

T. C.
Sıhhat Ve İctimaî
Muavenet Vekâleti
Neşriyatından

No. 57

Çocuk Bakımı ve Halk Sağlığı Bilgileri



(Parasız dağıdılır.)

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

ÇOCUK BAKIMI
Ve
HALK SAĞLIĞI BİLGİLERİ

Dr. KUDSİ HALKACI

A N K A R A
Hapisane Matbaası
1 9 3 8

Ben Bir Bebeğim.

ÖNSÖZ

Annelerin «çocuk bakımı» hakkındaki bilgilerini çoğaltmak ve bu suretle ülkemizde «çocuk ölümü»nü azaltmak maksadile yazılan bu eserin sonuna bir de halk için «sağlık bilgileri» ilâve edilerek neşredilmesi ve halk sağlık propagandası namına parasız dağıtılması vekâletçe muvafık görülmüştür.

Ankara: 1938

Sayı 1

Ben bebeğim.

Yurdumun en küçük bir insanı ve en ihtiyar ol-

cağım.

Doğduğum zaman yurduma bir insan daha ilâve-

Ben Bir Bebeğim.



Şekil: 1

Ben bebeğim.

Yurdumun en küçük bir insanıyım ve en ihtiyar olacağım.

Doğduğum zaman yurduma bir insan daha ilâve-

olundu ve giderken de yerimi benden sağlâm olan, gürbüz bebeklere bırakacağım.

Ödevim milyonlarca kardeşlerimle beraber yurdumu bulduğumdan daha iyi mevkie çıkarmak olacaktır.

Fakat şimdi saf süte, taze havaya, güneşe ve oyuna mühtacım.

Biraz büyüyünce iyi bir okula gidersem hayata lâzım olan dersleri öğreneceğim.

Yaşamak, gülmek, oynamak, sevmek, çalışmak isterim.

İyi müzik dinlemek, iyi kitaplar okumak, güzel resimler görmek isterim.

İyi evler, caddeler, sömendöferler, şehirler yapmak isterim.

Ormanlarda gezmek, sularda yıkanmak, karda oynamak isterim.

Dünün bebeği, bugünün çocuğu, yarının iyi adamıyım.

Şimdi beni iyi büyütürseniz ilerde yurduma faydalı adam olur ve size yardım ederim.

Ben bebeğim ve sizin ümidinizim.

ANNE SÜTÜ.

Anne sütünün ve anne kalbinin yerini hiç bir şey tutamaz.

Anne sütü bebeği içindir.

Annesinden ayrılan bebekler ölüme daha ziyade yaklaşmış olurlar.

Anne sütünde bebeğin beslenmesi, büyümesi için lâzım olan her şey vardır.

Anne sütünü bebek kolay hazmeder ve mide, barsak hastalıkları olmaz.

Anne sütü emen bebeklerde hayvan sütleriyle geçen hastalıklar görülemez.

Anne sütü en temiz ve en emin bir süttür, o ekşimiş ve bozulmuş bir süt değildir, onu hususî surette hazırlamaya lüzum yoktur, parasızdır.

Anne sütünde yağ zerreleri gibi şafkat zerreleri de vardır.

ANNELERE — BABALARA.

Yurdun nufus temeli olan bebeğinizin sağlam ve size ve yurda faydalı olması için anne ve babanın akıl, ruh, sinir ve sair vücut hastalıklarından sâlim olması lâzım geldiğini hatırlayınız.

Bebeğinizi uluorta değil sağlık yollarile büyütünüz.

Unutmayınız ki bebeğiniz yalnız sizin değil aynı zamanda yurdun malıdır.

Unutmayınız ki yurd bebeklerinizle dolacaktır.

Unutmayınız ki yurd akıl ve vüdüce sağlam bebeklere mühtaçdır.

BEBEKLER İÇİN
DOĞUM VE ÇOCUK BAKIM EVLERİ, SİHHAT
MERKEZLERİ, HASTANELERDEN; DOKTOR-
LAR VE DİPLOMALI EBELERDEN
İSTİFADE EDİNİZ

Her anne kendi bebeğinin bakıcısıdır, bebek hasta olmadan yukarıda sayılı sağlık müessesese ve iş yerlerinden öğüd alınız.

Doğumdan itibaren on ikinci ayın sonuna kadar ve bu zaman içinde de birinci ayda bebek ölümü fazladır.

Doğduğu günden itibaren bebeğinizi ve çocuklarınızı sıhhat merkezlerinin kontrolu altına koyunuz ve hasta olmadan doktora getirmeği unutmayınız.

ANNELERE ÖĞÜD.

Hastalıktan korunmak tedaviden daha iyidir.

Çocuğunuz olunca onu beslemek ve büyötmek için hekimden, belediye ebelerinden daima öğüd alınız.

Ehemmiyetsiz bile olsa çocuğunuz hastalanınca veya tabiate aykırı bir hâl görülünce, vakit geçirmeden hekime gösteriniz ve şunun bunun sözlerine kanmayınız, hekime göstermekte gecikerseniz başınıza bir felâket gelmek ihtimali vardır.

Çocukta kusma, ishal, havale görürseniz dişten

zannetmeyiniz, kendiliğinizden ilâç yapmayınız, bu yüzden pek çok çocuk öldüğüne inanınız, daima hekimin tedavi ve öğüdlerinden istifade ediniz, hasta olsun olmasın bebeğinizi ayda bir defa hekime gösteriniz.

Bebeklerin sağlıkları annelerin sağlıklarına bağlı olduğundan kendi sağlığınıza da koruyunuz, gıdanıza mümkün olduğu kadar dikkat ediniz, her gün açık havada dolaşınız.

SUDAN BAŞKA HİÇ BİR İÇKİ İÇMEYİNİZ.

Bebeğin ellerini bağlamayınız, çok giydirmeyiniz, başını açık bırakınız.

Çocuk saf havaya mühtaç olduğundan odasını daima havalandırınız ve güneşli bir oda seçiniz.

Çocuğun her gün aptesbozmasına dikkat ediniz.

Bebeği umumî yerlere götürmeyiniz, gece sokağa çıkarmayınız, bebeğinizi hiç kimseye öptürmeyiniz ve siz de hiç kimsenin bebeğini öpmeyiniz.

Bebeğinizi mutlaka kendiniz emziriniz, tabiat size sütü yavrunuz için vermiştir.

Her emzirme müddeti 20 dakikadan fazla olmamalıdır. Sütü pek fazla olan anneler 10 dakika emzirmelidir, on iki ayı bitirince çocuğu memeden kesiniz fakat memeden kesme zamanını yazın sıcak aylarına rastlatmayınız.

Her ağladıkça bebeğe meme vermeyiniz, bebeğe doğduğu gün hiç bir gıda verilmez. O zaman bebek 24 saat aç kalmalıdır. Arada bir kaç kaşık kaynamış az şekerli su

verilebilir. Memeye ikinci günden ihtibaren başlamalıdır.

Altı aylığa kadar 24 saatte altı defa (saat 6,9,12, 15,18,22 de) meme veriniz ve saat 22 den sabahın altısına kadar emzirmeyiniz.

Altı aylıktan sonra aşağıdaki emzirme saatine bakarak 24 saatde beş defa meme veriniz.

TÜTÜN VE İSPİRTOLU İÇKİLER KULLANMAYINIZ. BEBEGE SÜTTEN BAŞKA NE VERİLİR?

Beş aylık bebeğinize günde yedi çorba kaşığı sebze suyu veriniz.

Sebze suyunun hazırlanması:

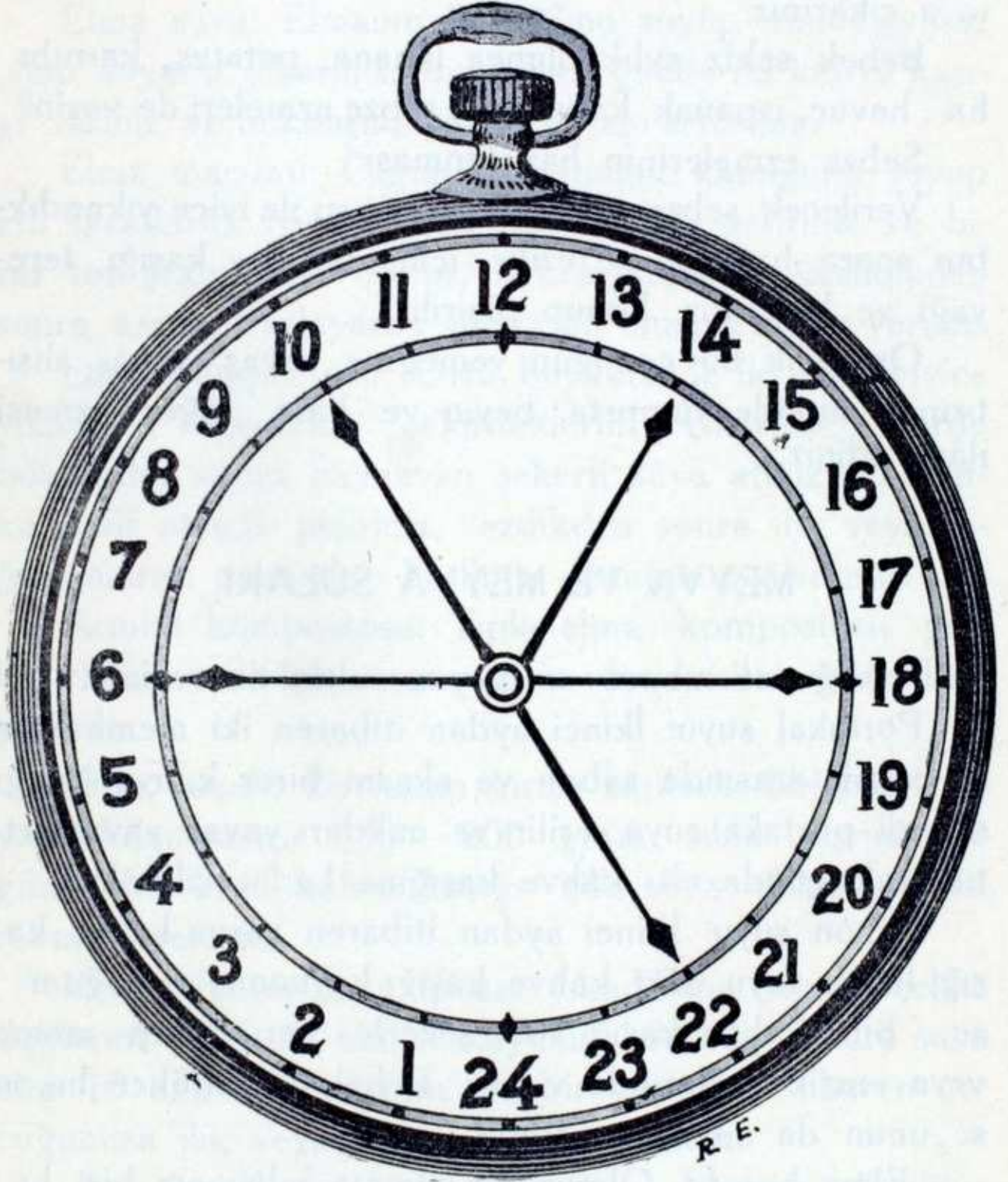
Bir bardak suya iyice yıkanmış iki patates ve iki havuç koyarak pişiriniz, süzünüz ve içine biraz tuz ve bir çay kaşığı irmik koyup 20 dakika kaynatınız tekrar süzünüz.

