

BIBAION ΔΕΥΤΕΡΟΝ.

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΗΤΟΙ

ΦΥΣΙΚΗ ΑΝΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΝΕΟΓΝΩΝ ΠΑΙΔΩΝ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

Εἶπομεν καὶ προηγουμένως ἐν τῷ προλόγῳ, ὅτι ὁ καρπὸς τῆς σύλληψεως, ἥτοι τὸ ἔμβρυον, ἐφόσον καιρὸν διαμένει ἐν τῷ μητρικῷ κόλπῳ οὐδεμιᾶς ἔχει ἀνάγκην ἁμέσον ἐξωτερικῆς μερίμνης καὶ περιθάλψεως. Περικυκλούμενον ἐν αὐτῷ ὑπὸ ὕγρου, προσφυλάττοντος αὐτὸ ἀπὸ πάσης ἁμέσου βλάβης, διατηρούμενον ἐν ὁμοιόμορφῳ θερμοκρασίᾳ καὶ ὑποστηριζόμενον ὑφ' ἑνὸς εἶδους τροφῆς, τὴν ὁποίαν λαμβάνει ἐτοιμὴν καὶ κατειργασμένην, ζῇ καὶ αὐξάνει ὡς φυτόν. Ἀλλ' ἅμα ὡς ἔλθῃ εἰς τὸν αἰσθητὸν τοῦτον κόσμον, τὸ πᾶν δι' αὐτὸ μεταβάλλεται. Μόλις ἀρχίζει ν' ἀναπνέῃ καὶ ἁμέσως περιστοιχίζεται ὑπὸ παντοίων κινδύνων, τοὺς ὁποίους, ἀνίκανον εἰσέτι δὲν πρὸς αὐτὸνπαρκεῖν καὶ αὐτοσυντήρητον βίον, δὲν δύναται ἀφ' ἑαυτοῦ ν' ἀποφύγῃ. Ἀναρίθμητοι ἐξωτερικαὶ ἐπιρροαὶ ἐπέρχονται ἀδιαλείπτως καταβάλλουσαι ἢ διαταράττουσαι τὸν ἀπαλὸν καὶ ἀδύνατον

εἰσέτι ὁργανισμόν αὐτοῦ. Τὸ φῶς, ὁ ἀήρ, τὸ ψυ-
χος, ἡ θερμότης καὶ τὰ λοιπὰ στοιχεῖα ὡσαύ-
τως, ἅπερ δὲν ἐπηρέαζον αὐτὸ ἐν τῷ μητρικῷ
κόλπῳ, ἤδη ἐξασκοῦσιν ἐπ' αὐτοῦ μεγίστην ἐπιρ-
ροήν. Τὴν τροφήν, τὴν ὁποῖαν ἐλάβανεν ἐτοι-
μην πρὸ τῆς εἰς τὸν κόσμον ἐλεύσεώς του ἐκ τῆς
μητρός, καὶ ἤδη ἐξ αὐτῆς τῆς ἰδίας λαμβάνει
ἀλλὰ τότε αὕτη τῷ ἐχορηγεῖτο ἐτοίμη καὶ κατερ-
γασμένη, ἐν ᾧ τῶρα καὶ εἰς τὸ ἐξῆς ἡ κατέργασσις
αὕτη εἶνε ἔργον τῶν ἐαυτοῦ χωνευτικῶν ὀργάνων,
τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων. Τὸ αἷμα, τὸ ὁπεῖον
πρότερον τῷ ἐχορήγει ἡ ἑαυτοῦ μήτηρ πλήρες ζω-
γόνων στοιχείων, ἀπὸ τοῦδε καὶ εἰς τὸ ἐξῆς εἶνε
ἔργον τῶν ἐαυτοῦ ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, τῶν
πνευμόνων. Ἀλλ' οἱ λειτουργίαι τῶν ὀργάνων τού-
των πολλάκις διαταράττονται ἄνευ ἀνωτέρας ἐπι-
στασίας καὶ τακτικῆς καὶ ἐμφρονος διευθύνσεως. Τὸ
νεογνὸν παιδίον ἀδυνατεῖ μόνον του νὰ κανονίζῃ
αὐτὰς καὶ τὸν βίον αὐτοῦ ἐν γένει.

Εἶνε τῷ ὄντι λυπηρὸν διὰ τὸ ἀνθρώπινον γένος,
ὅταν συλλογισθῇ τις, ὅτι τοῦτο τὸ ὄν μόνον, εἰ καὶ
τὸ ἐντελέστερον τῆς δημιουργίας, κατὰ τὴν πρῶ-
την αὐτοῦ ἡλικίαν εἶνε καὶ τῶν ἀτελειστέρων ἐκ τῶν
ἀλόγων ζώων τὸ ἀνικανώτερον πρὸς αὐθόπαρκτον
καὶ αὐτοσυντήρητον βίον! Πολλὰ τῶν τετραπόδων,
τῶν ἀμφιβίων, τῶν πτηνῶν, τῶν ἐρπετῶν ὠθούμενα
ὑπὸ μόνου τοῦ φυσικοῦ ὁρμεμφύτου ἐνεργοῦσιν
εἰς πλείστας περιστάσεις μετὰ πλείωτέραν φρόνησιν,
ἢ ὁ ἄνθρωπος! Τὰ ζῶα ταῦτα, φαίνεται, γνωρίζου-
σιν ἀπὸ τῆς πρώτης αὐτῶν ἡλικίας ἐκεῖνο, τὸ ὁπεῖον

τὰ ὠφελεῖ καὶ ἐκεῖνο, τὸ ὁπεῖον τὰ βλάπτει, εἰσὶ
δὲ προικισμένα μετὰ τοσαύτην προνοητικὴν δύναμιν,
ὥστε προμυθεύονται θαυμασίως τὸ ὠφελῖμον καὶ
ὁποφεύγουσιν ἐπιτηδεύως τὸ βλαβερὸν! Εἰς τινὰς
δὲ περιστάσεις, καθ' ἃς τὸ ὁρμεμφύτον τῶν νεογνῶν
ζώων δὲν ἐπαρκεῖ πρὸς διάκρισιν, ἐπέρχεται εἰς βοή-
θειαν αὐτῶν ἡ πείρα τῶν γεννη ὄρων. Ἐκ τοῦ ἐναν-
τίου ὁ ἄνθρωπος! Προωρισμένους αὐτοὺς νὰ ᾔνῃ ὁ
διερμηνεὺς τῆς πείρας καὶ τῶν παρατηρήσεων καὶ
ὁ βασιλεὺς τῆς ζωολογικῆς κλίμακας, ὡς προικι-
σμένος, ἐκτὸς τοῦ ὁρμεμφύτου, μετὰ ὑψηλοτέρας ду-
νάμεις τοῦ λογικοῦ, μόλις εἶνε ἱκανὸς πρὸς τινὰς
ἐμφύτους διακρίσεις καὶ διαγνώσεις· διέρχεται δὲ
μακρὰν περίοδον τῆς βρεφικῆς ἡλικίας γυμνὸς ἰ-
δεῶν, ὅπως τακτοποιηθῇ, καὶ δυνάμει, ὅπως ἐ-
παρκέσῃ εἰς τὰς ἰδίας ἑαυτοῦ ἀνάγκας! Ἀμφότερα
τὰ προσόντα ταῦτα ἀνετεθήσαν παρὰ τῆς φύσεως
εἰς τοὺς γονεῖς τῶν νεογνῶν παίδων. Οὗτοι ὀφεί-
λουσι νὰ ἐνεργῶσι καὶ νὰ κρίνωσι δι' αὐτά. «Γεν-
νώμεθα ἀδύνατοι, λέγει συγγραφεὺς φιλόσοφος,
ἔχομεν ἀνάγκην δυνάμεων, γεννώμεθα τῶν πάντων
γυμνοί, ἔχομεν ἀνάγκην ἐπιστάσεως καὶ βοηθείας,
γεννώμεθα μωροί, εὐήθεις, ἔχομεν ἀνάγκην κρί-
σεως· πᾶν ὅ,τι δὲν ἔχομεν κατὰ τὴν γέννησιν ἡμῶν
καὶ τοῦ ὁποίου ἔχομεν ἀνάγκην μεγαλόνοντες, μᾶς
χορηγεῖται διὰ τῆς ἀνατροφῆς παρὰ τῶν γονέων.»
Ἀλλ' ὅταν ὁμοῦ οἱ γονεῖς παρεκτρέπονται τῆς παρὰ
τῆς φύσεως καὶ τοῦ ὀρθοῦ λόγου διαγεγραμμένης
ὁδοῦ, τῆς τόσον ἀπλῆς, τότε φυσικὰ τὴν φρόνησιν
διαδέχονται οἱ προλήψεις καὶ αἱ ἰδιοτροπίαι τοῦ

συρμού, τῶν ὁποίων λυπηραὶ συνέπεται ἀναπόφευκτοί εἰσι τὰ μαστίζοντα τὴν κοινωνίαν, κληρονομικὰ καὶ μὴ, πολυειδῆ πάθη. Ὅθεν τὴν ὁδὸν ταύτην προεθέμεθα νὰ ὑποδεξώμεν εἰς τὸ Κοινὸν ἐπὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν παιδίων.

Ἐκ τῶν ὧν εἶπομεν ἀνωτέρω ἕκαστος πείθεται ἀδισταχτῶς, ὅτι τὸ νεογνὸν παιδίον ἔχει κατὰ τὴν περίεδον τῆς πρώτης ἡλικίας — περὶ ἧς ἰδίως ἐνταῦθα πραγματευόμεθα — ἀνάγκην τὴν μεγίστην τῶν ἡμετέρων ἐπιμελειῶν, φροντιδῶν, περιποιήσεων καὶ προφυλάξεων, ὅπως ἀρμοδίως καὶ καταλλήλως δι' αὐτῶν προφυλάττηται ἀπὸ τὰς περιπετείας τοῦ φύχους καὶ τοῦ καύσωνος, τῆς ὑγρασίας καὶ ξηρασίας, τῶν ἀτμοσφαιρικῶν μεταβολῶν, τῆς κακῆς ποιότητος τῆς τροφῆς κτλ. κτλ., καθ' ὃ ἀνίκανον νὰ ἐπάρχῃσιν ἀφ' ἑαυτοῦ εἰς ταῦτα πάντα. Αἱ περιποιήσεις καὶ αἱ προφυλάξεις, τὰς ὁποίας ὀφείλομεν νὰ παράσχωμεν εἰς τὰ νεογνὰ παιδιά ἀμέσως μετὰ τὸν τοκετὸν διαφέρουσιν ἀναλόγως τῶν περιστάσεων, ἐν αἷς ταῦτα γεννῶνται. Ἀλλ' ἡμεῖς ἐνταῦθα σημειοῦμεν τὰς ἐν ὑγίει καταστάσει περιστάσεις καὶ ἀναλόγως τούτων καὶ τὰ ὑγιεινὰ καὶ προφυλακτικὰ μέσα, τὰ ὁποῖα ὀφείλομεν νὰ μεταχειρίζώμεθα. Περὶ δὲ τῶν ἐν νοσηρᾷ, ἢ ἐλαττωματικῇ καταστάσει περιστάσεων πραγματεύεται ἡ ἱατρικὴ καὶ ὄχι ἡ ὑγιεινὴ.

Περὶ τῆς τομῆς καὶ περιδέσεως τοῦ ὀμφαλίου λώρου.

Ἄμα τὸ τιχτόμενον βρέφος εὐρεθῇ ἐντελῶς ἐκ-

τὸς τῶν γεννητικῶν μορίων τῆς μητρὸς, παρατηροῦμεν μετὰ τῆς δεύσης προσοχῆς ἂν ᾔνε, ἢ ὄχι, ζῶν. Ἄμα δὲ βεβαιωθῶμεν, ὅτι ζῇ, ὅπερ γινώσκουμεν ἐκ τῶν κραυγῶν καὶ τῶν κινήσεων αὐτοῦ, προσέχουμεν μετέπειτα μὴ τυχόν ὁ ὀμφάλιος λώρος (λοῦρος) εὐρίσκεται περιειλημένος (περιτυλιγμένος) περὶ τὸν τράχηλον, τὸ σῶμα, ἢ τοὺς πόδας τοῦ παιδίου· ἐὰν δὲ τοιοῦτόν τι ὑπάρχῃ, ὀφείλομεν νὰ τὸν ἐξελιξώμεν μετὰ προσοχῆς, φέροντες αὐτὸν ἡρόεμα ὑπεράνω τῆς κεφαλῆς. Ἐὰν ὁμῶς ὁ λώρος εὖτος περισφίγγῃ τόσον ἰσχυρῶς τὸν τράχηλον τοῦ νεογενεῦ, ὥστε τοῦτο κινδυνεύει νὰ πνιγῇ, καὶ δὲν δυνάμεθα νὰ τὸν ἐξελιξώμεν ἀκινδύνως, τότε κόπτομεν αὐτὸν ἀμέσως διὰ ψαλιδίου πλησιέστερα ὅσον τὸ δυνατόν πρὸς τὸν τράχηλον τοῦ παιδίου καὶ ἀμέσως δένομεν ἀμφότερα τὰ διακοπέντα αὐτοῦ ἄκρα καὶ μεταφέρουμεν ἀλλαχοῦ τὸ παιδίον, ὥς θέλομεν εἰπεῖ ἀμέσως. Μὴ ὑπάρχοντες δὲ τοιοῦτου τινὸς περιστατικεῦ, θέτομεν τὸ ἐξελθὸν παιδίον μετὰ τῶν σκελῶν τῆς μητρὸς εἰς τρόπον, ὥστε τὸ πρόσωπόν του ν' ἀπέχη τῶν γεννητικῶν μορίων αὐτῆς, ὅπως ἀναπνεύῃ ἐλευθέρως καὶ μὴ κινδυνεύῃ νὰ πνιγῇ ἀπὸ τὰ ἐκ τοῦ κόλπου τῆς μητρὸς ἐξερχόμενα ὑγρά. Συγχρόνως σπεύδομεν νὰ ἐλευθερώσωμεν τὸ στόμα καὶ τοὺς ῥώθωνας (τὴν μύτην) ἀπὸ τὰς τυχόν ἐπ' αὐτῶν ἰξώδεις ἀκαθαρσίας. Μετὰ ταῦτα κόπτομεν διὰ λίαν κοπτεροῦ ψαλιδίου τὸν ὀμφάλιον λώρον πέντε ἢ ἑξ ὀκτατύλους ἐγκαρσίως ὑπεράνω τῆς κοιλίας τοῦ νεογενεῦ. Ὀφείλομεν νὰ προσέχωμεν δεόντως κόπτοντες τὸν λώρον, ὃ-

πως μὴ μείνη εὖτος οὔτε πολὺ κοντός, οὔτε πολὺ μακρός, τὸ μὲν διότι παρέχει δυσκολίας εἰς τὴν περιέδωσιν καὶ πολλὰς ἄλλας δυσαρίτους συνεπείας συνεπαγάγει, ὡς ὀμφαλικὰς κήλας (σπασίματα) κτλ. τὸ δὲ διότι σηπώμενος, γαγγραινιάζει καὶ δίδει ἀνυπόφορον ὀσμὴν.

Μετὰ τὴν ἐγχείρησιν ταύτην, ἦτοι τὴν τομήν, δένομεν τὸν ὀμφάλιον λῶρον κατὰ τὸν τοῖς πᾶσι γνωστὸν τρόπον, προσέχοντες μὴ σὺν αὐτῷ προσδεσώμεν καὶ καμπὴν (τεμάχιον) ἐντέρου, εὕρισκομένου τυχαίως ἐντὸς αὐτοῦ. Ἡ περιέδωσις τοῦ λῶρου δεόν νὰ γίνηται οὔτε πολὺ σφιγκτῇ, οὔτε πολὺ χαλαρᾷ, διότι ἐκ μὲν τοῦ πρώτου γεννῶνται φλεγμοναί, ἐξελκώσεις κτλ. αὐτοῦ, ἐκ δὲ τοῦ δευτέρου αἰμορροαγίαι καὶ ὀμφαλιναὶ κήλαι (σπασίματα). Ἡ περιέδωσις γίνεται διὰ συνήθους νήματος (κλωστή;) ἀρκετὰ στερεοῦ καὶ εἰς κηρὸν περασμένου. Ὅταν τὸ ἀρτιγέννητον βρέφος ᾔνε εὐτραφές, φωνάζει δυνατὰ καὶ τὸ πρόσωπόν του εἶναι πελιδνόν (μελανόν), τότε ἐν ταιαύτῃ κα-αστάσει ὀφίεμεν νὰ τρέξῃ ὀλίγον αἶμα ἐκ τοῦ ὀμφαλίου λῶρου πρὶν ἢ τὸν δέσωμεν. Ἀλλ' ἡ ἐκτίμησις τῆς πράξεως ταύτης ἀνήκει εἰς μόνον τὸν ἱατρὸν. Ὅταν δὲ ὑπάρχωσι διδύμα, τότε γίνεται περιέδωσις καὶ πρὸς τὸ μέρος τὸ πρὸς τὸ ὕστερον (ἄκλουθον).

Μετὰ τὴν περιέδωσιν τοῦ ὀμφαλίου λῶρου παρατηροῦμεν, ἂν τὸ νεογνὸν ᾔνε πολὺ φορτωμένον ἀπὸ ἀκαθαρσίας καὶ αἵματα, ἀλείφωμεν αὐτὸ δι' ἐλαίου κινεοῦ, ἢ χρόκου ὡσοῦ (χυτρινάδι τ' αὐτοῦ) καὶ μετὰ ταῦτα ἀμέσως θέτομεν αὐτὸ εἰς χλιαρὸν λουτρόν

ἐξ ἀπλοῦ ὕδατος. Ἐνταῦθα πλύνομεν καὶ καθαρίζομεν αὐτὸ δεόντως δι' ὀλίγου σάπωνος, προσέχοντες τοὺς ὀφθαλμοὺς αὐτοῦ. Ἡ μαία, ἡ ἄλλη τις, θέτουσα τὸ νεογνὸν εἰς τὸν λουτρόν, ὀφείλει διὰ μὲν τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς νὰ στηρίξῃ τὴν κεφαλὴν τοῦ παιδίου, διὰ δὲ τῆς δεξιᾶς νὰ πλύνῃ τὸ σῶμα δι' ἀπαλοῦ σπόγγου, ἡ ἄλλου τινὸς προχείρου πανίου ἀπαλοῦ. Ἡ θερμοκρασία τοῦ ὕδατος τοῦ λουτροῦ δεόν νὰ ᾔνε ἀπὸ 25 ἕως 28 βαθμοῦ. Ρεωμόρου. Ἀλλ' ἐπειδὴ θερμόμετρον δὲν εὐρίσκεται εἰς ἀπάσας τὰς οἰκογενείας πρόχειρον, συμβουλευόμεν τὰς ἐπιτετραμμένας τὴν ταιαύτην περιποίησιν τοῦ νεογνοῦ γυναῖκας νὰ ἐμβάπτωσι τὴν χεῖρά των ἐντὸς τοῦ ὕδατος καὶ νὰ ἐξετάζωσι τοῦτο, προσθέτουσαι θερμόν, ἢ ψυχρὸν ὕδωρ μέχρις οὗ ἀποτελέσωσιν αὐτὸ χλιαρόν. Δεόν ὁμῶς νὰ ἔχωσι πάντοτε ὑπ' ὄψιν, ὅτι τὸ σῶμα τοῦ νεογνοῦ εἶναι τρυφερόν καὶ δὲν δέχεται τὸν αὐτὸν βαθμὸν τῆς θερμότητος, τὸν ὁποῖον δέχεται ἡ χεὶρ τῶν ἡλικιωμένων.

Ἀφοῦ πλυθῇ καλῶς τὸ βρέφος, ἐξάγομεν αὐτὸ ἐκ τοῦ λουτροῦ καὶ τὸ θέτομεν ἐντὸς πανίων στεγνῶν, καθαρῶν καὶ ὀλίγον θερμῶν, ὅπως ἀπομάσσωμεν (σπουγγίζωμεν) τὰ ὕγρὰ. Μετὰ ταῦτα περιβάλλομεν τὸ μέρος τοῦ ὀμφαλίου λῶρου τὸ μετὰ τῆς κοιλίας τοῦ παιδίου εἰσέτι συνεχόμενον διὰ λεπτοῦ πανίου διπλωμένου σχήματι τετραγώνου καὶ εἰς ἔλαιον ἐμβεβρεγμένου. Τὸ πανίον τοῦτο δεόν νὰ φέρῃ ὀπὴν (τρυπάν) εἰς τὸ κέντρον, ὅπως δι' αὐτῆς διελθῇ ὁ λῶρος καὶ αὐτὰ ἐγγίξῃ εἰς τὴν ῥίζαν τούτου, ἡ δὲ περιφέρεια τοῦ πανίου περιβάλλῃ τὸ ἐλεύ-

θερον ἄνω μέρος τοῦ λώρου. Ἐπειτα στήφομεν αὐτὸ σὺν τῷ ἐμπεριεχομένῳ λώρῳ πρὸς τ' ἄνω, καὶ μᾶλλον πρὸς τὰ ἀριστερὰ τῆς κοιλίας, στηρίζοντες τοὺς διὰ στενῆς ζώνης (φασκῆς) εἰς τρόπον, ὥστε νὰ γίνωνται τοῦλάχιστον δύο γύροι περὶ τὸ σῶμα τοῦ παιδίου. Ἐκτελοῦντες τὴν ἐργασίαν ταύτην ὀφείλομεν νὰ προσέχωμεν μὴ τυχὸν σφίγγηται πολὺ ἡ κοιλία τοῦ παιδίου. Σημειωτέον ἐνταῦθα, ὅτι μέχρι τῆς πτώσεως τοῦ περιττοῦ μέρους τοῦ ὀμφαλίου λώρου, ἥτις συμβαίνει περὶ τὴν 2ην ἢ 3ην ἡμέραν ἀπὸ τοῦ τοκετοῦ, ὀφείλομεν ν' ἀλλάσσωμεν αὐτὸ καθ' ἑκάστην πρωΐαν καὶ μετὰ τὴν πτώσιν του θέτομεν ἐπὶ τῆς πληγῆς, ἣν ἀφίνει, διπλωμένον πανίον, ἀλείφοντες αὐτὸ δι' ἀπλῆς ἀλοιφῆς μέχρις οὗ ἐπουλωθῇ (κλείσῃ ἡ πληγὴ). Μετὰ τοῦτα ἐνδύομεν τὸ παιδίον.

Περὶ τῆς πρώτης ἐνδυμασίας καὶ τῶν ἐνδυμάτων τοῦ νεογνοῦ.

Τὰ διάφορα ἔθνη καὶ ἑκάστη χώρα ἔχει ἰδιαιτέρας συνηθείας ὡς πρὸς τὸ εἶδος τῆς ἐνδυμασίας καὶ τῶν ἐνδυμάτων τῶν νεογνῶν παίδων. Ἐν ταῖς μεγάλαις πόλεσι τὸ ὑποκάμισον τοῦ βρέφους εἶνε τοῦ συρμοῦ, δηλαδὴ δεχολτέ, ὡσαύτως καὶ τὰ ἐπὶ τούτου ἐνδύματα. Ὁ τρόπος οὗτος τοῦ ἐνδύειν τὰ βρέφη εἶνε ἐπιβλαβής, διότι ἀφίνει τὸν λαιμόν, τὸ στήθος, τοὺς βραχίονας καὶ τὰς κνήμας εἰς τὴν ἐπιρροὴν τοῦ ψύχους, ὅπερ μεγάλως βλάπτει αὐτὰ κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην. Ἡ ἐνδυμασία τῶν νεογνῶν δεόν νὰ

ᾗνε τοιαύτη, ὥστε νὰ καλύπτῃ τὴν κεφαλὴν, τὸ στήθος καὶ τοὺς βραχίονας. Ἡ κεφαλὴ νὰ καλύπτεται ἐλαφρῶς, ὅπως μὴ ἀναπτυχθῇ καθ' ὑπερβολὴν ἡ θερμότης καὶ ἐμποδισθῇ ἡ ἐξάτμισις, ὁπότε γεννῶνται αἱ λεγόμεναι ἀχῶραι τῆς κεφαλῆς.

Περὶ σπαργάνωματος τοῦ νεογνοῦ.

Τὸ σπαργάνωμα, ἢ, ὡς καινῶς λέγεται, τὸ φασιώμα, τοῦ νεογνοῦ δεόν νὰ γίνηται εἰς τρόπον, ὥστε νὰ προφυλάττεται μὲν τοῦτο ἀπὸ τοῦ ψύχους καὶ ἡ θερμοκρασία του νὰ διατηρῆται ὁμοιόμορφος, ἀλλ' ὀφείλομεν πρὸς τοῦτοις νὰ προσέχωμεν, ὅπως μὴ θλίβηται μέρος τι τοῦ σώματός του, ἡ περιορίζονται ὑπὲρ τὸ δεόν αἱ κινήσεις αὐτοῦ διὰ τοῦ φασιώματος. Οἱ βραχίονες τοῦ νεογνοῦ βρέφους συνδέονται μὲ τὰ σπάργανα τὰς πρώτας δύο καὶ τρεῖς ἡμέρας, ἀλλὰ εἰς τὰ καλῶς ἔχοντα τοῦτο εἶνε περιττόν, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐπιβλαβές, διότι ἐμποδίζει τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν. Τὰ σπάργανα εἰς τὰ διάφορα ἔθνη καὶ εἰς τοὺς διαφόρους τόπους εἰσὶ διάφορα. Οἱ μὲν χρῶνται τῶν ἐκ φλανέλλης, οἱ δὲ τῶν ἐκ λινοῦ καὶ ἄλλοι τῶν ἐκ βάμβακος. Ἡμεῖς προτιμῶμεν τὰ τελευταῖα. Εἰς τί δὲ συνίστανται τὰ σπάργανα ἐνός νεογνοῦ εἶνε περιττολογία νὰ εἴπωμεν, ἀφοῦ ἑκάστη οἰκογένεια καὶ χώρα καὶ τὰ γνωρίζει καὶ διάφορα μεταχειρίζεται. Πρὶν ἢ ἐπιχειρισθῶμεν τὸ σπαργάνωμα, ὀφείλομεν νὰ ἐξετάσωμεν μετὰ προσοχῆς τὸ νεογνὸν παιδίον, μὴ τυχὸν φέρῃ συγγενές τι ἐλάττωμα. Καὶ ἂν δυστυχῶς ὑπάρχῃ τοιοῦτόν τι, ὀφεί-

λομεν μετὰ τῆς δεούσης προσοχῆς νὰ τὸ κρύψωμεν ἀπὸ τὴν λεχωίδα μητέρα καὶ μετὰ ταῦτα ἀμέσως μυστικῶς τῷ τρόπῳ νὰ προσκαλέσωμεν τὸν ἰατρόν, ὅστις εἶνε ὁ μόνος ἀρμόδιος νὰ ἐπιφέρει τὴν ἀπαιτούμενην διόρθωσιν καὶ θεραπεύειν. Οἱ δὲ ξένοι τῆς ἐπιστήμης δεόν ν' ἀπέχωνται πάσης ἐγχειρήσεως.

*Περὶ τῆς κενώσεως τῆς πρώτης κόπρου,
ἥτοι τοῦ μηκωνίου.*

Μετὰ τὸν τοκετὸν δεόν νὰ ἐπέλθῃ ἡ κένωσις τῆς ἐν τοῖς ἐντέροις καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς κυφορίας συλλεχθείσης κόπρου τοῦ νεογνοῦ, ἥτις καλεῖται *μηκώνιον*. Ὅθεν κατὰ τὰς πρώτας μετὰ τὸν τοκετὸν ἡμέρας δεόν νὰ ἐπαγρυπνῶμεν τὰς κενώσεις τῶν οὖρων καὶ ἰδίως τῶν κόπρων. Ἡ ἐκκένωσις τῶν τελευταίων ἐνίοτε βραδύνει ἐπὶ 24 ὥρας, τρεῖς καὶ τέσσαρας ἡμέρας, ἰδίως δὲ ὅταν ἡ ἰδίᾳ μήτηρ δὲν θηλάζει τὸ ἑαυτῆς νεογνὸν παιδίον. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἡ ἐπίσχεσις τοῦ μηκωνίου ἐπιφέρει δυσάρεστα ἀποτελέσματα· τὰ νεογνά εἰσιν ἀνήουχα, συστρέφονται καὶ κραυγάζουσιν ἔνεκα κωλικῶν πόνων, τοὺς ὁποίους παράγει ἡ εἰς τὰ ἔντερα συλλογὴ τῆς κόπρου. Τὸ πρῶτον γάλα τῆς μητρὸς, τὸ ὁποῖον ἐμπεριέχει τὸ ὀνομαζόμενον *πῦαρ*, ὡς εἴρηται ἀλλοχοῦ, ἀρκεῖ πολλάκις νὰ ἐξωθήσῃ ἐκ τῶν ἐντέρων τοῦ νεογνοῦ τὸ μηκώνιον, ἀλλ' ἐνίοτε τοῦτο δὲν ἀρκεῖ καὶ δεόν νὰ μεταχειριζώμεθα ἄλλα μέσα. Τοιαῦτα δὲ εἰσὶ τὰ χλιαρὰ λουτρά δις τῆς ἡμέρας ἐπὶ 10 καὶ 15 λεπτά, τὰ ἐλαφρὰ καταπλάσματα ἐπὶ τῆς

κοιλίας, τὰ κλύσματα καί, ἐὰν ταῦτα δὲν ἀρκῶσι, συσταίνομεν τὴν χρῆσιν τοῦ ἐλαίου τῶν γλυκέων ἀμυγδάλων, τὰ σερᾶπια τοῦ μάννα, τοῦ ἰου (μενεξές) καὶ ἰδίως τοῦ ρέου (ραβέντι) ἕως δύο ἢ τρία κοχλιάρια τοῦ γλυκοῦ ἐντὸς τῆς ἡμέρας, ἥτοι 4 ἕως 8 δραχμὰς διαλελυμένον εἰς θλίγον ὕδωρ. Μητέρες τινὲς συνηθίζουσι καὶ ἄνευ ἀνάγκης νὰ δίδωσιν εἰς τὰ νεογνά βρέφη καθάρσια, ἰδίως δὲ ὅταν ταῦτα θηλάζῃ ξένη τροφός. Ἡμεῖς φρονοῦμεν, ὅτι ἄνευ ἀνάγκης ἡ χρῆσις τῶν καθαρσίων βλάπτει μᾶλλον ἢ ὠφελεῖ τὰ νεογνά. Τὸ χλιαρὸν ὕδωρ μετὰ σακχάρους, ὅπερ κοινῶς συνθίξουσιν εἰς τὰς πρώτας ἡμέρας, εἶνε ἱκανὸν εἰς πλείστας περιστάσεις νὰ καθάρισῃ τὰ ἔντερα. Πρὸς δὲ τούτῳ ἐπιμένομεν συμβουλεύοντες ἰδίως τὴν χρῆσιν τῶν χλιαρῶν λουτρῶν, τὰ ὁποῖα, ὄντα μεγίστης ὠφελείας μέσα, δεόν νὰ μὴ παραμελῶνται καὶ μετὰ ταῦτα ἅπαξ τῆς ἡμέρας, ἡμέραν παρ' ἡμέραν, δις τῆς ἐβδομάδος καὶ ἅπαξ ὑργότερον μέχρι τοῦ ἔτους καὶ ἐπέκεινα.

Περὶ σπουδαίων παρατηρήσεων ἐπὶ τινων ἐπιβλαβῶν καὶ σκληρῶν μέσων ὡς θῆθεν προφυλακτικῶν.

Ἀρμόζει ἐνταῦθα νὰ κάμωμεν σπουδαίας τινὰς παρατηρήσεις ἐπὶ τινων ἐπιβλαβῶν καὶ σκληρῶν μέσων, τὰ ὁποῖα, ἐρριζωμένα ἔνεκα πεπαλαιωμένων προλήψεων εἰς τὸν λαόν, μεταχειρίζονται ματαίτινες καὶ αὐταὶ αἱ οἰκογένειαι κατὰ τῶν νεογνῶν παίδων ὡς θῆθεν προφυλακτικά. Τοιαῦτα δὲ εἰσὶ τὰ ἑξῆς: α) αἱ διὰ ξηραφίου γινόμεναι ἐπὶ τῆς ῥά-

χειας, τοῦ τραχήλου, τῶν μηρῶν καὶ ἀλλαχόθεν τοῦ σώματος τῶν νεογνῶν παιδίων αἵματηραὶ ἐγχαράξεις (χαρηνματιαῖς) καὶ β' τὸ διὰ μαγειρικοῦ ἁλατος ἐπίπασμα (κουκκίσμα) τοῦ σώματος αὐτῶν, ἅμα ὥς γεννηθῶσιν! Ἀμφότερα τὰ διθῶν μέσα ταῦτα εἰσὶ καὶ ἐπιβλαβὴ καὶ ἀπάνθρωπα.

Α'. Περὶ τῶν ἐγχαράξεων.

Πολλαὶ οἰκογενεῖσαι ἐπὶ τῷ ἀλόγῳ λόγῳ τοῦ νὰ «ἔγῃ τὸ κακὸν αἷμα», ὡς λέγουσιν, ἐγχαράττουσι τὰ δυστυχῆ τρυφερὰ πλάσματα διὰ ξηραφίου! Ἐκ πρώτης ἀφστηρίας καταλαμβάνει πᾶς ὁ ἔχων τὸν κοινὸν νοῦν, ὅτι ὅχι μόνον ἐπιβλαβεῖς, ἀλλὰ καὶ σκληρόν, βάρβαρον καὶ ἀπάνθρωπον εἶναι, νὰ ἐπιτεθῇ κοπτερόν ἐργαλεῖον ἐπὶ τοῦ ἀπαλοῦ καὶ τρυφεροῦ δερματός ἀρτιτόκου παιδίου. Ἐάν πραγματικῶς ὑπάρχῃ ἀνάγκη, νὰ ἐκπληρωθῇ ὁ σκοπός, διὰ τὸν ὁποῖον μεταχειρίζονται τὰς βαρβάρους ταύτας ἐγχειρήσεις, τότε δεῖν νὰ καταφύγωμεν εἰς ἄλλα μέσα ἀσφαλέστερα, ὅπως ἀβλαβὴ καὶ εἰς τὴν φιλανθρωπίαν μὴ ἀντικείμενα. Τὰ μέσα ταῦτά εἰσιν ἢ ἐκ τοῦ ὀμφάλιου λώρου ἐξαγωγή ποσότητος τινος αἵματος, ὡς ἐρρέθη προηγουμένως (σελ. 188). Θέλετε νὰ «ἔγῃ τὸ κακὸν αἷμα ἀπὸ τοῦ νεογνοῦ παιδίου»; ἀφήσατε τὸν ὀμφάλιον λῶρον μετὰ τὴν τομήν νὰ τρέξῃ ὀλίγον αἷμα, καὶ οὕτως ἐπιτυχᾶνεται καλλίτερον ὁ σκοπός.

Β'. Περὶ κουκκίσματος διὰ μαγειρικοῦ ἁλατος.

Πολλαὶ μητέρες καὶ προμήτορες ἀπὸ ὑπερβολι-

κῆν, πλὴν ἀπονενοημένην, φιλοστοργίαν κινούμεναι, συνηθίζουν, ἅμα ὥς γεννηθῇ τὸ βρέφος, ἀμέσως, ἀφ' οὗ τὸ σπογγίσωσι καλῶς, νὰ ἐπιπάσσωσι (κουκκίσωσι) δι' ἱκανῆς ποσότητος μαγειρικοῦ ἁλατος τὸ ἀπαλώτατον καὶ τρυφερώτατον σῶμα τοῦ νεογνοῦ βρέφους ἐπὶ τῷ ἀλόγῳ ὡσαύτως λόγῳ τοῦ νὰ «γίνῃ δυνατὸ καὶ νόσιμον». Ἀφίνομεν ἕκαστον νὰ φαντασθῇ τί δύναται νὰ ἐπιφέρῃ τὸ ἐρεθιστικὸν τοῦτο ἅλας ἐπὶ τοῦ ἀπαλοῦ δερματός τοῦ νεογνοῦ! Ἐάν τὰ δυστυχῆ ταῦτα εὐτελῆ πλάσματα ἠδύναντο τότε νὰ σᾶς εἰπωσιν ὁποῖους δοκιμάζουσι δριμεῖς πόνους ἐγχαραττόμενα διὰ κοπτεροῦ ἐργαλείου καὶ κουκκίζόμενα διὰ μαγειρικοῦ ἁλατος, βεβαίως ἠθέλατε συγκινηθῇ μέχρι δακρύων! Προτρέπομεν ὁθεν τὰς οἰκογενεῖας, ἐν αἷς γίνεται χοῆσις τῶν τοιούτων βαρβάρων μέσων, ν' ἀφήσωσιν ἅπασι διὰ παντός τὸς ἀπανθρώπους καὶ ἐπιβλαβεῖς ταύτας συνηθείας, ν' ἀκολουθήσωσι δὲ ἀπαρεγκλίτως τὰ ὑγιεινὰ παραγγέλματα, τὰ ὁποῖα ἀνωτέρω περιεγράψαμεν, διότι ταῦτα ἡ πρόοδος τοῦ πολιτισμοῦ καὶ τῆς ἐπιστήμης εὕρισκει ὠφέλιμα καὶ μὲ τὸν λογικὸν ἄνθρωπον συνάδοντα.

Περὶ τοῦ θαλάμιου τοῦ νεογνοῦ καὶ τῶν ἐν αὐτῷ προφυλάξεων.

Περὶ τὸν δὲν εἶνε, νομίζομεν, νὰ εἰπώμεν, ὅτι ὁ θάλαμος, ἐν τῷ ὁποίῳ διαμένει τὸ ἀρτιγέννητον παιδίον, δεῖν νὰ ᾔη εὐρύχωρος, καθαρὸς, μετρίως θερμὸς καὶ μετρίως φωτεινός· τὸ δὲ πρόσωπον τοῦ

νεογνοῦ δέον νὰ μὴ ᾔηνε ἀπέναντι παραθύρου ἢ ἀλλοῦ ἀντικειμένου λίαν φωτεινοῦ, διότι εὐκόλως γεννῶνται φλεγμοναὶ τῶν ὀφθαλμῶν. Πρὸς τούτοις δέον νὰ προσέχωμεν, ἵνα μὴ ἐκτίθῃται τὸ νεογνὸν εἰς αἰφνηδίνους ἢ ζωηρὰς ἐντυπώσεις τῶν αἰσθητηρίων ὀργάνων, τῆς ὁράσεως, τῆς ἀκοῆς, τῆς ὀσφύσεως, π. χ. εἰς ζωηρὸν φῶς, εἰς ὀξὺν ἤχον, εἰς ὀσμὴν διαπεραστικὴν κτλ., διότι πολλάκις ἐκ τούτων προέρχονται θανατηφόροι σπασμοί. Συσταίνομεν μεγίστην προσοχὴν εἰς τὴν καθαριότητα τοῦ νεογνοῦ παιδίου, ὅπως ἀποφύγωμεν τὰ τόσο ἐνκόλως προκύπτοντα ἐνεκα τῆς ἐπαφῆς τῶν οὖρων καὶ τῶν κόπρων μετὰ τῶν μελῶν αὐτοῦ συγκάματα. Κατὰ πᾶσαν δὲ ἀλλαγὴν τῶν λερωμένων τοῦ παιδίου, δέον νὰ προσέχωμεν νὰ μὴ κρυώσῃ, ἔχοντες πρὸ ὀφθαλμῶν, ὅτι ἡ ἐντὸς τῶν σπαραγάνων θερμοκρασία εἶνε ἀνωτέρα τῆς τοῦ θαλάμου, ἐπομένως δὲν πρέπει ν' ἀφίνωμεν τὸ βρέφος πολὺν ὥραν ἐκτεθειμένον ἀσκεπὲς εἰς τὴν ἐπενέργειαν τοῦ ἀέρος, καθότι ἐνδέχεται νὰ εὗρεθῇ εἰς ἐφίδρωσιν. Μετὰ πάντα λουτρόν, ἀφοῦ καλῶς σπογγίσωμεν διὰ στεγνῶν σπανίων τὸ σῶμα τοῦ νεογνοῦ καὶ ἐνδύσωμεν αὐτό, εἶνε λίαν ὠφέλιμον νὰ ἀφίνωμεν τοῦτο νὰ κινῆται ἐλευθέρως ἐπὶ τινος στιγμάς, πρὶν ἢ ἐκ νέου σπαραγανῶθῃ. ὀφείλομεν ὅμως κατ' αὐτὴν τὴν περίστασιν νὰ προσέχωμεν μὴ τυχόν εὗρεθῇ ἐκτεθειμένον εἰς ρέυμα ἀέρος. Προκειμένου ν' ἀνανεώσωμεν τὸν τοῦ θαλάμου ἀέρα, ὀφείλομεν νὰ καλύψωμεν τὸ νεογνὸν καὶ νὰ τὸ ἔχωμεν εἰς μέρος, ὅπου δὲν φοβεῖται νὰ προσβληθῇ ἀπὸ ρέυμα ἀέρος.

Περὶ τῆς κατάλληλου διαμονῆς τοῦ νεογνοῦ μετὰ τὸν τοκετόν.

Ἡ θέσις ἢ ὁ κατάλληλος τόπος τῆς διαμονῆς τοῦ νεογνοῦ, ἅμα σπαραγανῶθῃ μετὰ τὸν τοκετόν, εἶνε ἀναντιρρήτως ἡ κλίνη τῆς λεχωίδος μητρός. Καθὼς πρὸ τῆς εἰς τὸν κόσμον ἐλεύσεώς του ἡ ἐσωτερικὴ ζωὴ τῆς μητρός θερμότης, οὕτω καὶ ἡδὴ ἡ ἐξωτερικὴ αὐτῆς θερμότης εἶνε αὐτῷ ἀναγκαιοτάτη καὶ ὠφέλιμος ἐπὶ τινι καιρὸν. Ἀλλ' ἐπειδὴ τοῦτο καθίσταται ὀχληρὸν δι' ὅσας μητέρας ὑπέστησαν ἀγῶνας κατὰ τὸν τοκετόν καὶ ἐπομένως ἔχουσιν ἀνάγκην μεγίστην ἀναπαύσεως, ὅπως ἀναλάβωσι, δέον, ἀφοῦ ἐπ' ὀλίγον ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν ἀφῆσωμεν τὸ νεογνὸν εἰς τὴν κλίνην τῆς λεχωίδος, νὰ μεταφέρωμεν αὐτὸ εἰς τὴν κοιτίδα (κούνια), ἡ ὁποία δέον νὰ κῆται πλησίον τῆς κλίνης τῆς μητρός, ὅπως αὕτη ἐπιβλέπῃ ἐπ' αὐτοῦ. Αἱ μητέρες ἐκεῖναι, ὅσαι διηλθον τὸν τοκετόν ἄνευ ἀγῶνων καὶ κινδύνων καὶ ἡδὴ λεχωίδες ἔχουσι καλῶς, ὀφείλουσιν ἐπὶ τινος ἡμέρας νὰ διατηρῶσι τὸ νεογνὸν ἐν τῇ ἑαυτῶν κλίνῃ. Ἀλλ' ἐν τοιαύτῃ περιστάσει αἱ ἐπιστατοῦσαι τὴν τε λεχωίδα καὶ τὸ νεογνὸν συγγενεῖς ὀφείλουσι νὰ ἐπαγρυπνῶσι, καθ' ὅν καιρὸν ἡ λεχωὶς κοιμᾶται, διότι ἐνδέχεται, ταύτης βαρέως κοιμωμένης, νὰ πλακωθῇ καὶ νὰ πνιγῇ τὸ βρέφος, καὶ τοιαῦτα παραδείγματα λυπηρὰ ὑπάρχουσι δυστυχῶς ἀρκετὰ. Ὅθεν, καθ' ὅν καιρὸν κοιμῶνται αἱ λεχωίδες, εἶνε φρόνιμον, ἢ νὰ ἐπαγρυπνῇ τις ἐκ τῶν τῆς οἰκογενείας, ἢ ἄλλως τὸ νεογνὸν νὰ μετακομισθῇ ἐκ τῆς κλίνης

τῆς μητρός εἰς τὴν κοιτίδα καὶ ἀφοῦ ἐξυπνήσῃ αὕτη, τότε παραλαμβάνει αὐτὸ εἰς τὴν κλίνην, ἐξυπνὸς οὖσα. Εἶνε ὁλως περιττὸν νὰ εἴπωμέν τι περὶ τοῦ εἶδους τῆς κοιτίδος (κούνιας) καὶ τῶν συστατικῶν αὐτῆς, καθότι ἐκάστη οἰχογένεια κατὰ τὰς ἰδιοτροπίας αὐτῆς μεταχειρίζεται ταύτην ἢ ἐκείνην τὴν κοιτίδα. Λέγομεν μόνον, ὅτι αἱ στρωματὰ ταύτης δεόν νὰ ᾔηνε μᾶλλον σκληρὰ ἢ μαλακαί, καὶ τότε ἀποβαίνουσιν ὑγιειναί.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β΄.

Περὶ τῆς γαλακτοτροφίας τῶν νεογνῶν παίδων.

Ἀπὸ τῆς στιγμῆς τῆς συλλήψεως νέου ὄντος ἡ φύσις προνοεῖ δι' αὐτό, τὰ πάντα θαυμασίως προδιαθέτει καὶ κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας παρασκευάζει τὴν μητέρα, ὅπως, καὶ μετὰ τὸν τοκετόν, μὴ διακόψῃ αὕτη αἰφνηδίως πᾶσαν φυσιολογικὴν σχέσιν ἐπὶ τινα καιρὸν εἰσέτι μετὰ τοῦ ἑαυτῆς τέκνου. Εἰ καὶ γενικῶς τὸ νεογνὸν θεωρεῖται τούντεθεν διάγον βίον ἀνεξάρτητον, καὶ ὁμως αὐτὸ διὰ τῆς εἰς τὸν κόσμον ἐλεύσεώς του δὲν δύναται νὰ κόψῃ διὰ μιᾶς μετὰ τῆς ἑαυτοῦ μητρός πᾶσαν φυσιολογικὴν σχέσιν, ἥτις ᾔηνονεν αὐτὸ πρὸ τῆς εἰς τὸν κόσμον ἐμφανίσεώς του. Δὲν χάνει ἀμέσως, ὥς ἐλθῇ

εἰς τὸν κόσμον, οὔτε τὸ δικαίωμα, οὔτε τὴν συνήθειαν τοῦ νὰ πορίζηται τὰ πρὸς συντήρησιν ἑαυτοῦ ἀπαιτούμενα στοιχεῖα τῆς τροφῆς ἀπὸ αὐτὸν τεῦτον τὸν ὁργανισμόν τῆς ἑαυτοῦ μητρός, εἰ καὶ ἐγκατέλειψεν ἅπαξ διὰ παντός τὴν ἐν τῇ μήτρᾳ κατοικίαν. Ἡ προνοητικὴ φύσις γινώσκουσα τὸ ἀδύνατον εἰσεῖν τῆς αὐτοσυντηρήσεως τοῦ νεογνοῦ μετὰ τὴν ἐγκατάλειψιν τοῦ ἐσωτερικοῦ ὀργάνου, δι' οὗ πρότερον ἐλάμβανε τὴν τροφήν, προητοίμασεν αὐτῷ ἕτερον ὄργανον ἐξωτερικὸν τῆς αὐτῆς κατηγορίας, ἀπὸ τοῦ ὁποίου θέλει πορίζεσθαι εἰς τὸ ἐξῆς τὰ πρὸς τροφήν ἀναγκαῖα. Τὸ ἐξωτερικὸν τοῦτο ὄργανον, τὸ ὁποῖον μέλλει εἰς τὸ ἐξῆς νὰ χορηγῇ τροφήν εἰς τὸ νεογνόν, εἰσὶν οἱ μαστοὶ (τὰ βυζία) τῆς μητρός καὶ ἡ ἐκ τούτων ἐκπορευομένη τροφή εἶνε τὸ γάλα.

Ἐκ τῶν ὧν ἐξεθέσαμεν ἀνωτέρω βλέπει τις, ὅτι αἱ μητέρες, ἐπειδὴ ἀπηλλάγησαν τῆς κυήσεως, ἥτοι ἡλευθερώθησαν, δὲν δύνανται ν' ἀπαλλαγῶσιν εὐθὺς καὶ τοῦ καθήκοντος τῆς διὰ τοῦ ἑαυτῶν γαλακτος διατηρήσεως τῶν ἑαυτῶν τέκνων ἐπὶ τινα εἰσέτι καιρὸν καὶ τόσον, ὅσον τοῦλάχιστον διετήρησαν αὐτὰ ἐντὸς τῶν σπλάγχχνων διὰ τοῦ αἵματός των. Οὗτος εἶνε ὁ γενικὸς κανὼν τῆς φύσεως. Καὶ ὁμως ὑπάρχουσι καὶ περιστάσεις, κατὰ τὰς ὁποίας ἀπλῶς αἱ μητέρες δὲν δύνανται ἄνευ ἐπαισθητῆς βλάβης διὰ τε αὐτὰς τὰς ἰδίας καὶ τὰ ἑαυτῶν τέκνα νὰ ἐκπληρώσωσι τὸ καθήκον τοῦτο. Διὰ τὸν λόγον τεῦτον ὑπάρχουσι πολλὰ εἶδη γαλακτοτροφίας τῶν νεογνῶν παίδων καὶ πολλοὶ τρόποι διὰ τῶν ὁποίων

αὕτη ἐκτελεῖται. Συνήθως ἡ μήτηρ χορηγεῖ τὴν πρώτην τροφήν εἰς τὸ νεογνὸν παιδίον, διότι καὶ ἀφθονωτέρα εἰς ταύτην εἶνε ἡ διάκρισις τοῦ γάλακτος, καὶ διότι τοῦτο μόνον τὸ γάλα ταύτης ἔχει τὰ ἀπαιτούμενα διὰ τὴν καλὴν ὑγείαν τοῦ βρέφους στοιχεῖα. Ἀλλ' ἐνίοτε ἡ μήτηρ, μὴ δυναμένη μόνη νὰ ἐπαρκέσῃ προσηκόντως εἰς τὴν γαλακτοτροφίαν τοῦ ἑαυτῆς νεογνοῦ, ἀναγκάζεται ν' ἀναπληρώσῃ τὴν ἀνεπάρκειαν τοῦ ἑαυτῆς γάλακτος διὰ προσθήκης ἑτερογενοῦς τροφῆς. Ἄλλοτε δὲ ἡ μήτηρ ὅλως ἀνίκανος ἕνεκα σπουδαίων λόγων πρὸς ἐκπλήρωσιν τοῦ καθήκοντος τούτου, ἐμπιστεύεται τὸ ἑαυτῆς τέκνον εἰς ξένην τροφόν. Ὑπάρχουσιν ἐπὶ τέλους καὶ περιστάσεις, καθ' ἃς ἕνεκα οἰκονομικῶν μέσων ἢ ἄλλων σπουδαίων λόγων καθίσταται ἀδύνατος ἡ διὰ ξένης τροφῆς ἀντικατάστασις τῆς ἀνικάνου ἢ ἀποθανούσης μητρὸς. Ἐν τῇ τελευταίᾳ ταύτῃ περιστάσει τὸ ἀνθρώπινον γάλα ἀναπληροῦται διὰ γάλακτος ζώων, χρησιμοποιήσαντος εἰς τὸ νεογνὸν βρέφος διὰ τεχνητοῦ ὀργάνου, παραπλησίον τῷ οὐχίματι τῆς θηλῆς.

Ἐνεκα τῶν ἄνω εἰρημένων λόγων ἡ γαλακτοτροφία τῶν νεογνῶν παίδων διαιρεῖται εἰς τέσσαρας κατηγορίας: α) εἰς μητρικὴν γαλακτοτροφίαν, β) εἰς μίκτην γαλακτοτροφίαν, γ) εἰς τεχνητὴν διὰ γάλακτος ζώου καὶ δ) εἰς γαλακτοτροφίαν διὰ ξένης γυναικὸς τροφῆς. Τοὺς τέσσαρας τούτους τρόπους τῆς γαλακτοτροφίας τῶν νεογνῶν παίδων θέλομεν διεξιῶμεν ἀμέσως κατὰ σειρὰν πραγματευόμενοι περὶ ἑνὸς ἑκάστου ἐν ἐκτάσει. Οἱ Εὐρωπαῖοι συσταίνουσι

καὶ πέμπτον τρόπον τῆς γαλακτοτροφίας διὰ θήλας ζώου. Ἀλλ' ἡμεῖς ἐπειδὴ γνωρίζομεν τὰς συνηθείας καὶ τοὺς τρόπους τοῦ βίου τῆς ἡμετέρας φυλῆς, διὰ τὴν ὁποίαν γράφομεν, παραλείπομεν τὸν τρόπον τοῦτον, ὡς ἀντιβαίνοντα εἰς τὰ ἡμέτερα ἔθιμα.

Α'. Περὶ μητρικῆς γαλακτοτροφίας.

Τὸ γάλα τῆς μητρὸς εἶνε ἀναντιρρήτως ἡ καταλληλοτέρα καὶ ὑγιειντέρα τροφή τοῦ νεογνοῦ παιδίου, διότι καὶ ἡ φύσις τοῦτο προώρτισεν αὐτῷ. Ὅθεν ἡ μήτηρ ἐκείνη, ἡ ὁποία χαίρει ἅπαντα τὰ προσόντα καλῆς ὑγείας καὶ δὲν ἔχει τὰς δεδικοιολογημένας αἰτίας ἀτομικὰς τε καὶ κληρονομικὰς, περὶ τῶν ὁποίων θέλομεν ὁμιλήσει ἐν ἐκτάσει παρακατιόντες, ὀφείλει, ἔχει ἱερὸν καθήκον, νὰ θηλάσῃ ἢ ἰδίᾳ τὸ ἑαυτῆς τέκνον. Τὸ ἱερὸν τοῦτο καθήκον καθιερώθη παρὰ τῆς φύσεως καὶ ἐσεβάσθη παρ' ὅλων τῶν ἀρχαίων λαῶν μέχρι τοῦ νεωτέρου πολιτισμοῦ, ὅστις δυστυχῶς κατὰ τοῦτο ἐχαλάρωσε τοὺς πρότερον στερεῶς μετὰ τῆς φύσεως συνέχοντας δεσμοὺς τῶν λογικῶν ὄντων.

Ἡ ἐπιβρόχὴ τούτου, ἡ σημερινὴ κοινωνικὴ τῶν πεπολιτισμένων λαῶν κατάστασις, αἱ γυναικεῖαι ἰδιοτροπίαι καὶ αἱ ἐρωτοτροπίαι, ἀποτρέπουσι δυστυχῶς τὴν σήμερον τὰς πλείστας τῶν μητέρων, τῶν μεγάλων πόλεων ἰδίως, ἀπὸ τῆς εὐγενοῦς ἀποστολῆς, τὴν ὁποίαν ἡ φύσις αὐτῇ ἀνέθεσεν αὐταῖς. Καὶ μόνον τὸ ἀνθρώπινον γένος, τὸ κείμενον ἐπὶ κεφαλῇ τῆς ζωολογικῆς κλίμακος τῆς δημιουργ-

γίας καὶ πρσιχιτμένον μὲ τὸ ἐντελέστερον τῆς δημιουργίας προϊόν, μὲ τὸ ἀξιοθαύμαστον λογικόν, ποιεῖ δυστυχῶς ἐξαίρεσιν τοῦ γενικοῦ κανόνος, ὃν περ ἡ φύσις καθιέρωσεν. Καὶ μόνον τὸ ἀνθρώπινον γένος, πρσφαιζόμενον πρσφάσεις ἐν ἁμαρτίαις, ὅπως ἀποσατήσῃ κατὰ τοῦ νόμου τῆς φύσεως, πολ- λάκις δὲν ὑπακούει εἰς αὐτόν, ἐνῶ ἅπαντα τὰ λοιπὰ τῆς δημιουργίας ἐμφυχα ὄντα, τὰ καὶ κατωτέρας ζωολογικῆς βαθμίδος ὀργανικῆς τυγχάνοντα καὶ τοῦ λογικοῦ στερούμενα, εὐχαρίστως ὑπακούουσι καὶ κατὰ γράμμα τῆς φύσεως τὸν νόμον ἀκολου-θοῦσι. Τὰ ζῶα, μικρὰ καὶ μεγάλα, ὡς μὴ διαφθει-ρόμενα ὑπὸ τῶν καινοτομιῶν τοῦ συρμοῦ, ἀκολου-θοῦσι παντοῦ καὶ πάντοτε τοῖς νόμοις τοῦ Δημιουργοῦ καὶ οὕτω προσφέρουσιν ἀξιομίμητον φιλοστορ-γίας καὶ ὑπακοῆς παράδειγμα εἰς τὸν ἄνθρωπον. Ἀλλ' οὗτος, διαστρεβόμενος καὶ διαφθειρόμενος ὑπὸ τῶν ἐλαττωμάτων τοῦ νέου πολιτισμοῦ, παραγνώ-ρίζει πολλάκις τὰ ἱερώτερα αὐτοῦ καθήκοντα πρὸς ὄνειδος ἑαυτοῦ καὶ πρὸς βλάβην τοῦ εἴδους του.

Δὲν εἴμεθα ἐχθροὶ τοῦ νέου πολιτισμοῦ· ἀπεναν-τίας λατρεύομεν αὐτόν ὡς θρήσκευμα καὶ ἐκ καρ-δίας εὐχόμεθα τὴν διάδοσιν αὐτοῦ. Ἀλλ' οὐχ ἥτιον δεόν νὰ ὁμολογήσωμεν, ὅτι οὗτος, μεταξὺ τῶν ἀ-πείρων εὐεργετημάτων, προσήνεγκεν ἡμῖν δωρεὰν καὶ ἀρκετὰ κακά. Τὸ πάλαι ὁ περὶ οὗ ὁ λόγος νό-μος οὗτος τῆς φύσεως διετηρεῖτο θρησκευτικῶς καὶ ἡ διατήρησις αὐτοῦ ἀπέβαινε πρὸς μεγίστην ὠφέ-λειαν τοῦ ἀνθρωπίνου γένους, ὅσον ἀφορᾷ τὴν μα-κροβιότητα, τὴν εὐρωστίαν αὐτοῦ κ.τ.λ. Ἐνῶ τὴν

σήμερον, ὅπου οὗτος περιφρονεῖται, ἀποβαίνει δυ-στυχῶς ὀλέθριος αὐτῷ πνευματικῶς καὶ σωματι-κῶς. Τῆς ἀληθείας ταύτης μεταφέρομεν ἐνταῦθα παραδείγματα, ἀναφερόμενα εἰς τὰ συγγράμματα διασέμων καὶ ἀξιοπίστων συγγραφέων, ἀρχαίων τε καὶ νεωτέρων.

Εἰς τὴν Ῥώμην, λέγει συγγραφεὺς τις, τὸ γάλα τῆς μητρὸς θεωρεῖτο ἀναπόφευκτον διὰ τὴν ὑγείαν, τὰ χρηστὰ ἦλθ καὶ τὰ εὐγενῆ ὑπὲρ πατρίδος αἰσθή-ματα τοῦ λαοῦ· διὸ καὶ ἐπεβάλλετο εἰς τὰς μητέρας τὸ καθήκον τοῦ θηλάζειν τὰ ἑαυτῶν τέκνα. Ἀργό-τερα δέ, ὅταν οἱ Ῥωμαῖοι ἐσυνείθιζον νὰ ἐμπιστεύ-ωνται τὰ ἑαυτῶν νεογνὰ εἰς ξένας μισθωτὰς τρο-φούς, ἐξαπατώντες οὕτω τὴν φύσιν, ἡ διαφθορὰ αὐτῶν ὑπερεξεχειλίσεν, ἡ ἀγάπη τῆς πατρίδος ἐξέ-λιπε καὶ ἡ καταστροφὴ τοῦ χολοσσιαίου Ῥωμαϊκοῦ κράτους ἐπῆλθε ταχεῖα ὑπὸ σιφῶν βαρβάρων. Κρί-νομεν ἀναγκαῖον, ὅπως πείσωμεν τὰς μητέρας ἐπὶ τῶν ἡμετέρων προτροπῶν ὑπὲρ τῆς μητρικῆς γα-λακτοτροφίας, νὰ μεταφέρωμεν ἐνταῦθα συμβουλὴν τινα ἀρχαίου φιλοσόφου ἐπὶ τῆς μητρικῆς γαλα-κτοτροφίας καὶ νὰ παρακαλέσωμεν τὰς μητέρας νὰ ἐκστρέψωσιν αὐτήν, ἐὰν αἱ ὑμέτεραι συμβουλαὶ φαί-νονται αὐταῖς ἀνεπαρκεῖς ὅπως τὸς πείσωσιν.

Ὁ ἐξ Ἀρλεων Φαβωρίνος, περίφημος ῥήτωρ καὶ φιλόσοφος, μαθητὴς Δίωνος τοῦ Χρυσοστόμου καὶ ἐπιστήθιος φίλος Ἡρώδου τοῦ Ἀττικοῦ, ἀκμάσας ἐν Ῥώμῃ ἐπὶ τῶν Καισάρων Τροϊανοῦ καὶ Ἀδρια-νεῦ, ἐπερεύθη ποτὲ νὰ ἰδῇ γερουσιαστὴν τινα φίλον, τοῦ ὁποῖου ἡ σύζυγος πρὸ ὀλίγου εἶχε τέξει υἱόν.

Ἐδραξαν τῆς εὐκαιρίας οἱ περιεστῶτες, καὶ ἰδίως ὁ γερουσιαστής, νὰ συζητήσωσι μετὰ τοῦ φιλοσόφου ἐπὶ τοῦ σπουδαίου ἀντικειμένου τῆς μητρικῆς γαλακτοτροφίας.

« Ἀναμφιβόλως ἡ σύζυγός σας, λέγει ὁ Φαβωρίνος πρὸς τὸν γερουσιαστήν, προτίθεται νὰ θηλάζῃ τὸν προσφιλεῖ αὐτῆς υἱόν;

» — Ἀ! ἐφώνησεν ἡ τῆς τεκνύσης μήτηρ, ἥτις ἤκουε τῆς συζητήσεως, θὰ φονεύσητε τὸ παιδί μου, ἐὰν εἰς τοὺς ὀδυνηροὺς ἀγῶνας τοῦ τοκετοῦ προσθέσητε ἀσπλάγχυνος καὶ τοὺς κόπους καὶ τὰς συμφορὰς ἐνοχλήσεις τοῦ θηλασμοῦ.

» — Αἰ! Σὰς παρακαλῶ, Μάλια, ἐπανελάβην ὁ Φαβωρίνος, ὑπομείνατε, ἵνα ἡ θυγάτηρ σας ἢ καθ' ὀλοκληρίαν μήτηρ τοῦ ἐαυτῆς τέκνου. Τί σημαίνει ἄλλης ἢ μισητῆ καὶ παρὰ τῆς φύσεως κατηραμένη συμμετοχῇ; Τί ἐστὶ γλυκεῖα μητρότης, ἥτις συνίσταται εἰς τὸ νὰ δώσῃ ὑπορξὶν εἰς ἓν ἀθῶον πλάσμα καὶ ἀμέσως νὰ ρίψῃ αὐτὸ μακρὰν ἐαυτῆς; Τὸ ἄμορφον τοῦτο ὄν, τὸ ὅποιον δὲν ἠδύνασθε νὰ διακρίνητε εὐρισκόμενον ἐντὸς τῶν σπλάγχχνων σας, ἐτρέφετε ἐν τοσοῦτῳ τότε διὰ τοῦ ἀγνοῦ αἵματός σας. Ὅποια ἤδη φρικτὴ ἀσυνέπεια, ἄποναι μητέρες, νὰ τῷ ἀποποιηθῇτε τὸ γάλα, τῶρα μάλιστα καθ' ὃν καιρὸν κεῖται ὑπὸ τοὺς ὀφθαλμούς σας, μετέχει τῆς ζωῆς, εἶνε ἄνθρωπος, τῶρα καθ' ὃ αἰ θωπεῖαί του καὶ αἱ κραυγαὶ του ἐπικαλοῦνται τὴν σιοργὴν καὶ τὰ ἀπαραβίαστα δικαιώματα τῆς μητρότητος!

» Νομίζετε λοιπόν, Μάλια, ὅτι αἱ ἐπαγωγαὶ αὐταὶ σφαῖραι, αἵτινες κοσμοῦσι τὸ φύλόν σας, ἐστρογ-

γυλῶθησαν διὰ τῆς χειρὸς τῶν χαρίτων, ὅπως χρησιμεύσωσιν ὡς στολισμὸς τοῦ στήθους, καὶ δὲν ἠξεύρετε, ὅτι ἐτοποθετήθησαν παρὰ τῆς φύσεως, ἵνα ὦσιν ἡ καταφυγὴ τῶν νεογνῶν. Ὁ Θεὸς νὰ μὲ φυλάξῃ τοῦ νὰ ἐφαρμώσω εἰς ὑμᾶς, ὅπερ προσθέτω, ἀλλὰ τέλος, δὲν βλέπομεν γυναῖκας ἀποτροπαίους, τί λέγω, ἐκτρώματα φρικτά, ἐπὶ τῷ φόβῳ μήπως ἡ ἀφθονία τοῦ γάλακτος βλάβῃ τὴν κομιφότητα τοῦ λαιμοῦ, προσπαθεύσας νὰ στερεῦωσι καὶ νὰ ξηραίνωσι μέχρι τῆς τελευταίας ῥανίδος τὴν ἱερὰν ταύτην πηγὴν, τὴν πρώτην τροφὴν τοῦ ἀνθρωπίνου γένους, καὶ μὲ κίνδυνον τοῦ ν' ἀπώλεσθωσι, διαφθεῖρουν τὸ ἐαυτῶν γάλα, ἀρκεῖ μόνον ν' ἀπαλλαγῶσιν αὐτοῦ! Τί δὲ εἶπω περὶ τῆς στυγεράς ἐπιτηδεύσεως τῆς ἐρωτοτροπίας, ἥτις ὠθεῖ εἰς τινὰ φάρμακα ὅπως προκαλέσωσιν ἐκτρώσεις, ἐπὶ σκοπῷ ν' ἀπαλλαγῇ ὥραία τις γυνὴ τῶν ἐνοχλήσεων τῆς κυήσεως, τῶν ἀλγυδόνων τοῦ τοκετοῦ καὶ πρὸ πάντων τῶν χαλεπῶν σχημάτων, ἀτινα ἠδύνατο νὰ λάβῃ ἐν μέρῳ ὑψηλόν, κυρτούμενον διὰ τινὰς μῆνας. Ἀλλ' ἐὰν τοῦτο ἦν ἀπεχθὲς ἀπόπειρα δολοφονίας καὶ ἄξιον ἐπιγείου ἀποστροφῆς τοῦ νὰ φονεῖται ἐν ἀθῶον πλάσμα κατὰ τὰς πρώτας στιγμὰς τῆς ζωῆς, τοῦ νὰ πνίγηται, εὖτως εἰπεῖν, ἐν ταῖς χερσὶν τῆς φύσεως, ἥτις τὸ κατεργάζεται καὶ ἀρχίζει νὰ τὸ μορφώσῃ, πιστεύετε, ὅτι τοῦτο τὸ ὄν εἶνε ὀλιγώτερον ἄξιον ἡμῶν, ὅταν αὐτὸ κέκτηται τὴν τελειοποίησιν, ὅταν τὸ φέρητε εἰς τὸν κόσμον, καὶ καθίσταται τέκνον σας, ὥστε τῷ ἀποποιεῖσθε μετὰ τοσαύτης σκληρότητος τὴν τροφὴν ἐκείνην, ἥτις τῷ προώριστα,

τροφὴν, τὴν ὁποίαν γνωρίζει καὶ εἰς τὴν ὁποίαν εἶνε ἤδη εἰθισμένον πρὸ τόσου χρόνου;

• Αἶ! ἀδιάφορον, εἶπα τις, ὁποιοῦνδήποτε εἶδος γάλακτος καὶ ἂν βυζάνη αὐτό, ἀρκεῖ μόνον νὰ τῷ προμηθεύηται καὶ νὰ τὸ κάμῃ νὰ ζῇ! Πῶς δὲν προσθέτεις σὺ λοιπὸν ὡσαύτως, ὦ διεστραμμένε πάτερ, ὅτι ἀδιάφορον εἶνε ἐξ οἴουδήποτε αἵματος καὶ ἂν ἐξέλθῃ τὸ τέκνον μου καὶ ἐν οἵᾳδήποτε καὶ λῖα λάβῃ ζωὴν! Διότι τέλος τὸ ἀνεκτίμητον αὐτὸ ὑγρὸν, τὸ ὁποῖον ἡ ἀφθονία τῶν πνευμάτων καὶ ἡ ἐσωτερικὴ ζύμωσις ἤσπρισαν, δὲν εἶνε ἐν τοῖς μαστοῖς τὸ ἴδιον αἷμα, ὅπερ ἐμόρφωσε τὸ παιδίον ἐντὸς τῶν σπλάγχχνων τῆς ἑαυτοῦ μητρός; Δὲν εἶνε ἐκεῖνο τὸ αἷμα, τὸ ὁποῖον, ἀφοῦ ἐτελείωσε τοῦ νὰ ζωογονῇ τὸν ἄνθρωπον ἐν τῷ μητρικῷ κόλπῳ, διὰ τινος θαυμαστῆς οἰκονομίας τῆς φύσεως, κατὰ τὴν στιγμὴν τῆς ἀπελευθερώσεως, ἀναβαίνει πρὸς τὸ οὐλός, ἐγκαθίσταται ἐνταῦθα, ὅπως ὑποστηρίξῃ τὰς ἀδυνατάς ἀπαραχὰς εὐθραύστου ὑπάρξεως, ὅπως προμηθεύῃ εἰς τὸ νεογνὸν γλυκεῖαν καὶ οἰκείαν τροφήν;

• Ἡ φιλοσοφία ἐπίσης παρετήρησε πολὺ ὀρθῶς, ὅτι, ἐὰν ἡ ποιότης τοῦ αἵματος ἐπηρεάζει ἐπὶ τῆς διεργανώσεως τοῦ σώματος καὶ τοῦ χαρακίτηρος τῆς ψυχῆς, αἱ ιδιότητες τοῦ γάλακτος, καὶ αἱ ποιότητες αὐτοῦ παράγουσιν ἀπολύτως τὰ αὐτὰ ἀποτελέσματα, καθὼς παρατηρεῖται οὐ μόνον μεταξὺ τῶν ἀνθρώπων, ἀλλὰ καὶ ἐν τῷ καθαρῷ ζωϊκῷ βασιλείῳ καὶ εἰς αὐτὴν τὴν τάξιν τῶν φυτῶν. Θήλασον πρόβχτον διὰ δορκάδος, θήλασον ἀρνίον δι' αἰγός, τὸ δέρμα τοῦ πρώτου ἔσται σκληρότερον καὶ τὸ μαλλίον

τοῦ δευτέρου λεπτότερον. Βλέπετε δύο φυτὰ, δύο δένδρα, ἐξελθόντα ἐκ τοῦ αὐτοῦ σπέρματος, ὁποῖα διαφορὰ εἰς τὴν ῥίζαν καὶ εἰς τὴν ποιότητα τοῦ καρποῦ, ἐὰν ἡ γῆ καὶ τὸ ὕδωρ ὅπερ τὰ ποτίζει διαφέρωσι! Τὸ δένδρον ἐκεῖνο, ὅπερ πλήρες ζωῆς καὶ ζωηρότητος ἐστόλιζε λόφον τινά, δὲν τὸ βλέπομεν νὰ ξηραίνεται καὶ νὰ θνήσκῃ, μεταφτυεόμενον, ἐλλείψει καλῆς τροφῆς!

• Ἐντεῦθεν ὁποῖα μανία καὶ ὁποῖα βλάβη προκύπτει ἐκ τούτου ὅτι παραδίδομεν, οὕτως εἰπεῖν, εἰς τὸν κόλπον μιᾶς οὐτιδανῆς μισθωτῆς καὶ τὴν εὐγένειαν τῆς ψυχῆς τοῦ τέκνου μας, ὅπερ γεννᾶται, καὶ τὴν εὐρωστίαν τῆς κράσεώς του! Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον κινδυνεύομεν νὰ ἴδωμεν τὴν μέν ψυχὴν διεφθαρμένην, καὶ τὸ σῶμα ἐκνευρισμένον ἐπὶ ἀγενεῖ καὶ ξένῳ σκοπῷ, πρὸ πάντων ἐὰν ἡ τροφὴ, ἥτις ἀντικαθίστῃ τὴν μητέρα, εἶνε δούλη ἢ ἐκ δουλικῆς φυλῆς, ἐὰν κατὰγῃται ἐκ βαρβάρου λαοῦ, ἐὰν ᾔνε κακεντρεχῆς, ἐλαττωματικὴ, διεφθαρμένη παραδεδομένη εἰς τὸν οἶνον· διότι ἐν παρρημοίαις περιστάσεσιν ἕκαστος λαμβάνει τὴν τυχούσαν γυναῖκα, ἥτις εἶνε διατεθειμένη νὰ πωλήσῃ τὴν ὑπηρεσίαν καὶ τὸ γάλα τῆς.

• Θὰ τὸ ὑποφέρωμεν λοιπὸν, Μάλισ, ὥστε τὸ πεφιλημένον τοῦτο τέκνον, τὸ ὁποῖον μᾶς ἀνήκει δικαίωματι τοῦ αἵματος, καὶ τὸ ὁποῖον τολμῶ νὰ ὀνομάσω τέκνον μου ἕνεκα τῆς ζωηρᾶς τρυφερότητος, ἣν διετήρησας διὰ τὸν πατέρα του, τὸν ἐπιφανῆ μαθητὴν μου, θὰ τὸ ἀνεχώμεθα, λέγω, ὥστε τὸ πεφιλημένον τοῦτο τέκνον νὰ ᾔνε τὸ θυμὰ μιᾶς συνηθείας καταστρεπτικῆς; Θὰ δυνηθῶ νὰ σᾶς ἴδω νὰ

τὸ παρουσιάζετε εἰς τὸν μαστὸν μιᾶς ξένης ῥυπαρῆς καὶ διεφθαρμένης γυναικός, ὅπως ἀντλήσῃ ἐκ τοῦ αἵματός της τὰ τε ἐλαττώματα τοῦ χαρακτήρος καὶ τὰ σπέρματα τῶν ἀσθενειῶν; Εὐγενῆς κυρία, ὑμεῖς λυπεῖσθε, βλέπουσα παῖδια παρηλλαγμένα· ἀνέχεσθε λοιπὸν νὰ σᾶς εἰπῶσι: « Τὸ σφάλμα εἶνε ἰδικόν σας, ἔπρεπε μετὰ τοῦ γάλακτός σας, νὰ διοχετεύσητε εἰς τὰ τέκνα καὶ τὴν καθαρότητα τῶν ἡθῶν σας καὶ τὴν ἰσχὺν τῆς κράσεως »;

» Δικαίως καὶ λογικῶς ὁ Βιργίλιος ὄχι μόνον ἐνείδιζεν εἰς τὸν Αἰνείαν τὴν γέννησίν του, καθὼς ὁ συγγραφεὺς τῆς Ἰλιάδος εἶχε κάμει πρὸς τὸν Ἀχιλλεῖα, ἀλλ' ἂν προσέτι ὁμιλῇ περὶ τοῦ ἐκτρώματος, ὅπερ τὸν ἐθῆλασε, λέγων οὕτως: « Ναί, βάρβαρε, σὺ ἐβύζαξας τὸ γάλα μιᾶς μαύρης τῆς Ὑρκανίας »· διότι δὲν ἡγνόει, ὅτι ὁ χαρακτήρ της τροφοῦ καὶ ἡ πειότης τοῦ γάλακτος ἀποτελοῦσι σχεδὸν μόνον τὰς κλίσεις καὶ τὰς ὁρέξεις τοῦ βρέφους.

» Νεαρὰ σύζυγε, ἐὰν ἅπαντες εἰ κίνδουνοι οὗτοι δὲν σοὶ κάμωσιν, εἰ μὴ ἐλαφρὰν ἐντύπωσιν, τοῦλάχιστον ἂς σὲ συμβουλεύσῃ καὶ ἂς σὲ συγκινήσῃ τὸ συμφέρον τὸ μᾶλλον προσφιλές της καρδίας σου. Πρόσεξον καλῶς, ὅτι ἡ μήτηρ ἐκείνη, ἥτις ἐγκαταλείπει τὸν ἑαυτῆς καρπὸν, ἥτις τὸν ἀπομακρύνει ἐξ αὐτῆς, ἥτις τὸν παραδίδει εἰς ξένην, κόπτει ἐκ τούτου ἐκείνον τὸν σύνδεσμον, τὸν τόσον ἡδονικὸν ἔρωτος καὶ ἀγάπης, τὸν ὅποιον ἡ φύσις μεταχειρίζεται, ὅπως προσκολλήσῃ τὴν ψυχὴν τῶν τέκνων εἰς ἐκείνην τῶν γονέων, ἢ τοῦλάχιστον τὸν ἀδυνατῇ καὶ τὸν χαλαρόναι παραδόξως· διότι ἅμα εἰ

ὀφθαλμοὶ σας δὲν ἀναγνωρίζουσι πλέον τὸ τέκνον, τὸ ὅποιον ἐξωρίσατε, θὰ αἰσθανθῇτε ὀλίγον κατ' ὀλίγον, ὅτι ἐλαττωῦνται καὶ ἐπὶ τέλους σβύνονται αἱ ἱεραὶ ἐκεῖνα φλόγες τοῦ αἰωνίου ἔρωτος, τοῦ ὁποῦ σὺ δὲν, ἐν τῇ καρδίᾳ τῶν καλῶν μητέρων, δύναται ν' ἀναχαιτίσῃ τὴν σφοδρότητα καὶ τὴν ἐνεργητικότητα. Δὲν ὁ ἀκούετε πλέον ἐκείνους τοὺς μουρμούρισμούς, αἰωνίως ἀναγεννωμένους, ἀνησυχίας καὶ τρυφερότητος καὶ ἡ ἀνάμνησις ἐνὸς τέκνου, παραδιδόμενου εἰς τροφόν, ἐξαλείφεται σχεδὸν τόσον ταχέως, ὥσταν νὰ τὸ ἀφήρπασεν ὁ θάνατος ἀπὸ τὰς ἀγκάλας σας.

