

**Н.Ю.ЛУУРЬЕ**

**ГИГИЕНА  
ДЕВОЧКИ  
ДЕВУШКИ  
ЖЕНЩИНЫ**

**изд. — 2  
„ОХРАНА МАТЕРИНСТВА  
И МЛАДЕНЧЕСТВА“  
МОСКВА 1927**

А. Ю. ЛУРЬЕ

ГИГИЕНА  
ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ

ИЗД. „ОХРАНА МАТЕРИНСТВА И МЛАДЕНЧЕСТВА“  
МОСКВА—1927

ШКОЛА ФФУ

1-8 Образцовый тип. Госиздата

Москва, Петлицкая, 71

Главлит № 73112

Тираж 10000 экз.

## 1. ЖЕНСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

Если мы сравним строение мужского и женского организма, то увидим, что мужчина и женщина имеют одинаковые легкие, сердце, печень, почки, кишечник, и работа этих органов одинакова.

Лишь половые органы представляют резкое различие. Объясняется это тем, что мужские половые органы служат для образования и введения семени, женские половые органы должны его воспринять, сохранить и выносить ребенка.

Поэтому, словно сама природа позаботилась о том, чтобы наиболее важные из женских органов укрыть, обезопасить от повреждений, и поместила их в брюшную полость. Здесь половые органы защищаются, с одной стороны, костями таза, с другой — мягкими частями живота.

Женские половые органы разделяются на наружные и внутренние. Наружные органы состоят из больших и малых половых губ, клитора и влагалища.

Между задним проходом и лобком (это место покрыто волосами) имеются по бокам две большие складки, называемые большими половыми губами.

Если их слегка раздвинуть, то внизу можно увидеть небольшое отверстие мочеиспускательного канала. Немного выше этого отверстия находится клитор. При дальнейшем раздвигании больших губ, на боковой их поверхности можно заметить меньшие складки — это малые половые губы и, наконец, начало канала, который называется влагалищем (передний проход).

У девушки канал этот бывает закрыт тонкой оболочкой, девственной плевой. Оболочка эта разрывается при первом половом сношении.

Влагалище, клитор, малые и большие половые губы служат для акта сношения. Во влагалище вводится мужское семя: клитор и губы передают ощущения, которые возникают при половом сношении.

Внутренние половые органы состоят из матки, труб и яичников.

Внизу живота, посредине расположена матка. Она имеет форму груши, которая своей широкой частью обра- щена вверх, а узкой вниз. Узкая часть матки нахо- дится во влагалище и называется шей- кой. В шейке на- чинается тонкий канал, который проходит через матку и трубы и окан- чивается расшире- нием вблизи яй- чников. Когда у женщины из яйчни- ка выходит яйцо, оно попадает в ка- нал трубы и осо- быми имеющимися там ресничками пе- редвигается к мат- ке. Если же про- изошло половое сношение, то из влагалища через матку в трубу навстречу яйцу начинают двигаться живчики или сперматозоиды.



Рис. № 1.

Внутренние половые органы. В центре расположена матка, по бокам. назад от нее, отходят трубы. Виден левый яичник.

ращена вверх, а узкой вниз. Узкая часть матки нахо- дится во влагалище и называется шей- кой. В шейке на- чинается тонкий канал, который проходит через матку и трубы и окан- чивается расшире- нием вблизи яй- чников. Когда у женщины из яйчни- ка выходит яйцо, оно попадает в ка- нал трубы и осо- быми имеющимися там ресничками пе- редвигается к мат- ке. Если же про-

изошло половое сношение, то из влагалища через матку в трубу навстречу яйцу начинают двигаться живчики или сперматозоиды.

(Если мы под микроскопом рассмотрим мужское семя, то увидим, что оно состоит из сотен тысяч этих живчиков. Каждый из них имеет головку и хвостик. Движением хвостика он может передвигаться и попасть из шейки в матку, а затем в трубы).

Живчик, встретившись с яй- цом, входит в него. Наступает оплодотворение яйца, которое обычно происходит в трубе.

Яйцо, оплодотворившись, про- должает свое движение к матке, где останавливается и внедряется в слизистую оболочку матки.

Только из оплодотворенного яйца развивается ребенок, и толь- ко такое яйцо может остано- виться в матке. Если же сперматозоид не оплодотворяет яйцо, то оно по- гибает.

Помимо этого, матка и яичники имеют еще другое зна- чение.

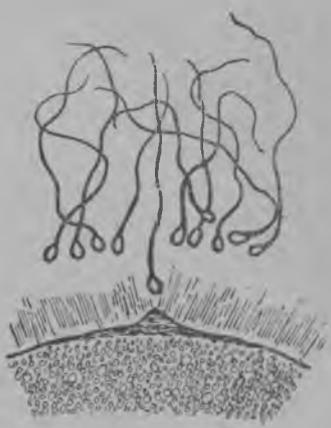


Рис. № 2.

Встреча сперматозондов с яй- цевой клеткой. (Виден край ее).

Каждый месяц у взрослой женщины происходят менструации, или месячные очищения. Приблизительно за две недели до выхода яйца из яичника оболочка, покрывающая полость матки (слизистая оболочка), начинает разбухать, пропитываться кровью, как бы готовится для встречи с яйцом.

Если яйцо оплодотворилось, то оно легко погружается в подготовленное для него ложе и начинает расти. Если же оно не оплодотворилось, то разбухшая от крови оболочка начинает слущиваться и частицами выходить из матки, при чем выходение ее сопровождается кровотечением—начинается менструация. Таким образом менструация за редким исключением показывает, что яйцо не оплодотворилось и, следовательно, беременность не наступила.

Яичник играет роль не только в образовании яйца, но является органом, который выделяет в кровь особые вещества, регулирующие правильность менструаций и влияющие на весь организм в целом. В этом отношении значение яичника для женщины огромно. Мы знаем, что женщины, лишенные яичников, перестают носить крови и отстают в своем физическом и духовном развитии.

Всю жизнь женщины мы можем разделить на 4 периода в зависимости от деятельности ее половых органов. Первый период—это время с момента рождения до появления первых менструаций. Второй период—период полового созревания, это время от появления первых кровей до 20—22 лет, когда организм считается вполне окрепшим. Третий период, когда женщина вполне созрела, когда она живет половой жизнью, беременеет, родит. Четвертый период—это время угасания женского организма и прекращения деятельности половых органов. В этот последний период женщина не менструирует и не может быть беременной (старость).

## II. ГИГИЕНА ДЕВОЧКИ

**Гигиена** Девочка с момента своего появления на новорожденной. свет требует большого и тщательного наблюдения. Помимо общего ухода, в котором нуждается новорожденный вообще, мы сталкиваемся здесь с особенностями женского организма, которые заключаются в следующем: большие и малые губы новорожденной широко отстоят друг от друга, обнажая влагалище, а не закрывая его, как это мы видим у взрослой девушки, кожа на половых губах вскоре после рождения начинает слущиваться; происходит ее отделение, а под ней вырастает новая. Отделяющиеся частицы кожи представляются в виде белых налетов. Одновременно заметно выделение тягучей слизи, набухание и покраснение

наружных половых органов. В 2% случаев у новорожденных девочек наблюдаются кровотечения, происходящие из матки, т. е. менструации новорожденной. Наконец третьей особенностью новорожденного ребенка (это относится и к мальчику) является нагрубание грудных желез. Будучи при рождении величиною с горошину, железка нередко быстро увеличивается до размера ореха, а при давлении из нее выделяется белая жидкость, как ее называют — „молоко ведьм“.

Все описанное должно считаться явлением нормальным и не должно вызывать излишнего беспокойства. Тем не менее внимательное отношение ко всему может уберечь девочку от ряда тяжелых осложнений. Большую опасность представляет грубое излишнее трение наружных половых органов девочки (в особенности, когда отходят белые пленки), так как легко может произойти воспаление влагалища. При удалении кала нужно вытирать ребенка так, чтобы частицы испражнений не попали на наружные половые органы и во влагалище, т. е. спереди назад, а не наоборот. Особенно осторожно нужно относиться к нагрубанию желез. Всякое их растирание, разминание может повести к нагноению, а в дальнейшем к недоразвитию груди. Не должны пугать и „менструации“ новорожденной. Они продолжаются обычно несколько дней, и внимание матери должно быть обращено лишь на обмывание чистой водой больших и малых губ, чтобы кровь на них не засыхала. Вообще самое правильное и самое лучшее как можно меньше касаться наружных половых органов, не раздвигать половых губ, не протирать между ними и не трогать грудных желез новорожденной. В первые же дни жизни девочку также легко заразить гонореей (триппером), если мать нечистыми руками будет обмывать наружные половые органы ребенка, а сама страдает белями.

