

Пескаторе М.

**Уход за грудным ребенком и его
вскармливание**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 82-3
ББК 84-4
М11

М11 **М. П.**
Уход за грудным ребенком и его вскармливание / Пескаторе М. – М.: Книга по Требованию,
2023. – 68 с.

ISBN 978-5-521-27810-7

ISBN 978-5-521-27810-7

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг — не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель — вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания — решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

чества поддерживать жизнь этихъ слабыхъ существъ, не идемъ-ли мы противъ закона «естественнаго подбора», согласно которому природа сама устраняетъ съ жизненной арены слабыхъ, чтобы дать мѣсто крѣпкимъ и здоровымъ и создать сильное поколѣніе? Такое заключеніе вполне послѣдовательно, и поэтому ученые съ цифрами въ рукахъ занялись провѣркой, происходитъ ли это на самомъ дѣлѣ. Если указанное воззрѣніе правильно, то въ тѣхъ странахъ, гдѣ велика смертность на первомъ году, она должна быть значительно меньше для старшихъ дѣтей, чѣмъ въ другихъ странахъ, т. к. слабыя дѣти всѣ погибли, а остались только сильныя. Что-же оказалось? Какъ разъ противоположное: гдѣ погибаетъ много грудныхъ, тамъ умираютъ въ большемъ количествѣ и старшія дѣти, а въ послѣдствіи процентъ забракованныхъ при рекрутскомъ наборѣ оказывается тоже большимъ. Причина ясна: тѣ вредныя условія, которыя свели въ могилу многихъ на первомъ году жизни, подорвали здоровье остальныхъ, оставшихся въ живыхъ, такъ что они въ послѣдствіи не могли противостоятъ тѣмъ же дурнымъ вліяніямъ. Да и приче́мъ здѣсь «естественный отборъ», когда мы знаемъ, что большинство дѣтей родится жизнеспособнымъ и погибаетъ по большей части отъ причинъ, устранить которыя въ нашей власти. Не есть-ли это скорѣе совершаемый нами-же «искусственный отборъ». Нужно еще добавить, что большая смертность дѣтей понижаетъ національную мощь народа. Вы видите значить, что, откуда не смотри, необходимость оберегать грудныхъ дѣтей ясна. Всякій въ этомъ дѣлѣ можетъ принести свою долю пользы; рука объ руку должны идти благородныя женщины и врачи, ученые и техники, сельскіе хозяева и чиновники. Нужно строить государственные и частныя пріюты для грудныхъ; нужно распространять свѣдѣнія о правильномъ уходѣ за дѣтьми среди женщинъ низшихъ классовъ. Будемъ надѣяться что въ ближайшемъ будущемъ въ женскихъ школахъ обученіе уходу за дѣтьми будетъ признано болѣе важнымъ и полезнымъ, чѣмъ зубреніе всякихъ правилъ и исключеній.

Въ этой просвѣтительной работѣ должны принимать участіе и вы, получающія специальное образованіе.

Гдѣ-бы ни представился случай, должны вы распространять разумныя свѣдѣнія и искоренять вредныя, часто глубоко вкоренившіеся предразсудки. Это одна изъ сторонъ вашего отвѣтственнаго призванія.

Что требуется отъ хорошей няни? Для всякаго другого дѣла достаточно имѣть тѣ качества души, которыя свойственны всякому порядочному человѣку: честность, трудолюбіе и преданность долгу въ соединеніи съ нѣкоторыми знаніями, извѣстнымъ общимъ развитіемъ. Для няни этого мало! Это настолько понятно, что почти не требуетъ объясненій. Кто хочетъ быть няней только изъ разсчета, чтобы прокормить себя, и думаетъ, что можно ограничиться выполненіемъ всѣхъ требованій дѣла,—тотъ вступаетъ на ложный путь, и окажется не на мѣстѣ. Ваше благородное служеніе требуетъ отъ васъ болѣе высокаго. Вы будете оказывать услуги, которыхъ отъ васъ никто не потребуетъ, которыя не могутъ быть оплачены или награждены, за которыя никто васъ не поблагодаритъ, даже тотъ, кому вы ихъ оказываете. Вы должны забыть о своихъ удобствахъ и всегда, день и ночь, быть готовы ухаживать за вашимъ питомцемъ, если его состояніе того потребуетъ. Вы должны входить во всѣ маленькія нужды и понимать всѣ желанія бѣдныхъ дѣтей; онѣ вѣдь не могутъ выразить ихъ словами не могутъ васъ попросить. Вы должны всѣмъ сердцемъ войти въ жизнь этой маленькой души, чтобы читать въ глазахъ ребенка малѣйшія переменныя настроенія, глубоко и искренно раздѣлять съ нимъ его горе и радость, чтобы въ вашей душѣ отражались всѣ его чувства и ощущенія, какъ въ зеркалѣ.

