

BOEAT GOENANJA
SIAPA JANG INGIN
BEROENTOENG,
SEHAT, DAN
SLAMET.



"ORANG BOEKOE KA DEDEWA
PREMPOEAN HAROES TAOE."

TERKARANG DENGAN SETJA-
RA JANG PALING GAM-
PANG DAN SOPAN.
SANTOEN





BOEAT GOENANJA
SIAPA JANG INGIN
BEROENTOENG,
SEHAT, DAN
SLAMET.



terkarang oleh: — Tjo Ban Kim.

BOEKOE KA DOEWA

ORANG PREMPOEAN HAROES TAOE.

TERKARANG DENGAN SETJARA
JANG PALING GAMPANG
DAN SOPAN-SAN.
TOEN





—(INTRODUCTIE.)—

Kenapa, begimana dan goena apa
ini boekoe orang moesti batja.

Orang prempoewan ada satoe macloek jang terbesar aken pikoel tanggoengan dalem doenia ini; siapatah jang mendjadiken radja radja, orang orang besar, pendekar pendekar dan anak negri djikaloe boekannja orang prempoewan? Siapatah jang membikin pedet ini boemi dengan kepala menoesia kaloe boekannja orang prempoewan djoega?

Maka, njatalah soeda, tanggoengannja saorang prempoewan ada besar sekali sebagaimana pribahasa kata „Tangan, jang mengempe baji, gantinja Allah memarentah.“

Maka sedang Toehan tiada membriken wetnja tertoeelis di atas kertas, boekankah haroes orang moesti pandeng toelisannja orang orang berilmoe mendjadi sebagai gantinja?

Itoe sebab, maski boekoe „Orang prempoewan haroes taoe“ jang djilid pertama baroe sadja terbit, sekarang djoega ini boekoe ka doewa soeda moesti toeroet lahir dalem doenia sebagai soedaranja.

Boekoe pertama telah dikaloewarken dengan maksoed bocat—pimpin orang prempoewan pada segala pengatahoean apa jang orang prempoewan haroes taoe; Bagitoe djoega, dan lebih lagi ini boekoe ka doewa jang ada menoendjoek terlebi dalem dan terlebi djaoeh pada segala apa jang orang sanget perloe taoe.

Baek aken terbatja beroentoen pada boekoe jang pertama, baek poen bocat di batja sendirian sadja; baek bagi orang prempoewan jang aken mendjadi satoe istri, sebagai djoega bagi jang soeda mendjadi

iboe dari bebrapa anak, berharga sekali aken orang membatja dan memperhatikan ini. — Sebab ia poen ada berasal dari boea pendapatannja orang orang berilmoe jang mengerti betoel sama hal ini; hingga dengan membatja itoe adalah seperti djoega orang mendapat satoe sendjata besar boeat mendjaga, lindoengken, dan toeloeng dirinja sendiri.

ORANG PREMPOEAN HAROES TAOE

BOEKOE KA II

I. Awal-moelanja dateng-boelan.

Awal moelanja dateng boelan (dateng kotor) dari seorang prempoewan, selamanja ada membawah tanda tanda jang njata sekali maka ada perloe aken orang menahoein itoe.

Diantara lain-lainnja pertandaän jang paling biasa ada, adalah aermoeka mesoem, badan lesoe, berasa sakit dimana bawah pinggangnja, berasa seperti ada keberatan apa-apa jang menjondël di blakang gegernja dan sebaginja.

Djoega ada jang dengan tanda-tanda seperti goerat pelengkoeng biroe di bawah matanja. Tetapi ini biasanja lantasp linjap apabila dateng boelannja anak prempoewan itoe soeda mendjadi loewas betoel maka roepa-roepa perobahan keadaän atas dirinja satoe anak prempoewan jang selagi berdateng boelan ada banjak dan besar sekali adanja.

lapoenja toelang-toelang iga mendjadi semingkin boender, semingkin penoeh dan semingkin pesat diliatnja ; melar dengan gemoek di berbagai-bagi bagian toeboehnja, boeah dadanja mendjadi besar, dan tingkahnja anak itoe moelain djadi lebih lesoe dan pendiem.

Sedari sini, berobahlah segala sifatnja anak prempoewan itoe; timboellah segala apa jang serba soetji, jang sebagitoe lama blon ada keliatan soeatoe apa, di sakidernja ia poenja badan. Poen ia poenja pirasa ambeg dari sini mendjadilah semingkin agoeng dan tinggi. Kerana dengan itoe perobahan baroe, membikin satoe anak prawan moelain djadi mengarti pada kewadjibbannja jang sekarang.

Bagitoelah dalem itoe waktoe jang satoe anak prempoewan hendak bermoela kali dateng boelan, roepa-roepa perobahan badan sigra dateng berganti-ganti; maka sampe di ini waktoe sanget perloe sekali ia moesti berhati-hati dalem mendjaga diri kerana ia poenja pri kasehatan boeat diblakang ada sabagian besar tjoema tergantoeng dari sini.

Ia haroes memperhatikan betoel dengan ia poenja segala pergerakan badan di loewar sahari-hari; haroes bisa pilih segala makanan jang baik dan jang membri kekoeatan badan; dan djangan berpake sadja dengan pakean-pakean jang terlaloe kentjeng boeat di badan.

Pergerakan badan jang paling setoedjoe boeat membikin baik pentjernaän, adalah jang tjoekoep membri pergerakan badan dan jang saderhana sadja. Sebab pergerakan badan jang kebetoelan boekan sadja ada tjoema baik boeat pentjernaän, hanja ada besar djoega pengaroerja boeat membangoenken orang poenja kagiatan dan membikin baik djalannja dateng boelan.

Kedjadian jang benar selaloe ada menoendjoek begimana bagi seorang prempoewan jang badannya koewat lantaran hidoep dalem pekerdjaän, selamanja bisa berdateng boelan dengan lebi tetep waktoenja dari pada marika jang hidoep terla-loe pendiem di dalem kamar.

Dan apabila dateng boelan soeda moelain, haroes moesti didjaga soepaja tiada soeatoe apa menghalangin kaloewarnya itoe dara. Lebi moesti dihati-hafi aken ia poenja makanan dan minoeman dalem itoe waktoe kotor. Segala makanan atawa minoeman jang terlaloe dingin atawa jang gampang mendjadi asem boeat di dalem peroet, moesti dipantang sebrapa boleh. Djoega kena hawa dingin di ini waktoe ada berbahaja sekali bagi ia poenja diri, maka ada banjak djoemblahnja orang prempoewan jang diwaktoe begini terhinggapin oleh penjakit-penjakit dari hawa dingin, lebi dari pada jang mendapat sadja lain roepa penjakit. Diwaktoe dateng boelan bagini, koelit toelangnja satoe prempoewan ada amat gampang sekali terserang penjakit dari hawa dingin, maka sedikit hawa dingin sadja jang boeat sari-sarinja ia biasa terima dengan tiada koerang soeatoe apa, dalem waktoe begini seringkali bisa membikin roentoeh antero ia poenja prikewarasan di sahoemoer hidoepnja.

Dengen nasehat begitoe boekan sekali kita maoe soeroe orang prempoean tinggal tersekap dalem kamarnya sadja, hanja sakedar orang moesti djagain hawa dingin dari loewaran, dan pake-

lah sakedar pakean jang anget boeat menoetoepe badannja. Boektinja :—

Satoe kali kita pernah denger, ada satoe anak prempoean jang selagi dateng boelan, pake aer tiada dengan kira-kira, soeda dengan mendadak tiwas djiwanja dari satoe penjakit dingin jang amat kras maka ingetlah orang-orang prempoewan!

II. Brentinja dateng boelan.

Bagitoe perloe adanja aken dikatahoein tentang brentinja dateng boelan jang pengabisan dari seorang prempoewan sebagi djoega tentang awal moelanja satoe gadis ampoenja dateng boelan, maka baeklah sekarang kita terangken djoega sakedar prihal itoe disini :—

Brentinja ini dateng boelan jang pengabisan sesoenggoenja ada satoe kesoesahan djoega bagi satoe prempoean. Kerna sringkali itoe brentihan tiada tjoema boewat satoe kali sadja, dan lantassoeda dengan zonder menjoesaken orangnja soeatoe apa. Hanja atjapkali djadi tiada ketentoean dalem waktue dan banjakknja dara maka dalem waktue begini ada perloe sekali dikatahoein oleh orang prempoewan.

Kita bilang begitoe, sebab sedari ini, keadaännja itoe prempoewan aken dapetin kombali banjak-

banjak perobahan atas ia poenja badan dan kewarasan. Djoega dari sini sringkali timboel roepa-roepa penjakit jang tengal-tengal atas dirinja. Itoe sebab, baek dari pada seblonnja orang moesti mendjaga baek dengan djalan :—

Bikin djaoeh dirinja dari segala apa jang bisa membangoenken napsoe hati.

Poko sakedar obat oeroes-oeroes jang enteng boeat membresihken peroetnja di segala waktoe apabila perloe.

Djangan dahar atawa minoem segala barang jang membangoenken napsoe (seperti alchokol, thee, koffie lada² dan sebaginja). Apa lagi segala pekerdjaän otak jang terlaloe berat.

Segala makanannja moesti dipilih jang menambahkan dara dan baek bagi pentjernaän, srenta sadarhana. Dan penggerakan² badan jang satjoe-koepnja.

Satoe prempoewan jang sampe di waktoe begini tiba-tiba brenti ia poenja dateng boelan, makanannja haroes lantass moelain di koerangin dari sebagimana biasanja, pergerakan badan haroes dibikin lebih tjoekoep dan tentoe soepaja djikaloe daranja dapet djalan betoel, segala roepa penjakit seperti entjok di kaki ia boleh troesah dapetin lagi.

III. Dateng-boelan jang berasa sakit.

Djoega seringkali kedjadian satoe prempoewan jang saben-saben dateng boelannja ada dengan dirasa sakit maski ia poenja dateng boelan itoe ada sampe tentoe dan angger waktoenja. Rasa kesakitan mana sringkali ada begitoe sanget, teroetama di boeah pinggang dan di bawah poesernja sahingga si prempoewan boleh merasa terlaloe tjilaka dengan itoe siksaän. Djoega banjaknja dara jang kaloewar ada tjoekeop banjak sebagaimana biasa melaenken kaloewarnja dara itoe selaloe ada berikoet dengan rasa jang sanget menjakitken.

Kesakitan ini ialah terdjadi dari lantaran kewarasaännja badan jang koerang sampoerna atawa poen dari lantaran mengkeretnja pekakas pranakan. Tetapi jang terseboet doeloean itoelah jang lebi banjak kedjadian.

Boewat menjemboehken ini adalah paling baek orang pake obat oeroes-oeroes jang ringan boeat membresihken peroetnja terlebih doeloe, dan soepaja selamanja djalannja ia poenja kotoran tinggal tentoe. Tetapi djanganlah orang goenaken terlaloe sring obat oeroes-oeroes jang besar kekoewatannja seperti : — Castorolie, purgatives dan sebaginja. Hanja angsal kekotoran proet soeda bisa selaloe berdjalan betoel itoelah soeda tjoekeop. Djoega selainnja itoe, banjak pergerakan badan poen ada sanget berharga sekali — iaitoe

pergerakan badan di tempat oedara terboeka; seperti berdjalan-djalan kaki atawa poen berkendaraän boeat mendapat hawa seger. Perhatikan sadja makanan² jang baik dan moesti taoe ketentoeannja makannan. Bertjampoeran sadja dengan kawan²an jang senang dan jang bisa menghiboer.

Mandi aer anget jang timbangannja kira-kira 96^o graad Fahrenheit, boeat saban-saban pagi hari: atawa ganti hawa oedara dan ganti pemandangan natuur, djoega ada baik sekali boeat menjemboehken ini penjakit.

IV. Dateng boelan jang tiada betoel.

Dateng boelan jang tiada betoel atawa tiada tentoe waktoenja itoelah ada satoe penjakit jang dinamaken Chlorosis, dan jang paling banjak kedjadian pada orang-orang prempoewan jang masi moeda.

Kenjataän² dari penjakit ini, ialah:—

Datengnja boelan tiada tentoe-tentoe waktoenja, atawa tiada keroewan banjakknja dara jang dikaloewarken, dan atawa jang sampe liwat waktoe blon djoega dateng boelan sama sekali.

Dalem keadaän begitoe satoe prempoewan seringkali lantass disangkanja moelain doedoek proet,

kerana banjak kedapetan tanda-tanda jang ampir ada satoe roepa dengan itoe.

Sesoedahnja sakean lama dateng boelan tiada keliatan, prempoewan itoe lantas mendapat berbagi-bagi perasaän laen atas dirinja, dan jang satoe-satoe orangnja tiada sama pendapatannja. Seperti :— Panas-panas demem di waktöe sore ; koelit kekeringan ; aermoeka bewarna kras (mera) ; kepala poesing-poesingan ; pinggang dan blakang sakit-sakitan : lesoe²an ; napas sesek-sesekan ; hati berdebar-debaran ; dan atjapkali kaloewar dara dari hidoeng, peroet, atawa poen dari boeah peparoe-peparoenja. Lantaran jang paling biasa dari penjakit ini iaitoe gerakan² hati jang terlaloe keras, dan djoega dari boeah pikiran. Seperti terlaloe kaget, terlaloe ketakoetan, terlaloe mara, terlaloe sedi dan sebaginja. Djoega bisa terdjadi lantaran terlaloe lekas soeka tjit kringet dingin jang kaloewar djoestroe ia selagi dateng boelan ; atawa lantaran satoe penjakit demem jang lama, atawa djoega, lantaran prikahidoepan jang sangsara.

Boewat menjemboehken keadaän itoe, melaenken hawa oedara jang baik, pergerakan badan jang tjoekoep dan boeah pikiran jang tetep adem adanja.

V. Hamil dan perubahannja dalem proet.

Di dalam djeman, tiada ada kadoeanja lagi waktoe begitoe perloe bagi satoe orang prempoewan seperti pada sedikit waktoe ini—ialah pada baroe baroe kawin sahingga hamilnja. Dari wates mana orang prempoewan poenja pri kasehatan ada tergantoeng sama sekali. Maka djikaloe dari sini pendjagaän diri jang kebeneran bisa dipegang betoel, boeat kasanain pri kahidoepannja aken tinggal baek dan beroentoeng sekali—Baek poen bagi ia poenja anak-anak baek poen. diri sendiri. Maka inilah ada penting sekali aken diperhatiken oleh orang-orang prempoewan moeda dalem doenia! Kerana djikaloe wet Allah jang maha adil orang masi melanggar, itoe bintjana jang paling heibat aken keliatan sigra dan tiada terdoega!

Sedari moelain berhamil, orang poenja segala pekakas dalem peroet jang koerang perloe pada mengkeret djadi lebi ketjil dari sebagaimana biasanja. Seolah-olah Toehan telah mintaken tempat aken moewat pekakas pranakan jang sanget perloe boeat ini sementara waktoe. Kerna dalem waktoe begitoe, itoe pekakas pranakan jang berisie soeda mendjadi lebi berat; bermoela tenggelem sadja di dalem kotaknja sendiri — iaitoe diantaranja toelang toelang paha. Kamoedian sesoedahnja tiga boelan berselang, ia djadi melar dan semingkin melar meroepaken boelet sebagai karet tlemboengan jang timboel timboel kaatas sampe achirnja ia djadi

penoe sendiri di antero tempat jang ada kosong, sembari mendesek pada laen-laennja pekakas dalem peroet jang semoewa mengala padanja. Sampe dengan begitoe satoe prempoean bisa keliatan njata sekali kaloe ia soeda berhamil toewa atawa boenting.

