

Logotyp 	Nazwa instytucji <b>Muzeum Ustrońskie</b>	
Tytuł jednostki / publikacji / fotografii <b>Rady Młodych Mężatek</b>		
Ilość stron oryginału <b>308</b>	Ilość skanów <b>308</b>	Liczba plików publikacji <b>619</b>
Autor <b>Stella - Sawicki Marek</b>	Wydawnictwo / zakład fotograficzny <b>Nakład Gebethnera i Wolffa</b>	Skan okładki 
Miejsce wydania <b>Kraków</b>	Rok wydania / Data powstania <b>1915</b>	
Sygnatura <b>---</b>	Rodzaj zasobu (np. zdjęcie, czasopismo itp.) <b>książka</b>	
Wymiary (wys x szer) <b>10 x 16 cm</b>	Stan zachowania <b>---</b>	Charakterystyka skanowanego obiektu Publikacja stanowi unikatowy zbiór przystępnie opracowanych przez lekarza porad, dotyczących troski o zdrowie i higienę kobiety w ciąży i porodu, jak również opieki nad niemowlętami i małymi dziećmi. Zawiera wskazówki dotyczące prawidłowego żywienia oraz dbałości o zdrowie, podkreślając również wagę wczesnej edukacji i wychowania etycznego, dostosowanego do poziomu rozwoju małego dziecka. Książka potępia zabobonne i niehigieniczne zachowania, typowe dla XIX w., promując zarazem wiedzę zgodną z nowoczesnymi osiągnięciami medycyny, której rozkwit potęgowało każde następne dziesięciolecie XX w. Niniejsza pozycja jest wydaniem ósmym tego poradnika, przejrzanym, poprawionym i dopełnionym przez autora.
Hasła przedmiotowe (okres historyczny, postacie, miejsce) Okres I wojny światowej, Monarchia Austro – Węgierska, Jan Stella Sawicki		
Hasła tematyczne (np. miasto, przemysł, kuznia, letnicy itp.) Życie rodzinne w Monarchii Austro – Węgierskiej, higiena na początku XX w., ciąża i poród, opieka nad małym dzieckiem oraz kobietą w porodu, żywienie niemowląt, choroby niemowlęce, moralne wychowanie dziecka, początki edukacji małego dziecka, początki rewolucji obyczajowej w drugiej dekadzie XX w., rozkwit medycyny na początku XX w.		
Prawa autorskie <b>---</b>		

RADY  
DLA  
MŁODYCH MEŻATEK

NAPISAŁ  
DR. JAN STELLA-SAWICKI  
EMER. KRAJOWY INSPEKTOR SZPITALI W GALICJI

WYDANIE ÓSME PRZEJRZANE, POPRA-  
WIONE I DOPEŁNIONE PRZEZ AUTORA



NAKLAD GEBETHNERA I WOLFFA  
WARSZAWA — LUBLIN — ŁÓDŹ  
KRAKÓW — G. GEBETHNER I SPÓŁKA  
NEW YORK THE POLISH BOOK IMPORT. CO, INC.  
1915





MU/K/308

1

**RADY DLA MŁODYCH MĘŻATEK**

**Muzeum Ustrońskie  
im. Jana Jarockiego**

# RADY DLA MŁODYCH MEŻATEK

NAPISAŁ

DR. JAN STELLA-SAWICKI  
EMER. KRAJOWY INSPEKTOR SZPITALI W GALICYI

WYDANIE ÓSME PRZEJRZANE, POPRA-  
WIONE I DOPEENIONE PRZEZ AUTORA



NAKŁAD GEBETHNERA I WOLFFA  
WARSZAWA == LUBLIN == ŁÓDŹ  
KRAKÓW == G. GEBETHNER I SPÓŁKA  
NEW YORK □ THE POLISH BOOK IMPORT. CO, INC.

1915



3

WSZELKIE PRAWA PRZEDRUKU I PRZEKŁADU ZASTRZEŻONE.

□□ DRUK W. L. ANCZYCA I SPÓŁKI W KRAKOWIE. □□

## PRZEDMOWA.

---

Często długie lata cierpień i smutku są następstwem błędów w postępowaniu młodych matek względem siebie i dziecka. Mogły one wydać na świat dziecię piękne, silne i zdrowe, a w dalszym rozwoju zdolne, wytrwałe, pełne energii i odwagi, lecz postępowaniem niestosownem uczyniły je chorem, nędznem, lęklivem, pozbawionem sił i energii, skazanem na życie krótkie lub niedołążne.

Ile też razy kobiety młode, piękne, pełne życia, prawdziwe ozdoby i szczęście rodzinnego koła, tylko przez lekkie traktowanie macierzyństwa i zaniedbanie należytego zachowania się w tym poważnym stanie, utraciły zdrowie, piękność, zdolność do pracy, a nawet do korzystania z powabów życia.



Wiele młodych matek uważa za dostateczne, jeżeli się kieruje radami starszych, niby doświadczonych kobiet. Tymczasem rady te są często błędne i nieraz przynoszą wielkie szkody zdrowiu dziecka i matki.

Wskazanie, oparte na doświadczeniach wieków, jak uniknąć błędów, jak postępować, aby wychować silne i zdrowe potomstwo, a zarazem jak uchronić siebie od utraty sił i tych pięknych przymiotów, którymi natura obdarzyła kobiety, jest zadaniem tej książki.

Siedem wydań, które rozeszły się w krótkim stosunkowo czasie i mnóstwo podziękowań, które otrzymałem od wdzięcznych rodziców, świadczą, że praca moja jest pożyteczna, że układ jej stosowny i praktyczny. Dlatego też przy ósmym wydaniu zatrzymałem formę dawną, zmieniając tylko to, co się stało nieuniknionem wskutek postępu nauki.

Matki Polki! Wam, które nosicie przyszłość kraju w łonie Waszem, pracę tę poświęcam.

*Dr Jan Stella-Sawicki.*

### I. Hygieniczne zachowanie się młodej mężatki.

Od chwili, gdy młoda kobieta wstępuje w stan małżeński, powinna zwracać szczególną uwagę na swoje zdrowie, bo od tego zależy jej własne szczęście i zdrowie, a nawet życie jej przyszłego potomka.

Żaden lekarz nie jest w stanie poznać niezawodnie poczęcia w pierwszych dniach, tygodniach, a nawet miesiącach. Zwykle oznaki ciąży są nudności i wymioty, szczególnie zrana i na czczo, lekkie dreszcze i gorąco, piegi i zabarwienie skóry w różnych miejscach, ból zębów, wielkie rozdrażnienie nerwów, stopienie słuchu lub wzroku, skłonność do smutnych myśli i płaczu, wstręt do zwykłego dawniej jadła, naprzykład do mięsa, kawy, lub nadzwyczajny apetyt do rzeczy



7

kwaśnych lub niejadalnych. Są to oznaki, po których domyślać się można poczęcia, a które jednak pewności dać nie mogą.

Pewniejszą oznaką ciąży jest ustanie regularności, lub znaczne zmniejszenie się krwawego odpływu, zjędrnienie piersi, pojawianie się na nich niebieskich żyłek, powiększenie się brodawek piersiowych i większa ich czułość, obrzmiewanie i ciemniejsze zabarwienie obwódok brodawek i wytwarzanie się na ich powierzchni małych, białych wyniosłości wielkości soczewicy. Zdarza się często, że z brodawek wydziela się płyn z początku jasny i wodnisty, potem zaś podobny do mleka. Wszystkie te objawy powinny występować jednocześnie, bo na podstawie jednego tylko z wyżej wspomnianych objawów nie należy robić stanowczych wniosków.

Najpewniejszą oznaką ciąży są poruszenia się płodu w łonie matki, które dają się uchwycić dopiero między 18 i 20 tygodniem ciąży, jako lekkie kołatanie i słabe drgania w dolnej części brzucha, które stają się coraz wyraźniejsze, silniejsze i częstsze. Jednak i ta

oznaka może być złudną, a szczególnie u kobiet, pragnących gorąco zostać matkami, bo wyobraźnia może im przedstawiać ruchy wnętrzości i drgania mięśni brzusznych jako poruszenia płodu. Ruchy te są wtedy tylko niezawodną oznaką ciąży, gdy je jako poruszenia płodu rozpozna doświadczona ręka.

Brzemiennosc obejmuje czas od poczęcia do porodu, to jest zwykle 40 tygodni, czyli 10 miesięcy księżycowych. Brzemiennosc nie jest chorobą, lecz stanem naturalnym, który jednak przez zwiększenie czynności naczyń krwionośnych i odżywczych łatwo może przejść w stan chorobliwy. Miesięczne wydzielanie się krwi z macicy ustaje, lub — jak to wyjątkowo bywa — ukazuje się w bardzo małej ilości. Dolne części brzucha przez powiększenie macicy z każdym dniem stają się pełniejsze. Macica, która miała przedtem kształt i objętość spłaszczonej gruszki, nabiera formy kulistej i rośnie tak szybko, że już w pierwszych ośmiu lub dziesięciu tygodniach wypełnia miednicę, a wewnątrz jej tworzą się błony i woda, w której płód spo-



czywa i łożysko. Wskutek powiększenia macicy czynności sąsiednich organów doznają różnych przeszkód; stąd pochodzą zaparcia stolca i potrzeba częstego oddawania moczu, powstają nudności i wymioty w początkach ciąży, ból głowy i zębów, a w późniejszym czasie niekiedy obrzmienie żył na nogach i puchlina dolnych kończyn. System nerwowy bywa także po poczęciu mocno wstrząśnięty, stąd pochodzą rozdrażnienia nerwowe w pierwszych czasach ciąży. Dalej sama krew zmienia swe własności dla żywienia i kształcenia płodu, a następstwem tego niespokojny sen, uderzenia krwi do głowy i bicia serca.

— Wszystkich tych objawów nie można jednak nazwać chorobliwymi, gdyż mijają one bez żadnych następstw. Wiele jest bardzo kobiet, które z nieustanną rzeźkością i zwinnością wykonują prace w domu lub w polu do samego położu, a to dowodzi, że pomimo zmian w systemie nerwowym i krwi, pomimo powiększenia macicy i uciśnienia trzewiów, pomimo ucisku na płuca i serce, nareszcie pomimo ciężaru, który biodra, otrzewną i nogi

dźwigać muszą, ciąży nie można uważać za stan chorobliwy.

Brzemiennosc jednak może dać powód do rozmaitych chorób, szczególnie pierwsza, przy której młody organizm okazuje większy opór powiększającej się macicy, uciskającej sąsiednie organa. Dlatego też młoda kobieta w ciąży powinna cały tryb życia swego dobrze uregulować. To nas prowadzi do dietyki ciężarnych pod względem fizycznym i moralnym, gdyż obie te strony wzajemnie oddziałują na siebie. Zaczniemy od dietyki ciała i weźmiemy pod rozwagę: pożywienie, ubiór, ruch i spoczynek, używanie świeżego powietrza i kąpeli.

Kobiety brzemiennie mają zwykle bardzo łatwe trawienie i dobry apetyt. Jednak mylnem jest zdanie, że kobiety w ciąży powinny jeść więcej z powodu rozwoju nowej istoty w ich łonie. Rozwijający się płód potrzebuje wprawdzie pokarmu, lecz odbiera go inną drogą, gdyż matka już nie traci tej ilości krwi, którą przedtem co miesiąc traciła i materiały ten idzie na tworzenie dziecka. Kobieta



brzemienna powinna we wszystkim unikać nadmiaru i zbytku, bo szkodzi sobie i płodowi. Lepiej, gdy je częściej, ale nie obficie. Nadmiar pokarmu zwłaszcza wieczorem wywołuje zaburzenia w organach trawienia, uczucie pełności, wiatry i mdłości, a niekiedy krwotoki z nosa i płuc, hemoroidy lub krwotoki maciczne, wskutek których następują poronienia. Mierność więc w jedzeniu powinniśmy najusilniej matkom polecić. Umiarkowanie i prostota w pokarmach, unikanie wszystkiego, co pobudza i rozgrzewa, jest warunkiem dobrego zdrowia matki. U kobiet nerwowych żołądek łatwo się rozdrażnia, skutkiem czego pojawiają się szczególne zachcianki i apetyt kapryśny. Jeżeli brzemienna czuje osobliwą odrazę do jakich pokarmów, to niech ich nie jada; jeżeli zaś zachciewa się jej jakiego przedmiotu niejadalnego lub napoju, mogącego zaszkodzić, to należy skłonność tę chorobliwą przezwyciężyć i powstrzymać się od takich zachceń, bo one są bardzo niebezpieczne dla matki i dla dziecka, szczególnie w ostatnich chwilach brzemien-

ności, a odmowa nigdy złego skutku nie pociąga. Dla uniknięcia zachcianek wypada zapobiedz bezczynności i wynaleźć zatrudnienie, mogące zająć brzemienią.

W ogólności należy używać pokarmów łatwo strawnych i nie drażniących, lub rozpalających, przeplatając pokarmy mięsne roślinnymi i owocami. Brzemienne mogą jeść wszelkie mięsiwa, zwierzynę i ryby z wyjątkiem zbyt tłustych; z jarzyn należy wystrzegać się wzdymających, jak grochu, fasoli, kwaśnej kapusty, soczewicy. Polecić możemy ryż, grysik, sago, jagły, szpinak, marchew, kartofle i kompoty; z dojrzałych owoców można używać czereśni, malin, poziomek, brzoskwiń, moreli, jabłek, winogron i gruszek, ale nie w wielkiej ilości. Twarde, solone, suszone mięso, gęsina, wędlina, salcesony, tłuste leguminy i ciastka, nareszcie chleb świeży szkodzą ciężarnym. Nie należy też używać szparagów, selerów i pietruszki, gdyż rośliny te mają własności moczopędne i sprowadzić mogą poronienie lub poród przedwczesny.

Kobiety, w stanie brzemienności cierpiące

na nudności i wymioty, i te, u których można przypuszczać osłabienie żołądka, powinny jeść tylko lekkie potrawy i w małych ilościach, wystrzegając się rzeczy tłustych i zbyt kwaśnych, po których skłonność do wymiotów zwiększa się i następuje przykra zgaga.

Woda dla ciężarnych jest najzdrowszym napojem. Kto do lekkiego piwa jest przyzwyczajony, może sobie go nie odmawiać. Kobietom nerwowym służy czasami przy obiedzie szklaneczka białego wina z wodą, lecz należy go używać ostrożnie, żeby się zbyt nie rozgrzać. Kawę i herbatę można pić także, byle nie mocne i nie częściej, jak raz na dobę, bo nadużycie może spowodować poronienie. Czekolada na mleku bez wanilii i kakao są dozwolone. Natomiast wszystkie mocne trunki, jak poncz, stare wina, wódka i t. d. są bardzo szkodliwe dla przyszłego potomka.

W czasie ciąży należy pamiętać nieustannie o regularnych wypróżnieniach, gdyż zaparcia są bardzo szkodliwe. Osiągnąć to można przez stosowną dyetę i ruch, w razie



potrzeby przez używanie świeżych owoców, kompotów ze śliwek, lekkich środków przeczyszczających, jak olejek rycynowy, woda gorzka, proszki zeidlickie, lewatywy z letniej wody; lecz należy unikać środków lekarskich drażniących z obawy poronienia.

Wogóle brzemiennie powinny żyć tak, jak dawniej żyły, jeżeli tylko życie to było pracowite i czynne, unikając tych rzeczy, które mogłyby być szkodliwe dziecku, rozwijającemu się w ich łonie.

Głównem zadaniem każdego odzienia jest ochrona od zimna i gorąca. Ubranie kobiet ustawicznie zmieniane przez modę, nietylko że często nie spełnia tego głównego zadania, ale nawet szkodzi ciału swą niepraktycznością. Kobieta brzemienna powinna więc od początku ciąży zastosować ubiór do swego stanu, odrzucić sznurówkę, a zastąpić ją miękkim stanikiem, który ogrzewa i podtrzymuje piersi, a nie uciska wcale. Elastyczny dobrze zrobiony gorset również polecić można. Uciskanie piersi ciasnem odzieniem przeszkadza właściwemu ich rozwojowi i robi je

niezdolnemi do wytwarzania pokarmu i karmienia. Piersi kobiety pod naciskiem sznurówki tracą przyrodzoną sprężystość i pełność, opadają i obwisają; poczem naturalnie sama próżność sznurówkę nosić nakazuje. Również szkodliwym jest obnażanie gorsu i ramion.

Dalej, odzież nie powinna uciskać brzucha, coraz bardziej powiększającego się, a jednak ma ogrzewać go należycie. Celowi temu odpowiadają spodeńki z lekkiego płótna lub bawełnianej materyi, w drugiej zaś połowie ciąży, zwłaszcza powtórnie ciężarne i mające powłoki brzuszne wiotkie, podatne i mocno rozdęte, mogą nosić flanelową opaskę, podtrzymującą macicę i ułatwiającą ciężarnym chód i poruszenia. Wystrzegać się należy wszelkiego ściskania brzucha i mocnego zawiązywania spodnic nad biodrami. Spodnice i majtki najstosowniej jest nosić na szelkach.

Obuwie ciężarnych powinno być obszerne i nieuciskające nigdzie nogi. Buciki na wysokich obcasach, które tak łatwo poślizgnięcia i upadki powodują, nadając ciału położenie

niepewne, są dla brzemiennych nader szkodliwe. Mocne ściąganie podwiązek jest często powodem przekrwienia żył na nogach, szczególnie przy noszeniu podwiązek pod kolanem. Najlepiej pończochę przytrzymywać paskiem gumowym, przyczepionym do spodnicy.

Okryciu głowy i pielęgnowaniu włosów poświęcimy też wzmiankę, gdyż bardzo często najporczywsze bóle głowy i zębów lub uszu mają źródło w drażniącym nerwy zawijaniu, trefieniu lub splataniu ich. Pod koniec ciąży nie należy włosów splatać, lecz wiązać je nie zbyt mocno, nie karbować, ani zawijać na papiloty; za to od czasu do czasu potrzeba zmyć głowę letnią wodą i mydłem lub żółtkiem jaja, aby w czasie połogu jak najmniej wypadały. Częściej jednak niż raz na miesiąc myć głowy nie należy. Po wymyciu potrzeba włosy dobrze wytrzeć i osuszyć głowę, aby się nie oziębła.

Wiele kobiet podczas ciąży czuje skłonność do ospałości i bezczynności. Pomijając już, że bezczynność bywa często powodem nie-



zadowolenia i niesnasek domowych, zbytne siedzenie albo leżenie jest szkodliwe zdrowiu matki i może przyczynić się do ułomności dziecięcia przed przyjściem jego na świat, z powodu ucisku na pewne części jego ciała. Niechże więc młoda kobieta, aby uniknąć tej skały, o którą może się rozbić szczęście małżeńskie, sama spełnia lżejsze prace w domowym gospodarstwie, nawet w czasie ciąży. Praca ta jest najlepszym ruchem, bo wyrabia siłę ciała i pogodę umysłu. Zalecamy też codzienną, przynajmniej jednogodzinną przechadzkę na świeżem powietrzu, podczas lata w godzinach rannych, dla uniknięcia upałów, a podczas zimy w godzinach południowych, przed obiadem. Jazda w wygodnym powozie nie może zastąpić przechadzki pieszej.

Lecz o ile jest korzystnym dla zdrowia ruch umiarkowany, o tyle jest szkodliwym każdy ruch gwałtowny. Należy więc starannie unikać zmęczenia i nadmiernych wysiłeni ciała, dźwigania dzieci lub innych ciężarów, i opierania ich na brzuchu, schylania się i przysiadywania do ziemi, mocnego wołania,

śmiechu lub natężania w śpiewie, wspinania się i podnoszenia rąk z wysileniem dla dostania wysoko położonych przedmiotów. Należy wystrzegać się tańców, skakania, wchodzenia na wysokie miejsca, szybkiego wstępowania na schody, lub wyskakiwania z powozu, jeżdżenia konno i na rowerach, jazdy kołami na trzęsących wózkach po złych drogach, wysuwania ciężkich komód, wogóle męczącej pracy. Wszystko to może się stać powodem krwotoków lub przedwczesnego porodu. Nakoniec musimy przestrzedz, że szycie na maszynie nożnej, drażniące ustrój nerwowy, jest bardzo szkodliwe. Nareszcie wszelkie uszkodzenia zewnętrzne, jak mocne uderzenie, szczególnie w brzuch, upadnięcia lub gwałtowne wstrząśnienia, są jeszcze więcej niebezpieczne.

Godzina snu nigdy nie powinna być spóźniona. Ze względów, że kobiety ciężarne są skłonne do długiego spania, potrzeba ograniczyć sen do 8 godzin, t. j. od 10 lub 11 wieczorem do 6 lub 7 zrana. Za pościanie powinien służyć materac włósienny, a nie pie-

rzyna, a pokrycie nie powinno być zbyt ciepłe, ubranie zaś nocne lekkie, swobodne, pozbawione wszelkich ściąganeek, aby oddechanie i obieg krwi nie doznawały żadnej przeszkody. Zawieszanie ciężkich kotar nad łóżkiem jest szkodliwe, bo te nie dopuszczają dość powietrza.

Ochędóstwo, ten niezbędny przymiot każdej kobiety, jest niezmiernie ważnem dla ciężarnych. Należy więc jak można częściej zmywać gąbką całe ciało letnią wodą, aby otworzyć pory w skórze. Kąpeli letnich, na 26 do 28 R. t. j. 32—35 C. z mydleniem ciała dozwala się dopiero w ostatnich tygodniach ciąży, bo kąpiel rozmiękcza wszystkie części ciała i osłabia więzy kostne, co dla porodu jest bardzo korzystnem, ale w ciągu ciąży jest niebezpiecznem, bo dziecko rozwija się mocniej, a więc poród może być trudniejszym. Dla kobiet cierpiących na rozdrażnienie nerwów, jedna kąpiel na tydzień jest bardzo pożyteczna. Kąpiele najlepiej brać wieczorem przed snem i najmniej w dwie godziny po jedzeniu; w wodzie nie należy



zostawać dłużej nad 20 do 30 minut. Nóg moczyć w gorącej wodzie nie wolno, lecz można je myć, a po umyciu natychmiast obetrzeć starannie. W gorącej porze można użyć kąpieli rzecznej, byle nie bardzo chłodnej.

Osobliwszą uwagę powinna zwracać kobieta ciężarna na czyste utrzymanie części płciowych, które należy umywać przynajmniej dwa razy dziennie. Jeżeli jest skłonność do bolesnego ocierania skóry, bardzo pomoże obmywanie odwarem mięty, lub posmarowanie wazeliną startego miejsca.

Pokój brzemiennej należy często przewietrzać, aby ją otoczyć świeżem powietrzem. Z tego też względu kobiety brzemiennie powinny unikać licznych zebrań, jako to: teatrów, resurs, koncertów i balów, bo tam się naraża nietylko na oddechanie powietrzem zanieczyszczonem wyziewami ludzi, lecz na ścisk, potrącenie lub uderzenia, tak szkodliwe w tym stanie.

Sumiennem spełnianiem wyż wspomnianych przepisów, kobieta brzemienna wypełnia do-

piero połowę swych obowiązków, gdyż i dusza ma swoją dyetetykę.

Spokój umysłu i niezachwiane zaufanie w Bogu, są to dwie cnoty, których posiadania życzymy każdej brzemiennie. Zdarzają się przypadłości nerwowego rozstroju u kobiet w stanie błogosławionym, wymagające względów i pobłażliwości otoczenia, a szczególnie męża; za to i młoda małżonka powinna całą siłą woli starać się zapanować nad sobą i nie poddawać się urojeniom żadnym, rzec się marzeń o idylli w małżeństwie, której nigdy w świecie nie bywało, lub myśli o pasmie nieprzerwanem przyjemności na ziemi, czego Stwórca nikomu nie przeznaczył. Niech pamięta ciągle, że małżeństwo jest to spółka dwóch osób na życie w dobrej i złej doli.

Wszystkie namiętności, szczególnie długotrwałe, wywierają wpływ szkodliwy na organizm brzemiennie. Złość, smutek, bojaźń, przestrasz, nienawiść, zazdrość i tęsknota wywołują przylewy krwi, gorączkę, żółtaczkę, przypadłości nerwowe i mnóstwo innych cho-

robliwych objawów. Niejednokrotnie dzieci w łonie matki były zabite gwałtownem jej wstrząśnieniem umysłowem. Dlatego też każda matka powinna dbać o to, żeby spokojem i wesołem usposobieniem podczas brzemienności zgotowała swemu dziecku skarb pogodnego umysłu na drogę żywota.

Wiele jest kobiet zdrowych, któreby mogły z zupełnym spokojem oczekiwać rozwiązania, a i te często podpadają uczuciu bezmiernego strachu na myśl o przyszłych cierpieniach. Oddalcie młode matki od siebie te smutne obrazy; stan wasz bowiem nie jest chorobą, lecz prawidłowym stanem rozwoju fizycznego, w którym spełniacie przeznaczenie kobiety. Nieszczęśliwe wypadki przy porodach i potrzeba operacyi są najczęściej następstwem nieodpowiedniego trybu życia ciężarnych lub pochodzą ze zbiegu okoliczności, których żadna ludzka siła odwrócić nie może i którym uległyby i wtedy, gdyby nie były brzemiennie. W »Maternité«, wielkim położniczym szpitalu w Paryżu, w tym przybytku nędzy, gdzie się chronią wszystkie nieszczęśliwe,



zmuszone ukrywać swój stan i nie mające często gdzie głowy złożyć, na 15.652 porodów tylko 272 wymagały pomocy lekarskiej, reszta zaś porodów odbyła się naturalnie. Jakież zaspokojenie powinna ta liczba dać tym, które żyją w innych stosunkach i pod opieką osób kochających!

Zupełnie też bezpodstawną jest obawa zapatrzenia się na jaki brzydki lub nieprzyjemny przedmiot, a skutek tego bojaźń szkodliwego wpływu na noszone dziecko. Przyczyny nieprawidłowości kształtów dziecka należy szukać w chorobliwym rozwoju jego lub w powstrzymaniu normalnego kształcenia się jego ciała. Nie spostrzegano wypadków, któreby upoważniły do twierdzenia, że zapatrzenie się było przyczyną wydania na świat potwora lub dziecka, opatrzonego znamieniem. Owszem niejednokrotnie zauważano, że brzemiennie, przerażone okropnym wypadkiem, którego przez całe życie zapomnieć nie mogły, wydawały na świat zupełnie zdrowe i prawidłowo rozwinięte dzieci. Nie widok rzeczy strasznych lub wstrętnych

jest szkodliwy, ale przerażenie mające źródło w wyobraźni, pozostawionej bez steru rozsądku, wywołującej rozdrażnienia i wzruszenia szkodliwe dla dziecięcia i matki; dlatego należy chronić brzemiennie kobiety od smutnych i przygnębiających wrażeń, któreby mogły wstrząsnąć ich system nerwowy. Stąd szkodliwe jest dla nich chodzenie na widowiska tragiczne, na przedstawienia sztuk linoskoków w cyrkach i czytanie drażniących wyobraźnię książek. Panowanie nad sobą bardzo wiele tu może. Spokój umysłu, wesołość, życie czynne, skromne i usuwanie od siebie wrażeń niemiłych, są warunkami szczęśliwego ukończenia ciąży, gdyż zauważano, że matki z usposobieniem wesołym, jednostajnie spokojnym, dają życie dzieciom silnym i zdolnym, podczas gdy kobiety temperamentu zgryźliwego wydają dzieci niedołążne. Kobieta więc w stanie błogosławionym powinna uważać na swoje usposobienie, zatrudnienie i na przedmioty, które jej umysł zajmują, aby go nie zbrukała żadna myśl zdrożna. W dawnej Grecyi kobiety brze-

mienne otaczano obrazami piękności i arcydziełami sztuki, żeby piękne dzieci rodziły.

Fałszywem jest także mniemanie, iż każdej zachciance, każdemu pragnieniu brzemiennej należy dogodzić z obawy, żeby odmowa nie wpłynęła szkodliwie na matkę lub dziecko. Zachciankom takim, jeżeli są szkodliwe, należy wręcz odmówić.

Im bardziej zbliża się czas porodu, tem więcej powinna kobieta wystrzegać się licznych zgromadzeń, gdzie tak łatwo może coś wpłynąć na umysł lub na ciało brzemiennej. W ostatnich trzech miesiącach ciąży należy zupełnie wstrzymać się od czułości małżeńskich, bo to może narazić zdrowie matki i dziecka, wywołując poronienie lub przedwczesny poród.

Wybór akuszerki najlepiej zostawić lekarzowi a nie kierować się zdaniem i poleceniami przyjaciółek, chociażby i doświadczonych, bo odpowiedni wybór akuszerki jest bardzo ważnym. Wybraną akuszerkę należy wezwać na cztery lub sześć tygodni przed położeniem, żeby ją poznać i zasięgnąć jej



wskazówek względem potrzebnej bielizny, nieprzemakalnych podkładów i rozmaitych innych rzeczy. Przy tej sposobności niech akuszerka oglądnie piersi i osądzi, czy są należycie rozwinięte do karmienia.

Zachowanie wszystkich tych przepisów zabezpiecza zdrowie matki i przyszłego jej dziecięcia i daje najlepszą rękojmię rozwiązania szczęśliwego.

Daliśmy wyżej wskazówki prawidłowego przebiegu ciąży; wspomnimy jeszcze o objawach, wymagających doraźnej rady lekarskiej, aby kobieta młoda sama rozróżnić mogła nienormalność w swoim stanie.

Bole w dolnych częściach brzucha, krwawe odchody, rozwolnienie lub uparte zatwardzenie, kaszel gwałtowny, gorączka, opuchnięcie nóg, są to przypadłości, w których należy zasięgnąć rady lekarskiej. Lecz, że nie zawsze lekarz jest pod ręką, wspomnieć musimy o niektórych środkach domowych, którymi można dopomódz sobie w dolegliwościach.

Słabości, najczęściej dręczące kobietę w czasie ciąży, są następujące:

1. *Zgaga*, trwająca bardzo długo. Najlepszy środek jest unikanie pokarmów mącznych i tłustych oraz magnezyna palona, zażywana parę razy dziennie w takiej ilości, jaka zmieści się na końcu noża.

2. *Nudności i wymioty*. Kawa czarna z sokiem cytrynowym, potrosze używana, zaradzić może złemu. W wymiotach upartych pomaga magnezyna zwilżona sokiem cytrynowym lub pigułki lodowe, wino szampańskie, wreszcie postawienie gorczycznika lub okładu zimnego na dołku podsercowym.

3. *Biegunka*. Nie używać tłustych, ciężkich lub niestrawnych pokarmów, lecz tylko rosół z kaszką, kleiku ryżowego, jęczmieniowego lub owsianego, odwaru korzenia storczykowego (salep) z rumiankiem lub miętą. Czasami pomaga na biegunkę szklanka herbaty z łyżeczką rumu, herbata lipowa lub bzoowa, wzbudzająca poty; dobrą jest też kąpiel ciepła, po której chora powinna udać się do łóżka.

4. *Zatwardzenie*. Wolny ruch na czystem powietrzu; spożywanie jarzyn lekko straw-

nych, jak brukwi, buraków, marchwi; zupy roślinne. Powiększają zaś zatwardzenie: chleb w wielkiej ilości, mączne potrawy, leguminy, sery. Wody należy pić wiele, bo to ułatwia wypróżnianie. Lewatywa z rumianku lub siewianka lnianego z dodatkiem łyżki oliwy lub mydła; powidła śliwkowe, wody gorzkie mineralne: Hunyady, Franciszka Józefa, olejek rycynowy, Cascara sagrada, ale nie pigułki, zawierające leki drażniące. Dla zwalczania obstrukcyi dobrze jest starać się o wypróżnienie codziennie o jednej godzinie dnia, najlepiej zrana.

5. *Uderzenia krwi do głowy*, pochodzące z krwistości, należy zwalczać dyetą: nie używać wiele mięsa, kawy, herbaty, piwa, wina, a zamiast tego wodę i limoniadę; od czasu zaś do czasu łagodny lek na przeczyszczenie.

6. *Ból zębów*. Jeżeli ból powstał z przeziębienia, należy wziąć na poty i utrzymywać się kilka dni w cieple, a na wilgoć nie wychodzić. Gdy pochodzi z krwistości i uderzenia krwi do głowy, to postawić 6 do 8 pijawek za uszami lub tyleż baniek sieka-



nych na plecach pomiędzy łopatkami. Jeżeli przyczyną bólu jest psucie się zęba, to najlepiej kazać go wyrwać. Nie należy wierzyć, żeby wyjęcie zęba zepsutego szkodziło brzemiennej; jest to zdanie dość rozpowszechnione, a nie oparte na żadnym wypadku, stwierdzonym przez lekarzy. Nareszcie na spróchniałe bolące zęby można przykładać watę namoczoną w kroplach Hofmana (anodynowe) lub w laudanum. Mycie i nacieranie twarzy zimną wodą przy bólu zębów szkodzi. Unikać używania ałunu, kreozotu i kwasów, bo można sobie popsuć zęby, a nie ulżyć cierpieniu.

7. *Ból głowy* nieustanny najczęściej pochodzi od obfitości krwi lub nawykowego zaparcia stolca. W tym wypadku postawienie pijawek za uszami lub na plecach, lub wzięcie na przeczyszczenie bardzo jest pomocne. Jeżeli jest to migrena, to filiżanka mocnej kawy i wezykatorye lub synapizmy za uszami więcej pomagają.

8. *Bole krzyżów*, nóg i bioder, bole w kroku i u dołu brzucha z ociężałością połączone,

zdarzają się szczególnie ku końcu ciąży, wskutek ucisku macicy na nerwy w miednicy położone. Bole te wymagają odpoczynku przez leżenie lub siedzenie naprzemian. Jeżeli bole te pochodzą z wzdęcia gazami kiszki lub zatwardzenia, jak to najczęściej zdarza się, należy wziąć lewatywę i starać się żeby żołądek był wolny. Często bole krzyżów i brzucha pochodzą z hemorrhoidów, wtedy nacieranie krzyżów i brzucha balsamem Opodeldoc, tudzież kąpiele ciepłe, są bardzo skutecznym środkiem. Zresztą kąpiele we wszystkich bolach ciężarnych są zawsze skuteczne, z jakiegokolwiek bądźby przyczyny bole te pochodziły.

9. *Bicie serca i młodości* pochodzą albo ze zbytnej krwistości, albo z rozdrażnienia nerwów. W pierwszym razie pomogą pijawki i przeczyszczenie żołądka a zarazem stosowna dyeta, wykluczająca pokarmy zbyt pożywne. W drugim zaś wypadku należy w chwili omdlenia oblać twarz zimną wodą i podać do wążania wody kolońskiej lub spirytusu. Po ocuceniu dobrze jest dać dzie-

sięć kropel anodynowych na cukrze przy popijaniu zimną wodą dla uspokojenia nerwów; ma się rozumieć, że ciężarna taka powinna unikać wszelkich uniesień namiętnych i zmarwień.

10. *Kaszel*, jeżeli pochodzi nie z zaziębnienia, ale wskutek brzemienności, to bywa suchy i często sam ustaje, skoro organizm przywyknie do nowego stanu; lecz gdy trwa długo i jest gwałtowny, należy wezwać lekarza, gdyż kaszel może sprowadzić poronienie.

11. *Brak apetytu* nieraz może trwać kilka miesięcy, a nawet przez całą ciążę; jeżeli kobieta przy tem dobrze wygląda, to nie zważać na to. Lecz gdy brak apetytu osłabia brzemienną, to potrzeba dać jej parę razy dziennie po pół filiżanki mocnego naparu centuryi lub korzenia tatarskiego ziela (*Calamus aromaticus*), albo nareszcie kieliszek wina węgierskiego przy obiedzie. Jeżeli brak apetytu łączy się z nieprzyjemnem odbijaniem, z wiatrami albo złym smakiem w ustach, a język przytem jest obłożony, należy wziąć



na przeczyszczenie powidełka Elektuarium lenitivum zwane, co dwie godziny po pełnej łyżeczce od kawy, albo trunek wiedeński po dwie łyżki co 2 godziny na ciepło, póki nie rozwolni, albo szklanekę gorzkiej wody.

12. *Trudność oddawania moczu* zdarza się u wielu kobiet ku końcu ciąży. W wypadku takim należy użyć kąpieli ciepłej i okładać dolną część brzucha kataplazmami. Przytem chora może pić rozcieńczoną orszadę migdałową, lub odwar z pietruszki. Czasem lewatywa z rumianku i oliwy jest wielce pomocną. Jeżeli środki te nie pomagają, należy co rychlej wezwać lekarza, gdyż wielkie niebezpieczeństwo nastąpić może wskutek długiego zatrzymania moczu.

13. *Częste moczenie* trafia się u bardzo wielu ciężarnych w drugiej połowie ciąży, a szczególnie przy samym końcu. Jest to naturalne następstwo ciąży z powodu, że macica powiększona uciska pęcherz, który mocz długo utrzymać nie jest w stanie. Jeżeli przytem jest mocne pieczenie, pochodzące z kataru szyjki pęcherzowej, to orszada

z migdałów słodkich w większej ilości dopomódz może.

14. *Zadyszka* ciężarnych, najczęściej w końcu brzemienności pochodzi z nacisku dna macicy na płuca. Jeżeli przy tem jest zatwardzenie, to łagodne przeczyszczające środki, a szczególnie lewatywy mogą przynieść wielką ulgę.

15. Przy *krwotoku* macicznym u ciężarnej należy natychmiast położyć ją do łóżka na materacu, na wznak, z kolanami do góry podniesionymi, w pokoju, gdzie ani zbyt jasno ani gorąco. Chorej należy podać napoju chłodzącego, na przykład zimnej orszady migdałowej, z dodatkiem szczypty saletry na szklanekę, lub limoniady. Jeżeli krwotok nie zmniejsza się, należy dać okład zimny na brzuch i uda i małą enemę z zimnej wody.

16. *Hemorrhoidy* są udziałem wielu kobiet w ciąży, gdyż ucisk macicy na żyły brzuszne sprowadza tam utrudniony odpływ krwi w większej ilości. Stąd powstają nabrzęknięcia żył w kiszce odchodowej, które jako guzy czyli obrzękłości koło otworu kiszki

odchodowej na zewnątrz się pokazują. Guzki hemorrhoidalne nieraz pękają i są przyczyną krwotoku, który gdy nie jest zbyt obfity, zbawienny wpływ na zdrowie wywiera. Lecz u ciężarnych nie zawsze to się zdarza; częściej zapalenie tych żył takie sprawia boleści, iż ani chodzić ani siedzieć nie można. W takich razach najlepiej wprowadzić te guzki nazad do kiszki odchodowej i jak najwyżej, używając do tego szmatki z grubego ale miękkiego płótna nasmarowanego waseliną lub oliwą. Gdyby ta czynność z powodu bolu była niemożliwą, to chora powinna wziąć kilka kąpeli letnich, lub przykładac ciepłe kataplazmy do nabrzmień, a zarazem starać się, żeby miała wolny stolec. W tym celu lewatywy z nasienia lnu odgotowanego, jak zarówno raz na tydzień powidełka rozwalniające w ilości łyżeczki stołowej na noc brane, temu celowi bardzo będą odpowiednie.

17. *Puchnięcie nóg.* Jeżeli puchlina pokaze się jako prosta i niewielka obrzękłość nóg, to zaradzić temu można nacieraniem



na ratunek. Oto są te oznaki: boleści w lędźwiach i dolnej części brzucha, które rozchodzą się od krzyża do kroku; potem przy większych bolach następuje krwawienie mniej lub więcej obfite, według tego, jakie przyczyny na macicę działały, dreszcze i gorąco naprzemian pojawiające się, wstręt do jedzenia, nudności, uczucie ciężaru i zmęczenia w nogach, mdłości i bladość cery twarzy. Mając podejrzenie, iż poronienie może nastąpić, nim lekarz przybędzie, brzemienna powinna położyć się do łóżka i zażywać napoju chłodzącego, kwaskowatego, a na dolną część brzucha położyć okład zimny, często zmieniany.

Na zakończenie powiemy o czasie trwania ciąży i o rozwoju płodu. Najkrótsza ciąża trwa 263 dni, najdłuższa zaś 300 dni; średnia więc wynosi 280 dni albo 40 tygodni. Na pewno jednak nie można nigdy tygodnia, a tem mniej dnia porodu oznaczyć, i najbieglejszy lekarz może o tydzień lub dwa pomylić się w tym rachunku. Ponieważ jednak

kobietom wiele zależy na tem, aby wiedzieć czas porodu i według tego porobić w domu przygotowania do przyjęcia małego gościa, podajemy tu wskazówkę, jak obliczyć czas trwania ciąży.

Prawidłowy termin porodu da się obliczyć od chwili poczęcia, albo podług ostatniej regularności, lub nareszcie po pierwszym ruchu dziecięcia.

Obliczenie od chwili poczęcia rzadko jest możliwe, gdyż niema pewnych oznak; gdyby jednak to było możliwe, potrzebaby było do dnia tego doliczyć 9 miesięcy kalendarzowych: np. jeżeli poczęcie oznaczamy na 1 marca, to poród nastąpićby musiał w pierwszych dniach grudnia.

Pewniej jednak można obliczyć trwanie ciąży podług regularności, szczególnie jeżeli czynność ta organiczna odbywała się zawsze prawidłowo i w prawidłowych przerwach. W takim razie potrzeba dzień ostatniej normalnej regularności zanotować, odliczyć trzy miesiące wstecz i dodać 7 dni; w ten sposób znaleziony dzień będzie tym, w którym

W ostatnich czterech tygodniach ciąży macica, która do tego czasu podniosła się ku górze i podeszła aż pod same piersi, usuwa się ku dołowi i naprzód, wskutek posuwania się płodu ku ujściu macicy. Zmiana więc ta może służyć także za wskazówkę, kiedy poród nastąpi. Lecz musimy jeszcze raz powtórzyć, że wszystkie powyższe obliczenia terminu porodu nie są pewne, lecz tylko w przybliżeniu oznaczyć go mogą, ponieważ prawidłowa ciąża trwać może rozmaicie długo.