Altı aylık olan bebeğinize yağsız ve kemiksiz etin suyu ile hazırlanmış irmik çorbası veriniz. Verme tarzı ilk günü bir iki kaşıktan başlanarak yavaş yavaş artırılır ve onuncu günü öğle vakti yalnız çorba verilir.

Altı aydan sonra günde bir defa mahallebi veriniz, ilk günü yalnız su ile yapılmış mahallebiden bir iki kaşık, bir hafta sonra akşamları yalnız mahallebi veriniz, ilk günü yalnız su ile yapılan mahallebiye yarı su yarı süt oluncaya kadar her gün birer çorba kaşığı inek sütü katınız.

Mahallebi unları:

Pirinç, yulaf, buğday, mısır unları ile irmik ve nişastadır. Bebeğin tabiatı inkıbaz dönmüş ise yulaf, ishâle



Şekil: 2

Bebeklerin emzirme saatlerini gösteren şema

dönük ise pirinç ve mısır, tabii ise buğday unu tercih edilmelidir.

Bebek yedi aylık olunca mahallebiyi günde iki defaya çıkarınız.

Bebek sekiz aylık olunca lâhana, patates, karnıbahar, havuç, ıspanak, kabak gibi sebze ezmeleri de veriniz.

Sebze ezmelerinin hazırlanması:

Verilecek sebze ayıklanır, temiz su ile iyice yıkandıktan sonra haşlanır ve ezilir, içine bir çay kaşığı tereyağı ve biraz tuz konup pişirilir.

On aylık bir çocuğun yemeğine yavaş yavaş alıştırmak suretile yumurta, beyin ve kara ciğer ezmesi ilâve ediniz.

MEYVA VE MEYVA SULARI.

Bebeğinize meyva ve meyva suları da veriniz.

Portakal suyu: İkinci aydan itibaren iki meme veya iki emzik arasında sabah ve akşam birer kahve kaşığı şekerli portakal suyu verilir ve mikdarı yavaş yavaş arttırılarak günde altı kahve kaşığına kadar çıkarılır.

Limon suyu: İkinci aydan itibaren yarım kahve kaşığı limon suyu, dört kahve kaşığı kaynamış ve soğumuş su, bir kahve kaşığı toz şekerle karıştırılıp meme veya emzik aralarında verilir. Bebek büyüdükçe limon suyunun da mikdarı arttırılır.

Elma hoşafı: Olmuş bir elmayı yıkayınız, bir kaç parçaya ayırınız, kabuğu ile çekirdeklerini üstünde bira-

kınız, biraz soğuk suda 30 dakika kaynatıp süzünüz ve içine bir miktar şeker atınız, ilk aydan itibaren günde bir iki kahve kaşığı veriniz.

Elma suyu: Elmanın kabuğunu soyup rendeleyiniz, sıkıp suyunu çıkarınız, bu sudan günde iki kahve kaşığı veriniz ve miktarını yavaş yavaş arttırınız.

Elma macunu: Olgun bir elmanın kabuğunu soyup etli taraflarını iyice ezerek püre haline getiriniz ve biraz toz şeker ilâve ediniz, bebek memeden kesildikten sonra azdan başlayarak günde bir elmaya kadar veriniz.

Elma kompostosu: Orta büyüklükde iki elmayı iyice yıkayınız, soyunuz, çekirdeklerini çıkarınız, dörde böldükten sonra kaynayan şekerli suya atınız, 45 dakika hafif ateşde pişiriniz, ezdikden sonra ılık veya soğuk olarak memeden kesilmiş çocuğunuza veriniz.

Armut kompostosu: Tıpkı elma kompostosu gibi hazırlanır, ezildikten sonra memeden kesilen çocuklara yedirilir.

Kiraz hoşafı: Bir tutam kirazı saplarla birlikte iyice yıkadıktan sonra 150—200 gram suda pişiriniz ve günde bir kaç kahve kaşığı (ilk veya ikinci aydan itibaren) veriniz.

Kiraz kompostosu: Kirazı yıkadıktan sonra çekirdeklerini çıkarınız, hafifce kaynamakta olan şekerli suya atıp 10 dakika kaynatınız ve bir yaşından itibaren çocuğunuza ılık veya soğuk olarak veriniz.

Erik hoşafı. İyi cinsden kuru ve kurtsuz erik alınız ve tıpkı elma hoşafı gibi hazırlayınız ve bebeğinize:

üçüncü aydan itibaren günde bir kaç kahve kaşığı veriniz, erik hoşafı inkibaza tutulan çocuklara iyidir.

Erik kompostosu: İyi cinsden kurtsuz kuru erik alınız, eyice yıkadıktan sonra 12 saat soğuk suda bırakınız, sonra suyunu süzünüz ve kaynayan şekerli suya atarak eriğin cinsine göre 15—30 dakika kaynatınız ve ince kabuğu ile çekirdeklerini çıkarıp eziniz, icap ederse bir mikdar toz şeker ilâve ederek, memeden kesildikten bir hafta sonra, çocğunuza günde bir kaç kahve kaşığı veriniz.

Domates suyu: Domatesi yıkayıp sıkınız, suyunu bir tülbentten süzünüz, ilk veya ikinci aydan itibaren günde iki kahve kaşığı veriniz, domates suyu daima taze olarak verilmelidir.

BALIK YAĞI.

Yazın güneş ışığındaki D vitamini yerini tutucak bol D vitamini muhtevi olmak itibarile balık yağı çocukların neşvünemaları üzerine çok müesserdir, çocukları kemik hastalığından kurtarır.

İlk aydan itibaren günde iki defa onar damla, beşinci aydan bir yaşına kadar günde üç defa onar damla veriniz.

AŞILAR.

Çocuğunuzu doğduktan 4-5 ay sonra çiçek aşısı ile aşılatınız, mahallede veya şehirde çiçek hastalığı varsa daha evvel aşılatmalıdır, AŞI İÇİN MEVSİM YOKDUR.

ÇİÇEK AŞISI BAHARDA YAPILIR SÖZÜ UYDURMADIR.

Hekim lüzum gösterirse kuş palazı, kızıl ve başka aşılarla da aşılatınız, bu hususda kendi fikrinizle asla hareket etmeyiniz

VEREM AŞISI.

Veremli anneleden doğan ve veremli muhitde yaşayacak çocuğunuzun vereme yakalanmamasını isterseniz doğumdan itibaren on gün içinde bebeğinizi mutlaka verem aşısı ile aşılatınız.

VEREM AŞISI VEREME KARŞI BİR SİGORTADIR.

Bu gün elimizde vereme karşı bir aşı vardır bunun tatbiki için daha gebelik zamanında hekiminizle görüşünüz. Çünkü bu aşı diğer aşılar gibi istenildiği gibi satın alınamaz ve eczahanelerde bulunmaz. Bu aşı hayatın ilk on gü-

nü içinde tatbik edilmek üzere taze olarak getirtileceğinden hekiminiz veya hastaneler de bunu muvafık zamanda elde etmek üzere alâkadar müesseseden isteyecektir.

SUN'Î EMZİRME.

Bebeğin annesi yoksa yahud hastalığından ötürü hekim tarafından annenin bebeğini emzirmesi yasak edilmiş ise bebeklerin sun'î emzirme yolile beslenmeleri zarureti vardır, ancak bu zarureti mutlaka hekim tayin etmelidir, kendiliğinizden bebeğinizi sun'î emzirme yolile beslemeğe kalkmayınız.

Sun'î emzirme yolile beslenen çocuklarda ölüm anne sütü ile beslenenlere nisbeten çok fazladır.

Doğumdan itibaren bebeğe 24 saat süt verilmeyecektir, icabında bir kaç kaşık kaynamış az şekerli su verilir, 24 saat sonra aşağıdaki cetvele bakarak emzik verilmelidir:

Çocuğun yaşı	Gıda adedi	Her gıdanın miktarı (gram olarak)	
		süt	su
1	günlük	—	—
2	”	5 — 6	8
3	”	6 — 7	10
7	”	7	20
10	”	7	25
15	”	7	30
20	”	7	40
30	”	6	50
45	”	6	60
60	günlük	6	70
3	aylık	6	80
4	”	6	100
5	”	6	110
6	”	6	125
6-9	”	6	125 — 170
9-12	”	6	170 — 190

Sun'î emzirme için hasta olmayan bir ineğin sütü intihab ve kapların temizliğine çok dikkat edilmelidir.

SÜTÜN KAYNATILMASI, EMZİĞİN HAZIRLANMASI, ŞİŞELERİN İNTİHABI VE BUNA BENZER İŞLER İÇİN.

Çocuk doktorlarından, çocuk muayene evleriyle sıhhat merkezlerinden öğüt alınız.

KARIŞIK EMZİRME.

Karışik emzirme anne sütü ile birlikde hayvan sütü de verilmesidir, yani çocuk hem anne sütü hem de hayvan sütü ile beslenir bunun için de anne sütünün bebeğe yetmemesi lâzımdır, anne sütü yettikce çocuğa ayrıca hayvan sütü vermek doğru değildir.

Karışik Emzirme İçin Hekimlerin Fikrini Alınız.
Hekim yoksa diplomalı ebelerimize danışınız.

BESİ CETVELİ.

12 — 15 aylık çocuklara:

Saat (7) de: 170 gr. sütle bir unlu mama,

„ (10) da: 180 gramlık bir emzik,

„ (13) te: Patates, mercimek, sebze pürelerinden biri, bir komposto.

„ (16) da: 180 gramlık bir emzik,

„ (19) da: 270 gramlık bir unlu mama.

15 — 18 aylık çocuklara:

Saat (7) de: 175 gramlık sütle bir unlu mama,

„ (10) da: 175 gram süt,

„ (16) da: 175 gram süt.

Bundan başka pazartesi günü:

Saat (12. 30) da: Patates püresi, sebze püresi, meyva kompostosu,

Saat (19) da : İrmik ile mama, meyva ezmesi (muz, elma ve saire).

Salı:

Saat (12.30) da : Ispanak veya mercimek püresi, meyva kompostosu,

Saat (19) da : Sütü tapyoka.

Çarşamba :

Saat (12.30) da : Bir yumurta sarısı, patates püresi, komposto,

Saat (19) da : Sebze çorbası, meyve ezmesi.

Perşembe :

Saat (12. 30) da: Bezelye veya yeşil fasulye püresi,

Saat (19) da : Sütü un yahut tirit, komposto.

Cuma :

Saat (12.30) da : Nohut püresi, taze sebze püresi ve komposto,

Saat (19) da : Sütü irmik ve reçel.

Cumartesi:

Saat (12.30) da : Bir yumurta sarısı, patates, komposto,

Saat (19) da : Tapyokalı et suyu, meyva ezmesi.

Pazar:

Saat (12.30) da : Pirinç, yeşil sebze, komposto,

Saat (19) da : Sebze çorbası, reçel.

18 – 20 aylık çocuklara dört yemek:

saat(8)de : 200 gr. süt, bir çorba kaşığı un, bir kahve kaşığı şeker, bir çimdik tuzdan yapılan mama,

Saat (12.30) da : Yemek,

Saat (16) da : 200 gr. süt ile bir parça kuru yahut
tere yağlı ekmek kabuğu,

„ (19) da : Yemek.