VI. Hamil dan berobahnja Boeah-tete.

Pada kira-kira boelan jang kadoewa dari moe-lain hamil, satoe tanda jang tentoe sekali ada ternjata pada ia poenja boea tete. Ia nanti berasaken sesek napasnja begitoe sanget seperti blon perna lebi doeloe ia mendapetin begitoe. Itoelah me-laenken dari sebab boeah tetenja melar dan djadi lebi kentjeng dari biasanja. Djoega sering dirasa sakit di mana oedjoeng pentilnja sebagi djoega ketoesoekan djaroem, maka djikaloe dalem keadaan begini orang priksa boeah-tetenja orang prempoe-wan, nistjaja lantasia bisa taoe begimana kentjeng adanja itoe boea tete terbanding dengan boeah tetenja pada sedikit waktoe di moeka. Djoega pentil²nja ada djadi lebi keras dan kering. Sedang goerat-goerat jang biroe dari itoe boeah tete poen tentoe ada mendjadi lebi bewarna srenta ada lebi kasar-kasar roepanja. Dengan meliat tanda² itoe,

orang lantas bisa taoe dengan njata kaloe ia telah moelain berdoedoek peroet.

VII. Sakit^{an} dalem wakt^{oe} hamil.

Pada saben bangoen dari tidoernja jang miring, diwakt^{oe} pagi-pagi, sat^{oe} prempoewan jang selagi hamil seringkali djadi nek atawa moenta moenta. Ini djoega bisa mendjadi sat^{oe} tanda jang ia soeda moelain ada berdoedoek peroet. Kerana penjakit ini biasanja moelain terdapat dalem tempo bebrapa dominggoe sedari ia moelain berkandoeng. Penjakit ini bisa kedjadian tjoema boeat sat^{oe} doewa kali sadja dalem it^{oe} wakt^{oe} hamil atawa poen bisa djoega djadi — boeat selamanja ia tinggal berkandoeng.

Adapoen ini penjakit pagi, melaenken berasal dari oewapnja doewa pekakas — jait^{oe} pekakas pranakan dan pekakas tempat makan; dan jang sat^{oe} sama lain sanget bertentangan hawanja adanja.

VIII. Moenta-moenta kras dalem wakt^{oe} hamil.

Diatas kita soeda trangken begimana penjakit-penjakit nek di wakt^{oe} pagi ada sat^{oe} tanda jang boleh sekali dipertjaja atas kandoengannja

seorang prempoean, Tetapi penjakit moenta-moenta kras jang sekarang kita hendak toetoerken disini, ini poen ada soedara dari penjakit jang terseboet doeloehan itoe.

Satoe prempoean jang baroe berhamil sringkali terserang penjakit nek dan moenta-moenta di waktoe saben pagi hari. Inilah bisa mendjadi tanda jang njata atas ia poenja hamil. Tetapi salla sekali kaloe orang tjoema maoe ademin bagitoe sadja, sedang ini penjakit moenta-moenta djikaloe tiada lantas disemboehken dengan samporna, achirnja bisa sekali mengroesaken orang poerja prikasehatan di keblakangin. Dan bisa djoega mendjadi keroeron, sementara daja boeat menoeleeng itoe ada gampang sekali —ialah:-

Minoem terlebi doeloe dari ia bangoen boeat tinggalken randjangnja satoe tjankir koffie. Atawa kaloe tiada itoe, biarlah satjankir soesoe tertjamper aer-blanda atawa Soda-water sedikit, jang seringkali menoeleeng dengan berhatsil.

Selaennja itoe, baek sekali berdjalan-djalan sedikit pada seblonnja dahar pagi.

Paling teroetama perloe aken didjaga adalah djikaloe sampe antero hari itoe rasa nek tinggal teroes, tiada maoe linjap. Kerana ini djika tiada lantas diijeng betoel-betoel bisa achirnja membikin roesak ia poenja prikewarasan badan.

Apa lagi djikaloe jang setelah moenta-moenta terlaloe banjak aer moekanja lantas djadi poe-

tjet, napasnja sesek, dan lantas kaloewar tanda-tanda seperti orang maoe dapet demem keras; keadaännja prampoewan itoe ada moelain ber-bahaya sekali, moesti lekas ditoeloengnja oleh orang jang mengarti. Kerna kaloe tiada, bisa sekali membikin tjilaka si sakit sendiri.

IX. Sakit-kepala dalem waktöe hamil.

Apabila orang tiada perhatiken baek ia poenja peroet dan tempat pekakas makan, ia poen nistjaja lantas sring mendapet penjakit kapala.

Dan dalem keadaän begitoe nistjaja dari ia poenja lida jang penoeh dan kotor bisa ternjata. Boeat menjemboehken ini tiada laen melaenzen moesti perhatiken lebi doeloe apa jang mendjadi lantaranja.

Asalnja ada dari kekotoran di dalem peroet, maka melaenzen moesti sapoe kasi laloe itoe kotoran.

Maka pakelah sadja obat oeroes-oeroes boeat membresihken peroetnja soepaja lidahnja djoega djadi bresih kombali dan tiada ada hawa dari sitoe jang menjakitken kepala.

Selamanja itoe sakit-sakit poesing kepala nanti lantas linjap apabila di dalem peroetnja soeda djadi bresih kombali.

Tetapi, djikaloe dengan begitoe sadja blon tjokoep boeat menghilangkanken itoe penjakit kepala, njatalah ia ada dapet sakit kepala dari zenu-

wen atawa koerang dara adanja, maka moesti pake laen matjem obat kinine jang tertjampoer besi. Atawa djika dengan begini masi djoega penjakit blon maoe pigi, terpaksa moesti lekas moehoen pertoeoengannja dokter.

X. Terataban (hartklopping) dalem waktue hamil.

Sering sekali, satoe prempoean jang selagi hamil telah mendapat ini keada'an — ia itoe hati berdebar debar atawa terataban. Sebagimana orang di Djawa wetan ada bilang. Dan jang saben saben mendapat itoe keada'an satoe prempoewan ada berketakoetan sekali di dalem hatinja maski tiada ada soeatoe apa jang pantas aken ditakoetin. Teroetama bagi satoe orang prempoewan jang selagi moelain berkandoeng, memang keada'an begini ampir selamanja ada besrenta padanja.

Itoelah tiada haroes dikwatirken soeatoe poen apa, maski lebi doeloe dari itoe orang blon pernah mendapat.

Terataban atawa hartklopping ini ada terdjadi dari doewa lantaran : pertama dari hawa kaget dan ketakoetan jang sanget, kedoewa melaenzen, dari pendeseknja pekakas pranakan jang melar di dalem peroet hingga mendjadi halangan pada bekerdjanja djantoeng.

Djikaloe tjoema berdebaran sedikit sadja, satoe doewa tjlegoekan aer dingin seringkali tjoekoep boewat membikin hilang dalem sakedjapan. Tetapi apabila gontjangnja djantoeng ada begitoe keras hingga perloe toeloengan obat, biarlah orang minoem sadja tetesan Hoffmans' (droppels), tjampoer sedikit aer, dan sringkali lantas me-noeloeng sigra.

Terkadang, ada kedjadian djoega orang jang selagi tidoer poeles soeda dibikin terkedjoet oleh ini hartklopping jang sanget. Dan ini poen sering orang lantas minta diboeka boekain pintoe dan djendelanja kamar, sebab ia merasa terlaloe soepok sekali.

Maka baek toeroetin sadja ia poenja itoe permintaän, biarin ia dapet bernapas jang lebi seger dan lega. Nistjaja ia nanti mendjadi enak kombali.

Keliroe sekali kaloe orang moesti goenaken obat obatan jang terlaloe tadjem boeat memperbaekin keadaän ini. Djoega alchokol² tjoema bisa membri lebih banjak djelek dari pada baek, sebagaimana sring telah kedjadian begitoe dalem waktoe orang selagi goegoep. Sedang apa jang paling perloe boewat melawan itoe melaenzen:- Diëmken prempoewan itoe soepaja tetep ia poenja hati dan biar djaoeh sadja dari segala keadaän jang bisa menggeraken Zenuw. Dengan begitoe Terataban nistjaja lekas hilang dan orangnja boleh baek sebagaimana asalnja kombali.

XI. Bisoel di pantat dalem waktoe hamil.

Ini djoega ada satoe penjakit dari orang hamil jang sanget menjakitken sekali. Jaitoe seperti bisoel diatas oerat pada bagian jang bawah dari pekakas tempat makan. Atawa namanja dalem bahasa Latijnsch „HÆMORRHOIDS,” alias Ambei ketjil.

Ini penjakit terdjadi dari pendeseknja pekakas peranakan jang melar, maka djika tiada siang siangan diperhatiken, kamoedian bisa djoega troes mendjadi penjakit Ambeij (bewasir).

Ini bisoel di pantat biasanja timboel pada waktoe jang moeda sekali dari waktoenja berhamil, selagi perkakas peranakannya masi ada di dalem sekali, dan hilang pada ka empat atawa ka lima boelannya, apabila pekakas peranakan soeda naek di peroet.

Laen lantaran lagi jang sring mendjadiken ini bisoel, adalah kotor-kotoran keras jang tinggal terlaloe lama di bawah tempat makan (maag). Dan dari sebab lama di tinggalken telantar (tiada sring dibresihken dengan oeroes-oeroes), maka djadilah achirnja itoe bisoel jang mengaloewarken nana. Dan lantaran ini bisoel, timboellah djoega perasaän² badan jang tiada njaman, panas, sakit dan mendjadiken lebi tiada ogah rasanja aken ia berdjalan-djalan. Ini bisoel sering membri rasa jang sakit sekali.

Maka sebegitoe lekas ketahoean itoe penjakit, tiada boleh hilang tempo lagi aken moesti lekas

berdaja boewat menghilangkan itoe. Dan djikaloe bekerdjanja tempat makan terlaloe rakoes, haroes moesti diperhatikennja prihal makanan.

Obat oeroes² jang ringan baek sekali aken di minoem olehnja, dan djikaloe sakitnja bisoel itoe ada terlaloe sanget, baeklah dikoetjoer dengan aer panas tiap-tiap malem pada waktoe hendak tidoer.

XII. Tiada bisa boeang aer pada waktoe hamil.

Kapan sadja orang berasa ia poenja pekakas tempat makan ada tiada betoel, haroes moesti lantas perhatikan baek sama ia poenja makanan sahari-hari, dan djangan tinggalken pergerakan badan jang sanget bergoena. Apa jang soeda biasa didahar dengan tiada membri kebaekan, djangan sajang aken singkirken itoe; dan djikaloe doeloe-doeloe ia tjoema selaloe hidoep tersekap, biarlah sekarang ia boewang sadja kebiasaän jang tiada baek itoe, dan moelainlah bergerak sekarang. Selaennja ada halangan jang penting tiada mengidinken itoe.

Baek sekali kaloe ia bisa bikin banjak pergerakan jang laloeasa di dalem roemahnja, bekerdja jang pantes sari sari, dan ambil djoega pergerakan di tempat oedara jang terboeka, seperti djalan² dan sebaginja. Penyakit tiada bisa boe-

wang aer bisa sekali mendjadi semboeh dengan pemelihara'an begini sadja.

Tetapi, tentoe sekali itoe sadja tiada aken tjoekeop boewat menjemboehken penjakit tiada boewang aer jang soeda terlaloe tengal kerna ditinggalken telantar, zonder dioeroes-oeroes se-bagitoe lama. Dan kaloe bagini, melaenken terpaksa moesti dipake lain matjem obat jang lebi kras, jang antara mana, paling baik jang ada paling sedikit ia poenja tjampoeran keras. Segala obat obat jang keras moesti dipantang sebra-pa boleh dari orang prempoean jang selagi hamil, kerna obat obat begitoe, banjak sekali membikin goegoer atawa keroeron orang poenja kandoengan!

Satoe antara obat obat jang paling baik dan paling djaoeh dari kekerasan boeat prempoean hamil, adalah Castor olie sendiri. Kerna ini obat boekan sadja bekerdjanja ada lebi tentoe, hanja ia poen ada terhitoeng obat moestadjab jang paling haloes, hingga sama sekali tiada ada halangannja boeat dipake oleh orang hamil sekali-poen. Lain seperti laen laennja obat jang selainnja terlaloe keras, ia poen ampir semoewanja ada tiada slametnja aken terpake di waktoe tipis begini. Pemakenja obat ini boleh dari satoe sendok thee sampe satoe sendok makan. Ada banjak orang di ini Hindia jang lantaran amisnja sahingga sanget membentji sama Castor olie.

Tapi itoelah sebetoelnja perkara jang gampang sekali bisa dibikin koerang. Toewang itoe Castor olie di atas soesoe anget, atawa koffie atawa djoega, aer djeroek. Djoega baik sekali kaloe orang soeka minoem Castorolie dengan ditjampoer sama meranja telur ayam menta kerna dengan begitoe ilanglah kadjelekannja itoe Castorolie

Begitoelah orang prempoewan haroes mendjaga baik ia poenja perdjalan boewang kotoran, soepaja bagi dirinja sendiri dan anak jang terkandoeng aken tinggal slamet dan baik bersama sama. Sebab kekoesoetan pekakas makan selaloe mendjadiken segala roepa penjakit.

XIII. Kramps atawa kaki Tjengang dalam waktue hamil.

Lantaran terkena pendeseknja pekakas peranakan jang melar, maka oerat-oerat jang ada di sepandjangnja kaki seringkali mendjadi tjengang atawa kramps. Ganggoean ini maski sebetoelnja tiada sekali mengoeatirken tapi pajah dan tiada enaknja tiada terhingga, seperti djoega oerat-oerat kita dibetot betot dengan pekakas jang kasar.

Boewat menghilangkan ini, pidjit sadja dengan tangannja orang jang biasa dan dengan sedikit minjak atawa sebaginja. Djoega berdjalan djalan kaki seringkali bisa menoeloeng ini, maka baik sekali tjoba berdjalan djalan di dalam kamarnja apabila orang mendapat ini rasa kramps di kaki.

Atjapkali djoega kramps tiada tjoema menimpa pada kaki sadja, hanja pada peroet, dan pekakas tempat makannja poen. Dan kaloe begini moesti tjoba rendem kakinja sebentar di dalam aer anget; djoega baik koetjoer dengan aer panas ditempat mana ada kramps. Atawa, lebi baik lagi kaloe ia bisa mandi sembari doedoek dalem aer anget, saben malam, boeat dari sepoeloe sampe limablas minut lamanja. Nistjaja krampsnja lekas hilang.

