

temveč vzgajajo v njem tudi čut dolžnosti in odgovornosti, ko sam prevzame njih oskrbovanje in nego. Temu namenu služijo tudi male gredice, ki obkrožajo zunanje stene stavbe. Dnevni prostor je istočasno tudi obednica in spalnica, le za ritmično gimnastiko dvorana, ki jo izmenoska oddeljenost posamezno ker omogoča pri nas Ugodna je tudi iz pe oskrbovancev predšolske manjkljivost — draga soba za izolacijo bolnih za zdravnika itd.

To je za sodobni c

Pri nas smo pri skromnejši. Tako ne z predvidevamo le eno g

ščajmo sobo za ritmično gimnastiko in omejujemo število stranskih prostorov na čajno kuhinjo in upravni prostor z izolacijsko nišo za otroka, pri katerem se nenadoma pojavijo znaki bolezni. Vzlic temu imajo že izdelani načrti za naše nove otroške vrtce določeno higiensko raven in v svoji bistveni osnovi, t. j. v dnevnem prostoru niso okrnjeni. Želela bi le, da čimprej zgradimo čimveč takih vrtcev, ker bodo v vzgojnem, družbenem, čustvenem in zdravstvenem pogledu v celoti zadovoljili potrebe našega najmlajšega rodu.



tve je na razpolago večja ka absolutna prostorninoh razlogov zelo ugodna, tijo posameznih skupin. aradi omejenega števila ti. Ima pa eno samo pozujujejo upravni prostori, i otroške izdelke, prostor

l.

alnih razlogov nekoliko umeznih skupin in zato arnimi napravami, opu-

Prehrana dojenčka

(Recepti iz mlečne kuhinje na Otroški kliniki v Ljubljani)

Dr. Jakobina Zupančič-Zupan

V kopici nalog — ki pogosto kar zasujejo zdravstvene delavce na terenu — se lahko zgodi, da zbledi znanje tudi one snovi, ki se nam zdi, da jo sicer obvladamo. Ker je pravilna prehrana dojenčka temelj zdravega razvoja, podajamo s tem sestavkom nekaj smernic za zalivanje normalno razvitega dojenčka oziroma zalivančka.

Sestra naj mater najprej z dobro besedo prepriča, da je za otroka važno, da ga mati doji vsaj v prvih mesecih. Saj je taka naravna prehrana najbolj zdrava, najbolj primerna in najbolj enostavna. Šele če so objektivni razlogi, naj otroka dohranjuje, in le če nima mleka, naj otroka zaliva.

V nekaterih zapadnih državah, zlasti v Ameriki, so pred leti začeli uvajati umetna hranila za dojenčka kot enakovredna materinemu mleku. Kljub temu, da je v teh deželah prehrabna industrija na visoki stopnji, pa so v zadnjem času uvideli, da vendar vsa umetna mleka in druga hranila ne morejo popolnoma nadomestiti dojenja. Zato so ponovno začeli propagando za dojenje. Za naše razmere pa je materino mleko še celo tista najbolj idealna hrana, ki jo mati lahko nudi svojemu otroku.

Kaj pa število obrokov? Nekateri priporočajo po vzoru zapadnih držav, naj mati že od rane mladosti pusti otroka, da bo sam izbiral čas obrokov.

Vendar se zdi, da je za naše razmere bolje, da mati dete hrani ob določenih dnevnih časih. Na ta način laže uredi dnevni red sebi in otroku. V prvem mesecu naj dobi otrok 6—7 obrokov dnevno (v začetku enega tudi ponoči), t. j. na 3 ure. V drugem mesecu naj se dojenček navadi na 6 dnevnih obrokov (mati naj ukine nočni obrok) in kasneje zadostuje celo samo 5 obrokov, t. j. na 4 ure. Vemo namreč, da je zlasti za zalivančka boljše, da si obroki ne sledijo preveč pogosto, da se želodček pošteno izprazni in odpočije od enega obroka do drugega.

Kadar materam govorite o pripravljanju in o tehniki umetne prehrane, jih zlasti skušajte prepričati, kolike važnosti je higiena posodja in sploh vsega okolja, v katerem pripravljajo zalivančko hrano. Otroku naj bi imel za kuhanje hrane svojo posodo, ki naj bo taka, da se ne kruši in se da dobro snažiti.