18 — 20 aylık çocuklara haftalık yemek listesi:

Pazartesi :

Saat (12.30) da : Et suyu ile tirit, sebze püresi,

„ (19) da : Et suyu ile irmik orbasi, yumurtasız
tapyoka tatlısı.

Salı :

Saat (12.30) da : Patates püresi, bir rafadan yu-
murta, komposto,

„ (19) da : Süt orbasi, krema.

arşamba :

Saat (12.30) da : Mercimek püresi, et suyu, yeşil seb-
zeler, meyva ezmesi,

„ (19) da : Tirit yahut sütlü un, krema.

Perşembe :

Saat (12.30) da : Patates püresi, bir rafadan yumurta,
yeşil sebze,

„ (19) da : Et suyu, yumurtasız irmik tatlısı.

Cuma :

Saat (12.30) da : Nohut ezmesi, yeşil sebze, komposto,

„ (19) da patates orbasi, krema.

Cumartesi :

Saat (12.30) da : Et suyu, yeşil sebze, meyva ezmesi,

„ (19) da : Tapyokalı sebze orbasi, pirinç lapası.

Pazar :

Saat (12.30) da : Patates püresi, yeşil sebze, komposto,

Saat (19) da : Sebze çorbası, krema.

20 aylıktan sonra yumurta verilmeyen günlerde az miktardan başlanmak üzere kıyılmış tavuk veya koyun eti, beyaz balık eti verilir, bunlar verildiği zaman et suyu kaldırılmalıdır.

İki yaşında kıyılmış kuzu kotleti de verilir.

BAZI ÇOCUK YEMEKLERİNİN HAZIRLANMASI.

UNLU MAMALAR.

Bir çorba kaşığı un, üç çorba kaşığı kaynayıp soğutulmuş su ile bir bardak içinde taneler kalmayınca kadar ezilir, üzerine 180 gram süt katarak temiz bir kapta 15 dakika karıştırmak suretile kaynatılır, bir çimdik tuz ve bir kahve kaşığı şeker katılır.

SEBZE SULARI.

Birer tutam pirinç, mercimek, bir büyük patates.

1-2 havuç, 1-2 şalgam iki litre suya konur, içine bir kahve kaşığı tuz katılarak iki saat pişirilir.

Bir defa pişirilen sebze suları 24 saatten fazla kullanılmamalıdır.

ET SULARI.

125 gram et alınır, 1-2 havuç, 1-2 şalgam veya 1-2 patates ile birlikte bir litre suya konarak yarım litre kalıncaya kadar kaynatılır ve süzülür.

SEBZE PÜRELERİ.

Sebzeler yıkanıp pişirildikten sonra suyundan ayrılır, sütle ezilir, yeneceği zaman içine biraz taze tereyağı konur.

YUMURTASIZ TAPYOKA YAHUD İRMİK TATLISI.

Bir çorba kaşığı tapyoka veya ararot veyahud irmiği 200 gram şekerli sütle karıştıra karıştıra kaynatmalı, pişdikten 10 dakika sonra ateşden çekmeli ve 10 dakika da fırında bırakmalıdır.

MAHALLEBİ.

Yarım çay fincanı süte yarım çay fincanı su (çay fincanı ölçüdür) ve üzerine az dolmuş bir yemek kaşığı ince elenmiş buğday unu konup, iki kahve kaşığı da toz şeker ilâve ederek, karışdırarak karışdırarak 20 dakika pişirilir.

YUMURTALI PEKSİMET MAHALLEBİSİ.

Temiz bir kaba bir çay kaşığı tereyağı konur, köpüğü gidip altın sarısı rengini alıncaya kadar eritilir, üzerine dövülerek un haline getirilmiş peksimet tozundan üç yemek kaşığı konur ve kavrulur. Üzerine yarım bardak su konarak ateşde kaynatılır ve içine iki kahve kaşığı toz şeker ilâve edilir, tekrar kaynatılır, indirileceği zaman bir kapta bir yumurtanın sarısı çalınır, bu peksimet unu üzerine dökülerek karıştırılır.

MEYVALI PEKSİMET MAHALLEBİSİ.

Kiraz, kaysı, erik gibi meyvaların herhangi birinden bir avuç alınarak çekirdekleri çıkarılır veyahut orta büyüklükde bir elma veya armud soyulup çekirdekleri çıkarıldıktan sonra dilinir, az suda pişirilir ve bir miktar şeker ilâve edilir. Sonra ezilir. Üzerine rendelenmiş bir dilim peksimet tozu konarak karışdırılır, eğer

mahallebi katı olmuş ise meyvanın pişdiği sudan biraz ilave edilir.

YUMURTALI UN ÇORBASI.

Temiz bir kaba yarım litre su ve bir tutam tuz konarak kaynatılır, ayrıca bir çay bardağı suya altı yemek kaşığı un konarak top top olmasın diye iyice karıştırılır ve ezilir. Sonra bu bulamaç kaynayan suya dökülerek karışdırılarak beş dakika pişirilir. Aynı bir kaptaki iki yumurta sarısı çalkandıktan sonra pişmiş olan unlu süte ilâve olunur.

ISPANAK EZMESİ.

Taze ıspanak yapraklarının küçükleri alınır ve bunların uçlarından bir avuç kadar kesilir, bir kaba konarak pek az suda iyice haşlanır. Sonra bu haşlanan yapraklar çay süzgeci inceliğinde tel süzgeçten geçirilir. Geçen kısımdan bir çay kaşığı miktarı alınarak mahallebiye katılır.

SADE SUYA SEBZE SUYU ÇORBASI.

200 gram suya iki patates ve iki havuç konarak pişirilir ve süzülür. Ne kadar su eksilmiş ise o kadar su ilâve edilir. Bu suya iki tutam tuz, iki çay kaşığı irmik

konarak 20 dakika kaynatılır ve çocuğa verilir, bir hafta sonra içine bir kahve kaşığı altın sarısı rengine kadar eritilmiş tereyağı konmalıdır.

BEBEK ÇORBASI.

Bir çay kaşığı tereyağı, köpüğü altın sarısı rengini alıncaya kadar eritilir. Üzerine bir çay kaşığı un konarak kavrulur. Sonra üzerine yarım çay bardağından bir parmak fazla ılık su konup iyice karıştırılır. Topaklar kalmayıncaya ve kaynayıncaya kadar pişirilir. Kaynamaya başlayınca içine bir kahve kaşığı toz şeker konur. Tekrar bir defa kaynatılır. Bu çocuğun bir defa içeceği süte konacak miktardır. Fazla lüzum görülürse bir kaç misli yapılır.

MEYVALI TİRİT.

Bir elmanın kabuğu soyularak temiz bir kaba konur, pek az su ilâve edilir ve iki kesme şeker konarak pişirilir, suya dökülür ve elma ezilir. Başka bir kaba birçay kaşığı tereyağı konup altın sarısı rengini alıncaya kadar eritilir, üzerine fırında kurutulmuş bir dilim ekmeğin unu konur ve papara kıvamına gelinceye kadar da ılık su ilâve edilir. Bu paparadan iki yemek kaşığı, elma ezmesinden de bir yemek kaşığı alınıp birbirine karıştırılır ve dokuz aylıktan itibaren çocuğa günde bir defa verilir.

ÇOCUK PEYNİRİ.

Yarım litre pişmiş süte limon sıkılarak tekrar pişirilir ve ezilir. Bir tülbende konup sıkmadan yarım saat bir yere asılır, suyu kâmilen akdıktan sonra tülbentte kalan kısım çocuk peyniridir. Üzerine ya az miktarda tuz veya şeker ekilerek çocuğa verilir.

SEBZELİ VE İRMİKLİ ET SUYU.

100 gram et (yağsız ve kemiksiz koyun sığır veya dana eti), 200 gram su, 2 patates, 2 havuç bir saat hafif ateşde pişirilip süzülür. Alınan suyun üzerine pişerken kaybolan miktarda kaynamış su konarak buna 2 tutam tuz ve iki çay kaşığı irmik konur. 20 dakika pişirilir, bundan yedi aylık çocuğa günde sekiz çorba kaşığı, sekiz ve dokuz aylığa dokuz çorba kaşığı, on aylığa on çorba kaşığı verilir.

PIRİNÇ SUYU.

Yarım litre su temiz bir kaba konur üzerine iki yemek kaşığı ayıklanmış ve yıkanmış pirinç ve bir tutam tuz konarak taneleri yumuşak oluncaya kadar (dağılacak hale gelinceye kadar) pişirilir, çay süzgeci inceliğinde bir tel süzgeçden süzülür süzgeçde kalan pirinç tahta kaşık ile ezilerek süzgeçden geçebilen kısımları geçirilir;

süzgeç yıkanıp pirinç suyu bir daha süzgeçten ezilerek geçirilir, üçüncü defa da ezilmeyerek süzgeçlenir ve bir defa kaynatılır, içine hiç el dokunmaksızın emzik şişesine konur ve çocuğa verilir.

MEYVALI LÂPA.

Bir kaba yarım litre su ve üç çorba kşığı ayıklanmış, yıkanmış pirinç konur, bir tutam da bikarbonat dö sud ilâve edilerek pişirilir, sonra suyu dökülür, üzerine bir buçuk çay bardağı taze su konur, bir tutam da tuz konarak suyunu kâmilen çekinceye kadar pişirilir, 250 gram kiraz yahud olgun büyükce bir elma veya armud alınarak çekirdekleri çıkarıldıktan veya soyulduktan sonra iyice ezilir, lâpa ile karışdırılarak çocuğa verilir.

YUMURTALI PASTA.

80 gram kalete unu, bir gram tuz, bir gram bikarbonat dö sud, 300 gram su ile karışdırılır üzerine çalkanmış bir yumurta sarısı ile bir yumurtanın kar gibi beyaz oluncaya kadar çalkanmış akı konur ve karışdırılır, sonra yapışmasın diye kenacağı kabın kenarlarına hafifce halis tereyağı sürülür, içine bu mama konur ve su dolu bir kaba oturtularak bir saat pişirilir ve mama yumuşak bir pasta halini alınca ikiye bölünerek ishalden

yeni kurtulmuş (yedi aylıktan itibaren) çocuklara günde iki defa şekerli çaya karıştırılarak verilir.

ÇAY.

Bir kahve kaşığı çay bir bardak suda haşlandıktan sonra kapalı bir kaba konup, üzerine üç bardak dolusu kaynamış su konur ve biraz ateşde tutulur, sonra süzerek çocuğa kahve kaşığı ile verilir, kâfi miktarda şeker de ilâve olunmalıdır.

Küçük çocuklara ishal, barsak bozukluğu zamanında çay verilir yoksa küçük çocuklara daimî çay ve kahve verilmemelidir.

KARACİĞER EZMESİ.

Taze karaciğerden yarım el kadar bir parça alınır, kanı çıkıncaya kadar yıkanır, sonra zarı çıkarılır, ateşde soğuk su dolu bir kaba konur, su ısınıncıya kadar beklenir, sonra suyu dökülür ve bu ameliye iki defa daha tekrarlanır, sonucu konan su da ısınınca içinden ciğer alınır ve iyice temizlenmiş et makinesinde kıyılır, bu kıyılmış ciğer ince tel süzgeçden ezilerek geçirilir, süzgeçden geçen kısım sekizinci aydan itibaren çocuğun lâpasına ilk haftasında bir sonra iki daha sonra üç çay kaşığı olmak üzere ilâve edilir.

