





ΥΓΙΕΙΝΗ

ΤΩΝ

ΕΓΚΥΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

2509 ΚΑΙ ΤΩΝ

ΝΕΟΓΝΩΝ ΠΑΙΔΩΝ.

Υγιεινά παραγγέλματα κατά τήν σύλληψιν, τὰ ἔμμηνα, τήν ἐγκυμο-  
σύνην, τὸν τοκετὸν καὶ τήν λοχείαν. — Κατάλληλα μέσα διὰ τήν  
περίθαψιν τῶν νεογνῶν, τήν γαλακτοτροφίαν, τήν διάγνωσιν τοῦ  
γάλακτος, τήν ἐκλογήν τροφοῦ, τήν ρύθμισιν τοῦ θηλασμοῦ, τήν  
τροφὴν, τήν ἐνδυμασίαν, τὸν ὕπνον, τὰ λουτρά, τὸν ἐμβολιασμόν, κτλ.

Ἑπὶ

Π. Α. ΣΑΛΑΜΠΑΝΤΑ.

ΙΑΤΡΟΥ.

ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ,

ΤΥΠΟΣ ΒΥΖΑΝΤΙΔΟΣ

1870.

+

*Πᾶν ἀντίτυπον μὴ φέρον τὴν ιδιόχειρον ἐπογραφήν  
τοῦ συγγράφειως διώκεται κατὰ τοὺς περὶ ιδιοκτησίας  
νόμους τοῦ κράτους.*

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ.

---

Ἡ ἐπιτήρησις τῆς δημοσίου ὑγείας δι' ὄλων τῶν ἐπιθυμητῶν ἀσφαλειῶν ἀνετίθη ἀναντιρρήτως εἰς τὰς πατρικὰς κυβερνήσεις· αὗται ὀφείλουσι κατὰ ἱερὸν καθήκον νὰ ἐπαγρυπνῶσιν ἐφ' ὄλων ἐν γένει τῶν ἀντικειμένων τῶν ἀφορώντων τὴν ὑγιεινὴν τῶν λαῶν. Ἀλλ' αἱ κυβερνήσεις μάτην ἤθελον προσπαθήσει νὰ ἐκπληρώσωσι τὴν ἱερὰν ταύτην ἀποστολὴν ἀνευ τῆς πεφωτισμένης ἀρωγῆς τῆς ἐπιστήμης· ἔχουσι ἀνάγκην τῶν νοουθεσιῶν ταύτης, ὅπως ἐπιτυχῶς ἐξασκήσωσιν ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου τὴν ἑαυτῶν ἐπιρροήν. Ὅθεν καθήκον ἐπιβάλλεται εἰς τοὺς ἐπιστήμονας ἀνδρας, ὅπως διαφωτίζωσι διὰ τῶν διδασκαλιῶν των τὰς κυβερνήσεις ἐπὶ τῶν λεπτίων καταλλήλων ὑγιεινῶν μέσων, ἐμπνέωσι εἰς τοὺς λαοὺς τὴν ιδέαν τῆς βελτιώσεως τῆς δημοσίου ὑγείας καὶ πείθωσι τούτους καὶ ἐκείνας ὅτι ἐκ ταύτης καὶ μόνης ἀπορρέουσιν ἡ εὐημερία καὶ ὁ πλοῦτος τῶν λαῶν.

Ἡ πρωτοβουλία ιδιώτου ἐπὶ κοινωφελῶν ἔργων εἶνε πολλάκις φωνὴ βοῶντος ἐν τῇ ἐρήμῳ· ἀλλ' εἶνε τοῦτο ἰσχυρὸς λόγος, ὅπως ἀποθαρρύνη τοὺς ὀπωσθήποτε δυναμένους νὰ προσφέρωσιν εἰς τὸ δη-

μόσιον ὅ,τι ὑπὲρ τῆς εὐημερίας αὐτοῦ γινώσκουσι καλόν; Δὲν τὸ πιστεύομεν. Τὸ κακὸν μόνον διοχετεύεται εὐκόλως εἰς τὰ πλήθη, τὸ δὲ καλὸν μετὰ κόπου καὶ βραδείως. Ἄλλ' ἄπαξ τοῦτο ἐνστερνισθῆ, ριζώνεται καὶ μένει. Εἶνε ὡσαύτως ἐκτός πάσης ἀμφιβολίας, ὅτι αἱ σωτήριαι ἰδέαι δυσκόλως καθίστανται ἀσπασταὶ παρὰ τῷ λαῷ, διὸ βραδείως θριαμβεύουσι τῶν ἐν αὐτῷ ἐρριζωμένων προλήψεων καὶ ὅτι ἡ ἀπροκάλυπτος ἀγυρτεία πεισματωδῶς ἐπιμένει νὰ βασιλεύῃ ἐν αὐταῖς, κράζουσα ἀδιαλείπτως ὡς ἡ γραῦς τῆς κωμωδίας «ἀ! ἀ! τὴν δᾶδα μὴ μοι πρόσφερε» κατὰ τῶν φώτων τῆς ἐπιστήμης! Ἄλλὰ τοῦτο καὶ μόνον δὲν εἶνε τῷ ὄντι ἀποχρῶν λόγος, ὅπως ἀποτρέπῃ τοὺς ἄνδρας τῶν ὠφελίμων γνώσεων τῆς ἱεραῆς ἀποστολῆς τῆς πρωτοβουλίας ἐπὶ παντός ἀντικειμένου, ἀφορῶντος τὴν εὐημερίαν τῶν λαῶν. Ἀπεναντίας ὅσα μεγαλείτερα ἀπαντῶσιν αὐτοὶ προσκόμματα εἰς τὸ νὰ διαδίδωσι τὸ ἀπαύγασμα τῶν γνώσεων αὐτῶν, τόσω καὶ πλείοτερον ὀφείλουσι νὰ διπλασιάζωσι τὸν ζῆλον καὶ τὰς προσπαθείας αὐτῶν, μέχρις οὗ κατισχύσῃ ἡ ἀλήθεια τῆς πλάνης καὶ θριαμβεύσῃ τῶν προλήψεων καὶ τῆς ἀγυρτείας ἢ ἐπιστήμης.

Αἱ σκέψεις αὗται ἐπεισαν καὶ ἡμᾶς, ὅπως λάβωμεν τὴν πρωτοβουλίαν διδασκαλίας ἀφορώσης μέρος οὐσιωδέστατον καὶ σπουδαιότατον τῆς δημοσίου ὑγείνης, ἤτοι τῆς ὑγιεινῆς τῶν ἐγκύων, τῶν ἐπιτόκων καὶ τῶν λεχωίδων γυναικῶν καὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν μικρῶν παιδῶν κατὰ τὴν πρώτην ἡλικίαν.

Ἡ ὑγιεινὴ εἶνε οὐσιωδέστατος τῆς ἱατρικῆς κλάδος, σκοπὸν ἔχων τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας καὶ τὴν ἀπὸ τῶν νοσημάτων προφύλαξιν. Ὅθεν ἡ ὑγιεινὴ πραγματεύεται ἰδίως τὴν ἐπιτυχίαν τοῦ διπλοῦ τούτου σκοποῦ. Ἡ ὑγιεινὴ κατὰ τὴν κυριολεξίαν ἀφορᾷ τοὺς κελῶς ἔχοντας, ἀλλὰ τὰ μέσα αὐτῆς εἶνε ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ καὶ διὰ τοὺς πάσχοντας, ὡς ἀμφιβόλων καθισταμένων καὶ πολλάκις ἀποτυγχανόντων τῶν φαρμάκων τῆς ἱατρικῆς. Ἐὰν ἡ ὑγιεινὴ εἶνε ἀναγκαῖα εἰς τε τοὺς ὑγιεῖς καὶ τοὺς πάσχοντας, ἀναμφιβόλως ἀποβαίνει ἀναγκαιοτάτη καὶ ὠφελιμωτάτη εἰς τὰς ἐγκύους, τὰς ἐπιτόκους καὶ τὰς λεχωίδας γυναῖκας καὶ τὰ νεογνὰ παιδία κατὰ τὴν πρώτην ἡλικίαν. Διότι αἱ γυναῖκες αὗται καὶ τὰ νεογνὰ παιδία ἀπειλοῦνται πλείοτερον τῶν ἄλλων οὐ μόνον ἐκ τῆς ἰδιαιτέρας αὐτῶν καταστάσεως, ἀλλὰ καὶ ἐκ τῶν ἐρριζωμένων προλήψεων καὶ ἰδίως ἐκ τῶν καινοτομιῶν τοῦ πολιτισμοῦ.

Εἶνε ἀληθές, ὅτι ὁ πολιτισμὸς μεγάλως εὐηργέτησε τὸ ἀνθρώπινον γένος, ἀλλὰ καὶ ἀπείρως ἐπηύξησε τὰς ἀνάγκας τοῦ βίου καὶ τὰ πάθη αὐτοῦ. Καὶ ὅσω μᾶλλον ὁ βίος τοῦ ἀνθρώπου διὰ τῶν πολυειδῶν ἀναγκῶν τοῦ νέου λεγομένου πολιτισμοῦ πολυτρόπως ἐκαπειλεῖται καὶ φθείρεται, ἐπὶ τοσοῦτω ἀναγκαῖα καθίστανται καὶ μέσα πρόσφορα πρὸς θεραπείαν αὐτῶν καὶ ἀποσόθησιν τῶν ἐκ τούτων προερχομένων κινδύνων.

Πρὸς τὸν μέγαν καὶ εὐγενῆ τοῦτον σκοπὸν, τοῦτ' ἐστὶν εἰς τὴν ἀνακάλυψιν καὶ ἐφεύρεσιν μέσων πρὸς θεραπείαν τῶν ἀναγκῶν τοῦ ἀνθρώπου, αἱ ἐπιστήμαι

καὶ αἱ τέχναι ἐπεδόθησαν ἀνευδότης καὶ εἰς τοσοῦτον βαθμὸν ἀναπτύξεως προήχθησαν, ὥστε τοὺς ἄλλοτε ἀνυπερβλήτους μεταξὺ τῶν ἐθνῶν φραγμοὺς κατέστρεψαν, τὰ ὄρη κατώρυξαν, τὰς ἐρήμους κατώκησαν, τὰς θαλάσσας ἐγεφύρωσαν, εἰς τὰ ἔγκατα τῆς γῆς εἰσέδυσαν καὶ ὑπεράνω τῶν νεφῶν μετάρσιοι ὑψωθείσαι, πειρῶνται καὶ τὴν τῆς ἀτμοσφαιρας κατάκτησιν. Ἄλλ' οὐδεμία ἐκ τῶν ἐπιστημῶν καὶ τῶν τεχνῶν τούτων συνετέλεσεν οὐσιωδῶς εἰς τὴν ἀποσόβησιν τῶν παθῶν καὶ εἰς τὴν ἀνεπηρέαστον τήρησιν τῶν μᾶλλον τῷ ἀνθρώπῳ τιμαλφῶν ἀγαθῶν, τῆς ὑγείας καὶ τῆς ζωῆς, προφυλάττουσα αὐτὸν ἀπὸ τὰς ἐξωτερικὰς ἐπιβλαβεῖς ἐπιβροῆς, ἀπὸ τὰ ἐλαττώματα τοῦ πολιτισμοῦ καὶ ἀπὸ τὰ ἐκ τούτων προερχόμενα καὶ τὸν ἀνθρώπον ἐπαπειλοῦντα πάθη.

Μόνη ἡ ἰατρικὴ ἐπιστήμη, ἰδίως δὲ τὸ περὶ ὑγιεινῆς μέρος αὐτῆς ἀνεδέχθη μετὰ πολλῆς τῆς ὀφελείας τὸ ἔργον τοῦτο. Ἐὰν ἡ ἀνθρωπότης δὲν εὐρισκεν εἰς τὴν ἐπιστήμην ταύτην ἀνακούφισιν τινα τῶν ἀπείρων παθημάτων, εἰς τὰ ὁποῖα εἶνε ἐκτεθειμένη καθ' ἑκάστην στιγμὴν ἕνεκα τῶν ἀπείρων καὶ ποικίλων αἰτιῶν καὶ ἀναγκῶν, ἡ ὑπαρξίς τοῦ ἀνθρώπου ὀλίγον θὰ διέφερεν ἐκείνης μιᾶς φλογός, ἐκτεθειμένης εἰς τὴν ἐπενέργειαν τοῦ ἀνέμου, καὶ τὸ ἀνθρώπινον γένος, αὐτὸ τὸ ἐντελέστερον τῆς δημιουργίας πλάσμα, θὰ παρίστανε καθ' ἑκάστην σκηνὰς φρίκης καὶ σπαστροφῆς, καταστροφῆς ἀνευ τέλους καὶ περιορισμοῦ! Καὶ τῷ ὄντι! Ἐὰν κατὰ τὰ πρῶτα ἔτη τῆς ὑπάρξεως ἡμῶν ἐμέναμεν ἀνευ

ἰατρικῆς, ἰδίως δὲ ἀνευ ὑγιεινῆς συνδρομῆς καὶ βοηθείας εἰς τὴν διάκρισιν τῶν περιπετειῶν τῆς φύσεως, ἡ ζωὴ ἡμῶν θὰ ἦτο ἐφήμερος καὶ ἀκατάληπτος. Χάρις ὁμως εἰς τὴν ἐπιστήμην ταύτην, ἥτις μᾶς διδάσκει τὰ κατάλληλα ὑγιεινὰ μέσα, ὅπως προφυλάττωμεν τὴν ἐπερχομένην γενεάν, ὁ βίος ἡμῶν κατέστη ἤδη καταληπτός καὶ μακροχρόνιος σχετικῶς.

Μόνη ἡ ἐπιστήμη αὕτη εὐκολύνει τὴν μετάβασιν τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τῆς ἀφανοῦς ἐνδομητρίου ζωῆς εἰς τὴν πραγματικὴν, ὡς καὶ ἐκείνην τῆς τοῦ μαστοῦ εἰς τὴν ἀνεξάρτητον. Σπουδάζουσα τὰς λεπτομερείας τοῦ ὄργανισμοῦ αὐτοῦ καὶ τὰς ἐπ' αὐτοῦ ἐπενεργούσας ἐξωτερικὰς ἐπιβροῆς, ἀνεκάλυψε τὰ μέσα, δι' ὧν δύναται οὗτος νὰ προφυλάττη, νὰ διατηρῆ καὶ νὰ μηκύνῃ τὴν ἑαυτοῦ ζωὴν. Αὕτη τέλος εἶνε ἡ διανομὴ ὄλων τῶν μέσων τῶν ἀναγκαιούτων εἰς τὸν ἀνθρώπον, ὅπως οὐδετερώσῃ τὰ καταστρεπτικὰ ἀποτελέσματα τῶν ἑαυτοῦ παρεκτροπῶν, τῶν ἑαυτοῦ παθῶν, τοῦ τρόπου τοῦ ζῆν, τοῦ τρέφεισθαι, τοῦ ἐνδύεσθαι, καὶ ἀπὸ τῆς γεννήσεώς του μέχρι τοῦ θανάτου αὐτοῦ αὕτη τὸν συνοδεύει, δίδουσα αὐτῷ ἀδιαλείπτως νὰ ἐννοήσῃ, ὅτι οὗτος δὲν ζῆ, εἰμὴ διὰ τῆς ὑγιεινῆς ἢ θεραπευτικῆς προστασίας τῆς.

Τοιαῦται ἐκδουλεύσεις, λέγει συγγραφεὺς τις, δυσκόλως ἐκτιμῶνται κατ' ἀξίαν. Καὶ ἡμεῖς λέγομεν, ὅτι τοιαῦται ἐκδουλεύσεις ὑπὲρ τοῦ ἀνθρώπινου γένους εἰσὶν ἀνώτεροι οἷας δὴποτε ἐκτιμήσεως καὶ ἀμοιβῆς. Καὶ ὁμως εὐρέθησαν καὶ ἀγνώμονες ἀν-

Θρωποι, ἐγείραντες γελοίας καὶ ἀνοήτους ἀντιστάσεις κατ' αὐτῆς, ἀλλ' ἐπὶ τέλος ἠναγκάσθησαν καὶ οὗτοι νὰ ἐπικαλεσθῶσιν ἰκετικῶς τὰς εὐεργεσίας αὐτῆς.

Ἡ ἐπιστήμη αὕτη τὴν σήμερον δὲν εἶνε πλέον, ὡς ἄλλοτε, τέχνη τοῦ ψεύδους καὶ τῆς ἀγυρτείας, ἀλλ' εἶνε ἐπιστήμη ὄντως ἐξοχος, εὐεργετικὴ καὶ τὰ περὶ ὑγιεινῆς ἐν γένει παραγγέλματα αὐτῆς εἰσὶν εὐαγγελικαὶ κανόνες. Ἐκ τῶν ἄλλων ἐπιστημῶν οὐδεμία, εἰς ὅσον καὶ ἐὰν ἐφθασε βαθμὸν ἀναπτύξεως, εὐηργέτησε τοσούτω σπουδαίως τὸ ἀνθρώπινον γένος, ὅσω ἡ ἰατρικὴ ἐν γένει ἐπιστήμη. «Εἶνε βέβαιον, λέγει ὁ Βολταίρος, ὅτι ὁ ἐπιστήμων ἰατρός δύναται νὰ σώσῃ τὴν ζωὴν μὲν εἰς μυρίας περιπτώσεις καὶ νὰ μᾶς ἀποδώσῃ τὴν χρῆσιν τῶν μελῶν μας. Ἄνθρωπός τις προσβάλλεται ὑπὸ ἀποπληξίας, ὁ σώζων τοῦτον δὲν θὰ εἶνε οὔτε λοχαγός τις τοῦ πεζικοῦ, οὔτε σύμβουλός τις τοῦ ἀνεκλήτου δικαστηρίου. Καταρράκτης σχηματίζεται εἰς τοὺς ὀφθαλμούς μου, ὁ γειτῶν μου δὲν δύναται νὰ μοὶ τὸν ἀφαιρέσῃ . . . . Οἱ ἄνθρωποι ἐκεῖνοι, οἱ καταγιγνώμενοι ν' ἀποδίδωσι τὴν ὑγίαν εἰς τοὺς ὁμοίους των, χάριν τῶν ἀρχῶν τῆς φιλανθρωπίας καὶ τῆς εὐεργεσίας, εἰσὶ πολὺ ἀνώτεροι ὅλων τῶν ἐπὶ γῆς μεγάλων καὶ ὁμοιάζουσι πρὸς τὸ Θεῖον.»

Καὶ ἀληθῶς. Τὰς εὐεργετικὰς ὑπὲρ τῆς σωτηρίας τοῦ ἀνθρωπίνου γένους ἀνακαλύψεις τῆς ἐπιστήμης ταύτης οὐδεὶς διανοήθη νὰ διαφιλονεικήσῃ, ἰδίως δὲ τὰς ἀναγομένας εἰς τὸ περὶ ὑγιεινῆς μέρος. Ἐν μόνον παράδειγμα ἀρκεῖ, ὅπως πείσῃ τὸν ἄγνοϊαν πά-

σχοντα τῆς ἀδιαφιλονεικῆτου ταύτης ἀληθείας, ὅπερ εἶναι τὸ ἐπόμενον. Ἡ θαυμασία, καὶ, οὕτως εἰπεῖν, θεόπνευστος ἐφεύρεσις τοῦ ἐμβολιασμοῦ διὰ τοῦ βουπόου (βατσίνας) πλεῖστα ὅσα θύματα ἀποσπᾶ ἀπὸ τῶν χειρῶν τοῦ θανάτου καὶ τὴν σήμερον δύναται τις ἀφόβως νὰ εἴπῃ, ὅτι ἡ ἐπάρατος νόσος εὐλογία, ἥτις ἐπωνομάσθη ἡ θανατηφόρος μάστιξ τῆς τρυφερᾶς ἡλικίας τῶν παιδῶν καὶ ὁ τρόμος τῶν οἰκογενειῶν, σχεδὸν δὲν ὑπάρχει. Ἐν ᾧ πρὸ τῆς ἐφευρέσεως καὶ ἀνακαλύψεως τῆς εὐεργετικῆς ταύτης ὕλης ἡ εὐλογία ὄχι ὀλιγώτερον τοῦ ἐνός ἐβδόμου τῶν κατοίκων τῆς γῆς ἐθέριζε κατ' ἔτος, ὅσους δὲ διέφευγον τὸν θάνατον, κατέσταινε δυσειδέστατα μορμολύχεια, ἐκτρώματα τῆς ἀνθρωπίνης φύσεως.

Ὁ κλάδος οὗτος τῆς ἰατρικῆς ἐπιστήμης, δηλαδὴ ἡ ὑγιεινὴ ἐν γένει, ὑπῆρξεν ἐκάστοτε ἀντικείμενον σπουδαίας καὶ σοβαρᾶς μελέτης οὐ μόνον τῶν ἰατρῶν, ἀλλ' ἀπάντων ἐν γένει τῶν πεπαιδευμένων τῶν ἄλλων ἐπιστημῶν, τῶν Κυβερνήσεων καὶ τῆς Ἐκκλησίας. Ἀπαντες προσεπάθησαν καὶ προσπαθοῦσιν, ὅπως βελτιώσωσι τὴν κατάστασιν τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν λαῶν, τοῖς ἐμπνέωσι κλίσειν εἰς τὰ ὑγιεινὰ μέσα καὶ τοὺς συνειθίζωσι βαθμηδὸν εἰς τὴν παραδοχὴν ὑγιεινοτέρων συνθηκῶν. Διότι οἱ πάντες ἐνόησαν, ὅτι ἡ ὑγιεινὴ περιλαμβάνει ἅπαντα τῆς φύσεως τὰ ἀντικείμενα καὶ ὅλα τὰ προϊόντα αὐτῆς τε καὶ ἀπασῶν τῶν τεχνῶν, διότι ὅ,τι ὑπάρχει εἰς τὴν δημιουργίαν τοῦ παντός δύναται νὰ ᾔνη, ἢ ὠφέλιμον, ἢ ἐπιβλαβές εἰς τὸν ἄνθρωπον. Ἀλλὰ

τὴν διάγνωσιν τοῦ ὠφελίμου ἢ ἐπιβλαβοῦς εἰς τὴν ὑγείαν, ἐνίοτε δὲ καὶ εἰς τὴν ζωὴν τοῦ ἀνθρώπου, μόνη ἢ ὑγιεινὴ διδάσκει.

Τὰ συγγράμματα, ἅτινα ἀποδίδονται εἰς τὸν Μωϋσῆν, ἐμπεριέχουσι κανόνας ὑγιεινῆς μεγάλης φρονήσεως. Εἰς τὸ βιβλίον τὸ ἐπιγραφόμενον «Λευιτικόν», ὁ προφήτης καὶ νομοθέτης οὗτος παρεισάγει μετὰ πλείστης ἐπιτυχίας εἰς τὰ ἠθικὰ ἀξιώματα τοὺς πλειότερους κανόνας, τοὺς ἀφορῶντας τὴν διατήρησιν τῆς ὑγείας καὶ ἀρμόζοντας εἰς τὸν λαὸν τοῦ Ἰσραὴλ καὶ τὸ κλίμα, ὅπερ οὗτος κατῴκει.

Ἡ ἐκκλησία ἐν γένει δὲν προέθετο, εἶνε ἀληθές, ἄλλον σκοπὸν, εἰμὴ ἐκεῖνον τῆς ὑψηλοτέρας ἠθικῆς ἀνατροφῆς τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὴν ἀπαλλαγὴν τούτου ἀπὸ τῆς αἰγμάλωσις τῶν παθῶν. Ἄλλ' οὐδεὶς ἀγνοεῖ τὴν ἀμεσον σχέσιν, ἣτις δισμὸς ἀναπόσπαστος ὑπάρχει μετὰξὺ ἠθικῆς καὶ ὑγιεινῆς, μετὰξὺ θείου καὶ ταύτης. «Ἀσθενεῖ τὸ σῶμα, ἀσθενεῖ καὶ ἡ ψυχὴ». Θεῖον εἶναι τὸ ῥητόν καὶ ὅλως ὑγιεινόν. Ἔχομεν ἀνάγκην ἄλλης τρανωτέρας καὶ οὐθεντικωτέρας μαρτυρίας περὶ τῆς στενῆς σχέσεως μετὰξὺ τῆς ἠθικῆς καὶ ὑγιεινῆς; Ποῖος ὑπῆρξεν ὁ σκοπὸς τοῦ ἐκκλησιαστικοῦ νόμου, τοῦ ἀπαγορεύοντος τὸν γάμον μετὰξὺ συγγενῶν; Προτίθεται ὁ νόμος οὗτος τὴν ἀπαλλαγὴν τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τῶν ἁμαρτιῶν, ὡς κοινῶς πιστεύεται, ἢ τὴν ἀπαλλαγὴν αὐτοῦ ἐκ τῶν κληρονομικῶν παθῶν, ἐλαττωμάτων καὶ δυσμορφιῶν σωματικῶν καὶ ἠθικῶν; Ἐκ τοῦ τελευταίου τούτου σκοποῦ ὀρμώμενοι καὶ οἱ ἱατροὶ ουσταίνουσι τὴν ἐκλογὴν τῶν συζύγων, καὶ ἀντιτείνουσι εἰς

τὴν ἐνωσιν ἀτόμων ἐχόντων προδιαθέσεις μεταδοτικῶν ἀσθενειῶν καὶ προικισμένων ἐκ κράσεων φερουσῶν σημεῖα καχεξιῶν (α). Τὰ τε ἀξιώματα καὶ τὰ γνωμικὰ τῆς ἐκκλησίας εἰσὶ θεϊότατα ὑγιεινὰ παραγγέλματα.

Καθ' ἣν ἐποχὴν ἡ θρησκεία ἐξήσκει γενικωτέραν ἐξουσίαν ἐπὶ τῶν πνευμάτων, ἀνεπλήρωτοι σχεδὸν τὴν ὑγιεινὴν, ἐνέπνευσεν εἰς τὴν ἐκπλήρωσιν τῶν καθηκόντων ἀλληλουχίαν τιὰ καὶ συνέχειαν καὶ εἰδὸς τι βαρύτητος, αἰτινες ἀνεχαίτιζον τὰς πλάνας τῆς φαντασίας καὶ τὰς παρεκτροπὰς τῆς εὐαισθησίας. Ἐν ἐλλείψει ἀκριβῶν γνώσεων καὶ τῆς πείρας ἡντλουν οἱ ἄνθρωποι εἰς τὸ θρησκευτικὸν αἶσθημα τοὺς πλειότερους περὶ ὑγιεινῆς κανόνας. Ἡ νηστεία, ὡς ἠθικὸν ἀξιῶμα τεθειῖσα, ἔχει κύριον σκοπὸν τὴν κατεύ-

(α) Καὶ ὅμως οὐδεὶς δυστυχῶς παρ' ἡμῖν συμβουλεύεται τὴν ἐπιστάραν ἐπὶ τοῦ σοβαροῦ τούτου ἀντικειμένου. Οἱ μὲν πλείστοι, ἐμβλιπόντες μόνον εἰς τὸ παρὸν καὶ πρόσκαιρον, καὶ τὸν γάμον ὡς ἐμπορικὸν συναλλαγμὰ θεωροῦντες, συμβουλεύονται τὸ ἐαυτὸν συμφέρον, οἱ δὲ ὀλίγοι συμβουλεύονται τὴν καρδίαν! Ἀπορεῖ τις δικαίως πῶς ἔσθ' ἐπὶ πολιτικῆς ἀνελευθερίας κοινωνία δὲν ἐσκήθη εἰσέτι, ὅπως διόντως διὰ καταλλήλου νομοθεσίας ἦεν κανονιστὴ τὰ τοῦ γάμου, συμβιβάζουσα ὁμοῦ τὸ μόνον τὴν οἰκογενεῖαν, τὰς ἀτομικὰς ἐλευθερίας καὶ τὴν εὐαισθητικὴν τὰ συμφέροντα, ἀλλὰ καὶ ἐπειὰ πρὸ παντός τὴν κοινωνίαν ἐν γένει. Τίς ἀγνοεῖ, ὅτι ἡ ἀλικία τῶν συζύγων, αἱ συγγενικαὶ σχέσεις, καὶ ἰδίως αἱ ἐξ αἵματος, αἱ κληρονομικαὶ ποιότητες καὶ ἰδιότητες τῆς τε ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος, αἱ κράσεις, αἱ ἰδιοσυγκρασίαι, αἱ προδιαθέσεις κτλ. ἐξασκῶσι μεγίστην ἐπιβρῶσιν ἐπὶ τῆς ἐπερχομένης γενεᾶς; Τὸ ζήτημα τούτου εἶναι σπουδαιότατον ὑφ' ὅλας τὰς ἐπιπέσεις. Ἐστὶν ἀρετὴ τὸν σοβαροῦσαν τῶν λαῶν ὑπὸ τὴν ἐποψὴν τοῦ τε φυσικοῦ καὶ τοῦ ἠθικοῦ, ἀλλὰ δὲν εἶναι ἐνταῦθα ὁ οἰκτιρῶν αὐτοῦ τόπος.

νασιν τῶν ἡμετέρων ὀρμῶν καὶ παθῶν. Ἡ δὲ χαλιναγωγῆσις τούτων ἔχει σκοπὸν, τὴν διαφύλαξιν καὶ διατήρησιν τῆς ὑγείας. Ἡ κατὰ τὴν ἰσχυρὴν τῶν ἐμμήνων ἀπαγόρευσις τῆς συνουσίας καὶ τῆς εἰς τὴν ἐκκλησίαν εἰσόδου ἐμμήνου γυναικὸς ὡς ἠθικὴ πρότασις, ἔχει κυρίως σκοπὸν ὑγιεινόν.

Γιγαντιαίας προόδους εἰς τὴν ἐπιστήμην τῆς ἰατρικῆς καὶ τοὺς πρότερον στερεῶς συνέχοντας αὐτὴν μετὰ τῶν λαῶν δεσμοὺς βλέπουσα χαλαρωμένους, ἡ Ἰησοῦς ἀνέθεσεν εἰς τὴν ὑγιεινὴν τὴν περὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τοῦ ἀνθρώπου ἀποστολήν. Ἐντεῦθεν βλέπει πᾶς τις, ὅτι βιβλίον, πραγματευόμενον περὶ τῆς ὑγιεινῆς, ἰδίως δὲ περὶ τῆς ὑγιεινῆς τῶν ἐγκύων, τῶν ἐπιτόκων καὶ τῶν λεχωίδων γυναικῶν, καὶ περὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν νεογνῶν παίδων, ὡς διατρεχουσῶν καὶ διατρεχόντων μᾶλλον τῶν ἄλλων τοὺς μεγαλειτέρους κινδύνους ἕνεκα τῆς ἰδιαίτης φυσικῆς αὐτῶν καταστάσεως, καθίσταται ἀναγκαιότατον πρὸς διατήρησιν τῆς οἰκιακῆς καὶ δημοσίου εὐδαιμονίας καὶ προφύλαξιν τῆς νέας ἐπερχομένης γενεᾶς.

Κατὰ τὰ τὴν κρίσιμον καὶ ἐπισημὴν περίοδον τῆς κυοφορίας ἢ ἐγκυος γυνὴ πολυειδῶς καὶ πολυτρόπως ἐκπειλεῖται οὐ μόνον ὑπὸ τῆς φυσικῆς καταστάσεως αὐτῆς, ἀλλὰ καὶ ἕνεκα τῶν πεπαλαιωμένων προλήψεων καὶ τῶν ἐλαττωμάτων τοῦ πολιτισμοῦ. Ἡ σπουδαία αὕτη κατάστασις τῆς ἐγκύου γυναικὸς ἀναντιρρήτως ἐφελκύνει πᾶσαν τῶν συγγενῶν καὶ φίλων τὴν περιπαθῆ συμπαθειαν καὶ μέριμναν καὶ τὸ ἐνδιαφέρον ὑπὸ τὴν διπλὴν ἐποψίν τῆς διασώσεως τῆς

μητρὸς καὶ τοῦ καρποῦ τῶν σπλάγγνων αὐτῆς. Ἀλλ' οἱ συγγενεῖς καὶ φίλοι ἄγνοιαν παχυλὴν πάσχοντες τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς τῶν ἐγκύων γυναικῶν οὐ μόνον ἀποβαίνουσι αὐταῖς ἄχρηστοι βοηθοί, ἀλλὰ πολλάκις καὶ ἐπιβλαβεῖς διὰ τῶν ἐρριζωμένων προλήψεων καὶ δυσειδαιμονιῶν. Ἐντεῦθεν πλείστα συμβαίνουσι εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας δυστυχήματα κατὰ τὴν περίοδον τῆς κυοφορίας, ὡς π. χ. αἱμορραγίαι θανατηφόροι, ἐκτρώσεις (ἀποβολαί), δυστοκίαι κατὰ τὰς ἐργασίας τῆς τοῦ ἐμβρύου ἐξωθήσεως, ἀποστήματα καὶ πυρετοὶ θανατηφόροι κατὰ τὴν περίοδον τῆς λοχείας, ἐμπυήσεις τῶν μαστῶν, στέρουσις γάλακτος ἢ κακαὶ ποιότητες αὐτοῦ ὡς ἐκ τῆς ἀκανονίστου διαίτης, καὶ διάφοροι ἄλλαι θανατηφόροι φλογιστικαὶ νόσοι.

Γὰρ δυστυχήματα τῶν ἐγκύων γυναικῶν δὲν περιορίζονται μόνον ἐπ' αὐτῶν τῶν ἰδίων, ἀλλ' ἐκτείνονται μακρύτερον, ἀντανακλῶνται ἐπὶ τῆς ἐπερχομένης γενεᾶς, ἐπὶ τοῦ εἴδους ἐν γένει. Ἐντεῦθεν ἕκαστος ἐννοεῖ βεβαίως, ὅποσον ἀναγκαία καθίσταται ὑγιεινὴ διδασκαλία εἰς τὰς γυναῖκας ἀπὸ τῆς ἐφηβου αὐτῶν ἡλικίας, ὅπως ἐννοήσωσιν ἅπαξ διὰ παντός, ὅτι ἔχουσι ἱερὸν καθῆκον νὰ ἐπιμελῶνται καὶ περιποιῶνται τὴν ἑαυτῶν ὑγείαν καὶ ὅτι προκειμένου περὶ τῆς ἀναπτύξεως τοῦ νέου ὄντος, δὲν ἀνήκουσι εἰς ἑαυτάς, ἀλλ' εἰς ἐκεῖνο τὸ προσφιλὲς ὄν, εἰς τὸ ὅποιον μέλλουσι νὰ δώσωσιν ὕπαρξιν.

Ἡ γυνὴ ὀφείλει ἀναντιρρήτως νὰ ἐννοήσῃ τὴν εἰς αὐτὴν ἀναθεθεῖσαν παρὰ τοῦ Πλάστου ἀποστολήν καὶ τὰ ἰδιαίτερα ἑαυτῆς καθήκοντα ἐν τῇ κοι-

νωνία. Ἀλλὰ μήπως ἐννοήσαμεν ἡμεῖς ἀκριβῶς τὴν σπουδαιότητα αὐτῆς; Μήπως προεπαθήσαμεν νὰ τὴν καταστήσωμεν ἀξίαν τοῦ προορισμοῦ τῆς; Ἦως ἀπαιτοῦμεν ἀπ' αὐτῆς, ἄνευ τῶν ἀναγκαίων γνώσεων τῆς ὑγιεινῆς, νὰ γινώσκη τὰ καθήκοντα ταῦτα καὶ ἐπομένως νὰ προφυλάττῃ ἑαυτὴν ἀπὸ τὰς κακὰς συνεπειάς, εἰς τὰς ὁποίας ἐκθέτουσιν αὐτὴν ἡ ἀγνοία τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς καὶ ἡ ἀτέλεια τῆς ἑαυτῆς διοργανώσεως;

Ἐάν ἡ γυνὴ, λέγει συγγραφεὺς τις, ἐνειπίετο καλλίτερον ἐκ τοῦ αἰσθήματος τῆς ἑαυτῆς ἀξίας, ἐάν ἠδύνατο νὰ ἐννοήσῃ ἐπακριβῶς τὴν ἐπιβροχὴν, τὴν ὁποίαν ἐξασκεῖ ἐπὶ τῆς ἀναπτύξεως τῶν κοινωνιῶν, ἐπὶ τοῦ μέλλοντος τῶν κρατῶν καὶ τῆς ἠθικῆς τῶν διαφόρων λαῶν, ἀναντιρρήτως ἤθελε κάλλιον προσπαθήσει, ὅπως συλλάβῃ τὰ μυστήρια τῆς ἑαυτῆς διοργανώσεως, ἤθελε πλειότερον φροντίζει, ὅπως ἐπιμεληθῇ τὴν συναρμογὴν τῶν τροχῶν τῆς εὐθραύστου κράσεώς τῆς, ἤθελεν ἐπὶ τέλος γνωρίσει, ὅτι αὕτη εἶνε τέλος πάντων ἐκείνη, ἣτις εἶνε ὑπεύθυνος διὰ τὴν διάδοσιν καὶ τὴν διατήρησιν τοῦ εἶδους.

Ἄλλ' ἐφροντίσαμεν νὰ ἐκπαιδεύσωμεν τὴν γυναῖκα, ὅπως ἐννοήσῃ τὴν ἑαυτῆς ἀξίαν ἐν τῇ κοινωνίᾳ; Οὐδαμῶς! Ὑπάρχει τὴν σήμερον, ἐς ἡμᾶς καὶ παρὰ τοῖς μᾶλλον πεπολιτισμένοις ἔθνεσιν, παρ' εἰς ἡ πρόοδος τῶν ἐπιστημῶν καὶ τῶν τεχνῶν ἐβάδισε μὲ τοσαύτην ἐκπληκτικὴν ταχύτητα, ἡ ἐλαχίστη γνῶσις ἀναφορικῶς πρὸς τὴν πολιτικὴν καὶ ἠθικὴν ἀνατροφὴν τῆς γυναικός; Δὲν ἐζήτησαν ἀπ' ἐναντίας διὰ μυρίων

περιστροφῶν νὰ τὴν καταστήσωσιν ἐπιλήσιμονα τῆς ἑαυτῆς ἀτομικότητος καὶ τῆς ἑαυτῆς σπουδαιότητος ὡς πρὸς τὴν ὑπαρξιν τῶν κοινωνιῶν; Δὲν ἐζήτησαν μᾶλλον διὰ τινος ἀνεπαισθήτου ἐξουδενώσεως καὶ βαθμιαίας παραγνωρίσεως ἀπάντων τῶν προσόντων τούτων νὰ τὴν φέρωσι διὰ τῆς παχυλῆς ἀγνοίας μέχρι λήθης τῶν κυριωτέρων καθηκόντων τῆς συζύγου, τῆς μητρὸς καὶ τῆς γυναικός;

Μακρὸν τοῦ ν' ἀκολουθῶμεν τὴν ὁδὸν ταύτην, πολὺ εὐκόλον τὴν σήμερον, ἣτις τείνει νὰ ἐξευτελίξῃ τὴν ἀρχικὴν καὶ πρότυπον κατάστασιν τῆς γυναικός καὶ νὰ μὴ βλέπῃ ἐν αὐτῇ, εἰμὴ τὸ ἀσθενὲς ἐκείνο ὄν, τὸ ἀδιαλείπτως ἐξαρτώμενον ἀπὸ τῆς γυναικείας διοργανώσεώς του, καὶ ὡς τοιοῦτον ἀνίκανον πρὸς ὑποστήριξιν πράξεως ἐκουσίας καὶ ἐκπλήρωσιν ἀποστολῆς σπουδαίας καὶ ἐπιμόχθου. Ἡμεῖς ἀπεναντίας, ὅπως κάλλιον ἀπεικονίσωμεν τὸ ἡμέτερον αἰσθημα περὶ τῆς σπουδαιότητος τῆς γυναικός ἐν τῇ κοινωνίᾳ καὶ περὶ τῆς ἀνατροφῆς αὐτῆς πρὸς τὴν ἐπιτυχῆ διάδοσιν καὶ διατήρησιν τοῦ εἶδους, μεταφέρομεν ἐνταῦθα περικοπὴν τινα ἐκ τῆς ἱστορίας συγγραφείως τινός, ὅστις περιέγραψε τὴν γυναῖκα ὑπὸ τὴν φιλοσοφικὴν καὶ ἰατρικὴν ἑποψίν, ὅπως ἕκαστος ἐννοήσῃ, ὅτι ἡ γυνὴ δὲν προώριζεται πρὸς μόνον τὴν κτηνώδη ἡδονὴν, ἀλλ' ἔχει ἱερωτέραν τοῦ ἀνδρὸς ἀποστολήν, δὲν εἶναι τὸ εὐτελὲς ὄν, ἀνάξιον καλλιτέρας καταστάσεως, ἀλλ' εἶνε ἡ ἀνεξάντλητος καὶ ἱερά πηγὴ τῶν ἡμετέρων ἐπὶ τῆς γῆς ἀγαθῶν.

« Πηγὴ γόνιμος καὶ ἱερά τῆς ζωῆς, ἡ γυνὴ εἶνε τὸ πλάσμα τὸ μᾶλλον ἀξιοσέβαστον τῆς φύσεως »

εἶνε αὐτὴ ἐκ τῆς ὁποίας πηγάζουσιν ἀπασαί αἱ γενεαί, αἰτίνες διαδέχονται ἀλλήλας καὶ διαδεχθήσονται ἐν τῇ ἐξακολουθήσει τῶν αἰώνων· ἐν ἐνὶ λόγῳ, εἶναι ἡ Εὐα, ἡ τὸ ζωογόνον ὄν, ὅπερ θερμαίνει ἡμᾶς εἰς τὰ σπλάγγνα του, γαλακτοτροφεῖ ἡμᾶς διὰ τῶν μαστῶν του, περιβάλλει ἡμᾶς εἰς τὰς ἀγκάλας του καὶ προσκατεύει τὴν παιδικὴν μας ἡλικίαν διὰ τῶν ὀρμῶν καὶ προθυμιῶν τῆς ἀκενώτου τρυφερότητός του. Γυνὴ, μήτηρ, δόξα τῆς δημιουργίας, ἡ σταθερὰ ἐλπίς τῆς πατρίδος, ὁποῖον αἰώνιον σεβασμὸν δὲν οὐδὲν ὀφείλει ἀπασα ἡ ὑφήλιος! Μυστήριον ζῶν! πῶς συμβαίνει νὰ παραγνωρίζουσιν οὕτως ὀλίγον κατ' ὀλίγον τὴν σπουδαιότητά σας, ὥστε νὰ παραιτηθῆτε τῶν δικαιωμάτων σας, ὑμεῖς, αἰτίνες εἶσθε τὸ ὠραιότερον, τὸ μᾶλλον ἐνδιαφέρον καὶ τὸ μᾶλλον ἀνεκτίμητον ἡμισυ ἡμῶν αὐτῶν τῶν ἰδίων! ἀνευ ὑμῶν τὰ δύο ἄκρα τῆς ὑπάρξεώς μας ἠθέλον εἶσθαι ἀνευ βοήθειας καὶ τὸ μέσον ἀνευ οὐδεμιᾶς ἡδονῆς.»

Τοιαύτη εἶναι τῷ ὄντι ἡ γυνὴ, ὡς τοιαύτην ὀφείλομεν νὰ τὴν διδάξωμεν, ὡς τοιαύτην νὰ τὴν θεωρῶμεν καὶ ὡς τοιαύτην νὰ τὴν ἐπιμελώμεθα, οὐ μόνον κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας ἀλλ' ἀπὸ τὰς ἀρχὰς τῆς ἐφήβου ἡλικίας, ἧτις εἶνε ἡ βάση τῶν ἄλλων τῆς ζωῆς περιόδων.

Τὸ ἔμβρυον ἐφ' ὅσον καιρὸν διαμένει ἐν τῷ μητρικῷ κόλπῳ οὐδεμιᾶς ἔχει ἀνάγκην ἐξωτερικῆς μερίμνης καὶ περιθάλψεως, εἰμὴ μόνον τῶν ἀφωσῶν τὴν μητέρα. Περικυκλούμενον ἐν αὐτῷ ὑπὸ ὑγροῦ, προφυλάττοντος αὐτὸ ἀπὸ τὰς ἐξωτερικὰς προσβολὰς, διατηρούμενον εἰς ὁμοιόμορφον θερμο-

κρασίαν καὶ ὑποστηριζόμενον ὑφ' ἐνός εἶδους τροφῆς, ἢ λαμβάνει πλήρη ζωογόνων ἀτμοσφαιρικῶν στοιχείων, ζῆ καὶ αὐξάνει ἀναίσθητον, δηλ. ὡς φυτόν. Ἀλλ' ἄμα ὡς ἔλθῃ εἰς τὸν αἰσθητὸν κόσμον, τὸ πᾶν δι' αὐτὸ μεταβάλλεται, ὡς καὶ αὐτὸ τὸ ἐπίθειον. Μόλις τὸ νεογνὸν βρέφος ἀρχεται ν' ἀναπνέη, καὶ ἰδοὺ ἀμέσως περιστοιχίζεται ὑπὸ παντοίων κινδύνων. Παντοειδεῖς ἐξωτερικαὶ ἐπιβροαὶ ἐρχονται ἀδιαλείπτως, ὅτε μὲν διαταράττουσαι, ὅτε δὲ καταβάλλουσαι τὸν ἀπαλὸν καὶ ἀδύνατον αὐτοῦ ὀργανισμόν. Ἴδοὺ διατὶ τὰ πλεῖστα τῶν παθῶν τοῦ ἀνθρώπου ἔχουσι τὴν καταγωγὴν αὐτῶν ἀπὸ τῆς πρώτης αὐτοῦ ἡλικίας.

Ἐκ τούτων ἐπιτεταίνεται ἀναντιρρήτως, ὅτι ἡ ἡλικία αὐτὴ ἔχει μεγίστην ἀνάγκην καλῆς διευθύνσεως, ἐπαγρυπνήσεως καὶ προφυλάξεων ἐπισταμένων, ὅπως, ἀποφεύγουσα ἐπιτηδεῖως καὶ ἀκινδύνως τὰς ἐπιβλαβεῖς ἐπιβροὰς τοῦ ψύχους καὶ τοῦ καύσωνος, τῆς ὑγρασίας καὶ ξηρασίας καὶ ἀπασῶν τῶν ἀτμοσφαιρικῶν μεταβολῶν, ἀσφαλίση ἐπὶ ἐδραίων βάσεων τὴν περαιτέρω πορείαν τοῦ βίου. Ἀπασα ἡ προσοχὴ ἡμῶν δεῖν νὰ προσηλωθῇ εἰς ταύτην τὴν ἡλικίαν τῶν παιδῶν ὡς εἰς πηγὴν, ἐξ ἧς πηγάζουσιν βραδύτερον ἢ εὐεξία ἢ ἡ καχεξία, ἢ εὐρωστία ἢ ἡ ἀτονία, τὸ ὑγιές ἢ τὸ ἀσθενές. Ἐν τῇ κοιτίδι δεῖν νὰ λάβωμεν τὸν ἄνθρωπον, ἂν θείλωμεν εὐρωστον καὶ ῥωμαλαῖον πολίτην, εἶπε διάσημος ἰατρός.

Ἡ τροφή τὴν ὁποίαν πρότερον ἐλάμβανε τὸ ἔμβρυον ἐτοιμὴν καὶ κατεργασμένην, ἀπὸ τοῦδε, βρέφους ὄντος, εἶνε ἔργον τῶν ἑαυτοῦ πεπτικῶν ὀργάνων

νων, τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων· τὸ θρεπτικὸν αἷμα, ὅπερ πρότερον τῷ ἐχορήγει ἡ μήτηρ αὐτοῦ, ἀπὸ τοῦδε εἶνε ἔργον τῶν ἑαυτοῦ ἀναπνευστικῶν ὀργάνων, διευθυνομένων καὶ ἐπιτηρουμένων καταλλήλως. Ἡ ἐκλογή τῆς τροφοῦ, τῆς τροφῆς καὶ τῶν ἐνδουμάτων, πρὸς τε τὴν ποιότητα καὶ τὴν ποσότητα, ἡ ῥύθμισις τοῦ θηλασμοῦ, τῶν ὥρων τοῦ ὕπνου, τοῦ περιπάτου καὶ τόσων ἄλλων ἀναγκαίων αὐτῷ πραγμάτων, εἶνε ἔργον τῶν περικυκλούντων τὸ βρέφος συγγενῶν καὶ τῶν ἐπιτετραμμένων τὴν ἐπιτήρησιν αὐτοῦ. Ἄλλ' οὗτοι ἀδαήμονες τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς τῶν νεογνῶν παιδῶν διατελοῦντες, δύνανται νὰ διοικῶσιν αὐτὰ προσηκόντως καὶ ἀκινδύνως; οὐδαμῶς.

Ἡ ἀνωτέρα τάξις τῆς παρ' ἡμῖν κοινωνίας — καὶ δεόν νὰ τὸ ὁμολογήσωμεν μετὰ θάρρους — δὲν ἔχει ἄλλον γνώμονα — ἐκτὸς μικρῶν ἐξαιρέσεων — τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν τρυφερῶν παιδῶν, εἰ μὴ τὰς κατὰ μίμησιν ἰδιοτροπίας καὶ τὰ ἐλαττώματα τοῦ Εὐρωπαϊκοῦ πολιτισμοῦ, τὴν ματαιότητα τῆς ὑπεροχῆς τοῦ πλοῦτου, τὸν μετημφισμένον ἐγωισμόν καὶ τὴν κακῶς ἐννοουμένην πατρικὴν καὶ μητρικὴν ἀδυναμίαν. Πολλὰι μητέρες τῆς τάξεως ταύτης στερούμεναι καὶ τῶν στοιχειωδεστέρων κανόνων τῆς ὑγιεινῆς τῶν παιδῶν καὶ μόνον τὸν συρμόν καὶ τοὺς νεωτερισμοὺς μιμούμεναι, ἀποποιῶνται ἄνευ σπουδαίων λόγων, νὰ θηλάζωσιν αἱ ἴδιαι τὰ ἑαυτῶν τέκνα προφασίζόμεναι πρὸ φάσεις ἐν ἀμαρτίαις, τὸ δὲ χεῖριστον, καὶ τὴν περαιτέρω ἀνατροφήν αὐτῶν ἀναθέτουσιν εἰς ἀνθρώπους ἄνευ ἀρχῶν καὶ ἠθικῆς

ἀνατροφῆς, μὴ γινώσκουσαι δεόντως, ὁποῖαν ὀλεθρίαν ἐπιβροήν ἐξασκαῖ τόσον ἐπὶ τοῦ φυσικοῦ, ὅσον καὶ ἐπὶ τοῦ ἠθικοῦ τῶν μικρῶν παιδῶν ὁ τρόπος οὗτος τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς αὐτῶν.

Ἐκ τοῦ τρόπου τούτου καὶ τῆς τυφλῆς τῶν γονέων φιλοστοργίας καὶ ἀδυναμίας πλεῖστα γεννῶνται πάθη φυσικὰ καὶ ἠθικὰ εἰς τὰ νεογνὰ παιδία καὶ οὕτω κληρονομικῶ δικαιώματι δηλητηριάζεται ἡ ἐπιερχομένη νέα γενεά. Ὁ δὲ θάνατος οὐκ ὀλίγα ἐκ τῶν μικρῶν παιδῶν θύματα ἀφαρπάζει πρόωρος ἀπὸ τῆς πατρικῆς καὶ μητρικῆς ἀγκάλης ἕνεκα καὶ μόνης τῆς ἐλαττωματικῆς διοικήσεως αὐτῶν παρὰ τῶν ἐπιτετραμμένων τὴν ἐπιτήρησιν τῆς φυσικῆς τῶν ἀνατροφῆς, ἰδίως δὲ ἕνεκα τῆς ὀλεθρίας συνηθείας, ἣν δυστυχῶς κατὰ μίμησιν τῶν ἐλαττωμάτων τῶν ξένων ἔθνων ἐκτήσατο ἡ ἡμετέρα κοινωνία ἐμπιστευομένη — ὅπερ οὔτε αὐτὰ τὰ ζῶα συνειθίζουσι — τὴν φυσικὴν ἀνατροφήν τῶν μικρῶν παιδῶν εἰς ξένους μισθωτοὺς, ἄνευ ἀρχῶν καὶ ἠθικῆς ἀγωγῆς, ἄνευ φιλοστοργίας καὶ φίλτρου, ἀνομοίους τὰ ἦθη καὶ τὰς ἐξεις καὶ πολλάκις ἀμαθεῖς καὶ ἀναγώγους ἀνθρώπους.

Εἶνε ἀληθές, ὅτι καὶ παρὰ τοῖς Εὐρωπαίοις ταῦτα συμβαίνουσι, διότι καὶ οὗτοι ἐμπιστεύονται τὴν φυσικὴν ἀνατροφήν τῶν μικρῶν παιδῶν εἰς ξένους μισθωτοὺς. Ἄλλ' οἱ Εὐρωπαῖοι ἐκτὸς τοῦ ὅτι, βοηθούμενοι ὑπὸ τῶν ἀρίστων συγγραμμάτων περὶ τῆς ὑγιεινῆς τῶν παιδῶν καὶ ὑπ' αὐτῶν φωτιζόμενοι, εἶνε εἰς θέσιν νὰ ἐκτιμῶσι τοὺς ξένους μισθωτοὺς τοὺς ἐπιτετραμμένους τὴν φυσικὴν ἀνατροφήν τῶν μι-

κρῶν παιδίων, ἔχουσι δὲ καὶ τὰς καλλιτέρας ἐγγυήσεις παρὰ τῶν Κυβερνήσεων διὰ τε τὸ φυσικὸν καὶ ἠθικὸν τῶν τροφῶν καὶ τῶν παιδαγωγῶν. Παρ' ἡμῖν ὁμως τίς μήτηρ ἢ πατήρ ἀνέγνωσέ ποτε βιβλίον, πραγματευόμενον περὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν μικρῶν παιδίων; Ἴσως ὑπάρχουσι καὶ ἐξαιρέσεις, ἀλλ' ὁμιλοῦμεν γενικῶς, διότι τὸ γενικὸν μᾶς ἐνδιαφέρει. Ἐκτὸς τούτου, ὑπὸ τίνας ἐγγυήσεις παραλαμβάνονται ἐντὸς τῶν σπλάγγων τῶν οἰκογενειῶν αἱ τροφαὶ καὶ οἱ παιδαγωγοί; Τίνος ἰατροῦ, ἐπιφορτιζομένου πρὸς τοῦτο παρὰ τῆς Κυβερνήσεως, παρουσιάζουσιν αἱ τροφαὶ ἀπόδειξιν περὶ τε τοῦ φυσικοῦ καὶ ἠθικοῦ αὐτῶν ἐκμιοθούμεναι; Πόσον μακρὰν ἀπέχομεν τῶν τοιούτων ἐγγυήσεων! Ἡμεῖς λαμβάνομεν τὰς τροφούς καὶ τὰς παιδαγωγούς, ἀγνώστους τὴν τε φύσιν καὶ τὴν ἀρχὴν, ἀπὸ τῶν ὀδῶν, καὶ εἰς τὰς τοιαύτας ἐμπιστευόμεθα τὴν μέλλουσαν εὐδαιμονίαν τῶν ἡμετέρων οἰκογενειῶν. Προκειμένου περὶ ἐνδυμάτων, ἐπιζητοῦμεν τὸν ἐπιτηδειότερον ῥάπτην, περὶ οἰκίας, ἐκλέγομεν τὸν περιφημότερον τέκτονα, περὶ ἀγορᾶς ἀγελάδος, καθυποβάλλομεν ταύτην εἰς παντοειδεῖς ἐξετάσεις καὶ τὴν γνώμην τῶν ἀρμοδίων ἀνδρῶν ἐπικαλοῦμεθα. Προκειμένου δὲ περὶ παιδαγωγοῦ καὶ ἰδίως τροφοῦ, λαμβάνομεν τὴν τυχοῦσαν!!

Ἐπειδὴ ὁ λόγος ἐνταῦθα περὶ ξένων μιοθωτῶν τροφῶν ἐκθέτομεν ἐκ προκαταβολῆς γενικᾶς τινὰς σχέψεις τῶν διασημοτέρων πρακτικῶν καὶ ἡμῶν αὐτῶν, ἐπιφυλαττόμενοι νὰ ὁμιλήσωμεν ἐν ἐκτάσει ἐν τῷ οἰκείῳ τόπῳ, ὅταν πραγματευθῶμεν

περὶ τῆς σπουδαιότητος τῆς ἐκλογῆς ξένης τροφοῦ.

Ἡ ἐκλογὴ ξένης μιοθωτῆς τροφοῦ εἶνε ζήτημα σπουδαιότατον ὑφ' ὅλας τὰς ἐπόψεις τοῦ τε κοινωνικοῦ καὶ οἰκογενειακοῦ βίου. Εἶνε ζήτημα, ἀφορῶν τὰς τε οἰκογενείας καὶ τὴν δημοσίαν ἐν γένει ὑγείαν. Δυστυχῶς ὁμως παρ' ἡμῖν τὸ περὶ τῶν ὄλων τοῦτο ζήτημα εἶναι εἶνε ὄλως παρημελημένον καὶ ἕκαστος ἐκλείπει τὴν ξένην τροφὴν κατὰ τὰς ἰδιοτροπίας αὐτοῦ ἀνευ οὐδεμιᾶς ἐνδειξεως ἐξελεγκτικῆς, ὀδηγούσης τὰς οἰκογενείας εἰς τὴν τοιαύτην ἐκλογὴν καὶ προστατευούσης τὰ μικρὰ βρέφη κατὰ τῆς ἀναρμοδιότητος τῶν ξένων τροφῶν.

Αἱ πλείστοι — ἵνα μὴ εἰπώμεν ἅπασαι — τῶν μιοθωτῶν τροφῶν εἰσι χωρिकाὶ καὶ μεταξὺ τούτων εὐρισκονται ἀναμφιβόλως καὶ καλαί, τῶν ὁποίων ἡ καρδία συγκινεῖται ὀλίγον ἢ πολὺ εἰς τὸ μειδιάμα ξένου βρέφους. Ἀλλ' ὁ ἀριθμὸς τῶν τοιούτων εἶνε δυστυχῶς ἐλάχιστος. Ἄπασαι ἐν γένει αἱ χωρिकाὶ τροφαὶ ἔλαβον τὴν σκληρὰν ἀνατροφὴν τῆς πενίας, ἧτις εἶνε ἐκ διαμέτρου ἀντίθετος πρὸς τὴν ἡμετέραν. Αὗται, μόλις ἀνακτῶσαι κατὰ τὴν παιδικὴν ἡλικίαν τὴν γοῆσιν τῶν μελῶν τοῦ σώματος, ἀμέσως καθυποβάλλονται εἰς σκληρὰ ἀγροτικὰ ἔργα, ἀροτριῶσαι, φορτονόμεναι, λιτώτατα τρεφόμεναι, ἀπλούστατα ἐνδυόμεναι καὶ ἀφθόνως ῥαπιζόμεναι. Καθὼς δὲ τὸ σῶμα οὕτω καὶ ἡ καρδία αὐτῶν σκληρύνονται ἐκ τοῦ τοιούτου βίου. Τὸ πνεῦμα αὐτῶν ἀμβλύνεται ἐκ τῶν ὑλικῶν ἀναγκῶν βίου ὑπὲρ τὸ δέον σκληροῦ, εἰς τρόπον ὥστε δὲν ταῖς μένει πλέον εὐαίσθησιαι διὰ τὰς εὐγενεῖς ψυχικὰς συγκινήσεις. Τὸ βρέφος

δὲν εἶνε δι' αὐτὰς τὸ ἀσθενὲς καὶ ἱερὸν πλάσμα, ὅπερ ζῆ διὰ τοῦ ἐπ' αὐτὸ προσηλωμένου ἀδιαλείπτως βλέμματος τῆς μητρός. Αὗται διευθύνουσι τὰ βρέφη ὡς διευθύνοντο αἱ ἴδιαι κατ' αὐτὴν τὴν ἡλικίαν. Ἐντεῦθεν ἐννοεῖται, ὅτι δὲν δύνανται νὰ περιποιῶνται τὰ ξένα καλλίτερον παρ' ὅ,τι περιποιῶνται τὰ ἑαυτῶν.

Τὴν φυσικὴν ἀναισθησίαν τῶν ξένων τροφῶν ἐπαυξάνει ἔτι πλείοτερον τὸ θέλγητρον τῆς αἰσχροκερδείας. Τὸ ἀργύριον δι' αὐτὰς λαμβάνει ἀξίαν ἑκτακτον, ἐπειδὴ σπανίζει ἐν τῇ ἰδίᾳ αὐτῶν πατρίδι. Δὲν ὑπάρχει ἐκπληκτικωτέρα φιλαργυρία τῆς τῶν μισθωτῶν τροφῶν. Οὐδὲν ἄλλο αἰσθημα ἰσχύει παρ' αὐταῖς, ἢ ἡ ἐπιθυμία τοῦ νὰ ἐπισωρεύσωσι χρήματα καὶ κενυρέλια. Τὸ βρέφος, ὅπερ ἐμπιστευόμεθα αὐταῖς, θεωροῦσιν ὡς προσωρινὸν προσοδοφόρον κτήμασ, παρέχον αὐταῖς ποσὸν τι χρηματικὸν κατὰ μῆνα. Ἀδιαφοροῦσιν ἂν τὸ μικρὸν ὄν, ὅπερ φωνάζει ἐκ τῆς κοιτίδος, εἶνε ἀνθρώπινον πλάσμα, ἂν ἔχη ψυχὴν καὶ ἂν ἐπ' αὐτοῦ ἡ οἰκογένεια ἀνέθεσε τὰς ἐλπίδας μελλούσης εὐτυχίας. Τοιαῦται ἰδέαι οὐδόλως συγκινοῦσιν αὐτὰς, ὑπολογίζουσι μόνον ἐκεῖνο, τὸ ὅποιον μέλλομεν νὰ ταῖς δώσωμεν εἰς τὸ τέλος ἐκάστου μηνός. Ἀπαιτοῦμεν παρ' αὐτῶν ἀφοσίωσιν ἄλλ' αἱ πλείσται εὐτε τὸ καθῆκον οὐτε τὸ ἐπάγγελμα γνωρίζουσι νὰ ἐκτελῶσιν ἀκριβῶς καὶ κατὰ συνείδησιν. Ἐάν ποτε ἔμαθον τί σημαίνει νὰ ἦνε γυνὴ τις μήτηρ, αὗται ἐρχόμεναι παρ' ἡμῖν λησμονοῦσι τοῦτο καὶ δὲν σκέπτονται, ἢ πῶς νὰ ἐναποταμιεύωσι πλείοτερον κέρδος καὶ ἐπὶ τέλους καταντῶσι νὰ ἐ-

χωσιν ἓνα τύλον (κότσι) καὶ εἰς τὴν καρδίαν ὡς ἔχουσιν εἰς τὰς χεῖρας καὶ τοὺς πόδας. Ἀποκτῶσι μὲ τὸν καιρὸν τοιαύτην ἀναισθησίαν, ἣτις ἀληθῶς φαίνεται ἀπίστευτος εἰς τὰς κυρίας τῶν πόλεων καὶ τῆς ἐπιμεμηλημένης ἀνατροφῆς.

Τινὲς δὲ μισθωτοὶ τροφοὶ εἶνε μᾶλλον ἀνόητοι παρὰ δισταραμμένοι. Ἐν μικρὸν βρέφος πίπτει καὶ συντρίβεται ὁ ποδὲς ἢ ὁ βραχίον αὐτοῦ; Ἡ πρώτη ἰδέα τῆς ξένης τροφῆς εἶνε νὰ κρύψῃ τὸ συμβᾶν ἀπὸ τῶν γονέων καὶ νὰ περιμείνῃ. Καὶ τί περιμένει; μήπως τάχιον ἢ βράδιον τὸ πάθημα δὲν θ' ἀνακαλυφθῇ; Περιμένει νὰ παρέλθῃ πλείοτερος καιρὸς ἐμμοσθος δι' αὐτὴν, ἐν ᾧ ἂν ἀμέσως ἀποκλύψῃ, ὅπερ ἔπαθε τὸ βρέφος, εἶνε ἐνδεχόμενον ν' ἀποβληθῇ. Αὗται δὲν βλέπουσι πέραν τούτου. Καὶ ἐν τοσούτῳ ὁ βραχίον τοῦ ἀθώου πλάσματος, ὅπερ ἡδυνάμεθα εὐκόλως νὰ θεραπεύσωμεν, ἐάν ἀμέσως ἐγίνετο γνωστὸν εἰς τοὺς γονεῖς, πρήσκειται καὶ γαγγραινώζει! Ἴδου ἐν μικρὸν παιδίον ἀνάπηρον (σακάτης) δι' ὅλην τὴν ζωὴν, ἂν δὲν ἀποθάνῃ, ὅπερ ἀναντιρρήτως εἶνε προτιμώτερον. Τοιαῦτα παραδείγματα ὑπάρχουσι δυστυχῶς πολλά.

Ἀπασαι αἱ μητέρες, αἱ παραλαμβάνουσαι ξένας μισθωτοὺς τροφούς, κατανοοῦσιν ὅπόσον πρέπει νὰ προσέχωσι τὴν διαγωγὴν τούτων. Αἱ πλείσται αὐτῶν ἐπὶ διαφόροις προφάσεσι ζητοῦσαι ἀδειαν ἀπουσίας, πορεύονται εἰς καταγῶγια πρὸς ἀντάμωσιν τῶν συζύγων, ἢ τῶν λεγομένων ἐξ ἀδελφῶν. Εἰς τὸν περίπατον ἐξερχόμεναι, ἀφίνουσι τὸ ἡμέτερον βρέφος εἰς κἀμμίαν γνώριμον φιλην ἄ-

δα καὶ αὐταὶ ὑπάγουσι σὲ μέρος ν' ἀνταμώ-  
σωσιν ἓνα ἐξ ἀδελφόν, ἢ νὰ ἰδοῦν ἂν  
ἔχωσι γράμμα ἀπὸ τῆν πατρίδα. Κατ'  
αὐτὸν τὸν τρόπον αἱ ξίνας τροφὸὶ μᾶς προσφέρου-  
σιν ἐπὶ πληρωμῆ πλειοτέραν βλάβην παρὰ ἐκ-  
δούλευσιν.

Τὸ μεγαλείτερον κακὸν δὲν περιορίζεται ἕως ἐδῶ.  
Αἱ μητέρες, παραλαμβάνουσαι τὰς χωρικὰς τροφὰς  
ἐντὸς τῶν σπλάγγων τῶν ἑαυτῶν οἰκογενειῶν, δὲν  
ἀμφιβάλλουσι, πιστεύομεν, ὅτι καὶ οὗται ὡς ἐπὶ τὸ  
πλεῖστον διαφθεύρουσι καὶ ἄλλως πως τὰς ἐυστυχίαι  
ταύτας γυναῖκας διὰ τῶν ἀνοικείων ὑποχωρήσεων  
καὶ παραχωρήσεων καὶ οὕτω συντελοῦσιν ἐμμέσως  
εἰς τὴν καταστροφὴν ὑλικῶς καὶ ἠθικῶς τῆς χώρας,  
ἐκ τῆς ὁποίας αἱ τροφὸὶ ἔρχονται παρ' ἡμῖν. Αἱ πλει-  
σταὶ—ἵνα μὴ εἰπῶμεν ἅπανσι—τῶν μισθωτῶν τρο-  
φῶν ἔρχονται ἐκ τῶν νήσων ἰδίως τῆς Ἑλλάδος  
καὶ ὁ πληθυσμὸς τούτων καθ' ἑκάστην ἐλαττοῦται  
ἀνεπαισθήτως. Πρὸ τινος καιροῦ μόναι αἱ τῆς ἐσχά-  
της ἀνάγκης καὶ πενίας γυναῖκες ἀπεφάσιζον μετὰ  
συντριβῆς τῆς ψυχῆς ν' ἀφήσωσι τὰ ἑαυτῶν τέκνα,  
τοὺς συζύγους, τοὺς συγγενεῖς καὶ τὸν τόπον τῆς  
γεννήσεώς των καὶ νὰ μεταβῶσιν εἰς ξένην γῆν μα-  
κρὰν τῆς φίλης πατρίδος μετερχόμεναι τῆς μισθω-  
τῆς τροφῆς τὸ ἐπάγγελμα. Νῦν δὲ τὸ ἐπάγγελμα  
τοῦτο τῆς τροφῆς κατ' ἐξοχὴν βιομηχανίας, μείσιν,  
κακῶς ἐννοούμενον, βιοποριστικὸν πολὺ εὐκλεον.  
Καὶ αὐταὶ δυστυχῶς ἐκ τῶν χωρικῶν, ἰδίως τῶν  
νήσων τῆς Ἑλλάδος αἱ γυναῖκες, αἱ ἔχουσαι ὅπως  
δήποτε ἐν τῇ ἰδίᾳ αὐτῶν πατρίδι τοὺς τρόπους τοῦ

ζῆν, μεταβαίνουσιν ἐξ ἐπαγγέλματος εἰς  
τὸ ἐξωτερικὸν νὰ πωλῶσι τὸ ἑαυτῶν γέλι.  
Τὴν σήμερον ἡ ἐκ τῆς Ἑλλάδος—εἰς τὸ ἐξωτερικὸν  
μετάβασις τροφῶν δὲν γίνεται, ὡς ἄλλοτε κατὰ  
μίαν, ἢ δύο, ἢ πέντε καὶ ἅπασι τοῦ χρόνου ἢ εἰς ἕξ  
μηνῶν τὸ ὀλιγώτερον, ἀλλὰ γίνεται κατ' ἀγέλην.  
Καθ' ἑκάστην ἑβδομάδα—δὲν λέγομεν ὑπερβολῶς,  
ἰὰν εἰπῶμεν καὶ καθ' ἑκάστην ἡμέραν—τὰ ἀτμοκί-  
νητα καὶ τὰ ἰστιοφόρα πλοῖα ἔξορτοῦσιν  
παρὰ μάννας εἰς τὰς ἀποβάθρας τῆς Κωνσταν-  
τινουπόλεως, τῆς Ἀλεξανδρείας, τῆς Σμύρνης καὶ  
ἀλλαχοῦ. Νῦν δὲν γίνεται πρόσκαιρον ταξειδίον εὐα-  
ριθμῶν τροφῶν ὡς ἄλλοτε, ἀλλὰ μετοίκησις σχε-  
δὸν ἀνεπιστρεπτῆ πολυαριθμῶν ἀτόμων, οὐχὶ μόνον  
γυναικῶν, ἀλλὰ καὶ ἀνδρῶν, παρακολουθούτων τὰς  
τροφὰς συζύγους, διότι « Dolce far niente. »

Τὸ κακὸν, ἰὰν ἕως ἐδῶ περιορίζετο, θὰ ἦτο ἴσως  
ὑποφερτὸν, ἀλλὰ δυστυχῶς προχωρεῖ περαιτέρω.  
Αἱ τροφὸὶ ὑπὸ τὴν ἀσφαλεῆ πολλὰκις καὶ ἰδιαιτέραν  
κατάστασιν αὐτῶν κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ θηλα-  
σμοῦ παρεκτρέπονται ὄλως τῶν καθηκόντων αὐτῶν  
πρὸς ἀργυρολογίαν. Ἐντεῦθεν ἀπὸ τῆς ταπεινῆς  
χωρικῆς καταστάσεως μεταβαίνουσιν αἰφνης εἰς  
τὴν τῆς ἐπιδεικτικῆς πολυτελείας καὶ, λησμο-  
νεύουσαι ἑαυτὰς, ἀμιλλῶνται πρὸς τὰς κυρίας κατὰ  
τὸν συρμόν. Δίδουσι χρήματα εἰς τοὺς συζύγους  
των, ἵνα σιωπῶσι καὶ ἵνα κυλιῶνται εἰς τὰ οἶνοπω-  
λεῖα, περιβαλλόμεναι δὲ ὑπὸ παντοίων περιποιήσεων  
παρὰ τῶν μητέρων, ἐν ἴσῳ δὲ καὶ παρὰ τῶν πα-  
τέρων τῶν νεογνῶν παιδιῶν, ἅπερ θηλάζουσιν, ἐξα-

χρειούνται σωματικῶς καὶ ψυχικῶς καὶ δὲν σκέπτονται πλέον οὔτε περὶ τῶν ἑαυτῶν τέκνων, οὔτε περὶ τῆς πατρίδος.

Καὶ τίς εἶνε τόσον ἀνόητος, ὥστε ν' ἀφήσῃ βίον ἀναπαυτικόν, πλήρη θελγήτρων καὶ νὰ ἐπιστρέψῃ εἰς ἐκεῖνον τὸν βαρυσταλγῆ καὶ ἐπίμοχθον τοῦ χωρίου σκάπτουσα καὶ θερίζουσα; ἐδῶ ἀπολαύει ὄλων τῶν περιποιήσεων τοῦ ἀνετωτέρου βίου· ἐκεῖ ἐν τῷ χωρίῳ πολλακίς μένει νηστις, ῥαπίζεται ἀφθόνως καὶ οὐδεμίαν ἔχει ὑλικὴν ὠφέλειαν. Ἐδῶ ἀφίνει τὴν ἀφθονίαν ἐν γένει, ἐκεῖ δ' εὕρισκει τὴν ἀνέχειαν καὶ τὴν ἀθλιότητα ἐν γένει.

Εὐάριθμοὶ τινες τροφοὶ εἴτε ἀποκάμνουσαι ἀπὸ τὸν ἀκόλαστον τοῦτον βίον, εἴτε παρὰ τῶν νομίμων συζύγων ἀναγκασζόμεναι, ἐπανακάμπτουσιν εἰς τῆς ἑαυτῶν πατρίδας. Ἄλλ' ἢ ἐπιστροφή αὐτῶν εἰς νεὶ ὀλεθριώτερα τῆς μετοικεσίας. Διεφθαρμέναι σωματικῶς, μεταδίδουσιν εἰς τὴν πατρίδα τὸ μόλυσμα. Διεφθαρμέναι ψυχικῶς, ἐξάπτουσι διὰ ῥωμαντικῶν διηγήσεων περὶ τῆς εἰς τὸ ἐξωτερικὸν ζωῆς τὴν φαντασίαν τῶν ἀθῶων εἰσέτι νεονύμφων γυναικῶν καὶ παρθένων τῆς πατρίδος, διεγείρουσαι τῶν μὲν τὴν ἐπιθυμίαν νὰ μεταβῶσιν εἰς τὸ ἐξωτερικόν, ἵνα μετέλθωσι τὸ ἡδονικώτατον ἐπάγγελμα τῆς τροφῆς, τῶν δὲ τοῦ νὰ ὑπανδρευθῶσι μίαν ὥραν ταχύτερον, ἢ ὅπως δὴποτε νὰ ἐγκυμονῶσι καὶ νὰ τίκτωσιν, ἵνα γένωνται τροφοί. Ἐντεθθεν νεία μετοίκτησι καὶ νεία διαφθορά. Ἐπιστρέφει μία διεφθαρμένη καὶ ἀναχωροῦσι δέκα ἀγναί, ὅπως διαφθορῶσιν.

Οἱ δὲ σύζυγοι τούτων; Ἐπιστρέφουσιν ἔνιοι καὶ

ἐκ τούτων, φέροντες προῖκα ἅπαντα τὰ βδελυρὰ ἐλαττώματα τῆς ἀκολασίας τῶν μεγάλων πόλεων, ἐν αἷς διστέλουν ἀργοὶ, παραδεδομένοι εἰς τὴν κρεπάλην, ἢ ἐξεργόμενοι ἐκ τῆς ζοφώδους σκιάς τῶν εἰρηκτῶν, ἐν αἷς ἐκρατοῦντο ὡς ἐγκληματίαι.

Μετ' ὀλίγον ἢ ἐπιστραφεῖσα εἰς τὴν πατρίδα τροφὸς βαρύνεται τὸν σκληρὸν τοῦ χωρίου βίον καὶ τὸν τοῦ ἐξωτερικοῦ ἀναμιμνησκομένην, δὲν βλέπει τὴν ὥραν ν' ἀπέλθῃ ἐκ νέου. Καὶ ἂν τὸ γάλα αὐτῆς ἐστείρῃσει, δὲν ἐπιθυμεῖ ἄλλο, ἢ τίνι τρόπῳ νὰ μείνῃ ἐκ νέου ἐγκυος καὶ νὰ γεννήσῃ, οὐχὶ ὅπως ἀπολαύσῃ τῶν θελγήτρων τοῦ ἑαυτῆς νεογνοῦ, ἀλλ' ὅπως μεταβῇ ἐκ νέου εἰς τὸ ἐξωτερικόν μηδὲν ὀνειροπολοῦσα ἢ τοῦτο.

Ὁ δὲ σύζυγος πρόθυμος καὶ οὗτος νὰ τὴν ἀκολουθήσῃ ἐκ νέου, διότι ὅσα ἐκέρδησεν ἢ σύζυγος ἐτελείωσαν διὰ τῆς ἀργίας, δὲν καταδέχεται τοῦ λοιποῦ νὰ καλλιεργήσῃ τὴν ἀμπελον. Καὶ ἀνόητος εἶνε νὰ ἐκτεθῇ εἰς τὰς περιπετείας τοῦ ψύχους καὶ τοῦ καύσωνος, τρώγων ξηρὸν ἄρτον, ἐν ᾧ ἡ σύζυγός του κερδίζει τόσα πολλὰ καὶ ἀνέτως! Καὶ τί γίνονται τὰ τέκνα τῶν τοιούτων γονέων; Αἱ μὲν νεάνιδες ἀκολουθεῖσι τὸ παράδειγμα τῆς μητρὸς καὶ οἱ νεανίαὶ τὸ τοῦ πατρὸς, ἢ καὶ ἐνίοτε ὑπερβαίνουσιν ἐπὶ ἐξαχρειώσῃ τοὺς γονεῖς.

Ἐκ τούτων δὴλον, ὅτι τὸ κακὸν δὲν εἶναι μόνον ὑλικόν, ἀλλὰ καὶ ἠθικόν, κακὸν κοινωνικόν καὶ ἐθνικόν. Αἱ πλείσται τῶν τροφῶν ἐγκυμονοῦσι παρανόμως καὶ, ὅπως μὴ φωραθῶσι παρὰ τῶν οἰκογενειῶν, ἢ ὅπως μὴ συλληφθῶσι μοιχαλίδες παρὰ τῶν μὴ

ἀνεχομένων τὰ τοιαῦτα νομίμων συζύγων καὶ συγγενῶν, προκαλοῦσιν ἐκτρώσεις. Αἱ δὲ μὴ δυνάμεναι νὰ ἐπιτύχωσι τούτων, καταφεύγουσι, προχωρούσης τῆς ἀθεμίτου κυήσεως, εἰς τὰ καταγώγια τῶν πλατῶν, ἐνθα σωματικῶς καὶ ψυχικῶς ἐξαχραιοῦνται ἐξ ἀνάγκης. Τίχτουσιν ἐκεῖ καὶ τὸ τιχτόμενον θνήσκει ἕνεκα ἐλλείψεως πρὸς περιθαλψιν, ἢ πνίγεται. Ἴδου καθ' ὅλας ταύτας τὰς περιστάσεις μίᾳ ἀνεκτικῇ παιδοκτονίᾳ, ὡς λέγει συγγραφεύς τις.

Ἐκ τῆς τοιαύτης ἀνεκτικῆς παιδοκτονίας ἡ μὲν κοινωνία πάσχει ἠθικῶς, ἡ δὲ πατρίς ὕλικῶς, καὶ ἡ ἀπώλεια τῶν νέων ἀτόμων, αἵτινα ἠδύναντο νὰ φθάσωσιν εἰς ἡλικίαν ὠριμοῦ, στερεῖ τὸ κράτος βραχιόνων, δυναμένων νὰ τὸ ὠφελῶσιν οὐσιωδῶς. Καὶ ἀπόλλυνται μόνον τὸ ἔμβρυον καὶ τὰ νεογνά βρέφη; Ὡ; ἐπὶ τὸ πλείστον σὺν αὐτοῖς καὶ αἱ ἀλλοίαι μητέρες. Ὑπολογίσατε τώρα πόσων τέκνων στερεῖται ἡ πατρίς εἰς τὸ ἐξωτερικόν!

Ἐσκέφθη ποτὲ ἡ Ἑλλην. Κυβέρνησις ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου; Ἐνόησέ ποτε ὁπόσοι βραχίονες ἀφαιροῦνται ἐκ τῆς πατρίδος καὶ πόση διαφορὰ φυσικῶς καὶ ἠθικῶς εἰσάγεται εἰς αὐτήν; Ἐσκέφθη ἐπὶ τῆς θεραπείας τοῦ κακοῦ τούτου, τὸ ὅποιον ἀποδεκατίζει τὸν λαόν καὶ διαφθείρει τὴν χώραν; Πολλοῦ γε καὶ δεῖ.

Ἐξετάθημεν ἴσως ὑπὲρ τὸ θεῖον ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου. Ἄλλ' ἐκτός δι' ἐνομίσαμεν καθήκον τὸ τοιοῦτον πρὸς τε τὴν κοινωνίαν καὶ τὸ ἔθνος, τὸ ζήτημα αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ δὲν εἶνε ἐκτός τῆς ὕλης,

ἣν πραγματεύεται τὸ παρὸν σύγγραμμα. Πιθανὸν αἰ ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου ἡμέτεροι σκέψεις, ὡς ἐξεφράσαμεν ἄνωτέρω, νὰ μὴ ἦνε ὀρθαὶ ἐν γένει, ἀλλὰ τοῦλάχιστον δίδουσιν ἀφορμὴν τοῖς δοκίμοις εἰς ὀρθότερας τῶν ἡμετέρων. Ὅπως δὴποτε ἐπανεέλθωμεν εἰς τὸ σημεῖον ἐξ οὗ ἐπὶ μικρὸν ἐλοξοδρομήσαμεν.