И если въ часы отдыха вы почувствуете внутреннее удовлетвореніе, если хоть разъ вы прочтете въ послѣднемъ взорѣ умирающаго ребенка благодарность за ваши заботы, благодарность за все, что вы для него сдѣлали, это будетъ для васъ выше всѣхъ наградъ, которыя могутъ дать вамъ люди.

Грудной ребенокъ.

(Строеніе, отправленія и развитіе его).

Младенецъ вовсе не представляетъ собой уменьшенной копіи взрослога, ни въ грубомъ, ни въ тончайшемъ строеніи, ни въ отправленіи внутреннихъ органовъ. Изучимъ его строеніе болѣе подробно. Ножки и ручки ребенка коротки; животъ наоборотъ слишкомъ великъ. Грудь имѣетъ форму цилиндра и уже, чѣмъ черепъ; голова велика, шея едва намѣчена. Все это должно бы отталкивать насъ—но развѣ эти своеобразныя пропорціи, эти безпомощныя движенія, въ соединеніи съ блескомъ большихъ глазъ, съ нѣжностью кожи, съ мягкостью волосъ, съ выраженіемъ на лицѣ удивленія отъ цѣлаго ряда новыхъ впечатлѣній, развѣ не привлекаетъ все это насъ, не пробуждаетъ любви къ ребенку? Новорожденный младенецъ—самое безпомощное существо въ мірѣ. Новорожденный цыпленокъ можетъ тотчасъ-же послѣ рожденія бѣгать и искать пищи; еще слѣпой щенокъ ползаетъ туда и сюда и самостоятельно приближается къ матери; новорожденный человѣкъ, всецѣло зависитъ отъ чужой помощи. Онъ остается лежать, гдѣ его положить; онъ не имѣетъ ни перьевъ, ни шерсти и потому легко остываетъ. 9 мѣсяцевъ окруженъ онъ былъ почти постоянной температурой материнскаго организма, питался его соками. И вдругъ сразу такая перемѣна! Температура окружающей среды внезапно опускается съ 37° до 19°, притокъ крови черезъ пупочный канатикъ прекращается; бѣдняжка принужденъ дышать, и вдыхаетъ въ легкія относительно холодный наружный воздухъ. Для принятія пищи у него нѣтъ ни желанія, ни силы. Раньше онъ долженъ долгимъ сномъ возстановить свои силы и оправиться отъ потрясенія. Подъ вліяніемъ всѣхъ этихъ обстоятельствъ вѣсъ ребенка падаетъ въ первые дни на нѣсколько сотъ граммовъ, и только въ началѣ второй недѣли младенецъ вновь достигаетъ первоначальнаго своего вѣса. Вѣсъ доношеннаго младенца при рожденіи составляетъ въ среднемъ для мальчиковъ 3400, для дѣвочекъ 3200 граммовъ.

Таблица вѣса.

Здоровый грудной ребенокъ (вѣсъ при рожденіи 3300 гр.)