XIV. Bengkak kaki dalem waktue hamil.

Dengen pendeseknja pekakas peranakan jang melar pada oerat oerat besar, maka djalannja dara di bagian bawah mendjadi terhalang. Ini sring kedjadian pada satoe prampoewan jang hamil toewa. Kombalinja dara dari bawah ka atas mendjadi tertotoep, dan oerat oerat kaki mendjadi besar hingga matjemnja seperti pada bengkak. Penjakit begini lebi banjak menghinggapin pada orang prampoewan jang soeda pernah melahirkan banjak anak. Dari lantaran bekerdjanja itoe pekakas peranakan djoega, kaki dan engkelnja poen sering mendjadi bengkak tempo tempo, jang biasanja tjoema timboel di waktue malem dan kempes kombali pada waktue deket pagi.

Djikaloe bengkak itoe tiada keliwat besar, seringkali bisa disemboehken dengan obat oeroes oeroes jang ringan dan dengan di verband kain Calico sadja (pada sakoedjoer anggota).

Tetapi djika bengkaknja ada terlaloe besar, serenta empoeck dan berasanja amat sakit, maka biarlah si sakit tinggal tjelentang di pembaringan, pake apa apa jang panas boeat mengangettin itoe bengkak, dan dengen sigra oendang datang dokter.

Lebi menjakitken lagi kaloe satoe prempoewan jang selagi hamil dapetin bengkak dimana oerat oerat kakinja jang loewar. Tapi ini penjakit tiada menghinggapin pada seorang prempoewan jang soeda berkali kali melahirkan anak. Sakitnja ada terasa di sana sini hingga boewat baring jang laloeasa sadja ampir ia tiada bisa sedang begitoe bengkak itoe teroes mendjadi besar dan lebi besar menoeroet sebagai djoega madjoenja kandoengan, sampe achir achir mendjadi goda'an jang sanget menjakitken sekali.

Kaloe begitoe, boeat menjemboehken itoe, bikinlah banjak mengaso ia poenja diri (rust) dalem berbaring tjelentang dan haroes pake saboek pe-roet. Salaennja begitoe, ampir tiada ada daja laen matjem lagi jang bisa menoeloeng lebi banjak, hanja sabarlah aken menoeggoe ia nanti linjap sendirinja apabila soeda bersalin. Melaenken hati hatilah! djoega djangan sampe itoe bengkak bengkak jang ada di atas oerat terlanggar atawa terloeka dari loewaran, kerna djikaloe ia sampe mengaloewarken dara jang tiada maoe berenti bisa bikin orang poenja kematian.

XV. Sakit gigi pada waktoe hamil.

Penjakit gigi jang seringkali ada begitoe menjakitken dan menjeksa pada prempoean jang selagi hamil, adalah penjakit gigi jang terdjadi dari koerang dara, kerna penjakit itoe ada mengandel pada kekoewatannja oerat oerat jang ada di isit gigi.

Tetapi heran sekali, dalem waktoe begini si swami poen seringkali mendapet itoe satoe roepa goda'an dari penjakit gigi. Itoelah brangkali dari sebab ia ada begitoe lama soeda toeroet ketakoet takoetan atas perkaranja ia poenja istri: maka itoe penjakit gigi dari orang hamil, selaennja jang lantaran gigi ada roesak, tiada bisa disemboehken dengan atoeran sebagaimana orang sakit gigi pada waktoe biasa. Apapoela ditjaboet, boeat satoe prempoean sedang hamil dengan lagi lema dan zenuwachtig tiada sekali boleh dilakoeken.

XVI. Lamanja Kandoengan.

Satoe prempoewan jang selagi hamil, nistjaja kepingin sekali taqe kapan ia bakal melahirken poetra.

Menoeroet tjaranja hitoengan jang biasa, adalah 280 hari atawa 40 dominggoe lamanja orang poenja kandoengan maski terkadang bisa lebi lama atawa lebih tjepet dari pada tempo sebagitoe maka segala atoeran boeat menghitoeng

itoe melaenken masih kira-kira sadja, dan sama sekali tiada boleh djadi aken orang bisa mementoeken satoe hari lahirnja ia poenja anak. Apabila sebab orang prempoewan sering tiada inget harinja ia poerja brenti dateng boelan.

Atoeran boeat menaoein itoe ada banjak matjem, maka baik lah disini kita oendjoek sadja satoe antaranja jang di ini djeman ada paling banjak terpake oleh orang orang peladjaran tabib di benoeah Europa. Dan inilah jang dinamain Naegeles' methode :

Tambah dengan 7 (hari) pada harinja itoe prempoewan moelain brentih dateng-boelannja, laloe hitoeng dengan 3 boelan atawa 90 hari ka blakang.

Dus : — Oepamanja satoe prempoean moelain tiada dateng-kotor pada tanggal 3 boelan Maart 1915, ditamba dengan 7 hari dan dipotong dengan 3 boelan atawa 90 hari mendjadi djatohnja pada tanggal 10 December 1916 sebagai doega doega'an jang ia poenja kandoengan nanti terboeka boeat melahirken anak adanja.

XVII. Pakean dalem waktue hamil.

Sebagitoe lama satoe prempoean ada berkan-doeng, ia poenja segala pakean moesti jang serba anget. Banjak sekali bahaja orang telah mendapet dalem waktue begini lantaran koerang tjoekoep pakean.

Terlaloe banjak sama pakean djoega ada membahajaken, tetapi lebi berbahaja lagi koerang pakean.

Dan dari sebab pakean orang hamil ada amat perloe anget, maka haroes djoega moesti dipili kain kain jang enteng kwaliteitnja sebrapa boleh. Boewat ditjari kain kain jang begitoe, tiada ada lebi baik lagi dari pada kain flannel. Dan dengan itoelah satoe prempoewan jang selagi hamil perloe dipakein sakoedjoer badannja. Djoega segala apa jang dipakenja orang hamil moesti dibikin biar longgar sebrapa boleh soepaja tiada menghalangin pada melarnja ia poenja perkakas peranakan; dan tiada boleh pake segala apa jang mengentjet terlaloe kentjeng pada boea dada. Segala pakean jang membagoesken tiada sekali ada goenanja hanja sanget berbahaja bagi prempoewan jang selagi hamil.

Pakean terlaloe kentjeng, atawa segala pengiketitan badan jang begitoe roepa, bisa sekali mendjadiken tjiri kapada anaknja dalem kardoengan, dan djoega sring membikin goegoer atawa ke-roeron!

XVIII. Makanan dan minoeman dalem waktoe hamil.

Banjak orang prempoewan jang selagi hamil telah mendjadi loepa bahoea ia poenja segala makanan dan minoeman dalem waktoe bagini

ada gampang sekali membinasakan ia poenja diri djikaloe ia tiada berlakoe lebi hati hati. Sedang dirinja ada sanget perloe sama makanan makanan jang membriken dara kekoewatan, adalah sebaliknja ia soeda djedjel sadja proetnja dengan segala makanan jang tiada keroewan, maka keliroe sekali perboeatan itoe!

Satoe prempoean jang sedari seblonnja nika soeda bisa berlakoe hati-hati dalem ia poenja makanan sahari-hari, boeat sekarang poen nistja-ja ia tiada merasa soesa lagi aken meroba maka toeroetlah ini berbagi-bagi nasehat jang sanget perloe, baik goena anaknja jang didalem kandoengan baikpoen bagie ia poenja diri sendiri.

Segala makanan bagi orang hamil jang masi moeda, haroes moesti dipili makanan jang ringan dan jang membriken kekoeatan dan kesegaran badan, serenta jang gampang tjernanja di dalem peroet.

Di ini waktoe banjak sekali peroet orang jang terlaloe lema boeat terima makanan, maka itoe orang moesti pilih sadja makanan jang bisa se-toedjoe baik dengan ia poenja pekakas tempat makan. Dan djangan dahar sadja makanan jang memberi rasa enak di moeloet tapi tiada gampang tjernanja.

Koewe-koewe teroetama koewe koewe basa dan jang menggenggam banjak minjak, tiada baik sekali boewat mendjadi isi peroet, apalagi bagi orang hamil. Djoega banjaknja makanan jang

didahar pada waktoe moeda ini tiada perloe lebi banjak dari pada sebagaimana biasanja melaeuken kamoedian setelah hamil mendjadi semingkin madjoe, maka biasanja ia poenja napsoe makan mendjadi lebi besar. Dan disinilah boleh djoega ditoeoet sakedar lebihan napsoenja asal dengan memili makanan jang baik-baek boeat peroet.

Satoe prempoean jang selagi hamilnja soeda toewa, napsoe kagiatannja sama pergerakan poen mendjadi koerang lantaran ia ada sebegitoe lama tinggal terlarang dari segala pergerakan.

Djangan sekali tamba takerannja ia poenja makanan pada sesoeatoe kalinja, hanja lebi baik ia bikin lebi sering makanannja sadja. Lebi baik sedikit² sepoeloeh kali dari pada banjak tapi disatoe kaliken sadja. Kerna ingetlah, manoesia poenja makanan ada takerannja.

Ikan-ikan kali atawa laoet, telur ayam, daging ayam, daging sampi jang baik dan sedikit sadja, soesoe, sajoer², boea² jang toewa dan sebeginja, itoe semoea ada makannan jang paling baik boeat orang hamil.

Lebi bagoes lagi seperti boeah appel, dan pisang jang bekerdja dalem peroet selakoe pembikin lembek kotoran. Djoega pengaroenja boea² jang terseboet, bisa mendjaoehken penjakit penjakit peroet.

Kainginannja satoe prempoewan hamil pada satoe atawa lain makanan, lebi baik biar ditoeoet asal sadja pada makanan jang tiada membahajaken menoesia.

Satoe tjangkir koffie boeat di minoemken pada prempoean hamil di waktœ pagi hari, seringkali ada berfaeda besar boeat menghilangkan n k-n k jang dirasa — satoe perasaän jang paling biasa sekali satoe prampoean hamil ada mendapet.

Dari kekeliroeannja makanan, djangan orang sala mengarti kaloe bintjananja jang menimpa ada melaenken boeat dirinja jang makan sendiri sadja. Hanja aken menoeroen djoega sampe pada anaknja jang ada di dalem kandoengan!

Maka djikaloe satoe prampoean moeda ingin mendapet anak jang seger dan waras, haroes moesti djaga ia poenja makanan sebaek-baeknja.

Paling djelek sekali itoe kebiasaän minoem minoeman keras atawa dahar barang jang pedes pedes seperti tjabe lada dan sebaginja, maka lebi djaoe ia dari kasoeka n itoe ada lebi deket ia pada kebaekan dan kaslamatan boeat ia dan anak anaknja. Kebanjakan anak anak tjilaka jang tjiri sedari lahirnja ada mempoenjain iboe atawa bapa jang berpamabokan!

XIX. Tidoernja orang jang selagi hamil.

Satoe prempoewan jang selagi hamil haroes tidoer lebi banjak dari pada sebagaimana biasanja. Dan inilah besar sekali kepentingannja orang sebab poenja zenuw bekerdja lebi banjak di waktœ tidoer dari pada di waktœ melek.

Seringkali satoe prempoewan jang selagi hamil ada sesek bernapas dalam tidoernja, atawa terkadang begitoe keras sampe merasa lehernja seperti ditjekek orang. Hingga dari ini ganggoean membikin orang djadi mendoesin dengan terkedjoet.

Boewat menjaga soepaja tiada kedjadian begini, tarohlah bantal dibawa poendak dan gegernja ia selagi tidoer tjelentang, atawa djikaloe dengan ini sadja blon tjoekoep, pakelah sadja korsi tidoer boeat mendapetken maksoednja.

XX. Pergerakan badan dalem waktoe hamil.

Boewat memelihara baik pri kewarasan badan dalam waktoe hamil hawa oedara dan pergerakan ada nomor satoe perloe.

Maka itoe pergerakan badan diloewar roema baik dibikin tentoe tiap tiap hari dan troes lakoe-ken itoe sampe kandoengannja soeda toewa dan tenaganja soeda tiada mengidinken lagi. Pergerakan badan jang paling baik ialah djalan-djalan tetapi djagalalah, djangan terlaloe banjak djalan dalem satoe hari. Itoe sebab berdjalan terlaloe djaoeh hingga membikin tjape pada ini waktoe tiada sekali ada baik; Lebi baik djalan sedikit sedikit jang sering dari pada satoe kali djalan djaoe hingga tiada koewat boleh kombali.

Apabila kamoedian ia poenja napsoe sama pergerakan badan soeda mendjadi koerang lantaran

ia poenja kandoengan jang soeda toewa, biarlah pergerakan badan itoe dikoerangin lebi doeloe boewat mengimbangin ia poenja kekoewatan. Malaenken pada hawa oedara terboeka jang orang tra haroes takoet maski boewat selamanja djoega.

Baek sekali sebagian dari satoe antero hari orang bernapas di tempat oedara jang terboeka.

XXI. Kasi masoek hawa oedara jang trang pada kamarnja orang hamil.

Orang haroes perhatikan baek tentang keadaannya satoe kamar jang di pake boewat orang prempoewan hamil — apa ia ada mendapat penerangan hawa oedara sampe tjoekoep of tiada. Djika perkara ini tiada diperhatiken, maka dapetnja orang jang tidoer disitoe melaenken hawa napas jang tiada bresih adanja, jang gampang sekali membahajaken prikewarasannja menoesia.

Maka itoe, djendela djendelanja moesti lantasi diboekain pada waktoe pagi hari orang moelai bangoen tidoer. Dan djemoer biar lama ia poenja segala kasoer, slimoet dan sebaginja, di mana oedara.

Bagimana hawanja satoe kamar jang bekas tertoe toep satoe malem, itoelah bisa terboekti dari baoenja soepek jang orang biasa mendapat rasa pada waktoe ia masoek pada satoe kamar

jang belon di boekain djendela djendelanja. En toch masi ada banjak orang jang tinggal tersesat dalem hal ini, dan lebi soeka toetoepp kamar kamarnja begitoe soepok seperti satoe koeboeran!

XXII. Apa moesti bikin pada waktoe kalahiran anak (bersalin).

Dari sebab sring kali ada kedjadian, teroetama pada orang-orang jang tinggal di djaoe kota — jang satoe anak dilahirken terlebi doeloe dari pada dokter atawa doekoen jang dioendang soeda dateng boeat menoeloeng, maka kita rasa perloe sekali membri sakedar pengatahoean ini boeat diperhatiken oleh orang banjak, sakedar boewat menoeloeng semantara waktoe jang perloe.

Pada koetika kepalanja si Djabang baji moelain kaloewar, si pendjaga moesti dengan sigra tarohken tangan kirinja diatas peroetnja si prempoewan jang bersalin, boeat tahan ia poenja peranakan. Dengan begitoe adalah aken soepaja ia bisa toeroet bersama-sama pada kaloewarnja anak, dan soepaja apabila lahir anak itoe bisa ditahan boeat menoenggoe sampe datengnja dokter atawa vroedvrouw jang dioendang. Sebab djika tiada begitoe, di kwatirin kaloe si iboe mendadak menga-

loewarken banjak dara jang bisa membahajaken pada djiwanja.

Kamoedian setelah lahir kepalanja anak itoe, si pendjaga haroes lantas taroh tangannja diatas batang lehernja si Djabang - baji boeat rasain kaloe-kaloe ada apa jang melibet disitoe; Djika betoel ada, maka moesti lantas dilepaskan atawa poen di kasi laloe dari lehernja sama sekali. Dan perboeatan ini moesti dipekerdjaken dengan tjak-kep dan lekas sebolehnja.