Δεῖον νὰ πεισθῶσιν ἅπαξ διὰ παντός οἱ τε οἰκογενεῖαι καὶ αἱ πατρικαὶ Κυβερνήσεις, ὅτι τὸ μέλλον τοῦ ἀτόμου, τῆς κοινωνίας ἐν γένει καὶ τῆς ἐπιρρομένης γενεᾶς ἐξαρτᾶται ἀπὸ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῆς πρώτης ἡλικίας. Ἡ τελειοποίησις αὐτῆς δεῖον νὰ ἦνε τὸ κύριον μέλημα τῶν τε οἰκογενειῶν καὶ τῶν Κυβερνήσεων, διότι ἡ ἐπιρροή, ἣν ἡ φυσικὴ ἀνατροφή ἐξασκεῖ ἐπὶ τῆς φυσικῆς ἀναπτύξεως καὶ τοῦ ὕλικου πλούτου τῶν ἐθνῶν, εἶνε ἐκτός πάσης ἀμφιβολίας καὶ ἀντιρρήσεως. Ἀδύνατον σχεδὸν ἀποβαίνει ν' ἀναπτύσσωνται ἠθικὰ καὶ ψυχικὰ προσόντα εἰς ἀδύνατον καὶ καχεκτικὸν σῶμα. Εἶνε ἀδιαφιλονείκητον ἀξίωμα τὸ: ἡ καχεξία ἢ ἡ ἀδυναμία τοῦ σώματος συνεπάγεται ἀναγκαίως τὴν ἐξασθένησιν τῶν διανοητικῶν δυνάμεων. Ὑγιῆς διάνοια ἐν σώματι ὑγιεῖ. Ἄνευ ὑγείας δὲν ὑπάρχει ἀτομικὴ εὐδαιμονία ὕλικὴ διὰ τὸν ἄνθρωπον, δὲν ἀποκτῶνται πλοῦτη καὶ οὐδέποτε εὐελπίζεται μέλλουσα εὐημερία διὰ τὸ ἔθνος.

Καὶ ὅμως δυστυχῶς παρ' ἡμῖν ἡ σπουδὴ τῆς ὑγιεινῆς τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἰδίως τῆς πρώτης ἡλικίας αὐτοῦ, ἣτις εἶνε ἡ βάσις, ἀγνοεῖται σχεδόν. Καὶ ὅσην αἰσθάνεται τις ἐνδόμυχον χαρὰν βλέπων τὸν

ἄνθρωπον ἐν γένει προαγόμενον εἰς τὴν πρόοδον τῶν ἐπιστημῶν, τῶν τεχνῶν, τῆς βιομηχανίας καὶ καταγινόμενον ἀνευδότης, ὅπως βελτιώσῃ καὶ προαγάγῃ ἐπὶ τὸ κρεῖττον τὴν φυσικὴν ἀνατροφήν ἢ κατάστασιν τῶν ζώων καὶ τῶν φυτῶν, νὰ καλλωπιζήσῃ πόλεις καὶ κώμας, νὰ εὐτρεπίσῃ οἴκους μεγαλοπρεπεῖς καὶ κήπους ῥωμαντικούς, ἄλλην τόσῃ καὶ διπλασίαν αἰσθάνεται λύπην, βλέπων αὐτὸν ὀλίγον φροντίζοντα ἢ καὶ ὄλως ἀδιαφοροῦντα περὶ τῆς βελτιώσεως τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως τοῦ ἑαυτοῦ εἴδους καὶ ἀπομακρύνσεως τοιοῦτων ποικίλων κινδύνων, οἵτινες ἀπὸ τῆς ἐν τῇ κοιλίᾳ ὑπάρξεως αὐτοῦ περιστοιχίζουσι καὶ ἐπαπειλοῦσιν αὐτόν.

Οἱ κτηνοτρόφοι, οἱ κηπουροὶ καὶ ἅπαντες ἐν γένει οἱ γεωργοὶ σπουδάζουσιν ἀνευδότης περὶ τὴν βελτίωσιν καὶ διατήρησιν τῆς ὑγείας τῶν ζώων καὶ τῶν φυτῶν ἀπὸ τῆς πρώτης ἡλικίας τούτων, γινώσκοντες ἐκ πείρας, ὅτι τῆς πρώτης ἡλικίας στερεωθείσης, ἡ φυλὴ ἀσφαλιζέται καὶ οἱ καρποὶ ἔσονται ἀγαθοί. Ἀπέναντι λοιπὸν τῶν θαυμασίων ἀποτελεσμάτων τῆς ὑγιεινῆς ἐπὶ τῶν ζώων καὶ τῶν φυτῶν ἀπορεῖ καὶ λυπεῖται τις, βλέπων τὸν ἄνθρωπον, μὴ μεταχειριζόμενον καὶ μὴ ἐπιμελούμενον δι' ἑαυτόν τὴν τέχνην ἐκείνην, τὴν ὁποῖαν μεταχειρίζεται πρὸς βελτίωσιν καὶ διατήρησιν τοῦ γένους τῶν ζώων καὶ τῶν φυτῶν. Δικαίως ἐκπλήσεται τις βλέπων τὴν φυσικὴν ἀνατροφήν τοῦ ἀνθρώπου κατὰ τὴν πρώτην κυρίως ἡλικίαν αὐτοῦ ἐπὶ τοσοῦτον παρτημελημένην, τὴν δὲ τῶν ζώων καὶ τῶν φυτῶν προαγομένην ὅπ' αὐτοῦ τούτου τοῦ ἀνθρώπου.

Δικαίως οἰκτεῖρει τις τὸν ἄνθρωπον, ἀναλογιζόμενος, ὅτι κατ' αὐτὴν τὴν πρώτην ἡλικίαν αὐτοῦ ὁ θάνατος καταφέρει τὰς μεγαλειτέρας καταστροφὰς εἰς τὸ ἀνθρώπινον γένος, διότι ἐλλείπει κανόνων ὑγιεινῆς, αὐτὴν ταύτην τὴν ἡλικίαν, τὴν ἀδύνατον πρὸς αὐθόπαρκτον βίον, εὕρισκει ἀπροστάτευτον καὶ εἰς τὴν διάκρισιν τῶν ποικίλων ἐπιβλαβῶν ἐπιβροῶν τῶν στοιχείων ἐγκαταλελειμμένην. Μόλις βλέπομεν τὸ φῶς τῆς ἡμέρας, καὶ πρὶν ἢ ἀρχίσωμεν ν' ἀρθρώσωμεν συγκεχυμένας συλλαβὰς καὶ πρὶν ἢ ἀποκόψωμεν πᾶσαν οἰήσιν μετὰ τῆς μητρὸς πρὸς αὐθόπαρκτον καὶ αὐτοσυντήρητον ζωὴν, ὁ θάνατος μᾶς φορολογεῖ τὸ τρίτον τῆς ἐπικαρπίας τῶν σπλάγχχνων μας ἐνεκα κακῆς διευθύνσεως τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τοῦ ἀνθρώπου κατὰ τὴν πρώτην αὐτοῦ ἡλικίαν!

Αἱ στατιστικαὶ τῶν πρακτικῶν ἰατρῶν ἀποδεικνύουσιν ἐναργῶς, ὅτι ἀπὸ τῆς γεννήσεως μέχρι τῆς πρώτης ὀδοντοφυΐας ὁ θάνατος ἀφαρπάζει πλέον τοῦ ἐν ὄσ τρίτου ἐκ τῶν βρεφῶν ἐνεκεν τῆς ἐλαττωματικῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς. Τὴν ἐκπληκτικὴν ταύτην θραύσιν τοῦ ἀνθρώπινου γένους ἀπὸ τῆς πρώτης ἡλικίας αὐτοῦ βλέποντες οἱ ἐπιστήμονες καὶ ἀληθῶς φιλόανθρωποι ἰατροὶ τῆς πεφωτισμένης Εὐρώπης ἐπεδόθησαν μετὰ θρησκευτικοῦ ζήλου εἰς τὴν οὐνταξιν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς τῶν παιδῶν, προωρισμένης εἰς διδασκαλίαν τῶν οἰκογενειῶν ἐπὶ τοῦ καταλλήλου τρόπου τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τοῦ ἀνθρώπου κατὰ τὴν πρώτην ἡλικίαν. Παρ' ἡμῖν δὲ δυστυχῶς σκότος βαθύ ἐπικρατεῖ ἐπὶ τοῦ σπουδαίου τούτου

ἀντικειμένου! Οὐδείς ἐκ τῶν ἡμετέρων πρακτικῶν ἰατρῶν — καὶ δὲν στερούμεθα εὐτυχῶς τοιούτων — ἀνέλαβε μέχρι τοῦδε τὴν εἰς τὴν ἡμέτεραν γλῶσσαν σύνταξιν τοιαύτης κοινωφελούς πραγματείας.

Τὸ διατηρεῖν εἶναι ἐπίσης ὠραῖον, καθὼς τὸ ποιεῖν, εἶπε διάσημος συγγραφεύς. Ἡμεῖς δὲ λέγομεν, ὅτι ὠραιότερον τὸ διατηρεῖν τοῦ ποιεῖν ἰδίως ἐπὶ τοῦ ἡμετέρου ἀντικειμένου. Καὶ τῷ ὄντι. Δὲν εἶναι προτιμώτερον νὰ φυλάττωμεν μετὰ τῆς διούσης ἐπιστάσεως καὶ προσοχῆς ὅπερ ἔχομεν ἤδη, ἢ στερούμενοι αὐτοῦ, νὰ προσπαθήσωμεν νὰ τὸ ἀποκτήσωμεν μετὰ τόσας δαπάνας, δυσχερείας, παλμοῦς τῆς καρδίας, προφανεῖς κινδύνους, καὶ πολλάκις δυστυχῶς ταῦτα πάντα ἐπὶ ματαίῳ;

Τὸ ἀλάνθιστον τοῦτο ἀξίωμα εἰς οὐδὲν ἕτερον ἀντικείμενον εὐρίσκει τὴν καταλληλοτέραν ἐφαρμογὴν, ἢ εἰς τὸ τῆς πραγματείας ταύτης. Διότι καὶ αὐτὴ μάλιστα ἢ ἰδίως θεραπευτικὴ ἰατρικὴ ἐπιστήμη ὁμολογεῖ πολλάκις ἀπροκαλύπτως τὴν μεγάλην ἑαυτῆς ἀμχανίαν ὡς πρὸς τὴν ἐπιτυχῆ θεραπείαν τῶν ἀσθενειῶν τῶν μικρῶν παιδίων ὡς ἐκ τῆς μεγίστης πρὸς διάγνωσιν τῶν νόσων τούτων δυσκολίας, ἕνεκα τοῦ εὐερεθίστου αὐτῶν, τῆς ἐλλείψεως πάσης προφορικῆς ὁμολογίας καὶ ἀποκαλύψεως τῶν διαφόρων καὶ ποικίλων συμπτωμάτων, τῆς ἀνικητέου ἀποστροφῆς τῶν πασχόντων βρεφῶν ὡς πρὸς τὰ φάρμακα καὶ τῆς ἀνοικονομήτου αὐτῶν ἀντιπαθείας καὶ ἀπειθείας πρὸς τὴν διαίταν, τὴν προφύλαξιν, τὸν περιορισμὸν καὶ τὴν ἐκτέλεσιν τῶν ποικίλων συνταγῶν τοῦ ἰατροῦ. Ὅσοι ἐνοσήλευσαν ἀσθενεῖς τοιούτους

μικροῦς τυράννους δύνανται νὰ ἐκτιμῶσι τὴν ἀλήθειαν ταύτην.

Ἐκ τῶν ὀλίγων τούτων λέξεων, τὰς ὁποίας εἶπομεν ἀνωτέρω, γίνεται καταφανές, ὅτι ἡ θεραπευτικὴ ἰατρικὴ τῶν μικρῶν παιδίων συνίσταται σχεδὸν ὅλη εἰς τὴν ὑγιεινὴν αὐτῶν. Εἶνε γενικὸς κανὼν παρὰ πάντων παραδεδεγμένος τὸ ἕξης ἀξίωμα ὅτι: «Ὅσῳ ὀλιγώτερα φάρμακα καδίδομεν εἰς τὰ μικρὰ παιδία, τόσῳ καὶ καλλίτερα ἐπιτυγχάνομεν τὴν θεραπείαν αὐτῶν.» Καὶ τῷ ὄντι! πολλάκις διὰ μόνης τῆς ρυθμίσεως τῆς διαίτης αὐτῶν ἀπαλλάττομεν αὐτὰ πολλῶν νοσολογικῶν ἐνοχλήσεων, τὰς ὁποίας ματαίως ἤθελε κινεῖσθαι ὁ ἰατρός νὰ πολεμήτῃ διὰ τῶν θεραπευτικῶν μέσων τῆς ἰατρικῆς. Οὕτω, π. χ. κανονίζοντες δεόντως τὴν ὥραν τοῦ θηλασμοῦ τῶν πασχόντων παιδίων, θεραπεύομεν εὐστόχως τοὺς ἐμέτους, τὰς διαρροίας καὶ ἄλλας τοῦ πεπτικοῦ σωλήνος ἐνοχλήσεις, αἵτινες εἰσὶν ἀποτέλεσμα ὑπερπληρώσεως τοῦ στομάχου ἕνεκα συχνῶ θηλασμοῦ, ἢ κακῆς ποιότητος τοῦ γάλακτος. Πολλάκις χειροτερεύει ἢ γενικὴ κατὰστασις τῆς ὑγείας τῶν μικρῶν παιδίων καὶ καθίστανται ταῦτα φυματιῶντα, χειραδικὰ, βραχιτικά κτλ. ἕνεκα κακῆς καὶ ἀκανονίστου διαίτης. Ὅθεν κανονίζοντες ταύτην, ἀπαλλάττομεν τῶν τοιούτων ἐπικινδύνων νοσερῶν δυσκρασιῶν ὄχι μόνον ταῦτα, ἀλλὰ καὶ τὴν ἐπερχομένην νέαν γενεάν, εἰς ἣν ἀφεύκτως μεταβιβάζεται κληρονομικῶς δικαίωματι τὸ μόλυσμα.

Δικαίως ἰθεώρησαν οἱ ἐπιστήμονες ἄνδρες τὴν ὑ-

γεινήν, ιατρικήν τῶν παιδῶν καὶ τὰ ὑγιεινὰ παραγ-  
γέλματα, τὰ μόνα φάρμακα αὐτῶν. Τί ἡδυνάμεθα  
διὰ τῆς ἰατρικῆς μόνης καὶ τῶν φαρμάκων αὐτῆς νὰ  
κατορθώσωμεν κατὰ τῶν ἀσθενειῶν τῶν μικρῶν παι-  
δίων, ἀφ' οὗ δυστυχῶς τὰ μόνα σημεῖα, διὰ τῶν  
ὁποίων ταῦτα ἐκφράζουσι τὰς ἐσωτερικὰς ἀλγηδό-  
νας καὶ τὰ παθήματά των καὶ διὰ τῶν ὁποίων ἐπι-  
κλοῦνται παρ' ἡμῖν βοήθειαν καὶ ἀνακούφισιν, εἰσὶν  
αἱ κραυγαὶ καὶ οἱ ὀδυρμοὶ αὐτῶν; Ἀλλὰ τὰ σημεῖα  
ταῦτα ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον δὲν μᾶς φανερώνουσι  
ἄλλο, ἢ ὅτι τὸ τρυφερόν πλάσμα ὑποφέρει! Δὲν μᾶς  
ὑποδεικνύουσι καὶ τὰ ὄργανα, τὰ ὁποῖα ὑπέστησαν  
ἀλλοίωσιν εἰς τὴν ὑφῆν, ἢ διατάραξιν εἰς τὴν λι-  
τουργίαν. Δικαίως λοιπὸν ἡ ὑγιεινὴ θεωρεῖται ἡ ἰα-  
τρικὴ τῶν παιδῶν.

Ὅσοι ἐζήσαν καὶ ζῶσιν ἐντὸς οἰκογενειῶν καὶ  
ἀνιέθρεψαν μικρὰ βρέφη, δύνανται νὰ ἐκτιμῶσι τὴν  
ἀπελπιστικὴν ἀμηχανίαν, εἰς ἣν ῥίπτει τὰς οἰκογε-  
νεῖας ὁ μ ι κ ρ ὸ ς ἄ ν θ ρ ω π ο ς. Κλαίει, ὀδυρεῖται,  
φωνάζει καὶ δὲν ὑπακούει νὰ καταπραυνθῇ καὶ νὰ  
παύσῃ. Ἀποκρούει καὶ ἀπορρίπτει μετ' ἀγανακτῆ-  
σεως τὰς ἡμετέρας θωπείας καὶ προσφοράς καὶ δὲν  
συγκινεῖται εἰς τὰ δάκρυα πεφιλημένης μητρὸς καὶ  
δὲν μᾶς λέγει τί αἰσθάνεται, ἢ τί ἐπιθυμεῖ. Ἡ μήτηρ  
καὶ ὁ πατήρ καὶ ὅσοι ἄλλοι ὑπέστησαν σπαραξικαρ-  
δίους ἀλγηδόνας ἀπὸ τὰς ὀξείας καὶ ἀνεκφράστους  
κραυγὰς καὶ τοὺς κλαυθμοὺς μικροῦ βρέφους καὶ ἀπὸ  
τὰς συμφορὰς καὶ ἀναποφεύκτους δυσκολίας τῆς φυ-  
σικῆς ἀνατροφῆς αὐτοῦ, καταλαμβάνουσι τὴν σπου-  
δαιότητα καὶ τὴν ἀνάγκην πραγματείας, προωρι-

σμένης διὰ τὰς οἰκογενείας περὶ τῆς φυσικῆς ἀνατρο-  
φῆς τῶν μικρῶν παιδίων.

Ἡ φυσικὴ ἀνατροφή τοῦ μικροῦ ἀνθρώπου εἶναι  
ἀντικείμενον μεγίστης σπουδαιότητος. Ἐκ ταύτης  
ἐξαρτᾶται τὸ μέλλον τῆς ἀνθρωπίνου γενεᾶς ὑπὸ  
τὴν διπλὴν ἐπιφύῃ τῆς ἰσχύος τοῦ τε φυσικοῦ καὶ  
ἠθικοῦ. Ἐν τῇ κοιτίδι, λέγει διάσημος συγγραφεὺς,  
δὶον νὰ ἐπιτερώμεν καὶ ἐπιμελώμεθα τὸν ἀνθρωπον,  
ἐὰν θέλωμεν νὰ καταστήσωμεν αὐτὸν πολίτην εὐ-  
ρωστον καὶ ῥωμαλεόν καὶ ἐὰν θέλωμεν νὰ τροπο-  
ποιήσωμεν τὴν ἑαυτοῦ κρᾶσιν, ἂν τυχόν αὕτη εὐ-  
ρεθῇ πλημμελής καὶ ἐλαττωματικὴ ἐκ καταγωγῆς.  
Ἐν τῇ πρώτῃ ἡλικίᾳ τοῦ ἀνθρώπου εἶνε πρὸ πάντων  
ἀναγκαία ἡ αὐστηρὰ παρατήρησις καὶ διατήρησις  
τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς, εἴτε πρὸς διατήρησιν τῆς  
ὑγείας εἴτε πρὸς πραγματοποιήσιν αὐτῆς, ἂν τυχόν  
νόσος τις ἐπέλθῃ διακόπτουσα τὴν τακτικὴν αὐτῆς  
πορείαν.

Ἡ γυνῶσις τῶν κανόνων τούτων τῆς ὑγιεινῆς ἐπὶ  
τοσοῦτον ἀποβαίνει ἀναγκαία, καθόσον ἔχομεν συ-  
χνάκις νὰ πολεμῶμεν ἐν τῇ ἡμετέρᾳ κοινωνίᾳ κατα-  
στρέφοντες ῥιζηδὸν πεπαλαιωμένας πλάνας ἐπὶ τοῦ  
τρόπου τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν μικρῶν παι-  
δίων. Καὶ πῶς δύνανται αἱ οἰκογένειαι νὰ πολεμῶσι  
καὶ νὰ καταστρέψωσιν ἐπιτυχῶς τὰς πλάνας ταύτας  
ἀγνοίαν πάσχουσαι τῶν τῆς ὑγιεινῆς κανόνων; Καὶ  
δύνανται αἱ νεαραὶ μητέρες, τῶν ὁποίων ἡ εὐαίσθη-  
τος καὶ τρυφερὰ καρδία ἀφίνεται εὐκόλως νὰ παρα-  
σύρηται ὑπὸ τῶν ἐπικινδύνων συμβουλῶν τῶν γραι-  
δίων καὶ τῶν ἀσυνειδήτων ἀγυρτῶν, ν' ἀντιτάττωσι

κατ' αὐτῶν πρακτικώτερας γνώσεις περὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν μικρῶν παιδίων, ἀφ' οὓν οἱ ἴδιαι στεροῦνται πείρας καὶ τῶν πεφωτισμένων νοουθεσιῶν καὶ ὁδηγιῶν τῆς ἐπιστήμης;

Πόσαι νεαραὶ μητέρες στεροῦμεναι πείρας πολυχρονίου καὶ τῶν ἀναγκαίων γνώσεων τῆς ὑγιεινῆς περὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν μικρῶν τέκνων, δὲν περιέρχονται πολλάκις εἰς τὴν ἐσχάτην ἀπελπησίαν μὴ γινώσκουσαι νὰ κανονίζωσι προσεκτικῶς τὴν διαίταν καὶ τὰ λοιπὰ τῶν παιδίων, νὰ προλαμβάνωσι τὰς ἐνοχλήσεις, ἢ καὶ νὰ θεραπεύωσιν αὐτάς; Συγχέουσιν αἰωνίως τὴν ἔμφυτον ἑαυτῶν τρυφερότητα καὶ στοργὴν μὲ τὸ αἰσθημα τοῦ ἑαυτῶν καθήκοντος μητρός, ἢ τροφῆς, ἢ παιδαγωγοῦ. Παρασύρονται δυστυχῶς ὑπὸ τῆς μητρικῆς ἀδυναμίας, τῆς ὁποίας πρῶτα θύματα πιπτουσι τὰ ἑαυτῶν τέκνα! Πολλάκις ἐν ἀγνοίᾳ θυσιάζουσι τὰ ἀληθῆ συμφέροντα τῶν ἑαυτῶν τέκνων, ἀκολουθοῦσαι συμβουλὰς ἀντικειμένας εἰς τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς αὐτῶν, διότι δὲν ἔχουσι καθαρὰν ἰδέαν τοῦ ἑαυτῶν καθήκοντος καὶ ἔκτεινου, ὅπερ προσήκει ἢ δὲν προσήκει εἰς τὰ μικρὰ βρέφη. Κυμλίνονται ἀθέβαιαι μεταξὺ τῶν ἔμπνεύσεων, ὡς λέγει ἰατρός τις διάσημος, τοῦ ἑαυτῶν ζήλου καὶ τῶν ἀντιφατικῶν συμβουλῶν, αἵτινες ταῖς δίδονται πανταχόθεν.

Πολλοὶ μητέρες ἐξ ὑπερβολικῆς ἀγάπης πρὸς τὰ ἑαυτῶν τέκνα παραβαίνουσι πολλάκις τὰ τῆς ἀποστολῆς των καθήκοντα, πράττουσαι ἀφ' ἑαυτῶν, ὅπερ ἀνήκει νὰ ἀνεργήσῃ ὁ ἰατρός, ἢ ἄλλος τις τῆς τέχνης. Τοῦτο ἀντὶ ν' ἀπεβῆ πρὸς ὠφέλειαν, ἐκ τοῦ

ἐναντίου ἀποβαίνει πρὸς βλάβην τῶν ἑαυτῶν τέκνων. Ἄλλοι δὲ φοβούμεναι μήπως ἐνεργήσωσιν ὑπὲρ τὸ δῖον καὶ ἔκτος τοῦ ἑαυτῶν καθήκοντος, ἐλλείπουσιν εἰς τὰ δεινὰ καὶ ὠφέλιμα, ἐπειδὴ δὲν γνωρίζουσι καλῶς τί ἀπαιτεῖ ἡ πρώτη ἡλικία ἐπὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τοῦ ἀνθρώπου. Εἰς τὸ παρεμικρὸν ἐμπόδιον, ὅπερ ἀπαντῶσιν εἰς τὰς ἐνεργείας των, παρεκτρέπονται τοῦ ὀρθοῦ καὶ ὠφελίμου, παραμελεῦσι τὸ καθήκον καὶ συγχέουσι τοῦτο μετὰ τοῦ μητρικοῦ φίλτρου.

Καὶ πόθεν ἔρχεται ἡ τοιαύτη σύγχυσις τῶν καθήκοντων; Πόθεν ἡ ἀγνοία τῆς προσεκτικῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν μικρῶν παιδίων; Δέον νὰ τ' ὁμολογήσωμεν ἐκ μόνης τῆς ἐλλείψεως πρακτικοῦ βιβλίου ἐπὶ τῆς ὑγιεινῆς τῶν παιδίων τῆς πρώτης ἡλικίας. Ἐλλείπουσι δυστυχῶς εἰς τὴν ἡμετέραν γλῶσσαν βιβλία τοιοῦτου εἶδους, διὰ τοῦτο αἱ πλείστοι τῶν μητέρων χωλαίνουσιν εἰς τὴν φυσικὴν ἀνατροφήν των παιδίων. Δυνάμεθα ἐκ τῶν προτέρων νὰ κολακευώμεθα, ὅτι τὸ παρὸν βιβλίον θὰ ταῖς χρησιμεύῃ ὡς ὁδηγὸς εἰς τὴν σπουδαίαν καὶ ἱερὰν ἀποστολὴν τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν μικρῶν παιδίων καθὸ πρωτοφανὲς εἰς τὸ εἶδος του;

*Δεοὶ λίξις περὶ τῆς ἕλης τοῦ συγγράμματος.*

Δὲν ἐγράφη, ὅπως χρησιμεύσῃ εἰς διδασκαλίαν τῶν πρακτικῶν ἰατρῶν, οὔτε τῶν σπουδαζόντων τὴν ἰατρικὴν μαθητῶν — εἰ καὶ οἱ τελευταῖοι οὗτοι δύνανται νὰ σταχυολογῶσιν ἐν αὐτῷ ὠφέλιμόν τι διὰ τὴν μέλλουσαν ἑαυτῶν πρακτικὴν — ἀλλ' ὅπως χειρουργῆ τὰς γυναῖκας κατὰ τὰς κρίσιμους καὶ ἐπι-

σφαλείς περιόδους της κυσφορίας και του τοκετού, της λοχειάς και της γαλακτοτροφίας κτλ. και τους γονεῖς εἰς τὴν φυσικὴν ἀνατροφήν τῶν ἐαυτῶν τέκνων, παρέχῃ δὲ εἰς τὰς οἰκογενεῖας σπουδὴν τόσῳ τερπνὴν, ὅσῳ ὠφέλιμον καὶ ἀναγκαίαν. Εἶνε λοιπὸν βιβλίον ὄλως πρακτικὸν καὶ ἀποκλειστικῶς διὰ τὰς οἰκογενεῖας προωρισμένον. Εἶνε μὲν ὄλως ἐπιστημονικόν, ἀλλὰ συγχρόνως καὶ κυρίως κοινωνικόν, σύγγραμμα διὰ τὸν λαὸν καὶ προωρισμένον νὰ χρησιμεύῃ διὰ μόνον αὐτόν.

Παρελείψαμεν μετὰ τῆς δευτέρας προσοχῆς θεωρίας καὶ γημικῆς ἀναλύσεις, αἰτίνας, καθυπαγόμεναι εἰς τὴν δικαιοδοσίαν τῆς ἀριστοκρατίας τῶν ἐπιστημονικῶν πνευμάτων, συγγέουσι μᾶλλον, ἢ φωτίζουσι τοὺς ξένους τῶν ἐπιστημῶν.

Δὲν ἔχομεν τὴν ἀξίωσιν, ὅτι ἡ πραγματεία αὕτη εἶναι ἐξ ὀλοκλήρου καρπὸς τῆς πείρας καὶ τῆς πρακτικῆς ἡμῶν, οὔτε οὐ προσφέρομεν εἰς τὴν ἐπιστήμην ταύτην καινοφανεῖς ἀνακαλύψεις καὶ θεωρίας. Καὶ θὰ ἦτον ἀπάτη ἢ δόλος, εἰ ἔλεγέ τις τὴν σήμερον, ὅτι ὁ βίος ἑνὸς ἀνθρώπου ἀρκεῖ νὰ κτηρτισθῇ ἐξ ἰδίων του κεφαλαίων ὀλοκλήρον τοιοῦτον σπουδαῖον ἔργον. Ἐδανείσθημεν λοιπὸν, ὡς λέγει ὁ Βολταῖρος, τὴν φωτῖάν ἀπό τὸν γείτονά μας καὶ ἡν ἄψαμεν τὴν ἡμέτεράν πυράν. Συνεβουλεύθημεν πραγματείας καὶ μονογραφίας τοῦ εἴδους τούτου ἀρχαίων Ἑλλήνων, Ἀγγλων, Γάλλων, Γερμανῶν καὶ λοιπῶν συγγραφέων, ἀλλὰ πάντοτε, ὡς ἡμέλισσα εἰς τὰ λειβάδια δὲν ἐπικάθηται, ἡ μόνον

εἰς τὰ νεκταρῖα τῶν ἀνθέων, ἐλάβομεν ἐξ αὐτῶν τὰ ὠφέλιμα καὶ μὲ τὰ ἡθη, τὰ ἔθιμα, τὰς συνηθείας, τοὺς τρόπους τοῦ ζῆν καὶ τὸ κλίμα ἡμῶν συνάδοντα. Ἐνιαχοῦ δὲ μεταφέρομεν καὶ ὀλοκλήρα χωρία ἐξ αὐτῶν. Ἀλλὰ καὶ ὡς πρὸς τὴν τοιαύτην ἐπιλογὴν καὶ συλλογὴν ἐδέησε νὰ καταβάλωμεν ἀτρότους κόπους καὶ μόχθους, μελέτην δὲ τὴν δέυσαν καὶ χρόνον μακρὸν ἐδαπανήσαμεν, ὅπως καταλλήλως ἀναγάγωμεν τὰ σοφὰ, ἰδίως τῶν Εὐρωπαϊῶν, παραγγέλματα συνωδὰ πρὸς τὰς ἡμετέρας συνηθείας, πρὸς τὸν αἰῶνα, ἐν ᾧ ζῶμεν, καὶ τὰς ἡμετέρας τοπογραφικὰς διαφορὰς.

Ἡδυνάμεθα καὶ ἡμεῖς, ὡς πράττουσι δυστυχῶς εἰς πλείστοι παρ' ἡμῖν, νὰ μεταφράσωμεν πραγματείας ἐνὰ Ἀγγλου, Γάλλου κτλ. ἐκλέγοντες τὴν καλλιτέραν καὶ νεωτέραν ἐπὶ τοῦ εἴδους τούτου, καὶ ταύτην «ἐτοιμὴν καὶ ἐστρωμένην τράπεζαν» ἠθέλομεν ἀβρόχοις ποσὶ διεξέλθει ἀνευ κόπου πολλοῦ καὶ χρόνου μακροῦ. Δὲν ἐπράξαμεν οὕτως, εὐχὴ ἐξ ἀτομικῆς ὑπερηφανείας, κενοδοξίας καὶ ματαιίας ἐπιδειξίως, ὅτι δεθὲν ἐξ ἰδίων κεφαλαίων δυνάμεθα νὰ καταρτίσωμεν ὅπερ ἐπεχειρήθημεν ἔργον, ἀλλ' ἐκ θρησκευτικῆς ἀφαισώσεως πρὸς τὰ πάτρια ἔθιμα καὶ τὸν ἐθνισμόν. Διότι δανειζόμενοι τὰ πάντα, ὡς καὶ αὐτὰ τὰ ἐλαττώματά των, παρὰ τῶν ξένων ἐθνῶν, μιμούμενοι τὰ ἡθη, τὰ ἔθιμα καὶ τὰς συνηθείας αὐτῶν, μεταφράζοντες ταῦτα καὶ τοὺς τρόπους τοῦ βίου αὐτῶν παρεισάγοντες εἰς τὸ ἡμέτερον ἔθνος, κινδυνεύομεν σμικρὸν κατὰ σμικρὸν ν' ἀπολέσωμεν τὸν ἐθνικὸν χαρακτήρα ἡμῶν καὶ ἀποτελέσωμεν ἐ-

ξάμβλωμα ξένον τῷ ἡμετέρῳ ἔθνει, ἔκτριμμα δὲ καὶ ἀλλότριον ἐκάστῳ τῶν ξένων ἔθνων.

Ἐκτός τοῦ κυριωδαιτέρου τούτου ἔθνικου λόγου, ὑπάρχει καὶ ἕτερος λόγος οὐσιώδους ὠφελείας ὁ ἀποτρέψας ἡμᾶς τῆς μεταφράσεως πάσης ξένης πραγματείας τοῦ εἴδους τούτου, εἶνε δὲ ὁ ἀκόλουθος. Ὅταν σκεφθῆ τις ὠρίμως καὶ λάβῃ ὑπὸ σπουδαίαν ἔποψιν τὰς τοπογραφικὰς διαφορὰς τῆς χώρας τῶν ξένων ἔθνων πρὸς τὴν ἡμετέραν, τὰ ἔθνη, τὰ ἔθιμα, τὰς συνηθείας, τοὺς τρόπους τοῦ ζῆν αὐτῶν πρὸς τὰ ἡμέτερα, ἐξάπιντος θὰ ὁμολογήσῃ, ὅτι πραγματεία τοιοῦτου εἴδους Ἑγγύου, Γάλλου, Ἰταλοῦ, ἢ Γερμανοῦ κτλ. γεγραμμένη ὑπὸ τὸ κράτος τῶν συνηθειῶν, τῶν ἠθῶν, τῶν ἐθίμων καὶ τῶν τρόπων τοῦ βίου καὶ ὑπὸ τὴν ἐπίρροισιν τοῦ κλίματος τῆς χώρας τοῦ ἔθνους τοῦ συγγραφέως, ὁποσοῦν ὅπως ἀνεφάρμοστος καὶ ἀλυσιτελής δι' ἡμᾶς τοὺς κατοίκους τῆς Ἀνατολῆς. Διαφέρουσιν οὐσιωδῶς τὰ ἔθνη, αἱ συνήθειαι καὶ τὰ ὑγιεινὰ μίσα τῶν ἐγκύων γυναικῶν, τῶν δίκχιουτῶν ὑπὸ τὴν ἐπίρροισιν τῆς πνευγῆρας καὶ ὀμιγλώδους ἀτμοσφαιρας τοῦ Λονδίνου καὶ τῶν ἐν αὐτῷ γεννωμένων νεογνῶν παιδῶν, ἀπ' ἐκείνων τῶν ἐγκύων γυναικῶν, τῶν διαβιουτῶν ὑπὸ τὸν ὠραῖον καὶ καθαρὸν τῆς Ἀνατολῆς οὐρανὸν καὶ τῶν ἐν αὐτῇ γεννωμένων παιδῶν.

Ἰκανοί, νομίζομεν, εἰσὶν οἱ ἀνωτέρω ἐκτεθέντες λόγοι, ὅπως πείσωσιν ἡμᾶς νὰ προτιμήσωμεν πρῶτὸ τυποὸν ἐλλήνην καὶ ἡμετέραν συγγραφὴν πάσης ξένης, εἰ καὶ ἐν πολλοῖς ἴσως ὑπερδεστέραν τῶν εὐρωπαϊκῶν καὶ παρὰ τούτων κατὰ πολλὰ πλουτισθεῖσαν.

Μὴ ὑπαρχούσης ἐν τῇ ἡμετέρᾳ γλώσσῃ ἄλλης ἐπὶ τοῦ ἰδίου ἀντικειμένου συγγραφῆς, θεωροῦμεν τὴν παροῦσαν ὡς ἀρκούντως ἀνταποκρινομένην, πρὸς τὸ παρὸν τοῦλάχιστον, εἰς τὰς ἀνάγκας τῆς ἡμετέρας κοινωνίας ἐπὶ τῆς ὑγιεινῆς τῶν ἐγκύων, ἐπιτόκων καὶ λεχλιῶν γυναικῶν καὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν νεογνῶν παιδῶν. Ὁμολογουμένως δὲν ἔχομεν τὴν ἀξίωσιν, ὅτι εἶνε ἐντελής, ἐν γένει θεωρούμενη, ἢ πραγματεία αὐτῇ, ἀπεναντίας ἔχει τὰς συμφορὰς ἄλλειψις, ὡς πᾶσα ἀρχὴ ἔχει τὰς ἐαυτῆς δυσκολίας. Καὶ θὰ ἦτο αὐθάδεια — κατὰ τὴν ἀρχαίαν τῆς λιξέως σημασίαν — νὰ ἔχη τις ἀπαίτησιν τοιαύτην ἐπὶ ἔργου τοσοῦτον σπουδαίου. Ἄλλ' οὐχ ἤτιον καθίσταται ἀναγκαιοτάτη καὶ χρησιμωτάτη διὰ τὴν ἡμετέραν κοινωνίαν καὶ ὡς μοναδικὴ εἰς τὸ εἶδος τῆς καὶ ὡς παρέχουσα ἱκανὸν ὑλικὸν καὶ ὁδηγοῦσα ἐν πολλοῖς τὸν μέλλοντα νὰ συγγράψῃ ἐντελεστέραν καὶ νὰ συμπληρώσῃ ὅσα ὁ χρόνος ἢ αἱ ἡμέτεραι δυνάμεις δὲν ἐπέτρεψαν ἡμῖν.

Ὅπως δὴ ποτε οἱ πρῶτοι φυτευταὶ δένδρου τινός καὶ ἂν μικρὸν ἐκαλλιέργησαν αὐτό, πάντοτε ἔσσονται ἀξιοὶ τῶν ἐπαίνων τοῦ κοινῆ τοῦλάχιστον διὰ τὴν πρωτοβουλίαν. Εἰς οὐδένα δὲ ἡλικὸν ἄνθρωπον, ἑαυτὸν σεβόμενον, δέδοται τὸ δικαίωμα τῆς ἐπιθετικῆς ἐπιρρίσεως καὶ τῆς ἀπεδοκιμασίας, διότι τυχὸν μεταξὺ τῶν ὠρίμων καρπῶν αὐτοῦ εὔρε καὶ τινὰς βεβλαμμένους ἢ ἀώρους κλάδους τινός· τόσῳ δὲ μᾶλλον καθόσον οὐδεὶς θνητός, ὅσον καὶ ἂν ἦ σοφὸς ἐκτεταμένης καὶ πολυχρονίου πείρας καὶ πρακτικῆς τυγχάνων, ὑπεσχιθῆ ποτὲ τὸ τέλειον καὶ ἐκήρυξε

μ'.

τὸ ἀναμάρτητον ἀπολύτως, μὴ ὑπάρχοντος οὔτε τοῦ μὲν, οὔτε τοῦ δὲ ἐν τῇ ἀνθρωπίνῃ φύσει.

Ἀναλόγως τοῦ προορισμοῦ ἡ πραγματεία αὕτη ἐγγράφη εἰς τὴν κοινὴν ἡμῶν γλῶσσαν, ὅπως ἡ εὐκατάληπτος εἰς τὸν λαόν. Ὁ λόγος οὗτος ἀρχεῖ, νομιζομεν, νὰ δικαιολογήσῃ ἡμᾶς ἀπέναντι ἐκείνων τῶν συγγραφέων, τῶν ὁποίων ὁ κάλαμος εἶνε προνομιοῦχος καὶ εἰδικότης ὡς πρὸς τὴν καθαρεύουσαν γλῶσσαν. Πρὸς τοῦτοις εὐρίθιμεν ἐνίοτε ἠναγκασμένοι νὰ ὑποπέσωμεν καὶ εἰς περιφράσεις καὶ ἐπαναλήψεις, τὰς ὁποίας εἰς ἐπιστημονικὸς ὅρος εὐστόχως ἀναπληρῶναι, ὅπως καταστήσωμεν καταληπτοὺς ἐπιστημονικοὺς τινὰς ὅρους. Καὶ ὡς πρὸς τοῦτο θὰ ἐπιτύχωμεν, πιστεύομεν, τῆς συγκαταβάσεως τῶν αὐστηρῶν καθαριστῶν, γράφοντες διὰ τὸν λαόν. Πρὸς δὲ πολλάκις ἠναγκάσθημεν νὰ θυσιάσωμεν ἐπιστημονικὰς ἐκφράσεις χάριν τῶν ἐν χρήσει παρὰ τῷ λαῷ κοινῶν ἐκφράσεων, ὅσας δι' ἐκείνων δὲν ἔδυνάμεθα ἄλλως νὰ ἐξηγήσωμεν ἐκείνο, τὸ ὁποῖον πρέπει νὰ μάθῃ ὁ λαός, ἐνεκα δὲ τούτου πιθανόν νὰ ὑπέπεσαμεν καὶ εἰς σολειτισμοὺς.

Ἡ ἐπιδοκιμασία τοῦ κοινοῦ χρησιμεύει ὡς ἠθικὴ ἀμοιβὴ εἰς τοὺς γράψαντας, ὡς δαίγμα δ' ἐμφυχώσεως καὶ ἐνθαρρύνσεως εἰς τοὺς γράφοντας καὶ τὰ νάπαλιν. Πιθανόν νὰ μὴ ἐπιτύχωμεν παρὰ πᾶσι τῆς τριαύτης ἀμοιβῆς, διότι δὲν γράφομεν, ὅπως εὐχαριστήσωμεν, ἀλλ' ὅπως πείσωμεν καὶ ὠφελήσωμεν· δηλαδή προτιθέμεθα μεταπολίτευσιν, οὕτως εἰπεῖν, εἰς τὰς ψευδεῖς ἰδέας, καταστροφὴν εἰς τὰς προλήψεις καὶ εἰς τοὺς ἐπιβλαβεῖς νεωτερισμοὺς, ἀντ' αὐ-

τῶν δὲ τὴν εἰσαγωγὴν τοῦ ὠφελίμου καὶ ὑγιεῖς. Εἶνε δυσκολώτατον, τὸ γνωρίζομεν, νὰ διασείσωμεν πεπαλαιωμένας πεπειθήσεις καὶ ἐρριζωμένας συνηθείας, κολακευούσας τὴν κουφότητα καὶ ματαιότητα, τὴν ἐρωτοτροπιαν καὶ τὸν ἐγωισμόν. Ἀλλ' ἐὰν ἐκ τούτου ἀποτυγχάνωμεν τῆς ἐπιδοκιμασίας, μένει ἡμῖν τοῦλάχιστον ἡ εὐχαρίστησις, ὅτι ἐξεπληρώσαμεν εὐσυνειδήτως καὶ ἀνεῦ ὑστεροβουλίας τὸ πρὸς τὴν ἡμετέραν κοινωσίαν καθήκον, ὅσον ἡμῖν ἐφικτόν, μὴ κολακεύοντες τὰς προλήψεις καὶ τὰς καινοτομίας τοῦ συρμοῦ, ἀλλ' ἐκθέτοντες μετὰ παρρησίας καὶ θάρρους τὸ ὠφέλιμον καὶ τὸ ἀρμόζον μὲ τὰ ἦθη καὶ τὰς συνηθείας ἡμῶν. Καὶ τοῦτο εἶνε ἀληθῶς θρήνητος διὰ συγγραφεία, γράφοντα, ὅπως πείσῃ καὶ ὠφελίσῃ καὶ οὐχὶ ὅπως ἀρίσῃ.

Τελευτῶντες τὸ εἰσαγωγικὸν μέρος, στρέφομεν τὸν λόγον πρὸς τοὺς οἰκογενειάρχας καὶ τὰς οἰκοδεσποίνας, προτρέποντες αὐτοὺς νὰ μελετῶσι μετὰ ζήλου καὶ προθυμίας τοιοῦτον ὠφέλιμον βιβλίον, ἀφορῶν τὴν εὐτυχίαν τῶν οἰκογενειῶν. Αἱ περὶ ὑγιεινῆς τῶν ἐγκύων, τῶν ἐπιτόκων καὶ τῶν λεγυίδων γυναικῶν καὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν τῆς πρώτης ἡλικίας παιδῶν παραγγελίαι καὶ ὁδηγίαι, ἃς διδάσκει ἡμῖν τὸ παρὸν οἰκογενειακὸν ἐγκόλπιον, εἰσὶν σωτήριοι. Μὴ περιφρονῆτε τοὺς ἀτρύτους μόχθους καὶ τοὺς ἰδρωτάς ἐκείνων, οἵτινες, κοπιῶσάντες μετὰ ζήλου καὶ προθυμίας, χορηγοῦσιν ἡμῖν ἀσφαλῆς ὁδηγίας περὶ τῆς διατηρήσεως καὶ προσφύλαξεως τοῦ τιμαλφεστέρου κτήματος, τῆς ὑγείας καὶ τῆς ζωῆς ἐκείνων τῶν πεφιλημένων ἡμῖν ἀντι-

κειμένων, περί τῶν ὁποίων καθ' ἑκάστην στιγμήν σφιδρά πάλλει ἡ καρδία σας. Ἡ παρούσα πραγματεία διδάσκει ὑμῖν ἅπαντα τὰ προφυλακτικά καὶ ὑγιεινά μέσα ὑπὲρ τῶν ἀδυνάτων ἀτόμων ἐκ τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας, τῶν ὁποίων ἡ κηδεμονία σας ἐνεπιστεύθη παρὰ τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς κοινωσίας. Τὸ παρὸν σύγγραμμα θέτει ὑπ' ὄψιν τῶν πατέρων, τῶν μητέρων, τῶν συζύγων καὶ παντός ἐπιφορτιζομένου τὸν τίτλον τοῦ οἰκογενειάρχου τὰς ἐπιβλαβεῖς καὶ εἰς τὸν λαὸν ἐβρίζωμένας προλήψεις, αἰτινες πολλαχίς εἰς πλείστας περιστάσεις ἀποβαίνουσι θανατηφόροι, ἀποκαλύπτει ἐπιβλαβεῖς τινὰς συνήθειας, προτρέπει ὑμᾶς εἰς ἀποφυγὴν αὐτῶν, τὰς ὁποίας, ὅσον καὶ ἂν ἡ δευδερκής τὸ μητρικὸν καὶ πατρικὸν φίλτρον, δὲν δύναται νὰ πρεῖδῃ· προβλέπει κίνδυνον διὰ τὰς ἐγκύους, τὰς ἐπιτόχους καὶ τὰς λεχωίδας γυναικῶν ὡς καὶ διὰ τὰ νεογνά παιδία ἐκεῖ, ὅπου αἱ μητέρες, οἱ πατέρες, οἱ σύζυγοι καὶ ἅπαντες ἐν γένει οἱ ἐπιτετραμμένοι τὴν ἐπιτήρησιν αὐτῶν δὲν προβλέπουσι τοιοῦτον. Ἐν ἐνὶ λόγῳ διὰ τῶν συμβουλῶν καὶ ὁδηγιῶν τοῦ παρόντος βιβλίου προλαμβάνονται καὶ ἀποσοβοῦνται ἐκ τῶν οἰκογενειῶν δεινὰ, τὰ ὁποῖα ἀναγκαίως συνεπάγει μεθ' ἑαυτῆς ἡ σπουδαία κατάστασις τῶν ἐγκύων, τῶν ἐπιτόχων καὶ τῶν λεχωίδων γυναικῶν καὶ ἡ πρώτη ἡλικία τῶν παιδίων. Πόσαι ἐγκυεῖ, ἐπίτοχεῖ καὶ λεχωίδες γυναῖκες καὶ πόσα νεογνά παιδία δὲν ἤθελον σωθῆ ἀπὸ θανατηφόρους ἀσθενείας, ἃς συνεπάγει ἡ ἐσῶτων κατὰστασις, ἐὰν οἱ φιλόστοργοι γονεῖς κατεγίνοντο εἰς τὴν ἀνάγκωσιν τοιούτων βιβλίων κατὰ τὰς μὴ ἐργασίμους τοῦλάχιστον ἡμέρας.

Τὸ σύγγραμμα διαιρεῖται εἰς δύο βιβλία· τὸ μὲν πρῶτον διαλαμβάνει περὶ τῆς ὑγιεινῆς τῶν ἐγκύων, τῶν ἐπιτόχων καὶ τῶν λεχωίδων γυναικῶν, τοῦτ' ἔστιν:

1ον Περὶ τῆς συλλήψεως, ἤτοι γονιμοποιήσεως.

2ον Περὶ τῆς πρώτης ἐμβρυνίσεως τῶν καταμηνίων καὶ τῆς πορείας αὐτῶν εἰς τε τὰς ἀγάμους καὶ ἐγγάμους γυναικῶν.

3ον Περὶ τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ τῶν παρεπομένων αὐτῆ.

4ον Περὶ ὑγιεινῶν προφυλακτικῶν μέσων διαρκούσης τῆς κυφορίας.

5ον Περὶ ἀσθενειῶν τινῶν τῶν ἐγκύων γυναικῶν.

6ον Περὶ αἱμορραγιῶν καὶ ἐκτρώσεων (ἀποβολῶν).

7ον Περὶ προφυλακτικῶν μέσων κατὰ τῶν ἀποβολῶν.

8ον Περὶ τῶν προετοιμασιῶν κατὰ τὴν προσέγγισιν τῆς ὀποχῆς τοῦ τοκετοῦ.

9ον Περὶ ὑγιεινῶν ὁδηγιῶν κατὰ τὸν τοκετόν.

10ον Περὶ ὑγιεινῶν ὁδηγιῶν μετὰ τὸν τοκετόν.

11ον Περὶ τῆς δεύσης ὑγιεινῆς ἐπιστάσις τῶν λεχωίδων.

12ον Περὶ ὑγιεινῆς τῶν λεχωίδων ἐγγένει.

Τὸ δὲ δεύτερον διαλαμβάνει περὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν νεογνῶν παιδίων ἀπὸ τῆς γενήσεώς των μέχρι τέλους τῆς πρώτης ἡλικίας, τοῦτ' ἔστι:

1ον Περὶ τῆς ἐπιμελείας καὶ τῶν περιποιήσεων τῶν νεογνῶν παιδίων ἀμέσως μετὰ τὸν τοκετόν.

2ον Περὶ γαλακτοτροφίας ἐν γένει τῶν νεογνῶν παίδων.

3ον Περὶ μητρικῆς γαλακτοτροφίας.

4ον Περὶ τῶν αἰτιῶν τῶν κωλυουσῶν τὴν μητέρα νὰ θηλάξῃ τὸ ἑαυτῆς τέκνον.

5ον Περὶ τῶν προφάσεων.

6ον Περὶ μικτῆς γαλακτοτροφίας.

7ον Περὶ τεχνητῆς γαλακτοτροφίας.

8ον Περὶ γαλακτοτροφίας ὑπὸ ξένης τροφῆς.

9ον Περὶ ἐκλογῆς ξένης τροφῆς.

10ον Περὶ ἀπογαλακτίσεως τῶν παίδων.

11ον Περὶ τῆς τροφῆς τῶν παίδων μετὰ τὴν ἀπογαλάκτισιν.

12ον Περὶ ὑγιεινῶν ὁδηγιῶν ἐπὶ τοῦ τρόπου τοῦ βαπτίσματος, τῆς καθαριότητος καὶ τῶν λουτρῶν, τῆς ἐνδομασίας καὶ τῶν ἐνδομάτων, τοῦ ἔπτου, τοῦ ἀγαθισμοῦ καὶ τῶν φοβηρισμῶν, τοῦ περιπάτου, τοῦ γυμνασματος κτλ. κτλ. τῶν μικρῶν παιδίων.

13ον Περὶ τοῦ κατάλληλου τρόπου τοῦ ἐμβολιασμοῦ κατὰ τοὺς κανόνας τῆς Ὑγιεινῆς.

## BIBAION ΠΡΩΤΟΝ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α΄.

### Περὶ συλλήψεως.

Ἡ εἰς γάμου κοινωνίαν ἔλευσις τῶν δύο φύλων τοῦ ἀνθρωπίνου γένους, ὑπὸ εἰδικωτέραν ἐποψίν θεωρουμένη, ἔχει ὡς ἀρχικὸν σκοπὸν τὴν παραγωγὴν καὶ τὴν διαίωσιν τοῦ εἶδους. Διὰ τοῦτο καὶ ἡ θρησκεία, εὐλογοῦσα τὸν γάμον, ἐντέλλεται τὸ «αὐξάνεσθε καὶ πληθύνεσθε». Ἄλλ' ὅπως ἐκπληρωθῇ ὁ μέγας καὶ ἱερός οὗτος σκοπὸς τῆς τε φύσεως καὶ τῆς θρησκείας, δὲν ἀρκεῖ μόνη ἡ εἰς ἄμεσον ἐπαφὴν ἐπιμιξία τῶν δύο φύλων. Ἀπαιτεῖται ἀναγκαίως ὅπως καὶ τὰ εἰς τὴν παραγωγὴν τοῦ εἶδους προωρισμένα παρὰ τῆς φύσεως ὄργανα ἀμφοτέρων τῶν φύλων, ἰδίως δὲ τῆς γυναικός — περὶ ἧς καὶ μόνης ἐνταῦθα πραγματευόμεθα — ᾧσιν εἰς ὑγιᾶ κατάστασιν, ἀνευ φυσικῶν ἐλαττωμάτων καὶ ἐπιδεκτικὰ παραγωγῆς. Τότε καὶ μόνον τότε προκύπτει ὡς ἀποτέλεσμα τῆς «εἰς σάρκα μίαν» ἐνώσεως τῶν δύο φύλων ἡ γονιμοποίησις ἢτοι ἡ σύλληψις.

Ἡ σύλληψις εἶνε ἀποτέλεσμα καρποφόρου συνουσίας, ἀλλ' εἶνε πράξις συμβαίνουσα ἀκουσίως καὶ μὴ ὑποκειμένη εἰς τὴν βούλησιν, ἐπομένως ἐκτελεῖται ἀνεπαισθήτως. Γυναῖκες τινες — καὶ τοῦτο εἶνε ἐκ τῶν σπανιωτάτων παραδειγμάτων — ἰδίως δὲ αἱ καταστάσαι ἤδη μητέρες, ὄξιοῦσιν, ὅτι διακρίνουσι τὴν γόνιμον συνουσίαν ἀπὸ τᾶς μὴ γονίμου, ἐπειδὴ

αισθάνονται κατ' αὐτὴν ζωηροτέραν ἡδονὴν, ἢ κατὰ τὰς μὴ γονίμους, φρικιάσεις ἀτυνήθεις κτλ. Ὅπως δὴ περὶ, ὑπὸ γενικὴν ἐποψὴν ἐξεταζομένη, ἡ σύλληψις ὑπεκφεύγει τὴν καταληπτικὴν δύναμιν τῆς διαγνωστικῆς.

Καθὼς ἡ διάγνωσις τῆς συλλήψεως ἀποβαίνει σχεδὸν ἀδύνατος, εὖτως ὑπεκφεύγουσι τὰς ἐρεῦνας ἡμῶν καὶ τὰ κωλύοντα αὐτὴν αἰτία. Π. χ. γυναῖκες τινες ἀνευ ἐλαττωμάτων τῆς φυσιολογικῆς κατασκευῆς τῶν γεννητικῶν ὀργάνων τυγχάνουσι στειραὶ ἕτεραι δὲ, μὴ τεκνοποιήσασαι κατὰ τὸν πρῶτον γάμον μετὰ χηρευσάντων συζύγων, ἤθλον εἰς δεύτερον καὶ τρίτον γάμον καὶ δὲν ἐτεκνοποίησαν, εἰμὴ κατὰ τὸν τελευταῖον, ἐν ᾧ οἱ πρῶτοι χηρεύσαντες σύζυγοι τούτων ἔσχον τέκνα μετὰ τῶν πρῶτων γυναικῶν. Τὰ παραδείγματα ταῦτα εἰσὶν ἐλάχιστοι ἐξαιρέσεις τοῦ γενικοῦ κανόνος καὶ καθυπάγονται εἰς τὴν δικαιοδοσίαν τῆς φυσιολογίας καὶ οὐχὶ τῆς ὑγιεινῆς, ἥτις δὲν ἀσχολεῖται ν' ἀνεύρῃ τό πῶς ταῦτα συμβαίνουσιν, ἀλλὰ λαμβάνουσα ὡς ἀντικείμενον τὸν ἄνθρωπον ὑγιαίνοντα καὶ ἐν φυσιολογικῇ καταστάσει διατελοῦντα, προσπαθεῖ παντὶ σθένει νὰ διατηρῇ διὰ τῶν καταλλήλων ὑγιεινῶν μέσων τὴν ἰσορροπίαν, ὅπως ἐπιτύχῃ τοῦ σκοποῦ τῆς ἀποστολῆς, ἣν ἐπαγγέλλεται.

Ἡ ὑγιεινὴ δὲν πραγματεύεται περὶ τοῦ πότε καὶ πῶς συμβαίνει ἡ σύλληψις, ἀλλὰ λαμβάνουσα αὐτὴν ὑπ' ὄψιν ὡς πράξιν τετελεσμένην ἢ τελεσθησομένην, διδάσκει τὰ κατάλληλα ὑγιεινὰ μέσα πρὸς διατήρησιν τῆς ἰσορροπίας ἐκείνων τῶν φυσιολογι-

κῶν λειτουργιῶν, ἀνευ τῶν ὁποίων γενικῶς ἡ σύλληψις δὲν λαμβάνει χώραν. Τοιαύτη σπουδαία φυσιολογικὴ λειτουργία μεταξὺ ἄλλων εἶε ἡ ἐμμηνορροία τῶν γυναικῶν, περὶ ἧς θὰ πραγματευθῶμεν ἐν πρώτοις καὶ ἐκ ἐνέστερον ὁπωσοῦν, διότι ἡ λειτουργία αὕτη ἔχει μεγίστην καὶ πρωτίστην ἐπιρροὴν οὐ μόνον ἐπὶ τῆς συλλήψεως, ἀλλὰ καὶ ἐπὶ τῆς ὑγείας τῶν γυναικῶν.

### Περὶ τῆς ἐμμήνου ροῆς, ἡ τοι τῶν καταμηνίων.

Ἄρα ὡς ἐμφανισθῶσιν εἰς τὴν γυναῖκα τὰ πρῶτα καταμήνια, αὕτη καθίσταται ἐπιδεκτικὴ σύλληψεως. Ἐντεθθεν ἐννοοῦσι βεβαίως οἱ γενεῖς ὅποια φροντίς καὶ ὅποια ἐπιμέλεια καὶ προσοχὴ ἀπαιτοῦνται περὶ τῆς ἐν τῇ φυσιολογικῇ καταστάσει διατηρήσεως τῶν καταμηνίων ἀγάμων καὶ ἐγγάμων γυναικῶν. Ὑπάρχει γενικὸς κανὼν—ἐκτός σπανιωτάτων ἐξαιρέσεων—παρὰ πάντων τῶν φυσιολόγων παραδεδεγμένος, ὅτι ὁσω καλλίτερον καὶ τακτικώτερον βλέπουσιν αἱ γυναῖκες ἐκτελουμένην τὴν φυσιολογικὴν ταύτην λειτουργίαν, ἤτοι τὰ καταμηνία τῶν, τόσω ἐπιτυχέστερα καὶ συχνότερα συλλαμβάνουσιν· ἐν ᾧ ἀπεναντίας ἐκείναι ἐκ τῶν γυναικῶν, αἰτινες δὲν βλέπουσιν, ἢ βλέπουσι κακῶς καὶ ἀτάκτως τὰ ἑαυτῶν καταμήνια, σπανιώτατα συλλαμβάνουσιν. Ἰσόρρουσιν ὁμως καὶ παραδείγματα, τὰ ὅποια, ἀν καὶ σπανιώτα-

τα, αναφέρουσιν οί συγγραφείς, ὅπως ἀποδείξωσιν, ὅτι καὶ πρὸ τῆς ἐμφανίσεως τῶν καταμηνίων ἔλαβε χώραν κύησις, ὡς καὶ μετὰ τὴν παθριναυτῶν. Ἄλλ' οἱ εὐάριθμοι αὗται ἐξαιρέσεις δὲν ἐπισκιάζουσι τὸν γενικὸν κανόνα, τὸν ὁποῖον ἦτε πολιτικὴ καὶ ἡ θρησκεία παρεδεδουλομένη, ἀπαγορεύουσι τὸν γάμον πρὸ τοῦ 12ου ἔτους, ἐποχῆς συνήθους τῆς ἐφήδου ἑλικίας, καθ' ἣν τὸ τε ἄρρην καὶ τὸ θῆλυ εἶσιν ἐπιδεκτικὰ εἰς τὴν παραγωγὴν τοῦ εἴδους.

*Περὶ προδρόμων συμπτωμάτων τῆς πρώτης ἐμφανίσεως τῶν καταμηνίων.*

Τὰ καταμήνια εἶνε μία φυσιολογικὴ τῆς γυναικὸς λειτουργία, ἣτις συνίσταται εἰς περιοδικὴν τινα ρεῦσιν αἵματος ἐκ τῶν γεννητικῶν μορίων αὐτῆς. Τῆς πρώτης ἐμφανίσεως τῆς περιοδικῆς ταύτης ρεῦσεως προηγούνται φαινόμενά τινα, τὰ ὅποια καλοῦνται πρόδρομα. Τὰ φαινόμενα ταῦτα κρίνεμεν καλὸν νὰ θέσωμεν ὑπ' ὄψιν τῶν γονέων, ὅπως μὴ ἐκληφθῶσι παρ' αὐτῶν ὡς παθολογικὰ, ἐν ᾧ καιρῷ εἰσι καθαρῶς φυσιολογικὰ καὶ ἀναπόσπαστα συνήθως τῆς περιοδικῆς ταύτης καταστάσεως ἰδίως τῶν κατασταθησομένων ἐφήδων παρθένων.

Τὰ φαινόμενα ταῦτα εἰσὶ φυσικὰ καὶ ἡλικία. Τὰ μὲν πρῶτα εἰσὶν ἐν συντόμῳ τὰ ἐξῆς. Ἀνάπτυξις τοῦ σώματος ἐν γένει, τὸ σχῆμα τούτου καθίσταται μᾶλλον στρεγγύλον καὶ τὸ δέρμα μᾶλλον λεπτὸν καὶ κεχρωματισμένον. Μετὰ ταῦτα ἐπέργονται ἐξάψεις τοῦ προσώπου, καρτεβρία, ζάλη, βᾶρος κατὰ

τὴν ὑπογαστρικὴν χώραν, πόνος, ἐνίοτε θριμείζ, εἰς τὴν κάτω κοιλίαν, εἰς τὰ μέσα καὶ εἰς τοὺς μηρούς, τεντώματα τῆς κείλης, θερμότης κατὰ τὴν ἐπιγαστρικὴν χώραν, κόπωση γενικὴ, ἀκηδία, κούρασις εἰς τὴν παραμικρὰν κίνησιν κτλ. Ταῦτα ἐν συντόμῳ εἰσὶ τὰ συνηθέστερα φυσικὰ πρόδρομα φαινόμενα τῆς πρώτης ἐμφανίσεως τῶν καταμηνίων. Πρὸς τοῦτοις πολλάκις ἐμφανίζονται ἐπὶ τοῦ προσώπου τῶν παρθένων καὶ κηλίδες ἐρυθραί, ἐνίοτε δὲ φλινκτοίνας (σπειρία), αἵτινες διαδίδονται καὶ καθ' ὅλον τὸ σῶμα, εἰ δὲ ὀφθαλμοὶ τῶν παρθένων γάνουσι τὴν ἐαυτῶν ζωηρότητα, κίλαινονται καὶ τὰ βλέφαρα περιβάλλονται ὑπὸ πηλιδνῆς στεφάνης, ἐνίοτε δὲ πρήτκονται καὶ οἱ μαστοὶ καὶ καθίστανται ἐπώδυνα.

Τὰ δὲ δεύτερα, ἦτοι τὰ ἡλικία, τὰ ὅποια ἀναφαίνονται μετὰ τῶν φυσικῶν, συνοδεύόμενα συγγρόνως καὶ μὲ νευρικὰ φαινόμενα, εἰσὶ τὰ ἐξῆς. Ἡ πεπτικὴ λειτουργία, ἰδίως δὲ ἡ ὄρεξις ἐλαττοῦται, ἡ καὶ διαστρέφεται ἐνίοτε αἱ παρθένοι, ζωηροὶ καὶ ἥσυχαι πρότερον, καθίστανται ἤδη εὐερέθιστοι, δξύθυμοι, ἀήσυχαι, μελαγχολικαί, σκυθρωπαί, δειλαί κτλ. Ἐπιζητοῦσι τὴν ἀνάπαισιν καὶ τὴν μοναξίαν. Αἰσθάνονται ἐν γένει ἀνησυχίας πρωτοφανεῖς, τὰς ὁποίας δὲν δύνανται νὰ ἐξηγήσωσι καὶ νὰ εὕρωσι τὴν πηγὴν αὐτῶν. Ἡ φωνή, εἰς ἀντίστροφον λόγον μ' ἐκείνην τῶν ἐφήδων ἀρρένων, καθίσταται ἡπιωτέρα, γλυκυτέρα καὶ ἁρμονικωτέρα, τὸ δὲ βλέμμα δειλὸν καὶ οὐγὶ πυρραβόλον ὡς ἐκεῖνο τῶν ἀρρένων. Αἱ παρθένοι ἤδη ἀρχίζουσι συστελλόμεναι καὶ ἐντρεπόμεναι ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους, ἔστω καὶ συγγε-

νεῖς, ἐνώπιον τῶν ὁπείων πρὸ ὀλίγου ἔπαιζον καὶ ἐπύζωι ὡς παιδία. Ὅλας ἐν γένει τὰς ἐπιθυμίας, τὰς κινήσεις, τὰς διασκοιδήσεις καὶ τὰ παιγνίδια τῆς παιδικῆς ἡλικίας πορριτοῦσα ἢ παρθινός ἦδον, ἀντικαθιστᾶ αὐτὰς ἐι' ἄλλων εἰδικῶν τῆς ἐφήβου ἡλικίας.

*Περὶ διαρκείας τῶν προδρόμων συμπτωμάτων τῶν καταμηνηνῶν.*

Τὰ πρόδρομα φαινόμενα διαρκοῦσι δύο ἢ τρεῖς ἢ καὶ ὀκτῶ ἡμέρας μέχρι τῆς ἐμφάνισις τῶν καταμηνηνῶν καὶ μετὰ τὴν ἐμφάνισιν τούτων ἐξαλείφονται βαθμηδόν. Ἐνίοτε ὁμως τὰ φαινόμενα ταῦτα ἐλλείπουν καὶ ἡ πρώτη ἐμφάνισις τῶν καταμηνηνῶν λαμβάνει χώραν ἀνευ προηγουμένης ἀδιαθεσίας τινός ἐπισημῆτος. Ὑπάρχουσι παραδείγματα μαρτυροῦντα, ὅτι παρθένοι τινὲς εἶδον τὰ ἑαυτῶν καταμήνια αἴφνης, ἐν ᾧ ἔπαιζον, ἢ ἐχόρευον, ἀνευ παραμικρᾶς ἐνοχλήσεως προηγουμένης. Εἰς τινὰς παρθένοὺς τὰ πρόδρομα ταῦτα σημεῖα τῆς πρώτης ἐμφάνισις τῶν καταμηνηνῶν, ἀφ' οὗ διαρκισωσιν ἐπὶ δύο ἢ τρεῖς ἡμέρας ἢ καὶ πλείοτερον, ἐξαλείφονται, χωρὶς νὰ παρακολουθήσῃ αὐτὰ ἡ ἐμφάνισις τῶν καταμηνηνῶν. Μετὰ τινὰ δὲ καιρὸν ἐπανερχονται τὰ ἴδια φαινόμενα περιοδικῶς καθ' ἕκαστον μῆνα, ἀλλ' ἀνευ ἐτέρου ἀποτελέσματος, εἰμὴ μόνον στιγμιαίας καὶ διαβατικῆς τινος διαταράξεως τῆς ὑγείας τῶν παρθενων. Ἄλλ' ἐπὶ τέλους μετὰ τινὰς δοκιμασίας καὶ προσπαθείας τριαύτας τῆς φύσεως τὰ καταμήνια ἐμφανίζονται καὶ ἀποκαθίστανται τακτικῶς.

Τὰς παρατηρήσεις ταύτας θέτομεν ὑπ' ὄψιν τῶν γονίων, ἵνα μὴ ἀνησυχῶσιν, ἂν τυχὸν τὰ πρῶτα πρόδρομα φαινόμενα δὲν ἀκολουθήσῃ ἀμέσως ἡ ἐμμηνοῦς ῥοή, διότι ἡ ἀνωμαλία αὕτη οὐδὲν ἔχει δυσάρεστον καὶ τάχιον ἢ βράδιον ἢ ἐμφάνισις τῶν καταμηνηνῶν ἀκολουθεῖ φυσικῶς καὶ ἀνευ βοήθειας τινός. Ἄλλ' ὅπως δῆποτε καὶ ἂν ἔχη τὸ πρᾶγμα, δηλαδὴ εἴτε ἔπεται ἀμέσως τῶν προδρόμων συμπτωμάτων ἢ ῥέθις τῶν καταμηνηνῶν, εἴτε ὄχι, οἱ γονεῖς ὀφείλουσιν, ἅμα ὡς ἐμφανισθῶσι τὰ ἀνωτέρω περιγραφέντα φαινόμενα εἴτε ὅλα ὁμοῦ, εἴτε τὰ πλείστα ἐξ αὐτῶν, ἐπειδὴ πολλακίς τινὰ αὐτῶν ἐλλείπουν, νὰ λάβωσιν ἅπαντα τὰ κατάλληλα ὑγιεινὰ μέτρα, τὰ ὁποῖα παρακατιόντες θὰ ἐκθέσωμεν, πρὸς φύλαξιν τῶν παρθένων ἀπὸ πάσης ἐπιβλαβοῦς ἐπιρροῆς, ὅπως μὴ διαταραχθῇ ἀπὸ τῆς πρώτης ἐμφάνισις τῆς ἢ σπουδαία αὕτη φυσιολογικῆς λειτουργίας, ἐκ τῆς ὁποίας τὰ μέγιστα, ὡς εἴρηται, ἐξαρτᾶται καὶ ἡ ὑγία καὶ ἡεῖς οὐλληψιν ἐπιδεκτικότης τῆς γυναικός.

*Περὶ τῆς τακτικῆς καὶ ἀτάκτου ἐμφάνισις τῆς περιόδου τῶν καταμηνηνῶν κατὰ τοὺς ἀκολουθούτους μῆνας.*

Εἰς τὸς πλείστας τῶν παρθένων τὰ καταμήνια μετὰ τὴν πρώτην ἐμφάνισιν τῶν ἐπανερχονται κατὰ τοὺς ἀκολουθούτους μῆνας τακτικῶς καθ' ἕκαστον σεληνιακὸν μῆνα. Εἰς τινὰς ὁμως δὲν ἐπανερχονται κατὰ τὸν ἀμέσως ἐπόμενον μῆνα, εἴτε κατὰ τὸν δεύτερον εἴτε κατὰ τὸν τρίτον, εἰμὴ κατὰ τὸν τέταρτον καὶ πέμπτον ἢ καὶ ὄγδοον. Ἄλλοτε δὲ ἀρκε-

τὸν διάστημα χρόνου παρεμπίπτει ἀπὸ τῆς πρώτης ἐμφάνισως τῶν καταμηνίων μέχρι τῆς δευτέρας ἐμφάνισως αὐτῶν. Συμβαίνει ὁμως ἐνίοτε, εἰ καὶ σπανίως, ὥστε καὶ δις τοῦ μηνός νὰ ἐμφανισθῶσι τὰ καταμήνια. Καὶ τὰς ἀνωμαλίας ταύτας θέτομεν ὑπ' ὄψιν τῶν γονέων, ὅπως μὴ ἀνησυχῶσιν, ἀν τυχόν βλέπωσι τιαύτας εἰς τὰ τέκνα, ἐπειδὴ αἱ τιαύται ἀνωμαλίας ἢ τακτοποιοῦνται μετ' οὐ πολὺ, ἢ, οὔσαι φυσιολογικαὶ καταστάσεις τοῦ ὄργανισμοῦ, δὲν ἐπηρεάζουσιν οὔτε τὴν ὑγείαν οὔτε τὴν οὐλλήψιν.

*Περὶ τῆς ἐπαπαλήψεως τῶν προδρόμων σημείων κατὰ τὰς ἀκολούθους περιόδους τῶν καταμηνίων.*

Τὰ πρόδρομα φαινόμενα, τὰ ὁποῖα προηγούνται τῆς πρώτης ἐμφάνισως τῶν καταμηνίων, ἀναφαινόνται καὶ εἰς τὰς ἀκολούθους ἐποχὰς τῶν περιόδων, πλην εἰσὶν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἠπιώτερα τὴν ἐντασιν καὶ τινὰ ἐξ αὐτῶν ἐλλείπουσιν. Εἰς τινὰς ὁμως παρθένους ἐπανερχονται πάντοτε ἀθρόα καὶ μετ' αὐτὴν ἐντασιν ὡς καὶ κατὰ τὴν πρώτην ἐμφάνισιν τῆς περιόδου. Ἐγνωρίσαμεν παρθένους, αἱτινες 6 καὶ 8 ἡμέρας πρὸ τῆς ἐμφάνισως τῶν καταμηνίων καθ' ἑκάστην περίοδον ἐπαρουσίαζον ἅπαντα σχεδὸν τὰ ἄνω μνησθέντα πρόδρομα συμπτώματα καθ' ὅλην αὐτῶν τὴν ἐντασιν, εἰς τρόπον ὥστε ἠναγκάζοντο κατὰ τὰς ἐποχὰς ταύτας, νὰ διακόπτωσι πάσας τὰς ἑαυτῶν ἐργασίας καὶ τινες νὰ μείνωσι κλινήρεις μέχρις οὗ ἐμφανισθῶσι τὰ καταμήνια καὶ μετὰ μίαν ἢ δύο ἡμέρας ἀπὸ

τῆς ἐμφάνισως αὐτῶν ἐπανερχόντο εἰς τὴν πρώτην αὐτῶν ὑγιᾶ κατάστασιν. Τὸ ἐπόμενον παράδειγμα εἶνε ἀξίον παρατηρήσεως διὰ τὴν ἐντασιν τῶν προδρόμων φαινομένων.

Παρθένος τις νεᾶνις ἡλικίας 22 ἐτῶν ἐπὶ τοσοῦτον κατετρύχετο ὑπὸ τῆς σφοδρότητος καὶ ἐντάσεως τῶν προδρόμων συμπτωμάτων ἐκάστης περιόδου τῶν καταμηνίων καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς παρθενίας ἀπὸ τῆς πρώτης ἐμφάνισως αὐτῶν, ἰδίως δὲ ὑπὸ τῶν σφοδρῶν κωλικῶν πόνων, τῶν ἐξάψεων, τῆς κεφαλαλγίας κτλ. ὥστε σπουδαίως ἐφείλχουσε τὴν προσοχὴν καὶ ἀνησυχίαν τῶν ἑαυτῆς γονέων. Προσεκάλεισαν οὔτε ἡμᾶς ὅπως ἀπαλλάξωμεν τὴν παρθένον τῶν καθ' ἑκάστον μῆνα περιδικῶν τούτων βασάνων. Ἡ νεᾶνις κατὰ τὴν προσέγγισιν ἐκάστης περιόδου τῶν καταμηνίων κατήντα εἰς διάστημα 6 καὶ 8 ἡμερῶν εἰς παραφροσύνην σχεδόν. Ἐδακνε καὶ ἐξίσχιζε τὰ ἐφαπλώματα καὶ τὰ ἐνδύματά τῆς καὶ ὑπερρεοῦτο κατὰ τὸ διάστημα τοῦτο νὰ μείνη κλινήρης, νὰ οἰδύρηται καὶ νὰ ζῆ, κατὰ τὴν παροιμίαν, μετ' ἡ «μυρωδιᾶ». Μετεχειρίσθημεν ἅπαντα τὰ εἰς τὴν περίστασιν ταύτην ἐνδεδειγμένα θεραπευτικὰ μέσα τῆς ἐπιστήμης καὶ συμβούλια ἰατρῶν ἐγένοντο ἐπὶ τῷ αὐτῷ σκοπῷ, ἀλλὰ δυστυχῶς τὰ πάντα φροῦδα ἀπέβησαν! Οὔτε μικρὰς ἀνακουφίσεως ἔτυχεν ἡ νεᾶνις ἐκ τῆς ἐπιστήμης ὡς πρὸς τὴν κατεύνασιν τῆς ἐντάσεως τῶν συμπτωμάτων τούτων. Ἡ νεᾶνις αὐτὴ ὑπανδρευθεῖσα, ἠεθάνθη μετὰ τινὰ καιρὸν τῆς ἐγγήμου ζωῆς ἐλάττωσιν τινὰ ὡς πρὸς τὴν ἐντασιν καὶ τὴν σφοδρότητα τῶν συμπτωμάτων τῆς

περιόδου. Μήτηρ δὲ κατασταθεῖσα, ἀπελλάγη ἐν-  
τελῶς τῶν προδρόμων συμπτωμάτων τῆς πε-  
ριόδου.

Τὸ παράδειγμα τοῦτο — καὶ δὲν εἶνε ἐκ τῶν σπανί-  
ων — θέτομεν ὑπ' ὄψιν τῶν εἰκογενειῶν, ὅπως  
χορησιμεύσῃ ὡς ἀκεοῶδυνος παραμυθία εἰς τὰς νεά-  
νιδας παρθένους, ὅσαι δεινῶς ὑποφέρουσι καθ' ἑκά-  
στην περίοδον τῶν καταμηνίων ἀπὸ τὰ πρόδρομα  
συμπτώματα αὐτῶν, ἀποτρέποντες αὐτὰς πάσης  
ἀνωφελοῦς θεραπείας καὶ τὴν ὑπομονὴν συνιστῶν-  
τες αὐταῖς μέχρι τῆς ὑπανδρείας, ὅποτε ἐξάπαντος  
ἐλαττοῦνται κατὰ τὴν ἔντασιν τὰ συμπτώματα τοῦ-  
τα, ἢ καὶ ὅλως διόλου παύουσι μετὰ τὸν πρῶτον  
τοκετόν.

Γενικῶς ὁμως εἰς τὰς πλείστας τῶν γυναικῶν  
δὲν προηγούνται συνήθως τῶν καταμηνίων τριεῖς  
συμπτώματα, εἰμὴ μόνον ἐλαφροὶ τινες πόνοι περὶ  
τὴν κοιλίαν καὶ τὰ μέσα, μικρὰ τις ἀδιαθεσίαι καὶ  
ὀλίγη στενοχωρία. Εἰς τινὰς δὲ γυναῖκας οὐτε ταῦ-  
τα τὰ ἐλαφρὰ συμπτώματα προηγούνται τῶν κατα-  
μηνίων, ἀλλ' αἴφνης ἐμφανίζονται ταῦτα ἄνευ προη-  
γουμένων προδρόμων σημείων, ἐν ᾧ καὶ αἱ τριεῖς  
ταῖς γυναῖκες ἐργάζονται, χορεύουσιν ἢ κοιμῶνται.  
Ἐξ ὧν μέχρι τοῦδε εἶπομεν ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου  
τούτου, ἕκαστος βλέπει, ὅτι αἱ ἀνωμαλίαι αὗται,  
τὰς ὁποίας ἀνωτέρω ἐσημειώσαμεν, ἐξαρτῶνται ἀπὸ  
τὴν κρᾶσιν καὶ τὴν ἰσισυγκρασίαν ἑκάστου ἀτόμου  
γυναικός. Αἱ περαιτέρω διασαφήσεις ἐπὶ τοῦ ἀντι-  
κειμένου τούτου ἀ-ἤκουσιν οὐχὶ εἰς τὴν ὑγιεινὴν,  
ἀλλ' εἰς τὴν φυσιολογίαν.

*Περὶ τῆς ἐποχῆς τῆς πρώτης ἐμφανίσεως τῶν καταμηνίων.*

Ἡ ἐποχὴ τῆς πρώτης ἐμφανίσεως τῶν καταμη-  
νίων εἶνε τὸ μέγιστον διάφορον κατὰ τὰ διάφορα  
κλίματα, τὴν κρᾶσιν καὶ τοὺς τρόπους τοῦ ζῆν. Τὰ  
θερμὰ κλίματα, τὸ ἐν ταῖς μεγάλαις πόλεσιν ἐνδιαί-  
τημα, αἱ συνήθειαι, τὰς ὁποίας ἐν ταύταις ἀποκ-ᾶ  
ἢ γυνή, ἢ δυνατὴ καὶ ῥωμαλαία κρᾶσις, ἢ πολυτε-  
λεια, ἢ ἀρθροῖα τῶν μισῶν τοῦ ζῆν, ἢ ἀεργία, αἱ  
ἐρεθιστικαὶ τροφαί, τὰ ἐρεθιστικὰ ποτά, ἢ διὰ τῆς  
ἀναγνώσεως ῥωμαντικῶν βιβλίων ἐξιγερσις τῆς  
φαντασίας κτλ. φαίνονται εὐνοϊκὰ εἰς τὴν πρῶτον  
ἐμφάνισιν τῶν καταμηνίων. Ἀπεναντίας δὲ τὰ ψυ-  
χρὰ κλίματα, τὸ ἐν ταῖς ἐξοχαῖς ἐνδιαίτημα, ἢ ἀνέ-  
χια, ἢ ἐργασία, ἢ ἀδύνατος καὶ λυμφατικὴ κρᾶσις,  
ἢ ἀποχὴ παντός στοιχείου, διερεθίζοντος τὸ τε φυ-  
σικόν καὶ τὸ ἡθικόν τῶν γυναικῶν κτλ. βραδύνουσι  
τὴν πρῶτην ἐμφάνισιν αὐτῶν. Ἐν γένει εἰς τὰ ἡμέ-  
τερα κλίματα ἢ ἐποχὴ τῆς πρώτης ἐμφανίσεως τῶν  
καταμηνίων ἀρχεται ἀπὸ τοῦ 12ου ἢ 14ου ἔτους  
καὶ σπανιώτατα ἀπὸ τοῦ 16ου. Ἡ ἐμφάνισις τῶν  
πρῶτων καταμηνίων εὐρίσκειται εἰς εὐθὺν λόγον με-  
τὴν τελίαν παύσιν αὐτῶν, δηλαδὴ ὅσω ἐνωρίτερα  
ἐρχονται τὰ καταμήνια, τόσο ἐνωρίτερα καὶ παύουσι  
καὶ τὰν ἀπαλιν.

