

MUZEUM HISTORII

MEDYCYNY POLSKIEJ

# WSKAZÓWKI

ZYWIENIA I PIELEGNOWANIA DZIECI

w pierwszym roku życia.

NAPISAŁ

Dr. M. L. Jakubowski

Profesor chorób dziecięcych w Uniwersytecie Jagiellońskim,  
Dyrektor szpitala Św. Ludwika dla dzieci w Krakowie.

WYDANIE DRUGIE

przejrzane przez autora.

KRAKÓW.

NAKŁADEM KSIĘGARNI S. A. KRZYŻANOWSKIEGO.

1902.

# S. A. KRZYŻANOWSKI.

Księgarnia i Skład Nut w Krakowie

poleca

istniejącą od 32 lat i zawsze w najnowsze  
utwory zaopatrzoną

## WYPOŻYCZALNIĘ NUT

pod następującymi warunkami:

- 1) **Abonament nut bez premii:**
  - 4 kawałki miesięcznie 1 kor. — h., kwartalnie 2 kor. 80 h., półrocznie 5 kor. — h., rocznie 9 kor. — h.
  - 6 kawałków miesięcznie 1 kor. 40 h., kwartalnie 4 kor. — h., półrocznie 7 kor. — h., rocznie 12 kor. — h.
- 2) **Abonament nut z premią (6 kawałków naraz):**

Rocznie	K. 28.—	Abonent otrzymuje tyt. premii nut za K. 28.—
Półrocznie	„ 14.—	„ „ „ „ „ „ 14.—
Kwartalnie	„ 8.—	„ „ „ „ „ „ 8.—
Miesięcznie	„ 3.—	„ „ „ „ „ „ 3.—
- 3) Każdy prenumerator składa kaucyę kor. 4.
- 4) Kaucyę i abonament uiszcza się z góry.
- 5) Abonament liczy się aż do dnia, w którym nuty zostają zwroczone.
- 6) Abonenci zamiejscowi mogą naraz **więcej kawałków wypożyczać.**
- 7) Abonenci, nie życzący sobie sami nut wybierać, raczą tylko podać a) Instrument, b) Kompozytora, a księgarnia zajmie się natenczas wyborem.
- 8) Nuty uszkodzone przez potarganie, splamienie lub zbyteczne pomięcie, Abonent zatrzymuje na własność, placąc za takowe cenę zwykłą.
- 9) Premia ma być wybraną do dnia ukończenia abonamentu.
- 10) Nuty można wymieniać tylko raz na dzień.
- 11) W celu uniknięcia pomyłek, wszelki **wspólny** abonament jest wykluczonym.
- 12) **W niedziele i święta** nuty zmieniane nie będą.

**Teczki**                      **chowania nut po 50 h. i wyżej**

*Tanie w dnan*

*ian, do śpiewu i na wszelkie instrumenty  
vitkopfa, Litofla i Steingrabera.*

MOZEUM HISTORICZNE  
MEDYCYNY POLSKIEJ.

# WSKAZÓWKI

## ZYWIENIA I PIELEGNOWANIA DZIECI

w pierwszym roku życia.

NAPISAŁ

*Dr. M. L. Jakubowski*

Profesor chorób dziecięcych w Uniwersytecie Jagiellońskim,  
Dyrektor szpitala Św. Ludwika dla dzieci w Krakowie.

~~~~~  
WYDANIE DRUGIE

przejrzane przez autora.  
~~~~~

KRAKÓW.

NAKŁADEM KSIĘGARNI S. A. KRZYŻANOWSKIEGO.

1902.

Biblioteka Jagiellońska



1002883540

225132

I br



Dar Muż. Hist. Med. i Farm. U. J.

DRUKIEM W. KORNECKIEGO W KRAKOWIE.

Akc. Nr:

1509/28/39

B.

## SŁOWO WSTĘPNE.

---

Każde donoszone i zdrowo na świat wydane dziecię szybko się rozwija w biegu pierwszego roku życia. Z każdym dniem dostrzedz można przybywanie ciała, wzmacnianie się sił, budzenie i rozwijanie się władz umysłowych. Do prawidłowego rozwoju potrzebne są jednak rozliczne przez naturę wskazane warunki, jako to: dobre pożywienie, zdrowe powietrze, czyste utrzymywanie ciała i odzież odpowiednia. Uchybienie któremukolwiek z tych warunków sprowadza, u najsilniejszych nawet dzieci, najprzód niedomaganie, następnie słabości, a wreszcie cięższe choroby, które w zaraniu życia podkopując zdrowie, pozostawiają niezatarte ślady niemocy na całe życie, albo co gorsze niszcząc do szczętu młodociane siły, sprowadzają zgon przedwczesny! Jak wątem stworzeniem jest każde nowonarodzone dziecię, czuje to każda matka. Obdarzona od natury uczuciem miłości macierzyńskiej pragnie uchronić dziecię swe od chwilowych dolegliwości, od niemocy lub dłuższej słabości, od groźnych następstw ze słabości wyniknąć mogących. Dobre jednak chęci na nic się nie zdadzą, dziecka od cierpień i chorób nie uchronią, jeżeli wychowywanie od pierwszych dni życia nie będzie prowadzone rozumnie i z wytrwałością według zasad wskazanych przez naturę. Wielka liczba młodych matek nie mając jeszcze doświadczenia, kieruje się w pielęgnowaniu dzieci radami, udzielanymi przez kobiety starsze, niby doświadczone. Ale rady te bardzo często są błędne, dziecięciu miasto pożytku,

szkodę, zamiast przysporzenia sił i zdrowia, niemoc tylko i chorobę sprowadzają. Wskutek niedoświadczenia matek wśród złych i niedorzecznych rad niepowołanych do tego osób, dużo, bardzo dużo dzieci traci zdrowie a nawet życie.

Pragnąc przyjść w pomoc troskliwym, dzieci swe milującym matkom, w książeczce tej dajemy wskazówki żywienia i pielęgnowania dzieci w pierwszym roku życia, aby przy pomocy Opatrzności chowały się czerstwo i zdrowo na pociechę rodziców a pożytek ludziom.

---

## Przedmowa do II-go wydania.

---

Wskazówki żywienia i pielęgnowania dzieci w pierwszym roku życia napisane przez Prof. Dra Jakubowskiego i wydane w r. 1890 nakładem Tow. Opieki Zdrowia w Krakowie w liczbie kilku tysięcy egzemplarzy rozkupione zostały w krótkim czasie.

Gdy obecnie o wskazówki te z różnych stron dochodzą żądania, chcąc zadość uczynić z wielu stron pojawiającym się życzeniom, podjąłem za przyzwoleniem Autora drugie wydanie, przeznaczając  $\frac{1}{10}$  część dochodu z wydania tego otrzymaną na potrzeby Kolonii leczniczej dla dzieci skrof. w Rabce, zostającej pod kierunkiem Prof. Dra Jakubowskiego.

*S. A. Krzyżanowski.*

## Żywienie dzieci.

Najodpowiedniejszym i najzdrowszym pokarmem dla dziecięcia jest pierś macierzyńska, lub w jej zastępstwie pierś innej niewiasty czyli mamki. W koniecznej potrzebie można żywić dzieci mlekiem zwierząt domowych odpowiednio przyrządzonem, albo pokarmami sztucznymi czyli mączkami, bardzo rozpowszechnionymi w ostatnich czasach, a sprzedawanymi po aptekach i sklepach. Im później rozpocznie się sztuczne żywienie, tem lepiej dla dziecięcia, gdyż większa jest pewność, że nie ulegnie chorobom kiszkiowym.

### I. Karmienie własną piersią

powinna matka prowadzić w sposób następujący:

Po raz pierwszy do piersi przystawia się dziecię w 6—8 godzin po urodzeniu, gdy matka znużona pracą porodową, nieco wypocznie, a noworodek, po oczyszczeniu i wykapaniu, snem się skrzepi. Napawanie poprzednie dziecięcia letniemi płynami bywa powszechnie używane, chociaż nie jest koniecznie potrzebne. Do napawania noworodka przed przystawieniem do piersi wtenczas uciekać się należy, jeżeli po upływie 6—8 godzin z piersi macierzyńskiej pokarm się jeszcze nie wydziela, a dziecię niepokojem i kwileniem upomina się o pożywienie. Do zaspokojenia pierwszego głodu wystarczy kilka łyżeczek letniego naparu zwykłego rumianku, ko-

perku, badyjanku, a nawet tylko czystej przegotowanej nieco osłodzonej wody. Jako pierwszy pokarm nie należy podawać ani płynów bardzo słodkich ani mięszanych z mlekiem; nadmiar bowiem cukru sprowadza kwasy w żołądku, a mleko krowie, choćby najlepsze, wywołuje przypadki niestrawności.

Wkrótce po napojeniu lub pierwszym nakarmieniu baczyć należy, aby w kiszkaach nagromadzony kał ciemny, smółką zwany, swobodnie odchodził. Dla ułatwienia tej czynności dobrze jest dać dziecięciu lewatywę z letniej wody lub naparu rumiankowego.

Od pierwszych chwil życia należy dziecię przyzwyczajać do ssania regularnego, mniej więcej co 2 godziny wśród dnia, a co 3 wśród nocy, unikając dorywczego podawania piersi, gdy dziecię się obudzi lub zapłacze. Wystrzegać się należy uspakajania dziecięcia piersią przy lada sposobności, gdyż przy tak nieogłędnem postępowaniu, wyrabia się u niego nałóg nadmiernego ssania, sprowadzający przeładowanie żołądka, a następnie przypadki niestrawności. Obok tego i matka tę jeszcze ponosi szkodę, że podając bezustannie pierś swą wśród dnia i nocy, łatwo się wyczerpuje, traci siły i często znajdzie się w tem przykrem położeniu, że mimo najlepszych chęci przedwcześnie zaniechać musi karmienia.