Вѣсъ къ концу мѣсяца (или недѣли).		Прибавка вѣса.	
		Въ недѣлю.	Въ день.
1 недѣли	3300	—	—
2 »	3500	200	29
3 »	3750	250	36
4 »	4000	250	36
II мѣсяца	4800	200	29
III »	5500	175	25
IV »	6200	175	25
V »	6800	160	23
VI »	7400	140	20
VII »	7950	120	17
VIII »	8300	120	17
XI »	8700	100	14
X »	9100	100	14
XI »	9500	100	14
XII »	9800	75	11

Длина тѣла ребенка при рожденіи — 50 сантиметровъ; къ концу года—71 сантиметръ. Кожа красна, гладка и только мѣстами на плечахъ и верхнихъ частяхъ ручекъ покрыта тонкимъ пушкомъ. Головка покрыта нѣжными, по большей части темными, волосами, которые въ первую же недѣлю выпадаютъ и замѣняются другими, болѣе свѣтлыми. Кости черепа очень тонки и передвигаются другъ около друга, т. ч. легко распознать отдѣльныя части черепа. Между костями находятся перепончатые швы и роднички: спереди большой, сзади маленькій. Чтобы понять ихъ происхожденіе, достаточно разъ взглянуть на скелетъ черепа. Ногти уже совершенно сформированы и достигаютъ кончиковъ пальцевъ. Грудная клетка имѣетъ форму цилиндра, на разрѣзѣ видъ круга; по мѣрѣ развитія она уплощается постепенно спереди назадъ. Окружность груди (около 32 сант.) у новорожденного на нѣсколько сант. меньше окружности черепа (34 сан.); только къ концу года обѣ величины сравниваются (около 45 сан.). Слизистая оболочка, какъ рта, такъ и кишечнаго канала, очень нѣжна и чувствительна. Желудокъ лежитъ еще не поперечно, какъ у взрослога, а почти вертикально сверху внизъ; отсюда легкость, съ которой появляется у младенца рвота. Длина кишечника 3 метра; стѣнки его вялы, а мышцы плохо развиты. Пупочный канатикъ состоитъ изъ трехъ кровеносныхъ сосудовъ, при помощи которыхъ ребенокъ питался до рожденія. Черезъ двѣ пупочныя артеріи сердце утробнаго младенца прогоняетъ испорченную кровь въ материнскій послѣдъ; черезъ пупочную вену организмъ ребенка получаетъ обратно кровь очищенной и снабженной питательными веществами.

Обыкновенно въ первые-же дни пупочный канатикъ высыхаетъ и на пятый, шестой день самъ по себѣ отпадаетъ. На его мѣстѣ остается маленькая ранка, которая въ слѣдующіе 8 дней покрывается кожей. Моча почти безцвѣтна. Ребенокъ мочится приблизительно въ 2 раза чаще, чѣмъ получаетъ грудь. Суточное количество мочи составляетъ около $\frac{2}{3}$ выпитой за сутки жидкости, такъ что ребенокъ послѣ 6 м., получая около литра жидкости, выпускаетъ граммъ 600 мочи. Испраженія въ первые дни жизни имѣютъ черновато-зеленый цвѣтъ, тягучи и называются первороднымъ каломъ (меконій). Стулъ (2 раза въ сутки) грудного ребенка напоминаетъ по внѣшнему виду сбитое

сырое яйцо и не имѣетъ непріятнаго запаха. Первые движенія совершенно безсознательны и автоматичны; но уже къ концу 2-го мѣс., ребенокъ пробуетъ поднимать головку; однако научается держать ее прямо только на 4-мъ мѣсяцѣ. Хватать различные предметы ребенокъ начинаетъ къ концу 4-го мѣсяца; сидѣть пробуетъ на 5-мъ мѣсяцѣ. Если его въ началѣ второй половины года сажать на полъ, то онъ научается вскорѣ ползать, а на 9-мъ мѣсяцѣ пробуетъ понемногу становится на ножки и скоро уже хорошо стоитъ, держась за стулъ.

Самостоятельно ходить начинаетъ на 2-мъ году.

Первой улыбкой ребенокъ даритъ мать обыкновенно на пятой недѣлѣ съ половиной.