Sebab kaloe tiada, anak itoe bisa tertjekek dengan itoe tali poeser jang melilit kentjeng diatas lehernja.

Tetapi apabila njata tiada ada apa apa jang mengalingin, dan semoewa ada berdjalan betoel, si pendjaga haroes lantas pindahkan tangannja di bawa kepalanja si anak, boeat pimpin kaloe-warnja ia poenja antero badan. Ini biasanja ke-djadian lantas pada bebrapa sa'at kamoedian

Boewat tandanja kaloe ia ada koewat dan sehat, satoe anak jang dilahirken laloe mengoweng atawa menangis, boeat salamnja kapada ini doenia. Tetapi, boeat sebaliknya djika kaloewarnja anak itoe ada dengan soenji dan lesoe, seperti djoega barang jang tiada bernjawa, maka orang moesti dengan lekas bawa ia ka tempat oedara boeat ia bernapas.

Disitoelah dengan sigra orang moesti tepokin dengan kira kira ia poenja geger, atawa pantat jang biasanja lantas bisa menoeleeng aken anak itoe bernapas.

Tetapi djikaloe dengan begitoe sadja masi tiada bergoena, maka satoe atoeran laen matjem boeat bernapas moesti lantās dilakoeken poela: — Dengan djalan begini: —

Angkat ka atasin doewa doewa tangannja anak itoe sampe terdjoendjoeng di kepalanja, dengan zonder membengkok, dan satinggi tingginja ia bisa berboeat, sampe kamoedian ia bisa tarik napas ka dadanja. Kamoedian ada sekoetika lamanja laloe toeroenin kombalilah tangan anak itoe dengan zonder membengkok soepaja sampe kapada tempat asalnja. - Dengan begimana djadi bernapaslah ia boeat jang sebaliknja.

Djikaloe docter tiada bisa ditoenggoe, atawa doekoen blon lantās bisa dateng, maka perloelah si pendjaga moesti pisahkan sendiri tali poesernja anak itoe, maka boeat poetoerken ini tali poeser, haroeslah orang moesti berboewat begini. —

Peganglah dengan tangan kiri itoe tali poeser atawa ari-ari jang masi berhoeboengan, kamoedian iketlah dengan benang lawe pada tempat antara kira kira tiga djari djaoehnja dari poesernja si Djabangbaji, laloe iket poela di tempat deket iboenja, kira kira sedikit lebih deketan, baroelah poetoerken itoe diantaranja.

Sesoedahnja ini selesih, boengkoeslah anak itoe dengan kain flannel jang bresi dan anget, dan tarohlah ia di satoe tempat jang sentousa.

Orang haroes berhati hati dalem membawahnja anak itoe dari satoe ka lain tempat, sebab sering

kali telah kedjadian satoe pendjaga jang koerang hati hati soeda bikin djatoh anak itoe hingga roesak atawa binasa djiwanja. Maka mengangkat satoe baji ada paling slamet dari leber blakangnja (gitoknja) diapit diantara kita poenja djempol dan djari tloendjoek, sedang pantatnja kasi berdoedoek di atas kita poenja telapak tangan jang seblah kiri.

Selaennja ada halangan jang sanget perloe aken menoenggoe, sesoedanja anak itoe dipindaken ka laen tempat moesti dengan sigra lantas moelain kasi mandi dan bikin bresi. Tapi, djika lantaran keadaännja si iboe sendiri pada koetika itoe ada sanget mengoeatirken hingga perloe banjak tangan boewat mendjaga padanja, atawa poen dari lantaran keadaannja itoe anak sendiri jang mendjadi ken halangan, maka bolehlah mandinja ditoenda terlebi doeloe.

Segala pakeannja moesti soeda terlebi doeloe dibikin sedia di tempat mana itoe anak dimandiin, soepaja sebegitoe lekas klaar mandi, lantas bisa berpakean dengan sigra.

Sedang si baji setelah mandi selesih moesti lantas dibawah dan dibaringkennja dalem kain-kain jang anget atas pangkoenja satoe baboe atawa pengrawat jang soeda ditentoeken boewat terima kewadjiban itoe. Dan laloe dengan handoek jang lembek dan kering, tjit baik-baik sakoedjoer badannja jang basah.

Perhatikanlah dalem pakein anak baji orang

moesti djangan loepa aken berhati-hati! Segala iketannja badan tiada boleh terlaloe kentjeng kerna boleh membikin roesak isi peroetnja anak itoe jang masih terlaloe moeda. Segala peniti-peniti ada lebi baik orang troesah pakeken boeat satoe baji; kerna barang itoe gampang sekali me-noesok dan meroesaken koelitnja satoe anak baji.

Sebrapa boleh, pakeannja satoe anak baji jang baroe dilahir biar jang tebal, bersoesoen dan lebi angetnja, katjoeali kepalanja sadja baik dikasi tinggal terboeka.

XXIII. Keroeron.

Keroeron, keroeron, O, Keroeron! dalem doenia tiada sedikit djoemblanja djiwa jang soeda dja-di korbannja keroeron saben taonnja. Djarang sekali ada satoe iboe jang soeda mempoenjain banjak anak dengan zonder perna keroeron barang sekali. Djoega sering kali boekan tjoema boeat satoe doewa kali orang soeda dapetin ini perkara maka daritoe, satoe prempoean jang satoe kali soeda dapetin dirinja keroeron, boeat sakablakanginnja ia haroes bisa berlakoe lebi hati-hati dalem mendjaga dirinja.

Sesoedahnja orang mendapat keroeron, perloe sekali ia moesti ambil lebi banjak mengaso (rust)

boeat poelangken kombali tenaganja jang soeda terboeang siasia. Tapi inilah seringkali tiada ditoe-roet betoel oleh orang orang prempoewan di ini Hindia jang soeka sekali dengan gegaba lantas tinggalkan randjangnja pada baroe baroe satoe of doewa hari ia abis keroeron. Atawa, ada djoega jang sebaliknja soeda lantas tiada soeka bangoen dari tidoernja sama sekali.

Keroeron bisa kedjadian dalem slamanja waktoe dari ia poenja hamil, tetapi paling sering kedjadian adalah pada waktoe antaranja dominggoe ka delapan dan sembilan dari ia poenja doedoek peroet, maka dalem selamanja tempo ini satoe prempoean jang sedang hamil haroes mendjaoehken dirinja dari segala perkara jang meng-gontjangken hati.

Keroeron, paling sring terdjadi pada waktoe sesoedanja maoe tertoeoep ia poenja perhoe-boengan dengan ia poenja swamie; atawa, tiada koerang djoega jang kedjadian sadja pada waktoe ia baroe-baroe kawin.

Maka disinilah kapan satoe prempoewan moeda haroes berhati hati.

XXIV. Apa lantaranja Keroeron?

Apa jang sering mendjadi lantaran dari keroeron, adalah seperti dibawa ini:

Segala apa jang bisa menimboelken perasaän keras dalem hatinja — seperti :

Kekagetan, ketakoetan keras, segala apa jang terlaloe paksaken tenaga kliwat dari moesti, seperti angkat berat², djalan terlaloe tjape berkendaraan jang menggontjangkan kras, seperti berpasiaran kahar, toenggang fiets, koeda dan sebagianja.

Djatoh, djoega seringkali mendjadi lantaran dari keroeron.

Djoega satoe poekoelan jang keras bisa mendjadi itoe. Daritoe perloe sekali satoe prempoean jang selagi hamil moesti didjaga.

Pritjara kahidoepan jang terlaloe rojal dan terlaloe bagoes poen sering mendjadi keroeron.

Demem-mera, penjakit tjatjar, dan lain lainnja penjakit jang menoelar poen amat tjade mendjadi keroeron.

Satoe prempoewan jang lemah dan haloes lebi gampang mendapat keroeron dari pada prempoewan jang kasar dan tegap pengawakannja.

Segala obat oeroes oeroes jang keras bisa sekali mendjadi keroeron, maka daritoe melaelenken obat oeroes oeroes jang paling lembek sadja boleh dipake oleh prempoewan jang selagi hamil.

Banyak matjem obat² keras ada tiada baek boeat orang boenting, kerna kebanyakan poen bisa mendjadi keroeron. Djoega roepa roepa penjakit jang keras seringkali membikin goegoer orang poenja kandoengan.

Tjatjing haloes jang menggangoe orang poenja peroet djoega tiada djarang mendjadiken keroeron. Penjakit peroet jang keras poen djikaloe tiada sigra disemboehken bisa membikin goe-goer kandoengan.

Sedang poen perjakit gigi jang keras, djikaloe tiada lekas tertjegah bisa djoega mengantjem satoe prempoewan aken mendapet keroeron.

XXV. Tanda²nja aken Keroeron.

Djikaloe, satoe prempoewan jang selagi hamil moelain dapet rasa-rasa lesoe, soeker dan soesa hati bersama dengan rasa² jang tiada enak pada ia poenja paha-paha, boeah pinggang dan lain-lainnja tempat jang kesakitannja pigi dateng sadja, inilah prempoean itoe haroes moesti didjaga. Sebab ini maski sringkali blon ketentoean tapi bisa djoega moelain terpandang sebagi tanda-tanda dari keroeron. Tiada brapa lama kamoedian, apabila keroeron soeda betoel deket, maka ia lantas mengaloewarken dara. Bermoela mengaloewarken sadja sedikit dara, tetapi satoe tempo kamoedian, dengan terkoenjoeng ia bisa mengaloewarken dara jang banjak sekali. Tetapi kaloe sadja kaloewarnja dara itoe tiada bersama rasa sakit seperti jang terbilang diatas, maka beroentoenglah, dengan pendjagaän jang be-

toel bisa menjaga djadinja keroeron. Tetapi dji-ka rasa sakitnja ada sanget pada itoe waktoe dan setroes-teroesnja, maka njatalah keroeron aken boleh djadi sigra kedjadian.

XXVI. Bagimana merawatin dan menjaga keroeron.

Pemeliharaän atas orang keroeron sebetoelnja ada terbagi tiga fatsal : —

(1) menjaga keroeron dari pada sablonnja kedjadian, (2) merawatin orang jang soeda dan baroe keroeron, dan (3) mendjaga pada orang jang satoe kali soeda keroeron soepaja tiada nanti keroeron lagi maka terlebi doeloe marilah kita toerkeren jang terseboet pertama, iaitoe : —

Tjara begimana aken menjaga keroeron. Dji-kaloe dalem waktoe hamil satoe prempoean ada senantiaša berasa lesoe, lemes, dan soesa — hati sebagai tanda dari aken dapet keroeron, ia haroes sigra memperdiamken dirinja di atas randjang.

Segala pengrawatan tiada aken bergoena sebageitoe lama prempoewan itoe ada tinggal bekerdja dan berdiri. Dan pengasohan (rust) jang paling teroetama di maoeken adalah berbaring tjlentang. Sedang kepalanja haroes ditaroh biar rendahan sadja; seboleh boleh djangan pake lebi banjak bantal dari pada satoe. Saboleh boleh

bikin soepaja ia selaloe rasain dirinja adem. Djoega djangan toetoe atawa panasken ia poenja badan dengan banjak banjak kain, hanja melaenken seke-
dar tjoekoep sadja boeat mendjaga kedinginan.

Segala makanan dan minoeman boeat ianja moesti dibriken sadja jang ampir dingin. Kamarnja moesti dapet djalan penerangan dari hawa oedara jang tjoekoep, dan ada lebi baek kaloe bisa soepaja zonder pake lagi klamboe pada tempat tidoernja, kaloe sadja tiada diganggoe oleh sang njamoek.

Ia poenja makan haroes sebolehnja dipili jang membri kekoewatan dara; seperti soesoe soesoe, dan lain lainnja makanan jang seger serenta ringan — seperti bangsa sagoe, arrowroot, terigoe dan sebeginja. Djaoehken sebrapa boleh dari segala makanan dan minoeman jang keras. Dan pada ini waktoe perloe lantasi diminta datengnja satoe dokter boeat toeloeng kedjadiannja keroeron.

Djoega, lantasi kasi dateng dokter dengan sigra ada perloe sekali apabila kedapetan prempoewan itoe mengaloewarken banjak dara. Sebab itoelah seringkali mendjadi tanda dari maokeroeron. Sedang si prempoewan pada semantara waktoe itoe perloe moesti berbaring miring, dan menoeroet segala nasehat soeda di hoendjoek prihal ia poenja tempat tidoer dan penerangan kamar. Daharannja moesti jang ringan sebrapa boleh. Sampe kamoedian dokter dateng, moesti ditoeroet

segala apa ia poenja nasehat boeat menjega djadi nja karoeron.

Tetapi djikalau kaloewarnja dara itoe ada berikoet dengan rasa sakit jang sanget heibat, maka itoelah tandanja keroeron soeda djalan terlaloe djaoeh boeat bisa ditjega, maka djikaloe soeda kedjadian sampe begitoe, si prempoewan itoe dalam gerakannya ka mana sadja moesti ada di bawah pimpinannya satoe dokter jang soeda dipasrahken antero dengan itoe kewadajiban.

Merawatin orang jang baroe habis keroeron:— Inilah oleh banjak orang prempoewan jang koerang mengarti biasa dipandangnja seperti satoe hal jang soeda tiada begitoe perloe — padahal pendapatn itoe ada sanget keliroe.

Dari lantaran pengrawatan jang tiada hati-hati pada satoe prempoewan jang baroe habis keroeron, seringkali kamoedian orang poenja keroegian dari ini kekliroean lantas djadi berboekti dengan keroeron jang kadoewa kali.

Apabilasatoe prempoewan habis mendapat keroeron, seharoesnja moesti didjaga biar hati-hati sebagai pada waktoe ia bersalin. Kerna djikaloe baroe sabagitoe doewa hari selang dari ia poenja keroeron satoe prempoewan soeda brani lantas bergerak kassana sini, ada sanget dikoeatirken itoe pekakas peranakan jang soeda djadi dan masi sedang melar sebesar-besarnya tiada aken bisa ketjil lakembali sabagimana asalnya lagi, dan lantaran tergerak-gerak begitoe matjem, achirnja sampe ia

bisa tinggal kaloewar begitoe boeat selamanja, tida aken poelang kadalem kombali. Dan setelah djadi begini, satoe prempoean aken merasa teisiksa selamanja, maka boeat djaga soepaja tiada aken terdjadi begitoe, satoe prempoean jang baroe habis keroeron moesti tinggal diëmdi randjangnja dengan miring sampe lamanja barang sepoeloe hari atawa saminggoe; sedeng makannja pada baroe-baroe keroeron itoe moesti dipili jang ringan dan gampang tjernanja. Kamar moesti di djaga biar terboeka terang dan mendapat tjoekoep hawa oedara, dan moesti bikin biar tinggal adem sebagitoe lama. Pada saben-saben ia perloe bangoen dari tempat tidoer, moesti djaga biar tetep lebi doeloe berdirinja dan djangan tinggal berdiri terlaloe lama maka boeat lamanja saminggoe itoe, ia haroes pake randjang dan satoe bangkoe atawa difan di loewar boeat ganti bergantie. Dan marilah sekarang kita, oendjoek poela aken :—

Menjega keroeron jang kadoewa kali : — satoe kali soeda dapetin keroeron, nistjaja ia aken menanja dalem hatinja sendiri — „begimana moesti djaga soepaja tiada dapet keroeron lagi?” Maka siapa jang ingin dapet djawaban dari pertanjaännja itoe marilah batja terocs dibawa ini : —

Lebi doeloe dari jang lain, tiliklah doeloe begimana kasehatannja orang prempoewan itoe ada. Djikaloe orang prempoewan jang baroe habis keroeron itoe tiada bagoes kasehatan badannja maka

moesti perbaiki terlebi doeloe ia poonja kasehatan dari pada seblonnja ia hamil lagi. Dan boeat ini hal, tiada ada lebi baik dari pada toekar hawa, kerna inilah ada obat nomor satoe jang seringkali ada paling tentoe boeat memperbaeken prikewaranja satoe menoesia maka tetira ditempat seger jang sepi atawa ditempat pesisir-pesisiran ada baik sekali; selainja begitoe, perloe djoega moesti minta pengoendjoekan dokter boeat obat-obat kekoewatan jang baik seperti Kinine tjampoer besi jang beroepa Pil dan sebaginja.

