

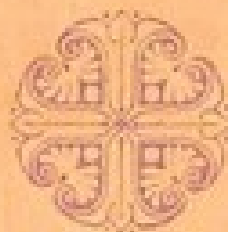
MOEDER EN KIND

HANDLEIDING VOOR JONGE
MOEDERS IN NEDERL.-INDIË

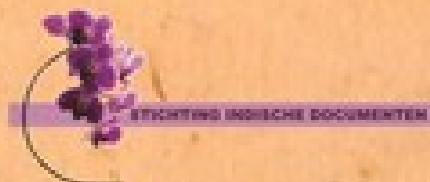
DOOR

H. L. HERBSCHLEB

Part. Gedipl. Zieken- en Kraamvrouw-
Verpleegster.



JAVASCHE BOEKHANDEL EN DRUKKERIJ
RIJSWIJK 2 1922 WELTEVREDEN



MOEDER EN KIND

HANDLEIDING VOOR JONGE
MOEDERS IN NEDERL.-INDIË

DOOR

H. L. HERBSCHLEB

Part. Gedipl. Zieken- en Kraamvrouw-
Verpleegster.



JAVASCHE BOEKHANDEL EN DRUKKERIJ
RIJSWIJK 2 1922 WELTEVREDEN

VOORWOORD.

Op initiatief van eene jonge moeder en in overleg met enkele anderen, stelde ik dit boekje samen.

Het bevat: de verzorging van de moeder tijdens de zwangerschap en na de bevalling, modellen van babykleertjes en de verzorging van het kind gedurende het eerste jaar.

Speciaal voor Indië schreef ik het, daar in enkele opzichten de behandeling van de baby en in ieder geval de kleeding, toch wel iets verschilt van die in Europa. Vele vragen kreeg ik van Moeders, terwijl ik in kraamverpleging was, en trachtte deze alle te beantwoorden in dit boekje.

Hartelijk hoop ik, dat het in een behoefte zal voorzien en velen tot hulp zal zijn.

H. L. HERBSCHLEB

*Part. Gedipl. Zieken- en
Kraamvrouwverpleegster*

Weltevreden, Juni 1922.

*Va petit livre,
et aide ton Monde.*

In dit boekje heeft zuster H. L. Herbschleb wenken en raadgevingen neergelegd voor jonge moeders en wie dat denken te worden.

De verwerking van de stof en de omgrenzing ervan, de toon die er uit klinkt en de vorm waarin het geheel gegoten is, zijn van dien aard dat er niets aan valt toe te voegen. Wijselijk heeft de schrijfster de bevalling en wat daarmee in direct verband staat, buiten beschouwing gelaten.

Waar in dit land zoovele jonge vrouwen den steun en raad van meer ervarenen uit eigen kring moeten ontberen, juist in tijden, wanneer daaraan zoo groote behoefte bestaat, daar kan dit boekje in de leemte voorzien, en een goede gids zijn bij de grootere en kleinere moeielijkheden die zich in kraamen- en kinderkamer voordoen. Moge het een veelvuldig gebruik en een ruime verspreiding vinden.

N. J. A. F. BOERMA.

Weltevreden, Augs. '22.

Wanneer een vrouw merkt, dat het mooiste en grootste wonder bij haar voltrokken wordt, zijn wel de eerste zorgen, hoe een gezond kindje ter wereld te brengen, wat zij doen en laten moet.

De leefwijze behoeft echter in hoofdzaak niet te verschillen. Wandelen en normale lichaamsbeweging zonder overmatige inspanning van de buikspieren zijn zelfs heel nuttig, doch vermeden moet worden: fietsen, paardrijden, dansen, tennis en alles wat schokken ten gevolge kan hebben.

Baden mag gewoon doorgaan. Irrigereen is onnoodig en zelfs niet altijd zonder gevaar. Alleen bij zeer jeukende afscheiding wordt het soms voorgeschreven; dus niet dan na vooraf den dokter geraadpleegd te hebben. Bij bloederige afscheiding, hoe gering ook, moet men terstond te bed gaan liggen en den dokter waarschuwen, om miskraam te voorkomen.

Vooraf bij de eerste baby moet de vrouw zich na 2 à 3 maanden laten onderzoeken, opdat de dokter constateeren kan of alle organen en de bouw van het lichaam normaal zijn. Verder moet op geregelde tijden, ook bij iedere volgende zwangerschap, de urine onderzocht worden. Dit is een besliste noodzakelijkheid. Door tijdig ingrijpen bij eenige afwijking kan veel ellende voorkomen worden.

De voeding kan dezelfde blijven. Het drinken van alcohol is beslist verkeerd, daar dit een vergiftige werking heeft op het nieuwe leven. In heel enkele gevallen is een opwekkend middel voor de vrouw noodzakelijk. Een glas roode wijn is dan het minst schadelijk. Goed is het, om gedurende de geheele zwangerschap 2 à 4 glazen melk of karnemelk per dag te drinken, opdat de nieren, die in dien tijd dubbel werk te verrichten hebben, goed blijven functioneeren. Te veel specerijen en zelfs een overmatig gebruik van

zout is in veel gevallen niet goed. Verder mag men zelf regelen waar men zin of tegenzin in heeft. Bij te weinig eellust helpt wel eens 6 kleinere inplaats van 3 grootere maaltijden. Anderen eten voor twee; zoolang er echter eellust is, verteert het voedsel voldoende.

De kleeding mag nergens drukken of knellen. Vele vrouwen hebben echter behoefte aan steun voor de buik. Een goed zittende, niet te nauwe buikband, op zij dichtgerogen, voorkomt vaak het onaangename gevoel van pijn in den rug of een hangbuik. Te stijf zittende koetang is, met het oog op het latere voeden van de baby, verkeerd. Eenigen steun mogen de borsten echter wel hebben.

Veel middeltjes worden er aan de hand gedaan om kloven in de tepel te voorkomen. De meeste zijn echter verkeerd. Zoo maakt brandewijn de tepel te bros, glycerine te week. Flink wasschen met water en zeep is gewoonlijk wel voldoende. Wil men echter toch nog iets extra doen, dan is het beste middel 's morgens en 's avonds wasschen met een watje met goede jenever. De angsten, dat de tepel te klein zou zijn, zijn gelukkig overbodig. Het is een zeer groote uitzondering, dat een moeder om die reden het kindje niet zelf zou kunnen voeden.

Veel vrouwen lijden gedurende de zwangerschap aan constipatie. Met laxermiddelen moet echter voorzichtig worden omgegaan. Het innemen van groene poeder heeft wel eens een miskraam ten gevolge gehad. (Ook andere medicijnen, kinine, enz. enz. niet innemen zonder vooraf den geneesheer geraadpleegd te hebben). Iederen dag veel versche of gestoofde vruchten is wel het meest natuurlijke hulpmiddel. Is dit niet voldoende, dan kan genomen worden: Calol, Engelsch zout, bitterwater, cascara, om den anderen avond 1 istizine tablet. Verder is doelmatig

een water-, zeep-of lijn-olieclysma (-spuit). Het clysma moet natuurlijk van gekookt water zijn en op lichaamstemperatuur gebracht worden.

Het gebit gaat tijdens de zwangerschap vaak erg achteruit. Goede verzorging is dus eisch; alle bewerkingen bij den tandarts kunnen goed verdragen worden, mits men zich niet te nerveus maakt. Aanbevelenswaardig is het, in bijv. ieder glas melk, dus twee tot viermaal per dag, een eetlepel kalkwater te gebruiken, in de apotheek verkrijgbaar. Het is gewenscht, dit ook nog vol te houden in den tijd, dat men het kind voedt.

Een van de voornaamste punten is de gemoedsrust van de vrouw gedurende de zwangerschap. Laat ieder uit de omgeving, maar in de eerste plaats de a.s. moeder zelf, zorgen voor een gelijkmatig kalm leven, opdat zij flink is voor de bevalling en een gezond, rustig kind ter wereld brengt.

KLEERTJES.

De beste afleiding gedurende de maanden van wachten is wel, alles voor de kleine peuter in orde te maken. Raadzaam is het, om te zorgen dat met 7 maanden de hoofdzaken gereed zijn. Later kunnen dan nog minder noodzakelijk dingen gemaakt worden.

Hoe eenvoudiger een baby gekleed is, hoe aardiger. Overmatig veel kantjes of versierselen maken properig. Heeft men over een ruime beurs te beschikken, dan zijn direct passende hemdjes wel het liefst. Ze zijn echter gauw te klein (6 à 8 weken). Practischer is het dus, kleertjes te maken, waar het kindje in kan groeien.

Hierbij eenige eenvoudige modelletjes, die naar eigen idee verfraaid kunnen worden, bijv. een takje Engelsch

borduursel op baadjes en uiteinden van de luiersbandjes. Heel aardig is ook, halsje en mouwtjes om te haken met Anker of D. M. C. garen No. 60 of gekleurd parelgaren No. 8. Maar dat alles is ook juist een geschikt werkje voor de laatste twee maanden.

Het *goeritatje* bestaat uit twee deelen, in het midden op elkaar genaaid, even breed, doch niet even lang. Er moet op gelet worden, dat de harde zoomranden van binnen op elkaar komen, zoodat het kindje op de zachtere gladde kant ligt.



Breedte 13 à 14 c. M.