V naslednjem boste našle nekaj smernic, kakšno hrano naj dobi zalivanček v posameznih mesecih, nato pa bodo vsakemu mesecu sledila praktična navodila (recepti), kako se posamezna jed pripravlja.

Zalivanje v 1. mesecu

Otrok naj dobi 7 obrokov $\frac{1}{2}$ kravjega mleka (glej recept št. 1). 24 ur po rojstvu prvič nahranimo otroka (vmes mu damo le malo sladkanega čaja, če je to potrebno) in tedaj naj dobi 7×10 —20 g $\frac{1}{2}$ mleka. Tretji dan 7×20 —30 g $\frac{1}{2}$ mleka. Nato zvišujemo količino vsak dan za 10 g, tako da dajemo po 1 tednu 7×60 —70 g $\frac{1}{2}$ mleka. Ob koncu 1. meseca dobi 7×80 —90 g kravjega mleka.

Po drugem tednu življenja začnemo dajati zalivančku kak preparat vitamina D.

1. $\frac{1}{2}$ kravje mleko

$\frac{1}{2}$ mleka — 50 g, t. j. 10 malih žličk,

$\frac{1}{2}$ vode — 50 g, t. j. 10 malih žličk,

5 % sladkorja — 5 g, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko.

Pripravimo: mleko, vodo in sladkor. Kuhamo 3—5 minut in naglo ohladimo. Med kuhanjem mleko vedno mešamo, da se maščoba enakomerno porazdeli. Namesto navadne vode lahko vzamemo kamilični čaj.

Zalivanje v 2. mesecu

Otrok naj dobi 6 obrokov $\frac{1}{2}$ kravjega mleka, ki ga razredčujemo z riževim sluzom (recept št. 2) ali z zakuho iz ovsenih kosmičev (recept št. 3.). Začnemo tudi dodajati sadne (recept št. 4) oziroma zelenjavne (recept št. 5.) sokove. V začetku dajemo po 1 žličko sadnega soka, nato to količino zvišamo na nekaj žlic dnevno. Količina posameznega obroka v drugem mesecu je 110—120 g, proti koncu do 130 g.

2. $\frac{1}{2}$ riževo mleko

$\frac{1}{2}$ mleka — 50 g, t. j. 10 malih žličk,

$\frac{1}{2}$ vode — 50 g, t. j. 10 malih žličk,

5% sladkorja — 5 g, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,
riža 4 g, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: Riž preberemo, operemo v mrzli vodi in ga čez noč namočimo. Dodamo določeno količino vode in ga na zmernem ognju kuhamo dobro uro, da popolnoma razpade. Med kuhanjem dolivamo povreto vodo (riža ne mešamo, da ne prigori), nato pa pretlačimo trikrat skozi gosto žimnato sito, zmerimo količino in po potrebi dodamo prekuhane vode. Posebej kuhamo mleko in sladkor (naj vre 3 minute), dolijemo pretlačen riž, premešamo in hitro ohladimo. Namesto celega riža lahko skuhamo na kavnem mlinčku zmlet riž, ki pa naj tedaj vre samo $\frac{1}{2}$ ure. Prav tako ga pretlačimo skozi sito.

3. $\frac{1}{2}$ mleko z ovsenimi kosmiči

$\frac{1}{2}$ mleka — 50 g, t. j. 10 malih žličk,

$\frac{1}{2}$ vode — 50 g, t. j. 10 malih žličk,

5 % sladkorja — 5 g, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko

ovseni kosmiči — 4 g, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: Ovsene kosmiče kuhamo $\frac{3}{4}$ ure. Vodo stalno dolivamo, da ostane vedno ista količina. Pretlačimo jih skozi gosto sito, zmerimo in, če je treba, dolijemo prekuhane vode. Posebej kuhamo mleko in sladkor (3 minute), zmešamo z ovsenim sluzom in ohladimo. — Mleko z ovsenimi kosmiči dajemo dojenčkom, ki so bolj zaprti.

