμβρέχετε εἰς καθαρὸν χλιαρὸν ὕδωρ. Τυλίσετε κατόπιν αὐτὸ ἐντὸς μᾶκτρου (προσοπίου) πολὺ στεγνοῦ, ἐντρί-

βετε τὸ δέρμα του καὶ πλυγιάζετε τὸ παιδίον καλῶς σκεπασμένον ἐπὶ τινα λεπτὰ διὰ τὰ θερμανθῆναι τὸ σῶμά του. Ἐννοεῖτε ὅτι, ὅταν γίνωνται αἱ χλιαραὶ πλύσεις, δὲν θὰ λείψῃ ὅλως διόλου τὸ χλιαρὸν λουτρόν, ἀλλὰ θὰ γίνεταί ἅπαξ τῆς ἐβδομάδος καὶ θὰ καθιερωθῆ τοῦτο εἰς ὅλην του τὴν ζωὴν ὡς **λουτρόν καθαριότητος**, κατὰ τὸ ὁποῖον ὁ σάπων θὰ ἦνε ἀπαραίτητος.

Βεβαίως αἱ πλύσεις μὲ χλιαρὸν ὕδωρ ὠφελουσί πολύ, ἀλλὰ μετὰ τινας μῆνας, ὅταν τὸ βρέφος συμπληρώσῃ τὸν ἕκτον μῆνα, καλὸν θὰ ἦνε νὰ χρησιμοποιηθῆ ἀντὶ τοῦ χλιαροῦ τὸ **ψυχρὸν ὕδωρ**, θερμοκρασίας τοῦ δωματίου σας. Μάλιστα, ψυχρὸν ὕδωρ! Γνωρίζω ἐκ τῶν προτέρων ὅτι θὰ παραξευνηθῆτε καὶ ἴσως θὰ διαμαρτυρηθῆτε διὰ τὴν συμβουλὴν μου αὐτήν. Φοβεῖσθε μήπως τὸ τέκνον σας κρυολογήσῃ, μὴ πάθῃ πνευμονίαν ἢ πλευρίτιδα! Μάθετε λοιπὸν ὅτι μὲ τὰς ψυχρὰς πλύσεις θ' ἀποφύγουν τὰ τέκνα σας τὰ συχνὰ κρυολογήματα, τοὺς κατάρρους καὶ τὰς βρογχίτιδας μὲ τὴν παραμικροτέραν ἀτμοσφαιρικὴν μεταβολήν, ἀλλὰ ὑπὸ τὸν ὄρον νὰ γίνωνται ταχέως ἐντὸς λεπτοῦ τῆς ὥρας καὶ νὰ ἐντριβετε κατόπιν καλῶς τὸ σῶμά των. Μὲ τὸ μέσον τοῦτο θὰ ἔχετε τέκνα ὑγιᾶ καὶ εὐρωστα καὶ ὄχι καχεκτικὰ καὶ φιλάσθENA. Ὅλοι ζηλεύομεν καὶ θαναμάζομεν τὴν ἐξαιρετὸν ὑγιάν των Ἄγγλων καὶ τῶν Γερμανῶν ἀλλὰ πολλοὶ ὀλίγοι ἐρωτῶμεν νὰ μάθωμεν καὶ ποῦ ὀφείλεται κατὰ μέγα μέρος αὕτη. Ὅφείλεται ἀπλούστατα εἰς τὴν **ψυχρολουσίαν**, εἰς τὴν ἀγάπην πρὸς τὸ ψυχρὸν ὕδωρ ἀπὸ τῆς βρεφικῆς τῶν ἡλικίας μέχρι τῆς γεροντικῆς!

Ἰδιαίτερον προσοχὴν πρέπει νὰ δώσετε εἰς τὸν καθαρισμόν μερῶν τινῶν τοῦ σώματος τοῦ βρέφους καὶ ἰδίως εἰς τὸ τριχωτὸν δέρμα τῆς κεφαλῆς του, ἐπὶ τοῦ ὁποῖου διαρκῶς παράγεται μία λιπαρὰ οὐσία. Ἡ οὐσία αὕτη, ὅταν ἐνωθῆ μὲ τὸν κονιορτὸν τοῦ ἀέρος, σχηματίζει **ἐφελκίδας** (κάκαδα, καλογορηές), τὰς ὁποίας δυστυχῶς μητέρες τινὲς διστάζουν ν' ἀφαιρέσουν ἐκ φόβου μὴ βλάψουν τὴν ὑγιάν καὶ τὴν εὐφυίαν (!) τοῦ τέκνου των! Μάτην τὸ ταλαίπωρον βρέφος προστριβεί τὴν κεφαλὴν του ἐπὶ τοῦ προσκεφαλαίου του διὰ ν' ἀπαλλαγῆ ἀπὸ τὴν ἀκαθαρσίαν αὐτήν καὶ νὰ δεῖξῃ εἰς τὴν μητέρα του ὅτι πρέπει ἐπὶ τέλους ν' ἀλλάξῃ ἰδέας

καὶ νὰ μὴ δίδῃ προσοχὴν εἰς τὰς πανσόφους καὶ πολυλείρους φίλας καὶ συγγενεῖς τῆς! Μετὰ πολλὰς ἀποπειρας κατορθώνει ὁ μικρὸς ἀγωνιστὴς ν' ἀφαιρεθοῦν μόνον αἱ πρὸς τὰ ὀπισθεν τῆς κεφαλῆς του ἐφελκίδες, ὄχι ὅμως καὶ αἱ πρὸς τὰ ἄνω καὶ ἔμπροσθεν ὑπάρχουσαι. Θέλει ν' ἀφαιρέσῃ καὶ αὐτὰς ἀλλὰ δὲν δύναται νὰ ἐκτελέσῃ τὰς καυαλλήλους κινήσεις! Διὰ τοῦτο αἱ περισσότεραι ἀκαθαρσίαι συσσωρεύονται εἰς τὰ δύο ταῦτα μέρη τῆς κεφαλῆς τοῦ βρέφους. Ἀποτέλεσμα τῆς γελοίας ταύτης προλήψεως τῶν μητέρων τούτων εἶνε νὰ φλογίσῃ, νὰ ἐμπυηθῆ (ἐμπύαση) τὸ δέρμα τοῦ κρανίου τοῦ παιδίου καὶ νὰ ἀπογυμνωθῆ ἀπὸ τὰς τρίχας του. Ἐὰν ἐξ ἀμελείας σχηματισθοῦν τοιαῦται ἐφελκίδες, τὸ καλλίτερον μέσον διὰ νὰ τὰς ἐξαλείψετε εἶνε νὰ ἐπαλείψετε τὸ κρανίον τοῦ τέκνου σας μὲ βαζελίνην ἢ γλυκερίνην, νὰ τὸ σαπωνίζετε τὴν ἐπομένην μὲ καλῆς ποιότητος σάπωνα καὶ νὰ τὸ κτενίζετε ἐλαφρῶς. Ἐξαιρετὸς διὰ τὸν σκοπὸν τοῦτον εἶνε ὁ «**Σάπων-Μπεμπέ**» (**Savon-Bébé**), ὅστις πωλεῖται εἰς ὅλα τὰ φαρμακεία.

Τὸ πρόσωπον τοῦ παιδίου θὰ πλύνετε συχνάκις μὲ χλιαρὸν ὕδωρ, διὰ τὸ ὁποῖον οὐδεμίαν δυστροπίαν δεικνύει. Ἡ πλύσις αὕτη θὰ ἐξακολουθήσῃ νὰ γίνεταί καὶ ὅταν ἀκόμη ὑπάρχουν ἐξανθήματα εἰς τὸ πρόσωπον (ιλαρᾶς, εὐλογίας, ὄστρακιᾶς), διότι ἀκριβῶς τότε εἶνε ἀνάγκη μεγαλειτέρας καθαριότητος, ἢ **ὅποια οὐδέποτε βλάπτει**. Τονίζω τὸ τελευταῖον τοῦτο, ἐπειδὴ εἶδον πολλὰς μητέρας καθ' ὅλα τὰ ἄλλα τελείας, αἱ ὁποῖαι τρέμουν μὴ ἔλθῃ εἰς τὸ πρόσωπον τοῦ ἀσθενοῦντος ἀπὸ ἐξανθηματικῶν πυρετῶν τέκνων τῶν σταγῶν ὕδατος!

Ἐπειδὴ τὰ παιδιά ἔχουν τὴν κακὴν συνήθειαν νὰ φερουν συχνάκις τὰς χεῖρας εἰς τὸ στόμα των, πρέπει νὰ καθαρίζωνται αὐτὰ πολλάκις τῆς ἡμέρας. Ἄλλως κινδυνεύουν μὲ τὰς ἀκαθαρσίας, τὰς ὁποίας καταπίνουν καὶ μάλιστα τὰ μεγαλιέτερα ἐξ αὐτῶν, τὰ ὁποῖα παίζουν συρόμενα ἐπὶ τοῦ πατώματος τοῦ δωματίου, νὰ πάθουν διαφόρους σοβαρὰς ἀσθενείας.

Διὰ τὴν καθαριότητα τοῦ δέρματος τοῦ βρέφους δὲν ἀρκεῖ μόνον τὸ καθημερινὸν χλιαρὸν λουτρόν. Ὅταν τὰ κόπρανα καὶ τὰ οὖρα τοῦ βρέφους παρμείνουν ἐπὶ πολὺ εἰς ἐπαφὴν μὲ τὸ δέρμα

του, προκαλοῦν ἐρυθῆματα (κοκκινάδες) καὶ πληγὰς, ἰδίως εἰς τοὺς γλουτοὺς καὶ τοὺς μηρούς του, τὰ ὁποῖα βασανίζουν πολὺ τὸ παιδίον. Πρέπει λοιπὸν νὰ παρατηρῆτε συχνάκις καὶ πρὸ πάντων *πρὸ ἐκάστου θηλασμοῦ* τὰ πανία τοῦ βρέφους καὶ νὰ τὰ ἀντικαθιστᾶτε, εὐθὺς ὡς βραχοῦν, μὲ ἄλλα καθαρὰ καὶ στεγνά. Ἄμα ἀφαιρέσετε τὰ βρεγμένα πανία, μὴ παραλείψετε νὰ πλύνετε τοὺς γλουτοὺς τοῦ παιδίου μὲ χλιαρὸν βρασμένον ὕδωρ καὶ νὰ θέσετε τὴν κόκκιν *«Δερμόλ-Μπεμπέ»*. Ἀποφύγετε ἀπὸ τοῦ νὰ θέσετε ἐπὶ τοῦ σώματος τοῦ βρέφους πανίον, τὸ ὁποῖον εἶχε βραχῆ πρὶν ὑπὸ οὔρων καὶ ἀπλῶς ἐστεγνώσατε, διότι θὰ ἐρεθίσῃ τὸ δέρμα του. Ὅλα τὰ ἀκάθαρτα πανία τοῦ παιδίου πρέπει νὰ πλύνωνται πρῶτον μὲ θερμὸν ὕδωρ καὶ σάπωνα καὶ κατόπιν νὰ χρησιμοποιῶνται ἐκ νέου.

Διὰ νὰ συμπληρώσωμεν τὸ *κεφάλαιον τῆς καθαριότητος* τοῦ παιδίου, πρέπει νὰ εἰπωμεν ὀλίγα τινὰ περὶ τοῦ πῶς θὰ συνειθίσῃ νὰ χρησιμοποιῆ ἔνωρὶς τὸ δοχεῖον. Τὸ τοιοῦτον δὲν εἶνε τόσον δύσκολον ὅσον ἴσως φαντάζεσθε. Ἄρκει πρὸς τοῦτο, μόλις ἐξυπνήσῃ τὸ παιδίον καὶ χωρὶς νὰ περιμένετε περισσότερον, νὰ τὸ θέσετε ἐπὶ τοῦ ἀγγείου καὶ ν' ἀναμένετε. Ἐπαναλαμβάνετε τοῦτο καὶ εἰς τὸ διάστημα τῆς ἡμέρας, ὡσάκις παρατηρήσετε ὅτι τὸ παιδίον στενοχωρεῖται, συσπᾷ τὸ πρόσωπον καὶ κραυγάζει, χωρὶς νὰ λησμονῆτε ὅμως ὅτι δὲν πρέπει ν' ἀφήνετε αὐτὸ ἐπὶ τοῦ δοχείου ἐπὶ πολλὴν ὥραν διὰ νὰ μὴ πάθῃ *πρόπτωσιν* (βγάλοισμο) τοῦ ἀπευθυμένου. Βεβαίως κατ' ἀρχὰς δὲν θὰ ἐπιτύχετε, ἀλλὰ μὲ τὴν ἐπιμονὴν σας θὰ κατορθώσετε ὀλίγον κατ' ὀλίγον νὰ καταστήσετε τὸ τέκνον σας φίλον τῆς καθαριότητος, ἥτις ὄχι μόνον προφυλάσσει τὴν ὑγίαν του ἀλλὰ καὶ ἐξευγενίζει τὴν ψυχὴν του. Ὁ σάπων καὶ τὸ ὕδωρ εἶνε οἱ καλλίτεροι φίλοι τοῦ ἀνθρώπου.

ΔΙΑΛΕΞΙΣ ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΕΡΙ ΤΗΣ ἘΝΔΥΜΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Ἐποία πρέπει νὰ ἦνε ἡ ἐνδυμασία τοῦ βρέφους. — Τὸ σφιγκτὸν σπαργάνωμα (φάσκιωμα) πρέπει νὰ καταργηθῇ. — Αἱ γελοῖαι περὶ αὐτοῦ προλήψεις καὶ τὰ ἐξ αὐτοῦ κακά. — Διδάγματα ἐκ τῆς φύσεως καὶ ἐκ τῶν ἀπολιτιστῶν λαῶν. — Ἡ ἐνδυμασία τοῦ βρέφους πρέπει νὰ ἐπιτρέπῃ τὴν ἐλευθερίαν τῶν κινήσεων τῶν χειρῶν καὶ τῶν ποδῶν του. — Ὅσα βρέφη ἐνδύονται ἐλευθέρως, περιπατοῦν κατὰ τρεῖς μῆνας ἐνωρίτερον τῶν ἄλλων. — Περιγραφή τῆς ἐνδυμασίας τοῦ βρέφους κατὰ τοὺς δύο πρώτους μῆνας τῆς ζωῆς του καὶ μετ' αὐτοῦς. — Παραρτήματα τῆς ἐνδυμασίας του. — Αἱ κνήμαι τοῦ παιδίου δὲν πρέπει νὰ μένουν γυμναί. — Μὲ τὴν ἐνδυμασίαν τοῦ τέκνου σας μὴ ἐπιδεικνύετε τὸν πλοῦτόν σας, ἀλλὰ προφυλάσσετε τὴν ὑγίαν του.

Ἡ ἐνδυμασία τοῦ βρέφους πρέπει νὰ ἦνε τοιαύτη ὥστε νὰ διατηρῆ αὐτὸ θερμὸν καὶ συγχρόνως νὰ τὸ ἐπιτρέπῃ νὰ κινῆται ἐλευθέρως. Εἶνε λυπηρὸν ὅτι δὲν κατώρθωσαν ἀκόμη νὰ ἐννοήσουν τοῦτο πολλὰι μητέρες ἐκ τῶν λαϊκῶν ἰδίως τάξεων καὶ ἐξακολουθοῦν τὸ σφιγκτὸν σπαργάνωμα (φάσκιωμα) τοῦ βρέφους. Τὸ βάρβαρον καὶ τυραννικὸν τοῦτο ἔθιμον, τὸ ὁποῖον χρονολογεῖται ἀπὸ τοὺς ἀρχαίους Ῥωμαίκοις χρόνους, φαίνεται ὅτι ἐφευρέθη ὑπὸ ὀκνηρᾶς καὶ ἀσπλάγγνου τροφοῦ, ἥτις διὰ ν' ἀποφύγῃ τὸν κόπον ν' ἀλλάσῃ συχνάκις τὰ βρεγμένα καὶ ἀκάθαρτα πανία τοῦ βρέφους, τὸ ὁποῖον εἶχον ἐμπιστευθῆ εἰς αὐτήν, ἐσκέφθη νὰ περιτυλίξῃ τὸ δυστυχῆς ὡς Αἰγυπτιακὴν μούμιαν μὲ μίαν ἀτελεύτητον ταινίαν (φάσκιαν). Ὁ τρόπος οὗτος τῆς ἐνδυμασίας τοῦ βρέφους δὲν ἐβράδυνε νὰ γενικευθῆ καὶ νὰ παραμείνῃ ἐπὶ χιλιάδας ἐτῶν *Νικολάου Χ. Κοκκολάτου, ἱατροῦ. — «Διὰ τὰς νεαρὰς Μητέρας» 2*

χάρις εἰς τοὺς ἐπαινοὺς ὑπὲρ αὐτοῦ καὶ τὰς δῆθεν σωτηρίους ἰδιότητάς του ἐπὶ τῆς ὑγείας τοῦ μικροῦ πλάσματος.

Ἔχετε τὴν περιέργειαν νὰ μάθετε τὰς ἰδιότητας ταύτας; Θὰ σᾶς ἀπαριθμήσω τὰς κυριώτερας ἐξ αὐτῶν. Καὶ πρῶτον, λέγουν, ὅτι τὸ σφιγκτὸν σπαργάνωμα διατηρεῖ τὸ βρέφος θερμόν. Τὸ τοιοῦτον εἶνε μία χονδροειδῆς ἀνοησία, ἀφοῦ ὅλος ὁ κόσμος γνωρίζει ὅτι τὰ πλατέα ἐνδύματα θερμαίνουν τὸ σῶμα τοῦ ἀνθρώπου πολὺ περισσότερο τῶν στενῶν, ὅπως καὶ αἱ **μπέρται** σας θερμαίνουν τὸ σῶμά σας περισσότερο ἀπὸ τὰ στενά τοῦ σιρμουῦ ἐνδύματά σας. Δεύτερον, λέγουν, ὅτι τὸ σφιγκτὸν σπαργάνωμα ὑποστηρίζει τὸ σῶμα τοῦ παιδίου, μὲ ἄλλους λόγους ὅτι χωρὶς αὐτὸ κινδυνεύει ἡ σπονδυλικὴ στήλη τοῦ βρέφους καὶ ἐπομένως νὰ γίνῃ κυφὸν (χαμπούρικον)! Εἶμαι βέβαιος ὅτι μειδιᾶτε μὲ τὴν σοφὴν αὐτῶν ἰδέαν. Τρίτον, προβάλλουν τὸ ἐπιχείρημα ὅτι περισφιγγουσαὶ τὸ βρέφος ἀπὸ τῆς κεφαλῆς μέχρι τῶν ὀνύχων τῶν ποδῶν του, ἐμποδίζουν τὰς κνήμας του νὰ κυρτωθοῦν, τὰς διορθώνουν μάλιστα διότι φαίνονται πάντοτε κυρταί! Ἐὰν λάβετε ὑπ' ὄψιν σας τὸν στενὸν χώρον, τὸν ὅποιον κατεῖχε τὸ βρέφος πρὶν γεννηθῆ, δὲν θὰ ἐκπλαγῆτε ἂν αἱ κνήμαί του δὲν γίνονται εὐθείαι ἀπὸ τὴν ἐπαύριον τῆς γεννήσεώς του, ἂν τὸ πέλμα τῶν ποδῶν του δὲν προσαρμόζεται πρὸς τὸ ἔδαφος. Αὐτὸ εἶνε τὸ φυσικόν των σχῆμα.

Τὸ νεογνὸν κατὰ τὴν γέννησίν του καὶ τὰς κατόπιν ἡμέρας ἔχει τὰς κνήμας ἐλαφρῶς τοξοειδεῖς καὶ τὰ πέλματα ἐστραμμένα πρὸς τὰ ἐντὸς οὕτως ὥστε δύναται νὰ κτυπήσῃ τὸ ἐν πέλμα ἐπὶ τοῦ ἄλλου, ὅπως κτυπῶμεν τὰς παλάμας τῶν χειρῶν μας. Ἄλλ' ἤσυχασατε· ἡ φύσις ἀναλαμβάνει νὰ διορθώσῃ τοῦτο, ἔχει πρὸς αὐτῆς δώδεκα ὀλοκλήρους μῆνας μέχρις ὅτου τὸ παιδίον ἀρχίσῃ νὰ κάμῃ τὰ πρῶτα βήματά του. Εἶδτε τὰ ζῶα νὰ περιτυλίσσουν μὲ ταινίας τοὺς πόδας τῶν μικρῶν των; Ποτέ! Καὶ κατήντησαν ποτὲ ταῦτα μὲ παραμορφωμένα σκέλη; Οὐχί, βεβαίως! Διατί νὰ νομίζετε ὅτι ἡ φύσις θὰ φανῆ ὀλιγώτερον γενναία καὶ φιλόστοργος διὰ τὰ μικρὰ βρέφη;

Ἐὰν ἡ σύγκρισις αὕτη μὲ τὰ ἄλλα ζῶα δὲν σᾶς ἱκανοποιῇ, σᾶς φέρω ὡς παράδειγμα ἐκ τῶν ἀπολιτίστων λαῶν τὴν γυναῖκα τῆς

Ἀραβίας, ἣτις τοποθετεῖ τὸ τέκνον τῆς ἐντὸς τριῶν ἢ τεσσάρων πανίων καὶ σχηματίζει δι' αὐτῶν ἐν δέμα, ἐκ τοῦ ὁποίου ἐξέρχεται μόνον ἡ κεφαλὴ τοῦ παιδίου. Τὸ δέμα τοῦτο φέρει ἐντὸς σάκκου ἐπὶ τῆς ράχός της καὶ χωρὶς οὐδ' ἐπὶ στιγμὴν ν' ἀπαλλαγῇ ἀπὸ τὸ φορτίον της τοῦτο, ἀσχολεῖται εἰς ὅλας τὰς οἰκιακὰς τῆς ἐργασίας, ἐπαγρυπνοῦσα οὕτω ἐπὶ τοῦ τέκνου τῆς πολὺ καλλίτερον παρὰ ἂν τὸ ἐγκατέλειπεν ἐντὸς κοιτίδος πλησίον τῆς ἐστίας. Τὰ βρέφη ταῦτα διέρχονται τοιοῦτοτρόπως ἐντὸς τοῦ σάκκου ὡς μία σφαῖρα τοὺς πρώτους μῆνας τῆς ζωῆς των· ἀλλὰ τοιαυτὴ δὲν ἦτο ἡ θέσις των πρὶν νὰ ἴδουν τὸ φῶς τῆς ἡμέρας; Καὶ σᾶς βεβαιῶ ὅτι οἱ μικροὶ αὐτοὶ Ἀραβες, ὅταν ἀνθροθοῦν, θὰ εἶνε ρωμαλεοὶ καὶ εὐδυντεῖς, μεταξὺ τῶν ὁποίων αἱ κυρταὶ κνήμαι εἶνε ἄγνωστοι.

Βλέπετε λοιπὸν πόσον παράλογοι εἶνε οἱ ὑπὲρ τοῦ σφιγκτοῦ σπαργανώματος ἐπαινοὶ μητέρων τινῶν. Ἄς ἴδωμεν τώρα ποῖα κακὰ προξενεῖ τοῦτο καὶ πόσον παρεμποδίζει τὴν φυσικὴν ἀνάπτυξιν τοῦ παιδίου. Καὶ πρῶτον δι' αὐτοῦ τὸ στήθος τοῦ βρέφους δὲν εἰμπορεῖ ν' ἀναπνεύσῃ κανονικῶς καὶ ἐλευθέρως, δεύτερον αἱ πλευραὶ τοῦ βρέφους παραμορφοῦνται, τρίτον ὁ στόμαχός του, ἐπειδὴ πιέζεται, δὲν χωνεύει καὶ ἐπομένως ἐπέρχονται ἔμετοι καὶ καὶ δυσπεψία μὲ πόλους, τέταρτον, αἱ χεῖρες καὶ οἱ πόδες του λαμβάνουν ἐλαττωματικὰς στάσεις, πέμπτον αἱ τρυφερὰί σάρκες του συμπιέζονται καὶ δὲν ἀναπτύσσονται ὅπως πρέπει. Εἰς ὅλα αὐτὰ ἄς προσθέσωμεν ὅτι μὲ τὴν πίεσιν τοῦ σπαργανώματος τούτου αἱ ἀκαθαρσίαι τοῦ βρέφους ἐξυπλοῦνται εἰς ὄλον του τὸ σῶμα, ἀναβαίνουν μέχρι τοῦ λαιμοῦ οὕτως ὥστε, ὅταν θελήσῃ ἡ μήτηρ του ν' ἀλλάξῃ τὰ πανία του, δὲν γνωρίζει πόθεν νὰ τὸ ἐγγίσῃ!!

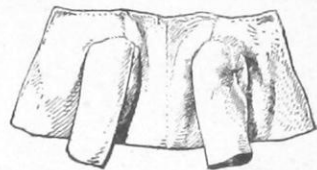
Ἐὰν τὸ βρέφος ἠδύνατο νὰ ὀμιλήσῃ, θὰ σᾶς ἔλεγε ὅταν τὸ ἐνδύετε μὲ τὸν ἀπρηχαιωμένον αὐτὸν τρόπον: «Μικρά μου μητέρα, μὲ περισφιγγεις πολὺ, ἄφησέ με ἐλεύθερον νὰ κινῶ τὰς κνήμας μου, πιέξεις τὴν κοιλίαν καὶ τὸ στήθος μου καὶ μόλις εἰμπορῶ ν' ἀναπνεύσω».—Καὶ πράγματι σᾶς λέγει αὐτὰ μὲ τὴν ἰδιαιτέραν του γλῶσσαν, τὴν ὁποίαν δὲν ἐννοεῖτε, διότι δὲν ἐσπουδάσατε αὐτήν. Τὸ τέκνον σας κλαίει, ἐννοεῖτε ὅτι ἔχει ἀνάγκην ν' ἀλλάξῃ ἐνδύματα καὶ ἐτοιμάζεσθε νὰ πράξετε τοῦτο. Ἔως ἐδῶ, ἔχει κα-

λῶς ἔχετε ἐννοήσει τὴν γλῶσσαν τῶν δακρῶν του. Μόλις ἀρχίσετε νὰ τὸ ἐκδύνετε, παύει νὰ κλαίῃ· ἔξακολουθεῖτε τὴν περιποιήσιν του καὶ μειδιᾷ· τὸ ἀφήνετε ὀλόγυμον ἐπὶ μίαν στιγμὴν ἐντὸς στεγνοῦ πανίου, ἀρχίζει νὰ κινῆ ζωηρῶς τὰς κνήμας του, ἀρπάζει μὲ τὰς χεῖράς του τὸν ἓνα πόδα του, κατόπιν τὸν ἄλλον, ὅλον του τὸ σῶμα κινεῖται, γελᾷ μὲ δύναμιν καὶ ἀρχίζει τὰ πρῶτά του ψελλίσματα. Ἡ γλῶσσα αὐτὴ δὲν εἶνε ἐκφραστικὴ· δὲν σᾶς λέγει μὲ τὸ μειδιάματά του, μὲ τὰς κινήσεις τοῦ σώματός του: «Ὅτι εἶνε εὐχαριστημένον εἰς τὴν στεγνὴν πάναν, ὅταν εἰμπορῆ νὰ πιθᾷ ὅπως θέλει;» Λαμβάνετε τὰς δύο κνήμας του, περιτυλίσσετε ἐκάστην καλῶς μὲ τὴν ἄκραν τῆς πάνας καὶ τὰς σύρετε διὰ νὰ γίνουιν εὐθεῖαι. Τὰς προσηλώνετε στερεῶς εἰς τὴν θέσιν αὐτὴν καὶ ἀρκετὰ σφιγκτὰ μὲ τὴν μακρὰν φάσκιαν. Τὸ παιδίον δὲν κλαίει πλέον, ἀλλὰ τὸ μειδιάματά του ἐξέλιπε, τὸ ὁποῖον σημαίνει εἰς τὸ ἰδικόν του λεκτικόν: «Δὲν εἶμαι θυμωμένον, ἐπεὶ εὐρίσκομαι εἰς πάναν στεγνὴν καὶ καθαρὰν, ἀλλ' εἶμαι πολὺ σφιγμένον, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον δὲν μὲ εὐχαριστεῖ καθόλου». — Ἄλλὰ καὶ ἡ μήτηρ τοῦ βρέφους αὐτοῦ, τὸ ὁποῖον κατεδίκασεν ὡς κακοῦργον εἰς τὴν ἀπόλυτον ἀκνησίαν μὲ τὸ σφιγκτὸν σπαργάνωμα, δὲν θὰ μείνη καθόλου εὐχαριστημένη, ὅταν ἴδῃ ἀργότερον ὅτι ἄλλο παιδίον συνομίληκον μὲ τὸ ἰδικόν της, τὸ ὁποῖον ἠτύχησε ἀπὸ τῆς γεννήσεώς του νὰ κινῆ ἐλευθέρως τοὺς πόδας του εἰς εὐρέα ἐνδύματα, περιεπάτησεν κατὰ τρεῖς μῆνας ἐνωρίτερον ἀπὸ τὸ τέκνον της!

Ἄφου τώρα γνωρίζετε πόσον βλάπτει τὴν υγείαν τοῦ παιδίου τὸ ἀρχαῖον φάσκωμα, εἶμαι βέβαιος ὅτι δὲν θὰ δώσετε πλέον καμμίαν προσοχὴν εἰς τὰς συστάσεις τῶν στενοκεφάλων γραϊδίων, ἀλλὰ θ' ἀκολουθήσετε τὸν καλλίτερον καὶ πρακτικώτερον τρόπον τὰς ἐνδυμασίας τοῦ βρέφους, τὸν ὁποῖον περιγράψω ἀμέσως.

Κατὰ τοὺς δύο πρώτους μῆνας ἡ ἐνδυμασία τοῦ βρέφους περιλαμβάνει τὰ ἑξῆς εἶδη: 1) ἓνα *χιτωνίσκον* (ὑποκαμισάκι) ἀρκετὰ κοντόν, ἀπὸ λινὸν ἢ ἀπὸ βατίστην πολὺ λεπτὴν, 2) ἓν *περικόρμιον* (καμιζόλαν) ἀπὸ φλανέλλαν λεπτὴν, 3) ἓν ἄλλο περικόρμιον ἀπὸ δίμιτον (πικέ), 4) μίαν *ζώνην* ἀπὸ δίμιτον μήκους $\frac{6}{8}$ καὶ πλάτους $\frac{3}{4}$ τοῦ πῆχους, φέρουσαν εἰς μὲν τὰ δύο ἄκρα ἀνὰ τρία σει-

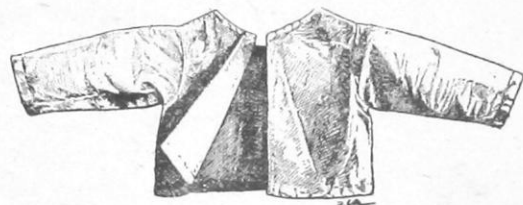
ρίτια, εἰς δὲ τὸ ἄνω μέρος ἐκατέρωθεν ἀνὰ μίαν στεγνὴν ταινίαν, διὰ τῆς ὁποίας διέρχονται οἱ ὄμοι εὐκόλως. Τὰ τέσσαρα ταῦτα ἐνδύματα ἀνοίγουν ὀπισθεν, 5) ἓν τετράγωνον τεμάχιον *σινδόνης* λινῆς ἢ βαμβακερᾶς, 6) ἓν πλατὺ τετράγωνον ἀπὸ φλανέλλαν (πάναν)



Εἰκ. 14.—Χιτωνίσκος.

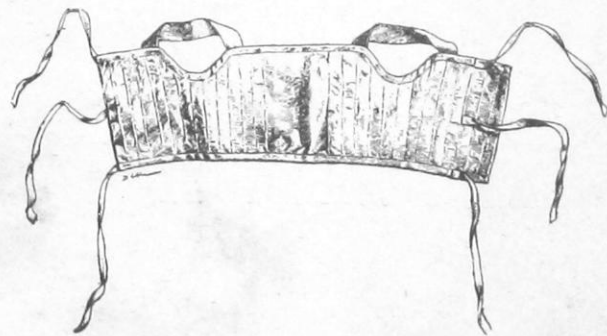
καὶ 7) ἓν ἄλλο τετράγωνον ἀπὸ πικέ (πάναν) (Εἰκ. 14, 15 καὶ 16).

Ἐν πρώτοις περνᾷτε τὰς χειρίδας (μανίκια) τοῦ χιτωνίσκου ἐν-



Εἰκ. 15.—Περικόρμιον.

τὸς τῶν χειρίδων τοῦ περικορμίου ἀπὸ φλανέλλαν καὶ ταύτας ἐν-



Εἰκ. 16.—Ζώνη ἀπὸ δίμιτον.

τὸς τῶν χειρίδων τοῦ δευτέρου περικορμίου ἀπὸ δίμιτον οὕτως

ὥστε τὰ τρία ταῦτα φορέματα θ' ἀποτελέσουν ἐν καὶ μόνον. Διὰ νὰ εὐκολύνετε τὴν εἰσαγωγὴν τῶν μικρῶν βραχιόνων τοῦ βρέφους ἐντὸς τῶν χειρῶν, εἰσάγετε τρεῖς δακτύλους τῆς δεξιᾶς χειρὸς σας, ἦτοι τὸν ἀντίχειρα, τὸν δείκτην καὶ τὸν μέσον δάκτυλον, ἐντὸς τοῦ ἄκρου τῆς χειρὸς, τὴν ὁποίαν ἀναδιπλώνετε ἐπὶ τῶν δακτύλων τούτων. Κατόπιν λαμβάνετε τὸν βραχίονα τοῦ βρέφους καὶ διευθύνετε τὴν μικρὰν χεῖρά του πρὸς τοὺς τρεῖς δακτύλους σας, οἱ ὁποῖοι τὴν συλλαμβάνουν καὶ τὴν σύρουν ἑλαφρῶς πρὸς τὰ ἔξω.



Εἰκ. 17.—Πῶς πρέπει νὰ ἐνδύουν τὸ βρέφος.

Ἀφήνετε τότε τὴν ἄκραν χεῖρα τοῦ παιδίου καὶ μὲ τὴν δεξιὰν χεῖρά σας ἐπαναφέρετε τὴν διπλωμένην χειρὶδα ἐπὶ τοῦ πῆχεως τοῦ παιδίου (Εἰκ. 17). Βλέπετε ὅτι ὁ τρόπος οὗτος εἶνε ἀπλοῦς, ἀρκεῖ μόνον αἱ χειρὶδες τῶν ἐνδυμάτων νὰ μὴ ἦνε στεναῖ, διότι ἐκτὸς τῆς δυσκολίας τοῦ ἐνδυσίματος, ἐμποδίζουν καὶ τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος εἰς τὴν μασχάλην.

Ποτὲ δὲν πρέπει μὲ βίαν νὰ περνάτε τὰς χεῖρας τοῦ βρέφους ἀπ' εὐθείας εἰς τὰς χειρῖδας, διότι εἶνε κίνδυνος μὴ θραυσθῆ κανὲν ἀπὸ τὰ πολὺ τρυφερὰ ἀκόμη ὀστά του. Ἀκριβῶς λοιπὸν διὰ ν' ἀποφύγετε τοιοῦτον δυστύχημα, καλὸν εἶνε νὰ κατασκευάσετε ἐν εἶδος χωνίου ἀπὸ

διασταυρώνετε αὐτὰ τὸ ἐν ἐπὶ τοῦ ἄλλου καὶ διὰ νὰ τὰ συγκρατήσετε, προσδένετε τὰ τρία σειρήτια τῆς ζώνης.

Ἀφοῦ τοιοιτοτρόπως καλυφθῆ καλῶς τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος τοῦ παιδίου καὶ ἐνῶ κρατεῖτε αὐτὸ εἰς τὴν προηγουμένην θέσιν, λαμβάνετε τὸ τεμάχιον τῆς σινδόνης καὶ τὰ δύο τετράγωνα τεμάχια ἀπὸ φλανέλλαν καὶ πικὲ καὶ τὰ τοποθετεῖτε ἐπὶ τῆς ράχews



Εἰκ. 18.



Εἰκ. 19.

Τὸ χωνίον ἀπὸ καρτόνι διευκολύνει τὸ ἐνδύσιμον τοῦ βρέφους.

τοῦ βρέφους ἓνα δάκτυλον κάτωθεν τῆς μασχάλης του. Κρατοῦσαι τώρα καλῶς κατὰ τὰ πλάγια τοῦ σώματος τοῦ παιδίου τὰ τρία ταῦτα ὑφάσματα, στρέφετε αὐτὸ οὕτως ὥστε ἡ ράχis του νὰ ἐξαπλωθῆ ἐπὶ τῶν γονάτων σας. Πλησιάζετε κατόπιν τὰ ἄκρα τοῦ σινδονίου καὶ περιτυλίσετε μὲ αὐτὰ τὸ στήθος χωρὶς νὰ τὸ σφιγγετε, μὲ τὸ κάτω δὲ ἄκρον αὐτοῦ περιτυλίσετε ἰδιαιτέρως ἕκαστον

τῶν ποδῶν τοῦ βρέφους διὰ νὰ μὴ προστρίβωνται καὶ ἐρεθισθοῦν καὶ φλογίσουν. Ἐπειδὴ ἡ σινδόνη εἶνε μακροτέρα ἀπὸ τὸ σῶμα τοῦ παιδίου, ἀναδιπλώνετε κατὰ πλάτος καὶ πρὸς τὰ ἄνω τὸ κάτω ἄκρον αὐτῆς, ἀφήνουσαι ὅμως μεταξὺ τῆς πτυχῆς καὶ τοῦ κάτω ἄκρου τῶν ποδῶν ἄρκετὸν διάστημα διὸ νὰ εἴμποροῦν οὗτοι νὰ κινῶνται ἐλευθέρως. Μετὰ ταῦτα περιτυλίσσετε τὸ βρέφος μὲ τὰς



Εἰκ. 20.

Διὰ τοῦ χωνίου διέρχονται αἱ χεῖρες τοῦ βρέφους.



Εἰκ. 21.

δύο πάνας, τὰς ὁποίας συγκρατεῖτε εἴτε μὲ δύο διπλᾶς καρφίδας (κοινῶς παραμάνας) εἴτε μὲ σειρήτια, τὰ ὁποῖα ὑπάρχουν ἐπὶ τῆς ἐξωτερικῆς βμβακερᾶς πάνας. Ἀναδιπλώνετε τὸ κάτω ἄκρον τῶν δύο τούτων ὑφασμάτων πρὸς τὰ ἄνω, στρέφετε τὸ παιδίον καὶ μὲ δύο διπλᾶς καρφίδας συγκρατεῖτε τὰ πλάγια ἄκρα πρὸς τὰ ὀπίσθεν. Ἴδου λοιπὸν τὸ βρέφος ἐντὸς τῆς θερμοῦς καὶ εὐρυχωροῦν

ἐνδυμασίας του. Πόσον εἶνε εὐχαριστημένον, διότι εἴμπορεῖ νὰ κινή ἐλευθέρως τὰς χεῖρας καὶ τοὺς πόδας του, χωρὶς νὰ σφίγγεται τὸ στήθος καὶ ἡ κοιλία του!

Ὅταν τὸ βρέφος συμπληρώσῃ τοὺς δύο μῆνας, τὸ μὲν ἄνω μέρος τοῦ σώματός του θὰ καλύπτειτε μὲ τὰ ἴδια ἐνδύματα, ὅπως καὶ προηγουμένως, διὰ τὸ κάτω ὅμως μέρος αὐτοῦ θὰ χρησιμοποιή-



Εἰκ. 22.

Διασταυρώνονται τὰ ἄκρα τῶν φορεμάτων.



Εἰκ. 23.

σετε τὰ ἐξῆς: 1) ἓν τετράγωνον σινδόνηιον (πάναν), 2) ἓν πανταλόνιον, 3) ἓν τετράγωνον τεμάχιον σπογγοειδοῦς ὑφάσματος (μολτόν), 4) μίαν ἐσοθῆτα (ρομπίτσαν) ἀπὸ φλανέλλαν χωρὶς χειρίδας, 5) μίαν ἄλλην μακρὰν ἐσοθῆτα ἀπὸ ὑφασμα ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς τοῦ ἔτους καὶ 6) ὑποδημάτια καὶ περικνημίδας.

Διπλώνετε πρῶτον τὴν πάναν εἰς σχῆμα τριγώνου καὶ εἰς τὴν

βάσιν αὐτῆς προσηλώνετε με διπλὴν καρφίδα διὰ μιᾶς τῶν γωνιῶν του τετράγωνον τεμάχιον ὑφάσματος σπογγοειδοῦς (μολτὸν) διὰ ν' ἀπορροφᾷ τὰ οὖρα. Τοποθετεῖτε κατόπιν τὴν βάσιν τοῦ τριγώνου ὑπὸ τὴν ράχιν τοῦ παιδίου ἐπάνω ἀπὸ τὰ περικόρμια, τὴν δὲ κορυφὴν φέρετε ἀναμέσον τῶν σκελῶν πρὸς τὰ ἔμπρὸς καὶ τὴν συγκρατεῖτε με τὰς δύο πλαγίας γωνίας τοῦ τριγώνου, τὰς ὁποίας διασταυρῶνετε πρὸς τὰ ἔμπρὸς χωρὶς νὰ τὰς δέσετε. Ἐπειδὴ αἱ



Εἰκ. 24.— Προσέρονται τὰ τρία σειρήτια τῆς ζώνης.

γωνίαι αὐταὶ εἶνε κάπως μακροαί, τὰς περιτυλίσσετε περίξ τῶν μηρῶν τοῦ παιδίου καὶ θέτετε τὰ ἄκρα αὐτῶν ἐντὸς τῶν ὑποδημάτων. Μετὰ ταῦτα θέτετε τὸ πανταλόνιον, λινοῦν ἢ μάλλινον, ἀναλόγως τῆς ἐποχῆς, τὸ ὁποῖον ἔχει σχῆμα τριγώνου, φέρει κομβία καὶ κομβιοδόχας καὶ κατέρχεται μέχρι τοῦ γόνατος. Ὅλα τὰ ἐνδύματα αὐτὰ καλύπτете με τὴν ἐσθῆτα ἀπὸ φλιανέλιαν χωρὶς χειρίδας καὶ με τὴν ἄλλην ἐσθῆτα με χειρίδας. Αἱ κνήμαι τοῦ βρέφους καλύπτονται με μάλλινα ὑποδημάτια, κατὰ δὲ τὸν χειμῶνα καὶ με περικνημίδας (καλτσάκια). Τοιοῦτοτρόπως κατὰ τὸ σύστημα τοῦτο τῆς ἐνδυμασίας τὰ σκέλη τοῦ παιδίου διατηροῦν τὴν ἐλευθερίαν των καὶ ἡ ἀλλαγὴ τῶν ἐνδυμά-

των του γίνεται εὐκολώτατα. Δύνασθε νὰ ἐνδύετε τὸ βρέφος εἴτε ἐπὶ τῶν γονάτων σας, εἴτε τοποθετοῦσαι αὐτὸ ἐπὶ τῆς κλίνης σας ἢ ἐπὶ ἐνὸς προσκεφαλαίου.

Ὅταν ἐκ τοῦ στόματος τοῦ παιδίου ἀρχίξῃ νὰ ρέῃ σίελος, συμπληρῶνετε τὴν ἐνδυμασίαν αὐτὴν με μίαν **σαλιόραν**, ἢ ὁποία πρέπει νὰ ἦνε κατεσκευασμένη ἀπὸ ὑφασμα μαλακὸν διὰ νὰ μὴ ἐρε-

θίξῃ τὸ πολὺ λεπτὸν δέρμα τοῦ λαιμοῦ τοῦ βρέφους. Ὅσον ἀφορᾷ τὴν **σκουφιτοσαν**, εἶμαι τῆς γνώμης ὅτι εἶνε ὄλως διόλου περιττὴ, ἐν ὅσῳ τοῦτο εὐρίσκεται ἐντὸς τοῦ δωματίου. Ὅταν ὁμως ἐξέρχεται εἰς περιπάτον, πρέπει νὰ φορῇ αὐτὴν καθὼς καὶ ἐν πλιδίον ἀνάλογον πρὸς τὴν ἐποχὴν τοῦ ἔτους.

Εἰς ὅσα εἶπομεν ἕως τώρα περὶ τῆς ἐνδυμασίας τοῦ παιδίου,



Εἰκ. 25.



Εἰκ. 26.

Περιτύλιξις τοῦ στήθους καὶ τῶν ποδῶν τοῦ βρέφους.