• Ἀλλ' ἡ φύσις δὲν βραδύνει νὰ ἐκδικήσῃ τὴν ἐξύβρισίν του· τὸ τέκνον ἀπὸ μέρους του δὲν γνωρίζει εἰμὴ τὸν μαστὸν, ὅστις τρέφει αὐτό· αἰσθήματα, ἀγάπη, θωπεία, τὰ πάντα εἰσὶ διὰ τὴν τροφόν, ἡ φυσικὴ μήτηρ δὲν ὀρέπει, εἰμὴ τὴν ἀνεπάρκειαν καὶ τὴν λήθην, καθὼς παρατηρεῖται εἰς τὰ δυστυχεῖ ἐκεῖνα θύματα, ἅτινα ἐκθέτουσιν εἰς τὸ δημόσιον, εἰς τρόπον ὥστε, ἐπειδὴ ἅπασαι αἱ ἐντυπώσεις τοῦ αἵματος, ἅπαντες εἰ σπινθῆρες τοῦ νήϊκου ἔρωτος ἐπνίγησαν ἐν τῇ καρδίᾳ τοῦ ἀπὸ τὰς πρώτας σιγμᾶς τῆς ζωῆς του, ἐὰν ἀκολούθως βλέπωμεν αὐτὸ δεικνῦον κάποιαν ἀφοσίωσιν πρὸς τοὺς αὐτουργοὺς τῆς ζωῆς του, οὐδόλως ὁμῶς ὁδηγεῖται ὑπὸ τῆς φωνῆς τῆς φύσεως, ἡ φαινομένη αὕτη ἀφοσίωσις εἶνε ἐπίδειξις καθαρᾶς εὐπροσηγορίας, οὕτη ἐξαρτᾶται σχεδὸν ἀποκλειστικῶς ἐκ τῆς ἐμπνεύσεως, ἣν τῷ διδάσκουσι τὰ τοιαῦτα ἄτομα περὶ τῶν γονέων του. »

Ὁ Στράβων λέγει, ὅτι εἰς οὐδέν μέρος ἀπήντησε, ταξειδεύων, ἄνδρας τόσον μεγάλους καὶ μεστοὺς καθὼς εἰς τὴν Γεωργίαν, ὅπου μόνον τὸ μητρικὸν γάλα πρὸ αἰώνων εἶνε ἐν χρήσει διὰ τὰ νεογνὰ παιδία· διὰ τοῦτο καὶ αἱ γυναῖκες τῆς χώρας ταύτης εἰσὶν αἱ ὠραιότεραι τῆς ὑδρογείου.

Εἰς τὴν Ἑλλάδα, κατὰ τοὺς χρόνους τοῦ Δημοσθένους ἰδίως, ὅσω ὑπελήπτοντο τὴν θηλάζουσαν τὸ ἑαυτῆς τέκνον μητέρα, τόσω περιεφρόνουν, τὴν θηλάζουσαν ξέναν. Εἰς τὰ χρονικά τῆς Σινικῆς Αυτοκρατορίας ἀναφέρεται, ὅτι ἡ μήτηρ ἐκείνη, ἥτις δὲν ἐθήλαζε τὸ ἑαυτῆς τέκνον διὰ τοῦ γάλακτος τῆς δὲν ἦτο δεκτὴ εἰς τὰς ὑψηλὰς δυναστροφάς, οὕτε εἰς σπουδαίας ὑπηρεσίας.

Μετὰ τοσαύτης εὐχαριστήσεως καὶ ἀφοσιώσεως ἐξετέλουν αἱ μητέρες καὶ μετὰ ταῦτα τὴν ἱεράν ταύτην ἀποστολήν, ὥστε καὶ ὑπὸ φοβερᾶς ζήλοτυπίας ἐκυριεύοντο, εἰ τυχὸν ἄλλη τις γυνὴ ἐθήλαζε τὰ ἑαυτῶν τέκνια. Νεώτερος συγγραφεὺς ἀναφέρει, ὅτι βασίλισσά τις τῆς Γαλλίας, ἡ Blanche, μήτηρ τοῦ Ὀσίου Λουδοβίκου, δὲν ὑπέφερε νὰ θηλάξῃ ἄλλη γυνὴ τὸ ἑαυτῆς τέκνον. Μίαν ἡμέραν (1214), καθ' ἣν ἡ βασίλισσα διετέλει ὑπὸ σφοδρὸν παροξυσμὸν πυρετοῦ, ὅστις διήρκεσε παρὰ τὸ σύννθεον, κυρία τις ὑψηλῆς περιωπῆς, ἥτις καὶ αὐτὴ ἐθήλαζε τὸ ἑαυτῆς τέκνον, βλέπουσα τὸν μικρὸν Λουδοβίκον νὰ κλαίῃ, διότι ἐδύσχετο, ἔχωσε τὸν μαστὸν τῆς εἰς τὸ στόμα τοῦ βασιλόπαιδος. Ἡ βασίλισσα, συνελθοῦσα ἐκ τοῦ παροξυσμοῦ, ἐζήτησε τὸν υἱὸν τῆς καὶ τῷ προσέφερε τὸν μαστὸν· ἀλλ' ὁ μικρὸς Λουδοβίκος δὲν

ἤθελπε νὰ πιᾷ τὸν μαστὸν τῆς, εἴτε διότι ἦτο χορτάτος, εἴτε διότι τὸ γάλα, καὶ ὅσον ἐκ τοῦ πυρετοῦ, τῷ προῦξένει ἀηδίαν, μάλιστα ἀφοῦ εἶχε φάγει δροσερὸν τοιοῦτον, ὅσον τῷ ἦτο ἀναγκαῖον. Δὲν ἦτο δύσκολον νὰ μαντεύσῃ ἡ βασίλισσα τὴν αἰτίαν καὶ τὴν ὑπέθεσεν εἰς τὴν ἀρχήν. Προσεποιήθη πῶς νὰ εὐχαριστήσῃ τὴν γυναῖκα, εἰς τὴν ὁποίαν ἦτο ὑποχρεωσὴ διὰ τὴν καλὴν ἐκδόουλευσιν πρὸς τὸν υἱὸν τῆς κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ παροξυσμοῦ τῆς· ἡ δὲ κυρία, πιστεύσασα, ὅτι ἤθελεν εὐχαριστηθῇ ἡ βασίλισσα, ὡμολόγησεν, ὅτι τὰ δάκρυα τοῦ μικροῦ Λουδοβίκου τὴν συνεκίνησαν εἰς τοιοῦτον βαθμόν, ὥστε δὲν ἤδυνήθη ν' ἀντισταθῇ εἰς τὴν θεραπείαν των. Ἀλλ' ἡ βασίλισσα, ἀντὶ νὰ τὴν εὐχαριστήσῃ, τὴν καθήλωσε διὰ βλέμματος περιφρονητικοῦ, καὶ, εἰσδύσασα βιαίως τὸν δάκτυλόν τῆς εἰς τὸ στόμα τοῦ υἱοῦ τῆς, τὸν ἐβίασε νὰ ἐμέσῃ τὸ γάλα τῆς ξένης γυναικός, ὅπερ εἶχε φάγει. Ἡ βία αὕτη ἐξέπληξε τοὺς θεατάς· καὶ ἡ βασίλισσα, ἵνα ἐξαλείψῃ τὴν τοιαύτην ἐκπληξιν, εἶπε «δὲν δύναμαι νὰ ὑποφέρω, ὅπως μία ἄλλη γυνὴ μοὶ διαφιλονεικήσῃ τὰ προσόντα τῆς μητρός». Ἐπὶ τοσοῦτον ἦσαν τότε πεπεισμένοι, ὅτι ἡ γαλακτοτροφία τῶν νεογνῶν παιδίων ἀπετέλει μέρος οὐσιῶδες τῆς ἀνατροφῆς αὐτῶν.

Καὶ τὴν σήμερον εἰσέτι εἰς τὰ μεσημβρινώτερα μέρη τῆς ὑδρογείου, εἰς τὴν Γροελανδίαν π. χ. καὶ εἰς τὰς χώρας τῶν Ἑσκιμώτων, τὸ μητρικὸν γάλα θεωρεῖται ὡς ἡ μόνη κατάλληλος καὶ ὑγιεινὴ τροφὴ τῶν νεογνῶν παιδίων, καὶ τόσω, ὥς, ἂν τυχὸν συμβῇ ν' ἀποθάνῃ ἡ θηλάζουσα μήτηρ, ἐνταφιάζουσι ζῶν

καὶ τὸ νεογνὸν μετ' αὐτῆς! Εἶνε ἀληθές, ὅτι εἰς τὰς χώρας ταύτας τὸ βάρβαρον τοῦτο σύστημα προέρχεται ἴσως ἀπὸ τὴν ἀγνοίαν τῶν μέσων, τὰ ὅποια ἢ τε φύσις καὶ ἢ πρόοδος τῶν ἐπιστημῶν ἐν ταῖς πεπολιτισμέναις χώραις ἔθεσαν εἰς τὴν ἐκλογὴν τοῦ ἀνθρώπου πρὸς ἀναπλήρωσιν τῆς ἐλλείψεως τοῦ γάλακτος τῆς μητρός. Ἀλλ' οὐχ ἥτιον παρίστησι φιλευσπλαγχνίας ὑψηλὴν ιδέαν. Προτιμώτερον, λέγουσιν οὗτοι, νὰ δοθῇ πρόωρος θάνατος εἰς τὸ βρέφος, ἐλλείποντος τοῦ μητρικοῦ γάλακτος, παρὰ νὰ ἰδῶμεν αὐτὸ τηχόμενον βαθμηδὸν καὶ ὀνησκὸν ὑπὸ ὀδυνηρῶν ἀσθενειῶν, αἵτινές εἰσι φυσικαὶ συνέπειαι ξένης τροφῆς. Ἀλλ' ἄς ἀφήσωμεν τὰ παραδείγματα καὶ ἐλθῶμεν εἰς τὸν ὀρθὸν λόγον καὶ τὸ πρακτικόν.

Ἄμα τὸ νέον πλάσμα ἰδὼν τὸ φῶς τοῦ αἰσθητοῦ κόσμου, τίς ἄλλη συνδέει μετ' αὐτοῦ φυσικῶς τὴν ἑαυτῆς ὑπαρξιν ἐκτὸς τῆς ἑαυτοῦ μητρός; Μόνη ἡ μήτηρ, τῆς ὁποίας ἡ ὑπαρξίς ἐταυτίζετο μετ' ἐκείνης τοῦ τέκνου τῆς καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῶν ἐννέα μηνῶν, δύναται καὶ ἤδη, καθ' ὃν καιρὸν τοῦτο δὲν εἶνε ἱκανὸν πρὸς αὐθύπαρκτον βίον, νὰ ἐννοήσῃ, ὅτι καὶ τοῦ λοιποῦ ἀκόμη ἐπὶ τινι καιρὸν ἡ ὑπαρξίς τῆς ἀκολουθεῖ οὕσα συνδεδεμένη στενῶς μετὰ τῆς ὑπάρξεως τοῦ τέκνου τῆς. Ἡ ἡθικὴ εὐαισθησία μόνῃς τῆς μητρός συντηρεῖ τὴν ὑπαρξιν τοῦ νεογνοῦ, προλαμβάνουσα τὰς ἀνάγκας καὶ τοὺς κινδύνους τούτου. Αἱ μέριμναι καὶ αἱ φροντίδες ταύτης διὰ τὸ μικρὸν τοῦτο ὄν, ἡ ἀπεριόριστος αὐτῆς ἀγάπη, διότι εἶνε ὁ καρπὸς τοῦ ἔρωτός τῆς, εἰσὶ τόσα ἀξιαθαύμαστα ἐχέγγυα διὰ τὸ νεογνόν, ὥστε ματαιῶς ἤθελε

τίς κοπιάσει ν' ἀνεύρῃ αὐτὰ εἰς ἄλλην παρὰ τὴν μητέρα τοῦ νεογνοῦ. Μόνη αὕτη δὲν αἰσθάνεται, εἰ καὶ κοπιάζουσα καὶ μοχθεύουσα νυχθημερὸν διὰ τὸ τέκνον τῆς, κόπους καὶ μόχθους. Μόνη αὕτη περιφρονεῖ τοὺς κινδύνους ὑπὲρ τῆς διατηρήσεως καὶ συντηρήσεως τοῦ τέκνου τῆς. Μόνοι αἱ μητέρες αἱ ἀποχρώντως ἐκτιμῶσαι τὴν ἀποστολὴν περὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν τέκνων διὰ τοῦ αἵματός των, δύνανται, εἰ καὶ τυχόν ἐξηντλημένοι, ν' ἀντέχῃσι θαυμασίως κατὰ τῶν θελγῆτρων τοῦ ὕπνου, ὅπως προκαλῶσι τοιοῦτον διὰ τὰ ἑαυτῶν τέκνα. Αἱ τοιαῦται μητέρες οὐδέποτε ἐπιζητοῦσιν ἀνάπαυσιν, εἰ μὴ ἀφοῦ ἰδῶσιν ἀναπαυόμενα τὰ ἑαυτῶν τέκνα. Ταῦτα κοιμῶνται; ἡ μήτηρ ἀγρυπνεῖ καὶ προσέχει μὴ τυχόν παραχθῇ ὁ ὕπνος αὐτῶν. Ἡ μήτηρ ἀποδιώκει τὰ περίξ τῆς κοιτίδος ἱπτάμενα ἔντομα, ἐπιβάλλει εἰς ἑαυτὴν καὶ εἰς τοὺς ἄλλους σιωπὴν καὶ μόλις ἀναπνέει, ὅπως μὴ ἀφυπνήσῃ τὸ ἑαυτῆς τέκνον.

Ἡ μήτηρ στηριζομένη ἐπὶ τῆς κοιτίδος, θεωρεῖ τὸ τέκνον τῆς μετὰ χαρᾶς καὶ ὑπερηφανείας, διότι τοῦτο τῇ ὀφείλει τὴν ζωὴν. Μόνη ἡ μήτηρ περιμένει μετ' ἀνυπομονησίας τὴν ἐκ τοῦ ὕπνου ἔγερσίν του, τὴν ὁποίαν οὐδέποτε ἐπισπεύδει, ὅπως πληρωθῇ θωπειῶν καὶ γλυκέων ἀγγελικῶν μειδιαμάτων παρ' αὐτοῦ. Τί μαγευτικώτερον καὶ ἡδονικώτερον διὰ τρυφερὰν μητέρα, παρὰ νὰ δεχθῇ αὕτη πρώτη τὰς θωπειάς τοῦ ἑαυτῆς τέκνου, διὰ τὰς ὁποίας εἶνε τόσον ὑπερήφανος ὅσον καὶ ζηλότυπος! Μόνη ἡ μήτηρ μεθύει ἀνεκφράστου ἡδονῆς, ὅταν τὸ τέκνον τῆς, ἀφίνον τὸν μαστὸν ἐκ τοῦ στόματος, ἀφοῦ χορτάσῃ

θρεπτικοῦ γάλακτος, ἀρχίζη νὰ θωπεύη τοῦτον διὰ τῶν μικρῶν καὶ ἀπαλῶν χειρῶν του. Αἱ ὅσαι ἐκ τῶν μητέρων δὲν εἶνε ζηλότυποι διὰ τὰ ἀγγελικὰ μειδιάματα καὶ τὰς μαγευτικὰς θωπείας τῶν τέκνων καὶ συγκατανεύουσιν ἀναιτίως, ὅπως τούτων ἀπολαμβάνωσιν ἄλλαι, ξέναι, μισθωταί, ἐπὶ τοῦ προσώπου τῶν ὁποίων οὐδέποτε ἀντανακλῶνται τὰ ἐσωτερικὰ αἰσθήματα τῆς ὑπερηφανείας, ὡς μὴ γεννήσασαι τὰ θηλαζόμενα βρέφη καὶ ἐπομένως ὡς ἀπελαμβάνουσιν τῶν καρπῶν ξένου ἔρωτος, αἱ τοιαῦται, λέγομεν, μητέρες δὲν ἀξίζουσι, τῇ ἀληθείᾳ, τὸ ὄνομα τῆς μητρὸς καὶ ἀνάξιοί εἰσι νὰ ἔχωσι τέκνα!

Ἐκτὸς τῶν λογικῶν τούτων παρατηρήσεων ὑπάρχει καὶ ἡ πραγματικὴ ὠφέλεια, ἣτις συνηγορεῖ ὑπὲρ τοῦ μητρικοῦ γάλακτος. Ἐκ τῆς πείρας αὐτῆς διδασκόμεθα, ὅτι τὸ γάλα τῆς μητρὸς εἶνε ἡ μόνη ὑγιεινὴ τροφή τοῦ νεογνοῦ, τὸ δὲ ξένον γάλα καὶ ἡ ἄλλη τῆς τέχνης τροφή οὔτε ἔχουσι τὰ ἀπαιτούμενα θρεπτικὰ στοιχεῖα, ὡς ἔχει ἐκεῖνο, οὔτε εὐκολογώνευστά εἰσιν, ὡς ἐκεῖνο. Πρὸς δὲ τούτοις τὸ γάλα τῆς μητρὸς, χορηγούμενον ἀρμοδίως εἰς τὸ βρέφος, παρέχει πραγματικὴν ὠφέλειαν καὶ δι' αὐτὴν ταύτην τὴν μητέρα. Ἡ μεγαλειτέρα ὠφέλεια, ἡ προκύπτουσα εἰς τὴν θηλάζουσαν τὸ ἑαυτῆς τέκνον μητέρα, εἶνε ἡ ἀπαλλαγὴ αὐτῆς ἀπὸ τὰς φλογώσεις, τὰς ἐμπυήσεις καὶ τ' ἀποστήματα τῶν μαστῶν, τὰ ὁποῖα εἰσι φυσικαὶ συνέπειαι τῆς συρροῆς τοῦ αἵματος ἐν αὐτοῖς. Πρακτικὸς ἐιάσημος, ὅστις διευθύνει ἐν Ἀγγλίᾳ μέγα νοσοκομεῖον τῶν τικτουςῶν γυναικῶν, ἀπέδειξε δι' ἀκριβοῦς στατιστικῆς, ὅτι ἐκ

4500 μητέρων θηλαζουσῶν τὰ ἑαυτῶν τέκνα, τέσσαρες μόνον ἐπαθον ἐμπυήσεις τῶν μαστῶν, ὅτι ὁ ἐπιλόγιος πυρετὸς εἶνε σπανιώτερος εἰς τὰς θηλαζούσας λεχωίδας καὶ συχνότερος εἰς τὰς μὴ θηλαζούσας, καὶ ὅτι, ἐπερχόμενος οὗτος, εἶνε ὀλιγώτερον ἐπικίνδυνος εἰς τὰς πρώτας ἢ εἰς τὰς δευτέρας. Ἐν γένει αἱ σπουδαῖαι αὗται παρατηρήσεις, τὰς ὁποίας ἐξ ἀρχῆς τοῦ κεφαλαίου τούτου ἐξεθέσαμεν, δεόν νὰ προτρέπωσι τὰς μητέρας, ἰδίως ἐκείνας τῆς ὑψηλῆς περιωπῆς, ὅταν δὲν ἔχωσι δεδικαιολογημένην αἰτίαν, νὰ θηλάζωσι τὰ ἑαυτῶν τέκνα καὶ πρὸς μεγίστην τούτων ὠφέλειαν καὶ πρὸς ἰδίαν ἑαυτῶν ὠφέλειαν καὶ χαράν.

*Περὶ διαιρέσεως τοῦ θηλασμοῦ εἰς περιόδους
καὶ περὶ τῶν ὑγιεινῶν καὶ προφυλακτικῶν ὁδηγῶν
κατὰ τὴν διάρκειαν αὐτοῦ.*

Ἐκ τῶν ὧν ἀνωτέρω εἶπομεν, πιστεύομεν, ὅτι αἱ μητέρες ἐπίσθησαν, ὅτι, ὡς ἂν δὲν ὑπάρχουσιν ἰσχυραὶ ἀντενδείξεις, ὀφείλουσιν αἱ ἴδιαι νὰ θηλάζωσι τὰ ἑαυτῶν τέκνα. Μὲ τοιούτην πεποίθησιν ἐκθέτομεν ἐνταῦθα καὶ κανόνας τινὰς ὑγιεινῆς, τοὺς ὁποίους ὀφείλουσι ν' ἀκολουθῶσιν ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τοῦ θηλασμοῦ μέχρι τῆς ἀπογαλακτίσεως τοῦ βρέφους. Καὶ ἐπειδὴ κατὰ τὴν διάρκειαν τούτου παρουσιάζονται διάφορα φαινόμενα ἐκ τε τῆς μητρὸς καὶ τοῦ βρέφους καὶ τὰ ὁποῖα ἀπαιτοῦσι διάφορα ὑγιεινὰ καὶ προφυλακτικὰ μέσα, διαιρεῖμεν, κατὰ διάσημόν τινα μαιευτῆρα, τὴν ἐποχὴν τῆς γαλακτοτροφίας

εἰς τρεῖς περιόδους. Ἡ πρώτη περίοδος ἀρχίζει ἀπὸ τῆς γεννήσεως τοῦ βρέφους καὶ τελευτᾷ ἅμα τῇ ἐμφανίσει τοῦ πυρετοῦ τοῦ γάλακτος, ἡ δευτέρα ἀρχίζει ἀπὸ τῆς λήξεως τοῦ πυρετοῦ τούτου καὶ ἐκτείνεται μέχρι τοῦ πέμπτου καὶ ἑκτοῦ μηνός, καὶ ἡ τρίτη ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης μέχρι τῆς ἀπογαλακτίσεως. Καὶ τὰς τρεῖς ταύτας περιόδους θελομεν διεξέλθει πραγματευόμενοι ἐν ἐκτάσει, διότι ἀφορῶσι τὸν θεμέλιον λίθον τῆς περαιτέρω ὑπάρξεως τοῦ ἀνθρώπου.

Πρώτη περίοδος.

Ἡ πρώτη περίοδος τῆς γαλακτοτροφίας τῶν νεογνῶν παιδῶν ὅσω εἶνε βραχεῖα καὶ σύντομος, ἅλλο τόσω εἶνε σπουδαία καὶ ἰδιαίτερας προσσχῆς ἀξία. Διότι αὕτη χρησιμεύει ὡς σχετικὸς σύνδεσμος μεταξὺ τῆς ἐν τῇ μήτρᾳ τροφῆς, τὴν ὁποίαν τὸ ἔμβρυον ἐπορίζετο ἐτοίμην καὶ κατειργασμένην ἐκ τοῦ ὀργανισμοῦ τῆς μητρὸς, καὶ τῆς κυρίως λεγομένης γαλακτοτροφίας, τὴν ὁποίαν μολονότι τὸ βρέφος ἐκ τῆς μητρὸς ἀπεκδέχεται εἰσέτι καὶ λαμβάνει, εἶνε ὁμῶς ἔργον τοῦ ἑαυτοῦ στομάχου ὅπως κατασταθῇ ἐπιδεκτικὴ ἀφομοιώσεως. Τὰ φαινόμενα ταῦτα, δι' ὧν ἀναγγέλλεται ἡ περίοδος αὕτη, εἰσὶ προπαρασκευαστικὰ τόσον ἐκ μέρους τῆς μητρὸς, ὅσον καὶ ἐξ ἐκείνου τοῦ νεογνοῦ. Τὸ γάλα τῆς μητρὸς ὀλίγον κατ' ὀλίγον χάνει τὰ χαρακτηριστικὰ τοῦ πύατος, ὅπερ δὲν συντείνει εἰς τὴν θρέψιν τοῦ νεογνοῦ, καὶ προσλαμβάνει ἐκείνα τοῦ κυρίως ὀρεπτικοῦ γάλακτος. Τὸ δὲ νεογνὸν βρέφος συνειθίζει ὀλίγον κατ'

ὀλίγον εἰς νέαν ἐργασίαν καὶ βαθμὴδὸν καθίσταται ἐπιτηδειότερον ἐφ' ὅσω προχωρεῖ περαιτέρω καὶ εὐρίσκει εἰς τὸ γάλα τῆς μητρὸς τὰ καθαρτικὰ στοιχεῖα, διὰ τῶν ὁποίων καθαρίζεται καταλλήλως ὁ πεπτικὸς αὐτοῦ σωλήν, ὅστις οὕτω καθαριζόμενος καὶ οὕτω διὰ τοῦ γάλακτος τῆς μητρὸς προπαρασκευαζόμενος, καθίσταται βαθμὴδὸν ἐπιδεκτικὸς εἰς τὴν χώνευσιν τροφῆς ὑλικωτέρας.

Ἐπειδὴ τὸ πῦρ, ὡς εἴρηται, εἶνε τὸ στοιχεῖον τὸ προσηκόντως καθαρίζον τὸν πεπτικὸν σωλήνα τοῦ νεογνοῦ, καὶ ἐπειδὴ τοῦτο εἰς μόνον τὸ γάλα τῆς ἀρτιτεκούσης μητρὸς εὐρίσκεται, δέον, πρὸ παντός ἄλλου, τὸν μαστὸν ταύτης ἐν πρώτοις νὰ προσφέρωμεν ἀμέσως εἰς τὸ νεογνὸν βρέφος. Εἰς τὰς πλείστας περιστάσεις οὕτω πως γίνεται γενικῶς καὶ ἄνευ δυσαρέστου τινὸς συνεπείας. Καὶ οἱ ἀγῶνες, τοὺς ὁποίους καταβάλλει τὸ νεογνὸν διὰ τῆς ἐκμυζήσεως (βυζάγματος) ἐπαρκουσιν, ὅπως προκαλέσῃ τὴν διάκρισιν τοῦ γάλακτος ἰδίως εἰς τὰς πρωτοτόχους. Ἀλλ' αἱ περιστάσεις δὲν εἶνε πάντοτε οὕτως εὐνοϊκαί. Ἡ μήτηρ ἐκείνη, τῆς ὁποίας ἐξηντλήθησαν αἱ δυνάμεις διὰ τῶν ὠδίνων τοῦ τοκετοῦ, ἔχει ἀνάγκην τὴν μεγίστην ἀναπαύσεως, ἡσυχίας, ὕπνου κτλ. Ἐν τιαύτῃ περιστάσει οὔτε φρόνιμον, οὔτε φιλόφρονον εἶνε, νὰ βιάσωμεν τὴν μητέρα, ὅπως προσφέρῃ ἀμέσως τὸν μαστὸν εἰς τὸ ἑαυτῆς νεογνόν. Ὅθεν συνήθως ἡ μήτηρ ἀφίνεται ἡσυχος ἐπὶ 6—8 καὶ 12 ὥρας καὶ ἀφοῦ ἐξυπνήσῃ ἀπὸ τὸν πρῶτον μετὰ τὸν τοκετὸν ὕπνον καὶ ἀναλάβῃ ὀλίγον ἐκ τῶν ἀγώνων, οὕς ὑπέστη, τότε τῇ παρουσίᾳ

ζουμεν τὸ νεογνόν, ὅπως θέσῃ αὐτὸ εἰς τὸν μαστόν.

Τὸ νεογνόν δύναται νὰ μείνῃ νηστικόν ἄνευ βλάβης κατὰ τὸ διάστημα τοῦτο; Ὁχι. Μετὰ μίαν ὥραν ἀπὸ τῆς γεννήσεώς του, ὅταν ἔνῃ δυνατὸν νὰ τεθῇ ἀμέσως εἰς τὸν μαστόν τῆς μητρός, τῷ δίδομεν δύο ἢ πλεότερα κοχλιάρια τοῦ γλυκοῦ νερόν χλιαρὸν μετὰ σακχάρως, καθὼς κοινῶς τοῦτο συνειθίζεται. Τὴν τειαύτην τροφήν ἐπαναλαμβάνομεν καθ' ἐκάστην ὥραν ἢ καὶ ἀργότερον. Τὸ ἀπλούστατον τοῦτο μέσον, διπλασθὲν τὸ χλιαρὸν ὕδωρ μετὰ σακχάρως, ἔχει καὶ παράγει διπλὴν τὴν ὠφέλιαν· α) συντηρεῖ τὸ νεογνόν βρέφος μέχρις οὗ ἐπέλθῃ ἡ κατάλληλος ὥρα, ἵνα τεθῇ εἰς τὸν μαστόν τῆς μητρός, β) καθαρίζει τὰ ἐσωτερικὰ τοῦ στόματος καὶ τοῦ φάρυγγος ἀπὸ διαφόρους βλέννας (μύξαις), διὰ τῶν ὁποίων πολλάκις φράττονται τὰ μέρη ταῦτα. Ἐὰν δὲ ἀπρόβλεπτον περιστατικόν καθιστᾷ τὴν μητέρα ἀνίκανον ἐπὶ 24 καὶ 48 ὥρας τοῦ νὰ θηλάξῃ τὸ ἑαυτῆς τέκνον, τότε ἐν τοιαύτῃ περιστάσει μετὰ 15—20 ὥρας εἰς τὸ σακχαρώμενον ὕδωρ προστίθεται καὶ ἐν τρίτον βρείου γάλακτος.

Συγγραφεῖς τινες πιστεύουσιν, ὅτι μετ' ὠφελείας μάλιστα δύναται ν' ἀναβληθῇ ἐπὶ 24, 36 καὶ 48 ὥρας ἡ σιγμὴ, καθ' ἣν κατὰ πρῶτον προσφέρεται εἰς τὸ νεογνόν ὁ μαστός τῆς μητρός. Ἄλλοι δὲ ἀπαιτοῦσι νὰ διέλθῃ ἡ μήτηρ καὶ τὸν πυρετὸν τοῦ γάλακτος καὶ μετὰ ταῦτα ν' ἀρχίσῃ θηλάζουσα τὸ τέκνον. Πολλοὶ τῆς ὑψηλῆς τάξεως γυνοῖκες ἀκολουθοῦσι τὴν τελευταίαν ταύτην γνώμην, ἣτις μετὰ ταῦτα ἀποβαίνει πρὸς βλάβην ἑαυτῶν καὶ τῶν νεο-

γνῶν τέκνων. Διότι α) τὸ νεογνόν στερεῖται κατὰ τὴν μακρὰν ταύτην διάρκειαν τῆς μόνης τροφῆς, τῆς ὁποίας ἡ θρεπτικὴ ποιότης καὶ καθαρτικὴ ιδιότης εἶσιν ἐντελῶς κατάλληλοι διὰ τὴν κατάστασιν τοῦ τρυφεροῦ πεπτικοῦ σωλήνος αὐτοῦ, τὸν ὅποιον διὰ τῆς τειαύτης τροφῆς καὶ καθαρίζομεν δεόντως καὶ ἀπαλλάττομεν ἀπὸ τῆς τέχνης τὰ καθάρσια, ὅπως ἐπιτύχωμεν τὴν ἐκκένωσιν τοῦ μηχανίου, καθὼς τοῦτο πράττομεν, ὅταν τὰ νεογνὰ βρέφη χρωῖνται ἄλλης τροφῆς παρὰ τὸ γάλα τῆς μητρός· β) ἡ ἐκμύζησις εὐκολύνει τὴν συρροὴν καὶ ἐκροὴν τοῦ γάλακτος, προλαμβάνει τὰ πρηξίματα τῶν μαστῶν καὶ τοὺς πόνους τούτων, καθιστᾷ εὐληπτον τὴν θηλήν, ἣτις ἄλλως δὲν συλλαμβάνεται εὐκόλως διὰ τῶν χειλέων τοῦ νεογνοῦ, καὶ γ) καθιστᾷ ἀσήμαντον, ἐνίοτε δὲ καὶ προλαμβάνει τὸν πυρετὸν τοῦ γάλακτος. Ὅθεν πρὸς τὸ συμφέρον τῆς τε μητρός καὶ τοῦ νεογνοῦ συμβουλευόουσιν ἄλλαι ἰατροί, καὶ ἡμεῖς εἰμεθα τῆς γνώμης τούτων, νὰ μὴ τεθῇ μὲν ἀμέσως μετὰ τὸν τοκετὸν τὸ νεογνόν εἰς τὸν μαστόν τῆς μητρός, ἀλλὰ καὶ δὲν πρέπει ν' ἀναβάλλωμεν τοῦτο πλεότερον τῶν 12—24 ὡρῶν.

Πρὶν ἢ προσφέρῃ ἡ μήτηρ κατὰ πρώτην φορὰν τὸν μαστόν εἰς τὸ νεογνόν βρέφος αὐτῆς, ὀφείλει νὰ πλύνῃ καλῶς τὴν θηλήν τοῦ μαστοῦ διὰ χλιαροῦ ὕδατος καὶ ἀφαιρέσῃ τὰ ἐπ' αὐτῆς εὐρισκόμενα συνήθως συγκρίματα, ὅπως εὐκολύνηται ἡ διὰ τῶν γαλακτοφόρων σωλήνων διέκρισις τοῦ γάλακτος. Τὰ διὰ χλιαροῦ ὕδατος πλυσίματα τῆς θηλῆς παρέχουσι καὶ τὰς ἐξῆς ὠφελείας· α) ὑγραίνουσι τὴν θη-

λήν, β) κατασταίνουν αὐτὴν μαλακὴν καὶ εὐκαμπτον καὶ γ) τὴν ἀποκατασταίνουν εὐάρεστον εἰς τὸ στόμα τοῦ νεογνοῦ βρέφους. Κατὰ τὴν πρώτην φορὰν ἡ μήτηρ ὀφείλει νὰ βάλῃ ἢ ἰδίᾳ διὰ τῶν χειρῶν τῆς τὴν θηλὴν τοῦ μαστοῦ εἰς τὸ στόμα τοῦ νεογνοῦ, διότι τοῦτο καθὼ ἀσυνήθιστον εἰσέτι καὶ ἄπειρον, βυζάνει ἀδιακρίτως πᾶν ὅ,τι ἀπαντᾷ. Πολλὰ βρέφη νεογνὰ ἐκτελεῦσιν ὀρμεμφύτως καὶ μετ' ἐπιτυχίας τὴν λειτουργίαν ταύτην τῆς πρώτης δοκιμασίας, ἀλλὰ καὶ πολλὰ ἄλλα ἀγωνίζονται ἐπὶ ματαίῳ καὶ ἄνευ ἀποτελέσματος. Διότι, ἐκτὸς τῶν δυσκολιῶν, τὰς ὁποίας παρουσιάζει ἐνίοτε τὸ σχῆμα καὶ ὁ ὄγκος τοῦ μαστοῦ καὶ τῆς θηλῆς, τὰ ὁποῖα πολλάκις καθίστανται κωλύματα εἰς τὸν θηλασμόν, καὶ ὁ τρόπος, διὰ τοῦ ὁποίου παρουσιάζεται ὁ μαστός εἰς τὸ ἄπειρον νεογνὸν ἔχει ἐπιρροὴν ἐπὶ τοῦ ἀποτελέσματος τῆς ἐκμυζήσεως. Διὰ τοῦτο κρίνομεν καλὸν νὰ προτάξωμεν ἐνταῦθα ὁδηγίαις τινὰς ἐπὶ τοῦ τρόπου, κατὰ τὸν ὁποῖον πρέπει αἱ μητέρες νὰ προσφέρωσι τὸν μαστόν εἰς τὰ νεογνὰ βρέφη καὶ τὰς ὁποίας δεόν ν' ἀκολουθῶσι διὰ τινος καιρὸν, μέχρις οὗ τὰ νεογνὰ συνειθίσωσι νὰ διακρίνωσι τὴν θηλὴν τοῦ μαστοῦ ἀπὸ τ' ἄλλα ἀντικείμενα.

Ὁδηγίαι ἐπὶ τοῦ τρόπου τοῦ θηλάζειν τ' ἄπειρα νεογνὰ παιδία.

Θέτουσα ἡ μήτηρ τὸ νεογνὸν εἰς τὸν μαστόν τῆς ὀφείλει νὰ προσέχῃ, ὅπως μὴ τυχὸν ἡ μύτη τοῦτου ᾔνε χωμένη εἰς τὸ πάχος τοῦ μαστοῦ, καθότι φρά-

ζεται αὕτη, καὶ ταύτης φραττομένης καὶ τοῦ στόματος συγχρόνως διὰ τῆς θηλῆς φραττομένου, τὸ βρέφος δὲν δύναται ν' ἀναπνέῃ, καὶ μὴ δυνάμενον ν' ἀναπνέῃ, ἀφίνει τὸν μαστόν, ἀποσύρεται τοῦ κόλπου κραυγάζει καὶ κλαίει, διότι πεινᾷ. Ὅθεν ἡ μύτη τοῦ νεογνοῦ δεόν νὰ ᾔνε ἐλευθέρα καθ' ὃν καιρὸν τοῦτο βυζαίνει. Πρὸς τούτοις δεόν νὰ προσέχωσιν αἱ μητέρες καὶ εἰς τὸ ἔξης. Πολλάκις συμβαίνει, ὥστε τὸ ἄπειρον εἰσέτι νεογνὸν ἀντὶ νὰ συλλάβῃ τὴν θηλὴν τοῦ μαστοῦ διὰ τῆς ἀνωτέρας ἐπιφανείας τῆς γλώσσης, δηλ. μεταξὺ ταύτης καὶ τοῦ οὐρανίσκου, συλλαμβάνει αὐτὴν διὰ τῆς κατωτέρας, δηλ. μεταξὺ τῆς ἄκρας ἢ τῆς κατωτέρας ἐπιφανείας τῆς γλώσσης καὶ τοῦ ἐδάφους τοῦ στόματος, ὁπότε δὲν ἐκτελεῖται ἡ ἐκμυζήσις. Ὅθεν δεόν νὰ τεθῇ διὰ τῶν χειρῶν τῆς μητρὸς ἡ θηλή τοῦ μαστοῦ ἐπὶ τῆς γλώσσης τοῦ νεογνοῦ, μέχρις οὗ τοῦτο συνειθίσῃ, ὅπερ δὲν βραδύνει πολὺ νὰ μάθῃ. Πρὸς τούτοις καὶ αἱ κινήσεις τῆς γλώσσης ἐνίοτε ἐκτελοῦνται ἀτελῶς ἕνεκα τῆς βραχύτητος τοῦ χαλινοῦ (κλωσῆς) αὐτῆς. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει συμβουλεύεται ἡ τομὴ αὐτοῦ. Ὑπάρχουσι νεογνὰ ἅτινα εἴτε ἕνεκα συγγενοῦς ἀδυναμίας, εἴτε ἕνεκα ἀκηδίας καὶ ἐλλείψεως ἐνεργητικότητος, φαίνονται μὴ ἔχοντα διάθεσιν νὰ βυζάνωσιν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει δεόν ἡ μήτηρ, ἀφ' οὗ ὠθήσῃ τὴν θηλὴν ἀρκετὰ μέσα εἰς τὸ στόμα τοῦ νεογνοῦ, νὰ κάμῃ κινήσεις τινὰς εἰς τὸν μαστόν διὰ τῆς χειρὸς τῆς, ὅπως ἡ ἐντὸς τοῦ στόματος θηλή γαργαλίσῃ τὴν γλῶσσαν καὶ τὸν οὐρανίσκον τοῦ βρέφους καὶ οὕτω προσκαλέσῃ τὰ ὄργανα ταῦ-

τα εἰς τὴν ἐργασίαν τῆς ἐκμυζήσεως. Διὰ τὸν αὐτὸν σκοπὸν ἐν τῇ ἰδίᾳ περυστάσει ἡ μήτηρ θλίβει ὀλίγον τὸν μαστόν, ἵνα στάξωσιν ἐντός τοῦ στόματος τοῦ νεογνοῦ σταγόνες τινὲς γάλακτος. Ἐὰν δὲ τοῦτο ᾔνε ἀδύνατον νὰ γίνῃ, καθότι πολλάκις εἰ μαστοὶ εἰσιν ἀπώδυνοι, ὥς εἰς τὸς πρωτοτόκους, τότε πανίον θεβρεγμένον ἐν ὕδατι θλίβουμεν περὶ τὴν ῥίζαν τῆς θηλῆς, ὁπόθεν τὸ ὑγρὸν εἰσέρχεται εἰς τὸ στόμα τοῦ βρέφους καὶ διεγείρει τὴν λειτουργίαν τῶν ὀργάνων τῆς ἐκμυζήσεως.

Νεογνὰ ὁμῶς τινὰ παιδία, μ' ὅλας τὰς ἀποπείρας καὶ τὰς δοκιμασίας τὸς ὁποίας ἀνεφύρομεν ἀνωτέρω, ὅπως τὰ παρακινήσωμεν νὰ βυζάνωσι, φαίνονται, ὅτι δὲν ἔχουσι διάθεσιν νὰ προσπαθήσωσι νὰ ἐκτελῶσι τὴν ἐκμύζησιν, ἀλλὰ κλίνουσιν εἰς ὕπνον καὶ ἐνίοτε μὲ τὸν μαστόν εἰς τὸ στόμα κοιμῶνται ἀδιακόπως. Ὁ ὕπνος παρατείνεται ἐνίοτε ὑπὲρ τὸ ὅσον καὶ αἱ ἄπειροι, ἡ ἄγνοια τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς πάσχουσαι μητέρες χαίρονται διὰ τὴν ἀνάπαυσιν ταύτην καὶ ἡσυχίαν τῶν τέκνων, διότι ἡ ἡσυχία τούτων ἐπιτρέπει καὶ εἰς αὐτὰς ἡσυχίαν καὶ ἀνάπαυσιν, τῶν ὁποίων μεγίστην κατ' ἐκείνην τὴν ἐποχὴν ἔχουσι καὶ οὗται ἀνάγκη· διὰ τοῦτο προσέχουσιν, ὅπως μὴ διαταράξωσι τὸν τοιοῦτον ὕπνον τῶν κοιμωμένων νεογνῶν παιδίων! Ἀλλ' ὅταν ταῦτα μετὰ παρατεταμένον ὕπνον ἐξυπνήσωσιν, ἢ ὅταν αἱ μητέρες ἀνήσυχτοι διὰ τὸν πολὺν ὕπνον τῶν τέκνων, ἐξυπνήσωσι ταῦτα, βλέπομεν ὅτι ταῦτα ἄσιτα καὶ νηστικά πρό πολλοῦ, χάνουσιν ὅλην τὴν ἐνεργητικότητα, ἐκβάλλουσιν ἀδυνάτους φωνὰς καὶ δὲν

θέλουσι νὰ βυζάνωσιν. Ἐν τοιαύτῃ δυσარέστῳ περιπτώσει δεόν νὰ μὴ ἀφίνωμεν τὰ νεογνὰ ταῦτα βρέφη νὰ κοιμῶνται πολὺ, ἀλλὰ νὰ τὰ ἐξυπνῶμεν καὶ ὅταν δὲν θελῶσι νὰ ἐξυπνήσωσι, νὰ τὰ ἐκδύσωμεν, νὰ τὰ ἐκθέσωμεν ἀπέναντι φωτιᾶς, νὰ ἐνεργήσωμεν ἐπ' αὐτῶν τριψήματα δυνατὰ διὰ στεγνῆς (ἢ εἰς καμφοράτον ῥαχὴν ἐμβεβρεγμένης) φλανέλλας καὶ νὰ προσπαθήσωμεν ἐπιμένοντες νὰ πιάσωσι τὸν μαστόν, ἢ, ἂν τοῦτο δὲν κατορθωθῇ, νὰ στάξωμεν ὀλίγον κατ' ὀλίγον εἰς τὸ στόμα τῶν δύο ἕως τρία κοχλιάρια γάλα τῆς μητρὸς ἢ καὶ ἄλλης γυναικὸς. Εἶνε πολὺ σπάνιον νὰ μὴ ἐπιτύχωμεν διὰ τῶν μέσων τούτων, ν' ἀναζωογονήσωμεν τὰ τοιαῦτα νεογνὰ βρέφη. Εἶνε ὁμῶς φρόνιμον, ὅπως αἱ ἐργασίαι αὐταὶ ᾗτοι τὰ ὑγιεινὰ ταῦτα μέσα ἐπαναληφθῶσι διὰ τινὰ καιρὸν μεχρις οὗ τὰ νεογνὰ ταῦτα διατεθῶσι νὰ βυζάνωσιν αὐτομάτως τὸν μαστόν τῆς μητρὸς.

Παραδείγματα τοιαύτης φύσεως τοιοῦτων νεογνῶν παιδίων ὑπάρχουσιν ἀρχετὰ, διὰ τοῦτο ἐφιστῶμεν σπουδαίως τὴν προσοχὴν τῶν γονέων, ὥστε ἐν παρομοίαις περιστάσεσι νὰ μὴ ἀφίνωσι τὰ νεογνὰ βρέφη νὰ κοιμῶνται ἄνευ τροφῆς πλείοτερον τῶν τριῶν ὥρῶν, ἀλλ' ὀφείλουσι νὰ τὰ ἐξυπνῶσι καὶ νὰ τοῖς χορηγῶσι τροφήν, ὅπως ἀνωτέρω ἀνεφέραμεν. Κατὰ πρώτην φοράν, καθ' ἣν ἀρχίζει τὸ νεογνὸν νὰ βυζάνῃ, ἀποκάμει καὶ κουράζεται ὀγρήγορα, καὶ τοῦτο εἶνε φυσικὴ συνέπεια τῆς τοῦ ἀδυναμίας του καὶ τῶν ἀγώνων τοῦς ὁποίους καταβάλλει κατὰ τὴν ἐκμύζησιν. Διὰ τοῦτο βλέπομεν νεογνὰ τὴν πρώτην καὶ δευτέραν ἡμέραν μετὰ τὴν

γέννησίν των, νὰ μὴ ἐκτελῶσιν, εἰμὴ πέντε ἕως ὀκτὼ τακτικᾶς καὶ ἀδιακόπους ἐκμυζήσεις, μετὰ ταύτας σταματῶσιν, ἵν' ἀναλάβωσι τὰς δυνάμεις καὶ πάλιν μετὰ τινὰς στιγμὰς ἀρχίζουσιν ἐκ νέου νὰ βυζάνωσι. Πολλὰ νεογνὰ κοιμῶνται εἰς τὸν μαστὸν μετὰ τινὰς ἀγῶνας ἐκμυζήσεως· ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει δέον νὰ τὰ ἐξυπνῶμεν, κτυπῶντες ἡρέμα καὶ ἐλαφρῶς εἰς τὰς παρεῖας, εἰς τοὺς γλουτοὺς καὶ εἰς τὰ πέλματα τῶν ποδῶν, ὅπως βυζάξωσιν ἐκ νέου.

Κατὰ τὴν πρώτην ταύτην περίοδον τοῦ θηλασμοῦ ὀφείλομεν νὰ προσέχωμεν μετὰ τῆς δεούσης ἐπιστάσεως, ὅπως βεβαιωθῶμεν καὶ πεισθῶμεν ἂν τῷ ὄντι τὸ νεογνὸν καταπίνει ἢ ὄχι τὸ γάλα, καθ' ὃν καιρὸν εὐρίσκεται εἰς τὸν μαστὸν τῆς μητρός. Διότι πολλάκις συμβαίνει νὰ ἐκτελῇ μὲν διὰ τῶν παρεῶν του κινήσεις τινὰς ἐν εἴδει ἐκμυζήσεως, χωρὶς ὅμως καὶ νὰ καταπίνει τὸ γάλα, ὅπερ εἶνε ὁ κύριος σκοπός, εἴτε διότι τὸ γάλα δυσκόλως ἐκρέει, εἴτε διότι τὸ νεογνὸν δὲν ἔχει διάθεσιν, εἴτε διότι δὲν ἐσυνεΐθισε νὰ καταπίνει. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἵνα βεβαιωθῶμεν, ὅτι τὸ νεογνὸν, βυζάνον, καταπίνει τὸ γάλα, δέον νὰ πιάσωμεν διὰ τῶν δακτύλων τοῦ ἀντίχειρος ἀφ' ἑνὸς καὶ τοῦ λιχανοῦ καὶ μέσου ἀφ' ἑτέρου τὸν λάρυγγά του ἐλαφρῶς καὶ ἂν τὸ ὄργανον τοῦτο ἐκτελῇ κινήσεις, αἵτινες συμβαίνουν εἰς ἅπαντος κατὰ τὴν κατάποσιν, τότε εἴμεθα βέβαιοι ὅτι τὸ νεογνὸν καταπίνει τὸ γάλα. Πρὸς τούτοις, ὑπαρχούσης ἡσυχίας ἐν τῷ θαλάμῳ, τείνοντες μετὰ προσοχῆς τὸ οὖς πρὸς τὸν λάρυγγα τοῦ βρέφους, ἀκούο-

μεν συγχρόνως καὶ ἤχόν τινα κατὰ τὴν κατάποσιν, τότε εἴμεθα βέβαιοι, ὅτι τὸ νεογνὸν καταπίνει τὸ γάλα. Ἐν ἐλλείψει τῶν δύο τούτων φαινομένων δέον ν' ἀνησυχῶμεν καὶ νὰ ζητήσωμεν τὴν γνώμην τοῦ ἱατροῦ.

Ὅταν μετὰ τὴν γέννησίν του, ἀμέσως τὴν πρώτην ἡμέραν, τίθεται τὸ νεογνὸν εἰς τὸν μαστὸν τῆς μητρός, ὁ πυρετὸς τοῦ γάλακτος συνήθως δὲν λαμβάνει ἐπίτασιν, πολλάκις δὲ παρέρχεται ἀπαρατήρητος· οἱ δὲ μαστοὶ ἐκκενούμενοι διὰ τῆς ἐπαναλαμβανομένης παρὰ τοῦ νεογνοῦ ἐκμυζήσεως, οὔτε τεντώνονται, οὔτε πονοῦσιν. Ἐνίοτε ὅμως ἕνεκα τῆς ἀφθονίας τοῦ γάλακτος, ἥτις εἶνε μεγάλη κατ' ἐκείνην τὴν περίοδον εἰς τινὰς γυναῖκας, οἱ μαστοὶ εἰσὶν ὑπὲρ τὸ δέον τεντωμένοι καὶ ὁ θηλασμός καθίσταται ἀλγεινὸς καὶ ἐπίμοχθος διὰ τὴν μητέρα, δύσκολος δὲ καὶ ἐνίοτε ἀνεκτέλεστος διὰ τὸ νεογνόν. Διότι οἱ ἀγῶνες, τοὺς ὁποίους καταβάλλει τοῦτο εἰς τὴν ἐκμύζησιν, καθιστῶσι τοὺς μαστοὺς εὐαίσθητους καὶ ἐπωδύνους, τὸ δὲ ὑπὲρ τὸ δέον πρήξιμον αὐτῶν, ὅπερ προχωρεῖ καὶ εἰς τὰς μασχάλας, δὲν ἐπιτρέπει ἀνωδύνως τὴν πλησίαισιν τῶν βραχιόνων τῆς μητρός εἰς τὸ σῶμα, ἐν ᾧ ἡ πλησίασις αὐτῶν εἶνε ἀναγκαία, ὅπως αὕτη κρατήσῃ εἰς τὰς ἀγκάλας τὸ βρέφος, προκειμένου νὰ τὸ θηλάσῃ. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὁ θηλασμός καθίσταται βάσανος διὰ τὴν μητέρα. Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὸ νεογνόν, καὶ τοῦτο δοκιμάζει οὐκ ὀλίγας δυσκολίας, καθότι, ὄντων τῶν μαστῶν ὑπὲρ τὸ δέον τεντωμένων, δυσκολεύεται τὰ μέγιστα νὰ πιάσῃ τὴν θηλήν, ἥτις χάνεται ἐντὸς τοῦ πρηξίματος τῶν

μαστῶν εἰς τρόπον, ὥστε τὸ δυστυχὲς βρέφος δὲν δύναται νὰ τὴν πιάσῃ διὰ τῶν χειλέων του. Ἐν ταύτῃ περιστάσει, πρὸς τὸ συμφέρον τῆς τε μητρὸς καὶ τοῦ νεογνοῦ, δεόν νὰ κενώσωμεν τοὺς μαστοὺς ὀλίγον διὰ τινος φιάλης, ἐμπεριεχοῦσης θερμὸν ὕδωρ, ὡς τοῦτο συνήθως πράττουσιν αἱ γυναῖκες, ἢ διὰ τῆς τῶν μαστῶν ἀντίλης. Ἡ ἐξαγωγή ποσότητός τινος γάλακτος ἐκ τῶν μαστῶν καθιστᾷ τοὺς ἡτιον τεντωμένους, καταπραΰνει, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐντελῶς παύει, τοὺς πόνους, καὶ τὴν θηλήν καθιστᾷ ἐξέχουσαν, πίπτοντος τοῦ προξίματος τῶν μαστῶν, εἰς τρόπον, ὥστε εὐκόλως τὴν συλλαμβάνει τὸ βρέφος.

*Περὶ ρυθμίσεως καὶ τακτοποιήσεως τοῦ θηλασμοῦ.
Ποσάκις ἐντὸς εἴκοσι τεσσάρων ὥρῶν πρέπει νὰ τρώγῃ
γάλα τὸ νεογνὸν κατὰ τὴν πρώτην περίοδον;*

Κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τὸ νεογνὸν βρέφος βυζάνει ὀλίγον συνήθως, διὰ τοῦτο δεόν νὰ τῷ δίδωμεν συχνὰ νὰ τρώγῃ. Καὶ ὁμως εἶνε ἐπ' ἀνάγκης, ἐν' ἀπὸ τοῦδε τακτοποιήσωμεν τὸν θηλασμόν, προσδιορίζοντες τὰς ὥρας, καθ' ἃς πρέπει νὰ τρώγῃ τὸ νεογνόν, ὅπως συνειθισωμεν αὐτὸ εἰς τὸν περαιτέρω θηλασμόν, διότι ἄλλως ἐκ τῆς ἀταξίας τοῦ θηλασμοῦ προέρχονται δυσάρεστα ἀποτελέσματα. Τὰ νεογνὰ παιδιὰ ὑποφέρουσιν ἀρκούντως, βυζάνοντα ὅτε μὲν συχνά, ὅτε δὲ ἀργά· καὶ κατὰ μὲν τὴν πρώτην περίστασιν δὲν ἔχουσι τὸν ἀπαιτούμενον καιρόν, ὅπως χωνεύωσι τὴν πρώτην τροφήν, τὴν ὁποίαν ἔλαβον πρὸ ὀλίγου, καὶ οὕτω, προστιθεμένης καὶ

νέας, ὑπερπληροῦται ὁ στόμαχος. Ἐντεῦθεν ἐπέρχονται διαταράξεις τῆς πέψεως, τῆς ὁποίας συνέπειαι εἰσιν ὁ ἔμετος, ἡ διάρρροια κ.τ.λ. Εἰς δὲ τὴν δευτέραν περίστασιν ὑποφέρει ἀπὸ αἰτίας, τῆς ὁποίας συνέπειαι εἰσιν οἱ κλαυθομοί, ἐνίοτε δὲ καὶ οἱ σπασμοί. Ὅθεν τὰ νεογνὰ δεόν νὰ βυζάνωσι τὴν ἡμέραν μὲν τὸ συχνώτερον εἰς κάθε δύο ὥρας, τὸ δὲ βραδύτερον εἰς κάθε τρεῖς, τὴν δὲ νύκτα ἔτι ἀργότερον καὶ μάλιστα ὡσάκις ἡ μήτηρ εἶνε ἐξηνητλημένη καὶ ἔχει ἀνάγκην ἀναπαύσεως καὶ ὕπνου. Ὅταν ὁμως τὸ βρέφος ᾔνε ἀδύνατον, ἢ ἐγεννήθη πρόωρως, ἢ φύσει τρώγει ὀλίγον, τὰ μεταξὺ διαστήματα δεόν νὰ ᾔνε συντομώτερα. Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὴν ποσότητα τοῦ γάλακτος, αὕτη ἐπακριβῶς δὲν προσδιορίζεται, ἀλλ' ἀφίνεται εἰς τὴν διάθεσιν τοῦ νεογνοῦ, καθότι ἐκείνη ἡ ποσότης, ἣτις εἶνε ἐπαρκὴς εἰς τοῦτο τὸ νεογνόν, δὲν εἶνε ταυτοῦ εἰς ἐκεῖνο τὸ ἄλλο. Ἀλλως τε τὰ νεογνὰ ἔχουσι τὴν εὐκολίαν νὰ κενώνωσι τὸν στόμαχον, ὡσάκις οὗτος ὑπερπληροῦται, καὶ δὲν βλάπτονται, ἂν λάβωσι μεγαλειτέραν ποσότητα γάλακτος ἀπ' ἐκείνης, ἣτις τοῖς εἶνε ἀπολύτως ἀναγκαία.

Δευτέρα περίοδος.

Μετὰ τὴν παῦσιν τοῦ πυρετοῦ τοῦ γάλακτος ἡ λειτουργία τῶν μαστῶν καθίσταται ἐνεργητικώτερα καὶ κανονικώτερα καὶ ἐντεῦθεν ἀρχίζει πράγματι ἡ γαλακτοτροφία καὶ ὁ θηλασμός. Μολονότι συνήθως κατὰ τὴν περίοδον ταύτην δὲν ἔχομεν νὰ δοκιμάσωμεν δυσκολίας, τὰς ὁποίας ἐδοκιμάσαμεν κατὰ τὴν

πρώτην περίοδον, καὶ ὁμῶς καὶ κατὰ τὴν παρεῦσαν περίοδον κανόνες τινὲς ὑγιεινῆς καθίστανται ἀναγκαῖοι εἰς τὴν περαιτέρω ἐξακολούθησιν τῆς γαλακτοτροφίας τῶν νεογνῶν παιδίων.

Καὶ κατὰ πρῶτον αἱ μητέρες, ἐπερχομένου τοῦ καιροῦ νὰ προσφέρωσι τὸν μαστὸν εἰς τὰ βρέφη, ὀφείλουσι νὰ βεβαιωθῶσι προηγουμένως, ὅτι ταῦτα τῷ ὄντι πεινῶσιν, ἄλλως δὲν πρέπει νὰ πράξωσι τοῦτο, ἐπειδὴ ταῦτα κλαίουσιν καὶ φωνάζουσιν. Ὁ σκοπός, διὰ τὸν ὁποῖον προσφέρεται ὁ μαστός εἰς τὰ θηλαζόμενα βρέφη, δὲν εἶναι νὰ παύωμεν τὰς κραυγὰς καὶ τοὺς κλαυθμοὺς τούτων, ἀλλ' εἶναι νὰ τριφώμεν αὐτά. Ὅταν λοιπὸν ἀνάγκη νέας τροφῆς δὲν ὑπάρχῃ, τότε δὲν πρέπει νὰ δεθῇ τοιαύτη, εἰμὴ ὅταν ἔλθῃ ἡ ὥρα. Ἀλλὰ τὸ μικρὸν βρέφος κλαίει, φωνάζει· ἅς κλαίῃ καὶ ἅς φωνάζῃ ὅσον θέλει, ἀφοῦ ἔφαγεν ὅσον ἔπρεπε καὶ ὅταν ἔπρεπεν. Αἱ κραυγαὶ καὶ οἱ κλαυθμοὶ τῶν μικρῶν παιδίων δὲν πρέπει νὰ μᾶς ἀνησυχῶσι πάντοτε, διότι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον εἰσιν ἀποτέλεσμα τῆς φυσικῆς αὐτῶν ἰδιοτροπίας καὶ δὲν ἀποδεικνύουσι πάντοτε, ὅτι ταῦτα ὑποφέρουσιν ἢ πεινῶσιν. Εἶναι φυσιολογικῶς ἀποδεδειγμένον, ὅτι τὰ μικρὰ βρέφη, φωνάζοντα, κραυγάζοντα καὶ κλαίοντα, ἀναπληροῦσιν ὀρμεμφύτως μίαν φυσικὴν ἀνάγκην, καθὼς ἡμεῖς οἱ μεγάλοι ἐκπληροῦμεν ταύτην ὁμιλοῦντες. Ὅθεν δεόν ν' ἀντισταθῶμεν κατὰ τῶν φωνασχιῶν τῶν μικρῶν παιδίων καὶ τότε ταῦτα παύουσι καὶ συνειθίζουσι βαθμηδὸν διὰ τὰ περαιτέρω νὰ μάθωσιν, ὅτι οἱ κλαυθμοὶ καὶ αἱ κραυγαὶ αὐτῶν ἄνευ αἰτίας εἰσὶν ἀνωφελεῖς.

Αἱ κραυγαὶ τῶν μικρῶν παιδίων, λέγει συγγραφεὺς τις, εἰσὶ πρᾶξις τις, διὰ τῆς ὁποίας ταῦτα διαδελουσι τὴν ἀτομικὴν τῶν ὑπαρξιν, καὶ κατὰ τὸν πρῶτον χρόνον αὐταὶ τόσον εἰσὶ συνήθεις, ὥστε φαίνεται, ὅτι τὰ μικρὰ βρέφη εἰς αὐτὰς ἐνίοτε εὐρίσκουσιν εὐχαρίστησιν τινα. Καὶ τῶνόντι! Ὑπάρχουσι βρέφη τινά, τὰ ὁποῖα, μολονότι κλαίουσιν καὶ φωνάζουσιν, χωρὶς νὰ δύναται τις ν' ἀνακαλύψῃ τὴν αἰτίαν τῶν κλαυθμῶν καὶ κραυγῶν, μ' ὅλα ταῦτα καὶ μ' ὅλην τὴν ἀνησυχίαν, τὰς κραυγὰς, τὴν ἀϋπνίαν κτλ., δὲν φαίνονται, ὅτι πάσχουσιν, ἢ ὅτι μαραίνονται. Εἰς τὰ τοιαῦτα βρέφη ἀποδίδουσιν αἱ μητέρες συνήθως τὸ ἐπίθετον «κακὸν παιδίον». Διὰ τοῦτο αἱ μητέρες ὀφείλουσι νὰ ἐνδύωνται γενναιότητα, μὴ ἐνδίδουσαι εἰς τὰς ἰδιοτροπίας τῶν μικρῶν παιδίων. Ὁ τρόπος οὗτος τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν μικρῶν παιδίων εἶναι τὰ μέγιστα σπουδαῖος καὶ ὠφελίμος, διότι ὅχι μόνον συνειθίζει ταῦτα νὰ πειθῶνται βαθμηδὸν, ἀλλὰ καθιστᾷ καὶ τὰς κραυγὰς αὐτῶν σημειωτικῆς σημασίας μεγάλης ἀξίας, καθότι τότε πειθόμεθα ἀδιστακτικῶς, ὅτι αὐταὶ εἰσιν ἀποτέλεσμα ἀνάγκης ἢ βλάβης τινός· ἐνῷ ὅταν τὸ βρέφος ἐσυνειθίσῃ νὰ φωνάζῃ ἀδιαλείπτως καὶ ἀναιτίως, δὲν δυνάμεθα εὐκόλως νὰ διακρίνωμεν πότε τοῦτο ὑποφέρει πραγματικῶς καὶ πότε κραυγάζει καὶ κλαίει ἐξ ἰδιοτροπίας καὶ κακῆς συνηθείας.

Σημεῖα τῆς πείνης.

Διὰ ν' ἀνακαλύψωμεν εἰς τοὺς κλαυθμοὺς καὶ εἰς

τάς κραυγὰς τῶν μικρῶν παιδίων τὴν ἔκφρασιν τῆς ἀνάγκης τῆς τροφῆς, δεόν νὰ προσέχωμεν εἰς τ' ἀκόλουθα σημεῖα, ἔχοντες ὑπ' ὄψιν καὶ τὸ τελευταῖον χρονικὸν διάστημα, καθ' ὃ ἐβύζαξε τὸ βρέφος: α) αἱ κραυγαὶ αἱ προερχόμεναι ἀπὸ πραγματικὴν πείναν συνοδεύονται ἐν γένει ἀπὸ ζωηρὰν κίνησιν καὶ ταραχὴν τῶν ἄνω ἄκρων, τῶν βραχιόνων, τῶν χειρῶν, β') τὸ βρέφος στρέφει τὴν κεφαλὴν δεξιὰ καὶ ἀριστερὰ καὶ ἀνοίγει τὸ στόμα ὥς νὰ ζητῇ τὸν μαστὸν τῆς μητρὸς καὶ γ') ἀρπάζει τὴν ἄκραν τοῦ δακτύλου ἢ ἄλλου τινὸς στρογγύλου καὶ ἀπαλοῦ σώματος, ὁπερ θέτομεν μεταξὺ τῶν χειλέων του, καὶ ἐπ' αὐτοῦ ἀμέσως, ὥς ἐπὶ τῆς θηλῆς τοῦ μαστοῦ, ἐξασκεῖ τὴν ἐκμύζησιν. "Ὅθεν τὰ σημεῖα ταῦτα δεόν νὰ ἔχωσι ὑπ' ὄψιν οἱ μητέρες, ὡσάκις προσφέρωσιν εἰς τὰ βρέφη τὸν μαστόν· νὰ μὴ παρασύρονται ἀπὸ μητρικὴν στοργὴν ἢ ἀπὸ ἐγωιστικὴν πρόθεσιν τοῦ ν' ἀπαλλάττονται τῶν φωνῶν καὶ τῶν κλαυθμῶν τῶν μικρῶν παιδίων, ὥστε εἰς τὴν παραμικρὰν κραυγὴν αὐτῶν νὰ προσφέρωσι τὸν μαστόν ἄνευ πραγματικῆς ἀνάγκης τροφῆς, διότι αὕτη τότε βλάπτει.

Προφυλακτικὰ μέτρα, τὰ ὅποια ὀφείλουσι κατὰ τὸν πρῶτον μῆνα τὰ λάβωσι αἱ μητέρες, θηλάζουσιν.

Ὅσάκις πρόκειται νὰ προσφέρῃ ἡ μήτηρ τὸν μαστόν τῆς εἰς τὸ βρέφος, ὀφείλει προηγουμένως νὰ διαδρέχῃ τὴν θηλήν αὐτοῦ δι' ὀλίγου γάλακτος ἢ σιέλου (σάλιο). ἔπειτα κρατοῦσα τὸ βρέφος ἐν ταῖς χερσίν, ὑποστηρίζει τὴν κεφαλὴν του διὰ τοῦ ἑνὸς

βραχίονός καὶ διὰ τῆς ἄλλης χειρὸς θέτει τὴν θηλήν τοῦ μαστοῦ εἰς τὸ στόμα τοῦ βρέφους, μὴ λησμονοῦσα νὰ θλίβῃ πάντοτε ἐλαφρῶς τὸ ἀλῶνιον τοῦ μαστοῦ εἰς τρόπον, ὥστε ν' ἀναπηδῇ ὀλίγον γάλα εἰς τὸ στόμα τοῦ παιδίου, τὸ ὁποῖον γάλα εἰδοποιεῖ τρόπον τινὰ τὸ βρέφος, ὅπως ἀρχίσῃ νὰ βυζάνῃ. Τὰ προφυλακτικὰ ταῦτα μέτρα δὲν εἶνε ἀναγκαῖα, εἰμὴ κατὰ τὸν πρῶτον μῆνα, διότι ἀργότερα τὰ βρέφη ὁρμῶσιν αὐτομάτως πρὸς τὸν μαστόν καὶ ἐνίοτε ἀρπάζουσιν αὐτόν μετὰ τὴν δυνάμιν, ὥς πολλὰκις προξενεῦσι πόνους ἰσχυροὺς εἰς τὴν μητέρα. Εἰς τινὰ μάλιστα βρέφη ὅχι μόνον δὲν πρέπει αἱ μητέρες νὰ ἐρεθίζωσι τὴν εἰς τὴν ἐκμύζησιν προσοχὴν αὐτῶν, ἀλλὰ πρέπει καὶ νὰ μετριάζωσι τὴν ὁρμὴν των, σύρυσαι κάθε τόσο ἐκ τοῦ στόματός των τὴν θηλήν, καθότι τὰ τοιαῦτα βρέφη, ὥς νὰ μὴ ἔφαγον ποτέ, ἢ ὥς εἰ πρὸ πολλοῦ δῆθεν πεινώσι, καταπίνουσι μεθ' ὁρμῆς καὶ λαιμαργίας. Ἐντεῦθεν δὲ πολλάκις, φραττομένου τοῦ λάρυγγος (πνιγυρίζονται) ἐξέρχεται τὸ γάλα διὰ τῶν ῥωθῶν καὶ οὕτω ταῦτα δυσσρεστοῦνται καὶ κλοῖουσιν.

Κατὰ πάντα θηλασμόν δεόν νὰ προσφέρωνται καὶ οἱ δύο μαστοὶ ἐναλλάξ. Ὁ τρόπος οὗτος ἔχει δύο οὐσιώδεις ὠφελείας διὰ τὴν μητέρα, α) κενώνονται ἀμφότεροι οἱ μαστοὶ συγχρόνως καὶ οὕτως ἀπεφεύγουμεν τὰ πρηξίματα τοῦ ἑνὸς ἢ τοῦ ἑτέρου καὶ β') προσφερομένων καὶ τῶν δύο μαστῶν συγχρόνως, ὑποφέρουσιν ὀλιγώτερον αἱ δύο θηλαί, καθότι ἡ βλάβη, ἥτις δύναται νὰ ἐπέλθῃ εἰς ταύτας ἐκ τῶν ἀγώνων, τοὺς ὁποίους καταβάλλει τὸ βρέφος κατὰ

τὴν ἐκμύζησιν, διαμοιραζομένη εἰς ἀμφοτέρας, τὰς θηλάς, ἐλαττοῦται καὶ βαθμηδὸν καθίσταται ἀνεπαίσθητος. Πρὸς τούτοις ὁ τρόπος οὗτος συνειθίζει καὶ τὸ βρέφος νὰ εὐχαριστῇται εἰς ἀμφοτέρους τοὺς μαστοὺς ὁμοίως, ἐνῶ ἂν διὰ τινὰ καιρὸν τῷ δευτέρῳ ὁ εἰς μόνος, ἀργότερον ἢ δυσκόλως, ἢ καθόλου δὲν πιάνει τὸν ἄλλον μαστὸν προσφερόμενον. Ἐὰν δὲ συμβῇ, ὥς τὸ βρέφος νὰ προτιμᾷ πλειότερον τὸν ἓνα ἢ τὸν ἄλλον ἐκ τῶν δύο μαστῶν—καὶ τοῦτο δὲν εἶνε σπάνιον—τότε ἐν τῇ αὐτῇ περιστάσει δεῖον νὰ τῷ προσφέρωμεν ἐν πρώτοις ἐκεῖνον τὸν μαστὸν, πρὸς τὸν ὅποιον δὲν ἔχει κλίσιν καὶ κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον συνειθίζει καὶ τοῦτον, διότι ἡ πείνα ὑπερνικᾷ πάντοτε τὴν ἀντιπάθειαν, καθὼς τοῦτο συμβαίνει καὶ εἰς τοὺς μεγάλους.

*Πρέπει γ' ἀγῆσθαι τὰ βρέφη νὰ κοιμῶνται
εἰς τὸν μαστὸν ;*

Συμβαίνει πολλάκις νὰ κοιμῶνται τὰ μικρὰ βρέφη εἰς τὸν μαστὸν τῆς μητρός, ἀφ' οὗ βυζάξωσιν ὀλίγον ἢ πολὺ. Ἡ γλυκεία θερμότης, τὴν ὁποίαν διοχετεύει ἡ μήτηρ εἰς τὸ βρέφος, κρατοῦσα τοῦτο εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς, ἢ εὐχαρίστησις, τὴν ὁποίαν τοῦτο εὐρίσκει πάντοτε τοῦ νὰ κρατῇ ἀδιαλείπτως εἰς τὸ στόμα του τὴν θηλήν τοῦ μαστοῦ καὶ μάλιστα ἂν βυζάνῃ πρὸ πολλοῦ, καὶ τέλος ἡ ὑπερπλήρωσις τοῦ στομάχου εἰσὶ τόσαι εὐνοϊκαὶ περιστάσεις, ὥστε εὐκόλως προκαλοῦσι τὸν ὕπνον. Ἀλλ' ἡ μήτηρ ὀφείλει νὰ μὴ ἀφίνη τοῦτο νὰ κοιμᾶται εἰς

τὸ βυζί. Ἀπεναντίας ὀφείλει νὰ τὸ ἐξυπνήσῃ, ὥς εἴρηται καὶ ἀνωτέρω, καὶ ἂν τοῦτο δὲν ἔφαγεν ἀρκετὰ, ὀφείλει νὰ τὸ θηλάσῃ ἐκ νέου, μέχρις οὗ χορτάσῃ· ἐὰν ὁμως ἦνε ἤδη ἀρκούντως χορτασμένον, ὀφείλει νὰ τραβήξῃ τὸν μαστὸν ἀπὸ τοῦ στόματος του, ἅμα ὡς ἀρχήσῃ νὰ κειμηθῇ καὶ ἀμέσως νὰ τὸ ἐναποθέσῃ εἰς τὴν κοιτίδα του. Διότι ἄλλως, ἅμα ὡς συνειθίσῃ ἅπαξ καὶ εἰς νὰ κειμηθῇ εἰς τὸν μαστὸν, καθίσταται μετὰ ταῦτα, ἂν ὅχι ἀδύνατον, δυσκολώτατον νὰ τῷ ἀπομάθωμεν τὴν κοκὴν ταύτην συνήθειαν. Ἀλλως τε καὶ εἰς αὐτὴν τὴν μητέρα τοῦτο ἀποβαίνει ἐπιβλαβὲς καὶ τυραννικόν, ἰδίως τὴν νύκτα.

*Ποσάκις τῆς ἡμέρας πρέπει νὰ θηλάζῃ τὸ βρέφος
κατὰ τὴν περίοδον ταύτην ;*

Εἶπομεν ἀνωτέρω, ὅτι ἐκάστη δόσις γάλακτος δεῖον νὰ γίνῃ κάθε δύο καὶ ἀργότερον κάθε τρεῖς ὥρας. Ἀλλὰ μετὰ τὸν πρῶτον μῆνα δεῖον νὰ γίνῃ εἰς ἀργότερον. Ὅσῳ τὸ βρέφος προχωρεῖ εἰς τὴν ἡλικίαν, τόσῳ καὶ ἀργότερον πρέπει νὰ βυζάνῃ. Π. γ. ἐν ᾧ κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς ἡλικίας του τὸ βρέφος ἐβύζανεν ἅπαξ εἰς κάθε δύο ἢ τρεῖς ὥρας, ἀπὸ τῶρα καὶ εἰς τὸ ἐξῆς πρέπει νὰ βυζάνῃ εἰς κάθε τρεῖς ἢ τέσσαρας ὥρας ἅπαξ, καί, ἂν τὸ γάλα τῆς θηλαζούσης γυναικὸς εἶνε καλῆς ποιότητος, μετὰ τὸν τρίτον καὶ τέταρτον μῆνα δὲν τῷ δίδεται νὰ βυζάνῃ, εἰ μὴ εἰς κάθε τέσσαρας ὥρας ἅπαξ, τὴν ἡμέραν, καὶ εἰς κάθε πέντε ὥρας τὴν νύκτα.

Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον ἀρχίζοντες ἐνωρὶς νὰ συνειθίζωμεν τὰ βρέφη, εὐκόλως κατορθώνομεν ἀργότερα, ἵνα μὴ θηλάζωσι ταῦτα ὁλῶς διόλου τὴν νύκτα καὶ ἄνευ τῆς παραμικρᾶς βλάβης. Ὁ σκοπὸς εὗτος εὐκόλως ἐπιτυγχάνεται, ἀρκεῖ μόνον νὰ ἐπιμείνωμεν ὀλίγον εἰς τὴν ἀπόφασίν μας, καθότι τὰ μικρὰ βρέφη εὐκόλως καὶ ταχέως συνειθίζουσιν εἰς ὅ,τι καθυποβάλλομεν αὐτά. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον αἱ θηλάζουσαι μητέρες ἀπαλλάττονται τῶν βασάνων τῆς νυκτός καὶ εὖτως εὐκόλως ἀναλαμβάνουσιν ἐκ τῶν κόπων τῆς ἡμέρας, ἀναπαύομεναι τὴν νύκτα. Ὁ τρόπος οὗτος τῆς γαλακτοτροφίας τῶν μικρῶν παιδίων οὐ μόνον δὲν βλάπτει, ἀλλ' ἀπεναντίας ὠφελεῖ καὶ τὴν μητέρα καὶ τὸ βρέφος· τὴν μὲν μητέρα ὠφελεῖ, διότι τῇ δίδεται ὁ ὕλικός κοῖρος ν' ἀναπαυθῇ καὶ ἀναπαυομένη καὶ ἀναλαμβάνουσα ἐκ τῶν κόπων διατηρεῖ καλῶς τὴν ἑαυτῆς ὑγείαν· τὸ δὲ βρέφος ὠφελεῖ, διότι, ἐχούσης τῆς μητρός καλῶς τὴν ὑγείαν, πορίζεται τοῦτο ἐξ αὐτῆς γάλα καλῆς ποιότητος. Ἐὰν ὅμως τὸ βρέφος ἦνε ἀδύνατον, δίδεται αὐτῷ ἐν τῷ μεταξὺ τὴν νύκτα ἅπαξ ἢ δις ὀλίγον βόειον (ἀγελάδος) γάλα, κεκραμένον μετ' ἱσῆς ποσότητος ὕδατος, ἢ ἐγχύματος φλομουρίου. Ἐὰν ὅμως αἱ μητέρες ἔχωσι τὴν γενναιότητα, νὰ ὑπομείνωσι τὰς φωνὰς τῶν μικρῶν παιδίων δι' ὀλίγον καιρὸν, φρόνιμον εἶνε νὰ μὴ συνειθίσωσι ταῦτα τὴν νύκτα νὰ τρώγωσιν.

Τὸς πρώτας δύο ἢ τρεῖς νύκτας ἢ ἑλλειψις τροφῆς θεβαίως κάμνει κόπον εἰς τὰ μικρὰ βρέφη, ἀλλὰ μετὰ ταύτας, λαμβάνουσι τὴν ἀπόφασιν· ἐξυπνῶσι,

φωνάζουσιν ὀλίγον καὶ ἀποκοιμῶνται. Ὅθεν αἱ μητέρες δεόν νὰ ὑπομείνωσι τὰς κραυγὰς τούτων τὴν νύκτα δι' ὀλίγον καιρὸν, διὰ νὰ μὴ καταντῶσι νὰ γίνωνται σκλάβαι αὐτῶν δι' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς γαλακτοτροφίας. Εἶνε ἀρκετὸν εἰς τὸ βρέφος ἡλικίας 2—3—6 μηνῶν νὰ τρώγῃ γάλα ἅπαξ εἰς τὰς δέκα ὥρας μ.μ. καὶ ἄλλην μίαν φορὰν εἰς τὰς πέντε ἢ ἕξ τὸ πρωί, δηλ. τὴν νύκτα.

