

PROF. Dr. M. COLLINS

H. 26300
6

BEZBOLESNY PORÓD

PRZEPISY ZACHOWANIA SIĘ PODCZAS CIĄŻY
CELEM UNIKNIĘCIA BÓLU I NIEBEZPIECZEŃSTW
PRZY ROZWIĄZANIU

Z DODATKIEM

O ZABIEGACH PRZECIW ZAPŁODNIENIU

W POLSKIM OPRACOWANIU PRZEZ
Dra J. D.

WYDANIE TRZECIE, PRZEJRZANE I UZUPEŁNIONE.



LWÓW
WYDAWNICTWO „KULTURA I SZTUKA”
SKŁADY GŁÓWNE: LWÓW — KSIĘGARNIA AKADEMICKA
WARSZAWA — E. WENDE I SPÓŁKA
NEW-YORK — POLISH BOOK IMPORTING CO. INC.



529273

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

CZCIONKAMI DUKARNI „GRAFIA“ WE LWOWIE.

I.

Znaczenie dziecka pod względem społecznym, etycznym i higienicznym.

Dzieci są dobrodziejstwem, a nie nieszczęściem, nie plagą. Człowiek, który dzieci nie kocha, ani też nie życzy sobie mieć dzieci, należy do anormalnych, niewykształconych i nierozwiniętych, tak samo, jak np. ci, którzy nie umieją odczuć rozkoszy muzyki, lub też nie są zdolni rozeznaczyć dobra od zła, lub też wreszcie nie mają zmysłu współczucia niedoli bliźnich.

I dlatego kobiety, któreby nie życzyły sobie mieć dzieci, należą do rzadkich wyjątków i z reguły są to osoby chorowite, anormalnej konstrukcji fizycznej, lub wreszcie wskutek złego wpływu otoczenia, zepsute pod względem moralnym w zupełności.

Historja, zarówno jak i badania nad naturą ludzką dają świadectwo, że w duszy każdego człowieka tkwi głęboka miłość rodzielska, a wszystko to, co ją wykoszlawia i wypacza, pochodzi z zewnątrz, z otoczenia, wynika ze stosunków, wśród których dana osoba żyje. Tak na przykład dzieciobójstwo popełniają wyłącznie prawie kobiety niezamężne, popchnięte do tego bądź przez nędzę, bądź też przez obawę przed skandalem. Zresztą dzieciobójstwo popełniane bywa chyba w przystępie obłąkania, lub też przez osoby, u których zanikł odpowiedni zmysł miłości dla potomstwa.

Jednostki kobiet, walczące przeciw macierzyństwu, propagując tak zwaną niezależność i emancypację z pod dotychczasowych zwyczajów, należą również do anormalnych, tak pod względem fizycznym, jak i moralnym.

Wyjąwszy tedy wspomniane wypadki, przychodzimy do przekonania, że poza tak zwanym popędem zachowania życia, pragnienie potomstwa u ogółu jest popędem najsilniejszym i jeżeli mimo to pewne grono pesymistów twierdzi, że dzieci są plagą i że należy zupełnie z nich zrezygnować i żyć bądź w celibacie, bądź z pomocą sztuczek

i wybiegów nie dopuścić do zapładniania, to przykłady z własnego życia tych osób świadczą najlepiej, że twierdzenia ich są błagą, obliczoną na efekt, lub też wystylizowały je mózgi fizycznie chore i moralnie zgangrenowane.

Nie da się jednak zaprzeczyć, że rodzice muszą ponieść bardzo wiele czasu, trudów i ofiar na wychowanie potomstwa, ale z drugiej strony troski te i starania nadają życiu prawdziwą wartość i cel. Dzieci, to ucieleśniona przyszłość rodziców i dlatego wywierają one tak ważny wpływ na ich życie.

Cierpliwość, przezorność, zabiegi, starania, miłość i t. p., jakich wymaga wychowanie potomstwa, wywiera na rodzicach wpływ bardzo silny. O dzieciach bowiem trzeba bezustannie myśleć, troszczyć się o ich dobro, wynajdywać tysiące sposobów pracy i zarobkowania, słowem zaprzeć się samego siebie, samemu sobie odmówić wiele rzeczy. Czyż to nie wpływa na charakter rodziców? Przyszłość dzieci jest tedy niejako najgłówniejszym celem ich dążeń, pracy, starań — życia! Nawet ludzie upodleni, zepsuci do gruntu, nie poważą się w obecności dzieci na nic złego, a zazwyczaj wstrzymują się od występków przez wzgląd na dolę potomstwa. Stąd też można twierdzić, że nie tylko rodzice wychowują dzieci, ale i odwrotnie, dzieci wychowują rodziców i, co z tego wynika, że dzieci wywierają zbyt ważny wpływ na rozwój moralny ludzkości w ogóle.

W rzeczywistości cały ustrój społeczny spoczywa na tej drobnej, słabej rzeszy. Wyeliminujmy ją ze społeczeństwa i najsilniejszy związek — małżeństwo, a prysną więzy *obowiązku*, co znowu pociągnie za sobą zanik olbrzymiego koła sił, które służą do opanowania siebie, do utrzymania obyczajności społecznej i są podwaliną życia towarzyskiego i narodowego.

Człowieka bez poczucia obowiązku nie wiąże ze społeczeństwem żadna idea. Jeżeli nie żywi w sercu miłości do rodziców i miłości do własnego potomstwa, to niezawodnie nie czuje również żadnego obowiązku względem bliźnich, względem narodu i ojczyzny. U niego egoizm nie ma granic. I dlatego, jeżeli w jakimś społeczeństwie rozluźnią się węzły rodzinne, jeżeli na obowiązki ojcostwa i macierzyństwa jak najmniej zwraca się uwagi, następuje powoli zanik poczucia obyczajności społecznej, ustają wszelkie wzajemne obowiązki w gminie, w kraju, w narodzie. Podwaliny bowiem ustroju społecznego obalił egoizm jednostek. Widzimy tedy, że obowiązki rodzicielskie nie odnoszą się tylko do własnego potomstwa, lecz mają szerokie, społeczne znaczenie.

Rozumne podporządkowanie się jednostek przyrodzonym prawom przynosi zarówno im samym, jak i ogółowi należyte korzyści, innemi słowy, szczęście. A szczęściem jest zdolność spełnienia w zupełności obowiązków, jakie wkłada na nas życie i wyczerpanie wszystkich rozkoszy, które ono niesie.

Kobieta w kwestyi zachowania gatunku więcej ponosić musi ofiar niż mężczyzna, którego obowiązki mają przeważnie charakter moralny, ale i on, nie posiadając dzieci, odczuwa w starszym wieku straszną tęsknotę, samotność i bezsilność, i zazwyczaj wyładowuje zasób pozostałej energii dla dobra ogółu może nie tyle z przekonania, z szczerych chęci, ile z tego powodu, że energii tej nie użył we właściwym czasie i na właściwy cel — dla własnego potomstwa. Jednostki, które w takim wypadku nie czynią nic dla ogółu, nie stają się filantropami, popadają w rozstrój, objawiający się zazwyczaj całym szeregiem dziwactw i zboczeń. Stare panny i starzy kawalerowie mogą tu dostarczyć wiele interesujących dowodów.

Statystyka lekarska dowiodła w bardzo wielu wypadkach, że przeciętnie ludzie żonaci żyją o wiele dłużej, niż nieżonaci. Należy tu więc wziąć pod uwagę fakt, że wola jest bardzo ważnym czynnikiem w życiu. Ludzie obowiązku zmuszeni są właśnie ćwiczyć ustawicznie tę wolę i wzmacniać ją przez to i potęgować. Z drugiej zaś strony na długowieczność wpływa wymiana materyi, która odbywa się tem intensywniej, im więcej ktoś pracuje. Przez stopniowanie wymiany materyi człowiek się odmładza, uzyskuje coraz większą siłę nerwów. Matki zatem, podlegające silnym zmianom, jakie niesie ze sobą macierzyństwo, nie tracą bynajmniej, lecz zyskują siły i energię życia. Mowa tu oczywiście o kobietach zdrowych, dobrze zbudowanych fizycznie. Kobiety takie, mimo gromady dzieci, wyglądają do późnego wieku czerstwo i zdrowo. Inaczej rzecz się ma z kobietami słabej konstrukcyi. Kobieta anemiczna, słabowita ma zaledwie tyle siły, by mogła utrzymać własny organizm i nie starczy jej sił, chociażby dla jednego dziecka. Macierzyństwo dla niej jest więc nie przedłużeniem, lecz skróceniem własnego życia i to żeby chociaż na korzyść potomstwa. Niestety. Potomstwo takich kobiet jest zazwyczaj słabowite, skłonne do wszelkich chorób i po największej części ginie w wieku dziecięcym. Zalecanie małżeństwa panienkom anemicznym, nerwowym, nie jest wskazane, czy to ze stanowiska społecznego, czy też higienicznego. Dlaczegoż więc lekarze zalecają takim anemicznym dziewczętom małżeństwo, jako środek do wyzdrowienia? Czy one osiągają zdrowie naprawdę? Bynajmniej. Wydadzą

tylko marną, słabowitą generację. Zadaniem tych osób jest przede wszystkim to, aby uratowały siebie, własne zdrowie i gdy im się to powiedzie, wówczas dopiero mogą się podjąć obowiązków macierzyńskich bez zbytejnej szkody dla siebie i społeczeństwa.

II.

Niebezpieczeństwo poronienia.

Jak nie wszystkie owoce na drzewie dojrzewają, lecz w znacznej części opadają przedwcześnie, tak samo i płód ludzki nie zawsze może dojrzeć i w wielu wypadkach wydziela się niedonoszony. Jeżeli nastąpi to w czasie późniejszym i wśród sprzyjających okoliczności, wówczas mamy poród przedwczesny. Gdy jednak płód nie jest jeszcze zdolny do samodzielnego życia, mamy do czynienia z poronieniem. Oprócz wypadków nadzwyczajnych, przyczyn poronienia szukać należy nie tylko po stronie matki, ale często i po stronie ojca. Poronienia takie zdarzają się niestety w zastraszającej liczbie wypadków.

Jedną z najczęstszych przyczyn poronienia jest blednica i związane z nią osłabienie organów brzusznych. Upadek, pośliżnięcie się, dźwignięcie czegokolwiek, wzruszenie silniejsze i t. p. błahy wypadek powoduje u kobiety anemicznej poronienie. Nawet, jeżeli kobieta nie ma blednicy, a jest jeszcze zbyt młoda, to ze względu na nierozwinięty organizm niebezpieczeństwo poronienia jest nadzwyczaj łatwe.

W warstwach, w których kobieta musi pracować fizycznie i to ciężko, powodem poronienia oczywiście jest zazwyczaj przesilenie fizyczne, np. dźwignięcie ciężaru, za forsowna praca i t. p.

Do rażących niewłaściwości w dziedzinie rozmnażania należą bezsprzecznie porody normalne wprawdzie, ale za częste. „Co rok, to prorok“, jak mówi przysłowie, albo może nawet i w obrębie jedenastu lub dziesięciu miesięcy.

Znany naturalista amerykański, Jackson Davis i zmarły niedawno wielki pisarz rosyjski Lew Tolstoj, określają zupełnie racjonalnie czas między jednym porodem a drugim od 3 do 4 lat, potrzebny zarówno dla matki, jak i dla potomstwa. Potrzeba tu bowiem jednego roku do rozwoju, drugiego do uspokojenia się, a trzeciego do nabrania nowych sił organizmu matki. O tem będzie jeszcze mowa później.

Kobiety zamożniejsze, ze sfer inteligencji, skłonne są łatwo do poronienia z powodu silnego sznurowania się. Przez sznurowanie się

bowiem, organizm się deformuje, biodra zwężają się, organa brzuszne ulegają skarlłowaceni, oddychanie, odżywianie i obieg krwi przybiera zgoła inny, nienaturalny, wypaczony, rzecz można śmiało, chorobliwy kierunek. Ponadto życie, jak to mówią „jedwabne“, wygodne w każdej porze, aż do tak zw. zniewieściałości, może również być powodem poronień, jak niemniej natężenie umysłowe, uciążliwa praca umysłowa, a wreszcie choroby chroniczne; najważniejszej wszakże i najbardziej niebezpieczniejszej przyczyny poronień, tudzież bezpłodności szukać należy w sposobie życia, niezgodnym z naturą.

Wina wszelako nie ogranicza się tylko do jednej osoby, to jest do kobiety, ale ponosi ją również i mężczyzna, jeżeli uległ kiedykolwiek chorobie płciowej i był leczony rtęcią. Niebezpieczny oczywiście jest w pierwszym rzędzie syfilis, ale i cięższe stadyum trypra wywiera niemniej szkodliwy wpływ zarówno na organizm kobiety, z którą mężczyzna spółkował, jak i na jej płód.

Należy tedy zwrócić uwagę, że nietylko kobieta uważać powinna na swój płód, ale i mężczyzna, którego obowiązkiem jest, w razie wspomnianej dopieroco choroby, wyleczyć się naprzód w zupełności, a potem dopiero pozwolić sobie na stosunek z kobietą. Wywołać na świat istotę i unieszczęśliwić ją w pierwszej chwili istnienia, narazić ją na bóle, nędzę, choroby i przedwczesną śmierć, to przecież czyn wysoce karygodny, który się mści strasznie zarówno na rodzicach, jak i na całym społeczeństwie, któremu przysparza się jednostek chorowitych, słabych na duszy i na ciele, i będących ciężarem, zwłaszcza w tym wypadku, gdy jednostki te przychodzą na świat z rodziców biednych, po suterrenach i zaułkach.

Z tej tedy przyczyny rozliczni lekarze i powagi naukowe świata, zarówno pedagogowie jak i ginekologowie, jak prof. Forel, Fournier, Schröder, Stuart, Martin, Tołstoj i w. i. starają się w swych dziełach podnieść poziom moralny najszerzych mas i uchronić ludzkość od zdegenerowania. Jednakże nie brak troski i w kołach ludzi przeciętnych, a szczególnie w pośród współczesnych kobiet, zdążających do równouprawnienia, troski o dobro nietylko ogółu, ale przede wszystkim kobiety, która ponosić musi lwią część skutków, spowodowanych rozwiązłością mężczyzn i ich karygodnem niedbalstwem w wypadku choroby płciowej. Zagadnienie to ogromnie ważne i doniosłe tak dla jednostek, jak i dla całego narodu, zwłaszcza narodu naszego, który musi zachować tężyznę fizyczną, bo inaczej nie ostoi się wobec siły wynaradawiającej go na każdym kroku.

Co do zachowania się kobiety, to wystarczy następujące zdanie

jednego z wybitnych lekarzy: „Nie to stanowi o naszym losie, co czynimy przez miesiąc, będąc w kuracji lekarskiej lub w miejscowości klimatycznej, ale to, jak my się w ciągu całych 52 tygodni zachowujemy, czyli innemi słowy, na stan zdrowia kobiety wpływa codzienny tryb jej życia“.

Owóż życie, zgodne z naturą, zabezpiecza w zupełności przed poronieniem i wyklucza je na przyszłość. Dziedziczność lub fizyczna przyrodzona skłonność ku temu, są tylko czczym wymysłem. Jak długo bowiem kobiety popełniać będą błędy dyetetyczne, szczególnie jeżeli przeładowują żołądek i to rzeczami ciężko strawnymi, piją gorące trunki, używają korzeni, poszczą długo, nie śpią po nocach, prowadzą życie siedzące w ciasnych, zadusznych izbach, sznurują się silnie, czytają pornograficzne książki, oddają się wyuzdaniom płciowym, tańczą za wiele, zażywają lekarstwa, zwłaszcza przeczyszczające i t. p., tak długo zdarzać się muszą poronienia.

Dyeta, polegająca na miernem spożywaniu łatwo strawnych pokarmów, umiarkowane używanie ruchu na świeżem powietrzu, pielęgnowanie skóry i przestrzeganie czystości działają natomiast wręcz cudownie!

Jeżeli kobieta uległa już raz poronieniu, to musi ona na przyszłość bardzo starannie uważać na siebie, organizm bowiem jest nader skłonny do ponownego poronienia, lub co najmniej do przedwczesnego porodu. Szczególnie wielkiej troskliwości dołożyć trzeba wówczas, gdy zaczną się objawiać znaki, poprzedzające poronienie, a temi są: szybko po sobie następujące dreszcze i gorączka, uczucie zimna we wnętrzościach, ociężałość i ból w krzyżach i okolicach lędźwiowych, bicie serca, uczucie niepokoju, parcie na mocz, wydzielanie śluzu i krwi i t. p. Natychmiastowe położenie się do łóżka aż do czasu, kiedy wszystkie te objawy ustaną, jest nieodzownie wskazane. W czasie tym trzeba brać ciepłe okłady (22 do 24° R.) na brzuch i okolice miednicy i zmieniać je odpowiednio do potrzeby. Należy też utrzymywać nogi w ciepłe zapomocą odpowiedniej ku temu butelki z ciepłą wodą. Wskazana jest również lewatywa (22° R.) i przepłókiwania pochwy (24° R.). Jeżeli tedy pacjentka przestrzegać będzie bacznie tych przepisów i pozbędzie się trwogi i niepokoju, można być pewnym, że niebezpieczeństwo minęło i płód dojrzeje spokojnie.

W razie ponownego powtórzenia się podobnych objawów, należy przedsięwziąć tak zwany masaż wewnętrzny i odpowiednią gim-

nastykę, co oczywiście wykonać może osoba, posiadająca ku temu odpowiednie kwalifikacje.

Jeżeli nastąpiło poronienie, to przedewszystkiem należy zapobiedz zbyt niemu upływowi krwi i zapaleniu, ku czemu w pierwszym rzędzie niezbędny jest bezwzględny spokój i leżenie w łóżku. Przedsiębrać też należy zmywanie zimne grzbietu i nóg, oraz ramion naprzemian, z wyjątkiem oczywiście brzucha, który ma być obłożony stale ciepłymi okładami (18 do 22° R.). Stopy i ręce muszą być utrzymywane w cieple bez przerwy.

Rozumie się samo przez się, że na wypadek poronienia należy przywołać lekarza, który musi zbadać, czy płód wyszedł w zupełności i czy nie zostało co w organizmie matczynym. W tym ostatnim bowiem wypadku mogą nastąpić ponowne krwotoki i bardzo złosliwe zapalenia. Lekarz musi się przekonać, czy kobieta posiada tyle sił, by sama wydzielić mogła resztki łożyska, lub czy też należy jej przyjść z pomocą przez operację. Operacja ta w razie gorączki jest gwałtownie potrzebna. Rozumie się tu przez operację wyjęcie łożyska, czy też niedojrzałego płodu, bądź części tegoż z pomocą odpowiednich przyrządów chirurgicznych.

Jeżeli gorączki niema, natenczas umiejętnie przedsięwzięty masaż wewnętrzny powoduje czynność macicy, która resztki owe wydala i zaczyna się skurczać. Wyskrobywania przedsiębierze się tylko w wypadkach nadzwyczajnych, w razie wielkiego niebezpieczeństwa.

Środki antyseptyczne, jak karbol, salicyl, jodoform, sublimat są nie tylko że zbędne, ale i szkodliwe. Najślawniejsi ginekolodzy dowodzą w czasopismach fachowych o szkodliwości wspomnianych środków aptecznych.

Ażeby jednak uniknąć gorączki popołożowej, tej bardzo niebezpiecznej i groźnej choroby, należy, ich zdaniem, zachować przede wszystkim *wzorową czystość*. Gorączka popołożowa, według nich, pochodzi właśnie z niechlujstwa.

Po szczęśliwym przebiegu poronienia, niebezpieczeństwo następstw tegoż, jak n. p. ogólne osłabienie, chroniczne zapalenie i t. p., bynajmniej nie ustaje i objawia się zazwyczaj dopiero później. — Dlatego to *przestrzegamy z całym naciskiem przed umyślnem spowodowaniem poronienia* już ze stanowiska higieny, nie wchodząc wcale w to, jak zapatrywać się na to należy ze stanowiska moralności.

Poronienie sztuczne może wywołać lekarz tylko w wypadkach

ostatecznych, n. p. przy nieustannych wymiotach, cierpieniach nerw i t. p., gdy organizm matki śmiertelnie jest zagrożony.

Co się tyczy kwestyi, czy dziedzicznie obciążone jednostki jakąś chorobą powinny zawierać związki małżeńskie, czy też nie, to odpowiedź na to byłaby nader trudna. W tej mierze badacze dzielą się na dwa obozy. Jedni twierdzą, że osoby, które wstrzymują się z tego powodu od małżeństwa, czynią rozsądnie, drudzy zaś twierdzą, przeciwnie. W każdym jednak razie nauka dzisiejsza postąpiła tak daleko, że można ocenić z góry, czy dana osoba może być szczęśliwą w małżeństwie i mieć zdrowe potomstwo, czy też nie. Zależy to oczywiście od rodzaju choroby dziedzicznej i od konstrukcyi fizycznej danej jednostki. Mężczyzna, obciążony dziedziczną chorobą, postąpi z jednej strony rozsądnie, jeśli wstrzyma się od małżeństwa w tym celu, aby nie wydać na świat chorowitego, nieszczęśliwego potomstwa, z drugiej jednak strony natura ludzka posiada taką wewnętrzną siłę, że nieraz zdoła ona przemódz chorobę i zupełnie usunąć jej skutki, tak, że nie wywiera ona wpływu na potomstwo. Zależy to zresztą od różnych okoliczności. Ostatecznie, jeżeli osoby takie wstąpiły w związek małżeński i mają dzieci, zalecamy im na wszelki wypadek jak największą troskę o te maleństwa.

Ze zdwojoną energią i zapobiegliwością powinni rodzice uczynić wszystko, co tylko jest wskazane przepisami higieny, aby tylko ustrzedz dziecko od nieszczęścia i przez to samo zmniejszyć swą winę względem niego.

Epileptycy, syfilitycy, zwłaszcza w drugim i trzecim stadium, nieuleczalnie chorzy na nerwy, powinni bezwarunkowo wstrzymać się od małżeństwa. Dla nich niema żadnego widoku, by mieli zdrowe potomstwo. W innych, lżejszych przypadkach chorób chronicznych zaleca się przedewszystkiem przedsięwziąć gruntowną kurację i dopiero po jej ukończeniu mogą takie osoby wstąpić w stan małżeński, jeżeli oczywiście wymaga tego koniecznie ich życie.

III.

Bezbolesny poród w świetle doświadczeń.

W opisach podróżników spotykamy zbyt często wzmianki o tem, że kobiety ludów niecywilizowanych rodzą szybko, bez bólu i bez chorobliwych następstw. Tak samo niemal nasze kobiety wiejskie

odbywają poród bardzo lekko i zdarzy się zbyt często, że chłopka na drugi dzień po porodzie staje przy piecu i gotuje strawę dla czeladzi.

Wśród ras na niskim szczeblu cywilizacji stojących ludów, kobiety pracują bez wytchnienia przez cały czas ciąży i dopiero kładą się na jakie dwie godziny w chwili krytycznej, by odbyć poród. Lekarze nasi podają liczne przykłady zupełnie bezbolesnych porodów, tudzież środki, które ku temu służą.

Dr. Tuke, uchodzący za autorytet, powiada: Poród u kobiet ludów niecywilizowanych jest naturalną czynnością zdrowego organizmu i nie towarzyszą mu bóle, a wreszcie odbywa się o wiele prędzej, niż u sióstr sztucznej cywilizacji. Dr. Dewees, również światowej sławy ginekolog, utrzymuje w swoich pismach, że bóle porodowe są objawem chorobliwym, wywołanym przez przewrotny, nienaturalny sposób życia.

W podobny sposób odzywa się sławny angielski uczony prof. Huxley w książce: „O czarnej i białej emancypacji”. Jesteśmy skłonni uwierzyć, że poród może być u nas dla cywilizowanych kobiet tak samo bezpieczny i wolny od wszelkich chorobliwych następstw, jak się rzecz ma u dzikich.

A Dr. Zenker pyta: „Czy w ciągu wieków kobiety zawsze były do tego stopnia niedołężne, że gdy im przyszło spełniać wyznaczoną przez naturę czynność, to jest urodzić dziecko, nie mogły znieść tego i zeszyły ze świata? Z pewnością nie. Niewłaściwy sposób życia, oddalenie od przepisów, wyznaczonych przez naturę, jest powodem, że mamy coraz niedołężniejsze pokolenia, które nie są zdolne do spełnienia najzwyczajszej czynności przyrodzonej. I im liczniejsze będą popełniane w tym kierunku uchybienia, tem niebezpieczeństwo będzie poważniejsze, które uniemożliwia zupełnie przebieg porodu w sposób przyrodzony i naturalny“.

W jednym z listów Dra Douglas'a znajdujemy taki przykład: „Przybyłem pewnego razu do pani D., która urodziła dziecko jeszcze przed wysłaniem posłańca. Od kobiety tej dowiedziałem się, że spała ona w łóżku z pięcioletnią córeczką i nagle zbudziła się targana silnie rączętami dziewczynki, która zauważyła krzyk noworodka i, zląkwszy się, poczęła budzić matkę. Matka, zbudziwszy się, spostrzegła ku wielkiemu swemu zdziwieniu, że powiła dziecko, nie wiedząc o tem wcale“.

Tak samo jeden z angielskich lekarzy podał do wiadomości powszechnej, że żona pewnego paara porodziła dziecko we śnie.

i że dowiedziała się o tem dopiero wówczas, gdy ją zbudził mąż, zauważywszy nową osobę w pokoju.

Ja sam miałem taką pacyentkę, która porodziła ośmioro dzieci bez żadnego bólu i wogóle żadnych szkodliwych następstw. Dr. Wharrie pisze znowu, że był obecny przy położu 21-letniej kobiety, która rodziła po raz pierwszy i to przez 6 godzin, a nie skarżyła się na żaden ból, ani wogóle na żadną dolegliwość przytem.

Doświadczenia ponadto uczą, że zdarzają się dość liczne przypadki bardzo ciężkich i bolesnych porodów, połączonych z zabiegami operacyjnymi i że następne porody u tych samych osób wskutek zmiany trybu życia były zupełnie bezbolesne i szczęśliwe. Tak np. pani W. po dwu ciężkich porodach, powiła po raz trzecie dziecko tak lekko, że nieraz odczuwała większy ból w czasie peryodu miesięcznego, niż przy tym porodzie.

Przykładów takich przytoczyć moglibyśmy bez liku, które wskazują, że ból nie jest wcale potrzebnym towarzyszem porodu, mimo maksymy biblijnej: „W boleściach będziesz rodzić“.

Uchylenie się od prostego, naturalnego trybu życia powoduje bóle. Im kobieta więcej stara się żyć zgodnie z przyrodą, tem mniej odczuje bóle. Macierzyństwo nie będzie dla niej karą za rozkosz, lecz szczęściem, lecz przyjemnością i rozkoszą wrodzoną i jej należną, a niebezpieczeństwo utraty zdrowia lub nawet życia będzie zupełnie wykluczone, podczas gdy śmiało może ona się spodziewać, że czynność, którą spełniła, wzmocni jej siły i utrzyma piękność i zdrowie.

IV.

Natężenie fizyczne w czasie ciąży.

Zanim przystąpimy do omówienia trybu życia w czasie ciąży, musimy przedewszystkiem wspomnieć bliżej o natężeniu fizycznym.

Są wypadki, w których wszelkiego natężenia należy unikać, o ile tylko można, a w szczególności, jeżeli zachodzi obawa poronienia. Jeżeli bowiem poronienie miało już raz miejsce, to oczywiście zachodzi obawa tegoż podczas następnej ciąży i trzeba dołożyć wszelkich starań, aby przywrócić organizmowi należyłą sprawność i zdolność do donoszenia płodu. Każde wstrząśnienie brzucha i nienaturalne naprężenie jego mięśni w pozycji nienaturalnej działa ujemnie, ponieważ miejsca osłabione tychże nie są zdolne do należytej odporności. Mimo to jednak siedzenie lub leżenie i wstrzy-

manie się od ruchu miesiącami byłoby również szkodliwe, ponieważ nastąpiłby zastój w mięśniach i w rezultacie ogólne osłabienie organizmu, a z drugiej zaś strony mięśnie muszą być czynne ze względu na wzmocnienie dolnych części tułowia. Ażeby więc zachować odpowiednią miarę, należy się wstrzymać od wyężdżających wysiłków i przedsięwziąć regularną i systematyczną gimnastykę, zastosowaną umiejętnie i troskliwie do owych mięśni¹⁾). Gimnastyka zapewni osłabionej kobiecie normalne i lekkie rozwiązanie i następnie uzdolni dotyczące organa do rychłego wyzdrowienia po odbytych porodach.