*Περὶ πρῶτου καὶ βραδείας ἐμφανίσεως τῶν πρῶτων  
καταμηνίων.*

Τοῦ γενικοῦ κανόνος τῆς ἐποχῆς τῆς πρώτης ἐμ-

φανίσεως τῶν καταμηνίων ἀναφέρονται καὶ ἐξαιρέσεις τινές. Ἀναφέρουσιν οἱ συγγραφεῖς, ὅτι εἰς τινὰς γυναῖκας ἡ ἐποχὴ τῆς πρώτης ἐμφανίσεως τῶν καταμηνίων ἀρχεῖται πολὺ ἐνωρίτερα καὶ εἰς ἄλλας πολὺ ἀσγότερα. Οὕτω π. γ. εἰς κόρην τινὰ ἡλικίας ἐπὶ δέκα καὶ ἡμίσεως ἔτους τὰ καταμήνια τῆς ἤρχισαν ἀπὸ τοῦ τέλους τοῦ πρώτου καὶ τὰς ἀρχὸς τοῦ δευτέρου ἔτους καὶ ἐπανήρχοντο τακτικῶς καθ' ἕκαστον σεληνιακὸν μῆνα, προηγουμένων καὶ τῶν προδρόμων συμπτωμάτων τῆς περιόδου. Ἡ κόρη αὕτη, κατὰ τὸ λέγειν τοῦ συγγραφέως, ἐπαρουσίαζεν ἐξωτερικῶς τὰ χαρακτηριστικὰ τῆς ἐφήβου ἡλικίας. Εἰς ἄλλην δὲ τινὰ ἐνεφανίσθησαν τὰ καταμήνια κατὰ τὸν ἑννατον ἀπὸ τῆς γεννήσεώς τῆς μῆνα καὶ μετὰ δύο ἔτη ἡ κόρη αὕτη ἐπέκτητο τὰ χαρακτηριστικὰ τῆς ἐφήβου ἡλικίας. Ἄλλη δὲ εἶδε τὰ καταμήνια τῆς κατὰ τὸ τέλος τοῦ δευτέρου ἔτους τῆς ἡλικίας τῆς, ἔμεινεν ἔγκυος κατὰ τὸ ὄγδον ἔτος καὶ ἀπέθανεν εἰς προεχωρημένην ἡλικίαν. Καὶ ταῦτα ὡς πρὸς τὴν πολὺ πρῶτον ἐμφάνισιν τῶν πρώτων καταμηνίων. Ἀλλὰ μεταξὺ τῶν δύο ἄκρων τοῦτ' ἔστι τῆς ἐποχῆς τὴν ὁποίαν ἀναφέρομεν ἀνωτέρω ὡς γενικὸν κανόνα καὶ τοῦ τελευταίου παραδείγματος τῶν ἐξαιρέσεων ὑπάρχουσι καὶ ἕτερα παραδείγματα πρωιμότητος, πλην τὰ παραλείπομεν ὡς περιττά.

Ὅσον δὲ ἀφορᾷ τὴν βραδείαν ἐμφάνισιν τῶν καταμηνίων ἀναφέρονται περισσότερα παραδείγματα ἐξαιρέσεων τοῦ γενικοῦ κανόνος. Οὕτω π. γ. εἰς τινος γυναικὸς τὰ πρῶτα καταμήνια δὲν ἐνεφανίσθησαν, εἰμὴ κατὰ τὸ εἰκοστὸν πρῶτον ἢ εἰκοστὸν πέμ-

πτον καὶ ἀργότερα ἔτος τῆς ἑαυτῶν ἡλικίας. Ἀναφέρουσιν οἱ συγγραφεῖς, ὅτι γυνὴ τις ὑπανδρευθεῖσα κατὰ τὸ εἰκοστὸν ἑβδομον τῆς ἡλικίας, δὲν εἶχεν ἰδεῖ τὰ ἑαυτῆς καταμήνια, εἰμὴ κατὰ τὸν δεῦτερον μῆνα τοῦ ὄγδου τοκετοῦ. Ἄλλη δὲ ἔγκυσα καλῶς τὴν τε ὑγίαν καὶ τὸν σχηματισμὸν τοῦ ἑαυτῆς ὀργανισμοῦ, δὲν εἶχεν εἶδεῖ τὰ καταμήνια τῆς μέχρι τοῦ τεσσαρακοστοῦ ἔτους τῆς ἡλικίας τῆς· ἀμα δὲ ὡς ἦλθεν εἰς δεῦτερον γάμον, ἀμέσως εἶδεν αὐτὰ, τὰ ὁποῖα καὶ ἐξηκολούθησαν ἐπανερχόμενα τακτικῶς καθ' ἕκαστον μῆνα εἰς διάστημα δύο ἔτων, περὶ τὰ τέλη τῶν ὁποίων ἔμεινε καὶ ἔγκυος ἡ γυνὴ αὕτη. Καὶ ταῦτα ὡς πρὸς τὴν βραδείαν ἐμφάνισιν τῶν πρώτων καταμηνίων.

Τὰ παρὰ τῶν συγγραφῶν ἀναφερόμενα ἀνωτέρω παραδείγματα πρώτου καὶ βραδείας ἐμφανίσεως τῶν πρώτων καταμηνίων εἰσὶ σπανιώταται ἐξαιρέσεις—ἵνα μὴ εἰπωμεν ἄλλο—τοῦ παρὰ πάντων παραδειδεγμένου καὶ συνειθεστάτου κανόνος, ὅστις ὀρίζει, ὡς εἴρηται ἀνωτέρω, τὴν ἐποχὴν τῆς πρώτης ἐμφανίσεως τῶν καταμηνίων κατὰ τὸ 12ον—14ον σπανίως τὸ 16ον ἔτος τῆς ἡλικίας. Ἀναφέρομεν ἐνταῦθα τὰς ἐξαιρέσεις ταύτας τοῦ γενικοῦ κανόνος, μόνον καὶ μόνον, ἵνα μὴ ἄλλως πως παρεξηγηθῶσι παρὰ τῶν ἀγνοίαν πασχόντων τῶν τοιούτων παιγνιδίων τῆς φύσεως, εἰ τυχὸν συμβῆ ποτε τοιοῦτόν τι εἰς οἰκογένειάν τινά.

*Περὶ τῶν περιόδων τῶν καταμηνίων καὶ τῆς  
διάρκειας αὐτῶν.*

Ἄπαξ ἐμφανισθέντα τὰ καταμήνιν, ἐξακολου-  
θεύουσιν ἐπανερχόμενα τακτικῶς κατὰ περίοδον προσ-  
διωρισμένην κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥϊον, τὴν ὁποίαν  
φυλάττουσι μίχρι τῆς ἐντελοῦς παύσεως ἅνευ δια-  
κοπῆς ἐκτὸς ἐκείνης, ἣτις συμβαίνει κατὰ τὴν διάρ-  
κειαν τῆς κυφορίας καὶ τοῦ θηλασμοῦ. Ἡ περίοδος  
τῶν καταμηνίων συμβαίνει γενικῶς καθ' ἕκαστον  
σεληνιακὸν μῆνα καὶ αἱ γυναῖκες οἱ βλέπουσαι τὰ  
καταμήνιά των τακτικῶς κατὰ τὸ χρονικὸν τοῦτο  
διάστημα ἐπαριθμοῦσι δέκα καὶ τρεῖς περιόδους κατ'  
ἔτος. Ἄλλ' ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ τὸ μετοξὺ δύο περιόδων  
διάστημα δὲν εἶναι τὸ αὐτὸ εἰς ὅλας τὰς γυναῖκας.  
Εἰς τὰς πλείους τούτων ἐπανέρχονται τὰ καταμή-  
νια σταθερῶς κατὰ πᾶσαν εἰκοστὴν ὀγδόην ἡμέραν,  
εἰς ἄλλας δὲ κατὰ πᾶσαν 35ην καὶ 45ην ἡμέραν καὶ  
εἰς τινὰς εἰς δύο μῆνας ἅπαξ. Εὐαριθμοὶ δὲ τι εἰς  
γυναῖκες βλέπουσιν αὐτὰ καὶ εἰς τοῦ μηνός.

Ἡ διάρκεια τῆς ῥοῆς τῶν καταμηνίων εἶνε εἰς  
τινας μὲν γυναῖκας ἀπὸ 2 ἕως τέσσαρας ἡμέρας,  
εἰς ἄλλας δὲ ἀπὸ 6 ἕως 8. Ὑπάρχουσι καὶ ἐξαιρέ-  
σεις, ἐπιμαρτυροῦσαι ὀλίγων μόνων ὥρων τὴν διάρ-  
κειαν τῆς ῥεύσεως τῶν καταμηνίων καὶ ἡμεῖς γνω-  
ρίζομεν ἓν τοιοῦτον παράδειγμα τὸ ἀκόλουθον. Ἡ-  
μετέρα τις συγγενῆς εἶδε τῷ 15ῳ ἔτει τῆς ἡλικίας  
κατὰ πρώτην φοράν τὰ καταμήνιά της, συνιστάμενα  
εἰς ὀλίγας μόνον σταγόνας αἵματος καὶ διαρκέσαντα  
μίαν ἕως δύο ὥρας. Δὲν εἶδεν αὐτὰ πλέον ἐπανερ-

γόμενα, εἰμὴ μετὰ παρέλευσιν ἑπτὰ μηνῶν. Ἐκτοτε  
ἐξακολούθει βλέπουσα τακτικῶς τὴν περίοδον κατὰ  
πᾶσαν εἰκοστὴν πέμπτην ἢ εἰκοστὴν ἕκτην ἡμέραν,  
ἀλλ' ἡ διάρκεια τῆς ῥεύσεως καὶ ἡ ποσότης τοῦ αἵ-  
ματος ἔμειναν αἱ αὐταὶ ὡς καὶ κατὰ τὴν πρώτην  
ἐμφάνισιν τῶν καταμηνίων. Ὑπανδρευθείσης τῆς  
κυρίας ταύτης κατὰ τὸ 19ον ἔτος τῆς ἡλικίας της,  
ἡ διαφορά τῆς ῥεύσεως παρετάθη ὀλίγον ἀπὸ δύο  
εἰς ἕξ ὥρας καὶ ἡ ποσότης τοῦ αἵματος ὑψήθη  
ἀπὸ σταγόνας εἰς δραγμάς τινὰς. Ἡ διάρκεια τῆς  
ῥεύσεως καὶ ἡ ποσότης τοῦ αἵματος ἐξακολουθοῦ-  
σιν αἱ αὐταὶ οὔσαι μίχρι τῆς σήμερον, καθ' ἣν ἡ  
κυρία ἄγει τὸ τριακοστὸν ἑννατὸν ἔτος τῆς ἡλικίας.  
Ἡ κυρία αὕτη δὲν ἐτεκνοποίησεν.

Ἐκ τοῦ παραδείγματος τούτου — καὶ δὲν εἶνε ἐκ  
τῶν σπανίων — βλέπομεν, ὅτι οὐ μόνον ἡ διάρκεια  
τῆς ῥεύσεως τῶν καταμηνίων, ἀλλὰ καὶ ἡ ποσότης  
τοῦ αἵματος δὲν εἶνε ἡ αὐτὴ εἰς ὅλας τὰς γυναῖκας.  
Εἰς τινὰς εὐαριθμούς γυναῖκας ἡ διάρκεια παρατεί-  
νεται ἐπὶ μίαν καὶ δύο ἐβδομάδας καὶ ἡ ποσότης τοῦ  
ἐκ τῶν γεννητικῶν μορίων ἐκρέοντος αἵματος  
εἶνε μεγάλη. Ἐγνωρίσαμεν κυρίαν τινὰ, τῆς ὁποίας  
ἡ διάρκεια τῶν καταμηνίων πορευτείνεται μίχρι δέκα  
καὶ πέντε ἡμερῶν καὶ ἡ ποσότης τοῦ αἵματος ἦτον  
ἄρκετὰ μεγάλη. Ἡ κυρία αὕτη ἔσχε πολλὰς ἐκτρώ-  
σεις (ἀποβολὰς) καὶ πρόωρους τοκετοὺς ἰδίως κατὰ  
τὸν ἕκτον καὶ ἑβδομον μῆνα τῆς κύσεως. Ἡ τε πα-  
ρατεταμένη διάρκεια καὶ ἡ μεγάλη ποσότης τοῦ αἵ-  
ματος εἶχον παθολογικὴν αἰτίαν. Εἰς τακτικὴν Θε-  
ραπείαν καθυποβλήθεισα ἡ κυρία ἔτυχε μετὰ ταῦτα

βραχυτέρας διαρκείας καὶ μικροτέρας ποσότητος αἵματος τῶν καταμηνίων. Τὴν βελτίωσιν τῆς τοιαύτης καταστάσεως τῶν καταμηνίων ἐκτελούθησαν εὐτυχῶς ὠριμοὶ τοκετοὶ βιωσίμων τέκνων.

Αἰτίαν τῆς ἀφθονίας τοῦ αἵματος τῶν καταμηνίων θεωροῦσι τὰ θερμὰ κλίματα τοῦτο εἶνε ὀληθές, διότι ἀφθονώτερα τὸ θέρος παρὰ τὸν χειμῶνα φαίνονται τὰ καταμήνια. Ἀλλὰ πρὸς τούτοις ὡς αἰτίαν αὐτῆς θεωροῦσι καὶ τὰ ἐξῆς: τὴν ζωϊκὴν τροφήν, τὰ ἐρεθιστικὰ ποτὰ, τὴν ἀκιδίαν, τὴν ἀεργίαν, τὴν ἀφθονίαν τῶν μέσων τοῦ ζῆν κτλ. Τὰ δὲ ἐναντία τούτων εἰσὶν αἰτία τῆς ἐλλείψεως, ἤτοι τῆς μικρᾶς διαρκείας καὶ μικρᾶς ποσότητος τοῦ αἵματος. Καὶ ὁμως ἡ κυρία, ἣν ἀνεφέρομεν εἰς τὸ πρῶτον παράδειγμα ἔζη ἐν μεγάλῃ ἀφθονίᾳ μίσεων, ἡ δὲ ἀναφερθεῖσα εἰς τὸ δεύτερον ἀπεναντίας ἔζη ἐν μεγίστῃ ἀνεχεῖα. Ἀλλως τε αἱ τῆς ἀνωτέρας τάξεως γυναῖκες ὠφείλον νὰ ἔχωσιν ἄφθονα τὰ καταμήνια, ὅπερ σπανίως συμβαίνει.

*Περὶ τῆς κριτικῆς ἐποχῆς, ἤτοι περὶ τῆς ἐποχῆς τῆς ἐντελοῦς παύσεως τῶν καταμηνίων.*

Ἄπαντα ἐκεῖνα τὰ αἰτία, εἴτε ἀτομικὰ, εἴτε ἐξωτερικὰ, τὰ ὁποῖα ἐξασκοῦσι τὴν ἑαυτῶν ἐπιβροχὴν ἐπὶ τῆς πρώτης ἐμφανίσεως τῶν καταμηνίων, καὶ τὰ ὁποῖα ἀνεφέραμεν ἀνωτέρω ὡς βραδύνοντα ἢ ταχύνοντα τὴν ἐπιβροχὴν τῆς πρώτης ἐμφανίσεως τῶν καταμηνίων, ἔχουσι ἐπίσης σπουδαίαν ἐπιβροχὴν καὶ ἐπὶ τῆς παύσεως αὐτῶν. Ἡ ἐποχὴ, καθ' ἣν παύουσι

ἐντελῶς τὰ καταμήνια, λέγεται κριτικὴ ἐποχὴ τῶν γυναικῶν καὶ ἀρχεται γενικῶς ἀπὸ τοῦ 44ου ἔτους μέχρι τοῦ 50ου. Ἀλλ' ἡ ἐποχὴ αὕτη, ἣν λαμβάνουσι ὡς μέσον ὄρον διαφέρει οὐσιωδῶς κατὰ τὰ διάφορα κλίματα. Π. χ. ὅσον ψυχρότερα εἰσι τὰ κλίματα, τόσον καὶ ἀργότερα παύουσι τὰ καταμήνια καὶ τοῦτο συμφωνεῖ μ' ὅπερ εἶπομεν ἀνωτέρω, ὅτι ὅσω ἐνωρίτερον φαίνονται τὰ καταμήνια, τόσω ἐνωρίτερα καὶ παύουσι καὶ τὰνάπαλιν.

Ἐκ τῆς ἐποχῆς τῆς πρώτης ἐμφανίσεως καὶ ἐκείνης τῆς ἐντελοῦς παύσεως τῶν καταμηνίων βλέπομεν γενικῶς, ὅτι ἡ διάρκεια αὐτῶν εἶναι 25 μέχρι 35 ἔτων. Ὑπάρχουσι ἐντοσοῦτω καὶ πολλὰ παραδείγματα ἐξαιρέσεων τοῦ γενικοῦ κανόνος. Π. χ. εἰς τινὰς γυναῖκας ἔπαυσαν τὰ καταμήνια ἀπὸ τοῦ 35ου καὶ εἰς ἄλλας ἀπὸ τοῦ 25ου ἔτους τῆς ἡλικίας. Ἀπεναντίας δὲ εἰς τινὰς, εὐαριθμοτάτας ὁμως, λέγεται ὅτι τὰ καταμήνια παρετάθησαν ἐμφανιζόμενα περιοδικῶς μέχρι τοῦ 60ου—70ου καὶ ἐπέκεινα ἔτους τῆς ἡλικίας καὶ ὅτι μέχρι τῆς ἐποχῆς ταύτης διετηρήθη εἰς αὐτάς ἡ ἐπιδεκτικότης τῆς συλλήψεως. Ὅπως δὴποτε καὶ ἂν ἔχη τὸ πρᾶγμα, αἱ ἐξαιρέσεις οὗται εἰσι σπανιώταται καὶ οἱ διάσημοι φυσιολόγοι θεωροῦσι τὴν τοιαύτην ἐμμηνον δὴθεν ῥοήν κατὰ τὰς ῥηθείσας ἐποχὰς μᾶλλον ὡς παθολογικὴν αἰμορραγίαν παρὰ ὡς φυσιολογικὴν λειτουργίαν, τοῦτ' ἔστιν ὡς αἰμορραγίαν προερχομένην ἐξ ἀσθενειῶν τῶν γεννητικῶν μόριων, ἰδίως δὲ τῆς μήτρας, τῶν γυναικῶν τούτων, παρὰ ὡς καταμήνια.

Ἡ αὕτη παθολογικὴ αἰτία ἀποδίδεται καὶ εἰς

τὰ παραδείγματα τῶν γυναικῶν ἰκείνων, αἵτινες, ἀφ' οὗ ἔπαυσαν κατὰ τὸ 45ον ἢ 50όν ἔτος τῆς ἡλικίας βλέπουσαι τὰ καταμήνια, ἀξιόσιν, ὅτι μετὰ πολλὰ ἔτη ὕστερον ἀπὸ τῆς ἐντελοῦς παύσεως, εἶδον αὐτὰ ἐκ νέου ἐπανερχόμενα τακτικῶς καὶ περιοδικῶς! Ἡ διακαῆς ἐπιθυμία, φαίνεται, τῶν τοιούτων γυναικῶν τοῦ νὰ κατασταθῶσι μητέρες παριστάνει παθολογικὴν τινα αἰμορραγίαν τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, ὡς δὴθεν ἐμμηνοῦν ῥοήν.

*Περὶ προδρόμων συμπτωμάτων τῆς ἐντελοῦς παύσεως τῶν καταμηνίων, ἤτοι τῆς κριτικῆς ἐποχῆς.*

Ἡ πρώτη ἐμφάνισις τῶν καταμηνίων συμβαίνει αἰφνιδίως· πολλάκις, προηγουμένων, ἐννοεῖται, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον καὶ τῶν ἀνωτέρω ἐκτεθέντων προδρόμων συμπτωμάτων (σελ. 4—5). Ἀλλ' ὅσον ἀφορᾷ τὴν παῦσιν αὐτῶν δὲν ἔχει οὕτως. Ἡ παῦσις τῶν καταμηνίων οὐδέποτε συμβαίνει αἰφνιδίως καὶ ἀπὸ τοῦ ἑνὸς εἰς ἄλλον μῆνα· αὕτη ἀναγγέλλεται πάντοτε πρὸ ἑνὸς καὶ πλειοτέρων ἐτῶν διὰ τῆς ἀταξίας ἰδίως τῶν καταμηνίων. Τῆς πύσεως τῆς ἐμμήνου ῥοῆς ὡς πρόδρομα σημεῖα προηγούνται γενικῶς τὰ ἑξῆς. Βραδύτης εἰς τὴν ἐμφάνισιν τῆς περιόδου, τοῦτ' ἔστιν, ἐὰν γυνὴ τις ἔβλεπε μέχρι τοῦδε τὰ καταμήνια τῆς ἐπανερχόμενα τακτικῶς καθ' ἕκαστον σεληνιακὸν μῆνα, ἀπὸ τοῦδε ἀρχεται βλέπουσα αὐτὰ ἀπαξ ἀνὰ πέντε ἢ ἕξ ἐβδομάδας καὶ ἀργότερον. Ὅσῳ δὲ πλησιάζει πρὸς τὴν ἐποχὴν τῆς ἐντελοῦς παύσεως, τόσῳ καὶ ἀργότερον βλέπει αὐτὰ καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς.

Ἡ ἐλάττωσις τῆς ποσότητος τοῦ ἐκρέοντος αἵματος καὶ ἡ σύντομος διάρκεια τῆς ρεύσεως εἰσὶν ἐκ τῶν συνηθεστέρων προδρόμων σημείων τῆς πλησιαζούσης ἐποχῆς τῆς ἐντελοῦς παύσεως τῶν καταμηνίων.

Τὴν ἀταξίαν ταύτην τὴν ἀφορῶσαν τὴν παῦσιν τῶν καταμηνίων, συνδεύουσι καὶ τὰ ἑξῆς νευρικὰ φαινόμενα. Ἀδιαθεσία γεικὴ, κεφαλόπονος, ἡμικρανία, ἐνίοτε παρὰ πολὺ ἔντονος, πόνοι δρυμεῖς περὶ τὰ μέσα καὶ τὴν κάτω κοιλίαν, κνισμὸς (φαγοῦρα) πολλάκις ἀνυπόφορος τῶν γεννητικῶν μορίων, ἐνίοτε νυμφομανία ἀκράτητος, ἐξάψεις περιοδικαὶ τοῦ προσώπου, στενοχωρίαὶ ὀχληραὶ, φρικιάσεις αἰφνιδίαι καὶ περιοδικαί, ἰδρῶτες ἄφθονοι κτλ. Τὰ φαινόμενα ταῦτα ἐνίοτε εἰσὶν ἐλαφρὰ καὶ παρέρχονται ἀνεπαισθήτως, ἀλλ' ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον εἰς τὰς γυναῖκας ἰδίως τῆς ἀνωτέρας τάξεως τῶν μεγάλων πόλεων λαμβάνουσι τοιαύτην ἐπίτασιν καὶ ἔντασιν, ὥστε παράγουσι νευρικὰ πάθη καὶ ὀργανικὰ ἀλλοιώσεις τῆς μήτρας, τῶν μαστῶν κτλ. μεγίστης σημασίας καὶ σπουδαιότητος. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον παρὰ πάντων τῶν ἰατρῶν ἀρχαίων τε καὶ νεωτέρων ἢ κριτικῆ ἐποχῆ τῶν γυναικῶν θεωρεῖται σπουδαία καθ' ὅλας τὰς ἐπόψεις καὶ ἀπαιτεῖ τὴν μεγαλειτέραν προτοχὴν, ὅσον ἀφορᾷ τὰ ὑγιεινὰ μέσα.

Εἰς τὰ πάθη τῆς κριτικῆς ἐποχῆς εἰσὶν ὑποκείμενα κυρίως αἱ πεπολιτισμέναι γυναῖκες, αἱ νευρικῆς κράσεως καὶ εὐερεθίστου ἰδιοσυγκρασίας· ὅσαι διήγαγον βίον ἀργὸν καὶ μαλθακὸν, αἱ παραδιδόμεναι εἰς τὸν ὀνάνισμὸν (μαλακίαν), εἰς τὰς ἀφροδισίους

ἡδονάς, εἰς τὴν ἀνάγνωσιν ἠθοφθόρων καὶ διεγερ-  
ρόντων τὰς σαρκικὰς ἐπιθυμίας βιβλίων καὶ εἰς τὰς  
παντὸς εἶδους παρεκτροπὰς· ἐκεῖναι ὅσαι δὲν ἐτεκνο-  
ποίησαν, ὅσαι ἔσχον ἄτακτα καὶ ὀλίγα τὰ καταμη-  
νια καὶ ὅσαι ἔμειναν ἄγαμοι. Τὰ πάθη, σωματικὰ τε  
καὶ ψυχικὰ, τῆς κριτικῆς ἐποχῆς εἰσι σοβαρὰ, πο-  
λυεῖδη καὶ δυστυχῶς ἡ ἰατρικὴ ἐπιστήμη οὐδὲν κα-  
τορθώνει διὰ τῶν φαρμάκων κατ' αὐτῶν. Μόνη ἡ  
ὑγιεινὴ παρέχει ἀνακούφισιν τινα, συμβουλεύουσα  
εἰς τὰς γυναῖκας, τὰς ἐπαπειλουμένας ὑπὸ τῶν συνο-  
εόντων τὴν κριτικὴν ἐποχὴν παθῶν, ν' ἀποφεύγωσι  
τὰς μεγάλας συναθροίσεις, τὰ θιάτρα, τοὺς χοροὺς,  
τὰ στενὰ ἐνδύματα, τὴν ἐρεθιστικὴν τροφήν, τὴν  
ψύξιν, τὴν ὑγρασίαν, τὴν μαλακὴν καὶ θερμὴν κλί-  
νην, τὴν διεγερσιν τῆς φαντασίας καὶ τῶν ἀφροδι-  
σίων ἡδονῶν καὶ συσταίνουσα αὐταῖς τὰς ἐνασχο-  
λήσεις καὶ τὴν σωμασσίαν, τὰς ἀθώας ψυχαγωγικὰς  
διασκεδάσεις, τὴν ἡσυχίαν τοῦ πνεύματος, τὴν εἰς  
τὰς ἐξοχὰς διαμονὴν, μακρὰν τῆς τύρβης τῶν με-  
γάλων πόλεων κτλ. Πρὸς τούτοις ἡ ὑγιεινὴ συσταί-  
νει εἰς τοὺς φίλους, τοὺς συγγενεῖς, τοὺς συζύγους  
καὶ τὰ τέκνα νὰ παρέχωσιν εἰς τὰς πασχούσας ἀπὸ  
τὰ πάθη τῆς κριτικῆς ἐποχῆς γυναῖκας πᾶσαν τὴν  
ἑαυτῶν τρυφερότητα καὶ ἀφοσίωσιν, τὰς φροντίδας  
καὶ τὰς περιποιήσεις, ὅπως διασκεδάσωσι τὴν με-  
λαγχολίαν καὶ τὴν μονοτονίαν τούτων καὶ διὰ τῶν  
ψυχαγωγικῶν μέσων καταστήσωσι τὰ πάθη αὐτῶν  
ὑποφερτά.

*Περὶ τῆς ἐπιρροῆς τῶν καταμηνίων ἐπὶ τῆς ὑγείας  
καὶ τῆς συλλήψεως.*

Ἐὰν αἱ γυναῖκες ἐγνώριζον ὅποσον εἶναι σπου-  
δαία ἡ λειτουργία αὐτῆ δὲν ὑπέπιπτον βεβαίως εἰς  
τόσα σφάλματα κατὰ τὴν περίοδον τῶν καταμηνίων  
καὶ θὰ ἐκάνονίζον προσηκόντως τὸν βίον αὐτῶν,  
ὅπως μὴ συμβῆ ἀπευκταῖόν τι. Εἶπομεν καὶ ἀνωτέ-  
ρω, ὅτι τὰ καταμήνια ἐξασκοῦσι μεγίστην ἐπιρροὴν  
ὄχι μόνον ἐπὶ τῆς συλλήψεως, ἀλλὰ καὶ ἐπὶ τῆς  
ὑγείας τῶν γυναικῶν. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον αἱ γυ-  
ναῖκες ὀφείλουσι χάριν αὐτῶν τε καὶ τῆς διατηρή-  
σεως τοῦ εἶδους νὰ διατηρῶσι δι' ὅλων τῶν καταλ-  
λήλων προφυλακτικῶν καὶ ὑγιεινῶν μέσων τακτικὴν  
καὶ ἀνεπηρέαστον παντὸς ἐπιβλαβοῦς αἰτίου τὴν  
φυσιολογικὴν ταύτην λειτουργίαν τόσω εἰς τὰς παρ-  
θίνους, ὅσω καὶ εἰς τὰς ἐγγάμους γυναῖκας, ἐὰν  
ἐπιθυμῶσιν ὄχι μόνον ἡ γονιμοποίησις νὰ λάβῃ χώ-  
ραν, ἀλλὰ καὶ ἡ ὑγεία αὐτῶν νὰ μὴ ἐπηρεασθῇ. Διότι  
ἐκ τῆς καλῆς ὑγείας αὐτῶν ἐξαρτᾶται καὶ ἡ καλὴ  
ἐκβασίς τοῦ προϊόντος τῆς συλλήψεως καὶ τὰνά-  
πάλιν.

Ἐξ αἰτίας τῆς ἐπισχέσεως (σταμάτισμα) ἡ τῆς  
ἀνωμαλίας καὶ ἀτοξίας τῶν καταμηνίων ἐπῆλθον  
καὶ ἐπέρχονται δυσάρεστα καὶ λυπηρὰ ἀποτελέσμα-  
τα, ὡς π. γ. στειρώσεις, νόσοι δυσθεράπευτοι καὶ  
πολλάκις θανατηφόροι κτλ. Ἰατροί-τις, μαιευτῆρ  
διάσημος, εἰς τὴν ἐπίσχεσιν τῶν καταμηνίων ἰδίως  
ἀποδίδει τὴν αἰτίαν τῆς ἀτεκνίας, ἤτοι στειρώσεως.  
Δὲν εἶναι ἐν τῇ ὑγιεινῇ ὁ οἰκείος τόπος, ἴν' ἀναφέ-

ρωμεν πλείστα παραδείγματα πολλῶν δυσαρίστων καὶ λυπηρῶν δυστυχημάτων προερχομένων ἕνεκα τῆς ἐπισχέσεως ἢ τῆς ἀταξίας τῶν καταμηνίων. Ἐνταῦθα περιοριζόμεθα νὰ ὑποδείξωμεν μόνον τὰς αἰτίας ἐκείνας τὰς ἐπηρεαζούσας εἰς τὴν ἐμμηνον λειτουργίαν καὶ νὰ συστήσωμεν τὰ κατ' αὐτῶν ὑγιεινὰ καὶ προφυλακτικὰ μέτρα.

*Περὶ τῶν αἰτιῶν τῶν δυσαρίστων νὰ ἐπηρεάζωσι τὴν τακτικὴν λειτουργίαν τῶν καταμηνίων καὶ περὶ τῶν ὑγιεινῶν καὶ προφυλακτικῶν μέτρων.*

Ἀπὸ τῆς ἀρχῆς τῆς ἐμφανίσεως τῶν πρώτων καταμηνίων, καθ' ὅλην τὴν μακρὰν διάρκειαν αὐτῶν καὶ μέχρι τῆς ἐντελοῦς αὐτῶν παύσεως κατὰ τὴν κριτικὴν λεγομένην ἐποχὴν, αἱ γυναῖκες ὀφείλουσι μετὰ μεγίστης ἐπιμελείας καὶ προφυλάξεως ν' ἀποφεύγωσι καθ' ἑκάστην περίοδον πᾶν τὸ δυνάμενον νὰ διαταράξῃ ἐπιβλαβῶς τὴν τακτικὴν πορείαν τῶν καταμηνίων. Πολλὰ εἶνε τὰ αἴτια, τὰ δυνόμενα νὰ ἐξασκήσωσι ἐπιβλαβῆ ἐπιρροὴν ἐπὶ τῶν καταμηνίων, ἀλλ' ἐνταῦθα σημειόνομεν τὰ συνηθέστερα καὶ τὰ μᾶλλον ἐπιβλαβῆ, καὶ ὡς τοιαῦτά εἰσιν ἐν συντόμῳ τὰ ἑξῆς.

Αἱ αἰφνίδιοι ἐπενέργειαι τοῦ ψύχους καὶ τῆς θερμότητος δύνανται νὰ ἐπηρεάζωσι τὴν φυσιολογικὴν πορείαν τῶν καταμηνίων· τοῦ μὲν πρώτου ἢ ἐπενέργεια προξενεῖ τὴν ἐπίσχεσιν τῶν καταμηνίων, τῆς δὲ δευτέρας τὴν ὑπερβολικὴν ἐπαύξησιν τῆς ποσότητος τοῦ ἐκρέοντος αἵματος ἕνεκα τῆς χαλαρώσεως

τῶν ὀργάνων. Ὅθεν αἱ γυναῖκες ἐν καιρῷ τῶν καταμηνίων ὀφείλουσι μετὰ μεγίστης προσοχῆς νὰ προφυλάττωνται ἀπὸ τῶν αἰφνιδίων ἐπενεργειῶν τοῦ ψύχους καὶ τοῦ καύσωνος. Νὰ μὴ εὐρίσκωνται ἐκτεθειμέναι εἰς ρεῦμα αἶρος, ἰδίως ὅταν τὸ σῶμα διατελῇ εὐρισκόμενον εἰς ἐφίδρωσιν. Νὰ φυλάττωσι περὶ ἐαυτὰς μεγίστην καθαριότητα, νὰ πλύνωσι τὰ μέρη μετὰ γλυκὸν ὕδωρ, ἰδίως τὸν χειμῶνα, διότι ἡ ἀλλοίωσις τῆς ποιότητος τοῦ αἵματος εἶνε τὰ μέγιστα ἐπιβλαβῆ. Ν' ἀποφεύγωσι, ὡς τὰ μέγιστα ἐπιβλαβῆ ἐν καιρῷ τῆς περιόδου, τὰ γενικὰ λουτρά, τὰ ποδολουτρά, εἴτε διὰ θερμοῦ εἴτε διὰ ψυχροῦ ὕδατος, τὴν ὑγρασίαν, τοὺς ὑπογείους, τοὺς χθαμαλοὺς καὶ ὑγροὺς τόπους. Νὰ προσέχωσι ἐπιμελῶς αἱ γυναῖκες ἐκεῖναι, τῶν ὁποίων ἰδρώνουσι αἱ πόδες, ὅπως μὴ συμβῇ ἐπίσχεσις τῶν ἰδρώτων τούτων. Ν' ἀποφεύγωσι τὴν κόπωσιν, τὰς βιαίας κινήσεις, τοὺς ἐκτεταμένους καὶ κοπιαστικούς περιπάτους εἴτε πεζῆ, εἴτε ἐφ' ἀμάξης, τὰς νυκτερινὰς περιδιαβάσεις εἰς ἀναικτὸν οὐρανόν, ἰδίως ἐν καιρῷ χειμῶνος, τὸν χορὸν κτλ. Νὰ μὴ ἐξέρχωνται, εἰ δυνατόν, τῆς κατοικίας ἐν καιρῷ τῆς περιόδου, τοῦλάχιστον κατὰ τὰς πρώτας δύο ἢ τρεῖς ἡμέρας, ἰδίως δὲ ὅσαι βλέπουσι ἀρθρα τὰ καταμήνια.

Καθόσον δ' ἀφορᾷ τὴν τροφήν, αὕτη πρέπει νὰ ᾔνε εὐπεπτος καὶ τὰ ποτὰ νὰ περιορίζωνται εἰς τὸ ἀπλὸν καθαρὸν ὕδωρ, ὅπερ δεῖον νὰ μὴ ᾔνε πολὺ ψυχρὸν. Ἀποφυγῆ παντός ἐρεθιστικοῦ φαγητοῦ καὶ ποτοῦ, ὡς καὶ τῶν παγωτῶν, συσταίνεται εἰς τὴν προσοχὴν τῶν ἐμμήνων γυναικῶν. Ὡς πρὸς δὲ τὸν

υπνον, ὀφείλουσι νὰ κοιμῶνται ἐπὶ τρωμνῶν μᾶλλον σκληρῶν ἢ ἀπαλῶν· νὰ πλαγιάζωσιν ἐνωρίς καὶ νὰ ἐγείρωνται ὡσαύτως ἐνωρίς. Τὰ ἐφαπλώματα καὶ τὰ ἐνδύματα νὰ ἦνε ἀνάλογα τῶν ὥρῶν τοῦ ἔτους καὶ τῶν συνηθειῶν. Νὰ προσέχωσιν εἰς τὴν ἀλλαγὴν τῶν ἐνδυμάτων καὶ τῶν πανίων τῶν κεκρυμμένων μερῶν, νὰ μὴ ᾧσιν ἐκτεθειμέναι εἰς ρεύμα ἀέρος, ἢ εἰς μέρος ψυχρὸν. Ν' ἀποφεύγωσι τὴν αἰφνιδίαν μετάβασιν ἀπὸ τοῦ θερμοῦ εἰς ψυχρὸν τόπον. Πρὸς τούτοις ὀφείλουσι μετὰ τῆς μεγαλειτέρας προσοχῆς ν' ἀποφεύγωσι τὰς αἰφνιδίους ψυχικὰς συκινήσεις παντός εἶδους καὶ ὡς τοιαῦταί εἰσιν ἡ λύπη, ἡ χαρὰ, ὁ τρόμος, ὁ φόβος καὶ πᾶν ὅ,τι δύναι σπουδαίως νὰ κλονίσῃ τὸ νευρικὸν σύστημα.

*Περὶ τῆς ἐπιβλαβοῦς ἐπιρροῆς τῶν σαρκικῶν ἡδονῶν ἐν καιρῷ τῶν καταμηνίων.*

Υπάρχουσι πολλὰ παραδείγματα ἐπιμαρτυροῦντα, ὅτι ἡ συνουσία ἐν καιρῷ τῶν καταμηνίων ἀποβαίνει ἐπιβλαβῆς οὐ μόνον εἰς τὰς γυναῖκας, ἀλλὰ καὶ εἰς τοὺς ἀνδρας. Ἡ ἀπαγόρευσις τῆς συνουσίας ἐν καιρῷ τῶν καταμηνίων ὑπῆρξε θεία ἐντολὴ ἀφ' ὅτου τὸ ἀνθρώπινον γένος συνέστησε κοινωνίας. Ἰδεὺ τί παρήγγειλεν ὁ Θεὸς εἰς τὸν Μωϋσῆν, νὰ εἴπῃ ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου εἰς τὸν λαὸν τοῦ Ἰσραὴλ·

• 19. Εἶπέ εἰς τὸν λαὸν τοῦ Ἰσραὴλ, ὅτι ἡ γυνή,  
» ἥτις ὑποφέρει κατὰ τὴν τάξιν τῆς φύσεως, ἡ ὁ-  
» ποία συμβαίνει καθ' ἕναστον μῆνα, πρέπει νὰ χω-  
» ρισθῇ ἀπὸ τοῦ ἀνδρός δι' ἑπτὰ ἡμέρας. »

• 20. Ὁ ἐγγίζων αὐτὴν κατ' αὐτὴν τὴν ἐποχὴν  
» ἔσται ἀκάθαρτος μέχρι τῆς ἑσπέρας. »

• 24. Ἐὰν ὁ ἀνὴρ πλησιάσῃ τὴν γυναῖκα, ὅταν  
» αὐτὴ εὐρίσκηται εἰς τοιαύτην κατάστασιν, ἥτις  
» ἐπανέρχεται καθ' ἕναστον μῆνα, θὰ διατελῇ εὐρι-  
» σκόμενος ἀκάθαρτος δι' ἑπτὰ ἡμέρας καὶ ὅλαι αἱ  
» κλῖναι, ἐπὶ τῶν ὁποίων θ' ἀναπαυθῇ, ἔσονται με-  
» μολυσμέναι. »

• 25. Ἡ γυνή, ἥτις, ἐκτὸς τοῦ συνήθους χρόνου,  
» ὑποφέρει πλειοτέρας ἡμέρας ἀπὸ τὴν τάξιν ταύ-  
» την, ἥτις δὲν πρέπει νὰ συμβῇ, εἰμὴ καθ' ἕναστον  
» μῆνα, ἢ ἐξακολουθεῖ καὶ ὅταν πρέπη νὰ παύσῃ,  
» διατελεῖ εὐρισκομένη ἀκάθαρτος, ἐφ' ὅσον εὐρι-  
» σκεται εἰς τὴν κατάστασιν ταύτην, καθὼς εἶνε  
» τοιαύτη καὶ καθ' ἕναστον μῆνα (περίοδον). »

• 28. Ἐὰν ἡ τάξις αὐτῆ ἐμποδίζηται καὶ δὲν πα-  
» ράγῃ το ἀποτέλεσμα τῆς, πάλιν ἡ γυνή πρέπει  
» νὰ φυλάξῃ ἑπτὰ ἡμέρας πρὸς καθαρισμόν. »

• 29. Καὶ κατὰ τὴν ὀγδόην ἡμέραν ἃς προσφέ-  
» ρη δι' ἑαυτὴν δύο τρυγόνια, ἢ δύο περιστεράς μι-  
» κράς εἰς τὴν εἰσεδὸν τῆς συναγωγῆς ὡς ἀπόδειξιν  
» τῆς καθάρσεώς τῆς. »

Ἀναγινώσκων τις τὰς θείας ταύτας ὑγιεινάς ἐν-  
τολάς δὲν δύναται νὰ μὴ θαυμάσῃ τὴν μεγάλην  
προβλεπτικὴν καὶ προφυλακτικὴν φρόνησιν τοῦ νο-  
μοθέτου Προφήτου! Ἐκ τῶν θρησκευτικῶν καθη-  
κόντων ὁ νομοθέτης οὗτος παράγει σωτηρίους ὑγiei-  
νάς διατάξεις μεγίστης φρονήσεως. Κατὰ τί διαφέ-  
ρουσιν αἱ θρησκευτικαὶ αὗται ἐντολαί, τῶν ὁποίων  
τὸν ὑγιεινὸν σκοπὸν οὐδεὶς ἀρνεῖται, ἀπὸ τῶν καθα-

ρῶν ὑγιεινῶν διατάξεων τῆς νεωτέρας ὑγιεινῆς; Δὲν εἶνε τάχα ὠφέλιμος εἰς τὴν ὑγίαν πρόσκαιρος ἀποχώρησις τῶν συζύγων κατὰ τὴν περίοδον τῆς φυσιολογικῆς ταύτης λειτουργίας, ἧτις ἀποτελεῖ νοσώδη ἢ παθολογικὴν σχεδὸν κατάστασιν εἰς τὰς γυναῖκας κατὰ τὴν διάρκειάν τῆς; Καὶ τί εὐφρέστερον καὶ πνευματωδέστερον ἢ δύναντο νὰ φαντασθῶσιν οἱ νεώτεροι, ὅπως προλάβωσι τὴν ἀηδίαν, τὴν ὁποίαν προξενεῖ ἡ κατάστασις αὕτη τῆς γυναικός, καὶ τὸν κόρον, τοῦ ὁποίου συνέπεια εἶνε ἡ ἀηδία καὶ ἐνίοτε ἡ ἀποστροφή, καὶ τὸν ὅποιον φυσικῶς γεννᾷ ἡ ἐδιάκοπος ἐκπλήρωσις τῆς συνουσίας; Οἱ νεώτεροι συγγραφεῖς θαυμάσαντες, ἠσπάσθησαν τὰς ὑγιεινάς ταύτας συμβουλὰς, τὰς ὁποίας πρὸ τριῶν καὶ ἐπέκεινα χιλιάδων ἐτῶν ἐδωκεν εἰς μέγας νομοθέτης καὶ προφήτης.

*Περὶ ἀπαγορεύσεως τῆς ἐξόδου τῶν γυναικῶν ἐκ τοῦ οἴκου ἐν καιρῷ τῶν καταμηνίων.*

Ὁ Μωϋσῆς γινώσκων τὸν κίνδυνον, ὃν διατρέχουσιν αἱ γυναῖκες ἐξερχόμεναι τοῦ οἴκου καὶ κοπιᾶζουσαι κατὰ τὴν διάρκειαν τῶν καταμηνίων, διὰ νόμου ἀπηγόρευσε τὴν εἰς τὰς συναγωγὰς μετάβαιναι αὐτῶν, ὡς δὴθεν ἀκαθάρτων. Τὸν ὑγιεινὸν τοῦτον νόμον τοῦ Μωϋσείως ἐφήρμωσε καὶ ἐφαρμόζει — εἰς ὅσας, ἐνοεῖται, θέλουσι νὰ τὸν σεβασθῶσι — καὶ ἡ λαοσωτήριος ἡμετέρα θρησκεία, ἀπαγορεύουσα ὡσαύτως τὴν ἐκκλησίαν καὶ τὸν ἀσπασμὸν τῶν ἀγίων εἰκότων εἰς τὰς ἐμμήνους γυναῖκας, διότι,

καθὸ ἀκάθαρτοι, ἀμαρτάνουσι δὴθεν, πορευόμεναι εἰς τὸν οἶκον τοῦ Κυρίου. Τεθεῖσα ὡς ἠθικὴ πρότασις ἡ ἀπαγόρευσις αὕτη, εἶχε καὶ ἔχει σκοπὸν ὅλως ὑγιεινόν. Ἡ θρησκεία καλῶς ποιούσα μετεποίησε τὸν ὑγιεινὸν σκοπὸν εἰς θρησκευτικὸν καθήκον· ἔθεσεν ὑπ' ὄψιν τῶν γυναικῶν τὴν ἀμαρτίαν, διότι αὕτη φοβίζει καὶ χαλιναγωγεῖ αὐτάς, ἐν ᾧ κύριος σκοπὸς τῆς θρησκευτικῆς ταύτης διατάξεως εἶνε ἡ μὴ διατάραξις τῆς φυσιολογικῆς λειτουργίας ἐνεκῆ ἐξωτερικῶν ἐπιβλαβῶν ἐπιρροῶν, αἵτινες ἐπιπολάζουσιν ἰδίως εἰς τὰ ἱερά καταγώγια, τὰ ὁποῖα παντὸς ἀλλοῦ εἶνε ψυχρά, ὑγρὰ, ἀπροφύλακτα καὶ διεφθαρμένοι ἀέρα ἐμπεριέχοντα. Ἄλλως ἡ θρησκεία ἐπραττε τὴν μεγαλειτέραν ἀδικίαν εἰς τὸ γυναικεῖον φύλον, εἰάν πραγματικῶς ἐθεώρει, ὅτι αὐτὸ τῷ ὄντι ἀμαρτάνει καὶ ἔκαστον μὴ νῆα, χωρὶς νὰ θέλη, διὰ φυσικὴν λειτουργίαν, ἧτις ἐκτελεῖται ἀκουσίως καὶ μὲ τὴν ὁποίαν ἐπροίκησεν ὁ Πλάστης τὴν γυναῖκα. Εἶπε καὶ λέγει, ὅτι εἶνε ἀμαρτία, οὐχὶ διότι πραγματικῶς εἶνε τσιαύτη, ἀλλὰ διότι αἱ γυναῖκες μᾶλλον ταύτην φοβοῦνται παρ' ὅτι σέβονται τοὺς νόμους. Ἐάν π. χ. ἡ θρησκεία ἔλεγεν εἰς τὴν γυναῖκα — « μὴ ὑπάγῃς εἰς τὴν ἐκκλησίαν, ᾧ γύναι, ἐν καιρῷ τῆς περιόδου σου, διότι εἶνε ἐνδεχόμενον νὰ διαταραχθῇ ἡ περίοδος καὶ νὰ πάθῃς ». Ἡ γυνὴ πρὸς ἀπάντησιν θὰ τῇ ἔλεγεν — « ὄχι, δὲν κρυόνομω, κοκκουλόνομαι καλὰ! ». Καλλίτερον λοιπὸν ὑπὸ τὸ θρησκευτικὸν πρόσχημα ἐπετεύχθη ὁ σκοπὸς τῆς ὑγιεινῆς παρὰ εἰ ἐλέγετο καθαρῶς ὡς τοιοῦτος.

Ἐκ τῶν ὄσων ἐξεθέσαμεν ἀνωτέρω γίνεται δῆλον, ὅτι οἷ τε νομοθεταί καὶ ἡ Ὀρησκεία προέβλεψαν ὑπὲρ τῆς ὑγείας τῶν γυναικῶν ἐν καιρῷ τῶν καταμηνίων, ὡς τὰ μέγιστα ἐπιδεκτικῆς βλάβης τινὸς σοβαρᾶς, ἢ νόσου σπουδαίας εἰς τὴν παραμικρὰν παρεκτροπὴν τῶν διατάξεων τῆς ὑγιεινῆς. Ἡ ἐπίσχεσις, ἢ ἡ ἀνωμαλία τῶν καταμηνίων, ὅταν δὲν ἔχουσιν ὡς αἰτίαν τὴν κύησιν, τὸν γαλακτισμὸν καὶ τὴν κριτικὴν ἐποχὴν εἰς τὰς ἐγγάμους γυναῖκας, πρέπει ἐλλόγως ν' ἀνησυχῶσι τὰς οἰκογενείας. Καὶ ἐὰν τὰ προφυλακτικὰ μέτρα, ἅτινα ἐξεθέσαμεν ἀνωτέρω δὲν ἐξαρκῶσι νὰ ἐπαναγάγωσιν αὐτὰ εἰς τὴν φυσιολογικὴν τάξιν, τότε ἐξᾶπαντος πρέπει νὰ συμβουλευθῇ ὁ ἰατρός.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β΄.

### Περὶ ὑγιεινῆς τῶν ἐγκύων γυναικῶν.

Μετὰ τὴν σύλληψιν ἐκδηλοῦται ὁμίσως ἑτέρα τις κατάστασις ἐπαισθητὴ εἰς τε τὴν γυναῖκα καὶ εἰς τοὺς περιεστῶτας. Ἡ κατάστασις αὕτη, προῖδὸν οὖσα τῆς συλλήψεως καλεῖται κύησις ἢτοι ἐγκυμοσύνη. Ἄλλ' ἢ γονιμοποίησις μόνη δὲν ἀρκεῖ, ὅπως ἡ γυνὴ μείνῃ ἐγκυος· αὕτη πρέπει ἀναγκαίως νὰ διατηρήσῃ ἐντὸς τῶν σπλάγγων τῆς τοῦ προῖδον τῆς συλλήψεως, καὶ τότε τὴν μὲν γυναῖκα καλοῦμεν ἐγκυον, τὴν δὲ ἰδιαιτέραν κατάστασιν, εἰς τὴν

ὁποῖαν διατελεῖ εὐρισκομένη ἀπὸ τῆς στιγμῆς τῆς συλλήψεως μέχρι τῆς ἐκ τῶν γεννητικῶν μορίων ἐξωθήσεως τοῦ προῖδοντος τῆς συλλήψεως, ἐγκυμοσύνην.

Ἡ ἰδιαιτέρα αὕτη κατάστασις, ἦτοι ἡ ἐγκυμοσύνη, διαρκεῖ γενικῶς 270 ἡμέρας ἢτοι ἐννέα σεληνιακούς μῆνας. Ἄλλ' ὁ ὄρος οὗτος δὲν εἶνε σταθερὸς καὶ ἀμετάβλητος· ὑπάρχουσι καὶ ἐξαιρέσεις τοῦ γενικοῦ κανόνος. Ὑπάρχουσι καὶ περιστάσεις, καθ' ἃς δὲν εἶνε σπάνιον νὰ συμβῇ τοκετός καὶ πρὸ τῆς ῥηθιότητος ἐποχῆς καὶ μετ' αὐτήν. Ὅσον ἀφορᾷ τὴν πρώτην περίστασιν ὑπάρχουσι παραδείγματα ἐπιμαρτυροῦντα τοκετούς, λαβόντας χώραν κατὰ τὸν ἑβδομον ἢ ὄγδοον μῆνα τῆς ἐγκυμοσύνης, διὸ καὶ τὰ κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην τεχθέντα βρέφη ὀνομάζονται ἐπταμηνίτικα ἢ ὀκτωμηνίτικα. Ὅσον ὁμως ἀφορᾷ τὴν τελευταίαν περίστασιν, ὄχι μόνον καὶ ἂν ὑπάρχωσι τοιαῦτα παραδείγματα, εἶνε σπανιώτατα, ἀλλὰ καὶ διαφιλονεικούνται παρὰ πολλῶν διασήμεων μαιευτῆρων καὶ φυσιολόγων.

Ἡ ἰδιαιτέρα αὕτη κατάστασις τῆς γυναικὸς ἐφιέλκουσεν ἐκάστοτε οὐ μόνον τῶν ἰατρῶν τὴν προσοχὴν καὶ τὴν μέριμναν, ἀλλὰ καὶ τῶν νομοθετῶν, τῶν φιλοσόφων καὶ τῶν Κυβερνήσεων, ὅπως προφυλάττωσιν αὐτήν, εὐρισκομένην ἐν τῇ ἰδιαιτέρᾳ ταύτη καταστάσει, ἀπὸ παντὸς ἐπιβλαβοῦς στοιχείου. Καὶ οἱ μὲν ἰατροὶ καὶ πάντες ἐν γένει οἱ πεπαιδευμένοι καθιέρωσαν ὑπὲρ τῆς ἐγκύου γυναικὸς τὰς μᾶλλον σωτηρίους ὑγιεινὰς συμβουλάς, οἱ νομοθέ-

ται τῇ ἐχορήγησαν ἐξαιρετικὰ προνόμια καὶ αἱ κυβερνήσεις ἰδιαιτέραν προστασίαν, διότι οἱ πάντες θεωροῦσι σπουδαίαν καὶ κρίσιμον τὴν τοιαύτην κατάστασιν τῆς γυναικός, διαρκούσης τῆς κυοφορίας.

Ἄν ὑπάρχωσι κρίσιμοι περιστάσεις, κατὰ τὰς ὁποίας ἡ ὑγιεινὴ ἐφάνη ὠφέλιμος εἰς τὸ ἀνθρώπινον γένος καὶ καθίσταται αὐτῷ εὐεργετικὴ ὡς οὐδεμία ἄλλη ἐπιστήμη καὶ τέχνη, εἰδὼν αἱ περιστάσεις τῆς ἐγκυμοσύνης. Κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην, πολλὰ-κις ἐπισφαλὴ καὶ κρισιμωτάτην διὰ τε τὸ ἐμπεριέχον καὶ τὸ ἐμπεριεχόμενον, δηλ. διὰ τε τὴν κυοφοροῦσαν καὶ τὸ κυοφορούμενον, ἡ ζωὴ οὐ μόνον τοῦ ἑνός, ἀλλὰ καὶ τῶν δύο ἐνίοτε ἀτόμων ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν καλὴν ἢ κακὴν διεύθυνσιν τῆς ὑγιεινῆς. Ἡ ὑπαρξίς τοῦ ἑνός κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην εἶνε στενωδῶς συνδεδεμένη μετὰ τῆς ὑπάρξεως τοῦ ἑτέρου. Μία μόνη παρεκτροπὴ τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς ἀρκεῖ πολλάκις νὰ διακινδυνεύσῃ τὴν ἐνεστῶσαν εὐδαιμονίαν καὶ τὰς χρηστὰς τοῦ μέλλοντος ἐλπίδας οἰκογενείας τινός. Ὅθεν ἱερὸν ἐπιβάλλεται καθῆκον εἰς τε τοὺς συγγενεῖς καὶ φίλους, τὸ νὰ περιβάλωσι τὴν ἐγκυον γυναῖκα καθ' ἑλπὴν τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας διὰ τῶν ἀδιαλείπτων φροντίδων τῶν.

Τοιοῦτο καθῆκον ἐπιβάλλεται καὶ εἰς τοὺς ξένους καὶ μὴ συγγενεῖς διὰ τῶν νόμων, τῶν ἐθίμων καὶ τῶν ἀρχῶν τῆς φιλανθρωπίας χάριν τῆς διατηρήσεως τοῦ εἴδους. Διὰ τὸν λόγον ταῦτον οἱ νομοθέται ἀρχαῖοί τε καὶ νεώτεροι ἐθέσπισαν προνόμια ὑπὲρ τῶν ἐγκύων γυναικῶν, οἱ βασιλεῖς καὶ ἡγεμόνες παρέβλεψαν τὴν εἰς αὐτοὺς ὀφειλομένην ἐθιμο-

μοταξίαν χάριν τῶν ἐγκύων γυναικῶν, αἱ κυβερνήσεις ἐπιβάλλουσι ποινὰς εἰς τοὺς μὴ προσέχοντας, ἢ ὅπωςδὴποτε ἐνοχλοῦντας τὰς ἐγκύους γυναῖκας καὶ αἱ θρησκευτικαὶ διατάξεις συγκαταβατικώτεραι πρὸς ταῦτα ἐπιβάλλονται, ἐπειδὴ, ὡς εἴρηται, ἡ ὑπαρξίς τούτων κατὰ τὴν ἰδιαιτέραν ταύτην κατάστασιν τῆς κυοφορίας εἶνε στενωδῶς συνδεδεμένη μετὰ τῆς ὑπάρξεως τῶν νέων ὄντων τοῦ εἴδους. Ἐκ τῶν ἐξαιρετικῶν ὑπὲρ τῶν ἐγκύων γυναικῶν προνομίων μεταφέρομεν ἐνταῦθα ὀλίγα τινὰ πρὸς βεβαίωσιν τῶν ἀνωτέρω λεχθέντων.

#### *Περὶ προνομίων τῶν ἐγκύων γυναικῶν.*

Ὁ θρησκευτικὸς Ἑβραϊκὸς νόμος, τοῦ ὁποίου ἡ αὐστηρότης ἐπέιχε τόπον ἐκτελεστικῆς ἐξουσίας, εἰς πολλὰς αὐστηρὰς διατάξεις φαίνεται συγκαταβατικὸς εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας, εἰς τρόπον ὡς συγχωρεῖ εἰς αὐτὰς καὶ τὴν χρῆσιν τοῦ ἀπηγορευμένου κρέατος. Οἱ νόμοι τοῦ Μωϋσέως κατεδίκαζον εἰς θάνατον πάντα ἄνθρωπον, πρόξενον ἀποβολῆς εἰς ἐγκυον γυναῖκα γινόμενον. Ὁ Εὐνομιδῆς Λυκοῦργος, ὁ περίφημος νομοθέτης τῆς Σπάρτης, ἀπηγόρευεν αὐστηρῶς τὴν εἰς τὴν κατοικίαν τῆς ἐγκύου γυναικὸς αἰφνιδίαν εἰσοδὸν οὐτινοςδὴποτε ἀνθρώπου, ἰδίως δὲ δυσμόρφου. Τὰς ἀποθανούσας κατὰ τὴν κυοφορίαν, ἢ τὸν τοκετὸν γυναῖκας κατέτατταν εἰς τὴν τάξιν τῶν μεγάλων ἡρώων, τῶν ἀποθησκόντων ὑπὲρ πατρίδος εἰς τὸ πεδῖον τῆς μάχης, καὶ ἐπιτυμβίους ἐπιγραφὰς καθιέρωνεν εἰς αὐ-

τάς. Τὸ πάλαι εἰς τε τὰς Ἀθήνας καὶ εἰς τὴν Καρχηδόνα ἢ κατοικία τῆς ἐγκύου γυναικὸς θεωρεῖτο ἀσφαλὲς καταφύγιον καὶ ὁ φονεὺς, ὅστις κατέφυγεν ἐν τοιαύτῃ κατοικίᾳ, εὗρισκεν ἀσυλὸν ἀπαρβίαστον. Εἰς τὴν Ῥώμην αἱ γυναῖκες, ἐπειδὴ ἐθεωροῦντο ὡς ὄντα ὑποδείγματα τῶν ἀνδρῶν, ὑπεχρεοῦντο νὰ ὑποχωρῶσιν εἰς τὸν δρόμον καὶ ν' ἀφίνωσιν ἐλευθέραν τὴν διόδον εἰς τοὺς ὑπάτους τῆς δημοκρατίας! Ἀλλ' αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ἀπηλλάττοντο τῆς βαρβάρου ταύτης ἐθιμοταξίας. Πρὸς τούτοις ὑπῆρχε νόμος ἐν Ῥώμῃ, ὅστις ἀπηγόρευε τὴν εἰς τὴν κίλιαν ἐγκύου γυναικὸς εἴσοδον τῶν κλητῆρων τῆς ἀστυνομίας καὶ τῶν δικαστηρίων.

Εἰς τοὺς ἀρχαίους Παίονας (κατοίκους τῆς ἀρκτικής Μακεδονίας) τσαούτη ὑπῆρχεν ἡ φρονιὶς καὶ τσιούτος ὁ σεβασμὸς ὑπὲρ τῶν ἐγκύων γυναικῶν, ὥστε καὶ ξένοι καὶ μὴ συγγενεῖς καὶ φίλοι ὤφειλον κατὰ καθήκον νὰ χορηγῶσι πᾶσαν δυνατὴν συνδρομὴν καὶ βοήθειαν εἰς οἵανδήποτε ἐγκυον γυναῖκα ἄνευ διακρίσεως καὶ ὁ ἀνὴρ ἐκεῖνος, ἔστι καὶ ξένος, ἔστις ἀπῆντα καθ' ὁδὸν ἐγκυον γυναῖκα, ἣν ὑποχρεῶς νὰ τὴν συνοδεύσῃ, προφυλάττων αὐτὴν παντὸς ἐπιβλαβοῦς στοιχείου, μέχρι τῆς κατοικίας τῆς ἣ ὅπου ἄλλοῦ ἐπορεύετο αὐτὴ, διότι ἄλλως ἐπαιδεύετο καὶ εἰς πρόστιμον κατεδικάζετο. Εἰς τὴν Ἰσπανίαν ὑπῆρχε τὸ πάλαι ἐθιμοταξία, ἀπαγορεύουσα αὐστηρῶς εἰς τοὺς ἀνθρώπους, ἰδίως τοὺς ἰδιώτας, νὰ πλησιάζωσι καὶ νὰ ἐγγίξωσι διὰ τῶν χειρῶν τοὺς βασιλεῖς, διότι ἄλλως ἐτιμωροῦντο σκληρῶς. Ἀλλ' οὗτοι ἐξ οἰκειᾶς θελήσεως ἐφαίνοντο

συγκαταβατικώτεροι καὶ παρέβλεπον τὴν τοιαύτην ἀπρεπῆ, τὴν σήμερον, ἐθιμοταξίαν χάριν τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Εἰς τινὰς νομοὺς καὶ ἐπαρχίας τῆς Ἑλβετίας μέχρι τῆς σήμερον ἐπικρατεῖ συνήθεια ἐθνικὴ ὑπὲρ τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Αὐταὶ χαίρουσι τὸ ἐξ ἐθνικῶν δικαίωμα νὰ ἐμβαίνωσιν ἐλευθέρως εἰς ξένους κήπους ἡ ἀμπελοῦς, νὰ τρώγωσι καρποὺς καὶ νὰ μετακομίζωσιν εἰς τὸν εἶκον, ὅπου προσὸν αἱ χεῖρες τῶν χωρῶσι, χωρὶς νὰ ἐνοχλῶνται παρὰ τῶν ἰδιοκτητῶν. Οἱ νόμοι τῶν νεωτέρων καὶ πεπολιτισμένων ἐπικρατειῶν οὔτε δικάζουσιν, οὔτε καταδικάζουσιν ἐνοχλῶν γυναῖκα, ἐγκυον εὔταν, εἰμὴ μετὰ τὸν τοκετόν. Καὶ εἰ ἀρχαῖοι Αἰγύπτιοι εἶχον τοιοῦτον νόμον, ἀπαγορεύοντα τὸν θάνατον ἐγκύου γυναικὸς, πρὶν ἢ γεννήσῃ.

Ἐκ τῆς ἀνωτέρω συντόμου ἐκθέσεως τῶν προνομίων τῶν ἐγκύων γυναικῶν ἕκαστος ἐννοεῖ καλῶς, ὅτι ἡ ἐγκυος γυνὴ εἶνε ὑπευθυνὸς διὰ τὴν κατάστασιν τῆς διοργανώσεως τῶν ἑαυτῆς τέκνων, ὅτι ἐκ τῆς μητρὸς ἰδίως πηγάζουσιν ἅπαντα τὰ ζητήματα τὰ ἀφορῶντα τὴν υἰείαν, ἢ τὰς ἀσθενείας, τὴν δύναμιν, ἢ τὴν ἀδυναμίαν, τὰς κληρονομικὰς καχεξίας καὶ τὰ ἐλαττώματα τῶν νεογνῶν παιδῶν, ἀναλόγως τοῦ εἴδους τῆς τροφῆς, τὴν ὁποίαν ἡ μήτηρ χορηγεῖ εἰς ἐνεῖνα, εἰς τὰ ὅποια μίλλει νὰ δώσῃ ὑπαρξιν. Δὲν ἀρνούμεθα καὶ τὴν ἐπιρροὴν τοῦ πατρὸς ὅσον ὁσφορᾶ ἰδίως τὰς κληρονομικὰς νόσους καὶ τὰ ἐλαττώματα, πλὴν ὅταν τὸ εἶδος, ἐν ᾧ φύεται ἐλαττωματικὸς σπόρος, ἦνε καλῆς ποιότητος, τὰ ἐλαττώματα τούτου τροποποιεῦνται ἐπὶ τὸ βέλ-

τιον. Ἄλλ' ὅταν τὸ ἔδαφος αὐτὸ καθ' ἑαυτὸ ἦνε ἑλαττωματικόν, ὅσον ὑγιῆς καὶ ἂν ἦ ὁ σπόρος, θὰ μεθέξῃ ἐξάπαντος τῶν ἐλαττωμάτων τοῦ ἐδάφους, ἐκ τοῦ ὁποίου λαμβάνει τὴν τροφήν.

Τούτου οὕτως ἔχοντος ἕκαστος καταλαμβάνει ἤδη ὁποία φροντίς, ὁποία προσοχή, ὁποία ἐπιμέλεια καὶ ὁποία ἀδροφροσύνη ἀπαιτοῦνται ἐκ μέρους τῶν πάντων ἡμῶν ὑπὲρ τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Ἄλλ' ὅπως παράσχωμεν ἐπιφελῶς καὶ ἐγκαιρῶς τὴν εἰς ταύτας ὀφειλομένην συνδρομὴν καὶ βοήθειαν ἡμῶν, ὀφείλομεν πρῶτον νὰ γνωρίζωμεν τὴν τριαύτην ἰδιαιτέραν κατάστασιν αὐτῶν, ἔπειτα δὲ καὶ τὰ μέσα, δι' ὧν δυνάμεθα νὰ κατασταθῶμεν εἰς αὐτάς ὠφελίμοι. Καὶ πρῶτον ἐχθέτομεν τὰ σημεῖα, διὰ τῶν ὁποίων δυνάμεθα νὰ γνωρίζωμεν τὴν ἐγκυμοσύνην καὶ ἔπειτα τὰ μέσα, διὰ τῶν ὁποίων δυνάμεθα νὰ προφυλάττωμεν τὰς ἐγκύους γυναικὰς κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας.

#### *Περὶ τῶν διαγνωστικῶν σημείων τῆς ἐγκυμοσύνης.*

Ἡ ἐντὸς τῆς μήτρας κύησις εἶναι ἡ φυσικωτέρα καὶ ἡ συνηθεστέρα, διὰ τοῦτο αὐτὴν λαμβάνομεν ὡς τύπον καὶ αὐτῆς θὰ περιγράψωμεν τὰ διαγνωστικὰ σημεῖα, τὰ ὁποία χρησιμεύουσι καὶ κατὰ τὰς ἄλλας ἐξαιρετικὰς καὶ οὐχὶ τόσον συνήθεις κύησεις καὶ ἐπικυήσεις. Πολλὰ καὶ πολυειδῆ εἰσι τὰ σημεῖα, διὰ τῶν ὁποίων διαγιγνώσκεται ἡ ἐγκυμοσύνη, ἀλλ' ἡμεῖς ἐχθέτομεν ἐνταῦθα τὰ συνηθεστερα καὶ τὰ δυνάμενα νὰ ἐκτιμῶνται παρὰ τῶν ἀνθρώπων, τῶν πε-

περιστοιχοῦντων τὴν ἐγκυον γυναῖκα καὶ ξένων ὄντων τῆς ἰατρικῆς ἐπιστήμης, ἰδίως δὲ τῆς μαιευτικῆς.

Ἀμα ὡς ἐναποτεθῆ ἐν τῇ μήτρᾳ τὸ προϊόν τῆς συλλήψεως, πλείστα ἐπέρχονται μεταβολαὶ εἰς τε τὸ φυσικόν καὶ τὸ ἥθικόν, τοῦτ' ἐσιν εἰς τε τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν τῆς γυναικός. Ἐνεκα τῶν μεταβολῶν τούτων ἐλευήρησάν τινες τὴν ἐγκυμοσύνην ὡς παθολογικὴν κατάστασιν, ἐν ᾧ κυρίως εἶνε φυσιολογική. Αἱ μεταβολαὶ, αἱ ἐπερχόμεναι εἰς τὸ σῶμα τῆς ἐγκύου γυναικός, εἰσὶν αἱ ἐξῆς: Ἡ μήτρα, ἥτις πρὸ τῆς ἐν αὐτῇ ἐγκαταστάσεως τοῦ προϊόντος τῆς συλλήψεως ἦτον ἀδρανής, λαμβάνει ἀπὸ τοῦδε ἰδιαιτέραν ἐνεργητικότητα καὶ ζωὴν ὅλως νέαν· ἡ ὀργανικὴ εὐαισθησία, ἥτις μέχρι τοῦδε ἦτο σχεδὸν νεκρά, οὕτως εἰπεῖν, ἐξεγείρεται ἀπὸ τοῦδε ζωηρά καὶ αὐξάνει καθ' ἑκάστην. Προϊούσης δὲ τῆς κυοφορίας ὡσαύτως ἡ κυκλοφορία τῆς μήτρας γίνεται ταχύτερα καὶ ἡ θερμότης κατὰ συνέπειαν καὶ ἡ ἐλαστικότης τῆς αὐξάνουσιν. Ἐπίσης αὐξάνει καὶ ὁ ὄγκος, μεταβάλλεται δὲ καὶ τὸ σχῆμα αὐτῆς. Ἡ μήτρα πάσχει καὶ πολλὰς ἄλλας μεταβολὰς κατὰ τὴν κυοφορίαν, ἀλλὰ παραλείπομεν αὐτάς ἐνταῦθα, διότι καθὸ δυσδιάγνωστοι παρὰ τῶν μὴ ἰατρῶν, αὐταὶ δὲν φωτίζουνσι τὸ κοινόν, δι' ὃ γράφομεν.

#### *Ἡ ἐπίσχεσις τῶν καταμητίων.*

Ἐξ ἀπάντων τῶν διαγνωστικῶν φυσικῶν σημείων τῆς ἐγκυμοσύνης ἡ ἐπίσχεσις (τὸ σταμάτισμα) τῶν

καταμηνίων έχει μεγάλην σημασίαν εἰς τὴν διάγνωσιν αὐτῆς, καὶ εἶνε αὐτῆ κυρίως, ἥτις κατὰ πρῶτον δίδει ὑπόνοιαν εἰς τὰς γυναῖκας περὶ ἐγκυμοσύνης καὶ πρέπει πάντοτε κατὰ φυσικὸν λόγον ἢ τοιαύτη κατάστασις, τοῦτ' ἐστὶν ἢ μὴ ἐμφάνισις τῶν καταμηνίων, νὰ διεγείρῃ εἰς αὐτάς τὴν ὑποψίαν, ὅταν δὲν γνωρίζωσιν ἄλλην γνωστὴν αἰτίαν, δυναμένην νὰ ἐπιφέρῃ τὴν ἐπίσχεσιν αὐτῶν. Καὶ πραγματικῶς, ὅταν γυνὴ τις, καλῶς ἔχουσα τὴν ὑγίαν καὶ συνήθως βλέπουσα τακτικῶς ἐπανερχομένην τὴν περίοδόν της καθ' ἕκαστον μῆνα, βλέπῃ αἴρῃς ταύτην σταματοῦσαν ἀνευ γνωστῆς καὶ ισχυρᾶς αἰτίας, ποῦ πρέπει ν' ἀποδώσῃ τὴν ἐπίσχεσιν ταύτην τῶν καταμηνίων; Βεβαίως πρέπει νὰ τὴν ἀποδώσῃ εἰς τὴν ἐγκυμοσύνην, ἀφ' οὗ ἄλλην αἰτίαν δὲν γνωρίζει.

Μ' ὅλον ὅτι εἶπομεν, ὅτι ἡ ἐπίσχεσις τῶν καταμηνίων, ὅταν δὲν ἔχῃ ἄλλην ἀντιδραστικὴν αἰτίαν καὶ ὅταν αὐτὴν δὲ ἀκολουθῇ διατάραξις τῆς ὑγείας, ἔχει μεγάλην βαρύτητα εἰς τὴν πλάστιγγα τῆς διαγνωστικῆς, ἢ ὅλα ταῦτα πρέπει νὰ ἔμεθα τὰ μέγιστα προσεκτικαὶ εἰς τὴν διαβεβαίωσιν τῆς ἐγκυμοσύνης διὰ μόνου τοῦ σημείου τούτου. Τότε μόνον ἔχει σημασίαν τὸ σημεῖον τοῦτο, ὅταν συνοδεύηται καὶ μ' ἄλλα σημεῖα ἐπίσης μεγάλης κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον σημασίας· ἄλλως διὰ μόνου αὐτοῦ ἐυνόμεθα πολλάκις νὰ ὑποπέσωμεν εἰς πλάνας, ἐπειδὴ ἐνίοτε εἰς τινὰς γυναῖκας, αἵτινες δὲν ἐτεκνοποίησαν εἰσὶτι, ἢ διακατῆς ἐπιθυμίᾳ τοῦ νὰ κατασταθῶσι μητέρες, ἐπενεργούσα ἀδιαλείπτως διὰ τῆς ἐξημμένης, ἐνεκα τοῦ ζωηροῦ τούτου πόθου, φαντα-

σίας ἐπὶ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων, ἐπέφερε καὶ ἐπιφέρει διὰ τινὰ καιρὸν τὴν ἐπίσχεσιν τῶν καταμηνίων, χωρὶς αὐταὶ ἄλλως νὰ ἐπασχον ἢ νὰ πάσχωσι τὴν ὑγίαν καὶ χωρὶς ἐπομένως νὰ ἦσαν ἔγκυοι! Τοιαῦτα παραδείγματα ὑπάρχουσιν εἰς τὴν ἐπιστήμην καὶ ἡμεῖς ἔχομεν ἴδιον τοιούτου εἶδους.

Ἐγνωρίσαμεν κυρίαν τινὰ, μὴ κατασταθεῖσαν μητέρα, καίτοι πρὸ πολλῶν ἐτῶν ὑπανδρευθεῖσαν, καὶ ζωηρῶς ἐπιθυμούσαν νὰ τεκνοποιήσῃ. Ἡ κυρία αὕτη ἔβαλεν εἰς κίνησιν τὴν τε ἐπιστήμην καὶ ἀπασαν τὴν ἀπροκάλυπτον ἀγυρτεῖαν ἀσυνειδήτων ἀνθρώπων, ἐκμεταλλευσόντων ἀτιμωρητὶ τὴν ἐπιθυμίαν καὶ τὴν εὐπιστίαν τῆς κοινωνίας, ὅπως ἐφ' ἀπαξ τοῦλάχιστον τεκνοποιήσῃ. Ἀπαντὰ τὰ μέσα, ἅτινα μετεχειρίσθη ἡ κυρία πρὸς τεκνοποιάν, φροῦδα ἀπέβησαν ἀπέναντι τῆς ἀκάμπτου στείρωσεως. Καὶ ὁμοίως ἡ κυρία ἠλπιζε πάντοτε. Προσκαλεῖ ἰατρὸν τινὰ — ἄλλως διάσημον ἐπιστήμονα — νεωστὶ ἐλθόντα εἰς Κωνσταντινούπολιν, ὅπως τῇ κάμῃ ἰατρικᾶ, διὰ νὰ κάμῃ παιδί, κατὰ τὴν ἔκφρασιν τοῦ κοινοῦ. Ἀγνοοῦμεν τὴν θεραπείαν, τὴν ὁποίαν μετεχειρίσθη ὁ ἰατρός αὐτοῖς, ἀγνοοῦμεν ὡσαύτως ἂν μετεχειρίσθη, ἢ ὄχι, οἷανδήποτε τοιαύτην, γνωρίζομεν μόνον, ὅτι μετὰ τινὰ καιρὸν διεδόθη αἴρῃς φήμη ὡς εἰ ἠλεκτρικὸς σπινθηρὸς ἀπὸ σώματος εἰς στόμα καθ' ὅλην τὴν κοινωνίαν τοῦ Σταυροδρομίου, ὅτι ἡ δεῖνα κυρία — περὶ ἧς ὁ λόγος — ἐμεινεν ἔγκυος, ἀφ' οὗ τῇ ἔκαμεν ἰατρικᾶ ὁ τὰδε ἰατρός καὶ ὅτι εὕρισκτο ἤδη εἰς τὸν ὄγδοον μῆνα τῆς ἐγκυμοσύνης.

Τὰς τοιαύτας διαβεβαιώσεις, κατὰ τὸ ἀξίωμα «ὁ ἐπιθυμῶν ἐλπίζει» διεδίδεν ἡ ἰδία κυρία εἰς τὰς συγγενεῖς καὶ φίλας τῆς· αὐταὶ δὲ τὰς διέδιδον εἰς τὸ κοινόν. Συγγενῆς δὲ τις ἡμετέρα καὶ ἐπιστηθία φίλη τῆς κατὰ φαντασίαν ἐγκυμονούσης κυρίας μὲ τοσαύτην πεποίθησιν ὠμίλει περὶ τῆς ἐγκυμοσύνης τῆς φίλης τῆς, ὥστε μιᾷ τῶν ἡμερῶν ἐβεβαιώσεν ἡμᾶς, ὅτι, ἐκτός τοῦ καθ' ἑκάστην ἀυξάνοντος ὄγκου τῆς κοιλίας, θλίψασα αὐτὴ ἰδίαις χεροῖ τοὺς μαστοὺς τῆς κυρίας, εἶδεν ἐξ αὐτῶν ῥέον γάλα κτλ. καὶ ὅτι ἡ φίλη τῆς ἠσθάνετο ὅλας τὰς ἀηδίας καὶ ἀποστροφὰς πρὸς τινὰ ἀντικείμενα, καθὼς αἰσθάνονται ὅλαι αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες κτλ. Μὲ τοιαύτην πεποίθησιν ἡ δῆθεν ἐγκυμονοῦσα κυρία, ἐπεσεν ἑνωρὶς εἰς τὴν κλίνην, διότι ἐπερίμενε γένναν, ὡς ἔλεγε, καὶ διότι ἐπὶ ποδὸς οὔσα καὶ ἐνασχολουμένη, ἐφοβεῖτο μὴ εἰς τὰς κινήσεις τῆς συμβῆ ἀπεικταῖόν τι καὶ ἀποβάλλῃ. Ἐμεινεν ἐν τῇ κλίνῃ ἀκίνητος ἐπὶ ἓνα καὶ ἐπέκεινα μηνῶν, περιμένουσα τὴν γένναν, μήπω ἐμφανιζομένην. Ὁ ὄγκος μὴν παρῆλθεν· ἤλθε καὶ παρῆλθε καὶ ὁ ἔννατος, ἡ δὲ γέννα δὲν ἐλάμβανε χώραν. Ἡ κυρία, ὁ σύζυγός τῆς καὶ οἱ συγγενεῖς ἀνησυχοῦσι, καὶ δικαίως, διὰ τὴν ἀργοπορίαν τοῦ τοκετοῦ. Συμβούλια ἐπὶ συμβουλίων ἰατρῶν προσκαλοῦνται, ὅπως ἀποφανθῶσιν, οὐχὶ ἐπὶ τῆς ἐγκυμοσύνης τῆς κυρίας, διότι περὶ ταύτης οὐδεὶς ἀμφίβαλλετὴν εἶχον δέσει· τὸ κομπόδεμα, κατὰ τὴν κοινὴν παροιμίαν, ἀλλὰ περὶ τῆς αἰτίας τῆς βραδυνούσης τὸν τοκετόν.

Μεταξὺ τῶν πολλῶν ἰατρῶν προσεκληθῆμεν καὶ

ἡμεῖς ὁμοῦ μετὰ τινος συναδέλφου, ὅπως καὶ ἡμεῖς ἐκφράσωμεν ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου τὴν ἡμετέραν γνώμην. Μεταβάντες πλησίον τῆς κυρίας ἐρωτήσαντες καὶ ἐξετάσαντες αὐτὴν, οὐδὲν ἕτερον ἐμάθομεν ὡς πρὸς τὸ ἀναμνηστικόν, δηλ. τὰ προηγούμενα, εἰμὴ μόνον, ὅτι ἡ κυρία δὲν ἔβλεπε τὰ ἑαυτῆς καισαμήνια πρὸ 8 ἢ 10 μηνῶν ἀνευ αἰτίας καὶ διαταράξεως τῆς ὑγείας. Τὸ δὲ ἀποτέλεσμα τῆς ἡμετέρας ἐξετάσεως ἐπὶ τῆς παρούσης καταστάσεως τῆς κυρίας ὑπῆρξε τὸ ἑξῆς. Ἡ κοιλία τῆς κυρίας ἦν ἀρκετὰ ἐξογκωμένη καὶ οἱ μαστοί, ἀνεπτυγμένοι, εἶδον πραγματικῶς, θλιβομένης τῆς θηλῆς αὐτῶν, ὑγρὸν λεπτὸν καὶ ὑποκίτρινον εἰς ἀρκετὴν ποσότητα. Εἰς ἄλλας δὲ προβάντες ἐξετάσεις διὰ τῶν μέσων τῆς ἐπιστήμης, δὲν εὑρομεν καὶ τ' ἄλλα σημεῖα, τὰ ἔχοντα ἐπίσης βαρύτητα εἰς τὴν διάγνωσιν τῆς ἐγκυμοσύνης, εἰς σχέσιν μὲ τὴν ἐκ τῆς ἐγκυμοσύνης προερχομένην ἀλλοίωσιν. Ὅθεν ἀμφιβολίας ἐξεφράσωμεν ἐπὶ τῆς ἐγκυμοσύνης τῆς κυρίας, μάλιστα δὲ ἀφ' οὗ εἶχε παρέλθῃ καὶ ὁ συνήθης μὴν τοῦ τοκετοῦ καὶ ἀπεσύρθημεν. Μετὰ τὸν 10 ἢ 11ον μῆνα αἰφνης ἐπληροφορήθημεν παρὰ τῆς αὐτῆς ἡμετέρας συγγενεῦς, «ὅτι οἱ μαστοὶ τῆς κυρίας ἐχολαρώθησαν καὶ ἔπαυσαν νὰ ἐκβάλλωσι γάλα, ὅτι ἡ κοιλία ἔπεσε καὶ ἡ κυρία εἶδε τὰ καταμήνια τῆς καὶ ὅτι τέλος ἡ δῆθεν ἐγκυμοσύνη τῆς δὲν ἦτον ἄλλο παρὰ ἓνας ἀνεμος, ὅστις ἐξῆλθεν».

Τὸ παράδειγμα τοῦτο, τοῦ ὁποίου ὑπῆρξαμεν μάρτυρες αὐτόπται καὶ ἔχολουθήσαμεν σπουδάζοντες ὅλας τὰς φάσεις αὐτοῦ, πρέπει νὰ μᾶς κάμῃ

προσεκτικῶς εἰς τὴν διαθεβαίωσιν τῆς ἐγκυμοσύνης διὰ τὸ μόνον σημεῖον τῆς ἐπισχίσεως τῶν καταμηνίων ἄνευ ἀντιδραστικῆς αἰτίας καὶ ἄνευ διαταραξείως τῆς ὑγείας.