Selaennja begitoe perloe djoega aken diperhatikan ia poenja makanan. Baik sekali dahar makanan jang ringan ringan dan menjegerken, seperti telur, soesoe, arrowroot, sagoe, trigoe, gandoem dan sebaginja. Djoega roti boleh sekali didaharnja, sebagi djoega daging² binatang jang gampang tjernanja. Katjoewali daging Kambing dan babi haroes dipantang. Segala Koewe-koewehan basa haroes tiada didahar dalem waktoe begini. Koffie, Thee, dan Cacao sakedar boleh djoega dipake saben hari.

Kamar dimana ia tidoer moesti dapet penerangan tjoekoep dari hawa oedara. Dan lebi baik zonder pake klamboe djikaloe tiada dapet ganggoean dari sang njamoek.

Ia moesti bikin tentoe waktoenja masoek tidoer; dan perloe aken tidoer biar djangan keliwat malem. Kerna djikaloe ia soeka tinggal melek di waktoe malem dengan main pikiran, soesa

sekali aken ia bisa poeles baek di itoe malem, maka pikirannja moesti d' bikin tetep dan ajem sebrapa boleh, teroetama pada waktoe ia hendak masoek tidoer. Pergerakan badan jang saderhana baek dibikin saben hari. Tapi inget, djangan bergerak terlaloe tjape sebab itoelah ada sama djeleknja sebagai djoega ia tinggal diem di kamar saantero hari. - Waktoe jang paling setoedjoe boeat pergerakan badan adalah antaranja dahar pagi dan dahar malem, dan pergerakan jang nomer satoe baek adalah djalan-djalan jang tiada terlaloe djaoeh hingga sanget membikin lelah badannja. Laen djalannja ia poenja kotoran saben hari moesti didjaga biar tentoe, dan djikaloe itoe tiada berdjalan betoel, perloe oeroes-oeroes dengan Castor-olie atawa sebaginja obat jang membresiken peroet, melaenken djangan pake obat oeroes-oeroes jang terlaloe keras; kerna boekan sadja ia tiada ada faedahnja, malahan seringkali menimboelken bintjana jang besar sekali.

Mandi, ada sesoenggoenja obat jang mandjoer boeat memperbaiki penyakit lemah koerang dara, dan kasi kombali pekakas pranakan jang baroe tergerak. Pakelah aer dingin boeat mandi di waktoe panas dan aer anget boeat di waktoe hawa oedara ada dingin. Pendeknja mandi saben hari ada bergoena besar sekali boeat memperbaiki orang poenja Kewarasan badan.

Sesoedahnja keroeron, satoe prempoewan moesti lebi perhatikan dalem mendjaga diri — sebab

djikaloe tiada begitoe, achirnja bisa membikin ia djadi tiada aken bisa hamil atawa beranak lagi.

Satoe prempoean jang setelah sakali keroeron sampe kamoedian ia soeda moelain hamil lagi, haroes moesti tidoer terpisah dari swaminja, soe-paja boeat ia poenja hamil jang blakangan ini bisa mendjadi mateng betoel-betoel boeat mendapetken anak. Ia haroes bikin senang dirinja (rust) sampe tjoekoep satiap hari, dan bergeraknja badan djangan keliwat banjak hingga membikin tjape ia poenja diri. Selamanja ia poenja makanan dan minoeman moesti dipili jang baek dan membri kekoewatan dara, djoega segala minoeman keras dari alchokol moesti terpantang sama sekali.

Kamoedian apabila sampe pada waktoenja doeloe ia keroeron, haroes moesti hati-hati dalem mendjaga diri. Boewat beberapa djam lamanja dalem sahari ia moesti mengaso (rust) dengan tjlentangkan badannja di atas pembaringan. Dan apabila tanda-tanda keroeron ada dirasa hendak mendatengin lagi, pergilah sigra ka-tempat tidoer, dan oendang salekasnja dokter boewat membriken toeloengan.

Di ini waktoe segala pergerakan badan boleh moelain dikoerangin, dan mandi ada bergoena sekali. Dengan pendjaga'an pendjaga'an begitoe, ada banjak harepan aken ia tiada bakal keroeron lagi sakali.

**XXVII. Bagaimana tandanja
bersalin soeda deket.**

Bagaimana rasanja satoe prempoewan jang soeda amat deket pada waktoenja bersalin, inilah ada tanda tandanja jang tentoe sekali.

Satoe antara jang lain, adalah perobahan dari besarnja ia poenja peroet jang paling kentara sekali prempoewan nanti moelain rasain dirinja seperti ada lebi ketjil dari sebagaimana satoe boelan di moeka, dan dalem bebrapa minggoe jang paling blakang itoe ia aken merasa lebi laloeasa dalem segala pergerakan badan; hingga sekarang ia djadi soeka djalan atawa bermoendar mandir lebi dari ia rasa dalem sedikit waktoe di moeka sedeng napasnja djoega, jang doeloe ada sesekan sekarang mendadak djadi enteng dan laloeasa sekali, melaenken pekakas makan dan tempat kentjingnja, sekarang ada menggoda padanja. Ia moelain djadi sering kepingin lepas kentjing dan boewang kotoran, seola ola djoega natuur soeda moelain boekaken djalan soepaja lebi laloeasa boeat kaloewarnja si anak.

Selainnja begitoe, djoega itoe waktoe ia nanti mengaloewarken dara jang matjemnja poeti seperti ingoes, dengan tertjampoer dara baroe, sebagai tanda jang kadoewa dari ia poenja hendak bersalin. Dan bersama sama dengan inilah ia nanti moelain rasaken sedikit sakit jang semingkin lama ada djadi semingkin sanget sakitnja sampe

pekakas pranakan soeda mendjadi kosong lantaran bersalin, maka apabila itoe dara pertandaän kaloewar dan sakit ada dirasaken, pertoeoengannya satoe dokter atawa vroedvrouw moesti lantas dipinta, atawa satida-tidannya moesti lantas didjandjiken boeat sedia apabila nanti dipanggil.—Pendeknja soepaja ia selaloe ada bersedia apabila sampe pada waktoenja perloe.

XXVIII. Persediaan boeat bersalin.

Antaranja lain-lain jang teroetama perloe aken boeat persediaan bersalin, adalah bebrapa hal seperti terseboet dibawah ini orang haroes perhatikan baek:—

(1) *Tentang ia poenja boea tete.* Boeat lamannya kira-kira anem boelan di moeka dari satoe prempoean bisa bersalin, ia haroes perhatikan keadaännya ia poenja boeah-têtê. Ia haroes moelain mandiin ia poenja pentil têtê dengan sedikit brendij dan aer atawa eau de Cologne sama aer jang sama rata banjaknja, dan kamoedian biarken ia terboeka di tempat oedara boeat lamanja barang sepoele menit. Dengan begitoe adalah soepaja ia poenja pentil têtê mendjadi keras dan baek boeat ditêtêken anaknja.

(2) *Tentang orang jang moesti djaga.* Bebrapa

boelan di moeka dari kira-kira ia aken bersalin ia haroes soeda moelain pake satoe orang pendjaga jang soeda biasa dalem pakerdjaan begitoe. Dan ia ini lebi baik didjandji boelanan atawa boeat sampe sa-habisnja pakerdjaan. Kamoedian dokter atawa doekoen branak jang soeda lebih doeloe dipesen moesti sigra dioendangnja apabila ia dapet rasa maoe bersalin. Apapoela boeat satoe prempoean jang soeda mempoenjain bebrapa anak. Kerna seringkali ia bisa bersalin dengan terlaloe gampang dan lekas sekali maka dari pada terlaloe laat, masi ada lebi slametnja berboeat terlaloe siang malahan dengan mendapet lebi banjak tempo, satoe dokter atawa vroedvrouw djadi bisa berpikir lebi baik boeat goenanjnja orzng jang ia rawatin.

(3). *Tentang kamar tidoernja.* —

Kamar tidoer dimana satoe prempoean nanti bersalin, perloe dari djaoeh-djaoeh hari aken diatoernja terlebi doeloe. Dari besarnja itoe kamar, perloe sekali jang ada besar dan laloeasa boeat banjak orang bergerak disitoe. Dan lebi perloe lagi, moesti jang ada tjoekoep lobang penerangan boeat mendapat hawa oedara dari loewar. Dan itoelah ada paling baik satoe kamar jang perna djendelanja mengadepin satoe tempat oedara terboeka atawa pelataran.

(4). *Tentang tempat tidoernja.* — Randjang besi itoelah jang paling baik boeat mendjadi tempat tidoernja, dan randjang mana djangan jang

berkaki tiga kaki lebi tinggi, dari terpisanja sama tana. Lebi baek lagi kaloe bisa zonder pake klamboe (kaloe sadja tiada dapet ganggoeanja njamoek) Di bawah kasoer baek sekali dipakenja kain-kain karet (seperti kain Jas oedjan) boewat mendjaga siep dari bawah, kamoedian satoe slimoet boeat digelar diatas kasoer satoe kain verlak diatasnja poela dan lagi satoe kain boeat selemenja, atas mana si prempoean ada tidoer boeat bersalin; dan dengen begitoe soepaja kain seleme itoe bisa dilolosken boeat ditoekar-toekarnja setelah kotor.

Selainnja itoe, baek djoega di iket satoe handoek besar pada roedji-roedji dari randjangnja, boeat goenanja, apabila ia merasa sakit jang sangeet, ia boleh bergondel iketan handoek itoe boeat menahan kesakitannja. Djoega perloe lagi disediain satoe bantalan ketjil boeat menahan gerakannja ia poenja kaki apabila kesakitan itoe dateng. Tetapi djangan goenaken lebi doeloe doewa barang ini sampe kesakitan jang betoel-betoel soeda dateng. Sebab kaloe seblonnja perloe satoe prempoewan jang hendak bersalin soeda iseng pake itoe, djadi ia soeda lebi doeloe siasiaken tenaganja pertjoema.

(5) *Tentang pakeannja.*— Melaenken perloe pakean jang bresi, longgar, adem, dan saenak sadja; sedang segala apa jang mengiket terlaloe kentjeng moesti disingkirken djangan dipake. Djoega tiada baek orang pake badjoe koetang dalem waktoe begini.

(6) *Tentang pernanja ia poenja diri.*— Apabila satoe prempoewan soeda berasain sakit peroetnja, moesti dengan sigra naek di tempat tidoernja boeat bersedia. Pernahken dirinja biar tengah-tengah betoel dari itoe randjang, begitoe djoega kepala dan kakinja moesti bersedjoedjoer tiada terlaloe deket pada pinggir an randjang. Dengkoelnja moesti doewa-doewanja terangkat ka atas sebagaimana tjaranja orang maoe bersalin betoel-betoel, begitoe lah ia boleh dengan senang menoenngoe dokter dan menantiken wakt oe.

(7) *Papriksaän oleh dokter atawa vroedvrouw.*— Si prempoewan bersedia dengan pernahken dirinja begitoe matjem, seperti terseboet diatas, dan setelah dateng dokter atawa vroedvrouw nja jang diwadjibken papriksaän lant as dimoelain, boeat mementoeken betoel tiadanja ia hendak bersalin, kaloe betoel kapan aken terdjadinja ia poenja bersalin itoe, dan boeat menaoein djoega apa semoewa ada berdjalan baik atawa tiada. — Iaitoe, apa anak jang terkandoeng itoe ada dalem keada'an slamet atawa begimana. Dan djikaloe ada apa apa jang tiada benar, soepaja dari itoe tempo si dokter bisa toeloeng dengan begimana sadja ia rasa perloe.

Djikaloe dengan papriksa'an itoe lant as ternjata bahoewa anak jang bakal kaloewar ada baik dan sebaginja, si dokter biasanja laloe membri taoeken itoe dengan girang kapada si prempoean jang hendak bersalin itoe, boewat menghiboer-

ken hatinja ia dari segala rasa kwatir dan ketjil hati.

XXIX. Rawatan atas satoe iboe jang baroe habis bersalin.

Pada sesoedahnja satoe prempoewan jang baroe bersalin melepaskan ari-arinja, ia moesti dikasi tinggal diem sebagaimana ia ada sampe kira kira satoe djem lamanja. Dalem tempo mana biarken ia poenja dara jang kaloewar tinggal berkoempoel diatas kain sleménja jang kamoedian baroe boleh dilaloeken boeat diganti. Tetapi, hati hati, djangan sekali brani melanggar itoe atoeran jang oemoem. Sebab djikaloe baroe sadja bersalin ia soeda lantas bergerak jang mengaloewarken tenaga, tjilaka, ia boleh djadi me-noempaken terlaloe banjak dara jang tiada bisa ditjega hingga sanget membahajaken ia poenja salembaer djiwa! maka boeat menggantinja kain sleme dan sebaginja dalem waktue itee orang moesti kerdjaken dengan haloes dan pelan sekali. Dan boeat sementara lamanja ini ia moesti bikin dirinja tiada bergerak soeatoe apa kerna besar sekali bahajanja kaloe sampe lepas kliwat banjak dara, dari lantaran ia bergerak gerak.

Poen seringkali telah kedjadian orang prempoewan jang baroe sadja habis bersalin soeda

lantas bangoen dan bikin dirinja doedoek, sampe kamoedian melepaskan dara jang tiada habisnja hingga achirnja lantas djadi mati.

Tiadakah orang haroes moesti berhati-hati dalem waktoe begini?

Sasoedanja selese dibikin lain-lain keperloean, sisakit baroe boleh diangkat kepalanja sedikit kabantal jang lebi tinggian, dan ini moesti dikerdjaken oleh doewa orang di kanan kiri boeat angkat pelan-pelan ia poenja kepala.