Po każdym nakarmieniu, aby zapobiedz tworzeniu się pleśniawek, należy usta dziecięcia i sutki piersiowe obmyć dokładnie letnią przegotowaną wodą. Jeżeli mimo tej ostrożności w ustach dziecięcia, na podniebieniu lub dziąsłkach pokażą się pleśniawki w postaci białych kępkowatych plamek, powinna matka zaraz zwrócić się do lekarza i zażądać odpowiedniej wody do przemywania ust, aby zawczasu złemu zaradzić.

Przy pokarmie dobrym, wydzielającym się w dostatecznej ilości i podawanym w odpowiednich odstępach czasu, dziecięciu zwykle dobrze się powodzi, rośnie prędko, przybiera na wadze, cerę ma zdrową, śpi spokojnie, a na jawie rozgląda się z wesolym i swobodnym wyrazem twarzy.



Najlepszą wskazówką stwierdzającą prawdziwy rozwój dziecka jest stopniowe, codzienne zwiększanie się ciężaru ciała, co do którego na podstawie ścisłych badań posiadamy dokładne liczby, uwidocznione w załączonej tabliczce.

Dziecię nowonarodzone, donoszone, dobrze rozwinięte i zdrowe waży: . . . od 3.250 grm. do 3.500 grm.  
 W I. kwart. życia przybywago codziennie od 20 do 23 grm.  
 W II. " " " " " " " 15 " 18 "  
 W III. " " " " " " " 10 " 13 "  
 W IV. " " " " " " " 5 " 8 "

U dzieci zdrowych brzuszki jest miernie wysklepiony, wypróżnienia stolcowe bez bólów i wiatrów przychodzą dwa lub trzy razy na dobę, bywają zbitości papkowatej o barwie szafranowo-żółtej.

Jeżeli karmieniu wszystkie okoliczności sprzyjają, to dziecię powinno zostawać przy piersi do końca pierwszego roku życia. Przy skąpem wydzielaniu się pokarmu, lub gdy matka zmuszoną jest z powodu zajęć na czas dłuższy wydalac się z domu, natenczas z konieczności można już kilkomiesięczne dzieci sztucznie dokarmiać. Wcześniejsze zupełne odstawienie i przejście do żywienia sztucznego okaże się niekiedy niezbędnem, gdy matka zachoruje, pokarm zupełnie utraci lub ponownie zajdzie w ciążę. Przy odstawianiu od piersi bardzo przestrzegać należy, aby przejście do żywienia sztucznego nie było przeprowadzone bardzo szybko, ani też podczas ząbkowania, ani wreszcie wśród gorących miesięcy letnich (czerwiec, lipiec, sierpień).

Szybkie i nagłe odstawianie od piersi jest sprawą ryzykowną; sprowadzić może, nawet u dziecka starszego, ważne choroby kiszkowe. Najbezpieczniej jest przynajmniej przez sześć tygodni przed odstawieniem, podawać dziecięciu obok piersi inne pokarmy, a przeważnie polewki mleczne i mięsne, których sposoby przyrządzania podamy poniżej. W tym względzie jednakże dopuszcza się wiele matek znacznych wykroczeń a szczególnie kobiety wiejskie, dając dzieciom zaraz po odstawieniu zwykle domowe pokarmy, jak zie-

mniaki, kapustę, barszcz, a nawet niedojrzałe owoce, których delikatny żołądek dziecięcia strawić nie potrafi. Bardzo często po wsiach naszych spostrzegamy, że dzieciątko dopóki żywi się piersią, bywa dorodne i zdrowe, skoro jednak zostanie odstawionem i skazaniem na spożywanie strawy, którą się żywią jego rodzice, dostaje zaraz uporczywego rozwolnienia z boleściami, a w stolcach znaleźć można niestrawione kawałki spożytych pokarmów. Wkrótce ten piękny okaz dziecka zmienia się do niepoznania, blednie, chudnie i rósć przestaje, tylko brzuch wypukła się znacznie i przybiera na rozmiarach. A chociaż czasem biedne dziecię przyzwyczai się do takiego jadła, to na długo pozostają ślady popełnionego błędu, jako to: cera niezdrowa, blada, znaczne wychudnienie, a wreszcie bardzo powolne, niemal karłowate, rozwijanie się całego ciała. Tak wielka liczba wynędzniałych i chudych dzieci po wsiach przeważnie ztąd pochodzi, że matki szybko tam dzieci od piersi odstawiają i odrazu do niestrawnych pokarmów nazwyczajają. Niechaj więc troskliwe matki posłuchają naszej rady, odstąpią od zgubnego zwyczaju nagłego odstawiania dzieci i karmienia ich odrazu zwykłą strawą domową, lecz niech się starają jeszcze przez kilka miesięcy (mniej więcej do 18 miesiąca życia) żywić dzieci dobrem mlekiem, kaszką na mleku lub na rosole, a mogą być pewne, tak zdrowo przy piersi odchowane dziecię i nadal równie zdrowo i silnie rozwijać się będzie.

Następnie przy odstawianiu liczyć się trzeba z z a b k o w a n i e m. Dzieci zdrowe, rozwijające się prawidłowo, dostają pierwszą parę zębów siecznych w szczęce dolnej w szóstym miesiącu, a drugą parę w szczęce górnej w dziesiątym miesiącu lub z końcem pierwszego roku życia. Zwykle podczas ząbkowania dzieci bywają cierpiące, trawią źle i łatwo ulegają rozwolnieniu; dlatego w tym okresie odstawianie nie jest na czasie, lecz wyczekiwać należy, dopóki cztery wyżej wspomniane zęby nie wyrosną. Nimi to, kłując brodawki wśród ssania, dają dzieci matkom dotkliwą wskazówkę, że piersi już nie potrzebują. U dzieci słabych, zwłaszcza

do choroby angielskiej skłonnych, pierwsze ząbki wydobywają się znacznie później, często dopiero po ukończeniu pierwszego roku. Takie wątłe dzieci dłużej przy piersi zostawiać należy, wyczekując na wyróżnienie się przynajmniej pierwszej pary zębów.

Wreszcie niestosownem, a nawet niebezpiecznem jest odstawianie dzieci od piersi wśród gorącego lata, raz z tej przyczyny, że wogóle w lecie trawienie jest słabsze, a przy zmianie pożywienia snadniej biegunki wystąpić mogą, a powtórę i z tego powodu, że mleko, którem przeważnie posługujemy się do karmienia dzieci, podczas upałów letnich, łatwo kwaśnieje i rozwijają się w niem okiem niedostrzegalne drobne żyjątka, które spożyte, dostawszy się do kiszek, wywołują uporczywe, częstokroć życiu zagrażające, rozwohnienia. Dlatego, jeżeli wśród lata dziecię kończy pierwszy rok życia i ma już kilka zębów, to pewniej jest albo odstawić je wcześniej z wiosną, chociażby miało ośm a nawet sześć miesięcy, albo przedłużyć okres karmienia ponad rok życia i to co najmniej do pierwszej połowy września, gdy już przeminą skwarne dni lata a chłodniejsza pora nastaje.

Wogóle pamiętać należy, że odstawianie od piersi jest ważną chwilą w życiu dziecięcia. Nieoględnem i lekkomyślnem postępowaniem wielką mu szkodę wyrządzić można, sprowadzając choroby kiszkowe, które czasami, przy stosowaniu najwięcej zalecanych środków lekarskich, trwają uporczywie a ustępują jedynie przy powtórnem przystawieniu do piersi, przy której znowu dziecię przez kilka tygodni lub miesięcy zostawać musi, dopóki choroba zupełnie nie przeminie. Ale powtórne przystawianie do piersi łączy się ze znacznymi trudnościami, gdyż albo matka po upływie dni kilku pokarm traci i starać się musi o mamkę, albo dziecię ssać już nie chce, przyzwyczajwszy się do picia z faszki lub jedzenia łyżeczką.

Dopóki dziecię zostaje przy piersi, wyssaniem mlekiem równocześnie zaspakaja głód i gasi pragnienie. Po odstawieniu obok podawanych pokarmów, które przeważnie powinny być płynne, dzieci doznają częściej po-

czucia pragnienia, potrzebują więc napojów. W stósunkach korzystnych, gdy trawienie jest prawidłowe, a na miejscu znajduje się dobra woda studzienna, można nią napawać dzieci kilka razy dziennie. Jeżeli się jednak okaże, że miejscowa woda jest złą, lub zawiera w sobie większe ilości soli wapniowych lub żelazowych, wskutek czego sprowadza w następstwie zatrzymanie wypróżnień stolcowych, wtenczas do picia dla dzieci używać należy wody przegotowanej, nieco osłodzonej cukrem.