δύο μόνον ἀκόμη συμβουλὰς ἔχω νὰ σᾶς δώσω. Πρῶτον ὅτι δὲν πρέπει νὰ συνειθίσετε νὰ καλύπτете τὸ τέκνον σας με πολλὰ καὶ ποικίλα φορέματα, διότι τότε θὰ προσβάλλετε ἀπὸ κατάρρους εὐκολώτερα παρὰ με τὰ ὀλίγα καὶ δεύτερον, ὅτι δὲν πρέπει ν' ἀφήνετε γυμνάς τὰς κνήμας του, νομίζουσαι ὅτι ἐξοικειῶνετε αὐτὸ πρὸς τὸ ψῦχος. Τὸ τοιοῦτον εἶνε τόσον γελοῖον καὶ ἐπικίνδυνον, ὅσον

ἂν ἀφήνετε ἀκαλύπτον ἐν οἰονδήποτε ἄλλο μέρος τοῦ σώματός του. Μίαν φορὰν ἠρώθησα ἑπτὰ ἐν ὄλῳ ἐνδύματα ἀπὸ διάφορα ὑφάσματα πέριξ τοῦ στήθους κορασίου ἡλικίας δύο ἐτῶν, χωρὶς νὰ λογαριάσω καὶ μίαν *πετσέταν τῆς τραπέζης* διπλωμένην εἰς τέσσαρα κατὰ μῆκος, ἥτις περιέβαλλε δις τὴν ὀσφύν τῆς μικρᾶς. Καὶ ὅμως τὸ παιδίον τοῦτο εἶχε τὰς κνήμας γυμνὰς καὶ τὸ ψύχος ἐπά-



Εἰκ. 27.

Περιτύλιξις τοῦ βρέφους μετὰ τὰς πάνας.



Εἰκ. 28.

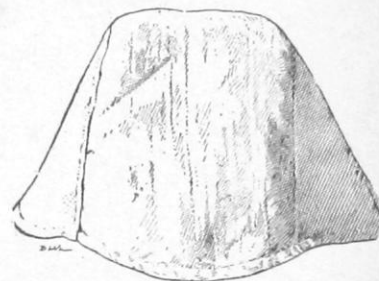
γωνε κυριολεκτικῶς τοὺς μηρούς καὶ τοὺς γλουτούς του! Ὁ τρόπος οὗτος εἶνε ἴσως πολὺ Ἑγγλικός, ἀλλὰ δὲν εἶνε οὔτε ὠραῖος, οὔτε καλός, οὔτε καὶ κατὰ τὸ θέρος ἀκόμη, ὅταν βλέπη τις τὰς ἰσχνὰς κνήμας τῶν παιδίων ἐρεθισμένας ἀπὸ τὰ κεντήματα τῶν κωνόπων καὶ τῶν μυιῶν καὶ μετὰ πληγὰς τὸ ἀπὸ ξύσιμον διὰ τῶν ὀνύχων.



Εἰκ. 29.—Τὰ πλάγια συγκροτοῦνται μετὰ διπλᾶς καρφίδας.



Εἰκ. 32.—Πανταλόνιον βρέφους μετὰ τοὺς 2 μῆνας.



Εἰκ. 30.—Καλύπτρα τοῦ βρέφους.

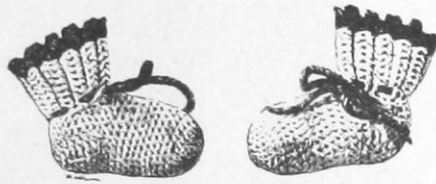


Εἰκ. 31.—Διπλῆ καρφίς



Εἰκ. 33.—Μακρὰ ἐσθῆς.

Κακίστη ἐπίσης ἡ συνήθεια μερικῶν μητέρων νὰ μεταμορφῶνουν



Εἰκ. 34. — Ὑποδημάτια.

τὸ τέκνον των μὲ τὰ πολυτελῆ του ἐνδύματα εἰς φορητὴν ἔκθεσιν ὑφασμάτων καὶ δανδελῶν. Διὰ ποῖον λόγον; Ἴσως διὰ νὰ προσελ-



Εἰκ. 35.

Βρέφος ἐνδεδυμένον.

Εἰκ. 36.

κύσουν τὰ βλέμματα τοῦ κόσμου ἐπ' αὐτοῦ! Ἄλλ' ἡ ὑπερηφάνειά των θὰ ἦτο λογικώτερα, ἐὰν ἐφρόντιζον αὐταὶ νὰ θαυμάζη ὁ κό-

σμος τὴν ὑγίαν καὶ τὸ ὠραῖον χρῶμα τοῦ προσώπου τοῦ τέκνου των. Παρατηρήσατε τὸ μικρὸν ἐκεῖνο παιδίον, τὸ ὁποῖον ὀδηγοῦν εἰς τὸν περίπατον μεταμορφωμένον εἰς κύριον μὲ πολυτελῆ ἐνδύματα, ἐντὸς τῶν ὁποίων δὲν τολμᾷ νὰ κινηθῇ διὰ νὰ τὸ στενοχωρήσουν περισσότερον τῷ ἐφόρεσαν χειρόκτια καὶ περιλαίμιον σκληρόν! Πόσον τὸ ταλαίπωρον ζηλεύει τὸν παρέχει συνομιλῆγά του,



Εἰκ. 37.

Βρέφος τελείως ἐνδεδυμένον.

Εἰκ. 38.

ὁ ὁποῖος μὲ τὰ ἐλαφρὰ ἐνδύματά του τρέχει μὲ χαρὰν ἐπάνω εἰς τὴν ἄμμον καὶ τὴν γλόην!

Ἐν συντομίᾳ, δὲν πρέπει νὰ λησμονῆτε ὅτι τὰ ἐνδύματα τοῦ τέκνου σας ἀποκλειστικὸν σκοπὸν ἔχουν νὰ τὸ προφυλάξουν ἀπὸ τὸ ψῦχος ἢ τὴν θερμότητα, νὰ τὸ ἐπιτρέπουν νὰ κινητῆται ἐλευθέρως καὶ ὄχι νὰ ἐπιδεικνύουν τὸν πλοῦτόν σας.

ΔΙΑΛΕΞΙΣ ΤΡΙΤΗ

Ἡ ΜΗΤΗΡ ΟΦΕΙΛΕΙ ΝΑ ΘΗΛΑΣΗ ΤΟ ΤΕΚΝΟΝ ΤΗΣ

Τὸ γάλα τῆς μητρὸς ἀνήκει εἰς τὸ τέκνον· εἶνε νόμος τῆς φύσεως, τὸν ὁποῖον πρέπει νὰ σεβώμεθα. — Προφάσεις μητέρων τινῶν διὰ νὰ μὴ θηλάσουν. — Ἡ μήτηρ, ἥτις ἀνατρέφει τὸ τέκνον τῆς διὰ τροφοῦ, διαπράττει σφάλμα καὶ ἔγκλημα. — Ἡ τροφὸς δὲν εἶνε δυνατὸν ν' ἀντικαταστήσῃ τὴν μητέρα. — Ἐλάττωσις καὶ τροποποιήσις τοῦ γάλακτος τῆς τροφοῦ ἔνεκα τῆς ἀλλαγῆς τῶν ὄρων τῆς ζωῆς τῆς. — Ἐγκατάλειψις τοῦ βρέφους ὑπὸ τῆς τροφοῦ του. — Εἰς ἀναζήτησιν ἄλλης. — Ἡ νεοσύλληκτος τροφὸς. — Ὁ φυσικὸς καὶ ὁ ἀνθρώπινος νόμος. — Ἡ τροφὸς εἶνε μία μητριά. — Ἐν ἀπολύτῳ ἀνάγκη ποία τροφὸς πρέπει νὰ προτιμᾶται. — Τὸ γάλα τοῦ μαστοῦ τῆς μητρὸς χρησιμεύει ὡς χωνευτικὸν διὰ τὸ γάλα τοῦ ζώου. — Τὸ γάλα τῆς γυναικὸς ἐπαρκεῖ διὰ δύο βρέφη. — Πρόσληψις τροφοῦ μετὰ τοῦ τέκνου τῆς. — Εἰς ἐπιτυχῆς συνδυασμὸς. — Ὁμογάλακτοι ἀδελφοί. Ποῖα τὰ προσόντα τῆς καλῆς τροφοῦ. Πότε ἀπαγορεύεται εἰς τὴν μητέρα νὰ θηλάσῃ τὸ τέκνον τῆς. — Τὸ δικαίωμα τῆς ζωῆς τοῦ βρέφους. — Αἱ πηγαὶ τῆς ζωῆς. — Ἡ ὑποχρεωτικὴ θητεία τῆς μητρὸς. — Παραδείγματα ἐκ τῆς ἱστορίας. — Οἱ νόμοι τοῦ Λυκούργου. — Ἡ εὐγνωμοσύνη τοῦ βρέφους πρὸς τὴν θηλάζουσαν.

Ἡ μόνη τροφή, ἥτις ἀρμόζει εἰς τὸ νεογνόν, εἶνε τὸ γάλα τῆς μητρὸς του. Γνωρίζετε τοῦτο καλῶς καὶ ἔχετε τὴν ἀπόφασιν σχεδὸν ὅλαι νὰ θηλάσετε αἱ ἴδιαι τὸ τέκνον σας, νὰ τὸ ἀνατρέψετε μὲ τὸ γάλα σας, διότι τοῦτο σᾶς διατάσσει ἡ φωνὴ τῆς καρδίας σας καὶ

ἡ φύσις. Καὶ τὴν ἀπόφασιν αὐτὴν ἔχετε λάβει πρὶν ἴδῃ τοῦτο τὸ φῶς τῆς ἡμέρας, ἀφ' οὔτου ἀκόμη ἐσκόρτα εἰς τὰ σπλάγχνα σας.

Ἐπάρχουν ὁμως δυστυχῶς καὶ μητέρες, τῶν ὁποίων κλονίζεται ἡ καλὴ αὐτὴ θέλησις, ὅταν τύχῃ νὰ περιστοιχίζωνται ἀπὸ πρόσωπα, τὰ ὁποῖα ἀπὸ τὴν κακῶς ἐννοουμένην πρὸς αὐτὰς ἀγάπην, προβάλλουν πλεῖστα ἀνόητα ἐπιχειρήματα διὰ νὰ τὰς ἐμποδίσουν νὰ ἐκπληρώσουν τὸ μητρικὸν αὐτῶν καθήκον.

Καὶ πρώτη ἡ μήτηρ, παραδείγματος χάριν, μιᾶς ἐξ ὑμῶν θὰ ἐπροφασίζετο ἴσως ὅτι ἐκεῖνη μὲν σᾶς ἐθήλασε, ἀλλ' ἦτο εὐρωστος, ἐνῶ σεῖς ἢ θυγάτηρ τῆς εἴσθε τόσο ἀδύνατος καὶ πρὸ πάντων τόσο νευρικὴ ὥστε, εἰς ἐθελάζετε τὸ τέκνον σας, θὰ κατεστρέφατε ἀσφαλῶς τὴν ὑγείαν σας! Ὁ σύζυγος εἰς τοιαύτας περιπτώσεις δὲν δυσκολεύεται νὰ συμμερισθῇ τὴν γνώμην τῆς πενθερᾶς του, πρῶτον ἐκ φόβου μήπως ἤθελε κατηγορηθῇ ὅτι δὲν σᾶς ἀγαπᾷ καὶ λυπεῖται νὰ ἐξοδεύσῃ χρήματα διὰ μίαν τροφὸν καὶ δευτέρον διότι θεωρεῖ τὴν πενθερὰν του ὅτι εἰς τὰ τοιούτου εἶδους ζητήματα ἔχει πείραν πολλήν! Καὶ οὕτω ἀλλάσσετε ἀποφάσεις. Πῶς ν' ἀντιτείνητε εἰς τὴν γνώμην τῶν προσώπων, τὰ ὁποῖα σᾶς ἀγαποῦν περισσότερο ἀπὸ κάθε ἄλλον εἰς τὸν κόσμον, τῆς μητρὸς σας, τοῦ συζύγου σας! Σκέπτεσθε ὅτι ἐπὶ δέκα ὀκτὼ μῆνας θὰ ἦσθε αἰχμάλωτος, δούλη τοῦ τέκνου σας, χωρὶς πλέον νὰ δύνασθε νὰ διασκεδάσετε ὀλίγον· καὶ ὕστερον ὅλων αὐτῶν σᾶς βασανίζει ἢ σκέψις ἂν ὁ σύζυγός σας, ὁ τόσο λεπτός, θὰ ἐξακολουθήσῃ νὰ σᾶς ἀγαπᾷ πολύ, ὅπως καὶ πρὶν, ὅταν μεταμορφωθῆτε εἰς **παραμάναν**; Σχηματίζετε τὴν πεποιθήσιν ὅτι θὰ ἦσθε κακὴ τροφὸς καὶ ὅτι θὰ ὠφελήσῃ τὸ τέκνον σας καλλίτερον τὸ γάλα τοῦ μαστοῦ μιᾶς ἀγνώστου καὶ εὐτραφοῦς παραμάνας. Εἰς ἀναζήτησιν λοιπὸν μιᾶς ἐπαγγέλματος τροφοῦ διὰ ν' ἀγοράσουν τὸ γάλα τῆς.

Σφάλμα καὶ ἔγκλημα!

Σφάλμα διὰ τὴν ἰδικὴν σας ὑγείαν καὶ τοῦ τέκνου σας, ἔγκλημα πρὸς τὸ τέκνον τῆς τροφοῦ, τοῦ ὁποίου κλέπτετε τὸ γάλα!

Πρῶτη θὰ τιμωρηθῆτε σεῖς Κυρία μου. Διακόπτουσαι ἀποτόμως τὴν ροὴν τοῦ γάλακτος μόλις ἐγείνατε μήτηρ, σταματᾶτε τὴν φύσιν εἰς μίαν ἀπὸ τὰς ὠρμιότερας καὶ τακτικωτέρας λειτουργίας

της. Πόσαι μητέρες ἐγένοντο καχεκτικάι, ἔχασαν ὅλην των τὴν ἀνθηρότητα διότι δὲν ἐθῆλασαν μόναι των τὰ τέκνα των καὶ τοῦναντίον, πόσας δὲν βλέπομεν ἀδυνάτους νέας μητέρας νὰ μεταβάλλωνται εἰς ὠραῖα καὶ εὐρωστα πλάσματα, διότι ὑπεβλήθησαν εἰς τοὺς κόπους τοῦ θηλασμοῦ, διότι ἀνέθρεψαν τὰ τέκνα των μὲ τὸ γάλα των!

Σφάλμα, ἀδίκημα καὶ διὰ τὴν ὑγείαν τοῦ τέκνου σας, τὸ ὁποῖον δὲν θὰ εὕρη εἰς τὸ γάλα τῆς καλλιτέρας τροφοῦ τὴν ἀρίστην τροφήν, τὴν ὁποίαν ἠτοίμασε δι' αὐτὸ ἢ φύσις εἰς τοὺς μαστούς σας. Τὰ νέα ὄργανα τοῦ τέκνου σας, τὰ ὁποῖα ἐσχηματίσθησαν, ἐτρέφθησαν καὶ ἀνεπτύχθησαν ὑπὸ τοῦ αἱματός σας, δὲν εἰμποροῦν νὰ δεχθοῦν καλῶς μίαν ξένην τροφήν, τὸ γάλα τῆς τροφοῦ, τὸ ὁποῖον παρεσκευάσθη δι' ἓνα ὄργανισμὸν πολὺ διαφορετικὸν ἀπὸ τοῦ τέκνου σας.

Καὶ ὑποθέτομεν τὴν τροφὸν ἀρίστην, μὲ γάλα ἀφθονον, λιτὴν καὶ τιμίαν, ἐνδιαφερομένην διὰ τὸ βρέφος, τὸ ὁποῖον ἐνεπιστεύθησαν εἰς αὐτήν· ἀλλὰ πολὺ ὀλίγαι εἶνε τοιαῦται! Ποσάκις δὲν βλέπομεν εὐτραφεῖ τροφὸν νὰ θηλάζῃ τὸ βρέφος μὲ ἓνα μόνον μαστόν, διότι ὁ ἄλλος ἐξηφανίσθη ἔνεκα ἀποστήματος. Οἱ γονεῖς τοῦ παιδίου δὲν βλέπουν τὴν ἔλλειψιν ταύτην παρὰ μετὰ πολλοὺς μῆνας.

* Ἄλλη περίπτωσις: Μία τροφὸς φθάνει εἰς τὴν οἰκογένειαν τῆς δεῖνα Κυρίας μὲ ὅλα τὰ προσόντα· ὁ ἰατρὸς τῆς οἰκογενείας τὴν ἐξετάζει καὶ τὴν εὐρίσκει καλὴν διὰ τὴν ὑπηρεσίαν. Δὲν παρέρχονται πολλὰ ἡμέραι καὶ τὸ παιδίον, τὸ ὁποῖον θηλάζει, ἀπισχναίνει καὶ ἀσθενεῖ, ἐὰν δὲν ἐμπέμβῃ ὁ ἰατρὸς ἐγκαίρως. Τί συνέβη; Ἀπλούστατα, τὸ γάλα τῆς ἠλαττώθη κατὰ τὸ ἥμισυ ἢ ἔχασε τὴν θρεπτικὴν του ἰδιότητα. Τὸ τοιοῦτον ἐξηγεῖται, φυσικώτατα, ἀπὸ τὰ ἠθικὰ καὶ φυσικὰ αἴτια. Ἡ τροφὸς αὕτη, παρ' ὅλην τῆς τὴν ἐπιθυμίαν νὰ κερδίσῃ χρυσόν, δὲν εἰμπορεῖ νὰ λησμονήσῃ ὅτι ἐγκατέλιπε τέκνον καὶ σύζυγον καὶ διὰ τοῦτο μελαγχολεῖ καὶ ἐξασθενεῖ. Εἰς τὸ χωρίον τῆς ἡσυχολεῖτο μὲ τὴν περιποίησιν τοῦ τέκνου τῆς, τῆς οἰκίας τῆς, τῶν ζώων τῆς, τοῦ ἀγροῦ τῆς. Ἐδῶ τώρα ὑποβάλλεται εἰς ὑποχρεωτικὴν ἀργίαν, δὲν ἐργάζεται, δὲν κινεῖται. Ἀν-

τήλλαζε τὴν ἐξοχὴν μὲ τὴν πόλιν καὶ ἂν ἐδῶ διαιτᾶται καλλίτερον, λείπει ὁμως εἰς αὐτὴν ὁ καθαρὸς ἀήρ, τὸ φῶς τοῦ ἡλίου, εἶνε φυτόν, τὸ ὁποῖον μετεφυτεύθη εἰς ξένον ἔδαφος. Καὶ τὸ ἔδαφος τοῦτο δυνατόν νὰ ἦνε πολὺ πλούσιον, ἢ τράπεζα τοῦ πλουσίου κυρίου τῆς νὰ γέμῃ ἀπὸ κρέατα καὶ παλαιούς οἴνους, μὲ τὰ ὁποῖα διατρέφουν τὴν χωρικήν, ἣτις ἦτο συνειθισμένη μὲ καλὴν σούταν, μὲ ὄσπρια καὶ καθαρὸν ὕδωρ τῆς πηγῆς.

Δὲν χρειάζεται περισσότερον διὰ νὰ ὀλιγοστεύσῃ τὸ γάλα τῆς· εἶχε γάλα, ὅταν ἔτρωγε τροφάς, αἱ ὁποῖαι ἤρμοζον διὰ τὸν ὄργανισμὸν τῆς, δὲν δύναται ὁμως νὰ ἔχῃ γάλα τώρα μὲ τροφάς πλουσίας, τὰς ὁποίας χωνεύει κακῶς. Μόλις διαφύγει τὴν πλέον προσεκτικὴν ἐπαγρύπνησίν σας, θὰ ζητήσῃ νὰ εὕρη μέσον διὰ νὰ καθησυχάσῃ τὰς κραυγὰς τοῦ παιδίου, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ λογισθῇ τυχερὸν ἐὰν δὲν τῷ δώσῃ κατὰ τὴν νύκτα ἐγγυμα κεφαλῶν μήκωνος (κοινῶς χασμάσι).

* Ἄς ὑποθέσωμεν πρὸς στιγμὴν ὅτι τὰ πάντα βαίνουσι καλῶς, ὅτι τροφὸς καὶ βρέφος ἔχουν ἐξαιρετον ὑγείαν. Φθάνει αἴφνης ἐν τηλεγράφημα, τὸ ὁποῖον ἀγγέλλει ὅτι τὸ τέκνον τῆς εἰς τὴν πατρίδα τῆς εἶνε πολὺ ἄρρωστον, ὅτι ἀπέθανεν. Μὲ τὸ συντομώτερον τραῖνον ἢ τροφὸς ἀναχωρεῖ διὰ νὰ μὴ ἐπανέλθῃ πλέον· καὶ ἰδοὺ σεις καὶ πάλιν εἰς ἀναζήτησιν ἄλλης τροφοῦ, ἄλλου γάλακτος διὰ τὸ τέκνον σας. Ἐπειδὴ βιάζεσθε, θὰ φανῆτε ὀλιγώτερον δύσκολος καὶ ἡ νεοσύλληκτος τροφὸς ἀκάθαρτος καὶ ἀπαιτητικὴ διότι γνωρίζει τὴν μεγάλην ἀνάγκην σας, θὰ σᾶς κάμῃ νὰ λυπηθῆτε, ἀλλὰ πολὺ ἀργά, διότι ἐξητήσατε τὴν συνδρομὴν τῆς.

Σᾶς ὠμίλησα περὶ τῆς ἀσθενείας καὶ τοῦ θανάτου τοῦ τέκνου τῆς τροφοῦ διὰ νὰ σᾶς ἐξηγήσω τὴν λέξιν «ἐγκλημα», τὴν ὁποίαν ἀνέφερα προηγουμένως. Καὶ δὲν εἶνε πραγματικῶς ἐγκλημα νὰ κλέψῃτε ἢ ν' ἀγοράσῃτε (αἱ λέξεις δὲν σημαίνουν τίποτε ἀπέναντι τῆς πράξεως) τὸ γάλα τοῦ πτωχοῦ ἀθίου πιάσματος, τὸ ὁποῖον ἴσως οὐδέποτε πλέον εἰς τὴν ζωὴν του δὲν θὰ εἰμπορέσῃ νὰ ἰκανοποιήσῃ τὴν πεῖνάν του; Ἐὰν τὰ θῆλα τῶν ζώων ὠμίλων ἀκόμη, καθὼς εἰς τὴν μυθικὴν ἐποχὴν, θὰ ἐκαυχῶντο ὅτι δὲν ἀπέκτησαν

τὸν βαθμὸν τοῦ πολιτισμοῦ μας καὶ ἡ ἄρκτος θὰ ἔλειπε καὶ θὰ ἐδηλάζε τα μικρά της με περισσώτερον ἀγάπην.

Ἡ δρᾶς τοῦ χρυσοῦ, τὴν ὁποίαν θὰ δώσετε εἰς ἀντάλλαγμα, δὲν δύναται νὰ μετριάσῃ τὸ ἀδίκημα, τὸ ὁποῖον προξενεῖτε εἰς τὸ μικρὸν ἀπόκληρον. Συχνάκις καὶ δὲν θὰ σημειώσω ἀριθμούς, διότι θὰ ἦνε κατώτεροι τῆς πραγματικότητος, συχνάκις ἢ στέρησις τοῦ μητρικοῦ του γάλακτος εἶνε μία καταδίκη εἰς θάνατον τοῦ πτωχοῦ βρέφους τῆς τροφῆς. Ἐρωτήσατε ποτέ, τί ἀπογίνεται τὸ παιδίον, τοῦ ὁποῖου ἀγοράζετε τὸ γάλα διὰ νὰ θρέψῃτε τὸ ἰδικόν σας ;

Τὸ παιδίον τοῦτο ἀφέθη εἴτε εἰς γέροντας συγγενεῖς του εἴτε εἰς καμμίαν γείτονά της ἀντὶ ὀλίγου χρήματος κατὰ μῆνα. Καὶ εἰς τὴν μίαν καὶ εἰς τὴν ἄλλην περίπτωσιν ὕστερον ἀπὸ ὀλίγους μῆνας θὰ λάβῃ τὴν πλέον δύσπεπτον καὶ χονδροειδῆ τροφήν καὶ θὰ τεθῇ εἰς τὴν κοινὴν τράπεζαν τῆς οἰκογενείας, εἰς τὴν ὁποίαν φιλοξενεῖται. Τὰς πρώτας ἡμέρας αἰσιδάνεται μεγάλῃν εὐχαρίστησιν με τὴν διαίταν αὐτὴν, παχύνει μάλιστα ταχέως. Ἀλλὰ δὲν παρέρχεται πολὺς καιρὸς καὶ παρατηροῦν με ἐκπλήξιν οἱ τροφοδόται του ὅτι μόνη ἢ κοιλία τοῦ μικροῦ χονδραίνει, φουσκώνει, ἐνῶ τὰ ἄκρα του ἀπ' ἐναντίας ἰσχαίνουν. Ἡ διάρροια τότε δὲν βραδύνει νὰ ἐγκατασταθῇ καὶ ἐπειδὴ δὲν γνωρίζουν τίποτε διὰ νὰ τὴν σταματήσουν, μία φοβερὰ ἐντερίτις ἀφαρπάζει τὸ ταλαίπωρον παιδίον πρὶν ἀκόμη σκεφθοῦν νὰ καλέσουν τὴν μητέρα του.

Ἴδου, Κυρίαί μου, εἰς ποίαν τύχην καταδικάζετε τὸ παιδίον, τοῦ ὁποῖου ἡ μήτηρ δίδει τὸ γάλα της εἰς τὸ ἰδικόν σας τέκνον.

Τίποτε δὲν σᾶς συγχωρεῖ τοῦτο, οὔτε ὁ φυσικὸς οὔτε ὁ ἀνθρώπινος νόμος. Ὁ φυσικὸς νόμος σᾶς διατάσσει, ἀφοῦ ἐφέρατε εἰς τὸν κόσμον ἐν παιδίον, τὸ ὁποῖον δὲν ἐξήτει τοῦτο, νὰ ἐξακολουθήσετε νὰ τὸ τρέφετε με τὸ γάλα σας, ὅπως πράττουν ὅλα τὰ ζῶα τῆς φύσεως. Ἡ γυνὴ μόνον κάμνει ἐξαιρέσιν διότι πρέπει ἐνίοτε νὰ τῇ ὑπενθυμίζωμεν τὸ μητρικόν της καιῆρον. Με ποῖον δικαίωμα ἀρνείσθε εἰς τὸ τέκνον σας τὸ γάλα, τὸ ὁποῖον τῷ ἀνήκει ; Διότι ἐπὶ τέλους τὸ θρηπτικὸν τοῦτο ὕγρον, τὸ ὁποῖον εὐρίσκεται εἰς τοὺς μαστοὺς σας δὲν ἀνήκει εἰς σᾶς ἀλλ' εἰς τὸ τέκνον σας. Μήπως εἴχετε γάλα πρὸ τοῦ τοκετοῦ σας ; Σᾶς τὸ ἔδωκεν ἡ φύσις

μετ' αὐτὸν ὡς παρακαταθήκην ἵνα τὸ ἀποδώσετε ὀλίγον κατ' ὀλίγον εἰς τὸν νόμιμον ἰδιοκτήτην του, τὸ τέκνον σας.

Ἐὰν ἦσθε ὁ ἐπίτροπος κληρονομίας, τὴν ὁποίαν ἀφῆκε εἰς τὸ τέκνον σας ὁ πατήρ του ἢ ἄλλο τι πρόσωπον, εὐρίσκετε φυσικώτατον νὰ διατηρήσετε ταύτην, νὰ τὴν αὐξήσετε καὶ νὰ τὴν ἀποδώσετε εἰς αὐτὸ ἄδικτον, ὅταν ἐνηλικιωθῇ. Καὶ ἀρνείσθε εἰς τὸ τέκνον σας τὸ δικαίωμα, τὸ ὁποῖον ἔχει ἐπὶ τῆς διατροφῆς του, ἐπὶ τοῦ γάλακτος τοῦ μαστοῦ σας ; Θὰ ἐλέγετε ὅτι ἀγοράζετε ἀντ' αὐτοῦ τὸ γάλα ἄλλης γυναικός. Ἀλλὰ καὶ τοῦτο δὲν ἀνήκει εἰς αὐτὴν, ὅπως καὶ τὸ ἰδικόν σας δὲν ἀνήκει εἰς σᾶς. Ἐὰν προβῆτε εἰς τὴν ἀγορὰν αὐτὴν, θεωρεῖσθε κλεπταποδόχος, διότι τοιουτοτρόπως ὀνομάζεται πᾶν πρόσωπον, τὸ ὁποῖον ἀγοράζει ἀπὸ ἄλλον οἰονδήποτε πρᾶγμα ἐν γνώσει ὅτι τοῦτο δὲν ἀνήκει εἰς τὸν πωλητὴν.

Ἡ τροφὸς εἶνε μία μητριὰ. Μὴ πιστεύετε ποτέ ὅτι θὰ ἀγάπησῃ αὐτὴ εὐκρινῶς τὸ τέκνον σας. Ὅσαδήποτε χρήματα καὶ δῶρα ἂν δώσετε εἰς αὐτὴν, θὰ ἔχη πάντοτε τὴν ἀχαριστίαν, ὁ δὲ πλοῦτος τοῦ τέκνου σας διεγείρει εἰς αὐτὴν τὸν φθόνον, διότι ἐνθυμεῖται τὴν πτωχείαν καὶ τὰς στερήσεις τοῦ ἰδικοῦ της. Θέλετε νὰ βεβαιωθῆτε περὶ τούτου ; Μεταβῆτε ἐξαίφνης εἰς τὸν κῆπον τῆς πόλεως, εἰς τὸν ὁποῖον ἐστείλατε τὴν τροφὸν με τὸ τέκνον σας. Θὰ συλλάβετε αὐτὴν φλυαροῦσαν με ἄλλην ὁμότεχόν της ἢ χαριεντιζομένην με τὸν **ἐξάδελφόν** της εἰς καμμίαν γωνίαν τοῦ κήπου, καθ' ὃν χρόνον τὸ ταλαίπωρον τέκνον σας κραυγάζει ἀπὸ πείναν ἢ διότι ἔχει βραχὴ καὶ δέχεται ἀντὶ θωπειῶν τὰς χυδαιότερας ὕβρεις καὶ μερικὰ ραπίσματα, ἐπειδὴ δὲν τὴν ἀφήνει ἡσυχον εἰς τὰς διαχύσεις της ! Ἴδου τί ἀναμένει τὸ τέκνον σας μόλις ἀπομακρυνθῇ ἀπὸ σᾶς, ἐνῶ σεῖς νομίζετε ὅτι ἠγοράσατε γενναῖον γάλα, καθαρὸν ἀέρα καὶ ζωογόνον ἥλιον ! Καὶ τὸ χειρότερον ὅτι σᾶς ἐπιστρέφει τὸ παιδίον εἰς τὴν κατοικίαν σας πολλάκις με τὰ σπέρματα διαφόρων μολυσματικῶν ἀσθενειῶν, ὀστρακιάς, ἐλλογίας, ἰλαράς, τὰ ὁποῖα πιθανὸν νὰ φέρουν ἐπὶ τῶν ἐνδυμάτων ἢ ὁμότεχός της καὶ τὸ βρέφος της, μετὰ τῶν ὁποῖων ἦλθεν εἰς συνάφειαν, ἐὰν κατὰ τύχην προέρχονται ἀπὸ οἰκογενείαν, τῆς ὁποίας ἐν μέλος πάσχει μίαν ἀπὸ τὰς ἀνωτέρω ἀσθενείας.

Εἰς μίαν μόνον περίπτωσιν ἐπιτρέπεται διὰ νὰ πωλήσῃ μία γυνὴ τὸ γάλα τῆς. Ὅταν, δηλαδή, ἔχη ἀποθάνῃ τὸ τέκνον τῆς εἰς πολὺ μικρὰν ἡλικίαν. Ἐὰν ἐξαιρετικῶς τύχῃ ὥστε μία μήτηρ νὰ μὴ ἔχη γάλα καθ' ὀλοκληρίαν, τότε ἂς προτιμήσῃ τοιαύτην τροφόν, ἣτις θὰ θεωρῆ ἑαυτὴν πολὺ εὐτυχῆ διότι εὔρε τον βέβαιον ἄρτον τῆς ἐπὶ ἀρκετοὺς μῆνας καὶ συγχρόνως ἐν βρέφος διὰ ν' ἀποδώσῃ τὰς θωπείας τῆς εἰς τὴν θέσιν τοῦ ἰδικοῦ τῆς.

Νεαραὶ τινὲς μητέρες καίτοι ἐπιθυμοῦν νὰ θηλάσουν αἱ ἴδιαι τὸ τέκνον των, ἀπογοητεύονται ἐν τούτοις εὐκόλως, διότι δὲν βλέπουν νὰ τρέξῃ τὸ γάλα ἀπὸ τοὺς μαστοὺς των κατ' ἀκτῖνας ἀμέσως μετὰ τὴν γέννησιν τοῦ παιδίου. Ἐσυχάσατε τὸ γάλα ἔρχεται εἰς τοὺς μαστοὺς πολλὰς ὥρας μετὰ τὸν τοκετὸν καὶ δὲν τὸ αἰσθάνεσθε παρὰ τὴν τρίτην ἡμέραν. Καὶ ἂν ἀκόμη ἴδῃτε ὅτι παρῆλθον πολλὰ ἡμέραι χωρὶς νὰ ἔλθῃ γάλα ἀρκετόν, μὴ ἀπελπισθῆτε ἀλλ' ἐπιμείνετε νὰ θηλάσετε τὸ τέκνον σας, διότι παρετηρήθη πολλάκις ὅτι μὲ τὴν ἐπιμονὴν κατόρθωσαν νὰ θηλάσουν καὶ μάλιστα μὲ ἄφθονον γάλα ἓνα *δλόκληρον μῆνα* μετὰ τὸν τοκετόν. Φρόνιμον λοιπὸν εἶνε τότε νὰ μὴ βιασθῆτε νὰ προσλάβετε τροφόν, ἀλλὰ συμπληρώσατε τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον σὰς ἐλλείπει, διὰ τοῦ γάλακτος τῆς ἀγελάδος, τὸ ὁποῖον δώσατε εἰς τὸ βρέφος ἀμέσως μετὰ τὸν θηλασμόν. Τὸ γάλα τοῦ μαστοῦ σας θὰ χρησιμεύσῃ ὡς χωνευτικὸν διὰ τὸ γάλα τοῦ ζῆου, τὸ ὁποῖον ἔλαβε τὸ τέκνον σας.

Τέλος, ἂν τὸ γάλα σας ἐξηφανίσθῃ τελείως καὶ δὲν δυνηθῆτε νὰ εὔρητε τροφόν, τῆς ὁποίας τὸ τέκνον νὰ ἔχη ἀποθάνῃ, τότε σὰς συνιστῶ νὰ δεχθῆτε εἰς τὴν κατοικίαν σας τροφόν μετὰ τοῦ τέκνου τῆς, τὸ ὁποῖον θὰ διανεμηθῆ μὲ τὸ ἰδικόν σας τὸ γάλα τῆς μητρὸς του. Ἐκ πρώτης ὄψεως ὁ συνδυασμὸς οὗτος σὰς φαίνεται παράξενος, εἶνε ὅμως πρὸς τὸ συμφέρον σας καὶ τοῦ τέκνου σας. Ἐξηγουμαι: Παραδεχθῆτε ἐν πρώτοις τὴν ἐπιστημονικὴν ἀλήθειαν ὅτι ἡ τροφὸς ἔχει εἰς τοὺς μαστοὺς τῆς γάλα περισσότερον παρ' ὅσον χρειάζεται τὸ τέκνον σας, ἀφοῦ τὸ ἰδικόν τῆς τέκνον εἶνε μεγαλύτερον τὴν ἡλικίαν ὁπωσδήποτε καὶ τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος ἀντιστοιχεῖ πρὸς τὴν ἡλικίαν τοῦ τέκνου τῆς καὶ ὄχι τοῦ ἰδικοῦ σας. Τὸ ἐπὶ πλέον τοῦτο γάλα θὰ παραχωρήσῃτε εἰς τὸ τέκνον τῆς τρο-

φοῦ, ἦτοι δύο ἕως τρεῖς θηλασμοὺς τὴν ἡμέραν, ἐφ' ὅσον ὁ *βρεφοφυγός*, ὡς θὰ ἴδῃτε εἰς τὴν προσεχῆ διάλεξιν, θὰ δεικνύῃ ὅτι ἀνῆλθει τακτικῶς τὸ βάρος τοῦ τέκνου σας.

Βεβαίως διὰ τὸ τέκνον τῆς τροφοῦ ἀπαιτεῖται περισσότερον γάλα διὰ τοῦτο θὰ συμπληρωθῆ τὸ ἐλλείπον διὰ τοῦ γάλακτος ἀγελάδος ἢ αἰγὸς καὶ ὁ μικτὸς οὗτος θηλασμὸς θὰ εἶνε εὐεργετικότερος δι' αὐτὸ ἀπὸ τὴν διατροφήν του μὲ δυσπέπτους τροφάς, τὰς ὁποίας θὰ ἐλάμβανε μακρὰν τῆς μητρὸς του. Αἱ πιθανότητες ἀσθενείας κατὰ πολὺ ἐλαττοῦνται, θὰ διατηρήσετε εἰς τὴν ζωὴν ἐν παιδίον πλησίον τῆς μητρὸς του, ἓνα ἄνθρωπον, ὅστις ἴσως ἦθελε διακριθῆ καὶ φανῆ χρήσιμος εἰς τὴν κοινωνίαν, εἰς τὸ ἔθνος του καὶ ἀσφαλῶς διὰ τὸν υἱόν σας ἓνα φίλον πιστὸν πάντοτε ἔτοιμον νὰ τὸν προστατεύσῃ ὡς νεώτερον ἀδελφόν του. Οἱ ὁμογάλακτοι ἀδελφοὶ ἠγαπήθησαν ἐνίοτε ὡς ὁ Δάμων καὶ ὁ Φιντίας.

Ἐκτὸς τούτου καὶ ὑπὸ ἄλλην ἐποψιν θὰ ὠφελήθῃ ἡ υγεία τοῦ τέκνου σας. Ἡ τροφὸς του, ἥσυχος διὰ τὴν τύχην τοῦ τέκνου τῆς, δὲν θὰ σκεφθῆ πλέον νὰ σὰς ἐγκαταλείψῃ ἀποτόμως εἰς τὸ ἄγγελμα μίας σοβαρᾶς ἀσθενείας ἢ θανάτου τοῦ τέκνου τῆς, διὰ νὰ μὴ ἐπανεέλθῃ πλέον, ἀφήνουσα τὸ ἰδικόν σας εἰς μίαν κρίσιν ὀδοντοφυΐας ἢ εἰς τὸ μέσον μᾶς παροδικῆς ἀδιαθεσίας. Ἡ ἐμφάνισις ἐνὸς ὀδόντος δὲν σημαίνει τίποτε διὰ παιδίον, τὸ ὁποῖον διατρέφεται διὰ τοῦ μαστοῦ, προκαλεῖ ὅμως τὸν θάνατον ὑπὸ ὀξείας ἐντερίτιδος τοῦ παιδίου, τὸ ὁποῖον ἀπεγαλακτίσθῃ ἀποτόμως καὶ κατεδικάσθῃ εἰς τὸν τεχνητὸν θηλασμόν.

Ἐὰν ἐκλέξετε τὴν τροφὸν ἐντὸς τῆς πόλεως, εἰς τὴν ὁποίαν κατοικεῖτε, τίποτε δὲν σὰς ἐμποδίζει νὰ διατηρῆ αὕτη τὸ τέκνον τῆς εἰς τὴν οἰκίαν τῆς. Δύο ἢ τρεῖς φορὰς τὴν ἡμέραν θὰ φέρουν τὸ βρέφος εἰς τὴν κατοικίαν σας ἢ θὰ μεταβῆ ἐκεῖνη νὰ τὸ θηλάσῃ. Ἰδοὺ ὁ συνδυασμὸς, ὅστις δὲν σὰς φαίνεται τώρα, ὅπως κατ' ἀρχάς, παράδοξος. Θὰ τὸν χαρακτηρίζετε πιθανὸν ὡς νεωτερισμόν, καὶ ὅμως εἶνε ἀρχαιότατος εἰς τὰ μαιευτήρια καὶ τὰ βρεφοκομεία, ὅπου δὲν εἶνε σπάνιον νὰ ἴδῃτε μίαν τροφὸν θηλάζουσαν δύο, τρεῖς βρέφη ταυτοχρόνως, πρὸ πάντων δὲ ὅτιαν ταῦτα εἶνε πολὺ μικρά. Παρατηρήθη μάλιστα ὅτι ὅσον περισσότερον μία γυνὴ θηλά-

ζει, τόσον αὐξάνει καὶ τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος της, διότι συμφώνως πρὸς νόμον τῆς ζωῆς, πᾶν ὄργανον ἐφ' ὅσον λειτουργεῖ περισσότερο ἐπὶ τοσοῦτον καὶ ἀναπτύσσεται. Ὁ μαστὸς τῆς τροφοῦ ἐξοικειοῦται εἰς τὴν παραγωγὴν τοῦ γάλακτος ὅπως αἱ κῆμαι τοῦ δρομέως εἰς τὸν δρόμον καὶ ὁ δικέφαλος μῦς τοῦ βραχίονος εἰς τὸν γυμναστήν.

Καὶ τώρα ἠθέλετε μὲ ἐρωτήσῃ: Μόνον τὸ ἄφθονον γάλα ἀρκεῖ διὰ νὰ χαρακτηρισθῆ ἡ τροφὸς καλή;—Ὅχι, βεβαίως. Ἄλλοίμονον ἂν ἀρκεσθῆτε μόνον εἰς τοῦτο. Κατὰ τὴν ἐκλογὴν τῆς τροφοῦ ἀπαιτεῖται μεγάλη προσοχὴ καὶ αὐστηρὰ ἐξέτασις. Θὰ βεβαιωθῆτε ὅτι δὲν εἶνε πρωτοτόκος, ἀλλὰ τοῦλάχιστον δευτεροτόκος, διότι ἡ θηλάζουσα διὰ πρώτην φορὰν θὰ ἔχῃ γάλα ἐπὶ ὀλιγώτερον χρόνον ἀπὸ ἐκείνην, ἣτις ἐθήλασε προηγουμένως ἐν ἡ περισσότερα παιδία. Τὸ γάλα της πρέπει νὰ ἦνε 2—5 μηνῶν. Οἱ μαστοὶ της καλῶς ἐσχηματισμένοι διὰ νὰ εἰμπορῆ νὰ θηλάξῃ τὸ βρέφος ἐνδύως καὶ ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας αὐτῶν νὰ διακρίνονται φλέβες ἐν εἶδει πλέγματος. Θὰ διαταρῆ ἡ τροφὸς νὰ θηλάσῃ τὸ τέκνον της εἰς διαστήματα ὀλίγων (2 1/2—3) ὥρων, καὶ θὰ τὸ ζυγίζετε εἰς ἕκαστον θηλασμόν διὰ νὰ ἐξακριβωθῆ ἂν ἕκαστος μαστὸς προμηθεύῃ ἀρκετὸν γάλα.

Ἐὰν τὸ βρέφος ἀναγκασθῆ νὰ καταφύγῃ εἰς τοὺς δύο μαστούς διὰ νὰ κορέσῃ τὴν πείνάν του, ἡ τροφὸς εἶνε ἀνεπαρκής. **Εἰς μόνον μαστὸς** πρέπει νὰ χορηγῆ τὸ ἀναγκαῖον ποσὸν τοῦ γάλακτος εἰς τὸ βρέφος καθ' ἕκαστον θηλασμόν.

Ἡ τροφὸς πρέπει νὰ ἦνε ἡλικίας 24 ἕως 30 ἐτῶν διὰ νὰ ἦνε ρωμαλέα, νὰ ἔχῃ δὲ τοὺς ὀδόντας εἰς καλὴν κατάστασιν, διότι ἄλλως θὰ ὑποφέρῃ ἀπὸ στομαχικὰς διαταράξεις, θὰ διατρέφεται κακῶς καὶ θὰ ὀλιγοστεύῃ τὸ γάλα της. Μία καλὴ τροφὸς δὲν πρέπει νὰ βλέπῃ ἔμμενον ρῦσιν. Θὰ ἐξετάσετε ὅσον εἶνε δυνατὸν μὴ τυχὸν οἱ γονεῖς της ἀπέθανον ἀπὸ ἀσθένειαν τοῦ στήθους, διότι ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἡ τροφὸς εἶνε ὑποπτὸς διὰ φθίσιν. Ἐκτὸς τούτων, εἶνε ἀπόλυτος ἀνάγκη νὰ υποβληθῆ εἰς λεπτομερῆ ἱατρικὴν ἐξέτασιν. Θὰ ἐξετασθοῦν ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ μετὰ προσοχῆς ἡ καρδιά καὶ οἱ πνεύμονες, ὁ τράχηλος μήπως φέρῃ σημεῖα χοιράδων

(χελώνια), ὁ λαίμος καὶ τὸ στόμα διὰ νὰ ἐξακριβωθῆ ὅτι δὲν ὑποκρίπτεται ἢ φοβερὰ νόσος **σύφιλις**. Τέλος θὰ ἐξετασθῆ τὸ τέκνον τῆς τροφοῦ ἐὰν ἦνε ὑγιὲς καὶ εὐρωστον, τὰ δὲ ἐνδύματα καὶ τὸ σῶμά του θὰ σᾶς πληροφορήσουν τὰς **συνηθείας τῆς καθαριότητος τῆς μητρός του**. Μὴ λησμονῆτε ὅτι δυνατὸν ἡ τροφὸς νὰ σᾶς παρουσιάσῃ ὡς ἰδικὸν της ξένον παιδίον, τὸ ὁποῖον ἔλαβεν ὑπὸ ἐνοίκιον ἢ τὸ παρουσιαζόμενον παχὺ παιδίον νὰ ἦνε μὲν ἀληθῶς ἰδικὸν της ἀλλὰ νὰ τὸ ἔχῃ ἀναθρέψῃ μὲ γάλα ἀγελάδος ἢ μὲ χυλοὺς καὶ οὕτω νὰ σᾶς ἐξαπατήσῃ ὅτι ἔχει ἄφθονον γάλα ἐνῶ συμβαίνει τὸ ἐναντίον. Δὲν θὰ δυσκολευθῆτε τότε ν' ἀνακαλύψετε τὸν δόλον. Πρὸς τοῦτο ζητήσατε νὰ θηλάσῃ ἡ τροφὸς τὸ τέκνον της ἐνώπιόν σας καθ' ἐπανάληψιν εἰς διαστήματα ὥρων καὶ ζυγίσατέ το εἰς ἕκαστον θηλασμόν: Εὐκόλως ἐξελέγγετε τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον παρέχει ἕκαστος μαστὸς της. Σᾶς συμβουλεύω νὰ γίνων οἱ θηλασμοὶ κατὰ διαστήματα, διότι ἡ τροφὸς, ἐπειδὴ ἔχει προβλέψει τὴν ἐξέτασιν ταύτην, ἐξάπαντος θὰ ἔχῃ νὰ θηλάσῃ τὸ τέκνον της ἀπὸ πολλῶν ὥρων διὰ νὰ συναθροισθῆ γάλα εἰς τοὺς μαστούς της.