Lengte binnenstuk 40 à 45 c. M.

Lengte buitenstuk 55 à 60 c. M.,

waarvan aan beide zijden 5 bandjes zijn geknipt van 18 à 22 c. M. lengte. Dit maatgoeritatje kan de baby dragen direct na de geboorte tot ongeveer 2 à 2 1/2 maand. Hiervan zijn 18 stuks noodig, daar ze met de luiers mee ook vrij gauw nat worden. De hoekjes moeten met een trensje of ouderwetsch spinnetje worden afgewerkt, om inscheuren te voorkomen.

De beste dracht voor kinderen in Indië is reformstof. Ik heb opgemerkt, dat kinderen, ook de grootere, die reformstof dragen, minder verkouden zijn of met kouvatten in verband staande ziekten hebben, dan kinderen die altijd in katoen zijn gekleed. Reformstof neemt beter het vocht bij transpireeren op en laat het geleidelijker verdampen dan katoen. De goeritatjes zijn echter niet practisch van reform-

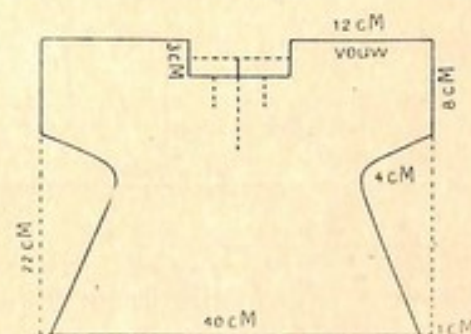
stof, maar beter van een zachte, hoewel niet te slappe katoen, dus geen nansowk. Wanneer echter de luiers en hemdjes van reformstof gemaakt zijn, is het kindje verder voldoende gekleed en tegen te groote plotselinge afkoeling beschut.

De *luiser* moet zijn 1 el in het vierkant. Het goed is gewoonlijk ook juist 1 el breed. Hiervan zijn, vooral met het oog op den regentijd, wel 60 stuks noodig.

De luiers worden vastgehouden door *luiserstrickjes*, gemaakt bijv. van batist. Lengte 90 c. M., breedte 6 c. M. Ze kunnen naar eigen verkiezing aan de uiteinden versierd worden met een open zoompje, kantje of aardig werkje. Hiervan zijn 12 stuks wel voldoende.

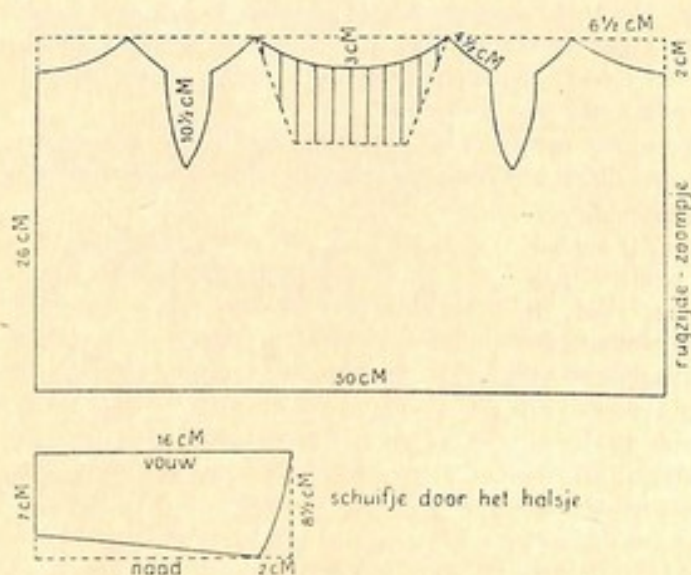
Voor *het hemdje* zijn natuurlijk vele goede modellen in omloop. Ik zal hier één goed en aardig-zittend model opgeven.

Bijgaande teekening is het halve model. Op de schouder-tjes is een vouw. De achterzijde wordt dan doorgeknipt, daarna het halsje geknipt. De zoompjes op de rugzijde worden plat met een flanelsteekje afgewerkt voor het zachte liggen. Aan de voorzijde



3 kleine plooitjes. Het hemdje moet vast gemaakt worden met een bandje, dit is minder hard dan een knoopje. Ook met de verdere kleertjes moet er steeds om gedacht worden, dat het kindje niet op harde zoompjes, borduurseltjes of knoopjes komt te liggen.

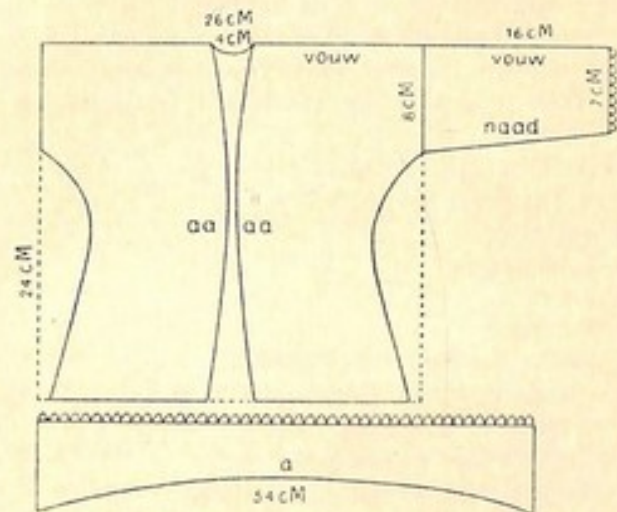
In de koelere streken van Indië of bij koudere dagen of wel ter versiering, kan over het hemdje een dun kabajatje of gewoon jakje worden aangedaan. Bijgaand model kan in batist worden nagemaakt en is ook zeer geschikt in reformstof als nachtjaponnetje. Dezelfde maat met aangeknpte mouwtjes is, vooral voor nachtjaponnetje, ook heel aardig.



De werkelijk Indische dracht is inplaats van het baadje, de *kabaja*.

Op de schouder een vouw. De zijnaad iets rond geknpt onder de oksel. Voorzijde doorgeknpt en iets afgerond. Ook aan

de rugzijde het halsje even rond uitgeknipt. De reep stof langs voorkant en halsje genaaid, is aan een zijde recht geknpt. Daarlangs komt het borduurseltje. De andere zijde is in het midden, hoogte hals, iets smaller, dus rondlopend. De beide rondgeknipte naden (a - aa) komen aan elkaar.



Deze maten van hemdje, baadje en kabajatje zijn passend voor de eerste weken, zoodat het praktischer is het goed iets grooter te knippen.

Sommige kleintjes zijn huilerig door koude voetjes. Het is daarom geschikt om 2 of 3 paar *wollen sokjes* te hebben. Het is veelal voldoende hun die aan te trekken, zonder hen verder in te pakken.

Voor de nacht is wat warmere kleeding en toedekken met een dun *dekentje of wollen luit*, ook in de warmere kustplaatsen gewenscht. Het onrustig zijn in den nacht is

vaak het gevolg van koud zijn. De kans bestaat natuurlijk, dat het kindje het dek wegtrapt. Wil men dus meer zekerheid hebben dan zijn ruime *flanellen zakken* met een schuif onder de armpjes en schouderbandjes, zeer aan te bevelen. Een goed model is onder breder geknipt dan boven, zoodat ze voldoende ruimte hebben voor de beentjes en toch op niet te veel plooiën liggen. Dergelijke zakken zijn minder gewenscht voor de warmere plaatsen. Roode hond is daarvan vaak het gevolg. Daar zouden ze bijv. van dubbele reformstof gemaakt kunnen worden.

Vervolgens zijn nog noodig:

3 of 4 flanellen goeritatjes.

6 waschlapjes.

6 handdoekjes.

6 lakentjes.

6 sloopjes.

6 goelingsloopjes.

30 onderleggers van molton-piqué 30 á 35 c.M. breed en 60 á 70 c.M. lang.

2 sloopjes voor de wieg- en

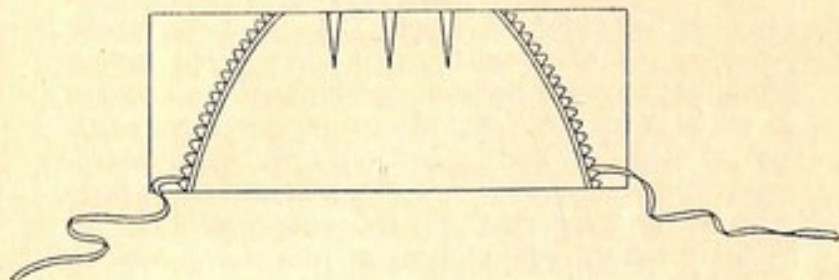
2 sloopjes voor de baby-tafelmatras.

Als het uitzetje klaar is, moet alles gewasschen worden, met een zuivere zeep, b.v. Sunlight zeep. Nooit scherpe zeep, blauwsel of stijfsel gebruiken, daar dit slecht voor het teere kinderhuidje is.

Voor de moeder moeten nog de groote goerita's genaaid worden. Vier zijn juist voldoende; met minder komt men niet toe. Het mooiste sluitende model is dat met de lussen.