W porze letniej u dzieci skłonnych do biegunki a przy wzmożonem pragnieniu, jako napój podawać należy lekką herbatę lub napar z jagód borówkowych. Napoje te przyrządzać należy w następujący sposób: Łyżeczkę herbaty daje się na litr wrzącej wody, gotując przez chwilę, aby napar po precedzeniu był lekki i miał barwę cieniowego wina. Płyn ochłodzony zlewa się do butelki i przechowuje w chłodnem miejscu. W miarę potrzeby taką herbatkę zimną podaje się do picia, a jeśli dziecko przyjmuje ją niechętnie, można ją dla smaku osłodzić małą ilością cukru. Borówki zebrane wśród lata i wysuszone na słońcu lub wolnym ogniu, przechowuje się w szklanych, szczelnie zamkniętych słojach. W razie potrzeby na litr wrzącej wody sypie się łyżkę stołową tak zasuszanych borówek a po zagotowaniu płyn otrzymany zlewa się do faszki i przechowuje w piwnicy, podając go następnie jako napój czysty lub osłodzony cukrem. Napar borówkowy jest tanim, smacznym a podczas rozwolnienia skutecznie działającym napitkiem i zastąpić może w zupełności zwykle w tym celu używane a kosztowne wina czerwone. Napar borówkowy zwracamy szczególniejszą uwagę matek i gospodyń wiejskich, gdyż napitek ten można przyrządzać z łatwością i bez wielkich kosztów, a chociaż w dawnych czasach znanym był i używanym powszechnie jako środek bardzo skuteczny wśród rozwolnień, poszedł w zapomnienie. Dzisiaj borówki na nowo wchodzą w użycie, a głównie wyrabiają z nich gatunek wina (*vinum mirtilli*) odznaczający się skutecznością w uporczywych rozwolnieniach, zwłaszcza u osób star-

szych. U dzieci w pierwszym roku życia, gdy tego zajdzie potrzeba nie należy podawać takiego wina, lecz jak to już powyżej zalecono naparu z suszonych borówek.

## II. M a m k a

zdrowa, odpowiednio dobrana, z piersią wydzielającą pokarm w obfitości może tak dobrze jak własna rodzicielka dziecę wykarmić i wypielegnować. Dlatego jest rzeczą słuszną i usprawiedliwioną, jeżeli matka wątła i słabowita zrzeka się samodzielnego żywienia dziecięcia i zawnazsu jeszcze w czasie brzemienności szuka dla niego innej żywicielki. Również koniecznem okaże się niekiedy przyjęcie mamki w tych razach, gdy matka wśród rozpoczętego już karmienia zachoruje, straci pokarm lub mimo dostatecznego wydzielania się tegoż nadmiernie się wyczerpuje i na zdrowiu podupada. Ale naganną i złą jest rzeczą, jeżeli matka młoda, zdrowa z pięknie rozwiniętymi gruczałami piersiowemi, wyłamuje się od naturalnego obowiązku karmienia, oddając dziecę najemnej żywicielce, litylko z tych pobudek, aby uniknąć niedogodności z karmieniem połączonych, aby zyskać czas do zabawy, zajęć gospodarskich, wykonywania pracy zawodowej lub innych tym podobnych czynności. Kobieta, która dziecę na świat wydała i jest zdrową, powinna i może znaleźć czas do karmienia, gdyż chcącemu nic trudnego!

O ile dobra i zdrowa mamka zapewnia dziećciu życie, zdrowie i siły, o tyle zła i nieodpowiednia przyczynić się może do złego rozwoju dziećcia. Z mlekiem przeszczepiane bywają ciężkie i niebezpieczne choroby, zostawiające ślady na całe życie. Przy wyborze mamki należy zatem zachować wiele przezorności i ostrożności, uwzględniając przedewszystkiem, czy niewiasta, której dziecę powierzamy, jest zupełnie zdrową. Czasami mamka wygląda na pozór czerstwo i kwitnąco a po dokładniejszym zbadaniu jej okaże się inaczej. Może być skrofaliczną, mieć zaród suchot płucnych lub co najgorsza może być obarczona wstrętną chorobą zaraźliwą, o której czasem nie wie, lub częściej wiedząc, zachor-

wuje ją w największej tajemnicy. Następnie zapamiętać należy, że dobrą i pewną mamką bywa niewiasta w wieku od 20 do 35 lat, której piersi są pełne i sprężyste, z dostatecznie wystającymi brodawkami, aby je dziecie łatwo do ust chwycić mogło. Badając piersi stwierdzić należy obfitość i dobroć wydzielającego się pokarmu, zwracając uwagę na tę ważną okoliczność, czy pokarm ten zgadza się z wiekiem dziecka (t. j. czy matka i karmić mająca niewiasta w tym samym czasie poród odbywała).

Mając więcej mamek do wyboru, obok powyżej przytoczonych koniecznych warunków, dobrze jest jeszcze dowiedzieć się wiele dzieci miała mamka. Kobiety, które na świat wydały dwoje lub troje dzieci, bywają najlepszymi mamkami, u nich nie tylko pokarm wydziela się swobodnie wskutek czego dziecięciu ssać łatwiej, ale także posiadając wprawę i doświadczenie, zręczniejsze i pewniej obchodzą się z dziećmi, niż niewiasty pierwszy raz karmiące.

Uwzględniając powyższe, w ogólnych tych zarysach podane warunki, jakie powinna posiadać dobra mamka przyznać należy, że nie tylko trudno jest w razie potrzeby odszukać odpowiedniej niewiasty, ale dla matki nawet doświadczonej prawie niemożliwym ocenienie, czy zgłaszająca się mamka jest zupełnie zdrową, czy pokarm jej służyć będzie dziecięciu. Dlatego przy ostatecznym wyborze dobrze jest zasięgnąć rady doświadczonej i sumiennej akuszerki a w razie najmniejszej wątpliwości zwrócić się nawet o poradę do lekarza.

Stosując się ściśle przy wyborze mamki do wskazówek powyżej podanych liczyć można że dziecieciu dobrze powodzić się będzie. Czasem jednakże zdarzają się niemiłe zawody. U mamki zdrowej, z dobrym pokarmem po kilku dniach wychodzą na jaw wady i przywary przykre dla domowników lub szkodliwe dla dziecięcia. Dopóki wady mamki uciążliwe są tylko dla osób trzecich, jak n. p. gdy bywają zgryźliwe, niedbałe o siebie, niezadowolone z miejsca i t. p., matka starać się powinna rozsądnem napomnieniem, polepszeniem bytu,

wreszcie podarunkiem wady te usunąć lub przynajmniej złagodzić.

Okazą się jednak przywary przynoszące szkodę dziecku, jak: obojętność i zniechęcenie do wychowanka, niepowściągliwość w jedzeniu lub co gorsza nałóg używania trunków gorących, niemoralne i rozwiozłe prowadzenie się i t. d., w takim razie, gdy złe natychmiast usuniętem być nie może, starać się wypadnie o inną żywicielkę. W każdym razie zmiana mamki nie wpływa korzystnie na zdrowie dziecka, sprowadzając prawie zawsze przypadki żołądkowe, jak: nudności, wymioty, bóleści, rozwolnienie, utrzymujące się przez dni kilka, dopóki dziecię nie przyzwyczai się do nowego pokarmu. W przypadkach, gdzie z powodu zbytńich wymagań ze strony matki, albo nawet z istotnej konieczności bywają mamki kilka razy zmieniane, dzieci w okresie karmienia ciągle niedomagają a później, po odstawieniu od piersi, podpadają łatwo chorobie angielskiej lub skrofulom.

Utrzymywanie mamki w domu łączy się z większymi wydatkami, możliwem jest zatem tylko u rodzin zamożniejszych. Są jednak sposoby tańsze dostarczenia pokarmu. W dużych miastach niemieckich (przeważnie w Berlinie) rodziny mniej zamożne posługują się mamkami dochodzącemi, które za umiarkowanym wynagrodzeniem nakarmiają dzieci w domu rodziców dwa lub trzy razy dziennie a do reszty niemowlę bywa dokarmiane mlekiem krowiem lub inną pożywką. Ten sposób żywienia w kraju naszym dotychczas się przyjął; bywa jednak z pewną odmianą stosowany po wsiach przez kobiety wiejskie, które niekiedy nawzajem dzieci swe dokarmiają. O ile zwyczaj ten pochwalić należy w tych razach, gdzie z powodu słabości lub chwilowego braku pokarmu u jednej niewiasty, druga życzliwa i dobra sąsiadka nakarmi jej dziecię, o tyle nagannem jest tam, gdzie wchodzi w rachubę inne pobudki. Zdarza się, że wieśniaczki mające dzieci przy piersi wydalają się z domu na czas dłuższy, albo na robotę w pole dalej położone, albo co częściej jeszcze na jarmark do miasteczka. Wtenczas zostawia się dziecko sąsiadce do kar-

mienia z tem zastrzeżeniem, że gdy ona znów kiedy wybierze się w drogę nastąpi wywzajemnienie i zwrot niby wypożyczonego pokarmu. Takie wzajemne a często powtarzające się wyręczanie w karmieniu, łączy się ze szkodą dzieci stron obydwu i przez nas zganionem, a przez dobre matki zupełnie zaniechanem być powinno.

Tanim sposobem dostarczenia dziecięciu pokarmu jest oddanie go w mamki na wieś. W krajach sąsiednich i dalszych, a głównie we Francyi, rozpowszechnionym jest zwyczaj, że rodzice, nawet zamożni, mieszkający w wielkich miastach mamek do domu nie przyjmują, lecz dzieci swe oddają kobietom wiejskim do wykarmienia i wychowania. Dzieciom takim na wsi zwykle dobrze się powodzi, gdyż i domy mieszkalne we wsiach są dobrze zbudowane, widne i suche i kobiety biorące dzieci na wychowanie posiadają większe niż u nas wykształcenie, a przyjęte na się obowiązki spełniają sumiennie i uczciwie. Wreszcie władze miejscowe czuwają nad tem, aby mali wychowañcy z miast nadsyłani krzywdy nie doznawali, a rodzice od czasu do czasu zjeżdżają na wieś, celem odwiedzenia swych dzieci. Wśród takich warunków nietylko osiągnięty jest cel, że niemowlęta na wsi wychowują się czerstwo i zdrowo, ale zwyczaj ten przyczynia się we Francyi do zbliżenia się i zawiązywania ściślejszych stosunków pomiędzy wykształconą ludnością miejską i ludem wiejskim.