Заражение ребенка легко может получиться и в том случае, если мать кладет его к себе в постель, или если у матери и ребенка общее белье. Если же девочку заразить триппером, у нее происходит воспаление переднего прохода, а затем нередко воспаление матки и яичников.

Поэтому для ребенка необходимо иметь отдельное белье, отдельную кроватку; прежде чем обмывать его, нужно тщательно мыть руки.

Грудь матери, чистый воздух, солнце — все это является необходимым для ребенка с первого дня его рождения. Дети, неправильно вскармливаемые, не получающие груди матери, лишенные чистого воздуха и света, часто заболевают рахитом. При этой болезни кости долгое время остаются мягкими и искривляются от тяжести тела ребенка. Особенно это опасно для девочек, у которых получается недоразвитие внутренних половых органов и образуется неправильный таз. Все это в будущем ведет к тяжелым родам и к заболеванию всего организма.

Наилучшим суждением о правильном развитии ребенка в грудном возрасте является нарастание его веса. Ребенок к 6 месяцам должен удвоить вес бывший при рождении, а к году его утроить. Резкие нарушения как в сторону уменьшения, так и увеличения веса говорят о неправильном развитии организма. Постоянное наблюдение врача за ребенком в грудном возрасте должно стать законом для каждой матери. Врач, выяснив вредные моменты, направит по правильному руслу развитие ребенка и вместе с тем нередко предотвратит страшное для девочки развитие рахита.

В дальнейшем до наступления полной зрелости девочки не требует особенного ухода и до появления воспитания ее должно идти по тому же пути, первых кровей. Как и воспитание мальчика. Попрямеему нарастание веса служит показателем того, как развивается организм. В среднем к 15 годам девушка должна весить 60 килогр. при росте в 170 сантим. Нередко к моменту наступления половой зрелости у девушки развиваются малокровие, нервные заболевания, туберкулез легких, туберкулез позвоночника (горб). Все это — следствие неправильного ухода за ребенком. И борьба с этим может вестись только в одном направлении — взрослая девочка должна в меру гулять, заниматься спортом: лыжами, коньками, бегом, плаванием. Дети, так воспитанные, редко страдают золотухой, малокровием; половая зрелость у них не запаздывает, и из них вырастают здоровые будущие матери.

Все эти виды спорта вполне доступны теперь пролетарским детям. Само государство стремится создать здоровое поколение, и задача матерей — способствовать ему в этом направлении. Одежда ребенка должна быть совершенно свободной и не должна стеснять движений. Не нужны перетяжки на ногах для чулок, на животе до юбки. Девочка должна носить закрытые свободные панталоны, которые не вызывали бы трение и не раздражали бы наружных половых органов. Обувь должна быть на невысоких каблуках, с широкими носками. В отношении питания нужно считаться с ростом ребенка и потребностями его организма. Здоровые дети имеют хороший аппетит; самой лучшей пищей должна считаться растительная: фрукты, овощи, хлеб. Мясо в большом количестве вредно, употребление вина должно быть абсолютно запрещено. Девочку с раннего возраста нужно приучить к чистоте; ежедневное обтирание груди, обмывание наружных половых органов должно считаться таким же правилом, как ежедневное умывание лица.

В то время как спорт, гимнастика, игры, правильное питание и уход за телом укрепляют ребенка, продолжительная работа на всякого рода производствах и тяжелая работа нередко калечит молодой организм.

Дети, отданные, например, в учение к портникам, от постоянного сидячего образа жизни, спертого воздуха начинают страдать малокровием; нередко у них искривляются кости позвоночника и таза; особенно отражается труд на половых органах, вызывая их недоразвитие, а в будущем бесплодие.

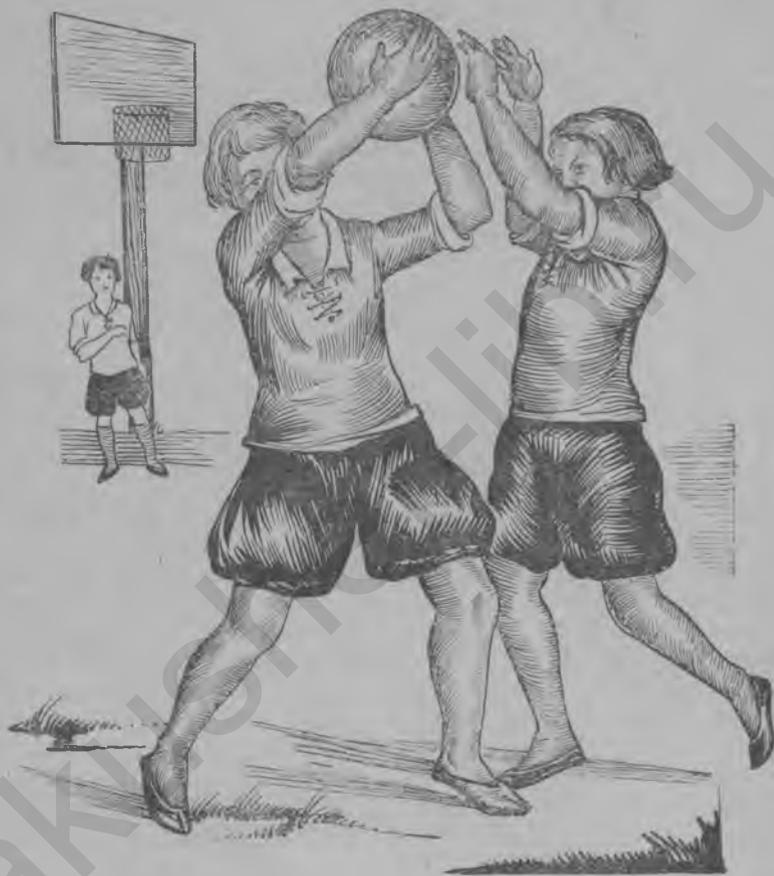


Рис. № 3.

Поэтому кодекс законов о труде у нас запрещает брать на работу детей до 16 лет. Но жизнь толкает на другое, и нередко дома 12-летняя девочка часов 10 сидит не разгибая спины или обучается какому-либо ремеслу, делает непосильную работу, таская воду и тяжелые мешки.

Всякая мать должна ясно представить себе тот вред, какой она этим наносит молодому организму, и не обременять ребенка тяжелым трудом.

Подобно тому, как питанием и уходом за ребенком мы создаем здоровый физический организм, так правильным воспитанием ребенка создается психически здоровая женщина. Поэтому нужно избегать всего того, что бы могло направить мысли девочки в половую сторону. Очень часто родители делают ошибки в этом отношении. При той скученности населения, которая наблюдается теперь, ребенок нередко бывает свидетелем всяких половых процессов, нередко слышит разговоры о половом акте, ругань и т. д. Все это не может не отразиться на ребенке, который, вначале многого не понимая, начинает искать объяснений на стороне и находит их в самой развращенной форме. Посещение театров, где ставятся пьесы целиком посвященные любовным историям, кинематографов, где показываются бульварные романы, также губительно влияет на сознание ребенка.

Указанные ошибки родителей приводят нередко к тому, что девушка 14—15 лет вступает в половую связь или в лучшем случае начинает искусственно вызывать у себя половое удовлетворение, раздражая руками наружные половые органы (онанизм). Все это чрезвычайно вредно.

И онанизм и ранняя половая жизнь отнимает у девушки огромные силы, останавливает развитие ее организма, не говоря уже о том, что онанизм нередко отражается на нервной системе ребенка. И только правильно поставленная жизнь в семье, ознакомление в школе с половым вопросом с научной точки зрения, разумное объединение мальчиков и девочек за совместным учением, совместные занятия спортом, играми — могут направить жизнь по здоровому руслу. При занятиях играми нечего бояться утомления ребенка. Воздух, вода, холод и тепло, если ими разумно пользоваться, ничего кроме пользы не принесут, а вместе с тем у девочки затихнут рано проснувшиеся половые чувства.