Ταῦτα περὶ τῆς διατροφῆς τοῦ τέκνου σας διὰ τροφοῦ, εἰς τὴν ὁποίαν, ἐπαναλαμβάνω, θὰ καταφύγετε μόνον, ὅταν ὑπάρχῃ ἀπόλυτος ἀνάγκη, εἴτε διότι παρ' ὄλην τὴν ἐπιμονὴν σας διὰ νὰ θηλάσετε σεῖς αἱ ἴδιαι βλέπετε ὅτι δὲν ἔχετε γάλα εἰς τοὺς μαστούς σας, εἴτε διότι ὁ ἱατρὸς σᾶς ἀπηγόρευσε τὸν θηλασμόν. Ὅσαι πάσχουν **λευκωματουρίαν ἢ καρδιακὸν** νόσημα δύναται νὰ ἐξοικονομήσουν νὰ θηλάξουν τὰ τέκνα των, ἐφ' ὅσον δὲν παρουσιάζουσιν αὐταὶ σπουδαίας διαταράξεις τῆς υγείας των. Ἡ μόνη νόσος, κατὰ τὴν ὁποίαν ἡ μήτηρ δὲν πρέπει νὰ θηλάσῃ τὸ τέκνον της, εἶνε ἡ **φυματώσις τῶν πνευμόνων** (φθίσις), ὅποτε μάλιστα ἐπιβάλλεται ἡ ἀπομάκρυνσις τοῦ παιδίου ἀπὸ τῆς μητρός του ἀμέσως μετὰ τὴν γέννησίν του διὰ ν' ἀποφύγῃ τὴν φοβερὰν ἀσθένειαν.

Ἡ **γρίππη**, ἡ **πνευμονία**, ἡ **βρογχίτις**, ὁ **ἐπιλόχειος πυρετὸς** καὶ ὅλαι αἱ ἀσθένειαι μὲ πυρετόν, εἶνε αἰτίαι διακοπῆς τοῦ θηλασμοῦ, ἐὰν ἦιδιον παραταθῆ πέραν τῶν 4 ἕως 5 ἡμερῶν. Κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας ὁ θηλασμὸς τοῦ βρέφους θὰ ἐξακολουθήσῃ ἐν

γνώσει ὅτι ἤθελε πιθανὸν παρουσιάσει διαταραχὰς τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων, πάντοτε ὅμως ἐλαφροτέρας ἐκείνων, τὰς ὁποίας ἤθελε προκαλέσει ἢ διατροφή του διὰ τοῦ γάλακτος ζῆφου. Αἱ περισσότεραι ἀπὸ τὰς μητέρας, αἱ ὁποῖαι θηλάζουν, δὲν βλέπουν **ἐμμηνον ρῦσιν**, τινὲς ὅμως ἐξακολουθοῦν νὰ ἔχουν τοιαύτην. Ἡ ἐμφάνισις τῶν ἐμμήνων δὲν εἶνε λόγος διακοπῆς τοῦ θηλασμοῦ, μολονότι ἐφ' ὅσον διαροκοῦν ταῦτα, ἐλαττοῦται τὸ ποσοῦν τοῦ γάλακτος τῆς μητρὸς.

Ἡ **ἐγκυμοσύνη**, ἀντιθέτως πρὸς τὴν ἐπικρατοῦσαν ἰδέαν, δὲν ἐμποδίζει διόλου τὸν θηλασμόν. Δὲν εἶνε σπάνιον νὰ ἴδῃ τις μητέρα διακόπτουσαν τὸν θηλασμόν τοῦ βρέφους κατὰ τὸ τέλος τῆς ἐγκυμοσύνης της διὰ νὰ ἐξακολουθήσῃ νὰ θηλάξῃ τὸ νεογέννητον τέκνον της. Ἄρκει μόνον ν' ἀντέχῃ ἢ ὑγεία τῆς μητρὸς εἰς ἀμφοτέρω.

Αἱ 98 μεταξὺ 100 μητέρων, ἀποδεικνύει ἡ προσεκτικὴ παρατήρησις, εἰμποροῦν καὶ ὀφείλουσιν νὰ θηλάσουν τὰ τέκνα των. Εἶμαι βέβαιος ὅτι καμμία ἀπὸ τὰς μητέρας ἐκείνας, αἱ ὁποῖαι συναισθάνονται τὴν ἱερότητα τοῦ τίτλου των καὶ ἀγαποῦν εὐλικρινῶς τὸ τέκνον των, δὲν θ' ἀρνηθῇ νὰ θηλάσῃ ἢ ἰδίᾳ αὐτό, δὲν θὰ τῷ στερήσῃ τὰς **πηγὰς τῆς ζωῆς**, τοὺς μαστούς. Ἐπὶ τέλους τὸ βρέφος ἔχει **δικαιώμα νὰ ζῆσῃ** ἀλλὰ καὶ ἡ μήτηρ του ὡς καλὸς στρατιώτης ὀφείλει νὰ ἐκτελέσῃ τὴν **ὑποχρεωτικὴν της θητείαν**, νὰ τὸ θηλάσῃ μετὰ τὸ γάλα της. Εἰς ὅλα ταῦτα δὲν θὰ παραλείψω νὰ σᾶς ἀναφέρω ὅτι καὶ ἡ ἱστορία βρῖθῃ ἀπὸ παραδείγματα, τὰ ὁποῖα μαρτυροῦν ὅτι ὁ μητρικὸς θηλασμὸς ὄχι μόνον δὲν παρημελεῖτο ἀλλὰ καὶ διὰ νόμου ἐπεβάλλετο εἰς τοὺς ἀρχαίους. Ὁ Ὅμηρος ἀναφέρει ὅτι ἡ Ἑκάβη ἐθήλαξε τὸν Ἔκτορα, ἡ Πηνελόπη τὸν Τηλέμαχον, εἰς δὲ τὴν μυθολογίαν τῶν Αἰγυπτίων ἀναφέρεται θεὰ θηλάζουσα τὸ τέκνον της. Οἱ νόμοι τοῦ Λυκούργου ὑπεχρέουν τὰς μητέρας τῶν Λακεδαιμονίων νὰ θηλάζωσι τὰ τέκνα των, εἰς δὲ τοὺς Ἀθηναίους, κατὰ Δημοσθένην, **ἀσεβῆς** ἐθεωρεῖτο ἢ γυνή, ἢ τις ἐθήλαξε ξένον βρέφος. Πρὸς τοῦτοις δὲ τὸ βρέφος αἰσθάνεται πρὸς τὴν θηλάζουσαν αὐτὸ εὐγνωμοσύνην, τὴν ὁποίαν ἐκφράζει μετὰ τὴν ὀλονὲν ζωηροτέραν πρὸς αὐτὴν συμπάθειαν καὶ ἀγάπην.

Θὰ ἦτο ἐπομένως πολὺ σκληρὸν νὰ ἐβλεπεν ἡ μήτηρ τὸ τέκνον της ν' ἀγαπᾷ περισσότερον μίαν ξένην γυναῖκα, τὴν τροφόν, παρὰ αὐτήν, ἢ ὁποῖα τὸ ἐγέννησεν.

Ἡ μήτηρ θηλάζουσα τὸ τέκνον της, ἐκπληροῖ τὸ σπουδαιότερον καὶ εὐγενέστερον μητρικὸν καθήκον.

ΔΙΑΛΕΞΙΣ ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Τι νὰ δώσωμεν εἰς τὸ νεογέννητον βρέφος; οὐδὲν ἄλλο ἀπὸ τὸ γάλα τῆς μητρὸς του.—Ὅχι σακχαρόνηρον, ἀνασόννηρον ἢ ἀραιὸν γάλα.—Διατὶ εἶναι ἀνάγκη νὰ τεθῇ τὸ νεογνὸν εἰς τὸν μαστὸν τῆς μητρὸς του ἀπὸ τῆς πρώτης ἡμέρας;—Τὸ φυσικὸν καθαρτικὸν τοῦ νεογνοῦ, τὸ κόλοστρον (πρωτόγαλα).—Ἡ πείνα δὲν εἶναι κακὸς σύμβουλος διὰ τὸ βρέφος.—Πῶς θὰ κρατῇ ἡ μήτηρ τὸ τέκνον της διὰ νὰ τὸ θηλάσῃ.—Αἱ θηλαὶ (ρῶγες) τῶν μαστῶν πρέπει νὰ πλύνωνται πρὸ ἐκάστου θηλασμοῦ καὶ μετ' αὐτὸν ὡς καὶ τὰ χεῖλη τοῦ βρέφους.—Πρόθλημα, ὀκνηρὰ καὶ ἀδύνατα βρέφη.—Αἱ προλήψεις διὰ τὸν χαλινὸν τῆς γλώσσης τοῦ βρέφους (ὁ ἀνύπαρκτος γλωσσοδέτης).—Ἡ ὑπομονὴ τῆς μητρὸς θριαμβεύει.—Ἡ ἀνατροφή τοῦ ἀνθρώπου ἀρχίζει ἀπὸ τῆς στιγμῆς τῆς γεννήσεώς του.—Ἡ μήτηρ ἔχει ἀνάγκην ν' ἀναπαυθῇ τὴν νύκτα καὶ τὸ βρέφος νὰ κοιμηθῇ.—Κάθε πόσας ὥρας πρέπει νὰ θηλάξῃ τὸ βρέφος.—Ἡ μήτηρ ἢ θηλάζουσα τὸ τέκνον της εἰς κάθε κραυγὴν του, ρίπτει ἔλαιον εἰς τὴν πυρᾶν.—Πόννοι τῶν ἐντέρων (κωλικοὶ) τῶν βρεφῶν ἐκ τῆς ἀταξίας τῶν θηλασμῶν.—Πόσα λεπτὰ πρέπει νὰ διαρκῇ ἕκαστος θηλασμὸς καὶ

πόσον γάλα νὰ λαμβάνῃ τὸ βρέφος εἰς ἕκαστον θηλασμόν ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τοῦ βάρους του.—Τὰ βρέφη δὲν πρέπει νὰ ἀποκοιμῶνται εἰς τὸν μαστόν.—Πῶς θὰ ἐννοῶ ἢ ἡ μήτηρ ὅτι τὸ τέκνον τῆς θηλάζει καλῶς καὶ ὅσον πρέπει.—Βρέφει τρεφόμενα καλῶς.—Αἱ φυσιολογικαὶ (τακτικαὶ) κενώσεις τοῦ βρέφους πῶς πρέπει νὰ ᾔνε. — Δαιμαργα βρέφη.—Τὸ πράσινον χρῶμα τῶν κενώσεων τοῦ βρέφους δὲν εἶνε τὸ χρῶμα τῆς ἐλπίδος, ὅπως λέγουν οἱ ποιηταί, ἀλλὰ σημείον ὅτι πάσχουν τὰ ἔντερά του.—Τὸ βρέφος εἰμπορεῖ νὰ πάθῃ ἀσθενείας τοῦ δέρματος (ἐκζεμα) ἔνεκα τοῦ ἀφθόνου μητρικοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον λαμβάνει.—Νυσταλέα βρέφη.—Ὁ βρεφοζυγὸς εἶνε τὸ μόνον ἄριστον μέσον διὰ νὰ ἐξελεγχθῇ ἀκριβῶς ἢ καλῆ διατροφή τοῦ βρέφους καὶ ἢ τακτικὴ αὐξήσις τοῦ βάρους του.—Αἱ πολύτιμοι ὑπηρεσίαι τῆς τακτικῆς ζυγίσεως τοῦ βρέφους.—Πόσον πρέπει ν' αὐξάνῃ τὸ βάρος τοῦ βρέφους, τὸ ὁποῖον θηλάζει ἐπαρκῶς.—Ὅταν τὸ βρέφος τρέφεται περισσότερον ἀφ' ὅ,τι πρέπει (ὑπερδιατροφή), παθαίνει γαστροεντερίτιδα.—Ὁ ζυγὸς τοῦ πτωχοῦ.—Δυσκολίαι κατὰ τὸν μητρικὸν θηλασμόν ἐκ μέρους τῆς μητρὸς ἢ τοῦ βρέφους.—Ἡ βραχεῖα θηλή τοῦ μαστοῦ καὶ τί πρέπει νὰ γίνῃ διὰ νὰ προεξέχῃ, νὰ ἐπιμηκυνθῇ.—Βοηθητικὰ μέσα : ὁ ἀπλοῦς καὶ ὁ διπλοῦς ἐκμυζητήρ, ἢ τακτικὴ μάλαξις τῆς θηλῆς καὶ ἢ ἐκμύζησις αὐτῆς ὑπὸ βρέφους μεγαλειτέρας ἡλικίας ἢ ὑπὸ συγγενοῦς καὶ ὄχι ὑπὸ κυναρίου.—Αἱ ραγάδες (σκασίματα) τῆς θηλῆς καὶ τὰ ἀποστήματα τῶν μαστῶν.—Πῶς προλαμβάνονται καὶ πῶς θεραπεύονται ταῦτα.—Τὸ λαγώχειλος.—Ὑγιεινὰ παραγγέλματα πρὸς τὴν θηλάζουσαν μητέρα.—Ἡ δίαιτα αὐτῆς.—Αἱ γελοῖαι ὑπὸ Κυριῶν ἀπαγορεύσεις τροφῶν ἀναλόγως τῆς ἰδικῆς των ὀρέξεως.—Ἀποφυγῆ τῶν ἠθικῶν συγκινήσεων.—Ἀπαγορεύονται τὰ φάρμακα ἄνευ τῆς συμβουλῆς λατροῦ.

Μετὰ τὴν γέννησίν του τὸ νεογνὸν ἐπὶ 4 ἢ 5 ὥρας θ' ἀποκοιμηθῇ εἰς τὴν κλίνην του καὶ κατόπιν θὰ τὸ θηλάσῃ ἢ ἡ μήτηρ του. Εἶνε ἀνάγκη νὰ **τεθῆ εἰς τὸν μαστόν τῆς μητρὸς του** ἀπὸ τῆς πρώτης ἡμέρας διὰ πολλοὺς λόγους : Πρῶτον, διότι οὕτω ἔρχεται τὸ γάλα εἰς τοὺς μαστοὺς ταχύτερον καὶ ἀφθονώτερον, ἢ δὲ θηλή (ρῶγα) τοῦ μαστοῦ σχηματίζεται κανονικῆ, ἐνῶ ὅταν πρωτοθηλάσῃ ἢ ἡ μήτηρ τὴν τρίτην μόνον ἡμέραν, ὁ μαστὸς σκληρύνεται, κινδυνεύει νὰ πάθῃ σπάργωσιν (πρήξιμον) τὸ δὲ νεογνὸν δυσκολεύεται νὰ συλλάβῃ τὴν θηλήν, δεύτερον, διότι τὸ νεογνὸν θὰ θηλάσῃ τὸ πρῶτον ὀλίγον γάλα, τὸ ὁποῖον ὀνομάζεται **κόλοστρον** καὶ προώρισεν ἢ φύσις ὡς τὸ ἐλαφρὸν καθαριστικὸν του, διὰ ν' ἀποβάλλῃ ἐκ τῶν ἐντέρων του τὰ πρῶτα περιττώματα, τὰ ὁποῖα ἔχουν χρῶμα πίσις, τὸ **μηκῶνιον** καὶ τρίτον, διότι τὸ πρωτόγαλα δὲν ἀφήνει τὸ νεογνὸν νὰ χάσῃ τόσον βάρος τοῦ σώματός του, ὅσον θὰ ἔχανε ἂν δὲν ἐλάμβανε τίποτε.

Αἱ τελευταῖαι λέξεις σᾶς φαίνονται περιέργοι. Πῶς, θὰ μοι εἴπητε, δὲν θὰ δώσωμεν εἰς τὸ βρέφος ὀλίγον χλιαρὸν σακχαρόνερον, ὕδωρ ἀνίσου (ἀνασόνι) ἢ ἀραιὸν γάλα, ὅπως συνειθίζουσι πολλαὶ μητέρες; Σᾶς ἀπαντῶ, **ὄχι**. Τὰ ὑγρά ταῦτα καὶ τὰ παρόμοια εἶνε ὄχι μόνον ὄλως διόλου ἀνωφελῆ κατὰ τὰς δύο ἢ τρεῖς πρώτας ἡμέρας ἀλλὰ καὶ πολλάκις βλαβερὰ, διότι ἂν μὲν τὸ ὕδωρ δὲν εἶνε καλῶς βρασμένον, δύναται τὸ νεογνὸν νὰ πάθῃ ἐντερικὰς διαταράξεις, ἂν δὲ τοῦτο λάβῃ περισσότερα ἀπὸ ἓν ἢ 2 κοιλ. τοῦ γλυκοῦ δὲν εἰμπορεῖ νὰ τὰ χωνεύσῃ, κακοκοιμᾶται καὶ κραυγάζει ἕως οἴτου ἐμέσῃ, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον ἀνοήτως πολλοὶ θεωροῦν ὡς λαμπρὸν μέσον διὰ ν' ἀποβάλλῃ τὰ **φλέγματά** του (!) Ἄλλως τε δίδουσαι εἰς τὸ νεογνὸν γάλα μὲ τὸ κοιλιάριον, γίνεσθε ἢ αἰτία καὶ τοῦ ἐξῆς ἀτόπου. Τὸ παιδίον εὐρίσκει πολὺ εὔκολον νὰ καταπῆ χωρὶς κόπον τὸ εὐχάριστον τοῦτο ὑγρὸν, τὸ ὁποῖον μόνον του τρέχει εἰς τὸ στόμα του. Ὅταν ὁμως θὰ γίνῃ ἀνάγκη νὰ τὸ θηλάσῃτε μὲ τὸν μαστόν, ἀπὸ τὸν ὁποῖον θὰ ἐξέλθουν μερικαὶ μόνον σταγόνες γάλακτος, θ' ἀποστρέψῃ τὴν κεφαλὴν του κλαίον. Τὸ νεογνὸν εἰς τὴν περίστασιν αὐτὴν προτιμᾷ, ὅπως οἱ μεγάλοι, νὰ φάγῃ χωρὶς νὰ κοπιᾷ. Ἄλλὰ δι' αὐτὸ, ἢ πείνα δὲν θὰ εἶνε κακὸς σύμβου-

λος. Ἀφήσατέ το νηστικόν, στερήσατε τὸ γάλα μὲ τὸ κοχλιάριον καὶ ἐπειδὴ θὰ βιασθῆ ὑπὸ τῆς ἀνάγκης, θ' ἀποφασίσῃ ἀφεύκτως νὰ ἐργασθῆ, δηλαδὴ νὰ θηλάσῃ.

Διὰ νὰ θηλάσετε τὸ τέκνον σας, πλύνετε τὰς θηλάς τῶν μαστῶν μὲ βρασμένον χλιαρὸν ὕδωρ, στεγνώνετε αὐτὰς μὲ καθαρὸν βάμβακα ἢ μὲ λεπτὸν καθαρῶτατον πανίον, τὸ ὁποῖον ἔχει πλυθῆ προηγουμένως μὲ βράζον ὕδωρ καὶ κατακλίνεσθε ἐπὶ τοῦ πλαγίου ὑψώνουσαι ὀλίγον τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματός σας. Τοποθετεῖται τὸ νεογνὸν πλησίον σας καὶ περιβάλλετε τὴν κεφαλὴν του μὲ τὸν



Εἰκ. 39.— Μητρικὸς θηλασμὸς.

βραχίονά σας, ἐνῶ μὲ τὴν ἄλλην σας χεῖρα διευθύνετε τὴν θηλήν τοῦ μαστοῦ εἰς τὸ στόμα του (Εἰκ. 39). Μὴ παραλείψετε τότε νὰ πιέζετε τὸν μαστὸν μὲ τοὺς δύο δακτύλους σας κατὰ τὰ πλάγια τῆς θηλῆς διὰ νὰ μένουν οἱ ῥώθωνες τοῦ τέκνου σας ἀνοικτοὶ καὶ νὰ δύναται ν' ἀναπνέῃ ἐλευθέρως.

Τὰ περισσότερα τῶν νεογνῶν συλλαμβάνουν εὐκόλως καὶ προθύμως μὲ τὰ χεῖλη των τὴν θηλήν τοῦ μαστοῦ καὶ ἀμέσως ἀρχίζουν νὰ ἐκμυζοῦν, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον αἰσθάνεται ἡ μήτηρ. Μερικὰ ἀρνοῦνται ν' ἀνοίξουν τὸ στόμα των ἢ πολὺ ὀλίγην προθυμίαν δεικνύουν διὰ νὰ θηλάσουν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει εἰσάγετε ἡσύ-

χωσ τὴν θηλήν μεταξὺ τῶν χειλέων του προσέχουσαι νὰ μὴ τὴν θέσετε ὑπὸ τὴν γλῶσσαν, πιέζετε τὸν μαστὸν καὶ ἀφήνετε νὰ ἐκρεύσουν ὀλίγαι σταγόνες γάλακτος εἰς τὸ στόμα τοῦ βρέφους. Ἐπειδὴ τὸ πρωτόγαλα εἶνε πολὺ γλυκὺ, τὰ νεογνὰ αἰσθάνονται εὐχαρίστησιν καὶ ἀμέσως ἀρχίζουν νὰ ἐκμυζοῦν.

Ἄλλα πάλιν νεογνὰ θηλάζουν μὲ δυσκολίαν εἴτε διότι εἶνε πολὺ ἀδύνατα εἴτε διότι ἡ θηλή τοῦ μαστοῦ δὲν εἶνε κανονικὴ, δηλαδὴ δὲν προεξέχει. Πολλῶς τότε ἐπεμβαίνουν φίλοι τῆς μητρὸς, αἱ ὁποῖαι ἀποδίδουν τοῦτο εἰς κακὸν σχηματισμὸν τῆς γλώσσης, εἰς



Εἰκ. 40.— Μητρικὸς θηλασμὸς.

μακρὸν δῆθεν χιλινὸν αὐτῆς, λέγουσαι ὅτι «τὸ παιδί ἔχει γλωσσοδέτη» καὶ πρέπει νὰ κοπῆ. Ἡ γνώμη αὕτη εἶνε παράλογος καὶ γελοία, ποτὲ δὲν συμβαίνει τοιοῦτόν τι. Ἐναντιωθῆτε εἰς τὴν ἐγχείρησιν αὐτήν, ἢ ὁποῖα ἐκδέτει τὸ βρέφος εἰς αἱμορραγίαν καὶ ἀνοίγει μίαν πληγὴν, διὰ τῆς ὁποίας εἰμποροῦν νὰ εἰσέλθουν εἰς τὸν ὀργανισμόν του τὰ σπέρματα διαφόρων ἀσθενειῶν. Ἐάν τινες ἀπὸ τὰς νεαρὰς μητέρας, αἱ ὁποῖαι θηλάζετε διὰ πρώτην φοράν, ἴδῃτε ὅτι τὸ τέκνον σας δὲν λαμβάνει εὐκόλως τὸν μαστὸν σας ἢ ὅπως κοινῶς λέγομεν «δὲν πιάνει βυζὶ» μὴ ἀπογοητευθῆτε ἀλλ' ὀπισθεῖτε μὲ ὑπομονὴν ἐπὶ μερικὰς ἡμέρας καὶ θὰ θηλάσῃ ἀφεύ-

κτως μὲ προθυμίαν. Δὲν πρέπει δὲ διὰ τοῦτο ν' ἀνησυχῆτε, διότι τὸ νεογνὸν εἰμπορεῖ νὰ περιμεῖν καὶ κανένα κίνδυνον δὲν διατρέχει ἂν δὲν θηλάσῃ τὴν πρώτην καὶ δευτέραν ἡμέραν, ἀφοῦ δὲν ἔχει τότε ἀνάγκη καμμιᾶς τροφῆς.

Ἐφοῦ τὸ νεογνὸν θηλάσῃ πολὺ ἢ ὀλίγον, πλύνονται τὰ χεῖλη του ἐλαφρῶς μὲ λεπτὸν πανίον βρεγμένον εἰς χλιαρὸν βρασμένον ὕδωρ, φέρεται εἰς τὴν κλίνην του καὶ κατακλίνεται ἐπὶ τὰ πλάγια.

Πιθανὸν μόλις τεθῆ εἰς αὐτήν, ν' ἀρχίσῃ νὰ κραυγάζῃ. Προσεξατε

τότε καλῶς μήπως συγκινούμενοι ἀπὸ τὰς κραυγὰς του, λάβετε αὐτὸ ἀμέσως εἰς τὰς χεῖρας καὶ τὸ θηλάσετε, διότι θὰ συνειθίσῃ κακῶς, θὰ σᾶς τυρηνῆ, ὅλην τὴν νύκτα θὰ κραυγάζῃ καὶ θὰ κοιμᾶται τὴν ἡμέραν. Ἐφοῦ θηλάσετε τὸ τέκνον σας καὶ βεβαιωθῆτε ὅτι δὲν τὸ ἐνοχλεῖ τίποτε (βρεγμένα ἐνδύματα, καρφίς κλπ.) ἀφήσατέ το εἰς τὴν κλίνην του καὶ ἄς κραυγάζῃ.

Ἐφοῦ τὰς φωνὰς του δὲν θὰ πάθῃ κανὲν κακὸν καὶ ἐπὶ τέλους θ' ἀποκοιμηθῆ. Ἡ μήτηρ ἔχει ἀνάγκη ν' ἀναπαυθῆ τὴν νύκτα καὶ τὸ βρέφος νὰ κοιμηθῆ.

Μετὰ τὸν θηλασμόν, ὅπως καὶ πρὸ αὐτοῦ, θὰ πλύνετε τὰς θηλάζων μαστῶν μὲ τεμάχιον βάμβακος ἢ καθαροῦ πανίου βρεγμένου ἐντὸς χλιαροῦ βρασμένου ὕδατος, κατὰ δὲ τὰ διαστήματα τῶν θηλασμῶν θὰ καλύπτете τοὺς μαστοὺς μὲ πολλακίς διπλωμένον καθαρὸν ὕφασμα, διὰ ν' ἀπορροφᾷ τὸ γάλα, τὸ ὁποῖον θὰ ρεῖ



Εἰκ. 41.—Μητρικὸς θηλασμός.

σχεδὸν διαρκῶς, ἰδίως κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας. Αἱ προφυλάξεις αὗται θὰ σᾶς φανοῦν ἴσως λεπτολόγοι, ἀλλὰ ἐὰν ἐρωτήσητε καμμίαν συγγενῆ ἢ φίλην σας, ἣτις ἔχει πάθῃ ἀπὸ ραγάδας τοῦ μαστοῦ (σκασιμάτα), τί εἶδους πόρους ὑπέφερε, θὰ θελήσετε διὰ παντὸς τρόπου νὰ τὰς ἀποφύγετε. Καὶ ἔπειτα, τόσον μεγάλος κόπος εἶνε νὰ κρατῆτε καθαρὰν τὴν τράπεζαν τοῦ τέκνου σας; Ὅταν μετ' ὀλίγους μῆνας θ' ἀρχίσῃ νὰ τρώγῃ χυλοὺς, θὰ τοιμήσετε νὰ τῷ προσφέρετε τὴν τροφήν του ἐντὸς ἀκαθάρτου πινακίου;

Κατὰ τὰς δύο πρώτας ἡμέρας θὰ θηλάζετε τὸ τέκνον σας κάθε 4 ὥρας καὶ θὰ τὸ ἀφήνετε νὰ κοιμᾶται ἀπὸ τῆς 11 ὥρας τῆς νυκτὸς μέχρι τῆς 5 τῆς πρωίας. Τὴν τρίτην ἡμέραν θὰ τὸ θηλάζετε κάθε τρεῖς ὥρας μὲ τὸ ἴδιον διάλειμμα κατὰ τὴν νύκτα. Κατόπιν τὴν 4ην καὶ τὴν 5ην ἡμέραν θὰ τὸ θηλάζετε συχνότερον, κάθε 2 1/2 ὥρας, ἤτοι 8 φορές εἰς τὰς 24 ὥρας. Ἐξ ἀπὸ τοῦ τέλους ὅμως τῆς πρώτης ἐβδομάδος, θὰ κανονίσετε αὐστηρῶς τὰς ὥρας τῶν θηλασμῶν τοῦ τέκνου σας: θὰ τὸ θέτετε εἰς τὸν μαστὸν κάθε δύο ὥρας τὴν ἡμέραν, τὴν δὲ νύκτα μίαν ἕως δύο φορές: θὰ θηλάξῃ λοιπὸν τὸ βρέφος 9—10 φορές εἰς τὰς 24 ὥρας, π. χ. εἰς τὰς 7 π. μ., 9, 11, 1 μ. μ., 3, 5, 7, 9, 1ην μετὰ τὸ μεσονύκτιον ἢ καὶ εἰς 4 π. μ.—Ὅσον τὸ βρέφος ἀναπτύσσεται, τόσον αὐξάνει καὶ ἡ χωρητικότης τοῦ στομάχου του καὶ ἐπομένως, ἐπειδὴ θὰ λαμβάνῃ εἰς ἕκαστον θηλασμόν περισσότερον γάλα, θὰ τὸ θηλάζετε κατ' ἀραιότερα διαστήματα. Οὕτω ἀπὸ τοῦ τρίτου μηνὸς οἱ θηλασμοὶ θὰ γίνωνται κάθε 2 1/2 ὥρας τὴν ἡμέραν, ἐπὶ πλέον εἰς θηλασμοὺς τὴν νύκτα, ἤτοι 8 θηλασμοὶ εἰς τὰς 24 ὥρας. Ἀργότερον κατὰ τὸν ἕκτον μῆνα καὶ ἐφεξῆς θὰ θηλάζετε τὸ τέκνον σας κάθε 3 ὥρας, τὴν δὲ νύκτα θὰ τῷ στερήσετε τὸν μαστὸν κατ' ὀλοκληρίαν. Θὰ γίνωνται λοιπὸν 7 θηλασμοὶ εἰς τὰς 24 ὥρας.

Τὴν νύκτα δὲν πρέπει νὰ ἐξυπνᾶτε τὸ τέκνον σας διὰ νὰ τὸ θηλάσετε, ἀλλὰ τὴν ἡμέραν ὀφείλετε νὰ πράττετε τοῦτο, ἐὰν ἴδητε ὅτι ὁ ὕπνος του παρετάθη πλέον τῆς μιᾶς ὥρας ἀπὸ τὴν ὀρισημένην διὰ τὸν θηλασμόν. Ἐπειδὴ δὲ οἱ μαστοὶ τὴν πρωίαν ἔχουν γάλα ἀφθονώτερον παρὰ τὴν ἑσπέραν, οἱ πρωῖνοι θηλασμοὶ εἰμποροῦν

νά γίνωνται ἀραιότερον καὶ οἱ ἐσπερινοὶ ὀλίγον συχνότερον. Κατὰ τοὺς θηλασμοὺς πρέπει νὰ ἐναλλάσσετε διαδοχικῶς τοὺς μαστοὺς, θὰ θηλάζετε δηλαδὴ τὴν μίαν φορὰν μὲ τὸν ἕνα μαστὸν καὶ τὴν ἄλλην μὲ τὸν ἕτερον. Ἐὰν ὅμως τὸ γάλα σας εἶνε ὀλίγον, τότε τὸ βρέφος θὰ θηλάζῃ κατὰ τὸν αὐτὸν θηλασμὸν καὶ ἀπὸ τοὺς δύο μαστοὺς.

Ἐὰν δὲν ἀκολουθήσετε αὐστηρῶς καὶ ἐνωρὶς τὰς ὁδηγίας ταύτας, τὸ τέκνον σας θὰ ἀνατραφῇ δυσκόλως, θὰ διέρχεται τὰς ἡμέρας του καὶ ἰδίως τὰς νύκτας κλαῖον καὶ θηλάζον, θὰ σᾶς στερήσῃ ὅλως διόλου τὴν ἀνάπαυσιν καὶ θὰ βλάβῃ τὴν ὑγείαν σας καὶ τὴν ἰδικὴν του. Ἐὰν τρώγητε τὴν ἐκλεκτοτέραν μὲν τροφὴν ἀλλ' εἰς κάθε στιγμὴν, ἐξάλαντος θὰ πάθετε δυσπεψίαν, πόρους τῶν ἐντέρων (κολικούς), θ' ἀσθενήσετε. Ἐὰν λοιπὸν ἡ ἀταξία αὕτη εἶνε τόσον βλαβερὰ διὰ σᾶς, αἱ ὁποῖαι ἔχετε δυνατὸν ὄργανισμὸν, πῶς δὲν ἐννοεῖτε ὅτι διὰ τὸ βρέφος, τοῦ ὁποῖου ὁ στόμαχος καὶ τὰ ἔντερα εἶνε ἀσθενέστερα, θὰ ἔχῃ πολὺ χειρότερα ἀποτελέσματα; Δίδουσαι τὸν μαστὸν εἰς τὸ τέκνον σας, τὸ ὁποῖον κλαίει διότι ὑποφέρει ἀπὸ κολικὸν τῶν ἐντέρων, εἶνε τὸ ἴδιον ὡς ἐὰν ἐρρίπτετε ἔλαιον εἰς τὴν πυράν. Εἶνε τὸ ἴδιον ὡς ἐὰν ἐτρώγητε νέαν ποσότητα τροφῶν τὴν ἡμέραν, καθ' ἣν κατόπιν πλουσίου γεύματος ὑποφέρατε ἀπὸ ἐλαφρὰν δυσπεψίαν. Ὁ στόμαχος ἔχει ἀνάγκην ἀναπαύσεως ὅπως ὅλα τὰ ὄργανα τοῦ ἀνθρώπου. Ὁ στόμαχος τοῦ βρέφους χρειάζεται περίπου δύο ὥρας διὰ νὰ χωνεύσῃ τὸ γάλα· ἐὰν τὸ θηλάσετε πρὶν κενωθῇ οὗτος, θὰ προκαλέσετε μίαν δυσπεψίαν. Τὸ γάλα θὰ διέλθῃ τὸν στόμαχον διὰ νὰ φθάσῃ ταχέως εἰς τὰ ἔντερα, ὅπου θὰ προκαλέσῃ πόρους καὶ θὰ ἐξέλθῃ ἀχώνευτον κατὰ μέγα μέρος ὑπὸ μορφὴν σβώλων λευκῶν μετὰ πρασίνων οὐσιῶν.

Παρατηρήσατε τὸ δυστυχὲς πόσον ὑποφέρει ἀπὸ φρικτοὺς πόρους! Κραυγάζει δυνατὰ, συστρέφεται εἰς τὴν κλίνην του καὶ κάμπει τὰ γόνατά του πρὸς τὴν κοιλίαν! Ζητεῖ βοήθειαν ἀλλ' ἀντ' αὐτῆς ἡ ἀμαθὴς μήτηρ του τῷ δίδει νέαν δόσιν γάλακτος! Ἐὰν ἐγκαίρως δὲν ληφθοῦν τὰ κατάλληλα μέτρα, μία δξεία ἐντερίτις θὰ τὸ ἀφαρπάσῃ εἰς ὀλίγας ἡμέρας!

Ἀπ' ἐναντίας, ἐὰν κανονίσετε τοὺς θηλασμοὺς τοῦ τέκνου σας,

θὰ ἔχετε πολλὰ τὰ καλὰ. Ἐν πρώτοις, θὰ εἶνε ἡσυχον, ἀφοῦ φυσικὰ δὲν θὰ ὑποφέρῃ, δεύτερον, κατὰ τὸ διάλειμμα τῶν θηλασμῶν, ἐπειδὴ ἦσθε βέβαιαι ὅτι θ' ἀποκοιμηθῇ ἡσύχως, θὰ εἰμπορῆτε νὰ διαθέσετε ἐλευθέρως τὸν χρόνον εἰς τὰς οἰκιακάς σας ἀσχολίας εἴτε εἰς τὰ ἄλλα καθήκοντά σας ἀναλόγως τῆς κοινωνικῆς σας θέσεως.

Ἄς ἴδωμεν τώρα πόσον πρέπει νὰ διαρκῇ ἕκαστος θηλασμός. Ἐνκόλως ἐννοεῖτε ὅτι ἡ διάρκεια τοῦ θηλασμοῦ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν ἀφθονίαν τοῦ γάλακτος σας καὶ ἀπὸ τὴν ὄρεξιν ἢ τὴν δύναμιν τοῦ βρέφους· ὁπωσδήποτε ὅμως δὲν πρέπει νὰ **ὑπερβαίνῃ τὰ 15 λεπτὰ τῆς ὥρας**. Ἐχει ὑπολογισθῇ ὅτι 10 ἕως 15 λεπτὰ ἀρκοῦν διὰ νὰ θηλάσῃ τὸ βρέφος ὅσον πρέπει. Μὴ ἀφήνετε ν' ἀποκοιμηθῇ τὸ τέκνον σας μὲ τὸν μαστὸν εἰς τὸ στόμα, ἀλλ' ἀπομακρύνετε αὐτὸ εὐθὺς ὡς συμπληρωθῶν τὰ ὠρισμένα λεπτὰ τῆς ὥρας. Ἡ συνήθεια τοῦ ν' ἀποκοιμᾶται τὸ παιδίον «μὲ τὸ βυζὶ εἰς τὸ στόμα» εἶνε ἐπιβλαβὴς διὰ δύο λόγους. Πρῶτον, διότι τὸ βρέφος, ἐπειδὴ λαμβάνει γάλα πολὺ, δὲν θὰ εἰμπορέσῃ νὰ τὸ χωνεύσῃ καὶ θὰ πάθῃ δυσπεψίαν, ἐμέτους καὶ διάρροϊαν. Δεύτερον, διότι ἡ θηλὴ τοῦ μαστοῦ μαλακνύεται ὑπὸ τοῦ σιέλου, ἐκδαίρεται καὶ κινδυνεύει νὰ πάθῃ ραγάδας, αἱ ὁποῖαι ἐκτὸς τῶν φοβερῶν πόνων προκαλοῦν πολλὰκις καὶ ἀποστήματα.

Ἐὰν λάβωμεν ὑπ' ὄψιν τὴν χωρητικότητα τοῦ στομάχου τοῦ βρέφους κατὰ τὰς διαφόρους ἡλικίας αὐτοῦ, ἔχομεν τότε τὸν ἀκόλουθον πίνακα, ὅστις δεικνύει τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον ἐκμυᾷ τὸ βρέφος εἰς ἕκαστον θηλασμὸν καὶ εἰς τὰς 24 ὥρας:

	Εἰς ἕκαστον θηλασμὸν	Εἰς τὰς 24 ὥρας
1η ἡμέρα	3—4 γραμμάρια	15—30 γραμμάρια
2α »	15—20 »	120—150 »
3η »	25—30 »	285 »
4η »	35—40 »	360 »
5η »	40—45 »	430 »
6η 7η 8η	45—50 »	470—500 »
9η 10η	50—55 »	515—540 »
11η —30ῆς	60 »	600 »

	Εἰς ἕκαστον θηλασμόν	Εἰς τὰς 24 ὥρας
Δεύτερος Μῆν	65 γραμ.	650 γραμ.
Τρίτος »	85 »	680 »
Τέταρτος, Πέμπτος	100—120 »	800—900 »
Ἔκτος μέχρι Δεκάτου μηνός	140—150 »	900—1000 »

Ἐννοεῖται ὅτι οἱ ἀριθμοὶ οὗτοι δεικνύουν κατὰ προσέγγισιν τὸν μέσον ὄρον, διότι ἐὰν τὸ βρέφος ἔλαβεν ὀλιγότερον γάλα εἰς ἓνα θηλασμόν, θὰ θηλάσῃ περισσότερον εἰς τὸν ἐπόμενον. Τὸ οὐσιῶδες εἶνε νὰ λάβῃ εἰς τὰς 24 ὥρας τὸ ὀλικὸν ποσὸν τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον σημειοῦται ἀνωτέρω.

Ἄλλὰ πῶς δυνάμεθα νὰ ἐννοήσωμεν ἂν τὸ βρέφος θηλάζῃ τακτικῶς καὶ ὅσον πρέπει :

Τοῦτο δὲν εἶνε δύσκολον. Ἐὰν παρατηρήσετε προσεκτικῶς τὸ βρέφος ὅταν θηλάζῃ, εἰμπορεῖτε ν' ἀναγνωρίσετε ἂν λαμβάνῃ ἢ ὄχι ἀρκετὸν γάλα. Πράγματι κατὰ τὸν θηλασμόν τὸ παιδίον, ἀφοῦ κάμῃ μερικὰς κινήσεις ἀναμυζήσεως, γειμίζει τὸ στόμα του ἀπὸ γάλα καὶ χωρὶς ν' ἀφήσῃ τὸν μαστόν, σιαματᾷ μίαν στιγμὴν καὶ καταπίνει ἀκούεται τότε ἐν **γλοῦ**, μετὰ τὸ ὁποῖον ἀναπαύεται ἐπὶ τινα δευτερόλεπτα καὶ ἀρχίζει πάλιν νὰ ἐκμυζᾷ τὴν θηλήν τοῦ μαστοῦ. Τὸ βρέφος, τὸ ὁποῖον θηλάζει ὅσον πρέπει, δὲν ἐμῆ (ξερνᾷ), ὅταν δέ, ἀφοῦ θηλάσῃ ἐπὶ ἐν τέταρτον τῆς ὥρας, τεθῆ εἰς τὴν κλίνην του, ἀποκοιμᾶται ἢ ἂν δὲν ἀποκοιμηθῆ ἀμέσως, δὲν κραυγάζει ἀλλὰ μένει εὐχαριστημένον μὲ τοὺς ὀφθαλμοὺς ἀνοικτούς. Μετ' ὀλίγον κλείει τὰ βλέφαρά του, ὁ δὲ ὕπνος του εἶνε ἥσυχος καὶ ἡ ἀναπνοή του κανονικὴ καὶ ἤρεμος.

Τὸ παιδίον, τὸ ὁποῖον τρέφεται καλῶς, εἶνε εὐτραφὲς καὶ ἔχει τὴν ὄψιν ζωηράν, τὸ δέρμα ρόδινον καὶ λεῖον, σχεδὸν χωρὶς πτυχάς, τὰς σάρκας ἐλαστικὰς, τὴν φωνὴν ζωηράν καὶ δὲν **γρινιάζει**. Αἱ κενώσεις του εἶνε φυσικαὶ καὶ τακτικαί, δηλαδὴ χρώματος ἀνοικτοῦ κιτρίνου, ὅμοιαι πρὸς πυκνὸν χυλὸν χωρὶς πηγμάτα (δηλαδὴ τεμάχια λευκὰ ἀπὸ ἀχώνευτον γάλα) καὶ χωρὶς καμμίαν ὁσμὴν. Πολὺ ὀρθῶς λέγουσι ὅτι ποτὲ δὲν πρέπει ὁ εἰσερχόμενος ἐντὸς δωματίου, ὅπου εὐρίσκονται ἀποχωρήματα τοῦ βρέφους, νὰ ἐννοήσῃ τοῦτο ἐκ τῆς ὁσμῆς των. Τὸ ὑγιὲς βρέφος ἔχει κατὰ τὸν πρῶτον μῆνα 2 — 6 κενώσεις εἰς τὰς 24 ὥρας, ἀπὸ τοῦ δευτέρου

μέχρι τοῦ ἔκτου μηνός 2 — 4 κενώσεις καὶ μετὰ τὸν ἕκτον μῆνα 1 — 2 κενώσεις καθ' ἑκάστην. Τὰ οὐρά του εἶνε ἄφθονα καὶ πρέπει ἀπλῶς νὰ βρέχουν τὰ πανία χωρὶς νὰ σχηματίζουσι κηλίδας ἢ νὰ ἔχουν ὁσμὴν.