Een breede rechte lap van keper, spreingoed of een andere stevige stof. Daar worden stevige lussen van dubbel goed met een band van dezelfde stof in boogvorm op gestikt, zoodat het eenigszins het model van het lichaam heeft,

In het midden en aan beide zijden nog korte plooi'tjes. Aan de beide onderste lussen stevige banden van dubbelgenaaid stof van 2.½ á 3 M. lengte. Wijdte en hoogte zijn natuurlijk niet op te geven. Dat is voor iedere maat verschillend, doch de breedte moet zijn van onder de borsten tot halfweg het dijbeen.



Bij opkomen zit de bengkoeng het beste, een rechte lap, ½ el breed en 20 el lang.

Ten slotte zijn nog noodig:

12 waschbare of 4 pak niet waschbare maandverbanden en 4 waschhandschoentjes of waschlappen. Deze zijn hygienischer dan sponzen.

Wieg.

Het aanschaffen van wieg of bedje is gewoonlijk ook een punt van ernstige overweging.

Voor een pasgeboren baby is een wieg wel verreweg het aardigste en bovendien wat meer beschut en warm. Ook is het practischer, wanneer men de baby buiten wil leggen.

Het is nog een heel werk de wieg op te maken. Gewoonlijk zijn ze aan de binnenzijde bekleed met wit of gekleurd satinet, met groote steken op het riet genaaid en

onder in de wieg op dezelfde wijze bevestigd; of het goed is met een zoompje afgemaakt en daarin loshangend. De buitenzijde is veelal satinet met tulle strooken er over. Dergelijk opmaken staat alleraardigst, maar het is een heel werk, wanneer alles gewasschen moet worden. Wil men dus heel practisch zijn, dan neemt men een lap $3 \times$ de hoogte van de wieg en $1\frac{1}{2} \times$ de breedte, bijv. van mooi wit katoen of wit satinet. Op $\frac{1}{3}$ van de breedte wordt een schuif gemaakt over de heele lengte van het goed. De lap wordt ingehaald op de vereischte breedte en de schuif komt juist onder de iets uitstekende bovenrand van de wieg. Het breedste gedeelte komt aan de binnenzijde. Ter versiering kan er nog borduursel of kant langs gezet worden. Het staat heel eenvoudig en netjes en het is heel practisch om eens vlug de wieg weer schoon en frisch te hebben.

Welke bekleeding men ook neemt, steeds moet er goed voor gezorgd worden, dat het riet geheel is bedekt, zoodat geen muskieten kunnen binnenkomen.

Daar een baby gewoonlijk niet heel stil ligt en zich vaak naar de rand van de wieg toe werkt, is het goed onder de bekleeding een band te hebben, gemaakt uit 2 rechte lappen op elkaar, breedte en lengte gelijk aan hoogte en breedte van de wieg, in vakken doorgestikt en daarna ieder vak gevuld met kapok.

Klamboe en kodjong blijven uit practisch oogpunt vrijwel gelijk. Als men maar zorgt, dat het goed afgesloten is of 's nachts nog met een band extra kan worden dichtgebonden.

Een hard matrasje is gezonder en minder broeiend dan een zacht. Een kussentje is niet noodzakelijk, wel twee goelinkjes.

Ten slotte moeten nog blikjes onder de pooten gemaakt

worden, gevuld met kamfer- of naphthalineballetjes, tegen de mieren. Het eenvoudigste is, wanneer deze onder de pooten gespijkerd zijn en met verplaatsen of naar buiten brengen van de wieg, ook worden meegenomen.

Ledikantje.

Met ongeveer 5 à 6 maanden is de baby echter vrijwel uit de wieg gegroeid, zoodat dan toch een bedje noodzakelijk is. Om de vrij hoge kosten wordt dus veelal direct tot een ledikantje besloten. Men kan de baby dan bijv. in den wagen buiten leggen. Aan het bedje is natuurlijk niet veel op te maken. Alleen moet ook hier om de bakjes onder de pooten gedacht worden. Heeft het ledikantje wieltjes, dan kan men inplaats van de bakjes, de pooten insmeren met vaseline en omwinden met uitgeplozen watten.

De wagen.

Deze kan gewoonlijk met 4 à 6 weken gebruikt worden om de baby in te rijden. Voor dien tijd is het schudden minder goed. Bij het aanschaffen moet er op gelet worden, dat de bak in veren of leeren riemen hangt, zoodat het kindje zoo min mogelijk het schokken voelt.

Babytafel.

Heeft men gelegenheid tot aanschaffing van een babytafel dan is, wanneer men deze zelf wil laten maken, het volgende model zeer geschikt:

Hoogte 1 M., pooten meegerekend.

Breedte 1 M. á 1.25 M.

Diepte 80 c.M. à 1 M.

Rondom een rand van 20 c.M. hoogte, zoodat de baby niet van de tafel kan vallen.

Hierin een niet te dik, hard matrasje. Aan één of beide zijden een blad van 30 c.M breedte om flesschen, kommetjes, enz. op te zetten. Naar verkiezing kan een kastje of laden genomen worden.. De pooten moeten van voldoende hoogte zijn om onder de babytafel te kunnen schoonmaken, zoodat geen ongedierte bij de kleertjes kan komen.

Verdere benoedigheden zijn :

- 2 geëmailleerde bakjes, 1 groot als waschkommetje en 1 klein voor de vuile watjes.
- 1 babybadje of teil.
- 1 stopflesch om de schoone watten in te bewaren.
- 1 flesch Fransche brandewijn.
- 1 baby haarborsteltje.
- 1 strooibus voor de bedak.
- 1 zeepdoos of zeepbakje.
- 2 nagelborsteltjes voor den dokter.
- 4 schoone witte flesschen, kort voor de bevalling te vullen met gekookt water en af te sluiten met watteproppen.

Eenige oude sarongs of lakentjes om over het zeil te leggen en het groote laken tijdens het kraambed te sparen.

Een oude, schoone molten deken, om over het zeil te leggen gedurende de bevalling.

Bij de apotheek te bestellen:

- 500 gram alcohol.
- 200 gram zeepschijn.
- 1 flesch boorwater.
- 1 fleschje lysol.
- 200 gram olijf-olie.
- 1 fleschje venkel-olie.
- 200 gram glycerine.

- 300 gram kamferschijn.
- 2 buisjes sublimaatpastilles.
- 1 doosje dermatol.
- 1 potje witte pasta Lassar of witte vaseline.
- 1 doos talkpoeder.
- 1 doos salicylpoeder.
- 2 pak witte watten à 500 gram.
- 3 pakjes gaas à 1 M.
- 1 pakje gaas 16 × 1/16 (steriel).
- 1 pakje steriele navelbandjes (Uthermöhlen).

(Men kan ook niet te smal zacht veterband koopen en even voor de bevalling laten uitkoken in water, daarna in het pannetje laten liggen tot de dokter het noodig heeft).

- 1 koortsthermometer.
- 1 glycerineschijn.
- 1 stuk babyzeep. (overvete grondzeep of Nivea de beste).
- (2 sponsjes.)
- minstens 2 M. hospitaal linnen.
- 1 steekpan.

Wacht men de bevalling in de kliniek af, dan zijn niet noodig sublimaatpastilles, navelbandjes, gaas, koortsthermometer, glycerineschijn, steekpan en nagelborsteltjes. Ook is dan 1 á 1. 1/2 M. hospitaallinnen voor wieg en babytafel voldoende.

Men moet zorgen, dat al het overige plus de kleeren voor moeder en kind bijtijds zijn ingepakt.

DE BEVALLING.

Wil men de bevalling thuis doen plaats hebben, dan komt het een enkele maal voor, dat de baby komt voor den verwachten datum en de verpleegster nog niet direct aanwezig is. Veelal is de a.s. kraamvrouw dan nog wel zelf in staat het een en ander klaar te leggen, of anders kan wel een der huisgenooten dat overnemen. Komt dan de dokter, vroedvrouw of verpleegster, dan is het vooral ook voor de moeder zelf zooveel rustiger, wanneer alles gereed is en zij niet nog aanwijzingen behoeft te geven.

In de allereerste plaats is het dan noodig zooveel mogelijk water aan de kook te brengen, een gedeelte te laten afkoelen en een gedeelte kokend te houden. Alleen hiermee heeft men al veel geholpen.

Heeft de moeder in ongeveer 24 uur of langer geen ontlasting gehad en zijn de pijnen nog niet te erg, dan is het goed, nog een glycerinespuitje te nemen. Een gevulde darm is tijdens de bevalling onaangenaam en kan ook een belemmering zijn voor een vlug verloop. Hetzelfde is het geval met een gevulde blaas. Ook om voldoende urineloosing moet dus gedacht worden.

Het bed moet met het hospitaallinnen in orde gebracht worden en zoo noodig zoo geplaatst worden, dat er flink dag- of kunstlicht op valt.

De wieg, die meestal toegedekt staat, in orde brengen en het babybadje met gekookt water vullen.

Kleeren voor moeder en kind klaar leggen.

Handdoeken en zeep voor den dokter.

2 schoone kommen.

2 kannen water.

1 of 2 leege emmers.

Zeepspectrum, alcohol en alle verdere medicijnen, ook watten en gaas gereed zetten.

Nagelborsteltjes voor den dokter in water 10 min. uitkoken en in het toegedekte pannetje laten staan. Hetzelfde met het veterband, wanneer geen steriele navelbandjes aanwezig zijn.

