



Акокология



ПРЕДИСЛОВІЕ

графа Л. Н. Толстого.

Предлагаемая книга не принадлежит къ тому огромному большинству всякаго рода книгъ отъ философскихъ и научныхъ до художественныхъ и практическихъ, которыя, другими словами, въ другихъ сочетаніяхъ и перемѣщеніяхъ, толкуютъ, повторяютъ всѣ тѣ же знакомыя и перезнакомыя общія мѣста. Книга эта одна изъ тѣхъ рѣдкихъ книгъ, которыя трактуютъ не о томъ, о чемъ всѣ говорятъ и что никому ненужно, а о томъ, о чемъ никто не говоритъ и что всѣмъ важно и нужно. Важно родителямъ знать какъ вести себя, чтобы безъ излишнихъ страданій производить неиспорченныхъ и здоровыхъ дѣтей и еще важнѣе самимъ дѣтямъ будущимъ родиться въ наилучшихъ условіяхъ, какъ и сказано въ одномъ изъ эпиграфовъ этой книги: *to be well born is the right of every child* *).

Книга эта не изъ тѣхъ, которыя читаются только для того, чтобы никто не могъ сказать, что „я не читаль этой книги“, а изъ тѣхъ, чтеніе которыхъ оставляетъ слѣды, заставляя измѣнять жизнь, исправлять то, что въ ней неправильно, или, по крайней мѣрѣ, думать объ этомъ. Книга эта названа Токологіей, наукою о рожденіи дѣтей. Есть всякія самыя странныя науки, но такой науки нѣтъ, а между тѣмъ, послѣ науки о томъ, какъ

*) Быть хорошо рожденнымъ—право каждаго ребенка

жить и какъ умирать, это самая важная наука. Книга эта имѣла огромный успѣхъ въ Америкѣ и имѣла важное и большое вліяніе на американскихъ матерей и отцовъ. Въ Россіи она должна бы оказать еще большее вліяніе. Вопросы о воздержаніи отъ табака и всякихъ возбуждательныхъ напитковъ, начиная отъ алкоголя и кончая чаемъ, вопросы о питаніи безъ убійства живыхъ существъ, вегетарианство, вопросы о половомъ воздержаніи въ семейной жизни и мн. др., отчасти уже рѣшенные, отчасти разрабатываемые и имѣющіе огромную литературу въ Европѣ и Америкѣ, у насъ еще и не затрогиваются, а потому книга Стокгэма особенно важна для насъ: она сразу переноситъ читателя въ новый для него міръ живого человѣческаго движенія.

Въ книгѣ этой всякая мыслящая читательница—такъ какъ для читательницъ книга эта преимущественно предназначается—найдетъ прежде всего указаніе о томъ, что нѣтъ никакой надобности продолжать жить такъ же нелѣпо, какъ жили бабушки и дѣдушки, а что можно и должно искать лучшихъ путей жизни, пользуясь для этого наукой, опытомъ людей и своею свободною мыслию, и, какъ первый образецъ такого пользованія, она найдетъ въ этой книгѣ много драгоценныхъ совѣтовъ и указаній, которые облегчатъ жизнь ей, ея мужу и дѣтямъ.

Левъ Толстой.

2 февраля 1890 года.

ОТЪ ПЕРЕВОДЧИКА.

Года два тому назадъ оригиналъ предлагаемой здѣсь въ русскомъ переводѣ книги былъ присланъ авторомъ Л. Н. Толстому. Найдя книгу достойною вниманія нашего общества, онъ посоветовалъ мнѣ, испросивъ предварительно согласіе автора, перевести ее на русскій языкъ. Осенью 1889 г. г-жа Стокгэмъ пріѣзжала въ Россію, пробыла, между прочимъ, нѣсколько недѣль въ Москвѣ, гдѣ старалась ознакомиться съ нѣкоторыми особенностями русской жизни, имѣющими отношеніе къ предмету ея книги, съ цѣлью по возможности примѣнить русское изданіе ея къ потребностямъ и условіямъ нашего быта; главнымъ же образомъ ей приходилось сообразоваться съ тѣмъ, что у насъ имѣется по части плодовъ, овощей и зерновыхъ хлѣбовъ, столь рекомендуемыхъ ею въ своей книгѣ. Эти соображенія вызвали нѣкоторыя измѣненія первоначальнаго текста и довольно многочисленныя примѣчанія автора къ русскому изданію.

Америка имѣетъ всѣмъ извѣстную репутацію оригинальности, но въ числѣ оригинальностей, интересныхъ для насъ только какъ явленія своеобразной, чуждой намъ жизни, встрѣчаются и такія, которыя могутъ имѣть болѣе или менѣе серьезное значеніе и для всякаго другого общества. Къ числу оригинальныхъ явленій послѣдняго рода принадлежитъ и сочиненіе г-жи Стокгэмъ. Оно названо «Токологіей», т. е. наукою о рожденіи дѣтей. Такое названіе дано книгѣ потому, что основнымъ предметомъ ея служитъ гигиѣна женщины — матери будущихъ дѣтей, физическое и духовное здоровье которыхъ такъ много зависитъ отъ состоянія здоровья матери. Если даже считать несбыточной мечтою предположеніе автора отивсительно возможности когда-либо достигъ совершеннаго избавленія отъ мукъ дѣторожденія, тѣмъ не менѣе здравый смыслъ не можетъ не согласиться съ тѣмъ, что познаніе законовъ нашей природы и

согласованіе съ ними нашей жизни способно привести лишь къ улучшенію здоровья родителей, чѣмъ въ свою очередь обуславливается и бѣльшая жизнеспособность ихъ потомства. Мысль эта не требуетъ доказательствъ, она очевидна, и съ этой стороны книга только напоминаетъ намъ нашъ долгъ, который мы, родители, куда какъ часто забываемъ. Дѣйствительную же новизну для насъ представляетъ ученіе о воздержаніи въ супружеской жизни. Принципіально врядъ ли кто станетъ отрицать полезность воздержанія вообще; въ отношеніи же полового воздержанія уже одно принципіальное признаніе имѣло бы большую важность для общества, какъ первый шагъ. Конечно, подобно всякому ученію, посягающему на свободу нашихъ страстей, оно не можетъ не вызвать многочисленныхъ нападокъ—таковъ уже порядокъ вещей; но намъ кажется, что и въ русской средѣ найдется не мало родителей, которые не ограничатся однимъ теоретическимъ признаніемъ необходимости обуздывать свою чувственность, но, ради блага своего потомства, рѣшатся приложить къ свей жизни правила умѣренности въ упомянутомъ отношеніи, какъ они прилагаютъ ихъ въ другихъ отношеніяхъ. Мы часто грѣшимъ противъ законовъ природы по незнанію ихъ, а потому ознакомленіе съ ними въ простомъ, общепонятномъ изложеніи представляется не бесполезнымъ для общества, а особенно для нашихъ матерей, отъ степени просвѣщенія которыхъ ближайшимъ образомъ зависитъ судьба нарождающихся поколѣній.

Настоящая книга не «докторская книга» въ общепринятомъ смыслѣ, какъ въ одномъ мѣстѣ ея говоритъ самъ авторъ; она представляетъ лишь рядъ практическихъ наставленій, подсказываемыхъ здравымъ смысломъ, подтверждаемыхъ наукой и по простотѣ своей легко примѣнимыхъ. Такой характеръ наставленій и всѣмъ намъ близкая и дорогая конечная цѣль ихъ — воспроизведеніе болѣе здоровыхъ поколѣній — заставляютъ думать, что изданіе «Токологіи» на русскомъ языкѣ имѣетъ извѣстное право на вниманіе со стороны нашихъ матерей и отцовъ и всѣхъ сочувствующихъ «интересамъ расы».

Москва,

мартъ 1891 г.

Тоголоія посвящается:

во-первыхъ,
моей дочери,
въра которой въ физическое
возстановленіе женщины путемъ
правильной жизни постоянно
воодушевляла автора
при написаніи
этой книги!

во-вторыхъ,
всѣмъ женщинамъ,
которыя, слѣдуя предложеннымъ
здѣсь наставленіямъ, избѣгутъ
страданій, свойственныхъ
ихъ полу.



ОГЛАВЛЕНІЕ.

Портретъ автора.
Предисловіе гр. Л. Н. Толстого.
Отъ переводчика.

ГЛАВА I.

Безболѣзненное дѣторожденіе.

Стр

Безболѣзненные роды. Свидѣтельство путешественниковъ, миссіонеровъ и врачей. Страданія при родахъ значительнѣе у насъ (въ Соед. Шт. С. А.), чѣмъ гдѣ бы то ни было. Нужнъ ли видѣть въ этомъ проклятіе женщины? Жены индѣйцевъ не страдаютъ при родахъ. Д-ръ Дьюисъ, проф. Гэксли. Замѣчательные случаи безболѣзненныхъ родовъ. Личный опытъ автора. Анекдотъ о д-рѣ Гольмсъ. Научныя доказательства. Необходимость оставить предразсудки . . . 1—8

ГЛАВА II.

Зачатіе.—Развитіе плода.

Дѣтородная система. Яичники. Яйцеводы. Матка. Маточный рукавъ. Грудныя железы (груди). Зачатіе. Законъ зачатія. Развитіе зародыша. Дѣтское мѣсто. Кровообращеніе плода. Синюха. Продолжительность беременности. Ростъ зародыша. Восьмимѣсячный ребенокъ 9—20

ГЛАВА III.

Беременность.—Признаки и симптомы.

Четыре физическіе признака. Прекращеніе мѣсячныхъ очищеній. Увеличеніе объема. Движеніе плода. Сердцебиеніе плода. Положительный признакъ беременности. Горькій опытъ одвой женщины 21—25

ГЛАВА IV.

Болѣзни беременности. — Разстройство пищеваренія, тошнота и пр.

Стр.

Несвареніе желудка—обычное явленіе. Крахмаль и жиры первая причина неваренія. Пища, нужная для дѣтей, отдается свинымъ. Утренняя тошнота. Естественный ли это признакъ? Что такое желчьность? Клистиры; ихъ употребленіе. Не насыдуйте аппетита. Традиціонныя взгляды. Грозить ли плоду голодная смерть? 26—35

ГЛАВА V.

Болѣзни беременности. — Запорь.

Большая часть женщинъ страдаетъ запоромъ. Причины. Горячій хлѣбъ. Бѣлая мука. Порошокъ для печенія. Слабительныя лѣкарства. Лѣченіе. Хлѣбъ изъ цѣльной пшеницы. Растертая или размолотая пшеница. Какъ былъ вылѣченъ Карлъ. Вдоволь кушайте фрукты. Послабляющая и крѣпительная пища. Особыя движенія. Вредъ ужинновъ 36—60

ГЛАВА VI.

Болѣзни беременности. — Головная боль, невралгія, изжога.

Головная боль. Чай и мигрень. Головная боль излѣчима. Лѣченіе. Изжога. Вѣтры. Геморой. Чрезмѣрный аппетитъ. Потеря аппетита. Прихоти беременныхъ. Поносъ. Невралгія. Случай изъ практики. Жженіе въ ногахъ. Судороги. Опухоль конечностей. Бессонница. Бѣли, зудъ 61—76

ГЛАВА VII.

Гигіена беременности. — Одежда.

Видныя условія, обстановка. Чрезмѣрно трудящіяся матери. Исторія одной старушки. Ежедневный опытъ. Производительный трудъ. Интересное свидѣтельство одного автора. Предсказаніе относительно будущихъ поколѣній. Одежда и мода „Разумная“ обувь. Могутъ ли женщины ѣздить въ вагонахъ стоя? Union Under-garments—разумно приспособленный комплектъ нижняго бѣлья. Лифъ Бэта. Платье женщины должно быть свободно. Одежда во время беременности. Какіе можно носить корсеты. Мода на безобразіе. 77—98

ГЛАВА VIII.

Гигіена беременности. — Купанье.

Манія на лѣченіе водою. Небольшая доза предохранительнаго средства. „Кольчуга“ противъ заболѣваній. Поясная

ванна наилучшій видъ купанья для беременной женщины. Припарки. Бутылки съ горячей водой. Холодные компрессы. Ножныя ванны. Мускульная колотушка. Турецкая баня. Горячая баня дома. Лучшій видъ бани 99—112

ГЛАВА IX.

Гигіэна беременности. — Пища.

Избъгайте жирнаго и сладкаго. Химическая теорія. Надлежащая пища предотвращаетъ страданія при родахъ. Случай съ г-жей Руботамъ. Замѣчательно легкіе роды и быстрое поправленіе. Боли не необходимая принадлежность родовъ. Чрезвычайный случай. Случайно доказанная теорія. Благодареніе для всякой женщины. Меню на каждый день недѣли. Анализъ пищи 113—127

ГЛАВА X.

Гигіэна беременности. — Движеніе.

Движеніе—заковъ природы. Постройка гнѣзда. Домашній грудь—удовольствіе. Соприкосновеніе съ матерью-землей, „всеобщей дѣлительницей“. Дыханіе нижней частью грудной полости. Воспитаніе мускуловъ. Массажъ. Военная выправка. Моціонъ при беременности. Восхожденіе по лѣстницамъ. Какъ нужно всходить по лѣстницамъ и на возвышенія. . 128—139

ГЛАВА XI.

Цѣломудріе въ супружескихъ отношеніяхъ.

Права дѣтей. Ходячія теоріи. Общественное зло. Кто проститутки? Трогательный случай. Уроки мужьямъ. Теорія воздержанія. Воздержаніе во время беременности. Какъ оно вліяетъ на родильныя муки. Вліяніе на потомство. Мужчины чтутъ въ женщинѣ мать. Родительскія обязанности и прогрессъ. Материнство—центральный фактъ въ человѣческой жизни 140—152

ГЛАВА XII

Вентиляція (провѣтриваніе).—Отдыхъ.

Беременная женщина дышетъ за двоихъ. Открывайте трубы въ спальняхъ. Какъ провести въ домъ самый чистый воздухъ. Свѣжій воздухъ въ спальняхъ. Печная тяга. Холодный воздухъ еще не значитъ чистый. Носъ—хорошій указатель. Негашеная известь и древесный уголь. Интересные опыты. Необходимо отдыхать днемъ. Какъ спала одна мать.

Краткое повторение.—Случай съ г-жей Стантонъ. Дѣвочка не хуже мальчика 153—164

ГЛАВА XIII.

Роды.

Что такое родильныя муки. Ихъ періоды. Воды. Необходимыя приготовленія. Указанія какъ готовить постель. Приемы при первомъ періодѣ. Неумѣстная помощь. Перерѣзаніе пуповины. Новая ересь. Никогда не слѣдуетъ мыть ребенка тотчасъ послѣ его рожденія. Выходъ послѣда. Накладывать ли повязку? Касторовое масло. Покой самое лучшее лѣкарство 165—173

ГЛАВА XIV.

Трудные роды.

Трудные роды. Нерѣдко причиною этого бываютъ прижиганія. Горячія поясныя ванны устраняютъ одеревѣлость кожи. Весьма замѣчательный случай. Замѣтки изъ практики. Спорынья и чернѣй змѣиный корень. Ихъ отравляющее вліяніе. Инструменты. Что искушаетъ врачей. Отъ женщинъ зависить сдѣлать такъ, чтобы употребленіе инструментовъ отошло въ область преданій 174—180

ГЛАВА XV.

Послѣродовыя болѣзни.

Ежедневное купанье (ванны). Поясныя ванны. Наилучшая пища. Случаи въ пріютахъ для безродныхъ родильницъ. Молочная лихорадка совсѣмъ не необходимое явленіе. Нарывы на грудяхъ. Ссадины на соскахъ. Недостаточность молока. Слѣдуетъ пить парное или нагрѣтое молоко. Не пейте пива или эля. Послѣродовыя боли. Кровотеченіе. Родильная горячка. Чего нужно избѣгать. Мнѣніе д-ра Плейфера. Необходимость скорой врачебной помощи . . . 181—194

ГЛАВА XVI.

Младенцы; уходъ за ними при рожденіи и въ періодъ ранняго младенчества.

Новое существо. Необходимость покоя. Смазываніе масломъ. Перевязка пупка. Одѣваніе. Полезныя мысли. Можно пріучить младенца къ чистоцлотности. Приемы одного акушера. Кормленіе. Материнское молоко естественная пища.

Причины смертности искусственно вскармливаемых дѣтей.
Искусственное женское молоко. Анализъ молока. Время
отнятія отъ груди 195—207

ГЛАВА XVII.

Болѣзни дѣтей.

Молочница. Болѣзни кожи. Колики. Другъ матери. Успокоительный сиропъ. Запоръ. Поносъ. Диссентерія. Лѣтніе поносы. Воспаленіе кишекъ. Прорѣзываніе зубовъ. Прорѣзваніе десенъ. Крахмалистая пища. Средства 208—221

ГЛАВА XVIII.

Болѣзни дѣтей.—Продолженіе.

Глисты. Недержаніе и задержаніе мочи. Крупъ—страшилище матери. Настоящій и ложный крупъ. Главное лѣкарство. Дифтеритъ. Народныя средства. Заразительныя болѣзни. Скарлатина. Таблица различій между скарлатиной и корью.—Коклюшъ. Конвульсіи. Практическіе совѣты 222—232

ГЛАВА XIX.

В ы к и д ы ш ь.

Предупреждающіе признаки. Лѣченіе. Вытравленіе плода. Зародышъ—живое существо. Двѣ вины одной не загладать. Материнское чувство присуще женщинѣ. Что побуждаетъ желать выкидыша. Нежеланныя дѣти 233—241

ГЛАВА XX.

М е н с т р у а ц і я.

Опредѣленіе. Причина. Менструація должна быть безболѣзненна. Неправильности. Прекращеніе. Болѣзненная менструація. Недостаточность тѣлесныхъ упражненій. Отчего бы дѣвочкамъ не рѣзвиться? Ненадлежащая пища. Жаръ лучшее средство. Замѣчательные случаи. Чрезмѣрная менструація. Средства 242—251

ГЛАВА XXI.

Женскія болѣзни.

Деять десятыхъ американскихъ женщинъ страдаютъ этими болѣзнями. Указанія здраваго смысла. Воспаленіе. Душевные страданія. Причина умопомѣшательства. Язвы.

Затвердѣнія. Ошибки относительно одежды и пищи. Полезнѣйшіе виды движенія. Употребленіе медикаментовъ. Поясная ванна. Горячая баня. Спринцованія. Лѣченіе прижиганіемъ. Кислоты и зонды. Что вызываетъ и поддерживаетъ страданія. Поворотъ во мнѣніи врачей. Реформы, вызванныя протестомъ народа. Вѣли. Смѣшенія матки. Истерія. 252—265

ГЛАВА XXII.

Критическій возрастъ. — Менопауза.

Что такое остановка мѣсячныхъ очищеній. Неправильность. Горячія бутылки. Обильная испарина. Кровотеченіе. Душевные симптомы. Природа не создаетъ болѣзненныхъ состояній. Терапевтическія мѣры. 266—275

ГЛАВА XXIII.

Діетическій столъ.

Рецепты питья для больныхъ, суповъ и кашницъ, хлѣба, булокъ, пудинговъ, пирогъ въ и пр. Продолжительный опытъ на научной основѣ. Можно приготовить вкусно и здоровое блюдо, приспособляясь ко вкусовымъ прихотямъ и капризамъ больного. Изысканныя блюда для больныхъ. 276—309

З а к л ю ч е н і е.

Духовное лѣченіе 307—316

Объяснительный словарь. 317—320

Указатель предметовъ 321—328

Указатель діетическихъ блюдъ и напитковъ. . . 329—334

Рисунки.

Рожденіе и воспитаніе ребенка
Составляетъ мудрость женщины.

Теннисонъ.

Мать—всегда мать,
Святѣйшее изъ живыхъ существъ.

Кольриджъ.

«Быть хорошо рожденнымъ -- право каждаго
ребенка.»



ТОКОЛОГІЯ,

ИЛИ

НАУКА О РОЖДЕНІИ ДѢТЕЙ.

ГЛАВА I.

Безболѣзненное дѣторожденіе.

„Я не знаю ни одной страны, ни одного племени или народа, гдѣ рожденіе дѣтей сопровождалось бы такими мученіями и трудностями, какъ въ этой странѣ“ *). Таковъ былъ отвѣтъ одного путешественника, много лѣтъ прожившаго въ чужихъ краяхъ, когда его спросили — такъ ли же страдаютъ женщины другихъ странъ. По свойству его занятій и склонностей ему приходилось вступать въ близкія сношенія со всѣми классами народа, и это обстоятельство давало ему возможность быть просвѣщеннымъ и компетентнымъ судьей въ такомъ дѣлѣ.

Ни среди краснокожихъ, ни въ Индостанѣ, ни въ Китаѣ, ни въ Японіи, ни на островахъ Южнаго океана, ни въ Южной Америкѣ, — однимъ словомъ, нигдѣ женщины такъ не страдаютъ во время беременности и при родахъ, какъ у насъ. Можетъ быть, среди высшихъ классовъ въ Европѣ матери терпятъ и не меньше нашихъ, зато крестьянское населеніе гдѣ бы то ни было страдаетъ сравнительно меньше.

*) Въ Сѣверо-Американскихъ Соединенныхъ Штатахъ.

Отъ миссіонеровъ и путешественниковъ постоянно приходится слышать, что жены краснокожихъ почти не испытываютъ болѣе при родахъ, и это отправление развѣ лишь пѣсколько нарушаетъ обычный строй ихъ жизни. Я сама видѣла такую женщину изъ оттавскаго племени, которая, черезъ двадцать-четыре часа по разрѣшеніи отъ бремени, несла своего новорожденнаго младенца на спинѣ привязаннымъ къ доскѣ.

Мистрисъ Армстронгъ, одна изъ первыхъ миссіонерокъ на Сандвичевыхъ островахъ, говоритъ: „У туземныхъ женщинъ родильныя муки не сильны и не продолжительны; мать вмѣсто того, чтобы оставаться въ постели, встаетъ, кушается въ холодной водѣ, ходитъ и ѣсть какъ обыкновенно“.

А вотъ слова доктора Стореръ: „Можетъ быть, нѣтъ ни одного испытываемаго человѣчествомъ страданія, которое бы равнялось, по своей продолжительности, съ родильными муками“. Д-ръ Мейгсъ говоритъ: „Мужчины не могутъ выносить такихъ болѣе, какія переносятся женщинами. Какъ назвать родильныя муки? *Агонія* — другого имени имъ нѣтъ“.

Совершенная правда, что женщины бываютъ *при смерти*, давая жизнь дитяти. Очень многія женщины думаютъ, что эти муки естественны и облегчатъ ихъ нѣтъ возможности. „Въ болѣзняхъ будешь родить дѣтей своихъ“ Эти слова считаются *проклятіемъ*, относящимся ко всѣмъ женщинамъ всѣхъ временъ.

Даже поэтъ говоритъ намъ:

„Всѣхъ участь такова;
И такъ или иначе, всѣмъ женщинамъ на свѣтѣ
Мученья матери завѣщаны судьбою,
Грозящей тѣмъ же и ихъ дальнѣйшимъ поколѣньямъ“.

Если эти тягости и мученія естественные спутники физиологическихъ отправленій, если это *проклятіе*, лежащее на женщинахъ, то почему же богатя, просвѣ-

ценныя и вообще находящіяся въ лучшихъ условіяхъ женщины больше страдаютъ, чѣмъ крестьянки или жены дикарей?

Американскія женщины, по воспитанію и по образованію, а также по свободѣ и прогрессу, стоятъ выше всѣхъ другихъ женщинъ. Личныя, общественныя и національныя интересы налагаютъ на нихъ обязанность хорошо знать все, что касается до этого предмета, такъ тѣсно связаннаго съ интересами расы.

Въ женщинахъ съ высшимъ образованіемъ и выдающихся умственныхъ способностей встрѣчается чрезмѣрное развитіе духовной стороны и соответственный недостатокъ физическихъ силъ. Слабость, тщедушность и болѣзненность составляютъ общій удѣлъ большинства ихъ. Изъ цѣлой сотни не найдется ни одной, у которой хватило бы здоровья и силы для серьезнаго занятія какой-либо избранной наукой или какимъ бы то ни было производительнымъ трудомъ, и, что еще хуже, большинство ихъ неспособны выполнять обязанности материнства и переносить связанныя съ нимъ опасности.

Д-ръ Гайларъ Томасъ говоритъ: „Среди современныхъ намъ женщинъ изысканнаго круга почти не цѣнится физическое совершенство, и никто къ нему не стремится. У нашихъ молодыхъ женщинъ слишкомъ замѣтно желаніе быть нѣжными, хрупкими, лишенными всякой выносливости. Болѣе всего боятся онѣ здороваго румянца, округлости и красоты мускулатуры, — вообще, того красиваго образа, который воплощенъ великими художниками въ статуяхъ Венеры Медицейской и Венеры Милосской. Всѣ эти атрибуты считаются грубыми, неприличными для женщины хорошаго тона. Завидуютъ той, цвѣтъ лица которой носитъ болѣзненный оттѣнокъ, мускульное развитіе не допускаетъ мысли объ *интересномъ* положеніи, а талія можетъ быть охвачена собственными руками.

„Слѣдствіемъ этого бываетъ то обычное явленіе, что наши матери трепещутъ при мысли о рожденіи ребенка, какъ бы считая такое событіе ненормальнымъ и разрушительнымъ; утомляются и теряютъ послѣднія силы отъ непродолжительной прогулки или отъ обыденныхъ домашнихъ хлопотъ; выбираютъ дома, гдѣ бы не было лишней лѣсенки, и почти всѣ онѣ лишены единственно великаго преимущества матери — вскармливать свое собственное потомство. Вотъ кто даетъ работу женскимъ врачамъ и наполняетъ наши дома инвалидами и страдальцами“.

Если бы наши женщины побольше изучали законы фізіологіи и прилагали ихъ къ своей жизни, то беременность не сопровождалась бы у нихъ такими болѣзненными явленіями, какія обыкновенно испытываются ими, и разрѣшеніе отъ бремени могло бы быть для нихъ такимъ же немучительнымъ, какъ для всѣхъ другихъ женщинъ на землѣ или даже для низшихъ животныхъ.

„*Муки при родахъ составляютъ болѣзненный симптомъ*“, — говоритъ докторъ Дьюисъ: — ими доказывается извращеніе природы, вызванное образомъ жизни, несогласнымъ съ самыми необходимыми условіями для здоровья организма, такъ что при режимѣ, обеспечивающемъ вполне здоровыя условія, можно было бы съ увѣренностью рассчитывать устранить эти муки“.

Знаменитый англійскій ученый, профессоръ Гэксли, говоритъ: „Мы имѣемъ полное основаніе предполагать, что рожденіе дѣтей можетъ и должно стать для цивилизованныхъ женщинъ такимъ же безопаснымъ и столь же мало сопряженнымъ съ продолжительнымъ расслабленіемъ, какъ и для дикарокъ“.

Вотъ нѣсколько извлеченій изъ классическаго сочиненія доктора Монгомери о беременности, которыя своими практическими подробностями доказываютъ основательность вѣры въ возможность безболѣзненныхъ и немучительныхъ родовъ.

„Въ одномъ изъ своихъ писемъ ко мнѣ д-ръ Дугласъ сообщаетъ, что около шести часовъ утра, 26 сентября 1828 г., онъ былъ приглашенъ къ нѣкоей г-жѣ Д., живущей въ улицѣ ***.

„Пріѣхавъ въ домъ, онъ нашелъ всѣхъ въ смущеніи; ему сказали, что ребенокъ явился на свѣтъ прежде, чѣмъ посланный былъ отпращенъ за докторомъ. Отъ самой родильницы онъ узналъ, что съ полчаса тому назадъ она была разбужена отъ естественнаго сна крикомъ спавшей вмѣстѣ съ нею пятилѣтней дочери.

„Эта дѣвочка, замѣтивъ, что что-то движется на постели, и услыхавъ затѣмъ дѣтскій плачь, подняла тревогу. Къ великому изумленію матери, она родила ребенка, нисколько не сознавая этого факта.

„Одна дама, принадлежащая къ самому высокому слою общества, родила однажды во время сна; она тотчасъ же разбудила мужа, найдя къ удивленію своему третье живое существо на своей постели.

„Я уже раньше упомянулъ объ одной изъ моихъ собственныхъ паціентокъ, родившей восемь дѣтей и не узнавшей при этомъ, что такое родильныя муки. Она разрѣшалась такъ неожиданно, что нѣсколько разъ ей пришлось родить при самой неудобной обстановкѣ, но зато безъ всякой боли“.

Д-ръ Дж. Кингъ, въ своей книгѣ объ акушерствѣ, рассказываетъ о нѣсколькихъ случаяхъ, гдѣ болѣе не ощущалось.

Онъ наблюдалъ, что, положивъ руку на животъ, можно было чувствовать уже сокращеніе мускуловъ, при чемъ изслѣдованіе указывало на поступательный ходъ родильнаго процесса, который, однако, кромѣ стѣсненнаго дыханія, не отзывался на паціенткѣ никакимъ измѣненіемъ обыкновеннаго ея состоянія.

До моего собственнаго свѣдѣнія дошло нѣсколько весьма замѣчательныхъ случаевъ, доказывающихъ воз-

возможность безболѣзненныхъ родовъ. Я четыре раза присутствовала при разрѣшеніи отъ бремени одной моей сосѣдки. Ни одного раза я не успѣвала явиться къ ней до рожденія ребенка, хотя, чтобы дойти до нея, мнѣ нужно было перейти только черезъ улицу, и я, по ея просьбѣ, всегда была на-чеку. Да и она всегда посылала за мной при первомъ признакѣ схватокъ. Дѣло ограничивалось обыкновенно однимъ продолжительнымъ усиленіемъ, и ребенокъ выталкивался. На головкахъ ея дѣтей замѣчалось только временное сдавленіе, доказывавшее гибкость костей черепа.

Другая дама два раза имѣла дѣтей, не ощутивъ при этомъ ни малѣйшей боли. Въ первый разъ при ней была только няня. Вечеромъ она почувствовала какъ бы усталость, и прилегла. Но, не пробывъ въ постели и двадцати минутъ, она позвала няню, говоря: „Я какъ-то странно себя чувствую! Посмотри-ка въ чемъ дѣло“. Она не мало была удивлена, когда оказалось, что ребенокъ уже родился.

Черезъ два года послѣ того я была вызвана къ этой же дамѣ около десяти часовъ вечера. Оболочки были разорваны, никакихъ другихъ видимыхъ указаній процесса не замѣчалось. Исслѣдованіе обнаружило расширеніе маточной шейки, и, хотя роженица скоро задремала, однако замѣтны были правильныя и отчетливыя сокращенія. Ребенокъ былъ рожденъ около двухъ часовъ ночи *безъ всякаго ощущенія боли*. Я не сомнѣваюсь, что при предшествующихъ родахъ сокращенія происходили точно такъ же, и если бы она ближе присматривалась къ симптомамъ, то почувствовала бы ихъ настолько, насколько ощущаются мускульныя сокращенія при другихъ естественныхъ отправленіяхъ.

Насколько извѣстно, въ приведенныхъ здѣсь случаяхъ дѣло шло объ особахъ съ прекраснымъ здоровьемъ, а нѣкоторые изъ нихъ отличались исключительнымъ крѣп-

кимъ и сильнымъ сложеніемъ. Д-ръ Гольбрукъ въ своей книгѣ „Безболѣзненное дѣторожденіе“ говоритъ: „Тѣ женщины дикихъ народовъ, которыя родятъ не страдая, живутъ большею частью на открытомъ воздухѣ, дѣлаютъ много движенія и въ физическомъ отношеніи далеко дѣятельнѣе и здоровѣе своихъ болѣе цивилизованныхъ сестеръ. Эти примѣры прямо указываютъ на возможность безболѣзненныхъ родовъ сообразно степени физическаго совершенства и состоянію здоровья матери. Еще болѣе доказывается ими, что боль не есть абсолютно необходимый спутникъ рожденія дѣтей.

„Къ тому же ходъ новѣйшихъ нашихъ изслѣдованій даетъ основаніе вѣрить, что этотъ ужасный гнетъ, удручающій человѣчество, можетъ быть устраненъ окончательно и что можно настолько же избѣжать этихъ страданій, насколько удалось уже уменьшить опасности и обезображеніе отъ натуральной оспы. Но это неизмѣримое благодѣяніе для человѣчества не можетъ быть достигнуто безъ постояннаго *употребленія соответственныхъ мѣръ* въ теченіе продолжительнаго времени.

„Ученія самыхъ лучшихъ мыслителей всѣ могутъ быть сведены въ этомъ отношеніи къ такому общему выводу, что именно предшествующая жизнь матери, *вся жизнь ея*, отъ ея рожденія и до рожденія ею ребенка, всецѣло опредѣляетъ степень опасности, тягостей и страданій при предстоящихъ ей родахъ. Легкое или трудное разрѣшеніе неоспоримо зависить отъ нея самой. Правда, поведеніе ея во время беременности непосредственнѣе вліяетъ на результатъ, чѣмъ болѣе отдаленные періоды, и сильнѣе отзывается на будущей жизни ея потомства, чѣмъ даже на ней самой“.

Д-ръ Оливеръ Гольмсъ сказалъ однажды, что, по его мнѣнію, всякая болѣзнь, какъ бы она ни была жестока, злокачественна и какъ бы глубоко ни коренилась, все равно, ракъ ли это будетъ, чахотка или холера — все

можетъ быть *вылѣчено*, если врачъ будетъ приглашенъ во-время. И тутъ же съ своимъ обычнымъ юморомъ онъ прибавилъ: „Есть, однако, случаи, въ которыхъ доктора нужно бы звать по крайней мѣрѣ за двѣсти лѣтъ“.

Вмѣстѣ съ докторомъ Гольмсомъ я думаю, что потребуются годы на то, чтобы искоренить болѣзнетворныя условія, составляющія наслѣдство этого поколѣнія, и тѣмъ достигнуть произведенія на свѣтъ физически совершенныхъ мужчинъ и женщинъ. Во всякомъ случаѣ, наукою доказано, что всякая женщина, обладающая способностью къ воспроизведенію рода, можетъ сдѣлать многое даже во время беременности, чтобы облегчить какъ страданія этого періода, такъ и самыя боли при разрѣшеніи. Эти муки и страданія были столь долгое время обычными спутниками материнскихъ функцій, что многимъ трудно увѣрвать въ возможность когда-либо добиться ихъ облегченія. Безболѣзненное рожденіе дѣтей считается прямо невозможнымъ. Прошу читательницъ отложить въ сторону всѣ старыя предрасудки. Повѣрьте, что въ рожденіи потомства женщины не должны составлять исключенія изъ законовъ природы, и что беременныя и родильницы могутъ и должны быть избавлены отъ многихъ страданій.

Г Л А В А II.

Зачатіе. — Развитие плода.

Воспроизводящій аппаратъ женщины состоитъ изъ слѣдующихъ существенныхъ частей: яичниковъ, яйцеводовъ, матки, маточнаго рукава и грудныхъ железъ.

Яичники (рисунокъ II) — это два миндалевидныя тѣла, расположенныя приблизительно въ двухъ съ половиною дюймахъ разстоянія по обѣ стороны матки. Они заключены между широкими пластинками, поддерживающими матку, къ которой они сами прикрѣпляются пшуровидными связками, а также соединены съ крайними оконечностями яйцеводовъ. Они состоятъ изъ ткани, содержащей пузырьки. Въ этихъ-то пузырькахъ и находятся яички. Каждая четыре недѣли, пока продолжается дѣтородный періодъ, одно изъ яичекъ созрѣваетъ и, прободая пузырекъ, а также и окружающую оболочку яичника, проходитъ черезъ яйцеводъ въ матку.

Несмотря на свой малый объемъ, яичникъ — самый важный изъ производительныхъ органовъ женщины. Отъ этихъ, повидимому незначительныхъ, частей организма зависитъ творческая способность, обуславливающая великое значеніе материнства — способность, близкая къ божественной. Материнство! Это священнѣйшій ковчегъ человѣческой жизни, воспѣваемый поэтами и глубоко чтимый всѣми истинными людьми.

Яичники содержатъ въ себѣ плодоносное начало и тѣмъ сообщаютъ женщинамъ отличительные признаки ея

пола. Эти таинственные тѣльца составляютъ великій источникъ женской привлекательности. Отнимите у нея всё другіе дѣтородные органы, и вы не произведете въ ней никакой перемѣны въ этомъ отношеніи; но стоитъ удалить яичники, и женщина становится похожею на мужчину, не только по характеру, но и по внѣшности. Ея фигура мѣняется, голосъ дѣлается грубымъ и низкимъ, гортань расширяется и иногда показываются даже усы. Всякое болѣзненное состояніе яичниковъ отзывается значительными какъ физическими, такъ и душевными разстройствами.

Яйцеводы, или фаллопиевы трубы (рис. II), суть маленькія цилиндрическія трубки, около трехъ дюймовъ длины, выходящія изъ верхней боковой части матки и оканчивающіяся ворсинчатыми или пальцевидными образованиями (фимбрии). Эти послѣднія представляются маленькими мускульными тѣльцами; они захватываютъ яичко, когда оно проникаетъ сквозь оболочки яичника, и передаютъ его въ яйцеводъ для дальнѣйшаго прохожденія въ матку. Яйцо имѣетъ менѣе $\frac{1}{120}$ дюйма въ діаметрѣ, а діаметръ яйцевода такъ малъ, что врядъ ли допустилъ бы введеніе волоска щетины.

Матка (рис. II и III) есть грушеобразный мускульный органъ, расположенный въ нижней части таза, между мочевымъ пузыремъ и прямою кишкою. Она имѣетъ менѣе трехъ дюймовъ въ длину, два дюйма въ ширину и дюймъ толщины. При нормальномъ положеніи матки, такъ называемая, *шейка* ея обращена въ сторону хвостцовой кости.

Каналъ, или отверстіе въ матку чрезъ ея шейку, настолько малъ, что впускаетъ зондъ не болѣе $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$ дюйма въ діаметрѣ. Стѣнки его мускулисты и, въ неоплодотворенномъ состояніи матки, имѣютъ около полу-дюйма въ толщину. Полость матки не велика, конической формы и имѣетъ три отверстія: два въ верхней

части, ведущія въ яйцеводы, и одно, ведущее въ маточный рукавъ. Послѣднее называется *маточнымъ звѣномъ*. Верхняя широкая часть матки носитъ названіе *тѣла* (fundus). Всѣ матки — отъ одной до двухъ унцій. Трудно представить себѣ, чтобы органъ, столь небольшой въ дѣвственномъ состояніи, могъ до такой степени растягиваться во время беременности.

Наружная часть матки покрыта *брюшиной*, серозной (сывороточной) оболочкой, составляющей продолженіе оболочки, выстилающей всю брюшную полость. Матка поддерживается, во 1-хъ, широкими связками, образующимися изъ складокъ брюшины, которыя, одѣвая яйцеводы и яичники, прикрѣпляются къ бокамъ таза; во 2-хъ, круглыми связками, проходящими отъ верхней части матки чрезъ паховой каналъ къ наружнымъ половымъ частямъ, подъ кожей которыхъ онѣ и оканчиваются.

Складки брюшины находятся также между маткою и мочевымъ пузыремъ спереди и маткою и прямою кишкою сзади и помогаютъ удерживать матку въ надлежащемъ положеніи. Кромѣ того, значительной поддержкой этому органу служатъ эластичность маточнаго рукава и мускулы промежности. Матка укрѣплена такъ надежно, что только серьезные нарушенія физическихъ законовъ могутъ вызвать уклоненія отъ ея правильнаго положенія.

Маточный рукавъ, или влагалище (рис. II и III), есть не что иное, какъ наружный выходъ изъ матки. Задняя часть его имѣетъ отъ пяти до шести дюймовъ въ длину, передняя же только отъ трехъ до четырехъ дюймовъ. Онъ имѣетъ форму цилиндрической трубки, состоящей изъ крѣпкой, эластической и сильно растяжимой ткани. Шейка матки входитъ въ верхнюю часть маточнаго рукава на три четверти дюйма. Сообщеніемъ между этими органами служить *каналъ шейки*, который въ здоровомъ состояніи бываетъ закрытъ, съ трудомъ пропуская зондъ. Матка и маточный рукавъ

не составляют одного цѣлаго, какъ многіе думаютъ, хотя и сообщаются между собою. Маточный рукавъ служить для отвода мѣсячныхъ кровей, для выхожденія ребенка при рожденіи и для принятія мужскаго органа при совокупленіи. Въ здоровомъ состояніи онъ помогаетъ мускуламъ промежности поддерживать матку.

Грудныя железы, или груди (рис. VII), также принадлежатъ къ воспроизводительнымъ органамъ. Въ нихъ образуется молоко, служащее пищею ребенку послѣ рожденія. Онѣ округлы и выпуклы и сохраняютъ эту форму и положеніе, если окружающіе ихъ мускулы и ткани не ослаблены давленіемъ платья.

Зачатіе, или беременность, происходитъ отъ соединенія мужскаго сѣмени и женскаго яичка. Совершается ли оно въ яичникахъ, въ яйцеводахъ или въ маткѣ — остается спорнымъ вопросомъ для физиологовъ.

Яичко созрѣваетъ и захватывается ворсинчатыми оконечностями яйцеводовъ во время менструаціи. Чтобы выбраться наружу, оно должно пройти чрезъ все протяженіе яйцеводовъ, полости и канала матки и маточнаго рукава. Оплодотворяющее начало сѣмени заключается въ зооспермахъ, которыя, при сильномъ увеличеніи, представляются въ видѣ нитей, одаренныхъ способностью поступательнаго движенія.

Разъ войдя въ матку, имъ нѣтъ причины не пройти въ яйцеводы и даже проникнуть въ яичники. Есть вѣроятности, что оплодотвореніе можетъ имѣть мѣсто въ любой точкѣ дѣтороднаго пути, начиная отъ шейки матки вплоть до яичниковъ, если только яичко и сѣмя придутъ въ соприкосновеніе, пока въ нихъ есть еще жизнь. Можно считать почти доказаннымъ, что яичко по созрѣваніи и перемѣщеніи изъ яичниковъ можетъ сохранять жизнь отъ шести до восьми дней и столько же дней совершать свой выходъ изъ матки. Что зооспермы также могутъ жить въ теченіе нѣсколькихъ дней.

если остаются въ соответственной имъ средѣ и температурѣ — фактъ окончательно доказанный.

У многихъ женщинъ яичко совершаетъ свой путь въ теченіе двадцати-четырехъ или сорока-восьми часовъ отъ начала менструаціи. Нѣкоторымъ, при строгомъ наблюденіи, удавалось опредѣлить въ точности, когда это происходитъ. Это явленіе часто сопровождается безпокойствомъ, нервозностью, головною или прямо маточною болью. Крошечное вещество вродѣ яичнаго бѣлка, съ пятнышкомъ крови на немъ, можетъ быть нерѣдко видимо на бѣлѣ. Дамы, наблюдавшія это явленіе, удостоверяють, что оно правильно повторяется въ одинъ и тотъ же день послѣ начала менструаціи. Нѣкоторыя слабого сложенія особы замѣчали то же на четырнадцатый день.

Питаніе и развитіе зародыша. — Есть три явственныя періода питанія въ утробномъ развитіи человѣка.

Первый — желточное питаніе.

Второй — волосное (сосочное) питаніе.

Третій — плацентарное питаніе (т.-е. происходящее чрезъ дѣтское мѣсто).

Періодъ желточнаго питанія у человѣка коротокъ и вѣроятно бываетъ различенъ. Ничтожный объемъ яичка лишаетъ его возможности доставлять питаніе въ теченіе даже короткаго времени, какъ это бываетъ у птицъ. Черезъ пять или восемь дней по зарожденіи вокругъ яичка образуется оболочка, называемая хоріономъ. Снаружи ея есть еще другая оболочка, прикрѣпляющаяся къ маткѣ.

Наружная поверхность хоріона снабжена волосками, похожими на туювое сѣмя. Чрезъ эти волоски зародынь получаетъ пищу, пока, въ концѣ второго мѣсяца, не начнетъ образовываться изъ этихъ волосковъ *дѣтское мѣсто*. Послѣднее прикрѣпляется въ какой-либо части матки, обыкновенно — къ верхвей боковой.

Дѣтское мѣсто (placenta) есть губчатый, сосуди-

стый органъ, достигающій при полномъ развитіи десяти дюймовъ въ діаметрѣ, двухъ или трехъ дюймовъ толщины въ центрѣ, утоняясь къ краямъ; вѣсъ его отъ трехъ четвертей до одного съ четвертью фунта*). Внѣшнимъ видомъ оно напоминаетъ кусокъ печени, только менѣе плотной.

Этотъ изобилующій сосудами аппаратъ служить одновременно для питанія, дыханія и выдѣленій утробнаго плода. вмѣстѣ съ окружающими плодъ оболочками и пуговиной онъ называется *послѣдомъ*.

Дѣтское мѣсто (рис. IV и V) лежитъ, тѣсно соприкасаясь съ маткой чрезъ едва замѣтную пленку. Волокна и кровяные сосуды матки и *мѣста* не переплетаются, какъ полагаютъ нѣкоторые: та и другое имѣютъ особую систему кровяныхъ и волосныхъ сосудовъ и особое кровообращеніе. Питаніе и выдѣленіе совершаются путемъ *экзосмоса*, или просачиванія, сквозь упомянутую тонкую пленку.

Кровообращеніе плода (рис. VI) представляетъ очень интересное явленіе. вмѣсто направленія крови къ легкимъ для окисленія, весь круговоротъ совершается безъ этого, такъ какъ *мѣсто* выполняетъ роль легкихъ, замѣняя въ то же время и пищеварительные органы.

Изъ *мѣста* окисленная кровь идетъ по пупочной венѣ, при чемъ значительная часть ея проходитъ къ печени, но въ концѣ пути она вся вступаетъ по восходящей полой венѣ въ сердце. Евстафіевой заслонкой она направляется чрезъ овальное отверстіе въ лѣвое ушко, а отсюда въ лѣвый желудочекъ, который въ свою очередь гонитъ ее въ аорту.

Часть крови, вмѣсто того, чтобы идти этимъ путемъ, вступаетъ въ правый желудочекъ и, вмѣсто того, чтобы двигаться къ легкимъ по легочнымъ артеріямъ, пере-

*) Нашъ русскій фунтъ = девяти десятымъ англійскаго.

ходить прямо въ аорту, чрезъ такъ называемый *артеріальный протокъ* (ductus arteriosus). Пройдя весь кругъ, она поступаетъ обратно въ *мѣсто* двумя пупочными артеріями, отдѣляющимися отъ подвздошныхъ артерій.

При рожденіи *артеріальный протокъ* закрывается; пупочныя вены образуютъ круглую связку печени, пупочныя же артеріи — связку мочевого пузыря (urachus).

Овальное отверстіе также закрывается и тѣмъ совершенно прекращаетъ сообщеніе между ушками сердца. Результатомъ незакрытія этой заслонки бываетъ *синюха ребенка*, или cyanosis neonatorum. Венозная кровь перемѣшивается съ артеріальной и причиняетъ болѣе или менѣе скорую смерть.

Пуповина состоитъ изъ двухъ артерій и одной вены. Имѣя въ длину отъ двухъ до четырехъ футовъ, она однимъ концомъ прикрѣплена къ *мѣсту*, а другимъ къ пупку ребенка. Она служитъ посредникомъ для кровообращенія между *мѣстомъ* и плодомъ.

Передъ рожденіемъ всѣ *оболочки* соединяются и тѣмъ образуютъ толстый и крѣпкій покровъ для младенца, а также для пуповины и обращенной къ плоду поверхности дѣтскаго мѣста.

Внутри этихъ соединенныхъ оболочекъ заключается такъ называемая *околоплодная жидкость*, предохраняющая плодъ отъ ударовъ или внезапныхъ сотрясеній. Оболочки съ содержащеюся въ нихъ жидкостью составляютъ такъ называемый *околоплодный мѣшокъ*. Если онѣ не разрываются передъ рожденіемъ, то производятъ этимъ такъ называемую *сорочку*, покрывающую лицо младенца. Такое рожденіе считается у суевѣрныхъ людей предзнаменованіемъ разныхъ особыхъ дарованій, какъ напр. прозорливости, ясновидѣнія и проч.

Здоровое питаніе плода вполнѣ зависитъ отъ матери. *Мѣсто* представляетъ собою не только пищева-

тельные органы, но и легкія *плода*. Слѣдовательно, отъ состоянія матери зависитъ и состояніе плода. У послѣдняго нѣтъ другихъ средствъ получать питаніе или располагать ненужными для него болѣе матеріалами. Послѣ рожденія онъ наравнѣ со взрослымъ получаетъ возможность изверженіемъ лишняго исправлять неправильности питанія. Кожа при посредствѣ безчисленныхъ потовыхъ каналовъ выводитъ тогда изъ организма ненужныя для него вещества; легкія путемъ дыханія поддерживаютъ постоянный обмѣнъ углерода (въ видѣ углекислаго газа) на кислородъ, а печень, почки и кишки имѣютъ назначеніемъ очищать организмъ. Во время утробной жизни всѣ эти функціи находятся въ скрытомъ состояніи, а слѣдовательно нисколько не могутъ содѣйствовать здоровому росту плода. Матери нерѣдко очень сильно заботятся о пищѣ и соответствующихъ здоровью условіяхъ, пока кормятъ грудью, но сравнительно равнодушно относятся къ этому во время беременности.

Въ это время имъ особенно необходимо какъ можно глубже дышать и притомъ чистымъ воздухомъ. Тролль говоритъ: „Дитя страдаетъ, если мать недостаточно дышетъ. Многія матери производятъ на свѣтъ хилыхъ, золотушныхъ дѣтей лишь по той причинѣ, что во время беременности вели слишкомъ сидячую жизнь и потому страдали брюшнымъ полнокровіемъ. Я зналъ женщинъ сильнаго сложенія, у которыхъ были здоровыя дѣти, ставшія потомъ матерями такихъ слабыхъ и золотушныхъ дѣтей, что имъ не было возможности дожить до зрѣлаго возраста“.

Причина этого заключается въ томъ, что дыхательной системѣ матери не дается достаточной свободы и простора, и хотя она дышетъ достаточно для поддержанія своего собственнаго организма, но не вдыхаетъ кислорода въ такомъ количествѣ, чтобы его хватало для удовлетворенія потребностей утробнаго существа. Многіе случаи рожденія мертвыхъ дѣтей можно приписать именно этой причинѣ.

Беременность продолжается девять календарных, или десять лунных мѣсяцевъ, т. е. около 280 дней. Если число зачатія неизвѣстно, то счетъ можно вести отъ начала послѣдней менструаціи, прибавивъ восемь дней на возможность того, что оно совершилось въ теченіе этого періода. Въ нѣкоторыхъ случаяхъ, т. е. при болѣзненномъ состояніи матери, періодъ беременности значительно удлиняется. Мнѣ самой извѣстенъ случай водянки зародышевой плевы, когда беременность продолжалась сорокъ-четыре недѣли.

Докторъ медицины Елена Айдельсонъ въ *Медицинскомъ Еженедѣльникѣ* (Med. Wochenschrift) приводитъ слѣдующіе итоги своихъ изслѣдованій:

„1. Продолжительность беременности доходитъ до 278 дней, или около 40 недѣль.

2. Полъ ребенка вліяетъ на продолжительность періода, который для дѣтей женскаго пола бываетъ длиннѣе (?).

3. Чѣмъ тяжеле ребенокъ, тѣмъ періодъ долнше (?).

4. Для многороженицъ онъ длиннѣе, чѣмъ для первороженицъ.

5. Чѣмъ моложе женщина, тѣмъ долнше она бываетъ беременна.

6. Больше времени носятъ замужнія, чѣмъ незамужнія женщины.

7. Первые движенія ребенка ощущаются, среднимъ числомъ, на сто-тридцать-пятый день, но позже у первородящихъ, чѣмъ у многородившихъ.

„*Ростъ зародыша* по оплодотвореніи совершается очень быстро. На *десятый* день онъ имѣетъ видъ полупрозрачнаго сѣроватаго комочка. На *двѣнадцатый* день онъ достигаетъ величины горошины, наполненной жидкостью, въ которой плаваетъ непрозрачное пятнышко, представляющее первичную форму зародыша. Въ этотъ день уже можно бываетъ различить его продолговатое или согнутое строеніе, а на *четырнадцатый* онъ ясно

видимъ даже невооруженному глазу. На *двадцать-первый* день онъ получаетъ сходство съ муравьемъ или сѣменемъ латука; длина его отъ четырехъ до пяти линій и вѣсъ отъ трехъ до четырехъ гранъ. Многія части его начинаютъ уже обнаруживаться, особенно хрящевые зачатки спинного хребта, сердце и т. д.

„*Тридцатидневный* зародышъ достигаетъ величины слѣпня и похожъ на согнутаго пополамъ червя. Членовъ еще нѣтъ, и голова превышаетъ величиною остальное тѣло. Въ разогнутомъ положеніи онъ имѣетъ въ длину почти полдюйма. Къ *пятой* недѣлѣ голова значительно увеличивается въ сравненіи съ остальнымъ тѣломъ, зачатки глазъ обнаруживаются двумя черными пятнышками по бокамъ, а сердце начинаетъ принимать внѣшнія очертанія, очень схожія съ формами вполнѣ образовавшагося органа.

На *седьмой* недѣлѣ начинаютъ образовываться кости нижней челюсти и ключицы. Узенькіе отростки по обѣ стороны спинного хребта указываютъ на будущія ребра. Сердце совершенствуется въ своей формѣ, мозігъ увеличивается, глаза и уши выдѣляются отчетливѣе, и изъ тѣла показываются конечности. Легкія, пока въ видѣ простыхъ мѣшечковъ, около линіи въ длину; дыхательное горло кажется тонкою нитью, зато очень велика печень. На *седьмой* недѣлѣ образуются почечныя сумки и самыя почки.

У *двухмѣсячнаго* зародыша можно различить предплечья и кисти рукъ, но не всю руку; кисти больше предплечья, но еще не снабжены пальцами. Различить полъ еще трудно. Глаза выступаютъ замѣтно. Носъ представляетъ тупое возвышеніе. Ноздри округлены и раздѣлены. Ротъ раскрытъ и верхнюю кожицу уже можно отличить. Длина зародыша въ это время отъ одного до двухъ дюймовъ и вѣсъ отъ трехъ до пяти драхмъ; голова занимаетъ болѣе трети всего тѣла.

„Въ концѣ *третьяго мѣсяца* вѣки замѣтны, но закрыты; губы сжаты; лобъ и носъ различимы, такъ же какъ и дѣтородные органы. Сердце бьется съ силою, болѣе широкіе сосуды несутъ красную кровь; на рукахъ и ногахъ ясно выступаютъ пальцы, и начинается развитіе мышцъ.

„На *четвертомъ* мѣсяцѣ зародышъ называется уже *плодомъ*. Тѣло отъ шести до восьми дюймовъ въ длину и вѣсомъ отъ семи до восьми унцій. Кожа розоваго цвѣта и въ мускулахъ замѣтно *движеніе*. Рожденный въ это время плодъ можетъ прожить нѣсколько часовъ.

„Въ *пять* мѣсяцевъ тѣло достигаетъ восьми-десяти дюймовъ въ длину и вѣситъ отъ восьми до одиннадцати унцій.

„Въ *шесть* мѣсяцевъ длина—двѣнадцать съ половиною дюймовъ, вѣсъ—одинъ фунтъ. На головѣ показываются волосы, глаза закрыты, вѣки нѣсколько толще, и по краямъ ихъ, а также на бровяхъ, пробиваются нѣжные волоски.

„Въ *семь* мѣсяцевъ всѣ части достигаютъ увеличенія и въ объемѣ и въ развитіи формы; костная система почти закончена; длина—двѣнадцать-четырнадцать дюймовъ, вѣсъ—два съ половиною или три фунта. Рожденный въ этомъ возрастѣ, плодъ можетъ дышать, кричать и питаться, и, при извѣстномъ уходѣ, остаться жить.

„Черезъ *восемь* мѣсяцевъ плодъ, повидимому, увеличивается больше въ длину, чѣмъ въ толщину; длина его отъ шестнадцати до восемнадцати дюймовъ, а вѣсъ уже отъ четырехъ до пяти фунтовъ. Кожа очень красная, покрыта пушкомъ и значительнымъ количествомъ жирнаго вещества. Нижняя челюсть, очень короткая сначала, теперь такой же длины, какъ и верхняя.

„Наконецъ къ *сроку* плодъ достигаетъ отъ девятнадцати до двадцати-трехъ дюймовъ въ длину и вѣситъ отъ шести до девяти фунтовъ. Красная кровь обращается

въ волосныхъ сосудахъ, и кожа совершаетъ функціи испаренія; ногти достигаютъ полнаго развитія“.

Только на суетвѣри можетъ основываться мнѣніе, будто восьмимѣсячный плодъ мевѣ способенъ жить, нежели рожденный семи мѣсяцевъ; дѣйствительно, многіе думаютъ, что восьмимѣсячный ребенокъ никогда не остается жить. Факты не подтверждаютъ этой мысли. Я лично знала нѣсколько дѣтей, рожденныхъ восьмимѣсячными, которыя живы и здоровы, и полагаю, что ихъ шансы на жизнь гораздо больше, чѣмъ если бы они были рождены семимѣсячными.

Положеніе плода. — Обыкновенно утробный младенецъ лежитъ головою книзу, упираясь подбородкомъ въ грудь. Ступни согнуты впереди голеней, которыя пригнуты къ бедрамъ. Колѣна отдѣлены другъ отъ друга, но пятки сдвинуты вмѣстѣ на задней сторонѣ бедръ; руки скрещены на груди такъ, что подбородокъ можетъ опираться на ихъ кисти.

Такимъ образомъ младенецъ представляетъ собою овалъ, самый длинный діаметръ котораго равняется приблизительно одиннадцати дюймамъ. Таково обычное положеніе, но нерѣдко оно бываетъ и иное.

Г Л А В А III.

Беременность. — Признаки и симптомы.

Признаки беременности раздѣляются на физиологическіе и патологическіе; первые свойственны всѣмъ женщинамъ, вторые же являются послѣдствіемъ и спутниками болѣзненныхъ условій.

Четыре главные физиологическіе признака — прекращеніе менструацій, увеличеніе объема, движеніе и сердцебіеніе плода.

Прекращеніе менструацій у замужней женщины можетъ обыкновенно считаться признакомъ, что зачатіе совершилось. Однако, явленіе это можетъ быть слѣдствіемъ простуды, воспаленія, какихъ-нибудь хроническихъ страданій матки, большею частью водянки или опухоли, а также медленныхъ, изнурительныхъ болѣзней, какъ золотуха, чахотка и поносъ.

Бываютъ также случаи продолженія менструацій въ теченіе всего періода беременности, что, безъ сомнѣнія, составляетъ явленіе ненормальное и требуетъ спеціальной медицинской помощи. Извѣстны также женщины, производившія на свѣтъ дѣтей, несмотря на то, что у нихъ никогда не было мѣсячныхъ очищеній.

Рѣдко случается, чтобы беременѣли женщины, никогда не имѣвшія кровей; но часто бываетъ, что женщина, послѣ рожденія перваго ребенка, совсѣмъ не менструируетъ въ промежутки отъ одной беременности до дру-

гой. Въ такихъ случаяхъ этотъ признакъ уже не существуетъ для цѣлей распознаванія.

Увеличеніе объема обнаруживается около третьяго мѣсяца, когда матка расширяется и выступаетъ изъ краевъ таза. Всякое увеличеніе раньше этого срока должно быть отнесено къ вздутію живота, вѣтрамъ и чрезмѣрному ожирѣнію, свойственному у нѣкоторыхъ состоянію беременности. Распознаваніе не должно основываться на этомъ признакѣ, взятомъ отдѣльно. Онъ можетъ быть вызванъ разными причипами и часто сопровождаетъ тѣ самыя условія, которыя являются спутниками прекращенія менструацій. Повсюду случается, что женщина вполне приготовится родить, и вдругъ оказывается, что она страдала какой-нибудь серьезной болѣзью, которая и была причиною прекращенія ея мѣсячныхъ очищеній.

Движеніе.—Безсознательныя движенія ребенка происходятъ, начиная съ восемнадцатой или двадцатой недѣли. Иногда они начинаются уже съ третьяго мѣсяца, но выражаются въ очень легкой формѣ, производя непріятныя ощущенія слабости и тошноты у матери. „Движеніе“ ребенка считается женщинами самымъ вѣрнымъ признакомъ, особенно тѣми, которыя уже имѣли дѣтей. Нерѣдки, однако, случаи, когда дерганіе въ опухоли или перистальтическое (червообразное) движеніе, сопровождающее вѣтры, ошибочно принимается за движеніе плода.

Если только *движеніе* не ясно выражено, если оно не быстро, не эластично и не вполне отчетливо, то на немъ одномъ нельзя основываться, какъ на распознавательномъ признакѣ. Въмѣстѣ же съ другими признаками оно помогаетъ и врачу и пациенткѣ сдѣлать положительное заключеніе.

Сердцебиеніе плода.—Признакъ, по которому врачъ можетъ съ увѣренностію опредѣлить беременность,

это наблюдаемое имъ различіе между біеніемъ сердца плода и сердца матери. Обыкновенный пульсъ женщины—отъ 70 до 80 въ минуту, у плода же отъ 120 до 140. Выслушиваніемъ этотъ фактъ открывается и даетъ вѣрный признакъ для сужденія о беременности. Если это будутъ удары или біенія въ опухоли, то они должны совпадать по времени съ движеніемъ сердца матери. Этотъ симптомъ получаетъ значеніе только послѣ четвертаго мѣсяца. Въ это время опытное ухо доктора никогда не ошибется въ своемъ опредѣленіи.

Я не могу при этомъ случаѣ не указать женщинамъ на необходимость пріучать свои собственные пальцы распознавать движенія сердца по лучевому пульсу. Попросите вашего доктора объяснить вамъ или справьтесь въ своихъ книгахъ, что значитъ быстрый, перебивающій, медленный, слабый, тихій и жесткій пульсъ. Пульсъ—одинъ изъ вѣрнѣйшихъ указателей ненормальности положенія. Руководясь имъ, акушерка можетъ принять соотвѣтственныя мѣры или, смотря по обстоятельствамъ, указать на необходимость медицинской помощи. На своихъ *бесѣдахъ* съ женщинами мнѣ иной разъ приходилось въ числѣ 100 слушательницъ не найти ни одной, которая бы знала число ударовъ нормального пульса.

Увеличеніе груди около третьяго мѣсяца, выдѣленіе изъ нихъ жидкости, вмѣстѣ съ потемнѣніемъ вѣнца вокругъ сосцовъ, принадлежать къ обычнымъ спутникамъ беременнаго состоянія; но такъ какъ это бываетъ не всегда, то и не можетъ считаться за діагностическій симптомъ.

Патологическіе симптомы болѣе многочисленны. Въ сущности любой симптомъ каждой болѣзни можетъ сопровождать беременность. Есть надъ чѣмъ задуматься нашему просвѣщенному вѣку. Не будь этого, токология была бы праздною наукой. Но дѣло въ томъ, что для

большинства американскихъ женщинъ 280 дней беременности, — это столько же дней болѣзни и страданій. Неудобство, стѣсненное положеніе и боли, сопровождающія это состояніе, вмѣстѣ съ опасеніемъ послѣднихъ мукъ разрѣшенія отъ бремени, превращаютъ этотъ періодъ, который бы долженъ быть временемъ надеждъ, радостей и восторговъ, въ дни страданій, бѣдствій и дурныхъ предчувствій. Это какъ бы долгій непрерывный кошмаръ, такъ что рожденіе дѣтей считается проклятіемъ, а не благословеніемъ, и такимъ образомъ лишается своихъ высшихъ радостей.

Д-ръ Коуэнъ говоритъ: „Время беременности должно бы быть скорѣе временемъ сугубаго здоровья, чѣмъ сугубыхъ недуговъ. Мать, которая вела до сихъ поръ надежную жизнь, должна испытывать особенно пріятное расположеніе духа, быть и здоровою и веселою какъ никогда“. Увы! какъ мало женщинъ могутъ отнести къ себѣ эти слова.

Обыкновенно женщины причисляютъ беременность къ болѣзнямъ. Физическія страданія и душевное расстройство — обычные спутники этого состоянія. Жестокимъ помысломъ наполнено сердце матери, и отвратительное преступленіе, вытравленіе плода, совершается ежедневно.

Стараются ли доктора сколько-нибудь помочь такому порядку вещей? Къ сожалѣнію, за нѣкоторыхъ изъ нихъ нельзя отвѣтить утвердительно *). На одной изъ моихъ лекцій одна дама увѣряла, что въ теченіе семи мѣсяцевъ, пока она носила ребенка, она не помнитъ ни одного часа, въ который бы ее не тошнило; не знаетъ, удерживалась ли хотя какая-нибудь пища въ ея желуд-

*) Не слѣдуетъ упускать изъ вида, что авторъ говоритъ здѣсь объ американскихъ врачахъ, среди которыхъ, благодаря болѣе облегченнымъ, чѣмъ у насъ, условіямъ допущенія къ врачебной практикѣ, встрѣчается много шарлатановъ и людей невѣжественныхъ. *Перев.*

кѣ, и притомъ каждый день ее рвало кровью. Никакими словами нельзя описать ея страданій въ теченіе этихъ страшныхъ мѣсяцевъ вплоть до самаго часа рожденія. Она совѣтовалась со многими докторами, и каждый изъ нихъ говорилъ ей, что помощи она можетъ ждать только отъ одной природы. Послѣ этого она въ отчаяніи вернулась домой и продолжала страдать до конца. Услыхавъ проводимыя мною теоріи, она, сдерживая свое волненіе, воскликнула: „Благодареніе Богу за подаваемую вами надежду. До послѣдняго дня моей жизни я буду возвышать свой слабый голосъ для распространенія этихъ истинъ, чтобы другія не шли оцупью по той дорогѣ, которую прошла я“.

Г Л А В А IV.

Болѣзни беременности. — Разстройство пищеваренія, тошнота и пр.

Къ самымъ обычнымъ болѣзнямъ беременности принадлежатъ: диспепсія, тошнота, рвота, запоръ, головныя боли, изжога, вѣтры, слюнотеченіе, поносъ, геморой, чрезмѣрный аппетитъ, потеря аппетита, болѣзненные прихоти, невралгія, зубная боль, судороги, онуханіе конечностей, боль въ бокахъ, бессонница, сонливость, сердцебіеніе, бѣли, зудъ и т. д.

Невареніе желудка, или диспепсія, самый обыкновенный изъ удручающихъ человѣчество недуговъ. Отъ него происходятъ почти всѣ остальные болѣзни, и имъ же вызываются и сопровождаютъ многіе изъ вышеперечисленныхъ симптомовъ беременности. Ему болѣе или менѣе подвержены мужчины и женщины всевозможныхъ жизненныхъ положеній; совсѣмъ избавлены отъ него лишь немногіе. „У кого хорошій желудокъ, тому все здорово“. Несвареніе обыкновенно приписывается всецѣло какому-нибудь недостатку желудка въ выполненіи его функцій. Тѣмъ же названіемъ обозначаютъ также неисправность любой части пищеварительнаго пути. Предѣлы настоящаго сочиненія не позволяютъ распространяться о причинахъ этихъ ненормальныхъ явленій. Позволю себѣ только мимоходомъ сказать, что изъ множества причинъ диспепсіи самая первая и самая вѣрная это обыкновеніе питать тѣло такою пищей, которую желу-

докъ переварить не въ состояніи. Главныя вещества, на которыя не дѣйствуетъ кислый желудочный сокъ—крахмалъ и жиры. Они растворяются только въ щелочныхъ жидкостяхъ, каковы: слюна, сокъ поджелудочной железы и желчь. Когда въ желудокъ попадаетъ чрезмѣрное количество крахмала и жировъ, ему приходится черезъ силу работать. Помимо этого и все тѣло не получаетъ изъ нихъ элементовъ питанія въ надлежащемъ размѣрѣ.

Естественная пища младенца не содержитъ крахмала, такъ какъ углеродистыя частицы находятся въ молокѣ въ видѣ сахара и жира. Между тѣмъ первая твердая пища, которую даютъ у насъ ребенку, почти ничего кромѣ крахмала не содержитъ: это обыкновенно бѣлый крупчатый хлѣбъ и картофель, дѣлающійся еще неудобоваримѣе отъ сдабриванія масломъ и жирными приправами. Въ такой пищѣ отсутствуютъ азотистыя вещества и соли, а вслѣдствіе этого мускулы, кости и нервы не получаютъ достаточнаго питанія.

Замѣна упомянутыхъ крахмалистыхъ веществъ продуктами изъ цѣльной пшеницы, ячменя, овса и другихъ злаковъ устранила бы это зло и уменьшила бы страшную смертность дѣтей. Д-ръ Бэллоусъ говоритъ: „Люди обыкновенно до такой степени невѣжды въ отношеніи законовъ природы, что отдаютъ свиньямъ ту пищу, которая нужна ихъ дѣтямъ для развитія мускуловъ и мозга, а дѣтей кормятъ тѣмъ, что нужно свиньямъ для образованія жира. Такъ, напримѣръ, фермеръ выдѣляетъ изъ молока необходимыя для питанія и развитія мускуловъ и мозга азотистыя части и фосфаты, отдавая ихъ свиньямъ въ видѣ пахтанья, углеродистыя же части идутъ у него подъ видомъ масла дѣтямъ. Онъ отсѣиваетъ отруби и наружные слои зерна, содержащія азотистыя частицы и фосфаты, и отдаетъ то и другое также свиньямъ и скоту, а внутреннюю часть зерна, дающую бѣлую муку и почти сполна состоящую изъ теп-

лотворныхъ углеродистыхъ частей, употребляетъ для кормленія своихъ дѣтей. Сыръ, который содержитъ въ концентрированномъ видѣ питательныя части молока, рѣдко увидишь на столѣ, зато во всякое время дня вы можете видѣть тамъ масло, не содержащее ни малѣйшей доли веществъ, необходимыхъ для питанія мозга и мускуловъ.

Сыръ для тѣхъ, кто его переноситъ, представляетъ больше питанія для мускуловъ, чѣмъ какая бы то ни было пища, а потому это самая полезная пища для рабочаго человѣка, но употребляемая именно какъ пища, а не какъ десертъ. Впрочемъ, при сидячемъ образѣ жизни сыръ рѣдко хорошо переваривается.

Элементы, переваривающіеся въ желудкѣ, суть фибринъ (типъ его встрѣчается въ любовинѣ мяса), альбуминъ, казеинъ, клейковина зерновыхъ хлѣбовъ и азотистыя начала плодовъ и овощей.

Эти элементы идутъ на образованіе мускуловъ, тогда какъ углеродистые элементы, какъ сахаръ, крахмалъ и жиры, путемъ соединенія съ кислородомъ, даютъ животную теплоту. Излишекъ послѣднихъ предрасполагаетъ къ воспалительнымъ явленіямъ, и люди, не ведущіе дѣятельной жизни на открытомъ воздухѣ, могутъ позволять себѣ употребленіе этихъ веществъ только въ умеренномъ количествѣ.

Беременная женщина въ особенности легко подвергается многоразличнымъ страданіямъ отъ диспенсіи. Ея нервная система дѣлается чрезвычайно чувствительною въ это время. Многіе симптомы вызываются также рефлексивнымъ дѣйствіемъ беременной матки на симпатическій нервный узелъ, управляющій процессами питанія.

Утренняя тошнота. — Тошнота, сопровождаемая или не сопровождаемая рвотой, случается такъ часто въ беременномъ состояніи, что женщины считаютъ ее естественной спутницей этого состоянія и причисляютъ ее

къ діагностическимъ симптомамъ. Она можетъ вачаться въ первый же день послѣ зачатія, но обыкновенно появляется на шестой или восьмой недѣлѣ. Это не такая тошнота, которая сопровождаетъ расстройство желчи, лихорадку, послѣдствіе приѣма извѣстныхъ лѣкарствъ или даже морскую болѣзнь. Эта тошнота чувствуется „отъ маковки головы до подошвы ногъ“.

Когда вы спросите, почему это такъ бываетъ, то девяносто-девятъ изъ ста будутъ утверждать, что, по ихъ мнѣнію, это естественная необходимость, и всѣ до одной скажутъ, что это явленіе неизбѣжное. Къ тому же *бабушка* сказала, что это хорошо, здорово для ребенка, и роды будутъ легче. Факты ни того, ни другого не подтверждаютъ.

Истинную причину нужно искать въ нарушеніи физическихъ законовъ въ одеждѣ, діетѣ, движеніи и пр. Обусловливается это явленіе сперва раздраженіемъ матки, происходящимъ отъ какого-нибудь расстройства, которое путемъ симпатическаго, или рефлексивнаго, дѣйствія сообщается желудку, и этимъ вызывается уже то состояніе, которое мы зовемъ желчностью.

По всему нашему тѣлу развѣтвлены нервы, идущіе отъ головного и спиннаго мозга. Кромѣ нихъ, узлы симпатическихъ нервъ сообщаются со всѣми нервами и между собою, такъ переплетаясь другъ съ другомъ, что почти всякая часть тѣла находится въ сообщеніи съ каждою другою частью. Это въ полномъ смыслѣ слова телеграфная сѣть. Какъ матка, такъ и желудокъ обильно снабжены нервами, и всякое расстройство въ первой въ то же мгновеніе передается послѣднему.

Нерѣдко бываетъ, что воспаленіе, приливъ крови или смѣщеніе матки не обнаруживаются никакими мѣстными признаками, зато рефлексивнымъ послѣдствіемъ этихъ страданій оказываются головныя боли, невареніе желудка, невралгія и разныя другія болѣзни. Такъ если вслѣд-

ствіе какого-нибудь мѣстнаго страданія или иной причины, кроющейся въ дѣтородной системѣ, матка не легко выполняетъ свою новую функцію, отчего въ ней является приливъ крови и раздраженіе, то это отзывается не мѣстною болью, а сообщается другимъ органамъ, всего чаще желудку, и производитъ тошноту, рвоту, а нерѣдко и острыя страданія.

Что такое *желчность*? Дамы, вы знаете состояніе, которое означаете этимъ именемъ. Частыя головныя боли, отвращеніе къ пищѣ, ломота въ костяхъ, сонливость, ощущеніе какой-то истомы. Вы встаете утромъ утомленною, сердитою, раздражительною; никто на васъ не можетъ угодить и въ концѣ-концовъ самъ раздражается. Что же такое случилось съ человѣческимъ организмомъ? Что вы разумѣете подъ словомъ желчность?—Слѣдуютъ такіе отвѣты. Одна говоритъ: „это разлитіе желчи“, другая, что „это отъ избытка желчи“, или „печень не работаетъ“, или „желчь снова поступила въ кровь“, или „желчь выдѣляется желудкомъ“, или, наконецъ, болѣзнь приписывается слишкомъ широкой жизни.

Д-ръ Діо Льюисъ говоритъ: „Желчность—это обжорство“. Да и я лично обыкновенно объясняла ее *обжорденіемъ*. Но крайней мѣрѣ, случается, что элементъ для образованія желчи находится въ крови больше, чѣмъ сколько печень бываетъ въ состояніи извлечь изъ нея. Это можетъ происходить или отъ бездѣятельности самого органа или отъ избытка матеріаловъ, служащихъ для образованія желчи, такъ что этотъ излишекъ становится для организма бременемъ. Это обстоятельство можетъ быть слѣдствіемъ или излишняго количества пищи, или слишкомъ богатаго ея состава. Въ особенности вызывается оно неумѣреннымъ употребленіемъ жировъ и сладостей. Отчего желчность производитъ тошноту у беременной женщины и почему она обнаруживается такимъ

путемъ, когда до этого періода женщина была сравнительно здорова?

При новомъ процессѣ беременности весь организмъ возбуждается къ дѣйствию, и природа дѣлаетъ усиліе къ освобожденію органовъ отъ всякихъ постороннихъ веществъ. Стремленіе ея на этомъ пути выражается первымъ дѣломъ въ тошнотѣ и рвотѣ. У многихъ женщинъ въ первые мѣсяцы беременности появляются болѣе или менѣе сильныя приступы желчной лихорадки.

Такое состояніе организма можетъ происходить отъ трехъ причинъ: слишкомъ питательной или слишкомъ обильной пищи, недостатка движенія, способствующаго нормальному дѣйствию ассимилирующихъ органовъ, и отъ платья, такъ или иначе стѣсняющаго движенія. Если уже во всякое обыкновенное время несомнѣнный вредъ причиняютъ столь унотребительныя въ женскомъ костюмѣ завязки и корсеты, потому что стѣсняютъ дѣятельность печени и другихъ органовъ, то вдвое губельнѣе становятся эти неизбѣжныя принадлежности дамскаго туалета тогда, когда тѣло естественно увеличивается въ объемѣ. Непосредственное давленіе внутренностей на матку вызываетъ раздраженіе въ этомъ органѣ.

Мнѣ случилось, однажды, провести нѣсколько дней съ давнишней подругой, на четвертомъ мѣсяцѣ ея беременности. Никакихъ неприятныхъ явленій она не замѣчала. Но разъ, когда мы шли съ ней по улицѣ, у пей вдругъ открылась рвота. Стараясь узнать причину такого неожиданнаго явленія, я спросила ее, было ли на ней то платье, къ которому она привыкла. „Нѣтъ, — отвѣчала она, — я четыре мѣсяца не носила этого платья: оно мнѣ слишкомъ узко“. Она распустила его подъ накидкой, и тошнота ея прошла.

Въ послѣдніе мѣсяцы беременности рвота нерѣдко вызывается давленіемъ увеличившейся матки на желу-

докъ. Этого не можетъ случиться тамъ, гдѣ *естественная* фигура никогда не подвергалась уродованію.

Причиною тошноты по утрамъ служатъ частыя половныя сношенія во время беременности. Ими обуславливается приливъ крови къ производительнымъ органамъ и ослабленіе нервной системы, что рефлексивнымъ путемъ и производитъ тошноту.

Неисчислимы были бы благодѣтельныя послѣдствія, если бы супруги слѣдовали въ этомъ отношеніи примѣру низшихъ животныхъ и тѣмъ сохраняли бы всѣ свои силы на пользу потомства.

Лѣченіе утренней тошноты. Если воспаленіе или изъязвленіе матки имѣетъ хроническій характеръ, то нельзя рассчитывать на окончательное излѣченіе отъ тошноты въ короткое время (гл. XXI).

Противъ желчности хорошее, хотя и не радикальное, средство, это простая, легкая пища, при обиліи кислыхъ плодовъ и отсутствіи *жировъ* и *сластей*. Только не слѣдуетъ насиловать аппетита: пускай *голодъ* указываетъ, когда и сколько принимать пищи. Чувствительности нервъ желудка можно помочь, выпивая, прежде чѣмъ встать съ постели, чашку горячей воды, горячаго молока, лимонада, отвара изъ отрубей, рисовой или ячменной воды, смотря по тому, что кому больше нравится. А самый лучшій напитокъ для этой цѣли—это пшеничный или ржаной кофе.

Сокъ лимона и другихъ кислыхъ плодовъ обыкновенно пьется съ удовольствіемъ и помогаетъ ассимилированію излишка питательныхъ веществъ. Разбавлять сокъ можетъ каждый по своему вкусу. Многіе всего охотнѣе пьютъ лимонадъ съ яйцомъ.

При желчности, сопровождающейся или несопровождающейся тошнотой, особенно благодѣтельнымъ оказывается употребленіе горячихъ припарокъ въ области желудка и печени въ теченіе часа по разу или по два въ день, а затѣмъ тепловатыхъ ваннъ и растиранія рукою.

Очень хороши теплые или горячіе клистиры. Для того, чтобы они оказывали надлежащее дѣйствіе, нужно строго слѣдовать такому приему. Наполнить душъ до половины или трехъ четвертей мягкой водою, по возможности высокой температуры. Для большаго успѣха хорошо прибавить столовую ложку соли. Повѣсить резервуаръ такъ высоко, какъ только позволяетъ рукавъ. Лечь на правую сторону, согнувъ колѣна. Ввести въ заднепроходное отверстіе длинный клистирный, а то и маточный наконечникъ настолько, чтобы онъ прошелъ за кольцевой сжимательный мускуль, т.-е. на три или на четыре дюйма. Впускать воду въ кишки потихоньку, стараясь при посторонней помощи расправлять ихъ снизу вверхъ, что лучше всего достигается потираніемъ въ такомъ направленіи рукою правой стороны живота.

Благодаря такому приему, вода проникаетъ чрезъ подвздошно-слѣпокишечный затворъ изъ толстой кишки въ тонкія. Попавъ въ эти послѣднія, она поглощается волосными сосудами воротной вены и въ большемъ или меньшемъ количествѣ проводится къ печени. Этимъ дается толчокъ выдѣленію желчи, отчего нерѣдко слѣдуетъ пять-шесть свободныхъ послабленій. Это средство такъ же дѣйствительно, какъ сильное слабительное, нисколько притомъ не отравляя организма, какъ это бываетъ послѣдствіемъ приема внутрь сильно дѣйствующихъ средствъ. Введенную клистиромъ жидкость нужно стараться удерживать въ себѣ отъ двадцати минутъ до получаса. Еще лучше дѣйствуетъ клистиръ, если предварительно къ печени прикладывать горячія припарки. Такія промывательныя — чрезвычайно хорошее средство какъ при острыхъ, такъ и при хроническихъ страданіяхъ. Употребленіе ихъ можно рекомендовать также при мигреняхъ, желчныхъ коликахъ, приливахъ крови къ желудку и брюшной полости.

Тѣлесныя упражненія, рекомендованныя въ гл. V про-

тивъ запоровъ, представляютъ драгоцѣнное средство и противъ желчности.

Прежде чѣмъ закончить эту главу, позволю себѣ повторить настоятельный совѣтъ „— не насиловать аппетита“. Пища, которая и вкуса не удовлетворяетъ и желудкомъ не переваривается, скорѣе вредна, чѣмъ полезна. Традиція и предрасудокъ такъ сильно укоренились въ васъ, что вы принуждаете себя не только ѣсть, но *набивать* свой желудокъ, потому что ѣдите будто бы за двоихъ, и какъ вы, такъ и друзья ваши думаютъ, что вамъ *необходимо* принимать пищу во что бы то ни стало. Какъ вы обыкновенно поступаете въ силу этихъ предрасудковъ? Встаете утромъ съ ощущеніемъ тошноты и отвращенія къ пищѣ, одинъ запахъ которой уже невыносимъ для васъ. Тѣмъ не менѣе вы ѣдите за столомъ вмѣсто того, чтобы встать изъ-за него, и пожалуй еще кушаете бифтексъ и горячій хлѣбъ, запивая ихъ чашкой кофе *). Конечно, вы должны принимать самую питательную пищу! Не успѣли вы проглотить ее, какъ уже доказательство налицо, что она пропала для васъ даромъ.