Karaciğerin kansızlığı tedavi için ilâçdan daha kıymetli tesiri vardır, yaşı müsait her çocuğa verilmelidir.

PERHİZLE İSHÂL TEDAVİSİ.

İshâl olan çocuğa ilk günü yalnız her iki saatte bir defa az şekerli çay, bir defa maden suyu olmak üzere 24 saat diyet yapmalı, ikinci 24 saatte her üç saatte bir pirinç suyu verilmeli (çocuk üç aylıktan küçük ise çay, pirinç suyu ve maden suyu birer kahve kaşığı, üçden altı aylığa kadar ikişer fincan, altı aydan yukarı yaşda olanlara üç fincan verilmelidir), üçüncü 24 saatte eğer çocuk anne memesi emiyorsa her üç saatte bir beş dakika meme, arkasından bir fincan pirinç suyu vermeli, dördüncü 24 saatte her üç saatte bir 10 dakika meme vermeli, çocuk eğer inek sütü ile besleniyorsa üçüncü gün pirinç suyu içine her üç saatte bir beşer, daha ertesi gün onar damla inek sütü konmalı, ve bu suretle süt çocuğun içeceği mikdara kadar arttırmalıdır.

İNEK SÜTÜ İLE BESLENEN VE ŞİDDETLİ İSHAL OLAN ÇOCUĞA VERİLECEK GIDA.

Çocuğa birinci gün her iki saatte bir defa bir fincan az şekerli maden suyu diğer defasında bir fincan çok açık çay vermeli, ertesi gün her iki saatte ikişer fincan az şekerli pirinç suyu vermeli, üçüncü gün her pirinç suyuna beşer gram daha ertesi gün her üç saatte bir her pirinç suyuna onar gram bebek ayranı konmalı, bu

suretle her gün tedricen pirinç suyu azalmalı, bebek ayranı çoğalmalı ve böylece yavaş yavaş gıdanın hepsi bebek ayranı olmalıdır.

Meselâ:

1. inci gün yalnız çay ve maden suyu.
2. inci gün yalnız pirinç suyu (her defasında 100 gram) ve 3 gram şeker
3. üçüncü gün 95 gr. pirinç suyu, 5 gr. bebek ayranı 3 gr. şeker.
4. üçüncü gün 90 gr. pirinç suyu, 10 gr. bebek ayranı, 3 gr. şeker.

5. inci gün	80	gram	pirinç	20	gram	bebek ayranı	3	gram-şeker
6. "	70	"	"	30	"	"	3	"
7. "	60	"	"	40	"	"	5	"
8. "	50	"	"	50	"	"	5	"
9. "	40	"	"	60	"	"	5	"
10. "	30	"	"	70	"	"	5	"
11. "	20	"	"	80	"	"	5	"
12. "	100		bebek ayranı	5 gr.		şeker.		

BEBEK AYRANI.

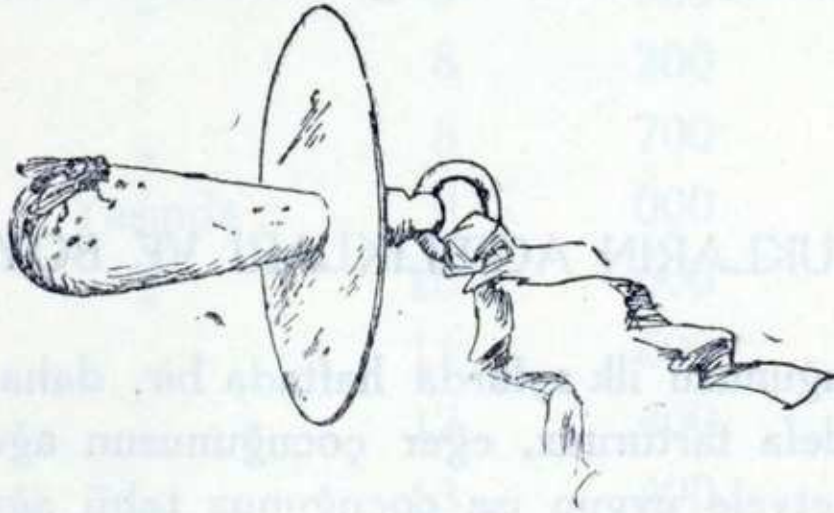
Yarım litre süt 24 saat ılık bir odada bırakılır yahud içine biraz yoğurt mayası atılarak ekşitilir, sonra bir şişenin yarısına kadar konarak çalkanır ve yağı alınır, bu yağsız süt hafif ateşin üzerine konarak içine 5

— 6 gr. pirinç unu ve 20 — 30 gr. şeker ilâve edilir ve karışdırmak suretile pişirilir.

YALANCI EMZİK.

Çocuğunuzu yalancı emziğe alışdırmayınız ve bunun çok fena bir âdet olduğunu, yalancı emziklerle çocuğunuza bir takım hastalıklar geçeceğini hiç hatırmızdan çıkarmayınız, çocuğuna bakmasını bilen ve çocuğunu seven anneler çocuklarına yalancı emzik vermezler. Yalancı emzik kullanan çocukların çene kemikleri bozulur. Dişleri gayrı muntazam çıkar.

Yalancı emziklerle çocuklara bulaşan başlıca hastalıklar şunlardır: VEREM, FRENGİ, KUŞ PALAZI, BOGMACA, KIZIL, KIZAMIK, KABAKULAK, BEYİN HÜMMASI, TİFO ve saire.



şekil:3

Sinek konmuş ve mikroplannuş bir yalancı emzik

*
* *

SİNEK VE HAŞERELERİN ÇOCUKLARA ZARARLARI.

Çocuğunuzun odasına sinek ve sivri sinek sokmayınız ve bu hususda çok titiz olunuz.

Sivri sinekler sıtma ve kara sinekler tifo, kolera, verem, ishâl, dizanteri, çiçek, cerahatlı göz hastalığı, trahom, kara kabarcık denilen şarbon, çocuk felçleri, bazı cild hastalıkları mikroblarını bulaşdırarak burun kanamaları, kulak ağrıları ve akıntıları, bulantı, kusma, mide ağrıları, barsak kanamaları gibi bir çok hastalıklar yaparlar.

Sinek öldürücü bir hayvandır, insanların en büyük düşmanıdır, mezarlıkların daimî müteahhidi, felâket anıtıdır, bebeğinizi sık sık yoklayınız ve üzerine pire, tahta kurusu, sinek ve bit gelmemesine dikkat ediniz.

ÇOCUKLARIN AĞIRLIKLARI VE BOYLARI

Çocuğunuzun ilk aylarda haftada bir, daha sonra ayda bir defa tarttırınız, eğer çocuğunuzun ağırlığı aşağıdaki cetvele uygun ise çocuğunuz tabîi ağırlıktadır.

AGIRLIK VE BOY CETVELİ.

<u>Ay ve sene sonları</u>		<u>Ağırlık</u>		<u>Boy</u>
		<u>Kilo</u>	<u>Gram</u>	<u>Santimetre</u>
Doğum	zamani	3	200	50
1	Aylık	4	000	52
2	"	4	700	54
3	"	5	300	56
4	"	5	900	58
5	"	6	400	60
6	"	6	700	61
7	"	7	200	63
8	"	7	400	64
9	"	8	000	66
10	"	8	200	67
11	"	8	700	69
1	Yaşında	9	000	70
1.5	"	10	600	76
2	"	11	600	80
2.5	"	12	400	84
3	"	13	400	87

Bebeklerinizin bacaklarına muşamba sarmayınız ve bebeklerinize muşamba don giydirmeyiniz.

*
* *

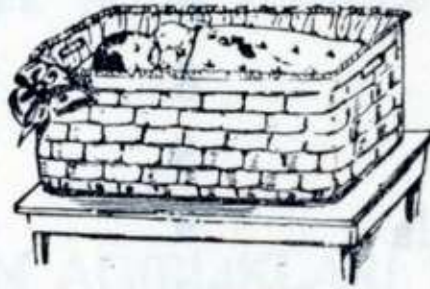
Emzikli anneler geceleri sekiz saat, öğleden sonra da bir saat uyumalıdır, gündüz uyumasalar bile öğleden sonra bir saat uzanarak istirahat etmelidirler.

İyi havalarda her gün bir az gezinti yapmalı, yorucu işlerden ve yorucu sporlardan sakınmalıdırlar.

*
* *

BEBEĞİN UYKUSU.

Bebek daima yalnız yatmalıdır, bir bebek için en iyi yatacak yer sepettir.



Şekil: 4

Bebekğin yatmasına mahsus sepet.

Sepeti veya beşiği hiç sallamayınız ve bebeği sallamadan uyumağa alıştırmınız.

Uyku müddeti: Bebek ilk aylarda 24 saatte 18-20, altı aylık olunca 16, on iki aylık olunca 14 saat uyumalıdır.

Bebeklerin ve çocukların yattıkları odaya BOL GÜNEŞ ve temiz TAZE HAVA girmelidir, odada KAFES bulundurmamalı ve oda sık sık havalandırılmalıdır.

Rüzgârsız havalarda pencerenin biri daima açık bırakılmalıdır, mümkünse iyi havalarda bebeği açık havada uyutmalıdır.

OYUNCAKLAR.

Çocuklarda eline geçen her şeyi ağzına götürmek hissi ve huyu vardır. Bunun için oyuncaklar temizlenebilir cinsden olmalı ve sık sık temizlenmelidir, yere düşen oyuncaklar temizlenmeden verilmemeli ve köşeleri veya kenarları keskin veya yutulabilecek kadar küçük oyuncak alınmamalıdır.

BANYO.

Bebek her gün banyo edilmelidir. Çok sıcak havalarda banyodan başka günde bir iki defa vücudu ılık su ve süngerle silinmelidir.

Doğumdan itibaren göbek düşünceye kadar banyo yapmayınız.

Bebeğin banyosu için en iyi zaman sabah saat 10 da verilecek memeden bir az evvelki zamandır, banyodan çıkar çıkmaz saat on memesi verilir sonra da uykuya yatırılır.

Banyo yapılacak odanın hararet derecesi 18 den aşağı olmamalı ve suyun harareti de 36.5—37 olmalıdır, banyo için hiç olmasza çinkodan bir banyoluk tedarik ediniz. Pahalı değildir. Bir de banyo derecesi alınız, bu da pahalı değildir.



Şekil: 5

Bebeğe banyo ettirilmesi

Banyo müddeti 3-5 dakika olmalıdır. Çocuk banyodan çıkarılınca tüylü bir havlu ile iyice kurulanıp çamaşırı giydirilmelidir.

Gözler: Bebeğin gözleri rüzgâr, toz ve güneş ışığından korunmalı ve gözlere sabunlu su kaçırmamalıdır.

Ağız: Hastalık müstesna olmak şartile dişler çıkın-

caya kadar çocuklara hiç bir ağız temizliği yapılmaz.

Kulaklar: Bebeğin kulakları bir kaç günde bir eczalı pamukla hafifce temizlemeli, fakat kulağa sert bir madde sokulmamalıdır.