Ἐπίσχεσις καὶ ἄλλη τις περίστασις καθ' ἣν ἡ ἐπίσχεσις τῶν καταμηνίων δὲν εἶνε συνέπεια οὔτε τῆς ἐγκυμοσύνης, οὔτε τοῦ θηλασμοῦ, οὔτε διαταραξείως τῆς ὑγείας· εἶνε δ' αὕτη ἡ ἐξῆς: Ἡς τὰς νεονύμφους, αἰτινες ἐβλεπον τακτικῶς πρὸ τοῦ γάμου τὰ ἑαυτῶν καταμήνια, συμβαίνει πολλάκις μετὰ τοῦτον ἐπίσχεσις τῶν καταμηνίων διὰ τινος μηνιας, χωρὶς αὐταὶ νὰ ᾧσιν ἐγκυοὶ καὶ χωρὶς νὰ πάσχη ἡ ὑγεία αὐτῶν. Πρὸς δὲ ἀκολουθεῖν τὴν ἐπίσχεσιν τῶν καταμηνίων καὶ τὰ ἐξῆς φαινόμενα: ἀνάπτυξις τῆς κοιλίας, μεγαλειτέρα εὐαισθησία τῶν ματιῶν κτλ. Ἀλλὰ μετὰ τινος καιρὸν ἄνευ θεραπείας ἡ περίοδος λαμβάνει τακτικῶς τὴν πορείαν τῆς καὶ τ' ἄλλα φαινόμενα ἐξαλείφονται. Πολλοὶ νεόνυμφοι ἠπειρήθησαν, ἐκλαθεῖν μόνον τὴν ἐπίσχεσιν τῶν καταμηνίων ὡς σημεῖον τῆς ἐγκυμοσύνης, ἐν ᾧ ἐλλείπον ἐντελῶς καὶ τ' ἄλλα σημεῖα αὐτῆς.

Αἰτία τῆς ἐπισχίσεως τῶν καταμηνίων τῶν νεονύμφων εἶνε φυσικὴ τις ταραχὴ, ἣτις συμβαίνει εἰς τὰ γεννητικὰ μόρια κατὰ τὰς πρώτας πράξεις τῆς ἐγγάμου ζωῆς, καὶ περὶ τῆς ὁποίας πραγματεύεται ἡ φυσιολογία. Ὅθεν προτρέπομεν τὰς νεονύμφους νὰ μὴ πιστεύωσιν ἑαυτὰς ἐγκυοὺς, διότι δὲν βλέπουσιν τὰ ἑαυτῶν καταμήνια διὰ τινος καιρὸν μετὰ τὸν γάμον, ἐν ᾧ πρὸ τοῦ γάμου ἐβλεπον αὐτὰ τακτικῶς. Τότε μόνον ἔχει ἀναμφισβήτητον σημασίαν

ἡ ἐπίσχεσις τῶν καταμηνίων ὡς σημεῖον τῆς ἐγκυμοσύνης, ὅταν συνοδεύηται, ἢ παρακολουθῆται καὶ ὑπὸ τῶν ἄλλων σημείων τῆς ἐγκυμοσύνης, τὰ ὁποῖα θὰ περιγράψωμεν παρακατιόντες.

Εἶπομεν ἀνωτέρω, ὅτι ἡ ἐπίσχεσις τῶν καταμηνίων εἶνε ἐν τῶν ἀσφαλτικῶν σημείων τῆς ἐγκυμοσύνης, μ' ὅλα ταῦτα καὶ ἡ παρουσία τούτων δὲν ἀποκλείει πάντοτε αὐτὴν εἰς τινὰς ἐξαιρετικὰς περιπτώσεις. Δηλαδή, καίτοι οὔτε ἐγκύου τῆς γυναικός, ἢ περίοδος ἐξακολουθεῖ ἐμπραξομένη τακτικῶς καθ' ἕκαστον μῆνα. Τοιαύτης φύσεως παραδείγματα εἰσι σπάνια, καὶ ὁμως φέρομεν αὐτὰ ὑπ' ὄψιν τῶν οἰκογενειῶν, διότι καὶ πραγματικῶς ὑπάρχουσι τοιαῦτα παραδείγματα καὶ διότι ἀναφέρονται παρὰ διασήμων πρακτικῶν ἰατρῶν, τῶν ὁποίων τὴν ἀθλητικότητα δὲν δυνάμεθα νὰ διαφιλονεικήσωμεν. Τὸ καθ' ἡμᾶς, τότε μόνον παραδεχόμεθα τὴν βῆσιν αἵματος ἐκ τῶν γεννητικῶν μορίων τῆς ἐγκύου γυναικός ὡς ἐμμηθὲν ῥοήν, ὅταν αὐτὴ ἔχη ἅπαντα τὰ χαρακτηριστικὰ τῆς περιόδου πρὸς τε τὴν διάρκειαν, τὴν ποιότητα καὶ ποσότητα, καὶ ὅταν τὴν ἐγκυμοσύνην συνοδεύωσι καὶ ἅπαντα τὰ λοιπὰ φαινόμενα βία αὐτῆς. Ἄλλως ἡ βῆσις αὕτη τοῦ αἵματος εἶνε ἁπλῶς ἀπώλεια ποσότητός τινος αἵματος, ὅπερ πλεονάζει περὶ τὰ γεννητικὰ ὄργανα ἐνεκα ἐρεθισμοῦ, προσγινεμένου πάντοτε εἰς αὐτὰ συνέπεια τῆς νέας καταστάσεως, ἤτοι τῆς μεταβολῆς, τὴν ὁποίαν ἐπάγει τὸ πρεῖον τῆς συλλήψεως.

Ὅπως δὴποτε οἱ συγγραφεῖς λέγουσιν, ὅτι τὸν πρῶτον, τὸν δεῦτερον καὶ τρίτον μῆνα τῆς ἐγκυμο-

σύνης τὰ καταμήνια δύνανται εἰς τινὰς γυναῖκας νὰ ἐμφανίζωνται τακτικῶς καθ' ἕκαστον μῆνα. Καί τινες τούτων ἀξιοῦσιν, ὅτι εἰς τινὰς γυναῖκας τὰ καταμήνια ἐξακολουθοῦσι τακτικῶς καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας. Ἔτεροι δὲ συγγραφεῖς ἀναφέρουσι πρὸς ὑποστήριξιν τῆς αὐτῆς δοξασίας, ὅτι γυναῖκές τινες, αἱ ὁποῖαι οὐδέποτε ἔβλεπον τὰ καταμήνια τῶν, βλέπουσιν αὐτὰ μόνον κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας κτλ. Καλὸν εἶνε νὰ γνωρίζωσιν αἱ οἰκογένειαι τὰς σπανίας ταύτας ἐξαιρέσεις, ὅπως καὶ ἂν ἔχη τὸ πρᾶγμα.

*Μεταβολὴ τῶν μαστῶν.*

Μετὰ τὴν ἐπίσχεσιν τῶν καταμηνίων ἐμφανίζεται ἕτερον σημεῖον σχεδὸν βέβαιον καὶ τοῦτο τῆς ἐγκυμοσύνης. Οἱ μαστοί, οἵτινες εὐρίσκονται εἰς ἀδιάσπαστον σχέσιν μὲ τὰ λοιπὰ γεννητικὰ ὄργανα τῆς γυναικὸς καὶ διὰ τοῦτο κατατάσσονται εἰς τὴν αὐτὴν μ' αὐτὰ κατηγορίαν, ὑπόκεινται εἰς σπουδαίας μεταβολάς, ἀρξαμένης τῆς κυήσεως, ὅπως προπαρασκευασθῶσιν εἰς τὴν μέλλουσαν λειτουργίαν, διὰ τὴν ὁποίαν εἰσὶ προωρισμένοι παρὰ τῆς φύσεως μετὰ τὸν τοκετόν. Ἀπὸ τὰς ἀρχὰς σχεδὸν τῆς ἐγκυμοσύνης αἱ πλείσται τῶν ἐγκύων γυναικῶν αἰσθάνονται τεντωμένους καὶ πρησκομένους τοὺς μαστούς· τόσον δὲ σταθερόν εἶνε τὸ σημεῖον τοῦτο, ὥστε ἕνεκα τούτου καὶ μόνου τοῦ φαινομένου καταλαμβάνουσιν ὅτι εἰσὶν ἐγκυεῖ. Ἐνίοτε ὁμως ἀμέσως χαλαρόνεται καὶ μέχρι τοῦ

τοκετοῦ εἰς τοιαύτην χαλάρωσιν διατηρούμενοι, ὅπερ εἶνε δυσάρεστον σημεῖον διὰ τὴν μητρικὴν γαλακτοτροφίαν, ὡς θέλομεν ἰδεῖ ἐν τῷ οἰκείῳ τόπῳ. Τὸ πρῆξιμον τῶν μαστῶν συνοδεύεται συχνάκις ἀπὸ κύγματα (σοβλιαῖς), ἐνίοτε δὲ ἀπὸ καθαρὸς πόνους καὶ πυρετόν (θέρμην), ὅποτε πρήσκονται καὶ οἱ ἐν ταῖς μασχάλαις ἀδένες (γαργαληθραί).

Αἱ θηλαί (βῶγαι) τῶν μαστῶν ἀπὸ τοῦ δευτέρου μηνὸς πρήσκονται καὶ αὐταὶ ὡσαύτως καὶ ἐξέχουσι, γινόμεναι συγχρόνως ἀρκετὰ εὐαίσθητοι καὶ μελανωπεῖ τὸ χρῶμα. Τὸ δὲ περίξ αὐτῶν ἀλῶνιον λεγόμενον, πληροῦται ὕγρου. Τὰ φαινόμενα ταῦτα, προεῖσιν τῆς κυοφορίας, ἀναπτύσσονται πλείότερον καὶ πρὸς τούτοις ἐπέρχονται καὶ ἄλλα. Ἀπὸ τοῦ πέμπτου δὲ καὶ ἕκτου μηνὸς ἀναφαίνονται ὑπὸ τὸ δέρμα τῶν μαστῶν μεγάλαι διακλαδώσεις φλεβῶν καθ' ὅλας τὰς διαστάσεις, προχωροῦσαι πρὸς τὸ ἀλῶνιον. Ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης, καὶ πρὸ αὐτῆς ἐνίοτε, οἱ γαλακτοφόροι ὀχετεῖ (πόροι) πληροῦνται ὀρώδους ὕγρου κιτρινωποῦ, τὸ ὅποιον περὶ τὰ τέλη τῆς κυήσεως καθίσταται παχύτερον καὶ λευκότερον. Ἡ ἀφθονία καὶ ἡ παχύτης, ἢ ἡ σπανιότης καὶ ἡ λεπτότης τοῦ ὕγρου τούτου κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην ἔχει μεγάλην σημασίαν ἐπὶ τῆς μελλούσης γαλακτοτροφίας· διότι ἐκ τῆς ἀφθονίας καὶ τῆς παχύτητος, ἢ ἐλλείψεως καὶ λεπτότητος, τοῦ ὕγρου τούτου προεικάζεται ἂν ἡ μήτηρ θὰ ἔχη πολὺ καὶ θρεπτικὸν γάλα, ἢ ὄχι, μετὰ τὸν τοκετόν.

*Διατάραξις τῆς λειτουργίας τῶν πεπτικῶν ὀργάνων.*

Ἐπάρχουσι καὶ ἄλλα διαγνωστικὰ σημεῖα τῆς ἐγκυμοσύνης κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον σταθερά, πλὴν μὴ ἀνήκοντα εἰς τὰ γεννητικὰ ὄργανα. Τὰ σημεῖα ταῦτα προέρχονται ἐξ ὀργάνων, οὐδεμίαν σχέσιν ἔχοντων μὲ τὰ γεννητικά, ἀλλὰ τὰ μάλιστα συμπαθούτων μὲ ταῦτα· διὰ τοῦτο καὶ τὰ ἐξ αὐτῶν προερχόμενα σημεῖα λέγονται συμπαθητικὰ φαινόμενα. Τὰ συμπαθητικὰ φαινόμενά εἰσι πολυάριθμα κατὰ τὴν κυσοφορίαν, ἀλλὰ τὰ συνηθέστερα καὶ εἰδικιώτερά εἰσι, τὰ προερχόμενα ἐκ τῆς διατάραξιν τῆς φυσικῆς λειτουργίας τῶν πεπτικῶν (χώνευτικῶν) ὀργάνων. Γυναῖκες τινες χάνουσι κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην τὴν ὄρεξιν, ἢ ἔχουσι τοιαύτην ὅλως διαστραμμένην καὶ διεφθαρμένην εἰς τρόπον, ὥστε καταντῶσι νὰ ἐπιθυμῶσι καὶ νὰ μαστῶσιν οὐσίας ὅλως ἀσυνήθεις, ἀηδεῖς καὶ μὴ ὑποκειμένας εἰς τὴν πέψιν (χώνευσιν), ὡς π. γ. γῶμα, ἀνθρακας (κάρβουνα) καὶ τὰ τοιαῦτα. Ἄλλαι δὲ ὑποφέρουσιν ἀπὸ ἀφθονοῦ πτυαλισμοῦ (σάλια) καὶ ἀπὸ δρυμῆς τῶν ὀδόντων πόνους. Αἱ πλείσταται ὁμῶς ὑποφέρουσιν ἀπὸ ὀχληρᾶς ναυτίας (ἀνακάτωσιν) καὶ ἐπιμόχθους ἐμέτους (ξερὰς), οἵτινες εἰσι διάφοροι τῆς ποιότητος καὶ ποσότητος κατὰ τὰς διαφόρους ὥρας τῆς ἡμέρας, καθ' ἃς ἐπέρχονται. Γενικῶς οἱ τῆς πρωίας ἐμετοὶ, καθ' ἣν ὁ στόμαχος εἶνε κενός (ἀδίας), εἰσὶν ὑδατώδεις καὶ ἰξώδεις (μυξώδεις), καθὼς τὸ ἀπράδι τοῦ σύγου, ἐνίοτε οἱ εἰσι πράσινοι καὶ κιτρινωποί, ὡς μεμιγμένοι μετὰ χολῆς. Μετὰ

τὸ φαγητὸν οἱ ἐμετοὶ συνήθως συνίστανται ἐκ τῶν καταπινομένων οὐσιῶν. Προϊούτης δὲ τῆς κυσοφορίας ἐπέρχεται ἐπίμονος δυσκοιλιότης καὶ συχνὴ ἀνάγκη τοῦ οὐροῦ.

Συνήθως τὰ συμπαθητικὰ φαινόμενα ἀρχίζουσιν ἀπὸ τὰ τέλη τοῦ πρώτου μηνὸς τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ διαρκεῖσι μέχρι τέλους τοῦ τρίτου μηνός, ὁπότε καὶ παύουσιν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον. Ἀπὸ τὰς ἀρχὰς δὲ τοῦ τετάρτου μηνός ἡ ὄρεξις ἐπανέρχεται τόσον μεγάλη καὶ ζωηρά, ὥστε πολλαὶ ἔχουσι γυναῖκες καταντῶσιν ἀκόρεστοι (σχορτάσται). Αἱ ναυτιάσεις καὶ οἱ ἐμετοὶ ἐπαναλαμβάνονται ἐνίοτε κατὰ τὸν ἑβδομῶν καὶ ὄγδοον μῆνα, ἀλλὰ κατ' αὐτὴν τὴν ἐποχὴν ἐν εἴνε πλεον ἀποτελεσμά συμπαθητικῆς νευρικῆς διατάραξιν τῆς λειτουργίας τῶν πεπτικῶν ὀργάνων· τότε ἔχουσι μηχανικὴν αἰτίαν, τὴν μεγάλην ἀνάπτυξιν τῆς μήτρας, ἣτις κώλει τὸν σόμαχον, πλήρη οὐσιῶν ὄντα. Διὰ τοῦτο — ὡς θελομεν εἰπεῖ παρακατιόντες, ὅταν θὰ ἐκλέσωμεν τὰ κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην ὑγιεινὰ καὶ προφυλακτικὰ μέτρα — κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην ὁ στόμαχος δεῖν νὰ μὴ ὑπερπληραῖται οὐσιῶν, καὶ τότε οἱ ἐμετοὶ καὶ αἱ ναυτιάσεις ἀφ' ἑαυτῶν παύουσιν. Εἰς τινὰς ὁμῶς γυναῖκας, ἰδίως εἰς τὰς πρωτεγίνους (πρωτόρας) αἱ ναυτιάσεις καὶ οἱ ἐμετοὶ διαρκεῖσι μέχρι τοῦ ἐνάτου μηνός.

Γυναῖκες τινες, αἰτινες ἀπαξ, ἢς καὶ πόλλοκις ἐτεκνοποίησαν, ἔχουσιν ὡς σταθερὸν διαγνωστικὸν σημεῖον τῆς ἐγκυμοσύνης τὴν ἐπανάληψιν τῶν αὐτῶν φαινομένων, τὰ ὁποῖα ἀνεφάνησαν καὶ εἰς τὰς προ-

ηγουμένας κυήσεις. Τοῦτο καὶ τῶνόντι ἔχει μεγάλην βαρύτητα εἰς τὴν διάγνωσιν τῆς ἐγκυμοσύνης, ἰδίως δὲ ὅταν ἡ ἐπανάληψις αὐτῆ συνίσταται εἰς ὠρισμένην καὶ ζωηράν τινα ἐπιθυμίαν πρὸς τι ὠρισμένον ἀντικείμενον, ἢ εἰς ὠρισμένην ἀποστροφὴν πρὸς ἕτερον. Π. χ. γυναϊκῆς τινος ἐγγυοὶ ἀποστρέφονται τὸ κρέας καὶ ἄλλα τινά, ἄλλαι δὲ ἐπιθυμοῦσι κατὰ κόρον τὰ εἰσπνευματώδη κτλ. τῶν ὁποίων οὐδέποτε πρὸ τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ μετὰ τὸν τοκετὸν ἔκαμον χρῆσιν. Τὰ φαινόμενα ταῦτα σπανίως διαρκεῦσιν ἀπὸ τὴν ἀρχὴν μέχρι τέλους τῆς κυήσεως.

Μεταξὺ τῶν φυσικῶν φαινομένων τῆς ἐγκυμοσύνης ὑπάρχουσι καὶ πολλὰ ἄλλα, ὡς ἡ ἀνάπτυξις τῆς κοιλίας, ὡς πρὸς τὸν ὄγκον, ἡ συμπίεσις (βαθούλωμα) τοῦ ὀμφαλοῦ καὶ μετὰ ταῦτα ἡ ἐξοχὴ αὐτοῦ, ὁ χρωματισμὸς τῶν γεννητικῶν μορίων, ὁ ἐρεθισμὸς καὶ κνισμὸς (φαγοῦρα) αὐτῶν, ἡ κατάστασις τοῦ σφιγμοῦ, ἡ ἀλλοίωσις τῶν οὐρῶν κτλ. κτλ. Ἄλλ' ἐκ τούτων ἄλλα μὲν εἰσι γνωστὰ τοῖς πᾶσιν, ἄλλα δὲ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἀπατηλά, ὡς π.χ. ὁ ὄγκος τῆς κοιλίας δύναται νὰ προέλθῃ καὶ ἀπὸ ἄλλας αἰτίας, ὡς εἶδομεν εἰς τὴν κατὰ φαντασίαν ἐγκυμονοῦσαν κυρίαν (Σ. 37—39) καὶ ἄλλα δὲ εἰσι τοιαύτης φύσεως, ὥστε δὲν καθυπάρχοντα εἰς τὴν ἐκτίμησιν τῶν μὴ ἐπιστημόνων. Καὶ τοιαύτης φύσεώς εἰσι τὰ ἑξῆς: ἡ ἐκτίμησις τοῦ σφιγμοῦ, ἡ ἀνάπτυξις τῶν οὐρῶν, ἡ διὰ τοῦ στηθισκοπίου ἀκρόασις τῶν ὤσεων τῆς καρδίας, τοῦ ἐμβρύου καὶ τοῦ ἤχου τοῦ πλακοῦντος, ἡ διὰ τοῦ δακτύλου ἐξέτασις τοῦ τραχήλου τῆς μητρὸς κτλ. Διὰ τὴν ἐξίαν καὶ

τὴν ἐκτίμησιν τῶν τελευταίων τούτων φαινομένων δεῖον νὰ ζητηθῇ ἡ γνώμη τοῦ ἰατροῦ. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον παραλείπομεν ἐνταῦθα τὴν περιγραφὴν αὐτῶν.

#### *Τὰ χτυπήματα τοῦ ἐμβρύου.*

Μεταξὺ τῶν φυσικῶν φαινομένων ὑπάρχει καὶ ἓν σημεῖον πάντοτε σταθερὸν τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ τοῖς πᾶσι γνωστὸν, πλὴν μὴ ἀνήκον εἰς τὴν ἐγκυμονοῦσαν, ἀν καὶ ἐν αὐτῇ συμβαῖνον. Τὸ φαινόμενον τοῦτο ἀνήκει εἰς τὸ νέον ἄτομον, τὸ ἐμβρυον. Τὸ φαινόμενον τοῦτο εἶνε τὰ χτυπήματα τοῦ ἐμβρύου. Ταῦτα ἀρχίζουσι ἀπὸ τοῦ τετάρτου μηνός, ἢ συνηθέστερον ἀπὸ τοῦ τετάρτου καὶ ἡμίσεως. Τὴν ἐποχὴν ταύτην δεῖον νὰ ἔχῃ κατὰ νοῦν αἱ ἐγκυοὶ, διότι ταύτην ὡς κανόνα λαμβάνουσαι, δύνανται κατὰ προσέγγισιν νὰ γνωρίζωσι τὴν ἐποχὴν τοῦ τοκετοῦ. Γυναϊκῆς τινος ὁμως δὲν αἰσθάνονται τὰ χτυπήματα τοῦ ἐμβρύου, εἰμὴ ἀργότερα, δηλ. κατὰ τὸν ἕκτον καὶ ἑβδομον μῆνα. Οὐδεμίᾳ ὁμως αἰσθάνεται ταῦτα πρὸ τοῦ τετάρτου μηνός.

*Ἠθικαὶ ἢτοι ψυχικαὶ μεταβολαὶ, ἰσχυραὶ ἐντυπώσεις.*

Καθὼς εἰς τὸ σῶμα, οὕτω καὶ εἰς τὴν ψυχὴν τῆς ἐγκύου γυναϊκὸς ἐπέρχονται μεταβολαὶ κατὰ τὴν κυοφορίαν. Αἱ ἰσχυραὶ ψυχικαὶ μεταβολαὶ, ἢ ἐντυπώσεις, τὰς ὁποίας δοκιμάζει ἡ ἐγκυμονοῦσα κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας ἐπηρεάζουσι μὲλλον αὐτὴν τὴν ἰδίαν ἢ τὸν καρπὸν τῆς κοιλίας αὐτῆς.

Μία τῶν σημαντικωτέρων καὶ σπουδαιοτέρων μεταβολῶν, τὰς ὁποίας ἡ ἐγκυμοσύνη ἐπιφέρει εἰς τὴν ψυχὴν τῆς ἐγκύου γυναίκος, εἶναι ἐκείνη τὴν ὁποίαν ὑποφέρει τὸ νευρικὸν σύστημα. Εἶναι τοῖς πᾶσι γνωστόν, ὅτι γενικῶς αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες εἰσι μᾶλλον τῶν μὴ ἐγκύων εὐερίθιστοι καὶ εὐαίσθητοι. Γυναῖκες χαρακτήρος ἡπίου συνήθως καὶ γλυκεροὶ καθίστανται συνεπεία τῆς κυήσεως κατηρεῖς καὶ δύστροποι, τοῦτ' ἔστιν ὁ χαρακτήρ αὐτῶν ἀλλεῖοθιαι. Π. γ. ἐν ᾧ πρὸ τῆς ἐγκυμοσύνης ἦσαν καλαί, εὐπρόσιτοι, εὐτράπελοι, πρόσχαροι, διασκεδαστικαί, καθίστανται κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας κακοί, ιδιότροποι, παράξενοι, ὀξύθυμοι, μελαγχολικαί, μονότροποι, ἀχληραὶ καὶ ὑπὲρ ποτε ζηλότυποι. Καὶ ὅσω πλείοτερον πεπολιτισμένα εἰσὶ, τόσο πλείοτερον εἰσὶν ὑποκείμεναι εἰς τὰς μεταβολὰς ταύτας τοῦ νευρικοῦ συστήματος.

Εὐάριθμοί τινες ἐγκυοὶ γυναῖκες ἀποστρέφονται κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην τὰ προσφιλέστερα ἀντικείμενα, τὸν σύζυγον, τὰ τέκνα κτλ. Τὸν ἑρωτᾷ, τὸν ὁποῖον εἶχον πρὸ τῆς ἐγκυμοσύνης διὰ τὸν σύζυγον, τὰ τέκνα, ἢ ἄλλον τινά, διαδέχεται μῖσος! Καὶ τινες παρεκτρέπονται εἰς κλοπὰς καὶ ἄλλας ἀντιθετικὰς πράξεις, ἐνίοτε δὲ ὑποπίπτουσιν εἰς πραγματικὴν παραφροσύνην! Εὐτυχῶς ὅμως τὰ τελευταῖα τοῦτα ψυχικὰ φαινόμενά εἰσι σπάνια, συνήθως δὲ οἱ ψυχικαὶ μεταβολαὶ περιρίζονται εἰς τινὰς ιδιοτροπίας καὶ ἀλλοκότους ἐπιθυμίας τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Αἱ γυναῖκες τῆς ὑψηλῆς περιωπῆς τῶν μεγάλων πόλεων μᾶλλον τῶν γυναικῶν τῆς ταπεινῆς τὰ-

ξέως τῆς κοινωνίας ὑποφέρουσι τὰς ἠθικὰς ταύτας μεταβολὰς. Αἱ κατοικοῦσαι τὰς μεγάλας πόλεις γυναῖκες, αἱ συχνάζουσαι εἰς τὰς συναναστροφὰς καὶ εἰς τὰ δημόσια θεάματα κτλ. ὑπόκεινται συχνότερον εἰς τὰς μεταβολὰς τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἢ ὅσαι κατοικοῦσαι μακρὰν τῶν τοιούτων. Εἰς τὰς κωμοπόλεις, τὰς κώμας καὶ εἰς τὰ χωρία σπανιώτατα ἢ καθόλου δὲν ἀπαντῶνται εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας τριαῦται ἠθικαὶ μεταβολαί, ἧτις νευρικὰ φαινόμενα.

Ἐκ τῶν ἀνωτέρω ἐκτεθέντων φυσικῶν καὶ ἠθικῶν τῆς ἐγκυμοσύνης σημείων βλέπομεν, ὅτι ταῦτα μεμονωμένα λαμβανόμενα, ἐκτὸς τῆς μεταβολῆς τῶν μαστῶν, ἧτις καὶ μόνη φανερόναι ὡς ἐπὶ τὸ πλείστον τὴν ἐγκυμοσύνην, ἰδίως εἰς τὰς πρωτεγκύους γυναῖκας, δὲν ἔχουσι μεγάλην διαγνωστικὴν ἀξίαν· διότι πολλὰ ἐξ αὐτῶν ἀνήκουσι καὶ εἰς παθολογικὰς καταστάσεις τῶν γυναικῶν. Τὸ σύνολον ὅμως αὐτῶν ἔχει σημασίαν ὀριστικὴν καὶ δυνάμεθα ἐπ' αὐτοῦ νὰ στηρίξωμεν ἀσφαλῶς τὴν διάγνωσιν τῆς ἐγκυμοσύνης.

#### *Περὶ τῆς ἐποχῆς τῆς ἐγκυμοσύνης.*

Συμφέρει τὰ μέγιστα νὰ γνωρίζωμεν ὡς ἔγγιστα κατὰ ποίαν ἐποχὴν ἔλαβε χώραν ἡ ἐγκυμοσύνη ἢ, κάλλιον εἰπεῖν, εἰς ποῖον μῆνα τῆς ἐγκυμοσύνης, εὐρίσκειται ἡ ἐγκυος γυνή, διότι ἐκ ταύτης τῆς ἐποχῆς θὰ προαδιορίσωμεν κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥτιον ἐπακριβῶς καὶ τὴν ἐποχὴν κατ' ἣν θὰ λάβῃ γέννησιν ὁ

τοκετός. Ἡ παραμέλησις, ἢ ἡ ἀγνοία τῆς ἐποχῆς τῆς ἐγκυμοσύνης γίνεται πρόξενος πολλῶν δυσαρέστων συμβάντων, ἐνίοτε δὲ καὶ ἀνεπανορθώτων δυστυχημάτων. Πλείστα ὑπάρχουσι παραδείγματα τειούτων συμβάντων καὶ δυστυχημάτων, ἐξ ὧν μεταφέρομεν ἐνταῦθα δύο, ἐκ τῶν ὁποίων τοῦ μὲν ὑπῆρξαμεν αὐτόπται μάρτυρες, τοῦ δὲ ἐλάθεμεν ἀκριβῆ γνῶσιν ἐκ τῆς διηγήσεως τῶν παθόντων, αἵτινες ἔτυχον νὰ ἦναι φίλοι καὶ πελάται ἡμέτεροι.

Αὐτὸν Τὸν Ἰούνιον τοῦ 1856 ἐκ τῆς γερύρας τοῦ Γαλατᾶ ἐπλέομεν διὰ τὰς νήτους τῶν Πριγκήπων. Μόλις ἐφθάσαμεν ἀπέναντι τῆς Χαλκηδόνος (Καθηκιστοῦ) καὶ τὸ ἀτμοκίνητον ἱσταμάτησεν. Οἱ ἐπιβάται ἐτρόμαξαν, νομίσαντες, ὅτι ἀπευκτατὸν τι συνέβη εἰς τὴν μηχανὴν τοῦ ἀτμοκινήτου. Ὁ πλοίαρχος ἔσπευσεν ἀμέσως νὰ καθησυχάσῃ τὸν κόσμον, συγχρόνως δὲ προσεκάλεσε καὶ τοὺς ἐν τῇ αἴθουσῃ τῆς πρώτης θέσεως εὐρισκομένους ἐπιβάτας νὰ ἐξέλθωσιν ἐπὶ τοῦ καταστρώματος. Ἡ τελευταία αὕτη συμπεριφορὰ τοῦ πλοίαρχου πλείοτερον ἐφάδισε τὸν κόσμον, ἐρωτῶντα ἐπιμόνως τί ἔτρεχεν. Ὁ πλοίαρχος ἠναγκάσθη νὰ ἐξηγηθῇ εἰπὼν τὰ ἑξῆς: «Κυρία τις πάσχει ἀπὸ λειποθυμίας κτλ. καὶ ἐπειδὴ δὲν ὑπάρχει ἄλλο μέρος ἐν τῷ ἀτμοκινήτῳ, ὅπως τὴν μεταφέρωμεν, ἵνα μείνῃ μόνη καὶ ἐν ἀνέσει, διὰ τοῦτο παρεκάλεσα τοὺς κυρίους ἐπιβάτας νὰ κενώσωσι τὴν αἴθουσαν, ὅπως ἡ πάσχουσα κυρία μείνῃ μόνη.» Συγχρόνως μὲ τὰς ἐξηγήσεις τοῦ πλοίαρχου κύριος γνωστὸς ἡμῖν, προσελθὼν, παρακαλεῖ ἡμᾶς νὰ καταβῶμεν ἐκ τοῦ καταστρώματος, ἐν ᾧ εὐρι-

σκόμεθ, εἰς τὴν αἴθουσαν. Καταβάντες, εὐρομεν ἐκεῖ κυρίαν γνωστήν, σπαρattoμένην ἀπὸ τὰς ὠδίνους τοῦ τοκετοῦ. Μετὰ τινὰς στιγμὰς ὁ τοκετὸς ἐπεραιώθη καὶ ὑπῆρξεν εὐκολος καὶ εὐτυχής· ἀλλ' ἡ τεκοῦσα προσεβλήθη ἠθικῶς καὶ ἦτον ἀπαρηγόρητος, ὡς ἐκτεθείσα εἰς τὰ ὄμματα τοῦ κόσμου. Προσεπαθήσαμεν ἡμεῖς τε καὶ ὁ σύζυγός τῆς νὰ τὴν καθησυχάσωμεν καὶ τὴν παρηγορήσωμεν, ἀλλ' αὕτη ἦτο ἀπαρηγόρητος καὶ εἰς ἀπάντησιν οὐδὲν ἄλλο ἔλεγεν ὄδυρ-μῆνη καὶ κρύπτουσα τὸ πρόσωπον ἐντὸς τῶν χειρῶν καὶ πνίγουσα τοὺς λυγμούς τῆς, εἰμὴ τὴν ἐξῆς μονότονον φράσιν: «Ἄχ! πῶς ἔγεινα μασκαρᾶς». Ἡ κυρία αὕτη φθάσασα αἰσίως εἰς Πριγκήπον, ὑπέστη μέγαν ἠθικὸν κλονισμὸν καὶ μεγάλους διήλθε κινδύνους κατὰ τὴν λοχείαν. Ὑπέστη δὲ ταῦτα, διότι δὲν ἐγνώριζε κατὰ ποίαν περίπτου ἐποχὴν ἔμειναν ἐγκυος καὶ κατὰ συνέπειαν πότε ἔπρεπε νὰ περιμείνῃ τὴν γένναν, διὰ τοῦτο ἐγέννησεν ἐν τῷ ἀτμοπλοίῳ ταξιδεύουσα!

Βῶ. Κατὰ τὴν ἐκ Κωνσταντινουπόλεως ἀπέλευσιν τῶν Ἑλλήνων ὑπηκόων, τὴν συμβᾶσαν τῷ 1854, ἡμέτερος πελάτης ἀπεφάσισε καὶ οὗτος σὺν τοῖς ἄλλοις Ἑλλησι, ν' ἀναχωρήσῃ μετὰ τῆς ἑαυτοῦ οἰκογενείας διὰ τὰς νήσους τῆς Ἑλλάδος. Ἐγκύου οὔσης τῆς συζύγου του, προὔτρέψαμεν τὸν πελάτην μας, νὰ περιμείνῃ τὸν τοκετὸν, ἢ ν' ἀφήσῃ τὴν σύζυγον ἐν Κωνσταντινουπόλει νὰ τέξῃ καὶ μετὰ τὸν τόκον νὰ τὸν παρακολουθήσῃ, ὅπως μὴ ἐκτεθῇ αὕτη, οὔσα μάλιστα περὶ τὰ τέλη τῆς ἐγκυμοσύνης, εἰς τοὺς κινδύνους καὶ τὰς περιπετείας ταξειδίου διὰ

θαλάσσης μάλιστα, ὅπερ ἔχει πολλές δυσαρτίους συνεπείας ἕνεκα τῶν ποικίλων δυσκολιῶν. Ἡ τε σύζυγος καὶ ὁ ἀνὴρ δὲν ἐπείσθησαν εἰς τὰς παρατηρήσεις ἡμῶν, ἀντιπαρατηροῦντες, ὅτι κατ' αὐτὰς δὲν περιέμενον γένναν. Ἀνεχώρησαν μετὰ τινος ἡμέρας καὶ περὶ τὴν Τένεδον τικτεῖ ἡ ἔγκυος καὶ τὸ τεχθὲν βρέφος μετὰ παρέλευσιν εἰκοσιν ὥρων ἀποθνήσκει ἕνεκα ἑλλείψεως παντός ἐν τῷ ἀτμοκινήτῳ περιθαλπτικοῦ μέτου, ἀναγκαίου εἰς τοιαύτας περιστάσεις. Ἡ δὲ μήτηρ μεταβάσα εἰς τὴν Ἑλλάδα, ἐπὶ ἕξ κατὰ συνέχειαν μῆνας διέμενε κλινῆρης καὶ ἐκινδύνευσε πολλάκις τὸν ἔσχατον κίνδυνον, κατὰ τὴν μαρτυρίαν ταύτης τε καὶ τοῦ ἑαυτῆς συζύγου.

Ἐκ τῶν παραδειγμάτων τούτων καὶ ἄλλων τούτοις παραπλησίων ἔπεται, ὅτι πρέπει νὰ γνωρίζωμεν οὐ μόνον ἂν γυνὴ τις ἦνε ἔγκυος, ἀλλὰ καὶ εἰς ποίαν ἐποχὴν τῆς ἐγκυμοσύνης εὐρίσκεται. Καὶ εἶνε δυνατόν νὰ προσδιορίζωμεν πάντοτε ἐπακριβῶς τὴν ἐποχὴν ταύτην; Ὁχι βέβαια. Ἀλλ' ὁμως ὑπάρχουσι σημεῖα τινε, τὰ ὅποια λαμβάνοντες ὡς κανόνας, δυνάμεθα ὡς ἔγγιστα νὰ προσδιορίσωμεν αὐτὴν, καὶ τοῦτο εἶνε μέγα κέρδος, ὅπως προσυλάξωμεν τὰς ἔγκυους γυναῖκας ἀπὸ δυστυχήματα, τὰ ὅποια συνεπάγει ἡ παντελῆς ἀγνοία αὐτῆς.

Δύο εἰσὶν οἱ κανόνες, τοὺς ὁποίους ἀκολουθεῖν τε, δυνάμεθα ὡς ἔγγιστα νὰ φθάσωμεν εἰς ὀριστικὴν κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον διάγνωσιν τῆς ἐποχῆς τῆς ἐγκυμοσύνης. (ἄον) Πρέπει ἡ γυνὴ ν' ἀρχίσῃ νὰ μετρήσῃ ἀπὸ τῆς 15ης ἡμέρας μετὰ τὴν παύσιν τῷ καταμηνίῳ μέχρι τῆς ἡμέρας, καθ' ἣν αἰσθάν-

νετχι κατὰ πρῶτον τὰ κτυπήματα τοῦ ἐμβρύου· κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον καταλαμβάνει, ὅτι εὐρίσκεται περὶ τὰ μέσα τῆς ἐγκυμοσύνης, ἤτοι κατὰ τὸν τέταρτον καὶ ἡμισυ μῆνα. (βον) Πρέπει νὰ λογαριάζῃ, ὅτι ἀπὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης μέχρι τοῦ τοκετοῦ δὲν μένουσιν, εἰμὴ τέσσαρες καὶ ἡμισυς ἢ πέντε μῆνες· ὥστε κατ' αὐτὸν τὸν τρόπον θὰ γνωρίζῃ ὡς ἔγγιστα τὴν ἐποχὴν, ἢ ὡς κοινῶς λέγουσι, τὸν μῆνα, κατὰ τὸν ὅποιον θὰ γεννήσῃ. Ἀκολουθοῦσα ἡ ἔγκυος γυνὴ τοὺς κανόνας τούτους δὲν δύναται ν' ἀπατηθῇ, εἰμὴ ὅτι ἡμπορεῖ νὰ γεννήσῃ πέντε ἢ δέκα ἡμέρας πρὶν, ἢ δέκα πέντε ὕστερον, ἐν ᾧ ἄλλως δύναται ν' ἀπατηθῇ ἐπὶ μῆνας ὀλοκλήρους καὶ τοιαῦτα παραδείγματα δὲν εἶνε σπάνια. Οἱ κανόνες οὗτοι ἔχουσι καὶ τὰς ἑαυτῶν ἐξαιρέσεις. Εἶδομεν, ὅτι γυναῖκες τινε βλέπουσι τὰ ἑαυτῶν καταμήνια καθ' ὅλην πᾶν διάρκειαν τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ ὅτι τὰ κτυπήματα τοῦ ἐμβρύου δὲν αἰσθάνονται τινε, εἰμὴ κατὰ τὸν πέμπτον, ἢ καὶ ἕκτον μῆνα. Ἀλλ' ἐν τοιαύταις περιστάσειν ὑπάρχουσιν αἱ ἐξαιρέσεις, ὁ γενικός ὁμως κανὼν ἔχει ὡς εἶπομεν ἀνωτέρω. Ὑπάρχουσι καὶ γυναῖκες, μητέρες ἤδη κατασταθεῖσαι, αἵτινες γινώσκουσι τὴν στιγμὴν τῆς συλλήψεως, ὡς εἴρηται, καθότι αἰσθάνονται κατὰ τὴν γόνιμον συνουσίαν ζωηροτέραν ἡδονὴν, φρικιάσεις, ἔργασμόν σφοδρότερον τοῦ συνήθους κτλ. Αἱ τοιαῦται ἀσφαλέστερον δύναται νὰ προσδιορίσωσι τὴν ἡμέραν τοῦ τοκετοῦ, λογαριάζουσαι 270 ἕως 280 ἡμέρας ἀπὸ τῆς στιγμῆς τῆς γονίμου συνουσίας, ἣν διακρίνουσιν ἐκ τῶν ἄνω μνησθέντων φαινομένων.

Περὶ τῶν ὑγιεινῶν καὶ προφυλακτικῶν μέσων κατὰ τὴν  
διάρκειαν τῆς κυφορίας.

Ἄμα τὸ προϊόν τῆς συλλήψεως ἐναποτεθῆ ἐν τῇ  
μήτρᾳ, ἢ ὑπάρξῃς αὐτοῦ ταυτίζεται μετὰ τῆς ὑπάρ-  
ξεως τῆς μητρὸς καὶ ἢ καλῆ ἢ κακῆ ὑγείᾳ ἐκείνου  
ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς καλῆς ἢ κακῆς ὑγείας ταύτης.  
Ὅθεν ἡ ἔγκυος γυνή, ἄμα αἰσθανθῆ τὸ πρῶτον σύμ-  
πτωμα τῆς κυήσεως, ὀφείλει νὰ ἐννοήσῃ, ὅτι δὲν  
ἀνήκει πλέον εἰς ἑαυτήν, ἀλλ' εἰς τὸ ὄν ἐκεῖνο, τὸ  
ὁποῖον φέρει ἐντὸς τῶν σπλάγγνων τῆς, ἐὰν ἐπι-  
θυμῆ νὰ ἴδῃ αὐτὸ ἐν τῷ κόσμῳ πεπρωκισμένον μὲ τὰ  
προσόντα καλῆς κράσεως καὶ ἀνθρώπῃς ὑγείας. Καθ'  
ὄλην τὴν διάρκειαν τῆς ἐγκυμοσύνης ἡ ἔγκυος γυνή  
ὀφείλει καθηκόντως νὰ λάβῃ ἅπαντα τὰ προφυλα-  
κτικὰ μέτρα, οὐ μόνον πρὸς διατήρησιν τῆς μετὰ  
τοῦ καρποῦ τῆς κοιλίας τῆς ταυτιζομένης ὑγείας  
τῆς, ἀλλὰ καὶ πρὸς ἀποφυγὴν ἀπασῶν ἐκείνων τῶν  
ἀφορμῶν καὶ τῶν αἰτιῶν, τῶν δυναμένων νὰ προξεί-  
νῃσωσι λυπηρὰ ἀποτελέσματα. Διὰ τὸν λόγον τοῦ-  
τον ἡ ἔγκυος γυνή ὀφείλει ἐξ ἀρχῆς τῆς κυήσεως  
νὰ καθυποβληθῆ ἐκουσίως εἰς εἶδος ζωῆς ὄλως ἰδιαί-  
τερον καὶ ν' ἀσπασθῆ κανόνας ὑγιεινῆς ἰδιαιτέρας.  
Ὅ,τι καὶ ἀν παραγγεῖλῃ τις καὶ ὅ,τι καὶ ὅσα πολλὰ  
καὶ ἀν συστήσῃ ταῖς ἐγκύσις γυναιξὶν ἐπὶ τῶν ὑγιει-  
νῶν καὶ προφυλακτικῶν μέσων, πάλιν ἔσονται ὀλί-  
γα καὶ ἀνεπαρκῆ ἴσως ἀπέναντι τῶν κινδύνων, εἴ-  
τινες ἀδιαλείπτως ἐπαπειλοῦσιν αὐτάς τε καὶ τοὺς  
καρποὺς τῶν σπλάγγνων τῶν κατὰ τὴν ἐπισφαλῆ  
καὶ κρίσιμον περίοδον τῆς κυφορίας.

Ἄπο τοὺς παναρχαίους εἶσι χρόνους ἡ ἔγκυος  
γυνή ὑπῆρξε πρὸς πᾶσι τοῖς ἔθνεσι τὸ ἀντικείμενον  
τοῦ σεβασμοῦ, τῶν ἀδικλείπτων φροντίδων καὶ τῆς  
ἐξαιρετικῆς προνομιοῦχου προστασίας. Εἶδομεν ὁ-  
ποῖα προνόμια ἐθέσπισαν οἱ νομοθέται καὶ ὁποῖαν  
προστασίαν χορηγοῦσιν αἱ πεπολιτισμένοι κυβερνή-  
σεις εἰς τὰς ἐγκύους γυνοῖκας. Καὶ εἰς τὸ Οὐράνιον  
Κράτος (τὴν Κίναν) ὑπάρχει παμπάλαιον ἔθιμον καὶ  
διατηρεῖται εἰσαέτι, τοῦ νὰ κρεμῶσι ἐπὶ τῆς πρὸς τὴν  
ὀδὸν θύρας εἰκίας ἐγκύου γυναικὸς ἐρυθροῦν τι ση-  
μεῖον, ὅπως ἕκαστος γνωρίζῃ, ὅτι ἐν τοιαύτῃ οἰκίᾳ  
εὕρισκεται, ἡ ἔγκυος, ἡ ἀρτιτόκος λεγῶν καὶ κατὰ  
συνέπειαν νὰ μὴ ἐνοχλῆ εὐσε τὰ πλησίον αὐτῆς κεί-  
μενα μέρη, ὅπως μὴ τύχῃ καὶ πειραχθῇ ἡ ἔγκυος,  
ἢ ἡ λεγῶν. Ἄλλως βαρεῖα ἐπέρχεται ἡ τιμωρία  
κατὰ τοῦ παραβάτου. Κατὰ φυσικώτερον λοιπὸν λό-  
γον οἱ συγγενεῖς καὶ φίλοι ὀφείλουσιν ἀναντιρρήτως  
νὰ πεπλαπλάσιάζωσι τὰς φροντίδας αὐτῶν ὑπὲρ  
τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Οὗτοι πρὸ παντός, οἱ γονεῖς,  
οἱ σύζυγοι καὶ συγγενεῖς, ὀφείλουσι νὰ διευθύνωσι  
προσυχόντως τὴν ὑγιεινὴν τῶν ἐγκύων γυναικῶν  
προφυλάττοντες αὐτάς ἀπὸ τὰς ἐπιβλαβεῖς ἀτμο-  
σφαιρικὰς ἐπιβροῆς, κανονίζοντες πρεπόντως τὴν  
τροφὴν αὐτῶν, τὸν ὕπνον, τὸν περίπατον, τὰς δια-  
σκεδάσεις, ὑποδεικνύοντες αὐταῖς τὸν κατάλληλον,  
κατὰ τὴν ἰδιαιτέραν ταύτην κατάστασιν, τρόπον τῆς  
ἐνδυμασίας, τὸ σχῆμα τῶν ἐνδυμάτων, τοὺς κιν-  
δύνους, τοὺς προερχομένους ἐκ τῶν στενῶν ἐνδυ-  
μάτων, τῶν περισφιγξέων τῆς κοιλίας καὶ τοῦ στή-  
θους διὰ τῶν κοιλιοδέσμων καὶ στηθοδέσμων, καθό-

σον ἀφορᾷ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ἐμβρύου καὶ τῶν ὀηλῶν, προτρέποντες αὐτάς εἰς ἔμφρονα καὶ μεμετρημένην ἐξάσκησιν εἰς καθαρὸν αἶρα καὶ ἀνοικτὸν οὐρανόν, ἀποτρέποντες αὐτάς τῶν περιδιαβάσεων καὶ τοῦ περιπάτου εἴτε πεζῆ εἴτε ἐφ' ἀμάξης μέχρι κουράσεως, ὡς καὶ τῆς ἀπολύτου καθιστικυίας ζωῆς—ἐκτὸς ἐξαιρετικῶν περιστάσεων— κτλ.

Τὴν τοιαύτην πρόνοιαν καὶ φροντίδα περὶ τῆς καταλλήλου διευθύνσεως τῆς ὑγιεινῆς τῶν ἐγκύων γυναικῶν ἀναθέτομεν ὁδηγία τοῦ παρόντος πρακτικοῦ οἰκογενειακοῦ βιβλίου εἰς τοὺς συγγενεῖς αὐτῶν, ὅτι παρ' ἡμῖν ἀτυχῶς δὲν συμβουλευέται ὁ ἰατρός ἐπὶ τῆς διευθύνσεως τῆς ὑγιεινῆς τῶν ἐγκύων γυναικῶν, καθὼς εἰς τὴν Εὐρώπην, ὅπου ὁ ἰατρός τῆς οἰκογενείας κανονίζει τὸν ἰδιαίτερον βίον τῆς ἐγκύου γυναικός. Διὰ τῶν ὑγιεινῶν καὶ προφυλακτικῶν μέσων καὶ μέτρων, τὰ ὅποια ἐκθέτομεν ἐνταῦθα κατὰ σειρὰν αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες, αἱ ἀκολουθοῦσαι κατὰ γράμμα τὰ ἐν τῷ παρόντι βιβλίῳ παραγγέλματα, οὐ μόνον τὴν ἑαυτῶν ὑγείαν, κατὰ συνέπειαν δὲ καὶ ἐκείνην, τῶν ἐμβρύων, θὰ προφυλάττωσι πάσης ἐπιβλαβοῦς ἐπιρροῆς, ἀλλὰ καὶ θὰ φέρωσιν εἰς τὸν κόσμον νέαν γενεάν εὐρωστον καὶ ἀνευ ἐλαττωμάτων, διὰ τὴν ὁποίαν τὸ ἔθνος, εἰς ὃ ἀνήκουσι, θὰ ταῖς ὀφείλει εὐγνωμοσύνην.

*Περὶ ἀτμοσφαιρικῶν ἐπιρροῶν.*

Εἶπομεν ἀλλαχοῦ προηγουμένως καὶ παρὰ πάντων ὁμολογεῖται, ὅτι ἡ ἐγκυος γυνή εἶνε μᾶλλον τῶν μὴ ἐγκύων εὐερέθιστος καὶ ὅτι πλειότερον ἐπη-

ρεάζεται ἀπὸ τῆς ἀτμοσφαιρικῆς ἐπιρροῆς κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην παρὰ κατὰ τὰς ἄλλας ἐποχὰς τοῦ βίου. Ἀπὸ τοῦς ἄρχαίους μέχρι τῶν νεωτέρων χρόνων οἱ πρακτικοὶ μαιευτῆρες (μάμμοι) ἐπέστησαν τὴν ἐκυτῶν προσοχὴν ἐπὶ τινῶν ἐποχῶν, κατὰ τὰς ὁποίας αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ἐφείλχον τὴν ἰδιαίτεράν αὐτῶν παρατήρησιν ἐπὶ τινῶν ἀνωμάλων φαινομένων τῆς ἐγκυμοσύνης, τῶν συχνῶν ἐκτρώσεων (ἀποβολῶν), τῶν δυστοκιῶν (δυσκόλος γέννα) κτλ. Τὰς αἰτίας τῶν ἀνωμάλων τούτων φαινομένων οἱ μαιευτῆρες ἀρχαῖοι καὶ νεώτεροι ἀποδίδουσι συνήθως εἰς τὰς διαφορὰς ἀτμοσφαιρικῆς καταστάσεως, διὰ τοῦτο καὶ παραγγέλλουσι τὰ ἐξῆς προφυλακτικὰ μέτρα καὶ ὑγιεινὰ μέσα.

Ἡ ἐγκυος γυνή πρέπει νὰ ἀναπνέη ὑγιεινὸν καὶ καθαρὸν αἶρα, οὔτε πολὺ ψυχρὸν οὔτε πολὺ θερμὸν, συνεχῶς ἀνανεούμενον καὶ οὔτε πολὺ ὑγρὸν, οὔτε πολὺ ξηρὸν. Ἐκείναι ἐκ τῶν ἐγκύων γυναικῶν, αἵτινες εἴτε ἐξ ἀγνοίας τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς, εἴτε ἐξ ἀνάγκης κοινωνικῆς εἰσὶν ἠναγκασμένοι ν' ἀναπνέωσιν εἴτε διεσθαρμένον αἶρα, εἴτε πολὺ ψυχρὸν, ἢ τὰνάπαλιν, πολὺ θερμὸν, ἀμέσως δίδουσι σημεῖα οὐ μόνον δυσαρσιτων ἀνωμαλιῶν κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην, ἀλλὰ καὶ διαταράξεως τῆς ἑαυτῶν ὑγείας. Αἱ τοιαῦται γυναῖκες ὑπόκεινται οὐ μόνον εἰς σίμφοραγίαν, ἀποβολὰς καὶ πρόωρου τοκετοῦς, ἀλλὰ ποικίλως γίνονται καὶ αὐταὶ αἱ ἰδία θύρα τοῦ ἐπιλογίου πυρετοῦ.

Μεταξὺ τῶν διαφορῶν εἰδῶν τῆς θερμοκρασίας τὸ μᾶλλον ἐπιβλαβὲς εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας εἶναι

ὁ ψυχρὸς καὶ ὑγρὸς ἀήρ, ἰδίως δὲ ὁ ψυχρὸς καὶ ξηρὸς. Τὸ τελευταῖον εἶδος θεωρεῖται παρὰ πάντων τῶν ἰατρῶν ὡς τὸ ἐπιβλαβέστερον, διότι προδιαθέτει τὰς ἐγκύους γυναῖκας εἰς δυστοκίας (δυσκόλος γέννα) καὶ τὸν ἐπικίνδυνον ἐπιλόγιον πυρετόν. Ὅθεν αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ὀφείλουσι μετὰ μεγίστης προσοχῆς νὰ φυλάττωνται ὅσον τὸ δυνατόν καλλίτερον ἀπὸ τὴν ἐπιρροὴν τοῦ ψυχροῦ καὶ τοῦ ὑγροῦ, ἰδίως δὲ τοῦ ψυχροῦ καὶ ξηροῦ ἀέρος, ὅπως ἀποφύγῃσι τοὺς κινδύνους, τοὺς ὁποίους περιεγράψαμεν ἀνωτέρω. Μετὰ μεγίστης ὠταύτως προσοχῆς ὀφείλουσι ν' ἀποφεύγῃσι τὰς αἰφνιδίους μεταβάσεις ἀπὸ τοῦ θερμοῦ εἰς ψυχρὸν μέρος καὶ τὰν ἀπαλιν ἀπὸ τοῦ ψυχροῦ εἰς θερμόν. Ὁ ψυχρὸς καὶ ξηρὸς ἀήρ γίνεται πρὸς τοῖς ἄλλοις πρόξενος τῶν ὀξέων νόσων εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας, π. γ. βρογχίτιδος, πλευρίτιδος, περιπνευμονίας κτλ. Καὶ αἱ ἀσθενεῖαι αὗται, ὅσον καὶ ἂν ᾖνε ἐλαφραὶ, ἀποβαίνουσι ἐπικίνδυνοι καὶ ἐνίοτε θανατηφόροι κατὰ τὴν κυφορίαν ἐνεκα τοῦ ὀχληροῦ καὶ ἐπιμόχθου βηχὸς καὶ τῆς δυσκόλου καὶ ἐπιμόχθου ἀναπνοῆς. Ὁ ὑγρὸς καὶ ψυχρὸς ἀήρ προξενεῖ καὶ οὗτος ὡσαύτως εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας διαφόρους ἐπικινδύνους ἀσθενείας· π. γ. ἀτονίαν τοῦ μυικοῦ καὶ νευρικοῦ συστήματος, χαλάρωσιν τῶν ἀγγείων, πληθώρας κτλ. Καὶ εἰς τοιαύτας περιστάσεις ἢ ἐγκυος γυνὴ ὀφείλει ἀμέσως νὰ ζητήσῃ τὴν συνδρομὴν τῆς ἰατρικῆς, καθότι ἢ ὑγιεινὴ ἐν τοιαύταις περιστάσεσι δὲν δύναται νὰ τῆ παράσῃ ἄλλην συνδρομὴν, εἰμὴ τὴν συμβουλήν περὶ προφυλάξεων ἀπὸ τὰς ἐπιβλαβεῖς ἀτμοσφαιρικῆς ἐπιρροῆς.

*Περὶ αἰφνιδίων μεταβολῶν τῆς θερμοκρασίας.*

Ἐκ τῶν ἀτμοσφαιρικῶν ἐπιρροῶν αἱ αἰφνιδίαι μεταβολαὶ τῆς θερμοκρασίας (ὀηλ. ἀπὸ τὸ θερμόν εἰς τὸ ψυχρὸν καὶ τὰν ἀπαλιν) εἰσὶν αἱ μᾶλλον ἐπικίνδυνοι εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας, διότι ὄχι μόνον παράγουσιν αὗται διαφόρους ἀσθενείας, ἀλλὰ καὶ συμπλέκουσι ταύτας, πρᾶγμα πολὺ ἐπικίνδυνον. Διὰ τοῦτο αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ὀφείλουσι μετὰ μεγίστης προσοχῆς νὰ προσφυλάττωνται ἀπὸ τὰς αἰφνιδίους τῆς θερμοκρασίας μεταβολάς. Ὅταν ἡ κατάστασις τῆς ἀτμοσφαιρας μένη ἐπὶ πολὺν καιρὸν ἢ αὐτῆ, εἴτε ψυχρὰ, εἴτε θερμὴ, εἴτε ὑγρὰ, εἴτε ξηρὰ καὶ τὰν ἀπαλιν, δὲν ἐξασκεῖ μεγάλην ἐπιρροὴν ἐπὶ τῶν ἐγκύων γυναικῶν, διότι οὗται προσεικιοῦνται βαθμῶν μ' αὐτήν. Ὅταν ὁμως ἡ διάρκειά τῆς τοιαύτης καταστάσεως τῆς θερμοκρασίας ᾖνε βραχεῖα, τότε ἀποβαίνει τὰ μέγιστα ἐπιβλαβής. Ἐν τριτύτῃ περιστάσει, ὡς καὶ κατὰ τὰς αἰφνιδίους μεταβολάς τῆς θερμοκρασίας, αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες δὲν πρέπει νὰ ἐξέρχωνται τῆς ἑαυτῶν κατεικίας.

Αἱ ἀτμοσφαιρικαὶ ἐπιρροαὶ δὲν ἐπενεργοῦσιν εἰς ἀπάσας τὰς ἐγκύους γυναῖκας ὁμοιότροπως. Ἡ μεγαλύτερα, ἢ ἡ μικροτέρα βλάβη, ἢ εἰς ταύτας ἐπερχομένη ἐκ τῶν ἐν λόγῳ ἐπιρροῶν, ἐξαρτᾶται πολὺ ἀπὸ τὴν κρᾶσιν καὶ τὴν ἰδιοσυγκρασίαν αὐτῶν, ἀπὸ τὴν ἡλικίαν καὶ ἀπὸ τὸ εἶδος τοῦ βίου των. Π. γ. δύο ἐγκυοὶ γυναῖκες διαφόρου κρίσεως κτλ. ἐκτεθειμέναι εἰς τὴν αὐτὴν ἀτμοσφαιρικὴν ἐπιρροίαν, δὲν προσβάλλονται ἀμφοτέραι ἀπὸ μίαν καὶ τὴν αὐτὴν

ασθενείαν. Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὸ εἶδος τοῦ βίου, βλέπομεν τὰς ἐγκύους γυναῖκας τῶν χωρίων, αἰτινες, καὶ τοὶ ἀδιαλείπτως σχεδὸν ἐκτεθειμέναι εἰς τὸς περιπερείας τῶν ἀτμοσφαιρικῶν ἐπιρροῶν, δὲν προσβάλλονται τόσον εὐκόλως, ὅσον προσβάλλονται αἱ τῶν μεγάλων πόλεων καὶ τῆς καθεστῆχουζίας ζωῆς.

Αἱ τῶν χωρίων ἐγκυοὶ γυναῖκες φεβοῦνται ὀλιγώτερον, ἐνεκα τῆς συνηθείας, τὰς αἰφνηδῆους τῆς θερμοκρασίας μεταβολάς· ἀλλὰ καὶ αὗται προσβάλλονται καὶ ἱκανοὶ ἀπόλλυνται, ὅταν ὁλως διόλου δίδωσι διαζύγιον εἰς πᾶσαν ἐμφορὰν προφύλαξιν. Ἄρκει ὅτι καὶ αὗται εἰσιν ἄνθρωποι καὶ οὐδεὶς ἄνθρωπος. οὔτε αὐτὸς ὁ Ἡρακλῆς, εἶνε ἄτρωτος. Πολλὰ ἐκ τῶν δυστυχῶν τούτων ἐγκύων γυναικῶν, εἴτε ἐξ ἀνάγκης, εἴτε ἐξ ἀγνοίας ἐκτεθειμέναι ἀπροφυλάκτως εἰς τὰς ἐπιρροὰς ταύτας, προῶριως γίνονται θύματα τῆς ἀπερισκεψίας. Αἱ δὲ ζῶσαι, εἰ καὶ νεοραὶ τὴν ἡλικίαν, φαίνονται τὴν ὄψιν μετοπωρικαὶ καὶ προβεβηκυῖαι. Καὶ πολλαὶ ὑποφέρουσιν αἰωνίως ἀπὸ δυοιάτους καὶ ἀνιάτους χρονικῆς ἀσθενείας, ἰδίως τῶν γεννητικῶν ὀργάνων.

Ἐκ τῶν ὄσων ἐξεθέσαμεν ἀνωτέρω, περὶ ἀτμοσφαιρικῶν ἐπιρροῶν ἐπιταί, ὅτι ἅπασαι αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες, οἷας δὴ ποτε τάξεως καὶ χώρας, ὀφείλουσι μετὰ προσοχῆς καὶ φρονήσεως νὰ προφυλάττωνται ἀπὸ τὰς ἐξωτερικὰς ταύτας ἐπιρροὰς καὶ ν' ἀποφεύγωσι τὰς αἰτίας ἐκείνας, τὰς δυναμένας νὰ προξενῶσι φλογιστικὰς ἀσθενείας, ἰδίως τῆς κοιλίας καὶ τοῦ στήθους. Τὰς προφυλάξεις δέον νὰ λάβωσι ὄχι μόνον ὅταν ἐξέρχωνται τῶν οἰκιῶν, ἀλλὰ καὶ ἐν-

τὸς τούτων ἐπίσης ὀφείλουσι νὰ προφυλάττωνται ἀπὸ τοῦ ψυχροῦ, τὴν ὑγρασίαν κτλ. Πρὸ πάντων τὸν χειμῶνα ὀφείλουσι νὰ διατηρῶσιν ὁμοιόμορφον τὴν θερμοκρασίαν ἐντὸς τῶν ὀωματίων αὐτῶν καὶ ν' ἀποφεύγωσιν, εἰ δυνατόν, τὴν διὰ καρβούνων θέρμανσιν τούτων, ἢ τοῦλάχιστον ταῦτα δέον νὰ ἦνε καλῶς χωνευμένα, διότι ἄλλως ἢ ἀνάπτυξις τοῦ ἀνθρακικοῦ ἀερίου εἶνε τὰ μέγιστα ἐπικίνδυνος εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας, ὡς θέλομεν ἰδεῖ παρακατιόντες.

Ἐν μέσον θερμάνσεως τὰ μέγιστα ἐπικίνδυνον καὶ ἐπιβλαβές εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας, καὶ τοῦ ὀποίου μεγάλην δυστυχῶς κάμει χοῆσιν ἐν Κωνσταντινουπόλει, εἶνε τὸ λεγόμενον Ταντοῦρι. Τὴν ἐπιβλαβὴ ἐπιρροὴν τοῦ Ταντουρίου θέλομεν ἐκλήσει ἐν τῷ οἰκειῷ τόπῳ, ὅταν θὰ πραγματευθῶμεν περὶ τῶν αἰτιῶν τῶν ἀποβολῶν. Ἐνταῦθα λέγομεν μόνον, ὅτι τὸ μέσον τοῦτο τῆς θερμάνσεως εἶνε τὰ μέγιστα ἐπιβλαβές εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας καὶ ὀφείλουσι νὰ τὸ ἀποφεύγωσιν ἅπαξ διὰ παντός.

Ἐκ τῶν ὄσων ἀνεφέραμεν ἀνωτέρω, ὑπεδείξαμεν μόνον τὰς ἐπιβλαβεῖς ἀτμοσφαιρικὰς ἐπιρροὰς, τὰς ὀποίας ὀφείλουσι ν' ἀποφεύγωσιν αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες. Τώρα κατὰ φυσικὸν λόγον ἐρωτᾷ ὁ ἀναγνώστης καὶ πῶς εἶναι ἡ κατάστασις ἐκείνη τῆς ἀτμοσφαιρας, ἢ τοι τῆς θερμοκρασίας, τὴν ὀποίαν ὀφείλουσι νὰ ἐπιζητῶσιν αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες; Ἡ ἀπάντησις εἰς παρῳσίαν ἐρώτησιν οὔτε εὐκόλος εἶνε, οὔτε γενική, ὡς ὑπῆρξαν αἱ περὶ προφυλάξεων παραγγελίαι, διότι αὐτὴ ἐξαρτᾶται ἀπὸ πλείστας περιστάσεις καὶ

ἀπὸ τὰς ἰδιοσυγκρασίας τῶν ἀτόμων. Μ' ὅλα ταῦτα θὰ δώσωμεν καὶ ἐπὶ τοῦ προκειμένου κανόνας τινὰς ὠφελίμους κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον.

Ὁ μετρίως ξηρὸς καὶ μετρίως θερμὸς ἀτμοσφαιρικός ἀήρ ὠφελεῖ τὰς ἀδυνάτους, λυμφατικῆς καὶ χοιραδικῆς κράσεως ἐγκύους γυναῖκας, τῶν ὁποίων τὰ ἀτονισμένα φύσει τε καὶ ἐκ τῆς ἐγκυμοσύνης ὄργανα ἔχουσιν ἀνάγκην τόνου καὶ εὐερεθισμοῦ πρὸς εὐκόλον καὶ ἐλευθέραν ἐξάτηκσιν τῶν ἑαυτῶν λειτουργιῶν. Ἡ πείρα ἀπέδειξεν, ὅτι τῶν τοιούτων ἐγκύων γυναικῶν τὰ ὄργανα πολλάκις διατελοῦσιν εἰς ἀδρανῆ κατάστασιν, ἐπομένως δὲ ἀτελῶς ἐκτελεῖται τὰς ἑαυτῶν λειτουργίας. Ἐντεῦθεν προκύπτει νοσώδης τις κατάστασις ἐπιβλαβῆς εἰς τε τὴν ἐγκυμονοῦσαν καὶ εἰς τὸ κυοφορούμενον ἔμβρυον. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον ἡ ἐπενέργεια τοιούτου εἶδους ἀτμοσφαιρικοῦ ἀέρος ὠφελεῖ οὐσιωδῶς τὰς τοιαύτας γυναῖκας, ἐλαττώνει τὴν χαλάρωσιν τῶν ἰσθμῶν, καὶ διεγείρει τὰ ὄργανα, αὐξάνει τὸν τόνον τῶν μυῶν (κρεάτων) καὶ ἰδίως ἐπενεργεῖ ἐπωφελῶς ἐπὶ τῆς μήτρας, ἣτις κυρίως ἔχει ἀνάγκην τόνου διαρκοῦς, ὅπως ἀνθέξῃ εἰς τὰς μεταβολάς, εἰς τὰς ὁποίας εἶνε ὑποκειμένη ἀδιαλείπτως μέχρι τοῦ τοκετοῦ.

Ὁ μετρίως ὑγρὸς καὶ μετρίως θερμὸς ἀήρ ἀρμόζει εἰς τὰς ἐγκύους ἐκείνας γυναῖκας, αἰτινῆς εἰσι νευρικῆς, ξηρᾶς (λιγναῖς) καὶ εὐερεθιστοῦ κράσεως καὶ ἰδιοσυγκρασίας, καθότι χαλαρόνει μετρίως τοὺς μυϊκοὺς ἰσθμῶς, μετριάζει τὴν τῶν μυῶν τῆς μήτρας ἀκαμψίαν, ἡ ὁποία ἀποβαίνει ἐπιβλαβῆς καὶ ἐπικίνδυνος διὰ τὴν περαιτέρω ἀνάπτυξιν τοῦ ἔμ-

βρύου καὶ οὕτω προπαρασκευάζει εὐκόλον τὴν ἐξοδὸν τοῦτου κατὰ τὸν τοκετόν.

Ὁ μετρίως ψυχρὸς καὶ μετρίως ὑγρὸς ἀτμοσφαιρικός ἀήρ ἀρμόζει εἰς τὰς σωματώδεις καὶ πληθωρικούς ἐγκύους γυναῖκας, διότι εὐκολοῦει τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, καὶ οὕτω προλαμβάνονται αἱ σιμορραγίαι, εἰς τὰς ὁποίας συχνάκις ὑπόκεινται αἱ τοιαῦται ἐγκυοὶ γυναῖκες ἕνεκα τῆς ἑαυτῶν αἱματώδους κράσεως.

Ἐν γένει αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ὀφείλουσι ν' ἀναπνέωσι καθαρὸν καὶ ἐλεύθερον μiasμάτων δηλητηριωδῶν ἀέρα. Καὶ ποῦ εὐρίσκειται ὁ τοιοῦτος ἀήρ; Ὅπου δὲν ὑπάρχουσιν ἐπιτόπιοι ἀκαθαρσίαι, ὅπου δὲν καίονται πολλὰ φῶτα, ὅπου δὲν συναθροίζονται πολλοὶ ἄνθρωποι κτλ. Ὅθεν αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ὀφείλουσι μετὰ προσοχῆς ν' ἀποφεύγωσι τοὺς μiasματικούς, τοὺς χαμηλοὺς καὶ ὑγροὺς τόπους, ἐν οἷς λιμνάζουσιν ἀκαθαρσίαι καὶ νερά, τὰς μεγάλας συναθροίσεις ἀνθρώπων ἐν μικρῷ χώρῳ, τὰ δημόσια θεάματα, τὰς μεγάλας φωτοχυσίας εἰς περιορισμένον τόπον, ὡς εἰς τὰς συναναστροφάς κτλ. Εἰς τὰ μέρη ταῦτα ὁ ἀήρ ἀρεοῦται, φθείρεται καὶ δὲν ἔχει τὰ πρὸς καλὴν αἱμάτωσιν ἀπαιτούμενα συστατικά. Ὅθεν αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες αἱ συχνάζουσαι τὰ τοιαῦτα μέρη ὑπόκεινται εἰς κεφαλαλγίας, σενοχωρίας, λειποθυμίας, ἀσφυξίας καὶ τὰ τοιαῦτα, τὰ ὁποία συνεπάγουσι δυσάρεστα ἀποτελέσματα, δηλ. αἱμορραγίας, ἐκτρώσεις, προώρους τοκετοὺς κτλ.

Συσταίνομεν ἰδίως εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας ὡς ἐκ τῶν ἀπολύτως ἀναγκαίων προφυλακτικῶν καὶ

ὕγιεινῶν μέσων τὴν ἀποφυγὴν τοῦ θιάτρου, τοῦ χοροῦ, τῶν συναναστροφῶν, τῶν πολλῶν φωτισμένων τόπων, τῶν θαλάμων, ἐντός τῶν ὁποίων καίενται κάρβουνα, ἰδίως δὲ γαϊάνθρακες κτλ. Ὅταν θὰ ὁμιλήσωμεν περὶ ἀποβολῶν θέλομεν ἰδεῖ ὁποῖαν ἐπιβλαβὴ ἐπιρροὴν ἐξασκοῦσι τὰ τοιαῦτα ἐπὶ τῶν ἐγκύων γυναικῶν καὶ ὁποῖά εἰσι τὰ λυπηρὰ ἀποτελέσματα τῆς εἰς ταῦτα ἀπροσεξίας καὶ ἀδιαφορίας τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Πρὸς τοῖς ἄλλοις συσταίνομεν εἰς ταύτας τὴν περὶ ἐκτατάς καὶ τὴν κατεικίαν μεγίστην καθαριότητα καὶ τὴν συνεχῶς ἀνανέωσιν τοῦ ἀέρος τῶν δωματίων, ἐν οἷς κοιμῶνται, δηλ. ν' ἀερίζωσι συχνὰ τοὺς θαλάμους.

#### Περὶ τροφῆων.

Εἶδομεν, ὅτι αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ἔχουσι πολλάκις ὄρεξιν διεστραμμένην καὶ ἐπιθυμοῦσιν οὐσίας ἀσυνήθους καὶ ἀπέπτους. Ὅθεν οἱ περὶ αὐτάς συγγενεῖς ὀφείλουσι ν' ἀπομακρύνωσι τὰς τοιαύτας ἐπιβλαβεῖς οὐσίας ἀπὸ τοῦς θαλάμους αὐτῶν. Διάσημος μοιευτὴρ εἶπεν, ὅτι ὡς πρὸς τὴν ἐκλογὴν τῆς τροφῆς αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες δεῖον νὰ συμβουλευώνται τὴν ἑαυτῶν γεῦσιν καὶ ὄρεξιν. Μέχρι τινὸς βαθμοῦ ὁ ἀφορισμὸς τοῦ μεγάλου τούτου πρακτικοῦ ἔχει καλῶς· ἀλλ' εἶδομεν, ὅτι ἡ γεῦσις καὶ ἡ ὄρεξις τῶν ἐγκύων γυναικῶν ἀποτείνονται πολλάκις καὶ πρὸς οὐσίας οὐ μόνον δυσπέπτους, ἢ ἀπέπτους, ἀλλὰ καὶ δηλητηριώδεις. Πρέπει λοιπὸν ν' ἀφύσωμεν τὰς ἐγκυοὺς γυναῖκας ἐν

τῇ τελευταίᾳ ταύτῃ περιστάσει νὰ συμβουλευθῶσι τὴν ἑαυτῶν γεῦσιν καὶ ὄρεξιν; Ὅχι βέβαια. Ἐν γένει ὀφείλομεν νὰ σεβασθῶμεν τὰς συνηθείας, ἐνίοτε δὲ καὶ τὰς ἰδιοτροπίας αὐτῶν, ἀλλὰ τότε μόνον, ὅταν αἱ τοιαῦται συνήθειαι καὶ ἰδιοτροπίαὶ δὲν ἐποβρίνουσιν ἐπιβλαβεῖς εἰς αὐτάς τε τὰς ἰδίας καὶ τὸ ἔμβρυον. Ἄλλως οὐδέποτε ὀφείλομεν νὰ ἐνδῶσωμεν, καθότι—ὡς θέλομεν ἰδεῖ παρακατιόντες, ὅταν θὰ ὁμιλήσωμεν περὶ τῶν αἰτιῶν τῶν ἀποβολῶν—ἡ πέτρα ἀπέδειξεν, ὅτι ἡ ἀποποίησις οὐσίας, μάλιστα ἐπιβλαβοῦς, οὐδὲν ἐπιφέρει δυσάρεστον ἀποτέλεσμα εἰς τὴν ἐγκυον καὶ τὸ κυοφορούμενον ἔμβρυον, ὡς κοινῶς πιστεύετο ἕνεκα ἐρρίζωμένων προλήψεων τοῦ λαοῦ. Ὅπως δὲ δεῖον νὰ κρύψωμεν ἀπὸ τὰ ὄμματα τῶν ἐγκύων γυναικῶν πάσας τὰς βλαπτικὰς καὶ ἀσυνήθεις οὐσίας, ὅπως μὴ ἀναγκασθῶμεν νὰ ἀποποιθῶμεν ὅ,τι ζητοῦσιν, ὅπερ ἐξάπτει τὸ εὐερέθιστον αὐτῶν. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον, ὅστις εἶνε καὶ ἠθικός, καὶ οἱ περὶ τὰς ἐγκυοὺς γυναῖκας συγγενεῖς ὀφείλουσι νὰ καθυποβληθῶσιν ἐκουσίως διὰ τινὰ καιρὸν εἰς τινὰς ἐν τῷ οἴκῳ στειρήσεις χάριν τῶν ἐγκύων γυναικῶν, ἀλλως τε δὲν εἶνε οὔτε φιλόανθρωπον, οὔτε ἀβρόφρον νὰ τρώγωμεν ἡμεῖς, ὅ,τι θέλομεν καὶ ἐκεῖνοι νὰ σεριανίζωσιν.

Ἐν γένει δεῖον νὰ λείψωσιν ἀπὸ τὴν τράπεζαν καὶ εἰ δυνατόν ἀπὸ τὸν οἶκον, ὅπου παρακάθηται ἐγκυος γυνή, τὰ παστά, τὰ ἀλμυρά, τὰ καπνιστά, τὰ καρικευμένα καὶ τὰ ταγγιασμένα, ὡς τὰ μέγιστα ἐρεθυσικὰ καὶ πυρωτικά· ὅλα τὰ ὄσπρια καὶ ἰδίως τὰ ξηρά, ὡς φασούλια, ἐρέβινθοι κτλ· καὶ τινὰ λαχανικά, ὡς σέ-

λινον, μακεδονησι κτλ. ὡς παράγοντα ἀνέμους εἰς τὴν κοιλίαν καὶ κατὰ συνέπειαν τούτων κωλικούς πόνους πολλά δριμύεις.

Ἡ ἔγκυος γυνὴ δὲν πρέπει νὰ νηστεύῃ καὶ μετὰ προσοχῆς ὀφείλει ν' ἀποφεύγῃ τὰ νηστισιμαῶς πολλὰ μὲν ὀρεκτικά, ἀλλὰ ὀλίγον θρεπτικά ὡσαύτως πρέπει ν' ἀποφεύγῃ τοὺς ἀώρους καὶ ὀξείνους καρπούς. Ἡ μόνη τροφή, ἣτις ἀρμόζει εἰς τὰς ἔγκυους γυναῖκας, συνίσταται εἰς καθαρόν ψωμί, σούπαν, βραστὸν καὶ ψητὸν κρέας, εἰς αὐτὰ νωπὰ, ψάρι ὡς τὸν κωδιόν, τὸν σκορπίον, ἰδίως δὲ τὰ ψάρια τοῦ γλυκοῦ νεροῦ, καὶ εἰς ὀλίγον κρασί νερωμένον. Ἐν γένει ὀφείλουσι νὰ ἐκλέγῃσι τὴν τροφήν μεταξὺ τῶν εὐπέπτων οὐσιῶν. Ἀλλὰ καὶ ἡ καλὴ ὡς πρὸς τὴν ποιότητα τροφή ἀποβαίνει κακὴ, ὅταν δὲν φυλάττωμεν τὸ « πᾶν μέτρον ἄριστον » καὶ ληφθῇ εἰς μεγάλην ποσότητα, διότι δὲν χωνεύεται εὐκόλως. Εἶδομεν εἰς τὰ συμπαθητικὰ φαινόμενα, τὰ συνοδεύοντα τὴν ἔγκυμοσύνην, ὅτι αἱ ἔγκυοι γυναῖκες ὑπόκεινται εἰς ναυτιᾶσεις καὶ ἐμέτους (Σελ. 44) καὶ ὅτι τὰ φαινόμενα ταῦτα κατὰ τοὺς πρώτους τρεῖς μῆνας εἰσιν ἀποτέλεσμα διαταράξεως κατὰ συμπάθειαν τοῦ νευρικοῦ συστήματος τῶν πεπτικῶν ὀργάνων, κατὰ δὲ τοὺς τελευταίους μῆνας εἰσιν ἀποτέλεσμα μηχανικῆς θλίψεως τῆς μήτρας ἐπὶ τοῦ στομάχου. Ὅθεν καὶ κατὰ τὴν μίαν καὶ κατὰ τὴν ἄλλην περίστασιν, ἰδίως δὲ κατὰ τὴν τελευταίαν, ἀπαγορεύεται αὐστηρῶς εἰς τὰς ἔγκυους γυναῖκας ἡ ὑπερπλήρωσις τοῦ στομάχου διὰ τροφῆς. Πρέπει νὰ λαμβάνωσι τροφήν πολλακίς τῆς ἡμέρας, ἀλλὰ πάντοτε εἰς μικρὰν πο-

σότητα καὶ τότε δὲν θὰ ἐνοχλῶνται τόσον συχνὰ ἀπὸ ναυτιᾶσεις καὶ ἐμέτους.

### Περὶ ποτῶν.

Ὅσον ἀφορᾷ τὰ ποτά, τὸ καθαρὸν νερὸν εἶνε τὸ μόνον φυσικὸν καὶ ὑγιὲς ποτόν. Αἱ ἔγκυοι γυναῖκες ὀφείλουσι ν' ἀποφεύγῃσι τὰς λεμονάδας, τὰ βυσινάπια καὶ τὰ παρόμοια, διότι γεννῶσιν ὀξέα ἀέρια — ξυνίξει τὸ στομάχι — ἐπέρχονται ὀχλυραὶ ὀξυρευγμίαι καὶ ἐλαττοῦται, ἢ καὶ καταστρέφεται ἡ ὄρεξις. Ὅλα τὰ οἶνεπνευματώδη (τὰ σπύρτα) καὶ τὰ ἐρεθιστικὰ ποτά εἰσιν ἐπιβλαβῆ. Εἰς τὴν τελευταίαν κατηγορίαν κατατάσσονται ὁ καφῆς καὶ τὸ τέιον (τσάι). Ὅσον ἀφορᾷ τὸ πρῶτον, εἰ καὶ ἐρεθιστικὸν καὶ τοῦτο, συγχωρεῖται ἡ μετρία χρῆσις αὐτοῦ εἰς τὰς ἔγκυους ἐκείνας, αἵτινες καὶ πρὸ τῆς ἔγκυμοσύνης ἔκαμον χρῆσιν αὐτοῦ καὶ ἤδη κατ' αὐτὴν ὑποφέρουσιν, ἂν στερηθῶσιν αὐτοῦ. Ὅσον ὁμως ἀφορᾷ τὸ τέιον, ἡ χρῆσις τούτου ἀπαγορεύεται αὐστηρῶς — ἐκτὸς περιστάσεώς τινος περὶ τῆς ὁποίας θὰ ὁμιλήσωμεν ὅταν θὰ πραγματευθῶμεν περὶ θεραπείας τῶν ἐμέτων τῶν ἐγκύων γυναικῶν — διότι διεγείρει τὸ νευρικὸν σύστημα καὶ ἀφαιρεῖ τὸν ὕπνον, τὸν τοσεῦτον ὠφέλιμον εἰς τὰς ἔγκυους γυναῖκας. Εἰς τὴν κατηγορίαν τῶν ποτῶν τῶν μᾶλλον βλαπτικῶν καθυπάγονται καὶ τὰ παγωτά. Ταῦτα — ὡς θέλομεν ἰδεῖ παρακατιόντες εἰς τὸ περὶ ἀποβολῶν κεφάλαιον — διὰ τῆς ἰσχυρᾶς καὶ ζωηρᾶς ἐντυπώσεως, τὴν ὁποίαν προξενοῦσιν ἐπὶ τοῦ στομάχου

καὶ ἐντεῦθεν ἐφ' ὅλου τοῦ νευρικοῦ συστήματος, παράγουσι λυπηρὰ ἀποτελέσματα. Διὸ ἀπαγορεύονται αὐστηρῶς τὰ παντὸς εἶδους παγωτὰ εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας κατὰ τε τὸ καλοκαίριον καὶ τὸν χειμῶνα.