Εἶπομεν ἀνωτέρω (Σελ. 232), ὅτι, ὅταν τὸ βρέφος κοιμᾶται εἰς τὸν μαστὸν τῆς μητρός, ὀφείλομεν νὰ τὸ ἐξυπνῶμεν καὶ νὰ τῷ δίδωμεν νὰ τρώγῃ. Ἀλλ' ὁ κανὼν οὗτος ἔχει καὶ τὰς ἐξαιρέσεις. Δὲν πρέπει νὰ ἐνεργῶμεν πάντοτε κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον, ὅνπερ ἀνωτέρω ἐξεθέσαμεν, καὶ μάλιστα, ὅταν τὸ βρέφος προχωρεῖ εἰς τὴν ἡλικίαν. Τὸ δύο καὶ τριῶν μηνῶν παιδίον, ἔχεν καλῶς τὴν ὑγείαν, δὲν εἶνε ἀνάγκη νὰ τὸ ἐξυπνῶμεν, ἵνα φάγῃ, διότι τὸ τοιαύτης ἡλικίας βρέφος, ὅταν πεινᾷ, δὲν κοιμᾶται, καί, ἂν κοιμᾶται, αὐτομάτως ἐξυπνᾷ καὶ ζητεῖ νὰ τρώγῃ. Ἐὰν δὲ τὸ τοιοῦτον παιδίον κοιμᾶται, σημαίνει, ὅτι δὲν ἔχει ἀνάγκην τροφῆς καὶ δὲν πρέπει νὰ τὸ ἐξυπνῶμεν, ἀλλ' ὀφείλομεν νὰ τὸ ἀφίνωμεν νὰ κοιμᾶται, ὅπως χωνεύσῃ καλῶς ἐκεῖνο τὸ ὅποιον ἔφαγε προηγουμένως. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον κανονίζοντες τὸν θηλασμόν τῶν μικρῶν παιδίων κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην προφυλάττομεν αὐτὰ ἀπὸ παντὸς εἶδους διαταράξεις τῶν πεπτικῶν ὀργάνων, αἰτινὲς ἰδίως εἰς τὰ βρέφη εἰσὶ συνέπειαι τῆς ἀχωνευσίας καὶ ὑπερπληρώσεως τοῦ στομάχου αὐτῶν. Πρὸς τοῖς ἄλλοις διὰ τῆς καλῆς χωνεύσεως προ-

λαμβάνονται καὶ τὰ ἐπόμενα δυσάρεστα φαινόμενα. Εἰς τὴν κακὴν χώνευσιν τοῦ γάλακτος ἀποδίδεται τὸ ὑπερβολικὸν πάχος, ἡ ἐξοίδησις (φούσκωμα, μπουμπούνιασμα) τῶν παρειῶν καὶ τὸ ἄχαρι χρῶμα τοῦ δέρματος τῶν βρεφῶν, ἀτινά εἰσι πολλάκις ἀποδείξεις ἀδυνάτου, λυμφατικῆς, χειραδικῆς καὶ ραχιατικῆς κράσεως.

Τρίτη περίοδος.

Ἡ τρίτη περίοδος τῆς γαλακτοτροφίας ἀρχεται ἀπὸ τοῦ ἑκτοῦ μηνός καὶ ἐκτείνεται μέχρι τῆς ἀπογαλακτῆσεως τοῦ βρέφους. Κατὰ τὴν πρώτην περίοδον προσεπαθήσαμεν, ὥς εἶδομεν, νὰ συνειθίζωμεν τὸ νεογνὸν παιδίον προδιαθέτοντες αὐτὸ νὰ διεχθῇ μίαν ἰδιαίτεραν θρεπτικὴν τροφήν. Εἰς ταύτην δὲ τὴν περίοδον θὰ πράξωμεν τὸ ἐναντίον, δηλ. θὰ προσπαθήσωμεν ὀλίγον κατ' ὀλίγον νὰ τὸ ἀπομάθωμεν ἀπὸ τὴν τοιαύτην τροφήν, μέχρις οὗ κατορθώσωμεν νὰ τὸ ἀπομακρύνωμεν ὅλως διόλου ἐκ τοῦ μαστοῦ τῆς μητρός, νὰ τὸ συνειθίζωμεν εἰς τροφήν, ἐκ διαφόρων στειγείων συγχειμένην, καὶ ἐπὶ τέλους νὰ τὸ καταστήσωμεν ἱκανὸν πρὸς αὐτὸν ἀρκετὸν καὶ αὐτοσυντήρητον βίον, ὅλως ἀνεξάρτητον τῆς μητρικῆς τροφῆς. Πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον δεόν νὰ ὑποδείξωμεν καὶ ἐποχὴν τινα, καθ' ἣν δυνάμεθα ἐπωφελῶς νὰ ἐνώσωμεν μετὰ τοῦ γάλακτος τῆς μητρός καὶ νέαν τροφήν ἄλλης φύσεως καὶ τὸ εἶδος ταύτης δι' ἧς δυνάμεθα νὰ τὸ ἀπογαλακτίσωμεν ἐντελῶς.

Περὶ τῆς ἐποχῆς, καθ' ἣν δυνάμεθα ἐπωφελῶς νὰ ἐνώσωμεν μετὰ τοῦ γάλακτος τῆς μητρός καὶ νέαν τροφήν ἄλλης φύσεως.

Οἱ συγγραφεῖς, οἱ καταγινόμενοι εἰς τὸν κλάδον τοῦτον τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν μικρῶν παιδίων, δὲν εἶνε σύμφωνοι ὡς πρὸς τὴν ἐποχὴν, καθ' ἣν πρέπει νὰ δίδωμεν εἰς τὰ γαλακτοτροφούμενα βρέφη καὶ ἄλλην τροφήν ἄλλης φύσεως ὁμοῦ μετὰ τοῦ γάλακτος τῆς μητρός. Οἱ πλεῖστοι τούτων καὶ οἱ διασημότεροι καὶ πρακτικώτεροι, θεωροῦσιν ἐπιβλαβὴ πᾶσαν στερεὰν τροφήν, διδομένην εἰς τὸ βρέφος πρὸ τοῦ ἑκτοῦ μηνός. Καὶ ἡμεῖς συμμεριζόμεθα τῆς γνώμης τούτων. Δυστυχῶς ὁμως καὶ ἡ γνώμη τῶν ὀλίγων ὑπεριχύει εἰς τινὰς χώρας καὶ οἰκογενείας, διότι χολακεύει τὸν ἐγωισμόν καὶ παλαιὰς τινὰς προλήψεις ἐρριζωμένας εἰς τὸν λαόν. Ἀλλ' ἄς ἀφήσωμεν τοὺς συγγραφεῖς καὶ τοὺς μὲν καὶ τοὺς δέ, καὶ ἄς συμβουλευθῶμεν ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου τὴν φύσιν, τὸν ἀλάνθαστον διδάσκαλον τῶν τε λογικῶν καὶ ἀλόγων ὄντων. Ἡ φύσις καὶ ὁ ὀρθὸς νοῦς μᾶς διδάσκουσιν, ὅτι οἱ ὀδόντες δὲν ἐπλάσθησαν παρὰ τοῦ δημιουργοῦ διὰ τὴν εὐμορφίαν, ἀλλὰ κυρίως ν' ἀλέθωσι τὴν στερεὰν τροφήν, καθότι πᾶσα στερεὰ τροφή, ὅπως χωνευθῇ εὐκόλως καὶ μὴ βλάβῃ τὰ χωνευτικὰ ὄργανα, ἀναγκαίως πρέπει νὰ ὑποβληθῇ, πρὶν ἢ καταβῇ εἰς τὸν στόμαχον, ἐν τῷ στόματι εἰς τὴν μάσησιν, ἣτις ἐκτελεῖται διὰ τῶν ὀδόντων. Ὅταν λοιπὸν ὀδόντες δὲν ὑπάρχωσιν ἐν τῷ στόματι, ἡ μάσησις δὲν γίνεται, πᾶσα δὲ στερεὰ

τροφή, ἥτις ἀναγκαίως πρέπει νὰ ὑποστῇ ἐν τῷ στόματι τὴν πρώτην τῆς χωνεύσεως ἐργασίαν, καταπινομένη ἀμάσητος, βλάπτει οὐσιωδῶς τὰ χωνευτικά ὄργανα. Τὴν ἀλήθειαν ταύτην μαρτυροῦσιν οἱ γέροντες, οἵτινες ἐνεκ τῆς ἐλλείψεως τῶν ὀδόντων πάσχουσιν ἀπὸ διαφόρους ἐνοχλήσεις τῆς κοιλίας, μ' ὅλον ὅτι οὗτοι δύνανται ἀτελῶς πῶς νὰ ἐκτελῶσι τὴν μάσησιν διὰ τῶν ἐσκληρυμένων οὐλῶν (γουλῶν), ὅπερ δὲν συμβαίνει εἰς τὰ τρυφερά βρέφη. Ὅθεν πρὸ τῆς ὀδοντοφυίας δὲν εἶνε φρόνιμον νὰ δώσωμεν καὶ στερεὰν τροφήν εἰς τὰ γαλακτοτροφούμενα βρέφη.

Εἰς τινὰς τόπους καὶ οἰκογενεῖας ὑπάρχει συνήθεια νὰ διδῶσιν ἀπὸ τὰς πρώτας ἡμέρας καὶ ἐβδομάδας τῆς γεννήσεως εἰς τὰ νεογνά ζωμόν κρέατος, διάφορα ἀλευρώδη ἐνίοτε δὲ καὶ κρέας. Τὸ εἶδος τοῦτο τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν μικρῶν παιδίων ἀπὸ τῆς τρυφερωτέρας ἡλικίας αὐτῶν καὶ πρὸ τῆς ὀδοντοφυίας ὄχι μόνον ἀντιβαίνει εἰς τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς, ἀλλὰ πολλάκις ἀποβαίνει καὶ ἀμέσως ἐπικίνδυνον. Ἀναμφιβόλως ὑπάρχουσι νεογνά παιδιά εὖρωστα καὶ ἐξαιρετικῆς κρᾶσεως, καταπίνοντα ἀβλαβῶς στερεὰν τροφήν ἀμάσητον, πλὴν ταῦτα εἰσὶν εὐαριθμότατα. Ἀλλὰ καὶ τὰ ὀλίγιστα ταῦτα παιδιά ἤθελον τάχα πάθει, ἐὰν ἐτρωγον κατ' αὐτὴν τὴν ἡλικίαν μόνον τὸ γάλα τῆς μητρός; Ἀπεναντίας εἰμεθα τῆς γνώμης, ὅτι ἤθελον ἔχει ἔτι καλλίτερον εἰς τὴν ὑγείαν. Ἀλλως τε ἂν ὀλίγα παιδιά δὲν βλάπτονται, τρώγοντα κατ' αὐτὴν τὴν ἡλικίαν στερεᾶς οὐσίας, δὲν ἐπεται, ὅτι καὶ ὅλα τὰ μικρά

παιδιά ἐν γένει δὲν βλάπτονται ἀπεναντίας τὰ πλεῖστα βλάπτονται οὐσιωδῶς. Τί ἄλλο εἰσὶν αἱ διάβροισι, οἱ κωλικοὶ πόνοι καὶ τὰ ἄλλα πάθη τῶν μικρῶν παιδίων κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην, παρὰ διαταράξεις τοῦ πεπτικῆς συστήματος, προερχόμεναι ἐκ τῆς παρακαίρου χρήσεως τῆς στερεᾶς τροφῆς, ἥτις δυσκολοχώνευτος οὖσα, πολλάκις ἐξέρχεται ἀχώνευτος, ἐρεθίζουσα καὶ κουράζουσα μόνον τὰ χωνευτικά ὄργανα; Διὸ συμβουλεύομεν τὰς οἰκογενεῖας πρὸς τὸ συμφέρον τῶν ἑαυτῶν τέκνων, νὰ μὴ δίδωσιν εἰς τὰ γαλακτοτροφούμενα μικρά βρέφη στερεὰν τροφήν πρὸ τῆς ὀδοντοφυίας ἢ τοῦλάχιστον πρὸ τοῦ ἔκτου μηνὸς καὶ μόνον τὸ γάλα δέον νὰ ᾔνη ἡ μόνη τροφή αὐτῶν. Ἐφ' ὅσον δὲν ὑπάρχει σπουδαῖος λόγος ἐκ μέρους τῆς μητρός καὶ ἐφ' ὅσον τὸ γάλα ταύτης εἶνε ἄφθονον καὶ διατηρεῖ τὰ ἀπαιτούμενα θεραπευτικὰ στοιχεῖα αὐτοῦ, μόνον τὸ μητρικὸν γάλα ἀρκεῖ ὥς ἡ μόνη τροφή τοῦ βρέφους μέχρι τοῦ ἔκτου μηνὸς μετὰ τῆς προσθήκης τὴν νύκτα βρεῖου γάλακτος, ὥς εἵπομεν ἀνωτέρω, ἐὰν τοῦτο ᾔνη ἀναγκαῖον. Ἐὰν ὁμως εἴτε ἡ ὑγεία τῆς μητρός, εἴτε ἡ ἀφθονία καὶ ἡ ποιότης τοῦ γάλακτος ταύτης ἀντίκεινται εἰς τὴν ἐπαρκοῦσαν καὶ ἀναγκαίως ἀπαιτουμένην διὰ τὸ βρέφος τροφήν, τότε βεβαίως δέον νὰ προαθέσωμεν καὶ τι ἄλλο, ἐπαυξάνοντες τὴν τροφήν τοῦ βρέφους. Ἀλλ' ἡ προσθήκη αὕτη δέον νὰ γίνη ὄχι διὰ στερεᾶς τροφῆς, δηλ. ζωμοῦ, ἀλευρωδῶν καὶ ἄλλων, ἀλλὰ διὰ μόνου τοῦ βρεῖου γάλακτος.

Κακίστη συνήθεια εἰς τινὰς οἰκογενείας.

Ἵπάρχει κακίστη συνήθεια εἰς τινὰς οἰκογενείας τοῦ νὰ δίδωσιν εἰς τὰ βρέφη πᾶν εἶδος τροφῆς, ἅμα ἰδῶσι ταῦτα χλωμά, ἀδύνατα, κτλ. νομίζουσαι, ὅτι ἡ τοιαύτη κατάστασις αὐτῶν προέρχεται ἀπὸ τὴν ἔλλειψιν ἐπαρκούσης τροφῆς. Ὁ τρόπος οὗτος τοῦ ἐνεργεῖν εἶνε ἐπιβλαβής. Τὰ βρέφη τῆς τοιαύτης καχεκτικῆς, οὕτως εἰπεῖν, καταστάσεως, διατηρούμενα εἰς κακὰς ὑγιεινὰς διατάξεις, ὑποφέρουσι πλείοντον τῶν ἄλλων ἀπὸ τὰ πεπτικά ὄργανα. Ὅθεν οὕτε φρόνιμον οὕτε ὠφέλιμον εἶνε νὰ δίδωμεν εἰς ταῦτα στερεὰν τροφήν καὶ οὕτω νὰ φορτόνωμεν τὸν στόμαχον μὲ τοιαύτας οὐσίας, αἵτινες ἀνσφιγδύως ἀπαιτοῦσι μεγαλειτέραν ἐργασίαν πρὸς χώνευσιν, τὴν ὁποίαν ἄνευ σπουδαίας βλάβης δὲν δύνανται νὰ ἐκτελῶσι τὰ πάσχοντα καὶ ἀδύνατα ἤδη πεπτικά ὄργανα τῶν τοιούτων ἀδυνάτων παίδων. Δίδοντες εἰς τὰ τοιαῦτα βρέφη στερεὰν καὶ δυσκολοχώνευστον τροφήν, ἥτις εἶνε ἀνωτέρα καὶ ἰσχυροτέρα τῶν δυνάμεων τῶν πεπτικῶν ὀργάνων αὐτῶν, δίδομεν εἰς ταῦτα δωρεὰν καὶ ἐν γνώσει πάθη, ὑπὸ τῶν ὁποίων βλέπομεν, χωρὶς νὰ ἐννοήσωμεν τὴν αἰτίαν, τὰ δυστυχή ταῦτα πλάσματα μαραινόμενα καὶ προῶως θνήσκοντα.

Περὶ τῶι καταλλήλῳ οὐσίῳ, δι' ὧν ἀρχίζομεν τὴν στερεὰν τροφήν μετὰ τοῦ γάλακτος.

Μετὰ τὴν πρώτην ὀδοντοφυίαν, ἡ τοῦλάχιστον

μετὰ τὸν ἕκτον μῆνα, αἱ καταλληλότεραι οὐσίαι, διὰ τῶν ὁποίων πρέπει ν' ἀρχίσωμεν τὴν στερεὰν τροφήν συνάμα μετὰ τοῦ γάλακτος τῆς μητρός, εἶσιν αἱ ἑξῆς. Ἐν γένει προκειμένου νὰ τροποποιήσωμεν τὴν μέχρι τοῦδε γαλακτοτροφίαν διὰ προσθήκης σερεῶν οὐσιῶν, δίδονται κατὰ πρώτην φοράν τὰ ἀλευρώδη, μετὰ τῶν ὁποίων καὶ ὡς ὑγιεινὰ καὶ εὐκολοχώνεута συσταίνονται παρὰ πάντων τ' ἀκόλουθα: τὸ ἄλευρον τοῦ ἀραβοσίτου (καλαμπουχίου), τοῦ ὀρυζίου, τῆς πατάτας καὶ τὸ ἀραρούτι λεγόμενον, βρασμένον μετὰ βοείου γάλακτος μέχρι συστάσεως χυλοῦ. Μετὰ τῶν ἄνω μνησθέντων εἰδῶν ἡμεῖς προτιμῶμεν τὸ ἄλευρον τοῦ ἀραβοσίτου ὅχι μόνον ὡς εὐπόριστον καὶ πρόχειρον τῇ κατωτέρα τάξει τῆς κοινωνίας, ἰδίως δὲ εἰς τὰ χωρία, ἀλλὰ καὶ ὡς ὑγιεινὸν καὶ ὡς θρεπτικώτερον τῶν ἄλλων συσταίνομεν αὐτὸ καὶ εἰς τὴν ἀνωτέραν τῶν πόλεων τάξιν. Εἰς τὴν μίξιν τοῦ ἀλεύρου τούτου μετὰ τοῦ γάλακτος ἀπαιτεῖται πρὶν γινόμενως ἡ ἑξῆς προπαρασκευή· πρέπει νὰ ξηράνωμεν ὀλίγον τὸ ἄλευρον τοῦτο εἰς τὸν φούρνον προσέχοντες νὰ μὴ φρυγῇ (καυορδισθῇ) ἢ πολὺ πυρώσῃ (κοκκινίσῃ), διότι τότε χάνει ἐν μέρει ὀλίγον ἀπὸ τὴν θρεπτικὴν ιδιότητα. Μετὰ τὴν προπαρασκευὴν ταύτην βράζομεν αὐτὸ μετὰ τῆς ἀπαιτούμενης ποσότητος βοείου γάλακτος μέχρι συστάσεως χυλοῦ. Τὸ ἄλευρον τοῦτο εἶνε θρεπτικώτατον καὶ εὐκολοχώνευστον ἀποβαίνει ἰδίως διὰ τὰ ἀδύνατα βρέφη. Ὅποιανδήποτε καὶ ἂν μεταχειρισθῶμεν στερεὰν τροφήν ἐκ τῶν ἄνω μνησθέντων εἰδῶν, δὲν πρέπει νὰ ἐπιμείνωμεν πάντοτε δι-

δοντες ἐν καὶ τὸ αὐτὸ εἶδος, ἀλλ' ὀφείλομεν ν' ἀλλάσσωμεν ἐνίοτε αὐτό, ἰδίως δὲ νὰ συμβουλευθῶμεν τὴν γεῦσιν καὶ τὴν ὄρεξιν τοῦ βρέφους πρὸς τοῦτο ἢ ἐκεῖνο τὸ εἶδος. Οἱ ἐνδεεῖς δύνανται μετὰ πολλῆς τῆς ὠφελείας νὰ κατασκευάζωσι μὲ τὴν ψίχαν τοῦ ἐξ ἀραβοσίτου ψωμίου ἐξαίρετον καὶ θρεπτικώτατον φαγητὸν διὰ τὰ βρέφη, φρύγοντες αὐτὴν ὀλίγον εἰς τὴν φωτίαν, θριμματίζοντες ἔπειτα καὶ βράζοντες αὐτὴν μεθ' ὕδατος ἢ γάλακτος δι' ἀρκετὴν ὥραν μέχρι συστάσεως χυλοῦ. Τὸ τοιοῦτον φαγητὸν φαίνεται ἴσως εὐτελὲς εἰς τὰ ὄμματα τῆς ἀνωτέρας τάξεως τῆς κοινωνίας, ἀλλὰ καὶ αὕτη, ἂν θελήσῃ νὰ κάμῃ χρῆσιν αὐτοῦ, ὄχι μόνον δὲν θὰ μετανόησῃ, ἀλλὰ καὶ πολὺ θὰ ὠφελῇ.

Περὶ τῆς ποσότητος καὶ τῶν δόσεων τῶν στερειῶν οὐσιῶν. — Ὅσον ἀφορᾷ τὴν ληπτίαν ποσότητα τῶν τοιούτων οὐσιῶν δέον νὰ κανονισθῇ αὕτη ὡς ἀκολουθῶς. Καθ' ἐκάστην πρωίαν δίδομεν ἀπὸ τὸ εὖτω παρεσκευασμένον φαγητὸν πέντε ἕως ἑξ κοχλιάρια τῆς τραπέζης καὶ μετὰ ταῦτα βαθμηδὸν τὴν αὐτὴν μὲν ποσότητα, πλὴν δις καὶ ἀργότερα τρεῖς τῆς ἡμέρας. Ὅταν δὲ φθάσωμεν εἰς τὴν τελευταίαν δόσιν ἀνευ φαινομένου διαταράξεως τῆς πέψεως, τότε ἀλλάσσομεν τὰ ἀλευρώδη ταῦτα καὶ ἀν' αὐτῶν δίδομεν τὴν παιπάλην (τὸ ψιλοτριμμένον ζυμαρί η̄τοι τὸ κοινῶς λεγόμενον σεμυγδάρι) καὶ τὸν ψιλὸν φιζὲν κατ' ἀρχὰς μετὰ ζωμοῦ πουλίου καὶ βαθμηδὸν περὶ τὸν ἑβδομον ἢ ὄγδοον μῆνα μετὰ ζωμοῦ χρέατος. Ἀργότερα δίδομεν καὶ τὸν κρόκον (τὸ κιτρινάδι) τοῦ νερουλῶς βρασμένου αὐγοῦ, προσέχοντες ν' ἀφαιρῶ-

μεν, ἀφοῦ βράσῃ, τὸ λεύκωμα (τὸ ἀσπράδι) αὐτοῦ. Ἐπὶ τέλους δίδομεν εἰς τὴν χεῖρα τοῦ βρέφους πτεροῦγα ἢ κόκκαλον πουλίου νὰ πιπιλίζῃ καὶ κύταλον (πέτσα) ψωμίου νὰ μασσᾷ μὲν, ἀλλὰ νὰ μὴ τὸ καταπίνῃ, ὡς καὶ δὲν τὸ καταπίνει. Ὅσω περισσότερον τὸ βρέφος συνειθίζει εἰς τὴν στερεὰν τροφήν, τόσω ὀλιγώτερον ἐπιζητεῖ τὸν μαστὸν τῆς μητρός, μ' ὅλα ταῦτα πάντοτε προτιμᾷ τοῦτον, δηλαδὴ τὸ γάλα. Καθόσον δὲ τὸ βρέφος συνειθίζει εἰς τοιαύτην τροφήν, ὁποῖαν περιεγράψαμεν ἀνωτέρω, ἢ μῆτηρ ἀναλόγως θηλάζει αὐτὸ σπανιώτερον ἀνευ βλάβης. Κατὰ τὸν ἑβδομον καὶ ὄγδοον μῆνα δὲν πρέπει νὰ τὸ θηλάζῃ περισσότερον ἀπὸ τέσσαρας ἢ καὶ πέντε φοράς εἰς εἰκοσιτέσσαρας ὥρας, τὴν δὲ νύκτα, ἂν ᾖ ἀνάγκη, νὰ τῷ δίδῃ ἅπαξ βόειον γάλα κεκραμένον μεθ' ὕδατος. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον διὰ τῆς βαθμιαίας ἐλαττώσεως τοῦ θηλασμοῦ ἐπιτυγχάνομεν δύο καλὰ ἀποτελέσματα· α) τὸ βρέφος συνειθίζει καὶ ἐπιζητεῖ πλείοτερον τὴν στερεὰν τροφήν καὶ βαθμηδὸν λησμονεῖ τρόπον τινὰ τὸ γάλα τῆς μητρός καὶ οὕτω δὲν δοκιμάζει δυσκολίας κατὰ τὴν ἐντελῆ ἀπογαλάκτισιν· β) ἐλαττοῦται βαθμηδὸν ἡ διάκρισις τοῦ γάλακτος τῆς μητρός εἰς τρόπον, ὥστε κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἀπογαλακτίσεως τοῦ βρέφους οὔτε τοῦτο ὑποφέρει ἐκ τῆς στερήσεως τοῦ γάλακτος, οὔτε ἡ μῆτηρ ἀπὸ τὰ πρηξίματα καὶ ἀποστήματα τῶν μαστῶν, τὰ ὁποῖα εἰσι συνέπεια τῆς ἐν τούτοις ἀφθονίας τοῦ γάλακτος, τὴν ὁποῖαν προκαλεῖ ἢ συνεχῶς ἐκτελουμένη ἐκμύζησις.

Περὶ τῆς διαίτης τῶν θηλαζουσῶν μητέρων.

Αἱ θηλάζουσαι μητέρες ὀφείλουσι νὰ φυλάττωσι κανόνας τινὰς ὑγιεινῆς ὡς πρὸς τὴν ἑαυτῶν διαίταν πρὸς τὸ συμφέρον αὐτῶν τε τῶν ἰδίων καὶ τῶν γαλακτοτροφουμένων τέκνων των. Διεξέλθωμεν ἐνταῦθα τοὺς κυριωτέρους τούτων, ἀφίνοντες τοὺς ὀλιγώτερον σπουδαίους εἰς τὴν φρόνησιν τῶν μητέρων.

Περὶ ὕπνου.—Αἱ θηλάζουσαι μητέρες, ἰδίως αἱ τῆς ἀνωτέρας τάξεως, διὰ τὰς ὁποίας ὁ ὕπνος, καὶ ὕπνος ἡσυχος καὶ παρατεταμένος, εἶνε μᾶλλον ἀναγκαῖος καὶ ἀπ' αὐτὴν τὴν τροφήν, φέρ' εἰπεῖν, πρὸς ἀντικατάστασιν τῶν δυνάμεων, ὀφείλουσι νὰ κοιμῶνται ἐνῶρὶς καὶ νὰ ἐγείρωνται ἀργά, ἐὰν κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς νυκτός ὑποφέρωσιν ἀγρυπνίας ἕνεκα τοῦ θηλασμοῦ. Αἱ πλείοται γυναῖκες, ἰδίως αἱ νευρικῆς κράσεως, καὶ αἱ τῆς ἀνωτέρας τάξεως τῶν μεγάλων πόλεων, ἀναγκάζονται ἕνεκα τῶν παρατεταμένων ἀγρυπνιῶν ν' ἀπογαλακτίσωσι (ἀποκόψωσι) προῶρως τὰ ἑαυτῶν τέκνα, διότι δὲν δύνανται ἀνευ ἐπισθητικῆς βλάβης τῆς ἑαυτῶν ὑγείας νὰ ἐξακολουθῶσι θηλάζουσαι. Ὅθεν συμβουλευόμεν τὰς θηλαζούσας ἀπάσας, ἀλλ' ἰδίως τὰς τῆς ἀνωτέρας τάξεως, νὰ κοιμῶνται ἐπὶ ὀκτὼ καὶ ἐννέα ὥρας κατὰ συνέχειαν. Ἐὰν δὲ κατὰ τὴν πρωϊνὴν ὥραν ἀναγκάζωνται νὰ διακόπτωσι τὸν ὕπνον ὅπως θηλάσωσι τὰ τέκνα, συμβουλευόμεν αὐτάς νὰ κοιμῶνται ἐκ νέου ἐπὶ δύο καὶ τρεῖς ὥρας ἀκόμη. Ἐπὶ τοσοῦτον εἶναι ἀναγκαῖος ὁ ὕπνος καὶ σωτήριος εἰς τὰς θη-

λαζούσας μητέρας, ὥστε πολλάκις πολλὰ ἐκ τούτων ὑποχρεόνονται νὰ μὴ θηλάζωσι κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς νυκτός, ὅπως μὴ διαταραχθῇ ὁ ὕπνος αὐτῶν, τοῦ ὁποίου ἔχουσι μεγάλην ἀνάγκην ἕνεκα ὑγιεινῶν λόγων. Ἐν τοιαύτῃ περιστάσει δέον τὸ βρέφος νὰ κοιμᾶται εἰς ἰδιαίτερον θάλαμον, ἐπιτηρούμενον καὶ γαλακτοτροφούμενον τὴν νύκτα διὰ τοῦ κεκραμένου βοείου γάλακτος παρὰ τινος συγγενοῦς φρονίμου καὶ ἀφωσιωμένης γυναικός. Κατὰ δὲ τὴν πρωϊαν μετακομίζεται τὸ βρέφος εἰς τὴν κλίνην τῆς μητρὸς νὰ βυζάξῃ καὶ μετὰ ταῦτα τὸ ἀπομακρύνομεν ἐκ νέου ἐκ ταύτης, ὅπως αὕτη κοιμηθῇ ἐκ νέου. Ὁ τρόπος αὗτος δὲν ἔχει συνήθως κανὲν ἀτόπημα.

Περὶ τροφῆς καὶ ποτῶν.—Ἐν γένει αἱ θηλάζουσαι μητέρες, καὶ ἰδίως αἱ νεαραί, πρέπει νὰ τρέφονται καλῶς. Ἡ θρεπτικὴ τροφή εἶνε οὐσιωδესτάτη διὰ τὰς θηλαζούσας μητέρας, αἵτινες ὑποφέρουσι κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ θηλασμοῦ τόσους κόπους καὶ δαπανῶσι μέρος τοῦ αἵματός των πρὸς διατροφήν τῶν ἑαυτῶν τέκνων. Ὅθεν πρὸς ὑποστήριξιν τῶν δυνάμεών των καὶ πρὸς ἀντικατάστασιν τοῦ καθ' ἑκόντην ἐκλείποντος μέρους τοῦ αἵματός των ἡ ζωϊκὴ τροφή εἶνε ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ. Ὅθεν τὰ παχέα καὶ πολύχυλα τρόφιμα, ὁ ζωμός τοῦ βοείου κρέατος, τὸ ψητὸν κρέας προβαίου ἢ πτηνεῦ, ὁ καθαρός ἐκ σίτου ἄρτος κ.τ.λ. συνιστῶσι τὴν κατάλληλον τροφήν διὰ τὰς θηλαζούσας μητέρας, ἰδίως τῶν μεγάλων πόλεων. Δὲν ἀπαγορεύονται ὁμῶς ὅλως διόλου καὶ αἱ φυτικαὶ οὐσίαι, τὸ γάλα, ἡ τσιχολάττα, αἱ ὀπῶραι ἐν τῇ τραπέζῃ καὶ τὰ ροφήματα

(σοῦπες). Ὁφείλουσιν ὁμῶς ν' ἀποφεύγωσι μετὰ τῆς δεούσης αὐστηρότητος τὰ καρικεύματα, τὴν κατάχρησιν τοῦ μαγειρικοῦ ἁλατος, τοῦ πεπέρεως, τοῦ ὄξους (ξύδι) καὶ ἅπαντα ὅσα διερεθίζουσι τὸν στόμαχον καὶ καθίστανται ὥς ἐκ τῆς ἑαυτῶν ιδιότητος δύσπεπτα. Ὅσον ἀφορᾷ τὴν ποσότητα τοῦ φαγητοῦ καὶ τὸ δι' ἕκαστον δεῖπνον ἢ πρόδειπνον διάστημα, ταῦτα κανονίζονται κατὰ τὰς συνηθείας ἐκάστης χώρας καὶ ἐκάστης οἰκογενείας. Μ' ὅλα ταῦτα καλὸν εἶνε νὰ σημειώσωμεν ἐνταῦθα, ὅτι αἱ θηλάζουσαι ἐν γένει πρέπει μὲν νὰ χορταίνωσιν τρώγουσαι, ἀλλ' οὐχὶ καὶ νὰ ὑπερπληρῶνῃσι τὸν στόμαχον. Πρὸς δὲ τούτοις δέον νὰ μὴ περιμείνωσι πολὺν καιρὸν τὸ δεῖπνον ἢ τὸ πρόδειπνον, εἰς τρόπον ὥστε νὰ πεινῶσι πολὺ. Οἱ κανόνες οὗτοι τῆς τροφῆς τῶν θηλαζουσῶν μητέρων εἶνε γενικοί; Ἀποβλέπουσιν ἀπάσας ἐν γένει τὰς θηλαζούσας τόσοι τῶν μεγάλων πόλεων καὶ τῶν χωρίων; Καί, τοιούτων ὄντων, πῶς γίνεται ν' ἀνατρέφωσιν αἱ θηλάζουσαι μητέρες τῶν χωρίων, ἐν οἷς βασιλεύει ἡ ἀνέχεια τῶν μέσων, εὐρωςα καὶ ἀνθηρὰ τέκνα; Οἱ κανόνες οὗτοι ἔχουσι τὰς ἐξαιρέσεις καὶ διὰ τοῦτο λέγονται κανόνες καὶ δὲν ἀποβλέπουσιν, εἰμὴ τὰς θηλαζούσας τῶν μεγάλων πόλεων· αἱ δὲ θηλάζουσαι ἐν τοῖς χωρίοις τὴν ἐλλειψιν τῶν ὑλικῶν μέσων ἀναπληροῦσι δι' ἄλλων ζωογόνων στοιχείων, τῶν ὁποίων κατὰ μέγα μέρος στεροῦνται αἱ τῶν πόλεων θηλάζουσαι.

Τὰ συνήθη ποτὰ δέον νὰ ᾔνε τὸ καθαρὸν ὕδωρ καὶ, εἰ δυνατόν, ὀλίγος οἶνος παλαιὸς κεκραμένος μεθ' ὕδατος. Ὁ ἄδολος οἶνος, τὸ οἰνόπνευμα (ράκη), ὁ

καφὸς, τὸ τίτον καὶ πάντα τ' ἄλλα ἐρεθιστικὰ ποτὰ, ἀπαγορεύονται καὶ μόνον εἰς τὰς εἰθισμένας ἐπιτρέπεται μετρία χρῆσις καὶ μικρὰ ἡ ποσότης εἰς μεγάλα διαστήματα χρόνου, δηλ. ἅπαξ ἢ τὸ πολὺ δις ἐντὸς εἴκοσι τεσσάρων ὥρων.

Περὶ καθαροῦ ἀέρος καὶ διαμονῆς. — Αἱ τῶν πόλεων θηλάζουσαι μητέρες ὀφείλουσι, ν' ἀναπνέωσι καθαρὸν ἀέρα, ν' ἀποφεύγῃσι τὴν ὑγρασίαν, τὸ ψύχος, καὶ τὸν ὑπερβολικὸν καύσωνα, νὰ γυμνάζωνται περιπατοῦσαι εἰς ἀνοικτὸν οὐρανὸν καὶ ἐλεύθερον ἀέρος, νὰ διατηρῶσι τὴν καθαριότητα, νὰ μὴ φέρωσιν ἐπάνω των εὖσσμα ἢ δυσώδη ἀντικείμενα, νὰ πλύνωσιν ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν τὸ στήθος, ἰδίως τὸ θέρος, διὰ χλιαροῦ ὕδατος καὶ σάπωνος, ὅπως ἀφαιρέσωσιν ἐξ αὐτοῦ τὸν ἰδρῶτα, ἡ ὁσμὴ τοῦ ὁποῖου πολλάκις δυσαρεστεῖ τὰ βρέφη εἰς τρόπον, ὥστε ἀποπειροῦνται ταῦτα νὰ πιάσῃσι τὸν μαστόν, καὶ τὸ ἀπὸ τὰς κεφαλὰς τούτων παραγινόμενον ἐπὶ τοῦ στήθους τῶν θηλαζουσῶν ῥύπος. Ἡ ἐν τῇ ἐξοχῇ κατοικία εἶνε ἀναμφιβόλως ἡ καταλληλοτέρα καὶ ὑγιεινότερα διαμονὴ διὰ τε τὴν θηλάζουσαν μητέρα καὶ διὰ τὸ γαλακτοτροφούμενον βρέφος καὶ πρέπει νὰ προτιμᾶται ἐκείνης τῶν μεγάλων πόλεων. Ἡ ἐν τῇ ἐξοχῇ διαμονὴ τοῦ βρέφους, ἡλιαζομένου καθ' ἕκαστην καὶ πνέοντος καθαρὸν ἀέρα ἀναπληροῖ ὅπερ λείπει ἀπὸ τοῦ γάλακτος τῆς μητρός. Ἰδοὺ ὁ λόγος διὰ τὸν ὁποῖον αἱ θηλάζουσαι χωρικαὶ μητέρες, καὶ τοὶ στερούμεναι τῶν ὑλικῶν μέσων, ἰδίως τῆς ἡν περιεγράψαμεν ἀνωτέρω τροφῆς, γαλακτοτροφεῖται μετ' ἐπιτυχίας συνήθως τὰ ἑαυτῶν τέκνα. Ἀλλ' αὐ-

ται ἐρχόμεναι μισθωταὶ τροφὴ εἰς τὰ μεγάλας πόλεις, δὲν διατηρεῦσιν — ὡς θέλομεν ἰδεῖ εἰς τὸ περὶ ξένης μισθωτῆς τροφοῦ — ὅλας τὰς ιδιότητας τοῦ θρεπτικοῦ γάλακτος, τὰς ὁποίας τοῦτο διετῆρει ἐν τῇ ἐξοχῇ, καίτοι τῆς χωρικῆς τροφοῦ ἐχούσης ἐν ταῖς πόλεσιν ἅπαντα τὰ ὑγιεινὰ ὑλικά μέσα τῆς τροφῆς.

Περὶ προφυλάξεως τῶν μαστῶν διαρκούντος τοῦ θηλασμοῦ. — Αἱ θηλάζουσαι μητέρες ἀπὸ τῆς ἐνάρεξως τοῦ θηλασμοῦ καὶ καθ' ὅλην τὴν μακρὰν διάρκειαν τῆς γαλακτοτροφίας ὀφείλουσι νὰ προφυλάττωσι τοὺς μαστοὺς τῶν μετὰ τῆς δεούσης προσοχῆς ἀπὸ πάσης ἐπιβλαβοῦς ἐξωτερικῆς ἐπιρροῆς, π. χ. ἀπὸ τοῦ ψύχους, τῶν θλῦσεων, τῶν πλήξεων κτλ. Ἀπαγορεύεται νὰ προσφέρωσι τοὺς μαστοὺς εἰς τὰ βρέφη εἰς ἀνοιχτὸν οὐρανόν, π. χ. εἰς κήπον κατάσκιον, εἰς ὑπόγειον ψυχρὸν καὶ ὑγρὸν, ὅπου δυσκόλως εἰσέρχονται ἡλιακαὶ ἀκτῖνες. Πολλαὶ θηλάζουσαι γυναῖκες, ἐν ἀγνοίᾳ ἢ ἀδιαφορίᾳ τῆς τοιαύτης ὑγιεινῆς διατάξεως διατελοῦσαι ἔπαθον σπουδαίας φλεγμονὰς τῶν μαστῶν, ἐνεκα τῶν ὁποίων ἤναγκάσθησαν νὰ παύσωσι θηλάζουσαι. Πρὸς δὲ τούτοις τὸ στῆθος δέον νὰ καλύπτεται ὑπὸ λεπτῶ καὶ εἰς πολλὰς διπλὰς διπλωμένου πανίου, τὸ ὁποῖον ἅμα ὑγραθῇ εἴτε ὑπὸ τῶν ἰδρώτων, εἴτε ὑπὸ τοῦ γάλακτος, ἢ λερωθῇ, πρέπει ν' ἀλλάζεται. Ὅταν οἱ μαστοὶ εἰσιν ἀρχετὰ ὀγκώδεις καὶ τὸ ἐμπεριεχόμενον ἐν αὐτοῖς γάλα ἀφθονον, δέον νὰ τοὺς ὑποστηρίζωσιν ἀπὸ τὰ κάτω πρὸς τὰ ἄνω διὰ καταλήλου ὑποστηρίγματος ἐκ πανίου ἀπαλοῦ καὶ διπλωμένου, τὸ

ὁποῖον δέον νὰ διέλθῃ ἐκ τῶν κάτω τοῦ μαστοῦ καὶ νὰ προσαρτηθῇ εἰς τὸν τράχηλον. Ἡ παραμέλησις τῆς τοιαύτης προφυλάξεως διὰ τοὺς ὀγκώδεις καὶ πρὸς τὰ κάτω κρεμαμένους μαστοὺς συνεπαγάγει δυσaréστους συνεπείας, καθότι τὸ βάρος μόνον τούτων ἀνευ-ἐτέρας αἰτίας ἀρχεῖ πολλάκις νὰ προσενήτῃ συμφορήσεις, πρηξίματα κτλ. καὶ νὰ καθιστᾷ τοὺς μαστοὺς ἐπωδύνους. Ὅθεν αἱ τοιοῦτους μαστοὺς ἔχουσαι γυναῖκες δέον νὰ μὴ λησμονῶσι τὴν τοιαύτην ὑγιεινὴν προφύλαξιν καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τοῦ θηλασμοῦ.

Περὶ ψυχικῶν συγκινήσεων. — Εἶνε τοῖς πᾶσι γνωστὸν ὅποσον ἐπιρροὴν ἐξασκοῦσιν ἐπὶ τοῦ γαλακτοτροφουμένου βρέφους τὰ ψυχικὰ πάθη τῆς θηλαζούσης μητρός, ὥστε νομίζομεν περιττὸν νὰ ἐμβῶμεν ἐνταῦθα εἰς ἐκτενεῖς ἐξιστορήσεις καὶ νὰ φέρωμεν παραδείγματα λυπηρῶν συμβάντων ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου. Μ' ὅλα ταῦτα θέλομεν διεξέλθῃ ἐν ὀλίγοις καὶ τὸ σπουδαῖον τοῦτο τῆς ὑγιεινῆς ἀντικείμενον, ὅπως συμπληρώσωμεν τὸ περὶ διαίτης τῶν θηλαζουσῶν μητέρων, διαρκούντος τοῦ θηλασμοῦ, ἀντικείμενον. Ὅσα καὶ ἂν εἴπη τις, ὅσα καὶ ἂν συστήσῃ καὶ παραγγεῖλῃ εἰς τὰς θηλαζούσας γυναῖκας, ὅπως ἀπομυκρύνωσι καὶ ἀποφύγωσι πᾶσαν ζωηρὰν ψυχικὴν συγκίνησιν (σύγχυσιν), πάντοτε εἶνε ὀλίγα καὶ ἀνεπαρκῆ, ἐπὶ τοσοῦτον σοβαρὰ εἶνε ἡ ἐπιρροὴ τῶν ψυχικῶν παθῶν τῆς θηλαζούσης γυναίκας ἐπὶ τοῦ γαλακτοτροφουμένου βρέφους. Ὅθεν συσταίνομεν ἰδίως εἰς τὰς νεαρὰς καὶ νευρικὰς μητέρας νὰ διατηρῶσι τὴν ἡσυχίαν τοῦ πνεύματος

θηλάζουσαι, νὰ μὴ ὀργίζωνται, νὰ μὴ συγχύζωνται μὲ τὸ παραμικρόν, νὰ μὴ λυπῶνται, οὔτε νὰ χαίρωνται ὑπερβαλόντως, νὰ ἐνδύωνται ὅλην τὴν δυνατὴν αὐταπάρνησιν χάριν τῶν τέκνων των κτλ. Ἄλλως τὸ γάλα αὐτῶν ὑπόκειται εἰς σπουδαίας βλαπτικὰς ἀλλοιώσεις κατὰ τὰς ἰσχυρὰς αὐτῶν συγκινήσεις καὶ καθίσταται, ἀντὶ τροφῆς, ἀληθῶς δηλητηρίον εἰς τὰ δυστυχῆ πλάσματα! Εἶνε ἀπολύτως ἀδύνατον νὰ τραφῇ καὶ ἀναπτυχθῇ βρέφος γαλακτοτροφούμενον ὑπὸ μητρός, ὑποκειμένης εἰς ἰσχυρὰς ψυχικὰς συγκινήσεις. Ἀπὸ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς γεννήσεώς των τὰ ὑπὸ τριούτων μητέρων γαλακτοτροφούμενα βρέφη μαραίνονται, χλωμιάζωσι βαθμηδὸν καὶ προώρως ἀποθνήσκουσιν ὑπὸ ἀσθενειῶν τινων προσβαλλόμενα. Ὅθεν συμβουλευόμεν τὰς τῆς αὐτῆς μητέρας, τὰς μὴ δυναμένας νὰ κυριεύωσιν ἑαυτῶν ὡς πρὸς τὰ ψυχικὰ πάθη, νὰ παραιτηθῶσιν ἐνωρίς τοῦ θηλασμοῦ, διότι ἄλλως μετανοοῦσι μετὰ ταῦτα πικρῶς, πλὴν ἀνωφελῶς.

Περὶ ἀτομικῶν καὶ ἐξωτερικῶν αἰτιῶν, ἐπηρεαζουσῶν τὰς καλὰς ιδιότητας τοῦ θρεπτικοῦ γάλακτος, διαρκοῦντος τοῦ θηλασμοῦ.

Αἱ μεταβολαί, εἰς τὰς ὁποίας ὑπόκειται τὸ γυναικεῖον γάλα κατὰ πᾶσαν στιγμὴν, π. χ. πρὸ τοῦ δεῖπνου καὶ μετ' αὐτόν, πρὸ τοῦ ὕπνου καὶ μετ' αὐτόν κτλ., εἶνε τοιαῦται, ὁποίας δὲν παρουσιάζει τὸ τῶν ζώων γάλα. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον καὶ ἡ διάγνωσις τοῦ ἔχοντος ἀπάσας τὰς ἀπαιτούμενας καλὰς ιδιό-

τητας γυναικεῖου γάλακτος εἶνε δύσκολος διὰ τοῦ γυμνοῦ ὀφθαλμοῦ. Ἡ τοιαύτη διάγνωσις ἀπαιτεῖ χημικὰς ἀναλύσεις καὶ ἐπιστημονικὰς ἐρεῦνας διὰ τοῦ μικροσκοπίου, ὅπως ἐννοήσωμεν ἂν τὸ διδόμενον εἰς τὸ νεογνὸν παιδίον γάλα γυναικὸς τινος ἔχῃ, ἢ ὄχι εἰς τὴν δέουσαν ἀναλογίαν ἅπαντα τὰ ἀπαιτούμενα θρεπτικὰ συστατικὰ αὐτοῦ. Καὶ ἐπειδὴ αἱ ἐπιστημονικαὶ αὗται ἐργασίαι δὲν δύνανται νὰ ἐπιχειρηθῶσι παρὰ τῶν οἰκογενειῶν, δι' ἃς γράφομεν, παραλείπομεν αὐτὰς καὶ περιγράφομεν μόνον τὰς αἰτίας, αἵτινες ἐπηρεάζουσιν τὰς καλὰς ιδιότητας τοῦ θρεπτικοῦ γάλακτος. Πρὶν ὅμως ὁμιλήσωμεν περὶ τῶν αἰτιῶν τούτων, ἐκθέτομεν ἐν πρώτοις γενικὰς τινὰς παρατηρήσεις ἐπὶ τῆς διακρίσεως, τῆς διαρκειᾶς καὶ τῆς ποσότητος τοῦ γάλακτος ἐν γένει.

Εἴπομεν καὶ ἀνωτέρω, ὅτι ἡ διάκρισις τοῦ γάλακτος εἶνε στενῶς συνδεδεμένη μετὰ τῆς κυήσεως, δηλ. πρέπει νὰ προηγήται ἐγκυμοσύνη, ἵνα μετ' αὐτὴν ἡ γυνὴ δώσῃ γάλα, τοῦτο εἶνε τὸ φυσικόν. Καὶ ὅμως δὲν πρέπει νὰ δυσπιστῶμεν, ἂν ποτε ἴδωμεν εἰς τινὰς γυναῖκας διάκρισιν γάλακτος ἄνευ προηγουμένης κυήσεως, ἐπομένως καὶ ἄνευ τοκετοῦ. Ὑπάρχουσιν αὐθεντικὰ παραδείγματα διακρίσεως γάλακτος ἄνευ ἐγκυμοσύνης καὶ ἄνευ τοκετοῦ. Ἐρεθιστικὴ τις πρόκλησις, συχνάκις ἐπαναλαμβανομένη ἐπὶ τῆς θηλῆς τοῦ μαστοῦ, ἀρκεῖ ἐνίοτε νὰ προκαλέσῃ τὴν ἐκ τοῦ μαστοῦ διάκρισιν γάλακτος. Συγγραφεὺς τις ἀναφέρει, ὅτι ὑπηρέτριά τις, ἠναγκασμένη νὰ κοιμᾶται εἰς τὸν θάλαμον βρέφους τινός, προσφάτως ἀπογαλακτωθέντος, καὶ ἀνησυχούσα ἐκ

τῶν κραυγῶν καὶ τῶν κλαυθμῶν τούτου, ἀπεφάσισε νὰ προσφέρῃ εἰς τὸ μικρὸν παιδίον τὸν κενὸν γάλακτος μαστὸν τῆς, ὅπως ἐξαπατῶσα (νὰ τὸ γελάσῃ) καθησυχάσῃ αὐτό. Εἰς διάστημα ὀλίγου χρόνου ἡ ὑπηρετρία ἔσχεν ἀρκετὴν ποσότητα γάλακτος, ὅπως ἐπάρκεισιν εἰς τὰς ἀνάγκας τοῦ βρέφους καὶ καθησυχάσῃ τούτο. Ἄλλος δὲ συγγραφεὺς ἀναφέρει, ὅτι Ἀγγλὶς τις ἡ κυρία Β... μήτηρ ἐννέα τέκνων, ἐξ ὧν τὸ νεώτερον ἦτον ἡλικίας δέκα καὶ τριῶν ἐτῶν, εἶχε χάσει πρὸ ἐνὸς ἔτους τὴν νύμφην τῆς, ἀποθανοῦσαν τὴν τετάρτην ἡμέραν μετὰ τὸν τοκετόν. Μετὰ τὸν θάνατον ταύτης ἡ κυρία Β... ἡ πενθερά, ἐπεφορτίσθη τὴν φυσικὴν ἀνατροφήν τοῦ νεογνοῦ ἐγγόνου, ὅπερ ἦτο ἰσχνὸν καὶ καχεκτικόν. Ἦτο δὲ τούτο τόσον κλαψάρικον καὶ φωνακλάδικον, ὥστε μετὰ παρέλευσιν πολλῶν νυκτῶν ἡ κυρία Β... ἀπεφάσισε νὰ προσφέρῃ αὐτῷ τὸν μαστὸν τῆς. Μετὰ 36 ὥρας ἡ κυρία Β... ἡσθάνθη μετ' ἐκπλήξεως τοὺς μαστοὺς τῆς νὰ πονῶσι καὶ νὰ πρήσκωνται, καὶ ἀμέσως μετὰ τὰ φαινόμενα ταῦτα ἤρχισε καὶ ἡ διάκρισις γάλακτος ἐξ αὐτῶν μετὰ τὴν αὐτὴν ἀφθονίαν, μεθ' ἣν ἤρχετο πάντοτε μετὰ τοὺς τοκετοὺς τῆς. Μέχρις ἐνὸς ἔτους τὸ μικρὸν βρέφος, ὁ ἐγγονὸς τῆς κυρίας Β... ἐβύζανε τοὺς μαστοὺς ἐκείνους, τοὺς ὁποίους πρὸ εἰκοσι καὶ ἐπέκεινα ἐτῶν ἐβύζανεν ὁ πατήρ του.

Ἄλλος δὲ ἀναφέρει, ὅτι μικρά τις κόρη ἡλικίας ὀκτῶ ἐτῶν προσφέρουσα κατ' ἐπανάληψιν τοὺς μικροὺς τῆς μαστοὺς εἰς τι νεογνὸν παιδίον, εἶδεν αἰφνης διάκρισιν γάλακτος ἐκ τῶν μαστῶν τῆς. Γυνὴ δὲ τις προβεβηκυῖα, ἡλικίας 62 ἐτῶν, παύσασα πρὸ

εἰκοσι καὶ ἐπτὰ ἐτῶν τοῦ τίχτειν, ἐπεφορτίσθη νὰ γαλακτοτροφῇ τὴν ἑαυτῆς ἐγγονὴν μετὰ γάλα ζώου, χορηγούμενον διὰ τεχνητοῦ ὀργάνου· καὶ ὅπως τὴν διασκεδάσῃ, προσέφερε ταύτῃ ἐνίοτε καὶ τὴν θηλὴν τοῦ μαστοῦ τῆς. Ὅποια δὲ ὑπῆρξεν ἡ ἐκπλήξις τῆς γυναικὸς ταύτης, ὅταν εἶδεν αἰφνης τοὺς μαστοὺς τῆς νὰ πληρῶνται γάλακτος θρεπτικοῦ καλῆς ποιότητος! Ὅθεν ἐπὶ ἐνὸς ἔτους ἡ γυνὴ αὕτη ἐξηκολούθησε θηλάζουσα τὴν ἑαυτῆς ἐγγονὴν καὶ μετὰ τὴν ἀπογαλάκτισιν ταύτης ἡ διάκρισις τοῦ γάλακτος ἐκ τῶν μαστῶν τῆς γιαγιαῖς ἐξηκολούθησεν εἰσέτι ἐπὶ δύο κατὰ συνέχειαν μῆνας.

Ἡ διάρκεια τῆς διακρίσεως τοῦ γάλακτος δὲν εἶνε ἡ αὐτὴ εἰς ὅλας τὰς θηλαζούσας γυναῖκας· εἰς τὰς μισθωτὰς τροφούς ἡ διάρκεια τῆς διακρίσεως τοῦ γάλακτος παρατείνεται ἐπὶ χρόνους μικροὺς, ὥστε μετὰ τὸ αὐτὸ γάλα τρέφουσι δύο, τρία καὶ τέσσαρα παιδιά ξένα. Συγγραφεὺς τις ἀναφέρει, ὅτι τροφὸς τις μισθωτὴ ἐγαλακτοτρόφησε πέντε ξένα παιδιά κατὰ σειρὰν διαδοχικῶς, δηλ. τὸ ἐν κατόπιν τοῦ ἄλλου, εἰς τρόπον, ὥστε ἡ διάκρισις τοῦ γάλακτος τῆς γυναικὸς ταύτης διήρκεσε ἐπὶ κατὰ συνέχειαν ἔτη. Εἰς τινὰς δὲ γυναῖκας βλέπομεν, ὅτι κατ' ἀρχὰς ἡ διάκρισις τοῦ γάλακτος γίνεται ἀφθονος, ἔπειτα δὲ ἐλαττοῦται καὶ βαθμηδὸν στερεοῦται ὁλως διόλου, χωρὶς νὰ γνωρίζωμεν αἰτίαν τινὰ ἐπαισθητήν. Ἡ ποσότης τοῦ γάλακτος εἶνε καὶ αὕτη τὰ μέγιστα εὐμετάβλητος· οὕτω π. χ. γυνὴ τις, ἄλλως ἔχουσα καλῶς, μόλις δύναται νὰ προσφέρῃ τὴν ἀναγκαίαν ποσότητα διὰ τὴν τροφήν ἐνὸς μόνου

παιδίου· ἄλλη δὲ γαλακτοτροφεῖ πολλά συγχρόνως παιδιά. Συγγραφεὺς τις λέγει, ὅτι γυνή τις ἔδιδε μέχρι δύο ἐκάδων γάλα ἐντὸς τῆς ἡμέρας. Ἐγνώρισα, λέγει, γυναῖκα, ἣτις ἀπ' οὗ ἐγαλακτοτρόφει ἀφθόνως τὸ ἑαυτῆς τέκνον, ἐπερίσσευε καὶ μίαν καὶ ἡμίσειαν ὀκτὸν γάλακτος. Καὶ ὁμῶς εἶνε δυσκολώτατον δυστυχῶς νὰ προσδιορίσωμεν ἐκ τῶν προτέρων ἂν ἡ ποσότης τοῦ γάλακτος τῆς τοιαύτης ἢ τοιαύτης δε γυναικὸς θὰ ᾔηνε μεγάλη ἢ μικρά. Ἡ ἡλικία, ὁ ὄγκος καὶ τὸ σχῆμα τῶν μαστῶν τῆς θηλαζούσης γυναικὸς εἶνε χαρακτηριστικὰ ἄρκετὰ σπουδαῖα πρὸς διάγνωσιν τῆς ποσότητος τοῦ γάλακτος, ἀλλὰ δὲν εἶνε πάντοτε ἐπαρκῆ. Ἐν γένει ὁμῶς αἱ πολὺ νεαραὶ γυναῖκες, ὡς αἱ χάνωθεν τῶν 18 ἐτῶν, καὶ αἱ πολὺ ἡλικιωμέναι, ὡς αἱ ἄνωθεν τῶν 40 ἐτῶν, δίδουσι γάλα εἰς μικρὰν ποσότητα. Πρὸς δὲ τούτοις εἰς τὰς πολλάκις τεκούσας γυναῖκας εἶνε ἀφθονώτερον τὸ γάλα, πλὴν εἰς τὰς πρωτοτόκους.

Ἐπειδὴ αἱ ιδιότητες τοῦ γάλακτος διαφέρουσιν οὐ μόνον εἰς τὰς διαφόρους γυναῖκας, ἀλλὰ καὶ εἰς μίαν καὶ τὴν αὐτὴν ἕνεκα πολλῶν περιστάσεων, ἐξαρτωμένων ἀπὸ τὴν ὑγιεινὴν ἢ νοσώδη κατάστασιν τῆς θηλαζούσης καὶ ἀπὸ τὰς αἰτίας δι' ὧν περισταχίζεται, διὰ τοῦτο ἐκθέτομεν ταύτας ἐνταῦθα κατὰ σειράν. Ἐκ τῆς περιγραφῆς τούτων θέλομεν ἐννοήσῃ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον ἂν ἡ τοιαύτη μήτηρ ἢ τροφὸς εἶνε ἢ δὲν εἶνε κατάλληλος τροφὸς τοῦ νεογνοῦ.

Α) Περὶ τῆς ἐπιρροῆς τῆς ὑγείας τῆς θηλαζούσης. — Ἡ ὑγεία τῆς θηλαζούσης μητρὸς ἢ τροφοῦ ἀ-

ναντιρρόπως ἐξασκεῖ τὴν σημαντικωτέραν ἐπιρροὴν ἐπὶ τῶν ιδιοτήτων τοῦ γάλακτος. Ἡ καθημερινὴ πείρα καὶ αἱ χημικαὶ ἀναλύσεις ἀποδεικνύουσιν, ὅτι κατὰ τὰς εἰσδηποτε φύσεως ἀσθενείας τῶν θηλαζουσῶν αἱ στερεαὶ οὐσίαι τοῦ γάλακτος αὐξάνουσι καὶ συγχρόνως ἐλαττοῦνται κατ' ἀναλογίαν αἱ ὑδατώδεις. Τὸ τοιοῦτον γάλα καθίσταται βλαπτικόν εἰς τὴν ὑγείαν τρυφεροῦ παιδίου, διότι γίνεται πρόξενον δυσπεψιῶν, φλογώσεων τῶν ἐντέρων κτλ. Εἰς τὰς θηλαζούσας γυναῖκας, τὰς προσβεβλημένας ἀπὸ χρονικὰ πάθη, ὡς εἰς τὰς φθισικὰς π. χ., παρατηροῦνται μεγάλαι ἀλλοιώσεις τοῦ γάλακτος. Ἐὰν ἀρτιτόκος γυνὴ προσβληθῇ ὑπὸ ὀξείας (νέας) ἀσθενείας, αἱ μαστοὶ τῆς ἀμέσως καθιζάνουσι (ξεπρήσκονται), χαλαρόνονται καὶ βαθμηδὸν χάνουσιν ὅλα τὰ χαρακτηριστικὰ ἐκεῖνα, τὰ ὅποια διακρίνουσιν αὐτοὺς κατ' αὐτὴν τὴν ἐποχὴν, καὶ μετὰ τὴν ἴασιν ἢ διέκρισιν τοῦ γάλακτος δὲν ἀποκαθίσταται ἐκ νέου, εἰμὴ πολλὰ σπανίως. Κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ θηλασμοῦ ἐλαφρὰ τις καὶ μικρὰς διαρκείας ἀσθενεία τῆς θηλαζούσης φαίνεται νὰ μὴ ἐξασκῇ σπουδαίαν ἐπιρροὴν ἐπὶ τῶν ιδιοτήτων τοῦ γάλακτος· ἀλλὰ δὲν ἔχει εὖτω καὶ ὅταν ἡ ἀσθένεια ᾔηνε σοβαρὰ καὶ μακρὰς διαρκείας, καθότι κατὰ τὴν τελευταίαν ταύτην περίστασιν πολλάκις τὸ γάλα στερεύει ὅλως διόλου καὶ ἡ κατάστασις τῆς ὑγείας τοῦ θηλαζομένου βρέφους χειροτερεύει. Αἱ ἀσθενεῖαι ἰδίως τῶν μαστῶν, αἱ φλογώσεις, τ' ἀποστήματα κτλ. ἐξασκοῦσιν ὀλεθρίαν ἐπιρροὴν ἐπὶ τοῦ γάλακτος καὶ καθιστῶσιν αὐτὸ ἐπιβλαβὲς διὰ τὴν ὑγείαν

τοῦ θηλαζομένου. Διὸ αἱ θηλάζουσαι μητέρες ἢ τροφοὶ εἰς τοιαύτας περιστάσεις ὀφείλουσι νὰ συμβουλεύωνται τὸν ἱατρόν, ἂν πρέπη ἢ ὄχι νὰ ἐξακολουθῶσι θηλάζουσαι. Ἡμεῖς δὲ φρονοῦμεν ἐν γένει, ὅτι εἶνε καλὸν νὰ παύσωσι θηλάζουσαι, ἅμα ὥς αἰσθῶσι θῶσιν ἑαυτὰς πασχούσας, καὶ νὰ μὴ ἐπαναλάβωσι τὸν θηλασμόν, εἰ μὴ ἀφ' οὗ καλῶς ἰαθῶσι καὶ ἐντελῶς ἀναλάβωσι τὰς πρώτας δυνάμεις των.

Β'. Περὶ τῆς ἐπιρροῆς τῶν ψυχικῶν παθῶν.—Ὁ τρόμος, ὁ θυμὸς, ἡ λύπη, ἡ ζηλοτυπία, ἡ νοσταλγία κτλ. ἀναντιρρόητως ἐξασκεῖσι μεγάλην ἐπιρροὴν ἐπιδραστὴν ἐπὶ τε τῆς ποιότητος καὶ ποσότητος τοῦ γάλακτος. Περὶ τῆς ἀληθείας ταύτης φέρομεν ἐνταῦθα τὸ ἐξῆς περιστατικόν, τὸ ὁποῖον συσταίνομεν εἰς τὰς οἰκογενείας ἐκεῖνας, αἵτινες ἀναγκάζονται νὰ ἐμπιστεύωνται τὰ ἑαυτῶν νεογνὰ τέκνα εἰς ξένας μισθωτὰς τροφούς.

Ἀξιότιμός τις οἰκογένεια ἔνεκα σπουδαίων ὑγιεινῶν λόγων τῆς ἀρτιτόκου οἰκοδεσποίνης ἠναγκάζετο νὰ ἐμπιστευῇ τὰ νεογνὰ τέκνα τῆς εἰς ξένας τροφούς. Τελευταίως ἔχουσα ἐκ νέου ἀνάγκην τροφοῦ παρέλαβε τοιαύτην, νεωστὶ ἐλθεῦσαν ἐκ τῶν νήσων τοῦ Αἰγαίου καὶ κατὰ πρώτην ἤδη φοράν εἰς Κωνσταντινούπολιν ἀποφασίσασαν νὰ μετέλθῃ τὸ ἐπάγγελμα τῆς τροφοῦ. Προσκληθέντες νὰ ἐξετάσωμεν ταύτην ἂν ᾔη ἢ ὄχι κατάλληλος τροφός, εὗρομεν αὐτὴν καὶ ὅλα ἀρμοδίαν. Ἐπὶ τῇ διαβιβαιῶσει ἡμῶν ἐμισθώθη ἡ τροφός καὶ ἤρχισε θηλάζουσα τὸ νεογνὸν βρέφος τῆς περὶ ἧς ὁ λόγος οἰκογενείας. Μετ' ὀλίγας ἡμέρας αἶφνης προσεκλήθημεν

ἐκ νέου νὰ ἐξετάσωμεν τὴν παραμάναν. Ὅποια ὑπῆρξεν ἡ ἐκπληξίς μας, ὅταν ἰδῶμεν, ὅτι ἐκ τῶν μαστῶν ταύτης μόλις ἐξήρχοντο σταγόνες τινὲς γάλακτος, ἐνῶ κατὰ τὴν πρώτην εξέτασιν τὸ γάλα αὐτῆς ἦτο ἄφθονον. Ἐρωτήσαντες περὶ τῆς αἰτίας τῆς ἀπροσδοκῆτου στερεύσεως τοῦ τόσον ἀφθόνου πρό τινων ἡμερῶν γάλακτος τῆς τροφοῦ, δὲν ἐμάθομεν ἄλλο, ἢ ὅτι ἡ τροφός, ἀφήσασα τὴν πατρίδα καὶ ἀποχωρισθεῖσα τῶν πεφιλημένων αὐτῇ ἀντικειμένων, ἰδίως τοῦ μικροῦ τέκνου καὶ τοῦ συζύγου τῆς, ἐλυπεῖτο καὶ ἐθλιβετο, καταδεδικασμένη ἤδη οὖσα εἰς ξένον τόπον νὰ θηλάξῃ ξένον βρέφος. Τὴν νοσταλγίαν ὥς αἰτίαν τῆς στερεύσεως τοῦ γάλακτος τῆς τροφοῦ διαγνόντες, συνεβουλεύσαμεν τὴν μητέρα τοῦ βρέφους, ν' ἀποπέμψῃ τὴν τροφὸν καὶ ταύτην νὰ ἐπανακάμψῃ εἰς τὴν πατρίδα τῆς, ὅπερ καὶ ἐγένετο. Μετὰ παρέλευσιν τριῶν ἐτῶν ἀπηντήσαμεν κατὰ σύμπτωσιν τὴν ἰδίαν τροφὸν εἰς ἄλλην οἰκογένειαν. Ἐρωτήσαντες δ' αὐτὴν αἰ καὶ μετὰ τὴν εἰς τὴν πατρίδα τῆς ἐπιστροφὴν ἐξηκολούθησεν ἡ στερευσις τοῦ γάλακτός τῆς, ἐμάθομεν, ὅτι μόλις παρῆλθον τρεῖς ἡμέραι ἀπὸ τῆς ἐκ Κωνσταντινουπόλεως ἀναχωρήσεώς τῆς, καὶ ἡ διάκρισις τοῦ γάλακτος ἐπανῆλθεν ἐκ νέου ἄφθονος ὥς καὶ πρὸ τῆς ἐκ τῆς πατρίδος ἀναχωρήσεως.

Ἰσχυρὸς θυμὸς τῆς θηλαζούσης γυναικὸς οὐ μόνον διάφορα πάθη τῶν μαστῶν δύναται νὰ ἐπιφέρῃ καὶ ἐκ τούτων εὐσιωδῶς ἀλλοιοῦται τὸ γάλα, ἀλλ' ἐπηρεάζει καὶ τὴν ὑγείαν, πολλάκις καὶ τὴν ζωὴν τοῦ θηλαζομένου βρέφους. Αἱ ἀγρυπνίαι, οἱ κωλικοὶ

πόντοι, αἱ διάρρροιαί, καὶ ἰδίως οἱ σπασμοὶ τῶν νεο-
 γνῶν, εἶναι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἀποτελέσματα γά-
 λακτος ἡλλοιωμένου ἕνεκα ἰσχυροῦ καὶ βιαίου θυ-
 μοῦ τῆς θηλαζούσης μητρὸς ἢ τροφοῦ. Περὶ τῆς
 ἀληθείας ταύτης φέρομεν ἐνταῦθα τὸ ἕξῃς περιστα-
 τικόν. Μισθωτὴ τις τροφὸς γαλακτοτροφουσα πρὸ
 δύο ἐβδομάδων ἐν τινὶ οἰκογενεῖᾳ ἀρτίτοκον παιδίον,
 ἐδάρη δεινῶς κυριακὴν τινα παρὰ τοῦ συζύγου τῆς,
 ζητήσαντος καὶ μὴ λαβόντος ἀπ' αὐτὴν χρήματα.
 Τὴν ἐπαύριον τὸ γαλακτοτροφούμενον βρέφος κα-
 τελήφθη ὑπὸ σπασμῶν καὶ ὁ ἰατρός τῆς οἰκογενείας
 προσκληθεὶς, ἀνεγνώρισεν ὡς αἰτίαν τῶν σπασμῶν
 τοῦ παιδίου τὸ ἡλλοιωθὲν ἐκ τῆς ψυχικῆς ταραχῆς
 γάλα τῆς δαρείσης παρὰ τοῦ συζύγου παραμάννας.
 Μετὰ τρεῖς μῆνας ἡ αὐτὴ σκηνὴ ἐπανελήφθη καὶ ἡ
 οἰκογενεῖα ἠναγκάσθη κατὰ συμβουλήν τοῦ ἱατροῦ
 ν' ἀποπέμψῃ τὴν παραμάνναν, τῆς ὁποίας τὰ τέκνα
 τρία τὸν ἀριθμὸν εἶχον ἀποθάνει ἀπὸ σπασμῶν κα-
 τὰ τὴν γαλακτοτροφίαν, ὡς ὠμολόγησεν ἡ ἰδία τρο-
 φός, διότι ὁ σύζυγός τῆς ἀπὸ τὰς πρώτας ἡμέρας
 τῆς μετ' αὐτῆς συμβιώσεώς του ἔδερνε ταύτην κατὰ
 τὴν μέθην.

Γ'. Περὶ τῆς ἐπιβροῆς τῶν γενητικῶν λειτουργιῶν.

Α'. Περὶ τῆς ἐπιβροῆς τῶν καταμηνίων.—Τὸ πλεῖ-
 στον μέρος τῶν θηλαζουσῶν γυναικῶν παύουσι βλέ-
 πουσαι τὰ καταμήνια, διαρκοῦντος τοῦ θηλασμοῦ.
 Ὑπάρχουσιν ὅμως καὶ τινες, αἱ ὁποῖα βλέπουσιν
 αὐτὰ μετὰ παρέλευσιν πάντε ἢ ἕξ μηνῶν ἀπὸ τοῦ

τοκετοῦ. Εἰς ἄλλας εὐαρίθμους ἡ περίοδος ἐμφανί-
 ζεται τακτικῶς καθ' ἕκαστον μῆνα ὡς καὶ πρὸ τῆς
 ἐγκυμοσύνης καὶ τοῦ θηλασμοῦ. Πρόκειται ἤδη ἐν
 τῇ τελευταίᾳ μάλιστα περιστάσει νὰ μάθωμεν ἂν ἡ
 κατὰ τακτικὴν περίοδον ἐμφάνις τῶν καταμηνίων
 θηλαζούσης γυναικὸς διαρκοῦντος τοῦ θηλασμοῦ
 ἐπηρεάζει ἢ ὅχι τὴν ποιότητα καὶ ποσότητα τοῦ γά-
 λακτος αὐτῆς καὶ κατὰ συνέπειαν τὴν ὑγείαν τοῦ
 θηλαζομένου βρέφους. Αἱ γινώμαι τῶν πρακτικῶν
 μαιευτῶν εἰσι διηρημένοι ἀναφορικῶς πρὸς τὴν
 ἐπιβροὴν τὴν ὁποῖαν δύνανται νὰ ἐξασκῶσι τὰ κατα-
 μήνια ἐπὶ τῆς διακρίσεως τοῦ γάλακτος. Ἡ διαφω-
 νία αὕτη τῶν ἱατρῶν ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου
 προέρχεται ἀναντιρρήτως ἀπὸ τοῦ ὅτι ἡ ἐμφάνις
 τῶν καταμηνίων κατὰ τὸν θηλασμόν δὲν ἐξασκεῖ
 τὴν αὐτὴν ἐπιβροὴν εἰς τὰ διάφορα ἄτομα. **Π. χ.**
 βλέπομεν τὰ καταμήνια, οὐδεμίαν ἐξασκοῦντα ἐπι-
 βλαβὴ ἐπιβροὴν οὔτε εἰς τὸ γάλα, οὔτε εἰς τὴν ὑ-
 γείαν γυναικῶν τινῶν ἐμμήνων θηλαζουσῶν, εἰς
 ἄλλας δὲ πολλὰ ὀλίγην καὶ ἀσήμαντον ἐξασκοῦντα
 ἐπιβροὴν. Ἐπειδὴ δὲ εἶνε πολὺ δύσκολον καὶ διὰ
 τῶν χημικῶν πειραμάτων νὰ βεβαιωθῶμεν ἂν τὸ
 γάλα ἐμμήνου γυναικὸς ὑπέστη, ἢ δὲν ὑπέστη ἄλ-
 λοιώσιν τινα ἐκ τῆς συνήθους περιοδικῆς ἐμφανί-
 σεως τῶν καταμηνίων θηλαζούσης γυναικὸς, διδο-
 μεν ἐνταῦθα προφυλακτικὰ καὶ ὑγιεινὰ τινα μέτρα
 ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου.

Τὰ προφυλακτικὰ ταῦτα μέτρα ἀφορῶσι τὴν ὑ-
 γείαν τῆς τε θηλαζούσης μητρὸς ἢ τροφοῦ καὶ τοῦ
 θηλαζομένου βρέφους. Καὶ α) ἂν ἡ θηλάζουσα καὶ

περιοδικῶς, ὥς κατὰ τὰς ἄλλας ἐποχὰς τοῦ βίου, βλέπουσα τακτικῶς τὰ καταμήνιά της γυνὴ ὑποφέρει ἐκ τῆς ἀπωλείας ταύτης καὶ ἐκείνης τῆς ἐκ τῶν μαστῶν προερχομένης, αἵτινες ἡνωμένοι συγχρόνως δύνανται νὰ ἐξασθενῶσι τὴν θηλάζουσαν, αὕτη ὀφείλει νὰ παύσῃ θηλάζουσα, διότι ἄλλως ὑποπίπτει βαθμηδὸν καὶ ἀνεπαισθήτως εἰς μαρασμόν. 6'.) Ἄν ἡ θηλάζουσα ὥς ἐκ τῆς ἐμφανίσεως ἐν αὐτῇ τῶν καταμηνίων βλέπῃ τὸ θηλαζόμενον βρέφος ἰογυαῖνον καὶ μαραινόμενον ἀνευ ἄλλης αἰτίας, ὀφείλει νὰ παραιτήσῃ τὸν θηλασμόν καὶ τὸ βρέφος νὰ ἐμπιστευθῇ εἰς ἄλλην τροφόν, μὴ βλέπουσαν κατὰ τὸν θηλασμόν τὰ καταμήνιά της. Εἰς τινὰς θηλαζούσας γυναῖκας ἡ διάκρισις τοῦ γάλακτος δὲν ὑπόκειται εἰς ἀλλοίωσιν, ἢ μόνον κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ρεύσεως τῶν καταμηνίων, ἐπομένως αὗται καὶ τὰ ὑπ' αὐτῶν θηλαζόμενα βρέφη δὲν ὑποφέρουσιν, ἢ κατὰ τὴν μικρὰν ταύτην διάρκειαν τῆς ἐμμήνου ῥοῆς. Ὅθεν ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει, ὅπως μὴ ἐπέλθῃ διακοπὴ τοῦ θηλασμοῦ, συμβουλευόμεν τὰς θηλαζούσας μητέρας ν' ἀντικαταστήσωσι τὸ πλεῖστον μέρος τοῦ ἑαυτῶν γάλακτος διὰ τοῦ βοείου, κεκραμένου μεθ' ὕδατος, ἐφ' ὅσον καιρὸν διαρκεῖσι τὰ καταμήνια. Δὲν πρέπει ὅμως νὰ παύσωσιν ὅλως διόλου, διότι ἡ ἐντελὴς καὶ αἰφνιδία παῦσις δύναται νὰ βλάψῃ τὴν ὑγείαν ἀμφοτέρων τῆς τε θηλαζούσης καὶ τοῦ θηλαζομένου. Ὅφείλουσι νὰ προσφέρωσι τὸν μαστὸν εἰς τὸ βρέφος τοῦλάχιστον τέσσαρας φορές εἰς διάστημα 24 ὥρων, καὶ ἐπειδὴ ἡ τοιαύτη δόσις εἶνε ἀνεπαρκὴς διὰ τὴν τροφήν τοῦ βρέφους, διὰ

τοῦτο τὴν ἀνεπάρκειαν ταύτην ὀφείλουσι ν' ἀναπληρῶνται διὰ τοῦ βοείου γάλακτος ὥς εἴρηται ἀνωτέρω. Ἄμα δὲ ὥς καθαρισθῶσι, τοῦτ' ἔστιν ἅμα παύσῃ ἡ περίοδος, δεόν νὰ ἐπαναλάβωσι καὶ πάλιν τακτικῶς τὸν θηλασμόν μέχρις οὔ ἐκ νέου κατὰ τὴν ἐπομένην περίοδον ἐμφανισθῶσι τὰ καταμήνια αὐτῶν, ὅποτε ἐκ νέου ὀφείλουσι νὰ σπανίζωσι θηλάζουσαι ὥς εἴρηται ἀνωτέρω καὶ διδουσαι τὸ βόσιον γάλα καὶ εὖτω καθεξῆς. Ὅταν ὁμως βλέπωμεν, ὅτι οὔτε τῆς θηλαζούσης μητρός ἢ τροφεῦ, οὔτε τοῦ θηλαζομένου βρέφους ἡ ὑγεία βλάπτεται ἐπαισθητῶς ἕνεκα τῆς τακτικῆς ἐμφανίσεως τῶν καταμηνίων, καὶ συνήθως οὕτως ἔχει, δεόν νὰ μὴ γίνῃ ἡ ἐλαχίστη διακοπὴ εἰς τὸν τακτικὸν καὶ συνήθη θηλασμόν, καθότι ἡ πείρα ἀπέδειξεν, ὅτι ἡ ὑγεία τῶν θηλαζομένων ἰδίως νεογνῶν δὲν ὑποφέρει οὔτε κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ρεύσεως τῶν καταμηνίων, οὔτε μετ' αὐτήν. Ὑπάρχουσι μάλιστα παραδείγματα, ἐπιμαρτυροῦντα, ὅτι ἡ ρεῦσις τῶν καταμηνίων οὐ μόνον δὲν ἐβλάψεν τὴν διάκρισιν τοῦ γάλακτος τῆς θηλαζούσης ἐμμήνου γυναικός, ἀλλ' ἀπεναντίας ἐπηύξησεν αὐτήν. Μεταφέρομεν ἐνταῦθα ἐν παράδειγμα τοιοῦτον, ἀναφερόμενον παρὰ διασήμεου μαιευτῆρος. Γυνὴ τις ἡλικίας τριάκοντα καὶ δύο ἐτῶν ἐπασχεν ἀπὸ μητρικὴν αἰμορραγίαν, ἕνεκα τῆς ὁποίας ὑπεβλήθη εἰς τακτικὴν θεραπείαν. Κατὰ τὸ 25ον ἔτος τῆς ἡλικίας τῆς ἐγαλακτοτρόφει τὸ τέταρτον ἑαυτῆς τέκνον, ὅτε ἔλαβε καὶ ἕτερον ξένον βρέφος νὰ γαλακτοτροφῇ. Αἱ ἀσχολεῖσι της μετ' ὀλίγον ὑπεχρέωσαν αὐτήν νὰ παύσῃ τὸν διπλοῦν τοῦτον

θηλασμόν, ἢ δὲ διάκρισις τοῦ γάλακτος τῆς ἔπαυ-
σεν ἄνευ λειτουργικῆς τινος διαταράξεως. Μετὰ
παρέλευσιν ἑνὸς μηνὸς τὰ καταμήνιά τῆς ἀνεφάνη-
σαν καὶ μετ' αὐτῶν ἡ γυνὴ ἠσθάνθη ἐλαφρὸν πρήξι-
μον τῶν μαστῶν, ἐκ τῶν ὁποίων εἶδε ρέουσιν ποσό-
τητά τινα γάλακτος. Εἰς ἐκάστην δὲ περίοδον μετὰ
ταῦτα ἡ διάκρισις τοῦ γάλακτος ἐγένετο ἀφθονω-
τέρα καὶ μετ' ὀλίγους μῆνας ἔγεινε τοιαύτη, ὥστε
ἡ ἐπώδυνος διάτασις τῶν μαστῶν ἠνάγκασε τὴν
γυναῖκα ταύτην νὰ προσφέρῃ τοὺς μαστούς τῆς εἰς
μεγάλην γυναῖκα, ὅπως ἐκκενώσῃ ἐξ αὐτῶν διὰ τῆς
ἐκμυζήσεως τὸ γάλα, νὰ μεταχειρισθῇ δὲ καὶ ἄλλα
τῆς τέχνης ἐκμυζητικὰ ὄργανα.