Зрѣніе. Первые двѣ недѣли ребенокъ еще боится яркаго свѣта; онъ долженъ медленно привыкать къ переходу отъ темноты, въ которую онъ былъ до сихъ поръ погруженъ, къ солнечному свѣту. Движенія его глазъ сначала совершенно безпорядочны и не согласованы другъ съ другомъ; поэтому временное косоглазіе не должно смущать окружающихъ. Только на 6 недѣлѣ ребенокъ начинаетъ «фиксировать», т. е. слѣдить взоромъ за блестящими предметами. Слезы наблюдаются только на 3-мъ мѣсяцѣ.

Слухъ. Новорожденный ребенокъ начинаетъ слышать только послѣ 3-хъ недѣль, причемъ первое время легко пугается громкихъ звуковъ. Только послѣ двухъ мѣсяцевъ ребенокъ поворачиваетъ головку по направленію звука. Потоотдѣленіе у новорожденныхъ совершенно отсутствуетъ

Прорѣзываніе зубовъ. Въ концѣ перваго или началѣ второго полугодія, на 5—7 мѣс. жизни прорѣзываются первые зубы; это нижніе средніе рѣзцы; 6—8 недѣль спустя появляются средніе и наружные рѣзцы на верхней челюсти, а на 10—12 мѣс. наружные рѣзцы внизу. Такимъ образомъ къ году ребенокъ долженъ имѣть 8 зубовъ. Прорѣзываніе всѣхъ молочныхъ зубовъ (20 зубовъ) заканчивается къ концу 2 года.

Пульсъ и дыханіе нужно сосчитывать во время сна, такъ какъ движенія ребенка дѣлаютъ ихъ неправильными. У новорожденного ребенка обыкновенно въ минуту насчитывается 135 ударовъ пульса и 35 дыханія. Къ концу года пульсъ—120, дыханіе—25.

Желтуха новорожденныхъ. У большинства дѣтей

кожа на 2—3 день жизни принимаетъ желтый цвѣтъ, иногда еле замѣтный, иногда болѣе темный, почти зеленовато-коричневый. Эта желтуха длится недѣлю, затѣмъ понемногу проходитъ. Это явленіе, зависящее отъ разрушенія красныхъ кровяныхъ шариковъ, совершенно нормально и без-опасно.

Дѣтское молочко. У нѣкоторыхъ новорожденныхъ грудныя железы въ первые дни послѣ рожденія припухаютъ, но къ концу трехъ недѣль принимаютъ прежній видъ. Это не должно никого беспокоить, такъ какъ никакого воспаленія здѣсь нѣтъ.

Основные правила гигиены.

Со стыдомъ вспоминаемъ мы о недалекомъ прошломъ, когда грудные дѣти были въ забросѣ въ больницахъ, когда смертность тамъ достигала ненѣроятной высоты, и матери съ опасеніемъ помѣщали дѣтей въ больницу, убѣжденные, что оттуда не далеко и до кладбища. Теперь—другое; современные пріюты для грудныхъ дѣтей перестали внушать страхъ; няни хорошо обучены и ухаживаютъ за дѣтьми съ полнымъ пониманіемъ дѣла. Что же произвело такой переворотъ? Чистота—самая тщательная чистота!

О чистотѣ въ обыденномъ смыслѣ этого слова много говорить не нужно. Вы и такъ прекрасно знаете, что все, съ чѣмъ больной входитъ въ соприкосновеніе, какъ посуда, бѣлье, постель, полъ и прежде всего ваше платье и руки—должно быть безукоризненно чисто. Когда посѣтитель входитъ въ палату, ему долженъ бросаться въ глаза безукоризненный порядокъ, тамъ царящій: каждая стеклянка и банка на своемъ мѣстѣ, кровати убраны, аппараты для стирки такъ чисты, какъ посуда для ѣды—нигдѣ ни пылинки! Не будетъ преувеличеніемъ сказать, что палата для грудныхъ должна такъ-же блестяще чистотой какъ современная операціонная комната. Къ чему такія строгія требованія? Здѣсь мы подходимъ ко второму и самому главному пункту, къ чистотѣ въ медицинскомъ смыслѣ, къ асептикѣ. Вы всѣ слышите часто слово «бактеріи»; что же такое бактеріи, эти невидные, но злѣйшіе враги человека вообще, а грудного младенца особенно?