Djikaloe lantaran koerang pakean ia ada merasa kedinginan, satoe slimoet lain boleh toetoeep boeat angetken ia poenja badan. Tapi djikaloe tiada merasa terlaloe kedinginan, ada lebi baik djangan goenaken anget-angetan itoe; sebab kaloe terlaloe bisa meroesaken orang poenja kewarasan diri maka banjaknja kain randjang poen moesti dengan kira-kira setjoekoepnja sahadja. Dan setelah segala ini soeda diatoer baik, hingga si sakit soeda merasa senang dergen keadaannja, sedikit makannan boleh kasi ia dahar makanan jang paling baik boeat di ini waktoe, iaitoe satoe tjangkir Thee dengan soesoe, jang sama rata takerannja, atawa poen soesoe dengan sedikit roti jang terendem. Djoega boleh kasi kaldoe kaloe ia mae dan tiada sekali boleh dikasi makannan atawa minoeman jang keras katjoeali kaloe di-printa oleh dokter kemoedian apabila ia soeda habis dahar, dalem roemah moesti dibikin diem

dan soenji sebrapa boleh, boeat kasi tempo aken sisakit tidoer.

XXX. Bersemajemken diri sesoedanja bersalin.

Orang jang baroe habis beksalin moesti bersemajemken diri (rusten) sebrapa boleh, sebab koe-rang rust itoe bisa membahajaken ia poenja diri besar sekali; membiarken terlaloe banjak orang masoek kaloewar dalem kamarnja orang jang baroe habis bersalin, bisa membahajaken sanget si sakit ampoenja diri maka dalem itoe kamar, selainnja boeat marika jang perloe melajanin, haroes didjaga keras soepaja tinggal diem dan sepie seboleh boleh. Orang perempoewan bangsa Kals renda jang tiada bisa mendapet perasahan tjoekoop pada sesoedanja bersalin, lantaran beratnja sasoeap nasi atawa lantaran djeleknja tempat, seringkali djadi terkena penjakit pranakan pada hari keblakanginnja.

Adapoen alesannja ini, ialah sebagaimana soeda dibilang, djikaloe bloen tjoekoop lama orang bersalin soeda lant as bergerak terlaloe banjak, ia poenja pekakas peranakan jang pada itoe waktoe melar aken bisa tinggal teroes merorot tiada bisa poelang ka tempat asalnja kombali, hingga dari lantaran itoe timboellah achirnja roepa-roepa penjakit jang sanget menjoesaken da-

lem selama hidoepnja. Dari itoe, kita rasa, tiadakah haroes orang soeka toeroet nasehat nasehat jang baik dari orang-orang jang mengarti?

Pada sesoedahnja bersalin, djanganlah orang tinggalkan randjangnja boeat bergerak kasana sini pada seblonnja tjoekoep 9 atawa 10 hari dari harinja ia bersalin. Dan saliwatnja 7 hari bolehlah ia moelain bergerak sadja dari sedikit-sedikit soepaja dengan begitoe tiada ia nanti djadi terkaget sama sekali.

Dan sesoedahnja sepoeloe hari liwat, boleh sekali si sakit tinggalkan randjangnja ka laen pembaringan boeat memperanginkan ia poenja kasoer jang lama kamoedian kombali pada sesoedahnja kasoer jang didjemoer itoe djadiadem kombali.

Sampe pada achirnja dominggoe jang katiga, baroelah ia boleh berdjalan di dalem roemanja dengan laloesa — melaenken djangan tinggal doedoek atawa berdiri keliwat lama. Dan kaloe sadja hawa oedara tiada terlaloe dingin sekarang poen ia soeda boleh moelain bergerak sedikit di tempat oedara jang terboeka. Berkendaraan kahar ka tempat jang bresi ada baik sekali aken ditjoba diini kali. Atawa poen sakedar berdjalan-djalan di dalem kebon jang bisa menghiboerken hati.

Begitoelah semingkin tenanganja djadi lebi bisa, pergerakannja badan saben hari boleh ditamba dengan ditamba, angsal sadja tiada lebi dari

sakedar melaenken di waktoe hawa oedara ada terlaloe sedjoek lebi baek ia bikin sadja pergerakan di dalem roemah, sampe satoe boelan soeda liwat. Dengan begitoe, orang jang baroe habis bersalin nistjaja lekas bisa mendjadi seger kombali dan tiada slempang mendapat lain²-nja ganggoean.

Djikaloe berkendaraän kreta moesti diperboewat, djanganlah terlaloe lama; djoega berdjalan, djangan terlaloe tjape. Sedang baek berkendaraän baek berdjalan-djalan, ia haroes berkawan dengan orang jang bisa menjenangkan boeat temenin ia bitjara-bitjara dari perkara jang senang soepaja dengan begitoe ia bisa mendapat banjak faeda boeat memperbaiki ia poenja pri kewarasan.

XXXI. Sakit sesoedanja bersalin

Ini kesakitan pada sesoedahnja bersalin, biasanja ada menjerang lebi heibat pada satoe prempoewan jang soeda mempoenjain bebrapa anak dari pada jang pertama kali bersalin, ini penjakit sring kedjadian pada waktoe sabentaran dari sesoedahnja bersalin; dan terdjadi dari lantaran penariknja pekakas peranakan. Orang boleh merasa serang dengan adanja ini penjakit maski

sebetoelnja ia bisa menimboelken banjak matjem ganggoean, kerna apabila kesakitan ini ada dirasa, itoelah tandanja si pekakas peranakan lagi bergerak boeat balik poelang ka tempat asalnja. Dan kesakitan ini biasanja mendjadi koerang atawa semingkin keras sampe satoe of doewa hari lamanja. Kaloe sadja ini kesakitan tiada terlaloe sanget dan membikin roepa roepa godaän. itoelah tiada mendjadiken apa; melaenken ia tiada boleh menetein sendiri anak, dan moesti djaga baik djalannja ia poenja kotoran—, sebab ini doewa hal bisa menambahkan banjak kesakitan.

Boewat menoeloeng itoe kesakitan, satoe kain panas di iketken pada peroetnja seringkali bisa bergoena baik. — Tetapi itoelah tiada ada begitoe besar goenanja sebagai kaloe ia maoe tinggal bersemajemken dirinja boeat 10 of doewablas hari lamanja, sebagaimana soeda dibilang diatas.

XXXII. Menétéin anak (1)

Menetein anak ada kewadjibannja sesoeatoe iboe, katjoeali dari lantaran halangan besar ia tiada dapet pekenan aken kerdjaken itoe.

Tetapi, oleh kerena satoe iboe seringkali mendapet halangan boeat menetein anaknja, maka ia poen tiada dimoestiken boeat pegang tentoe

kewadjabannja itoe. Satoe iboe ada merdika boewat serahken pakerdjaän itoe kepada siapa jang ia ada pertjaja, maski djoega kapada satoe baboe. Dan boeat keperloeannja ini boekan sadja orang moesti pili dengen teliti satoe baboe jang baik, hanja djoega perloe sekali satoe iboe moesti bisa pimpin baboenja dalem ia poenja pakerdjaän jang aken diserahkan padanja ini, soepaja, satoe baboe jang begimana bodo djoega achirnja djadi bisa toeroet segala atoeran-atoeran sebagaimana jang ada dioendjoek disini.—

Sebagimana orang prempoewan jang soeda melahirken bebrapa anak ada taoe, bahoewa pada waktoe orang selagi hamil ia poenja boea tete selaloe ada beroba keadaannja—iaitoe djadi semingkin melar, besar, dan semingkin kentjengnja, hingga ada seperti bengkak. Itoelah dari lantaran di dalem soeda berisie aer soesoe. Tetapi orang haroes taoe, aer soesoe itoe biasanja tjoema moelain dateng pada hari kadoewa atawa katiganja dari ia bersalin. Dan kaloewarnja ini aer soesoe seringkali menimboelken rasa-rasa dingin dan demam jang lantas sigra hilang sendirinja dengen lekas. Kemoedian dari itoe waktoe laloe kliatan semingkin njata ia poenja oerat-oerat jang berwarna biroe. Disitoelah, pentil dari boeah tete itoe moelain djadi berdiri keras dengen berasa sakit jang atjapkali sahingga troes ka ketek. Semoewa perasaän-perasaän ini sigra lantas linjap pada waktoenja aer soesoe

soeda moelain diisep oleh anaknja. Dari matjemnja soesoe itoe ada bersemoe koening dan soesoe jang kaloewar bermoela kali slamanja ia poenja warna ada lebi gelap dari pada jang kaloewar blakangan. Itoelah jang dinamaken Colostrum dalem bahasa Latijnsch, dan jang menoeroet katanja dokter ada mengandoeng pengaroesebagai oeroes-oeroes jang haloese boeat si anak.

Tetapi tiada begitoe bagi anak dari satoe iboe jang baroe pertama kali bersalin.

Sebab pada satoe iboe jang baroe pertama kali mendapat anak, aer soesoe blon moelain ada di dalem boea tetenja. maka keliroe sekali kaloe orang begini moesti terlaloe sering maoe tetein sendiri anaknja. Kerna sedang di dalem blon ada tjoekoep soesoenna, si anak jang dikasi menete djadi tjoema bisa isep pentilnja pertjoema. Hingga si anak jang pengarepannja sekali soeda tersiasia kamoedian sampe djadi ia tiada soedi menete pada iboenja lagie. Daritoe, satoe iboe jang pertama kali mendapat anak tiada meliat tanda² jang njata dari ia poenja aer soesoe, ada lebi baek djangan tetein anaknja lebi sring dari pada satoe kali tiap-tiap anem djem; dan boeat membikin tjoekoep keinginnannja anak itoe, lebi baek pake sadja, lebi doeloe, soesoe sampe ketjil tjampoer sama aer panas dan taro sedikit goela boeat mendjadi gantinja.

XXXIII. Menétéin (2)

Dalem waktœe menetèin pada boelan jang pertama, setelah aer soesoenja soeda dateng tjoekoep, segala minoeman lain moesti dibrentiken dan kasi sadja anak itoe menjoesoe dengen tentoe tété iboenja sendiri; soenggoe penting sekali adanja masa koetika ini bagi kewarasannja itoe anak, djoega roepa-roepa penjakit di tempat makan sringkali timboel dari sini, maka perloe sekalilah orang moesti berhati-hati dalem samasa ini.

Pada bermoela sedikit hari dari kelahirannja, makanannja anak itoe moesti didjaga biar tentoe. Sebab kaloe tiada begitoe, kamoedian mendjadiken kesoesian pandjang bagi kasehatannja anak dan iboe berdoeanja. Dalem boelan jang pertama itoe, itoe anak haroes ditelein saben doewa djem satoe kali dalem waktœe siang hari dan saben tiga atawa ampat djem sakali di waktœe malem. Perloe sekali diatoer begitoe soepaja bagi si iboe bisa mendapet tidoer tjoekoep; Atawa djika sebolehnja djika atoeran ini tiada ditoeroet sebagaimana terseboet sahingga tidoernja si iboe djadi terganggoe, nistjaja aken mendjadiken kesoesian besar bagi ia poenja kewarasan.

Menetein anak ada paling baek diwaktœe ia mendoesin dari tidoer, dan diwaktœe ia sedeng lapar betoel; soepaja setelah laparnja soeda dipenoehken dengen sigra anak itoe djatoh poe-

les kombali zonder menjoesahken soeatoe apa lagi.

Satoe kebiasa'an jang sesoenggoenja tiada haroes orang berboeat, adalah membiarken anak tidoer selagi moeloetnja masi mengemoe tete. Sebab dengan begitoe nistjaja achirnja anak itoe mendjadi toeman dan tiada nanti maoe tidoer poeles zonder mengemoe troes tete iboenja.

XXXIV. Menétéin (3)

Atoeran tentang menetein jang terseboet di atas adalah boeat terpake dalem boelan jang pertama sadja, sampe pada waktoenja si anak soeda moelain kaloewar gigi.

Dan apabila soeda moelain kaloewar gigi, djangan lagi anak itoe diteteinnja begitoe sering. Hanja tjoekoeplah dengan ketentoean seperti brikoet :

Saben doewa setenga atawa tiga djam sakali dalem waktoe siang hari, dan djangan lebi sering dari pada saben tiga of ampat djem sakali dalem waktoe malem. Dengan begitoe, soepaja itoe anak bisa tidoer ampat atawa lima djem zonder mendoesin-mendoesin, hingga si iboe poen djadi mendapat tempat tjoekoep boewat tidoer jang dengan setoedjoe bagi ia poenja kewarasan. Kerna djika tiada begitoe, kesehatannja sang iboe nanti djadi sanget tergangguoe.

Moelain dari itoe waktoe, iaitoe setelah soeda kaloewar ia poenja gigi tete, satoe anak soeda boleh moelain dibri makan lain-lainnja makanan anak jang satoe dokter (apabila ditanja) aken bisa oendjoek itoe. Djikaloe satoe makanan tiada bisa setoedjoe padanja, makanan jang lain roepa lagi boleh ditjoba; dan setelah terdapat sala satoenja makanan jang disoeka, makanan itoe boleh moelain kasi dengan dibikin tentoe.

XXXV. Berbagi² nasehat tentang mendidik anak.

Djikaloe dari satoe atawa lain lantaran satoe iboe tiada bisa tetein sendiri anaknja, dan djoe-ga tiada bisa didapet pertoeoeloeannja satoe baboe, maka tiada laen melaenken moesti peliharaken sadja anak itoe dengan pengaroenja pendidikan. Inilah ada satoe pakerdjaän jang tiada gampang sekali, malahan lantaran pendidikan jang keliroe, banjak anak soeda mendjadi mati dalem oesia jang boekan takdirnja. Maka perloe sekalilah, kita rasa, aken oeraiken sakedar pikiran-pikiran-nja orang² berilmoe di bawah ini boeat mendjadi satoe pemimpin ketjil bagi orang banjak dari ini Hindia Olanda.

(1) *Boewat gantinja soesoe manoesia.*— Satoe pertanjaän jang teroetama ada dalem hatinja

satoe iboe jang hendak mendidiken anaknja adalah: „Apatah boleh mendjadi gantinja dari soesoe menoesia?“ Dan djawaban atas pertanjaän itoe adalah :— „Di dalem doenia, berbagi soesoe jang boleh dikasi makan anak sebagi gantinja soesoe menoesia, ada tiga roepa — iaitoe soesoe dari binatang kalde, soesoe dari kambing, dan soesoe sampie. Diantara ini tiga, adalah soesoe kalde jang menoeroet taoenja orang berilmoe ada jäng paling setoedjoe boeat dimakan oleh menoesia. Tetapi dari sebab ini barang ada soesa didapetnja, dan brangkali ada lebi mahal harganja, maka orang sampe ampir tiada inget lagie padanja, maka itoe lah baek sekarang kita katjoealiken sadja, dan marilah kita tjeritaken sadja prihal.—

(2) *Soesoe sampi*. Inilah ada gantinja soesoe menoesia jang paling gampang bisa didapetken dan paling moera harganja. Sedang soesoe kambing jang ada djoega terpake di negri Europa tiada ada banjak terkenal di ini Hindia maka tentang soesoe sampi itoe haroeslah sekarang kita orang ambil taoe disini sakedar keadaännja, sebab sesoenggoenja benar ia ada pengganti jang paling perloe dari soesoenja menoesia. Dan antara soesoe sampi dan soesoe menoesia ini malaenken berbeda dari ia poenja tjampoeran minjak dan goela sadja adanja. Soesoe menoesia ada menggenggem lebi banjak dzat minjak dan goela dari pada soesoe sampi ada, maka daritoe soesoe sampi moesti di tamba dengan sedikit aer dan goela soepaja mendjadi

lebi setoedjoe sama itoe anak — Dan tjampoeran ini moesti senantiasa diroba, menoeroet oemoer-nja anak.