Można nareszcie wiek płodu oznaczyć zmianami w położeniu i wielkości macicy. Dziecko przebywa w łonie matki 40 tygodni czyli 10 miesięcy księżycowych, każdy po 28 dni. Obserwacja wskazuje, że już w końcu trzeciego takiego miesiąca macica wystaje nieco poza spojenie łonowe i daje się uczuć ręką, jako ciało miękkie, ciastowate. Piersi zaczynają obrzmiewać, rozrastać się, pojawiają się w nich od czasu do czasu bole, a obwódka brodawki zaczyna ciemniej się



zabarwiać, rozszerzać i wywyższać nad powierzchnię piersi, a naokoło brodawki małe, białe gruczołki w ilości 15—20 stają się widoczne.

W końcu *czwartego* miesiąca macica ma wielkość głowy dorosłego człowieka i dno jej sterczy na szerokość trzech palców nad spojeniem łonowem.

W końcu *piątego* miesiąca dno macicy stoi pośrodku między spojeniem łonowem i pępkiem; wrażliwe matki uczuwają ruchy płodu.

W końcu *szóstego* miesiąca dno macicy znajduje się na wysokości pępka i jest zwrócone nieco na prawo.

Dzieci urodzone w siódmym miesiącu, robią wprawdzie dość silne ruchy, ale pomimo najtroskliwszego pielęgnowania, zawsze umierają. Dno macicy znajduje się na trzy palce nad pępkiem. Dołek pępkowy matki wraz ze zmarszczkami wyrównywa się. Piersi pod naciskiem wydzielają płyn wodnisty, w którym się okazują pręgi mleka.

Ośmiomiesięczne dzieci utrzymują się przy

życiu tylko w bardzo pomyślnych warunkach, po większej zaś części umierają wkrótce po urodzeniu. Dno macicy w końcu ósmego miesiąca stoi w środku pomiędzy pępkiem i dołkiem sercowym. Skóra na brzuchu, mianowicie u ciężarnych po raz pierwszy, mocno naprężona. W skórze brzucha, szczególnie ponad okolicami pachwinowemi od pęknięcia tkanki podskórnej, powstają błękitnoczerwone plamki, zmieniające się po porodzie na małe białawe blizny. Plamki te zresztą nie tworzą się u każdej ciężarnej, ale skoro się już raz utworzyły, pozostają widzialnemi przez czas długi i stanowią jeden z nieomylnych prawie znaków przebytej ciąży.

W końcu *dziewiątego* miesiąca, dno macicy znajduje się w dołku sercowym, a pępek wypukła się na zewnątrz w kształcie pęcherzyka. Dzieci urodzone w tym miesiącu prawie zawsze zostają przy życiu.

W końcu *dziesiątego* miesiąca płód jest dojrzały. Dzieci zaraz po urodzeniu krzyczą

mocno i wydzielają z siebie mocz i smółkę. Dno macicy spada ku przednim ścianom brzucha i staje tak, jak w końcu ósmego miesiąca, to jest między pępkiem i dołkiem sercowym.

---





## II. Przyjście dziecka na świat.

Zbliża się nareszcie dla młodych małżonków tak upragniona chwila. Długich czterdzieści tygodni dobiega do swego kresu. Należy zrobić wszystkie konieczne przygotowania przed słałością, a najprzód wybrać odpowiedni pokój.

Pokój, w którym ma się położyć odbyć, powinien być niezbyt zacieniony i nie bardzo jasny, obszerny, wysoki i suchy, a w zimie ciepły. Temperatura pokoju położnicy powinna być 15—16° R. (19—20° C.). Za łożę porodowe służyć może zwyczajne łożko, tak ustawione, żeby dostęp był ze wszystkich stron łatwy.

Bielizna i pościel powinny być czyste. Dobrze jest także wziąć kąpiel ciepłą i dokła-

dnie obmyć mydłem dolną część brzucha, górną część nóg i międzykrocze.

Często młode kobiety pragną mieć przy sobie przy porodzie jakąś przyjaciółkę. Matka w istocie może być pożyteczną, lecz nie-doświadczoną przyjaciółką będzie tylko zawadzać. Do osób potrzebnych należy położyć czyli akuszerka, którą należy wezwać na pewien czas przed porodem, żeby obeznała się z miejscowością i porządkiem w domu, i żeby wiedziała gdzie czego szukać. Powinna ona przysposobić bieliznę dla matki i dla dziecka, i podkłady nieprzemakalne dla ochrony pościeli. Skoro się poród rozpoczyna, należy przygotować miednicę, dostateczną ilość gorącej i zimnej wody, termometr dla oznaczenia ciepłoty pierwszej kąpieli nowonarodzonego, watę odtłuszczoną, oliwę, nożyczki, mydło, ocet, sznurek cienki mocno nawoskowany lub tasiemkę, ręczniki i wanienki, żeby w danej chwili nie trzeba było szukać tego i posyłać.

Najniezawodniejszą oznaką zbliżającego się rozwiązania są *bole przewodnie*, pojawia-



jące się z przestankami i od krzyżów i bioder idące ku dołowi brzucha. Bole te są w początku słabe i następują w długich odstępach czasu, później zaś coraz częstsze i silniejsze. Nie da się zaprzeczyć, że poród jest to przejście bolesne, lecz nie należy zapominać także, że jest to akt naturalny, a nie chorobliwy, i że bole pochodzą od kurczenia się rozciągniętej do najwyższego stopnia macicy, usiłującej wyprzeć zawierające się w niej ciało niemowlęcia.

Macica na parę tygodni przed porodem opuszcza się powoli ku dołowi w miednicę, wskutek czego brzuch staje się obwisłym, a macica prąc na pęcherz, zmusza kobietę do częstego oddawania moczu i wywołuje uczucie ciężkości u dołu brzucha, w kroku i lędźwiach. Dno macicy, czyli górna jej część usuwa się z pod dołka sercowego, dlatego też brzuch nie jest tak podniesionym jak był z początku dziewiątego miesiąca ciąży. Kurczenie się macicy z początku odbywa się powoli, nieznacznie, z przerwami, sprawiając lekkie bole, kilka sekund trwające.

Bole te, powtarzające się co pół godziny lub nawet rzadziej, zaczynają się zwykle u pierwiastki na 6—8 dni, a u kobiety, która miała dzieci, czasem zaledwie na kilka godzin przed porodem. Po tych bólach następują na 6—8 godzin przed porodem bole mocniejsze, zwane *przygotowawczymi do porodu*, które przychodzą co 15 lub 20 minut regularnie i zachowują ten charakter w ciągu 2 do 3 godzin. Jest to chwila rozszerzania się szyjki macicznej. Z części rodnych zaczyna niekiedy pokazywać się odchód śluzu z krwią w małej ilości. Ciężarna staje się niespokojną, gdyż bole te, zaczynając się od krzyża, przelatują do kroku i trwają po kilkanaście sekund, a czasem i całą minutę. W przerwach jednak chora nie doznaje żadnego niemiłego uczucia, owszem uspokaja się, dopóki nowy ból nie nadejdzie.

W czasie tych bólów chora może się jeszcze przechadzać i siadać naprzemian; ruch płodu w łonie czuć się daje wyraźnie.

Po tych bólach następują znowu mocniejsze i częstsze, co kilka minut przychodzące.

Kobieta najczęściej narzeka na krzyże, w których czuje ból niewypowiedzianie dokuczliwy i rozpierający. Akuszerka po zbadaniu, że to są istotnie bóle porodowe, powinna przygotować łożę, a rodząca położyć się na grzbiecie lub na boku tak, żeby części rodne i krzyże wyżej nieco nad pośladkiem leżały, dlatego, żeby był łatwiejszy przystęp dla odebrania dziecka <sup>1)</sup>. Główka płodu w czasie tych bólów coraz niżej się spuszcza i już jest prawie w samym otworze niższym miednicy, wraz z pęcherzem płodowym, który podczas każdego bolu tak się wypręża, że jest blisko pęknięcia, a nareszcie pęka i wody odchodzą nagle, lub pomału razem z krwią odpływają. Ilość tych wód bywa rozmaita, pospolicie kilka funtów. Podczas trwania bólów, powinna rodząca brodę przyprzeć do

---

<sup>1)</sup> Na miejscu, na którym przypadają części płciowe układa się wielki kawał ceraty lub płótna kauczukowego trzy stopy długiego i tyleż szerokiego, ażeby zapobiedz przemoknięciu materaca lub siennika. Już poprzednio należy się też postarać, aby pęcherz moczowy i odbytnica były wypróżnione.



piersi i dopomagać naturze, natężając się ku dołowi, w przestankach zaś należy wypoczywać spokojnie i niecierpliwem miotaniem się nie zużywać sił potrzebnych. Gdy kobieta bardzo cierpi na krzyże i jęczy, można jej choć niewielką ulgę sprawić, unosząc krzyże cokolwiek do góry na ręczniku, lub też rękami pod krzyże położonemi. Gdy bole są mocniejsze i częstsze, to jest co dwie lub trzy minuty, naówczas spodziewać się należy jednego lub kilku bólów najwyższego stopnia, tak zwanych *wstrząsających*, po których dziecię na świat przychodzi. W czasie tych bólów międzykrocze wypręża się, staje się kulistem, twardem i naprężonem z powodu parcia główki dziecka na tę część ciała. Dlatego też akuszerka, w czasie naprężenia międzykrocza, gdy główka dziecka już przechodzi, powinna podeprzeć dłonią międzykrocze, aby nie pękło lub się nie naddarło, bo gdy ta część podpartą będzie, naówczas główka dziecka pójdzie po brzegu jej dłoni i ciało matki uchroni się od naddarcia. Oprócz tego ucisk ten zmniejsza bole.

Ubranie rodzących nie powinno być ciasnem, lecz w każdym razie dość ciepłym. Przed porodem potrzeba długie włosy starannie wyczesać i gładko spleść, aby ile możności zapobiedz ich splątaniu. Jeżeli rodząca czuje pragnienie, najlepiej jej dać chłodnej lecz nie zimnej wody z cukrem i z kilku kroplami pomarańczowej wody, gdyż lepszy to jest napój, niż zwykle używane odwary z ziółek. Za pokarm, gdyby go życzyła sobie, można dawać mleko, lekką herbatę ze śmietanką, sucharek, a także słaby bulion lub rosół. Unikać należy ciężkostrawnych potraw i rozpalających trunków, jako to: wina, mocnej herbaty, kawy, czekolady, ponieważ mogłyby spowodować wymioty i powiększyć nawał krwi do głowy.

Najszcześliwiej dla rodzącej, jeżeli może cierpliwie i odważnie znosić cierpienia, bo nic szkodliwszego niema nad gorączkowe wyczekiwanie ukończenia porodu, gwałtowne krzyki i skargi. Niecierpliwość rodzącej bywa powodem obawy dla otoczenia, zmusza cza-

sami akuszerkę do manipulacyj, które nigdy nie są bez szkody dla położnicy, i wyczerpuje siły potrzebne do ukończenia porodu.

Nowonarodzone dziecko jest połączone z łożyskiem sznurkiem pępkowym, który należy przeciąć. W tym celu bierze się sznurek jedwabny lub lniany, albo tasiemkę i półtora cala od brzucha dziecka podwiązuje się mocno, okręcając kilka razy i na parę węzłów zawiązując; na cal od tego podwiązania na zewnątrz robi się drugie, a następnie w środku między dwoma podwiązaniem przecina się sznurek pępkowy ostremi nożyczkami, a dziecko tak uwolnione, po obwinieciu w pieluszkę ogrzaną, kładzie się na poduszkę już przygotowaną poprzednio. Jak tasiemka tak i nożyczki powinny być wyjałowione, t. j. w gorącej wodzie wygotowane.

W dziesięć minut lub w kwadrans, a najdłużej w pół godziny po porodzie, przychodzi nowy ból i wypędza łożysko czyli *miejscę*. Poczem należy posłać oczyścić, ile można nie poruszając zbyt mocno położnicy, po-



dłóżyć czyste, dobrze ogrzane prześcieradło pod nią, części rodne obmyć jednoprocen-towym roztworem lyzolu. Następnie potrzeba położnicę przykryć lekką kołdrą i położyć na bok, żeby mogła spocząć lub zasnąć parę godzin po tak wielkiem zmęczeniu. Dlatego też wszelkie odwiedziny i rozmowa są wzbro-nione, bo położnica potrzebuje zupełnego spoczynku i cichości. W czasie snu należy uważać, czy nie ma krwotoku lub zemdlenia z osłabienia.

Po takim odpoczynku można zmienić bie-liznę na matce i przenieść ją na inne, czysto i dobrze usłane łoże, zachowując ostrożność, żeby się nie zaziębiła.

Pierwszy raz rodzącym doradzamy, aby przed położeniem poradziły się doświadczonego akuszerza, któryby zbadał czy niema jakich wad organicznych, i żeby w razie potrzeby mógł podać umiejętną pomoc.

Jedną z najniebezpieczniejszych chorób dla położnic jest tak zwana gorączka połogowa, pochodząca od wtargnięcia do organizmu przez otwarte rany, pozostające po porodzie

chorobotwórczych drobnoustrojów, wywołujących ropnicę. Zakażenie to przychodzi najczęściej wskutek przeniesienia zarazka z zewnątrz przez dotknięcie tych ran nieczystymi rękami, narzędziami, opatrunkami, bielizną lub wodą, do umywań używaną.

Aby rodząca i jej otoczenie wiedziały, jak akuszerka zachować się powinna przy badaniu, opiszemy w krótkości, jakie ostrożności są przepisane w instrukcyi dla tych ostatnich.

Badanie może być dokonywane zewnętrznie i wewnętrznie. Zewnętrzne badanie może być dokonane przez czystą koszulę lub ręcznik cienki. Przystępując zaś do badania wewnętrznego, akuszerka powinna obmyć części rodne zewnętrzne i całe ich otoczenie, a także skórę brzucha. Do obmywania używa się ogrzanej, przegotowanej wody, lub roztworu lizolu i mydła. Obmywanie najlepiej skutecznie kawałkami odtłuszczonej waty. Jeżeli niema lizolu, to można ograniczyć się do kilkakrotnego namydlenia tych miejsc, obmycia i otarcia wata.

Po ukończeniu tej czynności akuszerka winna przystąpić do zdezynfekcyonowania rąk swoich, bo z całego organizmu ludzkiego najtrudniej oczyścić zupełnie ręce, gdyż drobnoustroje różne osadzają się na nich tem łatwiej, im grubszą jest warstwa naskórka, im liczniejsze i głębsze są fałdy na niej, im więcej jest powierzchniowych pęknięć. Najulubieńszem ich gniazdem są źle utrzymane rowki podpaznociowe.

Dla zdezynfekcyonowania rąk potrzeba mieć dwie miednice lub miski z wodą gorącą (35—40° R.), bo w takiej wodzie naskórek najłatwiej pęcznieje i złuszcza się. Do pierwszej miednicy należy nalać dowolną ilość wody gorącej, do drugiej zaś tylko jeden litr, w tej ostatniej rozpuszcza się jednogramowa pastylka sublimatowa.

Akuszerka powinna zawinąć rękaw koszuli aż powyżej łokcia, namydlić ręce obficie, a następnie wyszczotkować je aż po łokcie systematycznie, po porządku dłonie i grzbiety rąk, potem jeden palec po drugim i pletwy międzypalcowe, następnie rowki podpaznog-



ciowe, a w końcu przedramiona po łokcie. Po ukończeniu tej czynności na obu rękach i opłukaniu ich, kostką oczyszczają się rowki podpaznogciowe, a następnie całą tę procedurę akuszerka winna powtórzyć jeszcze raz od początku do końca.

Po dokładnem opłukaniu rąk i szczotki z mydlin, co najlepiej uskutecznia się przez zlanie ich czystą, gorącą wodą, dla usunięcia łoju skórniego obmywają się ręce alkoholem lub okowitą, rumem lub kolońską wodą, a potem należy zanurzyć je w wodzie sublimatowej, w której powtarza się opisana wyżej procedura dwurazowego szczotkowania.

Gdy ta czynność jest ukończona, akuszerka może przystąpić do badania wewnętrznego, które się dokonuje bez używania jakichkolwiek białek tłuszczów, ręką świeżo z wody sublimatowej wyjętą i nie otartą. Badanie nigdy nie powinno odbywać się na ślepo, pod kołdrą, gdyż konieczną zasadą bezgnilnego postępowania jest, aby pierwszym miejscem, z którym się wyjałowiony palec i ręka

zetknie, było samo wejście do organu rodzącego, a zatem badanie odbywać się powinno pod kontrolą wzroku.

Można zdezynfekcyonować ręce 5<sup>o</sup>/<sub>o</sub> kwasem karbolowym, ale wówczas zmywanie rąk musi trwać daleko dłużej.

### III. Zachowanie się położnicy po urodzeniu dziecka.

Położciem nazywają okres, w którym po urodzeniu dziecka zostaje kobieta aż do chwili, gdy organizm wróci napowrót do stanu, w jakim się znajdował przed ciążą. Okres ten zwykle trwa sześć tygodni albo i dłużej.

Położnica, przebudziwszy się ze snu, zwykle żąda pożywienia. W ciągu pierwszych trzech lub czterech dni za pokarm powinno jej służyć kilka filiżanek kleiku jęczmiennego albo perłowego z odrobiną masła, lub mleko rozcieńczone letnią wodą z sucharkiem lub bułeczką, a za napój woda niezbyt zimna. Gdy apetyt się wzmoże, jak to zwykle następuje około czwartego dnia, gdy minie już gorączka mleczna, położnica może jeść nie-



tłusty rosół z wołowiny, cielęciny lub kury z grysikiem, kaszką lub makaronem. Od dziesiątego dnia pozwala się mięso, jarzyny, kompoty, lekką kawę i herbatę, nawet trochę wina, lecz wszystko to w małych ilościach. Od piętnastego dnia, wtedy gdy macica zmniejszyła się tak, że już wymacać jej niepodobna, kobieta może jeść tak, jak jada zwykle. Radzimy położnicom być bardzo ostrożnymi pod względem pożywienia, bo niewstrzeźliwość rzadko uchodzi bezkarnie.

Zwykle przez trzy lub cztery dni po porodzie, położnice doświadczają boleści w dolnej części brzucha, wskutek kurczenia się macicy. Bole te są tem większe, im poród był prędszym, dlatego też słabszymi są one u pierwiastek niż u kobiet rodzących nie po raz pierwszy. Podczas ssania dziecka bole te zwiększają się, co jednakże nie może być przyczyną do niekarmienia dziecka, bo świadczą one, że macica kurczy się należycie. Jeżeli bole te są bardzo silne, to można posmarować dolną część brzucha ogrzaną oliwą i okryć brzuch flanelą. Po porodzie napięcie

skóry na brzuchu jest małe, a z tego powodu brzuch obwisa, co jest niezdrowo i nieestetycznie. Radzimy więc nosić opaskę trykotową, albo elastyczną, pod którą ciało wraca do pierwotnego stanu. Opaskę można założyć już w 12 godzin po porodzie, w pierwszych jednak dniach niebardzo uciskając. Dobrze jest także pod opaskę w pierwszych ośmiu dniach podkładać wysychający okład. Dawny zwyczaj kładzenia na brzuch ciężkich, grubych prześcieradeł jest nieodpowiedni, bo tylko rozpląszcza brzuch, ale nie robi go kształtnym. Taką opaskę dobrze jest nosić przez 3 miesiące. Oczywiście na noc opaska się zdejmuje.

Jeżeli do trzeciego dnia położnica nie ma stolca, należy jej dać lewatywę z rumianku z dodatkiem oliwy, albo na przeczyszczenie olejku rycynowego lub soli gorzkiej łyżkę, w orszadzie. Skoro wstrzymuje się wydzielenie moczu, należy na okolicę pęcherza kłaść ciepłe okłady. W pierwszych pięciu dniach po porodzie, do naturalnych potrzeb należy podawać płytkie naczynia, gdyż wczesne

dźwiganie się do siadania może zaszkodzić powodując usunięcie się macicy.

Pokój położnicy powinien być dość obszerny, o ile możności tak urządzony, żeby go można było przewietrzać z sąsiedniego pokoju latem cały dzień, a w zimie raz po raz, ale ostrożnie, aby nie dać powodu zaziębienia położnicy lub dziecka. Łóżko położnicy powinno być wygodne; najlepiej jeżeli położnica leży na materacu lub sienniku; co do położenia, to wszystko jedno, czy leży poziomo na grzbiecie, czy też na boku.

Najkrótszy czas leżenia położnicy w łóżku jest dziewięć dni; lecz bardzo dobrze, jeżeli można nie wstawać w przeciągu dwóch tygodni, albowiem aż do tego czasu macica dla swej ciężkości i wielkości, oraz dla luźności swych połączeń, może łatwo popaść w nieprawidłowe położenie, które potem pozostaje na zawsze. Wskutek oderwania się łożyska, na wewnętrznej stronie macicy powstaje rodzaj rany, która w pierwszych dniach wydziela płyn krwią zabarwiony i do zagojenia potrzebuje około dwóch tygodni.



Skoro się to miejsce zagoi, ustają odchody krwawe, a następują białe, mleczne, gęstsze. Średnia ilość odchodów w pierwszych ośmiu dniach po porodzie wynosi około 3 funtów dziennie. U położnic niekarmiących, ilość odchodów połogowych jest znacznie większa, niż u karmiących. U pierwszych odchody trwają 6—8 tygodni, u drugich 4—6 tygodni. Wraz z ustaniem odchodów wraca regularność u kobiet niekarmiących.

Ważny ten okres wymaga przede wszystkim czystości, a także fizycznego i umysłowego spokoju, bo każde rozdrażnienie, do którego są usposobione położnice, jest bardzo szkodliwe. Części płciowe powinny być zmywane letnim jednoprocetowym roztworem lyzolu trzy lub cztery razy na dzień, najlepiej kawałkiem waty odtłuszczonej, co sobie położnica może sama uskutecznić: a pod części płciowe podsuwają się podkłady, które należy odświeżać rano i wieczorem.

W ostatnich czasach lekarze niemieccy zaczęli pozwalać położnicom wstawać z łó-

żka na trzeci, a nawet na drugi dzień po porodzie. Ma się rozumieć, że wczesne wstawanie nie oznacza, iż położnica może przystąpić do zwykłych swych zajęć. W pierwszych dniach wstawanie to ogranicza się na siedzeniu w fotelu po godzinie lub po dwie zrana i po południu, ale nie inaczej jak po założeniu miernie uciskającego brzuch bandaża flanelowego lub elastycznego. Gdy położnica poczuje się dość silną, to po paru dniach może zacząć przechadzać się po pokoju przez czas krótki, ale koniecznie z bandażem na brzuchu. Ma się rozumieć, że wczesne wstawanie nie uwalnia położnicy od zachowania wszelkich ostrożności przepisanych po porodzie. Potrzeba przytem badać ciepłotę ciała zrana i wieczorem za pomocą termometru, bo każde powiększenie ciepłoty jest wskazówką, że należy położyć się do łóżka.

Zwolennicy wczesnego wstawania po porodzie powiadają, że to wpływa na zwiększenie łaknienia i lepsze trawienie, że przy tem bardzo rzadko występuje zaparcie stolca

i trudność w oddawaniu moczu, że wydzielanie mleka jest obfitsze, a omdlenia i zawroty głowy, tak zwykle u tych, które długo leżą w łóżku, nie przychodzą zupełnie; krążenie zaś krwi reguluje się prędzej.

Przeciwnicy wczesnego wstawania przypisują temu różne komplikacye, jako to: krwotoki, zapalenia macicy, także tyłopochylenie jej itd. Zdaje się jednak, że te następstwa pochodzą od zaniechania ostrożności, jakie zachowują kobiety leżące w łóżku. Dlatego też doradzamy dawne postępowanie, tem więcej, że po porodzie położnice zwykle bardzo prędko wychodzą z pod opieki lekarza.

Jeżeli pomimo wszelkich ostrożności wydarzy się pęknięcie międzykrocza, należy zaraz poradzić się lekarza, gdyż akuszerki są bardzo skłonne do ukrywania tego wypadku z obawy, aby im nie przypisano nieumiejętnego chodzenia około rodzącej. Zaniedbanie tego z początku może sprowadzić bardzo nieprzyjemne następstwa.

W czasie położu czynność skóry jest mo-



cno pobudzona. Zaraz po porodzie występuje ciepły pot bardzo obficie i trwa prawie cały tydzień; należy przeto być bardzo ostrożną, żeby się nie zaziębić w czasie obmywań. Zbyt ciepła jednak temperatura w pokoju, zbyt ciężkie nakrycia i pierzyny są szkodliwe. Położnica powinna zmieniać bieliznę codziennie, raz lub dwa razy, stosownie do ilości potu lub stopnia jej zanieczyszczenia. Bielizna w czasie zimnym powinna być należycie ogrzana.

Trzeciego a czasami czwartego lub piątego dnia po porodzie przychodzi gorączka pokarmowa, wskutek nagłej zmiany kierunku soków, które poprzednio szły ku macicy a teraz idą ku piersiom. W czasie tej gorączki położnica doświadcza dreszczu, bólu głowy a potem osłabienia i rozpalenia ciała; wkrótce potem w piersiach czuć się daje kłócie, lub uczucie nieprzyjemnego bólu; piersi nabrzmiewają, oddech się przyspiesza, tętno jest prędsze, skóra gorąca, twarz nabiera kolorów, a odpływ ustaje. Wkrótce przychodzą poty ogólne, pokrywające całe

ciało i gorączka znika, odchody znowu się pokazują, a piersi już nieboleśnie obficie wydają mleko. Podczas gorączki można dawać napoje chłodzące, limoniadę, wodę sodową, starać się o wolny stolec i przykładać od czasu do czasu dziecię do piersi. Gorączka pokarmowa zwykle trwa dobę lub trzydzieści kilka godzin i jest silniejszą u kobiet niekarmiących. Wiele jest kobiet, a szczególnie karmiących, które nie okazują ani śladu tej mlecznej gorączki, zaledwo tętno ich jest nieco prędsze i ciepłota ciała większa. Gdy dreszcze przychodzą często, na przemian z gorączką, należy poradzić się lekarza.

Położnica powinna dbać o spokój umysłowy i unikać wszelkich wzruszających wrażeń; nie wolno jej przez dwa tygodnie przyjmować wizyt, oddawać się gospodarstwu, czytać lub zajmować się robotą, która wzrok natęży; powinna ona zwrócić uwagę tylko na swój spokój, ochędóstwo i ostrożne leczenie codzienne przewietrzanie pokoju. W pokoju sypialnym nic się nie powinno znajdować, coby zanieczyszczało powietrze. Śłanie łóżek

należy odbywać rano, gdyż po spoczynku nocnym najmniej to męczy. Okna powinny być zasłonięte, lecz nie należy z pokoju robić ciemnicy, bo zaciemnienie okien utrudnia przewietrzanie, a nadto powoduje u położnicy, a bardziej jeszcze u niemowlęcia, wygórowaną wrażliwość oczu na światło.

Jeżeli matka ma sama karmić, to po czterech lub sześciu godzinach powinna przyłożyć dziecko do piersi, chociażby w nich było mało mleka; ssanie bowiem dziecka powiększa ilość wydzielającego się pokarmu. Matka daje pierś dziecku, leżąc na boku i opierając się na łokciu, druga osoba powinna podtrzymać dziecko.

Jeżeli położnica po dziewięciu dniach zmuszoną jest opuścić łóżko, niechaj przynajmniej stopniowo przywyka do wstawania, spędzając z początku po godzinie, potem po dwie ubrana na sofie, nie zajmując się żadną robotą i unikając wszelkich silniejszych porużeń ciała.

Stary to zwyczaj, który nie pozwala kobietom po porodzie wychodzić z domu wcze-



śniej niż po sześciu tygodniach, ponieważ tyle potrzeba czasu, ażeby macica powróciła do dawnego stanu. Jeżeli rozwiązanie nastąpiło w lecie, już w czwartym tygodniu można używać świeżego powietrza, które przyczyni się do rychlejszego odzyskania sił. Tego jednak nie należy dozwalać tym, których złogi odbywają się w zimie; wtedy lepiej trzymać się starego zwyczaju i wychodzić dopiero po sześciu tygodniach. Jeżeli pierwsze wyjście jest do kościoła, to ze względu na piwniczny chłód, panujący zwykle w kościele, należy zatrzymać się tam jak najkrócej.

Ubiór odpowiedni po porodzie jest także bardzo ważnym przedmiotem. Jak przestrzegamy przed ściskaniem się mocnem dla nadania zgrabnej figury, tak też polecamy usilnie noszenie trykotowej opaski dla utrzymania brzucha w cieple i dla podniesienia go cokolwiek, żeby jelita niezbyt ciążyły na macicę.

W ogóle musimy powiedzieć, iż połóg jest to stan wymagający spokoju i bardzo

dyetetycznego zachowania się, bo wtedy zwykle wielkie jest usposobienie do rozmaitych chorób. Staranne wypełnianie podanych wyżej rad jest środkiem usunięcia złego. Nic bardziej nie mści się na zdrowiu, jak lekkomyślne zachowanie się podczas połogu.

---

#### **IV. Mleko jako jedyne pożywienie niemowląt.**

Gdy dziecko przychodzi na świat ze wszystkich organów ciała jego tylko płuca i skóra są zupełnie wykształcone i zdolne do pełnienia przeznaczonej im czynności. Rozwijają się one i powiększają, lecz budowa ich pozostaje niezmienną aż do śmierci. Nie tak się dzieje z innymi organami. Są one ukształcone, ale tak słabe, że nie mogą ani uchwycić ani utrzymać żadnego przedmiotu. Dziecko ma oczy i uszy lecz nie rozumie co widzi i nie pojmuje co słyszy. Mózg jego zaledwo wykształcony i słaby; różne gruczoły jak wątroba, śledziona, trzustka i inne są zaledwo sformowane. Żołądek także nie jest całkowicie wykształcony, bo jest mały, błony jego są słabe i łatwe do rozdarcia;



tak samo i kiszki. Zęby są jeszcze schowane w głębi szczęk. Jeden język jest dokładnie wykształcony i porusza się energicznie, bo natura przeznaczyła go do ssania dla przyjęcia pierwszego pokarmu. Jednym słowem z wyjątkiem organów, które natychmiast powinny być czynne, cały organizm dziecięcia jest zaledwo naszkicowany.

Widocznie więc, że te organa nie mają jeszcze potrzeby być czynnymi i że dziecko musi rozwijać się w ten sam sposób jak się rozwijało w łonie matki. Tam go karmiła krew rodzicielki, po wydaniu zaś na świat krew ta w gruczołach piersiowych przybrała postać mleka. Ta zamiana krwi na mleko zaczyna się zaraz po urodzeniu dziecka, wskazując, że mleko jest jedynym pokarmem, zastosowanym do sił jego nierozwiniętego organizmu.

Nieposłuszeństwo tej wskazówce natury jest powodem wielkiej śmiertelności dzieci w pierwszym roku ich życia. Zapytajcie naszej wieśniaczki, która miała dziesięcioro lub dwanaścioro dzieci, a troje zaledwo dochowało się, czem

ona ich karmiła? »Pani, odpowie z dumą, one jadły wszystko cośmy sami jedli«. Po-tem popatrzcie na te biedne dziecięta jak one wyglądają: głowa wielka, twarz obrzękła, blada, oczy smutne, spojrzenie ponure, brzuch ogromny, nogi i ręce chude. »One były silne i zdrowe, chodziły bardzo wczesnie, lecz przyszły ząbki i dziecko zaczęło słabnąć, chudnąć i tylko brzusek pozostał wielki«, odpowie wam matka. Nie były to jednak ząbki, lecz niestosowne pożywienie, bo u dzieci wychowanych przy piersi i tylko przy piersi, ząbkowanie odbywa się bardzo łatwo. Umierały, bo z dzieckiem postępowano jak z dorosłym, zapominając, albo nie wiedząc, że dziecku wiele jeszcze brakuje, żeby porównać je z dorosłym.

Jedynym pokarmem nowonarodzonego dziecka powinno być mleko, które natura przygotowała w piersiach matki, i nic oprócz mleka.

Całe ciało dziecka od stóp do głowy, jego skóra, kości, krew, mózg, włosy, zęby i paznogie są niczem innym jeno spożytym

pokarmem, mleko bowiem zawiera wszystko, z czego się składa ciało ludzkie. Gdyby w mleku brakło jakiegobądź składnika, dziecko zginęłoby bez ratunku. Gdyby naprzykład mleko nie zawierało w sobie wapna, wówczas kości, z którymi przyszło na świat, wnetby znikły. Robiono w tej mierze doświadczenia ze zwierzętami, karmiąc je jałdem nie mającem w sobie wapna. Utuczyły się one dość prędko, ale kości ich coraz bardziej słabły, kruszały, a wkońcu łamały się pod ciężarem ciała. Gdyby mleko nie zawierało w sobie fosforu, ucierpiałyby na tem nietylko kości, ale i mózg nie utworzyłby się należycie. Gdyby nie było żelaza i różnych soli — nie mogłyby wykształcić się włosy, paznogie i krew; bez siarki nie utworzyłaby się żółć itd.

Wszystkie te składniki nie znajdują się w mleku w stanie pierwotnym, lecz przerebione, zmienione i połączone w ten sposób, iż tworzą sernik, czyli twarog, masło, cukier mleczny i rozmaite sole, rozpuszczone w wodzie. Skład mleka jest tak zbliżony do składu



krwi, że z zupełną słusnością można je nazwać krwią białą.

Świeże mleko jest alkaliczne, jak soda; lecz gdy część cukru w nim zawartego zmieni się na kwas mleczny, to ten ostatni powoduje oddzielenie się sernika, to jest mleko zsiada się a na powierzchni jego pływa śmietanka, czyli tłuszcz, połączony z małą ilością sernika.

W prawidłowym stanie mleko w pierwszych dniach po porodzie jest żółtawe, później niebieskawo-białe, albo czysto białe, smaku słodkawego.

Ilość mleka w piersi kobiecej zależy od rodzaju pożywienia i od czasu jaki upłynął od porodu. Ilość ta powiększa się do dnia piętnastego po położeniu i jest największą w ciągu pierwszych dwóch miesięcy, wynosi bowiem około dwóch litrów dziennie, a od siódmego miesiąca potrochę się zmniejsza, co wskazuje, że dziecko może być odstawione od piersi.

Mleko wydzielane w ciągu ciąży i w pierwszych dniach po porodzie nosi nazwę *siary*

(colostrum). Siara jest to płyn gęsty, barwy cytrynowej, uboższy w sernik, ale bogatszy w cukier i sole, stąd ma własność przeczyszczającą. Siara w końcu dnia szóstego po porodzie zmienia się w zwykłe mleko. W czasie regularności lub w stanie gorączkowym mleko jest gęstsze, zawiera mniej sernika, tłuszczu i soli lecz ilość jego zmniejsza się. Mleko kobiet, które rodziły po raz pierwszy, jest bogatsze w części pożywne; częste ciążę zubożają mleko.

---

## V. O potrzebie karmienia dziecka piersią matki.

Jeśli dla dziecka mleko matczyne jest najlepszym i jedynym pożywieniem, które słabe organa jego mogą dobrze przetrawić, to z drugiej strony i dla matki karmienie dziecka swego jest obowiązkiem, od którego usuwać się nie powinna, bo gwałcenie tego obowiązku zagraża jej zdrowiu, a nawet życiu; tego bowiem wymaga moralność, życie rodzinne, a nieraz i szczęście domowe. Między dzieckiem a matką zachodzi tak ścisły związek krwi, taka ścisła harmonia, iż zdarza się bardzo często, że kobieta, która dla obcych dzieci byłaby złą mamką, dla dzieci własnych jest doskonałą.

Dziesiąta część nowonarodzonych dzieci



umiera w pierwszym miesiącu życia, piąta część w pierwszym roku, a jedna trzecia w ciągu pierwszych pięciu lat, a główną przyczyną śmierci niemowląt są choroby kanału pokarmowego, od których umiera 60 do 70% noworodków. W Szwecyi i Norwegii, gdzie prawie wszystkie dzieci są karmione przez własne matki, śmiertelność dzieci w pierwszym roku życia wynosi zaledwo 10—12%; w południowych zaś Niemczech, w Saksonii, Bawaryi i Wirtembergii, gdzie karmienie zapomocą piersi wyszło prawie zupełnie z użycia, umiera 30—40%, z których bezspornie połowa ginie wskutek błędów w żywieniu. Nawet przy żywieniu dziecka przez mamkę, śmiertelność jest większą, aniżeli gdy matka sama karmi swe dziecko, bo mleko obcej kobiety, różniące się organizacją nerwową i całym ustrojem od matki dziecka, stanowi częstokroć pokarm niezdrowy dla tego ostatniego.

Gdy z obawy pracy, z próżności i chęci zachowania wdzięków, lub żeby nie pozbawić siebie światowych przyjemności, matka nie

chce spełniać najświętszego obowiązku swego i ustępuje obcej kobiecie przywilej karmienia i wychowania dziecka, które Bóg jej dał — nietylko pozbawia się dobrowolnie rozkoszy, które z tego wypływają, lecz naraża się jeszcze na wielkie niebezpieczeństwa i tem cięższe przypadłości, iż niektóre występują w lat kilka po położeniu, gdy pierwsza przyczyna choroby już została zapomniana. Przypadłości te są prawie nieuniknione, pomimo najstaranniejszego pielęgnowania przy porodzie i po nim.

Niebezpieczeństwa, na które narażają się kobiety, niekarmiące swego dziecka, następują w części zaraz po porodzie. Gorączka mleczna, która jest bardzo słabą u karmiącej i przechodzi często niepostrzeżenie, u kobiet niekarmiących może być bardzo ciężką i może spowodować przypadłości mózgowe, które niekiedy potęgują się aż do pomięszenia. Oprócz tego prawie zawsze obok gorączki występuje bolesna obrzmiałość piersi, mogą utworzyć się zatkania przewodów wskutek długiego zastoju mleka, które nie znaj-

dując ujścia na zewnątrz, drażni gruczoł, zapala go i tworzy ropnie, wymagające potem bolesnej oparacyi. Ropnie te mogą pozostać po sobie stwardniałości, wyradzające się w raka, jeżeli kobieta jest choć trochę usposobiona do tej choroby. W organach płciowych pojawiają się różne przypadłości, czasami zaraz po położeniu. Są to białe upławy, osłabienie macicy, skrzywienie jej, wreszcie bezdzietność. Drugie zaś objawiają się po pewnym przeciągu czasu; są to zawały maciczne, katary, nadżarcia szyjki a nawet i rak, gdy jest usposobienie do niego.

Obrazowi temu nie daliśmy bynajmniej ciemniejszych barw dla poparcia sprawy, którą bronimy. Niestety, są to fakty rzeczywiste i niezaprzeczone. Jeżeli dodamy, że wskutek tego chorobliwego stanu traci kobieta świeżość i wesołość, zaczyna niknąć, charakter jej staje się zgryźliwym, a stosunki małżeńskie trudnymi, przykrymi, a nawet niebezpiecznymi, wtedy pojmiemy, że niezadowolone może się wśliznąć w domowe życie i mąż zacznie szukać za domem rozrywki,



której w domu nie znajduje; stąd brak wy-  
lania się, brak wzajemnego zaufania, moral-  
ność cierpi, życie rodzinne podkopane, szczę-  
ście domowe zniszczone.

Nie jest to hipoteza, wytworzona jedynie  
w chęci nastraszenia. Nie chcemy upewniać,  
że te przypadłości i te następstwa pochodzą  
jedynie z powodu usuwania się od spełnienia  
matczyngo obowiązku karmienia dziecka,  
nie chcemy powtarzać, że wielka śmiertel-  
ność niemowląt w tem jedynie bierze począ-  
tek, lecz twierdzimy stanowczo, że to jest  
najczęstszą tego przyczyną. Na poparcie  
przytoczymy przykład z życia zwierząt. Tam  
samica nie bywa nigdy chora wskutek po-  
rodu, jeżeli tylko człowiek nie odbierze jej  
dzieci. A i naokoło nas znajdziemy dowody  
na każdym kroku. Zapytajcie tę kobietę, nie-  
gdyś żywą, wesołą i świeżą, dziś bladą i zmę-  
czoną; ona była matką, a obca karmiła jej  
dziecię. Zajrzyjcie do szpitali naszych, gdzie  
młode kobiety leżą miesiące i lata, cierpiąc  
na upławy, na skrzywienie macicy; one były  
także matkami, lecz z tej lub owej przyczyny

nie karmiły, lub karmiły zbyt krótko. Natura mści się za naruszenie jej praw. Wszak i poronienie dlatego jest niebezpieczniejsze od najtrudniejszego porodu, że praca przyrody została przerwana gwałtownie.

Spojrzyjcie z drugiej strony na kobiety stare, żywe i wesołe. One nigdy nie znały cierpień macicznych, pomimo życia w nieustannej pracy i niewygodach; każda z nich miała pięcioro, sześcioro lub więcej dzieci, lecz że była zbyt biedną lub zanadto matką, wszystkie wykarmiła piersią swoją. A włościanki nasze! Wiele z nich nie ma nawet pojęcia co to są choroby macicy, bo wszystkie karmią swe dzieci, a niektóre karmią jeszcze i obce; wszakże stamtąd bierzecie mamki dla dzieci waszych.