Kobieta osłabiona, skłonna do poronienia, musi unikać męczących spacerów po górach, nie chodzić po schodach, nie jeździć trzęsącymi wozami i t. p.

Pominąwszy te wyjątki, musi kobieta od początku ciąży przyzwyczaić się może jeszcze więcej, niż zwykle, do regularnej, systematycznej czynności i zajęć, unikając oczywiście forsownego zmęczenia, ponieważ ruch na wolnem powietrzu przyczynia się znacznie do zdrowia i matki i dziecka.

Lekarze polecają więc lekkie przechadzki na świeżem powietrzu, zajęcia około domowego gospodarstwa i przedewszystkiem odpowiednią gimnastykę. Niezbędne to jest dla świeżości zdrowia i umysłu.

Dr. Zander w swoim podręczniku gimnastyki mechanicznej pisze: Pewna liczba przedsięwziętych podczas ciąży i wykonywanych z największą przezornością ćwiczeń gimnastycznych nie tylko że wpływa nader zbawiennie na stan zdrowia matki i płodu, ale ponadto przygotowuje znakomicie organizm do odbycia porodu lekko i bezboleśnie, skracaąc słabość położniczą i zabezpieczając przed szkodliwymi następstwami i przypadkami.

Prof. Rossander twierdzi również, że systematyczna i umiejętnie przeprowadzona gimnastyka przez cały czas ciąży, wpływa bardzo dodatnio na rozwiązanie kobiety.

Bezwarunkowo jednak wierzyć trzeba najślawniejszemu fizykowi Thure Brandt, wynalazcy masażu macicznych i autorowi nowego systemu gimnastyki kobiecej w różnych chorobach. Zaleca on kobietom, będącym przy nadziei, wiele ruchu, co działa znakomicie na krążenie krwi i zmniejsza nadmierny jej napływ do dolnych części

¹⁾ Polecamy dzieło Dr. R. E. Kirchnera p. t. „Mój system tajemny“ (Physical culture). Podręcznik, zawierający wskazówki do uzyskania sił ciała i świeżości ducha, wraz z dodatkiem o pełnem używaniu życia, z 38-ma rycinami, przedstawiającemi ciało mężczyzny i kobiety. Wyd. drugie. Cena egz. K. 4'60. Lwów, Wydawnictwo „Kultura i Sztuka“.

tułowia, a ponadto wpływa korzystnie na wymianę materii. Płód zatem rozwijać się może w ściśle określonych granicach. Kobiety, pozbawione podczas ciąży należytego ruchu, rodzą zazwyczaj bardzo ciężko, dzieci są z wielkimi głowami i nie posiadają dostatecznej ilości pokarmu w gruczołach piersiowych. W takich wypadkach nierzadko okazuje się konieczność operacji. Dziecko takiej matki jest zazwyczaj chorowite, ociężałe, mimo dobrego wyglądu i należytego rozróżnienia.

Objawia się u niego brak energii i siły nerwów, a gdy do tego dodamy brak pokarmu matki, nie dziwnem nam się wyda, że dziecko choruje i lada przypadłość, a ginie marnie, jak niedojrzały owoc. Thure Brandt zaleca oprócz gimnastyki wolnej także ćwiczenia gimnastyczne na odpowiednich przyrządach, w celu uzyskania naturalnej równowagi i wzmocnienia systemu nerwowego.

Przepisy co do ruchu kobiet ciężarnych dadzą się streścić w sposób następujący:

Kobiety zdrowe powinny w okresie brzemienności uważać się nie za chore, lecz za zdrowe i wykonywać te same prace, co zwykle, a więc oddawać się zajęciom domowym, wychodzić na przechadzki, nawet dłuższe, mogą też używać tańca, pływania i t. p., nie wolno im jednak ani na chwilę o tem zapomnieć, że wszelkie przemęczenie, przebranie miary szkodzi w tym okresie podwójnie! Trudno tu oznaczyć ściśle odnośne przepisy, gdyż ustrój fizyczny kobiet jest bardzo różnorodny. Kobieta rozumna, uważająca na swe zdrowie, oceni bardzo łatwo sama, co jej służy, a co przechodzi granice zwyczajności. Szkodliwą przedewszystkiem jest jednostajność, bądź to w pracy, bądź w spoczynku. Tak np. brak ruchu, to jest siedzenie lub leżenie całymi dniami, długie stanie, jak niemniej jednostajne szycie na maszynie nożnej i t. p. czynności, wywołują bardzo ujemne skutki, co da się natychmiast poznać po ociężałości w dolnej części tułowia. Uczucie to jest najlepszą wskazówką przemęczenia.

Codziennie ćwiczenia gimnastyczne i pływanie są najdoskonalszymi środkami do utrzymania zdrowia w całej pełni. Ćwiczenia mają pierwszeństwo przed innymi rodzajami ruchów, gdyż równocześnie ćwiczą inne mięśnie. Unika się przez to wielu podczas ciąży występujących niedomagań, jakimi są: nerwowe bóle, odrętwienie lub zamieranie niektórych członków, drganie mięśni i reumatyczne dolegliwości, spowodowane zaburzeniem w obiegu krwi, a które nie zawsze znikają z chwilą rozwiązania, lecz pozostają jako cierpienie stałe. Gimnastyka chroni także od ociężałości i nieporadności w ostatnich

tygodniach i zapewnia dotyczącej kobiecie przez ćwiczenie odpowiednich mięśni, lekki i bezbolesny poród. Prawidłowe ćwiczenia ramion rozwijają piersi i wzmacniają przyływ pożywienia do gruczołów mlecznych.

Im słabszą jest kobieta, im więcej musi się strzedz, tem potrzebniejszą jest dla niej gimnastyka i pływanie, mające jej zastąpić inne ćwiczenia ciała.

W celu ogólnego wzmocnienia wystarczą wolne ćwiczenia 5 do 6 razy dziennie. Szczególniej gimnastykować się trzeba po dłużej trwającym siedzeniu i tak po upływie jednej godziny 5 minut. Ćwiczenia takie są znane, gdyż, dzieckiem będąc, prawie każdy się gimnastykował, a zresztą można je znaleźć w każdym podręczniku gimnastycznym¹⁾.

Można się gimnastykować, np. tak: 5—10 razy obrócić głowę, albo ją pochylić; 5—10 razy wyciągnąć ramiona naprzód, w tył, na dół, do góry; 5—10 razy podnosić się i zniżać, przykłękać, wyprostować się, zginać nogi i t. d. Wykonuje się więc kolejno ćwiczenia głową, ramionami, tułowiem i nogami, aby poruszać proporcjonalnie całym ciałem.

Kobiety, cierpiące na osłabienie organów płciowych, gimnastykują się, siedząc lub leżąc. W ten sposób uchronią się przed niebezpieczeństwem poronienia lub innem uszkodzeniem.

Chcąc sobie zapewnić lekkie i bezbolesne rozwiązanie, ćwiczy się przede wszystkim plecy, krzyżę, brzuch i mięśnie otaczające miednicę, w następujący sposób:

a) Kierowanie brzucha z pozycji leżącej do siedzącej bez podpierania się, a następnie powolne zniżanie pleców do postawy siedzącej 3—4 razy. Z początku można oprzeć nogi o przyciółek łóżka, lub pomagać sobie palcami rąk, aby mieć kilka podpór. Także w ostatnim czasie ciąży są takie podparcia dozwolone. Ćwiczenia te powinny być przeprowadzane z wielką uwagą. Jeżeli się czuje choćby tylko lekki ból w krzyżach lub w boku, należy ich natychmiast zaprzestać.

b) Wysokie podnoszenie krzyży bez podpierania się, leżąc z wygiętymi kolanami.

c) Zginanie i wyprostowanie nóg z oporem, to znaczy druga osoba, wstrzymując ruch, powoduje opór i utrudnia je przez to (stojąc, siedząc lub leżąc).

¹⁾ Czytaj książkę Dra R. E. Kirchnera „Mój system tajemny”. Wydanie drugie. Lwów. Wydawnictwo „Kultura i Sztuka“.

d) Rozciąganie kolan przy równoczesnem podnoszeniu krzyży (b), następnie zamykanie kolan (leżąc i z oporem, przy którym wytrzymywanie ruchu jest naprzemian raz po wewnętrznej stronie kolan, drugi raz po zewnętrznej).

e) Wciąganie skóry brzusznej przy równoczesnem wydychaniu i odwrotnie (siedząc lub leżąc).

f) Podnoszenie wygiętej nogi naprzód lub w tył z wytrzymywaniem tego ruchu.

Każde z tych ćwiczeń należy przeprowadzić 3—6 razy, najlepiej rano lub wieczór. Słabe kobiety nie zmęczą się, gdy wykonają odpowiednie ćwiczenie tylko 3 razy, lecz zato parę razy dziennie.

Do obfitego wydzielania pokarmu służą ćwiczenia ramion, jak wyrzucanie, obracanie wkoło, rozciąganie i t. d. Kobiety, mające osłabioną dolną część brzucha, gimnastykują się siedząco.

Im więcej ogólnego ruchu ma kobieta w gospodarstwie domowym, tem mniej potrzebuje ćwiczeń gimnastycznych. Lecz i wtedy dobrze jest przeprowadzać specjalne ćwiczenia rano i wieczór, gdyż zatrudnienia domowe są zawsze jednostronne. Kobiety, mające być po raz pierwszy matkami, i takie, które dotąd nie mogły karmić, powinny codziennie przeprowadzać ćwiczenia, dobrze wpływające na wytwórczość mleka, gdyż i karmienie jest dla matki i dla dziecka rzeczą bardzo ważną. Kobiety, które już dawniej przy rozwiązaniach cierpiały bardzo, mogą się gimnastykować podług specjalnych przepisów.

V.

Dalsze higieniczne przepisy w czasie ciąży. Ubieranie się. Pościel. Mieszkanie. Kąpiel.

Łono matki jest mieszkaniem dziecka; im to mieszkanie jest obszerniejsze, tem lepiej i kształtniej może się dziecko rozwijać. Należy więc unikać wszelkich gorsetów i ciasnego zapinania w stanie. W lecie można nosić suknie na szelkach, spadających z ramion, w zimie zamiast szelek można mieć obszerny wełniany staniczek, lecz bez stąlek i fiszbinów. Podwiązki są w tym czasie bardzo szkodliwe, a nawet powodują kurcze żył. Najlepiej do podtrzymywania pończoch używać właściwych przytrzymywaczy, idących od staniczka lub osobnego, bardzo wolnego paska. Jeżeli w chłodne dni nosi się majtki, to wkłada się je do pończoch i przypina szpilkami bezpie-

czeństwa (przyjaciółki, agrałki). Piersi nie powinny być niczem obciążone, lecz opadać zupełnie swobodnie.

Najodpowiedniejsze jest wogóle ubranie zastosowane do rozmiarów ciała, przytem obszerne, ciepłe i swobodne. Godną polecenia jest też bielizna trykotowa, lub z podobnego materiału.

Pościel powinna być przewiewna i lekka. Pierzyny mogą używać tylko kobiety bardzo niedokrewne; głowa i plecy potrzebują chłodu. Najzdrowiej przykrywać się kołdrą wełnianą; gdy jednak w zimie nie ma się wystarczającego ciepła, można używać pierzyny. Nie trzeba też uważać częstego zmieniania bielizny i obłóczek za luksus. Bardzo dobrze wpływa na zdrowie zmiana koszuli na wieczór — więc koszula nocna, a nie kaftanik. Przez dzień powinno się wietrzyć przy otwartem oknie koszulę nocną, przez noc koszulę dzienną. To sprawia podobny skutek dla ciała, co kąpiel.

Rzeczą wielkiej doniosłości jest wietrzenie mieszkania, a szczególnie pokoju sypialnego. Powietrze jest pożywieniem krwi i nerwów, łącznikiem, zapomocą którego odbywa się wymiana materji, to najważniejsza czynność życiowa w ciele. Gdzie niema zaprowadzonych specjalnych wentylatorów, otwiera się w pokoju jedno okno co 2—3 godziny na kilka minut, aby odświeżyć powietrze. Pokój sypialny należy opalać wieczorem. Idąc do łóżka, należy otworzyć okno na czas krótszy lub dłuższy, co zależy od temperatury pokojowej. Trzeba jednak uważać, aby w pokoju nie powstał przeciąg. Jeżeli łóżko stoi naprzeciw okna, to można się ochronić przed przeciągiem zasłoną w rodzaju parawanu. Dla ludzi trwożliwych jest najlepszym środkiem do przewietrzania pokoju wentyl dolny, wpuszczający powietrze z zewnątrz i wentyl górny, wypuszczający je z pokoju. W porze letniej najlepiej wyjąć szyby szklane i zastąpić je organityną, włożoną w ramki. Ta bowiem nie dozwala owadom przylatywać do pokoju.

Gdzie dostatecznie wietrzy się mieszkanie i utrzymuje pościel w porządku, tam nigdy nie występuje niedokrewność, ból głowy i bezsenność.

Kąpiel musi zawsze tak dobrze działać, jak jedzenie. Stosowanie więc jednakowej wody dla każdego byłoby błędem. Trzeba tu uwzględnić siły, organizm, budowę, chwilowy stan organizmu, a nawet wszystkie nawyczki i przypuszczenia. (Nie można nawet pomyśleć np. o stosowaniu bezpośrednio po wstawaniu z łóżka zupełnie zimnej kąpeli dla każdego, bez względu na wiek, płeć albo stan zdrowia). Ludzie w pełni sił, o wielkiej odporności, będą uważali codzienne

zanurzanie się w wodzie i pływanie za bardzo przyjemne, nawet wtedy, gdyby sobie musieli wyrąbać dziurę w lodzie, aby znaleźć miejsce do kąpeli, podczas gdy inni, o słabszej budowie ciała, przez używanie zimnej wody mogą spowodować szkodliwy, nadmierny napływ krwi do pewnych części organizmu i narazić się na chorobę. Stosownie do tego może być kąpiel zimna, letnia, ciepła lub gorąca, pełna lub tylko półkąpiel; może ona być zanurzeniem, pływaniem, natryskiem lub niasiadówką, może być brana po wstaniu z łóżka, przed jedzeniem lub przed udaniem się na spoczynek, wogóle musi być zastosowana do stanu i właściwości dotyczącej osoby. Te wszystkie wskazówki są naturalnie bardzo ważne przy regulowaniu kąpeli w czasie ciąży. Kąpiel służy w dwojakim celu. Z jednej strony powinna wyczyścić i odświeżyć skórę i ułatwić przez to oddychanie skórne, z drugiej strony ma pobudzać nerwy. Dla kobiet brzemiennych najbardziej godnymi polecenia są kąpiele poniżej temperatury ciała, gdyż tylko takie mogą odświeżyć i pobudzić. W zimie dobrze jest poprzedzić stosowanie zimnej wody gruntownem ogrzaniem się, do czego kwalifikują się kąpiele o 28° R., brane 1—2 razy tygodniowo. Osoby żywego temperamentu i silnej wrażliwości, po dostatecznem ogrzaniu się, chłodzą wodę aż do 22° lub 20° R. Gdzie góruje znużenie, senność i ociężałość, tam najlepiej skutkuje krótki i zimny natrysk, przez który tylko szybko spłókuje się ciało.

W lecie najlepiej stosować chłodne zmywania, polewania i kąpiele rzeczne. W zimie nie zawsze można ich używać, można je jednak zastąpić rannem albo i wieczornem zmywaniem zimną wodą plec, krzyży i brzucha. Zmywanie to chroni przed zaziębieniem i odbiera mniej ciepła, niż równe mycie całego ciała, chociaż ożywia obieg krwi i nerwy.

Na szczególne polecenie zasługują letnie kąpiele niasiadowe o 22—26° R., powinny trwać 5—15 minut. One regulują stolec, ożywiają czynność systemu zrotnicowego (żylnego), uspokajają wzburzone nerwy i działają równie korzystnie na matkę, jak i na dziecko. Trzeba jednak zachować przytem kilka środków ostrożności.

Tylną ścianę wanny należy okryć chustką lub prześcieradłem, ażeby kąpiącą uchronić od zetknięcia się z zimnym metalem. Jeżeli cierpi na marznięcie nóg, to można jej pod nogi podsunąć ogrzany kamień, lub jeszcze lepiej urządzić równoczesną kąpiel nóg o 30° R. Dobrze okrycie w kąpeli chroni również od przeziębienia. Trzeba pamiętać, że dobry skutek z kąpeli można osiągnąć tylko wtedy, jeżeli się pilnie przestrzega podanych tu wskazówek.

W ostatnich tygodniach ciąży jest już siedzenie w wannie nasiadowej bardzo niewygodne, a osłabionym organom dolnej części brzucha może często zaszkodzić. Można wtedy zastąpić kąpiel nasiadową wilgotnym okładem brzuszny na noc, na który zaciska się silnie wełnianą chustkę. Jeżeli w gospodarstwie domowym niema wogóle wanny nasiadowej, to zastąpić ją muszą okłady brzuszne.

Najlepszą porą do kąpeli nasiadowej jest czas przed udaniem się na spoczynek. Kto jednak po kąpeli nie może dłuższy czas zasnąć, ten może się kąpać późno po południu, a następnie używać nieco ruchu. Kąpiel nasiadowa przynosi często ulgę w katarze pochwy. Zmywania o jednakowej temperaturze, powtarzane kilka razy dziennie, są bardzo dobre w skutkach. Dobrze jest, by w czasie kąpeli druga osoba nacierała gołą ręką kąpiącej się plecy od ramion aż do bioder, boki i dolną część brzucha. Prócz ogólnego wpływu na całe ciało, wzmacnia się wskutek tego postępowania mięśnie dotyczącej części i usuwa zbytliczny napływ krwi, spowodowany ciasnem ubraniem.

Rano i wieczór wypija kobieta brzemienna bardzo powoli pół szklanki świeżej wody. Jeżeli mimo używania ruchu nogi przy siedzeniu, a szczególnie wieczór, są zimne, to wtedy najlepiej podnoszą temperaturę ciała gorące kąpeli nóg o 30° R., trwające 5 minut, po których stosuje się zimne nacieranie nóg aż do kolan. Jeżeli taka kąpiel nóg nie przynosi pożądanego skutku, to w tym wypadku najlepiej jest nacierać nogi na zimno aż do kolan, następnie położyć się w ogrzanem łóżku, gdzie nogi nabiorą ciepła przez wzajemne zetknięcie się.

VI.

Bezbolesne rozwiązanie przy zastosowaniu diety owocowej.

W roku 1831 ukazała się w Anglii mała broszura, w której pewien chemik opisuje próbę, jaką uczynił na swej żonie. Kobieta ta odbywała zawsze tak ciężkie porody, iż należało się bardzo obawiać, że najbliższego rozwiązania nie przeżyje. Rezultat próby był tak pomyślny, że chemik uważał za obowiązek podania swego nazwiska i miejsca zamieszkania, aby jego doświadczenie mogło przydać się także innym. Cytujemy kilka ustępów z dotyczącej książki.

„Zależnie od tego, czy pożywienie kobiety ciężarnej wolne jest od składników mineralnych, może ona uniknąć bólu i niebezpieczeństwa przy rozwiązaniu; dlatego, im więcej spożywa świeżych owoców,

unikając innych artykułów spożywczych, przedewszystkiem chleba i innego pieczywa, tem mniej bolesne i bezpieczniejsze będzie miała rozwiązanie“.

Przedmiotem tego doświadczenia była kobieta, która w przeciągu trzech lat porodziła dwoje dzieci, a przy rozwiązaniu cierpiała niewymownie. Prócz tego, zdrowie jej w ostatnich dwóch lub trzech miesiącach przed rozwiązaniem było silnie zachwiane; nogi ją bolały i były bardzo opuchnięte; żyły tak nabrzmiąle, że musiano je wiązać opaskami, z obawy, aby nie popękały, w czasie ostatnich tygodni ciąży nie mogła wykonywać żadnej czynności. W półtrzecia roku po ostatniem rozwiązaniu była owa kobieta już siedm miesięcy w odmiennym stanie. Nogi były znowu jak poprzednio znacznie opuchnięte, żyły nabrzmiąle i węzłowate i wogóle organizm silnie zaatakowany.

W pierwszych dniach stycznia zaczęła kurację w ten sposób, że rano i wieczór spożywała jedno jabłko i jedną pomarańczę. Tak czyniła przez cztery dni; prócz tych dwu owoców spożywała sok z jednej cytryny, wymieszany z cukrem, a na śniadanie dwa lub trzy pieczone jabłka, pozatem *bardzo małą ilość zwykłego pożywienia*. Przed południem brała jedną lub dwie pomarańcze i jedno jabłko. Na obiad spożywała kartofle, jarzyny i jabłka (te ostatnie obrane ze skórki, pokrajane w kawałki i zgotowane razem z kartofłami; kiedyindziej upieczone na ogniu i posypane cukrem). Popołudniu wyssysała jedną pomarańczę lub zjadała jabłko lub winogrona i zawsze sok cytrynowy. Z początku działały owoce silnie na żołądek i wnętrzności, później jednak mogła swobodnie spożywać większą ilość cytryn. Wieczór miała znowu pieczone jabłka lub kilka pomarańcz i ryż lub sago, ugotowane w mleku; niekiedy w ryżu lub sago były zgotowane także jabłka pokrajane, obrane ze skórki i oczyszczone z ziarenek. Kilka razy spożywała jabłka i rodzynki, lub figi z pokrajaną pomarańczą, a niekiedy wszystko razem. Dwa lub trzy razy tygodniowo brała łyżeczkę kawową pełną mieszaniny, złożonej z soku dwu pomarańcz, jednej cytryny, pół funta winogron i cukru. (Lepiej miodu, bo służy głównie do złagodzenia kwaśnego smaku). Te kwasy miały na celu rozpuszczenie części mineralnych, znajdujących się w potrawach, któremi się żywiła w pierwszych siedmiu miesiącach ciąży.

Taki tryb życia prowadziła przez sześć tygodni. I oto żyły straciły zupełnie nabrzmiąłość, nogi powróciły do zwykłej objętości, a sama czuła się tak lekką, że mogła przechodzić 20 pięter do góry i na dół. Zdrowie jej było w tak wybornym stanie, że aż do

chwili rozwiązania nie odczuwała żadnych cierpień. Szczególnie piersi, które na początku próby bolały ją tak bardzo, jak w czasie dawniejszej ciąży, były teraz zupełnie zdrowe i w tym stanie pozostały już po rozwiązaniu i w czasie karmienia.

Dnia 3. marca o godzinie 9 wieczór trzepała jeszcze koce na dziedzińcu, a o wpół do jedenastej uczuła, że już się zbliża czas jej rozwiązania. Posłano więc po akuszerę. O godzinie pierwszej wyszedł już lekarz z pokoju. Nie wiedział on nic o zastosowanym eksperymencie, lecz w dwa dni później, na listowne zapytanie męża tej pani, czy to rozwiązanie mógłby nazwać tak bezpiecznem i lekkim, jakich jego praktyka zwyczajnie mu dostarcza, dał następującą odpowiedź: „Poświadczam niniejszem, że dnia 3. marca byłem pomocny przy pani Rowboltham i że rozwiązanie jej było prawidłowe i bardzo lekkie“. W ten sposób poświadczyła też dotycząca akuszerka: „Mogę śmiało twierdzić, że przy tak lekkim połogu nie byłam jeszcze nigdy obecną, czegoś takiego nie widziałam jeszcze nigdy, choć pracuję w swym zawodzie od lat bardzo wielu“.

Dziecko-chłopiec był zbudowany proporcjonalnie; kości były chrząstkowate co prawda, lecz mimo to wyrósł na silnego i zdrowego młodzieńca. Matka zmieniła dyetę zaraz po urodzeniu dziecka, t. j. spożywała znowu chleb, mleko i wszystkie artykuły, zawierające fosfor i wapno, których zaniechała w czasie ciąży.

Po jej przedostatniem rozwiązaniu upłynęło pełnych dziesięć dni, nim mogła wstać z łóżka, a i potem przy najlżejszej czynności omdlewała. Teraz powstała z łóżka już czwartego dnia i mogła się sama myć i ubierać. I gdyby nie wpływało na nią przyzwyczajenie i nie była nieco bojaźliwą, to mogłaby to uczynić nawet wcześniej.

W czasie poprzednich ciąży żyła najwięcej chlebem, pasztetem i potrawami mącznemi, gdyż mniemała, iż tego rodzaju porządne odżywianie potrzebne jest do utrzymania i odżywienia płodu; przypuszczenie, że w tym celu należy mieć pożywny wikt, jest bardzo słuszne, lecz pożywienie to ma być wolne od wszystkich materyi szorstkich i twardych, których tak wiele zawiera np. mąka pszeniczna. Sago, tapioka, ryż i t. d. mają ich tylko mało, a Rowbotham ułożyła spis materyi i wykazała w każdej stosunek fosforu i wapna tak, że można podług tego unikać w czasie ciąży artykułów, zawierających w sobie wapno, a później przy karmieniu, kiedy się kształtują kości i zęby dziecka, można ich znowu używać. Pszenica zawiera najwięcej części mineralnych.

Bób, żyto, owies, jęczmień nie zawierają tak dużo mineralnych materyi, jak pszenica; kartofle i groch nie więcej jak połowę; ryż, sago, jaja i t. p. zaledwie dziesiątą część; ser dwudziestą; kapusta głowiasta, brokuły, karczochy, szparagi, szczerbaki, rabarbar, selery i wogóle świeże rośliny, białe buraki, marchew, cebula, rzodkiew, czosnek, pietruszka, szpinak, sałata, sałata polna, ogórki, łuczek, buraki ćwikłowe, pasternak, grzyby i wszystkie rodzaje kapust, przeciętnie mniej, niż piątą część; jabłka, gruszki, śliwki, czereśnie, wszystkie rodzaje jagód, melony, oliwki, brzoskwinie, morele, ananasy, jabłka, rodzyunki, figi, cytryny, pomarańcze i winogrona, przeciętnie dwieście razy mniej, niż chleb lub jakieś pieczywo z mąki pszenicznej.

Niektóre artykuły, jak miód, cukier, masło, oliwa, ocet, jeżeli nie fałszowane, są zupełnie wolne od mineralnych składników. Lecz gorsza od mąki pszenicznej jest sól zwyczajna i prawie tak samo szkodliwie działa pieprz, cynamon, muszkat, korzenie, imbir, kawa, kakao i soczewica. Także woda zawiera wielką ilość rozpuszczonych wapnistych cząstek. W tym wypadku (także przy niektórych chronicznych chorobach) należałoby pić wodę tylko destylowaną. Jeżeli jednak poleca się tak obfitą w wodę dyetę przy jarzynach i owocach, to bez picia wody bardzo łatwo można się obejść, gdyż pragnienie uczuwa się tylko w rzadkich wypadkach.

Rowbotham wiedziała, że bole przy rozwiązaniu polegają głównie na tem, aby płód wysuwał się elastycznie przez ujście maciczne i miednicowe, co może być tylko wtedy, gdy noworodek ma miękką, chrząstkowątą czaszkę i takie same kości; jeżeli te kości są szerokie i silne, to matka w chwili rozwiązania narażoną jest na znaczne natężenie. Dlatego można powiedzieć całkiem pewnie: im mniej fosforu i wapna udziela matka przez swe pożywienie płodowi, tem większe i elastyczniejsze będą jego kości, przez co rozwiązanie będzie łatwiejsze.

Taki tryb życia nie wpływa szkodliwie na rozwój dziecka, gdyż ten mniemany uszczerbek bywa zupełnie wyrównany przez odpowiednią zmianę pożywienia matki po urodzeniu się dziecka w czasie karmienia.