O ileż inaczej i w jak ponurych barwach przedstawia się u nas sprawa oddawania dzieci w mamki na wieś. Przedewszystkiem w kraju naszym nawet biedny rzemieślnik, który zaledwie zapracuje na codzienne utrzymanie, nie odda dziecięcia swego na wieś na wykarmienie. I czyni bardzo słusznie, gdyż ani obecny stopień wykształcenia naszego ludu, ani sposób życia i urządzenia mieszkań nie posiadają jeszcze tych warunków, aby kobietom wiejskim można z całym spokojem powierzać do odkarmienia i wychowania dzieci bez narażenia ich życia na wielkie niebezpieczeństwo. Jedynie najuboższe wyrobnice i służące, nieposiadające żadnych środków do utrzymania, w ten sposób starają się zapewnić życie



swoim dzieciom, iż same jako mamki karmią obce dzieci, a za otrzymane wynagrodzenie uiszczają należności za własne, po wsiach wychowujące się dzieci. Nie tu jest miejsce do skreślenia losów nieszczęśliwych tych istot pozbawionych zupełnej opieki, zostawionych na łaskę i niełaskę żywicielki. Milczeniem jednak pominąć nie można, że największa liczba tych dzieci marnie schodzi ze świata wskutek nieumiejętnego, niedbałego, a częstokroć nieludzkiego niekiedy okrutnego obchodzenia się z nimi.

### III. Odpowiednie zachowanie się niewiasty w okresie karmienia

wywiera niepośledni wpływ na rozwój i zdrowie dziecka, a w tym kierunku zaleca się co następuje:

1. Czystość w utrzymywaniu ciała, biorąc przynajmniej raz w tygodniu kąpiel letnią. Kobiety zdrowe, do katarów nieskłonne, mogą nawet wśród lata używać codziennie kąpeli rzecznej. Zaniedbywanie kąpeli, a wskutek tego brudne utrzymywanie ciała utrudnia wydzielanie potu i wpływa szkodliwie na wydzielanie pokarmu.

2. Bielizna musi być zawsze czystą, odzież wygodna, zastosowana do pory roku. W lecie ma być ona lekka i chłodna, aby nie sprowadzać nadmiernych potów, w zimie odpowiednio ciepła, aby chroniła od przeziębienia i katarów. Noszona odzież powinna być wygodną, nie zbyt obcisłą; szczególnie karmiąca niewiasta nie powinna nosić ciasnych gorsetów i sznurówek, gdyż do piersi uciśniętych pokarm trudniej dopływa, a uciśnięte gruczoły mleczne mogą uleść zapaleniu, chorobie nie tylko bardzo dolegliwej, ale sprowadzającej utratę pokarmu w dotkniętej piersi.

3. Umiarkowany ruch i zajęcie są bardzo pożądane tak leniwa bezczynność jak i nadmierna, siły wyczerpująca praca, wpływa niekorzystnie na wydzielanie pokarmu.

4. Karmiąca starać się powinna o trwały spokój moralny i swobodę umysłu. Unikać zatem musi wszelkich okazji pobudzających ją do gniewu lub kłótni. Kobieta zajmująca się gospodarstwem lub interesami winna panować nad sobą, aby małe niepowodzenia lub szkody nie wprowadziły ją w stan rozdrażnienia; a jeżeli tego uniknąć nie może, powinna albo usunąć się od zajęć albo zaniechać karmienia. Wreszcie wykształcone panie, karmiąc dzieci, nie powinny dużo czasu poświęcać czytaniu książek, zwłaszcza zawierających przygód niezwykłych i smutnych, działających pobudzająco na wyobraźnię i podniecających nerwy. Krótko mówiąc, każda czynność, która wprowadzić może kobietę karmiącą w nienaturalny stan rozdrażnienia, powinna być troskliwie unikana, gdyż działa niesłychanie szkodliwie najprzód na wydzielanie pokarmu, a potem na dziecko.

5. Sumienna żywicielka troskliwie unikać powinna wczesnego podniecania i zaspakajania popędu płciowego. Małżeństwa, o ile się da, jak najdłużej winny żyć w odosobnieniu, a godnem polecenia jest, aby odosobnienie to trwało przez cały okres karmienia. Wczesne obcowanie z mężem łatwo spowodować może ponowne zastąpienie niewiasty, a natenczas nietylko pokarm zmienia się i ubywa, przez co staje się szkodliwym i niedostatecznym dla dziecięcia, ale co więcej, sama matka niszczeje, gdyż soki żywotne wyczerpują się z jednej strony na wytwarzanie pokarmu, z drugiej strony na rozwijanie nowego płodu. Wogóle zastąpienie niewiasty wśród karmienia, potrójną przynosi szkodę, dla niej samej, dla żyjącego już i dla tworzącego się dziecięcia. Dlatego w razie zastąpienia najlepiej jest, aby matka karmić przestała.

6. U niewiast zdrowych pierwsze czyszczenia miesięczne występują zwykle wśród karmienia w piątym lub szóstym miesiącu po porodzie, a jeśli nie są zbyt obfite, nie wpływają na wydzielanie pokarmu i dzieci tego nie odczuwają. Inaczej rzecz się ma, jeżeli regularność wystąpi wcześniej lub bywa obfitą. Wtenczas pokarmu ubywa, staje się on gęstszym, przyczem dzieci bywają niespokojne i częstokroć dostają przypadłości

żołądkowych. Wśród nieprawidłowego wystąpienia regularności u karmiącej, pożądaną jest rzeczą jak najwcześniej zasięgnąć porady lekarskiej.

7. Pożywienie karmiącej niewiasty składać się powinno z pokarmów zdrowych, świeżych i łatwo strawnych, a do tych należą w pierwszym rzędzie mleko i pokarmy przyrządzane z mięsa i jaj. Obok tego dodatkowo zalecają się pokarmy, w których skład wchodzi mąka, cukier, świeże tłuszcze, owoce i jarzyny. Rozsądna i dobra gospodyni z produktów powyżej podanych przyrządzi sobie tak pożywienie, że będzie ono wystarczającym do utrzymania sił i wyrabiania dobrego pokarmu. Szkodliwymi i nieodpowiednimi wśród karmienia są pożywienia kwaśne przyrządzone na occie lub innych fermentach, mięsiwa tłuste i długo przechowywane, jako wędliny lub marynaty, pokarmy silnie zaprawione korzeniami i różnymi ostreми przyprawami, jarzyny rozdymające i niedojrzałe owoce. Wogóle karmiąca niewiasta zapamiętać winna, że ciężkie, niezdrowe pokarmy nie tylko sprowadzić mogą u niej przypadki niestrawności, ale równocześnie wyrządzają szkodę karmionemu dziecięciu. Wiele ze składowych części pokarmów jak n. p. olejki lotne, gorycze, wyskok, po spożyciu wydzielają się z pokarmem, który wskutek tego staje się nie tylko niesmacznym, ale niezdrowym.

8. Obok stósownego pożywienia, potrzebne są i napoje, bez których pokarm wprawdzie może być pożywny, ale będzie gęsty i ciężki. Najlepszym naturalnym napojem jest czysta woda źródłana, ale niestety nie wszędzie jest dobrą i nie każda kobieta ją znosi. W zastępstwie tejże zalecić możemy w pierwszych tygodniach po porodzie napoje łagodne, jak napary ze ślazu, lipowego kwiatu, badyjanku, które według własnego upodobania wybierać można, popijając czyste lub nieco słodzone cukrem. Napoje powyższe mogą być zastąpione pokarmami płynnymi jak wodzianeczką, zacierką na wodzie, lekką kawą lub herbatą. Po kilku tygodniach może już kobieta używać za napój wodę z winem lub dobre lecz niezbyt silne i gorzkie gatunki piwa. Ostatnie przyczynia się nawet bardzo do wyrabiania po-

karmu i zaleca się do używania tym niewiastom, które do picia piwa poprzednio były już przyzwyczajone, u których pokarm wydziela się skąpo, i które uważają, że karmienie siły ich wyczerpuje. Natomiast piwa picie nie powinny kobiety silne, do trunku tego nieprzyzwyczajone, i które uważają, że trunek ten zanadto je rozgrzewa i rozpala.