### III. ГИГИЕНА ДЕВУШКИ

Обычно в 14—15 лет у девушки приходят первые крови. С этого момента можно считать, что она достигла половой зрелости. У разных народов и жителей разных местностей крови приходят то раньше, то позже этого срока. Так, у восточных и южных народов обыкновенно менструации появляются к 11—12 годам, у северных к 17—19 годам жизни.

Известно, что физический труд задерживает появление первых кровей и наступление половой зрелости. Так, крестьянки нередко выходят замуж на 20-м году жизни и не носят еще кровей.

Обычно менструации продолжаются от 3 до 7 дней. Крови во время менструаций должны проходить без болей и в таком количестве, чтобы женщина меняла в день не более 2 закладок. Выделение сгустков во время менструаций быть не должно. Некоторые женщины во время менструаций чувствуют слабость, усталость, сонливость. Нередко нагрудные железы. Появляется чувство тяжести внизу живота. Все эти явления считаются нормальными и наблюдаются у многих.

Придя в первый раз, менструации бывают нередко очень обильные и продолжительные. В дальнейшем крови устанавливаются, т. е. начинают приходить аккуратно каждый месяц или каждые три недели. Правда, наблюдаются случаи, когда нет такой правильности, и промежутки между менструациями бывают в несколько месяцев. Такие перерывы указывают, что организм еще окончательно не созрел. Также на общую слабость и неправильное развитие организма указывают болезненные или очень слабые месячные. Такие месячные наблюдаются у малокровных, недоразвитых, нервных девушек, нередко страдающих запорами и опущением внутренностей; боли во время месячных у них бывают очень резкими и заставляют девушку дни месячных проводить в кровати.

Помимо только что указанных признаков недоразвития женского организма необходимо упомянуть о полном недоразвитии матки и влагалища и наконец о зарощении девственной плевы, которая в норме имеет небольшое отверстие. Эти заболевания сказываются сильными схватками внизу живота в определенные числа каждого месяца. В то же время кровей не бывает. Все указанные признаки, наблюдающиеся в период появления первых месячных кровей, требуют врачебного осмотра и наблюдения, ибо месячные являются первым показателем того, созрел ли организм девушки и насколько он здоров. Ни одна мать не должна упустить этого момента и должна во время направить девушку к врачу. Одновременно с приходом менструации, а нередко и раньше, у девушки начинают появляться растительность на лобке, подмышками, бедра становятся более округлыми, — все это признаки полового созревания девушки.

Во время менструации женщина должна соблюдать возможно большую опрятность. Необходимо подмывать наружные органы теплой водой и мылом, чтобы отмыть кровь, которая пристала к волосам, иначе она начнет разлагаться.

Среди женщин распространен взгляд, что во время менструаций менять белье не следует. Взгляд этот неправильный. Также большинство женщин во время кровей не носит закладок. Тогда кровь стекает по бедрам, нередко распространяя скверный запах. Все это вызывает неприятное ощущение у менструирующей и у окружающих.

Чтобы избежать этого, нужно носить закладку и менять ее не меньше 2 раз в день. Она должна быть сделана из чис-

того полотна или из марли. Закладку после употребления лучше всего сжечь или чисто вымыть и выгладить.

Во время менструаций, поскольку речь Гигиена идет о взрослой женщине, половых сношений менструаций. допускать ни в коем случае нельзя. Во время кровей канал матки слегка раскрывается, а сама матка, ввиду того, что внутренняя ее оболочка сходит почти целиком, представляет как бы обнаженную рану. Потому всякого рода микробы (микробами называются мельчайшие организмы, вызывающие болезни), которых очень много на волосах женщины и на половом члене мужчины, могут легко попасть в матку и вызвать ее заболевание. Кроме того во время сношения всегда получается сильный прилив крови к матке. От этого месячные могут стать очень обильные, могут появиться сгустки.

Мы знаем много случаев, когда неправильный уход за наружными половыми органами во время месячных приводил к довольно тяжелым заболеваниям женской половой сферы.

Во время менструаций женщина не должна работать на ножной машине, ездить на велосипеде, прыгать; должна избегать поднятия тяжести, не стирать белья, не мыть полов. Все это может отразиться на характере ее кровей и усилить общее недомогание, а нередко вызвать и заболевание.

#### IV. ГИГИЕНА ЖЕНЩИНЫ

Нередко еще до появления первых менструаций у девочки начинает пробуждаться половое чувство, и иногда в возрасте 14—16 лет она вступает в половое общение.

Такая ранняя половая жизнь не может считаться полезной. Если у девочки к этому времени пришли крови, она может стать матерью. Тем не менее, организм ее еще не развит окончательно и во время беременности ему придется отдавать нужные ему самому силы на новое существо.

Моментом окончательного полового созревания девушки мы должны считать возраст 21—23 лет, — в это время организм больше не растет: он окреп, и беременность становится для него полезной и необходимой для последующего развития.

В первые же дни замужества женщине угрожает опасность от возможности заражения венерическими болезнями. Для того, чтобы представить себе насколько опасность эта действительно велика, необходимо взглянуть, что произошло у нас за годы империалистической войны и революции.

Благодаря войне, миллионы молодых и Венерические крепких мужчин были оторваны от семьи и болезни. брошены на фронт. Лишенные общения с женщинами и в то же время привыкшие к половой жизни, эти люди искали возможности удовлетворить свои половые потребности. Солдаты заражались массами. Затем начались отступления.

Переходя на новые места, зараженные передавали заразу здоровым женщинам, а эти в свою очередь заражали новых здоровых мужчин. Война кончилась. Началась демобилизация. Вся масса больных вернулась в города. Затем наступил голод. Из городов люди двигались в деревни и туда приносили заразу. Трудно сказать, сколько в России больных венерическими болезнями, но во всяком случае число это очень велико.

Мы знаем две наиболее распространенные Сифилис. венерические болезни: сифилис и триппер. Сифилисом можно заразиться в тех случаях, когда здоровый входит в какое-либо соприкосновение с больным: через поцелуй, через папиросу, бывшую во рту у сифилитика, через посуду, недостаточно вымытую, а легче всего путем полового сношения.

Сифилис страшен тем, что нет у человека такого органа, который бы сифилис не поражал: сердце, легкие, печень, почки, головной и спинной мозг. Первый признак сифилиса — это язвочка, которая появляется на месте проникновения заразного начала.

Затем, через 2—3 недели на теле появляется сыпь, а в дальнейшем начинается разрушение всего организма. Нелеченный или плохо леченный сифилис передается потомству. От сифилиса у женщин происходят аборт и преждевременные роды. Дети, родившиеся от сифилитиков, быстро умирают.

Нередко сифилис протекает так, что больной не знает, что он болен сифилисом. В особенности легко может не заметить сифилиса тот, который много и тяжело работает, кому трудно обращать внимание на маленькую язвочку во рту или на половых органах и кто привык считать, что сифилисом можно заразиться только при сношении.

Мы знаем много случаев, когда сифилис годами не дает себя чувствовать и потом внезапно сказывается, поражая сердце или головной и спинной мозг. Когда же у этих больных спрашивают — болели ли они сифилисом, то оказывается, они не подозревали, что у них была такая страшная болезнь.

Второе заболевание, которое угрожает женщине в первые дни ее замужества — это гоноррея, или триппер. Существует взгляд, что триппер — болезнь не опасная и ни к каким серьезным последствиям привести не может. К сожалению, это далеко не

так. Правда, триппер мужчину редко делает нетрудоспособным, но и для него эта болезнь тоже далеко не безразлична.

Что же касается женщины, то триппер, поражая половые органы, делает женщину нередко живой развалиной. Женщины, больные триппером, страдают белями, сильными болями в пахах, в пояснице, неправильными и обильными кровями. Трубы у них зарастают. Получаются нередко опухоли труб и яичников. Такие женщины редко могут родить или, родивши раз, заболевают после родов и часто навсегда остаются бесплодными.

Триппер, в противоположность сифилису, передается почти исключительно при сношении. На 3-й день после сношения у женщины появляется небольшая резь при мочеиспускании, незначительный зуд в переднем проходе и начинают выделяться сперва белые, потом желтоватые бели.