Wanneer dit alles in orde is, behoeft de moeder zich over niets meer bezorgd te maken en kan zij rustig de komst van den dokter en de verpleegster afwachten, die dan dadelijk met de zorg voor de a.s. kraamvrouw zelf kunnen beginnen.

Het haar. Vergeet echter vooral niet, vóór het te bed gaan liggen het haar in tweeën te deelen en stevig te vlechten. Dit scheelt later veel met in de war zitten en uitvallen.

Na de bevalling. Direct na de bevalling is altijd deskundige hulp aanwezig, de dokter, vroedvrouw of verpleegster, zoodat verdere aanwijzingen over het eerste badje van de baby en de eerste zorgen voor de kraamvrouw overbodig zijn.

Is er voor de verdere verzorging van moeder en kind geen verpleegster, dan dient het volgende:

De eerste uren zeker moet de moeder op den rug blijven liggen, om het vloeien tot een minimum te beperken. De eerste 3 dagen moet onder de goerita een stevige rol, van een luier of handdoek gemaakt, juist onder de navel tot steun van de baarmoeder gelegd worden. Met op de zij rollen voor rugwassing, moet de buik zooveel mogelijk met de hand of een goeling gesteund worden.

Zijn moeder en kind gereed, dan wordt de kamer vlug wat opgeruimd, het goed in teilen met water gezet, de nagelboorte weggebracht, om later in een oud blik of eenige oude couranten diep in den grond achter op het erf te worden begraven.

In dien tijd heeft de nieuwe wereldburger voldoende het stemmetje laten hooren en is, lekker warm toegestopt, in slaap gevallen. Het licht wordt dan getemperd.

Het beste zou zijn, dat ook de moeder trachtte een paar uur flink te slapen. Helaas is dit niet altijd mogelijk en ligt zij over het pasgebeurde nog na te denken en angstig te luisteren naar ieder voor haar vreemd geluidje uit de wieg. Soms braakt de baby nog wat vuil of schreeuwt ontzettend om daarna plotseling stil te zijn. Bij het minste, dat de moeder verdacht voorkomt, maakt ze zich ongerust. Doch dit is werkelijk niet noodig. Er is mij niet één geval bekend, dat er iets verontrustends met een baby in de wieg is gebeurd. Al die vreemdklinkende geluidjes maakt iedere baby, zoodat de moeder daarover geen angst behoeft te hebben.

Rust. Al is het dan niet mogelijk te slapen, toch moet iedere kraamvrouw zelf meewerken tot groote rust, ook verder gedurende de dagen op bed doorgebracht. Rust is noodig om weer spoedig op krachten te komen, om flink te zijn als men opkomt en zelf voor de heerlijke taak staat, de baby te mogen verzorgen. En rust vooral ook is noodig om in staat te zijn, de baby zelf te kunnen voeden.

Te veel personen om zich heen is dus de eerste 5 à 7 dagen zeker aftekeuren, vooral te lang of opwindend bezoek. Vriendschap en belangstelling kunnen ook op andere wijze getoond worden. Men bewijst er kraamvrouw en kind de beste diensten mee, door eveneens voor groote rust zorg te dragen. Ook moet de kraamvrouw trachten het huishouden en alles wat daarmee in verband staat, die dagen maar wat aan anderen over te laten. Zoo spaak zal het niet loopen en wanneer zij opkomt is alles weer gauw genoeg

geregeld. Laat zij het die dagen er maar eens van nemen. Het komt haar zelf en het kindje ten goede.

Urineeren. Het is wenschelijk, dat de kraamvrouw 4 à 6 uur na de bevalling probeert te urineeren. Gewoonlijk is de aandrang nog niet groot, maar wanneer de blaas ontleidigd is, wordt meestal ook het vloeien wat minder. In de meeste gevallen gaat het ook wel. Zoo niet, dan helpt soms een warme ondersteek of afspoelen met lauw water en is het rustig even probeeren al voldoende. Wanneer het ook dan nog niet gaat, dan waarschijnlijk wel over eenige uren. Het drinken van heet citroensap schijnt ook een goed hulpmiddel te zijn. Heeft de kraamvrouw na 24 uur nog niet geurineerd, wat zelden voorkomt, dan moet degene die haar verzorgt, dit den dokter mededeelen. Soms wordt dan tot catheteriseeren overgegaan. Dit is absoluut niet pijnlijk en één keer is gewoonlijk wel voldoende. Een volgende keer gaat het weer normaal.

Ontlasting. De 2e of 3e dag moet voor ontlasting gezorgd worden. Een flink purgeermiddel of iederen avond calol is wel het allerbeste. Soms echter schijnt een glycerinespuitje of zeepsput voldoende te zijn. Helpt dit niet en wil men geen purgeermiddel innemen, dan ziet men wel gunstige resultaten met een clysmas van lynolie of nog beter, lynolie met 1 eetlepel keukenzout en 1 lepel honing. De lynolie moet op lichaamstemperatuur worden gebracht, 37°C. Olie wordt gauw te heet, dus vooraf goed controleeren, bijv. met den koortsthermometer. Na het urineeren en na ontlasting moet de kraamvrouw afgespoeld worden met gekookt water en afgewasschen met sublimaatwatten, steeds in de richting naar den rug toe. Het maandverband wordt bedekt

met watten en gaas (sublimaat: 1 pastille à 1 gram op 1 liter water).

Roode hond. Sommige vrouwen hebben in den tijd van op bed liggen last van jeuk onder de goerita en van roode hond. Voorkomen kan het soms worden, door iederen keer na het wasschen flink met kamferspiritus te wrijven en te poederen met salicylbedak.

Op komen. Wanneer de kraamvrouw op komt, moet zij zich ook nog zoo lang mogelijk rustig houden. De verzorging van de baby vereischt in den beginne al meer dan genoeg van haar. De goerita of bengkoeng of een goed, laagzittend corset moet lang worden gedragen ± 3 maanden. De borsten mogen niet worden opgebonden of gedrukt, daar de zogtoevoer dan vermindert. Wanneer gebaad mag worden moet de dokter beslissen. Meestal mag het weer de 12e of 14e dag, sommige artsen zijn voor langer wachten. Weest in ieder geval voorzichtig en past op voor uitglijden. Na de 14e dag mag de kraamvrouw weer trappen loopen. Blijft er langer dan 6 weken na de bevalling eenige afscheiding, dan moet dit den dokter worden meegedeeld. Binnen dien tijd is nog normaal.

VOEDEN VAN HET KIND.

De voeding. Deze kan bij een gezonde kraamvrouw dezelfde blijven. Het is echter aan te raden vooral in de eerste weken sterk smakende spijzen als visch, kool, uien of dergelijke te vermijden. De smaak schijnt eenigszins in het zog over te gaan en door de baby niet lekker gevonden te worden. Na 6 à 8 weken is een baby minder kieskeurig en hindert een niet overmatig gebruik hiervan niet meer. Af te keuren zijn alcohol, bedis en erge zure dranken, spijzen of vruchten (of papaja, mangga, ananas). In den regel is bij een flinke voeding 4 glazen melk per dag voldoende.

Hulpmiddelen. Is er niet genoeg zogtoevoer, dan zijn hiervoor gelukkig nog zeer veel hulpmiddelen. Veel vocht als water, thee, koffie enz. en het eten van 1 bord pap per dag en wel speciaal van havermout is uitstekend. Volgens bajem. Het eenvoudigste is 3 of 4 bosjes bajem zonder water met iets zout te koken, goed door de zeef te wrijven en dit vocht, ± 1 glas per dag te drinken. De smaak is heel goed. Over het algemeen is het eten van veel groenten en voornamelijk van bladgroenten, zeer aan te bevelen. Verder is het eten van boonen of gort of het drinken van 3 of 4 glazen gortewater met suiker aan te raden. Een zeer goed, maar bitter smakend middeltje, is het aftreksel van jonge papajabladeren. Ongeveer 15 blaadjes worden goed fijngemaakt, met kokend water en 1/2 lepel zout opgezet en nog even opgekookt. Van het gezeefde 2 à 3 kopjes per dag drinken. Ten slotte is nog lactagol bij iederen apotheker verkrijgbaar.

De allerbeste hulp is echter, om iederen keer beide borsten te geven, en dan de borst het eerst, die het kindje bij

de vorige voeding het laatst heeft gehad. Hoe grooter de prikkel is, hoe meer toevoer. *Rust en zelfvertrouwen zijn echter hoofdzaak.*

Soms is de toevoer tijdelijk minder en moet een fleschje bijgegeven worden. Toch moet de moeder het zelf voeden blijven volhouden. Heel vaak kan dan later, na 2 of 3 weken, het fleschje worden weggelaten en is er weer voldoende zogtoevoer. Maar nooit de moed opgeven, doch blijven trachten zelf te voeden.

Voeden van het kind. Om de 3 uur wordt de baby gevoed. Er moet dan gezorgd worden, dat moeder en kind beiden rustig en zoo makkelijk mogelijk liggen. De tepel en tepelhof worden eerst goed afgewasschen met een watje met gekookt water. Dit afwasschen mag nooit vergeten worden en moet ook na de voeding gebeuren. Daarna wordt de tepel zoo ver mogelijk in het mondje gestopt, zoodat het kindje goed kan vasthouden en kan drinken. Hoe beter het de tepel vastheeft, hoe minder kans van stuk bijten. Het neusje moet vrij zijn, zoodat het kindje tijdens het drinken ook kan ademhalen, anders laat het de tepel los.