Часовъ въ девять вы дѣлаете вторичную попытку. Идете въ кладовую, гдѣ находите холоднаго цыпленка, кусокъ лимоннаго пирога и пикули. Но желудокъ и этого не принимаетъ. Въ одиннадцать часовъ является къ вамъ близкая подруга, соболѣзнуетъ вамъ, говоря, что при такомъ положеніи дѣйствительно голодная смерть грозитъ и вамъ и ребенку. Она отправляется въ свой чуланъ, и приноситъ вамъ кусокъ сладкаго пирога, драчены и желе, а пожалуй и кусокъ пирога съ говядиной. Авось хотя это удержится въ желудкѣ! Веселый смѣхъ и дружеское сочувствіе сосѣдки, а также и болѣе

*) Имѣется въ виду американскій завтракъ, подаваемый въ 7 или 8 час. утра и довольно обильный, какъ видно изъ примѣч. на стр. 51.

подходящее для питанія время дня,—все это до известной степени содѣйствуетъ удержанію пищи. Но постойте, моя милая, дайте мнѣ спросить васъ: получила ли ваша кровь то питаніе, которое необходимо для развитія здоровой организаціи васъ самой или ребенка?

Для питанія плода, особенно въ первыя недѣли беременности, или совсѣмъ ненужно, или, если нужно, то очень немного добавочной пищи. Въ среднемъ вѣсъ плода увеличивается меньше чѣмъ на полъ-унціи въ день, а если взять только три первые мѣсяца, то въ этотъ періодъ увеличеніе происходитъ приблизительно вчетверо меньшемъ размѣрѣ. Не трудно понять, что уже одно прекращеніе менструацій даетъ все, или почти все количество добавочнаго питанія, по крайней мѣрѣ въ теченіе нѣсколькихъ первыхъ недѣль. Соответственная пища и надлежащія условія для ея усвоенія гораздо важнѣе ея количественнаго увеличенія.

Г Л А В А V.

Болѣзни беременности. — Запорь.

Запорь кишекъ не только частый спутникъ беременности, но составляетъ одно изъ обыкновенныхъ страданій какъ мужчинъ, такъ и женщинъ. Недугъ этотъ распространяется изъ года въ годъ, такъ что имъ болѣютъ девять десятыхъ американскихъ женщинъ и половина мужчинъ *).

Для всякаго необходимо свободное, удовлетворительное очищеніе кишекъ каждый день; а тѣмъ необходимѣе оно при беременности.

Запорь составляетъ обыкновенно первый признакъ тѣлеснаго разстройства и можетъ быть предшественникомъ хроническаго страданія. Болѣзнь можетъ приближаться также тайкомъ, незамѣтно для субъекта. Очищенія могутъ быть правильны, но не настолько свободны и обильны, какъ это необходимо для здоровья.

Малѣйшая бездѣятельность кишекъ влечетъ за собою удержаніе отбросовъ, которые начинаютъ вновь всасываться организмомъ и дѣйствуютъ тогда уже какъ постороннее и ядовитое вещество. Вслѣдствіе этого остальнымъ выдѣляющимъ органамъ приходится усиленно работать надъ непосильной задачей—преодолѣть засореніе.

Моча дѣлается густой, мутной, сильно окрашенной. Кожа выдѣляетъ непріятный запахъ и раньше или поз-

*) Мыѣ сказали, что то же явленіе наблюдается и въ Россіи.

Прим. авт. къ русск. изданію

же становится сухой и начинает шелушиться. Поверхность ея, вслѣдствіе засоренія поръ и волосныхъ венозныхъ сосудовъ, дѣлается то горячею, то холодною, отчего субъектъ становится чувствительнымъ къ сквозному вѣтру и перемѣнамъ температуры. Легкія должны исполнять тогда двойную обязанность, и съ дыханіемъ отдѣляются непріятныя испаренія. Здѣсь начало болѣшинства случаевъ катарра, бронхита и чахотки. И въ самомъ дѣлѣ, нѣтъ такой болѣзни въ человѣкѣ, которую нельзя бы было приписать въ концѣ концовъ запору.

Какія же главныя причины засоренія желудка?

Главнымъ образомъ сидячая жизнь, неправильности питанія, чрезмѣрная мозговая работа, употребленіе слабительныхъ, а у женщинъ — *погрѣшности въ одеждѣ*.

Многія лица, даже нѣкоторые авторы сочиненій по этому предмету, полагаютъ, что запоръ есть слѣдствіе бездѣятельности одной печени, отчего является недостатокъ желчи для цѣлей растворенія. Хотя это вѣрно по отношенію ко многимъ случаямъ, но можетъ случиться также уменьшеніе количества сока поджелудочной железы и кишечныхъ выдѣленій, причиняющее недостатокъ влажности въ экскрементахъ.

Одинаково можетъ быть то, что остатки не достигаютъ достаточнаго объема, отчего жидкости не могутъ дѣйствовать на нихъ въ полной мѣрѣ, и мускулистыя стѣнки кишекъ не могутъ проталкивать ихъ впередъ. Кишки въ свою очередь могутъ быть не въ силахъ выполнять свое специальное назначеніе. *Сидячая жизнь* способствуетъ ослабленію этихъ мускуловъ и дыхательнаго аппарата. Всѣ процессы пищеваренія зависятъ отъ глубины дыханія, возбуждающаго дѣятельность органовъ брюшной полости. Всякое тѣлодвиженіе, отзывающееся на произвольныхъ мускулахъ дыханія, оказываетъ неисчислимую помощь всѣмъ отправленіямъ тѣла. Чело-

вѣкъ, ведущій сидячую жизнь, не только лишаетъ себя пользы, доставляемой моціономъ, но еще обыкновенно занимается какимъ-нибудь дѣломъ, которое обременяетъ и надрываетъ его нервную систему. А этимъ отнимается и нервный стимулъ, столь существенный для процесовъ усвоенія пищевыхъ веществъ. Д-ръ Джемсъ Джаксонъ въ своемъ замѣчательномъ трактатѣ о запорахъ, говоря о значеніи *рода занятій*, высказывается такъ:

„Не тотъ и не та, кто ведетъ правильную жизнь, воздерженъ въ пищѣ, умѣренно работаетъ головой и даже усиленно, но при соблюденіи порядка въ своихъ остальныхъ отправленияхъ, достаточно пользуясь свѣжимъ воздухомъ и моціономъ для окисленія крови и поддержанія мускульной дѣятельности; не тотъ, кто занятъ мускульной работой, не земледѣлецъ, не механикъ, не машинистъ — страдаютъ этимъ недугомъ. Жертвы его — люди мозговой дѣятельности: адвокаты, купцы, доктора, банкиры, министры, учителя; это люди, сидящіе въ конторахъ, работающіе въ своихъ складахъ или амбарахъ въ дурномъ воздухѣ, при недостаточномъ свѣтѣ, лишенные всякаго физическаго труда, съ головою постоянно занятою мыслями, съ сердцемъ исполненнымъ тревогъ, заботъ, вызываемыхъ усиленною конкуренціей пынѣшней дѣловой жизни; это жены и матери, по цѣлымъ днямъ не выходящія изъ дома, обремененныя хозяйственными и другими заботами; или женщины, которыя проводятъ жизнь въ праздности, не покидаютъ комнату, одѣваются вопреки всякихъ законовъ физиологіи, ѣдятъ дурно, питаются чтеніемъ чувствительныхъ романовъ, живутъ всецѣло въ области своихъ чувствъ и страстей; или это работницы на фабрикахъ, или бѣлошвейки и портнихи, корпящія изо дня въ день надъ своей работой, въ душномъ воздухѣ, питающіяся впроголодь, лишенные всякаго движенія на открытомъ воздухѣ; сюда же относятся учительницы, перебивающіяся кое-какъ

своимъ ничтожнымъ заработкомъ, напрягающія до истощенія свой мозгъ и нервы. Вотъ въ какихъ классахъ людей и среди какихъ внѣшнихъ условій эта болѣзнь находитъ самую благопріятную для себя почву“.

Несоответствующая пища — главнѣйшая причина запора, скорѣе отравляетъ, чѣмъ питаетъ тѣло, такъ какъ, производя раздраженіе пищеварительнаго канала, вызываетъ въ немъ приливъ крови.

Сильно приправленные блюда и возбуждающіе напитки сначала вызываютъ усиленные выдѣленія, но затѣмъ наступаетъ реакція: непосильная работа влечетъ за собою бездѣятельность, а слѣдовательно и отсутствіе выдѣленій. Нужно замѣтить, что такое же дѣйствіе производятъ слабительныя лѣкарства. Даже постоянное употребленіе въ большомъ количествѣ соли причиняетъ сухость кишечнаго канала, вѣроятно вслѣдствіе ея возбуждающаго дѣйствія. Природа ежедневно доказываетъ этотъ фактъ, заставляя насъ пить послѣ употребленія въ пищу соленаго мяса, рыбы и пр.

Пища, въ которой отсутствуютъ элементы для питанія нервовъ, оказывается производящею запоры; пищевыя вещества, которыя слишкомъ концентрированы, обыкновенно изобилуютъ углеродистыми частями; таковы особенно *жиры* и *сласти*, а также та пища, которая содержитъ много крахмала. Благодаря недостаточности даваемого такою пищею остатка, она не позволяетъ экскрементамъ достигать необходимаго объема. Отсутствіе воды, доставляемой плодами и вообще растительными веществами, производитъ сухость въ содержимомъ кишечнаго канала, которая сама по себѣ составляетъ препятствіе къ дальнѣйшему прохожденію остатка внизъ.

Въ ряду этихъ углеродистыхъ продуктовъ самое выдающееся мѣсто занимаютъ разныя печенья, пироги, горячій хлѣбъ и бѣлый пшеничный хлѣбъ. Какъ раньше сказано, горячій хлѣбъ, крахмалъ и всѣ жиры не рас-

творяются въ кислотъ желудочномъ сокѣ. По переходѣ ихъ въ двѣнадцатиперстную кишку, они эмульсируются, подвергаясь растворяющему дѣйствию желчи и сока поджелудочной железы, имѣющихъ щелочную реакцію, и если количество такихъ веществъ слишкомъ велико, то результатъ будетъ тотъ самый, какъ у мыловара, положившаго въ свой котель сала больше, чѣмъ нужно по количеству щелока. Вещества эти остаются нерастворенными, отчего не могутъ быть поглощены стѣнками кишечникаъ, въ качествѣ продуктовъ питанія, и концентрированная масса, лишенная твердыхъ частей (*residuum*), переходитъ въ экскременты.

Преобладающій и вмѣстѣ неразумный обычай употреблять для хлѣба только просѣянную или бѣлую муку, изобилующую крахмаломъ и лишенную клейковины, составляетъ въ широкой мѣрѣ причину дурного пищеваренія и запоровъ. Клейковина, лежащая непосредственно подъ тѣми слоями зерна, которые при размолѣ составляютъ такъ называемыя отруби, содержитъ азотистыя и фосфористыя вещества, переваривающіяся желудкомъ и питающія мускулы, мозгъ и нервы, при чемъ самыя отруби служатъ матеріаломъ для образованія кала.

Другой важный факторъ распространенія въ послѣднее время запоровъ, это широкое употребленіе *порошка для печенія* (*baking powder**). Такой хлѣбъ очень хорошъ на видъ, легокъ, рассыпчатъ и требуетъ для своего приготовления очень мало хлопотъ и времени. Въ смѣси съ квасцами порошокъ имѣетъ вяжущее свойство. Даже внѣ этой смѣси, самый порошокъ является сложнымъ веществомъ, состоящимъ изъ кислоты и щелочи, которая, по образованіи химическаго соединенія, даетъ остатокъ въ видѣ соли, дѣйствующей угнетающимъ образомъ

*) Это замѣчаніе не можетъ относиться къ Россіи, гдѣ хлѣбъ печется на дрожжахъ и рѣдко употребляется въ пищу горячимъ.

Прим. авт. къ русск. изданію.

на нервную систему *). Человѣкъ слабого сложенія, не привыкшій къ хлѣбу, испеченному на такомъ порошокѣ, поѣвъ его даже остывшимъ, чувствуетъ себя тяжело какъ въ физическомъ, такъ и въ душевномъ отношеніи.

Д-ръ Бомонъ, имѣвшій случай наблюдать процессъ пищеваженія въ желудкѣ Алексѣя С. Мартена, говоритъ, что „горячій хлѣбъ не растворяется въ жидкостяхъ желудка“. Это происходитъ отъ присутствія углекислаго газа въ хлѣбѣ и отсутствія въ послѣднемъ рыхлости, отчего онъ становится нерастворимой, вязкой массой, не поддающеюся дѣйствию желудочнаго сока. Само собою разумѣется, что въ такомъ видѣ онъ переходитъ въ кишки, и значительная часть его пропадаетъ даромъ. Количество ежегоднаго потребленія въ Соединенныхъ Штатахъ порошка исчисляють въ 8.000.000 фунтовъ. Что удивительнаго послѣ этого въ такомъ сильномъ увеличеніи диспепсiи и запора?

Вязущими свойствами отличается жирное, сушеное и соленое мясо. Многіе еще, вѣроятно, помнятъ, что встарину давали бульонъ изъ цыплятъ какъ средство, останавливающее дѣйствио слабительнаго лѣкарства.

Для многихъ оказываются закрепляющими желудокъ яйца и молоко. Послѣднее имѣеть особенно это свойство въ кипяченомъ видѣ или будучи употреблено вмѣстѣ съ яйцами въ драченахъ, пудингахъ и т. п. Изъ растительныхъ продуктовъ къ крепительнымъ принадле-

*) Этотъ порошокъ, предложенный Либихомъ и извѣстный подъ именемъ Горсфордскаго порошка для печенія (Horsford's baking powder), особенно употребителенъ въ Америкѣ. Онъ состоитъ изъ порошка кислотнаго состава (кислой фосфорно-кислой извести съ небольшимъ количествомъ кислой фосфорно-кислой магнезiи) и порошка щелочного (смѣси двууглекислаго патра и хлористаго кали). Эти соли замѣщаютъ необходимыя для организма минеральныя вещества, удаляемыя обыкновенно изъ зерна при размолѣ въ видѣ отрубей. При смѣшенiи двухъ солей образуются поваренная соль и фосфорно-кислый кали. (Meuvers Cony. Lex. Leipzig. 1886).

жать бобы, но главнымъ образомъ это дѣйствіе ихъ зависитъ отъ способа приготовленія, оттого, что ихъ не увариваютъ какъ слѣдуетъ, и заключающійся въ нихъ жиръ дѣлаетъ ихъ неудобоваримыми.

Подобное же дѣйствіе производитъ картофель, особенно приготовленный съ масломъ или съ саломъ. Для многихъ крѣпительнымъ оказывается сыръ, равно шоколадъ и какао. Изъ фруктовъ этимъ свойствомъ обладаютъ ежевика и малина, въ особенности если ихъ ѣсть вмѣстѣ съ зернышками. Въ ряду другихъ родовъ пищи онѣ наиболѣе вызываютъ и усиливаютъ геморой.

Неправильности въ одеждѣ, способствующія бездѣятельности кишекъ, обыкновенно заключаются въ томъ, что недостаточно закрываютъ конечности, чрезмерно укутывая въ то же время область живота и тѣмъ вызывая застои крови въ жизненныхъ органахъ. Платье узкое и неправильно поддерживаемое стѣсняетъ дыханіе, нарушаетъ дѣятельность пищеварительныхъ органовъ и препятствуетъ обращенію крови.

Когда женщины освободятся отъ тенетъ, представляемыхъ ихъ нынѣшней одеждой, то сдѣлаютъ большой шагъ къ освобожденію себя и отъ увѣчій.

Для борьбы съ запоромъ обыкновенно употребляются такія средства, которыя только усиливаютъ его и придаютъ ему стойкость противъ разумнаго лѣченія — это *слабительныя лѣкарства*. „Дѣйствіе всѣхъ этихъ лѣкарствъ зависитъ отъ способности ихъ вызывать отдѣленія и перистальтическую дѣятельность кишекъ. Дѣйствуютъ они несомнѣнно чрезъ посредство нервной системы, такъ какъ развѣ лишь немногія изъ нихъ дѣйствуютъ механически, большинство же достигаетъ своей цѣли помощію возбужденія нервной системы къ чрезвычайнымъ усиліямъ. Слѣдствіемъ этого бываетъ ослабленіе нервной энергіи, такъ какъ всякое средство, возбуждающее чрезмерную дѣятельность нервной силы, въ

концѣ концовъ только истощаетъ ее. Люди, употребляющіе всѣ эти такъ называемыя разрѣшающія, слабительныя и очистительныя лѣкарства, хотя на время и достигаютъ своей цѣли, т. е. заставляютъ кишки работать, но затѣмъ убѣждаются, что послѣдствіемъ такого лѣченія естественное отправление затрудняется еще болѣе и является необходимость усиливать приемы, чтобы достигнуть какого-нибудь дѣйствія. Въ то же время постоянное употребленіе этихъ лѣкарствъ не только истощаетъ нервную силу, но часто причиняетъ еще воспаленіе слизистыхъ поверхностей, расстройство пищеваренія и отравленіе крови“. Въ особенности этимъ свойствомъ отличаются слабительныя соли.

Такіе случаи гораздо разумнѣе, удобнѣе и дѣйстви- тельнѣе излѣчиваются употребленіемъ клистировъ (гл. IV).

Беременность усиливаетъ или вызываетъ запоръ вслѣд- ствіе или рефлексивнаго нервнаго дѣйствія отъ раздра- женія матки, или механически — давленіемъ плода на толстую кишку.

Впослѣдствіи будетъ рѣчь о другихъ причинахъ этого недуга, каковы: чрезмѣрное движеніе, сильныя душевныя волненія, гнѣвъ, горе и т. п., пораненіе какой-нибудь части тѣла, неправильности въ столѣ, поздніе ужины, ѣда въ промежутки между завтракомъ и обѣдомъ и т. д. и т. д. Практически нѣтъ особой нужды входить въ подробный разборъ такихъ причинъ. Какова бы причина ни была, возможно достигнуть благодѣтельныхъ резуль- татовъ, держась слѣдующихъ указаній для лѣченія **з а п о р а**.

Первымъ дѣломъ слѣдуетъ опредѣлить причину или причины болѣзни, и устранить ихъ. Безъ устраненія причины такъ же трудно возстановить работу кишекъ, какъ лѣчить обжогъ обливаніемъ его горячею водою.

Каждый долженъ необходимо добиться правильности очищеній своего желудка. Въ своемъ управленіи функ-

ціями тѣла нервная система въ широкой мѣрѣ подчиняется закону періодичности. Эту особенность нервной системы слѣдуетъ не только имѣть въ виду вообще, но и пользоваться ею для правильной работы кишекъ. Если нѣсколько внимательно отнестись къ дѣлу, то можно достигнуть того, что позывъ будетъ являться въ опредѣленное время, какое кому удобнѣе. Разъ установивъ это время, не слѣдуетъ пропускать его, кромѣ случаевъ крайности.

Число ежедневныхъ очищеній будетъ измѣняться въ зависимости отъ качества и количества припятой пищи, а также отъ склонностей и темперамента человѣка. При двукратномъ очищеніи, первое должно бы совершаться послѣ утренняго чая, а второе незадолго до обычнаго часа отхожденія ко сну. Если очищеніе происходитъ обыкновенно только разъ въ день, то пусть, по возможности, это будетъ передъ сномъ, если уже не установилось достаточной привычки совершать это отправленіе въ какой-либо другой часъ. Ничто не способствуетъ въ такой степени хорошему, здоровому, укрѣпляющему сну, какъ полное очищеніе кишечнаго канала на ночь.

Эти приемы хороши въ тѣхъ случаяхъ, когда хотятъ *предупредить* запоръ и его дурныя послѣдствія; если же приходится *лечить* его, то полезно усилить дѣйствіе этихъ приѣмовъ еще слѣдующими способами. „Отправляйтесь въ клозетъ въ опредѣленное время, просиживайте нѣсколько минутъ, слегка натуживаясь, чтобы помочь очищенію. Обычай употреблять для этого сильное мускульное напряженіе совершенно ошибоченъ и долженъ быть положительно избѣгаемъ. Если нужно, лучше поставить промывательное изъ воды. Негодно также и обыкновеніе подолгу сидѣть на суднѣ. Этимъ можно только ослабить кишки и вызвать геморой, не говоря о потерѣ времени. При неудачѣ, лучше отложить до слѣдующаго дня, выбравъ, если можно, тотъ

же часъ для новой попытки; если успѣха не будетъ, поставьте промывательное изъ воды въ количествѣ, достаточномъ для произведенія желаемого дѣйствія. На слѣдующій день повторите попытку въ тотъ же часъ и такъ продолжайте“.

Я все болѣе и болѣе прихожу къ убѣжденію, что слѣдуетъ избѣгать *всякой* натуги. Если кишки не дѣйствуютъ сами, подождите нѣсколько минутъ спокойно и не смущаясь, пока *природа сама не сдѣлаетъ своего дѣла*. Если этотъ способъ окажется не достигающимъ цѣли, тогда, силою воли, заставьте нѣсколькими короткими, быстрыми движеніями сфинктерные мускулы отодвинуться назадъ. Это сдѣлаетъ толстую кишку болѣе скользкой, отодвинетъ кало назадъ и вскорѣ затѣмъ вызоветъ достаточное испражненіе кишекъ. Небольшою практикою можно вполне достигнуть возможности управлять этими мускулами и тѣмъ самымъ излѣчить привычный запоръ. Эти приемы очень полезны и противъ гемороя.

Отъ запора, особенно не застарѣлаго и имѣющаго легкую форму, помогаютъ другія простыя средства. Часто бываетъ достаточно выпить натошакъ стаканъ или два холодной мягкой воды. Нѣкоторые съ тою же цѣлью ѣдятъ ледъ. Эти средства имѣютъ разжижающее или растворяющее дѣйствіе, вліяя притомъ на нервы, которые производятъ сокращенія въ мышечныхъ тканяхъ пищеводнаго канала.

Для другихъ довольно бываетъ съѣсть передъ утреннимъ чаемъ сырое яблоко или апельсинъ, или выпить стаканъ воды, въ которой размѣшена столовая ложка отрубей. Одна дама много лѣтъ страдала упорнымъ запоромъ. Никакія аллопатическія, ни гомеопатическія средства не дѣйствовали; такъ же безуспѣшно было лѣченіе моціономъ и самой строгой гигиѣнической жизнью. Но она замѣчала, что отправление совершалось у ней

въ тотъ день, когда она натошакъ съѣдала полчашки отрубей, смѣшанныхъ съ молокомъ или водою. Въ этомъ случаѣ отруби доставляютъ для кишечнаго канала тотъ матеріалъ, который, образуя каловую массу, механически стимулируетъ его слизистую оболочку.

Въ случаяхъ упорнаго, застарѣлаго запора этихъ простыхъ средствъ оказывается недостаточно. Тогда становится необходимою полная и радикальная перемѣна пищи и другія разумныя мѣры борьбы.

Пожалуй, первѣе всякой другой пищи этой перемѣнѣ должна подвергнуться наша домашняя пшеница въ томъ смыслѣ, чтобы въ пищу шло зерно цѣликомъ. Есть разные хорошіе виды муки, приготовленной изъ цѣльнаго зерна; такова грэгэмская мука (graham flour), которую почти вездѣ можно достать и легко приготовить. Не хвалить нѣкоторые этотъ прекрасный и питательный продуктъ потому, что будто бы онъ слишкомъ грубъ для нѣжныхъ желудковъ.

Жаловаться можно пожалуй на небрежныхъ и невѣжественныхъ мельниковъ, поставляющихъ на рынокъ продуктъ, смолотый изъ худшихъ сортовъ пшеницы, зачастую притомъ недостаточно очищенной. Лучшая пшеница, правильно очищенная и хорошо смолотая, окажется трудноваримою развѣ для очень немногихъ. Вальцованная или просто раздробленная пшеница и мука изъ цѣльной пшеницы очень полезны въ цѣляхъ правильности отправленій *).

Въ такой мукѣ клейковина, составляющая слѣдующій за отрубями слой, сохраняется, а вмѣстѣ съ нею остаются азотистыя части, которыя идутъ для питанія мышечныхъ

* Русскимъ мельникамъ не мѣшало бы взять примѣръ съ нѣкоторыхъ американскихъ мельниковъ и готовить специально эти сорта. Для желающихъ я бы рекомендовала войти въ сношеніе съ Ферд. Шумахеромъ (Ferd. Schuhmacher, Akron Ohio) и Компаніей Франклиновой Мельницы (The Franklin Mills Co Lockport N. Y.).

Прим. авт. къ русск. изд.

тканей, и минеральные продукты, питающіе и поддерживающіе нервную систему. Эта пища представляет собою естественное предупреждающее средство противъ запора, служа питаніемъ для узловыхъ нервныхъ центровъ и тѣмъ давая имъ большую возможность управлять функціями пищеваренія.

Такими достоинствами отличается цѣльная пшеничная мука Компаніи Франклиновой мельницы въ Локпортъ, Нью-Йоркъ. Зерно очищается тамъ отъ наружной кремнистой кожицы и затѣмъ мелко размалывается, удерживая всѣ свои составныя части.

Пшеница, болѣе чѣмъ какой-либо другой пищевой продуктъ, доставляетъ въ надлежащей пропорціи всѣ элементы, необходимые для питанія тѣла. При просѣваніи муки ради полученія самаго блага, тонкаго продукта, четыре пятыхъ клейковины, самой питательной части зерна, отбрасывается на кормъ скота и свиней.

Д-ръ Ефраимъ Кеттеръ изъ Гарварда, въ своей прекрасной статьѣ о „Зерновой пищѣ“, помѣщенной въ *American Medical Weekly*, говоритъ: „Клейковина зерновыхъ хлѣбовъ составляетъ ихъ азотистое начало, отъ котораго зависитъ ихъ значеніе какъ продукта, поддерживающаго жизнь нашего тѣла; и это-то именно начало почти совсѣмъ отсутствуетъ въ нашей *излюбленной белой* мукѣ, зато крахмаль, начало значительно уступающее первому по своему питательному значенію, остается въ ней налицо, составляя главную ея массу и низшее по качеству питаніе. Положительно *преступно* употреблять муку, изъ которой клейковина удалена (вмѣстѣ съ отрубями). Насколько употребленіе такого продукта безразсудно и бесполезно — нѣтъ нужды доказывать. При болѣзняхъ вообще и дѣтскихъ въ особенности, крахмаль въ высшей степени вреденъ, клейковина же, наоборотъ, дѣйствуетъ укрѣпляющимъ и жизнотворнымъ образомъ“.

Въ вышеупомянутой статьѣ приведенъ результатъ микроскопическихъ изслѣдованій сорока-четырехъ сортовъ муки и другихъ пищевыхъ веществъ. О мукѣ Франклиновой Мельницы авторъ говоритъ: „Поле зрѣнія изобилуетъ клѣточками клейковины. Повторныя изслѣдованія доказываютъ, что изъ всѣхъ изслѣдованныхъ сортовъ это самая лучшая мука“. Легко понять, что, какъ болѣе питательная, она имѣетъ преимущество даже съ экономической точки зрѣнія. Для всякаго рода печеній она такъ же хороша, какъ и бѣлая мука, а что для многихъ еще важнѣе, это то, что на вкусъ она еще пріятнѣе. Для привыкшаго къ мукѣ изъ цѣльной пшеницы бѣлая мука кажется безвкусною, и по доброй волѣ онъ не станетъ употреблять ее снова. Сотни извѣстныхъ мнѣ случаевъ подтверждаютъ этотъ фактъ.

Всѣмъ полезно знать, насколько эта пища хороша, какъ облегчающая и даже излѣчивающая запоръ. Однажды поселилась въ моемъ сосѣдствѣ семья, въ которой былъ мальчикъ въ возрастѣ около шестнадцати мѣсяцевъ. Мнѣ очень понравился этотъ мальчикъ, но замѣтивъ по бѣлизнѣ и восковому цвѣту его кожи и одутловатости тѣла, что ребенокъ далеко не пользуется здоровьемъ, я замѣтила матери:

— Вашъ сыночекъ нездоровъ.

— Почему вы такъ думаете?—возразила она съ удивленіемъ.—Всякій видитъ, что онъ здоровъ.

— Онъ, навѣрное, чѣмъ-нибудь страдаетъ, разъ у него такой цвѣтъ кожи. Что такое съ нимъ?

— Да ничего; развѣ что у него вотъ уже нѣсколько мѣсяцевъ очень сильные запоры. Слабитъ его не болѣе одного раза въ два или три дня, и тогда онъ ужасно страдаетъ, жалобно кричитъ и плачетъ. Часто у него даже выходитъ кишка и отдѣленія сопровождаются кровью.

— Жаль бѣдняжку. Но этого съ нимъ больше не будетъ. Чѣмъ вы его кормите?

- Больше хлѣбомъ да молокомъ.
- Бѣлымъ хлѣбомъ?
- Да, обыкновеннымъ хлѣбомъ изъ булочной.
- А вы когда-нибудь употребляли хлѣбъ изъ цѣльной пшеничной муки?

Оказалось, что она и не слыхивала о такомъ хлѣбѣ; но готова была испробовать все, что могло помочь мальчику. Я послала ей такой хлѣбъ, и его съ удовольствіемъ ѣли не только ребенокъ, но и вся семья. Мать пожелала узнать, какъ такой хлѣбъ печется, и скоро онъ сталъ главною пищею Вальтера, отчего чрезъ короткое время, безъ употребленія какихъ бы то ни было другихъ средствъ, мальчикъ вполне освободился отъ своей тяжелой болѣзни. Послѣ этого, кажется, не было болѣе здороваго, веселаго и живого ребенка; на мѣстахъ блѣдныхъ лилій зацвѣли алыя розы, тѣло стало крѣпимъ, и изъ раздражительнаго и нервнаго темпераментъ его сталъ мягкимъ и ровнымъ. Счастливая мать не знала какъ выразить мнѣ свою благодарность, много разъ высказывая радость, что попала въ наше сосѣдство—и все только благодаря тому, что узнала такой полезный предметъ питанія.

Пшеничная крупка (*wheatlet*), новый продуктъ, приготовляемый компаніей Франклиновой Мельницы, является очень кстати въ качествѣ пищи, помогающей противъ запора. Одинаково хороша она для страдающихъ невареніемъ желудка и разстройствомъ нервъ. Обильное содержаніе въ ней азотистыхъ и фосфористыхъ началъ пшеницы укрѣпляетъ нервную систему, управляющую органами пищеваренія. Для нѣкоторыхъ больныхъ и особенно чувствительныхъ желудковъ она предпочтительнѣе размельченной пшеницы или овса *).

*) *Wheatlet* (уитлетъ) готовится изъ пшеницы. Зерно сначала очищается отъ тонкой наружной оболочки, не перевариваемой желудкомъ, затѣмъ мелется въ крупную муку, при чемъ крупянки получаютъ ров-

Раздробленная или крупно размолотая пшеница стоит наравнѣ или выше цѣльной пшеничной муки по своему значенію возстановлять дѣятельность кишекъ. Часто, безъ всякихъ другихъ перемѣнъ въ пицѣ, только прибавленіемъ къ ней этого продукта, какъ слѣдуетъ испеченнаго, достигается излѣченіе запора. Въ теченіе тридцати лѣтъ я постоянно рекомендовала его съ одинаково удовлетворительнымъ успѣхомъ. Въ семействѣ, гдѣ я жила во время своихъ лекцій въ Южномъ Иллинойсѣ, былъ трехлѣтній мальчикъ. Утромъ слѣдующаго по пріѣздѣ туда дня вошла ко мнѣ въ комнату мать этого ребенка съ выраженіемъ отчаянія на лицѣ.

— Что мнѣ, докторъ, дѣлать съ Карлушей? Вотъ уже почти годъ прошелъ, какъ онъ ни разу не испражнялся какъ слѣдуетъ. Сильныя слабительныя болѣе не дѣйствуютъ на него, а клистировъ онъ боится.

Наканунѣ вечеромъ я замѣтила, что ребенокъ поздно ужиналъ, при чемъ пищу его составляли холодная баранина и сладкій порогъ. Я тогда же подумала, что едва ли онъ можетъ быть здоровъ при такомъ питаніи.

— Пробовали вы какую-нибудь діету?—спросила я.

— Нѣтъ, только давала ему винныя ягоды, да и тѣхъ онъ не любитъ. Право не знаю, что давать ему!

Сколько матерей, къ сожалѣнію, не знаютъ этого!

— Вы никогда не употребляли грэгэмскаго хлѣба?

— Никто у насъ его не любитъ.

— А вы не пробовали давать ему раздробленной пшеницы?

— Я никогда о ней не слыхала.

— Пошлите купить. Я вамъ покажу какъ ее печь, и мы всѣ будемъ ею завтракать.

ныя и на ощупь напоминаютъ песокъ. Русская манная крупа похожа на wheatlet, но съ тою разницею, что въ манную крупу идетъ не цѣльное пшеничное зерно; тѣмъ не менѣе это прекрасное пищевое средство, особенно для слабыхъ и дѣтей.

Примѣч. автора къ русск. издан.

Блѣ ее и Карлуша за завтракомъ и ужиномъ, хотя и не охотно. На слѣдующій день у него было два свободныхъ послабленія. Я посовѣтовала матери давать ему меньше мяса и пироговъ и заставлять хотя разъ въ день ѣсть пшеницу и побольше фруктовъ. Прошло послѣ того нѣсколько мѣсяцевъ, а запора не повторялось. Часто самыя простыя средства оказываются самыя дѣйствительными.

Кушайте больше фруктовъ! Вотъ девизъ, который желательно было бы видѣть на стѣнѣ каждой столовой. Послѣ цѣльной пшеницы, фрукты самое лучшее слабительное *).

*) За послѣдніе годы у американцевъ вошло въ обычай ѣсть фрукты въ началѣ завтрака, который подается около семи или восьми часовъ утра. Къ этому времени вся семья собирается въ столовую, и завтракъ бываетъ обыкновенно плотный, состоя, во-первыхъ, изъ плодовъ или овощей, затѣмъ супа, приготовляемаго большею частью изъ овсяной муки, нѣрѣдко замѣняемой пшеничной крупкой (wheat-loomъ), размолотой пшеницей, ржаной мукой или другими злаками. За супомъ слѣдуетъ бифштексъ съ картофелемъ или яйца въ томъ или другомъ видѣ. Часто подается также поджаренный пшеничный или другой хлѣбъ. Заключается завтракъ обыкновенно блинами (griddle cakes, pan-cakes), приготовляемыми изъ гречневой, маисовой, цѣльной пшеничной муки и т. д. Тѣсто для нихъ дѣлается или на молокѣ или на водѣ; для подъема употребляется или порошокъ (baking powder) или дрожжи. Въ послѣднемъ случаѣ тѣсто ставится съ вечера и держится въ тенлѣ, чтобы лучше поднималось. Пекутся блины на разогрѣтой предварительно сковородѣ, смазываемой коровьимъ масломъ, и имѣютъ 3—5 дюймовъ (2—3 верш.) въ диаметрѣ и $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{4}$ дюйма въ толщину.

Обѣдъ въ провинціи и во всѣхъ небольшихъ городахъ Америки подается въ полдень, а въ большихъ городахъ, гдѣ мѣста занятій находятся далеко отъ дома, обѣдаютъ въ 6 или 7 час. вечера, при чемъ въ 12 час. дня бываетъ только полдникъ (lunch). Обѣдъ состоитъ изъ супа, жаренаго мяса или птицы, при 3 или 4 сортахъ овощей, послѣ чего слѣдуетъ десертъ, который можетъ заключаться въ сладкомъ пирогѣ съ фруктами или пудингѣ. Американскій сладкій пирогъ, наичае употребляемый почти во всей странѣ и всѣми классами населенія, состоитъ изъ фруктовъ, запеченныхъ между двумя тонкими корками. Корка дѣлается изъ муки и воды, а для приданія большей рассыпчатости прибавляется сало или масло.

Вечерній чай или ужинъ бываетъ въ 6 или 7 часовъ и состоитъ изъ холоднаго мяса или салатоваго, хлѣба съ масломъ, пирожковъ и фруктовъ. Кофе обыкновенно пьется утромъ, а чай вечеромъ. Такимъ образомъ ѣдятъ три раза въ день, а многіе садятся за столъ только по два раза. Я увѣрена, что обычай болѣе или менѣе частой ѣды зависитъ исклю-

Д-ръ Джексонъ говоритъ: „Совѣтую ѣсть фрукты поутру, если ихъ ѣсть только разъ въ день; но особенно одобряю употребленіе ихъ въ качествѣ блюда за каждой ѣдой, строго порицая въ то же время тѣхъ, кто позволяетъ себѣ кушать ихъ между ѣдою, напримѣръ завтракомъ и обѣдомъ, обѣдомъ и ужиномъ“.

И не только соглашаюсь съ этимъ мнѣніемъ, но иду еще дальше, настоятельно совѣтую *есть фрукты вдоволь!* Особенно полезны кислые плоды. Хорошо приготовленные, они никогда не наскучаютъ. Кислота плодовъ содержитъ много кислорода, который, соединяясь съ углеродомъ остальной пищи, способствуетъ пищеваренію. Кто „вдоволь кушаетъ фрукты“, тому не захочется пить за столомъ, а *полное воздержаніе* отъ питья будетъ великимъ залогомъ успѣха въ борьбѣ съ плохимъ пищевареніемъ.

Противъ запора хорошо дѣйствуютъ нѣкоторые сушеные плоды, если хорошо приготовлены; таковы въ особенности персики, сливы, абрикосы и т. д., обильные содержаніемъ синильной кислоты. Берите только самыя лучшіе и уваривайте ихъ по нѣсколько часовъ. Не готовьте безъ нихъ ни одного обѣда или завтрака. Не говорите, что это дорого стоитъ и вамъ не по средствамъ. И капиталъ и проценты уплатятся вамъ здоровьемъ и васъ самихъ, и вашихъ дѣтей.

Такимъ же полезнымъ свойствомъ отличается и большая часть огородныхъ овощей. Ревень, лукъ, томаты, спаржа, зеленый горошекъ, стручки, капуста, свекла, морковь, шпинатъ, селлерей, цвѣтная капуста хороши какъ слѣдуетъ приготовленные, но безъ масла. Фрукты

чительно отъ привычки. Мнѣ сказали, что для русскихъ мало ѣсть по два раза въ день, по причинѣ холоднаго климата. У насъ въ Америкѣ зимы такія же холодныя и продолжительныя, какъ и въ Россіи, а потому мнѣ кажется, что каждый пріобрѣтаетъ ту или другую привычку, согласно своимъ наклонностямъ, и все-таки остается здоровымъ.

Примѣч. автора къ русск. издан.

и овощи даютъ воду, разрѣшающимъ образомъ дѣйствующую на слизистыя оболочки. Они увеличиваютъ массу экскрементовъ и тѣмъ возбуждаютъ перистальтическое движеніе кишекъ.

Избѣгайте крѣпкаго чая, особенно сильно настояшагося, такъ какъ при этомъ развивается дубильная кислота (таннинъ) — вещество вяжущее. Кофе, въ особенности высшихъ сортовъ, при употребленіи изрѣдка, даетъ толчокъ дѣйствію кишекъ; но *обычай* пить постоянно крѣпкій кофе отзывается иными послѣдствіями, порождая бездѣятельность этихъ органовъ.

По какому-то мудрому предусмотрѣнію природы, чѣмъ хуже и дешевле кофе, тѣмъ безвреднѣе его свойства. Для инога явскій и моккскій кофе положительный ядъ, а съ острова Ріо — совершенно безвреденъ. Большая часть подмѣсей къ кофе вреда не приносятъ.

Таблица пищевыхъ веществъ.

Послабляющіе.

Размолотая и раздробленная пшеница. Хлѣбъ, сухари или бисквиты изъ муки, приготовленной изъ цѣльной пшеницы и рѣмской муки.
Пшеничная крупка (wheatler).
Отваръ и кисель изъ отрубей.
Фруктовые пудинги.
Всѣ свѣжіе кислые фрукты, включая тропическіе и южныя плоды, какъ бананы, апельсины, лимоны и т. д.
Сухія винныя ягоды.
Французскій черносливъ.
Вареные сушеные плоды, содержащіе сивильную кислоту, и преимущественно персики, черныя и бѣлыя сливы.
Нью-орлинская патока.
Ревень *).

Крѣпящіе.

Горячій хлѣбъ.
Вѣлый хлѣбъ.
Бѣлые сухари.
Черный перецъ и приправы.
Пирожное изъ бѣлой муки на салѣ.
Хлѣбъ, булки и пр. печенье, приготовленное на *порошкѣ для печеня*.
Пирогъ.
Всякія драченны.
Соленое мясо.
Соленая рыба.
Сушеное мясо.
Сушеная рыба.
Конечное мясо.
Домашняя птица.
Сыръ.
Шоколадъ.
Какао.
Кпяченое молоко.

*) Оказывается, что ревень, какъ растеніе, идущее въ пищу, совершенно неизвѣстенъ въ Россіи. Въ Америкѣ же онъ воздѣлывается специально для стола и весною служить повсюду замѣною плодовъ.

Лукъ.
 Селдерей.
 Томаты.
 Капуста сырая.
 Хлѣбныя зерна.
 Тыква.
 Цвѣтная капуста.
 Зеленый горошекъ.
 Шпинатъ.
 Свекла и пр.
 Печенка.
 Устрицы.

Чай.
 Кофе.
 Картофельная мука.
 Саго.
 Крахмаль.
 Tapioca.
 Рисъ.
 Малша.
 Черная смородина, ежевика.

Любовина свѣжаго мяса, свѣжая рыба, яйца, сырое молоко, овсяная мука, ячмень, гречиха не оказываютъ замѣтнаго вліянія ни въ ту, ни въ другую сторону, кромѣ исключительныхъ случаевъ.

Вторымъ по значенію средствомъ противъ запора служить *соответственное тѣлесное движеніе*. Общее и постоянное движеніе существенно способствуетъ правильному кровообращенію, укрѣпленію нервовъ, полномѣрному дыханію, развитію силы и упругости мускуловъ. Для достиженія и сохраненія здороваго состоянія желудка, печени и другихъ частей пищеварительной системы необходимо также мѣстное движеніе.

Перистальтическое движеніе кишекъ происходитъ вслѣдствіе сокращенія мышечной ткани. Благодаря этому

Употребляется собственно часть стебля между корнемъ и листьями. Стебель, при хорошемъ уходѣ, достигаетъ двухъ дюймовъ рѣ поперечникъ и двухъ-трехъ футовъ въ вышину; онъ разрѣзается на мелкіе куски, кладется въ глиняный горшокъ попеременно съ слоями сахара. Берется $\frac{1}{4}$ фун. сахара на 2 фун. ревеня, прибавляется 3 столовыхъ ложки воды, затѣмъ ставится на плиту и варится въ теченіе часа на легкомъ жару. Когда готово, перекладывается, не мѣшая, въ глубокое блюдо. Американскія поварахи кладутъ это растеніе всюду, куда принято класть яблоки. Ревень въ такомъ видѣ представляетъ легкое слабительное и, какъ являющійся лишь раннею весной, когда земля только что оттааетъ, считается роскошью. Въ Россіи всякій, имѣющій въ своемъ распоряженіи 25 квадр. футовъ земли, могъ бы разводить это растеніе. Посадка дѣлается корнями въ очень удобренную почву въ разстояніи 3 фут. другъ отъ друга. Дальнѣйшаго ухода не требуется; остается только не давать растенію идти въ сѣмена; для этого сѣмяносныя стебли отрываются при первомъ ихъ появленіи.

Примѣч. автора къ русск. изд.

движенію содержимое пищевого канала выталкивается наружу. Не ясно ли, что если движеніе можетъ развивать мускулы рукъ и ногъ, то оно одинаково можетъ способствовать и развитію кишечныхъ мышцъ? Д-ръ Тэйлоръ говоритъ: „Любопытный и интересный фактъ, что дѣти и молодыя животныя, которымъ присуще стремленіе къ движенію, склонны къ совершенію главнымъ образомъ такого движенія и къ такимъ положеніямъ, которыя необходимо дѣйствуютъ на органы брюшной полости.

„При такихъ движеніяхъ, какъ *лазанье*, *катанье*, *ползаніе*, *прыганье* и вообще игра, больше всего и тревожатся эти органы. Мы убѣждены, что средства, предписанныя природой, обуславливаютъ здоровье, развитіе и силу этихъ самыхъ существенныхъ частей тѣла. Какъ бы съ цѣлью застраховать такой полезный результатъ, природа устроила такъ, чтобы чрезъ посредство дыханія, какъ дѣйствительнаго и постояннаго средства, всѣ эти движенія шли на пользу пищеварительнаго канала. Органы брюшной полости можно разсматривать какъ заключающіеся между двумя большими мускульными органами, діафрагмой и стѣнками брюшной полости. Эти мускулы дѣйствуютъ сообща и *одновременно* и на всѣ заключающіяся между ними части, заставляя ихъ непрерывно приводить другъ друга въ движеніе и оказывать взаимно постоянное, хотя и легкое давленіе“.

Глубокое дыханіе, дѣйствующее на діафрагму и брюшные мускулы, о чемъ большинство женщинъ не имѣетъ никакого практическаго понятія, оказываетъ самое важное вліяніе на пищеварительную систему. Азбука науки о здоровьи состоитъ въ *глубокомъ естественномъ дыханіи*. Легкія должны *наполняться воздухомъ до самаго дна* и пассивные мускулы дыханія—приводиться въ дѣйствіе. Самый знаменитый изъ нашихъ учителей пѣнія увѣряетъ, что при дыханіи „главное дѣйствіе

должно совершаться тамъ, гдѣ у насъ талия, и ниже талии“. Животныя и дѣти дышать именно такимъ естественнымъ дыханіемъ. Мужчины и женщины теряютъ его вслѣдствіе недостатка движенія и стѣсняющаго этотъ процессъ платья. *Здоровье, сила, долговѣчность и выносливость зависятъ главнымъ образомъ отъ качества легкиихъ.*

Для предупрежденія и излѣченія запора необходимы такого рода движенія, которыя развиваютъ діафрагму и другіе дыхательные мускулы, укрѣпляютъ мускулы живота и туловища, а также и мышечную ткань самыхъ кишекъ.

ОСОБЫЯ ДВИЖЕНІЯ ПРОТИВЪ ЗАПОРА.

1. Лечь на спину и, освободивъ животъ отъ платья, какъ слѣдуетъ разминать кишки; дѣлать быстрыя, но легкія движенія внутреннею стороною пальцевъ и ладонью, но не суставами пальцевъ.

2. При томъ же положеніи, двигать діафрагму вверхъ и внизъ, не дыша. Этотъ пріемъ требуетъ нѣкотораго упражненія и сначала можетъ быть сопровождаемъ наружнымъ давленіемъ рукою, соотвѣтственно движенію. Для данной цѣли это самый лучший способъ и не долженъ быть оставляемъ вслѣдствіе нѣсколькихъ неудачъ. Діафрагму можно пріучить къ послушанію.

3. Лежа навзничъ на пружинной постели, согнуть колѣна, надуть легкія и, при помощи пружинъ матраца, двадцать или тридцать разъ поднять и опустить бедра. Этотъ пріемъ подъ силу даже слабому организму и очень полезенъ для самыхъ сильныхъ, такъ какъ приводитъ въ умѣренное движеніе очень разнообразныя мускулы.

4. Согнуть колѣна и поднимать бедра, опираясь на плеча и ступни ногъ; повторить движеніе медленно вверхъ и внизъ десять разъ. Оставаясь въ приподнятомъ положеніи, сосчитать до десяти и столько же въ опущенномъ состояніи. При этомъ лучше держать легкія

надутыми. Ни одно движеніе не способствуетъ въ такой мѣрѣ развитію глубокаго дыханія. Совершать его по утрамъ и на ночь полезно и больному и здоровому.

5. Стать, держа ступни подъ угломъ въ 45° , колѣнами вмѣстѣ и скрестивъ руки на спинѣ. Согнуть колѣна, держа тѣло въ вертикальномъ положеніи и потиховьку опускаясь имъ до пятокъ. Затѣмъ медленно выпрямиться, оставляя туловище въ прежнемъ положеніи. Считать до четырехъ при каждомъ движеніи и отъ четырехъ до десяти въ промежутки покоя. Это трудное упражненіе, и человѣкъ слабосильный долженъ производить его осторожно, особенно сначала; зато нѣтъ лучшаго для бездѣятельныхъ кишекъ.

6. Стать какъ въ предыдущемъ случаѣ. Ладонями упереться въ нижнія ребра, пальцами впередъ. Вдыхать въ себя воздухъ ноздрями, стараясь расширить талію, какъ бы съ цѣлью разорвать поясъ. Выдыхать медленно, помогая себѣ въ этомъ помощію давленія ладонями на ребра.

7. То же положеніе; вдыхать ноздрями, не выпуская воздуха, пока не сочтешь до двадцати; затѣмъ выдыхать ртомъ, какъ бы произнося звукъ хо!— настолько сильный, чтобъ онъ могъ быть услышанъ другимъ на разстояніи сорока футовъ.

8. Сѣсть на полъ, держа ноги горизонтально и параллельно; надуть легкія; руки соединить надъ головою; медленно наклоняться вазадъ и впередъ какъ можно дальше; потомъ остановка и опять, при прежнемъ положеніи, то же движеніе направо и налѣво.

9. Горизонтальное положеніе на спинѣ; руки вмѣстѣ надъ головою; поднимать ноги и голову одновременно, такъ чтобъ тѣло приняло согнутое положеніе, и сохранять его, пока не сочтешь до десяти; сначала больше пяти или шести разъ этого приѣма повторять не слѣдуетъ. Это прекрасное упражненіе, дѣйствующее на брюшную полость и общее кровообращеніе.

10. Лечь горизонтально, сложивъ руки надъ головою, такъ чтобы опора, напริมѣръ два стула, приходилась только подъ головою и пятками, при свободномъ положеніи остального тѣла. Продержаться въ такомъ видѣ отъ пяти до десяти минутъ, смотря по силамъ, стараясь дышать нижнею частью грудной кѣтки. Для первыхъ опытовъ можно составлять стулья поближе.

11. Стать на одно колѣно, выставить впередъ другую ногу, твердо упершись въ полъ ступнею; руки параллельно вытянуть вверхъ по сторонамъ головы, медленно двигаться назадъ и впередъ, считая до четырехъ при каждомъ движеніи и столько же для промежутковъ покоя; повторить три или четыре раза и затѣмъ переменить колѣно. Это упражненіе хорошо для бедеръ, паха и нижней части живота.

12. Стать на оба колѣна, широко разставивъ ихъ, руки на бедра, пальцами впередъ. Двигаться быстро справа направо и назадъ насколько можно дальше. Такой пріемъ полезенъ для печени, селезенки и мускуловъ боковъ.

Нумера 5, 10, 11 и 12 слабые люди могутъ позволять себѣ не раньше, какъ послѣ мѣсячнаго упражненія въ остальныхъ нумерахъ и то съ осторожностью. Всѣ эти движенія нужно дѣлать въ свободной и просторной одеждѣ, такъ чтобы не было стѣсненія ни для одной части тѣла. Отъ такого рода упражненій не должны уклоняться и тѣ, кто много ходитъ и занимается физическимъ трудомъ. Они приводятъ въ движеніе неработавшіе мускулы и, слѣдовательно, даютъ возможность отдохнуть тѣмъ, которые слишкомъ много работали. Я знала одну женщину, которая несла тяжелый трудъ въ большой оранжереѣ. Она никогда не ложилась спать, не сдѣлавъ нѣсколькихъ гимнастическихъ упражненій въ родѣ вышеописанныхъ, и увѣряла, что они помогали ей своимъ отвлекающимъ дѣйствіемъ, и сонъ ея послѣ того былъ гораздо лучше.

Женщины не могутъ разсчитывать на успѣхъ въ борьбѣ съ запоромъ, если органы ихъ попрежнему будутъ терпѣть отъ узкой и неудобной одежды. Законы природы неумолимы, и наказаніе за нарушеніе ихъ неизбѣжно. См. гл. VII.

Не прибѣгайте къ слабительнымъ даже ради временнаго облегченія. Почти все послабляющія лѣкарства дѣйствуютъ чрезъ посредство нервной системы, вызывающей усиленныя выдѣленія. За всякимъ возбужденіемъ нервной системы слѣдуетъ соразмѣрный или еще большій упадокъ силъ. Вслѣдствіе этого чрезъ короткое время бездѣятельность кишекъ не только не уменьшается, но еще увеличивается. Если бы только люди замѣчали *дѣйствительные* результаты, вмѣсто *кажущихся*, то принимали бы гораздо меньше лѣкарствъ, но крайней мѣрѣ, такихъ, которыми цѣль достигается лишь паполовину.

При запорѣ, пока еще не достигнуто полное и основательное исцѣленіе при помощи указанныхъ здѣсь средствъ, слѣдуетъ предпочитать промывательное всякимъ медикаментамъ. Небольшого количества тепловатой воды обыкновенно бываетъ достаточно для удаленія содержимаго прямой кишки. Если требуется полное очищеніе, то слѣдуйте указаніямъ на стр. 33.

Удержаніе въ себѣ одной пинты (около $\frac{1}{8}$ русс. фун.) теплой воды въ теченіе ночи во многихъ случаяхъ оказывалось очень полезнымъ. Отъ весьма сильнаго скопленія въ прямой кишкѣ можно избавиться, введя въ нее на ночь одну-двѣ унціи льняного масла. Для этого можно употреблять дѣтскую клистирную трубку.

Часто облегченіе достигается ежедневнымъ употребленіемъ хотя одного блюда, приготовленнаго изъ сырыхъ хлѣбныхъ зеренъ. Въ теченіе многихъ лѣтъ я нерѣдко совѣтовала употребленіе сырыхъ хлѣбныхъ зеренъ, размолотаго ячменя или пшеницы въ случаяхъ запора, перваго разстройства, бессонницы и т. д. Цѣль лучше

всего достигается, если ихъ употребляютъ въ сухомъ видѣ, но можно ѣсть ихъ и съ медомъ, сокомъ плодовъ или сырымъ молокомъ.

Въ упорныхъ случаяхъ, гдѣ не помогали никакія другія средства, помощь оказывало совершенное воздержаніе отъ ужиновъ или система принятія пищи только два раза въ день. Многократность и время ѣды много зависятъ отъ привычки. Частою ѣдою человекъ пріучаетъ свой желудокъ требовать пищи по пяти, шести разъ въ день, тогда какъ для организма можетъ быть достаточно было бы питаться только одинъ разъ въ день. Особенно для работающихъ головой весьма полезно было бы принимать пищу порѣже. Рѣшающимся перестать ужинать можно бы посоветовать, для удовлетворенія позывовъ къ наполненію желудка, въ привычное время выпивать чашку горячей воды, горячаго лимонада или какого-нибудь фруктоваго сока.

Въ заключеніе, позволю себѣ настоятельный совѣтъ: въ лѣченіи бездѣятельности кишекъ примѣнять данныя здѣсь указанія сполна и неуклонно. Не ждите чуда, но знайте, что при правильныхъ условіяхъ несомнѣнно будетъ достигнута нормальность отправленій, а слѣдовательно и значительныя выгоды во всѣхъ отношеніяхъ. Разъ функціи кишекъ станутъ вполне нормальными, всѣ болѣзни организма пріобрѣтутъ столь желанную возможность *лѣчить самихъ себя*.

Г Л А В А VI.

Бо́льзни беременности.

Головная боль. — Невралгія. — Изжога и пр.

Головная боль при беременности происходит или отъ раздраженія матки, или отъ разстройства пищеваренія, или отъ обѣихъ причинъ вмѣстѣ.

Въ первомъ случаѣ ощущается жгучая боль въ темени или въ нижней части затылка. Она отличается иной разъ такою силою и продолжительностью, что можетъ вліять на зрѣніе и память. Къ вечеру она обыкновенно усиливается, но становится легче, когда больная ляжетъ.

Противъ этого берите ежедневно теплыя поясныя ванны, прикладывайте горячія припарки къ затылку и старайтесь какъ можно больше оставаться въ лежачемъ положеніи. (См. гл. XXI.)

Мигренемъ называется жестокая боль во лбу и въ вискахъ, сопровождающаяся тошнотою и рвотой, а нерѣдко и охлажденіемъ конечностей и значительнымъ упадкомъ силъ. Приступы повторяются чрезъ неправильныя промежутки времени; такъ же неодинакова и ихъ продолжительность. Причиною мигрена можетъ быть дурное пищевареніе, желчность, запоръ, утомленіе, безпокойство и пр.

При обыкновенныхъ условіяхъ *стыдно человеку страдать мигренемъ*, потому что стоитъ лишь согла-

совать образъ жизни хотя немного со *здравымъ смысломъ*, чтобы устранить причины возникновенія этого недуга.

Привычка пить чай является одною изъ главныхъ причинъ головныхъ болей. Чай возбуждаетъ. Выпьетъ уставшій человѣкъ чашку этого напитка, и чувствуетъ себя точно обновленнымъ: и силъ у него прибавилось, и надежды оживились, и рѣчь стала развязнѣе. Великое дѣло выпить стаканъ чая въ компаніи! Но произошло ли тутъ въ самомъ дѣлѣ возстановленіе потраченныхъ тканей? Дѣйствительно ли чай питаетъ нервы? Или онъ, можетъ быть, возбуждаетъ природныя силы къ большому напряженію? Нельзя ли его уподобить бичу, понукающему лошадь къ усиленной работѣ? Въ небольшомъ количествѣ чай способствуетъ возстановленію отжившихъ тканей, но онъ придаетъ ложную силу, а реакціей этого бываетъ головная боль, какъ наказаніе за чрезмѣрное напряженіе силъ.

Статья д-ра Грегга въ *Homeopathic Quarterly* о чаѣ, какъ причинѣ мигрени, достойна вниманія страждущихъ этой обыкновенной болѣзнию. Авторъ приписываетъ страданія мигренемъ въ большей мѣрѣ употребленію этого напитка, нежели всѣмъ остальнымъ причинамъ, взятымъ вмѣстѣ, и приводитъ цѣлый рядъ случаевъ, гдѣ оставленіе чаепитія освобождало отъ этой болѣзни людей, раше подверженныхъ ей въ значительной степени. Какъ на доказательство вреда, приносимаго чаемъ, докторъ указываетъ на тотъ фактъ, что любители его бываютъ склонны къ головнымъ болямъ, если имъ не пришлось напиться его въ привычное для нихъ время, и что боль пропадаетъ, коль скоро они утоляютъ свою жажду излюбленнымъ питьемъ.

„Этотъ фактъ, вмѣстѣ со многими другими, приведенными въ этой статьѣ“, говоритъ докторъ, „приходилось мнѣ наблюдать не только на самомъ себѣ, но

и на другихъ, такъ какъ я наслѣдовалъ болѣзнь отъ матери. Мигрень былъ, положительно, казнью какъ въ ея жизни, такъ и въ моей. Мы оба пили чай постоянно, но не въ чрезмѣрномъ количествѣ; и хотя она прожила на свѣтѣ больше восьмидесяти лѣтъ, но, по крайней мѣрѣ, пятьдесятъ изъ нихъ проработала этой болѣзнию, которая если и покидала ее, то на время не болѣе пяти недѣль къ ряду.

„Зная этотъ фактъ и то, что самъ страдалъ подобнымъ же образомъ съ тѣхъ поръ, какъ началъ себя помнить, я, при наступленіи боли, заботился только о томъ, чтобы соотвѣтствующими средствами облегчить ее, мало надѣясь и даже не думая о возможности когда-либо искоренить ее окончательно. Лѣтъ двадцать тому назадъ я пересталъ употреблять кофе и зеленый чай, ограничившись чернымъ и японскимъ чаемъ. Свинина, пирожное, пряности, кислое и большая часть сырыхъ плодовъ, если я мало-мальски позволялъ себѣ злоупотребить ими, обязательно причиняли мнѣ приступы моего стариннаго недуга: и, казалось, эта слабость желудка постепенно увеличивалась, сопровождаясь цѣлымъ рядомъ нервныхъ явленій, какъ бессонница, сердцебіеніе, нетвердость руки при писаніи и пр. и пр., что не мало меня беспокоило.

„Три мѣсяца тому назадъ я рѣшилъ не пить больше чая, замѣнивъ его горячею водою съ небольшимъ количествомъ молока. За первую недѣлю, или около того, результатъ оказался еще хуже, нежели я предчувствовалъ, такъ какъ за все это время головная боль почти не покидала меня. Наконецъ, она стала легче и, если возвращалась, то не надолго. Мои нервныя явленія стали слабѣе, сердцебіеніе совсѣмъ прекратилось, и желудокъ сдѣлался крѣпче. Теперь я могу безнаказанно ѣсть многое, что прежде обязательно отзывалось на мнѣ дурными послѣдствіями. Головная боль возвращается

очень рѣдко и никогда не бываетъ сильною. Кромѣ того, за прошедшіе два мѣсяца вѣсъ мой увеличился на шестнадцать фунтовъ“.

Въ теченіе многихъ лѣтъ я сама была подвержена мигренямъ, являвшимся чрезъ неопредѣленные промежутки времени. Они происходили обыкновенно отъ простуды, отъ недостатка сна или отъ душевнаго напряженія. Когда ради чтенія лекцій я начала путешествовать, мнѣ пришлось оставить употребленіе масла, за невозможностью достать его всегда хорошаго качества. Съ тѣхъ поръ у меня никогда голова не болѣла сильно. Я съ хорошимъ успѣхомъ рекомендовала многимъ другимъ отказаться отъ масла и другихъ жировъ, съ замѣною ихъ медомъ, сокомъ плодовъ или молокомъ.

У многихъ мигрень вызывается употребленіемъ въ пищу картофеля, въ особенности сдобреннаго большимъ количествомъ масла. Облекаясь этой приправой, картофель дѣлается трудно проницаемымъ для желудочнаго сока. Нѣкоторые полагаютъ, что картофеля никогда не слѣдуетъ ѣсть при кислыхъ плодахъ.

Наихудшіе виды мигрени могутъ быть излѣчены умѣренной жизнью. Одна нѣжнаго сложенія дама подвергалась сильнѣйшимъ припадкамъ мигрени, по крайней мѣрѣ, по два раза въ мѣсяцъ. Каждый припадокъ длился отъ двадцати-четырёхъ до сорока-восьми часовъ. Состояніе больной въ это время было просто ужасно. Она страдала невареніемъ желудка, при серьезныхъ осложненіяхъ въ маткѣ. Въ одинъ изъ приступовъ болѣзни она едва не умерла и долго не могла оправиться. Тогда по моему совѣту она перешла въ лѣчебницу, гдѣ могла принимать ванны, получать соотвѣтствующую ея состоянію пищу и пользоваться хорошимъ уходомъ.

Начавъ такое лѣченіе, она ни разу не страдала *сильною* головою болью. Каждый приступъ былъ во-время предупреждаемъ, и она вернулась домой не толь-

ко совершенно выздоровѣвшей, но и убѣжденною въ томъ, что *фрукты* и *зерновые хлѣба* составляютъ самую здоровую пищу. Не всякій можетъ или хочетъ (такъ какъ болѣзнь ослабляетъ волю) пройти цѣлый систематическій курсъ лѣченія дома. Въ такихъ случаяхъ слѣдуетъ поступать въ хорошее лѣчебное заведеніе.

Для предупрежденія болѣе полезно примѣнять тѣ же средства, какъ противъ желчности и запора. Иной разъ удастся предохранить себя треніемъ головы, чесаніемъ ея съ помощію щетки или гребня. Облегченія припадка можно достигнуть, выпивая большими глотками горячую воду, горячій лимонадъ или соленую воду, а также усиленнымъ согрѣваніемъ ногъ и припарками на желудокъ. Особенно же дѣйствительнымъ средствомъ оказывается въ значительномъ большинствѣ случаевъ горячій клистиръ изъ трехъ квартъ (около 3 русск. кружекъ) воды съ двумя столовыми ложками соли.

Изжога является вслѣдствіе избытка кислотъ въ желудкѣ, зависящаго отъ качества пищи или переваривающей способности этого органа. Слѣдуетъ избѣгать крахмалистыхъ веществъ, жировъ, сладкаго и подливокъ. Я знаю даму, которая всегда страдаетъ сильной изжогой, но въ цыпленка или индѣйки съ подливкой; другія блюда такъ на нее не дѣйствуютъ. Чтобы не было изжоги, совсѣмъ не слѣдуетъ пить за столомъ. Желудочный сокъ, растворяющій пищу, не отдѣляется, пока поступившія въ желудокъ жидкости не выйдутъ изъ него. Все, мѣшающее отправленіямъ желудка, препятствуетъ, стало быть, перевариванію имъ пищи, которая, оставаясь въ немъ долѣе, чѣмъ нужно, начинаетъ бродить и киснуть. При развитіи излишней кислоты, можно возбудить дѣятельность желудка, съѣвъ кусокъ пригорѣлаго хлѣба или немного измельченнаго въ порошокъ древеснаго угля. Люди, знающіе это средство, готовятъ сухари съ примѣсью древеснаго угля, которые въ коли-

чествъ нѣсколькихъ кусковъ, съѣдаемыхъ послѣ стола, дѣйствительно предупреждаютъ изжогу *).

Избѣгайте разнообразія въ блюдахъ за однимъ столомъ. Кушайте то, что, по вашему опыту, лучше всего принимается вашимъ желудкомъ. Не пейте магнезии, соды или другихъ щелочей противъ этой болѣзни. Онѣ вредятъ сливистой оболочкѣ желудка, не избавляя отъ возможности возвращенія недуга на слѣдующій день. Если боль сильна, пейте побольше теплую воду. Это вызоветъ рвоту и тѣмъ принесетъ облегченіе. Не кушайте ничего до слѣдующаго дня, затѣмъ начните кушать понемногу, пока желудокъ не придетъ въ здоровое состояніе.

Вѣтры и колики происходятъ вслѣдствіе недостатка въ кишечномъ пищевареніи. Вызывать вѣтры имѣютъ способность многія овощи, каковы: бобы, потаты (бататы) и часто капуста. Маисовая и овсяная мука, а также размолотая пшеница отличаются тѣмъ же свойствомъ, если плохо проварены. Всѣ эти продукты требуютъ больше времени для приготовленія въ пищу, чѣмъ сколько употребляется обыкновенно.

Чтобы уничтожить вѣтры, пейте горячую воду, ставьте клистиры изъ теплой воды или дѣлайте припарки на желудокъ. Слѣдите за тѣмъ, какія пищевыя вещества оказываются для васъ непригодными, и избѣгайте ихъ.

Геморрой во время беременности бываетъ часто слѣдствіемъ воспаленія прямой кишки или давленія беременной матки. Но нерѣдко онъ служитъ указаніемъ на органическое разстройство, и тогда мѣстное лѣченіе можетъ привести лишь временное облегченіе. Самые упорные

*) Сухари съ примѣсью древеснаго угля можно найти теперь въ любой американской булочной. Угля, измельчаемаго съ этою цѣлью въ порошокъ, кладется въ нихъ въ размѣрѣ 1 части на 10 частей муки. Ихъ ѣдятъ противъ дурного пищеваренія, мигрени и т. д. — обыкновенно въ концѣ обѣда или завтрака.

случаи можно вылѣчить только при продолжительномъ веденіи правильной жизни. Діета и движенія должны быть такія же, что и при запорѣ.

Д-ръ Шью (Shew) говоритъ: „Противъ гемороа ничто такъ не помогаетъ, какъ постъ. Если припадокъ очень силенъ, оставайтесь цѣлый день, а, если нужно, и два дня, безъ пищи, довольствуясь только чистой холодной и мягкой водой“. На мой взглядъ, лучше пить горячую воду и горячій лимонадъ, а затѣмъ въ теченіе нѣсколькихъ дней ограничиваться одною жидкою пищей, по преимуществу отваромъ изъ отрубей. При внутреннемъ жарѣ очень полезны тепловатыя поясныя ванны и холодныя компрессы. Послѣдніе можно рекомендовать и противъ внутренняго воспаленія. Кlistиръ изъ горячей воды облегчаетъ гемороидальную боль.

Чрезмѣрное отдѣленіе слюны является также указателемъ разстроеннаго пищеваренія и рѣдко бываетъ у людей, ведущихъ простую жизнь. Облегченіе получается питьемъ горячей воды. На время можно, пожалуй, помочь себѣ держаніемъ во рту очень горячей или очень холодной воды, или кусковъ льда. При фруктовой діетѣ это болѣзненное явленіе почти всегда прекращается. Нерѣдко можно достигнуть той же цѣли, съѣвъ нѣсколько миндалинъ или зернышко персика.

Слишкомъ большого аппетита нужно больше бояться, чѣмъ потери аппетита. Иная женщина всегда голодна: сколько ни ѣсть, все ей мало. Такой неестественный голодь служитъ яснымъ указаніемъ на существованіе какого-нибудь болѣзненнаго состоянія. При такомъ положеніи организму можетъ угрожать чрезмѣрное отложеніе жира и обремененіе вредными для него началами.

Съ чрезмѣрнымъ аппетитомъ беременной женщины бороться всего труднѣе. Если она сама и убѣждена во вредѣ для нея излишней пищи, зато друзья ея очень рады бываютъ, что она *хорошо кушаетъ*, и стараются

всячески угодить ей вкусу; и она кушает и во-время и не во-время. Она „такъ проголодается, что не можетъ спать“, встаетъ ночью и потребляетъ остатки вчерашняго ужина. Кто заботится о наилучшихъ условіяхъ для себя и ребенка, тотъ долженъ побороть въ себѣ такой неестественный аппетитъ.

Свято соблюдайте слѣдующія правила:

Ни подъ какимъ видомъ не кушайте въ промежутки между завтракомъ и обѣдомъ или обѣдомъ и ужиномъ.

Питайтесь больше плодами и растительной пищей.

Старайтесь, чтобы до вашего обонянія не достигалъ запахъ кушаній.

Какъ можно больше дѣлайте движенія на свѣжемъ воздухѣ.

Если чувствуете голодъ, пейте горячую воду или горячій лимонадъ. Имѣйте *твердое намѣреніе* побѣдить, и побѣда останется за вами.

Потеря аппетита рѣдко бываетъ настолько упорною и постоянною, чтобы вызывать опасенія, если только не сопровождается тошнотою или запоромъ (см. гл. V). Это явленіе обыкновенно бываетъ ничѣмъ инымъ, какъ стараніемъ природы возстановить нормальныя условія и, если *предоставитъ ей полную свободу*, то она сама справляется. Есть женщины, до того боящіяся истощить себя, что прямо *заставляютъ* себя ѣсть и такимъ образомъ дѣйствуютъ вопреки природѣ. *Если нѣтъ аппетита, ничего и не кушайте*, потому что пища все равно не будетъ переварена. Если, при исполненіи этого правила, почувствуете пустоту въ желудкѣ, выпейте въ горячемъ видѣ жидкаго отвара изъ отрубей, чашку горячаго молока или пшеничнаго кофе. Подождите до слѣдующаго обѣда или завтрака; если аппетита все-таки не будетъ, не смущайтесь этимъ и продолжайте тотъ же способъ.

Вкусовые причуды. — Многихъ женщинъ въ теченіе всего періода беременности одолѣваетъ какая-то страсть

пичкать себя всякою дрянью. Давайте имъ во что бы то ни стало мѣла, грифеля, магnezin, крахмала, острыхъ приправъ и т. п. Иногда эти причуды происходятъ оттого, что организму дѣйствительно недостаетъ чего-нибудь, или оттого, что извѣстное болѣзненное состояніе требуетъ тѣхъ веществъ, коими женщина питается. Никто не живетъ настолько естественною жизнью, чтобы имѣть основаніе слѣдовать въ выборѣ пищи инстинкту. Не зная причины, трудно сказать, слѣдуетъ ли удовлетворять тому или другому капризу. Тѣмъ не менѣе, сотни женщинъ могутъ засвидѣтельствовать, что, слѣдуя изложеннымъ въ этой книгѣ правиламъ діеты, можно достигнуть того, чтобы организмъ получалъ естественное питаніе, соотвѣтствующее всѣмъ его потребностямъ, и что при такомъ режимѣ случаи вкусовыхъ странностей становятся рѣдкимъ исключеніемъ. Если опытъ говоритъ вамъ, что для васъ вредны, положимъ, чеснокъ, цикули, спиртные напитки, магnezія, крахмалъ и т. д., то лучше воздержитесь отъ ихъ употребленія. Сокъ лимона въ горячей водѣ, быстрая прогулка гѣшкомъ или въ экипажѣ, или веселый разговоръ подруги скоро разсвѣятъ вашу фантазію. Направьте мысли куда-нибудь въ сторону, подальше отъ физическихъ вожелѣній. Попробуйте сочинить стихи, выучить пѣсню, нарисовать картинку, придумать какое-нибудь украшеніе къ вашему платью, или сдѣлайте какое-нибудь доброе, благородное дѣло. Однимъ словомъ, старайтесь такъ или иначе бороться свое желаніе.

Тоносъ принадлежитъ къ рѣдкимъ явленіямъ въ періодѣ беременности. Въ немъ обыкновенно выражается только усиліе природы исправить ненормальныя условія, и въ такихъ случаяхъ нечего и обращать на него вниманія. Если же онъ принимаетъ упорный характеръ, дѣлается обременительнымъ, то, вопреки всеобщему предразсудку, лучше всего уступаетъ употребленію кислаго.

питья и фруктовой діетѣ. Часто приносятъ пользу клистиры изъ горячей воды, а всего лучше въ такихъ случаяхъ, это остается нѣсколько дней въ покоѣ и избѣгать твердой пищи.

Разобранные до сихъ поръ признаки беременности являются послѣдствіемъ какого-нибудь разстройства въ процессѣ пищеваренія. Немногіе остальные симптомы, подлежащіе разсмотрѣнію, почти отсутствуютъ тамъ, гдѣ организмъ получаетъ правильное питаніе. Тѣмъ не менѣе, не будучи иной разъ непосредственнымъ слѣдствіемъ недостатка въ пищеварительныхъ отправленіяхъ, они заслуживаютъ особаго вниманія.

Однимъ изъ болѣе обыкновенныхъ и вмѣстѣ тяжелыхъ спутниковъ беременности бываетъ невралгія и нервная боль зубовъ. Дитя лѣсовъ, крестьянская дѣвушка Европы и смуглая сборщица хлопка на нашемъ югѣ вѣроятно и понятія не имѣютъ о нервныхъ боляхъ.

Наша *высокопробная* цивилизація влечетъ за собою нарушеніе столькихъ физическихъ законовъ, что рѣшительно затрудняетъ отысканіе причины всякой болѣзни. Постоянно страдающими невралгіей оказываются не рѣдко желчныя, *перекормленные* или, вѣрнѣе, питающіеся главнымъ образомъ углеродистою пищею субъекты. Слишкомъ много топлива, и слишкомъ мало кислорода!

Недостатокъ пищи для нервовъ составляетъ другую причину. При преимущественномъ употребленіи въ пищу углеродистыхъ веществъ, нервы не получаютъ необходимыхъ для нихъ фосфатовъ и другихъ солей въ достаточномъ количествѣ. Одинаково сильныя страданія приносятъ человѣку его истощенные и ослабленные нервы своимъ стараніемъ вернуть утраченное. Какъ не заболѣть невралгіей иной матери нѣсколькихъ дѣтей, удрученной многоразличными нуждами, безконечными заботами по дому, вдобавокъ принужденной отвѣчать на докучливыя супружескія ласки мужа! Иная беременная

женщина напрягаетъ каждый нервъ свой въ стараніяхъ соблюсти порядокъ и чистоту въ своемъ домѣ. Надорванная за день, она проводитъ безсонныя ночи въ тяжеломъ уходѣ за больнымъ ребенкомъ или мужемъ. Нельзя не захворать ей. Природа требуетъ только покоя. Облегченіе, получаемое отъ медикаментовъ, часто сопряжено со слишкомъ большими жертвами на счетъ жизненныхъ силъ. Почти всѣ принимающіе опій и другія усыпительныя средства увѣряютъ, что на слѣдующій день они страдаютъ тошнотой, болью въ головѣ, потерей аппетита, запоромъ и пр.

Въ большинствѣ случаевъ облегченіе достигается употребленіемъ горячихъ припарокъ. (Почему эти простыя средства оказываются самыми дѣйствительными?) Кладите припарки на больное мѣсто; если это не помогаетъ, возьмите полную горячую или теплую ванну. (См. гл. VIII.)

Нѣсколько лѣтъ тому назадъ меня призвали ночью къ одной дамѣ, страдавшей по цѣлымъ днямъ жесточайшей невралгіей въ лицѣ. Оно было сильно вспухшимъ, и боль до того велика, что почти лишала страдальцу разсудка. Пользовавшій ее выдающійся медикъ, въ силу обычнаго въ такихъ случаяхъ заблужденія, считалъ болѣзнь *маларіей* и предписалъ хининъ. Такъ какъ пациентка не хотѣла принимать этого лѣкарства внутрь, то онъ велѣлъ дѣлать ей втиранья изъ хинина и вазелина. Наиди, что больнои день ото дня становится хуже, онъ велѣлъ участить хинныя втиранья.

Я увѣрила пациентку, что надѣюсь помочь ей. Обратившись къ мужу больной, я сказала: „Принсите мнѣ кувшинъ горячей воды и положите туда аммонія (углекислой амміачной соли). Затѣмъ какъ можно скорѣе бросьте въ печку четыре кирпича“.

Приготовленнымъ растворомъ быстро былъ смытъ закрывавшій поры слой вазелина; нагрѣтые кирпичи,

завернутые въ сырыя тряпки, были помѣщены по одному съ каждой стороны лица, конечности были подвергнуты растиранію, и не прошло полчаса, какъ встревоженный мужъ и другіе домашніе замѣтили, къ своему удовольствію, что пациентка впала въ крѣпительный сонъ. Вскорѣ затѣмъ она выздоровѣла. Развѣ немногіе случаи невралгіи не поддаются этому или ему подобнымъ средствамъ.

Когда мать страдаетъ невралгіей въ лицѣ или зубною болью и не можетъ быть избавлена отъ семейныхъ хлопотъ настолько, чтобы имѣть время для отдыха и необходимыхъ ваннъ, то временнаго облеченія она можетъ достигнуть смачиваніемъ больного мѣста настойкой аконита. Примѣненіе этого средства рѣдко влечетъ за собою дурныя послѣдствія, но во всякомъ случаѣ оно требуетъ осторожности и позволительно только какъ наружное средство.

Жженію въ ногахъ лучше всего помогаетъ купанье ихъ въ очень горячей водѣ. Очень хороши также песочныя ванны. Возьмите ящикъ съ сырымъ пескомъ и погрузите въ него ноги минутъ на тридцать или на сорокъ. Лѣтомъ иной разъ пріятно бываетъ почувствовать обнаженною ногою прикосновеніе зеленой травы или свѣже вырытой земли.

Судороги въ членахъ происходятъ отъ давленія на берцовый и сѣдалищный нервы, а часто какъ прямое слѣдствіе давленія платья. На время помогаетъ лежаніе навзничъ на спинѣ, съ опущенными головою и плечами и поднятыми бедрами. Конечности и спину хорошо при этомъ растирать руками. Единственное основательное средство, это такія тѣлесныя упражненія, которыя расширяютъ грудную кѣтку и стѣнки живота, давая этимъ больше простора для развитія жизни плода.

Опухоль конечностей причиняется желчностью и медленнымъ кровообращеніемъ. Часто венозная цирку-

ляція бываетъ такъ несовершенна, что производитъ расширеніе венъ и скопленіе въ нихъ черной крови. Иногда эти вены вспухаютъ и образуютъ большіе узлы и возвышенія. Я помню пациентку, у которой на малыхъ губахъ была припухлость величиною въ кулакъ. Эти узловидныя вены причиняютъ много страданій и безпокойства. Мнѣ не извѣстно ни одного случая, гдѣ бы ведугъ этотъ посѣщала женщинъ, соблюдающихъ *фруктовую діету* и другія гигиѣническія мѣры.

На время можно помочь себѣ купаніемъ членовъ въ холодной водѣ и наложеніемъ резинового бинта. Такой бинтъ дѣлается шириною въ полтора или два дюйма и накладывается на вздувшіяся вены ровно и не туго, вачиная съ пальцевъ, при чемъ на полдюйма край долженъ находить на край. Старайтесь, чтобы не было складокъ и морщинъ.

Боль въ воку, правомъ или лѣвомъ, можетъ происходить отъ той же причины, какъ и судороги или боль въ членахъ. Накладывайте горячія припарки и слѣдуйте тѣмъ же указаніямъ, которыя даны въ отношеніи судорогъ. Эти боли могутъ распространяться на область живота и принимать характеръ невралгіи или перемежающуюся форму, выражающуюся въ такъ называемыхъ *ложныхъ боляхъ*. Часто онѣ бываютъ настолько похожи на родильныя схватки, что вводятъ въ обманъ и больную и окружающихъ. Чтобы узнать истину, положите руку на животъ во время боли. Если чувствуется сокращеніе матки, то это настоящія родильныя схватки; если же въ стѣнкахъ живота не ощущается перемѣны, то это ложныя боли. Отъ нихъ помогаютъ частыя полу-ванны изъ теплой воды.

Противъ напряженности кожи на животѣ полезно обмываніе горячею водою, потомъ натираніе масломъ или вазелиномъ. Это явленіе не должно быть рѣзкимъ тамъ, гдѣ съ самаго начала были дѣлаемы тѣлесныя

упражнения, способствующія хорошему мускульному развитію.

Безсонница есть результатъ рефлексивнаго нервнаго дѣйствія, вызываемаго состояніемъ желудка или матки. Поэтому необходимо устранить причины. Обмываніе нижней части или всѣхъ ногъ холодною водою, или полуванна въ 25—26° Р., а потомъ основательное растираніе производятъ обыкновенно здоровый, крѣпительный сонъ. Хорошо класть на заднюю сторону шеи компрессъ, особенно если есть жаръ въ головѣ. Попробуйте лечь вмѣсто обыкновенной кровати на кушетку, или устройте постель въ другой комнатѣ. Многимъ помогаетъ ручной магнетизмъ или магнетическая повязка на голову. Часто производятъ безсонницу чай и кофе; въ такомъ случаѣ нужно избѣгать этихъ напитковъ.

Вмѣсто ужина выпивайте чашку горячей воды или пшеничнаго кофе. Когда всѣ другія средства оказываются неэффективными, такое воздержаніе почти всегда приноситъ хорошій результатъ, то-есть, даетъ успокоительный здоровый сонъ, это „благодѣтельное естественное лѣкарство“.