Używanie trunków spirytusowych jak mocnego wina, korzennego miodu, likierów i wódek wszelkiego gatunku dla karmiącej nie tylko nie jest potrzebnem, ale dla dziecka wręcz szkodliwem, gdyż wypity spirytus w znacznej części wydziela się z pokarmem i dziecko upaja. Ale niestety pod tym względem liczne dzieją się nadużycia z wielką krzywdą dla dziecka. Zdarzają się liczne okazyje, jak chrzciny, uroczyste święta, imieniny i t. p., wśród których niewstrzeźliwe matki raczą się większymi ilościami gorących trunków. Natenczas nadużycia takie szkodę przynoszą dziecku. Wywołują zawsze silniejszy napływ krwi do mózgu a dosyć często groźniejsze następstwa jako to konwulsyje lub zapalenia mózgu. Najgorszą sprawą jest, jeżeli kobieta przyzwyczajona do picia wódki nie może się powstrzymać od tego nałogu podczas karmienia. Smutny los gotuje ona dziecięciu swemu, gdyż żywiąc go pokarmem nasyconym wódką, wprowadza go w stan upojenia, który albo doraźnie sprowadza powyżej nadmienione choroby mózgowe albo w późniejszym wieku fatalne wywołuje następstwa. Znaną powszechnie jest rzeczą, że dzieci, których matki wśród karmienia upijały się, w późniejszym wieku bywają ludźmi drażliwymi, popędliwymi, bardzo często ulegają chorobom umysłowym. Niechajże te słowa będą przestrożą dla tych matek, w których sercu nie wygasło jeszcze uczucie macierzyńskie! Jeżeli nałóg pijaństwa wogóle jest wstrętnym i obrzydliwym, to upijanie się karmiącej kobiety jest zbrodnią, i to zbrodnią największą, bo dokonywaną na swoim dziecku.

## IV. Sztuczne żywienie

natenczas ma zastosowanie, jeżeli matka sama karmić nie może, manki dostać trudno lub jej utrzymywanie w domu, z powodu braku fundusów, jest niemożliwe. Żywienie sztuczne rozpocząć można zaraz po urodzeniu lub później w każdym czasie, gdy się tego okaże konieczna potrzeba. Im dłużej jednak dziecię w biegu pierwszego roku zostaje przy piersi tem lepiej dla niego. Między żywieniem sztucznem a naturalnem karmieniem jest jeszcze droga pośrednia żywienia mięszanego, tj. że przy malej wydajności pokarmu, dziecię obok piersi od pierwszych tygodni życia dokarmiane bywa innemi pożywkami.

### Ogólne zasady,

które bezwarunkowo przy sztucznem żywieniu przestrzegane być muszą, są następujące :

1. Pożywienie musi być płynne i tak letnie, jak pokarm wydzielający się z piersi niewieściej to jest 28 do 30 stopni Reaumura).

2. Pożywienie to podawać należy w umyślnie na ten cel przyrządzonej flaszeczce, której szyjka zatkana jest albo przysadą gumową albo rurką gutaperkową, brodawkowato zakończoną tak, aby dziecię z owej flaszeczki podobnie jak z piersi treść pokarmową wysysać mogło.

3. Po każdym nakarmieniu, flaszeczka wraz z przyrządem do ssania powinna być starannie wymyta i wysuszoną.

4. Do jednorazowego nakarmienia potrzeba użyć około  $\frac{1}{8}$  litra płynu (czyli półkwaterek, czyli około 10 łyżek stołowych), zmniejszając lub zwiększając powyższą ilość w miarę wieku i zwiększającego się apetytu dziecka.

5. Pożywienie w ilości powyżej oznaczonej dawać należy co 2 godziny wśród dnia a co 3 do 4 godzin wśród nocy, czyli ogółem 8 do 10 razy na dobę. Karmiąc dzieci według podanych wskazówek obliczyć można, że w pierwszych miesiącach życia spożyje dziecko na

dobę około jednego litra a w późniejszych miesiącach około 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> do 2 litrów pokarmu płynnego.

## W szczególności

do sztucznego żywienia zalecają się następujące pokarmy:

Na pierwszym miejscu mleko zwierząt domowych.

Najwięcej zbliżonem do pokarmu niewieściego jest mleko oślic. Tym gatunkiem mleka jednakże rozporządzać nie możemy, gdyż w kraju naszym hodowla zwierząt tych nie jest rozpowszechniona. W obfitości natomiast posiadamy mleko krowie, które różni się tem od pokarmu kobiecego, że zawiera znacznie więcej masła i sera a mniej cukru. Jest zatem tłuszczej, gęstsze i cięższe a mniej słodkie. Z powodu tych właściwości, dzieci w pierwszych miesiącach życia nie trawią dobrze czystego mleka krowiego, lecz musi być ono odpowiednio przyrządzone.

Krowiem mlekiem można wykarmić dziecię zachowując następujące przepisy:

1. Zapewnienie sobie dobrego mleka. Na wsi, będąc w posiadaniu większej liczby krów wybrać należy jedną, zdrową, młodą, będącą kilka miesięcy po ocieleniu, żywić ją w zimie paszą suchą, w lecie w polowie paszą suchą i zieloną, wystrzegając się podawania jej wywarów lub resztek nadgniłych, zatechłych i zakisłych jarzyn. Do karmienia posługiwać się należy mlekiem świeżem po każdym udoju. Wydaje krowka mleko w obfitości, to dla dziecięcia ściąga się do osobnego naczynia najprzód około pół litra, gdyż pierwsze mleko bywa strawniejsze. Pozostałą część mleka w wymionach wydoić można później do innego naczynia.

W mieście, gdzie o dobre i świeże mleko o wiele trudniej, zamówić go należy albo u jednej znajomej kobiety albo w mleczarni zastrzegając wyraźnie, że mleko przeznaczonem jest do karmienia dziecięcia, że ma być niezbiernane, jak najświeższe, jeżeli można od jednej krowy a przynajmniej z jednej i tej samej obory. Do-  
razne kupowanie mleka na targu od nieznanomych osób

jest sprawą niepewną i niebezpieczną, gdyż nie można ztęczyć czy mleko nie pochodzi przypadkiem od krowy chorowitej (gruźlicą dotkniętej), czy nie jest już zebrane, rozcieńczone wodą, zanieczyszczone lub sfalszowane.

2. Przechowywanie mleka. Mleko zostając w otwartych naczyniach, nie tylko wkrótce kwaśnieje, ale z powietrza dostają się do niego różne zdrowiu szkodzące drobnoustroje, które szczególnie w porze letniej, posiadając większą żywotność, szybko się rozmnażają. Takimi drobnoustrojami zanieczyszczone mleko, wprowadzone do żołądka i kiszek dziecięcia, wywołuje życiu zagrażające gwałtowne rozwolnienie i wymioty. Chcąc uchronić dziecię, zwłaszcza w gorącej porze lata, od tych przypadłości, należy mleko wkrótce po wydojeniu przygotować i przechowywać w miejscu chłodnym, w szczelnie zamkniętem naczyniu.

Najlepszy sposób konserwacji mleka jest następujący: sześć fiaszeczek o pojemności 10 do 12 łyżek stołowych (150 gr.) wypełnia się świeżem niezbiieranem mlekiem i wstawia się do rondelka, na dnie którego znajduje się warstwa siana lub słomy na palec grubości. Następnie do rondelka wlewa się zimną wodę tak, aby w niej fiaszeczki aż po szyjki były zanurzone. Cały przyrząd stawia się na gorącej blasze w celu zagotowania, co gdy nastąpi, rondelkę się odstawia a gdy woda wrzeć przestanie, otwory fiaszek przytyka się czystymi koreczkami z początku lekko, a gdy mleko wystygnie, szczelnie. Wreszcie wszystkie fiaszeczki przechowuje się w piwnicy lub innem chłodnym miejscu, biorąc je pojedynczo do użycia w miarę potrzeby. W ten sposób postępując, przez zagotowanie zniszczone zostaną wszelkie drobnoustroje zdrowiu szkodliwe a przez natychmiastowe zakorkowanie ma się pewność, że do mleka aż do chwili użycia nie dostaną się nowe drobnoustroje.

W celu ułatwienia, o ile można doszczętnego niszczenia drobnoustrojów, znane są rozmaite przyrządy, z których najwięcej rozpowszechnionym jest: „przyrząd do sterylizowania mleka“ Prof. Dra Soxhleta z Monachium. Nabyć go można za poprzedniem zamówieniem

w każdej aptece i stosownie do liczby flaszeczek po cenie od 8—16 koron.

We wszystkich większych miastach, w dobrze urządzonych mleczarniach dostać można również już gotowego sterylizowanego mleka dla dzieci, do sztucznego karmienia, w szczelnie zamykanych flaszkach.

Konieczną jest rzeczą, aby we wszystkich miastach kraju naszego były mleczarnie pewne, pod nadzorem gminy, w których przynajmniej wśród gorącego lata możnaby dostać dla karmienia dzieci mleka sterylizowanego.