В виду того, что все эти явления часто протекают очень слабо, женщина, которая не следит за собой или которая считает, что и до замужества у ней было что-то похожее на эти бели, редко обращается в это время к врачу. Обращаются обычно за помощью только тогда, когда болезнь уже распространилась далеко.

С другой стороны, женщины, больные триппером, иной раз долго не чувствуют своей болезни, но достаточно бывает промочить сильно ноги, тяжело поработать, как триппер обострится и дает себя чувствовать через несколько месяцев после заражения.

На этой почве бывают удивительные случаи. Бывает так, что муж, заразивши жену, вылечивает свою болезнь. Женщина не чувствовала себя больной и не лечилась. Прошло некоторое время, триппер появился у женщины. Она его теперь передает своему мужу, который уже вылечился. И муж готов обвинить свою жену в том, что она заразила его, а не он ее.

Объясняется это тем, что гонококк (так называется микроб, вызывающий триппер) гнездится в складках влагалища и находится как бы в спячке. Но сильное возбуждение во время сношения, вино, выпитое в большом количестве, иногда легкое общее заболевание, могут вызвать его к жизни, и начинается повторение заболевания. Поэтому нужно, совершенно не стыдясь, потребовать от своего будущего мужа гарантию в том, что он здоров. Лучше всего, чтобы муж побывал у врача. На слово здесь верить трудно.

Советская власть, заботясь о здоровье трудящихся, установила закон, по которому вступающие в брак обязаны сообщать друг другу, здоровы ли они. Это дает возможность официально спросить о том, что и теперь часто считается стыдным спрашивать, когда мужчина и женщина начинают жить половой жизнью.

С другой стороны, первое время после выхода замуж нужно очень внимательно относиться ко всяким изменениям

в половых органах и при появлении язвочки, зуда в переднем проходе, следует немедленно обратиться к врачу за помощью. Триппер и сифилис, сразу замеченные, легко поддаются излечению. Женщина может вылечиться окончательно. Но если она свою болезнь запустит, вылечиться ей будет трудно и не всегда возможно.

Вопрос о здоровье женщины и возможности заражения венерическими болезнями тесно связан с понятием о браке и половых взаимоотношениях вообще. Все указанные выше предосторожности не могут спасти, если будет существовать легкое и свободное отношение к половой жизни, когда случайно сходятся люди, не знавшие и не видевшие друг друга раньше никогда. Каждая „легкая“ встреча несомненно говорит, что и в прошлом у мужчины были такие же встречи, что они могли быть с проститутками. Учитывая, что проститутки почти поголовно больны сифилисом или триппером, всегда можно предполагать, что мы имеем дело уже с больным человеком. Вторая сторона вопроса заключается в том, что нередко половым наслаждениям приносится все дорогое в жизни: семья, работа, среда. Если это делается открыто — в этом пол-беды, ибо бывшие муж и жена знают, что половых встреч больше быть не должно. Когда же это делается тайно — то возможность внесения в семью венерической болезни становится очень вероятной.

Не только вопрос о возможности заболеть венерическими болезнями должен встать перед женщиной перед выходом замуж, но и вопрос о здоровье мужчины вообще. Туберкулез, всякие психические расстройства, алкоголизм, употребление всяких наркотических средств, вроде кокаина, морфия, также страшны в браке, как и сифилис. Не говоря уже о том, что брак с таким мужчиной не даст здорового потомства (а для матери нет ничего более ужасного, как больной ребенок), но все половые взаимоотношения, само сожителство с алкоголиком, наркоманом (употребляющим кокаин, морфий) становятся подчас нестерпимыми. Нужно сказать, что не только постоянное отравление организма мужчины или женщины алкоголем и наркотиками служит причиной рождения слабых детей, но зачатие хотя бы от случайно выпившего мужа ведет к таким же последствиям. Из всего сказанного совершенно ясно, что к вопросу о половых взаимоотношениях нужно подходить чрезвычайно осторожно и серьезно, ибо только при таких условиях женщина сможет уберечь себя и родить здорового ребенка.

Первое половое сношение вызывает у женщины гигиена половой щины значительную боль вследствие разрыва пленки, закрывающей передний проход (так называемая девственная плева). Разрыв этот иногда сопровождается значительным кровотечением, зависящим иной раз от грубого обращения. Нередко бывает, что разрыва дев-

ственной плевы не происходит при первой попытке к сношению, так как плева оказывается очень плотной.

Тогда повторные попытки становятся очень болезненными вследствие небольших ссадин на губах. Боль эта вызывает сопротивление женщины, чем еще более осложняется акт сношения, и получают новые ссадины. Эти ссадины могут загрязниться, на них появятся налеты, и сношение вследствие болезненности произойти уже не может.

В таких случаях нужно прекратить всякие попытки и обратиться к врачу. Если разрыв плевы наступил сразу, надо дать некоторое время ранкам зажить, и только тогда вновь приступить к половой жизни. Можно посоветовать, во избежание возможных получить ссадин, смазывать первое время половые органы вазелином.

После половых сношений женщине нужно подмываться. Спринцеваться нет никакого смысла, если не преследуется цель обезопасить себя от беременности. Кроме того спринцевания не спасают от возможности заражения венерическими болезнями, как некоторые считают.

## V. БЕРЕМЕННОСТЬ

У всякой здоровой женщины, если здоров ее муж, вскоре после выхода замуж наступает беременность. Отсутствии беременности, если женщина хочет иметь ребенка, всегда говорит о том, что у супругов имеются какие-либо заболевания. В чем они заключаются — может решить врач, который и даст соответствующее указание.

Каким же образом происходит беременность?

Как было сказано выше, яйцо, выйдя из яичника, попадает в трубу. В трубу же с другого конца матки движется живчик, который оплодотворяет яйцо. Матка тем временем уже подготовилась для встречи яйца, ее оболочка разбухла, и яйцо, погрузившись в нее, начинает развиваться. Яйцо для того, чтобы питаться, пускает как бы корни в матку.

Чем больше становится плод, тем больше и крупнее становятся эти корни и, сплетаясь между собою, образуют так называемый послед, или детское место. От последа к ребенку тянется пуповина. Через послед из крови матери ребенок до рождения получает питательные вещества. Чем больше растет ребенок, тем больше послед, тем больше становится и матка. Так, величина небеременной матки равна величине спичечной коробки. Матка с ребенком в конце беременности занимает почти весь живот.

Первое время ребенок в матке принимает самые разнообразные положения. Он лежит, окруженный водами, и как

бы плавают в них. Лишь к концу беременности он устанавливается окончательно.

В большинстве случаев ребенок лежит вниз головкой. Но в известном проценте случаев ребенок устанавливается вниз ягодицами. Как в первом, так и во втором случае ребенок может родиться сам, а потому такая беременность считается правильной.



Рис. № 4.  
Положение плода во время родов.

Если беременность протекает благополучно, то приблизительно в 4 с половиной месяца беременности женщина начинает ощущать движение ребенка, а через 40 недель после последних кровей у женщины наступают роды. За месяц до родов женщина чувствует, что у ней как будто опустился

живот. Дышать становится легче, юбка не так плотно обхватывает живот.

Роды сказываются в том, что появляются схватки. При каждой схватке шейка матки, которая во время беременности бывает закрыта, начинает постепенно раскрываться. Когда шейка раскрылась, проходят воды, которыми был окружен ребенок. Вскоре рождается ребенок, а через 30—40 минут вслед за ребенком выходит послед (детское место).

Но далеко не так просто и легко проходят иной раз роды. У женщин, болевших рахитом, у работниц и крестьянок, которым приходилось в детстве тяжело работать, иногда изменяется таз; при измененном тазе роды бывают тяжелые, и часто женщина сама родить не может. Приходится делать операцию—извлекать ребенка через живот или щипцами. Нередко беременность осложняется кровотечением. Происходит это или оттого, что детское место прикрепилось неправильно или стало отделяться от матки прежде, чем родился ребенок и раскрылась матка. Наконец встречается поперечное положение



Рис. № 5.  
Женщина с нормальным тазом.

ребенка, тогда плод родиться без помощи врача не может. Нередко во время самих родов наблюдаются кровотечения, и наконец бывают случаи, когда послед не выходит сам и его нужно отделять рукой.