Бактеріи, различные виды которыхъ называются кокками, бациллами и спириллами, это мельчайшія, только подъ ми-

микроскопомъ видимыя живыя существа, состоящія изъ одной клѣточки и принадлежащія къ низшимъ растеніямъ. Не всѣ они вредны для человѣка, однако многія вызываютъ у насъ различныя болѣзни. Вы должны знать, что почти всѣ заразныя болѣзни, къ числу которыхъ принадлежатъ и кишечныя катарры у грудныхъ, — переносятся черезъ соприкосновеніе. Для зараженія достаточно мельчайшихъ частичекъ пыли, такихъ мелкихъ, что онѣ видны только подъ микроскопомъ, но которыя однако содержатъ въ себѣ бактеріи. И отъ нихъ нужно умѣть уберечься. Вы понимаете, что не такъ легко охранить себя отъ врага, котораго не видишь; но помните, что цѣль этой борьбы — сберечь жизнь ввѣренныхъ вамъ дѣтей. Теперь еще я долженъ вамъ кое-что разъяснить. Что значитъ слово «зараза», «инфекція» — вы уже знаете; но что значитъ слово «дезинфекція»?

Это значитъ — уничтоженіе заразы, истребленіе болѣзнетворныхъ бактерій. Какъ же это дѣлается? Бактеріи могутъ быть убиты: 1) огнемъ, 2) кипящей водой и текучими парами воды при 100° , если они дѣйствуютъ не менѣе $\frac{1}{4}$ часа 3) извѣстными химическими средствами (дезинфецирующими). Обыкновенно для дезинфекціи пользуются всѣми этими тремя способами. Первый (сжиганіе) — самый вѣрный; однако его можно примѣнять къ вещамъ недорого стоящимъ, какъ напр., бывшіе въ употребленіи перевязочные матеріалы, вата, юта, деревянные шпатели и т. д. Далѣе слѣдуетъ дезинфекція кипяченіемъ или текучимъ паромъ. Къ этому способу приходится прибѣгать чаще всего. Его примѣняютъ ко всѣмъ предметамъ, которые переносятъ его безъ порчи — какъ инструменты, перевязочные матеріалы, платье и бѣлье. Наконецъ химическія средства примѣнимы во всѣхъ тѣхъ случаяхъ, когда соотвѣтствующіе предметы не могутъ быть подвергнуты ни дѣйствию огня, ни температурѣ въ 100° . Сюда относятся: человѣческое тѣло, чаще всего руки; термометры и др., нѣжные аппараты; почти всѣ вещи изъ кожи, резины и каучука, кровати, полы. Для дезинфекціи цѣлыхъ комнатъ чаще всего употребляются формалиновые пары. Когда предметъ освобожденъ отъ живыхъ зародышей, онъ называется «обезпложеннымъ» (стерилизованнымъ) Кипяченіемъ достигается болѣе полное обезпложиваніе, чѣмъ химическими средствами, такъ какъ послѣдніе часто не проникаютъ въ узкія щели и сквозь слой грязи и жира.

Если стерилизованные вещи нѣкоторое время соприкасаются съ воздухомъ (содержащимъ бактеріи), или съ другими, не стерилизованными предметами, то онѣ уже перестаютъ быть стерильными. Послѣднее обстоятельство имѣетъ громадное значеніе. Положимъ врачъ проситъ подать ему стерильный инструментъ, шприцъ или что нибудь другое, что вы прокипятили по всѣмъ правиламъ;—такъ помните, что съ минуты окончанія стерилизаціи этотъ предметъ становится своего рода «не тронь меня».

Вы должны держать возможно дальше отъ него ваши руки, рукава и т. д. Вы не можете вынуть его даже прокипяченнымъ корнцангомъ, если послѣдній нѣкоторое время былъ на воздухѣ и отъ того потерялъ свою стерильность. Вы подаете поэтому шприцъ въ томъ-же сосудѣ или той же проволочной сѣткѣ, въ которой онъ кипятился. Не думайте, что такъ поступать надо только при операціяхъ. Если при операціяхъ это необходимо, то и при уходѣ за грудными это крайне нужно, такъ какъ въ этомъ возрастѣ дѣти наиболѣе воспримчивы ко всякой заразѣ.