Burun: Burun da yumuşak bir tülbentle her gün temizlenmelidir.

Tenasül uzuvları: Her gün temizliğine dikkat edilmelidir.

ÇOCUKLARI YALANA VE KORKUYA ALIŞDIRMAYINIZ.

Küçük çocuğunuzu yalana alışdırmayınız, alamayacağınız ve veremeyeceğiniz şeyleri alırım, veririm demeyiniz, sonra çocuğunuz yalana alışır.

Bir hikâye: Bir anne hastalanan çocuğuna hekim getirir, hekim çocuğun boğazını muayene etmek ister fakat çocuk bir türlü ağzını açmaz, hekim çocuğa “ağzını açarsan sana şeker vereceğim,” der, ağzını açtığı halde çocuğa şeker veremeyeceğini anlıyan anne — çünkü hekimin cebinde o esnada şeker yokdur — hemen bir iki tane şeker getirerek hekime verir ve “çocuk yalana alışmasın,” der.

Çocuğu korkutmayınız, cin masalları ve peri hikâyeleri anlatmayınız, çocuğunuza korku hissini aşlamayınız; kahramanlık, yurdseverlik, yurddaş severlik ve doğruluk hikâyeleri söyleyiniz.

BEBEĞİNİZE HAVA ALDIRINIZ.

Doğumunun on beşinci gününden itibaren her gün yazın saat 9-10 ve 4-5, kışın 12-13 de bebeğinizi dışarı çıkararak hava aldırınız.

Yağmurlu, tipili ve fırtınalı havalarda bebeği dışarı çıkarmayınız.

GÜNEŞ BANYOSU.

Doğumunun on beşinci gününden itibaren bebeğinizi güneş ışığı almaya alışdırınız, başına güneş gelmemek şartile hergün beşer dakika arttırarak:

İlk günü ayaklarına,

İkinci günü dizlerine,

Üçüncü günü kasıklarına,

Dördüncü günü göbeğine,

Beşinci günü memelerine,

Altıncı günü boynuna kadar güneş banyosu yapdırmalıdır. Her günkü banyonun yarısı ön ve yarısı arka tarafa olmalıdır.

Güneşe tutma müddeti yarım saati buluncaya kadar bu suretle dakikaları arttırdıktan sonra, çocuğun derisinin göstereceği kızartıya göre, 1-2 ay güneş de yarım saat güneş banyosu yapdırmalıdır. Deri fazla kızarırsa ara verilmeli ve on beş gün sonra tekrar başlanmalıdır.

Zaman: Güneşin insanlara en ziyade faydalı olduğu zaman yazın saat 9-13, kışın 10-12 dir. Güneş banyosu öğleden evvel meselâ yazın 9-10 sırasında yapılmalıdır.

SIHHATLI BİR BEBEK NASIL OLMALIDIR.

İştihası iyi olmalı.

Kusmamalı.

Yirmi dört saatte bir veya iki defa tabii renk ve kıvamda büyük aptes yapmalı.

Beden ağırlığı muntazam surette artmalı.

Derisi temiz, yumuşak, ve penbe olmalı.

Gözleri parlak olmalı.

Az ağlamalı.

Ağzı kapalı uyumalı ve uykusu bölünmemeli.

Rahatsızlığı, sancısı olmamalı.

Zekâsı tedricen artmalı. Boyu muntazam surette uzamalıdır.

SÜT ANNE.

Annenin sütü yoksa veya bebeğini emzirmesi hekim tarafından yasak edilmiş ise, sun'î emzirmeye başvurmadan önce süt anne bulunması lâzım ise de bu o kadar kolay bir iş değildir.

Süt anne kendi temizliğine çok dikkat etmeli, kuvvetli yemekler yemeli, sâkin bir hayat geçirmeli, bol havada yaşamalıdır.

Mükemmel hekim muayenesinden geçmeyen bir süt anneye bebeğini teslim etmek çok tehlikeli ve telâfisi kabil olmayan bir hatadır.

Süt annede frengi, verem, belsoğukluğu, trahom, cüzam (miski illeti), böbrek, karaciğer, barsak, sinir, kalb hastalıkları ve diğer hastalıklardan hiç biri bulunmamalıdır. Bu da ancak mükemmel hekim muayenesi, kan ve idrar tahlili ve röntgen muayenesile anlaşılır.

Bundan başka süt annenin çocuğu varsa da muayene edilmelidir.

Yaşı 20 — 30 olmalıdır.

Kendi çocuğu ile emzireceği çocuğun yaşları arasında fazla fark olmamalıdır.

Kansız, çok zayıf ve çok şişman olmamalıdır. Dişleri tam ve sağlam, memeleri büyükce ve meme uçları çıkık olmalıdır.

Süt annenin sütü de bir hekime muayene ettirilmelidir.

Ehemmiyetsiz sebeplerle süt anneyi değiştirmemelidir, çocuk memeden kesilinceye kadar, tahammülü kabil olan, kabahatlerine tahammül etmek çocuğun iyiliğine uygun düşer.

Süt anneler değişik ve besleyici yemekler yemeli ve fazla et yememelidirler.

Süt annelere konserve etler, av etleri, midye ve istiridye gibi deniz hayvanları, biberli ve baharlı yemekler, sote, fena koku veren yemekler (lahana, karnıbahar, soğan, sarmısak, prasa), sirke, her nevi salamurlar, ispirtolu içkiler ve tütün yasak edilmelidir.

Herhangi bir zaruret tesiri altında çocuğunu süt anneye emzirten anne çocuğunu yalnız emzirtmek için

süt anneye vermeli ve bebeğin başka işlerle kendisi uğraşmalıdır, süt anne yalnız çocuğu emziren bir kadın olmalıdır.

*
* *

Emzikli anneler gıdalarına çok dikkat etmelidirler. Kendilerine bakmazlarsa sütleri azalır, besleyici ve unlu gıdalar yemelidirler.

Anneler ve süt anneler meme vermezden önce ellerini sıcak su ve sabunla yıkamalı ve sonra meme ve meme başlarını da yıkayıp temyiz bir havlu (daha iyisi eczalı pamuk) ile kuruladıktan sonra yavrusunu emzirmelidirler

ŞARLATANLIK VE ŞARLATANLAR.

Şarlatanlık ve şarlatan: İŞTE SİZE İKİ KORKUNÇ KELİME.

Vakitsiz ölümlere, daha ziyade çocuk ölümlerine, türlü felâketlere sebep olan şarlatanların kökünü kazımak lâzımdır.

Şarlatanlar ve şarlatanlık varken bir çok saf annelerin bunların tuzacağına düşmeleri ve fikirlerinin çelimesi tehlikesi her zaman vardır, saflıkla şarlatanlık ve saflarla şarlatanlar baş başa kaldıkları vakit daima şarlatanlık ve şarlatanlar üstün gelirler.

Anneler! Sıhhatınızı seviyor, çocuğunuzun yaşamasını ve yurdunuzu refah ve saadetini istiyorsanız şarla-

tanların sözlerine kulaklarınızı tıkayınız.

Şarlatanların değil hekim ve ziyaretçi hemşirelerin, diplomalı ebelerin sözlerine inanınız.

ÇOCUĞUN HAKLARI.

1 — Çocuğun daha anne rahminde iken ölümüne saik olan en mühim sosyal sebep, annenin yani gebenin son aylarında ağır işlerde çalışmasıdır. Gebelik zamanında kadının çalışması, hususile sınaî işler, ayak işleri, sarsıntı ve sallanmayı mucib olan işler çocuk için büyük bir tehlike teşkil eder.

Gebeliği kısaltan âmiller erken doğumlara sebep olur ki bu halde çocuk vaktinden evvel doğar, bu da çocuk için tehlikelidir.

Annenin mâruz kaldığı yorgunluklar yeni doğan bebeklerin ölümünde en mühim âmildirler, erken doğumlar çocukların hayatını kısaltır, çocuğun vaktinde doğumunu ve yaşamak hakkını temin için annelerin gebelik zamanında yorucu işlerde çalışmamaları lâzımdır.

2 — Çocuk doğduktan sonra da onu beslemek ve büyütme için annenin ona göre çalışması lâzımdır, çalışmak mecburiyetinde bulunan bir anne o suretle çalışmalı veya o suretle bir iş bulmalıdır ki aynı zamanda çocuğunu emzirebilmelidir, yani çocuk hakkı olan anne südünden mahrum kalmamalıdır.

3 — Çocuğun hayat ve sıhhatını emniyet altına

almak için annenin sıhhi hayat şartlarına uygun bir yol tutması lâzımdır.

4 — Yaşamak çocuğun hakkıdır, bu hakkı ona vermek için gebelik zamanında her kadın ayda bir defa kendini hekime göstermelidir.

5 — Annesi tarafından emzirilmek ve bakılmak her çocuğun hakkı olduğundan her anne çocuğunu emzirmelidir ve sıhhi mecburiyet olmadıkça sun'i emzirme yoluna sapılmamalıdır.

7 — Batıl itikadlara inanan insanların bilgisizliği yüzünden pek çok çocukların mağdur oldukları görülmektedir. Buna meydan kalmamak için annelerin batıl itikadlara, hurafelere inanmamaları, fennin aydınlattığı yoldan yürümeleri ve çocuklarını ona göre büyütmeleri lâzımdır.

GEBELERE ÖĞÜD.

Gebe olur olmaz kendinizi hekime gösteriniz.

Sıhhatte olan bir kadının gebeliği tabii seyreder. Dişlerinizi günde üç defa diş macunu ile fırçalayınız.

Etlî yemeklerden ziyade kuru ve yaş sebzeler, süt ve sütlüler, meyva ve kompostolar yiyiniz fakat gıdanızı azaltmayınız, biberli, baharlı, fazla şekerli ve çok tuzlu yemekler yemeyiniz.

Çay ve kahve içmeyiniz, alışık iseniz pek az içiniz, tütün ve alkol kullanmayınız, saf su içiniz.

Erken yatıp erken kalkınız. Uyku zamanlarınızı şaşırmayınız, günde en aşağı 8-10 saat uyuyunuz.

Karnınızı ve belinizi sıkmayacak bol elbise giyiniz, çorap lâstiği kullanmayınız, korse giymeyiniz, karnınız fazla sarkıyorsa beşinci aydan itibaren hırsusî (gebelik korsesi) kullanınız, alçak ökçeli ayakkabı giyiniz ve düşmemeye dikkat ediniz.

Yatmazdan önce mümkünse ılık banyo (36-37 derecede) yapınız yalnız ve banyoda 10-15 dakikadan fazla kalmayınız, banyo tertibatınız yoksa haftada bir iki defa kendinizi yormadan ılık su ile yıkayınız.

Hasta değilseniz evinizin hafif işlerle meşgul olunuz.

Alışık değilseniz spor yapmayınız, alışık iseniz kendinizi yormayacak sporlar yapınız.

Düz yolda yorulmadan yürüyünüz, araba ve otomobile binmeyiniz, tren ve tramvay ile seyahat ediniz, uzun seyahate çıkmayınız, buna mecbur iseniz bu seyahati kısa fasılalarla tamamlayınız.

Peklik olmayınız.

Tenasül uzvunuzu günde bir iki defa dışından sabunlu ılık su ile yıkayınız ve içeriye lavaj yapmayınız.