Таким образом беременность и роды, будучи вполне естественными явлениями, нередко протекают неправильно. Поэтому всякая беременная должна показываться время от времени врачу. Врач не только должен определить, правильно ли проходит беременность, но должен решить вопрос, может ли данная женщина иметь ребенка.

Помимо тех тяжелых осложнений беременности, на которых мы остановились, всякая нормальная беременность производит



Рис. № 7.

Выпадение ручки во время родов. Последнее может наступить, если женщина не посещает консультации и, не зная о поперечном положении ребенка, или родит дома или поздно поступает в родильный дом.

что в дальнейшем ведет к запорам и вялости кишечника. Словом, на всех органах так или иначе отражается беременность. Вот почему уход за организмом в это время должен быть особенно тщательным и серьезным.



Рис. № 6.

Женщина с узким тазом. (Рахитический плоский таз).

Работа сердца, работа легких, печени, почек становится очень напряженной. Сердце почти у каждой беременной становится больше, работает сильнее, работает на двоих: на мать и на ребенка. С другой стороны, легкие должны уменьшить свою работу, так как матка, которая заняла весь живот, не дает возможности им расправиться и дышать свободно. Еще больше отражается беременность на почках, которые не справляются под конец беременности со своей задачей, и нередко у беременных мы видим отеки голеней и лодыжек. Также страдает и печень. Остается указать на растяжение маткой передней стенки живота,

Уже в самом начале беременности женщина жалуется на тошноту и рвоту. Значительную помощь в этом отношении может оказать утренний завтрак из хлеба и чая, который нужно съесть рано утром в кровати, не подымая головы с подушки. Во время беременности часто появляются запоры. В таких случаях как только появятся первые неправильности со стороны кишечника, следует выпивать натощак стакан холодной воды или съесть чашку простокваши. Нередко здесь дает хороший результат съеденный натощак чернослив, сырые яблоки, груши, наконец нередко можно получить хорошие результаты от



Рис. № 8.

Беременность двойней.

такого простого средства как огуречный рассол, который можно подсластить медом (1 чайную ложку меда на стакан рассола, дать сутки постоять в теплом месте, вскипятить и пить натощак по 1/2 стакана).

В случае если эти домашние средства не помогают, следует обратиться к врачу или начать ставить клизмы и принимать легкие слабительные (лакричный порошок). Вообще же нужно помнить, что для беременной очень вредно, если кишечник ее не опорожняется ежедневно, так как это может служить причиной послеродового заболевания. Одновременно с запорами у беременных наблюдается развитие геморроидальных шишек в заднем проходе. Заболевание это довольно мучительное, хотя опасности большой не представляет. Ежедневное опорожнение кишечника иной раз дает результат. При болезненности или ущемлении шишек следует немедленно обратиться к врачу.

Беременная женщина должна питаться так же, как она питалась раньше. Никакой диеты не требуется. Стараться только есть поменьше мяса и яиц. Ограничивать себя в питье воды также не следует. Иные беременные мало пьют потому, что боятся, что у них будет много вод в матке или у ребенка будет водянка головы, но это не верно.

Так же ложно представление, что беременная должна мало есть, когда у нее суженный таз, или много есть, когда ей хочется получить большого ребенка. Все расчеты иной раз оказываются ошибочными, и всякое ограничение пищи или увеличение ее следует делать лишь по назначению врача.

Иной раз у женщин появляется желание есть мел, уголь. Потребность эта вызывается тем, что ребенок нуж-

дается в этих веществах. У некоторых женщин во время беременности наблюдается сильная изжога. Чтобы уменьшить ее, не следует есть тяжелой пищи: черного хлеба, картошки, овощей; хороший результат дают иной раз минеральные воды (Боржом).

Во время беременности совершенно запрещается употребление спирта, вина, пива и всяких острых веществ.

Особенное внимание должно быть обращено на лечение зубов. Еще 15 лет тому назад американцы убедились, что нередко больные зубы служат причиной тяжелых послеродовых заболеваний. Кроме того очень часто зубы во время беременности портятся. Во всех случаях, когда зубы испорчены, их нужно лечить, хотя бы на последнем месяце беременности. Можно не бояться их рвать, но при условии, что это будет сделано безболезненно, под местным наркозом. Представление о том, что удаление зубов у беременной может вызвать выкидыш — не верно.

Отеки. Нередко во время беременности появляются отеки на лице, на ногах. Во всех таких случаях следует обратиться к врачу, который выяснит причину этих отеков.

Отеки обычно указывают, что или болят почки или сердце начинает хуже работать. В первом случае врач назначает для беременной особую пищу, укладывает в постель; в случае же болезни сердца больной дают указания, как вести себя, чтобы сердце не переутомлялось и не ослабело после родов.

Отеки у беременных очень часто встречаются одновременно с расширением вен на ногах. Причина таких расширений лежит, с одной стороны, в общей слабости организма, а с другой — в давлении на сосуды беременной матки. Расширения иногда изъязвляются, и тогда заживление ран бывает очень продолжительным. Лучшим способом борьбы является одевание на ноги тугих резиновых чулок. Если же чулок нет, то тугое бинтование ноги от голени до самого верхнего места расширения вен также дает хорошие результаты. Забинтовать ноги надо с утра, когда и расширения и отек ноги бывают гораздо меньшими. При бинтовании нужно помнить, чтоб наверху нога не была забинтована туже, чем внизу, — иначе получится еще большее расширение вен на голени. При расширении вен рекомендуют сидеть и спать с приподнятыми ногами, а днем ложиться отдыхать на 10—15 минут. Кроме того следует избегать мясной пищи и мясных бульонов.

Женщина во время беременности должна

Работа. избегать всякого тяжелого труда: не мыть полов, не стирать белья, не колоть дров, а за два месяца до родов оставить вообще всякий труд.

Тяжелая работа бывает нередко причиной преждевременных родов и выкидышей. Постоянно сидячий образ жизни (в канцеляриях) приводит к застоям в ногах и к расширению вен на нижних конечностях. Особенно вредна работа, связанная с долгим стоянием, или трясением полов (ткацкие фабрики). Не меньшую опасность представляет работа на фабриках, где приходится дело иметь со свинцом, цинком, мышьяком (типографии и производство красок). Все эти виды труда сильно ослабляют организм беременной. Поэтому кодекс о труде запрещает брать беременных на тяжелые работы и на химические производства, местные фабричные организации снимают с ночных дежурств и переводят беременных на более легкий труд. Но в домашнем крестьянском быту мы часто видим, как до последнего дня женщина работает в поле, таскает огромные тяжести, надрывается над работой и нередко даже родит на меже. Вред для организма получается огромный, и не мудрено, что крестьянская женщина, перенесшая одни роды, похожа на старуху, что она страдает вечными болями в пояснице, в ногах, запорами и опущением внутренностей. Самая тяжелая жизнь не может служить оправданием такого насилия над женщиной, так как не заставляют же жеребую лошадь работать до последнего дня и находят возможность дать ей отдохнуть. Неужели женщина не имеет больше прав. Кроме того это просто невыгодно, так как только тот может хорошо работать, кто разумно отдыхает.

Беременная должна больше гулять, нужно только не уставать ей во время этих прогулок. Поездки, не сопряженные с большой тряской (на извозчике, в поезде), опасности не представляют. Что касается езды в автобусах, то лучше ее избегать, так как сотрясение при езде бывает большое, а это опасно в смысле выкидыша.

Костюм должен легко и свободно облегать тело. Нижняя юбка и панталоны должны держаться на лифчике или на шлейках; юбку не следует затягивать вокруг живота. Подвязки также должны быть приделаны к лифу, не должны быть круглыми и обхватывать ногу. Подвязки, а иной раз просто веревочки, перетягивающие ногу, вызывают застой крови и расширение вен. Ноги начинают опухать, а в дальнейшем могут появиться язвы. Беременная должна носить ботинки с низкими каблуками и широким носком.

Раз в неделю надо принимать ванну в Уход за телом. 28° R. или бывать в прохладной бане. Как ванна, так и баня требуются только для чистоты, но не для того, чтобы было легче родить. Во время беременности следует приучить себя ежедневно утром обмывать грудь холодной водой. Летом до конца беременности можно

купаться, как в море, так и в реке, если вода не очень холодна.