Одной доброй воли и желанія здѣсь мало; необходимо ясное пониманіе всѣхъ вышеуказанныхъ обстоятельствъ. Громадные успѣхи въ уходѣ за дѣтьми, значительное пониженіе смертности грудныхъ дѣтей въ пріютахъ зависятъ не только отъ знаній и трудолюбія врачей; знающія няни, преданные своему дѣлу, могутъ съ правомъ раздѣлить ихъ славу. Прежде чѣмъ говорить о деталяхъ ухода, я долженъ познакомить васъ еще кое съ чѣмъ.

Мѣры противъ зараженія.

На слѣдующихъ страницахъ вы найдете много такого, что вамъ покажется само по себѣ понятнымъ, если вы усвоили хорошо предъидущее. Но я считаю нужнымъ еще разъ повторить, чтобы вы были болѣе въ себѣ увѣрены, и могли найтись во всякихъ обстоятельствахъ жизни. Всего въ этой книжкѣ вы не найдете; заучить рядъ отдѣльных правилъ недостаточно; нужно, чтобы привычка къ медицинской чистотѣ настолько вошла вамъ въ плоть и кровь, чтобы вы не могли поступать иначе.

На первомъ планѣ я ставлю слѣдующія правила:

1) Никогда не касайтесь одного ребенка послѣ другого, не вымывъ послѣ перваго хорошенько руки. Другими сло-

вами: прикоснувшись къ одному ребенку, вы должны совершенно машинально направиться къ умывальнику, прежде чѣмъ идти къ другому.

2) Каждый предметъ, который прямо или косвенно входилъ въ соприкосновеніе съ ребенкомъ, можетъ употребляться только для того же ребенка; въ противномъ случаѣ онъ долженъ быть раньше дезинфицированъ.

Таковы основныя правила ухода за грудными; онѣ образуютъ, такъ сказать, зерно этой книги. И если бы изъ всей книги вы усвоили себѣ только ихъ—это уже было бы большимъ успѣхомъ.

Руками нянь чаще всего разносится та зараза, которая вызываетъ страшныя, часто смертельныя заболѣванія въ палатахъ. Достаточно одинъ разъ забыть, прикоснувшись къ больному кишечникомъ ребенку, вымыть руки,—и несчастье готово. Сосѣдній ребенокъ заболѣваетъ, и всѣ до сихъ поръ достигнутые прекрасные результаты, прибыль вѣса, которой ежедневно радовались и врачъ и няня—все идетъ на смарку; нужны недѣли, чтобы поправить дѣло. И не ищите на рукахъ няни собственно грязи; она можетъ быть только прикоснулась къ одѣялу больного ребенка; но какъ разъ на немъ находились невидимые враги и ждали случая, чтобы пристать къ пальцамъ няни, а оттуда попасть къ другому ребенку. Вѣдь во второй разъ такого удобнаго случая можетъ и не представиться! Какъ же нужно очищать руки послѣ прикосновенія къ ребенку? Главное—это основательно вымыть ихъ мыломъ и щеткой. Не думайте, что достаточно всполоснуть руки дезинфицирующей жидкостью—этого мало. Конечно, во всѣхъ тѣхъ случаяхъ, когда существуетъ возможность занести заразу, нужна настоящая дезинфекція рукъ антисептической жидкостью и щеткою по правиламъ хирургіи; но и при этомъ раньше нужно руки вымыть мыломъ, и это собственно главное. Но если ребенокъ здоровъ, то разумѣется, т. е. вы чуть-ли ни каждую минуту касаетесь ребенка, не возможно мыть руки каждый разъ щеткой. Иначе кожа на рукахъ, если щетка жесткая, а особенно зимой, трескается, сохнетъ и вмѣстѣ съ тѣмъ труднѣй очищается. Хорошо мыть руки люфой. Не забудьте, что нужно коротко обрѣзать и держать въ чистотѣ ногти, подъ которыми легко поселяются различныя бактерии. Ножичекъ для ногтей долженъ висѣть возлѣ cadaго