Podług tej próby pani Rowbotham, postępowało wiele kobiet, a zawsze z doskonałym skutkiem. Z wielu przykładów wystarczy tu przytoczyć jeden. Pierwsze sprawozdanie nadesłała pewna angielska dama, która słyszała o tej broszurze. Wydała ona na świat dziecię i wychowywała z największą starannością. Od pierwszej chwili, kiedy

poczuła się matką, zaprzestała spożywać chleba, kartofli i mleka, jedząc tylko sago, ryż, tapiokę, wszystkie owoce i jarzyny; herbatę i limoniadę piła z destylowanej wody. W czasie ciąży nie miała nigdy nudności, ani też nie odczuwała żadnego niezadowolenia, a rozwiązanie miała tak łatwe, że wszelką trwogę przed późniejszymi połoгами uważała za zbyteczną. Chłopczyk po urodzeniu mały, lecz już po sześciu miesiącach był nadzwyczajnie duży, tęgi i silny. Przy urodzeniu był on, tak samo jak syn pani Rowbotham, pokryty od głowy aż do nóg puszką, który można było zobaczyć tylko wtedy, gdy się dziecko trzymało do światła. Powłoka ta miała pozór najlżejszej zasłony, utkanej z najpiękniejszego gatunku piórek.

Warto zauważyć, że w okolicach, gdzie w dyecie przeważają rośliny i owoce, jak np. w południowej Europie, w Stanach Zjednoczonych Południowej Ameryki, w Indyach i u narodów krajów podzwrotnikowych, są rozwiązania prawie zawsze bezbolesne. Combe mówi: „Bardzo łatwe porody u amerykańskich murzynek nie są wynikiem ich korzystniejszej budowy ciała, gdyż skonstatowano u tej rasy wogóle miednicę mniejszą, niż u kobiet europejskich lub innych, należących do rasy białej“.

Krótko, dyeta jest główną podstawą, na której polegają wogóle lżejsze lub cięższe rozwiązania. Od dwudziestu pięciu lat każda matka, stosująca dietę, nigdy tego nie żałowała, a wiele młodych matek pozbyło się niepotrzebnej obawy¹⁾.

Teorye Rowbotham'a, dra Densmore i innych fizyologów, dotyczące diety owocowej, zyskały wiele uznania, nie brakło jednak i przeciwników, którzy utrzymywali, że nadmierna ilość materii mineralnych nie szkodzi ciału. Znakomitą odprawę dał im Juliusz Hensel, znany chemik i autor wielu dzieł, twierdząc, że dla kobiet brzemiennych najpożyteczniejszą i najzdrowszą jest dieta owocowa, połączona z mlekiem, jajami i pożywieniem roślinnem. Zasługuje ona na pierwszeństwo przed pożywieniem mącznym, gdyż potrzebuje mniejszej siły przy trawieniu, zapobiega zatwardzeniu, czyści krew i nie dopuszcza do zastoju żylnego. Nieprawidłowy odpływ krwi systemem żylnym jest powodem bardzo ciężkich bólów przy rozwiązaniu.

Dyeta owocowa wpływa głównie na utrzymanie w stanie miękkim kośćca dziecka. Dlatego też zaleca się ją przedewszystkiem kobietom, które mają zostać matkami pierwszy raz, lub które cierpiały

¹⁾ Polecamy książkę p. Julii Papée p. t. „Bezmięsna kuchnia — sześćset trzydzieści ośm przepisów do sporządzania potraw jarskich“. Wyd. II. Cena egz. K. 5.—. Lwów, Wydawnictwo „Kultura i Sztuka“.

bardzo przy dawniejszych rozwiązaniach. Nie potrzeba koniecznie prowadzić tak surowego trybu życia, jak to czyniła pani Rowbotham. W granicach tej diety jest wielki wybór jarzyn, sałat, sago, ryżu i t. p., stosownie do indywidualnych upodobań pod względem smaku dotyczących osób. Na szczególniejsze polecenie zasługują tu owoce i soki owocowe, które obfitują w najczystsza, przez samą naturę destylowaną wodę, tak, że wszelka sztuczna destylacja jest w tym wypadku zbyteczna. Kto unika korzeni, soli i wszelkich środków zaostrzających apetyt, ten nie odczuwa pragnienia.

Przy zachowaniu tego rodzaju diety, inne środki zdrowotne są już zbyteczne. Ciało nasze ma rozliczne naturalne potrzeby, a tylko zadawalając je, będziemy zdrowi.

Dr. Fowler, ujmując się za dietą owocową, mówi: „Prawdopodobnie żaden rodzaj diety nie jest tak wskazany dla kobiet ciężarnych, jak owoce, szczególnie wszystkie jagody, dobre gruszki i brzoskwinie. Można nimi żyć prawie zupełnie. Owoce chłodzą, odżywiają, rozwalniają i zawierają dużo materii, potrzebnych do ukształtowania dziecka, a przytem są bardzo smaczne.

Nie można tu pominąć i kwestyi trawienia podczas ciąży.

Do zwyczajnych zjawisk ciąży należą większe lub mniejsze zaburzenia w trawieniu. Temu zapobiedz można, stosując podaną wyżej dietę roślinną i owocową, przez używanie kąpiei, prawidłowego ruchu na wolnem powietrzu, słowem przez rozsądny, czynny i wesoły tryb życia.

Błędem jest mniemanie, że matka w czasie ciąży musi „jeść za dwoje“, to znaczy, że do należytego utrzymania siebie samej i rozwijającego dziecka potrzebuje większej ilości jedzenia.

Już sama natura zasila to zwiększone wymaganie, dając zdrowym kobietom większy apetyt. Rozmyślnie jednak zwiększanie ilości pożywienia jest w tym wypadku zupełnie niewłaściwe. Przeciwnie, należy przestrzegać, aby pobudzony apetyt nie przekształcił się w nieumiarkowanie, które powodując przepełnienie żołądka, trawienie tylko utrudnia. Każde zaburzenie w trawieniu, każde niedomaganie żołądka powinno być natychmiast usunięte, aby zapobiedz dalszym przypadłościom.

(Przy końcu ciąży należy najwięcej na to uważać i nie jeść za dwie osoby; takie nadmierne spożywanie pokarmów nie tylko że powoduje wymioty, zatwardzenie, zgagę i t. d., lecz także, przyczyniając się do nagromadzenia nieczystości w przewodzie pokarmowym, powiększa cierpienia przy rozwiązaniu).

Dr. Bull mówi bardzo słusznie: „Nowo narodzone dziecko waży przeciętnie ze wszystkimi wydzielonemi po urodzeniu materyami nie więcej, jak dziesięć funtów, mianowicie: na samo dziecko przypada ośm funtów, a dwa funty na łożysko. Tabela, zestawiająca 7077 urodzeń w Paryżu, podaje przeciętnie dwa funty mniej, tak, że samo dziecko waży trochę więcej nad sześć funtów. W czasie 280 dni ciąży wynosi więc codzienny naddatek mniej niż 20 gramów i jest z pewnością mniejszy, niż przeciętna ilość, zazwyczaj niepotrzebnie zjedzonego pożywienia. Ponieważ prawie zawsze jemy za wiele, a codzienny naddatek, przy zwyczajnych wymaganiach ciąży, jest więcej niż dostateczny, a nadto naturalne symptomy tego stanu wskazują, że lepiej mniej jeść, można śmiało twierdzić, że kobiety ciężarne nie tylko *nie muszą* „jeść za dwoje“, ale nawet czynić im tego *nie wolno*. Najlepiej trzymać się tej pozornie osobliwej zasady, że pożywienie dostateczne dla jednej, jest dla dwojga zanadto obfite, to znaczy, że lepiej w czasie ciąży mniej jeść, niż dużo.

Umiarkowanie w jedzeniu jest tedy dla zdrowia rzeczą konieczną, powinno się też w czasie ciąży więcej tego przestrzegać, niż zwyczajnie. Przedewszystkiem nie należy spożywać wieczerzy, nie czując głodu, a przynajmniej nie przyjmować pokarmu cztery lub trzy godziny przed spaniem.

Ilość potraw musi być umiarkowaną. Uczucie głodu samo nam wskazuje, kiedy jeść należy, a bywa ono przytępione, jeżeli połkniemy pożywienie prędko, bez należytego żucia. Wszyscy o tem wiedzą, że dobry humor w czasie jedzenia wpływa bardzo dobrze na apetyt i bardzo byłoby wskazane wykorzystać tę sposobność.

VII.

Przypadłości ciąży.

Cierpienie kobiet ciężarnych można uważać więcej za słabość, niż chorobę, chociaż te drobne na pozór niedomagania mogą niekiedy być niebezpieczne. Nie wymagają one jednak, jak rzeczywista choroba, opieki doświadczonego lekarza, lecz zapobiedz im można tylko przez odpowiedni sposób życia.

Tryb życia, który siły fizyczne i moralne utrzymuje i podnosi, wpływa także na ogólny stan zdrowia, a człowieka czyni odpornym na wszelkie dolegliwości.

Temu celowi odpowiadają podane w tej książce środki, z których na szczególne polecenie zasługują: odpowiednie pielęgnowanie mięśni, należyte używanie kąpeli i dyeta owocowa (wegetaryanizm).

Kobiety słabego ustroju fizycznego skazane są zazwyczaj na rozliczne dolegliwości. To, co w poprzednim rozdziale przyjęliśmy jako ogólną zasadę, ma naturalnie bardzo rozległe znaczenie. Wskazówki, zawarte w niniejszym rozdziale, nie zastępują bynajmniej rad lekarskich, podają one tylko uwagi w tych wypadkach, gdzie pomoc lekarska jest zbyt cenna. Przez rozsądne porozumienie się z lekarzem, można doprowadzić do tego, że on, zamiast lekarstw, zaordynuje tylko same środki naturalne. Bardzo wielu lekarzy nie zapisywałoby wcale lekarstw, gdyby choroba się nie przewlekła.

Nudności rano, po wstaniu z łóżka, lub podczas jedzenia. Cierpią na nie kobiety w pierwszych tygodniach ciąży, lecz nudności te znikają same, bez żadnego lekarstwa. Niekiedy pojawiają się jeszcze w ostatnim miesiącu ciąży i ustają przed samem rozwiązaniem lub wcześniej. Jeżeli w tym ostatnim czasie wymioty mają charakter niepokojący, to najlepiej zasięgnąć porady lekarskiej, gdyż silne wstrząśnienia dolnej części tułowia, powtarzające się przy wymiotach, mogą być bardzo niebezpieczne. W łżejszych wypadkach bardzo dobrym środkiem przeciw wymiotom jest: spokojne leżenie, pożywienie częste, lecz w małych dawkach, ciepłe okłady na brzuch o temperaturze 22—24° R. i letnie kąpiele nasiadowe. Jeżeli wymioty są silniejsze i następują po każdym jedzeniu, trzeba przykładać w okolicy żołądka i na dolną część brzucha kompresy parowe. Naturalnie, trzeba się starać, aby stolec był dobrze uregulowany, gdyż miazga odchodowa, wypełniająca odbytnicę, drażni bardzo położoną obok macicę, która w czasie ciąży jest obrzmiała i wrażliwsza więcej niż kiedykolwiek. Zresztą odpowiedni tryb życia wpływa tu najkorzystniej, tak na organizm, jak i na umysł.

W pierwszym stadyum ciąży dobrze jest przeciw mdłościom płókać gardło chłodną wodą, a dwa lub trzy hausty takiej wody, wypite przed każdorazowem płókaniem, wzmacniają bardzo żołądek. Nie należy też jeść, jeżeli się nie czuje apetytu, a nawet, gdy się jest głodnym, można się jeszcze wstrzymać od jedzenia dwie do trzech godzin. Bardzo dodatnio działają też silne nacierania zimną wodą brzucha w okolicy żołądka i odpowiedniego miejsca plec.

Po spożyciu większej dawki jedzenia powinna kobieta brzemenna położyć się do łóżka zupełnie rozebrana, aby w ten sposób ułatwić trawienie; położenie brzucha odgrywa tu ważną rolę. Ciepły

kompres na brzuch w czasie trawienia i zimne natarcie odpowiednich miejsc przy wstawaniu, jest bardzo wskazane.

Nudności te nie zawsze są skutkiem osłabienia żołądka, często mają swe źródło w nerwach zbyt rozbudzonych. Również szkodliwie działają wszelkie wzruszenia i wstrząśnienia, dlatego też kobiety ciężarne muszą tychże bezwarunkowo unikać, gdyż przeciwnie narażają się na rozliczne cierpienia. Potrawy takie, które im lepiej smakują, zatrzymują się łatwiej w żołądku niż inne, dlatego też wybredność kobiety w wyborze potraw powinna być uwzględniona. Jeżeli utrzymanie pożywienia w żołądku jest więcej utrudnione, należy spożywać tylko potrawy syte, gdyż mała ilość tychże mniej drażni żołądek.

Jesteśmy przekonani, że ranne mdłości są zbytecznymi towarzyszkami zdrowej ciąży, lecz powstanie swe zawdzięczają modernistycznemu, cywilizowanemu życiu, które należy koniecznie zmienić. Jeżeli nie nastąpi stanowcza zmiana trybu życia, nie zastosuje się wegetaryanizmu i kąpiel, to mdłości u kobiet brzemiennych nie mogą ustąpić.

Wzdęcia brzucha, tudzież zawroty głowy są również następstwem ciężkiego trawienia. Można się ich ustrzedz przez zastosowanie diety owocowej. W razie silniejszego cierpienia należy użyć letniej lewatywy, o temperaturze 22—26° R., która ułatwia czynność stolca. Lekkie naciskanie brzucha, to prawą, to lewą ręką, i silne smarowanie tegoż w koło, od strony prawej ku lewej, wydała wytworzone gazy.

Zgaga jest przekwaszeniem i załegmieniem żołądka, które powstało wskutek przeładowania tegoż. Wtedy to, na wewnętrznej stronie żołądka tworzy się gruba powłoka lepkiej flegmy, która utrudnia czynność trawienia. Nie należy jednak szukać ulgi przez spożywanie magnezyi, kredy lub innych alkaliów, lepiej jeden dzień przepościć i wogóle jeść bardzo mało. Zbyt męczącą zgagę można usunąć przez szybkie wypicie paru szklanek letniej, miękkiej wody. Ta bowiem sprowadza zwykle wymioty. Picie wody z cytryną działa w tym wypadku również bardzo pomyślnie. Na śniadanie dobrze jest spożywać zupy mączne, gdyż te wprowadzają w ruch cząstki flegmy. Od tłustych zup należy się wstrzymać. Przez prawidłowy sposób życia można zgagę zupełnie usunąć.

Zatwardzenie. Najlepszym środkiem przeciw temu zwykłemu a przykreemu niedomaganiu kobiet brzemiennych, jest dieta owocowa i używany w miarę ruch. Kobiety takie powinny jeść jak najwięcej gotowanych owoców, śliwek, miodu, soczystych fig i pierników z wodą.

Ciepłe przepłókiwania kiszek ułatwiają wypróżnianie, nie należy ich jednak stosować za często. Prawdopodobną funkcję żołądka można również dobrze podtrzymywać, pijąc przed spaniem szklankę wody, albo spożywając przed śniadaniem pomarańczę. Zapobieganie temu cierpieniu jest o wiele łatwiejsze, niż leczenie, dlatego też trzeba dołożyć wszelkich starań, aby uniknąć mnóstwo bolesnych i niebezpiecznych następstw, które sprowadza zatwardzenie w postaci bólu głowy, bicia serca, hemoroidów, zapalenia kiszek, a nawet poronienia. Jeżeli te środki nie odniosły pożądanego skutku, to widocznie ma się tu do czynienia z jakąś mechaniczną przeszkodą, jak posunięciem się w tył macicy i t. p. W tym wypadku mogą pomódz właściwie zastosowane wewnętrzne masaże.

Biegunka. Ta może być następstwem zatwardzenia, w czasie którego wodniste części oddzieliły się od stałych, zużytych wydzielin stolcowych. Ciepła kąpiel nasiadowa o 28° R. i równocześnie uskuteczniata lewatywa z chłodnej wody i spokojne leżenie na wznak, przynoszą zwykle ulgę w tem cierpieniu. Te środki, połączone z prawidłowym trybem życia, mogą albo zapobiedz, albo leczyć biegunkę. Musi się jednak zawsze pamiętać, aby dolna część tułowia była zawsze ciepło utrzymywana. W razie zaziębienia działa najlepiej kąpiel nasiadowa, albo kilka ciepłych okładów na brzuch i ogrzana butelka, położona na nogi. Biegunka, o ile przechodzi bez bólei wewnętrznych, poprzedza zatwardzenie i, jako normalnej czynności kiszek, nie powinno się jej przedwcześnie zastanawiać.

Hemoroidy. W wypadkach o znaczeniu donioślejszem, należy zapytać lekarza specjalisty. Dyeta owocowa, ruch i kąpiele nasiadowe przynoszą wielką ulgę. Również skutecznie działają częste, miejscowe chłodne okłady i wstrzykiwania wodne.

Dr. Shew mówi: „Nic w świecie nie przynosi lepszych skutków przy hemoroidach nad post. Gdy hemoroidy rozwinęły się w wysokim stopniu, należy żyć dzień, a w razie potrzeby i dwa dni tylko czystą, miękką, zimną wodą. Następnie spożywać bardzo lekkie roślinne potrawy. Szybki ruch na wolnem powietrzu, chodzenie po górach, ćwiczenia gimnastyczne, osłabiają chorobę, podczas gdy długie siedzenie lub stanie ułatwiają jej rozwój. Przy regularnej czynności kiszek nigdy hemoroidy nie występują. Z największą starannością należy przestrzegać gruntownego czyszczenia kiszek i w tym celu użyć przed nadejściem rozwiązania kilka lewatyw. Jeżeli w czasie tegoż są кишки wypełnione masą odchodową, to niebezpieczeństwo jest już blizkie, gdyż hemoroidy potęgują parcie.

Ból zębów. Przysłowie mówi, że kobieta przy każdym dziecku traci jeden ząb. Bardzo często cierpią kobiety brzemiennie na nerwowy ból zębów. Nierozsądnie postępują kobiety, jeśli dają sobie wyjmować zęby w czasie ciąży, gdyż takie wstrząśnienie systemu nerwowego może spowodować poronienie.

Płókanie ust rano i wieczór zimną wodą działa tu bardzo dobrze. Jeżeli zęby są zepsute, to należy w pierwszym stadium ciąży udać się do dentysty i zaplombować je. Przy dzisiejszym rozwoju i potędze wiedzy, dobrzy lekarze-dentyści wyjmują zęby bardzo rzadko, owszem oszczędzają ich jak najwięcej. Ból zębów przychodzi zwykle z uderzeniem krwi do głowy. Cierpienie to koją w lecie krótkie, zimne kąpiele, lub chodzenie po wodzie, w zimie 30-stopniowe gorące kąpiele nóg, z dolewaniem zimnej wody. Jeżeli ból zębów wywołało zatwardzenie, to najlepszym środkiem na te cierpienia jest lewatywa. Ból zębów, wywołany zaziębieniem, uspakajają najlepiej gorące kompresy lub kąpiele parowe. Uczyni się również dobrze, używając opisanej powyżej kąpieli nóg.

Ból głowy. Podczas ciąży jest on prawie tak częsty, jak mdłości rano. Ból głowy może wypływać z uderzenia krwi do głowy, z zatwardzenia lub utrudnionego trawienia, z nerwowości, przeziębienia lub reumatyzmu, lub też wreszcie może być bólem lokalnym. Widzimy tu te same powody, co przy bólu zębów, dlatego polecamy te same środki. Jeżeli one jednak nie odpowiadają swemu celowi, to wiele pomoże tarcie i magnetyzowanie głowy ręką zdrowej, magnetycznej osoby. Nie należy również pić kawy, lub herbaty i spać przy otwartem oknie, lecz wogóle prowadzić właściwy tryb życia.

Plamy wątrobiane powstają przy ciężkiem trawieniu, lub gdy wątroba jest naruszona wskutek niewłaściwego odżywiania się lub zmartwień i t. p. Pomagają tu kwasy owocowe i letnie okłady na noc. Można także jeść codziennie trochę tartego chrzanu, rzodkwi lub rzodkiewki z chlebem.

Katar pochwy. Obmywanie chłodną, lecz nie zimną wodą, skutkuje zwykle najlepiej. Najbardziej godną polecenia jest wzorowa czystość, połączona z letniami kąpielami nasiadowemi. Wielką ulgę przynoszą także wilgotne kawałki waty, położone między wargi sromowe na noc, lub przed dłuższem leżeniem. Zimne zmywania są bardzo szkodliwe.

Ból w prawym boku daje się najczęściej odczuwać między piątym a ósmym miesiącem i można go przypisać naciskowi zwiększającej się macicy na wątrobę. Odpowiedni tryb życia przynosi

wielką ulgę w tem niedomaganiu. Przykładanie zwilżonych kompresów na noc, kąpiele nasiadowe i nacieranie wilgotną ręką zmniejszają cierpienie. Należy się też wstrzymać od nałężających ruchów, natomiast bardzo skutecznie działają tu ćwiczenia gimnastyczne, przeprowadzone w postawie siedzącej lub leżącej; te bowiem regulują obieg krwi i oddalają ją z dolnej części brzucha. Jeżeli z bólem w prawym boku połączona jest gorączka, to wtedy bezzwłocznie należy się poradzić lekarza. Cierpienie to jest zwykle nie tyle niebezpieczne, ile nieprzyjemne.

Bicie serca. Przedewszystkiem zaleca się prawidłowy sposób życia i utrzymanie spokojnej równowagi umysłowej. Leżenie z podłożonemi pod krzyże rękami i kilka głębokich oddechów, uspokajają je najczęściej. Głębokie oddychanie¹⁾ polega na tem, że się wytrwale wciąga w siebie powietrze (wdychuje), jak można najwięcej, lecz nie wydechuje się go aż dotąd, póki tylko można. Następnie wypycha się to powietrze, oddycha kilka razy szybko a głęboko i znowu ten eksperyment się powtarza. Dobrze jest także przykładac na serce możliwie gorące kompresy, lecz zmieniać je, jak tylko zaczynają stygnąć.

Zemdlenie jest spowodowanem często przez ciasne ubranie, złe powietrze, nadmierne zmęczenie, albo nieprawidłowy tryb życia. Rzadko kiedy jest niebezpieczne. Omdlałą kobietę należy położyć w pozycji wygodnej, głowę cokolwiek niżej i tak, by chłodne powietrze mogło owiewać twarz; jeżeli ubranie jest za ciasne, trzeba je rozpiąć i przyskać zimną wodą na twarz, ręce i kark.

Bezsennaść. Kto prowadzi życie regularne, ten nigdy nie cierpi na bezsennaść. Szczególnie należy się wystrzegać zbyt obfitych lub spóźnionych kolacyi. Szklanka zimnej wody, wypita przed spaniem, lub cokolwiek wystudzonych owoców, jak również zmywanie plec i brzucha chłodną wodą, której nie należy wycierać, wpływają na sen bardzo dobrze. Nie zaszkodzi też krótka drzemka przed obiadem. Nie powinna ona jednak trwać za długo, gdyż w takim razie pozostaje zwykle niemiłe uczucie zmęczenia. Na taki spoczynek należy się rozebrać i położyć w pokoju dobrze przewietrzonym, lecz zasłoniętym od światła. Drzemka po obiedzie nie jest już tak dobrą. Dobrze jest także wziąć przed spaniem letnią kąpiel nasiadową, a plecy natrzeć lekko dłonią. Chcąc sobie zapewnić zdro-

¹⁾ Radzimy bardzo przeczytać broszurę: „Oddychać, ale jak i dlaczego? Niezbędna dla każdego gimnastyka płuc“. Napisał Dr. Winkelman. Lwów. Wydawnictwo „Kultura i Sztuka“.

wy sen, nie należy wieczór czytać, pisać, wogóle obciążać umysłu, ani też używać dalekich przechadzek.

Puchnięcie rąk i nóg. Odpowiedni tryb życia, unikanie długiego stania, zmywanie zimną wodą i spokojne częste leżenie, oto środki, które najlepiej łagodzą cierpienie. Nie zagraża ono żadnem niebezpieczeństwem i ustępuje zwykle z chwilą rozwiązania. Jeżeli się jednak spostrzeże, że puchnięcie rozszerza się na całe ciało, to należy zasięgnąć porady lekarza. Na puchnięcie samych rąk lub nóg jest bardzo wskazane nacieranie zwilżoną ręką tych członków, w kierunku od dołu do góry. Na rozpalone nogi wciąga się na noc mokre pończochy, a na te suche wełniane. Cierpienia tego nie wolno sobie żadną miarą lekceważyć, gdyż może ono być pierwszym stadiem nadęcia żył. Nie powinno się też nosić żadnych pasków, podwiązek gumowych i t. p., a szczególnie wtedy, gdy kurcz żył zaczyna występować. Nosić trzeba niskie, wygodne obuwie, wystrzegać się długiego stania, a siedzieć należy w ten sposób, aby nogi były poziomo wyciągnięte (n. p. sofie); godzinę dziennie poświęcić na szybkie chodzenie. Masaże i leczenie parą oddają tu znakomite usługi, musi je jednak przeprowadzać osoba fachowa.

Nabrzmiałość lub ból w piersiach. Przy tem cierpieniu trzeba się starać, aby ubranie było tak wolne, by piersi miały zawsze swe naturalne położenie, a na noc dawać wilgotną opaskę na brzuch. Jeżeli dokucza gwałtowny ból, to należy się rozgrzewać gorącą wodą.

Kurcze, jeżeli występują w łydkach, to najlepiej stosować tarcie, szybkie chodzenie, lub kilka razy zgąć nogi i znowu je prostować. Cierpieniu temu zapobiegają masaże, zimne zmywania i ćwiczenia gimnastyczne. Wogóle należy poznać przyczynę, która wywołała kurcze i podług tego je leczyć.

Obłąkanie jest wynikiem nerwowej drażliwości, histeryi, która w ostatecznych wypadkach kończy się utratą równowagi umysłowej i, co zatem idzie, pomieszaniem zmysłów. Punkt ten omawiamy w rozdziale ósmym.

Białe upławy¹⁾ pojawiają się zwykle wskutek nieprawidłowego odżywiania się, lub łączą się z zatwardzeniem. Przeciw temu cierpieniu działają najlepiej częste zmywania i wstrzykiwania letnią wodą, letnie kąpiele nasiadowe i kompresy brzuszne.

¹⁾ Czytaj książkę Dra Birnbauma p. t. „Upławy i ich leczenie“. Wydanie drugie, cena egz. K. 2.—. Lwów. Wydawnictwo „Kultura i Sztuka“.

Falszywe bóle nerwowe i inne cierpienia. Tak zwane fałszywe bóle pojawiają się zwykle w czasie ostatnich dwu miesięcy ciąży. Można je odróżnić od rzeczywistych, jeżeli się położy rękę na dolnej części brzucha. Przy bólach fałszywych nie ściąga się macica, ani też nie jest pod ręką twarda. Podobne bóle mogą powstać wskutek reumatyzmu macicy. Poznać to łatwo, gdyż wtedy dolna część brzucha jest tak nadmiernie czułą, że nie może znieść najlżejszego pociśnięcia ręką, a nawet ubrania, cośkolwiek ważącego. W tym wypadku trzeba zasięgnąć porady lekarskiej. Elastyczna opaska przynosi często ulgę w tem cierpieniu (Opaska Junony).

Różne przechodzące lub wkoło opasujące bóle dają się często odczuwać w plecach, w dolnej części brzucha lub w nogach. Są one następstwem nerwowej drażliwości lub zawrotów głowy i są tylko przykre, lecz nie niebezpieczne. Cierpienia te łączą się z nieregularnym obiegiem krwi; można je usunąć przez masowanie całego ciała, z wyłączeniem dolnej części brzucha, odpowiednią gimnastykę i kąpiele.

Przesunięcie macicy. W tem zdarzeniu, a także przy wypłynięciu tak zwanej „fałszywej wody“, należy się zachować bardzo spokojnie i postać po lekarzu.