Β'.) Περὶ τῆς ἐπιβροῆς τῆς ἐγκυμοσύνης. — Ἡ κύη-
σις, ἐπερχομένη διαρκοῦντος τοῦ θηλασμοῦ εἰς τὴν
θηλάζουσιν γυναῖκα, εἶνε δυσάρεστος σύμπτωσις·
διότι εἶνε σπάνιον νὰ μὴ ἴδωμεν τὸ γάλα ὀλιγὸς εὖρον
μετὰ τινος μῆνας κατὰ τὴν ποσότητα, ἢ χάνον
μέγα μέρος τῶν θρεπτικῶν αὐτοῦ συστατικῶν. Ἐν-
τεῦθεν προκύπτει ὡς συνέπεια τῆς τοιαύτης ἀλλοιώ-
σεως ὁ μαρασμὸς τοῦ θηλαζομένου νεογνοῦ ἄνευ
ἐξαιρέσεως. Ὅθεν ἡ κύησις καὶ ὁ θηλασμός εἰσι δύο
περιστάσεις ἀσυμβίβαστοι. Διὰ τοῦτο συσταίνομεν
τὴν δέουσαν προσοχὴν εἰς τὰς θηλαζούσας, ἵνα πα-
ραιτηθῶσι τοῦ θηλασμοῦ ἅμα ὡς αἰσθανθῶσιν ὅτι
εἰσὶν ἐγκυοί. Εἶνε ἀληθές, ὅτι ὑπάρχουσι παραδείγ-
ματα, ἐπιμαρτυροῦντα, ὅτι ἐγκυοὶ γυναῖκες ἐξηκο-
λεύθησαν θηλάζουσαι καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς
κυοφορίας καὶ μέχρι τῶν ὠδίνων τοῦ τοκετοῦ ἄνευ
ἐπαισθητῆς βλάβης τῆς ὑγείας τῶν θηλαζομένων.

Γενικῶς ὁμως τὸ γάλα τῆς ἐγκυμονούσης γυναι-
κὸς εἶνε ἐπιβλαβὲς εἰς τὴν ὑγείαν τοῦ θηλαζομένου
βρίφους, ἐκτὸς ἐὰν συνοδεύηται μετὰ τοῦ βοείου
γάλακτος ἢ ἄλλης τροφῆς, ὅτε, χορηγούμενον εἰς
μικρὰν ποσότητα, καθίσταται ἥττον ἢ διόλου ἐπι-
βλαβεῖς. Ὅπως δὲ ποτε ἡμεῖς θεωροῦμεν ἐπιβλαβὴ
τὸν θηλασμόν εἰς τὴν ὑγείαν τοῦ θηλαζομένου, οὐ-
σης ἐγκύου τῆς θηλαζούσης γυναικὸς.

Γ'. Περὶ τῆς ἐπιβροῆς τῆς σιτοουσίας. — Ἡ σιτοουσία
κατὰ τὸν θηλασμόν αὐτὴ καθ' ἑαυτὴν δὲν ἐπηρεάζει
τὰς ιδιότητες τοῦ γάλακτος τῆς θηλαζούσης γυ-
ναικὸς, ἐκτὸς μόνον ὅταν γίνηται αὐτῆς κατάχρη-
σις μετ' ἀκρατήτου ἀπληστίας, ὅτε δύναται νὰ
ἐπενεργῇ ὡς πᾶσα ἄλλη βλαβερὰ καὶ ζωηρὰ ἠθικὴ
συγκίνησις, δηλαδὴ ὡς ψυχικὸν πάθος. Καὶ ὁμως,
ἂν ἡ σιτοουσία δὲν ᾔνη ἀμέσως ἐπιβλαβὴς αὐτὴ καθ'
ἑαυτήν, δύναται νὰ ᾔνη τοιαύτη ἐμμέσως, ὡς δυ-
ναμένη νὰ ἐπιτελέσῃ τὴν ἐγκυμοσύνην, ἥτις, ὡς
εἴρηται, ἐπηρεάζει τὰς ιδιότητας τοῦ γάλακτος τῆς
θηλαζούσης. Ἀλλὰ δυνάμεθα νὰ ἐπιβάλοιμεν σιω-
πὴν εἰς τὰς ἀπικιτήσεις τῆς φύσεως ἐπὶ μακρὸν χρό-
νον; Λέγομεν μόνον, ὅτι, προκειμένου περὶ ἐκλογῆς
ξένης τροφῆς, διὸν σὺν τοῖς ἄλλοις ἀπαιτούμενοις
προτερίμασι, περὶ τῶν ὁποίων θέλομεν ὁμιλήσῃ
μετ' ὀλίγον, νὰ προτιμηθῇ ἡ τροφὸς ἐκείνη, ἡ μα-
κρὰν ἀπέχουσα τοῦ τόπου τῆς διαμονῆς τοῦ ἑαυτῆς
συζύγου. Εἶνε δύσκολος, ἂν ὅχι ἀδύνατος, ἡ ἐγκρά-
τεια αὐτὴ εἰς τὰς θηλαζούσας τὰ ἑαυτῶν τέκνα μη-
τέρας, διότι ἀφ' ἑνὸς μὲν ἰδιοσυγκρασίαι τινὲς ὑπο-
φέρουσιν ἐκ τῆς αὐστηρᾶς ἐγκρατείας, ἀφ' ἑτέρου

δὲ ὑπάρχουσιν καὶ συζυγικοὶ ἀπαιτήσεις ἀνοικονόμητοι, αἵτινες δέον νὰ ἱκανοποιῶνται. Ἡ φρόνησις μόνον καὶ τὰ εἰκογενειακά συμφέροντα δέον νὰ ὑπερισχύωσιν εἰς τὴν ἐκπλήρωσιν τῆς φυσικῆς ταύτης λειτουργίας.

Δ'. Περὶ τῆς ἐπιβροχῆς θρεπτικῶν καὶ φαρμακευτικῶν τιμῶν οὐσιῶν ἢ σκευασμῶν.—Ἡ καθημερινὴ παρατήρησις ἀποδεικνύει, ὅτι ἡ δομὴ, ἡ γεῦσις καὶ αὐτὸ τὸ χρῶμα οὐσιῶν τινῶν, μεταχειριζομένων παρὰ τῆς θηλαζούσας γυναικός, δύνανται νὰ μεταδωθῶσι καὶ εἰς τὸ γάλα ταύτης. Τὸ τοιοῦτον παρατηρεῖται καὶ εἰς τὰ μαστοφόρα ζῶα, τὰ διαβασκόμενα εἰς λειμῶνας σκάρδου, χορμίκου, βρασάνου, ἀψινθίου, ἐρυθροδάνου κλ. οὐσιῶν ὁσμῆς διαπεραστικῆς, γεύσεως πικροτάτης καὶ ἀηδεστάτης καὶ χρώματος ζωηροῦ. Τελευταίαις εὐοίαις χρωμένης τῆς θηλαζούσας γυναικός, αἱ ιδιότητες αὐτῶν μεταδίδονται εἰς τὸ γάλα, τὸ ὁποῖον καθίσταται δυσάρεστον εἰς τὸ θηλαζόμενον βρέφος. Ὅθεν ἡ χρῆσις τῶν τοιούτων οὐσιῶν ἀπαγορεύεται εἰς τὰς θηλαζούσας γυναῖκας. Ἐκ τῆς παρατηρήσεως ταύτης ἡ ἱατρικὴ ἐπιστήμη ἐξήγαγε μεγίστην καὶ σπουδαιότατην ὠφέλειαν ὥς πρὸς τὴν θεραπείαν τῶν νόσων τῶν θηλαζομένων παιδίων, χρηθεύσα τὰ πρὸς θεραπείαν τῶν νόσων τούτων φάρμακα εἰς τὰς θηλαζούσας γυναῖκας καὶ διὰ τοῦ γάλακτος τούτων διεχτεύουσα θαυμασίως ταῦτα εἰς τὸν ὁργανισμόν τῶν πασχόντων μικρῶν παιδίων, τὰ ὅποια, ὡς γνωστόν, εἰσὶν ἀτίθασσα πρὸς πᾶν εἶδος θεραπείας, ἀπ' εὐθείας εἰς αὐτὰ γενομένης. Περὶ τῆς ἐπὶ τῶν ιδιοτήτων τοῦ γάλακτος

βλαβερὰς ἐπιβροχῆς τῶν οὐσιῶν τῶν ἐχουσῶν δομὴν διαπεραστικὴν καὶ γεῦσιν πικράν ἢ ἀηδῆ, οἱ συγγραφεῖς ἀναφέρουσι πολλὰ παραδείγματα, ἐξ ὧν ἀναφέρομεν καὶ ἡμεῖς ἐνταῦθα τὸ ἐπόμενον. Νεογνόν τι παιδίον ἐπὶ τρεῖς κατὰ σειρὰν ἡμέρας ἀπεποιήθη νὰ πιᾷ τὸν μαστὸν τῆς μητρός του· ἀλλ' ἐπὶ τέλους ὁμασθὲν καὶ καταβληθὲν ὑπὸ τῆς πείνης, ἀπεράσισε μετὰ τρεῖς ἡμέρας νὰ βυζάνῃ. Ἀλλ' ἅμα ὥς κατέπιεν ὀλίγον γάλα (τὴν πρώτην γουλιὰ), ἀμέσως ἐξέμεσε τοῦτο ὅλως ἀχώνευτον. Τὸ αὐτὸ ἀποτέλεσμα ἐξηκολούθη ἐπερχόμενον διὰ πινας κατὰ συνέχειαν ἡμέρας. Τὴν νύκτα τὸ νεογνὸν τοῦτο παιδίον ἐβύζανε ξένην τροφόν, πρὸ ἐνός ἤδη μηνός τεκοῦσαν, τῆς ὁπείας οὐδ' ἅπαξ ἤμεσε τὸ γάλα. Τὸ γάλα τῆς ἑαυτοῦ μητρός ἦτο ἄφθονον, πλήν παραπολύ ὀρρώδες (ταῖρος). Ἡ μήτηρ κατὰ τὴν κυοφορίαν εἶχεν ὑποβληθῇ εἰς εἰσπνεύσεις αἰθέρος (φάρμακου) καὶ ὁ αἰθὴρ ὁ τόσον διαπεραστικὸς τὴν ὁσμήν, ἐπηρέασε τὰς ιδιότητας τοῦ γάλακτος εἰς τρόπον, ὥστε τοῦτο κατήνησεν ἀηδέστατον διὰ τὸ νεογνόν, δυσληπτόν καὶ ἐπροξένει εἰς αὐτὸ ἀμέσως ἐμέτους, ἐνῶ τὸ γάλα τῆς ξένης τροφῆς οὐδὲν τοιοῦτον ἐπὶνεύκεν αὐτῷ. Διὸ ἡ μήτηρ ἠναγκάσθη νὰ παύσῃ θηλάζουσα τὸ ἑαυτῆς τέκνον.

Περὶ τῆς ἐπιβροχῆς ἀπροβλεπτῶν περιστάσεων ἀλλοιουσῶν τὰς ιδιότητας τοῦ γάλακτος.

Ἐὰν μετὰ τὸν τοκετὸν ἡ ἀρτιτόκος μήτηρ προσβληθῇ ὑπὸ σοβαρᾶς ἀσθενείας, ἡ δέουσα διάκρισις

τοῦ γάλακτος γενικῶς ἀναβάλλεται καὶ δὲν ἐπαρκεῖ εἰς διατροφήν τοῦ νεογνοῦ, τὸ ὅποτον βεβαίως κατ' αὐτὴν τὴν περίστασιν ὑποφέρει σπευδαίως. Αὐτὸ τοῦτο συμβαίνει ἐνίοτε καὶ εἰς τινὰς ἀρτιτόκους γυναῖκας, ἐχούσας μὲν καλῶς τὴν ὑγείαν κατὰ τὸ φαινόμενον, πλην μὴ βλέπουσας τοὺς μαστούς των πρησχομένους, οὔτε τὴν διάκρισιν τοῦ γάλακτος ἐκτελουμένην, εἰμὴ μετὰ παρέλευσιν πέντε καὶ ἕξ ἡμερῶν ἀπὸ τοῦ τοκετοῦ. Ἐπὶ τέλους ὑπάρχουσι καὶ ἀρτιτόκοι γυναῖκες, τῶν ὁποίων αἱ δυνάμεις ἐξηντλήθησαν κατὰ τὰς περιόδους παρατεταμένου τοκετοῦ. Καθ' ὅλας ταύτας τὰς περιστάσεις αἱ ιδιότητες τοῦ γάλακτος ἀλλοιοῦνται καὶ εἰς τὰς τοιαύτας γυναῖκας δὲν ἐπιτρέπεται νὰ θηλάζωσι. Πολλάκις συμβαίνει νὰ ἴδωμεν κατ' ἀρχὰς τὴν μητρικὴν γαλακτοτροφίαν βαδίζουσαν ἐπὶ τινὰς ἡμέρας αἰσίως, ἀργότερα δὲ αἰφνης, ἔνεκα ἀπροβλέπτων παρεμπιπτουσῶν περιστάσεων, βλέπομεν, ὅτι ἡ ποσότης τοῦ γάλακτος αὐξάνει ἢ ἐλαττοῦται νοσῶδῶς καὶ ἡ ποιότης ἀλλοιοῦται, ὥς συμβαίνει εἰς τὴν σχετικὴν ἢ ἀπόλυτον ἀγαλαξίαν καὶ τὴν γαλακτόρρεϊαν. Καθ' ὅλας ταύτας τὰς περιστάσεις δέον νὰ συμβουλευῇται ὁ ἰατρός.

Περὶ μέσων ὑποληπτομένων ὡς παραγωγικῶν γάλακτος.—Κατὰ τὰς περιστάσεις τῆς ἀγαλαξίας, εἴτε ἀπολύτου εἴτε σχετικῆς, συνήθως μεταχειρίζονται φάρμακά τινα, ὡς ἔχοντα τὴν ιδιότητα νὰ παράγῃ γάλα! Ἡμεῖς πολὺ πολὺ δὲν ὑποληπτόμεθα τὰ τοιαῦτα φάρμακα ὡς παραγωγικά γάλακτος. Τὸ μόνον, ὅπερ ἡμεῖς ὑποληπτόμεθα καὶ συσταίνομεν

εἰς παραγωγὴν γάλακτος ἐν παρομοίαις περιστάσεσιν, εἶνε ἡ ἀπομάκρυνσις τῶν αἰτιῶν, — ἐννοεῖται δὲ ὅταν ἡ ἀγαλαξία δὲν ἔχῃ ὡς αἰτίαν ὀργανικὴν τινὰ βλάβην ἢ ἐλλείψιν. — Πρὸς δὲ συσταίνομεν τὴν καλὴν καὶ θρεπτικὴν τροφήν, τὸν καθαρὸν ἀέρα, τὴν τῶν ψυχικῶν συγκινήσεων ἀποφυγὴν καὶ ἰδίως σὺν τούτοις τὸν συχνὸν θηλασμόν, ὅστις καὶ μόνος, ἐλλειπουσῶν τῶν αἰτιῶν, ἐπανάγει τὴν ἀπαιτούμενην διάκρισιν τοῦ γάλακτος. Ἀλλ' ἐπειδὴ πολλοὶ πρακτικοὶ συσταίνουσιν ὡς γαλακτοφόρα φάρμακά τινα, ἀναφέρομεν καὶ ἡμεῖς ἐνταῦθα τὰ κυριώτερα ἐξ αὐτῶν, τῶν ὁποίων ἡ χρῆσις εἶνε ὅλως ἀθῶα, καὶ ἀβλαβὴς εἰς περίστασιν καθ' ἣν δὲν ἤθελον ὠφελῆσαι ὡς τοιαῦτα. Τοιαῦτα δὲ φάρμακα γαλακτοφόρα εἰσὶ διὰ μὲν τὴν ἐσωτερικὴν χρῆσιν τὸ γλυκάνισον, τὸ μάραθρον κτλ., διὰ δὲ τὴν ἐξωτερικὴν ἐν εἴδει καταπλασμάτων ἐπὶ τῶν μαστῶν τὸ κίχινον (ρίτζινον) καὶ ἐν Εὐρώπῃ γίνεται, ἐνίοτε μετ' ἐπιτυχίας, καὶ ὁ ἤλεκτρισμός τῶν μαστῶν. Ἐκ δὲ τῶν τροφίμων καὶ ποτῶν ὡς γαλακτοφόρα ὑπολήπτονται ὁ κρόκος τῶν ὠν, τὸ βόειον γάλα, τὸ γαλάκτωμα τῶν γλυκέων ἀμυγδάλων (σουμάδα), ὁ ζύθος (μπίρα), ἡ λειοτριμμένη ρίζα τοῦ ὄρχεος (σαλέπη) καὶ ἡ εὐλόγημένη φακὴ.

Περὶ τῆς ἐπιβλαβοῦς ἐπιβροῆς τοῦ πτωχοῦ καὶ πλουτοῦ γάλακτος.—Τὸ γάλα τὸ πτωχὸν κατὰ τὰ σφαιρίδια καὶ τὸ ἀνθόγαλον (καϊμάκη) εἶνε ὑδατώδες καὶ μὴ ἐμπεριέχον τὴν ἀπαιτούμενην ποσότητα τῶν ἀναγκαίων θρεπτικῶν στοιχείων, δὲν ἀποτελεῖ τροφήν ἐπαρκοῦσαν εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ βρέφους. Τὸ πτω-

χόν καὶ ἄφθονον γάλα εἶνε ἔτι μᾶλλον ἐπιβλαβές παρὰ τὸ πτωχόν καὶ ἐλλιπές τὴν διάκρισιν, καθότι οὐ μόνον ἡ θρέψις γίνεται ἀτελής, ἀλλὰ καὶ τὰ πεπτικά ὄργανα τοῦ βρέφους κουράζονται καὶ ἀδυνατοῦσιν, ὑπερπληρούμενα ὑπὸ ὑγροῦ μεγάλης ποσότητος. Ἡ σύμπτωσις αὕτη, δηλαδή ὅταν τὸ πτωχόν γάλα συνοδεύηται ἀπὸ ἄφθονον διάκρισιν, εἶνε μία ἀπὸ τὰς αἰτίας τῆς ἀποτυχίας τῆς γαλακτοτροφίας, καθότι εὐκόλως ὑπεκφεύγει τὴν παρατήρησιν, ἐπειδὴ ἡ ἄφθονος διάκρισις τοῦ γάλακτος σπανίως διδὲι ὑπονοίας περὶ τῆς πτωχείας αὐτοῦ κατὰ τὰ θρεπτικά στοιχεῖα. Ἡ ἐπιρροή τοῦ πλούσιου γάλακτος δὲν φαίνεται ἐκ πρώτης ὄψεως ἐμπνέουσα ἀνησυχίας περὶ τῆς ὑγείας τοῦ θηλαζομένου, καθότι κοινῶς πιστεύεται, ὅτι τὸ πλούσιον (πυκνὸν) γάλα δὲν δύναται νὰ βλάψῃ. Καὶ ὁμως δὲν ἔχει οὕτω πάντοτε καθότι βρέφη τινὰ λεπτοφυῆ ἐνοχλοῦνται πολὺ ἀπὸ τροφήν ὑπὲρ τὸ δέον ὑλικήν. Τῆς τοιαύτης τροφῆς συνέπειαι εἰσιν οἱ ἔμετοι, αἱ διάρροιαί, οἱ ἀχῶρες (ἐμπυοφύτης, ὀμπέλι) καὶ πολλὰ ἄλλα δερμικά νοσήματα τῶν θηλαζομένων παιδίων. Ἀμφοτέρας τὰς ἀλλοιώσεις ταύτας, τούτέστι τὴν τε πτωχείαν καὶ πλουσιότητα τοῦ γάλακτος, δὲν δυνάμεθα ἄλλως νὰ γνωρίσωμεν, εἰμὴ μόνον δυνάμει τοῦ μικροσκοπίου. Ὅσον δὲ ἀφορᾷ τὴν θεραπείαν τῶν ἐλαττωμάτων τούτων τῆς ποιότητος τοῦ γάλακτος συζητῶνται τὰ ἐξῆς ὑγιεινὰ μέσα. Κατὰ τὴν πτωχείαν τοῦ γάλακτος δέον ἢ θηλάζουσα μήτηρ ἢ τροφὸς νὰ λάβῃ ζωϊκὴν τροφήν, νὰ προσφέρῃ μετὰ τοῦ γάλακτος τῆς καὶ βόειον γάλα εἰς τὸ θηλαζόμενον

βρέφος, νὰ διαμένη εἰς τὴν ἐξοχὴν καὶ ν' ἀποφεύγῃ μετὰ προσοχῆς πᾶσαν οἰανδήποτε ψυχικὴν συγκίνησιν. Ὅταν δὲ τὰ μέσα ταῦτα δὲν ἐπιτυχάνωσιν, ἢ εἰσι δυσκατόρθωτα, τότε δέον τὸ βρέφος νὰ ἐμπιστευθῇ εἰς ἄλλην τροφόν. Κατὰ δὲ τὸν πλεονασμὸν τῆς πλουσιότητος τοῦ γάλακτος συσταίνεται εἰς τὴν θηλάζουσαν ἡ φυτικὴ τροφή καί, ὅπερ τὸ οὐσιωδέστερον, δέον τὸ βρέφος νὰ μὴ βυζάνῃ συχνά, καθότι ἀπεδείχθη χημικῶς, ὅτι ὅσον πλείότερον καιρὸν τὸ πλούσιον γάλα μένει εἰς τοὺς μαστοὺς, τόσον πλείότερον καθίσταται ὕδατώδες. Δηλαδή τὸ μετὰ πέντε ὥρας θηλαζόμενον γάλα εἶνε πτωχότερον θρεπτικῶν στοιχείων τοῦ ἀμέσως μετὰ δυο ὥρας θηλαζομένου. Πρὸς δὲ διδὲι εἰς τὸ βρέφος τὸν ὑλικὸν καιρὸν νὰ χωνεύσῃ τὸ πρῶτον γάλα.

Ὑπάρχουσι καὶ ἄλλαι ἀλλοιώσεις τοῦ γάλακτος προερχόμεναι ἀπὸ τὰς ἐμπυήσεις τῶν μαστῶν καὶ ἀπὸ τὸ ἐν αὐτῷ μεταβαῖνον πῦον τῶν ἀποσημάτων τούτων κτλ. Ἀλλ' αἱ τοιαῦται ἀλλοιώσεις, θεραπευομένων καταλλήλως τῶν νοσημάτων, ἐξ ὧν αὐταὶ προέρχονται, ἐξελείφονται εὐκόλως.

Περὶ τῶν ἀφορμῶν καὶ τῶν ἀληθινῶν αἰτιῶν τῶν κωλύουσάντων τὴν μῆτρως τοῦ θηλάζοντος τὰ ἐαυτῶν τέκνα.

Εἶπομεν καὶ προηγουμένως, ἀρχόμενοι τοῦ λήξαντος κεφαλαίου, καὶ ἐνταῦθα ἐπαναλαμβάνομεν, ὅτι τὸ γάλα τῆς μητρὸς εἶνε ἡ καταλληλοτέρα τροφή τοῦ θηλαζομένου παιδίου, διότι καὶ ἡ φύσις τοῦτο προώρισεν αὐτῷ. Ὅθεν ὅταν αἱ μητέρες χαίρωσιν ὑγείαν καὶ αἱ δυνάμεις αὐτῶν δὲν ὑπέστησαν

ἀτονίαν ἔνεκα ἀσθενειῶν σπουδαίων καὶ κυρίως ὅταν οἰκογενειακὴ καὶ κληρονομικὴ τις αἰτία δὲν ἐμποδίῃ αὐτὰς τοῦ θηλάζειν, ἅπαντες οἱ λόγοι τῆς φύσεως καὶ τὰ οἰκογενειακὰ, κοινωνικὰ καὶ ἠθικὰ συμφέροντα ἐπιβάλλουσι εἰς αὐτὰς τὸ καθήκον τοῦ θηλάζειν τὰ ἑαυτῶν τέκνα. Δυστυχῶς ὁμως ὑπάρχουσι καὶ λόγοι, ἐμποδίζοντες τὰς μητέρας ἀπὸ τὴν ἐκπλήρωσιν τῆς ἱερᾶς ταύτης ἀποστολῆς. Οἱ λόγοι οὗτοι ἀνάγονται εἰς δύο κατηγορίας, τοῦτ' ἐστὶν εἰς ἀφορμὰς καὶ εἰς ἀληθεῖς αἰτίαις.

Περὶ τῶν ἀφορμῶν ἢ προφάσεων. — Τὴν σήμερον ἡ κοινωνία ἐκτῆσατο δυστυχῶς συνήθειαν παρὰ φύσιν καὶ ὀλεθρίαν. Πολλὰι μητέρες, ἰδίως τῆς ἀνωτέρας τάξεως τῶν μεγάλων πόλεων, προφασίζονται προφάσεις ἐν ἀμαρτίαις, ἀποποιοῦνται ἀπαθῶς τοῦ θηλάζειν τὰ ἴδια ἑαυτῶν τέκνα, εἰ καὶ δυνάμεναι ἐπιπωφελῶς νὰ ἐκπληρώσωσι τὴν ἀποστολὴν ταύτην διὰ τὴν ὁποίαν ἡ φύσις τὰς προώρισε καὶ τὰς προπαρεσκεύασεν. Αἱ τοιαῦται μητέρες, αἱ ἀρνούμεναι ἀναίτιως καὶ μόνον ἔνεκα ἰδιοτροπίας, ἐρωτοτροπίας καὶ τοῦ ἀπρεποῦς ἐγωϊσμοῦ αὐτῶν εἰς τὰ ἑαυτῶν τέκνα τὴν τροφὴν ἐκείνην τὴν ὁποίαν ἡ φύσις τοῖς προώρισε, λείπουσι τοῦ ἱερωτέρου καθήκοντος, δὲν ἀξίζουσι τὸ ὄνομα τῆς μητρὸς καὶ ἀνάξιοί εἰσι νὰ ἔχωσι τέκνα. Τὰς τοιαύτας μητέρας δεόν νὰ εἰκτείρωμεν, ἂν ἀγνοοῦσιν, ὅτι, ἀποποιοῦμεν τὸ ἑαυτῶν γάλα εἰς τὰ τέκνα, ἀποποιοῦνται τὴν ὑγίαν τούτων, ὅτι τὰ προικίζουσι ἐκ τῆς τρυφερᾶς ἡλικίας δι' ὅλην τὴν ζωὴν, — ἂν διαρύγῃσι πρόωρον θάνατον — μὲ πάθη σωματικά.

Αἱ ἀφορμαὶ καὶ αἱ προφάσεις δὲν λείπουσι βεβαίως εἰς τὰς μὴ ἐχούσας ὁρεξιν νὰ θηλάζωσι τὰ ἑαυτῶν τέκνα μητέρας. Αἱ ἀφορμαὶ αὗται εἰσι πολυεῖδεις, ἀλλ' αἱ κυριώτεραι ἀναφέρονται εἰς τὰς ἑξῆς προφάσεις. α.) ἡ μήτηρ εἶνε λεπτῆς καὶ ἀδυνάτου κράσεως, ἐπομένως δὲν δύναται νὰ θηλάζῃ. β.) δὲν ἔχει πολὺ γάλα. γ.) πονοῦσιν οἱ μαστοί, ὑποφέρει τὴν νύκτα κτλ. καὶ δ.) ὥς πρόφασιν προβάλλουσι τὴν σμικρότητα τῆς θηλῆς τοῦ μαστοῦ, τὴν ὁποίαν, μικρὰν οὖσαν, δὲν πιάνει εὐκόλως τὸ βρέφος.

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν λεπτὴν καὶ φυσικῶς ἀδύνατον κρᾶσιν τῆς μητρὸς, αὕτη δὲν γίνεται ἐμπόδιον εἰς τὴν μητέρα τοῦ νὰ θηλάζῃ τὸ τέκνον τῆς, διότι ἐὰν τῷ ὄντι τὸ πρᾶγμα εἶχεν εὖτω — ὥς διατείνονται αἱ ἀδυνάτου κράσεως μητέρες — βεβαίως τότε πολλὰ ὀλίγαι μητέρες ἤθελον θηλάζειν τὰ ἑαυτῶν τέκνα, ἐπειδὴ τὸ πλείστον μέρος τῶν γυναικῶν ἐν γένει εἶνε λεπτῆς (δελικᾶτης) κράσεως. Ὀλίγισταί εἰσιν αἱ εὖρωστοι καὶ ῥωμαλέας κράσεως ἰδίως εἰς τὰς μεγάλων πόλεις. Ἀλλ' ἐκτὸς τούτου, ἡ πεῖρα καθ' ἑκάστην ἀποδεικνύει, ὅτι μητέρες φύσει λεπτῆς κράσεως ἀνατρέφουσι γαλακτοτροφοῦσαι μετὰ μεγίστης ἐπιτυχίας τὰ ἴδια ἑαυτῶν τέκνα εὖρωστα καὶ ζωηρά, ἐν ᾧ μισθῶται τροφοὶ εὖρωστοι, τῶν τοιούτων μητέρων τέκνα γαλακτοτροφοῦσαι, ἀνέδειξαν αὐτὰ ἀδύνατα καὶ πολλὰκις καχεκτικά. Ἐν ἐνὶ λόγῳ τὴν σήμερον εἶνε ἀδιαφιλονεικῶς ἀποδεδειγμένον, ὅτι ἡ μήτηρ, ἥτις γαλακτοτρφεῖ τὸ ἴδιον ἑαυτῆς τέκνον, ὅσον καὶ ἂν ἦνε φύσει ἀδύνατος καὶ λεπτοκαμωμένη, χορηγεῖ τὴν καλλιέραν καὶ ὑγιεστέραν

τροφὴν εἰς αὐτό, παρὰ ξένη τροφὸς ὅσον καὶ ἂν ᾔηται αὕτη εὐρωστος καὶ καλοκαμωμένη. Τὸ ὀλίγον δὲ τοῦ γάλακτος, οὔτε τοῦτο καθίσταται ἐμπόδιον εἰς τὸν μητρικὸν θηλασμόν. Βλέπομεν καθ' ἑκάστην ἡμέραν μητέρας, τῶν ὁποίων ἡ ποσότης τοῦ γάλακτος εἶνε μικρά καὶ ἡ ποιότης αὐτοῦ μετρίως καλὴ, ν' ἀνατρέφωσι τὰ ἴδια ἑαυτῶν τέκνα εὐρωστα, ἐν ᾧ αἱ αὐταὶ μητέρες θηλάζουσιν ξένα τέκνα, ἀνέδειξαν αὐτὰ ἀδύνατα καὶ καχεκτικά, ἐνεκα ἐλλείψεως ἐπαρκύσεως καὶ ἰδιαζούσης τροφῆς. Τὰ φαινόμενα ταῦτα βλέπομεν εἰς τὰς ξένας τροφούς, αἵτινες παρουσιάζουσι τὰ ἴδια ἑαυτῶν τέκνα ἀνθηρά, ἐν ᾧ γαλακτοτροφοῦσαι ξένα, ἀναδεικνύουσι ταῦτα αὐχμηρὰ καὶ ἀδύνατα.

Ὅσον δὲ ἀφορᾷ τοὺς πόνους τῶν μαστῶν, τὰς ἀγρυπνίας καὶ ἐνοχλήσεις τῆς νυκτός, ἐνεκα τοῦ θηλασμοῦ, ταῦτα πάντα τὰ ἐμπόδια διὰ τῆς συνηθείας βαθμηδὸν ἐξαλείφονται, ὅταν αἱ μητέρες ἐνδύονται ὀλίγην ὑπομονὴν χάριν τῶν ἑαυτῶν τέκνων. Ἡ δὲ σμικρότης τῶν θηλῶν δὲν καθίσταται ἐμπόδιον εἰς τὰς μητέρας τοῦ νὰ θηλάζωσι τὰ ἑαυτῶν τέκνα, ἐὰν αὗται λαμβάνωσι τὰ κατὰ τὴν κύησιν προπαρασκευαστικά μέτρα, τὰ ὁποῖα ὑπεδείξαμεν (σελ. 134) ἀναφορικῶς πρὸς τοὺς μαστούς καὶ ἰδίως πρὸς τὴν σμικρότητα τῆς θηλῆς. Ἄλλως τε, ὅπως ὑπερνικήσωσι τὸ ἐμπόδιον τοῦτο, δύνανται νὰ παρουσιάσωσι τοὺς μαστούς των ἐπὶ τινι καιρῷ κατ' ἐπανάληψιν εἰς ἕτερον βρέφος μεγαλειότερον τὴν ἡλικίαν καὶ συνειθισμένον ἤδη εἰς τὴν ἐκμύζησιν ἢ εἰς ἀνθρώπον τῆς ἡλικίας, καὶ τότε θὰ ἐπιτύχωσι τὴν ἐξοχὴν τῶν θηλῶν. Ἐνίοτε καὶ διὰ τοῦ μέσου

τούτου δὲν ἐπιτυγχάνεται ὁ σκοπός, τότε προσκαλεῖται ξένη τροφὸς μετὰ τοῦ τέκνου τῆς, καὶ τοῦτο μὲν θέτει εἰς τὸν μαστόν τῆς ἡ ἀρτιτόκος μήτηρ, τὸ δὲ νεογνὸν ταύτης θέτει ἡ τροφὸς εἰς τὸν ἑαυτῆς μαστόν διὰ τινος ἡμέρας. Καὶ τὸ μὲν τῆς τροφῆς εἰθισμένον ἤδη εἰς τὴν ἐκμύζησιν, πιάνει εὐκόλως τὴν μικρὰν θηλὴν τῆς ἀρτιτόκου καὶ βαθμηδὸν ἐκδιάζει αὐτὴν τρόπον τινὰ νὰ ἐξέχη. Τὸ δὲ τῆς ἀρτιτόκου νεογνὸν παιδίον, μὴ δυσκόλευόμενον νὰ πιᾷ τὴν ἐξέχουσαν ἤδη θηλὴν τῆς τροφῆς, βυζάζει καὶ χορταίνει, ἐπὶ τέλους δὲ συνειθίζει εἰς τὴν ἐκμύζησιν εἰς τρόπον, ὥστε μετὰ τινος ἡμέρας εὐκόλως δύναται νὰ πιᾷ τὴν θηλὴν τῆς ἑαυτοῦ μητρός. Τὸ τῆς τροφῆς βρέφος δέον νὰ μὴ ᾔηται μεγαλειότερον τῶν τριῶν ἢ τὸ πολὺ τεσσάρων μηνῶν, διότι ἄλλως δὲν πιάνει εὐκόλως ξένον μαστόν. Καὶ τὸ διάστημα τῆς τοιαύτης ἀλλαγῆς τῶν παίδων δέον νὰ μὴ ὑπερβαίνει τὰς δεκάς ἢ δώδεκάς ἡμέρας, διότι, συνηθείας γενομένης, δυσκόλως ἀποσπῶνται τὰ βρέφη ἐκ τῶν μαστῶν.

Οἱ Εὐρωπαῖοι εἰς τοιαύτας περιστάσεις συμβουλεύουσι, πρὸς ἐπίτευξιν τῆς ἐξοχῆς τῶν θηλῶν, τὴν διὰ ζώου καὶ ἰδίως τὴν διὰ νεοσσὸς κυνός (σκυλάκι) ἐκμύζησιν. Ἡμεῖς ὁμῶς, γινώσκοντες τὰ ἤθη καὶ τὰς συνηθείας τῶν λαῶν τῆς Ἀνατολῆς, δι' ἣν γράφομεν, δὲν συσταίνομεν τοιοῦτόν τι, διότι καὶ ἀπὸ τοῦ εἶνε καὶ βλάβην δύναται νὰ προξενήσῃ.

Περὶ τῶν ἀληθῶν αἰτιῶν. — Ἡ φύσις, ὁ ὁρθὸς λόγος, ἡ καθημερινὴ πείρα καὶ τὰ οἰκιακὰ καὶ κοινωνικά συμφέροντα συνηγοροῦσιν ὑπὲρ τοῦ μητρικοῦ

γάλακτος ὡς τῆς καταλληλοτέρας καὶ ὑγιεινέρας τροφῆς τῶν θηλαζομένων παιδων, ὅσάν τις ἀληθεὶς αἰτία δὲν ἐπέρχονται ἢ δὲν ὑπάρχουσιν ὡς ἀντενδείξεις εἰς τὸν μητρικὸν θηλασμόν. Ἐὰν εἰς τὰς μητέρας ἐπιβάλληται καθήκον ἱερὸν τοῦ νὰ θηλάζωσι τὰ ἑαυτῶν τέκνα, ὅταν δὲν ὑπάρχωσιν ἰσχυραὶ ἀντενδείξεις, ἄλλο τόσον καὶ ἔστι μεγαλειότερον καθήκον ἐπιβάλλεται εἰς αὐτάς τοῦ νὰ μὴ θηλάζωσι τὰ ἑαυτῶν τέκνα, ὅταν ὑπάρχωσιν ἀληθεῖς καὶ ἀδιαφιλονείκητοι ἀντενδείξεις κατὰ τοῦ μητρικοῦ θηλασμοῦ. Καὶ τοῦτο διὰ τὸ ὑπέρτατον συμφέρον αὐτῶν τε τῶν ἰδίων μητέρων, τῶν ἑαυτῶν τέκνων καὶ τῆς ἐπερχομένης γενεᾶς συγχρόνως. Ὅθεν ὀφείλομεν οἱ πάντες ν' ἀπο-ρέπωμεν καὶ ἐν ἀνάγκῃ νὰ ἐμποδίζωμεν τὰς μητέρας τοῦ θηλάζειν εἴτε τὰ ἑαυτῶν τέκνα, εἴτε ξένα, ὅσάν τις ὑπάρχωσιν ἀληθεῖς αἰτίαι κωλύουσai τὴν μητρικὴν γαλακτοτροφίαν. Τεταῦται αἰτίαι εἰσὶ πολλαί, ἀλλ' ἡμεῖς ἀνάγομεν αὐτάς εἰς τὰς κυριωτέρας.

Ἰδού ὁποῖαι μητέρες δὲν πρέπει νὰ θηλάζωσι παιδιά· α) αἱ λυμφαιτικῆς κράσεως, β) αἱ τεκοῦσαι πρὸ τοῦ 15' ἔτους τῆς ἡλικίας αὐτῶν, καθ' ὅν καιρὸν δὲν κέκτηνται τὴν ἀπαιτούμενην ἀνάπτυξιν τῶν ὀργάνων καὶ τὰς ἀπαιτούμενας δυνάμεις πρὸς ἐκπλήρωσιν ἐπωφελῶς τοῦ θηλασμοῦ, γ) αἱ κατασταθεῖσαι μητέρες μετὰ τὸ 40ῶν—45ον ἔτος τῆς ἡλικίας, δ) αἱ ὑποστᾶσαι κατὰ τὴν κύησιν σοβαρὰς ἀσθενείας καὶ ἐξαντληθεῖσαι κατὰ τὸν τοκετόν, ε) αἱ παρουσιάζουσai κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας καὶ μετὰ τὸν τοκετόν μαστοὺς μάλθακούς καὶ χαλαροὺς, ς')

αἱ καταγόμεναι ἐκ γονέων, ἀποθανόντων ἀπὸ μεταδοτικῆς ἀσθενείας, ζ') αἱ παρουσιάζουσai προδιχθεῖσαι κολλητικῶν καὶ μεταδοτικῶν ἀσθενειῶν, ἢ) αἱ πάσχουσai στηθικάς, χοιραδικὰς (ἀχελώνια), δερμικάς, ἐγκεφαλικάς, ψυχικάς, ρευματικάς, ἀρθριτικάς κτλ. νόσους. Ἐκ τῶν πασχουσῶν κολλητικὰς ἀσθενείας μητέρων ἐξαιρουμέναι τὰς πασχούσας ἀπὸ συφιλίτιδα, διότι καὶ εὐκολώτερον ἐκ ταύτης θεραπεύεται τὸ νεογνόν, ὑποβαλλομένης τῆς μητρὸς εἰς τὴν εἰδικὴν θεραπείαν τῆς συφιλίτιδος, καὶ διότι εἶνε ἄδικον νὰ δώσωμεν τοῦτο, ὅπερ φέρει τὸν ἰὸν τῆς ἀσθενείας ἀπὸ τῆς κοιλίας τῆς μητρὸς, εἰς ἄλλην ὑγιᾶ τροφόν, εἰς τὴν ὁποίαν ἐξάπαντος θέλει μεταδώσει τὴν ὁποίαν φέρει προῖκα ἀπὸ τῆς συλλήψεως τοῦ ἀσθένειαν. Ἰδού ὁ λόγος, νομίζομεν, διὰ τὸν ὁποῖον ἐπιπολάζει ἐν Εὐρώπῃ ἡ ὀλεθρία αὕτη νόσος. Προσέτι οἱ μαιευτῆρες ἀποκλείουσι τοῦ θηλασμοῦ καὶ τὰς μητέρας ἐκείνας, τὰς πασχούσας ἀπὸ βραγάδας καὶ ἐλκῆ τῶν θηλῶν καὶ ἀπὸ φλεγμονῆς καὶ ἀποστήματα τῶν μαστῶν. Ἡμεῖς προσκαίρως ἀποκλείομεν ταύτας, ἐπειδὴ τὰ πάθη ταῦτα οὔτε μεταδοτικά εἰσιν, οὔτε κληρονομικά, ἄλλως τε ἡ ἱατρικὴ ἐπιστήμη κέκτηται τὴν σήμερον μέσα πρὸς θεραπείαν αὐτῶν.

Τελευτώντες τὰς ἀληθεῖς αἰτίας τὰς κωλύουσας τὰς μητέρας τοῦ θηλασμοῦ, ἀναφέρομεν καὶ ἄλλην μίαν, ἣτις, εἰ καὶ ψευδής, μᾶς ἀναγκάζει ὁμως νὰ ἐμπιστευθῶμεν τὸ βρέφος εἰς ξένην τροφόν, καίτοι καλῶς ἐχούσης τῆς μητρὸς τὴν τε ὑγιάν καὶ τὰς ἰδιότητας τοῦ γάλακτος. Ὑπάρχουσι δυστυχῶς μη-

τίρες ἀνάξιοι τοῦ ὀνόματος τούτου, αἵτινες τρομά-
ζουσιν ἀπέναντι τῶν θυσιῶν, τὰς ὁποίας ἐβιβάλλει
εἰς αὐτὸς ἡ ἱερὰ αὐτῇ ἀποστολή, ἀπέναντι τῶν κό-
πων, τῶν ἀγρυπνιῶν, τῶν στερήσεων τῶν διασκε-
δάσεων, αἵτινά εἰσιν ἀναπόσπαστοι συνέπειαι τοῦ
καθήκοντος τῆς θηλαζούσης μητρός. Διὸ ἔνεκα τού-
των δὲν συγκτανεύουσιν οἰκειοθελῶς, ὅπως θηλά-
ζωσι τὰ ἑαυτῶν τέκνα, εἰμὴ διότι «ἀνάγκη καὶ θεοὶ
πεῖθονται.» Ἄλλ' ἡ καταναγκαστικὴ αὕτη ἐπιβλή
δὲν κατορθώνει ἄλλο, ἢ ὅπως πλειότερον παροξύνῃ
τὰς τοιαύτας μητέρας ἵνα δράξωσι τῆς παρομικρᾶς
προφάσεως, ὅπως ἀπαλλαγῶσιν ἅπαξ διὰ παντός
τοῦ τοιοῦτου φορτίου. Δὲν ἀπαιτεῖται μέγας
νοῦς, ὅπως διακρίνῃ τις καὶ γνωρίσῃ τὰς τοιαύτας
μητέρας, τὰς διὰ τῆς βίας, οὕτως εἰπεῖν, ὑποχρεω-
θεῖσας νὰ θηλάζωσι τὰ ἑαυτῶν τέκνα. Αἱ τοιούται
παντοῦ καὶ πάντοτε ἐπιοχολοῦσι τὸν κόσμον διὰ
τὰ ὅσα ὑποφέρουσιν ἀπὸ τοῦ μικροῦς τυ-
ράννου. Ὅθεν προκειμένου περὶ τῶν τοιούτων
ἐγωιστικῶν καὶ ἀναξίων μητέρων, δὲν πρέπει νὰ
ἰσytάζωμεν, ὅτι ὀφείλομεν ὅσον τάχιον νὰ ἐμπι-
στευθῶμεν τὰ βρέφη εἰς ξένους τροφούς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

Β'. Περὶ μικτηῆς γαλακτοτροφίας.

Εἶπομεν ἀρχόμενοι τοῦ περὶ γαλακτοτροφίας ἐν
γένει τῶν νεογνῶν παίδων κεφαλαίου, ὅτι ὑπάρχουσι

περιστάσεις, κατὰ τὰς ὁποίας μητέρες τινὲς δὲν δύ-
ναι νὰ ἐπαρκέσωσι διὰ τοῦ γάλακτός των μόνου
εἰς τὰς ἀνάγκας τῶν ἑαυτῶν τέκνων. Αἱ περιστάσεις
αὗται εἰσὶν αἱ ἀκόλουθοι· α) μητέρες τινὲς, μ' ὅλον
ὅτι προικισμέναι μὲ πᾶν ὅ,τι εἶνε ἐπιθυμητὸν ὥς
πρὸς τὴν κρᾶσιν, τὴν ὑγείαν καὶ τὸν σχηματισμὸν
τῶν μαστιῶν, δὲν ἔχουσιν ὅμως τὸ ἀπαιτούμενον διὰ
τὴν τροφήν τοῦ παιδίου γάλα κατὰ τε τὴν ποσότητα
καὶ τὴν ποιότητα, π. χ. δύναται τὸ γάλα νὰ ᾔνε κα-
λῆς ποιότητος, ἀλλ' ἀνεπαρκὺς ποσότητος καὶ τὸ
ἀνάκαλιν· β) ἄλλαι δὲ μητέρες ἔχουσι μὲν τὸ ἀπαι-
τούμενον διὰ τὴν τροφήν τοῦ παιδίου γάλα κατὰ τε
τὴν ποσότητα καὶ ποιότητα, ἀλλ' ἡ λεπτοφυὴς αὐ-
τῶν κρᾶσις καὶ ἡ ἀκροσφαλὴς ὑγεία δὲν συγχωροῦ-
σιν ἄνευ σπουδαίων κινδύνων τῆς θηλαζούσης ἀφθο-
νον καὶ παρατεταμένον θηλασμόν· γ) καὶ τινες δέ,
εἰ καὶ εἰς ἀνθρωπὸν κατὰ τὸ φαινόμενον κατάστασιν
εὐρισκόμεναι, βλέπουσιν αἵφνης νὰ ὀλιγωστεύῃ τὸ
γάλα αὐτῶν καὶ νὰ μὴ ἐπαρκῇ εἰς τὰς ἀνάγκας τοῦ
βρέφους. Καθ' ὅλας τὰς περιστάσεις ταύτας αἱ μη-
τέρες ἀναγκάζονται ν' ἀναπληρόνωσι τὴν ἀνεπάρ-
κειαν τοῦ γάλακτός των, χορηγοῦσαι εἰς τὰ τέκνα
γάλα ζώου καὶ ἄλλας οὐσίας στερεὰς μετὰ τοῦ γά-
λακτός των καὶ ἡ γαλακτοτροφία αὕτη λέγεται
μικτηή.

Ὑπάρχουσι καὶ ἄλλαι περιστάσεις, ἀναγκάζουσαι
τὰς μητέρας νὰ προτιμῶσι τὴν μικτηὴν γαλακτοτρο-
φίαν ἀπὸ ἐκείνην τῆς ξένης τροφῆς· α) μητέρες τινὲς
ἔνεκα ὑπερβολικῆς πρὸς τὰ τέκνα των ἀγάπης καὶ
ζηλοτυπίας εὐγενεὺς δὲν ὑποφέρουσι νὰ ἰδῶσι ταῦτα

θηλοζόμενα ὑπὸ ξένων μισθωτῶν τροφῶν, αἵτινες σὺν τῷ γάλακτι ἀναμφιβόλως μετοχετεύουσιν αὐτοῖς καὶ τὰς ιδιότητας τῆς ψυχῆς των. Ὅθεν, ἐπειδὴ αὐταὶ διὰ μόνου τοῦ γάλακτος των δὲν ἐπαρκοῦσιν εἰς τὴν ἀναγκαίαν τροφήν των τέκνων, ἀποφασίζουσι νὰ δοκιμάζωσιν ἅπαντα τὰ μέσα τὰ δυνάμενα ν' ἀναπληρώσωσι τὴν ἀνεπάρκειαν τοῦ γάλακτος των, παρὰ νὰ δώσωσι ταῦτα εἰς ξένους τροφούς. Ὁ σκοπὸς οὗτος εἶνε ἀξιέπαινος καὶ τιμᾷ θεόντως τὰς τοιαύτας μητέρας· διὸ καὶ δὲν πρέπει νὰ φοβώμεθα κακὰ ἐκ τούτου ἀποτελέσματα, καθότι τὴν ἀνεπάρκειαν τοῦ μητρικοῦ γάλακτος ἀναπληροῖ θαυμασίως ἡ μητρικὴ στοργή. Τὰ βρέφη ταῦτα περιβαλλόμενα ἀπὸ τὰς μητρικὰς θωπείας καὶ περιποιήσεις εὐρίσκουσι καλλίτερον ἐν αὐταῖς σὺν τῇ μικτῇ γαλακτοτροφίᾳ τὰ ἀπαιτούμενα θρεπτικὰ στοιχεῖα, παρὰ εἰς τὸ γάλα ξένης τροφοῦ. Διὸ εἰς τοιαύτας περιστάσεις δοκιμάζομεν ἐπὶ τινα καιρὸν τὴν μικτὴν γαλακτοτροφίαν, ἐπαγρυπνοῦντες ἐπὶ τῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῆς καὶ προσέχοντες τὴν ὑγείαν των παιδιῶν· καὶ ἐὰν αὕτη ἀρχίζει νὰ διαταραχθῇ ἐκ τῆς τοιαύτης τροφῆς, τότε καταφεύγομεν εἰς ξένην τροφὴν, ἄλλως δ' ἐξακολουθοῦμεν τὴν μικτὴν γαλακτοτροφίαν· β') ἄλλαι δὲ μητέρες ἐνεκα κοινωνικῆς θέσεως, ἰδίως δὲ ἐνεκα ἐλλείψεως οἰκονομικῶν μέσων, μὴ δυνάμεναι οὔτε νὰ ἐπαρκέσωσι μόνοι εἰς τὴν γαλακτοτροφίαν των τέκνων των, οὔτε ξένους τροφούς νὰ μισθώσωσιν, ἀναγκάζονται νὰ καταφύγωσιν εἰς τὴν μικτὴν γαλακτοτροφίαν· γ') αἱ τίκτουςαὶ δίδυμα σπανιώτατα δύνανται νὰ ἐπαρκέσωσιν εἰς ὁμότερα

διὰ μόνης τῆς μητρικῆς γαλακτοτροφίας. Ὅθεν ἀναγκάζονται νὰ καταφύγωσιν εἰς τὴν μικτὴν γαλακτοτροφίαν, ἵνα ἐπαρκέσωσιν εἰς τὰς ἀνάγκας τῆς τροφῆς των διδύμων, ὅταν ταύτην προτιμῶσι—καὶ πρέπει νὰ προτιμῶσι—τῆς τεχνητῆς γαλακτοτροφίας. Εἰς τὴν αὐτὴν κατηγορίαν καθυπάγονται καὶ αἱ μητέρες ἐκεῖναι, των ὁποίων οἱ δύο μαστοὶ δὲν δίδουσι γάλα, εἰμὴ μόνον ὁ εἰς ἐξ αὐτῶν. Ὑπάρχουσιν ὁμως καὶ σπάνιαι ἐξαίρεσεις, καθ' ἃς μητέρες τινὲς ἐπαρκοῦσι δι' ἐνὸς μόνου μαστοῦ.

Πότε πρέπει ν' ἀρχίζωμεν τὴν μικτὴν τροφήν;—Ἐπειδὴ κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς γεννήσεως τὸ νεογνὸν βρέφος ἔχει ὀλίγης τροφῆς ἀνάγκην, ὥς εἶδομεν προηγουμένως, διὰ τοῦτο τὸ γάλα τῆς μητρὸς μόνον, ὅσον ὀλίγον καὶ ἂν ᾔνε, ἐπαρκεῖ κατ' αὐτὴν τὴν ἐποχὴν διὰ τὴν τροφήν του, καὶ, ἐκτὸς ἀπροόπτων περιστάσεων, αἵτινες δύνανται νὰ μᾶς ἀναγκάσωσι νὰ διακόψωμεν τὸν μητρικὸν θηλασμόν, εἶνε ὁλως ἀνωφελές, ἐνίοτε δὲ καὶ βλαπτικόν, νὰ δίδωμεν εἰς τὰ βρέφη ἐνωρίς ἄλλην τροφήν παρὰ τὸ γάλα τῆς μητρὸς, καθότι, ὡς εἶδομεν, τὸ πῦαρ, ἥτοι τὸ πρῶτον γάλα τῆς μητρὸς ἐμπεριέχει ιδιότητας τὰ μέγιστα ὠφελίμου διὰ τὰ νεογνά, αἵτινες ἀναμιγνυόμεναι μετ' ἄλλων στοιχείων ἄλλης φύσεως τροφῆς, ἔστω καὶ μετ' αὐτοῦ τοῦ γάλακτος των ζώων, δύνανται εὐκόλως νὰ ἀλλοιωθῶσι καὶ ἐπιβλαβεῖς νὰ κατασταθῶσιν εἰς τὴν ὑγείαν των θηλοζομένων νεογνῶν. Μ' ὅλα ταῦτα ἀποφασίσαντες ἀπαξ νὰ καταφύγωμεν εἰς τὴν μικτὴν γαλακτοτροφίαν, ὀφείλομεν ν' ἀρχίσωμεν αὐτὴν ἐνωρίς,

διότι ἅμα τὸ βρέφος συνειθίσῃ εἰς τὸν μαστὸν τῆς μητρός, δυσκόλως λαμβάνει ἀργότερα ἄλλης φύσεως τροφήν. Ἐν γένει ἡ μικτὴ γαλακτοτροφία δεόν ν' ἀρχίσῃ ἀπὸ τοῦ τέλους τοῦ πρώτου μηνὸς καὶ ἔτι ἀργότερον ὀλίγον.

Ποίας φύσεως δέον γὰρ ἦναι ἡ μικτὴ τροφή; — Τὸ γάλα τῆς βοῦς (ἀγελάδας) καὶ τῆς αἰγῆς (κατσίκας) διδόμενον προσηκόντως ὡς πρὸς τὴν ποσότητα καὶ ποιότητα, ὡς θέλομεν εἰπεῖ παρακατιόντες, εἶναι ἀναντιρρήτως ἡ ἀρμοδιωτέρα τροφή, ἥτις ἀρμόζει εἰς τὰ πεπτικά ὄργανα ἀρτιόκου παιδίου καὶ τοῦτο συσταίνομεν κατὰ τοὺς πρώτους τρεῖς καὶ τέσσαρας μῆνας. Ἐὰν ὁμως τὰ βρέφη κατατελῶσιν εὐρισκόμενα εἰς εὐχάριστον κατάστασιν ὑγείας, δίδονται καὶ τ' ἀλευρώδη, περὶ τῶν ὁποίων εἶπομεν ἀρκετὰ πρὶν γουμένως, καὶ περὶ τῶν ὁποίων θὰ εἴπωμεν πλεόντερα ὅταν θὰ πραγματευθῶμεν περὶ ἀπογαλακτίσεως. Τὰ ἀλευρώδη ἐν τῇ περιστάσει ταύτῃ δύναται νὰ δωθῶσιν ἐνωρίτερον παρὰ κατὰ τὸν καθαρὸν καὶ ἁμικτον μητρικὸν θηλασμόν. Συνειθίζον τὸ μικρὸν βρέφος ἀπὸ τοῦδε εἰς τροφήν ὑλικωτέραν ἐκείνης, τὴν ὁποίαν πορίζεται ἀπὸ τοὺς μαστεῦς τῆς μητρός, δύναται μετὰ τὸν τέταρτον καὶ πέμπτον μῆνα νὰ λάβῃ τροφήν ἔτι ὑλικωτέραν καὶ θρεπτικωτέραν, ὡς π. γ. ζωμὸν κρέατος κτλ. Δηλαδὴ δύναται νὰ λάβῃ τὴν τροφήν ἐκείνην, διὰ τῆς ὁποίας ἐπιτυχῶς προετοιμάζομεν τὰ βρέφη διὰ τὴν ἀπογαλακτίσιν. Περὶ τῆς τοιαύτης τροφῆς θέλομεν ὁμιλήσῃ ἐν ἐκτάσει εἰς τὸ περὶ ἀπογαλακτίσεως κεφάλαιον.

Γ'. Περὶ τεχνητῆς γαλακτοτροφίας.

Ἐν τῇ τῶν Παρισίων Ἀκαδημίᾳ τῆς ἰατρικῆς σπουδαῖς ἐγένετο ἐσχάτως λόγος περὶ τῆς τεχνητῆς γαλακτοτροφίας. Πολλοὶ διάσημοι ἱατροὶ ἀπέδειξαν διὰ στατιστικῶν, ὅτι ἕως 90 ο] ἀποθνήσκουσι νεογνὰ παῖδια ἕνεκα τῆς τεχνητῆς γαλακτοτροφίας. Μάλιστα δὲ εἷς ἐκ τούτων ἀπήγγειλε τὴν ἐξῆς καταδίκην· «ὅτι νεογνὸν παιδίον γαλακτοτροφούμενον τεχνηέντως, ἐξάπαντος ἀποθνήσκει.» Ὅθεν ἐν συντόμῳ θέλομεν πραγματευθῇ ἐνταῦθα περὶ τοῦ τρόπου τούτου τῆς γαλακτοτροφίας, καθότι οὐδόλως ὑποληπτόμεθα αὐτόν, εἰμὴ μόνον εἰς σπανιωτάτας ἐξαιρετικὰς περιστάσεις. Εὐχῆς δ' ἔργον ἤθελεν εἶσθαι, ἐὰν ἐξωστραχίζετο ἐκ τῆς ἡμετέρας κοινωνίας ὁ εὐρωπαϊκὸς οὗτος νεωτερισμός, ὡς πρόξενος πολλῶν δεινοπαθημάτων τῶν νεογνῶν παιδῶν. Ἄπαντες σχεδὸν τὴν σήμερον οἱ διάσημοι ἱατροὶ, οἱ περὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν νεογνῶν παιδῶν ἀσχολούμενοι, ὁμολογοῦσι συμφώνως, ὅτι ὁ τρόπος οὗτος εἶναι ὁ χείριστος πάντων τῆς γαλακτοτροφίας ἐν γένει τῶν θηλαζομένων παιδῶν. Ἐν ταῖς μεγάλαις πόλεσιν ἰδίως, ἐν αἷς τὰ πλεῖστα τῶν δεινοπαθημάτων, τὰ καταμαστιζόντα τὴν ἀνθρωπότητα, λαμβάνουσι γένεσιν, εἶναι σχεδὸν ἀδύνατον νὰ προμηθευθῶμεθα καλῆς ποιότητος γάλα ἕνεκα τῆς κακῆς ποιότητος τῆς τροφῆς τῶν μαστοφόρων ζώων καὶ ἰδίως ἕνεκα τῆς νοθείσεως, εἰς τὴν ὁποίαν καθυποβάλλουσιν οἱ γαλακτοπῶλαι τὸ γάλα τῶν ζώων. Ἐνεκα τῶν αἰ-

τιδων τούτων τὰ πλείστα τῶν νεογνῶν παίδων, τὰ καθυποβαλλόμενα εἰς τὴν τεχνητὴν γαλακτοτροφίαν, ἀπόλλυνται πρὸ τοῦ τέλους τοῦ πρώτου ἔτους. Ὅσα δὲ ὑπερπηδῶσι τοῦτο, ῥαχιτικά, καχεκτικά καταστάντα, ἀποθνήσκουσι μετὰ ταῦτα ὑπὸ διαφορῶν δυσκρασιῶν! Ἐν τοῖς χωρίοις, ἐν εἰς ἀγνοοῦσι τὰ ὄργανα, ὡς τὸ Μπιμπερών, δι' οὗ ἐν ταῖς πόλεσι χορηγεῖται εἰς τὰ βρέφη τὸ γάλα τῶν ζώων, ἡ τεχνητὴ γαλακτοτροφία δὲν συνεπάγει τὰ δυσάρεστα τῶν μεγάλων πόλεων ἀποτελέσματα. Διότι ὁ χωρικός εἶνε ἤδη βέβαιος περὶ τῆς ὑγείας τοῦ ζώου, ἐξ οὗ πορίζεται τὸ γάλα διὰ τὸ βρέφος του, περὶ τῆς τροφῆς. δι' ἧς τρέφεται τὸ ζῶον, περὶ τῆς ποιότητος τοῦ γάλακτος, ὡς ἀμέλγων τοῦτο ἰδίαις χερσίν καὶ τέλος χορηγεῖ τὸ γάλα εἰς τὸ βρέφος φυσικῶς ὡς πᾶν ἄλλο ὑγρόν, καὶ οὐχὶ διὰ τεχνητοῦ ὀργάνου. Ὅσοι ἀνέθρεψαν νεογνὰ βρέφη, χορηγοῦντες εἰς αὐτὰ τὸ γάλα τοῦ ζώου διὰ τοῦ Μπιμπερών ἢ ἄλλου τεχνητοῦ ὀργάνου, παρατήρησαν βεβαίως τοὺς ἀγῶνας, τοὺς ὁποῖους καταβάλλουσι τὰ δυστυχῆ βρέφη, ὅπως ἐκμυζήσωσι τὸ δυσκολώτατον διερχόμενον διὰ τῶν πόρων τῆς τεχνητῆς δερματίνης θηλῆς τοῦ Μπιμπερών γάλα! Παρατήρησαν εἰς τοῖς ἀγῶνας εἰς πνοῆς ὑπόκεινται οἱ τρυφερώτατοι πνεύμονες αὐτῶν! πῶς πρήσκεται τὸ πρόσωπον καὶ πῶς δακρύουσιν οἱ ὀφθαλμοὶ των! Ἐν ταῖς ἐξοχαῖς, ἐκτός ὅτι προμηθεύονται γάλα καὶ τῆς ποιότητος, συντείνουσι πρὸς τούτοις καὶ ἄλλα μεγίστης ἀξίας ὑγιεινῆς περιστατικά, τῶν ὁποίων στεροῦνται τὰ βρέφη τῶν πόλεων. Ταῦτα δὲ εἰσιν αἱ εὐεργετικαὶ

ἀτμοσφαιρικαὶ καταστάσεις, ἐν αἷς διαβιοῦσι τὰ βρέφη, καὶ αἱ ὁποῖαι ἀναπληροῦσι τὴν ἀτέλειαν τῆς τεχνητῆς γαλακτοτροφίας ἢ καὶ διορθοῦσι τὰς ἐπιβλαβεῖς ἐπιρροὰς αὐτῆς. Ὅθεν μολονότι τὸ γάλα τῆς μητρὸς πάντων τῶν ἄλλων τρόπων τῆς γαλακτοτροφίας εἶνε προτιμητέον, ἡ τεχνητὴ γαλακτοτροφία, ἣν δὲν συγχωροῦμεν εἰς τὰς μεγάλας πόλεις καὶ μάλιστα διὰ τοῦ Μπιμπερών, τοῦ προδιὰθέτοντος τοὺς τε πνεύμονας καὶ τὸν πεπτικὸν σωλῆνα τῶν νεογνῶν, εἰς ὀλεθρίας ἀσθενείας, εἰς τὰς ἐξοχὰς εἶνε ἀνεκτὴ, πλὴν ἀνευ τοῦ Μπιμπερών, καὶ δεῖον νὰ ἐπαγρυπνῶμεν τὰ ἀποτελέσματα αὐτῆς ὡς πρὸς τὴν ὑγείαν τῶν παίδων. Ἐπειδὴ ἐνδέχεται νὰ μὴ εἰσακουώμεθα ἴσως παρὰ τινων οἰκογενειῶν, ἰδίως τῶν μεγάλων πόλεων, ὅπως παραιτήσωσιν ἅπαξ διὰ παντός τὴν τεχνητὴν γαλακτοτροφίαν, δίδομεν ἐνταῦθα ὁδηγίαν μίαν περὶ τῆς χρήσεως αὐτῆς, ὅπως ἀποβῇ ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγώτερον ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν ὑγείαν τῶν τρυφερῶν παίδων.

Ὁδηγία ἐπὶ τῆς χρήσεως τῆς τεχνητῆς γαλακτοτροφίας.— Τὸ βόειον γάλα εἶνε ἐκεῖνο, ὅπερ συνήθως μεταχειρίζονται διὰ τὴν τεχνητὴν τροφήν, ἀλλ' ἡ χρῆσις αὐτοῦ ἀπαιτεῖ μεγάλην προσοχήν. Ἐπειδὴ τὸ γάλα τοῦτο, ὡς γνωστόν, εἶνε πλούσιον (παχὺ) θρεπτικῶν στοιχείων, ἐπομένως δὲν εἶνε κατάλληλον διὰ τὰ νεογνὰ ὀλίγων ἡμερῶν, δεῖον νὰ καταστήσωμεν ἀδυνατωτέρας τὰς θρεπτικὰς ιδιότητες αὐτοῦ διὰ προσθήκης καθαροῦ ὕδατος ἢ ἐγγύματος κριθῆς ἢ ψίχας ψωμίου μετ' ὀλίγης σακχάρους. Τὸ καθαρὸν ὕδωρ εἶνε προτιμώτερον εἰς τὰς πλείστας

τῶν περιστάσεων. Ἡ ποσότης τοῦ ὕδατος δὲν πρέπει νὰ ᾔνη πάντοτε ἡ αὐτή, ἀλλὰ νὰ διαφέρει ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῆς καλῆς καταστάσεως τῶν πεπτικῶν ὀργάνων τοῦ παιδίου. Κατὰ τὰς πρώτας ἐβδομάδας τὸ σῶμα βόειον γάλα δεόν νὰ συγκερνᾶται μὲ τρία τέταρτα ὕδατος, μετὰ τὸν πρῶτον δὲ καὶ δεύτερον μῆνα κατὰ τὸ ἥμισυ, ἔπειτα δέ, ἀρκεῖ ὁμως νὰ μὴ ἐπέλθῃ δυσπεψία, μὲ ἓν μόνον τέταρτον ὕδατος, τοῦτέστι τρία γάλα καὶ ἓν ὕδωρ, μέχρι τοῦ ἑκτοῦ μηνός· μετὰ δὲ τοῦτον διδομεν ἁμικτον ὕδατος τὸ γάλα. Τὸ γάλα, τὸ χρησιμεῖον διὰ τὴν τεχνητὴν γαλακτοτροφίαν, δεόν νὰ μὴ βράσῃ, διότι χάνει διὰ τῆς βράσεως τὸ ἄρωμά του καὶ τὸν ἐν ἑαυτῷ ἐμπεριεχόμενον ἀέρα, ὅποτε καθίσταται δύσπεπτον. Δέον νὰ ᾔνη χλιαρὸν μόνον, ὅταν τὸ δίδωμεν μόνον· ὅταν δὲ προσθέτωμεν ὕδωρ ἐν αὐτῷ ἢ ἄλλο ὑγρὸν, ἀρκεῖ τοῦτο νὰ ᾔνη θερμόν, ὅπως ἐπιύχωμεν χλιαροῦ γάλακτος. Πάντοτε πρέπει νὰ προστεθῇ εἰς τὸ γάλα σάκχαρι, ἀλλὰ ὅχι ὑπὲρ τὸ δεόν πολὺ. Ἐπελθούσης δὲ ἀνάγκης νὰναμιγνύωμεν μετὰ τοῦ γάλακτος τοῦ ζώου καὶ στέρεας οὐσίας, ὡς τὰ ἀλευρώδη, δεόν αὐταὶ νὰ κατασκευάζωνται εἰς τὴν στιγμὴν, καθ' ἣν μέλει νὰ φάγῃ τὸ βρέφος, διότι ἄλλως αὐταὶ εὐκόλως ὑπόκεινται εἰς ζύμωσιν (ξυνίζουσιν), ἰδίως τὸ θέρος, καὶ τὸν χειμῶνα, ὅταν κατασκευάζωνται ἐντὸς θερμῶν θαλάμων. Ἐκ τῆς ζυμώσεως προκύπτει ἀλλοιώσεις τοῦ γάλακτος, τὰ μέγιστα ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν ὑγείαν τοῦ παιδίου. Ἐντεῦθεν ἐπέρχονται ὡς συνέπεια ἐκ τῆς ἀλλοιώσεως τοῦ γάλακτος διάρρροια, ἔμετοι, κωλι-

καὶ πόνοι κ.τ.λ. Τὰ ὄργανα, δι' ὧν χορηγοῦται τὸ γάλα τοῦ ζώου εἰς τὰ νεογνὰ παιδιά εἶνε πολυειδῆ καὶ διάφορα· ἀλλ' ἐπειδὴ ἡμεῖς οὐδὲν ἐξ αὐτῶν ὑποληπτόμεθα, παραλείπομεν τὴν περιγραφὴν αὐτῶν καὶ ἀφίνεμεν τὴν ἐκλογὴν τούτου ἢ ἐκείνου τοῦ ὀργάνου εἰς τὸν θελοντα νὰ μεταχειρισθῇ αὐτά. Ἀλλως τε τοῖς πᾶσιν εἰσι γνωστά, καὶ μάλιστα τὸ περιβόητον Μπιμπερών.

Δ'. Περὶ τῆς διὰ ξένης τροφῆς γαλακτοτροφίας.

Ἐφθάσαμεν βαθμηδὸν εἰς τὸ σπουδαιότατον ἀντικείμενον τῆς γαλακτοτροφίας τῶν νεογνῶν παίδων, ὅπερ σπουδαίως ἐνδιαφέρει τὰς τε οἰκογενείας καὶ τὴν κοινωνίαν ἐν γένει ὑπὸ τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ τε φυσικοῦ καὶ τοῦ ἠθικοῦ. Καὶ ὅπως ἡ τε κοινωνία ἐν γένει καὶ αἱ οἰκογένειαι ἰδίως πεισθῶσι περὶ τῆς μεγίστης σπουδαιότητος ξένης μισθωτῆς τροφῆς, προτάττομεν σκέψαι τινὰς πεπειραμένου συγγραφίως ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου καὶ συσταίνομεν αὐτὰς εἰς τὴν σὺντονον μελέτην τοῦ κοινοῦ.

«Καθὼς βλέπομεν, ὅτι φυτὰ, εἰ καὶ τῆς αὐτῆς οἰκογενείας καὶ τοῦ αὐτοῦ τόπου, μεταφυτευόμενα μετὰ ταῦτα εἰς διαφόρους γαίας, παράγουσι καρπὸς ὅλως διαφόρου γεύσεως, κατὰ τὸν λόγον τῆς τροφῆς, τὴν ὁποίαν περιζονται ἐντεῦθεν, οὕτω καὶ ἡ ὑγεία τῶν μικρῶν βρεφῶν, καὶ πολλάκις μάλιστα καὶ τὸ ἠθικὸν αὐτῶν, ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς τροφῆς τὴν ὁποίαν λαμβάνει ἀπὸ τὴν ἀρχῇ· διότι ἕκαστος γνωρίζει, ὅτι ἡ ὑγεία τοῦ σώματος ἀνταποκρίνεται εἰς

τὰ ὑγρά, ἐκ τῶν ὁποίων τρέφονται καὶ διατηροῦνται ὅλα τὰ μέλη, καὶ ὅτι τὰ ὑγρά ταῦτα ἄγουσι πάντοτε τὰς ιδιότητάς των ἐκ τῆς φύσεως τῶν τροφίμων, ἐκ τῶν ὁποίων γεννῶνται. Ὅσον δὲ ἀφορᾷ τὰ ἔθνη, ταῦτα συλήθως ἀκολουθοῦσι τὴν κρᾶσιν, ἣτις ἐκπορεύεται ὡσαύτως ἐκ τῆς ιδιότητος τῶν ὑγρῶν, καθὼς ταῦτα ἐκ τῶν τροφίμων κατὰ συνέπειαν ὁποία εἶνε ἡ τροφὸς, τοιοῦτο δύναται νὰ γίνη καὶ τὸ παρ' αὐτῆς θηλαζόμενον βρέφος διὰ μέσου τας τροφῆς τὴν ὁποίαν ἐκ ταύτης περιίεται καὶ βυζάνον ταύτην, τὸ βρέφος ἐκμυζᾷ μετὰ τοῦ γάλακτος καὶ τὰ ἐλαττώματα τοῦ τε σώματος καὶ τοῦ πνεύματος τῆς τροφῆς.»