Teraz zajrzyjmy co się dzieje w organizmie matki w czasie ciąży i po porodzie, a objaśnimy dokładnie, dlaczego to wszystko cośmy wyżej powiedzieli, musi nastąpić.

Po poczęciu jajo, wstąpiwszy do macicy, w której ma się zatrzymać i rozwinąć, wywołuje większy przyływ krwi, bo ta krew

jest potrzebną nietylko dla rozwoju jego, lecz i dla rozwoju macicy. Ten przyływ nie jest jednorazowy i gwałtowny, dzieje się to powoli i w ciągu długiego czasu, gdyż dziecie wymaga dziewięciu miesięcy dla swego rozwoju, podczas gdy przyjście na świat jest prędkie i wymaga kilku lub kilkunastu godzin zaledwie. W czasie ciąży krew do macicy przyływa codziennie w większej ilości, zbiera się tam i rozszerza wszystkie naczynia, któremi przyływa. Jeszcze kilka dni po porodzie krew silnie przyływa, gdyż macica bardzo rozszerzona, posiadając mnóstwo wielkich naczyń, nie ściąga się gwałtownie i nie może pozbyć się całej ilości krwi, którą była przepelniona, chociażby kobieta straciła jej bardzo wiele w czasie porodu. Dlatego też macica nie wraca nigdy do stanu pierwotnego, chociażby poród odbył się jak najlepiej, a kobieta sama karmiła swe dziecko.

Przyroda zapobiegła złym skutkom tego stanu, bo od chwili gdy macica przestaje potrzebować krwi dla siebie i dla dziecka, inny organ — piersi, potrzebują jej natych-



miast dla przetworzenia i ukształcenia mleka, przeznaczonego do ukończenia zaczętego dzieła, a mianowicie rozwoju dziecka.

I tak, w chwilę po porodzie, czasami przedtem jeszcze, kobieta czuje, że mleko przyływa do piersi. Jest to krew, która zmienia koryto swoje i zamiast płynąć ku macicy, płynie do piersi, sprawiając tam uczucie ciepła, pełności i kłócia. Łatwo zrozumieć, co wtedy zachodzi: macica nie otrzymując krwi i tracąc ją ciągle przez odchody połogowe, pozbywa się jej, naczynia zwężają się i cały organ się zmniejsza. Natura odwracając bieg krwi ku piersiom sprawia to, co w medycynie nazywają odciąganiem; odciąganie to atoli jest daleko większe, aniżeli sztuka uczynić jest w stanie, gdyż się dzieje w organizmie samym, bez żadnego wstrząśnienia, zmniejszając jedynie ilość pożywienia idącego do macicy, łagodzi podrażnienie, sprawione porodem. Co więcej, regularność u kobiety, która karmi, pojawia się zwykle dopiero po 9 miesiącach, macica więc nie otrzymując krwi w ciągu dziewięciu miesięcy, odpocznie

zupełnie i wzmocni się. Nie tak mają się rzeczy, gdy matka nie karmi.

Krew, którą natura kieruje ku piersiom, raptownie powstrzymana na tej nowej drodze, nie znajdując żadnego ujścia, musi wrócić ku organowi, który porzuciła, nagromadza się tam, nie pozwala mu ściągnąć się dostatecznie, podtrzymuje ciągle podrażnienia, przynosząc nieustannie nowy pokarm; stąd pochodzą zakrzepy <sup>1)</sup>, podtrzymywane peryodycznym powrotem regularności, która pojawia się zwykle po sześciu tygodniach po łożu. Przekrwienie macicy staje się przewlekłe, wreszcie występuje zapalenie, pochodzące od zmęczenia organu przy łożu.

Stan ten chorobliwy jest nieuniknionem

---

<sup>1)</sup> Jedną z bardzo bolesnych dolegliwości, która najczęściej dotyka młode kobiety nie karmiące swe dzieci, jest zakrzep żyły udowej zwany obrzękiem białym bolesnym (Phlegmacia alba dolens). Zakrzep ten utworzony w wielkiej żyły zmusza krew w obiegu swoim szukać innych dróg, aby przejść do górnej części ciała, rozszerza więc te nowe drogi i jest powodem tych wielkich bólów, które pozbawiają snu chorą w ciągu wielu tygodni.

następstwem, jeżeli matka nie chce karmić sama; skutki te nie zawsze zaraz występują po porodzie, lecz właśnie ta ostatnia okoliczność jest niebezpieczna, bo gdyby wszystkie te przypadłości następowały natychmiast po porodzie, jak przypadłości w piersiach, to niewiele kobiet odważyłoby się narazić na nie. Dopóki kobieta jest młoda i zdrowa, dopóki płciowe organa jej mają siłę, opierają się one chorobliwym wpływom, zaledwo czują pewne niedogodności: białe upławy, ciężkość w dolnej części brzucha, mocne znużenie w czasie ruchu i t. d. Lecz gdy wiek starszy nastąpi, gdy organa płciowe słabnąc zaczną, wtedy chorobliwy stan bierze górę, a przypadłości występują w całej swej sile. Zaczynają się niezmiernie obfite upławy, bóle, kłócia w dolnej części brzucha, krwotoki i następuje straszne osłabienie. Kobieta traci tuszę i świeżość, cera jej staje się żółtą, niknie widocznie, jest smutna, zgryźliwa, obowiązki małżeńskie stają się bolesne a czasem niemożliwe, charakter psuje się... Życie domowe, szczęście rodzinne zakłócone



czasem na zawsze, a któż temu winien? Wy same winnyście, moje panie, żeście nie chciały spełnić najświętszych obowiązków, dla których Bóg stworzył kobietę i ponosicie za to karę.

Nie mamy jednak na myśli utrzymywać, że wszystkie kobiety bez wyjątku powinny karmić swoje dzieci. Gdy matka ma jaką chorobę przewlekłą lub zaraźliwą, a choćby tylko nią zagrożona, naprzykład gruźlicą, jest bardzo prawdopodobnem, że dziecko wykształcone w łonie matki krwią jej, przynosi w sobie zarodek lub usposobienie do tej choroby, którą matka jest dotknięta. W tym wypadku rozum i obowiązek nakazują oddać dziecko dobrej mamce, która może naprawić usposobienie chorobliwe. Wiemy, że są położenia, w których jest niemożliwością spełnić wymagania natury, o tych przeszkodach do karmienia własną piersią powiemy w następnym rozdziale, lecz z wyjątkiem tych rzadkich, na szczęście, wypadków, nic nie uwalnia kobiety od tego obowiązku matki, bo nietylko w interesie dziecka, lecz dla

swego własnego zdrowia powinna spełnić powołanie swoje.

Jeszcze słów parę. Często bardzo młode matki nie odważają się na karmienie dziecka jedynie z obawy, iż nie mają dość siły. Możemy upewnić, iż słabość matki jest niezwykle rzadko rzeczywistą przeszkodą do karmienia dziecka, przeciwnie widzieliśmy nieraz młode matki bardzo słabowite i delikatne, które wychowywały silne, ładne dzieci i wogóle daleko lepiej się czuły w czasie karmienia, niż potem.

Twierdzono niejednokrotnie, że prowadzenie lub nadzór gospodarstwa staje się niemożliwym dla kobiety karmiącej i że jeden obowiązek wyłącza drugi. Odpowiemy na to, że jeżeli matka musi pracować, to i dobra mamka powinna pracować, i te są właśnie najlepsze, które mają wiele zajęć, bo nasamprzód mniej mają czasu do nieustannego i niepotrzebnego zajmowania się dzieckiem, a karmią je i zajmują się niem tylko tyle ile potrzeba; dziecku zaś zawsze to na dobre wyjdzie; powtóre: nie bawią się z dzieckiem

## VI. Przeszkody do karmienia piersią matki.

Chociaż mleko matczyne jest najodpowiedniejszym pokarmem dla zdrowia dziecka, to jednak, mimo najlepszych chęci, niekiedy matki nie mogą karmić same z powodu niebezpieczeństwa dla ich własnego zdrowia lub zdrowia ich dzieci. Jeszcze przed urodzeniem dziecka należy postanowić, czy matka może podjąć się karmienia. Oznaki zewnętrzne, jak powierzchowne wygląkanie ciała, kształt i rozwinięcie piersi, kolor włosów i skóry nie są dostatecznymi wskazówkami co do możliwości karmienia, gdyż kobiety młode i zdrowe, z piersiami na pozór dobrze wykształconymi, mogą posiadać mniej mleka niż słabsze z piersiami płaskimi, miękkimi i nieobiecującymi dostatecznej ilości mleka do wyżywienia dziecka.



Najlepszą w tym względzie wskazówką jest wydzielanie siary podczas ciąży. Gdy wydzielanie siary w ostatnim czasie stanu brzemiennego jest małe, tak że przy naciśnięciu piersi i brodawek zaledwie jedną kroplę wydobyć można, w takim razie prawie z pewnością mleko będzie w małej ilości i nie wystarczy na wyżywienie dziecka.

Jeżeli gruczoły piersiowe wydzielają dużo siary, a ta jest wodnista, podobna do roztworu gumy i nie zawiera gęstej, żółtej i lepkiej domieszki, mleko takiej kobiety będzie zawsze rzadkie i ubogie w części pożywne.

Jeżeli natomiast siara w końcu brzemienności będzie obfita, tak że z łatwością da się kilka kropel na szkiełko od zegarka zebrać i jeżeli płyn ten zawiera żółtą, gęstą domieszkę, która barwą i gęstością odbija od reszty płynu, tworząc w nim wyraźne smugi, wtedy jest prawie pewność, że kobieta będzie miała pożywne i obfite mleko.

Dość często jednak zdarza się, że zaraz po porodzie piersi matki wydzielają bardzo małą ilość mleka, lecz po przystawieniu kilka-

krotnem dziecka do piersi ilość ta stopniowo się powiększa, gdyż drażnienie gruczołów przez ssanie pobudza je do obfitszego wydzielania. Jeżeli ilość pokarmu jest mała i niepowiększająca się wskutek użycia pożywniejszych pokarmów, należy udać się do innego sposobu karmienia dziecka. Jednak powtórzę tu radę Śniadeckiego dla młodych a delikatnych matek, ażeby przez kilka przynajmniej tygodni same przy mamce karmiły swe dziecko dla uniknięcia ciężkich przypadłości i chorób piersi.

Drugą przyczyną uniemożliwiającą karmienie dziecka jest brak brodawki piersiowej lub mocne jej zakłębienie, pochodzące najczęściej od fatalnego zwyczaju noszenia sznurówek, uciskających klatkę piersiową. Stan ten należy poprawić przed porodem, gdyż po porodzie będzie zapóźno, bo dziecko nie mogąc uchwycić brodawki ustami, zmęczy się i ssać przestanie.

Kwestya karmienia nie może być rozstrzygnięta zwróceniem uwagi tylko na własność mleka. Należy dokładnie zbadać i ogólny

stan zdrowia karmicielki. Nie należy od niej wymagać mocnego zdrowia i silnej budowy, lecz konstytucyi bez zarzutu pod względem dziedzicznych chorób, które niezmiernie szybko rozwijają się pod wpływem karmienia i samej matce szkodzić mogą. Często się zdarza, że matki silne i pięknej budowy, lecz bardzo wrażliwe, nadzwyczaj prędko mizerniają podczas karmienia dziecka i muszą zaniechać spełnienia tego obowiązku, podczas gdy kobiety słabej budowy i wątłe, doskonale znoszą karmienie, szczególnie gdy unikają wzruszeń moralnych, gdy mają dobre trawienie i sen; nabierają one dobrej tuszy i świeżości kolorów, są wesołe i zdrowe, jak nigdy przedtem.

Kiedyż kobieta karmić nie powinna ze względu na własne zdrowie i zdrowie swych dzieci?

Od obowiązku karmienia uwalniają nieuleczone lub nieuleczalne i zaraźliwe choroby, które przechodzą dziedzicznie na dzieci, jak syfilis, choroby umysłowe, skrofuły, przewlekłe choroby skórne, gruźlica, rak, padaczka,



skorbut i podagra. To samo stosuje się do kobiet zbyt drażliwych, mających nerwy słabe i rozstrojone, popędliwych, zaciekłych histeryczek, gdyż wpływ układu nerwowego na wydzielanie i jakość mleka jest bardzo wielki i może być szkodliwy dla dziecka. Kobiety, których poród był bardzo ciężki, połączone z obfitą utratą krwi, od karmienia wstrzymać się powinny, bo nie posiadają dobrego pokarmu dla dziecka, a same mogą się do reszty osłabić.

Matki rodzące w późnym wieku, to jest po latach 35, nie powinny także karmić własną piersią, gdyż mleko ich nie jest pożywne i dlatego dzieci często zapadają na angielską chorobę.

Nareszcie matka, która nie jest zdolna wyrzec się uciech światowych dla zdrowia i szczęścia swego dziecka, przynosząca teatry, bale, koncerty i wizyty nad swe obowiązki, lub kobieta, której ciężkie obowiązki zawodowe nie pozwalają pozostawać w domu, nie powinna karmić.

W razie chorób ostrych, gorączkowych,

można nie przerywać karmienia dopóki gruczoły piersiowe wydzielają pożywne mleko dla dziecka, a matka nie doznaje żadnych zaburzeń w trawieniu; lecz jeżeli u karmiącej wybuchła choroba zakaźna, wysypkowa, jak płonica, ospa, tyfus lub cholera, należy dziecko natychmiast odstawić od piersi chorej.

## VII. Jak powinna zachować się matka w czasie karmienia.

Gdy miną pierwsze dwa tygodnie po poro-  
żeniu, a matka może już chodzić i wraca do  
zwykłego trybu życia, potrzebne są wska-  
zówki, jak karmienie pogodzić z zajęciami  
domowymi. Tam gdzie gospodyni rządzi wiel-  
kiem gospodarstwem, kieruje liczną służbą,  
ma obszerne pole działania, a zatem zanadto  
podlega wpływom szybko zmieniających się  
wrażeń i uczuć, lepiej będzie dla zdrowia  
dziecka, jeżeli je będzie karmiła mamka. Lecz  
w gospodarstwach mniejszych, których dozór  
nie potrzebuje ustawicznego czuwania i pracy,  
to jest w stosunkach, w których żyje naj-  
większa liczba czytelniczek naszych, obowią-  
zki domowe bardzo łatwo pogodzić z kar-  
mieniem dziecka.



Psychiczny stosunek dziecka do matki jest tak silny, że krzyk niemowlęcia powoduje obfity przyływ mleka do jej piersi. Miłość matczyzna to sprawia. Miłość też powinna kierować wszystkimi czynnościami karmiącej, aby niestosownem i niehygienicznym zachowaniem się nie zaszkodzić zdrowiu dziecięcia.

Kobieta zdrowa będzie miała dobry pokarm wtedy, gdy nie przeładuje żołądka potrawami niestrawnymi, a je i pije tylko zdrowe rzeczy, gdy prowadzi życie czynne, oddycha świeżem powietrzem, chroni się od zaziębienia, śpi tyle ile dla odpoczynku jest potrzebnem, a wstaje do nowej pracy zupełnie po krzepiona.

Pokarm karmiącej nie powinien być jednostajnym, bo tego nie znosi długo natura. Nie należy wyłącznie żywić się mięsem, ale dobrać pokarmy i roślinne, szczególnie te, które zawierają wiele skrobi i cukru. Wszystkie korzenne potrawy, wędliny i ostre kwasy są szkodliwe.

Oto jest spis alfabetyczny pokarmów i napojów najodpowiedniejszych dla karmiącej:

Napoje: Buljon, czekolada bez wanilii, herbata lekka ze śmietanką, mleko słodkie i kwaśne, maślanka, orszada, bardzo lekkie piwo beczkowe lecz nie butelkowe, kakao, kawa bardzo mleczna i woda z cukrem, lub sokiem.

Jadła: Bułki, baranina, chleb, cielęcina, groch zielony, grysik, gołąbki, jaja na rozmaity sposób przyrządzane, kalafiory, kompoty ze świeżych i suszonych owoców nie w wielkiej ilości, kleik jęczmienny lub perłowy, kuropatwy, kury, kluski, kiełbasa nie wędzona i nie tłusta, kartofle, kasztany, miód prażony, mięso wołowe (pieczone lepiej niż gotowane), mączne potrawy, masło, marchew, ostrygi świeże, pstrągi, poziomki, ryż, soczewica przetarta, szpinak, szczupak, sarnina, sago, wieprzowina chuda, zając.

Napoje i jadła szkodliwe dla karmiących:

Napoje: Limoniada, likwory, piwo mocne i porter, rum, wódka, wino i wszystkie na-

poje musujące, jak naprzykład woda sodowa itd.

**J a d ł a :** Brukiew, czosnek, chrzan, cebula, grzyby, gęsi, kaczki, kapary, korniszony, kalarepa, kapusta, kiełbasa wędzona; korzenne rzeczy jak musztarda, kmin, pieprz, cynamon, goździki, muszkatołowa gałka, szafran, wanilia itp., wszystkie gatunki lodów, ocet, ogórki, owoce wszystkie z wyjątkiem poziomek, pietruszka, ryby tłuste, rzodkiewka, rzepa, śledzie, sardele, sztokfisz, szparagi, sałaty, sery, węgorz, wszystkie mięsa wędzone lub marynowane.

Karmiąca powinna pić wiele i często, żeby utrzymać pokarm w należytej gęstości i dla pozbycia się oschłości w ustach i gardle, którą zwykle wywołuje karmienie dziecka piersią. Najzdrowszym napojem jest bezsprzecznie woda, bo nie rozgrzewa, nie sprawia kongestyi i pomaga do trawienia. Woda nie dodaje mleku pożywnych części, lecz sprowadza do piersi składniki krwi, zmieniające się w mleko. Wodę świeżą polecamy matkom siedzącym wiele, nie mającym dość



dobrego trawienia i takim, których dzieci niewiele potrzebują pokarmu. Wprawdzie lekkie, nie gorzkie piwo, nie jest napojem zbyt rozgrzewającym a pożywnym i dlatego można by je polecić, lecz nie bez wyjątku. Piwo to jednak musi być świeżo z beczki wzięte, a nie butelkowe, bo to ostatnie za wiele zawiera gazu i sprawia wzdęcia. Kobiety, które piwo bardzo rozgrzewa, powinny wstrzymać się od niego i pić czystą wodę, wodę z sokiem lub cukrem.

Wiele matek sądzi, że najlepszym środkiem pozyskania obfitego i pożywnego mleka dla dziecięcia, jest spożywanie jak największej ilości pożywnego jadła i napoju i odpokutowują potem najczęściej za zbytne zaufanie w siły swego żołądka, własną i dziecka swego chorobą. Wina a tem więcej wódki karmiąca bezwarunkowo pić nie powinna, jeżeli nie chce, aby dziecię odpokutowało gorączką, rozdrażnieniem i bezsennością za dyetetyczny błąd matki.

Do wydzielania większej ilości mleka do pewnego stopnia można pobudzić gru-

czoły piersiowe za pomocą naparu kopru, anyżku, kminku, zażywanych jako herbatę, bo zawierają olejki, które wydzielając się przez gruczoły piersiowe pobudzają je do większego wytwarzania mleka. Lekarstwa te nie tylko nie szkodzą oseskom, ale często np. w wypadku wzdęcia brzuszka gazami, są bardzo korzystne. Dobrze też zawijać piersi kilka razy dziennie w kompres namoczony w nastoju tychże roślin.

Używanie herbaty i kawy jest tak rozpowszechnione, że do wyjątków należą osoby obchodzące się bez nich, dlatego też i karmiącym nie można ich wzbronić. Jednak należy herbatę pić nie zbyt naciągniętą, żeby nie zawierała wiele garbnika, bo ten krew rozgrzewa. Tak kawę jak i herbatę, wtedy tylko można uważać za dobry napój, jeżeli zawierają wiele i dobrej śmietanki. Czekolada na mleku jest dobra i pożywna na drugie śniadanie, lecz bez wanilii.

Przechadzki i ruch stosowny na świeżem powietrzu wywierają bardzo zbawienny wpływ na zdrowie i mają jeszcze tę zaletę, że nie

dopuszczają nudów, trosk urojonych i zgubnych obrazów wyobraźni, utrzymując umysł w ciągłym zajęciu i równowadze. Każda więc matka starać się powinna, aby codziennie przynajmniej godzinnej użyła przechadzki. Szczere zajęcie się gospodarstwem domowem daje zadowolenie, a z niem umysłowe i fizyczne zdrowie; takich zaś niezliczonych zajęć domowych nigdy nie zabraknie czytelnikom moim. Należy jednak wystrzegać się nużącej pracy i nadmiernego ruchu, dalekich wycieczek pieszych, tańca, konnej jazdy itp.

Co się tyczy snu, to dla zdrowia każdego człowieka jest najstosowniej czuwać dwie trzecie doby, a jedną spać, lecz nie należy nigdy robić dnia z nocy i na odwrót.

Spokój, zadowolenie i pogoda umysłu są konieczne dla karmiącej, bez nich ani ona sama, ani dziecię nie może cieszyć się stałym zdrowiem. Namiętne zaś wybuchy i gwałtowne wzruszenia, nawet zbyt częste czułości małżeńskie, mają najszkodliwszy wpływ na dziecko, ukryta zaś zgryzota działa jak powolna trucizna. Wskutek gwałtownego wzruszenia,



gniewu, radości, zmartwienia i przestachu mleko zmienia się w sposób dotychczas niezbadany naukowo, a takie mleko sprawia dziecku rozwolnienie, kolki, wymioty, zielony stołeczek, gorączkę, rozdrażnienie, a czasami drgawki (konwulsje). Zdarzało się nawet, że dziecko, po spożyciu takiego pokarmu, nagle umierało. Po gwałtownych wzburzeniach, złości, przestachu lub radości, nie należy dziecku dawać piersi, ale ściągnąć poprzednio pokarm kauczukowym przyrządem i czekać parę godzin.

Karmiąca powinna piersi trzymać czysto i ciepło, obmywać po każdym karmieniu brodawkę wodą przegotowaną i nie ścisnąć jej sznurówką. Bardzo jest dobrze, jeżeli karmiąca bierze co tydzień lub co dwa tygodnie letnią kąpiel dla czystości i aby ułatwić wydzielanie potu. Kobiety zdrowe, do katarów nie skłonne, mogą wśród lata używać codziennie kąpeli rzecznej. Bielizna powinna być zawsze czysta, a odzież wygodna, zastosowana do pory roku.

Przy karmieniu nie należy zapominać o tem,

aby piersi zawsze były podtrzymywane w górę. Tego wymaga higiena i estetyka. Obwisłe piersi mają skłonność do zastoju pokarmu i zapaleń gruczołów piersiowych. Zresztą obwisnięta pierś traci swą jędrność i taką pozostaje. Dlatego też należy podnosić je odpowiednim stanikiem lub opaską.

Na ostatku musimy wspomnieć, że lekarstwa zażywane przez karmiące, zmieniają mleko do pewnego stopnia. Na dzieci ssące działają szczególnie napoje alkoholiczne, środki rozwalniające i narkotyczne, przeczyszczając lub usypiając podobnie jak matkę. Należy więc karmiącym ile możności wystrzegać się leków i pokarmów, które mogą mieć jakiś medyczny skutek.

---

### VIII. Pielęgnowanie piersi.

Pielęgnowanie piersi, tego źródła pożywienia dziecka, stanowi przedmiot tak ważny, że musimy mu poświęcić osobny rozdział.

Zwykle w ostatnich dwóch miesiącach ciąży należy postanowić, czy matka może własną piersią karmić swe przyszłe dziecko. Kwestyę tę najlepiej lekarz rozstrzygnąć może. Gdy matka jest zdrowa i ma wszystkie warunki potrzebne dla karmicielki, należy wtedy zwrócić uwagę na przygotowanie piersi dla przyszłego dziecka.

Przedewszystkiem potrzeba unikać wszelkiego ucisku odzienia na piersi, a szczególnie na brodawki piersiowe i ciepło je utrzymywać, a przez ostatnie dwa miesiące codziennie piersi namydlać i zmywać letnią



wodą, przez co stają się podatniejsze i zdolniejsze do karmienia. Jeżeli brodawki są małe, płaskie lub wklęsłe, to potrzeba je codziennie za pomocą ssawek kauczukowych, znajdujących się w każdej aptece, naciągać, aby dać im kształt odpowiedni i ułatwić dziecku ssanie. Zwilżanie brodawek czystą wódką lub wodą kolońską i nacieranie ich miękką szczoteczką do zębów, hartuje delikatnie brodawki, chroni od nadżerek i robi je mniej czułymi na ssanie. Jeżeli brodawki są twarde i popękane, należy smarować je oliwą lub tłuszczem czystym. Brodawki tak wielkie, iż niemowlę ująć ich nie może, należy zwilżać środkami ściągającymi, na przykład winem czerwonym, garbnikiem itp.

Gdy dziecko przyszło na świat i nastąpił czas karmienia, należy piersi utrzymywać niezmiernie czysto, nie uciskać niczem i po każdym karmieniu dziecka obmywać brodawkę przegotowaną wodą. Przy dawaniu piersi karmiąca powinna wystrzegać się zaziębnienia tychże, bo to może zaszkodzić wydzielaniu mleka i dlatego też podczas karmienia nigdy

nie należy siedzieć na przeciągu lub odstawiać piersi więcej niż tego wymaga potrzeba.

Jeśliby wskutek karmienia brodawki były bardzo obolałe, radzimy karmiącej dawać jeść dziecku raz siedząc, a drugi raz leżąc, gdyż wtedy dziecko będzie uciskać dżiastami różne strony brodawki, więc obolała część odpocznie nieco.

Aby uniknąć kaleczenia brodawki piersiowej wskutek ucisku ich dżiastami dziecka, wynaleziono obecnie bardzo praktyczny szklanny o c h r a n i a c z z gutaperkową pipką (kupelusikiem), którą niemowlę bierze w usta. Pipę i cały przyrząd należy dobrze wmyć, aby nie pozostało tam mleka z poprzedniego ssania. Taki ochraniacz można znaleźć w każdej aptece.

Zupełny brak mleka po połogu spotyka się bardzo rzadko. Zdarza się to tylko przy niedostatecznie rozwiniętej piersi, przy zbyt młodym lub podeszłym wieku matki, przy zaburzeniach w narządzie trawienia, a mianowicie przy bardzo częstych rozwolnieniach, wskutek wzruszeń umysłowych, nadmiernej

fizycznej pracy, nagłej zmiany trybu życia, zajścia w ciążę, pojawienia się regularności, lub w czasie chorób gorączkowych.

W razach więc, gdy leczenie jest możliwe, to jest gdy piersi są zbudowane prawidłowo, zwraca się uwagę na uregulowanie diety karmiącej, aby odżywianie było odpowiednie i dostateczne. Karmiąca powinna pić więcej a szczególnie mleko samo albo pomieszanę z odwarem anyżu lub koperku, lekkie niebutelkowe piwo, jeść potrawy mączne i mięsne, nie oddawać się zajęciom wymagającym wielkiego natężenia sił fizycznych, unikać wszystkiego, co może zamącić spokój duszy i nie porzucać zwykłego sposobu życia.

Zdarza się czasem, że piersi pomimo ssania dziecka są ciągle mlekiem przepelnione i tak naprężone, że zaczynają dolegać. Natenczas należy karmiącej ograniczyć ilość pokarmu płynnego i napoju i zadawać od czasu do czasu lekkie środki rozwalniające, póki się nie uporządkuje karmienie. Można też zastosować tak zwane ssawki do odciągania zbytecznego mleka.



Inną dolegliwością, jest nieustanny odpływ mleka z jednej lub z obu piersi. Mleko takie jest wodniste i podobne do serwatki. Ta utrata mleka wywołuje teżsame następstwa jak znaczne krwotoki: karmiąca traci apetyt, sen, staje się bardzo drażliwą, mizernieje, jest skłoną do chorób piersiowych, do chorób oczu i chorób umysłowych. Te same chorobliwe objawy dostrzegamy u kobiet słabego zdrowia, które karmić nie powinny, a karmią, lub takich, które zbyt długo karmią dziecko piersią swoją. W takich razach należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Czy mleko karmiącej jest dobre, poznajemy najlepiej ze stanu zdrowia dziecka, bo jeżeli dziecko jest ruchliwe, wygląda dobrze, natenczas pokarm jest zdrowy i posilny. Ale gdy dziecko wymiotuje, ma stolce zielone, wolne, mizernieje i popada w bezsenność, natenczas można wnioskować, że pokarm jest niezdrowy i trudny do strawienia, naturalnie, jeżeli dziecko nie podlega jakiej innej chorobie. Powtarzamy tu raz jeszcze, że na jakość mleka wywierają wpływ niekorzystny

przedewszystkiem potrawy słone, ostre, kwaśne i korzenne, także napoje wysokokowe i moralne wzruszenia.

Wykroczenia przeciw prawidłom pielęgnowania piersi wywołują nieraz cierpienia brodawek, które uniemożliwiają karmienie, a niekiedy powodują zapalenia w gruczołach piersiowych. Najczęstszym powodem tych cierpień są obnażenia z naskórka, wskutek ugniatania brodawki przez dziecko ssące, albo nieczyste utrzymanie brodawek.

Cierpienia te spotykamy najczęściej w pierwszych dniach po położeniu, a szczególnie u pierwiastek. Przy odpowiednim leczeniu dolegliwość ta ustępuje w krótkim czasie, nawet pomimo nieprzerywanego karmienia dziecka. Przy używaniu ochraniacza takie wypadki są bardzo rzadkie.

Zdarcia naskórka leczą się przykładaniem szmatek namoczonych w wodzie gulardowej, lub w płynie nalewki arniki (*Tinct. arnicae*) na wpół z wodą różaną. Należy przytem dziecko rzadziej przystawiać do piersi i dawać mu ssać nie bezpośrednio z chorej bro-

dawki, lecz z kapelusika brodawkowego, którym się chora część przykrywa, albo dla ściągnięcia gromadzącego się mleka użyć wyżej wspomnianych ssawek.

Pęknięcia i owrzodzenia leczą się przyżeganiem kamieniem piekielnym raz na dzień i częstymi okładami zimnej wody, lub jeszcze lepiej wody gulardowej.

Zapalenia gruczołu piersiowego (mastitis), najczęściej pochodzą od zdarć naskórka i owrzodzeń, które zamykają ujścia przewodów mlecznych, przez co i mlekowody i gruczoły, od których takowe idą, rozszerzają się i zapalają; skóra zaczerwienia się, pierś obrzmiewa, staje się ciężką, a gruczoł w pojedynczych miejscach robi się twardy, gruzłowaty i bolesny przy dotknięciu. Zapalenie to może powstać także przy nagłym odstawieniu dziecka, bo nagromadzenie mleka w gruczole drażni i zapala go.

Poczynające się zapalenie ustępuje niekiedy pod okładami wody zimnej, lub wody gulardowej, przy jednoczesnej dyecie, lekkim ucisku i podawaniu środków lekko wypróżnia-



jących. Jeżeli zapalenie nie ustaje, należy dziecko odstawić, podnieść nieco pierś do góry za pomocą chustki, i prosić lekarza o jak najwcześniejsze otworzenie ropnia, bo przez to skraca się przebieg choroby i zapobiega smutnym następstwom rozszerzenia zapalenia, utworzenia przetok mlecznych itp., bardzo trudnych do leczenia. Przy takim zapaleniu jednej piersi, rzadko można karmić dziecko drugą piersią, bo karmienie przeszkadza zastosowaniu środków rozpędzających.

---

### IX. Podanie piersi dziecku.

W jednym z następných rozdziałów mówić będziemy o tem, jak należy pielęgnować nowonarodzone dziecko od chwili przyjścia jego na świat. Tu zaś pomówimy o jego pożywieniu, które stanowi sprawę najważniejszą w życiu niemowlęcia.

Po pierwszej kąpieli i ubraniu dziecka, małeństwo zwykle zasypia na kilka godzin. Matka-natura posyła ten sen jakby dlatego, żeby dać odpocząć matce dziecięcia. Po pięciu lub sześciogodzinnym śnie, budząc się niemowlę objawia uczucie apetytu i potrzebę posiłku. Należy więc przyłożyć je do piersi, tem więcej, że w tymże czasie zwykle pierś matki napełnia się mlekiem.

W pierwszych chwilach po porodzie kiszki

niemowlęce są napełnione brunatną, ciemnozieloną lub czarniawą treścią, którą zowią smołką (meconium). Aby organizm mógł dobrze strawić pożywienie, niezbędną jest rzeczą oczyścić kiszki od smołki. Przyroda, jak widzieliśmy, w piersiach matczyńskich jeszcze przed porodem umieszcza mleko, różniące się znacznie od mleka późniejszego — jest to tak zwana *siara*, mającą własność przeczyszczającą. Siara wypędza wspomnianą zawartość kiszek, a zarazem wzmacnia i pobudza ich działalność. Jeżeli po upływie dni kilku smołka nie odchodzi, a kiszki są beczynne i dziecko staje się niespokojne, wtedy należy dać mu lewatywkę z letniej wody lub naparu rumianku, albo pół łyżeczki od kawy olejku rycynowego. Jeżeli dziecko nie ma żadnych dolegliwości, nie należy się spieszyć z wydalaniem smołki, bo natura da sobie radę.

Położnica karmić powinna leżąc na boku odpowiednim i podtrzymując głowę dziecka jedną ręką, a drugą odciągając pierś, aby nie tamować swobodnego oddechu dziecka przez zatkanie otworów nosowych. Po wstaniu



z łóżka karmić potrzeba siedząco na niskim stołku lub krześle, opierając nogi na stołeczku.

Czasami dziecię nie odrazu chwyta pierś matki, bo jest słabe i znużone, albo zanadto przyciśnięte do wezbranej piersi, która mu oddech tamuje, lub gdy brodawka jest zbyt mała i ukryta tak, że dziecko uchwycić nie może, albo nareszcie gdy brodawka jest nieczysta. Cierpliwe jednak i zręczne obejście się z dzieckiem, wystarcza do usunięcia tej trudności.

Jeżeli wydzielanie mleka po porodzie opóźnia się, potrzeba częściej przykładać dziecię do piersi, bo to pobudza gruczoły i dopomaga do pomnożenia pokarmu. Gdy dziecię ciągłym niepokojem i kwileniem o pokarm się dopomina, a wydzielanie się mleka jeszcze nie rozpoczęło, to dla zaspokojenia pierwszego głodu należy dać mu naparu rumianku lub koperku lekko osłodzonego i ogrzanego do 30° R.; jeżeli dziecko ma być karmione piersią, to nie należy dodawać do tego naparu mleka krowiego, jak to zwykle robią,

aby nie wywołać niestrawności. Przy takim karmieniu niemowlęcia zamiast łyżki lepiej używać smoczka.

Już w pierwszych dniach po położeniu wielkiej jest wagi zaprowadzenie pewnego porządku w dawaniu piersi dziecku, od którego odstępować nie należy.

Matka dająca pierś nieregularnie naraża dziecko i siebie na wielkie dolegliwości, gdyż piersi, przywykając do nieregularnego wydzielania pokarmu, tracą elastyczność, mięknią i obwisają; mleko zaś, które tylko krótki czas w piersi było, jest jakby niedojrzałe, nie ma należytych własności, których nabiera przez pozostawanie pewien czas w piersi.

Doświadczenie poucza, że w przeciągu pierwszych dwóch miesięcy dziecku należy pierś podawać co dwie godziny, częściej zaś wtedy tylko, gdy bardzo mało na raz wysysa. Począwszy od trzeciego miesiąca dziecku należy dawać co trzy godziny jedną pierś na przemian wyssać, aby druga wypoczęła i mleko w niej zawarte należycie się wystąpiło. Nigdy zaś nie należy dawać dziecku

tylko jedną pierś do ssania, bo pierś nieużywana może uleść zapaleniu. Przed podaniem piersi należy brodawkę obmyć letnią wodą, żeby zmyć brudne warstwy tłuszczu, często zamykające otwory gruczołów.

Gdy się dziecko częściej karmi, przeładowuje się jego żołądek niedojrzałym mlekiem, które drażni błony śluzowe, nadgryza je i zapala. Drażnienie to udziela się wszystkim organom trawienia i objawia kwasami żołądka, wzdęciami, kolką, wymiotami, lub rozwolnieniem i cuchnącymi wypróżnieniami. Wtedy to dziecko krzyczy mocno i długo i przebiera nóżkami; matce zaś zdaje się, że to głód jest powodem krzyku i nanowo przykładą ją do piersi. Dziecię pije chwilę, uspokaja się podczas ssania, bo mleko zwilża mu usta i gardło, zmniejsza ogień, który go trawi i sprawia przyjemne uczucie, lecz natychmiast wybucha ponownym, mocniejszym krzykiem, gdyż ono nie było głodne, nowo spożyte zaś mleko sprawia mu jeszcze większe dolegliwości.

Przestanki w karmieniu są niezmiernie



ważne, bo to odpoczynek żołądka. Przyrząd trawienia dziecka najłatwiej podlega słabości, bo pracuje prawie nieustannie. Trzy czwarte przypadków śmierci niemowląt powstają z przyczyny chorób organów trawienia, a te pochodzą najczęściej z nieumiarkowanego pożywienia. Matki są w błędzie, sądząc, że dziecko tylko wtedy krzyczy, gdy czuje potrzebę pokarmu. Krzyk dziecka jest jego mową, którą wszystkie uczucia swe wyraża, uczucia bezwiedne, instynktowe.

Dziecko krzyczy, gdy jest zamoczone lub zanieczyszczone, bo to razi delikatną skórę jego, a zwłaszcza części rodne i pachwinki, mające więcej gorąca niż inne części ciała; należy mu wtedy dać suchą pieluszkę. Jeżeli powodem krzyku jest wzdęcie, to dla ulgi dajcie mu lewatywę z letniej wody. Czasami krzyk pochodzi z pragnienia; jeżeli więc wkrótce po ssaniu dziecko zaczyna krzyczeć, to należy mu podać wody ryżowej lub wody lekko słodzonej tak ciepłej jak jest ciepłe mleko karmiącej t. j. 36—38° C.; postępowanie to należy przyjąć za prawo w cza-

sie gorączki, której często dzieci podpadają, bo taki napój łagodzi palące pragnienie i nie szkodzi organom trawienia. Niekiedy niewygodne położenie, które dziecię chce zmienić, zbyt zimno lub gorąco, potrzeba rozrywki i chęć bawienia się, za mocno ściągnięte powijaki, lub jakiś gniotący fałd ubrania, ciasno związana tasiemka koszulki, zanadto nakrochmalona bielizna, albo nareszcie i szpilka, która przypadkiem wpadła w powicie, są powodem krzyku. Wreszcie krzyk nie jest szkodliwy dla dziecka, owszem płuca rozszerzają się lepiej i mięśnie nabierają siły.

Jeżeli młoda matka uważa na to wszystko i nie zaniedbuje najściślejszego porządku w dawaniu piersi dziecku, to wkrótce się przekona, że dziecko bardzo rzadko krzyczy z potrzeby pokarmu. Zupełnie jest wystarczającym, jeżeli dziecko od drugiego miesiąca życia począwszy, ssie co trzy, a nawet co cztery godziny. W tym czasie mleko przybędzie do piersi w dostatecznej ilości i należyte dojrzeje, a dziecię spożyty pokarm dokładnie strawić może. Doświadczenie uczy,

że matki mające dosyć odwagi i wytrwałości, aby przeprowadzić ten system karmienia, utrzymują w doskonałym stanie własne zdrowie i wychowują zdrowe dzieci, a nawet wątłe niemowlęta przy takim regularnem żywieniu wzmacniają się i do zupełnego przychodzą zdrowia. Gdy dziecko przestaje ssać z apetytem, lub porzucając pierś zaczyna bawić się, nie należy go zmuszać do ponownego ssania, bo jeżeli się nie najadło, nie umrze z głodu w przeciągu trzech godzin, a będzie ssać z większym apetytem przy nowem karmieniu. Co do dzieci chorych, mających gorączkę, należy pamiętać, że one się mogą obejść bez żadnego pokarmu nawet dni kilka.

Jeżeli pedantyczne trzymanie się tego porządku jest tak zbawiennem w dzień, jakimże dobrodziejstwem jest dla matki w nocy. Sen dla karmiących jest niezbędną potrzebą, niedosypianie trudzi je wielce i szkodzi zdrowiu, także ilość pokarmu zmniejsza się. Najodpowiedniej jest przyzwyczaić dziecko, aby przed zaśnięciem matki o godzinie 10 lub 11, nassało się należycie, a potem dopiero



o 5 lub 6 rano dostawało piersi ponownie. Naturalnie, że przyzwyczajenie to kosztuje nieco trudu w pierwszym czasie po położeniu, wytrwałością jednak da się osiągnąć. Matka tylko musi mieć dosyć odwagi i dać dziecku wykrzyczeć się, skoro jeszcze oznaczona godzina karmienia nie nadeszła, a wtedy bardzo rychło przywyknie do tego porządku. Jeżeli dziecko zaśpi oznaczoną godzinę, nie należy go budzić, bo jak głód poczuje, ocknie się samo.

Wogóle w ciągu całej doby dziecko nie powinno być karmione częściej aniżeli 6—7 razy dniem i dwa razy w nocy do końca drugiego lub trzeciego miesiąca życia; później należy starać się o ograniczenie tej ilości do pięciu razy w ciągu dnia i jednego karmienia w nocy. Niemowlę ssie zwykle 15—20 minut, co zależy tak od siły dziecka jak i od ilości pokarmu.