Ὅταν τὸ βρέφος εἰς ἑκάστην ἀναμυζῆσιν καταπίνῃ, τότε τὸ γάλα τῆς μητρὸς του εἶνε ἄφθονον. Ἐνίοτε εἶνε τόσον πολὺ, ὥστε ῥεεῖ ἀπὸ τὰς γωνίας τῶν χειλέων του. Τὸ παιδίον τοῦτο, ἐπειδὴ θηλάζει περισσότερον γάλα παρ' ὅσον πρέπει, ἐμῆ εὐκόλως καὶ παθαίνει διάρροϊαν. Τὸ περισσὸν γάλα, τὸ ὁποῖον ἀποβάλλει, δὲν ἔχει πάθη καμμίαν μεταβολήν, ἀλλ' αἱ κενώσεις του εἶνε πολλαί, 8—10 τὴν ἡμέραν, πολὺ ὕδαρεῖς καὶ πράσιναι. Εἰς τὴν περιπτώσιν αὐτὴν εἶνε ἀνάγκη νὰ συντομεύσῃ ἡ μήτηρ τὴν διάρκειαν τοῦ θηλασμοῦ εἰς 8 ἢ 5 λεπτά ἢ καὶ ὀλιγότερον καὶ συγχρόνως πρέπει νὰ πιέξῃ διὰ τῶν δακτύλων τὴν θηλήν τοῦ μαστοῦ κατὰ τὸν θηλασμόν διὰ νὰ ἐμποδίσῃ νὰ ἐκρέσῃ τὸ γάλα τῆς ὀρμητικῶς εἰς τὸ στόμα τοῦ λαιμάργου βρέφους.

Τὰ βρέφη, τὰ ὁποῖα θηλάζουσι πλέον τῶν 15 λεπτῶν παθαίνουν, ὡς ἔλεγον προηγουμένως, δυσπερίαν καὶ ἐμοῦν ὄχι ἀμέσως ἀλλὰ μετὰ 20—40 λεπτά. Ἀποβάλλουσι τὸ γάλα καὶ τὸ ἥμισυ πηγμένον εἰς τεμάχια καὶ ὀξυνισμένον, ἔχουσι δὲ κενώσεις πολλαῖς καὶ πρασίναι. Τὸ πράσινον αὐτὸ χρῶμα τῶν κενώσεων τοῦ βρέφους δὲν εἶνε **τὸ χρῶμα τῆς ἐλπίδος**, ὅπως λέγουσι οἱ ποιηταί, ἀλλὰ τὸ σημεῖον, διὰ τοῦ ὁποῖου τὸ παιδίον λέγει εἰς τὴν μητέρα του «δὲν χωνεύω καλῶς, πρέπει νὰ μὲ περιποιηθῆς μὲ περισσότεραν προσοχὴν καὶ πρὸ πάντων νὰ προσκαλέσης ἰατρόν νὰ μὲ θεραπεύσῃ». Ὅταν μάλιστα αἱ κενώσεις τοῦ βρέφους εἶνε πράσιναι ὡς **σπανάκι**, τότε τὸ παιδίον πάσχει σοβαρῶς. Μὴ βραδύνητε νὰ προσκαλέσετε ἰατρόν, διότι ἴσως μετ' ὀλίγον εἶνε ἀργά. Ἡ ἀσθένεια αὕτη ἐξαποστέλλει εἰς τὸν Ἄδην κατ' ἔτος καὶ ἰδίως κατὰ τὴν ἐποχὴν τοῦ θέρους πλείστα ἀθῶα πλάσματα.

Ἐνίοτε συμβαίνει τὸ βρέφος νὰ ἔχῃ διάρροϊαν, μολοντί τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον ἐκμυζᾷ εἰς ἕκαστον θηλασμόν εἶνε τὸ τακτικόν. Τοῦτο προέρχεται ἐκ τοῦ ὅτι τὸ γάλα τῆς μητρὸς εἶνε πολὺ παχύ, περιέχει δηλαδὴ πολὺ βούτυρον, τὸ ὁποῖον εὐρίσκεται

εἰς τὰς κενώσεις ὑπὸ μορφὴν μικρῶν τεμαχίων λευκῶν. Εἰς τὴν περίστασιν αὐτὴν πρέπει ἡ μήτηρ νὰ πίνει περισσότερα ὑγρά, νὰ ὀλιγοστεύσῃ τὰ λεπτὰ τοῦ θηλασμοῦ τοῦ τέκνου τῆς καὶ νὰ δίδῃ εἰς αὐτὸ κατὰ τὴν ἀρχὴν ἐκάστου θηλασμοῦ ἓν μικρὸν κοχλιάριον τοῦ καφεῖ μεταλλικοῦ ὕδατος Βισὺ ἢ νὰ ἀραιώσῃ τὸ γάλα τῆς δίδουσα εἰς τὸ βρέφος εἰς τὸ τέλος τοῦ θηλασμοῦ μερικὰ κοχλιάρια ὕδατος βρασμένου.

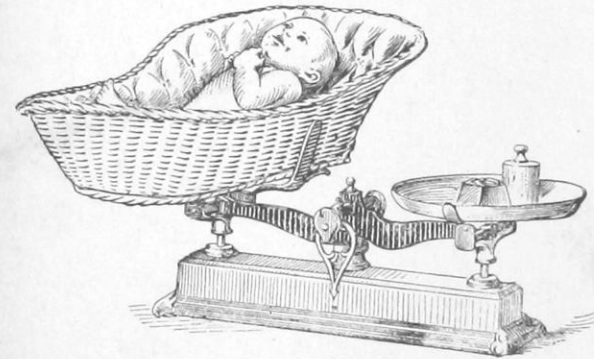
Τὸ ἄφθονον γάλα προκαλεῖ εἰς τὸ βρέφος πολλάκις καὶ ἀσθενείας τοῦ δέρματος, ὡς παραδείγματος χάριν, τὸ **ἐκζεμα**, τὸ ὁποῖον τυραννεῖ τὸ βρέφος διὰ τῆς κνησμονῆς καὶ ἀναγκάζει τὴν μητέρα αὐτοῦ νὰ μένῃ ὀλοκλήρους νύκτας ἄγρυπνος καὶ νὰ τὸ κρατῇ διαρκῶς εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς.

Ὅταν ἡ μήτηρ ἔχῃ ὀλίγον γάλα, τότε τὸ βρέφος καταπίνει μόνον μετὰ πολλὰς ἀναμυκτήσεις, κουράζεται, ὠχρῶ καὶ ἀποκοιμᾶται εἰς τὸν μαστὸν χωρὶς νὰ χορτάσῃ. Τὸ βρέφος, τὸ ὁποῖον δὲν τρέφεται ὅσον πρέπει, εἶνε ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον δυσκοίλιον καὶ ἀδύνατον, ἔχει τὰς σάρκας μαλακὰς, τὸ δέρμα μὲ πολλὰς πτυχὰς καὶ διαρκῶς νυστάζει. Τότε πρέπει ἡ μήτηρ νὰ δίδῃ εἰς τὸ τέκνον τῆς μαζὴ μὲ τὸ ἰδικόν τῆς καὶ τὸ γάλα ἀγελάδος, ὅπως θὰ ἴδωμεν κατωτέρω εἰς τὴν διάλεξίν μας περὶ τοῦ μικτοῦ θηλασμοῦ.

Μερικαὶ μητέρες δὲν θηλάζουν τὸ τέκνον των κάθε δύο ὥρας, διότι κοιμᾶται συνεχῶς ἐπὶ 4 καὶ 5 ὥρας χωρὶς ν' ἀνησυχῶν διόλου διὰ τοῦτο, ἐπειδὴ ἔχουν ἀκούσει τὸ γνωμικόν: «ὁ ὕπνος τρέφει τὰ μωρά». Εἰς τὴν περίστασιν αὐτὴν δὲν ἀληθεύει τὸ γνωμικόν τοῦτο καὶ διὰ τὰ ὀκνηρὰ καὶ νυσταλέα παιδιά πρέπει νὰ τηρηθοῦν αὐστηρότερον αἱ ὥραι τοῦ θηλασμοῦ διὰ τὸν ἐξῆς λόγον. Ἐπειδὴ τῆς ἰδίας ἡλικίας βρέφη ἔχουν ἀνάγκην τοῦ αὐτοῦ σχεδὸν ποσοῦ γάλακτος, τὸ νυσταλέον παιδίον, τὸ ὁποῖον θὰ θηλάσῃ 4 ἢ 5 φορές εἰς τὰς 24 ὥρας ἀντὶ τῶν 8 καὶ 9, θὰ λάβῃ εἰς ἕκαστον θηλασμόν πολὺ ποσὸν γάλακτος, δυσανάλογον πρὸς τὸν ὥρον τοῦ στομάχου του, ὅστις διὰ τοῦτο θὰ διαταθῇ, θὰ φουσκώσῃ. Ἀποτέλεσμα ἄμεσον: ἔμετοι μεθ' ἕκαστον θηλασμόν καὶ διάρροια· τὸ νυσταλέον βρέφος θ' ἀσθενήσῃ.

Δι' ὅσον εἴπομεν ἕως τώρα, ἀναγνωρίζετε εὐκόλως ἂν τὸ βρέ-

φος θηλάξῃ ὅσον πρέπει. Διὰ νὰ γνωρίζετε ὅμως ἂν λαμβάνῃ **ἀκριβῶς** τὸ ἀναγκαῖον ποσὸν γάλακτος καὶ ἂν αὐξάνῃ τὸ τέκνον σας τακτικῶς, εἶνε ἀνάγκη νὰ τὸ ζυγίζετε. Ὁ προσεκτικώτερος ὀφθαλμὸς τῆς μητρὸς δὲν ἀντικαθιστᾷ τὸν **βρεφοζυγόν**. Δι' αὐτοῦ θ' ἀποφύγετε τὰ λάθη τῆς διατροφῆς του καὶ θὰ προειδοποιηθῆτε πολὺ ἔνωρὶς ὅτι τὸ τέκνον σας δὲν ἔχει καλῶς εἰς τὴν ὑγείαν του, ὅτι θ' ἀσθενήσῃ.



Εἰκὼν 42. Βρεφοζυγός.

Ὁ βρεφοζυγὸς εἶνε κοινὸς ζυγός, τοῦ ὁποῖου ὁ εἰς δίσκος ἀντικατεστάθη ὑπὸ κανίστρου ἐξ ἰτέας (λυγαριᾶς). Τοποθετεῖτε τὸ βρέφος ἐνδεδυμένον πρὶν τὸ θηλάσετε ἐντὸς τοῦ κανίστρου· ζυγίζετε αὐτὸ καὶ κατόπιν τὸ θέτετε εἰς τὸν μαστόν. Ἐποὺ θηλάσῃ ἐπὶ ὠρισμένα λεπτὰ τῆς ὥρας (10—15), τὸ ζυγίζετε ἐκ νέου. Ἡ διαφορὰ τῶν δύο βιρῶν δεικνύει τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον ἔλαβε τὸ βρέφος. Συγκρίνετε τὸν εὐρεθέντα ἀριθμὸν πρὸς τὸν ἀνάλογον τοῦ πίνακος (σελ. 51) καὶ ἐὰν ὁ πρῶτος εἶνε μεγαλειότερος, τότε πρέπει νὰ ὀλιγοστεύσετε τὰ λεπτὰ τοῦ θηλασμοῦ, ἐὰν δὲ τοῦναντίον, θὰ περισσεύσετε τὰ λεπτὰ.

Τὸ βάρος τοῦ παιδίου εἶνε ἀφ' ἑτέρου ἢ πιστὴ εἰκὼν τῆς ὑγείας του. Ἐκάστην προΐαν κατὰ τὸν πρῶτον μῆνα, ἀνὰ πᾶσαν ὀγδόην ἡμέραν κατόπιν, τὸ βρέφος θὰ ζυγίζεται γυμνὸν καὶ πάντοτε κατὰ τὴν ἰδίαν ὥραν. Θὰ ἐκλέξετε πρὸς τοῦτο τὴν ὥραν τοῦ λουτροῦ του. Ἐποὺ τὸ λούσετε καὶ τὸ στεγνώσετε, ζυγίζετε αὐτὸ καὶ τὸ

καθημερινὸν βάρος σημειώνετε ἐπὶ μικροῦ βιβλιαρίου ἢ ἐπὶ φύλλου ἰδιαιτέρου, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ παρουσιάζητε εἰς τὸν ἱατρὸν τοῦ τέκνου σας, ὡσάκις συμβουλευέσθε αὐτόν. Ἐὰν δὲν παρατηρήτε ἀρκετὴν αὐξήσιν τοῦ βάρους του, τότε τὸ βρέφος ἀσθενεῖ ἢ δὲν τρέφεται ὅσον πρέπει. Ἐὰν ὁ βρεφοζυγὸς σᾶς δεικνύῃ ὅτι τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον λαμβάνει τὸ παιδίον εἶνε τὸ τακτικόν, ἀλλ' ὅτι τὸ βάρος τοῦ σώματός του δὲν αυξάνει κανονικῶς, τότε τὸ παιδίον ἀφενύκτως ἀσθενεῖ καὶ πρέπει νὰ καλέσετε τὸν ἱατρὸν του. Ἄς ἴδωμεν τώρα πόσον πρέπει ν' αυξάνῃ τὸ βάρος τοῦ βρέφους καὶ ἄς λάβωμεν ὡς παράδειγμα νεογνόν, τὸ ὁποῖον ζυγίζει κατὰ τὴν γέννησίν του 3 χιλιόγραμμα καὶ 250 γραμμάρια. Κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τὸ βάρος του θὰ ἐλαττωθῇ. Τοῦτο προέρχεται ἐκ τοῦ ὅτι ἀποβάλλει τὰ περιττώματα τῶν ἐντέρων του, τὸ μηκώνιον καὶ οὖρα, ἐνῶ ἐξ ἄλλου λαμβάνει ἐλάχιστον γάλα. Ἡ ἐλάττωσις αὕτη τοῦ βάρους θὰ εἶνε μεγαλειτέρα, ὅσον τὸ νεογνὸν γεννᾶται παχύτερον. Κατὰ τὴν 7ην ἢ 8ην ἡμέραν ἐπανακτᾷ τὸ ἀρχικόν του βάρος. Ἀπὸ τῆς ἡμέρας ταύτης παρατηρεῖται συνεχῆς αὐξήσις, ἣτις εἶνε **κατὰ μέσον ὄρον** ἢ ἐξῆς:

Κατὰ τοὺς τρεῖς πρώτους μῆνας, 25 ἕως 30 γραμμ. καθ' ἐκάστην. Παιδίον, τὸ ὁποῖον αυξάνει μόνον 15—20 γραμμ., ἢ ἀσθενεῖ ἢ δὲν τρέφεται ὅσον πρέπει· τοῦναντίον, βρέφος, τὸ ὁποῖον αυξάνει 40 ἕως 50 γραμμ. καθ' ἐκάστην, τρέφεται περισσότερον ἀφ' ὅ,τι πρέπει, **ὑπερδιατρέφεται.** Ἡ ὑπερδιατροφή αὕτη ὀδηγεῖ πρὸς τὴν γαστροεντερίτιδα καὶ ἀπαιτεῖ τὴν ἐλάττωσιν τῆς διαρκείας καὶ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν θηλασμῶν.

Κατὰ τὴν 2αν τριμηνίαν, ἡ μέση αὐξήσις πρέπει νὰ εἶνε 15 ἕως 20 γραμμαρίων τὴν ἡμέραν· κατὰ τὴν **3ην τριμηνίαν,** 10 ἕως 15 γραμμαρίων καὶ εἰς τὸ τέλος τοῦ πρώτου ἔτους μόνον 6 ἕως 8 γραμμαρίων τὴν ἡμέραν. **Οὕτω, βρέφος, τὸ ὁποῖον ζυγίζει κατὰ τὴν γέννησίν του 3 χιλιόγρ. 250 γραμμ., πρέπει νὰ ζυγίξῃ εἰς τὸ τέλος τοῦ πρώτου ἔτους 9 χιλιόγραμμα περὶπου.**

Πρέπει νὰ γνωρίζετε ὅτι ἡ αὐξήσις αὕτη τοῦ βάρους δὲν εἶνε κανονικὴ καθ' ἐκάστην· δυνατόν τὴν μίαν ἡμέραν νὰ παρατηρήσετε ὅτι τὸ βάρος ἔμεινε στάσιμον καὶ τὴν ἐπομένην ὅτι ἀνῆλθε

εἰς 50 ἕως 60 γραμμάρια καὶ οὕτω καθ' ἐξῆς. Διὰ τοῦτο θὰ λαμβάνετε ὑπ' ὄψιν τὸν **μέσον ὄρον**, ἀπὸ δὲ τοῦ δευτέρου μηνὸς τὸ βάρος, τὸ ὁποῖον θὰ εὐρίσκατε κατὰ τὴν ζύγισιν εἰς ἐκάστην ἐβδομάδα.

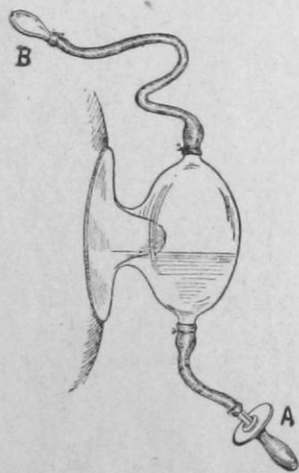
Ἐκτὸς τοῦ βρεφοζυγοῦ, διὰ νὰ ἐξελέγξτε τὴν καλὴν διατροφήν τοῦ τέκνου σας, ὑπάρχει καὶ ἄλλο μέσον ἀπλουστάτον. Ὅλαι γνωρίζετε ὅτι εἰς τὸ ἄνω τῆς κεφαλῆς τοῦ βρέφους, ἀκριβῶς εἰς τὸ μέσον καὶ κατὰ μῆκος αὐτῆς ἐκ τῶν ὀπισθεν πρὸς τὰ ἔμπροσθεν ὑπάρχουν διαστήματα μεμβρανώδη, μαλακά, τὰ ὁποῖα χωρίζουν μεταξὺ τῶν τὰ ὀστᾶ τῆς κεφαλῆς καὶ ὀνομάζονται **πηγαὶ καὶ ραφαί.** Ὅταν τὸ βρέφος ὑγιαίνῃ καὶ τρέφεται ὅσον πρέπει, ψαύουσαι ἐλαφρῶς διὰ τοῦ δείκτου τῆς χειρὸς σας τὰ μέρη ταῦτα, τὰ εὐρίσκατε μαλακὰ καὶ ὀλίγον τεταμένα. Τοῦναντίον δέ, ὅταν τὸ βρέφος διατρέφεται κακῶς, ἡ ραφή γίνεται στενὴ, τὰ ἄκρα τῶν ὀστῶν συμπλησιάζουν καὶ μάλιστα ἐπικάθηται τὸ ἐν ἐπὶ τοῦ ἄλλου, ἢ δὲ πιγῆ γίνεται κοίλη. Τὸ τοιοῦτον ἐξηγεῖται ὡς ἐξῆς: Κάτω ἀπὸ τὰ ὀστᾶ τοῦ κρανίου ὑπάρχει ὑγρὸν, τὸ ὁποῖον προστατεύει τὸν ἐγκέφαλον. Τὸ ὑγρὸν τοῦτο περιέχει, ὅπως τὸ γάλα, θρεπτικὰς οὐσίας. Ὅταν τὸ βρέφος δὲν λαμβάνῃ ὅσον γάλα τῷ χρειάζεται διὰ νὰ τραφῇ, ἀπορροφᾷ τὸ ὑγρὸν τοῦτο, ἐξοδεύει μὲ ἄλλας λέξεις οὐσίας τοῦ σώματός του. Ἐφ' ὅσον τὸ ὑγρὸν ἐλαττοῦται, τὰ ὀστᾶ τοῦ κρανίου, ἐπειδὴ δὲν διατείνονται, συμπλησιάζουν πρὸς ἄλληλα. Ὁ δείκτης τῆς χειρὸς τῆς μητρὸς χρησιμοποιούμενος διὰ τὴν ἐξέτασιν ταύτην,



Εἰκ. 43—Ἄ ζυγὸς τοῦ πτωχοῦ.

ὀνομάσθη ὑπὸ τοῦ καθηγητοῦ τῶν Παρισίων Πινάρ, *ζυγὸς τοῦ πτωχοῦ*.

Κατὰ τὸν μητρικὸν θηλασμόν δυνατὸν νὰ παρουσιασθῶσιν δυσκολίαι εἴτε ἐκ μέρους τῆς μητρὸς εἴτε ἐκ μέρους τοῦ βρέφους. Καὶ πρῶτον αἱ θηλαὶ τῶν μαστῶν διὰ τὴν μίαν ἢ τὴν ἄλλην αἰτίαν, ἰδίως ὅμως ἔνεκα τῆς χρήσεως τοῦ στηθοδέσιμου κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην, νὰ μὴ εἶνε ἀρκετὰ ἀνεπτυγμέναι καὶ μόλις νὰ προεξέχουν ἀπὸ τὴν ἐπιφάνειαν τῶν σπαργωμένων μαστῶν. Ὡς ἐκ τούτου ἡ θηλή διεκφεύγει ἀπὸ τὰ χεῖλη τοῦ νεογνοῦ, τὸ ὁποῖον δὲν ἔχει ἀρκετὴν δύναμιν διὰ νὰ θηλάσῃ ὅπως πρέπει. Τὸ βρέφος τότε στε-



Εἰκ. 44. Διπλοῦς ἐκμυζητήρ.

νοχωρεῖται, κραυγάζει καὶ μετὰ τινος προσπαθείας, ἐπειδὴ βλέπει ὅτι δὲν ἠδυνήθη νὰ ἰκανοποιήσῃ τὴν πείνάν του, ἀρνεῖται νὰ θηλάσῃ καὶ πάλιν. Γνωρίζετε τί λέγον ἐκ τὴν περίπτωσιν αὐτὴν μερικαὶ μητέρες; ὅτι «ἐμάτισταζαν τὸ κακόμοιρο τὸ μωρό!» Ἴδου μία ἀκόμη ἀνόητος πρόληψις εἰς τὸν εἰκοστὸν αἰῶνα τῆς προόδου καὶ τοῦ πολιτισμοῦ. Ἄντι νὰ σπεύσετε νὰ προσλάβετε τροφόν, ὅπως θὰ σᾶς προτρέψουν ἴσως αἱ φίλαι σας, σᾶς συμβουλεύω νὰ καταστήσετε τὴν θηλήν τοῦ μαστοῦ σας κατάλληλον διὰ θηλασμόν, πρᾶγμα ἀπλούστατον. Ἡ Πολ-

Διὰ νὰ ἐπιμηκυνθῇ ἡ βραχεῖα θηλή ἄλλο πρακτικὸν μέσον εἶνε καὶ ὁ διὰ ταύτης θηλασμός βρέφους ἡλικίας τοῦλάχιστον 4—5 μηνῶν. Πρέπει ὅμως νὰ ἦνε γνωστὴ ἡ ὑγιεινὴ κατάστασις αὐτοῦ καὶ τῶν γονέων του. Ἐὰν τοιοῦτο παιδίον δὲν εὐρίσκεται πρόχειρον, τότε προτιμότερον, ἀντὶ νὰ θηλάσῃ κυνάριον, ὅπως πράττουν εἰς πολλὰ χωρία, νὰ ἐκμυζήσῃ τὸ γάλα ὁ σύζυγος, ὁ ἀδελφὸς ἢ ἡ ἀδελφή. Πολλοὶ θὰ μειδιάσουν, εἶμαι βέβαιος, ἀλλὰ τί κακόν, παρακαλῶ, ἔχει τοῦτο; Τὸ γάλα τῆς γυναικὸς δὲν εἶνε τὸ καλλίτερον μεταξὺ ὄλων; Διὰ τὴν ἀηδιάξῃ τις τὸ ὀλίγον ἐκ τοῦ μαστοῦ θερμοῦν καὶ νωπότατον γάλα καὶ ὄχι τὸ ἐντὸς κυτέλλου ὑποπτον ὑγρὸν, τὸ ὁποῖον ἤμελεξ ἐκ τοῦ μαστοῦ ζῶον ποιμενὶς μὲ χεῖρας ἀμφιβόλου καθαριότητος καὶ συνέλεξε ἐντὸς δοχείου, τὸ ὁποῖον ἀναδίδει συχνάκις τὴν ἰδιαιτέραν ὄσμην τοῦ σταύλου;

Δευτέρα δυσκολία κατὰ τὸν μητρικὸν θηλασμόν εἶνε αἱ ραγάδες καὶ τὰ ἐξ αὐτῶν ἀποστήματα τοῦ μαστοῦ. Πολλοὶ θὰ ἔχετε τὴν περιέργειαν νὰ μάθετε πῶς σχηματίζονται ταῦτα. Αἰτία τούτων ὅπως καὶ τοῦ προηγουμένου, εἶνε ἡ ἀμέλεια ἢ ἡ ἀγνοία τῆς περιποίησεως τῶν μαστῶν σας κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἐγκυμοσύνης. Τὸ δέρμα τῆς θηλῆς εἶνε γενικῶς πολὺ λεπτόν. Ὄταν λοιπὸν ἔλθῃ τὸ γάλα εἰς τὸν μαστὸν καὶ τὸ νεογνὸν ἀρχίσῃ νὰ θηλάξῃ, τὸ δέρμα τοῦτο διαρκῶς ὑγραίνεται καὶ ἐπτεμένως ρηγνυται (σκάσει) εὐκόλως εἰς τὴν ἐλαχίστην βίαν, ἀπογυμνοῦται ἀπὸ τὴν ἐπιδερμίδα του καὶ αἰμορραγεῖ εἰς τὸ στόμα τοῦ παιδίου. Ὁ ἐπίφοβος ἐχθρὸς, τὸ **μικρόβιον**, ἐπειδὴ εὐρίσκει ἀνοικτὴν θύραν, δηλαδὴ τὰς ραγάδας, δύναται τότε νὰ εἰσέλθῃ καὶ νὰ μεταβῇ εἰς τὸ βάθος τοῦ ἀδένοιο τοῦ μαστοῦ (εἰς τὴν σπογγώδη μάζαν) καὶ νὰ σχηματίσῃ τὸ ἀπόστημα. Ὅλαι αἱ μητέρες ἀσφαλῶς ἠδύναντο ν' ἀποφύγουν τὰς πολὺν δυσαρέστους αὐτὰς περιπλοκάς, ἐὰν ἐλάμβανον τὴν πρόνοιαν κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἐγκυμοσύνης των νὰ μαλάσσουν μὲ τοὺς δακτύλους των συχνάκις τὰς θηλάς τῶν μαστῶν καὶ νὰ πλύνουν αὐτὰς δις καθ' ἑκάστην μὲ ὕδωρ κολωνίας ἢ ἐπὶ τέλος καὶ μὲ μόνον ἠραιωμένον οἰνόπνευμα, κονιάκ κλπ. Τὰ μέσα ταῦτα καθιστῶσι χονδροτέραν, σκληροτέραν, τὴν θηλήν τοῦ μαστοῦ ὅπως καὶ ἡ λαβὴ ἐργαλείου διὰ τῆς συχνῆς ἐπαφῆς καὶ προστριβῆς τῆς μὲ τὴν

παλαίην τοῦ ἐργάτου καθιστᾷ αὐτὴν σκληροτέραν. Ἴσως μερικαὶ Κυρίαὶ θὰ εὑρουν πολὺ ὀχληρὰν τὴν καθημερινὴν αὐτῆν ἀσχολίαν, ἀλλ' ἄς μὴ λησιμονοῦν τὴν μαρτυρικὴν εἰκόνα τῆς γυναικός, ἣ ὁποία πάσχει ἀπὸ ραγάδας καὶ ἀπόστημα τοῦ μαστοῦ. Ἐνῶ ἀφ' ἑνὸς αὐτὴ ἔχει λάβῃ τὴν γενναίαν ἀπόφασιν νὰ θηλάσῃ μὲ οἰανδήποτε θυσίαν τὸ τέκνον τῆς, ἀφ' ἑτέρου ἀναγκάζεται νὰ διακόψῃ τὸν θηλασμόν, διότι ὁ πόνος, τὸν ὁποῖον αἰσθάνεται εἶνε τόσον ἰσχυρός, ὥστε μὲ τὰ δάκρυα εἰς τοὺς ὀφθαλμοὺς δάκνει τὸ μανδύλιον διὰ νὰ μὴ κραυγάσῃ, ἀναμένουσα τὴν ἐπούλωσιν τῶν πληγῶν τῆς θηλῆς, ἐνῶ ἴσως μετ' ὀλίγον δοκιμάσῃ καὶ τὸν πόνον τοῦ χειρουργικοῦ μαχαιρίου διὰ νὰ διανοιχθῇ τὸ ἀπόστημα τοῦ μαστοῦ τῆς!

Ἐὰν εὑρεθῆτε εἰς τὴν δυσάρεστον θέσιν νὰ πάθετε ραγάδας τοῦ μαστοῦ, διότι δὲν ἐλάβετε τὰς ἄνω προφυλάξεις, θέσατε εἰς ἐνέργειαν τὰς συχνὰς πλύσεις τῶν θηλῶν μὲ τὸ βρασμένον γλιαρὸν ὕδωρ πρὸ ἐκάστου θηλασμοῦ καὶ μετ' αὐτόν, μὲ τὸ ἡραιωμένον ὕδωρ κολώνιας καὶ μεταχειρισθῆτε τὸ **ἀκρομάζιον**, τὸ ὁποῖον θὰ σᾶς προσφέρῃ σπουδαίαις ὑπηρεσίαις, διότι καὶ τὸ βρέφος θὰ ἐκμυζᾷ τὸ γάλα τοῦ σπαργωμένου μαστοῦ, τὸν ὁποῖον οὔτω θὰ ἐλαφρύνῃ καὶ σεῖς δὲν θὰ ὑποφέρετε πόνους, καθόσον τὰ χεῖλη τοῦ τέκνου σας δὲν θὰ ἔρχονται εἰς ἐπαφὴν μὲ τὰς ραγάδας τῆς θηλῆς. Ἐὰν τὸ βρέφος δὲν ἔχῃ ἀρκετὴν δύναμιν διὰ νὰ θηλάξῃ μὲ τὸ ἀκρομάζιον, προτιμήσατε τότε τὸν διπλοῦν ἐκμυζητήρα, ὅστις ἀποτελεῖ καὶ τὸ μοναδικὸν μέσον εἰς τὴν περίπτωσιν καθ' ἣν τὸ νεογνὸν ἤθελε γεννηθῆ μὲ διηρημένον τὸ χεῖλος (**λαγῶχειλος**), ὅτε ὁ ἀπ' εὐθείας ἐκ τοῦ μαστοῦ θηλασμός εἶνε ἀδύνατος.

Ἄς ἴδωμεν τώρα ποῖα ὑγιεινὰ παραγγέλματα πρέπει νὰ τηρῇ ἡ μήτηρ, ἣ ὁποία θηλάζει τὸ τέκνον τῆς. Ἡ ὑγιεινὴ τῆς περιλαμβάνεται ἀπλοῦστατα εἰς τὰς ἑξῆς λέξεις: **Ζωὴ ἡρεμος, κανονικὴ καὶ ἀσκησις, περίπατος εἰς τὸ ὑπαιθρον.** Ὅσον ἀφορᾷ τὴν



Εἰκ. 45. Ἀκρομάζιον.

διαίταν, θὰ σᾶς συστήσω νὰ τρώγετε διπλὴν ποσότητα ἀπὸ τροφᾶς, αἱ ὁποῖαι χωνεύονται εὐκόλως καὶ μεταβάλλονται εἰς γάλα χωρὶς νὰ κουράζουσι τὸν στομάχον σας. Μεταξὺ τῶν τροφῶν τούτων τάσσω εἰς πρώτην γραμμὴν τὸ γάλα τῆς ἀγέλαδος ἢ τῆς αἰγός, ἐκ τοῦ ὁποῖου θὰ πίνετε μίαν λίτραν (30) δράμια καθ' ἐκάστην. Τὸ γάλα τοῦτο λαμβανόμενον μεταξὺ τῶν γενυμάτων ὄχι μόνον θὰ ἀναπληροῖ τὰς δυνάμεις σας ἀλλὰ θὰ μετριάξῃ καὶ τὴν δίψαν. Τὰ πράσινα λαχανικά, αἱ σαλάται νωπαὶ ἢ βρασμένοι, τὰ ὠά, τὰ ὄσπρια, οἱ καρποὶ ὕφ' ὄλας τῶν τὰς μορφᾶς νωποί, ξηροί, εἰς κομπόσταν ἢ γλύκισμα, θὰ εἶνε ἡ βάσις τῶν γενυμάτων σας καὶ θὰ προτιμῶνται ἀπὸ τοὺς παχεῖς ζωμοὺς καὶ τὰ κρέατα, τῶν ὁποίων θὰ κάμετε μετρίαν χρῆσιν. Οἶνον δύνασθε νὰ πίνετε ὀλίγον καὶ ἡραιωμένον μὲ πολὺ ὕδωρ. Ὁ ζῦθος, εἰς τὸν ὁποῖον ἀπέδωκαν πολλοὶ ἰδιαιτέραν γαλακτοφόρον ἰδιότητα, αὐξάνει τὴν ἐκκρίσιν τοῦ γάλακτος χάρις εἰς τὸ πολὺ ὕδωρ, τὸ ὁποῖον περιέχει. Ἐπιτρέπεται λοιπὸν μετρία χρῆσις αὐτοῦ, ὄχι ὅμως καὶ τῶν ἄλλων οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν, κονιάκ, ρουμίον, μαστίχης καὶ τῶν τοιούτων, διότι ταῦτα διέρχονται εὐκόλως εἰς τὸ γάλα τῆς μητρὸς καὶ δύνανται νὰ προξενήσωσι σπασμοὺς εἰς τὸ βρέφος, τὸ ὁποῖον θηλάζει.

Γενικῶς δὲ μὴ στερηθῆτε ἀπὸ ὅ,τι τρώγουν οἱ οἰκεῖοι σας. Εἰς τὴν παραγγελίαν αὐτὴν δὲν θὰ συμφωνήσουν αἱ φίλαι σας καὶ θὰ σᾶς εἴπουν ὅτι τὸ τέκνον σας θὰ διατρέξῃ τοὺς μεγαλειτέρους κινδύνους, ἐὰν φάγετε ἀπὸ τὸ δεῖνα ἢ τὰδε φαγητόν. Ἡ μία θὰ σᾶς ἀπαγορεύσῃ τοὺς καρπούς, ἢ ἄλλη τὰ χαμαικέρασα καὶ τὰ πορτοκάλια ἐκείνη θὰ σᾶς ἐμπνεύσῃ τὴν ἀπέχθειαν πρὸς τὴν σαλάταν καὶ ἢ ἄλλη θὰ ρίψῃ εἰς τὸ ἀνάθεμα τὸ κραιμολάχανον (καρναλίτι). Ἐκάστη, τὴν ὁποίαν θὰ συμβουλευθῆτε, ἀναλόγως τῆς μορφώσεως καὶ τῆς κοινωνικῆς τῆς θέσεως, θὰ σᾶς καταστήσῃ προσεκτικὴν ἐναντίον μιᾶς ἰδιαίτερας τροφῆς καὶ οὔτω ὁ ἀριθμὸς τῶν τροφῶν, αἱ ὁποῖαι θὰ σᾶς ἐπιτραποῦν, θὰ ἐλαττωθῇ σημαντικῶς!

Αἱ ἀπαγορεύσεις αὗται ἔχουν ἐνίοτε φαινομενικὴν δικαιολογίαν, ἰδοὺ πως: Μίαν νύκτα τὸ τέκνον σας κλαίει περισσότερον ἀπὸ τὴν συνήθειάν του, ἀμέσως σᾶς ἐρωτοῦν τί ἐφάγετε τὴν προηγουμένην

καὶ μεταξὺ τῶν τριῶν ἢ τεσσάρων πινακίων φαγητῶν σας, μία ἀπὸ τὰς φίλας σας θὰ κατηγορήσῃ ὡς αἰτίαν τοῦ κακοῦ τὸ φαγητὸν ἐκεῖνο, διὰ τὸ ὅποιον αὐτὴ δὲν αἰσθάνεται ὄρεξιν, ὅπως ἄλλη πάλιν φιλάργυρος θὰ ἐνοχοποιήσῃ τὰ ὠραῖα χαιμαικέρασα ὡς ἄωρα ἀκόμη καὶ σπάνια εἰς τὴν ἀγοράν! Περιφρονήσατε τὰς γελοίας αὐτὰς κατηγορίας καὶ μόνον ἐὰν σεῖς αἱ ἴδιαι βεβαιωθῆτε τρεῖς ἢ τετράκις ὅτι μία τροφή, τὴν ὁποίαν ἐλάβετε, προκαλεῖ κατ' ἐπανάληψιν κωλικούς τῶν ἐντέρων τοῦ τέκνου σας, ἀποφύγετε αὐτὴν ἐπὶ τινὰ καιρὸν διὰ νὰ ἐπαναλάβετε τὴν δοκιμὴν μετὰ ἓνα ἢ δύο μῆνας.

Θηλάζουσαι τὸ τέκνον σας πρέπει νὰ διάγητε βίον ἡρεμον, διότι αἱ βίαιαι ἠθικαὶ συγκινήσεις καὶ ἡ ὀργὴ ἐπενεργοῦν κακῶς ἐπὶ τοῦ γάλακτος καὶ ἐπομένως ἐπὶ τῆς υἰείας τοῦ βρέφους, τὸ ὅποιον ἐκμυζᾷ αὐτό. Τελειώνω τὴν σημερινὴν μας διάλεξιν μὲ μίαν ἀκόμη συμβουλήν: ὅτι καθ' ὅλην τὴν ἐποχὴν τοῦ θηλασμοῦ δὲν πρέπει νὰ λαμβάνετε φάρμακα χωρὶς νὰ συμβουλευθῆτε τὸν ἰατρόν σας, ὅστις ἔχει ὑπ' ὄψιν του ὅτι σχεδὸν ὅλα τὰ φάρμακα διέρχονται εἰς τὸ γάλα τῶν μαστῶν σας καὶ γνωρίζει ποῖα ἐξ αὐτῶν εἶνε ἀβλαβῆ διὰ τὸ τέκνον σας.

ΔΙΑΛΕΞΙΣ ΠΕΜΠΤΗ

ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΜΙΚΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Τί πρέπει νὰ κάμουν αἱ μητέρες, ὅταν δὲν ἐπαρκῆ τὸ γάλα των διὰ τὸν θηλασμόν;—Θὰ συμπληρώσουν τὸν μητρικὸν θηλασμόν μὲ τὸ γάλα ζώου, θὰ κάμουν δηλαδὴ τὸν μικτὸν θηλασμόν.—Τὸ γάλα τῆς ὄνου, τῆς αἰγὸς καὶ τῆς ἀγελάδος. Ποῖον γάλα ζώου θὰ προτιμήσουν;—Τὸ γάλα τῆς ὄνου ὁμοιάζει περισσότερο ἀπὸ τὰ ἄλλα πρὸς τὸ γυναικεῖον γάλα.

—Διατί θὰ προτιμηθῆ τὸ ἀγελαδινὸν γάλα;—'Ακαθαρσίαι καὶ νοθεύσεις τοῦ ἀγελαδινοῦ γάλακτος.—Τὸ ἄβραστον γάλα εἶνε τόσον μολυσμένον ὥστε εἰμπορεῖ νὰ δηλητηριάσῃ τὸ βρέφος.—Τὸ γάλα δὲν βράζει, ὅταν ἀνέλθῃ (φουσκώσῃ) ἐντὸς τῆς χύτρας.—Πῶς τὸ ἀγελαδινὸν γάλα γίνεται ἀβλαβὲς καὶ κατάλληλον διὰ τὴν διατροφήν τοῦ βρέφους.—'Ἡ καταστροφή τῶν μικροβίων τοῦ γάλακτος.—'Αποστειρώσεις.—Συσκευὴ διὰ τὴν ἀποστείρωσιν τοῦ γάλακτος.—Αἱ μεγάλαι ὑπηρεσίαι τῶν μικρῶν φιαλιδίων τοῦ ἀποστειρωτηῆρος.—'Οχι τὰ πλατέα ἢ μὲ σωλῆνα θήλαστρα (βυζάστρας, πιμππερόν).—Διατί τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος πρέπει νὰ διδεται ἀμέσως ἀφοῦ τὸ βρέφος θηλάσῃ τὸν μαστὸν τῆς μητρὸς του καὶ ὄχι πρὶν;—'Ἡ ἀντικατάστασις ἐνὸς μητρικοῦ θηλασμοῦ ὑπὸ ἐνὸς θηλάστρου ἐπιτρέπεται μόνον μετὰ τὸν πέμπτον μῆνα τοῦ βρέφους.—Πῶς θὰ ὀρίξῃ ἡ μήτηρ τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος, τὸ ὅποιον θὰ θέτῃ εἰς κάθε θήλαστον (φιαλιδιον);—Τὸ ὑπόλοιπον τοῦ γάλακτος ἐντὸς τοῦ θηλάστρου εἶνε γάλα ὑποπτον καὶ ὡς τοιοῦτον θ' ἀπορρίπτεται.—Τὸ ἐλαστικὸν θήλαστον (ρῶγα).—'Ο μικτὸς θηλασμός μετὰ τὸν ὄγδοον μῆνα.—Πρὸς τὸν ἀναγκαστικὸν ἀπογαλακτισμὸν (ἀπόκομμα).—Πῶς θὰ καταπολεμῆται ἡ δυσκοιλιότης τοῦ βρέφους κατὰ τὸν μικτὸν θηλασμόν;—Πότε πρέπει νὰ γίνῃ ὁ ἀπογαλακτισμός;—'Οσοῦ τὸ δυνατὸν ἀργότερον, ὄχι πρὸ τοῦ δεκάτου μηνὸς ἢ μετὰ τὸν δέκατον ὄγδοον μῆνα.—Πότε πρέπει ν' ἀναβάλλεται ὁ ἀπογαλακτισμός τοῦ παιδίου;—Τί θὰ κάμῃ ἡ μήτηρ διὰ νὰ στειρεύσῃ τὸ γάλα τῆς;—Πρέπει ἢ ὄχι νὰ λάβῃ τὸ βρέφος καὶ ἄλλην τροφήν μετὰ τὸν ὄγδοον μῆνα;—Μία ἐξαιρετος τροφή τῶν μικρῶν παιδίων.—Πῶς θὰ κατασκευάζωνται μὲ αὐτὴν ὠραῖοι χυλοί;—Ποσάκις θὰ τρώγῃ τὸ παιδίον;

Εἰς τὴν προηγουμένην διάλεξιν μας εἶδομεν ὅτι ὅλαι σχεδὸν αἱ μητέρες εἰμποροῦν νὰ θηλάσουν τὰ τέκνα των. Δυστυχῶς ὅμως μερικαὶ ἐξ αὐτῶν κατὰ τὰς ἀρχάς τοῦ θηλασμοῦ δὲν ἔχουν ἀρκετὸν

γάλα, ἄλλων δὲ ὀλιγοστεύει τὸ γάλα κατόπιν ἀπὸ ὀλίγους μῆνας, συνήθως περὶ τὸν ὄγδοον μῆνα, ὅτε τὸ βάρος τοῦ τέκνου των μένει στάσιμον ἢ δὲν αὐξάνει ὅσον πρέπει. Αἱ μητέρες αὗται εἶνε ἠναγκασμένοι νὰ συμπληρώσουν τὸ ἑλλείπον ποσὸν τοῦ γάλακτος τοῦ μαστοῦ των μὲ τὸ γάλα ζῆου, θὰ κάμουν δηλαδὴ **μικτὸν θηλασμόν**.

Εὰν εὐρεθῆτε εἰς τοιαύτην ἀνάγκην, ποῖον γάλα θὰ ἐκλέξητε;

Τὸ γάλα τῶν διαφόρων κατοικιδίων ζῴων διαφέρει πολὺ ἀπὸ τὸ γυναικεῖον γάλα. Ἡ φύσις ὥρισε τὸ γάλα ἐκάστου ζῴου κατάλληλον διὰ τὴν διατροφήν μόνον τοῦ νεογνοῦ αὐτοῦ καὶ τροποποιεῖ τὴν ἀναλογία τῶν συστατικῶν του ἀναλόγως τῆς ἡλικίας τοῦ μικροῦ. Τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος διαφέρει ἀπὸ τὸ γάλα τῆς ὄνου καὶ τοῦτο πάλιν ἀπὸ τῆς αἰγός. Τὸ γυναικεῖον γάλα διαφέρει κατὰ πολὺ ἀπὸ τὰ προηγούμενα, ἢ δὲ ἀναλογία τῶν συστατικῶν του μεταβάλλεται ἀναλόγως τῆς ἡλικίας τοῦ βρέφους.

Τὸ γάλα τῆς ὄνου πλησιάζει πρὸς τὸ γάλα τῆς γυναικὸς περισσότερο ἀπὸ τὰ ἄλλα· περιέχει μόνον περισσότερο σάκχαρον καὶ βούτυρον ἀπὸ τὸ δεύτερον, ἐπομένως εἰς τὴν περιστάσιν ταύτην εἶνε τὸ καταλληλότερον. Ἐὰν δυστυχῶς, εἰς ἀπομακρύνομεν τὴν ὄνον ἀπὸ τὸ μικρὸν της, στηρεῖ πολὺ εὐκόλως τὸ γάλα της, ἐξ ἄλλου δὲ στοιχίζει ἀκριβὰ καὶ διὰ τοῦτο δὲν εἰμποροῦν νὰ τὸ μεταχειρισθῶν οἱ πτωχοί. Τὸ γάλα τῆς αἰγός χωνεύεται δυσκολώτερον ἀπὸ τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος, περιέχει δὲ ὀλιγώτερον σάκχαρον καὶ περισσότερο βούτυρον.