Niet iedere baby weet direct hoe het drinken moet en vaak is dagenlang oneindig veel geduld noodig. Soms heeft het 1 of 2 keer goedgebronken en dan schijnt het getob opnieuw te beginnen. Doch geen zorgen. Eens leert het wel om het niet weer te vergeten.

Kloven. Komen helaas kloven in de tepel, dan moet deze zoo zindelijk mogelijk worden behandeld om infectie te voorkomen. Op de kloof kan wat glycerine of perubalsem gedaan worden. In de apotheek is wel tepelbalsem of zalf verkrijgbaar. Op de tepel een zuiver gaasje leggen en daaroverheen een oude doek, want de meeste van deze middeltjes

geven leelijke vlekken, die niet meer uit te wasschen zijn. Soms wordt goulardwater aangeraden, doch dit is lood houdend. Voor de voeding moet de tepel dan eerst afgewasschen worden met alcohol en daarna nog minsten $2 \times$ met gekookt water. Een prettig middel is Burowi water of benzoë-glycerine of 5% boraxglycerine, dat geen vlekken geeft, of 10% tannine-glycerine. En verder wordt aangeraden een zalf van: nitras argenti 0.3, perubalsem 2, lanolin 30. Laat dit in de apotheek klaar maken. Na betrekkelijk korten tijd wordt de zalf donker, bij zwart af en is dan geschikt voor het gebruik.

Bij erge kloven zijn dergelijke zalfjes nog niet afdoende. De eenige kans op genezing is dan, wanneer de baby gedurende 4 of 5 dagen door een tepelhoedje drinkt. Gewoonlijk geeft dit eenig getob, vooral de eerste keeren. De kloof geneest echter veel gauwer. Gaat het heel moeielijk, dan kan de moeder soms helpen, door een tepelhoedje met zelfzuigertje te nemen en de melk eerst op te halen totdat het glaasje vol loopt. Beide artikelen zijn in een apotheek of bij een drogist verkrijgbaar.

Stijve borsten. De 3e of 4e dag komt het zog op en worden de borsten meestal hard en stijf en wat pijnlijk. Eenige verlichting kan het geven door een koude, natte doek op de borsten te leggen. Deze pijn duurt echter niet langer dan 1 á 2 dagen. Is de borst heel stijf, zoodat het kindje de tepel niet pakken kan, dan wordt ze iets soepeler door de borst zachtjes even rond te draaien of iets zog er uit te drukken. Er moet steeds gezorgd worden, dat de borst goed wordt leeggehaald, opdat de melk niet kan klonken, daar dit een ontsteking kan veroorzaken. Is de borst niet geheel leeggedronken, dan moet zachtjes gemasseerd worden in de richting van de tepel met wat talk of olie.

De eerste dagen is het zog geel, slijmerig, minder zoet en bevat meer zout. Het schijnt een laxeerende werking te hebben. Na 5 of 6 dagen wordt de melk bijna waterig om later weer meer wit te zien.

Met 2 maanden is de melk z.g.n. rijp.

Loopende borsten. Bijna iedere vrouw heeft last van zoo genaamd loopende borsten; vooral 's nachts wanneer de borsten langer rust hebben. Ook als het kindje aan de eene borst drinkt, loopt gewoonlijk de ander. Alleen bij heel groot verlies zoodat ten slotte de baby niet voldoende heeft, moet de dokter worden geraadpleegd. Het helpt soms al voldoende, wanneer de borsten iets steun hebben, zonder ze natuurlijk te stijf op te binden, Als de moeder sterker wordt, vermindert dit overmatige wegvloeiën gewoonlijk.

Opbinden borsten. Houdt de moeder ten slotte geheel met zelf voeden op, dan moeten de borsten enkele dagen flink stijf worden opgebonden, met kamferpoeder of kamferzalf op de tepels. Worden de borsten dan nog hard en pijnlijk, dan wast men de tepels goed schoon en laat het kind de borsten weer leeghalen. De tusschenpoozen kunnen dan steeds meer gerekt worden en met 3 à 4 dagen is de zogtoevoer gewoonlijk geheel opgehouden.

Ten slotte zij nog opgemerkt, dat de kraamvrouw en alles wat met haar in aanraking komt, met zeer schoone handen moet worden behandeld en dat alles wat voor haar gebruikt wordt, zeer zindelijk en zelfs zooveel mogelijk steriel moet zijn.

Hetzelfde geldt voor de baby.

VERZORGING VAN HET KIND.

Wanneer het kindje na het eerste badje eenige uren heeft geslapen, wordt het vaak wakker, terwijl het wat slijm en bruinachtig maagvuil opgeeft. Gewoonlijk is het voldoende, om daarna rondom het mondje te wasschen met een watje met gekookt water. Geeft het wat moeielijk slijm op, dan kan men heel voorzichtig het mondje van binnen even uitvegen met een steriel gaasje, gewikkeld om een zeer schoone vinger.

Dikwijls heeft het dan ook de eerste vuile luiër gemaakt. De ontlasting ziet zwart, het zgn. kinds-pek, plakt erg en is moeielijk af te wasschen. By meisjes moet er vooral altijd goed om gedacht worden, naar de rug toe te wasschen. Na urineeren niet altijd wasschen, doch alleen drogen en poederen. Te veel wasschen maakt de huid gauw rood.

Wanneer het kindje schoon gemaakt is, wordt het gepoederd met een dun laagje talk. De talk moet overal het huidje raken, maar mag, vooral in de liesjes en in de plooiën in een niet te dikke laag er op gedaen worden, daar het dan, vochtig zijnde, een rolletje vormt en de huid juist rood of stuk zou maken. Bij voorkeur gebruikt men voor het poederen een strooibus en verdeelt de talk gelijkmatig over het geheele huidje met de hand. Poederkwasten zijn uit hygiënisch oogpunt uit den booze.

Na het schoonmaken wordt de luiër weer omgedaan en het kindje in de wieg gelegd, die op een beschut, rustig plaatsje staat in niet te fel licht.

Voeding. De eerste 20 à 24 uur mag de baby niet drinken. Ten eerste heeft de moeder nog maar zeer weinig en heeft bovendien rust noodig. En ten tweede heeft het kindje nog geen honger.

Schreeuwt het binnen dien tijd heel erg, dan mag soms een paar theelepeltjes goed gekookt water gegeven worden. Kopje en theelepeltje vooraf goed met gekookt water schoon maken. Suikerwater is verkeerd. Suiker wordt in de eerste 6 á 8 maanden slecht verdragen en veroorzaakt een soort gisting in de ingewanden.

Wanneer het dan tijd tot drinken is, wordt de tepel van de moeder goed met gekookt water afgewasschen en mag het kindje probeeren. De wijze van voeden is reeds aangegeven bij de behandeling van de moeder.

Het kindje mag 15 á 20 minuten drinken. In den beginne met groot getob, mag dit wel iets langer, doch op den duur moet het wennen in dien tijd voldoende te krijgen.

Sommige kinderen drinken zóó gulzig, dat ze reeds in 5 á 10 minuten klaar zijn. Anderen houden dan op, rusten enkele minuten en beginnen opnieuw. Wat spuwen is nog niet altijd reden van te veel. Heel vaak gebeurt het, dat ze toch daarna weer flink drinken. Soms hebben ze heel haastig gedronken, geven daardoor wat terug, verslikken zich, hebben de hik of moeten een boertje laten. Ook daarna vangen ze soms weer opnieuw aan. Zijn ze na het drinken huilerig, dan helpt het wel hun even op het buikje te houden; hetzelfde kan bij verslikken toegepast worden.

Is het kindje werkelijk verzadigd, dan valt het in slaap en laat de tepel los. Heeft het echter te weinig gedronken, dan moet men alle pogingen doen om het wakker te maken. Dikwijls is dat nog niet makkelijk bij zoo'n klein slaapkopje. Valt het in slaap na genoeg gedronken te hebben met de tepel in den mond, dan wordt het zeuren. Dit is niet goed, zoodat dan de tepel uit het mondje verwijderd moet worden.

Sommige peuters steken dadelijk na het drinken de vingers in den mond, doch dit behoeft nog geen teeken van te weinig voeding te zijn.

Hoe ouder het kindje wordt, hoe beter het zal doordrinken tot de borst leeg is en hoe minder getob. Tijdens het drinken moet de borst aan alle zijden om beurten gesteund worden, zoodat op geen plekje iets kan achter blijven. Gaat het steunen onder de oksel wat moeilijk dan helpt het meestal door in een pauze op dien plek zachtjes in de richting van de tepel te wrijven en daarna de borst opnieuw te geven.

Om de 3 uur mag de baby gevoed worden. Het is gebleken, dat het maagje dien tijd noodig heeft om al het voedsel te verteren. De eerste weken, worden 7 voedingen in de 24 uur gegeven, 6 overdag, 1 'snacht. Met enkele weken slaapt de baby gewoonlijk wel door, doch in ieder geval kan men met een goed gevoedde baby na 4 á 6 weken met de nachtvoeding ophouden. Wil men daartoe dus overgaan, dan helpt het soms bij huilen in den nacht, het kindje in het donker heel voorzichtig in de wieg te verdrogen. Begint het huilen om \pm 5 uur 's morgens, dan kan men het laten doorhuilen. Na 3 of 4 nachten heeft men het doorslapen dan meestal wel bereikt.