В последние месяцы беременности необходимо обратить внимание на соски и приготовить их к периоду кормления. Нужно пришить против соска кусок плотной материи, а сосок обтирать ежедневно каким-либо уплотняющим раствором.

Простым средством в этом случае является китайский чай, крепко заваренный. Его можно смешать пополам с красным вином (если такое имеется) и этим составом обтирать соски по 1 минуте ежедневно. От постоянного трения о материю сосок загрубеет, а от чая кожа его станет как бы дубленой. Тогда не будет трещин во время кормления. Чай можно заменить вазелином или каким-либо другим жиром и ежедневно обтирать им соски. При таком уходе сосок станет мягким, также не будет трескаться и результат получится такой же, как от дубления чаем. Остается упомянуть, что корочки, которые часто образуются на соске, должны быть отмыты теплой водой прежде чем сосок начнут натирать чаем или вазелином. Грудь нужно поддерживать и приподнимать лифчиком, чтобы они не отвисали.



Рис. № 9. Бандаж для подвязывания живота беременной.

Начиная с 8 месяца беременности, женщина должна начать уход за животом. Так как матка растет, то живот растягивается. Нередко бывают боли на этой почве. Если живот сильно растянется во время беременности, он будет недостаточно хорошо помогать матке выталкивать ребенка во время родов. Нередко в деревнях, а иной раз и в городе беременные подвязывают живот веревкой, свернутым полотенцем, причем подвязывают его снизу и делают это для того, чтобы живот не мешал во время работы. От такого подвязывания получается только вред, так как стенка живота еще больше растягивается, тогда как нужно добиться обратного. Живот необходимо подвязывать широким полотенцем или простым бандажем без костей, который бы охватывал живот на протяжении от пупка до лобного сочленения. Живот не следует бинтовать туго, и бандаж должен только поддерживать живот.

В течение всей беременности уход за половыми органами. Мыть два раза в день мылом и теплой водой. Мыть надо так, чтобы рука ходила от переднего прохода к заднему, а не наоборот; в противном случае можно вызвать загрязнение влагалища. Спринцеваться следует лишь по указанию врача, причем делать это нужно весьма осторожно: кружку вешать невысоко, лежать во

время и после спринцевания. Вода должна быть не теплее парного молока, наконечник желательно иметь с маленькими дырочками.

В течение беременности половая жизнь, вые сношения должны быть редки.

Их нужно избегать в первые два месяца беременности, так как во время сношения бывает сильный прилив крови к половым органам и может получиться выкидыш. Сношения в последний месяц ведут как к заболеванию после родов, так и к преждевременным родам вследствие раннего отхождения вод. В остальное время сношения могут быть разрешены, но только не в те сроки, когда должны были бы прити крови, если бы не было беременности.

Так, например, если 5-го числа были крови, то нельзя иметь сношений от 1 до 10 и т. д. Если во время сношения покажется кровь, необходимо обратиться к врачу.

Остается упомянуть о довольно часто встречающемся явлении во время беременности — это о болях. Боли бывают внизу живота, в пахах, часто в ногах. Во всех таких случаях следует обращаться к врачу, хотя нужно сказать, что в большинстве случаев ничего серьезного боли эти не представляют и находятя в связи с беременностью. Обычно после родов они прекращаются.

Гораздо большее значение имеют головные боли, особенно в последние месяцы беременности. Наличие таких болей, сонливость днем, бессонница ночью, при одновременном появлении отеков и белка в моче, могут говорить о приближении приступа эклампсии (припадки во время беременности и родов, когда женщина теряет сознание, прикусывает язык, нередко умирает.)

За некоторое время до родов женщина должна решить вопрос — где рожать.

Гигиена родов. Разумеется, рожать нужно в родильном доме и в него нужно направляться с момента появления первых схваток. Как бы правильно ни проходила беременность, никогда не известно, какие будут роды. Иной раз женщине необходимо оказать немедленную помощь. Пока найдут врача, женщина может погибнуть. Дома никогда не может быть так чисто, как в приюте. Роды же требуют особой чистоты и особых приготовлений на случай операции.

Тем не менее, мы часто видим, что женщина родит дома и помощь ей оказывает простая бабка. Нередко бабка грязными руками лезет в передний проход и не считает нужным вымыть руки хотя бы слегка водой, между тем врач и акушерка или совсем не исследуют женщину или перед тем, как исследовать, моют руки 15 минут, обтирают их спиртом. Родить дома заставляет женщину боязнь оставить квартиру без присмотра, детей без обеда и т. д.

Вот отсюда вытекает уже третий вред родов на дому. Когда женщина находится в приюте, она подчиняется правилам и начинает ходить тогда, когда ей разрешает врач. Дома — она хозяйка и на второй день после родов нередко моет полы, считая, что ее это заставляет делать нужда.

В течение того времени, пока женщина находится в родильном доме, она должна соблюдать возможную опрятность, не касаться руками наружных половых органов, не засовывать между ног простыни и не вытирать простыней выделений. Если женщина лежит в общей палате рядом с другими родильницами, никогда не следует приходить в какое-либо соприкосновение со своей соседкой: здороваться, брать вещи. При соприкосновении одной женщины с другой, хотя бы через рукопожатие, возможна передача послеродовой инфекции (заразы).

После

Гигиена после- родов жен- родового периода. щине раз- р е ш а е т с я встать на 6-й день, если у ней не было ни жара, ни озноба, ни болей внизу живота. Выйти на прогулку можно на 10-й или 11-й день.

Не столь вредно раннее вставание, как вредна ранняя работа. Необходимо два месяца после родов не делать ничего тяже-

лого. У женщин, начавших рано работать, нередко получается выпадение матки или ее опущение. Болезнь эта делает женщину нетрудоспособной, и иной раз приходится делать операцию.

В особенности в это время вредна ножная работа. При ней получается прилив крови к матке, которая начинает неправильно сокращаться.

После родов нужно позаботиться о том, чтобы живот хорошо сократился и не остался таким, каким он был во время беременности. Для этого его нужно туго бинтовать в течение хотя бы 3 недель.

Для того, чтобы не получилось неправильного положения матки после родов, начиная с четвертой недели, женщине лучше всего спать больше на животе и делать гимнастику: лежа на спине нужно подниматься без рук (руки сложить на груди). Такие упражнения следует делать на протяжении 6 месяцев. Первое время под голову следует подкладывать подушку, чтобы было легче подняться. В дальнейшем подушку можно убрать. Гимнастические упражнения нужно делать утром перед вставанием и вечером перед сном. Достаточно, если такие приподымания будут повторены утром раз 8—10 и вечером раз 5—6.



Рис. № 10.

Бандаж, который нужно носить после родов.

Нередко родильница страдает запорами. Так же, как и до родов, слабительные и клизма вредны, и их нужно избегать. Лучше всего есть простоквашу, фрукты и овощи. Указанные выше гимнастические упражнения дают прекрасные результаты в борьбе с запорами; запоры нередко исчезают быстрее, чем от слабительных и клизм.

Соски попрежнему требуют за собой ухода; только теперь их не нужно обтирать чаем, как до родов, а следует перед и после каждого кормления просто обмывать чистой водой. При появлении красноты, припухлости, болезненности груди и сосков немедленно нужно обратиться к врачу.

Женщина должна сама кормить грудью. Это важно не только для ребенка, но и для матери: чем правильнее происходит кормление грудью, тем лучше сокращается матка. Через 6 недель после родов женщина может пойти в негорячую баню. С этого же времени женщина может начать жить половой жизнью, показавшись предварительно врачу.

Первые два дня после родов у женщины идут кровяные выделения. Затем эти выделения становятся все бледнее, и к концу недели они почти совсем прекращаются. Затянувшиеся кровянистые выделения, продолжающиеся 3—6 недель, всегда говорят о недостаточном сокращении матки. Женщина должна обратиться к врачу, так как плохое сокращение матки может повести в будущем к перегибу матки кзади, к болям в пояснице и к неправильным кровям.

Обычно на 8—9 месяце, иной раз позже, у кормилицы появляются первые крови. Правда, бывают случаи, что крови приходят и через 2—3 месяца после родов, а некоторые женщины все время носят крови. Носит ли женщина крови во время кормления или нет, вреда от этого для нее не получается. С того момента, как пришли крови, женщина вновь может стать беременной, но в то же время беременность может наступить и без кровей.