Избѣгайте усыпляющихъ медикаментовъ. Какъ мать, такъ и дитя меньше терпятъ отъ самой безсонницы, чѣмъ отъ дѣйствія снадобъсвѣ, производящихъ сонъ благодаря своему болеутоляющему вліянію. Они нарушаютъ естественные процессы и разстраиваютъ всѣ отправленія организма. Улегшись въ постель, выпейте неспѣша маленькими глотками чашку изъ равныхъ частей горячей воды и молока. Преимущественно слѣдуетъ это дѣлать въ случаяхъ нервнаго возбужденія и слабого пищеваренія.

Въ теченіе многихъ лѣтъ я сама страдала безсонницей. Иногда мнѣ помогало пристальное глядѣніе широко открытыми глазами на одинъ какой-нибудь предметъ. Лучше, если этотъ предметъ находится сверху и вѣ-

сколько сзади головы, такъ чтобы глазамъ приходилось закатываться вверхъ и назадъ. Не закрывайте глазъ какъ можно дольше. Если они, наконецъ, закроются, продолжайте мысленно смотрѣть на предметъ и только объ немъ думать. Противъ бессонницы есть еще лучшее этого средство, — быть совершенно равнодушнымъ къ тому, спите вы или нѣтъ. Постарайтесь увѣрить себя, что сонъ для васъ не нуженъ, что вы безъ него обойдетесь. Займите свой умъ или мысленнымъ пересказомъ какого-нибудь стихотворенія, или воспоминаніемъ прошлаго, или соображеніями о будущемъ, увѣряя себя, что тѣло ваше отдыхаетъ. Если вы можете вполне убѣдить себя въ этомъ, такъ чтобы не проскользало ни одной мысли, противорѣчащей такому убѣжденію, то незамѣтно придете въ такое состояніе, которое скоро разрѣшится полнымъ забытѣмъ.

Бѣли. — Жидкое, молочновидное, зеленоватое или водянистое выдѣленіе является довольно часто неприятнымъ и вреднымъ для организма спутникомъ беременности. Обыкновенно оно бываетъ слѣдствіемъ или воспаления въ маткѣ и маточномъ рукавѣ, или раздраженія, производимаго въ прямой кишкѣ затвердѣвшимъ каломъ. Бѣли не болѣзнь, а только симптомъ болѣзни, какъ кашель или мокрота симптомы бронхита. Въ этомъ выражается усиліе природы освободиться отъ воспаления. Если попытка эта не удастся ей, то выдѣленіе становится хроническимъ.

Не употребляйте противъ бѣлей вяжущихъ лѣкарствъ. Они лишь на короткое время прекращаютъ выдѣленіе. Перестали вы употреблять лѣкарство, и отдѣленія опять начинаются, или являются болѣе тяжелые симптомы. Нужно направлять лѣченіе на причину. Во многихъ случаяхъ полезнымъ оказывается впрыскиваніе карболовой мыльной воды. Каждый день часа по два носите въ маточномъ рукавѣ вату смоченную глицериномъ. Хотя

это на время усиливаетъ выдѣленіе, зато успокоиваетъ раздраженіе. Подобно другимъ симптомамъ и этотъ уступаетъ мѣрамъ гигиѣны, если онѣ примѣняются сполна.

Зудъ наружныхъ губъ, дѣлающійся часто очень докучливымъ, можетъ быть слѣдствіемъ гнойныхъ бѣлей, чрезмѣрной сухости, воспаленія или сыпи. Если причиною бѣли, то и лѣченіе должно быть направлено на нихъ. При воспаленіи внутреннихъ губъ кладите тряпочки, смоченныя холоднымъ растворомъ буры, столовая ложка на кварту воды ($\frac{1}{10}$ части ведра). Противъ сухости употребляйте глицеринъ на ватѣ. Зудъ обыкновенно утоляется такимъ растворомъ:

Rp. Tinctura Lobelia ʒj
Glycerini } а ʒj
Alcohol. }

Сюда прибавляется понемногу бензойной настойки (Tinct. Benzoica), взятой въ количествѣ ʒj.

Прикладывайте смоченную растворомъ вату или корпию; почаще промывайте больныя части карболово-мыльной водой.

О другихъ симптомахъ не говорю, такъ какъ гигиѣническое лѣченіе беременности указано вполне. Помните, что страданія являются слѣдствіемъ нарушенія законовъ. Физическій и нравственный законъ таковъ, что:

„Въ жизни каждаго изъ насъ
Ея былое впоследствии наружу выступаетъ.
Содѣянное зло влечетъ печали и заботы,
А добрыя дѣла блаженствомъ награждаютъ —
Что вы посѣяли, то и пожнете“.

Г Л А В А VII.

Гигіэна беременности. — Одежда.

Какъ пріятно смотрѣть на цвѣтущую здоровьемъ, румяную, молодую женщину! Она полна энергіи, жизни, силы, способностей; походка ея гибка, свободна, лицо сіяетъ довольствомъ; близость ея привлекательна! За такую женщину нечего бояться: ей не страшны обязанности матери!

Для нея нѣтъ нужды ни въ докторахъ, ни въ книгахъ. Сама жизнь ея выполняетъ законъ. Не для нея я пишу, а для тѣхъ, кто, постоянно нарушая физическіе законы, не знаютъ радостей здоровья.

Женщина крѣпкаго сложенія, получившая должное физическое воспитаніе, вполне готова для выполнения обязанностей жены и матери. Какъ живущей въ согласіи съ законами фізіологіи, ей предстоятъ лишь небольшія перемѣны въ періодъ беременности.

Исполняя свои обязанности по отношенію къ дѣтямъ и дальнѣйшему потомству еще задолго до своего замужества, она изучитъ и приложитъ къ дѣлу всѣ законы, ведущіе къ сохраненію здоровья.

Д-ръ Гольбрукъ говоритъ: „Большинство недуговъ, къ которымъ склонны бываютъ беременныя женщины, можно скорѣе назвать затрудненіями, нежели болѣзнями, хотя ихъ можно довести до степени дѣйствительно опасной. Происходя обыкновенно отъ временнаго фізическаго состоянія организма, они требуютъ не той медицинской

помощи, которая необходима для настоящей болѣзни, а скорѣе общаго гигиеническаго режима. По той же причинѣ, если, съ одной стороны, ихъ нельзя иной разъ устранить окончательно, зато, съ другой стороны, почти всегда можно бываетъ значительно облегчить ихъ.

„Вообще, однако, слѣдуетъ замѣтить, что образъ жизни, *способствующій поддержанію и повышенію обычной степени душевнаго и физическаго здоровья, несомнѣнно увеличиваетъ способность организма сопротивляться вообще всякимъ болѣзнямъ и преодолевать ихъ*“.

Цѣль, къ которой стремится авторъ этой книги — показать путь къ достиженію и сохраненію здоровья на такомъ уровнѣ. То, что въ этихъ видахъ будетъ предложено на слѣдующихъ страницахъ, не болѣе какъ уроки, преподаваемые самою природой. Здѣсь не рекомендуются какія-нибудь таинственныя или секретныя средства, а даются простыя указанія, которыя могли бы научить женщинъ, какъ вернуть имъ то, что утрачено, благодаря ошибкамъ и заблужденіямъ цивилизаціи.

Для здоровья какъ матери, такъ и ребенка существенно необходимы *соответственныя окружающія условія*. Не нужно богатства и роскоши, желательны удобства и пріятное общество, при свободѣ отъ чрезмернаго физическаго бремени и душевнаго безпокойства.

Мужчины и женщины нашего времени страдаютъ недостаткомъ жизненныхъ силъ, вслѣдствіе непосильной работы и тягостей, которыя приходилось нести во время беременности нашимъ матерямъ-пioneerкамъ. Фермеръ, остерегающійся впрягать въ плугъ свою жеребую кобылу, не думаетъ и не заботится о томъ, чтобы дать своей беременной женѣ покой отъ трудовъ и заботъ. Жена рабочаго человѣка, сознавая необходимость оглядываться на каждый долларъ, дѣлаетъ самую тяжелую работу и въ награду получаетъ только болѣзни, скорби и тщедушное потомство.

Правда, что беременность часто сообщает женщинам особую энергию и жажду деятельности, может быть превышающуюся ее физические силы. При среднем здоровьи и надлежащей обстановкѣ, она нерѣдко испытываетъ какой-то душевный восторгъ. По ее словамъ, она „точно ходитъ по воздуху“. Всѣмъ существомъ своимъ она пьетъ изъ источника жизни, приходитъ въ соприкосновеніе съ зиждущими силами всей природы, сама становясь орудіемъ божественнаго творчества.

Въ этомъ состояніи возбужденія она не судья своихъ физическихъ силъ. Благоразумный, бдительный мужъ и любящія подруги должны оберегать ее. Ее необходимо сдерживать, внушать ей обязанность заботиться о себѣ самой и благѣ своего ребенка. Иначе можетъ произойти великій вредъ какъ для нея, такъ и для потомства.

Я знакома съ одной милой старушкой, которая, несмотря на свои семьдесятъ-восемь лѣтъ, обладаетъ здоровьемемъ и счастьемъ, плодами хорошо прожитой жизни. Бесѣдуя объ этомъ, она говоритъ:

„Не пойму я, докторъ, отчего это мои дочери, Жанна, Ревекка и Маріанна, такъ слабосильны и невыносливы? Отецъ ихъ никогда не былъ боленъ. Я сама была на удивленіе всѣхъ сильна и здорова. И странное дѣло! — всѣ три дочери вмѣстѣ не въ состояніи сдѣлать того, что дѣлала я въ ихъ годы. Что это за женщины? Когда я бывала тяжела своими дѣтьми, то могла вставать доить коровъ, сбивать масло и дѣлать сыръ. Мало того, я могла снимать съ овецъ шерсть, мыть, чесать, прясть, ткать и изъ тканья готовить платье. За двѣ мили могла ходить въ церковь; отлично спала и съ аппетитомъ ѣла. И что же бы изъ насъ стало, если бы я въ свое время все куталась да нѣжилась, да пичкала себя разными лѣкарствами, какъ теперь мои дочери“.

Богъ съ ней, съ этой милой старушкой! Именно *потому, что* она все это дѣлала, дочери ея и не могутъ

равняться съ ней силами. Она похищала у нихъ законное ихъ наслѣдство, растрачивая всѣ свои жизненныя силы въ изнурительной работѣ, и дочерямъ приходится искупать несправедливость матери.

Женщина, позволяющая себѣ слишкомъ много свѣтскихъ увеселеній, подобно женщинѣ черезчуръ много работающей, лишаетъ своего ребенка жизненности. Присутствуя въ обществѣ, она бываетъ одѣта въ такое платье, которое и недостаточно согрѣваетъ ее, и не такъ распределено, и не такъ приспособлено, какъ того требуетъ физиологія; она дышетъ плохо вентилируемымъ воздухомъ; за ужиномъ ѣсть сложныя, неудобоваримыя блюда и, просиживая далеко за полночь, пасилуетъ свою нервную систему до послѣдней возможности. Усталая, истомленная накануне, она проводитъ слѣдующій день, принимая и сама дѣлая визиты, и заканчиваетъ его концертомъ или оперой. Если послѣдствіемъ этого и не будетъ выкидыша, то можетъ ли мало-мальски здраво разсуждающая мать не сознавать, что при такихъ обстоятельствахъ ребенокъ ея не можетъ быть крѣпкимъ и сильнымъ? Цвѣтущее здоровье бываетъ наслѣдіемъ здороваго состоянія съ самаго перваго дѣтства. Горе матери, лишаящей своего ребенка этого наслѣдія!

Какъ-то утромъ я была приглашена мистеромъ Б., пользовавшимся хорошимъ достаткомъ, посмотреть его жену.

— Докторъ, — обратился онъ ко мнѣ, — я истощилъ все свое искусство, и мнѣ приходится теперь обратиться къ высшему авторитету.

— Что съ нею по вашему мнѣнію?

— Беременность на пятомъ мѣсяцѣ; сопровождается истерикой; женщина стала сама на себя не похожа, сердита, раздражительна, угрюма; спитъ мало и изъ себя выходитъ при сношеніи съ дѣтьми и прислугой.

Случай довольно обыкновенный. Я нашла м-съ Б. въ

прекрасномъ трехъэтажномъ помѣщеніи, изящно мебелированномъ. Всевозможные предметы роскоши были къ ея услугамъ. Она была пѣвчаго, чувствительнаго сложенія, чрезвычайно впечатлительная ко всякаго рода вліяніямъ. Пятеро дѣтей ея отличались очень живымъ, рѣзвымъ нравомъ и требовательностью. По случаю запоздавшаго завтрака шла суматоха съ отправленіемъ дѣтей въ школу. Войдя къ пациенткѣ, я нашла ее всю въ слезахъ и, повидимому, сильно разстроенною. Я взяла ея руку, со словамъ: „Что съ вами, дитя мое?“

— О, я сама себѣ не рада; не стоитъ жить.

— Никто не въ правѣ разсуждать такъ; разскажите мнѣ все, и мы посмотримъ, нельзя ли будетъ облегчить ваши огорченія и печали.

Оказалось, что хотя это была дѣйствительно избалованная женщина, но лежавшее на ней бремя превышало ея силы. Ирландка кухарка, добродушная и исправная, была замѣчена въ томъ, что на хозяйскій счетъ снабжала провизіей своего большого друга. Вторая горничная принимала къ себѣ каждый вечеръ пріятеля, который оставался у нея такъ долго, что не давалъ хозяйкѣ спать. Вслѣдствіе всего этого она стала раздражительна въ обращеніи съ дѣтьми и не могла справляться со всѣми своими обязанностями. У младшаго ребенка рѣзались зубы, и за нимъ нужно было ходить днемъ и ночью. Несмотря на всевозможный комфортъ, который только могъ доставить ей любящій мужъ, на ней лежалъ трудъ, превосходившій ея силы. Къ вечеру мужъ самъ явился ко мнѣ.

— Каковъ *вашъ* діагнозъ, докторъ? — обратился онъ ко мнѣ съ вопросомъ.

— Непосильный трудъ, а вслѣдствіе этого истощеніе нервной системы.

— Какъ такъ? Къ ея услугамъ все, что ей нужно; она можетъ хотя совсѣмъ ничего не дѣлать.

— Вѣрно; но ей нельзя помочь именно въ томъ, что ее истощило. Никто не можетъ замѣнить мать. Для своихъ силъ она слишкомъ часто имѣла дѣтей. Какъ добросовѣстная мать, она старается каждаго ребенка воспитать какъ слѣдуетъ. Для этого необходимо систематическое и совершенное домашнее устройство. Успѣшное веденіе хозяйства, при новѣйшихъ улучшеніяхъ, требуетъ распорядительности главнокомандующаго и административныхъ способностей государственнаго человѣка.

— Такъ что же вы пропишете, докторъ?

— Удалите ее отъ всего этого.

— Куда же ей лучше уѣхать?

— Къ матери, въ лѣчебное заведеніе, или еще лучше, если вы можете па время покинуть свое дѣло, уѣхать самому съ нею. Это принесло бы ей громадную пользу. Устройте себѣ второй медовый мѣсяцъ; дайте ей возможность видѣть, слышать и дѣлать то, что ей всего больше нравится, и, помяните мое слово, вы будете хорошо награждены.

— Согласенъ! Мнѣ до сихъ поръ не приходило въ голову ничего подобнаго. Вѣрю, что вы правы. На будущей недѣлѣ я могу уѣхать, и уѣду. Мать моя можетъ переѣхать къ вамъ и сумѣетъ позаботиться о дѣтяхъ не хуже насъ.

Родителямъ я скажу вмѣстѣ съ Фоулеромъ: „Ради великаго преимущества прекрасныхъ дѣтей передъ плохими или неимѣніемъ никакихъ, слѣдуетъ подчинять всѣ другіе интересы интересамъ материнства, а не наоборотъ. Снимите, какъ снимаютъ паутину, денежные, честолюбивыя и всѣ прочія цѣли и предоставьте ему одному господствовать надо всѣми. Пусть лучше семья ваша живетъ на хлѣбѣ и водѣ, и у васъ будутъ прекрасныя дѣти, чѣмъ нести весь этотъ трудъ и имѣть злонравное, болѣзненное потомство. Что значатъ великолѣпныя хоромы, роскошная обстановка, обильныя и изысканныя блюда

въ сравненіи съ милымъ, цвѣтущимъ ребенкомъ?.. Вашъ единственный долгъ — воспитывать дѣтей. Исполняйте его какъ только можете лучше, а *все остальное отодвиньте на второй планъ*. Наблюдайте, чтобы будущія матери ни въ чемъ не нуждались. Онѣ заслуживаютъ и — такъ какъ общество идетъ впередъ — привлекутъ къ себѣ всеобщее сочувствіе, заботы и любовь“.

Изъ сейчасъ сказаннаго никоимъ образомъ не слѣдуетъ заключать, будто совѣтуется праздная жизнь, съ расчетомъ на чужой трудъ. Женщина въ періодъ беременности, какъ и въ другое время, должна быть дѣятельна, и тѣмъ лучше, если эта дѣятельность выражается въ какомъ-нибудь сродномъ ея характеру производительномъ трудѣ. Именно пустяшность женскихъ занятій, такъ мало способствующихъ совершенствованію ея духа и тѣла, и разстраиваетъ нервы, истощая ея терпѣніе.

Одна дама, хорошо извѣстная многимъ въ качествѣ недурно пишущей и дѣловой женщины, мать многочисленнаго семейства, отличающаяся для своего сорокалѣтняго возраста образцовыми здоровьемъ и энергіей, испытала въ своей жизни такое обстоятельство. За нѣсколько мѣсяцевъ передъ рожденіемъ ею своего четвертаго ребенка, матеріальныя неудачи и болѣзнь мужа заставили ее взять на себя веденіе его дѣла. Ей пришлось ежедневно ходить мили за двѣ до мѣста его торговли, вести книги, выписывать счета и т. д. Къ вечеру она нѣшкомъ же возвращалась домой.

Всѣ говорили тогда, что мистрисъ В. этого не выдержать, что такой трудъ дурно отзовется на ней. Въмѣсто того, однако, она прекрасно сохранила здоровье и ни разу не испытала какихъ-нибудь болѣзненныхъ или нервныхъ ощущеній, обыкновенно сопровождающихъ беременность. Когда ребенокъ родился, то исключительное обстоятельство, выразившееся почти полнымъ отсутствіемъ болей при родахъ, побудило врача и родильницу объяс-

нить себѣ причину такого счастливаго уклоненія отъ обычнаго правила.

Причиною могло быть только правильно повторявшаяся ходьба на далекое разстояніе и крѣпость ея тѣлеснаго здоровья. Принявъ эти факты къ свѣдѣнію, при всѣхъ послѣдующихъ беременностяхъ она брала себѣ за правило дѣлать какъ можно больше движенія на воздухѣ и занимать свой умъ какимъ-нибудь полезнымъ дѣломъ. Благодаря этому она достигала такого же счастливаго результата при каждыхъ новыхъ родахъ.

То обстоятельство, что она была вполне занята не противорѣчающимъ ея наклонностямъ дѣломъ, безъ сомнѣнія, очень много содѣйствовало тому факту, что материнство казалось ей лишь одною изъ случайностей въ жизни. Ей некогда было обращать вниманіе на недуги и боли. Увѣжденіе въ томъ, что ведя, за болѣзнью мужа, его дѣло, она добываетъ средства на содержаніе семьи, воодушевляло ея энергію и надежды. Если бы женщины могли *возвысить свою домашнюю жизнь*, исполняя благородное дѣло, составляющее ихъ обыденныя обязанности, онѣ почерпнули бы въ нихъ вдохновеніе, служащее хорошимъ средствомъ противъ физической слабости.

Позволю себѣ высказать увѣренность, что будутъ изобрѣтены современемъ иныя и улучшенные способы выполнять трудъ, лежащій теперь на женщинѣ. Матери будущаго не будутъ нести такого бремени и вмѣстѣ съ тѣмъ будутъ достигать болѣе удовлетворительныхъ результатовъ въ тѣхъ видахъ труда, которые за ними останутся.

Нѣтъ основанія бояться, что при такихъ измѣнившихся условіяхъ будетъ нарушенъ идеаль доброй домашней жизни. При настоящей системѣ многіе случаи разстройствъ въ семейной обстановкѣ происходятъ отъ неспособности матери выполнять все, что отъ нея какъ таковой требуется. Она служитъ связью для всего дома, въ ней главный

рычагъ домашней жизни. Въ предсказанномъ будущемъ ей вѣроятно не придется мыть всякую тарелку и выпекать каждый хлѣбъ, какъ теперь она не прядетъ и не ткеть. При всемъ томъ, материнская любовь, жизнь и инстинктъ создадутъ такое гнѣздо, которое будетъ несравненно больше приспособлено для успѣшнаго воспитанія потомства, чѣмъ при настоящихъ условіяхъ.

О д е ж д а.

„Дайте мнѣ образъ, дайте мнѣ ликъ,
Чтобъ онъ простою, грацей былъ великъ —
Свободно бъ развѣвались одежды и власы.

Милѣ мнѣ поддѣльной, искусственной красоты
Небрежности такой чарующее свойство.

Та, если поразить, то развѣ взоръ — не чувство“.

Во-первыхъ и въ-послѣднихъ, платье беременной женщины должно быть сообразно съ законами фізіологіи и гигіены. Для всякой дѣятельности тѣла необходимо обезпечить полную свободу. Что для этого требуется? Для этого настоятельно требуется, чтобы платью было просторно и легко, а также чтобы оно достаточно и равномерно согрѣвало.

Смотрите за тѣмъ, чтобы ни одна часть одежды не препятствовала, даже въ малѣйшей степени, отправленіямъ тѣла.

Носящей здоровую одежду не придется дѣлать въ ней большихъ перемѣнъ для беременности. При всякихъ обстоятельствахъ и во всякое время, платью не должно ни стѣснять дыханія, ни препятствовать пищеваренію, ни мѣшать обращенію крови. При беременности, кромѣ того, нужно заботиться, чтобы не было никакихъ помѣхъ развитію и подъему матки. Въ этихъ видахъ необходимо произвести коренную перемѣну въ обыкновенномъ платьѣ женщины. Современный складъ послѣдняго положительно негоденъ съ точки зрѣнія какъ пользы, такъ и истиннаго искусства въ смыслѣ внѣшняго украшенія. Всякая кра-

сота и изящество приносятся обыкновенно въ жертву модѣ — „этому неумолимѣйшему тирану, подчинившему себѣ большую часть человѣческаго рода“.

Д-ръ Троллъ говоритъ: „Если бы его спросили, какое начало стоитъ во главѣ вредныхъ вліяній, уродуя и ослабляя организмы, то онъ отвѣтилъ бы, что это — *женская одежда*“.

Кто придетъ на помощь и спасетъ насъ отъ одѣзній, причиняющихъ намъ порчи и болѣзни? Кто, какъ не женщины-врачи? Сознавая правоту и безкорытность дѣи, онѣ должны поучать и словомъ и дѣломъ, при каждомъ случаѣ, при всякой возможности, не успокоиваясь до тѣхъ поръ, пока дщери всѣхъ такъ называемыхъ культурныхъ странъ не принесутъ жертвы на алтарь природы и не перестанутъ закалать свое здоровье, свою жизнь, чтобы угодить мишурной богинѣ Моды!

Всякая можетъ одѣваться прилично, нарядно, со вкусомъ, даже изящно, не причиняя большого вреда физиологическимъ отправленіямъ. Какъ это сдѣлать? Начать съ фундамента: носить только „разумную обувь“. Такая обувь готовится на основаніи анатомическихъ принциповъ; она не стѣсняетъ ни одного мускула и не давить на нервы или кровеносные сосуды. Подошва ея не уже и не короче ступни, пятка наравнѣ или чуть-чуть выше подошвы. Въ такихъ башмакахъ и подъемъ и пальцы имѣютъ полный просторъ.

Многія женщины страдаютъ головою болью, недостатками зрѣнія, потерю голоса, дурнымъ пищевареніемъ, болью въ бокахъ и т. д. единственно по причинѣ рефлективной передачи давленія, производимаго обувью на нервы ноги. Я сама видѣла, какъ молодыя дѣвушки часто избавлялись отъ продолжительной боли въ спинѣ только тѣмъ, что ихъ удавалось убѣдить въ необходимости перейти къ употребленію разумной обуви. Одинъ декламаторъ, прекрасно развитый физически, вѣсившій,

по крайней мѣрѣ, 170 фунтовъ*), увѣрялъ, что не въ состоянїи былъ управлять грудными тонами своего голоса, если сапоги его хотя малѣйше тѣснили ногу. Не говорятъ ли намъ о томъ же и нервы нашихъ дамъ?

Однажды въ Чикаго вошли въ переполненный публикою вагонъ конно-железной дороги двѣ изящныя, интеллигентныя дамы. Одна изъ нихъ, съ искаженнымъ отъ боли и усталости лицомъ, сказала: „Хорошо, если бы кто-нибудь изъ мужчинъ уступилъ мнѣ мѣсто на скамьѣ. Я положительно не могу стоять на ногахъ“. На это прїятельница ея весело отвѣтила ей: „О, для меня вполне безразлично, сижу я или нѣтъ. Я могу стоять какъ любой мужчина; и ты бы могла, если бы носила разумную обувь“.

Читательница, не это одно вы могли бы дѣлать „такъ же хорошо, какъ мужчина“, если бы ноги ваши не были такъ безжалостно стянуты.

Вы, можетъ быть, скажете, что рекомендуемые башмаки не изящны, и вы не въ состоянїи носить ихъ. Ни одинъ умный человѣкъ не согласится съ тѣмъ, будто есть что-либо безобразное или даже некрасивое въ формѣ совершенной человѣческой ноги; несмотря на то, всякая попытка сшить башмаки по этому образцу постоянно встрѣчается возраженїемъ, будто въ результатѣ ея получится обязательно нѣчто весьма неизящное. Можетъ быть, это будетъ форма непривычная для нашего глаза; но вѣдь нѣтъ ничего пошлѣе того положенїя, по которому наша вѣщность подчиняется модѣ, и мы всѣ хорошо знаемъ, какъ все санкціонуемое ею считается въ данное время изящнымъ и сдѣланнымъ со вкусомъ, хотя по прошествїи немногихъ лѣтъ можетъ показаться положительно смѣшнымъ.

Что глазъ нашъ скоро бы примирился съ новымъ

*) 188 фунт. русскихъ.

образомъ, можетъ быть легко доказано всякимъ поносившимъ короткое время обувь, сшитую по болѣе правильному принципу. „На башмаки господствующаго фасона, способные сдавливать и уродовать пальцы, скоро становится положительно противнымъ смотрѣть!“ Эта улучшенная обувь постепенно входитъ въ употребленіе даже среди аристократическихъ слоевъ общества. По улицамъ нашихъ городовъ мы встрѣчаемъ наилучше одѣтыхъ дамъ, носящихъ уже такую обувь. Она выставляется теперь въ окнахъ и витринахъ башмачниковъ, имѣющихъ дѣло съ богатыми классами.

Женщины, упорно придерживающіяся излюбленной обуви при беременности, рискуютъ получить опухоль ногъ и много другихъ неудобствъ. Въ такихъ случаяхъ подобнымъ особамъ нерѣдко приходится искать спасенія въ мужнинныхъ туфляхъ. Мужьямъ совѣтую имѣть въ запасъ для жены пару туфель такъ называемаго недомѣрка, по крайней мѣрѣ, на два номера шире носимыхъ ею обыкновенно. Это сбережетъ имъ лишній долларъ на рождественскій подарокъ и, можетъ быть, просвѣтитъ жену насчетъ разумной обуви.

Много удобствъ и свободы представляетъ собою соединеніе сорочки съ кальсонами*). Разъ начавъ носить это бѣлье**), какъ слѣдуетъ приспособленное, ни одна женщина не захочетъ вернуться къ прежнимъ сорочкѣмъ и панталонамъ.

Сорочка (какъ показываетъ слово chemise) арабскаго происхожденія. Приготавливаемая изъ удобно промываемаго матеріала, она первоначально имѣла назначеніемъ

*) Въ Соединенныхъ Штатахъ С. А. эта комбинація двухъ частей дамскаго туалета въ одну известна подъ названіемъ Union Under-Garments, т.-е. соединеннаго нижняго бѣлья.

Перев.

**) Благодаря этому фасону возможно шить полное одѣяніе безъ всякихъ завязокъ вокругъ таліи.

Прим. автора къ русск. изд.

предохранять остальную одежду от выдѣлений тѣла. На своей родинѣ рубашка имѣетъ высокій воротъ и длинные рукава. Ея теперешній неудобный фасонъ обязанъ своимъ происхожденіемъ парижскому полусвѣту. Онъ стягиваетъ плечи, не одѣваетъ достаточно рукъ и верхней части спины и груди. Верхушки легкихъ требуютъ даже большей защиты отъ холода, нежели нижнія части, особенно сзади. Тесмы кальсонъ не могутъ быть приспособлены такъ, чтобы не мѣшать свободному движенію и развитію сдавливаемымъ ими мускуловъ.

По системѣ проф. Егера готовится такой комбинированный исподній костюмъ изъ шерсти *). Его можно найти во многихъ магазинахъ, которые по желанію охотно выписываютъ его изъ-за границы. Въ противномъ случаѣ легко приготовить его изъ обыкновенныхъ лифчика и панталонъ. Отпорите отъ послѣднихъ завязки и приспособьте хорошенько обѣ вещи одна къ другой, отнявъ излишнюю длину отъ кальсонъ спереди и отъ лифчика сзади; шейте обѣ вещи въ запошивку, собравъ лишнюю полноту кальсонъ назади. Такимъ образомъ вы соорудите себѣ удобную и практичную одежду, которую можно носить зимою, а въ зависимости отъ климата или личныхъ потребностей — и лѣтомъ. Для теплаго времени года можно дѣлать этотъ костюмъ изъ бумажной ткани или изъ полотна и носить вмѣстѣ или безъ такой же вещи изъ фланели **) (Union underflannels). По желанію можно оторочить его или обшить кружевами. Зимою полотно или миткаль должно замѣнить фланелью или бумазеей. Рукава должны быть длинные, особенно у зимняго фланелеваго костюма ***). Не упус-

*) Авторъ этой книги замѣняетъ шерсть бумажной вязаной тканью, въ родѣ нашихъ фуфаскъ, или фланелью, смотря по погодѣ.

Прим. перев.

Перев.

**) См. предыдущее примѣчаніе.

***) Авторъ, имѣя въ виду Америку, говоритъ, что можно найти выкройки, или образцы, такого костюма, извѣстнаго тамъ подъ названіемъ

кайте изъ вида, что удобство такой одежды зависитъ отъ совершенства кройки.

Подъ названіемъ юбки *принцессы* (*princess skirt*) извѣстно соединеніе лифа съ юбкой. Ее можно дѣлать изъ муслина, дриллинга, ластика или саржи (бумажной или шелковой) и отдѣлывать смотря по вкусу. Кроится она на подобіе полонеза и имѣетъ длину обыкновенной нижней юбки. На нее нашивается одинъ или два ряда пуговицъ, по шести съ каждой стороны, посредствомъ которыхъ можно къ тому же лифу пристегивать и другія юбки. Послѣднихъ, впрочемъ, не понадобится при употребленіи рекомендуемаго исподняго платья.

Изъ всѣхъ системъ лифовъ наилучшій, это лифъ Бэта. Къ нему можно прикрѣплять панталоны, что и хорошо и удобно. Лифъ Бэта вполне замѣняетъ корсетъ, сорочку и накорсетникъ. Я много лѣтъ искала подобной вещи. Она и красква, и равномернѣо грѣетъ, поддерживаетъ юбки, придаетъ изящный видъ фигурѣ, не препятствуетъ ни кровообращенію, ни дыханію, ни отправленіямъ желудка и поддерживаетъ грудь лучше любого корсета *).

Одѣвши въ такое бѣлье, въ платьѣ, не стѣсняющемъ ни малѣйшаго отправленія тѣла, женщина почувствуетъ

chemiloon, у торговцевъ моделями, предупреждая, что трудно рассчитывать на пригодность размѣровъ этихъ моделей къ росту и складу покупательницы. Поэтому она совѣтуетъ дѣлать выкройки самимъ или приготавливать костюмъ сперва изъ стараго матеріала. Если же удастся найти вещь готовую, слѣдуетъ обращать вниманіе на то, чтобы она была достаточно длинна сзади. Покупные *chemiloon*'ы обыкновенно страдаютъ недостаткомъ длины въ сидѣньѣ; въ такомъ случаѣ авторъ рекомендуетъ дѣлать въ матеріалѣ сзади складки вершка въ полтора. Я перевожу это мѣсто изъ текста въ выноску въ виду неизвѣстности у насъ описываемаго костюма и отсутствія его въ торговлѣ.

Перев.

*) Лифъ Бэта продается только въ Америкѣ. Его можно выслать оттуда почтой въ качествѣ образца, съ котораго можно потомъ сдѣлать любое количество выкроекъ. Укажите мѣрку пояса и груди и если лифъ требуется для беременной, то періодъ беременности. Приложите пять рублей и адресуйте такъ:

„Alice B. Stockham & C^o Chicago Il. U. S. A.

Прим. автора къ рус. изданію.

себя такъ, какъ будто съ нею дѣйствительно спали дѣпи, и она вырвалась изъ тѣсной темницы на вольный просторъ.

Одна видная ростомъ, красивая, блестящая женщина многое перестрадала отъ болѣзней, лѣкарствъ, докторовъ и платья. Чтобы вернуть себѣ здоровье, она съ замѣчательной энергіей произвела совершенную перемѣну въ своей одеждѣ. Никто изъ видѣвшихъ ее не забудетъ воодушевляющаго выраженія торжества, съ какимъ она воскликнула: „Въ первый разъ въ своей жизни я свободная женщина!“

Просторная одежда дала ей возможность свободно дышать, жить, думать, ходить и работать. Такое платье, при должномъ физическомъ воспитаніи, позволяетъ, по крайней мѣрѣ, всякой молодой дѣвушкѣ обладать формами Венеры или Минервы *).

*) Въ теченіе нѣсколькихъ послѣднихъ лѣтъ въ средѣ американскихъ женщинъ возникло и приняло широкіе размѣры движеніе въ пользу такъ называемаго ими *правильнаго* (correct) платья. Онѣ ищутъ въ немъ не только платья соответствующаго цѣлямъ здоровья, но и согласующагося съ установившимися художественными требованіями, а также съ личными потребностями и характеромъ. Конечно, это движеніе представляетъ собою явное возстаніе противъ моды самой по себѣ, хотя и допускаетъ носеніе костюмовъ господствующаго стила, если они согласуются съ вышеупомянутыми принципами. Каждая можетъ, безъ сомнѣнія, сдѣлаться въ такомъ случаѣ изобрѣтательницей своего костюма и, по желанію, придавать ему индивидуальнѣйшій характеръ. Многія дамы, участницы этого движенія, совершенно перестали носить нижнія юбки, и для тепла начали замѣнять ихъ цѣльнымъ костюмомъ изъ фланели *), а поверхъ его или раздвоенныя **) юбки или кавалерійскія панталоны. Сама я ношу вмѣсто юбки одежду, представляющую соединеніе лифа Бѣта съ раздвоенною юбкою. Любю хорошо пригнанный лифъ годится для этой цѣли, а матеріаломъ можетъ быть атласъ или шерстяная ткань. Внизу каждая нога имѣетъ ширину приблизительно вдвое противъ обыкновенной ширины шелковой матеріи. Кройте передъ цѣльнымъ отъ плеча до низу; задъ же раздѣляется у пояса на двѣ отдѣльныя части. Думаю, что въ очень холодную погоду можно носить два такихъ костюма, при чемъ нижній можно бы снабжать эластической обшивкой, которая охватывала бы голень на подобіе турецкихъ шальваръ.

Нѣкоторыя дамы въ Америкѣ и Англіи носятъ раздвоенную юбку какъ наружное платье.

Примѣч. автора къ рус. изд.

*) Вязанной бумажной или шерстяной ткани, какъ объяснено раньше

**) Въ родѣ шальваръ, на каждую ногу отдѣльно. Въ вышедшей недавно въ Москвѣ брошюрѣ д-ра Соловьева: *О незначительности современнаго женскаго костюма* можно видѣть рисунки и выкройки нѣсколькихъ видовъ рекомендуемой здѣсь рациональной одежды.

Прим. перев.

Какъ узнать, достаточно ли просторно платье? Для этого есть два способа: или лечь на спину и, слегка приподнявъ бедра, пробовать, возможно ли при такомъ положеніи полное, глубокое и продолжительное дыханіе, или, взявъ книгу между концами среднихъ пальцевъ, поднять съ нею руки вполне перпендикулярно и параллельно бокамъ головы и съ надутыми легкими прохаживаться по комнатѣ. Если это можетъ быть сдѣлано легко, значитъ одежда не препятствуетъ никакому движенію тѣла.

Обыкновенная одежда, даже у тѣхъ, кто и не сильно затягивается, производитъ измѣненія въ формѣ и положеніи органовъ. „Если принять во вниманіе, что сдавливаются тѣ органы, коими выполняются важныя функціи дыханія, кровообращенія и пищеваренія, или органы, имѣющіе существенное значеніе для должнаго развитія и здороваго роста будущихъ поколѣній, то будетъ понятно, почему страдаютъ люди, подчиняющіеся подобнымъ условіямъ“.

Для беременной женщины въ особенности необходимо всячески стараться, чтобы ея верхнее платье было изъ легкаго матеріала и безъ лишней отдѣлки. Въ этомъ смыслѣ предпочтенія заслуживаетъ капоть, сшитый казакомъ, благодаря чему многія завязки дѣлаются излишними, тяжесть переводится на плечи, и облегчается давленіе на спину и животъ. Истинная женщина поступится соображеніями относительно своей виѣшности ради великаго блага, приобретаемаго ею для себя и ребенка путемъ ношенія здороваго платья.

Чу! Я слышу издали неясный гулъ вопросовъ. Изъ числа ихъ доносятся до моего уха такіе. Развѣ дамѣ приходится носить только тѣ одежды, которыя вами описаны? Развѣ ей не нужно корсета? Носить ли ей корсетъ подъ или сверху рекомендуемаго вами лифа (princess waist)? Развѣ свободный корсетъ можетъ при-

нести какой-нибудь вредъ? Не думаете ли вы облагодѣтельствовать ее гигиеническимъ (?) корсетомъ? Какой это вашъ гигиеническій корсетъ? И все чаще и чаще становятся вопросы, такъ что слухъ мой просто притупляется отъ безчисленнаго повторенія: корсетъ! корсетъ! корсетъ!

Если бы женщины руководились *здравымъ смысломъ*, а не *смысломъ моды*, то корсета бы не существовало. На англійскомъ языкѣ нѣтъ словъ, которыя бы могли выразить мои убѣжденія на этотъ счетъ. Корсетъ болѣе чего бы то ни было виноватъ въ томъ, что женщины становятся жертвами болѣзней.

Та часть тѣла, которую облегаетъ у насъ корсетъ и опутываютъ завязки, не имѣетъ костной защиты. Благодаря именно гибкости или мягкости этой части тѣла, мы легко, хотя и несознательно, успѣваемъ изуродовать ее въ нѣсколько недѣль.

Кто возьмется изобразить тѣ неисчислимыя и непрослѣдимыя страданія, которыя можетъ наплодить цѣлый складъ корсетовъ? И гдѣ конецъ этому злу? Если бы носильница корсета только одна расплачивалась за это болѣзнями и расслабленіемъ, то мы еще могли бы молчать. Но добрая половина рождающихся у насъ дѣтей умираютъ, не достигнувъ пятилѣтняго возраста. Кто сумѣетъ сказать, насколько такой порядокъ вещей зависитъ отъ истощенія жизненныхъ силъ матерей этимъ орудіемъ пытки?

Я сторонница теоріи трезвости; никто не знаетъ лучше меня тѣхъ опустошительныхъ и разрушительныхъ вліяній, которыми отзывается на людяхъ разнообразное употребленіе алкоголя. Несмотря на то, я свято вѣрю, что въ ослабленіи и разрушеніи здоровья корсетъ является болѣе виновнымъ, чѣмъ оныяняющіе напитки.

Все, дѣйствующее на физическую сторону человѣка, дѣйствуетъ и на духовную; вліяющее на животную жизнь вліяетъ и на нравственную. Гдѣ есть изуродо-

ваніе и поврежденіе тѣла, тамъ есть основаніе предположить соотвѣтственный духовный, умственный или нравственный недостатокъ. Посмотрите на нашихъ мужчинъ и женщинъ, которыхъ мы привыкли чтить за ихъ великія дѣла, благородство стремленій и силу ума. За немногими исключеніями, это люди, отличавшіеся гармоничнымъ, сильнымъ, атлетическимъ сложеніемъ. Такого состоянія трудно достигнуть женщинамъ при стѣсняющемъ вліяніи одеждъ, снабженныхъ костями и сталью.

„Какой вредъ можетъ быть отъ корсета, если его не затягивать?“ Другъ мой, положите простеганную множествомъ шнуровъ и костей повязку на руку своего рѣзваго, живого мальчика, тѣлесною ловкостью котораго вы привыкли любоваться; пусть онъ поноситъ эту повязку даже не крѣпко стянутою, и вы увидите, какъ вредно отзовется она на его двуглавою и трехглавою мышцахъ! Надѣньте такую же повязку на свою собачку или кошку какъ только можно свободнѣе, чтобы она не сваливалась, и посмотрите, какъ повліяетъ она на дыханіе, пищевареніе и кровообращеніе! Помните мое слово: меньше чѣмъ въ мѣсяць, она отниметъ у животнаго больше, чѣмъ сколько пепсинъ въ состояніи будетъ помочь перевариванію его пищи, или магнетическое вліяніе солнечныхъ лучей—сохранить теплыми его конечности.

При заключеніи одного изъ моихъ медицинскихъ сообщеній, блестящая, интеллигентная, молодая замужняя женщина отвела меня въ сторону и потихоньку спросила, до какого времени можетъ беременная женщина не бросать корсета. Въ теченіе нѣсколькихъ дней передъ этимъ я твердила, повторяя въ самыхъ сильныхъ выраженіяхъ мое убѣжденіе, что никогда не слѣдуетъ допускать ношенія корсета. Поэтому я была очень удивлена вопросомъ, и отвѣтила: „Неужели, несмотря на все, что я здѣсь голковала, что старалась выразить самыми сильными словами, я не могла дать понять

себя? Стало быть я напрасно говорила?“ Затѣмъ, повысивъ голосъ настолько, чтобы быть услышанною стоявшею около меня группою, сказала: „*Корсетъ слѣдуетъ перестать носить за двѣсти лѣтъ до начала беременности.* Милостивыя государыни, нужно по меньшей мѣрѣ столько времени, чтобы уничтожить дурныя вліянія одежды, которую вы считаете столь необходимою“.

Окончательное оставленіе корсета и принятіе физиологичной одежды, помимо уменьшенія страданій при беременности, оказывается весьма сильнымъ средствомъ къ облегченію, даже къ *исцѣленію* многихъ женскихъ болѣзней.

Сотни женщинъ засвидѣтельствовали тотъ фактъ, что послѣ безполезнаго обращенія къ самымъ искуснымъ врачамъ имъ приходилось самимъ доискиваться причины своихъ недуговъ. Стоитъ женщинѣ перестать смотрѣть глазами моды, и она первѣе всего додумывается до освобожденія себя отъ узъ одежды. Разъ ставъ свободною въ этомъ отношеніи, она уже находится на торной дорогѣ къ выздоровленію. Съ помощію соблюденія другихъ разумныхъ правилъ жизни она достигаетъ полного здоровья, и дорогая жизнь спасена.

Многія дѣвицы, неспособныя къ труду, дѣлались сильными и здоровыми только благодаря перемѣнѣ въ одеждѣ. Въ одномъ Іовскомъ институтѣ, профессоръ естественной исторіи, миниатюрная особа, сдѣлавшись восторженной послѣдовательницей употребленія нѣкоторыхъ усовершенствованныхъ, въ гигиеническомъ смыслѣ, частей дамскаго туалета, прочла ученицамъ цѣлую лекцію о преимуществахъ реформированной одежды. Она рассказала, что во время пребыванія въ школѣ и въ первые годы своего учительства, она не могла переступить черезъ какія-нибудь двѣ-три небольшія преграды, не ощутивъ усталости и даже боли. По окончаніи дневныхъ занятій она принуждена была ложиться, не будучи въ

состояніи итти куда-нибудь или заняться какимъ-нибудь неурочнымъ дѣломъ. Но четыре года тому назадъ она стала носить „разумную“ обувь, новозобрѣтенное бѣлье, юбку, держащуюся на лифу, и просторос, шитое изъ легкой матеріи, платье, притомъ настолько короткое, чтобы не волочить имъ на ходу по грязи. Произведи такую перемѣну въ своемъ одѣяніи, она получила возможность проходить иѣшкомъ многія мили, собирая коллекціи, и не зная усталости или необходимости отдыха, сверхъ обычныхъ часовъ сна. Это не преувеличенный случай, и тысячи хрупкихъ, утомленныхъ, а потому бесполезныхъ дѣвушекъ могутъ стать сильными и полезными, если послѣдуютъ этому примѣру.

Англійскій профессоръ Н. Флоуеръ заканчиваетъ свое замѣчательное сочиненіе о „Модѣ на безобразіе“ такими прекрасными разсужденіями: „Истинныя формы человѣческаго тѣла извѣстны намъ изъ классическихъ образцовъ. Весьма однако возможно, что пѣкоторымъ нынѣшнія модныя формы представляются лучшими древнихъ. Въ такомъ случаѣ не мѣшало бы разсмотрѣть, насколько основательно такое наше сужденіе. Вспомнимъ, что австралійцу кажется замѣчательнымъ украшеніемъ носъ съ продѣтымъ въ него кольцомъ или гвоздемъ; что, въ глазахъ африканскаго негра, губа, оттянутая внизъ тяжелой привѣской, или уши, доведенныя до безобразной величины съ помощію толстыхъ деревянныхъ кружковъ, составляютъ предметъ красоты; что малаецъ предпочитаетъ черные зубы бѣлымъ. Спросимъ себя хорошенько, насколько основательно наше убѣжденіе въ томъ, что, пренебрегая образцомъ, представляемымъ намъ самою природой, и усвоивая себѣ образецъ вполнѣ условный, мы не впадаемъ въ такое же заблужденіе, какъ и тѣ народы, вкусами которыхъ мы такъ возмущаемся. Любуясь такими искаженными формами, какъ стянута талія и заостренный носокъ, мы очевидно

судимъ вопреки Творцу нашего тѣла, не справляясь съ указаніемъ природы; мы попросту ставимъ себя въ отношеніи вкуса на одинъ уровеньъ съ паусами, ботокудами и конгоскими неграми. Мы слѣдуемъ одной модѣ, не руководясь ничѣмъ лучшимъ, выспимъ или болѣе истиннымъ, и какъ не спросить намъ вмѣстѣ съ Шекспиромъ: „Развѣ ты не видишь, что за безобразный воръ эта Мода?“

Другой профессоръ, носящій ту же фамилію, всегда горячо ратующій за интересы здоровья и за воздержаніе, только сильнѣе выражаетъ то, что думаютъ всѣ разсудительные люди.

„*Тугая шнуровка*— главная причина дѣтской смертности. Что она вызываетъ самыя дурныя формы физическаго разрушенія какъ въ женщинѣ, такъ и въ ея потомствѣ—это очевидно. Никакое зло нейдетъ въ сравненіе съ тѣмъ вредомъ, какой наносится обонмъ сокращеніемъ дыхательной функціи матери. Если бы это было только женское безразсудство, или производимое имъ опустошеніе ограничивалось бы только самими виновницами его, то еще, пожалуй, можно бы пройти его молчаніемъ; но оно наноситъ *смертельный* ударъ самому существованію расы. Сдавливая легкія, желудокъ, сердце, діафрагму и т. д., оно калѣчитъ всякое жизнетворное отправление, пренятствуетъ циркуляціи крови, движенію мускуловъ и подрываетъ въ корень самую дѣтородную систему. Въ виду важности, какую, для поддержанія и развитія жизненныхъ силъ матери, имѣютъ обиліе воздуха, движеніе и хорошее пицевареніе, обычай затягиваться въ корсетъ является губительнымъ и для матери и для ребенка. Эта безобразная привычка разрушительно дѣйствуетъ на жизнь зародыша и до и послѣ рожденія, производя судороги, воспаленія и ослабленія въ дѣтородной системѣ и заграждая жизненную струю у самаго ея источника. Медленно, но вѣрно

похищаетъ она десятки тысячъ жизней и настолько ослабляетъ силы и здоровье еще большаго числа людей, что готовитъ въ будущемъ преждевременную смерть милліонамъ человѣческихъ существъ. Никакимъ языкомъ не высказать, ни одному людскому уму не вообразить собѣ всего бѣдствія, приносимаго этимъ обычаемъ — ни сосчитать число смертей, причиненныхъ имъ посредственно или непосредственно и молодымъ женщинамъ, и родильницамъ, и ихъ младенцамъ, не говоря уже о необозримыхъ милліонахъ тѣхъ, кого онъ заставилъ влечить короткое, но жалкое существованіе. Если эта убійственная практика переживетъ еще одно поколѣніе, то она отправитъ въ преждевременную могилу всѣхъ женщинъ и дѣтей средняго и высшаго сословій, и размноженіе человѣческаго рода останется только за грубыми, но здоровыми низшими классами. Уже и теперь великую тревогу долженъ былъ бы вызывать вредъ, наносимый ею нашей расѣ какъ въ отношеніи физическихъ силъ, способностей и тѣлосложенія, такъ и въ отношеніи нравственной энергіи и талаптовъ. Пусть мужчины, которымъ пріятнѣе хоронить, нежели растить и воспитывать дѣтей, женятся на любительницахъ туго затягиваться.

„Моралисты, христіане, реформаторы, философы и филантропы всѣхъ сектъ и степеней, соединимся вмѣстѣ и покажемъ грозное чело этой убійственной модѣ, и вы, холостяки, требуйте естественной талии какъ необходимаго условія женитбы, чтобы этимъ уничтожить обычай, существующій только въ силу вашего покровительства! Женщина перестанетъ затягиваться тотчасъ, какъ вы перестанете этого отъ нея требовать.

Г Л А В А VIII.

Гигіэна беременности. — Купанье.

Частья ванны при беременномъ состояніи очень важны. Когда у насъ впервые распространилась мапія „лѣченія водою“, многіе опасались, что матерямъ и родильницамъ эта мапія принесетъ большой вредъ. Хотя обмываніемъ *холодною* водою дѣйствительно увлекались не въ мѣру, однако случаевъ прямого вреда кому-нибудь отъ этого обнаружено было немного; напротивъ, сотни лицъ свидѣтельствуютъ, что оно принесло пмъ значительную пользу. Облегченіе страданій получалось какъ во время беременности, такъ и при родахъ. Хорошо и то, что, благодаря этой модѣ, былъ сдѣланъ шагъ впередъ, съ котораго уже не можетъ быть поворота обратно. До того времени женщины положительно боялись воды. Несмотря на очевидно полезное дѣйствіе холодной воды на другихъ, традиція и предразсудокъ заставляли думать, что беременная женщина подвергается большому риску, купаясь въ холодной водѣ, что *ей грозитъ вѣрная смерть*, если она послѣ родовъ только опуститъ руки въ холодную воду.

Приверженцы „лѣченія водою“ внали въ другую крайность. Женщина сидѣла и плавала у нихъ въ водѣ въ теченіе всѣхъ девяти мѣсяцевъ; мало того, черезъ четверть часа послѣ родовъ ее опускали въ холодную ванну. Фактъ, что родильница все-таки оставалась жива, люди

прежнихъ возрѣній не могли объяснить себѣ иначе, какъ особымъ дѣйствиємъ Промысла. Въ теченіе какихъ-нибудь сорока лѣтъ совершилась чудесная переменѣна, и теперь всякая образованная женщина знаетъ, какая драгоценная вещь для беременности ванна, и многія признають ея лѣчебное свойство.

Процессы питанія и траты гораздо сильнѣе въ беременной женщинѣ, чѣмъ во всякой другой. Въ этомъ положеніи организмъ ея дѣлается болѣе похожимъ на дѣтскій, а потому ей полезны болѣе частыя ванны.

Обтираніе мокрою губкой или полотенцемъ, совершаемое по утрамъ два-три раза въ недѣлю, дѣйствуетъ возбуждающимъ и укрѣпляющимъ образомъ. Для такого обтиранія нужно не болѣе двухъ минутъ. Его нужно дѣлать тотчасъ, какъ встанешь съ постели, пока тѣло еще не остыло, чтобы достигнуть болѣе полной реакціи. Чѣмъ кто холоднѣе можетъ выносить воду, тѣмъ вѣрнѣе реакція. Первые пять разъ обтирайте только верхнюю часть тѣла. Черезъ короткое время можно па-чать обтираніе и всей поверхности. Дѣлается это такимъ образомъ: губку или мохнатое, толстое полотенце окунають въ холодную воду и смачивають имъ поверхность тѣла; вслѣдъ затѣмъ растирають ее толстымъ полотенцемъ или шершавой рукавицею. Кто самъ не въ силахъ растирать себя, долженъ прибѣгать къ посторонней помощи. Затѣмъ нужно минутъ пять стараться глубже дышать свѣжимъ воздухомъ. Развѣ очень немногіе не чувствуютъ себя прекрасно послѣ такого омовенія. Это прекрасное предупреждающее средство, особенно противъ простуды. Для беременной женщины это живительное лѣкарство, уничтожающее множество физическихъ погрѣшностей.

Кто-то написалъ однажды, что „отъ ношенія гальванической повязки развивался въ крови озонъ“. Знали ли онѣ, что такое озонъ, или каково состояніе крови, когда въ ней бываетъ озонъ, осталось не доказаннымъ.

Если, однако, возможно придти въ состояніе, въ которомъ вы чувствуете, что „въ крови вашей есть озонъ“, то таково именно бываетъ ощущеніе послѣ этого быстрого, холоднаго крѣпительнаго отбирания. Моя практика доказала мнѣ безвредность даже ежедневнаго употребленія этого средства. Слишкомъ частыя теплыя ванны могутъ иногда отзываться не совсѣмъ хорошо на здоровьѣ. Но простое смачиваніе поверхности тѣла при помощи руки, губки или полотенца, смоченныхъ холодною водою, или — что нѣкоторыми предпочитается — быстрое обрызгиваніе тѣла холодною водою дѣйствуетъ положительно укрѣпляющимъ образомъ. Конечно, требуется небольшое мужество и настойчивость, чтобы ввести себѣ это въ привычку, но разъ привыкнувъ, не многіе отвываютъ опять. Если реакція не происходитъ и тѣло остается холоднымъ, то продолжать обтиранья не слѣдуетъ.

Поясная ванна (полуванна) одна изъ самыхъ полезныхъ для беременной женщины. Для этой цѣли готовится сосудъ обыкновенно изъ жести или цинка и, какъ требующій мало воды, долженъ бы находиться при каждомъ хозяйствѣ. Если нельзя найти готовой ванны, то можно замѣнить ее корытомъ, подложивъ что-нибудь подъ одинъ конецъ его. Когда берете эту ванну, садитесь въ нее такъ, чтобы бедра и животъ были покрыты водою. Всего благотворнѣе ванна изъ тепловатой воды, кромѣ случаевъ боли или остраго воспаленія, когда нужно употребить горячую воду. Начните съ температуры 90° Фаренгейта *) и, постепенно уменьшая, доходите подъ конецъ, т. е. въ послѣдніе мѣсяцы, до 60° Ф. **) Оставайтесь въ водѣ отъ трехъ до восьми минутъ, затѣмъ, растеревшись полотенцемъ и руками, ляжьте или садьте, прислонившись спиною, и, если можно, засните. Если отъ ванны дѣлается приливъ крови къ головѣ,

*) 26° (25³/₄) Реомюра.

**) 13° (12,5) Реомюра.

оставайтесь въ ней меньше времени и, пока сидите въ водѣ, кладите вокругъ нея сырую салфетку.

Самое лучшее время для такой ванны, это отъ 10 до 12 час. утра *) Тѣмъ же, кто въ эти часы не имѣетъ времени для необходимаго послѣ нея отдыха, можно брать ванну непосредственно передъ сномъ. Безъ отдыха цѣль достигается лишь наполовину. Эти ванны имѣютъ укрѣпляющее, успокоивающее, размягчающее, мочегонное, противоспазматическое, противовоспалительное и т. и. свойства — однимъ словомъ, выполняютъ почти все, что желательно сдѣлать для беременной женщины. Онѣ восстанавливаютъ равновѣсіе нервовъ, удаляютъ съ поверхности кожи ея выдѣленія, разбиваютъ застой крови въ сосудахъ, несущихъ венозную кровь отъ пищеварительныхъ органовъ къ печени, и уничтожаютъ воспалительные процессы въ брюшной или тазовой полости. Ничего нѣтъ лучше ихъ противъ бессонницы, личной невралгіи, тошноты, желчности, запора, гемороя, судорогъ, вспуханія венъ, усталости, головной боли, нервозности и т. д.

Про женщину, не испытавшую этой ванны, и не разъ только, а по одному и по два раза въ день въ теченіе, по крайней мѣрѣ, мѣсяца—можно сказать, что она пренебрегла самымъ дѣйствительнымъ средствомъ противъ болѣзненныхъ явленій. Никакія другія наружныя ли, внутреннія ли лѣкарства не въ состояніи помочь ей настолько, насколько помогли бы ей эти тепловатыя ванны. Вреда отъ нихъ никакого быть не можетъ, а польза несомнѣнна.

При сильной боли отъ коликъ, невралгіи или остраго

*) Русскимъ читательницамъ слѣдуетъ имѣть въ виду то обстоятельство, что авторъ, считая для ваннъ самымъ лучшимъ временемъ отъ 10 до 12 час. утра, примѣняется къ американскому складу жизни; а въ Америкѣ, какъ это видно изъ примѣчанія автора къ гл. V, встаютъ вообще раньше нашего и уже въ 7—8 часовъ утра довольно плотно завтракаютъ.

воспаленія, нужно брать теплую ванну, а при известныхъ условіяхъ и совсѣмъ горячую. Въ послѣднемъ случаѣ слѣдуетъ оставлять пациентку въ водѣ въ теченіе пятнадцати или двадцати минутъ, укрывая ее хорошенько шерстяными одѣялами. Послѣ купанья, не снимая одѣяль, больной необходимо лечь въ постель и отдохнуть.

Горячія припарки обыкновенно дѣлаются такъ: кусокъ фланели смачиваютъ сперва въ простой или направленной известнымъ медикаментомъ горячей водѣ, потомъ флапель выжимаютъ и прикладываютъ къ больной части тѣла. Нѣкоторые доктора предписываютъ мѣшки съ горячимъ распареннымъ хмелемъ, дикой рябиной, почечуйной травой и т. д., также кукурузой или льнянымъ сѣменемъ. Противъ всѣхъ этихъ видовъ припарокъ остаются обыкновенно и больныя и сидѣлки за ихъ неудобство и неопрятность, такъ какъ онѣ мочатъ и пачкаютъ постель и самое пациентку. Требуется влажный жаръ, а при описанныхъ способахъ очень легко можетъ получиться влажный холодъ, который дѣйствуетъ угнетающимъ образомъ и на тѣло и на духъ пациентки. Сидѣлка обвариваетъ себѣ руки, портитъ платье и только проклиная доктора, предписавшаго такое лѣченіе.

Самыя лучшія припарки, это резиновыя бутылки съ горячей водой. Въ нихъ входитъ отъ одной до четырехъ квартъ *) воды, и достать такія бутылки нетрудно. Ихъ можно наливать прямо кипяткомъ, который въ нихъ не остываетъ въ теченіе нѣсколькихъ часовъ. Онѣ мягки, гибки, пріятны на ощупь и удобно прилегаютъ ко всякой части тѣла. Если требуется влажность, подложите подъ нихъ сырую тряпку. Такія бутылки должны быть въ каждой запасливой семьѣ.

Если, однако, почему-нибудь нельзя достать ихъ, то есть нѣсколько другихъ удобныхъ способовъ дѣлать го-

*) Кварта равняется почти нашей кружкѣ ($\frac{1}{10}$ часть ведра).

рячія припарки. Обверните больную кускомъ простыни, чтобы защитить постель и платье. Затѣмъ положите газетный листъ на горячую печку; смочите широкій кусокъ фланели въ холодной или тепловатой водѣ, выжмите какъ можно суше, затѣмъ положите между двухъ листовъ газеты, и вы получите самую горячую припарку. Принесите ее къ больной и подложите подъ простыню на голое тѣло. Пускай въ то же время готовится другая припарка, которая должна замѣнить первую, когда та остынетъ. Вся сила припарки въ томъ, чтобы она была горячею, и ни въ какомъ случаѣ не слѣдуетъ давать ей остынуть.

Другой еще простѣйшій способъ, удобный тамъ, гдѣ пациентка должна сама ухаживать за собою, это класть на больное мѣсто отжатую въ теплой водѣ тряпку, а на нее горячую плитную камфорку, хорошо завернутую въ бумагу. Отъ этого камфорка долго удерживаетъ въ себѣ жаръ и даетъ больной возможность не вставать лишній разъ съ постели.

Горячія припарки составляютъ очень хорошее лѣчебное средство. Рѣдки случаи острыхъ страданій, гдѣ бы нельзя было рекомендовать ихъ. Онѣ облегчаютъ невралгическія и ревматическія боли, хорошо дѣйствуютъ въ случаяхъ желчности, запора и бездѣятельности печени, помогаютъ при коликахъ и вѣтрахъ и особенно полезны при боляхъ во время регулъ или при задержаніи послѣднихъ. Во-время и сполна примѣненное, средство это останавливаетъ воспаленіе кишекъ, желудка, мочевого пузыря и т. д.

При употребленіи горячихъ припарокъ, особенно сырыхъ, нужно соблюдать ту предосторожность, чтобы онѣ были горячи и оставались горячими, пока лежатъ на тѣлѣ. По снятіи, замѣняйте ихъ сухою фланелью или обтирайте мѣсто теплотою водою, вытирайте насухо и надѣвайте обыкновенное платье. Послѣдній

пріемъ заслуживаетъ предпочтенія въ случаяхъ хроническаго страданія. При острыхъ формахъ, особенно же при воспаленіи, хорошо послѣ горячихъ припарокъ класть компрессы изъ холодной воды, или дѣлать то и другое попеременно. Не употребляйте успокоительныхъ, Доверова порошка, морфія и т. п. даже въ гомеопатическихъ дозахъ, не испытывайте, какъ слѣдуетъ, горячихъ припарокъ. Помните, что, получивъ облегченіе отъ подобныхъ припарокъ, вамъ не придется страдать отъ ядовитыхъ вліяній медикаментовъ. Вы и понравитесь скорѣе и не такъ будете подвержены новымъ приступамъ болѣзни, благодаря тому, что дали природѣ возможность устранить болѣзненное состояніе, а не только усыпить его.

Холодный компрессъ весьма удобное, вѣрное и дѣйствительное домашнее средство. Подобно припаркамъ, онъ требуетъ навыка и умѣнья при своемъ примѣненіи, иначе вмѣсто пользы получится вредъ. Возьмите старое полотенце (льняное) или салфетку, отожмите ее въ *холодной* водѣ, приложите къ больному мѣсту, затѣмъ покройте въ нѣсколько рядовъ фланелью такъ, чтобы не было доступа воздуху. Реакція наступаетъ скоро, происходитъ нагрѣваніе и получается тотъ же, или еще лучший результатъ, чѣмъ отъ употребленія болеутоляющихъ медикаментовъ. Такой компрессъ можетъ оставаться на одинъ, два, три часа или даже на всю ночь. Снявъ его, обязательно обтирать мѣсто, гдѣ былъ компрессъ, холодной водою и растирать досуха.

Компрессъ этотъ нельзя смачивать въ теплой водѣ, иначе онъ сдѣлается и останется холоднымъ. Смоченный же въ холодной водѣ — при чемъ тѣмъ лучше, чѣмъ она холоднѣе — онъ отгоняетъ кровь отъ поверхности, а слѣдующая затѣмъ реакція заставляетъ послѣднюю согрѣваться и сохранять это тепло.

Чтобы примѣненіе этого средства достигало своей цѣли, необходимо соблюдать слѣдующія три правила:

1. Отжимать въ холодной водѣ.
2. Отжимать досуха.
3. Закрывать плотно фланелью.

Никогда не слѣдуетъ продолжать компресса тамъ, гдѣ нельзя вызвать нагрѣванія и реакціи. Для лицъ съ холодною кожей и медленнымъ кровообращеніемъ хорошо передъ компрессомъ дѣлать въ теченіе полчаса горячія припарки.

Компрессъ благотѣльно дѣйствуетъ и при острыхъ, и при хроническихъ воспаленіяхъ, болѣзняхъ горла, крупѣ, бронхитѣ и воспаленіи легкихъ. Многіе не употребляютъ иныхъ средствъ при крупѣ, отжимая полотенно въ ледяной водѣ. Одинаково хороши компрессъ и въ случаяхъ воспаленія въ брюшной или тазовой полости. Во время беременности полезное дѣйствіе оказываетъ онъ при сопровождающихся жаромъ раздраженіи желудка, приливахъ или застояхъ крови въ печени, запорѣ или засореніи кишекъ. Тогда онъ накладывается на соотвѣтствующія части тѣла.

Жаръ и тупая боль въ спинѣ, на которую такъ часто жалуются, есть слѣдствіе какого-нибудь раздраженія въ маткѣ. Тогда очень помогаетъ компрессъ, дѣлаемый на ночь или на время отдыха днемъ. Его можно класть просто поперекъ спины или вокругъ всего живота. Число компрессовъ и продолжительность времени каждаго должны зависѣть отъ даннаго случая.

Ножныя ванны хороши своимъ отвлекающимъ дѣйствіемъ. Приготовленныя изъ теплой воды, онѣ помогаютъ противъ нервозности, бессонницы и раздражительности.

Для тѣхъ, у кого ноги постоянно холодны, нѣтъ лучшаго средства, какъ купанье ихъ въ холодной водѣ передъ сномъ. Имѣйте все въ готовности, чтобы послѣ

ванны можно было немедленно лечь въ постель. Налейте въ тазъ холодной воды на три четверти дюйма *), и на полминуты опустите въ нее ноги. Затѣмъ вытрите ихъ мохнатымъ полотенцемъ и хорошенько поколотите рукою или мускульной колотушкой. Отъ этого ноги нагрѣваются на ночь, и, если продолжать ванны въ теченіе трехъ или четырехъ недѣль, то можно избавиться отъ постояннаго холоданія ногъ.

Турецкая или теплая баня представляетъ самое лучшее, вѣрное и безопасное цѣлебное и терапевтическое средство, которое только извѣстно въ медицинѣ. Въ хорошо приспособленномъ для этой бани помѣщеніи, человекъ входитъ въ комнату, нагрѣтую до 130 — 160 град. по Фаренгейту **), и остается тамъ, пока на немъ не выступитъ сильная испарина. Затѣмъ его уводятъ въ комнату 90° ***) температуры, гдѣ кладутъ на лавку или столъ и крѣпко растираютъ мыломъ съ водой. Послѣ того субъектъ становится подъ верхній или боковой душъ или купается въ бассейнѣ; потомъ, обтеревъ его насухо, старательно разминаютъ ему все тѣло, послѣ чего, въ теченіе половины или цѣлаго часа, онъ остываетъ и отдыхаетъ, лежа на диванѣ. Такая баня составляетъ дорогую роскошь, доступную даже богатымъ, не говоря о бѣдныхъ, только въ нашихъ большихъ городахъ.

Турецкая или теплая баня, при помощи простаго и недорогого приспособленія, можетъ быть устроена и дома, не теряя отъ того своего гигиеническаго и лечебнаго значенія. Всякій можетъ устроить такую баню, придерживаясь слѣдующихъ указаній.

Возьмите стулъ съ деревяннымъ сидѣньемъ и, если можно, съ ручками; положите на сидѣнье фланелевое

*) Почти на полвершка.

**) 44—57° по Реомюру.

***) 26° Р.

одѣяло, сложенное такъ, чтобы оно свѣшивалось напередѣ стула; подъ стуломъ поставьте кофейную чашку, наполненную до одной трети спиртомъ. Если берете какой-нибудь другой сосудъ, то смотрите, чтобы отверстіе его было не шире, чѣмъ у маленькой чашки, такъ какъ оно даетъ поверхность, достаточную для сгорания даннаго количества алкоголя; передъ стуломъ поставьте тазъ съ теплою водою для ногъ. Пациентка садится на стулъ только въ своемъ „природномъ костюмѣ“, плотно закрытая шерстяными одѣялами. Однимъ изъ нихъ ее закрываютъ спереди, а другимъ сзади, поверхъ стула. Когда это исполнено, зажгите спиртъ восковымъ фитилемъ, но не спичкой, такъ какъ иначе рискуете обжечься. Черезъ три-четыре минуты начинается испарина. Если будетъ замѣчаться приливъ крови къ лицу больной, или она почувствуетъ какъ будто наполненіе мозга, то кладите ей на шею салфетку, отжатую въ тепловатой водѣ. Это лучше, чѣмъ мочить голову, и къ тому же не портитъ прически.

Если женщину начинаетъ мутить, какъ это бываетъ при первой банѣ, давайте ей побольше пить горячую воду или самый жидкій имбирный чай. Если испарина долго не появляется, или жаръ слишкомъ великъ, можно обтирать поверхность тѣла губкой, смоченной въ холодной водѣ. Пусть пациентка остается въ этомъ положеніи пятнадцать или двадцать минутъ, даже дольше, если это нужно, чтобы вызвать обильную испарину. Затѣмъ сидящую ее можно обмыть и вытереть. Если она слаба, или требуется болѣе продолжительная испарина, пускай, не снимая съ себя одѣяль, она ляжетъ на постель или на диванъ, гдѣ, при надобности, ее можно обмыть подъ одѣяломъ. Слѣдующая затѣмъ манипуляція должна производиться надъ пациенткой какъ можно старательнѣе и полнѣе. Слѣдуетъ сжимать, давить и растирать каждый мускулъ тѣла, поколачивая поверхность

его мускульной колотушкой или концами пальцевъ, не сгибая кисти рукъ. Дѣйствіе всей рукою и ладонью утомительно и не даетъ хорошихъ результатовъ. Если исполняющая это женщина обладаетъ магнетизмомъ, то отъ работы ея пальцевъ чувствуются уколы, какъ бы отъ множества иголъ. Послѣ этихъ манипуляцій должно дать пациенткѣ отдыхъ въ теченіе часа, чтобы она могла остыть и заснуть.

Какъ легко приготовить у себя дома такую прекрасную и полезную баню! Весь аппаратъ состоитъ изъ стула съ деревяннымъ сидѣньемъ, двухъ-трехъ шерстяныхъ одѣялъ, старой чашки, таза для ногъ и на бездѣлицу спирта.

Такую баню слѣдуетъ принимать, по крайней мѣрѣ, черезъ два часа послѣ ѣды, иначе почти невозможно вызвать испарину, не говоря о вредѣ для пищеваренія. Для слабыхъ субъектовъ самое лучшее время около десяти или одиннадцати часовъ утра. Занятому человѣку можно брать такую ванну утромъ, вставъ съ постели, или вечеромъ передъ самымъ сномъ. Если нужно, можно выходить изъ дома тотчасъ послѣ ванны. *Опасности простудиться* не существуетъ для того, кто бралъ ванну изъ холодной или тепловатой воды и подвергался затѣмъ хорошему *массажу*.

Какъ *мѣру гигиены, теплую баню* можно устроить себѣ, по крайней мѣрѣ, разъ въ недѣлю; при болѣзняхъ слѣдуетъ повторять ее чаще, въ зависимости отъ даднаго случая.

Баня эта не ослабляетъ. Люди слабосильные, не могущіе даже сидѣть прямо, крѣпнутъ отъ ежедневнаго употребленія этого средства. Вызываемый имъ въ тѣлѣ процессъ сначала какъ будто сообщаетъ иной разъ чувство слабости или изнеможенія, подобно дѣйствию возбуждающаго жизненнаго отправления лѣкарства, но рѣдко случается, чтобы эта слабость не проходила черезъ

нѣсколько часовъ и не вознаграждала большого прибавленіемъ силъ. Горячая баня очень полезна и здоровому и больному.

1. Она очищаетъ кожу и способствуетъ ея отравленіямъ какъ никакая другая баня или ванна, облегчая такимъ образомъ работу другимъ выводящимъ, или выдѣляющимъ, органамъ.

2. Она уравниваетъ циркуляцію крови, удаляя всякое мѣстное скопленіе ея въ какой бы то ни было части тѣла, а это одна изъ самыхъ важныхъ цѣлей, которыхъ приходится добиваться при лѣченіи болѣзней.

3. Это самое быстрое, легкое и дѣйствительное изъ всѣхъ извѣстныхъ человѣку средствъ для очищенія крови. Оно, буквально, вымываетъ изъ крови все, чѣмъ она загрязнена. Пациентъ пьетъ чистую воду, которая, поглощаясь, переходитъ въ кровь, смѣшивается съ нею и такимъ образомъ переносится въ сѣть волосныхъ сосудовъ кожи, откуда выдѣляется на поверхность, въ видѣ испарины, не такую чистую, какую она обыкновенно поступаетъ въ желудокъ, но смѣшанною съ нечистотами крови. Уже ради одного этого горячая баня имѣла бы большую важность, но кромѣ того—

4. Она успокоиваетъ нервную систему, снимаетъ съ мозга паутину заботъ, возвращая ему ясность и свѣжесть.

Горячая баня приноситъ *главнымъ образомъ* пользу при лѣченіи всѣхъ болѣзней, происходящихъ отъ нечистоты крови, бездѣятельности кожи, мѣстныхъ воспаленій или нарушенія равновѣсія въ отравленіяхъ нервной системы. Она составляетъ неоцѣнимое средство противъ отравленія лѣкарствами, противъ золотухи, чахотки, болѣзней кожи, водянки, перемежающейся лихорадки, кашля, простуды, катарра, крупа, подагры, ревматизма, невралгіи, болѣзней печени и почекъ, бронхита, хроническаго поноса и т. д.

Горячая баня останавливает простуду в ее началѣ и доставляет облегченіе во всякое время. При перемежающейся лихорадкѣ слѣдуетъ прибѣгать къ этой банѣ незадолго до часа, когда ожидается начало пароксизма, и тогда нужно стараться, чтобы испарина была какъ можно обильнѣе. Лишь въ рѣдкихъ случаяхъ болѣзнь не уступаетъ послѣ третьей или четвертой бани, безъ употребленія какихъ-либо другихъ средствъ.

При хроническомъ ревматизмѣ нѣтъ лучшаго способа лѣченія. Въ такихъ случаяхъ нужно принимать баню каждый день. Нѣкоторые парились съ пользою и по два раза въ день. Бывали примѣры, что болѣзнь, не уступавшая никакимъ другимъ методамъ лѣченія, совершенно проходила отъ этой бани.

Она помогаетъ отъ большей части сыпныхъ болѣзней. Одна дама страдала лишаями, покрывавшими все ея тѣло, такъ что на немъ не оставалось свободнаго мѣста, чтобы положить десятицентовую монету. Въ теченіе трехъ мѣсяцевъ она ежедневно дѣлала себѣ эту баню и только этимъ однимъ вылѣчилась. Она пополнѣла, окрѣпла, получила апетитъ и, кромѣ того, освободилась отъ многихъ мелкихъ недуговъ.

Хорошо пользоваться баней и въ беременности, когда является сухость кожи, охлажденіе ея и чувствительность къ холоду. Если беременная женщина страдаетъ какою-нибудь изъ вышеупомянутыхъ болѣзней, она можетъ убѣдиться собственнымъ опытомъ, что эта баня своимъ благотворнымъ дѣйствіемъ заставляетъ иной разъ совсѣмъ забыть о беременности. Для этого ей нужно имѣть хорошую, ловкую помощницу или сидѣлку и достаточно времени для отдыха послѣ бани. Вредныхъ послѣдствій бояться нечего. Многія дамы съ успѣхомъ парились по разу, по два въ недѣлю въ теченіе всего времени беременности. Нижеслѣдующія свидѣтельства только еще сильнѣе выражаютъ сказанное мною.

Онѣ (горячія вапны или баня) очищаютъ и укрѣпляютъ. — *Д. Уоркз, д-ръ м-ны.*

Несравненны, какъ соединеніе роскоши съ пользой. *Р. М. Лэки, д-ръ м-ны.*

Турки всегда смотрѣли на публичныя бани въ Константинополь какъ на заведенія, замѣняющія известное число госпиталей, которые, иначе, пришлось бы выстроить. *Д-ръ Хоотонъ.*

Послѣ цѣлаго дня трудовъ и заботъ, окончательно меня изнурившихъ, я устроилъ себѣ сейчасъ турецкую баню и выхожу изъ нея съ ощущеніемъ полного отдыха, какъ будто я всталъ утромъ прямо съ постели — однимъ словомъ, чувствую себя совсѣмъ свѣжимъ. — *А. Р. Томисъ, д-ръ м-ны.*

Единственное вѣрное средство отъ простуды это — турецкая баня. Она открываетъ поры и обновляетъ всю дѣятельность организма. Я съ радостью рекомендую ее даже лицамъ, находящимся въ добромъ здоровьѣ, какъ лучшее средство сохранять правильность выдѣлений. — *Д-ръ Д. Ф. Клинтонъ.*

Будьте увѣрены, что это nec plus ultra бань. — *Д-ръ I. Е. Уэстервельтъ.*

ГЛАВА IX.

Гигієна беременности. — Пища.

Надлежащая пища при беременности настолько же нужна для нормального развитія ребенка, сколько и для сохраненія силъ и здоровья матери. Если пища не доставляетъ потребнаго питанія или не усваивается какъ слѣдуетъ, то неизбѣжнымъ слѣдствіемъ этого бываютъ патологическія состоянія. Кромѣ того, *родъ* пищи значительно вліяетъ на легкость или трудность родовъ — фактъ, извѣстный многимъ.

Пища беременной женщины должна состоять изъ веществъ питающихъ, а не возбуждающихъ или горячащихъ кровь. Принимать пищу слѣдуетъ черезъ правильныя промежутки времени и при благопріятныхъ условіяхъ.

Весьма важно избѣгать жидкостей во время ѣды. Жидкость, поступившая въ желудокъ, должна быть удалена всасывающими органами прежде, чѣмъ можетъ начаться отдѣленіе желудочнаго сока, который растворяетъ пищу и превращаетъ ее въ хилусъ, или млечный сокъ. Сильный, здоровый желудокъ можетъ легко совершать оба процесса. Ослабленный же диспепсіей или рефлексивнымъ дѣйствіемъ беременности можетъ быть не въ состояніи выполнять эту двойную задачу: отсюда видна польза употребленія пищи въ сухомъ видѣ. Если чув-

ствуєте жажду, пейте за полчаса до їды и не раньше трехъ часовъ спустя. Берите меньше соли, тогда и жажда ваша будетъ меньше.

Избѣгайте всякихъ жирныхъ, а также излишка *жировъ* и *сладостей*. Два послѣднія вещества состоятъ изъ чистаго углерода, а потому причиняють и усиливають лихорадочное состояніе. Потребное организму количество углерода можетъ быть получено въ составѣ мучнистой пищи. Любовина всякаго мяса, будетъ ли то самая лучшая говядина или баранина, въ вареномъ, жареномъ или душеномъ видѣ, даже не совсѣмъ проваренная и прожаренная, а также дичь, переносятся нѣкоторыми безъ всякаго вреда; но вслѣдствіе содержащихся въ мясѣ возбуждающихъ началъ и вліянія ихъ на образованіе характера, родители, желающіе дать міру наилучшее воспроизведеніе самихъ себя, должны избѣгать употребленія животной пищи.

Къ услугамъ женицины цѣлый выборъ всевозможныхъ зерновыхъ продуктовъ, овощей и плодовъ. Если рабоче животное толстѣетъ и не теряетъ силы, питаясь только двумя веществами, каковы кукуруза и солома, или овесъ и сѣно, то отчего же нельзя человѣку составить себѣ изъ имѣющихся въ его распоряженіи всевозможныхъ зерновыхъ хлѣбовъ, плодовъ и овощей такого меню, какое могло бы удовлетворить самый прихотливый вкусъ? Если бы при выборѣ тѣхъ или другихъ пищевыхъ продуктовъ мы руководились обыкновенно дѣйствительными потребностями организма, *необходимостью* возстановленія потраченныхъ тканей, а не желаніемъ угодить своимъ, часто извращеннымъ и капризнымъ, вкусамъ, то не было бы такой надобности въ особой пищѣ для беременныхъ.

Физиологами нѣсколько лѣтъ тому назадъ выработана теорія, по которой, если женщина избѣгаетъ пищи, богатой элементами, идущими на питаніе и развитіе ко-

стей, то роды будутъ сравнительно легки и небользненны. Эта теорія впервые была обнародована въ небольшой брошюрѣ, изданной въ Англїи въ 1841 году и написанной Роуботамомъ, лондонскимъ химикомъ-практикомъ. Жена его такъ сильно страдала при двухъ своихъ родахъ, что имѣла основаніе бояться не пережить третьихъ. Въ упомянутой брошюрѣ разсказывается объ опытѣ, имѣвшемъ такіе благоприятные результаты, что авторъ счелъ своимъ долгомъ сообщить о немъ во всеобщее свѣдѣніе на благо другихъ. По его теоріи, „чѣмъ больше беременная женщина питается пищей, не содержащей въ себѣ землистыхъ и костеобразующихъ веществъ, тѣмъ меньшей боли и опасности подвергается она при разрѣшеніи отъ бремени. Отсюда, чѣмъ больше съѣдается зрѣлыхъ плодовъ, въ особенности кислыхъ, и чѣмъ менѣе другихъ родовъ пищи, особенно же хлѣба и разныхъ печеній, тѣмъ меньше будетъ опасности и страданія при родахъ.

„Субъектъ этого эксперимента—жена автора изложенной теоріи—имѣла до того времени двоихъ дѣтей и не только ужаснѣйшимъ образомъ страдала при родахъ, но въ теченіе двухъ или трехъ предшествующихъ имъ мѣсяцевъ и общее здоровье ея становилось плохо: нижнія конечности страшно опухали и болѣли; вены такъ надувались, что, казалось, готовы были лопнуть; и, дѣйствительно, въ предупрежденіе подобной катастрофы приходилось надѣвать женщинѣ бацдажи; въ теченіе же нѣсколькихъ послѣднихъ недѣль беременности объемъ и вѣсъ ея настолько увеличивались, что мѣшали ей заниматься своимъ обычномъ дѣломъ. Въ данномъ случаѣ, черезъ два съ половиною года со времени послѣднихъ родовъ, ей уже минуло *полныхъ семь мѣсяцевъ* беременности, когда, вслѣдствіе настоятельной просьбы мужа, она предприняла этотъ опытъ. Какъ и прежде, ноги ея отъ бедръ и до ступни были сильно опухши,

вены вздуты и узловаты, при ухудшившемся общемъ здоровьѣ.