Bij een klein kindje beneden het normale gewicht kan men wat langer met de nachtvoeding doorgaan.

Baden en kleeden. De baby wordt 2 \times per dag gewasschen. Het water moet bijna op lichaamstemperatuur zijn dus 35°C. of 95°F. Koud water is niet goed, ook niet in Indië. Meer en meer komt men van deze methode terug. Een klein kindje moet vertroeteld worden; verdraagt zelden harden.

Gewoonlijk wordt het kindje 's morgens gebaad en

's middags gewasschen. Vaak baden verkoelt te veel en wordt niet altijd verdragen. Met $\pm \frac{1}{2}$ à 1 jaar mag een kindje, 2 x per dag gebaad worden.

Veel doktoren zijn, behalve het eerste badje, niet voor baden, zoolang het navelstrengetje nog niet is afgevallen. Vooral in Indië, waar het water niet voldoende zuiver is en het toch ook niet mogelijk is het badje iederen dag met gekookt water te vullen. Bovendien zag ik ook mooiere resultaten, wanneer het naveltje droog behandeld werd. De baby wordt dan dien tijd 2 x daags afgesponsd.

Het „sponzen” moet echter bij voorkeur niet met een sponsje gedaan worden, schuilplaats van allerlei bacteriën. Beter is het, te wasschen met waschlapjes of iederen keer een nieuw stuk watten te nemen. Duurder dan sponsjes, die toch ook gauw slijten, is dit niet.

Het gezichtje moet altijd met gekookt water gewasschen worden. In het badje moet men dus oppassen, dat geen badwater komt in mondje, oogjes of oortjes.

Enkele babies hebben last van apenpokjes, gele met vocht gevulde blaasjes. Het is soms afdoende, wanneer men in het badwater enkele permangaankristallen doet tot het water lichtroze gekleurd is en menna het drogen het kindje geheel met dermatol poedert. Bij te veel pokjes moet men den dokter raadplegen.

Wanneer het gezichtje gewasschen en afgedroogd is, wordt het kindje op de babytafel flink ingezeept. Eerst het haar en verder geleidelijk van het halsje tot aan de voetjes. Daarna wordt het in het badje afgespoeld, vooral ook goed de zeep uit het haar gewasschen.

Het is nog niet zoo eenvoudig een kindje in het bad vast te houden. Het makkelijkste is wel duim en wijsvinger van de linkerhand boven het linkerarmpje, de middenvinger onder het

okseltje, de overige twee vingers en de hand onder het ruggetje uitspreiden en het hoofdje op den arm laten rusten. Het kindje drijft wel in het water. Met de rechterhand kan de baby dan worden afgespoeld, terwijl met die hand ook de beentjes worden vastgehouden bij het in- en uittillen.

Is het baden klaar, dan vlug het kindje afdrogen, niet te hard, maar toch overal goed droog wrijven, vooral in alle plooiën van hals, liesjes, onder de okseltjes, achter de oortjes, in elleboog- en kniebuiging. Daarna poederen zonder een plekje over te slaan, doch niet te dik.

Het navelstrengetje wordt dan gepakt in een steriel gaasje (uit het pakje 16 x 1/16) met dermatol. Zit het vuile gaasje wat vast, dan heel voorzichtig losmaken. Nooit hard aan de navelstreng trekken. Dit zou een bloeding ten gevolge kunnen hebben. Tot het laatste toe moet de navelstreng vanzelf afvallen.

Het navelstrengetje wordt links op het buikje gelegd, aan de kant van het maagje. Rechts is de lever, vooral bij kleine kinderen een vrij groot en bloedrijk orgaan, dat niet gedrukt mag worden. Over het gaasje tot steun nog een stukje watten leggen en daarna het goeritatje om, dat wel netjes om het buikje moet sluiten, doch vooral bovenaan bij het maagje niet te nauw mag gebonden zijn.

Is het navelstrengetje afgevallen (4e à 10e dag, soms wat later), dan is het aan te bevelen nog enkele dagen een uitgekookte gulden of gobang in watten gerold met dermatol op het naveltje te leggen, tot dit geheel droog en ingetrokken is.

Na het goeritatje komt het hemdje. Bij het vastmaken op den rug het kindje niet in zittende houding helpen, maar omrollen en op het buikje of zijde laten liggen.

De luier kan driekant gevouwen worden (Hollandsche luier) of (Indische luier) eenmaal dubbel in de lengte, een

eind ingeslagen, daarop de baby gelegd en het andere eind tusschen de beentjes door en om het buikje gevouwen. Daaromheen het luierstrikje. Zorgt, dat het kindje op de zachte zelfkant en niet op de harde zoomen ligt. Het voordeel van de Indische methode is, dat er geen spelden noodig zijn en de luiër ook veel netter zit.

Overdag is deze kleeding, hoogstens nog met een dun baadje, voldoende. 's Nachts is een ponnetje met lange mouwtjes en een zak of dekentje noodzakelijk.

Het haar. Is het kindje zoover klaar, dan moeten de haartjes nog nagedaan worden met een watje met brandwijn. Dit voorkomt het ontstaan van korstjes, z.g.n. berg. De brandewijn verdampt vanzelf, waarna de haartjes nog even met een zacht borsteltje geborsteld kunnen worden. Vormt de berg zich echter toch, dan moet het hoofdje eerst worden ingewreven met zoete olie of het door een doekje geperste sap van geraspte klapper. Nadat de korstjes geweekt zijn, kunnen ze voorzichtig met een fijn kammetje worden verwijderd. Denkt er echter om, dat de schedel eerst na 1½ jaar gesloten is; behandelt dus het kleine bolletje zachtjes.

Nageltjes. De nageltjes moeten ook iederen dag worden nagezien en zoo noodig geknipt worden, opdat de baby zich niet kan krabben.

Oogjes, oortjes, neusje. Tot slot moeten de oogjes, oortjes en het neusje schoongemaakt worden met watjes met boorwater. Voor ieder oogje, oortje en neusgaatje een nieuw watje nemen. De oogjes wasschen van de buitenkant naar de neus toe, eerst met een nat watje, dan met een droog na. Het neusje met vochtige, in een punt gerolde watjes.

De oortjes eveneens doch het watje niet te puntig draaien en ook niet te diep, gaan. Wel in alle kronkelingen van de oorschelp.

Mondje. De meeste doktoren zijn tegen het schoonmaken van het mondje. Wanneer de tepel van de moeder goed wordt afgewasschen, bestaat er ook geen enkele kans van verontreiniging. De melk maakt het mondje niet onzuiver. Doch juist het wrijven met een gaasje of doekje zou schadelijke gevolgen kunnen hebben. Moet het om de een of andere reden toch gedaan worden, neemt dan een zeer zuiver doekje of nog beter, een steriel gaasje, gedrenkt met goed gekookt water om een zeer schoone vinger. Wrijft dan heel zachtjes langs de wangetjes, de kaakjes en over het tongetje. Neemt nooit boorwater, ook nooit voor het wasschen van de tepel. Boorzuur is op den duur zeer slecht voor het maagje.

Tijd van baden. Het badje moet juist voor een voeding gegeven worden, in ieder geval niet voor 1½ à 2 uur na een voeding. Heeft het kindje gedronken, dan moet het heel rustig gehouden worden. Is het weer nat dan heel voorzichtig verdrogen en zachtjes in de wieg leggen, nu eens op de eene, dan op de andere zijde om scheef groeien van het bolletje te voorkomen. Een goelingje kan tot steun in het ruggetje gegeven worden.

Verwennen. Neemt een kindje niet te veel uit de wieg. Niet alleen, dat de moeder van dit verwennen later zelf de meeste last heeft, maar het is ook niet goed. Het voelt zich veel behagelijker in eigen wiegje of bedje en het maagje heeft meer rust.

Huiluurtje. De meeste kinderen hebben 1 of 2× per dag hun huiluurje, dat soms wel 2 uur duurt. Ze zijn dan uit-

geslapen en willen hun stemmetje wat laten hooren. Het is natuurlijk plicht om te zien, of er niets bijzonders is, niet te warm of te koud, een natte luier, bijtende mieren, knelende banden of prikkende spelden. Soms helpt het, als men het kindje even op het buikje legt. Is er echter niets bijzonders, dan is het beste, de kleine peuter maar stilletjes te laten liggen. Ongerust behoeft men zich dan niet te maken. Na enkele weken liggen ze al meer zoet wakker en met de 5e of 6e week kan al een rammelaar, gekleurde bal of poppetje in de wieg gehangen worden, waarmee ze zich dan wat amuseeren.

Is het kindje koud, dan kan men buikje, ruggetje en voetjes met wat venkelolie, verdund met zuivere slaolie, inwrijven, of het buikje in een flanellen goeritatje pakken.

Veelvuldig voorkomende hik is een bewijs, dat de baby te veel krijgt of te gulzig gedronken heeft. Men moet dan wat minder geven of meer keeren laten pauzeeren tijdens het voeden.

Fopspeen Helaas wordt nog vaak een fopspeen gegeven. Hiertegen moet echter beslist gestreden worden. Het is onmogelijk, de fopspeen voldoende zuiver te behandelen, zoodat mond-, maag- en ingewandziekten het gevolg kunnen zijn.