U ssących dzieci zdarza się często, że część spożytego pokarmu wraca ustami. Lekarz tylko może orzec, kiedy objaw ten można nazwać chorobliwym, gdyż najczęściej dzieje

się to z zupełnie naturalnych powodów, a mianowicie z powodu niewykształconego jeszcze żołądka niemowlęcia; czasem jednak powodem wymiotów bywa przepełnienie jego gwałtownie połykanym pokarmem. W pierwszym razie wymioty po kilku tygodniach życia, gdy się żołądek nieco rozrośnie, ustają; w drugim zaś razie matka powinna uważać, żeby mleko nie zalewało za obficie ust dziecka podczas karmienia.

Karmienia każda młoda matka musi się sama nauczyć tak, aby jej było wygodnie i dziecko w ssaniu nie miało trudności. Dziecię karmiąc się, powinno mieć prawie poziome położenie, przyczem należy wskazującym i wielkim palcem przytrzymywać pierś, aby pokarm nie zalewał ust dziecku, a pierś nie zatykała nosa podczas ssania, i przez to nie utrudniała mu oddychania. Chodząc lub stojąc nigdy dziecka karmić nie należy.

Niekiedy matki pozwalają dziecku zasypiać przy piersi. O ile to może być przyjemnem dla dziecka, o tyle też może stać się szkodliwem dla niego, gdyż dziecko ssące

zatrzymuje w ustach w czasie snu część pokarmu, która kwaśniejąc, drażni błonę śluzową i wytwarza wielce bolesne pleśniawki. Dlatego też po każdym ssaniu należy wytrzeć usta dziecieniu czystym zwilgoconym płatkami płóciennym.

Jeżeli pomimo tej ostrożności w ustach dziecienia, na dziąsłach lub na podniebieniu, pokażą się pleśniawki w postaci białych plamek, potrzeba natychmiast kupić w aptecce 3% wodę borową i oczyszczać te miejsca za pomocą szmatki namoczonej w tej wodzie.

Jeżeli matka podczas karmienia doznaje nieprzyjemnego uczucia w piersiach, poza łopatkami i w krzyżach, oschłości w ustach lub krtani, połączonej z kaszlem, to znaczy najczęściej, iż mleka w piersiach niema i że należy na jego przybycie poczekać. Niekiedy ustępuje to niemiłe uczucie, gdy karmiąca napije się herbaty, mleka lub wody z cukrem i dopiero dziecienię do piersi przyłoży.

Żeby przekonać się, czy dziecko dobrze



ssie, należy uważać na ruch gardziółka i na burkotanie w brzuszku.

Dobrze odżywiające się dziecko rośnie prędko, nabiera sił, ma cerę zdrową, śpi spokojnie, a gdy się rozbudzi rozgląda się nokoło swobodnie i wesoło. Brzuszek u zdrowych dzieci jest stale wysklepiony, wypróżnienia stolcowe przychodzą bez bólów i wiatrów dwa lub trzy razy na dobę i są zwykle zbitości papkowatej, żółto zabarwione. Ważenie dziecka co dwa tygodnie daje dokładne wskazówki co do ilości i odpowiedniej wartości pokarmu. Dziecko zdrowe przybiera na wadze w ciągu pierwszego miesiąca życia jedną trzecią część swojej pierwotnej wagi, w środku piątego miesiąca wagę swą podwaja, a w końcu pierwszego roku potraja.

Najczęściej dziecię sypia w bliskości matki; nieodpowiedniem jest jednak równie dla matki jak i niemowlęcia, jeżeli śpią razem w jednym łóżku.

Nie potrzeba wspominać prawie, że karmiąca matka powinna żyć zdaleka od rozry-

wiek światowych, któreby były przeszkodą w hodowaniu dziecka. Nie mam przecie na myśli radzić jej, żeby klasztorne wiodła życie; przeciwnie tak na jej zdrowie jak i na zdrowie dziecka wpływa dobrze mierne korzystanie ze stosunków towarzyskich. Silne umysły kobiece pozostaną i podczas karmienia ozdobą każdego wykształconego towarzystwa.

Zdarza się niekiedy, że pokarm matki nie wystarcza do nasycenia dziecięcia, że go za mało; wtedy należy sobie pomagać i to najlepiej mlekiem krowiem, niezbieżanem i przegotowanym, nawpół z wodą osłodzoną zmieszaniem; za pomocą jego udało się niejednej matce zdrowe i silne dziecię wykarmić.

Jeżeli matka podczas karmienia szcupleje i traci siły, staje się niedokrewną, jeżeli pokarm zaczyna ginać, a dziecko rozwija się słabo i ciągle choruje, natenczas jest koniecznem, żeby matka przestała karmić. W takim razie matka powinna być zrezygnowana, spokojnie się poddać konieczności i uradzić

z lekarzem, co uczynić należy, czy wyszukać mamkę, czy żywić dziecko sztucznie.

Regularność, jak powiedzieliśmy gdziein-dziej, nie przeszkadza bynajmniej karmieniu, lecz ponieważ mleko karmiącej staje się gęstszem w tym czasie, należy rzadziej przystawiać dziecko do piersi, a za to dawać mu częściej trochę wody z cukrem. Jedno-razowe pokazanie się regularności nie wskazuje jeszcze, żeby koniecznie miała ona powracać co cztery tygodnie. Zaprzestać należy karmienia, skoro karmiąca napewno zaszła w ciążę; dalsze bowiem karmienie w takim razie mogłoby mieć złe następstwa tak dla matki jak dla dziecka karmionego przez nią, a wreszcie i dla nowotworzącego się płodu.

Ważną jeszcze jest kwestyą, czy należy dziecko odłączyć, gdy matka zachoruje? Nie podlega wątpliwości, iż od czasu jak uznano zbawienny wpływ karmienia na zdrowie kobiety, lekarze przyznają przeważnie za lepsze, aby nawet położnice chore same karmiły, bo przez to bardzo wiele chorób położo-



wych leczy się szczęśliwie. Wreszcie nie każde cierpienie zmienia mleko matki, a gdy trwa dni kilka tylko, można nie przerywać karmienia.

W czasie chorób ostrych, zapalnych, mleko karmiącej staje się gęstsze, należy więc dziecku dawać częściej wody ryżowej lub wody z cukrem, lecz nie podawać mu innego pożywienia pod pretekstem, że karmiąca poddana ściślejszemu dyecie lub trawiona gorączką nie ma dostatecznej ilości pokarmu. Jak długo dziecko nie ma bólei, wymiotów ani rozwolnienia, można być pewnym, że mleko matki nie uległo szkodliwej zmianie. Gdy się jednak okażą te objawy, gdy dziecko jest niespokojne, lub gdy utworzy się wyrzut naskórny u dziecka, wtedy należy wezwać lekarza, aby orzekł rozstrzygająco w sprawie odłączenia. Jednak o ile dawniej ograniczano bardzo liczbę położnic karmiących, o tyle obecnie nieraz wpadają w inną przesadę i bezwarunkowo polecają karmienie wszystkim chorym położnicom. Dobrze tu leży po

środku, a zadaniem sumiennego i doświadczanego lekarza jest, rozstrzygnąć tę sprawę stosownie.

Karmienie na zdrowie matki wywiera wpływ rozmaity. Jest to okres, w którym ciało kobiety w ciągu doby wydziela z krwi swojej półtora, do dwóch litrów mleka. Niektóre kobiety tyją jeszcze, gdyż mając dobry apetyt, spożywają więcej pokarmów. Inne karmiące chudną i tracą apetyt do pożywnych stałych potraw, a karmią się przeważnie płynami. Takie powinny wezwać porady lekarskiej, gdyż chudnienie jest wskazówką, iż należy w całym sposobie życia zrobić potrzebne zmiany.

Na zakończenie tego rozdziału powiemy, jakiej potrzeba trzymać się reguły, aby dziecku nie dać więcej jeść niż tego potrzebuje? Niepodobna na to ustanowić prawa, któreby można zastosować w każdym razie, bo to zależy od usposobienia dziecka, stanu jego zdrowia i t. p. Podamy tylko kilka ważnych zasad, które matki powinny mieć w pamięci, aby znajomość ich posłużyła im za przewo-

dnika w codziennem życiu, bo samo doświadczenie i pilne przyglądanie się dziecku nauczą matkę, czy sposób żywienia niemowlęcia jest mu pożyteczny, czy szkodliwy.

Jakie są wskazówki, dające poznać, iż dziecko je za wiele? Podrażnienie żołądka i kiszek, spowodowane zbyt obfitym pokarmem, objawia się gorącem ust, odbijaniem, powtarzającymi się wymiotami, łkaniem, wiatrami, brzuch rozpierającymi, kolkami i częstymi cuchnącymi wypróżnieniami zielonawego koloru lub pomieszanymi z cząstkami twarogu, który nie został strawiony.

Z tego wynika, że gdy matka spostrzeże, iż dziecko cierpi na zakłócenie trawienia, lub gdy wyrzuty naskórne pokażą nadmiar soków w dziecku, należy natychmiast ilość pokarmów zmniejszyć, mleko zastąpić łagodnym napojem, a mianowicie wodą z cukrem lub wodą ryżową. Nieraz ta mała odmiana w pożywieniu będzie zupełnie dostateczną i do zupełnego zdrowia dziecko doprowadzi, gdyż usunie się przyczyna choroby. Gdyby



to ograniczenie ilości pożywienia po tygodniu lub dziesięciu dniach nie sprawiło żadnego polepszenia w stanie zdrowia, jeżeli dziecko codziennie więcej chudnie, potrzeba udać się do lekarza, żeby przekonał się, czy jakość mleka nie jest przyczyną choroby.

---

## X. Mamka.

Jeżeli matka karmić dziecka swego nie może, lub nie chce, w takim razie najlepiej ją zastąpi mamka. Wybór mamki jest rzeczą nietylko ważną, lecz i trudną, należy więc polecić go lekarzowi doświadczonemu, a nie przestawać tylko na poleceniu akuszerki lub przyjaciółki, bo pozory nieraz łudzą i pod zdrową postacią kryją się często szkodliwe dla dziecka choroby.

Mamki otyłe i z obwisłymi piersiami łatwo tracą pokarm; lepsze są szczupłe, mające piersi jędrne. Mamka powinna mieć świeżą i rumianą cerę, wesołe oczy, czyste niezaczerwienione powieki, czerwone, niespierzchnięte usta, zdrowe białe zęby, dziąsła czerwone, oddech bez odoru, piersi mier-

nej wielkości, okrągłe, jędrne, niebieskimi przeciągnięte żyłkami, brodawki dobrze ukształcone, bez wyrzutów i strupów, tuszę umiarkowaną, skórę gładką i czystą, bez pryszczów, plam i wysypek, nareszcie nie powinna mieć skłonności do zbyt woniejących potów.

Lekarz jednak nie może poprzestać na tych oznakach, lecz musi zbadać tak rodzaj mleka, jak i fizyczny stan ciała, musi wybadać, czy kandydatka na mamkę lub jej rodzice nie podlegali jakim chorobom dziedzicznym lub zaraźliwym. Kobiety skrofuliczne, słabych piersi, cierpiące na gościec lub białe upławy, z cuchnącym oddechem, głucho i jękające się nie mogą być dobrymi mamkami. Lekarz winien jest oglądnać części płciowe, odbytnicę, jamę ust i gardła, skórę i brodawki, czy nie są zajęte jaką wysypką podejrzanego pochodzenia. Mleko jest dobre, gdy jest białe a nie błękitne lub żółtawe, słodkie i bez zapachu. Mleko kobiece, posiadające barwę niebieskawą, jest bardziej wodniste i mało zawiera tłuszczu,



wtedy, gdy odcień żółtawy przemawia za większą gęstością i obfitością tłuszczu. Kropla mleka, nalana na łyżeczkę lub na paznokieć powinna wolno spływać, pozostawiając ślad po sobie, puszczone na wodę — tworzyć obłoczek, a nie opadać kłaczkami na dno, zmacona z wodą ma się łatwo z nią mieszać. Smak ostry, kolor niewłaściwy lub woń jakakolwiek, są oznakami złego pokarmu. Brodawki piersi przy ucisku powinny wydawać mleko cienkimi strumieniami z wielu mlecznych przewodów i obficie.

Lecz to wszystko nie daje jeszcze zupełnej rękojmi co do dobroci mamki, ostatecznie możemy wydać sąd o tem, oglądnięszy jej własne dziecko, bo gdy jest wesołe, dobrze odżywione, ma regularny żołądek, skórę czystą i śpi spokojnie, jest to najlepszym poleceniem mamki, jeżeli zaś dziecię jest nędzne, charłaczne, chude i pokryte wyrzutami skórnymi, matka jego jest niebezpieczna.

Najlepszą jest mamka między dwudziestym a trzydziestym drugim rokiem życia, bo

mleko starszych kobiet jest gęste, bogate w pierwiastki odżywcze, które dziecię z trudnością znosi. Bardzo dobrze, jeżeli mamka już poprzednio parę razy rodziła, bo taka ma doświadczenie i umie obchodzić się z dzieckiem. Kobiety wiejskie należy przenosić nad miejskie, a ciche i nieśmiałe nad żywe i prędkie. Mamki o ciemnym kolorze włosów są lepsze niż blondynki i rude, bo chociaż mają zwykle mniej mleka, jednak mleko to jest więcej pożywne.

Dla dziecka bardzo jest pomyślne, jeżeli uda się znaleźć mamkę, mającą jednakowy układ ciała z matką, gdyż doświadczenie uczy, że mamki małego wzrostu i krępe rzadko mogą wykarmić należycie dziecko matki wysokiej i szczupłej i na odwrót.

Mleko mamki nie powinno być starsze nad sześć tygodni, bo byłby zbyt wielki niestosunek między mlekiem mamki i mocą trawienia żołądka dziecięcego. Gdy pokarm jest stary, dziecię napewno chorować będzie na niestrawność, wiatry i podrażnienie przewodu pokarmowego. Lecz ponieważ bardzo

trudno znaleźć taką mamkę, któraby odbyła połów w tym czasie jak i matka, radzimy tej ostatniej, przynajmniej w pierwszych dniach nie odmawiać piersi swych dziecku, bo pierwsze mleko matki przeczyszcza, a przeczyszczenie to jest bardzo potrzebne dla niemowlęcia.

Jeżeli niepodobna jest znaleźć mamki, której pokarm byłby odpowiedni do wieku dziecka, to należy za pomocą stosownego pożywienia zmienić własność jej mleka. Na przykład, gdy pokarm jest stary i zbyt pożywny, należy mamkę karmić jarzynami, dawać pić serwatkę lub wodę w większej ilości, przeczyszczać ją od czasu do czasu. Gdyby pokarm był za słaby i dziecko zaczęło chudnąć, należy mamkę karmić więcej mięsem i zalecić wiele ruchu, bo to jest najskuteczniejszy środek dla wzmocnienia pokarmu.

Zdarza się nieraz, iż obrana mamka, posiadając wiele pokarmu, nader często karmi dziecko, a niepokój lub płacz koi podaniem piersi. Przez to nietylko przyzwyczajają je do



obżarstwa i uczy domagać się i rozkazywać płaczem i krzykiem, lecz wcześniej osłabia i psuje mu żołądek. Matka w takich razach nie powinna pozwalać karmić dziecka dla rozrywki mamki i podawać mu piersi częściej, niż co dwie lub trzy godziny, a dziecko prędko da się do tego przyzwyczać i przestanie się domagać. Wreszcie należy niekiedy dzieciom pozwolić wykrzyczeć się, bo to rozwija ich płuca.

Zdarza się jednak, że mamka ma za mało pokarmu, a trudno tego dostrzedz, bo mamki z wielką chytryością umieją brak ten ukryć, aby nie zostać oddalonemi. Jakże więc przekonać się, czy ilość mleka u mamki jest dostateczną dla dziecka? Gdy przy ssaniu dziecię niezbyt się wysila, połyka wyraźnie, nie karmi się dłużej nad dwadzieścia minut, a porzuca piersi bez krzyku i rozdrażnienia, to widocznie ma pokarm obfity. Jeżeli zaś dziecko ssie długo, połyka rzadko, męczy się ssaniem, złości się i płacze, sypia niespokojnie, często budzi się, ma stołeczek zielony, a nareszcie chudnie, to z pewnością mamka

mało ma pokarmu. Zdarza się dość często, że w pierwszych dniach służby mamki mają bardzo znaczny ubytek pokarmu, jednak to jest przemijające; należy poczekać dni kilka, bo zmiana sposobu życia, rozłączenie z własnym dzieckiem i tęsknota za niem, są naturalnym powodem tego objawu.

Należy zwracać wielką uwagę i na moralne przymioty mamki. Mamka, która przy fizycznych zaletach jest namiętnego usposobienia, tęskni za domem lub własnym dzieckiem, złośnica, swarliwa, nieochędźna lub nietrzeźwa, kłamliwa lub nieuczciwa, nie powinna być obierana do karmienia waszego dziecka. Przejrzyjcie więc dokładnie jej świadectwa służbowe, a jeżeli jest ze wsi, dowiedzcie się o jej sławie. Z tego widać, jak trudnym jest zadaniem wynalezienie osoby, której możnaby bez obawy powierzyć karmienie dziecka.

Gdy się znajdzie dobra mamka, należy sposobu jej życia nie odmieniać nagle; każda bowiem gwałtowna zmiana wpływa na pokarm, a że na mamki są najlepsze praco-

wite i zdrowe wieśniaczki, potrzeba zostawić im wiejskie ich potrawy i zajmować umiarkowaną lecz ciągłą pracę. Niech mamka nosi drzewo i wodę, niech pierze bieliznę dziecięcą i inne spełnia posługi, bo lenistwo i brak dostatecznego ruchu, wpływa na zgęszczenie pokarmu i zepsucie zdrowia niemowlęcia. Znane powszechnie wady mamek, ich wygórowane żądania, krnąbrność, potrzeba pilnowania na każdym kroku wymagają ze strony matek dużo cierpliwości i umiejętności w robieniu ustępstw.

Pożywienie mamki powinno być proste, lecz zarazem w dostatecznej ilości, gdyż mamka wydając na dobę około dwóch litrów mleka, powinna dobrze się odżywiać. Oprócz wody, najlepiej, żeby mamka nie używała żadnych innych napojów; jeść zaś powinna nie częściej, niż cztery razy na dzień: rano i wieczorem mleko z chlebem, a w ciągu dnia dwa razy rosół z mięsem, trochę owoców lub jarzyn, byle nie strączkowych, które mocno odymają. Cukier z wodą lub leguminy słodkie, dobrze wpływają na mleko mamki;



za to soli powinna używać niewiele, a solonych lub wędzonych mięsów i śledzi należy zabronić zupełnie, bo zmieniają własności mleka. Jest u nas przesąd dość upowszechniony, iż w razie małej ilości mleka, należy mamkom dawać jeść śledzia i pić piwo grzane. Wprawdzie od tego ilość pokarmu zwiększa się, lecz pokarm staje się mniej zdrowy i pożywny, bo spirytus, zawierający się w piwie, przeszedłszy w mleko, szkodliwie działa na mózg dziecięcia, podrażnia go, lub sprawia senność nienaturalną; sól zaś, znajdująca się w śledziu, sprawia pragnienie; większa zaś ilość spożytej wody, rozcieńcza pokarm.

Mamka powinna codziennie odbywać przechadzkę na świeżem powietrzu w ubraniu odpowiedniem do pory roku i temperatury, a spać i przebywać w pokoju dobrze przewietrzanym. Należy także zważać na jej czystość i ochędóstwo; jeżeli przywykła chodzić do łaźni, nie należy zmieniać nawyknień poprzedniego sposobu życia, jeżeli zaś nie, to

potrzeba posyłać ją do łazienek co dwa lub trzy tygodnie.

Najważniejszym przymiotem dobrej mamki jest przywiązanie do dziecka przybranego i cierpliwość. Aby przekonać się o nich, wystarczy dni parę, bo w nich dobra mamka wyczerpie wszystkie sposoby przypodobania się dziecięciu. Jeżeli w kilku dniach mamka nie przykrzy sobie bezsennie strawionych nocy przy niemowlęciu, jeżeli przemawia doń z łagodnością i bez żalu, jeżeli jest cierpliwa przy opatrywaniu dziecięcia, ubieraniu, rozbie-raniu, kąpaniu i karmieniu, — jeżeli jest zawsze wesoła, uśmiechnięta i czynna, wówczas matka winna być bardzo wdzięczna za to losowi.

Jednak najlepsze wypełnianie obowiązków ze strony mamki nie zwalnia matki od ustawicznego czuwania nad swoim dzieckiem. Rozumna bowiem matka powinna dbać nie-tylko o fizyczne wychowanie swego dziecka, lecz i o moralne, licząc od chwili, kiedy dzie-cko zaczyna rozpoznawać otaczające je przed-mioty, bo mamki są zwykle przesądne i za-bobonne i nieraz mają najdziwaczniejsze po-

jęcia o pielęgnowaniu dzieci. Dobra więc matka powinna często we dnie i w nocy wchodzić do dziecinnego pokoju, dla przekonania się, czy niema czego niestosownego w sposobie obejścia się z dzieckiem, karmieniu lub ubieraniu jego.

Należy przedewszystkiem przyuczać mamkę do regularnego podawania piersi dziecku. Nigdy nie potrzeba pozwalać, aby mamka dziecię obok siebie kładła w nocy, bo pominawszy szkodliwość wyziewów skórnych dorosłej osoby dla dziecięcia, były przykłady dość częste uduszenia dziecka przez ospałą mamki. Leniwe mamki nieraz dusiły dzieci przez to, iż podając pierś, same się na kółysce kładły i zasypiały. Mamka, jeżeli potrzeba, powinna w nocy wstać, włożyć spodnicę, otulić się chustką i siedząc nakarmić dziecię. Mamka nigdy nie powinna karmić dziecka zaraz po wielkiem wstrząśnieniu moralnem, gniewie lub radości, jak również po ciężkiej pracy, po zmęczeniu się przechadzką i jeżeli jest spocona, bo to może uczynić mleko szkodliwem do najwyższego stopnia.



Kurcze, rznięcie w żołądku, bezsenność, są to objawy zwykłe, jeżeli mamka poda pierś dziecku po nagłym, chociażby i radosnem wzruszeniu, a były też, jak już wspomnieliśmy na innem miejscu, przykłady natychmiastowej śmierci dzieci w takich razach. Jeżeli dziecko hoduje się zdrowo, lecz zbyt rzadziej i nie długo, a mamce ująć mięsnego pożywienia; gdy dziecię jest chude, należy troskliwie karmić mamkę, a dziecku pierś podawać co dwie godziny. Gdyby zaś pomimo częstego ssania dziecko nie odżywiało się, było chude, słabowite, miało stołeczek zielony, wtedy należy zmienić mamkę, bo ona powinna mieć mleka tyle, żeby wyłącznie piersią mogła karmić dziecię przynajmniej siedm miesięcy. Żadne względy nie powinny wstrzymywać od tego kroku, bo względność dla mamki będzie okrucieństwem dla waszego własnego dziecka.

Jeżeli z jednej strony wymagać potrzeba wiele od mamki, to z drugiej strony i matka ma względem niej obowiązki. Chociaż więk-

sza część mamek podejmuje się karmienia dla zarobku, uwzględnic należy ich tęsknotę za własnym dzieckiem, opuszczenie przez mężów lub kochanków, a łagodnym, poważnym i ludzkim obejściem się ułatwiać im ten obowiązek, sprawiedliwością zaś i troskliwością o ich byt materyalny, zjednać przychylność ich dla dziecka. Za wielką poufałość ze strony pani nigdy miejsca mieć nie powinna, bo mamka skorzysta z tego nie omieszka, wymagania jej przejdą wszelkie granice i stanie się tyranem domowym. Najlepsze skutki wydaje uprzejmość, uwzględnienie trosk, zmartwień i kłopotów mamki, a obok tego stanowczość w żądaniu od niej sumiennego pełnienia przyjętych obowiązków.

Regularność, wczesnie czasami przytrafiająca się u mamek, nie powinna zbyt przestraszać; należy rzadziej przystawiać niemowlę do piersi i w zastępstwie dawać wodę z cukrem, aby zapobiedz mogącym ukazać się zakłóceniom trawienia.

Jeżeli matka jest zmuszona oddać dziecko swoje karmicielce, mieszkającej gdzieś indziej,

winna przekładać kobiety zamężne nad niezamężne, aby mieć pewność, że dziecię znajdzie w domu mamki pewną zamożność, spokój i większą opiekę. Miejscowość obrana powinna być sucha i zdrowa, a mamka, którą obraliście, czysta, inteligentna, pracowita i wstrzemięźliwa. Potrzeba też, żeby i mąż był pracowity, łagodnego charakteru i lubił dzieci.

---



## XI. Karmienie sztuczne.

Najzdrowszym i najodpowiedniejszym pokarmem dla dziecka jest pierś macierzyńska lub pierś mamki. W Szwecyi, gdzie prawie wszystkie dzieci są karmione piersią niewieścią, a sztuczne żywienie znane jest zaledwie ze słuchu, śmiertelność niemowląt w pierwszym roku życia nie przekracza 10—12 proc., podczas gdy w Bawaryi, gdzie karmienie piersią należy do wyjątków, odsetek ten osiąga 80<sup>0</sup>/<sub>0</sub>, gdyż najczęstszą przyczyną śmiertelności dzieci w pierwszym roku życia są choroby przewodu pokarmowego. Są to ofiary stosunków społecznych, zmuszających matki do szukania zarobku poza domem, niekiedy ofiary złych zwyczajów, lecz najczęściej ofiary nieświadomości i niedbalstwa.

Jednak gdy matka sama karmić nie może, a mamki dostać trudno, lub z braku fundusów niepodobna, potrzeba uciec się do żywienia sztucznego, które można rozpocząć zaraz po urodzeniu lub nieco później, gdy się tego okaże konieczna potrzeba. Pamiętajmy jednak, że im dłużej w biegu pierwszego roku dziecię zostaje przy piersi, tem dla niego lepiej. Przy małej wydajności pokarmu z piersi matczynej, dziecko może być zarówno dokarmiane sztucznie.

Karmienie sztuczne wymaga wiele ostrożności i dbałości a przede wszystkim czystości niezmiernej i jest daleko więcej uciążliwe, aniżeli nieznaczne przykrości, na jakie matka sama dziecko swoje karmiąca jest narażona. Jednak i przy sztucznem karmieniu można wychować dzieci zdrowe i silne.

Najwięcej zbliżonem do pokarmu niewieściego jest mleko oślicy; z powodu jednak że tego mleka nie łatwo można dostać w kraju, musimy zadowolnić się mlekiem krowiem, które zawiera więcej sera i masła a mniej cukru, jest zatem tłuszcześniejsze, gęstsze

i cięższe a mniej słodkie. Z powodu tych własności, dzieci w pierwszych miesiącach życia nie trawią dobrze czystego mleka krowiego i musi być ono odpowiednio przyrządzone. Niżej wskażemy, jak tego należy dokonać, obecnie zaś wspomnimy, jak należy zapewnić sobie dobre mleko i jak go przechowywać należy.

Na wsi można wybrać jedną zdrową, młodą, kilka miesięcy po ocieleniu krowkę, żywić ją paszą suchą w zimie, a suchą i zieloną w lecie, wystrzegając się podawania jej wywarów lub resztek zepsutych i zakisłych jarzyn. Dla dziecka ściąga się naprzód około pół litra, gdyż pierwsze mleko jest strawniejsze.

W mieście, gdzie o świeże mleko daleko trudniej, zamówić je możemy w mleczarni, zastrzegając, że jest przeznaczone do karmienia dziecka, a więc ma być niezbiране i jak najświeższe.

Mleko, zwłaszcza w porze letniej, szybko kwaśnieje i zanieczyszcza się łatwo wywołującymi różne choroby drobnoustrojami, któ-



rych niema w piersi kobiecej. Dlatego też zaraz po zakupieniu, mleko powinno być przygotowane w ciągu pięciu minut w kamien-  
nem lub szklanem naczyniu, w niem zamknięte, ostudzone i przechowane w chłodnym miejscu.

Najlepszy sposób konserwacji mleka jest następujący: Osiem flaszek o pojemności 10—12 łyżek stołowych czyli 150 grm. każda, napełnić należy świeżem niezbianem mlekiem i wstawić do rondelka, na dnie którego znajduje się warstwa siana lub słomy na palec grubości; potem nalać zimnej wody tak, żeby w niej flaszeczki były po szyjkę zanurzone a następnie zagotować wodę. Gdy woda zakipi dobrze, odstawia się rondelk, otwory flaszek przytyka się czystymi koreczkami lekko, a gdy mleko wystygnie, szczelnie i zanosi do piwnicy lub innego chłodnego miejsca, a potem bierze się je pojedynczo do użycia w miarę potrzeby. Przez zagotowanie niszczą się drobnoustroje zdrowiu szkodliwe, a przez natychmiastowe zakorkowanie ma się pewność, że do mleka aż do chwili

użycia nowe zarazki nie dostaną się. Zachwalano jeszcze niedawno wyjaławianie mleka sposobem Soxleta, który w osobnych aparatach gotował czas dłuższy mleko pod pewnem ciśnieniem, aby zupełnie zniszczyć wszelkie zarodki drobnoustrojów, ale okazało się, że pod wpływem wysokiej ciepłoty (80° R), mleko traci swe własności a mianowicie woń i smak mleka zmieniają się, sernik zachowuje się odmiennie, cukier mleczny ulega rozkładowi, a białko strąca się. Stąd też dzieci żywione tem wyjałowionem mlekiem podpadają ciężkim chorobom, na przykład krzywicy, gorączce i gnilcowi dziąseł. Obecnie więc bardzo słusznie wrócono do dawnego wyżej wspomnianego sposobu.

Mleko krowie różni się od pokarmu niewieściego tem, że zawiera w sobie znacznie więcej masła i sera, a mniej cukru, przeto dzieci w pierwszych miesiącach życia nie trawią go dobrze. Dodać należy, że i sam sernik w mleku kobiecem nie jest takim jak w mleku krowiem. Jeżeli do mleka kobiecego dodamy trochę octu, ser zaczyna od-

dzielać się powoli, w drobnutkich bryłkach; jeżeli zrobimy to samo z mlekiem krowiem, obaczmy, że ser oddziela się prędko w bryłkach wielkich i zbitych. Dlatego też stolce dzieci, mlekiem krowiem karmionych, mają barwę bladą, są suche i zawierają ser niestrawiony.

Chcąc więc mleko krowie uczynić podobnem do mleka kobiecego, należy zmniejszyć ilość sernika i zwiększyć ilość cukru przez rozcieńczenie mleka przegotowaną wodą, osłodzoną cukrem mlecznym lub lodowatym w następującej proporcji:

W pierwszym miesiącu do jednorazowego użycia na pięć łyżek dużych mleka niezbianego tyleż wody przegotowanej i łyżeczkę od kawy cukru mlecznego.

W drugim miesiącu: mleka niezbianego sześć łyżek, wody przegotowanej cztery i cukru mlecznego łyżeczkę.

W trzecim i czwartym miesiącu: mleka niezbianego osiem łyżek, wody przegotowanej dwie i łyżeczkę cukru.

Od piątego miesiąca życia dziecię może



dostawać po 10 łyżek stołowych czystego, niezbianego mleka, osłodzonego cukrem, który zmniejszając powoli po kilku tygodniach zupełnie usunąć należy.

Pożywienie wskazane dawać należy co dwie godziny wśród dnia, a co trzy godziny wśród nocy, nie budząc dziecięcia, jeżeli samo się nie obudzi. Ważąc dzieci przed i po każdym ssaniu określono ilość mleka, jaką niemowlę w różnych epokach życia używa i w ten sposób obliczono ile za każdym razem dać mu mleka należy. Ponieważ dziecięć łyżek stołowych równa się  $\frac{1}{8}$  litra, przeto dziecko spożywa na dobę:

w pierwszym miesiącu łyżek	50	czyli	$\frac{5}{8}$	litra
w drugim	«	«	60	« $\frac{6}{8}$ «
w trzecim i czwartym	«	«	80	« litr
a od piątego miesiąca	«	«	100	« $1\frac{1}{4}$ ltr.

Przed każdym karmieniem dziecka właściwą porcją mleka, odpowiednio rozcieńczonego wodą i osłodzoną, gotuje się jeszcze raz i ochłodzwszy do  $35^{\circ}$  C to jest do temperatury mleka matczynego, daje się dziecku do picia. Takie postępowanie jest najdokła-

dniejsze, najmniej kłopotliwe i zupełnie wyjąławiające mleko. Nigdy nie należy dziecka karmić resztkami mleka z poprzedniego karmienia, bo zepsuć się już mogło, a nieustannie pamiętać, że żołądek dziecka potrzebuje najmniej dwóch godzin do należytego strawienia tego, co w nim zawarte, nigdy więc nie należy dawać jeść częściej niż co dwie godziny, bo częste podawanie pokarmu dziecku sztucznie karmionemu jest zgubniejsze niż zbyt częste podawanie piersi.

Mleko niewieście różni się od krowiego także większą ilością tłuszczu, dlatego też wiele dzieci nie znosi rozcieńczonego mleka krowiego, przyrządzonego w sposób wyżej podany i przy użyciu jego dostaje rozwolnienia lub zaparcia. Takie dzieci potrzeba żywić mieszanką śmietankową, przyrządzoną w taki sposób:

Dla dziecka w pierwszym miesiącu 10 łyżek, czyli ósmą część litra (125 grm.) śmietanki,  $\frac{3}{8}$  litra (375 grm.) przegotowanej wody i 3 łyżeczki cukru mlecznego.

W drugim miesiącu  $\frac{1}{8}$  litra śmietanki (10

łyżek stołowych), 5 łyżek mleka zbieranego, 30 łyżek wody i 3 łyżeczki od kawy cukru mlecznego.

W trzecim 10 łyżek śmietanki, 10 łyżek mleka zbieranego, 30 łyżek wody, 3 łyżeczki cukru.

W czwartym 10 łyżek śmietanki, 20 łyżek mleka zbieranego, 30 łyżek wody i 3 łyżeczki cukru.

W piątym 10 łyżek śmietanki, 30 łyżek mleka zbieranego, 30 łyżek wody i 3 łyżeczki cukru.

W szóstym pół litra mleka niezbianego, 20 łyżek wody i 2 łyżeczki cukru.

Mieszanę tę po zagotowaniu i ostudzeniu podawać należy dzieciom co dwie godziny wśród dnia a co trzy godziny wśród nocy po 10—12 łyżek na raz. Niektórzy lekarze doradzają, aby w przypadkach, gdy dziecię od urodzenia musi być sztucznie żywione, od razu zaczynać karmić je mieszanką śmietankową.

Jeżeli przy podawaniu mieszanki śmietankowej wystąpi rozwolnienie, należy śmietankę



zastąpić mlekiem, póki trawienie nie poprawi się.

Niekiedy, wśród lata szczególnie, oba powyżej podane sposoby żywienia zawodzą; u dzieci występują stolce zielonkowate, niestrawione, kwasem cuchnące. W takich razach w karmieniu należy zaprowadzić następujące zmiany: Jeżeli wydzielane stolce są kwaśne, to z mieszanki mlecznej jak i śmietankowej należy cukier zupełnie usunąć, a do każdej porcyi dodawać 1—2 łyżeczek wody wapiennej, wziętej z apteki. Jeżeli dziecko cierpi na wzdęcia i bóleści, a ze stolcami odchodzą obfite wiatry, to do mieszanki mlecznej jak i śmietankowej nie trzeba już dodawać wody, ale równą ilość naparu z rumianku, koperku lub badianku.

Jeżeli jest rozwolnienie bez bóleści, a stolców nie czuć kwasami, to w miejsce wody do rozcieńczenia mleka lub śmietanki należy użyć kleiku z krup jęczmiennych lub z ryżu nieco uprażonych na ogniu.

Niekiedy wśród upałów letnich wszystkie te środki nie pomagają a rozwolnienie nie

ustaje, w takich razach należy usunąć mleko i mieszanę śmietankową a dać dziecku rosół lub mieszanę białkową.

Rosół przyrządza się z  $\frac{1}{2}$  funta mięsa wołowego, bez kości i tłuszczu i  $\frac{1}{2}$  funta cielęciny lub kury z dodaniem małej ilości marchwi i szczypty soli. Otrzymany rosół, około litra, po wystudzeniu należy oczyścić z tłuszczu nagromadzonego na powierzchni i dopiero podawać go dzieciom za pokarm czysty, lub jako kleik z ryżem albo grysikiem jęczmiennym co parę godzin po 3—4 łyżek stołowych. Mieszanka białkowa przyrządza się z jednego białka jaja w 6—8 łyżkach letniej wody przegotowanej, kłócąc płyn łyżeczką dopóty, póki białko nie rozdzieli się w wodzie i nie utworzy z nią jednolitego kleikowatego płynu. Do tego należy dodać soli na końcu noża, a jeżeli dzieci wskutek rozwolnienia są bardzo osłabione, dodać kilka kropel koniaku lub dobrego wina. Mieszanę tę podaje się albo jako wyłączone pożywienie po kilka łyżek lub łyżeczek co godzinę, bądź na przemian z rosółem. W chorobach kiszko-

wych dzieci jest to bardzo cenny pokarm, bo jest tani, łatwo go przyrządzić, a jeszcze i dlatego, że dzieci, które nic już nie przyjmują i nie trawią, piją chętnie i znoszą dobrze mieszankę białkową.

Rosół, kleik na rosole lub mieszankę białkową należy dzieciom podawać dopóty, póki nie ustąpi rozwolnienie, powracając stopniowo do mieszanki śmietankowej lub mleka, które stanowią pokarm smaczniejszy i pożywniejszy. Stopniowa zmiana żywienia przeprowadza się w ten sposób, że naprzód przez kilka dni dodaje się do czterech łyżek rosółu jedną łyżkę mleka, następnie w tydzień podaje się rosół na wpół z mlekiem a stwierdziwszy, że dziecię trawi już dobrze, rozwolnienie nie wraca, a w stolęczkach nie okazują się grudki niestrawionego sera, można powrócić bez obawy do mieszanki mlecznej lub śmietankowej.

Do sztucznego żywienia niemowląt używa się umyślnie na ten cel urządzonej flaszki zgiętej i mającej w górnej stronie osobny otworek, przez który przenika do środka po-



wietrze, ale nie przechodzi mleko. Flaszeczka ta jest opatrzoną krótkim smoczkiem z czarnej gumy, formą swą zbliżonym do brodawki piersi. Smoczek winien być bez rurki kauczukowej, bo trudno ją oczyścić, a nieoczyszczona może się stać siedliskiem zarazków. Otwór w smoczku nie powinien być bardzo wielki, aby mleko przy ssaniu nie zalewało dziecka.

Po każdym karmieniu flaszka ma być starannie wymyta w gorącej wodzie i osuszona; smoczki także winny być wymyte w czystej wodzie, ugniecione dobrze, żeby były miękkie i wysuszone. W czasie ssania flaszkę potrzeba podtrzymywać ręką, aby ułatwić dziecku tę czynność. Zamiast flaszki można używać garnuszka z dziubkiem, który najłatwiej można czysto utrzymać.

Matki, zmuszone karmić sztucznie dzieci swoje, pamiętajcie dobrze, że od czystości flaszki zależy zdrowie i życie dziecka waszego! Dlatego też nigdy nie poruczajcie czynności tej sługom, a same dopilnujcie czystości flaszki, stopnia ciepła i rozcieńcze-

nia pokarmu, bo najprzywiązańsza do dziecka niańka wypełnia to według swego widzimisię i własnej wygody, a dziecię szkodę na zdrowiu ponosi.

Nie należy też nigdy karmić dzieci łyżeczką, bo ssanie w pierwszym półroczu przyczynia się do rozwoju ślinowych gruczołów.

Musimy tu wspomnieć o smoczkach, napełnionych tartą skórką z chleba, sucharkami lub bułką rozrobioną mlekiem i osłodzoną cukrem. Usilnie doradzamy matkom nie używać takich smoczków, bo znajdująca się w nich masa prędko się psuje, wywołuje kwasy w żołądku, powstawanie pleśniawek na języku i w gębie i psuje trawienie. Oprócz tego pakowanie podobnej kuli do gęby wpływa szkodliwie na kształt ust i policzków, a nawet może być przyczyną uduszenia się dziecka.

W drugim półroczu tak dzieciom przy piersi jak i karmionym sztucznie można dawać rosół świeżo przygotowany, bez przypraw, lekko posolony, żółtko jaja, sucharki moczone w mleku, kaszki z drobnych krulek

tapioki, lub mączkę arrow-root dobrze rozgotowaną w mleku lub rosole, pamiętając jednak, że głównym pokarmem do ukończenia roku, a nawet i później pozostaje zawsze mleko.

O mleku zgęszczonem i sprzedawanem w zamkniętych hermetycznie puszkach, a przed użyciem rozcieńczonem wodą nie warto mówić: są to bowiem drogie a niesmaczne preparaty, które nigdy mleka krowiego zastąpić nie są w stanie, a najczęściej wywołują zabójcze biegunki.

Natomiast powiemy słów kilka o tak zwanej mączce Nestlego, otrzymywanej z mieszanki mleka wysuszonego i skórek bułek pszennych, których mączka w znacznej części jest zmieniona na dextrynę. Mączką tą nie można zastąpić mleka matki, ani nawet mleka krowiego; do tego dzieci w pierwszych miesiącach po urodzeniu, z powodu małej ilości soków trawiennych wcale jej nie znoszą, dzieciom jednak starszym, od piątego miesiąca można ją podawać. Jedna łyżka mączki Nestlego, rozcieńczona sześciu łyżkami



wody lub kleiku i zagotowana daje papkę dość smaczną, chociaż nie zbyt łatwą do strawienia. Gotując zaś jedną łyżkę z 10 łyżkami wody, otrzymujemy płyn dość przyjemny, który dzieci chętnie piją choć jest mało pożywny. W porze letniej, gdy mleko szybko ulega kiśnieniu, w dużych miastach, gdzie często trudno o mleko, mączki takie stają się jedynym pokarmem, mogącym zastąpić mleko, lecz powtarzamy, tylko nie w pierwszych miesiącach życia.