„Она начала опытъ на первой недѣлѣ января 1841 года съ того, что утромъ прежде всего съѣла яблоко и апельсинъ и тоже самое на ночь. Такъ продолжала она дня четыре, когда, передъ самымъ завтракомъ, съѣла, въ прибавку къ яблоку и апельсину, смѣсь сока одного лимона съ сахаромъ, а за завтракомъ два или три печеныхъ яблока при очень маломъ количествѣ своей обыкновенной пищи, т. е. пшеничнаго хлѣба съ масломъ. До полудня она съѣла еще одинъ или два апельсина и яблоко. Обѣдъ ея состоялъ, сверхъ небольшого количества рыбы или мяса, изъ картофеля, зелени и яблоковъ, иногда облупленныхъ и разрѣзанныхъ пополамъ, иногда сваренныхъ цѣльными вмѣстѣ съ картофелемъ или испеченныхъ передъ огнемъ и посыпанныхъ сахаромъ. Послѣ обѣда она высасывала апельсинъ или съѣдала яблоко или нѣсколько винограда, и обязательно выпивала понемногу лимоннаго сока съ сахаромъ или патокой.

„Сначала фрукты сильно дѣйствовали на желудокъ и кишки, но это скоро прекратилось, и она безъ дурныхъ послѣдствій могла съѣдать по нѣскольку лимоновъ. Ужинъ заключался въ печеныхъ яблокахъ или нѣсколькихъ апельсинахъ съ прибавкою сваренныхъ въ молокѣ риса или саго; иногда яблоки очищались и варились вмѣстѣ съ рисомъ или саго. Нѣсколько разъ она ужинала яблоками и виноградомъ или фигами съ нарѣзанными тутъ же ломтиками апельсина, иногда сваренными вмѣстѣ. Раза два-три въ недѣлю она кушала по чайной ложкѣ смѣси, приготовленной изъ сока двухъ апельсиновъ, одного лимона, полуфунта винограда и четверти фунта сахара или патоки. Сахаръ или патока служили главнымъ образомъ для смягченія кислаго вкуса; впрочемъ, всѣ сахаристыя вещества очень питательны. Ки-

слоты употреблялись для того, чтобы возможно больше растворять землястые и костные вещества, принятыя ею съ пищею въ теченіе первыхъ семи мѣсяцевъ ея беременности.

„Послѣ шести недѣль такой діеты она, къ удивленію своему и радости, увидѣла, что *вздутость и припухлость ея венъ*, бывшая до начала опыта, *совершенно пропали*; ноги, также значительно отекившія, пришли въ свое нормальное состояніе, и сама она почувствовала такую легкость и свободу движеній, что могла бѣгать вверхъ и внизъ по лѣстницѣ въ двадцать ступенекъ съ меньшимъ трудомъ, нежели до беременности. Здоровье ея стало необыкновенно хорошо, и врядъ ли какая-нибудь боль посѣщала ее вплоть до ночи родовъ. Даже груди ея, бывшія при началѣ опыта и во время прежнихъ беременностей болѣзненно чувствительными, совсѣмъ перестали болѣть и оставались въ самомъ лучшемъ состояніи послѣ родовъ и во время кормленія“.

Такимъ образомъ очевидно, что мистеръ Роуботамъ достигъ по отношенію къ женѣ большаго, чѣмъ ожидалъ. Онъ рассчитывалъ только остановить или уменьшить развитіе костей, но, благодаря такому обильному употребленію въ пищу кислыхъ плодовъ, было устранено и воспалительное состояніе. Кислородъ кислотъ, соединяясь съ излишкомъ равѣ введеннаго въ организмъ углерода, облегчалъ болѣзненные явленія, коими страдала женщина. Сомнительно, былъ ли бы иначе достигнуть такой въ высшей степени благопріятный конечный результатъ, такъ какъ продолжительное страданіе часто сопровождается и преждевременные роды, гдѣ костная система плода является, конечно, менѣе развитою, чѣмъ при нормальныхъ. Фактъ такого значительнаго улучшенія въ общемъ здоровьѣ мистриссъ Роуботамъ въ сильной мѣрѣ увеличиваетъ значеніе предпринятаго ею опыта.

Мистеръ Роуботамъ продолжаетъ: „Въ девять часовъ

утра, убравъ свои комнаты, она выходила наружу и вытрясла тамъ коверъ такъ же легко, какъ и всякая другая. Въ половинѣ десятаго она сказала, что кажется пришло ея время, и сейчасъ же было послано за акушеромъ. Въ часъ дня ребенокъ родился, и докторъ уѣхалъ изъ дома. Онь ничего не зналъ о произведенномъ опытѣ, но когда мужъ черезъ два дня письменно спросилъ его, можетъ ли онъ назвать эти роды такими же благополучными и легкими, какіе онъ встрѣчалъ обыкновенно, то онъ письменно же отвѣтилъ: „симъ удостовѣряю, что я присутствовалъ 3-го числа этого мѣсяца при родахъ мистриссъ Роуботамъ, и что роды эти были благополучны и легче, чѣмъ я встрѣчалъ обыкновенно“. На подобный же вопросъ мужа, сдѣланный бабкѣ, послѣдняя отвѣчала: „по правдѣ сказать, мнѣ не приходилось до сихъ поръ быть свидѣтельницей болѣе легкихъ родовъ, а на своемъ вѣку я много родовъ видѣла!“

„Ребенокъ оказался отличнаго сложенія и очень мягкимъ, такъ какъ *кости его были похожи на хрящи*. Съ годами изъ него вышелъ очень сильный, крѣпкій и крупный мальчикъ. Пища матери была немедленно измѣнена: она стала ѣсть хлѣбъ, молоко и всѣ продукты, содержащія фосфорно-кислую известь, которыхъ она совсѣмъ не употребляла за послѣдніе два мѣсяца беременности. Поправленіе ея было очень быстрое. Послѣ предшествовавшихъ родовъ, въ іюлѣ 1838 г., прошло цѣлыхъ десять дней, пока она могла встать съ постели, и то эта первая попытка окончилась обморокомъ; въ данномъ же случаѣ, въ мартѣ 1841 г., она оставила постель на четвертый день и не только вымылась, но отчасти и одѣлась сама. Не вліяй на нее обычай и не робѣй она сама, она могла бы сдѣлать это и раньше. Пользоваться постороннею помощію ей казалось смѣшно, если не непріятно. Одинаково не прибѣгала она и къ услугамъ медицины.

„Во время прежнихъ беременностей она много питалась хлѣбомъ, пудингами, пирожнымъ и всевозможными съдобными печеньями, думая, что такая плотная пища необходима для подрѣвленія плода. Питательную пищу можно получить и помимо этихъ твердыхъ и костеобразующихъ веществъ, входящихъ въ такомъ большомъ количествѣ въ составъ пшеничной муки. Въ саго, тапиокѣ, рисѣ и т. д. содержится ихъ немного“.

Этотъ случай нельзя не назвать замѣчательнымъ и въ нѣкоторыхъ отношеніяхъ почти невѣроятнымъ. Изложенная теорія, во всякомъ случаѣ, заслуживаетъ вниманія. Если есть какой-нибудь разумный способъ, ведущій къ облегченію родильныхъ мукъ, женщины необходимо должны узнать его.

Я сама основательно провѣряла эту теорію на практикѣ и знаю многихъ другихъ докторовъ, распространившихъ ее въ средѣ своихъ пациентокъ. Въ теченіе нѣсколькихъ лѣтъ я знакомила съ нею женщинъ на своихъ *бесѣдахъ*, и имѣю много свидѣтельствъ въ принесенной ею пользѣ. Желавшей примѣнять этотъ способъ съ начала беременности нѣтъ нужды употреблять плоды въ такомъ большомъ количествѣ, какъ это дѣлала госпожа Руботамъ.

Женщина, всю жизнь свою нарушавшая естественные законы, лишившая себя этимъ силъ и здоровья, болѣющая отъ губительной пищи, уродующая себя неестественнымъ складомъ одежды, не можетъ надѣяться на совершенно безболѣзненные роды. Однако, даже такая женщина можетъ сдѣлать многое для облегченія своихъ страданій, твердо держась указанныхъ наставленій. Подобно мистриссъ Руботамъ можно достигнуть того, что беременность не представитъ никакихъ неудобствъ, не лишитъ здоровья и живости, и *муки* разрѣшенія отъ бремени, продолжающіяся нерѣдко отъ двадцати-четырехъ до сорока-восьми часовъ, могутъ быть уменьшены какъ

въ силѣ, такъ и въ продолжительности. А послѣдствіемъ этого будетъ быстрое возстановленіе органовъ въ нормальное состояніе.

Какъ на дальнѣйшее доказательство вѣрности этой теоріи, обращу вниманіе читательницы на слѣдующій замѣчательный случай. Нѣкто мистриссъ В., жена извѣстнаго судьи въ сѣверной части Мичигана, отличается прекраснымъ тѣлосложеніемъ и, повидимому, хорошимъ здоровьемъ. У нея четверо дѣтей. При рожденіи трехъ первыхъ одна долго и мучительно страдала, при чемъ самый періодъ исторженія плода тянулся отъ тридцати до пятидесяти часовъ. Когда она снова забеременѣла, ее охватилъ ужасъ при мысли, что она не переживетъ этой пытки. Пронесивъ четыре мѣсяца, она познакомилась съ теоріей „фруктовой діеты“ и стала ей слѣдовать, питаясь почти исключительно фруктами, рисомъ и зеленью.

Здоровье ея стало необыкновенно хорошо. Болей, недопомоганій, которыя испытывались ею въ послѣдніе мѣсяцы прежнихъ беременностей, совсѣмъ не было. Пришло время родить. Въ пять часовъ утра она была вдругъ разбужена сильной судорогой въ членахъ. Она встала и прошла безъ посторонней помощи по комнатѣ. Затѣмъ, когда она снова легла въ постель, судороги были остановлены теплыми припарками и растираньемъ, и жещина впала въ спокойный сонъ, продолжавшійся, можетъ быть, съ полчаса. Схватка разбудила ее. Тогда послѣшно послали за докторомъ, и хотя тотъ жилъ по другую сторону улицы и явился немедленно, но ребенокъ успѣлъ родиться до его прибытія. Это произошло раньше семи часовъ, т. е. меньше, чѣмъ черезъ два часа послѣ того, какъ она проснулась отъ судороги. Она увѣряетъ, что усиленіе, вытолкнувшее ребенка, нельзя было назвать болію, а только ощущеніемъ какой-то неловкости или нѣсколько продолжительнаго давленія.

Ребенку ея теперь три года; онъ замѣчательно здоровъ и крѣпокъ. При рожденіи кости его были гибки, но скоро отвердѣли. Въ виду извѣстнаго факта, что многія кости человѣческаго тѣла, при всякихъ обстоятельствахъ, вполне отвердѣваютъ только къ 20-лѣтнему возрасту, нѣтъ основаній беспокоиться, если костная система окажется при рожденіи болѣе гибкою, нежели обыкновенно *).

Мистриссъ *, будучи беременна первымъ ребенкомъ, испытывала въ теченіе трехъ мѣсяцевъ обычную „утреннюю тошноту“, продолжавшуюся у нея по цѣлымъ днямъ. Кромѣ множества другихъ недуговъ, она сильно страдала отъ опухоли ногъ и хромоты, такъ что на послѣднихъ недѣляхъ не въ состояніи была выходить изъ дома. Она обмывалась теплою водою лишь настолько часто, насколько этого требовала опрятность. Роды ея были и тяжелы и продолжительны. Съ ней дѣлались конвульси, и послѣ сорока-восьми часовъ мученій ребенка пришлось извлекать съ помощью инструментовъ. Послѣ родовъ она вынесла грудницу, воспаленіе брюшины и воспаленіе клѣтчатки, и цѣлыхъ пять недѣль не могла отъ слабости присидѣть даже одной минуты.

Во вторую беременность она часто брала холодныя ванны и питалась исключительно фруктами и рисомъ. У нея не было ни тошноты по утрамъ, ни изжоги, ни невралгій, ни опухолей и хромоты ногъ. Роды совершились, можно сказать, *безъ всякихъ мученій*, такъ какъ она *не ощущала никакой боли*. Передъ тѣмъ она необыкновенно хорошо, крѣпко заснула и, проснувшись

*) Я получила много писемъ, удостоверяющихъ достоинство наставленій, предложенныхъ въ *Токологии* съ цѣлю облегченія родильныхъ страданій. Въ большинствѣ случаевъ пишущая упоминаетъ также, что ребенокъ необыкновенно крѣпокъ и здоровъ, не подвергается дѣтскимъ болѣзнямъ. Я рада возможности поставить это обстоятельство особо на видъ, такъ какъ многія опасались, что фруктовая и рисовая пища можетъ дурно отозваться на ребенкѣ.

Примѣчаніе автора къ русск. му изданію.

въ три часа отъ „истеченія водъ“, позвала мужа, который вскочилъ съ постели, но еще не успѣлъ одѣться, чтобы позвать мать, бывшую въ верхнемъ этажѣ, какъ громкій крикъ маленькаго незнакомца заставилъ его взять на себя роль акушера-любителя. Разрѣшившись отъ бремени, она стала опять купаться часто въ холодной водѣ, и ни груди у нея не затвердѣвали, и не было никакихъ воспаленій, ни другихъ болѣзней. Уже на слѣдующій день она почувствовала себя въ силахъ заняться по дому; ей казалось даже страннымъ оставаться въ постели. Она съ радостью рассказываетъ объ этомъ, какъ объ одномъ изъ величайшихъ успѣховъ въ своей жизни, и всѣмъ, съ кѣмъ ни встрѣтится, проповѣдуетъ это ученіе. Ея нельзя было убѣдить въ томъ, что жестокая боль совсѣмъ не обязательный спутникъ разрѣшенія отъ бремени.

До моего свидѣнія дошелъ слѣдующій случай, доказывающій дѣйствительность „фруктовой діеты“.

Мистриссъ Л. Т. Кольбѣрнъ, живущая въ Эврекѣ, въ штатѣ Канзасъ, невысокаго роста, полная женщина — *крупншз*, какъ говорится. У нея пятеро дѣтей; рожденіе первыхъ четырехъ стоило ей долгихъ и тяжелыхъ мукъ, такъ что приходилось не разъ прибѣгать, въ концѣ-концовъ, къ помощи инструментовъ. Дѣло доходило до того, что женщины, служивавшія родильницѣ по очереди, выбивались изъ силъ, и волей-неволей замѣнять ихъ должны были нѣкоторые изъ родственниковъ-мужчинъ. Во время послѣдней беременности ей *случайно* довелось питаться плодами и рисомъ, и роды ея были такъ же не похожи на прежніе, какъ ночь непохожа на день. Мужъ ея держалъ колоніальный магазинъ, надъ которымъ, въ верхнемъ этажѣ, помѣщалось семейство. Мистриссъ Кольбѣрнъ часто приходила въ магазинъ. У нея обнаружилась сильная страсть къ лимонамъ и апельсинамъ, и она ѣла ихъ сколько ей душѣ было

угодно, иной разъ по полдюжинѣ тѣхъ и другихъ; такъ что ея подруги и сосѣдки придали ей, по этому поводу, особое произвище.

Передъ тѣмъ старшій сынъ ея, по случаю бывшихъ у него признаковъ раздраженія мозга, находился на рисовой діетѣ, а вслѣдствіе этого и вся семья стала питаться почти исключительно рисомъ. Какъ всегда, такъ и на этотъ разъ, она дѣятельно готовилась къ родамъ: приглашены были и докторъ, и акушерка, и близкія подруги. Въ концѣ девятаго мѣсяца она была разбужена появленіемъ водъ. Разбудила мужа. Тотъ хотѣлъ пойти скорѣе за докторомъ. „Зачѣмъ, сказала она, этого совсѣмъ не нужно, я не чувствую ни капли боли“. Однако мужъ боялся какихъ-нибудь осложнений, и, позвавъ сестру, послѣднюю отправился за докторомъ.

Сестра тоже перепугалась и побѣжала въ ближайшую квартиру пригласить сосѣдку. Г-жа Кольбёрнъ осталась одна и, прежде чѣмъ мужъ съ сестрою успѣли вернуться, она родила, *не ощутивъ никакой боли*.

Она много разъ толковала объ этомъ случаѣ съ мужемъ и съ своими пріятельницами и никакъ не могла объяснить себѣ причины такой значительной разницы въ своихъ родахъ, пока на одной изъ моихъ *бесѣдъ* не услышала изложенія теоріи о „фруктовой и рисовой пиццѣ“. Заливаясь слезами, она пересказала свою исторію, и прибавила: „Я такъ рада слышать, что это не было дѣломъ случая, и что, напротивъ, это научная истина, которою всѣ могутъ воспользоваться“.

Г-жа Кольбёрнъ—правдивая женщина; она высказала мнѣ желаніе, чтобы ея имя и опытъ послужили на пользу другимъ, и вручила мнѣ слѣдующее свидѣтельство:

„Симъ удостоверяю истинность того, чему д-ръ Стокгамъ учитъ относительно „фруктовой діеты“. Когда я была тяжела своимъ послѣднимъ ребенкомъ, мнѣ случайно пришлось питаться рисомъ и плодами, и я ро-

дила сравнительно безъ боли и безъ особенныхъ усилій; доктора не могла достать во-время, да я и не нуждалась въ немъ. При четырехъ прежнихъ родахъ доктора находились около меня въ теченіе цѣлыхъ сутокъ, и мнѣ приходилось долго и жестоко мучаться. Такую разницу я не могу объяснить себѣ ничѣмъ другимъ, какъ именно исключительнымъ употребленіемъ въ пищу плодовъ и риса.

Л. Т. Кольбѣрнъ.

2 мая 1882 г.

Эврека, Кавказъ“.

Слѣдуетъ выбирать такую пищу и питье, въ которыхъ отсутствовали бы матеріалы, идущіе на образованіе костей. Нельзя, конечно, отсовѣтовать употребленіе зерновыхъ хлѣбовъ, также содержащихъ углеродистыя начала, но въ предупрежденіе воспаленій слѣдуетъ избѣгать обилія *жировъ* и *сладкаго*. Изъ овощей и зерновыхъ хлѣбовъ наибольшее количество минеральныхъ продуктовъ содержатъ въ себѣ, въ слѣдующей постепенности: бобы, ячмень, рожь и овесъ, затѣмъ пшеница; на послѣднемъ же мѣстѣ стоитъ кукуруза, въ которой минеральныя вещества почти отсутствуютъ. Любовина мяса, куры, устрицы, раки и т. д. изобилуютъ минеральными солями. Полезны всѣ огородныя овощи, кромѣ бобовъ. Яйца, пшеница и молоко могутъ употребляться въ умѣренномъ количествѣ.

Обильное питаніе плодами должно быть девизомъ беременной женщины. Кислородъ кислыхъ плодовъ соединяется съ углеродомъ, а потому, кромѣ растворенія фосфатовъ, ведетъ къ предупрежденію воспаленій.

Фруктовая діета какъ средство, предотвращающее болѣзни беременности и родильныя страданія, является *благодѣяніемъ для каждой женщины*, и всякая, кому это извѣстно, должна бы стараться сообщать свои свѣдѣнія другимъ.

Ниже приведенъ примѣрный списокъ кушаньямъ, приспособленнымъ для беременныхъ. Первѣе всего не забывайте прибавлять плодовъ. Послѣ лимоновъ и апельсиновъ вашь выборъ долженъ останавливаться на яблокахъ, персикахъ и сливахъ. Для ужина лучше употреблять просто супъ изъ риса или маисовой муки, а лѣтомъ порцію мороженаго. Прошу имѣть въ виду, что предлагаемая карта кушаньямъ только *примѣрная*, имѣющая цѣлю показать, что можно имѣть разнообразный выборъ блюдъ, согласующихся съ нашей теорией.

ЗАВТРАКЪ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ.

Понедѣльникъ. — Разварной рисъ, печенныя яблоки, печеный картофель. булки изъ маисовой муки, ржаной кофе.

Вторникъ. — Японскій рисъ, яблочный соусъ, картофель со сливками, яичница съ сухарями, ячменный кофе.

Среда. — Рисовыя булки, свѣжіе фрукты, поджаренный хлѣбъ съ ревенемъ, пирожки-утренники, пшеничный кофе.

Четвергъ. — Супъ, вареные фрукты, яичница съ рисомъ, картофельныя оладьи, горячее молоко.

Пятница. — Рисовыя пирожки, вареный картофель, поджаренный въ молокѣ хлѣбъ, саго со сливками, ячменный кофе.

Суббота. — Вареные фрукты или томаты на поджаренномъ хлѣбѣ, яичница, булки изъ грэгэмской муки (первача), горячее молоко.

Воскресенье. — Свѣжіе фрукты, рыба, печеный картофель, рисовыя булки, шоколадъ.

ОБѢДЪ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ.

Понедѣльникъ. — Супъ съ макаронами, поджаренный хлѣбъ со спаржей, мятый картофель, саговый пудингъ съ яблоками или рисовый пирогъ.

Вторникъ. — Супъ съ вермишелью (лапша), сырая устрицы, картофельныя клѣчки, артишоки, запеченныя макароны, капустный салатъ, рисовый пудингъ или пудингъ изъ тапиоки съ яблоками, фрукты.

Среда. — Супъ изъ томатовъ, свѣжая рыба, мягкий картофель, свекла, пудингъ изъ маисовой муки или пирогъ съ ревенемъ.

Четвергъ. — Супъ изъ овощей, томаты на поджаренномъ хлѣбѣ, картофель со сливками, вареныя макароны, капуста, пудингъ изъ мелко раздробленныхъ пшеничныхъ зеренъ или бланманже (кисель) изъ маисовой муки. Фрукты.

Пятница. — Рисовый супъ, рыба, зеленый горошекъ, шпинатъ, вареный картофель, пирогъ изъ земляники или фруктовый бланманже (кисель).

Суббота. — Картофельный супъ, макароны съ сыромъ, капуста со сливками, печеная яичница съ рисомъ, фруктовый пирогъ, фрукты.

Воскресенье. — Жареная курица, картофель, селе-рея, прѣсный хлѣбъ, картофельныя клѣчки, бланманже съ желе, орѣхи и фрукты.

Спишите это меню и приклейте его у себя въ кухнѣ, чтобы оно было подъ руками. Если кто не привыкъ къ употребленію блюдъ изъ хлѣбныхъ зеренъ, тому нужно вооружиться небольшимъ терифніемъ для того, чтобы выучиться готовить кушанья, которые оказывались бы и питательными и удовлетворяющими изысканному вкусу *).

Слѣдующая таблица пищевыхъ веществъ тщательно составлена по „Аналізу пици“ Пайсена. Она поможетъ при выборѣ соответствующей пици и должна быть хорошо изучена.

*) Многія изъ этихъ блюдъ неизвѣстны въ Россіи, но подробныя указанія, помѣщенныя въ главѣ о кушаньяхъ, дадутъ старательной поварихѣ возможность приготовить ихъ и въ Россіи.

Примѣч. автора къ русскому изданію.

Анализъ пищевыхъ веществъ.

НАЗВАНІЕ ПИЩЕВЫХЪ ВЕЩЕСТВЪ.	Азотистыхъ веществъ.	Углероди- стыхъ ве- ществъ.	Минераль- ныхъ солей.	Зола.	Воды.
Пшеница *)	18	77	2	3	
Рожь *)	13	81	3	3	
Ячмень *)	13	79	3	5	
Овесь *)	14	75	3	8	
Мансъ кукуруза *)	12	80	1	7	
Гречиха	13	67	2	4	14
Рисъ	5	82	0	4	9
Бобы	30	57	4	1	8
Любовина мяса	19	4	5		72
Картофель	2	24	1		73
Бѣлая рыба	18	3	1		78
Яйца	16	30	2		52
Молоко	4	9	1		86
Сахаръ					
Масло		100			

*) Въ сухомъ видѣ. Въ обыкновенномъ состояніи зерновые хлѣба со-
держатъ отъ 11 до 18 процентовъ воды.

Г Л А В А X.

Гигієна беременности. — Движеніе.

Движеніе одинъ изъ законовъ природы. Вся животная жизнь полна дѣятельности. Неподвижное пребываніе въ тѣсныхъ, натопленныхъ комнатахъ составляетъ для беременной женщины несомнѣнную причину болѣзней. Безъ достаточнаго движенія пища не можетъ какъ слѣдуетъ усваиваться организмомъ, процессы выдѣленія не достигаютъ полнаго развитія, мускулы ослабѣваютъ, и нервная система расшатывается. Но съ другой стороны и чрезмѣрный трудъ также вреденъ, заставляя нѣкоторые мускулы работать черезъ силу и вызывая этимъ мѣстные вывихи. Трудно дать указанія на всѣ возможные случаи. Въ видѣ общаго правила можно только посоветовать не дѣлать столько движенія, чтобы послѣ него чувствовалось полное изнеможеніе. Усталость же, заставляющая *съ удовольствіемъ помыслить о постели*, не можетъ принести вреда.

Полезно вообще исполнять домашній трудъ, избѣгая однако болѣе обременительныхъ работъ, какъ мытье, чистка и подъемъ тяжестей *). Въ занятіяхъ по дому

*) Въ Америкѣ жены мелкихъ торговцевъ, ремесленниковъ и фермеровъ обыкновенно исполняютъ сами свои домашнія работы, видя въ этомъ свое исключительное право и вѣрное средство къ созданію благоустроеннаго домашняго очага.

почти каждый мускуль тѣла приходитъ въ движеніе, за исключеніемъ нѣсколькихъ мышцъ туловища и тѣхъ, которыя работаютъ только при глубокомъ дыханіи. Но могли бы развиваться и эти мускулы, если бы не было стѣсненія отъ платья. При занятіяхъ по хозяйству женщины приходится ходить, тянуться, нагибаться, поворачиваться, поднимать, всходить по лѣстницамъ.

Хозяйство обыкновенно интересуется женщину во время беременности, если даже она равнодушна къ нему въ другое время. Теперь она *строитъ свое гнѣздо*, и домашняя работа становится для нея трудомъ по любви. Она отдыхаетъ въ своемъ тихомъ уютномъ уголкѣ. Какъ легко исполнять обязанности, налагаемыя и благословляемыя собственнымъ сердцемъ.

Если женщина не страдаетъ какимъ-нибудь органическимъ поврежденіемъ, то чрезвычайно полезна для нея прогулка пѣшкомъ или въ экипажѣ. *Чѣмъ больше она бываетъ на воздухѣ*, тѣмъ лучше. При правильной одеждѣ, быстрая ходьба приводитъ въ движеніе почти каждый мускуль и усиливаетъ всякое отправление. Американскія женщины вообще мало ходятъ. Имѣя на себѣ короткое и просторное платье, на ногахъ разумно сшитые башмаки, а руки свободными, можно съ большою пользою приучить себя къ прогулкамъ на большое разстояніе.

Нельзя не рекомендовать также *легкихъ работъ въ саду* или огородѣ. Это занятіе имѣетъ ту выгоду, что производится *на вольномъ воздухѣ*. Кроме того, оно приводитъ въ движеніе обыкновенно мало упражняемые мускулы туловища и живота.

Непосредственное соприкосновеніе рукъ съ землею выводитъ изъ тѣла всякій излишекъ электричества. Помимо этого, всегда большое удовольствіе доставляетъ имѣть къ своему столу постоянно свѣжую зелень или хорошій букетъ цвѣтовъ для украшенія комнатъ. Мнѣ

самой пришлось испытать прекрасное влияние таких занятий на свѣжемъ воздухѣ и въ непосредственной близости съ землей на такъ называемую скуку, на пищевареніе, засореніе печени, тревожное или унылое состояніе духа, — однимъ словомъ, на всякое легкое физическое или душевное разстройство.

За неимѣніемъ сада для подобныхъ работъ, хорошо иной разъ просто полежать на землѣ безъ всякой подстилки или подушки. Такимъ способомъ можно лучше отдохнуть въ пять минутъ, чѣмъ въ пять часовъ, лежа на кровати или на диванѣ въ комнатахъ. Хотя это такъ противорѣчитъ, повидимому, всѣмъ установленнымъ взглядамъ и теоріямъ, тѣмъ не менѣе полезное значеніе такого приема многіе испытали на себѣ.

Что достигается движеніемъ во время беременности? Очевидно, болѣе полное поглощеніе, питаніе и выдѣленіе. Всѣ функціи должны быть поддерживаемы на нормальной степени, такъ чтобы процессы усвоенія (ассимиляціи) и траты совершались вполнѣ.

Не подчиненные нашей волѣ мускулы дыханія должны мы, такъ сказать, воспитывать. Вмѣстѣ съ тѣмъ слѣдуетъ заботиться о развитіи и укрѣпленіи мышцъ, дѣйствующихъ при родахъ. Таковы мускулы живота, таза, промежности и паховъ, а также и нѣкоторые мускулы туловища.

Полное и глубокое дыханіе не только необходимо для совершеннаго окисленія крови и, вслѣдствіе сопряженнаго съ нимъ движенія — для содѣйствія пищеваренію, но оно важно еще тѣмъ, что увеличиваетъ пространство для плода, такъ какъ расширяетъ стѣнки живота и грудной полости и укрѣпляетъ матку. Не невозможно также, что оно и плоду сообщаетъ нужное для него *движеніе*, конечно, въ легкой степени, и тѣмъ способствуетъ отправлениямъ, необходимымъ для его развитія.

Дыханіе совершается большею частью произвольно, и у дѣтей и животныхъ оно естественно сопровождается движеніемъ боковъ и живота. „Посмотрите на спящую, растянувшуюся на половикѣ кошку. Жизнь ея проявляется въ эту минуту только въ дыханіи, заставляющемъ тѣло ея подыматься и опускаться подобно мѣхамъ. Вы, вѣроятно, замѣчали также, что у всѣхъ домашнихъ животныхъ при каждомъ дыханіи волнообразное движеніе распространяется по всему туловищу, оканчиваясь только у заднихъ ногъ. Такъ совершается естественное дыханіе и у всѣхъ четвероногихъ вообще.

„Нѣтъ ли у васъ вполне здоровой подруги? Положите на нее свою руку, и вы замѣтите, что ея животъ подымается и опускается точно такимъ же образомъ при каждомъ актѣ дыханія; кромѣ того, вы убѣдитесь, что этотъ актъ невольно совершается чрезъ каждыя нѣсколько минутъ полнѣе и глубже, и это усиленное движеніе дѣйствуетъ *въ особенности* на нижнюю часть туловища.

„Сдѣлайте такое же наблюденіе надъ собственной собой. Если ваше здоровье испорчено, вы найдете это движеніе ослабленнымъ, можетъ быть совсѣмъ прекратившимся. Если оно происходитъ на половину, то значить и живете вы лишь наполовину“.

Легкія—органъ, принимающій въ себя воздухъ, заключены между стѣнками груди, или грудной полости; подъ легкими находится великій дыхательный двигатель, діафрагма, имѣющая въ спокойномъ состояніи выгнутую форму. При всякомъ правильномъ вдыханіи, воздухъ, наполняя легкія, сплющиваетъ діафрагму. Вслѣдствіе этого расширяются части тѣла, прилегающія и окружающія діафрагму. Естественное дыханіе собственно должно совершаться безъ поднятія груди или плечъ.

У взрослыхъ вообще и женщинъ въ особенности отсутствіе этого глубокаго дыханія *среднею частью ту-*

ловища происходитъ отъ неупражнения всѣхъ дыхательныхъ мускуловъ. Сутуловатый молодой человѣкъ, который гуляетъ по улицамъ, залустивъ руки въ карманы, или сидитъ согнувшись надъ своей конторкой, не замедлитъ сократить дѣятельность этихъ мускуловъ. Дѣвушка, не имѣющая кармановъ, будетъ, пожалуй, держать и голову и плечи прямо, но, благодаря нелѣпому складу платья, сдавливающаго и лишаящаго движенія нижне мускулы дыханія, дышетъ только верхушками легкихъ. Разъ кто бы то ни былъ, мужчина или женщина, потерялъ способность глубоко дышать, то ему придется пройти долгій путь для того, чтобы приучить мускулы исполнять ихъ естественную работу.

Одинъ мужчина въ Колорадо страдалъ воспаленіемъ дыхательныхъ вѣтвей, сопровождавшимся поврежденіемъ кровоизліяніемъ изъ легкихъ. Хотя онъ могъ ходить по шести-семи миль, но не могъ дышать ниже восьмого ребра. „Я не знала, что человѣкъ можетъ жить не дыша глубже этого“, замѣтила я ему. „Ради всего, что вамъ дорого въ жизни, вы должны научиться дышать какъ слѣдуетъ. Вы, конечно, можете ходить, но вѣдь мускулы вашихъ ногъ не могутъ помочь вашему дыханію. Вы должны дѣлать движенія, развивающія диафрагму и брюшные мускулы. Дышите глубже, *ниже*, этимъ вы уничтожите застой крови въ верхней части легкихъ“. „Я совѣтовался со многими докторами въ теченіе послѣднихъ шести лѣтъ“, отвѣчалъ онъ; „почему же ни одинъ изъ нихъ не сказалъ мнѣ этого раньше?“ Нѣсколько мѣсяцевъ спустя онъ написалъ мнѣ, что, единственно благодаря развитію нижнихъ мускуловъ дыханія, онъ избавилъ себя отъ издержекъ на похороны.

Учители гимнастики и пѣнія стараются научить глубокому дыханію, или, попросту — восстановленію естественныхъ процессовъ. Корова цѣлый день будетъ

мычать по отнятомъ у нея теленкѣ, и не захрипѣть и не устанетъ, потому что выдыхаетъ при крикѣ и ѣдышетъ животомъ и боками. Мальчикъ, который шляется по лѣсу, собираетъ орѣхъ, ловить бѣлокъ и не держитъ руки въ карманахъ, можетъ безъ усталы аукаться по цѣлымъ часамъ. Онъ дышетъ естественно и естественно употребляетъ свой голосъ. Онъ дѣлаетъ только то, что учать дѣлать оратора и пѣвца, потому что вслѣдствіе отвычки это стало для нихъ забытымъ искусствомъ.

Кузнецъ или каменосѣкъ, желая нанести тяжелый ударъ, дѣлають это съ выдыханіемъ, при чемъ воздухъ, вырываясь изъ легкихъ, производитъ особый звукъ *эхъ!* что-то вродѣ стона. Какъ бы узловаты и сильны ни были мускулы его рукъ, но если большой сходящійся въ одну точку мускулъ ниже легкихъ не имѣетъ такой же силы и упругости, ему не нанести хорошаго, дѣйствительнаго удара. Рассказываютъ, что недавно изъ трехсотъ кандидатовъ въ Морскую Школу двѣсти-двадцать-пять не были приняты просто вслѣдствіе узкости груди и несовершеннаго дыханія. Выносливость и долговѣчность какъ мужчинъ, такъ и женщинъ зависитъ отъ силы легкихъ, приобрести которую можетъ всякій.

Упражняйте мускулы дыханія. „Чтобы научить-ся глубокому дыханію, старайтесь придавать своему тѣлу самое пассивное, то-есть такое положеніе, при которомъ всѣ произвольныя двигательныя мускулы оставались бы безъ движенія. Лучше всего лечь враспяжку на спину, совершенно горизонтально, такъ чтобы даже голова нисколько не возвышалась надъ туловищемъ. Закрыть ротъ и втягивать воздухъ чрезъ каналъ, предназначенный для того природою, то-есть чрезъ носъ. Вслѣдствіе дурной привычки большинство будутъ поднимать при этомъ верхнія ребра, но это расширеніе скоро уступить движенію нижнихъ реберъ, которое въ свою очередь по-

степенно прекратится отъ постояннаго упражненія, какъ и всякое расширеніе реберъ вообще. Всѣ эти ошибочныя движенія замѣняются поочереднымъ поднятіемъ и опусканіемъ стѣнокъ живота, соразмѣрнымъ количеству вдохнутаго воздуха. „Выдыхайте также носомъ и притомъ медленно. Упражняйтесь вперемежку въ реберномъ и брюшномъ дыханіи, то-есть однимъ вдыханіемъ раздуйте бока, какъ будто желая разорвать поясъ — этимъ сдавливается животъ — слѣдующимъ дыханіемъ расширьте животъ, что производится посредствомъ надавливанія діафрагмы внизъ.

При беременности, если особа очень слабаго сложения и не въ состояніи производить такихъ произвольныхъ упражненій, ихъ можно замѣнять *массажемъ*, состоящимъ въ разминаніи и поколачиваніи всѣхъ мускуловъ тѣла.

„Мускульная колотушка“ представляетъ собою удобную и дешевую замѣну рукъ въ массажѣ и шведской гимнастикѣ и прекрасное средство для лѣченія мускуловъ безъ посторонней помощи. Этотъ маленькій инструментъ состоитъ изъ трехъ резиновыхъ трубокъ, прикрѣпленныхъ вмѣстѣ у рукоятки. Имъ можно дѣйствовать на кожу и мускулы въ любой части тѣла *).

Поколачиваніе мускуловъ лучше всякихъ другихъ манипуляцій способствуетъ нервнымъ токамъ и обращенію крови. Оно дѣлаетъ кожу мягкою и эластичною. Дѣйствіе его распространяется глубоко по тѣлу и тѣмъ помогаетъ дѣятельности всѣхъ кровяныхъ сосудовъ. Этимъ восстанавливается движеніе крови къ конечностямъ, отвлекающее обычное при хроническихъ болѣзняхъ накопленіе ея во внутреннихъ органахъ.

Слѣдующія упражненія, равно какъ и описанныя въ

*) Мускульная колотушка—русское изобрѣтеніе и можетъ быть получена у торговцевъ резиновыми вещами.

Примѣч. автора къ русск. изданію.

гл. V, окажутся очень полезными въ цѣляхъ развитія естественнаго дыханія и мускуловъ, работающихъ при родахъ. Начните осторожно съ пяти первыхъ, увеличивая ихъ число и посвящаемое имъ время по мѣрѣ прибавленія силъ. Стоя ли или ходя, всегда принимайте военную позу *).

ТѢЛЕСНЫЯ УПРАЖНЕНІЯ, ПРИСПОСОБЛЕННЫЯ КЪ
БЕРЕМЕННОСТИ.

1. Стоячее положеніе. Перемѣщайте вѣсь тѣла какъ можно дальше впередъ и назадъ, не поднимая пятокъ и не сгибая колѣнъ. Считайте до четырехъ для каждаго движенія.

2. То же положеніе. Склоняйте тѣло медленно съ одной стороны на другую. Колѣнки прямо, ноги твердо, не передвигая ступней.

3. Уперевшись слегка руками въ бедра (пальцами впередъ), склонять корпусъ у бедеръ медленно впередъ;

*) Для желающихъ авторъ излагаетъ, въ чемъ заключается эта военная поза, а именно:

1. Пятки вмѣстѣ на одной линіи.
2. Ступни равномерно вывернуть, такъ чтобы онѣ образовали собою уголъ въ сорокъ пять градусовъ.
3. Колѣна выпрямить.
4. Туловище впередъ по фронту.
5. Грудь шире и больше впередъ, но безъ натуги.
6. Руки свободно по бокамъ. (Поднять ихъ и опустить, какъ маятникъ).
7. Плечи ровно.
8. Лопатки убрать.
9. Голову прямо съ поднятой макушкой (какъ бы у висящаго на веревкѣ); не оборачиваясь ни въ одну сторону.
10. Подбородокъ слегка втянуть.
11. Выпрямиться во весь ростъ.
12. Тѣло вѣскольکو склонить впередъ, такъ чтобы вѣсь его падалъ главнымъ образомъ на ступню.
13. Глаза впередъ.
14. Все тѣло привести въ такое положеніе, чтобы на одной линіи приходились ухо, плечо, бедро, колѣно и ладышка ноги.

Принимайте эти позы передъ зеркаломъ и продолжайте до тѣхъ поръ, пока онѣ не войдутъ у васъ въ привычку. Это придаетъ силу, свободу и грацію движеній. Обучайте этому каждаго ребенка.

Перев.

медленно подняться и отклониться назадъ, все время держа голову въ одномъ положеніи съ туловищемъ.

4. Надуите легкія. Слегка коснитесь плечъ концами пальцевъ. Медленно сведите локти впереди себя вмѣстѣ, такъ чтобы они сошлись. Поднимите ихъ какъ можно выше. Отбросьте локти назадъ и вверхъ, все продолжая касаться пальцами плечъ. Приведите ихъ опять въ начальное положеніе. Выдохните воздухъ. Это упражненіе поднимаетъ ребра и расширяетъ нижнюю часть груди.

5. Прямое положеніе стоя. Вдохните. Концы пальцевъ на плечахъ. Удержите въ себѣ воздухъ, пока не сочтете до двадцати, затѣмъ сдѣлайте сжатымъ кулакомъ размахъ сверху внизъ и впередъ. Внезапно остановите движеніе руки, какъ бы поражая какой-нибудь предметъ. Вмѣстѣ съ этимъ движеніемъ выдохните воздухъ усиленно. Если движеніе было рѣшительно, то воздухъ будетъ вытолкнутъ изъ легкихъ діафрагмой.

6. Станьте колѣнами на подушку, широко разставивъ ихъ, протяните руки кверху, параллельно одна другой по обѣ стороны головы, медленно наклоняйте туловище назадъ какъ можно дальше, затѣмъ такъ же впередъ, не мѣняя положенія колѣнъ и ступней. Это одно изъ лучшихъ упражненій для укрѣпленія мускуловъ спины и таза.

7. То же положеніе; руки соединены надъ головою; медленно двигайте тѣломъ изъ стороны въ сторону, считайте до четырехъ для каждаго движенія; затѣмъ, послѣ отдыха, оставаясь въ томъ же положеніи, поверните тѣло справа налево.

8. То же положеніе; руки протянуты горизонтально впередъ; откиньте ихъ назадъ по прямой линіи какъ можно дальше. Это можно исполнять быстро или медленно, какъ бы неся тяжесть.

9. Лежа на спинѣ, согнуть колѣна и качать ихъ изъ стороны въ сторону.

10. При томъ же положеніи, сгибать и выпрямлять книзу члены попеременно.

11. Лечь ничкомъ, согнуть колѣна и качать ногами справа налево.

12. При томъ же положеніи, но съ участіемъ другого человѣка, сгибать и вытягивать ноги, оказывая сопротивление.

13. То же положеніе; опираясь на локтяхъ, раскачивать плечами справа налево.

14. То же положеніе; приподнимать постепенно тѣло, опираясь только на пальцы ногъ и локти.

15. Ляжьте на спину и выпрямляйте руки, съ тяжестями или безъ нихъ, вверхъ, вправо, влево, впередъ, внизъ.

Во всѣхъ этихъ упражненіяхъ рѣшительные результаты получаются только при постоянствѣ и терпѣніи. Черезъ день, а то и черезъ недѣлю, дѣйствіе ихъ будетъ замѣтно развѣ на бѣльшей свободѣ дыханія. Отъ непривычной работы въ мускулахъ можетъ ощущаться легкая боль. Этому помогаетъ сырой компрессъ или теплая ванна. Для упражненій нужно надѣвать просторную одежду и повторять ихъ въ опредѣленные часы. Лучшее время это передъ полуденной ванной или на ночь.

А вотъ еще истина, которая кажется ересью. Беременная женщина, съ удовлетворительнымъ здоровьемъ, *хожденіемъ вверхъ и внизъ* по лѣстницѣ можетъ принести себѣ такую же пользу, какъ и всякимъ другимъ упражненіемъ, если только она будетъ соблюдать слѣдующія условія.

1. Носить платье широкое, легкое и короткое.

2. Не раскрывать рта.

3. Наполнять легкія воздухомъ, удерживая его въ себѣ до конца лѣстницы и только тамъ медленно выдыхая.

4. Сохранять прямое положеніе.

Посмотрите, что при этомъ происходитъ. Діафрагма и брюшные мускулы приводятся въ движеніе глубокимъ

вдыханіемъ, тогда какъ мышцы бедра, таза, промежности и паховъ всё заняты поднятіемъ тѣла. Съ каждымъ поднятіемъ бедра производится давленіе на органы брюшной полости, которые, если нѣтъ никакой наружной противодѣйствующей силы, толкаются вверхъ и снаружи и, при обратномъ движеніи бедра, занимаютъ прежнее мѣсто.

Причина, почему вхожденіе по лѣстницамъ можетъ быть вредно женщинамъ, заключается въ томъ, что съ каждымъ движеніемъ кверху, какъ сейчасъ сказано, внутренности толкаются снизу вверхъ и встрѣчаютъ здѣсь вышнее препятствіе въ видѣ корсета и всевозможныхъ завязокъ. Куда же имъ направиться? Не имѣя возможности двигаться въ сторону, онѣ должны подниматься кверху, стѣсня здѣсь дыханіе, или внизъ, заставляя органы тазовой области давить на промежность. Справедливо ли послѣ этого приписывать зло лѣстницамъ, когда во всемъ виновато платье? Кому придется въ голову, чтобы вредно было взбѣгать на лѣстницу мальчику, если даже онъ отхватываетъ по три ступени сразу и, пробѣжавъ три марша, ни разу не вздохнетъ? Совѣтую и на дѣвочку надѣвать такое же разумное платье, какое носить вашъ мальчикъ; оно не повредитъ ей, такъ какъ небольшая анатомическая разница между мальчикомъ и дѣвочкой, въ сущности, въ пользу послѣдней.

Ходить по лѣстницамъ это—самый лучший способъ доставить себѣ въ короткое время желаемое движеніе. Нѣкто, очень почтенный господинъ, гражданинъ этого города *), самъ себя воспитавшій, рассказывалъ, что во время ученья, когда мозгъ притуплялся у него, онъ оставлялъ свои книги и взбѣгалъ три-четыре раза вверхъ по лѣстницѣ и обратно, и этимъ достигалъ для себя большаго, чѣмъ получасовой прогулкой или гимнастикой.

Когда я училась въ медицинскомъ колледжѣ, нѣко-

*) Чикаго.

торыя изъ нашихъ аудиторій помѣщались въ четвертомъ этажѣ, гдѣ была также и моя собственная комната, а этажи во всемъ домѣ были высокіе. Я обыкновенно гордилась тѣмъ, что, начавъ съ нижняго этажа, безъ остановки взбѣгала на самый верхъ. Я тогда была одѣта по „американской модѣ“, т. е. платье мое было почти такъ же просторно, какъ и у мужчинъ. Съ тѣхъ поръ лѣстницы представляютъ для меня не большее препятствіе, чѣмъ гладкій полъ.

Одна дама рассказывала мнѣ, что, будучи беременна своимъ третьимъ ребенкомъ, она, вмѣсто гимнастики, упражнялась въ хожденіи по лѣстницамъ. Послѣдствіемъ этого были самые легкіе роды и самое скорое выздоровленіе изъ когда-либо испытанныхъ ею.

При поднятїи на возвышенности соблюдайте тѣ же правила — *держите ротъ закрытымъ*, выдыхайте медленно носомъ и держитесь прямо. Не такъ давно мнѣ пришлось прочесть письмо по поводу бѣгавья, адресованное мальчикамъ (почему и не дѣвочкамъ также?). Пишущій увѣряетъ, что весь секретъ умѣнья бѣгать и побѣждать любого соперника — *держатъ ротъ закрытымъ*. Почему? Только потому, что это заставляетъ *глубоко дышать*, пользуясь діафрагмой. Каждый можетъ испытать это, не забывая одного, т. е. что при какомъ бы то ни было тѣлесномъ движеніи необходимо *держатъ ротъ закрытымъ*.

Въ заключеніе позволю себѣ высказать съ удареніемъ, что беременная женщина должна ходить, ѣздить, дѣлать гимнастику, подниматься по лѣстницамъ и на горы, сначала понемногу, сколько позволяютъ силы, потомъ изо дня въ день увеличивая количество того или другого движенія. Отъ крѣпости, силы и устойчивости мускуловъ въ значительной мѣрѣ зависятъ легкіе роды.

Г Л А В А XI.

Цѣломудріе въ супружескихъ отношеніяхъ.

„Такъ свято передъ очами неба дѣвство,
Что, если искренно душа блюдетъ его
завѣты,
Тѣмъ ангеловъ на службу ей готовы“.

Милтонъ.

Много лѣтъ тому назадъ, когда я гостила у своей двоюродной сестры, пріѣхала къ ней молодая замужняя женщина съ своимъ четырехмѣсячнымъ ребенкомъ, худымъ и блѣднымъ до синевы. По ея отъѣздѣ кузина замѣтила: „Не стыдно ли молодымъ людямъ быть такими невѣждами? Это несчастное дитя страдаетъ оттого, что родители слишкомъ часто пользуются правами супружества. Такимъ образомъ молоко лишается своихъ жизне-творныхъ, питательныхъ началъ“. Мои свѣдѣнія на этотъ счетъ были въ то время такъ ограниченны, что я не поняла хорошенько смысла ея словъ. Руководимая собственнымъ инстинктомъ и тѣмъ, что приходилось мнѣ видѣть въ животномъ царствѣ, я и въ мысляхъ не имѣла, что возможны частыя половыя сношенія, особенно при беременности и кормленіи грудью.

До сихъ поръ я не могу забыть блѣдный образъ этого ребенка, одинъ изнуренный видъ котораго служить краснорѣчивымъ доказательствомъ попраіія всякихъ началъ

справедливости по отношенію къ дѣтямъ. Вскорѣ послѣ того мнѣ пришлось слышать лекцію Г. К. Райта о „Бракѣ, его обязанностяхъ и отвѣтственности“. Онъ убѣждалъ мужей и женъ отдавать все, что въ нихъ есть лучшаго, своимъ дѣтямъ и тѣмъ приобрести увѣренность, что потомство ихъ не будетъ лишено жизненности и силы вслѣдствіе необузданія сладострастныхъ порывовъ. Ради улучшенія и совершенствованія будущихъ поколѣній, супруги должны вести жизнь умѣренную. Потомъ съ все возрастающимъ интересомъ я прочла его книги: „О супругахъ и родителяхъ“ и „Нежеланное дитя“.

Въ то время необходимость такихъ чтеній и книгъ еще не сознавалась. За много протекшихъ съ тѣхъ поръ лѣтъ раздирающіе вопли надорванныхъ, страдающихъ женъ, высокій процентъ смертности маленькихъ дѣтей доказали, что въ брачныхъ отношеніяхъ господствуетъ такое извращеніе природы, совершаются такіа ужасающія беззаконія, что только огненнымъ перомъ можно выразить весь жгучій смыслъ этого явленія и вселить убѣжденіе правды въ самую глубь души обоихъ половъ. Нужно какое-нибудь чудо свыше, потому что краснорѣчіе тысячи вдохновенныхъ перьевъ не въ силахъ остановить того потока зла и несправедливости, который обуреваетъ женъ и дѣтей подъ маскою брачнаго закона.

Между животными, за исключеніемъ рѣдкихъ случаевъ въ средѣ прирученныхъ, самка допускаетъ самца къ половому сношенію только для воспроизведенія рода. Такое же правило, за немногими, развѣ, исключеніями, существуетъ и у дикихъ племенъ человѣчества. Только цивилизованные народы, гордящіеся своими религіозными и нравственными правилами, проповѣдуютъ другимъ и сами держатся на практикѣ того взгляда, что нельзя человѣку ограничивать удовлетвореніе своихъ половыхъ

потребностей опредѣленнымъ временемъ, увѣряя, что таковъ будто бы законъ природы.

Стоить взглянуть на различіе мнѣній по этому предмету. *Одни* говорятъ, что половыя сношенія составляютъ „физическую необходимость“ для мужчины, но не для женщины; *другіе*, что этотъ актъ есть актъ любви, взаимно требуемый и обоими полами желаемый, и что онъ служитъ и другимъ цѣлямъ, помимо цѣли воспроизведенія рода; *третьи* утверждаютъ, что вступать въ это отношеніе слѣдуетъ исключительно ради продолженія потомства.

Физиологія и медики учатъ, а большинство мужчинъ и женщинъ соглашаются:

Что половое совокупленіе *необходимо* для мужчины, не будучи таковымъ для женщины.

Что мужчинѣ присущи потребности, которыя нельзя подавить безъ вреда для его здоровья.

Что воздержаніе влечетъ за собою поглощеніе элементовъ произрожденія, производящее послѣдствія, схожія съ поглощеніемъ ядовитыхъ постороннихъ началъ.

Что женщина естественно не такъ страстна какъ мужчина, выдѣленія ея не такъ обильны, да и для тѣхъ есть у ней выходъ въ видѣ мѣсячныхъ очищеній; слѣдовательно, она не имѣетъ тѣхъ потребностей и не терпитъ такого вреда отъ ихъ неудовлетворенія.

На правдѣ ли основаны эти положенія? Каковы факты, изъ которыхъ можно заключить объ истинной *природѣ* мужчинъ и женщинъ?

Когда *только* женщинѣ внушаютъ, что добродѣтель есть самый драгоценный камень въ ея коронѣ; когда голосъ народа считаетъ женственность и скромность синонимами воздержанія; когда женщина живетъ въ страхѣ передъ возможностью стать матерью и думаетъ, что воздержаніемъ съ своей стороны можетъ воспрепятствовать возрожденію новой жизни, когда, въ добавокъ,

превратные обычаи извращаютъ всё отправления — какъ можемъ мы сказать, что для нея естественно?

Затѣмъ, когда, съ другой стороны, внушаютъ мужчйнѣ, что добродѣтель *не* принадлежитъ къ числу его совершенствъ, когда страсти возбуждаются неестественнымъ образомъ жизни, соблазнительными разговорами, мыслями, книгами и дѣлами—имѣемъ ли мы основаніе сказать, что эта сила страсти вполне естественна и здорова?

А. Э. Ньютонъ говоритъ: „Тѣ, кто не наблюдали какъ слѣдуетъ возбуждающаго дѣйствія спиртныхъ напитковъ, кофе, устриць, яиць, пряностей и животной пищи, а равно тѣ, которые находятъ удовольствіе въ грязныхъ разговорахъ, не могутъ, конечно, сваливать на *природу* своихъ чрезмѣрныхъ любовныхъ вожелѣній“.

Дѣвушку мы учимъ *подавлять*, а юношу *изъявлять* свои чувства, учимъ не только словами и книгами, но стараемся воплотить въ нихъ это ученіе всѣми своими традиціями, предразсудками и общественными обычаями.

Каковы же послѣдствія этой теоріи?

Укажемъ, во-первыхъ, на то, что у насъ извѣстно подъ названіемъ „общественнаго зла“. Женщины, развращенныя мужчинами, занимаются проституціей, продавая свое тѣло ради удовлетворенія этой потребности, этой *необходимости* мужского пола. Посѣщая подобныхъ женщинъ, мужчины только уступаютъ этой необходимости своей природы, слѣдовательно не совершаютъ никакого зла!!

Женщины, не имѣющія такихъ же потребностей, вступая въ эту жизнь, или даже разъ позволивъ себѣ совратиться въ нее, нарушаютъ законы своего существа, совершаютъ величайшее изъ преступленій, караемыхъ статьями соціального кодекса. Онѣ становятся отверженными, изгнанными изъ общества. Если даже жизнь ихъ полна дѣлъ челоуѣколюбія и доблести, одинъ этотъ

грѣхъ такъ грубъ и скверенъ, составляетъ такое преступленіе, что мало остается у нихъ надежды на прощеніе, даже со стороны всеправеднаго и вселюбящаго Бога.

Какъ иначе объяснить фактъ, что мужчинъ не считаютъ навшими, преступленіе ихъ въ вину имъ не вмѣняется, тогда какъ женщины, какъ участницы въ этомъ страшномъ злѣ, не только подвергаются изгнанію изъ общества, но пропадаютъ безвозвратно?

А вотъ слѣдствіе той же теоріи въ супружескихъ отношеніяхъ! Мужчина, привыкшій удовлетворять свои страсти безъ разбора, ищетъ себѣ и женится на милой, добродѣтельной дѣвушкѣ. Нѣтъ повода предполагать въ ней такихъ же потребностей. Одинаково ей неизвѣстно, что ея тѣло принадлежитъ ей самой, а душа ея Создателю. Все *права* на себя она передаетъ мужу, и въ чемъ тогда разница между ея жизнью и жизнью публичной женщины? Развѣ въ томъ, что она продана одному мужчинѣ и за несравненно меньшую плату. Будетъ ли слишкомъ сильно сказано, если выразиться о ней такъ, что это одна *проститутка*, замѣняющая мужу нѣсколькихъ, только не имѣющая, сравнительно съ ними, свободы въ выборѣ времени и обстоятельствъ? А вслѣдствіе этого ей приходится не только страдать физически, но терпѣть глубочайшія нравственныя оскорбленія и обиды.

Случайно она можетъ сдѣлаться матерью, произвести на свѣтъ *нежеланнаго* ребенка, который будетъ потомъ лишень физической силы, зато унаслѣдуетъ наклонности сладострастія и вредныя для здоровья похоти, если не будетъ еще проклинать своей собственной жизни.

При заключеніи одной изъ моихъ *бесѣдъ* о здоровьѣ, послѣ разговора объ этомъ предметѣ, одна дама, сильно волнуясь, рассказала о себѣ слѣдующее: „Черезъ два года по выходѣ замужъ я стала матерью слабаго,

болѣзненнаго дитяти, для сохраненія жизни котораго требовались постоянное попеченіе и строгій, неослабный надзоръ. Ребенку было всего семь мѣсяцевъ, какъ я, къ своему удивленію и ужасу, почувствовала, что снова беременна. Я была посрамлена, уничтожена. Нельзя описать чувства стыда, охватившаго мою душу. Что же вышло изъ этого? И рожденный и нерожденный ребенокъ, оба были лишены своего законнаго достоянія. Осыная себя упреками и обливаясь слезами, я рассказала свое положеніе матери. Выслушавъ меня, она сказала: — „О чемъ же ты горюешь, дитя мое? развѣ ты не знаешь, что твои дѣти законныя?“ — Такой отвѣтъ возмутилъ все мое существо; я топнула ногою и почти закричала: „хотя мужъ мой и отецъ этихъ дѣтей, но они не законны. Никакіе изобрѣтенные мужчинами уставы, никакіе церковные обряды не могутъ узаконить дѣяніе, лишающее невинныхъ дѣтей ихъ права на жизнь и здоровье! Порывавъ и постанавъ, я безъ чувствъ упала къ ней на руки. И что же было потомъ? Черезъ два года оба ребенка, провлачивъ кое-какъ свой короткій срокъ, перешли въ „обитель мертвыхъ“, и пока мы съ мужемъ не познали закона, мы не могли имѣть дѣтей, способныхъ жить“.

Сторонники *второй теоріи* утверждаютъ:

Что совокупленіе есть актъ любви.

Что оно можетъ имѣть мѣсто лишь въ томъ случаѣ, когда на то есть желаніе обѣихъ сторонъ, при чемъ необходимо обуздывать послѣднее ради сбереженія производительной силы и правильнаго ея употребленія.

Что такимъ образомъ этотъ актъ является эмблемой любви; сопровождающій его взаимный обмѣнъ тончайшихъ элементовъ сообщаетъ здоровье и силу, еще прочнѣе скрѣпляя супружескій союзъ.

Что если жизнь супруговъ будетъ согласна съ этой теоріей, то потребность половыхъ сношеній будетъ являться у мужчины не чаще, чѣмъ у женщины.

Что мужъ можетъ воздерживаться отъ этихъ сношеній безъ вреда для себя только при взаимности со стороны жены.

Что при такомъ обоюдномъ отношеніи для обѣихъ сторонъ не только нѣтъ потери, но достигается еще взаимное вознагражденіе.

Эта теорія имѣетъ свои разумныя основанія и, конечно, гуманнѣе первой.

Однажды обратилась ко мнѣ за совѣтомъ женщина, мать пятерыхъ дѣтей, рожденныхъ въ теченіе десятилѣтняго супружества. Это были хилыя, золотушныя, нервныя и раздражительныя дѣти. Сама она постоянно нуждалась во врачебной помощи. Казалось, каждый органъ ея тѣла болѣлъ и всѣ отправления были нарушены. Однимъ словомъ, она влачила очень жалкую жизнь. Наравнѣ съ усиліями другихъ докторовъ и мое лѣченіе ея многочисленныхъ болѣзней было безуспѣшно. Разъ ей случилось спросить меня, какъ повѣрнѣе избѣгнуть ей зачатія. На мой вопросъ о размѣрахъ такой опасности для нея она отвѣтила: „Со времени нашей свадьбы, развѣ только мужъ бывалъ въ отъѣздѣ, прошло очень немного ночей, не грозившихъ мнѣ этой опасностью, за исключеніемъ трехъ-четырехъ ночей непосредственно послѣ родовъ“.

— Ну, а любить ли васъ мужъ?

— О, да, онъ добръ и заботится о семьѣ. Можетъ быть, я любила бы его, если бы не это. Но теперь, да простить мнѣ Богъ, я *презираю, ненавижу* его и, будь у меня средства содержать себя и дѣтей, я бы его бросила.

— Можете вы поговорить съ нимъ объ этомъ?

— Думаю, что могу.

— Ну, тогда есть надежда, потому что многія женщины не могутъ этого сдѣлать. Скажите ему, что для поправленія вашего здоровья я пропишу вамъ лѣченіе,

и если онъ согласится ждать до тѣхъ поръ, пока вы не будете въ состояніи раздѣлить его *желаніе, такъ чтобы актъ былъ вполне взаимнымъ съ начала и до конца*, то, повѣрьте, требованія его не будутъ столь часты.

— Неужели вы такъ думаете?

— Я говорю на основаніи многихъ извѣстныхъ мнѣ случаевъ.

Полная надежды уѣхала она домой, и черезъ шесть мѣсяцевъ я, къ удовольствію своему, узнала, что здоровье моей пациентки возстановилось, и совокупленіе по одному разу въ мѣсяць доставляло мужу больше удовольствія, чѣмъ частыя прежнія; что способность къ воспроизведенію потомства не растрчивалась безразсудно, и моя дама могла съ гордостью сказать: „я люблю“, вмѣсто прежняго: „ненавижу“.

Стоить мужьямъ прислушаться къ немногимъ простымъ наставленіямъ, которыя всѣ будутъ ссылаться на ихъ *здравый смыслъ*, чтобы пріобрѣсти неисчислимыя выгоды для самихъ себя, своихъ женъ, дѣтей, внуковъ и правнуковъ. Тогда не придется говорить о маленькихъ дѣтяхъ, что ихъ „смерть граничитъ съ ихъ рожденіемъ, и колыбель ихъ стоитъ въ могилѣ“.

Третья теорія, что вступать въ половое сношеніе слѣдуетъ только ради произрожденія, имѣетъ много сторонниковъ. Они говорятъ, что для произрождающаго начала есть иныя цѣли, кромѣ продолженія рода—цѣли гораздо лучшія, нежели растрата ради минутнаго удовольствія. Это начало, будучи задерживаемо въ организмѣ и при настоящемъ направленіи духовныхъ способностей, нѣкоторымъ образомъ поглощается организмомъ и, расходясь по всѣмъ частямъ его, возстановляетъ убыль и производитъ особое оживляющее вліяніе. Оно воспринимается мозгомъ и здѣсь можетъ превратиться въ новыя мысли — можетъ быть новыя изобрѣтенія—

стать источникомъ правды, красоты, пользы или перейти въ свѣжія ощущенія радости, побужденія добра и такимъ образомъ обратиться во благо для всего окружающаго. Однимъ словомъ, воспроизведеніе физическое замѣняется, вслѣдствіе этого, порожденіемъ въ сферахъ нравственной и духовной. *Это такая же точно часть производящей функціи, какъ и рожденіе физическаго потомства.*

Послѣдователи этой теоріи говорятъ, что люди, отличившіеся великими подвигами на поприщахъ знанія, философіи, изобрѣтеній, религіи и филантропіи, были именно такіе люди, жизнь которыхъ согласовалась съ этою теоріей; какъ на блестящіе примѣры указываютъ на Платона, Ньютона, Лэмба или нашихъ Ирвинга и Виттіера.

По ихъ мнѣнію, „производящая способность“ принадлежитъ женщинѣ; слѣдовательно, ей нужно предоставить выборъ, когда дать возможность развиться новой жизни, и только помощью этого закона можно оградить женщину въ высочайшей функціи ея существа — функціи материнства. Мистриссъ Чендлеръ въ своей книгѣ „Материнство“ говоритъ: „Каждая мать съ первой минуты пачавшейся въ ней новой жизни осѣняется покровомъ Всевышняго. Если бы она могла понимать свои нужды и свое значеніе, могла обезпечить себѣ уваженіе, подобающее ея священной обязанности, и, не тревожимая никакими грязными поползновеніями на ея особу, была бы въ состояніи отдаться всей душой новому зарождающемуся въ ней существу, то очень скоро исчезли бы тѣ уродливыя физическія и духовныя явленія, которыя искажаютъ теперь прекрасный образъ челоѣчества“.

„Мать, носящая плодъ въ своей утробѣ, должна быть неприкосновенною святыней въ глазахъ людскаго себялюбія. О, женщина! Такова должна быть твоя награда за всѣ страданія и муки, сопровождающія физическую жизнь жены и матери“.

„Для тѣхъ, кто вѣрить этой мысли, пріятно будетъ узнать, что не однѣ женщины, но и мужчины, занимающіе высокое мѣсто въ наукѣ и литературѣ, соглашаются съ нею и проповѣдуютъ ее. Основною мыслью „Науки о новой жизни“ д-ра Коуэна служитъ такъ называемый имъ законъ воздержанія. Въ этой книгѣ, очень много покупаемой, содержится значительное число практическихъ совѣтовъ женатымъ людямъ.

„Лучшій Путь“, брошюра А. Э. Ньютона, учитъ, что только отъ воздержной жизни можемъ мы ждать прогресса.

Имѣющіе огромную массу читателей „Неприкрашенные факты“ д-ра Келлога (Plain Facts by Dr. Kellogg) развиваютъ ту же самую мысль.

Замѣьте, всѣ эти книги написаны *мужчинами*, а не женщинами, но—мужчинами, вполне сочувствующими нуждамъ расы. Они увѣряютъ, что рожденія лучшихъ и высшихъ поколѣній можно достигнуть только воздержною жизнью. По крайней мѣрѣ, это такой предметъ, который требуетъ серьезнаго вниманія со стороны людей науки, философовъ и филантроповъ.

Если законъ воздержанія не можетъ быть распространенъ на цѣлую жизнь кого-либо, то, по меньшей мѣрѣ, естественно и разумно избавить мать отъ половыхъ сношеній во время беременности. Мужъ долженъ быть всегда готовъ утѣшить и развеселить жену своимъ сочувствіемъ. Онъ долженъ помнить, что въ эту пору его жена и ребенокъ нуждаются въ сохраненіи всѣхъ силъ, а, слѣдовательно, онъ обязанъ „соблюдать всѣ законы, которые требуютъ, чтобы *власть принадлежала разуму, а страсти были слугами*“.

Соблюденіе закона воздержанія много послужитъ къ облегченію нервныхъ разстройствъ, сопровождающихъ беременность. Я знала женщинъ, настолько чувствительныхъ въ этомъ состояніи, что даже одно прикосновеніе

или поцѣлуй мужа вызывали у нихъ тошноту и другія болѣзненные явленія.

„Половое совокупленіе въ это время истощаетъ мать и вредитъ жизни утробнаго младенца, сообщая его организму преждевременное половое развитіе. Нужно стараться отвлекать мысли отъ этого предмета, тщательно избѣгая всякаго обстоятельства, способствующаго проявленію похоти. Въ этихъ видахъ полезно имѣть отдѣльныя кровати и даже особыя спальни для мужа и жены“.

Интересно и важно было бы изслѣдовать, нельзя ли причину значительныхъ родильныхъ мукъ устранить также примѣненіемъ закона воздержанія во время беременности.

Не могутъ ли взять на себя изученіе этого предмета завѣдующіе госпиталями и благотворительными учрежденіями? Собраніе статистическихъ данныхъ позволило бы установить вѣрность или ложность этой теоріи. Вліяніе воздержности на потомство заставляетъ серьезно задуматься всѣхъ, кому дорогъ прогрессъ чистоты нравовъ. Мыслящіе родители должны задаться вопросомъ, не внѣдряютъ ли они въ младенца сѣмена чувственности, живя во время беременности матери на низкомъ уровнѣ физической любви. Живя вышею, духовною любовью, они могутъ имѣть потомство, для котораго чистота жизни и самообладаніе будутъ естественны.

Однимъ словомъ, существуетъ, повидимому, такой законъ, что, въ силу тѣснѣйшей связи между матерью и утробнымъ плодомъ, упражненіе любой способности ея ума или души, или какого бы то ни было органа ея мозга или тѣла, возбуждаетъ и развиваетъ въ пропорціональной степени соотвѣтствующую способность или органъ въ утробномъ младенцѣ“.

Какая польза въ обученіи дѣтей правиламъ чистоты и доброй нравственности, когда въ періодъ утробнаго воспитанія привиты къ ихъ самой жизни уроки прости-тутціи? Многіе мужчины нарушаютъ этотъ законъ вос-

произведенія по незнанію. Если бы имъ разъясняли послѣдствія этого и научали самообладанію въ жизни, то многіе съ радостью приняли бы это ученіе.

Чтобы вести воздержную жизнь, избѣгайте пищи, содержащей начала, которыя возбуждаютъ половыя вожделѣнія, каковы: кофе, яйца, устрицы и животная пища. *Перестаньте ужинать*: въ числѣ другихъ средствъ, ведущихъ къ желаемой цѣли, воздержаніе отъ ѣды на ночь занимаетъ выдающееся мѣсто. Пусть жизнь будетъ умѣренной во всѣхъ отношеніяхъ, и при твердой волѣ можно разсчитывать на побѣду. Помните, что главнымъ образомъ извѣстное направленіе *умственной* дѣятельности возбуждаетъ чрезмѣрное отдѣленіе сѣменной жидкости. Мужъ, будучи преданнымъ любовникомъ и, въ этомъ качествѣ, оказывая женѣ деликатное, неутомительное для нея вниманіе, можетъ достигнуть такого же самообладанія, какого онъ держался во время сватовства. Жена вѣрнѣе сохранитъ свое здоровье и свѣжесть, производя на свѣтъ желанныхъ и ожидаемыхъ, а не случайныхъ дѣтей. Женщины будутъ находить радость въ исполненіи своего материнскаго долга, и вышее, благороднѣе и болѣе богоподобное потомство населитъ землю.

Нѣсколько мѣсяцевъ тому назадъ я читала въ собраніи медиковъ докладъ „о гигіенѣ беременности“. Въ этомъ докладѣ проводились мысли, подобныя вышеизложеннымъ. Не безъ колебанія принялась я за чтеніе, предвидя только непріязненную критику со стороны слушателей-мужчинъ. До чтенія моей записки члены съѣзда выказывали очень мало интереса къ его занятіямъ, ограничиваясь изложеніемъ кое-какихъ неважныхъ теорій. Погода была теплая, и медики группами сидѣли на террасѣ, курия сигары и съ равнодушіемъ относясь къ обсуждаемымъ вопросамъ. Однако, вскорѣ послѣ начала чтенія, сигары полетѣли прочь, и весь съѣздъ обратился во внимательныхъ слушателей. Представьте себѣ мое

удивленіе, когда выразившіяся въ докладѣ мысли стали встрѣчаться продолжительными и восторженными аплодисментами. Большая часть моихъ слушателей употребляли табакъ, нѣкоторые пили пиво, и всѣ ѣли животную пищу, — вообще, совсѣмъ не принадлежали къ тому сорту людей, отъ которыхъ можно было ждать признанія такихъ радикальныхъ мнѣній.

Стоитъ только надлежащимъ образомъ доказать мужчинамъ правильность этого взгляда, и большая часть ихъ убѣдится въ его справедливости. Мужчины естественно чтутъ въ женщинѣ мать, и если имъ указать, что *воздержаніе* идетъ на пользу лучшихъ интересовъ материнства и нарождающагося потомства, они съ радостью будутъ придерживаться его въ жизни.

Начальникъ одного высшаго учебнаго заведенія въ Іовѣ (Jowa) былъ много лѣтъ женатъ, не имѣя понятія о воздержаніи отъ половыхъ сношеній во время беременности. Узнавъ объ этомъ, онъ, по его словамъ, возмутился до глубины души подъ вліяніемъ чувства стыда и отвращенія къ тому, что мужьямъ такъ мало извѣстны налагаемыя на нихъ обязанности въ отношеніи матерей.

Желающіе наилучшаго воспроизведенія самихъ себя должны знать:

Что материнство есть центральный фактъ человѣческой жизни.

Что первое право ребенка быть хорошо рожденнымъ.

Что каждая мать во время беременности должна быть оставляема въ покоѣ для утробнаго воспитанія своего ребенка.

Что управленіе похотью составляетъ первый шагъ въ человѣческомъ образованіи.

Что не достоинъ стать отцомъ ни одинъ мужчина, не могущій и не желающій соблюдать требованій умѣренности во всемъ ради блага своего ребенка.

Г Л А В А XII.

Вентиляція (провѣтриваніе).—Отдыхъ.

Беременная женщина дышетъ за двоихъ. Если чистый воздухъ желателенъ для каждаго при всякихъ условіяхъ, то онъ вдвое желательнѣе для нея. Для здороваго питанія плода ничто такъ не важно, какъ полное окисленіе крови. Иначе ребенокъ можетъ быть вяль, слабъ и болѣзненъ.

Повсюду, въ вагонахъ, на улицахъ, въ магазинахъ, общественныхъ зданіяхъ и жилыхъ домахъ, *воздухъ испорченъ,* то-есть насыщенъ продуктами выдыханія легкихъ, выдѣленіями тѣла, а часто содержитъ еще вредную примѣсь *табачнаго дыма* и *спиртныхъ паровъ*. Архитекторы, строители и жильцы мало обращаютъ вниманія на вентиляцію. Самою важною цѣлью постройки считается, очевидно, задерживать тепло въ домѣ зимою и не пускать его туда лѣтомъ.

Съ каждымъ дыханіемъ человекъ выдѣляетъ известное количество углекислаго газа, представляющаго смертельный ядъ, и въ то же время вдыхаетъ живительный кислородъ, постоянно уменьшая его запасъ около себя. Но великая боязнь сквознаго вѣтра и экономія въ топливѣ заставляютъ большинство людей дышать все тѣмъ же и тѣмъ же воздухомъ. Такимъ образомъ въ наше тѣло постоянно попадаютъ газы, враждебные нашему

здоровью. Дыша глубоко и чистымъ воздухомъ, можно вернуть организму то, что утрачено имъ вслѣдствіе нарушенія многихъ другихъ законовъ фізіологіи. Какъ на доказательство можно указать на жизнь охотника или піонера.

Слѣдующая выдержка изъ *Ланцета* (медицинскій журналъ) выражаетъ нѣсколько практическихъ мыслей насчетъ провѣтриванія спаленъ.

„Если бы кто-нибудь умышленно запирали себя на шесть или на восемь часовъ ежедневно въ душную комнату съ закрытыми дверями и окнами и потомъ сталъ бы жаловаться на головную боль и слабость, то ему, конечно, отвѣтили бы, что въ этомъ виноватъ недостатокъ его собственныхъ разумныхъ соображеній о своихъ нуждахъ. Тѣмъ не менѣе громаднѣе большинство людей дѣлаютъ каждую ночь то же самое, не думая о неблагоразуміи своихъ дѣйствій.

„Мало такихъ спаленъ, гдѣ можно спокойно остаться на ночь, не принявъ нѣсколькихъ особыхъ мѣръ къ тому, чтобы свѣжій воздухъ имѣлъ доступъ въ комнату. Въ каждой спальней комнатѣ обязательно долженъ быть каминъ съ открытой трубой, а въ холодную погоду въ немъ долженъ оставаться небольшой огонь, который былъ бы въ состояніи поддерживать токъ воздуха кверху, уносящій испорченный воздухъ изъ комнаты. Но, во всякомъ случаѣ, необходимо слѣдить за тѣмъ, чтобы поступающій въ комнату воздухъ шелъ снаружи дома.

„Лѣтомъ и зимою, съ каминами или безъ каминовъ, чистый воздухъ долженъ имѣть свободный доступъ въ комнаты. Это первая задача устраивающаго вентиляцію. Дурной воздухъ найдетъ себѣ выходъ, если чистый воздухъ впускается въ достаточномъ количествѣ; но можетъ случиться, что вмѣстѣ съ дурнымъ будетъ выноситься и хорошій воздухъ. Насколько дѣло касается

спаленъ, полезно впускать въ нихъ воздухъ прямо снаружи. Нужно стараться достигать этого безъ значительнаго паденія температуры. Окношки можно отворять вверху на одинъ или два дюйма и отверстіе прикрывать кисей, чтобы тяга не была такъ замѣтна. При каминѣ такой способъ обыкновенно достигаетъ цѣли, не производя дурныхъ послѣдствій, даже въ холодную погоду“.

При постройкѣ новаго дома можно устроить себѣ хорошую вентиляцію, вырывъ на дворѣ сухой достаточно просторный колодезь и наполнивъ его крупнымъ древеснымъ углемъ. Къ этому колодезю должна подходить шахта для воздуха, который, пройдя сю сквозь уголь колодеца, идетъ другимъ закрытымъ каналомъ къ дому, гдѣ поступаетъ прямо въ печку. Нужно устроить такъ, чтобы чрезъ уголь каплями проходила вода. Такимъ путемъ влага и уголь очищаютъ наружный воздухъ, освобождая его отъ пыли и копоти, при чемъ колодезь охлаждаетъ его лѣтомъ и умѣряетъ его температуру зимой. Благодаря такому приспособленію, получается лучший воздухъ, чѣмъ тотъ, который проходитъ прямо черезъ двери и окна. Въ домѣ должны быть трубы для отвода нечистыхъ газовъ, что до извѣстной степени достигается обыкновеннымъ каминомъ.

Относительно чистоты воздуха въ спальняхъ д-ръ Джемсъ Джаксонъ говоритъ: „Повидимому, не существуетъ яснаго сознанія о разницѣ между понятіями „холодный воздухъ“ и „чистый воздухъ“, и многіе, кажется, не понимаютъ, чтобы воздухъ комнаты могъ быть одновременно чистымъ и теплымъ. Они какъ будто не знаютъ, что температура не дѣйствуетъ на чистоту воздуха, пока есть возможность для правильной его циркуляціи. Чистый воздухъ не есть непременно холодный воздухъ, и холодный воздухъ не всегда бываетъ чистымъ.“

„Чтобы имѣть хорошую вентиляцію нужно позаботиться объ *обращеніи (циркуляціи) воздуха*. Недоста-

точно устроить доступъ наружному воздуху, необходимо дать комнатному воздуху выходъ чрезъ противоположную дверь, окно или трубу. Съ этою цѣлью можно опустить на два или на три дюйма окно *), и входящій чрезъ это отверстіе воздухъ нѣсколько нагрѣвается поднимающимся ему навстрѣчу тепломъ. Такъ получается и свѣжій и вмѣстѣ теплый воздухъ, а дурной воздухъ, насыщенный углекислымъ газомъ, опускается внизъ комнаты. Чтобы дать ему возможность удалиться, можно сдѣлать въ основаніи двери небольшое отверстіе, закрывающееся заслонкой; дурной воздухъ можетъ выходить и черезъ каминъ, а гдѣ его не имѣется, нужно оставлять дверь слегка открытою, или можно устроить дешевый вентиляторъ, проведя въ печную трубу, повыше заслонки, другую трубу, оканчивающуюся дюймахъ въ двухъ отъ пола; трубу эту можно снабдить также заслонкой, которую и открывать по мѣрѣ надобности. Весь испорченный воздухъ будетъ втягиваться такимъ образомъ и улетать черезъ печную трубу.

„Я не одобряю, напротивъ, осуждаю привычку спать, даже въ самую холодную погоду, въ маленькой комнатѣ съ закрытыми окнами, въ которыхъ, равно какъ и въ дверяхъ, гнательно закрыто резиной или войлокомъ всякое малѣйшее отверстіе для доступа наружнаго воздуха. Въ такой комнатѣ необходимо приходится дышать нѣсколько разъ однимъ и тѣмъ же воздухомъ, вредность коего нисколько не уменьшается отъ того, что онъ холоденъ. Природа отбрасываетъ при выдыханіи извѣстныя ядовитыя начала, обратное поступленіе которыхъ въ организмъ въ высшей степени вредно. Никто, не отличающійся особымъ здоровьемъ, не долженъ спать въ такой холодной комнатѣ, гдѣ немного согрѣться можно

*) Въ Америкѣ окна не растворяются, а опускаются и поднимаются на особо приспособленныхъ блокахъ.

только закрывъ наглухо окна и двери. Для здоровья гораздо полезнѣе, чтобы температура спальни была та же, что и въ другихъ жилыхъ комнатахъ; ни при какихъ обстоятельствахъ я бы не считалъ возможнымъ для больного или слабаго человѣка спать въ комнатѣ, въ которой воздухъ не можетъ быть чистымъ и теплымъ.

„Помните, что важна *перемѣна* воздуха и что этого можно достигнуть, не впуская большого количества холоднаго воздуха“.

Небольшой притокъ наружнаго воздуха можно получить, поднявъ на 4—5 дюймовъ окно и подставивъ подъ поднятую часть соответственной величины доску. Тогда между двумя рамами остается пространство, достаточное для прохода воздуха. Но такого приспособленія недостаточно для маленькой спальни, развѣ въ очень холодную погоду. „Обыкновенно возражаютъ противъ такого провѣтриванья, что токъ воздуха при немъ не бываетъ достаточно силенъ. Струя свѣжаго воздуха въ жилую комнату, это все равно, что лучъ свѣта, прорѣзающій мракъ; посланникъ Божества, посѣщающій грѣшника“. Даже слабый и болѣзненный человѣкъ можетъ приучить себя къ обилію свѣжаго воздуха и тягѣ (сквозному вѣтру *).

Чтобы опредѣлить качество воздуха въ спальнѣ, оставьте ее утромъ закрытою, пойдите на 10 или на 15 мин. на свѣжій воздухъ, вернитесь въ комнату, и если воздухъ въ ней кажется не такимъ чистымъ, какъ наружный, то, значитъ, вентиляція вашей спальни не удовлетворительна. *Носъ, это стражъ, могущій пред-*

*) Всякій можетъ, если пожелаетъ, побороть въ себѣ страхъ къ сквозному вѣтру и сидѣть, гдѣ ему понравится, не рискуя простудиться. Единственный путь къ тому—приучить себя къ сквознякамъ воспитаніемъ въ себѣ глубокаго убѣжденія въ ихъ безвредности. Сквознякъ это такаа вещь, отъ которой всегда уберечься невозможно, а потому желательно воспитать себя такъ, чтобы сквозняки не вредили.