4. Sadni sokovi (iz češenj, borovnic, breskev, jabolk, grozdja, šipka itd.)

Priprava: Zrelo sadje operemo, če je potrebno, tudi olupimo. Jabolka n. pr. nastrgamo, najbolje na steklenem strgalu, ali jih zmeljemo na strojčku za meso ter potem stisnemo skozi čisto gosto krpo. Druge vrste sadja narežemo, pretlačimo in stisnemo skozi krpo. Dodamo sladkor po potrebi. Navadno damo na 100 g sadnega soka (to je 1 dl oziroma 1 vinski kozarec) 2—3 male žličke sladkorja.

Citronin sok:

4—6 malih žličk soka,

12—14 malih žličk vode,

4—5 malih žličk sladkorja.

Priprava: Oprano limono prerežemo, stisnemo sok, ga precedimo, zmerimo, dodamo sladkor in prekuhano ohlajeno vodo.

5. Zelenjavni sokovi (iz špinacije, korenja, paradižnika, rdeče pese itd.)

Priprava: Zelenjavo očistimo in dobro operemo. (Opozorimo matere na nevarnost surove zelenjave, če ni dobro očiščena!) Listnato zelenjavo narežemo na tanke rezine, če je stara, jo postavimo za nekaj minut nad lonec z vrelo paro, da se malo omehča, in nato iztisnemo sok skozi stiskalnico (kot pire krompir) ali skozi gosto krpo ter dodamo sladkor. Na 1 dl (1 vinski kozarec) soka damo 2 mali žlički ali 2 kocki sladkorja.

Sok zelenjavnih korenin, n. pr. rdeče pese oziroma korenja dobimo, če oprano in olupljeno peso nastrgamo in stisnemo sok.

Zalivanje v 3. mesecu

Namesto $\frac{1}{2}$ kravjega mleka začnemo dajati $\frac{2}{3}$ kravje mleko (glej recept št. 6.). Dodajamo še naprej preparat vitamina D in nekaj žličk sadnega oziroma zelenjavnega soka dnevno. Količina posameznih obrokov se zviša na 140—150 g.

6. $\frac{2}{3}$ mleko z moko

$\frac{2}{3}$ mleka — 66 g, t. j. 13 malih žličk,
 $\frac{1}{3}$ vode — 33 g, t. j. 7 malih žličk,
5% sladkorja — 5 g, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,
moke — 4 g, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: Pšenično moko presejemo in jo na slabem ognju brez maščobe prepražimo svetlorumeno v železni ali aluminijasti posodi (emajlirana ni dobra, ker se emajl rad kruši). Moke prepražimo lahko večjo količino naenkrat, jo ohladimo in shranimo na suhem prostoru.

Prežgano moko zmešamo v majhni količini mrzle vode. Ostala voda naj zavre in jo nato dolijemo moki, razžvrkljamo in med neprestanim mešanjem kuhamo 5 minut. Potem precedimo, zmerimo in po potrebi dolijemo prekuhane vode. Posebej kuhamo mleko in sladkor ter prilijemo v močnato juho. Vse skupaj dobro premešamo in naglo ohladimo.

Namesto moke lahko vzamemo riž ali ovsene kosmiče in pripravimo na isti način kot $\frac{1}{2}$ riževo mleko ali $\frac{1}{2}$ mleko z ovsenimi kosmiči, le količina mleka in vode se izpremeni.

Zalivanje v 4. mesecu

Dajemo še vedno $\frac{2}{3}$ mlečno mešanico. Za opoldanski obrok začnemo dajati zdrob (recept št. 7.), nato tudi sadne (recept št. 8.) ali zelenjavne kaše (recept št. 9.) ali goste zelenjavne (recept št. 10.) ali mesne juhe (recept št. 11.). Poleg tega naj zalivanček dobi še 30—40 g, t. j. 6—8 malih žličk sadnega soka dnevno in vitamin D.

Sedaj zadostuje, da dete dobi 5 obrokov dnevno, t. j. ob 6. uri, 10. uri, 18. uri in 22. uri.