(3) *Tjampoerannya dengan aer.*

Sebagaimana soeda dibilang boeat kasi makan baji sebagai gantinja soesoe iboe, soesoe sampi ada lebi baek ditjampoer aer. Dan tjampoeran ini boleh ada sama banjaknja boeat terpake dalam waktoe sepoeloe hari jang pertama; kamoe-dian sampe boelan jang katiganja boleh moela-in pake $\frac{2}{3}$ soesoe dengan $\frac{1}{3}$ aer; dan takeran aer mana boleh semingkin dikoerangin sampe pada ka empat atawa ka lima boelannya pada wak-toe mana soesoe ijere zonder tjampoer aer soe-da moelain boleh digoenaken. Soesoe boeat anak baji perloe sekali djangan diminoemkan sedang dingin, dan ini perloe orang goenaken timba-ngan boeat bandingkan biar accoord panasnja itoe soesoe sampi kapada soesoe manoesia jang ada lebi anget.

Djikaloe soesoe sampi jang ia dapet dari sa-toe pemeresan tiada bisa setoedjoe sama itoe anak, laen pemeresan poenja soesoe moesti lan-tas ditjoba dan pilih mana satoe jang bisa se-toedjoe sama anaknja, itoelah jang baek aken troes dipake.

(4) *Banjaknja soesoe.*—Banjaknja atawa take-rannya tiap-tiap kali poenja soesoe jang dikasi makan pada anak, sanget perloe sekali aken di katahoei. Tapi menjesel sekali kita moesti me-

ngakoe jang di dalem ini doenia ada terlaloe banjak iboe bapa soeka telantarken perkara jang sanget perloe ini hingga soeda keliroe membri makanan anaknja terlaloe banjak soesoe dalem sewaktoe. Atawa terlaloe sedikit pauze (brenti)nja hingga sablonnja tjerna betoel, soesoe dan soesoe soeda bertoempoekan lagi — jang mana kamoedian sanget membikin roesak pri kasehatan anaknja itoe.

[5] *Giliran Waktoenja.*

Boeat satoe boelan jang pertama satoe baji boleh dikasi soesoe sakali saben doewa djem dari siang hari, dan ampat djem sekali boeat di waktoe malem; kamoedian dari itoe dan sakasanja boleh kasi sadja dengen tentoe saben tiga djem satoe kali.

Kita sendiri telah menampak, ada banjak iboe telah berlakoe sanget keliroe dalem membri makannja pada anak.— Iaorang kira soesoe itoe sadja blon tjoekoep kenjang boewat ia poenja anak, maka lantasi dikasi dahar segala biscuit, roti dan lain-lainnja zonder mendoesin bahoea perboeatannja itoe membikin roesak pekakas makanannja si anak di hari kamoediannja, maka djanganlah orang berboeat bagitoe! sebab di dalem itoe soesoe sadja, soeda lengkep ada segala dzat jang bergoena boeat membangoenken toelang dagingnja anak itoe; hingga slamanja ada berboekti, satoe anak jang di itoe waktoe tiada dikasi makanan lain dari pada aer soesoe selamanja

mendjadi sehat di waktoe besarnja lebi dari pada marika jang di waktoe ketjilnja terlaloe banjak didjedjel sama segala roepa makanan enak.

[6] *Tjarabagimana menjoesoein anak.*

Tjarabagimana menjoesoein anak, ada doewa roepa akalnja, jang satoe dengan pertoeoengannja sendok dan jang laen dengan menggoenaken botol—Jang pertama dengan pertoeoengannja lain tangan aken soewapken, sedang jang blakangan kasi si anak isep sendiri dengan moeloetnja soewapken dengan sendok tiada ada begitoe banjak terpake sebagai jang terseboet blakangan, kerna sesoenggoenja djoega ada lebi banjak halangan jang sringkali terdjadi lantaran ini. Satoe baboe jang selagi oering oeringan bisa djedjel anak itoe dengan semaoe maoenja sampe kemoedian si anak sendiri mendjadi korban dari atoeran itoe. Djoega orang orang berilmoe soeda menjatakan, begimana satoe anak jang biasa disoewap begitoe tiada mengeloearkan begitoe banjak loeda di moeloetnja seperti satoe anak jang dikasi minoem soesoe dengan botol dot sedang itoe loeda ada dzat jang sanget bergoena sekali boeat menjernaken makanan maka daritoe, zchirnja orang moesti bilang, boeat menjoesoein anak tiada ada laen djalan lebi baik dari pada menggoenaken botol dot. Dan ini botol dot ada begitoe banjak matjemnja hingga soesa boeat dioendjoek satoe satoenja jang paling baik aken dipili, sebab masing² tentoe ada kebaekannja sendiri sendiri. Tapi

maski begitoebaeklah kita oendjoek sadja satoe antaranja jang paling banjak terpake di ini Hindia, iaitoe botol dot jang dipake satoe pipa di dalamnja. Tapi itoelah belon bisa dipandang sebagai Kwaliteit jang paling perloe selaennja dari satoe botol dot jang bresi dipeliharannya maka kita bilang sadja, botol dot jang paling baik iaitoe jang bresih adanja — sébab botol dot jang kotor seringkali bisa menimboelkan penjakit anak di moeloe, maka perloe sekali orang moesti sedia² tiga botol dot soepaja saben² ditjoetji boeat berganti-ganti.

(7) *Tentang makanannya anak.*

Satoe baboe atawa pendjaga anak jang males soeka bikin sedia makannannya anak sakali dalam sahari, dengan maksoed soepaja, kamoedian ia troesah tjape boeat masakin lagi. Inilah haroes ditjega sekali kali.

Segala makanan dan sesoeatoe kalinja moesti dari barang jang baroe dimasak dan djangan sekali soegoehken barang makanan jang soeda basie sakoetika lamanja maski djoega barang itoe blon mendjadi roesak atawa sebaginja, soepaja dengan begitoe, kasehatannya si anak bisa terdjaga baik boeat selaloenja.

Makanan anak pada kaanem atawa ka toedjoe boelannya, di waktoe anak itoe soeda moelain kliatan giginja haroes moesti dibikin sedikit perobahan; tetapi djanganlah terlaloe keboeroe aken meroba itoe lebi doeloe, djikaloe dengan soesoe sadja anak itoe soeda terima baik.

Dan kamoedian apabila anak soeda kaloewar gigi-gigi besarnja, itoelah tandanja perobahan lebi djaoeh boeat ia poenja makanan ada perloe lagi, dan sedari itoelah ia soeda moelain bisa terima sedikit makanan dari barang² berdjiwa. Soesoe tjere biarlah tinggal tetep mendjadi makanan jang teroetama dari itoe anak; dan kasi sadja sakedar kaldoe-kaldoe boeat mendjadi tambahan sahari sakali boeat di waktoe siang. Se-laennja itoe, satoe bidji telur ajam setenga mateng djoega baik aken dibriken, begitoe djoega sedikit boea boeahan jang mateng betoel tiada aken mendjadiken kenapa bagi satoe anak di masa ini — asal sadja moesti terkoepas bresih dan laloeken bidji-bidjinja jang bisa mengganggoe ia poenja pentjernaän dan bisa membahajaken pada dirinja.

XXXVI. Bagimana mengangkat anak.

Di bawah ini ada ditoetoerken nasehatnja Dr. Eberle dalem hal mengangkat anak jang ada paling setoedjoe boewat mendjaga baik pri kesehatan badan :

„Oerat dan toelang²nja satoe anak jang baroe dilahir blon tiga boelan, blon sekali ada kekoea-

tan tjoekoep boeat menahanin badannja dalem doedoek atawa berdiri, maka selama itoe blon sekali boleh aken kasi ia berdoedoek atawa berdiri maski dengan toendjangannja ia poenja baboe sekalipoen. Maka ingetlah orang, djangan perboeat itoe terlebi doeloe, dan ada lebi baek ia toeroet sadja nasehat ini : —

Pada sedikit hari sedari lahirnja, satoe anak boleh moelain dibawa kaloewar oleh baboenja dengan di telentangken pada satoe bantal diatas kadoewa lengannja, dan bawak pelan-pelan ka tempat hawa oedara jang njaman (dalem kamar) kamoedian pada ka empat minggoenja haroelah ja boleh di empo dengan baringken miring, dan jang dengan hati-hati sekali dalem waktoe membawanja. Senderken kepalanja si anak pada ia poenja dada, tangan kiri menahanin badannja dan tangan kanan — dari atas ka bawah — menoenjang pantatnja. Dengan begini boleh bawa ia pelan-pelan dari satoe ka lain kamar jang terboeka srenta tjoekoep hawa oedara. Si baboe jang mengempo itoe nanti merasa amat laloeasa aken bawa dan ajoen ka sana kemari; djoega bagi si anak aken merasa enak sekali dalem ia poenja pengempohan itoe.”

Lain perboeatan poela jang seharoesnja orang moesti djaga, adalah begini : —

Satoe anak baji jang masi terlaloe moeda oerat toelangnja seringkali ada dipegang atawa diangkat dengan tiada terkira-kira oleh si tangan kasar.

Zonder menginget perboeatannja itoe ada sanget berbahaja dan gampang mendjadiken kalenger atawa poen membikin pata toelang moedanja sama sekali.

Maka, djagalah itoe perboeatan jang kasar pada satoe baji.

XXXVII. Tidoernja anak.

Djiwanja satoe anak baji besar sekali ada mengandel pada tidoernja, maka sesoenggoenja djoe-ga, tidoer ada satoe berka besar sekali bagi segala oemat Allah di ini doenia!

Satoe anak baji poenja hidoep ada sabagian besar ada di dalem tidoer, ia tjoema mendoesin apabila kelaparan memaksa itoe, dan setelah kenjang, kombali ia lantes dengan radjin moelai tidoer lagi. Tetapi itoelah tiada slamanja aken berdjalan begitoe, hanja lama lama meleknja satoe anak mendjadi semingkin pandjang dan tidoernja semingkin koerang, sebab sesoedanja sampe pada oemoernja tiga poeloe hari, ia poenja mata dan pikiran moelai hendak priksa² pemandengan doenia, maka sedari sini, haroeslah moesti moelain diadjar padanja aken bikin dirinja djadi biasa sama tidoer jang tentoe.

Boeat satoe boelan jang pertama dari kelahirannja, satoe anak ada lebi baik dikasi tidoer bersatoe tempat dengan iboenja. Kerna sedang

hawa angetnja satoe anak baji masi terlaloe lembek dan masi terlaloe tiada tjoekoep boeat mengangetin dirinja sendiri, maka ada berbahaja dan kasian sekali aken lantas kasi ia tidoer sendiri di ajoenannja — mendjadi, terlaloe mendadak sekali itoe djiwa ketjil moesti ditjoba, maka perloe sekali boeat permoea hidoep ini satoe anak moesti tidoer tjampoer bersama iboenja melaenzen djagalah, djangan pake terlaloe banjak penoettoep (selimoet enz) jang lantaran keliwat panas sringkali membikin binasa djiwanja satoe anak.

Kamoedian setelah boelan jang pertama soeda liwat, baroelah boleh pindaken ia ka ia poenja ajoenan. Tetapi ini djoega boeat permoea kali djangan pernahken sadja di loewar kamar sebab hawa dingin jang mengagetken sanget membahajaken ia poenja diri. Selaennja begitoe, toetoe pan djoega moesti ada tjoekoep boeat itoe ajoenan, soepaja si anak di dalem boleh merasa anget. Tetapi terlaloe panas membikin anak itoe tida bisa poeles dan achirnja mendjadiken penjakit, dan lebi perloe lagi, djangan toetoe apa-apa diatas kepalanja anak.

Aken kasi tidoer anak, baik pada waktue satoe djem sesoedanja di kasi makan.—Tapi boeat satoe anak baji jang biasa poeles — lantas sesoedanja menjoesoe, itoelah tiada mendjadiken kenapa, kerna begitoe gampang tidoernja satoe anak baji ada hingga gojangnja ajoenan sadja soeda tjoekoep boeat bikin ia poeles dengan sigera.

Obat tidoer dari segala matjem tiada sekali boleh di goenaken pada anak baji, sebab se-soenggoe-soenggoenja obat-obat begitoe bisa bikin ia mati.

XXXVIII. Tanda-tanda penjakit dari anak.

Soenggoe perloe sekali satoe pengatahoean prihal tanda-tanda penjakit dari anak bagi marika jang maoe djaga dan perhatikan baik ke slame-tannja ia poenja anak-anak. Minta pertoeleongannja dokter dengan terboeroe napsoe sedang pada anak-anaknja tiada ada kedjadian soeatoe apa, dan alpa aken berboeat begitoe semantara sakitnja anak soeda mendjadi sanget paja. Inilah ada kekliroean sari-sari dari satoe iboe bapa jang kita sering menampak.

Satoe penjakit jang lekas diobatin pada moela terdjadinja, bisa sigra ditoeloengnja dengan gampang sekali; Tetapi begimana ketjil sekali poen satoe penjakit jang ditinggal kasep, bisa menerbitkan bahaya jang tiada terhingga pada achirnja. Maka, apabila meliat satoe anak ada terlaloe lain dari matjemnja biasa; apabila keliatan ia ada lesoe atawa segan roepanja; keliatan tidoernja tergoda; mendoesin dengan menangis-nangis; senantiasa tinggal diem dan bengong seperti patoeng; Paras romannja seperti orang

toewa; makan tiada soeka sama sekali; dan laen-laen sebaginja tanda jang tiada baik, jang mendjadi orang toewa haroes tiada berajal lagi aken sigra kasi taoe dokter. Sebab tanda tanda begitoe seringkali jang mendjadi alamatnja penjakit keras.

Tjahaja aer moekanja, soewaranja, gerak-gerakannya dan sebaginja, itoe semoewa memang ada tanda-tandanya penjakit anak-anak jang semoewa tabib soeka mengapalkan dan memperhatikan boeat mendoega anak-anak poenja penjakit.

Maka boeat pengatahoean jang terlebi djaoeh, baik marilah sekarang kita toetoerken troes tanda-tanda jang perloe dari sesoeatoenja penjakit anak-anak.

Djikaloe satoe anak jang gemoek sekoe-njoeng - koenjoeng mendjadi koeroes, dan moelain hendak habis dagingnja, dengan mangkin hari djadi mangkin tiada keroean matjem nja, itoelah tandanja ada bahaja hebat jang telah menoenggoe dan mengantjem padanja.

Dari lantaran kalemahan dan koeroes kering seringkali mendjadi banjak roepa penjakit, seperti tjatjingan, penjakit peroet dan sebaginja; djoega bisa menahan toemboehnja badan maka tanda-tanda ini moesti sigra berdaja boeat menoeloengin itoe selekas-lekasnja bisa. Djoega kekeringan badan bisa mendjadi penjakit otak jang djika tiada siang-siangan ditoeloeng

aken mendjadiken bahaja besar kapada achirnja.

Djikaloe satoe anak jang biasanja beraermoe-ka trang dan girang, tiba-tiba mendjadi pendiem, pamarahan dan tiada lagi maoe perdoelie sama segala apa jang doeloe membikin ia soeka dan girang, tiada lagi soeka toeroet bermain kapada laen-laen soedaranja, hanja diem bengong mengawasken seperti orang berpikir atawa menoenngoein apa-apa itoelah ada menoenndjoek dengan njata jang di dalem dari badannja anak itoe nistjaja ada apa-apa jang sala besar.