Τὴν ἀλήθειαν ταύτην ἡ καθημερινὴ πείρα ἐπιμαρτυρεῖ καὶ οὐδεὶς μέχρι τοῦδε εὗρεθ' νὰ διαφιλανεικῇ τὸ φυσιολογικὸν τοῦτο ἀποτέλεσμα. Παρακατιόντες θέλομεν ἰδεῖ ἐπὶ παραδείγματι, διὰτί ὁ Ἀλκιβιάδης, εἰ καὶ Ἀθηναῖος, διέφερε τῶν συμπολιτῶν του τὴν τόλμην· διὰτί ὁ Νέρων τόσοι οἰμοχαρὴς καὶ πότε ἦν τοιοῦτος. Ἐντεῦθεν βλέπει ἕκαστος, ὅτι ἡ ἐκλογὴ ξένης τροφῆς διὰ τε τὰς οἰκογενείας καὶ τὴν πατρίδα ἐν γένει εἶνε ζήτημα κεφαλαιώδες. Εἴπομεν, ὅτι ὑπάρχουσι μητέρες, αἰτινες, εἴτε μὴ δυνάμεναι, εἴτε μὴ βουλόμεναι νὰ θηλάζωσι τὰ ἑαυτῶν τέκνα, ἐπιζητοῦσι τρόπους, ὅπως δι' αὐτῶν ἀντικαταστήσωσι καὶ ἀναπληρώσωσι τὸ μητρικὸν γάλα. Ὁ καλλίτερος ἀναντιρρήτως τρόπος πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον εἶνε ἡ ἀντικατάστασις τῆς μητρὸς διὰ ξένης τροφῆς. Καὶ ποία πρέπει νὰ ᾔηται ἡ τροφὸς ἡ δυναμένη ἐπιτυχῶς ν' ἀντικα-

ταστήσῃ παρὰ τῷ νεογνῷ τὴν ἑαυτοῦ μητέρα; Δυστυχῶς ἡ τοιαύτη ἀντικατάστασις — τόσον τοῦ συρμοῦ τὴν σήμερον εἰς τὰς μεγάλας πόλεις — γίνεται τυχαίως, κούφως καὶ ἄνευ οὐδεμιᾶς προηγουμένης διαγνώσεως τοῦ τε φυσικοῦ καὶ ἠθικοῦ τῆς ξένης τροφῆς! Ἐντεῦθεν ἄπειρα τὰ πάθη, τὰ ὅποια θερίζουσι τὰ βρέφη κατὰ τὴν πρώτην ἡλικίαν. Ὅσῳ εἶνε σπουδαία καὶ δύσκολος ἡ ἐκλογὴ ξένης τροφῆς, τόσῳ ἐλαφρῶς καὶ ἄνευ τῆς παραμικρᾶς ἐξελέγξεως ἐνεργεῖται αὕτη ἐν τῇ ἡμετέρᾳ κοινωνίᾳ. Συνήθως ἡ τροφὸς ἐκλέγεται κατὰ τὸν ἀκολουθοντὸν τρόπον. Παραγγέλλουσιν αἱ οἰκογένειαι Πλάτραν τινὰ νὰ εὕρῃ μίαν καλὴν Παραμάνναν, καὶ ἡ καλὴ Πλάτρα παρουσιάζει αὐταῖς τὴν τυχοῦσαν, διαβεβαιόνουσα, καὶ μετ' ὄρκου ἐν ἀνάγκῃ, ὅτι ἡ τῆς ἐκλογῆς τῆς Παραμάννας εἶνε ἀξιόλογος καὶ ὅτι ἡ οἰκογένεια θὰ μείνῃ πολὺ εὐχαρισμένη, καθότι καὶ εἰς τοῦ τᾶδε καὶ τοῦ τᾶδε, ὅπου ἡ αὐτὴ Παραμάννα ἐβύζαξεν ἔμειναν εὐχαριστημένη. Ἡ τετριμμένη τῆς Πλάτρας διαβεβαίωσις δὲν εἶνε ἐξελέγξις, ἀλλὰ βάναισος αἰσχροκέρδεια, τὴν ὁποίαν αὕτη ἀσυνειδήτως πορίζεται τόσον ἀπὸ τῆς Παραμάννας, τὴν ὁποίαν ἀπειλεῖ νὰ δυσφημήσῃ, ὅσον καὶ ἀπὸ τῶν οἰκογενειῶν, τὰς ὁποίας κολλακεύουσα, ἀπατᾷ διὰ ψευδῶν παραστάσεων. Ἀλλὰ καὶ οἰκογένειαι δὲν ἐμπιστεύονται πολὺ εἰς τὰς Πλάτρας καὶ λαμβάνουσι τὰς τροφὰς κατὰ σύστασιν συγγενῶν, πρὸς ταῖς ὁποίαις ἄλλοτε ἐβύζαξεν ἡ τοιαύτη ἡ τειχὺς Παραμάννα καὶ ἡ σύστασις αὐτῆς τῶν συγγενῶν, ὡς εἰς ἄλλας οἰκογενείας ἡ διαβε-

βαίωσις τῆς Πλάτρας, ἀρκεῖ νὰ πείσῃ καὶ τὰς μὲν καὶ τὰς δὲ περὶ τῆς ἐπιτυχίας τῆς ἐκλογῆς Παραμάννας, διὸ καὶ δὲν ζητοῦσιν ἄλλας πληροφορίας! Ἀγνοοῦσι, φαίνεται, ὅτι πλεῖστοι καὶ πολυειδεῖς περιστάσεις δύνανται ν' ἀλλοιωῶσιν τὸ γάλα τῆς τροφῆς, τῆς ὑποτιθεμένης ὑγιᾶς καὶ ἄλλοτε ἐχούσης γάλα καλόν. Ἐὰν μετὰ τὸν πρῶτον τοκετὸν ἡ τοιαύτη ἢ τοιαύτη τροφὸς, τὴν ὁποῖαν μᾶς συσταίνουν αἱ συγγενεῖς ἢ μᾶς ἐκθειάζει ἡ Πλάτρα, εἶχεν—ἐπὶ τῇ ὑποθέσει—καλὸν γάλα, δύναται πάντοτε καὶ μετὰ δεύτερον ἢ τρίτον τοκετὸν νὰ ἔχῃ τοιοῦτον; Ἀπαῖσθε μητέρες, πιστεύουσαι τοῦτο. Ἄν ἄλλοτε ἡ τοιαύτη τροφὸς εἶχε καλὸν γάλα καὶ καλῶς τὴν ὑγίαν της, δὲν ἔπεται, ὅτι καὶ τῶρα, ὁπότε ἡμεῖς τὴν παραλαμβάνομεν, ἔχει καλῶς τὴν ὑγίαν καὶ τὸ γάλα. Πλεῖστοι, ὡς εἶρηται, περιστάσεις ἐπέρχονται, ἀλλοιοῦσαι τὸ τε γάλα καὶ τὴν ὑγίαν αὐτῆς. Διὰ τοῦτο ἀπαιτεῖται μεγίστη προσοχὴ καὶ εἰδικότης εἰς τὴν ἐκλογὴν ξένης τροφῆς, καθότι ἐκ τῆς παραμελήσεως ταύτης καὶ ἐκ τῆς ἐκ τοῦ προχείρου τυχαίας ἐκλογῆς ξένης τροφῆς γεννῶνται λυπηραὶ συνέπειαι εἰς πλείστας οἰκογενείας.

Ὁ ἰατρός, ὅστις πρέπει νὰ ἐρωτηθῇ πρῶτος ἐπὶ τῆς ἐκλογῆς ξένης τροφῆς, ἡ σπανιώτατα ἡ καθόλου συμβουλευέται, ἐνῶ ὠφείλον αἱ οἰκογενεαὶ εἰς τοῦτον καὶ μόνον, ὡς τὸν μόνον ἀρμόδιον ν' ἀποφανθῇ περὶ τῆς καταλληλότητος ἢ μὴ οἰασθῇποτε τροφῆς, ν' ἀναθέωσιν τὴν τοιαύτην σεβρὰν ἐκλογὴν. Καὶ εἰς τὸν ἰατρὸν εἶνε ἄρα γε εὐκόλος πάντοτε ἡ ἐπιτυχὴς ἐκλογὴ ξένης τροφῆς; Πολλοὺ γε καὶ δεῖ!

Ἀφοῦ καὶ εἰς τὸν ἰατρὸν ἀποβαίνει δυσχερεστάτη ἡ τοιαύτη ἀποστολὴ ἐνεκα πλείστων ἐλλείψεων τῶν ἀναγκαίων πληροφοριῶν, φαντασθῆτε τῶρα, ὁποῖα μίλλει νὰ ᾔνῃ ἡ τοιαύτη ἐκλογὴ ἀπὸ τοῦς ξένους τῆς ἀρμοδίας ἐπιστήμης ἀνθρώπους, ἀπὸ τὴν πλάτραν καὶ τὰς συγγενεῖς! Ἡ ἐκλογὴ ξένης τροφῆς εὐθύνει τὰ μέγιστα τὸν ἰατρὸν. Τίποτε ὀλιγώτερον καὶ τίποτε περισσότερον δὲν ἀπαιτοῦμεν παρ' αὐτοῦ, ἀναθέτοντες αὐτῷ τὴν τοιαύτην ἐκλογὴν, εἰμὴ νὰ μᾶς ἀσφαλίσῃ—πληρόντες, ἐννοεῖται, αὐτῷ τὰ ἀσφάλιστα (τὴν βιζιταν)—ἐπὶ τῆς ἀφθονίας καὶ καλῆς ποιότητος τοῦ γάλακτος τῆς ξένης τροφῆς, τῆς καλῆς ιδιοσυγκρασίας καὶ κράσεώς της, νὰ μᾶς διαβεβαιώσῃ ἐπιστημονικῶς ἐν γνώσει καὶ ἐν συνειδήσει, ὅτι ἡ τῆς ἐκλογῆς τοῦ καὶ ἐξετάσεως ξένης τροφῆς δὲν πάσχει, οὔτε ἔπασχέ ποτε, ἰδίως ἀπὸ κολλητικῆς καὶ μεταδοτικῆς ἀσθενείας, αἵτινες, ὑπάρχουσαι ἐν αὐτῇ, εὐκόλως διοχετεύονται διὰ τοῦ γάλακτος τῆς εἰς τὸ ἡμέτερον νεογνόν. Ταῦτα καὶ τὰ τοιαῦτα ἀπαιτοῦμεν ἀπὸ τὸν ἰατρὸν. Τῶρα ἐρωτῶμεν εἶνε εἰς τοῦτον εὐκόλος ἡ διάγνωσις τοσούτων ἀντικειμένων διὰ μιᾶς καὶ μόννης ἐπισκέψεως; Ἀδύνατος εἶνε. Καὶ ἰδοὺ ἐν πρόσφατον παράδειγμα.

Κυρία τις διεβεβαίωσεν ἡμᾶς, ὅτι σκοπεύουσα νὰ λάβῃ τροφὸν διὰ τὸ ἀρτίτεκον βρέφος της, καθυπέβαλε τοιαύτην τινὰ εἰς τὴν ἐξέτασιν τοῦ τῆς οἰκογενείας ἰατροῦ. Οὗτος ἐξετάσας τὴν ξένην τροφὸν, εὗρε ταύτην καλῶς ἔχουσαν καθ' ὅλα ἐν γένει. Ἐπὶ τῇ διαβεβαιώσει τοῦ ἰατροῦ ἡ κυρία παρέλαβε τὴν τροφὸν, ἥτις καὶ ἐξηκολούθει θηλάζουσα. Μόλις

μετὰ παρέλευσιν ὀλίγου καιροῦ τὸ βρέφος, τὸ ὅσον εὐτραφές· κατ' ἀρχάς, ἤρχησεν ἰσχυραῖνον, ὁ ἰδρώς του ἀπέπεμπε δυσώδη ἀποφορὰν κ.τ.λ. Ταῦτα καὶ ἄλλα καθ' ἑκάστην παρατηρήσασα ἡ μήτηρ τοῦ παιδίου ἐξέτασε τὴν παρσμάνναν καὶ εὗρε ταύτην ἑμπαθῆ καὶ ὄζουσαν! Προσκληθεὶς ὁ αὐτὸς ἰατρός τῆς οἰκογενείας νὰ ἐξετάσῃ ἐκ νέου τὴν παρσμάνναν, ἠπόρησεν εὐρών ταύτην φθισισθῆναι. Ἀπεπέμφθη αὐτὴ ἀμέσως καὶ τὸ βρέφος ἐνεπιτεύθη εἰς ἄλλην, πλὴν τὰ σπέρματα μιᾶς ὀλεθρίας καχεξίας, ἅτινα ἐνεφύτευsen ἐν αὐτῷ ἡ πρώτη τροφός, βλαστάνουσι δυστυχῶς εἰς τὸ δυστυχές πλάσμα καὶ Κύριος εἶδε πῶς θὰ διαφύγῃ τὸν θάνατον.

Καὶ αὐτὸ τὸ γάλα τῆς τροφῆς, τὸ ὅπερ ὁ ἰατρός δύναται διὰ τῶν χημικῶν ἀνάλύσεων νὰ διαγνώσῃ, ὑπόκειται ἐντός μιᾶς καὶ τῆς αὐτῆς ἡμέρας εἰς πλείους μεταβολὰς καὶ ἀλλοιωσεις κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον ἐπωρεῖ εἰς καὶ ἐπιβλαβεῖς. Τί δὲ εἵπωμεν περὶ τοῦ ἡθικοῦ καὶ τῶν προὑπορξασῶν, ἤδη δὲ ἀφάντων, ἀσθενειῶν τῶν ξένων τροφῶν, προτιποιομένων πάντοτε ἐπιδεξίως κατ' ἀρχάς τὸν ἄγγελον; Ἀρκεῖ μία ἢ καὶ δευτέρα ἐπισκέψις τοῦ ἰατροῦ, ὅσον καὶ ἂν ἦ ἐπισ' ἀμένη, πρὸς διάγνωσιν τοῦ ἡθικοῦ καὶ τῶν κεκρυμμένων σωματικῶν ἀσθενειῶν καὶ ψυχικῶν παθῶν μιᾶς τροφῆς, τὴν ὁποῖαν οὔτε εἶδεν, οὔτε ἐπεσκέφθη ὁ ἰατρός ἄλλοτε; Δύναται αὐτός, ἐν συνειδήσει, ν' ἀποφανθῇ μετὰ θετικότητος ὑπὲρ ἢ κατὰ μιᾶς τριτύτης τροφῆς καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς διαρκείας τοῦ θηλασμοῦ; Παραπελὺ ἀφελής θὰ ᾔηε ὁ πιστεύων τοῦτο, ἡ παχυλὴν πάσχει

ἄγνοιαν τῆς σπουδαιότητος τοῦ ἀντικειμένου, περὶ τοῦ ὁποίου γίνεται ἐνταῦθα λόγος.

Ἐπειδὴ λοιπὸν οὔτε συμβουλευέται ὡς ἐπὶ τὸ πλείστον ὁ ἰατρός ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου, ἐπειδὴ καὶ ἂν συμβουλευθῇ ἅπαξ ἀδύνατος ἀποβαίνει αὐτῷ διὰ μιᾶς ἐπισκέψεως ἢ διάγνωσις τῶν ιδιοτήτων τοῦ γάλακτος καὶ τῆς φύσεως τῶν ψυχικῶν καὶ σωματικῶν παθῶν τῆς τροφῆς, ἐπειδὴ ἅπασαι σχεδὸν αἱ ἐνδεεῖς γυναῖκες μετέρχονται τὸ ἐπάγγελμα τῆς τροφῆς—καὶ μάλιστα τὴν σήμερον τοῦτο κατήντησε τοῦ συρμοῦ—χωρὶς νὰ ἔχωσιν ἅπασαι καὶ τὰ ἀπαιτούμενα προσόντα πρὸς ἐκπλήρωσιν αὐτοῦ, καὶ ἐπειδὴ τέλος εὐκολώτερον ἀποβαίνει ἢ τοιαύτη διάγνωσις εἰς αὐτὰς τὰς ἰδίας οἰκογενείας, μετὰ τῶν ὁποίων ἡ τροφὸς μέλλει νὰ συζῇ ἐπὶ μακρὸν χρόνον, δι' ὅλους τοὺς σπουδαίους τούτους λόγους διδομεν ἐνταῦθα ὁδηγίας τινὰς εἰς τὰς μητέρας, ὅπως δι' αὐτῶν γνωρίσωσι μίαν καλὴν κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον παραμάνναν. Δίδοντες τὰς ὁδηγίας ταύτας διὰ τὰς μητέρας, δὲν ἐννοοῦμεν νὰ μὴ συμβουλευθῇ ὁ ἰατρός· ἀπεναντίας τὴν γνώμην τούτου συσταίνομεν ὡς ἀναγκαίαν καὶ δεόν αὕτη πρώτη νὰ προηγηθῇ, διότι ὑπάρχουσιν ἀντικείμενα τόσον δύσκολα καὶ δυσδιάγνωστα, ὥστε μόνος αὐτὸς τὴν ἀνακάλυψιν αὐτῶν δύναται νὰ διενεργήτῃ ἐπιτυχῶς. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον ἐνταῦθα θὰ περιγράψωμεν μόνον ἐκεῖνα τὰ χαρακτηριστικὰ τῶν καλῶν ξένων τροφῶν, τὰ ὁποῖα δύνανται νὰ ἐκτιμῶσιν εἰ γονεῖς τῶν παιδίων ἄνευ τῆς συνδρομῆς τοῦ ἰατροῦ, τὰ δὲ λοιπὰ ἀφίνομεν εἰς τοῦτο τὴν ἐκτίμησιν.

Ὁδηγίαι περὶ ἐκλογῆς ξένης τροφῆς.

Α.) *Περὶ ἐξετάσεως τοῦ γάλακτος.*—Ἡ ἐξέτασις καὶ διάγνωσις τῆς καλῆς ποιότητος καὶ τῆς ἀπαιτουμένης ποσότητος τοῦ γάλακτος καθυπάρχοντα εἰς τὴν δικαιοδοσίαν τῆς χημείας, ἐπομένως αἱ εἰκογένειαι δὲν δύνανται νὰ ἐνεργήσωσιν ἐπ' αὐτοῦ χημικὰς ἀναλύσεις. Ὑποδεικνύομεν ὁμῶς εἰς αὐτὰς ἐν μέσον πρακτικὸν ἀπλούστατον, πολὺ εὐχολον καὶ πρόχειρον πρὸς ἀκριβῆ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον διάγνωσιν τῆς καλῆς ποιότητος τοῦ γάλακτος μιᾶς ξένης τροφῆς. Εἶνε δὲ τὸ ἐπόμενον. Ἐάν σταγὼν τοῦ ὑπὸ τὴν ἐξέτασιν γάλακτος τῆς τροφῆς, τιθεμένη ἐπὶ τοῦ ὄνυχος τοῦ μεγάλου δακτύλου τῆς χειρὸς, δὲν χύνεται, διαμένοντος ἐν ὀριζοντεῖα θέσει τοῦ ὄνυχος ἀλλ' εὖτε προσκολλᾶται ἐπ' αὐτοῦ, κλινομένου τοῦ δακτύλου, ἀφίνη δὲ καὶ ἵχνος λευκὸν ἐπὶ τοῦ ὄνυχος ἀπερχομένη ἐκ τούτου, τότε τὸ γάλα εἶνε καλῆς ποιότητος. Πρὸς τούτοις ἐκ τοῦ αὐτοῦ γάλακτος χύνομεν σταγόνας τινὰς ἐντὸς ποτηρίου πλήρους καθαροῦ ὕδατος καὶ παρατηροῦμεν, ἐάν μὲν τὸ γάλα ᾔνε καλόν, ἐκάστη τῶν σταγόνων τούτων ἀποτελεῖ ἐν τῷ ὕδατι νέφος ἀραιόν, τὸ ὅποσον ὀλίγον κατ' ὀλίγον χάνεται. Ἐάν δὲ τὸ γάλα ᾔνε κακόν, ἀμα πέση ἐπὶ τοῦ ὕδατος ἐκάστη σταγὼν αὐτοῦ, ἀμέσως κατακρημνίζεται ταχέως πρὸς τὸν πυθμένα τοῦ ποτηρίου, ἢ μένει ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ ὕδατος ἐφαπλούμενον ταχέως ἐπ' αὐτῆς.

Β. *Περὶ ἐξωτερικῶν χαρακτηριστικῶν.*—Ἡ τοιαύτη πρακτικὴ ἐξέτασις, περὶ τῆς ὁποίας ἀνωτέρω ἔγινε

λόγος, τοῦ γάλακτος τῆς ξένης τροφῆς δύναται νὰ μᾶς δώσῃ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον ἀκριβῆ ἰδέαν τῆς ποιότητος τοῦ γάλακτος. Ἡ δὲ ἐξέτασις τῶν μαστῶν, τοῦ στόματος, τῶν ὀδόντων, τῶν οὐλῶν, τῶν ἀδένων (γαργαλήθρων) τοῦ λαιμοῦ, τῆς μασχάλης, τῆς βουβωνικῆς χώρας (εἰς τὴν ῥίζαν τῶν μηρῶν) κτλ. δύναται νὰ μᾶς βεβαιώσῃ περὶ τῆς ὑγείας τῆς ξένης τροφῆς. Καὶ ἡ ἀνάπτυξις τῶν μελῶν τοῦ σώματος, ὁ σχηματισμὸς αὐτοῦ καὶ τῶν μαστῶν, τὸ χρῶμα τοῦ δέρματος, δύναται νὰ μᾶς πείσῃ περὶ τῆς δυνάμεως καὶ τῆς εὐρωστίας τῆς κράσεως τῆς τροφῆς. Τὰ ἐξωτερικὰ ταῦτα σημεῖα ὑπῆρξαν ἀντικείμενον σοβαρᾶς μελέτης ἀπὸ τοῦς ἀρχαιοτάτους χρόνους, ὁπότε ἡ χημεία διετέλει εὐρισκομένη εἰς νηπιώδη κατάστασιν. Ἰδοὺ κατὰ τὸν Κυζηκινὸν Μνησίθεον ὁποῖα ἀπαιτοῦνται ἐξωτερικὰ προσόντα καλῆς τροφῆς.

«Προκειμένου λόγου νὰ δώσωμεν τὸ παιδίον εἰς ξένην τροφὴν, δεόν νὰ λάβωμεν τοιαύτην ἐκ τῆς Θράκης ἢ τῆς Αἰγύπτου, καὶ ἐν ἐλλείψει τοιαύτης τοιοῦτων ἐθνῶν, μίαν ἄλλην, ἣτις ταῖς ὁμοιάζει. Ἡ τροφὴ δεόν νὰ ἔχῃ μέγα τὸ ἀνάστημα, καλῶς ἀνεπτυγμένον τὸ στήθος, τὰ κρέατα καλῆς φύσεως, νὰ ᾔνε ὡραία τὴν ὄψιν, νὰ συμβιβάζηται εὐκόλως μετὰ πᾶν εἶδος τροφῆς καὶ νὰ μὴ ᾔνε ὑποκειμένη εἰς διαταράξεις τῆς κοιλίας. Νὰ ᾔνε ἐλευθέρα ἀπὸ πάσης ἀσθενείας, ἰδίως δὲ τῆς ἐπιληψίας (σεληνιασμοῦ), τοῦ ὑστερισμοῦ. . . . Ὅφειλε νὰ ᾔνε καθαρὰ τόσῳ κατὰ τὰ ἐνδύματα, ὅσῳ καὶ ὅλα τ' ἄλλα ἐν γένει τοῦ βίου τῆς· τὸ δῆγμα τῆς δεόν νὰ μὴ ἔχῃ κακὴν

δομήν· αὐτὴ δέον νὰ ἔχῃ χαρακτῆρα εὐθυμον, εὐκό-
λον, γλυκὺν καὶ ἀπλοῦν· ἡ ἡλικία τῆς δέον νὰ μὴ
ᾔνε ὑπεράνω τῶν τριάκοντα ἐτῶν· δὲν πρέπει νὰ ἔχῃ
τὰ καταμήνιά τῆς κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ θηλασμοῦ.
Δέον νὰ ᾔνε ἐγκρατεστάτη ὥς πρὸς τὴν συνουσίαν·
πρέπει νὰ ἔχῃ θηλάσῃ πολλὰ βρέφη, καὶ τὸ τελευ-
ταῖον θηλαζόμενον νὰ ᾔνε τῆς αὐτῆς ἡλικίας καὶ
τοῦ αὐτοῦ γένους μὲ τὸ ἡμέτερον. Τὸ γάλα τῆς
δέον νὰ ᾔνε τεσσαράκοντα ἡμερῶν μετὰ τὸν τοκε-
τόν, διὰ νὰ ᾔνε καλόν. Ἡμεῖς προτιμῶμεν τὰς ἰδίας
μητέρας, ἢ, ἂν τοῦτο δὲν δύναται, τὰς πλησιεστέρας
συγγενεῖς, ἢ, ἂν τοῦτο ᾔνε ὡσαύτως ἀδύνατον, τὰς
ξένας τροφούς, αἵτινες ὁμοιάζουσι κατὰ τὸ σχῆμα
μὲ τὰς μητέρας. Οἱ καλλίτεροι μαστοὶ εἰσὶν οἱ ὀγ-
κώδεις, οἱ παρυσιαῖζοντες μεγάλην ἰσότητά κατὰ
τὴν μάζαν τοῦ κρέατός των, οἱ μὴ ὄντες χαλαροὶ ἢ
σπογγώδεις κατὰ τὴν μεσαίαν χώραν, ἢ κενεὶ καὶ
ὁμοιάζοντες σάκκους πληροῖον τοῦ στήθους· τέλος,
δέον νὰ μὴ ὦσιν ὑπὲρ τὸ δέον ἐξέχοντες. . . .

Ὀλίγα προσέθηκαν εἰς τὰ ὅσα διεβί-
βασαν ἡμῖν οἱ ἀρχαῖοι πρόγονοι ἡμῶν ἐπὶ τῶν ἐξω-
τερικῶν προσόντων καλῆς τροφῆς. Πρὸς τοῖς ἄλ-
λοις ἡ τροφὴ δέον νὰ μὴ ἔχῃ οὐδεμίαν ἀσθενείαν,
οὔτε προδιαθέσεις μεταδοτικὰς ἢ καχεκτικὰς, διότι
ταύτας κληρονομεῖ καὶ τὸ θηλαζόμενον βρέφος ἡ-
μῶν. Ἀλλ' ἡ ἐξέτασις καὶ διάγνωσις τῶν τοιούτων
ἐναπόκειται εἰς τὸν ἱατρόν. Ταῦτα τὰ συστατικὰ,
ὅσον ἀφορᾷ τὸ πρακτικόν μέρος τῆς ἐξετάσεως ξέ-
νης τροφῆς, εἰσὶν ἀρκετὰ ἐγγύα διὰ τὰς οἰκογε-
νείας. Κατὰ τὴν παροῦσαν ἠθικὴν κατάστασιν τῶν

νεωτέρων κοινωνιῶν, ἰδίως ἐν ταῖς μεγάλαις πόλε-
σιν, ἀναγκαῖα ἀποβαίνει καὶ ἡ ἐξέτασις τῶν γεννη-
τικῶν μαρίων τῆς ξένης τροφῆς. Ἀλλ' ἐπειδὴ ἡ τοι-
αύτη ἐξέτασις δὲν ἐνεργεῖται παρ' ἡμῖν, ὥς ἀντιβαί-
νουσα εἰς τὰ ἥθη καὶ ἔθιμα τῶν τροφῶν, περιττὴ
καθίσταται πᾶσα σύστασις αὐτῆς. Ἀλλως τε καὶ
γενομένη ἡ τοιαύτη ἐξέτασις καθ' ὅλους τοὺς κανό-
νας τῆς ἐπιστήμης, δὲν πείθει ἡμᾶς μετὰ θετικό-
τητος. Εἶνε ἀληθές, ὅτι ἡ τοιαύτη ἐξέτασις εἰς πολ-
λὰς περιστάσεις πείθει ἡμᾶς, ὅτι ἐπὶ τοῦ παρόντος
τίποτε δὲν ὑπάρχει εἰς τὸ φανερόν· ἀλλὰ δύναται
νὰ μᾶς βεβαιώσῃ, ὅτι δὲν προϋπήρχε καὶ ὅτι εἰσέτι
δὲν ὑπάρχει κεκρυμμένον τι ἐν τῷ ὁργανισμῷ τῆς
τροφῆς. Τὸ ἐνεστώδες δὲν ἀσφαλίζει τὸ παρελθόν.
Πολλάκις τὰ τοπικὰ συμπτώματα ἐξαλείφονται, ἀλ-
λὰ τὸ μόλυμμα διακρίνεται κεκρυμμένον ἐντὸς τοῦ
ὁργανισμοῦ τῆς τροφῆς, καὶ τάχιον ἢ βράδιον ἀνα-
λόγως τῆς ἐπενεργείας τῶν αἰτιῶν, τῶν εὐνοϊκῶν εἰς
τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ γενικοῦ πάθους, αἴφνης τοῦτο
φανερώνει τὴν ἑαυτοῦ ὕπαρξιν. Καὶ τὸ πρόσφατον
πάθος δὲν φανερώνει ὥς ἐπὶ τὸ πλείστον ἀμέσως τὰ
τοπικὰ συμπτώματα. Πολλάκις παρέρχεται ἀρκετὸς
καιρὸς μέχρις οὗ ταῦτα ἀντηφανῶσιν. Ὅθεν καὶ δευ-
τέρα ἐξέτασις τοῦ ἱατροῦ, διενεργουμένη καθ' ὅλους
τοὺς τύπους τῆς ἐξεταστικῆς ἐπιστήμης δὲν ἀρκεῖ,
ὅπως πείσῃ ἡμᾶς, ὅτι ἡ τοιαύτη τροφὴ δὲν ἐπασχεν
οὔτε τώρα πάσχει ἀπὸ ἀφροδισιακῆς νόσου. Διὰ
τοὺς λόγους τουτοῦς ἐφιστῶμεν τὴν δέουσαν προ-
σεχὴν τῶν οἰκογενειῶν ἐπὶ τῆς προτέρας καὶ τῆς
παρούσης διαγωγῆς τῶν ξένων μισθωτῶν τροφῶν.

Πολλοὶ δίδουσι σημασίαν καὶ εἰς τὸ χρῶμα τῶν τριχῶν ἰδίως τῆς κεφαλῆς, δηλαδὴ προτιμῶσι τὴν ξανθότριχον τροφὴν. Τὸ καθ' ἡμᾶς τὸ χρῶμα τῶν τριχῶν τῆς ξένης τροφῆς δὲν ἔχει οὐδεμίαν πρακτικὴν σημασίαν. Ἀρκεῖ, τὸ καθ' ἡμᾶς, νὰ εὐρωμεν εἰς τὴν ξένην τροφὴν τὸ στήθος καλῶς σχηματισμένον, βεβαιωθῶμεν ὅτι ἔχνη χειραδικῆς κράσεως δὲν ὑπάρχουσι πέριξ τοῦ λαιμοῦ καὶ ἀλλαχοῦ, ὅτι τὸ μυϊκὸν (τὰ κρέατα) σύστημα εἶνε ἀνεπτυγμένον καὶ εὐρωσιον, καὶ ἀδιάφορον τότε εἶνε, ἂν αὕτη ἔχῃ τὴν κόμην (τὰ μαλλιά) ξανθὴν ἢ καστανόχρουν. Διότι καὶ αἱ ξανθαὶ ὡς καὶ αἱ μελαγχροῖνοι τὴν κόμην εἶνε ἐπίσης καλὰί τροφεῖ, ὅταν ἔχωσι τὰ μνησθέντα ἀνωτέρω προσόντα. Πρὸς τοῖς ἄλλοις τινὲς ἀπαιτοῦσιν, ὅπως ἡ τροφὴ ἔχῃ τὴν αὐτὴν ἡλικίαν τῆς μητρὸς τοῦ βρέφους, τὸ αὐτὸ ἀνάστημα καὶ τὴν αὐτὴν ἰδιοσυγκρασίαν καὶ κρᾶσιν. Ταῦτα πάντα εὐχῆς ἔργον εἶνε νὰ εὐρεθῶσιν ἡνωμένα εἰς τὴν ξένην τροφὴν, ἀλλὰ δυστυχῶς οὐ μόνον ἀδύνατον εἶνε σχεδὸν νὰ ἐπιτύχωμεν αὐτὰ ὅλα ὁμοῦ, πλὴν καὶ περιττὸν καθίστανται, καθότι οὐδεμίαν ἢ ἑλλειψιν αὐτῶν ἐξασκεῖ ἐπιβλαβὴ ἐπιρροὴν ἐπὶ τῆς ὑγείας τοῦ θηλαζομένου βρέφους, ὅταν τοῦτο ἐνωρὶς ἀρχίζῃ νὰ βυζάνῃ τροφὴν ξένην, ἔχουσιν τὰ προσόντα καλῆς ὑγείας καὶ ἐπαρκοῦς θρεπτικοῦ γάλακτος. Ὅσον δὲ ἀφορᾷ τὸ ἑξωτερικὸν τῆς ξένης τροφῆς δέον νὰ ᾔνε μάλλον εὐειδὴς ἢ δυσειδὴς, πρόσχαρις καὶ γελανή, ἡμελαγχολική. Δέον νὰ ᾔνε συμπαθητικὴ ἰδίως εἰς τὴν μητέρα τοῦ βρέφους ὅπερ θηλάζει, διότι μετ' αὐτῆς θὰ συζήτῃ διὰ πολλὴν

καιρὸν. Ὡς πρὸς δὲ τὴν καθαριότητα τοῦ τε σώματος, τῶν ἐνδυμάτων, τῆς κλίνης κτλ. αὕτη εἶνε τὸ κυριότερον συστατικόν, καθὼς τοιοῦτον εἶνε καὶ ἡ ἑλλειψις παντὸς σκαίου τρόπου καὶ συμπεριφορᾶς, δυναμένων νὰ προξενῶσιν δυσαρέσκειαν.

Περὶ τοῦ ἠθικοῦ χαρακτῆρος τῆς ξένης τροφῆς — Ὁ ἠθικὸς χαρακτήρ τῆς ξένης τροφῆς δὲν εἶνε ζήτημα ἐποουσιῶδες καὶ ἀδιάφορον. Ἀπεναντίας ὀφείλομεν σπουδαίως νὰ ἐφιστῶμεν τὴν προσοχὴν ἡμῶν ἐπὶ τοῦ πνεύματος, τοῦ χαρακτῆρος καὶ τῶν συνηθειῶν τοῦ βίου αὐτῆς. Ὀφείλομεν νὰ ἐκλέξωμεν ξένην τροφὴν οὐ μόνον εὐρωσιον, ἀλλὰ καὶ πνευματικώδη, ὅπως ἐπιστατῇ προσηκόντως τὸ εἰς αὐτὴν ἐμπιστευθὲν ἡμέτερον βρέφος. Καὶ τόσω μάλλον ἀπαιτοῦνται τὰ ἠθικὰ προσόντα τῆς ξένης τροφῆς, καθόσον ἀπὸ τοῦς παναρχαίους χρόνους ἀνεγνωρίσθη ἡ ἐπιρροὴ ταύτης ἐπὶ τοῦ θηλαζομένου. Ἀπαντες καὶ ἀρχαῖοι καὶ νεώτεροι φυσιολόγοι, ἀναγνωρίζουσιν, ὅτι ἡ τροφὴ διὰ τοῦ ἑαυτῆς γάλακτος μεταδίδει εἰς τὸ θηλαζόμενον βρέφος τὰς ιδιότητας τῆς ψυχῆς τῆς. Ὁ Πλάτων, θέλων νὰ ἐξηγήσῃ διατι ὁ Ἀλκιβιάδης ἦτο τόσον πολμηρὸς, λέγει ὅτι ἐπειδὴ ἐβύζαξεν εὐτὸς τὸ γάλα Σπαρτιάτιδος τροφῆς, δὲν ὁμοιάζει, καίτοι Ἀθηναῖος, τοῦς συμπολίτας του. Νεώτερος συγγραφεὺς λέγει, ὅτι τὸ πνεῦμα καὶ ἡλιθιότης (μπουταλαλίκη) τῆς τροφῆς διοχετεύονται διὰ τοῦ γάλακτος εἰς τὸ θηλαζόμενον βρέφος καθὼς καὶ τὰ ἐλαττώματα ἢ τὰ προτερήματα αὐτῆς. Ἄλλος λέγει, ὅτι τὸ θηλαζόμενον βρέφος λαμβάνει τὸν χαρακτήρα καὶ τὰς συνήθειας τῆς

ἑαυτοῦ τροφοῦ καὶ ὡς παράδειγμα φέρεται, ὅτι ἡ τροφὸς τοῦ Νέρωνος ἦν παραδεδομένη εἰς τὴν μέθην καὶ ἕκαστος γνωρίζει ἐκ τῆς ἱστορίας, ὅτι ὁ αἰμοθύροτος αὐτός τύραννος κατὰ τὰ ὄργια ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον παρεξείρετο εἰς τὰς σκληροτέρας καὶ ἀγριωτέρας ἀπανθρωπίας. Τὸ γλυκὺ ἥθος τῆς ξένης τροφοῦ, εἰ εὐγενεῖς τρόποι, ἡ καλὴ καὶ εὐτράπελος συμπεριφορὰ πρὸς πάντας ἐν τῇ οἰκογενείᾳ, ἀλλ' ἰδίως πρὸς τὸ θηλαζόμενον βρέφος καὶ τὴν μητέρα τούτου, ἡ γνῶσις πολλῶν εὐπρεπῶν, διδακτικῶν καὶ περιποιητικῶν τρόπων διὰ τὸ βρέφος εἶναι ἀναγκαῖα συστατικὰ διὰ τὴν καλὴν τροφόν. Εἴτε ὁλῶς περιττὸν νὰ εἰπῶμεν ἐνταῦθα, ὅτι αἱ ἐπιρροεῖς εἰς τὰς σωματικὰς ἡδονὰς τροφοὶ δεῖον νὰ μὴ εἰσάγωνται εἰς τὰς οἰκογενείας. Δὲν εἶνε ὁμῶς περιττὸν νὰ εἰπῶμεν, ὅτι δυστυχῶς εἰς τὰς μεγάλας πόλεις καὶ τὰς πεπολιτισμένas κοινωνίας αἱ πλείους τῶν ξένων τροφῶν, καταχρῶμενοι τῆς ἐμπιστοσύνης τῶν ἐντίμων οἰκογενειῶν καὶ τῆς ἰδιαίτης αὐτῶν καταστάσεως ἐν καιρῷ τοῦ θηλασμοῦ, ὅποτε φόβος συλλήψεως συνήθως δὲν ὑπάρχει, παρεκτρέπονται τῆς ἐγκρατείας καὶ ἐντεῦθεν πολλὰς συνεπάγουσι λυπηρὰς συνεπείας εἰς τὰς οἰκογενείας παρ' αἷς διαμένουσιν ἐμπειστευμέναι τὴν φυσικὴν ἀνατροφὴν τῶν τρυφερῶν τέκνων!

Περὶ τῆς ἡλικίας, τῆς πείρας καὶ τῶν ἔξεων τῶν πολυτόκων καὶ πρωτοτόκων ξένων τροφῶν.

Ἡ ἡλικία τῆς ξένης τροφοῦ δὲν εἶνε ἀδιάφορος

ὡς πρὸς τὴν καλὴν ἐκβασιν τοῦ θηλασμοῦ. Ἡ κατάλληλος ἡλικία ξένης τροφοῦ δεῖον νὰ μὴ ᾖ οὔτε μικρότερα τῶν δέκα καὶ ὀκτῶ ἐτῶν, οὔτε μεγαλύτερα τῶν τριάκοντα ἢ τριάκοντα καὶ πέντε ἐτῶν τὸ πολὺ. Γενικῶς πιστεύεται, ὅτι ἡ τροφὸς ἡ τεκοῦσα πλειότερα τέκνα εἶνε προτιμητέα τῆς πρωτοτόκου, διότι γινώσκει ἤδη καλλίτερον ταύτης τοὺς τρόπους τοῦ ἀνατρέφειν τὰ θηλαζόμενα βρέφη καὶ ἔχει πείραν πολλῶν πραγμάτων ἀνογκαιῶν εἰς αὐτὰ, ἐνῷ ἡ πρωτοτόκος εἶνε εἰσὶτι ἄπειρος, ἀγύμναστος καὶ ἀσυνήθιστος εἰς τοὺς τρόπους, εἰς τὰς περιποιήσεις καὶ εἰς τοὺς κόπους, τοὺς ὁποίους ἀπαιτεῖ ἀναγκαίως ἡ φυσικὴ ἀνατροφή τῶν θηλαζομένων παιδίων. Πρὸς δὲ τούτοις οἱ πρωτοτόκοι καὶ ἄπειροι τροφοὶ εἰσι μᾶλλον τῶν πολυτόκων εὐερέθιστοι, πλειότερον αἰσθάνονται νοσταλγίαν καὶ ζωηρότερον λυποῦνται διὰ τὴν ἐγκατάλειψιν τῶν ἑαυτῶν τέκνων, τῶν συγγενῶν τῆς πατρίδος κτλ. ὅπερ, ὡς εἴρηται (Σελ. 257) μεγάλῃν ἐξασκεῖ ἐπιβλαβὴ ἐπιρροὴν ἐπὶ τοῦ γάλακτος αὐτῶν. Τὴν πλειότερα παιδια τεκοῦσαν ξένην τροφὸν συσταίνεμεν εἰς τὰς νεαρὰς καὶ πρωτοπείρους μητέρας, τὰς μακρὰν πεπειραμένων συγγενῶν εὐρισκομένας. Αἱ πολυτόκοι τροφοὶ ἔχουσι μὲν προτερήματα πολλὰ, ὡς εἴρηται, ἀλλ' ἔχουσιν οὐκ ὀλίγα καὶ ἀτοπήματα. Αὗται κέκτηνται ἤδη καὶ συνηθείας τινὰς ἀσυμβιβάστους μ' ἐκεῖνας τῶν οἰκογενειῶν καὶ τὰς ὁποίας δὲν ἐγκαταλιμπάνουσιν εὐκόλως· ἐνῷ οἱ πρωτοτόκοι ἀπαναντίας συμμορφοῦνται εὐκολώτερον μὲ τὰς ὁδηγίας καὶ τὰς συνηθείας τῶν οἰκογενειῶν. Αἱ μὲν

πρωται εἶσιν αὐθάδεις, προπιτεῖς, ἀπαιτητικαὶ καί, ἂν δὲν εὐρωσι νὰ χορταίνωσι πάντοτε κατὰ κόρον τὴν ἀπληστον αἰσχροκέρδειαν καὶ τὴν ἀσηφάγον κοιλίαν των, ἂν δὲν ταῖς προσφέρωσι τὸν σεβασμόν, τὴν δέουσαν προσοχὴν καὶ περιποίησιν, τὰς ὁποίας γεννᾷ ἡ πρὸς τὰ τέκνα ἀδυναμία τῶν γονέων, καθίστανται βασανιστικὴ μάστιξ τῶν οἰκογενειῶν. Δὲν εὐχαριστοῦνται εἰς τὴν τροφήν, εἰς τὰς προσφοράς καὶ τὰ δῶρα· ὅσω πλείοτε τοῖς προσφέρομεν, τόσω πλείοτερον ἀπαιτητικαὶ καὶ ἀναικονόμηται καθίστανται. Μετὰ τῆς ἀναιδεστερίας καὶ ἀπροκαλύπτου κακοηθείας καὶ ἀθυροστεμίας ἀρχίζουσι νὰ παραπονῶνται ἐπὶ τῶν, κατ' αὐτὰς, στερήσεων συγκρίνουσαι δικτικῶς ταύτας μὲ τὰς ἀπολαβὰς, τὰς ὁποίας ᾄθην ἔσχον εἰς ἄλλας οἰκογενείας. Ἡ ἀναιδὴς αὐτὴ σύγκρισις πληγώνει καὶ λυπεῖ ἰδίως τὰς μητέρας τῶν τέκνων, πρὸς τὰς ὁποίας κυρίως ἀπευθύνουσιν αἱ ξέναι τροφοὶ τὰ ἐπίπλαστα παράπονα. Ἀπεναντίας δὲ αἱ πρωτοτόκοι καὶ πρωτόπειροι τροφοὶ δὲν ἔχουσι μὲν ἅπαντα τὰ τῶν πολυτόκων τροφῶν προτερήματα, ἀλλὰ δὲν ἔχουσι συγχρόνως καὶ τὰς ἀναιδεῖς καὶ πολυειδεῖς ἀπαιτήσεις αὐτῶν, οἰκονομοῦνται εὐκόλως ἐν ὀλίγοις συνήθως ἀναπαυόμεναι καὶ εὐχαριστοῦμεναι.

*Περὶ τῆς ἐποχῆς ἢ τῆς ἡλικίας τοῦ γάλακτος
τῆς ξένης τροφοῦ.*

Τὸ νέον καὶ τὸ παλαιὸν γάλα τῆς ξένης τροφοῦ ἔχει μεγάλην βαρύτητα καὶ σημασίαν εἰς τὴν περὶ

ἐκλογῆς τροφοῦ πλάστιγγα· ὅθεν αἱ οἰκογενεὶαι ὀφείλουσι νὰ ἔχωσι πάντοτε ὑπ' ὄψιν τὸ σπουδαῖον τοῦτο ἀντικείμενον — τὸ ὅποιον δυστυχῶς ἐν τῇ ἡμετέρᾳ κοινωνίᾳ, ἰδίως δὲ ἐν Κωνσταντινουπόλει, περὶ τῆς ὁποίας ὁμιλοῦμεν ἐν γνώσει τῶν πραγμάτων ὡς ἐξασκεῦντες ἐν αὐτῇ πρὸ εἰκόσιν ἤδη ἑτῶν τὴν ἐπιστήμην μας, οὐδόλως λαμβάνεται ὑπ' ὄψιν — διότι ἔχει μεγίστην ἐπιβροήν ἐπὶ τῆς ὑγείας τῶν γαλακτοτροφουμένων παιδίων. Ἡ δὲ πρὸς τοῦτο ἀδιαφορία τῶν οἰκογενειῶν ἔγεινε καὶ γίνεται πάντοτε πρόξενος δυσαρέστων, ἐνίοτε δὲ καὶ λυπηρῶν ἀποτελεσμάτων.

Ἐν πρώτοις ὀφείλομεν νὰ πληροφορηθῶμεν θετικῶς — καὶ οὐχὶ ἐπιπολαιῶς καὶ κατὰ τὰς ψευδεῖς πάντοτε διαβεβαιώσεις τῆς ξένης τροφοῦ, ἥτις ἔχει συμφέρον νὰ μᾶς ἀπατήσῃ — πότε ἐγέννησεν ἡ τροφός, εἰς τὴν ὁποίαν μέλλομεν νὰ ἐμπιστευθῶμεν τὸ τρυφερόν νεογνὸν τέκνον μας. Καὶ τόσω μᾶλλον ὀφείλομεν νὰ λάβωμεν θετικὰς πληροφορίας περὶ τῆς ἐποχῆς, καὶ ἢν ἐγέννησεν ἡ ξένη τροφός, καθόσον τὸ γάλα ἐν γένει μεταβάλλει ἰδιότητας ὅσω προχωρεῖ ἀπὸ τοῦ τοκετοῦ. Ἡ γ. ἡ τροφός, ἡ τεκοῦσα πρὸ τεσσαρῶν καὶ ἐπέκεινα μηνῶν, δὲν δύναται ἐπιτυχῶς καὶ ἀβλαβῶς νὰ θηλάξῃ νεογνὸν τῶν πρώτων ἡμερῶν, καθότι τὸ γάλα αὐτῆς δὲν ἔχει κατ' αὐτὴν τὴν ἐποχὴν τὰς ἀναγκαίως ἀπαιτούμενας καθαρτικὰς ἰδιότητας, τὰς ὁποίας ἔχει τὸ γάλα ἀρτικόκου γυναικός. Εἰς νεογνὸν τοιαύτης ἡλικίας ἀπαιτεῖται τροφή, ὁποῖαν ἡδύνατο νὰ τῷ χορηγῇ ἡ ἰδία αὐτοῦ μήτηρ. Τὸ γάλα τῆς τοιαύτης

τροφῶν οὐ μόνον εἶνε δύσπεπτον εἰς στόμαχον ἀδύνατον, ὡς εἶνε ἐκεῖνος ἀρτιτόκου βρέφος, ἀλλὰ στερεῖται καὶ τοῦ πύατος. Τὸ πῦαρ, τὸ ὁποῖον εἶνε ἀναγκαιότατον εἰς ἀρτιτόκον βρέφος πρὸς καθαρίσιν τοῦ ἐντερικοῦ σωλήνος, ὡς εἴρηται προηγουμένως, λείπει ἀπὸ τὸ γάλα τῆς τοιαύτης τροφῆς. Κατὰ τὰς πρώτας τῆς γεννήσεως ἡμέρας, τὰ πεπτικά ὄργανα τοῦ νεογνοῦ παιδίου δὲν δύνανται νὰ χωνεύωσι γάλα πλούσιον ἀπὸ θρεπτικῆς εὐθείας ὡς εἶνε ἐκεῖνο τῆς πρὸ μηνῶν τεκούσης γυναικός. Ἐὰν δὲ ἐπιμείνωμεν διδόντες τοιοῦτον γάλα εἰς τοιοῦτον βρέφος, δὲν θ' ἀργήσωμεν νὰ πεισθῶμεν ἐμπράκτως περὶ τῶν κακῶν ἀποτελεσμάτων αὐτοῦ. Τάχιον ἢ βράδιον ἐπέρχονται διαταράξεις τοῦ πεπτικοῦ συστήματος, ἀνορεξία, βορβορυγμοί, ἐρευγμοί, διάρρραιαι, ἐρετσι καὶ ἐπὶ τέλους μαρασμός, τοῦ ὁποῖου φυσικὴ συνέπεια εἶνε ὁ θάνατος, ὅστις παρὰ πόδας προβαίνει.

Περὶ θεραπείας τοῦ ἀτοπήματος τοῦ παλαιοῦ γάλακτος ξένης τροφῆς πρὸ πολλοῦ τεκούσης.

Ἐπειδὴ καθίσταται ἀδύνατον σχεδὸν νὰ εὐρωμεν ξένην τροφὴν, τεκοῦσαν κατ' αὐτὴν συγχρόνως τὴν ἐποχὴν, καθ' ἣν εἶχε καὶ ἡ μήτηρ τοῦ παιδίου, τοῦλάχιστον ὀφείλομεν νὰ εὐρωμεν τοιαύτην, τεκοῦσαν πρὸ δύο ἕως πέντε ἢ καὶ ἕξ μηνῶν τὸ πολὺ καὶ νὰ προσπαθήσωμεν διὰ τῶν μέσων, ἅτινα διδᾷται ἡμῖν ἢ περὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν νεογνῶν ὑγιεινῇ, ὅπως θεραπεύσωμεν κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον ἐπωφελῶς τὸ ἀτόπημα τοῦ παλαιοῦ γά-

λακτος αὐτῆς ὡς ἐξῆς. Ἡ μήτηρ, ἡ ἀποφασίσασα νὰ μὴ θηλάξῃ τὸ ἑαυτῆς βρέφος, δεόν νὰ μὴ θέσῃ τοῦτο εἰς τὸν μαστὸν τῆς μετὰ τὸν τοκετὸν καὶ εἰς διάστημα εἰκοσιτεσσάρων ὥρων, πρὸς ἀντικατάστασιν τοῦ πύατος τοῦ γάλακτός τῆς, δίδεται εἰς τὸ νεογνὸν ὕδωρ χλιαρὸν μετὰ σακχαρώς, ὡς εἴρηται (τελ. 218). Ἐὰν δὲ διὰ τοῦ μέσου τούτου τὸ μηκύνιον δὲν ἐξωθήται, εὐκολύνομεν τὴν ἐξοδὸν αὐτοῦ δι' ἐνὸς καγλιερίου (τοῦ καφῆ) σιραπίου μάννας ἢ ῥιου (ῥοβέντι). Μετὰ εἰκοσιτέσσαρας ὥρας τὸ μηκύνιον συνήθως ἐξέρχεται καὶ τότε δυνάμεθα νὰ προσφέρωμεν εἰς τὸ νεογνὸν παιδίον τὸν μαστὸν τῆς τροφῆς κατὰ τὸν ἀκόλουθον τρόπον. Ἐπὶ ἕξ καὶ ὀκτὼ ἡμέρας τὸ γάλα τῆς τροφῆς δὲν πρέπει ν' ἀποτελῇ τὴν κυρίως τροφὴν τοῦ νεογνοῦ· κατ' αὐτὸ τὸ διάστημα δεόν νὰ δίδωμεν αὐτῷ ἐναλλάξ πότε μὲν ὕδωρ σακχαρωμένον, πότε δὲ τὸ γάλα τῆς τροφῆς. Μετὰ δὲ τὸ χρονικὸν τοῦτο διάστημα ἀφίνομεν τὸ βρέφος νὰ βυζάνῃ τὴν τροφὴν, ἀλλ' ἐπὶ ὀλίγον καιρὸν κατὰ πᾶσαν θήλασιν καὶ πρὸς συμπλήρωσιν τῆς ἀναγκαίας ποσότητος τῆς τροφῆς, τῷ δίδεται τὸ σακχαρωμένον ὕδωρ. Μετὰ παρελεύσιν δὲ δώδεκα καὶ δεκαπέντε ἡμερῶν ἀφίνεται αὐτὸ εὐλεύθερον νὰ βυζάνῃ τοὺς μαστοὺς τῆς τροφῆς.

Ἐπειδὴ κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην τὸ νεογνὸν δὲν τρώγει ποτὶ γάλα, εἰ μαστεῖ δὲ τῆς τροφῆς κατὰ συνέπειαν δὲν ἐκκενοῦνται δεόντως, εἶνε ὠφέλιμον νὰ ἐχῇ αὕτη — ὅσῳκις τοῦτο εἶνε δυνατόν — πλησίον τὸ ἑαυτῆς τέκνον διὰ τινά καιρὸν, ὅπως προσφέρῃ εἰς τοῦτο τὸ ἐπιλείπον τοῦ γάλακτος, τὸ ὁποῖον δὲν

ἡδυνήθη νὰ βυζάνη τὸ νεογνόν. Ἡ τῆς αὐτῆς πρόνοια καθίσταται ἀναγκαία, ὅπως προλάβωμεν τὰς κακὰς συνέπειας τῆς ὑπερπληρώσεως τῶν μαστῶν τῆς τροφῆς. Ἐχουσα ἡ τροφὸς πλησίον τὸ ἑαυτῆς τέκνον διατάσσεται παρὰ τῶν γονέων νὰ προσφέρῃ πρῶτον τοὺς μαστοὺς τῆς εἰς τὸ ἡμέτερον νεογνόν καὶ ἔπειτα εἰς τὸ ἑαυτῆς τέκνον, διότι τὸ πρῶτον ἐκ τῶν μαστῶν ἐξερχόμενον γάλα εἶνε ὀρωδέστερον, ἐπομένως δὲ κατὰλληλον διὰ νεαρῶτατον σόμαχον. Ὅταν δὲ τὸ τέκνον τῆς τροφῆς δὲν ᾔνε δυνατόν νὰ εὗρεθῇ πλησίον τῆς μητρὸς του, τότε δεόν νὰ ὑποχρεώνωμεν ταύτην, νὰ καθυποβληθῇ εἰς μετρίαν διαίταν, ὅπως ἐλαττωθῇ ἡ διάκρισις τοῦ γάλακτος. Ἐὰν δὲ καὶ μὲ τὴν διαίταν δὲν ἐπιτυγχάνωμεν τοῦ σκοποῦ, τότε δεόν νὰ ὑποχρεώνωμεν τὴν τροφόν, ἀφεῖν προσφέρῃ τὸ πρῶτον γάλα εἰς τὸ ἡμέτερον βρέφος, νὰ ἐκκενώσῃ τὸ ὑπόλοιπον γάλα δυνάμει μιᾶς φιάλης, ἐμπεριεχούσης θερμὸν ὕδωρ καὶ μετέπειτα νὰ προσφέρῃ τὸν μαστόν τῆς εἰς τὸ ἡμέτερον βρέφος, κατὰ τὸ ἀκόλουθον γεῦμα.

Ὑπάρχουσι καὶ ἐξαιρετικαὶ περιστάσεις, κατὰ τὰς ὁποίας καὶ ἀκουσα ἀναγκάζεται ἡ μήτηρ νὰ διακόψῃ τὸν θηλασμόν κατὰ τὸν δεύτερον ἢ τρίτον μῆνα καὶ νὰ λάβῃ ἐξ ἀνάγκης ξένην τροφόν. Ἐν τῇ αὐτῇ περιστάσει εἶνε ἀδιάφορον, ἂν ἡ τροφὸς, τὴν ὁποίαν λαμβάνει νὰ γαλακτοτροφῇ διμήνην ἢ τρίμηνην παιδίον, ἐγέννησε πρὸ δύο, πέντε ἢ δέκα μηνῶν, διότι κατ' αὐτὴν τὴν ἡλικίαν τὸ ἡμέτερον βρέφος εἶνε ἤδη εἰς κατάστασιν νὰ χωνεύῃ τοιοῦτον παλαιὸν γάλα. Δὲν εἶνε ὁμως ἀδιάφορον καὶ ὡς πρὸς τὴν

περαιτέρω ὑγείαν τοῦ ἡμετέρου βρέφους, ἂν ἡ τροφὸς ἐγέννησε πρὸ δύο, τριῶν καὶ ἐπέκεινα ἐτῶν καὶ ἔκτοτε ἐθήλαζε τρία καὶ τεσσαρα ἄλλα ξένα βρέφη κατὰ σειρὰν τὸ ἓν κατόπιν τοῦ ἄλλου. Καὶ ὁμως δυστυχῶς οὐδεμίαν πρὸς τοῦτο δίδεται παρὰ τῶν οἰκογενειῶν προσοχή! τοῦ ὁποίου αἱ συνέπειαι πάντοτε σχεδὸν ὑπῆρξαν λυπηραί. Τῶν τοιούτων λυπηρῶν συνεπειῶν παράδειγμα φέρομεν τὸ ἐπόμενον. Ἐγνωρίσαμεν τροφόν, τεκοῦσαν πρὸ ἑνὸς ἔτους καὶ ἐπέκεινα, ἥτις, ἐλθοῦσα μετὰ ταῦτα ἐξ Ἀνδρου εἰς Κωνσταντινούπολιν, ἐθήλασεν ἐπὶ δέκα καὶ τεσσαρας μῆνας νεογνόν ὀλίγων ἡμερῶν γνωστῆς ἡμῖν οἰκογενείας. Μετὰ τοὺς δέκα καὶ τεσσαρας μῆνας ἐμισθώθη ὡς τροφὸς παρ' ἄλλης οἰκογενείας συγγενεῦς καὶ ἐθήλασεν ἐνταῦθα ἐπὶ ἑνδεκα μῆνας βρέφος ἑνὸς μηνός, τὸ ὁποῖον καὶ ἡ μήτηρ τούτου οὐκ ἐπαύσατο θηλάζουσα τετράκις καὶ πεντάκις εἰς εἴκοσι τεσσαρας ὥρας. Μετὰ παρέλευσιν ἑνὸς περιόπου ἔτους, ἀπηντήσαμεν κατὰ τὸν παρελθόντα χειμῶνα τὴν ἰδίαν τροφόν εἰς τὸ Μέγα Ρεῦμα, θηλάζουσαν ἀρτίτοκον παιδίον πλουσίας οἰκογενείας. Εἰς ταύτην ὡς καὶ εἰς τὴν προλαβοῦσαν οἰκογένειαν ἐκάμομεν τὰς δεούσας παρατηρήσεις ἐπὶ τῆς ἀκαταλληλότητος τροφῆς, τεκούσης πρὸ τεσσάρων ἐτῶν. Ἀλλὰ δυστυχῶς δὲν εἰσηκούσθημεν! Ἠλὴν μετ' οὐ πολὺ αὗται πικρῶς μετεννόησαν. Ἡ μὲν πρώτη καὶ τελευταία ἀπώλεσαν τὰ τέκνα των· ἡ δὲ ἄλλη, χάρις εἰς τὸν ὀλίγον θηλασμόν τῆς μητρὸς, ἔχει τὸ ἑαυτῆς τέκνον πλὴν ἀδύνατον, καὶ κύριος οἶδεν ἂν θὰ τὸ ἔχῃ διὰ πάντα ἐκ τῆς αὐτῆς αἰτίας.

Περὶ τοῦ τρόπου τοῦ ζῆν καὶ τῆς διαίτης τῶν
ξένων τροφῶν.

Αἱ περιποιήσεις καὶ ἡ προσοχή, τῶν ὁποίων ἔχουσιν ἀνάγκην αἱ ὀρτινοὶ μητέρες, δὲν εἶνε ἀναγκαῖαι καὶ διὰ τὰς πρὸ πολλοῦ τεκνούσας τροφεύς, ἐχούσας καλῶς τὴν ὑγίαν. Αὗται συνειθισμέναι ἤδη εἰς τοὺς κόπους καὶ τὰς ἀγρυπνίας, ὀφείλουσι καὶ τὴν νύκτα νὰ θηλάζωσι τὰ ἡμέτερα βρέφη. Ἀλλ' οἱ κανόνες τῆς ὑγιεινῆς, τοὺς ὁποίους ἐδώκαμεν προηγουμένως (σελ. 226) ὡς πρὸς τὴν ῥύθμισιν τῶν ὥρων τοῦ μητρικοῦ θηλασμοῦ, καὶ κατὰ τὸν θηλασμόν τῶν ξένων τροφῶν ἐπίσης ἐφαρμόζονται. Τροφοί τινες — καὶ τοιοῦταί εἰσι οἱ πλείστοι — συνειθίζουσι νὰ πλαγιάζωσιν εἰς τὴν ἐκτετῶν κλίνην τὰ ἡμέτερα βρέφη πρὸς ἐγκλίαν, θηλάζονται αὐτὰ τὴν νύκτα· οἱ δὲ μητέρες τῶν τέκνων, ἐκλαμβάνονται τὸν τρόπον τοῦτον τῶν τροφῶν ὡς σημεῖον καὶ ἐνδειξιν ἀγάπης καὶ ἀφοσιώσεως πρὸς τὰ βρέφη, εὐαρεστεῦνται. Ὁ τρόπος αὗτος οὐ μόνον πολλὰ ἔχει ἀτοπήματα, ἀλλ' εἶνε καὶ ἐπικίνδυνος, καὶ δεόν ν' ἀπαγορευθῇ αὐστηρῶς, ἀφ' οὗ ὡς τοιοῦτον ἀπηγορεύσαμεν αὐτόν καὶ πρὸς αὐτὰς τὰς ἰδίας μητέρας (σελ. 197). Ὀφείλομεν νὰ ἐπιτηρῶμεν καὶ νὰ προσέχωμεν τὴν τροφὸν ὡς πρὸς τὸν τρόπον τοῦτον καὶ νὰ συστήσωμεν αὐτὴν αὐστηρῶς, ὅπως θύσῃ καὶ κοιμήσῃ τὸ βρέφος ἐν τῇ ἐκτετῶν κοιτίδι, ἀφ' οὗ καθιεσμένη ἐπὶ τῆς κλίνης τῆς θηλάσῃ αὐτό. Κακίστη ἐπικρατεῖ συνήθεια εἰς τὰς πλείους τῶν οἰκογενειῶν ὡς πρὸς τὴν τροφήν τῶν ξένων τροφῶν. Νομίζουσιν ἰδίως

οἱ μητέρες τῶν παιδίων, ὅτι ὁσῶ πλείοτέραν καὶ θρεπτικωτέραν τροφήν χορηγοῦσιν εἰς τὰς τροφούς, τόσῶ πλείοτερον καὶ καλλίτερον γάλα δίδουσιν αὐταί! Τὸ τοιοῦτον ἀποτέλεσμα πιθανόν νὰ ἔχῃ τὸν τόπον εἰς τὰ ζῶα, τὰ μὴ μεταβαλλόμενα τρόπον θίου, ἀλλ' εἰς τὸν ἄνθρωπον δὲν ἔχει οὕτω τὸ πρᾶγμα. Ἡ τροφὸς δεόν νὰ μὴ ἀλλάξῃ διὰ μιᾶς τὸν τρόπον τοῦ θίου τῆς ὡς πρὸς τὰς συνηθείας τῆς τροφῆς. Ἡ τροφή αὐτῆς πρέπει μὲν νὰ ᾖ ἐθρεπτική, ἀλλὰ πάντοτε μετρία τὴν ποσότητα. Ἀπατώμεθα, νομίζοντες, ὅτι ἡ πολλὴ τροφή παράγει καὶ γάλα πολὺ· ἀναμφιβόλως ὀφείλομεν νὰ δίδωμεν εἰς τὰς ξείνας τροφεύς θρεπτικὴν ζωϊκὴν τροφήν, ὡς τὸ κρέας π.χ., ἀλλ' εἶνε ἐπιβλαβὲς εἰς αὐτὰς νὰ τὰς ἀποκλείωμεν ἐκ τῶν ἄλλων εἰδῶν τοῦ βασιλείου τῶν φυτῶν. Ἀλλως τε ὅ,τι ἀρέσκει εἰς ἡμᾶς τοὺς κητείκους τῶν πόλεων, δὲν ἀρέσκει πολλάκις καὶ εἰς τοὺς ἀνθρώπους τῶν χωρίων. Ἡ ξένη τροφὸς, συνειθισμένη ἐκ παιδικῆς ἡλικίας μᾶλλον εἰς τὰ χόρτα καὶ τὰ ὀσπρία, δὲν ὑποφέρει ἀνευ βλάβης τὴν ζωϊκὴν τροφήν ἀποκλειστικῶς. Αἱ συνήθειαι καὶ αἱ ἔξεις, ἡ δευτέρα φύσις, τῶν τροφῶν, ἐρχομένων παρ' ἡμῖν, δεόν νὰ διατηρῶνται διὰ τινὰ καιρόν, ἂν ὅχι ἀνέπαφοι, τοῦλάχιστον κατὰ μέγα μέρος καὶ βαθμυδὸν νὰ συνειθίζωμεν αὐτὰς εἰς τὸ εἶδος τῆς ἡμετέρας τροφῆς. Ἀλλως καιρίως βλάπτονται καὶ βλάπτουσι κατὰ συνέπειαν τὰ ἡμέτερα βρέφη. Παράδειγμα τῆς ἀληθείας ταύτης φέρομεν τὸ ἑξῆς:

Κυρία τις μετρία καταστάσεως — σημειωτέον καὶ τοῦτο, διότι πολλάκις μητέρες τινὲς ἀπὸ τυ-

φλὴν πρὸς τὰ τέχνα των στοργὴν θυσιάζουσιν ἀλόγως καὶ ματαιῶς τὰ ὑλικά συμφέροντα τῶν εἰκογενειῶν—εἶχε λάβει ξένην τροφὸν πρὸ τριῶν ἡμερῶν φθάσασαν εἰς Κωνσταντινούπολιν ἐκ τῶν νήσων τοῦ Αἰγαίου. Κατὰ σύμπτωσιν τὴν ἐπαύριον εὐρέθημεν εἰς τῆς κυρίας τὸν οἶκον, καθ' ἣν στιγμὴν ἡ παραμάννα ἐκάθετο χωριστὰ εἰς τὴν τράπεζαν νὰ προγευθῇ ὑπὸ τὰς ὀφείας τῆς κυρίας—καὶ τοῦτο δέον νὰ σημειωθῇ ὡς μέγα ἀτόπημα.—Καθήμενοι ἡμεῖς μετὰ τῆς κυρίας ἐν τῷ δειπνητηρίῳ (τραπεζαρίῳ) εἶδομεν τὴν μαγεύρισσαν, θέτουσαν ἐνώπιον τῆς παραμάννας ἐν μέγα τρυβλίον (πιάτο βαθύ) πλήρες περικοῦ πιλαφίου, ἐξ οὗ ἡ τροφὸς ἔφαγε τὸ ἡμῖου περίπου—τὸ ὅποσον ἤρκει νὰ χορτάσῃ δύο καὶ πλεονέτερος ἐργατικούς ἀνθρώπους,—ἀφήσασα τὸ ὑπόλειπον. Ἀλλ' ἡ κυρία, ἣτις εἶχεν ἐπὶ τῆς τροφοῦ προσηλωμένους τοὺς ὀφθαλμούς, ἐφώνησεν, ἀποταθεῖσα πρὸς αὐτήν,—«Φάε, φάε, καυμένη παραμάννα.»—«Ἐφαγα, κοκκόνα, δὲν θέλω πλὴν» ἀπήντησεν ἡ τροφός.—«Ἐ, πιὲ κρασί» προσέβηκεν ἡ κυρία.—«Θὰ πιῶ, κοκκόνα» εἰποῦσα ἡ τροφός, ἐκένωσε μέχρι τρυγὸς ἐν μέγα κύπελλον (ποτήριον) εἰνους ἀκράτου τῆς Τενέδου. Μετὰ ταῦτα ἡ μαγεύρισα ἔφερε καὶ ἔθεσεν ἐνώπιον τῆς τροφοῦ ὄρνιθα βρασὴν, τέσσαρας ἀρκετὰ μεγάλας φλογίδας (μπριζόλας), ἐν τεμάχιον ψωμοῦ τῆς Ἰσπανίας, τυρόν, ὀπώρας κτλ. Τα πάντα εὐμενῶς ἐχαιρέτησεν ἡ παραμάννα, ἀλλ' ὄντα ὑπὲρ τὸ δέον πολλὰ τὴν ποσότητα, δὲν ἠδυνήθη νὰ καταβροχθίσῃ τὰ πάντα, ἐνῶ ἡ ἐπιθυμία τῆς κυρίας τοιαύτη ἦτον, διό καὶ οὐκ ἐπαύσατο αὕτη

παροτρύνουσα τὴν τροφὸν νὰ φάγῃ καὶ νὰ πῖνῃ. Ἀφοῦ ἀπευῖρθη ἡ τροφός, παρετηρήσαμεν εἰς τὴν κυρίαν, ὅτι κακῶς πράττει, δίδουσα εἰς τὴν ἀσυνείριστον εἰσέτι εἰς τειοῦτο εἶδος βίου τροφὸν τοσαύτην τροφὴν κατὰ τὴν ποσότητα καὶ τοιαύτην ὑλικὴν κατὰ τὴν ποιότητα κτλ.—«Ἄ! μπά, ἱατρέ καὶ τί ἔφαγεν ἡ καυμένη μου; ἄς φάη, ἄς φάη, νὰ κάμῃ γάλα πολὺ» ἀπήντησεν ἡ κυρία.

Μετὰ τέσσαρας ἡμέρας, ὡς ἦν ἐπόμενον, προσεκληθήμεν νὰ ἐπισκεφθῶμεν τὴν, περὶ ἧς ὁ λόγος, παραμάνναν, πάσχευσεν ἀνορεξίαν, ἀγδίαν πρὸς τὰ φαγητά, κτλ. Πρὶν δὲ ἡμεῖς ἀποφανθῶμεν ἐπὶ τῆς φύσεως τῆς ἀδιαθεσίας τῆς τροφοῦ, ἡ κυρία προλαβούσα, εἶπεν ἀποιαθεῖσα πρὸς ἡμᾶς—«Δὲν ἔχει, ἱατρέ, τίποτε ἄλλο ἢ παραμάννα, παρὰ ἐκρύωσε φαίνεται, κτλ.—«Ὁχι! κυρία, δὲν ἐκρύωσεν, ἀλλ' ἐστομάχισεν, ἂν ἀγοπάτε» ἀπηντήσαμεν ἡμεῖς.—«Καλέ, δὲν βαρύνεσθε, ἱατρέ, ποῦ ἐστομάχισεν» ἐξηκολοῦθαι λέγουσα ἡ κυρία, μέχρις οὗ τὴν ἐπείσαμεν. Πλὴν τ' ἀποτελέσματα τῆς τοιαύτης τροφῆς δὲν περιωρίθησαν εἰς μόνην τὴν τροφὸν, ἀλλὰ διδόθησαν καὶ εἰς τὸ δυστυχὲς βρέφος, οἱ ἔμετοι κατετυράνουν τοῦτο καὶ ὁ τρυφερός αὐτοῦ στόμαχος φλογισθεὶς οὐδὲν ἐδέχετο. Μόλις μετὰ τινος ἡμέρας, ῥυθμίσαντες τὴν διαίταν τῆς τροφοῦ, ἐπανεφέραμεν ταύτην καὶ τὸ βρέφος εἰς τὴν πρώτην ὑγιᾶ κατάστασιν, παρατηρήσαντες εἰς τὴν κυρίαν, ὅτι ἡ τοιαύτη διαγωγὴ οὐ μόνον ἀποβαίνει ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν ὑγείαν τῆς τε θηλαζούσης τροφοῦ καὶ τοῦ θηλαζομένου παιδίου, ἀλλὰ καὶ δια-

φθείρει τὰς τροφούς, καταστάνουσα αὐτὰς λίαν ἀπαιτητικάς.

Ὅσα εἶπομεν προηγουμένως (σελ. 245), ὅτι πρέπει ν' ἀποφύγῃ ἡ θηλάζουσα μήτηρ ὥς πρὸς τὰ τροφίμα, αὐτὰ ταῦτα παραγγέλλομεν καὶ εἰς τὰς ξένας τροφούς ν' ἀποφεύγωσι, δηλ. τὰ παστά, τὰ καρυκευμένα, τὰ ξυνά, τ' ἀνεμώδη χόρτα καὶ ὄσπρια. Αἱ ξένοι τροφεὶ συνήθως εἰσὶ χωρικά, ὅθεν εἰθισμέναι εἰς ἀναικτόν καὶ ἐλεύθερον χώρον, ὑποφέρουσι πολλάκις, περιοριζόμεναι εἰς τοὺς θαλάμους τῶν πόλεων· εἰθισμέναι εἰς ἐνεργητικὸν ἐργατικὸν βίον, πάσχουσιν ἀπὸ τῆν ἀεργίαν, εἰς τὴν ὁποίαν καταδικάζει αὐτὰς ἡ τῆς γαλακτοτροφίας ὑπηρεσία. Διὸ κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς εἰς τὴν ὑπηρεσίαν τῶν οἰκογενειῶν ἐλεύσεως τῆς χωρικῆς τροφῆς, δεόν νὰ συγχωρηθῇ αὐτῇ πότε καὶ πότε ἡ ἐκ τοῦ οἴκου ἐξοδος, ὅταν ταύτην ζητήσῃ, πλὴν πάντοτε μετὰ τοῦ ἡμετέρου βρέφους καὶ οὐχὶ ἄνευ τούτου, διότι, μόνῃς ἐξελλοπούσης τῆς τροφῆς, τοῦτο ἔχει πολλὰς δυσαρέστους συνεπείας, ἐκτὸς ἐὰν ἔχωμεν ἐσχηματισμένην περὶ τῆς διαγωγῆς τῆς πεποιθῆσιν, ἢ ἐὰν συνοδεύωμεν αὐτὴν δι' ἀνθρώπου τῆς ἐμπιστοσύνης μας. Πρὸς διασκέδασιν δὲ τῆς ἀργίας τῆς δεόν νὰ διατάξωμεν αὐτὴν ἐν τῷ οἴκῳ ν' ἀσχοληθῇ εἰς μικρὰ καὶ εἰλαφρὰ οἰκιακά ἔργα.

Περὶ τῶν καταμηνίων καὶ συνουσίας. — Ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἐμφάνισιν τῶν καταμηνίων εἰς τὰς ξένας τροφούς κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ θηλασμοῦ, ἰσχύουσιν οἱ αὐτοὶ καὶ εἰς ταύτας τῆς ὑγιεινῆς κανόνες, οἵτινες παραγγέλλονται καὶ εἰς τὰς θηλαζούσας μη-

τέρας, καὶ περὶ τῶν ὁποίων ὠμιλήσαμεν ἐν ἐκτάσει προηγουμένως (σελ. 258-263) τὰ δεόντα, διὸ καὶ ἐνταῦθα παραλείπομεν τὴν ἐπανάληψιν τῶν αὐτῶν. Προοιτίομεν μόνον, ὅτι μερίστην ὀφείλουσιν αἱ μητέρες νὰ ἐνισχύσῃ τὴν προσοχὴν ὥς πρὸς τὴν καθαριότητα τῶν μερῶν καὶ τῶν ἐσωτερικῶν ἐνδυμάτων τῶν τροφῶν κατὰ τὰς περιόδους. Ὅσον ἀφορᾷ τὴν συνουσίαν ἐν εἴναι αὐτοὶ καὶ διὰ τὰς ξένας τροφούς κανόνες ὑγιεινῆς, εἴους ἐξεθέσαμεν καὶ διὰ τὰς θηλαζούσας μητέρας (σελ. 263). Διότι αἱ μητέρες χάριν τῆς ὑγείας καὶ τοῦ συμφέροντος τῶν τέκνων, ἅμα ὥς αἰσθανθῶσιν, ὅτι ἔμειναν ἐγκυοὶ θηλάζουσιν, ἀμέσως παραιτοῦσι τὸν θηλασμόν· ἐνῶ αἱ ξέναι τροφεῖ, χάριν τοῦ συμφέροντός των, ὅπως παρατείνωσι τὸν θηλασμόν, κρύπτουσιν ἐπιμελῶς τὴν ἐγκυμοσύνην ἀπὸ τὰ ὄμματα τῶν γονέων τοῦ θηλαζομένου βρέφους, ὅπως μὴ ἀποβληθῶσιν. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον ἀπαγορεύεται ἡ συνουσία εἰς τὰς ξένας μισθωτοὺς τροφούς. Δέον δὲ νὰ ἐπιτηρῶμεν πάντοτε τὰς σχέσεις αὐτῶν, ὁπόσας ἡ διαγωγὴ των ἐμπνέει ἡμῖν ὑπονοίας περὶ τῆς ἀυστηρότητος τῶν ἡθῶν καὶ τῶν καθηκόντων των. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον πρέπει νὰ προτιμῶμεν τὰς τροφούς ἐκείνας, οἵτινες δὲν ἔχουσιν πλησίον τοὺς ἑαυτῶν συζύγους. Αἱ ὧραι τοῦ θηλασμοῦ, καὶ ὅσοι ἕτεροι κανόνες περὶ τούτου διετάχθησαν εἰς τὸ περὶ μητρικῆς γαλακτοτροφίας κεφάλαιον, ἐφαρμόζονται ἐπακριβῶς καὶ εἰς τὴν διὰ ξένης τροφῆς γαλακτοτροφίαν. Ὅθεν αἱ μητέρες τῶν θηλαζομένων παρὰ ξένων τροφῶν παιδίων ὀφείλουσι νὰ ῥυθμίσωσι ταύτας κατὰ τοὺς τῆς ὑγιεινῆς κανόνες,

τοὺς ὁποίους ἐδώκαμεν διὰ τὰς ἰδίας μητέρας προηγουμένως.

Περὶ ἀλλαγῆς τροφῆς.