Če je mati otroka do sedaj dojila, naj mu od 2. meseca naprej dodaja sadne sokove, od 4. meseca pa mu opoldne lahko da nemlečen obrok (sadne ali zelenjavne kaše oz. zelenjavne ali mesne juhe), če ima manj mleka. Sicer pa lahko nadaljuje samo z dojenjem do 6. meseca.

7. Mlečni zdrob:

75 g mleka, t. j. 5 velikih žlic,
25 g vode, t. j. 5 malih žličk,
5 g sladkorja, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,
4 g zdroba, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: Polovico predpisane količine mleka in vode zavremo in zakuhamo zdrob. Med kuhanjem ves čas mešamo. Ko se zdrob zgosti, prilivamo ostalo mleko. Zdrob naj vre 15 minut, zadnje 3 minute dodamo še sladkor.

8. Jabolčna kaša:

2—3 srednje velika jabolka,
1 mala žlička sladkorja.

Priprava: Dobro zrela jabolka operemo, olupimo in nastrgamo na strgalniku. Najboljši je steklen strgalnik. Nastrganim jabolkom dodamo sladkor.

9. Zelenjavne kaše:

100 g zelenjave (špinaca, korenje, repa, rdeča pesa, koleraba, mladi grah itd.),
1 mala žlička maščobe (najbolje masla),
 $\frac{1}{2}$ —1 mala žlička drobtin (ne moke!),
1 mala žlička sladkorja — če je potrebno.

Priprava: Očiščeno in oprano zelenjavo zakuhamo v slano vrelo vodo. Vode naj bo le toliko, da je po kuhanju ni treba odlivati. Zelenjavo kuhamo pokrito in je ne mešamo med kuhanjem. Ko se zmehča, jo pretlačimo skozi gosto cedilo. Drobtine prej svetlorumeno prepražimo na $\frac{1}{2}$ količini surovega masla. Ostalo maslo primešamo že kuhani zelenjavi tik pred jedjo. H korenju, repi, rdeči pesi dodamo še sladkor. K špinaci dodamo maslo in mleko. Drobtine lahko dodamo k vsaki zelenjavi.

10. Zelenjavna juha — gosta

Oprano zelenjavo zakuhamo v slano, vrelo vodo. Ko je mehka, jo pretlačimo — porabimo vodo in goščo. Na 1 dl (100 g) dodamo 1 malo žličko surovega masla. Če se nam zdi preredka, lahko zakuhamo 1 žličko riža, zdroba, testenine itd. (Zdlob naj vre 15 minut, riž 1 uro oziroma zmlet $\frac{1}{2}$ ure.)

11. Mesne juhe:

Telečje kosti ali na koščke zrezano telečje ali goveje meso operemo in zakuhamo v mrzlo vodo. Dodamo tudi jušno zelenjavo (korenje, kolerabo, krompir itd.) in malo soli. Kuhamo tako, da počasi vre, nato precedimo in maščobo posnamemo. Na 1 dl juhe dodamo 1—2 mali žlički zakuhe (zdroba, prepečenca, riža, rezancev, vlitih rezancev, ovsenih kosmičev, močnika itd.).

Zalivanje v 5. mesecu

Otrok naj dobiva 5 obrokov. Količina obroka naj znaša približno 180 do 200 g po sledeči shemi:

Ob 6. uri: $\frac{2}{3}$ mlečno mešanico (t. j. $\frac{2}{3}$ mleko z moko ali $\frac{2}{3}$ riževo mleko ali $\frac{2}{3}$ mleko z ovsenimi kosmiči) ali $\frac{2}{3}$ žitno kavo (recept št. 12);

ob 10. uri: redke mlečni zdlob, 40 g (t. j. 8 žličk) sadnega soka in preparat vitamina D;

ob 14. uri: gosto zelenjavno ali mesno juho ali zelenjavno oziroma sadno kašo (nastrganim jabolkom dodamo še 2—3 nastrgane kekse);

ob 18. uri: mlečni zdlob po žlički ali riževo kašo (recept št. 13);

ob 22. uri: $\frac{2}{3}$ mlečno mešanico.