Fazla akıntı varsa hekime veya diplomalı ebenize müracaat ediniz.

Cinsî münasebette bulunmayınız, mecbur kalırsanız çok seyrekleştiriniz ve doğuma iki üç ay kala büsbütün terk ediniz.

Memeleriniz fazla şişer ve ağırlaşırsa meme askısı ile yükseğe kaldırınız.

Doğuma yakın zamanlarda meme başlarını ara sıra

ispirto veya kolonya veya sabunlu ılık su ile ıslatılmış temiz bir tülbentle temizleyiniz.

İlk altı ay zarfında ayda bir, son aylar zarfında on beş günde bir idrarınızda albümin aratınız ve varsa hekime müracaat ediniz.

Doğuma yakın bir zamanda tam bir idrar tahlili vaptırınız ve bir hekimin fikrini sorunuz, ihmâl belki HAYATINIZA MAL OLUR.

Batıl itikatlara inanmayınız, KOMŞUNUN SÖZÜNE DEĞİL HEKİMİN VE DİPLOMALI EBENİN SÖZÜNE İNANINIZ.

Aşıcılıkla veya tütün, fosfor, kurşun, cıva, maden fabrikalarında amelelik ve çamaşırcılık, mağzalarda satıcılık, makine ile dikicilik gibi işler gebelere zararlıdır.

Şiddetli heyecanlardan sakınınız.

Vakit vakit sancı gelirse kımıldanmadan arka üstü yatınız.

Kabız iseniz tenkiye yapınız, müshil almayınız, idrarınızı tutmayınız, ıkınmayınız.

Sancı devam ederse veya kan gelirse VAKİT GEÇMEDEN hekime müracaat ediniz.

Evde doğuracak iseniz doğum odanız evinizin en iyi, en havalı, en güneşli ve en aydınlık odası olmalıdır.

Odadan fazla eşyayı kaldırmınız yalnız toz tutmaz ve kolay temizlenir eşyayı bırakınız, mümkün ise odanın zeminini muşamba ile örtünüz, halı ve kilim ve hasır bulundurmuyunuz, doğum odasına doğumdan on gün evvel den itibaren süpürge sokmayınız, temizliği ıslak bezlerle yapınız.

Diplomasız ebelerden korkunuz ve kaçınız, ebenizi diplomalı ve tecrübe edilmiş ebelerden seçiniz, bunları yapamıyorsanız hastahanelerde veya doğum evlerinde doğurunuz.

GEBELİK, LOHUSALIK, ÇOCUK BÜYÜTME HAKKINDA DERS ALMAK İÇİN DOĞUM EVLERİNE VE HASTAHANELERE VE SIHHAT MERKEZLERİNE MÜRACAAT EDİNİZ, BU KENDİNİZİN VE BEBEĞİNİZİN MENFAATI İCABINDANDIR.

LOHUSALARA ÖĞÜD.

Lohusalık devri 40 gündür, bu müddet zarfında titremeler tekrarlar ve ateş gelirse vakit geçirmeden hekime müracaat ediniz.

Sabah ve akşam derecenizi alınız.

Üç gün sırt üstü yatınız, ikinci üç günde sağa ve sola dönünüz, üçüncü üç günde oturunuz, 12 inci gün yatağı terkediniz mümkün ise 20 gün istirahat ediniz.

Odanızın hararetini 20 derecede üşümeyecek şekilde sıcak tutunuz.

Kırk gün her idrar ve defî tabiiden sonra gebelikde olduğu gibi tenasül aletinizi temiz gaz bezi ve eczalı pamukla örtülü bulundurunuz ve çıkardığınız kirli gaz ve pamukları yakınız.

Doğumda ve lohusalıkda kendinize lavaj yapmayınız ve yaptırmayınız.

Doğurduktan sonra üç gün süt ve yoğurtla vakit

geçiriniz, üç gün sonra hafif bir müşhil alınız ve yavaş yavaş perhizden çıkınız ve tabiî hale avdet ediniz.

GEBELİK VE LOHUSALIGA AİT ÖĞÜDLERİ TUTUNUZ, TUTMAZ İSENİZ İHMÂLİNİZİN CEZASINI HAYATINIZLA ÖDERSİNİZ.

VEREM VE VEREMLİLERE ÖĞÜT.

Halk sağlığı bilgileri:

Veremin *Koh basili* denilen bir mikrobu vardır, bu mikrobun geçmesiyle insanlar vereme tutulurlar.

Verem kendiliğinden olmaz, insandan insana mikrop geçmesiyle bulaşan bir hastalıktır.

Verem vaktile bilinir ve vaktile tedavi olunursa iyi olan bir hastalıktır.

Verem mikrobu en ziyade hastaların balgamında bulunduğu için veremliler aksırırken, öksürürken, konuşurken ağızınıza mendil tutmayı unutmayınız.

Cep tükürük hokkası taşıyınız ve daima hokkaya tükürünüz.

Veremin başlıca alâmetleri git gide zayıflamak, takatsizlik, kansızlık, öksürük, akşamları veya yol yürüdükten sonra hararet derecesinin artması, gece terlemesi, kan tükürmedir, bu alâmetlerden bir veya bir kaçını his ederseniz vakit geçirmeden hekime veya hastane ve muayene evlerine, verem dispanserlerine müracaatı ihmâl etmeyiniz.

Düzensiz yaşayış, alkol ve her çeşid fena alışkanlıklar, kumara iptilâ gibi ruhî yorgunluklar, havasızlık, gıdasızlık, pislik, güneşsizlik veremin en büyük yardımcılarıdır.

Çocuklar hastalığa daha çabuk yakalandıklarından çocuklarınızla temas etmeyiniz ve onları öpmeyiniz, veremlilerden yeni doğan çocukları doğumdan itibaren 10 gün içinde verem aşısı ile aşılatınız ve bunu tedarik için doğumdan beş on gün evvel doğum evlerine ve doktorlara müracat ediniz.

Güneş, saf hava, düzgün yaşayış veremin en büyük düşmanlarıdır.

YERE TÜKÜRMEYİNİZ, yerlere tükürmek hastalığı başkalarına bulaştıracağı için çok fena, çok tehlikeli bir harekettir. Veremliler kendi mendillerine ve tükürük hokkasına tükürmeli, bunlar sodalı suda kaynatılmalıdır.

Sıhhatli hayat saf hava ile olur, her gün ne kadar saf hava alırsanız hastalıktan o kadar uzaklaşmış olursunuz.

Pençerelerinizin aralıklarını tıkamayınız, odanıza da-ima bol hava girmesine müsaade ediniz, geceleri bile pençerenizin birini açık veya yarı açık bırakınız, iyi gıda alınız, tütün ve alkol kullanmayınız, kapalı yerlerde oturmayınız, gebelik verem hastalığını çok ilerlettiğinden evli iseniz gebe kalmayınız.

Verem tozla da geçtiğinden tozdan çok sakınınız, evlerinizden süpürgeyi kaldırınız, ıslak bezle silmek suretile temizlik yapınız.

Ayrı oda veya hiç olmazsa, yani mümkün değilse, ayrı yatakda yatınız.

Verem sütle de geçdiğinden veremli veya verem şüpheli ineklerin sütünü iyice kaynatmadan içmeyiniz ve çocuğunuza içirmeyiniz.

Pencerelerdeki kafesleri kaldırınız ve evinize bol hava ve güneşin girmesine engel olmayınız.

Yemek kaplarınızı, yatak takımlarınızı ayırınız.

Kirli çamaşır ve mendillerinizi daima torba içinde ayrı saklayınız. Ayrı kaplarda kaynatınız.

SOKAKDA GEZDİĞİNİZ AYAK KAPLARLA EVİNİZE VE BAŞKALARININ EVLERİNE GİRMEYİNİZ, sokak ayak kaplari evlere girmek veremin bulaşmasında en mühim bir âmildir. Bebeklerin pis mikroplu yerlerde, halı, kilim üzerenide emeklemesi tehlikelidir. Emekleyen çocuklar için yere temiz çarşaf serilmelidir.

ZÜHREVİ HASTALIKLAR.

Frengi hastalığı frengili bir kimse ile temasda bulunduktan 15-45 gün sonra meydana çıkar ve mikrop nereden girmiş ise ilk frengi yarası orada görülür.

Bu yara önce ufak bir sivilceye benzer, yavaş yavaş büyür, üzerindeki kabuk düşer, rengi mor kırmızıdır, üzerinde cerahat yokdur, iki parmak arasına alınıp muayenene olunursa yaranın alt tarafı katıdır, bu yaraya *şankr* denir.

Yara 4-5 hafta kapanabilirse de bu müddet içinde mikroplar müdafaasız vücuda yayılmış bulunur. Derhal

teşhis ve tedaviye başlanırsa şankr daha çabuk kapanır.

Önce yaranın civarında bulunan bezler şişer, bunlar lâstik katılığındadır ve acımaz.

İlk sivilcenin (şankr'ın) peyda olmasından 50-60 gün sonra vücudun her tarafında kırmızı lekeler görülür, buna *frengi çiçeği* denir, tedavi edilmezse bu lekeler bir kaç hafta kalır, bu leke ile frenginin ikinci devri başlar.



Şekil: 6

Üçüncü devir frengisi.

İkinci devirde ağızda, dudaklarda ve vücudun muhtelif yerlerinde ufak büyük bir takım yaralar çıkar, hastanın

geceleri başı ağrır, kemikleri sızlar ve saçları dökülür.

Aradan bir müddet geçince üçüncü devir başlar ki bu devirde deride büyük çıbanlar çıkar, kemikler şişer, burun kemikleri harab olup düşer ve yüz çok çirkin bir manzara arz eder, hasta kör olur, kalb, kan damarları, karaciğer gibi mühin uzuvlar da hasta olur.

Tedavi edilmeyen frengililerde dördüncü devir denilen bir devir daha vardır ki bu devirde mikroblar beyne ve murdar iliğe yerleşdiklerinden felçler ve delilikler baş gösterir ve hasta acıklı bir hayat sürdüğünden sonra ölür.

Frenginin bu fenalıklarından kurtulmak için biricik çare hastalığa tutulur tutulmaz tedavidir.

Frengi yaraları kapanınca hastalığın tamamen iyi olduğuna hükmetmeyiniz, mikroblar vücudun başka taraflarında saklanırlar ve bir müddet sonra yine meydana çıkarak tahribata başlarlar, bu sebepten tedaviye uzun zaman devam etmek lâzımdır.

Hastalar sağlıklarını yalnız hekimin yapacağı tedaviyi bitirmek şartile kazanabilirler, tedaviyi ihmâl kendini büyük bir tehlikeye atmak demektir.

Frengi bulaşmasının en büyük sebebi *fuhuş* dur, fahişelerin arkasından koşanlar yüzde yüz frengiye yakalanırlar ve hastatığı ailelerine de verirler, öpüşmek, aynı kapdan yemek, bir kaşıktan yemekle de frengi geçebilir.

Frenginin tehlikesi yalnız yakalanana değil nesline de aittir, vücudün her tarafına yayılan frengi mikrobları annesinin rahminde bulunan yavruya da geçer, frengili kadınların çocukları ekseriya düşer, dokuz ayı doldurup dünyaya gelseler bile cılız ve sıksa vücudları yara içinde doğar ve bir kaç yaşında iken ölürlər.