Konwulsye. Przy tych zawezwać natychmiast lekarza. Tymczasem można kark okładać zimną, a nogi gorącą wodą.

VIII.

Stan umysłowy w czasie ciąży.

Ciąża wywołuje w organizmie kobiety pewnego rodzaju rewolucję, która niekiedy przybiera charakter nader poważny.

Niekiedy ciąża wpływa dodatnio na zdrowie fizyczne i duchowe. Kobiety czują się niezwykle pobudzone, silne, pogodne i szczęśliwe. I to jest właśnie normalny, przez naturę wskazany stan.

Często jednak prócz braku apetytu, nudności, zaburzeń żołądka i innych wewnętrznych organów, cierpi matka na umysł, jest kapryśną i bez humoru, nerwową, drażliwą, a niekiedy rzeczywiście duchowo zaniepokojoną.

Choroby te działają ujemnie tak na pojedyncze organy ciała, jak i na cały system nerwowy. Dlatego też musi się używać właściwych środków, aby odzyskać naturalne usposobienie i spokój.

Wiele kobiet zaprawiają czas ciąży goryczą, bojąc się boleści

porodowych, lub wmawiając w siebie przeczcucie śmierci. Obawy te są niczem nieuzasadnione.

Jak małem jest rzeczywiście niebezpieczeństwo, widzimy z bardzo starannie opracowanej tabeli Duncans'a „Śmiertelność w zakładach położniczych“, która udowadnia, że na 120 kobiet tylko jedna umiera skutkiem porodu. I w tym wypadku nie kładziono szczególniejszego nacisku na tryb życia podczas ciąży — przeciwnie, troski, zmartwienia i nadmierne wzruszenia osłabiły siły matki. Dlatego też śmiertelność w prywatnej praktyce, gdzie się ma potrzebną pielęgnację, jest jeszcze mniejsza. Zazwyczaj trwoga u młodych kobiet powstaje wskutek opowiadań wszystkich tych strasznych historii, a także dlatego, że zazwyczaj otoczenie niejako wydelikaca kobietę brzemienną, uważając ją za chorą istotę, o którą trzeba dbać z wyszukaną troskliwością. Postępowanie takie jest nie na miejscu, ponieważ zakłóca spokój, osłabia siły i wpływa ujemnie na cały system nerwowy. Prosty, naturalny a prawidłowy tryb życia usunie wiele niebezpieczeństw i cierpień, połączonych z porodem. To, że mimo wypełniania wszystkich przygotowanych rad i wskazówek, nie każda z kobiet może sobie zapewnić bezbolesny poród, jest winą jej nieprawidłowego trybu życia. Liczne przykłady lekkiego, prawie bezbolesnego porodu, przy prawidłowym sposobie życia, dodają dużo nadziei, prawie pewności, że rozwiązanie może być łatwe. Obawa jest tu bezpodstawną i działa tylko na nerwy przynębiająco.

U kobiety, żyjącej prawidłowo, akt porodu przybierze naturalny przebieg. Czynny i naturalny, podług tej książki prawidłowy tryb życia, wpłynie na umysł i może przynieść wielką pomoc w rozumnym panowaniu nad sobą. Panowanie nad sobą musi się stać przyzwyczajeniem, nałogiem. Kto dawniej był kapryśny, zły, gniewliwy, temu nagle się przeobrazić trudno.

Zachowanie pogody ducha, dobrego humoru, a przynajmniej spokoju umysłowego, jest obowiązkiem każdej kobiety ciężarnej. *Pogodne lub pełne kłopotów usposobienie matki udziela się w zupełności jeszcze nienarodzonemu dziecku i wpływa na jego skłonności umysłowe.* Ten wpływ można bardzo łatwo wyjaśnić. Jak długo dziecko spoczywa w łonie matki, jest częścią jej samej. Pożywienie dla siebie bierze ze krwi matki, jego serce uderza w takt jej serca, system naczyński krąży równocześnie (pulsuje) z jej systemem, nerwy dziecka przebiegają przez jej własne, słowem, żyje ono w zupełności życiem matki. Rozumie się samo przez się, że dziecko nie tylko dzieli z matką życie fizyczne, lecz uczestniczy

także w jej życiu duchowem¹⁾. Po urodzeniu się dziecka, związek ten się osłabia, lecz gdy matka sama karmi, to jej uczucie radosne, gniewne lub bolesne przez pokarm macierzyński przenosi się na dziecko. Jakże wielkim musi być ten wpływ matki na dziecko przed urodzeniem! Wiemy tylko, że gwałtowne lub często się powtarzające wzruszenia umysłowe pozostawiają swe ślady na naszym systemie nerwowym, zakłócają spokój i wywołują usposobienie poważne, nieśmiałe, pogodne lub tkliwe. Nie da się więc zaprzeczyć, że każdego rodzaju usposobienie wywiera stały *wpływ na charakter połączonego z matką dziecka*. Czy dzieje się to równocześnie przez cały czas ciąży, czy tylko w pewnych oznaczonych okresach czasu, pozostaje to na razie nie zbadane. Brak na to właściwych spostrzeżeń, jakich tylko kobiety, badając same siebie, mogą dostarczyć. A przecież takie doświadczenia, nabyte skutkiem starannego badania siebie, wzbudziłyby zajęcie w świecie naukowym i mogłyby znaleźć zastosowanie w życiu praktycznem.

Również jest wielki wpływ pod względem duchowych zdolności i skłonności. Nauka stwierdziła, że częste wykonywanie oznaczonej pracy podnosi w tym kierunku zdolności i rozwija odnośne organy. Z tego też można wywnioskować, że zajęcia i życie duchowe matki działają na rozwój zdolności dziecka. Utwierdzają nas w tem zeznania sławnych mężów o charakterze i inteligencji swych matek. (Dość wspomnieć o poetycznym talencie matek Goethe'go i Schillera). Podług jakich praw, kiedy i przez co można ten wpływ regulować, jeszcze dotąd wyjaśnić nie zdołano. Że jednak ten wpływ istnieje, i że w nim mieści się potężna dźwignia, służąca do uszlachetnienia i rozwoju ludzkości, tego nikt zaprzeczyć nie może. Stąd też można wysnuć bardzo skuteczną zasadę wychowawczą dla rodziców w ogólności, a dla matki w szczególności. W tym czasie znajduje się ona w wyjątkowym stanie, cała jej istota jest zależną, gdyż ówczesne myśli, uczucia i czyny nie tylko jej samej, ale także i dziecka dotyczą. Miłość macierzyńska jest najlepszym drogowskazem w duchowem życiu kobiety, która, jeżeli pozna swe właściwe obowiązki, będzie uważała ciążę za stan prawdziwie święty i godny poświęcenia.

Wskutek tego musi sumienna matka starać się, aby przystęp do jej duszy miały tylko uczucia miłe i szlachetne. Z całą energią musi ona szkodliwe i złe wpływy odpędzać od siebie i unikać wszel-

¹⁾ Czytaj Dra Mindera „Model rozkładany organizmu dziecka“. Wykład poglądowy. Wydanie ilustrowane, cena egz. K. 5.—. Lwów. Wydawnictwo „Kultura i Sztuka“.

kich trosk, zmartwień i t. d. W tem usiłowaniu powinno jej, o ile możliwości, pomagać otoczenie. Przedewszystkiem niech kobieta brzemienna zachowuje stale pogodne usposobienie, do czego niemało przyczyniają się przyjemne wrażenia i swobodne, lecz nieszkodliwe zabawy. Pogodny umysł pobudza wszystkie czynności żywotne — trawienie, oddychanie, tętno — słowem, wspiera zdrowie. Pogodny umysł, to najlepszy skarb życiowy; on to pozwala łatwiej przezwyciężyć cierpienia i przeciwności i otwiera nam drzwi i serca naszych współbraci. Zawsze chętni widziani, znajdziemy łatwiej drogę przez życie, niż z miną ponurą i niezachwianą powagą. O matko, zapewnij twemu dziecku ten dar wspaniały!

Wystrzegaj się chciwości, nieśmiałości, bojaźni i podobnych słabostek, jak udawanie i skrytość. Kłamstwo i fałsz, nawet w drobiazgach, pozbawiają nas zaufania naszych przyjaciół. Prawdopodobność i otwarte usposobienie potrzebują wprawdzie odwagi, lecz napęłniają nas wspaniałem uczuciem wewnętrznej pogody i niezależności, a są fundamentami szlachetnego charakteru. Jeżeli więc chcesz, aby twoje dziecko było poważane jako takie, to nie zrażaj się chwilowymi nieprzyjemnościami.

Praca, to treść i cel życia. Należy ją też odczuwać, jako przyjemność i zaprawę życia. Człowiek pracowity, to człowiek szczęśliwy. Do czego życie go zniewoli, to czyni wesoło, z własnej wewnętrznej pobudki; w pracy znajduje on niewyczerpane źródło radości i otuchy.

Biada temu, dla którego praca jest ciężarem! Dla niego życie nie ma żadnego powabu; uczucie szczęścia nie może u niego gościć długo, tem bardziej, jeżeli pracować koniecznie musi.

Więc pracuj, matko! Nie marnuj twego czasu na niepożyteczne drobnostki i nie spędzaj go beczynnie. Stosowne zatrudnienie udzieli ci wesołego usposobienia, uchroni od kaprysów i chimery, a twemu dziecku zapewni trwałe szczęście.

Namiętność, żądza rozkoszy i przyjemności przynoszą zawsze fizyczne i moralne cierpienia. Po krótkiej rozkoszy pozostaje często długi żal i długotrwałe złe następstwa. Jeżeli doświadczyłaś tego na sobie, to staraj się, by przynajmniej nie wydać na łup swego dziecka. Oszczędź mu tej wyczerpującej walki z tyrańską namiętnością, którą nie zawsze zwyciężyć się uda. Przemaganie samej siebie obdarzy twoje dziecko silną wolą i energią do walki z sobą i światem.

Poskramiaj więc twoje żądze, a w ten sposób, gdy już twoje dziecko będzie żyło, oszczędzisz sobie i jemu wiele chwil ciężkich i bolesnych.

Te wskazówki mogłyby wystarczyć do pouczenia przyszłej matki, co ma czynić w tym czasie. Jeżeli swe zadanie pojęła prawdziwie, to niezawodnie będzie umiała zastosować się w danym wypadku.

Gdy jednak obserwację naszą posuniemy dalej, to zobaczymy, że ten serdeczny związek między matką a dzieckiem, ten wzajemny stosunek między jej życiem a życiem dziecka, utrzymuje wiele kobiet w ustawicznej obawie i trwodze. Przyczyna tkwi w tem, że niezaspokojenie zachcianek, strach, przerażenie, krótkie, gwałtowne wstrząśnięcia nie tylko działają duchowo, lecz pozostawiają także ślady na ciele dziecka: brodawki, czerwone znaki i inne wybryki natury na ciele.

Mimo, że większość uczonych mężów zaprzecza istnieniu tego rodzaju wpływów i uznaje to zupełnie za zabobon, ludzie w to wierzą i tę wiarę opierają na jakiejś dziwnej, niewyjaśnionej istocie rzeczy.

Nawet statystyka Dr. Hunter'a, rozciągająca się na 2.000 urodzeń, nie może tego zabobonu osłabić; a jednak nie idzie tam tylko o normalne działanie prawa natury, lecz także o nieprawidłowości, które mogą się pojawiać rzadko, pod wpływem wielu niepomysłnych warunków. I gdyby był Dr. Hunter swoje spostrzeżenia rozszerzył na 10.000 urodzeń, to rezultat nie mógłby być więcej wyczerpujący. Naturalnie, gdyby obserwacje rozciągały się na ukształtowanie się noworodków lub wyjaśniały braki duchowe lub normalne dziecka, podając czynniki, działające na dziecko przed urodzeniem jeszcze. Takie badania mogłyby rzucić nieco światła na to pytanie.

Twierdzenia obserwatora są równocześnie zaprzeczeniem macierzyńskiego wpływu na dziecko przed urodzeniem; wpływ ten uznają wszystkie miarodajne powagi, znajduje on też pełny oddźwięk w teorii dziedziczności Darwina. Wiara ludu lubuje się chętnie w przesądzie; tak więc zapatrywania co do działania przestrachu, grozy i niezadowolonych zachcianek są silnie przesadzone, a przecież powinny być sprowadzone do właściwej miary. W tem miejscu przyłączamy się do wyroku Dr. Dewees'a, że... „aby przenieść jakiegokolwiek znamię, musiałyby się matka znajdować w nadzwyczajnym stanie, działać pod wpływem przymusu, co może się stać drogą sugestyi“.

Ta możliwość jednak, jak również rozmaite osobliwe doświadczenia nie powinny niepokoić lub trwożyć żadnej kobiety. Niech młoda matka wierzy lepiej w normalny wpływ i tegoż przestrzega. Im więcej będą kobiety ufać w ten wpływ naturalny, tem mniej będą się pojawiały wszelkie anormalności.

Ścisły związek między duchowem życiem matki a jej płodem umacniają jeszcze nerwy; przez nie rozwija się duchowo dziecko tak, jak przez naczynia organiczne przyjmuje krew swej matki. Każda czynność, każde uczucie, nawet każda myśl wywiera pewien wpływ na dziecko. Działanie to na pozór nieznaczące, dlatego nie-dostrzegalne — ale przez częste powtarzanie skupia się i tak powstaje stały wpływ na dziecko. Dlatego też świętym obowiązkiem matki jest starać się o usposobienie harmonijne, pogodny umysł i odpowiednie zajęcia. Niech nie troszczy się o działanie strachu, obrzydzenia lub czegoś podobnego. Przemijające, jak każde uczucie, jest także wrażenie trwogi, a o tyle jest krótsze, o ile prędzej przeży-cięży je ponownie nad sobą.

Kto ciągle szpera i wyszukuje wszystkie złe następstwa wstrząśnienia nerwowego, ten je tylko pogarsza; gdy wstrząśnienie takie jest szybko opanowane zapomocą równowagi umysłowej, nie może pozostawić śladu na duszy dziecka.

Poza tem doświadczeni badacze podają kobietom o temperamentach drażliwych i nerwowych niektóre środki, mogące poskromić ich podrażnione nerwy. Natychmiast po przestradchu, gniewie i t. d. prawidłowe przeprowadzenie głębokiego oddechu uspokoi nadmierne bicie serca, a szklanka świeżej wody, usunie podrażnienie systemu nerwowego. Jeżeli to nie pomaga, można wziąć letnią kąpiel nasia-dową o 20–24° R., trwającą 10 minut, albo na noc okład brzuszny. W szczególnie ciężkich przypadkach pomaga letnia półkąpiel, polewanie tą samą wodą lub wilgotne okłady.

Jak w wielu innych sprawach, tak tu oświata i trzeźwy sąd usuwa łatwiej zabobonne obawy, niż gołosłowne zapewnienie faktów i zwalanie wszystkiego na tak zwany „przypadek“. Kto tedy wie, że ma tu do czynienia z nienaturalną działalnością praw przyrody, ten bynajmniej tem się nie odstrasza, lecz stara się opanować wpływ tejże spokojnie i z silną wolą i wyciąga stąd korzyść tak dla siebie, jak i dla potomstwa.

A teraz streścimy w krótkości nasze reguły: Zachowuj stale spokój umysłu i nie daj się nigdy sprowadzić z tego toru; nie zapominać, że stan twój fizyczny i duchowy udziela się z wszelką pewnością i dziecku.

Unikaj strasznych, nieprzyjemnych widoków i przypadków. Nie zaszkodzi to nigdy. Jeżeli jednak nie możesz tego ominąć, to pamiętaj, że tylko wtedy narażasz się, gdy temu uczuciu trwożliwie się poddajesz, nigdy zaś, jeżeli niebezpieczeństwu patrzysz spokojnie w oczy.

Gdy masz chęć do jakiejś niewinnej rozrywki, to nie odmawiaj jej sobie. Jeżeli jednak jest ona szkodliwą, to lepiej obejść się bez niej; gdy widzisz, że życzeniu twemu zadość stać się nie może, nie martw się niepotrzebnie, lecz myśl o czem innem.

Wiedz, że two nierozsądne kaprysy i zachcianki są przemijające, a przez to samo powierzchowne i nietrwałe. Staraj się więc zrozumieć to i naucz się panować nad sobą, bo przez to oszczędzisz sobie przykrości. Twój stan nie uwalnia cię wcale od przezwyćżenia samej siebie, ani też od umiarkowanego, prawidłowego trybu życia; przeciwnie pomnaża wszystkie two obowiązki w dwojnasób. Jeżeli więc chcesz się okazać godną swego zaszczytnego zadania, rozkoszować się swem nieograniczonem szczęściem macierzyńskiem, a swoim potomkom i wogóle ludzkości wyświadczyć trwałą i największą przysługę, to żyj tak, ażeby wszechładne prawo dziedziczości osiągnęło swój najpiękniejszy cel i posłużyło dzięki twemu życiu w czasie ciąży do uszlachetnienia rodzaju ludzkiego.

IX.

Obowiązki małżonka.

Największe kłopoty i najcięższe obowiązki ciąży na matce; lecz i ojciec nie jest zupełnie od nich wolny, gdyż i jego przeznaczyła natura do dzielenia trosk rodzicielskich. Najlepiej przekonywujemy się o tem, obserwując świat zwierzęcy. Tu samiec występuje jako stróż, żywiciel, pomocnik i towarzysz samiczki w czasie jej macierzyństwa. Jego udział w obowiązkach tejże potęguje się lub zmniejsza w tym samym stopniu, w jakim jest potrzebna jego pomoc do pomyslnego rozwoju potomstwa. Dziecko ludzkie potrzebuje znacznie więcej pomocy, jest ono długo bezsilne i przez to samo obowiązek ojca musi być trwalszy i silniejszy. Już dzikie ludy okazywały wyraźną miłość rodzinną, która dzięki kulturze, stanęła bardzo wysoko, gdyż w co natura wyposażyła człowieka jeszcze w jego zawiązku, to wykształciła w nim dalej kultura. To też religia i moralność nadały rodzinie odpowiednią formę i prawo. Musimy jednak przyznać, że moralność u ludzi znajduje się w bardzo opłakanym stanie, a choć kultura podniosła człowieka wysoko nad zwierzęta, to część zwyrodniałych ludzi stoi rzeczywiście pod względem moralnym daleko niżej od nich. Są nie tylko tacy ojcowie, którzy, zapominając o swych obowiązkach, mało się troszczą o szczęście swych potomków

lub ich matek, lecz zdarzają się i tacy, którzy na tych ostatnich w czasie ciąży dokonują wprost zbrodni, czyniąc im krzywdę fizyczną lub moralną. Gdybyśmy się starali, by prawo karało z największą surowością takich wyrzutków społeczeństwa i gdyby opinia publiczna piętnowała takich zwyrodniałych ludzi, jak zwykłych zbrodniarzy, od których oni są jeszcze gorsi — to może zdarzałoby się mniej tych smutnych wypadków. Mimowoli nasuwają się nam i te liczne błędy, które pod tym względem popełniają osoby nawet bardzo moralne i wykształcone, a nie czynią tego ze złej woli, lecz najczęściej wskutek niedokładnego zrozumienia sprawy lub chwilowego kaprysu.

Jest rzeczą zupełnie zrozumiałą, że małżonek musi ze swej strony dołożyć wszelkich starań, by zapewnić żonie to wszystko, co jest potrzebne do utrzymania jej zdrowia w czasie ciąży, jak również do należytego rozwoju dziecka. Naturalnie, napotyka on czasem na wielkie trudności — szczególnie wtedy, gdy jego stan finansowy nie jest bardzo pomyślny. Walka o chleb codzienny zmusza często kobietę do pracy w rzemiośle, handlu lub innym zawodzie. Praca jednak nie jest szkodliwą, przeciwnie, jeżeli wykonuje się ją we właściwym kierunku i stosownych granicach, przynosi pożytek. Odpowiednia praca pobudza bezwątpienia nerwy. Naturalnie ciężar pracy nie powinien być nadmierny, a małżonek musi mieć wzgląd na wyjątkowy stan swej żony i uważać, by przepracowanie nie było powodem długich cierpień. Powinien on szczególnie hamować pośpiech i niepokój, które zwykle są udziałem kobiet punktualnych i sumiennych. Taki zbyteczny pośpiech może się wyrodzić w nerwowość, przy której odpychają kobiety od siebie wszelką pomoc w ich zajęciu. W swej wrażliwości mniemają, że są przy każdej pracy wprost niezbędne, a nikt inny nie może ich zastąpić. W tych wypadkach jest wpływ męża na żonę konieczny. Małżonek powinien przedstawić, że dla niej musi być obowiązek macierzyński na pierwszym planie i że on nie może pozwolić na to, by jej współudział w walce o byt przynosił szkodę jej samej i rozwojowi dziecka.

Gdy kobieta będzie w ten sposób uświadomioną o swych obowiązkach macierzyńskich, to z pewnością zastosuje się chętnie do uwag męża. Jeżeli skutek nadmiernej pracy okazał się natychmiast, to nie można go lekceważyć żadną miarą. Długotrwałe stanie powoduje nadęcie żył i osłabienie dolnej części brzucha. To ostatnie jest także następstwem szycia na nożnej maszynie, które może wywołać krwawienie, zapalenie lub puchnięcie kobiecych organów. Ustawiczne

siedzenie przyprawia o bezwładność kiszek, hemoroidy, zatanowanie krwi, wypływ i różne zaburzenia żołądka i wątroby. Pospieszna praca powoduje prócz silnej wrażliwości systemu nerwowego, brak apetytu, wymioty, gniecenie w żołądku, kurcze żołądkowe, osłabienie serca, a w każdym razie utrudnia prawidłowe odżywianie się. Jeżeli się chce zapobiedz tym przykrym cierpieniom, które podkopują zdrowie kobiety i niszczą szczęście całego domu, to musi się uznać, że za mało tu jest oszczędzać kobietę, i że należy także pamiętać o różnych środkach, służących do utrzymania zdrowia, a środkami tymi są odpowiednia dyeta i surowe przestrzeganie higieny.

Oszczędzanie kobiety nie powinno jednak przechodzić zwykłych odpowiednich granic. Młodzi, niedoświadczeni małżonkowie, kochający swe żony pierwszą, silną miłością, mogą je łatwo rozpieścić. Mężowie tacy traktują swe żony jako chore, strzegą trwożliwie ich ruchy i przez to rozpieszczanie wyrabiają z nich istoty niepewne i bojaźliwe. Niekiedy posuwa małżonek swą troskliwość tak daleko, że zanosí swą żonę po schodach do mieszkania, bojąc się, by chodzenie nie zaszkodziło jej zdrowiu. Takie rozpieszczanie jest stanowczo zgubne. Pominąwszy to, że przez taką gnuśność i zniewieściatość osłabia się ciało i czyni je niezdolnem do wytrzymania bóleści porodowych, należy pamiętać, że kobieta popada w trwożliwość i dziwaczność, wskutek której staje się dla samej siebie i dla otoczenia ciężarem, a później nieżnośną ksantypą. Niedoświadczony małżonek niech przemoże swą troskliwość, a stara się zachować potrzebny spokój i rozwagę. Niechaj wystąpi energicznie przeciw nierozsądnym osobom, które historjami strasznemi i nedorzeczną gadaniną zakłócają spokój umysłowy jego żony. Mąż powinien przypominać żonie, że nie narazi się na żadne niebezpieczeństwo, jeżeli prowadzi życie wedle zasad higieny. Powaga jego i pewność powinny tu wystarczyć.

Niekiedy znowu spotykamy się z przeądaną skrupulatnością ze strony małżonka, a szczególnie wtedy, gdy on zrozumie, jak wielki wpływ ma postępowanie w czasie ciąży na przyszłe szczęście jego dziecka. Teraz chciałby wiedzieć, co go przybliży do jego ideału, bada każdy krok, każde zatrudnienie, krótko, powierzchowność żony, męczy ją od rana do wieczora przestrogami i zakazami, i mimo życzliwości dla niej ciągle zrządzi. Żona uznaje takie postępowanie męża za tyranie, która wywołuje w niej opór i zniechęca do wykonywania jego życzeń. Tą drogą nie osiągnie się nigdy trwale spokojnego usposobienia. Każdy przymus rozgorycza i wywołuje otwarty

lub tajemniczy opór. Jeżeli małżonek nie może wpłynąć na żonę swemi przekonaniem, to lepiej niech ją zostawi samej sobie, inaczej bowiem obudzi w niej hardość i obludę, która wywiera bardzo zły wpływ na dziecko. Mąż powolniejszy dojdzie swych praw prędzej, gdy przemoże swój temperament i okaże się stanowczym, co w wielu wypadkach jest więcej na miejscu, niż ustawiczne zrzęczenie; ograniczenie jednak osobistej wolności i własnych przekonań nie prowadzi nigdy do celu. Jeżeli brak sił nie pozwala na otwartą walkę, to następuje walka podstępna i tajemna. Nie można bowiem budzić upor u kobiet słabego charakteru, gdyż w tym czasie upór ten występuje u nich w największym stopniu. Małżonek musi dążyć do swego celu potajemnie, musi wzniesć kobietę do poziomu swych zapatrywań i powoli ją nakłaniać, by podług tych żyła. Przychodzi jej to trudniej niż jemu, gdyż nie wystarcza tu dla kobiety właściwe zrozumienie sprawy; ona musi przyjąć na siebie rozmaite kłopoty i trudności z tem połączone. Niechaj mąż rozmawia z nią na pozór bezstronnie o tej błogiej nadziei oczekiwanego szczęścia, jakim jest przyjście na świat zdrowego, dobrze rozwiniętego dziecka; niech jej wskazuje drogę, którą iść powinna, by to szczęście pewniej osiągnąć, a uniknąć złego przypadku; niech czyta wraz z nią, lub niech jej pozwala samej czytać odpowiednie dzieła; krótko mówiąc, niech wzbudza w niej uczucia macierzyńskie. Małżonek jednak nie może żonie wypowiadać swego rozkazu w tonie ostrym lub szorstkim. Ona powinna spełniać jego życzenia pozornie z własnej pobudki, on zaś potem niech jej ofiaruje jakiś mały podarunek na dowód, że ocenia jej zabiegi i starania.

Zbyteczne względy rozpieszczają, a ubiegają się o nie najwięcej kobiety kapryśne. Jeżeli kobieta otrzymała w młodości należyte wykształcenie woli i rozumu — to zdoła ona sama sprostać zadaniu.

Niestety wychowanie dziewcząt u nas jest tego rodzaju, że nie otrzymują one żadnego wykształcenia na zdolne matki w przyszłości — przygotować je do tego posłannictwa musi dopiero mąż.

Dziewczęta po ukończeniu nauki zajmują się muzyką, lekturą romansów, tańcami i t. d., a w najlepszym razie uczą się praktycznie gospodarstwa domowego. Istotnie jeszcze dziś mamy znaczny poczet zwolenników przestarzałej maksymy, że wystarcza, aby kobieta była gospodarną, zajmowała się porządkami w domu, kuchnią i plotkami, a później dziećmi, a duchowe jej potrzeby niech idą na drugi plan. Poglądy te smutne ubierają chętnie w poetyczny frazes: „dom jest światem kobiety“ i większa część kobiet chętnie przejmując temi zasadami. Zapomina się jednak, że z tego ciasnego zakątka domo-

wego powinny wyjść obywatelki w daleki, wielki świat, i że ptak musi odlecieć, a bezpieczniej może opuścić gniazdo rodzicielskie, ufając własnym skrzydłom. A więc, jeżeli matka ma dobrze wychowywać swe dzieci, to horyzont jej myśli musi być obszerny i daleki. Biografia wielkich ludzi wskazuje najlepiej, jak bardzo są zawisłe zdolności dziecka od uzdolnienia matki. Wystarczy tylko pomyśleć o wysokich zdolnościach matek Schillera i Goethego, Schopenhauera, Napoleona I., Słowackiego i wielu innych. Nasze studia i spostrzeżenia w tym kierunku są jeszcze powierzchowne i niedostateczne, a przecież byłyby niezmiernie ważne dla rozwoju i postępu ludzkości. Dlatego też mężczyzna, który pragnie mieć potomstwo inteligentne, nie powinien pozwolić, by jego żona marnowała się przy gotowaniu lub szyciu na maszynie. Niech jej dostacza rozrywek pobudzających ducha, np. jak lektura, odpowiednie zabawy, muzyka, śpiew, teatr — krótko, niech korzysta kobieta w odpowiedni sposób z natury, sztuki i nauki. Jeżeli mężowi brak czasu lub zręczności nie pozwoli na częste zajmowanie się żoną, to przynajmniej niech jej ułatwi obcowanie z osobami prawdziwie inteligentnymi. Nie można przecież uwierzyć, że takich znajomości pragną tylko kobiety najzdolniejsze. Nawet najbardziej ograniczone osoby, jeżeli są tylko moralnie rozwinięte, okazują w tym lub owym kierunku duchowe upodobanie, które jednak należy podtrzymywać i rozbudzać. Chyba, że upodobanie to przechodziło zwykłą granicę i to z uszczerbkiem obowiązków gospodyni domu, to w takim razie inna sprawa. Do szlachetnych rozrywek dla kobiety nie można zaliczyć kawiarnianych koncertów po nocach, pijatyki w wesołym towarzystwie, połączonej z plotkami i płaskimi dowcipami i t. p. Na to szkoda czasu i pieniędzy.