Ook het ouderwetsche schommelen om zoet te houden is verkeerd. De kinderen komen daardoor meer in bedwelming dan in een gezonde slaap.

Stuipjes, waar veel moeders zoo bang voor zijn, komen hoogst zelden voor. Wel kunnen kinderen vreemde gezichtjes, trekken of met de oogjes draaien, doch dit is niets bijzonders. De eerste weken kunnen ze de oogen nog niet richten en zien daardoor ook vaak scheel.

Vingerzuigen. Veel kinderen zuigen erg op de vingertjes. Verholpen kan het worden, bij stukzuigen door een baadje met lange mouwtjes aan te doen en dit met een goed sluitende veiligheidspeld op de luier vast te steken, zoodat het handje niet meer bij het mondje kan komen.

Ontlasting. Na enkele dagen wordt de ontlasting van zwart meer bruin en minder kleverig en ten slotte oranjegeel. In den eersten tijd is de ontlasting gewoonlijk nog heel dun, pas later krijgt ze de zoo beroemde zalfachtige consistentie, soms eerst na 3 of 4 maanden. Over het uiterlijk van de ontlasting behoeft men zich bij aan de borst gevoedde kinderen, niet ongerust te maken. Gewoonlijk en vooral in den beginne, is de ontlasting dun, haast spuitend en zelfs wel met slijm en stukjes, soms ook groen. Het is evenwel een verkeerde eisch, dat dit anders zoo moeten zijn. Gezonde kinderen hebben 2—5 keer ontlasting per dag. In den eersten tijd wel meer, doch dit is ook nog niet verontwaardigend. Als het echter op den duur regel is, moet men den dokter raadplegen. De ontlasting moet zuur ruiken, maar mag niet stinken.

De dunne ontlasting maakt echter gauw het huidje stuk. Om dit te voorkomen kan men bij de uitgang van den darm een heel dun laagje (vooral geen dikke koek) witte vaseline of pasta Lassar smeren, daaroverheen dermatol. De ontlasting glijdt dan langs de zalf zonder het huidje te beschadigen. Natuurlijk moet de vuil geworden zalf altijd goed worden afgewasschen, vóór er weer nieuwe op gedaan wordt.

Enkele kinderen hebben daarentegen last van constipatie. Bij aan de borst gevoedde kinderen regelt zich dit meestal weer vanzelf. Blijft de ontlasting langer dan 2 dagen weg, dan kan men een zeppilletje geven van zachte, b.v. over-

vette zeep, ongeveer 1 à 1½ c.M. lengte, even geweekt in wat gekookt water; men brengt het in, tot men het voelt wegschieten. Ook is een klein ballonspuitje lauw gekookt water geschikt. De temperatuur van het water contrôleeren, door eenige druppels boven op de hand te laten vallen; het moet dan aangenaam aanvoelen (Of nog beter met de thermometer contrôleeren 37°C.) Voor het inbrengen, wat witte vaseline aan het staafje doen om geen pijn te doen. Eerst de lucht uitdrukken en later de ingedrukte ballon niet loslaten voor deze uit het lichaam verwijderd is.

Aan iets oudere kinderen, vanaf ongeveer 6 weken, kan men 1 of 2 theelepeltjes papajasap geven, het sap goed door een schoon fijn doekje gezeefd.

Bij borstkinderen is soms reeds afdoende, wanneer de moeder laxeerende spijsen gebruikt, b. v. postelein, veel vruchten of gestoofde pruimen.

Bij geregeld voorkomende constipatie niet maar steeds doorgaan met allerlei middeltjes, doch dan eerst met den dokter overleggen.

Gewicht. De hoeveelheid die een pasgeborene drinkt is de eerste dagen nog zeer weinig.

op den 3^{en} dag 100 gram.

op den 6^{en} dag 300 — 350 gram,

op den 10^{en} dag 400 — 450 gram, over 7 maaltijden verdeeld, en later circa 1/6 van het lichaamsgewicht. Met een half jaar ongeveer 1/8 van het lichaamsgewicht.

Als regel heeft de moeder voor een eerstgeborene minder dan voor de volgende kinderen.

De graagte waarmee gedronken wordt, kan bij oudere kinderen een maatstaf voor de gezondheid zijn, doch niet bij de heele kleintjes, daar deze dikwijls te lui zijn om

de noodige pogingen te doen. Iedere moeder moet vooral zelfvertrouwen hebben, dat zij in staat zal zijn het kind zelf te voeden. Slechts bij hooge uitzondering, (1 op de 1000 vrouwen) komt een werkelijk onvermogen voor.

Huilende en vingerzuigende kinderen zijn lang niet altijd hongerlijdend. Een vrij goede maatstaf voor voldoende voeding is, wanneer een kind flink urineert, 15 à 20 natte luiers per dag.

Beter contrôle is echter de weegschaal.

Het aanvangsgewicht is ± 3 à 3½ K.G. De eerste 5 à 7 dagen valt een kind af, ongeveer 200 gram. Dikke kinderen vallen als regel meer af dan magere. Na 10 à 14 dagen is weer het oude gewicht bereikt. Maar toch kan men niet zeggen, dat een sterkere daling dan deze gemiddelde of een die langer aanhoudt, niet goed meer is. Ook maakt het natuurlijk verschil, of het kind juist geurineerd heeft of ontlasting heeft gehad.

Het wegen moet altijd op denzelfden tijd geschieden, b.v. voor het baden, als regel eens in de week of om de 14 dagen.

Een kind komt gemiddeld in de eerste maand 175 gram per week aan, in de 2e en 3e maand 150 gram per week, in de 4e maand 125 G. per week, Na 5 maanden weegt het ongeveer het dubbele, na een jaar 3 × zooveel als bij de geboorte. Het neemt dus geleidelijk minder in gewicht toe.

Wanneer een kind wat minder, doch niettemin gestadig toeneemt, dan kan men daarmee tevreden zijn. Overvoeden is verkeerd. Door overvoeding kan een baby ten slotte ook afvallen en is dan niet zoo gauw hersteld als van ondervoeding.

Lengte. De lengte van een pasgeborene is ± 50 c. M. De gemiddelde groei is 4 à 7 c. M. in de eerste maand.

Geleidelijk wordt de groeitoename minder en vervolgens ± 1 c. M. in de maand. Met 11 à 12 maanden is het kindje dan ongeveer 25 à 30 c. M. langer dan bij de geboorte.

Een gezond kind, heeft de knietjes opgetrokken, de handjes meestal in vuistjes, het kinnetje vooruit, alle spieren gespannen. Na ongeveer 6 weken strekt het eenigszins de beentjes, doch de armpjes blijven gewoonlijk langer gekromd.

Een kindje ziet bij de geboorte rood, na een paar dagen soms geel, de 10e of 12e dag meer rose. In dien tijd beginnen ze meestal te vervellen en heel langzamerhand vallen ook de haartjes uit.

De lipjes zijn gewoonlijk niet zoo rood als bij volwassenen, zonder dat dit een teeken van zwakte behoeft te zijn. Het hoofd is $\pm \frac{1}{3}$ à $\frac{1}{4}$ van de geheele lengte, bij volwassenen $\frac{1}{8}$.

In de huid zijn verschillende plooiën; 1 of 2 in de hals, in het dijbeen rechts twee en links één. Soms in de armpjes en bij de polsjes.

Meisjes hebben meestal slijmerige, soms zelfs bloederige afscheiding. Doch dit is een normaal verschijnsel en dus niet verontrustend.

Gezwellen borstjes. Het komt voor dat kinderen, zoowel jongens als meisjes, gezwellen borstjes hebben. Deze moeten zeer zuiver behandeld worden om ontsteking te voorkomen. Op de borstjes doet men een steriel gaasje, daarover watten propjes en deze moeten stevig bevestigd worden met een smal windseltje, bijwijze van drukverbandje. Het vocht, de zgn. heksenmelk, mag in geen geval worden uitgedrukt.

FLESSCHENVOEDING.

Soms weigert het kind voedsel. Dit is dan vaak enkele dagen voor het doorkomen van de menstruatie bij de moeder. Hetzelfde is veelal het geval bij een volgende zwangerschap. Soms spuwt het kind en heeft diarree. Toch kan men rustig doorgaan met zelf voeden. Het valt dan wel eens in die week af, doch later haalt het de schade weer voldoende in. Bij een volgende zwangerschap mag de moeder nog tot 2 maanden blijven doorvoeden.

Komt een kindje op den duur niet genoeg bij, dan moet gewoonlijk tot bijvoeding worden overgegaan. Deze voeding moet met den geneesheer geregeld worden.

Wordt tot melk met water besloten, dan kan men blikjesmelk nemen of goede versche koemelk. De versche melk moet dan dadelijk in een speciaal daarvoor gehouden gave pan gekookt worden, 10 min. doorkoken en vlug afkoelen.

Op een frissche plaats bewaren.

In de eerste week, wanneer dadelijk flesschenvoeding noodig is, wordt geen suiker, noch melksuiker gegeven.

Later verdient melksuiker verreweg de voorkeur. Gewoonlijk berekent men melksuiker 5% van de hoeveelheid water, indien de baby ook nog borstvoeding krijgt. Bij uitsluitend flesschenvoeding meestal 10%.