Διαρκοῦντος τοῦ διὰ ξένης τροφῆς θηλασμοῦ, ἡ τροφὴ δύναται νὰ χάσῃ τὸ γάλα τῆς, ἢ νὰ προσβληθῇ ἀπὸ ἀσθιनीαν τινα κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον σοβαράν, ἢ νὰ τῇ συμβῇ ἀπροσδόκητον περιστατικόν, δυνάμενον νὰ ἐλαττώσῃ τὴν ἀπόκρισιν τοῦ γάλακτος, ἢ ν' ἀλλοιώσῃ τὴν ποιότητα αὐτοῦ. Ἐξ ὧν τῶν περιστατικῶν τούτων, ἐπερχομένων, ἡ ὑγεία τοῦ ἡμετέρου βρέφους δύναται νὰ πάθῃ οὐσίῳ θῶς. Ὅθεν ἐν παρομοσίαις περιπτώσεσιν ἡ τροφὴ δεόν νὰ παύσῃ θηλάζουσα, καὶ ἐὰν τὸ παραγαγόν τὴν ἀσθιनीαν ἢ τὴν ἐλάττωσιν ἢ τὴν ἀλλοιώσιν τοῦ γάλακτος αἷτιον ᾗνε σοβαρόν, καὶ τ' ἀποτελέσματα αὐτοῦ παρατείνωνται, τότε δεόν ν' ἀντικαταστήσωμεν τὴν τροφὴν δι' ἄλλης καταλλήλου, ὥς ἀντικατασταίνομεν καὶ τὴν μητέρα. Αἱ οἰκογενεῖαι εὐκολώτερον συγκατανεύουσι ν' ἀλλάξωσι τὴν πάσχουσαν μητέρα ἢ τὴν πάσχουσαν ξένην τροφόν. Εἰς τὴν ἀλλαγὴν ξένων τροφῶν λυποῦνται, φοβοῦνται κτλ. εἰς τρόπον, ὥστε ἐνίαι προτιμῶσι πολυάκις νὰ διατηρῶσι τὴν ὁποίαν ἔλαβον ἐξ ἀρχῆς, καίτοι πάσχουσαν, ἢ ν' ἀντικαταστήσωσι ταύτην δι' ἄλλης ὑγιούς, φοβούμεναι, ἐκ προλήψεων πεπαλαιωμένων, μήπως ἡ ἀλλαγὴ τροφῶν βλάβῃ τὰ τέκνα. Ὁ φόβος οὗτος ἢ ἡ πρόληψις αὕτη εἶναι παράλογος. Διαβεβαιουμέν τὰς οἰκογενεῖας, ὅτι ἡ ἀλλαγὴ τῶν ξένων τροφῶν, ἐσκεμμένως διενεργουμένη, οὐδεμίαν

ἐπιφέρει βλάβην εἰς τὰ θηλαζόμενα βρέφη, ἀρκεῖ μόνον τὸ γάλα τῆς διαδόχου τροφῆς νὰ ᾗνε καλῆς ποιότητος, τῆς ἀναγκαιούσης ποσότητος καὶ τῆς καταλλήλου ἐποχῆς, δηλ. οὔτε πολὺ παλαιότερον, οὔτε πολὺ νεώτερον τοῦ γάλακτος τῆς προκατοχοῦ τροφῆς. Τὸ πᾶν συνίσταται εἰς τὴν ἐκλογὴν τῆς διαδόχου τροφῆς, ἥτις δεόν νὰ ᾗνε ἂν ὅχι καλλιτέρα οὐχὶ ὁμως καὶ χειρότερα τῆς προκατόχου.

Ὑπὸ τὸν ὅρον τεῦτον δυνάμεθα ἄνευ βλάβης διὰ τὸ ἡμέτερον βρέφος, ν' ἀλλάζωμεν τὰς τροφάς, οὐ μόνον ὅταν αὗται πάσχωσιν, ἢ τὸ γάλα αὐτῶν δὲν ᾗνε καλόν, ἢ ὁπότε ἡ ὑγεία τῶν θηλαζομένων βρεφῶν πάσχει, ἀλλὰ καὶ ὅταν αὗται ᾗνε χαρακτῆρος ὀχλήρου καὶ ἀσυμβιβάστου, ἢ δὲν περιποιῶνται δεόντως τὰ ἡμέτερα τέκνα. Ὅθεν καὶ ἐν τοιαύταις περιπτώσεσι συμβουλευόμεν τὰς οἰκογενεῖας, νὰ μὴ ὑποφέρωσιν ἐνεκὰ ἀδασίμου φόβου ἢ προλήψεως τὰς τυραννίας τῶν ξένων τροφῶν, ὡς αὐταὶ καθίστανται ὑπὲρ τὸ δεόν ἀνοικονόμηται καὶ ἀπαιτητικά, ἀλλ' ὁμῶς νὰ τὰς ἀλλάξωσιν ἄνευ διαταγμοῦ καὶ φόβου ὑπὸ τὸν ἄνω ἐκτεθέντα ὅρον. Προκειμένου ὁμως λόγου, ν' ἀλλάζωμεν τροφόν, δεόν νὰ ᾗμεθα πολὺ προσεκτικοί, ὥστε ἡ τροφὴ, ἣν μέλλομεν ν' ἀλλάξωμεν, νὰ μὴ μάθῃ πρὸ ἡμερῶν τὴν ἀπόφασίν μας, εἰμὴ τὴν στιγμὴν, καθ' ἣν θὰ τὴν ἀποβάλωμεν καὶ θὰ τὴν ἀντικαταστήσωμεν δι' ἄλλης. Διότι ἄλλως, γνωστῆς πρὸ ἡμερῶν γενεμένης τῆς ἀφάσεώς μας εἰς τὴν ἀποβλητέαν τροφόν, δύνανται ἐκ ταύτης νὰ ἐπελθῶσι εὐσάρεστα καὶ ἐνίοτε λυπηρὰ ἀποτελέσματα. Ὁ μόνος ἴσως φόβος, ὅστις τρεμά-

ζει τὰς οἰκογενείας εἰς τὸ περὶ ἀλλαγῆς τροφῶν, εἴτε ἡ δυσκολία, τὴν ὁποίαν παρουσιάζει τὸ βρέφος εἰς τὸ νὰ συλλάβῃ τὸν μαστὸν τῆς νέας τροφῆς. Ὁ φόβος οὗτος δὲν εἶνε ὁλως διόλου ἄλογος. Καὶ τῷ ὄντι, ὅταν τὸ βρέφος ἄγει τὸν πέμπτον ἢ ἑβδόμον μῆνα τῆς ἡλικίας αὐτοῦ, δεικνύει ἀντιπάθειαν πρὸς ἄλλην νέαν τροφὴν καὶ δὲν πείθεται νὰ πιάσῃ ταύτης τὸν μαστόν. Ἀλλ' ἡ τοιαύτη ἀντιπάθεια καὶ ἀπειθεια τῶν μικρῶν παιδίων μὲ μικρὰν ὑπομονὴν καὶ ἐπιμονὴν εὐκόλως ὑπερνικῶνται. Ἀφήσατε τὸ τέκνον σας ἐπ' ὀλίγον νὰ πεινᾷ, καὶ ὠφελήθητε νυκτὸς σκοτεινῆς, ὅπως ἡ νέα τροφὴ προσφέρῃ αὐτῷ τὸν μαστόν τῆς καὶ θελετε ἰδεῖ αὐτῷ ἀμέσως νὰ βυζάνῃ.

Ποταί εἰσιν αἱ περιστάσεις, καθ' ἃς ὀφείλομεν ν' ἀλλάξωμεν τροφόν; Αὗται δυσκόλως προσδιορίζονται ἐκ τῶν προτέρων, διὰ τοῦτο μένουσιν εἰς τὴν ἐκτίμησιν τῶν οἰκογενειῶν καὶ τοῦ ἱατροῦ, ὅπως ἐπ' αὐτῶν ἀποφασίσωσιν. Ἐν τοσούτῳ λέγομεν ὅτι ὅταν τὸ θηλαζόμενον βρέφος μας ἦνε γλωμόν, πάσχη ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν διαρροίας, δὲν τρέφεται, τὰ χρέατά του εἴνε πλάδαρά, δὲν κινῆται, δὲν εἴνε εὐθυμόν, ζωηρόν, ἀλλ' ἦνε ἀπεναντίας ἐπιρροπὴς εἰς ὕπνον κ.τ.λ. τότε ἀφεύκτως πρέπει ν' ἀλλάξωμεν τροφόν. Ὅσον δὲ ἀφορᾷ περὶ τοῦ ἀνοικονομήτου καὶ δυστρόπου χαρακτῆρος αὐτῶν, τοῦτο ἐναπόκειται εἰς μόναν τὰς οἰκογενείας.

Περὶ τινῶν ἀπροόπτων περιστάσεων.

Ὑπάρχουσι περιστάσεις, κατὰ τὰς ὁποίας ἀναγ-

κάζεται ἡ μήτηρ νὰ ἐμπιστευθῇ τὸ τέκνον τῆς εἰς ξινήν τροφόν, μακρὰν τῆς οἰκογενείας τοῦτου κακοκοῦσαν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἡ ἑλλειψὶς πάσης ἐπαγρυπνήσεως ἐπὶ τῆς τροφῆς κατὰ τε τὴν ποιότητα καὶ ποσότητα, τῆς καθαριότητος, τῶν νόσων κτλ. τοῦ βρέφους ἐκ μέρους τῶν γονέων συνεπάγει δυσάρεστα καὶ ἐπίοτε λυπηρὰ ἀποτελέσματα. Ὅθεν συμβουλευόμεν τὰς μητέρας ἐν τοιαύτῃ περιστάσει νὰ προτιμῶσι τὴν μικτὴν τροφήν, παρὰ τὴν γαλακτοτροφίαν διὰ ξένης τροφῆς, κατοικούσης μακρὰν τῶν ὀφθαλμῶν των. Καὶ αἱ μητέρες, εἰς δὲν ἐμποδίζονται ἀπὸ ἰσχυροῦς λόγους κληρονομικῶν καὶ κολλητικῶν νόσων, δύνανται νὰ θηλάζωσι δύο καὶ τρεῖς φορὰς εἰς διάστημα εἰκοσιτεσσάρων ὥρων, καὶ τὸ ἐπίλοιπον τῆς τροφῆς ν' ἀναπληρώσωσι διὰ τῶν οὐτιῶν, τὰς ὁποίας ὑπεδείξαμεν προηγουμένως εἰς τὸ περὶ μικτῆς τροφῆς κεφάλαιον (σελ. 280). Ὅσα καὶ ἂν ἦνε ἐλλειψὶς ἡ μικτὴ τροφή, χορηγούμενη διὰ τῶν χειρῶν τῆς μητρὸς ὑπὸ τὰ ὄμματα αὐτῆς, πάντοτε εἴνε ὠφελιμώτερα εἰς τὸ τέκνον τῆς ἀπὸ τὸ γάλα τῆς μακρὰν τῶν ὀφθαλμῶν τῆς κατοικούσης ξένης τροφῆς. Ἡ μετ' ἀφοσιώσεως μητρικῆς καὶ πατρικῆς ἐπαγρυπνήσεως τῶν γονέων ἐπὶ τῆς τροφῆς, τῆς καθαριότητος τῶν ὥρων τοῦ ὕπνου, τοῦ περιπάτου κτλ. τοῦ παιδίου, ἀναπληροῖ ἀναντιρρότως πᾶσαν ἐνδεχομένην ἐν τῷ πατρικῷ οἴκῳ ἑλλειψιν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἡ μικτὴ τροφή, ὡς τὴν ἐξεθέσαμεν ἀνωτέρω, δύνανται νὰ παραταθῇ καὶ ἐπέκεινα τοῦ ἔτους.

Αἱ ἀνωτέρω παρατηρήσεις ἐφαρμόζονται εἰς τὰς

μητέρας εκείνας, τῶν ὁποίων δὲν ἐσ-εῖρευσεν τὸ γάλα ὁλῶς διόλου. Ἀλλ' ὑπάρχουσι καὶ μητέρες, αἱ ὁποῖαι κατ' ἀρχὰς μὲν παρέχουσιν ὀλίγον γάλα, ἀλλ' αἰφνης αὐτὸ στερᾷ ὁλῶς διόλου, ἢ ἡ ὑγεία αὐτῶν πάσχει, ἢ καὶ τὸ γάλα ἐξακολουθεῖ διακρινόμενον. Ἐν ται-αύτῃ περιπτώσει αἱ μητέρες πρέπει νὰ παύσωσι θη-λάζουσαι, καί, κατὰ τὰς περιστάσεις καὶ τὴν ἡλι-κίαν τοῦ παιδίου, μένει εἰς τοὺς γονεῖς ν' ἀποφασί-σωσιν ἢ τὴν μικτὴν τροφήν, ἢ τὴν τροφόν. Ἡμεῖς ὁμῶς συμβουλευόμεν, ἰδίως κατὰ τὴν τελευταίαν περίπτωσιν, ἢ τὴν πρόωρον ἀπογαλάκτισιν, ἢ ταύτην συγχωρῇ ἢ ἡλικία καὶ ὑγεία τοῦ παιδίου, ἢ τὴν τροφόν· περὶ δὲ μικτῆς τροφῆς ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει δὲν γίνεται πλέον λόγος. Ὑπάρχουσι καὶ περιστάσεις, καθ' ἃς ἐνεκα προηγουμένων ἐνδεί-ξεων φεβούμεθα περὶ τῆς ὑγείας τῆς μητρὸς ἢ ὑπο-πτευόμεθα μὴ καὶ δὲν δυνήθῃ αὕτη, καίτοι ἔχουσα ὁλὴν τὴν καλὴν θέλησιν πρὸς τοῦτο, νὰ ἐξακολου-θῇ θηλάζουσα ἐπὶ δύο καὶ τρεῖς μῆνας ἄνευ βλά-βης σπουδαίας. Ἐν τοιαύτῃ περιστάσει συμβουλευό-μεν τὴν μητέρα, νὰ παύσῃ θηλάζουσα ἀπὸ τὴν ἀρχήν, ὅπως μὴ ἔχῃ ἀργότερα τὴν λύπην, ὅτι τὸ παιδίον, τὸ ὁποῖον αὕτη μέχρι τοῦδε ἐθῆλαζε διὰ τοῦ γάλακτός της, ἤδη γαλακτοτροφεῖ ξένη. Τὸ τοιοῦτον, ἀπόρροια μητρικῆς ζήλοτυπίας, εἰς τὰς εὐαίσθητους μητέρας εἶνε πλέον ἢ σκληρόν.

Περὶ ἀπογαλακτίσεως τῶν παιδίων.

Πότε πρέπει ν' ἀποκόψωμεν τὰ γαλακτοτροφού-

μένα βρέφει; Αἱ γινώμαι τῶν πρακτικῶν ματευτήρων ἐπὶ τοῦ σπουδαίου τούτου ἀντικειμένου εἰσὶ διάφο-ροι, διότι καὶ αἱ περιστάσεις, κατὰ τὰς ὁποίας πρέ-πει νὰ ἐνεργήσωμεν τὴν ἀπογαλάκτισιν, εἰσὶ διά-φοροι. Οἱ μὲν θέλουσι τὴν διάρκειαν τοῦ θηλασμοῦ ἴσην μ' ἐκείνην τῆς κύησης, τοῦτέστιν ἐννέα μῆ-νων. Ἄλλοι δὲ λέγουσιν, ὅτι φυσικὴ ἐποχὴ τῆς ἀπογαλακτίσεως τῶν παιδίων εἶνε ἐκείνη, κατὰ τὴν ὁποίαν ἐκτελεῖται ἡ πρώτη ὀδοντοφυΐα, διότι τότε μόνον τὸ παιδίον κέκτηται τὰ ὄργανα, τὰ ἀναγκαῖα εἰς τὴν μάσθιν καὶ εἰς τὸν σιαλισμὸν τῶν στερεῶν τροφῶν. Καὶ τῶν μὲν καὶ τῶν δὲ αἱ γινώμαι ὡς γε-νικαὶ κανόνες θεωρούμεναι, ἔχουσιν ἐν μέρει πρα-κτικὴν ἀξίαν, ἀλλ' ὑπὸ εἰδικωτέραν ἐποψίν ἐξεταζό-μεναι, δὲν ἔχουσι πάντοτε τοιαύτην. Οἱ θέλοντες τὴν διάρκειαν τοῦ θηλασμοῦ ἴσην ἐκείνη τῆς κύη-σεως, δὲν ἔλαβον, φαίνεται, ὑπ' ὄψιν α) ὅτι ἡ κύησις δύναται νὰ διαρκέσῃ μόνον ἑπτὰ ἢ ὀκτὼ μῆνας, καὶ οἱ πρόωροι τοκετεῖ δὲν εἶνε πολὺ σπάνιοι. Τώρα ἐρω-τῶμεν τοὺς πρεσβεύοντας τὴν πρώτην γνώμην, εἶνε φρόνιμον ν' ἀποκόψωμεν τὸ παιδίον κατὰ τὸν ἑβδόμον ἢ ὀγδόον μῆνα, ἐπειδὴ τόσον διήρκεσεν ἡ κύησις; Ὁχι βέβαια· β) ὅτι ἡ κύησις δύναται μὲν νὰ διαρκέσῃ ἐννέα μῆνας, ἀλλὰ τὸ τεχθὲν βρέφος εἶνε ἀδύνατον, ἀσθενές. Συμφέρι, ἐρωτῶμεν, ν' ἀποκόψωμεν τὸ τοιοῦτον παιδίον κατὰ τὸν ἐν-νατον μῆνα; Ὁχι βέβαια. Οἱ δὲ προσδιορίζοντες τὴν ἐποχὴν τῆς ἀπογαλακτίσεως κατὰ τὴν πρώτην ὀδοντοφυΐαν, βαδίζουσι κατὰ τοὺς νόμους τῆς φύ-σεως καὶ σκέπτονται ὀρθότερον, ἀλλὰ δὲν ὑποδει-

κνύουσι θετικῶς καὶ πρῶτα καὶ πότε εἶνε ἀκριβῶς ἡ ἐποχὴ τῆς πρώτης ὀδοντοφυΐας.

Ἡ πρώτη ὀδοντοφυΐα πολλάκις δὲν ἐκτελεῖται εἰμὴ μετὰ δύο ἐνίοτε δὲ δύο καὶ ἡμίτου ἔτη. Εἶνε, ἐρωτῶμεν, φρόνιμον νὰ περιμείνωμεν μέχρι τῆς ἡλικίας ταύτης καὶ ἔπειτα ν' ἀποκόψωμεν τὸ παιδίον; ἢ γι βέβαια. α) διότι μέχρι τῆς ἐποχῆς ταύτης ἡ παράτασις τοῦ θηλασμοῦ ἀποβαίνει ἀνυπόφορος καὶ ἐπιβλαβὴς διὰ τὴν μητέρα· β) διότι καὶ τὸ γάλα ταύτης, παρατεταμένου ἐπὶ πολὺ τοῦ θηλασμοῦ, γάνει βαθμηδὸν τὸς θρεπτικὰς αὐτοῦ ιδιότητας καὶ ἐντεῦθεν καθίσταται ἐπιβλαβὴς εἰς τὸ παιδίον· καὶ γ) διότι εἰς προκεχωρημένην ἡλικίαν τὸ παιδίον ἔχει ἀνάγκην ὑλικωτέρας καὶ θρεπτικωτέρας τροφῆς διὰ τῆς ἑαυτοῦ ἀνάπτυξιν. Ἐὰν δὲ ἐπιμείνωμεν γαλακτοτροφεῦντες τὰ παιδία μέχρι τοῦ δευτέρου καὶ ἐπέκεινα ἔτους, θελόμεν ἰδεῖ αὐτὰ χλωμὰ, ἰσχνὰ, καχεκτικὰ καὶ ἀδύνατα. Ἀμα δὲ ὡς τὰ καθυποβλήλομεν εἰς ὑλικωτέραν καὶ θρεπτικωτέραν στερεάν τροφήν, ἀμέσως ἀναλαμβάνουσι, τὸ χρῶμα τοῦ προσώπου καθίσταται ροδόχρουν, τὸ βλέμμα ζωηρόν, τὰ κρέατα συμπαγῆ καὶ στερεά. Ὅθεν παραλογιζόμεθα ζητοῦντες νὰ προσδιορίσωμεν ἐπακριβῶς τὴν ἐποχὴν τῆς ἀπογαλακτίσεως. Αὕτη πρέπει νὰ κανονισθῇ ἀναλόγως τῆς υγείας καὶ τῆς ἀναπτύξεως τοῦ παιδίου, ὡς καὶ ἐκ τῆς πρώτης ἐκτυλιξεως τῶν πρώτων ὀδόντων.

Γενικὸς κανὼν ὑπάρχει, ὅτι, προκειμένου λόγου περὶ ἀπογαλακτίσεως τῶν θηλαζομένων παιδίων, δεόν ταῦτα νὰ ἔχωσιν ἀπὸ ὀκτῶ ἕως δώδεκα ὀδόν-

τας, ὅθεν ἡ ἀπογαλακτικὴς δεὸν νὰ ἐνεργηθῇ ἐν τῷ μεταξὺ τοῦ δεκάτου, δωδεκάτου καὶ δεκάτου ἔκτου μηνός, ὅποτε συνήθως ἐκφύονται οἱ πρῶτοι τομείς. Ἐὰν ὁμως ἡ πρώτη ὀδοντοφυΐα βραδύνη ἐπέκεινα τοῦ δεκάτου ἔκτου μηνός καὶ καθέξης, ἢ ὅτι αὕτη συνοδεύηται ὑπὸ ἰσχυρῶν πόνων, ἀδιαθεσίας καὶ νευρικῶν φαινομένων, εἶνε φρόνιμον, διδόντες συγχρόνως καὶ στερεάν τροφήν, νὰ ἐξακολουθῶμεν τὸν γαλακτισμόν, προσφέροντες εἰς τὰ βρέφη τὸν μαστόν τοῦλάχιστον τρεῖς καὶ τετράκις ἐντός εἴκοσι τεσσάρων ὥρων. Ὁ τρόπος οὗτος κατὰ τὴν ἐπώδυνον καὶ δύσκολον ὀδοντοφυΐαν εἶνε ἐπωφελὴς καὶ ἀσφαλὲς· καταφύγιον διὰ τὰ βρέφη, τὰ ὅποια τότε, πάσχοντα, ἀποποιεῦνται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον πᾶσαν ἄλλην τροφήν νὰ λάβωσι καὶ μόνον τὸν μαστόν τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφῆς ζητοῦσι καὶ ἔχουσι καὶ ὡς τροφήν καὶ ὡς παρηγορίαν τῶν πόνων τῶν. Ὅθεν εἶνε φρόνιμον καὶ τὰ μέγιστα ὠφέλιμον νὰ μὴ εὐρεθῶσι τὰ βρέφη ἐστερημένα κατ' αὐτὴν τὴν ἐποχὴν τοῦ γάλακτος τῆς μητρὸς, ὅπερ τοῖς χρησιμεύει, ὡς εἴρηται, καὶ ὡς τροφή καὶ ὡς ἀνακούφισις συγχρόνως τῶν ἀλγυδόνων, τὰς ὁποίας ὑποφέρει τότε. Ἐντεῦθεν ἕκαστος ἐννοεῖ, ὅτι βραδείας καὶ δυσκόλου εὗρης τῆς πρώτης ὀδοντοφυΐας, ὁ θηλασμός δεόν νὰ ἐξακολουθήσῃ ἐπὶ τινα καιρὸν καὶ μετ' αὐτὴν, δηλαδὴ νὰ παραταθῇ μέχρι τοῦ δεκάτου ὀγδοῦ καὶ εἰκοστοῦ μηνός, διότι ἄλλως τὰ βρέφη διατρέχουσι κίνδυνον. Ἡ καταλληλοτέρα ἐποχὴ διὰ τὴν ἀπογαλακτίσιν τῶν παιδίων εἶνε μετὰ τῆς ἐκφυσιν τῶν χαυλιοδόντων (σχυλοδόντων), καθότι ἡ

ἔκφυσις τούτων μάλλον τῶν ἄλλων συνοδεύεται ὑπὸ σπασμῶν καὶ ἄλλων ἀσθενειῶν· διὸ θέον νὰ μὴ στερῇται τὸ βρέφος τοῦ γάλακτος, ὅπερ τῷ χρησιμεύει καὶ ὡς τροφή κατάλληλος κατ' αὐτὴν τὴν ἐποχὴν καὶ ὡς ἀκεσώδυνος παρηγορία κατὰ τῶν ἀλγηδόνων.

Περὶ τῆς καταλληλοτέρας ὥρας τοῦ ἔτους καὶ τοῦ τρόπου τῆς ἀπογαλακτικῆς τῶν παιδῶν.

Πολλὰ οἰκογένεια ἐρωτῶσι περὶ τῆς καταλληλοτέρας ὥρας τοῦ ἔτους, κατὰ τὴν ὁποίαν ὀφείλουσι ν' ἀποκόψωσι τὰ βρέφη. Αἱ πλείεσται ὁμῶς ἔχουσιν ἴδιον τρόπον προτιμῆσεως ταύτης ἢ ἐκείνης τῆς ὥρας τοῦ ἔτους καὶ οὐδέποτε ὑπακούουσιν εἰς τὰς διατάξεις τῆς ὑγιεινῆς, οὔτε καὶ τὸν ἱατρὸν καταδέχονται νὰ ἐρωτήσωσιν ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου. Γενικῶς αἱ πλείεσται οἰκογένεια προτιμῶσι τὴν ἀνοιξιν καὶ τὸ φθινόπωρον, οὐδεμία σχεδὸν προτιμᾷ τὸν χειμῶνα καὶ ἅπασαι, ἰδίως ἐν Κωνσταντινουπόλει, φοβοῦνται τὸ θέρος. Ἐὰν δὲ τυχὸν προτείνῃ τις τὸ θέρος ὡς τὴν καταλληλοτέραν ὥραν τοῦ ἔτους διὰ τὴν ἀπογαλάκτισιν τῶν παιδῶν, ἀμέσως θὰ τῷ εἰπώσιν: «Ὁ Θεὸς φυλάξει! πῶς γίνεται, ν' ἀποκόψωμεν τὰ παιδία τώρα τὸ καλοκαῖρι, ὅπου εἶνε ζέσαις κτλ.» Καὶ μ' ὅλα ταῦτα ἡμεῖς ὡς καὶ οἱ πρακτικώτεροι μαιευτῆρες προτιμῶμεν καὶ συσταίνομεν εἰς τὰς οἰκογενείας ὡς καταλληλότερον τὸ καλοκαῖρι, ἢ τὴν ἀνοιξιν καὶ τὸ φθινόπωρον.

Ἀποφασίσαντες ν' ἀπογαλακτίσωμεν ἅπαξ διὰ παντός τὸ βρέφος, τὸ ὁποῖον πρὸ καιροῦ τρώγει καὶ ἄλλην τροφήν στερεάν, ὀφείλομεν νὰ ἐνεργή-

σωμεν τὴν ἀπογαλάκτισιν αἰφνιδίως καὶ διὰ μιᾶς. Δὲν εἶνε ὠφέλιμον, ὥς τινες νομίζουσι, ν' ἀπογαλακτίζωμεν τὰ βρέφη ὀλίγον κατ' ὀλίγον, διότι ἐξακολουθοῦντες νὰ δίδωμεν αὐτοῖς δις καὶ τρίς γάλα ἐντός εἰκοσιτεσσάρων ὥρῶν, τοῦτο ἀλλοιοῦται καὶ βλάπτει καιρίως τὰ βρέφη. Ἔργον φρονήσεως εἶνε ἡ ἐκτέλεσις τῆς ἀπογαλακτικῆς νὰ γίνῃ τὴν νύκτα καὶ διὰ μιᾶς. Ἀμα ὡς ἀποφασίῃ ἡ μήτηρ ἢ ἡ ξένη τρεφὸς νὰ μὴ προσφέρῃ πλέον τὸν μαστόν εἰς τὸ βρέφος, ὀφείλει τοῦλάχιστον εἰς διάστημα εἰκοσιτεσσάρων ὥρῶν νὰ ἐμπιστευθῇ τὸ ἀπογαλακτισθὲν τέκνον εἰς ἄλλην γυναῖκα, ὅπως τὸ περιποιηθῇ καὶ τῷ δώσει νὰ τρώγῃ καὶ νὰ πῖν. Διότι ἄλλως ἅπαντα ἐν γένει τὰ ἀπογαλακτιζόμενα βρέφη, ἐκτός σπανίων ἐξαιρέσεων, ἐφ' ὅσον αἰσθάνονται καὶ βλέπουσι πλησίον αὐτῶν τὰς θηλαζούσας μητέρας ἢ τροφούς, ἀποποιοῦνται πεισματωδῶς νὰ λάβωσι ἄλλην τροφήν. Καὶ ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει, πεινῶντος, διψῶντος καὶ μὴ θέλοντος ἄλλην τροφήν εἰμὴ τὸν μαστόν ζητοῦντος μετὰ κλαυθμῶν καὶ ὀδυρμῶν τοῦ παιδίου, δυσκόλως ἀνθίσταται καὶ ἀρνεῖται κυρίως ἡ μητρικὴ καρδία τὸ γάλα. Ἐν δὲ καθίσταται ἀδύνατος ἡ ἀπὸ τοῦ τέκνου ἀπομάκρυνσις τῆς μητρός, τότε οὕτῃ ὀφείλει νὰ προσπαθήσῃ μὲ τρόπον, ὥστε τὸ βρέφος ν' ἀηδιάσῃ τὸν μαστόν τῆς, ἀλείφουσα τὴν θηλήν αὐτοῦ καὶ μέρος τούτου διὰ τινος ἀηδοῦς καὶ πικρᾶς οὐσίας. Καὶ ὡς τοιαῦτα συσταίνονται ἡ ἀλόη (τουρκιστὶ σαρί-σαμπρίκ), ἡ ἀβυρτάκη (μουστάρδα) ἢ τελευταία οὐσία ἐπιτυχάνει καλλίτερον, διότι διαδίδει ὁσμὴν διαπεραστικὴν.

Μετὰ τὴν ἀπογαλάκτισιν οἱ μαστοὶ τῆς μητρὸς ἢ τροφοῦ, παυσάσης τοῦ θηλάζειν, πρήσκονται, πονοῦσιν καὶ, κατὰ τὴν κράσιν καὶ ἰδιοσυγκρασίαν τῶν γυναικῶν, διακρίνεται ἐξ αὐτῶν καὶ γάλα διὰ τινὰ καιρόν, εἰ καὶ διεκόπη ὁ θηλασμός. Ἐξαιρετικῶς ἐνίοτε παύει ὁμέσως μετὰ τὴν παῦσιν τοῦ θηλασμοῦ καὶ ἡ διάκρισις τοῦ γάλακτος. Ὅταν αὕτη ἐξακολουθῇ καὶ μετὰ τὴν ἀπογαλάκτισιν τοῦ βρέφους καὶ οἱ μαστοὶ εἰσιν ἐπώδυνοι, τότε αἱ γυναῖκες ὀφείλουσι νὰ περιβάλωσι τούτους διὰ βάμβακος (βάτσ), ὅπως προφυλάττωσιν αὐτοὺς ἀπὸ τῆς ψύξεως καὶ προλάβωσι τὰ πρηξίματα καὶ τ' ἀποστήματα, τὰ ὁποῖα εἰσι συνέπειαι. Πρὸς τούτοις δεόν νὰ καθυποβληθῶσιν αἱ παύσασαι τοῦ θηλάζειν γυναῖκες εἰς διαίταν, κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον αὐστηράν, ἀναλόγως τῆς ἐντάσεως τῶν ἄνω φαινομένων καὶ τοῦ πυρετοῦ. Ἐὰν δὲ καθαρχτικά καὶ διουρητικά εἰσιν ἐπίσης ἐνδεδειγμένα ἐν ταιαύτῃ περιστάσει καὶ, ἐὰν διὰ τῶν προφυλακτικῶν τούτων μέσων δὲν ἐπιτυχάνωμεν τοῦ σκοποῦ, δεόν νὰ συμβουλευθῇ ὁ ἰατρός διὰ τὴν περαιτέρω θεραπείαν.

Περὶ τῆς τροφῆς τῶν ἀπογαλακτισθέντων παιδῶν.

Ἡ τροφή τῶν ἀπογαλακτισθέντων παιδίων δεόν νὰ ᾔηνε ταιαύτη, ὥστε βαθμηδὸν νὰ ὁμοιάζῃ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον μ' ἐκείνην, τῆς ὁποίας ὅλοι κάμνομεν χρῆσιν. Ἐὰν εἶδη, τὰ ὁποῖα συνιστῶσι τὸ πρόγευμά μας καὶ τὸ δεῖπνόν μας, δεόν νὰ ᾔηνε ἡ βάσις τῆς τροφῆς τῶν ἀπογαλακτισθέντων παιδίων, με-

ρῶντν τὴν διαφορὰν, ὅτι ἀπὸ τὴν τροφήν τούτων δεόν νὰ ἐλλείπωσι τὰ διεγείροντα τὴν ὄρεξιν καὶ διερεθίζοντα τὸν στόμαχον φαγητὰ καὶ ποτὰ. Τοιαῦτα δὲ εἰσι τὰ ἑξῆς: τὰ καπνιστὰ, τὰ παστά, τὰ κρυκκυμένα, τ' ἄγρια πτηνὰ, τὰ πλείστα τῶν γλυκυσμαίων, τὰ παχέα κρεατο, τὰ οἶνοπνευματώδη, ὁ καφφίς, τὸ τέιον κ.τ.λ. Ἐνταῦθα πρέπει νὰ σημειώσωμεν κατὰ τι περὶ σακχαρώσεως. Γενικῶς ἐπικρατεῖ ἰδίᾳ ἡ πρόληψις, ὅτι ἡ σάκχαρις βλάπτει τὸν στόμαχον καὶ ἰδῶς τοὺς ὀδόντας τῶν παιδίων. Ἀρκεῖ ὁμως νὰ εἰπώμεν, ὅτι, ἐντὸς τῶν ὁρίων τοῦ πρεποντοῦς γενομένης τῆς χρήσεως, ἡ σάκχαρις οὐ μόνον δὲν βλάπτει, ἀλλὰ καὶ ὠφελεῖ εἰς πλείστας περιστάσεις. Ὅθεν ἀναγκαιῶς πρέπει νὰ ἐμβαίνη εἰς πολλὰς σκευασίας φαγητῶν, τῶν ὁποίων κάμουσι χρῆσιν τὰ μικρὰ παιδία.

Περὶ διαφύσθηςεως τῶν γενητέων τῶν γεωσσι ἀπογαλακτισθέντων παιδῶν. — Συνήθως τ' ἀπογαλακτισθέντα βρέφη ἅμα ἐξυπνήσωσι ζητοῦσι νὰ φάγωσι καὶ πρέπει νὰ φάγωσι. Ποσάκις δὲ πρέπει νὰ τρώγωσιν ἐντὸς εἰκοσιτεσσάρων ὥρων Τετράκις. Ἡ δὲ τροφή αὐτῶν δεόν νὰ σύγκηται συνήθως ἐκ τινος ῥοφήματος (σούπας) παρσακευασθέντος ἐκ ζυμοῦ κρέατος ἢ ἀλευρώδους τινὸς οὐσίας ἢ ψωμιῦ καὶ γάλακτος. Τὸ πρόγευμα τοῦτο γίνεται εἰς τὰς ἑπτὰ ἢ ὀκτὼ ὥρας τὸ πρωί, ἐνίοτε δὲ ἀρχήτερον τὸ ὅριον. Περὶ δὲ τὴν ἐνδεκάτην ὥραν π. μ. διδεται ἕτερον πρόγευμα, συγκαίμενον ἐκ στερεωτέρων οὐσιῶν καὶ ὀλίγης ποσότητος κρέατος, ἂν τὸ βρέφος ᾔηνε ἤδη καλῶς ἐρωδιασμένον μετὰ τὰ ὄργανα τῆς μα-

σήμεως, τοὺς δδόντας. Ἐάν τις το βρέφος δὲν ᾔη
εἰς κατάστασιν νὰ συντρίβῃ καλῶς τὸ κρέας, ἔστω
καὶ εἰς μικρὰ τεμάχια κεκομένον, τῷ δίδονται τότε
τὰ ἡμίβραστα ὡς. Περὶ δὲ τὴν τρίτην ὥραν μ. μ.
ἐν ἑλαφρόν πρόδειπνον δέον νὰ δοθῇ εἰς τὸ βρέφος,
καί, ἂν τοῦτο κατ' αὐτὴν τὴν ὥραν εὐρίσκηται μετὰ
τῆς παιδαγωγοῦ εἰς περίπατον, δύναται καὶ εἰς ἀ-
νοικτὸν οὐρανὸν καὶ μάλιστα μετ' ὠφελείας νὰ λάβῃ
τὴν ὀλίγην ταύτην τροφήν, τὴν ὁποίαν φέρει μετ'
ἑαυτῆς ἡ παιδαγωγός. Ἡ τοιαύτη τροφή εἶνε διά-
φορος ἀναλόγως τῶν οἰκονομικῶν πόρων τῆς οἰκο-
γενείας τοῦ βρέφους, δύναται ὁμῶς νὰ ᾔη καὶ ἐν
τεμάχιον ψωμοῦ, ὅπερ δὲν πρέπει νὰ ἐκληφθῇ ὡς
κανὼν καὶ νὰ γίνῃ πάντοτε χρήσις αὐτοῦ. Τέλος δὲ
περὶ τὴν ἕκτην ὥραν, ἥτοι κατὰ τὸ δείπνον, τὸ παι-
δίον δέον νὰ φάγῃ κάτι τι πλείότερον, διότι θὰ διέλ-
θῃ ὀλίγην τὴν νύκτα ἄσιτον. Ἡ τροφή τοῦ δείπνου
δέον νὰ σύγκηται ἐκ τοῦ συνήθους βροφημάτος, ὀλί-
γης ποσότητος κρέατος προβάτου ἢ πουλίου, γόρ-
των καὶ ὀσπρίων, ὡς π. χ. γαιομήλων (πατάτες),
ἀγκινάρας, δαύκευ (καρότου), ὀνοβλήτου (σπανάκι)
καὶ ὀλίγων ὀπωρῶν ὠρίμων τῆς ἐποχῆς. Ἡ τροφή
τῶν μικρῶν παιδίων δέον νὰ μὴ ἐμπεριέχῃ πολὺ
ἄλας, ἀλλ' οὐδέποτε συγχωρεῖται νὰ ᾔη καὶ ὀλως
διόλου ἀνάλατος, καθότι τὸ ἄλας εἶνε ἀναγκαιότα-
τον καὶ ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ εἰς τὴν ζωϊκὴν οἰκono-
μίαν. Πολλὰ οἰκογένεια συνειθίζουσι νὰ δίδωσιν εἰς
τὰ ἄρτι ἀπογαλακτιζόμενα βρέφη τροφήν καὶ τὴν
νύκτα ἅπαξ καὶ δὶς. Ὁ τρόπος οὗτος τῆς φυσικῆς
ἀνατροφῆς τῶν μικρῶν παιδίων ἀποδοκιμάζεται πα-

ρά τε τῆς ὑγιεινῆς καὶ τῆς ἡθικῆς ἀνατροφῆς καὶ
ἀπεδείχθη ὑπὸ τῆς πείρας, ὅτι ἡ τροφή τὴν νύκτα
οὐ μόνον ἀποβαίνει πολλάκις ἐπιβλαβὴς εἰς τὰ βρέ-
φη, ἀλλὰ καί, τῆς τοιαύτης συνηθείας γενομένης
βαθμηδὸν ἔξεως, καθίσταται αὕτη τὰ μέγιστα ὀχλη-
ρὰ διὰ τοὺς γονεῖς καὶ τὰ βρέφη δυσκολώτατα ἀ-
πομανθύνουσι αὐτὴν μετὰ ταῦτα. Ὅθεν δὲν πρέπει
νὰ δίδεται τὴν νύκτα τροφή εἰς τ' ἀπογαλακτιζόμενα
βρέφη. Τὸ πολὺ συγχωρεῖται ὀλίγον ποτόν ἅπαξ ἢ
δὶς τὴν νύκτα καὶ τοῦτο δι' ὀλίγας μόνον ἡμέρας.
Τοιαύτη ἐν γένει δέον νὰ ᾔη ἡ τροφή τῶν νεωστὶ
ἀπογαλακτιζόντων παιδίων. Ἀλλ' αὕτη ἐπιδέχεται
πολλὰς τροποποιήσεις ἀναλόγως τῆς οἰκονομικῆς
καταστάσεως τῶν γονέων καὶ τῆς ὑγείας τῶν παί-
δων. Εἰς τοιαύτην ὑγιεινὴν ἐπιήρησιν, τὴν ὁποίαν
ἀνωτέρω ἐξεθέσαμεν, καθυποβάλλονται ἰδίως τὰ
παιδιά τῶν μεγάλων πόλεων· ἐκεῖνα δὲ τῶν χωρίων
δὲν πρέπει νὰ ὑποβάλλωνται εἰς τοὺς αὐτοὺς περιο-
ρισμούς, διότι καὶ δὲν δύνανται πάντοτε ἕνεκα τῆς
ἀνεχείας νὰ προσπορίζωνται εἰς περιεγράψαμεν
τροφὴν καὶ διότι τὴν ἐλλείψιν τῆς τοιαύτης τροφῆς
ἀναπληροῖ ὁ καθαρὸς ἀήρ, ἢ εἰς ἀνοικτὸν ὀρίζοντα
ἐξάσκησις τοῦ σώματος κτλ.

Περὶ τῆς ποιότητος καὶ ποσότητος τῆς τροφῆς τῶν
ἀπογαλακτιζόντων παιδίων. — Ἐκατονόισαμεν τὰς ὥ-
ρας τοῦ φαγητοῦ καὶ ὑπεδείξαμεν τὸ εἶδος τῆς τρο-
φῆς τῶν ἀπογαλακτιζόντων παιδίων· ἀλλὰ ταῦτα
μόνον δὲ ἀρκούσιν ὅπως προφυλάξωμεν αὐτὰ καὶ
ἀπὸ τῆς ποιότητος καὶ ἀπὸ τῆς ποσότητος τῆς τρο-
φῆς. Καὶ αὐταὶ αἱ ιδιότητες τῆς τροφῆς δέον νὰ

χανονισθῶσιν. Ἡ τροφή δέον νὰ ᾔηνε καλῆς ποιότη-
τος, καλῶς παρασκευασμένη καὶ εἰ δυνατόν καθ' ἡ-
συχμίην μέλλουσι νὰ φάγωσι τὰ παιδία. Τὸ κρέας,
τὸ ψωμίον, τὰ χόρτα καὶ τὰ ὕπρια δέον νὰ ᾔηνε μάλ-
λον παραβρασμένα καὶ ἐψημένα, παρὰ ὠμά, μᾶλλον
ζωμερά, παρὰ στεγνά. Ἡ δὲ ποσότης τῆς τροφῆς
δεῖον νὰ ᾔηνε μᾶλλον μετρία καὶ πάντοτε ἢ αὐτῇ,
ἢ πολὺ μεγάλη καὶ πότε μὲν πολὺ πότε δὲ ὀλί-
γον τὸ ποσόν. Βλάπτει πολὺ τὸν τρυφερόν στόμα-
χον ἡ ὑπερπλήρωσις αὐτοῦ καὶ κατὰ συνέπειαν ἐ-
πέρχονται διαταράξεις τοῦ πεπτικικοῦ συστήματος,
τούτέστι διάρροια, ἔμετοι, νωλικοὶ πόνοι, στρόφι-
κι. Ἡ ποικιλία τῆς τροφῆς μᾶλλον βλάπτει, παρὰ
ὠφελεῖ τὰ παιδία κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην, καθ' ἣν
ὁ στόμαχος αὐτῶν ἐν εἴναι εἰσέτι συνειθισμένος
εἰς τὴν χώνευσιν διαφόρων στερεῶν οὐσιῶν. Αὐστη-
ροὶ τινες ἐκτροφιλόσοφοι θεωροῦντες ἂν ὅχι ἐπιβλα-
βῇ, τοῦλάχιστον περιττὴν τὴν ὑλικὴν τροφήν διὰ
τὰ μικρὰ βοέφη, συσταίνουσιν ἀντ' αὐτῆς τὴν λι-
τὴν, διὸ καὶ δὲν συμβουλεύουσιν οὐδεμίαν ἐκλογὴν
ταύτης ἢ ἐκείνης τῆς τροφῆς, ἐπὶ σκοπῷ, λέγουσι,
νὰ σκληραγωγῶμεν ἐνωρὶς τὰ παιδία καὶ νὰ συ-
νειθίζομεν ταῦτα ἀπὸ τεθδὲ εἰς τὰς στερήσεις καὶ
τὰς γασκουχίας τοῦ βίου. Αἱ τοιαῦτοι συμβουλαὶ θὰ
ἦσαν πῶ ὄντι ὑγιειναὶ καὶ καλῆ, ἐὰν ἐζῶμεν μετὰ
τῶν ἀρχαίων Σπαρτιατῶν, τῶν νεωτέρων Σουλιωτῶν
καὶ τῶν Μουσσεβουλιωτῶν! Ἀλλ' ἤδη κατὰ τὸν αἰῶ-
να, καθ' ὃν ζῶμεν, καὶ ἐν ταῖς πεπολιτισμέναις μάλ-
λις πόλεσιν, αἱ τοιαῦτοι συμβουλαὶ ἀποβιβνύουσιν
ἐπιβλαβεῖς εἰς τὰς λεπτορεῖς, ἀδυνάτους, ἐνίοτε δὲ

καὶ καχεκτικὰς ἰδιοσυγκρασίας τῶν τρυφερῶν παί-
δων, ἐνεκα τῶν διαφόρων τοῦ βίου ἡμῶν ἀναγκῶν
καὶ συνηθειῶν, τὰς ὁποίας κέκτηνται σήμερον αἱ
πεπολιτισμέναι κοινωνίαι καὶ μόνῃ ἡ ὑλικὴ τροφή
συσταίνεται ὡς ὑγιεινὸν μέσον τὰ μέγιστα ὠφέλιμον.

Ἐὰν ὑπάρχωσι σήμερον, λέγει διάσημος συγγρα-
φεὺς, ἰσχυρὰ ὑγιεινὰ μέσα, ὅπως δι' αὐτῶν καταπο-
λεμήσωμεν τὰς εἰς φθίσιν τῶν πνευμόνων καὶ εἰς
χοιράδας προδιαθέσεις, αἵτινες τοσαύτας καὶ τηλι-
καύτας θραύσεις ἐπιφέρουσιν εἰς τὰ μικρὰ παιδία
τῆς κλάσεως ἰδίως τῶν πενήτων τῶν μεγάλων πό-
λεων ἐνεκα τῆς λιτῆς καὶ κακῆς ποιότητος τῆς
τροφῆς, τοιαῦτα ἀναντιρρήτως εἰς τὰ μέσα τῆς
ὕλικης καὶ θρεπτικῆς τροφῆς, ἥ τις ὅχι μόνον τὴν
βρεφικὴν ἡλικίαν, ἀλλὰ καὶ τὰς ἄλλας ἡλικίας ὁ-
μοίως προφυλάττει ἀπὸ τοιαύτας καταστροφάς. Αἱ
στερήσεις δὲν εἶνε διὰ τὰ μικρὰ βοέφη μέσα κατάλ-
ληλα τοῦ νὰ προδιαθέτωσι καὶ νὰ πορασκευάζωσι
τὸν ἄνθρωπον, ὅπως ὑποστῇ αὐτὰς ἐπωφελῶς καὶ
ἀγογγίστως. Διὰ τῆς ὅσον ἐρεσι καλῆς καὶ θρε-
πτικῆς τροφῆς ἐπιτυγχάνεται εὐρωστος καὶ ἐνερ-
γητικὸς ὁργανισμός, δυνάμενος ν' ἀνθέξη κατὰ τῶν
διαφόρων καὶ ποικίλων περιπετειῶν καὶ στερήσεων
τοῦ βίου.

Συσταίνομεν λοιπὸν εἰς τοὺς γονεῖς ἰδίως τῶν
μεγάλων πόλεων καὶ εἰδικώτερον εἰς ἐκείνους, οἱτι-
νες προβλέπουσι καὶ φοβοῦνται ἐλλόγως ἀσθενῆ καὶ
ἀδύνατον τῶν τέκνων τὴν χρᾶσιν, νὰ ἐπιμείνωσιν
εἰς τὴν καλῆς ποιότητος θρεπτικὴν τροφήν, μέχρις
οὗ ταῦτα φθάσωσιν εἰς ὠριμωτέραν τοῦλάχιστον ἡ-

λικίαν, όπόταν αί κινήσεις και ή εξάσκησις του σώματος έκτελώνται έκ της οίκειας αὐτῶν βουλήσεως. Συσταίνοντες τοιαύτην τροφήν διά τὰ βρέφη τῆς πρώτης ήλικίας, έννοοῦμεν, ότι αὕτη δέον νά συνοδεύηται και ἀπό τὰ λοιπά υγιεινά μέσα, τὰ όποία θέλομεν έκθέσει ἀμέσως εἰς τό ἐπίδόν κεφάλαιον, όπως αὕτη ἀποβῇ τῷ όντι τελεσφόρος εἰς τὰ μικρά βρέφη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

Περὶ βαπτίσματος.—Πρὸ αἰώνων ἐπεκράτησε και τὴν σήμερον εἰσέτι δυστυχῶς ἐπικρατεῖ, ἰδίως εἰς τὰς μικρὰς πόλεις, εἰς τὰ χωρία και εἰς τὴν κατωτέρα τάξιν τῶν μεγάλων πόλεων, ἐπιβλαβὴς συνήθεια τοῦ νά βαπτίζωνται τὰ νεογνά παιδία ἐντός τῶν ἐκκλησιῶν. Τὰ ἱερὰ ταῦτα καταγώγια, φύσει ψυχρὰ και ὑγρά, δέν εἶνε ὁ κατάλληλος τόπος, ένθα ἀκινδύνως δύνανται νά έκτεθῶσι γυμνά τὰ ἀρτίτοκα παιδία. Δέν έκτεινόμεθα εἰς πλειοτέρας διαμαρτήσεις ἐπὶ τοῦ θρησκευτικοῦ τούτου θέματος, λέγομεν μόνον, ότι εὐχῆς ἔργον και εὐεργέτημα ἤθελεν εἶσθαι, ἐάν κατηργεῖτο ή τοιαύτη συνήθεια, ἥτις παντοίας ἐπιφέρει βλάβας εἰς τὰ τρυφερά βρέφη, και τὰς όποίας δέν δύναμεθα νά έννοήσωμεν, ότι αὗται έκ της συνηθείας ταύτης προέρχονται. Ἀρκεῖ νά σκεφθῇ τις ὀλίγον, όπως έννοήσῃ τί γίνονται και τί παθαίνουναι τὰ δυστυχῇ ταῦτα πλάσματα ἐξερχόμενα τῆς κατοικίας, ἐν τῇ όποιᾳ ἐγεννήθησαν, κατὰ τὰς πρώτας τῆς ήλικίας ἐβδομάδας, καθ' ἃς συνήθως βαπτί-

ζονται τὰ νεογνά παιδία! Μετακομιζόμενα και ἐκθετόμενα γυμνά ἐν ψυχρῷ και καθύγρῳ τόπῳ ἐν καιρῷ μάλιστα χειμῶνος, ἔστω και θέρους, καθ' όν καιρόν τὰ βρέφη δέν προσωκειώθησαν εἰσέτι με τὰς ἐπιρροὰς τοῦ ψύχους και τοῦ καύσωνος και τῶν ἄλλων ἀτμοσφαιρικῶν ἐπιρροῶν και μεταβολῶν, ἐξάπαντος ἐκθέτομεν αὐτὰ εἰς προφανεῖς κινδύνους. Ὅθεν ὁ καταλληλότερος τόπος, ἐν τῷ όποίῳ ὀφείλουσι νά βαπτίζωνται τὰ νεογνά βρέφη, εἶνε ἀναντιρρήτως ή κατοικία, ἐν ἣ ἐγεννήθησαν, ἐκτός ἐάν βαπτίζωνται κατὰ τό δεύτερον ἔτος ή τέλος τοῦ πρώτου τῆς ήλικίας, όπερ σπανιώτατα συμβαίνει.

Περὶ καθαριότητος.—Ὅσα και ἂν εἴπῃ τις περὶ καθαριότητος τῶν μικρῶν παιδίων, πάντοτε εἶναι ὀλίγα, ἐπὶ τοσοῦτον ἀναγκαῖον ἀποβαίνει διά τε τὴν υγιείαν και τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν τό υγιεινόν τοῦτο μέτρον. Πλύνοντες συχνά τό σῶμα τοῦ μικροῦ παιδίου, δέν σκοποῦμεν μόνον τὴν καθαριότητα αὐτοῦ, ἀλλὰ και τὴν ἐνίσχυσιν, καθότι τό υγιεινόν τοῦτο μέσον διδὲι τόνον εἰς τό τρυφερόν δέρμα αὐτοῦ, παρασκευάζει τοῦτο, όπως έκτελῇ καλῶς τὴν σπουδαιαν ἑαυτοῦ λειτουργίαν, και ἐφοδιάζει αὐτό, όπως ἀντιχῇ κατὰ τῶν ἐξωτερικῶν προσβολῶν τῆς θερμοκρασίας. Αἱ ἐργασίαι τῆς καθαριότητος τῶν νεογνῶν παιδίων γίνονται διαφοροτρόπως. Πολλοὶ προτείνουναι νά πλύνωμεν ταῦτα ἀπό τῆς πρώτης ἡμέρας τῆς εἰς τόν κόσμον ἐμφανίσεώς των δια ψυχροῦ ὕδατος ἀπό κορυφῆς μέχρι ποδῶν. Τό μέτρον τοῦτο ἡδύνατο τῷ όντι ν' ἀποβῇ υγιεινότατον, ἀλλ' ἐπειδὴ ἀπαιτεῖ μεγάλας προφυλάξεις, (ὥς θέλομεν

ἰδεῖ εἰς τὸ περὶ ψυχρῶν λουτρῶν, αἱ ὁποῖαι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον οὔτε λαμβάνονται, οὔτε εἶνε εὐκολοὶ καὶ προσिताὶ τοῖς πᾶσι, διὰ τοῦτο ἡμεῖς κατὰ τοὺς πρώτους δύο καὶ τρεῖς μῆνας δὲν συμβουλευόμεν τὸ ψυχρὸν ὕδωρ, ὅπως πλύνωμεν τὰ μικρὰ βρέφη. Ἡμεῖς κατ' αὐτὴν τὴν ἡλικίαν συσταίνουμεν τὸ χλιαρὸν ὕδωρ, καὶ διότι τοῦτο καθαρίζει τὸ δερμα καλλίτερον τοῦ ψυχροῦ ὕδατος, καὶ διότι δὲν ἀπαιτεῖ τοσάυτας προφυλάξεις, ὅσας ἀπαιτεῖ ἐκεῖνο.

Περὶ λουτρῶν ἐν γένει.—Πολλοὶ ἰατροί, Γερμανοὶ ἰδίως, συσταίνουσι τὰ ψυχρὰ λουτρά διὰ τὰ νεογνά παιδιά. Ἡμεῖς οὔτε παραδεχόμεθα ταῦτα, οὔτε ἀπερρίπτομεν αὐτά. Παρατηροῦμεν μόνον τ' ἀποτελέσματα, τὰ ὁποῖα δύνανται νὰ προκύπτωσιν ἐξ αὐτῶν καὶ ἐκ τῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῶν δύνανται αἱ εἰςκογένεσιν νὰ ἐννοήσωσιν ἂν τὰ ψυχρὰ λουτρά ᾔνε ωφέλιμα ἢ ἐπιβλαβῆ εἰς τὰ νεογνά παιδιά. Τὸ ἥρωϊκὸν τοῦτο ὑγιεινὸν μέσον, ἐάν ᾔτο δυνατόν νὰ ἐφαρμοσθῇ καθ' ὅλους τοὺς προφυλακτικοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς, ἤθελε τῷ ὄντι ὠφελήσει τὰ μέγιστα τὴν ἀνθρωπότητα. Καὶ ὁμως φέρουσι παραδείγματα ἐπιτυχίας. Ἀλλ' αἱ ἐπιτυχίαι ἴσως εἶνε ἐξαιρέσεις καὶ αἱ ἀποτυχίαι κανόνες. Λιὰ εὐρῶς καὶ καλῶς ἔχοντα βρέφη, δύνανται ἴσως τὰ ψυχρὰ λουτρά ν' ἀποβαίνωσιν ὠφέλιμα· ἀλλὰ διὰ βρεφῆ ἀδύνατα καὶ λεπτοφυῆ, καὶ τριαυτὰ εἰσι τὰ πλεῖστα, ἰδίως τῶν μεγάλων πόλεων, δύνανται ἄραγε νὰ ᾧσι τριαυτὰ; Εὐχῆς ἔργον τῷ ὄντι ἤθελεν εἶσθαι ἐάν ᾔδυνάμεθα καὶ εἰς τοῦτα πρὸ πάντων νὰ ἐφαρμόζωμεν τὰ ψυχρὰ λουτρά, δυστυχῶς ὁμως εἰς τὰ λεπτοφυῆ καὶ ἀδύνατα

βρέφη δὲν δυνάμεθα πάντοτε νὰ μεταχειριζώμεθα τὰ ψυχρὰ λουτρά ἃ εὐ ἐπαισθητῆς καὶ σπουδαίας βλάβης. Ἐξεργούμεθα· α) Ἐάν τὸ μικρὸν παιδίον μετὰ τὸν ψυχρὸν λουτρὸν δὲν σπεγγισθῇ καλῶς καὶ ἐπιμελῶς, δὲν τεθῇ δὲ ἀμέσως ἐντὸς στεγνῶν πανίων, δύναται νὰ μείνῃ περὶ ἐπὶ τοῦ σώματός του σταγῶν ὕδατος, καὶ, γενομένης ἐξατμίσεως αὐτοῦ, ἥτις φυσικῶς παράγει ψύχος ἐπὶ τῆς ἐπιφανείας τοῦ σώματός του, νὰ ἐπιφέρῃ κρυολόγημα τὰ μέγιστα βλαπτικὸν εἰς τὴν ὑγείαν τοῦ παιδίου. β) Ἐάν τὸ σῶμα τοῦ βρέφους, ἐμβαπτιζόμενον εἰς ψυχρὸν λουτρὸν, εὐρεθῇ εἰς ἐφίδρωσιν, ἥτις σπανιώτατα ἢ οὐδόλως παύει κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην ἐνεκα τῆς μεγάλης ἐνεογεντικότητος τοῦ δέρματος τῶν μικρῶν παιδιῶν καὶ ἥτις εὐκολώτατα ἐκφεύγει τὴν προσοχὴν τῶν γονέων καὶ ἰδίως τῶν ὑπηρεσιῶν, αἱ ἑνὲς συνήθως ἐκτελεῖται τὴν ὑπηρεσίαν ταύτην, ὁ ψυχρὸς λουτρὸς τότε προξενεῖ λυπηρὰ ἀποτελέσματα διὰ τε τὸ ἐνεστώσ καὶ διὰ τὸ μέλλον τοῦ βρέφους. γ) Ἐκαστος γνωρίζει ὁπότον εὐερεθιστὰ εἰσι τὰ μικρὰ παιδιά, πᾶσα δὲ ἰσχυρὰ καὶ αἰφνιδία ἐντύπωσις δύναται νὰ φανεύσῃ αὐτὰ ἐν τῷ ἄμα. Ὅποιαν ἄραγε ἰσχυρὴν ἐντύπωσιν προξενεῖ τὸ ψυχρὸν ὕδωρ ἥτοι ὁ ψυχρὸς λουτρὸς οὐ μόνον εἰς τὰ μικρὰ βρέφη, τὰ μηδεμίαν προηγουμένην συνείδησιν ἔχοντα αὐτοῦ, ἀλλὰ καὶ εἰς τοὺς μεγάλους ἀνθρώπους, τοὺς γινώσκοντες ἔχοντες τοῦ αἰσθήματος τοῦ ψύχους; Τὴν ἐντύπωσιν ταύτην δὲν δυνάμεθα νὰ περιγρόψωμεν, λέγομεν μόνον, ὅτι πολλὰκις νεκρὰ ἔμειναν μικρὰ παιδιά ἐντὸς ψυχρῶν λουτρῶν καὶ ἄλλα ὑπὸ θανατηφόρων σπασιμῶν προ-

σεβλήθησαν. Εἶνε ἀληθές, ὅτι ὑπάρχουσι παραδείγματα ἐπιμαρτυροῦντα τὴν ὠφέλειαν ἢ τὴν ἀβλάβειαν τῶν ψυχρῶν λουτρῶν καὶ ἡμεῖς ὑπὴρξάμεν αὐτόπται μάρτυρες ἀρτιτόκου παιδίου, λουσθέντος ἐντὸς τοῦ ποταμοῦ Ἄφρου ἀβλαβῶς ἀμέσως μετὰ τὴν γέννησίν του (σελ. 135—136). Ἀλλὰ τὰ σπάνια ταῦτα παραδείγματα ἀναφέρονται ἐπὶ παιδίων, τῶν ὁποίων οἱ γονεῖς ἄγουσι βιον ἀγροδίαιτον, καὶ ὅχι, νομίζομεν, ἐπ' ἐκείνων, τῶν ὁποίων οἱ γονεῖς διάγουσι βιον μαλθακὴν καὶ τρυφηλὴν ἐντὸς τῶν μεγάλων πόλεων.

Ἐκ τῶν ὧν ἐξεθέσαμεν ἀνωτέρω ἕκαστος ἐννοεῖ, ὅτι ἡμεῖς δὲν τολμῶμεν νὰ συστήσωμεν εἰς τὰς οἰκογενεῖας μέσον ὑγιεινὸν τόσον ἐπικίνδυνον διὰ τὰ μικρὰ βρέφη, ὅταν δὲν λαμβάνωνται οἱ μέγιστα τῶν προφυλάξεων, ἃν καὶ τὸ μέσον τοῦτο συσταίνεται παρὰ διασήμεν ἰατρῶν. Ἦθελεν εἶσθαι τῶντι ἡ ὥριοντέρα κατὰκτησις διὰ τὴν ὑγιεινὴν τῶν νεογνῶν παιδίων, ἀφ' ὧς αὕτη μέχρι τοῦδε ἐποίησεν, ἐὰν τὰ ψυχρὰ λουτρά ἐφηρμόζοντο ἐπ' αὐτὰ πάντοτε ἀκινδύνως. Ἀλλ' ἐπειδὴ ἐκ τῶν προτέρων εἶναι ἀδύνατον νὰ προσδερισθῇ ἐπακριβῶς πότε τὰ ψυχρὰ λουτρά ἀποβαίνουν ὠφελίμα καὶ πότε βλαπτικά, διὰ τοῦτο συστήνομεν ἀντ' αὐτῶν τὰ χλιαρὰ λουτρά, τὰ ὅποια δὲν συνεπάγουσι συνήθως οὐδένα κίνδυνον διὰ τὰ μικρὰ βρέφη. Μίαν καὶ μόνην κάμνομεν ἐξαιρέσιν διὰ τὴν κοινὴν καὶ συνήθη πλῆσιν τῶν εἰς τὰς ἀτμοσφαιρικὰς ἐπιρροὰς ἐκτεθειμένων μερῶν τοῦ σώματος, ὁλ. τοῦ προσώπου, τῶν χειρῶν, τῶν ποδῶν κτλ. Ταῦτα τὰ μέρη δύλονται ἐπωφελῶς νὰ πλύνωνται διὰ ψυχροῦ ὕδα-

τος, ἀλλὰ καὶ ταῦτα οὐχὶ ἀπὸ τὰς πρώτας τῆς γεννήσεως τοῦ παιδίου ἡμέρας, ὅτε μόνον τὸ χλιαρὸν ὕδωρ ἀρμόζει.

Γενικῶς τὸ χλιαρὸν ὕδωρ συσταίνεται διὰ τὴν καθαριότητα τῶν νεογνῶν παιδίων. Πολλοὶ διίσχυρίζονται, ὅτι τὰ λουτρά ἐν γενεῇ εἰσὶ μέσον ὑγιεινὸν καὶ προφυλακτικὸν κατὰ τῶν ἀσθενειῶν τῶν μικρῶν παιδίων, ἐνισχύουσι δὲ συγχρόνως τὴν τε ψυχὴν καὶ τὸ σῶμα. Ἀλλοὶ ὁμως δὲν ἀναγνωρίζουσι τοιαύτην προφυλακτικὴν δύναμιν εἰς αὐτά. Κοὶ τῶ ὄντι! Ἐὰν τὰ λουτρά μόνον εἶχον τὴν δύναμιν ἢ τὸ πλεονέκτημα νὰ προφυλάττωσι τὴν τρυφερὰν ἡλικίαν ἀπὸ τὰς παντοειδῆς ἀσθενείας, αἵτινες τὴν ἐπαπειλοῦσι, νὰ μεταβάλλωσι τὴν ἀδύνατον εἰς εὐρωστὴν κράσιν καὶ νὰ ἐνισχύωσι τὴν ψυχὴν ὡς τὸ σῶμα, τῇ ἀληθείᾳ ἢ θεραπευτικῇ ἰατρικῇ καὶ τὸ πολυειδὲ καὶ παμπληθὲ φάρμακα αὐτῆς θὰ ἦσαν πάνυ περιττά. Ἐὰν εἶχον νὰ ἐνλέξω, λέγει διάσημὸς τις ἰατρὸς Γάλλος, μεταξὺ τῶν συχνῶν λουτρῶν, τὰ ὅποια εἰς Γερμανοὶ μᾶς συστήνουσι, καὶ τοῦ εἰς ἀνοικτὸν καὶ καθαρὸν ἀέρα γυμνάσματος ἢ ἐξασκήσεως, ἤθελον προτιμήσει μᾶλλον τὸ τελευταῖον τοῦτο ὑγιεινὸν καὶ προφυλακτικὸν μέσον παρὰ τὰ λουτρά. Ἡ ἐπιρροή τοῦ ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου εἶνε πολὺ μεγαλειτέρα ἐκείνης τῶν λουτρῶν, ὅπωςδήποτε γινομένων. Ὅθεν δὲν λέγομεν μετὰ τῶν Γερμανῶν, ὅτι τὰ λουτρά εἰσιν ἡ βάσις τῆς ὑγείας ἀπεναντίας ἡμεῖς λέγομεν, ὅτι ἡ βάσις αὐτῆς εἶνε ὁ καθαρὸς εἰς ἀνοικτὸν οὐρανὸν ἀήρ καὶ ἡ καλὴ θρεπτικὴ τροφή. Γενικῶς ὁμως τὸ ἐν μέσον

δὲν ἀποκλείει τὸ ἕτερον, μάλιστα δὲ τὰ λουτρά λαμβανόμενα μετὰ φρονήσεως ἀποτελοῦσι σπουδαῖον μέρος τῆς ὑγιεινῆς τῶν μικρῶν παιδίων.

Πρὸ τινος καιροῦ εἰσῆχθη ἐν τῇ ἡμετέρᾳ κοινωνίᾳ ἡ χρῆσις τῶν καθημερινῶν χλιαρῶν λουτρῶν διὰ τὰ παῖδια τῆς πρώτης ἡλικίας. Τὴν χρῆσιν ταύτην τῶν χλιαρῶν λουτρῶν συσταίνουμεν ὡς ὠφέλιμον, ἀλλὰ δεόν νὰ μὴ γίνῃ κατάχρησις αὐτῶν καὶ ἡ χρῆσις μὴ ἐκληφθῇ ὡς κανὼν ἀνευ ἐξαιρέσεων. Ὑπάρχουσι καὶ περιστάσεις, καθ' ἃς ἡ καθημερινὴ χρῆσις τῶν χλιαρῶν λουτρῶν ἀποβαίνει ἐπιβλαβὴς εἰς τινὰ βρέφη ἀδυνατοῦ κράσεως καὶ λεπτοφυοῦς διοργανώσεως. II. γ. τὰ γεννηθέντα ἀδύνατα βρέφη δὲν ἀντέχουσιν εἰς τὴν καθημερινὴν χρῆσιν τῶν χλιαρῶν λουτρῶν, ἀδυνατοῦσιν ἐκ τούτων πλείοτερον. Ὅθεν τὰ ταιχύτης φύσεως παῖδια δεόν νὰ μὴ κίμωσι καθημερινῶς χρῆσιν τῶν χλιαρῶν λουτρῶν, εἰμὴ ἅπαξ καὶ δις τῆς ἐβδομάδος. Ὅσον ἀφορᾷ τὴν θερμοκρασίαν τῶν καθημερινῶν χλιαρῶν λουτρῶν εἶνε ἀνάγκη νὰ γνωρίζωμεν ταύτην ἐπακριβῶς, ὅπως τὰ λουτρά ἀποβῶσιν ὠφέλιμα. Ἀλλ' ἐπειδὴ πρόχειρον θερμόμετρον δὲν εὐρίσκεται παρὰ πᾶσιν καὶ παντοῦ, λέγομεν ὅτι, ὅστις γνωρίζει τί σημαίνει ἡ λέξις χλιαρὸν δὲν ἔχει ἀνάγκην θερμόμετρου. Προσθετέον δὲ μόνον, ὅτι τὸ ὕδωρ τοῦ λουτροῦ νὰ κλίνῃ μᾶλλον πρὸς τὸ κρύον ἢ τὸ ζεστόν. Ὅσον ἀφορᾷ δὲ τὰς οἰκογενείας, αἵτινες ἔχουσι πρόχειρον θερμόμετρον καὶ ἐπιθυμοῦσι νὰ ἐξακριβώσωσι τὴν θερμοκρασίαν τοῦ ὕδατος τοῦ λουτροῦ, αὕτη δεόν νὰ ᾔηται ἀπὸ 25 διὰ τὰ ἀδύνατα, ἕως 30 βαθμοῦς

Ῥεωμύρου διὰ τὰ εὐρωστα παῖδια. Καὶ ἡ διάρκεια τοῦ λουτροῦ δεόν νὰ λαμβάνηται ὑπ' ὄψιν. Αὕτη πρέπει νὰ ᾔηται κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς γεννήσεως σύντομος, ἀπὸ 3 ἕως πέντε λεπτά. Κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας δεόν νὰ μὴ γίνηται λουτρός καθ' ὅλην τὴν σημασίαν τῆς λέξεως, ἀλλὰ κυρίως εἰπεῖν πλύσις ἐν-ὄς λουτροῦ. Προχωροῦσης δὲ τῆς ἡλικίας τοῦ παιδίου, καὶ ἡ διάρκεια βαθμηδὸν παρατείνεται ἀπὸ 10 ἕως 15 λεπτῶν. Ὅταν ὁμως τὰ λουτρά δὲν γίνωνται καθ' ἐκάστην ἡμέραν, ἀλλ' ἅπαξ ἡ δις τῆς ἐβδομάδος, ἡ διάρκεια αὐτῶν δεόν νὰ ᾔηται μεγαλειτέρα, δηλ. ἀπὸ 15 ἕως 20 λεπτῶν. Ἡ θερμοκρασία ὁμως δεόν νὰ ᾔηται πάντοτε ἡ αὐτή, ὡς ἀνωτέρω τὴν ὑπεδειξάμεν, εἴτε καθ' ἐκάστην ἡμέραν εἴτε ἅπαξ καὶ δις τῆς ἐβδομάδος γίνονται τὰ λουτρά. Συνήθως τὰ λουτρά γίνονται τὸ πρωί, ἀλλὰ δύναται νὰ γίνωνται καὶ τὸ ἑσπέρας πρὸ τοῦ δείπνου. Ἡμεῖς μάλιστα ὡς τὴν καταλληλοτέραν καὶ ὠφελιμωτέραν ὥραν τοῦ λουτροῦ συσταίνουμεν τὴν ἑσπρινήν ὥραν, γενικῶς δι' ὅλα τὰ βρέφη, διότι α) κατὰ τὰς κακοκαιρίας τὸ βρέφος εἶνε προφυλαγμένον, ἐπειδὴ δὲν ἔχει ἀφορμὴν μετὰ τὸν λουτρόν τὴν νύκτα νὰ ἐκτελῇ εἰς τὰς ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολάς, τὴν ἐπὶ ῥῆσιν τοῦ ψύχους καὶ τῆς ὑγρασίας· β) ὁ λουτρός κατὰ τὴν ὥραν ταύτην ἔχει τὴν καλλίστην ιδιότητα νὰ πραύνη τὸ εὐερέθιστον τῶν μικρῶν παιδίων καὶ νὰ προκαλῇ εὐεργετικὸν καὶ ἡσυχον ὕπνον. Εἶνε περιττὸν νὰ εἴπωμεν, ὅτι τὰ λουτρά δὲν γίνονται ὄντος τοῦ στομάχου φορτωμένου τροφῆς.

Παρατηρήσεις ἐπὶ τῆς χρήσεως τῶν λουτρῶν. — Ἐν

γένει τὰ χλιαρὰ λουτρά εἶσι ὠφέλιμα ὥς εἴρηται, καὶ δεόν νὰ γίνωνται, διότι δι' αὐτῶν διατηροῦμεν τὴν καθαριότητα τῶν μικρῶν παιδίων, τῆς ὁποίας ἔχουσιν ἀνάγκην διὰ τὴν διατήρησιν τῆς υγείας. Ἀλλὰ καὶ εἰς πολλὰς περιστάσεις δὲν εἶνε καὶ ἀναπόφευκτα καθημερινῶς. Πολλάκις ἡ καθημερινὴ χρῆσις ἢ ἡ κατάχρησις αὐτῶν καθιστᾷ ἐπὶ τέλους τὴν ἐνέργειαν αὐτῶν ἀνωφελὴ ὑγιεινῶς. Ὅθεν δεόν νὰ κάμωμεν μετρίαν χρῆσιν αὐτῶν, ὅπως ἐν ἀνάγκῃ μὴ στερηθῶμεν τοῦ πολυτίμου τούτου ὑγιεινοῦ καὶ πολλάκις θεραπευτικοῦ μέσου. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον τὰ λουτρά δεόν νὰ ᾔνε βραχυτάτης διαρκείας, ὅπως μὴ ἀποβῶσι διὰ τῆς πρὸς τὸ σῶμα τοῦ παιδίου προσοικειώσεως ὥς συνήθη μέσα. Ὅπως δὲ ποτε εἴτε καθημερινῶς, εἴτε ἅπαξ καὶ δις τῆς ἐβδομάδος γίνονται τὰ λουτρά, δεόν νὰ γίνωνται καὶ νὰ μὴ ἀμελῶνται, ὅπως τὰ βρέφη μὴ λησμονήσωσι τὴν χρῆσιν αὐτῶν. Διότι ἄλλως ἐν περιστάσει μάλιστα ἀσθενείας τῶν μικρῶν παιδίων, ὅποταν τὰ λουτρά καθίστανται ὥς ἀναπόφευκτα θεραπευτικὰ μέσα, τὰ βρέφη δυστροποῦσι καὶ μετ' ἐπιμονῆς ἀρνοῦνται αὐτά, ἅτινα εἰς πλείστας ἀσθενείας τῶν μικρῶν παιδίων ἀποβλέπουσιν ὠφελιμώτατα ἱαματικὰ μέσα.

Περὶ ἐνδυμασίας καὶ ἐνδυμάτων. — Ἀποβαίνει τῷ ὄντι ἀδύνατον σχεδὸν εἰς τὸν συγγραφεὰ νὰ προσδιορίσῃ τὸν τρόπον τῆς ἐνδυμασίας καὶ τὰ εἶδη τῶν ἐνδυμάτων, ἀναλόγως τῶν διαφόρων χωρῶν, τῶν κλιμάτων, τῶν συνηθειῶν καὶ ἐθίμων ἐκάστης οἰκογενείας καὶ τῶν ἀπαιτήσεων τῆς ἐθιμοταξίας καὶ τοῦ νέου συρμοῦ. Τὴν σήμερον τὰ βρέφη καὶ ἐν μιᾷ καὶ

τῇ αὐτῇ χώρᾳ καὶ πόλει ἐνδύονται κατὰ τὰς ἰδιοτροπίας ἐκάστης οἰκογενείας καὶ τὰ οἰκονομικὰ μέσα ἀναφορικῶς πρὸς τὸν τρόπον τῆς ἐνδυμασίας καὶ τὴν ἐκλογὴν τῶν ἐνδυμάτων. Καὶ ὁμῶς καθήκον θεωροῦμεν νὰ θέσωμεν ἐνταῦθα ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου γενικὰς τινὰς βάσεις, δίδοντες συγχρόνως καὶ τινὰς ὑγιεινὰς ὁδηγίας, αἵτινες δύνανται νὰ χρησιμεύωσι παντοῦ. Ἡ ἐνδυμασία τῶν βρεφῶν δεόν νὰ γίνῃ εἰς τρόπον, ὥστε νὰ μὴ ἐμποδίζῃ τὰς κινήσεις καὶ τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν, τὰ δὲ ἐνδύματα νὰ μὴ ἀντίκηνται εἰς τὰς ὑγιεινὰς διατάξεις καὶ τὰ προφυλακτικὰ μέτρα, τὰ ὅποια δεόν νὰ λαμβάνωμεν πάντοτε κατὰ τῶν ἀτμοσφαιρικῶν ἐπιβρόων καὶ τῶν οἰφνηδίων μεταβολῶν τῆς θερμοκρασίας. Αὐστηρῶς ἀπαγορεύεται νὰ μὴ ἐμπήγωμεν τὰ ἐνδύματα τῶν βρεφῶν διὰ καρφίδων, διότι δύνανται νὰ κεντήσωσι τὸ σῶμα καὶ νὰ προξενῶσι σπασμούς, ἐνίοτε δὲ καὶ τὸν θάνατον. Φρονήσεως ἔργον εἶνε ὡσαύτως νὰ μὴ κρεμῶμεν περὶ τὸν τράχηλον τῶν μικρῶν παιδίων ταινίας καὶ αἰλουσίδας. Δυνάμεθα νὰ ἐνδύωμεν τὰ βρέφη κατὰ τὰς ἰδιοτροπίας μας, τοῦτο δὲν ἀντίκειται εἰς τὴν υγείαν αὐτῶν, ἀλλὰ πρέπει νὰ προσέχωμεν πάντοτε, ὥστε τὰ ἐνδύματα αὐτῶν νὰ μὴ ᾔνε πολὺ σφιγχιὰ. Δὲν πρέπει ὡσαύτως νὰ φορτόνωμεν αὐτὰ μὲ πολλὰ ἐνδύματα, εἴτε κατὰ τὸ σχῆμα νὰ ᾔνε τσιαῦτα, ὥστε εὐκόλως νὰ προσβάλλωνται τὰ βρέφη ἀπὸ τὰς ἐξωτερικὰς ἐπιβροάς. Ἐντὸς τῆς οἰκίας δεόν νὰ ἐνδύωμεν τὰ βρέφη μᾶλλον ἐλαφρὰ καὶ τὴν κεφαλὴν νὰ ἔχωσιν ἀσκεπῆ, ἐξερχόμενα δὲ νὰ προσθέτωμεν εἰς αὐτὰ περιπλέον ἐνδύμα καὶ νὰ

καλύπτωμεν τὴν κεφαλὴν τῶν. Αἱ πλεῖσται τῶν οὐ-
κογενειῶν, ἰδίως τῆς ὑψηλῆς τάξεως, κάμνουσι χρη-
σιν καὶ κατάχρησιν τῆς φλανέλλας διὰ τὰ νεογνά.
Πολλὰ δὲ τούτων θεωροῦσι τὴν φλανέλλαν ὡς ἡ-
ρωϊκὸν ὑγιεινὸν μέσον καὶ ἀπὸ τὰς πρώτας ἐβδομά-
δας τῆς γεννήσεως τῶν νεογνῶν δὲν διστάζουσι νὰ
προσβάλλωσι ταῦτα διὰ φλανέλλας, ἐνίοτε δὲ καὶ κατὰ
σάρκα, ἕνεκα ἐλαφροῦς τινος ἀσθενείας ἢ καὶ χάριν
προφυλάξεως. Καὶ τινες μάλιστα πιστεύουσιν, ὅτι ἡ
φλανέλλα ἔχει τὴν δύναμιν νὰ προφυλάττῃ τὰ βρέφη
ἀπὸ ἐνδεχομένης ἐν τῷ μέλλοντι ἀσθενείας, χωρὶς
νὰ ἔχῃ πρὸς τὸ παρὸν τὴν παραμικρὰν ἐνδείξιν
τοιούτων ἐνδεχομένων καὶ ὑποθετικῶν νόσων. Πο-
λλοὶ εἰσὶν αἱ βλάβαι, τὰς ὁποίας ἐπιφέρει εἰς τὰ νεογνά
ἡ χρῆσις τῆς φλανέλλας. α') Προτιθέμενοι νὰ προφυ-
λάττωμεν τὰ βρέφη διὰ φλανέλλας ἀπὸ τὰς σπυρ-
ραιδικῶν ἐπιρροῶν, δὲν κάμνομεν ἄλλο, ἢ καθιστῶμεν
ταῦτα μᾶλλον ἐπιδεκτικὰ νὰ προσβάλλωνται ἀπὸ τὰς
παραμικρὰς μεταβολὰς τῆς θερμοκρασίας. β') Τὰ
βρέφη ἕνεκα τῆς μεγάλης δραστηριότητος καὶ ἐνερ-
γητικότητος τοῦ δέρματος τῶν εὐρίσκονται σχεδὸν
πάντοτε εἰς ἐφίδρωσιν, ἡ δὲ φλανέλλα δὲν κάμνει
ἄλλο, παρὰ ν' αὐξάνῃ καὶ νὰ διατηρῇ ἀδιάκοπον τὴν
ἐφίδρωσιν, ἥτις, ὡς γνωστόν, ἀδιάλειπτος εὖσα,
ἐξαντλεῖ βαθμηδὸν καὶ ἐξασθενεῖ τὰ βρέφη, ἰδίως δὲ
ὅταν ταῦτά εἰσι φύσει ἀδύνατα. γ') Τὰ βρέφη ἐνδε-
δυμένα διὰ φλανέλλας, δὲν δύνανται νὰ κάμωσι τὴν
παραμικρὰν κίνησιν, χωρὶς νὰ γίνωνται μούσκει-
μα. δ') Διὰ νὰ προλαμβάνωμεν, ὡς λέγουσι, διὰ
τῆς φλανέλλας ἐνδεχόμενα πάθη, δὲν κάμνομεν ἄλλο,

ἢ ἀπὸ τοῦδε προδιαθέτομεν διὰ τῆς φλανέλλας τὰ
βρέφη εἰς πάθη, ἀτονίζοντες αὐτὰ διὰ τῆς ἀδιαλεί-
πτου διαφορίσεως τοῦ δέρματος καὶ ε') Ἡ φλα-
νέλλα δὲν ἐπιτρέπει εὐκόλως ἐξοδὸν εἰς τὰς ἐξα-
τμήσεις, οἵτινες ἐγείρονται ἐπὶ τοῦ σώματος τῶν
μικρῶν παιδίων. Ἐκ τῶν ὧν ἐξεθέσαμεν ἀνωτέρω
περὶ τῆς χρήσεως καὶ τῆς καταχρήσεως τῆς φλα-
νέλλας ἕκαστος ἐννοεῖ, ὅτι εὐχρὴς ἔργον εἶνε νὰ κα-
ταργηθῇ ἡ χρῆσις τῆς φλανέλλας διὰ τὰ μικρὰ παι-
διά, ἢ τοῦλάχιστον νὰ κάμνωμεν χρῆσιν αὐτῆς ἐσκεμ-
μένως καὶ μόνον εἰς ἐξαιρετικὰς περιστάσεις, καθ'
ὥς ἡ ἀρμοδία ἐπιστήμη ἤθελε μᾶς ὑποδείξει ἀναγ-
καίαν τὴν χρῆσιν αὐτῆς.