O ileż lepiej uczyniłaby kobieta zamożniejsza i wykształcona, gdyby marnowany po kawiarniach czas obróciła na inne cele, np. gdyby chciała zająć się kształceniem i dostarczaniem szlachetnej rozrywki kobietom ze sfer uboższych, przez urządzenie dla nich interesujących odczytów, zabaw, wieczorków muzykalno-wokalnych i t. p. Takie dobroczynne zajęcia przyniosłoby i tym biednym pracownikom jaśniejszą chwilę i sprawiłoby niesłychane zadowolenie samym przedsiębiorczyniom, bo zadowolenie z dobrego uczynku, z pracy w kierunku uszlachetniania tych, którzy sami uszlachetniać się nie zdołają. Niejeden mężczyzna oddający się pracy publicznej i przebywający prawie stale poza domem, uważa małżeństwo za kulę u nogi. Gdy żona domaga się od niego, aby jej poświęcił chociaż

trochę czasu, jest tem rozgoryczony i przymusza się, zadaje gwałt samemu sobie, sili się na uprzejmość i — wreszcie wyrwa się znowu do klubu, do towarzyszy kufla i tam wobec kumpanów narzeka na swą dolę i stara się rozpowszechnić zasadę, że kobiecie powinien wystarczyć dom w zupełności.

A tymczasem żona, osamotniona całymi dniami i wieczorami (bo mąż jest tylko gościem w domu), nudzi się, nachodzą ją smutne myśli i melancholia, dziwaczne stopniowo i staje się zgryźliwą i niezdolną.

Otóż mężczyzna zacny, godny, poważny i szlachetny nie powinien wyrządzać towarzyszcze życia takiej krzywdy. Jego obowiązkiem jest — wyrzec się nocnych knajp i towarzyszy kufla, a wolne od zajęć chwile poświęcić żonie bodaj w połowie. Niech sobie mężczyzna bierze przykład chociażby z ptaków — samców, które są wzorem troskliwości w okresie, gdy ich samiczki wysiadują jaja. A z drugiej strony, żadna rozsądna kobieta nie będzie żądać, by mąż wyrzekł się dla niej w zupełności ulubionych przyzwyczajęń, swych stosunków, i żeby się wycofał z życia publicznego. Ma ona jednak zupełnie słuszne prawo wymagać, by małżonek poświęcił dla niej przynajmniej jeden lub dwa wieczory tygodniowo w całości.

Stanowisko żony uprawnia również do tego, by mąż wobec niej każdą nieobecność w domu uzasadnił i w łagodnym tonie się wytłómaczył. Bo jeżeli żona wie, dlaczego i gdzie jej mąż przebywa, to z pewnością nie będzie o niego nedorzeczenie zazdrosną. Zauważamy z przykrością, że sposób, w jaki się wyraża o obowiązkach i stosunkach małżeńskich nasza literatura humorystyczna, działa wprost brutalnie. Często mężowie dobrzy i uczciwie zresztą myślący, okazują w obchodzeniu się bezwzględność, wbrew swemu usposobieniu i temperamentowi. Mniemają oni, że postępując szorstko, okażą władzę i przez to podniosą swój męski autorytet. „Idź do swoich dzieci!” — mówi taki małżonek do swej żony, która wyraziła życzenie, że chciałaby pozostać jeszcze chwilę w jego towarzystwie. Na taki argument woli milczeć głęboko zawstydzona kobieta, gdyż inaczej musiałaby mu odpowiedzieć: „Alboż to nie są także i twoje dzieci i nie jestże to i twoim obowiązkiem pilnować domu?”

Czasem usposobienie mężczyzny dowodzi, że jest zupełnie nieświadomy swej rubaszności, lecz sądził, iż takim energicznym wystąpieniem zaimponuje żonie i umocni swoje stanowisko p a n a domu. Takie oświadczenia, zazwyczaj powierzchowne, zależne od kaprysu, słyszy się prawie zawsze. A przecież działają one zgubnie, oziębają

uczucie i wywołują zły humor, na który sprawca nie może znaleźć wyjaśnienia, i do którego również niema na pozór żadnych powodów. Harmonia życia małżeńskiego, zakłócona takimi blahostkami, wyradza się i wzrasta w niezadowolenie obopólne i nienawiść. Małżonek musi się wystrzegać ze swej strony wszelkich dowcipów i docinków na temat ciąży swej żony i nie pozwalać na coś podobnego nikomu. Żarty tego rodzaju prowadzą osoby usposobione z natury do dowcipkowania, bo to bawi towarzystwo i zapewnia powodzenie. Ale nawet najniewinniej obmyślane facecye mogą być pojęte jako drwiny i zmartwić uczuciową kobietę, chociażby ją nie naruszały osobiście. Sematem do dowcipów może być przecież przedmiot mniej ważny. Mąż tedy powinien ograniczyć swój zbytni humor wobec żony, jeżeli istotnie jest humorem tym obdarzony nadmiernie. Oczywiście idzie tu o czas ciąży, kiedy kobieta jest niezmiernie czułą i wrażliwą na każde słowo męża, na każdy giest. Obchodzi się ona w tym czasie ze swym mężem bardzo tkliwie i serdecznie, obsypuje go pieśczołami, jakby mu na każdym kroku chciała okazać wdzięczność za to, że z jego przyczyny będzie matką. A mąż sądzi, że to z pobudek zmysłowości żona mu się tak narzuca. Czasem nawet posuwa swą nierozwagę do tego stopnia, że odmówi żonie pocałunku. Wypadek może wykołieć najszlachetniejszą kobietę i zniszczyć szczęście małżeńskie na zawsze.

Pominąwszy bowiem samo nietaktowne postąpienie, będzie kobieta mylnie rozumiała, że jej najświętsze uczucia zostały zlekceważone. Nie zdobędzie się ona już łatwo na pieśczołę, a w przyszłości pozostanie zawsze chłodną, a może nawet zupełnie obojętną. Niejeden małżonek dziwi się, jak jego żona z istoty początkowo tkliwej i czulej stała się kobietą chłodną, oziębłą. Nie poczuwa się jednak do tego, że zmiana ta nastąpiła z jego winy. I czyż takie postępowanie męża, niezgodne z jego uczuciami, nie może budzić w sercu małżonki podejrzenia, że już mu się sprzykrzyła? I dodajmy do tego, że mąż pozostaje coraz częściej poza domem, i małżonka przypuszcza, że inne kobiety pociągają go więcej, niż ona. Cóż pomogą w tym wypadku wyjaśnienia, sceny, usprawiedliwienia? Odstრęcają one oboje jeszcze bardziej od siebie, jeżeli nie zostanie usunięty powód do tej zazdrości. Takie zachowanie przypisują mężczyźni najchętniej brakowi charakteru u kobiet, i bają wtedy z przyjemnością, że każda kobieta jest niedocieczoną zagadką! Zarzuca tedy mężczyzna kobiecie brak charakteru — a tymczasem nie posiada go sam!

Czy mogłaby jednak być mowa o „zagadkowości“ kobiety, gdyby mężczyzna nie był przede wszystkim sam zagadkowy? Jakże inaczej wyglądałby ich wzajemny stosunek. Gdyby był wobec niej zupełnie szczery i otwarty, gdyby chciał wnikać w tajniki jej serca, zbadać jej myśli i pragnienia, jako istotny i najszczerzy przyjaciel, gdyby usprawiedliwiał przed nią każdy swój krok, który bynajmniej nie jest niedozwolony, jakimże zaufaniem darzyłaby go wówczas żona, jak harmonijne byłoby ich życie.

Niekiedy spotkać można męża szczególnie i dziwnie zazdrośnego o żonę, który maleńkie, jeszcze nienarodzone dziecko, uważa za swego rywala. Nie może pojąć, że żona nie zajmuje się wyłącznie nim samym, lecz miłość swą dzieli między ojca a dziecko. Niektóre kobiety w szale pierwszego szczęścia macierzyńskiego poświęcają swemu dziecku wszystkie myśli i starania. Wtedy to czuje się mężczyzna zaniedbany i pokrzywdzony w swych wymaganiach miłosnych. A przecież, gdyby nawet i tak było, to nigdy nie powinien okazywać swej zazdrości, lecz opanować ją po męsku i z godnością. Gdyby bowiem mężczyzna nie zdobył się na przezwyciężenie w sobie tej zazdrości, świadczyłoby to o wielkim jego egoizmie, a ten przecież nie zalicza się do dodatnich stron charakteru.

Jeżeli mężczyzna uważa, że żona „zaniedbuje go“ na korzyść dziecka, to nie pozostaje mu nic innego, jak tylko szczerze i otwarcie zwrócić jej na to uwagę w tonie delikatnym, a najlepiej żartobliwym. Ponadto powinien brać udział w jej radości i im więcej jej to okaże, tem goręcej będzie mu wdzięczną i oddaną. Przecież ona jemu szczęście swoje zawdzięcza i jest tego świadoma doskonale. Jego też samego kocha — w dziecku. Mąż przezwycięży swe samolubstwo, odnajdzie znowu miłość silną i szlachetną do dziecka, pod postacią miłości rodzicielskiej. Ona to jest właśnie najsilniejszym węzłem małżeństwa, a nie, jak sądzą niektórzy, niepotrzebną zawadą. Mężczyzna jednak niech pozostanie mężczyzną i niech wytrwa na swem stanowisku. Powinien pamiętać, że zupełne uwzględnianie wszystkiego psuje natury szlachetne i przyzwyczajają do przesadnej pobłażliwości. Jak już wyżej wspomniano, nadmierne oszczędzanie i ochrona fizyczna w tym czasie nie przynosi żadnego pożytku ani matce ani dziecku; to samo odnosi się duszy. Naturalnie, poważny (ciążarny) stan żony wymaga ze strony męża wielu względów, ofiar i uległości. Nie powinien jednak dać się tyranizować; niech nie poświęca zawsze swej wolności, ani też niech nie zezwala na kaprysy. Niechaj zadowolą tylko słuszne wymagania, nieupraw-

nione niech wprost odrzuca. Gdzie jednak nie pomaga rozsądne tłumaczenie, a łagodna odmowa upór wywołuje i dziwaczność, tam będzie na miejscu ostrzejsze słowo, a nawet energiczna sprzecзка. Nie dać się zbić z tropu dąsami, wybuchami gwiewu, narzekaniem, łzami, nawet atakiem histerycznym — to wszystko przemienie. Silne stanowisko męża sprawia, że wzrasta dla niego szacunek i miłość. Są kobiety — źle wychowane — które nadużywają delikatności męża, a mając swą potęgę, uważają swą ciążę jako broń, dzięki której biorą go pod pantofel. Gdzie wychowanie nie obudziło prawdziwego poczucia wzajemnych obowiązków, tam nie pozostaje nic innego, jak powoli wykorzeniać tę wadę u kobiety, lecz nie powinien jej mężczyzna w tym wypadku ani strofować, ani też przeciw niej występować zbyt energicznie. Spokojnie niech się zastanowi, czy jego żona jest zdrowa i zdolna do prawidłowego działania, i czy za taką może i powinien ją uważać.

X.

Postępowanie w czasie porodu.

Ściśle higienicznie prowadzony tryb życia jest najlepszą ochroną przed niebezpieczeństwem i wielkimi bólami w czasie porodu; prawidłowy sposób życia zapewnia także szybki i szczęśliwy przebieg porodu. Dobrze jednak znać kilka przepisów i wskazówek, służących do ułatwienia pomyślnego rozwiązania.

Przedewszystkiem, najważniejszy jest wybór zdolnej i rozumnej akuszerki, która jest obeznaną, o ile można najwięcej ze sposobami postępowania w takim wypadku. W tej sprawie najlepiej zwrócić się do doświadczonego lekarza. Szczególnie godnem polecenia jest, aby kobiety pierwszy raz rodzące, lub takie, które dawniej odbywały ciężkie porody, miały zamówionego lekarza już przed nadchodzącym porodem, tak, iżby w razie potrzeby jego pomoc była tuż pod ręką.

Niestety brak u nas kobiet-lekarek, któreby mogły spełniać jedno z najbardziej pięknych zadań. Kobieta lekarka bowiem zdoła o wiele więcej być pożyteczną przy chorej położonej, niż mężczyzna.

Z drugiej strony słyszymy od lekarzy nieustanne skargi na niezdarność i partactwo akuszerok, które nie dorosły do swego ważnego urzędu. Co prawda, rzadko która z wykształconych kobiet decyduje się poświęcić temu zawodowi. Należy więcej wymagać od osób, które chcą być akuszerkami, ich wykształcenie powinno być

odpowiednio rozszerzone i pogłębione. Gdyby tedy one miały poważniejsze studia, to nie uważanoby ich zawodu jako coś, co przynosi ujmę.

Szczególniejszą uwagę należy zwrócić na rażący brak w planie naukowym dla akuserek masażu, a zwłaszcza masażu wewnętrzznego.

Już w czasie ciąży możnaby pomódz na wiele bolesnych cierpień, zapobiedz wielu groźnym niebezpieczeństwom. Posłuchajmy w tem sławnego gimnastyka Thure'a Brandt'a:

„Na szczególne polecenie w czasie ciąży zasługują lekkie nacierania wilgotną ręką wkoło pępka. Również znakomite są lżejsze smarowania od górnej części bioder aż do części płciowej. Jeżeli niema osoby znającej się właściwie na masażu, to lepiej nacierać się samej, gdyż niepewna ręka sprawia wielkie ciśnienie i może poważnie zaszkodzić“. Thure Brandt mówi dalej: „Możnaby zapytać, czy wogóle wolno w czasie ciąży, a szczególnie w pierwszych miesiącach teje, zastosowywać tego rodzaju leczenie mechaniczne. Doświadczenie wskazuje, że nie było nigdy szkodliwych następstw, przeciwnie, widziałem z tego najpomyślniejsze skutki, a co najważniejsze, w kilku wypadkach, gdzie groziło niebezpieczeństwo, a nawet gdzie ono już było, masaże wstrzymywały krwotoki i zapewniały pomyślniej przebieg dalszej ciąży.

Zdarza się często na początku ciąży, że zapłodniona macica, cisnąc na naczynia i nerwy, wywołuje u kobiety uczucie piekącego bólu. Tu możnaby zastosować lekkie sposoby podnoszenia, które jednak musiałyby być tak przeprowadzone, by macica nie była zamknięta między rękami, ani też nie można jej cisnąć w tył ku kości krzyżowej, lecz musi tylko być podniesiona. Przekonałismy się, że przez takie postępowanie ustaje nietylko sam ból, lecz znikają także inne groźne symptomy.

Utrzymuję dalej, że dobrze jest, aby kobiety, nie podlegające nawet żadnej chorobie, używały w czasie ciąży ogólnej gimnastyki. Wiemy, że wiele matek, które w czasie ciąży są szczupłe i mizerne, mają duże dzieci i przebywają ciężkie rozwiązania, podczas gdy inne, które w tym czasie wyglądają silnie i czerstwo, rodzą często małe dzieci, mają lekkie rozwiązanie i naturalnie po chorobie przychodzą prędko do sił. Prócz tego widzimy, że rozwiązania u kobiet klasy pracującej są z reguły bez porównania lżejsze, z czego wynika, że z rozsądnie prowadzonej kuracji ruchowej w czasie ciąży, można odnieść wielki pożytek“.

Masażu powinny używać szczególnie takie kobiety, które mają osłabione mięśnie brzuszne i krzyżowe, lub obwisłą macicę. Jeżeli taką osłabioną kobietę zaniedbano i nie starano się ją wzmocnić codziennymi zimnymi nacieraniami i smarowaniami krzyży i brzucha, jeżeli zapomniano o gimnastyce mięśni, to należy już przytem pozostać w czasie bólów porodowych, a nawet jeżeli urodzenie nie następuje. Wtedy to używa się kilka dawek sporyszu — silnej trucziny, która działa na ściąganie się macicy, a jeżeli to nie pomaga, to lekarz musi, osobiście działając, wyjąć dziecko. Jeden i drugi sposób, rzadko tylko nie pozostawia złych skutków na przyszłość.

Kobiety, które chętnie stosują się do podanych przez nas wskazówek, mogą uniknąć podobnego niebezpieczeństwa.

Jeżeli w czasie ciąży dotycząca osoba używała wody we wszystkich podanych tu sposobach, a zawsze chłodnej lub letniej i niższej od temperatury ciała, to krótko przed porodem odda wielką usługę kąpiel, lub półkąpiel ciepłą, o 28—30° R. Te bowiem rozmiękczają mięśnie, rozciągają je i ułatwiają im otwarcie się.

Pokój, w którym ma się odbyć połóg, powinien być możliwie obszerny, przewiewny i jasny. Należy dołożyć wszelkich starań, by powietrze było zawsze świeże tak w dzień, jak w nocy. W tym celu trzeba w lecie otwierać okna; w chłodniejszej porze roku można stale wietrzyć pokój przyległy, lub otworzyć górne skrzydło okna, spuściwszy jednak na dół firankę, aby zimne powietrze nie wiało wprost na łóżko. Temperatura pokojowa w czasie porodu powinna wynosić 18° R., później wystarcza 14—16° R.

Gdy chwila się przybliży, trzeba przygotować dwa łóżka; jedno, na którym ma się odbyć poród, drugie, gdzie spocznie kobieta po rozwiązaniu aż do zupełnego wyzdrowienia. W pierwszym wystarczy siennik wysłany słomą lub sianem, na tem jakaś stara materya lniana i oprócz tego potrzebne do przykrycia koce, kołdry i t. d. Dla większej wygody przy parciu, zakłada się często na nożne czoło łóżka pas, który rodząca ujmuje, aby się tak podeprzeć. Przy lżejszych rozwiązaniach nie używa się tego środka.

Przed nastąpieniem porodu należy przedewszystkiem wypróżnić zupełnie kiszki, zastosowując w tym celu lewatywę, choćby nawet nie było zatwardzenia. Im próżniejszą jest dolna część brzucha, tem swobodniej porusza się macica, przez co łatwiej i nie sprawiając bólu, wysuwa się dziecko. Przy nienależytem wypróżnieniu kiszek, jest rodząca kobieta narażona na wielkie boleści, a co więcej, skutkiem silnego ciśnienia na organa położone w dolnej części brzucha, może

zatwardzenie wywołać chroniczne hemoroidy. To samo można powiedzieć o wypróżnianiu pęcherza. Gdzie gwałtowne kurczenie się cewki moczowej utrudnia oddawanie moczu, tam pęcherz moczowy musi być wypróżniony sztucznie. Zdarza się to najczęściej wtedy, gdy dotycząca osoba cierpiała już wcześniej na nerki lub pęcherz. Chcąc przerwać kurcze i ułatwić opróżnienie pęcherza, dobrze jest zastosować ogrzewanie parowe nad garnkiem z gorącą wodą lub przyłożyć kilka gorących kompresów. Taka kąpiel parowa ułatwia otwarcie macicy i zamkniętych mięśni i koi bóleści, występujące przytem. Niekiedy wysuwa się dziecko tak szybko i gwałtownie, że łatwo może się narazić na niebezpieczeństwo. Gorące kompresy, kładzione na brzuch poniżej pępka, zapobiegają niewątpliwie takiemu raptownemu przeciskaniu się dziecka. One też regulują kurczowe bóle i ułatwiają rozwiązanie. Tam, gdzie odpowiedni celowi tryb życia uniemożliwił poważne i wielkie dolegliwości, można również stosować kompresy jako środek pomocniczy.

Gdy tylko pokażą się pierwsze lekkie bóle porodowe, niechaj kobieta wstanie i porusza się, jak długo tylko może. Jeżeli jednak czuje, że byłoby jej lepiej w łóżku, to niechaj się położy. Należy tu uważać na każdy ruch, pamiętając, że wspomniana na początku 30-letnia pierwiastka, usiadłszy za szybko, spowodowała tem wypadnięcie dziecka. Podobnie ma się rzecz z tak zwanym „krzykiem”. Wiele kobiet uważa sobie za ulgę, jeżeli podczas bólów porodowych mogą głośno krzyczeć. Niedorzecznością jednak byłoby robienie z tego ogólnej reguły. Gdzie natura sama się tego nie domaga, tam taki „krzyk” nie ma żadnego celu, wyczerpuje bowiem siły, zamiast przynosić ulgę w cierpieniu.

W chwili rozwiązania wzmacniano dawniej kobiety winem leczniczem. I nie używano nawet lekkiego wina stołowego, lecz, gdzie materalne środki na to pozwalały, tam dawano kobiecie wino ciężkie, silne i szampan, najczęściej w takich ilościach, iż wywoływał oszłomienie niemal zupełne. Jakże nierozsądne i zgubne jest powodowanie takiego stanu, który osłabia siłę woli, usypia mięśnie, zaciemnia umysł i ubezwładnia całe ciało. Pominąwszy jednak wszystko, musimy zważyć, że skutkiem alkoholu burzy się krew i rozgrzewa dolną część brzucha, a obie te czynności wywołały już natężenie przy porodzie. Wzmaga się więc przez to niebezpieczeństwo, gdyż bardzo łatwo może wystąpić gorączka popołożowa i zapalenie macicy, co jest najgroźniejsze. Dlatego też nie należy pozwolić, aby rodząca kobieta piła jakikolwiek alkohol.

Jak przy każdym silnem nateżeniu ciała, tak i w czasie porodu występuje pragnienie. Można wtedy podać kobiecie rodzącej napoje chłodne, uspakajające nerwy, np. zimne mleko, wodę z sokiem owocowym albo też soczyste, kwaskowate owoce. Przyjmowanie pożywienia przed rozwiązaniem lub w czasie tegoż nie przynosi żadnego pożytku. Pełny żołądek utrudnia ruchy organizmu.

W pierwszym dniu po rozwiązaniu należy dawać chorej pożywienie bardzo strawne. (Zupy, mleko, lekkie potrawy mączne lub z jaj). Dziś jeszcze mniema wielu, że przez możliwie silne odżywianie (bulion, mięso i t. d.) wzmocni się położnicę najszybciej. Zapomina się tu jednak o poważnem niebezpieczeństwie, t. j. zatrzymaniu stolca, które powoduje również gorączkę i zapalenie. Należy pamiętać, że przez nateżanie się przy rozwiązaniu, jest osłabiony i wysilony cały brzuch włącznie z kiszkaami i dlatego trzeba zachować ostrożność pod każdym względem. Dlatego też najlepsze jest tu pożywienie lekkie, z przymieszką owoców. Jeżeli tylko niema zastoju w czynności kiszek, to znak, że odżywianie jest dobre, a chora odzyska wkrótce siły.

Natychmiast po skończonym akcie rozwiązania należy obmyć brzuch ze skrzepłej krwi, stosując również łagodne wypłókiwanie o 22—26° R. wodą czystą, przegotowaną. O wpływie antyseptycznych środków, jak: karbolu, sublimatu, jodoformu, mówiliśmy obszernie w poprzednich rozdziałach. Dzisiejsze powagi lekarskie nie zalecają ich również. Skrupulatna czystość chroni najlepiej przed zakażeniem, a obmywanie czystą, gotowaną wodą jest zawsze najbezpieczniejsze. Równocześnie kładzie się położnicy na brzuch zamaczane w chłodnej wodzie, lecz dobrze wykręcone prześcieradło lub obrus, następnie zawija wełnianą chustką, a jeżeli chora ma zimne nogi, to można położyć na nie ogrzaną flaszkę. Temperaturę okładów brzusznych stosuje się według jej własnego uznania. Okłady takie chłodzą, wzmacniają i ściągają brzuch, zesuwać organy w nim położone i dodają tęgości skórze brzusznej. U kobiet dobrej tuszy zapobiegają wskazane okłady nadmiernemu rozwinięciu się brzucha, a kobiety szczupłe, chude, chronią od obwiśnięcia tegoż. Niekiedy dają kobiecie zaraz po rozwiązaniu chłodną kąpiel nasiadową, która jednak ze względu na złe położenie chorej, zniżanie się i podnoszenie tejże, może spowodować przy osłabionym brzuchu opadnięcie. Zimny okład jest bezwątpienia lepszy. W dalszym ciągu choroby połogowej daje się zamiast zimnych, letnie okłady, które działają tak samo, jak poprzednie. W tym czasie jest najwięcej wydzielin porodowych, dlatego też należy

starannie pielęgnować skórę, zmywając ją całą letnią wodą, w lecie dwa razy, a w zimie raz na dzień. Jeżeli się chce zmyć łuszczy ze skóry, to można dodać do wody nieco sody.

Spokojnego leżenia na wznak (na plecach) nie polecamy. Thure Brandt słusznie dowodzi, że powoduje ono częste posunięcia w tył macicy u kobiet po porodzie. Korzystniejszą jest w tym wypadku zmiana położenia na lewą lub prawą stronę; od czasu do czasu można się nawet położyć na brzuchu. Nacieranie brzucha w kształcie krzyża ułatwia szybkie kurczenie się macicy. Do tego celu służą także odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne, przeprowadzone w pozycji leżącej.

Niekiedy po rozwiązaniu następuje gwałtowny krwotok. Wprawdzie pojawia się on wtedy, gdy brak ruchu, lub niestrawne pożywienie wywołało zastój w systemie zwrotnicowym, co przy odpowiednim trybie życia nie zdarza się prawie nigdy. W tym wypadku należy natychmiast przywołać lekarza; jeżeli tylko pojawi się silny wybuch i towarzyszące temu zupełne wyczerpanie, lub niebezpieczeństwo ujęcia krwi z ciała, należy nieść jak najszybszą pomoc. Sporządza się natychmiast wałek z koca lub poduszki i podsuwa pod krzyżę tak, aby te spoczywały wyżej, a przeciwnie głowa i nogi niżej. Równocześnie kładzie się na brzuch chłodny, gruby kompres, a na nogi ogrzaną butelkę. Teraz następuje chłodne wypłókiwanie o 16° R. i zatkanie pochwy mokrą watą opatrunkową. Dobrze jest także nacierać i ręce i nogi, lecz należy przytem uważać, aby nie wstrząsnąć ciałem. Po pewnym czasie można powoli krzyżę zniżyć, wylapać odpłynięte wypłóczyny i znowu zatkać ujście pochwy zwilżoną watą. Cierpiąca ma leżeć równo wyciągnięta na plecach, ze skrzyżowanymi udami, na brzuchu powinna mieć chłodny okład, a na stopach ogrzaną butelkę. Należy unikać napojów drażniących serce, a więc: alkoholu, wina, herbaty, kawy, kakao i bulionu; te bowiem powodują recydywę. Chorą musi się chronić od wszelkich wzruszeń umysłowych. Podnoszenie tułowia jest tu przez dłuższy czas najsurowiej zabronione. Co do trwania choroby położowej, nie można ustalić żadnej reguły: zależy to od ogólnego stanu sił położnicy. Zwykle pozostaje się w łóżku pięć do ośmiu dni. Lecz i po wstaniu należy być bardzo ostrożną, i jak najmniej stać lub chodzić.