Примѣч. автора къ русск. изд.

упредить насъ объ опасности. Хорошо бы приучать этотъ органъ сообщать намъ о состояніи воздуха, которымъ мы дышемъ. Какую бы великую пользу принесло человечеству изобрѣтеніе простаго инструмента для опредѣленія степени испорченности воздуха на подобіе того, какъ термометромъ опредѣляется степень тепла. И какія подчасъ неожиданныя открытія дѣлались бы при помощи такого снаряда!

Для очищенія комнатнаго воздуха, особенно воздуха спаленъ, у насъ есть вѣрное и недорогое средство въ видѣ негашеной извести и древеснаго угля. Небольшую корзину съ этими веществами слѣдовало бы ставить въ комнату каждаго больного, въ каждую дѣтскую, съ цѣлью поглощенія выдыхаемой легкими угольной кислоты и испареній кожи.

Открытіе этого простаго способа приписывается итальянскому д-ру Боницарди. Онъ увѣряетъ, что люди гораздо скорѣе умираютъ отъ отравляющаго вліянія міазмовъ и угольной кислоты, чѣмъ отъ недостатка кислорода въ воздухѣ. Для доказательства этой теоріи, онъ взялъ трехъ куръ и на совершенно ровномъ полу посадилъ ихъ подъ тремя отдѣльными стеклянными колпаками; подъ первымъ изъ нихъ онъ ничего не помѣстилъ кромѣ птицы, подъ второй положилъ кусочекъ извести, а подъ третій нѣсколько кусковъ древеснаго угля. Черезъ полчаса отъ начала опыта онъ приступилъ къ осмотру заключенныхъ подъ колпаками птицъ, при чемъ оказалось, что первая птица, съ которой подъ стекломъ ни извести, ни угля положено не было, издохла; вторая, посаженная съ кусочкомъ извести, была едва жива, курица же подъ колпакомъ съ древеснымъ углемъ сохранила всѣ жизненные силы и не обнаруживала признаковъ страданія.

„Первая курица, съ которой не было ни извести для поглощенія углекислаго газа, выдѣляемаго легкими, ни угля для впитыванія въ себя испареній изъ окружаю-

цаго воздуха, издохла отъ отравленія крови, произведеннаго единственно дѣйствіемъ угольной кислоты, извергаемой легкими.

„Курица, снабженная известью, была только сильно больна, вслѣдствіе того, что известь устранила одну изъ причины смерти, поглотивъ угольную кислоту; тогда какъ третья птица, заключенная подъ колпакомъ, содержавшимъ древесный уголь, была развѣ лишь немного нездорова, потому что уголь поглощалъ все выдѣленія легкихъ и тѣла.

„Этими опытами доказывается, что люди гораздо быстрее умираютъ отъ вреднаго дѣйствія тѣлесныхъ выдѣлений, чѣмъ отъ недостатка въ воздухѣ кислорода. Отсюда можно сдѣлать такое заключеніе. Въ комнатѣ каждаго больного слѣдуетъ ставить корзиночку съ древеснымъ углемъ для того, чтобы онъ поглощалъ въ себя носящуюся въ воздухѣ угольную кислоту и тѣмъ дѣлалъ бы атмосферу и чище и здоровѣе“.

О Т Д Ы Х Ъ .

Беременной женщинѣ слѣдовало бы имѣть ежедневный *отдыхъ*. Если даже она чувствуетъ себя хорошо и не привыкла отдыхать днемъ, тѣмъ не менѣе для нея было бы гораздо лучше предаваться покою въ опредѣленный часъ. Она должна отнестись къ этому какъ ко всякой другой своей обязанности и тѣмъ сдѣлать себя способною къ выполненію еще большаго.

Для отдыха самое лучшее время около полудня *), послѣ ванны. Покой этотъ возстановляетъ силы женщины для хлопотъ по приготовленію обѣда и для занятій въ остальную часть дня. Точныхъ правилъ въ отношеніи

*) Въ Америкѣ женщины средняго класса встаютъ рано, такъ какъ завтракаютъ уже въ 7—8 ч. утра. Поэтому для русскихъ дамъ, встающихъ позднѣе, вѣроятно, пришлось бы рекомендовать для отдыха болѣе позднее время.

такого отдыха установить невозможно. Любящая отдыхать одна должна уйти къ себѣ, гдѣ ее и не слѣдуетъ беспокоить. Другая, напротивъ, любить прилечь тамъ, гдѣ другіе читаютъ или разговариваютъ. Шумъ голосовъ успокоиваетъ ее тѣмъ, что отвлекаетъ ее отъ собственныхъ мыслей. Я знала мать, которая, даже послѣ плохо проведенной ночи, могла заснуть днемъ только въ той комнатѣ, гдѣ играли ея дѣти. Что бы они ни дѣлали, кромѣ ссоры, ничто не могло разбудить ее. Они могли смѣяться, пѣть, визжать, прыгать — мать все спала; зато первое непріязненное слово, произнесенное ими между собою, заставляло ее мгновенно вскакивать.

Не заводите привычку спать сидя въ креслѣ; силы восстанавливаются лучше, если лечь на спину, безъ подушки.

Краткое повтореніе гігіены беременности.

Для того, чтобы избавить женщину отъ страданій во время беременности, приготовить ее къ безопаснымъ и сравнительно легкимъ родамъ и обезпечить ей быстрое выздоровленіе, необходимо соблюдать всѣ гігіеническія условія.

Отъ платья требуется:

1. Чтобы оно не стѣсняло движеній.
2. Не производило давленія ни на какую часть тѣла.
3. Не вѣсило больше того, сколько нужно для тепла, при чемъ и вѣсъ и тепло должны быть распределены равномерно.

Эти требованія обуславливаютъ просторъ, легкость и теплоту, достигающіеся ношеніемъ: соединенныхъ въ одно кальсонъ и сорочки, юбокъ на лифу и такого же платья, при башмакахъ, допускающихъ полное развитіе ноги и свободное пользованіе ею. Украшеніе и изящество желательны, но не въ ущербъ пользѣ и удобству.

Пища пусть будетъ легкая, простая и питательная. Избѣгайте жирнаго и сладкаго, довольствуйтесь преимущественно плодами и тѣми сортами зерновыхъ хлѣбовъ, которые содержатъ мало минеральныхъ солей. Такая пища устраняетъ желчныя и воспалительныя явленія, уменьшаетъ развитіе костей въ зародышѣ и питаетъ и укрѣпляетъ мускулы, необходимыя при родахъ.

Движеніе должно быть достаточное и такого свойства, чтобы каждый мускулъ тѣла приводился въ легкое дѣйствіе, преимущественно же развивались мускулы туловища, живота и паховъ, какъ имѣющіе специальное значеніе при родахъ. Тѣлесныя упражненія, исполняемая добросовѣстно и систематически, болѣе всякаго другаго средства помогаютъ процессамъ усвоенія и возбуждаютъ органы выдѣленія къ правильной, здоровой дѣятельности.

Купанье должно быть частое и правильное. Въ какихъ-либо особыхъ условіяхъ, лучшіе результаты получаются отъ тепловатыхъ или холодныхъ ваннъ, укрѣпляющихъ организмъ и нервную систему. Поясная, или полуванна — наилучшее лѣчебное и гигиеническое средство, доступное беременной женщинѣ.

Слѣдовательно, чтобы установить условія, могущія исправить прежнія нарушенія закона, нужно: *однажды* естественно и физиологично, имѣть *обиліе свѣжаго воздуха* въ домѣ, совершать *систематически* и въ *достаточной мѣрѣ тѣлесныя упражненія*; питаться по преимуществу *фруктами*, рисомъ и овощами; въ опредѣленные часы отдыхать; *воздерживаться* отъ половыхъ сношеній. Для тѣхъ, кто подчинится такому образу жизни, терпѣливо и настойчиво ведя его во весь періодъ беременности, возможность имѣть здоровье, естественныя, немучительныя роды возрастеть въ замѣчательной степени.

Если результатомъ перваго опыта и не будетъ без-

болѣзненныхъ родовъ, зато онъ, безъ сомнѣнія, выражится въ улучшеніи вашего здоровья. Продолжая же изъ года въ годъ своей супружеской жизни неуклонно и систематически держаться всѣхъ указанныхъ наставленій, вы все ближе будете подходить къ желанной цѣли, при чемъ опасность послѣродовыхъ заболѣваній будетъ для васъ уменьшаться, а производимыя вами на свѣтъ дѣти будутъ рождаться съ каждымъ разомъ все крѣпче и здоровѣе.

Тогда беременность станетъ желанною для каждой истинной женщины, и изъ періода болѣзней, страданій и мрачныхъ предчувствій она превратится въ періодъ здоровья, живыхъ радостей и пріятныхъ ожиданій. Быть матерью будетъ считаться величайшимъ на землѣ благомъ; женщины будутъ находить отраду въ исполненіи этого священнаго долга, и наградою за всякое самоотреченіе съ ихъ стороны будутъ здоровья, цвѣтущія, счастливыя и благодарныя дѣти.

Елизавета Кэди Стэнтонъ, въ своей лекціи къ дамамъ, высказывается такъ относительно обязанностей матери и немучительнаго разрѣшенія отъ бремени. „Мы должны воспитывать своихъ дочерей въ той мысли, что материнство—великое дѣло, и что Богъ никогда не проклиналъ его. Если это проклятiе, то его можно снять съ себя, какъ мужчина снялъ съ себя проклятiе добывать хлѣбъ въ потѣ лица, какъ это проклятiе было снято съ сыновъ Хама *). Моя миссія—проповѣдывать женщинамъ эту новую добрую вѣсть. Если вы страдаете, то не потому, что прокляты Богомъ, а потому, что нарушаете Его законы. Какой тяжелый кошмаръ былъ бы снятъ съ удрученнаго духа женщины, если бы удалось привить ей сознаніе, что мученія матери не составляютъ проклятiя ея пола. Знаемъ же мы, что сквавы

*) Освобожденіе негровъ въ Соед. Штат.

(жены индѣйцевъ) не страдаютъ при рожденіи дѣтей. Онѣ, даже на походѣ, только отходятъ въ сторону отъ толпы и черезъ короткое время возвращаются, неся съ собою поворожденнаго ребенка. Что за нелѣпость, поэтому, предполагать, будто прокляты однѣ просвѣщенныя христіанки.

„Но часто одинъ фактъ стоитъ цѣлаго тома разсужденій; позвольте мнѣ поэтому разсказать вамъ про себя. Я мать семерыхъ дѣтей. Свое дѣвичье время я проводила большею частью на открытомъ воздухѣ. Рано прониклась я мыслью, что *дѣвочка ничѣмъ не хуже мальчишки*, и мысль эту старалась осуществить въ жизни. Я обыкновенно ходила по пяти миль до завтрака или дѣлала десять миль верхомъ. Выйдя замужъ, я стала одѣваться разумно; вѣсь платья приходился сполна на мои плечи. Я никогда не стягивала естественныхъ формъ своего тѣла. Хотя при рожденіи первыхъ четырехъ дѣтей я страдала очень мало, однако, рѣшила въ себѣ, что мнѣ и совсѣмъ не нужно страдать, и для этого стала носить легкое платье, ходить каждый день пѣшкомъ, жить какъ можно больше на открытомъ воздухѣ, не ѣла сладостей и надлежащимъ образомъ заботилась о себѣ самой. На ночь передъ рожденіемъ ребенка я прошла пѣшкомъ три мили. Ребенокъ родился *безъ малѣйшей боли*. Я сама его вымыла и одѣла; въ младенцѣ оказалось десять съ половиною фунтовъ *). Въ тотъ же день я обѣдала вмѣстѣ съ семьей. Всѣ говорили, что я навѣрное умру, но я не испытала ни малѣйшихъ дурныхъ послѣдствій. Знаю, что вамъ покажется это неженственнымъ, грубымъ; но если вы хотите стать крѣпкими и здоровыми, несмотря на болѣзненность своихъ предковъ и свои собственные нарушенія законовъ природы, то совѣтую слѣдовать моему примѣру“.

*) 11½ фунт. русск.

Не всякая женщина можетъ достигъ такого совершеннаго здоровья, какъ м-съ Стэнтонъ, такъ какъ не всѣмъ приходится наследовать такія хорошія физическія условія отъ родителей и не всѣ такъ рано узнаютъ, что „дѣвочка не хуже мальчика“. Тѣмъ не менѣе, серьезно задавшись благомъ своихъ дѣтей, имѣя постоянно въ виду эту цѣль и съ нею соразмѣряя свои неослабныя усилія, матери будутъ приближаться къ высокому образцу лэди Стэнтонъ и подражать ей примѣру въ пользованіи тѣми средствами, которыя ведутъ къ достиженію желанныхъ послѣдствій.

„Ибо жизнь не въ томъ, чтобы жить, а въ томъ, чтобы быть здоровымъ“.

Г Л А В А XIII.

Р о д ы .

Роды происходят вслѣдствіе расширенія маточной шейки и сокращенія маточныхъ и брюшныхъ мускуловъ. Сначала происходитъ расширеніе. Затѣмъ слѣдуютъ выталкивающія усилія, отъ которыхъ подвигается къ выходу и, наконецъ, родится ребенокъ. Дѣйствіе матки при выталкиваніи плода аналогично дѣйствію толстой кишки при изверженіи ея содержимаго. Въ обоихъ случаяхъ мускулы живота оказываютъ большую помощь перистальтическому движенію органа. Маточныя сокращенія, разъ начавшись, продолжаются съ промежутками до тѣхъ поръ, пока содержимое матки не будетъ извержено. Они обыкновенно сопровождаются болями, и по нимъ узнаются. Эти боли называются *родовыми муками*.

Физиологами твердо установлено, что страданія, сопутствующія родамъ, составляютъ явленіе ненормальное, будучи лишь слѣдствіемъ нарушенія законовъ природы; что болѣе или менѣе строгимъ соблюденіемъ этихъ законовъ большая часть женщинъ можетъ достигнуть такихъ условій, при которыхъ не будетъ мѣста страданіямъ во время родовъ.

За нѣсколько дней до родовъ въ маточномъ рукавѣ (влагалищѣ) появляется слизисто-кровянистое выдѣленіе. Оно указываетъ на расширеніе шейки и ослабленіе ма-

точного рукава, и часто сопровождается неприятнымъ ощущеніемъ безпокойства, а иногда и головою болью съ потерю аппетита.

Въ 96 случаяхъ изъ ста первую появляется головка младенца. Сначала продольный діаметръ головы находится въ косомъ діаметрѣ таза; проходи края таза, она поворачивается такъ, что приходится поперекъ отъ зада къ переду, упираясь подбородкомъ въ грудь, и маковою впередъ. Первые схватки (нотуги) заставляютъ скрежетать зубами; онѣ повторяются черезъ неправильные промежутки и чувствуются главнымъ образомъ въ передней части таза и въ пахахъ. При этомъ происходитъ расширеніе маточной шейки, часто сопровождающееся жестокими страданіями, особенно при существованіи болѣзненныхъ условій. Затѣмъ боли чувствуются въ животѣ. При прохожденіи головки ощущается сильная боль въ спинѣ, бедрахъ и пахахъ съ наклопностью къ натугѣ.

Этой наклопности не должны способствовать ни акушерка, ни сама роженица. Старушки часто говорятъ ей въ этихъ случаяхъ: „Натужься! едѣлай усиліе!“ думая помочь этимъ работѣ. Дѣло въ томъ, что эти попытки содѣйствовать природѣ только задерживаютъ роды, а не помогаютъ имъ, и бывають часто причиною усложненій. Природа сама указываетъ, когда женщина должна едѣлать усиліе, чтобы помочь выталкиванію ребенка.

Околоплодный мѣшокъ состоитъ изъ оболочекъ, заключающихъ въ себѣ плодъ и околоплодную жидкость. Подвигаясь черезъ маточную шейку, когда расширеніе ея совершилось, онъ предшествуетъ головкѣ, приготовляетъ ей дорогу и уменьшаетъ возможность контузіи мягкихъ частей. Эти оболочки обыкновенно разрываются отъ натуги передъ окончаніемъ работы. Тогда сокращенія матки обращаются на тѣло ребенка, и роды быстро подвигаются къ

концу. При быстрыхъ родахъ, однако, мѣшокъ выталакивается весь вмѣстѣ съ ребенкомъ.

Врачъ обыкновенно требуетъ присутствія при родахъ только одной помощницы, кромѣ мужа. Это должна быть опытная акушерка или подруга, которая не потерится въ случаѣ неожиданныхъ усложненій. Къ счастью, миновало то время, когда по поводу прибавленія семьи собиралась въ домѣ компанія сосѣдей. Въ то время и больной и доктору плохо приходилось отъ наполнявшей домъ докучливой толпы кумушекъ. Во многихъ случаяхъ приходилось тратить на угощеніе этихъ людей цѣлый мѣсячный заработокъ мужа и по долгу не платить врачу.

Разговоръ въ присутствіи больной долженъ быть веселаго свойства и не касаться даннаго обстоятельства. Необходимо избѣгать неприличныхъ анекдотовъ и сообщеній о трудныхъ случаяхъ родовъ. Во время всего процесса рожденія пациентка должна быть окружена пріятною, удобною и здоровою обстановкой. Умъ ея не долженъ испытывать тревоги и опасеній. Къ услугамъ ея слѣдуетъ предоставить все, что возможно. Въ комнатѣ должно быть достаточно свѣта и воздуха.

Необходимо имѣть въ готовности все, что можетъ потребоваться для помощи и ухода за родильницей. Заготовьте два съ половиною аршина (2 ярда) резинового полотна для предохраненія постели, промывательный душъ (кружку Эсмарха), бутылку для горячей воды, гигроскопической ваты, глицерина, арники, аммонія, карболоваго и испанскаго мыла, оливковаго масла и вазелина. Запасите также побольше мягкихъ и чистыхъ тряпокъ; послѣднія требуются довольно большого размѣра и, если нарваны изъ стараго бѣлья, должны быть безъ пуговиць, петель и т. п. Всего лучше идуть сюда старыя простыни, разорванныя начетверо, и наволочки.

Приготовьте постель какъ для человѣка, собирающагося

спать. Постелите резиновое полотно сверхъ простыни. Покройте его старыми простынами или чѣмъ -нибудь вродѣ этого, что легко послѣ вымыть. Отодвиньте кровать отъ стѣны, чтобы можно было подойти къ ней съ обѣихъ сторонъ. Положите пациентку такъ, чтобы докторъ могъ свободно дѣйствовать правой рукой.

Послѣ начала схватокъ больная должна принимать только жидкую пищу и почаще освобождать мочевой пузырь. Если за послѣднія сутки не было очищенія кишекъ, необходимо произвести его помощію клистира изъ обильнаго количества теплой воды.

До послѣдняго періода женщина можетъ принимать положеніе, какое кажется ей наиболѣе удобнымъ. Обыкновенно она старается часто мѣнять положеніе: то сядетъ, то ляжетъ, то пачнетъ ходить, а иногда и становится на колѣна. Во время схватокъ она обыкновенно предпочитаетъ откинуться на спину, согнуть колѣна и приподнять бедра. Чтобы больной было во что упереться ногами, можно класть въ ногахъ постели ящикъ, обитый чѣмъ-нибудь мягкимъ. Она можетъ ухватиться за руку присутствующей женщины, или можно устроить для этого какое-нибудь механическое приспособленіе. Проще всего взять полосу полотна или полотенце, обвязать его вокругъ передней стѣнки кровати и оставить конецъ, за который роженица могла бы хорошо ухватиться.

Поддерживаніе промежности не только положительно излишне, но можетъ еще принести сильный вредъ. Нужно всегда избѣгать неумѣстнаго вмѣшательства акушерской помощи. При правильномъ, естественномъ ходѣ родильнаго процесса мѣстное дѣйствіе руками совершенно излишне. Хотя многіе авторы и профессора рекомендуютъ поддерживаніе промежности въ послѣднихъ стадіяхъ родовъ, но большинство разрывовъ ся можно скорѣе отнести къ этой практикѣ, чѣмъ къ оставленію промежности въ покоѣ. Одинъ канадскій врачъ урѣ-

ряеть, что онъ присутствовалъ при разрѣшеніи отъ бремени 1700 женщинъ, никогда не поддерживая промежуности, и ни въ одномъ случаѣ не послѣдовало разрыва.

Когда головка вышла изъ матки, возьмите ее въ руку и поддерживайте, пока не выпѣдутъ плечи. Если послѣднія не подаются впередъ отъ слѣдующихъ затѣмъ сокращеній, просуньте палецъ въ подмышку младенца и слегка потяните къ себѣ. Скоро покажется и все тѣло. Тогда подведите обѣ руки подъ ребенка и помѣстите его какъ можно дальше отъ матери, не натягивая пуповины. Положите его на правый бочокъ, такъ чтобы плечи и головка были слегка приподняты. Сотрите тщательно слізъ со рта и ноздрей. Покройте младенца теплою, мягкою фланелью. Дайте матери лечь поудобнѣе. Перемените ея положеніе, расправьте постель, надѣньте на родильницу сухое бѣлье, дайте ей наитыся и т. д., оставляя ребенка въ покоѣ до тѣхъ поръ, *пока совершенно не кончится пульсація въ пуповинѣ*. Для этого потребно отъ десяти минутъ до получаса времени.

Появившійся на свѣтъ, ребенокъ обыкновенно издастъ сильный крикъ, показывающій, что дыханіе въ немъ началось. Впрочемъ, крикъ этотъ не составляетъ необходимаго явленія, какъ утверждаютъ нѣкоторые авторы, и если ребенка быстро покрыть, то онъ обыкновенно молчитъ. Если онъ тотчасъ по рожденіи не начинаетъ дышать, то это отпаиваніе можно вызвать, быстро поколачивая грудку и бедра. Если это не помогаетъ, впрысните лицо и грудь холодною водою. При безуспѣшности и этого средства, должно быть сдѣлано искусственное дыханіе. Съ этою цѣлью, закрывъ двумя пальцами ноздри младенца, подуйте ему въ ротъ, а потомъ, тихонько сдавливая грудку, старайтесь вынудить воздухъ изъ легкихъ. Продолжайте этотъ пріемъ до тѣхъ поръ, пока есть какая-нибудь надежда, что ребенокъ **можетъ ожить**.

Перерезать пуповину можно лишь, когда пульсация въ ней окончательно прекратилась. Для этого берутся тупыя ножницы, и разрѣзъ дѣлается въ разстояніи двухъ дюймовъ отъ пупка ребенка. При слѣдованіи этимъ указаніямъ *нѣтъ нужды перевязывать пуповину.* Способъ этотъ имѣетъ то преимущество, что при перевязкѣ небольшое количество крови удерживается въ сосудахъ, свойственныхъ утробной жизни младенца. Эта кровь можетъ помѣшать совершенному закрытію овальнаго отверстія и вызвать кровотеченіе. Помимо того она должна быть поглощена организмомъ, гдѣ причиняетъ желтуху.

Въ первый разъ о такомъ обращеніи съ пуповиной я услышала въ 1870 году. Объясненіе было настолько полное, что я убѣдилась въ великой пользѣ для ребенка отъ неперевязыванія пуповины. Тѣмъ не менѣе, воспитаніе и привычка противорѣчили этому убѣжденію, и мои предразсудки мѣшали мнѣ испытать новый способъ. Нѣсколько лѣтъ спустя я встрѣтилась съ однимъ нѣмецкимъ врачомъ, который въ теченіе своей восемнадцатилѣтней практики не перевязывалъ пуповины. „Не бойтесь, сказалъ онъ мнѣ: вашимъ дѣтямъ это будетъ на пользу, и меньше будетъ опасность терять ихъ“. Тогда я, наконецъ, рѣшилась испытать этотъ методъ на практикѣ и, къ удовольствію своему, должна была признать его за наилучшій. Слѣдуетъ только помнить: не отрѣзать пуповины раньше совершеннаго прекращенія въ ней пульсаци.

Ни подѣ какимъ видомъ не мойте и не одѣвайте ребенка тотчасъ по его рожденіи. Вы знаете, какая замѣчательная переменна произошла во всѣхъ его отправленіяхъ. Установилось дыханіе, и кровь, вмѣсто того, чтобы идти къ *мгстѣ* для окисленія, поступаетъ въ легкія; желудокъ и всѣ органы пищеваенія и выдѣленія приведены въ дѣйствіе; кожа съ своими безчислен-

ными потовыми каналами тоже начинает свою работу. Дайте природѣ время направить всѣ эти процессы, прежде чѣмъ обременять организмъ мытьемъ и одѣ-ваньемъ. Натрите все тѣло ребенка оливковымъ масломъ, окутайте его потелѣе мягкой шерстяной матеріей и дайте ему успокоиться и заснуть.

Пока младенецъ отдыхаетъ, необходимо обратить особое вниманіе на мать. Скоро матка начнетъ вновь сокращаться для изверженія послѣда. Обыкновенно эти сокращенія не наступаютъ ранѣе получаса, и можетъ пройти два часа, прежде нежели послѣдъ будетъ исторгнутъ. Если нѣтъ кровотеченія, и стѣнки матки сокращаются, то беспокоиться этимъ нечего *).

Чтобы вызвать сокращенія *съ цѣлью удаленія послѣда*, можно класть на животъ полотенце, отжатое въ холодной водѣ, или манипулировать по животу руками, предварительно опущенными въ холодную воду. Роженица можетъ также дуть себѣ въ руку или слегка покашливать. При кровотеченіи слѣдуетъ въ вену пуповины выпрыскивать холодную воду, чѣмъ во многихъ случаяхъ достигается удаленіе послѣда.

Мѣсто бываетъ плотно прикрѣплено къ маткѣ совсѣмъ не такъ часто, какъ нѣкоторые думаютъ. Въ случаѣ прикрѣпленія ея и долгаго невыхожденія наружу, опасность можетъ быть только при кровотеченіи. По выходѣ послѣда его слѣдуетъ сжигать или зарывать въ землю.

Роженицу слѣдуетъ обмыть тепловатою водой, тщательно проводя губкою по спинѣ, животу, бедрамъ и промежности. На отверстіе маточнаго рукава положите тряпку, отжатую въ растворѣ изъ столовой ложки арниковой настойки въ кружкѣ тепловатой воды. Если чув-

*) По русскимъ законамъ, бабка можетъ спокойно ожидать изверженія послѣда только въ теченіе часа. Она обязана пригласить акушера, если послѣдъ не выходитъ по минованіи этого срока.

ствуется боль въ области таза, можно положить компрессъ, смоченный въ томъ же растворѣ.

Повязокъ или бандажей на роженицу класть нѣтъ надобности. Если нуженъ компрессъ, его можно укрѣпить съ помощію обернутаго кругомъ полотенца. Точно также, если чувствуется неловкость отъ слишкомъ сильнаго расширенія живота, можно помочь этому наложеніемъ слабой повязки. Въ противномъ случаѣ послѣдняя не необходима. Заблуждаются тѣ, кто полагаетъ, будто этими повязками восстанавливается первоначальная форма тѣла роженицы. Дѣло въ томъ, что это совершается лучше всего безъ повязокъ. При ношеніи тугой повязки можетъ послѣдовать воспаленіе, а вслѣдствіе этого и опуханіе. вмѣстѣ съ тѣмъ, такой бандажъ давить матку внизъ, внутрь таза, отчего при слабости и расширенномъ состояніи всѣхъ частей, можетъ произойти выпаденіе или опущеніе матки (prolapsus uteri). Частое повтореніе такихъ случаевъ можно по справедливости приписать неестественному давленію отъ такихъ повязокъ. Безъ нихъ женщина поправляется и лучше и быстрѣе *).

Послѣ обмыванія, запачканныя покрывала и простыни замѣните чистыми. Сверхъ тряпки, смоченной въ арникѣ и положенной на отверстіе маточнаго рукава, положите другую большую тряпку, приведите постель въ порядокъ и дайте больной успокоиться. Необходимо соблюдать въ домѣ тишину и употребить всѣ средства, чтобы покой родильницы ничѣмъ не нарушался. Если это случится ночью, пусть акушерка и тѣ, кто присутствовали при родахъ, выйдутъ изъ комнаты, потушивъ въ ней огонь, а сидѣлка останется въ сосѣдней комнатѣ.

Въ случаѣ жажды, можно давать больной, смотря по ея

*) Повидимому, авторъ выводитъ годность или негодность стягиванія живота въ послѣродовомъ періодѣ изъ другого принципа. Давленіе на животъ обыкновенно дѣлается для того, чтобы предупредить поступленіе значительнаго количества крови въ освобожденную подость живота.

Примѣч. переводч.

желанію, свѣжей или теплой воды, жидкаго чая или жидкой кашицы *). Обыкновенно никакихъ лѣкарствъ для нея не нужно. Природа ея требуетъ только покоя. Еще очень немного лѣтъ тому назадъ родильницѣ не давали заснуть, не заставивъ ее выпить стаканъ такъ называемой панады **) и неизбѣжной дозы кастороваго масла. Одна женщина рассказывала мнѣ, что она боялась кастороваго масла больше, чѣмъ самой беременности. Слабительное въ этомъ случаѣ вмѣсто пользы можетъ принести вредъ. Въ теченіе нѣсколькихъ дней бездѣтельность кишекъ составляетъ естественное явленіе, и если ихъ насильно заставляютъ работать, то можно вызвать воспаленіе и геморой. Запоръ бываетъ естественнымъ послѣдствіемъ ампутаціи или переломовъ. Организмъ собирается съ силами для удовлетворенія одной какой-нибудь важной потребности, отчего временно можетъ явиться и бездѣтельность кишекъ. Не поддавайтесь никакимъ уговорамъ принять какое-нибудь лѣкарство. Вамъ нуженъ только отдыхъ, который никогда въ жизни не бываетъ такъ пріятенъ, какъ въ эту пору.

Долго тянувшіеся мѣсяцы ожиданій, сомнѣній и тягостей миновали, давно страшившій часъ завершилъ ихъ принесеніемъ дара, который могъ бы быть принятъ съ радостью и существомъ, высшимъ человѣка. Младенецъ, предметъ глубочайшей и священнѣйшей страсти женщины, ноступаетъ вполнѣ въ ея руки; ей предстоитъ вскормить, выростить и воспитать его, и тогда даже смерть не въ силахъ совсѣмъ разлучить его съ нею. Душа ея наполняется невыразимою радостью, и пусть никто не дерзнетъ нарушить это блаженное состояніе.

Онъ тянется къ ней, воть онъ у ней на рукахъ;
Горячо принадлежитъ къ груди
И, насытившись жизненною влагой,
Быстро смежаетъ очи свои.

*) Въ видѣ отвара. Способъ приготовленія см. гл. XXIII. *Перев.*

**) Смѣсь водки, горячей воды и мушкатнаго орѣха, въ которой накрошены кусочки поджареннаго хлѣба. *Перев.*

Г Л А В А XIV.

Т р у д н ы е р о д ы .

При трудныхъ родахъ настоятельно необходима помощь искуснаго и свѣдущаго врача. Тѣмъ не менѣе полезно будетъ дать нѣсколько практическихъ указаній на непредвидѣнные случаи.

Присутствіе духа, при помощи свѣдѣній, сообщенныхъ въ предыдущей главѣ, дастъ возможность даже неопытной особѣ, въ случаѣ отсутствія доктора, направить удовлетворительно случай нормальныхъ родовъ.

Продолжительные и трудные роды могутъ быть у такой особы, которая не пользовалась „фруктовой діетой“ и другими рекомендованными здѣсь гигиеническими мѣрами, или у тѣхъ, кто, вслѣдствіе болѣзни и неправильнаго сложенія, не въ состояніи были достигнуть въ данномъ отношеніи желательныхъ результатовъ. При аномальномъ сложеніи таза, при случаяхъ выхода ребенка лицомъ или плечомъ, или предварительнаго появленія послѣда (*placenta previa*) и т. д. необходимо вмѣшательство хирургической помощи.

Затрудняться можетъ процессъ отъ недостаточности мускульныхъ сокращеній матки или отъ слишкомъ медленнаго раскрытія маточной шейки. Причиною послѣдняго явленія часто бываетъ столь обычное лѣченіе язвъ прижигающими средствами, разрушительно дѣйствующи-

ми на природную эластичность шейки. (Ср. гл. XXI). Немногія женщины сознають вредъ отъ господствующаго употребленія прижиганій. Одна дама говорила мнѣ, что ее лѣчили одиннадцать докторовъ, и всѣ примѣняли этотъ способъ лѣченія. Наконецъ, въ отчаяніи, она бросила „возиться съ докторами“, и при помощи гигиеническихъ мѣръ достигла удовлетворительнаго состоянія здоровья. Должно наступить время, когда люди возстанутъ противъ прижиганія слизистыхъ поверхностей, какъ возстаютъ теперь противъ нарывныхъ пластырей и кровопусканій, еще нѣсколько лѣтъ тому назадъ бывшихъ во всеобщемъ употребленіи.

Выхожденію головою могутъ препятствовать сухость, жаръ и недостаточная растяжимость наружныхъ половыхъ частей. *Горячая полуванна* представляетъ наилучшее временное средство помочь послѣднему недостатку какъ шейки, такъ и наружныхъ губъ, равно облегчить боли, имѣющія въ этомъ случаѣ невралгическій характеръ. Посадите больную въ ванну, содержащую очень горячую воду, такъ чтобы конечности ногъ были также опущены въ горячую воду. Окутайте пациентку шерстяными одѣялами и увеличивайте температуру воды, прибавляя въ нее кипящую воду до тѣхъ поръ, пока больная можетъ переносить ее. Дождитесь, пока не появится обильная испарина. Вытрите тогда роженицу досуха подъ одѣялами и, не снимая послѣднихъ, уложите ее въ постель. Иногда больная можетъ оставаться въ ваннѣ съ пользою для себя въ теченіе часа, хотя обыкновенно для этого нужно бываетъ меньшее время. Отъ такой ванны боли или совсѣмъ прекращаются, или становятся значительно легче, и въ большинствѣ случаевъ женщина впадаетъ послѣ этого въ укрѣпляющій сонъ. Такимъ средствомъ достигается мѣстное размягченіе, схватки происходятъ съ большимъ успѣхомъ и возможнымъ становится ожидать быстрого окончанія слу-

чая. Чтобы ванна была болѣе дѣйствительною, нужно употреблять горячую, а не просто теплую воду, и продолжать до вызова испарины. Если замедленіе процесса происходитъ отъ неподатливости мягкихъ частей, то горячая ванна оказывается самымъ вѣрнымъ средствомъ добиться скорыхъ и хорошихъ результатовъ. Вотъ нѣсколько случаевъ, доказывающихъ полезность этого способа лѣченія.

Г-жа N обратилась ко мнѣ за помощью передъ своими седьмыми родами, предваривъ меня, что мнѣ придется имѣть дѣло съ весьма продолжительнымъ процессомъ, такъ какъ при всѣхъ предшествующихъ случаяхъ искусство врачей не имѣло успѣха. Роды ее обыкновенно тянулись отъ 48 до 96 часовъ, сопровождаясь конвульсіями и другими болѣзненными явленіями, и въ нѣсколькихъ случаяхъ приходилось употреблять инструменты. Въ одно прекрасное іюньское утро, въ 5 часовъ, меня позвали къ роженицѣ. Въ теченіе ночи у нея были неправильныя схватки, сама она находилась въ первомъ состояніи и очень боялась предстоящихъ страданій, отъ которыхъ не надѣялась избавиться раньше двухъ сутокъ. Я не нашла никакого расширенія, и схватки казались лишь ложными схватками.

Я дала ей лѣкарство въ надеждѣ облегчить боли, пока не произойдетъ расширеніе, и ушла къ себѣ. Въ 10 часовъ я вернулась, вооруженная однимъ изъ романовъ Диккенса, въ виду двухдневнаго пребыванія въ домѣ. Нашла схватки усилившимися, шею попрежнему закрытою и напряженною. Хотя роженица отличалась большимъ самообладаніемъ, но не могла подавить самыхъ раздирательныхъ криковъ при каждой схваткѣ. Посадили больную въ горячую поясную ванну, повышая температуру ея до тѣхъ поръ, пока не была вызвана обильнѣйшая испарина; затѣмъ, завернувъ роженицу въ шерстяныя одѣяла, я велѣла ей заснуть, а сама усѣлась за Диккенса.

„Женщина послушалась моего совѣта и отлично загнула; каждыя пятнадцать минут происходили сокращенія, при чемъ она приподнималась, со словами: „О, какъ легко!“ „Ничего не можетъ быть пріятнѣе этого отдыха!“ „Какая благодѣтельная перемѣна!“ Продолжая читать книгу, я отвѣчала ей: „Не разговаривайте, не натуживайтесь, старайтесь опять заснуть“. Около часа наступили потуги. Исслѣдованіе обнаружило полное открытіе маточной шейки и выходненіе головы. Въ 3 ч. 30 м. пополудни ребенокъ родился, и дѣло обошлось безъ конвульсій, безъ всякихъ инструментовъ и какихъ бы то ни было лѣкарствъ. Это лишь одинъ изъ многихъ случаевъ, гдѣ мнѣ приходилось приносить пользу этимъ путемъ, и я всегда считаю ванну дѣйствительнымъ средствомъ, конечно, тамъ, гдѣ нѣтъ неправильностей въ строеніи таза. Я увѣрена, что всеобщее употребленіе такой горячей ванны избавить тысячи женщинъ отъ необходимости хирургическаго вмѣшательства.

Г-жа Н. выразила мнѣ большую благодарность; по ея мнѣнію, тѣ же самыя средства помогли бы ей и въ прежніе роды, такъ какъ симптомы были одинаковыя. Единственнымъ непріятнымъ послѣдствіемъ даннаго случая было то, что романъ мой остался недочитаннымъ.

Другой случай. Г-жа Л. родить въ первый разъ; возрастъ двадцать-три года; мучительные, продолжительные роды; раскрытіе медленное. Дала горячую ванну съ самымъ счастливымъ успѣхомъ; пациентка, сидѣлка и всѣ остальные, кромѣ мужа, легли спать. Сокращенія продолжались, сопровождалась обильной испариной, по въ теченіе двухъ часовъ не будили роженицу. Наконецъ, наступили рѣшительныя потуги, и роды совершились въ одинъ часъ. Вслѣдъ затѣмъ, однако, явилось сильное кровотеченіе, вызвавшее обморокъ. Исслѣдованіе открыло прикрѣпленіе послѣда, фибры котораго такъ тѣсно пристали къ маткѣ, что малѣйшая попытка отдѣлать ихъ

причиняла роженицѣ величайшее страданіе. Я захватила послѣдъ и частію спустила его въ шейку. Этимъ приѣмомъ кровотеченіе было остановлено, и послѣдъ оставленъ мною въ покоѣ приблизительно въ теченіе двѣнадцати часовъ, когда онъ былъ извергнутъ безъ всякой помощи. Больная скоро поправилась.

Сначала я боялась, что кровотеченіе было вызвано чрезмѣрнымъ расширеніемъ кровяныхъ сосудовъ вслѣдствіе ванны, но потомъ убѣдилась, что оно произошло отъ обнаженія ихъ вслѣдствіе частичнаго прикрѣпленія послѣда. Удаленіе его отъ тѣла матки позволило послѣдней сократиться надъ обнаженными сосудами, отчего прекратилось и кровотеченіе.

Горячая ванна дѣйствуетъ и на такія боли (схватки), которыя, не имѣя остраго характера, тѣмъ не менѣе сильно беспокоятъ и изнуряютъ больную, и „повидимому не предвѣщаютъ ничего хорошаго“. Въ такихъ случаяхъ больная должна имѣть продолжительный отдыхъ послѣ ванны, и настоящія сокращенія и потуги могутъ отсутствовать по цѣлымъ часамъ, даже днямъ. Этимъ дается природѣ время преодолѣть всѣ препятствія, такъ что окончательный періодъ можетъ совершиться болѣе удовлетворительно.

Противъ недостаточныхъ сокращеній докторами всѣхъ школъ прописываются обыкновенно спорынья и черный змѣиный корень, вызывающіе сильныя маточныя сокращенія и потуги. При размягченіи (расширеніи) мягкихъ частей, роды подъ вліяніемъ этихъ средствъ дѣйствительно облегчаются; въ противномъ случаѣ, они могутъ принести вредъ. Такъ нерѣдко послѣдствіемъ ихъ можетъ быть надрывъ матки и разрывъ промежности. Еще хуже можетъ отозваться ихъ дѣйствіе послѣ родовъ. Къ такимъ явленіямъ относятся, между прочимъ, сильное кровотеченіе, воспаленіе клѣтчатки, воспаленіе брюшины, имѣющее очень быстрое теченіе, нервныя

ознобы, грудница и пр. Хорошо известно вредное влияние этихъ лекарствъ на всякаго человѣка въ нормальномъ состояніи. Конечно, нельзя представить ни одного основанія, почему роженица могла бы надѣяться избѣжать ихъ ужаснаго влияния. Они, несомнѣнно, становятся источникомъ многихъ хроническихъ болѣзней матки *).

Симптомы отравленія *чернымъ змѣинымъ корнемъ* (*macrotis*) слѣдующіе: слабый, но скорый пульсъ, боли въ спинѣ при расслабленіи, ревматическія боли въ мускулахъ, слабость конечностей, дрожь, сильное безпокойство, боль въ головѣ, отзывающаяся въ глазахъ и въ затылкѣ, слабость зрѣнія, при чемъ предметы кажутся какъ бы прыгающими, покальваніе кожи, охлажденіе конечностей, ощущеніе разбитости во всемъ тѣлѣ, головокруженіе, потеря памяти, сильное нервное разстройство, кончающееся истерикой, рвота, бѣли, кровотеченіе и т. д. Оба эти медикамента принадлежатъ къ сильно-дѣйствующимъ и ядовитымъ при дозахъ, обыкновенно даваемыхъ во время родовъ.

Конечно, въ извѣстныхъ случаяхъ пріемъ женщиною спорыньи или *макротиса* проходитъ для нея безнаказанно. Чаще, однако, онъ отзывается потомъ въ видѣ или воспаленія матки, или изъязвленія, или перемѣщенія этого органа. Упомянутыя сейчасъ болѣзни имѣютъ нерѣдко спутниками порчу зрѣнія (темная вода), потерю памяти, головную боль и многія нервныя явленія, ошибочно приписываемыя „последнимъ родамъ“. Разрывъ маточной шейки, отъ котораго часто приходится дамамъ лечиться въ эти дни, бываетъ нерѣдко послѣдствіемъ усиленныхъ потугъ, вызванныхъ пріемомъ упомянутыхъ

*) Говоря о вредѣ употребленія спорыньи и чернаго змѣянаго корня во время родовъ, авторъ имѣетъ въ виду практику только американскихъ врачей; въ Россіи же спорынья дается лишь въ послѣдородовомъ періодѣ.

Примѣч. перев.

медикаментовъ. Если вы дорожите своимъ здоровьемъ, то никогда *не принимайте этихъ средствъ въ дозахъ, могущихъ произвести отравленіе.* Лучше подождать, пока природа начнетъ дѣйствовать сама, чѣмъ подвергаться послѣдствіямъ приѣма этихъ несомнѣнно ядовитыхъ веществъ.

Прибѣгать къ помощи инструментовъ рѣдко придется тѣмъ женщинамъ, которыя, познакомившись съ законами жизни, будутъ соображаться съ ними. При всей неправильности сложенія и болѣзненности нашихъ женщинъ, инструменты употребляются гораздо чаще, нежели того требуетъ необходимость. Въ средѣ практикующихъ гинекологовъ распространено мнѣніе, будто искусная хирургическая помощь при родахъ часто избавляетъ женщинъ отъ страданій, а вмѣстѣ съ тѣмъ и отъ нервнаго расстройства. Большинство женщинъ, напротивъ, имѣетъ отвращеніе къ щипцамъ, а это, вмѣстѣ съ усиленнымъ временно страданіемъ, можетъ скорѣе увеличить, чѣмъ ослабить нервозъ.

Въ большинствѣ случаевъ, гдѣ теперь употребляются инструменты, быстрыхъ результатовъ можно достигнуть помощью *горячей полуванны*, безъ опасенія за возможность дурныхъ послѣдствій. Случайно могутъ потребоваться и инструменты, но опытъ многихъ хорошихъ врачей, особенно женщинъ, доказываетъ, что при тщательномъ приготовительномъ лѣченіи рѣдко является нужда въ искусственныхъ родахъ.

Отъ самихъ женщинъ зависитъ достиженіе такихъ здоровыхъ условій, при которыхъ употребленіе родовспомогательныхъ инструментовъ должно отойти въ область преданій.

Г Л А В А XV.

Послѣродовыя болѣзни.

Надлежащія обмыванія и діѣта столь же важны послѣ, какъ и до родовъ. По крайней мѣрѣ, разъ въ день должно обмывать родильницу. Обыкновенно слѣдуетъ употреблять тепловатую воду. Смочивъ часть тѣла губкою, немедленно вытирать насухо, оставляя прочія части тѣла покрытыми. При жарѣ въ спинѣ, обмывайте ее нѣсколько разъ въ день. Если больная чувствуетъ непріятное нервное состояніе, попробуйте растираніе сухой рукой. Часто облегченіе достигается наложеніемъ на спину часа на два или на три компресса, за которымъ должно слѣдовать обмываніе и растираніе. Груды слѣдуетъ обмывать почаще возможно холодною водою. Это уменьшаетъ чувствительность ихъ къ простудѣ, а слѣдовательно можетъ предохранить отъ грудницы. Черезъ три или пять дней послѣ родовъ больной можетъ быть полезна поясная ванна, температуры отъ 85° до 95° Ф. *) Такая ванна, очищая поверхность тѣла, хороша еще тѣмъ, что укрѣпляетъ организмъ и сообщаетъ хорошій сонъ; она столь же благотѣльно дѣйствуетъ послѣ, какъ и до родовъ. Женщина можетъ зачастую по нѣскольку минутъ просиживать въ ваннѣ, тогда какъ

*) 23°—28° Р.

то же самое время, проведенное въ креслѣ, можетъ быть вредно для нея.

Бѣлье какъ на самой больной, такъ и на постели пере-мѣняйте ежедневно, а простыни даже чрезъ каждыя три-четыре часа. Старайтесь о вентиляціи и достаточномъ свѣтѣ въ комнатѣ; температура послѣдней ни коимъ образомъ не должна быть выше 17° Р. Немного лѣтъ тому назадъ къ комнату родильницы не допускалось ни одного луча свѣта, ни малѣйшаго дуновенія свѣжаго воздуха, и если женщины приходилось коснуться холодной воды, она считалась приговоренною къ смерти. Въ нѣкоторыхъ частяхъ нашей страны, лѣтъ двадцать тому назадъ, постель не перемѣнялась въ теченіе всѣхъ девяти послѣродовыхъ дней. При частомъ обмываніи и достаточномъ притока свѣжаго воздуха больная не будетъ чувствительна къ простудѣ, а вслѣдствіе этого случаи воспаленій и другихъ послѣродовыхъ болѣзней будутъ повторяться рѣже.

Нѣкоторые совѣтуютъ съ помощью спринцованія, по крайней мѣрѣ, два раза въ день промывать маточный рукавъ (влагалище) водою, содержащею нѣсколько капель карболовой кислоты. Для этого слѣдуетъ употреб-лять такъ называемый душъ Эсмарха, при чемъ больная должна лежать на спинѣ, имѣя подъ собою подкладное судно. Такимъ промываніемъ половыя части сохра-няются въ чистотѣ, а карболовая кислота предохраняетъ отъ гнилостнаго зараженія *). Если кишки на третій или на четвертый день обнаруживаютъ бездѣятельность, поставьте клистиръ изъ кружки тепловатой воды. При слѣдованіи режиму, указанному въ этой книгѣ, запоръ долженъ составлять рѣдкое явленіе. Избѣгайте только слабительныхъ, такъ какъ большинство ихъ имѣютъ

*) Въ Россіи спринцованіе влагалища въ послѣродовомъ періодѣ бо-лѣе не употребляется, будучи признано вреднымъ.

специфическое вредное вліяніе какъ на матку, такъ и на кишечникъ.

Пища должна быть простая по составу и удобоваримая, особенно пока молоко не установилось. Отваръ изъ отрубей и грэгэмской муки *) *самая лучшая пища* для первыхъ двухъ дней. Если эти вещества были изгнаны изъ числа предметовъ питанія женщины во время беременности, вслѣдствіе содержанія въ нихъ фосфатовъ, имѣющихъ способность придавать твердость костямъ, то теперь они должны быть употребляемы именно ради такого свойства ихъ.

Многіе предубѣждены противъ грэгэмской кашицы (отвара), но было доказано, что большинство женщинъ послѣ родовъ питаются ею охотнѣе, нежели чѣмъ-нибудь другимъ. Въ Домѣ Безпріютныхъ, въ Ливенортѣ (гор. штата Канзасъ), ежегодно бываетъ много случаевъ родовъ. Призрѣваемые относятся обыкновенно съ предубѣжденіемъ къ грэгэмской мукѣ въ какомъ бы то ни было видѣ, и рѣдко ѣдятъ ее до разрѣшенія отъ бремени. Одна изъ надзирательницъ этого дома была прежде сидѣлкой въ одномъ изъ водолѣчебныхъ заведеній. Она неизмѣнно, черезъ нѣсколько часовъ послѣ родовъ, являлась къ родильницѣ съ чашкою грэгэмской кашицы, и никогда не встрѣчала отказа со стороны больной. Напротивъ, слышались такіе отзывы: „это вкусно“, „это попадаетъ по мѣсту“, „кажется, этимъ не наѣшься вдоволь!“ и т. п., изъ чего видно, что блюдо дѣйствительно приходилось по вкусу. Кашицу слѣдуетъ готовить сперва жидкою, безъ сливокъ или молока. Спустя нѣсколько дней ее можно дѣлать густою,

*) Грэгэмская мука есть продуктъ крупнаго размола пшеницы, отъ которой не отдѣлены слои, составляющіе отруби. Названіе свое она получила отъ нѣкоего Грэгэма (Graham), одного изъ первыхъ рекомендовавшихъ ее употребленію. Супъ, приготовленный изъ ячменя, овса или ржи также полезенъ для первыхъ нѣсколькихъ дней.

Прим. автора къ русск. издан.

какъ маисовая каша и ѣсть вмѣстѣ съ плодами или сливками съ сахаромъ. Смотря по желанію, можно прибавлять къ этой пищѣ парное молоко, ячмень, овсяную муку, фрукты и т. д.

Молочная лихорадка не есть обязательное явленіе. Женщинамъ только наговорили, что ихъ ждетъ большее или меньшее разстройство организма при появленіи молока. Пользуясь вышерекормендованными ваннами и діетой, даже при не исполнѣніи благоприятныхъ условій въ теченіе беременности, родильница врядъ ли замѣтитъ какое-нибудь измѣненіе въ своемъ организмѣ въ это время. Когда родильницу поили напитками вродѣ панады*), или смѣси изъ вина, молока и воды (wine whey), также крѣпкимъ чаемъ и мяснымъ бульономъ, держали въ непровѣтренныхъ комнатахъ, лишали наружнаго и внутренняго употребленія воды, да сверхъ того отравляли разными медикаментами, — тогда не удивительно было страдать имъ молочной лихорадкою и подвергаться другимъ послѣрдовымъ заболѣваніямъ.

Ребенка слѣдуетъ подносить къ груди по нѣскольку разъ въ день, если даже, повидимому, молока и нѣтъ. Актъ сосанія вызываетъ отдѣленіе молока, препятствуетъ застою его и, въ силу симпатической связи, способствуетъ сокращенію матки. Когда груди переполнены, становятся затвердѣлыми и чувствительными, обмывайте ихъ горячею водою и выдаивайте. Если ребенокъ не опорожняеть ихъ въ достаточной мѣрѣ, то это должно быть выполнено няней или кѣмъ-нибудь изъ членовъ семьи. Это лучше, чѣмъ такъ называемые молокоотсосы, и можетъ быть сдѣлано легко, охватывая сосокъ языкомъ до встрѣчи его съ верхнею губой.

По старымъ порядкамъ женщинѣ ни подѣ какимъ ви-

*) См. примѣч. къ гл. XIII.

домъ не позволялось встать съ постели раньше *девятого дня*. Какъ бы хорошо она себя ни чувствовала, она должна была девять дней провести въ постели. На этотъ предметъ нельзя установить никакого положительнаго правила. Каждая должна руководиться собственными силами. Вѣроятно, немногія женщины могутъ разсчитывать подняться раньше четвертаго или пятаго дня. Случай, гдѣ это можетъ быть сдѣлано раньше, составляютъ исключеніе.

Нарывы на грудяхъ, или воспаленіе груди, часто называемое „грудницей“, начинается обыкновенно ознобомъ, за которымъ слѣдуютъ лихорадочные симптомы. Въ груди чувствуется стрѣльба, простирающаяся по мѣрѣ хода болѣзни до подмышекъ. Грудь встухаетъ, твердѣетъ, чувствуетъ боль отъ прикосновенія, даже отъ сосанья. Если образуется нагноеніе, то кожа дѣлается темно-красною, увеличенная грудь становится мягкою, и въ ней является особая дергающая боль. Больную лихорадитъ, она дѣлается нервною; раздражительною, чувствуетъ повременамъ ознобъ, по ночамъ потѣеть, лишается силъ и т. д.

При первыхъ угрожающихъ признакахъ необходимо сейчасъ же дѣлать усиленные *горячія припарки*. Отожмите въ водѣ кусокъ полотна или тряпку, прикрѣпите ее къ груди и *держите горячею*, приложивъ бутылку съ небольшимъ количествомъ очень горячей воды. Если въ бутылкѣ будетъ слишкомъ много воды, то тяжесть ея будетъ неудобна для больной. Противъ воспаленія груди прекрасное средство представляетъ настойка изъ корня лаконоски.

Если нельзя получить свѣжаго корня, возьмите десять капель жидкаго экстракта на пинту *) воды. Грудь должны быть постоянно высосаны и обложены горячими

*) Двѣнадцать унцій или $\frac{7}{8}$ русскаго фунта.

припарками; этимъ путемъ обыкновенно бываетъ возможно предупредить нагноеніе. Фермеры, зная цѣлительное свойство упомянутаго корня, лѣчатъ имъ своихъ новотельныхъ коровъ отъ затвердѣнія вымени.

Пока нѣтъ положительныхъ данныхъ, что болѣзнь миновала, употребляйте только жидкую пищу. Давайте себѣ больше покоя и заботьтесь объ обиліи свѣжаго воздуха. Если только нагноеніе не слишкомъ глубоко, не взрѣзайте грудь.

Въ случаѣ образованія ссадинъ на соскахъ обмывайте ихъ теплымъ растворомъ буры, въ пропорціи двухъ гранъ на чашку мягкой воды, затѣмъ прикладывайте вазелинъ съ примѣсью карболовой кислоты или календуловую мазь. Если основаніе соска имѣетъ глубокія трещины, то передъ употребленіемъ вазелина вымойте сосокъ въ растворѣ азотнокислаго серебра (ляписа), въ размѣрѣ одного грана на двѣ унціи воды. Пока ребенокъ сосетъ, сосокъ долженъ быть прикрытъ щиткомъ. Ни одинъ изъ названныхъ препаратовъ не можетъ принести ребенку вреда, кромѣ азотнокислаго серебра; случаи же необходимости употребленія послѣдняго бывають рѣдки.

При недостаточности молока пейте больше парного молока. Велите принести его къ постели и выпивайте, по крайней мѣрѣ, цѣлую пинту *) часа за два до завтрака. Если нельзя достать парного, возьмите свѣжаго молока, прибавьте къ нему одну десятую часть воды и подогрейте въ горячей водѣ до температуры 120° Ф. **). Сыровары удостовѣряютъ, что прибавленіе воды препятствуетъ свертыванію молока. Такъ и въ желудкѣ, теплая вода не даетъ пенину створаживать молоко. Если послѣднее имѣетъ температуру одинаковую съ желудкомъ и не свертывается, то оно воспринимается

*) Четыре чарки = $\frac{7}{8}$ русск. фунта по вѣсу.

**) 39° по Реомюру.

всасывающими сосудами и проводится прямо въ кровь, не подвергаясь процессу перевариванія. Матери, имѣющія отвращеніе къ молоку, приучаются, ради блага ребенка, находить вкусъ въ этомъ напитокѣ.

Д-ръ Р. П. Гаррисъ (R. P. Harris), говоря о молокѣ, какъ предметѣ питанія для слабосильныхъ матерей, высказывается такъ: „Тѣ, кто при обыкновенной пищѣ не могутъ прокормить грудью долѣе нѣсколькихъ недѣль, благодаря этой пищѣ приобрѣтаютъ способность не только быть хорошею кормилицей, но еще прибавлять себѣ мяса, при обильномъ отдѣленіи молока. О степени питательности этого напитка можно судить по такимъ фактамъ, что слабая мать, вѣсившая восемьдесятъ-шесть фунтовъ *) и три раза доказавшая свою неспособность прокормить ребенка болѣе мѣсяца, благодаря молоку могла питать грудью въ теченіе восемнадцати мѣсяцевъ и при томъ сама прибавиться въ вѣсѣ на девятнадцать фунтовъ“. Слѣдующій по способности вызывать отдѣленіе молока продуктъ, это какао или шоколадъ, приготовленный съ большимъ количествомъ молока.

Необходимо тщательно избѣгать *всякаго рода солодяныхъ и спиртныхъ напитковъ*, какъ разстроивающихъ нервную и пищеварительную системы матери и ребенка. Къ счастью, все болѣе и болѣе забывается обычай, основывавшійся на томъ предположеніи, будто „женщинамъ, питающимъ грудью, *необходима* эль или пиво“.

Тѣмъ, кто еще придерживается этого взгляда, я бы совѣтовала изучить вопросъ, сообразна ли ожидаемая помощь съ опасностью воспитать какъ въ матери, такъ и въ ребенкѣ столь вредную привычку къ опьяняющимъ напиткамъ.

Обыкновенно хорошее пищевареніе составляетъ все,

*) 2 пуда 15 фунтовъ на русскій вѣсѣ.

что нужно для обильнаго притока молока. Пицца должна быть простая, но питательная. Налегайте главнымъ образомъ на зерновые хлѣба и фрукты и ни подъ какимъ видомъ не отбрасывайте изъ пшеничной муки отруби. Содержащіяся въ отрубяхъ соли не только способствуютъ пицеваренію, но, вмѣстѣ съ тѣмъ, возбуждаютъ и отдѣленіе молока. Попробуйте кормить корову одной бѣлой мукой, безъ отрубей, и по уменьшенію даваемого ею удою вы убѣдитесь, что въ отрубяхъ находятся элементы, болѣе чѣмъ что-нибудь другое содѣйствующіе образованію молока.

Говорятъ, что молоко прибавляется, если ѣсть устрицы въ сыромъ видѣ или слегка сваренныя. Такое же дѣйствіе нерѣдко производитъ медъ, который совѣтую ѣсть съ хлѣбомъ или сухарями, вмѣсто хлѣба съ масломъ, какъ продуктомъ, всецѣло состоящимъ изъ углерода. Медъ способствуетъ всякимъ выдѣленіямъ. Очевидно, что пищевыя вещества, богатыя фосфатами, являются наилучшими для увеличенія притока молока. Изслѣдуйте таблицу пищевыхъ продуктовъ, помѣщенную въ гл. IX, и питайтесь тѣмъ, чего избѣгали во время беременности.

Въ первые дни послѣ родовъ, если молоко отдѣляется медленно, прикладывайте къ грудямъ раздавленные листья кледевины.

Противъ чрезмѣрнаго притока молока хорошо разъ или два въ день класть на грудь горячія припарки и прикладывать вазелиномъ, содержащимъ слѣды камфоры. Избѣгайте соленой и жидкой пицци. Грудь держите подъ слоемъ ваты. Какъ при недостаткѣ, такъ и при излишкѣ молока, старайтесь, чтобы одежда не тѣснила грудь, въ виду существенной необходимости свободнаго протока крови къ грудямъ и обратно.

(Ничто не вліяетъ столь расслабляющимъ образомъ на груди какъ сдавливаніе ихъ корсетомъ и подушками,

зашиваемыми въ платье. Хорошаго развитія груди можно достигнуть, устранивъ всякое давленіе, при чемъ слѣдуетъ ежедневно обмывать грудь холодною водою и затѣмъ растирать ее).

Сокращенія матки послѣ беременности нерѣдко сопровождаются болями. Неправда, будто женщины никогда не имѣютъ ихъ послѣ перваго ребенка, а всегда страдаютъ ими въ послѣдствіи. Подобно большинству болѣзней, коимъ подвергаются матери, онѣ являются слѣдствиемъ ненормальныхъ условій. Женщины, страдавшія прежде по нѣсколько дней послѣродовыми схватками, сопровождавшимися спазмами и уступавшими только хлороформу, приготовивъ себя предварительно по рекомендованному въ этой книгѣ способу, выздоравливали безъ малѣйшихъ болей.

Послѣродовыя схватки происходятъ обыкновенно периодически каждыя десять или пятнадцать минутъ. Эти боли похожи на судороги, сопровождаясь ощущеніемъ какъ бы отъ укола множества булавокъ. Лишая больную необходимаго сна, онѣ дѣлаютъ ее нетерпѣливой и нервной. Ими нерѣдко выражается послѣдствіе приема отравляющихъ дозъ спорыньи во время родовъ. Облегченіе такихъ болей обыкновенно достигается *прикладываніемъ мѣшковъ* (резиновыхъ) *съ горячей водою или горячихъ припарокъ*. Тѣ и другія должны очень горячими прикладываться и такими же оставаться на тѣлѣ больной; слѣдовательно, сухое нагрѣваніе имѣетъ въ этомъ случаѣ преимущество. Прекраснымъ средствомъ оказывается также горячая полуванна.

Лохии есть происходящее послѣ родовъ истеченіе изъ маточнаго рукава. Сначала оно имѣетъ видъ свѣжей крови, затѣмъ становится блѣднѣе и, наконецъ, представляется простою бѣлковою слизью. Сила и продолжительность этого истеченія бываютъ очень различны. По общему, однако, правилу, чѣмъ здоровѣе женщина

и чѣмъ естественнѣе были роды, тѣмъ истеченіе меньше. Мы извѣстно нѣсколько случаевъ, гдѣ не было совсѣмъ кровянистыхъ отдѣленій, и больная быстро выздоравливала.

Говорятъ, что у женъ индѣйцевъ, если онѣ здоровы, не бываетъ изліянія крови ни въ видѣ регуль, ни послѣ родовъ. При отсутствіи органическихъ разстройствъ, нечего бояться недостаточности изліянія. Если же это происходитъ отъ простуды, лихорадки или воспаленія, то, напротивъ, необходима быстрая помощь, въ зависимости отъ характера болѣзни.

Метроррагія, или обильное кровотеченіе, часто требуетъ пособія прежде, чѣмъ можетъ быть получена помощь со стороны врача. Всего лучше въ такихъ случаяхъ дѣлать горячія припарки, горячія полуванны и горячія же вспрыскиванія во влагалище. Въ недавнее время медицина убѣдилась въ томъ, что тепло лучше холода останавливаетъ кровотеченіе. Въ хирургіи горячая вода употребляется при обнаженіи кровяныхъ сосудовъ. Извѣстны случаи, гдѣ горячія вспрыскиванія въ маточный рукавъ моментально останавливали кровотеченіе, не уступавшее ни прикладыванію льда, ни вяжущимъ средствамъ.

Если въ маткѣ остаются сгустки крови, остатки мѣста или оболочекъ, или какія-нибудь постороннія образованія, таковыя должны быть удалены путемъ операціи прежде, чѣмъ произойдетъ сокращеніе матки.

Воспаленіе тазовой брюшины, или родильная горячка. „Одно названіе родильной горячки уже внушаетъ страхъ, такъ какъ почти нѣтъ другой столь же ужасной острой болѣзни, какъ эта. Даже натуральная оспа, превращающая самое красивое человѣческое тѣло въ гниющую, хотя и дышащую массу, и та не вызываетъ въ насъ такого чувства ужаса. Родильная горячка, подобно немолимой Атропѣ, перерѣзаетъ жизненную нить тѣхъ, кому Клото и Лахезисъ назначали еще долгій срокъ.

„Въ смерти женщины, только что давшей жизнь ребенку, въ утратѣ долго лелѣянныхъ надеждъ, въ осиротѣлости новорожденнаго невиннаго существа, навсегда лишающагося необходимыхъ для него заботъ и ласкъ, заключается нѣчто столь трогательное, прискорбное, горестное, что передъ такою катастрофой не въ силахъ устоять самое черствое сердце. Смерть только что родившей матери представляется какимъ-то оскверненіемъ святыни“.

Въ такихъ прочувствованныхъ словахъ выражается филадельфійскій проф. Мейгсъ (Meigs) объ этой болѣзни, одна мысль о которой поражаетъ ужасомъ самое стойкое сердце. Болѣзнь эта сопровождается воспаленіемъ матки и одѣвающей ее брюшины, распространяющемся не только на всю оболочку, выстилающую брюшную полость, но и на всѣ органы, лежащія въ полости таза.

Припадокъ начинается обыкновенно между третьимъ и девятымъ днемъ послѣ родовъ. До этого родильница чувствуетъ себя, на взглядъ, очень хорошо, какъ вдругъ, часто безъ всякой видимой причины, у нея начинается ознобъ. Болѣе или менѣе сильная холодная дрожь пробѣгаетъ вверхъ и внизъ по спинному хребту. Никакое одѣваніе, повидимому, не согрѣваетъ больную. Почти одновременно съ ознобомъ ощущаются періодическія боли въ маткѣ, которыя, если нѣтъ значительныхъ органическихъ разстройствъ, могутъ быть приняты за *послѣ-родовыя схватки*. Впрочемъ, онѣ сопровождаются обыкновенно сильною болью и чувствительностью въ области таза; вскорѣ затѣмъ животъ вздувается и дѣлается натянутымъ; ноги невольно сгибаются, чтобы уменьшить натугу; невыносимую становится даже тяжесть одежды. Молоко изсыкаетъ, лохія прекращаются, является головная боль, сильная жажда, возвышенная температура и быстрый, жесткій и неправильный пульсъ.

Всѣ эти тяжелые признаки сопровождаются сильнымъ душевнымъ безпокойствомъ и страждущимъ выраженіемъ лица. Около ввалившихся глазъ выступаютъ темные круги, носъ заостряется, губы стягиваются, а лицо то горитъ, то сильно блѣднѣетъ. Теченіе этой страшной болѣзни чрезвычайно быстрое. „Нерѣдко смерть наступаетъ черезъ тридцать-шесть или сорокъ-восемь часовъ послѣ начала болѣзни, а въ нѣкоторыхъ случаяхъ даже черезъ восемь часовъ. Болѣзнь эта такого рода, что или излѣчивается быстро, или совсѣмъ не излѣчивается. Критическій моментъ наступаетъ въ ней съ поразительной быстротой, и тогда никакія врачевныя мѣры не дѣйствительны“.

Можетъ быть, меня будутъ порицать за то, что воспріимчивому воображенію беременной женщины я нарисовала картину всевозможныхъ опасностей, сопряженныхъ съ этой ужасной болѣзнью. Быть на стражѣ противъ подобной опасности—дѣло окружающихъ родильницу, и не слѣдовало бы настраивать ее въ такомъ мрачномъ тонѣ. Тѣмъ не менѣе необходимо предупредить ее по той причинѣ, *чтобы она могла во-время обратиться за медицинскою помощью.*

Ни минуты не медлите приглашеніемъ врача. Разъ симптомы обнаружались, такое промедленіе равно самоубійству. Пусть лучше докторъ десять разъ явится изъ за какого-нибудь перваго озноба или послѣродовыхъ схватокъ, если бы случайно произошла ошибка, чѣмъ одинъ разъ не успѣть извѣстить его о приступѣ родильной горячки.

При улучшенныхъ методахъ лѣченія эта болѣзнь имѣетъ роковой исходъ рѣже прежняго.

Нѣкоторые новые изслѣдователи увѣряютъ, что всякая родильная горячка есть не что иное, какъ піемія, отравленіе крови. Почему же, въ такомъ случаѣ, она явно обходитъ тѣхъ, кто предварительно велъ гигіеничную

жизнь? Почему врачи, настаивающіе на приготовительномъ лѣченіи, рѣдко встрѣчаютъ эту болѣзнь въ своей практикѣ? Другіе считаютъ ее заразной, полагая, что ядъ можетъ передаваться врачомъ или бабкой *).

Лондонскій врачъ В. С. Плейферъ (Playfair), называющій эту болѣзнь *родильной септициеміей*, говоритъ: „Все направленіе послѣднихъ изслѣдованій заставляеть съ каждымъ днемъ все болѣе убѣждаться въ томъ, что акушеры были введены въ заблужденіе особой силою и интенсивностью этой болѣзни, и что они ошибочно считали ее чѣмъ-то специально свойственнымъ послѣродовому состоянію, вмѣсто того, чтобы признать въ ней форму септического заболѣванія, практически тождественную съ тѣмъ, что хирургамъ такъ хорошо извѣстно подъ именемъ піэміи или септицеміи.

„Если этотъ взглядъ вѣренъ, то нельзя не согласиться съ тѣмъ, что терминъ родильная горячка, наводящій на мысль о горячкѣ въ родѣ тифа или тифоида, долженъ быть признанъ ошибочнымъ и подлежащимъ исключенію, какъ способный лишь вводить въ заблужденіе.

„Согласно этой теоріи, такъ называемая родильная горячка происходитъ отъ поступленія въ организмъ гнилостнаго (септического) начала. Безразлично въ данномъ случаѣ, будетъ ли это ядъ особый или специфическій; потому что, такъ же какъ и въ хирургической піэміи, любое гнилостное вещество, зарождающееся въ дѣтородныхъ органахъ самой паціентки или попадающее извнѣ, можетъ проявить свое болѣзнетворное вліяніе“.

ЛѣЧЕНІЕ воспаления брюшины должно быть быстрое и рѣшительное. Слѣдуетъ какъ можно скорѣе вызвать у больной испарину. Для этого можно обкладывать паціентку горячими кирпичами **) или колосьями

*) Септический характеръ болѣзни и ея заразительность считаются въ настоящее время не подлежащими никакому сомнѣнію.

**) Завернутыми въ сырые тряпки.

Прим. персв.

варенаго маиса. Полезно дѣлать частыя горячія промывательныя прямой кишки и маточнаго рукава. Если угрожаетъ гангрена, то нерѣдко можно бываетъ остановить ее припарками изъ дрожжей и древеснаго угля. Дрожжи могутъ быть какого угодно рода, но только хорошаго достоинства; сдѣлайте на нихъ тѣсто изъ ржаной муки; когда оно взойдетъ, прибавьте къ нему двѣ столовыя ложки древеснаго угля на пинту *), намажьте тѣсто на большую тряпку, закройте его сверху газомъ (или кисеей), и обложите тряпкой весь животъ. Необходимо часто мѣнять припарку и не давать ей сохнуть.

Пища больной должна состоять изъ разбавленнаго водою горячаго молока или овсяной кашицы (отвара). Хорошо проглатывать маленькіе кусочки льда.

Во многихъ случаяхъ можно избѣжать дурнаго исхода, если строго придерживатся этихъ указаній, при употребленіи соответствующихъ лѣкарствъ.

Если бы даже было доказано, что эта болѣзнь является вслѣдствіе гнилостнаго зараженія, то здоровое состояніе органовъ дастъ отпоръ вторженію посторонняго начала, т. е. яда. Въ теченіе моей двадцатилѣтней практики, у меня не было ни одного случая со смертнымъ исходомъ, кромѣ какъ въ госпиталѣ.

*) $\frac{7}{8}$ русск. фунта.

ГЛАВА XVI.

**Младенцы.—Уходъ за ними при роженіи и въ періодъ
ранняго младенчества.**

„Что я такое?
Дитя, что кричу по почамъ;
Дитя, что кричу и по днямъ.
Крикъ—мое выраженіе нѣмое“.

Теннисонъ.

Что можетъ быть беспомощнѣе и зависимѣе новорожденнаго младенца? Это уже человѣческая душа, обладающая всѣми способностями для жизни, но своимъ собственными силами не могущая удовлетворить малѣйшей изъ своихъ потребностей.

Немудрено, что на подмогу этой беспомощности является такой обильный запасъ материнской любви! Немудрено, что сердце матери проникается величіемъ ея призванія быть прямою защитницею и стражемъ своего ребенка! Да споспѣшествуетъ ей божественная любовь и мудрость!

Новорожденный младенецъ заснулъ или, по крайней мѣрѣ, отдохнулъ. Онъ вступилъ въ свою новую жизнь, и всѣ тѣлесныя функціи установились въ немъ.

Первое, въ чемъ должна выразиться оказываемая ему помощь,—это обмываніе. Для этого берется обыкновенно мыло и теплая вода. *Vernix caseosa*, густое, бѣлаго

цвѣта, жирное вещество, покрывающее обыкновенно тѣло только что родившагося ребенка, въ особенности подъ мышками и въ пахахъ, гораздо легче и лучше можно удалить, стирая его чѣмъ-нибудь маслянистымъ, въ родѣ оливковаго масла или свиного сала, пропитывая имъ съ этою цѣлью мягкій кусокъ пошеной фланели и держа ребенка хорошо закрытымъ. Когда тѣльце его будетъ такимъ образомъ совершенно очищено, вытрите его всего свѣжимъ кускомъ фланели; отъ этого кожа станетъ мягкой и гладкою.

Д-ръ Р. П. Гarris (Harris) говоритъ: „Такъ какъ *vernix caseosa* легко смѣшивается съ чистымъ свинымъ саломъ и потому легко удаляется съ помощью послѣдняго, то многими врачами Соединенныхъ Штатовъ предписывается преимущественно обильное смазываніе младенца, затѣмъ вытираніе его съ головы до ногъ мягкими тряпками, до окончательнаго исчезновенія *vernix'a*, отчего на кожѣ остаются развѣ лишь слабые маслянистые слѣды, не могущіе загрязнить обѣля. Благодаря этому средству устраняется необходимость употреблять воду, а вмѣстѣ съ тѣмъ и рискъ простудить ребенка; кожа, послѣ быстрой перемѣны, которой подвергается ребенокъ при рожденіи, становится вслѣдствіе такого приѣма гораздо менѣ чувствительной, чѣмъ при обмываніи водою съ мыломъ.

Покрывайте пупокъ гигроскопической, противогнилостной ватой. Положите кусокъ ея, трехъ или четырехъ дюймовъ въ квадратъ, на лѣвую сторону живота, повыше пупка, а сверху ея оставшуюся часть пуповины, отрѣзаннымъ концомъ налѣво и кверху, приспособивъ вату такъ, чтобы она охватывала основаніе пуповины; другой такой же величины кусокъ ваты положите поверхъ ея, а потомъ, чтобы все это держалось на мѣстѣ, обвяжите мягкимъ фланелевымъ бинтомъ. Фланель въ данномъ случаѣ лучше полотна, такъ какъ легче поглощаетъ выдѣленіе. Кромѣ того фланелевый

бинтъ лучше держится, и пуговичка отпадаетъ скорѣе, часто уже на четвертый день. На вату не слѣдуетъ класть сала или масла. Послѣ отдѣленія пуговички хорошо прикладывать къ пупку простой восковой свечкѣ или вазелинѣ на гигроскопической ватѣ.

Чтобы пупокъ не выдавался наружу, можно накладывать на него тоненькій кружокъ пробки или кусокъ толстаго картона, двухъ дюймовъ въ діаметрѣ. Надавите слегка выдавшійся пупокъ, положите на него тонкій слой ваты, а затѣмъ нѣсколько разъ обернутый полотномъ картонъ, и обвяжите бинтомъ настолько плотно, чтобы онъ не сходилъ съ своего мѣста.

Одежда ребенка должна быть мягкая, теплая, легкая, свободная и легко надѣваемая. Необходимо избѣгать лишннихъ одѣяній и не допускать никакихъ поясовъ. За послѣднія двадцать-пять лѣтъ матери сдѣлали большія улучшенія въ дѣтской одеждѣ. Убавили длину и замѣнили длинными рукавами и высокими воротами прежніе короткіе рукава и низко вырѣзанныя платья.

Рубашку всего труднѣе надѣвать на ребенка и почти невозможно удержатъ ее на мѣстѣ; вообще эта вещь является совершенно излишнею, а потому съ пользою можетъ быть совсѣмъ оставлена. Дѣлайте исподнее платье изъ мягкой фланели по тому же фасону, какъ и верхнее: съ длинными рукавами и застежкой на спинѣ. Это будетъ одновременно и рубашка и платье. Поверхъ ее носите обыкновенная блузка. Такая одежда, нисколько не стѣсняя ребенка, равномерно и достаточно его согрѣваетъ. Обѣ упомянутыя вещи надѣваются сразу, будучи предварительно помѣщены одна въ другую.

Пеленка должна быть изъ полотна и не слишкомъ туго заворачиваться. Въ теченіе нѣсколькихъ первыхъ недѣль, пока кожа еще очень нѣжна, хорошо употребляютъ подѣ неленки небольшіе лоскутки стараго мягкаго полотна. Одинаково, можно совѣтовать, пока ребенокъ

маль, класть, ради предохраненія его одежды, добавочную пеленку, не сложенную, свободно обвертывая ее вокругъ бедръ. Въ холодную погоду я бы рекомендовала надѣвать съ самаго начала шерстяные чулки. Когда ребенокъ гуляетъ, онъ естественно начинаетъ работать руками и ногами; чтобы не препятствовать этимъ движеніямъ, одежда не должна быть чрезчуръ длинна и тяжеловѣсна. Раскрывайте ему ножки вблизи топящейся печки или каминна по нѣсколько разъ въ день, и пускай его брыкается ими, сколько его душѣ угодно *).

Нѣтъ нужды носить *бинтъ* послѣ того, какъ пупокъ зажилъ настолько, что перевязка его дѣлается излишнею. Еще не такъ давно матери считали бинтъ необходимымъ, пока ребенку не исполнится шесть или даже восемь мѣсяцевъ, полагая, что этимъ предупреждается разрывъ пупка. Каждая мать, впрочемъ, можетъ удостовѣрить почти полную невозможность удержать бинтъ на мѣстѣ, который также легко можетъ очутиться у ребенка подъ мышками или вокругъ бедръ, какъ и слабо повязаннымъ по животу. Помимо этого, если бинтъ и остается на своемъ мѣстѣ, то самое его давленіе ослабляетъ брюшные мускулы, дѣлая разрывъ болѣе возможнымъ, чѣмъ при отсутствіи бинта. Вся цѣль послѣдняго заключается въ томъ, чтобы удерживать палагаемую на пупокъ перевязку и, разъ дѣлается ненужною перевязка, лучше избавить ребенка и отъ бинта. (Лучше другихъ бинтъ, связанный изъ мягкой шерсти и снабженный пропущен-

*) Я была очень удивлена, узнавъ, что въ Россіи дѣтей *пеленаютъ*. Особенно это принято въ воспитательныхъ домахъ. Одѣвъ ребенка, его такъ скручиваютъ, что онъ не можетъ двинуть ногою. За послѣдніе четыре мѣсяца утробной жизни младенецъ былъ въ постоянномъ движеніи и послѣ рожденія дѣятельность его не прекращается ни на минуту, пока онъ бодрствуетъ. Поэтому насколько возможно одежда ребенка не должна стѣснять его естественныхъ движеній. Многія матери въ Америкѣ дѣлаютъ теперь платья для маленькихъ дѣтей довольно короткими, чѣмъ избѣгается впоследствии обычный переходъ отъ длиннаго платья къ короткому.

ными сквозь вязанье вошедшими теперь въ употребленіе эластическими нитями. Такой бинтъ можно сдѣлать цѣльнымъ и надѣвать черезъ ножки).

Правиламъ чистоплотности можно научить каждаго ребенка. Избавиться отъ неудобныхъ пеленокъ можно уже начиная съ трехъ или четырехмѣсячнаго возраста. Пусть мать поставитъ себѣ правиломъ немедленно послѣ каждаго кормленія держать младенца надъ тазомъ, и онъ легко научится мочиться въ это время, а также и испражняться низомъ въ опредѣленную пору утромъ и вечеромъ. Существенное удобство, приобретаемое такимъ путемъ для матери и для ребенка, съ лихвою вознаграждаетъ употребленные на это трудъ и терпѣніе. Учите своихъ дѣтей. *Грязный ребенокъ—ужоръ матери.* Когда дитя начинаетъ ползать и ходить, то пеленку (по необходимости теперь широкую и большую) приходится подвязывать слишкомъ туго, чтобы удержать ее на мѣстѣ, а это не можетъ не отозваться на здоровьѣ ребенка и свободѣ его движеній. Необходимо, слѣдовательно, какъ можно раньше пріучить дитя къ порядку въ его естественныхъ отправленіяхъ, такъ чтобы пеленка сдѣлалась ненужною для него задолго до того времени, какъ оно начнетъ ходить.

Чтобы научить ребенка быть регулярнымъ и чистоплотнымъ, матери, конечно, придется нѣсколько потрудиться въ началѣ, но жалѣть объ этомъ она никогда не будетъ.

„Въ теченіе первой недѣли жизни ребенка, его не слѣдуетъ ни раздѣвать, ни мыть всего, такъ какъ это для него слишкомъ утомительно. Необходимо, конечно, держать его въ чистотѣ и опрятности, но производить это пужно осторожно и по частямъ. Одинъ очень ученый и опытный врачъ въ Южномъ Бруклинѣ никогда не позволяетъ мыть и одѣвать новорожденного младенца раньше какъ черезъ двадцать-четыре часа по его рожденіи.

Онъ тщательно смазываетъ его масломъ и завертываетъ въ теплыя мягкія одѣяла, оставляя открытымъ одно лицо, и кладетъ ко груди, затѣмъ приказываетъ оставлять его въ теплѣ и покоѣ до второго дня, когда, если ребенокъ крѣпокъ, позволяетъ бабкѣ одѣвать его и пр. по ея усмотрѣнію; если же ребенокъ оказывается не достаточно отдохнувшимъ и крѣпкимъ, онъ не даетъ одѣвать его въ теченіе недѣли“.

Когда младенцу минетъ недѣля, его можно мыть каждый день или черезъ день; а по достиженіи имъ двухмѣсячнаго возраста, ему можно дѣлать ванну ежедневно, по оставляя его въ водѣ не болѣе пяти минутъ. Температура не должна превышать 90° Фаренгейта *), при чемъ полезно постепенно пріучать ребенка къ болѣе низкой температурѣ. Чтобы судить о степени теплоты, не довѣряйтесь рукѣ, а *имѣйте всегда термометръ*. Не купайте ребенка тотчасъ послѣ кормленія. Однакоже избѣгайте употребленія мыла. Кожа ребенка масляниста по природѣ и должна оставаться такою.