Ἡ ἀγέλας προμηθεύει ἀφθονον γάλα καὶ ἀντιθέτως πρὸς τὴν ὄνον, ὅταν στερηθῆ τοῦ μικροῦ της μόσχου, ἐξακολουθεῖ νὰ παρέχῃ μεγάλην ποσότητα γάλακτος. (4, 8, 10 χιλιόγραμμα καὶ περισσότερο ἀκόμη) καὶ ἐπὶ μακρὸν διάστημα. Τὸ γάλα τοῦ ζῆου τούτου ὁμοιάζει πρὸς τὸ γυναικεῖον γάλα ὀλιγώτερον ἀπὸ τῆς ὄνου καὶ περισσότερο ἀπὸ τῆς αἰγός. Ἐνεκα τῆς ἀφθονίας καὶ τῆς εὐκολίας μὲ τὴν ὁποίαν εὐρίσκετε τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος, θὰ προτιμήσετε τοῦτο εἰς τὴν διατροφήν τοῦ τέκνου σας.

Εἶπομεν ἤδη ὅτι ὅλα ὅσα θὰ μεταχειρισθῆτε διὰ τὴν περιποίησιν τοῦ βρέφους πρέπει νὰ εἶνε πολὺ καθαρά, ἀλλ' εἰς τὸ ζήτημα

τῆς τροφῆς του ἐπιβάλλεται ἀκόμη μεγαλειτέρα καθαριότης. Τὸ μητρικὸν γάλα, τὸ ὁποῖον ρεεῖ ἀπὸ τὸν μαστὸν κατ' εὐθείαν εἰς τὸ στόμα τοῦ παιδίου, εἶνε καθαρώτατον, δὲν συμβαίνει ὅμως τὸ ἴδιον καὶ διὰ τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος, τὸ ὁποῖον θὰ διέλθῃ διὰ πολλῶν δοχείων, ἐπειδὴ εἶνε ἀδύνατον νὰ τὸ ἐκμυζήσῃ τὸ βρέφος ἀπ' εὐθείας ἀπὸ τὸν μαστὸν τοῦ ζῆου. Τὸ προτιμότερον θὰ ἦτο, ἂν θὰ ἠδύνασθε ν' ἀμέλητε τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος ἐντὸς καθαροῦ δοχείου πλυμένου μὲ βρασμένον ὕδωρ καὶ νὰ τὸ **ἔπινε ἀμέσως** τὸ τέκνον σας. Ὁ τρόπος οὗτος θὰ ἦτο ὁ καλλίτερος διὰ δύο λόγους: Πρῶτον, διότι τὸ γάλα θὰ ἦτο καθαρὸν καὶ δὲν θὰ εἶχε τὸν καιρὸν νὰ μολυνθῆ καὶ δεύτερον, διότι τὸ βρέφος χωνεύει εὐκολώτερον τὸ ἄβραστον γάλα παρὰ τὸ βρασμένον. Ἐπιπλέον θὰ εἶχετε ἄλλας δυσκολίας, διότι δὲν εἶνε δυνατὸν ν' ἀμέλγουν μίαν ἀγελάδα κάθε δύο ὥρας καὶ μάλιστα τὴν νύκτα. Πρέπει λοιπὸν νὰ εὐρεθῆ τρόπος διὰ νὰ ἠμπορήτε νὰ χρησιμοποιήτε τὸ γάλα, τὸ ὁποῖον σᾶς φέρουν μίαν ἢ δύο φορὰς τὴν ἡμέραν. Τοῦτο ὅμως ἀπέχει πολὺ ἀπὸ τοῦ νὰ ἦνε καθαρὸν καὶ διὰ νὰ σχηματίσῃτε μικρὰν ἰδέαν περὶ τῆς ποιότητός του, θὰ σᾶς ἀναφέρω εἰς ὀλίγας γραμμὰς τὸ τί ὑφίσταται ἀπὸ τῆς στιγμῆς, καθ' ἣν ἀμέλγεται μέχρις ὅτου καταναλωθῆ.—

Ἐν πρώτοις οἱ μαστοὶ τῆς ἀγελάδος εἶνε συνήθως πολὺ ἀκάθαρτοι, διότι μολύνονται ἀπὸ τὴν κόπρον, ἐπὶ τῆς ὁποίας ἐξαπλοῦται τὸ ζῆον καὶ εἶνε ἐνδεχόμενον παρ' ὄλην τὴν προσοχὴν τοῦ ἀμέλγοντος, νὰ πέσουν εἰς τὸ γάλα ἀκαθαρταί. Ἐπιπλέον καὶ ὁ ἀμέλγων ἔχει πάντοτε καθαρὰς τὰς χεῖρας, τὰ δὲ δοχεῖα ὅπου συλλέγεται τὸ γάλα εἶνε πλυμένα πάντοτε καλῶς; Ἐπεὶ ἑτέρου δὲν λείπει καὶ τὸ «βάπτισμα» τοῦ γάλακτος, ἢ νοθεῖα του μὲ ὕδωρ πολλάκις ἀκάθαρτον, εἰς τὴν ὁποίαν προβαίνουν αἰσχροκερδεῖς ἄνθρωποι, διὰ τοὺς ὁποίους οἱ νόμοι τῆς πολιτείας εἶνε πολὺ ἐπιεικεῖς, διότι ἀπέναντι μικροῦ κέρδους παίζουν μὲ τὴν ζωὴν χιλιάδων βρεφῶν!

Κατὰ τὴν μεταφορὰν τοῦ γάλακτος τὰ μικρόβια, τὰ ὁποῖα εἰσῆλθον εἰς αὐτό, πολλαπλασιάζονται καταπληκτικῶς καὶ παράγουν δηλητήρια. Ἐκτὸς τούτου, δυνατὸν ἢ ἀγέλας νὰ πάσῃ ἀπὸ φθί-
Νικολάου Χ. Κοκκολάτου ἰατροῦ.— *Διὰ τὰς νεαρὰς Μητέρας* 5

σιν ἢ ἄλλην κολλητικὴν ἀσθένειαν καὶ μὲ τὸ γάλα τῆς νὰ μεταδώσῃ αὐτὰς εἰς τὸν ἄνθρωπον. Ἄλλοτε πάλιν τὸ ζῶον διατρέφεται κακῶς, ἐνίοτε μὲ ἀποστραγγίσματα στεμφύλων (τσιπούρα) διὰ νὰ παράγῃ περισσότερο γάλα, τὰ ὁποῖα καθιστοῦν τὸ γάλα ἐπιβλαβές. Ἐὰν λάβετε ταῦτα ὑπ' ὄψιν, βλέπετε ὅτι, ὅταν σὰς φέρουν τὸ γάλα, εἶνε τόσο μολυσμένον, ὥστε ἐὰν τὸ ἐδίδετε εἰς τὸ τέκνον σας ὅπως ἔχει, θὰ διέτρεχε τοὺς μεγαλύτερους κινδύνους, θὰ ἐδηλητηρίαζετο, θὰ ἐπάθαινε διάρροϊαν, γαστροεντερίτιδα καὶ αὐτὴν τὴν παιδικὴν χολέραν. Γνωρίζετε πόσον εἶνε σοβαραὶ αἱ ἀσθένειαι αὐταὶ τῶν ἐντέρων; Ἐπὶ 100 θανάτων τῶν παιδίων, οἱ ἡμίσεις σχεδὸν ὀφείλονται εἰς τὰς παθήσεις αὐτάς! Κατὰ τὸ θέρος δὲ ἰδίως, τὸ ὠμὸν γάλα διατηρεῖται πολὺ δυσκόλως, ἀποσυντίθεται, **κόβει** ὅπως κοινῶς λέγομεν καὶ ὀξεινίζει.

Διὰ νὰ ἠμπορέσετε λοιπὸν νὰ χρησιμοποιήσετε τὸ γάλα τοῦτο, εἶνε ἀπόλυτος ἀνάγκη νὰ καταστρέψετε, νὰ φονεύσετε τὰ μικρόβια, τὰ ὁποῖα περιέχει.

Θὰ μὲ εἶπτε ὅτι ἀρκεῖ νὰ τὸ βράσετε. Τοῦτο εἶνε ἀληθές, ἀλλὰ πρέπει ὁ βρασμός του νὰ γίνῃ καλῶς. Ἐν πρώτοις μὴ νομίζετε ὅτι ἐβρασε τὸ γάλα ἅμα ἀνέλθη (φουσκώσῃ) εἰς τὴν χύτραν, διότι τότε ἔχει θερμοκρασίαν μόνον 75° βαθμῶν, ἐνῶ τὸ γάλα βράζει πραγματικῶς εἰς 102 βαθμοίς. Θὰ διασπᾶτε κατὰ τὴν ὥραν τοῦ βρασμοῦ τὸν ἐπίπαγον (τσιπάν) τοῦ γάλακτος καὶ θὰ τὸ ἀφήσετε νὰ κοχλάσῃ ἐπὶ τρία λεπτά τοὐλάχιστον. Κατόπιν, μάθετε ὅτι, ἐὰν βράσετε τὸ γάλα μόλις σὰς τὸ φέρουν, θὰ φονεύσετε μὲν τὰ μικρόβιά του, θὰ τὸ καταστήσετε κατάλληλον διὰ τὴν διατροφὴν τοῦ βρέφους, ἀλλὰ δὲν εἰμπορεῖτε νὰ τὸ προφυλάξετε ἐπὶ πολλὰς ὥρας ἀπὸ τὴν ἐπαφὴν μὲ τὸν ἀέρα. Ἦτο καθαρὸν τὸ γάλα ὅταν ἐβρασε, ὄχι ὅμως καὶ μετὰ μίαν ὥραν. Ὁ κονιορτός, ὅστις εὐρίσκεται εἰς τὸν ἀέρα καὶ εἶνε ἀόρατος, τὸ ἐμόλυνεν ἐκ νέου καὶ τόσο, ὥστε, διὰ νὰ ἔχετε γάλα ἀβλαβές, πρέπει νὰ τὸ βράξετε εἰς κάθε θηλασμόν τοῦ τέκνου σας. Ἐννοεῖτε ὅτι τὸ τοιοῦτον εἶνε πολὺ κουραστικόν. Σὰς συμβουλεύω νὰ κάμετε ἄλλο τι πρακτικώτερον:

Θὰ προμηθευθῆτε μικρὰ φιαλίδια εἰδικὰ διὰ τὴν χρῆσιν αὐτὴν καὶ τόσα, ὅσας φορές θὰ θηλάσῃ τὸ βρέφος εἰς τὰς 24 ὥρας.

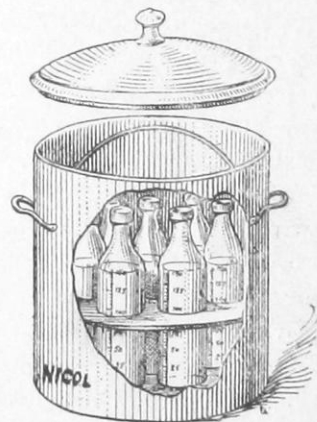
(Εἰκ. 46 καὶ 47). Θὰ θέσετε εἰς ἕκαστον φιαλίδιον τὸ ἀναγκαῖον ποσὸν τοῦ γάλακτος δι' ἓνα θηλασμόν, θὰ τὰ ποματίσετε μὲ τὰ ἰδιαίτερα τῶν πόματα καὶ θὰ τὰ βράσετε ὅλα ὁμοῦ. Κατὰ τὴν ὥραν τοῦ θηλασμοῦ θ' ἀνοίξετε ἐν



φιαλίδιον καὶ θὰ θηλάσετε τὸ βρέφος. Εἰς τὸν ἀκόλουθον θηλασμόν θὰ δώσετε ἄλλο φιαλίδιον καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς. Τὸ βρέφος λοιπὸν θὰ ἔχῃ πάντοτε εἰς τὴν διάθεσίν του καθαρὸν γάλα, εἰς τὸ ὁποῖον δὲν εἰσῆλθε κονιορτός καὶ μικρόβια. Τὰ φιαλίδια αὐτὰ ἔχουν χαραγμένους ἀριθμοὺς εἰς τὰ πλάγια καὶ χωροῦν μέχρις 150

Εἰκ. 46. Ἐλαστικὸν θηλαστικόν (ρῶμα). Εἰκ. 47. Φιαλίδιον θηλαστικόν.

γραμμαρίων γάλακτος. Ὁ καθαρισμός των γίνεται ὅλων μαζῆ ὡς ἑξῆς: Καθαρίζετε πρῶτον αὐτὰ μὲ θερμὸν ὕδωρ καὶ σάπωνα τῆ βοηθητικῆς ψήκτρας, τὰ πλύνετε κατόπιν μὲ θερμὸν βρουσμένον ὕδωρ καὶ τὰ ἀφήνετε ἀνεστραμμένα διὰ ν' ἀποστραγγισθοῦν. Ἀφοῦ ἐτοιμασθοῦν, χύνετε εἰς ἕκαστον ἐξ αὐτῶν τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον χρειάζεται δι' ἓνα θηλασμόν, τὰ κλείετε μὲ τὰ ἐλαστικὰ πόματα των καὶ τὰ θέτετε ἐντὸς χύτρας, εἰς τὴν ὁποίαν χύνετε τόσο ὕδωρ ὥστε τοῦτο νὰ φθάσῃ εἰς τὸ ἴδιον ὕψος μὲ τὸ γάλα τῶν φιαλιδίων. Θέτετε τότε τὴν χύτραν ἐπὶ τῆς πυρᾶς καὶ μετ' ὀλίγα λεπτά ἀρχίζει νὰ βράζῃ τὸ ὕδωρ καὶ τὸ γάλα καὶ ἀπὸ τῆς στιγμῆς ταύτης θὰ τὰ ἀφήσετε νὰ βράσουν ἐπὶ 45 λεπτά. Κατόπιν φέρετε



Εἰκ. 48. Ἀποστειρωτὴρ «Νικόλ».

τὴν χύτραν μὲ τὰ φιαλίδια εἰς ψυχρὸν μέρος καὶ ἔχετε ἕτοιμον πλέον πρὸς χρῆσιν τὸ γάλα δι' ὅλην τὴν ἡμέραν, γάλα **ἀπεστειωμένον** δηλαδή χωρὶς μικρόβια. Ἡ συσκευή, τὴν ὁποίαν μετεχειρίσθητε διὰ τὴν **ἀποστείρωσιν** τοῦ γάλακτος, ὀνομάζεται **ἀποστειωτήρ**. Πολλὰ εἶδη τοιούτων συσκευῶν ὑπάρχουν, ὡς τοῦ Ζαντίλ, Μπουτέν, Σόξλε καὶ ἄλλων. Ἐξ ὧν τούτων σὰς συνιστῶ τὸν ὑπὸ τὸ ὄνομα «Νίκολ» ἀποστειωτήρα ὡς στερεώτερον καὶ πρακτικώτερον ὧν τῶν ἄλλων.

Κατὰ τὴν ὀρισμένην ὥραν τοῦ θηλασμοῦ λαμβάνετε ἐν φιαλίδιον, **γλιαρίνετε** τὸ γάλα του ἐμβυθίζουσαι τὸ φιαλίδιον εἰς θερμὸν ὕδωρ, τὸ ἐκπομαίετε καὶ προσαρμόζετε εἰς τὸ στόμιόν του τὸ ἐλαστικὸν θήλαστρον (ρῶγα). Πρέπει νὰ προτιμᾶτε τὸ ἐλαστικὸν θήλαστρον, τὸ ὁποῖον εἴμπορεῖ νὰ καθαρισθῇ εὐκόλως. Τοῦτο ἔχει σχῆμα δακτύλου χειροκτίου καὶ εἴμπορεῖ ν' ἀναστραφῇ διὰ νὰ καθαρισθῇ καὶ ἡ ἐσωτερικὴ του ἐπιφάνεια. Εἶνε ἀνάγκη νὰ βράζετε καθ' ἑκάστην τὸ ἐλαστικὸν θήλαστρον, ὕστερον δὲ ἀπὸ κάθε θηλασμόν νὰ τὸ πλύνετε, νὰ τὸ καθαρίζετε **καλῶς** καὶ εἰς τὸ διάλειμμα τῶν θηλασμῶν νὰ τὸ διατηρῆτε ἐντὸς βρασμένου ὕδατος. Εἶνε κακίστη ἡ συνήθεια νὰ θέτετε κατὰ τὰ διαλείμματα τῶν θηλασμῶν εἰς τὸ στόμα τοῦ βρέφους τὴν θηλὴν τὴν ἐλαστικὴν ἢ ἄλλο παρόμοιον (ὡς ὕφασμα μὲ σάκχαριν), διότι ὄχι μόνον ἐξαντλεῖται τοῦτο ἀπὸ τὴν διαρκῆ ἐκμύζησιν ἀλλὰ καὶ μολύνεται τὸ στόμα του. Δὲν σὰς συμβουλεύω νὰ μεταχειρίζεσθε τὸ πλατὺ θήλαστρον (βυζιάστρα, μπιμπερόν) διότι ὄχι μόνον δυσκολώτερον καθαρίζεται ἀλλὰ καὶ ἀπαιτεῖ τὴν μετάγγισιν εἰς αὐτὸ τοῦ γάλακτος ἀπὸ χύτρας. Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὸ θήλαστρον μὲ μακρὸν ἐλαστικὸν σωλήνα, τοῦτο πρὸ πολλοῦ ἐγκατελείφθη ὡς πολὺ ἐπικίνδυνον εἰς τὴν ὑγίαν τῶν βρεφῶν.

Εἰς τὰς ἀρχὰς τοῦ θηλασμοῦ διὰ τοῦ μαστοῦ ἢ κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας, ὅλαι αἱ προσπάθειά σας θὰ τείνουν εἰς τὸ νὰ θηλάσετε μόναι τὸ τέκνον σας. Ἐπομένως **ὁ μικτὸς θηλασμός** θὰ εἶνε τότε προσωρινός, βοηθητικός, διὰ νὰ δινηθῆτε νὰ θηλάσετε τὸ τέκνον σας ἀποκλειστικῶς μὲ τὸ γάλα σας. Ἐὰν λοιπὸν παρατηρήσετε ὅτι δὲν ἔχετε ἀρκετὸν γάλα καὶ ὁ ζυγὸς σὰς δεῖξῃ ὅτι τὸ

βρέφος δὲν αὐξάνει κανονικῶς καὶ ὅτι πραγματικῶς τὸ γάλα σας ὑπολείπεται ἀπὸ τὸ τακτικόν, θὰ ἐξακολουθήσετε μὲν νὰ θηλάζετε τὸ τέκνον σας τακτικῶς εἰς τὰς ὥρας του ὅπως καὶ πρὶν, θὰ συμπληρώσετε ὅμως κάθε ἀνεπαρκῆ θηλασμόν σας μὲ τὸ ἀπεστειωμένον γάλα.

Δὲν πρέπει ν' ἀντικαταστήσετε ἓνα θηλασμόν μὲ τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος, ὅπως ἐπίσης ἀπαγορεύεται νὰ δώσητε τὸ γάλα τοῦτο εἰς τὸ βρέφος πρὶν θηλάσῃ ἀπὸ τὸν μαστόν σας, διότι, ἐπαναλαμβάνω, τὸ γάλα τοῦ ζῴου θὰ δοθῇ **μόνον διὰ νὰ συμπληρώσῃ τὸ γάλα**, τὸ ὁποῖον τὸ τέκνον σας δὲν εὔρε εἰς τὸν μαστόν σας. Ἄν λάβῃ τὸ βρέφος πρῶτον τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος καὶ ἔπειτα τὸ ἰδικόν σας, θὰ ἰκανοποιήσῃ τὴν πείνάν του μὲ τὸ ἄφθονον ξένον γάλα καὶ δὲν θὰ ἔξῃ ὄρεξιν νὰ ἐκμυζήσῃ τὸν μαστόν. Μόνον ὅταν τὸ βρέφος συμπληρώσῃ τὸν ὅσον μῆνα, ἐπιτρέπεται εἰς μητρικὸς θηλασμός ν' ἀντικατασταθῇ ἀπὸ ἓν θήλαστρον, ὅπως δὲ σὰς ἔλεγον εἰς τὴν τρίτην διάλεξιν, τὸ γάλα τῆς μητρὸς διδόμενον πρὸ τοῦ ἀγελαδικοῦ γάλακτος συντελεῖ ὡς χωνευτικὸν τοῦ δευτέρου.

Ἄν ἔχουν ἐτοιμασθῇ. Ἡ ὥρα τοῦ θηλασμοῦ ἐσήμανε, τὸ γάλα τοῦ φιαλιδίου εἶνε **γλιαρὸν**, ἔχει ἀφαιρεθῇ τὸ πῶμα, προσηρμώσθη τὸ ἐλαστικὸν θήλαστρον (ρῶγα) καὶ τὸ πειναλέον βρέφος τείνει τὰς χεῖρας διὰ νὰ συλλάβῃ τὸ ἀγαπητόν του φιαλίδιον, τὸ μόνον ἐπὶ τοῦ παρόντος προσφιλὲς εἰς αὐτὸ ἀντικείμενον! Λαμβάνετε τότε τὸ βρέφος εἰς τοὺς βραχίονας σας, πλησιάζετε εἰς τὰ χεῖρά του τὸ ἐλαστικὸν θήλαστρον τοῦ φιαλιδίου καὶ εἰσάγετε τὸ ἄκρον του εἰς τὸ στόμα τοῦ παιδίου. (Εἰκ. 49.) Ταυτοχρόνως ὑψώνετε ὀλίγον τὴν βάσιν τοῦ φιαλιδίου, διευκολύνετε τὴν ροὴν τοῦ γάλακτος καὶ τὸ βρέφος θηλάζει μὲ μεγάλην εὐχαρίστησιν. Μὴ τὸ ἀφήσετε νὰ θηλάσῃ πολὺ ταχέως καὶ ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν ἀποσύρατε τὸ φιαλίδιον διὰ ν' ἀναπτύσῃ τὸ βρέφος. Ὅταν ἴδητε ὅτι ἔλαβε τὴν ἀναγκαίαν ποσότητα τοῦ γάλακτος, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον θὰ σὰς δεῖξουν οἱ χαραγμένοι ἀριθμοὶ ἐπὶ τοῦ φιαλιδίου, ἐπαναθέσατέ το εἰς τὴν κοιτίδα του, ὄχι ἐπὶ τῶν νώτων ἀλλ' ἐπὶ

τοῦ πλαιγίου διὰ τοὺς λόγους, τοὺς ὁποίους θὰ σᾶς εἶπω εἰς προσεχῆ διάλεξίν μας.

Πολλάκις μένει ὀλίγον γάλα εἰς τὸ φιαλίδιον, διότι, διὰ τὴν ἡσθε βέβαιαι ὅτι θὰ ἐπαρκέσῃ διὰ τὸν θηλασμόν, ἐθέσατε περισσότερον γάλα. Ἄς λάβωμεν ἓν παράδειγμα. Εἶδετε εἰς τὸν πίνακα τῆς σελίδος 51 ὅτι ἀναλόγως τοῦ βάρους καὶ τῆς ἡλικίας του τὸ τέκνον σας πρέπει νὰ λάβῃ, ἄς ὑποθέσωμεν, 80 γραμμάρια γά-



Εἰκ. 49. Θηλασμός διὰ θηλάστρου.

λακτος τοῦ μαστοῦ σας εἰς κάθε θηλασμόν. Σεῖς ὅμως δὲν δύνασθε νὰ τῷ δώσατε περισσότερον ἀπὸ 50 ἢ 60 γραμμάρια τὴν πρωίαν καὶ 30 ἢ 40 γραμμάρια τὴν ἑσπέραν. Πρέπει λοιπὸν νὰ συμπληρώσατε τὴν διαφορὰν (80-50=30 ἢ 80-60=20) 30 ἢ 20 γραμμαρίων μὲ γάλα ἀπεστειωμένον τὴν πρωίαν καὶ μὲ 50 ἢ 40 γραμμαρίων (80-30=50 ἢ 80-40=40) τὴν ἑσπέραν. Τὴν πρωίαν ὅμως, ὅτε ἀπεστειώσατε τὸ γάλα, δὲν ἐγνωρίζετε ἀκόμη τὰ ποσά, τὰ ὁποῖα θὰ ἐχρειάζοντο διὰ τὴν ἡμέραν ἐκείνην καὶ διὰ νὰ ἐπαρκέσῃ τὸ γάλα, ἐθέσατε εἰς ἕκαστον φιαλίδιον 50 γραμμάρια. Ἐπειδὴ δὲ ἐχρειάσθησαν μόνον 30 γραμμάρια διὰ κάθε θηλασμόν, ἔμειναν 20 γραμμάρια γάλακτος εἰς ἕκαστον φιαλίδιον. Τί θὰ κάμετε τὸ περισσότερον αὐτὸ γάλα; Πρέπει νὰ τὸ ρίψετε. Ποτὲ μὴ κρατήσατε τὸ ὑπόλοι-

πον, διότι εἶνε γάλα ὑποπτον.

Ὅταν ὁ μικτὸς θηλασμός γίνεται τοιουτοτρόπως, θὰ ἴδατε ν' αὐξάνῃ ὀλίγον κατ' ὀλίγον τὸ γάλα τοῦ μαστοῦ σας, ἐπειδὴ θὰ ἐξακολούθησῃ τὸ τέκνον σας νὰ ἐκμυζᾷ αὐτὸν τακτικῶς. Ἐπομένως αἱ δόσεις τοῦ ἀγελαδινοῦ γάλακτος θὰ ὀλιγοστεύουν καὶ ὕστερον ἀπὸ ὀλίγον καιρὸν θὰ εὐρεθῆτε εἰς τὴν εὐχάριστον θέσιν νὰ θρέ-

ψετε μόναι τὸ τέκνον σας. Ὁ μικτὸς θηλασμός σᾶς ἀπήλλαξεν ἀπὸ τὰς ἐνοχλήσεις καὶ δαπάνας διὰ τὴν τροφὸν, συγχρόνως δὲ ἀπεμάκρυνεν ἀπὸ τὸ βρέφος τοὺς κινδύνους πρόωρου ἀπογαλακτισμοῦ (ἀπόκοιμα).

Ἐάν, ἀφοῦ θηλάσατε τὸ τέκνον σας ἐπὶ 8 μῆνας καὶ πλέον, ἴδητε ὅτι ὀλονὲν ὀλιγοστεύει τὸ γάλα σας, θ' ἀναγκασθῆτε νὰ κάμετε τὸν μικτὸν θηλασμόν ἐπὶ ἓνα μῆνα ἕως ἑξ ἑβδομάδας, ὁπότεν θὰ στειρευθῇ τὸ γάλα σας καθ' ὀλοκληρίαν. Εἰς τὴν περίστασιν αὐτὴν ὁ μικτὸς θηλασμός θὰ βοηθήσῃ διὰ νὰ μὴ ἀπογαλακτισθῆτε (ἀποκόψετε) ἀποτόμως τὸ τέκνον σας, πράγμα, τὸ ὁποῖον θὰ ἐβλαπτε πολὺ τὴν ὑγείαν του. Ἄλλως τε εἰς τὴν ἡλικίαν τῶν ὀκτῶ μηνῶν τὸ βρέφος ἔχει ἐνδυναμώσει ἀρκετὰ καὶ εἰμπορεῖ νὰ λάβῃ καὶ ἄλλην τροφήν περισσότερον θρεπτικὴν ἀπὸ τὸ γάλα ὡς θὰ εἶπωμεν κατόπιν. Θ' ἀρχίσατε λοιπὸν ν' ἀντικαθιστᾶτε ἓνα μητρικὸν θηλασμόν μὲ φιαλίδιον γάλακτος ἀπεστειωμένου καὶ ἀμιγῶς, δηλαδή χωρὶς ὕδωρ, κατὰ τὰς ἑσπερινὰς ὥρας, ὅτε κυρίως ὀλιγοστεύει τὸ γάλα τῶν μαστῶν σας. Ἐπὶ μερικὰς ἡμέρας θὰ ἐξακολουθήσατε οὕτω καὶ ἀφοῦ τὸ παιδίον συνειθίσῃ εἰς τὴν νέαν του διαίταν, θ' ἀντικαταστήσατε ἓνα ἄλλον ἀκόμη μητρικὸν θηλασμόν μὲ τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος, φροντίζονσαι μόνον, ἵνα μεταξὺ δύο θηλασμῶν μὲ φιαλίδια μεσολαβῆ θηλασμός διὰ τοῦ μαστοῦ σας. Θὰ ἐπιβλέπετε προσεκτικῶς τὴν κατάστασιν τοῦ παιδίου καὶ ἂν χωνεύῃ καλῶς, μετ' ὀλίγας ἡμέρας θὰ δώσατε ἀκόμη ἓν φιαλίδιον καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς.

Μετὰ δεκαπέντε ἡμέρας ἢ τρεῖς ἑβδομάδας θὰ δίδετε εἰς τὸ



Εἰκ. 50. Θηλασμός διὰ θηλάστρου.

βρέφος τόσας φορές τὸν μαστὸν ὅσας καὶ τὸ θήλαστρον, ἀπὸ τῆς στιγμῆς δὲ ταύτης θ' αὐξάνῃ βαθμηδὸν ὁ ἀριθμὸς τῶν θηλάστρον οὕτως ὥστε μετὰ δύο ἢ τρεῖς ἀκόμη ἑβδομάδας τὸ τέκνον σας θ' ἀπογαλακτισθῇ, θὰ τρέφεται πλέον μὲ τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος καὶ μὲ χυλοὺς. Ποῖαι θὰ εἶνε αἱ ποσότητες τοῦ γάλακτος εἰς κάθε θήλαστρον, θὰ ἴδετε εἰς τὴν προσεχῆ μας διάλεξιν περὶ **τεχνητοῦ θηλασμοῦ**, ἐκεῖνο ὅμως, τὸ ὁποῖον πρέπει ἀπὸ τώρα νὰ σᾶς καταστήσω γνωστὸν εἶνε ὅτι ἡ μετάβασις ἀπὸ τοῦ μητρικοῦ εἰς τὸν διὰ θηλάστρον θηλασμόν δὲν γίνεται πάντοτε χωρὶς νὰ διαταραχθῇ ἡ λειτουργία τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων τοῦ βρέφους. Οὕτω, ἐνίοτε, ἀφοῦ δώσετε δύο ἢ τρία θήλαστρα τὴν ἡμέραν, τὸ παιδίον χωνεύει κακῶς ἢ ἐμεῖ. Τότε ὑποχρεοῦσθε νὰ ὀλιγοστεύσετε τὸν ἀριθμὸν τῶν θηλάστρον καὶ νὰ περιμένετε νὰ τακτοποιηθοῦν αἱ κενώσεις (περιπτώματα) τοῦ βρέφους καὶ κατόπιν ν' αὐξήσετε τὴν ποσότητα τοῦ ἀγελαδινοῦ γάλακτος. Εἰς τὴν περίστασιν αὐτὴν αἱ κενώσεις τοῦ παιδίου ἀλλάσουν χρῶμα καὶ σύστασιν· εἶνε ὀλιγώτερον κίτρινα, ἔχουν δυσοσμίαν, ἢ δὲ δυσκοιλίτης δὲν βραδύνει νὰ ἐγκατασταθῇ. Εἶνε ἀπόλυτος ἀνάγκη νὰ καταπολεμηθῇ αὕτη καὶ τὸ παιδίον νὰ ἔχη μίαν κένωσιν καθ' ἡμέραν, τὴν ὁποίαν θὰ προκαλέσετε εἴτε διὰ μικροῦ ἐλαστικοῦ κλύσματος (σχήματος ἀπίου) μὲ βρασμένον χλιαρὸν ὕδωρ ἀναμεμιγμένον μὲ ὀλίγην γλυκερίνην εἴτε προσθέτουσαι εἰς τὸ τελευταῖον ἔσπερινὸν θήλαστρον ἐν μικρὸν κοχλιάριον τοῦ καφέ ἀπὸ τὴν ἐλαφρῶς «καθαριστικὴν κόκκινον Μπεμπέ» (Poudre laxative-Bébé), ἣτις δίδει λαμπρὰ ἀποτελέσματα καὶ πωλεῖται εἰς ὅλα τὰ φαρμακεία.

Τώρα ἔρχεται ἐν ἄλλο σπουδαῖον ζήτημα :

Πότε πρέπει ν' ἀπογαλακτίσετε τὸ τέκνον σας, δηλαδή πότε θὰ παύσετε καθ' ὀλοκληρίαν τὸν θηλασμόν του μὲ τὸν μαστὸν σας ;

Ὅσον τὸ δυνατόν ἀργότερον, ὄχι πρὸ τοῦ δεκάτου μηνὸς ἢ μετὰ τὸν δέκατον ὀγδοὸν μῆνα. Ὁ ἀπογαλακτισμὸς εἶνε κρίσιμος ἐποχὴ διὰ τὸ παιδίον καὶ διὰ τοῦτο δὲν πρέπει νὰ γίνεται ἀποτόμως ἀλλὰ βαθμηδόν, ὅπως ἐλέγομεν ἀνωτέρω. Θὰ δώσετε μεγάλην προσοχὴν εἰς τὰ ἑξῆς: 1ον) **Εἰς τὴν ἐποχὴν τοῦ ἔτους. Δὲν πρέπει ποτὲ ν' ἀπογαλακτίζετε τὸ παιδίον κατὰ τὸ θέρος.**

Ἐὰν τὸ τέκνον σας δὲν εἴμπορῇ ν' ἀπογαλακτισθῇ πρὸ τοῦ Ἰουνίου, θὰ ἐξακολουθήσετε τὸν μικτὸν θηλασμόν μέχρι τοῦ Ὀκτωβρίου. Οἱ μῆνες Ἰουνίος, Ἰούλιος, Αὐγουστος καὶ Σεπτέμβριος εἶνε πολὺ ἐπικίνδυνοι διὰ τὰ βρέφη, τὰ ὁποῖα ἀνατρέφονται μὲ μόνον τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος. Ὁλος ὁ κόσμος γνωρίζει ὅτι κατὰ τὸ θέρος ἀποθνήσκουν τὰ περισσότερα βρέφη καὶ ἰδίως ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα ἀνατρέφονται μὲ τὸ θήλαστρον. Τοῦτο προέρχεται ἐκ τοῦ ὅτι παρ' ὅλας τὰς προφυλάξεις, αἱ ὁποῖαι λαμβάνονται, τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος εὐκόλως ἀποσυντίθεται (κόβει). — 2ον) **Εἰς τὴν κατάστασιν τῶν ὀδόντων τοῦ παιδίου. Δὲν πρέπει ν' ἀπογαλακτίζετε τὸ παιδίον κατὰ τὴν περίοδον τῆς ὀδοντοφυΐας του,** διότι εὐκόλως τότε παθαίνει ἐντερίτιδα. Ὁ ἀριθμὸς τῶν ὀδόντων δὲν ἔχει καμμίαν σχέσιν πρὸς τὸν ἀπογαλακτισμόν, ἀρκεῖ τὸ παιδίον νὰ μὴ εὐρίσκεται εἰς τὴν ἔκφυσιν τῶν ὀδόντων του. — 3ον) **Εἰς τὴν γενικὴν κατάστασιν τῆς ὑγείας τοῦ παιδίου.** Παιδίον καχεκτικόν, τὸ ὁποῖον ὑπολείπεται κατὰ τὸ βάρος, ἔχει ἀνάγκην τοῦ μαστοῦ ἐπὶ περισσότερον καιρὸν.

Κατὰ τὸν ἀπογαλακτισμόν μερικαὶ μητέρες συνειθίζουσιν νὰ λαμβάνουν καθαρτικά, νομίζουσαι ὅτι δι' αὐτῶν θὰ ἐξαφανισθῇ τὸ γάλα τῶν ἐνωρίτερον. Δὲν παραδέχομαι τὸ τοιοῦτον ὅπως καὶ τὰς παντοειδεῖς ἀλοιφὰς τῶν πολυτείρων (!) γυναικῶν. Ὡς ἀποτελεσματικὸν πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον συμβουλεύω εἰς τὰς μητέρας νὰ θέσουν στρῶμα βάμβακος ἐπὶ τῶν μαστῶν των, νὰ τοὺς περισφίξουσιν καὶ ἀναρτήσουσιν μὲ ταινίαν πλατεῖαν καὶ μακράν, τὴν ὁποίαν νὰ περιφέρουσιν περὶ τοὺς ὤμους των χιαστί.

Ἄς ὑποθέσωμεν τώρα ὅτι ἐξακολουθεῖτε νὰ ἔχετε ἄφθονον γάλα εἰς τοὺς μαστοὺς καὶ πέραν τοῦ ὀγδόου μηνός. Πρέπει ἢ ὄχι νὰ δώσετε καὶ ἄλλην τροφήν εἰς τὸ τέκνον σας ; Βεβαίως πρέπει νὰ τῷ δίδετε ἀπὸ τῆς ἐποχῆς αὐτῆς, **χωρὶς νὰ τῷ στερῆσετε τὸ γάλα σας, καὶ ἄλλην συμπληρωματικὴν τροφήν,** ἥτοι ἀγελαδινὸν γάλα καὶ **χυλοὺς ἐξ ἀλεύρου σιτηρῶν.** Εἶνε ἀνάγκη νὰ πράξετε τοῦτο ὅπως ὀφείλετε μέχρι τοῦ ὀγδόου μηνός νὰ τηρήσετε τὸ ἐναντίον, δηλαδή νὰ μὴ δώσετε εἰς τὸ τέκνον σας καμμίαν ἄλλην τροφήν ἐκτὸς τοῦ γάλακτος.

Ἄν θρέψετε ἀποκλειστικῶς μὲ τὸν μαστόν σας τὸ βρέφος μέχρι τοῦ δωδεκάτου μηνὸς ἢ καὶ πέραν, θὰ φαίνεται μὲν παχὺ ἀλλὰ θὰ ἔχη μαλθακὰς τὰς σάρκας, ὠχρὸν τὸ χρῶμα, ἀδύνατα τὰ ὀστέα, θὰ ἀργήσῃ νὰ περιπατήσῃ καὶ δὲν θὰ ἔχη δυνάμεις καὶ ζωηρότητα.

Μετὶ τὸν ὄγδοον λοιπὸν μῆνα θ' ἀντικαταστήσετε ἓνα θηλασμόν μὲ χυλὸν ἀπὸ ἄλευρον σιτηρῶν, ὡς βρώμης, ριζαλεύρου, μαρανταμιύλου (ἀραροῦτι) κλπ. Πολλὰ εἶδη ἀλευρωδῶν τροφῶν τῶν παιδίων ὑπάρχουν, ἐκεῖνο ὅμως τὸ ὁποῖον σᾶς συνιστῶ ἰδιαίτερος πρὸς διατροφήν τῶν τέκνων σας εἶνε ἡ ὑπὸ τὸ ὄνομα «*Φαρίν-Μπεμπέ*» (*Farine-Bébé*) ἀρίστη τροφή τῶν μικρῶν παιδίων, διότι στηρίζεται ἐπὶ ἐπιστημονικῆς βάσεως καὶ ὡς ἐκ τούτου εἶνε ἐγκεκριμένη ὑπὸ τοῦ Κράτους. Ἡ *Φαρίν-Μπεμπέ* περιέχει ἐν ἀφθονίᾳ καὶ ἐν φυσικῇ καταστάσει τὰ *φωσφορικά ἅλατα*, ἀπαραίτητα διὰ νὰ ἐνδυναμώσουν τὰ ὀστέα τοῦ παιδίου, εἶνε πολὺ θρεπτικῆ, δὲν προκαλεῖ διάρροϊαν ἢ δυσκοιλιότητα ὅπως αἱ ἄλλαι τροφαὶ τῶν παιδίων καὶ ἔχει τόσον εὐχάριστον γεῦσιν ὥστε καὶ τὰ πλέον δύστροπα παιδία τρώγουν τὸν δι' αὐτῆς κατασκευαζόμενον χυλὸν μὲ πολλὴν εὐχαρίστησιν.

Διὰ παιδία ἡλικίας 8-10 μηνῶν διαλύετε ἐν κοχλιάριον τοῦ καφέ ἐκ τῆς «*Φαρίν-Μπεμπέ*» ἐντὸς 3 κοχλιαρίων τῆς σουπας γάλακτος *ψυχροῦ* διὰ νὰ μὴ σχηματισθοῦν σβῶλοι. Προσθέτετε ὀλίγον κατ' ὀλίγον ἀκόμη 7 κοχλιάρια τῆς σουπας γάλακτος καὶ βράζετε ἐπὶ 15 λεπτά ἐπὶ μετρίας πυρᾶς ἀνακατώνουσαι διαρκῶς τὸ μῆγμα. Διὰ παιδία ἡλικίας ἄνω τῶν 10 μηνῶν κατασκευάζετε τὸν χυλὸν κατὰ τὸ ἄνω τρόπον ἀλλὰ διαλύετε ἐν κοχλιάριον τῆς σουπας ἐκ τῆς «*Φαρίν-Μπεμπέ*» ἐντὸς μεγάλου κυάθου (φλυτζανίου) γάλακτος. Ἀπὸ τοῦ ὄγδου μέχρι τοῦ δεκάτου μηνὸς τὸ παιδίον θὰ λαμβάνῃ ἓνα χυλὸν καὶ πέντε θηλασμούς καὶ ἀπὸ τοῦ δεκάτου μέχρι τοῦ 15ου μηνὸς δύο χυλοὺς πυκνοτέρους καὶ ἀφθονοτέρους καὶ τέσσαρας θηλασμούς. Μετὰ τὸν χυλὸν πρέπει ν' ἀναμεινέτε τοὐλάχιστον 3 ὥρας διὰ νὰ θέσητε τὸ τέκνον σας εἰς τὸν μαστόν.

ΔΙΑΛΕΞΙΣ ΕΚΤΗ

ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΤΕΧΝΗΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΝ ΓΕΝΕΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΕΧΡΙΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 6 ΕΤΩΝ

Ὁ ἀποκλειστικὸς θηλασμός μὲ τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος εἶνε *δυστύχημα* διὰ τὸ βρέφος.—Οἱ ἐκ τοῦ τεχνητοῦ θηλασμοῦ *κινδύνοι*.—Πρὸς τὴν ἀθρεψίαν καὶ τὸν ραχιτισμόν.—Διατρέπει νὰ ἀραιώνεται τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος.—Μεγάλαι προφυλάξεις κατὰ τὸν τεχνητὸν θηλασμόν.—Πόσον γάλα, ὕδωρ καὶ σάκχαρις.—Πίναξ τῶν ποσῶν μέχρι τῆς 10ης ἡμέρας.—Μετὰ τὴν 10ην ἡμέραν μέχρι τοῦ 9ου μηνὸς πόσον θὰ θηλάξῃ τὸ βρέφος εἰς κάθε θηλασμόν καὶ εἰς τὰς 24 ὥρας ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τοῦ βάρους του.—Ἀριθμὸς τῶν θηλασμῶν.—Ἀπὸ τοῦ τετάρτου μηνὸς ὄχι πλέον ὕδωρ.—Ποῖον τὸ ἀνώτατον ποσὸν τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον θὰ λάβῃ τὸ βρέφος καὶ πότε.—Εἷς ἀπλούστατος ὑπολογισμὸς τοῦ ποσοῦ τοῦ γάλακτος εἰς οἰονδήποτε μῆνα τοῦ βρέφους ἀναλόγως τοῦ βάρους του.—Διατὶ εἶνε ἀνάγκη νὰ λαμβάνεται κυρίως ὑπ' ὄψιν τὸ βᾶρος τοῦ βρέφους.—Ἐξέλεγξις τῶν ποσῶν τοῦ γάλακτος διὰ τοῦ βρεφοζυγοῦ.—Ἀπότομος αὔξησης τῆς μερίδος τοῦ γάλακτος τοῦ βρέφους.—Εἷς ἐξαιρετος ζωμὸς χρησιμεύων ὡς τροφή καὶ ὡς φάρμακον πρὸς θεραπείαν τῶν ἐμέτων καὶ τῆς διάρροϊας τοῦ βρέφους.—Ὁ ζωμὸς τοῦ *Μερού*.—Τί περιέχει καὶ πῶς κατασκευάζεται.—Διατροφή τοῦ βρέφους μετὰ τὸν 8ον μῆνα μέχρι τοῦ 12ου μηνὸς.—Ἀπὸ τοῦ 12ου μέχρι τοῦ 18ου μηνὸς.—Ἀπὸ τοῦ 18ου μέχρι τοῦ 24ου μηνὸς.—Κατάλογοι φαγητῶν τοῦ παιδίου.—Διατροφή

ἀπὸ τοῦ δευτέρου μέχρι τοῦ τρίτου ἔτους· ποίας τροφᾶς θὰ λαμβάνῃ τὸ παιδίον.— Ἀπὸ τοῦ τρίτου ἔτους καὶ κατόπιν μέχρι τοῦ ἔκτου ἔτους. Ποικιλία τροφῶν. Παιδιά δύστροπα εἰς τὴν τροφήν των· τί πρέπει νὰ γίνῃ δι' αὐτά.— Ὅχι ὁμοτραπέζιοι μὲ τὸ παιδίον.— Ὅχι κρέας κατὰ κόρον.— Ἡ ὁδὸς πρὸς τὰς ἀρθρίτιδας, ψαμμιάσεις καὶ τὴν πολυσαρκίαν.— Περιορισμὸς τῆς λαιμαργίας τοῦ παιδίου.— Ὑγιεινὴ τῶν ὀδόντων τοῦ παιδίου.— Παραγγέλματα διὰ τὸ ζήτημα τῆς τροφῆς τοῦ παιδίου.— Πόσον τὸ παιδίον ἀυξάνει κατὰ βάρος καὶ ἀνάστημα κατὰ τὰς διαφορὰς ἡλικίας του.