Niektóre zamożne kobiety w Anglii lub w Ameryce każą się w chwili rozwiązania chloroformować, by w ten sposób nie odczuwać bólesci porodowych. Tamtejsi lekarze chwalą bardzo stosowanie tego środka odurzającego. Kilku niemieckich doktorów uznaje

również ten środek za dobry, lecz nasi ginekolodzy są zupełnymi przeciwnikami narkotyzowania; dowodzą oni, że środki odurzające bardzo źle wpływają na płód, a coroczne wypadki śmierci są również w znacznej liczbie następstwami narkozy, chociaż ta była stosowana przy operacjach z konieczności; profesor Nothnagel wykazuje, że zwykle po narkotyzowaniu następują krwotoki, i łożysko niedokładnie wychodzi. Słusznie więc ograniczają nasze powagi lekarskie używanie narkozy tylko do tych wypadków, gdzie przy rozwiązaniu trzeba było dokonać ciężkiej operacji. Przy higienicznym trybie życia i częstym stosowaniu masażu i innych naturalnych sposobów, nie potrzebuje się lekarz uciekać do tego środka, który, mimo swej wielkiej wartości chwilowej, pozostawia po sobie złe skutki na przyszłość.

XII.

Teorya Schenka.

Dawniej musieli rodzice szczególniejszą uwagę zwracać na to, by płodzić potomki męskie, na których mogliby zdać swe duchowe i materyalne dziedzictwo. Córki bowiem nie miały takiego znaczenia, jak synowie, a uważane były jako dodatek do rodziny. W niektórych wypadkach mają one i dziś tę samą wartość. Dlatego już w starożytności starano się dotrzeć do przyczyn, od których zależy płeć dziecka, aby tę płeć nadać potomstwu według własnej woli rodziców. Człowiek wdzierą się w tajemnice natury, chce zbadać prawo, podług którego on tworzy, i podporządkować je przez to pod swoją wolę.

Tak powstały rozmaite teorye, które, odrzuciwszy naturalnie zabobony ludowe, opierają się na spostrzeżeniach i doświadczeniach. Mimo tego nie doprowadziły one do żadnego stanowczego rezultatu.

Wielkie wrażenie wywołały badania tego przedmiotu przez profesora Schenka w r. 1898; nie twierdzi on, jakoby zagadkę zupełnie rozwiązał, lecz wierzy, iż własnymi doświadczeniami i sprawdzaniem dawniejszych poglądów, posunął badania daleko naprzód.

Przedewszystkiem podajemy tu w krótkim zarysie dotychczasowe teorye o powstawaniu płci.

Faktem jest, że u początkowo bezrodzajowego płodu, rozwija się organ, zbliżony formą do obu genitaliów płciowych. Dopiero w trzecim miesiącu ciąży marnieje jedna część organu na korzyść

drugiej, która się przekształca i rozwija. Zależnie od tego powstaje chłopczyk lub dziewczynka. Nasuwa się pytanie, czy płęć była już postawiona, *nim pokazały się widoczne ślady* materiału komórkowego męskiej lub kobiecej natury, podług której formują się organy płciowe — czy też rozstrzyga się to pod wpływem organizmu macierzyńskiego i czy oboje rodzice mogą i w jaki sposób wpływać na rodzaj płci.

Obserwowano prawie wyłącznie zwierzęta domowe i rozmaite niższe gatunki zwierząt, które składają jaja. Tu poczynione doświadczenia przenoszono na człowieka. Lecz naturą, choć w swoich czynnościach nigdy się nie zmienia, jest jednak tak bardzo różnorodna, że trudno w tym wypadku sformułować jakieś ogólne prawo.

I. Prawy gruczoł nasieniowy mężczyzny i prawy jajnik kobiety wydają płód męski, a lewostronne organy płód kobiecy. Jeżeli przy spółkowaniu jest podniesione odpowiednie jądro, a pozycja leżącej kobiety ułatwia zaniesienie nasienia męskiego niewłaściwą stroną, to mogłoby być podług życzenia potomstwo męskie lub żeńskie.

Zapratrywanie to można poprzeć tem, że kobieta przez miesiączkowanie wydziela naprzemian raz prawostronne, inny raz lewostronne. Należy więc tylko ściśle obliczyć czas od pierwszego porodu, gdyż podług tego można spłodzić we wszystkich nieparzystych miesiącach chłopca, a we wszystkich parzystych znowu dziewczynkę. Po urodzeniu chłopca, ma się rzecz odwrotnie.

Przypuszczenie to zawiodło jednak kilka razy po operacjach. Pewnej młodej dziewczynie wyjęto lewy jajnik wraz z jego przewodem, a mimo tego wyszedłszy wkrótce zamąż, powiła dziewczynkę.

II. Podług innych wersji, wywiera znaczny wpływ na oznaczenie płci: klimat, temperament i *energia płciowa*. Na północy rodzi się więcej chłopców, na południu dziewcząt; odpowiednio do tego osoby bardzo zniewieściałe płodzą dziewczęta, zahartowane i wyrzynałe chłopców. Przeciwnie temu jest zapratrywanie, że gorące, suche lato sprzyja rozwojowi płci męskiej, i odwrotnie. I znowu wpływa stąd wniosek, że natury gorące są skłonne do płodzenia chłopców, przeciwnie obojętni, chłodni rodzą przeważnie potomstwo żeńskie; pomiędzy pierwszemi jest najwięcej ludzi namiętnych, a szczupłych, pomiędzy ostatniemi są ludzie flegmatyczni, obdarzeni tuszą. W związku z tem, stoi również przewaga energii płciowej. Im ognistszy temperament, tem więcej jest prawdopodobnie zapłodników męskich. Do tego przyczynia się również: mierność w stosunkach płciowych, wstrzymywanie się od prac denerwujących i dobre odżywianie. Przeciwnie mężczyźni i kobiety słabe rodzą najwięcej

dziewcząt. Zresztą obserwowanie codziennych zjawisk przekonuje najlepiej o słuszności tej teorii.

III. Statystyka podaje, że w roku urodzajnym rodzi się więcej dziewcząt, a przy skąpych żniwach przeważa ilość chłopców. Profesor Schenk zdążył w swojej teorii do tego.

IV. Po części przez postęp embryologii, z innej strony podług nauki Darwina, zostały dotychczasowe poglądy znacznie rozszerzone i wyjaśnione. W procesie zapłodnienia domyślają się pewnej walki. Już dawno przypuszczano taką walkę męskiego nasienia z kobiecym jajem, w której powinna rozstrzygać ilość i jakość obu połączonych materii (energia płciowa). Nauka Darwina przedstawia w tak zwanem *krzyżowaniu rasy* nieco skomplikowany przebieg. Według tej nauki powinna rozstrzygać o płci strona silniejsza w stanie zapłodnienia; rodzi ona jednak istotę rodzaju przeciwnego, gdyż naturze niejako zależy na tem, aby wynagrodzić stronę mniej zdolną do dawania życia. Na tem więc opiera się twierdzenie, że jeżeli mężczyzna jest znacznie starszy, niż jego żona, to spłodzi chłopca; jeżeli znowu jest w równym wieku, lub młodszy od niej, to będą mieli dziewczynkę. Kobieta silna, zdrowa, wydaje na świat synów, słabsza córki. To samo prawo rządzi i wtedy, gdy po wojnach lub przy wielożeństwie zmaga się liczba męskich urodzeń. Zauważono przy pierwszych porodach, że kobiety poniżej lat 24 rodzą najczęściej dziewczęta, przeciwnie starsze chłopców.

V. Kilku znacznych hodowców zwierząt poczyniło interesujące doświadczenia na podstawie nauki o większej energii płciowej. Zauważono, że stadnina (ogierzy, tudzież buhaje i barany) *w pełni swych sił płciowych płodziła w przeważnej liczbie potomstwo męskie, a im więcej się wydawała, lub im starszą była, tem więcej występowała w tym czasie liczba młodych samiczek.* (Sprzeczność z IV. prawo krzyżowania rasy). Inni hodowcy obserwowali w stadninie więcej samice, których siła płciowa występuje wyraźnie w czasie ich największej namiętności zwierzęcej (u bydła bieganie, łatowanie). Jeżeli zostają zapłodnione w pierwszych dniach łatowania, to można zauważyć, że prawie wyłącznie mają młode samiczki, jeżeli zapłodnienie nastąpiło w czasie, lub po najwyższym punkcie kulminacyjnym, najczęściej mają młode rodzaju męskiego. Przypisuje się to większej dojrzałości jaja przy końcu, które, rozumie się, jest doskonalsze, i jako takie, powinno rozwinąć rodzaj męski. Ta zasada jednak nie zawsze się sprawdza, zwłaszcza, gdy chcemy się o niej przekonać na naszych zwierzętach domowych.

Większa lub mniejsza dojrzałość jaja wpływa również na rozmnożenie człowieka i jest ogólne twierdzenie, że w pierwszych 3—5 dni po miesiączkowaniu zapłodniona kobieta, porodzi pewnie syna, a zapłodniona później — dziewczynkę.

VI. Profesor Schenk opiera swoją teorię na zwiększonej energii płciowej i życiowej, na dojrzałości jaja i łączy z tem wpływ, jaki wywiera na oznaczenie płci, odżywianie i tryb życia. Twierdzi on stanowczo, że rodzaj pożywienia i wymiana materji, działająca na wszystkie organy, musi również wpływać na okres płciowy. Im więcej intensywną jest wymiana materji przy dobrem odżywianiu się, tem korzystniej wpływa na jakość jaja — i odwrotnie. Główny nacisk kładzie on na matkę. Im intensywniejsza przemiana odbywa się w macicy, jak to zdarza się w czasie ciąży, tem więcej wpływa odżywianie się na rozwój płodu. Profesor Schenk naprowadza dalej, że dlatego w latach nieurodzaju rodzi się więcej chłopców, gdyż brak paszy powoduje zabijanie zwierząt, przez co znowu mięso jest tańsze i dlatego przeważa w pożywieniu, a przeciwnie potrawy roślinne kosztują drożej. Poglądy swoje popiera on także tem, że ciało męskie ze swoją silną muskulaturą zawiera więcej białka, podczas gdy okrągłe, miękkie formy ciała kobiecego tworzą się skutkiem podkładu tłuszczowego, do czego skłonne są kobiety, odżywiające się potrawami, zawierającemi dużo azotu, słodyczami, potrawami mącznymi i t. d. Przyjmowanie tych pokarmów w przeważnej części powoduje leniwą wymianę materji, zmniejsza organiczną siłę obiegu krwi, oddychania i trawienia, co oczywiście prowadzi znowu do wydzielania niezupełnie zużytych substancji przez stolec i urynę. W tej ostatniej pokazują się często nawet u kobiet normalnie zdrowych ślady cukru; dlatego mocz może być najlepszym termometrem przy badaniu więcej lub mniej dokładnego procesu palenia¹⁾. To pojawianie się cukru wzmacnia się szczególnie w czasie ciąży. W tych razach rodzą się zwykle dziewczynki. Profesor Schenk twierdzi, że nadmierną zawartość cukru, można tylko usunąć przez odżywianie się pokarmami wyłącznie białkowatymi. Tłuszczu i materji mącznych można jeść tylko bardzo mało, ile potrzeba bezwarunkowo do utrzymania ciała. We wszystkich wypadkach, gdzie skutkiem takiego pożywienia udało się wyeliminować z uryny wszelki ślad cukru,

¹⁾ Czytaj broszurkę Dra Rudolfa Weila p. t. „Podręcznik analizy moczu“. Wykład popularny, zapomocą którego łatwo samemu rozpoznać choroby, z 11 ilustracyami. Cena egz. K. 2'40. Lwów. Wydawnictwo „Kultura i Sztuka“.

zdarza się poród syna szczególnie u kobiet, które dotąd córki tylko miały.

Pożywienie takiej kobiety powinno się składać z mięsa, mleka, jaj, roślin strączkowych, potraw zawierających białko, sałat i kwaśnych owoców. Dyeta taka musiałaby być zachowywana już trzy miesiące przed zapłodnieniem, aby wpłynąć na jaje, następne dalsze trzy miesiące aż do rozstrzygnięcia płci. Na później pozostawia się wybór pożywienia własnemu upodobaniu kobiety. Profesor Schenk dodaje, że gdyby się w niektórych wypadkach nie zносило pokarmu, to wtedy musiałoby się zaniechać próby. Dla kontroli skutków, należy urynę badać co 8 dni.

Jeżeli zechcemy zapatrywać się krytycznie na wzmiankowane tu teorye, to muszą nas szczególnie zastanowić dwie rzeczy: po pierwsze, prawie wszystkie przenoszą mężczyzn nad kobiety, o których natura, prócz tego, że im swoje miejsce wskazała, nic nie wie; przez to bezstronny sąd jest tu wprost niemożliwy. Powstaje więc w tym wypadku wiele sprzeczności, a każda teoria podaje inne środki. Trzeba wiedzieć, że natura nigdy nie przynosi skutków przez jedną przyczynę, a im *doskonalszy* jest płód, tem rozliczniesze są wpływy, które z nią razem współdziałają. Dlatego też żadna z tych teorii nie może być uzasadnioną, zawiera jednak jakieś ziarneczko prawdy. Nawet teoria Schenka posiada odrobinę prawdopodobieństwa, chociaż jej zasady wyprowadziły niejednego w pole. *Gdyby teoria odżywiania była słuszną, to jakże mogłyby płodzić rodziny wegeteryańskie synów i w jaki sposób mogłyby się składać narody jedzące ryż i owoce z równej części mężczyzn i kobiet? Profesor Schenk kładzie nacisk na żywszą lub leniwszą przemianę materii i na badanie uryny jako kontrolowanie tej przemiany. Czynność organiczną można pobudzić zupełnie innymi środkami, niż przez gwałtowną i nienaturalną zmianę pokarmów.*

We wszystkich tych badaniach spostrzegamy, że nie uwzględniono nigdzie potężnego czynnika, wpływającego na oznaczenie płci, *autosugestyi*, którą naturalnie tylko człowiek posiada. *Nadanie płci przez intensywną wolę szczególnie matki*, można udowodnić wieloma przykładami. Wszystkie doświadczenia na zwierzętach nie mogą doprowadzić do wytkniętego celu, gdyż one, błędząc po powierzchni tajemnicy, trzymają się tylko materii, a u człowieka musi się wziąć pod uwagę potężną istotę duchową; ile trudów kładziemy w tym kierunku, to natura położy nam stale swoje

wszechwładne veto, by *nadrozum* człowieka nie wydarł jej tej wzniosłej równowagi. Nie mogąc więc zbadać dokładnie tajemnicy samowolnego nadawania płci, chcielibyśmy zwrócić uwagę rodziców, że urodzenie dziewczynki jest zarówno dobre, jak i chłopca.

Mimo, że teoria Schenka, zrobiła prawie fiasco, nie powinniśmy ustawać w badaniu tej pełnej znaczenia gałęzi wiedzy; aby jednak znaleźć prawdę, musiałoby się do niej dążyć całkiem inną drogą. Praktyczne doświadczenie i obserwacja musi nauce wyrównać drogę. Mianowicie autosuggestyę należy wielokrotnie ćwiczyć, ponieważ wola u człowieka, to potęga. Jeżeli kobieta będzie kierowała intensywnie swe myśli codzień 2—3 razy 20—30 minut na płęć swego dziecka, i tych ćwiczeń nie zaniedba w czasie pierwszych czterech miesięcy, to prawie pewnie osiągnie swój cel. Wystarczy tu wspomnieć liczne a wysłuchane modlitwy o syna lub córkę. Pod tym względem, może być nawet skuteczne odżywianie się podług teorii Schenka, gdyż wymaga ono skoncentrowanej uwagi na rodzaj płodu. Tem dałoby się wyjaśnić nieudany wynik takiego odżywiania, że zapewne wola matki była za słabą i jej niespokojne życie nie mogło utrzymać potrzebnego skupienia.

Inteligentni, ślubem połączeni ludzie, mężczyźni jak kobiety, nie powinni nigdy żałować trudu, lecz prowadzić ściśle książkę najważniejszych punktów ich życia płciowego, szczególnie matki mogłyby opisywać swój tryb życia i stan swego ducha i ciała w czasie ciąży. Takie sprawozdania są w ręku badacza najlepszym odkryciem ważnych wiadomości. Musiałyby one jednak być traktowane jako tajemnice lekarskie i używane w celu naukowych badań jako anonimy.

DODATEK I.

Poruszymy tu jeszcze kilka kwestyi, które, choć nie należą do właściwego zakresu niniejszego dziełka, to jednak mogą zainteresować wiele czytelniczek i czytelników.

Mała rodzina. Nastąpiła moda, aby nie mieć wcale dzieci lub bardzo mało. Naturalnie jest to sprawa, którą rozstrzygają sami małżonkowie. Niekiedy, biorąc rzecz ze stanowiska dobra społecznego lub osobistego szczęścia, takie zapatrywanie byłoby bardzo słuszne. Jeżeli rodzice są obciążeni dziedzicznymi chorobami, nerwowi, lub skłonni do suchot, to lepiej zupełnie wyrzec się potomstwa. Chore dzieci czują się zawsze nieszczęśliwe, i nie są błogosławieństwem dla rodziców, lecz ciężarem państwa i całego społeczeństwa. Jeżeli więc chorzy żenią się, to w wielu wypadkach zrobiliby bardzo dobrze, rezygnując ze swego rodzicielstwa. Ludzie jednak nie dojrzeli jeszcze do tego moralnego pojęcia. Najczęściej szukają oni w związku małżeńskim swego własnego zadowolenia, którego jednak w wielu wypadkach nie znajdują. Wielu twierdzi, że jeżeli tylko dwoje ludzi kocha się wzajemnie, to są przez to uprawnieni do ożenienia się. Lecz małżeństwo nigdy nie jest dobre, jeżeli nie opiera się na rozumie.

Darwin w znanem powszechnie dziele o pochodzeniu człowieka mówi: „Człowiek bada z największą troskliwością rodowód i przymioty swych koni, wołów i psów, nim ich razem sparuje; jeżeli jednak sam zamierza połączyć się z daną osobą, to prawie nigdy nie zwraca uwagi ani na jej pochodzenie, ani na jej przymioty. Tak samo postąpiłyby i zwierzęta, gdyby miały wolny wybór; człowiek stoi przecież daleko wyżej od zwierząt, lecz gdy umie cenić duchowe zalety i cnoty. Z innej strony wpływa także na człowieka majątek lub stopień siły przyciągającej. Wybierając sobie jednak osobę do wspólnego życia, powinien on nietylko patrzeć na pięk-

ność ciała danej osoby, lecz myśleć także o duchowych przymiotach swych przyszłych dzieci. Obie płci powinny się wtedy łączyć, gdy sobie nawzajem dorównują, tak pod względem fizycznym, jak moralnym. Dopóki takie myśli będą traktowane jako utopijne urojenia, tak długo nie zbadamy gruntownie prawa dziedziczności“.

Dziedziczność, płodzenie oraz rozwój płodu muszą być uważane za świętość, kobiety i mężczyźni powinni się o tem wszystkim pouczyć już w swej młodości, a wtedy ludzkość oszczędziłaby sobie wiele nędzy fizycznej i moralnej. Wszyscy, którzy w tym celu pracują, mają wielką zasługę.

Alkohol. Alkohol nie jest wogóle przyjacielem człowieka, a już dla naszego potomstwa jest on najgroźniejszym wrogiem. Dr. *Napheys* mówi: „Nadużywanie napojów alkoholycznych niszczy siłę u ludzi dorosłych i przenosi rozliczne słabości na potomstwo. Zwyczaj napełniania pustego żołądka ostrym trunkiem jest bardzo zgubny. Alkohol bowiem rozprasza siłę nerwów, a pijących czyni niezdolnymi do spłodzenia zdrowych dzieci“. *Darwin* twierdzi, że pijaństwo kilku generacyi następujących po sobie w jednej rodzinie, prowadzi do zupełnego jej wygaśnięcia. *Morel* wzmiankuje o rodzinie, której głową było jakieś pijaczysko. Syn odziedziczył nałóg swego ojca, wnuk miał skłonność do samobójstwa, a prawnuk, ostatni z tej rodziny, był głupkowaty.

Profesor Bunge i Forel obserwowali ludzi, przebywających w zakładach dla ciemnych, głuchoniemych, idiotów i epileptyków i twierdzą, że dwie trzecie tych nieszczęśliwych pochodzą z rodzin pijaków. (Jedna trzecia rekrutuje się z syfilityków, nerwowo chorych i szkrofulicznych). Okazuje się także, że w okolicach, gdzie udają się winogrona, rodzi się stale najwięcej słabych umysłowo w takim roku, który poprzedziło szczególnie obfite winobranie. Ostatnie dziesięć lat dostarczyły pod tym względem tyle naukowych doświadczeń, że nie pozostaje nic innego, jak tylko na każdym miejscu i przy każdej sposobności przestrzegać przed niebezpieczeństwem alkoholu. Pisma fachowe i tygodniki rozmaitych stowarzyszeń wstrzeżliwości dostarczają wiele jasnych i obszernych wiadomości o skutkach alkoholu.

Wpływ ojcowski wobec macierzyńskiego. Bardzo interesującym i wielkiej doniosłości jest pytanie, czy na charakter dziecka wpływa więcej ojciec, czy też matka. Wielu twierdzi, że wpływ matki przewyższa znacznie wpływ ojca, gdyż ona żywi dziecko przez długie miesiące własną krwią, a swoim usposobieniem wpływa

na jego umysł. Kilku autorów doszło aż tak daleko, że twierdzą, iż kobieta przez odpowiedni tryb życia w czasie ciąży może nadać nienarodzonemu jeszcze dziecku dowolny charakter; twierdzenie to popierają nawet faktami: Pani Farnham mówi w swem dziele „Kobieta i jej wiek”: „Mężczyźnie przypada w udziale rodzicielstwo. Kobietę zrobiła sama natura rzeczniczką świętej tajemnicy, której naruszenie połączone jest z niebezpieczeństwem; kobieta jest odpowiedzialną za swe postępowanie, gdyż przyjmując w swem łonie życie, powinna mu zapewnić oparcie, formę i wyraz, przez co obowiązuje się cielesnie i duchowo”. *Galton* pracował najwięcej nad wyjaśnieniem tego pytania, a ponieważ jego poglądy należą do najnowszych i nie są wszystkim znane, dlatego nie zawadzi wspomnieć o nich krótko. Badał on z wielką troskliwością biografie wielu sławnych mężczyzn, których drogi życia były rozmaite i skonstatował, że na stu sędziów, dyplomatów, wojowników, literatów i uczonych, siedmdziesięciu zawdzięczało swój talent przeważnie ojcu, a tylko trzydziestu szczególnie matce. U poetów i artystów jest wpływ matki znacznie mniejszy, niż ojca. Przeciwnie jednak, na znakomitych teologów wpływały w dzieciństwie najwięcej matki. *Galton* przyznaje dalej, że tę pozorną niezdolność kobiet do przekazania swym potomkom jakiegoś szczególnego talentu można przypisać temu faktowi, że córki znakomitych mężów rzadko tylko wychodzą za mąż. Córki sławnych duchownych zawierają tak, jak i kobiety każdej innej klasy, związki małżeńskie. Jeśli przyznajemy słuszność tym badaniom, to musimy się i z tem pogodzić, że najczęściej dziedziczą dzieci zdolności duchowe po ojcu, a poczucie estetyki i moralności po matce. Rzecz jednak przedstawia się przeciwnie, jeżeli weźmiemy na uwagę Artura Schopenhauera. Podług jego zdania, oddziedziczył on charakter ojca, bo temperament jest rzeczą krwi i czynem nieraz jednej chwili. Inteligencyą obdarzyła go matka; ona starała się o tę wspólną budowę mózgu, który zwolna rozwijał się w czasie trwania jej ciąży. Fakt, że sławni ojcowie płodzą nader rzadko takie same dzieci, osłabia twierdzenie *Galtona*; wiemy z zeznani samego Schillera, Goetego, Franklina i w. i., że zdolności dziedziczy się po matce. Mimo tego nawet i to przypuszczenie nie może być całkiem pewne. Prawda jest jeszcze okryta grubą powłoką tajemnicy. Nie możliwe jest stwierdzenie wpływu kobiecego pod względem duchowym, gdyż zdolności duchowe kobiet nie rozwijają się swobodnie, lecz leżą odłogiem. Tylko nadzwyczajne talenty kobiece, które zdolają się wyrwać ze swych ciasnych granic, dają się poznać szerszemu ogółowi.

Pytanie, kto ma większy wpływ na rozwój ducha ludzkiego, jest problemem naukowym bardzo interesującym, lecz dziś ma ono jeszcze małą wartość praktyczną. Każde z rodziców, tak ojciec jak matka, powinno wiedzieć, że dając życie, bierze na siebie odpowiedzialność, której następstwa nietylko same dzieci ponoszą, lecz pośrednio i oni oboje. Dlatego każde z nich niechaj uzna, że całe szczęście lub cierpienie potomka zawisło od niego.

Także te prawa, według których kształtuje się fizyczna budowa dziecka, nie są dobrze poznane; i tu panują najróżnorodniejsze poglądy. Każde z tych praw można poprzeć dowodami i obalić sprzecznościami. Działa tu tak wiele różnorodnych sił, że potrzeba długoletnich studyów, aby te wpływy oddzielić i stwierdzić. Ma tu znaczenie nietylko sama płeć, lecz także większa energia życiowa, siła woli i ducha matki lub ojca. Każde z rodziców powinno dbać o to, by przez zdrowe i moralne pożycie rozwinąć swą siłę żywotną, a wtedy wpływ jego na dziecko będzie znaczny i korzystny.

Wogóle możemy wnioskować, że wpływ obu płci na dziecko jest prawie równy i dobrze, że tak jest. Każdej przysługuje równe prawo, na każdej też ciąży jednakowe obowiązki dostarczenia dziecku tego, czego potrzebuje. Dziecko nie powinno nigdy wyrastać pod wpływem jednej płci, ponieważ jest wiele rzeczy takich, które tylko matka może dla niego uczynić, lecz jest również wiele spraw, które należą do zakresu działania ojca.

Zdolności duchowe i rodzicielstwo. Bardzo interesującym pytaniem jest, czy wielka ruchliwość umysłu macierzyńskiego jest korzystna, czy też przeciwnie. Na takie pytanie można tylko odpowiedzieć, że „im większe zużywanie siły nerwów, tem mniejsza siła macierzyńska“. Gdzie wszystkie siły żywotne oddaje się mózgowi i nerwom, tam mało można się, poświęcić wychowaniu. Wielkie i ustawiczne natężanie nerwów powoduje zawsze złe następstwa. *To samo odnosi się i do ojcowstwa.* Przeciążenie umysłowe, rozpustna zmysłowość i niskie uczucia osłabiają siłę zapładniania. Nawet nadmierne przeciążenie fizyczne mniej szkodzi, bo to pobudza system odżywiania, przez co organizm ciągle się wzmacnia. W tym ostatnim wypadku można mieć potomstwo, ale jest ono fizycznie słabe i delikatne. Przy właściwem odżywianiu i starannej pielęgnacji rozwijają się jednak takie dzieci, gdyż zazwyczaj posiadają dosyć energii nerwów.

Lankaster mówi w swem doskonałem dziele o „Porównaniu długości życia“: „Warto zauważyć, że siła rozmnażania u kobiet

zmniejsza się, kiedy ich własna osobistość przychodzi do większej wartości; daje się to stanowczo już spostrzegać w Stanach Zjednoczonych P. Ameryki, gdzie kobiety pracują umysłowo więcej, niż w innych krajach, lecz dlatego zużywają daleko więcej materji nerwowej. Tak strawia się ten materiał wprzód, niż ogólne siły, podtrzymujące długość życia kobiety“. Czytelnik nie powinien jednak tego cytatu źle rozumieć. Nie uczy się bowiem, by kobiety mimo swych wrodzonych zdolności nie miały się kształcić duchowo, lecz niech nie przeciążają zanadto swej siły duchowej, jeżeli życzą sobie zostać matkami. Ciągła praca duchowa niszczy u kobiety życie płciowe *tak samo, jak trwoga, zmartwienie lub fizyczne przepracowanie*.