*Περὶ τινῶν πρόληψεων ἐρριζωμένων εἰς τὸν λαόν.*

Ἐπάρχει δυσυχῶς ἐρριζωμένη εἰς τὸν λαόν πρόληψις, ἣ τις μᾶς ἐπιβάλλει, οὕτως εἰπεῖν, καθήκον, τὸ νὰ ὑποχωρῶμεν εἰς τὰς ἐπιθυμίας καὶ ἰδιοτροπίας τῶν ἐγκύων γυναικῶν ὡς πρὸς τὰ φαγώσιμα, τὰ ποτὰ καὶ ἐν γένει εἰς πᾶν ὅ,τι μυρίζονται καὶ ἐπιθυμοῦσιν! Δότι ἄλλως — λέγουσιν οἱ πρόληπτικοὶ καὶ ἰδίως αἱ πρόληπτικαὶ — ἢ ἀποβάλλει ἢ ἔγκυος, ἢ γεννᾷ κανὲν ἔκτρωμα, ἕνεκα ὅπου δὲν ἔκαμαν τὴν ἐπιθυμίαν τῆς. Ἐν γένει αἱ μὴ ἐκπληρωθεῖσαι ἐπιθυμίαι τῶν ἐγκύων γυναικῶν δὲν ἐπηρεάζουσι τὸ ἔμβρυον, καθὼς κινῶς πιστεύεται. Παρακατιόντες θέλομεν ἰδεῖ κατὰ πόσον ἔχει ὑπόστασιν ἡ τοιαύτη τυφλὴ τοῦ λαοῦ καὶ ἰδίως τῶν γραιδίων πρόληψις. Ἐκ τῶν ἐγκύων γυναικῶν οὐδεμία ὑπάρχει, ἢ μὴ ἐπιθυμοῦσά τι κατὰ τὴν κυσοφορίαν, καὶ αἱ πλείσται, ἰδίως αἱ τῆς τάξεως τῶν πενήτων, καίτοι μὴ δυνάμεναι νὰ ἐκπληρῶσωσι τὰς ἐπιθυμίας των, οὔτε ἀποβάλλουσιν, οὔτε ἐκτρώματα γεννῶσιν. Ἀλλοίμονον εἰς τὴν ἀνθρωπότητα, εἴ ἢ πρόληψις αὕτη τοῦ λαοῦ εἶχε τὴν ἐλαχίστην πιθανότητα! Τότε αἱ πλείσται τῶν ἐγκύων γυναικῶν ἢ ἤθελον ἀποβάλλει, ἢ ἤθελον τίχτει ἔκτρώματα, διότι ἅπασαι ἐν γένει αἱ ἔγκυοι γυναῖκες

ἐπιθυμοῦσι γὰρ τι καὶ ὀλίγισταί εἰσιν αἱ δυνάμεναι νὰ ἐκπληρῶσωσι τὰς ἐπιθυμίας αὐτῶν πρὸς πᾶν ὅ,τι ἐπιθυμοῦσιν. Καὶ κυρίως αἱ ἔγκυοι γυναῖκες, καθὼς ἰδιότροποι κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἐγκυμοσύνης, ἐπιθυμοῦσιν ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον πράγματα ἀσυνήθη καὶ δυσκόλως ἀποκτώμενα.

Ἐπάρχει καὶ ἑτέρα πρόληψις ὡσαύτως ἐρριζωμένη εἰς τὸν λαόν καὶ ὁμοία μὲ τὴν ἀνωτέρω ἐκτεθεῖσαν ὡς πρὸς τὴν πρακτικὴν ἀξίαν. Εἶνε δὲ ἡ ἐπομένη. Ὁ κοινὸς λαὸς φρονεῖ, ὅτι αἱ ἔγκυοι γυναῖκες ὀφείλουσι νὰ τρώγῃσι πολὺ, διότι τρέφουσι καὶ ἑαυτὰς καὶ τὰ ἐντὸς αὐτῶν ἔμβρυα. Ἡ πείρα καὶ αἱ πεφωτισμένα παρατηρήσεις τῶν σοφῶν πρακτικῶν ἰατρῶν ἀποδεικνύουσιν οὐ μόνον ἐσφαλμένην τὴν τοιαύτην ἰδέαν, ἀλλὰ καὶ ἐπιβλαβὴ εἰς τὴν ὑγείαν ἐν γένει τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Καὶ τῶ ὄντι! Ἐκ τῆς καθημερινῆς πείρας διδασκόμεθα, ὅτι αἱ ἔγκυοι ἐκείναι, αἱ λαμβάνουσαι εἰς μικρὰν ποσότητα τὴν ἑαυτῶν τροφήν, οὐ μόνον χαιρούσι καλὴν ὑγείαν, οὐ μόνον τίχτουσι παιδία ἀνθηρὰ καὶ κράσιως καλῆς, ἀλλὰ καὶ ἀποφεύγουσι κατὰ τε τὴν διάρκειαν τῆς κυσοφορίας καὶ τὸν τοκετὸν πολλὰ δυσάρεστα συμβάντα, τὰ ὅποια δυσκόλως ἀποφεύγουσιν, αἱ τρώγουσαι καθ' ὑπερβολὴν, αἵτινες ὑποφέρουσι σπουδαίως καὶ διακινδυνεύουσι πολλάκις ἕνεκα τῆς τυφλῆς ταύτης πρόληψεως καὶ τὴν ἑαυτῶν ζωὴν καὶ τὸν καρπὸν τῶν σπλάγγων των. Ἀναφέρονται παραδείγματα, ἐπιμαρτυροῦντα, ὅτι γυναῖκες τινες ἔγκυοι χωνεύουσι κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην τὰς μῆλλον δυσπέπτους καὶ ἀπέπτους οὐσίας,

καὶ τοιαύτας μάλιστα ἐνίοτε, τὰς ὁποίας ἂν ἐλάβανεν ὁ πλέον ὑγιῆς ἄνθρωπος, ἤθελεν ἐξάπαντος βλαφθῆ. Αὐτὸ τοῦτο ἀναφέρει καὶ ὡς πρὸς τὴν ποσότητα τῆς τροφῆς, ὅτι δηλ. ἐγκυοὶ τινες γυναῖκες λαμβάνουσι τροφήν εἰς μεγάλην ποσότητα χωρὶς νὰ ὑποφέρωσι τὸ παράπαν. Καὶ ὁμως τὰ παραδείγματα ταῦτά εἰσι σπάνια ἐξαιρέσεις καὶ δὲν ἐπηρεάζουσι τὸν γενικὸν κανόνα καὶ διὰ τοῦτο οἱ ἐγκυοὶ γυναικες τοῦτον καὶ ὄχι ἐκείνας ὀφείλουσι νὰ ἔχωσι πάντοτε πρὸ ὀφθαλμῶν.

Εἶπομεν ἀνωτέρω, ὅτι δὲν πρέπει νὰ ὑποχωρῶμεν πάντοτε εἰς τὰς ἰδιοτροπίας καὶ ἀνθυγιεινάς ἐπιθυμίας τῶν ἐγκύων γυναικῶν, ἀλλὰ καὶ δὲν πρέπει νὰ λυπῶμεν, ἢ νὰ δυσχεραίνωμεν αὐτὰς διὰ τρόπου ἀποτόμου. Ὅσακις αἱ πρὸς τὴν ποιότητα καὶ ποσότητα τῆς τροφῆς ἀπαιτήσεις αὐτῶν ἀντιβαίνωσιν εἰς τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς καὶ βλέπωμεν ἐντεῦθεν διὰ τε τὴν ἐγκυον καὶ τὸ ἐγκυμονούμενον ἔμβρυον προφανῆ βλάβην, ἢ κίνδυνον, τὸν ὁποῖον αὐταί, ἐν τῇ ἰδιαιτέρᾳ ταύτῃ καταστάσει εὐρισκόμεναι, ἢ δὲν προβλέπουσιν, ἢ δὲν αἰσθάνονται, τότε ὀφείλομεν μετὰ μεγίστης προσοχῆς καὶ ἀβροφροσύνης νὰ πείσωμεν αὐτὰς περὶ τοῦτου διὰ λόγου καὶ τρόπου ἡπίου. Ὅταν ὁμως δὲν βλέπωμεν τὴν ἐγκυον γυναῖκα, ἐπιρρεπῆ εἰς τὴν ἀδηφαγίαν, τότε πρέπει ν' ἀφήσωμεν αὐτήν, προσέχοντες καὶ ἐπιτηροῦντες αὐτήν πάντοτε, νὰ συμβουλεύωσιν τὴν ἑαυτῆς γεῦσιν καὶ ὄρεξιν, καθότι αὐταί πολλάκις τῇ ὑποδεικνύουσι τὰ καλλίτερα τρόφιμα τῶν ὁποίων πρέπει νὰ κάμῃ χρῆσιν.

*Περὶ τῆς ἐπιβλαβοῦς ἐπιρροῆς τῶν ἀρωμάτων  
καὶ μυρωδικῶν.*

Ἐνταῦθα ἀνίκει νὰ εἰπωμεν δύο λέξεις καὶ περὶ ἀρωμάτων καὶ μυρωδικῶν. Πᾶν ὅ,τι ἀναοῖδει ὁσμὴν διαπεραστικὴν καὶ ἐρεθιστικὴν εἰς τὰ ὀσφραντήρια ὄργανα εἶνε βλαπτικόν εἰς ὅλας ἐν γένει τὰς ἐγκύους γυναῖκας, ἰδίως δὲ εἰς τὰς νευρικῆς καὶ εὐερεθίστου κράσεως, καθόσον μάλιστα κατὰ τὴν ἰδιαιτέραν ταύτην κατάστασιν, τὴν ἐγκυμοσύνην, ἀναπτύσσονται, ὡς γνωστὸν, καὶ ἰδιοτροπίαί, αἰτινες πρὸ τῆς κυήσεως δὲν ὑπῆρχον· π. γ. γυνή τις, ἡ ὁποία πρὸ τῆς ἐγκυμοσύνης εὐηρεστεῖτο ὀσφραϊνομένη τὸ τάδε, ἢ τάδε ἄνθος, κατὰ τὴν κυοφορίαν ἀποστρέφεται αὐτό. Διὰ τοῦτο συσταίνομεν γενικῶς τὴν ἀπομάκρυνσιν ὅλων ἐκείνων τῶν ἀνθῶν καὶ τῶν πραγμάτων, τῶν ἀναδιδόντων εἴτε εὐχάριστον εἴτε δυσάρεστον ὁσμὴν διαπεραστικὴν. Ὑπάρχεισι πάμπολλα παραδείγματα, μαρτυροῦντα, ὅτι ἡ γλυκυτέρα εὐωδία τοῦ ῥόδου, ἢ τοῦ κρίνου, ἐπέφερε δυσάρεστα αποτελέσματα κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην εἰς τὰς νευρικὰς καὶ εὐερεθίστους γυναῖκας, ὡς π. γ. τρομερὰς κεφαλαλγίας, λειποθυμίας, ἐμέτους κτλ.

Δὲν πιστεύομεν, ὡς κοινῶς ἐπικρατεῖ πρόληψις, ὅτι ἡ ἐντύπωσις, τὴν ὁποίαν προξενεῖ ἡ ὁσμὴ ἄνθους, ἢ αἰλου εὐώδους ἢ δυσώδους πράγματος, δύναται νὰ ἐπιφέρῃ ἀποβολὰς, καθότι πρὸς ταύτας ἀπαιτοῦνται καὶ προδιαθέσεις καὶ παράτασις κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον μεγάλη τῆς ἐπενεργείας τῆς ὁσμῆς. Ὅπωςδήποτε συμβουλεύομεν τὰς ἐγκύους γυ-

ναϊκας, να μη φέρωσι κατά τὴν ἐγκυμοσύνην ἀνθή και μυρωδικὰ τῆς τέχνης. Πρὸ πάντων ἀπαγορεύεται αὐστηρῶς ἢ ἐντὸς τῶν θαλάμων ὑπαρξίς ἀνθῶν και παντός ἀποπνέοντος ὀσμῆν μυρωδικοῦ. Ὡσαύτως πρέπει ν' ἀποφεύγῃσι τὴν συνήθειαν τοῦ ἐναποθέτειν ἀρώματα ἐντὸς τῶν κιβωτίων μεταξὺ τῶν φορεμάτων. Ἐν ἀνθος, τοῦ ὁποίου μεγάλην χρῆσιν κάμνουσιν, ἰδίως ἐν Κωνσταντινουπόλει, και τοῦ ὁποίου ἡ εὐωδία εἶνε ὑπὲρ πᾶν ἄλλο διαπεραστικὴ και βαρεῖα και μεγάλως ἐπηρεάζει τὸ νευρικὸν σύστημα, εἶνε ἡ γαζία.

*Περὶ ἐνδυμασίας και ἐνδυμάτων.*

Πρὶν ἢ μᾶς ἐπισκευθῇ ὁ νέος λεγόμενος πολιτισμός, ἡ αἰδῶς και τὸ παλαιὸν εἶδος τῆς ἐνδυμασίας και τῶν ἐνδυμάτων ἀνεπλήρουν θαυμασίως τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου. Ἀλλὰ μετὰ ταῦτα και κατά τὴν ἐνεστῶσαν μάλιστα κατάστασιν τῆς ἡμετέρας κοινωνίας τὰ ἐλαττώματα τοῦ πολιτισμοῦ τούτου, ὑπερπλεονάσαντα, κατέστησαν ἀναγκαίους κανόνας ὑγιεινῆς περὶ τῆς ἐνδυμασίας και τῶν ἐνδυμάτων τῶν ἐγκύων γυναικῶν, ὅπως προφυλάττωμεν αὐτὰς ἀπὸ τοὺς ἐπαπειλοῦντας κινδύνους κατά τὴν περίοδον τῆς κυφορίας. Δὲν ἔλλειψαν, λέγει συγγραφεὺς τις, συμβουλαὶ και γνώμαι παντός εἶδους, αἵτινες πάντοτε ἐδόθησαν εἰς τὴν ἐγκυον γυναῖκα περὶ τῆς καταλληλοτέρας ἐνδυμασίας τῆς· ἀλλὰ τὸ ὄν τοῦτο, φύσει μάταιον και κοῦφον, πᾶρημέλησε τὰς μὲν, πε-

ριεγέλασε τὰς δὲ, και ἐξακολουθεῖ νὰ ἐνδύηται κατά τὰς ἰδιοτροπίας και ἐρωτοτροπίας του. Εἶνε ἀληθὲς ὅτι ἡ Μόδα, πανταχῶ προοῦσα εἰς πᾶν βῆμα τῆς γυναικός, δὲν κάμνει ἄλλο, ἢ νὰ διεγείρῃ πλείοτερον τὴν ἐρωτοτροπίαν τῆς και νὰ τὴν ὠθῇ εἰς νέους κινδύνους, τοὺς ὁποίους αὐτὴ ἢ ἰδία εἶνε ὀρεκτὰ ἀδύνατος, ὅπως ζητήσῃ ν' ἀποφύγῃ. Ἄς τὴν λάβωμεν λειπὸν οἶαν τὴν εὐρίσκομεν ἐν τῇ σημερινῇ κοινωνίᾳ, χωρὶς νὰ ζητήσωμεν νὰ μάθωμεν, εἰς τὴν δύνατο νὰ ἦνε, ἐὰν εἶχεν ἀκούσει πάντοτε τὸν ὀρθὸν λόγον και τὸ ἐυτεῖς συμφέρον, ἀντὶ νὰ παραδοθῇ εἰς τὰς διαφόρους ἰδιοτροπίας τῆς.

Δυστυχῶς τοῦ ὀρθοῦ λόγου, τοῦ συμφέροντος, και τῶν ἀμεταβλήτων τῆς φύσεως νόμων πρόκειται τὴν σήμερον ἡ ἀξιοκατάκριτος ἰδιοτροπία, εἶς τε δὲ και ἡ ἀπροκάλυπτος ἀναίδεια! Τὸ πάλαι οὐ μόνον ἡ αἰδῶς ἐπέιχε τόπον νόμου, ἀλλὰ και νόμος ἐν χρήσει ὑπῆρχε περὶ ἐνδυμασίας και ἐνδυμάτων τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Τώρα δὲ κατά τὸν νέον πολιτισμὸν οὐ μόνον τοιοῦτος νέμος δὲν ὑπάρχει, ἀλλὰ, τὸ χειρίστον, και ἡ αἰδῶς διὰ παντός μᾶς ἀπχαιρέτησεν, ἀντικατασταθεῖσα διὰ τῆς αὐθιδουτέρας ἀναίδειας. Ὁ μέγας τῆς Σπάρτης νομοθετῆς, προθέμενος νὰ δώσῃ εἰς τὴν πατρίδα πολίτας ὑγιεῖς και εὐρώστους και ῥωμαλέους, εἶχεν ἀπαγορεύσει αὐστηρῶς τὰ στενὰ ἐνδύματα εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας, και ἀντ' αὐτῶν ἐπέβαλεν αὐταῖς διὰ νόμου τὰ πλατεῖα, ὅπως μὴ ἐμποδισθῇ, ἢ στενεχωρηθῇ ἢ περαιτέρω ἀνάπτυξις τοῦ ἀνεκτιμήτου καρποῦ, τὸν ὁποῖον φέρουσιν ἐντὸς τῶν σπλάγγων των αἱ ἐγ-

κυοι γυναῖκες. Πολλοὶ ἐκ τῶν ἀρχαίων λαῶν εἶχον τὴν συνήθειαν—καθὼς καὶ τὴν σήμερον εἰς τινὰ μέρη τῆς Ἑλλάδος, εἰς τὴν Ἑπείρον καὶ εἰς τὴν Ἀλβανίαν—τοῦ νὰ σφίγγωσι τὴν μέσσην διὰ ζώνης ἄνδρες καὶ γυναῖκες. Ἄλλ' ἄλλη τις συνήθεια, καθιερωμένη εὐχὴ διὰ τῶν ἐθιμῶν, ἀλλὰ διὰ νόμου αὐστηροῦ ὑπεχρέουσι τὰς γυναῖκας, ἅμα ἐγκύους κατασταθείσας, ν' ἀφήσωσι τὴν ζώνην μέχρι τοῦ τοκετοῦ ἄλλως, ἐτιμωροῦντο. Καὶ οἱ ἀρχαῖοι καὶ οἱ νεώτεροι ἐνόησαν, ὅτι τὰ σφιγκτὰ ἐνδύματα, αἱ περιδίοισι καὶ τὰ τοιαῦτα, τὰ ὁποῖα σφίγγουσι τὸ στήθος, τὴν κοιλίαν καὶ τὰ μῆλη τῆς ἐγκύου γυναικὸς βλάπτουσιν οὐσιωδῶς καὶ ἐμποδίζουσι τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μαστῶν, αὐξάνουσι τὴν στενοχωρίαν τῆς ἀναπνοῆς, θλίβουσι τὸν στόμαχον, ἀντίκεινται εἰς τὴν ἐλευθερὰν ἀνάπτυξιν τῆς μήτρας, ἐμποδίζουσι τὴν τακτικὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, παράγουσι νοσήματα, πρηξίματα κτλ.

Ἐκ τῶν ὧν ἐξεθέσαμεν ἀνωτέρω καὶ ἐκ τῶν ὧν εἶπομεν περὶ τῶν ἐπιβλαβῶν ἀτμοσφαιρικῶν ἐπιρροῶν (Σελ. 59) ἐπὶ τῶν ἐγκύων γυναικῶν, ἐννοεῖ ἕκαστος, ὅτι ἡ ἐγκύος γυνὴ ὀφείλει νὰ προσέχη μεγάλως εἰς τὴν ἐκλογὴν τῶν ἐνδυμάτων καὶ εἰς τὸν τρόπον τῆς ἐνδυμασίας. Ταῦτα δεῖον νὰ ᾖνε κατ'ἀλληλα καὶ ἀρμόζοντα οὐ μόνον μὲ τὴν ἰδιαιτέραν κατάστασιν αὐτῆς κατὰ τὴν κύησιν, ἀλλὰ καὶ νὰ τὴν προφυλάττωσι συγχρόνως ἀπὸ τὰς μεταβολὰς τῆς θερμοκρασίας, αἵτινες ἐξασκοῦσι μεγάλην ἐπιρροὴν ἐπὶ τῶν ἐγκύων γυναικῶν τόσο τὸν χειμῶνα καθὼς καὶ τὸ θέρος. Δυστυχῶς τὴν σήμερον νεωτε-

ρισμοὶ τινες ἐπιβλαβεῖς, παρεισδύσαντες ἐκ τῶν ἐλαττωμάτων τοῦ εὐρωπαϊκοῦ πολιτισμοῦ εἰς τὴν ἡμετέραν κοινωνίαν, ἐπιφέρουσι καθεκάστην μεγάλην δυστυχῆματα. Ἐκ τῶν ὀλεθρίων τούτων νεωτερισμῶν σημειόμενον ἐνταῦθα τοῦς μᾶλλον ἐπιβλαβεῖς καὶ συσταίνομεν εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας τὴν ἀποβολὴν αὐτῶν τοῦλάχιστον κατὰ τὴν περίοδον τῆς κυοφορίας καὶ τῆς λοχείας. Εἰσὶ δ' οὗτοι οἱ ἐξῆς: α.) ὁ κοιλιακὸς ἐπίδεσμος (φασκιά). β.) ὁ διὰ βαλαινῶν στηθόδεσμος (κορσέττο), καὶ γ.) τὸ μαλακώφιον. Καὶ τὰ τρία ταῦτα ἐπινοήματα τῆς νέας ἐφευρέσεως καὶ τοῦ συρμοῦ, εἰσὶν ἐπιβλαβῆ, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐπικίνδυνα εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας.

#### Α.) Κοιλιακὸς ἐπίδεσμος.

Γυναῖκές τινες ἐγκυοὶ πιστεύουσιν, ἢ προσποιοῦνται πιστεύουσαι, ὅτι πλοτύδεσμος κοιλιακὸς, συγκείμενος μάλιστα ἐκ βαλαινῶν, περὶ τὴν κοιλίαν εἶνε ὠφέλιμος, ὡς ἐμποδίζων τὸ ἔμβρυον νὰ προχωρῇ πρὸς τὰ ἄνω καὶ κατὰ συνέπειαν προλαμβάνων τὰς δυστοκίας. Ἄλλαι δὲ ζῆν πιστεύουσι τοῦτο, ἀλλ' ἐπιθυμοῦσαι καὶ κατὰ τὴν κυοφορίαν νὰ διατηρῶσι τὴν χάριν τοῦ σώματος, ἔστω καὶ μὲ βλάβην ἑαυτῶν, προσποιοῦνται ὅτι πιστεύουσι τοῦτο. Καὶ ἄλλαι ἐν γνώσει μὲν τῆς βλάβης, ἣν ἐπιφέρει ὁ κοιλιακὸς ἐπίδεσμος, ἀλλ' ἔχουσαι μέγα συμφέρον νὰ κρύπτωσιν ἀπὸ τὰ ἀδιάκριτα ὄμματα τοῦ κόσμου τὸ προϊόν παρανόμου σὺλλήψεως, χρῶνται καὶ καταχρῶνται τοῦ διὰ βαλαινῶν κοιλιοδέσμου. Ἡ χρῆσις

τοῦ μέσου τούτου εἶνε τὰ μέγιστα ἐπιβλαβής, διότι ἡ θλίψις, τὴν ὁποίαν τὸ ὄργανον τοῦτο ἐξασκεῖ ἐπὶ τῆς μήτρας, γινομένη ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω, οὐ μόνον ἐμποδίζει τὴν ἐλευθέραν ἀνάπτυξιν ταύτης κατὰ συνέπειαν καὶ ἐκείνην τοῦ ἐμβρύου, ἀλλὰ καὶ βιάζει αὐτὴν νὰ ἐκκλίνῃ τῆς εἰσείας καὶ φυσικῆς θέσεως, δηλ. νὰ μετατοπισθῇ, καὶ οὕτω τὴν προδιαθέτει εἰς ἀποβολάς. Ἐκτός τῶν σπουδαίων καὶ ἐπικινδύνων τούτων βλαβῶν ἡ τριαύτη θλίψις δύναται νὰ προδιαθέτῃ τὴν μήτραν καὶ εἰς σοβαράς, ἐνίοτε δὲ καὶ ἀνιάτους χρονικάς ἀσθενείας.

Μόνοι αἱ ἐγκυεῖ ἐκεῖναι, αἰτινες ἐτεκνοποίησαν πολλάκις καὶ ἔχουσι μεγάλην καὶ χαλαρὰν τὴν κοιλίαν, δύνανται κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας τῆς ἐγκυμοσύνης νὰ κάμωσι χρῆσιν ἀπλοῦ κοιλιοδέσμου, προσέχουσαι νὰ μὴ σφίγγωσιν αὐτὸν εἰμὴ μετρίως καὶ ἐλαφρῶς. Καὶ εἰς τὰς τοιαύτας ἐγκύους γυναῖκας τότε μόνον συγχωρεῖται ἡ χρῆσις αὐτοῦ, ὅταν αἰσθάνωνται μέγα βῆρος πρὸς τὰ κάτω μέρη τῆς κοιλίας, ὅταν αὕτη εἶνε ὑπὲρ τὸ δέον τεντωμένη καὶ τέλος ὅταν ἡ βοδισις καθίσταται ἐπίπνοος καὶ δύσκολος. Τοῦ πλατέος ἀπλοῦ κοιλιοδέσμου ἡ χρῆσις συγχωρεῖται, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐπιβάλλεται, εἰς τὰς ἐγκύους ἐκεῖνας γυναῖκας, αἰτινες ὡς ἐκ τοῦ εἶδους τοῦ βίου, ὃν διάγουσιν, εἰσὶν ἠναγκασμένοι καὶ καταδεδικασμένοι εἰς ἔργα ἐπίπνοα καὶ ἀπαιτοῦντα ἐπὶ ὥρας ὀλοκλήρους τὴν ὀρθοστάσιαν.

*Β'.) Ὁ στηθάδεσμος.*

Ὁ νεωτερισμὸς οὗτος καὶ ἐκτός τῆς ἐγκυμοσύνης

εἶνε ἐπιβλαβής εἰς τὰ ἀπαλὰ καὶ λεπτοφυῆ στήθη τῶν γυναικῶν, πολὺ δὲ περισσότερον εἶνε τοιοῦτος κατὰ τὴν περίδον τῆς κυήσεως. Ὁ διὰ βαλαινῶν ἰδίως στηθάδεσμος οὐ μόνον ἐπιμοχθοτέραν κατασταίνει τὴν ἤδη ἄρκετὰ ἐπίμοχθον κατασταθεῖσαν ἐκ τῆς ἐγκυμοσύνης ἀναπνοήν, ἀλλ' ἐμποδίζει καὶ τὴν ἀπαιτούμενην ἀνάπτυξιν τῶν μαστῶν, θλίβει τὰς θηλάς (ῥώγαις) καὶ διὰ τῆς τριβῆς κατασταίνει αὐτὰς τόσον εὐαισθήτους, ὥστε κατὰ τὸν θηλασμόν δριμύτατοι διεγείρονται πόνοι. Πολλὰι μητέρες ἐνεκα τῆς σμικρότητος καὶ τῆς εὐαισθησίας τῶν θηλῶν παρήτησαν τὴν γλυκεῖαν εὐχαρίστησιν τοῦ νὰ θηλάζωσιν αἱ ἴδιαι τὰ ἑαυτῶν τέκνα. Ὅσαι δὲ ἐπιμένουσι, κινούμεναι ἀπὸ εὐγενῆ μητρικὴν ζηλοτυπίαν καὶ ἀπὸ μητρικὸν καθήκον, νὰ θηλάζωσιν αἱ ἴδιαι, καίτοι τῶν θηλῶν τοιαῦτα ἐλαττώματα ἔχουσῶν, χύνουσι πικρὰ δάκρυα καθ' ἣν στιγμὴν θέτουσι τὰ ἑαυτῶν βρέφη εἰς τὸν μαστόν.

*Γ'.) Τὸ μαλακώγιον.*

Καὶ οὗτος ὁ νεωτερισμὸς δὲν εἶνε ὀλιγώτερον τοῦ ἀνωτέρω μνημονευθέντος ἐπιβλαβής εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας. Ἡ φυσικὴ κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην ἐξοχὴ τῆς κοιλίας πρὸς τ' ἄνω καὶ ἔμπροσθεν καὶ ὁ διὰ τῶν χαλυβδίων κύκλων ἀνοικτός διατηρούμενος πρὸς τὰ κάτω γύρος τοῦ μαλακωφίου ἀπομακρύνουσιν ὑπὲρ τὸ δέον τὰ ἐνδύματα τῆς γυναικὸς ἀπὸ τὰ κάτω ἄκρα, τὰ ὁποῖα ὡς ἐκ τούτου εἰσὶν ἐκτεθειμένα εἰς παντοίας ἐπιβλαβεῖς ἐπιβροάς. Ἡ ἐπενέργεια

τοῦ ψύχους, τῆς θερμότητος, τῆς ὑγρασίας, τῶν διαφορῶν ἀναθυμιάσεων κτλ. ἐπερχομένη ἀνιμποδίστως καὶ κατ' εὐθείαν σχεδόν ἐπὶ τῆς κεφαλῆς καὶ τῶν ἐξωτερικῶν γεννητικῶν ὀργάνων, ἐπὶ τῶν μηρῶν κτλ. ἐπιφέρει δυσάρεστα ἀποτελέσματα. Ὅθεν, ὅπως μὴ μετανοήσωσι μετὰ ταῦτα, αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ὀφείλουσι ν' ἀφήσωσι, τοῦλάχιστον κατὰ τὴν περίοδον τῆς ἐγκυμοσύνης, τὸ εὐλογημένον μαλακώφριον.

Δ'. Εἰς τὴν κατηγορίαν τῶν ἀποβλητέων ἐνδυμάτων καθυπάγονται καὶ τὰ ἐπόμενα· δηλ. τὰ στενά ὑποδήματα, οἱ καλτσοδέται, οἱ λαιμοδέται καὶ πᾶσαι αἱ ὀπωσοδήποτε σφιγγουσαι περιδέσεις ἐν γένει. Τὰ στενά καὶ μὲ στενήν καὶ ὑψηλήν πτέρναν (τακεῖν) ὑποδήματα οὐ μόνον ἐμποδίζουν τὴν κατὰ τὰ κάτω ἄκρα κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος, ἀλλὰ καθιστῶσιν ἐπισφαλῆ καὶ τὴν βᾶδισιν τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Ἐκαστος γνωρίζει ὅποσα δυσάρεστα ἀποτελέσματα συνεπάγει ἢ παρμιμικρὰ πτώσις, ἢ ὀλίσθησις (γλιστρημα) ἐγκύου γυναικός. Ὅθεν συμβουλευόμεν τὰς ἐγκύους γυναῖκας νὰ φορῶσιν, ἰδίως κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας τῆς κυήσεως, ὑποδήματα πλατέα, ὅπως οἱ πόδες ᾧσιν ἐλεύθεροι ἐντὸς τούτων καὶ ὄχι ὡς εἰς σφήνωμα, καὶ μὲ πλατεῖαν καὶ χομητὴν πτέρναν. Οἱ σφιγκτοὶ καλτσοδέται προδιαθετεύουσιν εἰς οἰδήματα καὶ κίρσους (φουσκώματα τῶν φλεβῶν) τῶν κάτω ἄκρων, διὰ τοῦτο αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ὀφείλουσιν ἢ νὰ μὴ φορῶσι τοιοῦτους περὶ τὰς κνήμας κατὰ τὴν κυοφορίαν, ἢ νὰ φέρωσιν αὐτοὺς χαλαρῶς. Οἱ λαιμοδέται ὡσαύτως ἐμποδίζουν τὴν κυ-

κλοφορίαν καὶ τὴν ἐλεύθεραν ἀναπνοὴν καὶ οὕτω προδιαθετεύουσιν εἰς πληθώρας καὶ αἱμορραγίας τοῦ ἐγκεφάλου.

Τελευτώντες τὸν περὶ ἐνδυμάτων παράγραφον, παραγγέλλομεν εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας σὺν τοῖς ἄλλοις καὶ τὰ ἕξισ: Νὰ σκεπάζωσιν ἐπιμελῶς κατὰ τε τὸν χειμῶνα καὶ τὸ καλοκαίριον τοὺς βραχίονας (μπράτσα) καὶ τὸ στήθος. Καὶ θὰ ἦτον εὐχῆς ἔργον ἢ κάλλιον εἰπεῖν, εὐεργέτημα, διὰ τε τὰς ἐγκύους καὶ μὴ γυναῖκας, ἐὰν ἐξωστραχιζετο ἐκ τῆς ἡμετέρας κοινωνίας ὁ ὀλέθριος νεωτερισμὸς τοῦ Δεκολτέ. Ὁ τρόπος οὗτος τοῦ ἐνδύεσθαι εἶνε τὰ μέγιστα ἐπιβλαβῆς εἰς τὰς ἐγκύους καὶ εἰς τὰς προδιάθεσιν εἰς στηθικά πάθη ἐχούσας γυναῖκας. Δὲν εἶνε ἐνταῦθα ὁ οἰκείος τόπος, ἵνα ὑποδείξωμεν διὰ τῶν πραγμάτων ὁπόσων ἀνεπανορθῶτων δυστυχημάτων γίνεται καθεκάστην πρόξενος ὁ νεωτερισμὸς οὗτος.

#### Περὶ κλίνης.

Ἡ ἐκλογὴ τῆς κλίνης δὲν εἶνε πρᾶγμα ἀδιάφορον διὰ τὰς ἐγκύους γυναῖκας. Αὕτη δέον νὰ ᾖ οὔτε πολὺ μαλακὴ, οὔτε πολὺ σκληρὰ, τοῦτ' ἔστιν οὔτε νὰ πληγόνῃ τὸ σῶμα, οὔτε νὰ ὑποχωρῇ εὐκόλως εἰς τὸ βάρος τούτου. Πρέπει νὰ σύγκηται ἐκ δύο στρωμνῶν, τῆς μὲν πρώτης ἐκ χόρτου, τῆς δὲ δευτέρας ἐκ μαλλίου. Ἡ μὲν σκληρὰ κλίνη οὐδὲν ἔχει τὸ ἄτοπον, ἀλλ' εἰς τὰς ἀσυνηθίστους γυναῖκας καθίσταται ὀχληρὰ καὶ ταῖς ἀφαιρῆ τὸν ὕπνον καὶ τὴν ἀνάπαυσιν, συστατικὰ τόσον ἀναγκαῖα δι' αὐτὰς κατ' ἐ-

κείνην τὴν περίοδον. Ἡ δὲ μαλακὴ ὑπὲρ τὸ δέον ἐχει τὸ ἐξῆς ἀτοκόν· χαλαρώνει τὰς σάρκας καὶ προξενεῖ ὑδρωτας ὑπερβολικούς, οἵτι εἰς ἐξασθενοῦσι τὰς ἐγκύους γυναῖκας. Ὅσον δὲ ἀφορᾷ τὰ ἐφαπλώματα, ταῦτα δέον νὰ ἐκλέγωνται κατὰ τὴν συνήθειαν καὶ τὰς ὥρας τοῦ ἔτους. Πολλὰ ἐγκυαὶ γυναῖκες, ἰδίως δὲ αἱ τῆς ὑψηλῆς περιωπῆς, συνειθίζουσι νὰ θερμαίνωσι τὰς κλίνας κατὰ τὸν χειμῶνα, καὶ ἄλλαι θέτουσιν ἐντὸς τῆς κλίνης παρὰ τοὺς πόδας δεχεῖα μὲ θερμὸν ὕδωρ, ἢ τὸ λεγόμενον Γαργαλόνη. Πάντα ταῦτά εἰσιν ἐπιβλαβῆ κατὰ τὴν κρυφορίαν ὡς καὶ κατὰ τὴν περίοδον τῶν ἐμμήνων, καθότι προξενοῦσι συμφορήσεις αἵματος πρὸς τὰ κάτω μέρη, καὶ ἐντεῦθεν προκαλοῦνται αἱματορραγίαι.

*Περὶ ὕπνου καὶ ἀγρυπνιῶν.*

Τὰ μέγιστα ἐπιβλαβῆ εἶνε εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας τὸ νὰ μὴ κανονίζωσι τὸ ἀναγκαῖον καὶ ἀρμόδιον καιρὸν μεταξὺ ὕπνου καὶ ἀγρυπνίας. Ἐν γένει ὁ μὲν ὕπνος ὠφελεῖ, ἢ δὲ ἀγρυπνία βλάπτει αὐτάς. Ἀλλὰ καὶ αὐτὸς ὁ ὕπνος ὑπὲρ τὸ δέον παρατείνόμενος, χαυνώνει τὰς ἐγκύους γυναῖκας, ἐν ᾧ αὐταὶ ἔχουσιν ἀνάγκην τόνου. Ὅθεν καὶ τούτου ἡ διάρκεια δέον νὰ κανονισθῇ, ἀναλόγως τῶν κόπων, τοὺς ὁποίους ὑποφέρουσιν αἱ ἐγκυαὶ γυναῖκες κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας, ἢ τῆς ἀγρυπνίας. Ἐν γένει αἱ καταγινόμεναι εἰς κοπιαστικὰς ἐργασίας ἔχουσιν ἀνάγκην πλειοτέρων ὥρων ὕπνου, παρὰ ἐκεῖναι αἱ διὰ γυμνασίου βίον ἄεργον καὶ ζωὴν καθεστῆκυαν. Γενι-

κὸς ὑπάρχει κανὼν δι' ὅλους ἀνεξαιρέτως τὰς ἐγκύους γυναῖκας, ὅτι πρέπει νὰ κοιμῶνται ἐνωρίς καὶ νὰ ἐγείρωνται ἐπίσης ἐνωρίς, καὶ οἱ σὶ ἀγρυπνίαι βλάπτουσιν αὐτάς καὶ μάλιστα τὰς ἀδυνάτους καὶ νευρικῆς κράσεως. Ὁ ὕπνος τῆς ἡμέρας ἀπαγορεύεται ἐν γένει εἰς τὰς ἐγκύους καὶ ἰδίως εἰς τὰς διαγούσας καθεστῆκυαν ζωὴν.

*Περὶ τῶν φυσικῶν ἀποκτοιῶν καὶ ἐκκενώσεων.*

Ἐκαστος γνωρίζει ὁποῖαν ἐπιβλαβῆ ἐπιρροὴν ἐξασκεῖ ἐπὶ τοῦ ὁργανισμοῦ ἐν γένει ἢ διατάραξις τῆς λειτουργίας τῶν φυσικῶν ἀποκτοιῶν, ὡς π. χ. τῶν ἰδρωτῶν. Ὅθεν αἱ ἐγκυαὶ γυναῖκες ὀφείλουσι νὰ διατηρῶσιν ἀνεπηρέαστον τὴν ἐπορροπίαν τῆς σπουδαίας ταύτης λειτουργίας, καθότι τόσο ἢ ἐπίσχεσις, ὅσον καὶ ἡ ὑπερβολικὴ διεκκρισις τῶν ἰδρωτῶν εἰσὶν ἐπίσης βλαπτικαί. Ἀλλ' ἡ βλάβη ἢ ἐπερχομένη ἐκ τῆς διαταράξεως τῆς τακτικῆς λειτουργίας τῶν ἐκκενώσεων εἶνε ἐτι σπουδαιοτέρα. Πολλάκις αἱ ἐκκενώσεις αὐταὶ δὲν ἐκτελοῦνται διὰ τῆς θελήσεως, καθὼς συμβαίνει εἰς τὴν ἐπίσχεσιν τῶν οὖρων καὶ εἰς τὴν δι' ἐσκληρυμμένων κόπων ἐπίμονον δυσκοιλίότητα. Ἄλλοτε δὲ ἢ πρὸς ἐκκένωσιν ἀνάγκη εἶνε συνεχῆς, ὀχληρὰ, ἐπώδυνος καὶ πολλάκις ἀνεκτέλεστος σχεδόν, καθὼς τοῦτο συμβαίνει εἰς τὸν τεινασμόν τοῦ ἀπευθυομένου ἐντέρου καὶ τῆς οὐροδόχου κύστεως.

ὑπάρχουσι γυναικῆς τι εἰς, αἵτινες εὐκόλως προεβάλλονται καὶ ὑποφέρουσι κατὰ τὴν κύησιν ἀπὸ ἐ-

πίσχεσιν ἢ ἀπὸ ἀκράτειαν τῶν οὖρων, ἐν ᾧ πρὸ τῆς ἐγκυμοσύνης οὐδέποτε ὑπέφερον ἀπὸ τοιαύτας ἐνοχλήσεις. Ἄλλαι δὲ, καὶ αὗται εἰσὶν αἱ πλεῖσται, ὑποφέρουσιν ἀπὸ ὀχληρὰν καὶ ἐπίμονον δυσκοιλιότητα, ἐν ᾧ ἐκτός τῆς ἐγκυμοσύνης οὖσαι, εἰσὶ τακτικά πάντοτε εἰς τὰς ἐκκενώσεις των. Ταῦτα συμβαίνουσιν ἕνεκα τῆς μεγάλης ἀνατομικῆς σχέσεως, ἣτις ὑπάρχει κατὰ τὴν κυφορίαν μεταξὺ μήτρας, τοῦ ἀπευθυσμένου ἐντέρου καὶ τῆς οὐροδόχου κύστεως. Ὅθεν ἵνα μὴ ἐπέλθῃ ἀμοιβαία βλάβη εἰς τὰς λειτουργίας τῶν ὀργάνων τούτων ἕνεκα τῆς ὑπαρχούσης ἐξ ἀνάγκης ἀνατομικῆς σχέσεως καὶ ἐντεῦθεν ἐπηρεασθῇ καὶ ἡ κύησις, συμβουλευόμεν τὰς ἐγκύους γυναῖκας νὰ κάμνωσιν χρῆσιν ἐλαφῶν καὶ εὐπέπτου τροφῆς, νὰ μεταχειρίζωνται τ' ἀπλὰ κλύσματα, ἐνίοτε δὲ καὶ τὰ ἐλαφρὰ καθάρσια κατὰ τῆς ἐπιμόνου δυσκοιλιότητος. Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὴν ἐπίσχεσιν ἢ τὴν ἀκράτειαν τῶν οὖρων, καὶ αὗται ἔχουσιν ὅλως μηχανικὴν τὴν αἰτίαν κατὰ τὴν κυφορίαν, τοῦτ' ἐστὶ προέρχονται ἀπὸ τὴν θλίψιν, τὴν ὁποίαν ἐξασκεῖ ἡ μήτρα ἰδίως κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας τῆς ἐγκυμοσύνης ἐπὶ τῆς οὐροδόχου κύστεως. Ὅθεν πρὸς θεραπείαν τῶν δυσαρέστων τούτων ἐνοχλήσεων συσταίνομεν τὴν ἐκ τῶν κάτω πρὸς τ' ἄνω ὑποστήριξιν τῆς προεχούσης κοιλίας δ' ἐλαστικῆς ζώνης. Ὅταν δὲ τὸ μέσον τοῦτο δὲν ἀρκῆ, δεόν νὰ συμβουλευθῇ ὁ ἰατρός.

*Περὶ ἐξασκήσεως τοῦ σώματος.*

Ἡ μετρία καὶ τακτικὴ ἐξάσκησις τοῦ σώματος ἀ-

ναντιρρήτως ὠφελεῖ τὰ μέγιστα εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας, διότι τακτοποιεῖ καὶ κανονίζει ἀπάσης τῆς οἰκονομίας τὰς λειτουργίας, ἰδίως τὴν ὄρεξιν, τὴν πειψιν, τὰς ἐκκενώσεις, τὴν κυκλοφορίαν κτλ. καὶ προλαμβάνει, ἐνίοτε δὲ καὶ θεραπεύει πολλάς καὶ σοβαρὰς ἐνοχλήσεις, εἰς τὰς ὁποίας ὡς ἐκ τῆς ἰδιαιτέρας αὐτῶν καταστάσεως εἰσὶν ὑποκείμεναι αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες. Ἴδου ὁ λόγος διὰ τὸν ὁποῖον αἱ τῶν χωρίων ἐγκυοὶ γυναῖκες ὡς ἐκ τοῦ εἴδους τοῦ βίου, ἐν διάγουσιν, ἐξασκούμεναι καθ' ἐκάστην ἡμέραν εἰς ἀνοιχτὸν οὐρανὸν καὶ ἐλεύθερον ἀέρα, ὑποφέρουσιν ἀσυγκρίτῳ τῷ λόγῳ ὀλιγώτερον τῶν ἐγκύων γυναικῶν τῶν μεγάλων πόλεων ἀπὸ τὰς ἐνοχλήσεις, τὰς ὁποίας συνεπάγει μεθ' ἑαυτῆς ἡ κύησις. Ὅθεν συσταίνομεν ἰδίως εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας τῶν μεγάλων πόλεων τὴν μετρίαν καὶ κανονικὴν ἐξάσκησιν τοῦ σώματος. Ἄλλ' ὅπως ἡ ἐξάσκησις τοῦ σώματος ἀποβῇ τῷ ὄντι ὠφέλιμος δεόν νὰ θέσωμεν ὑπ' ὄψιν τῶν ἐγκύων γυναικῶν κανόνας τινὰς ὑγιεινῆς, διότι ἄλλως μὴ ἀκανόνιστος ἐξάσκησις δύναται ν' ἀποβῇ τὰ μέγιστα ἐπιβλαβῆς, γινομένη μάλιστα ἀδιακρίτως κατὰ πᾶσαν ὥραν τοῦ ἔτους καὶ τῆς ἡμέρας.

*Περὶ κινήσεως ἤτοι περιπάτου καὶ ἀκινήσιας.*

Ἐν γένει αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ὀφείλουσι ν' ἀποφεύγῃ τὰς κοπιαστικὰς ἐργασίας, νὰ μὴ σηκόνωσιν, οὔτε νὰ φέρωσι μεγάλα βάρη, ν' ἀποφεύγῃ τὰς διασκελίσεις, τ' ἄλματα (πηδήματα), τὰς περιστρο-

φας, τὰ τρεξίματα, τοὺς χοροὺς κτλ. Ὁ περίπατος εἰς ἐλεύθερον ἀέρα καὶ ἀνοιχτόν οὐρανόν εἶνε τὰ μέγιστα ὠφελίμος εἰς τὴν ἐγκύουσαν γυναῖκα· πλὴν δεόν νὰ μὴ παρατείνηται μέχρι κοπώσεως τοῦ σώματος καὶ κάμψεως τῶν μελῶν, διότι τότε ἀποβαίνει ἐπιβλαβής. Πρὸς τούτοις ὁ περίπατος δεόν νὰ κανονίζηται ἀναλόγως τῶν δυνάμεων καὶ τῆς κρᾶσεως τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Π. χ. αἱ ἀδύνατου κρᾶσεως ἐγκυοὶ γυναῖκες δεόν πρέπει νὰ παρατεινωσὶ πολὺ τὸν περίπατον, οὗτε νὰ τὸν κάμνωσι καθ' ἡμέραν· μάλιστα δὲ αἱ παραπολὺ ἀδύνατοι ἔχουσιν ἀνάγκην ἀναπαύσεως, καθότι ἡ παραμικρὰ κίνησις, ἢ κόπωσις προξενεῖ δυστυχήματα. Ἐν γένει ὁμοίως ὁμιλοῦντες λέγομεν, ὅτι ἡ ἀπόλυτος ἀκίνησις βλάπτει μᾶλλον, ἢ ὠφελεῖ, τ' ἀνάπαυιν δὲ ἡ κανονικὴ ἐργασία καὶ κίνησις ὠφελεῖ μᾶλλον ἢ βλάπτει. Ὅθεν καὶ εἰς τὰς ἀδύνατουσιν γυναῖκας αἱ μεμετροημένα οἰκιακὰ ἐργασίαι ἀρκοῦσι πρὸς ἐξάσκησιν τοῦ σώματος.

Γενικῶς εἰς ὅλας τὰς ἐγκύουσιν γυναῖκας ὁ πρωτὸς περίπατος εἶνε ὠφελιμώτερος παντὸς ἄλλου. Δὲν ἐπιτρέπεται ὁ περίπατος καὶ αἱ περιδιαβάσεις, ὅταν ὁ καιρὸς ᾖ ψυχρὸς καὶ ὑγρὸς· ὡσαύτως δὲν ἐπιτρέπεται ἡ ἐκ τῆς οἰκίας ἐξοδος τὴν νύκτα καὶ ἰδίως τὸν χειμῶνα. Ὅθεν αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες πρέπει ν' ἀποφεύγωσι κατὰ τὴν ὥραν ταύτην τοῦ ἔτους τὰς νυκτερινὰς συναστροφάς, τὰ δημόσια θεάματα, τοὺς χοροὺς κτλ. Αἱ ἀπαγορεύσεις αὗται ἀποβλέπουσιν ἰδίως τὰς πλουσίας ἐγκύουσιν γυναῖκας τῶν μεγάλων πόλεων, διότι αἱ τῶν χωρίων εἰθισμέναι

παιδιόθεν εἰς κοπιαστικὴς ἐργασίας θαναύσουσιν, δεόν ἐπηρεάζονται εὐκόλως ἀπὸ τὰς ἀτμοσφαιρικὰς μεταβολὰς καὶ οὐδένα συνήθως διατρέχουσι κίνδυνον κατὰ τὴν κωφορίαν, ἀσχολούμεναι εἰς τὰς συνήθεις αὐτῶν ἐργασίας καὶ ἐπαγγέλματα τῆς καλλιέργειας τῆς γῆς. Κατὰ τὸν τρίτον τῆς κυήσεως μῆνα, ὅποτε συμβαίνουσι συχνότερον αἱ ἀποβολαί, καὶ κατὰ τοὺς τελευταίους αὐτῆς μῆνας δεόν συγχωρεῖται εἰς τὰς ἐγκύουσιν γυναῖκας νὰ φερωνται ἐφ' ἀμάξης. Ὅσαι ὁμως εἰσὶν ἤδη συνειθισμέναι, δύνανται νὰ περιδιαβάσωσιν ἐφ' ἀμάξης, πλὴν προκειμένου νὰ διέλθωσι δρόμον λιθόστρωτον καὶ ἀνώμαλον, ὀφείλουσι ν' ἀποφεύγωσι τὴν ἀμαξάν ὡς ἐπικίνδυνον. Αἱ κυλινθήσεις (τὰ κυλισματα) αἱ προξενούμεναι ἀπὸ τοὺς κροδασμοὺς (τραντανίσματα) τῆς ἀμάξης εἰσὶ τὰ μέγιστα ἐπιβλαβεῖς. Συντομὸς περίπατος ἐφ' ἀμάξης ἐπὶ ὀμαλοῦ (ἰσίου) ἐδάφους δεόν εἶνε ἐπιβλαβής διὰ τὰς ἤδη συνειθισμένας ἐγκύουσιν γυναῖκας.

Ἡ ἵππασία εἶνε ὡσαύτως ἐπιβλαβής εἰς τὰς ἐγκύουσιν γυναῖκας. Ὅσαι ὁμως καὶ πρὸ τῆς κυήσεως ἵππευον συχνά, δύνανται καὶ ἐγκυμονοῦσαι νὰ ἵππεύωσι κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας τῆς κυήσεως. Πλὴν καὶ αὗται δεόν νὰ μὴ κάμωσι δρόμον μακρὸν, ἀλλὰ νὰ περιορισθῶσιν εἰς μικρὸν περίπατον βηματίζουσαι τοὺς ἵππους καὶ πάντοτε ἐπὶ ὀμαλοῦ ἐδάφους. Δεόν νὰ προσέχωσι καλῶς ἑφιπποὶ οὔσαι, ὅπως μὴ τρέχωσιν, ἢ καλπάζωσι τοὺς ἵππους, διότι ἄλλως ἢ παραμικρὰ ὀλισθησις, ἢ πρόσκρουσις τοῦ ἵππου δύναται νὰ ἐπιφέρῃ λυπηρὰς συνεπειάς. Ὅσαι ὁμως δεόν εἶνε εἰθισμέναι εἰς τὴν ἵππασίαν, ἢ ἀπαξ

τοῦ χρόνου, δρσίλουσι κατὰ τὴν κύησιν ν' ἀποφεύγῃσι τὴν ἰππασίαν ὡς ἐπικίνδυνον.

Ὁ χορός. Εἰς τὸν κλάδον τῆς γυμναστικῆς καθυπάγεται καὶ ὁ χορός. Ὁ χορός ὁ τοσοῦτον ὠφελιμος εἰς ἅπαντας ἐν γένει τοὺς ἀνθρώπους, ἀποβαίνει ἐπικίνδυνος, μάλιστα κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας, εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας. Ὅθεν αὐταὶ δρσίλουσι ν' ἀποφεύγῃσιν αὐτὸν ἄνευ προφάσεων, διότι πολλὰκις γίνεται πρόξενος πολλῶν δυστυχημάτων. Ἀλλαχοῦ θ' ἀναφέρωμεν παραδείγματα πολλῶν δυστυχημάτων, προερχομένων ἐκ τοῦ χοροῦ. Ἐνταῦθα λέγομεν μόνον, ὅτι ἅπασαι ἐν γένει αἱ ἐγκυεῖ γυναῖκες, ἅμα ὡς αἰσθανθῶσι τὰ πρῶτα συμπτώματα τῆς ἐγκυμοσύνης, δρσίλουσι ν' ἀποφεύγῃσι τὸν χορὸν καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας.

*Περὶ διαμορῆς τῶν ἐγκύων ἐν ταῖς ἐξοχαῖς.*

Καλὸν εἶνε αἱ ἐγκυεῖ γυναῖκες νὰ κατοικῶσιν, εἰ δυνατόν τοῦτο, εἰς τὰς ἐξοχὰς κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας ὑπὸ τὸν ἥλιον, πνέουσαι καθαρὸν καὶ ἐλεύθερον ἀέρα. Τὰ ὠραιότερα τέχνα, λέγει ἰατρός τις, γεννῶνται εἰς τὰς ἐξοχὰς διὰ τὸν αὐτὸν λόγον, διὰ τὸν ὅποιον τὰ ὀπωροφόρα δένδρα εἰς ἀνοικτὸν ἀέρα παράγουσι μᾶλλον μὲν ὀψίμους τοὺς καρπούς, ἀλλὰ τοὺς ὠραιότερους καὶ μᾶλλον χρωματισμένους ἐκείνων, τοὺς ὁποίους παράγουσι τὰ κακλεισμένα καὶ χαυνωμένα ὑπὸ τὰ ὕελα τῶν ἐκνευρισμένων πυριατηρίων δένδρα. Οἱ ἄνθρωποι δὲν πρέπει νὰ συσσωρεύωνται δίκην μυρμηκῶν τὸ χνότον τοῦ

ἀνθρώπου εἶνε θανατηφόρον εἰς τὸν ἄνθρωπον. Ὅθεν αἱ ἐγκυεῖ γυναῖκες δέον ν' ἀποφεύγῃσι τοὺς τόπους, ὅπου εἶνε πολλοὶ ἄνθρωποι συναγμένοι, διότι ἐκεῖ ὁ ἀὴρ εἶνε διεφθαρμένος καὶ τοιοῦτοι τόποι εἰσὶν αἱ αἰθουσαι τοῦ χοροῦ, τοῦ θεάτρου κτλ.

*Περὶ ἐγκρατείας τῶν σαρκικῶν ἡδονῶν.*

Ἀρχαῖοί τε καὶ νεώτεροι πρακτικὴ ἰατροὶ συμφωνοῦσιν, ὅτι ἡ συνουσία κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας ἀποβαίνει ἐπιβλαβὴς εἰς τε τὴν ἐγκυμονοῦσαν καὶ τὸ ἐγκυμονούμενον ἔμβρυον. Εἶνε εὐκόλον νὰ ἐννοήσῃ πᾶς τις, ὅτι ὁ κλονισμός, ὁ παραγόμενος κατὰ τὴν στιγμὴν τῆς πράξεως καὶ διαδιδόμενος εἰς ὅλον τὸν ὀργανισμόν, φυσικῶ τῷ λόγῳ διαταράττει τὴν ἐργασίαν, τῆς ὁποίας ἔχει ἀνάγκην κατὰ τὴν ἀρχὴν τῆς κυήσεως τὸ προῖόν τῆς συλλήψεως διὰ τὸν σχηματισμὸν του. Πρὸς ὑποστήριξιν τῆς γνώμης ταύτης φέρουσι καὶ παραδείγματα, ἐπιμαρτυροῦντα, ὅτι γυναῖκες τινες ἐγκυεῖ δὲν ἠδυνήθησαν νὰ φέρωσιν ἐπιτυχῶς μέχρι τέλους τῆς κυοφορίας τὸ προῖόν τῆς συλλήψεως, εἰμὴ μόνον ἀφ' οὗ κατεῶκασαν ἑαυτὰς εἰς ἀπόλυτον ἐγκράτειαν τῶν σαρκικῶν ἡδονῶν. Μάλιστα δὲ συγγραφεὺς τις διισχυρίζεται, ὅτι δὲν γνωρίζει σχεδὸν ἄλλην αἰτίαν τῶν ἀποβολῶν, εἰ μὴ μόνον τὴν κατάχρησιν τῶν ἀφροδισίων ἡδονῶν, οὕσης ἐγκύου τῆς γυναικός. Παρακατιόντες θ' ἀποδείξωμεν, ὅτι καθὼς δύναται νὰ βλάβη ἡ κατάχρησις, οὕτω δύναται ἐπίσης νὰ βλάβη καὶ ἡ ἀπόλυτος ἐγκράτεια· ὅθεν φρονοῦμεν, ὅτι τὰ δύο ἐναντία ἄκρα βλάπτουσιν ἐπίσης.

Καὶ ἡμεῖς ἐπιδοκιμάζομεν τὴν ἐγκράτειαν ὡς μέσον προφυλακτικὸν κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην, ἀλλ' ἐννοοῦμεν νὰ προέλθῃ αὐτόματος καὶ οὐχὶ ἐπιβλητική. Διότι ὅταν ἡ ἐπιθυμία διεγείρηται ζωνηρὰ, ἡ ἐπιβλητικὴ στέρησις βλάπτει πλείοτερον, ἰδίως τὰς νεαρὰς γυναῖκας. Παρὰ τοῖς λαοῖς, τοῖς ὁποίοις — δυστυχῶς, ἢ εὐτυχῶς — δὲν ἐπισκέρθη ὁ νεώτερος πολιτισμὸς, αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες δὲν πλησιάζουσι τοὺς ἀνδρας, καὶ οὗτοι ἐπίσης ταύτας, ἐγκύους εὔσας. Ὁ ἡμιπολιτισμένους λαὸς τῆς Ἀμερικῆς καὶ τινῶν μερῶν τῆς Τουρκίας δὲν συνευρίσκεται μετ' ἐγκύου γυναικός, καὶ διὰ τὸν λόγον τοῦτον, λέγει Ἀμερικανὸς τις συγγραφεὺς, πολὺ πιθανόν, γεννῶνται ὀλίγα δύσμορφα καὶ πεπηρωμένα (σακὰ ικτ) παιδιὰ, καθὼς καὶ γυναῖκες ἀποθνήσκουσι ὀλιγώτεραι κατὰ τὴν κυοφορίαν καὶ τὸν τοκετὸν ἐν Ἀμερικῇ, παρὰ εἰς τὰς πεπολιτισμένας χώρας τῆς Εὐρώπης. Καθ' ὅλας τὰς πεπολιτισμένας χώρας τῆς Εὐρώπης ἀνευ ἐξαιρέσεων, λέγει ὁ ἴδιος Ἀμερικανὸς ἰατρός, εὐρίσκομεν εἰς ἑκατὸν γυναῖκας τικτούσας, μίαν ἀποθνήσκουσαν κατὰ τὸν τοκετὸν, ἐν ᾧ εἰς τὴν Ἀμερικὴν δὲν ἀποθνήσκει, εἰ μὴ μόλις μία εἰς χιλίας.

Ἄλλ' οἱ λαοὶ οὗτοι καθυποβάλλονται ἐκ συνηθείας ἀγογγύστως εἰς τὴν στέρησιν τῶν σπυρρικῶν ἡδονῶν, καὶ τότε ἀναντιρρήτως εὐ μένον δὲν βλάπτει ἡ ἀπόλυτος ἐγκράτειαν, ἀλλὰ καὶ ὠφελεῖ ἴσως. Καὶ ὅμως ὑπάρχουσι γυναῖκίς τινες, αἵτινες αἰσθάνονται ζωνηρότεραν τὴν τειχύτην ἐπιθυμίαν κατὰ τὴν νέαν ταύτην κατάστασιν αὐτῶν παρὰ ἐκτός αὐ-

τῆς. Καὶ τότε ἡ ἐγκράτεια βλάπτει οὐσιωδῶς. Ἡ μετρία καὶ ἐσχευμένη χρῆσις τῶν ἀφροδισίων ἡδονῶν σπανιώτατα προξενεῖ βλάβην. Εἰς τὰς ἐξῆς τρεῖς περιστάσεις συσταίνομεν τὴν ἀπόλυτον ἀποχὴν αὐτῶν· α') κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας τῆς κυήσεως· β') κατὰ πᾶσαν ἐποχὴν καθ' ἣν αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ἐβλίπον τὰ ἑαυτῶν κατωμήνια πρὸ τῆς κυήσεως καὶ γ') κατὰ τοὺς τελευταίους τῆς κυοφορίας μῆνας.

*Περὶ ἠθικῶν ἐτυπώσεων.*

Οἱ ἀρχαῖοι παρεδέχοντο τὴν ἠθικὴν ἐπιβρόχην τῆς μητρὸς ἐπὶ τοῦ κυοφορουμένου ἐμβρύου. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον οἱ νομοθεταὶ τῆς ἀρχαίας Ἑλλάδος ἀπηγόρευον τὴν πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν τῶν ἐγκύων γυναικῶν ἐκθεσιν δύσμορφων, πεπηρωμένων, ἀσχημῶν καὶ ἐκτρωματικῶν ἀντικειμένων. Ἀπεναντίας δὲ διὰ νόμου ἐπέβαλλον τῇ ἐκθεσιν ὠραίων καὶ εὐαχήμεων εἰκόνων. Ἡ ὀξεσία οὖτις ἐπεκράτησε μέχρι τῶν νεωτέρων χρόνων καὶ εἰσέτι ἐπικρατεῖ παρὰ τοῖς λαοῖς, καθιστομένη πρόληψις. Ἄμα ἰδῶσι σημεῖόν τι ἐπὶ τοῦ σώματος τοῦ νεογνοῦ, ἀποδίδουσι αὐτὸ εἰς τὴν ἐπιβρόχην τῆς φαντασίας τῆς ἑαυτοῦ μητρὸς κατὰ τὴν κυοφορίαν. Ἰατρός τις ἐκ τῶν νεωτέρων ἀναφέρει τὰ ἐξῆς ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου. «Κυρία τις μοὶ ἔδειξεν ἡμέραν τινὰ σημεῖόν τι μητρικὸν ἐπὶ τοῦ σώματος τῆς ἑαυτῆς θυγατρὸς καὶ τοῦ ὁποίου τὴν ἀνάπτυξιν μετ' ἐξήγησεν ὡς ἐξῆς. Κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην τῆς ἐδέχετο εἰς τὸν θάλαμον τοῦ ὕπνου φίλην τινὰ, ἥτις τὴν ἐπε-

ριπαιεῖτο καὶ εὐρίσκετο μετ' αὐτῆς. Ἐσπέραν τινά, ἐν ᾧ ἐξεδύετο, εἶδεν εἰς τινα γωνίαν τοῦ θαλάμου ἕνα φρῦνον (εἶδος ἔρπετοῦ βατράχου), χωρὶς νὰ γνωρίζωσι πῶς καὶ πόθεν εἰσῆλθεν οὗτος εἰς τὸν θάλαμον τῆς κυρίας. Ἡ φίλη δὲν ἔχασε καιρὸν, ἀρπάζει ἐκ τοῦ ποδῶν τὸ ζῶον καί, μ' ὄλας τὰς κραυγὰς καὶ τὴν φρίκην τῆς κυρίας, τὴν ὁποίαν, ἔγκυον εὔσαν, ὤφειλεν ἡ φίλη νὰ σεβασθῆ, παρουσιάζει αὐτὸ εἰς τὴν ἐγκυμονοῦσαν καὶ μάλιστα τὸ ἐπέθεσεν ἐφ' ἐνός μέρους τοῦ σώματός της, τὸ ὁποῖον εὐρίσκετο κατ' ἰκκείνην τὴν στιγμὴν ἀσκεπές. Τὸ αἰσθημα τῆς ἀηδεΐας καὶ τῆς ἀποστροφῆς, ὅπερ ἡ κυρία ἐδοκίμασεν, ὑπῆρξεν ὀλίθριον διὰ τὸ ἑαυτῆς τέκνον, διότι τὸ παιδίον, γεννηθὲν, ἔφερε πλατὺ σημεῖον ἀκριβῶς ἐπὶ τοῦ μέρους τοῦ σώματος, τὸ ὁποῖον ἀνταπεκρίνετο μ' ἐκεῖνο τῆς μητρὸς ἐπὶ τοῦ ὁποίου ἡ φίλη ἐπέθεσε τὸν φρῦνον. »

Ὁ αὐτὸς ἱατρός ἀναφέρει καὶ τὸ ἐπόμενον ἀνέκδοτον παράδειγμα ἀξιοσημείωτον περὶ τῆς ἐπιβροχῆς τῶν ἐντυπώσεων τῆς μητρὸς ἐπὶ τῆς φυσικῆς κατασκευῆς ἢ διοργανώσεως τοῦ ἐμβρύου. Κυρία τις πνεύματος διακεκριμένου καὶ μετ' ἐπιτυχίας καλλιεργούσα τὰς ὡραίας τέχνας, ἰδιαιτέρως δὲ τὴν ζωγραφικὴν, εἶνε μήτηρ πολλῶν θυγατέρων, ἀρκετὰ ἐπικεχαριτωμένων ἀναμφιβόλως, πλὴν καὶ κακῶς προικισμένων παρὰ τῆς φύσεως, ὅσον ἀφορᾷ τὴν καλλονὴν. Ἐν τοσοῦτῳ μία ἐξ αὐτῶν, ἐντελῶς διάφορος ἀπὸ τὰς ἄλλας ἑαυτῆς ἀδελφάς, εἶνε τὸ μᾶλλον χαριέστατον καὶ ἀξιοθαύμαστον πλάσμα, τὸ ὁποῖον δύναται νὰ ὑπάρχη, καὶ πάντες, ὅσοι τὴν βλέπουσι, μέ-

νουςιν ἐκστατικοὶ ἀπὸ τῆν ἀγγελικὴν τῶν χαρακτήρων τῆς ἔκφρασιν. Μίαν τῶν ἡμερῶν ἐν ᾧ συνδιελεγόμεν μετὰ τῆς μητρὸς της περὶ τῆς θελκτικῆς ὡραιότητος τῆς θυγατρὸς, αὕτη μοὶ ἀπήντησεν ὡς ἔξης: « Χάρις εἰς δοξασίαν τινὰ τοῦ ἀνδρός μου, τὴν ὁποίαν καὶ ἐγὼ ἡ ἴδια ἠναγκάσθην νὰ συμερίζωμαι, ἔδωκα ὑπαρξιν εἰς τὴν νεάνιδα ταύτην τόσῳ ἐντελῶς ὡραίαν, καὶ ἧτις δὲν ὁμοιάζει οὔτε μὲ τὰς ἑαυτῆς ἀδελφάς, οὔτε μὲ κανένα ἐκ τῶν συγγενῶν. Διαρκούσης τῆς ἐγκυμοσύνης μου ὁ σύζυγός μου, ὅστις εἶνε μέγας ἐραστὴς τῆς ζωγραφικῆς, εἶχεν ἀγοράσει μίαν μεγαλοπρεπῆ εἰκόνα τῆς Παναγίας, ἧτις ὤφειλετο εἰς τὴν γραφίδα μεγάλου τινὸς διδασκάλου καὶ τὴν ὁποίαν εἶχε κρεμάσει εἰς τὸν θάλαμον τοῦ ὕπνου. Θελγομένη ἐκ τῆς ὡραιότητος τῆς εἰκόνας ταύτης καὶ τῆς γλυκειᾶς ἔκφρασεως τῶν χαρακτήρων τῆς Παναγίας, διηρχόμεν συχνάκις ὥρας ὀλοκλήρους νὰ τὴν βλέπω. Ὄθεν εἰς τὴν ζωηρὰν ἐντύπωσιν, ἣν μοὶ ἐπροξένει ἡ ζωγραφία αὕτη, ἀποδίδω τὴν ἀξιοθαύμαστον ὡραιότητα τῆς κόρης μου, ἧτις τῷ ὄντι ὡμοιάζεν ἐκπληκτικῶ τῷ τρόπῳ μὲ τοὺς χαρακτήρας τῆς εἰκόνας, τὴν ὁποίαν τόσον ζωηρῶς εἶχε θαυμάσει ἡ μήτηρ κατὰ τὴν κύησιν. »

Ἐὰν πρέπη νὰ πιστεύωμεν, λέγει ἕτερος συγγραφεὺς, ὅτι αἱ παλαιαὶ καὶ γενικαὶ δοξασίαι στηρίζονται πάντοτε ἐπὶ τῶν παρατηρήσεων καὶ τῶν πραγμάτων, πρέπει βεβαίως νὰ παραδεχθῶμεν τὴν ἐπιβροχὴν τοῦ ἠθικῆς τῆς μητρὸς ἐπὶ τῆς μορφώσεως τοῦ τέκνου της, διότι παρόμοια παραδείγματα ὡς ἐκεῖνο, τὸ ὁποῖον ἀνεγνώσαμεν ἀνωτέρω, πλήθουσι

εις τὴν ἐπιστήμην. Ὁ αὐτὸς ἰατρὸς βιβαιοῦ μάλιστα, ὅτι τὸ παιδίον, γεννώμενον, φέρει διαθίσεις, οἷτινες εἰσιν ἀποτέλεσμα τῶν ἐντυπώσεων καὶ τῶν προκαταλήψεων, τὰς ὁποίας ἐλάμβανεν ἡ μήτηρ κατὰ τὴν κυσφορίαν. Ἐντεῦθεν ὁ συγγραφεὺς εὖτος πιστεύει, ὅτι Ναπολέων ὁ Λος ὤφειλε μέρος τοῦ δαιμονίου πνεύματός του καὶ τῆς πολεμικῆς του τάσεως εἰς τὴν ἑαυτοῦ μητέρα, ἣτις, ἐγκυμονοῦσα αὐτόν, ἠκολούθει τὸν ἐρευτῆς σύζυγον, ὄντα προσκεκολλημένον εἰς τὴν στρατιωτικὴν ὑπηρεσίαν τοῦ στρατηγοῦ Παύλου (Pavoli), καὶ συνεμερίζετο μετ' αὐτοῦ τοῦς κινδύνους κατὰ τοὺς ἐμφυλίους πολέμους, εἷτινες ἠφάνιζον τὴν Κορσικὴν, καὶ εἶχεν εἰς κάθε στιγμὴν αἰτίας ν' ἀναπτύσσει τὸσον τὴν ἑαυτῆς ἐπιδεξιότητα ὅσον καὶ τὴν γενναιότητα καὶ ἐνεργητικότητα.»

Ἐάν αἱ παρατηρήσεις καὶ τὰ παραδείγματα, ὅσα ἀνεφέρομεν ἀνωτέρω ἔχωνται ἀληθείας γενικοῦ κανόνος καὶ ἐφηρμοζόντο παντεῶς καὶ πάντοτε, ὡς τότε βεβαίως τὸ ἀνθρώπινον γένος θὰ ἦτον εὐτυχέστερον παρ' ὅ,τι εἶνε τὴν σήμερον! Δὲν θὰ εἶχομεν οὔτε δυσμόρφους, οὔτε ἀπηρικούς, οὔτε δειλούς, οὔτε βλάκας!! Θὰ ἠδυνάμιθα πάντοτε νὰ πλάσωμεν κατ' ὀρέσκειν μεγάλους ἀνδρας καὶ ὠραίαις γυναῖκας! Δυστυχῶς ὁμως ἐκ πειρας γνωρίζομεν ὅτι αἱ ἐγκυνοὶ γυναῖκες εἰσι μᾶλλον ἰδιότροποι καὶ παράξεναι εἰς τὰς ὀρέξεις των καὶ τότε φεῖ! πόσα καὶ ποῖα ἐκτρώματα τῆς φύσεως δὲν θὰ εἶχομεν; Ἐάν οἱ ἐντυπώσεις τῆς φαντασίας καὶ ἡ θεία τῶν εἰκόνων εἶχε πάντοτε ἐπιβροῆν ἐπὶ τῆς καλῆς ἢ κακῆς, εὐσχήμου, ἢ ἀσχήμου μορφώσεως τοῦ ἐν τῇ κοιλίᾳ κυσφορευ-

μείου ἐμβρύου, βεβαίως αἱ Ὀθωμανίδες, αἱ βλέπουσαι ἀδιαλείπτως ἐνώπιόν των τὰ ἐκτρώματα τῆς Ἀφρικῆς καὶ τῆς Ἀβισσινίας καὶ οὐδὲν καλλιτέχνημα ἔχουσαι εἰς τοὺς θαλάμους των, εἰμὴ τὰ φορικὴν προξενοῦντα δρακόντια καὶ τὰ παρόμοια ἐξωγραφισμένα, ἢ ἐν εἰς εἰκόνων ἀνηρτημένα εἰς τοὺς τοίχους τῶν θαλάμων, ἔπρεπε νὰ γεννώσιν ἐκτρώματα τῆς φύσεως. Καὶ ὁμως αἱ Ὀθωμανίδες τίκτουσι τὰ ὠραιότερα τῆς οἰκουμένης πλάσματα. Δὲν πρέπει λοιπὸν νὰ παραδεχθῶμεν ἀπολύτως τὴν ἐπιβροῆν τῆς φαντασίας τῆς μητρὸς ἐπὶ τῆς μορφώσεως τοῦ τέκνου. Ἐκ τινῶν παραδόξων καὶ σπανιωτάτων, ἔστω καὶ ἀθηντικῶν, παραδειγμάτων δὲν καθίσταται γενικὸς κανὼν. Τὸ κατ' ἡμᾶς ἀναγομεν τὰ παράδοξα ταῦτα παραδείγματα εἰς ἰδιαιτηραν ἀνάπτυξιν τῆς φαντασίας καὶ αὐτῆς τῆς ἀρχικῆς βλαστήσεως.

Τὴν ἐναντίαν περὶ ἀπολύτου ἐπιβροῆς τῆς φαντασίας τῆς μητρὸς ἐπὶ τῆς μορφώσεως τῶν τέκνων γνώμην ἐκφράζοντες, δὲν ἐννοοῦμεν νὰ θίσωμεν εἰς ἀμβιβωλίαν τὴν ἐπιβροῆν τοῦ ἠθικοῦ τῆς μητρὸς ἐπὶ τοῦ προῖόντος τῆς συλλήψεως. Δὲν εἶνε σπάνιον, ὅτι μέγας τις αἰφνίδιος τρόμος, ἢ μεγάλη τις συγκίνησις τῆς μητρὸς δύναται νὰ προξενήσῃ τὸν θάνατον τοῦ ἐμβρύου, καὶ ὅτι εἰ γονεῖς διοχετεύουσιν εἰς τὰ ἑαυτῶν τέκνα τὰς ἑαυτῶν ἀρετὰς καὶ τὰ ἐλαττώματα τὸσον φυσικῶς ὅσον καὶ ἠθικῶς. Περὶ τούτου δὲν ὑπάρχει ἀμβιβωλία, ἀποδεικνύεται δὲ ἐκ τοῦ ὅτι δὲν κληρονομοῦμεν μόνον τ' ἀγαθὰ τῶν γονέων, ἀλλὰ καὶ τὰ πάθη αὐτῶν. Πρὸς τοῖς ἄλλοις

καὶ ἡ κρινὴ παροιμία ἔρχεται εἰς ὑποστήριξιν τῆς γνώμης ταύτης «κατὰ μάνα, κατὰ κύρι ἕκαμαν παιδί Ζαφύρι». Ἀλλ' ἡ τοιαύτη ἐπιβροὴ ἐκλήφθησα ἀπόλυτος καὶ μόνον ἐν καιρῷ τῆς κυσφορίας ἐνεργούσα, διαφεύδεται πολλακίς ὑπὸ τῆς πείρας, καθότι συχνάκις βλέπομεν τέχνα τῶν αὐτῶν γονέων εὐσιωδῶς διαφέροντα ἀπ' ἀλλήλων φυσικῶς τε καὶ ἠθικῶς.

Συγγραφεὺς τις — καὶ ἀναφέρομεν τοῦτο πρὸς ὑποστήριξιν τῆς γνώμης, ἣν ἐξεφέραμεν ἀνωτέρω — ἀναφέρει τὰ ἑξῆς. «Κυρία τις ἐξαισίας ὠραιότητος, προκατηλειμμένη οὖσα ὑπὸ τῆς ἰδέας, ὅτι ἡ θεὰ τῶν ὠραίων ἀντικειμένων ἐντυπύεται εἰς τὸ κυσφορούμενον ἔμβρυον, ἀμα ὡς ἔμεινεν ἔγκυος ἔβλεπεν ἐφ' ἱκανὰς ὥρας, οὐχὶ ὠραίαν εἰκόνα, ὡς ἡ προαναφερθεῖσα κυρία, ἀλλὰ τὸ ὠραῖον ἑαυτῆς πρόσωπον ἐν κατόπτρῳ, ὅπως διὰ τῆς φαντασίας τῆς ἐντυπώση τὴν ἑαυτῆς ὠραιότητα καὶ τὰ θείλητρα εἰς τὸ ἐντὸς τῶν σπλάγγων τῆς κυσφορούμενον ἔμβρυον. Ἀλλὰ, μ' ὅλον ὅτι ἡ κυρία ἐπανελάμβανε καθ' ἑκάστην ἡμέραν τὴν ἐργασίαν ταύτην, διαμένουσα ἐφ' ἱκανὰς ὥρας ἀπέναντι κατόπτρου καὶ θαυμάζουσα τὸ ἑαυτῆς ἀγγελικὸν πρόσωπον καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ἐγκυμοσύνης τῆς, μ' ὅλα ταῦτα ἔδωκεν εἰς τὸν κόσμον κόρην, ἣτις κατ' οὐδὲν μετείχε τῆς ἀγγελικῆς ἐκφράσεως τῶν χαρακτήρων τῆς μητρός.»

Ὅπως οὐδέποτε καὶ ἂν ἔχη τὸ πρᾶγμα, καλὸν εἶνε αἱ οἰκογένειαι νὰ φροντίζωσιν, ὅπως ἀπομακρύνωσιν — ὡσάκις τοῦτο εἶνε κατορθωτὸν ἀνεὺ βλάβης οὐσιωδῶν συμφερόντων — ἀπὸ τὴν ὄψιν τῶν ἐγκύων γυ-

νικῶν δύσμορφα, ἀπηρικῶτα κτλ. ἀντικείμενα. Εἶνε ἔργον φρονήσεως, τὰ εἰς τὴν ὑπηρεσίαν τῶν ἐγκύων γυναικῶν προσκεκολλημένα πρόσωπα, ὡς ὑπηρεταί, ὑπηρετρίτι κτλ. νὰ ἦε εὐσχημη, εὐεῖδεις καὶ ἀνεὺ φυσικῶν καὶ ἠθικῶν ἐλαττωμάτων. Ἐν τοῖς θαλάμοις ἐν οἷς συνήθως κοιμῶνται αἱ ἐγκυμονούσαι κυριαί, δεόν νὰ εὐρίσκωνται εὐχάριστα ἀντικείμενα· ν' ἀπομακρύνωμεν ἐξ αὐτῶν ἀσέμνους εἰκόνας καὶ πᾶν ὃ, τι προξενεῖ κακὴν ἐντύπωσιν εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας. Ἐπίσης αὐταὶ δεόν ν' ἀποφεύγωσι τὰ μέρη ὅπου παρασταίνονται τραγικὰ καὶ ἄγρια ἀντικείμενα.

#### Περὶ ψυχικῶν ἐπιβροῶν.

Τὴν σήμερον δὲν ὑπάρχουσι γραπτοὶ νόμοι, ὡς ὑπῆρχον τοιοῦτοι τὸ πάλαι, χορηγούντες εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας ἐξαιρετικὰ δικαιώματα καὶ προνόμια. Ὑπάρχουσιν ὁμως τὴν σήμερον ἔθιμα, προϊόντα τοῦ πολιτισμοῦ, ὅστις ἀνεβίβασε τὴν γυναῖκα εἰς τὴν τάξιν, ἣτις τῇ ἀνήκει, ἀτινα ἀναπληροῦσι κάλλιστα τοὺς νόμους τῶν ἀρχαίων. Πιστεύομεν ἀδιστακτικῶς, ὅτι οὐδεὶς σχεδὸν εὐρίσκεται τὴν σήμερον ἄνθρωπος, ὁ λησμονῶν τὰ ἑαυτοῦ καθήκοντα καὶ τὸν σεβασμὸν πρὸς τὰς γυναῖκας ἐν γενεῇ καὶ ἰδίως τὰς ἐγκύους καὶ μὴ γινώσκων τὸν ἀληθῆ προορισμὸν τούτων καὶ τῆς ἰδιαιτέρας αὐτῶν καταστάσεως. Ἡ ἠθικὴ ἀνατροφή τὴν ὁποῖαν λαμβάνει σήμερον ὁ κοινωνικὸς ἄνθρωπος ἐπέχει τόπον νόμου καὶ ὑποχρεώνει αὐτομάτως, χωρὶς νὰ ἐπιβάλῃ ὑποχρεώσεις, τοὺς πάντας, ἰδίως δὲ τοὺς ἀνδρας, νὰ φέρωνται

μετὰ τῆς μεγαλειτέρας ἀβροφροσύνης καὶ ἀνοχῆς πρὸς τὰς ἐγκύους γυναῖκας καὶ νὰ παρέχωσιν αὐταῖς παντοῦ καὶ πάντοτε πᾶσαν ἐφικτὴν βοήθειαν καὶ συνδρομὴν ἀνευ διακρίσεως κρινωνικῆς θίσεως καὶ εὐνοίας ἢ δυσμενείας τῆς τύχης.