Ὅταν μία μήτηρ δὲν εἴμπορῇ καθολοκληρίαν νὰ θηλάσῃ ἢ ἰδίᾳ τὸ τέκνον τῆς, ἀλλ' οὔτε καὶ ἡ οἰκονομικὴ τῆς κατάστασις τῇ ἐπιτρέπῃ νὰ προσλάβῃ τροφόν, εἶνε ἠναγκασμένη δυστυχῶς νὰ θρέψῃ αὐτὸ **τεχνητῶς**, ἥτοι ἀποκλειστικῶς μὲ τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος. Λέγω, **δυστυχῶς**, διότι τὸ παιδίον παρ' ὅλας τὰς προφυλάξεις τῆς μητρὸς του κινδυνεύει νὰ πάθῃ θανατηφόρον γαστροεντερίτιδα ἢ καὶ ἂν διαφύγῃ τὸν κίνδυνον αὐτὸν θὰ ἔχῃ ὄργανισμὸν ἀδύνατον, θὰ εἶνε φιλάσθενον καὶ καχεκτικόν.

Ὅσα βρέφη τρέφονται τεχνητῶς ἔχουν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον τὰς σάρκας μαλθακάς, μεγάλην κοιλίαν, ἀδύνατα τὰ ὀστᾶ, ἀργοῦν νὰ περιπυτήσουν καὶ ν' ἀποκτήσουν ὀδόντας. Δὲν εἴμποροῦν νὰ χωνεύσουν τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος καὶ διὰ τοῦτο αἱ κενώσεις των εἶνε δυσώδεις, στερεαί, ὀλίγον κίτρινα καὶ πολλάκις ὡς μαστίχη.

Ὁ **τεχνητὸς θηλασμὸς** ὀδηγεῖ συχνὰ τὸ βρέφος εἰς τὴν **ἀνθροψίαν** καὶ τὸν **ραχιτισμὸν** καὶ οἱ ἕξ αὐτοῦ κίνδυνοι εἶνε τόσον ὀλιγώτεροι ὅσον τὸ βρέφος ἐθίγησε τὸν μαστόν τῆς μητρὸς του ἐπὶ περισσοτέρας μῆνας κατὰ τὸ πρῶτον ἔτος τῆς ζωῆς του, διότι θὰ εἶνε εἰς θέσιν νὰ χωνεύῃ καλλίτερον τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος.

Τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος περιέχει μεγάλην ποσότητα καζεΐνης, οὐσίας, ἣτις χρησιμεύει εἰς τὴν κατασκευὴν τοῦ τυροῦ καὶ ὀλιγότεραν **σάκχαριν** ἀπὸ τὸ γυναικεῖον γάλα. Διὰ νὰ χωνευθῇ λοιπὸν εὐκολώτερον ὑπὸ τοῦ βρέφους εἶνε ἀνάγκη νὰ τὸ ἀραιώσῃτε μὲ ὕδωρ καὶ νὰ προσθέσετε **σάκχαριν**.

Ἐντὸς μεγάλου ποτηρίου ἠριθμημένου θέτετε ὅσον γάλα καὶ ὕδωρ ἀπαιτεῖται διὰ τὰς 24 ὥρας, διαλύετε τὴν σάκχαριν, διαμοιράζετε τὸ ὑγρὸν εἰς τὰ φιαλίδια τοῦ ἀποστειρωτήρος, οὕτως ὥστε ἕκαστον ἕξ αὐτῶν νὰ περιέχῃ τὸ ποσόν, τὸ ὁποῖον πρέπει διὰ κάθε θηλασμόν καὶ τὰ ἀποστειρώνετε ὅπως εἶπον εἰς τὴν προηγουμένην διάλεξιν.

Ἄς λάβωμεν τώρα ὑπ' ὄψιν μας ἕν βρέφος, τὸ ὁποῖον ζυγίζει κατὰ τὴν γέννησίν του 3 χιλόγραμμα καὶ ἂς ἴδωμεν πόσον γάλα, ὕδωρ καὶ σάκχαριν πρέπει νὰ λάβῃ εἰς τὰς 24 ὥρας κατὰ τὸν τεχνιτὸν θηλασμόν:

	Γάλα	Ὑδωρ	Σάκχαρις	Ποσὸν μίγματ. εἰς κάθε θηλασ.
Τὴν 1ην ἡμέρ.	Τίποτε	Τίποτε	Τίποτε	Τίποτε
» 2αν	» 120 γραμμ.	120 γραμμ.	20 γραμμ.	26 γραμμ.
» 3ην	» 140 »	140 »	24 »	30 »
» 4ην	» 150 »	150 »	27 »	33 »
» 5ην	» 170 »	170 »	30 »	37 »
» 6ην	» 185 »	185 »	32 »	40 »
» 7ην	» 200 »	200 »	35 »	43 »
» 8ην	» 220 »	220 »	38 »	48 »
» 9ην	» 235 »	235 »	41 »	51 »
» 10ην	» 250 »	250 »	44 »	54 »

Οὕτω τὴν 5ην ἡμέραν ἀπὸ τῆς γεννήσεως τοῦ βρέφους θὰ θέσετε ἐντὸς δοχείου υἑλίνου βαθμολογημένου εἰς γραμ. 170 γραμ. γάλακτος, ἄλλο τόσον ὕδωρ καὶ 30 γραμμ. σακχάρους. Θὰ τὸ διαμοιράσετε εἰς 10 φιαλίδια, ἐπειδὴ τὸ βρέφος θὰ θηλάσῃ δέκα φορὰς εἰς τὰς 24 ὥρας, (ἐπομένως εἰς κάθε φιαλίδιον 37 γραμμ. μίγματος), θὰ προσθέσετε τόσον ὕδωρ ἐντὸς τῆς χύτρας τοῦ ἀποστειρωτήρος ὥστε νὰ φθάσῃ τοῦτο εἰς τὸ ἴδιον ὕψος μὲ τὸ γάλα τῶν φιαλιδίων, κλείετε τὰ φιαλίδια μὲ τὰ ελαστικά πώματά των, θέτετε τὴν χύτραν ἐπὶ τῆς πυρᾶς καὶ τὰ βράζετε ἐπὶ 45 λεπτά τῆς ὥρας. Τὸ ποσὸν τῆς σακχάρους προστίθεται εἰς ἀναλογίαν **σχεδὸν** 10 πρὸς 100.

Μετὰ τὰς δέκα ἡμέρας τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος θ' αὐξάνῃ, ἐνῶ τὸ ποσὸν τοῦ ὕδατος θὰ ἐλαττοῦται βαθμηδόν. Ἴδου ὁ πίναξ τοῦ

ποσού του γάλακτος και ύδατος τὰ ὁποῖα θὰ λαμβάνη τὸ βρέφος ἀναλόγως τῆς ἡλικίας και τοῦ βάρους του :

Βρέφος ζυγίζον κατὰ τὴν γέννησίν του 3 χιλιόγραμ.	Ποσὸν γάλακτος και ὕδατος (μίγματος)		Ποσὸν γάλακτος εἰς τὰς 24 ὥρας	Ποσὸν ὕδατος εἰς τὰς 24 ὥρας	Ἀριθμὸς θηλασμῶν εἰς τὰς 24 ὥρας
	Εἰς κάθε θηλασμόν	Εἰς τὰς 24 ὥρας			
2α ἑβδομάς	55 γρ.	550 γρ.	300 γραμ.	250 γρ.	10
3η και 4 ἑβδ.	70 »	600 »	400 »	200 »	9
2ος Μῆν	80 »	650 »	450 »	200 »	9
3ος Μῆν	90 »	720 »	520 »	200 »	8
4ος Μῆν	110 »	850 »	610 »	240 »	8
6ος Μῆν	130 »	900 »	900 »	Τίποτε	7
9ος Μῆν	160 »	950 »	950 »	Τίποτε	6

Ἀπὸ τοῦ τετάρτου μηνὸς δὲν προστίθεται πλέον ὕδωρ, διότι ὅλα σχεδὸν τὰ βρέφη ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης εἰμποροῦν νὰ χωνεύσουν τὸ γάλα τῆς ἀγελάδος ἀμιγές, καθαρὸν. Περὶ τὸν δέκατον μόλις μῆνα θὰ λαμβάνη τὸ βρέφος 1 χιλιόγραμμιον γάλακτος εἰς τὰς 24 ὥρας, **ποσόν, τὸ ὁποῖον δὲν πρέπει νὰ ὑπερβῆ ποτέ.**

Διὰ νὰ εὑρετε τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ λάβη ἔν βρέφος ἀναλόγως τοῦ βάρους του, διπλασιάζετε τὰ δύο πρῶτα ψηφία τοῦ ἀριθμοῦ, ὅστις δεικνύει τὸ βάρος τοῦ παιδίου. Οὕτω βρέφος ζυγίζον 5500 γραμμ. (βάρος ἀναλογοῦν κατὰ τὸν τέταρτον μῆνα) πρέπει νὰ λαμβάνη εἰς κάθε θηλασμόν $55 \times 2 = 110$ γραμμ. Ἐπειδὴ δὲ θὰ θηλάξῃ συμφώνως μὲ τὸν ἄνω πίνακα ὀκτὼ φοράς εἰς τὰς 24 ὥρας, διὰ νὰ εὑρετε τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος διὰ τὰς 24 ὥρας, πολλαπλασιάζετε τὸν ἀριθμὸν 110 ἐπὶ 8 και ἔχετε οὕτω 880 γραμμάρια γάλακτος.

Ὅταν πρόκηται περὶ βρεφῶν, τὰ ὁποῖα ζυγίζουν ὀλιγώτερον τῶν 6 χιλιογράμμων, ὁ εὐρισκόμενος ἀριθμὸς ἐκ τοῦ διπλασιασμοῦ τῶν δύο πρῶτων ψηφίων τοῦ ἀριθμοῦ τοῦ βάρους, δεικνύει ποσὸν ὀχι καθαρῶ (ἀμιγῶς) γάλακτος ἀλλὰ ἡραιωμένου μὲ ὕδωρ. Εἰς

τὸ παράδειγμα λοιπὸν, τὸ ὁποῖον σὰς ἀνέφερα, οἱ ἀριθμοὶ 110 και 800 φανερόνουν ποσὸν μίγματος ἀπὸ γάλα και ὕδωρ. Ὡς βλέπετε εἰς τὸν προηγούμενον πίνακα, τὰ ποσὰ αὐτὰ εἶνε νὰ ἴδια μὲ ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα σημειοῦνται διὰ βρέφος ἡλικίας τεσσάρων μηνῶν. Διὰ παιδία ὅμως, τὰ ὁποῖα ζυγίζουν περισσότερον τῶν 6 χιλιογράμμων, οἱ κατὰ τὸν τρόπον τοῦτον εὐρισκόμενοι ἀριθμοὶ φανερόνουν γάλα καθαρὸν, χωρὶς ὕδωρ. Οὕτω π. χ. διὰ βρέφος ζυγίζον 6500 γραμμάρια, θὰ ἔχωμεν $65 \times 2 = 130$ ἤτοι 130 γραμμ. γάλακτος καθαρῶ εἰς κάθε θηλασμόν και $130 \times 7 = 910$ ἤτοι 910 γραμμ. γάλακτος καθαρῶ εἰς τὰς 24 ὥρας.

Εἶνε ἀνάγκη διὰ τὸν προσδιορισμὸν τοῦ ποσού τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον θὰ λάβη τὸ βρέφος, νὰ λαμβάνετε ὑπ' ὄψιν και τὸ βάρος τοῦ σώματός του, διότι δύο βρέφη τῆς ἰδίας ἡλικίας ἔχουν πολλάκις βάρος πολὺ διάφορον.

Τοὺς ἀριθμοὺς τοῦ πίνακος θὰ ἐξελέγγετε διὰ τοῦ βρεφοζυγοῦ, ὅστις θὰ σὰς δεικνύη ἂν τὸ τέκνον σας αὐξάνη κανονικῶς, θὰ προσέχετε δὲ και εἰς τὰς κενώσεις τοῦ παιδίου διὰ νὰ γνωρίζετε ἂν χωνεύη καλῶς τὸ γάλα του. Ἐπομένως θὰ αὐξήσετε ἢ θὰ ἐλαττώσετε τοὺς ἀριθμοὺς τούτους κατὰ τὰς περιστάσεις. Τὸν χειμῶνα τὸ βρέφος ἔχει ἀνάγκην περισσότερας τροφῆς και διὰ τοῦτο θὰ λάβη ποσὸν γάλακτος ὀλίγον μεγαλύτερον ἀπὸ τὸ σημειούμενον εἰς τὸν πίνακα τούναντίον δὲ τὸ θέρος πρέπει νὰ ἐλαττώσετε τὸ ποσὸν τῆς τροφῆς του. Οὕτω δυνατόν νὰ παρατηρήσετε τὸ ἔξις :

Κατὰ τὰς ἀρχὰς τοῦ θέρους τὸ τέκνον σας λαμβάνει μίαν ποσότητα γάλακτος, τὴν ὁποῖαν ἐξακολουθεῖτε καθ' ὅλην τὴν θερι-



Εἰκ. 51. Τὸ βρέφος πίνει γάλα μὲ τὸ ποτήριον.

νήν περίοδον, ἐπειδὴ βλέπετε ὅτι τὸ βάρος του αὐξάνει κανονικῶς. Μόλις ὅμως ἔλθουν τὰ πρῶτα ψύχη, ἀναγκάζεσθε ἀποτόμως ν' αὐξήσετε τὴν ποσότητα ταύτην, ἐνίοτε ἀρκετά, διότι τὸ βάρος του θ' ἀρχίσῃ νὰ ἐλαττοῦται. Ἐν πάσῃ περιπτώσει εἰμπορεῖτε νὰ δώσετε εἰς τὸ τέκνον σας τὰς ποσότητας τοῦ πίνακος μὲ ἐμπιστοσύνην διότι ποτὲ δὲν θὰ τὸ βλάψουν· ἀρκεῖ τὸ γάλα νὰ ἔχῃ ἀποστειρωθῆ καλῶς. Ὁ καθαρισμὸς τῶν φιαλιδίων, ὁ προσδιορισμὸς τοῦ γάλακτος καὶ τοῦ ὕδατος καὶ ἡ ἀποστείρωσις αὐτῶν πρέπει νὰ εἶνε ἰδικόν σας ἔργον καὶ ὄχι τῆς ὑπηρετείας σας, ἥτις δὲν ἐννοεῖ τὴν σιμμασίαν τῶν λεπτολόγων αὐτῶν προφυλάξεων.

Πολλάκις θὰ παρατηρήσετε κατὰ τὸν τεχνητὸν θηλασμὸν τοῦ βρέφους ἐμέτους καὶ διάρροϊαν. Τὸ καλλίτερον μέσον, τὸ ὁποῖον θὰ κάμειε διὰ τὴν θεραπείαν τοῦ τέκνου σας εἶνε νὰ διακόψετε δι' ὀλίγας ἡμέρας τὸ γάλα μέχρις ὅτου αἱ κενώσεις τοῦ παιδίου τακτοποιηθῶν καὶ νὰ δώσετε εἰς αὐτὸ ἀντὶ τοῦ γάλακτος τὸν ζωμὸν τοῦ Μερῦ, τὸν ὁποῖον θὰ κατασκευάσετε ὡς ἑξῆς: Θέτετε εἰς ἓν λίτρον ὕδατος

Καρόττα	60 γραμμάρια
Πατάτες	60 »
Σαλγκάμι	25 »
Μπιζέλια ἢ φασόλια ξηρά	25 »

Τὰ βράζετε ἐπὶ 4 ὥρας ἐντὸς χύτρας κλειστῆς, τὰ περνάτε ἀπὸ καθαρὸν ὕφασμα, προσθέτετε 5 γραμμάρια μαγειρικοῦ ἄλατος καὶ συμπληρώνετε ὅσον ὑγρὸν ἔλειψεν ἀπὸ τὸ λίτρον κατὰ τὸν βρασμὸν μὲ ὕδωρ βρασμένον. Ὁ ζωμὸς οὗτος πρέπει νὰ παρυσκευάζεται καθημερινῶς καὶ νὰ διατηρῆται εἰς μέρος δροσερόν. Μὲ τὸν ζωμὸν τοῦ Μερῦ εἰμπορεῖτε νὰ κατασκευάσετε ὠραίους χυλοὺς προσθέτουσαι εἰς αὐτὸν ἄλευρον ὀρύζης (ἓν κοχλιάριον τοῦ καφεῖ ριζαλεύρου εἰς 100 γραμμάρια ζωμοῦ). Τὰ ἀποτελέσματα τῆς θεραπείας διὰ τοῦ ζωμοῦ τούτου εἶνε ἐξιμίρετα εἰς οἰανδήποτε ἡλικίαν τοῦ βρέφους καὶ καθ' οἰονδήποτε τρόπον καὶ ἂν ἔχῃ ἀνατραφῆ τοῦτο, εἴτε ἀποκλειστικῶς ἀπὸ τοῦ μαστοῦ τῆς μητρὸς του·εἴτε μὲ τὸν μικτὸν θηλασμόν. Ὅταν τὸ βρέφος δυστροπῆ νὰ λάβῃ αὐτόν, τότε προσ-

θέτετε ὀλίγην σάκχαριν εἰς τὴν μερίδα τοῦ ζωμοῦ, τὴν ὁποίαν θὰ λάβῃ ἀντὶ τοῦ γάλακτος.

Ἀπὸ τοῦ ὀγδοῦ μηνὸς θὰ δίδωνται καὶ εἰς τὰ τεχνητῶς τρεφόμενα βρέφη χυλοὶ ἀπὸ ἄλευρον σιτηρῶν, ὅπως σὰς ὑπέδειξα εἰς τὴν προηγουμένην διάλεξιν, ἀπὸ τῆς ἐποχῆς δὲ ταύτης χρησιμοποιῶνται κατὰ τὴν διατροφήν τῶν παιδίων καὶ ἄλλα σκευὴ ἐκτὸς τοῦ θηλάστρου, καθὼς τὸ ποτήριον, τὸ κοχλιάριον κλπ.

Ἡ κατόπιν διατροφή τοῦ παιδίου θὰ κανονισθῆ ὡς ἑξῆς:

Ἀπὸ τοῦ 12ου μέχρι τοῦ 18ου μηνός, οἱ χυλοὶ τοὺς ὁποίους λαμβάνει, θὰ εἶνε πυκνότεροι. Θὰ διαιρέσετε εἰς πέντε τὸ ποσὸν τοῦ γάλακτος τῶν 24 ὡρῶν (200 γραμμάρια δηλαδὴ εἰς κάθε φορὰν) καὶ ἀπὸ τὰ 5 ταῦτα μέρη τὰ τρία θ' ἀντικατασταθῶν ἀπὸ ἓν θηλάστρον καὶ δύο χυλοὺς ἐκ 200 γραμμαρίων γάλακτος καὶ 1 κοχλιάριον τῆς σούπας ἐκ τῶν ἀλεύρων. Μετὰ τὸ θηλάστρον θ' ἀναμεινῆ τὸ παιδίον 3 ὥρας καὶ μετὰ τὸν χυλὸν 4 ὥρας περίπου. Οὕτω λοιπόν, θὰ δώσητε εἰς τὸ τέκνον σας:

Εἰς τὰς 6 π. μ.	200 γραμμάρια γάλακτος
» » 9 π. μ.	τὸ ἴδιον.
» » 12 (μεσημβρ.)	χυλόν.—
» » 4 μ. μ.	200 γραμμ. γάλακτος
» » 7 μ. μ.	χυλόν.—

Κατὰ τὸν 14ον ἢ 15ον μῆνα εἰμπορεῖτε νὰ προσθέσετε κρόκον ὄου εἰς τοὺς χυλοὺς.

Ἀπὸ τοῦ 18ου μέχρι τοῦ 24ου μηνός.—Ἐως τώρα τὸ παιδίον
Νικολάου Χ. Κοκκοῦ, ἰατροῦ.—«Διὰ τὰς νεαρὰς Μητέρας»



Εἰκ. 52. Τὸ βρέφος τρώγει μὲ τὸ κοχλιάριον.

δίον ἐλάμβανε καθ' ἐκάστην 1 λίτραν γάλακτος εἴτε ὡς γάλα καθαρὸν εἴτε ὑπὸ μορφὴν χυλοῦ. Πολλὰ παιδιά εἰμποροῦν νὰ μείνουν εἰς τὴν διαίταν αὐτὴν περισσότερον καιρὸν καὶ ὅταν ἐξακολουθοῦν ν' αὐξάνουν κανονικῶς, εἶνε προτιμότερον νὰ μὴ μεταβάλωμεν τίποτε. Εἰς ἄλλα τοῦναντίον εἶνε ἀνάγκη ν' ἀλλάξωμεν τὴν διαίταν αὐτὴν, διότι ἀπὸ τὴν ἀποκλειστικὴν γαλακτοτροφίαν παθαίνουν δυσπεψίαν, ἐμέτους ἢ ἐπίμονον δυσκοιλιότητα. Εἰς τὰ παιδιά αὐτὰ θὰ δώσητε ὡς καὶ **πουρέδες** ἀπὸ γεώμηλα, ξηρὰ μπιζέλια, φακὴν κλπ. μίαν φορὰν τὴν ἡμέραν. Θὰ ἔχητε ὑπ' ὄψιν σας κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην ὅτι **θρεπτικώτερα τροφή, ὀλιγωτέρα ποσότης**. Θὰ ἐλαττώσετε λοιπὸν ἀκόμη τὸν ἀριθμὸν τῶν γευμάτων εἰς **τέσσαρα μόνον** τὴν ἡμέραν.

Εἰς τὰς 8 π. μ. : 200 γραμμ. γάλακτος (ἢ χυλόν).

Μεσημβρίαν : ὄδον καὶ **πουρέ** μὲ ὀλίγον ἄρτον καλῶς ψημένον.

Εἰς τὰς 4 μ. μ. : 200 γραμμ. γάλακτος ἢ γλύκισμα.

Τὴν ἐσπέραν : αὐγὸν καὶ χυλὸν (ἢ πουρέ).

Ποτὸν τοῦ παιδίου θὰ εἶνε τὸ καθαρὸν ὕδωρ καὶ ὄχι τὸ γάλα.

Ἀπὸ τοῦ δευτέρου ἔτους εἰμπορεῖτε νὰ δώσετε εἰς τὸ τέκνον σας ὀλίγον κρέας κατὰ τὸ γεῦμα τῆς μεσημβρίας : (μυελόν, ἰχθῦν βρασμένον πρόσφατον, κρέας λευκὸν ἀπὸ τὸ στήθος τοῦ ὀρνιθίου εἰς μικρὰ τεμάχια καὶ ἀργότερον ἐρυθρὸν κρέας). Ἴδου κατάλογος τῆς τροφῆς τοῦ παιδίου :

Τὴν πρωΐαν : 250 γραμμάρια γάλακτος μὲ ὀλίγον ἄρτον.

Τὴν μεσημβρίαν : κρέας 50 γραμμ., πουρέ 100 γραμμ., γλύκισμα (κομπόστα ἀπὸ μήλα ἢ γλύκισμα ἀπὸ ἄλευρον, μπισκότα, σακχαρωτά, κρέμμα, γαλακτῆρὰ διάφορα).

Εἰς τὰς 4 μ. μ. ὀλίγον γάλα ἢ ξηρὸν γλύκισμα.

> > 7 μ. μ. αὐγόν, πουρέ, γλύκισμα : ὡς ποτὸν ὕδωρ καθαρὸν.

Εἰς τὴν ἐποχὴν τῶν ὀπωρικῶν ἐπιτρέπεται νὰ δώσετε εἰς τὸ τέκνον σας ὀλίγους νωποὺς καρποὺς ἀλλὰ ὠρίμους.

Παιδίον ἡλικίας δύο καὶ ἡμίσεως ἐτῶν θὰ λαμβάνη :

Πρόγευμα : Χυλὸν μὲ γάλα, πισκότον ἢ ἄρτον.

Γεῦμα : Αὐγὸν ἢ ὀρνιθίου ἢ ἰχθῦν ἢ μυελόν ἢ ὀλίγον κρέας εἰς

λεπτὰ τεμάχια, πουρέ ἀπὸ γεώμηλα, ἄρτον : 100 γραμμ. γάλακτος.

Δελινόν : 250 γραμμ. γάλακτος, πισκότον ἢ ἄρτον.

Δεῖπνον : Χυλὸν μὲ γάλα ἢ ρόφημα ἐκ ζωμοῦ, κομπόσταν ἀπὸ μήλα ἢ σακχαρωτά : 100 γραμμ. γάλακτος, ἄρτον.

Ἀπὸ τοῦ τρίτου ἔτους ἡ διατροφή τοῦ παιδίου θὰ ποικίλλη ὀλίγον : τὸ μόνον γεῦμα τῆς μεσημβρίας θὰ γίνη ἀφθονώτερον, αἱ δὲ ποσότητες τῶν τροφῶν, τὰς ὁποίας θὰ λάβῃ, θὰ εἶνε περίπου αἱ ἑξῆς :

Κρέας (λευκὸν ἢ ἐρυθρὸν) 70 ἕως 80 γραμμ.

Ἄσπρια εἰς πουρέ 120 » 170 »

Πράσινα λαχανικά (σπανιώτερον) 70 » 90 »

Ἄρτος 30 » 40 »

Αἱ ποσότητες αὗται θ' αὐξάνουν κατόπιν ἀλλὰ πάντοτε εἰς ἓν μόνον γεῦμα· τὰ τρία ἄλλα γεύματα θὰ παραμείνουν τὰ ἴδια καὶ τὸ ὕδωρ θὰ ἐξακολουθήσῃ νὰ ἦνε τὸ ἀποκλειστικὸν ποτὸν τοῦ παιδίου.

Μέχρι 5 καὶ 6 ἐτῶν τὰ παιδιά δὲν πρέπει νὰ πίνουν ζῦθον, οἶνον καὶ ἐν γένει ποτά, τὰ ὁποία περιέχουν οἰνόπνευμα, ὅπως ἐπίσης καφὲν καὶ τείον.

Πολλάκις αἱ μητέρες παραπονοῦνται ὅτι τὸ τέκνον των δὲν θέλει νὰ δεχθῇ τὸν πουρέ, τὸ αὐγόν, τὸ χυλόν του, ἐνῶ τοῦναντίον ζητεῖ καὶ τρώγει μὲ μεγάλην εὐχαρίστησιν τὰ φαγητά, τὰ ὁποία βλέπει εἰς τὴν τράπεζαν τῆς οἰκογενείας. Τοῦτο μαρτυρεῖ ἔλλειψιν ἀνατροφῆς τοῦ παιδίου. Ποτὲ τὸ παιδίον δὲν πρέπει νὰ παρακάθεται εἰς τὴν κοινὴν τράπεζαν πρὶν ἔλθῃ εἰς ἡλικίαν κατὰ τὴν ὁποίαν ἐπιτρέπεται νὰ φάγῃ ὅ,τι τρώγουν καὶ οἱ γονεῖς του. Ὅπως εἰς ὅλα τὰ πράγματα τὸ παιδίον ἀπομιμνεῖται τοὺς μεγάλους, οὕτω καὶ εἰς τὸ φαγητόν· ἐὰν δὲν θὰ ἴδῃ εἰς τὴν τράπεζαν ἄλλο τι παρὰ μόνον ἐκεῖνο, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ φάγῃ, θὰ τὸ δεχθῇ εὐχαρίστως. Ἐὰν καὶ τότε ἀπὸ πείσμου ἀρνήται νὰ δεχθῇ ὅ,τι τῷ προσφέρετε, ἀφήσατέ το νηστικὸν πρὸ τοῦ πινακίου του· ἢ πείνα θὰ τὸ στενοχωρήσῃ μετ' ὀλίγον· καὶ δὲν θὰ ἐπιμείνῃ περισσότερον. Ἡ θέλησις καὶ ἡ ἐπιμονὴ τῆς μητρός, ἥτις δὲν ἀποκλείει τὴν γλυκύτητα

τῶν τρόπων, θὰ υπερνικήσουν ὅλας τὰς δυσκολίας καὶ τὸ παιδίον θὰ συνειθίσῃ ἔνωρις νὰ ὑπακούῃ εἰς τοὺς γονεῖς του.

Τὸ κρέας δὲν πρέπει νὰ δίδεται κατὰ κόρον εἰς τὰ παιδιά. Ἡ υπερβολικὴ κρεοφαγία, ἀπὸ τόσον μάλιστα τρυφερὰν ἡλικίαν ἀρχίζουσα, εἶνε πολὺ κακὴ διὰ τὴν ὑγείαν συνήθεια, ἡ ὁποία ἀδύνατον νὰ μὴ καταλήξῃ μετ' ὀλίγα ἔτη εἰς ἀρθρίτιδας ἢ ψαμμιάσεις ἢ πολυσαρκίαν· ὥστε θὰ δίδετε ὀλίγον κρέας εἰς τὸ τέκνον σας καὶ ὄχι πολὺ συχνά.

Μὲ τὸ ζήτημα τῆς διαίτης συνδέεται καὶ ἡ ὑγιεινὴ τῶν ὀδόντων. Μάθετε εὐθύς ἐξ ἀρχῆς τὰ παιδιά νὰ θεωροῦν ἀπαραίτητον τὴν καθαριότητα τῶν ὀδόντων καὶ τοῦ στόματος καὶ νὰ πλύνουν καθ' ἑκάστην πρωΐαν καὶ μετὰ ἕκαστον γεῦμα τὸ στόμα των μὲ ἄφθονον ὕδωρ. Ἡ συνήθεια αὕτη διατηρεῖ τοὺς ὀδόντας καὶ ἐξασφαλίζει τὴν καλὴν χώνευσιν, διότι «χωρὶς δόντια, στομάχι δὲν δουλεύει». Νὰ συνειθίσουν νὰ μασσῶσι καλῶς τὴν τροφήν των καὶ νὰ μὴ τρώγουν πολὺ ὀγλήγορα, νὰ μὴ τρώγουν πολὺ θερμὰ φαγητὰ μῆτε ἀμέσως μετὰ τὰ ζεστά νὰ πίνουν ψυχρὸν ὕδωρ ἢ ἀποφεύγουν τὰ ὄξινα ἢ ἀμέσως κατόπιν νὰ πλύνουν τοὺς ὀδόντας των, νὰ μὴ θραύουν μὲ τοὺς ὀδόντας των σκληροὺς καρποὺς καὶ νὰ μὴ τοὺς σκαλίζουν μὲ καρφίδας ἢ ἄλλα μετάλλινα πράγματα.

Ἴδου τέλος μερικὰ παραγγέλματα σχετικὰ πρὸς τὸ ζήτημα τῆς τροφῆς.

Ἀπαγορεύεται αὐστηρῶς ἡ πολυφαγία εἰς τὰ παιδιά, διότι βλάπτει ἀκόμη περισσότερο ἀπὸ τὴν ὀλιγοφαγίαν.

Μὴ ἀφήνετε ἄεργα τὰ παιδιά, διότι τότε μὴ ἔχοντα τι νὰ κίμουν ζητοῦν ὀλονὲν νὰ τρώγουν, συνειθίζουσιν εἰς τὴν λαιμαργίαν καὶ καταστρέφουν τὸν στόμαχόν των.

Μὴ ζητεῖτε νὰ κατασιγάξητε τὰς φωνὰς καὶ τὰ κλαύματα τῶν παιδίων μὲ σακχαρωτὰ καὶ τρωγάλια.

Κανονίζεται τὰς ὥρας τῶν γευμάτων τοῦ παιδίου, διὰ νὰ μὴ κουράζεται ὁ στόμαχος ἀπὸ τὰ συχνὰ γεύματα. Τέσσαρα γεύματα ἀρκοῦν διὰ τὰ παιδιά, ἐν πρόγευμα τὴν πρωΐαν εἰς τὰς 7 ἢ 8, ἐν γεῦμα τὴν μεσημβρίαν, ἐν δειλινὸν ἑλαφρὸν εἰς τὰς 3 ἢ 4 τὸ ἀπόγευμα καὶ ἐν δεῖπνον εἰς τὰς 7 τῆς ἑσπέρας.

Τὸ ἑσπερινὸν δεῖπνον πρέπει νὰ εἶνε ἑλαφρὸν διὰ νὰ εἶνε καὶ ὁ ὕπνος ἡσυχος καὶ νὰ μὴ διαταράσσεται ἀπὸ ἐφιάλτας καὶ τρομακτικὰ ὄνειρα. Ἀπαγορεύονται ἐπίσης τὴν ἑσπέραν τὰ πολλὰ ὑγρά.

Ἀπὸ τὴν αὐστηρὰν τήρησιν τῶν παραγγεμάτων αὐτῶν ἐξαρτᾶται κατὰ μέγα μέρος ἡ ἀνάπτυξις τοῦ τέκνου σας, ἥτις εἰς βάρους καὶ ἀνάστημα ἔχει ὡς ἐξῆς:

Ἡλικία	Βάρος	Ἀνάστημα
Γέννησις	3,250 γραμμάρ.	0,500 μέτρον
1ος Μῆν	4 χιλιόγραμμα	0,540 »
3ος »	5,350 γραμμάρ.	0,600 »
5ος »	6,500 »	0,615 »
7ος »	7,450 »	0,635 »
9ος »	8,200 »	0,655 »
12ος »	9 χιλιόγραμμα	0,700 »
3ον Ἔτος	12,500 γραμμάρ.	0,864 »
5ον »	15 χιλιόγραμμα	0,990 »
7ον »	20 »	1 μετρ. 10 ἑκατ.
9ον »	23,500 γραμμάρ.	1 » 20 »
12ον »	30 χιλιόγραμμα	1 » 40 »
15ον »	42 »	1 » 51 »

ΔΙΑΛΕΞΙΣ ΕΒΔΟΜΗ

ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Τὸ βρέφος θὰ κοιμᾶται τὴν νύκτα ἐντὸς τοῦ δωματίου τῆς μητρὸς του ἀλλ' ὄχι καὶ εἰς τὴν κλίνην τῆς.—Δυστυχήματα ἐκ

τοῦ ἐναντίου.—Τὸ δωμάτιον τοῦ βρέφους καὶ ἡ θερμοκρασία αὐτοῦ.—Τὸ λίκνον, ἡ κλίνη καὶ ἡ κοιτὶς τοῦ Μωϋσέως.—*Ἔλαττώματα καὶ ὑπνος τοῦ βρέφους εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς μητρός.*—Τὸ βρέφος δὲν κραυγάζει ἀπὸ εὐχαριστησιν ὅπως κελადεῖ τὸ μικρὸν πτηνόν, ἀλλὰ διὰ τὴν φανερώση ὅτι ὑποφέρει ἀπὸ κάτι.—*Πλεονεκτήματα τῆς μικρᾶς σιδηρᾶς κλίνης. Αἱ στρωματὰ τῆς κλίνης. Ἐλαττώματα τοῦ ἀδιαβρόχου (μουσαμπᾶ) τῆς κλίνης.*—Τὸ βρέφος πρέπει νὰ κατακλινῆται πάντοτε ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ πλάγια, οὐδέποτε δὲ ὑπίον.—*Κατάργησις τοῦ ὕπνου τῆς ἡμέρας μετὰ τὸ δευτέρον ἔτος.*—Τὸ ἤγρεμον καὶ γλυκὸν βαυκάλημα (νανούρισμα).—*Ἡ ἀγάπη πρὸς τὴν μουσικὴν καὶ ἡ ἐκ ταύτης πραότης τοῦ χαρακτηῆρος ἀπὸ τῆς μικρᾶς παιδικῆς ἡλικίας.*

Τὸ βρέφος πρέπει νὰ διαμένῃ ἐντὸς τοῦ δωματίου τῆς μητρός του ἀλλ' ὅχι καὶ νὰ κατακλίνεται εἰς τὴν κλίνην τῆς, διότι διατρέχει ἐκεῖ δύο κινδύνους. Πρῶτον ὅτι ἀναπνέει τότε ἀκάθαρτον ἀέρα, ὃ ὁποῖος ἐξέρχεται ἀπὸ τὸ σῶμα τῶν μεγάλων καὶ δευτέρον ὅτι ἐνδεχόμενον νὰ καταπλακωθῆ καὶ πνιγῆ ἀπὸ τὴν κοιμωμένην μητέρα του, ὅπως ἀναφέρονται πολλὰ τοιαῦτα δυστυχήματα.

Διὰ τοὺς λόγους τούτους ποτὲ μία μήτηρ, ὅταν δὲν θηλάζῃ ἢ ἰδίᾳ, δὲν πρέπει ν' ἀφήνῃ νὰ κοιμᾶται τὴν νύκτα τὸ τέκνον τῆς εἰς τὸ δωμάτιον τῆς τροφουῦ, διότι αὕτη ταχέως βαρύνεται τὰς κραυγὰς τοῦ ξένου παιδίου καὶ διὰ τὴν καθησυχάση θὰ τῷ δώσῃ τὸν μαστὸν εἰς τὸ στόμα καὶ θ' ἀποκοιμηθῆ μετ' αὐτὸ εἰς τὴν κλίνην τῆς. Ἐὰν τότε τὸ βρέφος ἀποφύγῃ τὸν κίνδυνον νὰ καταπλακωθῆ ἀπὸ τὴν τροφόν του, ἐξάπαντος ὅμως θὰ πάθῃ ἐμέτους ἢ διάρροϊαν ἕνεκα τοῦ συνεχοῦς θηλασμοῦ, ὃ ὁποῖος κουράζει τὸν στόμαχόν του. Ἐκτὸς ὅμως τούτου πρέπει νὰ γνωρίζετε ὅτι ὑπάρχουν δυστυχῶς τροφοὶ—εἶνε ἀληθῆς ὀλίγισταί—τόσον κακοῦργοι, ὥστε διὰ ν' ἀποκοιμήσων εὐκολώτερον τὰ βρέφη καὶ ἀναπαυθῶν καθ' ὅλην τὴν νύκτα, δίδουν εἰς τὰ δυστυχήματα αὐτὰ πλάσματα ἀπόβρασμα κεφαλῶν μήκωνος (χασγάσι), τὸ ὁποῖον εἶνε φοβερὸν ναρ-

κωτικὸν δηλητήριον καὶ εἰμπορεῖ νὰ προκαλέσῃ σπασμοὺς ἢ νὰ τὰ καταστήσῃ ἠλίθια.

Τὸ παιδίον λοιπὸν θὰ μένῃ τὴν νύκτα ἐντὸς τοῦ δωματίου τῆς μητρός του καὶ θὰ ὑποχρεωθῆ ἢ τροφὸς νὰ ἔρχεται ἐκεῖ νὰ θηλάσῃ τὸ βρέφος εἰς ὥρας ὠρισμένας. Τὸ τοιοῦτον θὰ γίνεται κατὰ τοὺς πρώτους μόνον μῆνας, διότι, καθὼς γνωρίζετε ἤδη, ὅταν τὸ βρέφος συμπληρώσῃ τὸν ἕκτον μῆνα, θὰ καταργηθῆ ὁ θηλασμὸς τῆς νυκτός.

Ὁ καθαρὸς ἀῆρ εἶνε τόσον ἀπαραίτητος διὰ τὴν υγείαν τοῦ ἀνθρώπου ὅσον καὶ ἡ καλὴ τροφή. Θὰ ἐκλέξετε λοιπὸν ὡς δωμάτιον τοῦ τέκνου σας τὸ καλλίτερον τῆς οἰκίας. Καλὸν θὰ εἶνε νὰ διαθέσετε δι' αὐτὸ δύο δωμάτια· τὸ ἓν διὰ τὴν μένῃ τὴν ἡμέραν καὶ τὸ ἄλλο τὴν νύκτα. Ὅταν ὅμως δὲν ἔχετε πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον παρὰ ἓν καὶ μόνον δωμάτιον, πρέπει νὰ τὸ ἀερίζετε συχνά, νὰ τὸ διατηρῆτε καθαρώτατον καὶ νὰ μὴ στεγνώνετε ἐντὸς αὐτοῦ τὰ ὑγρά πανία τοῦ βρέφους. Τὰ εὔδη ἄνθη καὶ τὰ ἀρώματα βλάβουν τὸ βρέφος. Ἡ θέρμανσις τοῦ δωματίου καλὸν εἶνε νὰ γίνεται διὰ θερμάστρας μὲ μακρὸν σωλήνα πρὸς τὰ ἔξω, ἢ ὁποῖα καίει ξύλα, διότι αὕτη θερμαίνει καλῶς καὶ ἀνανεώνει συγχρόνως τὸν ἀέρα τοῦ δωματίου. Ἡ θερμοκρασία τοῦ δωματίου δὲν πρέπει νὰ ἦνε κατωτέρα τῶν 15^ο βαθμῶν καὶ ἀνωτέρα τῶν 20^ο, διὰ τὴν διατηρῆτε δὲ τακτικὴν, πρέπει νὰ ὀδηγήσθε ἀπὸ ἓν θερμόμετρον, τὸ ὁποῖον τοποθετεῖτε εἰς τὸν τοῖχον πλησίον τῆς κλίνης τοῦ παιδίου. Τοιαῦτα θερμόμετρα, ὑπὸ τὸ ὄνομα *θερμόμετρα τοῦ τοίχου*, πωλοῦνται σήμερον εἰς τὰ καταστήματα εἰς πολὺ εὐθηνὴν τιμὴν.

Τὸ κινητὸν λίκνον, ἢ δημιώδης *κούρζα*, τὴν ὁποίαν ἀκόμη μεταχειρίζονται πολλά, πρέπει νὰ καταργηθῆ, διότι τὸ λίκνισμα προκαλεῖ τεχνητὸν ὕπνον, ζάλην, ὁμοίαν πρὸς ἐκείνην, τὴν ὁποίαν αἰσθανόμεθα, ὅταν εὐρισκόμεθα ἐπὶ πλοίου ταλαντευομένου ὑπὸ τῶν κυμάτων. Ἴσως ἠθέλατέ μοι εἶπῃ ὅτι μόνον μετὰ τὸ λίκνισμα ἡσυχάζει καὶ ἀποκοιμᾶται τὸ τέκνον σας. Βεβαίως, διότι οὕτω εὐνεθίσατε αὐτό, ὅπως ἄλλη πάλιν γείτων σας εἶνε ὑποχρεωμένη νὰ ὑφίσταται τὸ μαρτύριον ν' ἀποκοιμίζῃ τὸ τέκνον τῆς εἰς τὴν ἀγ-

κάλην της περιπατοῦσα διαρκῶς ἐντὸς τοῦ δωματίου. Αἰτία τῶν βασανιστηρίων τούτων εἶσθε σεῖς αἱ ἴδιαι, διότι εὐθύς οὕτω ἐσυειθίσατε τοὺς μικροὺς αὐτοὺς τυράννους.

Ἄφου ἀλλάξετε τὰ βρεγμένα ἐνδύματα τοῦ τέκνου σας καὶ τὸ θηλάσετε, ἀφήσατε αὐτὸ ἐπὶ τῆς κλίνης του. Θὰ κραυγάσῃ, θ' ἀνησυχῆσῃ ἀλλ' ἐπὶ τέλος θ' ἀποκοιμηθῇ. Τὰς πρώτας ἡμέρας θὰ δυσκολευθῆτε πολὺ, ἀλλὰ κατόπιν θὰ συνειθίση νὰ κοιμᾶται ὁ μικρὸς αὐτὸς κύριος χωρὶς λίκνισμα καὶ περιπάτους. Τὸ πείσμα του ὑποχωρεῖ πρὸ τῆς ἐπιμονῆς τῶν γονέων του. Ἄλλως τε πρέπει νὰ γνωρίζετε ὅτι μὲ τὸ λίκνισμα καταπαύετε μὲν τὰς φωνὰς τοῦ τέκνου σας ἀλλὰ καὶ καταπνίγετε δι' αὐτοῦ μίαν εὐλογον ἀπιύτησίν του, μίαν διαμαρτυρίαν του. Διότι τὸ βρέφος δὲν κραυγάζει ἀπλῶς καὶ ὡς ἔτυχε ἢ ἀπὸ εὐχαρίστησιν ὅπως κελλαδεῖ τὸ μικρὸν πτηνόν, ἀλλὰ διὰ νὰ σᾶς φανερώσῃ ὅτι πεινᾷ ἢ διψᾷ, ὅτι εἶνε βρεγμένα τὰ ἐνδύματά του, ὅτι ἐνοχλεῖται ἐπὶ τέλος ἀπὸ κάτι (κέντημα βελόνης κλπ.).