Prawidłowe wychowanie szlachetnych jednostek jest największem dziełem, jakiego w życiu można dokonać. Literatura, sztuka i wiedza błędną przy niem. W wychowaniu bowiem łączy się kultura i karność, wszelkie dobro i piękno. „Kobieca kobiecość i męska męskość znajdują pełny wyraz w usposobieniu dziecka“.

Świadectwo pani Stanton.

Lady Stanton w odczycie dla pań, rozwinęła swoje poglądy na macierzyństwo i bezbolesne rozwiązanie w następujący sposób:

„Musimy wychowywać córki w tej wierze, że macierzyństwo jest czemś wielkiem. Jeżeli kobieta cierpi, to nie dzieje się to dlatego, że spoczywa na niej przekleństwo biblijne, lecz skutkiem zaniedbywania naturalnych praw. Należy przedewszystkiem uwzględnić, że macierzyństwo nie jest żadnem przekleństwem rodzaju kobiecego. Wiemy bowiem, że Indyanki przy rozwiązaniu wcale nie cierpią. Wybierają się same w podróż, aby się odosobnić od tłumu, i w krótkim czasie powracają z nowonarodzonym dzieckiem. Jakże niedorzecznem jest twierdzenie, że tylko kobiety chrześcijańskie są w tym wypadku przekłete. Lecz jeden poszczególny fakt jest wart więcej, niż cała wiązanka filozoficznych teorii. Pozwólcie mi przeto opowiedzieć cokolwiek z mojego własnego doświadczenia. Jestem matką siedmiorga dzieci. Dziewczęce moje lata spędziłam najwięcej na wolnem powietrzu. Już we wczesnej młodości powzięłam myśl, że dziewczyna jest tak samo dobrą jak chłopiec i do tego się stosowałam. Po wyjściu za mąż ubierałam się bardzo rozsądnie. Nie ściszałam nigdy ciała, ani też nie odbierałam mu naturalnej formy. Przy ro-

dzeniu pierwszych czworga dzieci cierpiałam bardzo mało. Później myślałam nad tem, że to przecież całkiem niepotrzebne, aby wogóle cierpieć. Ubierałam się jeszcze lżej, chodziłam codziennie na przechadzkę, żyłam ile możności na świeżem powietrzu, unikałam wszelkich korzennych potraw, starałam się być spokojną, słuchałam muzyki; oglądałam dzieła sztuki i dbałam o siebie z należytą troskliwością. Wieczorem, przed urodzeniem dziecka, odbyłam półmilogą przechadzkę. Dziecię urodziło się zupełnie bezboleśnie. Wykąpałam i ubrałam je sama; ważyło dziesięć i pół funta. Tego samego dnia jadłam przy stole razem z moją rodziną. Każdy przepowiadał mi, że umrę, lecz nie powróciła mi recydywa, ani też nie doznałam żadnych nieprzyjemnych następstw. Nie może tego wprowadzić wypełniać jakaś słabowita lub wydelikaccona kobieta, ale jeżeli chcecie być silne i zdrowe, mimo słabości waszych rodziców i własnego zaniedbania naturalnych praw, to usiłujcie wszystko robić, co tu podałam“.

To krótkie opowiadanie poucza nas więcej, niż wszystkie naukowe problemy, które choć jak najrychlej czytamy, to nigdy nie stosujemy tychże ani do siebie, ani w wychowaniu naszych córek.

DODATEK II.

Zapobieganie zapłodnieniu.

I.

Wyjaśnienie zapobiegania.

Już od dłuższego czasu uznały takie kraje, jak Anglia, Ameryka, Holandia, Francya i t. d. zapobieganie zapłodnienia w stanie małżeńskim za dozwolone i zupełnie słuszne. W wymienionych tu krajach podaje się nawet za przyzwoleniem władzy do publicznej wiadomości te środki, które zapobiegają nadmiernemu przyrostowi ludzi.

Zasady tego postępowania są przedewszystkiem natury ogólnie narodowej. Pierwszą pobudkę do tego dał znany ze swej pobożności i moralnego prowadzenia życia i poważany w szerokich kołach ze względu na doniosłe dążenie ogólnie społeczne duchowny angielski *Malthus*. *Widzi on w przybywaniu ludności, szczególnie w niższych ubogich klasach, poważne niebezpieczeństwo dla państwa i społeczeństwa*. Wzrastające ubóstwo, zwyrodnienie fizyczne i moralne wskutek braku pielęgnacyi i odpowiedniego wychowania, wzmagające się niezadowolenie, prowadzą stanowczo do niebezpiecznych, burzliwych objawów. Temu nadmiernemu zaludnieniu zapobiega też sama natura przez epidemiczne i śmiertelne choroby, przez wojny i tem podobne klęski. Że jednak w miarę postępu kultury, klęski te są coraz rzadsze, należy rozsądnie ograniczyć liczbę dzieci, a wtedy interwencya natury będzie zupełnie zbyteczną.

Praktyczny zmysł Anglików zrozumiał tę myśl prędko; poważny angielski dyplomata poparł ją i dziś istnieje otoczone względami towarzystwo, którego zadaniem jest obudzić szczególnie

w warstwach robotniczych zrozumienie tych korzyści, jakie płyną z ograniczenia liczby dzieci; równocześnie wskazuje towarzystwo drogę i środki, wiodące do osiągnięcia tego celu.

We Francyi panuje już od dawna tak zwany system dwojga dzieci. Temu właśnie przypisuje się ogólną zamożność u rolników i u większej części robotników (Tuchwelt).

Węgry, Siedmiogród, Holandia, Szwecya, Norwegia i większa część Szwajcaryi tolerują również system ograniczania dzieci, łatwo też można wykazać, że każdego czasu i u wszystkich narodów starano się prywatnie zrównoważyć nadmierną ilość dzieci.

Niemcy, szczególnie z zamożniejszych i więcej wykształconych kół, rozmyślnie liczbę dzieci zmniejszają. W pierwszym rządzie działają tu zasady ekonomiczne.

Rodzice powinni się starać o majątek dla dzieci, a conajmniej zapewnić im dobre wychowanie i wykształcenie, któreby ich uzbroiło do walki o byt i uchroniło od nędzy i jej następstw. Gdzie dużo dzieci, tam nawet rodzice dobrze sytuowani nie mogą temu podołać. Pożądanych a przystępnych dla każdego o tem „jak“, dostarczają rozliczne pisma fachowe.

Ale właśnie między biedniejszą klasą znajdujemy największą ilość dzieci; one to wyczerpują siły rodziców, doprowadzają ich do nędzy, która często powoduje rozpacz i zwątpienie, popychające nieraz do zbrodni. Towarzystwo zwalczania gruźlicy publikuje w swem piśmie spostrzeżenie, że w rodzinie liczniejszej, zwyczajnie już o 5 dzieciach, jest ogólna skłonność do tej strasznej choroby.

Niemieccy narodowi ekonomiści, jak Zacharias, a także prezydent sądu apelacyjnego v. Kirchman i inni, próbowali w Niemczech tę kwestyę spopularyzować; sprzeciwił się jednak energicznie tym pierwszym usiłowaniom rząd i zabronił wszelkich publicznych wykładów i sprawozdań, z których mógłby także i lud korzystać. Panu v. Kirchmanowi wytoczono dochodzenie dyscyplinarne, aby go wstrzymać od dalszego działania. Następnie został pozbawiony urzędu bez przyznania mu należnej emerytury.

Od czasu pierwszego ukazania się niniejszej książki zmienił się stan rzeczy nawet w Niemczech, a w rozmaitych stowarzyszeniach, szczególnie w kobiecych, potrzeba ograniczenia liczby dzieci bywa omawianą publicznie. Szukający zarobku i zysku opanowali tak samo i tę korzystną gałąź, a środki przeciw zapłodnieniu bywają podręcznie sprzedawane w olbrzymiej ilości.

Państwo i Kościół sprzeciwiają się jednak temu zawsze.

Wielu lekarzy i wielu naszych sławnych ginekologów rozpatrywało tę sprawę ze stanowiska ochrony zdrowia i przyszli do następującego rezultatu. Z powodu częstych porodów pozbawiają się setki kobiet corocznie swych sił żywotnych. Tysiące tychże prowadzi z tej samej przyczyny życie nędzne, schorzałe. W następstwie tego wzrasta się z roku na rok liczba poronień. W ten sam sposób postępuje też śmiertelność dzieci w okresie ich karmienia, gdyż organizm matki, sam zupełnie wyczerpany, nie posiada nadmiaru sił żywotnych, z którego mogłoby korzystać małe dziecko. Stan taki jest bardzo smutny, a musi być tem gorszy, im więcej będą kobiety walczyły z niedostatkiem i targały swe siły w walce o egzystencję, dlatego też nasi lekarze, szczególnie ci, którzy zajmują się leczeniem ubogich, znają tylko jedno wyjście z tej nędzy: ograniczenie liczby dzieci.

Obraz tej wielkiej fizycznej i duchowej nędzy musi wzruszyć każdego człowieka myślącego rozsądnie; zasada odpowiedniego zapobiegania zyskała więc sobie wielu zwolenników; nie możemy jednak i tego pominąć, że znaleźli się i tu namiętni przeciwnicy. Przecistawiają oni tej zasadzie zapatrywania przeważnie religijne, etyczne i zdrowotne. Jeżeli jednak jakiś osobnik rości sobie prawo do religijnego i moralnego myślenia, to przez to samo jest on zobowiązany zastanowić się i zbadać daną zasadę wprzód, nim wypowie o niej jakąś ujemną teorię. Przeciwnicy nie odczuwają, że zajmują stanowisko, nie odpowiadające wyższej kulturze, które nadto nie stoi na wyżynie moralności.

O rozwoju duchowym takich dumnych kulturalnych ludzi, a zwłaszcza tych duchownych przewodników narodu, którzy okrywają klątwą każdą niższą zmysłowość, świadczą wojny oburzenia, które wybuchają zawsze, skoro tylko jakiś poeta lub filozof odważy się traktować o czystości i wstydlivosti. Pomimo, że nauka chrześcijańska jest tak prawdziwa i szczytna, znajdują się przeciwnicy tejże nie tylko w obozie materialistów. Oba chrześcijańskie Kościoły prowadzą ciągle namiętą w niejednem walce. Wszystkie różne opinie wyrównują się, jeśli idzie o to, by niebezpieczeństwo oddalić i nie uważać rozkoszy płciowej, jako takiej, za coś niskiego i niemoralnego. Wystarczy tylko wspomnieć o tym szalonym napadzie krytyki moralnej przeciw Tołstoja „Sonacie Kreucerskiej“, lub przeciw Björnsona „Rękawiczce“; równocześnie jednak zuchwała literatura pornograficzna takie modernistyczne dzieła nie tylko tolerowała, ale wyszczególniała je jako dzieła sztuki. Niestety, takim po-

głodom hołduje wielka ilość kobiet; chcą one nawet swem wyrzeczeniem się moralności przewyższyć pleć przeciwną, co jest tylko skutkiem ich niewyrobionego sądu na tym punkcie. Nie odważają się w tej sprawie zabierać głosu publicznie, mimo gorzkich prób i wielkich cierpień, chociaż skrycie korzystają praktycznie z doświadczeń przeciwników.

Ale potrzeba nie zna żadnych przykazań! To też ludzie dzisiejsi, kobiety i mężczyźni, stojący wysoko pod względem moralnym, występują publicznie przeciw zwyrodniałej namiętności seksualnej i poddają pod rozsądną rozagę ogółu skutki tego popędu.

Niniejsze dziełko nie ma jednak rozstrząsać obszernej i zawilej kwestyi moralności płciowej. Musieliśmy tylko wspomnieć o niej, o ile było to potrzebne do lepszego zrozumienia naszego przedmiotu, t. j. ograniczenia liczby dzieci. Pozostaje tylko jasne przedstawienie, czy zapobieganie zapładnianiu jest uprawnione potrzebą małżeńską i czy godzi się ono z naszymi poglądami religijnymi, etycznymi, prawnymi i higienicznymi.

Badajmy przedewszystkiem, czy dowolne ograniczanie liczby dzieci byłoby grzechem przeciw przykazaniom religii. Że rozstrzygnięcie tej kwestyi nie jest wcale łatwe, wskazuje fakt, iż właśnie bardzo pobożny i silnie wierzący duchowny, Malthus, rzuca pierwszy raz takie pytanie; to samo czyni także w swych uwagach o Francyi duchowny angielski Tuchwell.

Zwolennikom zapobiegania zapłodnieniu cytuje się stale nakaz z historyi o stworzeniu świata 1. księgi Mojżesza: „Rozmnażajcie się“. Zasłużona kara za zapobieganie bywa popierana poszczególnymi dowodami Starego Testamentu, gdzie Bóg karze śmiercią za omijanie zapłodnienia, n. p. 1. Mojżesz 38, 7—10. (To miejsce wskazuje, od jak dawnych czasów było zapobieganie praktykowane). Te przykłady jednak są wzięte ze Starego Testamentu i przytacza się je na poparcie stale powtarzanych słów: „Rozmnażajcie się“. Tkwią one w starożydowskich poglądach. Bóg Starego Testamentu jest wyłącznie narodowym Bogiem Izraelitów, który swemu ludowi chce zapewnić panowanie nad światem. W tym celu jest konieczne jak największe rozmnożenie tegoż i dlatego spłodzenie licznego potomstwa jest dziełem, które się Bogu wielce podoba (Historya życia Jakóba, 1. Mojżesz 30). Niedopuszczenie do tegoż jest zbrodnią godną śmierci. Bóg błogosławi patriarchów przez rozmnożenie ich potomstwa jak piasku w morzu i oni posiedzą bogactwa ziemi. Niepłodność kobiet była uważaną za karę Bożą i ich sromotę. W Sta-

rym Testamencie nie była jeszcze zupełnie rozwiniętą nauka o nieśmiertelności duszy, dlatego pobożnym obiecywano jako nagrodę długie życie, dobre powodzenie na ziemi i przedłużenie życia w dzieciach¹⁾.

Dalsze starotestamentowe przykazanie co do nieprzyjaciół wypływa z tych samych poglądów; czyta się o tem w księdze sędziów i królów, a także i w psalterzu. Mordowanie zwyciężonych nieprzyjaciół podoba się Bogu, a ochrona tychże jest karygodnem nieposłuszeństwem przeciw Bogu.

Któż mógłby dziś połączyć te przykazania z chrześcijańskim przykazaniem miłości bliźniego?

Zagłada obcego narodu, a możliwie największe rozmnożenie własnego, oto fundamenty religii żydowskiej, a ponieważ Chrystus nie był mesyaszem tylko żydowskim, lecz całej ludzkości, dlatego przybili Go do krzyża i powiedzieli: On bluźnił Bogu (t. z. Bogu żydowskiemu).

My jednak jesteśmy przecież chrześcijanami i w religijno-moralnych poglądach powinniśmy kierować się nie podług Starego, lecz Nowego Testamentu, zgodnie z nauką Jezusa. Ta w wielu punktach pod względem roztrząsanej tu kwestyi stoi w sprzeczności ze starą nauką. Jezus nie przywiązuje żadnej wagi do rozmnażania, nie popiera go nigdy jako nakazu Bożego, nie obniża go, ani też zbyt nie poważa; to samo czyni jego gorący zwolennik, apostoł Paweł.

Co do nakazu rozplądania zachowuje się Jezus zupełnie neutralnie. On sam daje najwspanialszy przykład niewinności, lecz nie wymaga jej nigdy od innych. Jest On wielkim przyjacielem dzieci i chce, aby utrzymywać w świętości.

Z takimi, którzy zaniedbali przykazanie niewinności, postępuje tak samo, jak i z innymi grzesznikami. Jest litościwy i wyrozumiały na ich słabości, a zasadnicze pytania o moralności płciowej omija tak, jak wszystkie pytania polityczne.

Paweł, główny krzewiciel nauki chrześcijańskiej między apostołami, jest stanowczym przeciwnikiem małżeństwa. Nie może on odróżnić, jak i jego Pan i Mistrz, naturalnej skłonności od naduży-

¹⁾ Czytaj książkę Prof. Dra L. Böttchera, *Problemat życia pozagrobowego (Nieśmiertelność duszy)* z ilustracyami. Cena egzempl. K 4.

Stanisław Zawadzki. *„Śmierć ciała nie jest śmiercią duszy czyli umarli żyją“*. Opracowane na podstawie dzieł słynnych badaczy. Cena egzemplarza K. 3. Lwów. Wydawnictwo „Kultura i Sztuka“.

wania tejże. „Dobrze się jest żenić, lecz lepiej nie żenić“ (1. Kor. 7). „Małżeństwo jest dla waszej słabości“. Tu więc znikają wzniosłe poglądy Jezusa, że obcowanie płciowe służy tylko do zapłodnienia, lecz podług apostoła, małżeństwo jest środkiem, który zapobiega zewnętrznej rozpuście (1. Kor. 7, 1. Tim. 2, 11—15), a więc do zadowolenia popędu. Dlatego wstrzymanie się od małżeństwa jest szlachetniejsze i lepsze. Dalszy nakaz, który tak często się cytuje przeciw celibatowi katolickiego kościoła: „Biskup ma mieć jedną żonę“ (Tim. 3, 2, 3 i 12) nie zgadza się z tamtem zapatrywaniem. Uzupełnia się dopiero przez zdanie: „dla waszej słabości“.

Dlatego więc pod wpływem św. Pawła dążność do absolutnej niewinności uznawaną jest jako ideał chrześcijaństwa; za taką też uważaną jest ciągle aż do naszego stulecia, jak to np. udowadnia Tolstoj i inni.

Chrześcijańskie stanowisko względem tego pytania można streścić w następujących punktach:

1. *Jest rzeczą czysto osobistą każdego osobnika, czy on dzieci płodzi lub nie. W każdym razie ani nie obniża, ani nie podnosi przez to swej wartości jako chrześcijanin.*

2. *Chrześcijańskie prawo moralności potępia rozkosz płciową jako taką. Nie odnosi się to jednak do małżeństwa. Z przeciwnej strony nie wymaga się absolutnej niewinności, lecz tylko czystości duszy. Poddanie się człowieka (w małżeństwie) naturalnemu prawu rozmnażania, zgadza się z boskim prawem objawienia.*

3. *Jeżeli niewinność, jako ideał chrześcijaństwa, musi być celem ostatecznego dążenia duchowego, to ludzkie słabości będą temu w rozliczne sposoby przeszkadzać. W tym wypadku chrześcijańska wyrozumiałość, dodająca odwagi do przewyciężania samego siebie, będzie najlepszym środkiem, który wskazuje, jak postępować należy.*

Tak więc w chrześcijańskiej nauce wiary nie znajdujemy nigdzie namacalnego dowodu na to, że ograniczanie potomstwa jest grzechem przeciw przykazaniu Boskiemu. Nauka Nowego Testamentu pozostawia każdemu osobistą wolną wolę.

Obserwujemy dalej stanowisko nauki odnośnie do naszego pytania. Jedyłą, którą tu możemy uwzględnić, jest nauka przyrodnicza; tylko prawo natury jest wiecznie niezachwiane. To nie stoi w przeczości z nauką chrześcijańską, owszem prawo natury z prawem chrześcijańskim nawzajem się uzupełniają.

Przedewszystkiem natura nie zna rozkoszy płciowej jako takiej. Popęd płciowy służy jedynie do celu rozmnażania; podrażnienie zmysłów jest środkiem wiodącym do tego celu. Ono powoduje zadowolenie z każdej naturalnej potrzeby. W tym sensie działają wszystkie niedoskonałe istoty, które są prowadzone ręką natury, przez instynkt. Popęd ich budzi się w tym czasie, gdy dawniejsze potomstwo umie sobie doskonale w życiu radzić i gaśnie, gdy został osiągnięty cel popędu, t. j. gdy nastąpiło zapłodnienie.

A człowiek? Natura, obdarzając go rozumem, dała więcej wolności w jego życiu naturalnem. Jak on z niej korzysta, mówi nam Mefisto Goethego: „On nazywa się rozumnym, a postępuje po zwierzęcemu, jakby był zwierzęciem“. A więc człowiek kulturalny, który mniema, że stoi na wyżynie duchowej i moralnej, nie wzniosł się jeszcze nad poziome i niskie grzeszenie przeciw prawu etycznemu, nad popęd płciowy, którego celem jest zapłodnienie. Nawet pobożni i silnie wierzący nie widzą w tem żadnego bezprawia.

Jakąż zasadą kieruje się natura przy rozmnażaniu? Czyżby chodziło jej o to, by stworzyć połączną liczbę istot żyjących? Mogłoby się tak wydawać, jeżeli się obserwuje bujną wspaniałość kwiecica na wiosnę i niezmierną siłę zapłodnienia zwierząt, a szczególnie zwierząt niższych klas. Badania i spostrzeżenia naukowe stwierdzają inny stan rzeczy. Z niezmierzonej liczby zarodków życiowych stosunkowo tylko mała liczba tychże dochodzi do pełnego rozwoju. Nawet człowiek nie jest wyjęty z pod tej rządzącej zasady. Kobięcy organizm wytwarza każdego miesiąca jedno jaje, zdolne do rozwoju, męski organizm może w przeciągu jednego miesiąca spłodzić wiele nowych istot. W największej części przepadają zarodki, a tylko mała ich liczba się rozwija. *A więc i w ludzkich zarodkach natura jest rozrzutną.*

Jeżeli mimo tego marnotrawstwa skutkiem nadmiernej obfitości sił żywotnych wystąpi za silne rozmnożenie istot żyjących poszczególnego gatunku, to natura równoważy tę nadmierność przez zniszczenie przeważającej liczby zapomocą głodu, wpływu przyrody, epidemii¹⁾ i zewnętrznych nieprzyjaciół. I znowu człowiek, jako ogniwo łańcucha organicznych istot, nie jest wykluczony od tego prawa. Zdarzają się przecież smutne następstwa przeludnienia: głód, chleractwo, wojna, bunt, zboczenia fizyczne i duchowe, które w po-

¹⁾ Tak samo między zwierzętami żyjącymi dziko i między roślinami występują epidemie.

bożej duszy *Malthusa* obudziły myśli, aby *ślepeму działaniu natury świadomie zapobiedz* przez ograniczenie liczby dzieci.

Jakież zasady przestrzega więc natura? Jest ona idealistką, usiłuje prawem rozwoju doprowadzić swe stworzenia do najwyższej doskonałości. Dlatego stara się ona skoncentrować siłę żywotną, poświęca więc słabe i niedołężne stworzenia na korzyść silniejszych, zdolnych do rozwoju. To jest ta wiele omawiana „walka o byt“ i „prawo silniejszego“ w naturze. Działanie jej byłoby źle zrozumiane, gdybyśmy to prawo silniejszego chcieli świadomie stosować pomiędzy ludźmi; natura bowiem nie zna żadnego prawa moralności; ta jest wynalazkiem ludzkim. Przeciwnie, natura karze każdą niemoralność.

„Prawo natury jest przykazaniem Boga. Nie jesteś mu posłuszny, popadasz w nędzę“. Natura nie obala nigdy raz postanowionego prawa i dlatego walka o byt panuje w ten sam sposób także pomiędzy ludźmi. Na podupadłych dzieciach człowieka zależy jej tak mało, jak na takichże zwierzętach lub roślinach, ponieważ one wstrzymują rozwój ogólny gatunku. Dlatego natura pozwala ginąć płodowi słabowitych ojców, lub cherlejących matek przez ich niepłodność, poronienia, albo śmiertelność niemowląt; i tu więc niedołężny w walce z silniejszym zostaje pokonany. Prawo to wydaje nam się brutalnem, nie zgadzającym się z władzą Bożą, ani wyższą moralnością, ale tylko pozornie. My, którzy zapomocą rozwiniętego uczucia świadomości całą trudność walki o byt odczuwamy, przenosimy to uczucie błędne na istoty o ograniczonych zdolnościach psychicznych. Badajmy jednak głębiej ducha natury, a przekonamy się, że ona nigdy nie zmienia podstawowych praw; tam jednak, gdzie dane prawo nie zawsze odpowiada doskonale swemu celowi, musi być dla jego uzupełnienia dodana nowa, prawidłowo działająca siła. Aby uchronić człowieka od nadmiernej czułości, obdarzyła go natura rozsądkiem i moralną świadomością; widzi on więc ślepy cel ciągle trwającej walki o byt i może również usuwać ujemne strony tejże, nie tracąc jednak jej dodatnich skutków. Jeżeli mimo to gnębi nas bieda i niedostatek, to jest w tem *nasza* wina, a nie wina *natury* lub *Boga*. Gdy ogień lub woda wyrządzi nam szkodę, to nie czynimy odpowiedzialnymi dziś za to złych duchów, lecz wynikające stąd nieszczęścia przypisujemy bardzo słusznie naszej teraźniejszej nieznajomości i niezdolności w opanowaniu tych sił natury; jeżeli nauki przyrodnicze wyjaśniły sprawę i smutne następstwa prawa rozwoju — obwiniamy mało kiedy tego rządzącego ducha w naturze. Takie postępowanie człowieka odpowiadałoby zapatrywaniu głupiego

dziecka, bijącego stół, o który się uderzyło. My jednak musimy się nauczyć omijania potężnych praw natury.

Poglądy ze stanowiska dzisiejszej nauki odnośnie do prawa rozmnażania się są następujące:

1. *Naturze zależy na możliwie najliczniejszym rodzeniu się ludzi tyle, co i na rozmnażaniu się innych żyjących istot.*

2. *Ona dąży do wytworzenia pewnej liczby indywiduów, posiadających siłę i zdolność rozwoju, aby skutkiem dziedziczności zalet duchowych i fizycznych osiągnąć jak najwyższy stopień uszlachetnienia gatunku.*

3. *Do walki o byt uzbraja natura człowieka, dając mu rozsądek i świadomość wyższej moralności, zapomocą których może on usunąć ujemne strony tej walki.*

Prawo nie zajęło jeszcze stanowiska względem tej kwestyi, bo ta właściwie nie należy do zakresu jego działania. *Prawo i moralność nie uzupełniają się, nie idą w parze ze sobą.* Prawo jest tylko wpływem przeciętnej moralności odpowiedniej epoki czasu, dlatego zawsze stoi poza nią. Dopiero, gdy jakieś moralne pojęcie jest ogólnie zrozumiane, powstaje z niego prawo, którego brak dałaby się ogółowi silnie odczuwać.

Naturalna moralność płciowa, a szczególnie odpowiedzialność, jaka ciąży na rodzicach przyszłego pokolenia, jest dla większej części ludzi, nawet wykształconych, pojęciem jeszcze bardzo niejasnem. Popęd płciowy bywa uważany za czynność fizyologiczną tak samo, jak jedzenie, picie, spanie, przy których używaniu powinno się mieć wzgląd na własne zdrowie i umiarkowanie. Tak więc ograniczanie liczby dzieci nie należy do zakresu prawnictwa. Prawa małżeńskie zajmują się tylko ekonomiczną stroną związku. W najnowszych czasach uwzględniają stan zdrowia, lecz tylko samego małżonka. Na fizyczne i moralne następstwa, spadające skutkiem choroby i występku na potomstwo, nie zwraca się dotąd żadnej uwagi. Dlatego więc nie było powodu do usunięcia z urzędu pana Kirchmana. Wpływ potężnego państwa działa silniej, niż prawa obywatelskie; zależy też wiele tego, jakie stanowisko zajmuje władza wobec ograniczenia liczby dzieci. Podczas gdy Anglia i Holandia sprzyjały ograniczaniu potomstwa, Francya, Austria i Szwajcarya tolerowały je, Niemcy wystąpiły surowo przeciw temuż.

Przyczyna tego różnorodnego postępowania leży w ustawach zasadniczych państwa. Niemcy są przeważnie państwem wojskowem,

w jego więc interesie leży, by była jak najliczniejsza ludność, w której widzi przyrost swej potęgi państwowej. Anglia, Holandya i t. d. są głównie państwami handlowo-przemysłowemi, którym zależy więcej na bogactwie i działalności swych mieszkańców, niż na liczbie ich głów; ubóstwo i połączony z nim upadek fizyczny i moralny uważają te państwa za większe niebezpieczeństwo, niż zmniejszenie ludności.