Wordt rijste- of gortewater voorgeschreven inplaats van gewoon water, dan wordt dit als volgt klaargemaakt: 1 lepel rijstemeel of gortemeel op ruim 1 L. water, 15 min. laten doorkoken en zeeven. Of 2 lepels gewone rijst of gort eerst blancheren, dit is, opkoken, het water weggooien en met ruim 1 L. schoon water opnieuw opzetten. Na het aan de kook brengen ook 15 min. laten doorkoken en zeeven door een zeer schoone fijne zeef.

Bij soxhlet wordt de hoeveelheid rauwe melk en de hoeveelheid water met de daarin opgeloste melksuiker in de flesschen gedaan. Deze afgesloten met een watteprop en in de soxhletpan geplaatst. De hoeveelheid water in de pan moet even hoog staan als de hoeveelheid vocht in de fleschjes. Vlug aan de kook brengen met de deksel goed sluitend op de pan, 10 min. laten doorkoken en de fleschjes snel afkoelen.

Veel ook wordt genomen de karnemelk van Nutricia. De inhoud van één blik is bijna $\frac{1}{4}$ L. Dit wordt aangelengd in een zeer schoone kan met gekookt koud water tot 1 L. Hiervan kan voor iedere voeding genomen worden. Iederen dag moet een nieuw blikje worden opengemaakt.

Heel goed kan men ook zelf de karnemelk maken: de gewone, rauwe melk een nacht laten staan en daarna in een speciaal daarvoor geschikt klein karntje gedurende \pm 1 uur karnen. Na afscheppen van de boter is de karnemelk gereed.

Men mengt dan 1 L. karnemelk aan met 1 lepel tarwemeel en 2 lepels suiker, brengt deze massa steeds roerende aan de kook om schiften te voorkomen, laat alles, nog geregeld roerende 10 min. doorkoken en doet er, desgewenscht, van het vuur nog een gladaf gestreken lepel boter door.

Men neemt liefst flesschen met maatverdeling.

De beste spenen zijn de roode, zgn. schapespenen. Een goede speen mag niet in water zinken. Het gaatje, dat er met een gloeiende naald wordt ingeprikt moet zoo groot zijn, dat de vloeistof er druppels-gewijze doorkomt. Na gebruik worden flesch en speen beiden goed schoongemaakt en de flesch met water gevuld weggezet. Eens per dag moeten de noodige flesschen en spenen worden uitgekookt in een gave, zuivere pan, met een doekje onderin, om het

springen van de flesschen te voorkomen. De flesschen kunnen dan bewaard worden afgesloten met een propje zeer schoone meegekookte watten. De spenen in een toegedekt glas met gekookt water. Vooral in Indië, waar alles zoo gauw verzuurt en bederft, moeten flesch en speen bij voorkeur slechts eenmaal gebruikt worden en voor het volgende gebruik opnieuw worden uitgekookt.

Het fleschje moet voor het geven op lichaamstemperatuur worden gebracht. Dit is te controleeren door eenige druppels van de vloeistof op de bovenzijde van de hand te laten vallen. Of even de inhoud schudden, zoodat deze van gelijke temperatuur wordt als het glas van het fleschje. Het fleschje dan tegen het ooglid houden. Het moet dan aangenaam aanvoelen.

De flesch moet bij het geven zoo gehouden worden, dat de geheele speen met melk gevuld is en het kindje niet bij iederen slok ook lucht naar binnen krijgt. Het fleschje heel stil houden, en af en toe bij te gulzig drinken even laten ophouden.

Bijvoeding. Kan men het kindje 6 á 7 maanden geheel zelf voeden, dan is het beter geen fleschje te geven, maar dadelijk tot kroesjes melk en water of papjes over te gaan. Langzamerhand mag men na ongeveer 8 maanden op volle melk komen. Voor 6 maanden geen papjes geven, zonder met den dokter overlegd te hebben.

Goede papjes zijn griesmeel, rijstemeel en maizena. Gries- en rijstemeel kan droog in de kokende melk gestrooid worden en moet dan nog 5 min. doorkoken. Maizena moet eerst met iets koude melk worden aangemengd. Om klontjes te voorkomen, doet men dit in de melk, wanneer deze slechts goed heet, doch nog niet kokend is. Hierna

steeds blijven roeren tot de pap 5 min. heeft doorgekookt.

Door de pap kan een stukje boter gedaan worden en eerst melksuiker, later gewone suiker.

Het is raadzaam, vooral in het eerste levensjaar, alle eetgerei van het kleintje afzonderlijk te houden.

Men begint meestal 1 bijvoeding te geven inplaats van 1 borstvoeding en wacht dan minstens 3 of 4 dagen voor een volgende borstvoeding wordt weggelaten.

Tandjes Met de 7e à 9e maand komen meestal de tandjes door. De gewone volgorde is:

- 1e de middelste onderste snijtanden.
- 2e de middelste bovenste snijtanden.
- 3e de buitenste bovenste snijtanden.
- 4e de buitenste onderste snijtanden.

Deze alle te samen in 2 à 3 maanden. Daarna de onderste voorste kiezen, vervolgens de bovenste en in het 2e jaar de hoektanden. Aan het eind van het 2e, soms eerst in het begin van het 3e jaar komen de buitenste kiezen.

Dit zgn. melkgebit blijft tot het 5e à 6e jaar. Het wisselen geschiedt gewoonlijk in dezelfde volgorde, waarin de tanden gekomen zijn. Gelijk met het doorkomen van het melkgebit, vormen zich al de kiemen voor het blijvende gebit. Bijna alle kinderen ondervinden eenig bezwaar met het doorkomen van de tandjes en zijn gewoonlijk in dien tijd ook meer vatbaar.

Vaste voeding. Met de 7e maand ongeveer begint men met meer vast voedsel, dat in Indië meestal bestaat uit nasi-tim, bajem en het buitenste van pisang-ambon of pisang-radja. In de eerste maanden moet de nasi-tim en bajem nog gezeefd worden en de pisang met een vork goed fijn-gemaakt. Wil men heel voorzichtig zijn, dan legt men de

pisang even in kokend water, laat deze 2 min. opkoken en verwijdert dan eerst de schil. Na ongeveer 10 à 12 maanden kan ook het binnenste, de pitjes gegeven worden.

Ter afwisseling kan het kindje eten: aardappelpuree en worteltjes, goed fijngemaakt, of gezeefde bruine boontjes, de zgn. boonpuree. In plaats van de gewone papjes, broodpap.

Is het kind zoover, dan zijn 3 hoofdmaaltijden voldoende. Te veel melk tusschentijds is niet goed, het beneemt de eetlust. Men kan b.v. geven:

6 à 7 uur: 1 kroesje melk.

8 à 8 1/2 uur: 1 bordje pap.

12 à 1 uur: bajem, nasi-tim, pisang, of aardappelpuree met worteltjes of boonpuree en wat pisang na.

3 1/2 à 4 uur: 1 kroesje melk.

6 1/2 à 7 uur: 1 bordje pap.

Voor het jaar bij voorkeur geen ei geven.

Slot. Ten slotte nog enkele opmerkingen:

De 5e dag mag het kindje buiten gebracht worden, doch alleen in de wieg of gedragen. Eerst met 6 à 8 weken mag de wagen gebruikt worden.

In de eerste 6 maanden, indien niet noodzakelijk, niet met een kindje uitgaan in auto of trein.

Met ongeveer 5 maanden kan een kindje in de box, waar het flink de armpjes kan bewegen.

Het kindje niet laten zitten, voor het ruggetje daartoe sterk genoeg is en het zichzelf opricht. Draagt het voor dien tijd ook niet in zittende houding. Wanneer het echter zoover is, kan ook begonnen worden met zindelijk maken. Zet het dan in de stoel op tijden, dat het gewend is ontlasting te doen of te urineeren, veelal 10 à 15 min. na een voeding.

Met ongeveer 6 weken kan een kindje de oogen richten en met bewustheid zien en volgen. Licht neemt het echter al dadelijk waar. Schel licht is onaangenaam, doch het schijnt getemperd licht prettiger te vinden dan duisternis.

Vanaf den leeftijd van ongeveer 6 dagen reageert een kindje op geluiden. In de eerste dagen is het wel doof.

De smaak is daarentegen vrij goed ontwikkeld; zelfs kan een pasgeborene tusschen lekker en leelijk smakende dingen al heel spoedig onderscheid maken.

Ook ruiken kan een pasgeborene reeds eenigszins.

ALGEMEENE REGELEN BIJ DE VERZORGING VAN HET KIND.

Betracht de uiterste zindelijkheid.

Zoogt zoo mogelijk uw kind zelf.

Wacht altijd minstens 3 uur vóór ge uw kind voedt en geeft het niet te veel voedsel tegelijk.

Indien uw kind erg spuwt, te veelvuldige ontlasting heeft, onrustig is of niet groeit, raadpleegt dan bijtijds uw huisarts.

Verandert in de eerste 6 maanden geen voeding, zonder met den dokter overlegd te hebben.

Zet wieg of bedje op een rustige, frissche plaats, doch niet in de tocht of in te schel licht; laat het kindje stil in de wieg liggen, neemt het er niet onnoodig uit.

Kleedt uw kind niet overmatig warm, maar hardt het ook niet.