---

## XII. Wyrzynanie się zębów.

Zęby zaczynają się rozwijać w szczękach w trzecim miesiącu życia płodu jeszcze w łonie matczynem. U nowonarodzonego dziecka są już utworzone koronki przednich siecznych zębów, przedniego trzonowego i część korony kłów; drugi zaś trzonowy ma jeszcze nieuformowaną koronę. Po wykształceniu korony wyrasta korzeń, a zębodół, w którym dotąd znajdowała się koronka, zwęża się, przez co ząb wysuwa się do góry, wywierając ciągły powolny ucisk na górną część dziąseł, które wskutek tego zaczynają zanikać. Dziąsło u nowonarodzonego jest twarde, chrząstkowate i tworzy ostry brzeg nad koronkami zębówemi; niekiedy też spotrzegamy na

ostrym brzegu dziąsła wypukłości i zagłębienia białawe.

W miarę, jak dziecko wzrasta, dziąsło zaczyna tracić swą twardość, mięknie, rozszerza się, ostry brzeg niknie, a ząbki zaczynają wyrzynać się; dziąsło zrasta się z nimi tworząc pierścieniową nabrzmiałość, służącą do lepszego umocowania zęba.

Pierwsze zęby dziecięcia, których jest dwadzieścia, nazwano mlecznymi. Wyrzynają się one w stałym porządku zwykle pięciu grupami. Przerwa między wyrzynaniem się zębów każdej grupy trwa zwykle od trzech tygodni do sześciu miesięcy.

Pierwsza grupa są to dwa środkowe przednie sieczne zęby u dołu, pojawiające się prawie jednocześnie między 5 a 7 miesiącem. Potem następuje przerwa od 3 do 8 tygodni.

Drugą grupę stanowią cztery zęby sieczne u góry, najprzód dwa środkowe, a później boczne. Wyrzynają się zwykle między 8 a 10 miesiącem, poczem następuje przerwa trwająca dwa do trzech miesięcy.

Do trzeciej grupy należy sześć zębów:



cztery trzonowe i dwa boczne dolne zęby sieczne, najprzód trzonowe w górnej szczęce dalej dolne boczne sieczne, nareszcie trzonowe w dolnej szczęce. Wyrzynanie się zębów tej grupy zaczyna pomiędzy 13 a 15 miesiącem, poczem znowu następuje przerwa do 18 miesiąca.

Czwartą grupę stanowią cztery kły, ukazujące się pomiędzy 18 a 20 miesiącem; z początku górne dwa, tak zwane oczne, a potem dwa dolne.

W sześć miesięcy później ukazują się cztery zęby trzonowe u dołu i u góry.

Z wyrznięciem się zębów mlecznych, przeznaczonych dla wieku dziecięcego, kończy się pierwsze ząbkowanie. Zęby mleczne siedzą w dołkach swoich bardzo mocno, lecz z czasem dołki te rozszerzają się i powiększają, a ponieważ zęby zupełnie rozwinięte przestają rosnać, przeto dołki ich stają się zbyt obszerne, zęby obluźniają się i wypadają, a na ich miejscu wyrastają nowe i stałe.

W końcu czwartego roku, lub nawet w piątym roku życia dziecka ukazują się dwa nowe

trzonowe zęby w każdej szczęce; należą one już do stałych. Mleczne zęby wypadają tą samą kolejną jaką się wyrzynały, ustępując miejsca zębom trwałym.

W siódmym roku następuje zmiana mlecznych zębów na stałe, w porządku następującym:

W siódmym i ósmym roku wyrastają cztery sieczne środkowe.

Między ósmym i dziewiątym, cztery sieczne boczne.

Między dziewiątym a dziesiątym cztery pierwsze trzonowe.

Między dziesiątym a jedynastym cztery kły.

Między jedynastym a dwunastym cztery drugie trzonowe.

Między dwunastym a trzynastym cztery tylne zęby trzonowe.

Nakoniec między siedemnastym i dwudziestym czwartym rokiem życia, a czasami później, wyrzynają się cztery ostatnie, zwane zębami mądrości. Dopiero całkowita liczba zębów wynosi 32.

Zresztą wyrzwanie się zębów następuje

i w odmiennym porządku, naprzykład górne sieczne, wyrzynają się przed dolnymi, lub górne boczne ukazują się przed środkowymi. Nie ma to jednak wpływu na zdrowie dziecka. Bywa dość często, że dzieci jednoroczne a nawet starsze nie mają ani jednego zęba, a zdarza się i odwrotnie, że dzieci przychodzą nawet z kilkoma widocznymi zębami (Ludwik XIV). Nie należy lękać się opóźnienia ząbkowania, gdy dziecko zdrowe, gdyż wogóle bezpieczniej jest, jeżeli organizm później niż zbyt wcześnie rozwija się. Wcześniejsze lub o kilka miesięcy późniejsze wyrzynanie się zębów zdarza się tak u silnych jak i u słabych dzieci. U dzieci, cierpiących na angielską chorobę, wyrzynanie się zębów następuje bardzo późno, a u skrofulicznych daleko wcześniej, jednak u tych ostatnich bardzo prędko się psują.

Nieprawidłowy kierunek zębów pochodzi z wadliwego wykształcenia ich w szczękach. Przy drugim ząbkowaniu zdarza się, że stałe zęby wyrastają tuż za mlecznymi, tak, że



dziecko ma dwa rzędy zębów. W takich wypadkach najlepiej mleczny ząb usunąć.

Rozwój zębów i wyrzynanie się ich jest równie niebolesne, jak rozwój wszystkich innych kości w ciele dziecięcia i nie bywa przyczyną żadnej choroby. Ząb rośnie nieznacznie i powoli, dźiąsło nieustannie cieńsze i nareszcie wierzchołek zęba pokazuje się, nie sprawiając najmniejszego bólu. Skądże pochodzi tak ogólnie rozpowszechnione mniemanie, że ząbkowanie pociąga za sobą rozliczne, nieraz zabójcze choroby?

Czas między siódmym miesiącem i trzecim rokiem, to jest peryod wyrzynania się zębów, jest najniebezpieczniejszy w życiu dziecka i najobfitszy w różne choroby. Chociaż w powstawaniu tych chorób zęby nie odgrywają żadnej roli, lecz trudność rozpoznania chorób dziecięcych i niedostateczne wiadomości, jakie posiadano dawniej o ząbkowaniu, przyczyniły się do fałszywego mniemanie, a przesąd, jak wszystkie przesady w medycynie, prędko stał się bardzo upowszechniony.

W czasie wyrzynania się zębów następują

w organiźmie dziecięcym ważne zmiany, bo właśnie wtedy dokonywa się najszybszy i najsilniejszy rozwój mózgu, ciemiona czaszki kostnieją, rozwijają się gruczoły ślinowe, żołądka i kiszek, a co najważniejsza, odstawia się w tym czasie dziecko lub otrzymuje oprócz piersi matki inne także pokarmy. Otwiera się więc nieprzebrane źródło rozmaitych wykroczeń dyetetycznych, które sprowadzają rozwój tej lub owej choroby.

Najlepszym dowodem tego, cośmy powiedzieli, jest ta okoliczność, że dzieci zdrowe i mocne, dostają zęby bez najmniejszej choroby i niekiedy tak łatwo, iż dostrzedz nie można kiedy się wyrzynają. Więc w naturalnym porządku rzeczy, ząbkowanie nie jest ani chorobą, ani przyczyną choroby. Powtóre przy drugim ząbkowaniu nigdy dzieci nie cierpią na zęby, a wszakże jest to ten sam proces organiczny. Niemowlę jest mniej czułe na bole jak tego dowodzą operacye chirurgiczne na nich dokonywane; dlaczegóż dziecko siedmioletnie nigdy nie skarży się, że je zęby bolą przy wyrzynaniu się? Nareszcie

często ciężkie choroby przechodzą dzieci wtedy, gdy wszystkie zęby mleczne już posiadają. Czyż i wtedy ząbkowanie jest przyczyną choroby?

Wprawdzie wiele dzieci umiera w przeciągu dwóch pierwszych lat życia na zapalenie płuc, mózgu lub kiszek, jak przekonują sekcye lekarskie, dokonywane w szpitalach, lecz dla nieobeznanych z objawami chorób dziecięcych tylko ząbkowanie jest przyczyną śmierci dzieci, których choroby nie rozpoznano za życia.

Objawy chorobliwe, jakie przypisują ząbkowaniu, są następujące: rozdrażnienie błon śluzowych w ustach i gardle, niespokojność, ślina płynie obficie, dziąsła brzękną i czerwienią się, oddech gorący, wkładanie palców i wszystkiego, co dziecko chwyci, do ust, rozwolnienie u delikatnych dzieci. Potem dziecko zaczyna wzdrygać się, gdy mu co do ust podają, krzyczy, gdy co dziąsłami ściśnie, dziąsła i całe wnętrze ust jest gorące i bolesne. Niekiedy towarzyszy temu katar, zaczerwienienie policzków, a we śnie drganie



członków. Dziecko naprzemian czerwieni się i blednie, jest zaniepokojone, to chce na ręce, to wzięte znów ku posłaniu się ciągnie a za ledwo położone, napowrót chce być noszone; chce ssać i od podanej piersi znowu się odwraca; wogóle daje się w niem widzieć wewnętrzny niepokój, tak że sobie miejsca znaleźć nie może. Czasem zdarzają się przy tem i lekkie gorączki.

Wszystkie te objawy nie mają przyczynowego związku z ząbkowaniem.

Ślinienie u dzieci zaczyna się nie zaraz po urodzeniu, a między 3 a 6 miesiącem ślina płynie najobficiej. Jest to czas rozwoju gruczołów ślinowych. Po upływie roku ślinienie ustaje i już nie bywa przy wyrzynaniu kłów i trzonowych zębów, bliżej znajdujących się od gruczołów ślinowych, których wyrzynanie się wszyscy uważają za daleko cięższe aniżeli wyrzynanie się zębów siecznych. Wprawdzie i starsze dzieci ślinią się niekiedy, lecz to się zdarza najczęściej u dorosłych wtedy, gdy jest zapalenie wnętrza ust.

Wkładanie palców i innych przedmiotów

do ust, pochodzi z instynktownej chęci ssania, które objawia się u każdego dziecka zaraz po narodzeniu i która go nie opuszcza aż do zupełnego rozwoju, gdy już inne uczucia zaczynają w niem rozbudzać się. Gdyby dziecko czuło wtedy ból i swędzenie w dziąsłach, nie kładłoby palców do ust, bo to ból rozdrażnionej części powiększa a nie pomniejsza.

Gorąco ust, czerwoność policzków, pojawia się zawsze w czasie gorączki, wskutek zaziębnienia i trudnego trawienia, lub w czasie mocnego zapalenia ust, pochodzącego także od niestrawności lub nieczystego utrzymywania gęby. Dziecko, czując gorzki smak, wkłada palce do ust, żeby usunąć to przykre uczucie. Gdy zapalenie błony śluzowej, dziąseł i ust zwiększy się, wtedy następuje ból, który sprawia, że dziecko ssać nie chce.

Gorączka, drgawki, lękanie się we śnie, żucie, pojawiają się bardzo często w czasie chorób mózgowych, przy zakłóceniu trawienia, a szczególnie w bieguncie. Zwykle w tym czasie dziecko zaczyna chodzić; wszyscy się niem

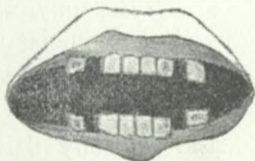
5-7



8-10



13-15



18-20



20-32



Na załączonym rysunku przedstawiamy zwykły porządek wyrzynania się zębów u dzieci. Liczby oznaczają miesiące życia dziecka.



bawią, wszyscy doń mówią; inne dla niego rozpoczyna się życie, ruch, nieustanna czynność, nieustanne nowe wrażenia cisną się przed wszystkie zmysły i dochodzą wątłego mózgu jego. System nerwowy zostaje w ciągłym wstrząśnieniu, w nieustannym podrażnieniu. I cóż dziwnego, że wśród takiego życia pobudzonego, dzieci śpią niespokojnie lub mają drgawki?

Z tego wszystkiego widać, że pomiędzy ząbkowaniem a przytoczonymi objawami, niema żadnego związku, chociaż nieraz jedno i drugie może występować jednocześnie. Chcielibyśmy bardzo, żeby rodzice przejęli się tą prawdą i w czasie choroby dziecka szukali przyczyny nie w ząbkowaniu, lecz w warunkach życia i organizmu dziecka, a w razach nieświadomości jak zapobiedz, wzywali rady lekarza.

Obowiązkiem matki w okresie ząbkowania jest staranny dozór dziecięcia, bo jest to okres rozwojowy organizmu, w którym normalna czynność natury niekiedy się wzmaga lub wstrzymuje tak, że przechodzi w chorobę.

Jeżeli dziecko ma zatwardzenie, to należy je usunąć lewatywami lub środkiem lekko rozwalniającym; jeżeli jest rozwolnienie, zatrzymać je należy. Skoro niema kataru i gorączki, a dziecko jest niespokojne i cierpi na bezsenność, można je na łagodne powietrze wynosić, a na noc kąpać w letniej wodzie. Matki karmiące i mamki powinny w tym czasie podwójną mieć baczność na własną dyetę, ażeby nie była rozgrzewająca i nie powiększała rozdrażnienia dziecka. Nacinania dziąseł dawniej tak często wykonywanego, odradzamy, bo do niczego nie służy.

Dzieci sztucznie karmione, również w tym czasie potrzeba pilnować, gdyż często zapadają na niestrawność, a stąd i w cięższe choroby.

---

### XIII. Odłączenie dzieci od piersi.

Pojawienie się zębów u dzieci daje im zdolność używania innego także pokarmu prócz mleka, dlatego też potrzeba je odłączyć, czyli odstawić od piersi. Nie należy jednak odłączać dzieci podczas ząbkowania. Pomiedzy wyrzynaniem się zębów jednej grupy, a chwilą, gdy zaczną wyrzynać się zęby drugiej grupy, przechodzi pewny mniej lub więcej długi czas, naprzykład sześć tygodni, dwa miesiące lub więcej. Najlepiej więc odłączać dzieci w tych przedziałach. Jeżeli w chwili, gdy chcecie odłączać dziecie, zaczyna się wyrzynanie zębów pewnej grupy, poczekajcie, aż wszystkie zęby tej grupy się wyrzną.

Bardzo dobrze, jeżeli odłączenie przypada na wiosnę, lub w jesieni, bo zimową porą



wskutek większej ilości tlenu w powietrzu, dziecię ma większy apetyt, nie zdoła więc strawić dobrze całej żywności spożytej, latem zaś podniesione ciepło przeszkadza dobremu trawieniu, tem więcej, że w porze ciepłej w mleku, które stanowi podstawę żywienia dziecka, rozwijają się drobnoustroje, okiem niedostrzegalne, bardzo szkodliwe w chwili zmiany pożywienia. Stąd też pochodzi, że w zimie i latem są tak częste choroby żołądka i kiszek.

Nigdy nie należy odłączać dzieci nagle, lecz powoli, w ciągu paru miesięcy przynajmniej, zmniejszając ilość mleka matczynego, a zastępując je innymi pokarmami, których trawienie jest łatwem. Z początku należy dziecku dawać mleko krowie z mialko tłuczoną grzanką, bułki i lekki niekorzenny rosół, najlepiej w tych godzinach, gdy ssać miało, najprzód raz w tydzień, potem dwa i trzy, odzwyczajając jednocześnie od nocnego ssania; zrana jednak i wieczorem przed snem należy karmić piersią. Postępując w ten sposób i przyzwyczajając żołądek do nowego

pokarmu powoli, pójdziecie według praw natury, która wymaga, żeby wszystko robiło się spokojnie, bez skoków.

Przez powolne odłączanie także i matka uniknie niebezpieczeństwa zebrania się mleka w piersiach, obrzmienia bolesnego i wrzodów. Przystając powoli być czynnemi, piersi wytwarzają coraz to mniej, tak, że w danej chwili wydzielanie mleka ustaje zupełnie i prawie niepostrzeżenie. Przy powolnem odłączaniu, organa trawienia dziecka, bez szkody zniosą tę pracę, którą nakłada na nie natura nowego pokarmu. Dlatego potępiamy zwyczaj karmicielek, które chcąc prędko odłączyć dziecko od piersi, odsyłają je do sąsiadek, «żeby odwykło od piersi». Jest to bardzo zły zwyczaj, bo nietylko pozbawia dzieci ich pokarmu, lecz i pielęgnowania, do którego przywykło, a przez to szkodzą i dziecinnemu i własnemu zdrowiu. Gdy dziecko już przyzwyczał się do innych pokarmów, to dla ostatecznego obrzydzenia mu piersi, można brodawkę pokryć sukrem lub watą, albo

poproszyć nieszkodliwą goryczką, naprzykład chininą.

Odłączamy dziecko nietylko ze względu na matkę, ale też i ze względu, że mleko matczyne po pewnym czasie staje się już niedostateczne dla nieustannie rozwijającego się organizmu. O czasie odłączenia najlepiej poradzić się lekarza, bo w tej sprawie nie tyle wiek, ile zdrowie i stan rozwoju dziecka stanowią.

Zdrowych, silnych dzieci, dłużej niż rok karmić piersią nie potrzeba, ale też jeżeli nic nie zmusza, nie należy wcześniej odłączać, bo często się zdarza, że chudną i zapadają na trawiącą gorączkę, a w takim razie matki zwykle popełniają inny błąd, żywiąc wcześniej odłączone dziecko mocnym bulionem, jajami i winem, chcąc mu dodać sił. Lecz postępowanie takie osłabia jeszcze więcej dzieci i niszczy ich trawienie. Najlepiej zawczasie odłączonemu, a wskutek tego choremu dziecku, wziąć drugą mamkę. Cudów leczenia dokazuje niekiedy takie ponowne przystawienie do piersi, chociaż nierzadko



jest to rzecz przedstawiająca wielkie trudności, bo dziecię odzwyczajone od piersi ssać nie chce.

Dzieci słabowite, wątłe i delikatnej budowy ciała, powinny być odłączane dopiero po ukończonem ząbkowaniu. Nie należy dowierzać zdaniu, że po wcześniejszem odłączeniu dziecię będzie zdrowsze i silniejsze. Najdłużej radzimy karmić piersią dzieci, skłonne do angielskiej choroby, bo doświadczenie przekonało, że to jest najlepszy sposób zapobieżenia jej wczesnie. Uważać należy, aby nie odłączać dzieci w czasie choroby, chyba jeżeli ta choroba pochodzi ze złego pokamu mamki. Lecz zbyt długie karmienie dziecka wyłącznie piersią, z wykluczeniem wszelkiej innej żywności, przeszkadza twardnieniu kości, zwalnia i opóźnia rozwój dziecięcego organizmu.

Do karmienia dzieci w pierwszym roku życia lepsze są łyżki drewniane lub rogowe, niż metalowe. Wielce szkodliwym jest zwyczaj matek i nianiek, przy podawaniu dziecku jedzenia, pierwiej je brać do ust; jest to

zwyczaj równie obrzydliwy, jak niezdrowy. Po każdym jedzeniu należy dziecku usta wymyć czystą chłodną wodą, za pomocą szmatki.

Odłączając dziecko od piersi, matka lub mamka, powinna jeść mniej a pić niewiele, wstrzymując się ile możności od mięsa. Po odłączeniu zaś pokryć pierś wata, lub wełną, podwiązać każdą pierś ukośnie złożoną serwetą i zażyć kilka razy dla przeczyszczenia łyżkę olejku rycynowego, lub szklanke wody gorzkiej. Jedząc i pijąc mało, robiąc jak najmniej ruchu i utrzymując żołądek wolno, w dni kilka można stracić mleko zupełnie. Gdyby napływ mleka do piersi nie ustawał, należy położyć się do łóżka i wziąć na poty a oprócz tego smarować trzy lub cztery razy dziennie piersi oliwą kamforową i ucisk na piersi za pomocą opaski powiększyć; ucisk ten jednak nie powinien być wielkim, żeby piersiom nie zaszkodzić, Gdyby stwardnienie gruczołów wskutek napływu pokarmu było bardzo wielkie, z korzyścią użyć można ciepłych okładów z nasienia lnianego, bułki lub kaszy, bo ciepło rozszerza mlekodajne

kanały i ułatwia wsiąkanie mleka do kanałów limfatycznych.

Zaraz po zupełnem odłączeniu należy dziecko ograniczyć na przeważnie mleczone pożywienie, nie obawiając się wcale kwasów w żołądku. Grzanki rozgotowane w mleku, grysik na wodzie z odrobiną masła, kaszka na mleku lub na wodzie, lekki rosół z rozbitem surowym jajem, oto wszystkie potrawy, jakich w tym czasie dziecko używać może. W pierwszym roku owoców nie należy dawać; później dawane w małej ilości, nie szkodzą.

Za napój dzieciom odłączonym daje się zwykła przestala woda czysta lub osłodzona nieco, lecz nie należy dawać wiele odrazu i strzedz się, żeby nie była zimna.

Ważną jest zasadą, aby pokarm podawany dziecku miał ciepłość zbliżoną do ciepłoty ciała ludzkiego, to jest do 37° C, gorący bowiem pokarm czyni dziecko niespokojnem, odbiera mu sen i wywołuje niepotrzebne poty; od zimnych zaś pokarmów dzieci dostają bólów w żołądku, wymiotów i rozwolnienia.



Apetyt niezwykły u tylko co odłączonych dzieci, naprzykład do piasku, laku, wapna i t. p., powinien zwrócić uwagę matki, zagraża bowiem dziecku chorobą błon śluzowych w kiszkaach. Zapobiedz jej można tylko stosowną dyetą. Matka pod żadnym względem nie powinna pozwolić dziecku jeść tych rzeczy, a prócz tego, nie dawać mu ani kartofli, ani chleba, ani ciastek, bo od tego zdrowie dziecka zależy. Żywić je trzeba jedynie mlekiem i lekkim rosołem.

Od pożywienia mlecznego nie potrzeba zbyt prędko przechodzić do potraw, jakie starsi jedzą. Pomiędzy pierwszym a drugim rokiem dziecko zupełnie odrębny sposób życia prowadzić musi. I tak: w drugim roku można mu dawać lekkie leguminy, trochę jarzyn, jaja na miękko, mleko, rosoly, gotowany mózdzek, a dopiero w początku trzeciego roku zacząć dawać kotlety cielęce, siekane lub z młodego drobiu, potrawki i t. d. Zacierki mączne są szkodliwe w tym wieku, bo trudne do strawienia, długo leżą w żołądku i kiszkaach, nie dają dostatecznego po-

karmu, sprawiają wzdęcia, kwasy i rozdy-  
mają żołądek.

Wszystko, co wybredność i smak stępiony wymyślił nie jest dobrem i właściwym dla dziecka. Zaprawy ostre, farsze, sosy wymyślne, jeżeli mu nie zaszkodzą fizycznie, to przyzwyczajają do sztucznych potrzeb, które źle się w dalszem życiu jego odbijają. Przyzwyczajenie bowiem wielką rolę odgrywa w życiu ludzkim i ma potężną władzę. Wogóle w żywieniu dziecka należy wybierać raczej potrawy pospolite i o ile można naturalne.

Zęby sieczne służą tylko do rozcinania, żucie zaś pokarmów odbywa się zębami trzonowymi, które dziecku wyrzynają się w połowie drugiego roku. Do tego więc czasu nie należy mu dawać nic do żucia, bo będzie połykać całe kawałki, których żołądek nie strawi.

Nie wszystkie dzieci mają gust jednakowy, a stan ich żołądka bywa rozmaity: jedne nie chcą jeść mleka krowiego po odłączeniu, drugie rosółów; inne znów papki mącznej,

przekładając papkę z sucharka. Troskliwa matka powinna baczyć na usposobienie dziecka; jeżeli jeden pokarm mu nie służy, nie potrzeba upierać się przy nim, a wziąć się do innego. Jeżeli zaś dziecko chowa się dobrze przy jednym pokarmie, nie należy go zmieniać, bo dziecko nie potrzebuje zmiany jak dorośli, nie dlatego bowiem je i pije, żeby drażnić nerwy smakowe, lecz aby zaspokoić głód i pragnienie.

Po odłączeniu, między jednym i drugim karmieniem potrzeba zachować też same odstępy czasu, to jest, żeby dziecko nie dostało częściej posiłku, nad pięć razy dziennie.

Czasem u dzieci odłączonych w kilka tygodni objawia się uporczywa biegunka, wtedy lekarza zaradzić się należy. Jako napój dobrze jest dawać wtedy na filiżankę wody pół łyżeczki gumy arabskiej w proszku, albo ochłodzony napar borówek (jedna łyżka suszonych borówek ugotowana w litrze wody), lub lekki napar herbaty nieco osłodzony.

Czas odłączenia dlatego jest tak niebezpieczny dla większej części dzieci, że rzadko



przejście do cięższych pokarmów odbywa się powoli i stopniowo, w miarę rozwoju organów trawienia dziecka. Czujna i kochająca matka, zostawiając dziecko na dyecie i dając mu tylko chłodzące napoje przy każdym zepsuciu trawienia, ochrania je nieraz od ciężkich chorób, które zabierają tyle ofiar w rodzinach, nie zwracających na to uwagi.

---

#### XIV. Pielęgnowanie niemowlęcia od urodzenia do ząbkowania.

Dzieci zdrowo urodzone krzyczą zaraz, poruszają rączkami i nóżkami i otwierają oczy. Akuszerka powinna natychmiast wprowadzić mały palec do ust i gardziółka noworodka, żeby wyjąć śluz często tam znajdujący się i mogący tamować wolne oddechanie. Następnie należy dziecię oczyścić od pokładu tłuszczu, zwanego mazią płodową, którą ciało jego pokryte, żeby nie drażniła skóry. Woda sama nie obmyje dobrze tłuszczu; potrzeba więc posmarować ciało dziecka oliwą, świeżem masłem, a jeszcze lepiej żółtkiem jaja, które łączy się z tłuszczem i łatwo obmyć się daje. Mydła używać nie należy, bo skóra nowonarodzonego jest bardzo delika-

tna; użycie więc mydła może ją podrażnić i sprowadzić zapalenie. Następnie niemowlę wkłada się do kąpeli mającej 29° R. (36° C.). Dziecko może zachorować, a nawet i umrzeć, jeżeli będzie włożone do zbyt gorącej kąpeli. Dlatego bardzo jest ważnem przed słabością zaopatrzyć się w dobry termometr, bo ręka często zgrubiała od pracy, nie jest w stanie dokładnie oznaczyć temperatury wody. Nadto gorąca kąpiel może sprowadzić mocny katar, — chorobę bardzo niebezpieczną dla niemowlęcia, bo przeszkadza mu do ssania. Całe ciało powinno być zanurzone w wodzie i pieluszką przykryte, główkę tylko należy podtrzymywać lewą ręką, a prawą obmywać ciało miękką gąbką lub watą odtłuszczoną, szczególnie w zgięciach stawów i pod pachami, gdzie nagromadza się najwięcej mazi płodowej. Oczu nie należy myć ani nawet zwilżać wodą kąpielową, gdyż nieczysta woda może spowodować zapalenie ich. Na ten cel trzeba mieć czystą szmatkę płócienną lub odtłuszczoną watę i trochę przegotowanej letniej wody, a myć oczy od ze-



wnętrznego kącika ku wewnętrznemu, aby nagromadzonej zwykle w wewnętrznym kąciku nieczystości nie rozprowadzać po całym oku. Należy też uważać, aby osoba obsługująca noworodka przed obmywaniem oczu jego umyła ręce swoje. Wszystko to powinno być dokonane z ręcznie i zwinnie, żeby kąpiel nie trwała dłużej nad sześć minut. Dodawanie do pierwszej kąpeli wina, wódki, mydła, otrębów, soli lub jakich pachnidła, jest nieodzownością, bo to drażni skórę dziecięcia i może wywołać przeróżne choroby. To samo winni jesteśmy powiedzieć i o kąpeli noworodka w zimnej wodzie, zalecanej przez zwolenników kuracyi wodnej, któraby w tym wypadku była istnem barbarzyństwem i mogłaby narazić dziecko na niechybną zgubę<sup>1)</sup>.

W wyjątkowych tylko wypadkach, gdy dziecię jest bardzo słabe, zaledwo oddycha,

---

<sup>1)</sup> Lekarze francuscy dla uchronienia dziecka od ropnego zapalenia oczu, które się często zdarza po pierwszej kąpeli, zapuszczają kroplę z 2<sup>o</sup>/<sub>o</sub> roztworu azotanu srebrowego lub protargolu pomiędzy powieki każdego noworodka.

ma skórę bladą, zwiędłą i pomarszczoną, można do kąpeli dodać nieco wina ciepłego, zachowując ostrożność, żeby nie odurzyć dziecięcia.

Po wyjęciu z kąpeli, akuszerka powinna wytrzeć dziecię prędko ogrzanem płótnem lub flanelką cienką i zawinąć na kilka minut w ciepłą serwetę dla usunięcia wilgoci skóry i zapobieżenia przeziębieniu.

W czasie kąpeli lub zaraz po niej, akuszerka powinna obejrzeć ciało dziecięcia, czy nie ma jakiej wysypki lub wady wrodzonej, naprzykład rozszczepienia warg i podniebienia, zarośnięcia kanału moczowego lub otworu stolcowego, zrośnięcia palców i t. d. i w razie dostrzeżonej nieprawidłowości zaraz zawezwać lekarza, bo niektóre z nich wymagają natychmiastowej operacyi. Matce jednak mówić o tem nie należy, aby smutną wiadomością nie zaszkodzić jej zdrowiu.

Aby wiedzieć czy dziecko dobrze się rozwija zaraz po kąpeli należy go zważyć. Przeciętna waga noworodka 3—4 kilogr.

a długość 48—50 ctm. Chłopcy ważą więcej aniżeli dziewczęta.

Po wypełnieniu tego wszystkiego, jeżeli dziecko jest słabe i zmęczone, należy je położyć do snu, zawinawszy w prześcieradło, lub poduszkę, jeżeli zaś jest silne i zdrowe, potrzeba je przedtem ubrać.

Po kąpieli i przed ubraniem dziecka należy przystąpić do opatrunku pępka. Do tego używa się kwadratowego kawałka płótna z otworem w środku, przeznaczonym do objęcia pozostałego pępkowego sznurka; od otworu do jednego z brzegów należy rozciąć płótno dla łatwiejszego przeprowadzenia sznurka. Płótno to smaruje się tłuszczem i zawija około pępka; następnie cały ten pakiecik obraca się na lewą stronę, aby nie przyciskać wątroby. Na wierzch kładzie się jeszcze drugi kawałek kwadratowego płótna lub listek odtłuszczonej waty i wszystko zawija się 10 centymetrów szerokim pasem flanelowym w zimie, a płóciennym latem, dwa lub trzy razy naokoło ciała dziecka, unikając zbyt wielkiego ucisku, mogącego



utrudnić oddechanie. Po każdej kąpeli codziennie należy ten opatrunek powtarzać, póki sznurek zeschny nie odpadnie, co następuje zwykle w piątym lub szóstym dniu po urodzeniu. Po odpadnięciu sznurka należy pępek trzymać bardzo czysto, przemywać wodą i zasypywać proszkiem lycopodium, a gdy się utworzy blizna, opaskę usunąć zupełnie, żeby nie uciskać brzucha, bo dzieci często cierpią na kolki, wskutek zbierania się gazów w kiszkaach, opaska przeto powiększa cierpienie. Niektórzy doradzają opaskę zostawić przez sześć tygodni, żeby przeszkodzić utworzeniu się przepukliny pępkowej, lecz jest to bojaźń nieusprawiedliwiona; przytem opaska nietylko nie ubezpiecza od tego, lecz cisnąc więcej na brzuch, niż na zagłębiony pępek, dopomaga raczej do utworzenia przepukliny.

Na tej części płodu, która nasamprzód ukazuje się przy porodzie, robi się niekiedy obrzmienie zwane *przedgłowiem*. Występuje ono zwłaszcza wtenczas, gdy poród jest długi i trudny. Skóra napuchła ma zwykle

barwę czerwono-niebieskawą. Nabrzmienie to spowodowane uciskiem części poprzedzającej niknie najdalej do 48 godzin po porodzie.

Żółtaczką, która dotyka niekiedy dzieci nowonarodzone, znika sama przez się w dni kilka, lub wskutek przeczyszczających środków, podawanych niemowlęciu.

Skóra każdego dziecka łuszczy się, odpadając większymi lub mniejszymi kawałkami. Dzieci silne i zdrowe łuszczą się daleko prędzej, aniżeli słabowite; dopóki zaś dzieci łuszczą się, nie zwiększa się ciężar ich ciała. Tak u chłopców jak i u dziewcząt wkrótce po urodzeniu nabrzmiwiają często gruczolki piersiowe i pod naciskiem wydzielają mleczny płyn. Nie należy nigdy wyciskać płynu, aby nie spowodować zapalenia. Gdyby zapalenie nastąpiło, potrzeba posmarować piersi tłuszczem i obłożyć watą. Najczęściej to zapalne podrażnienie znika samo w krótkim czasie.

Odzież niemowlęcia chroniąca od zimna, nie powinna uciskać ciała, hamować oddechu ani swobody ruchów. Należy ją utrzymywać w ciągłej czystości i nigdy nie wkładać na

dziecko wilgotnej lub chłodnej, lecz zawsze miernie ogrzaną, bo niemowlęta są bardzo wrażliwe na zimno a przeziębienie ich jest nader niebezpieczne. Do ogrzewania pieluszek w pierwszych tygodniach można użyć szczelnie zatkanych i napełnionych gorącą wodą kamionek, na które ciągle nawija się po kilka pieluszek, tym sposobem można mieć zawsze ciepłe pod ręką. Ilość bielizny powinna być dostateczna, aby dziecię według potrzeby przebrać było można. Ostatnia uwaga najwięcej się tyczy pieluszek, których dziecię potrzebuje nieraz więcej niż tuzin dziennie. Zapas więc kilku tuzinów pieluszek jest za ledwo wystarczający. Zanieczyszczone pieluszki należy nieustannie wypierać, a wyprane wysuszać, lecz nigdy nie pozwalać, żeby dla prędkości te same powijaki i pieluszki wysuszone i wykruszone wkładano na dziecko, bo wydobywający się smród zatruwa powietrze, którego czystość jest potrzebna dla zdrowia i życia dziecka.

Niemowlęta ubierają się w następujący sposób: Na miękką i długą poduszkę, pie-



rzem zlekka napełnioną, kładzie się z początku flanelka, potem kauczukowy podkład, a nareszcie pielucha złożona w krzyżówkę, obróconą wierzchołkiem na dół.

Na tak przygotowaną poduszkę kładzie się dziecko, przyczem lewą ręką obejmuje się górną część, zostawiając trzy palce wolne dla podparcia tylnej części główki; prawą zaś obejmuje się czterema palcami dolną część krzyża, a wielkim dolną część brzuszka w sposób, aby ten palec znajdował się na stronie prawej, a nie na linii środkowej. Pieluszki powinny przyjść pod paszki dziecka, żeby ręce były wolne. Przed włożeniem koszulki należy paszki, pachwinki, pępuszek, szyjkę i zauszki posypać proszkiem krochmalu, mączką ryżową lub nasieniem wiłdaku (*lycopodium*). Jest to środek najtańszy i najlepszy dla ubezpieczenia od wszelkich odparzeń.

Następnie na górną połowę ciała wkłada się koszulka płócienna, z tyłu otwarta, a na nią kaftanik na plecach związany, wełniany w zimie, a bawełniany w lecie. Potem trój-

kątną pieluchą obwija się tułów dziecka, a dolną jej część przesuwa się między udami ku przodowi. Dziecię więc jest jak w spodniach, które nie pozwalają wypróżnieniom rozlewać się po bokach. Kauczukowy podkład wraz z flanelką otula całe ciało, zaczynając od lewej strony ku prawej. Wszystko to utrzymuje się w porządku dolną częścią poduszki, napełnionej pierzem, zgiętą od nóg do połowy brzuszka i z lekka przewiązaną trzema szerokimi taśmami, lub powijaczem na krzyż, od góry do dołu.

Ubieranie dziecka powinno odbywać się szybko i ostrożnie. Pieluchy, którymi obwijamy dziecko, nie powinny nigdy tamować ruchu nóg lub rącek, bo ruch ich dopomaga swobodniejszemu oddechaniu.

Nakrycie główki zimową porą powinno być lekkie i niezbyt ciepłe. Jeden czepeczek przeźroczysty wystarczy; latem zaś nie potrzeba żadnego nakrycia. Wszystkie czepki ciepłe, watowane, są szkodliwe, bo w dziecięctwie mózg jest organem najdrażliwszym,

trzymanie więc głowy ciepło może sprowadzić zapalenie mózgu.

Nigdy nie należy pozwalać na mocne krępowanie dzieci powijakami, a oprócz tego kilka razy należy dziecko rozpowić i dać mu wyciągnąć się, wywijać rączkami i nóżkami po kilka minut, jeżeli w pokoju nie mniej jest jak 16° C., bo ta gimnastyka rąk i nóg wywiera zbawienny wpływ na organizm i zdrowie dziecka; siły fizyczne wzmagają się, apetyt staje się lepszy, a sen spokojniejszy.

Dzieci słabe i limfatyczne nie okazują zwykle skłonności do ruchów, należy w nich rozbudzić tę skłonność przez mówienie do nich, delikatne poruszanie ciała i dawanie im do rączek palców do ściskania.

Barbarzyński zwyczaj dawnego powijania dzieci powinien być na zawsze zaniechany.

Postanie, czy to jest łóżeczko, czy koszyk, wózek lub kołyska, powinno być odwrócone od światła, ale nie bokiem do niego postawione, bo dziecię, nie mogąc się odwrócić, ani głowy poruszyć, patrzy na światło z ukosa i przez to stać się może zezowatem. Nad



głową należy urządzić budkę, aby uchronić dziecię śpiące od blasku, much i kurzu, lecz bardzo jest szkodliwe okrywanie główki dziecięcia chustką lub welonem, gdyż to wstrzymuje należytą zmianę powietrza, a główkę i twarz utrzymuje jakby w ciągłej łaźni własnych wyziewów, od czego robi się przylew krwi do głowy i powstają pokrzywki. Dodajmy, że skoro się dziecko poruszy, zaraz mu zasłona na samą twarz spada i drażni delikatne powieki. W nocy choćby najcieplejszej, okna sypialni zawsze winny być zamknięte, bo ciało we śnie poci się, dziecko więc łatwo może się przeziębic. Łóżeczko dziecka ani blisko pieca, ani na przeciągu stać nie powinno.

Codziennie kąpanie dzieci jest chwalebny zwyczajem. Należy na kąpiel brać czystą, miękką wodę, a wystrzegać się jedynie zbyt ciepłej kąpeli. W tym celu, jak powiedzieliśmy, należy mieć ciepłomierz, gdyż ręka nigdy dokładnie stopnia ciepła nie odróżnia. Zbyt ciepła kąpiel czyni dzieci nader skłonni do zaziębień, kataru i wysypek, a na-

wet gorączek i kurczów. Kąpać dzieci najlepiej rano, w pół godziny po przebudzeniu i nim się je piersią lub flaszką nakarmi, obmyć zaś należy zawsze po każdym zanieczyszczeniu, wytrzeć, zasypać proszkiem, i w świeże zawinąć pieluszki. Nigdy zaraz ze snu nie należy dzieci wkładać do kąpeli, a tem mniej bezzwłocznie po nasyceniu. Względem oczu należy zachowywać nieustannie ostrożność, o której nadmieniliśmy wyżej.

Do kąpeli wkłada się dziecię zupełnie obnażone lub obwinęte kawałkiem czystego, niekrochmalonego płótna, podkładając pod głowę w kłębek zwinięty ręcznik lub gąbkę. Dziecię ułożone na wznak powinno być tak zanurzone w wodzie, aby ponad nią znajdowała się górna część piersi i twarz cała, przyczem baczyć należy, aby woda nie dostawała się do ust lub oczu. W kąpeli nie należy dziecka zostawiać spokojnie, ale bez przerwy trzeba je nacierać ręką lub polewać wodą, czerpiąc ją z wanienki garnuszkiem lub złożoną ręką.

Gdy u dziecka pojawi się gorączka, silniejszy katar, kaszel, podejrzana jaka wysypka, lub zapalenie ocz, to wstrzymać należy kąpiele i ograniczyć się tylko na obmywaniu gąbką miejsc, które najwięcej ulegają zanieczyszczeniu. Zaburzenia żołądkowe jak bóleści i rozwolnienia nie przeszkadzają w kąpaniu, owszem w porze letniej przy silniejszych nawet biegunkach kąpiele korzystnie wpływają na przebieg choroby. Zimne obmywania w ciągu pierwszego roku życia są bardzo szkodliwe.

Wyjmując dziecię z kąpiele, trzeba je położyć na nieco ogrzane prześcieradełko z cienkiej flaneli lub płótna, otulić szczelnie, a potem lekko wytrzeć, zasypać proszkiem miejsca, podlegające wyprzeniu, ubrać, dać piersi i położyć spać. Po kąpiele nigdy na powietrze nie wynosić.

Po trzech miesiącach, zwłaszcza w porze letniej, można zacząć zniżać po jednym stopniu ciepłotę kąpiele z 29 na 26° R., (z 36 na 31° C.) co miesiąc o jeden stopień niżej; kąpać zaś nie dłużej nad sześć minut.