К о р м л е н і е г р у д ь ю .

„Навстрѣчу жаждущихъ устъ источается влага; Ею кормить и ею питаться—великое благо“.

Новорожденный младенецъ не нуждается въ искусственной пищѣ. Ему слѣдуетъ давать грудь всегда, когда замѣчается въ немъ желаніе получить ее.

Истинная мать съ радостью воспользуется правомъ кормить своего ребенка, и развѣ лишь полная неспособность помѣшать ей исполнять этотъ материнскій долгъ.

Молоко матери составляетъ естественную пищу ребенка, и ничто не можетъ вполне замѣнить ему этой пищи. Прежде чѣмъ прибѣгать къ искусственному кормленію, должны быть испытаны все средства къ тому,

*) 26° по Реомюру.

чтобы обезпечить и сохранить для него это природное питаніе. Процессъ кормленія грудью, въ силу симпатическаго дѣйствія, помогаетъ возстановленію нормальнаго состоянія матки. Темного дѣть тому назадъ существовало мнѣніе, что ребенкъ нужно въ первые два дня кормить искусственною пиццей, что эти два дня природа лишаетъ его естественнаго питанія. Слѣдствіемъ этого заблужденія было то, что бѣднаго ребенкъ заставляли глотать разные пантки въ родѣ сухарной воды, чая со сливками и т. п. Имѣйте въ виду, что онъ *не нуждается ни въ чемъ* кромѣ того, что выдѣляется грудью и дѣйствуетъ сначала послабляющимъ образомъ, удаливъ изъ кишекъ меконіумъ *). Если по какой-нибудь причинѣ у матери нѣтъ молока для своего ребенкъ, или она разлучена съ нимъ, то лучше всего взять кормилицу, ребенкъ которой приблизительно такого же возраста. Кормилица должна быть здороваго и сильнаго сложенія, имѣть хорошее, питательное молоко и въ достаточномъ количествѣ.

Наилучшая искусственная пицца, это разбавленныя сливки, подслащенныя молочнымъ сахаромъ. Анализъ показываютъ, что человѣческое молоко содержитъ больше сливокъ (жира) и сахара и меньше казеина, чѣмъ молоко животныхъ. Разбавленныя водою и подслащенныя сливки близко подходятъ къ человѣческому молоку. Но очень трудно распознавать достоинство сливокъ, равно нельзя установить никакого правила относительно того, насколько разбавлять ихъ. Большинство повивальныхъ бабокъ даютъ слишкомъ густыя сливки, отчего желудокъ ребенкъ скоро разстраивается.

Во избѣжаніе этой трудности дайте нарному молоку постоять въ продолженіе четырехъ или шести часовъ, спите устой, разбавьте его на половину горячей водою и

*) Первородное кало.

на одну нинту *) такого раствора прибавьте чайную ложку молочнаго сахара и одинъ гранъ фосфорнокислой извести. Когда ребенку будетъ отъ трехъ до пяти мѣсяцевъ, можно давать ему сверхъ того овсяной, ячмен-ный отваръ или отваръ изъ пшеничныхъ отрубей.

У дѣтей не отдѣляется достаточно слюны для превращенія крахмала въ сахаръ. Поэтому никогда не употребляйте аррорута, маисоваго крахмала или муки: эти вещества не перевариваются дѣтскимъ желудкомъ и обязательно вызываютъ кишечное расстройство, тогда какъ отвары изъ отрубей или ячменя доставляютъ фосфаты, помогающіе пищеваренію.

Микроскопическія изслѣдованія искусственныхъ пицевыхъ веществъ, приготовляемыхъ для дѣтей и находящихся въ продажѣ, доказываютъ, что во многихъ изъ нихъ недостаеъ клейковины и слишкомъ много содержится крахмала, отчего они и не могутъ доставлять надлежащаго питанія. Слѣдующее извлеченіе изъ книги Плейфера „Повивальное искусство“ объясняетъ причины смертности искусственно вскармливаемыхъ дѣтей. „Смертность дѣтей, питаемыхъ искусственною пищей, можетъ быть въ значительной мѣрѣ отнесена на счетъ несоотвѣтственнаго питанія. Среди бѣднѣйшихъ классовъ въ особенности распространено мнѣніе, что одного молока ребенку недостаточно; отсюда почти всеобщій обычай кормить его даже съ самаго ранняго возраста различною мучною пищей, какъ, на примѣръ, маисовой мукой или арроруткомъ. Многие изъ этихъ продуктовъ состоятъ изъ одного крахмала, а потому по-ложительно негодны въ качествѣ главной пищи, по причинѣ полного отсутствія въ нихъ азотистыхъ частей. Независимо отъ этого, было доказано, что слюна ребенка не обладаетъ вполне тою способностью переваривать

*) Нинта—4 чаркамъ.

крахмаль, которую она приобретает впоследствии, что служить дальнѣйшимъ объясненіемъ постоянно производимаго крахмаломъ кишечнаго расстройства. Какъ разумъ, такъ и опытъ достаточно убѣждаютъ въ томъ, что при искусственномъ кормленіи необходимо добиваться возможно близкаго подражанія пицѣ, которою снабжаетъ поворожденнаго младенца природа. Отсюда очевидно слѣдуетъ необходимость употреблять молоко какого-либо животнаго, обрабатывая его до степени возможно близкаго сходства съ молокомъ человѣка“.

„Искусственное женское молоко. Превосходный способъ обработки коровьяго молока, позволяющій довести его до почти абсолютнаго химическаго тождества съ женскимъ молокомъ, изобрѣтенъ профессоромъ Фрэнклендомъ (Frankland), обязательно разсѣлившимъ мнѣ сообщить здѣсь свой рецептъ. Я примѣняла этотъ способъ во многихъ случаяхъ и нахожу, что онъ имѣетъ то важное преимущество передъ обыкновеннымъ способомъ, что даетъ всегда одинаковую и точную смѣсь. При небольшомъ навыкѣ приготовленіе нужнаго напитка потребуетъ не больше хлопотъ, чѣмъ обычное смѣшиваніе коровьяго молока съ водою и сахаромъ. Слѣдующее извлеченіе изъ книги доктора Фрэнкленда объясняетъ принципы, на которыхъ основано приготовленіе искусственнаго женскаго молока. Вскармливаніе младенцевъ, лишенныхъ своего естественнаго питанія, представляется дѣломъ, какъ извѣстно, труднымъ и сомнительнымъ, благодаря главнымъ образомъ значительной разницѣ въ химическомъ составѣ женскаго и коровьяго молока. Последнее гораздо богаче казеиномъ и бѣднѣе молочнымъ сахаромъ, нежели первое, тогда какъ молоко ослицы, иногда употребляемое для питанія младенцевъ, слишкомъ бѣдно казеиномъ и жиромъ, хотя пропорція сахара въ немъ приблизительно та же самая, какъ и въ женскомъ молокѣ. Отношенія трехъ родовъ молока другъ къ дру-

гу ясно видны изъ слѣдующихъ аналитическихъ цифръ, представляющихъ процентное содержаніе различныхъ составныхъ частей:

	Молоко женщины.	Ослицы.	Коровы.
Казеина.	2.7	1.7	4.2
Масла (жира).	3.5	1.3	3.8
Молочнаго сахара.	5.0	4.5	3.8
Солей.	0.2	0.5	0.7

Эти числа показываютъ, что удаленіемъ трети казеина изъ коровьяго молока и прибавленіемъ къ нему около трети молочнаго сахара получается жидкость, близко подходящая по составу къ молоку женщины, при чемъ процентное содержаніе четырехъ главныхъ составныхъ частей будетъ такое:

Казеина.	2.8
Масла (жира).	3.8
Молочнаго сахара.	5.0
Солей.	0.7

Молоко готовится слѣдующимъ образомъ. Возьмите треть пинты *) парнаго молока, дайте ему постоять около двѣнадцати часовъ, снимите сливки и прибавьте къ нимъ двѣ трети пинты только что подоеннаго молока. Въ одну треть пинты снятаго молока (съ котораго сняты были сливки) положите кусокъ сычужка около дюйма въ квадратъ. Поставьте сосудъ въ теплую воду, пока молоко не свернется совсѣмъ, для чего потребно отъ пяти до пятнадцати минутъ времени, смотря по дѣятельности сычужка; послѣдній слѣдуетъ вынуть, какъ только начнется свертываніе, и, помѣстивъ въ рюмку для яицъ, оставить для употребленія въ слѣдующіе раза, такъ какъ онъ не теряетъ своихъ створаживающихъ свойствъ даже при ежедневномъ употребленіи въ теченіе мѣсяца или

*) Пинта 12 унц. мѣд. вѣса.

двухъ. Свертки слѣдуетъ по нѣскольку разъ взмѣшивать и тщательно отдѣлять сыворотку, которую затѣмъ быстро нагрѣть до кипяченія въ маленькой жестяной кастрюлѣ надъ спиртовой или газовой лампой. Во время нагрѣванія отдѣляется дальнѣйшее количество казеина, которое должно быть удалено процѣживаніемъ чрезъ кисею. Затѣмъ растворите 110 гранъ измельченнаго въ порошокъ молочнаго сахара въ горячей сывороткѣ и смѣшайте ее съ двумя третями питты парного молока, къ которому, какъ уже описано, были прибавлены сливки съ остальной трети. Искусственное молоко можно употреблять черезъ двѣнадцать часовъ по его приготовленіи. Врядъ ли нужно говорить о томъ, что вся посуда, въ которой готовится и держится молоко, должна содержаться въ безукоризненно чистомъ видѣ!“

Маленькаго ребенка не слѣдуетъ кормить чаще, чѣмъ по одному разу въ каждые два часа, а когда ему исполнится три мѣсяца, то лучше кормить черезъ три часа. Ничто такъ не разстраиваетъ у ребенка пищеваренія, какъ неправильное и постоянное кормленіе. Я видѣла, какъ одна мать въ продолженіе получаса бесѣды пять разъ давала грудь своему ребенку. Люди сильно заблуждаются, полагая, что если дитя ворочается и обнаруживаетъ беспокойство, то это значитъ, что оно голодно. Нужно соображаться съ временемъ, когда ребенокъ кормился въ послѣдній разъ, и, прежде чѣмъ давать ему опять грудь, слѣдуетъ убѣдиться, нѣтъ ли какихъ-либо другихъ причинъ его беспокойства.

Отнимать дитя отъ груди можно, когда ему исполнится отъ двѣнадцати до восемнадцати мѣсяцевъ, смотря по его развитію, а равно и по состоянію матери. Отнимать отъ груди слѣдуетъ сразу и вполне. При этомъ, разъ убѣдившись въ своевременности отнятія, необходимо приступить къ нему рѣшительно и такъ же доводить до конца, не прибѣгая къ полумѣрамъ. Давайте ребенку

напитаться на ночь воды, и затѣмъ въ теченіе ночи не пойте и не кормите *ничѣмъ*. Передъ отнятіемъ или нѣкоторое время послѣ этого, слѣдуетъ кормить его хлѣбомъ изъ овсяной, ячменной, пшеничной или грѣгемской муки, молокомъ, и т. д. Пищеварительные органы ребенка не могутъ переносить смѣшанной пищи, пока у него не прорѣзались и не развились окончательно зубы, и, какъ было объяснено выше, слона его еще не въ состояніи переваривать какъ слѣдуетъ картофель и другую крахмалистую пищу. Многія дѣтскія болѣзни можно приписать кормленію ребятъ разными пирогами и печеньями, которые вмѣсто питанія только отравляютъ организмъ.

Мало того, дѣти, кормящіеся мясомъ, бываютъ злы, упрямы, раздражительны и сварливы. Года три тому назадъ одна добросовѣтная, хорошая мать высказалась такъ: „Величайшее горе въ моей жизни то, что дѣти у меня такъ ссорятся между собой. Не могу понять причины. Ничто меня такъ не тревожитъ и, какъ я ни убѣждала, ни наказывала, я не могла искоренить въ нихъ эту привычку“.

Надѣясь помочь ей, я сдѣлала ей множество вопросовъ, между прочимъ и относительно пищи. Она сообщила мнѣ, что семья ея очень любитъ мясо, что мужъ и братъ ея требовали мяса по три раза въ день, а дѣти часто почти ничего другого и не ѣли. Я рассказала ей исторію о медвѣдѣ, содержавшемся въ Гиссенскомъ музеѣ; когда его кормили только хлѣбомъ, онъ былъ смиренъ и послушенъ, такъ что дѣти могли безнаказанно играть съ нимъ; но стоило нѣсколько дней покормить его мясомъ, какъ онъ становился буйнымъ, свирѣпымъ и опаснымъ.

Она согласилась испробовать этотъ способъ надъ своими дѣтьми. Я посовѣтовала ей, такъ какъ мужъ ея не обѣдалъ дома, готовить для дѣтей особій обѣдъ.

Вмѣсто мяса, пироговъ, паштетовъ и т. п., я предложила давать имъ поджаренный хлѣбъ въ молокѣ, тонкія лепешки изъ грэгэмской или мансовой муки, раздробленную пшеницу или пудингъ изъ пшеничной муки съ фруктовымъ сокомъ или цѣльными фруктами и т. д. Убѣждала не жалѣть трудовъ на то, чтобы сдѣлать эти блюда вкусными и привлекательными, убирать столъ цвѣтами и фруктами и т. п.; передъ общимъ обѣдомъ для всей семьи давать имъ закуску изъ простой мучнистой пицци. Такимъ образомъ соблазниться мясомъ они могли только за завтракомъ, и даже тогда можно было нерѣдко взамѣнъ ветчины или говядины угощать ихъ свѣжею рыбой, рыбными котлетами, яичницей и т. п.

Дама усердно принялась за исполненіе этого плана, и, хотя для этого потребовалось съ ея стороны много такта, вниманія и выдержки, она была вознаграждена сторицею. Не прошло мѣсяца, какъ уже въ привычкахъ дѣтей она замѣтила перемѣну, а годъ спустя она засвидѣтельствовала, что врядъ ли можно было узнать въ нихъ прежнюю семью. Дѣти были веселы, рѣзвы, игривы, но взамѣнъ прежней раздражительности и наклонности къ ссорамъ сдѣлались добрыми, доброжелательными и предупредительными другъ къ другу. При всемъ томъ они стали менѣе обыкновеннаго подвергаться лихорадкамъ и воспаленіямъ.

Г Л А В А XVII.

Б о л ѣ з н и д ѣ т е й.

Разсматриваемыя здѣсь болѣзни принадлежатъ главнымъ образомъ къ числу такихъ, для которыхъ врачъ рѣдко призывается. Вместе съ тѣмъ, однако, въ этой главѣ будетъ дано нѣсколько указаній относительно болѣзней, требующихъ, въ рѣзко выраженныхъ случаяхъ, вниманія, прежде чѣмъ можетъ быть получена медицинская помощь.

Молочница бываетъ иногда слѣдствіемъ золотухи, а также происходитъ отъ несоотвѣтственной по качеству и количеству пищи. У дѣтей, вскармливаемыхъ на рожь, она часто бываетъ результатомъ питанія не достаточно разбавленнымъ молокомъ, употребленія крахмалистой пищи, а во многихъ случаяхъ происходитъ отъ несоблюденія общей чистоты и опрятности. Ребенка лихорадитъ, онъ становится раздражительнымъ и часто отказывается отъ груди вслѣдствіе испытываемой имъ при сосаніи боли. Иногда это сопровождается рвотой и жидкимъ, водянистымъ поносомъ. Языкъ, десны, небо и внутренняя поверхность щекъ и губъ покрываются частыми бѣлыми пятнами; иногда появляются сплошныя, грязнаго цвѣта, дефтеритообразныя пленки. Молочница обыкновенно проходитъ въ нѣсколько дней и лишь въ исключительныхъ случаяхъ оканчивается дурию.

ЛѢЧЕНІЕ. — Иногда бываетъ достаточно промывать ротъ раза два или три въ день слабымъ растворомъ буры, десять гранъ на унцію воды. Послѣ каждого кормленія слѣдуетъ очищать какъ ротъ ребенка, такъ и соски матери.

Rp. Hydrastis 10 gr.
Сахара 100 gr.

Измельчить хорошенько въ порошокъ и поемному класть въ ротъ два или три раза въ день.

Ссадины въ пахахъ и подмышками часто безнокоятъ очень жирныхъ, золотушныхъ и вскармливаемыхъ на рожкѣ дѣтей. Поверхность становится какъ бы стертою, воспаленною и часто болѣзненною.

Противъ этого хороши частыя обмыванія теплотою водою (ванны) или, что перѣдко дѣйствуетъ еще лучше, водою съ молокомъ. Послѣ купанья вытирайте ребенка мягкой льняною тканью. Или можно, держа младенца надъ тазомъ или корытомъ, выжимать изъ большой губки на больныя мѣста теплотую воду, повторяя этотъ приемъ чрезъ каждые два-три часа. Это и утоляетъ боль и излѣчиваетъ ссадины. Полезно смазывать больныя мѣста вазелиномъ или сливками, въ которыя были предварительно опущены цвѣтки клевера. Избѣгайте присыпки, и если не помогаютъ указанныя средства, поджарьте муки и присыпайте ею по нѣскольку разъ въ день. Въ случаяхъ появленія сыпи или язвъ употребляйте порошокъ слѣдующаго состава:

Rp. Жженой муки $\bar{\text{ʒ}}$ (1 унція)
Hydrastis въ порошокѣ $\bar{\text{ʒ}}$ (драхма).

Смѣшать. Присыпать, при помощи сиринцовки для порошка, послѣ мытья.

Если ссадины (экскоріація) сопровождаются сильнымъ воспалительнымъ состояніемъ, то помогаетъ *бура*, въ растворѣ полу-драхмы на пинту (12 унц. = $\frac{7}{8}$ ф.) мягкой воды. Смоченныя въ холодномъ растворѣ тряпки накладываются на больное мѣсто на часъ или на два.

Предупреждается и излѣчивается болѣзнь лучше всего частымъ купаньемъ и полною опрятностью.

Колики составляютъ пытку младенческаго возраста и постоянный источникъ скорби для сердца родителей. Болѣзнь сама по себѣ не опасна, но страданія малютки слишкомъ тяжело отзываются на симпатическихъ нервахъ. Она не приурочивается ни къ какому опредѣленному возрасту ребенка, хотя чаще является, когда ему бываетъ отъ двухъ до пяти мѣсяцевъ. Впрочемъ, коликами страдаютъ дѣти и моложе двухъ недѣль.

Сильныя колики являются иногда слѣдствіемъ разстройства печени, и у дурно питающихся матерей дѣти часто рождаются съ этой болѣзью. Происходитъ это разстройство въ значительной мѣрѣ отъ недостатка въ пищѣ азотистыхъ началъ и фосфатовъ. Организмъ пересыщенъ углеродистыми веществами въ видѣ крахмала, жировъ и сахара, не получая въ достаточномъ количествѣ элементовъ, идущихъ на образованіе тканей, каковы: клейковина, фибринъ, альбуминъ и т. д. Мать кормится пищею, вызывающей воспалительныя состоянія и бѣдной веществами, необходимыми для питанія мускуловъ, костей и нервовъ. Она должна остерегаться сложныхъ, а также жирныхъ и сильно приправленныхъ блюдъ.

Пища ея должна состоять преимущественно изъ ячменя, грубо смолотой пшеницы и хлѣба изъ грегэмской или цѣльной пшеничной муки, съ прибавленіемъ рыбы, молока и яицъ. Фрукты можно кушать вдоволь. Колики у ребенка вызываются употребленіемъ матерью плодовъ только въ томъ случаѣ, если она не ѣла ихъ въ теченіе всего времени беременности. Если же она питалась ими постоянно въ продолженіе беременности, то это не принесетъ вреда ребенку и во время его кормленія грудью. До устраненія причинъ болѣзни слѣдуетъ прибѣгать къ мѣрамъ палліативнымъ.

Ребенка, страдающаго коликами, необходимо держать

въ теѣлѣ, избѣгая всякаго измѣненія температуры *). Резиновый мѣшокъ или такая же бутылка съ горячею водою, положенная въ колыбель къ ребенку, разъ успокоенному, даетъ ему возможность проспать нѣсколько часовъ. Во время пароксизма опустите ноги ребенка въ тазъ съ горячей водою, или положите ему на животъ тряпку, отжатую въ горячей водѣ, а при сильномъ припадкѣ облегченіе получается часто отъ цѣльной горячей ванны **).

Избѣгайте давать опиаты. Они замираютъ кишки и портятъ пищевареніе. При острыхъ припадкахъ, бывающихъ послѣ употребленія опиатовъ, серьезно страдаютъ и головной и спинной мозгъ. Почти все находящіяся въ продажѣ средства противъ коликъ содержатъ опиумъ. Такъ, напримѣръ, въ успокоивающемъ сиропѣ Винслоу (Winslow's soothing syrup) анализъ обнаруживаетъ присутствіе морфія, въ количествѣ одного грана на унцію.

Слѣдующее извлеченіе изъ одной ежедневной газеты показываетъ, что многія лѣкарства не „Другъ Матери“, а враги ея. „Ужасы Тьюксбэрійскаго Пріюта снова заставляютъ обратить вниманіе на страшное злоупотребленіе морфіемъ, за которое въ значительной мѣрѣ отвѣтственно сословіе врачей. Въ дѣтскомъ госпиталѣ Тьюксбэрійскаго Пріюта снабжали сидѣлокъ полу пинтовыми бутылками морфія! Не мудрено, что успокоиваемыя та-

*) Недавно въ медицинскихъ журналахъ появилось интересное сообщеніе подъ заглавіемъ: „Выснѣживаніе дѣтей“. Одинъ врачъ, имѣвшій подлѣ своимъ наблюденіемъ дѣтей-подкидышей, сдѣлалъ опыты содержанія ихъ безъ одежды, въ вентилируемыхъ ящикахъ при неизмѣнной температурѣ въ 21° по Реомюру. Кормили дѣтей черезъ правильные промежутки. Большую часть времени они спали. Въ періоды бодрствованія они брыкались, смѣялись, визжали, но плакали рѣдко. Доктору удалось такимъ путемъ значительно понизить смертность, а также, можетъ быть, и доказать міру, что процессъ *акклиматизація* или укрѣпленія дѣтей начинаютъ у насъ слишкомъ рано для наилучшаго развитія ихъ.

**) Отъ какой бы причины „рѣвъ“ ни происходила, теплая ванна приноситъ обыкновенно быстрое облегченіе.—*Человекъ.*

кимъ способомъ дѣти умирали въ неслыханной до того пропорціи. О размѣрахъ, въ которыхъ даются дѣтямъ наркотическія средства въ мануфактурныхъ городахъ Англіи, можно судить по показанію нѣкаго химика Гэили (Hanley), дапному имъ у слѣдователя. По его словамъ, онъ изготовлялъ и продавалъ въ день по 6 галлоновъ *) спадобья подъ названіемъ „Другъ Матери“. Въ этой смѣси содержится по семи съ половиною капель опійной настойки на унцію. Эту жидкость давали дѣтямъ, чтобы усыпить ихъ на все время, пока молодые матери ихъ находились на фабрикахъ. Смертность дѣтей въ такихъ мѣстахъ, конечно, ужасающая.

„Въ противоположность варварскому обычаю отправлять на работу молодыхъ матерей, Шнейдеръ, владѣлецъ большихъ желѣзныхъ заводовъ Крезю во Франціи, заставляеть мать не посѣщать работъ въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ до и послѣ рожденія ребенка. Для воспособленія этой гуманной цѣли имъ основанъ фондъ, изъ котораго матери выплачивается жалованье въ періодъ ея неспособности къ работѣ“.

Конвульсіи, воспаленіе мозговыхъ оболочекъ, кишечный катарръ и т. п. часто бывають послѣдствіемъ раняго употребленія опіатовъ. У меня на памяти много случаевъ, гдѣ спазмы при кишечномъ катаррѣ были очевидно и непосредственно вызваны употребленіемъ опіатовъ противъ легкаго, неопаснаго по себѣ недуга.

Противъ коликъ предпочитать наркотическимъ слѣдуетъ нѣкоторыя возбуждающія средства. При легкихъ случаяхъ достаточно нѣсколькихъ чайныхъ ложекъ горячей воды; одинаково нельзя особенно возставать противъ употреблявшагося встарину чая изъ степной мяты. Облегченіе приноситъ нерѣдко *эссенція перечной мяты*,

*) 6 галлоновъ составляютъ 18 шлофовъ.

въ количествѣ одной капли на шесть чайныхъ ложекъ горячей воды. Давать понемногу.

При сильной боли, сопровождающейся подобіемъ судорогъ, когда колѣнки согнуты, руки и ноги холодѣютъ, лицо дѣлается сине-багровымъ, особенно же при поносѣ, можно употреблять камфорную настойку; взять одну каплю на чайную ложку сахара, хорошенько смѣшать, затѣмъ прибавить шесть чайныхъ ложекъ горячей воды; давать по чайной ложкѣ черезъ каждыя десять минутъ.

Когда испражненія зелены и пачкается каждая пеленка, когда ребенокъ безпокоенъ, часто проситъ груди, постоянно старается мѣнять положеніе, тянется съ рукъ на руки, изъ компаты въ комнату, — давайте ему пить понемногу настойку или отваръ *ромашки*, въ составѣ шести гранъ цвѣтовъ на $\frac{1}{4}$ шинты *) кипящей воды. Обыкновенно бываетъ достаточно четырехъ или пяти чайныхъ ложекъ. Ни одно изъ этихъ лѣкарствъ, кромѣ камфоры, подслащивать не слѣдуетъ.

Запоръ бываетъ у дѣтей не особенно часто, но иногда становится очень упорнымъ. Когда имъ болѣетъ грудной ребенокъ, то обыкновенно оказывается, что и мать страдаетъ тѣмъ же. Въ такомъ случаѣ она должна слѣдовать указаніямъ, изложеннымъ въ гл. V, и, установивъ правильность въ отравленіяхъ собственнаго организма, она несомнѣнно достигнетъ того же и по отношенію къ ребенку.

Недостаточная регулярность въ привычкахъ послѣдняго часто служитъ другою причиною запора. Если ребенокъ кормитъ грудью или искусственною пищею правильно, въ опредѣленные часы, и въ одно и то же время ежедневно держать его надъ тазомъ, или, когда онъ становится постарше, сажаютъ на судно, то ему рѣдко придется терпѣть отъ этой болѣзни. Нужно

*) 1 чарка 3 унц. мед. вѣса.

удивляться, до какой степени быстро такимъ простымъ средствомъ можно бываетъ, въ большинствѣ случаевъ, приучить организмъ къ правильному очищенію.

Если такой способъ не достигаетъ цѣли, слѣдуетъ, день или два спустя, употреблять *мыльные задники*. Это вѣрное, быстрое и безопасное средство возбуждать дѣятельность кишекъ. Возьмите испанскаго мыла, вырѣжьте изъ него кусочекъ двухъ дюймовъ длины и толщиною съ карандашъ, и съ одной стороны заостренный; смочите его теплою водою и острымъ концомъ введите почти на всю длину въ задній проходъ. Не далѣе, какъ черезъ пять минутъ мыло будетъ вытолкнуто обратно и послѣдуетъ свободное и обильное очищеніе.

Если кало очень затвердѣло, превратилось въ небольшіе комья, то лучше поставьте клистиръ изъ воды съ кастильскимъ (испанскимъ) мыломъ, съ прибавкою чайной ложки оливковаго масла на чашку. Возбудить дѣятельность кишекъ можно также, выжимая надъ животомъ ребенка холодную или теплую воду и растирая послѣ того животъ рукою.

Нѣкоторые совѣтуютъ втирать въ животъ касторовое масло, при чемъ достигаютъ послабляющаго дѣйствія, не раздражая кишекъ внутреннимъ приемомъ.

Не слѣдуетъ давать маленькому ребенку слабительныхъ лѣкарствъ. Чевассъ (Chevasse) говоритъ: „Если, разъ начавъ, вы только нѣкоторое время будете примѣнять ихъ, то развѣивающія лѣкарства станутъ для ребенка необходимыми, и тогда горе несчастному малюткѣ“.

Слабительные медикаменты чрезмѣрно раздражаютъ нѣжные органы дѣтяти и ведутъ обыкновенно къ запорамъ.

Поносъ у дѣтей, это первый способъ, употребляемый природою для удаленія засореній и разстройствъ организма, и въ девяти случаяхъ изъ десяти не требуетъ нашего вмѣшательства.

Естественныя изверженія обыкновенно жидки, ярко оранжеваго цвѣта. По выраженію одного автора, они „по плотности и цвѣту похожи на столовую горчицу“. Такія изверженія почти не пахнутъ или по крайней мѣрѣ имѣютъ лишь слабый непріятный запахъ. Сначала многихъ дѣтей слабитъ по три, а то и до шести разъ на день. Если бы испражненія дошли даже до двѣнадцати разъ, безъ существеннаго при этомъ измѣненія въ отношеніи плотности, цвѣта или запаха, то безпokoиться этимъ нечего.

Многія болѣзненные явленія бывають послѣдствіемъ лѣченія поноса вяжущими и наркотическими средствами. Если изверженія становятся водянистыми, зелеными, сопровождаясь рвѣзью въ животѣ, смѣшаны съ слизью или кровью, имѣютъ непельную или известковообразную окраску, или содержатъ непереваренные сгустки молока, въ такихъ случаяхъ необходимо бываетъ принять соотвѣтственныя мѣры. Прежде всего, держите ребенка въ покоѣ и какъ можно теплѣе. Для этой цѣли особенно хороши бутылки съ горячей водой. Часто, безъ употребленія другихъ средствъ, дѣлу помогаетъ вполнѣ клистиръ изъ горячей воды. Я знала большія семьи дѣтей, въ которыхъ по цѣлымъ годамъ не употреблялось ничего другого для успѣшной борьбы съ этою болѣзнію.

Дисентерія узнается по натугѣ при испражненіяхъ и появленію въ нихъ слизи и крови. Это воспаленіе прямой и толстой кишокъ. Значительное облегченіе достигается постановкою, послѣ изверженія, клистира изъ отвара льнянаго сѣмени. На животъ раза по три, по четыре въ день слѣдуетъ класть на часъ или на два компрессы.

Когда то или другое болѣзненное состояніе сопровождается лихорадкой, то чрезвычайно полезно *общее закутываніе* ребенка. Для этого слѣдуетъ снять съ него все платье, оставивъ только ночное бѣлье, положить

ребенка въ колыбель на шерстяное одѣяло, смочить бѣлье съ помощью губки теплотою водою, къ ногамъ положить бутылку съ горячей водою и затѣмъ хорошенько завернуть ребенка въ одѣяло. Это вѣрное средство вызвать реакцію. Пускай ребенокъ пролежитъ такимъ образомъ въ теченіе часа, затѣмъ тщательно обмыть его губкой и вытереть насухо. Это закутываніе хорошо дѣйствуетъ при всякой дѣтской болѣзни, сопровождающейся лихорадкой и жаромъ въ степени, достаточной для того, чтобы вызвать реакцію. Имѣйте въ виду, что самыя простыя средства часто оказываются самыми дѣйствительными.

(Такія же правила можно рекомендовать при закутываніи и взрослыхъ).

Кишечный катарръ (лѣтніе поносы) есть воспаленіе или раздраженіе слизистой оболочки кишечника. Вслѣдствіе прорѣзыванія зубовъ и перемѣны нищи, дѣти бывають болѣе склонны къ этой болѣзни на второе лѣто. Въ эту пору они становятся предметомъ тревожныхъ заботъ своихъ родителей и близкихъ.

Если изверженія только часты и желтаго цвѣта, не сопровождаются болью и лихорадкой, то нѣтъ еще причины безпокоиться. Это просто усиліе природы возстановить нормальныя условія, и человѣку вмѣшиваться въ это дѣло не слѣдуетъ. Слишкомъ посильное прекращеніе такого поноса перѣдко является причиною болѣзни.

Признаки настоящаго кишечнаго катарра слѣдующіе: частыя, водянистыя изверженія, сначала, иногда, зеленаго цвѣта, скоро дѣлающіяся сѣрыми, бурными и пѣнистыми, порою съ примѣсью мокроты и слизи; часто издають дурной запахъ и содержатъ повременамъ частицы непереваренной нищи. Боли при этомъ могутъ быть и не быть. Перѣдко присоединяются къ этому тошнота и рвота и, при сильно выраженномъ характерѣ, составляютъ дѣтскую холеру (*cholera infantum*). Поверхность

тѣла становится холодною, перѣдко покрываясь холоднымъ потомъ, при чемъ подошвы ногъ и ладони рукъ остаются сухими и горячими. Это состояніе сопровождается обыкновенно сильною жаждой, быстрымъ нульсомъ и повышеніемъ температуры.

Нѣкоторые дѣти сразу изнемогаютъ подѣ влияніемъ этой болѣзни, теряютъ тѣло и силы, тогда какъ другія выдерживаютъ ее по нѣсколько дней. Является или отсутствіе аппетита или наоборотъ—желаніе ѣсть именно то, что усиливаетъ раздраженіе. Если болѣзнь не ослабѣваетъ, то лихорадка и жажда усиливаются, языкъ сохнетъ и бурѣетъ, нульсь учащается, силы падаютъ, наступаетъ сильное безпокойство, начинаетъ страдать мозгъ, затѣмъ, послѣ небольшой паузы, смерть прекращаетъ страданія.

Нечистый воздухъ и несоотвѣтственная пища составляютъ главныя причины этой болѣзни. При снахѣ и пребываніи въ комнатахъ недостаточно провѣтриваемыхъ происходитъ отравленіе крови. Кромѣ того, у насъ слишкомъ распространенъ обычай кормить дѣтей сложной пищей. Имъ дается, притомъ въ неопредѣленные часы, жирная и сильно приправленная пища, которая непригодна даже для взрослыхъ, если только они не проводятъ большую часть жизни на воздухѣ при достаточной мускульной работѣ. Нѣжнымъ органамъ ребенка задается такимъ образомъ непосильная работа, и вызывается въ нихъ склонность къ воспалительнымъ состояніямъ. Когда ребенокъ отнятъ отъ груди, его нужно кормить кашницей или киселемъ изъ овсяной, пшеничной или маисовой муки, хлѣбомъ съ молокомъ, рисомъ, ячменемъ, крупно размолотой цѣльной пшеницей и спѣлыми плодами. Не слѣдуетъ давать мяса, сладкаго, чая и кофе, а также жирнаго. Даже большая часть овощей дѣтямъ вредны.

Кормите ихъ простой, но питательной пищей, выво-

дите больше на воздухъ, заставляйте ихъ тамъ играть и рѣзвиться, и вы избавите себя отъ заботъ, отъ необходимости платить докторамъ, и, что всего дороже, сохраните своихъ дѣтей. Кровь какъ взрослыхъ, такъ и дѣтей, слишкомъ обильная углеродомъ, можетъ быть окислена усиленнымъ или долгимъ движеніемъ на открытомъ воздухѣ. Чѣмъ легче одѣтъ ребенокъ въ жаркую погоду, тѣмъ лучше; только я совѣтовала бы надѣвать сперва на тѣло фланель, которая препятствуетъ быстрому прекращенію испарины. По возможности, всячески старайтесь водить маленькихъ дѣтей босоногими. Ребенокъ, имѣющій возможность играть въ кучѣ песка и бѣгать босыми ножками, долженъ быть очень слабого сложения, если у него можетъ случиться кишечный катарръ. При непосредственномъ соприкосновеніи съ землею изъ тѣла выходитъ излишекъ электричества, чѣмъ ослабляется возможность воспаленія. *Дитя, проводящее большую часть свободнаго отъ сна времени на открытомъ воздухѣ и съ босыми ногами, рѣдко подвергается катарру кишокъ.*

„Сонъ очи его до позднаго утра смежаетъ;
 Совѣты врачей здоровье его презираетъ;
 Весело смотреть и рѣзвится крошка.
 Благо тебѣ, мальчуганъ босоножка!“

При кишечномъ катаррѣ давайте немного пищи, да и то лишь жидкой. Ячменная вода, рисовая вода, отваръ изъ овсяной муки, кисель на отрубяхъ, лимонное желе и апельсинный морсъ—всѣ одинаково хороши въ этомъ случаѣ. Можно давать молоко, если оно по вкусу и легко переносится желудкомъ. Обыкновенно лучше бываетъ разбавить его на одну треть кипяченой водой. Всѣ эти вещи должны даваться въ малыхъ количествахъ и чрезъ правильные промежутки времени. Пить лучше всего мягкую воду. При рвотѣ прекрасный напитокъ составляетъ вода, слегка настоенная на цѣль-

ныхъ поджаренныхъ зернахъ маиса, а также кофе изъ овсяной муки. Сокъ кислыхъ плодовъ полезенъ и можетъ быть употребляемъ свободно. Ни подъ какимъ видомъ не должны попадать въ него мякоть, сѣмечки или кожа. Не забывайте, что полезно можетъ быть лишь очень малое количество пищи, тѣмъ болѣе, что ребенокъ часто принимаетъ пищу потому, что чувствуетъ жажду.

При мѣствомъ жарѣ слѣдуетъ класть компрессъ, отжатый въ холодной водѣ; оставлять его часа на два, на три; затѣмъ, спявъ его, обмывать части теплотою водою. Если есть боль, то полезны горячія припарки или горячіе клистиры.

Всячески избѣгайте наркотическихъ и вяжущихъ лѣкарствъ. Они останавливаютъ испражненія, не устраняя причины, и если болѣзнъ не возвратится въ той же формѣ, то можетъ пострадать какой-нибудь другой органъ. Если ребенокъ, повидимому, пугается въ пищѣ и не въ состояніи принять ее, то можно поставить клистиръ изъ жидкаго отвара отрубей, который, доставляя питаніе, не раздражаетъ кишекъ.

Держите ребенка въ покой, въ хорошо провѣтриваемой комнатѣ или на открытомъ воздухѣ. Ни больныхъ, ни здоровыхъ дѣтей не слѣдуетъ класть на пуховыхъ подушкахъ и перинахъ. Для нихъ полезенѣе постель, напримѣръ, изъ мелко-нащипанной маисовой мякни *). Превосходенъ для набивки новый матеріалъ, приготовляемый изъ флоридекаго мха. Слѣдуя этимъ простымъ наставленіямъ, можно въ большинствѣ случаевъ избѣгать дурного исхода этой внушающей такой страхъ болѣзни.

Воспаленіе кишекъ поражаетъ или всѣ стѣнки

*) Русскіе врачи совѣтуютъ употреблять для этой цѣли освобожденную отъ пыли овсяную мякни. Ср. Н. В. Троицкаго *Курсъ лекцій о болѣзняхъ дѣтскаго возраста*.
Перев.

ихъ или только ихъ внутреннюю слизистую оболочку. Симптомы этой болѣзни: ознобъ, послѣ котораго кожа становится сухою и горячею; скорый, жесткій, сильный пульсъ; жажда, тошнота или рвота, поносъ или запоръ; сильная боль въ животѣ, особенно вокругъ пупка, увеличивающаяся при давленіи. Ребенокъ лежитъ на спинѣ съ приподнятыми колѣнами.

Причины. — Несоотвѣтствующая пища, простуда, употребленіе медикаментовъ, въ особенности слабительныхъ и сильнодѣйствующихъ крѣпительныхъ. Помните сказанное на стр. 215 о поносѣ и не спѣшите останавливать эти первые симптомы. Употребляйте только жидкую пищу. Болѣзнь болѣею частью проходитъ безъ лѣкарствъ.

Большую пользу приносятъ горячія припарки вперемжку съ тщательно-накладываемыми *холодными компрессами*. Можно дѣлать также *горячіе клистиры*.

Прорѣзываніе зубовъ, при естественныхъ и надлежащихъ условіяхъ, не должно сопровождаться органическими разстройствами. Если таковыя случаются, то значить былъ нарушенъ какой-нибудь изъ законовъ природы.

Симптомы неправильнаго или болѣзненнаго прорѣзыванія таковы: горячія, припухлыя десна, лихорадочное состояніе, безпокойство, вскакиваніе среди сна какъ бы въ испугѣ, усиленное отдѣленіе слюны, различныя сыпи на тѣлѣ и головѣ, разстройство пищеварительныхъ органовъ. Кишечный катарръ самый частый спутникъ изъ числа болѣзней, свойственныхъ періоду прорѣзыванія зубовъ.

Главною и самою серьезною причиною этихъ страданій бываетъ преимущественно смѣшанная пища въ слишкомъ раннемъ возрастѣ. Безнаказанно нельзя кормить ребенка подобнымъ образомъ. Это уже хорошо доказывается отсутствіемъ у младенца зубовъ, необхо-

димыхъ для пережевыванія. Дурно отзывается на грудномъ ребенкѣ душевное и физическое разстройство матери, каковы: заботы, гнѣвъ, слишкомъ сильное возбужденіе, усталость.

Слѣдуетъ чаще обмывать десны холодной водой. Разрѣзываніе десенъ рѣдко бываетъ нужно.

Не допускайте крахмалистой и сладкой пищи. Было доказано, что часто встрѣчающаяся у дѣтей любовь къ сладкому неестественна. Мы приносимъ очевидный вредъ ребенку, развивая въ немъ этотъ вкусъ постояннымъ подслащиваніемъ его пищи. Вдобавокъ къ молоку давайте ему отваръ изъ грэгэмской муки или изъ крупно смолотой пшеницы или даже изъ тонкой муки, но приготовленной изъ цѣльнаго пшеничнаго зерна.

Держите ребенка больше на открытомъ воздухѣ. Слѣдите за тѣмъ, чтобы у него „голова была въ холодѣ, а ноги въ теплѣ“. Кушайте каждый день въ холодной водѣ, животъ закрывайте фланелевой повязкой или рубашкой.

ГЛАВА XVIII.

Болѣзни дѣтей. — Продолженіе.

Глисты. — Наиболѣе обыкновенны *ленточные* и *круглые* глисты. *Ленточные* имѣютъ около полудюйма въ длину; они бѣлаго цвѣта и быстро движутся. Встрѣчаются они въ заднемъ проходѣ или нижней части прямой кишки.

Ленточные глисты вызываютъ безпокойство и зудъ въ заднемъ проходѣ, особенно вечеромъ, въ началѣ сна. Въ такомъ случаѣ введите туда съ помощію маленькѣй клистирной спринцовки чайную ложку сырого льняного масла. Иногда помогаетъ наружное втираніе этого масла или вазелина. Необходимо держать части въ чистотѣ, обмывая ихъ карболовымъ мыломъ. *Круглые* глисты бывають длиною отъ шести до пятнадцати дюймовъ, внѣшнимъ видомъ похожи на обыкновеннаго земляного червя, но болѣе блѣднаго цвѣта. Предполагають, что этотъ видъ глистовъ питается хилусомъ (млечнымъ сокомъ) и живетъ обыкновенно въ тонкихъ кишкахъ; но иногда такой глисть поднимается кверху въ желудокъ и извергается рвотой или спускается внизъ и выходитъ вмѣстѣ съ испраженіями.

Присутствіе круглыхъ глистовъ обнаруживается порчей пищеваренія, вздутіемъ живота, безпокойствомъ, скрежетаніемъ зубовъ во снѣ, конвульсіями и проч.

Причиною появленія въ ребенкѣ этого паразита служитъ смѣшанная пища; глисты рѣдко бываютъ у дѣтей, кормящихся продуктами зерновыхъ хлѣбовъ.

Хорошее лѣкарство противъ глистовъ, это *сантонинъ*, даваемый въ количествѣ $\frac{1}{10}$ — 1 грана на приемъ по три раза въ день въ теченіе трехъ дней. На четвертый день ставится обильный клистирь, пиита *) воды съ примѣсью чайной ложки соли. По прошествіи трехъ дней, если явленія не исчезли, слѣдуетъ повторить лѣченіе.

Недержание мочи. — Этотъ надоедливый недугъ очень обыкновененъ у дѣтей. Матери и кормилицы часто сердятся на ребенка, считая, что это не больше какъ *привычка*, отъ которой легко отстать. Но большею частью это не привычка, а болѣзнь, и никоимъ образомъ не излѣчивается одною бранью. Въ случаѣ привычки на нее скорѣе можно подѣйствовать обѣщаніемъ награды, чѣмъ суровымъ обращеніемъ. Кормите ребенка на ночь понемногу, по возможности избѣгая жидкостей. Ночью разъ или два поднимите его помочиться. Передъ укладываніемъ спать обмывайте ему спинной хребетъ смѣсью изъ равныхъ частей спирта и аммоніа, а потомъ растирайте рукою.

Задержка мочи. — Ребенокъ беспокоится, не спитъ и, несмотря на частые позывы, не можетъ спустить мочу, кромѣ, развѣ, небольшого количества. Происходить это можетъ отъ простуды, ушибовъ или острой болѣзни. Въ большинствѣ случаевъ оказываютъ пользу *полныя горячія ванны* или *горячія припарки*.

Крупъ можетъ сдѣлаться у ребенка во всякое время, начиная съ мѣсячнаго и до десятилѣтняго возраста, хотя чаще является у дѣтей двухъ-трехъ лѣтъ отъ роду. Ничто такъ не поражаетъ сердце матери, наполняя его

*) 4 чарки $\frac{7}{8}$ русск. ф. по вѣсу.

тревогой и страхомъ, какъ хриплое, свистящее дыханіе, сопровождающее крупъ. Полезно будетъ дать здѣсь нѣсколько указаній относительно мѣръ, которыя можно принять до прибытія врача.

Авторы признають двѣ разновидности крупа, спазмодическую и перепончатую, а съ нѣкотораго времени прибавилась къ этимъ разновидностямъ еще дифтеритная форма. Въ первомъ случаѣ воспаленіе не сильно, и хрипота можетъ быть просто первою. Теченіе болѣзни быстрое. Обыкновенно ребенокъ ложится спать совершенно здоровымъ, какъ вдругъ часовъ въ 11 или 12 просыпается съ звонкимъ, сухимъ кашлемъ и нѣсколько затрудненнымъ дыханіемъ. Припадокъ этотъ кончается, ребенокъ кажется на слѣдующій день выздоровѣвшимъ, кромѣ случайнаго покашливанія, но три-четыре ночи подрядъ явленіе повторяется. Дурные исходы рѣдки.

При *перепончатомъ* крупѣ легкая охриплость и затруднительное дыханіе могутъ продолжаться нѣсколько дней до появленія болѣе сильныхъ страданій. Тогда слизистая оболочка глотки становится красною и воспаленною, на ней появляется густое тягучее вещество, образующее перепонку, которая закрываетъ всю глотку. Лихорадка можетъ быть и не быть. Симптомы остаются почти совсѣмъ одинаковыми днемъ и ночью. Болѣзнь длится отъ двухъ до четырнадцати дней.

Вотъ нѣсколько признаковъ, могущихъ помочь въ опредѣленіи той или другой формы крупа.

Настоящій, или перепончатый крупъ.

Начинается во всякое время.
Первые симптомы катаррального свойства.
Симптомы сначала слабые.
Кашель сухой и жесткій.
Голосъ слабый, шепчущій.
Перепонка всегда видна.
Отсутствіе дурного запаха.

Перепонка лежитъ на слизистой оболочкѣ свободно и легко снимается.

Перепонка поражаетъ глотку снизу и распространяется вверху. Она всегда остается вѣчною и имѣетъ видъ личнаго бѣлка.

Ложный, или спазмодический крупъ.

Начинается между 11 и 12 час. ночи.

Первые симптомы рѣзки.
Кашель, громкій и звонкій.
Голосъ хриплый.
Отсутствіе перепонки.

Многіе случаи спазмодическаго крупа излѣчиваются вполне употребленіемъ во-время компресса изъ ледяной воды. Компрессъ носится и днемъ и ночью подъ шерстяной завязкой; прикладывается только къ горлу; если первый компрессъ не помогаетъ, кладите черезъ часъ или два другой. Во многихъ семьяхъ не знаютъ противъ крупа иного средства, считая его за самое вѣрное.

Въ теченіе многихъ лѣтъ и съ наилучшимъ успѣхомъ употреблялось мною слѣдующее средство. Семейства, которыхъ дѣти склонны къ заболѣванію крупомъ, держатъ всегда въ домѣ это средство наготовѣ, такъ что ради крупа меня рѣдко тревожили ночью мои обычные кліенты. Достать его можно въ любой аптекѣ. Берется два грана *tartari emetici* (рвотнаго камня), смѣшивается съ двумя драхмами молочнаго сахара съ прибавленіемъ двухъ капель аконитовой тинктуры. Смѣшать. Высушить, растирать въ теченіе получаса. Шестъ гранъ смѣси размѣшать въ двѣнадцать чайныхъ ложкахъ воды и давать по чайной ложкѣ каждыя 10 или 15 минутъ. Нѣтъ нужды добиваться рвотнаго дѣйствія лѣкарства. Оно дается здѣсь ради своего особаго дѣйствія на дыхательные пути и составляетъ неопцнимое средство во многихъ острыхъ болѣзняхъ гортани и легкихъ. Помогаетъ часто и одинъ аконитъ, и многіе врачи не употребляютъ иного средства. Соединеніе аконита съ рвотнымъ камнемъ въ описанной смѣси рѣдко измѣняло мнѣ, и, какъ стараго друга, я рекомендую его. Въ день, слѣдую-

Дифтеритъ.

Зловонное дыханіе.

Перепонка свѣшивается по слизистой оболочкѣ внизъ.

Она тягуча, крѣпка, клейка.

Перепонка поражаетъ глотку сверху и распространяется книзу, и часто представляется въ видѣ ключевъ.

щій за припадкомъ, давайте это лѣкарство черезъ два часа. Держите ребенка на легкой діетѣ и берегите отъ простуды.

При перепончатомъ или дифтеритномъ круглѣ, по возможности, слѣдуетъ обращаться къ помощи врача. Смотри по характеру симптомовъ, употребляются *iodъ*, *бромъ*, *amylium nitricum*, *дву-хромистый калий*, *фосфоръ*, и т. д.; но *йодистая* или *дву-йодистая ртуть* въ большинствѣ случаевъ умѣстнѣе, чѣмъ какое бы то ни было другое средство. Слѣдуетъ, конечно, прибѣгать также къ горячимъ ваннамъ, горячимъ припаркамъ и холоднымъ компрессамъ. Я наблюдала значительное облегченіе даже тамъ, гдѣ болѣзнь, повидимому, находилась въ послѣднихъ стадіяхъ, отъ припарокъ изъ свѣжаго корня лаконоски (*phytolassa*) къ горлу. Такая припарка готовится изъ предварительно истолченнаго корня, смѣшиваемаго съ горячимъ льнянымъ сѣменемъ или разведенною горячею водою муки. Если нельзя добыть корня, то можно употреблять жидкій экстрактъ.

Дифтеритъ считается теперь заразной (инфекціонной) болѣзью, производимой попадающими въ организмъ бактеріями, или инфузоріями. Многіе считаютъ возможнымъ излѣчивать болѣзнь однимъ мѣстнымъ лѣченіемъ, пока пораженіе только мѣстное, и отравленіе не проникло въ организмъ. Ребенокъ крѣпкаго здоровья обыкновенно не поддается зараженію. Весьма дѣйствительными считаются слѣдующіе способы лѣченія. Оба рекомендуемыхъ средства неоптимальны въ качествѣ разрушающихъ бактеріи и съ успѣхомъ употребляются выдающимися практиками. Эти средства суть:

Стра.—Положите чайную ложку сѣры въ маленькій (вишній) стаканъ воды. Тщательно размѣшавъ смѣсь, давайте ребенку полоскать ею горло. Если иленики настолько заткнули глотку, что полосканіе становится за-

труднительнымъ, то слѣдуетъ вдвѣвать сѣру въ гортань съ помощію гусинаго пера и, когда перепонки достаточно спадутъ, опять давать полосканье. Если больной не въ состояніи полоскать, то возьмите тлѣющій уголь, положите его на лопатку и высыпьте на него понемногу ложку сѣрнаго цвѣта въ порошокъ; заставьте ребенка вдыхать образующіеся при этомъ сѣрные пары, держа его голову надъ ними, — и бактеріи будутъ убиты. Сѣра въ нѣсколько минутъ убиваетъ всѣ роды грибовъ въ человѣкѣ, животномъ и растеніи. Въ одномъ лондонскомъ приютѣ (Princess Mary's Cottage Home) разразился дифтеритъ, поразившій сразу пятьдесятъ дѣтей. Одна изъ дамъ-надзирательницъ вылѣчила ихъ всѣхъ, заставляя больныхъ полоскать сѣрой горло и принимать ее внутрь.

Марганцовокислое кали.—Возьмите десять гранъ и смѣшайте съ 1 унціей холодной воды. Какъ только растворъ будетъ готовъ, смазывайте имъ при помощи тряпочки, маленькой губки или кисти бѣловатыя мѣста на миндалевидныхъ железахъ и другихъ частяхъ, на которыхъ видна дифтеритная пленка. Производите смазываніе осторожно, но тщательно и сполна, чрезъ каждые три часа, пока не станетъ лучше, а затѣмъ, до иолнаго выздоровленія, повторяйте операцію чрезъ каждые 6 часовъ. Вещество это лишь непріятно на вкусъ, но боли никакой не причиняетъ. При зловонной формѣ дифтерита растворъ марганцовокислаго кали быстро уничтожаетъ всякій запахъ и въ большинствѣ случаевъ разрушаетъ пленки, не оставляя дурныхъ послѣдствій.

Когда языкъ покрывается бѣлымъ налетомъ, дается слѣдующее.

Рр. Сѣристокислаго натра ℥j (1 драхма).

Сассифраснаго масла V капель.

Глицерина и воды по ℥ij (2 унціи).

Смѣшать. Давать по чайной ложкѣ чрезъ одинъ или три часа.

Если на языкѣ нѣтъ налета, то дается

Рр. Настойки лаконоски (phitolassa) XX капель
Глицерина и воды по $\mathfrak{J}\text{ij}$ (2 унци).

Пріємъ по чайной ложкѣ черезъ часть, два или три.

Настойка лаконоски должна быть изъ свѣжаго корня, иначе она не дѣйствительна.

Заразительныя болѣзни, свойственныя дѣтямъ, обыкновенно не должны внушать опасеній. При благопріятныхъ условіяхъ онѣ протекають въ нѣсколько дней. Въ большинствѣ случаевъ опасность и страданія, сопряженныя съ этими болѣзнями, являются послѣдствіемъ насыщенія организма разными медикаментами. Давайте больному больше свѣта, свѣжаго воздуха, достаточно воды, чаще купайте, и вамъ рѣже придется обращаться къ докторамъ. Въ особенности это можетъ быть сказано въ отношеніи кори. Преобладающій обычай заключать больного въ нагрѣтую, съ завѣшанными окнами, комнату, завертываніе его въ одѣяла, напаваніе горячимъ чаями какъ разъ вызываетъ именно тѣ явленія, коихъ нужно избѣгать.

Кормите ребенка только тогда, когда онъ запроситъ ѣсть, и то въ теченіе нѣсколькихъ дней одною жидкою пищей. Помните, что всякая сыпь составляетъ лишь вѣдшее проявленіе внутренняго болѣзненнаго состоянія, и, если не мѣшать этому выстунленію болѣзни наружу, то здоровье ребенка можетъ только выиграть. Если разумная женщина произвела на свѣтъ здороваго ребенка, ей нечего опасаться этихъ недуговъ въ такой легкой формѣ. Въ самомъ дѣлѣ, ихъ совсѣмъ избѣгаютъ дѣти, воспитываемыя въ гармоніи съ природой.

Скарлатина болѣе всякой другой сыпной болѣзни способна принимать злокачественную форму, при первомъ признакѣ которой слѣдуетъ предоставить лѣченіе свѣдущему врачу. Зараженіе скарлатиной быстро и опасно. Сыпь выступаетъ сначала на груди, потомъ на шеѣ, на лицѣ, наконецъ, на тѣлѣ и членахъ. Передъ тѣмъ

заболѣваетъ горло съ обыкновенными лихорадочными признаками. Самую существенную часть лѣченія составляетъ полное и обильное провѣтриваніе помѣщенія. Послѣднее должно тщательно дезинфицироваться карболовой кислотой. Намочите въ растворѣ ея простыню и держите развѣшанною въ комнатѣ больного. Ребенка слѣдуетъ часто обмывать губкою. Если боль въ горлѣ беспокоитъ больного, положите сырой компрессъ и отъ времени до времени давайте вдыхать парь. Закутываніе, исполняемое по способу, указанному на стр. 215, оказываетъ прекрасное дѣйствіе, если дѣлается опытнымъ лицомъ. Одинъ выдающійся медикъ увѣряетъ, что у него не было ни одного случая скарлатины съ дурнымъ исходомъ, когда онъ употреблялъ это заворачиваніе.

Если сыпь скрывается, то можно вызвать ее горячею ванной или сейчасъ упомянутымъ заворачиваніемъ.

Диета.—Парное молоко или горячее (разбавленное на одну треть). Молоко хорошо противодѣйствуетъ яду и уменьшаетъ силу лихорадочныхъ явленій. Очень хорошо давать больному виноградъ, апельсины и фруктовый сокъ.

Вотъ нѣсколько признаковъ, по которымъ можно различить корь отъ скарлатины.

КОРЬ.

1. Сыпь появляется на четвертый день.
2. Катарральные признаки явственны: глаза слезятся, является насморкъ, чиханье, сухой кашель и т. д.
3. Сыпь выступаетъ около корней волосъ.
4. Сыпь мелкая, ярко-краснаго или малиноваго цвѣта.
5. Она нѣсколько шероховата,

СКАРЛАТИНА.

1. Сыпь выступаетъ на второй день.
2. Катарральные признаки обыкновенно отсутствуютъ, но зато является сильный жаръ въ кожѣ, боль горла и иногда бредъ.
3. Сыпь начинается на шеѣ и лицѣ.
4. Сыпь ярко-пурпуроваго цвѣта; отъ надавливанія пальцемъ образуется бѣлое пятно, остающееся въ теченіе нѣсколькихъ минутъ.
5. Сыпь не представляетъ обыкновенно

- такъ что чувствуется, если провести по тѣлу рукою.
6. Имѣеть особый неприятный запахъ.
 7. Глаза тяжельбють и слезятся.
 8. Верхняя кожа слущивается мелкими частинками, подобно мелкимъ чешуйкамъ отрубой.

- новенно никакихъ неровностей на ощупь или на глазъ; она такъ мелка и настолько сдвигается вмѣстѣ, что кожа представляется красною сплошь.
6. Глаза пріобрѣтають особый блескъ.
 7. Верхняя кожа спадаетъ большими клочьями, особенно съ рукъ и ногъ.

Коклюшъ принадлежитъ къ болѣзнямъ эпидемическимъ и заразнымъ. У здороваго ребенка онъ протекаетъ легко, зато у другихъ принимаетъ болѣе жестокой характеръ и иногда оканчивается смертью. Чѣмъ моложе ребенокъ, тѣмъ болѣзнь опаснѣе. Кашель обыкновенно усиливается по ночамъ. Даже когда ребенокъ повидимому выздоровѣлъ, болѣзнь можетъ вернуться вслѣдствіе простуды, ненадлежащей пици или плохого ухода. Благопріятному теченію болѣзни содѣйствуетъ пребываніе и движеніе, въ разумныхъ предѣлахъ, на открытомъ воздухѣ. Необходимо остерегаться сырости, такъ какъ въ это время кожа бываетъ обыкновенно чувствительна къ холоду, особенно послѣ приступа кашля. И днемъ и ночью требуется заботливый надзоръ за дѣтьми съ тѣмъ, чтобы во время пароксизма они принимали соответственное, удобное положеніе.

Пица должна быть легкая, удобоваримая и даваться чаще, но понемногу. Особенно мягчительнымъ и питательнымъ считается горячее молоко, преимущественно въ первые дни болѣзни; оно можетъ съ пользою замѣнить всякую другую пицу.

Конвульсии рѣдко бываютъ у очень маленькихъ дѣтей, если только они не имѣють порока сердца. Судороги обыкновенно являются спутниками прорѣзыванія зубовъ, расстройства пищеваренія, коклюша, лихорадокъ, глистовъ, — вообще всякой болѣзни, рефлексивно отзывающейся на мозгъ. Случайно могутъ явиться судороги безъ всякихъ предвѣщающихъ признаковъ, хотя обыкновенно

имъ предшествуютъ безпокойное состояніе во время сна, поворачиваніе изъ стороны въ сторону головою, подергиваніе членами, при сжатыхъ кулакахъ, храпъ при дыханіи и тяжелый летаргическій сонъ. За такимъ состояніемъ слѣдуютъ вдругъ невольныя мышечныя сокращенія, глаза закатываются, у рта появляется пѣна, голова запрокидывается назадъ. Если что можно сдѣлать, должно быть сдѣлано немедленно и вообще раньше, чѣмъ можетъ явиться медицинская помощь. Во-первыхъ, необходимо самообладаніе со стороны матери и окружающихъ. Нѣтъ ничего ужаснѣе какъ видѣть малютку, котораго корчатъ судороги, но ни въ какомъ нпомъ случаѣ присутствіе духа не имѣетъ такой важности. Помните, что дѣти рѣдко умираютъ отъ перваго пароксизма.

Какъ можно скорѣе опустите ребенка въ горячую воду. Не теряйте времени на его раздѣванье, а прямо опускайте въ тазъ или дѣтскую ванну съ водою, настолько горячею, насколько можетъ ребенокъ вынести, и притомъ поддерживайте его обѣими руками. Отъ времени до времени прибавляйте горячей воды, насколько могутъ терпѣть руки. Ребенокъ долженъ оставаться въ водѣ, пока припадокъ не прекратится; тогда тщательно заверните его въ хорошо прогрѣтыя одѣяла.

Если въ данную минуту въ домѣ нѣтъ теплой воды въ количествѣ достаточномъ для ванны, то нерѣдко можно бы- ваетъ достигнуть одинаковыхъ результатовъ, если взять кувшинъ съ горячей водой, обернуть ребенка лицомъ внизъ и, держа надъ тазомъ, поливать ему воду на затылокъ. Это легче устроить, нежели ванну, и часто такого полива- нія бываетъ достаточно для прекращенія судорогъ. Предупредить повтореніе припадка можно, прикладывая къ затылку мѣшокъ съ горячею солью. Въ случаѣ запора или раздраженія кишекъ дѣлать обильныя клистиры изъ мягкой теплой воды. Если предполагается присутствіе глистовъ, прибавляйте соли, чайную ложку на pintу воды.

Для дальнѣйшаго лѣченія, въ виду большого разнообразія причинъ, обусловливающихъ судороги, лучше обратиться къ совѣту врача.

Въ заключеніе этихъ краткихъ указаній относительно дѣтскихъ болѣзней, мнѣ бы хотѣлось внушить родителямъ тотъ фактъ, что въ девяти случаяхъ изъ десяти дѣти не нуждаются въ лѣченіи своихъ болѣзней. Природа одаряетъ ихъ способностью противостоятъ недугамъ.

Слишкомъ много заботъ и ухода такъ же вредны, какъ и ихъ недостатокъ. Обыкновенно лучше бываетъ не слишкомъ много обращать вниманія на ихъ недуги и воспитывать въ нихъ способность самимъ сопротивляться внѣдренію болѣзни. Веселое обхожденіе, не показывающее унынія или опасеній, нѣсколько ободрительныхъ словъ оказываютъ такую же помощь болящему ребенку, какъ и страждущему взрослому.

Не разговаривайте при дѣтяхъ о ихъ болѣзняхъ. Избѣгайте намековъ на возможность заболѣванія или ожиданія таковыхъ въ зависимости отъ ихъ поведенія. И сами въ умѣ этого не держите. Никогда не позволяйте себѣ выраженій въ родѣ слѣдующихъ: „Если выйдешь на холодъ, то захвораешь“. „Не сиди у окна—простудишься“. „Уходи скорѣй отъ этого сквозняка“. „Ты не долженъ такъ много кушать. Будешь боленъ, если съѣшь еще“. „Смотри—не забудь надѣть пальто и калоши“.

Для васъ, любезныя матери, такая мысль нова, но именно ваша осторожность, вытекающая изъ любви и заботливости о вашихъ дѣтяхъ, порождаетъ *сприксъ*, могущій быть причиной дѣйствительнаго ихъ заболѣванія. Пусть ребенокъ рѣзвится, ведетъ дѣятельную, веселую жизнь въ согласіи съ природой, и въ немъ несомнѣнно разовьется способность противостоятъ болѣзнямъ.

Есть возможность сдѣлать здоровье заразительнымъ.

Г Л А В А XIX.

Выкидышъ.

Выкидышемъ принято называть смерть и исторженіе плода ранѣе шести мѣсяцевъ; рожденіе въ періодъ между шестью и девятью мѣсяцами называется преждевременными родами.

Выкидышъ случается чаще въ началѣ беременности и въ теченіе третьяго ея мѣсяца. Этому предшествуетъ обыкновенно случайная потеря крови. Последняя рѣдко бываетъ сильною въ началѣ, но по прошествіи отъ трехъ дней до трехъ недѣль увеличивается настолько, что прямо принимаетъ характеръ кровотеченія. Первымъ симптомомъ является въ нѣкоторыхъ случаяхъ сильный ознобъ. При этомъ чувствительность, жаръ и боль скоро сосредоточиваются въ области таза, и кровоизліяніе можетъ на нѣсколько дней прекратиться. Нѣкоторыя женщины чувствуютъ болѣе или менѣе сильную боль, не перестающую до тѣхъ поръ, пока зародышъ не исторгнутъ; у другихъ же эта боль повторяется черезъ неправильные промежутки со дня на день. Такъ проходятъ двѣ-три недѣли, при чемъ перерывы бываютъ настолько полные, что каждый разъ внушаютъ больной надежду на минованіе опасности и возможность благополучно доносить до нормальнаго срока.

Опасность для матери заключается въ кровотеченіи,

предшествующемъ изверженію зародыша, и въ задержаніи оболочекъ по выхожденіи послѣдняго. Оболочки эти начинаютъ тогда разлагаться въ маткѣ; гнойный ядъ переходитъ въ кровь и производитъ такъ называемую септицемию (гнилостное зараженіе крови).

Причины выкидыша, какъ отдаленныхъ, такъ и непосредственныхъ, очень много. Всѣ болѣзни матки, лишающія ее жизнеспособности или препятствующія ея расширенію и увеличенію, ведутъ къ смерти зародыша. Всякая болѣзнь или состояніе организма вообще, влекущая за собою расслабленіе послѣдняго, могутъ сдѣлать продолженіе жизни плода невозможнымъ.

Недостатокъ пространства въ тазѣ и животѣ часто бываетъ причиною выкидыша при первыхъ беременностяхъ. Это обуславливается пошепемъ узкаго и тяжелаго платья и недостаткомъ тѣлеснаго движенія. Преимущественное пребываніе въ комнатахъ и расслабляющее вліяніе нечистаго, пагубнаго воздуха — другая, хотя и болѣе отдаленная причина. Сюда же слѣдуетъ отнести нарушеніе законовъ половыхъ сношеній. Неумѣренность въ этомъ отношеніи вредна въ высшей степени, такъ какъ отвлекаетъ силы матери отъ ихъ прямого назначенія и тѣмъ ослабляетъ жизнь зародыша. Разъ выкинувшей женщиной грозитъ опасностью всякаго рода невоздержаніе.

Ближайшими причинами могутъ быть подниманіе непосильно тяжелыхъ предметовъ, патуга, паденіе, толчокъ, ударъ, сильная простуда или острый припадокъ болѣзни, внезапное душевное потрясеніе и т. д. Организмъ такъ скоро привыкаетъ ко всему, что, разъ выкинувъ, женщина подвергается опасности выкидывать при слѣдующихъ беременностяхъ, въ тотъ же самый періодъ.

Чтобы *предупредить* выкидышъ, соблюдайте добросовѣстно гигиеническія правила, изложенныя въ этой книгѣ, стараясь о возможно лучшихъ, во всѣхъ отноше-

нiяхъ, условiяхъ для здоровья. Всего же болѣе блюдите законъ воздержанiя. Женщина, которой можетъ угрожать выкидышъ, должна при малѣйшихъ признакахъ кровотеченiя ложиться въ постель и соблюдать строгую дiету. Ей не слѣдуетъ рисковать ничѣмъ. Кладите компрессы, берите частыя, но непродолжительныя тепловатыя полуванны, принимайте легкую, прохладительную пищу, и тогда опасность можетъ быть предотвращена.

Во время и послѣ выкидыша женщицѣ необходимы такой же уходъ и лѣченiе, какъ и при родахъ. Последнiе составляютъ естественное явленiе, происходя по истеченiи полнаго срока беременности; тогда какъ выкидышъ противенъ природѣ и сплошь и рядомъ требуетъ продолжительнаго времени для повращенiя организма отъ перенесеннаго имъ потрясенiя.

Вытравленiе плода есть искусственный выкидышъ, производимый медикаментами, нарѣннымъ сотрясенiемъ, электричествомъ или помощiю инструментовъ, собственно-ручно или посторонними руками.

Многимъ женщинамъ внушена мысль, будто ребенокъ не имѣетъ жизни, пока не начнетъ шевелиться, и будто нѣтъ грѣха, если прекратить беременность прежде, чѣмъ будетъ ощущаться движенiе зародыша. Другiе думаютъ, что *жизни* нѣтъ въ ребенкѣ, пока онъ не родится и не закричитъ.

Однѣ изъ самыхъ выдающихся юристовъ говорятъ: „Не трудно доказать нелѣпость принципа, на которомъ основываются эти различiя. Зародышъ, до времени проявленiя въ немъ движенiя, долженъ быть или мертвымъ или живымъ. Что онъ не мертвъ, это очевидно, потому что не происходитъ ни гнiенiя, ни разложенiя; а это было бы несомнѣннымъ слѣдствiемъ прекращенiя жизненнаго начала. Слѣдовательно, до кризиса зародышъ долженъ быть въ состоянiи, отличномъ отъ смерти, каковое можетъ быть ничѣмъ инымъ, какъ жизнью“.

Коль скоро произошло соединеніе женскаго яичка съ мужскимъ сѣменемъ, то зачинается и новая жизнь; все, составляющее существо человѣка — тѣло, душа и духъ, должно заключаться въ видѣ зародыша въ этомъ крошечномъ организмѣ. *Жизнь наступаетъ съ самаго момента зачатія.* Если бы не было жизни, не могло бы быть и зачатія. Въ какой другой періодъ существованія человѣка, до или послѣ рожденія, могло произойти соединеніе души съ тѣломъ? Не ясно ли, что насильственное прекращеніе существованія этого зародыша, изгнаніе его изъ хранилища жизни, составляетъ его преждевременную смерть; отсюда, такое дѣяніе можно ли называть иначе, какъ убійствомъ, и кто бы ни совершалъ это дѣяніе, или ни помогалъ ему, развѣ не повиненъ передъ закономъ божескимъ и человѣческимъ въ величайшемъ изъ преступленій?

Жизнь младенца, покоящагося у груди матери, дороже для нея всего остального; сердце ея содрогается при одной мысли о малѣйшей опасности для его жизни. Какими же превратными разсужденіями убѣждаетъ она себя въ томъ, будто другая жизнь, еще болѣе зависящая отъ нея, съ такими же правами и способностями, не можетъ притязать на ея покровительство? Мало того, она умышленно поражаетъ ее окровавленную рукою убійцы и прекращаетъ теченіе этой жизни безъ всякой мысли о несправедливости такого поступка, не сознавая, что попираетъ этимъ законъ.

Женщина, сама производящая выкидышъ или допускающая такое дѣяніе, рискуетъ при этомъ своимъ собственнымъ здоровьемъ и жизнью и совершаетъ величайшее изъ преступленій, такъ какъ отнимаетъ жизнь у своего собственнаго ребенка. Она лишаетъ его права на существованіе.

По премудрому устроенію мы поселены въ этомъ мірѣ для роста, развитія и приготовленія къ иной жизни, и

какими оставляемъ мы эту жизнь, такими и должны будемъ вступить въ другую. Насколько сокращается пребываніе человѣческаго существа въ этомъ мірѣ, настолько сокращается и его приготовленіе и созиданіе для той, другой жизни. Остановитесь на минуту и подумайте о тысячахъ хилыхъ, тщедушныхъ созданій, преждевременно вызываемыхъ къ такому существованію, которое не можетъ быть нормальнымъ и согласнымъ съ истинными законами жизни. Если бы младенцамъ надлежало родиться прямо въ духовную жизнь, то и устроеніе было бы сообразнымъ съ этою цѣлью. Что они, напротивъ, рождаются въ эту жизнь, доказываетъ, что этотъ міръ наилучше приспособленъ для ихъ роста и воспитанія.

Вреда, можетъ быть, имѣть въ *предупрежденіи* зачатія жизни, но разъ она зачалась, нельзя лишать ее существованія въ мірѣ, всецѣло приспособленномъ для ея развитія.

Что можетъ побуждать къ произведенію выкидыша? Незамужняя женщина, прельщенная подъ ложнымъ предлогомъ мужчиной, не считающимъ себя ответственнымъ за свое собственное потомство, одна несетъ весь позоръ и безчестіе поступка и рѣшается на изгнаніе плода, чтобы сохранить свое доброе имя.

Виповатыми въ насильственномъ прекращеніи жизни зародыша становятся тѣ замужнія женщины, которыя боятся, что материнскія обязанности помѣшаютъ ихъ удовольствіямъ. Или это такія матери, которыя, уже страдая отъ нищеты, заботъ и лишеній или имѣя развратныхъ или пьяницъ-мужей, страшатся новымъ прибавленіемъ семьи усугубить свое уже и безъ того непомерно трудное положеніе.

Первый разрядъ женщинъ, т. е. дѣвушки, потерявшія свою невинность, будучи обнадежены бракомъ, болѣе всѣхъ другихъ заслуживаютъ сочувствія и состраданія.

ніа, хотя пользуются имъ меньше другихъ. „Кто изъ васъ безъ грѣха, первый брось въ нее камень“. При малѣйшемъ намекѣ противъ доброй репутаціи дѣвушки, даже тѣ, кто выдаетъ себя за послѣдователей любвеобильнаго Христа, зачастую обнаруживаютъ такъ мало снисходительности, такую скудость любви къ Отцу въ своемъ сердцѣ, что плотнѣе подбираютъ полы одеждъ своихъ, боясь осквернить ихъ прикосновеніемъ къ жертвѣ. Они „уходятъ одинъ за другимъ“ и оставляютъ сокрушеннаго сердцемъ ребенка окровавленнымъ при дорогѣ.

Правила жизни и нравственной чистоты дѣвица узнаетъ главнымъ образомъ отъ того, кого она любила и кому вѣрила, и вѣрила только для того, чтобы быть обманутой! Что же удивительнаго, что въ своемъ невѣдѣніи относительно истинной цѣны жизни она впадаетъ въ искушеніе прибавить второй грѣхъ къ первому! Она знаетъ тѣнь, омрачившую ея жизненный путь, она убѣждается, что

„Христіанское милосердіе,
Увы! явленіе рѣдкое
Среди людей“.

Она можетъ надѣяться сохранить свое доброе имя, если ей удастся скрыть доказательство своего поступка — и она рѣшается произвести выкидышъ.

Девъ силы одной не загладятъ. Передъ Богомъ и своею собственною совѣстью, единственными судьями, имѣющими право обвинить ее, ей нечѣмъ оправдать себя.

Когда дѣвицамъ разъясняютъ, какъ слѣдуетъ, отношеніе одного пола къ другому, научать управлять собою и защищать себя; когда молодымъ людямъ втолкуютъ, что добродѣтель имѣетъ такое же высокое значеніе для одного пола, какъ и для другого, что долгъ рыцаря, коимъ они гордятся, заставляетъ ихъ покровительство-

вать женщинѣ, а не вынуждать ее къ самозащитѣ, и что участіе въ произведеніи потомства, какъ и отвѣтственность за него, одинаковы для отца и для матери— тогда не будетъ и искушенія производить выкидышъ съ цѣлью соблюсти свою репутацію.

О второмъ разрядѣ—совершающихъ то же преступленіе ради удовольствій и соображеній себялюбія, немного можно сказать въ оправданіе. Это, скорѣе, жертвы невѣжества или ложнаго воспитанія, такъ какъ материнскій инстинктъ присущъ сердцу всякой женщины. Станнымъ кажется, чтобы любое понятіе объ удовольствіи, хотя бы и самое превратное, могло побороть естественныя стремленія до такой степени, что человѣкъ рѣшается загубить жизнь собственнаго ребенка.

Я хорошо помню, какъ нѣсколько лѣтъ тому назадъ жена зажиточнаго адвоката являлась ко мнѣ съ просьбою сдѣлать выкидышъ. У нея былъ только одинъ ребенокъ, трехъ лѣтъ. Она пользовалась всевозможнымъ комфортомъ, какимъ только могъ окружить ее мужъ, зарабатывавшій хорошія деньги. Я старалась открыть причину такихъ неестественныхъ побужденій въ сердцѣ этой образованной женщины. Предполагалось, повидимому, предпринять въ началѣ лѣта путешествіе въ Европу, а не входившая въ расчеты беременность съ ея послѣдствіями грозила разрушить это предположеніе. Я пустила въ ходъ все аргументы, какіе только могла пайти, стараясь изобразить все зло затѣяннаго ею дѣла, но, кажется, ничто не въ силахъ было разбить ея желаніе исполнить задуманное путешествіе. Она во второй и въ третій разъ приходила ко мнѣ во всеоружіи адвокатской софистики, надѣясь убѣдить меня стать соучастницей ея страшнаго злодѣянія. Я не сомнѣваюсь, что одною изъ причинъ ея настойчивости былъ страхъ за посвященіе меня въ свою тайну, если ей не удастся убѣдить меня быть ея сообщницей.

Вѣроятно она нашла кого-нибудь другого, кто помогъ ей избавиться отъ ея „горя“, такъ какъ она отправилась въ предположенное путешествіе, но я нисколько не удивилась, узнавъ три-четыре года спустя, что она умирала отъ чахотки. Сколько разъ она прибѣгала къ выкидышу — мнѣ неизвѣстно, но я слышала, что по цѣлымъ мѣсяцамъ она страдала маточными кровотечениями, и, при ослабленномъ состояніи организма, сильная простуда пала на ея легкія и скоро прекратила ея существованіе. Таково было физическое послѣдствіе ея преступленія.

Что же, наконецъ, можетъ быть сказано въ защиту или извиненіе третьяго разряда преступницъ такого же рода, для коихъ нужда ограничивать размѣры своей семьи очевидна? Не позволительно ли избавить себя отъ новой заботы, путемъ прекращенія жизни зародыша, той матери, у которой уже много дѣтей, которая сама больна, обезсилена, разбита первами или имѣетъ мужа хвораго или пьяницу, взвалившаго содержаніе семьи на ея плечи? Сердце наше вполне на сторонѣ подобныхъ женщинъ; тѣмъ не менѣе ничто не можетъ примирить насъ съ такимъ преступленіемъ, какъ бы вынужденно оно ни было.

Все существо каждой истинной женщины возмущается, когда она противъ воли становится матерью. Разсудительные люди должны признать великое зло въ произведеніи на свѣтъ дѣтей при такихъ несоотвѣтственныхъ условіяхъ. Женщинамъ необходимо знать законы жизни настолько, чтобы умѣть защитить себя, а не быть средствомъ для парожденія въ свѣтъ дѣтей, которымъ грозятъ одніѣ болѣзни, грозить проклятіе породившаго ихъ грѣха.

Средство заключается въ предупрежденіи беременности, а не въ уничтоженіи уже зачатой жизни. Когда мужчины и женщины научатся мудрому управленію

своими способностями къ воспроизведенію рода, тогда мы можемъ надѣяться, что дѣти будутъ родиться въ силу любви, а не себлюбія. До тѣхъ же поръ, пока мужчины считаютъ себя въ правѣ не стѣсняться въ по-творствѣхъ своимъ страстямъ, прикрываемымъ законами, не взирая на обстоятельства, на условія, въ которыхъ находится жена, на возможность для нея сдѣлаться матерью, до тѣхъ поръ духъ возмущенія будетъ овладѣвать женщинами и души ихъ будутъ посвящать искушеніе избавить себя отъ непрощеннаго бремени. Скорѣе бы насталъ тотъ день, когда мужчины поймутъ, что даже страсть должна подчиняться разуму, и что по крайней мѣрѣ удовольствованія се не слѣдуетъ искать на счетъ супружескаго счастья и *нежеланныхъ дѣтей*.

ГЛАВА XX.

М е н с т р у а ц і я .

Менструація єсть истеченіє крови, сопровождающее созрѣваніє яйца въ ячникахъ. Она повторяется обыкновенно черезъ каждые двадцать-восемь дней и, въ умѣренныхъ климатахъ, продолжается приблизительно отъ пятнадцати до сорока-пяти лѣтняго возраста.

Физиологи расходятся во взглядахъ относительно причины этого явленія. Долгое время думали, что это очистительный процессъ, свойственный женщинамъ; что грѣхопаденіє Евы навлекло на ея дочерей проклятіє, вслѣдствіє котораго онѣ нуждаются въ большемъ обновленіи и возрожденіи нежели мужчины, и что помимо обыкновеннаго очищенія, одинаковаго для обоихъ половъ, дано имъ было это особое очищеніє.

Въ настоящее время преобладаетъ такая теорія, что созрѣваніє яйца сопровождается приливомъ крови къ половымъ органамъ, которое извѣстно въ медицинѣ подъ названіемъ гипереміи. Просачиваніє этой венозной крови черезъ слизистую оболочку матки и составляетъ менструацію. Послѣдняя дана природою для удаленія излишка крови, идущаго во время беременности на развитіє зародыша. Такимъ образомъ это отправленіє состоитъ въ связи съ материнскими функціями женщины и въ силу такой связи заслуживаетъ почтительнаго къ себѣ отношенія съ нашей стороны.

Въ нормальномъ состояніи истеченіе это незначительно, составляя по вѣсу отъ одной до трехъ унцій, и продолжается два или три дня.

Нѣкоторые фізіологи утверждаютъ, что всякое кровостеченіе ненормально, что кровь не должна показываться у совершенно здоровой женщины. Говорятъ, что жены нѣкоторыхъ индѣйскихъ племенъ не имѣютъ кровей ни при овуляціи (созрѣваніи яйца), ни при родахъ.

Менструація совсѣмъ не должна бы сопровождаться страданіями, такъ что женщина узнавала бы объ этой функціи только по одному истеченію. Если вмѣсто того, чтобы быть лишь рѣдкимъ исключеніемъ, это стало бы правиломъ, то силы и выносливость женщины какъ въ трудѣ, такъ и въ удовольствіи возросли бы сторицею. Нація имѣетъ нужду не только въ сильныхъ мужчинахъ, но и въ сильныхъ женщинахъ—сильныхъ какъ въ физическомъ, такъ и въ умственномъ отношеніяхъ. Сила эта нужна для веденія упорной борьбы противъ господствующихъ золь, а также для передачи здоровья и силы грядущимъ поколѣніямъ.