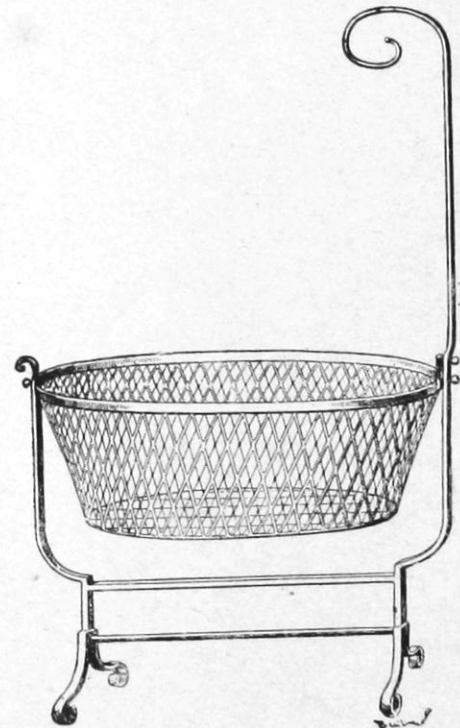
Ἐξ ὅλων τούτων ἐννοεῖτε ὅτι πρέπει ἀπὸ τῆς πρώτης ἡμέρας τῆς γεννήσεώς του νὰ κατακλίνεται τὸ τέκνον σας εἰς μικρὰν σιδηρᾶν κλίνην, ἣτις ἔχει τὸ μέγα πλεονέκτημα νὰ καθαρίζεται εὐκόλως ἀπὸ τοὺς κοροεὺς, τῶν ὁποίων τὰ ὠάρια εἴμπορεῖτε νὰ καταστρέψετε καὶ μὲ τὴν φλόγα τοῦ οἰνοπνεύματος.

Τὰ τοιχώματα τῆς κλίνης τοῦ βρέφους πρέπει νὰ εἶνε ὑψηλὰ διὰ νὰ μὴ πίπτῃ τοῦτο πρὸς τὰ ἔξω καὶ νὰ ἔχωσι κιγκλίδας μὲ μικρὰ διαστήματα διὰ νὰ μὴ εἴμπορῇ τὸ παιδίον νὰ περάσῃ δι' αὐτῶν τὸ σῶμα ἢ τὴν κεφαλὴν του. Εἶνε ἀνάγκη νὰ ἔχῃ ἡ κλίνη ἄνωθεν ἓν σιδηροῦν βέλος ἢ ἀγκύλην ὑψηλὴν, ἀπὸ τῆς ὁποίας κρεμᾶτε ἐλαφρὸν παραπέτασμα ἀπὸ τοῦλλι, μουσελίην ἢ ἑταμίαν. Τοῦτο περιβάλλει τὴν κλίνην καὶ χρησιμεύει εἰς τὸ νὰ μετριάξῃ τὸ πολὺ φῶς, ὅταν νυστάξῃ τὸ παιδίον καὶ νὰ τὸ προφυλάσῃ ἀπὸ τοὺς κώνοπας καὶ τὰς μυίας χωρὶς νὰ ἐμποδίσῃ τὴν ἐλευθέραν κυκλοφορίαν τοῦ ἀέρος. Ἐκτὸς ὅμως τοῦ λεπτοῦ αὐτοῦ καὶ ἀραιοῦ περιπετάσματος, τὸ ὁποῖον πρέπει καθ' ἐκάστην νὰ τινάσσετε εἰς τὸν ἀντικαθιστῶν ἀέρα διὰ νὰ μὴ ἐπικαθῆται ἐπ' αὐτοῦ κοκιορτός, κανὲν ἄλλο περιπέτασμα βαρὺ καὶ πυκνὸν δὲν ἐπιτρέπεται ὅσονδήποτε

κομπὸν καὶ πολυτελές καὶ ἂν εἶνε, διότι ἐμποδίζει τὴν ἀνανέωσιν τοῦ ἀέρος καὶ εὐκολώτερον εἰς τὰς πτυχὰς καὶ τὰ κοσμήματα αὐτοῦ εὐρίσκει καταφύγιον ὁ κοκιορτός, ὁ ὁποῖος φέρει ἄπειρα μικρόβια.

Ὡς στρώματα τῆς κλίνης τοῦ τέκνου σας θὰ μεταχειρισθῆτε δύο ἀχυροστρωμάς, μίαν παχύτεραν εἰς τὸ βάθος αὐτῆς καὶ μίαν λεπτοτέραν ἄνωθεν, παραγεμισμένας μὲ καλὸν ἄχυρον βρώμης ἢ καὶ ἀπὸ ξηρὰ φύλλα ἀραβοσίτου σχισμένα εἰς λεπτὰς λωρίδας, καλῶς ἀπεξηραμμένα καὶ ἡλιασμένα. Καλὸν γέμισμα εἶνε καὶ τὸ γνωστὸν φυτὸν πτέρης (φτέρη), ξηραίνονμενον καλῶς εἰς τὸν ἥλιον, ὅπως ἀκόμη καὶ ἡ ἀλογότριχα, ἐξαιρετος κυρίως διὰ τὸ προσκεφάλαιον τοῦ παιδίου. Τὰ μαλλία καὶ τὰ ποῦπουλα ἀπαγορεύονται διὰ τὴν στρωμὴν παιδίων. Ἐννοεῖται ὅτι ἡ ἐπάνω ἀχυροστρωμνὴ θὰ ἀλλάσσεται συχνά, διότι ὅπωςδήποτε υγραίνεται ἀπὸ τὰς ἀκαθαρσίας τοῦ παιδίου, ἀνάγκη δὲ ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν καὶ ν' ἀντικαθιστᾶται ὅλως διόλου τὸ ἄχυρον.

Ἐπὶ τοῦ δευτέρου στρώματος ἀπλόνετε ἐν τεμάχιον χονδροῦ πηλῆματος (κετσὲ) διὰ ν' ἀπορροφᾷ τὴν ὑγρασίαν καὶ νὰ μὴ δια-



Εἰκ. 53. Σιδηρᾶ κοιτίς — κλίνη μὲ βέλος.

βρέγεται ἢ στρωμνή. Ἀντὶ τούτου μητέρες τινὲς μεταχειρίζονται ἀδιάβροχον (μουσαμᾶ), τὸ ὁποῖον ἔχει δύο σπουδαῖα ἑλαττώματα. Πρῶτον, θερμαίνει πολὺ τὴν ράχιν τοῦ παιδίου καὶ τὴν κρατεῖ κἀθίδρον καὶ δεύτερον, ἀναγκάζει τὰ οὖρα, ἀντὶ ν' ἀπορροφηθοῦν ἐπὶ τόπου, νὰ διαχυθοῦν ὑπὸ τὴν ράχιν τοῦ παιδίου. Θὰ προτιμήσετε λοιπὸν τὸ χονδρὸν πῆλιμα (κετσέ) ἐπὶ τοῦ ὁποῖου ἀπλόνετε μίαν κοινὴν σινδόνα.

Τὸ προσκεφάλαιον θὰ εἶνε γεμισμένον, ὅπως εἴπομεν, μὲ ἀλογότριχα ἢ μὲ ἄχυρον βρώμης οὐχὶ δὲ μὲ μαλλία ἢ πούπουλα, διότι αὐτὰ θερμαίνουν τὴν κεφαλὴν τοῦ παιδίου καὶ τὸ βλάπτουν πολὺ. Τὸ προσκεφάλαιον θὰ περικυλύπτεται ἀπὸ μαλακὸν λινὸν ἢ βαμβακερὸν ὕφασμα καὶ θὰ εἶνε χαμηλόν, διότι τότε ἀναπαύεται τὸ βρέφος καλλίτερον.

Διὰ νὰ σκεπάσετε τὸ τέκνον σας, θὰ μεταχειρισθῆτε μίαν σινδόνα καὶ ἐν ἡ περισσότερα μάλλινα σκεπάσματα, ἀναλόγως τῆς θερμοκρασίας τοῦ καιροῦ, ὄχι ὅμως βαρῆα διὰ νὰ μὴ πιέξουν τὸ στήθος του. Κατὰ τὸν χειμῶνα, καὶ μάλιστα ὅταν τὸ βρέφος εἶνε ἀκόμη ὀλίγων μηνῶν, πρέπει νὰ τοποθετῆτε ἐντὸς τῆς κλίνης του καὶ εἰς ἀρκετὴν ἀπόστασιν ἀπὸ τοὺς πόδας του μίαν στερεὰν φιάλιν πλήρη θερμοῦ ὕδατος, καλῶς πωματισμένην, τὴν ὁποῖαν περιτυλίσετε μὲ ὕφασμα διὰ νὰ μὴ καύσῃ τὸ παιδίον. Εἰς τὴν ἐποχὴν τοῦ πολλοῦ ψύχους καλὸν εἶνε νὰ θέσῃτε καὶ ἄλλας δύο φιάλας μὲ θερμὸν ὕδωρ εἰς τὴν κλίνην, ἀνὰ μίαν ἑκατέρωθεν τοῦ σώματος τοῦ παιδίου.

Ταῦτα περὶ τῆς κλίνης. Ὑπάρχει καὶ μία χαμηλὴ κοιτίς, ἡ ὁποία λέγεται καὶ **Θήβη τοῦ Μωϋσέως**, διότι ὁμοιάζει πρὸς τὴν ἐκτεθεισαν εἰς τὰ ὕδατα τοῦ Νείλου, εἰς τὴν ὁποῖαν εἶχον θέσει τὸν ὠραῖον Μωϋσῆν. Ἡ κοιτίς αὕτη εἶνε ἐν πλεκτὸν καὶ ὠοειδὲς κἀνιστρον, χρήσιμον μόνον κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας τῆς ζωῆς τοῦ βρέφους, ὅταν θέλουν νὰ τὸ μεταφέρουν εἰς ἄλλο δωμάτιον διὰ νὰ ἀερισθῇ ἡ κλίνη του καὶ τὸ δωμάτιον τοῦ ὕπνου ἢ εἰς τὸν κήπον τῆς οἰκίας. Τὴν κοιτίδα αὐτὴν δὲν πρέπει νὰ ἐκθέτουν χαμαὶ ἀλλὰ πάντοτε ἐπὶ ὑψηλῆς τραπέζης ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψιν προσώπου τινός, διὰ ν' ἀποφεύγῃ τὸ βρέφος τὰς θωπείας καὶ τὰ δῆγματα

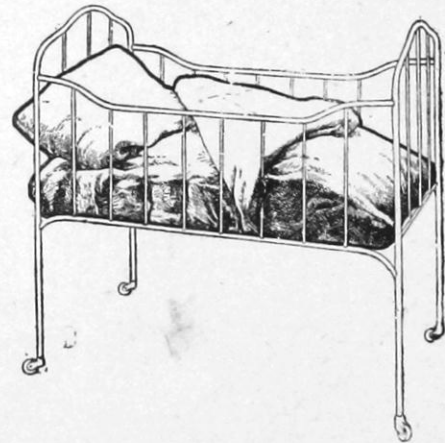
τῶν κατοικιδίων ζώων, γαλῶν, κυνῶν, τὰ τόσον ἐπικίνδυνα πολυλάκις.

Ἀφοῦ θηλάσετε τὸ βρέφος, πρέπει νὰ κατακλίνεται αὐτὸ εἰς τὴν κλίνην του **ἐπὶ τὰ πλάγια, οὐδέποτε δὲ ὕπτιον (ἀνάσκελα)**. Ἐὰν κατακλιθῇ ὕπτιον διατρέχει τὸν κίνδυνον νὰ πνιγῇ διὰ τὸν ἔξῃς λόγον. Ὅταν κοιμᾶται τὸ βρέφος, ἀποβάλλει μὲ ἔμετον βλέννας καὶ τεμάχια πηγμένου γάλακτος. Αἱ οὐσίαι αὗται ἐκρέουν εὐκόλως Ἐὰν τὰ πλάγια τοῦ στόματος κατὰ τὴν πλαγίαν κατάκλισιν

του, ὄχι ὅμως καὶ κατὰ τὴν ὕπτίαν, ὅτε εἰμποροῦν νὰ πέσουν εἰς τὸν λάρυγγά του καὶ νὰ τὸ ἀποπνίξουν. Ἐκτὸς τούτου **δὲν πρέπει νὰ κατακλίνεται τὸ βρέφος ἐπὶ τὸ ἴδιον πάντοτε πλευρὸν**. Τὰ ὁστά τῆς κεφαλῆς του εἶνε μαλακὰ καὶ ἐπομένως, ἐὰν πιέξῃται πάντοτε εἰς τὴν ἰδίαν θέσιν, θὰ πλατυνηθῇ, θὰ παραμορφωθῇ. **Θὰ**

κατακλίνεται λοιπὸν τὸ τέκνον σας ἐναλλάξ καὶ ἐπὶ τὸ δεξιὸν καὶ ἐπὶ τὸ ἀριστερὸν πλευρὸν. Ἡ ἀλλαγὴ αὕτη θὰ γίνεται ὕστερον ἀπὸ κάθε θηλασμόν.

Συνήθως τὸ νεογνὸν ἀποκοιμᾶται ἅμα ὡς θηλάσῃ καὶ ἔξυπνᾷ πάλιν ὅταν πρόκηται νὰ θηλάσῃ ἢ ὅταν τὸ ἐνοχλῇ ἡ ὑγρασία τῶν ἐνδυμάτων του ἐκ τῶν οὖρων. Ἐὰν τὸ βρέφος τρέφεται ὅπως πρέπει καὶ ἔχει εἰς τὴν ὑγείαν του καλῶς, κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας κοιμᾶται ὃ ἢ 6 φορὰς εἰς τὸ διάστημα τῆς ἡμέρας, τὴν δὲ νύκτα ἔξυπνᾷ ἅπαξ ἢ δις ἢ τὸ πολὺ τρις. Ὅταν δὲν κοιμᾶται ὅσον πρέπει ἀλλὰ κλαίει



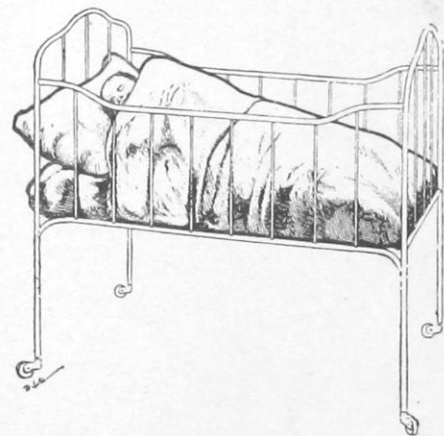
Εἰκ. 54. Κλίνη τοῦ βρέφους μὲ τὴν στρωμνὴν καὶ τὰ σκεπάσματα.

ἀδιακόπως καὶ εἶνε ἀνήσυχον τὴν νύκτα, τότε θὰ ὑποφέρῃ ἀπὸ κἄτι καὶ πρέπει νὰ ζητήσετε τὴν συμβουλὴν τοῦ ἱατροῦ. Εἰς ἡλικίαν 6 ἕως 7 μηνῶν τὸ βρέφος θὰ κοιμᾶται τὴν νύκτα χωρὶς νὰ θηλάξῃ, εἰς τὸ διάστημα δὲ τῆς ἡμέρας πρέπει νὰ μένῃ ἐξυπνον ἐπὶ μίαν ὥραν ἢ καὶ πλέον ἐν τῷ μεταξὺ τῶν θηλασμῶν, διότι τότε ἀρχίζει νὰ ἐνδιαφέρεται διὰ τὰ συμβαίνοντα περὶ τοῦ, νὰ διασκεδάξῃ καὶ νὰ παίξῃ. Εἰς ἡλικίαν ἐνὸς ἔτους κοιμᾶται μόνον δις ἢ τρις τῆς ἡμέρας, κατὰ δὲ τὸν 15ον ἢ 18ον μῆνα τῷ ἀρκεῖ εἰς ὕπνον τὴν ἡμέραν διαρκείας μιᾶς μέχρι δύο ὥρῶν. Ὅταν τὸ παιδίον γείνη 2 ἔτων, πρέπει καθ' ὀλοκληρίαν νὰ ἐμποδισθῇ ὁ ὕπνος τῆς ἡμέρας. Εἶνε προτιμότερον τότε νὰ κάμῃ μακρυνούς περιπάτους καὶ ν' ἀσκῆται εἰς τὸ ὑπαίθριον, διότι θὰ κοιμηθῇ τὴν νύκτα καλλίτερον καὶ περισσότερον. Ἀλλὰ πρὸς τοῦτο πρέπει νὰ κατακλίνετε τὸ τέκνον σας ἐνωρὶς τὴν ἑσπέραν. Κανεὶς λόγος, καμμία ἐορτὴ ἢ συνάθροισις οἰκογενειακῆ, δὲν πρέπει νὰ στερήσῃ ἀπὸ τὸ παιδίον μέρος τοῦ ὕπνου τοῦ τῆς νυκτός. Εἰς τὰς 7 τὴν ἑσπέραν, τὸ παιδίον μέχρι τῆς ἡλικίας 6 ἢ 7 ἔτων, πρέπει νὰ ὑπάγῃ νὰ κατακλιθῇ· μετὰ τὸ 7ον ἔτος μέχρι τῆς ἡλικίας, καθ' ἣν αἱ σπουδαὶ τοῦ γίνονται πλέον ἐπίπονοι, ἢ κατάκλισις θὰ γίνεται εἰς 8 μ. μ. Εἶνε κακίστη ἢ συνήθεια εἰς μερικὰς οἰκογενείας, αἱ ὁποῖαι ἀναγκάζουν παιδία 5 ἢ 6 ἔτων νὰ παρευρίσκωνται εἰς τὸ οἰκογενειακὸν δεῖπνον ἢ τὰ ὀδηγοῦν ἔξω τῆς κατοικίας δι' ἐσπερίδας. Τὸ τοιοῦτον βλάπτει τὰ παιδία, διότι ἀφαιρεῖ τὸν ὕπνον τῆς νυκτός καὶ τὰ καθιστᾷ νευρικά.

Πρέπει νὰ συνειθίσετε νὰ κοιμᾶται τὸ τέκνον σας καὶ ἐν μέσῳ μετροῦν θορύβου ἀκόμη, ὡς π. χ. συνομιλίας, κρότου βημάτων, διὰ νὰ εἰμπορηθεὶ νὰ καταγίνεσθε εἰς τὰς ἀσχολίας σας ἐντὸς τοῦ δωματίου, ὅπου κοιμᾶται. Ἐπειδὴ ὅμως τὸ βρέφος ἔχει εὐπαθὲς τὸ νευρικὸν τοῦ σύστημα, προσέχετε νὰ μὴ τὸ ἀφυπνίζετε ἀποτόμως καὶ αἰφνιδίως, διότι εἰμπορεῖ νὰ πάθῃ σπασμούς. Θὰ λάβετε λοιπὸν ἑλαφρὰ τὴν χεῖρά του καὶ θὰ τῷ ὀμιλήσητε μετ' ἡσυχίας. Ἐὰν τυχὸν ἐξυπνήσῃ πρὸ τῆς ὥρας του, μὴ βιασθῆτε νὰ τὸ σηκώσετε, διότι τὸ ἐμποδίζετε τοιοῦτοτρόπως ν' ἀποτελειώσῃ τὸν ὕπνον του, ὁ ὁποῖος εἶχε διακοπῇ πρὸς στιγμὴν.

Σὰς ἔλεγον προηγουμένως ὅτι ἀφοῦ θηλάσετε τὸ τέκνον σας, ἀμέσως θὰ τὸ θέσετε εἰς τὴν κλίνην του, χωρὶς πρῶτον νὰ τὸ ἀποκοιμίσετε ἐπὶ τῶν γονάτων ἢ εἰς τὴν ἀγκάλην σας, διότι ταχέως θὰ γίνῃ τοῦτο μία κακὴ συνήθεια, ἢ ὁποῖα καὶ τὸ παιδίον θὰ ἐμποδίζῃ ἀπὸ τοῦ νὰ ἀναπαύεται καλῶς καὶ διὰ σὰς θ' ἀποβῇ ἀληθὲς μαρτύριον.

Ἐνῶ ἀπαγορεύεται τὸ τοιοῦτον, ἐπιτρέπεται ὅμως διὰ νὰ τὸ ἀποκοιμίσετε ἐν ἥρεμον καὶ γλυκὸ βανκάλημα (νανούρισμα), τὸ ὁποῖον ἀνέκαθεν ἐθώλευσε τὸν παιδικὸν ὕπνον τῆς ἀνθρωπότητος. Μὲ τὸ ὠραῖον ἄσμα, τοῦ ὁποῖου τὸ ἀπόρητον γνωρίζουν ὅλαι αἱ μητέρες, ἐμπνέετε εἰς τὸ τέκνον σας καὶ τὸ εὐγενὲς πάθος πρὸς τὴν μελωδίαν καὶ μορφώνετε ἀνεπαισθήτως καὶ βαθμηδὸν τὸν χαρακτήρα του πρᾶον καὶ τὴν φύσιν του ἡπιάν. Τὴν ἀλήθειαν τῆς γνώμης ταύτης μαρτυρεῖ διάσημος Γάλλος φιλόσοφος, ὅστις διηγεῖται ὅτι τὴν πραότητα τοῦ χαρακτήρος του καὶ τὴν λεπτότητα τῶν αἰσθημάτων του ὄφειλε κατὰ μέγα μέρος εἰς τὴν φιλόστοργον ἰδέαν τοῦ πατρός του, ὁ ὁποῖος διετήρει ἐπιτηδὲς τροφὸν μουςουργὸν ἔχουσαν ὡς ἔργον τὸ ν' ἀποκοιμίζῃ ἀφ' ἑσπέρας καὶ νὰ ἀφυπνίζῃ τὴν πρωΐαν τὸν μικρὸν του υἱὸν με ἐνόργανον ἥρεμον μελωδίαν, τῆς ὁποίας αἱ τελευταῖαι ἢ αἱ πρώται ἀπηχῆσαι συνεχόντο μετὰ τὰ ὄνειρά του.



Εἰκ. 55. Τὸ βρέφος κατακλίνεται ἐναλλάξ ἐπὶ τὰ πλάγια.

ΔΙΑΛΕΞΙΣ ΟΓΔΩΗ

ΑΙ ΞΕΟΔΟΙ, ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΕΡΙΠΑΤΟΙ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Ἡ πρώτη ἔξοδος τοῦ νεογνοῦ.— Τὸ βρέφος θὰ ἐξέρχεται τακτικὰ εἰς τὸν ἀνοικτὸν ἀέρα, ἐκτὸς μόνον ἐν περιπτώσει κακοκαιρίας.— Αἱ χειροκίνητοι μικραὶ παιδικαὶ ἄμαξαι.— Πῶς θὰ βαστάζεται τὸ βρέφος εἰς τοὺς βραχίονας.— Ποτὲ δὲν πρέπει ν' ἀναγκάζεται τὸ παιδίον νὰ περιπατήσῃ.— Τὰ πρῶτα βήματα τοῦ παιδίου.— Ὁ δρόμος καὶ ἡ φυσικὴ γυμναστική.— Ἡ συναναστροφή τῶν παιδίων ἐπιδρᾷ ἐπὶ τοῦ χαρακτήρος των.

Εἶπον ἀνωτέρω ὅτι τὸ ψῦχος καὶ τὰ κρυολογήματα εἶνε ἐπικίνδυνα διὰ τὸ βρέφος, ἀλλὰ δι' αὐτῶν δὲν ἐννοῶ ὅτι πρέπει νὰ τὸ κρατῆτε πάντοτε κλειστὸν εἰς τὴν οἰκίαν σας. Ἄπ' ἐναντίας μάλιστα αἱ ἔξοδοι τοῦ βρέφους εἰς τὸν ἀνοικτὸν ἀέρα εἶνε ἐκ τῶν πρώτων ὄρων τῆς υγείας του. Ὁ καθυρὸς ἀῆρ εἶνε ἀπαραίτητος εἰς τὸν ἄνθρωπον ὅσον καὶ ἡ καλὴ τροφή.

Ἄλλὰ πότε θὰ γίνῃ ἡ πρώτη ἔξοδος τοῦ βρέφους; Κατὰ τὸν χειμῶνα πρέπει νὰ περιμένετε τὸ τέλος τοῦ πρώτου μηνὸς καὶ νὰ ἐκλέξετε πρὸς τοῦτο μίαν καλὴν ἡμέραν. Εἶνε ἀφροσύνη νὰ ἐξάγουν τὸ νεογνὸν τρεῖς ἢ τέσσαρας ἡμέρας μετὰ τὴν γέννησίν του, διότι τὸ ἐκθέτουν εἰς κρυολόγημα, τὸ ὁποῖον ἀπὸ ἀπλοῦς ρινικούς κατάρρους κατ' ἀρχάς, δὲν ἀργεῖ ἐνίστε νὰ κατανήσῃ εἰς μίαν σοβαροτάτην ἀσθένειαν, εἰς τὴν βρογχοπνευμονίαν. Καὶ ὁ ἀπλοῦς, ἄλλως τε, κατάρρους τῆς ρινὸς τοῦ βρέφους, μὴ νομίζετε ὅτι εἶνε πρᾶγμα ἀσημαντόν. Ἐπειδὴ ἀποφράσσονται οἱ ρώθωνές του δὲν εἰμπορεῖ νὰ θηλάσῃ καὶ ἐπομένως τὸ βάρος του δὲν αὐξάνει κανο-

νικῶς. Κατὰ τὸ θέρος ἡ πρώτη ἔξοδος τοῦ νεογνοῦ δύναται νὰ γίνῃ δέκα ἡμέρας μετὰ τὴν γέννησίν του.

Κατ' ἀρχάς αἱ ἔξοδοι τοῦ βρέφους θὰ εἶνε σύντομοι, θὰ γίνονται μόνον διὰ νὰ συνειθίσῃ εἰς τὸν ἔξωτερικὸν ἀέρα, ὀλίγον δὲ κατ' ὀλίγον θὰ γίνουν διαρκέστεραι καὶ καθημεριναί, ἐκτὸς μόνον ὅταν πνέῃ δυνατὸς ἄνεμος, βρέχῃ ἢ χιονίζῃ. Κανεὶς κίνδυνος δὲν ὑπάρχει νὰ ἐξάγετε τὸ παιδίον εἰς περίπατον ὑπὸ καιρὸν ξηρὸν καὶ ψυχρὸν, ἀρκεῖ μόνον νὰ τὸ καλύπτετε καλῶς καὶ νὰ προστατεύετε τὸ πρόσωπόν του μὲ τοῦλλι. Κατὰ τὸ θέρος τὸ παιδίον πρέπει νὰ ζῆ εἰς τὸ ὑπαιθρον, ἐκτὸς εἰς τὰς ὥρας τοῦ μεγάλου καύσωνος, ἤτοι μετὰ τῆς 11ης π. μ. καὶ τῆς 2 μ. μ., ἐνῶ κατὰ τὸν χειμῶνα θὰ προτιμηθοῦν αἱ ὥραι αὐταί, διότι τότε τὸ ψῦχος εἶνε ὀλιγώτερον. Τὸ ὑγιὲς βρέφος κοιμᾶται καὶ θηλάζει παντοῦ τόσον εἰς τὸν περίπατον ὅσον καὶ εἰς τὴν κατοικίαν του.

Ὅταν τὸ τέκνον σας ἀρχίσῃ νὰ περιπατῇ, νὰ τρέχῃ μόνον του καὶ νὰ παίξῃ ζωηρότερον, δὲν πρέπει νὰ τὸ περιορίζετε καθόλου· ἀφήσατέ το εἰς τὸν ἀνοικτὸν ἀέρα νὰ τρέχῃ ἐλεύθερον, χωρὶς νὰ φοβῆσθε τὸ ψῦχος καὶ τὴν βροχίην. Κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας θὰ τὸ ἐξάγετε εἰς περίπατον εἴτε ἐντὸς μικρᾶς χειροκινήτου ἄμαξης εἴτε βαστάζουσαι αὐτὸ εἰς τοὺς βραχίονάς σας. Ἡ μικρὰ ἄμαξα πρέπει νὰ κρατῆται καλῶς διὰ νὰ μὴ πηδᾷ ἀποτόμως καὶ νὰ φέρῃ καλύπτραν πρὸς τὸ ἄνω μέρος αὐτῆς διὰ νὰ προστατεύῃ τὸ παιδίον ἀπὸ τὸν ἔξωτερικὸν ἀέρα, τὸν δὲ χειμῶνα θὰ τοποθετῆτε παρὰ τοὺς πόδας τοῦ τέκνου σας φιάλην θερμοῦ ὕδατος. Ἐφ' ὅσον τὸ βρέφος δὲν εἰμπορεῖ νὰ στηρίξῃ καὶ νὰ στρέφῃ τὴν κεφαλὴν του πρὸς ὅλας τὰς διευθύνσεις, δὲν πρέπει νὰ τὸ βαστάζετε καθήμενον ἀλλὰ πλαγιασμένον εἰς τοὺς βραχίονάς σας, τοὺς ὁποίους θὰ ἐναλλάσσετε διὰ ν' ἀποφύγετε τὰς παραμορφώσεις τοῦ σκελετοῦ αὐτοῦ καὶ τοὺς ἰδικοῦ σας ἐκ τῆς πίεσεως τοῦ ἰδίου πάντοτε μέρους. Ἐπιπροσέτι ἐπίσης νὰ σφίγγετε τὸ βρέφος ἐπὶ τοῦ στήθους σας, διότι τοῦτο δύναται νὰ προκαλέσῃ τὴν παραμόρφωσιν τοῦ θώρακός του.

Πολλαὶ μητέρες ἀπὸ τὴν ἐπιθυμίαν νὰ ἴδουν τὸ τέκνον των νὰ περιπατήσῃ ταχέως, δένουν περὶ τὴν ὀσφύν του πανίον ὡς εἶδος.

ζώνης ἢ τὸ θέτουν εἰς *στρατοῦλαν*. Τοῦτο εἶνε μία μεγάλη πλάνη. Πρέπει νὰ γνωρίζετε ὅτι τὸ παιδίον δὲν περιπατεῖ, διότι οἱ μῦς τοῦ σώματός του δὲν εἶνε ἀρκετὰ δυνατοὶ διὰ νὰ τὸ κάμουν νὰ περιπατήσῃ. Ἄντι νὰ τὸ ἀναγκάζετε νὰ περιπατῇ μὲ τὸν ζωστήρα ἢ τὴν στρατοῦλαν, ὅπου κάμνει κινήσεις ἀτάκτους καὶ ἀρρυθμοὺς διότι γνωρίζει ὅτι δὲν εἶνε δυνατόν νὰ πέσῃ, ἀφήνετέ το ἐλεύθερον ὅταν γίνῃ 6 ἢ 7 μηνῶν, ἐπὶ ἐνὸς τάπητος εἰς μίαν γωνίαν τοῦ δωματίου ἢ εἰς τὸ ὑπαιθρον. Ἐκεῖ θὰ μάθῃ μόνον του νὰ κυλίεται, νὰ κάθεται, νὰ περιπατῇ μὲ τὰ γόνατά του καὶ μίαν ἡμέραν θὰ τὸ ἴδητε μὲ μεγάλην σας ἐκπληξιν νὰ σταθῇ ὄρθιον. Εἰς τὴν στάσιν ταύτην θὰ μένῃ κατ' ἀρχὰς ἐπὶ μίαν στιγμὴν, διότι χάνει ἀμέσως τὴν ἰσορροπίαν του καὶ θὰ εὐρεθῇ καθισμένος. Κανὲν κακὸν δὲν θὰ πάθῃ τὸ τέκνον σας λίπτον ἀπὸ τοῦ ὕψους του καὶ ἂν σεῖς δὲν τὸ τρομάξετε, πρῶτον αὐτὸ θὰ γελάσῃ δι' ὅ,τι τῷ συνέβῃ.

Τὰ ζῶα διδάσκουν εἰς τὰ μικρά των νὰ περιπατοῦν ; Ὁχι, βεβαίως. Διατί λοιπὸν σεῖς νὰ νομίζετε ὅτι εἶνε ἀνάγκη νὰ μάθῃτε τὸ τέκνον σας νὰ βαδίζῃ ; Ἐπειτα, μὴ λησμονήτε ὅτι ἡ ὀρθία στάσις βλάπτει πολὺ τὸ βρέφος. Τὰ ὀστέα του εἶνε ἀκόμη μαλακά, δὲν εἰμποροῦν νὰ βαστάσουν τὸ βάρος τοῦ σώματός του. Ἐὰν λοιπὸν ἀρχίσετε νὰ κρατῆτε τὸ παιδίον πολὺ ἐνωρὶς ὄρθιον, θὰ ἴδητε κατόπιν νὰ κυρτωθοῦν αἱ κνήμαί του ἐν εἴδει τόξου, νὰ παραμορφωθοῦν τὰ σκέλη του.

Τώρα θὰ μὲ ἐρωτήσετε : Πότε πρέπει νὰ περιπατήσῃ τὸ τέκνον σας ; Σὰς ἀπαντῶ ὅτι δὲν εἶνε ὠρισμένη ἡ ἐποχὴ, ἀλλ' ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν γενικὴν κατάστασιν τῆς υγείας του καὶ πρὸ πάντων ἐκ τῆς καλῆς ἢ ὄχι διατροφῆς του. Ὅσα παιδιά ἔχουν τρυφῇ μὲ τὸ μητρικὸν γάλα καὶ εἶνε ὑγιῆ, περιπατοῦν *συνήθως εἰς ἡλικίαν ἐνὸς ἔτους μέχρι δεκαοκτῶ μηνῶν*. Μερικὰ παιδιά περιπατοῦν ἐνωρίς, πρὸ τοῦ πρώτου ἔτους, ὅπως πάλιν ἄλλα μετὰ τὸ δεύτερον ἔτος. Τὰ τελευταῖα ταῦτα, ἔχουν τρυφῇ κακῶς, ἔχουν μεγάλην κοιλίαν, ἀδύνατον σκελετὸν καὶ πρέπει νὰ τὰ ἐξετάσῃ ἰατρός, διότι πολὺ πιθανὸν νὰ εἶνε *ραχιτικά*.

Ἐπίσης, αἱ ὁποῖαι ἐνῶ κατ' ἀρχὰς ἀνησυχῶν νὰ

μὴ ἀργήσῃ νὰ περιπατήσῃ τὸ τέκνον των, τρέμουν κατόπιν, ὅταν τὸ ἴδουν νὰ τρέχῃ. Φοβοῦνται μὴ πέσῃ, μὴ ἰδρώσῃ καὶ κρυολογήσῃ. Δὲν ἐννοοῦν ὅτι εἶνε φυσικὴ ἀνάγκη εἰς τὸ παιδίον νὰ κινήται. Χωρὶς βεβαίως νὰ σᾶς παροτρύνω νὰ κάμῃτε τὰ τέκνα σας μαραθωνοδρόμους, σὰς συμβουλεύω νὰ τὰ ἀφήνετε νὰ τρέχουν ὅσον τὸ δυνατόν περισσότερον. Ὁ δρόμος εἶνε ἡ φυσικωτέρα γυμναστική, ἣτις θέτει εἰς κίνησιν ὅλους τοὺς μῦς τοῦ σώματος καὶ ἀναγκάζει τὴν καρδίαν νὰ πάλλῃ ζωηρότερον καὶ τοὺς πνεύμονας ν' ἀναπνεύουν εὐρύτερον.

Ἐπὶ πλέον τὸ τρέξιμον ἔχει τὸ πλεονέκτημα νὰ εἶνε μία γυμναστική, τὴν ὁποῖαν ὅλος ὁ κόσμος εἰμπορεῖ νὰ ἐκτελέσῃ καὶ μάλιστα ἀναγκαστικῶς εἰς τὸν ἀνοικτὸν ἀέρα.

Ὅταν τὸ παιδίον περιπατήσῃ καὶ ἀρχίσῃ νὰ ἀντιλαμβάνεται, πρέπει νὰ τὸ συνειθίσετε νὰ συναναστρέφεται μὲ ἄλλα παιδιά, νὰ συμπαίζῃ μὲ αὐτά. Μὴ τὸ κρατῆτε πάντοτε πλησίον σας ἀπὸ τὸν φόβον μήπως μεταδοθῇ εἰς αὐτὸ καμμία ἀσθένεια ἀπὸ τὰ ἄλλα παιδιά, διότι θὰ γίνῃ ἄνθρωπος δειλὸς καὶ ἐγωϊστής. Τὰ τοιαῦτα παιδιά εἶνε σκυθρωπά, ἀποστρέφονται τὰ παιγνίδια, βαρύνονται τὰ πάντα, εὐκόλως ὀργίζονται καὶ καθίστανται ἀληθεῖς τύραννοι, εἰς τὸ πείσμα τῶν ὁποίων ἀναγκάζονται νὰ ὑποχωροῦν οἱ μεγάλοι. Μόνον διὰ τῆς συναναστροφῆς ἀναπτύσσεται ὁ χαρακτήρ, ἡ εὐφυΐα καὶ τὸ σῶμα τοῦ παιδίου.

ΔΙΑΛΕΞΙΣ ΕΝΑΤΗ

Η ΟΔΟΝΤΟΦΥΙΑ ΚΑΙ Ο ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Πότε ἐμφανίζεται ὁ πρῶτος ὀδὸν τοῦ βρέφους. — Ἡ σειρὰ τῆς πρώτης καὶ τῆς δευτέρας ὀδοντοφυΐας. — Πότε ἀντικαθίστανται οἱ ὀδόντες τοῦ γάλακτος. — Ἡ ἀδικος καὶ παρὰ-λογος ἐνοχοποίησις τῶν ὀδόντων τοῦ παιδίου διὰ τὰς διαφῶ-

ρους ἀσθενείας του.— *Τί πρέπει νὰ θέτουν εἰς τὸ στόμα τοῦ παιδίου κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ὀδοντοφυΐας του.*— *Τὰ ραβδία Νικόλλ.*— *Προφυλάξεις διὰ τὰ παιγνίδια τοῦ βρέφους.*— *Ἡ ἐγκληματικὴ ἀμέλεια τῶν γονέων διὰ τὸν ἐμβολιασμὸν τῶν τέκνων των.*— *Πότε πρέπει νὰ ἐμβολιασθῇ τὸ βρέφος.*— *Ὁ ἐμβολιασμὸς τῶν μικρῶν κορασίων εἰς τὸν μηρὸν ἢ τὴν κνήμην εἶνε ἐπικινδυνος.*— *Ἡ ἀνάγκη τοῦ ἀναδαμαλισμοῦ.*

Οἱ πρώτοι ὀδόντες τοῦ βρέφους, τὸ ὁποῖον ἀνετράφη μὲ τὸ γάλα τῆς μητρὸς του καὶ ἔχει καλῶς εἰς τὴν ὑγείαν του, ἐμφανίζονται συνήθως περὶ τὸ τέλος τοῦ ἔκτου μηνός. Εἰς μερικὰ παιδιά ὁ πρῶτος ὀδὸς ἐμφανίζεται κατὰ τὸν τέταρτον ἢ πέμπτον μῆνα ἢ καὶ ἐνωρίτερον ἀκόμη. Ἀναφέρονται δὲ παραδείγματα παιδίων γεννηθέντων μὲ ὀδόντας, φαινόμενον μάλιστα, τὸ ὁποῖον ἐν Εὐρώπῃ ἢ κοινῇ πρόληψις ἐθεώρει ἄλλοτε ὡς προμήνυμα λαμπρᾶς τύχης, διότι ἔτυχε ὁ μέγας τῆς Γαλλίας βασιλεὺς Λουδοβίκος ΙΔ' νὰ γεννηθῇ φέρων ὀδόντας. Ὁπωσδήποτε ἡ πρώϊμος ὀδοντοφυΐα δὲν σημαίνει τίποτε. Εἰς ἄλλα πάλιν παιδιά ἡ ὀδοντοφυΐα ἀρχίζει περὶ τὸν 9ον ἢ 10ον μῆνα καὶ ἐνίοτε ἀργότερον. Τὸ τοιοῦτον παρρηθεῖται εἰς τὰ κακῶς διατρεφόμενα παιδιά, τὰ ὁποῖα πάσχουν ἀπὸ τὸν στόμαχον ἢ τὰ ἔντερα καὶ εἶνε ραχιτικά ἢ ὑποψήφια διὰ τὸν ραχτισμὸν.

Πρῶτοι ἐκφύονται οἱ δύο μέσοι τομεῖς τῆς κάτω σιαγόνης σχεδὸν ταυτοχρόνως, εἰς διάστημα ὀλίγων μόνον ἡμερῶν, ἀργότερον οἱ δύο μέσοι τομεῖς τῆς ἄνω σιαγόνης καὶ κατόπιν εἰς τὰ πλάγια τῶν τελευταίων τούτων οἱ πλάγιοι τομεῖς· οἱ δύο πλάγιοι κάτω τομεῖς ἐμφανίζονται βραδύτερον. Οἱ ὀκτὼ οὗτοι ὀδόντες ἐκφύονται εἰς διάστημα 6 μηνῶν οὕτως, ὥστε παιδίον ἐνὸς ἔτους ἔχει ὅλους τοὺς τομεῖς του.

Μεταξὺ ἐνὸς ἔτους καὶ 18 μηνῶν παρουσιάζονται ἄλλοι ὀδόντες, οἱ μικροὶ τραπεζίται, δύο ἄνω καὶ δύο κάτω, οἱ ὁποῖοι εὐρίσκοντο πρὸς τὰ ὀπίσω ἦτοι μεταξὺ τῶν τομέων καὶ τῶν μικρῶν τραπεζιτῶν ὑπάρχει κενὸν διάστημα, εἰς τὸ ὁποῖον θὰ ἐμφανισθοῦν ὀδόντες ἀργότερον μεταξὺ τῶν 18 μηνῶν καὶ τῶν δύο ἐτῶν, οἱ 4 δηλ.

κυνόδοντες (σκυλόδοντα). Τὸ παιδίον λοιπὸν εἰς ἡλικίαν δύο ἐτῶν ἔχει 16 ὀδόντας· 8 ἐκφύονται μεταξὺ 6 μηνῶν καὶ 1 ἔτους καὶ 8 ἄλλοι μεταξὺ τοῦ πρώτου καὶ τοῦ δευτέρου ἔτους. Κατὰ τοὺς ἀκολούθους ἕξ μῆνας ἐξέρχονται οἱ 4 μεγάλοι τραπεζίται ὥστε μόλις περὶ τὸν 30ον μῆνα τὸ παιδίον ἔχει 20 ἐν ὄλῳ ὀδόντας. Πρὸς τὸ 5ον ἔτος τὸ παιδίον ἀποκτᾷ 4 ἄλλους ὀδόντας, 2 εἰς ἐκάστην σιαγόνα, τοὺς 4 δηλ. μεγάλους τραπεζίτας καὶ οὕτω ὁ ἀριθμὸς τῶν ὀδόντων τότε εἶνε 24. Κατὰ τὸ 7ον ἔτος μέχρι τοῦ 10ου, 12ου καὶ ἐνίοτε μέχρι τοῦ 16ου ἔτους, οἱ 20 πρῶτοι ὀδόντες, οἱ καλούμενοι **ὀδόντες τοῦ γάλακτος**, ἀντικαθίστανται ὑπὸ ἄλλων ὀδόντων, τῶν ὀριστικῶν, οἱ ὁποῖοι ἀποτελοῦν τὴν δευτέραν ὀδοντοφυΐαν. Κατὰ τὴν περίοδον ταύτην ἐξέρχονται 4 ἄλλοι τραπεζίται καὶ οὕτω οἱ ὀδόντες γίνονται ἐν ὄλῳ 28. Ἀπὸ τοῦ δεκάτου ἔκτου ἔτους μέχρι τοῦ τριακοστοῦ ἐκφύονται ἄλλοι 4 ὀδόντες, οἵτινες ὀνομάζονται **σωφρονιστήρες** καὶ οὕτω ὁ τέλειος ἀνήρ ἔχει 32 ὀδόντας, ἀνὰ 16 εἰς ἐκάστην σιαγόνα.

Ὅσα παιδιά ἀνετράφησαν ἀπὸ τοῦ μαστοῦ τῆς μητρὸς των καὶ εἶνε ὑγιῆ καὶ εὖρωστα, διέρχονται τὴν ἐποχὴν τῆς ὀδοντοφυΐας χωρὶς καμμίαν ἐνόχλησιν, πρᾶγμα τὸ ὁποῖον ἀποτελεῖ τὴν καλλιτέραν ἀμοιβὴν τῆς μητρὸς διὰ τοὺς κόπους, τοὺς ὁποῖους κατέβαλε διὰ νὰ γαλουχήσῃ τὸ τέκνον τῆς. Τούναντίον ὅμως, εἰς τὰ παιδιά τὰ ὁποῖα δὲν ἠτύχησαν νὰ θηλάσουν τὸ γάλα τῆς μητρὸς των ὅσον ἔπρεπε καὶ ἀνετράφησαν τεχνητῶς, ἡ ὀδοντοφυΐα ὄχι μόνον ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον βραδύνει ἀλλὰ καὶ πρέπει νὰ θεωρηθῇ μία κρίσιμος ἐποχὴ, ἐπειδὴ ἔχουν ἀδύνατον ὄργανισμὸν.