Są dzieci, które nie znoszą codziennej kąpieli; zwykle są to dzieci jasnowłose i bardzo delikatnej skóry. U takich należy kąpiel ograniczyć na jeden raz w tygodniu i to wieczorem, żeby skąpane natychmiast do snu ułożyć. Dla czystości myć je należy letnią wodą dwa razy dziennie. Do kąpieli na podkład nigdy nie należy brać używanej bielizny, jak to niestety często widzieć można, lecz wyścielać wanienkę czystymi pieluszkami. Również zgubnem jest suszenie pieluch w pokoju dziecięcym, gdzie wyziewy z nich psują powietrze.

Do czterech miesięcy życia dziecka kąpanie powinno odbywać się codziennie; po czterech co drugi dzień; w drugim roku życia najmniej dwa razy na tydzień, a w następnych latach choć raz na tydzień. Kąpiele starszych dzieci mogą być cokolwiek dłuższe. Osobliwego starania dokładać należy do czystego utrzymania skóry na głowie. W pierwszych miesiącach życia tworzy się u dzieci na przodzie głowy i ciemieniu brudna warstwa łuskowatych wypocin tłuszczu. Jeżeli

ją zaniedbać, szkodzi porostowi włosów i sprowadza wyrzuty skórne na głowie. Potrzeba więc zmyć te łuski jak najrychlej w następujący sposób: na parę godzin przed kąpielą, potrzeba je zmoczyć czystą gliceryną lub oliwą i pokryć płóciennym płatkim lub czepeczkiem; w kąpeli zaś starannie wymyć mydłem weneckim, najlepszem do tego celu, bo jest bez zapachu, nieostre, następnie ostrożnie wyszczotkować.

Niemowlę, przyjmując pożywienie co dwie lub trzy godziny, powinno trzy do czterech razy dziennie wydzielać pół płynny kał i urynę. Jest to niezbędne dla jego zdrowia. Skoro więc matka spostrzeżga zatrzymanie, powinna zapobiedz temu według możliwości, sprowadzając stołeczek lewatywą z letniej wody, lecz unikając wszelkich środków lekarskich.

Z doświadczenia doradzamy nietylko rodzicom ale i lekarzom, jak najmniej używać lekarstw w chorobach dziecięcych i tam tylko uciekać się do nich, gdzie gwałtowna przymusza potrzeba. Słabości niemowlęce najczę-





Niestety jednak, nie rzadko widzimy przedwczesne sadzanie i zgubne stawianie dzieci na nóżki. Nim jeszcze dziecko ma dostatecznie rozwinięte mięśnie, już je zmuszają do stawiania i chodzenia. Radzimy dziecięcia nie stawiać, nim się samo na nóżki nie dźwignie, co rzadko się wydarza przed dziewiątym miesiącem, inaczej osłabiają się krzyże i krzywają się nóżki. Prowadzenia na pasku lub używania stołków do nauki chodzenia najmocniej odradzamy, bo uciskają piersi, a jeżeli dziecko samo nie ma siły, chodzić przed czasem nie nauczymy.

Najprostszy sposób ułatwienia dziecku stania i chodzenia jest następujący: Jeżeli dziecię silnie już dźwignąć się usiłuje i nóżkami mocno się opiera, należy mu wysłać środek pokoju kocem i koc ten obstawić ścianami z czterech wewnątrz politurowanych desek, (40 cm. szerokich), które z zewnątrz hakami żelaznymi są pozczepiane tak, żeby obalić się nie mogły. W ogrodzenie to sadza się lub kładzie dziecko i podaje mu się jakie zabawki, zostawiając je własnemu przemy-

słowi. Po krótkiej chwili cacka traci swój urok, a dziecię zaczyna pełzać, chwyta się krawędzi desek, dźwiga się, staje, przywyka do równowagi i po dłuższem ćwiczeniu zaczyna stąpać i chodzić.

Jakkolwiek bardzo jest korzystne dla dziecka, jeżeli bywa samo sobie zostawione w miejscach, gdzie mu nie grozi żadne niebezpieczeństwo, to przecie ciągle doświadczenia aż nadto dowodzą, że tylko mała liczba dzieci bawi się chętnie sama, a przeciwnie tylko na ręku matki lub piastunki, czuje się szczęśliwe. Ta uwaga prowadzi nas do bliższego rozpatrzenia, jakie ostrożności zachować należy przy piastowaniu i prowadzeniu dzieci.

Wszystkie niemal matki i niańki popełniają wielki błąd, że za najmniejszą oznaką niepokoju niemowlęcia podejmują je z pośłania, a noszeniem i huśtaniem na ręku starają się uspokoić. Nie każdy krzyk, jaki dziecko wyda, jest wyrazem cierpienia; lecz zamiast opatrzyć, czy nie potrzeba zmienić zanieczyszczonych pieluszek, pierwszym środkiem

uspokajającym bywa zawsze niepotrzebne noszenie i huśtanie. Za błąd ten nieraz ciężko matce lub piastunce pokutować wypadnie, bo raz do noszenia na ręku przyzwyczajone dziecko, — a przyzwyczajają się do tego w dni parę, — już niczem innem uspokoić się nie da, gdyż mu naturalne ciepło matki lub niańki jest miłe, a w objęciach leży najwygodniej i najspokojniej zasypia. Gdy zaś zasłabnie, wtedy matka i niańka dniem i nocą nosić je muszą, sposobiąc sobie trud i umęczenie podobnąliwością dni pierwszych. Do usypiania nigdy na ręce brać dziecka nie należy, tylko położyć lekko owinięte na łóżeczko lub wolno kołysać. Jeżeli krzyczy, opatrzyć, czy mu co nie dolega, a potem czekać cierpliwie, aż krzyczeń przestanie, nie oziębując go szkodliwym huśtaniem.

Gdy niemowlęta mogą już siedzieć, należy je piastować i nosić, ale zarazem pilnie uważać, aby dziecko raz na jednym, drugi raz na drugim ramieniu było, inaczej przeszkadza się jednostajnemu wzrostowi obydwu połów



ciała. Przytem nie należy zapominać, żeby niezbyt przyzwyczajając i w tym okresie dziecięcia do noszenia, lepiej je wozic w umyślnie do tego przeznaczonych wózkach. Pominąwszy, iż jest to błędem wychowania dopuszczać do narowów, musimy wspomnieć, iż jest to także prawdziwem utrapieniem, jeżeli dziecko takie zapadnie na chorobę, której szczęśliwy przebieg zależy od kilkutygodniowego leżenia w łóżku. Rozpieszczone w tym względzie dziecko, w żaden sposób leżeć nie chce i krzyczy, żeby je noszono; gdy się mu nie dogodzi, krzyk i płacz się wzmacnia, a z nim i gorączka, i tak dzieci, których wyzdrowienie zależałoby od wczesnego dobrego prowadzenia umierają nieraz nie wskutek samej choroby, lecz z rozdrażnienia; jeżeli zaś ich życzeniu dogodzą, to z przeziębienia.

Na osobną jeszcze zasługują wzmiankę, sposób podnoszenia dzieci z ziemi i ich prowadzenia. Nigdy dziecięcia inaczej z ziemi lub z podwyższonego miejsca podnosić nie należy, jak tylko obejmując je obiema rękami.

kami pod paszki, bo łatwo można zwichnąć lub wyciągnąć stawy, chwytając dziecię za ręce, jak to niedoświadczone piastunki często robią. Toż samo da się zastosować i do podnoszenia za jedno ramię, lub prowadzenia chwiejnie jeszcze stąpającego dziecka, za jedną rękę; tym sposobem więcej mu się przeszkadza do utrzymania równowagi, niż dopomaga. Za obie ręce także nie należy dziecięcia prowadzić; jedyny najlepszy sposób jest podtrzymywanie pod ramiona, nie uciskając jednak boków klatki piersiowej.

Przebywanie na świeżem powietrzu jest tak ważną potrzebą dla dzieci, jak pokarm i sen. Pora roku, w jaką przypada urodzenie się dziecka, pogoda jaka w niej panuje, mogą być jedyną racjonalną wskazówką, kiedy można nowonarodzone dziecię pierwszy raz na świeże powietrze wynieść. Gdy się dziecko w późną wiosnę lub latem narodzi, a pogoda jest stała i powietrze ciepłe, wtedy już w trzecim tygodniu można je wynieść na powietrze, omijając tylko miejsca chłodne

i nadto jaskrawy blask słoneczny, a nie na dłużej niż na godzinę; najłżejsza zmiana temperatury i wiatr powinny być wskazówką natychmiastowego powrotu do pokoju. Dziecko, gdy tak powoli przywyknie do oddychania świeżem powietrzem, wkrótce zbawiennych dozna skutków, a mianowicie uspokaja się i śpi lepiej. Inaczej jest, gdy dziecko przyszło na świat w jesieni lub zimie. W naszym klimacie, dziecka w pierwszym roku życia na zimno narażać nie należy, mimo najnowszych teorii o wczesnem hartowaniu. W drugim roku można już rozpocząć przy najwyżej dwóch stopniach mrozu, na pół godziny wynosić w południe i to, gdy powietrze bez żadnego wiatru. Od trzeciego do szóstego roku powinno być regułą, nie narażać dziecka na więcej niż 5 stopni mrozu i nie dłużej niż pół godziny, inaczej dzieci odmrażają sobie policzki i palce.

Dzieci nie należy wynosić rankami i wieczorami, gdy powietrze jest chłodniejsze i osiada rosa. Wynosząc niemowlę na świeże powietrze, należy poduszkę jego owinać jesz-



cze kołderką lub chustką wełnianą. W czasie wielkich upałów, główka dziecięcia powinna być nakryta lekkim, białym lub słomianym kapelusikiem. Przy powietrzu chłodnym, podczas mrozów lub wilgotnej pory jesiennej, nie należy wypuszczać dzieci z nieosłoniętą szyją lub piersiami, bo to bywa często powodem zapaleń płuc, chrypek, kaszłów i innych chorób. W lecie, dzieciom już chodzącym można pozwalać biegać po murawie i piasku boso. W zimie zaś nietylko na powietrzu lecz i w pokoju dziecko zawsze powinno być ubrane w trzewiczki i pończochy, dla zabezpieczenia nóg od zimna.

W jesieni i wśród zimy, gdy dziecko jest skazane na przebywanie w miejscu zamkniętem, starać się należy, ażeby pokój, w którym stale przebywa, był suchy, widny, aby w nim jak najmniej przebywało osób, dla zachowania największej czystości powietrza. Codziennie, bez względu na porę, sypialnia powinna być przewietrzona, a na ten czas dziecię przenoszone do innego pokoju. Nie-

stety, nie wszędzie to jest możliwe, szczególnie u osób biednych, mieszkających w małych i ciasnych izbach i nieprzewietrzanych pokojach dla oszczędności opału. W takich mieszkaniach wątłe niemowlę, zamknięte przez całą zimę, dobrze i zdrowo wychować się nie może, jest blade, śpi źle i często dostaje skrofułów lub angielskiej choroby. Aby temu złemu choć w części zaradzić, ubogie matki powinny dokładać starania, aby sypialnia była przewietrzaną, a w dni pogodne wynosić dzieci na świeże powietrze.

Potrzeba pamiętać, że nagle zmiany ciepła szkodliwy wpływ wywierają na zdrowie dzieci; w jesieni bowiem i w zimie dzieci łatwo dostają chorób gardlanych i płucnych, a latem wystawione na wpływ upału słonecznego często podpadają ciężkim chorobom kiszkiowym lub groźnym cierpieniom mózgu.

Co do kołysania, zarzucają powszechnie, iż to zawraca słabą niemowląt głowę, ćmi zmysły, odurza tak dalece, że kołysane dzieci mogą wyrósć na niedołącznych nieuków. W rzeczy samej kołysanie nie jest koniecznie

potrzebne do uśpienia lub uspokojenia dzieci. Ale z drugiej strony nie widzimy, dlaczegooby tak dalece szkodliwym być miało, będąc rodzajem powolnego ruchu, który słabe jeszcze poruszenie członków wyręcza. Wpływa ono tak samo na dzieci jak na nas jazda w wygodnych powozach, która jak kołysanie dzieci wiele osób usypia, nikomu zmysłów ani przytomności nie odbierając i nie niszcząc talentów. Lepiej jest pozwolić dzieci kołysać, zważając tylko, by nie za mocno, aniżeli dopuszczać, aby je nieuważne, a często rozespane mamki lub piastunki nosiły i huśtały na ręku. W pierwszych jednak tygodniach po urodzeniu lepiej kołyski nie używać, a później nie nadużywać, bo dziecię przywykłe do kołysania nie może usnąć bez tego i matka lub niania staną się prawdziwemi jego niewolnicami.

Zamiast kołyski może być dziecię od pierwszych dni życia do snu układane w łóżeczku, zaopatrzonem kratką, albo w wózku, w którym w porze letniej nietylko do snu



układać, ale i na świeże powietrze dzieci wynosić można. Doskonałym sposobem do spoczynku dziecka jest używanie hamaka, który można wszędzie powiesić i w którym dziecko jest wystawione na działanie ożywcze powietrza ze wszystkich stron, co niesłychanie przyczynia się do rozwoju sił i zdrowia.

Snu dziecka nie należy nigdy przerywać. Nowonarodzone dzieci śpią bardzo wiele, bo prawie dwadzieścia dwie godzin na dobę i to najlepiej na równym pościu, nieznacznie tylko podwyższonem pod głową, położone nieco na bok, naturalnie raz na jedną, drugi raz na drugą stronę. Źle jest zanadto wysoko poduszkę pod głowę podkładać, bo sen dziecięcia jest wtedy bardzo lekki, a co gorzej, może nastąpić skrzywienie kości pacierzowej. Im więcej dziecko rozwija się umysłowo i fizycznie, tem mniej potrzebuje snu. Już sześciotygodniowe dziecko godzinami czasem nie śpi, nigdy też do snu nie potrzeba go zmuszać, ani żadnymi środkami nie wywoływać spania. Jeżeli dziecko pomimo lekkiego kołysania, wożenia wózkiem

lub ułożenia wygodnego w łóżeczku usnąć nie chce, nie należy go już usypiać.

Kadzenia używanego często w pokojach dzieciennych, roślin pokrytych kwieciem jak i wszelkich mocnych zapachów koło dzieci należy starannie unikać, drażnią bowiem mózg i mogą wywołać gorączkę i konwulsye.

Do roztropnego hodowania dzieci należy także, ażeby nie trzymać przy nich żadnych zwierząt, a mianowicie ani psów ani kotów, bo pominąwszy szkodliwe wyziewy i choroby zwierzęce, są liczne przykłady uduszenia niemowląt, lub znacznego skaleczenia starszych dzieci. Mimo to można je wczesnie oswajać ze zwierzętami dla uniknięcia szkodliwej i śmiesznej w starszym wieku bojaźni. Pokazujcie je dzieciom często, nie brońcie głośkania, ale mieszkać lub sypiać z nimi nigdy nie pozwalajcie.

W dyetetyce dziecięcej wielkiej jest wagi urządzenie pościeli. Nie bez słuszności powstawano w najnowszych czasach przeciw używaniu pierzyny, gdyż pomimo, iż od da-

wnych lat wielka liczba ludzi zdrowo wyra-  
stała na poduszkach z pierza, przecież nie da  
się zaprzeczyć, że wszystkie wyziewy w pie-  
rzu więcej niż w innych materyałach się za-  
trzymują. Jednak w zimnym jak u nas kli-  
macie, w pierwszym półroczu życia, najlepiej  
otula i ogrzewa dzieci lekka, puchowa pie-  
rzyńka. Później, gdy już dziecko nie potrze-  
buje tyle ciepła, trzeba ją zastąpić matera-  
cykiem włosiennym i pikową lub wełnianą  
kołderką. Komu włosienny materac dla wy-  
sokiej ceny jest nieprzystępny, niech go na-  
pełni wełną owczą, siewką owsianą, trawą  
morską lub zastąpi wojłokiem, przepikowa-  
nym po złożeniu go w kilkoro. Poduszczerka  
może być napełniona albo włosieniem, albo  
i sianem, przyczem nie powinna być ani  
zbyt twarda, ani zbyt miękka, aby nie roz-  
palała główki.

Ponieważ czystość bezwarunkowa jest ko-  
nieczna dla zdrowia dziecka, potrzeba więc  
pościel jego często na powietrzu i słońcu  
przewietrzać. Łóżeczko należy ustawić w miej-  
scu bez przeciągu i niezbyt blisko pieca,



gorąco bowiem zbytńio rozpala dzieci i powoduje katary i inne dolegliwości. W pokoju dziecinnym najodpowiedniejsza temperatura jest 13—15° R. (16—19° C.), byle dzień i noc była jednakowa. Ponieważ oddechaniem zużywa się cały zapas zdrowego powietrza w zamkniętym pokoju, odświeżanie więc codzienne jest konieczne i nieodzownie potrzebne. Wyniósłszy łóźeczko dziecinnie do innego pokoju, lub przysłoniwszy je starannie, w zimie okienko, latem okno, codziennie otwierać trzeba. Pokój dziecka powinien być jasny, na słońce wystawiony i nie wilgotny, bo brak światła i słońca, powietrze napełnione niezdrowymi wyziewami, dymem lub czadem, jak również wilgoć, bardzo szkodzą rozwojowi dziecięcia i powoli podkopują zdrowie, usposabiając do różnych chorób.

Ważnem jest także, by dziecię samo wczesnie do ochędóstwa przywykło. W tym celu należy je po czwartym miesiącu życia, przy zasypianiu i po przebudzeniu i przez dzień kilka razy trzymać nad potrzebniem, do-

póki wypróżnienie nie nastąpi. Tym sposobem półroczne dziecko można wyuczyć porządku, który nietylko zaoszczędza bieliznę, ale i zdrowiu służy, gdyż leżenie w zanieczyszczonych pieluszkach wcale nie jest higieniczne.

---

## XV. Dyeta i hodowanie dziecka po zabkowaniu.

W pierwszym roku, po wyrznięciu się zębów mlecznych, hodowanie dziecka przedstawia bardzo wiele trudności, wskutek wzmagającej się jego samodzielności. Wspomnieliśmy w poprzednim rozdziale o przejściowej w tym czasie dyecie; ostrzedz tu jeszcze raz musimy przed dawaniem dzieciom w drugim roku ziemniaków, mącznych polewek, ciastek, chleba, mięsa i wszelkich skomplikowanych korzennych potraw. Najłatwiej to wykonać, jeżeli nie będziemy sadzać dzieci do stołu razem z dorosłymi osobami; nie widząc innych potraw, dziecko zadowolni się swemi. Ilość mleka, kaszki, lub zasypanego rosółu, jaką na raz dziecku dawać można,



nie powinna być większa nad mierny głęboki talerz, czyli około 100 gramów. Ku końcowi drugiego roku i na początku trzeciego siła trawienia dziecięcia wzmacnia się wskutek ogólnego rozwoju, a zatem mleko i płynne potrawy, już nie sycą dostatecznie dziecka, a pobudzony zmysł smaku wymaga odmian w pożywieniu. Z tych więc powodów oprócz podawania rano i wieczorem mleka, należy przejść do posilniejszych pokarmów. Lekki bulion, miękkie jaja, strawne mięsa, jak: gołąbki, kurczęta, cielęcina i dziczyzna, a z jarzyn: marchew, szpinak, groszek zielony, kalafiory, wszystko na miękko przyrządzone, można podawać bez obawy.

Przytem należy uwzględnić to, do czego dziecię ma pociąg. Naprzykład wszystkie bez wyjątku zdrowe dzieci bardzo lubią słodyczne. Niewłaściwie byłoby im odmawiać tego zupełnie, bo cukier nietylko zębom nie zagraża, jak to widzimy u pracujących w plantacjach cukru murzynów, którzy mają olśniewająco białe zęby, lecz spożyty nie w nadmiarze, jest potrzebny do trawienia, a pośrednio służy do

wytwarzania materiału na kości, bo zawiera w sobie wapno. Nie radzimy jednak dawać dzieciom wiele cukru, bo ten wyrabia kwasy żołądkowe i może zepsuć trawienie. Bardzo są szkodliwe dla dzieci łakocie cukiernicze z przyprawą pachnących olejków i migdałów, bo bywają powodem ciężkich zaburzeń w trawieniu. Kompot w małej ilości w trzecim roku można i codzień dawać dzieciom na podwieczorek. Wszystkie potrawy powinny mieć temperaturę mleka wprost od krowy, (36° C), bo chłodniejsze są niestrawne, a cieplejsze psują zęby i drażnią żołądek. Od czwartego zaś roku mogą brać dzieci udział przy stole wspólnym z dorosłymi.

Do lepszego objaśnienia wyżej podanych przepisów niech posłuży następny porządek dzienny dla dziecka dwuletniego:

Skoro się dziecko obudzi i ubierze, najlepiej dać mu jedną lub dwie filiżanki ciepłego mleka z suszonymi grzankami z bułki. Dodawanie herbaty, kawy lub kakao do mleka jest niepotrzebne, a czasem nawet szkodliwe. Kawa żołądziowa dzieciom zdrowym i tęgim

nie służy wcale, za to dla nędznych i osłabionych jest bardzo pożyteczna. Kawa żytnia niczem się nie zaleca i lepiej jej nie dawać. Jeżeli jesteśmy zmuszeni dodać coś do mleka, to już najlepiej dodawajmy szóstą część kawy.

Jeżeli przed obiadem dziecko jest głodne, to na dwie godziny przed nim można mu dać kawałek bułki i owoc jaki dojrzały, albo zupkę sporządzoną w następujący sposób: na talerzu kraje się bułka w grzanki, na to wpuszcza się całe jajo, dodaje się kawałek świeżego masła i szczyptę soli, a nareszcie zalewa się wszystko wrzącą wodą i dobrze się rozmiesza.

Przy obiedzie główne pożywienie niech stanowi rosół zasypany, a w dodatku miękkie mięso i jarzyna. Na podwieczorek bułka z kompotem, co prawie wszystkie dzieci bardzo lubią, a na kolację mleko albo rosół. Dzieci nigdy nie powinny kłaść się spać z przepelnionym żołądkiem. Jako napój najzdrowszą jest woda. Wszystkie trunki rozpalające, jakkolwiek się one nazywają, są dla



dzieci trucizną. Bardzo często, między ustanowionemi porami jedzenia, matki dają dzieciom chleb z masłem; odbiera im to apetyt, opycha żołądek i jest niezdrowem dla dzieci usposobionych do skrofułów. Niezmiernie jest pożyteczną rzeczą, aby dzieci dostawały zawsze pożywienie tylko w stale oznaczonych godzinach, bo to wpływa dobrze na ich zdrowie, wyglądanie i przyucza do wstrzeмиężliwości.

Chociaż zapalenia organów trawienia w miarę rozwoju i wzrostu dziecka nie są już tak niebezpieczne jak w niemowlęctwie, lecz za obfite i często powtarzane jedzenie wprowadza w obieg krwi zanadto wielką ilość soków, a nadmiar ich do różnych chorób prowadzi. Dziecko żarłoczne zawsze jest skłonniejsze do chorób zapalnych, aniżeli dziecko przyzwyczajone do regularnej i umiarkowanej diety. Przytem i intelektualna strona dziecka cierpi, bo nic nie czyni mózgu tak leniwym, biegu myśli tak powolnym i ociężałym, jak nałóg obładowywania żołądka zbyt wielką ilością pokarmów.

Wyłącznie roślinne pożywienie może przy naszym umiarkowanym klimacie być zupełnie odpowiednie dla dzieci. Przeważnie mięsne pożywienie jest zbyt rozgrzewające; jeżeli więc przyłączy się do tego brak porządku w dyecie, mogą nastąpić częste zapalenia wewnętrzne i wyrzuty skórne, a prócz tego psują się prędko zęby, bo ślina i flegma stają się ostrzejsze i zużywają emalię. Z tego powodu tak rzadko spotykamy w miastach dzieci z pięknymi zębami. Powiemy wogóle, że zbyt wczesne spożywanie pokarmów zwierzęcych szkodliwiej działa na dziecko, niż używanie ich w wieku późniejszym.

Doświadczenie poucza, że z końcem zimy występują zwykle zapalenia organów oddechowych, katary, zapalenia płuc i gardła; w jesieni zaś najczęściej pojawiają się zapalenia organów trawienia, rozwolnienie, uporczywe biegunki, febry i gorączki gastryczne. Należy przeto za zbliżeniem się wiosny unikać obfitego i zbyt pożywnego pokarmu, żeby uchronić dzieci od nadmiaru soków, a pod koniec lata pamiętać o zbliżających

się zapaleniach kiszek i unikać błędów dycetycznych, dając łatwe do strawienia pożywienie i chłodzące napoje.

Często dzieci jedzą mało dlatego, że potrawy podawane im nie smakują. Przebieranie i kapryśzenie powinno być wzbronionem i potrzeba zmuszać je brać choć trochę każdej potrawy, bo to należy do nauki przyzwoitości towarzyskiej. Matki jednak przy dysponowaniu obiadu powinny zwracać uwagę na gusta dzieci, bo gdy obiad cały składa się z potraw nielubionych, dzieci zaspokoją tylko pierwszy głód, lecz nie będą syte, tymczasem rozwijający się organizm nie może, bez szkody, często doznawać niedostatku. Jeżeli dzieci, na przykład, nie lubią mięsa pod jedną postacią, to można i trzeba im takowe podać w innej formie. Wogóle, nie zwracając zbyt dużej uwagi na gusta dzieci, bo dogadzanie im prowadzi najprostszą drogą do egoizmu, nie należy jednak lekceważyć naturalnych pociągów lub wstrętów dziecinnych.

Dziecko po każdym jedzeniu, a przynajmniej trzy razy dziennie, powinno dobrze



wypłukać wodą usta i wymywać zęby miękką szczoteczką, a przy tej sposobności, należy jako zabawkę nauczyć płukać gardło, bo w wielu chorobach tego organu może to być bardzo pożyteczne.

W drugim i trzecim roku potrzeba dziecko, bodaj raz na tydzień, kąpać w letniej wodzie i głowę umywać, nacierając skórę starannie żółtkiem, bo to wzmacnia porost włosów i dokładnie skórę oczyszcza. Kąpiele te najlepiej urządzać wieczorem, aby dziecko z wilgotną głową nie naraziło się na przeziębienie, lecz wprost szło do łóżka. Jeżeli dziecko znosi, to można w tym czasie przedsiębrać codzienne chłodne obmywanie całego ciała przed spaniem, przestałą w pokoju wodą. Rzeczne kąpiele można zalecić w piękne letnie dnie dla pięcioletnich lub starszych, jeżeli przytem jest grunt piaszczysty i dziecko może dogodnie ruchy w wodzie wykonywać. Powoli i rozsądnie należy dzieci przyuczać do zimna i do zmian powietrza. Pięcioletnie dzieci stosownie ubrane, jeżeli codziennie w jesieni bawiły na czystym po-

wietrze, mogą i w zimie przy małych mrozach iść na przechadzkę co południe, ślizgać się po lodzie, łopatką śnieg kopać i przenosić.

W żadnym wieku nie należy kąpać dzieci ani w ciepłej, ani w zimnej wodzie, gdy mają gorączkę, kaszel, lub wyrzuty na ciele, dopóki matka nie poradzi się lekarza.

W ubraniu dzieci jest bardzo zły zwyczaj obnażać szyję, nogi i ramiona, niby dlatego, aby te części przyzwyczać do wpływów powietrza; w lecie zwyczaj ten może mieć swoje dobre strony, lecz przy ostrem, zimnem powietrzu nie radzimy go zastosowywać, bo przytępiamy wzrost dzieci, organizm bowiem te siły, jakiemiby się posługiwał na pracę powiększania wzrostu, musi zużywać na wyrabianie ciepła mu potrzebnego <sup>1)</sup>). W ubraniu dziecinnem główny wzgląd mieć należy na lekkość, wygodę i stopień właściwy ciepła w jakim odzienie powinno utrzymać ciało. Należy przytem unikać zbytku w ubra-

---

<sup>1)</sup> Zdaje się, że ten jest powód niskiego wzrostu mieszkańców krain północnych.

niu dzieci, aby ich nie przyuczać do próżności.

Zwracamy uwagę matek, aby obuwie dzieci nie było za ciasne, ani za szerokie, gdyż obie wady mają bolesne następstwa. Najlepszy przepis na pierwsze trzewiczki jest, postawić dziecko na białym papierze, a szewc niech ołówkiem dokładnie obwiedzie stopkę i będzie miał formę podeszewki, którą przedłużwszy nieco, niech w zwykły sposób do trzewiczka zastosuje. Drugą regułą jest, aby każda para trzewiczków podług nogi dziecka była dobierana, gdyż ta rośnie ciągle i wymaga zmiany miary.

Używanie świeżego powietrza jest dla dzieci istotnie jedną z potrzeb żywotnych. Jednak potrzeba na wiosnę, w jesieni i zimie bacznie obserwować stan powietrza, a nim się dziecko wyprowadzi, nie dosyć spojrzeć na termometr, lecz należy wprzód wyjść samemu. Zimne a zarazem wilgotne powietrze jest bardzo szkodliwe. Z drugiej strony nic tak nie ustala zdrowia, jak pobyt na świeżym powietrzu i na słońcu; mianowicie nic



w krótkim czasie nie nada dzieciom takiej świeżości i czerstwości cery, jak powietrze wiejskie. Dlatego też mieszkańcom miast nie mogą dość zalecić, aby przynajmniej na lato starali się dzieci swe na wieś wywozić.

Zwracamy jednak uwagę, że w miejscach niskich, bagnistych, panują zimnice, bardzo osłabiające cały ustrój ludzki. W ostatnich czasach przekonano się, że jest to choroba zakaźna i że przenoszą ją komary, które przy ukąszeniu wszczepiają pewien rodzaj drobno-ustrojów (plasmodie), które rozradzając się we krwi ludzkiej, powodują zjawisko chorobowe, zwane zimnicą. Dlatego też mieszkanie lub spacer w niskich i bagnistych miejscach lub w okolicy stawów, zarosłych trzcina i roślinami wodnymi, są tak szkodliwe nie tylko dla dzieci ale i dla starszych i powinny być unikane starannie, zwłaszcza wczesnym rankiem i po zachodzie słońca, gdy z błot podnoszą się komary, które nie lubią światła słonecznego.

Niańkom nigdy nie pozwalać straszyć dzieci, opowiadać bajek ani wpajać różnych

przesądów, bo moralne wzruszenia dla nerwów dziecięcych są bardzo szkodliwe i mogą wyrzucić na całe życie wpływ niekorzystny.

W wieku, w którym dziecko umie już biegać, a wskutek zwiększonego ruchu grzeje się i bardzo do przeziębienia jest skłonne, szczególnie zgubnymi są przeciągi. Matki więc powinny dzieci swe od nich bardzo starannie ochraniać, mieszkania dobrze opatrzyć, a niańki pilnie dozorować. Zbyt lekkiego odzienia dla dziecka należy unikać zarówno jak i zanadto ciepłego. Nigdy nie potrzeba pozwolić dziecku, aby zasypiało ubrane, bo w odzieniu dziecko poci się, a przy rozbieraniu zaspanego dziecięcia najłatwiej je zaziębić.

Przed siódmym rokiem nie należy dzieci uczyć gimnastyki, bo mają one jeszcze stawy za miękkie, a ćwiczą się i tak ciągłym ruchem, bieganiem i skakaniem, osobliwie na wolnym powietrzu.

Największą część życia swego dzieci spędzają w pokoju dziecięcym; dlatego też podamy tu kilka uwag co do jego urządzenia.

Najlepiej, jeżeli pokój taki nie jest na dole, (bo podłoga w tym razie jest zwykle zimna), jeżeli jest suchy, obszerny, wysoki, okna są dobrze opatrzone i zwrócone nie na północ, a oprócz tego jeżeli niema w nim przeciągów. Bliskość wychodków zawsze jest niepożądana. Palenie tytoniu w pokoju dziecięcym również jest szkodliwe jak dym lub każde zanieczyszczenie powietrza. Jeżeli to jest możliwem, to doradzamy, aby dzieci nie spały w tymże samym pokoju, w którym cały dzień przebywały. Dzieci śpią zwykle długo, powietrze przepelnia się szkodliwymi wyziewami; zaraz zrana nie można pokoju przewietrzać, a mianowicie w zimie jest to często niepodobieństwem; dlatego też większą część doby będą przepędzały w zepsutem powietrzu.

Posadzka w pokoju dziecięcym powinna być gładką, bez drzazg. Brudna bielizna i potrzebniaki powinny być zrana z dziecięcego pokoju wyniesione, bo porządek i największa czystość ma w nim panować.

Jeszcze wspomnieć musimy o jednym, wiel-



ce nadużywanym meblu w pokojach dzieci-  
nych, a mianowicie o krzeselku na wysokich  
nogach. Jest to dla dzieci do drugiego roku  
życia prawdziwa klatka i męczarnia, dogodna  
tylko dla nianie, które pozbywszy się dzie-  
cka z rąk, ani pomyślą, ile ich krzyże cier-  
pią na tem siedzeniu ciągle w jednym poło-  
żeniu. Dla starszych dzieci, które przy stole  
dorosłych już jadają, takie krzeselko jest  
praktyczne, gdyż stosownie podwyższone  
siedzenie umożliwia proste trzymanie się i po-  
rządne jedzenie.

Opiekę nad dziećmi można powierzyć tylko  
osobie już nie pierwszej młodości, a nadto  
nianka powinna lubić dzieci wogóle, być  
cierpliwą i mówić zawsze prawdę. Zdrowie,  
zręczność, pilność, czujność, zamiłowanie po-  
rządku, ochędostwo, łagodność i pogodny  
umysł, są koniecznymi warunkami dobrej  
piastunki. Mamki jako piastunki zatrzymywać  
nie należy, bo wyjątkowo tylko można spo-  
dziewać się z tego dobrych rezultatów. Osób  
po 50 latach także nie należy wzywać do  
piastowania dzieci, pominąwszy bowiem, iż

już się postarzały w różnych przesądach, wyziewy ich szkodzą dzieciom, choćby zupełnie zdrowe były. Stare piastunki zwykle nie mają dobrego wzroku i słuchu, aby należycie piastować dzieci, pozwalają im robić, co się podoba, a wszystko zastosowują do swoich potrzeb, naprzykład palą w piecu, aż im się ciepło wyda i kąpią dzieci w gorącej wodzie. Niańka powinna mieć od 25—40 lat.

---

## XVI. Szczepienie ospy ochronnej.

Ospa prawdziwa jest nie tylko najwięcej zabójczą, ale i najstraszniejszą ze wszystkich chorób, epidemicznie występujących. Żadna rasa, żaden wiek i żadna płeć nie jest bezpieczną od tej okropnej choroby, która może być przeniesioną nie tylko z ludzi, ale i ze zwierząt, nią dotkniętych. Liczba ludzi, którzy w samej tylko zachodniej Europie w dwu ostatnich stuleciach w przecięciu na ospę umarli, wynosiła rocznie pół miliona, to jest dziesiątą część ogólnej śmiertelności, a także sama liczba była przez nią obrzydliwie oszpeconą lub pokaleczoną nazawsze. Między dziećmi zabierała ona jeszcze obfitsze ofiary, bo od 20—35% ogólnej śmiertelności, jednym



słowem ospa była najbardziej zabójcza ze wszystkich chorób zakaźnych, trapiących ludzkość.

Jedyny ratunek przeciwko niej, jedyny środek, jest szczepienie krowianką, to jest limfą zebraną z krost na wymionach krowy, dotkniętej ospą. Chociaż szczepienie nie daje *bezwzględnej* ochrony od nabycia ospy, jednakże można powiedzieć, iż ochrona od tej choroby u szczepionych jest prawidłem ogólnem, a zapadanie na nią należy do wyjątków, podczas gdy się zupełnie przeciwnie dzieje u nieszczepionych. Od czasu wprowadzenia szczepienia ospy ochronnej przez lekarza angielskiego Jennera (1796), śmiertelność wogóle zmniejszyła się, a co do ospy zredukowaną została niezmiernie. Daty statystyczne okazują, że w czasie najsroźszych epidemii umierało na ospę sześć lub dziesięć razy mniej osób szczepionych, aniżeli nieszczepionych, a w czasie srogiej epidemii w Marsylii w 1825 r. na sto szczepionych umierało pięciu, a na taką liczbę nieszcze-

pionych — ośmdziesiąt!... Fakta te stanowiączo przemawiają na korzyść szczepienia, bez względu na czynione mu zarzuty, gdyby te nawet były słuszne.

Już Jenner dowiódł, że zaszczepionym krowianką można bezkarnie zaszczepiać ospę prawdziwą, co jest dostatecznym dowodem, że krowianka wyklucza ospę. Objaśniamy to zmianą chemiczną krwi, spowodowaną przez krowiankę i trwającą przez czas dłuższy. Trwała ta zmiana chemiczna krwi tłomaczy jedynie to zjawisko, iż ospa człowieka bardzo tylko rzadko dotyka jedną i tę samą osobę kilka razy. Gdy ospa występuje u osób szczepionych, zwykle jest ona łagodniejszą dlatego, iż zarazek nie może się wytworzyć we krwi w takiej ilości jak u osób nieszczepionych.

Szczepienie odbywa się albo limfą z wymienia krowy, albo pochodzącą z krosty ludzkiej, krowianką wywołanej (limfa humanizowana). Dawniej, gdy dostanie świeżej krowianki spotykało wiele trudności, ten ostatni sposób rozpowszechnił się wszędzie,

tem więcej, iż szczepienie z ramienia na ramię stosunkowo daleko pewniej wywoływało charakterystyczne krosty niż krowianka nie-raz długo przechowywana i dość droga.

Jednak w ostatnim czasie pojawiło się wielu przeciwników szczepienia limfą humanizowaną, zarzucając, iż zapomocą szczepienia naraża się czasem szczepionych na zarażenie chorobą syfilityczną, skrofułami lub gruźlicą. Z tego powodu radzą oni nigdy nie szczepić z ramienia na ramię, lecz tylko krowianką.

Rzeczywiście były wypadki przeniesienia syfilisu za pomocą szczepienia, ale co do innych chorób ustrojowych rzecz nie jest dowiedziona. Wprawdzie zdarza się, iż po zaszczepieniu niektóre dzieci stają się skrofulicznymi pomimo, iż materję otrzymały od dziecka zupełnie zdrowego, lecz zdarza się też często, iż dzieci są zupełnie zdrowe, mimo iż materya do szczepienia wzięta była od dziecka skrofulicznego. Zależy to zapewne od osłabiającego wpływu, wywartego na or-



ganizm dziecięcy przez gorączkowy stan podczas przebiegu ospy ochronnej, gdyż podobnie jak ospa ochronna działają i inne cierpienia gorączkowe na organizm dziecięcy, skłonny do skrofulów w pierwszym roku życia. Doświadczenie naprzykład uczy, iż wezykatorye i inne podrażnienia skóry nietylko wywołują miejscowe cierpienie, ale także usposabiają do choroby części obok położone. U wielu dzieci, które nigdy nie cierpiały na wysypki skórne, występują uparte wyrzuty na twarzy tak po przekłóciu ucha, jak i po zaszczepieniu ospy ochronnej.

Ze względu na osłabiający wpływ chorób gorączkowych na organizm dziecięcy, jeżeli wybuch ospy epidemicznej nie zmusza do tego, nie należy szczepić ospy ochronnej dzieciom skrofulicznym przed skończeniem pierwszego roku życia, a dzieciom zupełnie zdrowym wcześniej jak w czwartym lub w piątym miesiącu życia, dla ustrzeżenia ich od wszelkich wpływów szkodliwych w epoce ich rozwoju; lecz nie potrzeba także zwlekać

zbyt długo, bo usposobienie do ospy wzrasta od 12 tygodnia życia, a przytem łatwiej jest szczepić dzieci małe, bo nie zdrapują krost, co może przeszkodzić wessaniu limfy a zatem i zniszczyć ochronę.

Chociaż szczepienia może dokonać każdy, lecz ze względu, iż poprzednio należy ocenić, czy dziecko można już szczepić, małej tej operacyi niech dokona lekarz.

Ze względów ostrożności przed zarażeniem najlepiej szczepić dzieci krowianką. Czy limfa jest płynną czy suchą, nie ma to wpływu na przyjęcie się szczepienia. Płynnej limfie należy oddać pierwszeństwo, gdy jest zupełnie świeża i czysta, lecz gdy limfa jest starszą, to lepiej sucha, bo nie podlega tak prędko zepsuciu jak płynna.

Gdy krowianki dobrej dostać nie można, a dzieci koniecznie zaszczepić potrzeba z obawy epidemii, wtedy materję do szczepienia należy brać tylko z dzieci zupełnie zdrowych, po raz pierwszy szczepionych, bo limfa wzięta u osób, które powtórnie były szczepione, jest

mniej pewną. Limfa jest najskuteczniejsza, jeżeli do szczepienia bierze się ją bezpośrednio z krosty, to jest, jeżeli się szczepi z ramienia na ramię. Materyę należy brać od 6—8 dnia po zaszczepieniu i to z pęcherzyków, które pod względem wielkości, kształtu i zapalenia dokoła, najbardziej są rozwinięte. Odrodzony w człowieku zarazek krowianki zachowuje przy dalszem przeszczepianiu u ludzi tę samą siłę ochronną jak pierwotna limfa krowianki.

Krowianka przyjmuje się najlepiej na niekrwawo skrobanej ranie, bo w ten sposób otrzymujemy najodpowiedniejsze warunki do wessania szczepianki, która łatwiej na większej przestrzeni do podrażnionych tkanin się dostanie. Tych warunków nie przedstawia ani zakłócie, które często wywołuje ból i zapalenie na szczepionem miejscu, ani nacięcia, z których dobywająca się krew łatwo limfę spłukać może. Dokonać tego można każdym czystym i ostrem narzędziem. Lancet lub igła są najwięcej do tego używane.