Совершенно здоровой женщиной не приходится обращать особеннаго вниманія или что-либо измѣнять въ своемъ образѣ жизни во время регуль. Но при нашихъ искусственныхъ условіяхъ жизни такая женщина составляетъ скорѣе исключеніе, нежели правило, и въ большинствѣ случаевъ появленіе мѣсячныхъ требуетъ извѣстнаго вниманія.

Многія молодыя дамы, состояція при школахъ, нуждаются въ нѣкоторомъ облегченіи своихъ обязанностей въ это время, и часто совсѣмъ освобождаются отъ нихъ. Женщины, имѣющія какое-либо опредѣленное занятіе, обыкновенно приспособляютъ себѣ на это время болѣе легкой трудъ. Другія, напротивъ, находятъ, что приливъ крови и боли уменьшаются отъ занятія, могущаго за-

интересовать умъ, если при этомъ дѣлаются движенія, усиливающія циркуляцію крови.

Болезни, связанныя съ явленіемъ мѣсячныхъ очисненій, суть: аменоррея, дисменоррея и меноррагія.

Аменоррея—это отсутствіе или прекращеніе кровей, происходящее отъ простуды или отъ какого-либо страданія яичниковъ или матки. Оно можетъ быть также послѣдствіемъ душевныхъ состояній, каковы: печаль, горе, или сильнаго умственного напряженія.

Прекращеніе регулъ не должно вызывать опасеній, если не существуетъ какихъ-либо органическихъ разстройствъ. Наши бабушки говорили, что отсутствія кровей всегда нужно бояться; онѣ считали, что это можетъ серьезно отозваться на томъ или другомъ жизненномъ органѣ. Но это ошибка.

Пациентки во время лѣченія отъ маточныхъ язвъ и воспаленій часто крѣпнутъ здоровьемъ, несмотря на то, что регулы прекращаются при этомъ на нѣсколько мѣсяцевъ. Особенно это явленіе наблюдалось въ лѣчебницахъ.

Во всякомъ случаѣ, при лѣченіи аменорреи избѣгайте употребленія сильныхъ средствъ въ родѣ спорыньи, стальныхъ опилокъ или стариннаго чая изъ дикой рябины. Они производятъ приливъ крови и могутъ быть источниками хроническихъ страданій.

Заботьтесь объ общемъ состояніи здоровья. Стараясь дѣлать больше движеній на вольномъ воздухѣ, предаваясь свойственнымъ своему характеру занятіямъ и не обременяя себя особыми заботами, молодая дѣвушка, за рѣдкими исключеніями, можетъ возложить на природу попеченіе о возвратѣ нормальнаго отправленія.

Дисменоррея, или болезненная менструація, представляетъ такое часто повторяющееся явленіе, что заслуживаетъ особаго вниманія. Большинство молодыхъ женщинъ испытываютъ бѣльшія или меньшія страданія въ эту пору.

Послѣднія выражаются или только въ нервозности, бессонныхъ ночахъ, небольшой головной боли, легкомъ болѣзненномъ ощущеніи въ спинѣ или области таза и расположеніи оставаться въ одиночествѣ, или принадки принимаютъ болѣе острую форму, каковы: боль въ спинѣ и тазѣ, простирающаяся внизъ на ноги; охлажденіе поверхности и конечностей, блѣдность лица, тошнота, рвота, обмороки и даже спазмы.

Все это явленія ненормальныя и, при современномъ состояніи знанія, могутъ быть устраняемы.

Къ причинамъ дисменорреи относятся: воспаленіе яичниковъ, яйцеводовъ или слизистой оболочки матки, механическое закрытіе маточнаго устья или, просто, запоръ, невралгія или ревматизмъ.

При воспаленіи яичниковъ, ранѣе возвращенія регуль и въ продолженіе всего ихъ теченія, чувствуется дергающая боль въ области таза, при напуханіи и боли въ грудяхъ и большемъ или меньшемъ душевномъ гнетѣ. Эти симптомы не всегда проходятъ съ окончаніемъ регуль.

Воспаленіе слизистой оболочки матки составляетъ наиболѣе частую причину дисменорреи. Въ такомъ случаѣ боль начинается вмѣстѣ съ появленіемъ крови и увеличивается по мѣрѣ увеличенія послѣднихъ. При этомъ могутъ выдѣляться съ кровью лоскутки оболочки или сгустки крови, а иногда оболочка, имѣющая форму цѣлой полости матки. Это происходитъ отъ отложенія фибрина, на подобіе того, какъ это бываетъ при перепончатомъ крупѣ.

При слишкомъ плотномъ закрытіи маточнаго устья боль предшествуетъ появленію кровей и становится легче, когда истеченіе дѣлается болѣе обильнымъ.

Отдаленными причинами дисменорреи могутъ быть неправильности въ одѣждѣ и пицѣ, недостатокъ движенія и пр.

Эта неестественная боль преимущественно бывает слѣдствіемъ *ошибочнаго склада женской одежды*. Почти ежедневно приходятъ въ мою пріемную женщины, обремененныя завязками и тяжелой одеждой, стѣсняющими всѣ жизненные органы. Нерѣдко случается насчитывать отъ шестнадцати до восемнадцати слоевъ ткани, носимой туго затянутою вокругъ талии, какъ разъ той части туловища, которая, благодаря отсутствію костной защиты, легче другихъ поддается стягиванію.

Таза и грудная полость имѣютъ въ ребрахъ и костяхъ таза хорошую защиту отъ давленій извнѣ. Въ мѣстѣ же прикрѣпленія пояса и завязокъ такой ограды не существуетъ. Такимъ образомъ эти части легко уродуются, а вслѣдствіе этого пищевареніе становится неполнымъ, является помѣха правильному кровообращенію, стѣсняется дыханіе и, что всего хуже, внутренніе органы нажимаются на матку, эту цитадель жизни.

Такимъ образомъ организмъ матери становится безсильнымъ для выполненія божественной мисси, назначенной ей Создателемъ. Неспонятно, что интеллигентная, образованная женщина не помышляетъ о своемъ отношеніи къ будущимъ поколѣніямъ и объ отвѣтственности передъ потомствомъ.

Тѣлесныя упражненія, способствующія развитію мускуловъ туловища и живота, полномѣрному дыханію и увеличенію пространства для всѣхъ внутреннихъ органовъ туловища, дадутъ удовлетворительные результаты для тѣхъ женщинъ, которыя захотятъ соотвѣтственно устроить и свою одежду.

Стѣсненія, коимъ, въ силу общественныхъ обычаевъ, дѣвочки и дѣвицы подвергаются въ то время, когда онѣ наиболѣе нуждаются въ движеніи и мускульномъ развитіи, составляютъ не только заблужденіе, но и жестокое физическое зло. Отъ нихъ требуютъ, чтобы *онѣ держали себя, какъ слѣдуетъ дѣвицамъ порядочнаго кру-*

га! Имъ запрещается скакать и прыгать, взбѣгать по лѣстницамъ сразу черезъ двѣ ступени, *подобно мальчикамъ. Имъ не позволяются шумныя игры.*

Физическая свобода, всюду предоставляемая мальчику и незамѣтно для него содѣйствующая его возмужалости, считается непозволительной для дѣвочки.

Такъ она вырастаетъ, не набираясь ни нервной, ни мускульной силы, и становится жертвой всѣхъ недуговъ, выпадающихъ на долю женщины.

Не требуется особенно глубокихъ размышленій или большихъ усилій въ этомъ направленіи для того, чтобы принести женщинамъ здоровье и счастье. Подобно Розѣ, въ прелестномъ разсказѣ миссъ Алькотъ, хилую отъ природы дѣвочку можно развить въ сильную и здоровую молодую женщину, и притомъ не подвергая ее упрекамъ въ странностяхъ.

Одинаково, чтобы сохранить ея здоровье, не требуется пренебрегать основательнымъ ея образованіемъ. Шумъ, поднятый противъ высшаго образованія женщины въ виду будто бы физической неспособности ея переносить сильное умственное напряженіе, не имѣетъ серьезнаго основанія.

Факты говорятъ намъ, что дѣвушки и женщины могутъ выдержать серьезную школу, но онѣ не могутъ выносить сдавленія внутреннихъ органовъ, стѣсненія желудка и перемѣщенія матки. Указываемая неспособность дѣвушекъ къ усиленной умственной работѣ въ значительной мѣрѣ можетъ быть приписана дурному воздуху, которымъ приходится дышать почти во всѣхъ школьныхъ помѣщеніяхъ. Дайте нашимъ дѣвочкамъ чистый воздухъ, легкую одежду и возможность вполне переваривать пищу, и онѣ еще докажутъ міру, что усиленные умственные занятія будутъ имъ впрямую не хуже, чѣмъ мальчикамъ.

Въ этомъ смыслѣ хорошую помощь оказываютъ ны-

нѣшнія игры и забавы на вольномъ воздухѣ, каковы: лоунъ-тенисъ, крокетъ или каташе на трехколесныхъ велосипедахъ.

На ряду съ ошибками въ *одежду* и недостаткомъ *тѣлесныхъ упражненій*, виною болѣзненной менструаціи можетъ быть и ненадлежащая *пища*. Такъ ли это? Однажды, освѣдомляясь у цѣлаго класса молодыхъ дѣвушекъ о томъ, какій, по ихъ мнѣнію, могутъ быть причины этой болѣзненности, я получала очень разнообразныя отвѣты; говорили, что это отъ прыгаша, скаканія черезъ веревочку, влѣзанія по лѣстницамъ, неудобной одежды и т. д. Тогда маленькая одинадцатилѣтняя дѣвочка спросила, подиавъ руку: „Не оттого ли это, что слишкомъ много ѣдимъ конфетъ?“ Остальныя дѣвушки разсмѣялись; но я замѣтила имъ: „Вамъ нечему смѣяться: эта дѣвочка разгадала причину вашего нездоровья. Дѣло не только въ излишкѣ конфетъ, а и въ томъ, что вы кушаете слишкомъ много углеродистой пищи, жирнаго и сладкаго, и не дѣлаете достаточно движенія, чтобы усвоить этотъ излишекъ. Отсюда является воспаленіе, а отъ него и ваши страданія“.

Лѣчение дисменорреи должно быть какъ палліативное, т. е. облегчающее, такъ и куративное, или дѣйствующее на корень болѣзни. Ни въ какомъ случаѣ не слѣдуетъ допускать, чтобы молодая дѣвушка испытывала эту боль, такъ какъ она дѣйствуетъ на нервную систему, а это раньше или позже отзовется на ея общемъ здоровьи и уменьшитъ ея жизнеспособность.

Въ качествѣ палліативнаго средства въ прежнее время обыкновенно употреблялось какое-нибудь спиртуозное возбуждающее. Симптомы дѣйствительно ослабѣвали, благодаря тому, что кровь подъ влияніемъ алкоголя притекала къ поверхности, отчего уменьшалось накопленіе крови внутри. При этомъ пациентка, можетъ быть, и не подвергается оцѣпѣнію въ собственномъ смыслѣ, но все-

таки до известной степени одурѣваетъ. Однако, мои наблюденія показали мнѣ, что менструальная боль, прекращенная этимъ средствомъ, въ слѣдующіе раза является болѣе сильною. Происходитъ это оттого, что спиртнос возбуждающее увеличиваетъ уже существующее воспалительное состояніе.

Примыненіе жара въ той или другой формѣ приноситъ вѣрное облегченіе почти во всякомъ случаѣ. При внезапныхъ припадкахъ, даже ночью, можно прибѣгать къ запасу горячихъ ламповыхъ стеколъ; но нуждѣ можно употреблять горячую тарелку или печную вьюшку, завернутую въ какую-нибудь ткань. Въ болѣе рѣзкихъ случаяхъ, дѣлайте горячія припарки (стр. 103) или кладите бутылки съ горячей водой.

Горячая полуванна (стр. 175) представляетъ наилучшее средство при симптомахъ, напоминающихъ судороги и сопровождающихся рвотою или обмороками, или тамъ, гдѣ больной угрожаютъ спазмы. Къ этому лѣченію слѣдуетъ прибѣгать немедленно при первыхъ предваряющихъ признакахъ. Продолжайте ванну до тѣхъ поръ, пока не будетъ вызвана обильная исарина, предположительно — отъ тридцати минутъ до часа. Затѣмъ слегка вытрите, не обнажая тѣла, и, завернувшись въ теплыя одѣяла и положивъ бутылку съ горячей водой, пролежите нѣсколько времени покойно. Многія, страдающія обыкновенно по три, по пяти дней, могутъ, благодаря только этимъ средствамъ, получить облегченіе уже черезъ часъ. Такое лѣченіе предупредитъ повтореніе припадковъ въ прежней сильной степени.

Мѣры радикальнаго лѣченія должны согласоваться съ патологическимъ состояніемъ больной. При мѣстныхъ страданіяхъ, лѣченіе должно быть такое, какое для нихъ указывается; невралгія и ревматизмъ требуютъ своихъ особыхъ лѣчебныхъ средствъ.

Одна дама, тридцати-пятилѣтняго возраста, долгое вре-

мя жестоко страдала при каждомъ менструальномъ періодѣ, и по пяти, по шести дней ежемѣсячно приходилось ей оставаться въ постели. Маточныхъ разстройствъ повидимому никакихъ не было. Обыкновенное лѣченіе оказалось безуспѣшнымъ. Наконецъ, случайно выяснилось, что женщина давно страдала летучимъ ревматизмомъ. Это былъ ключъ къ опредѣленію причины ея страданій, и непродолжительное лѣченіе отъ ревматизма привело къ полному выздоровленію ея какъ отъ этой болѣзни, такъ и отъ тяжелыхъ припадковъ при мѣсячныхъ очищеніяхъ. Лѣченіе состояло главнымъ образомъ въ горячихъ баняхъ (стр. 107).

Мгстное лѣченіе рѣдко бываетъ нужно, если весь организмъ содержится въ наилучшихъ гігіеническихъ условіяхъ. Одна молодая женщина въ теченіе девяти лѣтъ имѣла мучительныя регулы, сопровождавшіяся каждый разъ спазмами, которыя часто продолжались по нѣскольку дней. Подобно женщинѣ, упоминаемой въ Писаніи, „она много потерпѣла отъ разныхъ врачей, истопила все, что было у ней, и не получила никакой пользы, но пришла еще въ худшее положеніе“; ея лѣчили всего девять докторовъ, изъ коихъ одинъ совершилъ трудную операцію. Несмотря на свои молодые годы, это была настоящая развалина. У нея не было силы для ручного труда, и зачастую она не могла пройти по комнатѣ. Столь же плачевно было и ея душевное состояніе. Вслѣдствіе большой чувствительности къ холоду, она носила много тяжелыхъ одеждъ, подвязанныхъ вокругъ бедръ.

Въ ея случаѣ было употреблено немного средствъ. Ей было предложено произвести коренную перемѣну въ своей одеждѣ, пройти полный курсъ упражненій, способствующихъ развитію и укрѣпленію мускуловъ живота и обезпечивающихъ здоровое отправление внутреннихъ органовъ. Вмѣстѣ съ тѣмъ ей данъ былъ совѣтъ помо-

гать ежедневно въ легкихъ занятіяхъ по дому и дѣлать много движенія на открытомъ воздухѣ.

Перемѣна была чудесная. При слѣдующихъ же регулахъ, какъ только появились первые признаки болѣзни, ей была сдѣлана горячая полуванна, оказавшая быструю помощь. Состояніе ея прочно улучшалось, исчезли боли и конвульсіи, и не прошло трехъ мѣсяцевъ, пока она лѣчилась, какъ здоровье ея возстановилось окончательно.

Ея просто нельзя было узнать. Видъ безнадежно страдающей женщины смѣнился легкостью движеній и живостью выраженія. Физическія страданія, свинцовымъ гнетомъ лежавшія на ея мозгу, исчезли, и началась новая духовная жизнь. Врядъ ли кто другой могъ бы такъ горячо выразить свою благодарность и такъ полно оцѣнить произведенную въ ней перемѣну.

Это лишь одинъ изъ многихъ примѣровъ, доказывающихъ дѣйствительность простыхъ гигиеническихъ мѣръ. Рѣдки случаи, гдѣ доставленіе природѣ возможности бороться съ силами не давало бы благоприятныхъ результатовъ.

Меноррагія, или обильная менструація, бываетъ спутникомъ воспаленія, язвъ, полипа и другихъ болѣзней матки. Довольно нерѣдки случаи совпаденія меноррагіи съ дисменорресей, такъ какъ оба болѣзненные явленія могутъ вызываться одними и тѣми же причинами.

Лѣченіе въ обоихъ случаяхъ одинаковос.

Г Л А В А ХХІ.

Ж е н с к і я б о л ѣ з н и.

Болезни матки составляют причину многих патологических явлений, сопровождающих беременность, и могут быть причиною болей при родахъ. Существеннымъ условіемъ для наилучшаго приготовленія къ выполнению долга матери является такимъ образомъ устраненіе всякихъ разстройствъ въ этомъ органѣ.

Деять десятыхъ американскихъ женщинъ болѣе или менѣе подвержены этимъ болѣзнямъ, отчего и становятся негодными для обыкновенныхъ призваній, функціи же воспроизведенія рода искажены у нихъ до такой степени, что материнство дѣлается бременемъ, котораго прямо страшатся.

Настоящая книга не „докторская книга“ въ общепринятомъ смыслѣ, равно какъ и эта глава не есть собственно трактатъ о женскихъ болѣзняхъ. Здѣсь приведены только причины этихъ недуговъ и дано нѣсколько простыхъ указаній, вытекающихъ изъ здраваго смысла. То и другое дастъ женщинамъ возможность избѣгать страданій и облегчать ихъ, не обращаясь къ медикаментамъ или болѣзненному мѣстному лѣченію.

Воспаленіе принадлежитъ къ наиболѣе обыкновеннымъ видамъ маточнаго разстройства. По словамъ нѣкоторыхъ авторовъ, воспаленіе вызываетъ или сопровождаетъ

всѣ другія болѣзни матки. Оно поражаетъ или отдѣльныя части этого органа, напримѣръ, шейку или тѣло, или слизистую оболочку, или, наконецъ, распространяется на цѣлый органъ. Когда поражена только слизистая оболочка, больная чувствуетъ жаръ и жженіе въ области таза, иногда сопровождающееся болью; при этомъ появляется блѣднаго цвѣта слизистое истеченіе, могущее потомъ стать темнымъ, зловоннымъ и вызывающимъ раздраженіе.

Воспаленіе въ тѣлѣ или шейкѣ матки вызываетъ сначала тупую боль въ тазѣ, переходящую въ бедра и голени, при жарѣ и боли въ нижней части спины. Оно сопровождается также опуханіемъ органа и большимъ или меньшимъ выдѣленіемъ.

По мѣрѣ теченія болѣзни являютя обыкновенно симпатическіе или рефлективные симптомы. Къ послѣднимъ принадлежатъ: жаръ и боль въ маковкѣ головы, жестокая боль въ нижней части затылка, боль и жженіе между плечъ, могущія распространяться вверхъ и внизъ по спинному хребту и на руки. И врачъ и больная нерѣдко вводятся въ заблужденіе, принимая этотъ послѣдній симптомъ за невралгію или болѣзнь спинного хребта. Больная можетъ ощущать сжиманіе и боль въ горлѣ, при сухомъ, нервномъ кашлѣ. Бываютъ также сильныя припадки головной боли, расстройство пищеваженія, — однимъ словомъ, являютя такіе признаки, которые могутъ принять форму или сходство съ любой болѣзью.

Душевные страданія женщины бываютъ при этомъ даже сильнѣе физическихъ. Она теряетъ память, становится нервной и раздражительной. Когда болѣзнь принимаетъ самую рѣзкую форму, умъ теряетъ равновѣсіе, и происходитъ потеря разсудка. Статистика показываетъ, что болѣзни матки составляютъ очень обыкновенную причину сумасшествія у женщинъ.

Язвы являются обыкновенно на зѣвѣ матки, а иногда и на ея внутренней поверхности. Наиболее частая форма — *маллинообразная*. Она представляется на подобіе бугорковъ бывающихъ на вѣкахъ глазъ и всегда предваряется и сопровождается воспаленіемъ. Поверхность краснѣетъ, вспухаетъ, затѣмъ вскрывается, образуя язвы. При этомъ происходитъ густое, гнойное, желтаго цвѣта выдѣленіе, которое, по мѣрѣ хода болѣзни, становится жидкимъ и кровянистымъ, съ непріятнымъ запахомъ. Боль и рефлективные симптомы почти тѣ же, что и при воспаленіи.

Отвердніе маточной шейки бываетъ часто слѣдствіемъ воспаленія, особенно если примѣнялось лѣченіе прижигающими средствами.

Вышеназванныя болѣзни происходятъ отъ *несоблюденія физическихъ законовъ*.

Женщины считаютъ болѣзни дѣтородныхъ органовъ какъ бы неизбѣжными, не помышляя о своей отвѣтственности въ этомъ явленіи.

Главными причинами этихъ недуговъ служатъ *неправильности въ одеждѣ* и пицѣ, недостатокъ тѣлесныхъ движеній и злоупотребленіе половыми сношеніями. Частое употребленіе медикаментовъ, дѣйствующихъ непосредственно на дѣтородные органы, также располагаетъ къ этимъ заболѣваніямъ и усиливаетъ ихъ.

Нѣтъ сомнѣнія въ томъ, что общепринятый костюмъ женщины, столь обезображивающій ея и нарушающій правильность всѣхъ ея отправленій, является главнымъ факторомъ, вызывающимъ всѣ свойственныя ея полу болѣзни.

Неравномѣрно распредѣляясь вокругъ тѣла, такое платье оставляетъ конечности незащищенными; своимъ давленіемъ стѣсняетъ пищевареніе, дыханіе и циркуляцію крови, а своею тяжестью обременяетъ ослабленные мускулы.

Кто обладаетъ силой избавить женщинъ отъ одного этого грѣха? Кто возьмется описать или передать жалобы еще не родившихся поколѣній? Многія женщины, страдавшія годами отъ болѣзней матки, выздоравливали, наконецъ, благодаря лишь введенію гигиѣнической одежды. Одно не подлежитъ сомнѣнію: какъ бы женщина ни лѣчилась отъ этихъ болѣзней, она не можетъ надѣяться на прочное выздоровленіе, если не устранить стѣсненій, представляемыхъ ея одеждой (см. гл. VII).

Въ отношеніи діеты, сильно приправленныя блюда, сладкое печенье разныхъ видовъ, а также всякая пища, содержащая слишкомъ много углеродистыхъ началъ, въ особенности жирное и сладкое, предрасполагаютъ къ воспаленіямъ, а какал-нибудь раздражающая причина сосредоточиваетъ болѣзнь на извѣстномъ органѣ. Запоръ также можетъ вызывать и усиливать всякое страданіе матки.

Лѣченіе этихъ разстройствъ должно быть не столько мѣстное, сколько общее. Весь организмъ долженъ находиться въ наилучшихъ условіяхъ для здоровья, давая природѣ возможность возстановлять гармонію органическихъ силъ.

Какъ при воспаленіи, такъ и изъязвленіяхъ матки прекрасное средство представляютъ собою *тепловаттыя полуванны*. Въ большинствѣ случаевъ слѣдуетъ дѣлать ихъ не рѣже, какъ черезъ день; предшествовать ваннѣ должны тѣлесныя упражненія, а слѣдовать за нею растиранія и отдыхъ. Половина пользы отъ ванны пропадаетъ для того, кто послѣ нея не ложится отдыхать. Наилучшее время для ванны—до полудня, но, если, по причинѣ дневныхъ занятій, такое время не удобно, можно брать ванну передъ самымъ отходомъ ко сну, тѣмъ болѣе, что она и успокоиваетъ и предохраняетъ отъ бессонницы.

Горячая баня (стр. 107) въ особености желательна

при замедленномъ кровообращеніи, инертности кожи и чувствительности большой къ холоду. Употребленіе—два раза въ недѣлю.

Хороши также *горячія спиритованія влагалища*, которыя слѣдуетъ производить съ помощью дуна Эсмарха, употребляя большое количество воды настолько высокой температуры, насколько больная можетъ вынести. Если возможно, пациентка должна лежать въ это время, имѣя подъ собою подкладное судно. За неимѣніемъ послѣдняго, она можетъ стоять надъ сосудомъ, помѣщеннымъ на стулѣ. Если выдѣленіе имѣетъ тяжелый запахъ, употребляйте карболовое мыло.

Глицеринъ, разбавленный на одну треть водою и вводимый на гигроскопической ватѣ или корнѣи, составляетъ прекрасное средство для уменьшенія воспаления и затвердѣній, хотя сначала и усиливаетъ выдѣленіе. Въ тяжелыхъ случаяхъ глицеринъ можетъ быть вводимъ ежедневно, обыкновенно же достаточно бываетъ употребленія его черезъ день.

Тѣлесныя упражненія—одна изъ лучшихъ терапевтическихъ мѣръ противъ болѣзней матки. При слабости наиболее желательно движеніе въ видѣ шведской гимнастики, массажа или покалыванія мускуловъ. Женщины, страдающія маточнымъ разстройствомъ, не въ состояніи дѣлать нужныя движенія стоя. Ходьба, ѣзда, домашнія работы и т. п. усиливаютъ симптомы болѣзни, увеличивая раздраженіе и воспалительные процессы.

У большей части женщинъ мускулы туловища или живота, а также произвольные мускулы дыханія, слабы и атрофированы влѣдствіе недостатка въ должномъ ихъ упражненіи. „Они не воспитаны для надобностей жизни“. Ниже описанными упражненіями, дѣлаемыми въ лежачемъ положеніи, достигается столько же, сколько и всякимъ движеніемъ, способствующимъ работѣ и укрѣпленію мускуловъ, ускоряющимъ кровообращеніе и

развивающимъ произвольные мускулы дыханія; эти упражненія повышаютъ въ то же время дѣятельность всѣхъ пищеварительныхъ органовъ и, въ силу своего отвлекающаго дѣйствія, устраняютъ мѣстное воспаленіе, не говоря о томъ, что еще механически исправляютъ неправильности положенія матки. Вотъ эти упражненія:

1. Лежа на спинѣ и держа колѣна и плечи неподвижными, передвиньте бедра изъ стороны въ сторону десять разъ.

2. То же положеніе на пружинномъ матрацѣ; пятнадцать разъ поднять и опустить бедра. Это упражненіе можетъ быть подѣлено на сильной и слабой женщинѣ, такъ какъ пружины помогаютъ движенію.

3. Согните колѣна, при положеніи какъ № 1, двадцать разъ.

4. Согните колѣна, при положеніи какъ въ № 2, двадцать разъ.

5. Согните колѣна и раскачивайте изъ стороны въ сторону двадцать разъ.

6. Согните колѣна и поднимите бедра, опираясь на плечи и ступни ногъ. Сдѣлайте десять движеній вверхъ и внизъ, останавливаясь, чтобы сосчитать до десяти.

7. Согнувъ руки въ локтяхъ и прижавъ ихъ къ бокамъ, дайте другому взяться за кисть вашей руки и медленно привести послѣднюю въ горизонтальное положеніе на одной линіи съ головою, сами оказывая сопротивленіе. Пригните руки снова къ бокамъ, при сопротивленіи со стороны ассистента. Повторить десять разъ.

8. То же упражненіе, только разгнбаніе производится въ перпендикулярномъ направленіи.

9. Лежа ничкомъ, согнуть колѣна и качать голеними справа налѣво пятнадцать разъ.

10. Съ помощію ассистента, согнуть и вытянуть конечности, оказывая сопротивленіе какъ въ № 7.

11. Опершись на локти, качать плечами справа налѣво десять разъ.

12. Пять разъ медленно поднять тѣло, опираясь лишь на локти и пальцы ногъ. Послѣ каждаго движенія остановка, пока не сосчитаешь до десяти.

13. Лежа на спинѣ, съ тяжестями или безъ тяжестей въ рукахъ, быстро выпрямлять послѣднія вверху, въ сторону, впередъ и внизъ.

14. При томъ же положеніи, сгибать и расправлять ноги внизъ, попеременно.

15. Ставь на колѣна, лицомъ внизъ, постепенно поднимайте бедра, пока вся тяжесть не придется на плечи. Оставайтесь въ этомъ положеніи пять минутъ. Это очень хорошее упражненіе противъ опущенія или выпаденія (prolapsus) и ретроверсии (запрокидыванія) матки, и должно быть повторяемо по нѣскольку разъ въ день. Для другой способѣе будетъ принимать это положеніе, спускаясь такимъ образомъ на голову.

16. Лечь ничкомъ на два стула, поставленные въ 18—24 дюймахъ (9—14 вершк.) одинъ отъ другого такъ, чтобы колѣна лежали на одномъ, а плечи на другомъ стулѣ; оставаться такъ въ теченіе пяти минутъ.

17. То же положеніе; помощница слегка разминаетъ внутренности сжатыми кулаками въ теченіе пяти минутъ.

18. При томъ же положеніи пять разъ приподнять бедра.

Три послѣдніе нумера очень трудны, но если силы позволяютъ ихъ дѣлать, они окажутъ прекрасное дѣйствіе при запрокидываніи (retroversio) матки.

При отсутствіи воспаленія въ области таза и если требуется помочь пищеваренію и развитію мускулы тупловища, то большую пользу можетъ принести слѣдующее:

19. Сѣсть на стулъ, твердо уставивъ ступни ногъ и уперевшись руками въ бока и не двигая бедрами, на-

сколько можно дальше раскачиваться тѣломъ изъ стороны въ сторону.

20. При томъ же положеніи, сложивъ руки надъ головою, раскачиваться тѣломъ взадъ и впередъ.

21. При томъ же положеніи, комбинировать №№ 19 и 20 въ извивающееся движеніе тѣла. Дѣйствіе трехъ послѣднихъ №№ можно измѣнить, держа одну или обѣ руки отвѣсно надъ головою.

22, 23, 24. То же, что и въ 19, 20 и 21, но только при стоячемъ положеніи.

Полезное дѣйствіе послѣднихъ шести упражненій можетъ быть усилено надуваніемъ легкихъ.

Лѣченіе сильными прижигающими средствами заслуживаетъ самаго строгаго порицанія. Въ медицинѣ тоже бываютъ модныя теченія, и однимъ изъ такихъ модныхъ теченій за послѣднія двадцать-пять лѣтъ было мѣстное лѣченіе этихъ болѣзней. Ни въ одной отрасли медицинской практики не было большаго злоупотребленія правомъ врача. При самыхъ легкихъ болѣзненныхъ явленіяхъ часто употребляются самыя сильныя средства мѣстнаго лѣченія.

Ляписъ, сурьокислый цинкъ, ртутный субліматъ, дубильная кислота (танниъ), азотная кислота, всѣ очень сильно дѣйствующие, употребляются то и дѣло. Есть врачи, часто прибѣгающіе къ зондамъ, накаленнымъ добѣла, и, что такъ же дурно, къ введенію въ полость матки губки, смоченной дымящейся азотной кислотой. Нѣжная слизистая оболочка обжигается и покрывается рубцами, больная подвергается мученіямъ и жестокому потрясенію нервной системы. Пациентки, бывшія на ногахъ, принуждены бываютъ послѣ такого лѣченія слечь на нѣсколько дней въ постель.

Однажды я встрѣтила на улицѣ даму, принужденную въ продолженіе двухъ лѣтъ оставаться дома. Я выразила радость, что вижу ее на улицѣ. Тогда она сообщила

мнѣ, что могла выйти потому, что докторъ ея былъ въ отсутствіи и мѣстное лѣченіе ея такимъ образомъ приостановилось. „Отъ этого я всегда дѣлаюсь больна и принуждена бываю ложиться на три, на четыре дня въ постель“.

„Какъ, неужели вы допускаете такое лѣченіе?“

„Докторъ говорить, что иначе я не могу поправиться“.

Подобно многимъ другимъ несчастнымъ страдалицамъ, она была убѣждена, что всѣ эти мученія были необходимы для ея окончательнаго выздоровленія.

Есть доктора, которые заставляютъ женщинъ лѣчиться по два, по три года, при чемъ часто бываетъ, что вмѣсто улучшенія получается только упадокъ силъ и здоровья.

Въ настоящее время замѣчается поворотъ въ другую сторону, и какъ доктора, такъ и больные начинаютъ понимать, какой великій вредъ былъ сдѣланъ. Такой высокій авторитетъ, какъ докторъ Гайларъ Томасъ (Gaillard Thomas), въ Нью-Йоркѣ, говорить: „Всякій, кому приходилось пользоваться женщинъ отъ этихъ разстройствъ, долженъ былъ убѣдиться, что случаи, *долго не поддававшіеся мѣстному лѣченію*, примали благоприятное теченіе вслѣдствіе путешествія по морю, посѣщенія водъ, курса морскихъ купаній или пребыванія въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ въ деревнѣ“.

Д-ръ Жоржъ Эллиотъ (George T. Elliott) говорить: „Въ случаяхъ болѣзней матки наилучшій успѣхъ можетъ быть достигнутъ предоставленіемъ больной такой жизни, гдѣ бы требовалась достаточная мышечная дѣятельность, уравнивающая циркуляцію крови. Такимъ образомъ, столь употребительное нынѣ мѣстное лѣченіе можетъ въ большинствѣ случаевъ сдѣлаться ненужнымъ“.

„Впечатлительную женщину не трудно убѣдить въ томъ, что недуги ея, начиная съ зубной боли и т. д.,

происходятъ отъ болѣзней матки. Находится шарлатанъ, который преувеличиваетъ болѣзнь, если только она есть, и обманываетъ пациентку обѣщаніями излѣчить ее. Маточное зеркало, прижиганье, ножъ какъ будто говорятъ о работѣ, и женщина чувствуетъ, что *что-то для нея сдѣлано*.

„Скоро нагнанный туманъ разсѣивается, и бѣдная женщина, пройдя рядъ мучительныхъ пытокъ, видитъ себя въ такомъ же положеніи, какъ если бы она лѣчилась по научному способу Lapotai, состоящему въ наложеніи пластыря на маковку головы съ цѣлью поднять опустившуюся матку“.

Д-ръ Э. Р. Писли (Peaslee) говоритъ о мѣстномъ лѣченіи: „Вообще, до сихъ поръ оно принесло больше вреда, нежели пользы“.

Д-ръ Тэйлоръ, въ своей прекрасной небольшой книгѣ: „Здоровье женщинъ“, увѣряетъ насъ, „что, при примѣненіи одного мѣстнаго лѣченія, на существенный недугъ не обращается вниманія, его не касаются, даже не стараются открыть: все вниманіе сосредоточивается на симптомахъ, и притомъ на такихъ, которые быстро проходятъ и становятся малозначащими, коль скоро коренная болѣзнь опредѣлена и приняты противъ нея мѣры“.

Подобныя слова людей, занимающихъ высокое положеніе въ медицинскомъ мірѣ, подають надежду на возможность наступленія реакціи въ смыслѣ болѣе рѣдкаго примѣненія мѣстнаго лѣченія. Когда такіе люди возвращаются вспять и осуждаютъ свою собственную систему хирургическаго лѣченія болѣзней матки, тогда лучъ надежды можетъ озарить сердце столь давно страждущей женщины.

Женщины должны сами протестовать противъ мѣстнаго лѣченія. Оно принадлежитъ прошедшему и противно какъ наукѣ, такъ и здравому разсудку. Еще

многіе изъ нынѣ живущихъ помнятъ, что каждому пациенту обязательно пускалась кровь какъ при острыхъ, такъ и при хроническихъ страданіяхъ. Его мучили піявками, нарывными пластырями и заволоками. Если у него была лихорадка, то ему запрещали пить воду для утоленія жажды. Какъ, бывало, терзалось сердце матери, когда лежавшій у нея на рукахъ больной ребенокъ все просилъ и просилъ воды? Кто не слыхалъ жалобнаго: „Пить! мама, пить!“ и не отворачивался, чтобы скрыть слезу сожалѣнія къ ребенку, которому по распоряженію доктора пить не позволялось!

Въ настоящее время много ли осталось врачей, пускающихъ кровь своимъ пациентамъ или ставящихъ имъ нарывные пластыри? Многіе изъ нынѣшнихъ молодыхъ докторовъ никогда и не видали піявокъ. Кому придетъ теперь въ голову отказывать лихорадочному больному въ водѣ и во всемъ, чего онъ пожелаетъ?

Что произвело эту перемѣну? Главнымъ образомъ протестъ со стороны народа. Реформы въ медицинской практикѣ явились оттого, что ихъ потребовала публика.

Мучительное мѣстное лѣченіе должно быть отнесено къ тому же разряду, куда принадлежатъ кровопусканіе и мушкетеры, и вмѣстѣ съ ними сдано въ архивъ. Женщины должны положительно и настойчиво протестовать противъ прижиганій, зондированія и выскабливанія матки. Если вы цѣните здоровье и жизнь, изыскивайте такіа мѣры для своего поправленія, которыя бы согласовались съ природой.

Левкорейя, или бѣли, не есть болѣзнь, а лишь симптомъ маточнаго разстройства, какъ кашель—симптомъ страданія легкихъ или дыхательныхъ путей. Это лишь увеличеніе нормальнаго слизистаго выдѣленія; въ немъ выражается усиліе природы устранить воспаленіе. Въ качествѣ симптома бѣли не должны вызывать опасеній

и вмѣшательства, развѣ, въ видахъ опрятности, придется отъ времени до времени сдѣлать теплое спринцованіе влагалища. Онѣ исчезаютъ вслѣдъ за устраненіемъ причинъ, вызывающихъ выдѣленіе. Ни въ какомъ случаѣ не слѣдуетъ прибѣгать къ *вяжущимъ средствамъ*. Они лишь временно останавливаютъ выдѣленіе, не удаляя причины. Обыкновенно достаточно бываетъ общаго и мѣстнаго лѣченія противъ воспаленія. Помните, что, пока существуетъ маточное раздраженіе, полезнѣе допускать выдѣленіе, нежели прекращать его.

Перемѣщенія матки, встрѣчающіяся чаще другихъ, суть выпаденіе (*prolapsus*), отклоненіе назадъ (*retroversio*) и наклоненіе впередъ (*anteversio*). Всѣ эти разнообразныя уклоненія отъ нормальнаго положенія органа вызываются почти однѣми и тѣми же причинами.

Поддерживающіе матку мускулы промежности ослабѣваютъ, будетъ ли то отъ недостатка тѣлесныхъ упражненій, или отъ постояннаго давленія со стороны затвердѣвшаго вслѣдствіе запора кала, или, иногда, какъ результатъ продолжительнаго воспаленія.

Органы, лежащіе въ полостяхъ живота и таза, нагнетаются внизъ подъ тяжестью стягивающаго ихъ платья. Подвижность матки даетъ ей возможность мѣнять свое положеніе при такихъ обстоятельствахъ.

Эти условія должны быть устранены, иначе лѣченіе не принесетъ пользы. Въ большинствѣ случаевъ возможно бываетъ скоро привести матку въ ея естественное положеніе, безъ всякаго мѣстнаго вмѣшательства. Сначала удалите давленіе сверху, а затѣмъ дѣлайте упражненія, предписанныя на стр. 257—259. Этимъ вы дадите ббльшій просторъ для внутри-тазовыхъ органовъ и укрѣпите поддерживающіе ихъ мускулы. Ни на чемъ такъ не доказывается способность природы возстановлять нарушенныя естественныя условія.

Господствующій обычай вводитъ пессаріи изъ гута-

перчи, стекла и т. п. заслуживаетъ осужденія. Давая, можетъ быть, временное облегченіе, они усиливаютъ разслабленіе влагалища и мускуловъ и, сверхъ того, постоянно привлекаютъ вниманіе больной къ ея недугамъ.

Связь духа и мысли съ разстройствами въ области таза довольно тѣсная и можетъ надолго сосредоточиться на любомъ органѣ; а это весьма вредно. Слѣдствіемъ такого состоянія можетъ быть дальнѣйшее усиленіе и упроченіе болѣзни. Къ предупрежденію этого должно быть сдѣлано все возможное. Слѣдуетъ всячески стараться отвлекать мысли больной отъ ея недуга. Заставьте ее позабыть, что у нея есть матка, и это окажется лучшимъ лѣкарствомъ противъ ея болѣзни.

Истерія есть лишь усиленное выраженіе рефлекса или нервныхъ симптомовъ при болѣзняхъ матки. Это только временное сумасшествіе и требуетъ отношенія къ себѣ, какъ къ таковому. Больная теряетъ самообладаніе, впадаетъ въ сильныя пароксизмы смѣха или плача, иногда съ ней дѣлаются обмороки и конвульсіи.

Вывести ее изъ этого состоянія можно нѣсколькими спокойно принятыми, рѣшительными мѣрами. Вдыханіе нашатыря, поливаніе холодной воды на голову, горячая ножная ванна, полная вапна или даже рѣшительное слово подруги могутъ быстро возстановить нарушенное равновѣсіе. Словесное увѣщаніе должно быть сдѣлано не въ рѣзкой, а въ привѣтливой, веселой, хотя и рѣшительной формѣ. Изгоните страхъ изъ своего собственнаго сердца, придайте спокойное выраженіе себѣ и своимъ движеніямъ и тогда скажите больной: „Вѣдь ты здорова! Послушай-ка, что я скажу тебѣ“. Старайтесь завладѣть ея вниманіемъ, затѣмъ съ тактомъ расскажите ей какой-нибудь случай или выразите какую-нибудь рѣзкую, поразительную мысль, которая могла бы измѣнить ходъ ея мыслей.

Духъ можетъ возвыситься надъ тѣломъ при маточныхъ страданіяхъ, какъ и при всякой другой тѣлесной болѣзни, и тѣмъ помочь восстановленію равновѣсія. Человѣкъ можетъ силою самимъ составленной сильной аргументаціи подавить или отогнать мысль о страданіи и болѣзни. Можно достигнуть этого, представивъ себя въ противоположномъ состояніи и настойчиво стараясь пребывать въ немъ или занявшись какимъ-нибудь дѣломъ, требующимъ самыхъ высшихъ побужденій.

Стараніемъ облагородить и улучшить жизнь другихъ, забвеніемъ личныхъ наклонностей и удовольствій, душа, *ego*, человѣка гармонично сливается съ душою вселенной.

Тѣло есть лишь отраженіе духа, постоянно и вполнѣ ему подчиняется, и если духъ возвышается надъ заблужденіемъ, раздоромъ и грѣхомъ, пребывая въ царствѣ правды и любви, тогда не можетъ быть мѣста недугамъ и болѣзнямъ тѣла.

Г Л А В А XXII.

Критическій возрастъ.—Менопауза.

Большинство женщинъ заранее готовятся и ждутъ, что восемь, десять лѣтъ лучшей части своей жизни имъ придется отдать этому такъ называемому климактерическому періоду (періоду прекращенія половой дѣятельности). Онѣ на это время не считаютъ себя вполнѣ годными для дѣла или общественныхъ обязанностей. Онѣ рассчитываютъ, что теперь за ними должны ухаживать, нянчить ихъ, исполнять всякій ихъ случайный капризь.

Менопауза есть лишь прекращеніе овуляціи. Это истощеніе способности къ произведенію зародыша. Если женщина менструируетъ вслѣдствіе мѣсячнаго созрѣванія яйца и его выдѣленія, то она перестанетъ менструировать вслѣдствіе прекращенія процесса овуляціи.

При возмужалости яичники увеличиваются. Развившись вполнѣ, они начинаютъ ежемѣсячно отдѣлять созрѣвшее яйцо, захватываемое ворсинчатыми концами яйцеводовъ и проводимое въ матку. Эта функція матки продолжается среднимъ числомъ тридцать-два года. По наступленіи менопаузы яичники уменьшаются, сморщиваются, становясь схожими по виду съ косточкой персика.

„По мѣрѣ того, какъ совершается это замѣчательное перерожденіе яичниковъ, подобная же переменна проис-

ходить одновременно и въ другихъ органахъ дѣтородной системы. Какъ матка, такъ и влагалище уменьшаются въ размѣрѣ. Рыльце матки стягивается, а черезъ нѣсколько времени и совсѣмъ закрывается. Верхняя часть влагалища часто сокращается до такой степени, что производить складки вполне схожія съ тѣми, которыя образуются вслѣдствіе сильнаго воспаленія матки. Груды также становятся меньше. Всѣ эти перемѣны служатъ вѣрнымъ указателемъ того, что функція воспроизведенія ослабѣваетъ и скоро должна будетъ совсѣмъ прекратиться.

„Обыкновенно способность произрожденія исчезаетъ вмѣстѣ съ прекращеніемъ менструаціи, но бывають и исключенія изъ этого правила. Извѣстны также случаи, гдѣ беременность предваряла появленіе кровей. Эта кажущаяся аномалія объясняется тѣмъ фактомъ, что овуляція и менструація составляютъ въ сущности два отдѣльные акта, хотя обыкновенно и совпадающіе“.

Регулы обыкновенно пропадаютъ въ возрастѣ отъ срока - пяти до пятидесяти - пяти лѣтъ, но приходилось наблюдать случаи, когда критическій возрастъ наступалъ какъ гораздо раньше, такъ и позже этого срока. Д-ръ Т. И. Пэтченъ (T. I. Patches) рассказываетъ замѣчательный фактъ, гдѣ дѣвушка перестала носить крови двадцати-двухъ лѣтъ, при чемъ наблюдались всѣ физическія измѣненія въ организмѣ, свойственныя обыкновенно климактерическому періоду. Одинаково извѣстно, что нѣкоторыя женщины продолжали правильно менструировать до семидесятилѣтняго возраста, сохраняя при этомъ и способность къ дѣторожденію.

При извѣстномъ состояніи здоровья, прекращеніе мѣсячныхъ очищеній не должно сопровождаться какими-нибудь болѣзненными признаками или перемѣной нормальнаго состоянія. Обыкновенно всѣ страданія и недуги, свойственные этому періоду, могутъ быть отнесены

на счетъ какихъ-нибудь болѣзней яичниковъ или матки, расстройства пищеваженія и т. п. Раздраженіе или приливъ крови къ яичникамъ чаще всего другого бываетъ причиною многочисленныхъ симптомовъ климактерическаго періода. Многія болѣзненные явленія, встрѣчающіяся въ этомъ періодѣ, происходятъ также отъ воспаленія или разстройствъ въ маткѣ.

Неправильность въ менструаціи, предшествующая окончательному прекращенію послѣдней, наступаетъ въ умѣренныхъ климатахъ большею частью около сорокъ-четвертаго года, а въ жаркомъ поясѣ, гдѣ дѣвушки начинаютъ менструировать уже десяти или двѣнадцати лѣтъ, она можетъ появиться гораздо раньше. У насъ же она нерѣдко наступаетъ далеко за пятьдесятъ лѣтъ.

Неправильность эта можетъ выражаться иногда въ случайномъ прекращеніи регулъ или въ частомъ и обильномъ ихъ появленіи. Въ рѣдкихъ случаяхъ очищенія прекращаются сразу, безъ всякихъ предупреждающихъ явленій или какихъ-либо разстройствъ. Женщины часто начинаютъ тревожиться при внезапномъ прекращеніи отдѣленій, но страхи ихъ напрасны тамъ, гдѣ всѣ остальные функціи находятся въ нормальномъ состояніи. У нѣкоторыхъ женщинъ регулы попеременно бываютъ то слабы, то очень сильны.

Продолжительность времени, въ которое являются эти симптомы, чрезвычайно разнообразна—отъ нѣсколькихъ мѣсяцевъ до нѣсколькихъ лѣтъ. Бывали случаи, что періодъ этотъ продолжался около двадцати лѣтъ. Въ среднемъ же онъ тянется около трехъ лѣтъ.

Эти перемѣны сопровождаются различными болѣзненными явленіями, чаще всего *летучимъ жаромъ*, быстрыми отливами и приливами крови. Сначала женщина чувствуетъ жаръ, какъ бы отъ внезапнаго перенесенія въ сильно натопленную комнату; вскорѣ затѣмъ является испарина, иногда оканчивающаяся ознобомъ. При этомъ

часто чувствуется какъ бы удушье, а иной разъ является сильное біеніе пульса. У нѣкоторыхъ предвѣстникомъ летучаго жара бываетъ ознобъ. Эти волненія крови случаются во всякое время дня и нерѣдко будятъ женщину ночью. Они могутъ повторяться или по два, по три раза въ день, или каждыя десять-пятнадцать минутъ и въ такомъ случаѣ чрезвычайно тяготятъ больную. Часто они бывають слѣдствіемъ какого-нибудь внезапнаго душевнаго потрясенія, какъ, на примѣръ, страха, гнѣва, горя или тревоги, и въ значительной мѣрѣ зависятъ отъ направленія мыслей. При внимательномъ наблюдѣніи можно замѣтить, что эти явленія становятся чаще также послѣ питья вина, чая или кофе или употребленія возбуждающей пищи. Летучій жаръ сопровождается иногда тошнотою и рвотой, равно ощущеніемъ слабости и безпокойства.

Обильная испарина, обильная до того, что смачиваетъ постельное бѣлье, составляетъ также одинъ изъ симптомовъ, свойственныхъ критическому возрасту. Эта испарина или слѣдуетъ за летучимъ жаромъ, или является самостоятельно, чаще во время сна. Она сопровождается также всякаго рода душевное волненіе.

Маточное кровотеченіе, обычное въ критическомъ возрастѣ, составляетъ единственный своеобразный симптомъ, требующій особаго вниманія. Оно можетъ появляться по одному разу въ мѣсяцъ или чрезъ большіе промежутки, иногда же дѣлается почти постояннымъ. Оно достигаетъ иногда такихъ размѣровъ, что можетъ угрожать опасностью для жизни. И дѣйствительно, иной разъ просто दि-вишься, какъ можетъ длиться жизнь при такой большой потерѣ крови, какую испытываютъ нѣкоторыя женщины.

Аппетитъ становится иногда причудливымъ и неравномѣрнымъ, какъ во время беременности или въ началѣ менструальнаго періода. Часто случаются разстройства желудка, печени и почекъ.

Частые спутники этого периода—*болѣзни кожи*, неприятны тѣмъ, что сопровождаются сильнымъ зудомъ. Рядомъ съ этими болѣзнями являются: запоръ или поносъ, опуханіе ногъ или сочлененій, также груди; головныя боли, при жарѣ и жженіи въ маковкѣ головы или тупой боли въ затылкѣ; дурнота, ослабленіе зрѣнія, при чсмъ передъ глазами какъ бы плаваютъ пятна; потеря голоса, боль при основаніи языка, бессонница, странныя желанія, затрудненное дыханіе, невралгія, истерика и т. д.

Опухоли, ракъ, полипы и т. д. поражаютъ организмъ женщины во время менопаузы чаще, чѣмъ въ какую-либо иную пору ея жизни. Если шейкѣ матки были нанесены поврежденія попытками къ выкидышу или вызвано затвердѣніе ея частымъ употребленіемъ прижигающихъ средствъ, то этимъ поражаются такія условія, послѣдствіемъ коихъ можетъ быть ракъ матки.

„Въ большинствѣ случаевъ *душевные симптомы* бываютъ такъ же отчетливы и ярки, какъ и всѣ другіе признаки, касающіеся любой части организма. Изъ такихъ симптомовъ первымъ и наиболѣе замѣтнымъ бываетъ бѣльшая или меньшая *потеря памяти*. Часто происходитъ полная и весьма странная перемѣна въ характерѣ. Добрая, терпѣливая мать или кроткая, довѣрчивая,—однимъ словомъ, образцовая жена, становится раздражительной, взбалмошной и подозрительной.

„Ея врожденная скромность замѣняется иногда припадками сладострастія, распущенности, материнскій инстинктъ можетъ ослабѣть до такой степени, что вызываетъ почти неудержимое желаніе лишить жизни своихъ собственныхъ дѣтей. Когда-то счастливая женщина становится унылой, грустной и молчаливой. Она избѣгаетъ общества, теряетъ вкусъ къ развлеченіямъ, проводитъ свое время въ наблюденіи за разнообразными призна-

ками происходящей въ ней переменны, оплакивая свои дѣйствительныя и воображаемыя страданія. Во многихъ случаяхъ проявляется полное сумасшествіе, обыкновенно временнаго характера, какъ результатъ глубокихъ потрясеній, претерпѣваемыхъ организмомъ въ эту пору.

Запоръ бываетъ перѣдко не только спутникомъ, но и причиною многихъ симптомовъ періода прекращенія регуль.

ОБЩЕЕ ЛѢЧЕНІЕ.—Прежде всего слѣдуетъ убѣдить себя, что болѣзненное состояніе не есть необходимый спутникъ „критическаго возраста“. Забудьте все, что вамъ, основываясь на традиціяхъ, наговорили по этому поводу, и усвойте себѣ ту истину, что *природа не создаетъ болѣзненныхъ состояній*, и что если вы живете согласно ея законамъ, то никоимъ образомъ не подвергнетесь страданіямъ.

Недуги эти не составляютъ необходимости. Если вы обладаете сколько-нибудь твердостью характера, то призовите ее теперь на помощь. Топните ногою и скажите, какъ нѣкогда было сказано: „Отойди отъ меня, сатана“.

Вполнѣ доказано, что духъ можетъ господствовать даже надъ злокачественными болѣзнями, а женщина, дожившей до сорока-пяти лѣтъ, уже пора кое-что знать и имѣть настолько силы духа, чтобы сказать себѣ: „Не хочу быть рабою этихъ недуговъ; они не могутъ владеть надъ моею жизнью и стѣснять мою энергію“.

Физическая природа наша должна быть въ подчиненіи у духовной, и будетъ, если мы усвоимъ законъ. Свѣтъ только что начинаетъ понимать, какъ много для физическаго здоровья можетъ быть сдѣлано властью духа надъ тѣломъ.

Раньше и во время этого періода соблюдайте всѣ гигиеническія правила. Полнота здоровья и силъ могутъ достигаться чаще, чѣмъ думаютъ женщины. Отъ постоянного приложенія этихъ правилъ къ жизни въ отношеніи

одежды, пищи и т. д. въ значительной мѣрѣ зависитъ возможность сдѣлать „критическій возрастъ“ свободнымъ отъ разстройствъ и недуговъ.

Спать слѣдуетъ въ комнатахъ, настолько хорошо провѣтриваемыхъ, чтобы воздухъ въ нихъ былъ такъ же чистъ и свѣжъ, какъ и снаружи. Стоитъ женщинамъ развить силу своихъ легкихъ и дышать воздухомъ, въ которомъ бы содержалось вполнѣ достаточное количество кислорода, чтобы предотвратить отъ себя четыре пятыхъ своихъ недуговъ. Но кто будетъ въ силахъ убѣдить въ этомъ женщинъ?

Одежда и тѣлесныя упражненія, увеличивающія способность дышать съ помощью діафрагмы и брюшныхъ мускуловъ, въ состояніи предупреждать и исцѣлять женскія, если не всякія, болѣзни лучше, нежели всѣ прочія предохранительныя или лѣчебныя средства. Если мать считаетъ свою румяную девятилѣтнюю дочь дурно сложенной и начинаетъ затягивать ее въ корсетъ, чтобы сдѣлать изъ ея *нескладной* фигуры красивую и граціозную, то чего можемъ мы ждать отъ дочери, когда она будетъ одѣваться уже по своему усмотрѣнію? Если бы отъ меня зависѣло принять самую сильную мѣру противъ вырожденія и болѣзненности челоувѣчества, я бы первымъ дѣломъ постаралась убѣдить женщинъ, что сила легкихъ больше всего другого способствуетъ здоровью, продолжительности жизни и выносливости.

Быстрое обтираніе губкою (стр. 100) утромъ, послѣ сна, раза три-четыре въ недѣлю, дѣйствуетъ укрѣпляющимъ образомъ. Обтеревшись слѣдуетъ растирать тѣло рукою, мохнатымъ полотенцемъ или щеткою. Послѣ этого полезно вынить холодной, а въ случаѣ диспепсіи, горячей воды.

Горячую полуванну нужно принимать въ случаѣ воспаленія яичниковъ или матки (см. стр. 175). Въ теченіе недѣли слѣдуетъ повторять ванну ежедневно, а

затѣмъ черезъ день. Эта ванна прекрасно дѣйствуетъ при кровотеченіи и часто приноситъ пользу тамъ, гдѣ всѣ другія средства оказываются безсильными. Ее можно брать во время кровотеченія или въ промежутки между припадками; въ послѣднемъ случаѣ ванны могутъ дѣлаться чаще.

Горячія или тепловатая влагалушная впрыскиванія весьма хороши противъ кровотеченія и приливовъ крови къ маткѣ. Для этой цѣли всего лучше употребляютъ Эсмарховъ душъ, повѣшенный настолько высоко, чтобы струя имѣла достаточную силу. Одно это средство часто устраняетъ многіе непріятные симптомы менопаузы.

При боли въ спинѣ можно класть по два раза въ день *горячія припарки*. А еще лучше въ этомъ случаѣ, это бутылки съ горячей водой. Вода должна быть очень горячею и бутылка—оставаться на тѣлѣ больной отъ тридцати до сорока минутъ и даже болѣе. Тотъ же способъ приложимъ и при боляхъ въ затылкѣ или области таза.

Горячая баня (стр. 107), повторяемая по три раза въ недѣлю, оказываетъ отличное дѣйствіе на всѣ недуги, свойственные менопаузѣ.

Противъ чрезмѣрной испарины можно рекомендовать обмываніе нагрѣтою надъ паромъ смѣсью изъ равныхъ частей спирта и амміачной воды (*aqua ammonia*); смѣсь эта должна быть настолько горячею, насколько можетъ вынести больная. Или можно растирать тѣло очень *горячею мелкою солью*. Полезны въ этомъ случаѣ также горячія ванны.

Пища въ критическомъ возрастѣ должна быть простая, умѣренная, состоящая преимущественно изъ плодовъ, овощей и зерновыхъ хлѣбовъ. Изъ этихъ продуктовъ могутъ приготовляться разнообразныя и вкусныя блюда (см. главу о кушаньяхъ). Въ человѣкѣ, привык-

шемъ къ роскошному столу, къ сильно приправленнымъ, сдобнымъ яствамъ, состоящимъ преимущественно изъ углеродистыхъ веществъ, каковы: крахмалъ, сахаръ и жиръ, — переходъ къ простой пищѣ въ короткое время произведетъ чуда. Весь организмъ почувствуетъ облегченіе, и начнется какъ будто новая жизнь.

Разъ привыкнувъ къ пищѣ, доставляющей потребное для организма питаніе, не пожелаешь возвращаться къ такой ѣдѣ, которая, переполняя желудокъ, слишкомъ сильно возбуждаетъ организмъ, производитъ ожирѣніе, не доставляя настоящаго питанія. Людямъ, безъ разбора поглощающимъ несообразныя съ требованіями организма смѣси изъ возбуждающихъ и болѣзнетворныхъ веществъ, трудно согласиться съ тѣмъ, что въ пищѣ, приготовленной изъ овощей зерновыхъ хлѣбовъ или фруктовъ, можно находить вкусъ и удовлетворять ею болѣе или менѣе изысканнымъ кулинарнымъ потребностямъ. Вообще не слѣдуетъ раздражать аппетита прыними и возбуждающими блюдами; лучше обождать, когда желудокъ самъ потребуетъ пищи. Одно изъ самыхъ лучшихъ и вѣрныхъ средствъ противъ многихъ болѣзней, это предоставленіе пищеварительнымъ органамъ извѣстнаго покоя.

Пусть женщина, страдающая летучимъ жаромъ, головокруженіемъ, невралгіей и т. д., броситъ крѣпкій чай и кофе, горячій хлѣба, ветчину и сдобные пироги и печенья. Кушайте лишь то, что требуется для удовлетворенія аппетита, и пока болѣзненные явленія не утратятъ своего рѣзкаго характера, принимайте пищу не болѣе двухъ, а то и одного раза въ день. Если при такомъ постѣ чувствуется въ желудкѣ пустота, выпейте чашку горячей воды, горячаго лимонада или жидкой кашицы изъ пшеницы, ячменя или овса. Ощущеніе слабости и неспособность обойтись безъ того, чтобы не поѣсть лишній разъ или отложить время ѣды, служить

почти вѣрнымъ признакомъ дурного пищеваренія. Въ очень многихъ случаяхъ за излѣченіемъ этого столь распространеннаго недуга исчезаютъ и другія болѣзненные явленія, свойственныя критическому возрасту.

Наблюдайте за тѣмъ, чтобы уничтожить въ себѣ склонность къ запорамъ. Въ этихъ видахъ совѣтую слѣдовать указаніямъ, изложеннымъ въ гл. V. Рѣдко случается, чтобы невозможно было возстановить правильную дѣятельность кишекъ. При всякой серьезной болѣзни, сопровождающей критическій возрастъ, необходимо обращаться за совѣтомъ къ врачу. Во всѣхъ же обыкновенныхъ случаяхъ, чтобы облегчить болѣзненные явленія и даже совсѣмъ устранить ихъ, достаточно точнаго исполненія преподанныхъ здѣсь совѣтовъ. Природа милостива и исцѣляетъ всѣ наши недуги, если мы хотя мало-мальски подаемъ ей къ тому возможность. Находясь въ климактерическомъ возрастѣ держите себя въ согласіи съ законами природы, и вамъ не понадобятся порошки и микстуры.

ГЛАВА XXIII.

Дієтическій столъ.

Въ томъ, что ты ѣшь и что пьешь, ты ищи
Надлежащаго корма, а не чреву утѣхи.
Тогда проживешь ты свой вѣкъ, доколѣ
Спѣлымъ плодомъ не падешь въ своей матери нѣдра—
Легко, а не грубо сорваннымъ плодомъ. Итакъ зрѣй же
для смерти.

Мильтонъ.

НАПИТКИ ДЛЯ БОЛЬНЫХЪ.

Лимонадъ.

Сокъ половины лимона, чайная ложка сахара, стаканъ воды. По желанію можно прибавить немного цедры.

Горячій лимонадъ.

Приготавливается такъ же, только берется горячая вода. Хорошъ при простудѣ и желчности.

Апельсинная сыворотка.

Сокъ одного апельсина на $1\frac{1}{2}$ —2 стакана свѣжаго молока. Медленно подогрѣть, пока не появятся свертки, процѣдить и остудить. Хорошее питье послѣ родовъ.

СЫЧУЖКОВАЯ СЫВОРОТКА.

Бутылка почти кипящаго молока, двѣ столовыя ложки сывороточной закваски или кусокъ сычужка, смоченнаго водою. Сахара по вкусу. Размѣшать сыворотку съ молокомъ; дать постоять, пока не остынетъ; затѣмъ процѣдить.

ЛИМОНАДЪ СЪ ЯЙЦОМЪ.

Бѣлокъ одного яйца, столовая ложка толченаго сахара. Сокъ одного лимона, стаканъ воды. Взбить вмѣстѣ. Очень полезенъ при воспаленіи легкихъ, желудка или кишекъ.

ЖЕЛЕ СЪ ВОДОЮ.

Кислыя желе (варенье), растворенныя въ водѣ, составляютъ пріятное питье для больныхъ лихорадкой.

СУХАРНАЯ ВОДА.

Поджарить постепенно тонкій кусокъ хлѣба, пока онъ совсѣмъ не потемнѣетъ, но не до черноты. Положить въ большую кружку холодной воды и плотно покрыть. Дать постоять въ теченіе часа.

СУПЪ МОЛОЧНЫЙ СЪ САГО.

Три столовыя ложки саго оставить въ продолженіе часа въ чашкѣ холодной воды; прибавить три чашки кипящаго молока, подсластить и приправить по вкусу. Дать полчаса кипѣть потихоньку. Ѣсть теплымъ. Супъ съ тапіокой готовится одинаково.

Мясной сокъ.

Фунтъ любвины мяса изрѣзать въ мелкіе куски, положить въ бутылку, не содержащую ни капли воды, плотно заткнуть и помѣстить въ горшокъ съ холодной водою; нагрѣвать постепенно до кипѣнія и продолжать кипятить отъ трехъ до четырехъ часовъ, пока мясо не превратится въ клочья и не выйдетъ весь сокъ. Соли прибавить по вкусу.

Мясной сокъ не настолько питателенъ, какъ это привыкли думать. Онъ легко усваивается организмомъ и хорошъ тамъ, гдѣ требуется легкое возбуждающее. При лихорадкахъ и воспаленіяхъ, какъ болѣе подходящую пищу, можно рекомендовать отваръ изъ отрубей или овсяный супъ.

Мясной сокъ — не пища, а возбуждающее
средство.

Несмотря на неоднократныя доказательства того, что мясной сокъ не питаетъ, публика, а въ значительной мѣрѣ и врачи, остаются при своемъ убѣжденіи. Что больные, питаемые мяснымъ сокомъ, умираютъ медленною голодною смертію, это фактъ, который рѣшительно подтверждается анализомъ и точными клиническими наблюденіями. Въ октябрьской книжкѣ *Ланцета* (Lancet) за 1880 г., стр. 562, Г. Ф. Мастерманъ приводитъ анализъ, показывающій, что мясной сокъ по химическому составу походить на мочу. Мясной сокъ, приготовленный самымъ тщательнымъ образомъ, говоритъ д-ръ Ниль (Neale) въ *Практикѣ* (Practitioner) (ноябрь, 1881 г.), содержитъ, включая щелочныя соли, не болѣе 1,5 — 2,25 процентовъ твердыхъ веществъ, и то состоящихъ, главнымъ образомъ, изъ мочевины, креатина, креатинина, изолина и разложившагося гематина. Какъ

возбуждающее средство мясной сокъ, можетъ быть, и дѣйствительно бываетъ очень полезнымъ, но какъ средство, могущее поддерживать организмъ во время долгой изнурительной болѣзни, онъ далеко не такъ питателенъ, какъ молоко. Д-ръ Лаудеръ Брентонъ (Lauder Brenton) задаетъ вопросъ о томъ, не можетъ ли мясной сокъ, какъ продуктъ разрушенія мускульной ткани, быть при извѣстныхъ условіяхъ прямо ядовитымъ? — *Медицинскія Новости* (Medical News).

Рисовый отваръ.

Двѣ столовыя ложки риса, бутылка холодной воды; медленно кипятить въ теченіе часа, затѣмъ процедить сквозь мелкое сито и прибавить немного сливокъ и соли.

Маисовый кофе.

Зерна маиса поджарить, пока не потемнѣютъ, смолоть и обдать кипяткомъ. Пить со сливками или безъ нихъ. Прекрасный напитокъ при тошнотѣ, рвотѣ и поносѣ.

Пшеничный, овсяный или ячменный кофе.

Тщательно поджаривъ зерна, смолоть. По желанію можно поджаривать нѣсколько сортовъ зеренъ вмѣстѣ. Брать по три столовыхъ ложки смолотаго продукта. Смѣшать съ бѣлкомъ одного яйца, обдать тремя-четырьмя стаканами кипятка. Когда закипитъ, отставить и дать настояться въ теченіе пятнадцати минутъ. Это очень питательный напитокъ и хорошая замѣна чая или кофе.

Отваръ изъ отрубей.

Взять два стакана хорошихъ пшеничныхъ отрубей, вскипятить ихъ въ теченіе получаса въ 6 стаканахъ

воды. Процѣдить сквозь мелкое сито и прибавить немного соли. Это хорошая замѣна супа при лихорадкахъ и воспаленіяхъ. Для вкуса можно прибавить лимоннаго сока.

М а и с о в ы й с у п ъ .

Взять маисовой муки и смочить ее холодною водою. Вскипятить въ кастрюлѣ 4 стакана воды, опустить туда ложку этой холодной смѣси, размѣшать, дать вскипѣть, затѣмъ прибавить вторую ложку смѣси и такъ далѣе, пока супъ не достигнетъ желаемой густоты. Кипятить сильно въ теченіе двадцати минутъ или болѣе. Соли по вкусу.

С у п ъ и з ъ г р а г ѣ м с к о й м у к и .

Приготавливается какъ предыдущій. По желанію, можно процѣдить.

С у п ъ и з ъ о в с я н о й м у к и .

Просѣять двѣ столовыя ложки овсяной муки, 3 стакана кипящей воды. Если мука крупная, кипятить въ продолженіе часа и процѣдить сквозь мелкое сито.

М о л о ч н ы й с у п ъ .

Полторы столовыхъ ложки муки, смоченной водою, размѣшать въ одной квартѣ (4 стак.) кипящаго молока; прибавить щепотку соли. Можно брать по желанію рисовую, овсяную, пшеничную или другую муку.

П р о с т о к в а ш а .

Налейте молока въ горшокъ и, завязавъ бумагой, поставьте на восемь-десять часовъ въ легкую печь. Получается нѣчто въ родѣ сливокъ. Полезно для чахоточныхъ и слабосильныхъ.

ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО.

На девять частей молока взять одну часть воды и нагрѣть смѣсь въ кастрюлѣ до 35° R. При медленномъ выпиваніи этой смѣси, слюна соединяется съ молокомъ, благодаря чему и вслѣдствіе присутствія воды молоко не свертывается въ желудкѣ и такимъ образомъ прямо поступаетъ въ кровь. Приготовленное этимъ способомъ молоко составляетъ незамѣнимую пищу при утреннемъ недомоганіи во время беременности, а также для кормящихъ грудью женщинъ. Оно одинаково пригодно при небольшой лихорадкѣ и нервныхъ страданіяхъ желудка.

Медицинскій вѣстникъ (Medical Record), рассматривая горячее молоко какъ напитокъ, говоритъ слѣдующее: „Молоко, нагрѣтое значительно выше 30° R., теряетъ часть своей сладости и густоты. Никто, будучи утомленъ чрезмѣрной физической или умственной работой и хотя разъ испытавъ оживляющее вліяніе этого напитка, нагрѣтаго до температуры, которая бы только не обжигала рта, не откажется отъ его употребленія изъ-за того, что въ такомъ видѣ онъ становится нѣсколько менѣе вкуснымъ. Быстрота, съ которою чувствуется его укрѣпляющее вліяніе, поистинѣ поразительна. Нѣкоторая часть его переваривается и усваивается организмомъ, повидимому, тотчасъ же; и многіе, считающіе необходимымъ для себя при утомленіи, въ качествѣ возбуждающихъ, спиртные напитки, найдутъ замѣну ихъ въ этомъ простомъ питьѣ, вліяніе котораго и полнѣе и продолжительнѣе“.

ПАХТАПЬЕ.

Пахтапье, если оно не кисло и взято прямо изъ ма-слобойни, питательно и здорово. Оно содержитъ около 88 процентовъ воды, 4 процента азотистыхъ веществъ, 3 процента сахара, лишь слѣды жира и значительное

количество минеральныхъ веществъ, считаемое нѣкоторыми до 5 проц., а также немного молочной кислоты. Пахтанье не принадлежитъ къ числу горячительныхъ и при многихъ формахъ диспепсїи, когда почти ничего не принимается желудкомъ, оно переносится имъ легко. При лихорадкахъ этотъ органъ часто портится отъ дѣйствїя даваемыхъ въ большомъ количествѣ лѣкарствъ, отчего является серьезный вопросъ о томъ, какъ питать больного. Въ такихъ случаяхъ пахтанье оказывается иногда самою подходящею пищею.

При изнурительномъ мочеиспусканїи пахтанье съ большою пользою можетъ быть употребляемо какъ главный предметъ питанїя. Тучные люди, которые не захотятъ оставаться на фруктовой и хлѣбной пищѣ, но притомъ дѣлаютъ много движенїя, могутъ употреблять пахтанье вмѣсто молока. Пахтанье можно подолгу сохранять въ чистыхъ плотно закупоренныхъ бутылкахъ. Черезъ короткое время человѣкъ привыкаетъ къ этому напитку и начинаетъ находить въ немъ вкусъ; только не слѣдуетъ употреблять прогорклаго пахтанья. *Д-ръ Гольбрукъ.*

Пахтанье съ подправкой.

Налить въ кастрюлю пахтанья и, когда оно должно закипать, прибавить въ него двѣ столовыя ложки муки, стертой съ чайною ложкою молока, и перемѣшивать, пока не закипитъ. Это хорошій напитокъ при тошнотѣ и изжогѣ во время беременности, также при нервной диспепсїи. Я знала одного человѣка, который въ теченїе шести мѣсяцевъ жилъ на такомъ пахтаньѣ и благодаря этому вылѣчился отъ диспепсїи.

Куриный супъ.

Темное мясо половины курицы сварить въ бутылкѣ воды, прибавить ложку риса или ячной крупы; снять

жиръ; употреблять когда рисъ хорошо разварится. При подачѣ на столъ прибавить нѣсколько узкихъ ломтиковъ слегка поджареннаго хлѣба.

СУПЪ ИЗЪ МАКАРОНЪ.

На $1\frac{1}{2}$ бутылки кипятка положить горсть макаронъ, разломанныхъ на куски въ полвершка. Дать кипѣть въ продолженіе часа, затѣмъ прибавить двѣ чашки протертыхъ вареныхъ томатовъ, а передъ тѣмъ, какъ подавать къ столу, влить еще полчашки сливокъ. Очень вкусное блюдо.

СУПЪ СЪ КАРТОФЕЛЬНОЙ МУКОЙ.

Къ любого сорта супу прибавить полчашки картофельной муки, столько же сливокъ или хорошо взбитое яйцо, и дать слегка кипѣть въ теченіе полчаса передъ тѣмъ, какъ подавать на столъ.

СУПЪ СЪ ТОМАТАМИ.

Взять $1\frac{1}{2}$ стакана консервированныхъ или свѣжихъ томатовъ на $1\frac{1}{2}$ бутылки воды и вскипятить въ горшкѣ. Когда начнетъ кипѣть, подправить тремя смѣшанными съ холодной водой столовыми ложками грэгэмской муки (манной крупы). Прибавить $1\frac{1}{2}$ бутылки молока и размѣшивать, пока не закипитъ; это препятствуетъ молоку свертываться. Приправлять по желанію. Можетъ быть изготовлено въ десять минутъ.

ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ.

Чашку раздробленнаго гороха намочить съ вечера. На утро положить въ холодную воду и два часа дать медленно кипѣть. Затѣмъ протереть сквозь рѣшето. Подогрѣть въ горшкѣ или кастрюлѣ чашку свѣжихъ сливокъ,

смѣшанныхъ съ двумя ложками верхомъ грэгэмской муки и небольшимъ количествомъ соли. Когда смѣсь сгустѣеть, переложить сюда же горохъ и, размѣшавъ, отставить.

Лимонное желе.

Двѣ ложки картофельной муки смочить водою и размѣшать въ 2 стаканахъ кипятка; прибавить сокъ двухъ лимоновъ и $\frac{1}{2}$ чашки сахара; натереть немного цедры. Затѣмъ разлить въ формы и остудить.

То же на желатинѣ.

Семь золотниковъ желатина развести въ 3 стаканахъ воды. Когда распустится, перелить къ кастрюлю и вскипятить. Прибавить сокъ трехъ лимоновъ, немного цедры и чашку сахара. Процѣдить сквозь мелкое сито, разлить въ формы и поставить на ледъ.

Желе изъ саго.

Пять столовыхъ ложекъ саго смочить стаканомъ холодной воды и, давъ иолчаса постоять, прибавить чашку сахара и двѣ столовыхъ ложки лимоннаго сока. Облить тремя чашками кипятка, часъ кипятить и разлить въ формы; когда остынетъ, выпрокинуть изъ формы и подавать съ фруктовымъ сиропомъ или фруктовымъ соусомъ.

Желе изъ саго и смородины.

Пять столовыхъ ложекъ саго смочить холодной водою и дать постоять часъ, затѣмъ слить воду, прибавить стаканъ процеженнаго смородиннаго сока, медленно кипятить въ теченіе четверти часа, повременамъ помѣшивая, затѣмъ прибавить чашку сахара. Разлить въ формы; подавать на слѣдующій день безъ соуса. Въмѣсто

смородины можно употреблять бруснику или другіе кислые плоды. Это очень пріятное блюдо для слабыхъ.

Кисель изъ отрубей.

Взять самыхъ чистыхъ пшеничныхъ отрубей и, приготовивъ заранѣе кастрюлю кипятка, всыпать туда отруби одной рукой, быстро размѣшивая въ то же время другой рукой съ помощью лопатки или деревянной ложки, пока масса не сдѣлается достаточно густою. Тогда дать ей медленно кипѣть въ теченіе двухъ часовъ. Послѣ этого пропустить ее черезъ сито въ другую посудину, которую поставитъ на плиту, и дать вскипѣть. Смѣшать съ холодною водою ложку грэгэмской муки или нѣсколько болѣе, чтобы кипящій отваръ довести до плотности густого соуса.

Разлить въ маленькія формы, остудить; тогда получится трясущееся нѣжное желе. Можетъ быть придется сдѣлать нѣсколько опытовъ, чтобы выучиться хорошо готовить это блюдо, но зато труды не пропадутъ даромъ.

Такое желе съ различными соусами составляетъ очень вкусный десертъ. Привыкшіе употреблять молоко или сливки предпочтутъ ѣсть это желе со сливками.

Такое желе, или кисель, хорошо тѣмъ, что содержитъ фосфаты зерна, а потому составляетъ хорошее питаніе для нервовъ. Въ особенности это блюдо полезно матерямъ, кормящимъ грудью, и дѣтямъ въ началѣ отнятія отъ груди.

Зерновые хлѣба.

За каждымъ столомъ должны являться въ изобиліи хорошо испеченные или сваренные зерновые хлѣба. Варить ихъ слѣдуетъ въ тѣхъ же кастрюляхъ, въ какихъ кипятится молоко. Не слѣдуетъ намачивать ихъ съ вечера въ холодной водѣ. Всѣ зерновые хлѣба, даже рисъ,

гораздо лучше класть для приготовления въ кипятокъ. Послѣдній заставляетъ крахмальныя клѣтки зеренъ лопаться тотчасъ же и не даетъ зернамъ принимать тотъ грубый вкусъ и темный видъ, какія часто имѣютъ приготовленныя изъ нихъ блюда. Во время варки не слѣдуетъ мѣшать варева, такъ какъ отъ мѣшанья зѣрна становятся вязкими, тѣстообразными.

Раздробленная или размолотая пшеница *).

Въ двухъ квартахъ (3 бутыл.) кипятка размѣшать $\frac{7}{8}$ фунта раздробленной пшеницы; прибавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли и три часа варить, не размѣшивая. Затѣмъ разлить по тарелкамъ. Ѣсть горячею или холодною съ фруктовымъ соусомъ или со сливками и сахаромъ. Очень полезное блюдо при запорахъ и желчности. Предпочтеніе слѣдуетъ отдавать размолотой пшеницѣ. Если нельзя достать готоваго продукта, можно размолоть пшеницу на обыкновенной кофейной мельницѣ.

Овсяный кисель.

Крупная овсяная мука варится какъ размолотая пшеница. Не замачивайте муку съ вечера и не размѣшивайте во время варки. Кисель изъ мелкой муки можно приготовить въ десять минутъ.

Маисовый кисель.

Взять мелкой маисовой муки и, положивъ немного соли, медленно размѣшивать въ кинятѣ, пока онъ не загустѣетъ настолько, что размѣшивать его можно безъ труда. Тогда отставить и дать медленно вариться въ теченіе часа. Лучше варить въ молочной кастрюлѣ.

*) О раздробленной пшеницѣ см. гл. V, стран. 46.

Кисель изъ грэгэмской *) муки.

Грэгэмская мука медленно размѣшивается въ кипяткѣ, пока не образуется густая масса. Тогда отставить на десять минутъ, потомъ въ теченіе двухъ минутъ взбивать и выпрокинуть въ блюдо. Подается съ фруктовымъ сокомъ или со сливками и сахаромъ.

Кисель изъ картофельной муки.

Размѣшать полчашки картофельной муки съ $1\frac{1}{2}$ бут. кипящей воды, варить пятнадцать минутъ не размѣшивая; прибавить полчашки сливокъ непосредственно передъ тѣмъ, какъ снимать съ огня. Подается съ вареными фруктами или фруктовымъ соусомъ.

Рисовый пудингъ съ яблоками.

$1\frac{3}{4}$ фунта варенаго риса, $2\frac{1}{2}$ ф. изрѣзанныхъ кислыхъ яблокъ, $\frac{1}{2}$ чашки сахара положить слоями въ глиняную форму, прибавить $\frac{1}{2}$ чашки воды и печь два часа не въ сильномъ жару. Для вкуса можно употреблять изюмъ, сливы или черносливъ. Подавать теплымъ или холоднымъ со сливками.

Рисъ съ изюмомъ.

Три чашки кипятка, чашка молока, чашка риса, $\frac{1}{2}$ чашки изюма. Хорошенько перемѣшать. Сварить. Разлить въ формы и подавать теплымъ или холоднымъ, со сливками или фруктовымъ соусомъ

Рисовый зефиръ.

Бутылка молока, 5 столов. ложекъ рисовой или картофельной муки, $\frac{1}{2}$ чашки сахара, четыре бѣлка.

*) О грэгэмской муцѣ см. примѣчаніе къ гл. XV, стр. 183.

Вскипятить молоко, хорошенько размѣшать въ немъ рисовую муку и прибавить сахаръ. Когда остынетъ, слегка взбить съ яйцами, предварительно хорошо взбивъ послѣднія. Разлить и подавать со сливками или фруктовымъ соусомъ.

Рисъ съ фруктовымъ соусомъ.

3 бутылки кипятка, $\frac{1}{2}$ бутылки кипящаго молока, 2 чашки риса варить два часа, не мѣшая. Разлить въ маленькія чашки и подавать съ фруктовымъ соусомъ.

Рисовыя оладья.

Двѣ чашки варенаго риса, чашка молока, два яйца, чашка просѣянной муки. Печь на легкомъ жару.

Рисовая яичница.

Двѣ чашки варенаго риса, чашка молока, два яйца. Размѣшать вмѣстѣ съ помощью вѣнчика, которымъ взбиваютъ яйца, и положить въ горячую смазанную масломъ кастрюльку. Печь десять минутъ въ легкомъ жару, часто помѣшивая.

Рисовый пудингъ съ ягодами.

Двѣ чашки молока, двѣ чашки холоднаго риса или ячменя, двѣ чашки черники, смородины, земляники, чищеныхъ вишенъ или изрѣзанныхъ яблокъ; $\frac{1}{3}$ чашки сахара, два яйца—желтокъ и бѣлокъ отдѣльно. Рисъ или ячмень варится предварительно въ теченіе часа на легкомъ жару. Смочить холодный рисъ молокомъ, не допуская комковъ; затѣмъ примѣшать сюда желтки, стертые съ сахаромъ, и хорошо взбитые бѣлки. Прибавить ягоды, подмѣшивая ихъ понемногу; переложить массу въ блюдо, поставить его въ противень съ кипящей

водой и печь часть на легкомъ жару. Подавать холоднымъ или слегка теплымъ, обливая или не обливая сливками. Въмѣсто риса или ячменя употребляется маисъ, вареный въ молокъ.