Ἡ ἐγκυμοσύνη εἶναι ἰδιαιτέρα καὶ ἐξαιρετικὴ τις κατάστασις τῆς γυναικός, ἣτις ἀπαιτεῖ ἀναγκαίως ἅπασαν τῶν ἀνθρώπων τὴν ἐσκιμμένην προσοχὴν καὶ περιποίησιν, τὴν δέουσαν οὐ μόνον περὶ τοῦ φυσικοῦ, ἀλλὰ καὶ περὶ τοῦ ψυχικοῦ, τοῦ ἐξασκευθέντος μεγαλειτέραν τοῦ πρώτου ἐπιρροὴν ἐπὶ τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Οἱ πάντες γινώσκουσιν, ὅτι ψυχικὴ τις συγκίνησις, προερχομένη ἀπὸ αἰφνιδίας καὶ ἀνέλπιστον χαρὰν, ἢ λύπην, γίνεται πρόξενος μεγάλων δυστυχημάτων. Ὅθεν ὀφείλομεν νὰ ἡμεθα τὰ μέγιστα προσεκτικοὶ, ἀναγγέλλοντες εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας εἰδήσεις, δυναμένας νὰ προξενήσωσιν εἰς αὐτὰς χαρὰν ἢ λύπην μεγάλης καὶ ἀπροσδοκῆτου σπουδαιότητος. Ἄπαντες οἱ πρακτικοὶ μαιευτῆρες, τόσοι οἱ ἀρχαῖοι, ὅσοι καὶ νεώτεροι, συμφωνοῦν λέγοντες, ὅτι οἱ περὶ τὰς ἐγκύους γυναῖκας ὀφείλουσι μὲ πᾶσαν θυσίαν, ν' ἀποσιωπῶσι προσηκόντως πᾶσαν εἰδήσιν, ἢ ἀγγελίαν δυναμένην, νὰ ἐμπνεύσῃ ἀνησυχίας καὶ νὰ διαταράξῃ τὴν ψυχὴν καὶ τὴν καρδίαν τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Ἐάν οὖν τυχαίως πως συνέβῃ νὰ γίνῃ ἡ ἐγκυος κάτοχος εἰδήσεώς τινος, ἢ ἀγγελίας, τὴν ὁποῖαν ἐπρεπε νὰ διατηρῶμεν μυστικὴν ἀπ' αὐτῆν, τότε ἐν τιαύτῃ περιστάσει ὀφείλομεν νὰ μεταχειρισθῶμεν ἀβροφρόνως ἅπασαν τὴν δεινότητά τῆς εὐγλωττίας ὅπως ἀποκαταστήσωμεν

τὴν ἡσυχίαν τοῦ πνεύματος καὶ τῆς ψυχῆς αὐτῆς.

Κατὰ τὴν περίοδον τῆς ἐγκυμοσύνης αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες εἰς τιαύτην ψυχικὴν διέγερσιν διατελοῦσιν εὐρισκόμεναι, ὥστε τὸ παραμικρὸν καὶ ἀσήμαντον ὀντικείμενον ἐνοχλεῖ καὶ τρομάζει αὐτάς. Συγγραφεὺς τις περιγράφει εὐστοχῶς τὰς ψυχικὰς διαθέσεις τῶν ἐγκύων γυναικῶν, ὡς ἀκολούθως. «Κατὰ τὴν κυσφορίαν αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ἀποφεύγουσι μετὰ τῆς αὐτῆς ἐπιμελείας τὴν τε κατῆφειαν καὶ τὴν χαρὰν τῆς φύσεως· φοβοῦνται ὡς καὶ ἀπ' αὐτὸν τὸν μυστηριώδη θόρυβον τῆς ἐσπέρας, τὸν τοσοῦτον πλήρη συγκινήσεων καὶ γλυκέων ῥεμβασμῶν. Δι' αὐτάς τὸ πᾶν εἶνε ἐπικίνδυνον, ἔχουσιν ἀνάγκην ἡσυχίας τῶν αἰσθήσεων, τοῦ πνεύματος καὶ τῆς καρδίας. Ἄλλ' ἐάν ὁ φλύσβος τοῦ καθαροῦ ὕδατος, τὸ ὁποῖον συσπείρεται ἢ τρέχει βραδείως, ἐάν τὸ κελᾶδημα τῶν πτηνῶν, ὁ στάχυς, ὅστις χλωμιάζει, ἢ τὸ φύλλον, ὅπερ πίπτει, ἐάν ἡ σιωπὴ καὶ ὁ θόρυβος τῶν πέριξ, εἰσὶ τόσα αἷτια ἀλγηδόνων διὰ τὴν ἀνήσυχον καὶ κατανοκτικὴν ψυχὴν τῶν ἐγκύων γυναικῶν, πολὺ περισσότερον ἢ ἐπικίνδυνος κωδωνοκρουσία, ὁ μονότονος ἤχος κώδωνός τινος, ὅστις βομβεῖ μακρόθεν μελαγχολικῶς, σταυρός τις εἰς τὴν ἐρημίαν ἢ ἐπὶ τῆς ἄκρας τοῦ δρόμου, καταντῶσι δι' αὐτάς στοιχεῖα, ἱκανὰ νὰ διαταράξωσι τὰς αἰσθήσεις των καὶ νὰ βλάπτωσι το λογικόν των ἀναλόγως τῶν ἐντυπώσεων, τὰς ὁποίας προξενοῦσιν, ἢ διατηροῦσιν αἱ τόσον μελαγχολικαὶ καὶ σπαρακτικαὶ αὐταὶ εἰκόνες».

Αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες καὶ μεταξὺ αὐτῶν αἱ μᾶλλον

εὐκόλως δεχόμενοι τοιαύτας ἐντυπώσεις, δηλ. αἱ μᾶλλον εὐερεθιστοὶ καὶ αἱ μᾶλλον νευρικοὶ, ὀφείλουσι μετὰ τῆς μεγαλειτέρας προσοχῆς, ν' ἀποφεύγῃσι τὰς δημοσίας τελετὰς, ὅσαι ἐπιδρώσιν ἀλγεινῶς, τὰς πολὺ κατανουκτικὰς καὶ τραγικὰς σκηνὰς καὶ ἀπάσας τὰς συγκινήσεις ἐκείνας, τὰς δυναμείας νὰ καταλάβωσιν, ἢ νὰ αἰχμαλωτήσωσι δεινῶς τὴν φαντασίαν καὶ τὴν καρδίαν. Δίον νὰ μὴ παρασύρῃται ἀπὸ βιαίαν ποραφορὰν μιᾶς ἀχαλινώτου ζηλοτυπίας, χαρᾶς, λύπης, καὶ ὀργῆς. Μετὰ τῆς δεούσης ὡσαύτως προσοχῆς ὀφείλουσι, ν' ἀποφεύγῃσι τὰς τε διηγήσεις καὶ τὰς ἀκροάσεις ἐκπληκτικῶν, τραγικῶν, τρομακτικῶν, ἢ καὶ κατανουκτικῶν μύθων καὶ μυθιστοριῶν, εἴτε καὶ τυχαίων περιστατικῶν, καθότι πάντα ταῦτα δύνανται, νὰ γεννῶσιν εἰς τὸς ψυχὰς αὐτῶν φόβους καὶ κινδύνους ἀπαισίους περὶ τῆς ἑαυτῶν παρούσης καταστάσεως, ἢ τῆς μελλούσης τύχης.

Διὰ τοὺς ἀνωτέρω λόγους ὀφείλομεν φίλοι καὶ συγγενεῖς, ἅμα ὡς βεβαιωθῶμεν περὶ τῆς κησείας τῶν γυναικῶν, νὰ φροντιζώμεν, πῶς κάλλιον νὰ προμηθεύωμεν αὐταῖς εὐάρεστα καὶ ἀθῶα ἀντικείμενα λόγῳ τε καὶ ἔργῳ, νὰ διατηρῶμεν διὰ πειστικῶν λόγων ἡσυχον τὸ πνεῦμα καὶ ἄφοβον τὴν ψυχὴν αὐτῶν, νὰ μὴ δίδωμεν αὐταῖς ἀφορμὰς δυσαρεσκείας, θυμοῦ, φόβου, ζηλοτυπίας, καὶ ὑπερβολικῆς χαρᾶς ἢ λύπης. Αἱ οἰκοδέσποιναὶ καὶ οἱ οἰκογενειάρχαι ὀφείλουσι μετὰ τῆς δεούσης ἐπιμελείας νὰ μελετῶσιν, ἐπομένως δὲ νὰ ἐκτιμῶσι τὰ ὅσα ἐξεθέσαμεν ἐνταῦθα, διότι ἐκ τῆς ἀμελείας, ἢ τῆς μελέτης καὶ σπουδῆς τῶν κανόνων τούτων τῆς ὑγιεινῆς

ἐπὶ τῶν ψυχικῶν ἐπιρροῶν ἐξαρτᾶται ἡ ἀτυχῆς, ἢ εὐτυχῆς ἀποπεράτωσις τῆς ἐγκυμοσύνης. Ὄφείλουσιν εἰ πάντες νὰ πεισθῶσιν ἐφ' ἀπαξ, ὅτι ἡ ἡσυχία τοῦ πνεύματος καὶ τῆς ψυχῆς τῶν ἐγκύων γυναικῶν ἐξασκεῖ μεγίστην εὐμενῆ ἐπιρροὴν ἐπὶ τῆς ὑγείας τούτων, τῶν ἑαυτῶν ἐμβρύων καὶ τῆς καλῆς ἐκβάσεως τοῦ τοκευτοῦ. Πρὸ παντός ὀφείλουσι, ν' ἀπαγορεύωσιν αὐστηρῶς τὰς πρὸς τὴν ἐγκυμονοῦσαν φλυαρίας καὶ ἀνοήτους διηγήσεις τῶν γραιδίῳ ἐπὶ τοῦ ἰδίου ἀντικειμένου ἄλλων ἄλλοτε ἐγκύων γυναικῶν, παθουσῶν τοῦτο ἢ ἐκεῖνο τὸ δυστύχημα κτλ.

Καὶ ὅπως κάλλιον ἐννοήσωσιν αἱ οἰκογένειαί τὴν σπουδαιότητα τῶν ψυχικῶν ἐπιρροῶν ἐπὶ τῆς ἐγκύου γυναικός, ἐκθέτομεν ἐνταῦθα ἐν συντόμῳ ὀπόσων λειτουργιῶν πρόξενι βλάβης δύνανται νὰ γίνωσιν αἱ τοιαῦται ψυχικαὶ ἐπιρροαί. Αἱ ψυχικαὶ παθήσεις, ἐπενεργεῦσαι ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος, ἀτονίζουσι τὰς λειτουργίας τῶν πεπτικῶν καὶ ἀναπνευστικῶν ὀργάνων ὡς καὶ ἐκείνων τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος, κατὰ συνέπειαν δὲ ἡ αἱμάτωσις δὲν γίνεται προσηκόντως κατὰ τὴν ποιότητα καὶ ποσότητα. Ἐντεῦθεν ἐπέρχεται εἰς τὴν μητέρα πτώχευσις αἵματος, τοῦ ἀπολύτως ἀναγκαίου στοιχείου πρὸς διατήρησιν ἑαυτῆς καὶ τοῦ ἐμβρύου. Καὶ τότε αἰφνης βλέπομεν τὴν ἐγκυμονοῦσαν νὰ ἰσχυραίνῃ καὶ ν' ἀδυνατῇ, ἐὰν δὲ αἱ ψυχικαὶ αὐταὶ ἐπιρροαὶ ἐπενεργῶσιν ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τῆς κησείας, πολλάκις ἐπιφέρουσι τὸν θάνατον τοῦ ἐμβρύου, ἢ ἄλλως, γεννῶμενον τὸ βρέφος, φέρει προῖκα μεθ' ἑαυτοῦ τὸν τύπον τῆς ἀδυναμίας ἢ τῆς καχεξίας, τὴν ὁποίαν ἐκτῆσα-

το ἐν τῇ κοιλίᾳ τῆς μητρός. Εἶνε ἀληθές, ὅτι αἱ ψυχικαὶ ἐπιβροαὶ ἐπενεργοῦσι βραδείως καὶ σιωπηλῶς, ἀλλὰ τὰ ἀποτελέσματα αὐτῶν εἰσι λυπηρὰ καὶ διαρκῆ. Πολλάκις ταῦτα διαρκοῦσι καὶ μετὰ τὸν τοκετόν, καταντῶσιν ἐξεις καὶ ἀναφαίνονται καὶ εἰς τὰς ἀκολούθους κυήσεις.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

#### Περὶ ἀσθενειῶν τινῶν τῶν ἐγκύων γυναικῶν.

Ἐκτὸς τῶν φυσικῶν καὶ συμπαθητικῶν φαινομένων τῆς ἐγκυμοσύνης, τὰ ὅποια περιεγράψαμεν ἀνωτέρω (σελ. 34) πραγματευόμενοι περὶ διαγνώσεως αὐτῆς, ὑπάρχουσι καὶ ἄλλα φαινόμενα, τὰ ὅποια καθίστανται παθολογικὰ ἔνεκα τῆς ἰδιαίτερας καταστάσεως τῆς ἐγκύου γυναικὸς καὶ τῶν ἀποτελεσμάτων αὐτῆς. Εἶνε ἀληθές, ὅτι τ'ἀποτελέσματα ταῦτα δὲν εἶνε πάντοτε τὰ αὐτὰ, ἀπεναντίας δὲ διαφέρουσι πολὺ κατὰ τε τὴν φύσιν καὶ τὸν βαθμὸν τῆς ἐντάσεως τῶν συμπτωμάτων ἀναλόγως τῆς ἰδιοσυγκρασίας καὶ τῆς κράσεως τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Ἐνίοτε εἰς τινὰς περιστάσεις τ' ἀποτελέσματα τῆς κυήσεως ἐπιφέρουσι σωτήριόν τινα με-

ταβολὴν εἰς τὸν ὀργανισμόν τῆς ἐγκυμονούσης καὶ τοιαύτην, ὥστε ἡ ἐγκυος χαίρει καλλιτέραν ὑγείαν κατὰ τὴν περίοδον τῆς κυοφορίας, ἢ κατὰ τὰς ἄλλας ἐποχὰς τοῦ βίου τῆς. Ἀλλ' ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον συμβαίνει δυστυχῶς τὸ ἐναντίον καὶ ἡ κύησις ἐξασκεῖ τοιαύτην ἐπὶ τὸ χεῖρον ἐπιβροήν ἐπὶ τῆς ὑγείας τῆς ἐγκύου γυναικὸς, ὥστε γεννᾷ σπουδαίας καὶ σοβαρὰς ἀσθενείας, αἰτινες οὐ μόνον τὴν ὑγείαν οὐσιωδῶς ἐπηρεάζουσιν, ἀλλὰ πολλάκις καὶ τὴν ζωὴν αὐτῆς θέτουσιν εἰς προφανῆ κίνδυνον. Ἐκ τῶν ἀσθενειῶν τούτων, αἰτινες ἀναφαίνονται κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας, θὰ περιγράψωμεν μόνον ἐκείνας, τὰς ὁποίας δυνάμεθα νὰ προλάβωμεν ἢ νὰ θεραπεύσωμεν διὰ τῶν προφυλακτικῶν μέσων τῆς ὑγιεινῆς. Ὅσαι δὲ ἀπαιτοῦσιν ἰατρικὴν θεραπείαν, ἀνήκουσιν εἰς τὴν εἰδικὴν παθολογίαν καὶ πρέπει δι' αὐτὰς νὰ προσκληθῇ ὁ ἰατρός· διὰ τοῦτο ἐνταῦθα περὶ αὐτῶν δὲν πραγματευόμεθα.

#### Περὶ ἀνορεξίας.

Ἡ ἀνορεξία ἢ ἡ ἀηδία πρὸς τὰς τροφὰς, ἀπὸ τὴν ὁποίαν προσβάλλονται αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ὅτε μὲν ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τῆς κυήσεως, ὅτε δὲ περὶ τοὺς τελευταίους αὐτῆς μῆνας, δύναται νὰ ἔχῃ καὶ ἄλλας αἰτίας ἐκτὸς τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ τότε ἀπαιτεῖ ἰατρικὴν θεραπείαν. Ὅταν ὁμως ᾖνε ἀποτέλεσμα τῆς κυήσεως ἔνεκα τῆς συμπαθητικῆς σχέσεως, τῆς ὑπαρχούσης κατὰ τὴν περίοδον ταύτην μεταξὺ μήτρας καὶ πεπτικῶν ὀργάνων, ἰδίως τοῦ στομάχου,

ἢ διόλου, ἢ σμικρὰν βοήθειαν δύναται νὰ παράσχη ἢ ἰατρική. Διὰ τῶν θεραπευτικῶν μέσων τῆς ἰατρικῆς εἶνε σχεδὸν ἀδύνατον, νὰ διεγείρωμεν τὴν ὄρεξιν, ἢ νὰ νικήσωμεν τὴν ἀηδίαν καὶ τὴν ἀποστροφὴν τῶν ἐγκύων γυναικῶν πρὸς τινὰ φαγητὰ. Π. χ. ἐγκυοὶ τινες γυναῖκες αἰσθάνονται ἀνίκητον ἀηδίαν καὶ ἀποστροφὴν πρὸς τὸ κρέας, ἢ τὸ ὀψάριον κτλ. καὶ προτιμῶσι νὰ μείνωσι νηστικά παρὰ νὰ φάγωσιν ἀπ' αὐτά. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἡ ἰατρικὴ δὲν δύναται νὰ πράξῃ τίποτε. Ἡ ὑγιεινὴ ὁμῶς συνδράμει καὶ ὠφελεῖ κατὰ τι. Εἶπομεν, πραγματευόμενοι περὶ ἐκλογῆς τῆς τροφῆς (σελ. 66), ὅτι αἱ ἐγκυοὶ πρέπει νὰ περιορίζωνται εἰς ὀλίγον κρέας κτλ., ν' ἀποφεύγωσι τὰ ἀλμυρὰ, τὰ λαχανικά, τὰ ὀσπρία κτλ. Ἄλλ' εἰς τὴν περίστασιν ταύτην τῆς ἀνορεξίας καὶ τῆς ἀηδίας πρὸς ἐκεῖνα ἡ ὑγιεινὴ ἐπιτρέπει εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας τὴν μετρίαν χρῆσιν τούτων ἀνευ βλάβης. Ὅθεν ἐν τοιαύτῃ περιστάσει αἱ ἐγκυοὶ δύνανται νὰ συμβουλευῶνται τὴν ὄρεξιν καὶ τὴν γευσίν των πρὸς ταῦτα ἢ ἐκεῖνα τὰ φαγητὰ ὅσον δὲ ἀφορᾷ τὴν ποσότητα δέον, νὰ συμβουλευῶνται τὸ «πᾶν μέτρον ἄριστον».

#### Περὶ ναυτιᾶσιω<sup>ν</sup> καὶ ἔμετου.

Αἱ ναυτιᾶσεις (ἀνακάτωσις) καὶ ὁ ἔμετός εἰσι τὰ ὀχληρότερα τῶν φαινομένων, ὅσα συνοδεύουσι τὴν κύησιν. Καὶ ὁμῶς δὲν πρέπει νὰ ἐκλάβωμεν αὐτὰ καὶ ἰδίως τὸν ἔμετον ὡς ἐπικίνδυνα καὶ πάντοτε ἀπαιτοῦντα δρασθήρια θεραπευτικὰ μέσα. Εἶνε ἀληθές,

ὅτι, ἐπαναλαμβανόμενος πολλάκις τῆς ἡμέρας καὶ διαρκῶν πολλοὺς μῆνας, ὁ ἔμετος ἐπηρεάζει τὴν ὑγείαν τῶν ἐγκύων γυναικῶν, ἀλλὰ δὲν ἐπηρεάζει συνήθως καὶ τὴν κύησιν. Καὶ ὅταν ὁ ἔμετος προξενῇ ὀδυμνίαις κατὰ τὴν χώραν τοῦ στομάχου πόνους καὶ σπασμοὺς γενικοὺς δὲν πρέπει ν' ἀνησυχῶμεν, διότι ἡ ἀφ' ἑαυτοῦ παύει μετ' ὀλίγον, ἢ ὀλίγα ὑγιεινὰ διατάξεις ἀρκοῦσι πολλάκις ν' ἀπαλλάξωσι τὰς ἐγκύους γυναῖκας τοῦ ὀχληροῦ τούτου συμπτώματος.

Ἐγνωρίσαμεν ἐγκυον κυρίαν, ἥτις κατὰ τοὺς πρώτους τρεῖς μῆνας τῆς κύησεως καὶ τοὺς δύο τελευταίους ὑπέφερε τόσον συνεχῶς ἀπὸ τὸν ἔμετον κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας, συνοδευόμενον πολλάκις ὑπὸ πόνων τοῦ στομάχου καὶ σπασμῶν καθ' ὅλον τὸ σῶμα, ὥστε ἅπασα ἡ οἰκογένεια ἀνηύχει καὶ ἐφοβεῖτο περὶ τῆς ζωῆς τῆς, καθότι «δὲν ἐβαστοῦσε τίποτε μέσα ἀπὸ ὅ, τι ἔτρωγε καὶ ἐπινεν», ὡς ἔλεγον ἡ ἰδία πάσχουσα καὶ οἱ περὶ αὐτὴν συγγενεῖς. Καὶ ἀληθῶς ἡ ὑγεία τῆς κυρίας καθ' ἑκάστην ἡμέραν ἐχειροτέρευεν, ἡ ἰσχνάσις ἐπροχώρει κτλ. Μ' ὅλα ταῦτα μ' ὀλίγας ὑγιεινὰς διατάξεις ἡ κυρία ἔφερεν εἰς πέρας αἴσιον τὴν κύησιν, καὶ ἐγέννησεν εὐκόλως καὶ ἀκινδύνως θυγάτριον εὐτραφές.

Ἄλλος ἰατρός ἀναφέρει, ὅπως ἀποδείξῃ ὅτι οἱ ἔμετοι ἐν γένει δὲν εἶνε τόσον ἐπικίνδυνοι, τὸ ἐξῆς παράδειγμα, ὅπερ εἶνε ἀξιοσημείωτον. «Νέα τις κυρία, τριῶν μηνῶν σχεδὸν ἐγκυος, κατετρώχετο πρὸ τριῶν ἐβδομάδων ὑπὸ ἐμέτων τόσον ἐπιμόνων, ὥστε δὲν διατήρει τίποτε, ἔλεγε, καὶ ἡ μικροτέρα κατάπο-

σις (βουφιά, γουλιά) βρουστοῦ πράγματος ἐπροκάλει ἀμέσως ἐμέτους. Πολλὰ μέσα μετεχειρίσθησαν ἀνευ ἐπιτυχίας. Αἰφνης ὁ σύζυγος τῆς κυρίας πίπτει ἀσθενῆς καὶ ἡ ζωὴ του εἰς ὀλίγας ὥρας ἐκινδύνευσεν ἐνεκα τῶν συμπτωμάτων μιᾶς συνεσφιγμένης κήλης (σπασίματος). Ἀπὸ τῆς στιγμῆς ταύτης οἱ ἐπιμολχοὶ ἔμετοι τῆς κυρίας ἔπαυσαν καὶ μετὰ ταῦτα δὲν ἐδοκίμασε πλέον ἢ κυρία διαταράξεις τῶν πεπτικῶν λειτουργιῶν.

Ἐκ τῶν παρατηρήσεων τῶν πρακτικῶν καὶ τῆς καθημερινῆς πείρας βλέπομεν, ὅτι οἱ ἔμετοι ἐν γένει αὐτοὶ καθ' ἑαυτοὺς δὲν εἶνε ἐπίφοβοι, εἰ μὴ ὅτι καθίστανται ὀχληροὶ καὶ κοπιαστικὴ διὰ τὴν ἐγκυμονοῦσαν μητέρα. Καὶ ὁμως εἰς τινὰς περιστάσεις, εὐτυχῶς σπανιωτάτας, οἱ ἔμετοὶ εἰσι τόσο βίαιοι, ὥστε εἰς ὀλίγας ἐβδομάδας ἐξαντλοῦσι τὰς δυνάμεις τῆς ἐγκυμονούσης γυναικὸς καὶ ἐνεκα τῆς συχνῆς ἐπαναλήψεως θέτουσιν ἐνίστη εἰς κίνδυνον τὴν ζωὴν τῆς πασχούσης. Εἰς τὰς ἐξαιρετικὰς ταύτας περιπτώσεις, τὰς πολὺ σπανίας εὐτυχῶς, καθίσταται ἀναγκαία καὶ ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἀνευ ἢ ἐπέμβασις τῆς ἰατρικῆς ἐπιστήμης. Ἐκτὸς τῶν ἐξαιρετικῶν τούτων περιπτώσεων, ὀλίγα ὑγιεινὰ μέσα, τὰ ὁποῖα ἐκθέτομεν ἀμέσως εἰς τὸν ἐπόμενον παράγραφον, ἀρκοῦσιν εἰς τὰς πλείστας τῶν περιπτώσεων, ὅπως ἀπαλλάξωσι τὰς ἐγκύους γυναῖκας ἀπὸ τῆν ὀχληρὰν ταύτην ἀσθένειαν.

Κατὰ τοὺς πρώτους δύο ἢ τρεῖς μῆνας οἱ ἔμετοι συνήθως συμβαίνουσι τὸ πρῶτ' ἀμέσως μετὰ τὴν ἐκ τοῦ ὕπνου ἔγερσιν. Διὰ τοῦτο εἶνε καλόν, αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες, ἅμα ὡς ἐγερθῶσι τοῦ ὕπνου, νὰ μὴ λαμβάνωσιν ἄλλο πρᾶγμα, παρὰ μόνον ἓνα κύπελλον

(φλυτζάνι) τέιον (τσαί), ὅλας δὲ τὰς ἀίλας συνηθείας, τὰς ὁποίας εἶχον πρὸ τῆς ἐγκυμοσύνης κατὰ τὴν ἐκ τοῦ ὕπνου ἔγερσιν, δεῖον ν' ἀφήσωσιν. Ὅταν δὲ οἱ ἔμετοι ἔρχονται μετὰ τὸ φαγητόν, τότε πρέπει ν' ἀλλάζωμεν καὶ τὰς ὥρας καὶ τὸ εἶδος τῆς τροφῆς. Π. γ. ἂν οἱ ἔμετοι συμβαίνωσιν ἀμέσως μετὰ τὸ δεῖπνον, κατὰ τὸ ὁποῖον συνήθως τρώγομεν πλείοτερον, συμβουλευόμεν τὰς ἐγκύους γυναῖκας νὰ μὴ τρώγωσι τὸ ἑσπέρας, εἰμὴ πολλὰ ὀλίγον, καὶ εἰς τὸ πρόδειπνον (τὸ μεσημέρι) νὰ τρώγωσι πλείοτερον. Τὸ δὲ εἶδος τῆς τροφῆς κατ' αὐτὴν τὴν περίσασιν ἀφίνεται εἰς τὴν ἐκλογὴν τῆς πασχούσης.

Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὰ ποτὰ, ταῦτα ἐν γένει πρέπει νὰ λαμβάνωνται μᾶλλον ψυχρὰ ἢ χλιαρὰ, μάλιστα δὲ εἰς τινὰς περιστάσεις ἐπιμόνων ἐμέτων συμβουλευοῦσι καὶ τὸ πάχος, καταπινόμενον εἰς μικρὰ τεμάχια. Ὅταν δὲ οἱ ἔμετοι ἔρχονται κατὰ τοὺς δύο τελευταίους μῆνας τῆς κυοφορίας, ὁποῖαν συνήθως εἰσὶν ἀποτέλεσμα μηχανικῆς θλίψεως τοῦ πυθμένου τῆς μήτρας ἐπὶ τοῦ στομάχου καὶ τῆς δι' αὐτοῦ ὑπερπληρώσεως τούτου, τότε συμβουλευόμεν τὰς ἐγκύους νὰ λαμβάνωσι μικρὰν δόσιν τροφῆς καὶ πολλάκις τῆς ἡμέρας, μὲ ἄλλας λέξεις, νὰ μὴ φερτόνωσι πολὺ τὸν στομάχον καὶ πρὸς τούτοις νὰ κίμωσιν, ὁπόσκις ἐνοχλοῦνται ὑπὸ δυσκοιλιότητος, χρῆσιν καὶ τῶν κλυσμάτων. Ὅταν ὁμως οἱ ἔμετοι ἔρχονται βίαιοι, ἐπίδουνοι καὶ συνοδεύονται ὑπὸ σπασμωδικῶν καὶ ἄλλων δυσαρῆσων φαινομένων πρέπει νὰ συμβουλευθῇ ὁ ἰατρός τῆς οἰκογενείας.

## Περὶ δυσκοιλιότητος.

Ἡ δυσκοιλιότης, ἐξ ὄλων τῶν φαινομένων τῶν συνοδευόντων τὴν ἐγκυμοσύνην, εἶνε ἢ συνηθεσίρα, ἕνεκα τῆς μηχανικῆς θλίψεως, ἣν ἐξασκεῖ ἡ μήτρα ἐπὶ τοῦ ἀπευθυομένου ἐντέρου. Δύναται ὁμως καὶ ἐξ ἄλλων αἰτιῶν νὰ συμβῆ δυσκοιλιότης. Οἷαδῆποτε καὶ ἂν ἦνε ἡ αἰτία, ὅσάκις ὑπάρχει δυσκοιλιότης, ὀφείλομεν νὰ τὴν πολεμῶμεν, διότι ἄλλως αὕτη συνεπάγει τὴν διατάραξιν τῆς πέψεως, τὴν ἀνορεξίαν, ἀνησυχίας, ἀϋπνίαν, βάρος τῆς κεφαλῆς κτλ. Ἀλλ' ἐκτὸς τούτων, ἡ δυσκοιλιότης δύναται νὰ προξενήσῃ καὶ ἄλλας ἀσθενείας μᾶλλον λυπηράς καὶ ἐπιφόβους, π. χ. αἱμορραγίας, ἐκτρώσεις κτλ. Τὰ ὑγιεινὰ μέσα, τὰ ὁποῖα συμβουλεύουσιν οἱ ἰατροὶ κατὰ τῆς δυσκοιλιότητος, συγκεφαλαιοῦνται εἰς τὰ ἑξῆς: εἰς τὴν χρῆσιν ἐλαφροῦς καὶ εὐπέπτου τροφῆς, εἰς τὴν γύμνασιν καὶ εἰς τὴν χρῆσιν τῶν κλυομάτων, ἐνίοτε δὲ καὶ τῶν ἐλαφρῶν καθαρῶν. Πρὸς τούτοις συμβουλεύομεν τὰς ἐγκύους γυναῖκας, ν' ἀποφεύγωσι τὴν καθεστηκυῖαν ζωὴν, ἣτις καὶ μόνη πολλάκις προξενεῖ τὴν δυσκοιλιότητα εἰς πολλὰς περιστάσεις. Ἴδου ὁ λόγος διὰ τὸν ὁποῖον αἱ ἐργατικαὶ γυναῖκες ἕνεκα τοῦ εἶδους τῆς ζωῆς τῶν σπανιώτατα καθίστανται δυσκοίλιοι κατὰ τὴν περίοδον τῆς κυήσεως, ὡς καὶ ἐκτὸς ταύτης.

## Περὶ αἱμορροῖδων.

Ἡ κατάστασις τῆς κυήσεως ἀναλόγως τοῦ ὄγ-

κου, τὸν ὁποῖον λαμβάνει ἡ μήτρα, ἣτις θλίβει τὰς φλέβας τῶν κάτω ἄκρων, τῆς κοιλίας καὶ τῶν ἐντέρων, ἀποτελεῖ στάσιν τοῦ φλεβώδους αἵματος καὶ κατὰ συνέπειαν τῆς μηχανικῆς ταύτης θλίψεως ἀναπτύσσονται ὄγκοι, οἵτινες ὀνομάζονται αἱμορροῖδες. Δύο ὑπάρχουσιν εἶδη αἱμορροῖδων, αἱ μὲν εἰσὶν ἀνοικταί, αἱ δὲ τυφλαί. Αἱ μὲν πρῶται ὀλίγον εἰσὶν ὄγκηραι, καθόλου δὲ ἐπικίνδυνοι, ἐκτὸς σπανιωτάτων ἐξαιρέσεων, κατὰ τὰς ὁποίας ἢ ἐξ αὐτῶν ἐκροὴ τοῦ αἵματος καθίσταται ἐπίφοβος ὡς ἐκ τῆς μεγάλης ἀπωλείας τούτου. Μάλιστα δὲ εἰς τινὰς πληθωρικὰς γυναῖκας καθίστατοὶ πολλάκις ὠφέλιμος ἡ ἐκ τῶν αἱμορροῖδων μετρία ῥέσις αἵματος. Αἱ δὲ τοῦ δευτέρου εἶδους, τοῦτ' ἐστὶν αἱ τυφλαί εἰσι συνήθως ὀγκηρόταται, ἀλγεινὰ καὶ πολλάκις προξενοῦσι δυσάρεστα ἀποτελέσματα. Πολλὰκι ἐγκυοὶ γυναῖκες, πάσχουσαι αἱμορροῖδας τοῦ εἶδους τούτου, δὲν δύνανται πολλάκις νὰ περιπατῶσι, νὰ καθίσωσι, ἢ καὶ ὄρθῃαι νὰ σταθῶσι, χωρὶς νὰ δοκιμάσωσι δριμύεις πόνους, πρὸς τούτοις δὲ καὶ κατὰ τὸν τοκετὸν δοκιμάζουσι μεγίστας δυσκολίας ὡς πρὸς τὴν ἐξώθησιν τοῦ ἐμβρύου.

Συνήθως αἱ αἱμορροῖδες προϋπάρχουσιν, ἀλλὰ καὶ πολλάκις ἀναπτύσσονται κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας. Ὅπωςδῆποτε καὶ κατὰ τὴν μίαν καὶ κατὰ τὴν ἄλλην περίστασιν ὀφείλομεν νὰ τὰς θεραπεύσωμεν, ἢ τοῦλάχιστον νὰ καταστήσωμεν αὐτὰς ὀλιγώτερον ὄγκηρας καὶ ἐπωδύνους. Δύο κυρίως αἰτίας γινώσκουμεν τῆς τῶν αἱμορροῖδων ἀναπτύξεως κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην καὶ τὰς δύο μηχανικὰς· ἡ μὲν εἶνε

ἡ στάσις τοῦ αἵματος, προσερχομένη ἐκ τῆς ἐπὶ τῶν αἰμοφόρων ἀγγείων μηχανικῆς θλίψεως τῆς μήτρας, ὡς εἴρηται, ἢ δὲ εἶνε ἡ ἐπίμονος δυσκοιλιότης. Τὴν μὲν πρώτην αἰτίαν δὲν δύναται οὔτε ἡ ἰατρικὴ, οὔτε ἡ ὑγιεινὴ ν' ἀφαιρέσῃ, τὴν δὲ δευτέραν, ἧτις καὶ μόνη πολλάκις καθίσταται ἡ κυρία αἰτία τῶν αἰμορροϊδῶν, θεραπεύουσι. Τὰ θεραπευτικὰ μίσα, τὰ ὁποῖα ἐκθέτομεν ἐνταῦθα, σκοπὸν ἔχουσι τὴν καταπράυνσιν τῶν πόνων καὶ τὴν ἀμείκρυνσιν τῶν ὄγκων τῶν αἰμορροϊδῶν. Καὶ πρῶτον αἱ ἔγκυοι γυναῖκες οφείλουσι νὰ μὴ ᾔνη ποτὲ δυσκοιλίαι καὶ τὰ μίσα, διὰ τῶν ὁποίων δύνανται νὰ πολεμῶσι ταύτην, ἐξεθέσαμεν ἀνωτέρω πραγματευόμενοι περὶ δυσκοιλιότητος. Δεύτερον δὲ νὰ ἐπιθέτωσι μαλακτικὰ καὶ καταπραυντικὰ καταπλάσματα καὶ πλυσίματα· εἰάν δὲ οἱ πόνοι εἰσὶν ἀνυπόφοροι, διορίζονται τὰ μισὰ χλιαρὰ λουτρά· ἀλλ' εἰς τὸ τελευταῖον τοῦτο μίσον νὰ μὴ καταφεύγωσιν, εἰμὴ ἐν μεγάλῃ ἀνάγκῃ καὶ γνώμῃ ἰατροῦ. Κατὰ δὲ τῶν ἐντὸς τυφλῶν αἰμορροϊδῶν δύνανται ἐπωφελῶς νὰ μεταχειρίζωνται τὰς μαλακτικὰς καὶ ὀλίγον ναρκωτικῆς ἀλοιφῆς, εἰσάγουσαι διὰ τοῦ μικροῦ δακτύλου μικρὰν ἐξ αὐτῶν ποσότητα δις καὶ τρίς τῆς ἡμέρας. Πρὸς τοῦτοις συστάινουμεν εἰς τὰς ἔγκυους γυναῖκας, τὰς πασχύσας ἀπὸ αἰμορροϊδας, καὶ τὰ διὰ ψυχροῦ ὕδατος κλύσματα τὸ ἔσπερας καθ' ἣν ὥραν πλαγιάζουσι, πλὴν περὶ τῆς χρήσεως τοῦ μέσου τούτου δεῖον νὰ ζητηθῇ ἡ γνώμη τοῦ ἰατροῦ. Ὄταν δὲ τὰ μίσα ταῦτα, τὰ ὁποῖα εἰς πλείστας περιπτώσεις εἶνε ἀρκετὰ, δὲν ἐπιφέρωσιν αἴσια ἀποτελέσματα, πρέπει νὰ προσκληθῇ ὁ ἰατρός.

*Περὶ κνισμοῦ (φαγοῦρας) τῶν γεννητικῶν μορίων.*

Τὸ πάθος τοῦτο πολλάκις καθίσταται ὀχληρότατον καὶ ἀνυπόφορον, ἐνίοτε δὲ προξενεῖ καὶ ἄλλας ἀσθενείας. Ἐγνωρίσαμεν ἔγκυόν τινα κυρίαν, πάσχουσαν κνισμόν τῶν γεννητικῶν μορίων εἰς τοιοῦτον βαθμὸν ἀνυπόφορον, ὥστε ἀπέφευγεν ἡ ταλαίπωρος τὰς συναναστροφὰς καὶ τὴν παρουσίαν ξένων ἀνθρώπων, ἐπειδὴ ὡς ἐκ τοῦ πάθους τούτου ἦτον ἠναγκασμένη νὰ ζῦνεται ἀδιακόπως. Τὸ πάθος τοῦτο δὲν περιορίζεται μόνον εἰς τὰ μέρη ταῦτα, ἀλλ' ἐκτείνεται ἐνίοτε καὶ εἰς ὅλον τὸ δέρμα τοῦ σώματος.

Προφυλακτικὰ καὶ ὑγιεινὰ μίσα κατὰ τοῦ πάθους τούτου συστάινονται τὰ ἑξῆς. Μεγίστη καθαριότης, πλυσίματα πολλάκις τῆς ἡμέρας ἐπαναλαμβανόμενα, τὰ μισὰ χλιαρὰ λουτρά κτλ. Ἐπειδὴ δὲ ὁ κνισμὸς αὐξάνει πλείοτερον διὰ τῶν κινήσεων, συμβουλευόμεν τὰς ἔγκυους γυναῖκας, ὅταν ἐξέρχωνται εἰς περίπατον, νὰ ἐπιθέτωσιν εἰς τὰ μεταξὺ τῶν μερῶν λεπτὸν ὀθόνιον (πανί) ἐμβεβρεγμένον εἰς τὸ ἔλαιον τῶν γλυκέων ἀμυγδάλων. Διὰ τοῦ μέσου τούτου ἐμποδίζονται ἡ τριβὴ, ἧτις τὰ μέγιστα αὐξάνει τὴν φαγοῦραν, καὶ ἡ ἐπαφὴ τῶν διαφόρων ὑγρῶν μετὰ τὰ προσβεβλημένα μέρη. Ὄταν δὲ τὰ μίσα ταῦτα εἶνε ἀνεπαρκῆ, τότε πρέπει νὰ καταφεύγωσιν εἰς τὴν θεραπευτικὴν ἰατρικὴν, ἧτις χορηγεῖ ἄλλα θεραπευτικὰ μίσα δραστηριώτερα καὶ πολλάκις ἐπιτυχέστερα.

Τὸ πάθος τοῦτο εἶνε συχνότατον εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας καὶ ἐνοχλεῖ αὐτὰς εἰς τοιοῦτον βαθμόν, ὥστε τὰς καθιστᾷ ἀσθενεῖς καὶ πολλάκις ἐπιτρεᾷ τὴν υγείαν αὐτῶν. Ταῖς ἀφαιρεῖ τὴν ἀνάπαυσιν, τὸν ὕπνον καὶ πολλάκις τὴν ὄρεξιν, πράγματα τόσον ἀναγκαῖα διὰ τὰς ἐγκυμονούσας. Πρὸς θεραπείαν τοῦ πάθους τοῦτου γενικῶς ἐπικρατεῖ κακίστη καὶ τὰ μέγιστα ἐπιβλαβὴς συνήθεια, ἥτις συνίσταται εἰς τὴν ἐξαγωγήν τῶν πασχόντων ὀδόντων. Ἐκτός ὅτι πολλάκις δὲν πονεῖ εἰς, ἀλλὰ πολλοὶ συνάμα ὀδόντες, καθόσον ὁ πόνος αὐτὸς ἔχει συνήθως ἀλλήλην αἰτίαν, παρὰ τὴν ἰδιοπαθητικὴν αὐτῶν βλάβην, ἐκτός ὅτι πολλάκις διὰ τῆς ἐξαγωγῆς ἑνὸς ὀδόντος ὁ πόνος δὲν παύει, ἀλλὰ καὶ ὅτι ἐνίοτε ἐξάγομεν γερὸν ὀδόντα ἀντὶ τοῦ πάσχοντος, ἐπειδὴ δυσκόλως διαγιγνώσκεται ὁ πάσχων, καὶ μάλιστα ἀπ' ἀνθρώπου ξένου τῆς τέχνης. Παραδείγματα τοιαῦτα ἔχομεν πλεῖστα. Ἐντεῦθεν οὐ μόνον στερούμεθα ἀπὸ σκοποῦ ἑνὸς ὀδόντος, ἀλλὰ καὶ αὐτὴ ἡ ἐγχείρησις, τοῦτ' ἐστὶ οἱ πόνοι, τοὺς ὁποίους προξενεῖ ἡ ἐκρίζωσις ὀδόντος, πολλάκις γίνεται πρόξενος μεγάλων δυστυχημάτων. Τοιούτων δυστυχημάτων ὑπῆρξεν προσφάτως αὐτόπται μάρτυρες καὶ ἐξ αὐτῶν ἀναφέρομεν τὸ ἀκόλουθον.

Ἐγκυὸς τις κυρία πάσχευσα ὀδονταλγίαν οὐχὶ καὶ τόσον ἀνυπόφορον, προσκαλεῖ, ἀνευ γνώμης τοῦ ἑαυτῆς ἰατροῦ, — ὄχι ὀδοντοῖατρόν ἐπιστήμονα τοῦλάχιστον, — ἀλλὰ τὸν (μπαρμπιερην) κουρέα, ἵνα τῆς

ἐξαγάγῃ τὸν ὀδόντα. Ὁ κουρεὺς προβαίνει εἰς τὴν ἐγχείρησιν ἀδιστακτικῶς. Ἡ κυρία ἐκβάλλει ἀγρίας φωνὰς καὶ περὶ αὐτὴν συσπείρεται ὡς ὄφιν! ὁ δὲ κουρεὺς ἀδιαφορῶν καὶ μὴ προσέχων, ἐκ παχυλῆς ἀγνοίας, εἰς τὰς σπαραξικαρδίους φωνὰς καὶ σπασμωδικὰς κινήσεις τῆς ἐγκυμονούσης κυρίας, ἐκτελεῖ τὴν ἐγχείρησιν καὶ ἐπειδὴ ἐξήγαγε γερὸν ὀδόντα, ἀπέσπασεν ὁμοῦ μετὰ τοῦ ὀδόντος καὶ τεμάχιον ἐκ τῶν φατνίων τῆς ἄνω σιαγῶνος. Ἐντεῦθεν ἐπῆλθεν οἰμορραγία ἀρκετὰ σοβαρὰ καὶ ἡ ἐγκυος κυρία κατελήφθη ἕνεκα τῶν ὀριμυτάτων πόνων καὶ τοῦ τρόμου ὑπὸ νευρικῆς τινος ἀσθενείας, τὴν ὁποίαν οἱ ἰατροὶ ὀνομάζουσιν ἐκλαμψίαν. Οἱ συγγενεῖς ἰδόντες προφανῆ τὸν κίνδυνον τῆς ἐγκυμονούσης κυρίας, ἔσπεισαν νὰ προσκαλέσωσιν ἡμᾶς. Ἀλλὰ δυστυχῶς, καίτοι πνευστιῶντες, ἐφθάσαμεν ἀργά! ἡ κυρία ἐγένετο ἀνάρπαστος ἕνεκα τῶν σπασμῶν καὶ τῆς οἰμορραγίας! Μετὰ τὴν ἐγχείρησιν, ἤτοι τὴν ἐξαγωγήν τοῦ ὀδόντος, μόλις ἐπέζησεν ὀλίγας ὥρας! ἐντός ὀλίγου ἐγένετο μετὰ τοῦ ἐν τῇ κοιλίᾳ ἐμβρύου θῦμα τῆς ἀπερισκεψίας καὶ μιᾶς ἐπιβλαβοῦς καταχρηστικῆς συνηθείας, ἐρρίζωμένης δυστυχῶς εἰς τὸν λαόν.

Διὰ τοὺς προφανεῖς κινδύνους εἰς τοὺς ὁποίους ἐκθέτει πολλάκις τὰς ἐγκύους γυναῖκας ἡ ἐκρίζωσις ὀδόντος κατὰ τὴν κυοφορίαν, συμβουλευόμεν ταύτας, ὁσάκις ὑποφέρωσι πόνους τῶν ὀδόντων, νὰ ἔχωσιν ὑπομονὴν καὶ νὰ περιμένωσι τὸν τοκετόν, μετὰ τὸν ὁποῖον ἐξάπαντος θ' ἀπαλλαγθῶσι τῶν πόνων ἀνευ βλάβης. Ἄλλως εἰς πᾶσαν περίστασιν, καθ' ἣν οἱ πόνοι εἰσὶν ἀνυπόφοροι καὶ κρίνεται ἀναγ-

καία ἢ ἐκρίζωσις ἐνός, ἢ πλειοτέρων ὀδόντων, πρέπει ἀφεύκτως νὰ ζητηθῇ ἡ γνώμη τοῦ ἱατροῦ, ἀνὴρ πρέπη, ἢ ὄχι, νὰ γίνῃ τῆς αὐτῆς ἐγχείρησις, ἥτις ὅσον ἀκίνδυνος καὶ ἀπλή φαίνεται, εἰς πολλὰς ὁμῶς νευρικής μάλιστα ἰδιοσυγκρασίας γυναῖκας, ἐπέφερον ἐκ τρώσει καὶ ἄλλα λυπηρὰ ἀποτελέσματα.

*Περὶ ἐξάψεων, λειποθυμιῶν, στενοχωριῶν κτλ, τῶν ἐγκύων γυναικῶν.*

Τὰς ἀδιαθεσίας ταύτας, αἰτινές εἰσι συμπτώματα πληθωρικής καταστάσεως τῶν ἐγκύων γυναικῶν, ἀναφερόμεν μόνον, ὅπως ἀποδειξώμεν τὸ ἐπιβλαβές ἐνός μέσου, τὸ ὁποῖον γενικῶς μεταχειρίζεται κατὰ κόρον ὁ λαὸς πρὸς θεραπείαν αὐτῶν. Τὸ μέσον τοῦτο εἶνε ἡ ἀφαίμαξις, ἢτοι ἡ φλεβοτομία. Διαρκούσης τῆς κυοφορίας ἐπέρχονται εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας ἐξάψεις, στενοχωρίαι, λειποθυμιαί, ζάλαι, βοήτῶν ὠτίων κτλ. Ἄμα ὡς ἐμφανισθῶσι τὰ συμπτώματα ταῦτα, τὰ ὁποῖα σχεδὸν πάντοτε συνοδεύουσι τὴν κύησιν, ὡς εἶδομεν πραγματευόμενοι περὶ διαγνώσεως τῆς ἐγκυμοσύνης (Σελ. 34) ἀμέσως ἐπέρχεται καὶ ἡ ἰδέα τῆς χρήσεως τῶν ἀφαιμάξεων. Τὴν ἰδέαν ταύτην ἐνισχύει παλαιὰ πρόληψις, ἢ συνήθεια, καὶ πολλάκις ἄνευ ἐνδεδειγμένης ἀνάγκης. Ἡ κατάχρησις τῆς φλεβοτομίας τὴν σήμερον κατήντησε τοῦ συρμοῦ εἰς τρόπον, ὥστε ἀπασαι σχεδὸν αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ἄμα αἰσθανθῶσι τὴν παραμικρὰν ἐνόχλησιν, θεωροῦσιν ὡς καθήκον τὴν ἀφαίμαξιν καὶ φλεβοτομοῦνται χωρὶς καὶ νὰ ζητήσωσι προηγουμένως τὴν γνώμην τοῦ ἱατροῦ. Αἱ

γυναῖκες ἰδίως, εἴτε ἄμα ἰδῶσι κανὲν ἐκ τῶν ἀνωτέρω μνησθέντων συμπτωμάτων, εἴτε ὄχι, ἀρκεῖ μόνον ὅτι ἐγκύος τις κυρία παραπονεῖται ἀπὸ ἀδιαθεσίαν τινά, ἀμέσως διορίζουσιν αὐτῇ τὴν φλεβοτομίαν καὶ δὲν συστέλλονται πολλάκις καὶ ἐνώπιον τῶν ἱατρῶν νὰ διατάξωσιν αὐτὴν μ' ὅπως ἱπποκρατικὴν πολυμάθειαν ὡς ἐξῆς: «Καλέ! τί χάθεσαι, χριστιανή; δὲν ἔβγάξεις ἕνα αἷμα ἀπὸ τὸ ποδάρι;» Ἄς ἰδῶμεν ποῦ στηρίζεται ἡ τοιαύτη ἐκ συνήθειας πεποιθήσις τῶν κυριῶν.

Καὶ ἡμεῖς ἀπολύτως δὲν ἀρνούμεθα τὴν χρῆσιν τῶν ἀφαιμάξεων καὶ εἰς τινὰς μάλιστα ἐξαιρετικὰς περιστάσεις κατὰ τὴν περίοδον τῆς ἐγκυμοσύνης διορίζομεν αὐτάς ὡς μέτρον τὰ μέγιστα ὠφελίμων. Ἄρνούμεθα ὁμῶς τὴν φλεβοτομίαν εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας ἐνεργουμένην κατὰ συνήθειαν καὶ διὰ συμβουλῆς ξένων τῆς ἐπιστήμης ἀνθρώπων καὶ θεωροῦμεν αὐτὴν εἰς πλείστας περιπτώσεις τὰ μέγιστα ἐπιβλαβῆ. Καὶ ἰδοὺ ὁ λόγος. Τὴν σήμερον ἀπεδείχθη διὰ τῶν πειραμάτων τῶν σοφῶν πρακτικῶν ἱατρῶν, ὅτι τὸ αἷμα τῶν ἐγκύων γυναικῶν ἐν γένει εἶνε πτωχόν, τοῦτ' ἔστι πολλὰ ἐκ τῶν κυριωτέρων θρεπτικῶν στοιχείων αὐτοῦ εὐρίσκονται εἰς ἐλάττωσιν σπουδαίαν καὶ ἀντ' αὐτῶν πλεονάζουσιν ἄλλα στοιχεῖα, ὄχι τόσον κατάλληλα εἰς τὴν θρέψιν, ὡς π. χ. τὸ ὕδωρ κτλ. Ὅταν δὲ τὸ αἷμα εἶνε πλούσιον, τοῦτ' ἔστιν, ὅταν πλεονάζωσι τὰ θρεπτικὰ στοιχεῖα τοῦ αἵματος, τότε εἶνε ἐνδεδειγμένη ἡ ἀφαίμαξις, πλὴν ἢ περισσοῦς αὐτῆς εἶνε σπανιστάτη εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας. Ἄλλὰ καὶ ἡ ὑπάρχουσα ἢ περι-

στασις αὐτή, ἐκτιμᾶται εὐκόλως καὶ προσηκόντως παρὰ τῶν αὐτοχειροτονήτων καὶ μὴ ἐπιστημόνων ἰατρῶν; οὐδαμῶς! Διὰ τὸν λόγον τοῦτον ῥητῶς ἀπαγορεύονται αἱ φλεβοτομίαι εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας ἄνευ τῆς γνώμης ἐπιστήμονος ἰατροῦ. Ἡ κατάχρησις, ἤτοι ἡ μὴ ἐν συμβουλίῳ ἰατρῶν ἐπιστημένων ἐνδεδειγμένη χρῆσις τῶν ἀφαιμάξεων, γεννᾷ σπουδαίας καὶ σοβαρὰς ἀσθενείας εἰς τε τὴν ἐγκυμονοῦσαν μητέρα καὶ εἰς τὸ κυοφορούμενον ἔμβρυον. Πολλάκις ἐπιφέρει τὸν θάνατον εἰς ἀμφοτέρους πρὸ τοῦ τέρατος τῆς κήσεως. Ἄν δὲ διαφύγῃσι τοῦτον κατὰ τὴν κυφορίαν, τὰ βρέφη φέρουσι μετὰ ταῦτα ἐπὶ τοῦ μετώπου τὸν τύπον τῶν καχεξιῶν. Πολλὰι γυναῖκες πάσχουσι μετὰ ἓνα τοκετὸν αἰωνίως μητρικὰ καὶ ἄλλα πάθη, διότι καταχρηστικῶς ἐφλεβοτομήθησαν κατὰ τὴν κήσιν. Πολλὰ ὡσαύτως βλέπομεν παιδία, καὶ τοὶ ἐκ γονέων εὐρώστων γεννηθέντα, ῥαχιτικὰ, χοιραδικὰ καὶ προῶρως ἀποθνήσκοντα ἐκ φθίσεως ἕνεκα τῆς ἐλαττωματικῆς, ἤτοι τῆς πιωχῆς τροφῆς, τὴν ὁποίαν ἐλάμβανον ἐκ τῆς μητρός, ἧτις ἐφλεβοτομεῖτο κατὰ τὴν περίδον τῆς κυφορίας.

Αἱ ἀλλοιώσεις αὗται, ἤτοι αἱ ἕνεκα τῶν ἀφαιμάξεων ἐπερχόμεναι βλάβαι ἐν καιρῷ τῆς κυφορίας εἰς τε τὴν μητέρα καὶ τὸ ἑαυτῆς τέκνον, συμβαίνουσιν ἀνεπαισθήτως, βραδέως καὶ σιωπηλῶς, καταντῶσι δὲ χρονικὰ, δυσίατα καὶ πολλάκις ἀνίατα πάθη. Διὸ ὁ κρινὸς ὁ μὴ ἐπιστήμων ἄνθρωπος, μὴ δυνάμενος νὰ γνωρίσῃ καὶ νὰ ἐκτιμήσῃ τὴν ἐκ τῶν ἀφαιμάξεων προξενουμένην βλάβην, ἀγνοεῖ τὴν αἰτίαν

τῶν γεννωμένων, ἢ γεννησομένων παθῶν, καὶ ταύτην ἀγνοῶν δὲν δύναται νὰ φωτίσῃ τὸν ἰατρόν, ὅσις, μὴ ἀποκαλύπτων τὴν αἰτίαν πάθους τινός, δυσκόλως θεραπεύει τοῦτο. Ἡ ὑγιεινὴ συμβουλεύει κατὰ τῶν ἐξάψεων, τῶν λειποθυμιῶν, τῶν στενοχωριῶν κτλ. τὴν γύμνασιν, τὸν καθαρὸν ἀέρα εἰς τὰς ἐξοχὰς, τὴν τονωτικὴν, πλὴν εὐπεπτον, τροφήν καὶ τὰ καθάρσια. Ὅταν δὲ τὰ μέσα ταῦτα δὲν ἐπαρκέσωσιν, ὅπως θεραπεύσωσι τὰ συμπτώματα ταῦτα, τότε δεῖον νὰ συμβουλευθῇ ὁ ἰατρός, ἂν πρέπη, ἢ ὄχι, νὰ γίνωνται ἀφαιμάξεις. Ἄνευ τῆς γνώμης τούτου διενεργουμένη ἡ ἀφαιμάξις πάντοτε ἐπιφέρει βλάβην εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας καὶ εἰς τὰ ἐν αὐταῖς κυοφορούμενα ἔμβρυα.

*Περὶ αἱμορραγίας καὶ ἐκτρώσεων ἤτοι ἀποβολῶν.*

Ἡ αἱμορραγία ἢ συμβαίνουσα κατὰ τὸ μεταξὺ τῆς συλλήψεως καὶ τοῦ ἔκτου μηνός τῆς κήσεως διάστημα, ἐποχῆς, καθ' ἣν τὸ ἔμβρυον, ἀποβληθὲν, δὲν εἶνε βιώσιμον, εἶνε φαινόμενον, ἢ σύμπτωμα τὸ μᾶλλον βεβαίον τῆς ἀποβολῆς. Τὸ φαινόμενον τοῦτο συνήθως προηγείται τῆς ἀποβολῆς, ἐνίοτε τὴν συνοδεύει καὶ ἄλλοτε ἔπεται αὐτῆς. Τὰ δύο ταῦτα παθολογικὰ φαινόμενα, ἤτοι ἡ αἱμορραγία καὶ ἡ ἀποβολή, τὰ ὁποῖα δύναται νὰ συμβῶσιν ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τῆς κήσεως μέχρι τοῦ ἔκτου μηνός, ἔχουσι στενὴν μεταξὺ αὐτῶν σχέσιν ὡς πρὸς τὰς αἰτίας, τὸν κίνδυνον καὶ τὰ ὑγιεινὰ καὶ προφυλακτικὰ μέσα, ὥστε καθιστῶσι μίαν καὶ τὴν αὐτὴν ὑγιεινὴν διάτα-

ξιν δι' ἀμφοτέρας. Ὅθεν, ὅπως ἀποφύγωμεν ἀνωφελεῖς ἐπαναλήψεις τῶν αὐτῶν προφυλακτικῶν καὶ ὑγιεινῶν μέσων, πραγματευόμεθα ἐνταῦθα μόνον περὶ ἀποβολῶν, καὶ προλαμβάνομεν, νὰ εἴπωμεν, ὅτι, ὅσα ὑγιεινὰ μέσα ἐφαρμόζονται εἰς ταύτας, ἀρμόζουσι καὶ διὰ τὴν αἰμορραγίαν.

Ἡ περὶ τῶν ἀποβολῶν πραγματεία συνίσταται εἰς τὴν ὅσον ἐνεστὶν ἀκριβὴ περιγραφὴν τῶν αἰτιῶν, αἰτινες δύνανται νὰ προκαλῶσιν αὐτάς, τῶν προδρόμων συμπτωμάτων αὐτῶν, τοῦ κινδύνου καὶ τῶν προφυλακτικῶν καὶ ὑγιεινῶν μέσων, δι' ὧν δυνάμεθα νὰ τὰς προλάβωμεν, ἢ, ἐπελθούσας, νὰ τὰς καταστήσωμεν ὅσον τὸ δυνατὸν ὀλιγώτερον ἐπικινδύνους διὰ τὴν ζωὴν τῆς μητρὸς.

#### *Περὶ τῶν αἰτιῶν τῶν ἀποβολῶν.*

Αἱ αἰτίαι, αἱ δυνάμεναι νὰ προκαλέσωσιν ἀποβολὰς, εἰσὶ πολυάριθμοι καὶ πολυεῖδεις, διακρίνονται δὲ εἰς αἰτίας ἀτομικὰς, τοῦτ' ἔστι προερχομένας ἀπὸ τὴν κράσιν καὶ τὴν ἰδιοσυγκρασίαν τῆς ἐγκύου γυναικὸς, καὶ εἰς ἐξωτερικὰς, τοῦτ' ἔστι προερχομένας ἐξ ἐξωτερικῶν προσβολῶν καὶ ἐπιβροῶν. Πρὸς τοῦτοις αἱ μαιευτῆρες διακρίνουσι τὰς αἰτίας τῶν ἀποβολῶν εἰς αἰτίας ἐξαρτωμένας ἀπὸ τὴν γενικὴν κατάστασιν τὴν ὑγείας τῆς γυναικὸς, ἀπὸ τὰς συνηθείας καὶ τὸ εἶδος τοῦ βίου αὐτῆς, ἀπὸ τὰς ἀσθενείας τοῦ ἐμβρύου, ἀπὸ τὴν ἰδιαιτέραν κατάστασιν τῆς μήτρας καὶ τῶν παραρτημάτων αὐτῆς. Ἀλλ' ἡμεῖς ἐνταῦθα ὁμῶς περιγράψωμεν μόνον ἐκεῖνας τὰς

αἰτίας, τὰς ὁποίας αἰῶνι ἐγκυσι γυναῖκες καὶ οἱ περὶ αὐτάς συγγενεῖς δύνανται νὰ γνωρίζωσι καὶ νὰ ἐκτιμῶσι δεόντως καὶ ἀπὸ τὰς ὁποίας δύνανται διὰ μόνων τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς νὰ προφυλάττωνται.

Α'. Ἡ εἰς ἀποβολὰς προδιάθεσις τῆς μήτρας ἐξαρκεῖ τὴν μεγαλειτέραν ἐπιβροὴν μεταξὺ τῶν αἰτιῶν τῶν ἀποβολῶν διὰ τοῦτο βλέπομεν πολλάκις ὅλας τὰς ἄλλας αἰτίας, ἐκτὸς τῶν βιαίων αἰτιῶν, ἐπενεργούσας ἄνευ ἀποτελέσματος, ἐπειδὴ δὲν ὑπάρχει ἢ εἰς ἀποβολὰς προδιάθεσις τῆς μήτρας. Ἐκ ταύτης τῆς προδιαθέσεως ἐξηγιᾶται εὐκόλως πῶς γυναικῆς τινος ἀποβάλλουσι μὲ τὴν παραμικρὰν αἰτίαν, ἐνίοτε δὲ καὶ ἄνευ φανερᾶς αἰτίας. Οὕτω π. χ. ἐγκυὸς τις γυνὴ ἀπέβαλε, διότι ὡσφράνθη (ἐμύρισε) διαπεραστικὴν τινα ὁσμὴν φαγητοῦ, ἢ ἄνθους, ἢ διότι ἐτέντωσε τὸν πόδα, ἢ τὸν βραχίονα, ἢ διότι κατέβη ἀπὸ τοῦ σοφᾶ κτλ. Ἐν ᾧ ἄλλαι, καίτοι ἐκτεθειμέναι, εἴτε ἐκ συμφέροντος ὅπως προκαλέσωσιν ἀποβολὴν, εἴτε ἐξ ἀνάγκης τοῦ βίου, εἰς τὰς βαιοτέρας αἰτίας, δὲν ἀποβάλλουσιν. Τοιαῦτα παραδείγματα ὑπάρχουσι πάμπολλα εἰς τὰ χρονικὰ τῆς ἐπιστήμης καὶ μαρτυροῦσιν, ὅτι γυναικῆς τινος, ἔχουσαι μέγιστον συμφέρον, ὅπως κρύψωσιν ἀπὸ τὰ ὄμματα τῆς κοινωνίας τὸ ἀποτέλεσμα παρανόμου συλλήψεως, παρεδόθησαν ἐκουσίως, εἰς τὰς ἐγκληματικωτέρας αἰτίας καὶ ἀθέμιτα καὶ δολοφόνα μετεχειρίσθησαν μέσα, ὅπως προκαλέσωσιν ἀποβολὴν, πλὴν δὲν ἐπίτυχον τοῦ βδελυροῦ αὐτῶν σκοποῦ, διότι δὲν ὑπῆρχεν ἢ εἰς ἀποβολὴν προδιάθεσις τῆς μήτρας.

Β'. Καί ποῖαί εἰσιν αἱ γυναῖκες, αἱ ἔχουσαι κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον τὴν τοιαύτην εἰς ἀποβολὰς προδιάθεσιν τῆς μήτρας; α'.) πολλὰ τῶν νεονύμφων. Ἡ μεγάλη ἐρεθιστικότης καὶ εὐαισθησία τῆς τῶν νεονύμφων μήτρας, ἣτις εἰσέτι δὲν εἶνε συνεισθημένη εἰς τὴν νέαν ταύτην λειτουργίαν, ἀπωθοῦσαι πολλάκις, μέχρις οὗ συνειθίσῃ αὕτη, τὸ ἐν αὐτῇ ἐναποτιθέμενον ὄν, δηλ. τὸν καρπὸν τῆς συλλήψεως. β'.) Αἱ πληθωρικῆς καὶ αἵματώδους κράσεως καὶ αἱ ἐκεῖναι αἱ βλέπουσαι ἄφθονον πρὸ τῆς κυήσεως τὴν τροφὴν τῶν καταμηνίων εἰσὶ προδιατεθειμέναι εἰς ἀποβολὰς κατὰ τοὺς πρώτους τρεῖς μῆνας τῆς ἐγκυμοσύνης. γ'.) Αἱ νευρικῆς κράσεως καὶ εὐερεθίστου ἰδιοσυγκρασίας, εἰς τὰς ὁποίας ἡ παραμικρὰ ἠθικὴ συγκίνησις, ὡς π. χ. ἡ χαρὰ, ἡ ἡλύπη, προξενεῖ ἰσχυρὰν καὶ ζωηρὰν ἐντύπωσιν· καὶ δ'.) Αἱ γυναῖκες ἐκεῖναι, αἱ διάγουσαι ζωὴν καθεστηκυῖαν καὶ παραδιδόμεναι εἰς τὴν ἀεργίαν, εἰς τοὺς χοροὺς καὶ εἰς τὴν ἀνάγνωσιν ἀσέμων, ἀνηθικῶν καὶ τὴν φαντασίαν διερεθίζόντων συγγραμμάτων, ἀποβάλλουσι συχνότατα. Ἴδου ὁ λόγος διὰ τὸν ὁποῖον αἱ ἀποβολαὶ εἰσὶ συχνότεραι εἰς τὰς μεγάλας πόλεις παρὰ εἰς τὰς μικρὰς, τὰς κωμοπόλεις καὶ εἰς τὰ χωρία.

Γ. Αἱ νέαι ἀσθένειαι, αἱ προσβάλλουσαι τὰς γυναῖκας κατὰ τὴν κυοφορίαν, δύνανται νὰ προκαλέσωσιν ἀποβολὰς. Τοιαῦται δὲ εἰσιν ἰδίως αἱ ἀσθένειαι τοῦ δέρματος, τοῦ στῆθους καὶ τῆς κοιλίας ὡσαύτως καὶ αἱ χρονικαὶ ἀσθένειαι αἱ καὶ πρὸ τῆς ἐγκυμοσύνης ὑπάρξασαι καὶ κατ'αὐτὴν ὑπάρχουσαι, ἰδίως αἱ τῆς μήτρας καὶ τῶν παρακειμένων ἐξαρτή-

σεων, δύνανται νὰ προκαλέσωσιν ἀποβολὰς. Ἀσθένειά τις, ἣτις κυρίως ἐξασκεῖ τὴν μεγαλειτέραν ἐπιρροὴν ἐπὶ τῶν ἀποβολῶν, εἶνε τὰ ἀφροδίσια (γαλλικὰ) πάθη. Πρὸς τοῦτοις τὰ σπασμωδικὰ πάθη καὶ αἱ ἀσθένειαι τῆς οὐροδόχου κύστεως καὶ τοῦ ἀπευθυσμένου ἐντέρου, ἰδίως δὲ ἡ μεγάλη ἐν αὐτῷ συρροῇ ξηρῶν κόπρων, δύνανται νὰ προκαλέσωσιν ἀποβολὰς.

Δ'. Αἱ ἐξωτερικαὶ αἰτίαι, αἱ προκαλοῦσαι ἀποβολὰς, ἀνάγονται εἰς τὸς ἀτμοσφαιρικὰς ἐπιρροάς, τὴν τροφὴν, τὰ μυρωδικὰ, τὴν ἐνδυμασίαν, τὰ ἐνδύματα, τὴν ἐκλογὴν τῆς κλίνης, τὰς ὥρας τοῦ ὕπνου, τὰς ἐκκενώσεις, τὴν ἐξάσκησιν τοῦ σώματος, τὰς σαρκικὰς ἡδονὰς, τὰς ἠθικὰς ἐντυπώσεις, τὰς ψυχικὰς ἐπιρροὰς κ.τ.λ., δηλαδὴ εἰσὶν ἐκεῖναι, τὰς ὁποίας ἀνεγνωρίσαμεν ὡς βλαπτικὰς καὶ κατὰ τὴν περίοδον τῶν καταμηνίων καὶ τῆς κυοφορίας. Ἄλλ' ἐπειδὴ τὸ περὶ ἀποβολῶν μέρος τῆς ὑγιεινῆς τῶν ἐγκύων γυναικῶν εἶνε τὸ σπουδαιότερον καὶ ἐπειδὴ ἔχομεν νὰ προσθέσωμεν καὶ εἰδικότερας τινὰς αἰτίας αὐτῶν, τινὲς τῶν ὁποίων διέφυγον μέχρι τοῦδε τὴν προσοχὴν τῶν πρακτικῶν, θελομεν καὶ ἐνταῦθα πραγματευθῆ ἐν ὀλίγοις περὶ τῶν ἐξωτερικῶν αἰτιῶν τῶν ἀποβολῶν, αἱ πλεῖσαι τῶν ὁποίων τὴν σήμερον δυστυχῶς προκαλοῦνται ἐν γνώσει ἔνεκα ἐγκληματικῶν πράξεων ἐναντίον τῶν κοινωνικῶν καὶ ἠθικῶν νόμων.

Ὁ μiasματικός, ὁ ψυχρὸς καὶ ξηρὸς, ὁ θερμὸς, ὁ ὑγρὸς καὶ ἀραιὸς ἀήρ, οἱ πολὺ ὑψηλοὶ καὶ πολὺ χαμηλοὶ καὶ βαλτώδεις τόποι, τὰ δύσπεπτα καὶ

ἐρεθιστικά φαγητά, τὰ ἐρεθιστικά καὶ ψυχρὰ ποτά, αἱ διαπεραστικαὶ ὄσμαι, τὰ στενὰ ἐνδύματα, αἱ περιδέσεις τῶν μελῶν τοῦ σώματος, βῆξ σπασμωδικὸς καὶ ἐπίμονος, ἔμετος βίαιος καὶ ἐπίμοχθος, δυσκοιλίότης, ὑπερβολικοὶ κόποι, πτώσεις, πλῆξεις, ἰκπασία, αἱ ἐφ' ἀμάξης περιδιαβάσεις, ὁ χορὸς, ἡ κατάχρησις τῆς συνουσίας, αἱ ἠθικαὶ ἐντυπώσεις, αἱ ψυχικαὶ ἐπιρροαὶ κτλ. δύνανται ἅπασαι αἱ αἰτίαι αὐταὶ νὰ προκαλέσωσιν ἀποβολάς. Ἐκ τῶν αἰτιῶν τούτων ἰσχυρόν κτύπημα ἐπὶ τῆς κοιλίας τῆς γυναικὸς καὶ πτώσις δυνατὴ τῆς ἐγκυμονούσης ἐπὶ τοῦς γλουτοῦς ἐπιφέρουσι πολλάκις τὸν θάνατον τοῦ ἐμβρύου, ἢ προξενούσιν ἐλαττώματα εἰς τὸν σχηματισμὸν αὐτοῦ.

Ε'. Μεταξὺ τῶν ἐξωτερικῶν αἰτιῶν, τῶν προκτιλουσῶν συχνότατα ἀποβολάς, ἰδίως ἐν Κωνσταντινουπόλει, ὑπάρχουσι καὶ τινες εἰδικαί, αἱ τινες δὲν ἐφείλχυσαν μέχρι τοῦδε τὴν προσοχὴν τῶν πρακτικῶν ἰατρῶν. Αἱ αἰτίαι αὗται εἰσὶν αἱ ἑξῆς: α) ἡ καθεστηκυῖα καὶ μαλθακὴ ζωὴ τῶν γυναικῶν, β) ἡ κατάχρησις τῶν ὀθωμανικῶν λουτρῶν καὶ γ) τὸ Ταντουρι. Ἡ πρώτη καὶ ἡ δευτέρα αἰτία ἐξασκοῦσιν ὀλεθρίαν ἐπιρροὴν εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας τῆς Κωνσταντινουπόλεως, ἰδίως δὲ εἰς τὰς ὀθωμανίδας. Αἱ ὀθωμανίδες, ὡς γνωστόν, ἕνεκα τῆς ἐσαυτῶν ἀνατροφῆς, διάγουσι βίον μαλθακὸν καὶ μεγάλην κάμουσι κατάχρησιν τῶν θερμῶν λουτρῶν. Ἐντεῦθεν ἐπέρχεται χαλάρωσις τῆς ὕφης τῶν ὀργάνων καὶ αἱ σάρκες αὐτῶν καθίστανται πλάσφαροι (σάφαλοι), κατὰ συνέπειαν δὲ αἱ ἀποβολαὶ παρὰ ταῖς Τουρκί-

σας εἰσὶ συχνόταται. Αἱ στατιστικαί, ἰδίως δὲ αἱ ἐκθέσεις τῶν πρακτικῶν τῆς Κωνσταντινουπόλεως ἀπαρουσιασθεῖσαι εἰς τὴν Αὐτοκρ. Ἐταιρίαν τῆς ἰατρικῆς ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου, μαρτυροῦσιν, ὅτι πλειότερον τοῦ ἑνὸς τρίτου τῶν ἐγκύων ὀθωμανίδων ἀποβάλλουσι καὶ πολλαὶ ἐξ αὐτῶν ἀπόλλυνται κατὰ συνέπειαν τῶν ἀποβολῶν. Αἱ ὀθωμανίδες περιερισμένοι ἐντὸς τοῦ γυναικωνίτου, ὡς εἰς κλωθίον, ἀναπνεύουσαι διεσθαρμένον ἀέρα, στερούμεναι πάσης ἐξασκήσεως σωματικῆς, διάγουσι βίον ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ἀργόν, καθεστηκῶτα καὶ μαλθακὸν καὶ καταχρώμεναι, ὡς εἴρηται, τῶν θερμῶν λουτρῶν καὶ τῶν σαρκικῶν ἡδονῶν, ἀποβάλλουσιν ἀσυγκρίτῳ πλειότερον τῶν ἄλλων γυναικῶν, τῶν χριστιανῶν.

Ἡ τρίτη αἰτία, τοῦτ' ἐστὶ τὸ Ταντουρι, εἰς ἀπάσας ἀνεξαιρέτως τὰς ἐγκύους γυναῖκας εἶνε ὀλεθριον. Ἀρκεῖ νὰ σκεφθῆ τις, ὅτι τὸ ἡμισυ τοῦ σώματος (τὰ κάτω ἄκρα) ἐντὸς τοῦ Ταντουρίου ὄν, εὐρίσκεται εἰς θερμοκρασίαν ἀσυγκρίτῳ τῷ λόγῳ ἀνωτέραν ἐρείνης, εἰς τὴν ὁποίαν εὐρίσκεται τὸ ἕτερον ἡμισυ (τ' ἄνω ἄκρα) ὄν ἐκτὸς τοῦ Ταντουρίου, ὅπως πεισθῆ, ὅτι ἐκ τούτου ὁ ἐρεθισμὸς εἶνε μεγάλ' εἴτερος καὶ ἡ συρροὴ τοῦ αἵματος ἐπομένως πρὸς τὰ κάτω ἄκρα γίνεται μεγαλειτέρα. Κατὰ συνέπειαν δὲ τῆς τοιαύτης ἐρεθιστικῆς καὶ πληθωρικῆς καταστάσεως, τῆς ὁποίας τ' ἀποτελέσματα εἶνε δυσάρεστα καὶ ἐνίοτε λυπηρά, συμβαίνουσιν ἐξ ἀνάγκης ἀποβολαί. Παραδείγματα ὀλεθρίων ἀποτελεσμάτων τοῦ Ταντουρίου ἔχομεν τῆς ἡμετέρας πείρας καὶ πρακτικῆς πολλὰ, καὶ ἐξ αὐτῶν ἀναφέρομεν ἐνταῦθα ἓν πρόσ-

φατον, ὅπως πείσωμεν τὸ κοινὸν τῆς Κωνσταντινουπόλεως, ἵνα ἐξορίσῃ ἀπὸ τὰς οἰκογενείας τὸ Ταντουῦρι ὡς βλαπτικὸν καὶ πρόξενον πολλῶν παθημάτων ἐν γένει εἰς τε τοὺς ἀνδρας, τὰς γυναῖκας, τοὺς παῖδας καὶ τοὺς γέροντας, ἀλλ' ἰδίως εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας, περὶ ὧν ἰδίως ἐνταῦθα ὁ λόγος.

Πρὸ τεσσάρων ἐτῶν κατὰ Δεκέμβριον μῆνα προσκαλούμεθα κατεπειγόντως περὶ τὴν ἐνάτην ἐσπερινὴν ὥραν εἰς ἐπίσκεψιν κυρίας ἐγκυμονούσης, ἧτις, κατὰ τὴν ἐκφρασιν τοῦ προσκαλέσαντος ἡμᾶς συζύγου, ἔχανε το ἀπὸ ταῖς λειγοθυμιαῖς κτλ. Μεταβάντες παρὰ τῆ πασχούση, εὔρομεν αὐτὴν ἐξηπλωμένην καὶ ἔχουσαν τὸ μὲν ἡμισυ μέρος τοῦ σώματος (τὰ κάτω ἄκρα) γωμένον ἐντὸς τοῦ Ταντουρίου καὶ σκεπασμένον διὰ βαρέων ἐκπλωμάτων, διὰ τῶν ὁποίων, ὡς γνωστόν, περιβάλλουσι τοῦτο συνήθως, τὸ δὲ ἕτερον ἡμισυ μέρος κεκλιμένον ἐκτὸς τοῦ Ταντουρίου ἐπὶ τοῦ σοφᾶ. Φρικιάσεις (ἀνατριχίλαι), ἐξάψεις τοῦ προσώπου, λειποθυμιαί, πόνοι ὀριμεῖς περὶ τὴν κοιλίαν κτλ. ἦσαν τὰ συμπτώματα, τὰ πρὸ τριῶν ὥρῶν καταμαστίζοντα τὴν πάσχουσαν. Πρὸς τούτοις προσέθηεν αὐτῇ, ὅτι ἦτον ἐγκυος πρὸ τριῶν ἢ τεσσάρων μηνῶν καὶ ὅτι πρὸ τινῶν ὥρῶν ἀρκετὸν αἷμα ἐῤῥεεν ἐκ τῶν γεννητικῶν μορίων κτλ.

Ἐγείραντες τὰ περικαλύμματα τοῦ Ταντουρίου, ἠεθάνθημεν ὑγράν τινα θερμότητα ὁμοίαν τῇ ἐξερχομένη ἐκ βράζοντος λέβητος καὶ ὀσμὴν ὀξεῖαν καὶ διηπεραστικὴν, προσερχομένην ἐκ τῆς, ἐνεκα τῆς θερμότητος, ἀποσυνθέσεως τοῦ αἵματος. Διετάξαμεν

ἀμέσως, ἀφοῦ εὔρομεν τὸ ἀποβληθὲν ἔμβρυον, νὰ ἐξάξωσι τοῦ θαλάμου τὸ Ταντουῦρι, καθότι δὲν ἦτο φρόνιμον νὰ μετακομίσωσιν ἀλλαγῶν τὴν πάσχουσαν, καθ' ἣν στιγμὴν ἐξηκολούθει ἡ αἰμορραγία. Μετὰ ταῦτα διορίσαντες καὶ αἰμοστατικὸν τι φάρμακον, τὴν ἐν ὀριζοντίᾳ θέσει ἀκνησίαν κτλ. ἀπήλομεν. Μετ' οὗ πολὺ ἢ περὶ ἧς ὁ λόγος κυρία ἀνέλαθεν. Ἀλλὰ μετὰ ἐν περίπου ἔτος ἐκ νέου προσκαλούμεθα διὰ τὴν ἴδιαν κυρίαν καὶ διὰ τὴν αὐτὴν ἀσθίνειαν, δι' ἣν προσεκλήθημεν καὶ κατὰ τὸ παρελθὲν ἔτος. Εὔρομεν τὴν πάσχουσαν, ὡς καὶ πρὸ ἐνός ἔτους, εἰς τὴν αὐτὴν θέσιν, δηλ. εἰς τὸ Ταντουῦρι, καὶ μὲ τὰ αὐτὰ συμπτώματα καὶ σχοῦσαν ὡς ἀποτελεσμα ἀποβολῆν. Ἀπηγορεύσαμεν αὐστηρῶς τὴν χρῆσιν τοῦ Ταντουρίου, εἰσθηκούθημεν καὶ ἔκτοτε ἡ κυρία δὲν ἔσχε πλέον ἀποβολὰς καὶ ἤδη εἶνε μήτηρ δύο τρυφερῶν τέκνων.

Ἐπάρχουσι καὶ μέσα, ὡς φάρμακα καὶ ἐργαλεῖα κτλ. ἐνδύμενα νὰ προκαλέσωσιν ἀποβολὰς, καὶ τὰ ὁποῖα μεταχειρίζονται ἐν γνώσει. Διὰ τῶν μέσων τούτων δύο σκοποὺς ἐπιδιώκουσιν οἱ μεταχειρίζοντες αὐτά. Οἱ μὲν ἐπιδιώκουσι τὴν ἐκ τοῦ κινδύνου σωτηρίαν τῆς μητρὸς, ἧτις ἐνίοτε κινδυνεύει ν' ἀποθάνῃ διὰ τῆς περαιτέρω ἀναπτύξεως τοῦ ἐν τῇ μήτρᾳ ἔμβρυου. Οἱ δὲ ἐπιδιώκουσι τὴν ἐξάλειψιν ἢ τὴν καταστροφὴν ἐντὸς τῆς κοιλίας τῆς μητρὸς τοῦ σώματος τοῦ ἐγκλήματος. Ἡμεῖς ὁμῶς παραλείπομεν ἐνταῦθα τὰ μέσα ταῦτα διὰ τὸν ἐξῆς ἀπλούστατον λόγον. Εἰ μὲν πρόκειται περὶ τοῦ πρώτου σκοποῦ, δεόν νὰ προσκληθῶσιν οἱ ἰατροί, οἱ μόνοι ἀρμόδιοι

νά ἐκτιμήσωσι τὰς περιστάσεις, καθ' ἃς εἶνε ἀναπόφευκτος ἀνάγκη νά ἐνεργηθῆ ἀποβολή. Εἰ δὲ πρόκειται περὶ τοῦ δευτέρου σκοποῦ, ἀντικειμένου κατὰ τε τῶν φυσικῶν, κοινωνικῶν καὶ ἠθικῶν νόμων, ἡ ἡμετέρα κοινωνία δὲν ἔχει νά χάσῃ, μὴ γινώσκουσα τοιαῦτα δολοφόνα μέσα! Ἀπεναντίας δὲ εἶνε λίαν ὠφέλιμον διὰ τὴν ἀνθρωπότητα, ἵνα μὴ γνωρίζῃ ἡ κοινωνία τοιαῦτα καταστρεπτικὰ τοῦ εἴδους μέσα.