Нередко тяжелые экономические условия  
**Аборт.** в наше время толкают женщину на аборт. Советская власть, прекрасно понимая, что бороться запретительными мерами с абортom не представляется возможным, разрешила открыто делать аборты, поставив их производство в такие условия, чтобы здоровьем женщины угрожала наименьшая опасность. Но и теперь мы часто видим, что судьба женщины находится в руках невежественных бабок, которые шпильками, гвоздями, деревянными палочками делают искусственный выкидыш. Когда бабка вводит такой инструмент в матку с целью повредить зародыш и вызвать выкидыш, она нередко протыкает матку вместо того, чтобы повредить яйцо. Очень часто бабка не знает, что она нанесла женщине такой вред, и отпускает ее домой, а беременная умирает. В других случаях бабка понимает, что

случилось осложнение, но боится об этом сказать, думая, что авось пройдет и так. Если же, по счастью, бабка не проткнула матку, яйцо начинает загнивать в матке, появляется озноб, сильное кровотечение, которое продолжается, пока зародыш не выйдет целиком. Следствием таких абортотв бывают не только заболевания, оставляющие след на всю жизнь, но нередко и смерть.

Аборт, сделанный врачом, отличается от аборта бабки тем, что врач кипятит инструменты, моет руки, начинает и доводит до конца операцию, удаляя целиком из матки плод, тогда как бабка только повреждает его. Но это не значит, что аборт, который делает врач, совершенно безопасен. Известны случаи, когда очень опытные врачи, совершая операцию, делали отверстие в матке, — и приходилось вскрывать живот женщины, чтобы матку зашить или удалить ее целиком. Возможно и другое осложнение: врач может недостаточно хорошо вычистить яйцо, — тогда в дальнейшем получается кровотечение, и операцию приходится повторять. Советская власть, учитывая, что у врача могут быть осложнения и во время аборта может понадобиться немедленно другая, более сложная, операция, разрешила делать аборт только в больницах, а не на квартире, так как только в больнице могут быть приспособления на случай если придется делать чревосечение по поводу разрыва матки.

Чем больше времени прошло со времени наступления беременности, тем опаснее аборт. Лучше всего делать операцию, когда исполнилось ровно два месяца, так как ранние абортотв в одну или полторы недели задержки не всегда бывают удачны. Первобеременной всегда лучше отсоветовать делать аборт, так как, во-первых, аборт делать ей очень трудно и опасно, во-вторых — известно много случаев, когда после первого аборта беременности больше не наступало. Так же всегда нужно отсоветовать делать аборт женщине, болевшей когда-либо воспалением матки или яичников. Операция большей частью вызывает у них повторение заболевания, иной раз в очень тяжелой форме. Итак мы видим, что, как бы хорошо ни был сделан аборт, он представляет из себя опасность и несомненный вред. Целый ряд заболеваний, начиная от перегибов матки кзади, кровотечений и кончая осложнениями после родов, являются следствием аборта. Но самое страшное последствие — это хронические воспалительные заболевания матки, труб и яичников. Какой только врач ни видел этих женщин, страдающих воспалением половых органов! Их можно узнать уже по двум-трем сказанным словам, потому что они перебивали у десятков врачей и никто им не помог. И как странник, переходящий из одного места в другое, эти женщины идут от одного врача к другому. Желание быть здоровой толкает женщину на операцию, которая обычно кончается кастрацией женщины (удаление яичников), на трату

средств, но часто все бывает бесполезно. История воспаления яичника обычно такова: вышла замуж, забеременела, родила и решила больше не рожать. Стала предохраняться от беременности всякими смазываниями матки. Затем сделала два-три аборта. Потом начались бели, стали неправильно ходить крови, появились головные боли, потеряла трудоспособность и т. д.

Еще ужаснее случаи, когда первая беременность прерывается искусственно, а затем беременности больше не бывает. Проходят годы — и женщина вначале довольна, что беременности нет. Но наступает и здесь момент, когда жизнь начинает казаться бессмысленной, хочется иметь ребенка. И снова начинается искание помощи у врачей. Бесплодие получилось от воспаления матки и труб. При этом женское яйцо, которое выходит из яичника, в матку не может попасть. Вот почему всякая женщина, идя на аборт к врачу, должна отдать себе ясный отчет о том, что ей может угрожать не только болезнь, но еще более страшная вещь — это страдание, что у ней не будет ребенка.

В целях борьбы с абортom, приносящим огромный вред женскому организму, в настоящий момент все шире стали распространять сведения о противозачаточных средствах, задача коих дать возможность женщине остаться здоровой и не так часто беременеть. Но до сих пор мы не знаем еще, к сожалению, такого средства, употребление которого обеспечило бы женщину от беременности. Здоровая женщина, живущая половой жизнью, может не забеременеть только в случае, если ей сделать операцию, перевязку труб. Остальные средства гарантируют лишь относительно. Тем не менее разумнее все же предохраняться, чем два раза в год делать аборт.

Наиболее распространенные предохранительные средства мы можем разделить на 4 группы.

К первой категории относятся смазывание и впрыскивание в матку иода, вставление в матку стеклянных, серебряных, гутаперчевых столбиков, наконец введение в матку шелковинок.

Иод, введенный в матку, вызывает гибель слизистой оболочки, а повторные смазывания ведут к воспалению всей матки. Как на одно из осложнений во время смазки можно указать, что с инструмента, которым смазывают, соскакивает вата и остается в матке. Достать тогда ее без операции трудно — и женщине приходится ждать месяцами, пока не начнутся схватки и вата сама не выйдет.

Вспрыскивание в матку иода из особых шприцев также представляет из себя вредное и опасное средство. Во-первых, здесь, как и при смазывании, получается неестественная гибель слизистой оболочки матки. Во-вторых, нередко во время такого

пособия у женщины получают нестерпимые боли в животе, и она теряет сознание. Нередко смазывание и впрыскивание производятся уже после задержки кровей. Сделав такую операцию все равно, что пойти к бабке сделать аборт. Вся разница в том, что бабка умертвит яйцо иглой, палочкой или чем-либо другим, а здесь яйцо будет убито иодом. Произойдет тот же выкидыш, и могут быть те же последствия, как после выкидыша у бабки.

С целью предохранить женщину от беременности в матку вводятся всякие столбики и нитки. Благодаря их постоянному там нахождению, матка находится все время в небольшом воспалительном состоянии. У женщины появляются бели. Бели эти не имеют возможности выйти из матки, так как матка, напр., при столбиках, бывает закрыта, и воспаление может перейти в серьезное заболевание.

Ко второй группе предохранительных средств относятся всякие спринцевания. Спринцеваться можно или из кружки, или из небольшого резинового баллона. Одни спринцуются после сношения, другие до сношения. Спринцуются самыми разнообразными веществами: иодом, простым уксусом, квасцами, лизолом, марганцем. Чем спринцеваться — не имеет большого значения, а потому нужно употреблять лишь те вещества, которые наиболее безвредны. К числу таких средств относится уксус, которого наливается чайная ложка на кружку.

К третьей категории предохранительных средств должны быть отнесены т. н. „предохранительные шарики“. Употребление их широко распространено, так как обращаться с ними просто и не требуется никаких приспособлений. Шарик обыкновенно вводится в передний проход за 2—3 минуты до сношения и тает там от теплоты тела. Из него выделяется хинин, или образуется пена, в которой гибнет живчик. Шарики не дают полной гарантии. Кроме того, они не всегда бывают безвредны, так как в них часто входят едкие вещества, и может получиться раздражение влагалища. После употребления шарика следует всегда спринцеваться.

Четвертую категорию предохранительных средств составляют губки и женские колпачки, препятствующие попаданию в матку семени.

Предохранительная губка бывает круглой формы, величиною с серебряный рубль, готовится она из резины. К губке привязана шелковинка. Перед сношением губка опускается в раствор уксуса и, пропитанная им, вводится в передний проход. Губка расправляется во влагалище и закрывает шейку. Неудобство губок заключается в том, что много раз кипятить ее нельзя (она портится), а начисто ее вымыть очень трудно. Поэтому губка вскоре загрязняется выделением из влагалища и становится опасной в смысле заражения. Что касается женских предохранительных колпачков, то они бывают двух ви-

дов: резиновые и металлические. Первые представляют из себя резиновое кольцо, на котором натянута перепонка; кольцо вводится в передний проход — и семя в матку пройти не может, так как мешает резиновая перепонка, закрывающая шейку. Металлические колпачки надеваются прямо на шейку, закрывая шейный канал от проникновения в него сперматозоидов. Выбрав по назначению врача соответствующий колпачек, женщина постепенно научается вводить его перед сношением и вынимать его после сношения. Когда женщина вводит и вынимает колпачек, она должна руки тщательно вымыть.