Proti koncu meseca lahko začnemo dodajati dvakrat tedensko po 1 malo žličko drobno sesekljanega nemastnega mesa (ali jeter, ki pa morajo biti popol-

noma sveža, zlasti poleti, ker se hitro razkrajajo), kar primešamo k zelenjavni kaši. Začnemo lahko tudi z jajčnim rumenjacom (bodisi trdo ali mehko kuhanim ali vmešanim s sladkorjem), ki ga dodamo po 1 žličko 2-krat do 3-krat tedensko k popoldanskemu obroku.

12. $\frac{2}{3}$ žitna kava:

$\frac{2}{3}$ mleka — 66 g, t. j. 13 malih žličk,
 $\frac{1}{3}$ vode — 33 g, t. j. 7 malih žličk,
5% sladkorja — 5 g, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,
žitne kave 4 g, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: Mleko in sladkor kuhamo 3 minute. Praženo in zmleto žitno kavo (Kneippovo) zakuhamo posebej v predpisani količini vode in naj vre 5 minut. Ko je kuhano, prilijemo še malo mrzle vode in pustimo, da pokrito stoji 1 uro. Nato odcedimo, zmerimo, vlijemo v kuhano sladkano mleko in naglo ohladimo.

13. Riževa kaša:

$\frac{2}{3}$ mleka — 66 g, t. j. 13 malih žličk,
 $\frac{1}{3}$ vode — 33 g, t. j. 7 malih žličk,
5% sladkorja — 5 g, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,
zmletega riža — 12 g, t. j. 3 male žličke.

Priprava: Drobnost zmlati riž (na kavnem mlinčku) operemo v mrzli vodi in zakuhamo v določeni količini vrele vode. Med kuhanjem ves čas mešamo. Vre naj 20—30 minut. Ko se kaša zgosti, počasi dolivamo mleko. Nazadnje dodamo še sladkor.

Zalivanje v 6. mesecu

Število obrokov in količina je ista kot v 5. mesecu. Pri uvajanju novih jedi v otrokov jedilnik bodimo potrpežljivi in vztrajni. Otrok bo morda v začetku kako jed odklanjal, sčasoma pa se bo navadil.

Ob 6. uri: $\frac{2}{3}$ mlečna mešanica (kot v prejšnjem mesecu) ali $\frac{2}{3}$ žitna kava;

ob 10. uri: redkok mlečni zdrob, 40 g (t. j. 8 žličk) sadnega soka in preparat vitamina D;

ob 14. uri: kosilo — juha (zelenjavna ali mesna), pire krompir (recept št. 14) in pretlačena kuhana zelenjava ter 2-krat tedensko po 1 žličko drobno sesekljanega nemastnega mesa;

ob 18. uri: jajčni rumenjaki ali mlečni zdrob (lahko dodamo še 2 žlički sadnega soka);

ob 22. uri: $\frac{2}{3}$ mlečna mešanica.

Če je otrok dobro prenašal majhne količine rumenjaka, mu lahko začnemo dajati cel rumenjaki, vmešan s sladkorjem. V začetku dajajmo to le 2 do 3-krat tedensko.

14. Krompirjev pire:

$\frac{2}{3}$ krompirja — 70 g, t. j. 5 velikih žlic,
 $\frac{1}{3}$ mleka — 30 g, t. j. 2 veliki žlici,
surovega masla — 5 g, t. j. 1 malo žličko

ali smetane (sladke) — 10 g, t. j. 2 mali žlički,
mleka — 10 g, t. j. 2 mali žlički.

Priprava: Krompir damo kuhati v vrelo vodo z lupino vred, da se vitamin C ne uniči. Ko je kuhan, ga pretlačimo skozi cedilo za juho ali ga s kuhalnico dobro zmečkamo. Dodamo surovo maslo ali svežo sladko smetano in vrelo mleko. Mešamo toliko časa, da postane krompirjev pire gladek.

Zalivanje v 7. mesecu

Isto kot v 6. mesecu. Pri kosilu dodajamo 3-krat tedensko nemastno drobno seseklano meso (recept št. 15) ali pa malo mehkega neslanega sira ali širčka. Za popoldanski obrok pa damo vsak drugi dan po 1 jajčni rumenjaki, bodisi mehko ali trdo kuhanega ali vmešanega s sladkorjem (recept št. 16). Še vedno dodajamo preparat vitamina D.