Szczepienia należy dokonywać na ramieniu dość wysoko, w miejscu, które i u dzieci nawet jest pokryte krótkimi rękawkami. Co do liczby nakłóć — jedno już jest dostateczne dla ochrony od ospy; jednak ażeby się zabezpieczyć od nieprzyjęcia, zwykle robi się dwa lub trzy na lewem ramieniu, w miejscach tak od siebie odległych, aby powstałe pryszczki nie zwały się ze sobą i nie utworzyły brzydkiej blizny. Jeżeli szczepienie nie udało się, powtórzyć je należy po kilku miesiącach.

Są wypadki, chociaż i bardzo rzadkie, że kilkakrotne nawet szczepienie jednej i tej samej osoby pozostaje bez skutku.

W trzy dni po szczepieniu powstaje małeńki czerwony guziczek, który w końcu piętego dnia zmienia się na pęcherzyk, podobny do perełki.

Pęcherzyk ten w ósmym dniu dochodzi wielkości soczewicy, a na wierzchu przedstawia małe zagłębienie — jest to chwila zupełnej jego dojrzałości. Dnia dziewiątego po-

wstaje do koła pęcherzyka czerwona obrączka, a zawartość jego mętnieje; nareszcie dziesiątego dnia staje się ropiastą. Od tego też dnia zaczyna się przysychanie pryszczu, który zwykle nie pęka. W końcu trzeciego tygodnia, a nawet i później strup odpada, pozostawiając okrągłą bliznę, nieco zagłębioną, z dnem białym, prążkowanym. Jeżeli na miejscu szczepienia nie utworzy się prawidłowy, wyżej opisany pęcherzyk, tylko pryszcz, to szczepienie nie jest pewne i należy je powtórzyć.

Zwykle po 11—12 dniach po zaszczepieniu krowianki następuje zupełna ochrona przed zarażeniem się ospą i krowianka, zaszczepiona na nowo, już się nie przyjmuje.

Najodpowiedniejszą porą do zaszczepienia są miesiące letnie, bo wtedy krowianka łatwiej się przyjmuje i krosty lepiej się rozwijają.

Od trzeciego dnia po zaszczepieniu aż do zupełnej dojrzałości pęcherzyków, miejscowe zapalenie jest przyczyną gorączki i bólu, który niekiedy nie pozwala dziecku poruszać

rączką. Czasem także obrzmiewają gruczoły limfatyczne w jamie pachwowej. Zapalenia skóry przy nieprawidłowym rozwoju ospy ochronnej wywołują niezmierne swędzenie jej, albo też ból piekący. Do rzadkich też wypadków należy powstawanie róży podczas okresu dojrzewania ospy ochronnej. W każdym razie należy ochronić wysypkę od ucisku i starcia i niedozwalać dziecku drapać pryszczą.

Podczas gorączki należy przetrzymać chorego w pokoju. Od 3-go dnia po zaszczepieniu do pojawienia się gorączki dziecko kąpać można. Gdyby się zrobiło bardzo mocne zapalenie skóry około miejsca zaszczepienia, należy to miejsce posmarować oliwą i robić okłady z zimnej wody gulardowej. Dzieci chorych, w czasie choroby, pod żadnym pozorem szczepić nie wolno <sup>1)</sup>, gdyż nieraz się zdarzało, że dzieci słabe na lek-

---

<sup>1)</sup> Z wyjątkiem dzieci chorych na koklusz, gdyż uważano, że w wielu razach zaszczepienie dzieci krowianką w czasie koklusu znosiło tę chorobę.



kie zapalenie oskrzeli pod wpływem oddziaływania szczepienia dostawały zapalenia płuc.

Ponieważ widzimy, że krowianka przyjmuje się czasami u ludzi, którzy przebyli naturalną ospę, lub że ci ostatni zostali po raz drugi dotknięci ospą naturalną, z tego musimy zrobić wniosek, że ani przebycie ospy, ani zaszczepienie krowianki limfą, wprost z krowy zebraną, nie chroni *napewno* przed tą chorobą na całe życie; ale zarazem musimy przyjść do przekonania, że szczepienie krowianki jest to jeszcze w braku innych najlepszy ochronny środek przeciwko ospie. Z drugiej strony zauważano, że po pewnym przeciągu czasu zdarza się, iż krowianka zaszczepiona u osób, które były poprzednio szczepione, przyjmuje się znowu. Stąd powstała myśl, że szczepienie chroni tylko na czas pewny i że potrzeba je powtarzać (rewakcyonować). Chociaż osobiście wierzymy, że własności ospy ochronnej nie słabną nigdy, lecz ze względu, iż szczepienie jest rzeczą bardzo mało sprawiającą kłopotu i że nie będąc koniecznem, może być pożyte-

cznem, radzimy dzieci szczepić powtórnie po latach siedmiu lub ośmiu, a wszystkie wogóle dzieci przy zjawieniu się ospy epidemicznej, bez względu na to, jak dawno przedtem miały ją szczepioną.

---

## XVII. Robaki.

Długoletnie doświadczenia najślawniejszych lekarzy chorób dziecięcych przekonały, że obecność robaków w kiszkiach nie wywołuje żadnych chorobliwych objawów; przytem zauważano, że zdrowiem kwitnące dzieci częściej wydzielają z odchodami robaki, niż nędznie odżywione i mizerne.

Pasożyty rozwijają się w kanale kiszki z zarodków, przyjętych z pokarmami, gdy kanał ten zawiera w nadmiarze materje pożywne, to jest, gdy dziecię je za wiele, bo w niedostatecznie strawionych i w żołądku niedostatecznie przerobionych pokarmach robaki znajdują najprzyjaźniejsze warunki do swego rozwoju. Dlatego też łatwo



je spotkać można u kobiet brzemiennych, u histeryczek i obłąkanych, mających często dziwaczny apetyt i jedzących rozmaite rzeczy o każdej godzinie.

Niemowlęta, karmione mlekiem jedynie, nigdy nie mają tych pasożytów. Po odstawieniu zaś dzieci, szczególnie od lat 3 do 10 okazuje się ich najwięcej. Pożywienie roślinne sprzyja bardziej rozwijaniu się robaków niż pożywienie mięsne. Dlatego częściej je spotkać można u dzieci wieśniaków, które więcej jedzą pokarmów roślinnych, a szczególnie owoców, aniżeli u dzieci mieszkańców miast, które przeważnie używają mięsa. U tych ostatnich latem, gdy czas owoców następuje, robaki są częstsze niż w zimie.

Jeżeli robaki nie wywołują żadnych chorobliwych objawów u dzieci, cóż jest przyczyną tak ogólnie rozpowszechnionego zdania o ich szkodliwości nie tylko pomiędzy matkami, lecz nawet pomiędzy wielu lekarzami?

Ludzie zwykle dostrzegają to tylko, co pod ich zmysły podpada. Widząc w czasie

choroby dziecka robaki, wychodzące z odchodami lub wyrzucone z wymiotami, przypisują im wszystkie inne objawy choroby dziecięcia, gdyż dziecko nie jest w stanie dać objaśnienia o początku choroby i o swoim cierpieniu. Lekarze młodzi lub nieobznajomieni z objawami chorób dziecięcych, wobec trudności postawienia pewnego rozpoznawania, przyjmują to, co rodzice im podsuwają, żeby nie dać poznać swego zakłopotania. W ten sposób fałszywe poglądy rodziców, poparte powagą naukową, przechodzą z rodu w ród, wydając nieraz niezmiernie szkodliwe owoce, do licznych doprowadzające błędów.

Objawy, po których rodzice niby poznają, że dziecko ich cierpi na robaki, są zwykle następujące: kapryśny apetyt, raz dziecko nic jeść nie chce, drugi raz je bez miary, język ma obłożony, oddech cuchnący, dłubie w nosie, twarz ma bladą, oczy z niebieskimi obwódkami, źrenice rozszerzone, we śnie zgrzyta zębami, odchody są bardzo cu-

chnące, gorączka, kolki, rozdęcie brzucha i rozwolnienie; robaki wychodzą z wypróżnieniami a czasem i z wymiotami, ciało chudnie.

Wszystkie te objawy pokazują, że czynność trawienia mocno zakłócona została, że jest nieżyt czyli katar żołądka lub nieżyt kiszek, w którym robaki nie przyjmują najmniejszego udziału. Z pomiędzy wszystkich słabości nieżyt kiszek sprawia największą suchość w nozdrzach, wskutek zmniejszenia się ilości wydzielającego się śluzu nosowego, a stąd i dłubanie w nosku. Środki przeciwko robakom są wszystkie drażniące przewód pokarmowy, powiększają więc zapalenie. Skądże, zapytacie, pochodzi pojawienie się robaków? Przy każdej większej chorobie, szczególnie gorączkowej, która jeść dziecku nie pozwala, robaki są skazane na głód, zaczynają więc poruszać się i szukać pożywienia. Jedne schodzą po kanale kiszki na dół i zostają wyrzucone z odchodami; drugie podnoszą się do góry, dostają się do żołądka, który wyrzuca je przez wymioty,



jak zwykle czyni z obcemi ciałami, których strawić nie może. Gdy dziecko cierpi na niezbyt kiszek, robaki daleko prędzej uciekają ze swego schronienia, bo w tej słabości ruch kiszek jest większy, a wydzielenie się soków kiszkowych daleko obfitsze, te zaś są ostre, palące i robakom nieprzyjemne, przytem sprawiają rozwolnienie, które je prędko na zewnątrz wypędza. Ten stan chorobliwy ustępuje w dni kilka, jeżeli dziecko trzymamy na dyecie i dajemy łagodzące napoje; natomiast drażniące lekarstwa przeciw robakom mogą sprowadzić następstwa groźne nietylko dla zdrowia, lecz i dla życia dziecka, szczególnie przy zapaleniu połączonem z gwałtowną gorączką.

Robaki w ciele dziecięcia nic mu nie szkodzą i rozmnożyć się nie mogą do nieskończoności. Nie szkodzą, bo nie mając zębów, jak pijawki, nie mogą zranić, nadgryźć lub przewiercić kiszek, w której się znajdują, a nie rozmnażają się niezmiernie, bo pokarmy gorzkie lub mocno aromatyczne mają własność wyganiania robaków z ich siedzib,

przez co liczba ich zmniejsza się, bo dziecię wyrzuca ich kilka od czasu do czasu.

Już ta okoliczność, iż najzdrowsze i najładniejsze dzieci mają więcej robaków, niż chude i nędzne, dowodzi, że obecność robaków w ciele nic nie szkodzi pięknemu rozwojowi dziecka. Stanowczo więc jesteśmy przeciwni podawaniu przeciw robakom środków, które szkodzą organizmowi, a korzyści żadnej nie przynoszą. Nim się zdecyduje na leczenie przeciwko robakom, w wypadkach wątpliwych dobrze jest podawać codziennie nieco kwaśnego białego wina; jeżeli są robaki, to wkrótce choć jeden ukáže się w odchodach dziecka. Z wychudłego i nędznego wyglądu dziecka i wspomnianych wyżej przypadłości wnioskować, że dzieci cierpią na robaki, jest złym, a bardzo rozpowszechnionym zwyczajem. Robaki mogą odchodzić otworem stolcowym lub z wymiotami w czasie durzycy, zapalenia płuc, wodnej puchliny mózgu i każdej gorączki, lecz nigdy nie mają nic wspólnego z gorączką, jaką na ich karb zaliczają.

Pewien rodzaj robaków, grubości nitki a długości na trzy lub cztery milimetry, obiera siedlisko w dolnej części kanału pokarmowego, a mianowicie w kiszce odchodowej. Jest to tak zwana glistnica robaczkowa. Nieustannem poruszaniem się, robaczki te sprawiają przykre swędzenie, jeżeli zbliżą się do otworu stolcowego, lub wypełzną na zewnątrz. Swędzenie to zwykle powiększa się w późnych godzinach wieczornych i podczas nocy i nie dozwala dzieciom zasnąć. Do uczucia swędzenia przyłącza się zwykle nieustanna potrzeba oddawania stolca. Drażnienie, spowodowane przez te małe robaczki i drapanie, do którego drażnienie skłania, jest niezmiernie przykre i daje się wyleczyć lewatywą z zimnej wody z dodatkiem łyżeczki octu lub odwaru czosnku, który należy dwa lub trzy razy powtórzyć w odstępach 1 do 8 dni.

Obecność solitera w kiszkiach dziecięcia jest niezmiernie wielką rzadkością.

Daj Boże, żeby matki przejęły się tem, cośmy wyżej powiedzieli i wykreśliły ze



swego słownika chorobę na robaki, gdyż jest to zwodnicze urojenie, prowadzące na rozdroża i nie dające poznać przyczyny rzeczywistego cierpienia, które dokonywa spokojnie dzieła zniszczenia wtedy, gdy one czas drogi tracą walcząc ze złem, które tylko w ich wyobraźni istnieje.

---

### XVIII. Choroba, pielęgnowanie i obsługa dziecka.

W żadnym okresie życia niema tyle chorób śmiertelnych, jak w dzieciństwie. Czwartą część dzieci w pierwszym już roku grób pochłania, a jak u nas, trochę mniej niż połowa nie dochodzi do szóstego roku. Łada podmuch gasi pochodnię życia, zaledwo zapaloną.

Dziecko przychodzi na świat jako ustrój nieskończony, ciało jego jest delikatne, wiotkie i bardzo wrażliwe na różne szkodliwości, które organizm dorosłego znosi łatwo bez żadnej szkody. Cienki i mało zrogowaciały naskórek dziecka łatwo rozpada się przy łada urazie, a maceruje się przy nieco dłuższem działaniu wilgoci i zostawia otwo-

rem przystęp wolny wszelkiego rodzaju istotom zakaźnym. Wielka więc śmiertelność u dzieci pochodzi częścią z właściwej temu wiekowi wrażliwości na zewnętrzne wpływy, częścią zaś z nieodpowiedniego pielęgnowania, do czego najczęściej się przyczynia niezdrowe pożywienie, nieczyste utrzymanie skóry, brak światła i świeżego powietrza, a nareszcie nieświadomość matek o rozumem wychowaniu niemowląt.

Nie mamy zamiaru wyliczać ani opisywać wszystkich chorób dziecięcych, lecz zestawimy objawy, poprzedzające lub towarzyszące ważniejszym chorobom, żeby matki wiedziały, jak sobie postąpić w danym razie. Lekarza obowiązkiem jest dokładne zbadanie i poznanie natury i siedziby choroby.

Troskliwe i rozsądne matki mogą bardzo ułatwić rozpoznanie i wskazać przyczyny choroby, jeżeli przed wezwaniem lekarza do cierpiącego dziecka zadadzą sobie pytania: czy dziecko nie za wiele jadło, czy nie zjadło czegoś niezdrowego, czy nie było narażone na przeziębienie, czy nie było w ze-



tknięciu z osobami, które dotknięte były jaką zaraźliwą chorobą, lub przychodziły z miejsc, gdzie taka choroba panuje; czy dziecię nie było w takich warunkach, że mu brakło słońca, powietrza i ruchu, czy nie było przestraszone, lub czy mózg jego zbyt często się nie wysilił? Jeżeli zarazem matka dziecięcia opatruje dokładnie ciało jego podczas kąpania i ubierania, jeżeli zna charakter krzyku jego, to jej bacznemu wzrokowi nie ujdą chorobliwe objawy. I tak, jeżeli krzyk dziecka słaby, ciągły i przytłumiony, jest to oznaką ogólnego osłabienia; krzyk ostry i donośny, a jednocześnie częste wyprężanie narządów z przyciąganiem kończyn dolnych do brzucha, jest objawem niestrawności, połączonej z kolkami; krzyk przytłumiony, chrypkowaty, zanoszący się, pokazuje, że jest niebezpieczeństwo w płucach lub w gardle; krzyk ostry, przenikliwy, lecz przerywany, przy małej zmianie rysów twarzy, jest wskazówką chorób mózgu.

Sztuka leczenia dzieci jest daleko trudniejsza, niż sztuka leczenia dorosłych, bo dzie-

cko nie umie wypowiedzieć, co je boli, a mówiące już nie może określić rodzaju bólu; najlepiej więc rodzice zrobią, jeżeli do chorego dziecka natychmiast wezwą lekarza, do którego mają największe zaufanie, a nie próbują leczyć sami, bo nawet niewinne środki domowe mogą być szkodliwymi.

Gdy lekarz przyjdzie, matka powinna dziecko rozebrać do naga i dopomódz do dokładnego zbadania, to jest opatrzenia, obmacywania, obśluchania i opukania dziecka; potem pokazać wydzieliny dziecięcia, a nareszcie opowiedzieć wszystko, co zauważała nadzwyczajnego u dziecka i co mogło jej zdaniem spowodować chorobę. Matka taka jest nieoszacowana, gdyż niezmiernie ułatwia zadanie lekarza, bardzo nieraz trudne przy łożu chorego dziecięcia.

Objawy, zapowiadające ciężkie, nawet groźne choroby u dzieci, są następujące: brak apetytu, rozpalenie skóry, krótki, przyspieszony oddech, kaszel, krzyk i ruchy zdradzające ból w piersiach lub w brzuchu, zatkania lub długotrwałe rozwolnienia, wymioty,

kurcze, zmiana w wyrazie wzroku, niespokojny i przerywany sen, a nareszcie wadliwe trzymanie się w chodzeniu.

Skoro podobne objawy okażą się u jednego dziecka, tam gdzie ich jest kilkoro, należy z przezorności zdrowe dzieci przenieść do innego pokoju, a chore pozostawić w łóżku na ściślej dyecie, dając pić tylko wodę nieco osłodzoną, w oczekiwaniu lekarza, po którego posłać potrzeba. W pokoju nie powinno być ciepłej nad 15° R. Takie postępowanie nieraz jest wystarczające do wyleczenia z wielkiej liczby chorób.

Teraz przypatrzmy się bliżej wyżej wspomnianym objawom. Jeżeli dziecko dostanie gorączki, gdy to blednie, to się czerwieni, ma szybki oddech i mocne bicie serca, przyskarży się na ból oczu lub gardła, a na skórze pojawiają się czerwone plamy, wtedy zwykle należy oczekiwać odry lub skarlatyny, czy też innej choroby wysypkowej.

Jeżeli dziecko dostanie kaszlu piejącego lub podobnego do szczekania, osobliwie jeżeli pojawi się w nocy i gorączka mu towa-



rzyszy, są to objawy dławca czyli krupu (dyfteryi). Natychmiast należy posłać po lekarza, bo zwłoka kilku godzin robi czasem ratunek niemożliwym. Krup najczęściej pojawia się na wiosnę lub w jesieni, bez żadnych poprzednich oznak. Wybuch krupu poprzedza czasem katar i kaszel zwykły, który przybiera ten zastraszający charakter.

Kaszel przy krótkim oddechu, podczas którego dziecko płacze i krzywi się, a do tego ma napady gorączki, jest zwiastunem zapalenia płuc, a więc niebezpiecznej choroby.

Wogóle kaszel choćby lekki, jeżeli trwa czas dłuższy, wymaga leczenia, gdyż zagraża bardzo ważnym organom, a mianowicie płucom i krtani.

Nawet silny katar u małych dzieci nie powinien być lekceważony, gdyż trwając długo, może się stać niebezpiecznym. W czasie kataru nie należy wynosić dziecka na powietrze i w pokoju utrzymywać jednakową ciepłość, szczególnie zimową porą, nie kąpać dziecka i starać się oczyścić nosek. W tym

celu watą odtłuszczoną, umaczną w letniej wodzie należy odwilżyć strupy około otworów nosowych i wstrzykiwać tam po kilka kropel pokarmu, a grzbiet noska nasmarować ogrzaną oliwą. Jeżeli katar nie dopuszcza ssania i zagraża życiu dziecka, wtedy mleko matki lub krowie należy podawać łyżeczką, dopokąd dziecko nie będzie mogło samo piersi uchwycić.

Bole brzucha mogą powstać z rozlicznych przyczyn i często się dzieci na nie uskarżają. Pochodzą one u starszych dzieci z błędów dyetetycznych, a u niemowląt ze wzdęcia gazami. Jeżeli cierpienie trwa dłużej niż parę godzin, a lewatywa z letniej wody z oliwą, albo ogrzewanie brzuszka ciepłą flanelą nie robią ulgi, — jeżeli dziecię ma uporczywe zatwardzenie, a brzuch u dołu jest gorący, naprężony i bolesny przy ucisku, — wtedy nie tracąc chwili czasu, należy posłać po lekarza.

Zatwardzenia lub rozwolnienia krótko trwające leczą się, pierwsze za pomocą lewatywy z letniej wody lub odwaru nasienia lnianego,

a drugie napojem klejowatym jak odwar sa-  
lepu albo kleik owsiany i kompresem na  
brzuszek. Lecz jeżeli te objawy trwają dni  
kilka z dodatkiem bólów lub krwawych od-  
chodów, wtedy choroba nabiera znaczenia  
i wymaga umiejętnego leczenia.

Pleśniawki, białe małeńkie pęcherzyki na  
języku, na wewnętrznej stronie policzków  
i podniebieniu, jeżeli się pojawiają u dzieci  
ssących, oprócz małego cierpienia, które przy  
czystym utrzymaniu ust rychło mija, nie przy-  
noszą im żadnej szkody; lecz jeżeli pleśnia-  
wek dostaną dzieci po roku, przy rozwolnie-  
niu i gorączce, w takich razach pomoc le-  
karska jest potrzebna.

Wyprzeniu dziecka, które jest zwykle sku-  
tkiem niedostatecznej czystości, najlepiej za-  
radzić częstą zmianą pieluch i zasypywaniem  
zranionych części proszkiem z nasienia wi-  
dłaku (*lycopodium*).

Częściej dzisiaj niż za dawnych czasów  
pojawia się obecnie u małych dzieci niedo-  
krewność. A ponieważ temu złemu najlepiej  
można zapobiedz odpowiednią dyetą, więc



ważną jest rzeczą wcześniej ją rozpoznać. Za wskazówkę służy zbyt biała skóra, bledność ust, dziąseł i stary wyraz twarzy.

Przy gwałtownych wymiotach, nim lekarz przyjdzie, nie należy dziecku dawać pić wiele, bo to powiększa nudności.

Do chorobliwych objawów, jakie mniej więcej dla dziecka mogą być niebezpieczne, zaliczamy drgawki (konwulsje), które tem więcej i groźniej występują, im większa jest drażliwość i osłabienie dziecka. Zastraszające te przypadłości zwykle po raz pierwszy napadają w nocy. Parę godzin przedtem dziecko bawiło się wesoło, raptem we śnie dostaje drgawek, przewraca półotwartemi oczyma tak, że tylko białka oka dojrzeć można, przytem drgają mięśnie twarzy raz słabiej, raz mocniej, tak, że dziecię zdaje się uśmiechać, potem raptem zrywa się, stęka i jęczy; ręce i nogi drgają, całe ciało porusza się, a najwięcej głowa; twarz blednieje i czerwieni się na przemian, oddech nieregularny i trwożliwy. Nagle dziecko ocuca się jakby ze snu, następują wymioty, odchodzą wiatry

lub zielony cuchnący stołeczek i tem kończy się napad drgawkowy. Dziecię potem poci się mocno i na długi czas ma właściwy, ogłupiały wyraz twarzy.

Zdarza się że po takim napadzie drgawek dziecię rychło przychodzi do siebie i nigdy ich więcej nie ma; czasem jednak powracają uporczywie. Zwiastunem ich jest niepokój dziecka, zły humor i drażliwość, rzucanie się na posłaniu, ruchy nieustanne głowy, która jakby nie mogła znaleźć stosownego miejsca i ziewanie ciągłe. Skoro te objawy wystąpią należy wezwać lekarza, unikać przeziębienia, zepsucia żołądka, a nadewszystko gwałtownych wrażeń; mimo to nie potrzeba w przesadnej troskliwości rozpieszczać takich dzieci zbyt.

Zaczerwienienie powiek i oczu powinno także dać powód do rychłego leczenia, bo gdy pojawi się w pierwszych dniach życia, łatwo przechodzi w zapalenie oczu, które w tym wieku zaniedbane, tak wiele dzieci wzroku pozbawia. Najczęściej wina tego, nie-

stety, nierzadko pojawiającego się wypadku, spada na niesumienne akuszerki.

Zmiana we wzroku i zezowatość dzieci także winny zwrócić uwagę matki na przyczynę, z której mogła powstać i jeżeli sama dociec nie może, należy badanie poruczyć lekarzowi.

Ropienie uszu nie jest jak mylnie matki niekiedy sądzą, nieznaczącym złem, ale stanem, który wymaga ścisłego i umiejętnego leczenia. Skoro więc matka spostrzeże, że z uszu dziecka wypływa płyn wodnisty lub ropa, niech nie lekceważy tego objawu. Z początku prawie zawsze da się to uleczyć; zadawnione zaś pozostawia łatwo stępienie słuchu.

Majaczenie we śnie wśród gorączki, osobliwie jeżeli je poprzedzała wyżej wspomniana zmiana wzroku lub zezowanie, jest prawie zawsze oznaką podrażnienia mózgu i wymaga obserwacji lekarskiej. Toż samo da się powiedzieć o dzieciach, które mają dużą głowę a wątłe ciało, śpią bardzo twardo i we śnie wiercą głową w poduszce, są my-



ślące i nad wiek mądre, bo im zagraża choroba mózgu.

Zmiana w chodzie i w postaci dziecka, włączenie jednej nogi lub kulenie, są często wyrazem cierpienia stawu biodrowego lub kolanowego i jako takie jest nader ważnym przedmiotem macierzyńskiej i lekarskiej troskliwości. Zwykle to uporczywe i ciężkie cierpienie zaczyna się lekkim bólem w biodrze lub kolanie i nieznaczną jego sztywnością.

Co się tyczy tak zwanego wylewu skóry na głowie, nigdy nie należy go wywoływać. Utrzymujcie głowę dziecka w największej czystości, unikajcie rozgrzewania głowy za pomocą ceratowych czepeczków, jak to nie-raz robią matki, gdy się pokaże bąbelek na głowie, lub gdy się wyrzut tworzy, przeciwnie, podwójcie staranie o czystość, wyępiajcie robactwo, a nadmiar soków w dziecku zmniejszajcie przez stosowną dyetę i częste ćwiczenia ciała na wolnem powietrzu. Gdy zaś można domyślać się cierpienia całego organizmu, wtedy należy i we-

wewnętrznych użyć środków według wskazówki lekarza.

U nieczysto trzymanyh i słabych dzieci powstają często ropnie skórne, czyraki i wypryski; dlatego też stosowanie leków naskórnich wymaga u dzieci większej znacznie niż u dorosłych ostrożności i zaniedbania pod tym względem nieraz pociągały za sobą bardzo przykre następstwa.

Z powodu, iż proces życiowy, to jest przemiana materji u dzieci jest żywszy i energiczniejszy, objawy chorobowe wogóle szybciej występują u nich; a ponieważ ustrój dziecięcy jest niezmiernie czuły na zatrucia istotami gnilnemi, a także na znaczniejsze utraty krwi, przeto przebieg choroby zawsze u nich jest groźniejszy, aniżeli u dorosłych.

Muszę jeszcze powiedzieć o jednym przesądzie, tak zakorzenionym u ogółu, jak pojęcia o robakach i zębach, a mianowicie o rośnięciu. Dziecko dostaje gorączki, ma sztywne i bolejące członki, wielkie osłabienie — rodzice mówią: »cierpi, bo rośnie«

i nic nie robią. Wzrost ciała, jako naturalny ruch pożywienia nigdy nie może sprawić żadnego cierpienia i ile razy widzieliśmy dzieci chore z tak zwanego »rośnięcia«, zawsze znajdowaliśmy inną przyczynę ich słabości.

Mówiliśmy dotychczas o objawach chorób wyraźnych, nie mogących ująć uwagi matki. Trudniej jednak zauważać drobniejsze oznaki, skrycie zbliżającej się choroby organizmu, która później rozwijając się szybko, zdrowie dziecka i kształt ciała niszczy. Do takich chorób głównie zaliczyć należy skrofuły i angielską chorobę, czyli rachitis.

Jeżeli chorób tych spodziewać się można dziedzicznie, naprzykład jeżeli które z rodziców lub oboje są słabowici, niedokrewni, albo wiekowi, to bardzo wczesnie należy przystąpić do porady lekarskiej, zwalczając skrofuły w powstaniu samem mlekiem mamki stosowną dyetą, a później lekami.

Skrofuły czyli zołzy rozwijają się najczęściej dopiero do odłączeniu dziecka, wtedy, gdy już zaczyna jeść inne rzeczy prócz



mleka; powstają jednak i w pierwszych miesiącach życia u dzieci sztucznie karmionych. Dyeta, jaką wskazaliśmy w poprzednim rozdziale, najlepszym jest środkiem zachowania dzieci od skrofułów, a mianowicie usposobionym do nich nie należy dawać mącznych potraw, tylko mleko, jaja i mięso, wychowywać na wsi na świeżem powietrzu i często kąpać i myć. Dzieci wątłej budowy, jasnych oczu i włosów, u których głowa jest stosunkowo duża, czoło wypukłe, usta nabrzękle, źrenice rozszerzone, są lub mogą stać się skrofulicznymi; mają one rozumny lecz stary wyraz twarzy i chodzić zaczynają późno, a nogi mają wątłe i krzywe.

Jeżeli dzieci skłonnych do skrofułów lub angielskiej choroby nie poddać stosownej dyecie i kuracyi, wtedy skłonność przechodzi w chorobę; obrzmiewają u dzieci gruczoły szyjne, pomimo żarłocznego apetytu skierowanego na najbardziej szkodliwe dla nich rzeczy, jak chleb i kartofle, chudną; brzuch zaczyna wystawać i wydymać się, a trawienie staje się nieregularne. Rozwój

fizyczny wstrzymuje się: dzieci nie rosną, są w złym humorze, całymi dniami nie ruszają się z miejsca i ciągleby jadły; ząbkują późno i mówić zaczynają nie prędko; są jednak zwykle nad wiek mądre i roztropne. Jeżeli choroba jest już w tym stanie, wtedy najwyższy czas pośpieszyć z pomocą lekarską, bo w dalszym rozwoju choroby następują wrzody, zapalenie ocz, próchnienie kości, a nakoniec trawiąca gorączka. Matki skoro spostrzegą u dzieci jakie zboczenie w trzymaniu ciała, wystającą łopatkę, wyższe ramię lub krzywą szyję, powinny niezwłocznie poddać dziecko badaniu lekarza, objawy takie zdradzają bowiem skrzywienie kości pacierzowej i są przepowiednią smutnego kalectwa. Nigdy nie należy sobie tłumaczyć, że dziecko wyrośnie z tego; nie trzeba ścisnąć sznurówkami, ani manipulować w inny sposób bez porady lekarza. Słabości te ustępują tylko przy długim, metodycznym zachowaniu się w ciągu miesięcy, a nawet lat całych, bo organizm cały potrzeba przekształcić, a to się dzieje powoli, przy współ-

udziale sił żywotnych, których działanie jest poddane pewnym prawom, nie dającym się zmienić dowolnie.

Zapobiega się tej chorobie sposobem wychowania, a mianowicie jak największem staraniem o ochędóstwo, częstą zmianą bielizny, układaniem dzieci do snu na skórzanych materacykach, włosieniem wypchanych, wycieraniem ciała flanelą lub szczotką i częstem kąpaniem w zimnej wodzie zwykłej lub słonej. Jeżeli pora roku pozwala, wypada dziecko trzymać na świeżem powietrzu i pozwolić pełzać na słońcu, w piasku lub na murawie; jeżeli nie — to dać mu pełzać w pokoju na posadzce lub dywanie. Gdy dziecię przy piersi, a matka mocna, młoda i zdrowa, nie tak szczęśliwie nie zapobiega zupełnemu rozwinięciu się angielskiej choroby, jak utrzymanie dziecięcia przy piersi aż do drugiego roku życia. Przeciwnie, jeżeli mamka jest chorowita, słaba lub stara, należy ją natychmiast odmienić lub dziecię odłączyć. Dla starszych dzieci są najodpowiedniejsze pokarmy mięsne z roślinnymi mieszane, proste



i bez żadnej wykwintnej przyprawy, ile możliwości suche ale pożywne.

Gdy dziecko zachorowało, a matka wezwawszy lekarza, spełniła pierwszy swój obowiązek, spada na nią drugi, pielęgnowania dziecka w chorobie. Przedewszystkiem winna najdokładniej spełniać przepisy lekarza co do ogólnego zachowania, co do dawania leków, i przestrzegania diety; przez to tylko może dziecku zdrowie przywrócić, a gdyby ręka Opatrzności na życie jej dziecka najsroższy wyrok wydała, ominą ją wyrzuty sumienia, jakie niespełnienie obowiązku zawsze za sobą pociąga. Najłatwiej znaleźć ten spokój wewnętrzny, ufając w umiejętność lekarza i nie poddając się zgubnemu uczuciu litości nad cierpieniem dziecka. Sztuka umiejętnego i doświadczonego lekarza wielce może być pomocną w słabościach dziecięcych, a bezskuteczność jego usiłowań często pochodzi albo z zapóźnionego wezwania, albo z opieszałości matki w wykonaniu przepisów.

Niedowierzanie, obawy i uprzedzenia nierozsądnych matek często lekarzowi dają wię-

cej kłopotu, aniżeli choroba dziecięcia. Należy więc zrobić rozważny wybór i wezwać człowieka, do którego wiedzy i zdolności mamy najwięcej zaufania, a wtedy już bezwarunkowo poddać się trzeba jego wskazówkom. Rodzice, mieszający się w obowiązki lekarza i niepełniący ściśle poleceń jego, stać się mogą powodem wielkich nieszczęść, bo dziecko zamiast zdrowia, może wskutek nierozumnego ich postępowania znaleźć śmierć.

Gdy nie macie wyboru, mieszkając naprzykład na wsi, a niebezpieczeństwo doraźnego wymaga ratunku, lepiej jest oddać się w zupełności wezwanemu lekarzowi, niż wdawać się w rozumowania, w targi z lekarzem, wskutek uprzedzenia do tego lub owego środka, bo gdy zamiast polepszenia, śmierć dziecka nastąpi, zapóźna będzie skrucha matki. Zdajcie dziecko na odpowiedzialność lekarza, a bądźcie tylko jego pomocnikiem sumiennym, niezmordowanym i odważnym. Wytrwałość i zaufanie w Bogu jest koniecznym przymiotem matki w długim nieraz okresie choroby, w czasie której lekarz

ani dać nadziei, ani jej zupełnie odebrać nie może.

Osobliwszy i uwagi godny jest wpływ chorób na umysł dziecięcy; dojrzewa on i rozwija się dziwnie prędko, naprzykład w 5 lub 6-tym roku życia podczas choroby. Tak jak fizycznie dzieci w słabości wyrastają, tak i umysłowo robią szczególne postępy. Dlatego wyzdrawiające dzieci powoli tylko do nauk nakłaniać należy, a z cierpliwością i pobłażaniem wysilony kierować umysł. Oprócz tego po każdej dłuższej chorobie, mianowicie po tyfusie, szkarlatynie, ospie, kokluszu i zapalnych cierpieniach, potrzeba często oglądać całe ciało dziecka, żeby zapobiedz różnym następstwom choroby, naprzykład po odrze łatwo powstaje cierpienie oczu, po szkarlatynie chrypka lub stępienie słuchu, co w początku spostrzeżone, łatwo usunąć się daje.

W większej ilości chorób dziecięcych, niezbędne jest dawanie środków wewnętrznych. Dziecko należy zmusić do połknięcia, jeżeli nie chce dobrowolnie. W tym celu leżącemu



dziecku potrzeba ścisnąć nos, a mimowoli otworzy usta i połknie wlane w gardło lekarstwo. Najzręczniejszą i najłatwiejszą matka sama to wykona i nie powinna się wyręczać w tym razie piastunką. Dobrze jest także, jeżeli matka umie sama dać dziecku lewatywę, co tak często u dzieci jest potrzebne; najlepiej więc jeżeli po pierwszym położeniu od akuszerki tego się nauczy.

---

### XIX. Moralne wychowanie dziecka.

Moralne wychowanie dzieci rozpoczyna się w kolebce i musimy powiedzieć, że nie jest to łatwa praca. Nie wiele matek zgodzi się nie widzieć dziecka nieustannie obok siebie, lub na rękach, nie patrzeć na śpiące, nie admiringować go, jednym słowem nie bawić się niem jak lalką. Rozumiemy tę słabość i z uwielbieniem nieraz patrzymy na młode matki, wpatrujące się w swe niemowlę z wyrazem niewypowiedzianego przywiązania do tej istoty, która przed chwilą była przyczyną straszliwych boleści. Patrzcie nań, admirujcie je, lecz nie przerywajcie snu jego, bo ten jest dla niego konieczny. Jedną z przyczyn najczęściej osłabiających organizm jest bezsenność. Dziecko rodzi się słabem, dlatego też

każdy ruch jest mu wzbroniony, bo ruch prowadzi do utraty ciała, do osłabienia. Spokój, w którym znajdowało się dziecko tak długo w łonie matczynem, może być przerywany tylko na czas bardzo krótki, gdy dziecię przyjmuje pożywienie. Jeżeli sen jest konieczny dla dojrzałego człowieka, dla wzmocnienia sił jego, to tem potrzebniejszy dziecku dla jego rozwoju. Sen długi dopomaga do trawienia, bo w czasie snu trawienie, wssanie i żywienie mają większą siłę. Przerywanie snu dziecka jest przerywaniem i opóźnianiem rozwoju jego.

Wstrzymajcie się więc matki od tej słabości; dowiedzcie, iż wy kochacie dziecko swe nie jak zabawkę. Ofiara z tej przyjemności jest tylko chwilową, za kilka tygodni dziecko już się rozwinie i pierwszy uśmiech jego dla was będzie.

Przez dwa pierwsze miesiące dziecko czuje tylko to, co mu jest miłe lub niemiłe, bo całe życie jest w niem samem zawarte. Co mu przyjemne, przyjmuje milczeniem, co jest bolesne, lub nieprzyjemne, krzykiem, bo krzyk



jest mową dziecięcia. Krzyczy, skoro się narodzi, krzykiem oznajmia potrzeby swoje, krzyczy dla ruchu, krzyczy, gdy mu coś dolega, krótko mówiąc: niemowlę krzykiem wyraża wszystkie swe uczucia. Krzyk ten jednak bywa rozmaity: inny, gdy pochodzi z głodu a dziecię otwartemi usteczkami szuka pokarmu; inny, gdy się zanieczyści i niespokojnie rusza się w powiciu; inny, gdy go co boli. Obowiązkiem matki jest zapoznać się dokładnie z temi odmianami krzyku, aby powody łatwo módz usunąć. Troskliwe matki rzadko się myślą co do znaczenia krzyku dziecka, ale i tu zdarzają się wyjątki; czasem niczem dziecię nie da się uspokoić. Wtedy najlepiej je rozebrać do naga i zbadać dokładnie, czy szpilka lub coś innego nie wpadło poza koszulkę lub w powicie, albo czy włos nie owinął się koło paluszka u ręki lub nogi, co niekiedy bolesne nawet powoduje zapalenie.

Jeżeli żadnej podobnej przyczyny wynaleźć nie można, a mimo to dziecko krzyczy, to nie należy go pocieszać i pieścić, lecz

zostawić na pościeli, aby się dowoli nakrzyczało. Nigdy mu to nie zaszkodzi, przeciwnie zastępuje inny ruch, rozszerza płuca i głos wyrabia. Nie należy obawiać się, aby zdrowe zresztą dziecię dostało przepukliny. Jeżeli zaś matka w takim razie nosi je na rękę i obsypuje pieszczotami, to niechybnie wychowa krzykliwe i uparte dziecko. W parę dni przestanie krzyzczeć, bo się przekona, że krzykiem nic nie zyska. Cierpliwością i rozumem można małe dzieci tak dobrze przyzwyczaić do spełnienia woli starszych jak małe kocięta przyzwyczaić do porządku i do sypiania, gdzie wyznaczono, bo dopóki władze umysłowe u człowieka nie są rozwinięte dziecko jest tylko zwierzęciem.

Gdy nie przyzwyczaiacie dziecka do huśtania, do noszenia, nie zrodzicie w niem uczuć niepotrzebnych; a czego dziecko nie zna, bez tego się obejdzie. Im mniej ma potrzeb, tem łatwiej je uspokoić, tem mniej jest rozpieszczone, wrażliwe, uparte, a matka tem łatwiej odgadnie, czego mu brakuje. Dziecko, nie znając innych uczuć jak ciepło i spokój,

niczego wymagać nie będzie i wtedy tylko odezwie się krzykiem, gdy istotna będzie potrzeba. Staranie, jakim otaczamy niemowlę, powinno iść w parze z roztropnością; dogadzanie kaprysom dziecięcia pozbawi matkę spokoju i największą przyniesie szkodę jej dziecku.

Powiemy tu nawiasem, że do trzech miesięcy dziecko krzyczy nie płacząc, bo gruczołki łzawe jeszcze łez nie wyrabiają; po trzech miesiącach przy każdym krzyku łzy płyną z oczu i ustają tylko w czasie silnej zapalnej choroby.

Po ośmiu tygodniach dziecko jest już nie do poznania; dwumiesięczna obojętność na wszystko, co go otaczało, ustępuje miejsca rozwojowi duchowemu, zmysły wzroku i słuchu występują czynnie. Dziecko już widzi otaczające je osoby i przedmioty, na uśmiech matki odpowiada uśmiechem, a na głos jej zwraca swą uwagę. Jakaż to radość dla matczynego serca, jaka nagroda za wszystkie poświęcenia! Odtąd zadaniem matki jest umiejętne rozbudzenie w niemowlęciu wszystkich



dobrych przymiotów duszy, kierowanie nim i wpajanie jasnych pojęć nie słowem, bo ono tego nie rozumie, lecz oczyma. Oczyma matki kształcą swe dzieci i rozwijają piękne przymioty duszy.