FENA KADINLARLA MÜNASEBTTE BULUNMAYINIZ, BİR KAÇ DAKİKALIK ZEVKİNİZ İÇİN HAYATINIZI, AİLENİZİ, NESLİNİZİ VE İRKİNİZİ TEHLİKEYE KOYMAYINIZ.

Hastalığa yakalanan bekârlar tedaviyi bitirip hekimin iznini almayınca evlenmemelidir.

FRENGİYE TÜTSÜ AYPMAK VE FRENGİYİ HAPLARLA İYİ ETMEK İDDİASINDA BULUNAN ŞARLATANLARIN SÖZLERİNE İNANMAYINIZ, SONRA SAFLIĞINIZIN CEZASINI HAYATINIZLA ÖDERSİNİZ.

BEL SOĞUKLUĞU.

Bu hastalık çok bulaşıcıdır hemen ekseriya cinsel münasebetle geçer. Bel soğukluğu cinsî münasebetten geçtiği gibi mikroblu akıntı bulaşmış bezleri ve lavaj takımlarını ellemek ile de geçer.

Hastalık yalnız tenasül uzuvlarında kalmaz mesaneyeye, böbreklere, torbalara geçtiği gibi kadınlarda rahim ve yumurtalıkları da hasta eder, bazan da kana karışarak kalb hastalığı, kan zehirlenmesi yapar, bazan oynak yerleri şişirerek hastayı uzun müddet yatakda

alakoyar ve topal yapar.

Gözlerde de iltihab yaparak iyi tedavi edilmezse adamı kör eder.

Bu hastalık nesle de zarar verir, kısırlığın yüzde ellisi bel soğukluğundan ileri gelir.

BEL SOĞUKLUĞU ZAN EDİLDİĞİ GİBİ EHEMİYETSİZ BİR HASTALIK DEĞİLDİR.

Bel soğukluğu en ziyade gizli fahişelerde bulunur.
BÖYLE KADINLARDAN KAÇININIZ.

Bel soğukluğuna yakalanmaktan korkunuz, yakalanırseniz **VAKİT GEÇİRMEYEN** kendinizi hekime tedavi ettiriniz, **ŞARLATANLARIN SÖZLERİNE İNANMAYINIZ.**

TRAHOM.

İnsanların başına musallat olan belâların biri de *trahom* denilen göz hastalığıdır.

Bu gün dünyada bu hastalıktan kör olanların sayısı beş milyonu geçmektedir.

Trahom insanlara mahsus bulaşıcı, mikroplu bir göz hastalığıdır, uzun sürer, sık sık tekrarlar ve gözü kör etmekle veya sakat bırakmakla nihayetlenir.

Trahom göz kapaklarının iç tarafını döşeyen zarda yerleşir, sinsidir, yavaş başlar, başlangıçta hafif çapaklanma ve kaşınma vardır, hastalık ilerledikçe göz kapakları şişer, göz kanlanır, kapaklar bir müddet

sonra çarpılır ve kirpikler arkaya doğru kıvrılarak gözün şeffaf kısmında yaralar husule gelir, bu yaralar ya cerahatlenerek patlar ve gözün akmasına sebep olur veya yerlerinde lekeler bırakarak görmeyi azaltır.

Trahom temiz, medenî ülkelerde az, geri ve pis yerlerde çok görülür.

PİSLİK, BİLGİSİZLİK VE BAKIMSIZLIK TRAHOMUN YAYILMASI İÇİN EN MÜHİM SEBEBDİR.

Trahom sağlamlara hastaların çapağıle geçer, hasta çapağıle bulaşan her hangi bir maddenin sağlam göze temas etmesile geçer, meselâ bir trahomlunun kullandığı havlu, mendil, yastıkyüzü, sürmedanlık, oyuncak gibi şeyler sağlam bir adam gözüne sürer ve ellerse hastalığı alır.

Bulaştırma vasıtalarının biri de **KARA SİNEKDİR.**

Trahomdan korunmak için üç mühim noktaya dikkat etmek lâzımdır:

- 1) Trahomlularla temas etmemek,
- 2) Trahomluların eşyasını kulanmamak,
- 3) Temizliğe çok riayet etmek,
- 4) Kara sinekleri üretmemek ve yok etmek.

Erken hekime müracaat etmek şartile, trahom iyi olabilir bir hashastalıktır, üzerinden uzun zaman geçmiş ve gözde bir çok ihtilatlar bırakmış olan bir trahomun tedavisi uzun ve çetindir.

GÖZÜNÜZDE EHF MNİYETSİZ DE OLSA BİR HASTALIK OLUNCA, VAKİT GEÇİRMEYEN TRAHOM MÜCADELE DISPANSERLERİNE VE HE-

KİME GÖSTERMEYİ İHMÂL ETMEYİNİZ.

İSPİRTOLU İÇKİLER KULLANMAYINIZ.

İçki namuslu bir insanı sefil bir kaitl deregesine düşürür. İçki içenin nesli, ırkı mahvolur ve memleketin nüfusu azalır.



Şekil: 7
Sarhoş

İçki veremin yatağını yapar.

İçki bir çok hastalıkların husule gelmesi için vücudda müsaid zemin hazırlar.

İçki kullananların ömrü kısa olur.
İçki adamı ısıtmaz üşütür.
İçki içenlerin evlâdları çok defa tımarhaneye giderler.
İçkinin hepsi birdir, meselâ şarab rakıdan, konyak
apsentten iyidir derlerse inanmayınız.
Sâkin olan pir adam içki tesirile canavar kesilir.



Şekil: 8

Küfelik bir sarhoş

İçkinin devirdiği insanların, yıkdığı ailelerin, söndürdüğü ocakların, kuruttuğu servetlerin yekûnu insana dehşet verecek kadar çokdur.

Bir kadeh içkinin içinde saadeti felâkete çevirmeğe ve

mes'ud bir ailenin saadetini yıkmağa yetecek kadar zehir vardır.

Sarhoşda izzeti nefis, onör, millî gurur, iyi ahlâk, aile muhabbeti, yurd duygusu ve sevgisi olmaz.

Sarhoş cemiyet için zararlı bir yükden başaka bir şey değildir. İşte ahlâk bozukluklarının hepsini bir araya toplayan bir kelime:
SARHOŞ.

KEYF VEREN ZEHİRLER.

Esrar, afyon, morfin, kokain, eroin ve saire gibi maddeler zekâyı söndürür, insanı şursuz bir hale koyarak cinayet ve intihara sürükler, bir çok akıl ve sinir hastalıkları doğurarak insanı tımarhene sokar, aile ve yurd sevgisini mahveder, şeref ve haysiyeti yok eder.

Şurasını iyi biliniz ki size bu zehirlerden birini sunan adam varlığınızı baltalayan bir canîdir, böyle arkadaşlardan kaçınız ve onu bir daha görmemeye çalışınız.

Eğer bu zehirlerden birine alışmış iseniz vakit geçirmeden kendinizi bir hekime tedavi ettiriniz.

Varlığınızı, benliğinizi, yurdunuzu, şerefınızı seviniz.

EVLENME HIFZISSİHHASI.

Erkek ve kadın uluorta evlenemezler, evlenmeden maaksad vücud, ruh, akıl hastalıklarından sâlim çocuk

yetişdirmekdir .

Cemiyete aptal, sarsak, budala, frengili, sar'alı, canilięe istidatlı çocuk hediye etmek yurd severlięe uygun dūřmez.

Böyle çocuklar cemiyetin sırtına yükletilen lüzumsuz hattâ zararlı birer yükden başka bir şey değildir, onun için evlenecek çiftlerin frengi, verem, sarhoşluk gibi vücud, akıl ve ruh hastalıkları ile malûl olmamaları lâzımdır.

Her namuslu adam için evlenmeden önce muayene olunmak kanunî bir vazife, ahlâkî ulusal bir borçdur.

Evlenme çağı 15yaşdır.

Akraba evlenmeleri aile içinde her batında tekerrür ederse yavaş yavaş ruhî veya bedenî geriliğe sebep olaçağından yakın akrabanızla evlenmeyiniz.

AĞIZ VE DİŞ HIFZISSIHHASI.

Ağız ve dişler her gün muntazam yıkanup fırçalanmazsa dişler arasındaki yiyecekler ekşiyerek dişleri çürütmeğe sebep olur.

Her yemekten sonra ağızı sabun ve su ile yıkamak sabah akşam diş macunu veya tozu ile dişleri fırçalamak lâzımdır.

Diş'erin arasını, diş etlerini dişlerin iç ve dış tarafları ile, üst dişlerin alt ve alt dişlerin üst kısımlarını temizlemek ve sonra ağızı çalkamak lâzımdır, sert ve küçük bir fırça ile dişlerin iç ve dış tarafları ile ezen, ko-

paran, kesen tarafları günde üç defa ufkî değil amudî vaziyette fırçalamalı ve fırçalama müddeti iki dakikadan eksik olmamalıdır.

Diş fırçası kendine mahsus mahfazada veya içine bir kahve kaşığı karbonat konmuş temiz su ile dolu bir bardağın içinde saklanmalı ve kullanılan toz veya macun ile diş fırçası başkaları tarafından kullanılmamalıdır.

Diş fırçasını sık sık yenilemek icabeder.

Diş fırçalarına mahsus mahfazaların içi arasına kaynar su ile yıkanıp temizlenmelidir.

Dişde hafif çürük veya diş etinde hafif bir arıza olunca vakit geçirmeden diş tabibine gösterip tedavi ettirilmelidir, dişlerinde ve diş etlerinde hiç bir hastalık olmayanlar da senede bir defa dişlerini tabibine muayene ettirmelidirler.

İki yaşından itibaren çocukların günde üç defa dişlerini ve ağızlarını temizlemeye başlamalıdır, dişleri temizlemek için en iyi ilâç kireçsiz sabun ve karbonat denilen *bikarbonat dö suddur*.

Bebeklerde dudakların içile ağzın muhtelif yerlerinde *pamukcuk* denilen beyaz kabartılar ve *ağız ağrısı* denilen yine beyaz kabarcıklar görülür bu halde vakit gecirmeden çocuğu hekime göstermelidir.

KAFESLERİ KALDIRINIZ.

Pençerelerdeki kafes odalara, hayata ve sıhhate çok

lâzım olan bol hava ve güneşin girmesine mani olur.

Kafesin zararından başka faydası yoktur.

Evinize bol hava ve güneş girebilmesi için bütün kafesleri kaldırınız.

GÜNEŞ GİRMEYEN YERE HEKİM GİRER.

YÜKSEK ÖKÇELER.

Moda bize yüksek ökçeler getirdi fakat güzellik için kullandığımız bu ayak kablalarının sıhhatimize ne kadar zarar verdiğini bilseler bayanlar bunları kullanmazlar.

Yüksek ökçe kullananlar önce rahat yürüyemezler, sıkıntı çekerler, sonra topallarlar, nihayet kısa mesafelere kadar gidebilip uzunca müddet yürüyemezler, yüksek ökçe topuğu kaldırır ve vücut ağırlığı ayak parmakları üzerine yüklenir, zayıf parmaklar bu ağırlığa güç tahammül ederler.