Tak więc kwestya prawna w niniejszym przedmiocie nie została dotąd wcale uwzględniona.

Także ze względu panującej moralności jest jeszcze forma popędu płciowego pytaniem dotąd nierozwiązanem. W tym celu należy zredukować wszystkie przeciwne sobie mniemania do jednego określonego pojęcia moralnego. Stoimy tu jeszcze na chwiejnym gruncie, polegającym często na teoriach jednostek.

Pojęcie obowiązku człowieka i miłości bliźniego rozwija się i rozszerza stale coraz bardziej. Z początku obejmowało ono rodzinę i pokolenie, później rozciągało się na naród i współwyznawców, dziś zbliżamy się do ideału ogólnego braterstwa ludzi. Granice teorii dziedzictwa i prawa rozwoju sięgają jeszcze dalej; nakładają one na nas obowiązek starania się nawet o przyszłe potomstwo. Wielu ludzi dąży do tego, aby osobiste przyjemności ograniczać na korzyść dzieci.

Każdy rozsądny obserwator uznaje, że jeżeli rodzice nie mogą zabezpieczyć swym dzieciom odpowiednich podstaw bytu, to nieograniczone płodzenie tychże jest występkiem przeciw obyczajności.

Dzieci spłodzone w stanie pijanym, lub przez pijaka, okazują niedołężność umysłową, cierpią na epilepsję, paraliż, ślepotę, albo są skłonne do pijaństwa i zbrodni, a kończą swe życie najczęściej w domu poprawy, lub w zakładzie dla obłąkanych. Rodzice, oddający się wyuzdaniam płciowym, tracą siłę zapładniającą, a jeżeli spłodzą potomstwo, to jest ono słabowite, nerwowe i podlega zбочeniom seksualnym, jeżeli oczywiście przetrwa szczęśliwie wiek niemowlęctwa. Potomstwo takie bowiem ginie zazwyczaj marnie już w pierwszych latach istnienia.

Ojcowie, podlegający chorobom płciowym, choćby nawet po wyleczeniu, płodzą potomstwo szkrofuliczne, a nawet syfilityczne. Suchotnicy, najczęściej bardzo skłonni do obcowania płciowego, przekazują w dziedzictwie swym dzieciom blednicę, szkrofulę i skłonność do gruźlicy.

Jeżeli niedokrewne, nerwowe, suchotnicze, chorobliwe, wogóle słabe kobiety, zostają matkami, jeżeli zostały zapłodnione w stanie przeciążenia fizycznego lub duchowego, jeżeli, obok swych trosk domowych, muszą targać swe siły w walce o byt (w handlu lub służbie) i jeżeli mimo wyczerpanego organizmu zachodzą corocznie, a czasem i w krótszych odstępach czasu w ciążę, to nie tylko marnują się one same, lecz i dzieci rodzą niedokrewne, nerwowe, słabe, które nie mogą sprostać wymaganiom, i albo umierają przedwcześnie, albo wyrastają na ludzi słabowitych, skłonnych do chronicznych cierpień, dla których życie jest tylko jednym pasmem męczarni.

I nikt dotąd nie zwrócił uwagi na to straszne zło, nikt nie stara się, aby mu zapobiedz. A przecież płodzenie potomstwa niedołężnego jest straszną krzywdą, jest zbrodnią, dokonywaną na niem przez całe lata! „Nie zabijaj!“ powiada piąte przykazanie, nie czyń nikomu krzywdy! A czemuż tylu ludzi krzywdzi swe własne potomstwo przez to właśnie, że je wywołują na świat i rzuca na pastwę nędzy i bólu!

Doprawdy, ludność jeszcze bardzo daleką ma drogę przed sobą do mety, zwanej doskonałością!

Co do zapłodnienia, to większa odpowiedzialność ciąży na ojcu, za rozwój, czas ciąży, na matce. Mówiliśmy o tem w poprzednich rozdziałach. Tu chcemy tylko silnie zaakcentować, że każdy stosunek płciowy w czasie ciąży jest również wykroczeniem przeciw chrześcijańskiemu i naturalnemu prawu moralności. Jest on grzechem przeciw szóstemu przykazaniu, gdyż przenosi na spłodzoną istotę podrażnienie zmysłowe, które w czasie długiego swego życia na ziemi będzie w ustawicznej walce ze swą podrażnioną zmysłowością. Prócz tego stosunek płciowy w czasie ciąży szkodzi fizycznie i matce i dziecku.

W obliczu tych naukowo stwierdzonych faktów można pogodzić popęd do rozmnażania z prawem moralności tylko wtedy, gdy jest on kierowany rozsądkiem i pełnią poczucia moralności. Obcowanie płciowe, powodowane tylko ślepą chęcią użycia rozkoszy, jest zwierzęcem i niegodnym rozsądnego człowieka, który powinien być świadomy granic swego instynktu.

Malthus powiada: „Kto płodzi więcej dzieci, niż ich może wyżywić, pielęgnować i wychować, kto nie może ich materyalnie i moralnie uzbroić do walki o byt, ten okrada własne dzieci, nie zapewniając należnych im potrzeb jako rodzic“. Moralnej i fizycznej nę-

dzy, wynikającej z braku opieki nad młodzieżą i zaniedbanego wychowania jej, są najwięcej winni ci, którzy lekkomyślnie powołali te istoty do życia, a nie dali im należytego wykształcenia,

Wniosek Malthusa, aby biednym, występny i chorym zabronić płodzenia, mógłby być zarówno niesprawiedliwy i niewykonalny. Tylko gruntowne pouczenie o życiu płciowym, zdrowym rozwoju organizmu i jego popędach mogłoby utorować drogę do moralnego postępu i dobrobytu człowieka.

Od pokolenia, spłodzonego w ślepej namiętności, na które w czasie rozwoju wpłymano przez zmysłowe podrażnienia, a przy wychowaniu pobudzano cielesnymi (mięso, alkohol, kawa i t. d.) i duchowymi (nauka i przyjemności) środkami drażniącymi, które żyje w środowisku towarzystwa, rozpatrującego przedewszystkiem płciową stronę człowieka, a szczególnie kobiety, nie można wogóle oczekiwać wykonania takiego przykazania.

Osobniki urodzone i wychowane pod szlachetniejszymi wpływami, mogą osiągnąć tej moralnej wyżyny, człowiek przeciętny dochodzi do niej tylko stopniowo. Dla takiego można przytoczyć jako pierwszy stopień postępującego naprzód prawa moralności następujące punkty:

1. *Rodzice mają być zupełnie świadomi, jaką przyjmują odpowiedzialność, płodząc nowego człowieka i powinni odpowiednio do tego postępować.*

2. *Także w stadium rozwoju powinni stosować te wszystkie przepisy higieniczne, które są potrzebne do normalnego, fizycznego i duchowego ukształtowania dziecka.*

3. *Stosunki płciowe powinni ograniczać, w każdym razie jednak zapobiegać zapłodnieniu, jeżeli nie mają odpowiednich warunków do zrodzenia istoty silnej fizycznie i moralnie.*

Punkt 3. mieści się w słowach apostoła Pawła (1 Kor. 7, 6): „To mówię wam jednak jako przyzwolenie, a nie jako przykazanie“. Jest to droga, którą ludzkość osiąga zwolna tę wyżynę moralności płciowej, jakiej wymaga religia i natura.

Odnosnie do pielęgnowania zdrowia, wielu naszych lekarzy, szczególnie ginekologów, nie radzi zapobiegać zapłodnieniu. Kto jednak przy nadarżającej się sposobności otworzy swe oko i serce na cierpienia ludzkości, kto rzuci spojrzenie na życie rodziny z klasy pracującej, ten przekonana się o praktycznej nędzy małżeńskiej, panującej wogóle. Blednica, suchoty, cierpienia wewnętrzne (szczegól-

nie obwiśnięcie organów kobiecych) i przedwczesna starość są codziennymi zjawiskami nie tylko u kobiet biedniejszych, lecz także i w kołach zamożniejszych. *Szuka się tu wszystkich możliwych przyczyn, tylko nie zwraca się uwagi na leżącą najbliżej — na obcowanie małżeńskie.*

Nie należą też do rzadkości poronienia, prawie każda trzecia kobieta spowodowała je sama, a wiele z nich uczyniło to nietylko raz, lecz 6—7 razy w krótkich odstępach czasu. Poronienia lub połogi bywają od dłuższego czasu często przyczyną śmierci, albo powodem przewlekłego osłabienia. Prawie trzecia część ogółu dzieci umiera w pierwszym roku życia. Czyż przez takie zjawiska nie przemawia natura dość głośno przeciw nadużywaniu popędu rozmnażania?

Kobiety, które mogłyby czuć się tem dotknięte najciężej, znają doskonale powody, lecz niestety nie mają one żadnego prawa, bo... są tylko niewolnicami „obowiązku“ małżeńskiego.

Nie ma jeszcze podręcznika higieny życia płciowego. Praca jednostek w tym dziale jest głosem wołającego na puszczy.

Każdy wie o tem, że kobiecie w użyciu płciowem dzieje się krzywda, że się ją przeciąża, ale — co to szkodzi? Główna rzecz w tem, aby mężczyzna miał wygodę...

Kobieta może żyć wstrzemięźliwie bez uszczerbku na zdrowiu, mężczyźnie, jak mniemają powszechnie, grozi nawet obłąkanie. Nauka jednak twierdzi, że jest to wymysł niedorzeczny, wymysł rozpustników, wyzutych z wszelkiego poczucia moralności i prawdy.

Kobiecie łatwiej jest wstrzymać się od obcowania to prawda, ale zawdzięcza ona to odmiennemu systemowi wychowania i stanowisku w społeczeństwie.

Lekarze nasi i badacze utrzymują stanowczo, że wstrzemięźliwość płciowa nie wywiera najmniejszego wpływu na zdrowie mężczyzny. Dr. Zieman powiada: „Lekarz, który ze stanowiska higieny doradza pacjentowi stosunek płciowy, popełnia ohydny zbrodnie“.

Kolegium medyczne w Chrystyanii oświadcza: „Nie wiemy o żadnej chorobie, która miałaby swe źródło w wstrzemięźliwości płciowej“.

Prof. Forel i Krafft-Ebing (psychiatra) wyjaśniają, że obłąd i histerya nie pochodzą nigdy z niewinności, lecz z innych przyczyn i nigdy też nie mogą być wyleczone przez stosunki płciowe. Odwrotnie, 50% prostytutek bywa histeryczkami¹⁾.

¹⁾ Polecamy dzieło Prof. Augusta Forela p. t. „Zagadnienia seksualne“. Wydanie nowe. (Łwów. Wydawnictwo „Kultura i Sztuka“.

Dr. Meyer: „Czystość młodego mężczyzny jest nie tylko moralną i etyczną, lecz także higieniczną“.

Prof. A. Haller próbował na sobie samym wstrzemięźliwości i uczul po krótkim czasie *podwyższenie siły fizycznej i psychicznej*.

Wobec faktu, że we wszystkich społeczeństwach budzi się dziś poczucie zła, jakie wywołują przekroczenia płciowe, można mieć nadzieję, że ludzkość niebawem zrozumie należycie dotychczasowe błędy i naprawi je przez wychowanie pokoleń w duchu idealnej moralności i zgody z naturą.

Idealowi temu utorować musi drogę higiena, zmierzająca do płodzenia i wychowania potomstwa zdrowego na ciele i umyśle.

Powtarzamy tu raz jeszcze zdanie Tolstoja i amerykańskiego Jacksona Davis'a, aby płodzić dzieci w trzechletnich odstępach czasu: „Jeden rok ciąży, jeden rok karmienia, a jeden rok na przyjście do sił organizmu matki“.

Jakież wspaniałe, dobrze rozwinięte potomstwo płodziłibyśmy, gdyby naszym popędem płciowym kierował rozsądek:

- 1) przez znajomość zasad higieny płciowej, a zwłaszcza przez umiarkowaną wstrzemięźliwość;
- 2) przez uszlachetnianie rodziców w kierunku etycznym i moralnym.

II.

Szkodliwość środków ochronnych.

Przeciwnicy zapobiegania zapłodnieniu twierdzą, że pominąwszy już zasady moralne i społeczne, środki ochronne szkodzą zdrowiu. Prawda, że praktyka lekarska wykazuje szereg chorobliwych przypadłości, spowodowanych zapobieganiem. Jednakże bliższe badania w kierunku rozstroju nerwowego, histeryi i t. p. okazały, że choroby takie są skutkami nadmierności w stosunkach płciowych, albo też można się ich nabawić z ciągłej trwogi, że się nie było dobrze pouczonym o właściwych środkach. *To są złe następstwa tajemnego rozpowszechniania* środków zapobiegawczych pod naciskiem urzędowego zakazu. Jeżeli osoby wykształcone mogą publicznie pouczać o higienicznych środkach, tam o szkodliwości tych środków nie może być mowy.

Akt płciowy powoduje najwyższe podniecenie nerwów, do jakiego jest zdolny dany organizm; każdy więc pojmie, że *nagle*

przerwanie tego podniecenia uderza tak silnie na system nerwowy (podobnie jak silny przestrah), że nawet człowiek najlepiej zbudowany może odczuć poważne wstrząśnienie nerwów. Wielkie znaczenie ma tu także temperament i praca zawodowa. Natury spokojne i flegmatyczne łatwiej się przyzwyczajają i dlatego poważne wypadki wstrząśnień nerwowych należą u nich do rzadkości. Podniecenie w akcie płciowym musi się stopniowo potęgować i obniżać. Powolne podnoszenie się punktu kulminacyjnego wywołuje uczucie zadowolenia, powodujące przedewszystkiem głęboki sen, a na drugi dzień zadowolenie i wzajemne uczucie serdeczności. W przeciwnym razie sen jest niespokojny, nie pokrzepia, a rano przynosi rozprężenie i wzajemną drażliwość małżonków. Stan podobny potęguje się po każdym powtórzeniu takiego nienaturalnego stosunku płciowego i w tym wypadku może rzeczywiście wystąpić histerya lub przypadłość na tle nerwowem. Dawniej twierdzono, że cierpi przez to tylko mężczyzna; bóle w krzyżach, osłabienie plec i tyłu głowy oznajmiały, że grzeszył on ze szkodą dla swego zdrowia. Dziś, kiedy się nie wierzy już w kobiecą bierność w życiu płciowym, widzi się, że następstwa dla kobiet są bez porównania gorsze. Pominąwszy bowiem to, że nieprawidłowe stosunki oddziałują ujemnie na ich nerwy, uczuwają one zupełnie niewytłumaczoną nienawiść do mężów, a nawet i do dzieci; cierpią również na organa brzuszne.

Akt pobudza włókna nerwowe, które powodują chwilowe przepełnienie krwią i wskutek tego nabrzmienie macicy, co jest równomierne do wrażliwości, t. zn. stosownie do niej macica się powiększa lub zmniejsza. Jeżeli normalny przebieg został przerwany, nie było zupełnego zadowolenia, to wtedy krew ustępuje tylko niezupełnie. Przez częste powtarzanie się tego powiększa się macica, przybiera stałą objętość, z czego powstają rozliczne cierpienia, jak np. ból w krzyżach skutkiem powiększenia i nacisku na nerwy, silne odpływanie krwi, skłonności do zapaleń, przedłużeń tychże i t. d., słowem, cierpienia kobiece.

Dlatego to środek ochronny, godny rzeczywiście polecenia, nie może w żaden sposób polegać na przerywaniu naturalnego przebiegu aktu płciowego.

Aby uniknąć przykrych doświadczeń, wynikających z używania niedoskonałych środków ochronnych, pracowano niezmordowanie i wreszcie udało się cel osiągnąć, *wynaleziono bowiem takie środki ochronne, które zupełnie zdrowiu nie szkodzą.*

Ostrzegamy tu wyraźnie przed stosowaniem środków od samego

początku małżeństwa, jak to weszło w modę w ostatnich czasach. „Naprzód użyć parę lat życia — potem mogą przyjść dzieci“. Lecz one potem nie przyjdą, gdyż organizm kobiety przyzwyczaił się do niezapłodniania. Wprawdzie nie występuje to *w każdym* wypadku, gdyż jest to także zależne od fizycznego uzdolnienia i mniejszej lub większej skłonności do zapłodnienia — niebezpieczeństwo jest blisko. Kto życzy sobie mieć dzieci, niech uwzględni to ostrzeżenie.

III.

Środki zapobiegające zapłodnieniu.

W niniejszym rozdziale wymieniamy używane dotychczas środki zapobiegające zapłodnieniu, zarówno nieszkodliwe jak i szkodliwe. Te ostatnie w tym celu, aby ostrzedz przed nimi naszych czytelników.

1. *Pełna wstrzemięźliwość* jest w każdym razie najpewniejszą drogą do zmniejszenia nadmiernej ilości dzieci; nie uchybia ona w niczem moralnemu przekonaniu *i nie szkodzi zdrowiu*.

Przedewszystkiem i jedynie potrzebna jest w tym kierunku *siła woli*.

Kobiety w zasadzie zdołają o wiele łatwiej przyzwyczaić się do wstrzemięźliwości, gdyż wychowanie ich, stosunki społeczne i tryb życia składają się pod tym względem dla nich bardzo korzystnie. Inaczej rzecz się ma z mężczyznami, którzy narażeni są na ustawiczne pokusy i prowadzą tryb życia pełen różnych podnieceń. Dla tych ostatnich więc jedynym środkiem jest siła woli.

Z początku możliwe są pewne zaburzenia w organizmie, bezsenność, ból głowy etc., ale odpowiednia dyeta usunie łatwo te niedomagania.

Pożywienie nie powinno być podniecające; należy więc unikać: kawy i herbaty, wszystkich korzeni, jak również obfitego spożywania mięsa; natomiast uspakająco działają na nerwy: owoce, świeże sałaty i jarzyny. Bardzo dobrze działają także w tym wypadku letnie kąpiele nasiadowe (20—22° R.), kąpiele rzeczne, zmywanie całego ciała, gimnastyka, przechadzki piesze, wszelkiego rodzaju sporty na świeżem powietrzu.

Następnie trzeba przez odpowiednie studia obudzić w sobie zamiłowanie do sztuki i poważnej lektury, a szczególnie wtedy, gdy zawód nie dostarcza odpowiednich zajęć duchowych. Przede-

wszystkiem wzajemny stosunek małżonków musi być więcej duchowy. Niestety małżeństwa bywają zawierane albo z pobudek czysto handlowych, albo na podstawie zmysłowej miłości. Często nawet brakuje duchowego zrozumienia, szczególnie wtedy, gdy niedostateczne wykształcenie nie może dorównać wyższym poglądom męża. O ile korzystniej przedstawia się stosunek małżonków wtedy, gdy żona bierze czynny udział w handlu lub innym zawodzie, lub gdy jednakowe skłonności do nauki i sztuki zaciskają ich węzeł przyjaźni. Gdzie w codziennem obcowaniu przeważają duchowe upodobania, tam obie strony będą łatwiej unikały tego wszystkiego, co mogłoby ich myśli kierować do namiętności. Rzeczywiście, gdy małżonków łączy tylko jedynie miłość zmysłowa i domowe obowiązki, tam wszelka przezorność będzie daremną.

2. *Wstrzymanie się czasowe.* Opiera się ono na spostrzeżeniach i statystycznych sprawozdaniach wybitnych lekarzy, którzy podają, że najczęstsze wypadki zapłodnienia zdarzają się w 4 ostatnich dniach przed miesiączkowaniem i 12—14 dni po wystąpieniu tegoż; przeciwnie w czasie 15—21 dni po miesiączkowaniu następują zapłodnienia bardzo rzadko. Środek ten polega więc na wstrzymaniu się od małżeńskiego obcowania z wyjątkiem trzeciego tygodnia po peryodzie.

Przepis ten wystarcza dla kobiet mniej skłonnych do zajścia w ciążę; jeżeli jednak chodzi o zupełną pewność i zależy na tem, by kobieta była zapłodniona w trzech letnich odstępach czasu, to lepiej byłoby tu uwzględniać zupełną wstrzemięźliwość.

3. *Dzikie narody*, a także Chińczycy, starają się tym sposobem ograniczać liczbę dzieci, że kaleczą męski członek, lub zginiąją macicę. Takie postępowanie nie może mieć miejsca w społeczeństwie cywilizowanem. Najwyżej mogłoby się ustanowić prawo karne, któreby tępiło praktyki tego rodzaju.

4. *Oddalanie myśli.* To zapobieganie opiera się na tej zasadzie, że zapłodnienie może tylko wtedy nastąpić, gdy małżonkowie w jednym czasie odczuli najwyższe podniecenie. Przypuszczenie to jest jednak błędne, gdyż niektóre kobiety wskutek dziedzicznego przytępienia nic nie odczuwają, a mimo to pozostają matkami. Podług tego wniosku powinien małżonek przez odwracanie myśli zwlekać z podnieceniem swych nerwów, a nawet dla większej pewności akt przerwać, skoro tylko małżonka odczuła zadowolenie. Jest to jednak zupełnie zrozumiałe, że jeżeli jego zmysły były silnie podniecone w czasie aktu, to niechybnie zaszkodzi on takim postę-

powaniem swemu zdrowiu, a mianowicie wstrząśnie systemem nerwowym.

5. *Przerwanie aktu* jest metodą bardzo znaną, a polega na tem, że małżonek w momencie wypłynięcia nasienia wyciąga członek, aby ono nie dostało się do pochwy. Postępowanie to wymaga znacznego panowania na samym sobą, na które nie wielu mężczyzn może się zdobyć. *Mantegazza* zaznacza, że jest ono bardzo niezdrowe. To samo twierdzą też inni lekarze. Przerywanie aktu wywiera zgubny wpływ na system nerwowy. Silne wzruszenie tak samo, jak i niedokładne zadowolenie czyni człowieka nerwowym. Cierpienia wewnętrzne i sercowe wynikają najczęściej z takiego nienaturalnego życia płciowego. O szkodliwości przerywania powiedziane jest obszernie w rozdziale II.

6. *Powłoki* z najlepszej gumy, pęcherza rybiego, albo kątnicy, bywają używane tam, gdzie brak jest potrzebnego panowania nad sobą. Pewien profesor nazwał je pancerzem dla rozkoszy i pajęczyną dla niebezpieczeństwa. One to są dla nerwowych mężczyzn często powodem do zwiększonej drażliwości, która jest następstwem niedostatecznego wzruszenia nerwów; u kobiet powodują one bóle i kałary. Prócz tego ich przypadkowe pęknięcie może łatwo doprowadzić do zapłodnienia.

Prócz tych środków ostrożności, których używają małżonkowie, są i takie, które stosują kobiety, tak n. p.:

7. *Gąbka* (z nitką do wyciągania), którą zakłada się do pochwy, aby uchwycić ciecz nasieniową, daje niestety kobiecie mało pewności, gdyż bardzo łatwo może nastąpić posunięcie gąbki, przez co zapłodnienie będzie możliwe. Dlatego też kobiety nie powinny ufać temu środkowi.

8. *Dra Mensingas'a pessaryum* składa się z półkolisto zaokrąglonego kawałka gumy, zaopatrzonego w odpowiednią sprężynę. To pessaryum stosownej wielkości wkłada się do pochwy, gdzie ma dobrze przylegać i powinno zamykać macicę zupełnie, tak, żeby zapłodnienie było niemożliwe. Kobieta powinna je stale nosić, a tylko wyjąć i odczyścić w czasie miesiączkowania.

Dawniej uważano ten środek za pewny i mało szkodliwy. Dziś nie jest już wiele używany, gdyż łatwo się usuwa, przez co nie daje rzeczywistej pewności; również sprężynka przez rozkład obrączki gumowej i ścieranie delikatnego śluzu skórniego powoduje zapalenie, tworzenie się wrzodów i upławy.

9. *Idealne ochronne pessaryum macicy* (także klejnot),



jest obecnie bardzo używanym środkiem ochronnym. Wsuwa się go prosto w otwór maciczny, zamyka zupełnie szyję maciczną i chroni przez to zupełnie pewnie przed zapłodnieniem. Pierwszy raz musi go założyć osoba już z tem obeznana, która powinna pouczyć o kierowaniu rąk przy tej czynności. Środek ten należy tylko w dniach miesiączkowania wyjąć i wyczyścić. Ochronne pessaryum macicy bywa sporządzane z metalu, nie zawierającego jednak oksydu, z kości słoniowej lub ze srebra. Chwali się go dlatego, że nie powoduje ani ciśnienia, ani innych dolegliwości, a posiada jeszcze i tę zaletę, że nie jest trudnym środkiem zaradczym i wymaga tylko jednorazowego nabycia.

Z wyjątkiem ostatniego, mają wymienione środki tę wadę, że wstrzymują naturalny przebieg aktu płciowego, a połączone z tem podniecenie nerwów osłabiają lub zupełnie niszczą, wyrządzając przez to omawiane poprzednio szkody dla zdrowia.

Odkrycie, iż plemniki w letnim zakwaszonym płynie giną, doprowadziło do szeregu innych środków ochronnych, które obok wielkiej pewności są bardzo dogodne, gdyż nie przerywają naturalnego aktu.

10. Najzwyklejszą formą jest *przeplókiwanie* letnią zakwaszoną wodą *przed* i po akcie. Na $\frac{1}{2}$ litra wody dodaje się jedną łyżkę stołową soku cytrynowego. Przeplókiwanie przed aktem jest ważniejsze i powinno być stosowane na krótko przed niem.

Do bardzo pewnych środków zapobiegawczych należy *rozpylacz* Kröning'a. Rozsypuje on łatwo rozpuszczalny proszek, który przyczepia się do macicy, rozpuszcza się i plemniki zabija natychmiast. To rozpylanie uskutecznia się przed aktem; następnie wypłókuje się organa letnią wodą. Niekoniecznie jednak musi być stosowane przeplókiwanie natychmiast po akcie, po którym wiele kobiet odczuwa wielkie znużenie.

11. Kobiętom cierpiącym polecamy szczególnie zwykłą *szpryckę gumową*. Może ona służyć i do przeplókiwania i do rozpylania.

12. Chemiczne laboratorium Nassovia w Wiesbaden sporządza pastylki, które wsunięte do pochwy łatwo się rozpuszczają i powodują szybkie zabicie plemników. Używa się ich, gdy są świeże, a przechowuje w ciemnym miejscu; przez to nie tracą swej skutecznej siły, a oprócz tego chronią od kataru pochwy.

Oprócz wymienionych znajdują się w handlach rozmaite chemikalia, które jednak źle wpływają na macicę.

Jak i kiedy należy w małżeństwie zapobiegać zapłodnieniu, po-

winni się nad tem zastanowić sami małżonkowie. Z jakiego punktu widzenia powinni oni tę rzecz badać, staraliśmy się wyjaśnić to w poprzednim rozdziale. Im jaśniej pojmujemy swoje obowiązki i prawa, tem spokojniejszy będzie nasz umysł.

Z naszych uwag wynika, że człowiek rozsądny nie powinien się nigdy kierować ślepą namiętnością w swoim popędzie płciowym. Małżonkowie powinni zawsze pamiętać, jakie obowiązki i odpowiedzialność ciążą na nich przez spółnienie nowej istoty. Im więcej rozsądek i moralna świadomość kieruje ich namiętnościami, tem szybciej nastąpi uszlachetnienie ludzkości, tem trwalsze i pewniejsze będą ich przyjemności rodzicielskie.

*Wtedy dzieci będą rzeczywiście szczęściem, a nie nie-
szczęściem.*



SPIS RZECZY.

Znaczenie dziecka pod względem społecznym, etycznym i higienicznym .	3
Niebezpieczeństwo poronienia	6
Bezbolesny poród w świetle doświadczeń	10
Natężenie fizyczne w czasie ciąży	12
Dalsze higieniczne przepisy w czasie ciąży. Ubieranie się. Pościel. Mie- szkanie. Kąpiel	16
Bezbolesne rozwiązanie przy zastosowaniu diety owocowej	19
Przypadłości ciąży	25
Stan umysłowy w czasie ciąży	32
Obowiązki małżonka	38
Postępowanie w czasie porodu	46
Teorya Schenka	52
Dodatek I.	58
Dodatek II.	64