15. Meso:

Meso (razen svinjskega) ali ribo operemo v mrzli vodi in damo kuhati v vročo slano vodo. Ko je mehko, odstranimo kožice, maščobo in kosti ter drobno seseklamo ali zmeljemo na strojčku za meso. Ali: zanesljivo sveža jetrca zmeljemo ali seseklamo in jih damo v vrelo juho, da zakrkujejo.

16. Jajce:

Za otrokovo prehrano vzamemo samo sveža jajca. Lupino umijemo v topli tekoči vodi.

Če hočemo trdo kuhano jajce, naj vre 10 minut, mehko kuhano pa 1—2 minuti. Če hočemo dati surov rumenjaki, ga navadno vmešamo s sladkorjem. Dodamo še 1 do 2 žlički sadnega sočja, ali ga dodamo kaši (zdrobovi ali riževi) ali pa ga razžvrkljamo v vroči juhi ali v vročem mleku.

Zalivanje v 8. mesecu

Isto kot v 7. mesecu. Poleg gostega mlečnega zdroba (recept št. 17) lahko damo tudi keksovo mleko (recept št. 18). Za popoldanski obrok damo otroku lahko sadno kašo, ki ji primešamo nekaj nastrganih keksov (n. pr. nastrgana jabolka s keksi). Skrbimo za to, da menjamo predvsem zelenjavne prikuhe, da ni prehrana preveč enolična. Še vedno dodajamo preparat vitamina D.

Sedaj skušamo opustiti večerni obrok ob 22. uri, tako da bo otrok imel samo 4 obroke dnevno.

17. Gost mlečni zdrob:

100 g mleka, t. j. 1 dl (ali 1 vinski kozarec),
10 g sladkorja, t. j. 2 mali žlički ali 2 kocki,
8 g zdroba, t. j. 2 mali žlički.

Priprava: Ista kot za redek mlečni zdrob.

18. Keksovo mleko:

100 g mleka, t. j. 1 dl, t. j. 1 vinski kozarec,
5 g sladkorja, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,
3 g keksov, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: V vrelo, sladkano mleko zakuhamo sveže zmlete kekse in jih kuhamo 3 minute. Ko je kuhano, jih pretlačimo skozi sito ali cedilo.

Zalivanje v 9. in 10. mesecu

Isto kot v 7. in 8. mesecu. Mleko razredčujemo čim manj; lahko damo otroku samo mleko ali mu, če ga noče, za okus damo malo žitne kave, kakao (recept št. 19) oziroma dodamo mleko kaki drugi jedi (n. pr. juhi).

19. Kakao na mleku:

100 g mleka, t. j. 1 dl ali 1 vinski kozarec,
5 g sladkorja, t. j. 1 malo žličko ali 1 kocko,
5 g kakava, t. j. 1 malo žličko.

Priprava: Kakao razžvrkljamo v majhni količini toplega mleka. Ko ostalo mleko zavre, zakuhamo raztopljeni kakao in ga kuhamo 3 minute.

Zalivanje v 11. in 12. mesecu

Otrokova hrana naj bo čimbolj pestra, zlasti glede zelenjave. Mleka naj dobiva približno pol litra dnevno, ostala hrana pa naj sestoji iz zelenjave, sadja, mesa in jajc. Zadostujejo 4 obroki dnevno. Otrokom, ki imajo slabši apetit, ne ponujajmo hrane prevečkrat dnevno, zlasti pa jim med glavnimi obroki ne dajajmo ničesar.

Sestra naj mater vsekakor opozori, da začne dovolj zgodaj (v 4. ali 5. mesecu) navajati otroka na hranjenje po žlički. Kajti čim dlje je samo po dudki, tem težje ga je navaditi na žličko.

Otroka je treba vsaj v 5. ali 6. mesecu navajati tudi, da uživa različne vrste, okuse, oblike in barve jedi. Zlasti zelenjavo je treba menjati. Če namreč otroka že v tej dobi navadimo na pestro hrano, bo rad jedel tudi pozneje. Važno je, da za otrokovo prehrano uporabljamo čimbolj sveža hranila, kar velja predvsem za zelenjavo, jajca, meso ter mleko in mlečne proizvode.