В этом отделе о предохранительных средствах остается упомянуть еще о мужском предохранителе, т. н. гондоме. Гондом представляет из себя колпачек, который одевается на мужской половой орган. Этот способ предохранения является наиболее безвредным и верным. Но, к сожалению, мужчины редко соглашаются на применение этого способа, так как ощущения с ним при сношении не бывают так остры, как без него.

В заключение надо отметить, что широким распространением в качестве предохранительного средства пользуется т. н. незаконченное сношение. При нем мужчина, чувствуя приближение момента излития семени, вынимает свой половой орган из влагалища. Такой способ предохранения особенно вреден, так как от него страдает нервная система и мужа и жены. У женщины кроме того может получиться заболевание половых органов, особенно, когда женщина не успевает закончить полового сношения.

Насколько среди женщин распространен взгляд, что, аборт вреден, настолько считается безвредным вызвать крови, которые задержались на два, три дня или на неделю. А поэтому, как только у „опытной“ женщины произошла задержка кровей, она немедленно начинает применять всякие домашние средства. Глотает хину, принимает ножные горячие ванны, кладет горячие бутылки на живот. Нередко от всех этих мер могут прийти крови, так как горячие спринцевания вызывают сокращения матки, и яйцо, которое недостаточно укрепилося, повреждается и наступает выкидыш. Последствия от этого способа могут быть очень неприятные, начиная от сильных кровотечений и кончая воспалением половых органов, т. е. все то же, что бывает после обычного аборта у бабки. Поэтому женщина, у которой имеется задержка кровей, должна подождать пока выяснится вопрос о беременности. Если беременность наступила, нужно или оставить беременность или делать аборт у врача, а не делать его домашними средствами, тем более, что очень часто, несмотря на самые варварские приемы, крови не приходят. Так же несомненно вредно перед каждым кровями принимать горячие ванны и спринцеваться только из опасения, что крови могут не прийти.

На-ряду с искусственным выкидышем в настоящее время все чаще встречаются и естественные, самостоятельные выкидыши. Они почти всегда указывают на какие-либо неполадки в организме. Совершенно здоровая женщина редко выкидывает, что бы она ни делала. С другой стороны, иной женщине достаточно неловко прыгнуть, как наступает аборт. Особенно расположены к выкидышу болевшие гонорреей, сифилисом, туберкулезом. Женщина с ослабленным организмом, проведшая свое детство в тяжелом труде, наконец целые категории работниц, как ткачихи, крутильницы, каталки, ленточницы, вышивальщицы, прачки, табачницы, полировщицы, носильщицы — так же часто и легко подвергаются выкидышу. Женщин больных можно лечить и им можно помочь. Гораздо труднее помочь второй категории женщин. Лечить их трудно и борьбу надо начинать с детства. Нужно создать крепкое и здоровое поколение, закаленное спортом, играми, воздухом, нужно не всем женщинам разрешать тяжелую работу и на многие производства женщин не брать, а в случае подозрения на могущий произойти аборт переводить на более легкую работу.

С другой стороны, женщины, у которых в прошлом был самостоятельный аборт, а также все перечисленные категории работниц в течение всей своей беременности должны находиться под тщательным наблюдением врача и исполнять данные им советы.

Менструации, замужество, беременность, роды — все это совершается в период наибольшего расцвета женщины, т.-е. от 18 до 43 лет. С 40 лет начинается постепенное увядание организма женщины.

Первые признаки его сказываются в появлении путаницы в менструациях. Эти неправильности в кровях обычно продолжаются недолго, а затем менструации совершенно прекращаются.

В этом возрасте у женщин наиболее часто встречается рак. Рак матки страшен не только тем, что от него часто нет спасения, а потому, что он подкрадывается незаметно. Среди полного, казалось, здоровья он поражает женщину. Женщина, смертельно больная, даже этого и не подозревает. Потом быстро начинает худеть и гибнет.

Казалось бы, что с раком нельзя бороться, но это не так. От рака нередко можно спастись операцией, если его заметить вовремя. Поэтому, если у женщины начнут путаться крови, или покажется капля крови при сношении, или пойдут бели с кровью, немедленно нужно показаться врачу. Кроме того, что рак часто начинается без всяких признаков, женщина в этом возрасте должна приучить себя показываться время от времени врачу, будучи совсем здоровой.

Все сказанное здесь не значит, что всякую женщину, ожидает как и женщина должна жить в вечном страхе перед этой болезнью.

Остается упомянуть, что в этом периоде женщины подчас страдают приливами крови к голове и ощущениями внезапно появившегося жара. Известную помощь в этом отношении оказывают холодные обтирания лица и груди. Но в общем нужно заметить, что эти неприятные ощущения продолжаются недолго.

Таким образом, мы видим, что женщина проходит через различные периоды своей жизни, из которых некоторые бывают сопряжены с опасностью. Чтобы избежать опасности, ее нужно знать.

Эта книжка и преследовала задачу — указать на наиболее опасные и вредные моменты жизни женщины. Но довольствоваться только сведениями, написанными здесь, конечно, мало. Женщина должна постоянно находиться под наблюдением врача, к которому она будет приходить не для лечения, а для совета. Для этой цели Советская власть создала учреждения, называемые консультациями.

## VI. О КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Каждая здоровая и больная женщина должна посещать консультацию, где она найдет совет и помощь. Это касается не только медицинской стороны дела.

Ведь кто из женщин не знает, как часто в жизни бывают случаи, когда нужно и хочется поговорить с человеком, который тебя поймет и поможет в твоём тяжелом положении.

Как часто бывает это, когда дело идет об аборте, о беременности и работница не знает, что делать с ребенком, у которого не стало отца, потому что муж бросил. Получить в это время поддержку иной раз лучше, чем получить деньги.

Врач консультации, который знает жизнь, который учился и видал много всяких случаев, явится лучшим учителем в эти трудные минуты. Он может дать те указания, которые выведут работницу из тупика, в который завела ее жизнь.

Кто же должен приходить в консультацию? Матери, имеющие взрослых детей, должны прийти к врачу и посоветоваться с ним в вопросе, касающемся полового воспитания ребенка. Мать должна знать, как воспитывать ребенка.

Девушка перед выходом замуж должна прийти и посоветоваться с врачом, чтобы познакомиться с вопросом о половой жизни. Женщине вскоре после выхода замуж тоже нужно показаться врачу консультации, чтобы узнать, не заболела ли она после полового сношения. Каждая беременная должна по-

сещать консультацию на протяжении всей беременности, чтобы знать, правильно ли у нее протекает беременность. Родившая на протяжении всего периода кормления должна приходить в консультацию для осмотра и совета.

Вопрос о бесплодии, вопрос о предохранении от беременности также разрешает консультация. Наконец, прежде чем решиться на аборт, надо прийти и посоветоваться с врачом. Аборт вреден. Может быть, врач укажет выход из положения. Наконец женщина, у которой кончаются крови, должна чаще показываться врачу.

Каждая женщина должна ближе подойти к этому учреждению и знать, что в нем она всегда встретит родное и близкое отношение, что консультация сумеет понять ее и дать правильный совет.

akusher-lib.ru

## ПАМЯТКА БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

1. Посещай консультацию каждый месяц и обязательно посети ее перед родами.
2. Рожай только в родильном доме.
3. Избегай половых сношений.
4. Веди уход за наружными половыми органами.
5. Начиная с 7-го месяца беременности, ухаживай за сосками.
6. С 7-ми месяцев подвязывай широким полотенцем живот.
7. Вылечи все свои больные зубы.
8. Следи за кишечником.
9. Опасайся тяжелой работы.
10. Незадолго до родов приготовь все для будущего ребенка: корзину, белье, клеенку и т. д.
11. При появлении крови, отеков, головной боли немедленно покажись врачу.
12. Через 3 недели после родов приходи вновь в консультацию для женщин.