Ἄλλὰ ποῖα εἶνε ἡ αἰτία, διὰ τὴν ὁποίαν πολλαὶ μητέρες ἐπιρρίπτουν εἰς τὴν ὀδοντοφυΐαν τὰς περισσοτέρας ἀσθενείας τῶν τέκνων των; Ἀπλούστατα, διότι **συμπίπτει** ἡ ἐποχὴ τῆς ὀδοντοφυΐας μὲ τὴν ἡλικίαν ἐκείνην τοῦ παιδίου, καθ' ἣν εἶνε περισσότερον ἐκτεθειμένον ν' ἀσθενήσῃ. Τὸ παιδίον βῆχει ὀλίγον; Ἀμέσως σπεύδουν νὰ τὸ ἀποδώσουν εἰς τοὺς ὀδόντας του. Ἐχει διάρροϊαν; Καὶ πάλιν πταίουσι οἱ ὀδόντες του. Καὶ ἡ ἐνοχοποίησις τοῦ ἀθώου ὀδόντος τοῦ μικροῦ παιδίου δὲν ἔχει ὄρια καθόσον εἰς τὸ κατηγορητήριον τῆς μητρὸς προστίθενται καὶ αἱ ἐκ πείρας δια-

βεβαιώσεις των γειτονισμών της. Καί τὸ ἀποτέλεσμα τῆς οἰκτρᾶς αὐτῆς πλάνης; Εἶνε ἡ ἐπιδείνωσις τῆς ἀσθενείας τοῦ παιδίου εἰς βαθμὸν τοιοῦτον, ὥστε, ὅταν προσκληθῆ ὁ ἰατρός, μετὰ λύπης του βλέπει ὅτι εἶνε πλέον ἀργά! Ἐντυπώσατε καλῶς εἰς τὸν νοῦν σας ὅτι οἱ ὀδόντες τοῦ τέκνου σας καμμίαν ἀσθένειαν δὲν εἰμποροῦν νὰ προσεγγίσουν εἰς αὐτὸ καὶ κλείσατε τὰ ὀτὰ σας, ὅταν ἡ φίλη σας πρὸς δικαιολογίαν τῆς τυχόν ἀσθενείας τοῦ μικροῦ τέκνου σας θὰ σᾶς προβάλλῃ τὴν ἐρώτησιν: «μήπως ἔχει τὰ δοντάκια του;»

Ἴδου τί λέγει ὁ διευθυντῆς τῆς μεγαλειέρας Παιδιατρικῆς Κλινικῆς τῶν Παρισίων Κομπύ:—«Ἐξήτασα δεκάδας χιλιάδων παιδίων καὶ δηλῶ **ὅτι οὐδέποτε** εἶδον οὔτε μίαν κἄν ἀσθένειαν ἢ ἔστω καὶ σοβαρὰν ἀδιαθεσίαν, ἥτις νὰ εἶνε δυνατὸν νὰ ἐπιρριφθῆ εἰς τὴν ὀδοντοφυΐαν καὶ θεωρῶ ἀδυστάτως ὅλας τὰς δῆθεν νόσους τῆς ὀδοντοφυΐας ὡς φαντασιώδεις».

Ἡ μόνη ἐνόησις, σπανία ἄλλως τε, ἡ ὁποία ἤθελε συμβῆ εἰς τὸ κακῶς διατρεφόμενον βρέφος ἔνεκα τῆς ὀδοντοφυΐας, εἶνε ἡ φλόγωσις τῶν οὐλῶν καὶ τοῦ στόματός του. Τὸ παιδίον τότε ἔχει ἀφθονον σίελον καὶ δάκνει ὅ,τι συλλάβει διὰ τῶν χειρῶν του, διέρχεται τὰς νύκτας ἀνήσυχον, κοιμᾶται κακῶς καὶ ἐξασθενεῖ. Μὴ ἀμελήσετε ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει νὰ καλέσετε ἰατρὸν καὶ νὰ κρατῆτε καθαρὸν τὸ στόμα τοῦ παιδίου πλύνουσαι αὐτὸ μὲ διάλυσιν καθαροῦ βόρακος ἐντὸς ὕδατος βρασμένου εἰς ἀναλογίαν 3:100. Ἄντὶ τοῦ οστεΐνου κρίκου ἢ ἐξ ἐλεφαντόδοντος, σᾶς συνιστῶ νὰ θέτετε εἰς τὸ στόμα τοῦ παιδίου κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ὀδοντοφυΐας του τεμάχιον ἀπὸ ἐκλεκτὴν ρίζαν ἀλθαίας (μολόχας) εἰς σχῆμα ραβδίου, τὸ ὁποῖον πωλεῖται εἰς τὰ φαρμακεία ἐντὸς ἰδιαίτερων κυτίων ὑπὸ τὸ ὄνομα **ραβδίου Νικόλλ (Bâton Nicoll)**. Ἐφ' ὅσον ἡ ρίζα αὕτη δάκνεται ὑπὸ τοῦ παιδίου καὶ μαλακύνεται εἰς τὸ στόμα του, σχηματίζεται ἐν ὑγρὸν γλοιῶδες, μαλακτικόν, τὸ ὁποῖον ἀνακουφίζει πολὺ αὐτὸ καὶ συντελεῖ εἰς τὴν ταχύτεραν ἔκφυσιν τῶν ὀδόντων. Τὸ ραβδίον Νικόλλ πρέπει νὰ τὸ ἐμβυθίζετε πολλὰς φοράς τὴν ἡμέραν εἰς βράζον ὕδωρ διὰ νὰ καθαρίζεται καὶ καταστρέφονται ὅσα τυχόν μικρόβια ὑπάρχουν ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας του. Καλὸν ἐλίσης μέσον εἶνε καὶ ἡ ἔλαφρά ἐντριβὴ τῶν οὐλῶν τοῦ

παιδίου μὲ ὀλίγον μέλι, ἀλλ' ἀποφύγετε νὰ μεταχειρισθῆτε τὰ ὡς καταπραῦντικά φημιζόμενα καὶ πωλούμενα σιρόπια καὶ ἀλοιφὰς διότι εἶνε ἐπικίνδυνα καὶ ἀνωφελῆ.

Ἐλεγον ἀνωτέρω ὅτι κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ὀδοντοφυΐας τὸ παιδίον φέρει εἰς τὸ στόμα του ὅ,τι δῆποτε εὔρη ἔμπροσθέν του. Θὰ προσέξετε λοιπὸν τὰ παιγνιδία του νὰ μὴ ἔχουν χεῖλη ὀξεῖα καὶ νὰ μὴ ἦνε βαμμένα μὲ χρώματα.

Μεταξὺ τῶν προφυλάξεων, τὰς ὁποίας θὰ λάβετε διὰ τὴν ὑγείαν τοῦ τέκνου σας, τὴν πρώτην θέσιν κατέχει καὶ ὁ ἐμβολιασμός του. Εἶνε λυπηρὸν ἀλλὰ καὶ ἀσυγχώρητον ὅτι ὑπάρχουν ἀκόμη γονεῖς, οἱ ὁποῖοι διστάζουν νὰ ἐμβολιάσουν τὰ τέκνα των. Ἐνῶ ἀφ' ἑνὸς τὰ ἀνατρέφουν «μέσα εἰς τὰ βαμβάκια» ὅπως κοινῶς λέγομεν καὶ τὰ ἐμποδίζουν ἀπὸ τοῦ νὰ ἔλθουν εἰς ἐπαφὴν μὲ ἄλλα παιδιά ἐκ φόβου μὴ κολλήσουν τὴν ἴλαράν, τὸν κοκκύτην κ.λ.π., ἀφ' ἑτέρου παραμελοῦν νὰ τὰ ἐμβολιάσουν διὰ ν' ἀποφύγουν ἀσφαλῶς τὴν φοβερὰν νόσον εὐλογίαν. Ἐφ' ὅτου ἀνεκαλύφθη ὁ ἐμβολιασμός καὶ ὅλοι οἱ πολιτισμένοι λαοὶ σπεύδουν νὰ ἐμβολιασθῶν, ἡ εὐλογία κατέστη σπανιωτάτη καὶ προσβάλλει σήμερον μόνον ἐκείνους, οἱ ὁποῖοι περιφρονοῦν τὴν προφυλακτικὴν δύναμιν τῆς δαμαλίδος ὕλης (βαταΐνας). Οἱ τοιοῦτοι, ὅταν προσβληθῶν ἀπὸ τὴν εὐλογίαν ἀποθνήσκουν ἢ καὶ ἂν ἀκόμη διασωθῶν, κινδυνεύουν νὰ τυφλωθῶν καὶ νὰ ἔχουν τὸ πρόσωπον φρικτὰ παραμορφωμένον εἰς ὅλην τὴν ζωὴν των.

Πρέπει λοιπὸν νὰ ἐμβολιάσετε τὸ τέκνον σας, ὅσον τὸ δυνατόν ἐνωρίτερον, εἰς τὰς ἀρχὰς τοῦ δευτέρου μηνὸς ἢ τὸ ἀργότερον μέχρι τοῦ τρίτου μηνὸς ἀπὸ τῆς γεννήσεώς του. Εἶνε γελοῖον καὶ ἐπικίνδυνον νὰ ἐμβολιάζουν μερικὸι γονεῖς τὰ μικρὰ κοράσια των εἰς τὸν μῆρον ἢ τὴν κνήμην διὰ μόνον τὸ λόγον νὰ καλύπτεται ἡ δῆθεν δυσειδῆς οὐλὴ (σημιάδι) τοῦ ἐμβολιασμοῦ. Εἶνε γελοῖον, διότι τίποτε τὸ ἀσχημὸν δὲν ὑπάρχει εἰς τὴν φυσικὴν αὐτὴν οὐλὴν καὶ ἐπικίνδυνον, διότι τὸ μέρος τοῦ ἐμβολιασμοῦ ἐμπορεῖ νὰ μολυνθῆ ὑπὸ τῶν οὐρῶν καὶ κενώσεων τοῦ παιδίου καὶ νὰ προκληθῶν σοβαρόταται ἐπιπλοκαί. Τὸ καλλίτερον μέρος διὰ τὸν ἐμβολιασμὸν εἶνε τὸ ἀνώτερον καὶ ἔξω μέρος τοῦ βραχίονος.

Μάθετε ὅτι μία καὶ μόνη φορὰ ἐμβολιασμοῦ δὲν ἀρκεῖ διὰ τὴν προφυλάξιν διὰ πάντοτε τὸ τέκνον σας ἀπὸ τὴν εὐλογίαν. Εἶνε ἀνάγκη νὰ ἐπαναλάβετε τὸν ἐμβολιασμόν του μετὰ ἑπτὰ ἔτη, ὅταν δὲ ἀκουσθῇ κροῦσμα εὐλογίας εἰς μίαν συνοικίαν πρέπει νὰ σπεύδετε νὰ ἐμβολιασθῆτε καὶ σεῖς καὶ τὸ τέκνον σας χωρὶς νὰ λαμβάνετε ὑπ' ὄψιν σας τὴν ἐποχὴν κατὰ τὴν ὁποίαν ἐγένετο ὁ τελευταῖος ἐμβολιασμός.

ΔΙΑΛΕΞΙΣ ΔΕΚΑΤΗ

ΠΡΩΤΗ ΑΝΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Ἐπιβλεψίς τῆς σωματικῆς καὶ πνευματικῆς ἀναπτύξεως τοῦ παιδίου.—Πῶς διαπλάσσεται ὁ χαρακτήρ του.—Δὲν πρέπει νὰ συνειθίσετε τὸ παιδίον εἰς τὴν ἱκανοποίησιν τῶν ἰδιοτροπιῶν του.—Νοημοσύνη καὶ κρίσις.—Ἡ φυσικὴ περιέργεια τοῦ παιδίου.—Πρὸ παντὸς συνειθίσατε τὸ τέκνον σας νὰ σᾶς ὑπακούῃ. Ἀποτελέσματα ἐκ τοῦ ἐναντίου.—Ἡ ἐναλλαγὴ τῆς ἀδυναμίας τῆς θελήσεως καὶ αὐστηρότητος τῶν γονέων βλάπτει τὸ παιδίον.—Τί κερδίζει καὶ τί χάνει τὸ παιδίον, ὅταν τὸ στείλουν πολὺ μικρὸν εἰς τὸ σχολεῖον.—Πρώτη διδασκαλία τοῦ παιδίου.—Μὴ ἐπιβάλλετε τὴν ὑπακοὴν εἰς τὸ παιδίον διὰ τοῦ φόβου καὶ τῆς ἀπειλῆς.—Αἱ συνέπειαι τοῦ τρόμου τοῦ παιδίου.—Αἱ ὠραῖαι διηγήσεις εἰς τὸ παιδίον ἐκ τοῦ πραγματικοῦ καὶ ὠφελίμου κόσμου.—Νευρικὰ παιδία.

Ἐὰν ἤθελέ τις νὰ πραγματευθῆ περὶ τῆς ἐν γένει ἀνατροφῆς τοῦ παιδίου, θὰ ἠδύνατο νὰ γράψῃ τόμον ὀλόκληρον. Τοιοῦτος δὲν εἶνε ὁ σκοπός μου. Θέλω ἀπλῶς νὰ ἐπιστήσω τὴν προσοχὴν σας ἐπὶ τῆς **νοημοσύνης** τοῦ τέκνου σας, ἣτις ἀρχίζει νὰ ἐκδηλοῦται πολὺ ἐνωρίτερον ἀφ' ὅσον ὑποθέτετε. Καὶ εἶνε ἀνάγκη νὰ ἐπιβλέ-

πετε τὴν διανοητικὴν ἀνάπτυσιν τοῦ παιδίου ὄχι μόνον διότι στενότατα συνδέεται πρὸς τὴν σωματικὴν του τοιαύτην, πρὸς τὴν ὑγείαν του, ἀλλὰ καὶ διότι ἐκ τῆς καλῆς διευθύνσεως αὐτῆς εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς μορφώνεται ὁ χαρακτήρ του.

Ἀπὸ τῆς κοιτίδος ἀκόμη ἔννοεῖ τὸ βρέφος ὅτι διὰ τὴν σᾶς ἐπιβάλλῃ τὰς ἰδιοτροπίας του καὶ ἐπιτύχῃ ὅ,τι ζητεῖ, ἀρκεῖ νὰ κραυγᾷ. Ἐὰν ἐνωρὶς τότε δὲν ἀρνηθῆτε νὰ ἱκανοποιήσετε τὸ πείσμα του, θὰ πιστεύσῃ ὅτι μὲ τὰ δάκρυα καὶ τὴν ἐπιμονὴν του θὰ ἐκπληροῦνται πάντοτε ὅλα αἱ ἐπιθυμίαι του. Ἡ ἡρεμία καὶ ἡ σιωπὴ σας, τὴν ὁποίαν θ' ἀντιτάσσετε εἰς τὰς ἀπιτησεις τοῦ τέκνου σας, θὰ ἰσχύσουν πολὺ περισσότερον παρὰ ἡ ὀργὴ καὶ αἱ ἀπειλαί σας. Τὸ παιδίον ἀνίκανον νὰ ἀναλύσῃ τὰ αἰσθήματά σας, θὰ μάθῃ ὅτι, ὅταν τῷ λέγετε «ὄχι», εἶνε ἀδύνατον νὰ εἰσακουσθῇ ἢ αἰτησίς του καὶ θὰ λησιμονήσῃ ἀμέσως τὸ ζητηθὲν ἀντικείμενον, ἐνῶ ἡ ὀργὴ σας θὰ ὑπενθυμίσῃ αὐτὸ εἰς τὸ τέκνον σας.

Ἐφ' ὅσον τὸ τέκνον σας δὲν ἔχει τὴν ἡλικίαν νὰ σκέπτεται λογικῶς, εἶνε ὅλως διόλου περιττὸν νὰ τῷ ἐξηγήτε διατί δὲν πρέπει νὰ κάμῃ τὸ θεῖνα ἢ τὰδε πρᾶγμα, νὰ συνάπτειτε διαλόγους μὲ αὐτὸ ἡλικίας μόλις 3 ἢ 4 ἐτῶν διὰ τὴν ἀποδείξετε ὅτι διέπραξε σφάλμα. Ἡ νοημοσύνη ἔχει βεβαίως ἀφυπνισθῆ εἰς τὴν ἡλικίαν αὐτὴν, ἀλλ' ἡ κρίσις δὲν λειτουργεῖ.

Τὸ παιδίον ἔχει τὴν περιέργειαν νὰ μάθῃ πᾶν ὅ,τι περιστοιχίζει αὐτὸ καὶ διὰ τοῦτο ἀκαταπαύστως ἐρωτᾷ τοὺς γονεῖς του. Δέχεται μὲ πλήρη ἐμπιστοσύνην ὅλας τὰς ἐξηγήσεις, τὰς ὁποίας τῷ δίδετε. Ὅταν δὲν θέλετε ἢ δὲν εἰμπορήτε νὰ τῷ ἀπαντήσετε ὀρθῶς, προτιμότερον εἶνε νὰ προβάλλετε ἄγνοιαν παρὰ νὰ τὸ ἐπιπλήξετε διὰ τὴν περιέργειάν του ἢ νὰ ψευσθῆτε, διότι τότε θ' ἀποταθῇ εἰς ἄλλο πρόσωπον, εἰς ἓνα φίλον του μεγαλειότερον διὰ τὴν λάβῃ τὴν ἐξηγήσιν.

Πρὸ παντὸς πρέπει νὰ συνειθίσετε τὸ τέκνον σας νὰ σᾶς ὑπακούῃ. Ἴδου ἓν παιδίον, τὸ ὁποῖον ἐσυνείθισε νὰ κάμῃ σχεδὸν ὅ,τι τῷ ἀρέσκει, ν' ἀρνηθῆται νὰ ὑπακούῃ εἰς τοὺς γονεῖς του, ὅταν δὲν τῷ συμφέρῃ. Μίαν ἡμέραν ἀσθενεῖ, προσκαλεῖται ὁ ἰατρός, ὅστις εἶνε ἠναγκασμένος νὰ ἐξετάσῃ τὸν λαιμόν του μὲ κοχλιάριον καὶ νὰ

τῶ ἀναγράψῃ φάρμακα ὄχι καὶ τόσον εὐχάριστα τὴν γεῦσιν. Τί θὰ συμβῆ τότε; Τὸ παιδίον τοῦτο συνειθισμένον νὰ μὴ ὑποχωρῇ, θὰ ἐπαναστατήσῃ, θὰ ἀντιστῆ μὲ ὄλας του τὰς δυνάμεις εἰς τὴν ἐξέτασιν τοῦ ἱατροῦ καὶ ἐπ' οὐδενὶ λόγῳ θὰ δεχθῆ τὰ φάρμακά του. Οἱ γονεῖς του ἀνίσχυροὶ διὰ νὰ ἐπιβληθοῦν ἐπὶ τοῦ τέκνου των, δὲν θὰ τολμήσουν νὰ ἐπιμείνουν, θὰ κατηγορήσουν μάλιστα τὸν ἱατρὸν ὡς ἀδέξιον, θὰ ζητήσουν νὰ τὸν ἀντικαταστήσουν μὲ ἄλλον ἠπιώτερον τοὺς τρόπους ἢ δὲν θὰ τῷ χορηγήσουν τὰ φάρμακα καὶ ἡ ἀσθένεια θὰ χειροτερευθῇ.

Ἄλλὰ καὶ ὑπὸ ἠθικὴν ἔποψιν ἡ ἀδυναμία τῆς θελήσεως τῶν γονέων ἔχει ὀλέθρια ἀποτελέσματα. Τὸ δύστροπον τοῦτο παιδίον θὰ γίνῃ ἀληθῆς μικρὸς τύραννος. Ὅταν μετ' ὀλίγον φθάσῃ εἰς ἡλικίαν, καθ' ἣν θὰ συναναστρέφεται μὲ ἄλλα παιδιά, δὲν θὰ συμφωνῇ μὲ κανέν ἐξ αὐτῶν καὶ θὰ ἔρχεται εἰς ἔριδας μὲ τὴν παραμικροτέραν ἀφορμὴν. Πέπει λοιπὸν εἰς τὴν ἀνατροφὴν τοῦ παιδίου νὰ κυριαρχῇ ἡ ἰσχυρὰ θέλησις τῶν γονέων, καθόσον ὁ ἐγκέφαλός του εἶνε ὅπως ὁ μαλακὸς κηρός, ὁ ὁποῖος θὰ διαπλασθῇ κατὰ τὴν θέλησιν αὐτῶν. Ἄλλ' ἡ θέλησις καὶ ἡ αὐστηρότης τῶν γονέων δὲν πρέπει νὰ ἦνε ἀπότομος καὶ βιαία, ἀλλ' ἠπία καὶ σταθερά, δὲν θὰ ὑποχωρῇ δηλαδὴ τὴν ἐπαύριον εἰς μίαν ἰδιοτροπίαν τοῦ παιδίου, εἰς τὴν ὁποίαν ἐπέμεινε τὴν προτεραίαν. Ἡ ἐναλλαγὴ τῆς ἀδυναμίας τῆς θελήσεως καὶ τῆς αὐστηρότητος τῶν γονέων εἶνε καλίστη. Τὸ παιδίον δὲν ἐννοεῖ πλέον διατὶ τὴν μίαν φορὰν ἀπέρριψαν καὶ τὴν ἄλλην ἱκανοποίησαν τὴν αἰτήσιν του. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον πρέπει νὰ ἦνε σύμφωνος ἡ συμπεριφορὰ πρὸς αὐτὸ ὄλων τῶν προσώπων τῆς οἰκογενείας, νὰ μὴ καταστρέφῃ ὁ εἰς ὅ,τι ὁ ἄλλος ἐδημιούργησεν. Εἶνε ἄτοπον καὶ ἀξιολύπητον νὰ βλέπη τις εἰς μερικὰς οἰκογενείας τὴν μητέρα νὰ παρηγορῇ τὸ τέκνον της, τὸ ἔποϊον πρὸ ὀλίγου ἐπέπληξεν ὁ πατήρ του ἢ καὶ τὰνάπαλιν, ὅπως ἐπίσης τὸν πάππον καὶ τὴν μάμμιν νὰ ἐπικροτοῦν εἰς ὅ,τι ἔπραξεν ὁ ἐγγονός των καὶ νὰ χαρακτηρίζουν ὡς ἀδικον καὶ σκληρὰν τὴν πρὸς αὐτὸν συμπεριφορὰν τῶν γονέων του, λησμονοῦντες εὐκόλως ὅτι ἦσαν αὐτοὶ αὐστηροὶ εἰς τὴν ἀνατροφὴν τοῦ ἰδικοῦ των τέκνου.

Ἐπάρχει μία τάξις κοινωνικὴ, εἰς τὴν ὁποίαν προσπαθοῦν ν' ἀναπτύξουν τὸ πνεῦμα τοῦ παιδίου πολὺ ἐνωρίς. Μόλις γίνῃ τοῦτο τριῶν ἐτῶν, ἀρχίζουν νὰ τῷ διδάσκουν ἀνάγνωσιν, γραφὴν καὶ ἀριθμητικὴν. Ἄλλοι πάλιν γονεῖς μᾶλλον διὰ ν' ἀπαλλαγοῦν παρὰ διὰ νὰ τὰ ἐκπαιδεύσουν, ἀποστέλλουν τὰ τέκνα των πολὺ μικρὰ εἰς τὸ σχολεῖον. Μόλις ἴδουν αὐτὰ ἱκανὰ διὰ νὰ ζητήσουν νὰ καθαρισθοῦν, ὅταν ἡ φυσικὴ ἀνάγκη ρυπάνῃ τὸ πανταλόνιον των, τὰ ἐξαποστέλλουν εἰς τὸ ἄσυλον, εἰς τὸ νηπιαγωγεῖον. Τί μανθάνει ἐκεῖ τὸ παιδίον; Τίποτε ἄλλο ἐκτὸς μύθων, τοὺς ὁποίους ψελλίζει χωρὶς νὰ ἐννοῇ τὴν σημασίαν αὐτῶν, πρὸς μέγαν θαυμασμόν τῶν γονέων του καὶ πρὸς μεγάλην στενοχωρίαν τῶν φίλων τῆς οἰκογενείας! Τί ἀποκτᾷ ἐκεῖ; Πᾶν ὅ,τι εἶνε κακόν, τὰ ἀηδὴ ζούφια πρῶτον, ὅλους τοὺς ἐξανθηματικούς πυρετούς, τὴν κακὴν ἀπαγγελίαν καὶ τὴν ἀπογοήτευσιν τὴν πικράν, ἐὰν ψελλίσῃ τὸν μῦθόν του χειρότερον ἀπὸ ἓνα ἄλλον συμμαθητὴν του. Τί δὲ χάνει ἐκεῖ; Ὅ,τι εἶνε καλὸν δι' αὐτό, τὸν καθαρὸν ἀέρα, τὰ παιγνίδια του εἰς τὸν ζωογόνον ἥλιον, τὰς περιποιήσεις καὶ τὰς θωπείας τῆς μητρὸς του, τῶν ὁποίων τόσον ἔχει ἀνάγκην εἰς κάθε στιγμὴν τῆς ἡμέρας.

Ἀφήσατε ν' ἀναπτυχθῇ ἐλευθέρως τὸ σῶμα τοῦ παιδίου ἐπὶ πολλὰ ἔτη, **τουλάχιστον μέχρις ὅτου συμπληρώσῃ τὸ ἑβδομον ἔτος**, νὰ γυμνάσῃ καὶ ἀναπτύξῃ τὰς αἰσθήσεις του μὲ τὰ ἀντικείμενα, τὰ ὁποῖα τὸ περιβάλλον, πρὶν νὰ τῷ διδάξουν τὰς κλίσεις τῶν ὀνομάτων, τοὺς κανόνας τοῦ τονισμοῦ τῶν λέξεων καὶ τὰς σχέσεις καὶ τὴν συγγένειαν τῶν Ἑβραίων τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης.

Ἄλλ' ἴσως καμμίᾳ ἐξ ὑμῶν θὰ μοὶ ἔλεγε: «Πῶς νὰ μὴ στείλω ἐνωρίς εἰς τὸ σχολεῖον τὸ τέκνον μου, ἀφοῦ μόνον του ζητεῖ τοῦτο καὶ φαίνεται εὐφρέστατον, προικισμένον μὲ ἔκτακτον ἀντίληψιν;» Ἄς μάθῃ ἡ μήτηρ αὐτῆ ὅτι πολλὰ ἀπὸ τὰ παιδιά μὲ τὴν πρῶτον εὐφυΐαν φθάνουν μὲν ἐνωρίς εἰς τὰς ἀνωτέρας τάξεις τῶν σχολῶν, κατακτοῦν μάλιστα προῶτως καὶ τὸ δίπλωμα, ἀλλ' ὕστερον ἐξέρχονται εἰς τὴν κοινωνίαν χωρὶς νὰ εἰμποροῦν νὰ χρησιμοποιήσουν τὰς γνώσεις των, ν' ἀναδειχθοῦν, διότι ἡ πρῶτος πνευτικὴ ἐργασία ἐπέφερε τὴν ὑπερκόπωσιν καὶ τὴν ἐξάντησιν τοῦ ἐγκεφάλου των. Ὅμοιάζουν τὸ καρποφόρον δένδρον, τὸ ὁποῖον ὁ

κηπουρός ἐξηνάγκασε δι' ὄλων τῶν μέσων νὰ δώσῃ προΐμους καρπούς ἀλλὰ δὲν δίδει παρὰ προϊόντα χωρὶς ἀξίαν καὶ γεῦσιν, καρπούς ἐκφυλισμένους. Ἄλλως τε, πρέπει νὰ γνωρίζετε ὅτι πολλὰ ἀπὸ τὰ δυστυχῆ αὐτὰ παιδιά δὲν προφθάνουν νὰ τελειώσουν τὰς σπουδὰς των, διότι ἐξαντλοῦνται αἱ φυσικαὶ των δυνάμεις καὶ ἀσθενοῦντα δὲν εἰμποροῦν ν' ἀνθέξουν εἰς τὴν νόσον. Βλέπετε λοιπὸν ὅτι οἱ μικροὶ αὐτοὶ **φωσιῆρες** εἶνε μᾶλλον ἀξιοὶ οἴκτου παρὰ θιαυμασμοῦ, ἀφοῦ ἡ πρόωρος εὐφυΐα των ὄχι μόνον βλάπτει τὴν υγείαν των ἀλλὰ καὶ ὑπὸ τὴν ἔποψιν τῆς ὀριστικῆς ἀποκαταστάσεώς των δὲν ἔχει κανὲν πλεονέκτημα.

Δὲν πρέπει νὰ διεγείρετε ἐνωρὶς τὴν φαντασίαν τοῦ παιδίου, διότι κλονίζεται τὸ νευρικόν του σύστημα, τὸ ὁποῖον εἶνε ἐξαιρετικῶς εὐαίσθητον εἰς τὴν τρυφεράν ἡλικίαν. Εἰς τοὺς χορούς, τὰς ἐσπερίδας καὶ ἐν γένει τὰς συναθροίσεις δὲν πρέπει νὰ ἔχουν θέσιν τὰ μικρὰ παιδιά. Ἐπίσης δὲν πρέπει νὰ ἐπιβάλλετε τὴν ὑπακοὴν εἰς τὸ τέκνον σας διὰ τοῦ φόβου καὶ τῆς ἀπειλῆς ὅτι π.χ. ἐν φανταστικῶν ὄν, **ὁ μπαμποῦλας** θὰ ἔλθῃ ἀπὸ τὸ παράθυρον νὰ τὸ ἀρπάσῃ, ἐὰν δὲν εἶνε φρόνιμον. Τῆς ὑστερίας καὶ τῆς ἐπιληψίας αἱ πρῶται κρίσεις πολλάκις ἐξεδηλώθησαν κατόπιν τρόμου τοῦ παιδίου. Ἐπίσης ἀπαγορεύεται νὰ διηγῆσθε εἰς τὸ παιδίον ἱστορίας ληστῶν, κλεπτῶν καὶ ἀγρίων ζώων, τὰ ὁποῖα κατασπαράσσουσιν τὰ μικρὰ παιδιά, διότι τὸ καθιστᾶτε δειλὸν εἰς τόσον βαθμόν, ὥστε ὅταν ἐξυπνήσῃ τὴν νύκτᾳ, δὲν θέλει νὰ μείνῃ πλέον εἰς τὸ σκότος. Προειδοποιήσατε αὐτὸ ὄχι ἐναντίον τῶν ἀνυπάρχων κινδύνων τοῦ σκότους ἀλλὰ τῶν πραγματικῶν τοῦ ὕδατος καὶ τοῦ πυρός. Ὅταν δὲ κατακλίnete τὴν ἐσπέραν τὸ τέκνον σας καὶ τὸ ἀφήσετε μίαν στιγμὴν χωρὶς φῶς, μὴ τῷ λέγετε: «Μὴ φοβῆσαι, ἐπιστρέφω ἀμέσως» διότι εἰς τὸν ἐλάχιστον κρότον ἐνὸς ἐπίπλου θὰ νομίσῃ ὅτι ἔρχεται τὸ κακοποιὸν ὄν νὰ τὸ ἀρπάσῃ. Ὁ φόβος δὲν εἶνε φυσικὸν αἶσθημα τοῦ ἀνθρώπου, ἀλλ' ἀποτέλεσμα ἀνατροφῆς. Ἐὰν δὲν διδάξετε εἰς τὸ παιδίον ὅτι τὸ πῦρ καίει, δὲν θὰ τὸ γνωρίζῃ παρὰ μόνον ὅταν δοκιμάσῃ τοῦτο. Ποτὲ λοιπὸν ἐν θὰ ἐφοβῆτο τὸ σκότος, τὴν ἐρημίαν καὶ τὸ Ἄγνωστον, ἐὰν δὲν ἀπεδίδατε εἰς αὐτὰ κινδύνους φανταστικούς.

Τὸ θέμα τῶν διηγήσεών σας εἰς τὸ τέκνον σας πρέπει νὰ ἦνε τὰ ἡμερα καὶ εὐεργετικὰ ζῶα εἰς κήπους εὐηλίους πλήρεις ἀπὸ ὠραῖα ἄνθη καὶ καρποφόρα δένδρα, ἢ ἀνταμοιβῆ μιᾶς καλῆς πράξεως, ἢ ἀλληλοβοήθεια μεταξὺ τῶν ἀνθρώπων, ἢ ὑπακοὴ τῶν τέκνων εἰς τοὺς γονεῖς των, καὶ τὰ τοιαῦτα.

Ταῦτα περὶ τῆς πρώτης ἀνατροφῆς καὶ διδασκαλίας τοῦ παιδίου. Συμπληρώσας σήμερον διὰ τῆς δεκάτης καὶ τελευταίας διαλέξεώς μου τὴν **ὕγιεινὴν τῆς βρεφικῆς καὶ παιδικῆς ἡλικίας**, δὲν ἀμφιβάλλω ὅτι αἱ συμβουλαὶ μου θέλουσιν ἐκτελεσθῆ κατὰ γράμμα. Μοὶ τὸ ὑπόσχεται **ἡ καρδιά τῆς μητρὸς**, ὁ ἀνεξάντλητος αὐτὸς θησαυρὸς καλωσύνης καὶ αὐταπαρνήσεως διὰ τὸ τέκνον, ὅπως πολὺ ὠραῖα χαρακτηρίζει αὐτὴν ὁ Γάλλος ποιητῆς Jean Richepin μὲ τοὺς ἐξῆς στίχους κατὰ πολὺ ἐπιτυχῆ μετάφρασιν ὁμογενοῦς λογίου, τοῦ ὁποῖου μοὶ διαφεύγει δυστυχῶς τὸ ὄνομα :

Ἡ ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΜΑΝΝΑΣ

Εἶπε στὸν ἔρωμένο της ἡ μάγισσα:
«Ὅταν πιστὰ ποθῆς τὸν ἔρωτά μου,
Πήγαινε, ἴφερε τὴν καρδιά τῆς μάν-
[νας σου,
Καὶ ρίχτην νὰ τὴ φᾶνε τὰ σκυλιά μου!]

Κι' ὁ νεῖος, ἀπὸ τὸν ἔρωτα παράφορος,
Ἄπ' τὸ κακοῦργο πάθος μεθυσμένος,
Τὸ πρόσταγμα τῆς λατρευτῆς του πέρ-
[νοντας,
Στὴ μάννα του χυμᾶει ἀγριεμμένος.

Καὶ μτῆγει κοφτερὸ μαχαῖρι ἀλύπητα
Στὰ σπλάγγνα ποῦ τὸν εἶχαν ἀναθρέψει
Καὶ ξεριζώνει τὴν καρδιά τῆς μάν-
[νας του
Καὶ στὴ Νεραίδα πάει νὰ τὸν πιστέψῃ!

Μ' ἀπ' τὴν ὀρμὴ παραπατώντας ἔπε-
[σε...
Καὶ ἡ καρδιά τῆς μάννας ἔσχισμένη
Στὰ λασπωμένα χόματα κυλίστηκε
Καὶ μέσα ἐκεῖ στὴ λάσπη κυλισμένη
Στὸ γοῖό της λέει στενάζοντας βραχνά,
— Μὴ χτύπησες, παιδί μου, πουθενά!]

Τ Ε Λ Ο Σ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρὸς τὰς Ἑλληνίδας μητέρας	Σελ. 3—4
Διάλεξις Πρώτη : Περί τῆς καθαριότητος τοῦ βρέφους	4—16
Διάλεξις Δευτέρα : Περί τῆς ἐνδυμασίας τοῦ βρέφους καὶ τοῦ παιδίου	17—31
Διάλεξις Τρίτη : Ἡ μήτηρ ὀφείλει νὰ θηλάσῃ τὸ τέκνον τῆς	32—43
Διάλεξις Τετάρτη : Περί τοῦ μητρικοῦ θηλασμοῦ	43—62
Διάλεξις Πέμπτη : Περί τοῦ μικτοῦ θηλασμοῦ	62—74
Διάλεξις Ἑκτη : Περί τοῦ τεχνητοῦ θηλασμοῦ καὶ τῆς διατροφῆς μέχρι 6 ἐτῶν	75—85
Διάλεξις Ἑβδομή : Περί τοῦ ὕπνου τοῦ παιδίου	85—93
Διάλεξις Ὀγδόη : Αἱ ἐξοδοί, τὰ πρῶτα βήματα καὶ οἱ περιπάτοι τοῦ παιδίου	94—97
Διάλεξις Ἐνάτη : Ἡ ὀδοντοφυΐα καὶ ὁ ἐμβολιασμός τοῦ παιδίου	97—102
Διάλεξις Δεκάτη : Πρώτη ἀνατροφή καὶ διδασκαλία τοῦ παιδίου	102—107

ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΔΙΑ ΤΟ ΤΕΚΝΟΝ ΣΑΣ

1ον Ἡ «Φαρίν-Μπεμπέ» FARINE-BÉBÉ, ἡ ἐξαίρετος τροφή τῶν μικρῶν παιδίων καὶ ἡ μόνη ἐγκεκριμένη ὑπὸ τοῦ Κράτους. Γρ. 6.

2ον Τὸ «Δερμόλ-Μπεμπέ», DERMOL-BÉBÉ, ἡ θαυμασία κόνις ἢ προλαμβάνουσα καὶ θεραπεύουσα τὰ ἐρυθῆματα καὶ τὰς φλογώσεις τοῦ δέρματος τοῦ βρέφους. Γρ. 5.

3ον Ὁ «Σάπων-Μπεμπέ» SAVON-BÉBÉ, ἐκτάκτου ποιότητος καὶ ἀρωματικός, ὁ μόνος κατάλληλος διὰ τὸν καθημερινὸν καθαρισμὸν τοῦ βρέφους. Γρ. 4.

4ον Ἡ «Καθαριστὴ κόνις Μπεμπέ» POUDDRE LAXATIVE-BÉBÉ, ἡ θεραπεύουσα τὴν δυσκοιλιότητα τῶν παιδίων. Γρ. 5.

5ον Ὁ στερεώτατος ἀποστειωτὴρ τοῦ γάλακτος «Νικόλ», καὶ 6ον Τὰ «ραβδία Νικόλ» τὰ μόνα κατάλληλα κατὰ τὴν ὀδοντοφυΐαν τοῦ βρέφους. Γρ. 4.

Ἐυρίσκονται καὶ πωλοῦνται εἰς ὅλα τὰ κεντρικὰ φαρμακεία καὶ φαρμακεμπορεῖα.

ΓΕΝΙΚΗ ΑΠΟΘΗΚΗ:

Κ)πολις, Γαλατᾶ, ὁδὸς Μουμχανέ, Νομικὸ Χάν, 30 (ἐντὸς)

ΖΗΤΟΥΝΤΑΙ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ ΔΙΑ ΤΑΣ ΕΠΑΡΧΙΑΣ

Ἡ ΑΝΑΤΟΛΗ,

Ἡ ΜΟΝΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΖΩΗΣ

ΕΔΡΕΥΟΥΣΑ ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ νομιμώτατα ὑπὸ τὸν πραγματικὸν ἐλεγχον τοῦ Κράτους, συμφώνως πρὸς τὰς διατάξεις τῶν ΝΕΩΝ Ἑλληνικῶν Ἀσφαλιστικῶν Νόμων (1909—1910).

ΜΕΤΟΧΙΚΟΝ ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΔΡ. 2.000.000

Εἰς ὃ συμμετέχουσι καὶ αἱ Τράπεζαι :

ΕΘΝΙΚΗ, ΑΘΗΝΩΝ, ΑΝΑΤΟΛΗΣ, ΛΑΪΚΗ καὶ ΗΛΙΑΣΚΟΥ Κων)λεως.

Ἐνεργεῖ ὅλους τοὺς συνδυασμοὺς ἀσφαλειῶν τῆς Ζωῆς.

Μητέρες !

Ἐξασφαλίσατε τὴν προίκα τῶν θυγατέρων σας ἐγγραφόμεναι εἰς τὸν συνδυασμὸν προικοδοτήσεως, ὅστις ἔχει ὡς ἑξῆς :

Πατὴρ (ἢ μήτηρ) ἡλικίας 30 ἐτῶν ἀσφαλιζόμενος ὑπὲρ τοῦ τέκνου του ἡλικίας 2 ἐτῶν διὰ 19 ἔτη καὶ διὰ κεφάλαιον 5000 φρ. θὰ πληρῶνῃ ἐτησίως φρ. 219.50. Ἐὰν ζήσῃ ὁ πατὴρ μέχρι τῆς συμπληρώσεως τῶν 19 ἐτῶν θὰ λάβῃ ὁ ἴδιος φρ. 5.000, ἢτοι τὴν προίκα τῆς θυγατρὸς του. Ἐὰν ὁμως (ὁ μὴ γένοιτο) ἀποβιώσῃ ὁ πατὴρ ἔστω καὶ ἀμέσως ἅμα τῇ πληρωμῇ τῆς ἀ' τριμηνίας, παύουν τὰ ἀσφάλιστρα καὶ ἡ θυγάτηρ του εἰς τὴν λῆξιν τῆς προθεσμίας, ἢτοι εἰς ἡλικίαν 21 ἐτῶν, θὰ λάβῃ τὴν προίκα τῆς ἐκ φρ. 5.000.

Ζητήσατε ὄρους καὶ τιμολόγια.

ΓΕΝΙΚΟΝ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟΝ ΚΩΝ)ΠΟΛΕΩΣ :

Γαλατᾶ, Γκιουμουσλοῦ Χάν, ἀριθ. 2, 3, 4, Βον.

ΓΕΝ. ΠΡΑΚΤΩΡ

Κ. ΒΑΤΙΚΙΩΤΗΣ

ΟΙΚΟΣ ΒΑΠΙΛΛΙΟΝ

Μ. ΛΑΜΠΡΙΝΙΔΟΥ

ΙΔΡΥΘΕΙΣ ΤΩ 1843

ΜΕΓΑΛΗ ΟΔΟΣ ΤΟΥ ΠΕΡΑΗ

Ἀριθ. 390—392

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΙΣ

Εἰδικὰ τμήματα καὶ μεγάλη ποικιλία ἐνδυμασιῶν διὰ μικρὰ παιδιά καὶ βρέφη καθὼς καὶ ὅλα τὰ ἀναγκαιοῦντα διὰ νεογέννητα.

Τελεῖα συλλογὴ χρωσίδων διὰ γάμους καὶ βαπτίσεις.

Εἰδικὸν τμήμα γυναικείων πλῶν καὶ παιδικῶν.

Ἀσπρόρουχα διὰ κυρίας καὶ παιδιά.

Φλανέλλαι, τρικὰ καὶ κάλτσες εἰς μεγάλην ποικιλίαν διὰ κυρίας καὶ παιδιά.

Χειρόκτια καὶ κορσέδες διὰ κυρίας καὶ παιδιά.

Ὅλα τὰ ὑλικά διὰ κορσέδες καθὼς καὶ διάφορα ἄλλα εἶδη πολυτελείας.

Ἀπαντὰ τὰ ἄνω εἶδη προμηθεύονται παρὰ τῶν μᾶλλον ὀνομαστοτέρων Γαλλικῶν καὶ Ἀγγλικῶν ἐργοστασίων.

Τιμαὶ ὠρισμέναι καὶ

ἀνευ συναγωνισμοῦ

ΜΕΓΑΛΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΝΕΩΤΕΡΙΣΜΩΝ

ΤΙΡΙΓΓ

ΓΑΛΑΤΑ — ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΙΣ

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΠΡΩΤΗΣ ΤΑΞΕΩΣ

Πωλοῦντα πραγματικῶς εὐθηνά.

ΙΔΡΥΘΕΝΤΑ ΤΩ 1848

ΠΛΗΡΕΙΣ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑΙ

ΔΙ'

ΑΝΔΡΑΣ, ΓΥΝΑΙΚΑΣ

ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

ΚΑΙ

Ὅτι ἀφορᾷ γενικῶς
τὸν ἱματιστὸν.



ΠΟΛΥΤΕΛΗ ΕΙΔΗ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΚΑΙ ΤΑΞΕΙΔΙΟΥ



ΤΙΜΑΙ ὈΡΙΣΜΕΝΑΙ



ΟΙΚΟΣ ΣΚΑΡΛΑΤΟΥ

ΜΕΓΑΛΗ ΟΔΟΣ ΤΟΥ ΠΕΡΑΝ

Ἄρ. 464—466

Πλαγίως τοῦ Ρωσικοῦ Προξενείου

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΙΣ

Νεωτερισμοὶ (Modes) καὶ ὅλα τὰ εἶδη στολισμοῦ.
Εἰδικὰ τμήματα ἐνδυμασιῶν διὰ κυρίας, δεσποινίδας καὶ παιδία πλουσίως καὶ μετὰ καλαισθησίας συνεχῶς ἐφοδιαζόμενα.

Τελεία συλλογὴ ἐνδυμασιῶν διὰ βρέφη.

ἌΟλα τὰ χρειώδη διὰ βαπτίσεις καὶ γάμους.

Εἰδικὰ τμήματα καλῶς κατηρτισμένα, γουναρικῶν, μερσερή, μπονετερή, ἀσπρορούχων κτλ.

Ο ΟΙΚΟΣ

προμηθεύεται ὅλα τὰ εἶδη ἐκ τῶν μεγαλειτέρων

Εὐρωπαϊκῶν ἐργοσυστημάτων.

Τιμαὶ συγκραταθαικαί.