Topuk oynacı kemikleri birbirinden ayrılır, bundan başka arzın cazibesi tesirile göğüs geriye ve karın öne alınır, bu vaziyet tabii değildir; müvazeneyi korumak için baldır etleri sıkışır ve dizin önündeki kemik yukarı çekilir, işte bu tabii olmayan vaziyette bayanlar muntazam yürüyemezler, kısa adımlarla yürümeğe mecbur kalırlar.

Bacaklardaki kan dolaşması düzgün olmaz, karında bulunan siyah kan damarlarında kan toplanır ve kara-

ciğer hastalığı gibi bir takım hastalıklar baş gösterir.

SAĞLIK MUAYENESİ.

Sağlık muayenesi isminden de anlaşılacağı üzere, sağlığı kontrol etmektir.

Sağlık muayenesi vücudün mükemmel bir tetkikidir, bu suretle hiç bir uzvunuzun muayenesi ihmâl edilmez ve neticede sıhhatınız hakkında tenvir edirsiniz.

Bu devamlı teftiş ve muayeneden maksat sıhhatte iseniz bunu, eğer bir hastalığınız varsa ondan nasıl kurtulmak lazım geldiğini ve hastalıklardan korunma çarelerinin neye bağlı olduğunu öğrenmektir.

Öyle hastalıklar vardırki başlangıçta tedavi edilebilir, verem gibi, öyle hastalıklar vardır ki ilk zamanlarda onun varlığından haberiniz olmaz, kanser gibi.

İşte bütün bu sebeplerden ötürü hastalık his etmeden de sağlık muayenesinden geçmeniz gerektir, sağlık muayenesi sağlam olarak çok yaşamanızı temin eder.

Hâl ve vaktiniz müsait ise kendinize bir aile hekimi tedarik ediniz, değilse sıhhat merkezlerinden, hastanelerden istifade ediniz, aile hekiminiz sizi ve ailenizi tanır, sizinle ve ailenizle candan alâkadar olur, o sizin itimadınızı kazanmıştır, o sizin hususiyetinizi tanır, o sizi adım adım takib eder, o sizin muhitinizde yaşar.

Hasta olmadan yapılacak sağlık muayeneleri aşa-

daki cedvele göre yapılır:

İlk altı ay içinde	ayda bir
Altı aylıktan 2 yaşına kadar . . .	her üç ayda bir
2 — 5 yaşına kadar	her altı ayda bir
5 — 25 " "	senede bir
25 — 45 " "	iki senede bir
45 — 65 " "	senede bir
65 den yukarı	her altı ayda bir



ZİYARETÇİ HEMŞİRE.

İçtimaî hıfzıssıhha işçisi olan ziyaretçi hemşirenin vazifesi vaktinden evvel ölümle, çocuk ölümü ile, verem ve diğer içtimaî hastalıklarla, alkolizm ve sıbhî olmayan yaşama ile savaş ve çocukları koruma olduğundan bu vazifeler başka bütün kadınlık vazifeleri kadar önemlidir.

Bütün bu savaşların gayesi yurdu müdafaa edeceklerle, bunları doğuranları kurtarmak ve netice itibarile vatani yaşatmak ve yükseltmek değildir? İşte bu savaşın kahramanları olan ziyaretçi hemşirelerin mevkileri çok ünlüdür.

Ziyaretçi hemşirenin kalbinde ve ruhunda tükenmez bir hazine vardır: ŞEFKAT.

Bu his ziyaretçi hemşirenin gözlerinde bile okunur, o vazifesini o kadar büyük bir şefkatle yaparki onun müşfik bakışları ve tesellileri karşısında bir bedbahtın gözlerinde ümit ışıklarının parlamaması, bozulmuş olan maneviyatının düzelmemesi kabil olamaz, ızdırab karşısında onlar daima güler yüzlüdür.



Şekil: 9
Bir ziyaretçi hemşire

Kapı çalınıyor.

— Kim o ?

Yeis bürümüş evin kapısı aralanır, çocukların sesleri duyulur ve ziyaretçi hemşire girer, şınıdı bu loş ve gamlı eve hayat ve sağlık müjdecisi girmiştir.

O evde baba veremli ve işsizdir, yanakları pörsümüştü, gözlerinin feri kaçmış, yüzü sararmış, midesi şarlatanların tavsiye ettikleri bir sürü ilâçla bozulmuştur, anne her zamanki çalışkanlığı ile ev işleriyle meşgul ve mütevekkildir.

Tanımadığı hemşireyi görünce bir çocuk beşiğinde bağırmağa başlar, başka biri annesinin arkasına saklanır, çocukların büyüğü iyi kalbli olduğu yüzünden belli olan güler yüzlü hemşireye biraz çekinerek bakar, baba ve annenin sararmış yüzleri güler.

Ziyaretçi hemşire her vakitki güler yüzü ve tatlı sözlerle hastanın acılarını teskine başlar, tedavi tarzını kontrol eder, yalınışları düzeltir, iktisadî vaziyetlerini tetkik eder, ilâç, çamaşır ve diğer lâzım olan şeyleri göndereceğini vadeder ve gönderir, hastalığın aile halkına bulaşmaması için tedbir alır, çocukları sever ve okşar.

Artık beşikdeki çocuk ağlamaz, diğeri de ananesinin arkasına saklanmaz olur; büyük çocuğun da yüzünde ve gözlerindeki ilki itimadsızlık izleri silinir, artık ziyaretçi hemşire ev halkının kara gün dostu, iztirab ardadaşdır, aileyi sık sık yoklar, dertlerine ortak olur ve mümkün olan yardımları esirgemez.

Şiddetli bir kış gününde fırtına ve yağmur pencere-leri kamçılarken fakir aileyi ziyaretçi hemşireden baş-

kası yoklamaz, ıslanmış elbisesi ve soğuktan morarmış yüzile bu şiddetli kış gününde evin kapısını çalan yine o ziyaretçi hemşiredir ve yardıma gelmiştir, belki hastanın yakacak kömürü kalmamıştır, belki çorbasına koyacak yağı bitmiştir. İşte ziyaretçi hemşirelerin ve bunların çalıştıkları sıhhat merkezlerinin sosyal vazifesi budur.

Ziyaretçi hemşirenin güzel vasıflarından biri de SABIR dır. O hastanın ve muhitinin bütün suallerin bıkmadan cevap verir, hastanın ve ailenin cesaretini artırır, veremle savaşın daima mümkün ve veremin iyi olucu bir hastalık olduğunu söyler, sıhhat merkezinin faydalarından ve yardımlarından bahis ve hastaların merkeze gelmelerini temin eder.

Bir iki ziyaretten sonra ziyaretçi hemşire ile aile artık dost olmuşlardır, çocuklarda da eski çekingenlik kalmadığından hemşireye sokulurlar, şimdi hemşire daha ziyade çocukların hâmisidir, çocuklarla daima meşgul olur, hasta olmamaları için yapılması lâzım gelen her şeyi yapar. Bütün bu yardımları yapabildiği günler hayatının en mes'ud günleridir ve derin bir vicdan sevinci hisseder.

İşte büyük kalpli ziyaretçi hemşirenin güzel vasıflar: ŞEFKAT, TEVAZU, TERBİYE, SABIR, CESARET, YARDIM HİSSİ ve DAİMA GÜLER YÜZ.

Ziyaretçi hemşire dertlilerin karşısında kendi derdini unuttur. Karşısındaki zavallı ile meşguldür, onun dert ortağıdır, bir dertli ile hemdert olduğundan ve ona yardım edebildiğinden ötürü allahile karşı karşıya ka-

lan bir mü'minin hissettiği huzûru vicdan kadar vicda-
nında huzûr ve kalbinde ferahlık hisseder.

EVİNİZE GELEN ZİYARETÇİ HEMŞİREYE İTİ-
MAD VE ÖĞÜDLERİNDEN, YARDIMLARINDAN
İSTİFADE EDİNİZ, O AYNI ZAMANDA SİZİN VE
AİLENİZİN DERD ORTAGINIZ VE KARA GÜN
DOSTUNUZDUR.

RESİMLERİN FİHRİSTİ

	<u>Sahife</u>
Şekil (1) Ben bebeğim.	3
Şekil (2) Bebeklerin emzirme saatlerini gösteren şema.	9
Şekil (3) Sinek konmuş ve mikroplanmış bir yalancı emzik.	29
Şekil (4) Bebeğin yatmasına mahsus sepet.	32
Şekil (5) Bebeğin banyo ettirilmesi.	34
Şekil (6) Üçüncü devir frengisi.	48
Şekil (7) Sarhoş.	53
Şekil (8) Küfelik bir sarhoş.	54
Şekil (9) Bir ziyaretçi hemşire.	62

YAZILARIN FİHRİSTİ

Sahife

1	Önsöz.	32
3	Ben bir bebeğim.	33
4	Anne sütü.	34
5	Annelere — babalara.	35
6	Bebekler için.	36
6	Annelere öğüt.	37
8	Bebeğe süttten başka ne verilir.	38
10	Meyva ve meyva suları.	39
12	Balık yağı.	40
13	Aşılar.	41
13	Verem aşısı.	42
14	Sun'î emzirme.	43
15	Sütün kaynatılması.	44
16	Karışık emzirme.	45
16	Besi cetveli.	46
19	Bazı çocuk yemeklerinin hazırlanması.	47
19	Unlu mamalar.	48
19	Sebze suları.	49
20	Et suları.	50

Sahife

- 20 Sebze püreleri.
20 Yumurtasız tapyoka yahut irmik tatlısı.
21 Mahallebı.
21 Yumurtalı peksimet mahallebisi.
21 Meyvalı peksimet mahallebisi.
22 Yumurtalı un çorbası.
22 Ispanak ezmesi.
22 Sade suya sebze çorbası.
23 Bebek çorbası.
23 Meyvalı tirit.
24 Çocuk peyniri.
24 Sebzeli ve irmikli et suyu.
24 Pirinç suyu.
25 Meyvalı lapa.
25 Yumurtalı pasta.
26 Çay.
26 Karaciğer ezmesi.
27 Perhizle ishâl tedavisi.
27 İnek sütü ile beslenen ve şiddetli ishâl olan çocuğa verilecek gıda.
28 Bebek ayranı.
29 Yalancı emzik.
30 Sinek ve haşerelerin çocuklara zararları.
30 Çocukların ağırlıkları ve boyları.
31 Ağırlık ve boy cetveli.
32 Bebeğin uykusu.

Sahife

- 32 Oyuncaklar.
33 Banyo.
35 Çocukları yalana ve korkuya alıştırmayınız.
36 Bebeğinize hava aldırınız.
36 Güneş banyosu.
37 Sıhhatlı bir bebek nasıl olmalıdır.
37 Süt Anne.
39 Şarlatanlık ve şarlatanlar.
40 Çocuğun hakları.
41 Gebelere öğüt.
44 Lohusalara öğüt.
45 Verem ve veremlilere öğüt.
47 Zührevî hastalıklar.
50 Bel soğukluğu.
51 Trahom.
53 İspirtolu içkiler kullanmayınız.
55 Keyif veren zehirler.
55 Evlenme hıfzıssıhhası.
56 Ağız ve diş hıfzıssıhhası.
57 Kafesleri kaldırınız.
59 Yüksek ökçeler.
59 Sağlık muayenesi
61 Ziyaretçi hemşire.
66 Resimlerin fihristi.
67 Yazıların fihristi.
-

Ankara Cezaevi Matbaası - 1938

PA 21-33