Поджаренный рисъ.

Поджарить или зарумянить рисъ на легкомъ огнѣ; на два часа опустить въ молоко. Такой рисъ или одно молоко составляютъ хорошую пищу при лѣтнихъ поносахъ.

Вареный рисъ.

Двѣ чашки риса на 5 стакановъ кипятка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли. Варить въ кастрюлѣ четыре часа.

Рисъ. Японскій способъ.

По этому способу рисъ обливается такимъ количествомъ воды, чтобы не дать подгорѣть. Плотно закрывается и ставится на умѣренный огонь, пока рисъ почти не сварится совсѣмъ. Снять крышку для удаленія влаги. Рисъ получается въ видѣ массы отдѣльныхъ бѣлоснѣжныхъ зеренъ, лопнувшихъ на подобіе разсыпчатого картофеля.

Хлѣбъ.

Хлѣбъ, это представитель человѣческой пищи, потому что пшеница, изъ которой онъ готовится, заключаетъ въ себѣ всѣ питательныя начала, необходимыя для созиданія и поддержанія каждой части организма въ исправномъ состояніи въ теченіе всей жизни человѣка. Это единственный простой предметъ пищи, на которомъ человѣкъ можетъ жить съ момента отнятія отъ груди, не подвергаясь опасности истощить свой организмъ.

Хлѣбъ, чтобы наилучше служить цѣлямъ питанія, долженъ содержать всѣ составныя части зерна. Бѣлый хлѣбъ, излюбленный предметъ питанія, чрезвычайно

бѣденъ азотистыми веществами, идущими на питаніе мускуловъ. Клейковина зерна, въ которой содержатся эти вещества, отбрасывается въ составѣ отрубей. При томъ же броженіе муки происходитъ на счетъ клейковины. Слѣдовательно, чтобы получить хлѣбъ, содержащій всѣ питательныя начала въ надлежащей пропорціи, его нужно печь изъ муки, на которую пошло зерно пшеницы цѣликомъ, и не поднимать его дрожжами или химическими солями. Если поднимать на дрожжахъ, не слѣдуетъ долго мѣсить тѣсто.

Грэгэмскіе хлѣбцы.

Взять 3 чашки муки изъ цѣльной пшеницы или грэгэмской муки изъ бѣлой пшеницы, двѣ чашки холодной воды, $\frac{1}{2}$ чашки молока. Для грэгэмской муки жидкости требуется нѣсколько больше. Соли не кладется. Сковородки необходимо сильно нагрѣть предварительно, затѣмъ наполнять ихъ тѣстомъ съ краями и поставить на самое горячее мѣсто плиты. Продержавъ тамъ десять минутъ, печь въ теченіе получаса на болѣе легкомъ жару. Хороши для этого печенья небольшія круглыя желѣзныя сковородки. Чтобы получить хорошіе хлѣбы—необходимы три условія: самая лучшая мука, очень горячая плита (или печь) и сковороды, и чтобы послѣднія имѣли вышеописанныя качества. Взбивать тѣсто нѣтъ надобности. При соблюденіи этихъ условій, хлѣбы получатся самые легкіе. Тѣсть ихъ можно теплыми или холодными, но всего лучше подогрѣтыми въ горячей печи. Нѣсколько лѣтъ я училась готовить такіе хлѣбы безъ дрожжей или соды. Печеніе ихъ по настоящему рецепту всегда бываеъ удачно, даже у неопытной поварихи.

Грэгэмскія булки.

Взять $1\frac{1}{2}$ стакана свѣжаго молока, на $1\frac{1}{2}$ стакана грэгэмской или цѣльной пшеничной муки, размѣшать и

прибавить одно взбитое яйцо. Печь на такихъ же сковородкахъ, какъ и въ предыдущемъ случаѣ. Соли не слѣдуетъ употреблять ни въ одинъ хлѣбъ, въ который для легкости прибавляется яйцо.

ПРЪСНОЕ ТѢСТО.

Смѣшать муки изъ цѣльной пшеницы съ холодною, какъ ледъ, водою въ густое тѣсто; мѣсить въ теченіе четырехъ или пяти минутъ, разрѣзать на небольшіе куски и сдѣлать хлѣбцы. Печь на желѣзной сковородѣ въ горячей печи, оставивъ мѣсто для подъема. Хлѣбъ получается легкій и вкусный, особенно если прибавить изюму или орѣховъ.

Хлѣбцы изъ овсяной и грэгэмской муки.

Взять равныя части грэгэмской и хорошей овсяной муки, смѣсить въ густое тѣсто съ равными частями молока и воды, разложить въ горячія желѣзныя формочки или глубокія сковородки и печь на сильномъ жару. Очень вкусный и нѣжный хлѣбъ.

Булки изъ белой муки.

Со свѣжимъ молокомъ, или смѣсью его съ водою, быстро размѣшать такое количество муки, чтобы получилось тѣсто, падающее съ ложки. Степень густоты играетъ здѣсь важную роль; указать ее можетъ только опытъ. Прибавить бѣлки двухъ яицъ, сбитые въ густую пѣну, и смѣсь хорошенько взбить еще разъ. Булки будутъ еще нѣжнѣе, если подъ конецъ прибавить немного сливокъ. Печь какъ въ предыдущемъ случаѣ.

Лепешки изъ ржаной и маисовой муки.

Смѣшать съ водою равныя количества ржаной и маисовой муки, хорошенько взбивать въ продолженіе десяти или пятнадцати минутъ; печь тонкими лепешками на плоскихъ сковородахъ.

Лучшіе грэгэмскіе бисквиты.

Приготовить возможно густую массу, размѣшавъ грэгэмскую муку въ кипящей водѣ. Затѣмъ, снявъ съ плиты и выложивъ на пирожную доску, примѣсить еще той же муки, раскатать до полувершковой толщины, разрѣзать на желаемой величины куски и печь въ горячей печи.

Легкіе грэгэмскіе бисквиты.

Приготовить на дрожжахъ тѣсто изъ грэгэмской муки, такъ чтобы было довольно круто, раскатать и изрѣзать въ бисквиты. Когда поднимутся, печь тридцать минутъ.

Овсяныя лепешки.

Взять стаканъ или два мелкой овсяной муки и теплой воды сколько нужно, чтобы замѣсить тѣсто какъ для блиновъ. Выложить его на мелкую пирожную сковороду и печь двадцать минутъ въ горячей печи, или печь въ видѣ маленькихъ лепешекъ, прибавивъ сначала горсть пшеничной муки и еще нѣсколько воды.

Бостонскій черный хлѣвъ.

Три чашки грэгэмской муки, чашка маисовой муки, чашка патоки, двѣ чашки свѣжаго, чашка кислаго молока и чайная ложка соды. Парить три часа и печь два часа.

Грегэмскій хлѣвъ.

Смочить $\frac{1}{2}$ плитки прессованныхъ дрожжей, размѣшать ихъ въ 3 стаканахъ теплой воды и $3\frac{1}{2}$ фунт. грэгэмской муки. Положить въ глубокой желѣзный противень, сначала хорошо смазанный. Когда тѣсто подойдет, печь въ теченіе часа или болѣе. Если нельзя достать прессованныхъ, можно употреблять дрожжи домашнія или отъ булочника. Тѣсто должно быть не настоль-

ко густо, чтобы его нельзя было размѣшивать ложкой. Такимъ же способомъ можно готовить хлѣбъ изъ мелкой пѣльной пшеничной муки, только замѣшивать чуть-чуть покруче.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗЪ ОВСЯНОЙ МУКИ.

Смѣшать чашку сливокъ съ тремя столовыми ложками сахара; прибавить мелкой овсяной муки, пока не загустѣетъ; слегка замѣсить; раскатать въ тонкую лепешку; разрѣзать на части какой угодно формы; печь до хрупкости въ умѣренномъ жару.

Пирожное изъ грэгэмской муки съ коринкой.

$\frac{2}{3}$ чашки сливокъ; чашка коринки или сушеной черники, отобранной и вымытой, $\frac{1}{4}$ чайной ложки соды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки виннокаменной кислоты. Взять поровну грэгэмской и бѣлой муки и замѣсить въ очень крутое тѣсто. Раскатать въ очень тонкую лепешку; густо покрыть ее коринкой, сверху наложить другую такую же лепешку и провести по ней скалкой. Разрѣзать на желаемыя фигуры, у которыхъ защипать края, и хорошенько пропечь въ умѣренномъ жару.

Простое грэгэмское печенье.

Берется грэгэмская мука, смѣшивается съ чистою холодною водою, *безъ соли*. Тщательно мѣсится четверть часа, раскатывается въ очень тонкій листъ; разрѣзывается на кусочки, величиною съ вершокъ, и быстро запекается. Такое печенье можетъ подолгу сохраняться въ сухомъ мѣстѣ. Чтобы сдѣлать печенье хрупкимъ, рассыпчатымъ, можно передъ тѣмъ, какъ подавать на столъ, ставить его на пять минутъ въ печку. Такое печенье, особенно приготовленное опытнымъ некаремъ съ помощью особой машинки, составляетъ самый здоровый видъ хлѣба для страдающихъ дурнымъ пищевареніемъ.

Грэгэмскіе сухари.

Взять одну часть сливокъ на четыре части молока, смѣшать не очень густо съ мукой, двадцать минутъ мѣсить, какъ можно тоньше раскатать; разрѣзать па четыреугольные и круглые кусочки и поставить на двадцать минутъ въ горячую печь. Пока горячи, обходиться осторожно; когда остынуть, сложить въ каменную банку.

Рисовыя булочки.

Чашка варенаго риса, два яйца, двѣ чашки молока, двѣ чашки муки. Хорошенько размѣшать. Печь въ маленькихъ глубокихъ сковородкахъ или жестяныхъ формахъ.

Пироги изъ гречневой муки.

Бутылка теплой воды, 3 стакана гречневой муки, чайная ложка соли. Ставить на дрожжахъ съ вечера, или можетъ подняться днемъ часа въ три-четыре. Часть битаго тѣста можно оставлять для подъема пироговъ на слѣдующій день.

Греча содержитъ значительное количество клейковины и очень пригодна для пироговъ. Дурной славой она пользуется по двумъ причинамъ: во-первыхъ — вслѣдствіе недостаточной очистки зерна отъ ржавчины, которая вредна для человѣка, потому что вызываетъ сыпи и т. п.; во-вторыхъ, въ пироги кладется слишкомъ много масла и варенья, вносящихъ въ организмъ чрезмѣрное количество углерода. Для приданія пирогамъ вкуса, можно употреблять медъ или фруктовый сокъ.

Рисовыя оладьи (блины).

Чашка варенаго риса, одно яйцо, чашка молока, чашка воды, двѣ чашки бѣлой муки, муки изъ цѣльной пшеницы или „крупки“.

Пирожки изъ маисовой муки.

Облить кипяткомъ около фунта маисовой муки, чтобы

образовалось густое тѣсто; дать настоять ночь. Утромъ прибавить чашку муки и чашку молока. Если не подошло, прибавить чайную ложку порошка для печенія или соды съ кислотой; если погода не холодна, мансъ самъ производить достаточное броженіе, чтобы поднять тѣсто. По желанію можно выпекать въ маленькихъ пирожныхъ формахъ.

Поджаренный хлѣвъ (грѣнки) съ молокомъ.

Поджарить ровно на угольяхъ шесть ломтей хлѣба. Вскипятить $\frac{1}{2}$ бутылки молока и $\frac{1}{2}$ чашки сливокъ. Подравить чайной ложкой картофельной муки; прибавить чайную ложку соли. Облить этимъ хлѣвъ и подавать горячимъ.

Поджаренный хлѣвъ (грѣнки) съ томатами.

Сварить $1\frac{1}{2}$ фунта томатовъ, прибавить столовую ложку сахара и $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли; облить этимъ предварительно поджаренный хлѣвъ.

Поджаренный хлѣвъ (грѣнки) съ яйцами.

Смочить поджаренный хлѣвъ горячею водою, выложить на блюдо и облить яйцами, сваренными всмятку.

Поджаренный хлѣвъ (грѣнки) со спаржею.

Изрѣзать въ куски фунтъ спаржи, опустить въ $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ бутылки горячей воды; варить полчаса, прибавить $\frac{1}{2}$ чашки сливокъ, немного соли, выложить на поджаренный хлѣвъ.

Поджаренный хлѣвъ (грѣнки) съ ревенемъ.

Взять 2 стакана воды, $\frac{1}{2}$ чашки сахара; когда закипитъ, положить 2 фунта мелко изрѣзаннаго ревеня. Кипятить пока не сварится; когда остынетъ, облить этою массою разложенные на блюдѣ горячіе куски поджареннаго хлѣба, слегка намащеннаго сверху. Это прекрасное блюдо для завтрака и, такъ какъ поджарен-

ный хлѣбъ поглощаетъ специфическій вкусъ ревеня, можетъ употребляться въ пищу даже тѣми, кто ревеня не любитъ.

Такимъ же способомъ можно готовить крыжовникъ, кислыя яблоки, персики и другіе кислые плоды.

Яйца какъ пища.

Яйца составляютъ одинъ изъ самыхъ дешевыхъ и питательныхъ предметовъ пищи. Подобно молоку, яйцо представляетъ само по себѣ совершенную пищу, какъ прямо вытекаетъ изъ того факта, что цыпленокъ привлекаетъ изъ него все необходимое для своего развитія и питанія. Кажется непонятнымъ, какимъ образомъ желтокъ и бѣлокъ яйца могутъ содержать въ себѣ все начала, изъ коихъ образуются столь многія и столь разнообразныя части, входящія въ составъ живой птицы. Яйцо легко переваривается, если хорошо сварено. Въ дѣйствительности, нѣтъ болѣе концентрированной и питательной пищи, какъ яйца. Бѣлковина, масло и соли, какъ и въ молокѣ, содержатся въ яйцѣ какъ разъ въ той пропорціи, которая нужна для животной жизни. Два-три вареныхъ яйца съ прибавкою одного-двухъ ломтиковъ поджареннаго хлѣба представляютъ достаточный завтракъ для человѣка.

Три и одна десятая фунта маиса, пошедшіе на кормъ курицы, дадутъ пять шестыхъ фунта яицъ, тогда какъ для получения такого же количества свинины нужно около пяти фунтовъ маиса. Принявъ поэтому въ расчетъ питательность этихъ двухъ родовъ пищи и сравнительную среднюю стоимость обоихъ, увидимъ, что свинина обойдется вдвое дороже яицъ, притомъ же она далеко не такъ здорова.

Вареныхъ яицъ.

Яйцо никогда не слѣдуетъ кипятить. Если его въ теченіе 15 — 20 минутъ варить при температурѣ въ

60° Р., то бѣлокъ сгущается въ мягкую, нѣжную, студенистую массу, которая имѣетъ пріятный вкусъ и очень легко переваривается, а желтокъ становится достаточно твердымъ. Яйцо сваривается всего лучше, если его опустить въ кипятокъ и на десять минутъ отставить. Чтобы достигнуть успѣха въ этомъ отношеніи, достаточно весьма небольшой опытности.

ЯЙЦА ВЫПУСКНЫЯ ВАРЕННЫЯ.

Въ противень съ посоленнымъ кипяткомъ опустить маленькія жестыя формочки, употребляемыя для пирожнаго. Разбить въ нихъ яйца и дать постоять десять минутъ, не кипятя. Затѣмъ формочки выпнуть, и получатся ровно сварившіяся и красивой формы яйца.

МОЛОЧНАЯ ЯИЧНИЦА.

Сбить вмѣстѣ шесть яицъ и чашку молока. Варить въ смазанномъ масломъ противнѣ, повременамъ помѣшивая. Снять, прежде чѣмъ совсѣмъ загустѣетъ.

Молочная яичница съ поджареннымъ хлѣбомъ.

Взять чашку молока, $\frac{1}{2}$ чашки воды; когда закипитъ, разбить туда шесть яицъ. Варить на легкомъ жару и подавать на поджаренномъ хлѣбѣ. Одна дама говорила мнѣ, что она вылѣчилась отъ первнхъ головныхъ болей тѣмъ, что каждое утро ѣла по одному яйцу, сваренному такимъ способомъ. Молоко препятствуетъ вредному дѣйствию содержащейся въ яйцахъ сѣры, и первы получаютъ хорошее питаніе.

ЯЙЦА, ВАРЕННЫЯ НА ПАРУ.

Разбить яйца въ чашки и десять минутъ варить на пару.

ОМЛЕТЪ.

Сбить отдѣльно бѣлки отъ шести яицъ. Желтки взбить съ тремя столовыми ложками молока и одною

ложкою муки; осторожно подмѣшивать сюда бѣлки. Варить въ горячемъ противнѣ, смазанномъ масломъ. Когда съ одной стороны будетъ готово, перевернуть потихоньку на другую. Черезъ двѣ минуты сложить вдвое и положить на горячее блюдо. Соли класть не слѣдуетъ *).

Пудингъ изъ грэгэмскаго хлѣба.

Взять 6 холодныхъ грэгэмскихъ хлѣбцевъ, испеченныхъ наканунѣ, разломать на мелкіе куски и облить $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ бутылки горячей воды съ $\frac{1}{2}$ чашкою сахара; примѣшать сюда же 6 большихъ кислыхъ яблокъ, разрѣзанныхъ на тонкіе ломтики. Печь два часа. Иногда употребляются другіе фрукты.

Пудингъ изъ раздробленной пшеницы.

Въ глубокую кастрюлю кладутся слоями холодная, вареная раздробленная пшеница и кислыя яблоки, изрѣзанныя тонкими ломтиками, съ прибавленіемъ четырехъ столовыхъ ложекъ сахара. По желанію, можно прибавить изюма. Наполнивъ кастрюлю, при чемъ послѣдній слой долженъ быть изъ пшеницы, прибавить чашку холодной воды. Печь два часа.

Бланманже съ картофельной мукой.

Въ трехъ стаканахъ кипящаго молока размѣшать столько картофельной муки, чтобы получился жидкій кисель, затѣмъ отставить для охлажденія. Прежде чѣмъ совсѣмъ остынетъ, примѣшать желтокъ одного яйца и немного сахара, затѣмъ прибавить бѣлки двухъ яицъ,

*) Въ Россіи я встрѣтила нѣсколько совершенно незнакомыхъ мнѣ способовъ приготовленія яицъ. Такъ, напримѣръ, яйцо нѣбликомъ въ скорлупѣ въ теченіе двадцати-тридцати минутъ печется въ сильномъ жару. Или круто сваренныя яйца разрѣзываются пополамъ, раскладываются на блюдо и подаются подъ какимъ-нибудь соусомъ. По другому способу, берутся кусочки хлѣба трехъ дюймовъ въ квадратъ и въ дюймъ толщины; погружаются въ молоко; вырѣзывается въ срединѣ ломтъ углубленіе, около дюйма въ діаметрѣ, и наполняется сбитымъ яйцомъ. Затѣмъ 15 минутъ варится въ сильномъ жару.

Примѣч. автора къ русск. изданію.

сбитыхъ въ густую пѣну, и взбить хорошенько вмѣстѣ. Подается холоднымъ съ фруктами или желе.

Рисовый пудингъ.

Бутылка свѣжаго молока безъ устоя, 2 столовыхъ ложки риса, 2 столовыхъ ложки сахара, щепотка соли, чайная ложка лимоннаго экстракта или, если угодно, $\frac{1}{2}$ чашки изюма. Печь три часа въ умѣренномъ жару.

Лѣтомъ бываетъ вкуснѣе пудингъ, поданный холоднымъ.

Пудингъ изъ яблокъ и тапиоки.

Положить на три часа чайную ложку тапиоки въ 3 стакана теплой воды. Разрѣзать на тонкіе ломтики 6 кислыхъ яблокъ, слегка размѣшать ихъ съ тапиокой, прибавить $\frac{1}{2}$ чашки сахара. Печь три часа. Подавать со сбитыми сливками, холоднымъ или теплымъ.

Апельсинный пудингъ.

Облупить и раздѣлить на дольки 5 большихъ апельсиновъ, вынуть косточки. Положить въ глубокое блюдо и, посыпавъ $\frac{1}{2}$ чашкою сахара, дать два часа постоять. Сдѣлать драчену изъ $\frac{1}{2}$ бутылки молока, 3 желтковъ, 2 столовыхъ ложекъ картофельной муки; когда остынетъ, покрыть апельсинами. Взбить бѣлки съ 2 столовыми ложками сахарной пудры и положить сверху; запечь въ сильномъ жару.

Яблочный пудингъ.

Почти фунтъ растертаго хлѣбнаго мякина; $1\frac{1}{2}$ ф. изрѣзанныхъ кислыхъ яблокъ; чашка безсѣмяннаго изюма, $\frac{1}{2}$ чашки сахара. Положить слоями въ глиняную форму для пудинга; прибавить чашку воды; печь два часа не въ сильномъ жару. Соуса не требуется. Вмѣсто яблокъ можно употреблять персики, вишни, сливы и т. д., а также сваренные сушеные фрукты.

Пудингъ съ черникой.

Нагрѣть 3—4 стакана молока и облить имъ $\frac{3}{4}$ фунта мякиша или сухарей грэгэмскаго хлѣба; остудить, прибавить два стертыхъ желтка, три столовыя ложки сахара, 2 хорошо взбитыхъ бѣлка. Примѣшать $\frac{3}{4}$ фунта черники, обсыпанной мукою, печь въ пудинговой формѣ 40—50 минутъ.

Плумъ-пудингъ.

Чашка безсѣмяннаго изюма, чашка коринки, $1\frac{3}{4}$ ф. изрѣзанныхъ яблокъ, чашка сахара, чашка грэгэмской муки, смѣшанной съ $1\frac{1}{2}$ стаканами воды. Смѣшать все вмѣстѣ, печь пять или шесть часовъ.

Клубничныи десертъ.

Наполнить глубокую кастрюлю попеременно слоями горячей, вареной въ раздробленномъ видѣ, пшеницы и клубники (земляники); когда остынетъ, выложить на блюдо; разрѣзать на куски и подавать со сливками и сахаромъ или клубничнымъ вареньемъ.

Сладкіе пироги.

Очень вкусную корку для пирога можно приготовить изъ сливокъ и грэгэмской муки или муки изъ цѣльной пшеницы. Корка должна быть мягкой и тонкою и печься въ горячей печи; подаваться въ тотъ день, когда испечена. Съ діетической точки зрѣнія немного можно сказать противъ такой корки. Для начинки могутъ употребляться всякіе кислые плоды. Корку, приготовленную изъ тонкой бѣлой муки на маслѣ или салѣ, нельзя рекомендовать ни больнымъ, ни здоровымъ.

Сладкій пирогъ для людей съ дурнымъ пищевареніемъ.

4 столовыхъ ложки овсяной муки, $1\frac{1}{2}$ стакана воды, дать постоять пять часовъ, или пока мука не разбухнетъ.

Тогда прибавить 2 большія яблока, очищенныя и разрѣзанныя на ломтики, немного соли, чашку сахару и столовую ложку муки. Смѣшать хорошенъко вмѣстѣ и печь на сковородѣ, смазанной масломъ. Такой пирогъ очень вкусенъ и безъ опасенія можетъ быть употребляемъ больнымъ и здоровымъ.

КЛУБНИЧНЫЙ ПИРОГЪ.

Положить нижнюю корку на глубокое блюдо, а верхнюю, пригнанную къ размѣрамъ первой— на тонкій желѣзный листъ, проколоть, чтобы не вздувалось, и печь. На нижнюю корку, пока она горяча, выложить клубнику и покрыть сверху тонкою коркой. Если ягоды нѣсколько жестки, поставить снова въ печь, пока не разогрѣется; если же спѣлы, то достаточно будетъ жара отъ самой корки.

Такимъ же способомъ можно готовить пирогъ съ малиной или черной смородиной. Вкусъ этихъ ягодъ, если онѣ совсѣмъ зрѣлы, значительно теряется при вареніи; тогда онѣ превращаются въ массу, состоящую изъ сѣмячекъ и сока.

ПИРОГЪ СЪ ЯБЛОКАМИ.

Изъ воды и муки изъ цѣльной пшеницы приготовить настолько жидкое тѣсто, чтобы оно уравнивалось само. Для сдобы можно, пожалуй, прибавить сливокъ. Наполнить глубокой противень тѣстомъ на одну треть, слегка посыпать сахаромъ. Взять кислыхъ яблокъ, вымыть ихъ, раздѣлить на четвертинки, вырѣзать сѣмячки и наложить, наружною стороною кверху, на тѣсто столько, сколько можетъ уложиться. Нажать ихъ и уровнять ложкою. Сверху посыпать сахаромъ и печь, пока не зарумянится. *Д-ръ Гольбрукъ.*

Пирогѣ (сдобныѣ).

Сдобныѣ пирогѣ не принадлежатъ собственно къ здоровой пищѣ. Тѣмъ не менѣе, можно указать нѣсколько рецептовъ, которые по опыту оказались хорошими въ смыслѣ пищи, позволительной для слабыхъ или выздоравливающихъ.

Пирогъ съ клубникой.

Испечь три тонкія прѣсныя лепешки. Между ними положить растертой и подслащенной клубники, а сверху и кругомъ положить самыя лучшія и крупныя ягоды.

Лепешки дѣлаются изъ сливокъ и грэгэмской муки или муки изъ цѣльной пшеницы.

Пирогъ изъ грэгэмской муки.

Чашка сахара, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ чашки сливокъ, чашка муки, чайная ложка порошка для печенья *). Печь на глубокой сковородѣ. Если прибавить коринки и изрубленнаго изюма и испечь въ маленькихъ пирожныхъ формахъ, получится очень хорошее блюдо для дѣтей.

Пирогъ эврека.

4 яйца сбить съ $1\frac{1}{2}$ чашками сахара, 2-мя чашками просѣянной муки, порошкомъ для печенья и лимоннымъ экстрактомъ, взятыми въ количествѣ одной чайной ложки. Выбить тѣсто хорошенько и прибавить $\frac{3}{4}$ чашки кипятка. Такое тѣсто очень жидко, но даетъ вкусный и здоровый пирогъ. Хорошо дѣлать его изъ бѣлой или грэгэмской муки.

Пирогъ съ вареньемъ.

$\frac{1}{2}$ чашки молока, $\frac{1}{2}$ чашки густыхъ сливокъ, чашка сахара, 1 яйцо, 2 чашки грэгэмской муки или муки

*) За неимѣніемъ такого порошка въ Россіи, можно замѣнить его содой съ кислотой; то и другое разводится въ водѣ отдѣльно.

изъ цѣльной пшеницы, чайную ложку соды съ кислотой. Запечь въ двухъ пирожныхъ жестяныхъ формахъ. Когда готово, разрѣзать сверху острымъ ножомъ и наполнить разрѣзъ малиновымъ и клубничнымъ вареньемъ или сокомъ, сгущеннымъ при помощи картофельной муки или желатина.

Трубочки изъ грэгэмской муки съ фруктами.

На 2 1/2 чашки просѣянной грэгэмской муки взять три чашки просѣянной бѣлой муки. Смѣшать съ 2 чашками сливокъ, чайною ложкою соды и двумя кислоты. Раскатать тѣсто въ два продолговатые листа въ 1/8 вершка толщины. Между ними положить по чашкѣ измельченнаго изюма и сухой коринки. Плотно закатать, крѣпко защипавъ края, чтобы не вываливалась начинка. Печь въ теченіе часа въ умѣренномъ жару.

Пирогъ съ черникой.

Сбить вмѣстѣ 1/2 чашки масла и 2 чашки сахара. Затѣмъ прибавить чашку молока, 3 чашки муки и 4 яйца. Распустить чайную ложку соды въ небольшомъ количествѣ горячей воды. Послѣ всего прибавить 1 3/4 фунта спѣлой черники.

Фруктовый соусъ.

Сварить сокъ какихъ-нибудь кислыхъ плодовъ съ прибавкою равнаго количества воды. На 1 1/2 стакана положить столовую ложку сахара и чайную ложку картофельной муки. Отъ этого получается прозрачный сокъ, приблизительно густоты сиропа, и очень вкусный, если его употреблять съ кашей, печеньемъ и простыми нудингами. Можно превращать въ такой соусъ желе и варенье, прибавивъ къ нимъ четыре части воды и затѣмъ сгустивъ. Въ такомъ случаѣ сахара не требуется. Эти соусы очень хороши для дѣтей и слабыхъ. Узнавъ, насколько вкусенъ такой соусъ, и здоровый

охотно будетъ ѣсть его. Зернышки многихъ ягодъ очень неприятны, а при описанномъ способѣ обращенія съ ними этого не бываетъ.

Печенныя яблоки.

Взять кислыхъ яблокъ; облупить и вырѣзать сердцевину. Положить въ маленькія формочки и пустоту наполнить сахаромъ. Печь въ легкомъ жару, пока яблоки не стануть мягкими. Если берутся сладкія яблоки, то кожу съ нихъ лучше не снимать; сахара не нужно.

Яблочный зефиръ.

Взять не очень сладкихъ яблокъ и печь ихъ, пока не стануть мягкими и не потемнѣютъ. Тогда снять кожу и вынуть сердцевину; когда остынутъ, сбить въ пѣжную массу, прибавить $\frac{1}{2}$ чашки сахара и 1 бѣлокъ. Сбивать пока смѣсь не будетъ держаться на ложкѣ. Подавать съ драченой.

Печенныя груши.

Взять каменную банку, наполнить ее слоями неочищенныхъ грушъ съ небольшимъ количествомъ сахара, сверху налить воды, сколько помѣстится. Печь три часа въ умѣренномъ жару.

Печенный ревень.

Нарѣзать два фунта ревеня *) въ кастрюлю, высыпать сверху $\frac{1}{2}$ чашки сахара и $\frac{1}{2}$ чашки мелко истолченныхъ сухарей. Прибавить столько воды, чтобы закрыть ревень на $\frac{2}{3}$. Печь въ сильномъ жару 30 или 40 минутъ. При этомъ способѣ лѣкарственный вкусъ ревеня пропадаетъ и получается хорошее весеннее блюдо.

*) О ревенѣ см. гл. V, стр. 53.

Бланманже изъ фруктъ.

На 3 стакана клубничнаго, вишневаго, винограднаго или другого фруктоваго сока взять чашку воды. Когда закипитъ, прибавить 2 столовыхъ ложки верхомъ сахара и 4 столовыхъ ложки картофельной муки, смоченной холодною водою; кипятить пять или шесть минутъ, затѣмъ разлить въ маленькія чашки. Подавать безъ соуса или со сливками. Такимъ же способомъ можно употреблять и лимонный сокъ, только нужно больше воды. Это очень полезное блюдо для выздоравливающихъ, а также для беременныхъ женщинъ, когда желудокъ не принимаетъ твердой пищи.

Фруктовое мороженое.

Берутся яблоки, груши, айва или другіе фрукты, мелко растираются, подслащиваются по вкусу и замораживаются. Можно ѣсть при лихорадкѣ или воспаленіи.

Молочный супъ для дѣтей.

Столовую ложку верхомъ муки изъ цѣльной пшеницы тщательно размѣшать въ $\frac{1}{2}$ чашкѣ холоднаго молока. Затѣмъ вскипятить 2 стакана молока и медленно при-мѣшать туда смѣсь, прибавивъ еще $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли. Чтобы не пригорало, распустить въ кастрюлѣ немного масла, прежде чѣмъ вливать въ нее молоко. Та-кой супъ питательнѣе и здоровѣе мясного супа.

Вареные макароны.

$\frac{1}{2}$ фунта макаронъ залить большимъ количествомъ кипятка и медленно варить два часа, не мѣшая. Передъ тѣмъ, какъ подавать на столъ, положить соли и приба-вить сливокъъ.

ЗАПЕЧЕННЫЕ МАКАРОНЫ.

Разломать на мелкіе куски $\frac{1}{2}$ фунта макаронъ; смѣшать съ $\frac{1}{2}$ чашкою натертаго сыра и $\frac{1}{2}$ чайною ложкою соли. Положить въ жестяную форму, налить сверху кипящаго молока или воды и печь 2 часа въ умѣренномъ жару. Для тѣхъ, кто не любитъ сыра, можно вмѣсто него положить истолченныхъ сухарей и сливокъ.

ЯИЧНИЦА СЪ СУХАРИМИ.

Взять три стакана размельченныхъ сухарей, облить $1\frac{1}{2}$ стаканами горячаго молока и прибавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли. Примѣшать 3 хорошо сбитыхъ яйца и положить въ горячую, смазанную масломъ, кастрюлю. Печь медленно въ теченіе десяти минутъ, часто помѣшивая.

ТОМАТЫ СЪ СУХАРИМИ.

Въ кастрюлю для пудинговъ положить попеременно слоями томаты и истолченные сухари или тонкіе ломтики поджареннаго хлѣба, такъ чтобы на послѣдній слой пришлись томаты. Прибавить немного соли. Печь медленно, подъ крышкою, часъ или болѣе; открыть и на десять минутъ оставить подрумяниться.

ЗАКЛЮЧЕНІЕ.

Заканчивая книгу, я должна еще разъ настоятельно указать на необходимость воздержанія со стороны супруговъ во время беременности. Одна женщина-врачъ въ Іовѣ *) рассказываетъ много случаевъ, гдѣ роды совершались почти безболѣзненно, благодаря лишь воздержной жизни. По ея теоріи, частыя сокращенія маточнаго рукава и его наружнаго отверстія дѣлають ихъ неподатливыми, создавая такимъ образомъ механическое препятствіе для прохожденія головки ребенка. Теорія эта, несомнѣнно, достойна вниманія.

Я давно была того мнѣнія, что половыя сношенія во время беременности наносятъ существенный вредъ и матери и ребенку. Естественное отвращеніе къ половымъ сношеніямъ, испытываемое большинствомъ женщинъ въ періодъ ношенія плода, должно бы заставлять благоразумныхъ людей серьезно задумываться надъ причиною такого явленія.

Полковникъ А. Б. Митчамъ, долго жившій среди модоконъ **), говоритъ: „У нихъ существуетъ преданіе, что Великій Духъ дунулъ своимъ дыханіемъ на дѣву и сказалъ ей, что она должна стать матерью сына Ве-

*) Iowa—городъ штата того же имени.

**) Модоконъ — небольшое племя краснокожихъ, живущее въ сѣверной части штата Калифорніи.

ликаго Духа. Онъ воспретилъ ей смотрѣть на лицо мужчины, пока не родится младенецъ. До сего дня ни одна женщина этого племени, которой предстоитъ сдѣлаться матерью, никогда не смотритъ на лицо мужчины“.

Нельзя ли предположить, что въ этомъ заключается одна изъ главнѣйшихъ причинъ того, что жены индѣйцевъ такъ мало страдаютъ при родахъ? Нельзя ли просвѣщенному бѣлому человѣку взять примѣръ чистоты, самоотреченія, а также уваженія къ своей женѣ и своему потомству, съ невѣжественнаго дикаря?

Отъ знаменитыхъ врачей, въ родѣ Актона, Герриша, Коуэна и Винслоу, мы слышимъ, что воздержная жизнь сообщаетъ человѣку наилучшее физическое развитіе, величайшую силу ума и высшее нравственное совершенство, а вмѣстѣ съ тѣмъ содѣйствуетъ улучшенію расы.

Проф. Гэксли выражается такъ: „Наилучше воспитаннымъ нужно считать того, кто съ юныхъ лѣтъ приученъ видѣть въ своемъ тѣлѣ покорнаго исполнителя своей воли и кто, не будучи изможденнымъ аскетомъ, полонъ жизни и огня, но чьи страсти остаются послушными сильной волѣ, руководимой чувствительной совѣстью“.

Д-ръ Ф. Г. Герришъ говоритъ: „Производительная способность мужчины должна бы быть для него священнымъ даромъ, бережно хранимымъ и употребляемымъ только съ ясно сознанною и опредѣленною цѣлью продолженія своего рода. Тогда дѣти его производились бы на свѣтъ не случайно, а по его изволенію, и въ такое время, когда и отецъ и мать находятся въ хорошемъ физическомъ и душевномъ состояніи“.

Затѣмъ, въ опроверженіе господствующаго мнѣнія, что будто бы воздержаніе вредно для здоровья, онъ говоритъ: „Я весьма сомнѣваюсь, чтобы кому-либо изъ членовъ нашего общества приходилось когда-нибудь лѣ-

чить болѣзнь, происшедшую отъ цѣломудреннаго воздержанія. Скорѣе я готовъ утверждать, что ничего кромѣ вреда не можетъ приносить возбужденіе, причипаемое постоянными сладострастными представленіями, даже при полномъ воздержаніи отъ половыхъ сношеній“.

Достопочтенный Н. Е. Бойдъ говоритъ: „Всѣ жизненные силы мужчинъ, поскольку онѣ не идутъ на воспроизведеніе потомства, нужны имъ для выполненія матеріальнаго, умственнаго и нравственнаго труда, къ которому они призваны“.

А вотъ слова извѣстнаго писателя: „Не подлежитъ сомнѣнію, что при той жизни, какою живутъ теперь мужчины, воздержаніе для нихъ почти невозможно. Они одуряютъ себя табакомъ и возбуждаютъ виномъ. Они обезсиливаютъ себя пребываніемъ въ нагрѣтыхъ комнатахъ и читаютъ книги, раздражающія въ нихъ похоть сладострастія. Понятно, что половая страсть ихъ разыгрывается и, если не находитъ себѣ удовлетворенія, приводитъ ихъ въ состояніе лихорадочнаго безпокойства, заставляя говорить, что здоровье требуетъ частыхъ половыхъ отправленій и безъ этого страдаетъ. *Но это не физическая необходимость.* При извѣстныхъ условіяхъ совершенное воздержаніе нисколько не вредитъ здоровью въ теченіе всей жизни. Но чтобы достигнуть этого, необходимо жить въ полномъ согласіи съ законами гигіены; не слѣдуетъ думать, чтобы можно было подавить одинъ порокъ, предаваясь другому“.

Въ брошюрѣ А. Е. Ньютона, подъ заглавіемъ: „Лучшій Путь“, содержится такого рода мудрый совѣтъ отцамъ: „Мать, коль скоро организмъ ея получилъ задачу развивать новую жизнь, не должна быть предметомъ физическихъ ласкъ своего мужа. Задача ея не можетъ быть хорошо выполнена — можетъ быть даже совершенно искажена или разрушена — если силы ея организма отвлечены еще побочными требованіями, предъ-

являемыми къ ея половой системѣ. Во всякомъ случаѣ необходимо уступать матери, если она не расположена отвѣчать на такія требованія. Воздержаніе отъ всякихъ нескромныхъ дѣйствій составляетъ такой долгъ, безнаказанно нарушить который не можетъ ни одинъ отецъ.

„Сила половыхъ вождельній въ мужчинахъ составляетъ, несомнѣнно, большое препятствіе къ улучшенію расы въ предположенномъ направленіи. Но всегда ли эта сила бываетъ вполне естественной и здоровой? Если нѣтъ, то никто не можетъ разумнымъ образомъ требовать, чтобы желанія его исполнялись въ полной мѣрѣ, тѣмъ болѣе, что удовлетвореніе его сладострастія происходило бы на счетъ личныхъ правъ, здоровья и счастья противоположнаго пола, и въ ущербъ благу еще не родившихся поколѣній... Опытъ говоритъ, что управиться съ своею похотью возможно. Рѣшительная воля, постоянное призываніе помощи свыше, тщательное воздержаніе отъ возбуждающей пищи, питья, такихъ же дѣйствій и мыслей, и примѣненіе соотвѣтственныхъ успокоивающихъ средствъ — все это, при должной настойчивости, принесетъ въ свое время побѣду“.

Извѣстный англійскій врачъ Вильямъ Актонъ говорить: „Истинное воздержаніе — это полное господство надъ страстями со стороны того, кто узналъ, какова ихъ власть, и кто, не обладай онъ твердою волей, не только могъ бы, но и сталъ бы предаваться имъ... Допустивъ, что воздержаніе то же, что *испытаніе*, мучительное, горькое испытаніе, если хотите, я бы спросилъ, для чего же и дѣлается испытаніе, какъ не для того, чтобы испробовать, отвѣдать, извлечь, укрѣпить и собрать воедино все чистопробное, цѣнное и достойное, что заключается въ испытываемой вещи? И значить ли выдерживать испытаніе, если вдругъ уступить? Значить ли *добросовѣстно* перенести искусь, чтобы не сказать болѣе, если сложить оружіе въ виду первой предстоящей борь-

бы? Болѣе того, не *опасно* ли это, когда искусство налагается наивысшею властью? Нашею цѣлью должно быть сохраненіе чистой и здоровой души въ чистомъ и здоровомъ тѣлѣ. Разумное направленіе, воспитаніе и упражненіе *обоихъ* сообразно этой конечной цѣли, я увѣренъ, въ большинствѣ случаевъ довели бы трудность цѣломудренной жизни до ничтожныхъ размѣровъ, а распріе между волею и страстями превратило бы, скорѣе, въ гордое и благодарное чувство самообладанія, нежели въ ожесточенную борьбу... Человѣку, могущему властвовать даже надъ своими мыслями, конечно, легче умѣрить себя, чѣмъ тому, который этого не можетъ. Великою силою владѣетъ тотъ, кто, будучи обуреваемъ физическими искушеніями, въ состояніи рѣшительно перенести свои мысли на другіе предметы и всю силу своей воли употребить на то, чтобы отвернуться отъ грозящей ему опасности“.

Карпентеръ (Carpenter), въ послѣднемъ изданіи своей книги, обращаясь къ людямъ, ссылающимся, въ оправданіе потворства своей половой страсти, на естественныя потребности, говорить: „Попробуйте вліяніе усидчиваго умственнаго занятія, направленнаго къ какой-нибудь благородной цѣли, въ связи съ достаточнымъ физическимъ трудомъ, прежде чѣмъ увѣрить въ невозможности поборотъ свою похоть и прежде чѣмъ поступать согласно этому убѣжденію.“

Въ глазахъ родителей, коимъ дороги интересы ихъ потомства, такіа выраженія хорошо извѣстныхъ врачей и ученыхъ должны заслуживать серьезнаго вниманія. Жизнь, основанная на этихъ истинахъ, приведетъ къ тому, что будутъ желать сдѣлаться матерью, и потомство будетъ считаться благомъ.

Чтобы обезпечить для себя одно изъ самыхъ дѣйствительныхъ средствъ, обусловливающихъ наиболѣе успѣшное выполненіе обязанностей матери, женщина никогда

не должна упускать изъ вида значеніе соотвѣтствующаго ей наклонностямъ и потому привлекательнаго для нея занятія. У нея не должно быть времени на то, чтобы выслѣживать въ себѣ какіс-нибудь болѣзненные признаки. За неимѣніемъ особой нужды или желанія заниматься той или другой спеціальной профессіей, она, съ пользою для цѣлей утробнаго воспитанія, можетъ посвящать свой досугъ изученію какой-нибудь науки, въ родѣ геологій, естественной исторіи или ботаники. Какъ знать — можетъ быть, углубившись въ научныя изысканія и отрѣшившись такимъ образомъ отъ самой себя въ преслѣдованіи подобныхъ облагораживающихъ цѣлей, она станетъ матерью какаго-нибудь Умбольдта, Агасица или Одюбона?

Передо мной лежитъ письмо одной дамы, бывшей долгое время жертвою хроническихъ болѣзней. Слѣдуя совѣтамъ „Толологіи“ со времени своего замужества и въ теченіе нѣсколькихъ мѣсяцевъ передъ беременностью, она избавилась отъ большей части своихъ недуговъ. Она пишетъ: „Мнѣ есть чѣмъ васъ порадовать. Черезъ два мѣсяца я надѣюсь сдѣлаться матерью. Истекшіе шесть мѣсяцевъ прошли для меня въ постоянной радости. Я никогда не была такъ здорова, а слѣдовательно и въ такомъ хорошемъ расположеніи духа и никогда такъ охотно не занималась своимъ дѣломъ. Теперь я по нѣскольку часовъ провожу за изученіемъ нѣмецкаго языка и музыки и, по настоятельной просьбѣ мужа, вмѣстѣ съ нимъ знакомлюсь съ латынью.

„Я не бросаю и своего домашняго дѣла, своего шитья, посѣщаю общество, каждый день гуляю, такъ что у меня занята всякая минута; но страшно, что, несмотря на все это, у меня, повидному, никогда не было столько свободнаго времени. Мы ведемъ простую и, думаю, разумную жизнь, и я стараюсь дѣлать то, что и физически и душевно полезно для меня, какъ матери, и

для ребенка, составляющаго теперь часть моей жизни“. Эта дама принимаетъ горячее участіе въ воспитаніи цѣлыхъ классовъ молодыхъ дѣвушекъ, изъ которыхъ она старается сдѣлать хорошихъ женъ и матерей.

Въ настоящее время для каждой женщины представляется такъ много случаевъ дѣлать добро, повсюду нужды челоѳчества требуютъ отъ всѣхъ до сихъ поръ праздныхъ людей столько труда и попеченія, что есть къ чему приложить силы, ищущія безкорыстной работы. Хорошую награду въ настоящемъ и будущемъ обеспечиваетъ себѣ женщина, мужественно работающая на пользу ближняго, особенно въ тѣ дни, когда готовится стать матерью.

Въ беременности, какъ въ хроническихъ болѣзняхъ, симптомы часто приписываются *воображенію*. Было доказано, что *мнѣніе*, или *воображеніе*, можетъ создавать не только симптомы, но и дѣйствительныя болѣзни. Доктора признаютъ этотъ фактъ, но еще не могутъ допустить другой, соотносительный фактъ, что это самое воображеніе, или мнѣніе, имѣетъ огромное терапевтическое значеніе въ медицинской практикѣ.

Д-ръ Эвансъ (Evans) говоритъ: „Такъ какъ мысль и жизнь тождественны, то измѣненіе мысли должно необходимо измѣнять и жизнь. *Мыслить* перемѣну въ состояніи нашего тѣла, а не только думать о ней, значитъ направлять всѣ живыя силы на этотъ результатъ, и это такъ же вѣрно, какъ то, что выходящій изъ ключа потокъ направится въ другую сторону, коль скоро мы измѣнимъ направленіе его русла.

Для самоврачеванія можно научиться отвлекать свои мысли отъ страданія или отъ пораженнаго болѣзною органа, такъ чтобы не чувствовать боли. Это не совсѣмъ то, что мы разумѣемъ обыкновенно подъ сопротивленіемъ силы *воли*; скорѣе, напротивъ. *Пассивное* состояніе достигается и поддерживается сосредоточеніемъ,

обращеніемъ мысли внутрь себя. Эвансъ (Evans) называетъ это „*сознательно впечатлительнымъ состояніемъ*“.

Уяснивъ себѣ такое состояніе, можно всякому достигнуть его и, находясь въ немъ, удалить боль и недугъ, *дѣйствительно пребывающіе только въ мысли*. Такимъ путемъ получается возможность *вымыслить* себя изъ болѣзненнаго состоянія. Тогда стоитъ лишь упорно, настойчиво и неизмѣнно мыслить противоположное своему кажущемуся состоянію, чтобы произвести перемѣну.

Будучи студенткой въ Оливетскомъ Колледжѣ (Мичиганъ) я слышала лекцію профессора Госфорда о „Здоровьѣ и болѣзни“. Онъ утверждалъ, что болѣзнь можно вызвать, дѣйствуя на воображеніе, или мнѣніе.

Въ доказательство этого положенія онъ разсказалъ случай о томъ, какъ горсть муки, принятая за ипекакуану, произвела дѣйствіе, свойственное этому лѣкарству. Четверо охочихъ до забавъ студентовъ рѣшили испытать справедливость этого утвержденія. Въ одну изъ своихъ прогулокъ они увидали извозчика, ѣхавшаго за нѣсколько миль за кладью строевого лѣса, и рѣшили сдѣлать его предметомъ своего опыта. Дождавшись его возвращенія и расположившись въ извѣстномъ разстояніи другъ отъ друга, они поодиночкѣ вступали съ нимъ въ дружескую бесѣду. Но каждый изъ нихъ къ своему сердечному привѣтствію прибавлялъ нѣсколько словъ, долженствовавшихъ выразить ихъ испугъ при видѣ его лица.

Первому онъ увѣренно отвѣтилъ, что совсѣмъ не чувствуетъ себя нездоровымъ, а на замѣчаніе второго согласился, что у него желудокъ не совсѣмъ въ исправности; третьему онъ показался уже совсѣмъ большимъ и страдающимъ спазмами. Его уговорили перестать идти нѣшкомъ и сѣсть на возъ. Четвертый безъ всякаго труда

убѣдилъ его отдать ему вожжи, и теперь уже дѣйствительно больной возчикъ поѣхалъ домой, улегшись на бревнахъ, и въ этотъ день уже не въ состояніи былъ выйти изъ дома.

Интересный опытъ былъ произведенъ нѣсколькими извѣстными хирургами надъ приговореннымъ къ смерти преступникомъ. Его увѣрили, что ему назначено истечь кровью. Распростертый на столѣ, связанный по рукамъ и по ногамъ и съ повязкой на глазахъ, онъ ждалъ операціи. Хирургъ острымъ инструментомъ укололъ его тѣло, какъ бы вскрывая артерію. Вслѣдъ за тѣмъ на предположенный надрѣзъ была пущена струя воды, имѣвшей температуру крови; вода сначала текла сильно, потомъ струя постепенно все больше и больше ослабѣвала.

Хирургъ и ассистенты разговаривали между собою объ упадкѣ силъ оперируемаго, о его блѣдности, постепенномъ охлажденіи тѣла и замираніи пульса. Когда они спрашивали его, чувствуетъ ли онъ самъ эти симптомы, онъ съ полною увѣренностію отвѣчалъ, что дѣйствительно истекаетъ кровью. Онъ становился все слабѣе и слабѣе, съ трудомъ дышалъ и, наконецъ, умеръ.

Если здороваго человѣка можно убѣдить въ томъ, что онъ боленъ, даже заставить его дѣйствительно умереть отъ предполагаемой болѣзни, какъ въ описанномъ сейчасъ случаѣ и какъ часто бываетъ при эпидеміяхъ, то нельзя ли больному человѣку внушить, что онъ здоровъ? Иногда *безмолвный намекъ* друга или врача въ этомъ смыслѣ гораздо дѣйствительнѣе сказаннаго слова. Въ первомъ случаѣ мысль больного безсознательно слѣдуетъ за мыслью друга, тогда какъ, въ послѣднемъ случаѣ, доводы и разсужденія вызываютъ противорѣчіе.

Если беременная женщина *не будетъ обращать вниманія* на свои недуги, будетъ стараться всецѣло занять свой умъ чѣмъ-нибудь другимъ, то она можетъ добиться

замѣчательныхъ результатовъ въ смыслѣ избавленія себя отъ болѣзненныхъ состояній. Слѣдуя наставленіямъ *Токкологіи*, нужно заботиться о томъ, чтобы умъ не обращался на выслѣживаніе въ себѣ признаковъ нездоровья, не нынчился бы съ ними.

Духъ человѣка, его *истинное я*, управляетъ всѣми его жизненными отправлениями, и этой властью его можно пользоваться для устраненія болѣзненныхъ наклонностей. *Въ такомъ смыслѣ умъ можетъ быть воспитанъ*. Это самое мы обыкновенно и разумѣемъ, говоря, „что человѣкъ превзошелъ самого себя“ или „подавилъ въ себѣ горе, печаль или болѣзнь“. Это лишь побѣда надъ самимъ собою и надъ грѣхомъ, чему различными способами учатъ и религія и философія. Старайтесь, чтобы душа ваша пребывала въ согласіи съ *добрыми начинами* вселенной. Гдѣ свѣтъ, тамъ не можетъ быть тьмы; гдѣ царствуетъ здоровье, тамъ исчезаетъ болѣзнь.

Учитесь подчинять себѣ тѣло. Помогайте всякому проявленію здоровья. Съ спокойнымъ упованіемъ и твердою вѣрою въ Бога, къ Косму можетъ приближаться каждый человѣкъ въ своей истинной сущности, можно побороть грѣхи какъ тѣла (болѣзни), такъ и души, и на мѣстѣ ихъ водворить здоровье и счастье.

Ради преуспѣянія человечества желательно, чтобы каждый отецъ и каждая мать, забывая интересы своей личности, вслѣдствіе стремились къ достиженію такихъ условій, которые обезпечили бы потомству его высшее благо, „такъ какъ быть хорошо рожденнымъ — право каждаго ребенка“.

Объяснительный словарь.

- Аменоррея*—отсутствие мѣсячныхъ очищеній.
- Аммоній*—углекислая соль аммонія.
- Аорта*—большая артерія сердца.
- Артеріи*—сосуды, несущіе кровь отъ сердца.
- Атрофія*—уменьшеніе массы цѣлаго организма или отдѣльныхъ частей его, а также химическое измѣненіе ихъ тканей.
- Ассимиляція*—усвоеніе, уподобленіе пищевыхъ веществъ.
- Брюшина*—оболочка, одѣвающая стѣнки и органы брюшной полости.
- Вены*—сосуды, несущіе кровь къ сердцу.
- Вертиксъ казеоза* (*vernix caseosa*)—маслянистое вещество, покрывающее тѣло новорожденнаго ребенка.
- Влагалище*—наружный выходъ изъ матки, или маточный рукавъ.
- Волосные сосуды*—волосообразные сосуды, по которымъ кровь переходитъ изъ артерій въ вены.
- Воротная вена*—сосудъ, несущій кровь отъ пищеварительныхъ органовъ къ печени.
- Гангрена*—первый періодъ омертвѣнія.
- Гигіена*—наука о сохраненіи здоровья.
- Гинекологъ*—акушеръ, врачъ по женскимъ болѣзнямъ.
- Гиперемія*—излишекъ крови въ какой-либо части тѣла.

- Дезинфекція*—обезвреживаніе, обеззараживаніе.
- Дисменоррея*—болѣзненная менструація.
- Диспепсія*—разстройство пищеваенія, или невареніе желудка.
- Диагностика*—распознаваніе болѣзней по ихъ особымъ признакамъ.
- Диафрагма*—грудо-брюшная преграда. Мускулистая перепонка, отдѣляющая грудную полость отъ брюшной и содѣйствующая дыханію.
- Евстафіева заслонка*—одинъ изъ клапановъ сердца.
- Желудочекъ*—одна изъ нижнихъ камеръ (полостей) сердца.
- Зооспермы*—сѣмянные нити.
- Звѣз матки*—нижнее отверстіе матки.
- Интенсивный*—усиленный, напряженный.
- Катарръ*—воспалительное состояніе слизистыхъ оболочекъ тѣла, сопровождающееся усиленнымъ отдѣленіемъ слизи.
- Климактерическій періодъ*—періодъ прекращенія половыхъ отправленій.
- Колика*—сильная боль въ животѣ.
- Контузія*—ушибъ, поврежденіе.
- Лохіи*—истеченіе изъ влагалища послѣ родовъ.
- Матка*—органъ, въ которомъ развивается зародышъ.
- Маточный рукавъ*—наружный выходъ изъ матки.
- Меконіумъ*—первородное кало.
- Менопауза*—прекращеніе мѣсячныхъ очищеній при наступленіи зрѣлаго возраста.
- Меноррагія*—обильная менструація.
- Менструація*—ежемѣсячное кровотеченіе изъ матки.
- Метроррагія*—кровотеченіе изъ матки.
- Морфій*—алколоидъ, добываемый изъ опія.
- Мѣсто дѣтское*—послѣдъ.
- Наркотическій*—одуряющій, приводящій въ оцѣпенніе.

- Невралгія* — нервная боль, преимущественно въ лицѣ.
- Нервозъ* — страданіе нервной системы.
- Овальное отверстие* — отверстие между ушками, или верхними полостями сердца.
- Овуляція* — созрѣваніе и выдѣленіе женскаго яичка.
- Окисленіе* — процессъ соединенія съ кислородомъ.
- Опіаты* — фармацевтическіе препараты (лѣкарства), содержащіе опій.
- Палліативный* — временно облегчающій.
- Патологическій* — болѣзненный.
- Пепсинъ* — вещество, выдѣляемое слизистой оболочкой желудка и растворяющее бѣлковыя вещества.
- Перистальтический* — червеобразный. Перистальтическимъ называютъ свойственное мускульнымъ волокнамъ кишекъ поступательно-червеобразное движеніе, помощію котораго содержимое кишекъ передвигается внизъ.
- Печень* — органъ, служащій для выработки желчи.
- Піэмія* — гнойное зараженіе, отравленіе крови.
- Плодъ* — зародышъ съ пятого мѣсяца.
- Появая вена* — широкая вена, ведущая къ сердцу.
- Послѣдъ* — дѣтское мѣсто вмѣстѣ съ окружающими плодъ оболочками и пуповиной.
- Промежность* — пространство между заднимъ проходомъ и половую щелью.
- Прямая кишка* — нижняя часть кишечнаго канала.
- Пульсація* — біеніе пульса.
- Рефлективный* — отраженный.
- Септицемія* — отравленіе гнойными веществами.
- Сіэста* — полуденный отдыхъ.
- Специфическій* — особенный, свойственный.
- Стмя* — оплодотворяющее начало.
- Тампонъ* — затычка, останавливающая кровотеченіе.
- Терапевтический* — лѣчебный.
- Тоническій* — укрѣпляющій.

Тѣло (матки)—верхняя широкая часть матки.

Ушко—одна изъ верхнихъ полостей сердца.

Фаллопиевы трубы—то же, что яйцеводы.

Фибринъ—бѣлковина.

Физиологическій—свойственный организму въ нормальномъ его состояніи.

Физиологичный—согласный съ законами физиологіи.

Фимбріи—ворсинчатая оконечность яйцеводовъ.

Функция—отправленіе, или дѣятельность, органа.

Хвостовая кость—послѣдняя кость спинного хребта.

Хоріонъ—внѣшняя оболочка, одѣвающая зародышъ.

Шейка—нижняя утонченная часть матки.

Экзосмосъ—просачиваніе.

Экскременты—кало.

Эмульсія—молочновидная жидкость.

Яйцепроводъ—трубка, чрезъ которую яичко проходитъ въ матку.

Яичникъ—миндалевидное тѣло, въ которомъ развиваются яйца.

Указатель предметовъ.

	Стр.
Аменоррея	244
Анализъ молока	204
" пищи	127
Аппетитъ, чрезмѣрный	67
Бандажъ	172
Баня горячая	107
" турецкая	—
Безболѣзненное дѣторожденіе	1
Безсонница	74
Беременность	21
" болѣзни ея	26
" гигіѣна "	77
" одежда при ней	85
" отдыхъ " "	159
" признаки ея	21
" продолжительность ея	17
Боль въ бокахъ	73
Болѣзни дѣтей	208, 222
" женскія	252
" матки	—
Брюшина	11
Бѣли	262
" при беременности	75

	Стр.
Ванна поясная.	101
„ „ горячая.	175
Вентиляція.	153
Вкусовые причуды.	68
Влагалище.	11
Военная поза.	135
Воспаленіе кишекъ.	219
„ тазовой брюшины.	190
Воспитаніе мускуловъ дыханія.	133
Восхожденіе на горы.	139
„ по лѣстницамъ.	137
Восьмимѣсячный ребенокъ.	20
Врачи, ихъ мнѣнія.	260
Выкидышь.	233
Вытравленіе плода.	235
Вѣтры.	66
Геморой.	—
Гигіена беременности.	77
Глисты.	222
Головная боль.	61
„ „ и питье чая.	62
„ „ средства отъ нея.	64
Горячая баня.	107
Горячій хлѣбъ.	39
Горячія бутылки.	103
„ поясныя ванны.	175
„ припарки.	103
Грудныя железы.	12
Движеніе плода.	22
Движеніе, его послѣдствія.	130
„ при беременности.	128
„ „ запоръ.	56
Дисентерія у дѣтей.	215
Дисменоррея.	244

	Стр.
Диспенсія.	26
Дифтеритъ.	226
Духовное лѣченіе	265, 313
Дыханіе среднею частью туловища.	130
" " " " " указанія.	133
Дѣторожденіе, безболѣзненное.	1
Жаръ, летучій.	268
Желчность.	30
Жженіе въ погахъ.	72
Задники, мыльные.	214
Законъ воздержанія.	149
Закутываніе.	215
Запоръ.	36
" вліяніе его.	—
" упражненія противъ него	56
" лѣченіе.	43
" причины.	37
" у дѣтей.	213
Заразныя болѣзни.	228
Зародышъ, развитіе его	13
" ростъ его.	17
Зачатіе.	12
Здоровье для всѣхъ возможно.	316
" заразительно.	232
Зудъ.	76
Известь и древесный уголь.	158
Изжога.	65
Излишекъ молока.	188
Индѣйское преданіе.	307
Инструменты.	180
Искусственная пища младенцевъ.	201
Искусственное женское молоко	203
Испарина.	269
Истерія.	264

	Стр.
Глистиры противъ мигрена.	65
" теплые или горячіе.	33
Коклюшъ.	230
Колики у дѣтей.	210
Комплектъ нижняго бѣлья.	88
Компрессъ, холодный.	105
" " при крупѣ.	225
Конвульси.	230
Кормленіе грудью.	200
Корсеты.	92
Борь.	229
Критическій возрастъ.	266
Кровообращеніе плода	14
Кровотеченіе.	190
" маточное.	269
Крупъ.	223
Купанье во время беременности.	99
" дѣтей.	195
Лифъ Бэта.	90
Лишай.	111
Лохіи.	189
„Лучшій Путь“.	309
Лѣстницы, восхожденіе по нимъ.	137
Матка.	10
" воспаленіе ея.	252
" изъязвленіе.	254
Менопауза.	266
Меноррагія.	251
Менструація	242
" прекращеніе ея.	21. 267
Меню для беременныхъ.	125
Метроррагія.	190
Младенцы.	195
Мода на безобразіе.	96

	Стр.
Молоко, анализъ его.	204
„ для матерей, кормящихъ грудью.	187
„ излишекъ его.	188
„ искусственное женское.	203
„ недостаточность его.	186
Молочница.	208
Моча, задержаніе ея.	223
„ недержаніе „	—
Мука изъ цѣльной пшеницы.	46
Мѣсто, дѣтское.	13
Мясо какъ пища для дѣтей.	206
Напряженность кожи живота	73
Нарывы на грудяхъ.	185
Невралгія.	70
„ лѣченіе ея.	71
Недостатокъ молока.	186
Нежеланныя дѣти.	144
Оболочки плода.	15
Обтираніе губкою.	100
Общественное зло.	143
Объяснительный словарь.	317
Одежда дѣтск.	197
„ и свобода.	92
„ неправильная.	246, 254
„ при беременности	85
„ физиологичная.	86
Околоплодная жидкость.	15
Опіаты.	211
Опухоль конечностей.	72
Опытъ м-ссы Роуботамъ.	115
Отвердѣніе.	254
Отдыхъ при беременности.	159
Отнятіе отъ груди.	205
Ошибки въ одеждѣ.	245, 254

	Стр.
Патологическіе симптомы.	23
Перевязываніе пупка.	196
Питаніе плода (зародыша).	13
Пища, анализъ ея.	127
„ беременныхъ.	113
„ закрѣпляющая.	53
„ послабляющая.	—
Плодь, положеніе его.	20
„ развитіе его.	19
Полуванна, горячая.	175
Поносъ при беременности.	69
„ у дѣтей.	214
Поносы лѣтніе.	216
Послѣродовыя боли.	189
„ болѣзни.	181
Потеря аппетита.	68
Потомство, его интересы.	311
Поясная ванна.	101
Права дѣтей.	140
Предсказаніе относительно будущаго.	84
Привычка къ чистоплотности.	199
Прижиганіе.	259
Припарки, горячія.	103
Провѣтриваніе.	153
„ комнату.	154
Продолжительность беременности.	17
Производительный трудъ.	83
Проклятіе можно снять.	162
Прорѣзываніе зубовъ.	220
Пуповина.	15
„ перерѣзаніе ея.	170
Пшеница, раздробленная или размолотая.	46, 50
Пшеничная крупка.	49
Разумная обувь.	86

	Стр.
Родильная горячка.	190
" септицемія.	193
Роды	165
" безъ боли.	1
" естественные.	166
" съ инструментами	180
" трудные	174
Рукавъ маточный	11
Садоводство	129
Самоврачеваніе.	265, 271, 316
Связки, маточныя	11
Септицемія	193
Сердцебіеніе плода.	22
Сила легкихъ	56, 272
Синюха	15
Скарлатина	228
Слабительныя лѣкарства	42, 59
Слюнотеченіе, чрезмѣрное	67
Смѣщенія матки.	263
Спиртныя возбуждающія	248
Спорынья.	178
Ссадины	209
" на соскахъ	186
Студенты Оливетскаго колледжа.	316
Судороги.	72
Таблица пищевыхъ веществъ.	53
Тошнота	28
Трудные роды	174
Трудъ, чрезмѣрный, матерей	78
Тугая шнуровка	97
Удаленіе послѣда	171
Упражненія при беременности.	135
" " запорѣ	56
" " противъ болѣзней матки	256

	Стр.
Урокъ супругамъ	145
Утренняя тошнота	28
Утробное воспитаніе	150, 312
Фаллопьевы трубы	10
Флоуера, проф., слова	96
Фруктовая пицца при беременности	114
Фрукты полезно ѣсть въ изобиліи	51
Цѣломудріе въ супружествѣ	140
Чай и мигрень	62
Чрезмѣрный аппетитъ	67
Шнуровка, тугая	97
Яйцеводы	10
Яичники	9

Указатель дієтическихъ блюдъ и напитковъ.

	Стр.
Апельсиновый пудингъ	299
Апельсиновая сыворотка	276
Бисквиты, легкіе грэгэмскіе	292
„ „ лучшіе грэгэмскіе	—
Бланманже изъ фруктовъ	305
„ съ картофельной мукой	298
Бостонскій черный хлѣбъ	292
Булки грэгэмскія	290
„ изъ бѣлой муки	291
Булочки рисовыя	294
Вареные макароны	305
Вареный рисъ	289
Варенныя яйца	296
„ „ на пару	297
„ „ выпускныя	—
Вода сахарная	277
Горячее молоко	281
Горячій лимонадъ	276
Гороховое пюре	283
Гречневые пироги	294
Грэгэмскіе трубочки съ фруктами	303
Грэгэмскіе бисквиты	292

	Стр.
Грэгэмскіе сухари	294
„ хлѣбцы	290
Грэгэмскій пирогъ	302
„ пудингъ	298
„ супъ	280
„ хлѣбъ	292
Грэгэмскія булки	290
Грэгэмское печенье	293
„ пирожное	—
Груши печенныя	304
Желе изъ саго	284
„ „ „ и смородины	—
„ лимонное	—
„ „ на желативѣ	—
„ съ водой	277
Запеченныя макароны	306
Зерновые хлѣба	285
Зефиръ рисовый	287
„ яблочный	304
Кисель изъ грэгэмской муки	287
„ „ картофельной муки	—
„ „ отрубей	285
„ „ маисовой муки	286
„ „ овсяной „	—
Клубничный десертъ	300
„ пирогъ	301
Кофе маисовый	279
„ пшеничный, овсяный или ячменный	—
Куриный супъ	282
Легкіе грэгэмскіе бисквиты	292
Лепешки изъ ржаной и маисовой муки	291
„ овсяныя	292
Лимонадъ	276
„ горячій	—

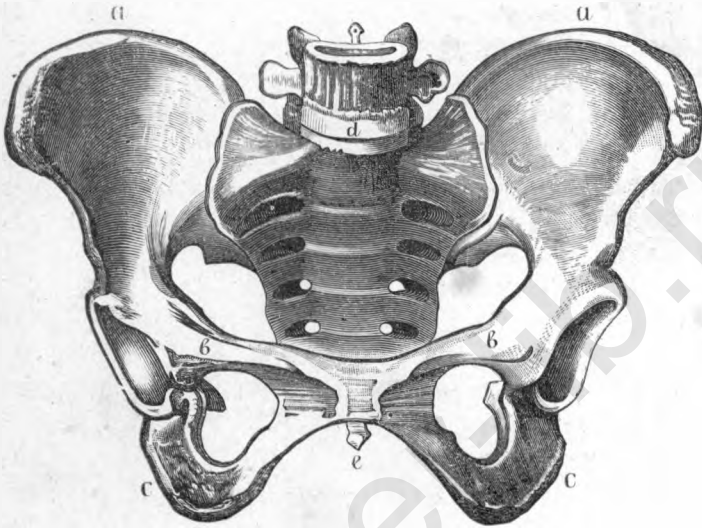
	Стр.
Лимонадъ съ яйцомъ	277
Лимонное желе	284
„ „ на желатинѣ	—
Лучшіе грэгэмскіе бисквиты	292
Макароны варепые	305
„ запеченные	306
Маисовыя лепешки	291
„ пирожки.	294
Маисовый кисель	286
„ кофе	279
„ супъ	280
Молоко горячее	281
Молочный супъ	280
„ „ для дѣтей.	305
„ „ съ саго	277
Молочная яичница	297
„ „ съ поджареннымъ хлѣбомъ	—
Мороженое фруктовое	305
Мясной сокъ.	278
Овсяный кисель	286
„ кофе	279
Овсяныя лепешки	292
Овсяный супъ.	280
Оладья рисовыя	288
„ „ (блины).	294
Омлетъ	297
Отваръ изъ отрубей.	279
„ рисовый.	—
Пахтанье	281
„ съ подправкой.	282
Печеный ремень	304
Печеныя груши	—
„ яблоки.	—
Печенье грэгэмское простое	293

	Стр.
Печенье изъ овсяной муки	293
Пироги изъ гречневой муки	294
„ сдобные	302
„ сладкіе	300
Пирожки изъ маисовой муки	294
Пирожное изъ грэгэмской муки съ коринкой	293
Пирогъ изъ грэгэмской муки	202
„ клубничный	301
„ сладкій для людей съ дурнымъ пищевареніемъ	300
„ съ вареньемъ	302
„ съ клубникой	—
„ съ черникой	303
„ съ яблоками	301
„ эврека	302
Плумъ-пудингъ	300
Поджаренный хлѣбъ (грэнки) со спаржей	295
„ „ „ съ молокомъ	—
„ „ „ съ ревенемъ	—
„ „ „ съ томатами	—
„ „ „ съ яйцами	—
Простое грэгэмское печенье	293
Простокваша	280
Прѣсное тѣсто	291
Пудингъ апельсиновый	299
„ изъ грэгэмскаго хлѣба	298
„ „ раздробленной пшеницы	—
„ „ яблокъ и тайюки	299
„ рисовый	—
„ „ съ яблоками	287
„ „ съ ягодами	288
„ съ черникой	300
„ яблочный	299
Пшеница раздробленная или размолотая	286
Пшеничный кофе	279

	Стр.
Пюре гороховое	283
Раздробленная или размолотая пшеница	286
Ревень печеный	304
Рись вареный	289
" поджаренный	—
" японскій способъ	—
" съ изюмомъ	287
" съ фруктовымъ соусомъ	288
Рисовый зефиръ	287
" отваръ	279
" пудингъ	299
" " съ яблоками	287
" " съ ягодами	288
Рисовыя булочки	294
" оладья	288
" " (блины)	294
Рисовая яичница	288
Сдобные пироги	302
Сладкіе "	300
Сладкій пирогъ для людей съ дурнымъ пищева- реніемъ	—
Сокъ мясной	278
" " не пища, а возбуждающее средство	—
Соусъ фруктовый	303
Супъ изъ грэгэмской муки	280
" " макаронъ	283
" " овсяной муки	280
" куриный	282
" маисовый	280
" молочный	—
" " для дѣтей	305
" " съ саго	277
" съ картофельной мукой	283
" съ томатами	—

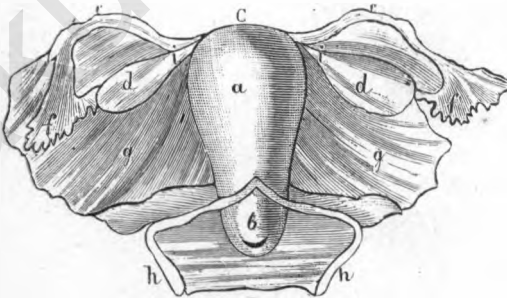
	Стр.
Сухарная вода	277
Сухари грэгэмскіе	294
Сыворотка апельсинная	276
" сычужковая	277
Томаты съ поджареннымъ хлѣбомъ	295
" съ сухарями	306
Трубочки изъ грэгэмской муки съ фруктами	303
Тѣсто прѣсное	291
Фруктовое бланманже	305
" мороженое	—
Фруктовый соус	303
Хлѣба зерновые	285
Хлѣбъ бостонскій черныи	292
" грэгэмскій	—
Хлѣбцы грэгэмскіе	290
Хлѣбы изъ овсяной и грэгэмской муки	291
Яблоки печенныя	304
Яблочный зефиръ	—
" пирогъ	301
" пудингъ	299
Ячменный кофе	279
Яйца варенныя	296
" " на пару	297
" " выпускныя	—
" какъ пища	296
Яичница молочная	297
" " съ поджареннымъ хлѣбомъ	—
" рисовая	288
" съ сухарями	306

Рис. I.



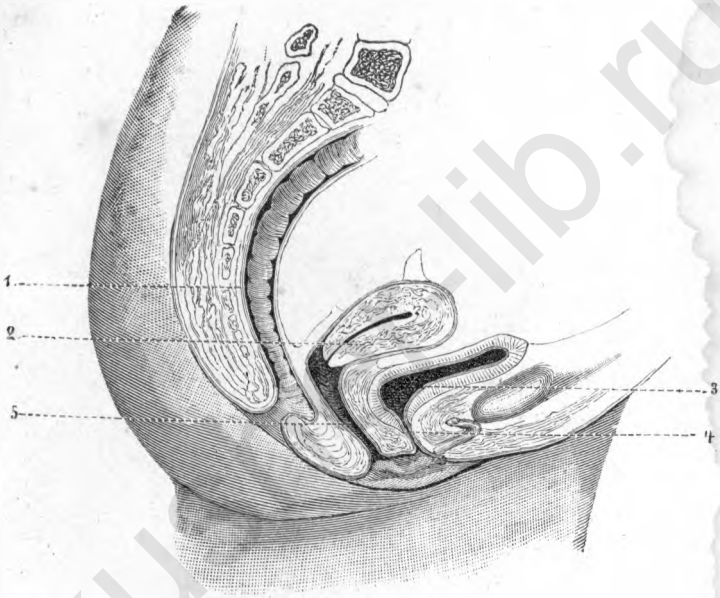
Кости таза, состоящія изъ двухъ тазовыхъ [подраздѣляющихся на (a) под-
вздошную, (b) лобковую, и (c) сѣдалищную], d крестцовой и e хвостцовой.

Рис. II.



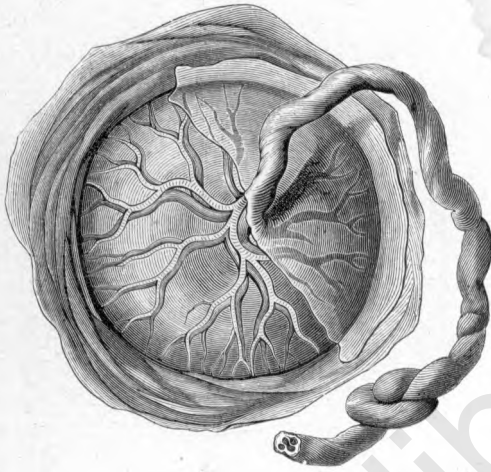
Матка съ яичниками и яйцеводами. a тѣло матки, b шейка, c дно матки,
d яичники, e яйцеводы, f фимбрин, g широкія связки, h влагалище,
i яичниковыя связки. (См. стр. 9—11).

Рис. III.



Разрѣзъ женскаго таза. 1) прямая кишка; 2) матка; 3) мочевой пузырь; 4) мочевой каналъ; 5) маточный рукавъ (влагалище).

Рис. IV.



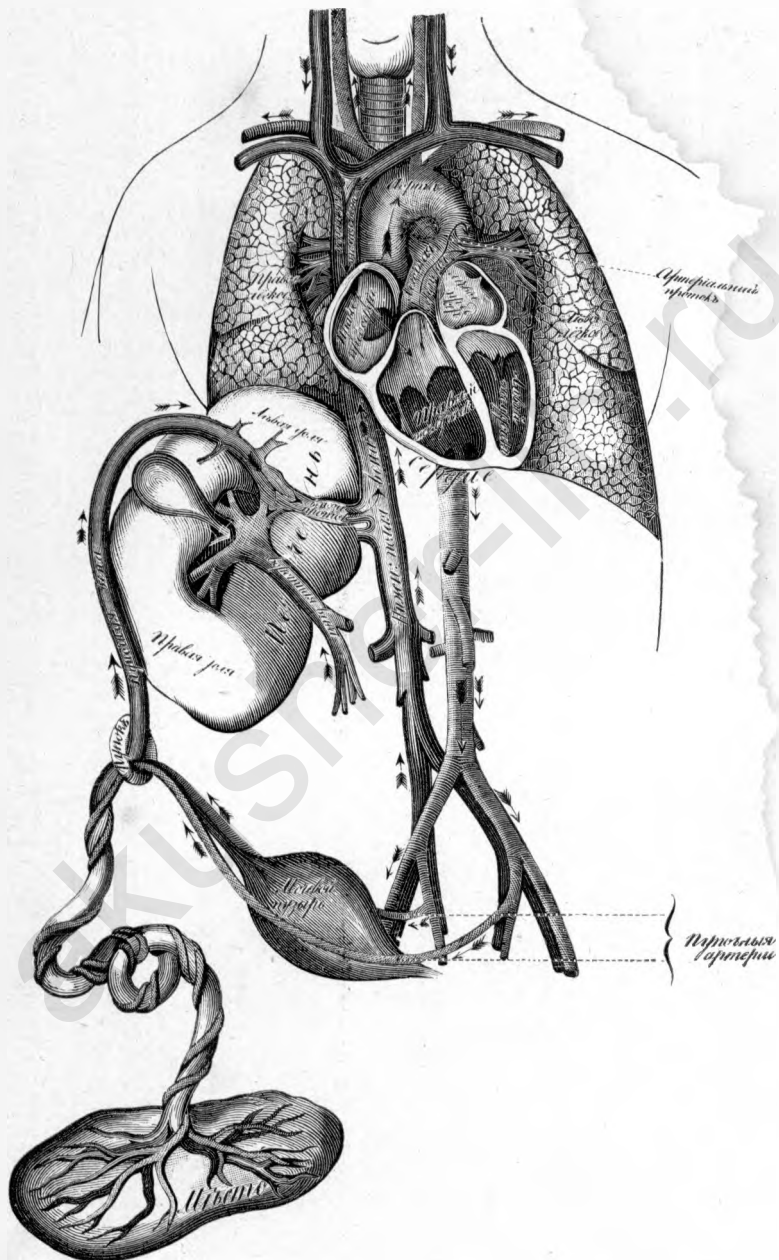
Поверхность дѣтскаго мѣста со стороны зародыша.

Рис. V.



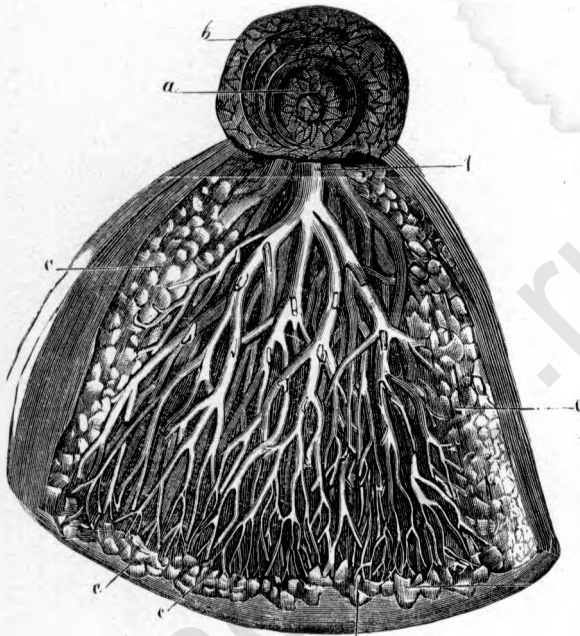
Поверхность дѣтскаго мѣста со стороны матки.

Рис. VI.



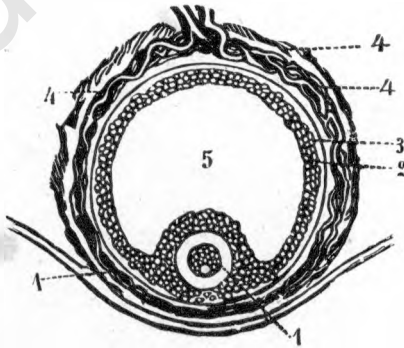
Схематическое изображение кровообращения плода. (См. стр. 14).

Рис. VII.



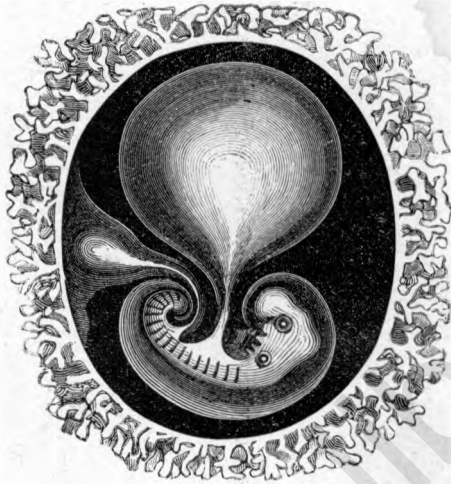
Грудная железа. *a* сосокъ; *b* вѣнецъ; *cc* дольки; 1 молочные протоки.

Рис. VIII.



Граафовъ пузырькъ, содержащій яичко. 1 яичко; 2, 3 оболочки пузырька; 4, 4 сосуды его; 5 фолликулярная жидкость.

Рис. IX.



Человѣческой зародышъ на третьей недѣлѣ; представлены сосочки хориона, чрезъ которые зародышъ получаетъ питаніе до конца второго мѣсяца. (См. стр. 13).

Рис. X.



Плодъ и окружающія его части на седьмомъ мѣсяцѣ. Положеніе плода не всегда одинаково.

Рис. XI.



Пятимесячный плод въ оболочкахъ.

Рис. XII.



Проходженіе головою впередь.

Рис. XIII.



Проходженіе ягодицами.



Расширение маточного устья (зѣва) и протупленіе оболочекъ или около-
плоднаго мѣшка въ первомъ періодѣ родовъ.

Рис. XV.



Двойня въ маткѣ.