3. Przyrzadzanie mleka. Ponieważ mleko krowie różni się od pokarmu niewieściego tem, że zawiera w sobie znacznie więcej masła i sera a mniej cukru, przeto dzieci w pierwszych miesiącach życia nie trawią go dobrze, dostają boleści i często ser niestrawiony z stolcami odchodzi. Dlatego mleko krowie musi być odpowiednio do wieku dziecięcia rozcieńczone przegotowaną wodą i osłodzone cukrem mlecznym lub lodowatym, jakto wskazuje załączona tabliczka obliczona do jednorazowego użycia:

Pierwszy miesiąc	}	mleka niezbianego łyżek dużych	5
		wody przegotowanej „ „	5
		cukru mlecznego łyżeczkę od kawy	1
Drugi miesiąc	}	mleka niezbianego łyżek dużych	6
		wody przegotowanej „ „	4
		cukru mlecznego łyżeczkę . . .	1
Trzeci i czwarty miesiąc	}	mleka niezbianego łyżek . . .	8
		wody przegotowanej „ . . .	2
		cukru mlecznego łyżeczkę . . .	1

Od piątego miesiąca życia może już dziecię dostawać po 10 łyżek stołowych czystego mleka niezbianego osłodzonego cukrem, który zmniejszając po kilku tygodniach zupełnie usunąć należy. Pożywienie wskazane dawać należy co 2 godziny wśród dnia, co 3 godziny wśród nocy, nie budząc jednak dziecięcia, jeżeli przetrzyma czas przepisany. Ogółem dostają dzieci pożywienie 10 razy na dobę. Ponieważ według naszego obliczenia 10 łyżek stołowych równa się  $\frac{1}{8}$  litra, przeto



żywiąc dziecię według podanego wzoru spożywa ono na dobę:

W pierwszym miesiącu łyżek . . .	50	czyli	$\frac{5}{8}$	litra
W drugim	60	"	$\frac{6}{8}$	"
W trzecim i czwartym miesiącu łyżek	80	"	1	litr
a od piątego miesiąca łyżek . . .	100	"	$1\frac{1}{4}$	litra

W piątym lub szóstym miesiącu należy już obok mleka dawać dzieciom dwa razy dnia po 4—6 łyżek stołowych rosółu, gotowanego dla nich osobno w sposób poniżej podany, zasypując go grysikiem lub kaszką. W tymże czasie można także dwa razy dziennie podawać mleko zasypywać kaszką lub rozgotować w niem kawałek pszennej bułki, poprzednio w kawałki pokrajanej i wysuszonej na gorącej blasze w grzanekę.

4. Przyrządzenie mięszanki śmietankowej. Wiele dzieci nie znosi nawet rozcieńczonego mleka, przyrządzonego w sposób powyżej podany, dostaje więc rozwolnienia, a w stolcach widzieć można kawałki niestrawionego sera. U takich dzieci odstąpić należy od karmienia mlekiem, a przejść do żywienia mięszanką śmietankową, przyrządzoną według wskazówek Dr. Biderta, stosownie do wieku dziecka, według załączonego wzoru:

wiek dziecka	śmietanki	mleka zbieranego	wody	cukru mleczn.
1 miesiąc	$\frac{1}{8}$ litra	0 litra	$\frac{3}{8}$ litra	3 łyż. kaw.
2 miesiące	$\frac{1}{8}$ "	$\frac{1}{6}$ "	$\frac{3}{8}$ "	3 " "
3 "	$\frac{1}{8}$ "	$\frac{1}{8}$ "	$\frac{3}{8}$ "	3 " "
4 "	$\frac{1}{8}$ "	$\frac{1}{4}$ "	$\frac{3}{8}$ "	3 " "
5 "	$\frac{1}{8}$ "	$\frac{3}{8}$ "	$\frac{3}{8}$ "	3 " "
6 "	0 "	$\frac{1}{2}$ "	$\frac{1}{4}$ "	2 " "

Mięszankę śmietankową w powyższy sposób przyrządzoną zagotować i podawać dzieciom co 2 godziny wśród dnia a co 3 godziny wśród nocy, po 10—12 łyżek na raz. Wielu doświadczonych lekarzy doradza, aby w przypadkach, gdy dziecię od urodzenia musi być żywione sztucznie, nie rozpoczynać tego rozcieńczonego mlekiem, ale od razu uciec się do mięszanki śmietankowej Biederta.

5. Różne sposoby przyprawiania mleka lub mieszanki śmietankowej. Wśród lata niekiedy oba powyżej podane sposoby żywienia zawadzą; u dzieci występują stolce zielonkowate, niestrawione, kwasem cuchnące. W takich razach w karmieniu należy zaprowadzić jeszcze następujące zmiany:

a) odbija się dziecku kwasami i wydzielane stolce są kwaśne, należy tak z mieszanki mlecznej jak i śmietankowej cukier zupełnie usunąć, a do każdej porcyi dodawać po 1—2 łyżeczki wody wapiennej, którą pod tą nazwą w każdej aptece dostać można;

b) cierpi dziecko na wzdęcie i boleści a wraz ze stolcami odchodzą obfite wiatry, do mieszanki tak mlecznej jak i śmietankowej nie trzeba już dodawać wody, ale równą ilość naparu z rumianku, koperku lub badyjanku;

c) mamy do czynienia z rozwołnieniem bez boleści a stolców nie czuć kwasami, w miejsce wody do rozcieńczenia mleka lub śmietanki posługiwać się należy kleikiem przyrządzonym z jęczmienia, owsa lub ryżu. Przed gotowaniem kleiku, użyć się mający owies obrany z łusek, krupy jęczmienne lub ziarenka ryżu muszą być nieco uprażone na wolnym ogniu i roztluczone w moździerzyku na mąkę grubo-ziarnistą.

Niestety, niekiedy wśród upałów letnich wszystkie powyżej podane sposoby przyrządzania mleka okażą się bezskuteczne, rozwołnienie nie ustaje, dołączają się do niego wymioty, dziecię w oczach schnie i traci siły. W takich razach i mleko i mieszankę śmietankową usunąć należy, a jedynie wskazanem jest:

6. Żywienie dzieci rosółem lub lemieszka białkową.

a) Rosół dla dzieci przyrządza się z  $\frac{1}{2}$  funta mięsa wołowego bez kości i tłuszczu i  $\frac{1}{2}$  funta cielęciny lub kury z dodaniem małej ilości marchwi i szczypty soli. Otrzymany rosół około 1 litra po wystudzeniu należy oczyścić z tłuszczu nagromadzonego na powierzchni i dopiero podawać do dziecięciu za pokarm czysty lub zagotowany jako kleik z ryżem albo grysikiem jęczmiennym co parę godzin po 3—4 łyżek stołowych.

b) Lemieszka białkowa tak się przyrządza, że jedno świeże białko kurzego jaja wlewa się na 6 do 8 łyżek letniej wody, kłócąc płyn mątewką lub łyżeczką dopóty, dopóki białko nie rozdzieli się w wodzie i nie utworzy z nią jednolitego kleikowatego płynu. Do tego należy dodać soli na koniec noża, a jeśli dzieci, wskutek rozwolnienia, są bardzo osłabione wpuścić można kilka kropli koniaku lub dobrego wytrawnego wina. Lemieszkę białkową podajemy bądź jako wyłączne pożywienie po kilka łyżek lub łyżeczek co godzinę, bądź też na przemian z rosółem. Wzmiankowana lemieszka jest bardzo cennym pokarmem w ciężkich chorobach kiszkowych dzieci, raz z tego względu, że jest taniem i łatwo przyrządzić się dającym pożywieniem, a powtórę, że wiele dzieci, które już nie przyjmują i nie trawią ani mleka ani rosółu, pije chętnie i dobrze znosi mięszankę białkową.

Rosół, kleik na rosole lub lemieszkę białkową podawać dzieciom należy dopóty, dopóki nie ustąpi rozwolnienie, powracając stopniowo do mięszanki śmietankowej lub mleka, które bądź co bądź stanowią pokarm smaczniejszy i pożywniejszy. Stopniowa zmiana pożywienia przeprowadza się w ten sposób, że najprzód przez kilka dni dodaje się do czterech łyżek rosółu jedną łyżkę mleka, następnie w tydzień podaje się rosół na wół z mlekiem, a stwierdziwszy, że dziecię trawi dobrze, rozwolnienie nie wraca, a w stołeczkach nie okazują się grudki niestrawionego sera, można powrócić bez obawy do mięszanki mlecznej lub śmietankowej.

7. Mówiąc o sztucznem żywieniu, wspomnieć wreszcie musimy o środkach spożywczych dla dzieci sprzedawanych po handlach i aptekach. W ostatnich czasach rozpowszechnione są mączki dla dzieci noszące nazwy od fabrykantów, którzy je przyrządzają; z tych najwięcej znaną i rozpowszechnioną jest mączka Nestlego.

Przetwory te wyrabiane za granicą i przesyłane w zalutowanych blaszanych puszkach, składają się przeważnie z zagęszczonego mleka z dodatkiem mąki słodowej lub pszennej. Przy żywieniu dzieci mają one tę

dogodność, że pokarm z nich da się przyrządzić szybko bez wielkiego zachodu, a w dużych miastach, gdzie trudniej o dobre mleko, w zastępstwie tegoż używanemi być mogą. Szczególnie w porze letniej, gdy mleko szybko ulega kiśnieniu, mączki takie stają się jedynym mleko zastąpić mogącym pokarmem.

W kraju naszym po wsiach i małych miasteczkach nigdy na mleku nie zbywa, i dla dziecięcia dostać go można świeże i dobre w każdej porze roku. To też i używanie mączek dziecięcych u nas nie ma wielkiej racyi bytu, a ludzi się ta matka, która mniema, iż żywić dziecię mączką, daje mu lepsze od mleka pożywienie. Radzimy zatem żywić dzieci przedewszystkiem mlekiem przyrządzonym w sposób powyżej podany, a do mączki uciekać się tylko wtenczas, jeżeli na miejscu mleka dobrego i świeżego dostać nie można.

Wreszcie nadmienić wypada, że mączki do karmienia mogą być użyte najwcześniej u dzieci dwu lub trzech miesięcznych, ponieważ dzieci młodsze żadnej mąki nie znoszą i wcale nie strawią.

---

## Pielęgnowanie dzieci.

---

Do zakresu pielęgnowania należy: staranie o dostarczenie dziecku świeżego i odpowiednio ciepłego powietrza; dbałość o czyste utrzymanie ciała i troskliwość o dostarczenie odpowiedniej czystej odzieży i pościeli.