Μετὰ τὴν περιγραφὴν τῶν αἰτιῶν, τῶν δυναμένων νά προκαλέσωσιν ἀποβολάς, γεννᾶται ἡ ἐρώτησις ἂν ἅπασαι αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες αἱ εὐρισχόμεναι ὑπὸ τὰς ἀμέσους ἐπιρροὰς τῶν ὧν ἐμνήσθημεν ἀνωτέρω καὶ ἀλλαγῶν αἰτιῶν ἀποβάλλουσιν; Ἡ ἀπάντησις εἶνε ἀρνητικὴ. Ἄλλως αἱ ἐγκυοὶ ἐκείναι, αἱ ἔχουσαι μέγιστον συμφέρον, ὅπως ἀποκρῦψωσιν ἀπὸ τὰ πονηρὰ ὄμματα τῆς κοινωνίας ἀθιμίτων κήσιν, θὰ ἐπεδίδοντο εὐχαρίστως εἰς τὰς ἀμέσους ἐπιρροὰς τῶν τοιούτων αἰτιῶν, ὅπως ἐπιτύχωσι τοῦ ἀνηθικοῦ αὐτῶν σκοποῦ. Ἄλλ' εὐτυχῶς διὰ τὴν ἀνθρωπότητα καὶ τὰ χρηστὰ ἔθη τῆς κοινωνίας τὸ πρᾶγμα δὲν ἔχει οὕτω πάντοτε. Ἔχομεν παραδείγματα, ὅτι γυναῖκες τινες, ὅπως ἐξαλείψωσιν ἢ καταστρέψωσι τὸ προϊόν παρανόμου συλλήψεως, παρεδόθησαν εἰς τὰ σκληρότερα βασανιστήρια καὶ μετεχειρίσθησαν ὅλα ἐκεῖνα τὰ βίαια μέσα, ὅσα ἡ ἀπροκάλυπτος καὶ ἀσυνειδήτος ἀγυρτεία, ἧσις ἀτιμωρητὶ δυστυχῶς ἐκμεταλλεῦεται καὶ τὸ βαλάντιον καὶ τὴν ζωνὴν μωροπίστων γυναικῶν, καὶ τὰ γραβδία κηρύττουσιν ὡς ἡρωικὰ πρὸς τοιοῦτον βάρβα-

ρον καὶ ἀπάνθρωπον σκοπὸν, πλὴν εὐτυχῶς ἀπέτυχον τοῦ σκοποῦ.

Γάλλος τις συγγραφεὺς ἀναφέρει, ὅτι νεανίς τις ἐγκυος πέντε μηνῶν, ἀπελπισθεῖσα, διότι τὴν ἐγκυοὶν κατέλειψεν ὁ ἐραστὴς τῆς, ἐρρίφθη ἀπ' ἐπάνω ἀπὸ τὴν Νίαν Γέφυραν (ἐν Παρισίοις) εἰς τὸν Σηκουάναν· καὶ μ' ὅλον ὅτι συνέβη βίαια καὶ ἰσχυρὰ διαταραχὴ ψυχικὴ καὶ σωματικὴ, μ' ὅλα ταῦτα ἡ ἐγκυμοσύνη ἐξηκολούθησε τὸν τακτικὸν δρόμον μέχρι τοῦ τοκετοῦ. Ἄλλος ἀναφέρει, ὅτι κυρία τις νεαρὰ ἐγκυος φερομένη ἐπὶ ἀνοικτοῦ δίφρου (ἀμαξάκι) ἐξετεινάχθη, πεσόντος κατὰ γῆς τοῦ ἵππου, ὑπεράνω τῆς κεφαλῆς τούτου, χωρὶς νά πάθῃ ἡ ἐγκυμοσύνη. Καὶ ἡμεῖς ὑπὴρξαμεν αὐτόπται μάρτυρες παραπλησίων παραδειγμάτων. Νεὰ τις παρθένος, ἐξαπατηθεῖσα παρὰ τινος ἀσυνειδήτου νεανίου, ἔμεινεν ἐγκυος. Αἰσχυνομένη καὶ φοβουμένη τοὺς ὑποπτέυσαντας αὐτὴν γονεῖς, ἐρρίφθη εἰς τὸ φρέαρ (πηγάδι) τῆς ἐν τῇ ἐξοχῇ οἰκίας. Ἡ πτώσις τῆς ἀπέσπασε τὰς κρουγὰς τῆς ἐν τῷ μαγειρείῳ εὐρεθείσης ὑπηρετρίας καὶ αἱ κραυγαὶ ταύτης ἐπέσυραν τοὺς οἰκείους εἰς τὸν τόπον τῆς σκηνῆς. Ἐξήγαγον ἀμέσως τὴν νέαν ζῶσαν, ἀβαθοῦς εὐτυχῶς ὄντος τοῦ φρέατος. Ἰατρός προσεκλήθη ἀμέσως, ἀλλ' ἡ νέα δὲν ἐπαρουσίαζεν ἀλλήν βλάβην, εἰμὴ μόνον ἐξάρθρωσιν τοῦ καρποῦ τῆς δεξιᾶς χειρὸς καὶ τραῦμα μικρὸν κατὰ τὸ δεξιὸν βρεγματικὸν ὄστον (εἰς τὰ πλάγια τῆς κεφαλῆς). Ἡ νεανίς ἴαθη τῆς τε ἐξαρθρώσεως καὶ τοῦ τραύματος, ἀλλ' ἡ κήσις ἐξηκολούθει προχωροῦσα πρὸς τὸ τέλος! . . .

Καὶ ὁμῶς τὰ ὀλίγα ταῦτα παραδείγματα δὲν πρέπει νὰ ἐμπνέωσι θάρρος εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας, ὥστε νὰ ἐκτεθῶσιν ἀπερισκέπτως εἰς τὰς ἐπιρροὰς τῶν ἄνω μνησθεισῶν αἰτιῶν καὶ νὰ μὴ προφυλάττωνται μετὰ τῆς δεούσης ἐπιμελείας. Διότι ὑπάρχουσιν ἄλλα παραδείγματα, καὶ τοιαυτὰ εἰσι τὰ πλείστα, ἐπιμαρτυροῦντα, ὅτι ἐγκυεῖ γυναῖκες διὰ τὴν παραμικρὰν ὀλίσθησιν, ἢ πτώσιν κτλ. ἀπέβαλον. Ἄλλως τε τὰ ὀλίγα ταῦτα παραδείγματα ἀβλαβῶν συμβεβηκότων ἔχουσιν ὡς αἰτίαν τὴν ἀεκτικότητα τοῦ σώματος, ἢτοι τὴν μὴ εἰς ἀποβολὰς προδιάθεσιν τῆς μήτρας. Καὶ ἐπειδὴ οὐδεμία γυνὴ εἶνε εἰς θέσιν νὰ γνωρίζῃ ἐκ τῶν προτέρων ἂν ἔχη, ἢ ἔχει, τὴν εἰς ἀποβολὰς προδιάθεσιν, διὰ τὸν λόγον τοῦτον εἶνε φρόνιμον νὰ προφυλάττωνται ἀπασαὶ ἀνεξαιρέτως αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες μετὰ τῆς δεούσης προσοχῆς ἀπὸ τὰς ἀμέσους ἐπιρροὰς τῶν αἰτιῶν, τὰς ὁποίας ἀνεφέραμεν τόσῳ ἀνωτέρω, ὅσῳ καὶ ἀλλαχοῦ, λόγον ποιήσαντες περὶ τῶν καταμηνίων καὶ τῆς ἐγκυμοσύνης (σελ. 22--54).

*Περὶ προδρόμων συμπτωμάτων τῶν ἀποβολῶν.*

Τὰ συμπτώματα, τὰ ὁποῖα προηγούνται τῶν ἀποβολῶν, διαφέρουσιν ἀναφορικῶς πρὸς τὴν ἐποχὴν, καθ' ἣν συμβαίνει ἀποβολή, καὶ ὡς πρὸς τὰς αἰτίας, αἰτινες τὴν προκαλοῦσιν. Ὄταν ἡ ἀποβολὴ συμβαίη κατὰ τὰς πρώτας τῆς κυήσεως ἡμέρας, δὲν προηγούνται συνήθως αὐτῆς ἀξιοσημεῖωτα φαινόμενα, εἰ μὴ ἕλαφροὶ καὶ ἀνεπαίθητοι πόνοι καὶ βεῦσις

μικρᾶς ποσότητος αἵματος. Ἄλλὰ τὰ συμπτώματα ταῦτα πολλάκις ἐκλαμβάνονται παρὰ τῶν ἐγκύων γυναικῶν ὡς φαινόμενα τῶν καταμηνίων. Ὄταν ὁμῶς ἡ ἀποβολὴ συμβαίη κατὰ τὸν 2ον καὶ 3ον ἢ 4ον μῆνα, τότε τὰ πρόδρομα συμπτώματα αὐτῆς οὐδένα σχεδὸν λανθάνουσιν. Κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην τὸ συνηθέστερον ἐκ τῶν σημείων, τὰ ὁποῖα ἀναγγελλοῦσιν ἐπικειμένην ἀποβολὴν, ἀναντιρρήτως εἶνε ἡ αἰμορραγία, ἣτις συνήθως προηγείται αὐτῆς συνοδευομένη ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ ὑπὸ πόνων περὶ τὰ μέσα καὶ τὴν κοιλίαν. Οἱ πόνοι οὗτοι παύουσιν ἐπὶ σμικρὸν καὶ ἐπανερχονται μετὰ πλείονος οφοδρότητος εἰς τρόπον, ὥστε ἡ δριμύτης αὐτῶν ἐμποδίζει πολλάκις τὴν βάδισιν, τὰς κινήσεις καὶ τὴν ὀρθοστασίαν τῆς ἐγκύου γυναικός. Ὅθεν μετὰ τῶν συμπτωμάτων τῆς ἀποβολῆς ἡ αἰμορραγία κατέχει τὴν πρώτην θέσιν καὶ ὡς αἰτία αὐτῆς καὶ ὡς ἐπίφοβον καὶ ἐπικίνδυνον φαινόμενον εἰς πλείστας περιστάσεις.

Μετὰ τὴν ἐμφάνισιν τῆς αἰμορραγίας ἀμέσως παρουσιάζονται καὶ τὰ ἐξῆς φαινόμενα, τὰ ὁποῖα ἐνίοτε, πλὴν σπανίως, καὶ προηγούνται, δηλ. φρικιάσεις, ἀνορεξία, ναυτιάσεις, δίψα, περιοδικαὶ ἐξάψεις, καύσων, ψύχρανσις τῶν ἄκρων, ἰδίως τῶν κάτω, κόπωσης, παλμοὶ συνεχεῖς τῆς καρδίας, ἀτονία, ἀθυμία, δειλία, φόβοι, αἰσθημα δυσάρεστον ψύχους, ἀδυναμίας καὶ θάρους κατὰ τὴν κάτω κοιλίαν, κωλικοὶ πόνοι, διάρροια, ἀνάγκη ἀπατηλῆ πρὸς συχνὴν οὖρησιν κτλ. Τὰ φαινόμενα ταῦτα διαρκοῦσιν ἀπὸ τρεῖς ἕως πέντε ἡμέρας καὶ μετὰ ταύτας λαμβάνει χώραν

ἢ ἀποβολή. Τὰ συμπτώματα ταῦτα καὶ κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην δύνανται νὰ ᾧσιν εἰς τινὰς γυναῖκας ὡς σημεῖα τῆς περιόδου τῶν καταμηνίων, καθότι εἶπομεν (σελ. 41), ὅτι γυναῖκες τινες βλέπουσι ταῦτα κατὰ τοὺς πρώτους τῆς κυήσεως μῆνας καὶ πολλὰ τῶν συμπτωμάτων τούτων προηγούνται τῆς ρεύσεως τῶν καταμηνίων. Καὶ ὁμοίως ὅταν ἡ σιμοβρῆγία προηγηθῆ τῶν ἄλλων φαινομένων, τότε δὲν μένει πλέον ἀμφιβολία, ὅτι περὶ ἀποβολῆς πρόκειται, ἐπειδὴ δὲν συμβαίνει οὕτως εἰς τὴν ἐμφάνισιν τῶν καταμηνίων, τῆς ρεύσεως τῶν ὁποίων πάντοτε προηγούνται τ' ἄλλα φαινόμενα.

Πρὸς τὸν ἕκτον μῆνα εὐσης τῆς κυήσεως, ἀντιλαμβανόμεθα εὐκολώτερον τῶν συμπτωμάτων, δι' ὧν προαναγγέλλεται προσειχῆς ἀποβολή, προερχομένη μάλιστα ἐκ τῆς ἀποβιώσεως τοῦ ἐμβρύου. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἐμφανίζονται καὶ ἕτερα πρόδρομα συμπτώματα τῆς ἀποβολῆς καὶ εἶνε τὰ ἐξῆς: παῖσις τῶν κινήσεων (τῶν κτυπημάτων) τοῦ ἐμβρύου, αἰσθημα θάρους ὀχληροῦ ξένου σώματος, κινουμένου ἐν τῇ κοιλίᾳ καὶ ἀκολουθοῦντος τὰς κινήσεις τοῦ σώματος τῆς ἐγκυμονούσης, λιποθυμῖαι συνεχεῖς, ἐνίοτε μέχρι συγκοπῆς, σπασμοί, γλωμότης τοῦ προσώπου, κατάπτωσις τῶν δυνάμεων, πυρετός ἰσχυρός πρὸς τὸ ἐσπέρας συνήθως, εἶδημα καὶ κυάνωσις τῶν βλεφάρων, χαλάρωσις τῶν μαστῶν, σμικρυνοίς τοῦ ὄγκου τῆς κοιλίας, μεταβολὴ τοῦ σχήματος, πτώσις αὐτῆς πρὸς τὰ κάτω, θάρος πρὸς τὰ γεννητικὰ ὄργανα καὶ τὸν δακτύλιον (προκτόν). Τὰ φαινόμενα ταῦτα διαρκοῦσιν ἀπὸ ὀκτώ ἕως δέκα, ἢ

δώδεκα ἡμέρας, ἐνίοτε δὲ καὶ πλειότερον χρόνον καὶ μετὰ ταῦτα λομβάνει χώραν ἡ ἀποβολή.

*Περὶ τοῦ ἐκ τῆς ἀποβολῆς προερχομένου κινδύνου.*

Ἡ ἀποβολὴ εἶνε πάντοτε ἐπικίνδυνος; Ἀναφορικῶς πρὸς τὸ πρῶτον τῆς συλλήψεως εἶνε πάντοτε θανατηφόρος, καθότι συμβαίνει εἰς ἐποχὴν καθ' ἣν τοῦτο δὲν εἶνε βιώσιμον. Σχετικῶς δὲ πρὸς τὴν μητέρα δὲν εἶνε πάντοτε τοιαύτη, ἀλλ' ὁμοίως εἶνε μᾶλλον ἐπικίνδυνος, ἢ ὁ εἰς τέρμα τοκετός (γέννα). Πρὸς τούτους δὲ ἡ ἐποχὴ, καθ' ἣν ἡ ἀποβολὴ συμβαίνει, ἐξασκεῖ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον ἐπιρροὴν ἐπὶ τῆς ὑγείας καὶ τῆς ζωῆς τῆς ἀποβαλλούσης γυναικός. Γενικῶς ἢ κατὰ τὸν πρῶτον καὶ δεῦτερον μῆνα συμβαίνουσα ἀποβολή, εἰανδῆποτε καὶ ἂν ἔχη τὴν αἰτίαν, ἢ ὀλίγον, ἢ καθόλου ἐπηρεάζει τὴν ἀποβάλλουσαν. Κατὰ τὸν τρίτον ὁμοίως καὶ τέταρτον μῆνα εἶνε πλέον ἐπικίνδυνος, ἢ κατὰ τὸν πέμπτον καὶ ἕκτον. Καὶ ὡς πρὸς τὰς αἰτίας ἢ μᾶλλον ἐπικίνδυνος ἀποβολὴ εἶνε ἐκείνη, τὴν ὁποίαν προκαλοῦσι δι' ἐσωτερικῶν φαρμάκων καὶ ἐξωτερικῶν ὀργάνων καὶ ἐκ βιαιῶν ἐξωτερικῶν ἐπενεργειῶν, ὡς π. χ. πτώσεων, πλήξεων ἐπὶ τῆς κοιλίας κ.τ.λ. καὶ ἐξ ἀσθενειῶν νέων εὐγενῶν ὀργάνων, ὡς π. χ. τῶν πνευμόνων, τοῦ περιτοναίου κ.τ.λ.

*Περὶ τῶν ὑγιεινῶν καὶ προφυλακτικῶν μέσων κατὰ τῶν ἀποβολῶν.*

Τὰ ὑγιεινὰ καὶ προφυλακτικὰ μέσα κατὰ τῆς

ἀποβολῆς μέσα, τὰ ὅποια διδάσκει ἡ ὑγιεινή, συνίστανται ἐν ἐνὶ λόγῳ εἰς τὴν ἀποφυγὴν ὄλων ἐκείνων τῶν βλαπτικῶν αἰτιῶν, τὰς ὁποίας ἀνεφέραμεν καὶ ἀνωτέρω καὶ πραγματευόμενοι περὶ καταμηνίων καὶ ἐγκυμοσύνης. Προσθέτομεν δὲ καὶ ἐνταῦθα τὰ ἑξῆς. Αἱ ἀπειλούμεναι ἕνεκα προδιαθέσεως καὶ μὴ ἀπὸ ἀποβολῆς ἐγκυσι γυναῖκες ὀφείλουσι νὰ προσφύλαττωνται ἀπὸ τὰς ἀτμοσφαιρικῆς ἐπιρροῆς καὶ τὰς αἰφνηδίας μεταβολῆς τῆς θερμοκρασίας. Πολλοὶ πρακτικοὶ μαιευτῆρες εἰς τὰς ἐπιδημίας ταύτας ἐπιρροῆς καὶ μεταβολῆς ἀποδίδουσι τὴν συχνότητα τῶν ἀποβολῶν καὶ τὸν θάνατον τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Ν' ἀποφεύγωσι προσέτι τὸν ἀκάθαρτον καὶ μiasματικὸν ἀέρα τῶν τεληματωδῶν μερῶν, τοὺς νοσώδεις καὶ καθύγρους τόπους. Διάσημός τις ἰατρίκις τὸν ἀκάθαρτον καὶ μiasματικὸν ἀέρα καὶ τοὺς νοσώδεις τόπους κατατάττει μεταξὺ τῶν ἰσχυροτέρων αἰτιῶν τῶν ἀποβολῶν. Ν' ἀποφεύγωσιν ὡσαύτως τοὺς κακῶς ἀεριζομένους θαλάμους, διότι ὑπόκεινται εἰς στενοχωρίας, λειποθυμίας, κεφαλαλγίας κτλ., αἵτινες δύνανται νὰ προσενῶσιν ἀποβολῆς. Διὰ τὸν αὐτὸν λόγον ὀφείλουσι ν' ἀποφεύγωσι τὰ θέατρα, τοὺς χοροὺς, τὰς μεγάλας συναθροίσεις ἀνθρώπων καὶ τὰ πολλὰ φῶτα, διότι εἰς τὰς περιστάσεις ταύτας ὁ ἀὴρ διεφθείρεται εὐκολώτατα καὶ ὁ διεφθαρμένος ἀὴρ, εἵπομεν καὶ ἀνωτέρω, ἐξασκεῖ μεγάλην ἐπιρροὴν ἐπὶ τῶν ἀποβολῶν. Νὰ μὴ θερμαίνωσι πολὺ τοὺς θαλάμους καὶ ν' ἀποφεύγωσι τὸ μέρος, ἐν ᾧ καίονται κάρβουνα, ἰδίως δὲ γαιάνθρακες, διότι ἡ ἀνάπτυξις τοῦ ἀνθρακικοῦ ἀερίου ἐντός

τῶν θαλάμων εἶνε ἐπικίνδυνος. Εἰς τὴν κατηγορίαν τῶν ἀπευκταίων αἰτιῶν κατατάττονται καὶ τὰ σενὰ ἐνδύματα, αἱ περιῶσεις, τὰ ἐρεθιστικά καὶ πυρωτικά φαγητά, τὰ ψυχρὰ ποτά, τὰ παγωτά ἰδίως. Μαιευτῆρ τις ἀναφέρει πολλὰ παραδείγματα ἀποβολῶν, προερχομένων ἐκ τῆς χρήσεως τῶν παγωτῶν. Ἡ ἰππασία καὶ ὁ ἐφ' ἀμάξης περίπατος πολλάκις προκαλοῦσιν ἀποβολῆς. Τῶν δύο τούτων βλαπτικῶν οἰκιῶν ἔχομεν οἰκεία παραδείγματα.

Κατὰ τὸ 1862 ἡμέτερος φίλος καὶ πελάτης περιδεύων διὰ ξηρᾶς, παρέλαβε μεθ' ἑαυτοῦ καὶ τὴν σύζυγον ἑφιππον εἰς τὸ ταξειδίον, εὔσαν ἐγκυον περὶ τὸν ἑβδόμον μῆνα. Καθ' ὅλον τὸ διάστημα τοῦ ταξειδίου τῶν ἡ κυρία διέκειτο ἀδιάθετος· διὸ ἐπέσπευσεν ὁ κύριος τὴν εἰς τὸν τόπον τῆς διαμονῆς του ἐπιστροφῆν. Τὴν ἐπαύριον τῆς ἀφιξεως ἐν τῇ αὐτῶν οἰκίᾳ, ἡ ἐγκυος κατελήφθη ὑφ' ὄλων σχεδὸν τῶν ἀνωτέρω μνησθέντων συμπτωμάτων, ἐκτός τῆς αἰμορραγίας, καὶ μετὰ εἴκοσιν ἡμέρας ἔτεκε θυγάτριον νεκρόν! Κυρία τις, μήτηρ τεσσάρων τέκνων καὶ οὐδέποτε ἀποβαλοῦσα, κατὰ τὸ 1864 ἐγκυος τεσσάρων μηνῶν εὔσα, ἐπορεύθη ἐφ' ἀμάξης (χιντόβι) εἰς τὴν Μονὴν τῆς Ζωοδόγου Πηγῆς (Βαλουκλί). Μόλις φθάσασα ἐκεῖ, κατελήφθη ὑπὸ σφοδρότατων πόνων καὶ αἰμορραγίας καὶ ἐν τῷ ἄμα, ἐπιστρέψασα μόλις εἰς τὴν οἰκίαν, ἀπέβαλε.

Πρὸς τοῖς ἄλλοις αἱ ἐγκυσι γυναῖκες ὀφείλουσι ν' ἀποφεύγωσι τὴν συνουσίαν κατὰ τοὺς πρώτους καὶ τελευταίους τῆς ἐγκυμοσύνης μηνῆς. Πρακτικὸς τις μαιευτῆρ λέγει, ὅτι αἱ πλειότεραι ἀποβολαὶ

δὲν γνωρίζουσιν ἄλλην αἰτίαν, εἰμὴ τὴν κατάχρησιν τῆς συνουσίας. Πρὸς τούτοις ὀφείλουσι ν' ἀποφεύγωσιν ἀπάσας τὰς ἀφορμὰς χαρᾶς, ἢ λύπης ὑπερβολικῆς, τὴν μελαγχολίαν, τὴν μονοτονίαν, τοὺς νευρικοὺς ἐρεθισμοὺς κτλ. Τοιαῦτα ἐν συντόμῳ εἰς τὰ ὑγιεινὰ καὶ προφυλακτικὰ μέσα, διὰ τῶν ὁποίων δυνάμεθα πολλακίς ἐπιτυχῶς ν' ἀποφύγωμεν, ἢ καὶ νὰ προλάβωμεν τὰς ἀποβολὰς. Ἐάν δὲ, μ' ὅλας τὰς ὑγιεινὰς ταύτας προφυλάξεις, ἐπαπειλοῦνται κίνδυνοι προσεχέως ἀποβολῆς, τότε αἱ ἔγκυοι ὀφείλουσι ἐκ τοῦ προχείρου νὰ λάβωσι τὰ ἐξῆς θεραπευτικὰ μέτρα: νὰ μείνωσιν ἐν ὀριζοντεία θέσει ἀκίνητοι, νὰ διατηρῶσι τὴν ἡσυχίαν τοῦ πνεύματος καὶ νὰ σπεύδωσιν ὅσον τὸ δυνατόν τάχιον, ὅπως προσκαλῶσι τὸν ἰατρόν, τὸν μόνον ἀρμόδιον διὰ τὰ περαιτέρω.

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

*Περὶ ὑγιεινῶν καὶ προφυλακτικῶν προπαρασκευῶν καὶ ἐτοιμασιῶν κατὰ τὴν προσέγγισιν τῆς ἐποχῆς τοῦ τοκετοῦ.*

Ὁ τοκετός εἶνε φυσικὴ τις λειτουργία, ἥτις ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐκτελεῖται ἐπιτυχῶς καὶ ἄνευ τῆς ἐπεμβάσεως τῆς τέχνης, διὰ τοῦτο αἱ ἔγκυοι γυναῖ-

κες μετὰ θάρρους καὶ ἀφόβως δύνανται νὰ προσβλέπωσιν εἰς αὐτόν. Καὶ ὁμως, ἐπειδὴ πάντοτε συνοδεύουσιν αὐτόν καὶ παθολογικά τινα φαινόμενα, ἐνίοτε δὲ, εἰ καὶ σπανίως, καὶ κίνδυνοι σπουδαῖοι περιστοιχίζουσιν αὐτόν καὶ ὁ πολιτισμὸς δυσχερέτερον τὸν καθιστᾷ, διὰ ταῦτα πάντα τὰ περιττατικὰ αἱ ἔγκυοι γυναῖκες ὀφείλουσι, ἅμα ὡς πλησιάσωσιν αἱ ἡμέραι τοῦ τοκετοῦ, νὰ καθυποβληθῶσιν εἰς προπαρασκευὴν καὶ προετοιμασίαν σωματικῶς τε καὶ ψυχικῶς. Ὁ σκοπὸς τῆς τοιαύτης προπαρασκευῆς εἶνε, νὰ εὐκολύνωμεν, ὅσον τὸ δυνατόν καλλίτερον, τὸν τοκετόν καὶ ν' ἀπομνηκρύνωμεν πᾶν ὅ,τι δύναται ν' ἀπειλήσῃ τὴν ζωὴν τῆς μητρὸς καὶ τοῦ τεχθησομένου ὄντος ἐν κειρῷ τῶν πρὸς ἀποπεράτωσιν τοῦ τοκετοῦ ἐργασιῶν.

*Α'. Περὶ προπαρασκευῆς καὶ ἐτοιμασίας τοῦ σώματος.*

Αἱ γυναῖκες ἐκεῖναι αἰτινες σκοπεύουσι νὰ θηλάζωσι μετὰ τὸν τοκετόν τὰ ἑαυτῶν τέκνα, ὀφείλουσιν ἀπὸ τοῦδε νὰ λάβωσιν ὅλα τὰ ἀναγκαῖα καὶ κατάλληλα προφυλακτικὰ μέτρα περὶ προφυλάξεων καὶ περιποιήσεων τῶν μαστῶν καὶ ἰδίως τῶν θηλῶν. Αἱ προφυλάξεις καὶ περιποιήσεις τούτων συνίστανται εἰς τὰ ἐξῆς: α'.) Νὰ προσίχωσι μετὰ μεγίστης ἐπιμελείας, ὥστε αἱ θηλαὶ νὰ μείνωσιν ἀπείρακτοι καὶ ἐξέχουσαι νὰ μὴ θλίβωνται καὶ νὰ μὴ ἐκδάρωνται (ξίπετσόνωνται) διὰ τῶν ἐνδυμάτων. β'.) Κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας τῆς κυήσεως ἕνα μῆνα περίπου πρὸ τοῦ τοκετοῦ ὀφείλουσι νὰ τρίβωσι καθε-

κάστην σχεδόν ἡμέραν τὰ ἀλώνια καὶ τὰς θηλάς μὲ ὀλίγον οἰνόπνευμα (ῥακή ἢ ῥῶμι). Ἡ προπαρασκευὴ αὕτη εἶνε τὰ μέγιστα ὠφελίμος, ὅταν αἱ θηλαὶ ἰδίως εἰσὶν ἀδύναται, χλωμαί, μαλθακαὶ κτλ. γ'). Ὅταν αἱ θηλαὶ δὲν ἐξεχῶσιν, ὀφείλουσι νὰ τὰς ἐπιμηκύνωσι (μακρύνωσιν), ἐπιλέτουμεν λεῖον κεράτεινον, ἢ ξύλινον δακτυλίδιον μικρὸν ἐλαφρὸν, ἔχον μέγεθος, πάχος καὶ πλάτος ἴσον μικρῷ δακτυλιδίῳ τεχνητῷ καὶ ὀπὴν ἀνάλογον πρὸς ὑποδοχὴν θηλῆς καὶ θλίβουσαι αὐτὸ ἐλαφρῶς πολλάκις τῆς ἡμέρας. δ'). Ὅταν δὲ τὸ μέσον τοῦτο δὲν ἀρκῆ, τότε πρέπει ἀπὸ τὰς ἀρχὰς τοῦ τελευταίου μηνὸς ν' ἀρχίσῃ ἀνθρωπος τῆς ἡλικίας νὰ ἐκμυζᾷ (νὰ τραβᾷ, νὰ βυζᾷ) καθὼς τὸ βρέφος) τὰς θηλάς καθ' ἑκάστην ἡμέραν δις καὶ τρίς ἐντὸς εἰκοσιτεσσάρων ὥρων. Διὰ τοῦ μέσου τούτου πολλάκις ἐπιτυγχάνομεν τοῦ σκοποῦ τῆς προβολῆς τῶν θηλῶν. Αἱ γυναῖκες ἔκείναι, οἱ ἔχουσαι τὸ ἐλάττωμα τῆς σμικρότητος τῶν θηλῶν καὶ παραμελοῦσαι τὴν τοιαύτην προπαρασκευὴν αὐτῶν, χύνουσι πικρὰ δάκρυα θηλάζουσαι. Ἄλλαι δὲ, ὡς εἶπομεν καὶ ἀνωτέρω (σελ. 77) ἐνεκα τῶν ἀληθδόνων, τὰς ὁποίας δοκιμάζουσι κατὰ τὸν θηλασμόν ὡς ἐκ τῶν ὑπαρχουσῶν εἰς τὰς θηλάς ῥαγάδων (σκασιμάτα) ἠναγκάσθησαν ἀκουσοὶ νὰ παραιτηθῶσι τῆς γλυκείας εὐχαριστήσεως τοῦ νὰ θηλάζωσιν αἱ ἰδία τὰ ἑαυτῶν τέκνα.

Εἶπομεν προηγουμένως ὁποίας μεταβολὰς ὑποφέρει ἐκ τῆς κυήσεως τὸ σῶμα τῆς ἐγκύου γυναίκος, ἕκαστος δὲ γνωρίζει ἐκ πείρας εἰς ποίους κλονισμοὺς ὑπόκειται αὐτὸ κατὰ τὸν τοκετόν. Ἐκ τού-

των ἔπεται, ὅτι ἡ ἐγκυος ἔχει ἀνάγκη τὴν μεγίστην δυνάμεων φυσικῶν, δηλαδὴ τόνου, ὅπως ἀκινδύνως καὶ κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον ἀνωδύνως ὑποστῆ τοὺς κατὰ τὸν τοκετόν ἀγῶνας. Αἱ κατὰ τὴν περίστασιν ταύτην ἀναγκαιοῦσαι εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας φυσικαὶ δυνάμεις ἀποκτῶνται, ὅταν αὐταὶ ἀκολουθῶσι μετὰ τῆς δεούσης φρονήσεως κανόνας τινὰς ὑγιεινῆς, τοὺς ὁποίους ἐκθέτομεν ἐνταῦθα, παροτρύνοντες αὐτάς, νὰ μὴ παρεκτρέπωνται αὐτῶν, καθότι ἄλλως οὐ μόνον ὑποφέρουσι μεγάλως, ἀλλ' ἐνίοτε καὶ κινδυνεύουσι αὐταὶ αἱ ἰδία καὶ τὰ τεχνησόμενα ἐξ αὐτῶν βρέφη. Αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες, αἱ διάγουσαι βίον ἀεργὸν καὶ κηθεστικῶτα ὀφείλουσι κατὰ τὸν τελευταῖον μῆνα τοῦλάχιστον τῆς κυήσεως ν' ἀναπνέωσι καθαρὸν καὶ δροσερὸν ἀέρα καὶ νὰ ἐξασκῶσι φρονίμως τὸ σῶμα. Ὅθεν ὁ εἰς ἀνοιχτόν οὐρανὸν καὶ ἐλεύθερον ἀέρι γινόμενος περιπάτος κατὰ τοὺς κανόνας, τοὺς ὁποίους ἐξεθέσαμεν προηγουμένως (σελ. 83), ὠφελεῖ τὰ μέγιστα. Ἴδου ὁ λόγος διὰ τὸν ὁποῖον αἱ τῶν χωρίων γυναῖκες τίχτουσι μὲ τόσην ἀξιοθαύμαστον εὐκολίαν καὶ ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἀνευ κινδύνων! Περί τῆς ἀληθείας ταύτης ἀναφέρομεν ἐνταῦθα ἐν παράδειγμα, τοῦ ὁποίου ὑπήρξαμεν συτόπται μάρτυρες, ὅπως πείσωμεν τὰς ἐγκύους γυναῖκας τῶν πόλεων περὶ τῆς ἀνάγκης τῆς ἐξασκήσεως κατὰ τοὺς τελευταίους τῆς κυήσεως μῆνας.

Κατὰ τὸ 1862, περιοδεύοντες τὴν Ἡπειρωτικὴν Ἄλβανίαν, εὐρέθημεν τυχαίως περὶ τὰς ὄχθας τοῦ Ἄφρους ἀρχὰς Σεπτεμβρίου, ἐποχῆς, καθ' ἣν οἱ τὸ

θέρους διατρίβοντες ἐν τοῖς Κανδιναβίοις καὶ ἀλλα-  
χοῦ ὄρεσι Βλαχοποιμένες, καταβαίνουσιν, ὅπως δια-  
χειμάσωσιν εἰς τὰς ἐφόρους πεδιάδας τῆς εὐρυχώ-  
ρου Ταυλαντίας (Μουζεκίας). Ἐκεῖ ὑπὸ τὰς σκιὰς  
τῶν δένδρων προγευματίζοντες, εἶδομεν αἰφνης φθά-  
σασαν πλησίον ἡμῶν ἀγέλην ποιμνίων διψασμένων,  
ὁρμώντων ἀκαθίεκτως ἐντὸς τοῦ ποταμοῦ. Ταῦτα  
ἠκολούθησαν πεζῇ οἱ ποιμένες μετὰ τῶν οἰκογενειῶν  
αὐτῶν. Μόλις ἐξεφόρτισαν τὰ φέροντα τὰ ἐπιπλά-  
των ζῶα, καὶ ἀμέσως οἱ ποιμένες ἤγειραν ἐκ τοῦ  
προχείρου καλύβην ἐν εἴδει σκηνῆς τετραγώνου ἀ-  
σκεπῆ πρὸς τὰ ἄνω, ἐντὸς τῆς ὁποίας ἀπεσύρθησαν  
τρεῖς γυναῖκες, ἐξ ὧν ἡ μὲν ἦτο νεαρὰ καὶ αἱ δύο  
ἦσαν προβεβηκυῖαι. Μετὰ παρέλευσιν μιᾶς ὥρας  
περίπου ἠκούσαμεν αἰφνης κραυγᾶς νεογνοῦ, τὸ  
ὁποῖον καὶ ἴδομεν μετ' οὐ πολὺ φερόμενον καὶ λευκό-  
μενον ὑπὸ μιᾶς τῶν δύο προβεβηκυῶν γυναικῶν εἰς  
τὸν ποταμόν! Μετὰ παρέλευσιν τριῶν ὥρων περίπου  
φορτωθεῖσα ἢ τεκοῦσα τὸ ἑαυτῆς νεογνόν, ἀνεχώ-  
ρησε πεζῇ μετὰ τῆς συνοδείας καὶ τῶν ποιμνίων.

Μετ' οὐ πολὺ ἀνεχωρήσαμεν καὶ ἡμεῖς καὶ τὸ  
ἑσπέρας κατελύσαμεν ἐν τινι χωρίῳ, πλησίον τοῦ  
ὁποῖου ἐν τινι πεδιάδι εἶχον σκηνώσει καὶ οἱ περίων  
ὁ λόγος Βλαχοποιμένες. Ἐπειδὴ δὲ μᾶς ἐξεπλήξεν  
ἡ πρὸς τὴν τεκοῦσαν καὶ τὸ τεχθὲν νεογνόν συμπε-  
ριφορὰ τῶν σκηνοβίων τούτων ποιμένων, οὕσα ἐναν-  
τία τῶν κανόνων τῆς ὑγιεινῆς τῶν πεπολιτισμένων  
ἐθνῶν, καὶ ἐντεῦθεν ὑπεθέτομεν δικαίως κίνδυνον  
διὰ τε τὴν τεκοῦσαν καὶ τὸ τεχθὲν, ἀπεστείλαμεν  
ἄνθρωπον τῆς συνοδείας μας νὰ ἐρωτήσῃ πῶς αἰ-

κείντε τὰ άτομα ἐκεῖνα. Ἐπανελθὼν ὁ ἄνθρωπος,  
ἐβεβαίωσεν ἡμᾶς, ὅτι ἀμφοτέρω ἢ τε μήτηρ καὶ τὸ  
νεογνόν ἔχουσι καλῶς! Δὲν ἐλλείψομεν καὶ μετὰ  
ταῦτα νὰ ἐρωτήσωμεν καὶ νὰ μάθωμεν, ὅτι εἶχον  
καλῶς τὴν ὑγείαν καὶ ὅτι πολλάκις συμβαίνει νὰ  
τίκτωσιν αἱ γυναῖκες αὐτῶν καθ' ὁδὸν καὶ ἀκινδύνως.  
Τοὺς εὐτυχεῖς τούτους τοκετοὺς δὲν ἀποδίδομεν εἰς  
ἄλλην αἰτίαν, παρὰ εἰς μόνον τὸ εἶδος τοῦ βίου, ὃν  
περ εἰς ἀνοιχτὸν οὐρανὸν καὶ ἐλεύθερον ἀέρα διά-  
γουσιν οἱ γυναῖκες τῶν ποιμένων ἐκ τῆς τρυφερω-  
τέρας αὐτῶν ἡλικίας, ἐξασκούμεναι καθ' ἑκάστην,  
ὅπερ δὲν συμβαίνει εἰς τοὺς κατοίκους τῶν πόλεων,  
στερευμένους ἐξασκήσεως καὶ καθαροῦ ἀέρος.

Ἄμα ὡς αἰσθανθῶσιν αἱ ἔγκυοι τὰς πρώτας ὠδύ-  
νας (τοὺς πρώτους πόνους τῆς γέννας) ὀφείλουσι  
νὰ περιορισθῶσιν ἐντὸς τῆς κατοικίας, γυμναζόμε-  
ναι μετρίως καὶ μετὰ προσοχῆς. Πρὸς τούτοις δεόν  
νὰ λάβωσιν ὀλίγην τροφήν, πλήν τονωτικὴν καὶ εὐ-  
κλιλογώνευτον, ὡς π.χ. ζωμὸν κρέατος, γάλα, νωπὰ  
ὠὰ κτλ. πλήν εἰς μικρὰς δόσεις. Ν' ἀποφεύγωσι τὰ  
δυσπεπτα καὶ ἀνεμικὰ τρόφιμα, διότι ἐπιφέρουσι  
δυσκοιλιότητα καὶ ἀνέμους· ὡσαύτως ν' ἀποφεύγωσι  
καὶ τὰ ἐρεθιστικὰ καὶ πυρωτικὰ ποτὰ, ὡς καὶ τὰς  
λεμονάδας, τὰ βιρινάπια κτλ., διότι ταῦτα κατασά-  
νουν δύσκολον τὴν πεψίν καὶ ξυνίζουσι τὸν στόμα-  
χον. Νὰ περιορισθῶσιν εἰς τὸ καθαρὸν ὕδωρ καὶ τὴν  
μετρίαν χρῆσιν τοῦ νεομένου παλαιοῦ οἴνου, ὅστις  
πολὺ ὠφέλιμος ἀποβαίνει εἰς λυμφικῆς καὶ ἀδινά-  
του κράσεως γυναῖκας. Τῶν διοιτητικῶν τούτων  
προφυλάξεων ἐξαιροῦνται αἱ ἔγκυοι γυναῖκες τῶν

χωρίων, αἵτινες ὡς ἐκ τοῦ εἶδους τῆς ζωῆς αὐτῶν ἀπαλλάττονται αὐστηρᾶς διαίτης. Πρὸς τούτοις, περὶ τὰ τέλη τοῦ τελευταίου μηνός ἀπαγορεύεται ἡ τροφή τὸ ἑσπέρας εἰς τὰς ἐγκύους γυναῖκας, συσταίνεται δὲ αὐταῖς νὰ κοιμῶνται ἐνωρὶς καὶ ἐπὶ στρωμάτων μᾶλλον σκληρῶν, ἢ μαλακῶν, ὅπερ ταῖς δίδει ἀρκετὸν τόνον καὶ εὐεξίαν.

Μεγάλην προσοχὴν δεόν νὰ ἐπιστήσωσιν αἱ ἐγκυοὶ κατὰ τὴν ἐποχὴν ταύτην εἰς τὰς διακρίσεις τῶν εὐρῶν καὶ τῶν κόπρων. Εἶπομεν καὶ προηγουμένως, ὅτι αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες συνήθως εἰσὶ δυσκοίλιαι ἰδίως κατὰ τοὺς τελευταίους τῆς κυήσεως μῆνας· διὰ τοῦτο δεόν νὰ προσέχωσιν, ὥστε νὰ ἔχωσι τακτικὰς τὰς κενώσεις ταύτας τῆς κοιλίας περὶ τὰ τέλη τῆς κυοφορίας, διότι ἐκ τῆς παρεμβλήσεως τοῦ κανόνος τούτου τῆς ὑγιεινῆς συνέβησαν πολλάκις δυσάρεστα, ἐνίοτε δὲ καὶ θανατηφόρα ἀποτελέσματα κατὰ τὸν τοκετόν. Τὰ σκληρὰ περιτώματα, συνηθροισμένα εἰς τὸ κατώτερον μέρος τοῦ ἀπευθυμένου ἐντέρου, οὐ μόνον γεννῶσι φλογώσεις τούτου καὶ ἀναπτύσσουσι τοὺς αἰμορροϊκοὺς ὄγκους αὐτοῦ, ἀλλ' ἀντίκεινται ἰσχυρῶς καὶ εἰς τὴν ἐξοδὸν τοῦ ἐμβρύου διὰ τοῦ στενοῦ. Ὅθεν ἅμα ὡς ἀρχίσωσιν αἱ ὠδίνες τοῦ τοκετοῦ, ἢ καὶ πρὶν, δεόν νὰ ὑποχρεώσωμεν τὰς ἐγκύους εἰς τὴν διὰ κλισμάτων ἐκκένωσιν τῶν κόπρων, ὅταν αὕτη ζέν ἐκτελεῖται φυσικῶς. Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὴν κένωσιν τῆς οὐροδόχου κύστεως, ὁσάκις δὲν ἐκτελεῖται διὰ τῶν φυσικῶν δυνάμεων τῆς ἐγκύου γυναίκος, αὕτη ἐπιφέρει μεγαλειτέρα δεινά. Ἀλλὰ περὶ τῆς διὰ τῆς

τέχνης κενώσεως τῆς οὐροδόχου κύστεως δεόν νὰ συμβουλευθῇ ὁ ἰατρός, διότι ὁ καθετηρισμὸς ταύτης δὲν εἶνε ἔργον εὐκόλον καὶ τοῖς πᾶσι προσιτόν.

*Β'. Περὶ ἠθικῶν ἢ ψυχικῶν προετοιμασιῶν.*

Αἱ σπουδαιότεραι προετοιμασίαι τῆς ἐγκύου γυναικὸς κατὰ τὴν προσέγγισιν τοῦ τοκετοῦ εἰσὶν ἀναντιρρήτως αἱ ἠθικαί. Τὸ ἠθικὸν ἐξασκεῖ μεγάλην ἐπιρροὴν ἐπὶ τῆς εὐτυχοῦς ἢ δυστυχοῦς ἀποπερατώσεως τοῦ τοκετοῦ. Ὅθεν τοῦτο ὀφείλομεν νὰ ἐνισχύωμεν καὶ ὑποστηρίζωμεν δι' ὅλων τῶν καταλλήλων ψυχαγωγικῶν μέσων. Καὶ οἱ ἀρχαῖοι ἀνεγνώριζον τὴν ἀνάγκην τῆς ἐνισχύσεως καὶ ὑποστηρίξεως τοῦ ἠθικοῦ τῶν ἐπιτόκων γυναικῶν. Ὁ Κέλσος πρὸς τοὺς ἄλλοις λέγει, ὅτι «μεταξὺ τῶν πρὸς εὐτοχίαν (εὐκόλον γένναν) ἀπαιτουμένων, ἐκτὸς τῆς κανονικῆς κατασκευῆς τῶν γεννητικῶν μορίων, τὸ κυριώτερον συστατικόν εἶνε ἀναντιρρήτως ἡ γενναιοψυχία τῆς τικτούσης γυναικὸς». Ταύτην λοιπὸν ὀφείλομεν νὰ ἐνισχύωμεν, ἐμπνέοντες θάρρος καὶ γενναιότητα εἰς τὰς ἐπιτόκους γυναῖκας καὶ ἀποφεύγοντες μετὰ τῆς δεούσης προσοχῆς πᾶν ὅ,τι δύναται νὰ τὰς ἀποθαρρύνῃ καὶ νὰ τὰς ἐκφοβίσῃ περὶ τῆς κατὰ τὸν τοκετόν τύχης αὐτῶν. Αἱ πλείοσται τῶν ἐγκύων γυναικῶν ἕνεκα τῆς ζωηρᾶς καὶ διακαοῦς ἐπιθυμίας τοῦ νὰ κατασταθῶσι μητέρες, κατατρύχονται καὶ καταθασανίζονται καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς κυοφορίας ἀπὸ φόβους ἐπικειμένης ἀποβολῆς ἢ δυστοχίας (δυσκόλου γέννας), ἢ καὶ

ἐπιχειμένου θανάτου αὐτῶν τε τῶν ἰδίων καὶ τοῦ καρποῦ τῆς κοιλίας των. Πολλὰ ὑπάρχουσι παραδείγματα τοιούτων ἀκατασχέτων φόβων τῶν ἐγκύων γυναικῶν. Ὅθεν συζαίνομεν ὡς καθήκον τοῖς πᾶσι καὶ προτρέπομεν ἰδιαιτέρως τοὺς περιστεγίζοντας καὶ πλησιάζοντας τὰς ἐγκυμονούσας ἀνθρώπους, ὅπως προσπαθῶσι παντὶ σθένει καὶ δι' ὄλων τῶν ἐπιτηδείων μέσων, ἵν' ἀποτρέπωσιν ἀπὸ τοῦ πνεύματος αὐτῶν τοὺς τοιούτους φόβους καὶ καταπνίγωσιν, εἰ δυνατόν, ἐν τῇ ψυχῇ αὐτῶν πᾶσαν περὶ κινδύνου ἰδέαν.

Αἱ ἐγκυοὶ γυναῖκες ἐν γένει εἰσὶ δὺσπισται, ἀλλ' ὁ ἐπιθυμῶν, ἐλπίζει, πιστεύει καὶ εὐκόλως πείθεται. Αἱ ἐγκυοὶ ἐπιθυμοῦσι ζωηρῶς καὶ μητέρες νὰ κατασταθῶσι καὶ τῶν κινδύνων, εὖς συνεπάγῃ ὁ τοκετός, ν' ἀπαλλαγῶσιν. Ὅθεν εὐκόλως πιστεύουσι πᾶν ὅ,τι καλὸν εἶπωμεν αὐταῖς περὶ τούτων. Δίον λοιπὸν νὰ ταῖς ἀναφέρωμεν παραδείγματα ἄλλων ἐγκύων γυναικῶν, αἵτινες ἐπίσης συνέλαβον φόβους περὶ τῆς μελλούσης αὐτῶν τύχης, καὶ ὁμῶς ἐγέννησαν ἐπιτυχῶς καὶ ἀκινδύνως τέκνα ὑγιῆ καὶ εὐρωστα, καὶ ὅτι καὶ αὐταὶ εὖτω πως θὰ γεννήσωσι χιλ. Ταῦτα πάντα ἐναπόκεινται εἰς τὰς φρονίμους μαιᾶς καὶ τοὺς συγγενεῖς, ἰδίως δὲ εἰς τὰς προβεβηκυίας γυναῖκας, αἵτινες ὡς ἐκ τῆς ἡλικίας καὶ τῆς πείρας αὐτῶν εἰσὶν ἀρμόδιοι νὰ ἐπενεργῶσιν ἐπιτυχῶς ἐπὶ τοῦ πνεύματος τῶν νεαρῶν γυναικῶν διὰ πειστικῶν παρασιτάσεων. Οἱ οἰκογενειάρχαι καὶ αἱ οἰκοδέσποιναὶ ὀφείλουσι πρὸ παντός ν' ἀπαγορεύωσιν ἅπαξ διὰ παντός εἰς τε τοὺς οἰκείους καὶ εἰς τοὺς ξένους,

ἰδίως δὲ εἰς τὰς λάλους γραίας, διότι «λάλον τὸ γῆρας», διηγήσεις δυσαρέστων καὶ λυπηρῶν συμβεβηκότων ἄλλων γυναικῶν, ἐνώπιον τῶν ἤδη ἐγκυμονούσων καὶ ἐπιτόκων, διότι αἱ τριαῦται διηγήσεις ἐπηρεάζουσι τὸ ἠθικόν τούτων καὶ προδιαθετοῦσι ταύτας εἰς δυσάρεστα ἀποτελέσματα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε΄.

### Περὶ ὑγιεινῆς τῶν ἐπιτόκων γυναικῶν.

*Περὶ προδρόμων συμπτωμάτων τοῦ τοκετοῦ.*

Πρὶν ἢ ἀρχίσωμεν νὰ διαλάβωμεν περὶ τῶν ὑγιεινῶν προπαρασκευῶν καὶ προφυλακτικῶν ὁδηγιῶν κατὰ τὸν τοκετόν, κρίνομεν καλὸν καὶ ἀναγκαῖον νὰ προτάξωμεν φυσιολογικά τινα φαινόμενα, τὰ ὅποια προαναγγέλλουσι τὴν προσεχῆ λήξιν τῆς ὀρισθείσης παρὰ τῆς φύσεως προθεσμίας τῆς κυφορίας καὶ τὴν ἐναρξιν τῶν ἐργασιῶν τοῦ τοκετοῦ, ὅπως μὴ προκαταλάβωσι τὰς ἐγκυμονούσας ἀπροπαρασκευάστους αἱ περιπέτειαι, τὰς ὁποίας φυσικῶς συνεπάγῃ ὁ τοκετός. Τόσον δὲ ἀναγκαῖα καὶ ὠφέλιμος καθίσταται ἡ περιγραφή καὶ ἡ γνῶσις τῶν προδρόμων συμπτωμάτων τῆς λήξεως τῆς κυφορίας καὶ τῆς ἐνάρξεως τῶν ἐργασιῶν τοῦ τοκετοῦ, καθόσον αἱ πλείστα τῶν ἐγκύων γυναικῶν, ἰδίως δὲ αἱ πρωτέγκυοι, ἀγνοοῦσι τὴν ἐποχὴν τῆς συλλήψεως. Καὶ

εἶδομεν προηγουμένως (σελ. 49—52) ὁποίας λυπηρὰς συνεπείας συνεπάγει ἡ τοιαύτη ἀγνοία τῆς ἀρχῆς τῆς ἐγκυμοσύνης, τοιαύτας δὲ, ἡ παραπλησίας, δύναται νὰ προξενήσῃ καὶ ἡ ἀγνοία τῶν προδρόμων συμπτωμάτων τοῦ τοκετοῦ.

Τὸ τέρμα τῆς κυφορίας συνήθως ἀναγγέλλεται διὰ τοῦ συνόλου τινῶν φαινομένων, τὰ ὁποία οἱ μαιευτῆρες καλοῦσι πρόδρομα σημεῖα τῆς ἐνάρψεως τῶν ἐργασιῶν τοῦ τοκετοῦ. Συνήθως πρὸ τῶν τελευταίων δέκα πέντε ἡμερῶν, ἐνίοτε δὲ ἐνωρίτερα καὶ ἄλλοτε ἀργότερα, ἡ ἐγκυος ἀρχίζει νὰ αἰσθάνηται ἕκυ ἢν καλλίτερα, ἢ κατὰ τὰς προηγουμένας ἡμέρας· ἡ ἀναπνοή τῆς καθίσταται μᾶλλον ἐλευθέρα, ἢ κατὰ τὴν ἐπιγαστρικὴν χώραν στενοχωρία καὶ τὸ βάρος σχεδὸν ἐξαλείφονται, ἡ χώνευσις γίνεται καλλιτέρα καὶ εὐκολωτέρα, αἱ ναυτιάσεις καὶ οἱ ἔμετοι ἢ σπανίζουσιν, ἢ ἐξ ὀλοκλήρου παύουσιν. Ἡ καλλιτερεύσεις αὕτη εἶνε συνέπεια τῆς ἐκ τῶν ἄνω πρὸς τὰ κάτω καταβάσεως τῆς μήτρας. Τῆς καλλιτερεύσεως ταύτης ἕνεκα αἱ ἐγκυοὶ καθίστανται εὐθυμοὶ καὶ μᾶλλον ἐλεύθεροι καὶ εὐδιάθετοι εἰς τὰς ἑαυτῶν κινήσεις. Καὶ ὁμως τὰ εὐχάριστα ταῦτα φαινόμενα δὲν παρατηροῦνται γενικῶς εἰς ἀπάσας ἀνεξαιρέτως τὰς ἐγκύους γυναῖκας. Ταῦτα συνήθως παρατηροῦνται εἰς ἐκείνας ἐκ τῶν ἐγκύων, αἵτινες ἔτεχον πολλάκις καὶ ἔσχον εὐκόλους, ἀνωδύνους καὶ εὐτυχεῖς τοκετούς. Εἰς τὰς πρωτεγκύους ὁμως καὶ εἰς ἐκείνας, αἵτινες κατὰ τοὺς προηγουμένους τοκετούς ὑπέστησαν τρομερὺς ἀγῶνας καὶ ἐκινδύνευσαν τὴν ζωὴν, δὲν ἔχει οὕτως. Εἰς μὲν τὰς

πρώτας ἢ σκληρὰ ἀβεβαιότης περὶ τῆς μελλούσης τύχης αὐτῶν τε καὶ τοῦ καρποῦ τοῦ ἐρωτός των, εἰς δὲ τὰς δευτέρας, τὰς ὑποστάσας κατὰ πάντα προηγούμενον τοκετὸν ἀγῶνας καὶ κινδύνους ἢ τρομερὰ καὶ φοβερὰ ἀνάμνησις τούτων, καθιστῶσι φυσικῶ τῷ λόγῳ καὶ τὰς μὲν καὶ τὰς δὲ σκυθρωπὰς, μελαγχολικὰς καὶ ἀβεβαίας. Καὶ ὅσον πλησιέστερα πρὸς τὸ τέρμα τῆς κυήσεως προχωροῦσι, τόσον πλειότερον ὑποφέρουσι καὶ ἀνησυχοῦσι, χύνουσαι πολλάκις καὶ δάκρυα ἄφθονα.

*Ἄληθεῖς καὶ ψευδεῖς πόνοι.*

Μετὰ ταῦτα ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν διεγείρονται πόνοι εἰς μικρὰ, ἢ μεγάλα διαλειμματα. Οἱ πόνοι οὗτοί εἰσιν ἀποτέλεσμα τῶν συστολῶν τῆς μήτρας, ἧτις ἀρχίζει ἀπὸ τοῦδε νὰ προπαρασκευάζεται διὰ τὴν ἐξώθησιν τοῦ ἐν αὐτῇ ἐμπεριεχομένου ἐμβρύου. Οἱ ἐκ τῆς αἰτίας ταύτης προερχόμενοι πόνοι λέγονται ἀληθεῖς, οἱ δὲ παραγόμενοι ἐξ ἄλλων αἰτιῶν ψευδεῖς. Καὶ οἱ μὲν πρῶτοι διακρίνονται διὰ τῶν ἐξῆς σημείων. α'.) Θέτοντες τὴν χεῖρα ἐπὶ τῆς κοιλίας τῆς ἐγκύου καθ' ἣν στιγμὴν αὕτη ἔχει πόνους, αἰσθανόμεθα αὐτὴν σκληρὰν, ἐντεταμένην καὶ τὴν μήτραν συστελλομένην. β'.) Οἱ ἀληθεῖς τοῦ τοκετοῦ πόνοι ἀρχίζουσι συνήθως ἀπὸ τὰ μέσα καὶ διευθύνονται πρὸς τὰ ἐμπροσθεν καὶ τὸ κατώτερον μέρος τῆς κοιλίας καὶ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων μέχρι τῶν μηρῶν καὶ ἀργότερα ἀπὸ τὰ κάτω πρὸς τὸν ὄμφαλον καὶ ἐντεῦθεν εἰς τὰ μέσα. γ'.) Ἐπανέρχονται

περικδικῶς κατ' ἴσα σχεδὸν διαστήματα. Οἱ δὲ δεύ-  
τεροι δὲν ἔχουσι τάξιν, οὔτε ἐπιφέρεισι μεταβολὴν  
εἰανδήποτε εἰς τὴν κοιλίαν καὶ τὴν μήτραν, ὁμοιά-  
ζουσι δὲ μὲ τούτους συνήθεις κωλικούς πόνους καὶ  
πρόερχονται συνήθως ἐξ ἀναπτύξεως ἀερίων ἐν-  
τός τῶν ἐντέρων, ἢ ἐκ παθήσεως ὀργάνου τι-  
νός ἐν τῇ κοιλίᾳ καὶ τότε εἰσὶ συνεχεῖς. Ταῦτα ἐ-  
κρίναμεν καλὸν νὰ θέσωμεν ὑπ' ὄψιν τῶν ἐγκύων  
γυκαϊκῶν, ἰδίως δὲ τῶν πρωτεγκύων, ὅπως μὴ ἀ-  
πατῶνται, ἐκλαμβάνουσαι τοὺς ψευδεῖς ὡς ἀληθεῖς  
τοῦ τοκετοῦ πόνους.

Πρὸς τούτοις ἀρχίζουσι ν' ἀναφρίνωνται καὶ τὰ  
ἐξῆς σημεῖα, ῥευθεῖς ἰξώδους βλέννης ἐκ τῶν γεννη-  
τικῶν μορίων, ἧτις πρὸς τὸ τέρμα πλησίον εἶνε κε-  
χρωματισμένη καὶ μεθ' αἵματος μεμιγμένη, καὶ ἀ-  
νάγκη ὀχληρὰ καὶ σπατηλὴ πρὸς συχνὴν εὐρησιν  
καὶ ἀποπάτωσιν. Ὑπάρχουσι πρὸς τούτοις καὶ ἄλλα  
πρόδρομα φαινόμενα, παραγόμενα ἐκ τῶν ἐσωτερι-  
κῶν ὀργάνων, ἀλλὰ ταῦτα δὲν ὑπόκεινται εἰς τὴν  
κατάληψιν τῶν μὴ ἐπιστημόνων καὶ διὰ τοῦτο πα-  
ραλείπεμεν αὐτά.

Μετὰ ταῦτα οἱ πόνοι γίνονται συχνότεροι καὶ  
ἰσχυρότεροι καὶ εἰς τοιοῦτον βαθμὸν ἐνίοτε, ὥστε  
πολλάκις ἢ ἐγκυος, ἐν ᾧ ὀμιλεῖ, ἀναγκάζεται νὰ δια-  
κόπῃ τὴν ὀμιλίαν καὶ νὰ σιωπᾷ, ἕως οὗ παύσωσιν  
οἱ πόνοι· ἐὰν δὲ ἦνε ὀρθία καὶ περιπατεῖ, αἴφνης δια-  
κόπτει τὴν βᾶδισιν καὶ σταματᾷ στηριζομένη, ὅπου  
προφθάσει, εἰς τι ἀντικείμενον, ὅπως μετριάσῃ τὴν  
ἐντασιν τῶν πόνων. Πρὸς τούτοις ἀναφαίνονται πε-  
ριοδικαὶ φρικιᾶσεις καὶ ῥίγος ἰσχυρόν, μετὰ ταῦτα

τὸ πρόσωπον καθίσταται ἐρυθροῦν, ἢ θερμότης τοῦ  
δέρματος αὐξάνει καὶ ἡ ἐγκυος καθίσταται μᾶλλον  
εὐερεθιστος, μᾶλλον σκυθρωπὴ καὶ δειλὴ, πολλάκις  
δὲ κλαίει καὶ οἰούρεται ἐπὶ προφάσει, ὅτι ὄλοι πταίουν  
καὶ ὅτι ὄλα τὴν πειράζουσιν. Ἡ κατάστασις αὕτη  
ὑποδεικνύει ἐνεργῶς, ὅτι ἐπῆλθε τὸ τέρμα τῆς  
κυφορίας καὶ ὅτι ἀρχίζουσιν αἱ ἐργασίαι τοῦ τοκε-  
τοῦ. Ὅθεν αἱ ἐγκυοὶ ὀφείλουσι μετὰ παρέλευσιν  
ὀλιγῶν μόνον ἡμερῶν, ἐνίοτε δὲ καὶ ἀμέσως ἀπὸ  
τῆς ἐμφανίσεως τῶν ἀνω ἐκτεθέντων προδρόμων  
τοῦ τοκετοῦ συμπτωμάτων, νὰ λάβωσι τὰ πρὸς  
τοῦτον ἀπαιτούμενα μέτρα, προπαρασκευαζόμενοι  
καὶ ἐτοιμαζόμενοι καθ' οὔτως θέλομεν ἐκθέσει ἀμέσως  
κανόνας τῆς ὑγιεινῆς.

Πρὶν ἢ προχωρήσωμεν περαιτέρω, παρατηροῦ-  
μεν, ὅτι ὑπάρχουσι καὶ ἐξαιρέσεις τοῦ γενικοῦ κα-  
νόμου, δηλ. τὰ πράγματα δὲν βαδίζουσι πάντοτε  
οὔτω τακτικῶς, καθὼς περιεγράψαμεν αὐτὰ ἀνω-  
τέρω. Συμβαίνει ἐνίοτε, ἰδίως δὲ εἰς τὰς γυναῖκας  
ἐκείνας, αἰτινες ἔσχον πολλοὺς τοκετούς, ὥστε μετὰ  
ἐξ ἧ καὶ ὀλιγωτέρας ὥρας ἀπὸ τῆς ἐμφανίσεως  
τῶν προδρόμων συμπτωμάτων, νὰ ἐκτελῆται ὁ  
τοκετός καὶ παραδείγματα τοιαῦτα ὑπάρχουσιν ἀρ-  
κετά. Γυναῖκίς τινες ὑπῆρξαν τόσον εὐχολοὶ εἰς τὸ  
τίκτειν, ὥστε δὲν ἐπρόφθασαν νὰ εἰδοποιήσωσι τὴν  
μῆτιν καὶ τὰς ἐπιτῶν συγγενεῖς, καὶ ἐγέννησαν  
ὅπου καὶ ὅπως εὐρέθησαν. Πρὸς δὲ καὶ τὰ πρόδρομα  
σημεῖα, ἐκτός τῶν πόνων, ἀλλὰ καὶ τούτων ἐλα-  
φρῶν, πολλάκις ὄλα ἢ τὰ πλεῖστα ἐξ αὐτῶν ἐλλεί-  
πουσιν, Ὅθεν εἰς τοιαύτας περιστάσεις ἀπαιτεῖται

ἢ μεγαλειτέρα προσοχή, ὅπως μὴ καταληφθῶσιν αἱ ἔγχυσι αἵφνης ἀπροπαρασκευάστοι καὶ ἀπροετοίμαστοι ὑπὸ τῶν τελευταίων ἐργασιῶν τοῦ τοκετοῦ.

*Περὶ ὑγιεινῶν καὶ προφυλακτικῶν παραγγελιῶν κατὰ τὴν ἐναρξιν τοῦ τοκετοῦ.*

Ἀνεξαρτήτως τῆς ἐπιβρότης διαφορῶν καὶ ποικίλων ἐξωτερικῶν αἰτιῶν, αἵτινες δύνανται ν' ἀναφανῶσι κατὰ τὸν τοκετὸν καὶ νὰ ἐπιρεάσωσι τὸ φυσικὸν καὶ ἠθικὸν τῆς ἐπιτόκου γυναικός, καὶ τῶν ὀργανικῶν ἐλαττωμάτων, αὐταὶ αἱ φυσικαὶ ἐργασίαι τοῦ τοκετοῦ ἐξασκῶσι μεγάλην ἐπιβρότην ἐπὶ τοῦ ἠθικοῦ καὶ φυσικοῦ τῆς τιχτούσης γυναικός. Διὰ τὸν σπυδαῖον τοῦτον λόγον κανόνες τινές τῆς ὑγιεινῆς κατὰ τὴν κρίσιμον καὶ πολλὰκις ἐπισημνῆ ἐποχὴν τοῦ τοκετοῦ καθίστανται ἀναγκαιοῦσαι καὶ σχεδὸν ἐκ τῶν ὧν οὐκ ἄνευ. Διὰ τοῦτο προτρέπομεν τὰς ἐγκύους γυναῖκας νὰ ἐκτιθίσωσιν αὐτοὺς ὡς τὸ σύμβολον τῆς πίστεως. Πολλὰκις ἔγχυσι, ἀμα ὡς ἀρχίζωσιν αἱ πρῶται ὠδίνες (πόννοι) τοῦ τοκετοῦ, καταλαμβάνονται ὑπὸ ψυχικῆς ἀθυμίας, ἀποθαυρύνσεως καὶ ἐνίοτε ὑπὸ προσισθήματος ἀπαισιῶν φόβων ἀνεξηγήτων. Πολλὰκις τὰ φαινόμενα ταῦτα μετὰ δύο ἢ τρεῖς πόνους ἐξαλείφονται, ἀλλ' ἀφίνουσι κατόπιν αὐτῶν ἰσχυρὰς ἐντυπώσεις εἰς τὸ ἠθικὸν τῆς ἐπιτόκου. Ἡ ὄρεξις ἐλαττοῦται, ἢ καταστρέφεται, αἱ ναυτιάσεις καὶ οἱ ἔμετοι ἀναφαίνονται, ἢ ἐπιτόκος, μελαγχολικὴ, δειλὴ, εὐερεθιστος καὶ σκυθρωπὴ εὖσα, καθίσταται ἀδιάφορος πρὸς

ἅπαντα τὰ περικυκλοῦντα αὐτήν, κλαίει καὶ ἀπελπίζεται. Ὅταν δὲ οἱ πόννοι ᾔνε σφόδρα ἰσχυροὶ καὶ δοιμείς, αὐτὴ πίπτει εἰς παραφροσύνην, σχίζει, δάκνει, σπάνει καὶ τύπτει ἀδιακρίτως φίλους καὶ συγγενεῖς καὶ πᾶν ὅ,τι ἄλλο πίπτει ὑπὸ τὴν ἐξουσίαν τῆς. Ἐνίοτε κραυγάζει καὶ τὰς ἀνοιχειτέρας καὶ ἀνηθικωτέρας ἐκφράσεις ἐκβάλλει. Εὐτυχῶς τὰ φαινόμενα ταῦτά εἰσι μικρᾶς διαρκείας καὶ συνήθως παρέρχονται ἀνευ κινδύνου.

Ἄμα ὡς αἰσθανθῆ ἢ ἐπιτόκος ὅτι αἱ ἐργασίαι τοῦ τοκετοῦ προχωροῦσιν, ἀπεκδύεται ἀμέσως τῆς ἀνω μνησθείσης καταστάσεως καὶ ἐνδύεται νέαν· πλήρης θάρρους, ἐμφαίνει σημεῖα ἀναγεννήσεως, οὕτως εἰπεῖν· τὸ πρόσωπόν τῆς καθίσταται ἐρυθροῦν, ἢ διαφόρησις γίνεται ἀφθονος καὶ τὸ δέρμα ὑγρὸν καὶ θερμόν, ἢ δ' ἐπιτόκος βαθμηδὸν ἀναλαμβάνει. Ἐν τοιαύτῃ περιστάσει οἱ περισσῶτες ὀφείλουσι μέγαν σεβασμὸν πρὸς τὴν τοιαύτην κατάστασιν τῆς ἐπιτόκου, ν' ἀπέχωσι πάσης ἐναντιότητος, νὰ μὴ τῇ δίδωσιν οἰανδήποτε ἀφορμὴν ἐρεθισμοῦ, νὰ μὴ ἀντιτείνωσιν εἰς αὐτήν καὶ μετὰ τῆς δεούσης ἀβροφροσύνης νὰ προσπαθῶσιν, ὅπως τὴν πείσωσι νὰ τεθῆ εἰς τὴν κλίνην τοῦ τοκετοῦ. Συγχρόνως οἱ πλησιέστεροι καὶ συμπαθεῖς αὐτῇ συγγενεῖς ὀφείλουσι νὰ καταγίνωνται ἡσυχῶς καὶ ἀνευ θορύβου εἰς τὰς προπαρασκευὰς καὶ προετοιμασίας, τὰς ὁποίας ἀναποφεύκτως ἀπαιτεῖ ἡ κατάστασις τῆς ἐπιτόκου καὶ τῶν ὁποίων ἐνταῦθα ἐκθέτεμεν τὰς κυριωτέρας. Αἱ ὑγιεῖναι καὶ προφυλακτικαὶ προπαρασκευαὶ καὶ ἐτοιμασίαι προτίθενται νὰ χορηγήσωσιν εἰς τὴν ἐπιτόκον

πάσαν δυνατήν ἀνάπαυσιν καὶ προσφύλαξιν κατὰ παντός ἐξωτερικοῦ κινδύνου.

*Περὶ τοῦ θαλάμου τῆς ἐπιτόκου.*

Ὁ θάλαμος, ἐν τῷ ὁποίῳ μέλλει νὰ τέξη ἡ ἔγκυος, δεόν νὰ ᾖ εὐρύχωρος, καθαρὸς, καλῶς ἀεριτιμένος, νὰ μὴ ὑπάρχωσιν ἐντὸς αὐτοῦ οὔτε εὐώδη οὔτε δυσώδη πράγματα, νὰ ᾖ θερμὸς ἢ δροσερός, ἀναλόγως τῶν ὥρων τοῦ ἔτους καὶ ἐλεύθερος ὀγκωδῶν ἀντικειμένων, ἐμποδιζόντων τὴν ἐλευθεράν κυκλοφορίαν τῶν περιποιούντων τὴν ἐπίτοκον. Ἀπαγορεύονται αὐστηρῶς αἱ ἐντὸς τοῦ θαλάμου τούτου συναθροίσεις πολλῶν ἀτόμων καὶ δὲν ἐπιτρέπεται, εἰμὴ μόνον ὁ ἀπολύτως ἀναγκαῖος ἀριθμὸς τοιούτων διὰ τὴν ὑπηρεσίαν. Ὡσαύτως ἀπαγορεύονται ζωηραὶ φωναὶ κατὰ τὴν ἐκτέλεσιν τῆς ὑπηρεσίας, περιττολογίαι, φλυαρίαι καὶ ἀστεϊσμοί. Ἢ ἐντὸς τοῦ θαλάμου τούτου εἰσοδος προσώπων ἀντιπαθητικῶν τῇ ἐπιτόκῳ, ἔστω καὶ συγγενῶν, δὲν ἐπιτρέπεται· ἐπίσης δὲν συγχωρεῖται ἐντὸς αὐτοῦ ἡ ὑπαρξίς δυσμόρφων εἰδόνων, ἢ καὶ ζώντων τοιούτων ἀνθρώπων. Κυρίως συσταίνομεν εἰς τὰς μαιίας (μαμίδας) καλὴν καὶ εὐγενῆ συμπεριφορὰν πρὸς τὴν ἐπίτοκον καὶ ἀποφυγὴν βιαιῶν χειραφιῶν, ἀστεϊσμῶν καὶ ἀνηθίκων λόγων. Οὐδεμίαν ἐπιτρέπεται ἐπιπλήξις, ἢ σκαιὰ καὶ βάρβαρος πραιτήρησις πρὸς τὴν ἐπίτοκον ἕνεκα δυστροπίας, ἢ ἰδιοτροπίας αὐτῆς, ἢ τῶν κραυγῶν τῆς κατὰ τὰς ὠδίνους. Αἱ δὲ περὶ τὴν ἐπίτοκον συγγενεῖς γυναῖκες ὀφείλουσι νὰ

ἔχωσιν ἰσορὰ τὰ πρόσωπα, ν' ἀποκρύπτωσιν ἐπιτηδείως πᾶσαν φόβου συγχίνησιν, ἣν ἐμπνέει αὐταῖς ἡ τοιαύτη κρίσιμος θέσις τῆς ἑαυτῶν συγγενοῦς, νὰ προσέχωσι θεόντως τὴν ἐπίτοκον καὶ νὰ προλαμβάνωσιν ἐκτελοῦσαι τὰς ἐπιθυμίας τῆς κατὰ τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς.

Ἄμα ἀρχίζωσιν οἱ πόνοι ἐπανερχόμενοι συχνότεροι καὶ ἰσχυρότεροι καὶ τὸ θυλάκιον νὰ προβάλη ἀρκούτως, ἢ ὠδίνουσα (ἢ κοίλοπονοῦσα) ὀφείλει νὰ παραιτηθῇ ἀμέσως πάσης ἀσχολίας καὶ νὰ περιορισθῇ εἰς τὴν κλίνην τοῦ τοκετοῦ, ὅπως μὴ ἐξαντλήσῃ τὰς δυνάμεις τῆς, τῶν ὁποίων ἔχει ἤδη μεγίστην ἀνάγκην πρὸς ἀποπεράτωσιν τοῦ ἀρξάμενου τοκετοῦ. Ὑπάρχει καὶ ἕτερος κίνδυνος, δυνάμενος νὰ προέλθῃ ἐκ τοῦ μὴ ἐγκαίρως περιορισμοῦ τῆς ἐπιτόκου εἰς τὴν κλίνην τοῦ τοκετοῦ καὶ εἶνε ὁ ἔξης: Ἐὰν ἡ ἐπίτοκος δὲν προλάβῃ ἐνωρὶς νὰ περιορισθῇ εἰς τὴν κλίνην καὶ εὐρεθῇ ὀρθία, ἢ ἀσχολουμένη, δύναται αἰρῆσις νὰ διαρρήξῃ τὸ θυλάκιον (νὰ σπάσῃ τὰ νερά) καὶ κατὰ τὴν διάρρηξιν τοῦ θυλακίου ν' ἀκολουθήσῃ ἀμέσως (ὡς συμβαίνει εἰς τὰς πολλὰς τεκούσας) ἡ ἐξώθησις τοῦ ἐμβρύου. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ἢ περικύπτουσα καὶ τὸ τιχόμενον δύναται νὰ εὐρεθῶσιν εἰς δεινὴν θέσιν. Ἐπιτρέπεται εἰς τὴν ὠδίνουσαν νὰ περιφέρηται ἐντὸς τοῦ θαλάμου, ἀν θέλῃ, πρὸ τῆς προόδου καὶ τῆς διάρρηξεως τοῦ θυλακίου· ὡσαύτως τῇ ἐπιτρέπεται, νὰ κάθηται, νὰ ἐξαπλώνηται ἐπὶ τοῦ σοφᾶ κτλ., ὅλλὰ πάντοτε ὀφείλει νὰ εὐρίσκηται πλησίον τῆς κλίνης τοῦ τοκετοῦ, ὅπως ἢ εἰς καιρὸν

νά προλάβη, ὄν ἐξεθέσαμεν ἀνωτέρω, κίνδυνον.

Αἱ ἀσθενεῖς καὶ ἀδύνατου κράσεως ἔγκυοι γυναῖκες ὡς καὶ αἱ ἐπιρρεπεῖς εἰς οἰμερράγιας, λειποθυμίας, εἰς σπασμούς, αἱ πάσχουσαι οἶδημα (πρήξιμον) τῶν κάτω ἄκρων καὶ ἔχουσαι γαλαρῶν καὶ κρεμαμένην τὴν κοιλίαν (ὡς εἶνε αἱ πολλακίς τεκοῦσαι) ὀφείλουσιν, ἅμα ἀρξαμένων τῶν δυνατῶν, συχνῶν καὶ ἰσχυρῶν πόνων, νά εὐρεθῶσιν ἐγκαίρως εἰς τὴν κλίνην τοῦ τοκετοῦ. Ἐν ὁμῶς μετὰ τὴν διάρρηξιν τοῦ θυλακίου ὁ τοκετός προβαίνει βραδέως, οἱ δὲ πόνοι εἰσὶν ἀδύνατοι καὶ σπάνιοι καὶ συδεμία φαίνεται εἰσέτι προβολὴ μέρους τοῦ σώματος τοῦ ἐμβρύου, τότε ἢ ὠδίνουσα δύναται, εἰάν θέλῃ, νά ἐγεροθῇ τῆς κλίνης, νά κάθηται καὶ νά κόμῃ ἐντός τοῦ θαλάμου ὀλίγα βήματα πάντοτε ὁμῶς ὑποστηριζομένη (νά τὴν βοσκοῦν) ὑπὸ τῶν περιεστώτων. Ἐν τοιαύτῃ περιστάσει, τοῦτ' ἔστιν ἐν τῷ μεταξὺ τῶν πόνων διαλείματι ἢ ἀλλαγῇ τῆς θέσεως εἶνε πολὺ ὠφέλιμος καὶ ἀναψυχὴν (τὴν ξεκουράζει) δίδει εἰς τὴν ὠδίνουσαν, πλὴν αὐτὴ ὀφείλει νά προσέγῃ, ὅταν εὐρίσκεται εἰς ἐπιδρωσιν, ἢ εὐκόλως καταλαμβάνηται ὑπὸ λειποθυμιῶν, νά μὴ ἀφήσῃ τὴν κλίνην καὶ τὰ ἐπ' αὐτῆς καλύμματα.

#### *Περὶ κλίνης (κρεβατίου) τοῦ τοκετοῦ.*

Κλίνη τοῦ τοκετοῦ δύναται νά χρησιμεύσῃ πᾶσα συνήθης κλίνη καὶ ἡ καθέδρα (καρέγλια). Ἄλλ' ἡμεῖς ὡς ἀναπαυτικωτέραν, φυσικωτέραν καὶ προχειροτέραν συσταίνομεν τὴν συνήθη κλίνην, τὸν σοφᾶν

καὶ τὴν κατὰ γῆς ἐσχηματισμένην κλίνην, ἀρκεῖ μόνον αὕτη καὶ ὁ σοφᾶς νά ᾔηνε ἐλεύθεροι πρὸς τὰ πλάγια καὶ τὸ κάτω ἄκρον. Ἦ ἀπαιτούμενα συστατικά τῆς κλίνης τοῦ τοκετοῦ εἰσὶ τὰ ἑξῆς: Ἐν τῶν δύο ἄκρων τὸ πρὸς τὴν κεφαλὴν δέον νά στηρίζηται εἰς τὸν τοίχον, τὸ ἕτερον δὲ καὶ τὰ πλάγια νά ᾔηνε ἐλεύθερα εἰς τρόπον, ὥστε εἰ ἐπιστατοῦντες τὴν τίκτουσαν νά δύναται νά περιφέρωνται ἐλευθέρως περὶ αὐτὴν, γορηγοῦντες τὰς δεούσας βοήθειας. Ἐν στρώμα ἐκ γόρτου ἐραπλοῦται κατὰ πρῶτον ἐπὶ τῆς κλίνης καθ' ὅλον τὸ μῆκος του καὶ ἕτερον ἐπ' αὐτοῦ ἐκ μαλλίων ἀπὸ τὸ μέσον τούτου καὶ πρὸς τὰ ἄνω εἰς δύο διπλωμένον εἰς τρόπον, ὥστε ν' ἀφήσῃ ἀσκεπὲς πρὸς τὰ κάτω τὸ ἡμισυ τοῦ ἐκ γόρτου στρώματος. Τὸ ἐκ μαλλίων στρώμα δέον νά ᾔηνε μᾶλλον σκληρόν, ἢ μαλακόν, ὅπως μὴ ἐνδώσῃ εὐκόλως ὅταν ἢ τίκτουσα ὑποστηρίζει (σφίγγεται) τοὺς πόνους. Ἐπὶ τῶν στρωμάτων ἐραπλοῦται παλαιὸν κηρωτὸν πανίον (μουσομάς) ἄσμοον, ἢ δέρμα λεπτόν καὶ κατειργασμένον· ἐπὶ τούτου τίθενται σινδόνας καὶ διάφορα πανία στεγνά, προσκεφάλαια καὶ καλύμματα ἀρμόδια διὰ τὴν ὥραν τοῦ ἔτους. Ἦ οὕτως ἐσχηματισμένη κλίνη τοῦ τοκετοῦ, δύναται —ὅταν δὲν ᾔηνε δυνατόν ἄλλως γενέσθαι— νά χρησιμεύσῃ καὶ ὡς ἐπιλόχιος (διὰ τὴν λεχουσιάν) κλίνη, ἀφ' οὗ ἀφαιρέσωμεν τὰ ἰερωμένα, ἀπλώσωμεν δὲ καὶ τὸ ἐκ μαλλίων στρώμα καθ' ὅλον τὸ μῆκος καὶ ἐπ' αὐτοῦ θέσωμεν στεγνά καὶ καθαρὰ πανία καὶ σινδόνας. Ἄλλ' αἱ ἐργασίαι αὗται ἀπαιτοῦσι καιρὸν πρὸς ἐκτέλεσιν καὶ ἀναγκάζουσι τὴν τεκοῦσαν νά

κινήθη πολυτρόπως, ὅπως ἀπαλλαγῆ τῶν βεβρεγμένων καὶ λερωμένων πανίων· ἐντεῦθεν πολὺ πιθανόν νὰ τῆ ἐπέλθῃ μέγας κλονισμός, ὅστις συνεπάγεται σπουδαῖον κίνδυνον. Διὰ τοῦτο εὐχῆς ἔργον ἤθελεν εἶσθαι, ἐὰν τοῖς πᾶσιν ἦτο δυνατόν, νὰ ὑπάρχη πλησίον τῆς κλίνης τοῦ τοκετοῦ ἑτέρα κλίνη, προητοιμασμένη καὶ διὰ τὴν λοχειὴν προωρισμένη.