Sebab satoe anak jang sehat slamanja aer moekanja trang dan soeka bergerak ka sana sini,—djarang tinggal diem sekoetika lama selaenja dalem tidoer. Maka apabila meliat satoe anak ada dapet keada'an jang sebaliknja itoe, haroes selekas-lekas di minta adviesnja dokter.

Dari menangisnja satoe anak, orang bisa dapet kenjataan jang bener sekali. Maka baekpoen iboe bapa baekpoen satoe tabib, nistjaja lantas bisa membedakan antara menangisnja satoe anak dari lantaran lapar atawa sakit. Menangis dari kesakitan, soearanja ada tadjem dan geter; sedang menangis dari lapar ada pandjang, sedi dan berikoet dengan gerak-gerakannja kepala jang berpalingan ka kanan kiri, dan sembari moeloetnja bergojang saolah-olah mentjari ia poenja kesoekaän, tete.

Djika satoe anak ada merasaken kesakitan di sala satoe tempat dari badannja, kesakitan itoe selamanja ada berikoet dengan tanda tanda gerakan

di loewar jang boekan sadja mendjadi tanda dari penjakitnja hanja menoendjoek djoega tempat dimana itoe rasa sakit ada timboel; Seperti, penjakit di dalam peroet membikin si anak senantiasa menarik kakinja dan laloe lempengken kombali, sedang ia poenja koewelan tangan ada tinggal kentjeng sementara moekanja senantiasa mengkeroet keroet dan menangis troes sebagitoe lama masi merasaken sakit.

Bagitoe djoega, satoe anak jang mendapat penpenjakit di dalem peparoe, ia poenja kesakitan ada dirasa pada saben saben ia batoek. Sedang djikaloe ia poenja penjakit ada di boea otak, menangisnja anak itoe ada berkoenjoeng koenjoeng seperti mendjerit. Dan djikaloe lantaran koerang enak badan menangisnja anak itoe ada lembek sekali, biasanja brenti apabila dikasi tetē maka djikaloe meliat si anak ada mendapat sakit, satoe pendjaga atawa baboe jang pinter haroes lantas menjari taoe dari satoe antara tiga bagian mana penjakit itoe ada — bagian peroet, dada atawa kepala.

Anak ketjil seringkali mendapat penjakit di koeping jang membikin amat lama dan seroe menangisnja dengan soesa dihiboerken.

Tentang tjahaja dari aer moekanja anak djoega dalem masing masing penjakit ada berbeda. Dalam penjakit di tempat makan (maag) dan peroet, biasanja zer moeka bewarna poetjat;

dalem penjakit di dada di lobang-lobang hidoengnja berkeringetan dan dalem penjakit otak, matanja ada bermatjem asing.

Selaennja itoe, segala gerak-gerakan dari anak djoega haroes diperhatikan sebagai sedikit kenja-taan dari ia poenja penjakit. Bila ia soeka berbaring miring atawa tjelentang; bila ia soeka naekin kepalanja biar lebi tinggi; bila ia soeka kepalanja tinggal diém sadja di satoe tempat, atawa soeka bolak-balik ka samping; bila ia tiada soeka taroken kepalanja di atas bantal dan laen-laen sebaginja poela.

Dalem penjakit kepala dan penjakit koeping, satoe anak soeka senantiasa angkat tangannja ka atas kepala; dan satoe anak jang tergoda dengan penjakit gigi soeka taroh tangannja di moeloet.

Djoega dari koelit badan poenja temperatur (hawarasa) dan warna roepa, atawa ia poenja kering, basa, aloes, kasar, atawa bengkok bengkoknja inipoen bisa mendjadi sedikit tanda dari penjakitnja anak-anak

Lebi lagi moeka, jang paling njata mendjadi tanda-tanda dari penjakitnja anak. Dalem penjakit di dada, bebrapa tempat di bagian moeka jang beroba roepanja adalah hidoeng dan pipie.

Diantara lain-lain penjakit, adalah tanda tanda penjakit demem jang seringkali membikin binggoeng orang poenja kepala; kerna ialah ada satoe penjakit jang atjapkali menghinggapin pa-

da anak-anak baji melaenken boeat bebrapa saät sadja hingga membikin tjape dan bingoenja orang pertjoema.

Tetapi djika demem jang betoel-betoel anak itoe mendapat, jang mendjadi orang toea haroes sigra minta perteloengannja doctor soepaja djang sampe — sebagaimana biasa kedjadian — penjakit itoe tinggal kekel boeat selamanja.

Djikaloe sesoedanja satoe anak mendapat demen, dengan berikoet tanda tanda seperti,—kepala terkena dingin, mata berkoenang, hidoeng melele, batoek batoek kering, soeara serak, panas keras di koelit badan, dan sebaginja, itoelah tandanja anak maoe dapet penjakit dablak. Djikaloe dememnja brikoet dengan kedinginan, dan rasa lesoe, besrenta dengan rasa sakit di kepala dan tenggorokan, dan gerakan nadinja sanget keras itoelah mendjadi tanda satoe anak hendak mendapat demem mera jang sanget berbahaja.

Djikaloe berikoet dengan derodok (gemeter), panas keras, kepala poesing, moenta-moenta, dan teroetama sakit di blakang iga, itoelah boleh dioega ia aken terkena penjakit tjatjar jang tjade menoelar. Dan boeat menetepken doegaän itoe orang haroes tilik djoega apa di antara tetangga tetangganja ada bertjaboel wabah tjatjar atawa tiada. Tetapi djikaloe tjatjarnja bewarna mera dengan berisi aer, itoelah melaenken ada tjatjar aer jang tiada begitoe berbahaja adanja.

Tetapi, biar poen begimana djoega, biarpoen

penjakit-penjakit itoe ada dirasa keras atawa tiada, orang moesti sigra minta perteloengan docter salekas lekasnja.

Demem dablak jang soeda laloe, sringkali bisa menimboelken roepa-roepa penjakit lain matjem djikaloe si sakit tiada didjaga benar-benar, soepaja terlindoeng ia dari hawa dingin.

Penjakit batoek dari satoe anak haroes moesti lekas ditjega sebrapa bisa, soepaja tiada mendjaden lain godaän lebi pandjang.

Djoega penjakit moenta-moenta dan penjakit peroet dari satoe anak jang betapa ringan sekali-poen, djikaloe tiada siang-siangan di toeloengnja, bisa sekali achirnja menerbitken segala roepa bintjana. Daritoe tiadalah nanti roegi kaloe satoe iboe bapa orang soeka sedia siang-siangan boeat keslametan anak-anaknja.

XXXIX. Bangta - Keong.

Ampir mendjadi kebiasaän iboe-iboe di ini Hindia soeka toetoepon anaknja dengan bangta - keong jang terbikin dari warna-warna kain klamboe jang bagoes. Sedeng sebetoelnja atoeran ini boekan sadja tiada faedanja soeatoe apa, malahan menoeroet tahoenja orang-orang berilmoe sringkali ia ada berbahaya. Sebab menoeroet sebe-

narnja, satoe bangta keong mangkin saderhana mangkin baek adanja ia.

Liat, begimana hospitaal² di Europa melaenken soeka pake bangta keong jang saderhana.

Bangta keong jang digojang atawa jang diajoen, lebi lagi tiada baeknja. Sebab gojang slamanja mengganggoe pri kasehatan dari peroet dan boeah otaknja anak. Djangan pake kasoer jang terlaloe panas boeat satoe bangta keong, lebi baek gelar kain verlak di atasnja, atas mana salembaer slimoet jang anget boleh tarohken lagi. Dan dengan begitoe itoe bangta keong perloe di taroh di dalem satoe kamar jang tjoekoep trang dan tjoekoep hawa oedara, asal sadja dengan didjaga soepaja tiada terkena tocht (angin) dari loewaran.

IVX. Mengadjar dan memperoesahaken anak, kewadjabannja satoe iboe jang pengabisan.

Besar sekali tanggoengannja satoe iboe jang. dipasrahin satoe djiwa baroe atas poendaknja. Djelek bagoesnja ia nanti djadi, beroentoeng tjilakanja ia nanti ada, semoewa ada tergantoeng padanja, maka aken pimpin dan mengadjar itoe, haroes sampeken kapada tingkatannja jang paling

atas seboleh-bolehnja; djaga ia sebrapa bisa dari segala bahaya dan djoerang kebinasaän jang ngerie; dan berdjalanlah doeloehan dalem djalan-jalan jang benar, sebab semoea ini ada kewadji-bannja satoe iboe dan bapa jang pengabisan kali.

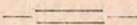
Kewadji-bannja satoe iboe pada waktoe anak selagi masi baji, ialah memperhatikan pada segala apa jang ada membriken kahidoepan sehat kapada anak-anaknja, soepaja dengan begitoe anak-anak itoe djadi mendapat akar jang baek boeat mendjadi satoe manoesia. Sedang begitoe satoe iboe, boeat melakoeken kewadji-bannja dalem masa ini, haroes hargaken pimpinan-nja orang-orang jang lebi mengarti kamoedian baroelah kita moelain peroeshaken ia poenja perasaän dan perdjalanan.

Anak itoe haroes diadjar boeat meliat, mendingar, merasa, soepaja laloe bisa bedaken dan hargaken segala oemat Allah dalem ini doenia dengan betoel; djoega perloe diadjar aken ia berdiri, berdjalan, berlari, berlontjat, berenang, dan lain-lainnja pergerakan poela jang achirnja membikin ia djadi biasa. Lebi perloe lagi ia poenja boeah-hati, jang ada mendjadi pekas dari segala kerakoesan, ketjintaän dan se-baginja moesti siang-siangan dioeshaken dan di adjar boeat menjinta pada sanak soedara dan sesama menoesia. Ini semoewa ada termasuk bagian jang paling besar dari satoe iboe

poenja kewadjiban. Sedang laen bagian jang ada mendjadi kewadjibannja satoe bapa, itoelah ada laen lagi jang tiada ada diseboet disini. Djangan membiarkan anak-anak pada berdengkian satoe sama laen apa bila diprinta oleh iboenja; dan djangan kasi hati boeat anak-anak terima prenta sampe doewa tiga kali. Sakedar poedjihan boleh djoega dibriken dengan mengimbengin ia poenja pahala, tetapi djangan begitoe melebihih sahingga menimboelken kebanggaän. Djangan poedjiken anak sendiri di hadepannja laen orang, djoega tiada baik boeat oendjoek kedjelekannja anak didepan laen orang, Lebi lagi, oendjoek anaknja laen orang kapada anak sendiri sebagi tjonto aken ditiroe, ada tiada setoedjoe sekali dengan kewadjibannja orang toewa jang benar, kera boleh mendjadiken penakoet dan kalembe-kan hatinja anak anak sendiri.

Penghoekoeman tiada haroes kaseringan, hanja pililah dengan ketetapan dan keadilan, dan lakoe-koeken itoe kekentjengan jang sedjati, Sedang dalam waktue soeda tetep jang hoekoeman itoe dikaloearken, djangan kasi kentara kita poenja perasaän kasian atawa tiada tega hati. Aken soepaja hoekoeman itoe achirnja berhatsil, moesti kasi si anak liat sendiri keadilannja hoekoeman itoe. Tetapi djika diperboeatnja dengan sebalik-nya, atawa dengan bersifat protest, dan amboel-amboelan nistjaja tiada ada lebi banjak beroen-toeng dari pada latjoernja.

Pengabisan kita maoe bilang, dengan pri hati jang soetji dan dari pemandangan jang kebiasaän, satoe anak jang tiada dikasi dasar dengan kebangsaännja sendiri poenja pladjaran, nistjaja kamoedian tiada aken mempoenjain ketjintaän tjoekoep kapada tana dara dan sésama bangsanja, sebagi djoega kapada sanak soedara dan iboe-bapanja.



—(INHOUD)—

Apa jang ada dalem boekoe ini.

		pagina
I	Awal moelanja Dateng-boelan.	5
II	Brentinja Dateng-boelan.	8
III	Dateng-boelan jang berasa sakit.	10
IV	Dateng-boelan jang tiada betoel.	11
V	Hamil dan perobahannja dalem proet.	13
VI	Hamil dan berobahnja boea tete.	14
VII	Sakit-sakitan dalem waktœ hamil.	15
VIII	Moenta-moenta keras dalem waktœ hamil.	15
IX	Sakit kepala dalem waktœ hamil.	17
X	Terataban (hartklopping) dalem waktœ hamil.	18
XI	Bisoel di pantat dalem waktœ hamil.	20
XII	Tiada bisa boeang aer pada waktœ hamil.	21
XIII	Kramps atawa kaki-tjengang dalem waktœ hamil.	23
XIV	Bengkak kaki dalem waktœ hamil.	24
XV	Sakit gigi pada waktœ hamil.	26
XVI	Lamanja kandoengan.	26
XVII	Pakean dalem waktœ hamil.	27
XVIII	Makanan dan minoeman dalem waktœ hamil.	28
XIX	Tidoernja orang jang selagi hamil.	31
XX	Pergerakan badan dalem waktœ hamil.	32
XXI	Kasi masoek hawa oedara jang trang pada kamarnja orang hamil.	33
XXII	Apa moesti bikin pada waktœ kalahiran anak.	34
XXIII	Keroeron.	38

	pagina
XXIV	Apa lantaranja keroeron. 39
XXV	Tanda-tandanja aken keroeron. 41
XXVI	Bagaimana merawatin dan menjega keroeron. 42
XXVII	Bagaimana tandanja bersalin soeda deket. 49
XXVIII	Persediaän boeat bersalin. 50
XXIX	Rawatan atas satoe iboe jang baroe habis bersalin. 54
XXX	Bersemajemken diri sesoedanja bersalin. 56
XXXI	Sakit sesoedanja bersalin. 58
XXXII	Menetêin anak (1). 59
XXXIII	Menetêin anak (2). 62
XXXIV	Menetêin „ (3). 63
XXXV	Berbagi bagi nasehat tentang mendidik anak. 64
XXXVI	Begimana angkat anak. 70
XXXVII	Tidoernja anak 72
XXXVIII	Tanda tanda penjakit dari anak. 74
XXXIX	Bangta—Keong. 80
IVX	Mengadjar dan memperoesahaken anak. kewadjibannja satoe iboe jang pengabisan. 81

← KweeBhiekGoeng →

MADIOEN.



Soeda terbit!

„EAST-ASIA”

DJILID KA 2.

JOHN F. KNOESTEN Woordenboek. Dlapan roepa bahasa: Olanda, Melajoe, Tjia Im (hoe-roef Tjong Hoa) Japan, Hokkian, Khee, Kong-foe, Inggris dan soewara Inggris ada diterangkan dengan spelan Melajoe dan djoega ada spraak-kunst, pengatoeran bahasa Melajoe, Olanda dan Inggris.

Ini East-Asia djilid ka II Semceanja bahasa ada diartiken perkataan-perkataan pandjang.

1 djilid pake kain leinen soetra bagoes f 3.—tamba onkost kirim f 0.20, katjoewali reimbours.

Drukkerij Tjong Koen Bie—Batavia.