Περὶ τοῦ ὕπνου τῶν νεογνῶν. — Διαρκουσὶν τῶν
πρώτων ἡμερῶν ἀπὸ τοῦ τοκετοῦ τὰ νεογνά δὲν κά-
μνουσιν ἄλλο, ἢ νὰ βυζάνωσι καὶ νὰ κοιμῶνται. Τὰ
βρέφη δέον νὰ κοιμῶνται ἐν τῇ κοιτίδι, ἔχοντα πλάγιαν
θέσιν, ὅτε μὲν ἐπὶ τοῦ ἐνός, ὅτε δὲ ἐπὶ τοῦ ἑτέρου
μέρους τοῦ σώματος. Κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τὰ
βρέφη κοιμῶνται βυζάνοντα, ὥστε κοιμώμενα συ-
νήθως θέτομεν αὐτὰ ἐν τῇ κοιτίδι. Μητέρες τινὲς
ἐξ ἀδυναμίας καὶ ὑπερβολικῆς πρὸς τὰ τέκνα ἀγά-
πης, εὐνοοῦσι μόναι τὴν τοιαύτην ἐπιβλαβὴ εἰς τὰ
τέκνα καὶ τυραννικὴν εἰς αὐτὰς τὰς ἰδίας συνήθειαν.
Ἀργότερα ὅμως δέον νὰ προσέχωμεν, ὅπως μὴ κοι-
μῶνται τὰ βρέφη εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς μητρὸς ἢ
τῆς τροφῆς, διότι ἡ συνήθεια αὕτη εἶνε κακίστη καὶ,
ἂπαξ αὐτῆς ἐξέως γενομένης, καθίσταται δύσκολον
νὰ πείσωμεν τὰ βρέφη ὅπως λησμονήσωσιν αὐτὴν.
Ταῦτα γίνονται βαθμηδὸν εἰς ἄκρον ἀπαιτητικὰ ὡς

πρὸς τὴν συνήθειαν ταύτην, ἥτις ἀποβαίνει ὀχληρὰ καὶ βασανιστικὴ διὰ τοὺς γονεῖς ἢ τοὺς ἐπιτετραμμένους τὴν φυσικὴν ἀνατροφὴν τῶν παιδῶν, μάλιστα δὲ ἐν καιρῷ ἀσθενείας τούτων. Εἰθισμένα εὖτω πως τὰ βρέφη, πολλάκις ἐξυπνοῦσι τὴν νύκτα καὶ μετ' ἐπιμονῆς καὶ κλαυθμῶν ἐπιμένουσι νὰ τὰ λάβωμεν εἰς τὰς ἀγκάλας διὰ νὰ κοιμῶνται, ἄλλως καθίσταται ἀδύνατον νὰ κλείσωσι τοὺς ὀφθαλμούς. Ὅθεν ἀπὸ τὴν ἀρχὴν δεόν νὰ τεθῶσι τὰ βρέφη εἰς τὴν κοιτίδα καὶ ἐν αὐτῇ δεόν, περιμένοντα, νὰ εὐρῶσι τὸν ὕπνον, ὅστις συνήθως δι' αὐτὰ εἶνε ἐτοιμος.

Κατ' ἀρχὰς φαίνεται ἀπείρακτος ἡ συνήθεια αὕτη καὶ διὰ τοῦτο αἱ μητέρες δὲν ἀποδίδουσιν εἰς αὐτὴν σπουδαιότητα· ἀπεναντίας δὲ αὗται, ὀλιγοβόμεναι διὰ τοὺς κλαυθμούς καὶ ὀδυρμούς τῶν τέκνων καὶ προσπαθοῦσαι νὰ ἡσυχάσωσι ταῦτα, δὲν εὕρισκουν ἄλλο μέσον πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον, ἢ ν' ἀποκοιμιζῶσιν αὐτὰ εἰς τὰς ἀγκάλας, ἐλπίζουσαι νὰ χάσωσιν ἐκεῖνα ἀργότερον τὴν τριαύτην συνήθειαν «σ' ἂν μεγαλώσουν», ὡς λέγουσιν, ὅτε τὰ βρέφη γίνονται ἐπιτυραννικώτερα. Ἡ συνήθεια αὕτη, λέγει ἰατρός τις, εἶνε ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν ὑγίαν τῶν νεογνῶν, ἀντίκειται δὲ καὶ εἰς τὴν καλὴν ἠθικὴν ἀνατροφὴν, διότι δι' αὐτῆς τῆς συνήθειας τὰ βρέφη συνειθίζουσι καὶ μανθάνουσι ν' ἀπαιτῶσιν, ὅπως ὑποβάλῃσιν εἰς τὰς θελήσεις τῶν τοὺς περιποιουμένων αὐτὰ μεγάλους ἀνθρώπους, ὅπερ ἀντιβαίνει εἰς τὸν ὀρθὸν λόγον καὶ εἰς τὴν καλῶς ἐννοουμένην ἠθικὴν ἀνατροφὴν αὐτῶν. Πρὸς τῷ σπουδαίῳ δὲ τούτῳ ἠθικῷ λόγῳ, ὑπάρχει καὶ ἕτερος λόγος πρακτικώτερος κατὰ τῆς τοιαύτης

συνήθειας. Ὅταν τὰ βρέφη λαμβάνωσιν ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τὴν κακὴν ταύτην συνήθειαν, εἵπομεν, ὅτι μετὰ ταῦτα δὲν τὴν ἀφίνουν εὐκόλως. Ὑποθέσατε τῶρα, ὅτι αὕτη ἀποβαίνει καθημερινὸν βάσανον διὰ τὴν μητέρα καὶ ἐπὶ τέλους καθίσταται ἀνυπόφορος καὶ βλαπτικὴ εἰς τε τὴν ὑγίαν αὐτῆς καὶ τὰ συμφέροντα τῆς οἰκογενείας. Ποία μήτηρ, ἐρωτῶμεν, ἔχει τὴν γενναιότητα νὰ προσβῇ μετὰ ταῦτα εἰς μέτρα κτηναγκαστικά, ὅπως ἀπομάθῃ τὸ τέκνον τῆς τοιαύτης συνήθειας; Ποίας μητρὸς ἡ φύσις εὐαίσθητος καρδία ὑπομένει στωικῶς τὰς σπαραξικαρδίους κραυγὰς καὶ τοὺς κλαυθμούς τοῦ τέκνου; Οὐδεμιᾶς. Διὰ τοῦτο ἐξ ἀρχῆς ὀφείλουσιν αἱ μητέρες νὰ συνειθίζουσι τὰ ἐκ τῶν τέκνα νὰ μὴ κοιμῶνται εἰς τὰς ἀγκάλας, ἐπὶ τῶν γονάτων καὶ εἰς τὸν μαστόν.

Εἵπομεν, ὅτι ἡ τριαύτη συνήθεια εἶνε ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν ὑγίαν τῶν νεογνῶν. Καὶ τῷ ὄντι. Ὁ ὕπνος ἰδίως εἰς ταῦτα εἶνε ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ διὰ τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν. Κοιμώμενα τὰ βρέφη εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφῆς, δὲν κοιμῶνται ὕπνον βαθύν καὶ ἡσυχόν· εὖτος πολλάκις διακόπτεται ἕνεκα τῶν κινήσεων ταύτης ἢ ἐκείνης. Ἐντεῦθεν ἕκαστος ἐννοεῖ, ὅτι ὁ πολλάκις διακοπτόμενος ὕπνος δὲν εἶνε εὐεργετικός. Κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας καὶ ἐβδομάδας τὰ βρέφη κοιμῶνται βαθύως, ἀλλ' ἀργότερα, ἐφ' ὅσον προχωρεῖ ἡ ἡλικία, κοιμῶνται ἐλαφρότερον. Εἰς τὰς ἀγκάλας ἢ ἐπὶ τῶν γονάτων τῆς μητρὸς, ὅταν καὶ αἱ διατηρηθῇ ἀκίνησια μετὰ προσοχῆς, ἡ θέσις τοῦ παιδίου δὲν εἶνε ἀναπαυτικὴ, κατὰ συνέπειαν τοῦτο δὲν ἀναπαύεται, ἐν ᾧ καιρῷ ἔχει μεγί-

στην ἀνάγκην ἀναπαύσεως, τὸ δὲ σῶμα καὶ τὰ μέλη αὐτοῦ κουράζονται, πληγόνονται καὶ ἐκ τούτου συγχνάκις ὁ ὕπνος ταρατίζεται καὶ διακόπτεται. Ἐντεῦθεν δύνανται νὰ ἐπέλθωσι δυσάρεστα ἀποτελέσματα ὡς πρὸς τὴν ὑγείαν αὐτῶν. Ἐὰν δυστυχῶς ἐξ ἀπροσεξίας ἢ ἀδυναμίας τυχὸν ἔγεινεν ἐξ ὀρχῆς ἢ τοιαύτη συνήθεια, ἀργότερα ὁμως, ὅσον καὶ ἂν ᾔηε δύσκολον, αἱ μητέρες ὀφείλουσι νὰ ἐνδύωνται γενναιότητα ὅπως ἀπομάθωσι τὰ τέκνα τῆς τοιαύτης ἐπιβλαβοῦς εἰς τε αὐτὰς τὰς ἰδίας καὶ εἰς τὰ ἑαυτῶν τέκνα συνηθείας. Μικρά τι; γενναιότης καὶ ἀποφασιστικὴ ἐπιμονὴ ἐκ μέρους τῶν μητέρων, ὅπως ἀπομακρυνθῶσιν ἐπ'ὀλίγον ἐκ τῆς παρουσίας τῶν τέκνων, κατορθώσουσι ἐξάπαντος, ἵνα θριαμβεύσωσιν ἀπαξ διὰ παντός καὶ ν' ἀναγκάσωσι, καὶ ἄκοντα, τὰ βρέφη ν' ἀλλάξωσιν αὐτὴν πρὸς ἰδίαν ἑαυτῶν ὠφελειαν. Ἐν τῇ ἀποφάσει ἔγκειται ἡ δυσκολία. Τὰ μικρὰ παιδία συνήθως κάμπτονται εὐκόλως ἀπέναντι τῆς σταθερᾶς ἡμῶν ἐπιμονῆς. Ἡ ἀντίστασις αὐτῶν ἀπέναντι τῆς θελήσεώς μας εἶνε ἐφήμερος. Αἱ κραυγαὶ καὶ οἱ κλαυθοὶ αὐτῶν δὲν πρέπει νὰ μᾶς ἀποπλίζωσι τῆς ἐπιμονῆς καὶ τῆς ἀποφάσεώς μας, καθότι οὐδὲν κακὸν ἐπιφέρουσιν εἰς τὴν ὑγείαν αὐτῶν, ἐπειδὴ εἰσι χαρακτηριστικὰ προσόντα τῆς ἑαυτῶν ἡλικίας. Ὅθεν αἱ κραυγαὶ καὶ οἱ ὀδυρμοὶ αὐτῶν, ὡς φυσικὰ προσόντα, δὲν πρέπει, προκειμένου λόγου ν' ἀπομάθωμεν αὐτὰ κακῆς καὶ ἐπιβλαβοῦς συνηθείας, ν' ἀποτρέπωσι τοὺς γονεῖς σταθερᾶς ἀποφάσεως ἐπὶ τῷ ματαίῳ φόβῳ, μήπως πάθωσιν ἐκεῖνα δυσάρεστόν τι. Δύο ἢ τρεῖς φορὰς ἀρκεῖ ὅπως θέσωμεν

τὰ βρέφη ἔξυπνα εἰς τὴν κρετίδα, μὴ προσέχοντες, οὔτε ἐνδίδοντες εἰς τὰς κραυγὰς καὶ τοὺς κλαυθμούς των, καὶ ἀμέσως θὰ λάβωσι τὴν ἀπόφασιν, ὅτι τοῦ λοιποῦ ἐν αὐτῇ, καὶ ὅχι ἀλλοῦ, ὀφείλουσι νὰ κοιμῶνται.

Ἡ συνήθεια αὕτη πηγάζει ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐκ τινων ἀδιοθεσιῶν ἢ ἀσθενειῶν τῶν μικρῶν παιδίων, διαρκουσῶν τῶν ὁποίων αἱ μητέρες περίφοβοι διὰ τὴν ὑγείαν καὶ τὴν ζωὴν τῶν τέκνων, ἐπιλήσμονες δὲ ἐν τοιαύτῃ περιστάσει τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς καὶ τῆς καλῆς ἠθικῆς ἀνατροφῆς, νομίζουσιν ὅτι, κρατοῦσαι ταῦτα εἰς τὰς ἀγκάλας, καταπραύνουσιν αὐτῶν τὰς ἀλγηδόνας καὶ τὰ προφυλάττουσι παντός κινδύνου. Γνωρίζομεν, λέγει ὁ αὐτὸς ἰατρός, ὅτι αἱ ἀσθένειαι τῶν μικρῶν παιδίων εἶνε ὁ βράχος, ἐπὶ τοῦ ὁποίου συντρίβεται ἡ καλὴ ἀνατροφή, διὰ τοῦτο δὲν ἀντιτείνομεν κατὰ τῆς συγκαταβάσεως καὶ τῆς ἀδυναμίας τῶν γονέων, διαρκουσῶν τῶν ἀσθενειῶν, αἵτινες θέτουσιν εἰς κίνδυνον τὴν ζωὴν αὐτῶν. Αὐταὶ εἰσι περιστάσεις καὶ δυστυχήματα, κατὰ τῶν ὁποίων αἱ καλλίτεραι καὶ λογικώτεραι συμβουλαὶ ἀποτυγχάνουσιν. Ἐκαστος ἐνεργεῖ ἐν τοιαύταις περιστάσεσιν ὅσον τὸ δυνατόν καλλίτερον καὶ μετὰ ταύτας ἐπανέρχεται βαθμηδὸν εἰς τὰς ὑγιεινὰς συμβουλάς, ἀφ' οὗ παρέλθῃ ὁ κίνδυνος. Ἀλλ' ὁμως δεόν νὰ προσέχωμεν, ὅπως μὴ παρεκτραπῶμεν εἰς τὸ παραμικρὸν ἐμπόδιον, ἀποδειλιῶντες ἀπὸ τὴν ἐλαχίστην ἀπειλήν, καὶ οὕτως ἀπολέσωμεν τοὺς καρποὺς τῶν κόπων, τῶν φροντίδων καὶ τῶν περιποιήσεών μας εἰς τὴν πρώτην

ἐμφάνισιν ἀσθενείας τινός. Ἐλαφρά τις ἀδιαθεσία δὲν εἶναι ἀρκετὸς λόγος, ὅπως ἀναγκάσῃ ἡμᾶς ν' ἀφήσωμεν τὴν σταθερότητα, ἣτις δὲν εἶνε ἀνάγκη νὰ γίνῃ αὐστηρότης. Καὶ ἐάν τις δὲν εὕρισκῃ εἰς τὴν ἑαυτοῦ γενναιότητα τὴν δύναμιν, ὅπως ἀντιτείνῃ εἰς τὰς ἰδιοτροπίας καὶ τὰ δάκρυα τοῦ ἑαυτοῦ τέκνου, τὸ ὁποῖον ὑποφέρει ὀλίγον, τοῦλάχιστον τὸ καλῶς ἐννοούμενον συμφέρον τοῦ μέλλοντος τοῦ παιδίου καὶ τῆς υἱείας αὐτοῦ δεόν νὰ τῷ χρησιμεύσῃ ὡς ἐνίσχυσις. Μὴ λησμονῶμεν ποτέ, ὅτι τοῦτο θὰ ᾔνε τὸ πρῶτον θῦμα τῶν ἀδυναμιῶν ἡμῶν.

Αἱ πλεῖσται τῶν μητέρων ἐξ ὑπερβολικῆς, πλήν κακῶς ἐννοουμένης, ἀγάπης πρὸς τὰ τέκνα, ὑποβάλλονται ἐκουσίως εἰς ἀπόλυτον σχεδὸν σιωπὴν καὶ ἡσυχίαν διαρκούντος τοῦ ὕπνου αὐτῶν. Ἀποφεύγουσι τὴν παραμικρὴν κίνησιν, προσέχουσι τὴν ἐλάχιστην παραχῇν καὶ τὸν θόρυβον, ὁμιλοῦσι χαμηλῇ τῇ φωνῇ, περιπατοῦσιν ἀκροποδῆτι ἀπὸ τὸν φόβον μὴ ἐξυπνώσῃ καὶ κοιμώμενα παῖδια. Ἡ συμπεριφορὰ αὕτη εἶνε κακίστη. Τα μινρὰ παῖδια φυσικῶς κοιμῶνται ἐν μέσῳ παραχῆς καὶ θορύβου καὶ δὲν ἀνησυχοῦσιν ἐκ τούτων. Ὅθεν εἶνε καλὸν νὰ συνειθίζωμεν αὐτά, καὶ ὄχι νὰ τὰ ἀπομάθωμεν, εἰς τὴν φυσικὴν ταύτην διάθεσιν, ὅπως μὴ λάβωσιν ἀργότερα τὴν κακὴν ἐξιν νὰ ἐξυπνώσιν εἰς τὸν παραμικρὸν τριγμὸν τῆς θύρας ἢ τοῦ παραθύρου. Ταῦτα συμβουλευόντες δὲν ἐννοοῦμεν νὰ γίνωνται ἐπιτηδες θόρυβοι καὶ ταραχαὶ περὶ τῶν κοιμωμένων παιδίων, ἀλλ' ἐννοοῦμεν καὶ συσταίνομεν τὸ νὰ μὴ ὑποβαλῶμεθα εἰς ἀπόλυτον σιωπὴν καὶ ἡσυχίαν,

ἐπειδὴ ταῦτα κοιμῶνται, ἀπεναντίας δὲ πρέπει νὰ ἐκτελῶμεν ὡς πάντοτε τὰς οἰκιακὰς μας ἐργασίας, ἀνοίγοντες καὶ κλείοντες τὰς θύρας καὶ τὰ παράθυρα, ὁμιλοῦντες καὶ κινούμενοι ἐν ἀνέσει κατὰ τὴν συνήθειαν· διότι οὐδεὶς ὑπάρχει φόβος μὴ διατραχθῇ ὁ ὕπνος αὐτῶν ἐκ τῶν συνήθων ἐργασιῶν, ὀριλίων καὶ κινήσεων τῶν ἐν οἴκῳ. Ἀπὸ τὴν ἀρχὴν φερόμενοι κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον, συνειθίζομεν τὰ μικρὰ βρέφη, νὰ κοιμῶνται μετὰ ταῦτα κατὰ τὰς ἄλλας ἡλικίας παντὸς καὶ ὅπως εὐρεθῶσιν, ἄλλως κατασταίνομεν αὐτὰ δυστυχῇ, μὴ δυνάμενα νὰ κοιμῶνται, ἢ ἐκεῖ ὅπου βασιλεύει ἀπόλυτος ἡσυχία, ἣτις καὶ ἐν τῷ οἴκῳ δυσκολώτατα ἀπαντᾷται.

Περὶ διαφύθρυνσιν τῶν ὥρων τοῦ ὕπνου.—Ἡ πρὸς τὰς ὥρας τοῦ ὕπνου τῶν βρεφῶν διαγωγὴ ἡμῶν δεόν νὰ ᾔνε σταθερὰ καὶ πάντοτε ἡ αὕτη. Πρέπει πάντοτε ν' ἀποκοιμιζώμεν αὐτὰ ἐνωρίς τὸ ἐσπέρας· οὐδεὶς λόγος, ὅπου καὶ ἂν ᾔνε σπουδαῖος κατὰ τὸ φαινόμενον, πρέπει νὰ μᾶς ἀποτρέπῃ τῆς συμπεριφορᾶς ταύτης, ἐάν ἐπιθυμῶμεν ν' ἀνατρέφωμεν τὰ τέκνα μας κατὰ τοὺς κανόνας τῆς υἱεινῆς αὐτῶν. Γινώσκουμεν, ὅτι ἔνεκα οἰκογενειακῶν ἐορτῶν, διασκέδασιν, συναναστροφῶν κτλ. παραμελοῦνται ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου οἱ κανόνες τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς αὐτῶν, ἀλλ' ἡ παραμέλησις αὕτη ἀποβαίνει πᾶντάκις ἐπιβλαβής. Ἀπὸ τῆς ἑκτῆς ἢ ἐβδόμης ἐσπερινῆς ὥρας τὰ μικρὰ παῖδια πρέπει ἀναγκαίως νὰ κοιμῶνται. Αὐστηρῶς ἀπαγορεύεται νὰ διατηρῶμεν αὐτὰ ἐξυπνα, ὅπως πορευρεθῶσιν εἰς τὴν δεῖνα τράπεζαν, ἢ εἰς τὴν δεῖνα διασκέδασιν, ἢ

εἰς τὸν δεῖνα χορὸν κτλ. Τὰ βρέφη ἐν γένει ἕνεκα τῶν κραυγῶν, τῶν κινήσεων καὶ τῆς δραστηριότητος τῶν λειτουργιῶν τοῦ ἑαυτῶν ὀργανισμοῦ ἐξαντλοῦνται κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας. Ὅθεν ἔχουσιν ἀνάγκην ὕπνου καὶ ἀναπαύσεως, ὅπως ἀντικαταστήσωσι τὰς δυνάμεις τῶν. Καὶ ὅχι μόνον ὀφείλομεν ν' ἀποκραιμίζωμεν αὐτὰ ἐνωρίς, ἀλλὰ καὶ νὰ μὴ τοῖς δίδωμεν πρὸ τοῦ ὕπνου ἀφορμὰς διερεθίζουσας τὸ φύσει εὐερεθιστὸν αὐτῶν. Καὶ τριῶν ἀφορμῶν εἰσὶν αἱ παρατεταμέναι ἀγρυπνίαι, τὰ ζῶντα ἀντικείμενα, αἱ θορυβῶδεις ὁμιλίαι, τὰ παιγνίδια κ.τ.λ.

Ἡ διάρκεια τοῦ ὕπνου τῶν βρεφῶν δεῖν νὰ μὴ ὑποβληθῇ εἰς κανόνα, εἰμὴ ὅσον ἀφορᾷ τὸν ὕπνον τῆς ἡμέρας. Εἶνε γενικὸς κανὼν, ὅτι ὅσω πλείοτε κοιμῶνται αὐτὰ, τόσο καλλίτερα τρέφονται καὶ ἀναπτύσσονται. Ἀλλὰ μητέρες τινὲς καὶ ἰδίως αἱ παιδαγωγοί, καὶ αἱ μισθωταὶ τροφοὶ ὠθοῦσι τὸ μέτρον τοῦτο ὑπὲρ τὸ δεῖον καὶ κατὰ τὴν ἡμέραν, ὅπως ἀναχτῶσι τὴν ἑαυτῶν ἐλευθερίαν. Μέχρι τοῦ δεκάτου καὶ δεκάτου πέμπτου μηνὸς δὲν βλάπτει νὰ κοιμῶνται τὰ βρέφη ἐπὶ δύο καὶ τρεῖς ὥρας τὴν ἡμέραν. Μετὰ ταῦτα ὁμοῦς δεῖν νὰ παύσῃ ἡ συνήθεια αὕτη, τοῦλάχιστον τὸν χειμῶνα, διότι προχωρεύσης τῆς ἡλικίας ὁ ὕπνος τῆς ἡμέρας ἀποβαίνει ἐπιβλαβὴς μᾶλλον ἢ ὠφέλιμος διὰ τοὺς ἐξῆς τῆς ὑγιεινῆς λόγους: α) Συνήθως αἱ μητέρες ἢ αἱ παιδαγωγοὶ ἀποκραιμίζουσι τὰ βρέφη τὴν ἡμέραν περὶ τὴν μεσημβρίαν μέχρι τῆς δευτέρας καὶ τρίτης ὥρας μ. μ., δηλαδὴ κατὰ τὴν ἀρμοδιωτέραν ὥραν τοῦ περιπάτου. Ἀποκραιμίζουσαι τὰ

βρέφη κατὰ τὰς ὥρας ταύτας τῆς ἡμέρας, στεροῦσιν αὐτὰ τοῦ περιπάτου καὶ τοῦ ἀναπνεῖν καθαρὸν αἶρα, ἰδίως τὸν χειμῶνα, τὴν ἀνοιξιν καὶ τὸ φθινόπωρον, καθ' ἣν ὥραν τοῦ ἔτους αἱ ἡμέραι εἰσὶ μικραί, ἡ δὲ δύσις τοῦ ἡλίου, ἡ ὑγρασία καὶ τὸ ψύχος ἀρχίζουσιν ἀπὸ τῆς 4 ὥρας μ. μ. β) Κοιμώμενα τὰ βρέφη τὴν ἡμέραν κατὰ τὰς ὥρας ταύτας τοῦ ἔτους μέχρι τῆς τρίτης ὥρας μ. μ. ἔχουσιν ἀνάγκην μετὰ τὴν ἐγερσίν των καὶ μιᾶς ὥρας διαμονῆς ἐν τῷ οἴκῳ, ὅπως ἐξιζῶσιν καὶ τὰ συγγυρίζωμεν ἄλλως ἐὰν τὰ ἐκβάλωμεν ἔξω ἀμέσως μετὰ τὸν ὕπνον κινδυνεύουσι νὰ προσβληθῶσιν ὑπὸ τοῦ ψύχους καὶ τῆς ὑγρασίας, καθὼ εἰς ἐφίδρῳσιν διατελοῦντα. Μετὰ δὲ τὴν τετάρτην ὥραν δὲν εἶνε φρόνιμον νὰ τὰ ἐκβάλωμεν, διότι ὁ εὐεργετικὸς ἥλιος δύνει καὶ τὸ ψύχος εἶνε διαπεραστικόν. γ) Εἶνε ἀνάγκη, ὡς θελομεν εἶπει ἀμέσως, ὅπως καθ' ἑκάστην ἡμέραν ἀναπνέωσι καθαρὸν αἶρα καὶ περιπατῶσιν εἰς ἀνοιχτὸν οὐρανόν. Ἀλλὰ χάνοντες τὸν περίπατον, μέσον ὑγιεινὸν ἀναγκαιότατον ἐπίσης, δὲν δυνάμεθα δι' αἰλλοῦ ν' ἀντικαταστήσωμεν αὐτόν, ἐνῶ τὸν ὕπνον τῆς ἡμέρας ἀναπλήροῖ ὁ τῆς νυκτός. δ) Ὅταν τὰ βρέφη δὲν κοιμῶνται πλέον τὴν ἡμέραν μετὰ τὸν εἰκοστὸν μῆνα, πρὸς ταῖς προρρηθείσαις ὥρελαιαις, κοιμῶνται τὴν νύκτα πολὺ καλλίτερον καὶ ἀναπαυτικώτερον. ε) Στερούμενα τὰ βρέφη τοῦ ὕπνου τῆς ἡμέρας καὶ ἀντ' αὐτοῦ γυμναζόμενα εἰς ἀνοιχτὸν οὐρανόν καὶ ἀναπνέοντα καθαρὸν αἶρα, οὐ μόνον κοιμῶνται καλλίτερον τὴν νύκτα, ἀλλὰ καὶ ὁ ὕπνος τοῖς ἀποβαίνει ὠφέλιμώτερος. Ἀπεναντίας δὲ τούτων στερεύμενα

καὶ τὴν ἡμέραν κοιμώμενα, γάνουσι τὴν ὀρεξίν, χανόνονται, χλωμιάζουσι καὶ βαθμηδὸν καθίστανται καχεκτικά.

Τούτων οὕτως ἐχόντων, εὐχῆς ἔργον καὶ ὑγιεινῆς φρονήσεως συνάμα εἶνε, νὰ παύσῃ ἡ συνήθεια αὕτη, δηλ. ὁ ὕπνος τῆς ἡμέρας, ἅμα ὡς ἀπογαλκίσωμεν τὰ βρέφη, ὅπως ταῦτα ἀπολαμβάνωσι τῶν ἄλλων εὐεργετημάτων, ὡς εἴρηται ἀνωτέρω, δηλ. τοῦ γυμνάσματος, τῆς ἡλιάσεως καὶ τοῦ καθαροῦ ἀέρος εἰς ἀνοικτὸν ὄριζοντα. Δὲν πρέπει νὰ στερεθῶμεν πραγματικῆς ὠφελείας διὰ μίαν συνήθειαν, ἥτις οὐδεμίαν ἐξασκεῖ ἐπιρροὴν εἰς τὴν οἰκονομίαν τῶν μικρῶν παιδίων μετὰ τὸν εἰκοστὸν καὶ ἐπέκεινσα μῆνα. Κοί, ὅ,τι λέγομεν δὲν εἶνε θεωρία, ἀλλ' εἶνε πρᾶκτικὴ ἀλήθεια. Παρατηρήσατε τὰ μὴ κοιμώμενα τὴν ἡμέραν παιδία, καὶ γυμναζόμενα, καὶ ἡλιαζόμενα καὶ πνέοντα καθαρὸν αἶρα, ὅποσον εἶνε εὐρωστά, ἐνῶ τὰ κοιμώμενα τὴν ἡμέραν καὶ μὴ ἀπολαμβάνοντα τῶν εὐεργετημάτων τούτων εἰσὶ πλάδαρά καὶ χαῦνα. Ἡ ζωηρότης τοῦ βλέμματος καὶ τοῦ χρώματος τῶν πρώτων, ἡ ἐνεργητικότης καὶ ἡ στερεότης τοῦ σώματος καὶ τῶν μελῶν αὐτῶν εἰσι πασιφανεῖς, καθὼς εἰσι πασιφανεῖς εἰς τοὺς δευτέρους τὰ ἐναντία τούτων, δηλ. ἡ χανόντης τοῦ σώματος, ἡ ἀτονία τοῦ βλέμματος, ἡ χλωμότης τοῦ προσώπου κτλ.

Περὶ σπαργανώματος, ἀναλκτισμοῦ καὶ ἀπειλῶν.— Δὲν ἔχομεν τί νὰ παραγγέλωμεν ἐπὶ τοῦ εἶδους τῆς ἐν τῇ κοιτίδι σπαργανώσεως τῶν μικρῶν παιδίων, διότι αὕτη ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὰς συνήθειας ἐκάστης

χώρας καὶ οἰκογενείας. Λέγομεν μόνον, ὅτι αὕτη δεῖν νὰ ᾔνε τοιαύτη, ὥστε νὰ μὴ σφίγγῃ τὸ σῶμα τῶν τρυφερῶν παιδίων, ἀλλὰ νὰ ἀφίνη ἐλευθέρας τὰς κινήσεις τῶν μελῶν, ὅπως μὴ ἐμποδίζηται ἡ ἀνάπτυξις αὐτοῦ. Διὰ δὲ τὸν ἀναλκτισμὸν δεῖν νὰ εἴπωμεν δύο λέξεις, ὅπως πείσωμεν τὰς οἰκογενείας περὶ τοῦ ἐπιβλαβοῦς τῆς συνήθειας ταύτης. Παλαιαί τις συνήθεια ἐπικρατεῖ παρ' ἡμῖν καὶ ἰδυστυχῶς διακωνίζεται. Εἶνε δ' οὕτη ὁ ἐν τῇ κοιτίδι ἀναλκτισμὸς (κούνημα) τῶν βρεφῶν. Αὕτη ἐπικράτει μέχρι τινός καὶ ἐν Εὐρώπῃ, ἀλλὰ χάρις τῶν σοφῶν ὑγιεινῶν παραγγελημάτων τῶν πεφωτισμένων ἰατρῶν αὐτῆς ἡ συνήθεια αὕτη πρό πολλοῦ κατηργήθη. Εὐχῆς ἔργον εἶνε νὰ κατοργηθῇ καὶ παρ' ἡμῖν ὡς τὰ μέγιστα ἐπιβλαβὴς εἰς τὴν ὑγείαν τῶν παιδίων. Εἴπομεν ἀνωτέρω, ὅτι τὰ βρέφη κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς γεννήσεώς των, κοιμῶνται αὐτομάτως καὶ δὲν ἀπαιτεῖται νὰ τὰ κουνῶμεν, ἀλλ' ἡμεῖς, ἰδίως δ' αἱ μητέρες, ἐκ πεπαλαιωμένου συστήματος κουνῶντες, συνειθίζομεν αὐτὰ μετὰ ταῦτα, ν' ἀπαιτῶσιν ὑποχρεωτικῶς τὴν τοιαύτην ἐργασίαν. Ἐάν ἐρωτήσητε τὰς μητέρας διὰ ποῖον λόγον κουνῶσι τὰ βρέφη ἐν τῇ κοιτίδι; εἰς ἀπάντησιν λέγουσι τὸ ἔξης. «Κουνῶμεν τὰ βρέφη διὰ νὰ ζαλίζωνται καὶ οὕτω νὰ κοιμῶνται!» Ἀλλὰ γνωρίζουσιν ἄρά γε αἱ μητέρες ὅποσον ἐπιβλαβὴς εἶνε ἡ ζάλη αὕτη εἰς τὴν ὑγείαν τῶν τρυφερῶν παιδίων; ἡ κάλλιον εἰπεῖν, γνωρίζουσιν αἱ μητέρες τί ἐστὶ ζάλη καὶ πῶς αὕτη συμβαίνει; Βεβαίως ὅχι. Διότι ἐάν ἐγνώριζον τοῦτο οὐδέποτε ἤθελον προκαλέσει ζάλην, ὅπως ἀποκρί-

ζώσι τὰ ἑαυτῶν τέχνα. Δέον λοιπόν νὰ ἐξηγήσωμεν αὐτήν, ὅπως ἐννοήσωσιν αἱ μητέρες ἅπαξ διὰ παντός, ὅποσον βλάπτονται τὰ μικρὰ βρέφη, ἀναλινιζόμενα ἐν τῇ κοιτῇ.

Ἡ ζάλη, ἐπερχομένη, προαναγγέλλει συμφορῇσιν αἵματος εἰς τὸν ἐγκέφαλον. Λοιπὸν ζαλιζόμενα τὰ βρέφη διὰ τοῦ ἀναλινισμού, πάσχουσι συμφορῇσιν αἵματος εἰς τὸν ἐγκέφαλον. Ἐρωτῶμεν τώρα τὰς μητέρας νὰ μᾶς εἰπῶσιν ἂν ἦνε ἢ ὄχι καλὸν νὰ ζαλιζῶνται τὰ βρέφη ὅπως ἀποκειμηθῶσιν; Ὁχι! μυριάκις ὄχι. Δὲν πρέπει διὰ δραστηρίου καὶ πολλῆς ἐπικινδύνου μέσου νὰ προκαλῶμεν τὸν ὕπνον εἰς αὐτὰ, διότι τότε, ἐκτός ὅτι δύνανται νὰ πάθωσι δεινὰ ὀνίατα, ἀλλὰ καὶ ὁ ὕπνος αὐτῶν προκαλούμενος, δὲν εἶνε εὐεργετικὸς καὶ δὲν λέγεται τοιοῦτος, ἀλλὰ μᾶλλον βύθος, ἥτοι λήθαργος. Ὁ ὕπνος, ὁ κυρίως ὀρεπτικὸς, αὐτῶς εἰπεῖν, δεόν νὰ ἔλθῃ φυσικῶς, καὶ ἔρχεται ὅφ' ἑαυτοῦ, οὐχὶ δὲ νὰ τὸν προκαλῶμεν διὰ καταναγκαστικῶν μέσων. Ἐκτός τῆς βλάβης, τῆς ἐπερχομένης εἰς τὴν ὑγείαν τῶν βρεφῶν, ὁ ἀναλινισμὸς καθίσταται δι' αὐτὰς τὰς μητέρας ἢ τὰς παιδαγωγοὺς βασανιστήριον συντηκτικόν, ἐν καιρῷ μάλιστα ἀσθενειῶν τῶν πνιδῶν, καθ' ὅς ταῦτα ἀπαιτοῦσιν ἐπιμόνως νὰ τὰ κουνῶμεν ἀδιακόπως. Παράδειγμα τῆς ἀληθείας ταύτης φέρομεν ἴδιον τὸ ἐπόμενον ὅπερ συνέβη ἡμῖν πρό τινος χρόνου. Τὸ ἡμέτερον τέκνον συνειθισμένον νὰ κουνῆται ἐναντίον τῶν ἡμετέρων διαταγῶν — ἐπειδὴ δυστυχῶς ὁ βίος ἐνὸς μόνου ἀνθρώπου δὲν ἐξαρκεῖ ὅπως καταστρίψῃ ἄρδην ἐπιβλαβῆ παλαιὰ συστήματα — κατήντησε

κατὰ τὴν πρώτην ἀσθενειάν του, καθ' ἣν ὡς ἐκ τῆς φύσεως ταύτης διήρχετο τὸ πλεῖστον τοῦ ἡμερονυκτίου αὐπνον, τόσον ἀπαιτητικόν εἰς τὸ κούνημα, ὥς ἵνα εὐδὲν ἄλλο ἤκούετο ἐκ τοῦ στόματός του, ἢ τὸ «μητέρα κούνησέ με, μητέρα κούνησέ με». Αὕτη ἐτιμωρήθη ὑπὸ τοῦ τέκνου τῆς διὰ τὴν εἰς τὰ τῆς ὑγιεινῆς παραγγέλματα παρακοήν, ἀλλὰ μικροῦ ἐδέησε νὰ τὴν ἀπολέσωμεν. Κατήντησεν αὕτη σκελετός ἐνεκα τῶν κόπων τῆς ἡμέρας καὶ ἰδίως τῶν ἀγρυπνιῶν τῆς νυκτός, διότι τὸ βρέφος οὐδένα ἄλλον ἀνθρώπον ἤθελε πλησίον του νὰ τὸ κουνῇ, εἰμὴ μόνην τὴν ἑαυτοῦ μητέρα. Εὐτυχῶς ἡ κατάστασις τῆς ὑγείας τοῦ παιδίου ἐβελτιώθη καὶ ὁμέσως μετὰ τὴν ἀνάβρωσιν προεβημεν ἀποφαστικῶς εἰς τὸ μεταξὺ αὐτοῦ καὶ τοῦ ἀναλινισμού διαζύγιον. Τοῦτο μᾶς ἐκόστισεν, εἶνε ἀληθές, πολλοὺς κόπους φυσικοὺς καὶ ψυχικοὺς δι' ὀλίγας ἡμέρας, ἀλλ' ἐπὶ τέλους ὑπερσχύσαμεν ἄνευ τῆς ἐλαχίστης βλάβης.

Εἰς αὐτὴν ταύτην τοῦ ἀναλινισμού τὴν κατηγορίαν καθυπάγονται καὶ τὰ βαυκαλήματα (ναναρίσματα) καὶ αἱ χειρονομίαι. Ἐνταῦθα σημειόνομεν μίαν κακὴν συνήθειαν ὡσαύτως, τὴν ὁποίαν κίττηνται αἱ μητέρες, αἱ παιδαγωγοὶ καὶ ἰδίως τὰ μικρὰ κοράσια, τὰ ἐπιφορτιζόμενα τὸν ἀναλινισμόν τῶν νεογνῶν. Ἐξυπνον καὶ δεμένον ἐν τῇ κοιτῇ εὐρισκόμενον τὸ βρέφος, τὰ μικρὰ κοράσια συνειθίζουσι νὰ προσκαλοῦσιν αὐτὸ, φωνάζοντα ὑπεράνω τῆς κεφαλῆς του ἢ πλαγίως ἢ ὀπισθέν του κεκρυμμένα ὄντα. Τοῦτο δὲ μὴ δυνάμενον, καθὸ δεμένον, νὰ στρέφῃ τὸ σῶμα καὶ τὴν κεφαλὴν πρὸς τὸ μέρος, ἐξ

οὐ τῷ ὁμιλοῦσι, στρέφει μόνον τοὺς ὀφθαλμοὺς διὰ μὲν πρὸς τὰ ἄνω ἢ πρὸς τὰ κάτω, ὅτε δὲ πλαγίως. Ἐκ τοῦ τρόπου τούτου πολλάκις συμβαίνει εἰς τὰ βρέφη ὁ στραβισμὸς (ἀλλοιθώρησις), καὶ παραδείγματα τοιαῦτα ὑπάρχουσι πολλά. Ὅθεν ἀπαγορεύεται αὐστηρῶς νὰ ἀπευθύνωμεν ὁμιλίαν πρὸς τὰ βρέφη οὕτω πως.

Κακίστη ὡσαύτως εἶνε καὶ ἡ συνήθεια νὰ φοβερίζωμεν καὶ ν' ἀπειλιώμεν τὰ μικρὰ βρέφη, ἐπὶ σκοπῷ νὰ ἡσυχάζωσι καὶ νὰ παύσωσι τῶν κλαυθμῶν καὶ ὀδυρμῶν ἢ τῶν ἀτοξίων. Ἡ ἐν ὑπώσιν, ἢ ἐκ τῶν φρενισμῶν καὶ τῶν ἀπειλῶν προσγινόμενη εἰς τὴν ψυχὴν τῶν μικρῶν παιδίων οὐ μόνον κατασταίνει ταῦτα δειλὰ καὶ ἀνάνδρα, ἀλλὰ γίνεται πρόξενος καὶ πολλῶν λυπηρῶν ἀποτελεσμάτων ἀμέσως καὶ ἐν τῷ μέλλοντι μένει πολλάκις ζωηρὰ καὶ δὲν ἐξαλείφεται μὲ τὴν ἡλικίαν, προχωροῦσαν. Πρὸς κύρωσιν τῶν λόγων μας φέρομεν ἐντοῦθα τὰ ἐπόμενα δύο παραδείγματα. Κατὰ τὸν παρελθόντα χειμῶνα ἐσπέραν τιὰ τῆς ἀποκρίω τῶν προσώπων, κυρία τις μετεμφισμένη ἐπὶ τὸ κωμικώτερον καὶ φέρουσα ἐπὶ τοῦ ὠραίου αὐτῆς προσώπου προσωπίδα δυσειδεστάτην, φόβον καὶ εἰς τοὺς μεγάλους ἐμποιοῦσαν, εἰσῆλθεν ἄγνωστος εἰς τὴν οἰκίαν συγγενοῦς, διευθυνεμένη κατ' εὐθείαν πρὸς τὴν οἰκοδόσποιναν, τὴν ὁποίαν καὶ ἐνηγκαλίσθη ἀστεϊζομένη. Ἡ οἰκοδόσποινα κατ' ἐκείνην τὴν στιγμήν προσεπάθει νὰ καθουγάσῃ τὸ ἐαυτῆς διετὲς μόλις βρέφος ὀδυρόμενον. Ἀμα ἰδοῦσα πλησίον τῆς τὴν μετεμφισμένην, εἶπεν, ἀποταθεῖσα πρὸς τὸ τέκνον τῆς, « νὰ

ὁ Μπνμπούλας! καὶ τῷ ἐδακτυλοδείχτει τὴν προσωπιδοφόρον «Ὁὰ τοῦ 'πῶ νὰ σὲ φάγῃ.» Τὸ βρέφος ἐγείρει ἀμέσως τὴν κεφαλὴν, βλέπει τὴν προσωπιδοφόρον, ἐκβάλλει κραυγὴν τρομακτικὴν καὶ πίπτει ἐπὶ τοῦ πατώματος ἄπουν, σπαραττόμενον ὑπὸ σπασμῶν. Συγχρόνως ἡ μήτηρ, ἀναθεματίσασα τὴν προσωπιδοφόρον, ἐφώνησεν, «Ἄ! Ἄ! τὸ παιδί μου» ῥιφθεῖσα ἐπ' αὐτοῦ καὶ περιβαλοῦσα αὐτὸ εἰς τὰς ἀγκάλας τῆς. Ἡ προσωπιδοφόρος ἀμέσως ἀποσπᾷ ἐκ τοῦ προσώπου τὴν προσωπίδα, τὴν κρύπτει καὶ μετὰ τῆς μητρὸς τοῦ παιδίου προσπαθεῖ νὰ ἐπαναφέρωσιν εἰς ἑαυτὸ τὸ βρέφος. Εὐτυχῶς τοῦτο συνήλθεν, ἀλλ' ἔτρεμε οὐσώμων καὶ μέχρι τῆς σήμερον διατηρεῖ τὴν ἐντύπωσιν ἐκείνην, φοβούμενον καὶ ἀπὸ τὴν σκιάν τοῦ σώματός του.

Ἐγνωρίσαμεν Ἀνατολίτην (Καيسαρέα) Χριστιανὸν παντοπώλην ἡλικίας 47 ἐτῶν, ὅστις καὶ ἐν τῇ φιλικωτέρᾳ συνδιαλέξει μετὰ Τούρκου οἰουδήποτε ὠχρία καὶ ἔτρεμεν. Ἡσθένησεν οὗτος πρό τινος χρόνου καὶ ἡμεῖς ἐπισκεπτόμεθα αὐτὸν ἐν τῷ παντοπωλείῳ. Μίαν τῶν ἡμερῶν ἐπὶ παρουσίᾳ ἡμῶν, ἦλθεν, ἀναβὰς εἰς τὸν θάλαμον τοῦ ἀσθενοῦς, συμπόλιτῃς τις αὐτοῦ Τοῦρκος καθ' ἣν στιγμὴν ἡμεῖς ἱφαύομεν τὸν σφυγμὸν τοῦ ἀσθενοῦς καὶ ἠρωτῶμεν τοῦτον περὶ τοῦ πῶς διήλθε τὴν προτεραίαν. Ὁ σφυγμὸς πρὸ τῆς ἐμφανίσεως τοῦ Τούρκου ἦτον ἡσυχος, διότι ὁ ἄρρωστος, ἀπαλλαγείς τῆς ἀσθενείας εἰσῆρχετο ἀπὸ τῆς ἡμέρας ἐκείνης εἰς ἀνάρρωσιν καὶ αἱ ἀπαντήσεις τοῦ πάσχοντος ἦσαν εὐχάριστοι. Ἀλλ' ἅμα ὡς ἦλθεν ὁ Τοῦρκος, ὁ σφυγ-

μὸς ἔγεινεν ἀλλόκοτος ὑπὸ τοὺς δακτύλους ἡμῶν, αἱ ἀπαντήσεις τοῦ ἀσθενοῦς ὡς ἐκ μαγικῆς ράβδου διεκόπησαν, τὸ πρόσωπόν του ὠχρίασε καὶ αὐτὸς σύσσωμος ἔτρεμε. Προθέμενοι νὰ ἐρωτήσωμεν τοῦτον περὶ τῆς ἐπὶ τὰ χεῖρῶν αἰφνηδίας μεταβολῆς, βλέπομεν αὐτόν, ἔχοντα προσηλωμένους τοὺς ὀφθαλμούς του ἐπὶ τοῦ Τούρκου ἐν στάσει ἱκεσίας. Ἐννοήσαμεν ἀμέσως, ὅτι ἡ αἰτία τῆς αἰφνηδίου ταύτης μεταβολῆς ἦεν ἡ παρουσία τοῦ Τούρκου, τὸν ὁποῖον ὑπέθεομεν δανειστήν, ἢ ἐχθρόν τε τοῦ ἀσθενοῦς. Διὸ μ' εὐσχημον τρόπον προσεκαλέσαμεν αὐτόν, ὅπως μᾶς ἀφήσῃ ἐπὶ τινὰς στιγμὰς μόνους μετὰ τοῦ ἀσθενοῦς. Ἄνευ οὐδεμιᾶς ἀντιρρήσεως ἐγερθεὶς ὁ Τούρκος ἀνεχώρησεν.

Μόλις τῆς θύρας κλειθείσης ὁπισθεν τοῦ ἀναχωρήσαντος Τούρκου, καὶ ὁ ἀσθενὴς ἀνέπνευσε μὲ πλήρη διαστολὴν τῶν πνευμόνων ὡς ἀπαλλαγείς μεγάλου βόρου, πιζόντος τὸ στῆθος του καὶ εἶπεν·
«— Ἀ! ὁ ἀναθεματισμένος! ποῦ ἦτον νὰ ἔλθῃ αὐτὴν τὴν ὥραν καὶ ὀυγχισθῇκα.»

— Καὶ διατί, ἀλήθεια, ἠρωτήσαμεν ἡμεῖς τὸν ἀσθενῆ, ἐτρομάξατε, κύριε, τόσον ἀπὸ τὴν παρουσίαν αὐτοῦ τοῦ ἀνθρώπου; Μήπως εἶναι ἐχθρὸς σας;

«— Ἀπεναντίας, ἐξοχώτατε, εἶνε πολὺ φίλος μου, διέκοψεν ὁ ἀσθενὴς, μάλιστα θελῶ καὶ τόσα χρήματα ἀπ' αὐτόν.»

— Τότε πῶς ἐξηγεῖται ὁ τόσος τρόμος σας ἀπὸ τὴν παρουσίαν φίλου καὶ ὀφειλέτου;

«— Ἴδου πῶς. Ἀπὸ μικρὸ παιδί ἡ μητέρα μου καὶ ὁ πατέρας μου μ' ἐφοβέριζαν, λέγοντάς με, ὅταν

ἐκλαιγα. «Νὰ, νὰ ὁ Τούρκος, ἔρχεται νὰ σὲ πάρῃ, νὰ σὲ φάῃ, καὶ νὰ σὲ σκοτώσῃ κτλ.» Ἀπὸ τότε λοιπὸν μοῦ ἔμεινεν ἕνας φόβος, ὅπου καὶ τώρα ὅταν ἐξαφνικὰ βλέπω ἢ ὁμιλῶ μὲ Τούρκον μὲ πιάνει ἕνας φόβος καὶ τρέμω· καὶ δὲν εἶναι τρόπος νὰ τὸν βγάλω ἀπ' ἐπάνω μου.»

Ἐκ τῶν ἀνωτέρω παραδειγμάτων καὶ πλείστων ἄλλων τούτοις παραπλήσιων ἐξάγεται, ὅτι αἱ ἀπειλαὶ καὶ οἱ φοβερισμοὶ οὐ μόνον εἰς τὴν ὑγείαν, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν ψυχὴν τῶν μικρῶν παιδίων εἰσὶν ἐπιβλαβεῖς. Διὸ ἀπαγορεύονται οὐ μόνον παρὰ τῆς ὑγιεινῆς, ἀλλὰ καὶ παρὰ τοῦ ὀρθοῦ λόγου.

Περὶ τῶν περιδιαβάσεων καὶ τοῦ περιπάτου. — Ἄπαντες γνωρίζομεν τὴν εὐεργετικὴν ἐπιρροὴν ἣν ἐξασκεῦσιν ἐπὶ τῆς ὑγείας τοῦ ἀνθρώπου ἐν γένει οἱ περιδιαβάσεις καὶ ὁ περίπατος εἰς καθαρὸν καὶ ἐλεύθερον ἄερα. Ἀλλὰ δυστυχῶς ὀλίγοι γνωρίζομεν, νὰ ὠφεληθῶμεν ἐξ αὐτῶν κατὰ τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς. Δὲν εἶνε τόσον εὐκόλος, ὅσον κοινῶς νομίζεται, ἡ ἐκτίμησις τῶν ὠφελείων, ὧν πρόξενος γίνεται εἰς τὴν ὑγείαν τῶν βρεφῶν ὁ κατὰ τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς γινόμενος περίπατος εἰς ἀνεκτὸν ὀρίζοντα, διὰ τοῦτο καὶ ὁ νόματι μόνον γίνεται οὗτος συνήθως παρ' ἡμῖν. Δὲν γίνεται ἐν γνῶσει τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς, δὲν ἔχει τὸ κοινὸν πεποιοῦσιν περὶ τῆς ὠφελείας αὐτοῦ, οὔτε φυλάττει τάξιν εἰς τὴν ἐξάσκησιν αὐτοῦ. Ἰν' ἀποβιβῇ τῷ ὅτι ὠφελίμος ὁ περίπατος, ἀπαιτοῦνται ἐκ μέρους τῶν ἐπιτετραμμένων τὴν φυσικὴν ἀνατροφὴν τῶν παίδων ἀφοσίωσις ἀποδεδειγμένη καὶ θα-

οῖαι ἀτομικαὶ καθ' ἑκάστην ἡμέραν σταθερῶς, ὥς σπανιώτατα εὐρίσκομεν εἰς ἀπάσας τὰς τάξεις τῆς κοινωνίας. Ὅπως δὲ καταστήσωμεν ἐπωφελεῖς τοὺς περιπάτους τῶν βρεφῶν, δεόν νὰ ὑπερνικήσωμεν ἀπαξ διὰ παντός καὶ προλήψαι τινὰς καὶ φόβους τῶν οἰκογενειῶν, ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἐκθεσιν αὐτῶν εἰς τὰς περιπετείας τῆς θερμοκρασίας πρὸς δὲ καὶ τὰ ἐμπόδια ἐκεῖνα, ἅτινα ἀπαντῶμεν καθ' ἑκάστην στιγμὴν ἀπὸ τὰς παιδαγωγοῦς καὶ τὰς ὑπηρετρίας. Τὰ ἐμπόδια ταῦτα πρὸ παντός ἄλλου καθιστῶσι πολλάκις ἀνωφελεῖς τὰς γνώσεις τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς ἐπὶ τοῦ σπουδαίου καὶ τὰ μέγιστα ἐπωφελοῦς τούτου ἀντικειμένου. Ὅτε μὲν ἡ παιδαγωγὸς δὲν εἶνε ἑτοιμος, προσφασίζομένη μυρίας προφάσεις, ὅπως ἐξέλθῃ μετὰ τοῦ βρέφους εἰς περίπατον κατὰ τὴν ὥραν, καθ' ἣν πρέπει νὰ γίνῃ οὗτος· ὅτε δὲ ὁ καιρὸς δὲν ἐπιτρέπει αὐτὸν καὶ ἄλλοτε ἄλλο ἐμπόδιον παρουσιάζεται καὶ οὕτω ματαιοῦται ὁ σκοπὸς τοῦ περιπάτου. Τὸ χεῖριστον δὲ πάντων εἶνε, ὅτι αἱ πλείστα τῶν παιδαγωγῶν καὶ τῶν μητέρων πιστεύουσι δυστυχῶς, ὅτι ἐκπληροῦται ὁ σκοπὸς τοῦ περιπάτου, ἅμα ὑπάγωσι μετὰ τῶν παίδων εἰς τὸν οἶκον φίλης ἢ περιφέρονται εἰς τὴν ἀγοράν. Αἰτιαῦνται ἐπισκέψεις οὐδὲν ἔχουσι κοινὸν μὲ τὸν εἰς ἐλεύθερον ἀέρα καὶ ἀνοιχτὸν ὀρίζοντα περίπατον καὶ ἀπατῶνται ἐπιβλαβῇ ἀπάτῃ αἱ νομίζουσαι ἢ πιστεύουσαι, ὅτι ἡ αὐτὴ ὠφέλεια προσγίνεται εἰς τὴν ὑγείαν τῶν παίδων, ἀρκεῖμόνον νὰ ἐξέρχωνται ταῦτα τῆς κατοικίας των. Ἡ ἐντὸς τῆς πόλεως καὶ ἀπὸ οἴκου εἰς οἶκον περιπλάνησις τῆς παιδαγωγοῦ ἢ τῆς

μητρὸς μετὰ τοῦ βρέφους πολὺ μακρὰν ἀπέχει ἀπὸ τοῦ νὰ παράσχῃ εἰς τὴν ὑγείαν τούτου τὴν αὐτὴν ὠφέλειαν, ἣν τῷ παράσχῃ ὁ εἰς ἀνοιχτὸν οὐρανὸν περίπατος. Ὁ ἐν ταῖς ἀγοραῖς καὶ τριόδοις τῶν μεγάλων πόλεων καὶ τοῖς θαλάμῃς τῶν οἴκων ἀὴρ εἶνε πάντοτε διεφθαρμένος· ὅθεν περιφερόμενον τὸ βρέφος εἰς τὰ μέρη ταῦτα, φυσικὰ δὲν πνέει καθαρὸν ἀέρα, ὅστις εἶνε ὁ κύριος σκοπὸς τοῦ περιπάτου. Ἰδοὺ καὶ ἐνταῦθα ὁ λόγος δι' ὃν τὰ βρέφη τῶν χωρίων, ἐν οἷς ὁ ἀὴρ δὲν εἶνε οὕτω διεφθαρμένος ἀπὸ τὰς διαφόρους ἀναθυμιάσεις, ὥς ἐν ταῖς πόλεσι, χαίρουσιν ἀνθηροτέραν ὑγείαν· διότι εἰς πᾶν αὐτῶν βῆμα ἔχουσι μέγα κενὸν διάστημα μετὰ τοῦ ἐνὸς καὶ τοῦ ἑτέρου γειτνιάζοντος οἴκου, καθ' ὃ ὁ οὐρανὸς εἶνε ἀνοιχτός, ἐκτεταμένος ὁ ὀρίζων καὶ ἐλεύθερος ὁ ἀὴρ. Προσέτι ἔχουσιν ἐνώπιόν των κήπους καὶ λειμῶνας ἐν οἷς περιδιαβάζοντα ἀναπνέουσι καθαρὸν καὶ ἀρωματικὸν ἀέρα, ἀπολαμβάνουσι δὲ καὶ τῶν εὐεργεσιῶν τῶν ζωογόνων τοῦ ἡλίου ἀκτίνων.

Περὶ ῥυθμίσεως τοῦ περιπάτου. — Ἐκ τῶν ὅσων εἶπομεν ἀνωτέρω ἐπὶ τῶν περιδιαβάσεων καὶ τοῦ περιπάτου τῶν βρεφῶν ἕκαστος ἐννέει, ὅτι κανόνες ὑγιεινῆς ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου καθίστανται ἀναγκαῖοι, ὅπως ὁ σκοπὸς τοῦ περιπάτου αὐτῶν ἐκπληρωθῇ ἐπωφελῶς, καὶ οὐχὶ κατὰ μίμησιν. Ὑπάρχουσι διάφοροι τρόποι περιδιαβάσεων τῶν μικρῶν παίδων· π. χ. ἐφ' ἀμάξης, ἐπὶ φορείῳ κτλ. Ἀλλ' ἡμεῖς ἐκθέτομεν ἐνταῦθα τὸν συνήθη καὶ τοῖς πᾶσι προσιτὸν περίπατον. Αἱ περιδιαβάσεις καὶ ὁ περίπατος τῶν βρεφῶν κανονίζονται ἀναλόγως τῶν

τεσσάρων ὥρων τοῦ ἔτους καὶ τῆς συνήθους κατοικίας αὐτῶν. π.χ. Κατὰ τὰς μεγάλας ἡμέρας τοῦ θέρους, ἐὰν τὸ συγχωρῇ ὁ τόπος τῆς διαμονῆς, καθὼς εἰς τὰς ἐξοχάς, τὰ βρέφη δύνανται νὰ περιφέρονται ἀφ' οἷου ἐγείρονται τοῦ ὕπνου, μέχρις αὐτοῦ ἐλθῇ ἐκ νέου ἡ ὥρα τούτου. Πλὴν τοῦτο εἶνε δύσκολον, ἀνὸς ἀδύνατον, εἰς τὰς μεγάλας πόλεις, διὸ περὶ τῶν κατοικούντων ταύτας παίδων δεόν νὰ δώσωμεν ὁδηγίαις τινάς. Ἡ καταλληλοτέρα ὥρα διὰ τὰς περιδιαβάσεις καὶ τοὺς περιπάτους τῶν μικρῶν παίδων εἶνε ἡ πρωϊνὴ κατὰ τὸ θέρος. Ἀλλ' αἱ οἰκιακαὶ ἀσχολίαι δὲν ἐπιτρέπουσιν εἰς ἀπάσας τὰς οἰκογενείας νὰ ὁδηγῶσι τὰ βρέφη εἰς τὸν περίπατον καθ' ἑκάστην ἡμέραν κατὰ τὴν πρωϊνὴν ὥραν, καθ' ἣν συνήθως ἐκτελεῖνται αἱ οἰκιακοὶ ἐργασίαι. Εἰς ὅσας ὁμως οἰκογενείας τοῦτο εἶνε δυνατόν, κατὰ τὴν ὥραν ταύτην ὀφείλουσι νὰ περιδιαβάσωσιν αὐτὰ ἐπὶ μίαν καὶ δύο ὥρας εἰς ἀνοιχτὸν ὀρίζοντα. Κατὰ τὴν ὥραν ταύτην τὰ βρέφη ὠφελοῦνται τὰ μέγιστα ἐκ τοῦ περιπάτου, ζωντρόνουνται, ἔχουσιν ὄρεξιν, διάθεσιν καὶ περὶ τὴν μεσημβρίαν κοιμῶνται μετὰ μεγάλην εὐχαρίστησιν. Μετὰ μεσημβρίαν δὲ ἀπὸ τῆς τρίτης ἢ τετάρτης ὥρας δεόν νὰ ἐξελθῶσιν ἐκ νέου εἰς περίπατον καὶ μέχρι τῆς δύσεως τοῦ ἡλίου νὰ μείνωσιν εἰς ἀνοιχτὸν ὀρίζοντα, ἀναπνέοντα καθαρὸν ἀέρα. Εἰς ὅσας δὲ οἰκογενείας τοῦτο εἶνε ἀδύνατον, δεόν νὰ περιορίζωνται εἰς ἓνα μετὰ μεσημβρίαν περίπατον, πλὴν αὐτοῦ δεόν νὰ ᾔνε μᾶλλον παρατεταμένος. Ἐν τῇ περιστάσει ταύτῃ τὰ βρέφη ἐνεκα τῆς εὐχαριστήσεως, ἣν αἰσθάνονται πε-

ριδιαβάζοντα, κοιμῶνται συνήθως εἰς τὰς ἀγκάλας τῶν παιδαγωγῶν. Τοῦτο οὐδόλως βλάπτει, ἀπεναντίας ὠφελεῖ, ἀρκεῖ μόνον ὁ καιρὸς νὰ ᾔνε καλὸς καὶ αὐτὰ νὰ ᾔνε καλῶς σκεπασμένα.

Κατὰ τὴν ἀνοιξιν καὶ τὸ φθινόπωρον δὲν εἶναι πάντοτε δυνατόν νὰ ὁδηγῶμεν τὰ βρέφη εἰς τὸν περίπατον κατὰ τὴν πρωϊνὴν ὥραν ἐνεκα τῆς ἀστασίας τοῦ καιροῦ. Ὅθεν κατὰ τὰς δύο ταύτας ὥρας τοῦ ἔτους ὁ περίπατος αὐτῶν δεόν νὰ γίνῃ ἀπὸ τὰς δύο ὥρας μ. μ. καὶ νὰ παρατείνηται μέχρι τῆς πέμπτης ἢ ἑκτῆς ὥρας δηλ. μέχρι τῆς δύσεως τοῦ ἡλίου. Τὸν χειμῶνα δὲ, ἐπειδὴ αἱ ἡμέραι εἶναι μικραὶ, ὁ ἥλιος φαίνεται ὀλίγον καὶ αἱ καλὰ ἡμέραι εἰς σπάνια, δεόν νὰ ὠφεληθῶμεν τῆς περιστάσεως καθ' οἵανδήποτε ὥραν τῆς ἡμέρας, ὅπως ὁδηγῶμεν τὰ βρέφη εἰς περίπατον. Δὲν πρέπει κατὰ τὴν ὥραν ταύτην τοῦ ἔτους νὰ ἔχωμεν ὥραν προσδιωρισμένην, ἀρκεῖ μόνον νὰ ἐπιτύχωμεν χιλοῦ καιροῦ καὶ πᾶσα ὥρα καὶ στιγμή εἶναι κατάλληλος διὰ τὸν περίπατον τῶν βρεφῶν ἐν καιρῷ χειμῶνος. Κατὰ τὴν ὥραν ταύτην τοῦ ἔτους ἡ παράτασις τοῦ περιπάτου καὶ τῶν περιδιαβάσεων τῶν παίδων εἰς ἀνοιχτὸν ὀρίζοντα ῥυθμίζεται ἀναλόγως τῆς καλῆς ἢ κακῆς καταστάσεως τοῦ καιροῦ καὶ τῆς θερμοκρασίας. Ἀλλ' ὅπως δὴποτε ὁ περίπατος τὸν χειμῶνα γενικῶς δεόν νὰ μὴ παρατείνηται, πλέον τῶν δύο ὥρων.

Περὶ προφυλακτικῶν μέτρων κατὰ τὸν περίπατον.— Ὁ περίπατος τῶν μικρῶν παίδων δεόν νὰ ῥυθμίζηται ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῶν συνάμεων αὐτῶν,

ὅπως τοῖς ἀποβῇ ὠφέλιμος. Κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς γεννήσεώς των τὰ νεογνά δὲν πρέπει νὰ ἐξέρχωνται εἰς περίπατον, ἔστω καὶ κατὰ τὰς ὥραιότερας ἡμέρας τοῦ ἔτους. Μετὰ τὸν πρῶτον καὶ δεῦτερον μῆνα ἀπὸ τοῦ τοκετοῦ δυνάμεθα νὰ ὁδηγήσωμεν αὐτὰ εἰς ἀνοικτὸν ὀρίζοντα, ἀλλ' ἡ διάρκεια τῆς περιδιαβάσεως κατ' ἀρχὰς δεόν νὰ ᾔηνε βραχεῖα καὶ ὁ καιρὸς κατάλληλος. Μὲ τοιαύτας προφυλάξεις δυνάμεθα νὰ στείλωμεν τὰ νεογνά εἰς περίπατον, χωρὶς νὰ φοβώμεθα βλάβην ἐκ τῆς ἐπενεργείας τοῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου, οἵτινες εὐεργετικῶς ἐπενεργοῦσιν εἰς τὴν ὑγείαν καὶ τὴν ἀνάπτυξιν αὐτῶν. Γονεῖς τινες, φοβούμενοι τὰς ἐπενεργείας τοῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου, ἰδίως δὲ τοῦ ψυχροῦ, δὲν συγκατατίθενται νὰ στείλωσιν εἰς περιδιάβασιν τὰ τῆς ἡλικίας ταύτης νεογνά. Οἱ φόβοι οὗτοι δὲν ἔχουσι τὸν τόπον, ἀπεναντίας δὲ εἰσὶν ἐπιβλαβεῖς, διότι στεροῦσι τὰ βρέφη τῶν ὠφελημάτων τοῦ καθαροῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου. Προτιμητέον εἶνε νὰ περιδιαβάζωσι τὰ βρέφη εἰς ἀνοικτὸν ὀρίζοντα κατὰ τὰς ὥραιας στιγμὰς τῆς ἡμέρας, ἢ νὰ μείνωσι κεκλεισμένα ἐν τοῖς θαλάμοις, ὅταν ἄλλο τι αἷτιον δὲν ἀντίκειται εἰς τὸν περίπατον. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον οὐ μόνον τῶν εὐεργετημάτων τοῦ καθαροῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου ἀπολαμβάνουσιν, ὧν στεροῦνται, ὄντα κεκλεισμένα ἐν τοῖς θαλάμοις, ἀλλὰ καὶ ἐνωρὶς προσοικειοῦνται μετὰ τῶν εἰρημένων στοιχείων, καὶ οὕτω μετὰ ταῦτα δύνανται ἀφόβως νὰ παρατείνωσιν ἔτι πλείοτερον τὸν περίπατον εἰς ἀνοικτὸν ὀρίζοντα. ἅπαξ δὲ προσοικειούμενα,

δύνανται νὰ περιδιαβάζωσιν ἀβλαβῶς καὶ κατὰ τὰς κακοκαιρίας. Κατ' ἀρχὰς δεόν νὰ προφυλάττωμεν τὰ βρέφη εἰς τὸν περίπατον ἀπὸ τὰς κατ' εὐθείαν ἀκτῖνας τοῦ ἡλίου, χωρὶς νὰ τὰ στερήτῃμεν αὐτοῦ, καλύπτοντες τὸ πρόσωπον αὐτῶν διὰ λεπτοτάτου ὑφάσματος καὶ στρέφοντες αὐτὸ ἀντιθέτως τοῦ ἡλίου. Ἀπὸ τῆς παραμελήσεως τῆς προφυλάξεως ταύτης ἐπέρχονται πολλάκις ὀφθαλμῖαι εἰς τὰ νεογνά. Ὁ μετρίως ψυχρὸς ἀὴρ δὲν βλάπτει ταῦτα, ἀρκεῖ μόνον νὰ ᾔηνε καλῶς ἐνδεδυμένα καὶ μὴ ἐκτεθειμένα εἰς ρεῦμα ἀέρος. Περὶ δὲ τὸν τέταρτον, ἕκτον καὶ καθεξῆς μῆνα ἡ διάρκεια τοῦ περιπάτου δεόν νὰ ᾔηνε ἔτι μεγαλειτέρα καὶ τὰ βρέφη ν' ἀφίνωνται ἔξω ἐπὶ τὰ πητος, ὅπως κινῶνται ἐλευθέρως. Ὁ τρόπος οὗτος εἶνε ὠφέλιμος, διότι διδὲι τόνον εἰς τὸ δέρμα καὶ τὰ μέλη αὐτῶν.

Γινομένης ἅπαξ συνηθείας νὰ στέλλωμεν τὰ βρέφη εἰς περίπατον, εἶνε καλόν, νὰ ἐξακολουθῶμεν αὐτὸν καθεκάστην ἡμέραν καὶ κατ' αὐτὰς τὰς κακοκαιρίας δεόν νὰ δραττόμεθα τῆς καταλλήλου στιγμῆς, ὅπως στείλωμεν αὐτὰ εἰς περίπατον, ἵνα μὴ γίνῃ διακοπὴ τῆς συνηθείας. Κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον αὐτὰ ταῦτα τὰ βρέφη αἰσθάνονται τότε τὴν ἀνάγκην τοῦ περιπάτου, διότι καὶ κατὰ τοῦτον καὶ μετ' αὐτὸν καθίστανται εὐθυμα καὶ ζωηρά, ὅπερ ἐκφράζουσιν διὰ τῆς καλῆς ὀρέξεως καὶ τῶν ζωηρῶν κινήσεων τῶν μελῶν. Ἀπεναντίας δὲ καθίστανται μελαγχολικὰ, ἐπιρρέπῃ εἰς κλάυγας καὶ κλαυθμούς καὶ χάνουσιν τὴν ὄρεξιν καὶ τὴν καλὴν διάθεσιν, ἐστερημένα τοῦ συνήθους περιπάτου. Τὰ βρέφη τὰ

περιβεβλημένα ὑπὸ ὑπερβολικῶν περιποιήσεων καὶ προφυλάξεων καὶ διατηρούμενα εἰς κεκλεισμένους θαλάμους, δὲν εἶνε συνήθως εὐδιάθετα διὰ τὸν περίπατον. Ἡ διάθεσις αὕτη τῶν τοιούτων παιδίων δὲν εἶνε φυσικὴ, ἀλλ' εἶνε ἀπέρροια τῆς κακῶς ἐννοουμένης φυσικῆς ἀνατροφῆς αὐτῶν, ἥτις ἐπὶ τέλους ἀποβαίνει ὀλεθρία δι' αὐτά. Στερούμενα τῶν ζωογόνων τοῦ ἡλίου ἀκτίνων καὶ τοῦ καθαροῦ αἵρος, χλωμιάζουσι καὶ μαραίνονται, ὥς τὰ ἐν ὑπογείοις κεκλεισμένα φυτά. Ἐνωρὶς μὴ γινομένης τῆς συνηθείας τοῦ περιπάτου, μετὰ ταῦτα ἀποπειθονται τὰ βρέφη, νὰ ἐξεέλθωσι καὶ πολὺ εὐαίσθητα καὶ εὐπρόσβλητα καθίστανται, ἐξερχόμενα ἀπὸ τὴν ἐπενέργειαν τοῦ ψυχους καὶ τῆς θερμότητος. Διὰ τοῦτο ἐνωρὶς πρέπει νὰ συνειθίζωμεν τὰ βρέφη εἰς τὸν περίπατον καὶ νὰ ἐπιμείνωμεν, ἐξακολουθοῦντες αὐτὸν τακτικῶς καθ' ἑκάστην ἡμέραν. Ὑπάρχουσι νεογνὰ ἰδιοσυγκρασίας λίαν εὐερεθιστοῦ εἰς τὴν παραμιγρὰν ἐπενέργειαν τῆς θερμοκρασίας. Τὴν τοιαύτην προδιάθεσιν εἶναι ἀνάγκη νὰ τὴν πολεμῶμεν μετ' ἐπιμονῆς καὶ εὐκόλως ἐπιτυγχάνομεν τοῦ σκοποῦ, εἰάν δὲν παρασυρῶμεθα ὑπὸ τυφλῆς πρὸς αὐτὰ ἀδυναμίας. Ὁ καλλίτερος τρόπος πρὸς ἐξάλειψιν τῆς τοιαύτης προδιαθέσεως εἶνε τὸ ἐκθέτειν προσηκόντως τὰ τοιαύτης ἰδιοσυγκρασίας βρέφη εἰς τὴν ἐπενέργειαν τῶν στοιχείων καὶ τότε ἀπὸ τοῦδε ἀπαλλάττομεν οὐτὰ ἀπὸ μικρᾶς ἀδιαθεσίας καὶ ὅπῃ τὰς ἐπιρροὰς τῶν ἀτμοσφαιρικῶν μεταβολῶν. Πρὸς δὲ τούτοις διὰ τοῦ τρόπου τούτου ἐλαττόνομεν τὴν εὐαίσθησιν καὶ ἐνδυναμόνομεν τὴν

κρᾶσιν αὐτῶν. Πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον ὁ περίπατος εἶνε τὸ κατὰλληλότερον μέσον.