Świeże powietrze jest niezbędnym warunkiem do prawidłowego i zdrowego rozwijania się dziecięcia. Potrzebie tej wśród lata łatwo zadość uczynić można, gdyż podczas dni pogodnych i ciepłych mogą dzieci od pierwszych tygodni życia po kilka godzin przebywać w otwartych miejscach na świeżem powietrzu. Należy tylko zwracać uwagę, aby dzieci nie narażały na zbytne działanie słońca lub na przeciągi. W chłodnej i wilgotnej porze jesiennej i wśród mroźnej zimy dzieci przeważnie przebywać muszą w miejscach zamkniętych odpowiednio jednak ogrzanych i przewietrzanych. U dzieci zdrowych z każdego dnia pogodnego korzystać należy, ażeby choć chwil kilka w godzinach południowych przebywały na świeżem powietrzu. Nawet na mrozie kilkostopniowym pobyt dla dziecięcia zdrowego, dobrze okrytego, nie bywa szkodliwy, i owszem tchnienie świeżego powietrza na ustrój jego wpływa nadzwyczaj ożywczo. Zważywszy jednak, że w jesieni i wśród zimy mało jest dni pogodnych, że dziecię skazane jest na przebywanie w miejscu zamkniętem, przeto starać się należy, aby pokój, w którym ono stale pozostaje, był suchy, widny i aby w nim jak najmniej osób przebywało, a tem sa-

mem. aby powietrze w owym pokoju było wyłącznie dla dziecka. Codziennie, nie zważając na porę, sypialnia powinna być przewietrzoną a na ten czas dziecię przenoszone do innego pokoju. Niestety nie wszystkie matki znajdują się w możności uczynienia zadość tym wymaganiom a tysiące dzieci wśród zimy bywa pozbawionych świeżego powietrza, owego najważniejszego czynnika do prawidłowego rozwijania się. W ciasnych i małych pomieszkaniach, w izbach ciemnych, wilgotnych, pozbawionych słońca, gdzie przemieszkuje równocześnie wiele osób, gdzie gotują i piorą bieliznę, gdzie ze względu oszczędności opału przez całą zimę drzwi i okien nie otwierają, wątle niemowlę przebywając stale wśród zimy zdrowo wychować się nie może. Na twarzy jego wkrótce występuje bladłość, sen bywa przerywany i niespokojny, a bardzo często dostrzedz można przedwczesne oznaki choroby angielskiej lub skrofulów. Aby choć w części złemu zaradzić powinny ubogie matki dokładać starania, aby stancyja była przewietrzaną a w dni pogodne powinny dzieci wynosić na świeże powietrze.

W mieszkaniu przez dziecię zajmowanem musi być jednostajne umiarkowane ciepło (według ciepłomierza Reaumura około 15 stopni).

Nagle zmiany w ciepłe, powietrze mroźne wśród zimy a skwarne upały wśród lata szkodliwy wpływ wywierają na zdrowie dzieci, które też w jesieni i w zimie przy obniżonej ciepłocie łatwo dostają chorób gardlanych i płucnych, a wśród lata wystawiane na wpływ upału słonecznego często podpadają ciężkim chorobom kiszkowym lub groźnym cierpieniom mózgowym.

Czyste utrzymywanie powłok ciała jest niezbędnym warunkiem do zdrowia, gdyż wydzielający się pot, oddawany mocz i stolec, drażniąc delikatną skórę dziecięcia, wywołują na niej z początku zaczerwienienie, później zatarcia, pryszcze lub owrzodzenia. Dziecię nie dbale i nieczysto utrzymywane nie tylko cierpi, i wskutek tego bywa niespokojne, ale rozpościerając woń nieprzyjemną, staje się wstrętnem dla otoczenia. Porządna i dbała matka starać się musi, aby dziecię po każdym zanieczyszczeniu było natychmiast obmyte, wytarte

i w świeże owinięte pieluchy. Do zupełnej czystości potrzebne są kąpiele przyrządzane w następujący sposób :

1. Wyłącznie dla dziecięcia w każdym domu powinna być osobna drewniana lub blaszana wanienska.

2. Najlepszą do kąpieli jest woda deszczowa lub rzeczna; mniej odpowiednią jest woda źródłana i studzienna, gdyż bywa twardą. Wodę twardą można jednak złagodzić przez dłuższe gotowanie, dodając następnie nieco sody (około  $\frac{1}{2}$  łyżki stołowej na konewkę wody) lub otrąb pszennych (około kwaterki na konewkę).

3. Kąpiel musi być letnia (według ciepłomierza Reaumura 27 do 28 stopni). Zbyt ciepłe kąpiele szkodzą: drażnią niepotrzebnie skórę wydelikacując dzieci, sprządzają skłonność do chorób płucnych, a wreszcie wywołują silniejszy napływ krwi do mózgu. Wogóle kąpiel letnia na 27—28 stopni jest odpowiednią w ciągu całego pierwszego roku życia. U dzieci zdrowych, dobrze rozwijających się a zwłaszcza w porze letniej poczynając już od drugiego miesiąca życia można dawać kąpiele chłodniejsze na 27, 26 a nawet 25 stopni. Obmywania chłodne, zdaniem naszym, można zaczynać u dzieci dopiero po pierwszym roku życia. W celach leczniczych można niekiedy stosować je wcześniej, zawsze jednakże za poprzednią poradą lekarską.

4. Do kąpieli wkłada się dziecię zupełnie obnażone lub owinięte kawałkiem czystego niekrochmalnego płótna, podkładając pod główkę w kłębek zwinięty ręcznik lub gąbkę. Dziecię ułożone na wznak, powinno być tak zanurzone w wodzie, aby ponad nią znajdowała się górna część piersi i twarz cała, przyczem baczyc należy, aby woda nie dostawała się do ust, nosa lub oczu.

5. W kąpieli nie należy dziecka zostawiać spokojnie, ale bez przerwy trzeba je nacierać ręką lub polewać wodą, czerpiąc ją z wanienski garnuszkim lub złożoną ręką.

6. Kąpiel ma trwać 5 do 8 minut, poczem dziecię wyjęte i wytarte, należy owinać w suche, miękkie

i nieco ogrzane prześcieradełko, a otuliwszy kolderką, zostawić w spokoju przez 5 do 10 minut.

7. W pierwszych 2 tygodniach dobrze jest kąpać dzieci dwa razy dziennie, następnie do trzeciego lub czwartego miesiąca codziennie, później zaś u wielu dzieci wystarczy stósowanie kąpeli co drugi dzień.

8. Po każdej kąpeli przed ubraniem dziecięcia trzeba u niego dokładnie zbadać wszystkie fałdy i zagłębienia skóry, w których gromadzący się pot i inne nieczystości łatwo wywołują zatarcia i odparzenia. Fałdy takie u dzieci pulchnych i zażywnych znajdują się na szyi, pod pachami, w pachwinach, w kroku i na pośladkach. Zagłębienia zaś, na które zwracać należy uwagę, są: otwór stolcowy i dołek pępkowy.

Wszystkie miejsca powyżej podane należy starannie obejrzyć, jeszcze raz wytrzeć miękkim kawałkiem płótna i zasypać. Do zasypywania posługiwać się należy czystą mąką ryżową lub proszkiem widłakowym (*Lycopodium*). Dla kogo zasyпки te są za drogie, tym samym skutkiem może się posługiwać mąką żytnią lub owsianą, chociaż ostatnie z tego względu są mniej dobre, że zmieszane z potem, zarabiają się łatwo w lepkie ciasto.

Jeżeli pomimo przestrzegania czystości i starannego oczyszczania i zasypywania fałdów skórnych, powstają w tychże zaczerwienienia i odparzenia, wtenczas zalecamy do zasypywania mąkę ryżową zmieszaną na pół z federweitem, t. j. tym delikatnym proszkiem, który bywa używanym do rękawiczek i trzewików, aby je łatwiej naciągać można. Jeżeli i ta zasyпка okaże się nieskuteczną, świadczy to o wielkiej drażliwości skóry dziecięcia, i zasięgnąć należy porady lekarskiej.

9. Pojawi się u dziecięcia gorączka, silniejszy katar, kaszel, podejrzana jaka wysypka, to wstrzymać należy kąpiele i ograniczyć się tylko do przelotnych zmywań tych miejsc, które najwięcej ulegają zanieczyszczeniu. Zaburzenia żołądkowe, jak bóleści i rozwolnienie nie przeszkadzają w kąpaniu, owszem w porze letniej, przy silniejszych nawet biegunkach kąpiele chłodne korzystnie wpływają na przebieg choroby.



Na okolicę pępkową szczególniejszą uwagę zwracać należy w pierwszych trzech tygodniach życia. Zaraz po urodzeniu uczeponą jest przy brzuszku podwiązana część sznurka pępkowego, która stopniowo więdnąc i usychając, odpada między piątym a siódmym dniem życia. Wtenczas tak wśród kąpeli jak i przy wycieraniu dziecka uważać należy, aby pępowiny nie naciągać i przedwcześnie nie oderwać. Więdący sznureczek trzeba troskliwie owijać miękkim płatkim czystego płótna, albo jeszcze lepiej pokrywać cienką warstwą czystej wyjałowionej waty, kupionej w aptece. Gdy pępowina odpadnie, uważać należy, aby do dołeczka pępkowego nie dostawała się urynka, kał, lub inne drażniące nieczystości. Pamiętać bowiem należy, że na dnie tego dołka jest zawsze mała rana, która zabliznia się dopiero po upływie 8 do 10 dni. Jeżeli w tym czasie z dołka pępkowego zacznie się sączyć krew, wydzielina klejka, śluzowa, albo co gorsza, gęsta cuchnąca ropa, jeżeli obok tego okaże się zaczerwienienie lub napuchnienie, należy zawczasu poradzić się lekarza, aby uchronić dziecie od ciężkiej, niekiedy bardzo niebezpiecznej choroby pępkowej.