Za žejo ne dajemo mleka, pač pa naj dobi otrok sadni sok ali malo sladkan hladni čaj, kadar je žejen. Po 6. mesecu starosti bomo začeli otroka učiti, da bo pil iz skodelice ali kozarca in ne samo iz steklenice po dudki.

Ko dobi otrok prve zobe, mu damo trdo skorjo ali keks, da ga gloda. S tem se čeljusti boljše razvijejo, zobje rastejo lepše in pravilneje, obenem pa je to tudi mehanično čiščenje zob.

S temi smernicami, ki jih objavljamo na željo mnogih naših bralk, še zdaleč nismo izčrpali vprašanja o prehrani dojenčka. K temu sestavku sodijo strogo poudarjena higienska načela. O higieni mleka je naš list (lani v št. 1) priobčil obširno razpravo — poglavje, ki ga moramo ob prizadevanjih za

zboljšanje otroške prehrane imeti stalno pred očmi. Dalje ne navajamo tu niti grobih nepravilnosti v pogledu dojenčkove prehrane, kot je n. pr. za razredčevanje mleka neprekuhana voda, potem v alkohol namočena dudka itd. itd. S temi pojavi zaostalosti se medicinske sestre borijo. Menimo pa, da je odprava takih in podobnih zablod ter sistematično in uporno uvajanje pravilne prehrane, zlasti dojenčkove — vprašanje odgovornosti in ugleda vsake medicinske sestre.

Prepričani smo, da bo »Prehrana dojenčka« v veliki meri doprinesla k sodobnim in enotnim pogledom in kvalitetnejšemu delu otroških posvetovalnic. Le-te namreč se bodo prej ali slej morale odločiti za uvedbo stalnega praktičnega pouka mladih mater izven »obveznega časa«. Prav tako bodo na osnovi teh napotkov naše sestre z večjo gotovostjo razlagale prehrano dojenčka na raznih tečajih in predavanjih. Več časa si bodo morale vzeti tudi za individualen praktični pouk mater na domovih svojih varovancev. Ob tem ne smemo pozabiti, da moramo to znanje posredovati tudi babicam in ga med njimi temeljito utrditi, ker one lahko ogromno pripomorejo k reševanju tako važnega vprašanja, kot je zdrava in pravilna prehrana dojenčkov.

Ves zadevni trud se bo kaj hitro obrestoval in bo zlasti viden v padanju obolenj in smrtnih primerov med dojenčki. Uspehi v tej smeri pa so po vseh izkušnjah najvernejše zrcalo za dejavnost medicinske sestre.

Referat s posvetovanja, l
Jugoslavije v sodelovanj
Z

a Zveza ženskih društev
o otrok in mladine ter
e

Nova smer gospoda
referatu na plenumu Sc
družini delovnega člove

al Maršal v poslednjem
ora težiti za tem, da se
jski standard.

Poleg proizvodov š
človeku do boljšega življenja in mu vabjajo gospodarjstvo, so pa v tem pri-
zadevanju našega gospodarstva še drugi elementi za ureditev in olajšanje
vsakdanjega življenja v družini.

ažo našemu delovnemu

Naše družbene organizacije skupno proučujejo vsa ta vprašanja in aktivno delajo za njih rešitev. Da bi pa uspeh bil čim popolnejši, je potrebno, da se k temu delu pritegnejo šolski odbori, prosvetne ustanove, komune in vse institucije, ki jim je do reševanja teh problemov. Naš novi komunalni sistem upravljanja zahteva sodelovanje vseh množičnih organizacij, to pa pomeni, da se morajo angažirati tako državljani kakor komune. Organizacije so one, po katerih pridejo do izraza želje in potrebe državljanov in ki morajo, povsem razumljivo, tudi začeti z delom za reševanje problemov v zvezi z vsakdanjim življenjem delovnih ljudi. Če s tega vidika presojava delo naše ženske organizacije, vidimo, kako upravičen je njen obstoj in kolikega pomena je njen doprinos pri reševanju vrste problemov, ki so življenjske važnosti za naše državljane. Zveza ženskih društev v zadnjih letih ne razvija le svoje priz-