Περὶ τῶν αἰτιῶν, τῶν κωλυουσῶν τοὺς περιπάτους τῶν βρεφῶν. — Ἡ ἐπενέργεια τοῦ δυνατοῦ ψυχους εἰς τὰ νεογνὰ, τὰ γεννώμενα ἐν καιρῷ χειμῶνος, εἶνε λίαν ἐπιβλαβής. Ὅθεν ἐν τοιαύτῃ περιστάσει εἶνε φρόνιμον νὰ μὴ στέλλωμεν ταῦτα εἰς περίπατον οὔτε κατὰ τὸν δεῦτερον μῆνα, ἀλλὰ νὰ περιμενῶμεν πλεότερον ἢ ὀλιγώτερον καιρὸν ἀναλόγως τῆς δριμύτητος τοῦ χειμῶνος καὶ τῶν φυσικῶν συνάψεων αὐτῶν. Ἐπίσης δὲν εἶνε φρόνιμον νὰ στέλλωμεν ταῦτα εἰς περίπατον ἐν καιρῷ τῶν πάγων, ὅσω καὶ ἂν ᾖ καλῶς ἐνδεδυμένα καὶ ὁ καιρὸς καλὸς καὶ ὥρατος. Διότι τὰ τρυφερά βρέφη, εὐκόλως προσβάλλονται ὑπὸ τοῦ ψυχους καὶ τὰ ἐνδύματά των, ὅσω καὶ ἂν ᾖ πολλὰ, δὲν δύνανται νὰ τὰ προφυλάττωσιν ἀπὸ κρυολογήματα. Δυνάμεθα καὶ κατ' αὐτὰς τὰς περιστάσεις τοῦ δριμέος ψυχους καὶ τῶν πάγων νὰ στέλλωμεν αὐτὰ εἰς τὸν περίπατον, ὅταν ὁ καιρὸς εἶνε καλός, ἀλλ' ἐπὶ ῥῆ-ῳ ὄρω τοῦ νὰ ᾖ ἡ μὲν διάρκεια τοῦ περιπάτου βραχυτάτη, ἀπὸ ἡμισίας μέχρι μιᾶς τοῦ πολὺ ὥρας, ἡ δὲ ὑγεία αὐτῶν νὰ ἔχη καλῶς καὶ αὐτὰ ταῦτα τὰ βρέφη νὰ ᾖ εὐρωστα καὶ ἡλικίας πλείω τῶν δύο καὶ τριῶν μηνῶν. Προσέτι ἀπαιτεῖται καὶ προσοχὴ μεγίστη ἐκ μέρους τῶν παιδαγωγῶν, ὅπως προφυλάττωσι καὶ καλύπτωσι καλῶς τὰ βρέφη καθότι ταῦτα ἀνίκανα νὰ ἐκφράσωσιν ὅπερ αἰσθάνονται καὶ τὰ προσβάλλει, εὐκόλως διαπερῶνται ὑπὸ τοῦ ψυχους. Διὰ τοῦτο ἐν καιρῷ χειμῶνος καὶ τὰ μέ-

λη τῶν βρεφῶν δέον νὰ ᾔηνε καλῶς σκεπασμένα.

Ὑπάρχουσι καὶ τινες ἀδιαθεσίαι τῶν μικρῶν παιδίων, αἵτινες ἐμποδίζουν τὴν εἰς περίπατον ἐκδρομὴν αὐτῶν. Τοιαῦται ἀδιαθεσίαι εἰσὶν ἐκτείνειν τῆς ἐποχῆς τῆς πρώτης ὁδοντοφυΐας, καθ' ἣν τὰ βρέφη ὑποφέρουσιν ἐνίοτε σπουδαίως ἀπὸ διαταράξεως τῶν πεπτικῶν ὀργάνων καὶ τοῦ σιτήρου, δηλ. ἀπὸ διαρροΐας, καταρροΐας, συνάγχης κτλ. Ἡ ἐποχὴ ὡσαύτως, καθ' ἣν ταῦτα ἐμβολιάζονται, ἐμποδίζει τὸν περίπατον μέχρι τῆς λήξεως τοῦ πυρετοῦ. Ἀλλὰ καὶ ἐν τοιαύταις περιπτώσεσι δέον νὰ προσέχωμεν καλῶς, ὅπως μὴ ὑποπέσωμεν εἰς ὑπερβολὰς καὶ δώσωμεν σπουδαιότητα ἐκεῖ, ὅπου τοιαύτη δὲν ὑπάρχει καὶ οὕτω στεροῦμεν τότε ἀλόγως τὰ βρέφη τῶν εὐεργετημάτων τοῦ περιπάτου· π. χ. δὲν πρέπει ν' ἀποφεύγωμεν τὸν περίπατον, ἐπειδὴ τὰ βρέφη ἔχουσι μικρὰν εὐκοιλιότητα ἢ βήχουσιν ὀλίγον κτλ. Εἶνε ἀληθές, ὅτι κατ' αὐτὰς τὰς περιστάσεις δὲν βλέπτομεν, φυλάττοντες αὐτὰ ἐν τῷ οἴκῳ, ἀλλ' ὡσαύτως εἶνε ἀληθές, ὅτι δὲν βλέπτομεν, ὁδηγοῦντες αὐτὰ εἰς τὸν περίπατον, ὅντος καταλλήλου τοῦ καιροῦ· ἀπεναντίας ὁ καθαρὸς ἀήρ, τὸν ὁποῖον ἀναπνέουσιν εἰς τὸν περίπατον, δύναται πολλάκις νὰ χρησιμεύῃ ὡς ἥρωικόν φάρμακον κατὰ τῶν ἀνωτέρω μνησθεισῶν ἀδιαθεσιῶν. Ἄλλως τε, προσφυλάττοντες τὰ μικρὰ παιδιὰ οὕτω πως διὰ τὴν παραμικρὰν ἀδιαθεσίαν καὶ ἐνόχλησιν, κατασταίνομεν αὐτὰ δυστυχῆ καὶ τὰ προδιαθέτομεν ἐν γνώσει νὰ προσβάλλωνται εὐκόλως καὶ ἐντός αὐτῶν τῶν οἴκων καὶ παρὰ τὴν ἐστὶαν προσφυλαττόμενα. Ἰδοὺ πῶς

ἐξηγεῖται καὶ λύεται εὐκόλως ἡ ἀπορία ἡμῶν, ὅταν βλέπωμεν τὰ ἡμέτερα παιδιὰ, καίτοι προσφυλαττόμενα, καλῶς ἐνδευμένα καὶ ἐν τοῖς ζεστοῖς θαλάμοις κεκλεισμένα, νὰ προσβάλλωνται ἀπὸ συνάγχης, βήχα κτλ. ἐν ᾧ τὰ τῶν πενήτων, καίτοι γυμνά, ἀνυπόδυτα καὶ καθ' ἐκάστην στιγμὴν ἐκτεθειμένα εἰς τὰς προσβολὰς τοῦ αἵρος, τοῦ ψύχους καὶ τῆς θερμότητος, δὲν προσβάλλονται τόσον εὐκόλως. Δὲν εἶνε λοιπὸν φρόνιμον νὰ ὑποπίπτωμεν εἰς ὑπερβολὰς καὶ οὕτω νὰ κατασταίνομεν τὰς προσφυλάξεις μᾶλλον τῶν ἀδιαθεσιῶν ἐπιβλαβεῖς, ὅτε εὐνοοῦμεν ἀναμφιβόλως τὸ εὐερεθιστὸν καὶ τὰς εἰς νόσους προδιαθέσεις τῶν παιδίων.

Αἱ ὁδηγεῖται ἐπὶ τοῦ περιπάτου τῶν βρεφῶν ἅς ἐξεθέσαμεν ἐνταῦθα, ἀποβλέπουσι κυρίως τὴν πρώτην ἡλικίαν, περὶ ἧς ἰδίως πραγματευόμεθα, μέχρι τῆς πρώτης ὁδοντοφυΐας, καθ' ἣν ἐποχὴν τὰ βρέφη δὲν δύνανται μόνον νὰ περιπατῶσιν. Ἀμα ὁμως ἀρχίζουν ταῦτα νὰ περιπατῶσι μόνον καὶ νὰ τρέχωσι καὶ νὰ πηδῶσι, τότε αἱ τόσαι προσφυλάξεις ἀποβαίνουσιν ὀλιγώτερον αὐστηραί. Ἡ διάρκεια καθ' ἣν ταῦτα πρέπει νὰ μείνωσιν ἔξω ἐκτεθειμένα εἰς τὰς τῆς θερμοκρασίας καὶ τῆς ἀτμοσφαίρας ἐπιρροὰς, εἶνε ἀπροσδιόριστος καὶ συνήθως ρυθμίζεται ἀπὸ τὴν διάθεσιν καὶ τὰς δυνάμεις αὐτῶν. Τὸ ψύχος καὶ ἡ θερμότης, τὸ πάχος καὶ ἡ ὑγρασία, ὁ ἄνεμος, ἡ ὁμίχλη κτλ. ὅταν δὲν ᾔηνε ὑπὲρ τὸ δέον ὑπερβολικὰ, δὲν πρέπει νὰ κωλύωσι τοὺς εἰς ἀνοιχτὸν ὀρίζοντα καθημερινοὺς περιπάτους τῶν παιδίων, ἀρκεῖ μόνον νὰ μὴ ᾔηνε ταῦτα σπουδαίως ἀδιάθετα, νὰ ᾔηνε δὲ καὶ

ἐνωρὶς συνειθισμένα εἰς τὰς ἀτμοσφαιρικὰς περιπε-
τείας, ὡς εἴρηται ἀνωτέρω. Ἡ μόνη προφύλαξις,
τὴν ὁποίαν ὀφείλομεν νὰ λαμβάνωμεν κατὰ τὰς ἀτ-
μοσφαιρικὰς μεταβολὰς, εἶνε νὰ μὴ παρατείνωμεν
ἐπὶ πολὺ τὸν περίπατον· οὐχ ἥττον ὁμῶς ὀφείλομεν
καθ' ἑκάστην ἡμέραν νὰ τὰ ὀδηγῶμεν εἰς αὐτὸν
καλῶς ἔχοντα. Μιᾶς μόνης ἡμέρας διακοπὴ τοῦ
περιπάτου εἶνε πολὺτιμος κοτρός χαμένος διὰ τὴν
εὐεξίαν καὶ τὴν ὑγείαν τῶν παιδίων. Ὅθεν εἶνε τὰ
μέγιστα ὠφελίμον εἰς τὴν ὑγείαν καὶ τὴν ἀνά-
πτυξιν αὐτῶν νὰ μὴ διακοπῇ ὁ περίπατος, ὅταν δὲν
ὑπάρχωσι λόγοι σοβαροί, ἐπιβάλλοντες τὴν διακο-
πὴν αὐτοῦ. Ὅλiger εἰσὶν αἱ ἡμέραι τοῦ χρόνου εἰς
τὸ ὠραῖον κλίμα τῆς Ἀνατολῆς, καθ' ἃς ἀναγκα-
ζόμεθα ὑπὸ σπουδαίων ἀτμοσφαιρικῶν καταστάσεων
νὰ διακόπτωμεν τὸν περίπατον. Ἀλλὰ καὶ κατ' αὐ-
τὰς τὰς ἐξαιρετικὰς καταστάσεις τῆς ἀτμοσφαίρας
δύνανται τὰ βρέφη νὰ ἐξέρχωνται εἰς περιδιάδοξιν,
ὅταν οἱ γονεῖς τούτων δύνανται εὐχερῶς νὰ διαθέ-
τῃσι πρὸς ταύτην ἁμαξὴν ἢ φορεῖον.

Ἐξετάσθημεν ἴτως ὑπὲρ τὸ θέον ἐπὶ τοῦ ἀντικει-
μένου τούτου, ἀλλ' ἡμεῖς θεωροῦμεν αὐτὸ ἀρκετὰ
σπουδαῖον, ὡς δυνάμενον ἐπιτυχῶς νὰ ἀναπληρώσῃ,
κατὰ τὴν πρώτην ταύτην ἡλικίαν, τὴν γύμνασιν καὶ
τὴν σωμαστίαν τῶν ἄλλων ἡλικιῶν. Ὁ περίπατος
εἶνε ἡ πρώτη βάσις καὶ ὁ θεμέλιος λίθος τῆς φυσι-
κῆς ἀνατροφῆς τῶν μικρῶν παιδίων καὶ αἵτις τοῦ
ὁποίου ἡ τροφή, ὁ ὕπνος κτλ. θὰ ᾔνε ἀνεπαρκῆς,
πρὸς παρασκευὴν καὶ ἀνέγερσιν στερεοῦ οἰκοδομή-
ματος, δηλ. εὐρώστου καὶ ὑγιοῦς κράσεως.

Περὶ σωμαστίας τῶν μικρῶν παιδίων.—Ἡ ἀσκήσις
τῶν μικρῶν παιδίων, πρὶν ἢ κατασταθῶσιν ἱκανά,
νὰ περιπατῶσι, συνίσταται εἰς τὴν κίνησιν τῶν βρα-
χυόνων καὶ τῶν κνημῶν, διὰ τοῦτο εἶπομεν προη-
γουμένως, ὅτι τὰ μέλη τῶν νεογνῶν δεόν νὰ ᾔνε
ἐλεύθερα. Μετὰ τὸν δεύτερον καὶ τρίτον μῆνα ἐξα-
σκούμεν τὰ μικρὰ βρέφη, κρατοῦντες αὐτὰ εἰς τὰς
χεῖρας μας, χορεύοντες καὶ στρέφοντες αὐτὰ προ-
σεκτικῶς κατὰ διαφόρους διευθύνσεις. Εἰς ἀπόσας
τὰς κινήσεις καὶ τὰς περιστροφὰς ταύτας δεόν τὸ
στήθος τοῦ βρέφους νὰ ὑποστηρίζηται πάντοτε ὑπὸ
τῆς παλάμης τῆς ἀριστερᾶς χειρὸς τοῦ χορεύοντος
καὶ στρέφοντος αὐτὸ ἀνθρώπου. Μετὰ δὲ τὸν ἕκτον
καὶ καθεξῆς μῆνα κρατοῦμεν αὐτὰ ἐκ τῶν χειρῶν
ἐπὶ ποδὸς δι' ὀλίγας μόνον στιγμὰς καὶ μετὰ τὸν
ἑνατον καὶ δέκατον μῆνα ἀφίνομεν αὐτὰ ἐλεύθερα,
νὰ σύρωνται μόνον τετραποδιστὶ (ν' ἀρκουδιζοῦν),
δοκιμάζοντα τὰς ἑαυτῶν δυνάμεις. Συρόμενα κατ'
αὐτὸν τὸν τρόπον καὶ βαδίζοντα κατ' ἀρχὰς, ἀρχί-
ζουσιν ὀλίγον κατ' ὀλίγον νὰ στήριζωνται ἐπὶ τινος
ἐν τῷ θολάμῳ ἀντικειμένου καὶ οὕτω βαθμηδὸν ἀρ-
χίζουσι νὰ ὀρθοποδιζῶσι καὶ νὰ κόμωσι κατ' ἀρχὰς
ἐν ἡ δύο ἐπισφαλῇ καὶ τρέμονια βήματα. Μετὰ τὰς
δοκιμασίας ταύτας ἡ ὀρθοστασία καὶ τὰ βήματα
γίνωνται στερεώτερα καὶ οὕτω σηκόνονται εἰς
τὸ ποδᾶρι καὶ περιπατεῦσιν.

Περὶ πρώτου ὀρθοποδισμοῦ τῶν βρεφῶν.—Δὲν εἶνε
οὔτε φρόνιμον οὔτε ὠφελίμον νὰ βιάζωμεν τὰ βρέφη
νὰ ὀρθοποδήσωσι, μάλιστα δὲ πολλάκις εἶνε ἐπι-
βλαβὲς τὸ νὰ ἐπιταχύνωμεν τὴν ὀρθοστασίαν αὐτῶν

διὰ τεχνητῶν ὀργάνων. Ἐν γένει δεόν νὰ προσέχω-
μεν μετ' ἐπιμελείας ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου
καὶ νὰ μὴ βιάζωμεν πρῶτως αὐτὰ, νὰ ὀρθοπεριπα-
τῶσι, κρατεῦντες καὶ ὀδηγοῦντες ἐκ τῶν χειρῶν
ἢ διὰ ζώνης ἐκ τῆς μέσης καὶ διὰ τῆς γνωστῆς τοῖς
πᾶσι στρατούλας. Ὅφειλομεν μετὰ τῆς δεούσης
ὕπομονης νὰ περιμείνωμεν τὴν φύσιν, ὅπως αὕτη,
συμπληρόνουςα ὅπερ ἤρχισεν ἔργον, ὀδηγήσῃ αὐτὰ
αὐτομάτως εἰς τὸν ὀρθοποδισμόν· καὶ βεβαίως δὲν
ὀ' ἀργήσῃ, οὔτε θὰ λείψῃ ἡ φύσις, νὰ τὰ ὀδηγήσῃ
ὀρμεμφύτως, ἅμα ὡς αἰσθανθῶσι ταῦτα, ὅτι αἱ φυ-
σικαὶ αὐτῶν δυνάμεις ὑπακούουσι πρὸς τὴν νέαν
ταύτην λειτουργίαν τῶν ποδῶν, καὶ ὅτι οὗτοι δύναν-
ται ἀσφαλῶς νὰ ὑποστηρίξωσι τὸ σῶμα ἀνευ βλά-
βης αὐτῶν. Βιάζοντες τεχνηέντως τὰ βρέφη νὰ ὀρ-
θοποδῇσωσι πρὸ τῆς ὑπὸ τῆς φύσεως ὑποδειχθησο-
μένης ἐποχῆς τῆς ὀρθοστασίας, ὑποπίπτομεν εἰς
ἀσυγχώρητα ἀτοπήματα καὶ πηλλάκεις ἐκ τούτου
καθίστανται τὰ βρέφη βαιδοσκελῆ (στραβοκάνικα)
διαμένοντα καὶ μετὰ τὴν πρώτην ἡλικίαν τοιαῦτα.

ΠΕΡΙ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥ.

Μεγάλως ἀληθῶς ἐκδουλεύσεις προσήνεγκε καὶ
καθ' ἐκάστην ἡμέραν προσφέρει ἡ ὑγιεινὴ εἰς τὸ ἀν-
θρώπινον γένος! Ἀλλ' ἡ μεγαλειτέρα, ἡ λομπρο-
τέρα καὶ ὠφελιμωτέρα ἀπασῶν τῶν εὐεργεσιῶν αὐ-
τῆς πρὸς τὴν ἀνθρωπότητα ὑπῆρξεν ἀναντιρρήτως
ἡ θαυμασία καὶ θεόπνευστος, οὕτως εἰπεῖν, ἀνακά-

λυψις τοῦ βουπύου (βατσίνας,) γενομένη πρὸ 70
περίπου ἐτῶν παρὰ τοῦ ἀειμνήστου Jenner, τοῦ
ὁποῦ τὴν μνήμην ἀγήρατον καὶ σεβαστὴν διαφυ-
λάξει ἡ νεωτέρα ἱστορία, τάττουσα αὐτὸν ἐπὶ κε-
φαλῆς τῶν πρώτων εὐεργετῶν τῆς ἀνθρωπότητος.
Ἡ ὑγιεινὴ αὕτη ἀνακάλυψις ἀποσπᾷ κατ' ἑίρος ἐκ
τοῦ θανάτου τὸ ἐβδόμον τῶν κατοίκων τῶν πεπολι-
τισμένων χωρῶν τῆς ὑδρογείου, προφυλάττει τὴν
ὠραιότητα ἀπὸ τῆς δυσμορφίας καὶ τῆς ἀσχημίας
καὶ ἀπαλάττει τὰς οἰκογενεῖας τῆς φρίκης καὶ τοῦ
τρόμου. Ἀπαντα τὰ λυπηρὰ ταῦτα δεινὰ προὔξεναι
πρὸ τῆς ἀνακαλύψεως τοῦ βουπύου εἰς τὴν ἀνθρω-
πότητα ἡ ἐπικινδυνωδεστάτη, ἡ μισαρωτά-
τη καὶ φρικωδεστάτη, ἐκ τῶν ὧν γινώσκει
ἡ ἱατρικὴ ἐπιστήμη, ἀσθένεια ΕΥΛΟΓΙΑ, ἡ δικαίως
ἐπικληθεῖσα θανατηφόρος μάστιξ τῆς τρυφε-
ρᾶς ἡλικίας τοῦ ἀνθρωπίνου γένους, ὁ διαφθο-
ρεὺς καὶ εἰδεχθῆς σκώληξ τῶν θελγῆτρων
τῆς ὠραιότητος καὶ τὸ φόβητρον τῶν οἰκογε-
νειῶν. Ἀλλ' ἤδη, μετὰ τὴν ἀνακάλυψιν τοῦ βουπύου,
ἡ νόσος εὐλογία σχεδὸν δὲν ὑπάρχει παρὰ τοῖς πε-
πολιτισμένοις λαοῖς. Δικαίως λοιπὸν εἵπομεν, ἀρχό-
μενοι τοῦ προλόγου, ὅτι οὐδεμία ἐκ τῶν ἄλλων ἐπι-
στημῶν καὶ τῶν τεχνῶν, εἰς ὅσον καὶ ἂν ἔφθασε
βαθμὸν προόδου καὶ ἀναπτύξεως, εὐηργέτησεν ἐπὶ
τοσοῦτον σπουδαίως τὸν ἄνθρωπον, ὅσον αὕτη
Ἡ ΥΓΙΕΙΝΗ.

Δυστυχῶς ὁμως παρ' ἡμῖν ἐν τῇ Ἀνατολῇ ἐπειδὴ
οὐδεμία σχεδὸν ὑπάρχει ἐπιστημονικὴ διοργάνωσις
τοῦ ἐμβολιασμοῦ, ἡ νόσος εὐλογία, ἐπισκεπτομένη

ἀπὸ καιρῶν εἰς καιρὸν τὴν ὡραίαν ταύτην ἐπικρά-
τειαν, φορολογεῖ ἀρκετὸν μέρος ἐκ τῶν καρπῶν τῶν
σπλάγγων ἡμῶν! Πόσα καὶ πόσα περιλημένα ὄν-
ματα δὲν θρηνοῦμεν σήμερον καὶ τὰ ὅποια βεβαίως
ἠθέλομεν ἀποσπάσει ἀπὸ τοῦ θανάτου, ἐν, ὀλιγώ-
τερον εὐπιστοὶ εἰς τὸ πεπρωμένον (ἐτζέλ), εἰς
τὴν ἀγυρτεῖαν καὶ εἰς τὴν ἄγνοιαν, πλείοτερον δὲ
σκεπτικοὶ εἰς τὸ ὀρθὸν καὶ τὸ συμφέρον, ἠθέλομεν
συμβουλευθῇ τὴν ὑγεινήν ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου
τούτου! Μανθάνων τις τίνι τρόπῳ διενεργεῖται ὁ
ἐμβολιασμός τοῦ βουπύου παρ' ἡμῖν καὶ ποῖα εἴνε
ἡ ποιότης αὐτοῦ καὶ πῶς καὶ πόθεν προμηθεύονται
τὴν ὕλην ταύτην οἱ ἐξ ἐπαγγέλματος καὶ
αὐτοχειροτόνητοι ἐμβολιασταί, δὲν δύνα-
νται νὰ μὴ οἰκτεῖρη τὴν τοιαύτην κατὰστασιν. Δὲν
δυνάμεθα νὰ ὑποδείξωμεν ἐνταῦθα ἀρμοδίως ἀπάσας
τὰς ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου ἐλλειψεις τῶν ἐ-
πιτετραμμένων τὴν ἐπιτήρησιν τῆς δημοσίου ὑγείας,
διὸ περιοριζόμεθα μόνον νὰ ὑποδείξωμεν εἰς τὸ Κοι-
νὸν τίνι τρόπῳ διενεργεῖται ὁ ἐμβολιασμός τοῦ βου-
πύου εἰς τὰ πεφωτισμένα Κράτη τῆς Εὐρώπης καὶ
τίνι τρόπῳ αὐτὸ καὶ ἑαυτὸ τὸ περὶ ἡμᾶς Κοινὸν δύ-
ναι νὰ βελτιώσῃ ἐπὶ τὸ χρεῖττον τὸν οπουδαιότα-
τον τοῦτον κλάδον τῆς ὑγείνης. Δὲν προτιθέμεθα
ἐνταῦθα νὰ εἰσαγάγωμεν ἀρχήν, καὶ ἐν τῇ Ἀνατολῇ
ἡδὴ παραδεδεγμένην, ἀλλὰ πρόκειται νὰ διδάξωμεν
τὸν λαὸν τῆς χώρας ταύτης ἐπὶ τῆς ἀληθοῦς καὶ ἐ-
πωφελοῦς ἐφαρμογῆς τῆς ἀρχῆς ταύτης κατὰ τοὺς
κανόνας τῆς ὑγείνης, ὅπως αὕτη ἀποβῇ τῷ ὄντι
λυσιτελῆς. Ἐν τοῖς πεπολιτισμένοις Κράτεσιν ἐκά-

στη πόλιν καὶ χωμόπολιν ἔχει ἓνα, ἢ δύο, ἀναλόγως
τοῦ πληθυσμοῦ, ἱατρὸν ἐμβολιαστήν, ὅστις καθυ-
πάγεται εἰς τὴν ἄμεσον ἐπιτήρησιν ἐνὸς ἀνωτέρου
ἐπιθεωρητοῦ ἐμβολιαστοῦ. Οὗτος, λαμβάνων τὰς
ἐκθέσεις τῶν ἰδιαιτέρων ἱατρῶν ἐμβολιαστῶν τῶν
πόλεων καὶ τῶν χωμοπόλεων, διευθύνει καθ' ἐκίστην
τριμηνίαν ἢ ἑξαμηνίαν γενικὴν ἐκθεσιν εἰς τὰς Ἀρ-
χὰς τοῦ Κράτους ἐπὶ τῆς καταστάσεως τῆς ὑγείας
τῶν κατοίκων. Κατὰ φθινόπωρον καὶ ἀνοιξιν οἱ ἰδιαί-
τεροι ἱατροὶ ἐμβολιασταὶ παραλαμβάνουσι τὸ βού-
πυον ἀπὸ τὸν γενικὸν ἐπιθεωρητὴν καὶ προβαίνουν
εἰς τὸν ἐμβολιασμόν τῶν παιδῶν, ἐκλέγοντες με-
ταξὺ τούτων, τὰ ἔχοντα—ὡς ῥηθῇτε κατωτέ-
ρω—ὅλας τὰς ἐνδείξεις ἐκείνας, τὰς ἀπαιτούμενας
παρὰ τῆς ὑγείνης πρὸς διάδοσιν τοῦ βουπύου, τοῦ
ἔχοντος καὶ διατηροῦντος τὴν κατὰ τῆς εὐλογίας
προφυλακτικὴν δύναμιν. Οἱ γονεῖς τῶν ἐμβολια-
σθέντων καὶ χρησιμευσόντων διὰ τὴν μετάδοσιν τοῦ
βουπύου παιδῶν φιλοδωροῦνται παρὰ τῆς Κυβερνή-
σεως. Ἀφοῦ δὲ οἱ ἐμβολιασταὶ ἱατροὶ ἀποπεραιώ-
σωσι παντοῦ τὸν ἐμβολιασμόν καὶ βεβαιωθῶσι περὶ
τῶν καλῶν αποτελεσμάτων αὐτοῦ, ἀφίενουσιν εἰς
τοὺς γονεῖς τῶν ἐμβολιασθέντων παιδῶν γραπτὰς
ἀποδείξεις, δυνάμει τῶν ὁποίων μόνον γίνονται μετὰ
ταῦτα δεκτὰ τὰ παιδία εἰς τὰ σχολεῖα, τὰ οἰκοτρο-
φεῖα, τὰ κατὰστάματα, τὰ ἐργαστήσια κτλ.

Παρ' ἡμῖν δὲ; οὐδεμία ἐπιθεώρησις! οὐδεμία ἐπα-
γρύπνησις ἐκ μέρους τῶν ἐπιτετραμμένων τὴν ἐπι-
τήρησιν τῆς δημοσίου ὑγείας! Ἐκάστη οἰκογένεια
ἐκλέγει κατὰ τὰς ἰδιοτροπίας τῆς τὸν ἐμβολιαστήν,

οὔτε φροντίζει περὶ τῆς ποιότητος, τῆς ἐποχῆς καὶ τῆς πηγῆς τοῦ βουπύου, δι' οὗ ὁ ἐμβολιαστὴς μέλλει νὰ ἐμβολιάσῃ τὰ τέκνα τῆς. Εἰς τὴν τύχην ἀφίνεται ἡ ἐπιτυχία ἢ ἡ ἀποτυχία τοῦ ἐμβολιασμοῦ, διότι τοῦτον συνήθως παρ' ἡμῖν διενεργοῦσιν ἄνθρωποι, μηδεμίαν ἔχοντες γνῶσιν τῆς τέχνης, ὃ ἐστὶν οἱ ἐμπειρικοὶ, οἱ κουρεῖς, αἱ μαῖαι κτλ. Διὰ τοῦτο ἡ εὐεργετικὴ αὕτη ἀνακάλυψις καθίσταται ἀλγθῶς ἐηλητήριον εἰς χεῖρας τειούτων ἀνθρώπων. Οἱ δὲ ἱατροὶ σπανιώτατα διενεργοῦσιν αὐτόν, διότι καὶ δὲν προσκαλοῦνται, εἰμὴ μόνον ἐνίοτε ἀπὸ τὴν ἀνωτέραν τάξιν τῆς κοινωνίας. Ἀλλὰ καὶ οὗτοι οἱ ἐπιστήμονες ὁποῖαν ἀσφάλειαν προσφέρουσιν εἰς τὰς οἰκογενεῖας περὶ τῆς ποιότητος καὶ τῆς πηγῆς τοῦ βουπύου, ἀφ' οὗ καὶ οὗτοι ὥς ἐπὶ τὸ πλεῖστον προμηθεύονται τὴν ὕλην ταύτην ἀπὸ τοῦς τειούτους τυχαίους ἀνθρώπους; Βεβαίως οὐδεμίαν! Ὅθεν καὶ ὁ ἐπιστήμων ἱατρός, ὡς καὶ οἱ αὐτοχειροτόνητοι ἐμβολιασταί, καθίσταται ἔνοχος τῶν λυπηρῶν συνεπειῶν, ὅταν ἐξ ἰδίης ἀντιλήψεως δὲν ἔχῃ γνῶσιν τῆς πηγῆς, ἐξ ἧς ἐλήφθη ἡ ἐμβολιαστικὴ ὕλη.

Ἐνεκα ἐλλείψεως παντός ἐπιστημονικοῦ καὶ πρακτικοῦ διοργανισμοῦ τοῦ ἐμβολιασμοῦ ἕκαστος ἐννοεῖ βεβαίως, ὅτι αἱ πλείσται τῶν οἰκογενειῶν ἐν παντελεῖ ἀγνοοῖα διατελοῦσαι τῆς μεγάλης σπουδαιότητος ἐπὶ τῆς ἐκλογῆς τοῦ βουπύου, προσκαλοῦσι τὸν τυχαῖον ἐμβολιαστήν καὶ τυφλοῖς ὁμμασιν ἐμπιστεύονται αὐτῷ τὰ τέκνα, πεπεισμένοι, ὅτι ἡ ἐμφάνισις οἰασδῆποτε φλυκταίνης (σπειρίου) ἐπὶ τοῦ βραχίονος τῶν παίδων εἶνε ἱκανὴ νὰ προφυλάτῃ

παῦτα ἀπὸ τῆς προσβολῆς τῆς τρομερᾶς εὐλογίας! Ἡ τυφλὴ αὕτη πεποίθησις τοῦ κοινοῦ ἔχει λυπηρὰς τὰς συνεπείας, διότι οἰασδῆποτε φλυκταίνῃ δὲν ἔχει προφυλακτικὴν δύναμιν κατὰ τῆς εὐλογίας. Τὸ σχῆμα, ἡ πορεία, τὸ πῦρον, ἡ ἐσχάρα (κροῦστα), ἡ οὐλὴ (τὸ σημάδι) κτλ. τῆς ἀληθοῦς φλυκταίνης, τῆς προκυπτούσης ἐκ τοῦ ἀληθοῦς προφυλακτικοῦ βουπύου διαφέρουσιν οὐσιωδῶς ἀπ' ἐκείνης τῆς ψευδοῦς. Ἀλλὰ τὴν διαφορὰν ταύτην μόνος ὁ ἐπιστήμων ἱατρός δύναται νὰ τὴν γνωρίζῃ. Ἰδοὺ ὁ λόγος διὰ τὸν ὁποῖον πολλὰ παῖδια καὶ ἡλικιωμένοι, δὴθεν ἐμβολιασμένα, γίνονται ἀνάρπαστα παρὰ τῆς εὐλογίας. Ἡ κακὴ ποιότης τοῦ βουπύου δὲν ἔχει μόνον λυπηρὰν συνέπειαν τοῦ ν' ἀρίνη τὰ δὴθεν ἐμβολιασμένα παῖδια εἰς τὴν διάκρισιν τῆς εὐλογίας, ἀλλὰ καὶ πολλάκις μεταδίδει εἰς τὰ βρέφη σπυδαῖας κολλητικὰς ἀσθενείας, ὡς τὴν συφιλίτιδα π. χ. (γαλ. πάθη). Οἱ ἱατροὶ πολλάκις ἔσχον ἀφορμὰς κατὰ τὴν πρακτικὴν τὴν νὰ θεραπεύωσι συφιλιτικά πάθη εἰς μικρὰ καὶ μὴπω ἐφηβα βρέφη, τῶν ὁποίων οἱ γονεῖς ἀποδεδειγμένως ὑπῆρξαν πάντοτε ἀγνοοὶ καὶ ἀμόλυντοι τειούτων παθῶν. Εἰς τὰ τοιαῦτα βρέφη ὁ ἴος, ἥτοι τὸ μόλυσμα τῆς βδελυρᾶς συφιλίτιδος διωχευέθη ἢ διὰ τοῦ γάλακτος τῆς τροφῆς, πασχούσης φανεράν ἢ κεκρυμμένην συφιλίτιδα, ἢ διὰ τοῦ βουπύου, ληφθέντος ἀπὸ ἄλλου βρέφους, πάσχοντος τοιαύτην ἀσθένειαν, τὴν ὁποῖαν φέρει προῖκα ἐκ τῆς κοιλίας τῆς ἐαυτοῦ μητρὸς ἢ τοῦ γάλακτος τῆς ξένης τροφῆς. Μεγάλοι ἐπιστήμονες ἱατροὶ ἀπέδειξαν δι' ἀναμφισβητήτων πρακτικῶν παρατηρήσεων, ὅτι

οὐ μόνον ἡ σύφιλις, ἀλλὰ καὶ ἄλλαι καχεξίαι, ὡς π. γ. ἡ φθίσις, αἱ χοιράδες κτλ. μεταδίδονται διὰ τοῦ ἐμβολιασμοῦ, ὅποτεν ὑπάρχωσιν εἰς τὸ αἵμα, ἐξ οὗ λαμβάνομεν τὴν ἐμβολιαστικὴν ὕλην.

Ἄρκετά εἰσιν ὅσα ἐξεθέσαμεν ἀνωτέρω ἐπὶ τῆς ποιότητος τοῦ βουπόου, ὅπως ἕκαστος ἐννοήσῃ ὅσον σπουδαίως ὀφείλει νὰ προσέχῃ ὁ ἐμβολιαστὴς εἰς τὴν ἐκλογὴν τῆς πηγῆς, ἐκ τῆς ὁποίας πορίζεται τὴν ὕλην, διὰ τῆς ὁποίας μέλλει νὰ ἐμβολιάσῃ τὰ τέκνα μας. Συμβουλευόμεν λοιπὸν τὰς οἰκογενείας νὰ μὴ ἐμπιστεύωνται μὲ τόσῃν ἐλαφρότητι τὰ ἑαυτῶν τέκνα εἰς τὸν τυχόντα ἐμβολιαστὴν, μὴ παρίχοντα τὴν δέουσαν ἀσφάλειαν ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου περὶ τῆς ἀρμοδιότητός του, περὶ τῶν ἀναγκαίων γνώσεων καὶ τῆς ἑαυτοῦ τιμιότητος.

Κατὰ ποίαν ἡλικίαν πρέπει νὰ ἐμβολιάζωνται τὰ μικρὰ παιδία;— Αἱ γνώμαι τῶν πρακτικῶν ἱατρῶν ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου εἰσὶ διάφοροι, χωρὶς ὅμως νὰ προκύπτῃ ἐκ τῆς διαφορᾶς ταύτης οὐδεμία ἐκλάβη. Τὰ μικρὰ παιδία συνήθως πρέπει νὰ ἐμβολιάζωνται τὴν πέμπτην ἐβδομάδα ἢ τὸν δεύτερον μῆνα ἀπὸ τῆς γεννήσεώς των. Ἀλλ' ἡ πείρα ἀπέδειξεν, ὅτι ἡ ἐγχείρισις τοῦ ἐμβολιασμοῦ δύναται νὰ ἐνεργῇται ἐπιτυχῶς καὶ τὴν ἑκτην ἡμέραν καὶ ἐντὸς εἴκοσι καὶ τεσσαρῶν ὥρων ἀπὸ τῆς γεννήσεως τῶν νεογνῶν. Ὅταν ὁμως δὲν μᾶς ἐπαπειλῇ ἐπιδημία τῆς εὐλογίας, τότε δυνάμεθα ν' ἀναβάλωμεν τὸν ἐμβολιασμὸν τῶν βρεφῶν ἀπὸ τοῦ δευτέρου μέχρι τοῦ ἑκτοῦ μηνός. Ἐάν ὁμως νεογνὸν τι γεννᾶται ἐν καιρῷ ἐπιδημίας τῆς νόσου, τότε μετὰ 24 ὥρας ἢ τὸ πάλιν

μετὰ τέσσαρας ἡμέρας ἀπὸ τῆς γεννήσεώς του ὀφείλομεν νὰ ἐμβολιάσωμεν αὐτὸ ἐξάπαντος. Ὑπάρχει δυστυχῶς ἐρρίζωμένη εἰς τὸν λαὸν πρόληψις, ἐνεκα τῆς ὁποίας δὲν ἐπιτρέπει οὗτος τὸν ἐμβολιασμὸν τῶν παιδίων ἐν καιρῷ ἐπιδημίας, πιστεύων, ὅτι ὁ κατ' αὐτὸν τὸν καιρὸν διενεργούμενος ἐμβολιασμὸς προκαλεῖ τὴν εὐλογίαν. Ἡ πείρα καὶ ἡ καθημερινὴ παρατήρησις τῶν πρακτικῶν ἱατρῶν ἀποδεικνύουσι τὸ ἐναντίον, ὅτι δηλ. ἡ πρόληψις σῴτη—τὴν ὁποίαν δυστυχῶς συμμερίζονται καὶ ἐνισχύουσι παρὰ τῷ λαῷ καὶ τινες στενοκέφαλοι ἱατροὶ—ὄχι μόνον εἶνε παράλογος, ἀλλὰ καὶ τὰ μέγιστα ἐπιβλαβής. Ἀπεναντίας οἱ πρακτικοὶ ἱατροὶ συσταίνουσιν ἐν καιρῷ τῆς ἐπιδημίας οὐ μόνον τὰ μὴ ἐμβολιασθέντα παιδία νὰ ἐμβολιάσωμεν ὅσον τάχιστα, ἀλλὰ καὶ τὰ πρό καιροῦ τινος ἐμβολιασθέντα ἤδη, νὰ ἐμβολιάσωμεν ἐκ νέου. Ἀπεδείχθη ἤδη διὰ τῆς πείρας, ὅτι ὁ ἐμβολιασμὸς ἐν καιρῷ ἐπιδημίας ὄχι μόνον δὲν προκαλεῖ τὴν εὐλογίαν, ἀλλ' ἀπεναντίας οὐδετερόνει τὴν κολλητικὴν δύναμιν αὐτῆς ἢ ἐλαττώνει τὴν ἔντασιν τῶν συμπτωμάτων, ἂν τυχὸν προσβληθῇ ὑπὸ τῆς νόσου ὁ ἐμβολιαζόμενος ἐν καιρῷ τῆς ἐπιδημίας.

Περὶ τῆς καταστάσεως τῆς υγείας τοῦ ἐμβολιαζομένου βρέφους καὶ τῆς καταλλήλου ὥρας τοῦ ἔτους πρὸς ἐμβολιασμὸν. — Πρὶν ἢ προβῶμεν εἰς τὸν ἐμβολιασμὸν οὗ τινος δῆποτε ἀτόμου, ἀλλ' ἰδίως ἐνταῦθα ὁ λόγος περὶ τῶν μικρῶν παιδίων, ὀφείλομεν νὰ ἐξετάσωμεν ταῦτα προσηκόντως μὴ τυχὸν εὐρεθῶσι πάσχοντα ἀπὸ ἀσθενείαν νέαν ἢ χρονίαν, ἢ εὐρίσκονται ἐν τῇ

ἐποχῇ τῆς ὀδοντοφυΐας. Καθ' ὅλας τὰς περιστάσεις ταύτας ὁ ἐμβολιασμός δὲν συγχωρεῖται. Δέον τὰ βρέφη νὰ ᾔη ἐντελῶς ὑγιῇ καὶ εἰς ἀνθηρὰν κατὰστασιν, ὅταν πρόκηται νὰ ἐμβολιάσωμεν αὐτὰ, καὶ τότε ὁ ἐμβολιασμός ἐπιτυγχάνει καλλίτερα. Μετὰ τὸν ἐμβολιασμόν ὀφείλομεν νὰ φυλάττωμεν καλῶς τὰ βρέφη ἀπὸ τὰς ἀτμοσφαιρικὰς ἐπιρροὰς ἐπὶ δέκα καὶ δώδεκα ἡμέρας καὶ εἰ δυνατόν νὰ τὰ καθυποβάλλωμεν εἰς διαίταν μέχρι τῆς λήξεως τοῦ πυρετοῦ, τὸν ὅποιον προξενεῖ εἰς τὸν ὀργανισμόν αὐτῶν ἢ εἰσαγωγή τοῦ βουπύου. Ἡ καταλληλοτέρα ἐποχὴ τοῦ ἔτους διὰ τὴν ἐγχείρισιν τοῦ ἐμβολιασμοῦ εἶνε συνήθως ἡ ἀνοιξίς καὶ τὸ φθινόπωρον ἐκάστου ἔτους. Ὅταν ὁμως ἐπικρατῇ ἢ ἐπαπειληθῇ ἐπιδημία τῆς εὐλογίας εἰς τι μέρος, τότε ὁ ἐμβολιασμός διενεργεῖται καθ' οἵανδήποτε ἐποχὴν τοῦ ἔτους μὲ τὰς ἀπαιτούμενας προφυλάξεις τῆς ὑγιεινῆς.

Περὶ τῶν προφυλακτικῶν ιδιοτήτων τοῦ βουπύου.— Ἡ προφυλακτικὴ κατὰ τῆς εὐλογίας δύναμις τοῦ βουπύου ἐλαττοῦται εἰς εὐθὺν λόγον μὲ τὸ πλῆθος τῶν ἀτόμων, δηλ. ὅσα πλείότερα ἄτομα διέρχεται τὸ βούπυον, τόσον ὀδύνατος βαθμὴδὸν καθίσταται καὶ ἡ προφυλακτικὴ αὐτοῦ δύναμις. Διὰ τὸν σπυδαῖον τοῦτον λόγον εὐχῆς ἔργον εἶνε νὰ λαμβάνηται αὐτὸ ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν ἀπὸ τὴν ἀρχικὴν πηγὴν, δηλ. ἀπὸ τοὺς μαστοὺς τῆς δαμάλεως (ἀγελάδας), καθὼς τοῦτο γίνεται καὶ εἰς τὴν Εὐρώπην, ἰδίως δὲ εἰς τὴν Νεάπολιν τῆς Ἰταλίας. Τὸ ἄτομον, ἐξ οὗ λαμβάνεται ἡ ὕλη τοῦ βουπύου πρὸς ἐμβολιασμόν ἄλλων ἀτόμων, δέον νὰ ᾔη ὑγιές, ἀνευ ἀσθε-

νείων εἴτε νέων εἴτε χρονικῶν. Ὁ ἐμβολιασμός δέον νὰ ἐνεργηθῇ λαμβανομένης τῆς ὕλης ἀμείσως ἀπὸ τῆς φλυκταίνης τοῦ πρό μικροῦ ἐμβολιασθέντος ἀτόμου, διότι ἀπεδείχθη, ὅτι ἡ ξηρὰ ὕλη καθιστᾷ ἀμφίβολον τὴν ἐπιτυχίαν. Ἐπικρατεῖ πρόληψις παρὰ τῷ λαῷ, ὅτι, ἂν ἀπὸ τῆς φλυκταίνης ἐμβολιασθέντος ἀτόμου ἐκληφθῇ ὕλη πρὸς ἐμβολιασμόν ἑτέρου, ἐλαττοῦται ἡ προφυλακτικὴ δύναμις τοῦ βουπύου καὶ τὸ χορηγήσαν τὴν ὕλην ἄτομον δύναται νὰ προσβληθῇ παρὰ τῆς εὐλογίας. Ἐνεκα λοιπὸν τῆς ἀβυσσίου ταύτης προλήψεως αἱ οἰκογένειαι δὲν ἐπιτρέπουν τὴν ἐξαγωγήν μικρᾶς ποσότητος ὕλης ἀπὸ τὰς φλυκταίνας τοῦ ἤδη ἐμβολιασθέντος παιδίου. Ἡ πείρα ὁμως ἀπέδειξε τὸ ἐναντίον, ὅτι δηλ. ὅχι μόνον ἡ προφυλακτικὴ δύναμις τοῦ βουπύου, ὅσον ἄφορα τὸ πρῶτον ἄτομον, ἐξ οὗ λαμβάνεται ὕλη πρὸς ἐμβολιασμόν ἑτέρων ἀτόμων, δὲν ἐλαττοῦται διὰ τῆς ἀφαιρέσεως ποσότητός τινος ὕλης ἐκ τῶν φλυκταίνων, ἀλλὰ καὶ ὠφελεῖται τὸ ἄτομον τοῦτο διὰ τῆς ἀφαιρέσεως ποσότητός τινος ἐκ τοῦ σχηματισθέντος εἰς τὰς φλυκταίνας πύου. Διότι διὰ τῆς μικρᾶς ταύτης ἐγχειρίσεως ἐλαττοῦται ἡ ἐντασις τοῦ πυρετοῦ καὶ τῶν συμπτωμάτων, ἅτινα συνοδεύουσι τὸν ἐμβολιασμόν. Διὰ τῆς ἐξαγωγῆς ὕλης ἐκ τῶν φλυκταίνων δὲν ζημιοῦται τὸ δίδον τὴν ὕλην ἄτομον, ἀλλὰ τὸ προσλαμβάνον αὐτήν, διότι, ὡς εἰπόμεν καὶ ἀνωτέρω, τὸ βούπυον μεταβαίνει ἀπὸ ἀτόμου εἰς ἄτομον, γάνει ὀλίγον κατ' ὀλίγον τὴν προφυλακτικὴν δύναμιν αὐτοῦ κατὰ τῆς εὐλογίας. Ὅθεν ἡ ἐκ τῶν σπειρίων ἐξαγωγή ποσότητός τινος ὕλης

πύου δὲν βλάπτει τὸ πρὸ ὀλίγου ἐμβολιασθὲν ἄτομον, ἐπομένως μετὰ προθυμίας καὶ ζήλου δεόν νὰ ἐπιτραπῇ ἡ ἐξαγωγή ταιαύτης ὕλης, ὁ ἵακίς ζητεῖται ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους τῆς τέχνης πρὸς ἐμβολιασμόν ἐτέρων παιδίων.

Ἀρκεῖ δὲ ὅλην τὴν ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου εἰς ἐμβολιασμόν; — Ἡ πείρα ἀπέδειξεν, ὅτι τὸ βούπυον προφυλάττει ἀπὸ τὴν εὐλογίαν ἀσφαλῶς διὰ τινὰ ἔτη, ἔπειτα ὁμως ἡ προφυλακτικὴ δύναμις αὐτοῦ καθίσταται ἀμφοβολός· δύναται δηλ. περαιτέρω ἢ νὰ προφυλάττῃ ἢ νὰ ἐλαττώσῃ τὴν ἔντασιν τῶν συμπτωμάτων τῆς εὐλογίας. Ἀλλὰ μετὰ παρέλευσιν πολλῶν ἐτῶν οὐδόπως ἐμποδίζει τὴν εὐλογίαν τοῦ νὰ προσβάλῃ τὸ πρὸ πολλῶν ἐτῶν ἐμβολιασθὲν ἄτομον, ἐνίοτε δὲ καὶ νὰ τὸ φρενύσῃ. Ὅθεν ἡ τε πείρα καὶ ὁ ὀρθὸς λόγος ἀπειτοῦσι τὸν ἐκ δευτέρου καὶ ἐκ τρίτου ἐμβολιασμόν τοῦ βουπύου καὶ τὸν ἐπιβάλλουσιν ὡς καθήκον, καθὼς καὶ διὰ τὸν πρῶτον ἐμβολιασμόν. Ἐν γένει ὅτω πλειότερον ἀπομακρυνόμεθα τοῦ κατὰ πρώτην φαρὰν ἐνεργηθέντος ἐμβολιασμοῦ, τόσῳ καὶ πλειότερον εἴμεθα ἐπιδεκτικοὶ νὰ προσβαλλώμεθα ἀπὸ τὴν εὐλογίαν· οὗτος εἶνε ὁ γενικὸς κανὼν. Πολλοὶ προσδιώρισαν ἐποχὴν ἐκ τοῦ νέου ἐμβολιασμοῦ τὸ ἑβδόμον καὶ ἄλλοι τὸ δέκατον ἔτος ἀπὸ τοῦ πρώτου. Ἡμεῖς λέγομεν, ὅτι ἐπακριβῶς ἡ ἐποχὴ τοῦ ἐξ ἀνάγκης ἢ ἐκ καθήκοντος ἐκ δευτέρου ἐμβολιασμοῦ δὲν δύναται ἐκ τῶν προτέρων νὰ προσδιορισθῇ, διότι οὐδεὶς, νομίζομεν, δύναται ἐκ τῶν προτέρων νὰ εἴπῃ μετὰ θετικότητος, ὅτι ἡ προφυλακτικὴ κατὰ τῆς εὐλογίας δύναμις τοῦ βουπύου παύει τὴν δεῖνα ἢ

δεῖνα μέλλουσαν ἐποχὴν. Πρὸς δὲ τούτοις ὑπάρχουσι καὶ ἄτομα, εἰς τὰ ὅποια, ἀπαξ ἐμβολιασθέντα, ἡ προφυλακτικὴ δύναμις τοῦ βουπύου ἀρκεῖ δι' ὅλην τὴν ζωὴν. Ὅπως δὲποτε καὶ ἂν ἔχῃ τὸ πρᾶγμα, ἐπειδὴ ἡ ἐπανάληψις τοῦ ἐμβολιασμοῦ δὲν βλάπτει, οὐσταινομεν τοῦτο ἐκ δευτέρου καὶ ἐκ τρίτου μετὰ ἑπτὰ ἢ ὀκταῖ ἔτη ἀπὸ τοῦ πρώτου καὶ ἔτι δὲ συντομώτερον, ὅταν ἐπικρατῇ που ἡ ἐπιδημία τῆς εὐλογίας.

ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ.

Πρὸς τοὺς Κυρίους Συνδρομητάς.

Πυρποληθεὶς τῆς οἰκίας μου κατὰ τὴν καταστρεπτικὴν πυρκαϊάν τοῦ Πέρν, τὴν συμβᾶσαν τῇ 24 Μαρτίου, ἀπειρωρώθησαν οὖν τοῖς ἄλλοις καὶ αἱ ἐπιστροφιστικαὶ μοὶ ἀγγελίαι· διὸ ἐκδόσας νῆας πρὸ τινος, ἀπατάθην ἐκ νέου καὶ διὰ τοῦ τύπου πρὸς τὸ δημόσιον, παρκαλῶν τοὺς ἐγγράφοντας ἐν ταῖς πυρποληθείσαις ἀγγελίαις Κ. Συνδρομητάς, νὰ ἐγγράφωσιν ἐκ νέου. Ἀλλ' ἐπειδὴ οἱ νεωστὶ ἐγγράφοντες καὶ εἰς χεῖράς μου περιελθόντες μέχρι τούδε εἰς λίαν εὐάριθμοι καὶ ἡ ἐκτύπωσις περατωθεῖσα δὲν μοὶ επέτρεπε νὰ περιμένω, ὅπως συλλέξω ἀπάσας τὰς νεωστὶ ἐκδοθείσας καὶ μὲν ἀφικθείσας ἀγγελίας, διὰ τοῦτο δὲν προσκρίθη ἐνταῦθα κατάλογος τῶν συνδρομητῶν πρὸς ἀποφυγὴν παρεπόνων. Οὐχ ἥτιον ὅσοι εὐρεθήσονται συνδρομηταὶ ἐν ταῖς εἰς τὸ ἐξῆς ληφθήσομέναις ἀγγελίαις χεῖρουσι τὸ δικαίωμα τῆς διὰ τοὺς συνδρομητάς ὁρισθείσης τιμῆς τοῦ βιβλίου.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ.

Τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς τῶν ἐγκύων, τῶν ἐπιτόκων καὶ τῶν λεγούσων γυναικῶν καὶ ἐκείνου; τῆς φυσικῆς ἀκτροπῆς τῶν νεογνῶν δύναται ἐν χερί; νῦν φυλάττει μόνον αἱ οἰκογενίαι ἐκείναι, πρὸς αἷς ἡ τύχη ἴσῃ αὐταῖς ὕλικός. Ἀλλὰ τινες ἰδιαιτέρους κανόνας δύναται νὰ δώσωμεν δι' ἐκείνας; τὰς οἰκογενίας, τὰς καὶ πολυπληθεύουσας, πρὸς αἷς ἡ σκληρὰ τύχη φιλοφιλῶ; προσέγγει τὰ ὕλικά δώρα; τινες συμβουλὴς καὶ ὁδηγίαι δέον νὰ δώσωμεν εἰς ταύτας, αἵτινες ὡς ἐκ τῶν πολυειδῶν ἀνυγῶν τοῦ βίου δὲν δύναται ἐν χερί; νὰ διαθεσώσιν ὑπὲρ τῶν ἐγκύων γυναικῶν τὰς ἐκείνων φροντίδας, τὰς δροῦσας προφυλάξεις καὶ τὰ κατὰλληλα μίσα τῆς τροφῆς, τῆς διαμονῆς, τῆς ἐνδυμασίας, ὡς στερούμεναι τῶν ὕλικῶν μέσων, ὅπως μισθοδοτῶσι ξένους τροφούς διὰ τὴν γαλακτοτροφίαν τῶν νεογνῶν, καὶ παιδαγωγούς διὰ τὴν λαμπρὴν ὑπερσίαν τῆς καθαριότητος, τοῦ ὕπνου, τῆς ἐνδυμασίας, τοῦ περιπάτου καὶ τῶν διασκεδάσεων αὐτῶν; καὶ αἵτινες αἱ ἴδιαι ἀδυνατοῦσι ν' ἀπερρώσῃ πρὸς ὅλας ταύτας τὰς ὑγιεινὰς διατάξεις τὸν ἐαυτῶν καιρὸν; Ἄν δύναται νὰ δώσωμεν εἰς τὰς τοιαύτας οἰκογενίας ἰδιαιτέρους κανόνας, αἵτινες καὶ δὲν ἀπαιτοῦνται ἐξ αὐτῶν τὴν ἀκριβῆ ἐκτέλεσιν τούτων μεθυστικῶς ὑπὲρ τὴν οἰκονομικὴν αὐτῶν κατάστασιν. Λέγοιεν μόνον εἰς αὐτάς, ὅτι ὀφείλουσι καὶ αὐταὶ νὰ πησιάζωσι καὶ νὰ συκοφαντοῦνται μετὰ αὐτὰς ἀναλόγως τῶν δυνάμεων καὶ τῶν μέσων αὐτῶν, χερί; νὰ φοβῶνται κακὰς συνεπειάς ἐκ τινος τυγχὼν ἐλλείψεως. Διότι χάρις εἰς τὴν ἰδιαιτέραν τὴν γυναικὴν κατὰστασιν, μετὰ ἧς ἡ προσωποεικὴ φύσις ἐπρόκειτο τούτους, αὗτοι, φέρονται, διαχεύουσιν αὐτὴν εἰς τοὺς ἐκείνων ἀπογόνους, καὶ αἱ τοιούτων οἰκογενειῶν ἐγκυοὶ γυναῖκες καὶ τὰ μικρὰ αὐτῶν βροχὴ αὐτὰν κινδύνου συνάβω; ἀκολουθοῦσι τὴν κατάστασιν τῶν γυναικῶν ὡς πρὸς τοὺς κόπους, τὰς ἐργασίας, τὴν τροφὴν, τὴν ἐνδυμασίαν, τὰς στερήσεις καὶ τὰς ἄλλας ὑγιεινὰς προφυλάξεις ἐν καιρῷ τῆς κυφορίας καὶ κατὰ τὴν πρώτην ἡλικίαν τοῦ ἀνδρὸς! Εἶναι φυσικὸν τὸ νὰ μεταλαμβάνωσι τὰ τέκνα τότε τῶν εὐτυχῶν, ὅταν καὶ τῶν δυστυχῶν τῶν γυναικῶν ἐξ αὐτῆς τῆς καλῆς τῆς μητρὸς!

Συγκρινοῦντες τὰ ἐν τοῖς δυσὶ βιβλίοις ἐπιτεχόμενα, ἀνέστημεν αὐτὰ εἰς τοὺς ἐπομένους ἀφορισμούς; τῶν διασημοτέρων συγγραφέων καὶ ἡμῶν αὐτῶν.

4. Ἡ σὺλληψις ἀπαιτεῖ ἀναγκαίως; τὰ εἰς τὴν γονιμοποίησιν προερισμένα ὄργανα ὑγιᾶ, αὐτοὺς φυσικῶν ἐλαττωμάτων καὶ ἐπιδεκτικὰ αὐτάς.

2. Ὅσοι καλλίτερα καὶ τακτικώτερα βλέπουσιν αἱ γυναῖκες; τὰ κατὰμνημα αὐτῶν, τόσῃ ὑγιεινότητι εἶσι καὶ τόσῃ ἐπιτυχίστερον συλλαμβάνουσι καὶ τ' ἀναπαύειν ἡ ἀταξία αὐτῶν ἐπηρεάζει τὴν τε σὺλληψιν καὶ τὴν ὑγίαν αὐτῶν.

3. Ἄν ἀρκεῖ μόνον ἡ γονιμοποίησις, ἀλλ' ἀπαιτεῖται ἀναγκαίως καὶ ἡ διατήρησις τοῦ ἀποτελέσματος ταύτης, ὅπως; ἀποτελεσθῇ κύησις.

4. Ἡ γυνὴ, ἐγκυος; κατασταθεῖσα, δὲν ἀνέκει εἰς ἐαυτήν, ἀλλ' εἰς τὸ ὅν ἐκείνη, εἰς τὸ ὁποῖον αὐτὴ νὰ δόσῃ ὑπαρξιν.

5. Ἡ ὑπαρξίς; τῆς κυφορούσας; γυναικὸς; εἶνε στενὴ; συνδεδεμένη μετ' ἐκείνης τοῦ ἐντός; τῶν σπλάγχων τῆς κυφορουμένου ὄντος.

Ὅθεν ἡ ζωὴ οὐ μόνον τοῦ ἐνός; ἀτόμου, ἀλλὰ πολλάκις καὶ τῶν δύο ἐξαρτᾶται ἀπὸ τῶν ἐστωμένων ἢ ἀπερίσκεπτον διεύθυνσιν τῆς ὑγιεινῆς τῶν ἐγκύων γυναικῶν.

6. Μία μόνον παρεντροπὴ τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυφορίας; δύναται νὰ διακυβεύῃ τὴν ἐνστάσαν εὐδαιμονίαν καὶ τὰς χεστότας τοῦ μέλλοντος ἐλπίδας τῆς οἰκογενίας.

7. Ἡ ἐγκυος; γυνή, ἀλλὰ ὡς; κατασταθεῖ τοιαύτη, ὀφείλει νὰ παρατεθῇ τῶν συνηθειῶν, τῶν ἐνδυμάτων, τῶν κόπων καὶ παντὸς ἐργου, δυναμένη νὰ διατακτῇ τὸν σχηματισμὸν τοῦ ἐμβρύου, ἐὰν ἐπιθυμῇ, νὰ φέρῃ εἰς τὸν κόσμον τέκνα καλῶς; ἐσχηματισμένα.

8. Ἡ κωνοειδὴ γύμνασις; ὀφείλει τὰς ἐγκυοὺς; γυναῖκας, διατηρεῖ τὰς δυνάμεις αὐτῶν καὶ ἀναπτύσσει ἐκείνας; τῶν ἐν τοῖς ἐκείνων σπλάγχνοι; κυφορουμένων ἐμβρύων.

9. Ἡ ἀπερρώξις; παραλόγου καὶ ἰδιοτρόπου ἀπαιτήσεως ἐγκύου γυναικὸς δὲν ἐπηρεάζει ἐπὶ τῆς ὑγίαις τοῦ ἐμβρύου.

10. Πᾶσα μήτηρ ὀφείλει νὰ θηλάξῃ τὸ ἐαυτῆς; τέκνον, ὅταν εἰς τοῦτο δὲν ἀντίκειται ἡ ὑγίαι αὐτῆς, ἡ κληρονομικαὶ προδιαθέσεις; καὶ κολλητικὰ πάθη δὲν ἐπηρεάζονται ὡς ἀντενδείξεις.

11. Πᾶσα μήτηρ, φέρουσα ἐκ καταγωγῆς προδιαθέσεις μεταδοτικῶν ἀσθενειῶν, ἢ πάσχουσα κολλητικὰς ἀσθενείας, ἢ οὖσα κρίσεως λυρρατικῆς, χοιραδικῆς; κτλ. δὲν πρέπει νὰ θηλάξῃ.

12. Ἡ ἐγκυος; γυνή, τῆς ὁποίας ἡ διακρίσις τοῦ γάλακτος εἶνε δραστηρίως πρὸ τοῦ τοκετοῦ, εἶσται σχεδὸν πάντοτε καλὴ τροφὴ καὶ μετ' αὐτῶν.

13. Ἡ σκοπεύουσα νὰ θηλάξῃ τὸ ἐαυτῆς; τέκνον μήτηρ, δέον ν' ἀρχίσῃ μετὰ ἐξ ἡ ὁκτώ ὥρας ὑπὸ τοῦ τοκετοῦ.

14. Μὴ τὰ ἴδια καὶ ὑποδεέστερα προσόντα ὡς πρὸς τε τὴν ὑγίαν,

εἶναι πρῶτον καὶ τὰς ιδιότητες τοῦ γάλακτος ἢ μήτερο γαλακτοτροφίᾳ ἐπιτυχεύουσιν τὸ ἐκτὸς τέκνον παρὰ ξένη τροφή.

15. Τὸ γάλα τῆς μητρὸς μετρίως δυναμικὸς ὀφείλει καλλίτερον τὸ παιδίον ταύτης παρὰ ἐκείνη ξένης τροφῆς εὐρίσταν.

16. Ἡ καλὴ ξένη τροφή διὸν νὰ ᾖ ἐλαφίη 20—33 ἴδων, νὰ ἔχῃ βρογχίον τοῦ οὐλαίου ὀδόντων, νὰ ᾖ ὁμαλὴν παχύα καὶ εἰς μαστὴ τῆς διὸν νὰ ᾖ καλῶς μορφωμένη, συμπαγὴς καὶ διὰ κυανῶν φεγγῶν ἡρωτευμένη.

17. Ἡ πολυτόκος ξένη τροφή προτιμᾶται τῇ πρωτοτόκῃ καὶ πρωτοπάρῃ.

18. Ἡ τροφή διὸν νὰ ᾖ ἐλευθέρω εὐκαταστάσι ἀσθενείας εἴτε νύκτας εἴτε παύσης τοῦ σώματος, ὅταν καὶ τῆς ψυχῆς.

19. Ἡ πάσχουσα μήτηρ ἢ ξένη τροφή μετῴδῃ συνήθως εἰς τὸ ὅπως θαλάσσει βρέφη; τὰ πάθη τοῦ τε σώματος καὶ τῆς ψυχῆς.

20. Καλὴ τροφή εἶναι ἡ γαλακτοτροφία ἐπιτυχῶς τὴ βρέφη χωρὶς νὰ ὑποφέρῃ ἢ ἰδίῳ, οὕτε τὸν ὄρεξιν νὰ χάνῃ, οὕτε νὰ ἐσχνισθῇ.

21. Αἱ τροφαὶ διὸν νὰ ἀπέρχονται τῶν σαρκεπῶν ἐθνῶν κατὰ τὴν διόρησιν τοῦ θαλάσσιου.

22. Ἡ ἐργασία τῶν καταμενῶν εἰς τὸν θαλάσσιον γυναῖκα διὸν βλάπτει συνήθως τὴν ὑγίαν τῶν θαλαζομένων βρεφῶν.

23. Ἡ ἐγκυοσύνη ἀντίκειται εἰς τὸν θαλάσσιον. διὸ ἡ θαλάσσιος γυνή, ὅσα ὥς αἰσθανθῇ ἐκτὸς ἐγκυῶν, ὀφείλει νὰ παραιτηθῇ τοῦ θαλάσσιου.

24. Τὸ κύριον ἠθικὸν συστατικὸν θαλαζούσης γυναικὸς εἶναι ἡ ἡσυχία τοῦ πνεύματος καὶ τὸ ἥπιον τοῦ χαρακτήρος.

25. Τὰ ψυχικὰ πάθη διὸν νὰ στρεψύσῃ τὴν διάκρισιν τοῦ γάλακτος ἢ καὶ νὰ ἀλλοιώσῃ οὐσιωδῶς τὰς ιδιότητας αὐτοῦ.

26. Αἱ νύκτες φιλοιστικαὶ ἀσθενεῖαι τῶν θαλαζούτων γυναικῶν ἐπαρῶν οὐσιωδῶς τὰς ιδιότητας τοῦ γάλακτος αὐτῶν.

27. Τὸ ὑπερβολικὸν πηγῶν ὥς καὶ τὸ ὑπὲρ τὸ διὸν πλῆθος γάλα βλάπτουσιν ἐπίσης τὰ πεπτικὰ ὄργανα τῶν θαλαζομένων παιδίων.

28. Ἡ ἀνθυμία τοῦ γάλακτος κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας μετὰ τὸν τοκετὸν διὸν εἶναι πάντοτε ἀποδιξις, ὅτι καὶ μετὰ ταῦτα θὰ ᾖ τοι αὐτή, εἰ μὴ ὅταν διακησθῇ καὶ μετὰ τὸν δεύτερον μῆνα.

29. Ἀπαται σὺν αἰσθητικῶν γυναικῶν ἔχουσι ἄφρονι γάλα κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας, ἀλλὰ καὶ πολλὰ ἐξ αὐτῶν χάνουσι αὐτὸ μετὰ τὸν δεύτερον μῆνα ἀπὸ τοῦ τοκετοῦ.

30. Τὸ πρῶτον ἐκ τῶν μαστῶν ἐκχυόμενον γάλα εἶναι ὑδατώδες, τὸ μετὰ ταῦτα εἰ παχύτερον καὶ τὸ τελευταῖον εἶναι πλωσίον ἀπὸ θρεπτικὰ στοιχεῖα.

31. Ἡ καλὴ ὄρεξις, ὁ καλὸς καὶ ἡσυχος ὕπνος εἰσὶν ἀναγκαῖα συστατικὰ εἰς τὰς θαλαζούσας γυναῖκας.

32. Εἰς ὅσας θαλαζούσας γυναῖκας λείπει ἡ ὄρεξις ἢ ὁ ὕπνος, εἰς αὐτάς λείπει συνήθως καὶ τὸ γάλα.

33. Ἡ ἀλλαγὴ τῶν τροφῶν διὸν βλάπτει τὰ βρέφη.

34. Οὐδὲν τροφικόν, οὐδὲν φάρμακον ἔχει ιδιότητος παραγωγῆς γάλακτος.

35. Ἡ καλλιτέρεα καὶ καταλληλοτέρα τροφὴ διὰ τὰς θαλαζούσας εἰς γένει γυναῖκας εἶναι ἐκείνη, εἰς τὴν ὅπνῃ ἀνέκαθεν αὐταὶ εἰσι συνιθιζόμεναι καὶ τὴν ὅπνῃ εὐκόλως γυνεύουσιν.

36. Ἐν τῇ κοιτίδι διὸν νὰ λαβῶμεν τὸν ἄνθρωπον, ἵνα τὴν καθυποβάλωμεν εἰς τοὺς νόμους τῆς ὑγιεινῆς, ἐπὶ σκοπῇ νὰ διατηροῦμεν τὴν κατὰ τὸν ἄνθρωπον αὐτὴν καλὴν, ἢ νὰ διελευσθῶμεν αὐτὴν ἀντυχὸν ᾗ παραμυθίᾳ ἐκ καταγωγῆς.

37. Ἡ μήτηρ, ἢ μὴ δυναμένη νὰ ὑποφέρῃ τὰς κρουσὰς τῶν τέκνων τῆς, εἶναι ἀναγκαῖα καὶ ἀνίκανος διὰ τὴν φυσικὴν ἀνατροφὴν τῶν μικρῶν παιδίων.

38. Αἱ κρουαὶ τῶν μικρῶν παιδίων εἰσὶ φυσικὰ χαρακτηριστικὰ τῆς ἡλικίας τῶν καὶ σπανίως εἰσὶν ἐνδιήξεις ἀνάγκης τροφῆς ἢ ὑπάρξεως διαίτης τινός.

39. Ἡ τεχνητὴ γαλακτοτροφία (διὰ τοῦ Μπειπερῶν) διὸν νὰ θεωρῆται ἐπιβλαβὴς ἰδίως διὰ τὰ βρέφη τῶν μεγάλων πόλεων ὅλως δὲ συγχωρεῖται εἰς τὰ χωρία, πλὴν αὐτοῦ τεχνητοῦ ὀργάνου.

40. Εἶναι φερόμενον καὶ ὀφείλον διὰ τὰ μικρὰ βρέφη, ὅπως μόνη τροφὴ αὐτῶν ᾖ τὸ γάλα μέχρι τοῦ ἔκτου μηνός ἀπὸ τῆς γεννησιῶς τῶν.

41. Εἶναι τὰ μέγιστα ὀφείλον νὰ κανονίζονται τὰ γένηματα τῶν μικρῶν παιδίων ἀπὸ τὸν πρῶτον μῆνα.

42. Ὅσα βρέφη βυζαίνουσι κατὰ διαστήματα κανονισμένα, αὐτὰ τρώγουσι μὴ ὄρεξιν καὶ κινδυνεύουσι τοὺς μαστοὺς τῆς τροφῆς μέχρι τῆς τελευταίας ποσότητος τοῦ γάλακτος, ἥτις ἐμπεριέχει τὰ καλλίτερα θρεπτικὰ στοιχεῖα.

43. Ὁ θαλάσσιος διὸν πρέπει νὰ παρητνῇται ὑπὲρ τὸ διὸν, διότι δύναται νὰ βλάψῃ τὴν ὑγίαν τῆς θαλαζούσης μητρὸς ἢ τροφῆς.

44. Ἡ ἀπογαλάκτισις ἐκτελεῖται ἀπὸ τοῦ 12—15 μηνός, ἥτοι μετὰ τὴν ἐκφύσιν τῶν 12 πρώτων προσκυρίων ὀδόντων.

45. Ἡ ἀπογαλάκτισις διὸν νὰ ἐνισχύται διὰ μᾶς.

46. Ἡ τροφὴ τῶν ἀπογαλακτισθέντων παιδίων διὸν νὰ πλησιάζῃ βοδινῶν ἐκείνην ἣς κοινῶς γίνεται χρῆσις.

47. Τὰ βρέφη διὸν νὰ κοιμῶνται ἐν τῇ ἐκτῶν κοιτίδι καὶ οὐχὶ ἐν ταῖς ἀγκύλαις τῆς μητρὸς ἢ τῆς τροφῆς.

48. "Όταν βλέπωμεν βρέφος διακείμενον ἐξυπνον ἐν τῇ κοιτίδι καὶ ἐν ταύτῃ ἀνευ κραυγῶν περιεμένον νὰ εὔρῃ τὸν ὕπνον, πρέπει νὰ ἤμειθα βέβαιοι περὶ τῆς καλῆς ἀνατροφῆς αὐτοῦ.

49. Δέον τὰ βρέφη ν' ἀνιπνύωσι καθαρὸν ἀέρα καὶ νὰ ἠλιθίζονται εἰς ὀνοεικτὸν ὁρίζοντα. Ὅθεν καθ' ἑκάστην ἡμέραν ὀφείλομεν νὰ ὀδηγῶμεν αὐτὰ εἰς περίπατον.

50. Ὅπου δὲν ἐμβαίνει ὁ ἥλιος, ἐκεῖ ἐμβαίνει συχνὰ ὁ ἱατρός, λέγει ἔφη τις παροιμία.

51. Ὁ ὕπνος εἶναι ἀνεγκαίος εἰς τὰ βρέφη καθὼς καὶ ἡ τροφή καὶ καθὼς αὕτη, οὕτω καὶ ὁ ὕπνος δίδει νὰ κανονίζωνται.

52. Αἱ ἀγρυπνίαι βλάπτουσι τὰ βρέφη καὶ ἂν ᾖν σφάλμα νὰ τὰ διατηρῶμεν αὐπνα ὑπὲρ τῆς συνειθισμένης ὥρας τοῦ ὕπνου των, εἶναι ἐγκλημα νὰ τοὺς ὀδηγῶμεν εἰς συναναστροφάς, εἰς χοροὺς, εἰς θέατρα κτ λ.

53. Ὅταν τὰ θηλαζόμενα βρέφη κοιμῶνται εἰς τὸν μαστὸν τῆς μητρὸς χωρὶς νὰ βυζανῶσιν, εἶνε πολλάκις ἀπόδαξι, ὅτι ἡ τροφή δὲν ἔχει γάλα.

54. Ἡ καθαριότης τοῦ σώματος τῶν βρεφῶν εἶναι συστατικὸν ἀναγκαῖον τῆς ὑγιεινῆς αὐτῶν.

55. Τὰ χλιαρὰ λουτρά κατὰ τὴν πρώτην ἡλικίαν ἀποβαίνουσιν ὠφελιμὰ καὶ ἀναγκαῖα.

56. Τὰ σπργανα καὶ τὰ ἐνδύματα τῶν μικρῶν παιδῶν δεόν νὰ ᾖν ταιαῦτα, ὥστε νὰ μὴ ἐμποδίζωσι τὰς ἐλευθέρους κινήσεις τῶν μελῶν τοῦ σώματος.

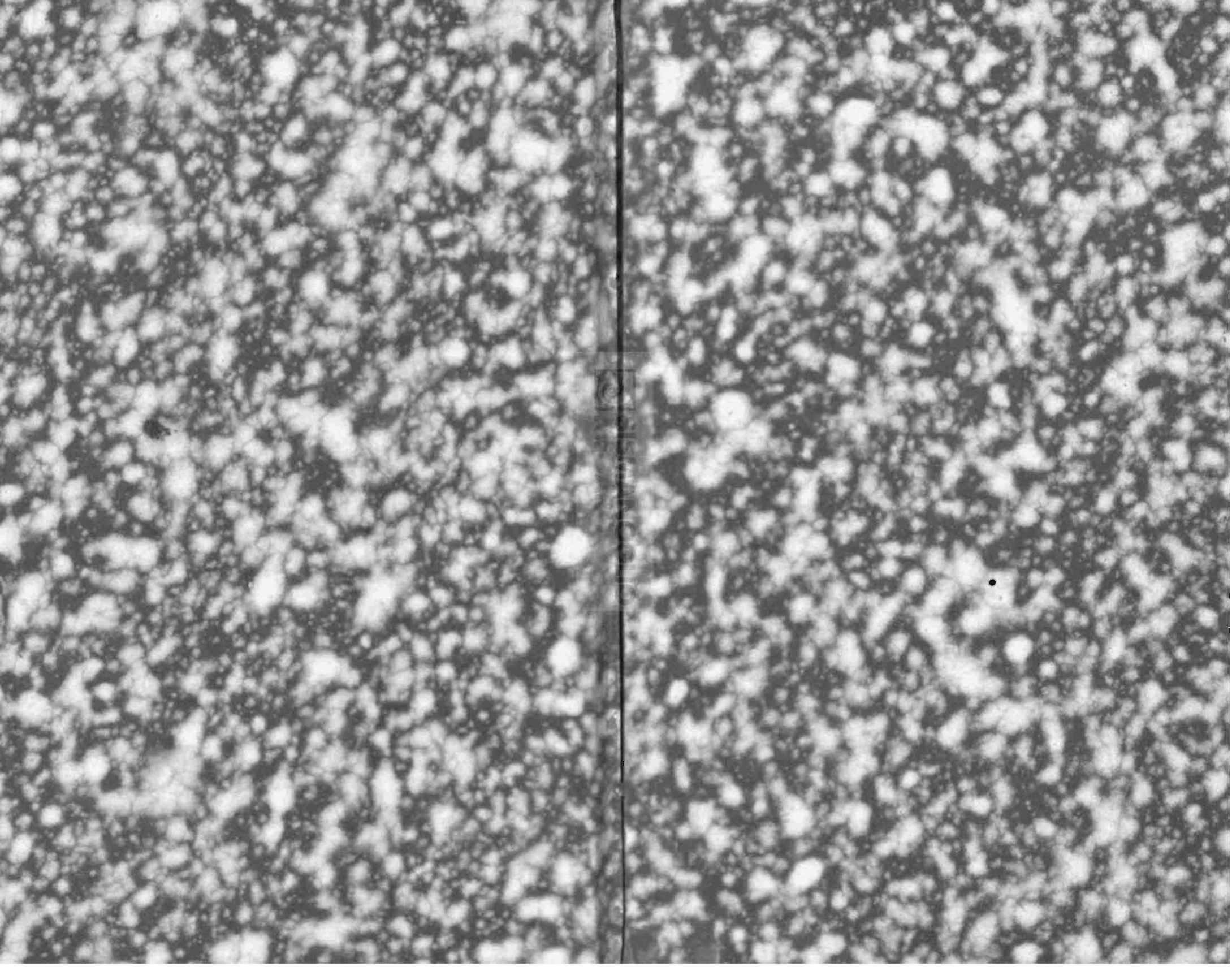
57. Δέον νὰ μὴ συνειθίζωμεν τὰ μικρὰ βρέφη νὰ καλύπτονται διὰ φανέλλης ἀνευ ἀνάγκης.

58. Κακίστη εἶναι ἡ συνήθεια νὰ φοβερίζωμεν τὰ μικρὰ παιδία, ὅπως τὰ καθυποχάσωμεν.

59. Κακίστη εἶναι ἡ συνήθεια νὰ κουνῶμεν τὰ βρέφη ἐν τῇ κοιτίδι καὶ νὰ τὰ προκαλῶμεν ὁμιλοῦντες ἐκ πλογίου ἢ κεντρίας, διαινεύοντα.

60. Τὸ ἄτομον, ἐξ οὗ λαμβάνομεν ὕλην πρὸς ἐμβολιασμὸν ἐτέμων, δέον νὰ ᾖν ὑγιές.

61. Δεύτερος καὶ τρίτος, ἐμβολιασμοὶ εἰς τὸ αὐτὸ ἄτομον δὲν βλάπτει.



ESIMANOCILLO