Wreszcie, mówiąc o czystości, zalecamy jeszcze codziennie zmywanie letnią mydlaną wodą skóry na głowie pokrytej włosami. Wiele nawet dbałych matek u nas nie czyni tego częścią z przesądu, częścią z obawy, aby nie ugniatać miękkiego ciemienia i dziecięciu nie wyrządzić szkody. Tymczasem skóra na głowie wydziela nie tylko pot, ale i tłuszcz w znacznej ilości, które usumięte, mieszając się z pyłem i z innymi nieczystościami, tworzą na powierzchni głowy grube, ciemno zabarwione powłoki. Strupki takie są szkodliwe. Pod nimi zwykle świeżo wydobywający się pot, drażniąc skórę, wywołuje pryszcze, owrzodzenia, przez co rozwój włosów bywa znacznie upośledzony. Radzimy zatem strupów takich na głowie dziecka nie zostawiać, wytworzone już rozmiękczyć czystą oliwą lub świeżym tłuszczem, a następnie starannie zmywać główkę wodą z mydłem, jak to wyżej wspomniano.

Odzież. Rozpowszechnionym jest chwalebny zwyczaj, że jeszcze w czasie ciąży, same matki lub bliźcy członkowie rodziny przygotowują dla mającego przyjść na świat dziecięcia, potrzebną odzież, czyli tak zwaną wyprawkę. Bywa ona w miarę zamożności u jednych obfita, i wykwintna, u drugich skromną i niedostateczną. Często niedoświadczone, choć zamożne matki, błędzą, przygotowując dla dziecięcia odzież albo z niestosownego materiału, albo w takim niestosunku, iż niektórych części ubrania bywa za dużo, innych za mało (jak n. p. spostrzegać można, iż przysposobiono kilkanaście różnogatunkowych czepeków obok kilku zaledwie pieluszek). Wreszcie ubrania przygotowane bywają takich rozmiarów, że po przyjściu na świat dziecięcia okażą się bądź za ciasne, bądź za przestronne.

Trudną jest rzeczą przedłożyć tutaj wyczerpujące wskazówki; ograniczymy się zatem do kilku ważniejszych uwag, do których stosując się, młode matki, zwłaszcza przy pomocy starszych, doświadczonych kobiet uniknąć mogą przykrości i niemiłego zawodu wśród przysposobiania odzieży. Ubranie dziecięcia winno być zastosowane do jego wielkości, — potrzebną zatem dla matki jest wiadomość, że długość ciała dziecięcia nowonarodzonego, donoszonego i dobrze rozwiniętego wynosi 50 centymetrów, główka jego ma w obwodzie 36 cm. a obwód piersi pod paszkami także 36 cm. Dziecię po narodzeniu rośnie prędko tak, że w szóstym miesiącu życia długość jego wynosi 70 cm., obwód główki 43 cm. a piersi pod paszkami 45 cm.

Podane wymiary wystarczą dla zręcznej i przemyślnej matki, aby stosując się do nich przysposobiła ubranie odpowiedniej wielkości. Komu stosunki pozwalają powinien dla dziecięcia przygotować następujące części ubrania:

1. Powijaki z płótna grubego, szerokości 8 cm. długości 1 metra, potrzebne do zawijania pępownicy zaraz po urodzeniu a po odpadnięciu jej do osłaniania i chronienia od zanieczyszczenia dołka pępkowego. Potrzebne są również do stałego ugniatania okolicy pępkowej, aby

przy krzyku dzieci zabezpieczyć od powstawania przepuklin pępkowych.

2. Czepczki z płótna cienkiego lub robione szydełkiem. Czepce ciepłe, flanelowe lub z innego ciężkiego materiału, podbijane watą nawet w porze zimowej nie są potrzebne a nawet szkodliwe. Po dużych miastach rzadko już one bywają używane, ale można spotkać się z nimi dość często po wsiach i małych miasteczkach.

3. Koszulki z płótna cienkiego, najlepiej starszego, sięgające od szyi do kolanek, z tyłu rozcinane a wiązane na tasiemki.

4. Kaftaniczki w lecie z płótna grubszego a na zimę z cienkiego białego barchanu lub flanelki, tego samego kroju i wielkości jak koszulki.

5. Dalej potrzebne są pieluchy płócienne i płyty czworoboczne na 60 centymetrów, z płótna grubego na lato, a z białego barchanu lub flaneli na zimę, służące do owinięcia dziecka od pach aż do dołu. Następnie podkłady nieprzemakalne z ceraty lub płótna gumowego, czworoboczne na 25 do 30 cm. w celu zapobiegania przesiąkaniu wydzielającego się moczu i stolca.

6. Wreszcie dla ustalenia dziecięcia przy noszeniu a równocześnie dla ciepła potrzebną jest w zimie odpowiedniej wielkości pierzana poduszka, w lecie kołderka pikowana z watą, lub kołderka materacowa wysłana włósiem.

W ubieraniu dziecka każda matka przy pomocy doświadczonej osoby musi nabrać wprawy, aby dziecko własną odzieżą ani nie było krępowane, ani aby ubranie nie leżało wolno.

Bielizna dziecięcia musi być zmienianą po każdym zanieczyszczeniu, w praniu niekrochmaloną, aby nie drażniła delikatnej skóry. Poduszka lub kołderka musi być na świeżem powietrzu często przewietrzaną a w porze zimowej przed użyciem ogrzaną.

Pościel i łożo. Poduszka lub kołderka powyżej opisane stanowią po części ubranie a po części pościel dziecka, w których dla spoczynku lub snu układa się dzieci w odpowiednim łożu.

Przedewszystkiem przestrzegamy, że nigdy nie powinniśmy matki układać dzieci do snu w łóżku obok siebie, gdyż znane są okropne przypadki, iż matki w głębokim śnie pogrążone, bezwiednie własnym ciałem dzieci przygniatały i dusiły!

Najwięcej rozpowszechnionem i od niepamiętnych czasów używanem łóżem dla dzieci jest kołyska, której ruchy jednostajne i łagodne przyczyniają się do uspokajania i usypiania dzieci. Ale własności tej wiele matek nadużywa i przy łada sposobności, gdy dziecię się obudzi lub zakwili, natychmiast puszczają w ruch bieguny kołyski, nie przekonawszy się wprzód, czy dziecię z innych powodów jest niespokojne. Wszak mogą mu dolegać źle ułożone fałdy ubrania, może być mokre i zanieczyszczone, mogą dokuczać mu owady itp. Na to częstokroć nie zwraca się uwagi, a kołysanie bywa jedynym środkiem do uspokojenia. Postępując w ten sposób, w krótkim czasie dzieci nałogowo przyzwyczajają się do kołysania, i nie tylko bez niego nie usypiają, ale budzą się w tej chwili, gdy staną bieguny kołyski. W tych razach matki same przypiszą sobie winę, że stają się niewolnicami dzieci, i dla spokoju muszą je kołysać po całych dniach i nocach. Co więcej, dziecko przyzwyczajone do kołysania nie łatwo od niego odwyknie, i znane są przypadki, że dziecię, nawet kilkuletnie, bez kołyski zasnąć nie może. Nie występując w zasadzie przeciw kołysce, nadmienić jednak musimy, że i bez niej dziecko wychować się może, nie należy ona do niezbędnych sprzętów w zaraniu życia ludzkiego.

Kołyski koszykowe plecione z sitowia, jako przewiewne, są odpowiedniejsze, niż robione z desek. Po wsiach w miejsce kołyski bywają używane niecki w miękkim żłobione drzewie, i w zupełności zastąpić je mogą. Wyścielanie kołyski pierzynkami lub materacykami jest niepotrzebne, a nawet nieodpowiednie z tej przyczyny, iż bywają łatwo przez dzieci zanieczyszczone. Najlepszym podścieliskiem w kołysce jest świeże suche siano, jako materiał tani, łatwy do nabycia, a wskutek tego może być często zmieniany.

Zamiast kołyski, może być dziecię od pierwszych dni życia do snu układane we własnem łóżecku, zaopatrzonem balaskami lub kratką ze szpagatu, które może mu służyć przez lat kilka.

Wreszcie bardzo dobrym sprzętem do spoczynku jest hamak, który na drążkach lub drzewach zawieszony nietylko wygodne stanowi łożo, ale dziecię w nim złożone wystawionem jest ze wszystkich stron na ożywcze działanie świeżego powietrza. Hamaki zanadto mało rozpowszechnione są w naszym kraju, chociaż po wsiach mają one zastosowanie w tej postaci, że niewiasty pracując w polu zawiązują swe dzieci w płachtę zawieszając ją następnie na dwóch lub trzech drążkach wbitych do ziemi. Jestto z pewnością zwyczaj odwieczny, a bardzo dobry, gdyż dziecię zostawione czas dłuższy w tem położeniu kąpię się w świeżem powietrzu, co niesłychanie przyczynia się do rozwoju sił i zdrowia.

Dlatego życzymy i doradzamy, aby podobnie jak po wsiach niewiasty zawieszają w płachtach niemowlęta na świeżem powietrzu, i po miastach, weszły w użycie lekkie i przewiewne hamaki, mogące wśród lata z wielką korzyścią zastępować kołyski i wózki kosztowne.