Z istoty nieczulej na wszelkie zewnętrzne wrażenia, dziecko stało się istotą, mającą wkrótce mową objawić swoją wolę, żądania i wrażenia. Przywiązanie i miłość są podstawą dobrego moralnego wychowania, bo miłością i przywiązaniem dzieci wam za to zapłacą, a miłość ta sprawi, że wasze usposobienia, wasze myśli i wyobrażenia (lecz pamiętajcie, że i wady wasze) przejdą do duszy dziecięcia i stanie się ono obrazem waszym. Miłość, zaszczerpiona w sercu dziecięcia, zrazu słabo, wkorzenia się pomału, wzmaga się i obejmuje całą jego istotę. Uczucie to staje się najwyższą i najpiękniejszą zaletą młodości, z niego się rozwija cześć dla rodziców, przywiązanie do ziemi rodzinnej, miłość dobrego, poczucie wszystkich obowiązków obywatelskich; ta miłość staje się tarczą przeciw namiętnościom, które

wstrząsają młodocianą duszą, zachwieją nią chwilowo, lecz nie zwyciężą. Dziecko, wychowane pod kochającym okiem matki, zgadnie każdą jej myśl, każde spojrzenie, każde życzenie, a napełnione duchem matki nie tylko nie popełni, lecz nawet nie pomyśli nic złego.

Drugą moralną zasadą hodowania dzieci jest, nie zaszczepiać w nich bojaźni ku rodzicom. Niemowlę targane lub bite za to, że spać nie chce, że krzyczy lub pierś matki gryzie, nauczy się złości i zubożnieje dla rodziców.

Jeżeli to, co dziecko chce, jest słuszne i niewinne, pozwólcie mu zaraz, a nie oczekujcie, żeby dziecko zmusiło was do tego płaczem. Jeżeli zaś jest niesłuszne lub szkodliwe, odmówcie mu stanowczo, bez chwiejności i nie zwracajcie uwagi na krzyk i płacz. Nie starajcie się nawet uspokajać go obietnicą jakiej zabawki lub cukierka, bo gdy do tego przywyknie, będzie od was żądało słońca lub gwiazdy, widząc, iż dla otrzymania cukierka lub zabawki potrzeba domagać

się rzeczy niemożliwej. Jeżeli w interesie zdrowia dziecka potrzeba mu dać lekarstwo, nie żałujcie go, nie wyrażajcie twarzą odrazy, nie obiecujcie za to nagrody. Z największą obojętnością należy mu to podać, jakbyście dawali mu mleko. Jeżeli dziecko przeczyta w oczach i pojmie, że to, co mu dają, jest nieprzyjemne, nie weźmie za nic i ani groźby, ani prośby nie zwalczą odrazy, którą samiście wzbudzili. Nie należy więc ani prosić, ani straszyć, a tem bardziej bić. Bądźcie sprawiedliwi i nieugięci. Jeżeliście obiecali dziecku nagrodę lub karę, dajcie ją natychmiast, niech spełnienie słów waszych następuje zaraz po obietnicy, bo w tym wieku wrażenia przechodzą szybko, a gdy wiele czasu przejdzie, dziecko zapomni o przyczynie nagrody lub kary.

Jeżeli dziecko kaprysi, nigdy nie należy uspokajać go, strasząc dziadami, cyganami, kominiarzami itd. Nie straszcie dziecka, a nigdy nie dozna uczucia strachu, nigdy nie zmartwi rodziców tchórzostwem.

Jeżeli dziecko upadnie i uderzy się, nie



bieżcie do niego z przestraczem, nie pocieszajcie go zbyt wiele pieściami. Jedno spojrzenie powie, czy jest jakie niebezpieczeństwo. Gdy dziecko łzy matki obaczy, gdy w oczach jej przestracz wyczyta, pewno będzie krzyczało i skarżyło się więcej niż wskutek rzeczywistego cierpienia. Dziecko nauczy się bać upadnięcia i stłuczenia, stanie się lękliwe i trwożliwe. Popatrzcie na dziecko, które upadło. Nim zacznie krzyzczeć i skarżyć się, oziера się wokoło i stara się przeczytać w oczach waszych, jakiegoście doznały wrażenia i według tego, czyście zostały obojętne, czy wesołe, czy przestraszone, dziecko albo samo wstanie, nic nie mówiąc, albo będzie się śmiać lub płakać. Dziecko nie czuje strachu, bo go nie zna jeszcze, lecz strach ten wyczyta i bojaźni nauczy się z oczu waszych.

Jeżeli dziecko zrobi coś dobrego, pochwalcie je, popieścicie, niech widzi, żeście zadowolone; jeżeli zrobi coś złego, niech wyczyta w oczach waszych niezadowolenie, odmówcie mu pocałunku i pieśczoły. W ten sposób

nauczycie je odróżniać dobre od złego i dziecko pojmie to dobrze. Jeżeli od urodzenia przyzwyczajacie je do tego języka niemego, do tych znaków pochwały lub nagany, bądźcie pewne, iż nim co poprosi, nim co zrobi, postara się z początku wyczytać w oczach waszych, czy się to wam podoba.

Człowiek jak i zwierzę w pierwszych dniach po urodzeniu nic nie myśli, nic nie pojmuje. Kto nie widział psa lub konia tresowanego? Nie jest on posłuszny słowu, bo go nie rozumie, lecz pojmuje mowę oczu swego pana, który doszedł do tego, powtarzając często pewne czynności i okazując zadowolenie pieszczotami, gdy zwierzęciu udało się, karząc zaś, gdy co źle zrobiło. Popatrzcie na mały i psy uczone, jak one bacznie śledzą wyraz oczu pana, szpiegując najmniejszy gest, najmniejszy zmarszczenie na twarzy i starając się wyczytać z oczu, co pan rozkaże. Wychowajcie sami psa i obaczcie, z jaką uwagą on na was patrzy, jak on umie czytać z oczu o zamiarach pana swego. Gdy jesteście smutni i on jest smutny; je-

steście weseli i on wesoly, bawi się, skacze około was; chcecie wyjść z domu, zaraz ogonem rusza, wstaje i idzie ku drzwiom, nim powiedzieliście o swym zamiarze; chcecie go ukarać, opuszcza uszy i ogon i pełza u nóg, oczekując kary pokornie. Popatrzcie na kotkę, gdy przysła chwila uczyć dzieci czystości, ona nie krzyczy, nie bije, lecz woła i prowadzi za sobą na miejsce przeznaczone. Wrażenia, których doznaje zwierzę, może zrodzić tylko nie wielką ilość pojęć; nie mogąc pojąć mowy ludzkiej uchem, ześrodkowuje zdolności swoje na innych uczuciach, a mianowicie na widzeniu i powonieniu.

Dziecko i głuchoniemi znajdują się w tychże samych warunkach jak i zwierzęta, bo ich ucho nie działa, lub działa bardzo niedostatecznie, a mowy jeszcze nie rozumieją; oko więc ich jest czynne i przez nie wchodzi dziecko w stosunek z nami.

Dziecko, jak widzimy wychowuje się jak roślina lub zwierzę i wymaga takich samych starań i cierpliwości. Najtrudniejszym zada-



niem jest stać się zrozumiałym dla dziecka i w miarę, jak się rozwija ku dobremu i sprawiedliwemu, kierować młodym jego umysłem, nie słowem, nie groźbą ani biciem, lecz przykładem i oczyma, które lepiej oddadzą myśl waszą niż najdobitniejsze wyrazy.

Ileż to widzieć można dzieci zarozumiałych, swawolnych, zuchwałych, jednym słowem nieznośnych, którym rodzice śmiejąc się, przyklaskują: »jaki to filut, jaki dowcipny, jaki to rozumek złośliwy...« i wszystko to mówi się z akompaniamentem pieszczot. Potem, gdy dziecko już podrośnie, gdy zacznie naprzykrzać się ojcu i całemu otoczeniu, rodzice się skarżą, chcieliby je naprawić... lecz jak to trudno i jak nieprzyjemnie! A kto winien? Od początku, od kolebki potrzeba było wziąć się do tego, bo potem już będzie zapóźno. Gdy chcecie mieć dobry urodzaj, nie rzucacie ziarna na ziemię nieprzygotowaną, nie czekacie, aż złe trawiska dojrzeją, lecz wrywacie je wcześniej, oczyszczacie ziemię, przygotowujecie ją, spulchniacie... Niemowlę jest to rola, na której siał

macie; jeżeli chcecie mieć plon dobry, uprawcie ją i nie pozwólcie, żeby się chwast rozrósł. Nie patrzcie na dziecko jak na człowieka, lecz jak na istotę słabą, pozbawioną wszystkiego, bez pojęcia, rozumu i siły i postępujcie jak ze zwierzątkiem. Nasamprzód dajcie niewykształconym organom czas do rozwoju, następnie śledźcie ten rozwój uważnie, kierując go ku dobremu, lecz starajcie się nie zaszczepiać w dziecku potrzeb, bez których obejść się może.

Dziecko zaczyna mówić wtedy, gdy organ słuchu i mowy dojdzie do pewnego rozwoju i doskonałości. Zwykle to dzieje się, kiedy dziecko zaczyna chodzić. Mowa jego jest powtarzaniem wszystkiego tego, co słyszy. Z początku są to wyrazy pojedyncze, złe i niewyraźnie wymówione. Do dziecka potrzeba mówić jak zwykle się mówi, a nie pieszczotliwie i nie przekręcając wyrazów, bo dziecko naśladuje mowę starszych i powoli udoskonali swą mowę na waszej. Do dzieci należy przemawiać głosem wolnym, spokojnym, wymawiając każdy wyraz dobi-

tnie i wyraźnie. Mówić z niemi należy często, bo im częściej rozmawiać z dziećmi będziecie, tem prędszej mówić się nauczą.

Starajcie się, żeby dzieci wasze wymawiały wyrazy głośno i wyraźnie. Często dzieci całe życie nie wymawiają niektórych liter i zwykle się to zdarza wtedy, gdy ich rodzice lub piastunki źle wymawiały te litery.

Dziewczynki wcześniej i łatwiej zaczynają mówić niż chłopcy, a mowa ich jest dźwięczniejsza i okrąglejsza. Nie martwcie się, jeżeli dziecko zaczyna późno mówić; nie przymuszajcie go do wymawiania pojedynczych wyrazów, bo to przyjdzie samo, bez żadnych wysiłków, jak śpiew ptaszka.

W czwartym roku można już zacząć poprawiać wymowę dzieci, bo poprawki w tym wieku nie są przykre, pamięć ich jest bystrzejsza, z łatwością więc poprawiają dawne usterki.

Przez cały czas dzieciństwa dzieci powinny tylko bawić się, lecz dobrze jeżeli z zabawą można połączyć i naukę, tak żeby dziecko nie wiedząc o tem, już się czegoś uczyło.



Zabawki powinny wpływać na wyobraźnię dzieci, rozbudzać ją i nieznacznie rozwijać. Zabawki z drzewa lub gutaperki, przedstawiające zwierzęta różnego rodzaju, domki i t. p. są najlepsze, bo nie prędko ulegają zepsuciu. Wśród zabawek, kupowanych dla dzieci i naśladowujących różne przedmioty najlepsze są te, które pozostawiają dużo pola fantazyi dziecinnej: więc lalka, którą można ubierać i rozbierać, kłaść, sadzać, nosić i huścić więcej sprawi przyjemności dziewczynce niż strojna dama, której się będzie mogła tylko przypatrywać. Wogóle samo patrzenie dzieciom nigdy nie wystarcza; żądają one zawsze w przedmiotach do zabawy jakiegoś ruchu, jakiejś zmiany; gdy zaś tej nie znajdują, rzucają w kąt choćby najpiękniejszy przedmiot, albo go psują, chcąc zajrzeć do środka. Dla dzieci ociężałych, smutnych, należy dawać zabawki, które ich pobudzają do ruchu i wesołości, na przykład piłkę; dla dzieci zaś wesołych i żywych dawać zabawki wyrabiające uwagę i przytomność umysłu, wraz z postrzegawczością. Farby użyte do zaba-

wiek dla małych dzieci, mających zwyczaj wszystko nieść do ust, nie powinny zawierać trujących pierwiastków. Unikać takich zabawek, któreby mogły źle na wzrok wpływać, i nie pozwalać, aby dziecko zajmowało się czemś potrzebującym natężenia wzroku w oświetleniu niedostatecznym lub sztucznym. Dla odpoczynku w przerwach pracy umysłowej najwłaściwsze będzie zajęcie spokojne, mechaniczne, a nie gwałtowny ruch, od którego przejście do pracy umysłowej jest trudne, bo ruch silny osłabia energię umysłową.

Zabawki same nie powinny grzeszyć przeciwko estetyce, bo dziecko nie będzie umiało później ocenić rzeczy prawdziwie ładnych. Zabawki mające cel naukowy muszą być zastosowane do wieku i zdolności umysłowej dziecka, inaczej spotkawszy się z pewnymi trudnościami, nie nabędzie nigdy gustu do gier, wymagających zastanowienia. Dlatego dobrze, jeżeli w takich zabawach starsi przyjmują także udział, aby dać jakieś wyjaśnienie i naprowadzić na dobrą drogę, bo inaczej

dziecko nigdy nie nabierze gustu do takich gier.

Ze względu na wychowanie moralne należy uważać, aby dzieci stosowały się do przepisów zabawy, nie psuły ich dowolnem wyłamywaniem się, żeby wszystkie były czynne i zgodne. Dzieci ambitne chcą zawsze przewodniczyć, usposobienia zaś uległe usuwają się na drugi plan. Dobrze więc, aby starsi wpływali na zmianę roli, żeby każde dziecko było kolejno to przewodnikiem, to wykonawcą woli innych i na tę zmianę przystawało bez sprzeczki. W grach wymagających współzawodnictw, nie dopuszczać, aby dziecko dla dopięcia celu używało podstępu. Gra o pieniądze lub łakotki jest niestosowną, bo wyrabia chciwość lub łakomstwo, a zawsze interesowność. Dobrze, jeżeli czasami starsi przyjmują udział w zabawie i dają sobie ogrywać, aby pokazać jak się przyjmuje przegrane z pogodnem czołem i bez śladu niezadowolenia i żeby śledzić za usposobieniem dzieci, gdyż zabawy często są doskonałym probierzem charakteru dziecka. Nie



należy zabraniać dziecku ruchliwej zabawy, bo ona kształci siłę i zręczność, lecz nie potrzeba pozwalać mu bić swego drewnianego konika lub krzywdzić pieska, kotka, a tem bardziej braciszka lub siostrzyczkę. Rodzice powinni powstrzymać natychmiast i upomnieć, że tak postępować nie należy, bo to pokazuje złe serduszko. Potrzeba przyzwyczajając dzieci, żeby nie niszczyły swych cacek, bo przez to rozwija się w nich zmysł zachowawczy. Każcie po każdej zabawie, żeby dziecko zebrało swe zabawki i położyło na przeznaczonem miejscu, bo to je przyzwyczajają do porządku.

Od najmłodszego wieku należy przyzwyczajając dzieci, żeby same sobie usługiwały; wszystkiego, co potrzeba do zabawy same sobie szukały, znosiły i odnosiły, bo to przyzwyczajają do samodzielności, która rozwijając się stopniowo, bardzo się staje pożyteczną w późniejszym wieku.

Do lat sześciu dziewczynki, a do lat siedmiu chłopcy nie powinni uczyć się inaczej, jak zapomocą zabawy; nie należy nawet pró-

bować innej nauki. Dziecko już wiele nauczyło się, gdy zna nazwę rozmaitych przedmiotów, gdy ubierze lub rozbierze lalkę, gdy umie wsiąść na konika. Wszelkie umysłowe natężenie jest bardzo szkodliwe dla dziecka, bo wielkość mózgu jego w porównaniu z resztą ciała jest znaczniejsza aniżeli w późniejszym wieku, więc jest skłonniejsze do chorób mózgowych. Swobodny rozwój sił fizycznych jest pierwszym warunkiem rozwoju umysłowego, a nic się mu bardziej nie sprzeciwia, jak wczesne siedzenie godzinami na szkolnej ławie.

Nigdy, jak powiedzieliśmy, nie należy niczem dzieci straszyć. Przyzwyczajcie ich do światła i do ciemności, bo wrażenia dziecięce są silne, a bojaźń może wstrząsnąć całym systemem nerwowym i w przyszłości zrobić zeń tchórza. Jeżeli dziecko przerazi się czego, należy je wyprowadzić z błędu, bo świadomość tego, co nas przstraszyło, spokój przywraca.

Od pierwszej chwili rozbudzenia się umysłowych zdolności należy wychowywać dzieci

według własnego poglądu, kierując się własnym zapatrywaniem i odwołując się tylko do uczucia posłuszeństwa, które należy wpa-jać w dziecko od pierwszych chwil życia. »Tak być powinno« — lub »tak być nie może«, są to dwa wyrażenia zawierające podstawę wychowania pierwszego dziecięctwa. Wymaganie każde powinno być stawiane tonem tak stanowczym, z wyrazem takiej powagi, aby dziecku nie przyszła nawet na myśl możliwość okazania oporu. Dobrze jest motywować czasami wymagania swoje, aby dziecko, zrozumiawszy logikę starszych, uczyło się samo być konsekwentem. Ale należy żądać, aby dziecko pierwaj spełniło wymaganie, a później dopiero wyjaśnić mu jego przyczynę. Raz rozkazawszy, nie potrzeba odstępować od tego, żeby dzieci miały rozkaz starszych za nieuniknioną konieczność. Lecz należy rozkazywać bez gniewu, uniesienia i łajania, bo dziecko przejmuje wszystkie wady rodziców i samo potem może się stać nieznośnym gderaczem, niecierpliwem i despotycznym.



Dla dzieci jest bardzo dobrze, jeżeli ich wiele razem wychowujemy, bo zawierają się między nimi stosunki przyjaźni, zaszczepiają się pojęcia braterstwa, koleżeństwa i szlachetne współubieganie się. Dlatego bardzo zachęcamy matki, aby dzieci swe posyłały do szkółek Freblowskich, gdzie dzieci uczą się bawiąc. Dziaćki wśród świeżego powietrza w ogródkach rozwijają się fizycznie, nabierają zgrabności, a stykając się z różnemi klasami, przyzwyczajają się do jaśniejszego poglądu na życie i stosunki społeczne. Rodzicom przynosi to tę korzyść, że będą swobodniejsi, że dzieci nie rozpieszczą i ustanie opieka służących nad dziećmi, prowadząca nieraz do bardzo niepożądanych następstw.

Od samego urodzenia dziecko uczy się czegoś codziennie, co chwila coś nowego uderza jego zmysły, nieustannie wytwarzają się pewne pojęcia, a w czwartym roku życia zaczyna pojmować nazwę pewnych uczuć wewnętrznych i rozumieć wiele pojęć odebranych, a wrodzona ciekawość nieustannie rozszerza kółko wiadomości, czy to przez

własne doświadczenie, czy za pośrednictwem opowiadań, które dzieci lubią niezmiernie. Rodzice mają wtedy czas dobrze wystudyo-  
wać właściwości charakteru dziecka i jego usposobienia, a na tem oprzeć system wy-  
chowania. Potrzeba uczyć dzieci tego, co służy w każdej chwili życia i wyrabiać w nich  
wczesnie samoistność, bo dając tylko bły-  
skotliwe wychowanie, potrzebne do życia  
towarzyskiego, albo rozwijając tylko pewną  
specyalność, możemy postawić dziecko nasze  
wśród nieprzewidzianych okoliczności, w któ-  
rych straci nić przewodnią, i zgubi się, lub  
pójdzie drogą, na której nie chcielibyśmy go  
widzieć.

Wychowanie powinno być fizyczne, mo-  
ralne i umysłowe. Rozum powinien iść w pa-  
rze z zacnością charakteru i silnem zdrowiem,  
koniecznem do czynnego życia.

Dla rozwinięcia dziarskości i odwagi, pe-  
wności siebie i prędkiej decyzji u młodzieży,  
należy starać się rozwinąć w niej zamiłowa-  
nie do ćwiczeń gimnastycznych, do biegania,  
skakania, do gry w piłkę, do mocowania się,

bo odwaga kształci się praktyką, a zręczność ośmiela do czynu. W ten sposób od najmłodszych lat zacznie się rozwijać samodzielność i zaradność, które posłużą niezmiernie w życiu. Gimnastyka kształci siły i rozwija wszystkie części ciała, przyucza do pewności siebie, do zgrabności, do unikania niebezpieczeństw i dawania sobie rady w różnych wypadkach. Tak zwana gimnastyka szwedzka, czyli pokojowa, może być zastosowana do dzieci od czterech lub pięciu lat i odbywać się pod okiem rodziców, którzy łatwo poznajomią się z nią z książek. Gimnastyka na przyrządach musi odbywać się pod okiem nauczycieli i to dopiero po ukończonym siódmym roku życia.

Ojcowie nasi od dzieciństwa uczyli się robić szablą, strzelać i mocować się; w naszym wieku gimnastyka powinna zastąpić inne fizyczne ćwiczenia. Rozwój siły fizycznej nietylko nie szkodzi pracy umysłowej, ale dopomaga jej, dając więcej siły do zniesienia pewnego umysłowego naprężenia, które jest potrzebne w nauce. Piękność form sta-



rożytnych pochodziła od ustawicznego kształcenia ciała gimnastyką, tańcem, pływaniem, szermierką i śpiewem. Wszystkie te rzeczy powinny wchodzić w skład późniejszego wychowania, jeżeli chcemy, aby dzieci nasze były zdrowe, pożyteczne sobie i całemu społeczeństwu.

Dla rozwoju umysłu dziecka należy korzystać umiejętnie z tego, że dziecko lubi opowiadania i dawać mu pożywną strawę w czasie tego apetytu umysłowego. Rodzicom to tem łatwiej, że wiedzą, jakich wyrazów używać należy, aby trafić do pojęcia swego dziecka. Niema jednak nic ważniejszego w tem początkowem nauczaniu jak przyzwyczajenie dziecka do uważnego słuchania, które jest podstawą porządnego myślenia, bo nauczyć czegoś na pamięć daleko łatwiej niż nauczyć tak słuchać, żeby dziecię zrozumiało dokładnie i umiało powtórzyć.

Każdy zapewne dostrzegł, jak uważnie dzieci słuchają opowiadania starszych, jak nie przerywają mówiącemu, choćby nie wszystko rozumiały, aby tylko co rychlej całość

ogarnąć. Umysł dziecka nie umie jeszcze utrzymać w pamięci długiego toku jakiegoś opowiadania, dlatego to dzieci lubią, aby im powtarzano każdą rzecz kilkakrotnie, chociaż im nie zbywa na pamięci. Nauczyć dzieci uważnego słuchania jest to oddać im bardzo ważną usługę na przyszłość, kiedy pamięć staje się już niewystarczającą. Opowiadajcie dziecku, mówiąc mu o przedmiotach otaczających, objaśniajcie każdy przedmiot, który je zainteresuje, tak jak sami pojmujecie; tego już będzie dosyć na początek, ale patrzcie w oczka dziecka, ciekawie na was zwrócone, bo w nich wyczytacie, czy rozumie, czy nie. Rozjaśnijcie, czego nie pojmuje i każcie powtórzyć, aby się przekonać, że zrozumiało. Jest to sposób najlepszy do kształcenia młodego umysłu. Amerykanie, ten najpraktyczniejszy naród na świecie, naukę o rzeczach stawiają na pierwszym planie wychowania i posunęli ją tak wysoko, iż z największą korzyścią zastępuje wszelką inną naukę.

Gdy dziecko już się nieco rozwinie, potrzeba się przygotować do takiej lekcji, bo

korzyść będzie większa. Czytanki dla dzieci zawierają w sobie mnóstwo takich opowiadań, zastosowanych do wieku dziecka; czerpiecie z nich, jeżeli własnego wam braknie tematu.

Przemawiajcie do dziecka językiem czystym, bo chcąc powtórzyć, dziecko stara się zapamiętać słowa wasze, a takiej samej pracy umysłowej wymaga nauczenie się poprawnej mowy, co i zepsutej, a zepsuwszy język dziecięcia, narażamy je na stratę czasu, chcąc potem złe naprawić.

Mówiąc często z dzieckiem, przyuczamy je zwracać uwagę i zastanawiać się nad wszystkim, co je otacza. Tym sposobem umysł jego obejmuje coraz obszerniejsze pola i rodzice muszą być dobrze wykształceni, aby odpowiedzieć na wszystkie pytania dziecka, szczególnie w dziedzinie odkryć i wynalazków.

Bardzo dobrze, jeżeli te naukowe rozmowy z dzieckiem są ujęte w pewien system, jeżeli na nie jest przeznaczony kwadrans lub pół godziny dziennie, aby nauka była porzą-



dna, bez odrywania się do jakiegokolwiek bądź rozrywki, bo to przymusza dziecko do obowiązkowej pracy i do pewnego skupienia uwagi i myśli w tym krótkim przeciągu czasu nauki.

Nigdy nie należy iść dalej, dopóki dziecko nie pojmie dokładnie tego, cośmy mu mówili i nie powtórzy, bo tylko rzecz dobrze pojęta może przynieść korzyść. Jeżeli dziecko zada takie pytanie, na które bez przygotowania odpowiedzi nie możecie, nie zbywajcie nigdy dziecka fałszywym objaśnieniem, odłóżcie ten przedmiot na później, aby go dokładnie wystudyować, albo powiedzcie: »poczekaj nieco, ty tego jeszcze nie pojmiesz; jak pójdziesz do szkół, to ci tam objaśnią«, albo dajcie ogólne objaśnienie, które z czasem można będzie rozszerzyć.

Gdy się dziecię czytać nauczy, każcie mu zawsze czytać w waszej obecności, zapytujcie, czy wszystko rozumie i każcie powtórzyć to co czytało, bo gdy dziecię czyta samo, to szczególnie z początku, sam proces czytania tak je zajmuje, że nie zwraca

uwagi na to, co czyta, albo pomija te miejsca, których dobrze nie rozumie, traci wątek należyty i przyucza się do powierzchownego traktowania przedmiotu, zamiast sięgania do samego gruntu, co w następstwie stanowi największą przeszkodę w nauce.

Dzieci zwykle bardzo długo nie mogą nauczyć się takiego czytania, którego z przyjemnością słuchać można; potrzeba więc im często przeczytywać różne ustępy, z właściwą modulacją, aby je przyuczać do tego i kazać powtarzać po kilka razy, bo dar czytania należy do bardzo miłych przymiotów.

Uczenie małych dzieci języków obcych jest kwestyą sporną; jedni potępiają stanowczo, drudzy podnoszą korzyści. Uczenie się obcego języka wprowadza do główek dzieci zamęt, wskutek natłoku słów, gmatwa ich pojęcia i przeszkadza rozwojowi ścisłości myśli. Oprócz psucia i skażenia własnego języka, dziecko jest narażone na wpływy guwernerów i guwernantek obcej narodowości, przywyka do właściwości zupełnie odmien-

nych od naszych i zubożenia dla rzeczy swojskich.

Pomimo to, radzę uczyć obcych języków dzieci, bo w naszych wyjątkowych a nie-szczęśliwych stosunkach nauczyć dziecko kilku języków, znaczy to samo, co dać mu kawałek chleba na przyszłość; posiadając kilka języków, dziecko wasze łatwo znajdzie zatrudnienie w handlu, przemyśle, w instytucjach finansowych i technicznych. Dziecko tak łatwo uczy się języków przez naśladownictwo, że nawet nie spostrzeże się, jak mówić zacznie. Jednak aby nie szkodzić fizycznemu rozwojowi dziecka męczeniem pamięci jego, naukę języków należy rozpocząć nie wcześniej jak w 7 roku u rozwiniętych dzieci, a w 8 u słabszych, i to nie teoretycznie, lecz praktycznie, najlepiej najmując bonę cudzoziemkę, aby dzieci mówiły poprawnie, bo powtarzamy, że dobre lub złe nauczanie się czegoś potrzebuje jednakowej pracy. Nie należy jednak męczyć dzieci gramatyką i regułami obcych języków, bo łatwo się tego nauczą potem, posiadając zna-



jomość gramatyki własnego języka, który powinien być przedewszystkiem uprawiany. Dziecko może mówić obcym językiem, nie znając prawideł. Rodzice zaś niech nieustannie przedstawiają dzieciom obowiązek poprawnego mówienia naszą piękną mową, nie kryjąc się z powodem, dlaczego je uczą francuskiego, niemieckiego lub angielskiego języka. Nie o paplaninę w salonach powinno chodzić, — rzecz tę jak najczęściej należy przy dzieciach wyśmiewać, — lecz o praktyczne tylko korzyści znajomości języków obcych, bo tym sposobem nie zrywa się stosunku z innymi narodami.

Czy rozwój władz pamięciowych za pomocą ćwiczeń jest korzystny, doświadczenie nie orzekło jeszcze stanowczo, lecz niewątpliwem jest, że nadmierny rozwój pamięci odbywa się kosztem władzy kombinowania, kosztem sądu krytycznego i samodzielności.

Pamiętajcie, że przykład dla dziecka jest wszyskiem. Matka, brzydząca się kłamstwem, napewno wychowa dziecko, które nigdy nie skłamię; matka dobroczynna, uprzejma, szla-

chetna, sprawiedliwa i kochająca kraj swój, przeleje te piękne przymioty na dziecko swoje.

Przykład wasz, rodzice, jest tą skarbnicą, w której dzieci czerpią swe siły, w którą zaglądną nieustannie, jak w zwierciadło, nim zrobią krok po nieznaney drodze życia.

Należy przeto od najmłodszych lat nauczać dzieci miłości kraju i obowiązków obywatelskich, lecz nie słowami tylko, ale i przykładem własnym. Nietylko ojciec ale i matka nie powinni uchylać się od udziału w pracy społecznej o tyle, o ile środki ich materyalne pozwolą oderwać się od obowiązków domowych. Niech przyjmują udział w stowarzyszeniach dobroczynnych, w opiekowaniu się ubogimi rodzinami, sierotami, chorymi, w szerzeniu oświaty i t. d., o ile im czas pozwala. Mając ten przykład przed oczyma, dzieci wyrosną z poczuciem solidarności z krajem, do którego należą.

Oszczędność, pracowitość, wprowadzenie największej czystości, ładu i porządku w gospodarstwie domowem, utrzymanie służ i dzieci w karności i rygorze, będzie nieu-

stannym przykładem dla dzieci waszych, jak się rządzić należy w życiu, aby nie popaść w biedę i nędzę.

Rodzice nie powinni także usuwać się od obowiązków towarzyskich, nie powinni zrywać z ludźmi, zasklepiac się w kółku rodzinnym i samotności, bo takie życie wyradza nieznamość stosunków ludzkich, wymagań i dążeń czasu, ścieśnia obręb poglądów na życie i wytwarza egoizm. Stosunki przyjaźni łączące was z pewnemi rodzinami, wytworzą stosunki przyjaźni i dla waszych dzieci, dadzą pole do rozwoju ich myśli, uczuć i sympatyj, nauczą je gościnności, grzeczności i uprzejmości. Widząc, jak rodzice postępują ze swymi gośćmi, jak są usłużni, jak się starają o uprzyjemnienie im pobytu w domu, nauczą się pewnych poświęceń towarzyskich, które są konieczne i korzystne w następstwie.

Często podnoszono pytanie, czy należy pochwalać modlitwę małych dzieci, odmawianą codziennie na pamięć, ze złożonemi rączkami. Nie można zaprzeczyć, że ten rodzaj modlitwy ma w sobie coś niedoskona-



łego. Ale któżby odważył się tym chociażby pamięciowym tylko ćwiczeniom pobożnym odmówić obyczajowej, wyższej wartości? Są one początkiem doskonałej, późniejszej modlitwy. Stopniowy rozwój modlitwy u każdego człowieka zaczyna się modlitwą słów, a przechodzi później w modlitwę serca, która w dniach ciężkich, w dniach próby, szczytu dochodzi jako modlitwa Bogu oddanego umysłu. Dlatego, matko, ucz modlitwy dziecię twoje wcześniej, chociaż to tylko modlitwą słów być może, bo powołaniem twojem jest włożyć mu pierwszej w usta wyrazy przyszłej pociechy!

---

## **XX. Książki najwłaściwsze dla wieku dziecięcego.**

Wybór książek dla dzieci jest rzeczą bardzo ważną dla rozwoju ich uczuć, ducha i świadomości. Ludziom dojrzałym pokazuje się życie bez ogródek, bo je znają lub znać powinni. W pismach zaś dla dzieci moralność stać powinna na pierwszym planie, a treść powinna być zajmująca, zastosowana do wieku i pojęć dziecka. Język książki dla dzieci powinien być piękny i czysty, aby zwroty i wyrazy w niej zapamiętane mogły służyć za przykład młodemu umysłowi w przyszłości i aby go uchroniły od fałszywych zwrotów, trafiających się powszechnie.

Powieści powinny być proste w układzie, bo rzeczy nadzwyczajne, straszne i smutne,

lub opisy przerażające, zbyt działają na wrażliwą duszę dziecięcia i mogą wyrzeć nawet wpływ szkodliwy na zdrowie i na usposobienie moralne.

Książeczki wesole, rozśmieszające, bez ośmieszania kalectw fizycznych, albo moralnych, są najkorzystniejsze dla młodych główek. Energia człowieka w walce z twardymi warunkami życia budzi w dzieciach zachwyty i chęć naśladownictwa, wyrabia w nich hart, wolę i zaradność. Dlatego to *Robinson Kruzo* nie przestanie nigdy być najbardziej zajmującą książką dla rozwijającego się umysłu dziecka.

W książce dla dzieci nie chodzi o to, aby bohater był koniecznie dzieckiem, ale aby czyny jego i uczucia były dla nich zrozumiałe i aby jawnie zawsze występowała przyczyna i skutek; dlatego też zbyt skombinowane akcje powinny być pomijane.

Świeżość wyobraźni dziecka nadaje niezmierną doniosłość drobnym nawet faktom, które wbijają się w jego pamięć i oddziałują na charakter. Potrzeba więc być bar-



dzo ostrożnym z dziecinnymi książkami, bo dzieci posiadają zadziwiającą logikę, nie zmodyfikowaną żadnym względem, który wszechstronnie rozwinięte umysły muszą brać w rachunek. Należy liczyć się ze słowami dla dzieci, bo słowa te nieraz zostają na zawsze w pamięci. Ale zawsze należy mówić dzieciom prawdę, bo gdy raz dziecko przekona się, że je uczono fałszu, straci wiarę do wszystkich odbieranych nauk.

Czytanie lub opowiadanie dzieciom małym baśni, powieści o wrózkach i czarnoksiężnikach nie jest korzystnem, bo robi je skłonniemi do wiary w rzeczy cudowne, wzbudza uczucie obawy i trwogi przed wszystkim nieobjaśnionem, straszy młodą wyobraźnię, przedstawia często brzydkie charaktery i rozwija różne przesady, czego przedewszystkiem unikać należy.

Starsze dzieci (9 lat i wyżej) mogą czytać i takie powiastki, bo one już pojną, że to jest bajka, która jednak już nie może zakłócić równowagi umysłowej, a rozwija fantazyę i kształci estetyczne zdolności. Zresztą za-

miast uciekania się do cudów jakichś, wskażmy im cuda przyrody, świat nieskończenie małych stworzeń w kropli wody, nieskończone obszary niebios zaludnione.

W literaturze dziecinnej potrzeba unikać typów ujemnych, a dawać przeważnie dodatnie przykłady, bo ujemne psują estetyczne poczucie małego człowieka.

Napisanie pięknej powieści dla dzieci potrzebuje więcej talentu i pracy, aniżeli napisanie każdej innej, bo potrzeba wypadki ściślej zszeregować i obliczać skutki skrupulatnie, aby nie rozminąć się ani z moralnością, ani z życiową prawdą, a przytem uniknąć wszelkich wpływów szkodliwych. Tłómaczone dzieła z innych języków są bardzo rzadko dobre, bo jest to zwykle świat obcy, odmienny od naszego, i dziecko go nie pojmie zupełnie, albo pomiesza sobie już utworzone pojęcia.

Słowem książka dla dziecka powinna zająć jego wyobraźnię, obudzić pożyteczną ciekawość, nauczyć i oświecić, nie przekraczając granicy pojęć wieku, dla którego jest przeznaczona, a szczególnie powinna być

przygotowaniem do życia i nie uczyć rzeczy, które doświadczenie zniszczyć musi, ale stać podwaliny późniejszej wiedzy życiowej.

Polecamy rodzicom wszystkie dziełka nieodżałowanej pamięci Wł. An c z y c a, J. Chęcińskiego, już to oryginalne jak *Dzień grzecznego Władzia* i *Malowanki*, już to z poetycznym wdziękiem przyswojone naszej literaturze, jak: *Robinson szwajcarski*. Powiastki ks. kanonika Schmidta, prace J. M. Zaleskiej i wiele innych zasługują na to, aby znajdowały się w rękach dziatwy. Nie mówimy tu o pracach J a c h o w i c z a, B e ł z y i H o f m a n o w e j, które posiadają własność nigdy nieprzekwitającej świeżości, ani o systematycznym kursie nauk A. J e s k e g o p. t. *Świat i dzieci*, bo to są rzeczy stanowczo uznane za doskonałe przez krytykę pedagogiczną.

Kończąc nasz pobieżny przegląd dzieł i pism dla młodzieży, oświadczamy z góry, że nie mieliśmy zamiaru przytaczać rejestru książek dla dzieci; każdy rok przynosi coraz to



świeższe i cenniejsze na tem polu prace. Zamiarem naszym było jedynie, z tych kilku podanych powyżej wskazówek ułatwić matkom wybór książek dla dzieci.

KONIEC.

## SPIS RZECZY.

---

	Str.
Przedmowa . . . . .	1
I. Hygieniczne zachowanie się młodej mężatki	3
II. Przyjście dziecka na świat . . . . .	41
III. Zachowanie się położnicy po urodzeniu dziecka . . . . .	54
IV. Mleko jako jedyne pożywienie dzieci . .	66
V. O potrzebie karmienia dziecka piersią matki	72
VI. Przeszkody do karmienia piersią matki . .	86
VII. Jak powinna zachować się matka w czasie karmienia . . . . .	92
VIII. Pielęgnowanie piersi . . . . .	101
IX. Podanie piersi dziecku . . . . .	109
X. Mamka . . . . .	127
XI. Karmienie sztuczne . . . . .	141
XII. Wyrzynanie się zębów . . . . .	157
XIII. Odłączenie dziecka od piersi . . . . .	170
XIV. Pielęgnowanie niemowlęcia od urodzenia do ząbkowania . . . . .	181
XV. Dyeta i hodowanie dziecka po ząbkowaniu	212
XVI. Szczepienie ospy ochronnej . . . . .	227
XVII. Robaki . . . . .	240
XVIII. Choroby, pielęgnowanie i obsługa dziecka	247
XIX. Moralne wychowanie dziecka . . . . .	268
XX. Książki najważniejsze dla wieku dziecięcego	301

---

## WYDAWNICTWA GEBETHNERA I WOLFFA.

Boole M. Przygotowanie dziecka do wiedzy ścisłej. Z angielskiego przełożyła M. Sadzewiczowa. 1912 . . . . .	2 60
Bukowiecka Z. Obowiązki młodych dziewcząt. Odczyty . . . . .	— 80
Chrzászczewska J. Pogadanki z dziećmi i metodyczne wskazówki. Podręcznik dla matek, nauczycielek i wychowawczyń. Wyd. 3 . . . . .	2. 60
Chrzászczewska i Warnkówna. Na wieczornicy. Podręcznik dla ochronek. Cz. I. 1913 . . . . .	3 20
Combe A. dr. Nerwowość u dzieci. Cztery odczyty, przełożył i przypisami dopełnił doktor Henryk Nusbaum . . . . .	— 80
Górski Ks. dr. Polski przewodnik po zdrojowiskach . . . . .	1 —
Müller J. P. Mój system. 15 minut dziennie dla zdrowia. Z przedmową tłumacza. Z 44. ryc. i tablicą z rozkładem czasu. Dzieło przełożone na wszystkie niemal języki europejskie, rozeszło się w ciągu jednego roku 150,000 egz. Wyd. 6-te. W oprawie karton. . . . .	1 50
Polak J. Podręcznik leczniczy. Wskazówki leczenia domowego dla użytku dworów, gmin, księży, nauczycieli, majstrów, nadzorców warsztatowych, zawiadowców stacji dróg żelaznych, felcerów i t. p. Dziełko polecane do czyteln ludowych. Wyd. 3-cie, przejrzone i poprawione z 50 fig. w tekście . . . . .	1 60
Karton . . . . .	1 80
Sawieki-Stella Jan, dr. Czerstwa starość, czyli jak zachować zdrowie do późnego wieku . . . . .	2 60
— Hygiena panien, z rysunkami w tekście . . . . .	1 60
W oprawie . . . . .	2 60
Schreber M. dr. Gimnastyka lecznicza pokojowa, czyli zasady ćwiczeń gimnastycznych, bez przyrządów i pomocy wykonywanych, dla każdego wieku. Przełożył dr. R. Radziwillo-wicz. Z 45 rysunkami. Wyd. 3-cie . . . . .	1 60
Sosnowski J. Anatomia i fizjologia człowieka. Podręcznik dla klas wyższych szkół średnich z 130-ma rycinami w tekście. Karton . . . . .	2 60
Zanietowski Józef. Jak się objawia życie ludzkie i przez co się utrzymuje. Z 31 rysunkami . . . . .	— 65