Ἡ καλλιτέρα θέσις, τὴν ὁποίαν ὀφείλει νὰ λάβῃ ἡ ἐπίτοκος ἐν τῇ κλίνῃ τοῦ τοκετοῦ εἶνε συνήθως ἡ ὑπτία (ξαπλωμένη ἀνάσκελα). Τίθεται εἰς τρόπον, ὥστε τὸ ἄνω μέρος τοῦ σώματος, ἡ ῥάχις καὶ ἡ κεφαλή, ν' ἀκουμπῶσιν ἐπὶ κεκλιμένων προσκεφαλαίων, ἢ ἐπὶ τοῦ στήθεος ἀνθρώπου κεκλιμένου, ἢ σχηματίζοντος κεκλιμένον ἐπίπεδον, οἱ δὲ γλουτοὶ νὰ τοποθετηθῶσιν ἀκριβῶς ἐπὶ τῆς διπλωμένης ἄκρας τοῦ ἐκ μαλλίων στρώματος καὶ οἱ μηροὶ κεκλιμένοι πρὸς τὰ ἄνω εἰς τὴν κοιλίαν νὰ στήριζονται ὑπὸ τῶν περιστώτων· οἱ δὲ πόδες νὰ πατώσι στερεῶς ἐπὶ τοῦ ἐκ γόρτσι στρώματος πλησίον τῆς ἐλευθέρας διπλωμένης ἄκρας τοῦ ἐκ μαλλίων στρώματος. Ὑπάρχουσιν ἐν χορῆσι καὶ ἄλλα ἄλλα εἶδη κλίνης τοῦ τοκετοῦ, ἀλλ' ἡμεῖς προτιμῶμεν ἢ περιεγράψαμεν ἀνωτέρω καὶ ὡς ὑγιειντέραν, ἀναπαυτικωτέραν καὶ τοῖς πᾶσι προσιτὴν. Ἄλλως τε ἡ προτιμησις καὶ ἡ ἐκλογὴ ταύτης, ἢ ἐκείνης τῆς κλίνης τοῦ τοκετοῦ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὰς συνθηκὰς ἐκάστης χώρας καὶ οἰκογενείας καὶ αἱ συνθηκῆαι κατασχέουσι πλῆρως τῶν ὑγιεινῶν παραγγελμάτων τῆς τέχνης. Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὴν θέσιν, τὴν ὁποίαν ὀφείλει νὰ λάβῃ ἐν τῇ κλίνῃ ἡ ἐπίτοκος, γενικῶς

εἶνε ἐκείνη, τὴν ὁποίαν ἀνεφέραμεν ἀνωτέρω, ἀλλ' ὑπάρχουσι καὶ ἄλλαι πολλαὶ ἐξαιρετικαὶ περιπτώσεις, κατὰ τὰς ὁποίας ἄλλη, ἢ ἐκείνη, ἀρμόζει καὶ εἶνε κατάλληλος θέσις. Πλὴν κατὰ τὰς ἐξαιρετικὰς ταύτας περιστάσεις ὁ μόνος ὁ ἰατρός, ἢ τοι ὁ μαιευτὴρ, εἶνε ἀρμόδιος νὰ ἐκφέρῃ γνώμην περὶ τοῦ εἶδους τῆς κλίνης καὶ τῆς θέσεως.

*Παρατηρήσεις οὐσιώδεις ἐπὶ τῶν σφίγγεων  
τῶν ἐπιτόκων γυναικῶν.*

Ἐνταῦθα ἀνίκει νὰ κάμωμεν σπουδαίας τινὰς παρατηρήσεις, τὰς ὁποίας αἱ ἐπίτοκοι ὀφείλουσι νὰ ἔχωσι πάντοτε πρὸ ὀφθαλμῶν. Γυναῖκές τινες, καὶ τριαυταὶ εἶναι αἱ πλείους, πιστεύουσιν, ὅτι, σφιγγόμεναι καὶ διεγείρουσαι τὰς συστολὰς τῶν κοιλιακῶν μυῶν, ἐπιταχύνουσι τὴν πρόοδον τοῦ τοκετοῦ, διὸ ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τῆς ἐνάρξεως τῶν ὠδίνων καταβάλλουσι τοιαῦτα προσπαθεῖας καὶ ἀγῶνας. Ἀπατῶνται ὁμῶς μεγάλως αἱ τὸ τοιοῦτον πρεσβεύουσαι κυρίαι. Τίποτε ἄλλο δὲν κατορθόνουσι διὰ τῶν τοιούτων ματαίων ἀγῶνων, εἰμὴ μόνον νὰ ἐξαντλῶσι πρᾶκαίρως τὰς ἑαυτῶν δυνάμεις καὶ εὕτω νὰ βλάπτωνται οὐσιωδῶς. Μιγρὶς οὖν δὲν περαιωθῇ ἐσωτερικὴ τις ἐργασία καὶ δὲν ἐπέλθῃ ἡ διάρρηξις τοῦ θυλακίου, ἀπασαὶ αἱ τῶν ἐπιτόκων προσπάθειαι καὶ σφίγγεις οὐ μόνον ἀποβαίνουσι μάταιαι, ἀλλὰ καὶ ἐπιβλαβεῖς. Ὅθεν πρὸς ὠφελίαν αὐτῶν τῶν ἰδίων ὀφείλουσι ν' ἀπέχουσι πρὸ τῆς ὥρας τῶν τοιούτων σφίγγεων καὶ ἀγῶνων. Αἱ τοιαῦται σφίγγεις καὶ

προσπάθειαι τότε μόνον ὠφελούσιν, ὅταν γίνωνται μετὰ τὴν διάρρηξιν τοῦ θυλακίου καὶ ἀκολουθῶς πρὸς δὲ τούτοις δεῖον νὰ γίνωνται, ὅταν διεγείρωνται εἰ πόνοι, ἄλλως κατὰ τὴν παῦσιν τούτων αὐταὶ εἰσὶν ἀνωφελεῖς καὶ δεῖον νὰ μὴ γίνωνται. Καὶ κατὰ τὴν διάρκειαν τῶν πόνων δὲν πρέπει νὰ καταβάλωσιν ἀτρίτους ἀγῶνας καὶ προσπαθείας βεβιασμένας καὶ ὑπερβολικὰς σφίγγξεις, διότι δύνανται ἐκ τούτων νὰ ἐπέλθωσι δυσάρεστα, ἐν ὅτε δὲ καὶ λυπηρὰ ἀποτελέσματα. Ὅθεν συσταίνομεν εἰς τὰς ἐπιτόχους μεγάλην προσοχὴν εἰς τὸ σπουδαῖον τοῦτο ἀντικείμενον. Συμβουλεύομεν ὡσαύτως τοὺς περὶ τὰς τικτούσας συγγενεῖς, ἰδίως δὲ τὰς μαίαις, ὅπως διὰ μελιχίου τρόπου πείθωσι τὰς ὠδινούσας νὰ μετριάσωσι τὰς ὑπερβολικὰς σφίγγξεις καὶ τοὺς ματαιοὺς ἀγῶνας.

Κατὰ τὰς τελευταίας ὥρας τοῦ τοκετοῦ συνεπεῖα τῆς θλίψεως, τὴν ὁποίαν ἐξασκεῖ πρὸς τὰ κάτω ἢ κεφαλὴ τοῦ ἐμβρύου, καὶ τῶν σφίγγξεων, αἱ τικτούσαι αἰσθάνονται τὴν ἀνάγκην τῆς ἀφοδεύσεως (κένωσης τῶν περιττωμάτων) καὶ ἐπιμένουσι νὰ ἐγερθῶσι τῆς κλίνης, ὅπως ἐκτελέσωσιν αὐτήν. Δὲν ἐπιτρέπεται ἢ ἐκ τῆς κλίνης ἐγερσις ἐφ' οἰαδήποτε προφάσει, πρῶτον, διότι ἡ ἀνάγκη αὕτη εἶνε ἀπατηλὴ καὶ μάλιστα ὅταν ἡ τικτούσα εἴλαθεν, ὡς παρηγγείλαμεν προηγουμένως (σελ. 138), πρὸ τῶν ἐργασιῶν τοῦ τοκετοῦ τὴν πρόνοιαν νὰ ἐκκενώσῃ διὰ κλυσμάτων τὸ ἀπευθυσμένον ἔντερον, καὶ δεῦτερον, διότι δύναται νὰ καταληφθῇ, ἀφοδεύουσα, ὑπὸ βιαίων πόνων καὶ νὰ γεννήσῃ ἐπὶ τοῦ ἀγγείου, ἢ

ἐν τῷ ἀφοδευτηρίῳ, ὅπερ εἶνε καὶ δυσάρεστον διὰ τὴν τικτούσαν καὶ ἐπικίνδυνον διὰ τὸ τεχθησόμενον βρέφος.

*Κακαὶ συνήθειαι τῶν μαϊῶν.*

Ἐνταῦθα δεῖον νὰ σημειώσωμεν κακὰς καὶ πολυλάκεις ὀλεθρίας τινὰς συνηθείας, τὰς ὁποίας κέκτηνται μαίαι τινες καὶ οἰκογένειαι ἐπὶ τῆς προώρου καὶ βιαίας ἐξώθησεως τοῦ ὑστέρου (ἀκλουθον). Ἐάν τὴν ἐξώθησιν τοῦ ἐμβρύου δὲν ἀκλουθῇ ὁμέσως καὶ ἡ ἐξοδος τοῦ ὑστέρου, μαίαι τινες ἀμαθεῖς ἀνησυχοῦσι καὶ, ἐνεκα τῆς παραλόγου ταύτης ἀνησυχίας, μεταχειρίζονται βιαία μέσα, ἐργαλεῖα, φάρμακα κ.τ.λ., ὅπως ἐπιτύχωσιν, εἰς τὸ πείσμα τῆς φύσεως, πρὸ τῆς ὥρας τὴν ἐξώθησιν τοῦ ὑστέρου. Ἐκ τῶν πρὸς ταχείαν ἐξώθησιν τοῦ ὑστέρου βιαίων μέσων μεταχειρίζονται καὶ τὴν εἰσδυσιν (χώσιμον) τῆς κόμης τῆς τεκούσης ἐντὸς τοῦ στόματός της. Αἱ μαίαι, ἢ αἱ τῆς οἰκογενείας ἐπιστατοῦται συγγενεῖς ἅμα ἰδῶσιν ὅτι βραδύνει ἡ ἐξοδος τοῦ ὑστέρου, δὲν περιμένουσι νὰ ἐκτελέσῃ ταύτην ἡ φύσις, ὡς ἐξετέλεσεν αὐτή καὶ τὴν ἐξώθησιν τοῦ ἐμβρύου, καθόσον ἡ μία δὲν διαφέρει τῆς ἄλλης, ἀλλ', ὅπως ἐπιτύχωσιν αὐτήν, χώνουσιν εἰς τὸ στόμα τῆς τεκούσης τὰ μαλλιά τῆς κεφαλῆς της! Ἐντεῦθεν ἐννοεῖ ἕκαστος, ὅτι προκαλοῦνται βιαιοὶ ἔμετοι καὶ κατὰ συνέπειαν τούτων βιαία συσκολαὶ τῶν κοιλιῶν μυῶν διεγείρονται, αἰτινὲς, ἐξωθοῦσαι βιαίως τὸ ὕσπερον, προξενοῦσι θανατηφόρους αἰμορραγίας. Παραδείγ-

ματα τοιαῦτα ἔχομεν πολλὰ καὶ ἀναφέρομεν ἐν ταῦθα ἐν ἐξ αὐτῶν πρόσφατον.

Πρὸ ἐνὸς ἔτους προσεκλήθημεν νὰ παρευρεθῶμεν κατὰ τὸν τοκετὸν ὠδινούσης κυρίας. Ὁ τοκετὸς ὑπῆρξε δύσκολος, ἀλλ' ἐπερατώθη ἐπιτυχῶς. Μετὰ τὴν ἐξώθησιν τοῦ ἐμβρύου ἐρυστήσαμεν εἰς τὴν τεκοῦσαν ἀνάπαυσιν καθὼ φύσει ἀδύνατον καὶ πολλοὺς ὑποστᾶσαν ἀγῶνας κατὰ τὸν τοκετὸν, πρὸς δὲ καὶ εἰς τὴν παροῦσαν μαίαν καὶ τὰς συγγενεῖς ὀλίγην ὑπομονὴν περὶ τῆς ἐξωθήσεως τοῦ ὑστέρου. Ταῦτα διατάξαυτες, ἀπεσύρθημεν μικρὸν εἰς παρακείμενον δωμάτιον. Ἀλλ' ἡ μαία καὶ οἱ συγγενεῖς τῆς τεκούσης ἀνησυχῶσαι, περιεφρόνησαν τὰς ἡμετέρας παραγγελίας καὶ τὰς συστάσεις! «Μὴν ἀκούετε, καλαί, τὸν ἰατρὸν — ἔλεγεν ἡ μία εἰς τὴν ἄλλην — ὀγλίγωρα χῶριτε τὰ μαλλιά της εἰς τὸ στόμα καὶ εὐθὺς θὰ τὸ κόμη.» Εἶπον καὶ ἐγένετο ἐν τῷ ἅμα καὶ τὸ θαῦμα!! Ἐξῆλθε τὸ ὑστέρον, ἀλλὰ τούτῳ ἠκολούθησεν ἀμέσως πρὸς πόδας καὶ κεραυνοβόλος αἰμορραγία, τὴν ὅποιαν ἅπαντα τὰ ἐν παρομοίαις περιπτώσεσιν ἐνδεδειγμένα θεραπευτικὰ μέσα δὲν ἠδυνήθησαν νὰ σταματήσωσιν, ἡ δὲ τεκοῦσα ἐξαντληθεῖσα, ἀπεβίωσε μετὰ 16 ὥρας.

Συμβουλευόμεν λοιπὸν τὰς μαίας καὶ τὰς εἰκογενεῖας νὰ παραιτήσωσιν ἅπαξ διὰ παντός τὸ μέσον τοῦτο καὶ πᾶν ἄλλο βίαιον καὶ ν' ἀφήσωσιν τὴν ἐξώθησιν τοῦ ὑστέρου εἰς μόνης τῆς φύσεως τὰς δυνάμεις, ἧτις ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἐκτελεῖ ἐπιτυχῶς τὸ ἑαυτῆς ἔργον. Τὸ μόνον, ὅπερ ἐπιτρέπεται εἰς τοὺς ξένους τῆς ἐπιστήμης, εἶνε αἱ διὰ τῆς χειρὸς

ἐλαφραὶ ἐντρίβει ἐπὶ τῆς κοιλίας τῆς τεκούσης. Ὅταν ὁμως τὸ ὑστέρον βραδύνῃ ἐπὶ πολλὰς ὥρας νὰ ἐξέλθῃ, τότε ὀφείλομεν νὰ προσκαλέσωμεν τὸν ἰατρὸν, οὗτος εἶνε ὁ μόνος ἀρμόδιος νὰ κρίνῃ, ἂν πρέπη ἢ ὄχι νὰ ἐπιταχύνωμεν τὴν ἐξώθησιν τοῦ ὑστέρου διὰ βιαίων μέσων. Πρὸς τοῦτοις συσταίνομεν εἰς τὰς μαίας νὰ μὴ ἐνεργῶσι βιαίας κινήσεις ἐπὶ τοῦ πρὸς τὸ ὑστέρον κεκολλημένου ὀμφαλίου λώρου, διότι καὶ τούτου τὰ βίαια τραβήγματα ἔχουσι λυπηρὰς συνέπειας ὡς προώρως ἀπεσπῶντα τὸ ὑστέρον ἀπὸ τῶν τοιχωμάτων τῆς μήτρας. Ἡ λυπηροτέρα συνέπεια τῆς προώρου ἀποσπάσεως τοῦ ὀμφαλίου λώρου ἐκ τοῦ ὑστέρου εἶνε ἡ κεραυνοβόλος αἰμορραγία.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΣΤ'.

### Περὶ ὑγιεινῆς τῶν λεχωίδων.

*Περὶ τῆς ἀρίστου μετὰ τὸν τοκετὸν συμπεριφορᾶς ἡμῶν πρὸς τὴν ἀρτιτόκον.*

Ἄμα ἐλευθερωθῇ ἡ ἐπίτοκος, ἡ πρώτη φροντίς τῆς μαίας, ἡ ἄλλης συγγενοῦς, εἶνε νὰ ἐνεργήσωσιν ἐντρίβας ἐλαφρὰς διὰ τῆς χειρὸς πρὸς τὰ κάτω μέρη τῆς κοιλίας. Δὲν πρέπει νὰ μετακινήσωμεν ἀμέσως τὴν τεκοῦσαν ἐκ τῆς κλίνης τοῦ τοκετοῦ, ἀλλὰ νὰ τὴν ἀφήσωμεν ἐν αὐτῇ ἐπὶ τινὰς στιγμὰς

διατηροῦσαν ὀριζόντειον θέσιν καὶ τοὺς μηροὺς ἔχουσαν ὀλίγον συνεσταλμένους (μαζωμένους), ἕως οὗ συνέλθῃ καὶ ἀναλάβῃ ἐκ τῶν κόπων τῆς γέννας. Ἀμέσως μετὰ ταῦτα δεῖν νὰ πλύνωμεν ἐλαφρῶς καὶ μετὰ προσοχῆς τὰ ἐξωτερικὰ γεννητικὰ ὄργανα αὐτῆς διὰ σπόγγου μαλακοῦ ἐμβιβρεγμένου εἰς χλιαρὸν ὕδωρ, μεμιγμένον μετ' ὀλίγης ποσότητος οἴνου· εὐθὺς δὲ μετὰ ταῦτα σπογγίζομεν αὐτὰ διὰ στεγνῶν καὶ θερμῶν πανίων. Πρὸς τοῦτοις ἀμέσως ἀπαλλάττομεν τὴν τεκοῦσαν τῶν λερωμένων καὶ αἱματωμένων ἐνδυμάτων καὶ καλυμμάτων, τὰ ὅπερ ἐφερε κατὰ τὴν γένναν, καὶ δλῶν τῶν περιδέσεων, σπεύδοντες νὰ τὴν περιβάλωμεν δι' ἄλλων καθαρῶν, στεγνῶν καὶ θερμῶν.

Κατὰ τὰς ἐργασίας ταύτας ὀπαιτεῖται μεγάλη προσοχὴ καὶ ταχύτης, ὅπως μὴ ἐκτεθῇ ἡ τεκοῦσα εἰς τὰς ἐπιρροὰς τοῦ ψύχους. Καὶ κατ' αὐτὴν τὴν περίστασιν τὰ ἐνδύματα δεῖν νὰ ᾔνε πλατέα, καθότι πολλακίς ἐπέρχεται ἀμέσως ἀνάγκη ἀλλαγῆς αὐτῶν ἐκ νέου ἕνεκα τῶν ἀφθόνων ἰδρώτων καὶ τῶν λοχιῶν, καὶ ὅταν ᾔνε πλατέα εὐκόλως καὶ ταχέως ἀλλάσσονται. Τὰ πλατέα ἐνδύματα ἔχουσι πρὸς τοῦτοις καὶ τὴν ἐξῆς ὠφέλειαν· δὲν ἐμποδίζουσι τὴν κυκλοφορίαν καὶ τὰ ὄργανα νὰ ἐπανέλθωσι βυθμηδόν εἰς τὴν πρώτην φυσικὴν θέσιν καὶ κατάστασιν, εἰς τὴν ὁποίαν διετέλουν καὶ πρὸ τῆς κυήσεως. Μετὰ ταῦτα ἐπιθέτομεν ἐπὶ τῶν ἐξωτερικῶν γεννητικῶν μορίων πανίχ θερμὰ εἰς τρόπον, ὥστε νὰ μεταλλάσσωνται εὐκόλως ὁσάκις διαβρέχονται ἀπὸ τὰ λοχία, χωρὶς νὰ μετακινῶμεν καὶ νὰ κλονίζω-

μεν τὸ σῶμα τῆς ἀρτιτόκου. Μεγάλῃ προσοχῇ ἀπαιτεῖται ὡς πρὸς τὴν διὰ καταλλήλων καλυμμάτων προφύλαξιν τοῦ στήθους, τῶν βραχιόνων καὶ τῆς κοιλίας τῆς.

Μετὰ τὴν ἀποπεράτωσιν τῶν ἄνω ἐκτεθεισῶν ἐργασιῶν μεταφέρομεν μετὰ τῆς δεύσης προσοχῆς τὴν τεκοῦσαν εἰς τὴν κλίνην, εἰς τὴν ὁποίαν ὀφείλει νὰ διαμεῖνῃ κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς λοχείας. Εἰς τὴν μετακόμισιν ἀπὸ τῆς μιᾶς εἰς τὴν ἄλλήν κλίνην ὡς καὶ εἰς τὴν ἀλλαγὴν τῶν ἐνδυμάτων ἀπαιτεῖται μεγάλη προσοχὴ καὶ ἐπιμέλεια ἐκ μέρους τῶν περιεστώτων, ὅπως μὴ πλείοτερον κλονισθῇ τὸ σῶμα τῆς τεκούσης, ὃν ἤδη ἀρκούντως κλονισμένον διαρκούντος τοῦ τοκετοῦ. Εἰς οὐδεμίαν περίστασιν ἐπιτρέπεται τῇ ἀρτιτόκῳ νὰ μεταβῇ διὰ τῶν ἑαυτῆς δυνάμεων (μὲ τὰ ποδάρια τῆς) ἀπὸ τῆς κλίνης τοῦ τοκετοῦ εἰς ἐκείνην τῆς λοχείας, ἀλλὰ πρέπει νὰ τὴν μεταφερῶσιν ἐπὶ τῶν χειρῶν οἱ τῆς οἰκογενείας παρεστώτες. Ἡ κλίνη τῆς λοχείας δεῖν νὰ κῆται ἐντὸς τοῦ θαλάμου, ἐν τῷ ὁποίῳ ἔλοθε χώραν ὁ τοκετός καὶ νὰ ᾔνε προητοιμασμένη διὰ καθαρῶν, στεγνῶν καὶ μετρίως θερμῶν σινδονῶν καὶ ἐλαφρῶν καλυμμάτων ἀναλόγως τῆς ὥρας τοῦ ἔτους.

Ἐν τῇ κλίνῃ τῆς λοχείας μετακομισθεῖσα ἡ λεγῶς δύναται, ἂν θέλῃ, νὰ περιβάλῃ τὴν κοιλίαν διὰ πλατέος ἐπιδέσμου (φάσις). Πολλοὶ τῶν γυναικῶν ἀποδίδουσι μεγάλην βαρύτητα εἰς τὸν ἐπίδεσμον τοῦτον τῆς κοιλίας τῶν λεχωίδων ἀμέσως μετὰ τὸν τοκετόν, διότι προλαμβάνει, λέγουσι, τὰς ρυτίδας (ζαρωματίαις) καὶ τὰς πτυχάς (σούραις),

αἰ-ινές μένουσιν ἐπὶ τοῦ δέρματος τῆς κοιλίας, κε-  
κενωθείσης μετὰ τὸν τοκετόν, πρὸς δὲ καὶ ταύτην  
ἀναγκάζει νὰ σμικρύνηται κτλ. (1) ἐπίδεσμος οὗτος  
δὲν ἐπιφέρει συνήθως ὅλα τὰ εὐχάριστα ἐκεῖνα ἀπο-  
τελέσματα, ὅσα ἐωρεῖν τῷ ἀποδίδουσιν αἱ γυναῖκες,  
ἀλλ' οὐχ ἤττον δὲν ἀντίκειται καὶ εἰς τὴν ὑγίαν  
τῶν λεχωίδων ἀπεναντίας δὲ ὠφελεῖ, ἂν ὄχι εἰς  
τὰς ρυτίδας καὶ τὰς πτυχὰς τοῦ δέρματος τῆς κοι-  
λίας, εἰς φυσιολογικὰς τινὰς λειτουργίας, αἵτινες  
ἀρχίζουσιν ἀμέσως ἐκτελούμεναι ἐν τῷ ὄργανισμῷ  
τῆς λεχωίδος. Ἀλλὰ καὶ ταύτην τὴν ὠφελίαν ἐν-  
δύναται νὰ παράξη ὁ ἐπίδεσμος οὗτος τῆς κοι-  
λίας, εἰ μὴ μόνον, ὅταν ᾖ ἀρκετὰ πλατὺς, ὅπως  
περιβάλλῃ ὅλην τὴν κοιλίαν ἀπὸ τῆς ἐπιγαστρικῆς  
καὶ ὀμφαλικῆς χώρας καὶ κάτω καὶ ἐφαρμοσθῇ καθ'  
ὅλα τὰ σημεῖα τῆς κοιλίας ἐξ ἴσου. Ὅθεν ὅταν ἡ  
λεχωὶς βέλῃ νὰ περιβάλλῃ δι' αὐτοῦ τὴν κοιλίαν,  
δεῖν νὰ προσέξῃ εἰς τὴν ἐφαρμογὴν του, ὅπως μὴ  
σχηματισθῶσι περιστροφὰὶ καὶ περιτυλίσεις εἰς  
ἐκυτόν, διότι τότε γίνεται πρόξενος μεγάλης βλά-  
θης, ἰδίως δὲ αἰμορραγίας.

Γυναϊκὲς τινες, τῶν μεγάλων πόλεων ἰδίως, ὑπὸ  
ἐρωτοτροπίας ὠθούμεναι, συνειθίζουσι μετὰ τὸν  
τοκετόν νὰ θλίβωσι σφιγκτὰ τοὺς ἑαυτῶν μαστοὺς  
κατὰ τὴν λοχείαν δι' ἐπίδεσμου ἀρκετὰ στερεοῦ ἐπὶ  
τῷ σκοπῷ τοῦ νὰ προλάβωσι τὰς μεγάλας ἐξαγκώ-  
σεις, τὴν μαλθακότητα καὶ τὴν χαλάρωσιν αὐτῶν,  
αἵτινές εἰσι φυσικαὶ συνέπειαι τῆς καταστάσεως τῶν  
λεχωίδων. Ἀλλὰ δὲ προαποφασισμέναι νὰ μὴ θη-  
λάσωσι τὰ ἑαυτῶν τέχνα, ἐπιθέτουσιν ἐπὶ τῶν μα-

στῶν τοὺς τειοῦτους σφιγκτοὺς ἐπίδεσμοις μὲ σκο-  
πὸν νὰ ἐμποδίζωσι τὴν διάκρισιν τοῦ γάλακτος κτλ.  
Τὰ μίσα ταῦτα δεῖν νὰ ἐξστρακιοθῶσιν ἐκ τῶν οἰ-  
κογενειῶν ὡς ἐπικινδύνα διὰ τὰς λεχωίδας.

#### Γενικαὶ παρατηρήσεις κατὰ τὴν λοχείαν.

Λομβάνων τις πρό ὀφθαλμῶν τὰ ὅσα ἐξεθέσαμεν  
ἀπὸ τὴν ἀρχὴν τῆς συλλήψεως, κατὰ τὴν μακρὰν  
τῆς κυσοφορίας περίοδον καὶ τὰς ἐργασίας τοῦ το-  
κετοῦ, τοῦτ' ἔστι σκεπτόμενός τις ὅποιαν μεταβολὴν  
κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς κυήσεως καὶ ὁποῖους ἀγῶ-  
νας καὶ κλονισμοὺς κατὰ τὸν τοκετόν ὑπέστη σω-  
ματικῶς καὶ ἠθικῶς ἡ ἔγκυος καὶ τεκοῦσα γυνή, εὐ-  
κόλως ἐννοεῖ, ὅτι αὕτη κατὰ τὴν περίοδον τῆς λο-  
χείας ἔχει ἀνάγκη τὴν μεγίστην περιποιήσεων καὶ  
προφυλάξεων ἐπισταμένων μέχρις οὗ διέλθῃ ἐπιτυ-  
χῶς καὶ τὴν τελευταίαν ταύτην περίοδον, κρίσιμον  
καὶ ταύτην καὶ πλήρη ὡσαύτως κινδύνων. Διότι καὶ  
αὐτὰ τὰ μηδεμίαν ἢ πολλὰ σμικρὰν ἐπιβλαβῆ ἐπιβρ-  
ροὴν ἐξασκοῦντα ἄλλοτε ἐπὶ τῆς γυναικὸς αἰτία,  
εἰσὶ κατὰ τὴν περίοδον ταύτην ἱκανὰ νὰ ἐνεργῶσιν  
ἐπ' αὐτῆς ἐπιβλαβῶς, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐπικινδύνως.  
Ἴδού ὁ λόγος διὰ τὸν ὅποιον συχνότερον ἀσθενοῦσι  
βαρέως καὶ οὐχ ὀλίγαι ἀποθνήσκουσι γυναῖκες κατὰ  
τὴν περίοδον ταύτην τῆς λοχείας. Ὅθεν ὀφείλομεν  
νὰ πολλαπλασιάζωμεν τὰς περὶ τὰς λεχωίδας φρον-  
τίδας καὶ περιποιήσεις ἡμῶν, καθότι ἐκ τῆς καλῆς  
ἢ κακῆς ἐκβάσεως τῆς λοχείας οὐ μόνον τῆς λεχωί-  
δος ἢ ὑγεία καὶ ἡ ζωὴ ἐξαρτᾶται, ἀλλὰ πολλάκις ἐκ

ταύτης εξαρτάται καὶ ἐκείνη τοῦ παρ' αὐτῆς θηλαζομένου βρέφους. Διὰ τὸν λόγον τοῦτον ἐκθιτομεν ἐνταῦθα ὑγιεινά τινα παραγγέλματα, τὰ ὅποια μετὰ θρησκευτικοῦ ζήλου ὀφείλουσι νὰ ἔχωσι πάντοτε πρὸ ὀφθαλμῶν εἰ εἰκοδεσπόται, αἰ εἰκοδέσπειναι καὶ αὐταὶ αἱ λεχωίδες.

*Περὶ ὑγιεινῶν παραγγελλμάτων κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας τῆς λοχείας.*

Μετὰ τὴν ἐν τῇ κλίνῃ τῆς λοχείας μετοχόμισιν τῆς τεκούσης, τοὺς φόβους, τοὺς πόνους καὶ ἐν γένει τὴν διαταραχὴν, τὴν ὁποῖαν αὕτη ἐδοκίμασε κατὰ τὸν τοκετὸν, διαδέχεται εἰδὸς τι καταπτώσεως ἢ χαινώτητος τοῦ σώματος. Ἡ κατάστασις αὕτη τῆς λεχωίδος ὁμοιάζει μ' ἐκείνην, τὴν ὁποῖαν δοκιμάζει ἄνθρωπος, ἐξερχόμενος μεγάλων κόπων καὶ ἀγώνων. Τὴν τοιαύτην κατάστασιν διαδέχεται ἄλλη. Μετ' ὀλίγον ἡ λεχωὶς καταλαμβάνεται ὑπο ῥίγους, ἐνίοτε σφοδροῦ, πλην τὸ φαινόμενον τοῦτο εἶνε μικρᾶς διάρκειας, ὅταν τηρῶνται αὐστηρῶς αἱ ὑγιεινοὶ καὶ προφυλακτικοὶ κανόνες, τοὺς ὁποίους ἐξεθίσασμεν ἄνωτέρω, ὁμιλοῦντες περὶ τῶν ἀμέσως μετὰ τὸν τοκετὸν ληπτέων προφυλάξεων. Διὸ τὸ φαινόμενον τοῦτο δὲν πρέπει ν' ἀνησυχῇ τοὺς συγγενεῖς, διότι τοῦτο ἀμέσως διαδέχεται ἡ ἀντίδρασις, δηλαδή ἡ θερμότης ἀναπτύσσεται, ὁ ἰδρῶς ἀναφρίνεται ἐπὶ τοῦ δέρματος, τὰ ὄργανα ἐπαναλαμβάνουσι τὰς ἑαυτῶν λειτουργίας καὶ εὐεργειτικὸς ὕπνος ἐπικάθεται τῶν βλεφάρων. Ἐν ἐνὶ λόγῳ τὴν κατὰ

τὸν τοκετὸν διατάραξιν τοῦ τε σώματος καὶ τῆς ψυχῆς διαδέχεται ἐντελής ἡσυχία καὶ τὸ πᾶν βαθμηδὸν ἐμβαίνει εἰς τὴν φυσιολογικὴν κατάστασιν.

*Περὶ τοῦ ὕπνου τῶν λεχωίδων.*

Ἡ ἡσυχία τοῦ τε σώματος καὶ τοῦ πνεύματος τῆς λεχωίδος εἶνε τὰ μέγιστα ἀναγκαῖα καὶ ὠφέλιμος ἀποβαίνει. Ὅθεν ἅμα αὕτη μετακομισθῆ εἰς τὴν κλίνην τῆς λοχείας, δεόν νὰ μὴ μετακινήθῃ, οὔτε ἐν αὐτῇ ν' ἀσχοληθῇ, οὔτε καὶ νὰ συνδιαλεχθῇ, ἀλλὰ νὰ ἡσυχάζῃ, ὅπως τῇ ἐπέλθῃ ὁ τόσον ἀναγκαῖος ὕπνος. Κακίστη δυστυχῶς ἐπικρατεῖ παρ' ἡμῖν συνήθεια. Ἀμέσως μετὰ τὸν τοκετὸν αἱ φίλαι καὶ συγγενεῖς περιστοιχίζουσι τὴν τεκούσαν, συγγαίρουσαι καὶ πιλατεύουσαι αὐτὴν δι' ἀνοήτων καὶ πολλὰκις ἀσέμνων φλυαριῶν εἰς τρόπον, ὥστε τῇ ἀποδιώκουσι τὸν τόσον ἐνεργητικὸν ὕπνον καὶ τὴν, ἧς ἔχει μεγίστην ἀνάγκην, ἀνάπαυσιν. Εὐχῆς ἔργον εἶνε νὰ μὴ ἐπιτραπῇ μεχρὶ τῆς λίξεως τοῦ πυρετοῦ τοῦ γάλακτος ἢ εἰσοδος εἰς τὰς περιττὰς διὰ τὴν ὑπηρεσίαν συγγενεῖς, δηλ. μεχρὶ τῆς 4ης καὶ 5ης ἡμέρας ἀπὸ τοῦ τοκετοῦ. Τὸν ὕπνον τῆς λεχωίδος ὀφείλουσι νὰ σέβωνται πάντες αἱ περιεστῶτες. Ὅθεν ἀπαιτεῖται μεγάλη ἡσυχία νὰ διατηρῆται ἐν τῷ θαλάμῳ αὐτῆς καὶ εἰς τὰ περίξ αὐτοῦ, ὅπως μὴ διαταραχθῇ ὁ τόσον ἀναγκαῖος δι' αὐτὴν ὕπνος. Ἐὰν δὲ οὗτος παρατείνηται ἐπὶ πολὺ, ὀφείλομεν νὰ ἐξετάζωμεν ἥριμα καὶ μετὰ προσοχῆς τὰ γεννητικὰ αὐτῆς μόρια μὴ τυχόν συνέβῃ αἰμορραγία, ἥ τις, ἀφε-

Οείσα άνευ Ιατρικής συνδρομής, πολλάκις γίνεται πρόξενος θανάτου εις τήν λεχωίδα. Αμα δέ βεβαιώθωμεν, ότι τοιοῦτον επικίνδυνον φαινόμενον δέν ὑπάρχει, πρέπει ν' ἀφίνωμεν τήν λεχωίδα νά κοιμάται καί νά μή τήν ἐξυπνώμεν ἕως οὔ ἐξυπνήσῃ μόνη της. Πλήν κατά τό διάστημα τοῦ παρατεταμένου ὕπνου δέον νά μή τήν ἀφίνωμεν μόνην, διότι δύναται, ἐνῶ κοιμάται, ν' ἀποκαλυφθῇ (ξεσκεπασθῇ) καί οὕτως νά διαταραχθῇ ἡ λειτουργία τοῦ δέρματος, ἢ νά συμβῇ ἄλλο τι δυσάρεστον.

Αμα ὡς ἐξυπνήσῃ ἡ λεχωίς, ὀφείλομεν μέ πρόσωπον ἰλαρόν νά τήν βεβαιώσωμεν περὶ της καλῆς καταστάσεως τοῦ τέκνου της, περὶ τοῦ ὑποίου δέν θά λείψῃ βεβαίως νά ἐρωτήσῃ. Αὐτήν τούτην τήν καθησυχαστικήν γλῶσσαν ὀφείλομεν νά διατηρῶμεν πρὸς τὰς λεχωίδας, τὰς ἀρτιτεκούσας, καί ἂν ἐυστυχῶς ὑπάρχῃ τι δυσάρεστον, ἢ λυπηρόν, ἀφορῶν τὰ νεογνά αὐτῶν τέκνα. Μετά τήν ἐκ τοῦ ὕπνου ἔγερσιν εἶνε καλόν νά ἡμισηκωθῇ ἡ λεχωίς ἐν τῇ κλίνῃ στηριζομένη ἐκ τῶν ὀπισθεν διὰ προσκεφαλαίων καί καλῶς κεκαλυμμένη τό στήθος καί τ' ἄκρα. Ἡ θέσις αὐτῆ ὀριζόντιος μέν πάντοτε κατά τὰ κάτω ἄκρα, πλὴν κεκλιμένη ὀλίγον πρὸς τὰ ἔμπροσθεν, κατά τό ἄνω τοῦ σώματος μέρος, ἔχει τὰς ἐξῆς ὠφελείας, ὅταν ἡ λεχωίς δέν ἐπαπειληται ἀπό αἰμορραγίαν (α'). Εὐκολύνει τήν ἐκ τοῦ κόλπου ἐξοδον τῶν θρόμβων τοῦ αἵματος καί κατά συνέπειαν μετριάζονται αἱ πρὸς ἐξώθησιν τούτων διεγειρόμεναι ουστολαί (πόννοι) της μήτρας, αἰτινές εἰσιν ἀρκούντως ἐπώδυνοι καί β'.) δίδει ἀναψυχῆν (τήν ξε-

κουράζει) εἰς τήν λεχωίδα. Μετά ταῦτα πέντε ἕως ἕξ κοχλιάρια της τραπέζης ζωμοῦ κρέατος, ἰδίως βοείου, εἰσὶν ἀναγκαϊότατα καί ὠφελιμώτατα εἰς τήν λεχωίδα πρὸς ἀντικατάστασιν τῶν δυνάμεων αὐτῆς, ἀλλ' οὐδέν ἕτερον φαγητόν τῇ ἐπιτρέπεται τὰς πρώτος δύο, ἢ τρεῖς ἡμέρας ὡς θέλομεν εἰπεῖ παρακατιόντες. Πολλάκις ἡ δίψα τῶν ἀρτιτόκων εἶνε μεγάλη ἀμέσως μετά τὸν τοκετόν, ἀλλὰ πρὸς θεραπείαν αὐτῆς δέν ἐπιτρέπονται τὰ ψυχρὰ ποτά. Τό μόνον ὅπερ συγχωρεῖται ἐν τοιαύτῃ περιστάσει εἶνε τό γλιαρόν τοῦ δωματίου καθαρὸν νερόν, ἢ ἔγχυμα ὡσαύτως γλιαρόν ἀνθῆων φιλύρας, ἢ, καί τό νοστιμώτερον, τό γαλάκτωμα τῶν γλυκέων ἀμυγδαλῶν (σχυμάδα) ὡσαύτως καί τούτο νά ἦνε γλιαρόν.

#### *Περὶ τοῦ ἰδρώτος τῶν λεχωίδων.*

Ἐπειδὴ ἡ διὰ τοῦ δέρματος γινομένη διάκρισις τοῦ ἰδρώτος ἔχει οὐσιωδεστάτην ἐπιρροήν ἐπὶ της λεχωίδος, ὀφείλομεν νά ἐπιτηρώμεν τήν προσοχήν τῶν περὶ ταύτην συγγενῶν καί αὐτῆς της ἰδίας λεχωίδος ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου. Ὑπάρχοντα ὀφείλομεν νά διατηρῶμεν τὸν ἰδρῶτα, καθὸ τὰ μέγιστα ὠφέλιμον, ἀλλὰ δέν πρέπει καί νά τὸν προκαλῶμεν καί νά τὸ ἀυξάνωμεν, ὑπάρχοντα, διὰ θερμῶν διαφορετικῶν ποτῶν καί διαφόρων καλουμμάτων. Ἐάν δὲ οὗτος ἦνε πολὺ ἀφθονος καί κατέβρεξε (μούσκεψε) τὰ ἐνδύματα της λεχωίδος καί ἐντεῦθεν γεννᾶται ἡ ἀνάγκη της ἀλλαγῆς τούτων, δέν πρέπει ν' ἀλλάσωμεν ταῦτα, εἰμὴ μετὰ τήν παύσιν ἢ με-

τρίασιν τοῦ ἰδρωτός. Ἐφ' ὅσον δὲ καιρὸν ὁ ἰδρῶς διαρκεῖ, ἀπὸ καιρὸν εἰς καιρὸν εἰσδύομεν (χώνομεν) μετὰ προσοχῆς καὶ ταχύτητος εἰς τὸ σῶμα τῆς λεχωίδος διπλωμένα πανία, στεγνά, καθαρὰ καὶ μετρίως θερμά. Ὅταν δ' ἐπέλθῃ ἡ στιγμή τῆς ἀλλαγῆς τῶν ἐκ τοῦ ἰδρωτός βεβρεγμένων ἐνδυμάτων, ἡ ἐργασία αὕτη δεόν νὰ ἐκτελεσθῇ μετὰ προσοχῆς καὶ μεγίστης ταχύτητος πρὸς ἀποφυγὴν χρυσιολογήματος, τὸ ὅποιον κατ' ἐκείνην τὴν περίοδον ἀποβαίνει ἐπικίνδυνον καὶ ἐνίοτε ἀμέσως θανατηφόρον. Εἶνε περὶ τὸν νὰ ὑπενθυμίσωμεν εἰς τὰς ἐπιστατούσας τὴν ἀρτιτόκον λεχωίδα, ὅτι τὰ ἐνδύματα, δι' ὧν ὁ ἀντικαταστήσωμεν τὰ βρεγμένα, δεόν νὰ ᾖ πάντοτε καθαρὰ, στεγνά καὶ μετρίως θερμά.

*Περὶ κειώσεως τοῦ ἀπενθυμένου ἐντέρου καὶ τῆς οὐροδόχου κύστεως.*

Ἡ κατάστασις, ἣτοι ἡ φυσικὴ λειτουργία τοῦ ἀπενθυμένου ἐντέρου καὶ τῆς οὐροδόχου κύστεως τῆς λεχωίδος δεόν νὰ ἐφελκῆ ἰδιαζόντως τὴν προσοχὴν τῶν συγγενῶν μετὰ τὸν τοκετόν. Ὑπάρχουσι παραδείγματα αὐθεντικά, ὅτι γυναῖκες τινες δὲν οὕρησαν ἐπὶ εἴκοσι καὶ τέσσαρας καὶ ἐπέκεινα ὥρας μετὰ τὸν τοκετόν καὶ πρὸ ὀκτώ καὶ δέκα ἡμερῶν δὲν ἀφώδευσαν. Ὅθεν δεόν νὰ ἐρωτηθῇ ἡ λεχῶς παρὰ τῆς πληοιστέρας συγγενοῦς, ἢ τῆς μητρίας, ἂν αἱ λειτουργίαι αὗται ἐκτελῶνται μετὰ τὸν τοκετόν ἐλευθέρως, ἢ ὄχι. Ἐν τῇ τελευταίᾳ περιπτώσει δεόν νὰ προσκληθῇ ὁ ἰατρός, ὅπως χορη-

γήσῃ καταλλήλως τὰ πρὸς ἐκκένωσιν τῶν οὕρων καὶ τῶν κόπρων μίση, καθότι ἄλλως, τοῦτ' ἔστιν ἐκ τῆς παραμέλησεως τῆς παραγγελίας ταύτης, δύνανται νὰ ἐπέλθωσι σοβαρὰ νόσοι.

*Περὶ τοῦ θαλάμου τῆς λεχωίδος.*

Εἶπομεν καὶ προηγουμένως καὶ ἐνταῦθα ἐπαναλαμβάνομεν λέγοντες, ὅτι ὁ θάλαμος τῆς λεχωίδος δεόν νὰ ᾖ εὐρύχωρος καὶ μετρίως θερμὸς. Πρὸς τούτοις ἐν ὥρᾳ θέρους (τὸ καλοκαίρι) αἱ θύραι καὶ τὰ παράθυρα αὐτοῦ πρέπει ν' ἀνοίγωνται ἅπαξ καὶ δις τῆς ἡμέρας, ὅπως ἀναεωθῇ ὁ ἐντὸς αὐτοῦ ἀήρ. Ἀλλὰ καθ' ἣν στιγμήν ἀνοίγομεν ταῦτα καὶ ἀναεόνομεν τὸν ἐν αὐτῷ διεφθαρμένον ἀέρα, πρέπει νὰ προσέχωμεν, ὅπως ἢ ἐν τῇ κλίνῃ λεχῶς ἢ καλῶς κεκαλύμμένη προηγουμένως εἰς τρόπον, ὥστε νὰ μὴ προσβληθῇ ἀπὸ τὸ ρεύμα τοῦ αἵματος, ὅπερ σχηματίζεται ἐν τῷ θαλάμῳ. Ὁ θάλαμος τῆς λεχωίδος δεόν νὰ διατηρηθῇ ὅσον τὸ δυνατόν καθαρώτερος· νὰ προσέχωμεν πάντοτε, ἵνα μὴ ὑπάρχῃ ἐντὸς αὐτοῦ ἀντικείμενον ἀποπέμπον ἀποφορᾶν, νὰ ἐξάγωμεν ἀμέσως ἐξ αὐτοῦ ἅπαντα τὰ αἱματωμένα ἐκ τῶν λογίων καὶ λερωμένα ἐκ τῶν οὕρων καὶ τῶν κόπρων, ὡσαύτως καὶ τὰ ἀγγεῖα καὶ πάντα τὰ ἐμπεριέχοντα ἀκαθαρσίας. Πρὸς τούτοις, δις τοῦλάχιστον εἰς 24 ὥρας, πρωὶ καὶ βράδι, δεόν ν' ἀλλάσσωνται τὰ λερωμένα πανία. Ὁσαύτως τὰ γεννητικὰ μόρια τῆς λεχωίδος δεόν νὰ καθαρίζωνται ἅπαξ καὶ δις τῆς ἡμέρας δι' ἀπαλειῶ σπόγγου, ἐμβεβρεγμένου

εις καθαρὸν γλιαρὸν ὕδωρ. Ἐὰν ὁμως ταῦτά εἰσιν ἐπώδυνα (πονοῦν) πλύνονται δι' ἐγχύματος (ζεματισμένου) λινοσπόρου ἢ μολώχης.

*Πρέπει ἡ λεχῶς νὰ προσφέρῃ τὸν μαστὸν εἰς τὸ νεογνόν;  
Πότε; Καὶ τίνι τρόπῳ θὰ θηλάζῃ καὶ περιποιηθῇ  
τοὺς μαστοὺς καὶ τὰς θηλάς;*

Πᾶσα μήτηρ ἔχει καθήκον νὰ θηλάζῃ ἢ ἰδίᾳ τὸ ἑαυτῆς τέκνον, διότι ἡ τριαύτη τοῦ θηλασμοῦ λειτουργία ἀποβαίνει ὠφέλιμος εἰς τε τὴν τεκοῦσαν μητέρα καὶ τὸ ἐξ αὐτῆς τεχθὲν βρέφος. Τὸ πρῶτον γάλα τῆς λεχωίδος μητρός, τὸ ὁποῖον ἐπιστημονικῶς ὀνομάζεται Πῦαρ, εἶς τὸ μόνον κατάλληλον καὶ ἀρμόδιον διὰ τὸν ἀπαλὸν καὶ ἀσυνήθιστον εἰσίτι εἰς τροφήν στόμαχον τοῦ νεογνεῦ καὶ ὡς συντελοῦν πρὸς εὐκολωτέραν κίνωσιν τῆς πρώτης κόπρου αὐτοῦ, τὴν ὁποῖαν εἰ μαιευτήρες καλοῦσι Μηκώιον. Ὅθεν οἱ μαστοὶ καὶ αἱ θηλαὶ τῶν λεχωίδων, ὡς καὶ ἡ τοῦ θηλασμοῦ τικτοποίησις, χρήζουσιν ἀπὸ τοῦδε ἰδιαζούσης προσοχῆς καὶ ἐπιμελείας, διότι εὐκόλως, καίτοι καλῶς ἐχούσης τῆς λεχωίδος τὴν ὑγείαν, δύναται νὰ συμβῶσι φλεγμοναὶ τῶν μαστῶν καὶ ἐξελκώσεις (σκασίματα, πληγαὶ) τῶν θηλῶν, μάλιστα δὲ εἰς τὰς πρωτοτόκους καὶ νευρικῆς κρᾶσεως καὶ τὰς ἐχούσας λεπτοφυῆ τὴν ἐπιδερμίδα. Πρὸς ἀποφυγὴν τῶν τοιούτων νόσων, αἰτινες γίνονται πολλάκις κώλυμα εἰς τὸν μητρικὸν θηλασμόν, δεόν νὰ τεθῇ τὸ νεογνόν εἰς τὸν μαστὸν τῆς μητρός, ἅμα ὡς σῦτῃ ἐγερωθῇ τοῦ πρώτου μετὰ τὸν

τοκετὸν ὕπνου. Ἐὰν ὁμως ἡ λεχῶς ᾔνε πολλὰ ἀδύνατος, ἢ ὑπέστη κατὰ τὸν τοκετὸν μεγάλους κλονισμοὺς καὶ ἀγῶνας, περιμένομεν νὰ παρελθῶσι δεκαπέντε ἢ καὶ εἰκοσιτέσσαρες ὥραι καὶ μετὰ ταύτας θέτομεν τὸ νεογνόν βρέφος εἰς τὸν μαστὸν τῆς μητρός. Ἀλλαχοῦ, εἰς τὸ δεύτερον μέρος τῆς παρούσης συγγραφῆς, τὸ πραγματευόμενον περὶ τῆς φυσικῆς ἀνατροφῆς τῶν νεογνῶν, θὰ ὁμιλήσωμεν λεπτομερῶς ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου.

Κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ θηλασμοῦ ἡ λεχῶς δὲν πρέπει νὰ σηκόνηται καὶ νὰ κάθηται ἐν τῇ κλίνῃ τοῦλάχιστον κατὰ τὰς πρώτας 3 καὶ 5 ἡμέρας τῆς λεχέας, ἀλλὰ νὰ κοίτηται πλαγίως θηλάζουσα, εἰ δὲ μαστοὶ καὶ τὸ στήθος δεόν νὰ προφυλάττωνται ἀπὸ τῆς ἐπιρροῆς τοῦ ψύχους διὰ καταλλήλων καλυμμάτων μετρίως θερμῶν. Πρὸς ἀποφυγὴν τῶν βλαβῶν (σκασιμάτων) ἡ λεχῶς ὀφείλει νὰ πλύνῃ πάντοτε τὰς θηλάς κατὰ πάντα θηλασμόν διὰ σπόγγου ἐμβεβρεγμένου εἰς ψυχρὸν ὕδωρ, ἢ οἱ ἀδύνατου οἰνοπνεύματος (ρίνης), ἂν αἱ θηλαὶ εἰσιν ἀδύνατοι, γλωμαὶ καὶ εὐαίσθητοι (πονοῦσιν). Ὁ θηλασμός δεόν νὰ γίνῃ ἐναλλάξ εἰς ἀμφοτέρων τῶν μαστῶν. Δὲν ἐπιτρέπεται εἰς τὴν μητέρα νὰ θηλάζῃ τὸ ἑαυτῆς βρέφος μετὰ δυνατοῦς σωματικῆς κόπης, δηλαδὴ ὅταν ᾔνε κουρασμένη, ἰδρωμένη κτλ., ὡς καὶ μετὰ τὸ φαγεῖν καὶ ὅταν ᾔνε θυμωμένη. Αἱ ἐκ τῆς σμικρότητος τῆς θηλῆς δυσκολίαι τοῦ θηλασμοῦ εὐκόλως ὑπερνικῶνται διὰ τῆς ἐπιμονῆς καὶ τῆς συνηθείας, ὡς θέλομεν ἰδεῖ παρακατιόντες. Ἴνταῦθα ἐθεωρήσαμεν τὴν τεκοῦσαν μητέρα ὡς δυναμῆ-

νην καὶ ὀφείλουσαν νὰ θηλάζῃ ἢ ἰδίᾳ τὸ ἑαυτῆς τέκνον. Ἀλλὰχοῦ παρακατιόντες θα ὀμιλήσωμεν ἐν ἐκτάσει πότε καὶ εἰς ποίας περιστάσεις δὲν πρέπει νὰ θηλάζῃ ἢ ἰδίᾳ μήτηρ. Ὡσαύτως ἐκεῖ θα εἴπωμεν τίνι τρόπῳ πρέπει νὰ ταυτοποιηθῇ ὁ θηλασμός κτλ.

*Περὶ τῶν λογιῶν.*

Μεταξὺ τῶν κατὰ τὴν περίδον τῆς λοχείας ἐκκρίσεων ἢ σπουδαιότερα ἀναντιρρήτως εἶνε ἐκείνη τῶν λογιῶν καὶ τοῦ γάλακτος καὶ διὰ τὰς ὁποίας τὰ παραγγέλματα τῆς ὑγιεινῆς ἀποβαίνουσιν ἀναγκαιότατα καὶ ὠφελιμώτατα. Τὰ λόγια εἶνε ἐρυθρὰ κατὰ τὰς πρώτας τῆς λοχείας ἡμέρας καὶ ἔπειτα βαθμηδὸν καθίστανται λευκοκιτρινωπὰ, ἔχουσι δὲ ὁσμὴν ἰδιαιτέραν καὶ χαρακτηριστικὴν, ἥτις, ὅταν ᾔνε δυσώδης, εἶνε κακὸν σημεῖον, ἐκτός ἂν προέρχεται ἀπὸ τὴν ῥυτιρότητα τῶν μερῶν καὶ τῶν ἐνδυσμάτων τῆς λεχωίδος. Ἡ ποσότης καὶ ἡ διάρκεια τῶν λογιῶν εἰσὶ διάφοροι εἰς τὰ διάφορα άτομα. Μετὰ τὴν ἐμφάνισιν τοῦ πυρετοῦ τοῦ γάλακτος ἐλλαττοῦται ἡ ποσότης αὐτῶν, ἀλλ' ἔπειτα ἐπανέρχεται ἐκ νέου. Τὰ λόγια εἰσὶν ἀφθονώτερα εἰς ἐκείνας τὰς λεχωίδας, τὰς ἐχούσας ἀφθονώτερα τὰ καταμήνια καὶ τὰνάπολι.

Τὰ δι' αἵματος κεχρωματισμένα λόγια γενικῶς διαρκεῖσιν 8 ἕως 10 ἡμέρας, ἐνίοτε δὲ παρατείνονται καὶ πλειότερον, ἄλλοτε δὲ αἴφνης παύουσιν ἐντελῶς καὶ μετὰ τινος ἡμέρας ἀναφαίνονται ἐκ νέου. Ἡ ἀταξία αὕτη ἔχει συνήθως ὡς αἰτίαν τὴν παρεκ-

τροπὴν τῆς διαίτης καὶ τὴν ἐνωρὶς ἔγερσιν τῆς λεχωίδος ἐκ τῆς κλίνης τῆς λοχείας· ὅταν ὁμως αἱ λεχωίδες δὲν γνωρίζωσιν ὡς αἰτίαν τῆς μεγάλης ποσότητος τοῦ αἵματος τῶν λογιῶν τὰς τριαύτας παρεκτροπὰς, τότε πρέπει νὰ συμβουλευθῇ ὁ ἰατρός. Τὰ δὲ λευκοκιτρινωπὰ λόγια διαρκεῖσιν μέχρι τεσσάρων ἐβδομάδων, ἰδίως εἰς τὰς μὴ θηλαζούσας, εἰς δὲ τὰς θηλαζούσας μόλις παρατείνονται ἕως 15 ἡμέρας τὸ πολὺ, ἐνίοτε δὲ καὶ ὀλιγώτερον. Ἡ ἐπιβρόχῃ τοῦ θηλασμοῦ γίνεται ἐπαισθητὴ εὐ μόνον ἐπὶ τῆς διάρκειας, ἀλλὰ καὶ ἐπὶ τῆς ποσότητος τῶν λογιῶν. Ἡ μικρὰ διάρκεια καὶ ἡ μικρὰ ποσότης τῶν λογιῶν παρατηροῦνται καὶ εἰς τὰς πρωτοτόκους. Ὑπάρχουσι καὶ ἐξαιρέσεις τοῦ γενικοῦ κανόνος. Εἰς τινὰς λεχωίδας μόλις διαρκεῖσιν τὰ λόγια 24 ὥρας καὶ εἰς ἄλλας ἐτι ὀλιγώτερον, δηλαδὴ 8 ὥρας, ἢ δὲ ποσότης αὐτῶν συνίσταται εἰς ὀλίγας δραχμὰς (δράμια), χωρὶς νὰ ἐπέλθῃ βλάβη εἰς τὴν ὑγίαν τῶν τοιοῦτων λεχωίδων. Ὅταν ὁμως αἱ πολλακίς κατορθεῖσιν λεχωίδες βλέπωσιν τὴν τε διάρκειαν καὶ τὴν ποσότητα τῶν παρόντων λογιῶν βραχυτέραν καὶ μικροτέραν σχετικῶς πρὸς τὰ προηγούμενα λόγια, τότε ὀφείλουσι νὰ εὕρωσι τὴν αἰτίαν, ἥτις κατὰ τὴν παρούσαν λοχείαν ἐπὶνεχεν ἐλάττωσιν πρὸς τε τὴν διάρκειαν καὶ τὴν ποσότητα τῶν λογιῶν καὶ θεραπεύσωσιν αὐτὴν, διότι ἄλλως ὑποπίπτουσιν εἰς δεινὰς καὶ ἐπικινδύνους νόσους.

*Περὶ τῶν ἐπηρεαζουσῶν τὰ λόγια αἰτιῶν.*

Αἰτίαι, ἐπηρεάζουσαι πρὸς τε τὴν διάρκειαν καὶ

τὴν ποσότητα τὰ λόγια καὶ καθιστῶσαι αὐτὰ ἀνωμαλα, ὑπάρχουσι πολλοὶ ἐξωτερικαὶ καὶ ἐσωτερικαὶ ἀλλ' ἡμεῖς θὰ σημειώσωμεν ἐνταῦθα ἐκείνας τὰς αἰτίας, τὰς ὁποίας δύνανται νὰ γνωρίζωσιν αἱ ἴδιαι λεχωίδες καὶ ἀπὸ τὰς ὁποίας δύνανται νὰ προφυλάττωνται δυνάμει τῶν κανόνων καὶ παραγγελμάτων τῆς ὑγιεινῆς. Μεταξὺ τῶν ἐπιβλαβῶν ἐξωτερικῶν οἰτιῶν τῆς ἀνωμάλου πορείας τῶν λογιῶν κατατάσσονται τὸ κρυολόγημα, ἡ παρεκτροπὴ εἰς τὸ φαγητόν, ἡ ἐνωρίς ἔγερσις ἐκ τῆς κλίνης τῆς λοχείας, ἡ ῥυπαρότης, ἡ ἀνέχεια τῶν μέσων, αἱ ψυχικαὶ συγκινήσεις κτλ. Ὅθεν οὐσαινόμεν εἰς τὰς λεχωίδας τὴν ἀπὸ τοῦ ψύχους προφύλαξιν, τὴν διατήρησιν τῆς τε διαίτης καὶ τῆς κλίνης κατὰ τοὺς κανόνας τῆς ὑγιεινῆς, τὴν καθαριότητα, τὴν ἡσυχίαν τοῦ πνεύματος κτλ. Ἐὰν δὲ μ' ὅλας τὰς προφυλάξεις ταύτας τὰ λόγια ἐξοκλιουθῶσιν ἀνωμαλῶς καὶ ἀτάκτως, τότε πρέπει νὰ προσκληθῇ ὁ ἰατρός ἀμέσως, διότι ἐν τριούτῃ περιπτώσει ὑπάρχει ἐσωτερικὴ ἢ αἰτία καὶ ταύτην μόνος ὁ ἰατρός δύναται ν' ἀνακαλύψῃ καὶ ἐπιτυχῶς νὰ πολεμήσῃ.

*Περὶ τοῦ πυρετοῦ τοῦ γάλακτος.*

Ἐκ τῶν σπουδαιωτέρων καὶ οὐσιωδεστέρων φαινομένων, τὰ ὁποία παρέπονται τῷ τοκετῷ, εἶνε ἀντιπιρρήτως καὶ ὁ πυρετός, ὅστις προηγείται τῆς διακρίσεως τοῦ γάλακτος. Εἴκοσι καὶ τέσσαρας, ἐνίοτε δὲ 48 ὥρας μετὰ τὸν τοκετὸν ἡ λεχωὶς αἰσθάνεται κεφαλόπονον, ἀνατριχιάσεις, δίψαν, ἀνορεξίαν, ἐπω-

δύνους καὶ τεντωμένους τοὺς μαστοὺς κτλ. Τόσον δ' ἐπώδυναι καθίστανται ἐνίοτε οἱ μαστοί, ὥστε δὲν ὑποφέρουσι τὴν ἐπαφὴν τοῦ ἐλαφροτέρου πράγματος. Μετὰ ταῦτα τὸ πρόσωπον τῆς λεχωίδος καθίσταται ἐρυθρόν, ἡ θερμότης αὐξάνει καὶ τὸ δερμα καθιστάμενον μαλακόν, καλύπτεται ὑπὸ ἰδρώτος. Ἡ κατῳσασίς αὕτη, ἢ, κάλλιον εἰπεῖν, τὰ συμπτώματα ταῦτα, ἀποτελοῦσι τὸν λεγόμενον πυρετὸν τοῦ γάλακτος. Ὁ πυρετός οὗτος εἶνε ἐλαφρότερος εἰς τὰς πρωτοτόκους καὶ εἰς τὰς ἀμέσως μετὰ τὸν τοκετὸν θηλαζούσας, εἰς τὰς τελευταίας μάλιστα πολλάκις ἐλλεῖπει ὅλως διόλου. Εἰς τινὰς δὲ γυναῖκας, πρὸς τὰς ὁποίας, φαίνεται, ἡ φύσις ἐφάνη φειδωλή, ὅχι μόνον τοιοῦτος πυρετός δὲν παρατηρεῖται, ἀλλ' οὔτε διάκρισις γάλακτος. Ἡ διάρκεια τοῦ πυρετοῦ τούτου παρατείνεται συνήθως ἀπὸ 24 ἕως 48 ὥρας καὶ μετὰ ταύτας τὰ ἀνω μνησθέντα συμπτώματα παύουσι καὶ ἐπέρχεται ἡσυχία, τὴν ὁποίαν παρακολουθεῖ ἀφθονωτέρα διάκρισις τοῦ γάλακτος. Ἐὰν ὁμως ὁ πυρετός οὗτος διαρκέσῃ πλείοτερον τῶν 48 ὥρων, τότε ἔχει νοσοποιὰν αἰτίαν καὶ εἶνε ἀνάγκη νὰ συμβουλευθῇ ὁ ἰατρός. Τὰ αἴτια, τὰ δυνάμενα νὰ διαταράξωσι τὴν λειτουργίαν τῆς διακρίσεως τοῦ γάλακτος καὶ τὰ ὑγιεινὰ μέσα, τὰ ὁποῖα δυνάμεθα ν' ἀντιτάξωμεν κατ' αὐτῶν, εἰσὶν ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα ἀνεφέρομεν πραγματευόμενοι περὶ τῶν λογιῶν. Πρὸς τούτοις ἐνταῦθα προσθέτομεν καὶ τὰ ἐξῆς διδῶσας λεχωίδας δὲν σκοπεύουσι νὰ θηλάζωσι τὰ ἑαυτῶν τέκνα ἕνεκα λόγων, τοὺς ὁποίους ἀλλοχοῦ θέλομεν ἐκθέσει ἐν πλάτει.

Ἡ διάκρισις τοῦ γάλακτος εἰς τὰς λεχωίδας, αἰτινες δὲν θηλάζουσι, δύναται νὰ γίνῃ παραίτιος πολλῶν νοσημάτων τῶν μαστῶν, δηλαδή σκληρύνσεων, ἀποστημάτων κτλ. Διὰ τοῦτο ὑγιεινά τινα παραγγέλματα καθίστανται ἀναγκαῖα, ὅπως δι' αὐτῶν προλαμβάνωμεν τὰ τοιαῦτα νοσήματα· α) αἰ τοιαῦται λεχωίδες δεόν ν' ἀποφεύγωσι πᾶν ὃ, τι δύναται νὰ συντελέσῃ εἰς τὴν αὐξήσιν τῆς διακρίσεως τοῦ γάλακτος καὶ τοιαῦτά εἰσιν ἡ ἄφθονος ὑλικὴ καὶ ἐρεθιστικὴ τροφή, τὰ ἄφθονα, τονωτικὰ καὶ ἐρεθιστικὰ ποτὰ κτλ· β') νὰ ἐπιθέτωσιν ἐπὶ τῶν μαστῶν πανία ἢ βάμβακα (βάταν) θερμά, τὰ ὅποια δεόν ν' ἀλλάσσωνται συχνά, ὅσῳκις βρέχονται ἀπὸ τοὺς ἰδρωτάς καὶ τὸ γάλα. Ἐὰν δὲ οἱ μαστοὶ πληρῶνται ὑπὲρ τὸ δεόν καὶ τὰ μέσα ταῦτα δὲν ἀρκῶσι νὰ τοὺς κενώσωσιν, ἐπιθέτονται ἐπ' αὐτῶν καταπλάσματα μαλακτικά, ἢ τοὺς κενόνομεν διὰ τοῦ θηλασμοῦ. Ἐὰν δὲ καὶ τὰ μέσα ταῦτα δὲν ἀρκέσωσι καταφεύγομεν εἰς τὰ ἰδρωτικά καὶ τὰ καθάρσια, ἤτοι τὰ κινητικά. Ἐκ τῶν πρώτων τὸ τίον (τσάι) εἶνε τὸ καταλληλότερον, περὶ δὲ τῆς χρήσεως τῶν δευτέρων δεόν νὰ συμβουλευθῇ ὁ ἰατρός.

*Περὶ διαίτης τῶν λεχωίδων.*

Ἡ τροφή, τὴν ὁποίαν ὀφείλει νὰ λάβῃ ἡ λεχωὶς κατὰ τὴν περίοδον τῆς λοχείας, δεόν νὰ ᾔνε ὄχι μόνον ὀλίγη τὴν ποσότητα καὶ καλλίστη τὴν ποιότητα, ἀλλὰ καὶ εὐκολοχώνευτος. Κατὰ τὰς πρώτας ἡμέρας μετὰ τὸν τοκετὸν γενικῶς δὲν ἐπιτρέπεται

εἰς τὴν λεχωίδαν, εἰμὴ δύο, ἢ τρία βροφήματα (σοῦπας) τὴν ἡμέραν καὶ ὀλίγον ζωμὸν κρέατος ἅπαξ, ἢ δις τὴν νύκτα. Ὅσον δὲ ἀσήμντος καὶ ἂν ᾔνε ὁ πυρετὸς τοῦ γάλακτος, ἡ λεχωὶς ὀφείλει νὰ φυλάττῃ κατὰ τὴν διάρκειαν αὐτοῦ ἀπόλυτον σχεδὸν ἀπογὴν τροφῆς, ἐκτὸς μικρᾶς ποσότητος ζωμοῦ. Μετὰ τὴν παύσιν δὲ τοῦ πυρετοῦ αὐξάνει βαθμηδὸν τὴν ὄσιν τῆς τροφῆς καὶ μετὰ 8 ἢ 10 ἡμέρας κάμνει χρῆσιν τῆς συνήθους τροφῆς, πλὴν πάντοτε εὐπέπτου καὶ θρεπτικῆς. Αὐστηρότεροι πρέπει νὰ ᾔμεθα ὡς πρὸς τὴν διαίταν διὰ τὰς λεχωίδας ἐκεῖνας, αἰτινες δὲν σκοπεύουσι νὰ θηλάζωσι τὰ ἑαυτῶν βρέφη, ἢ ἐγέννησαν νεκρά τὰ βρέφη, ἢ ταῦτα ἀπέθανον ἀμέσως μετὰ τὸν τοκετὸν, ὅπως διὰ τῆς αὐστηρᾶς διαίτης προλάβωμεν τὰς σκληρύνσεις καὶ τὰς ἐμπυήσεις τῶν μαστῶν. Διὰ τὰς τελευταίας ἀπαιτοῦνται καὶ ἄλλα ἰσως θεραπευτικὰ μέσα, διὸ πρέπει ἐν τοιούταις δυστυχέσι περιστάσεσι νὰ προσκληθῇ ἐπιστήμων ἰατρός. Καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς λοχείας αἰ θηλάζουσαι ὀφείλουσι ν' ἀποφεύγωσι τὰ ψυχρὰ καὶ ξυνὰ ποτὰ, ἀπεναντίας δὲ ὠφελεῖ αὐτὰς ἡ χρῆσις ἐγγύματος (ζεματισμένης) μολώγης, φλαμουρίου, κριθῆς μετὰ ποσότητός τινος κόμεως καὶ ζαχαρέως. Νὰ προσέχωσι τὰς ἐκκενώσεις νὰ μὴ ᾔνε δυσκοίλιοι, ἀλλ' εὐτε κατόχρησιν τῶν κλύσμάτων καὶ καθαρσίων πρέπει νὰ κάμωσιν, ἰδίως αἰ θηλάζουσαι. Πρὸς τούτοις καὶ ἡ χρῆσις τῆς συνουσίας ἀπαγορεύεται εἰς ταύτας κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς λοχείας.

Πότε πρέπει νά ἀφήσῃ ἡ λεχώλις τὴν κλίνην τῆς λοχείας;  
Καὶ πότε δύναται νά ἐξέλθῃ τῆς οἰκίας ἀβλαβῆς;

Γενικῶς πρὸ τῆς δεκάτης ἡμέρας μετὰ τὸν τοκετὸν ἡ λεχώλις δὲν πρέπει νά σηκωθῇ ἀπὸ τὴν κλίνην καὶ ὀφείλει κατὰ τὸ διάστημα τοῦτο νά φυλάττῃ πάντοτε ὀριζόντειον θέσιν ἐν αὐτῇ, κατακλινομένη ἐνίοτε πρὸς τὰ δεξιὰ καὶ ἄλλοτε πρὸς τὰ ἀριστερά. Αἱ δὲ λεχωίδες, αἱ δυνάμεναι νά παρατείνωσι πλειότερον καιρὸν τὴν ἐν τῇ κλίνῃ διαμονὴν ἀνευ βλάβης οἰκονομικῶν συμφερόντων, πρέπει νά φυλάττωσιν αὐτὴν μέχρι τῆς 15ης καὶ 17ης ἡμέρας. Ὅσαι δὲ ἐνεκα οἰκονομικῶν ἀναγκῶν βιάζονται νά ἐγκαταλίπωσι τὴν κλίνην πρὸ τῆς ἀνω βιθείσης ἐποχῆς, ὀφείλουσι ν' ἀποφεύγωσι μετὰ προσοχῆς πᾶσαν βιαίαν σωματικὴν κίνησιν καὶ παντὸς ἐπιπόνου ἔργου ν' ἀπέχωσι. Μετὰ τὴν λήξιν τῆς ἡν ἀνωτέρω ὠρίσαμεν ἐποχῆς, ἡ λεχώλις δύναται ν' ἀφήσῃ τὴν κλίνην ἐπὶ μίαν ἢ δύο ὥρας περὶ τὴν μεσημβρίαν καὶ νά κάθηται κατὰ τὸ διάστημα τοῦτο ἐπὶ τοῦ σοφᾶ καλῶς προφυλαττομένη. Τὴν ἐπαύριον δύναται πλειότερον νά παρατείνῃ τὴν ἐκτὸς τῆς κλίνης διαμονὴν καὶ οὕτω καθέξῃ μετὰ φρονήσεως καὶ προσφύλαξεως πάντοτε. Μετὰ ταῦτα δοκιμάζει ἐντὸς τοῦ θαλάμου νά κάμῃ βήματά τινα χωρὶς νά κουράζηται καὶ μετὰ δύο ἢ τρεῖς ἡμέρας καὶ ἐκτὸς τοῦ θαλάμου μὲν, ἀλλ' ἐντὸς τῆς οἰκίας.

Ἄπὸ τοῦς παναρχαίους χρόνους ἡ θρησκευτικὴ ὑγιεινὴ ἀπαγορεύει εἰς τὰς λεχωίδας νά ἐξελθῶσι τῆς οἰκίας πρὸ τῆς τετάρτης καὶ πέμπτης ἐβδομά-

δος μετὰ τὸν τοκετόν. Ἴδου τί εἶπεν ὁ Θεὸς εἰς τὸν Μωϋσῆν ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου:

« 4. Ἡ γυνή, ἣις ἐγέννησε, διαμένει ἀκάθαρτος ἐπὶ τριάκοντα τρεῖς ἡμέρας μετὰ τὸν τοκετόν. »  
« Καὶ κατὰ τὸ διάστημα τοῦτο δὲν πρέπει νά ἐγγί- »  
« ζῇ ὅ,τι εἶνε ἱερόν καὶ ἅγιον καὶ δὲν πρέπει νά ἐμ- »  
« βῇ εἰς τὴν συναγωγὴν (ἐκκλησίαν) μέχρις ὅτου »  
« καθαρισθῇ. »

Ἐκαστος ἐννοεῖ, ὅτι ὁ σκοπὸς τῆς διατάξεως ταύτης εἶνε ὑγιεινός. Αἱ πλείσται τῶν γυναικῶν ἐκ θρησκευτικοῦ αἰσθήματος κινούμεναι κατὰ πρῶτον εἰς τὴν ἐκκλησίαν πορεύονται ἐξερχόμεναι, ὅπου καὶ πλειότερον βλάπτονται, καθότι, ὡς γνωστόν, τὰ ἱερά ταῦτα καταγωγὰ εἰσι μᾶλλον τῶν ἄλλων κτιρίων ὑγρὰ καὶ ψυχρά. Τὴν ἐκ τῆς οἰκίας πρῶτην ἐκδρομὴν ὀφείλουσι νά κάμωσιν εἰς ἀνοικτόν οὐρανὸν καὶ ἐλεύθερον αἶρα ἐν καιρῷ μεσημβρίας, ὅταν ὁ καιρὸς ᾖ καλός. Τὴν δὲ θρησκευτικὴν ὑποχρέωσιν δέον ν' ἀναβάλωσιν ἐπὶ δύο ἢ καὶ τρεῖς ἡμέρας ἀπὸ τῆς πρώτης ἐκ τῆς οἰκίας ἐξόδου, ἢ νά προσκλέσωσι τοὺς λειτουργοὺς τῆς θρησκείας ἐν τῷ οἴκῳ πρὸς ἐκτελεσὶν τῶν διατάξεων αὐτῆς.

Αἱ λεχωίδες, αἱ ἐγκαταλείπουσαι προῶρως τὴν κλίνην τῆς λοχείας καὶ τοῦ οἴκου ἐξερχόμεναι, ὑπόκεινται συχνάκις εἰς μετατοπίσεις καὶ προπτώσεις τῆς μήτρας, εἰς αἱμορραγίας καὶ εἰς ἄλλας σοβαρὰς νόσους. Παραδείγματα ἐπιμαρτυροῦντα τοιαύτας σοβαρὰς βλάβας, προσερχομένας ἐκ τῆς προῶρου ἐγκαταλείψεως τῆς κλίνης τῆς λοχείας καὶ τῆς ἀπεριοχέπτου τόλμης τῆς παραχαίρου ἐκ-

δρομῆς ἐκ τοῦ οἴκου, ἀναφέρονται πολλά εἰς τὰ χρονικά τῆς ἐπιστήμης καὶ ἡμεῖς ἔχομέν τινα, ἐκ τῶν ὁποίων ἀναφέρομεν τὸ ἑξῆς:

Κατὰ τὸν παρελθόντα χειμῶνα κυρία τις, γειτνιαζούσα μ' ἡμᾶς, λεχῶς οὔσα τὴν δωδεκάτην ἡμέραν μετὰ τὸν τοκετὸν, ἐτόλμησεν, ἐξελθεῖσα τῆς οἰκίας, νὰ πορευθῆ εἰς τὸν χορὸν τοῦ κυρίου . . . . Μετὰ τρεῖς ἡμέρας εἶδομεν τὸν ἰατρὸν τῆς περὶ ἧς ὁ λόγος κυρίας εἰσερχόμενον καὶ ἐξερχόμενον καθ' ἑκάστην πρῶταν καὶ ἐσπίραν εἰς τὸν οἶκον αὐτῆς. Ἐπειδὴ μᾶς ἐξέπληξεν ἡ τόλμη τῆς λεχῶδος ταύτης, ἐξελθούσης τόσον ἔνωρῖς ἐκ τῆς οἰκίας ἔν καιρῷ μάλιστα χειμῶνος καὶ πορευθείσης εἰς χορὸν, — ὅπου ἐξ ἀνάγκης τῆς τοῦ νέου πολιτισμοῦ ἐθιμοταξίας αἱ κυρίαὶ δεόν νὰ ὦσιν ἡμίγυμνοι (δεκολτέ), ἐλαφρῶς ἐνδεδυμένοι καὶ ἰσχυρῶς (ὡς εἰς σφήνωμα) περιεσφιγμένοι, — ἐπειδὴ κατεγινόμεθα εἰς συγγραφὴν πραγματείας, ἀπαγορευούσης τοιαύτας ἐπιβλαβεῖς παρεκτροπὰς τῶν λεχῶιδων, καὶ ἐπειδὴ τέλος ὑπωπτεύομεθα, ὅτι ἠδύνατο νὰ πάθῃ ἡ ἡρώς αὕτη, τόσον ἔνωρῖς ἐξελθεῖσα τῆς οἰκίας, ἠρωτήσαμεν, χάριν τούτων πάντων, τὸν ἰατρὸν αὐτῆς περὶ τοῦ πάσχοντος ἐν τῇ γειτνιαζούσῃ οἰκίᾳ ἀνθρώπου. Ἐμάθομεν, χωρὶς νὰ ἐκπληττώμεθα, ὅτι ὁ πάσχων ἦ:ον ἡ κυρία, πάσχουσα αἰμορραγίαν καὶ πρόπτωσιν τῆς μήτρας. Καὶ ἡ μὲν αἰμορραγία, ἣτις μικροῦ δεῖν ἔθετεν εἰς κίνδυνον τὴν ζωὴν τῆς κυρίας, ἔπαυσε διὰ τῶν καταλλήλων θεραπευτικῶν μέσων, ἡ δὲ πρόπτωσις δὲν ἐθερα-

πεύθη. «Καὶ ταῦτα, προσέθηκεν ὁ ἰατρός, ἕνεκα τῆς ἀπερισκεψίας τῆς κυρίας, ἐξελθούσης τῆς οἰκίας τόσον ἔνωρῖς καὶ χορευσάσης κατὰ τὴν δωδεκάτην ἡμέραν μετὰ τὸν τοκετὸν, ὅστις ὑπῆρξεν ἀρκετὰ δύσκολος καὶ ἐπίμοχθος κ.τ.λ.»

Ἡ τεκοῦσα ὀφείλει πρὸς τούτοις ἐπὶ 3 καὶ 4 μῆνας ν' ἀπέγῃ τῆς συνουσίας, διότι ἐκ τῆς πρόωρου σαρκικῆς μίξεως δύνανται νὰ ἐπέλθωσι τὰ ἀκόλουθα κακὰ ἀποτελείσματα: α) ἡ πρόωρος σαρκικὴ μίξις ἐπιφέρει αἰμορραγίας, πρόπτωσιν καὶ φλόγωσιν τῆς μήτρας, χρονίαν λευκόρροϊαν κτλ., ἀτινα δύνανται νὰ ἐπενέγκωσι τὴν στέρωσιν, καταστρέφουσαι τὸν κύριον σκοπὸν τοῦ γάμου· β) νὰ ἐπιτελέσῃ τὴν ἐκ νέου σύλληψιν, ἣτις θ' ἀναγκάσῃ τὴν ἀριτόκον, ἔγκυον οὔσαν, νὰ διακόψῃ τὸν θηλασμόν καὶ οὕτω νὰ στερῆσῃ τὸ νεογνὸν τῆς ἀναγκαίας καὶ καταλλήλου τροφῆς· καὶ γ) νὰ βλάψῃ τὴν ὑγίαν τῆς συχνὰ συλλαμβανούσης κτλ.

Τελευτῶντες λέγομεν, ὅτι ἡ παραμίλησις τῶν ὑγιεινῶν κανόνων, τοὺς ὁποίους ἐξεθέσαμεν ἀνωτέρω ἀπὸ τῆς ἐνάρξεως τῶν ἐργασιῶν τοῦ τοκετοῦ, κατ' αὐτὸν καὶ μέχρι τῆς λήξεως τῆς λοχείας δύναται νὰ ἐπιφέρῃ ὀλέθρια ὀποτελέσματα εἰς τὰς λεχῶιδας καὶ ν' ἀναπτύξῃ νόσους ἐπικινδύνους καὶ θανατηφόρους ὡς τὸν ἐπιλόχιον πυρετὸν κτλ. Ὅθεν συμβουλευόμεν τὰς λεχῶιδας ν' ἀκολουθῶσιν αὐτοὺς κατὰ γράμμα καὶ νὰ προφυλάττωνται κατὰ τὴν διὰ ἄρκειαν ταύτην τῆς λοχείας μετὰ πλείονος προσοχῆς, καθότι ὁ ὀργανισμὸς ἐξηντλημένος σχεδὸν ἤδη ἐκ τῆς κυσφορίας καὶ τῶν ἀγώνων τοῦ τοκετοῦ

ων, δεν δύνανται ν'αντιέξω εις τας επιβλαβεις επιρροας των στοιχείων. Διό μεγίστη προσοχή απαιτείται εκ μέρους των λεχωιδων, όπως διεξέλθωσιν ακινδύνως και την κρίσιμον και τελευταίαν ταύτην περιόδον της λοχείας.

ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ.