

Σ. ΕΥΛΑΜΠΙΟΥ ΙΑΤΡΟΥ

ΥΓΙΕΙΝΗ  
ΤΩΝ  
ΕΓΚΥΩΝ ΚΑΙ ΤΙΚΤΟΥΣΩΝ

ΤΥΠ. ΑΡΙΣΤΟΒΟΥΛΟΥ, ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΟΥ  
ΚΑΙ ΣΑΞ

© 2000  
SISMANOGILIO

Σ. ΕΥΛΑΜΠΙΟΥ, ΙΑΤΡΟΥ

2038

# ΥΓΙΕΙΝΗ

ΤΩΝ ΕΓΚΛΙΩΝ

ΚΑΙ

ΤΩΝ ΤΙΚΤΟΥΣΩΝ



ΕΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΙ

Τύποις Ἀριστοβούλου, Ἀναστασιάδου καὶ Σαζ.



MEGAKO  
SISMANOGLIO

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΤΩΝ ΕΓΚΥΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΤΙΚΤΟΥΣΩΝ





## ΠΡΟΛΕΓΟΜΕΝΑ

Ἐάν ἡ Ἱατρική, τουτέστιν ἡ ἐπιστήμη, ἡ σκοπὸν προθεμένη τὴν θεραπείαν τῶν νόσων, ὑφ' ὧν μαστίζεται ὁ ἄνθρωπος, ἔφθασε κατὰ τὸ τέλος τοῦ λήξαντος αἰῶνος εἰς περιοπὴν τοιαύτην, ὥστε νὰ σεμνύνηται ἡ ἀνθρωπότης, καὶ κατ' ἐξοχὴν οἱ σκαπανεῖς τῆς ἐπιστήμης ταύτης, οὐχὶ ὀλιγωτέρας ταύτης προόδους ἐποιήσατο κατὰ τὴν αὐτὴν ἐποχὴν ἑτέρα ἐπιστήμη, ἡ Ὑγιεινὴ, ἡ συνεπικουροῦσα τῇ Ἱατρικῇ δι' ἀντιστροφου ὕλως ὁδοῦ. Καὶ ἐάν ἀπ' ἑτέρου ἡ Ἱατρικὴ θεία θεωρῆται, ὡς δυναμένη πλειστάκις νὰ παράσχη εἰς τὸν ἄνθρωπον τὸ ὠραιότερον τῶν ἀγαθῶν, τὴν ζωὴν, πλεῖον ταύτης δέον νὰ μετέχη τῆς θεώτητος ἡ Ὑγιεινὴ, ἀφοῦ αὕτη ἀνοσίαν ἐπιδιώκει διὰ τῆς ὅσον ἔνεστι θεραπείας πάντων, ὅσα πρὸς ὑγίαν καὶ εὐεξίαν συντελοῦσιν. Ἴδου διατὶ σοφοὶ ἄνδρες ἐν τῇ Ἑσπερίᾳ πρῶτον καὶ κύριον σκοπὸν τοῦ βίου των ἔθεντο τὴν διδασκαλίαν τῆς Ὑγιεινῆς καὶ τὴν εφαρμογὴν ταύτης, ἐξ οὗ καὶ ἡ διάδοσις αὐτῆς ἄπανταχοῦ τῆς πεπολιτισμένης Εὐρώπης ἀπ' ἄκρου εἰς ἄκρον τῶν διαφόρων αὐτῆς κοινωνικῶν τάξεων.

Παρ' ἡμῖν ἐν Ἀνατολῇ ἡ Ὑγιεινὴ εὗρηται ἐν πρωτογόνῳ καταστάσει, εἰς δὲ τὰς κατωτάτας κοινωνικὰς τάξεις πάντη ἄγνωστοί εἰσι καὶ αἱ πλεον στοιχειώδεις ταύτης διατάξεις, ἅποια δὲ τὰ ἐπακολουθοῦντα δεινὰ μᾶς τοιαύτης παντελοῦς ἐλλείψεως τῶν πρώτων γνώσεων τῆς Ὑγιεινῆς πᾶς τις εὐφροσῶν δύναται νὰ ἐννοήσῃ· καὶ ἡ μὲν θεραπεία τοῦ κακοῦ

τούτου διὰ τῆς διαδόσεως τῶν καθόλου κανόνων τῆς Ὑγιεινῆς παρ' ἡμῖν ἐπαφίεται τοῖς εἰδικοῖς.

Τό γ' ἐπ' ἐμοί, ἐπιθυμῶν ὡς ἐκ τῆς εἰδικότητός μου νὰ συντελέσω πρὸς διαφώτισιν τοῦ κοινοῦ, περὶ τῶν κινδύνων, οὓς διατρέχει κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην καὶ τὸν τοκετὸν ἢ γυνή, ὡς καὶ περὶ τῶν ἀπαραιτήτως τηρητέων κανόνων τῆς Ὑγιεινῆς, πρὸς ἀποφυγὴν τῶν κινδύνων τούτων, προάγομαι εἰς τὴν δημοσίευσιν τῆς ὑπὸ τὸν ἄνω τίτλον μελέτης μου, ἣτις εἶναι προϊὸν χρόνου μακροῦ καὶ πείρας σκληρᾶς, ἣν ἀπεκόμισα παρὰ τὸ πλευρὸν ἐγκύων καὶ τικτουσῶν, μάρτυς γενόμενος φοβερῶν δεινῶν, ἐπακολούθων τῆς παντελοῦς ἀγνοίας τῶν στοιχειωδῶν ὄρων τῆς Ὑγιεινῆς.

Μέγα τὸ ἐπιτελούμενον ἐν τῇ κοινῶνίᾳ ἔργον τῶν ἰατρῶν ἀναμφιβόλως δὲ εἶναι καὶ εἰς τὴν παρούσαν περίστασιν ἐπέλειπε τὸ θεῖον τοῦτο ἔργον, μεγαλειτέρα δευὰ θὰ προσεγγίνοιο ταῖς τε ἐγκύοις καὶ ταῖς τικτούσαις.

Πρὸς τὸ καθ' ἐκάστην ἐπιτελούμενον εὐγενὲς καὶ φιλόανθρωπον τοῦτο ἔργον τῶν ἰατρῶν πρὸς τὴν πάσχουσαν ἀνθρώπιότητα, τὸ ἕμὸν πόνημα ἔρχεται συνεπίκουρον. Οὐδεμίαν ἀξίωσιν μεγάλου ἔργου διατυποῖ, οὐδὲ πρωιοτυπίαν τινα προβάλλει τὰ γνωστὰ καὶ συνήθη ἀλλαχοῦ σκοπεῖ νὰ καταστήσῃ διὰ μεθοδικῆς καὶ ἀπλῆς κατατάξεως γνωστὰ καὶ κοινὰ καὶ παρ' ἡμῖν. Ἐὰν δὲ διὰ τοῦ χρόνου ἐπιτευχθῇ τὸ ποθοῦμενόν τοῦτο ἀποτέλεσμα, τῆς διαδόσεως τουτέστι τῆς Ὑγιεινῆς παρὰ ταῖς γυναῖξιν ἡμῶν, ἔσται μοι ἡ μεγαλειτέρα τῶν ἀμοιβῶν.

*Ἐργαφον ἐν Κωνσταντινουπόλει.*

**Σ. ΕΥΛΑΜΠΙΟΥ**

Μαιευτῆρ-Γυναικολόγος



## Εἰσαγωγή

### Γενικαὶ γνώσεις περὶ κυήσεως.

Κύησις ἢ ἐγκυμοσύνη λέγεται ἡ κατάστασις ἐκείνη τῆς γυναικός, ἣτις συνέλαθε καὶ φέρει ἐν ἑαυτῇ τὸ προϊὸν τῆς συλλήψεως, ἄρχεται δὲ αὕτη ἀπὸ τῆς στιγμῆς τῆς συλλήψεως καὶ λήγει μέχρι τῆς στιγμῆς, καθ' ἣν, συμπληρώσαν τὸ ἔμβρυον τὸν ἐνδομήτριον βίον, ἐξωθεῖται πλέον διὰ τὴν ζῆσιν τὸν ἐξωτερικόν. Ἡ μέση διάρκεια τῆς φυσιολογικῆς κυήσεως κυμαίνεται μεταξύ 270 ἕως 280 ἡμερῶν, διὰ τὴν εὐρωμεν δὲ τὸ πιθανὸν τέρμα τῆς κυήσεως, δυνάμεθα νὰ ὑπολογίσωμεν ἐννέα μῆνας τοῦ ἡμερολογίου ἀπὸ τῆς τελευταίας ἐμμηνουροῦ καὶ νὰ προσθέσωμεν καὶ πέντε ἡμέρας, ἢ ἔτι ἀπλούστερον, ἀφοῦ προσθέσωμεν πέντε ἡμέρας εἰς τὴν ἐποχὴν τῆς παύσεως τῶν τελευταίων ἐμμηνῶν, νὰ ὀπισθοδρομήσωμεν κατὰ τρεῖς μῆνας ἐπὶ παραδείγματι, ὑποθέσωμεν ὅτι ἡ τελευταία ἐμμηνορροΐα ἐγένετο τὴν 10 Αὐγούστου προσθέτοντες λοιπὸν 5 ἡμέρας, ἔχομεν 15 τοῦ αὐτοῦ, ἀνατρέχοντες πρὸς τὰ ὀπίσω τρεῖς μῆνας καὶ κατὰ συνέπειαν ὑπολογίζομεν, ὅτι τὸ πιθανὸν τέρμα τῆς κυήσεως λήγει κατὰ τὴν 15 Μαΐου.

Ἡ κύσις ἀποτυποῖ ἐπὶ ὀλοκλήρου τοῦ ὀργανισμοῦ τῆς γυναικὸς βαθείας μεταβολάς, ὡς δὲ λίαν προσφωδῶς λέγει ὁ Tarnier, ἡ ἐπιστήμη καθ' ἑκάστην ἀναγράφει νέα συμβάντα, ἅτινα μᾶς κάμνουν νὰ ὑποθέσωμεν, ὅτι παρὰ τῇ κυοφορῶσῃ δὲν ὑπάρχει οὔτε μία ἴς, οὔτε μία σταγὼν ὑγροῦ τοῦ ὀργανισμοῦ, ἥτις νὰ μὴ ὑφίσταται τὴν ἐπίδρασιν τὴν ἀπὸ τῆς κησεως· μεταξύ τῶν μεταβολῶν, τῶν γνωστῶν ἡμῖν σήμερον, αἱ μὲν εἰσι καθαρῶς φυσιολογικαί, ἕτεροι δὲ παθολογικῆς φύσεως. Αἱ ἀδιαθεσίαι, αἱ νόσοι μᾶλλον, εἶναι συχναί παρὰ ταῖς ἐγκύοις, θὰ εἶναι ὁμως ἀνακριβὲς ἐὰν εἰπωμεν, ὅτι ἡ κύσις εἶναι νόσος ἐννέα μηνῶν, διότι πολλαὶ γυναῖκες οὐδέποτε ἔχουσι ἄλλοτε τόσον καλῶς τὴν ὑγείαν, ὅσον κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἐγκυμοσύνης των, καὶ τοῦτο βεβαίως εἶναι κατάστασις κατ' ἐξοχὴν φυσιολογική.

Ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον ἡ ἐποχὴ τῆς συλλήψεως παρέρχεται ἀπαρατήρητος, ἀλλ' ὅταν ἡ πρώτη μετὰ τὴν σύλληψιν ἐμμηνος ροὴ ὑστερήσῃ, τότε ἔρχεται ἡ σκέψις τοῦ πιθανοῦ τῆς κησεως. Ἐν τούτοις τινὲς τῶν γυναικῶν δοκιμάζουσι εὐθύς αἰσθήσεις τινὰς ἰδιαιτέρας, ἀορίστους, τὰς ὁποίας δὲν δύναται νὰ ἐξηγήσῃ ἐκείνη, ἥτις δὲν ἐγένετο μήτηρ, ἀλλ' ἄλλαι, αἵτινες ἠσθάνθησαν εἰς προηγουμένην κύσιν ταύτας τὰς ἀναγνωρίζουσι, εἶναι δὲ αὗται λειποθυμίαι, ναυτιᾶσις, μία κατάστασις ἀνέφραστος, τάσις ἀκατανίκητος πρὸς ὕπνον, νευραλγίαι, τάσις πρὸς συγκοπήν, διαταραχαὶ ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἔκκρησιν τοῦ σιέλου, ὅστις αὐξάνει κατὰ πολὺ. Εἰς τὰ γενικὰ ταῦτα φαινόμενα ἐπιπροστίθεται μία αἰσθησις πληρότητος ἢ βάρους κατὰ τὴν κοιλίαν, συχνὴ ἐπειξις πρὸς οὔρησιν μετὰ δυσκοιλιότητος καὶ πόνου κατὰ τὴν κάτω κοιλίαν.

Αἱ ἀνησυχίαι αὗται, ὀλίγον ἐντονοὶ κατὰ τὸν πρῶτον μῆνα, ἐντείνονται συνήθως κατὰ τὴν ἐποχὴν τῆς ἐπομένης περιόδου τῶν ἐμμηνῶν. Συνήθως ἡ ρύσις τοῦ αἵματος δὲν γίνεται, ἐνίοτε ἀντικαθίσταται ὑπὸ λευκορροίας κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἤττον ἐντόνου. Σπανιώτατα, μολονότι ὑφίσταται ἐγκυμοσύνη, τὸ αἷμα ἀναφαίνεται, ἀλλ' ἡλαττωμένον κατὰ ποιότητα, ποσότητα καὶ διάρκειαν. Ἡ ὑπεραιμία αὕτη τῆς γεννητικῆς σφαιρας συνοδεύεται συνήθως μὲ μίαν κατ' ὄγκον ἀνάπτυξιν τῶν μαστῶν· τὸ στῆθος ἀνορθοῦται καὶ καθίσταται εὐκισθητότερον, ἐνίοτε μάλιστα αἱ γυναῖκες αἰσθάνονται νυγμοὺς ὀδυνηροὺς ἐπ' αὐτοῦ. Πάντα ταῦτα τὰ φαινόμενα ἐλαττοῦνται ἐπαίσθητῶς ἐντὸς ὀλίγων ἡμερῶν διὰ νὰ ἐπανέλθουν εἰς τὴν ἐπομένην περίοδον.

Κατὰ τὸν δεύτερον μῆνα τῆς κησεως αἱ ἀνησυχίαι, ὧν μείαν ἐποηισάμεθα ἀνωτέρω, ἐντείνονται, αἱ ναυτιᾶσις εἰς μερικὰς εἶναι σχεδὸν διαρκεῖς καὶ συνοδεύονται ἔστιν ὅτε ὑπὸ ἐμέτων, ὑπὸ τὴν ἐπιρροὴν δὲ τούτων, ἡ ὄρεξις ἐλαττοῦται, καθίστανται ἰδιότροποι αἱ ἐγκυοὶ εἰς τοιοῦτον βαθμόν, ὥστε καὶ ἡ γενικὴ κατάστασις νὰ συμπάσῃ. Τὸ χρῶμα ὠχρῖζ, οἱ ὀφθαλμοὶ κοιλινοῦνται, τὸ βλέμμα χάνει τὴν ζωηρότητά του, ἐν μιᾷ λέξει ἀναφαίνεται τὸ φάσμα τῆς ἀναιμίας. Εἰς τινὰς τῶν γυναικῶν τὸ πᾶν περιορίζεται εἰς τὰς γαστρικὰς διαταραχάς, ἐμοῦσι τὴν πρῶτην νήστις, τὴν στιγμὴν, καθ' ἣν μεταβάλλουν θέσιν, εἰς ἄλλας δὲν ὑπάρχει ἢ ἀηδία διὰ τινὰ φαγητὰ, ὡς τὸ κρέας καὶ τὰς παχείας οὐσίας, προτιμῶσι δὲ τὰ λαχανικὰ καὶ ἰδίως τὰ μὴ βρασμένα, ὡς τὰς σαλάτας, τὰ ρεπανάνκια κτλ. Ἄλλαι τέλος παρουσιάζουσι ἐπιθυμίας τὰς πλέον παραδόξους καὶ ἀναφέρονται γυναῖκες, αἵτινες ἔτρωγον κιμῶλιαν, κάρβουνα καὶ λοιπά.

Κατὰ τὸν τρίτον μῆνα τὸ στῆθος ἀναπτύσσεται βαθμιαίως, ἡ θηλή καὶ ἡ περι αὐτὴν ἄλλως χρωματίζονται βαθύτερον καὶ ἀναφαίνονται ἐπ' αὐτῆς μικρὰ ἐπαρμάτια, λεγόμενα τοῦ *Montgomery*. Ἡ ἀνάπτυξις τῶν μαστῶν εἶναι σχετικῶς μικρὰ εἰς ἐκείνας, τῶν ὁποίων τὸ στῆθος ἐκ φύσεως εἶναι λίαν ἀνεπτυγμένον, ἀπ' ἐναντίας δὲ ἐντύπωσιν ἐμποιεῖ εἰς τὰς νέας γυναῖκας, αἰτινες ἐκ φύσεως ἔχουν μικροὺς μαστούς.

Κατὰ τὸν τέταρτον μῆνα αἱ περισσότεραι τῶν κακοπαθειῶν ὡς καὶ αἱ στομαχικαὶ διαταραχαί, περὶ ὧν εἶπομεν ἄνωτέρω, ἐλαττοῦνται, οἱ ἔμετοι καθίστανται ἀραιότεροι καὶ περιορίζονται συνήθως εἰς τοὺς πρωϊνοὺς, ἡ ἐλάττωσις δὲ αὐτῆ τῶν ἐμέτων βελτιοῖ τὴν στομαχικὴν διαταραχὴν καὶ κατὰ συνέπειαν βλέπει τις τὴν γενικὴν κατάστασιν καλὴν καὶ τὰς δυνάμεις ἐπανερχομένης, ἐνίοτε δὲ καὶ κατὰ βᾶρος αὐξάνουσιν αἱ γυναῖκες.

Ἄφ' ἐτέρου τὰ τοπικὰ φαινόμενα τῆς ἐγκυμοσύνης ἀναπτύσσονται, ἡ κοιλία ἐπαισθητῶς αὐξάνει κατ' ὄγκον καὶ τὸ φαινόμενον τοῦτο ἐνίοτε εἶναι ὑπερβολικὸν ἕνεκα τῆς δυσκοιλιότητος καὶ τῆς ἐκ ταύτης παραγωγῆς ἀέριων.

Ἐπειδὴ δὲ ἡ γενικὴ κυκλοφορία γίνεται ἐνεργητικώτερα, παρατηρεῖται ἐνίοτε ἕν μικρὸν οἴδημα περὶ τὸν λαιμὸν καὶ τὸ πρόσωπον, τὰς χεῖρας καὶ τοὺς ποδας, ἀλλ' ὡς κατωτέρω θὰ εἴπωμεν, δὲν πρέπει νὰ συγχέωμεν τὸ οἴδημα τοῦτο τῶν ποδῶν πρὸς ἐκεῖνο, τὸ ὁποῖον παράγεται ὑπὸ τὴν ἐπενέργειαν νόσου δυστυχῶς ἀρκετὰ συχνῆς κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην, τῆς λευκωματουρίας. Τὸ πρῶτον πράγματι οὐδεμίαν σημασίαν ἔχει, διότι ἐντὸς μικροῦ χρονικοῦ διαστήματος καὶ ἀφ' ἑαυτοῦ του ἐξαλείφεται, τὸ δὲ δεύτερον τούναντιον εἶναι τὸ σημεῖον ἀσθενείας, ἥτις, ἂν καταλλήλως δὲν

θεραπευθῆ, δύναται νὰ ἐπιφέρῃ συνέπειας καθ' ὑπερβολὴν βαρείας δ' αὐτὴν γυναῖκα.

Κατὰ τὴν διαδρομὴν τοῦ πέμπτου μηνὸς ἀναφαίνεται ἕν ἐκ τῶν σημείων τῆς βεβαιότητος τῆς ἐγκυμοσύνης, εἶναι δὲ τοῦτο τὰ σκιρτήματα τοῦ ἔμβριου. Βεβαίως δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία, ὅτι καὶ πρὸ τῆς ἐποχῆς ταύτης κινεῖται καὶ σκιρτᾷ τὸ ἔμβριον, ἀλλ' αἱ κινήσεις του εἶναι τόσον βραδείαι καὶ τόσον μικρὸν ἀνεπτυγμέναι, ὥστε δὲν προξενοῦν ἐντύπωσιν ἐπὶ τῶν τοιχωμάτων τῆς μήτρας καὶ κατὰ συνέπειαν νὰ γείνουν αἰσθηταὶ παρὰ τῆς μητρός.

Καὶ κατ' ἀρχὰς τὰ σκιρτήματα ταῦτα εἶναι καθ' ὑπερβολὴν ἀσθενῆ καὶ προκαλοῦσι τὴν αἰσθησιν γαργαλισμοῦ καὶ φρικιάσεως, ἀλλὰ μικρὸν κατὰ μικρὸν ἰσχυροποιοῦνται καὶ ἐντείνονται. Διακρίνονται δύο εἶδη κινήσεων, σκιρτήματα γενικὰ καὶ μερικά· τὰ πρῶτα παράγονται ἐκ τῆς μετατοπίσεως τοῦ ὅλου ἔμβριου, τὰ δὲ δεύτερα ὀφείλονται εἰς τὴν ταχεῖαν μετατόπισιν τῶν ἄνω καὶ κάτω ἄκρων. Ὅσάκις τὰ σκιρτήματα τῶν ἄκρων γίνονται βραδέως, τὰ τοιχώματα τῆς κοιλίας ἀνυψοῦνται κυματοειδῶς καὶ δύναται ἡ γυνὴ νὰ παρακολουθῆσθαι ταῦτα εὐκόλως διὰ τῆς χειρὸς καὶ τοῦ ὀφθαλμοῦ, ἐνίοτε δὲ εἶναι ταῦτα αἰσθητὰ καὶ ἄνωθεν τῶν ἐνδυμάτων. Τὰ σκιρτήματα δὲν παράγονται μετὰ τῆς αὐτῆς συχνότητος κατὰ τὰς διαφόρους ὥρας τῆς ἡμέρας καὶ νυκτός. Συνήθως τὴν πρωῖαν κατὰ τὴν ἀφύπνισιν εἶναι αἰσθητότερα. Ἐνίοτε παύουσιν ἐπὶ 12, 24 ἢ καὶ πλέον ὥρας, ὅσάκις δὲ ἡ παῦσις αὕτη παρατείνηται πέραν τοῦ χρονικοῦ τούτου διαστήματος, δικαίως γεννᾶται ἡ ὑπόψια μὴ τὸ ἔμβριον δὲν ζῇ· ἐν τούτοις ἐνίοτε τὸ ἔμβριον εἶναι ἐν τῇ ζωῇ μετὰ τὴν παντελεῖ παῦσιν τῶν σκιρτημάτων. Μόνον ὁ μαιευτὴρ δι'

επιμελημένης και επανειλημμένης ακροάσεως δύναται να καθορίση τὸ σημεῖον τοῦτο.

Ἡ βεβαιώσεις τῶν σκιρτημάτων τοῦ ἐμβρύου εἶναι σημεῖον βεβαιωτικὸν τῆς ἐγκυμοσύνης, ἀλλ' ὁ μαιευτὴρ πρέπει νὰ αισθανθῆ ταῦτα ὑποκειμενικῶς, διότι δὲν εἶναι σπάνιον νὰ συναντήσῃ τις γυναῖκα, βασανιζομένης ὑπὸ τῆς ἐπιθυμίας πρὸς ἀπόκτησιν τέκνου, νὰ νομίζωσιν ὅτι σκιρτᾷ ἐν ἑαυταῖς ἔμβρυον, ἐνῶ ποσῶς δὲν εἶναι ἐγκυοί.

Ἀπὸ τοῦ ἔκτου μηνὸς ἡ κύσις βαδίζει συνήθως κανονικῶς καὶ ἄνευ ἐπεισοδίων. Ἡ γενικὴ κατάστασις βελτιοῦται ἐπαισθητῶς, ἡ ὄρεξις ἀναγεννᾶται, ἅπασαι αἱ λειτουργίαι τοῦ ὄργανισμοῦ ἐκπληροῦνται κανονικότερον καὶ μικρὸν κατὰ μικρὸν τὸ σῶμα ἐνδυναμοῦται.

Εἰς τὸν ἑβδομον μῆνα ἡ κοιλία αὐξάνει ταχέως καὶ εἰς ἐκείνας μὲν, αἵτινες δὲν ἔτεκνοποίησαν, λαμβάνει σχῆμα στρογγύλον, εἰς δὲ τὰς πολυτόκους προέχει.

Περὶ τὰ τέλη τοῦ ἑβδόμου ἢ καὶ τὰς ἀρχὰς τοῦ ὄγδου μηνός, τὸ δέρμα τῆς κοιλίας κάτωθεν τοῦ ὀμφαλοῦ διαγράφεται ἀπὸ ἐρυθρήματα ραβδοειδῆ, εἶναι δὲ ταῦτα χρώματος ἐρυθροῦ ἢ ὠχροκυάνου καὶ συνοδεύονται ὑπὸ κνισμοῦ ἰσχυροῦ.

Κατὰ τὸν ὄγδοον μῆνα ὁ πυθμὴν τῆς μήτρας προσεγγίζει τὴν στομαχικὴν χώραν, ἐπιγίγνονται δ' ὡς ἐκ τούτου διαταραχαὶ τῆς ἀναπνοῆς καὶ τῆς πέψεως, ὁ στόμαχος λειτουργεῖ μετὰ δυσκολίας, αἱ τροφαὶ μένουσιν ἐπὶ πολὺ ἐν αὐτῷ καὶ οἱ ἔμετοι ἀναφαίνονται ἐνίοτε. Ἡ ἀνύψωσις τῆς μήτρας δυσκολεῖ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ στήθους, ἡ ἀναπνοὴ καθίσταται βραχεία καὶ ἡ ἀνοδος βαθμίδων καθίσταται ἐπίπονος.

Ἄπασαι αἱ ρηθεῖσαι ἐνοχλήσεις γενικῶς αὐξάνουσι κατὰ τὸν ἑννατον μῆνα, τὸ βάδισμα καθίσταται λίαν κόπιῶδες

καὶ οὕτως ἡ γυνὴ διέρχεται τὸ πλεῖστον τῆς ἡμέρας καθημένη ἢ ἐξηπλωμένη. Οὐχὶ σπανίως δὲ παρατηρήθησαν αἰμωδιάσεις τῶν ἄκρων καὶ ἐν τέλει ἡ γυνὴ δὲν εὐρίσκει κατὰ ἄλλον θέσιν διὰ ν' ἀναπαυθῆ.

Τὰ πλεῖστα ἐν τούτοις τῶν φαινομένων τούτων ὑποχωροῦν ἐπαισθητῶς δέκα πέντε ἡμέρας πρὸ τοῦ τοκετοῦ, ἡ πέψις γίνεται καλλιτέρα, ἡ ἀναπνοὴ πλέον ἐλευθέρη, τουναντίον ἀναφαίνεται συχνὴ ἐπειξις πρὸς εὐρησιν, καὶ ἀκατανίκητος δυσκοιλίότης. Πάντα ταῦτα εἶναι ἀποτέλεσμα τῆς καθόδου τοῦ ἐμβρύου, καὶ τέλος ὁ τοκετὸς ἔρχεται νὰ θέσῃ τέρμα εἰς πάσας ταύτας τὰς ἀθλιότητας.

#### **Ἀνάγκη ἰατρικῆς ἐξετάσεως καὶ ἐπιτηρήσεως κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην.**

Εἰς τὰς πλείστας τῶν γυναικῶν ἡ ὑγεία παραμένει ἐξαιρέτως καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς κήσεως καὶ μόλις αισθάνονται μικρὰν τινα ἀδιαθεσίαν ἢ κόπωσιν κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας, ὡς ἐκ τούτου δὲ νομίζουσιν ὅτι δὲν ἔχουσιν ἀνάγκην τῶν συμβουλῶν τοῦ μαιευτῆρος καὶ ἀρκοῦνται νὰ προσκαλέσωσι τοῦτον ἀκριβῶς κατὰ τὸν τοκετόν, κατὰ τὴν στιγμὴν τοῦ κινδύνου. Νομίζομεν, καὶ αὕτη εἶναι ἡ γνώμη ἁπάντων ἀνεξαιρέτως τῶν μαιευτῶν, ὅτι εἶναι καθήκον ἐκάστης ἐγκύου γυναικός, ἐν τῷ συμφέροντί της καὶ ἐν τῷ συμφέροντι τοῦ ἐμβρύου, τὸ ὅποιον φέρει ἐν τῇ κοιλίᾳ της, νὰ ὑποβληθῆ εἰς επανειλημμένας ἰατρικὰς ἐξετάσεις κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἐγκυμοσύνης παρὰ τῷ μαιευτῆρι, ὃν καὶ ἐξελέξε διὰ νὰ διευθύνῃ τὸν τοκετόν της.

Ἄφαιλεται δὲ νὰ πράξῃ τοῦτο διὰ τρεῖς λόγους· α') διότι εἶναι ἀπαραιτήτως ἀναγκαῖον ὅπως βεβαιωθῆ ὁ ἰατρός, ὅτι

τό τε σχῆμα τοῦ ἐμβρύου καὶ ἡ λεκάνη εἶναι κανονική· β') διότι πρέπει νὰ γίνῃ ἡ ἐπανειλημμένη ἐξέτασις τῶν οὖρων καὶ γ') διότι ἡ γυνὴ εἶναι δυνατὸν νὰ πάσχη ἀπὸ νόσημά τι, μεταδοτικὸν καὶ εἰς τὸ ἐμβρυον, καὶ ὅταν ἐγκαίρως ἀναγνωρισθῇ, δύναται ἐπιτυχῶς νὰ καταπολεμηθῇ.

Ἐπιμένομεν συνιστῶντες τὴν ἰατρικὴν ταύτην ἐπιτήρησιν καὶ ἐξέτασιν, διότι ἀνυπολόγιστα εἶναι τὰ δεινά, τὰ ἐκ τῆς παραμελήσεως τῶν προρρηθέντων λόγων, συχνάκις δὲ δυστυχῶς παριστάμεθα πρὸ φοβερῶν σκηνῶν, διότι παρημελήθη μία ἀπλουστάτη ἐπιτήρησις καὶ ἐξέτασις τῆς ἐγκυμονούσης· ἄλλως τε, γνωστὸν εἶναι νομίζομεν, ὅτι ἐκ τῆς μὴ ἐπαναληπτικῆς ἐξετάσεως τῶν οὖρων τῆς ἐγκυμονούσης, μᾶς διαφεύγει ἡ παρουσία τοῦ λευκώματος ἐν αὐτοῖς καὶ ἡ ἐξ αὐτοῦ προερχομένη φοβερὰ νόσος ἐκλαμψία, ἣτις τόσῃ δυστυχῶς καταστροφὴν συνεπάγεται εἰς τὰς ἐγκυμονούσας.

Ὡς ἐλέγομεν λοιπὸν ἀνωτέρω, ἡ κύησις εἶναι δυνατὸν νὰ εἶναι κατ' ἐξοχὴν φυσιολογική, καὶ πράγματι ὑπάρχουσι γυναῖκες, αἵτινες διατρέχουσιν αὐτὴν ἐν ἐξαιρέτῳ ὑγιεινῇ καταστάσει, ἀλλ' εἶναι ἐπίσης ἀληθές, ὅτι ἡ κύησις εἶναι κατάστασις, ἣτις προδιαθέτει εἰς τὴν ἀνάπτυξιν πλείστων ἀνησυχιῶν, συμβεβηκότων καὶ μάλιστα νόσων, κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον σοβαρῶν καὶ τὰς ὁποίας δυνάμεθα νὰ προλάβωμεν διὰ τῶν καταλλήλων ὑγιεινῶν προφυλάξεων.

Νομίζομεν λοιπὸν ὅτι ἀποδίδομεν ἀληθῆ ὑπηρεσίαν εἰς τὰς ἐγκύους, ὑποδεικνύοντες αὐταῖς τὰς προφυλάξεις, ἃς δεόν νὰ λαμβάνωσι, διὰ νὰ διατηρήσωσι τὴν πολύτιμον ὑγίαν των, δι' ἣ καὶ μεταβαίνομεν εἰς τὴν λεπτομερῆ αὐτῶν ἐκθεσιν.

# ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΕΓΚΥΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΤΙΚΤΟΥΣΩΝ.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΕΓΚΥΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 1<sup>ον</sup>

Κατοικία — Θέρμανσις — Ἀερισμός.

Ἐν τῇ ἀρχαιοτάτῃ οἱ ἰατροὶ ἀπέδιδον μεγίστην σημασίαν εἰς τὴν ἐπίδρασιν τοῦ ἀέρος καὶ τῶν ἀτμοσφαιρικῶν μεταβολῶν ἐπὶ τῶν ἐγκύων. Ὁ Ἰπποκράτης οὕτω πως ἀποφάσκειται: «Αἱ ὑγιεινότεραι κατοικίαι εἶναι αἱ ἐστραμμέναι πρὸς τὴν δύσιν, διότι προφυλάσσονται ἀπὸ τοὺς βορείους ἀνέμους κτλ.»

Σήμερον ὅμως διαφόρως κρίνομεν τὰ πράγματα· δὲν πιστεύομεν πλέον εἰς τὴν ἐπίρροιαν τῶν ἀνέμων καὶ τῶν ἐποχῶν τοῦ ἔτους ἐπὶ τῆς κήσεως, νομίζομεν ὅμως ὅτι ἀὴρ καθαρὸς εἶναι ἀναγκασιότερος διὰ τὴν ὑγίαν καὶ τροφῆς ὑγιεινῆς.

Αἱ περισσότεραι καὶ βαρύτεραι τῶν νόσων ἔχουσιν ὡς ἀρχὴν τὸ πλημμελὲς τοῦ νοσηροῦ τῆς ἀτμοσφαιρας· ὅταν ἡ ἀτμόσφαιρα εἶναι εὐρέως ἐλευθέρη, ἀνοικτὴ καὶ εὐρίσκηται.

εις ἐλευθέραν ἐπικοινωνίαν μετὰ τῶν διαφορῶν αὐτῆς μερῶν, χάρις εἰς τὴν ἀέναον κίνησιν καὶ εἰς τὴν ἀλληλεπίδρασιν τῶν στοιχείων τῆς, ἐξουδετερώνει ἐν τῷ ἀπέριφῳ τῆς τὰς ἐκ τοῦ περιορισμοῦ ἐλαττωματικότητας, ὅταν δὲ μάζα τις τῆς ἀτμοσφαιρας περιορισθῇ καὶ ἀπομονωθῇ ἐκ τοῦ συνόλου καὶ εὐρεθῇ οὕτως ἐστερημένη τῆς ὑγιεινῆς ἰσορροπίας καὶ τῆς ἀτμοσφαιρικῆς ἀνακινήσεως, ἢ φθοροποιὸς σῆψις, ἥτις γεννᾷ νοσώδεις πηγὰς ἀνεξαντλήτους, ἀναπτύσσεται ἐλευθέρως καὶ τοιουτοτρόπως ὁ ὄρος τοῦ περιορισμένου ἀέρος κατανατᾷ συν- ὄνυμος πρὸς τὴν νοσηρὰν ἀτμόσφαιραν.

Ἐὰν ἐν τῇ φύσει ὑπάρχωσι πλείστοι μικροοργανισμοί, συνυπάρχουσιν ὁμως καὶ δυνάμεις μικροβιοκτόνοι πρώτης τάξεως, εἶναι δὲ αὐταὶ τὸ **φῶς** καὶ ὁ **ἥλιος**.

Παρετήρησαν, ἐκθέσαντες εἰς τὸν ἥλιον καλλιέργειας μικροβίων, ὅτι ἡ ἀνάπτυξις αὐτῶν ἐγένετο δυσκολωτέρα, ὅσον ἢ πρὸς τὸν ἥλιον ἐκθεσις ἦτο διαρκεστέρα, ἀπεναντίας δὲ τοιαῦται ἠῤῥξανον ἀφθόνως εἰς τὸ σκότος. Ἐπίσης παρετηρήθη ὅτι κατὰ τὸ θέρος, μολοντί ἡ ὑψωμένη θερμοκρασία τοῦ Ταμέσεως εἶναι εὐνοϊκὴ διὰ τὴν ἀνάπτυξιν τῶν μικροβίων, εὖρον ὁμως ταῦτα ὀλιγαριθμώτερα ἢ κατὰ τὸν χειμῶνα.

Τὸ ἡλιακὸν λοιπὸν φῶς ἔχει βακτηριδιοκτόνον δυνάμιν ἀναντίρρητον, εἶχε δὲ δίκαιον ὁ Peter, ὅταν κατεξανίστατο ἐναντίον τῶν ἐρμητικῶς κεκλεισμένων παραθύρων καὶ τῶν μετὰ προσοχῆς κατερριμμένων παραπετασμάτων διὰ νὰ ἀποφύγῃ τὸν ἥλιον.

Ὁ ἥλιος εἶναι ἡ μεγάλη βακτηριδιοκτόνος δυνάμεις καὶ δύναται τις νὰ εἴπῃ, ὅπου παρεμποδίζουσιν αὐτὸν ἀπὸ τοῦ νὰ εἰσέλθῃ, ἐκεῖ δίδουσιν ἐλευθέραν διέξοδον πρὸς τὴν ἀνάπτυξιν τῆς νόσου, εἶναι τὸ ἰσχυρότατον τῶν ἀντισηπτικῶν

καὶ διὰ τοῦτο, διὰ νὰ ἀπολυμάνωσι τὰς αἰθούσας νοσοκομείου τινός, δὲν ἀρκεῖ μόνον ἡ τῶν τοίχων τῆς ὀροφῆς καὶ τοῦ δαπέδου πλύσις διὰ διαλύσεώς τινος ἀντισηπτικῆς, ἐὰν δὲν ἔχωσι τὴν φροντίδα ν' ἀφίσωσιν ἐπὶ ὥρας τὰ παράθυρα ἀνοικτά, διὰ νὰ εἰσέλθῃ ἀκριβῶς ὁ ἀήρ, τὸ φῶς καὶ ὁ ἥλιος· διὰ τοῦτο καὶ ἡ ὑγιεινὴ ἀπαιτεῖ, ἵνα αἱ αἰθούσαι τῶν νοσοκομείων ὡς καὶ τῶν ἰδιωτῶν αἰ κατοικίαι ὧσιν ἐκτεθειμέναι πρὸς τὸν ἥλιον. Τὸ θεραπευτικὸν μέρος ἔσται εὐκολωτέρον εἰς αἰθούσαν καλῶς φωτιζομένην, ἢ εἰς ἄλλην, ἐνθα οὐδέποτε εἰσῆλθον αἱ ἡλιακαὶ ἀκτῖνες.

Ὅποια δ' εἶναι ἡ ἐπίδρασις τοῦ ἀέρος καὶ τοῦ ἡλίου ἐπὶ τῆς θρέψεως, τὸ ἀπέδειξαν πολυάριθμα πειράματα, βεβαιώσαντα τὴν μικροβιοκτόνον δυνάμιν τοῦ ὀξυγόνου καὶ τοῦ ὀζόντος τοῦ ἀέρος, καὶ ἰδίᾳ τοῦ ἡλιακοῦ φωτός· ὁ ἀήρ τῶν μερῶν, ἀτινά εἰσιν ἐκτεθειμένα πρὸς τὸν ἥλιον, εἶναι ἀπηλαγμένος σχεδὸν νοσογόνων μικροοργανισμῶν καὶ χημικῶς καθαρώτερος.

Ἐἶδομεν λοιπὸν τὴν εὐτυχῆ ἐπενέργειαν, ἢ ὁ ἀήρ καὶ τὸ ἡλιακὸν φῶς δύναται νὰ ἔχη ἐπὶ τῆς θρέψεως.

Εἶναι βέβαιον, ὅτι ὁ ἀνθρώπος ἐν τῷ σκότει κατναλλίσκει ὀλιγωτέραν ποσότητα ὀξυγόνου, ἢ ἐν πλήρει φωτί. Ἡ ἐπενέργεια τοῦ φωτός ἐπὶ τῶν κινήσεων καὶ τὴν ἀνάπτυξιν τῶν φυτῶν εἶναι ἤδη γνωστὴ, ἥτιον ἐναργῆς διὰ τὰ ζῆα, εἶναι ὁμως πραγματικὴ τὸ φῶς ἐπισπεύδει τὴν ἐκπονήν τοῦ ἀνθρακικοῦ ὀξέως.

Κατόπιν πειραμάτων, παρετηρήθη ὅτι, μεταξὺ ζῶων τοποθετηθέντων τῶν μὲν εἰς σταῦλον μὲ παράθυρα χρώματος σκοτεινοῦ, τῶν δὲ εἰς ἕτερον μὲ συνήθεις ὑέλους λευκάς, τὰ τελευταῖα ἠῤῥξανον ταχύτερον καὶ βεβαιότερον κατὰ βάρους.

(Ἵγιεινὴ τῶν ἐγκύων καὶ τῶν τιτωσῶν)

Ἀνεγνωρίσθη ὅτι εἰς παιδία ἐγκεκλεισμένα ἐν δωματίοις οὐχὶ καλῶς φωτιζομένοις, ἢ θερμοκρασία αὐτῶν κατέπιπτε κατὰ  $0,1^{\circ}$  ἕως  $0,5^{\circ}$  τοῦ βῆθμοῦ, ἢ δ' ἐκκρίσις τῶν οὐρῶν ἐπεγίνετο ἥττον ἐνεργητικῆ.

Πάντα ταῦτα τὰ πειράματα καὶ αἱ κλινικαὶ παρατηρήσεις ἀποδεικνύουσιν, ὅτι τὸ ἡλιακὸν φῶς ἔχει ἐπενέργειαν ἀναντίρρητον ἐπὶ τῆς θρίψεως, τὰ γεγονότα δὲ ταῦτα μᾶς ἐπιτρέπουσι, νομίζομεν, νὰ ἐπαναλαθῶμεν μετὰ τοῦ Lavoisier ὅτι «ἡ ὀργάνωσις καὶ ἡ ζωὴ δὲν ὑφίσταται, ἢ εἰς τὰ μέρη τὰ ἐκτεθειμένα εἰς τὸ φῶς», ὁ δὲ μῦθος τοῦ φωτός τοῦ Προμηθέως εἶναι ἐκφρασις φιλοσοφικῆς ἀρετῆς, ἣτις δὲν διέφυγε τοὺς ἀρχαίους.

Γνωστὸν ὅτι κατὰ τὰ τελευταῖα ἔτη ἡ ἀεροθεραπεία ἐπέφερε λαμπρὰ ἀποτελέσματα κατὰ τῆς φθίσεως. Εἰς τὰ ἐν Εὐρώπῃ δὲ λεγόμενα Φθισιατρεῖα (Sanatoria) τοποθετοῦσι τοὺς ἀσθενεῖς ἐν πλήρει ἀέρι, τὴν μὲν ἡμέραν ἐν στοαῖς ἀνοικταῖς, τὴν δὲ νύκτα ἐν δωματίοις μετ' ἀνοικτῶν παραθύρων, καλῶς ἐνοεῖται καλυπτομένων τῶν ἀσθενῶν. Ὁ διαρκῆς ἀερισμός, συστηθεὶς ὑπὸ τῶν Raulin, Brehmer, Bennet, Peter, Dettweiler, ἐφηρμόσθη εἰς τὰ Φθισιατρεῖα τοῦ Falkenstein, Vernet, Davos καὶ Leysin, ὡς τὰ δύο τελευταῖα ἐπισκέφθη καὶ ἰδίοις ὄμμασιν ἀντελήφθη τῶν λαμπρῶν ἀποτελεσμάτων τῆς ἀεροθεραπείας.

Αἱ στοαί, ἐστραμμέναι πρὸς τὸ νοτιοδυτικὸν μέρος, φωτίζονται ὑπὸ τοῦ ἡλίου ἀπὸ πρῶϊς σχεδὸν μέχρι ἐσπέρας.

Ἐξ ὧν τῶν ἀνωτέρω συνάγομεν ὅτι, ὅ,τι εἶναι ἀληθὲς γενικῶς, τοῦτο εἶναι ἐπίσης ἀληθὲς καὶ διὰ τὴν ἐγκυον γυναῖκα, διότι αὕτη ἔχει ἰδίως ἀνάγκην ἀέρος καθαροῦ, ἀπηλλαγμένου πάσης ὑπερβολῆς θερμότητος ἢ ψύχους, ὑγρασίας

ἢ ξηρασίας, καὶ ἔχει ἀνάγκην περισσοτέραν, διότι πρέπει ν' ἀναπνῆ διὰ δύο, τοῦτο καὶ ἐπιδρᾷ ἀπ' εὐθείας ἐπὶ τοῦ ὀργανισμοῦ τοῦ τέκνου τῆς.

Ὅφειλε λοιπὸν ἡ ἐγκυος νὰ ζῆ εἰς ἐλεύθερον ἀέρα, ὅσον τοῦτο εἶναι δυνατόν, καὶ οὐχὶ νὰ περιορίζηται ἐν τῷ οἴκῳ τῆς, καὶ διὰ τοῦτο ἡ ἐγκυμοσύνη διατρέχει ὅλα τὰ στάδια εὐκολώτερον ἐν τῇ ἐξοχῇ ἢ εἰς τὰς πόλεις. Δέον νὰ ἐξέρχεται τοῦ οἴκου πρὸς ἀσκησιν, ἀπόλυτος δ' ἐπίσης ἀνάγκη νὰ εὐρίσκη παρ' ἐαυτῇ τὸν καθαρὸν ἀέρα, καὶ διὰ τοῦτο δέον νὰ ἐκλέγη ἐν τῷ οἰκῆματί τῆς τὰ ὑψηλότερα καὶ εὐαερώτερα δωμάτια, ἐνθα ὁ ἀήρ καὶ τὸ φῶς νὰ εἰσέρχονται ἐλευθέρως. Καλὸν ἐπίσης εἶναι κατὰ τὸ διάστημα τῆς κυήσεως ν' ἀπαλάττωσι τὸ δωμάτιον τοῦ ὕπνου ἐκ τῶν διαφόρων εἰδῶν παραπετασμάτων, δι' ὧν περικοσμοῦσι τὰ παράθυρα, τὰς θύρας καὶ τὴν κλίνην, διότι διττῶς εἶναι ἐπιβλαβῆ· ἀφ' ἐνὸς ἐμποδίζουσι τὴν διόδον τοῦ ἀέρος καὶ τοῦ φωτός, ἀφ' ἑτέρου δὲ καθίστανται ἀληθεῖς φώλεα μικροοργανισμῶν, αἵτινες δύνανται κατὰ τὸ διάστημα τῆς κυήσεως καὶ τοῦ τοκετοῦ νὰ ἐπιδράσωσι κακῶς.

Τὸ δωμάτιον ὀφείλει νὰ ἀερίζηται δις τῆς ἡμέρας καί, εἰ δυνατόν, νὰ ἔχη ἐστίαν ἀνοικτὴν διὰ τὸν διαρκῆ ἀερισμὸν, κατὰ μέσον δὲ ὅρον ἡ θερμοκρασία νὰ κανονίζηται περὶ τοὺς δέκα πέντε βαθμοὺς ἑκατονταβάθμου.

Καλὸν εἶναι, ἐὰν τοῦτο εἶναι δυνατόν, ὅπως ἡ ἐγκυμονοῦσα κατοικῇ τὸν μὲν χειμῶνα εἰς δωμάτιον κείμενον πρὸς μεσημβρίαν, τὸ δὲ θέρος εἰς τοιοῦτον βόρειον. Ἡ θέρμανσις νὰ γίνηται δι' ἀνοικτῆς ἐστίας, ὡς καύσιμος δὲ ὕλη νὰ προτιμῶνται τὰ καυσόξυλα τῶν γαιανθράκων. Ἀποφεύγειν διὰ παντὸς τρόπον πάντα τὰ ἐλαττωματικὰ εἶδη τῶν θερμα-

στρών και ιδίως τῶν πυραύνων (μαγκάλια), ἅτινα διὰ τῆς παραγωγῆς τοῦ ὀξειδίου τοῦ ἀνθρακος ἐπιφέρουσι φριβερὰ δυστυχήματα.

Γνωστὸν εἶναι ἤδη ὅτι τὸ ὀξειδίου τοῦ ἀνθρακος ἔχει ἐρευνητικὴν ιδιότητα ἐπὶ τῶν μυκτῶν ἰνῶν τῆς μήτρας, πλείστα δὲ ἀποβολαὶ προεκλήθησαν ἐκ τοῦ δηλητηριώδους τούτου ἀερίου, εἰς τὴν κακὴν δ' ἐπίδρασιν τοῦ ἀερίου τούτου ἀποδίδουσι τὰς πολυπληθεῖς ἀποβολὰς τῶν μαγειρισσῶν, ἀλλ' ἐνταῦθα ὀφείλομεν νὰ λάβωμεν ὑπ' ὄψει καὶ τὴν μεγάλην κόπωσιν, εἰς ἣν ὑπεβάλλονται αὗται, ὡς καὶ τὴν ὑψηλὴν θερμοκρασίαν τὴν διαρκῶς ὑφισταμένην ἐν τῷ μαγειρείῳ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 2ον

### Διαιτητικὴ τῶν ἐγκύων.

Ἡ διαιτητικὴ τῶν ἐγκύων ἔχει σημασίαν ὑψίστην, διότι ἡ γυνὴ πρέπει νὰ ἐπαρκῆ καὶ διὰ τὴν ὑπαρξίν της, καὶ δι' ἐκείνην τοῦ τέκνου της. Ἀπολύτως νὰ ὀρίσῃ τις τὸ εἶδος τῆς διαίτης εἶναι σχεδὸν ἀδύνατον· ὑπάρχουσι πράγματι, εἴπομεν, μεταξύ τῶν ἐγκύων, αἵτινες ἀπολαμβάνουσιν ἐξαιρετοῦ ὑγείας, καὶ κατὰ συνέπειαν ἔχουσιν ὄρεξις καλλίστην καὶ κανονικὴν, ἡ δὲ πέψις εἶναι λαμπρά· διὰ ταύτας δὲν ἔχει τις ἢ νὰ συστήσῃ τὸν κανόνα : ποιεῖτε χρῆσιν καὶ οὐχὶ κατάχρησιν. Ἄλλ' ὑπάρχουσι, δυστυχῶς, πλείστα ἄλλα, τῶν ὁποίων ἡ ὄρεξις γίνεται παράδοξος, ἐλαττοῦται ἢ παύει ἐντελῶς, ἡ δὲ πέψις γίνεται βραδεία καὶ μετὰ κόπου· ὑπὸ τὰς

συνθήκας λοιπὸν ταύτας ἡ δίαιτα ἔχει ἀνάγκην ἰδιαιτέρας ἐπιβλέψεως καὶ πρέπει νὰ διευθύνηται καλῶς. Δὲν πρέπει νὰ λησμονῶμεν, ὅτι ἡ κυοφοροῦσα ὀφείλει νὰ προμηθεύσῃ εἰς τὸν νέον ὄργανισμόν, ὅστις ἐν ἐκυτῇ ἀναπτύσσεται, τὰ ἀναγκαῖα στοιχεῖα πρὸς θρέψιν, ἀναπληροῦσα συγχρόνως τὰς ἀπωλείας, ἅς ἐκ τῆς ἀφορμῆς ταύτης ὑφίσταται. Δέον λοιπὸν νὰ λαμβάνῃ τροφὴν τονικὴν, ἀναληπτικὴν καὶ ἐπαρκῆ.

Ὡς εὐπεπτότεραι τροφαὶ συνιστῶνται ροφήματα ἐξ ὀρύζης καὶ ταπίοκας, τὰ βραστά ὡχρὰ, τὸ ἀρνίον, τὰ γεώμηλα, τὸ ὀρνίθιον κρέας.

Ὁ Peyen ταξινομεῖ τὰς τροφὰς ὡς ἐξῆς, ἰδοὺ δὲ ἡ ταξινομήσις, ἀρχίζοντες ἀπὸ τὰ ἐλαφρότερα : Ἰχθύς τῆς θαλάσσης καὶ τοῦ ποταμοῦ, ὀρνιθικά, κυνήγια, ἀρνίον, μόσχος, βόειον, πρόβειον, χοῖρος καὶ ἀγριόχοιρος. Γενικῶς πιστεύεται ὡς λίαν βρεχρὰ τροφὴ ὁ ἔγχελυς, αἱ χῆνες καὶ αἱ πάπαι, καὶ τὰ ἰσχυρῶς ἀλατισμένα καὶ καπνιστὰ κρέατα.

Παρ' ἡμῖν βεβαίως, ἔνθα καὶ ἡ μαγειρικὴ, καὶ αἱ διαιτητικαὶ ἡμῶν ἔξεις, καὶ ὡς ἐκ τοῦ εὐκράτου κλίματος μας, καὶ ὡς ἐκ τῶν τοπικῶν μας συνθηκῶν, εἶναι διάφορος, κατ' ἀνάγκην πρέπει νὰ εἶναι διάφορος καὶ ἡ διαιτητικὴ ἡμῶν. Βεβαίως μεταξύ τῶν κρεάτων εὐπεπτότερα θεωροῦνται τὸ ἀρνίον, εἶτα τὸ πρόβειον, ὁ μόσχος καὶ ὡς δυσπεπτότερα ἡ βαρύτερα τὸ βόειον καὶ τὸ χοιρινόν· μεταξύ δὲ τῶν ὀρνιθικῶν ἐλαφρότερα τὰ πουλάκια, αἱ ὄρνιθες, ἡ Ἰνδικὴ ὄρνις, τῆς ὁποίας πρέπει νὰ προτιμᾶται ἡ μικρὰ καὶ θῆλυς, καὶ κατὰ δεύτερον λόγον αἱ πάπαι καὶ αἱ χῆνες.

Μεταξὺ τῶν ἰχθύων προτιμώτεροι εἰς τῆς θαλάσσης ἀπὸ τοὺς τῶν λιμνῶν καὶ ποταμῶν, μεταξύ δὲ τῶν ἰχθύων τῆς θαλάσσης εὐπεπτότεροι θεωροῦνται τὰ κοινῶς λεγόμενα

πετρόψαρα, ἤτοι τὰ μπαρπούνια, ὁ σαργός, κοινῶς μελανοῦρι, ἢ κίχλα, τὸ χελιδονόψαρον, τὸ σταυροψαρον, μεταξύ δὲ τῶν δυσπέπτων τὰ σκουμβρία, αἱ παλαμίδες καὶ ὁ ξιφίος.

Περὶ τῶν ὀσπρίων, ὅσων κατὰ τὴν παρασκευὴν δὲν ἀφαιρεῖται τὸ περισπέρμιον (ὁ φλοιός), εἶναι δύσπεπτα ὡς τὰ φασούλια, αἱ φακαί, τὰ κουκιά, τὰ ροβίθια, τὰ μπιζέλια καὶ τὰ λοιπά, ὅταν ὁμως ἀφαιρῶνται τὰ περισπέρμια, καὶ παρασκευάζονται ἐκ τούτων ροφήματα καὶ πουρέδες, θεωροῦνται εὐπεπτοὶ τροφαί.

Ἀποφεύγειν τὰ ἀλευρώδη, ἅτινα ἔχουσι μεγάλην ἀνάγκην ὕδατος πρὸς πέψιν, ὡς τὰ μακαρόνια, τὰ λεγόμενα πάσταις, κριθαράκια, ἀστράκια καὶ τὰ λοιπά, μεθ' ὧν παρασκευάζομεν τὰ ροφήματα.

Μεταξὺ τῶν ὀστρακοδέρμων τὰ στρείδια θεωροῦνται ὡς εὐπεπτώτερα, ἔπειτα τὰ κτένια, ὁ ἀστακός καὶ ὡς πλέον δύσπεπτα τὰ μύδια.

Εἰς τὴν ἀπειράριθμον σειρὰν τῶν λαχανικῶν ὡς εὐπεπτώτερα θεωροῦνται τὰ κολοκυθάκια, αἱ μπάρμια, αἱ ἀγκινάραι, τὰ πράσινα μπιζέλια, κατὰ δεύτερον λόγον τὰ πράσινα φασούλια, αἱ μελιτζάναι, τὸ λάχανον, τὸ σέλινον, τὸ πρᾶσον.

Δὲν ἀρκεῖ δὲ μόνον ἡ ἐκλογὴ τῶν εὐπέπτων τροφῶν, ἀλλ' ὀφείλομεν νὰ ἐναλλάσσωμεν συχνάκις ταύτας, ἅνευ τοῦ ὀποίου ὁ στόμαχος ἀποκάμνει ὅσον ἐλαφραὶ καὶ ἂν εἶναι αὗται.

Αἱ ἔγκυοι μόναι τῶν πρέπει νὰ κανονίζωσι τὴν τροφήν των κατὰ τὰς διαθέσεις των, ὅταν ἡ ὄρεξις εἶναι ὀλίγη πρέπει νὰ πολλαπλασιάσῃ τὰς ὥρας τοῦ γεύματος καὶ καθιστᾷ οὕτω τὴν πέψιν ἥττον κοπιώδη, ὅταν δὲ αἰσθάνηται ἀηδίαν διὰ τινὰ εἶδη φαγητῶν, δύναται νὰ ἐκλέγῃ μεταξύ ἄλλων,

ἀλλ' οὐχὶ καὶ νὰ φθάνη εἰς τὸ ἄλλο ἄκρον, ἱκανοποιούσα πάσας τὰς ὄρεξεις, ἢ μᾶλλον τὰς ἰδιοτροπίας της, καὶ ἰδίως ὅταν πρόκηται περὶ βλαβερῶν τροφῶν.

Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὰ ποτά, ἡ ἔγκυος πρέπει νὰ εἶναι ἐγκρατής, νὰ ἀποφεύγῃ τὰ ἰσχυρῶς οἰνοπνευματώδη καὶ τὰ διεγερτικὰ, ὡς ὁ καφρὴς, τὸ τέϊον καὶ τὰ λοιπά. Δύναται νὰ λαμβάνῃ κατὰ τὸ γεῦμα οἶνον μεθ' ὕδατος κεκραμένον, νὰ ἀποφεύγῃ ὅσον τὸ δυνατόν τοὺς ἰσχυροὺς εἰς οἰνόπνευμα οἶνους, ἐπίσης ν' ἀποφεύγῃ τὰ μετὰ πάγου ποτά. Εἷς τινὰ ἄτομα ὁ πάγος ὑποβοηθεῖ τὴν πέψιν, εἰς ἕτερα δὲ διαταράττει ταύτην, ἀναφέρουσι δὲ καὶ περιπτώσεις ἐκτρώσεων ἐκ τῶν παγωμένων ποτῶν.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 3ον

### Ἀσκήσεις φυσικαί.

#### *Βάδισμα, περίπατος ἐφ' ἀμάξης, ἵππασία.*

Ἡ ἄσκησις ἐν γένει εἶναι κατ' ἐξοχὴν χρήσιμος κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην καὶ πρὸ πάντων ὁ ἀπλοῦς περίπατος εἰς τὸ ὑπαιθρον, ὅταν δὲν φθάνη μέχρι τοῦ καμάτου.

Ἡ ἔγκυος ὀφείλει νὰ ἐξέρχηται καθ' ἐκάστην εἰς περίπατον καὶ ἰδίως μετὰ τὸ φαγητόν· ἡ ἄσκησις ὑποβοηθεῖ τὴν πέψιν, διευκολύνει τὴν ἀφομοίωσιν, διατηρεῖ τὰς ἐκκριτικὰς δυνάμεις τοῦ δέρματος, ἐλαττώνει τὴν ἐρεθισιμότητα τοῦ νευρικοῦ συστήματος, στηρίζει τὴν ὑγείαν τῆς μητρὸς καὶ

διευκολύνει τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ἐμβρύου. Τινὲς τῶν γυναικῶν, εὐθὺς ἀπὸ τῶν πρώτων ἡμερῶν τῆς ἐγκυμοσύνης των, διέρχονται τὸ πλεῖστον τῆς ἡμέρας ἐξηπλωμένοι, καὶ τοῦτο βεβαίως εἶναι κάκιστον, διότι παρατηρήσατε τὴν χωρικήν, ἣτις ὀφείλει τὴν ἐξάριστον ὑγείαν τῆς εἰς τὴν ἐνεργητικότητά της καὶ μόνην, ἐὰν δὲ ἡ ἐγκυμοσύνη διατρέχῃ παρ' αὐτῇ ὅλα τὰ στάδιά της ἄνευ διαταραχῶν καὶ ἐπεισοδίων καὶ τίκτη τέκνον ἰσχυρὸν καὶ ὑγιές, τοῦτο ὀφείλεται καὶ μόνον εἰς τὸ ὅτι δὲν ἀπομακρύνεται ἐκ τοῦ συνειθισμένου βίου της καὶ ἐξοικειοῦται μὲ πᾶσαν νέαν ἐντύπωσιν, ἐν μιᾷ λέξει, ὡς λέγει ὁ Roussel, ἀή φύσις τὴν προκαταλαμβάνει ἐν μέσῳ τῶν ἀγροτικῶν ἐνασχολήσεων, μεθ' ὧν κτταγίνεται καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς κυήσεως, καὶ αἵτινες τὴν διαθέτουσιν εὐτυχῶς πρὸς τὸν τοκετόν, ὅστις, εὐρίσκων παρ' αὐτῇ ὄργανα ἰσχυρὰ καὶ ψυχὴν ἤρεμον, ἐπιγίγνεται ἄνευ ἐπεισοδίων, ἢ δ' ἐπιλόχειος περιόδου, ἣτις κατὰ μέγα μέρος εἶναι νόσος πραγματικὴ διὰ τὰς περισσοτέρας ἐκ τῶν γυναικῶν τῶν πόλεων, ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον δὲ ἐν εἶδος ἐθιμοταξίας, ἣτις ὑποβάλλει αὐτὰς ἐπὶ χρονικόν τι διάστημα εἰς τὴν τῶν ἀσθενῶν δίκαιαν, ἐνῶ τοιαῦται δὲν εἶναι, σχεδὸν οὐδὲ σημασίαν ἔχει διὰ τὴν γυναῖκα τῆς ἐξοχῆς».

Μὴ ἔχουσα ἡ φύσις οὔτε ἰδιοτροπίας οὔτε ὑπερβολάς, φροντίζει μόνον περὶ τῆς ἀποκαταστάσεως τῆς λεχοῦς καὶ ἐπειδὴ αὕτη δὲν ἔχει τὸν καιρὸν νὰ σύρῃται ἐπὶ ἐβδομάδας ἀπὸ τῆς κλίνης εἰς τὸ ἀνάκλιτρον, ἔχει πάντοτε σχεδὸν τὸ θάρρος, τὸ ὅποιον πολλαπλασιάζει τὰς δυνάμεις της καὶ τὴν προφυλάττει ἀπὸ ἐπεισοδίων, ἅτινα δὲν δύναται νὰ διαρύγῃ ἢ γυνὴ τῶν πόλεων μεθ' ὅλας τὰς ἐπιμεμηλεμένας προφυλάξεις, ἃς δι' αὐτὴν λαμβάνουσιν.

Ἐπίσης οὐδόλω συμβουλευόμεν εἰς τὰς μηδὲν τὸ ἐκρυθμον παρουσιαζούσας ἐγκύους νὰ μεταβάλλωσι τὸν προηγούμενον τῶν βίον, δὲν δυνάμεθα ὁμῶς νὰ παρασιωπήσωμεν τὴν ἀντίστοιχον ἐποχὴν πρὸς ἐκάστην ἐμμηνον περίοδον, ἣτις προδιαθέτει πρὸς ἐκτρώσεις καὶ τὸν πρόωρον τοκετόν· εἰς ἐκάστην λοιπὸν τοιαύτην ἐποχὴν καὶ ἐπὶ τινὰς ἡμέρας, αἱ ἐγκυοὶ ὀφείλουσι νὰ ἀποφεύγωσι πάντα κόπον καὶ μόλις αἰσθανθῶσιν ἐλαφρὸν τινα πόνον κατὰ τὴν κοιλίαν, νὰ ἐρησυχάζωσιν ἐπὶ τῆς κλίνης μίαν ἢ δύο ἡμέρας.

Ὁ ἐρ' ἀμάξης περίπατος παρ' ἡμῖν προτιμώτερον ν' ἀποφεύγεται, διότι ὅσονδήποτε καλῶς αἰωρημένοι καὶ ἂν εἶναι ἐπὶ τῶν ἐλατηρίων των αἱ ἄμαξι, ἔνεκα τῆς κακῆς ἐπιστρώσεως τῶν ὁδῶν μας καὶ τῶν ἐκ τούτων ἀποτόμων τινὰ χαμάτων, δυνατὸν νὰ προκληθῶσι συστολαὶ τῆς μήτρας, τὰς ὁποίας ἀκριβῶς ζητεῖ τις νὰ ἀπορύγῃ.

Ὁφείλουσιν ἐπίσης αἱ ἐγκυοὶ νὰ ἀποφεύγωσι τὴν πρὸς τὰ ἄνω ἔκτασιν τῶν χειρῶν, ὅπως φθάσωσιν ἀντικείμενόν τι ὑψηλὰ κείμενον καὶ ἰδίως ἐν πρὸς πραγματοποίησιν τοῦ σκοποῦ των ἀναγκάζονται νὰ στηρίζονται ἐπὶ τοῦ ἄκρου τῶν ποδῶν των. Πλεῖσταί εἰσι ἀποβολαί, προκληθεῖσαι ἐκ τῆς ἄνω ρηθείσεως ἀφορμῆς, ἀναφέρονται· ἐπίσης ἀπαγορεύεται τὸ ἀνέρχεσθαι καὶ κατέρχεσθαι πολλὰς βαθμίδας ἐν μιᾷ καὶ τῇ αὐτῇ ἡμέρᾳ.

Παρὰ τῶν νέων γυναικῶν, καὶ ἰδίως κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας, ἐρωτᾶται ὁ μαιευτὴρ ἐὰν ἐπιτρέπεται ὁ χορὸς κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην. Μολονότι διάφοροι γινῶμαι ἐπικρατοῦν ἐπὶ τοῦ ζητήματος, καθ' ἡμᾶς, καὶ αὕτη φαίνεται νὰ εἶναι ἡ γνώμη τῆς πλειονοψηφίας, δὲν συμβουλευόμεν ἢ μᾶλλον ἀπαγορεύομεν τὸν χορὸν εἰς οἰανδήποτε ἐποχὴν καὶ ἂν εὐρίσκηται

ἡ ἔγκυμονοῦσα. Ὑπὸ πολλὰς ἐπόψεις εἶναι κινδυνώδης ὁ χορός, διότι προκαλεῖ ἐρεθισιμότητα ἐπὶ ὀλοκλήρου τοῦ ὄργανισμοῦ καὶ προδιαθέτει εἰς πλήξεις ἀποτόμους, αἵτινες δύνανται νὰ ἔχῃσι βρεῖας συνεπείας, ἐνίοτε δὲ καὶ πτώσεις, αἵτινες δύνανται νὰ ἐπιφέρωσιν αὐτοστιγμὴν καὶ τὴν ἔκτρωσιν, εἰς τὴν ἀντίρρησην δὲ διὰ τὰς ἐξ ἐπαγγέλματος χορευτρίδας ὅτι οὐδὲν δῆθεν τὸ ἔκτακτον παρ' αὐταῖς συμβαίνει, θὰ εἴπωμεν ὅτι οὐδεὶς ἔλαβε τὸν κόπον νὰ συλλέξῃ πληροφορίας ἐπ' αὐτῶν καὶ εἰς τοιαύτην περίπτωσιν νομιζόμεν ὅτι θὰ ἔχῃ τις νὰ ἀναγράψῃ πλεῖστα ὅσα δυστυχήματα.

Περὶ δὲ τῆς ἵππασίας, μὲ τὴν ὅποιαν εἶναι ἐξοικειωμένοι γυναικῆς τινες καὶ αἵτινες ἐξακολουθοῦσι νὰ ἵππεύωσι καὶ κατὰ τὴν ἔγκυμοσύνην των, διαμαρτύρεται ὁ Tarnier, λέγων ὅτι ἀπαγορεύομεν ἄσκησιν τοσοῦτον βίασαν, ἐναντίον τῆς γνώμης τοῦ Withe, ὅστις συνιστᾷ τὴν ἵππασίαν ὡς μέσον λαμπρὸν πρὸς διατήρησιν τῆς ὑγείας τῶν ἐγκύων.

Γενικῶς πιστεύεται ὅτι ἡ κατάχρησις τῆς ραπτομηχανῆς δύνανται νὰ χρησιμεύσῃ ὡς αἰτία πρὸς διακοπὴν τῆς ἔγκυμοσύνης, ἰδίως δ' ἐπικινδυνωδέστερα εἶναι ἡ διὰ τῶν ποδῶν κινουμένη.

Ἐν γένει δὲ πᾶσα βία αἰσθητικῆς, ὡς ἡ γυμναστικὴ καὶ τὰ παρόμοια, πρέπει ν' ἀποφεύγωνται ἐπιμελῶς.

### Ταξίδια.

Ὡς ἀνωτέρω ἐλέγομεν, ὑπερμαχοῦμεν ὑπὲρ τῆς μεμετρημένης ἀσκήσεως, οὐχὶ ὅμως καὶ ὑπὲρ τῶν ταξιδίων, καὶ ἰδίως διαμαρτυροῦμεθα ἐναντίον τῶν γαμηλίων λεγομένων ταξιδίων. Δὲν ὑπάρχει κινδυνωδέστερον διὰ νέαν κυρίαν τῆς

ἀτόπου ταύτης συνθηλαίας. Αἱ ἐγκυοὶ ὀφείλουσι νὰ ἀποφεύγωσιν ὅσον τὸ δυνατόν τὰ ταξίδια, καὶ ἰδίως κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας, διότι ἡ τῆς ἀμάξης ἢ τοῦ σιδηροδρόμου κίνησις δύνανται νὰ ἔχῃ κακὴν ἐπίδρασιν ἐπὶ τῆς πορείας τῆς ἔγκυμοσύνης, ἐὰν δὲ τινες τῶν ἐγκύων ταξιδεύωσι καθ' ὅλας τὰς ἐποχὰς τῆς κυήσεώς των ἄνευ διαταραχῶν, ἡ ἐξαιρέσεις αὕτη δὲ, πρέπει νὰ θεωρηθῇ ὡς κανὼν. Ἐὰν ὅμως ἕνεκα ἀπολύτου ἀνάγκης ἐπιβάλληται τὸ ταξίδιον, δέον νὰ ληφθῶσιν ἔκτακτα μέτρα, ὑπὸ τοῦ ἱατροῦ ὑποδειχθησόμενα.

Ὅσον δ' ἀφορᾷ τὰ διὰ θαλάσσης ταξίδια, μολονότι φαίνεται ὅτι ἐπὶ τοῦ ἀντικειμένου τούτου δὲν ἐγένοντο σοβαρὰ στατιστικά, εἶναι ὅμως ἀναντίρρητον ὅτι οἱ ἱατροὶ τῶν διαφόρων ναυτικῶν ἐταιρειῶν παρίστανται συχνάκις εἰς τοκετοὺς λαμβάνοντας χώραν ἐπὶ τῶν ἀτμοπλοίων καὶ οὐχὶ ὀλίγας ἀποβολὰς δύο καὶ τριῶν μηνῶν θεραπεύουσιν.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 4<sup>ον</sup>

### Ἐνδυμασίαι τῶν ἐγκύων.

Δύο συνθήκας πρέπει νὰ ἐκπληρῶνουν τὰ ἐνδύματα τῶν ἐγκύων, ἀφ' ἑνὸς νὰ ἐπιτρέπωσι τὴν ἀνάπτυξιν τῆς μήτρας, καὶ ἀφ' ἑτέρου νὰ ἐμποδίζωσι τὴν ψύξιν. Καὶ διὰ νὰ ἐκπληρωθῇ ἡ πρώτη συνθήκη, ὀφείλει ν' ἀποφεύγῃ ἡ ἐγκυος διὰ παντὸς τρόπου τὰ στενὰ ἐνδύματα, νὰ φέρῃ δὲ εὐρείας ἐνδυμασίας καὶ κυματιζούσας, αἵτινες ἐπιτρέπουσι τὴν ἐλευθέραν

λειτουργίαν τῶν ὀργάνων, τῶν περιεχομένων εἰς τὸ στήθος καὶ τὴν κοιλίαν.

Ἡ δευτέρα συνθήκη δυστυχῶς κακῶς ἐκπληροῦται. εἰς τὰς μεγαλοπόλεις ἰδίως, ἔνθα φέρουσι μὲν τὸν χειμῶνα θερμὰ ἐνδύματα, τὸ δὲ θέρος ἐλαφρά, ἀλλὰ δὲν μεριμνῶσι περὶ τῆς ἐπαρκοῦς προφυλάξεως τῆς κοιλίας καὶ τῶν γεννητικῶν ὀργάνων ὡς ἐκ τῆς κακῆς συνθηρίας τῶν ἀνοικτῶν περισκελίδων, γεικῶς δὲ εἰς τὴν αἰτίαν ταύτην ἀποδίδονται τὰ πλεῖστα τῶν μητρικῶν νοσημάτων. Διὰ τοὺς δύο λοιπὸν ἀνωτέρους λόγους, ἡ γυνὴ καὶ ἐκτὸς τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ κατὰ ἰσχυρότερον λόγον ἐγκυμονοῦσα, ὀφείλει νὰ καλύπτῃ ἐπιμελῶς τὴν κοιλίαν καὶ τὰ γεννητικὰ ὄργανα.

Ὄφείλει ν' ἀποφεύγῃ τὰς ψύξεις, διότι προκαλοῦσι νοσήματα τῶν ὀργάνων τοῦ θώρακος, ἅτινα ἐκτὸς τῆς βαρύτητός των, ἔνεκα τοῦ ἰσχυροῦ βηχός, ὃν προκαλοῦσι, δύνανται νὰ ἐπιφέρωσι πρόωρους συστολὰς τῆς μήτρας καὶ κατὰ συνέπειαν ν' ἀνακόψωσι τὴν ἐγκυμοσύνην.

### Στηθοδέσμος.

Ἐν τῇ ἀρχῇ τῆς ἐγκυμοσύνης πολλαὶ φέρουσι τὸν στηθοδέσμον, ἀλλ' ἀπὸ τοῦ τρίτου μηνὸς ἀρχίζουν νὰ αἰσθάνωνται διαφοροὺς στενοχωρίας· ἢ πίεσις, ἢ ἐπὶ τοῦ στήθους φέρει, ἐμποδίζει τὴν ἀναπνοήν, ἢ σύνθλιψις, ἢ ἐπὶ τῆς κοιλίας ἀπεργάζεται, δυσκολεύει καὶ ἐμποδίζει τὴν κανονικὴν ἀνάπτυξιν τῆς μήτρας, ὡς ἐκ περισσοῦ δὲ πιέζων τοὺς μαστοὺς, εἴτινες λίαν ἀνεπτυγμένοι εἶναι κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην, συθλᾶ τὰς θηλάς· διὰ τοὺς ἀνωτέρω λοιπὸν λόγους, φρόνιμος βεβιαίως θὰ εἶναι ἡ ἄρσις τοῦ στηθοδέσμου, ὅστις τοσαύ-

τας παρεμβάλλει δυσκολίας εἰς τὴν κανονικὴν λειτουργίαν τῶν ὀργάνων ἐκτὸς τῆς ἐγκυμοσύνης, πολὺ δὲ περισσότερον διὰ τὰς ἐγκύους.

Ἐν τούτοις, εἴαν τινες τῶν γυναικῶν, μὴ λαμβάνουσι ὑπ' ὄψει τὰς ἄνω ρηθείσας ἀφορμὰς, ἐπιμένουσιν εἰς τὴν χρῆσιν τοῦ στηθοδέσμου, διὰ ταύτας συμβουλευόμεν τὴν χρῆσιν τοῦ στηθοδέσμου, τοῦ ἐπιλεγομένου τῆς ἐγκυμοσύνης, ὅστις κατασκευάζεται μὲ ὅσον τὸ δυνατὸν ὀλιγωτέρας μπαλένας, ἐκατέρωθεν δὲ εἰς τὰ πλάγια μέρη του συνίσταται ἐξ ἐλαστικοῦ ὑφάσματος ἐπιτρέποντος τὴν διεύρυνσιν τοῦ στηθοδέσμου ἐν τῇ κατ' ὄγκον ἀναπτύξει τῆς μήτρας.

### Ζώνη κοιλιακή.

Κατασκευάζεται αὕτη ἐξ ἐλαστικοῦ ὑφάσματος λίαν λεπτοῦ καὶ ἐφαρμόζεται εἰς τὸ κατώτερον μέρος τῆς κοιλίας, τῆς ὁποίας καὶ λαμβάνει ἀκριβῶς τὸ σχῆμα, ἐμποδίζει τὴν πρὸς τὰ πρόσω κάμψιν τῆς μήτρας καὶ καθιστᾷ τὸ βάδισμα εὐκολώτερον. Ἄνωφελὴς διὰ τὰς πρωτοτόκους, εἶναι πολὺ χρήσιμος διὰ τὰς πολυτόκους καὶ ἰδίως δι' ἐκείνας, τῶν ὁποίων τὰ κοιλιακὰ τοιχώματα λίαν χαλαρά, ἐπιτρέπουν τὴν πρὸς τὰ πρόσω κλίσιν τῆς μήτρας.

### Καλτσοδέται.

Ἡ ἐπαναφορὰ τοῦ αἵματος ἐκ τῶν κάτω ἄκρων γίνεται συνήθως μετὰ δυσκολίας ἔνεκα τοῦ νόμου τῆς βαρύτητος· ὅταν λοιπὸν σὺν τῇ δυσκολίᾳ ταύτῃ προστεθῇ κατὰ τὴν κύησιν καὶ ἡ πίεσις, ἢ ἐπιγιννομένη ἐκ τῆς κατ' ὄγκον αὐξηθείσης μήτρας ἐπὶ τῶν μεγάλων φλεβικῶν κορμῶν, ἢ φλεβικῆ

κυκλοφορία καταντᾷ τόσον δύσκολος, ὥστε σχεδὸν εἰς τὰς ἡμίσεις τῶν γυναικῶν, καὶ ἰδίως εἰς τὰς πολυτόκους, ἀναφαίνονται κίρσοι (εἶδος μελαιῶν κηλίδων σχηματιζομένων ἐπὶ τῶν μηρῶν καὶ τῶν κνημῶν, καὶ ὀρισσεῖδες ἐπάρσεις κατὰ τὴν διαδρομὴν τῶν φλεβικῶν ἀγγείων). Εἶναι λοιπὸν ἀπαραίτητον ὅπως ἡ γυνή, εὐθὺς ὡς αἰσθανθῆ ἑαυτὴν εἰς κατάστασιν ἐνδιαφέρουσαν, νὰ ἄρῃ τὰς κυκλικὰς καλτσοδέτας καὶ ἀντικαταστήσῃ ταύτας δι' ἄλλων, τῶν ὁποίων, τὸ μὲν ἐν ἄκρον προσαρμύζεται πρὸς τὴν περικνημίδα, τὸ δ' ἕτερον περὶ τὴν ὀσφύν.

Τὰ ὑποδήματα τῶν ἐγκύων ἀνάγκη νὰ εἶναι πλατέα καὶ εὐρύχωρα, διότι εἰς πολλῶν ἐξ αὐτῶν τοὺς πόδας, ἰδίως περὶ τὸ τέλος τῆς κηύσεως, παρουσιάζονται οἰδήματα, καὶ ἰδίως περὶ τὸ ἐσπέρας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 5ον

### Θερμὰ λουτρά.

Ἐν τῇ ἀρχαιότητι οἱ μαιευτῆρες ἐθεώρουν τὰ θερμὰ λουτρά ἐπιβλαβῆ διὰ τὰς ἐγκύους, τινὲς δὲ μεταξὺ αὐτῶν, ὡς ὁ Avicenne καὶ ὁ Moriceau, τὰ ἀπηγόρευον κατηγορηματικῶς, διότι ἐνόμιζον ὅτι ἡ χρῆσις αὐτῶν, διευκολύνουσα τὴν διαστολὴν τῆς μήτρας, πρὸ τοῦ τέρατος τῆς κηύσεως, δύναται νὰ προκαλέσῃ τὸν πρόωρον λεγόμενον τοκετόν. Ὁ Levret συμβουλεύει ταῦτα, ἀλλὰ μετὰ μεγάλης περισκέψεως. Καὶ σήμερον ἀκόμη πολλοὶ τῶν ἰατρῶν δὲν ἐπιτρέπουσι ταῦτα ἢ κατὰ τὴν τελευταίαν ἐποχὴν τῆς ἐγκυμοσύνης.

Εὐεργετικὰ νομιζομεν ὅτι εἶναι τὰ λουτρά διὰ τὸν ὀργανισμόν καὶ συμβουλεύομεν τὴν χρῆσιν αὐτῶν ἀπὸ τῆς ἐνάρξεως τῆς κηύσεως, ἐκτὸς ἐκείνων, αἵτινες ἔχουσι προδιάθεσιν πρὸς ἐκτρώσεις.

Ἡ διάρκεια ἐκάστου λουτροῦ νὰ κυμαίνεται μεταξὺ δέκα ἕως δέκα πέντε λεπτῶν τῆς ὥρας, ἡ δὲ θερμοκρασία των περὶ τοὺς 33<sup>0</sup> βαθμοῦς ἑκατονταβάθμου. Τὰ θερμὰ λουτρά πρᾶγματι δὲν προκαλοῦσιν ἐκτρώσεις εἰς τὰς καλῶς ἐχούσας γυναῖκας, ὅταν ταῦτα γίνωνται εἰς τὴν κατάλληλον θερμοκρασίαν, οὐδεμίαν δὲ ἰδιαιτέραν ἐπενέργειαν ἐπὶ τῶν ἐξωτερικῶν γεννητικῶν ὀργάνων, πολὺ δὲ περισσότερο ἐπὶ τῆς μήτρας ἔχουσιν. Ἡ τῶν λουτρῶν ἐπενέργεια ἐπιδρᾷ εὐεργετικῶς ἐπὶ τῆς γενικῆς καταστάσεως τῆς γυναικὸς καὶ διευκολύνει τὴν καλὴν λειτουργίαν τοῦ δέρματος. Γνωστὸν ὅτι, ἐκτὸς τῆς ἀναπνευστικῆς λειτουργίας τῆς ἀπὸ τοῦ πνεύμονος, ὑπάρχει καὶ ἕτερα τοιαύτη, ἡ τοῦ δέρματος, ἡ ἀδηλος λεγομένη διαπνοή, ὅταν δὲ αὕτη λειτουργίη κακῶς, κατ' ἀνάγκην ὁ ὀργανισμὸς ὑποφέρει.

Ἐπὶ τὴν ἐπενέργειαν τῆς λειτουργίας τῶν ἀδένων τοῦ δέρματος, καλύπτεται τοῦτο ὑπὸ λιπαρᾶς τινος οὐσίας καὶ σχηματίζεται οὕτως ἐν εἶδος βερνίκιου, ὅπερ παρεμποδίζει τὴν ἀδηλον διαπνοήν. Τὸ θερμὸν λοιπὸν λουτρόν, καὶ ἰδίως τὸ ἀλκαλικόν, διαλύει τὸ ἄνω ρηθὲν βερνίκιον καὶ ἀποδίδει εἰς τὸ δῆμα τὴν κανονικὴν του λειτουργίαν. Ἐξ ὧν τούτων συνάγμεν, ὅτι τὰ θερμὰ λουτρά εἶναι ἀπαραίτητα κατὰ τὸ διάστημα τῆς κηύσεως, ἐὰν δὲ ταῦτα πρέπη νὰ ἐπαναλαμβάνωνται συχνάκις, τοῦτο ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς συνθηκῆς τῆς γυναικὸς, διότι ὑπάρχουσι τινες, αἵτινες λαμβάνουσι λουτρόν δις καὶ τρίς τῆς ἐβδομάδος, οὐδόλως δὲ παθαίνουσιν ἐκ τούτου.

Νομίζομεν λοιπὸν καλὸν καὶ συνιστῶμεν, ὅπως εἰς ἐκάστην δεκάτην ἢ καὶ δεκάτην πέμπτην ἡμέραν, γίνηται λουτρὸν μετὰ σάπωνος, τοῦ ὁποίου ἡ διάρκεια νὰ μὴ εἶναι μακρά, νὰ κυμαίνηται μεταξύ δέκα καὶ δέκα πέντε λεπτῶν τῆς ὥρας.

Τὰ τουρκικὰ λουτρά, ἕνεκα τῆς ὑψηλῆς αὐτῶν θερμοκρασίας, εἶναι βλαβερὰ καὶ ἀπαγορεύονται.

### Ποδόλουτρα.

Ἡ ἔγκυος δύναται νὰ κάμνη χρῆσιν τῶν ποδολούτρων, ὑπὸ τὸν ὄρον ὅμως ὅπως ἡ θερμοκρασία των κυμαίνηται περὶ τοῦ; 33<sup>0</sup> βαθμοῦ; ἑκατοσταβάθμου, ὡς λίαν ἐπικίνδυνα δὲ θεωροῦνται τὰ μετὰ φαρμάκων, ὡς, ἐπὶ παραδείγματι, τὰ σιναποῦχα, ἅτινα προκαλοῦσι βίαιαν καὶ ἔντονον διαταραχὴν τῆς γενικῆς κυκλοφορίας καὶ δύνανται νὰ προκαλέσωσι καὶ ἔκτροσιν.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 6<sup>ον</sup>

### Ψυχρὰ λουτρά καὶ τῆς θαλάσσης.

Εἰς τινὰς λαοὺς τὰ ψυχρὰ λουτρά εἶναι ἐν μεγάλῃ χρήσει. Αἱ γυναῖκες τῶν τροπικῶν, ὡς καὶ αἱ ἀποικοὶ, κάμνουσι χρῆσιν αὐτῶν διαρκῶς, ὁποιαδήποτε καὶ ἂν εἶναι ἡ φυσιολογικὴ αὐτῶν κατάστασις, καὶ κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην καὶ ἐκτὸς αὐτῆς, καὶ κατὰ τὴν ἐπιλόχειον ἀκόμη αὐτῶν κατάστασιν. Αἱ γυναῖκες, ἐπὶ παραδείγματι, τῆς Ἰαβάς καὶ τὸ γεγονός εἶναι αὐθεντικόν, κατέρχονται εἰς τὴν ὄχθην τοῦ

ποταμοῦ νὰ τέξωσι τὸ τέκνον των, νὰ καθάρισωσιν αὐτὸ καὶ νὰ κάθκριθῶσι καὶ αἱ ἴδιαι μετὰ τὴν ἐξοδὸν τοῦ ὑστέρου.

Τὸ κλίμα, ὅπερ δημιουργεῖ τὰς συνηθείας ταύτας, ἐπιτρέπει τὸ εἶδος τοῦτο τῆς ὑδροθεραπείας, ἣτις ἐπικίνδυνος θὰ ἦτο παρ' ἡμῖν. Πολλαὶ γυναῖκες ἐν τούτοις τῶν χωρῶν τούτων, μεταβαίνουσαι ἀλλαχοῦ καὶ μάλιστα πρὸς τὰ βόρεια μέρη, διατηροῦσι τὸ ἔθιμον τοῦ ποιεῖν τὴν ψυχρολουσίαν καθ' ἐκάστην, ὡς καὶ κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην. Εἰς τὰς Ἀγγλίδας ἐπίσης, εἶναι λίαν διαδεδομένη ἡ ψυχρολουσία. Ὁ Jullin ἀξιοῖ ὅτι τὰ ψυχρὰ λουτρά οὐδεμίαν ἔχουσι κακὴν ἐπίδρασιν εἰς ἐκείνας, αἵτινες ἐσυνείθισαν εἰς τὸ εἶδος τοῦτο τῶν λουτρῶν. Ἐχει τὸ πρᾶγμα οὕτω καὶ ἐκτὸς τῶν ἐξαιρετικῶν τούτων περιπτώσεων; Διὰ ν' ἀπαντήσωμεν εἰς τὸ ζήτημα, δεόν νὰ ἐξετάσωμεν τὴν ἐπίδρασιν τοῦ ψυχροῦ λουτροῦ ἐπὶ τοῦ ὄργανισμοῦ.

Ἐννοοῦμεν συνήθως διὰ τῆς λέξεως *ψυχρὸν λουτρὸν*, ἐκεῖνο, οὐτινος ἡ θερμοκρασία κυμαίνεται ἀπὸ τοῦ 0<sup>0</sup> μέχρι τῶν 25<sup>0</sup> βαθμῶν ἑκατοσταβάθμου. Μεταξὺ τῶν δύο τούτων ἄκρων ὑπάρχουσι ἀρκετοὶ βαθμοὶ θερμοκρασίας, οἵτινες δύνανται νὰ προκαλέσωσιν αἰσθήσεις διαφόρους.

Γενικῶς διαιροῦσι τὰ ψυχρὰ λουτρά εἰς δύο κλάσεις: ἐκεῖνα, τῶν ὁποίων ἡ θερμοκρασία ἄρχεται ἀπὸ τοῦ μηδενὸς καὶ φθάνει εἰς τοὺς 15<sup>0</sup> βαθμοὺς καὶ τὰ ἀρχόμενα ἀπὸ τοὺς 15<sup>0</sup> μέχρι τῶν 25<sup>0</sup>. θὰ περιορισθῶμεν εἰς τὴν σπουδὴν τῶν τελευταίων τούτων, διότι αὐτὰ εἶναι ἐκεῖνα, τὰ ὁποῖα δύναται νὰ ὑποφέρῃ ἡ ἔγκυος. Τί γίνεται λοιπὸν ὅταν βυθίζηται τις εἰς λουτρὸν 18<sup>0</sup> ἕως 20<sup>0</sup>;

Ἐτὴν στιγμὴν, καθ' ἣν καταβυθίζεται τις ἐν τῷ ὕδατι, λέγει ὁ Begin, δοκιμάζει ζωηρὰν τὴν αἴσθησιν τῆς ἐπαναφορᾶς τῶν ὑγρῶν εἰς τὰς μεγάλας κοιλότητας, ἡ ἀναπνοὴ εἶναι

ἀσθμαίνουσα, διακεκομένη, λίαν ταχεία, τὸ δέρμα γίνεται ὠχρόν, ὁ σφυγμὸς ταχύς, μικρός, βαθύς καὶ σκληρός, ἀπαντες οἱ ἴστοι σκληροί, δὲν τρέμει πλέον ὁ ἄνθρωπος, ἀλλ' ὑφίσταται εἰς γενικὸς σπασμὸς, μετὰ κόπου δὲ διατηρεῖται ἡ κανονικότης τῶν κινήσεων. Μετὰ δύο ἢ καὶ τρία λεπτά ἡ γαλήνη ἀναγεννᾶται, ἡ ἀναπνοὴ γίνεται βαθυτέρα, ὁ θώραξ διαστέλλεται, ἡ θερμότης ἐπεκτείνεται ἐπὶ τοῦ δέρματος, ζωηρὰ δὲ τις ἐρυθρότης καλύπτει ταχέως τὸ σῶμα, ὁ σφυγμὸς γίνεται πλήρης, μέγας, ἰσχυρός, κανονικός. Ἡ αἰσθησις αὕτη ἢ μᾶλλον ἡ κατάστασις αὕτη διαρκεῖ 15 ἕως 20 λεπτά, ἔπειτα τὸ αἶσθημα τοῦ ψύχους ἀναγεννᾶται, ἀναφαίνεται καὶ ἐὰν δὲν βιασθῇ τις νὰ ἐξέλθῃ τοῦ ὕδατος, φρικτῶ καὶ εὐθύς ἀμέσως εἰς τρόμος καταλαμβάνει τὸ ἄτομον».

Ἐπάρχουσι λοιπὸν ἐν τῷ ψυχρῷ λουτρῷ δύο περίοδοι λίαν εὐδιάκριτοι, μία περίοδος συγκεντρώσεως κατ' ἀρχάς, ἔπειτα δὲ περίοδος ἀντιδράσεως· τὸ κεραλαιῶδες φαινόμενον καὶ κατὰ τὰς δύο ταύτας περιόδους εἶναι ἡ τροποποίησις τῆς κυκλοφορίας. Κατὰ τὴν περίοδον τῆς συγκεντρώσεως βεβαιούσιν ἐλάττωσιν πέντε σφύξεων κατὰ λεπτόν, κατὰ τὸ τῆς ἀντιδράσεως ἐπιτάχυνσιν, ἣτις ἀναβ.θάζει τοὺς σφυγμοὺς ἀπὸ 60 ἕως 100.

Πάντα τὰ ἄνω φαινόμενα δύνανται νὰ ἔχωσι σπουδαίας συνεπειάς διὰ τὴν ἐγκυμοσύνην καὶ ἰδίως κατὰ τοὺς πρώτους μῆνας. Ἐπὶ τὴν ἐπίδρασιν τῆς ζωηρᾶς κυκλοφορίας, τὰ εὐθραυστα ἄγγεῖα, ἅτινα συνδέουσι τὸ ὦν πρὸς τὴν μήτραν, δύνανται νὰ θραυσθῶσι καὶ τοῦτο νὰ ἐπιφέρῃ τὴν ἐκτροπὴν. Μόνον ὅταν ἡ ἐξωτερικὴ θερμοκρασία εἶναι ὑψηλή, ἡ δὲ τοῦ ὕδατος κυμαίνεται ἀπὸ 20 ἕως 25 βαθμούς, δύνανται

ἡ ἔγκυος νὰ κάμῃ ψυχρὸν λουτρὸν καὶ τοῦτο ὑπὸ τὸν ὄρον ὅπως ληθῶσιν αἱ ἀκόλουθοι προφυλάξεις :

Ἡ καταβύθισις νὰ γίνηται εὐθύς γενικὴ, διότι οὐδὲν κινδυνώστερον τοῦ καταβυθίζεσθαι ἐν τῷ ὕδατι βαθμιαίως ἢ διάρκειαι ἔστω βραχεῖα, οὐδέποτε νὰ υπερβαίνῃ τὰ 8 λεπτά τῆς ὥρας. Αἱ πρὸς κολύμβημα ἀσκήσεις ἀπαγορεύονται ρητῶς. Εἰς περίπτωσιν, καθ' ἣν ὑπάρχει ρεῦμά τι, ἡ γυνὴ ὀφείλει νὰ στρέφῃ πρὸς τοῦτο τὰ νῶτά της, ὅπως ἀποφεύγῃ πᾶσαν πλῆξιν· τέλος τὸ λουτρὸν νὰ συνοδεύηται μὲ μικρὸν τινα περίπατον, μὲ βᾶδισμα μεμετρημένον, εἰς τρόπον, ὥστε νὰ ἐπέλθῃ μετρία τις ἀντιδράσις, κατόπιν τῆς ὁποίας μία ἀνάπαυσις μακρὰ θὰ εἶναι ὠφέλιμος. Κατὰ γενικὸν δὲ κανόνα μόνον ἀπὸ τοῦ τετάρτου μέχρι τοῦ ἑβδόμου μηνὸς δύνανται νὰ γίνωσι λουτρά· ταῦτα ἄνευ κινδύνου.

### Ἐυδροθεραπεία.

Καλὸν εἶναι γενικῶς αἱ ἔγκυοι ν' ἀποφεύγωσι τὴν χρῆσιν τῆς ὑδροθεραπείας καὶ τῶν μεταλλικῶν λουτρῶν, καίτοι ὑπάρχουσι πολλοὶ οἱ συμβουλευόντες, τινὲς δὲ ἀξιοῦσι καὶ ἐξαίρουσι τὴν χρῆσιν αὐτῶν.

### Καθαρισμὸς τῶν γεννητικῶν ὀργάνων.

Αἱ περὶ τῆς ὑγείας των ἐν γένει φροντίζουσαι γυναῖκες συνηθίζουσι καὶ ἐκτὸς τῆς ἐγκυμοσύνης νὰ καθαρίζωσι τὰ ἐξωτερικὰ γεννητικὰ ὄργανα· ὁ καθαρισμὸς οὗτος, ὃν θεωροῦ-

μεν ἀναγκαῖον ἐκτὸς τῆς ἐγκυμοσύνης, εἶναι ἀπαραίτητος κατ' αὐτήν. Πράγματι, κατὰ τὴν κύησιν, ἅπανα ἡ γεννητικὴ σφαῖρα, ἐξωτερικὴ καὶ ἐσωτερικὴ, γίνεται ἡ ἕδρα ὑπερεκκρίσεως ἀφθόνου, εἰς τινὰς δὲ περιστάσεις ὑφίσταται μίᾳ ἀληθῆς λευκόρροια, συνοδευομένη συχνάκις καὶ ὑπὸ ἐξανθήματος ἐρυθρότητος καὶ κνισμοῦ. Ὁ καθαρισμὸς τῶν γεννητικῶν ὀργάνων ἔστω διπλοῦς, ἐξωτερικὸς καὶ ἐσωτερικὸς, καὶ ὁ μὲν ἐξωτερικὸς συνίσταται εἰς πλύσεις ἐπιμεμελημένας διὰ σάπωνος καὶ θερμοῦ ὕδατος, κατόπιν δὲ δι' ὕδατος χλιαροῦ ἀρωματούχου, ὡς τὸ ὕδωρ τῆς Κολωνίας, ὁ δὲ ἐσωτερικὸς συνίσταται εἰς πλύσεις τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων. Αὗται δέον νὰ γίνωνται διὰ διαλύσεως βορικοῦ ὀξέως (ἐν κοχλιάριον βορικοῦ ὀξέως διαλυθῆτω εἰς λίτραν καλῶς βρασμένου ὕδατος).

Κλύσμα ἀπλοῦν, συνιστάμενον ἐκ δοχείου ὑελίνου, εἰς τοῦ ὀποίου τὸ κάτω ἄκρον προσαρμόζεται σωλὴν ἐλαστικὸς, ἐκπληροῖ τὸν ἄνω σκοπόν.

Τὸ κλύσμα πρέπει ν' ἀναρτηθῆ εἰς ὕψος 50 ἐκατοστῶν τοῦ μέτρου ἀπὸ τῆς ἐπιφανείας τῆς κλίνης, εἰς τρόπον, ὥστε τὸ ὑγρὸν νὰ ρέῃ οὐχὶ μετὰ μεγάλης ὀρμῆς.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 7ον

Φροντίδες διὰ τοὺς μαστοὺς,

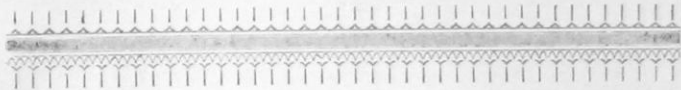
προπαρασκευὴ αὐτῶν.

Εἰς τὸ περὶ στηθοδέσμου κεφάλαιον εἶδομεν, ὅτι λίαν ἐνδιαφέρον εἶναι τὸ ζήτημα τῆς ἀναπτύξεως τῶν μαστῶν. Αἱ γυναῖκες λοιπόν, αἵτινες πρόκειται νὰ θηλάσωσι τὸ τέκνον των, κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας τῆς ἐγκυμοσύνης των πρέπει νὰ λάβωσι φροντίδας ὄπως ἰδιαίτερας διὰ τὴν προπαρασκευὴν τῶν μαστῶν των. Γνωστὰ βεβαίως εἶναι αἱ ραγάδες αἱ περὶ τὴν θηλήν σχηματιζόμεναι καὶ δυστυχῶς εἶναι τόσο συχναί, ὥστε λίαν ἐνδιαφέρον θὰ εἶναι ἐὰν διὰ καταλλήλου προληπτικῆς θεραπείας προελαμβάνοντο αὗται. Πλείστα, ἄλλως τε, κυρίαι πρὸς τὸν σκοπὸν τοῦτον πλύνουσι τοὺς μαστοὺς καὶ τὴν θηλήν διὰ ρακῆς ἢ κονιάκ. Νομίζομεν ὅτι διὰ τοῦ δῆθεν προληπτικοῦ τούτου μέτρου προδιαθέτουσι μᾶλλον ἢ προλαμβάνουσι τὸν σχηματισμὸν τῶν ραγάδων, καθαρίζουσαι, ὡς εἶπομεν, τὴν θηλήν διὰ διαλύσεώς τινος ἀλκοολικῆς, καθιστῶσι ταύτην σκληροτέραν καὶ κατὰ συνέπειαν πλέον εὐρηκτον. Κατὰ τοὺς πρώτους λοιπὸν θηλασμοὺς τοῦ παιδίου, τὸ δέρμα ἀντὶ νὰ ἐπιμηκύνηται καὶ νὰ ὑποχωρῆ διὰ τὴν ἀναγκαίαν ἀνάπτυξιν τῆς θηλῆς, ὥστε ὁ θηλασμὸς νὰ καθίσταται εὐκολος, τούναντίον ἀνθίσταται κατ' αὐτὸν καὶ κατὰ συνέπειαν ρήγνυται, ὁ δ' ἐπανειλημμένος θηλασμὸς σχηματίζει ἀμέσως τὰς μνημονευθείσας ραγάδας.

Ἄντι λοιπὸν διὰ τῶν μέσων τούτων, τῶν δῆθεν προληπτικῶν, νὰ παρασκευάζωμεν σκληρὰν θηλήν, πρέπει νὰ καταστήσωμεν ταύτην μᾶλλον μαλακὴν καὶ τοῦτο κατορθοῦμεν διὰ τῶν ἐξῆς μέσων :

Γνωστὸν ὅτι κατὰ τὴν κύησιν, καὶ ἰδίως κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας, οἱ τῶν μαστῶν ἀδένες ἐκρίνουσι μικρὰν ποσότητα ὑγροῦ κολλώδους, ὅπερ ἐπαλείφει τὴν ἐπιφάνειαν τῆς θηλῆς· ἐπειδὴ δὲ τὸ ὑγρὸν τοῦτο εἶναι παχείας συστάσεως, ξηραίνόμενον σχηματίζει ἐπ' αὐτῆς ἓν εἶδος ἐπιπάγου (κρούστας) χρώματος ξανθοκιτρίνου. Ἡ πρώτη λοιπὸν φροντίς ἡμῶν ἔστω ἡ ἀπόσπασις αὐτοῦ, διότι ἡ ἐπίδερμις, ἣν καλύπτει ἐπὶ μακρὸν χρονικὸν διάστημα, μὴ εὕρισκομένη εἰς ἐπαφὴν μετὰ τοῦ ἀέρος, ρήγνυται εὐκόλως ἅμα τῇ ἀποσπασεὶ τῆς κρούστας ὑπὸ τὴν ἐπήρρειαν τοῦ θηλασμοῦ.

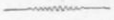
Συμβουλευόμεν λοιπὸν ὅπως ἐκάστην πρωΐαν καθαρίζη ἅπασαν τὴν ἐπιφάνειαν τοῦ μαστοῦ, καὶ ἰδίως τῆς θηλῆς, δι' ὕδατος θερμοῦ μετὰ σάπωνος καὶ τεμαχίου βάμβακος ὑγροσκοπικοῦ, εἶτα πλύσεις δι' ἄπλου θερμοῦ ὕδατος, ἀφοῦ δὲ ἀποξηράνη ταύτην διὰ τεμαχίου βάμβακος ξηροῦ ἄνευ τριβῆς, ἐπαλείφει τὴν θηλήν διὰ βαζελίνης βαρικοῦχου· διὰ τῆς μεθόδου ταύτης διατηρεῖ ἡ θηλή μαλακότητα ἐκτακτον.



## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ



### ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΤΙΚΤΟΥΣΩΝ



Ἐὰν ἡ σημασία τοῦ ἱατροῦ εἶναι σχεδὸν μικρὰ κατὰ τὴν ὑγιεινὴν τῶν ἐγκύων, δὲν ἔχει οὕτω καὶ κατὰ τὴν ὑγιεινὴν τοῦ τοκετοῦ. Ἡ σημασία του εἶναι ὑψίστη καὶ ἡ ἐπέμβασις πρέπει νὰ ἀρχηται οὐχὶ κατὰ τὴν στιγμὴν τοῦ τοκετοῦ, ἀλλὰ κατὰ τοὺς τρεῖς τελευταίους μῆνας τῆς ἐγκυμοσύνης διὰ νὰ λήξη ἓνα μῆνα μετὰ τὸν τοκετόν· ἐξ οὗ τριῶν εἰδῶν φροντίδες, πρὸ τοῦ τοκετοῦ, κατὰ τὸν τοκετόν καὶ κατὰ τὴν ἐπιλόχειον κατάστασιν.

Αἱ πρὸ τοῦ τοκετοῦ φροντίδες τοῦ ἱατροῦ εἰς τοιοῦτον βαθμὸν παραγνωρίζονται παρ' ἡμῖν, ὥστε νομίζω ἀναγκαιότατον νὰ ὑποδείξω πῶς διὰ τῶν φροντίδων τούτων δύναται νὰ ἀποφύγη τις τὸν ἐπιλόχειον πυρετόν, νὰ ἐμποδίσῃ τὴν λευκατουρίαν τῶν ἐγκύων καὶ νὰ μειώσῃ τὰς δυσκολίας, ἃς θὰ συναντήσῃ κατὰ τὴν ἐξόδον τοῦ ἐμβρύου.



ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 1<sup>ον</sup>

## Ἐπιλόχειος πυρετός.

Πρὸ τῆς ἀντισηψίας ἡ θνησιμότης ἐκ τοῦ ἐπιλοχείου πυρετοῦ ἦτο δέκα ἐπὶ τοῖς ἑκατόν.

Σήμερον, μετὰ τὴν ἐφαρμογὴν τῆς αὐστηρᾶς ἀντισηψίας, ἡ θνησιμότης κατῆλθε μέχρις ἐνὸς θανάτου μεταξὺ διακοσίων τοκετῶν.

Παρ' ἡμῖν, ἐνθα δὲν ὑπάρχουσι στατιστικά, δύναται τις κατὰ προσέγγισιν ν' ἀποφανθῆ ὅτι ἡ μὲν θνησιμότης εἶναι 5 ἕως 6 ἐπὶ τοῖς ἑκατόν, ἡ δὲ νοσηρότης 50 ἐπὶ τοῖς ἑκατόν.

Τὰ σημεῖα, δι' ὧν καὶ ὁ μὴ ἰατρὸς δύναται νὰ ὑποπτεύσῃ τὴν παρουσίαν τοῦ ἐπιλοχείου πυρετοῦ, εἶναι τρία· τὸ πρῶτον καὶ σπουδαιότερον εἶναι ὁ πυρετός. Ἐὰν θέσῃ τις τὸ θερμόμετρον ὑπὸ τὴν μασχάλην τῆς μόλις χθὲς τεκούσης γυναικὸς πρῶταν καὶ ἐσπέραν, ὀφείλει νὰ δεικνύῃ τοῦτο βαθμοὺς 37<sup>0</sup> μέχρι 37<sup>0</sup>,5, ὅταν ὁμοῦ φθάσῃ μέχρι τοῦ 38<sup>0</sup> καὶ πλέον, τότε κατ' ἀνάγκην πρέπει νὰ ὑποπτεύσῃ τὸν ἐπιλόχειον πυρετόν, λέγω νὰ ὑποπτεύσῃ καὶ οὐχὶ νὰ βεβαιώσῃ διότι :

1<sup>ον</sup> Ὅταν ὁ τοκετός ἦτο κοπιώδης καὶ μακρὸς καὶ ἰδίως εἰς τὰς πρωτοτόκους, ἡ θερμοκρασία δύναται νὰ ὑψωθῆ εἰς τοὺς 37<sup>0</sup>,5 καὶ ποτε τοὺς 38<sup>0</sup>, καὶ τοῦτο μόνον κατὰ τὰς δώδεκα πρώτας ὥρας τὰς μετὰ τὸν τοκετόν· ὁ ἐφήμερος οὗτος πυρετός ὀφείλεται εἰς τὴν ὑπερκόπωσιν μᾶλλον καὶ οὐχὲ εἰς τὴν ἐπιλόχειον μόρφωσιν.

2<sup>ον</sup> Ἡ ἐπίσχεσις τῶν κοπράνων συνοδεύεται ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον μὲ ὑψηλὴν θερμοκρασίαν, ἥτις δύναται νὰ φθάσῃ μέχρι τῶν 40 βαθμῶν, εἴτε βαθμιαίως ἢ καὶ ἀποτόμως, καὶ τοῦτο ἀπὸ τῆς πρώτης μέχρι τῆς δεκάτης πέμπτης ἡμέρας τῆς ἐπιλοχείου καταστάσεως. Κατὰ τὴν ἐξέτασιν ἡ κοιλία εἶναι μετεωρισμένη, πόνοι δὲ ὑφίστανται οὐχὶ κατὰ τὴν μητρικὴν χώραν, ἀλλὰ κατὰ τὴν διαδρομὴν τοῦ παχέος ἐντέρου, τὰ δὲ λόχεια οὐδεμίαν ἔχουσιν ὁσμὴν. Ἐὰν δὲ χορηγήσῃ τις εἰς τὴν πάσχουσαν ἐν ἀπλοῦν καθάρσιον, ἐξέρχονται ἀκαθαρταὶ ἀφθονοὶ καὶ δυσώδεις καὶ ἀμέσως ὁ πυρετός καταπίπτει.

3<sup>ον</sup> Ὁ πυρετός ἐπίσης δύναται νὰ προέρχεται ἐκ νοσήματος τινος ὀξέως, τυχαίως παρεμπίπτοντος κατὰ τὸν τοκετόν, ὡς ἡ γρίπη, ἡ πνευμονία, ὁ τυφοειδὴς πυρετός καὶ τὰ λοιπά, ἢ καὶ ἐκ φλεγμονῆς τῶν μαστῶν, ἀλλὰ τότε ἔχει τις τὰ συμπτώματα τῆς νέας ταύτης νόσου καὶ ἀφ' ἑτέρου τὴν ἔλθειψιν τῶν δύο ἄλλων σημείων τοῦ ἐπιλοχείου πυρετοῦ.

Ἐπειδὴ ὁ ἐπιλόχειος πυρετός ἀναφαίνεται συνήθως τὴν δευτέραν ἢ τὴν τρίτην ἡμέραν, ἡ δὲ παρουσία τοῦ γάλακτος συμπέπτει κατὰ τὸν αὐτὸν χρόνον, ἀνεκάθεν ἀπέδωσαν τὸν πυρετὸν εἰς τὴν παρουσίαν τοῦ γάλακτος, ὠνομάσαντες μάλιστα αὐτὸν καὶ πυρετὸν τοῦ γάλακτος.

Σήμερον πάντες οἱ ἰατροὶ ἐκ συμφώνου φρονοῦσιν ὅτι οὐδέποτε ἡ παρουσία τοῦ γάλακτος δύναται νὰ προκαλέσῃ ἀνύψωσιν τῆς θερμοκρασίας, ἐκτὸς ἐλαφρᾶς ἀδιαθεσίας καὶ μικρᾶς συχνότητος τοῦ σφυγμοῦ.

Συνέπεια λοιπὸν λίαν ἐνδιαφέρουσα προκύπτει ἐκ τῆς ἀνωθεωρίας, τὴν στιγμὴν, καθ' ἣν ὁ πυρετός παρουσιάζεται τὴν δευτέραν ἢ τὴν τρίτην ἡμέραν μετὰ τὸν τοκετόν, δὲν πρέ-

πει ν' ἀποδώσωμεν τοῦτον εἰς τὴν παρουσίαν τοῦ γάλακτος, ἀλλὰ νὰ θεωρήσωμεν τὴν κατάστασιν ὡς σοβαρὰν καὶ νὰ προσκαλέσωμεν τὸν ἰατρόν, εἶναι δὲ λίαν ἐπικίνδυνον, ὡς συνήθως γίνεται, τὸ νὰ περιμένωμεν ἐπὶ δύο ἢ τρεῖς ἡμέρας καὶ ἡ θερμοκρασία νὰ ἀνυψοῦται μέχρι τῶν 39<sup>0</sup> καὶ 40<sup>0</sup> βαθμῶν.

Τὸ δεύτερον σημεῖον τοῦ ἐπιλοχείου πυρετοῦ εἶναι ὅτι τὰ λόχειά εἰσιν ὑπόλευκα καὶ ἔχουσιν ὁσμὴν κακὴν, ἐνῶ καλῶς ἐχόντων τῶν πραγμάτων εἶναι ἐρυθρὰ καὶ ἄνευ ὁσμῆς.

Τὸ τρίτον σημεῖον εἶναι ὅτι ἡ γυνὴ αἰσθάνεται πόνους κατὰ τὸ μᾶλλον καὶ ἥττον ἰσχυροῦς εἰς τὴν κάτω κοιλίαν, οὐχὶ ἀμέσως μετὰ τὸν τοκετόν, ἀλλὰ δύο ἢ τρεῖς ἡμέρας μετὰ τοῦτον.

Τὰ τρία λοιπὸν ταῦτα σημεῖα, *πυρετιός, κοκὴ ὁσμὴ τῶν λοχείων* καὶ *πόνος*, ἀναφαίνονται συνήθως ὁμοῦ, ἢ τὸ ἐν μετὰ τὸ ἄλλο.

Ὁ ἐπιλόχειος πυρετὸς θεωρεῖται ὡς νόσος μολυσματικὴ, ὡς ἡ διφθερίτις, ἡ εὐλογία, ἡ ἰλαρά, ἡ ὀστρακία καὶ τὰ λοιπά, καὶ δύναται νὰ βεβαιώσῃ τις ὅτι ἡ παρουσία αὐτοῦ εἶναι ἀποτέλεσμα λάθους, ἢ ἔλλειψις προσφυλάξεως, διαπραχθείσης παρὰ τῆς μαίας, ἢ τοῦ προσωπικοῦ τοῦ περιποιουμένου τὴν τίκτουςαν.

Ὁ ἐπιλόχειος πυρετὸς ὀφείλεται εἰς τὴν εἴσοδον μικροοργανισμῶν εἰς τὰ ὄργανα τῆς γυναικός, διὰ τῶν πολυπληθῶν πληγῶν, τῶν κατ' ἀνάγκην ἐπιγιγνομένων κατὰ τὸν τοκετόν. Διὰ νὰ προλάβωμεν τοῦτον μετὰ βεβαιότητος, ὀφείλομεν νὰ καταστρέψωμεν πάντα μικροοργανισμόν, ἐρχόμενον εἰς ἐπαφὴν μετὰ τῆς γυναικός πρό, ἐπὶ καὶ μετὰ τὸν τοκετόν.

Οἱ μικροοργανισμοὶ δύναται νὰ προέρχωνται ἐκ τριῶν

πηγῶν, ἐξ αὐτῆς τῆς τίκτουςης. Βέβαιον εἶναι ὅτι ἡ γεννητικὴ σφαῖρα, καὶ ἰδίως ὁ κόλπος, περιέχει πολλὰ μικρόβια· διὰ τοῦτο, διὰ νὰ εἴμεθα ἐν ἀσφαλείᾳ, ὀφείλομεν νὰ λάβωμεν ἀντισηπτικὰς τινὰς φροντίδας κατὰ τὰς πέντε ἢ δέκα ἡμέρας πρὸ τοῦ τοκετοῦ.

Ἐκ τοῦ προσωπικοῦ, τοῦ διατεθέντος διὰ τὸν τοκετόν, μὴ λησμονῶμεν ὅτι κυριώτερα πηγὴ τῶν ἐπιλοχείων δυστυχημάτων εἶναι ἡ μαία καὶ τὸ προσωπικὸν τὸ περιποιούμενον τὴν πάσχουσαν, τὰ πλείστα δὲ τῶν περιστατικῶν τῆς ἐπιλοχείου μολύνσεως ὀφείλονται εἰς τὰ ἐνδύματα καὶ τὰς χεῖρας τῆς μαίας καὶ τῶν ὑπηρετούντων αὐτήν.

Εἶναι δὲ εὐκολώτατον νὰ ἀποφύγωμεν τὴν ἐκ τῶν ἐνδυμάτων μόλυνσιν ἐὰν ἀφαιρέσωμεν ταῦτα καὶ ἐνδυθῶμεν βλούζαν προσφάτως καθαρισθεῖσαν. Ἐπίσης μεγάλη πρέπει νὰ καταβάλληται φροντίς διὰ τὸν καθαρισμὸν τῶν χειρῶν καὶ ἰδίως τῶν ὀνύχων· πάντες νίπτουσι τὰς χεῖρας, ἀλλ' ὀλίγοι καθιστῶσι ταύτας ἀντισηπτικὰς. Διὰ νὰ βεβαιωθῶμεν ὅτι κατεστήσαμεν ταύτας ἀντισηπτικὰς, πρέπει ἐπὶ δύο λεπτὰ τῆς ὥρας νὰ τὰς καθαρίσωμεν διὰ σάπωνος, καλῶς βεβρασμένου θερμοῦ ὕδατος καὶ ψήκτρας (βούρτσας), κατόπιν δευτέραν πλυσίν δι' οἰνοπνεύματος καὶ τελευταίον καταθύθισιν τῶν χειρῶν εἰς διάλυσιν ἄχνης ὑδραργύρου ἐνὸς ἐπὶ χιλίων μερῶν ὕδατος.

Ἀποφεύγειν τὸ συνήθως εἰς τοιαύτας περιπτώσεις γινόμενον, ἦτοι, μετὰ τὸν ὡς ἄνω καθαρισμὸν τῶν χειρῶν, σπογγίζειν ταύτας διὰ προσοψίου, τὸ ὅποιον εἶναι μὲν ἴσως καθαρὸν, ἀλλ' οὐχὶ καὶ ἀντισηπτικόν. Πρὸς τὸν αὐτὸν σκοπὸν ν' ἀποφεύγωμεν μετὰ τὰς καθαρὰς χεῖρας νὰ ἐγγίζωμεν ἐπιπλὸν τι, τὰ ἐνδύματά μας καὶ ἐν γένει πᾶν ἀντικείμενον.

Ἐπιλόχειοί τινες πυρετοὶ ἔχουσι τὴν ἀρχὴν των εἰς προσόψιον τι ἀκάθαρτον, βάμβικα μὴ ἀσηπτικόν, τὴν χρῆσιν ὕδατος διὰ κλύσματα οὐχὶ καλῶς βρασμένου, σωλῆνα τοῦ κλύσματος χρησιμοποίηθέντα ἤδη εἰς παθοῦσαν ἐξ ἐπιλοχείου μολύνσεως.

Ὡς βλέπει τις, αἱ ἀφορμαὶ τῆς μολύνσεως εἰσι πολυπληθεῖς· διὰ τὴν ἀποφύγη τις πάσας ταύτας, ἀπαιτεῖται σειρά προφυλάξεων, ἃς δὲν δύναται νὰ θέσῃ εἰς ἐνέργειαν κατὰ τὴν στιγμήν τοῦ τοκετοῦ, ἀλλὰ νὰ προπαρασκευάζῃ ταύτας ἐκ τῶν προτέρων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 2ον

### Λευκοματουρία τῶν ἐγκύων.

Παρατηρεῖται ἀπαξ ἐπὶ εἰκοσιν ἐγκύων καὶ συνηθέστερον εἰς τὰς πρωτοτόκους ἢ εἰς τὰς πολυτόκους. Ἐκδηλοῦται δὲ συνήθως κατὰ τοὺς τρεῖς τελευταίους μῆνας, ἐνίοτε δὲ καὶ ἐνωρίτερον, ὅποτε εἶναι καὶ βρτυτέρα.

Τὸ μόνον βέβαιον σημεῖον τῆς νόσου ταύτης εἶναι ἡ παρουσία λευκώματος εἰς τὰ οὖρα, ὡς ἐκ περισσοῦ δὲ καὶ οἰδημα ἐνίοτε τῶν κάτω ἄκρων. Ὄταν δὲν ληφθῇ δὲ ἡ δέουσα φροντίς διὰ τὴν θεραπείαν, ἡ νόσος αὕτη γίνεται ἐπικίνδυνος. Δύναται νὰ προκαλέσῃ τὸν θάνατον τοῦ ἐμβρύου ἐν τῇ κοιλίᾳ τῆς μητρός, διὰ δὲ τὴν μητέρα νὰ καταλήξῃ εἰς νόσημα τῶν νεφρῶν, νὰ προκαλέσῃ τὴν ἐκλαμψίαν λεγομένην τῶν ἐγκύων καὶ αἱμορραγίαν ἄφθονον κατὰ τὴν ἐξοδὸν τοῦ ἐμβρύου.

Ἡ θεραπεία τῆς νόσου ταύτης εἶναι βεβαία καὶ συνάμα εὐκόλος, διὰ τὴν ἀποφύγη δὲ αἱ ἐγκυοὶ τὴν νόσον ταύτην, εἶναι ἀναγκαιότατον νὰ ἐξετάζωσι τὰ οὖρά των δις κατὰ τὸν ἑβδομον μῆνα καὶ τετράκις κατὰ τὸν ὄγδοον καὶ ἔνατον.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 3ον

### Ἄμεσοι κίνδυνοι ἐκ τοῦ τοκετοῦ καὶ ἐπέμβασις ἰατρική.

Τοκετὸς λέγεται ἡ ἐποχή, καθ' ἣν, συμπληρῶσαν τὸ ἔμβρυον τὸν ἐνδομήτριον βίον του, ἐξωθεῖται ὑπὸ τῆς μητρὸς διὰ τὸν ἐξωτερικὸν βίον.

Τὸ στάδιον λοιπὸν τοῦτο, τῆς ἐξωθήσεως τῆς ἐξοδου τοῦ ἐμβρύου, εἶναι μακρὸν, ἐπώδυνον, ἀπαιτοῦν ἐνίοτε σπουδαίαν ἐπέμβασιν ἰατρικὴν καὶ διὰ τοῦτο αἱ προσπάθειαι ἡμῶν ἀκριβῶς πρέπει νὰ ἐντείνωνται, διὰ νὰ βραχύνωμεν τὴν διάρκειαν καὶ ἐλαττώσωμεν τοὺς πόνους, καὶ ὅταν ἐπιβάλληται ἐπέμβασις τις, νὰ κατορθώσωμεν, ὥστε αὕτη νὰ εἶναι μικρὰ καὶ οὐχὶ μεγάλη· ὁ καλλίτερος δὲ τρόπος διὰ νὰ φθάσωμεν εἰς τὸν σκοπὸν εἶναι νὰ προπαρασκευάσωμεν τὴν ἐξώθησιν κατὰ τοὺς τελευταίους μῆνας τῆς ἐγκυμοσύνης.

Ἡ ἐξώθησις θὰ γίνῃ εὐκόλος, ὅσκις τὸ ἔμβρυον παρουσιάζεται μετὰ τὰς κανονικὰς του συνθήκας, τὰ δὲ μέρη τῆς μήτρας, δι' ὧν θὰ διέλθῃ τὸ ἔμβρυον, εἶναι καλῶς ἐσηματισμένα.

### Αἱ ἐκ τοῦ ἐμβρύου δυσκολίαι

Δυνατὸν νὰ πρόκηται περὶ διδύμου τοκετοῦ καὶ τοῦτο συμβαίνει ἄπαξ ἐπὶ ἐννεήκοντα τοκετῶν. Πρὸ τοῦ τέρατος λοιπὸν τῆς κυήσεως, εἶναι δυνατὸν ὁ ἰατρὸς νὰ βεβαιώσῃ τὸ γεγονὸς καὶ νὰ διαγνώσῃ τὴν ἀκριβῆ θέσιν ἐνὸς ἐκάστου. Ἡ ἐκ τῶν προτέρων λοιπὸν ἀναγνώρισις μᾶς ἐπιτρέπει νὰ λάβωμεν μερικὰς προφυλάξεις, διὰ νὰ διευκολύνωμεν τὴν ἐξώθησιν καὶ βεβαιώσωμεν τὴν ζωὴν τῶν διδύμων.

Τὰ ἔμβρυα 95 ἐπὶ τοῖς 100 ἐξωθοῦνται μὲ τὴν κεφαλὴν, εἶναι δὲ τοῦτο εὐνοϊκὸν καὶ διὰ τὴν μητέρα καὶ διὰ τὸ ἔμβρυον. Πέντε ἐπὶ τοῖς ἑκατὸν τὰ ἔμβρυα προβάλλουν διὰ τῶν γλουτῶν, τῶν ποδῶν καὶ τοῦ βραχίονος, εἶναι δ' αἱ περιπτώσεις αὗται κακαί, διὰ τὸ ἔμβρυον ἰδίως, καὶ κατὰ δεύτερον λόγον διὰ τὴν μητέρα. Κατὰ τοὺς δύο τελευταίους μῆνας τῆς ἐγκυμοσύνης εἶναι εὐκολον νὰ διαγνώσωμεν τὸ κακὸν σχῆμα τοῦ ἐμβρύου.

Συχνάκις λοιπὸν, καὶ ἰδίως εἰς τὰς πολυτόκους, εἶναι δυνατὸν δι' ἐξωτερικῶν ἐπὶ τῆς κοιλίας χειρισμῶν νὰ μετατρέψωμεν τὴν κακὴν θέσιν τοῦ ἐμβρύου εἰς ὀμαλὴν καὶ καταστήσωμεν οὕτως ὀμαλὸν καὶ τὸν τοκετὸν. Εἰς περιπτώσιν δέ, καθ' ἣν ὁ μετασχηματισμὸς αὗτος ἀπέτυχε δι' ἐξωτερικῶν χειρισμῶν, ὁ μαιευτὴρ, ἔχων ἀκριβῆ γνῶσιν τοῦ ρηθέντος κακοῦ σχήματος τοῦ ἐμβρύου, θὰ ἐπαγρυπνῇ κατὰ τὴν ἐξώθησιν, ἵνα ἐπέμβῃ ἐν τῷ καταλλήλῳ χρονικῷ διαστήματι.

Ὅταν δὲ δὲν ληρθοῦν αἱ δέουσαι αὗται προφυλάξεις, ὁ μετασχηματισμὸς τοῦ ἐμβρύου ἐν ἀκαταλλήλῳ χρόνῳ θὰ

γίνη λίαν κοπιώδης, ὁ δὲ μαιευτὴρ ἔσεται ἐνίοτε ἠναγκασμένος νὰ προστρέξῃ εἰς τὸν διαμελισμὸν τοῦ ἐμβρύου.

Εἰς τὰς περιπτώσεις, καθ' ἃς τὸ ἔμβρυον παρουσιάζεται μὲ τὴν κεφαλὴν, ὃ ἐπὶ τοῖς 100 τὸ σχῆμα θὰ ᾖναι κακόν, διότι ἀντὶ τῆς κεφαλῆς προβάλλει τὸ πρόσωπον καὶ εἰς τὴν περίπτωσιν ταύτην, ἐπαγρυπνῶν ὁ μαιευτὴρ, ἐπεμβαίνει εἰς τὴν κατάλληλον στιγμὴν καὶ διὰ τῆς χειρὸς ἢ καὶ τοῦ ἐμβρουλοῦ μετασχηματίζει τὴν θέσιν τοῦ προσώπου καὶ καθιστᾷ οὕτω τὸν τοκετὸν εὐκολώτερον.

### Δυσκολίαι ὀφειλόμεναι εἰς τὴν μητέρα.

Ἡ μητρικὴ χώρα, δι' ἧς θὰ διέλθῃ τὸ ἔμβρυον, ἀποτελεῖται ἐξ ὀστέων καὶ ἐκ μαλακῶν μορίων. Ἡ στένωσις τῆς ἐξ ὀστέων λεκάνης ἀπαντᾶται ἐν Εὐρώπῃ καὶ ἰδίως εἰς τὰ μεγάλα κέντρα 16 ἐπὶ τοῖς 100, ἄπαξ διὰ διαφόρους λόγους καὶ δεκαπεντάκις ἐκ τοῦ ραχιτισμοῦ. Παρ' ἡμῖν αἱ στενώσεις τῆς λεκάνης εἶναι λίαν σπάνιαι, ἐπειδὴ αἱ μητέρες θηλάζουσι μόναι ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον τὰ τέκνα των.

Ἐκτὸς τῶν μεγάλων στενώσεων, ὑπάρχουσι καὶ τοιαῦται ἑλαφραὶ κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην λοιπὸν εἶναι εὐκολον δι' ἐξέτασεως νὰ βεβαιώσῃ ὁ μαιευτὴρ τὴν στένωσιν καὶ νὰ καταμετρήσῃ μάλιστα ἀκριβῶς ταύτην· ἐπίσης εἶναι δυνατὸν διὰ τῆς ψηλαφήσεως νὰ ἀναγνωρίσῃ τὴν σχέσιν τὴν ὑπάρχουσαν μεταξὺ τοῦ ὄγκου τῆς κεφαλῆς τοῦ ἐμβρύου καὶ τῆς χωρητικότητος τῆς λεκάνης. Εἰς τὰς περιπτώσεις λοιπὸν τῆς στενώσεως τῆς λεκάνης ἢ ἐξέτασις κατὰ τοὺς δύο τελευταίους μῆνας τῆς ἐγκυμοσύνης ἐνδείκνυται ὡς λίαν πολῦτιμος.

Ἐπιθέσωμεν γυναῖκά τινα ἔχουσαν μικρὰν στένωσιν τῆς λεκάνης· ἐὰν ὁ μαιευτὴρ προσκληθῆ κατὰ τὴν στιγμήν τοῦ τοκετοῦ, ὀφείλει ἢ νὰ θυσιάσῃ τὸ ζῶν ἔμβρυον, εἰς τὸ ὅποιον οὐδεὶς συγκατατίθεται σήμερον, ἢ νὰ διευρύνῃ τὴν λεκάνην τῆς μήτρας (συμφισιοτομία), καθ' ἣν ἔχομεν θνησιμότητα 11 ἐπὶ τοῖς ἑκατὸν διὰ τὴν μητέρα καὶ 25 ἐπὶ τοῖς ἑκατὸν διὰ τὸ ἔμβρυον.

Ἐνῶ, ἐὰν ὁ μαιευτὴρ προσκληθῆ κατὰ τοὺς δύο τελευταίους μῆνας, θὰ δυνηθῆ νὰ προκαλέσῃ τὸν πρόωρον λεγόμενον τοκετὸν κατὰ τὸν ὄγδοον, ἢ περὶ τὰ μέσα τοῦ ἐνάτου μηνός, κατὰ τὴν ἐπέμβασιν δὲ ταύτην ἢ μὲν θνησιμότης τῆς μητρὸς εἶναι μηδέν, ἢ δὲ τοῦ ἔμβρυου 22 ἐπὶ τοῖς 100.

Ἐν συνόψει ἡ ἐξέτασις καὶ αἱ φροντίδες τοῦ μαιευτῆρος εἶναι ἀπαραίτητοι 100 ἐπὶ τοῖς 100 διὰ τὸν ἐπιλόχειον πυρετόν, ἅπαξ ἐπὶ τοῖς 100 διὰ τὸν δίδυμον τοκετόν, πέντε ἐπὶ τοῖς 100 διὰ τὴν λευκωματουρίαν τῶν ἐγκύων, πέντε ἐπὶ τοῖς 100 διὰ τὸ μὴ κανονικὸν σχῆμα τοῦ ἔμβρυου καὶ τέσσαρα ἐπὶ τοῖς 100 διὰ τὰς στενώσεις τῆς λεκάνης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 4<sup>ον</sup>

### Προπαρασκευὴ τοῦ τοκετοῦ.

Συνήθως πᾶς μαιευτὴρ, προσκαλούμενος εἰς τοκετόν, λαμβάνει τὰς προφυλάξεις του, αἱ ὁποῖαι εἶναι αἱ ἐξῆς: Καλὸν ἐκ τῶν προτέρων νὰ ἔχη ὑπ' ὄψει μάταν ἢ νοσοκόμον γνωρίζουσαν τοὺς κανόνας τῆς ἀντισηψίας, εἰς ἐναντίαν δὲ

περίπτωσιν, ἐκλέγει, ἐκ τῶν περὶ τὴν ἐπίτοκα, τὴν καταλληλοτέραν, εἰς τὴν ὅποίαν δίδει τὰς δεούσας ὁδηγίας περὶ τῶν καθηκόντων τῆς καὶ τῆς ἀντισηψίας.

Τὸ δωμάτιον τῆς τικτούσης ὀφείλει νὰ εἶναι τὸ μεγαλείτερον, τὸ φωτεινότερον, τὸ πλέον εὐάερον, τὸ θερμότερον μὲν κατὰ τὸν χειμῶνα καὶ δροσερότερον κατὰ τὸ θέρος. Ἐὰν ἐν τῷ δωματίῳ τούτῳ κατώκησεν ἀσθενής, πάσχων ἐκ μολυσματικοῦ νοσήματος, γενέσθω ἀπολύμανσις τῆς ὀροφῆς τοῦ δαπέδου καὶ τῶν τοίχων δι' ὑγροῦ τινος ἀντισηπτικοῦ.

Τὸ ἰδεῶδες εἶναι ἐὰν τὸ δάπεδον τοῦ δωματίου ἐπιστρωθῆ διὰ κηρωτῆς ὀθόνης (μουσαμᾶ), τὸ ὅποιον δυνάμεθα νὰ καθαρίζωμεν καθ' ἑκάστην διὰ διαλύσεως τινος ἀντισηπτικῆς.

Φρόνιμον εἶναι ν' ἀφαιρῶμεν ἐκ τοῦ δωματίου τὰ παραπετάσματα καὶ ἐν γένει πᾶν ἀντικείμενον, τὸ ὅποιον δύναται νὰ χρησιμεύσῃ ὡς φωλεὰ μικροοργανισμῶν.

Ἡ κλίνη ἔστω ἐκ τῶν συνήθων, ἀποφεύγομεν δὲ οὕτω τὴν μεταφορὰν τῆς λεγούσης, ἥτις προκαλεῖ αἱμορραγίας καὶ λειποθυμίας. Τοποθετοῦμεν τὴν κλινὴν οὕτως, ὥστε νὰ δυνάμεθα νὰ κυκλοφορῶμεν ἐλευθέρως περὶ αὐτήν.

Ἐκτὸς τῆς κλίνης θέτομεν ἐν τῷ δωματίῳ τρεῖς ἕως τέσσαρας καθέκλας, μίαν τράπεζαν ἀρκετὰ μεγάλην, κεκαλυμμένην δι' ὑφάσματος καθαροῦ, ἐπὶ τοῦ ὁποῦ τοποθετοῦμεν τὰ διάφορα φαρμακευτικὰ καὶ ἰατρικὰ ἀντικείμενα, ὧν θὰ λάβωμεν ἀνάγκην, ὡς καὶ νιπτήρα διὰ τὸν καθαρισμὸν τῶν χειρῶν.

Προβλέπειν ἰσχυρὸν φωτισμὸν διὰ τὰς πολυπληθεῖς καὶ ἐνδοχρῶμενὰς περιπτώσεις τῶν κατὰ τὴν νύκτα λαμβανόντων χώραν τοκετῶν.

Ἐνα μῆνα πρὸ τοῦ τοκετοῦ ἴδιον νὰ προπαρασκευασθῶσιν

αί ακόλουθοι φαρμακευτικοί ούσαι και τὰ ἐξῆς ἀντικείμενα,  
ὧν θὰ λάβωμεν ἀνάγκην κατ' αὐτόν.

Pastilles de suplimé σωλήνα ἕνα·

500—1000 γραμμάρια οἶνοπνεύματος κεκαθαρμένου·

δύο δοχεῖα βιζελίνης ἀσηπτικῆς·

μῖαν φιάλην χλωροφορμίου τοῦ Adrian ἢ Dunean's, μῖαν  
φιάλην ἀνά 100 γραμμάρια φανικοῦ ὀξέως και γλυκερίνης·

δύο κυτῖα γάζης ἰωδοφορμούχου·

δύο κυτῖα γάζης ἀσηπτικῆς·

ἐν χιλιόγραμμον βάμβακος ἀσηπτικοῦ εἰς μικρὰ δέματα  
τῶν 50 γραμμάτων·

μῖαν συσκευὴν διὰ πλύσεις ἐξ ὕλου τῶν δύο λιτρῶν·

τρεῖς λεκάναι·

ἐν μέτρον ὑφάσματος κηρωτοῦ λευκοῦ διὰ τὴν κλίνην·

δύο ψήκτρας μικρὰς διὰ τὸν καθαρισμὸν τῶν χειρῶν.

Ἐπιτρέπειν τὴν παρουσίαν ἐνὸς ἢ τὸ πολὺ δύο προσώ-  
πων τῆς οἰκογενείας παρὰ τῆ τιτούση, διότι δὲν εἶναι ὀρ-  
θὸν τὸ δωμάτιον τῆς πασχούσης νὰ γίνηται τὸ ἐντευκτήριον  
τῶν συγγενῶν, τῶν φίλων και τῶν γειτόνων.

Μετὰ τὴν ἐξοδὸν τοῦ ἐμβρύου καθαρίζομεν τοὺς μηρούς,  
τοὺς γλουτοὺς και τὴν κάτω κοιλίαν ἐκ τῶν κηλίδων τοῦ  
αἵματος, διὰ βάμβακος βεβρεγμένου εἰς διάλυσιν τινα ἀντι-  
σηπτικὴν.

Ἀφαιροῦμεν τὰς ρυπανθείσας σινδόνας τῆς κλίνης και  
ἐπιστρώνομεν αὐτὴν διὰ καθαρῶν, ἀλλάσσομεν τὸν ἐπὶ τῶν

γεννητικῶν ὀργάνων βάμβακα συχνότερον και ὁσάκις εἶναι  
πλήρης αἵματος και ἀκαθαρσιῶν. Ἐὰν ἡ πάσχουσα ἐπιθυμῇ  
νὰ λάβῃ τροφήν, τῆ χορηγοῦμεν γάλα ἢ ζωμόν, ἀφίνομεν  
δὲ κατόπιν τὴν λεχῶ μόνην μετὰ τῆς φύλακός της διὰ νὰ  
ἡσυχάσῃ και κοιμηθῇ.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ 5ον.

Αἱ μετὰ τὸν τοκετὸν φροντίδες.

Τὸ δωμάτιον τῆς λεχοῦς πρέπει νὰ ἦναι ὁ τύπος και τὸ  
ιδεῶδες τῆς καθαριότητος. Τὰ ὑγρά και τὰ ἀκάθαρτα κατὰ  
τὸν τοκετὸν καταστάντα ἀντικείμενα δεόν νὰ μεταφέρωνται  
ἀμέσως ἐκτὸς τοῦ δωματίου. Τὸ δάπεδον νὰ καθαρίζεται  
καθ' ἐκάστην. Αἱ λεκάναι και ἐν γένει πᾶν ἀντικείμενον μεθ'  
ἐκάστην χρῆσιν καθαρίζεσθωσαν διὰ θερμοῦ ὕδατος και σά-  
πωνος. Ὁ ἀερισμὸς τοῦ δωματίου ἔστω διαρκῆς δι' ὅλης τῆς  
ἡμέρας κατὰ τὸ θέρος και δις ἢ τρις τῆς ἡμέρας κατὰ τὸν  
χειμῶνα.

Ἡ κλίνη τῆς λεχοῦς νὰ τηρῆται ἐκτάκτως καθαρὰ, νὰ  
ἀλλάσσωνται δὲ συχνὰ αἱ σινδόνας καθῶς και τὰ ἐνδύ-  
ματά της.

Ἡσυχία ἀπόλυτος εἶναι ἀναγκαῖα διὰ τὴν λεχῶ κατὰ τὰς  
πρώτας 5 ἡμέρας· διὰ τοῦτο ἀπαγορεύονται κατὰ τὸ διά-  
στημα τοῦτο αἱ ἐπισκέψεις, τῶν ὁποίων δυστυχῶς παρ' ἡμῖν  
γίνεται κατάχρησις.

Ἄπο τῆς δεκάτης ἡμέρας, ὅποτε καὶ δύναται νὰ κάθηται ἐπὶ τῆς κλίνης τῆς ἡλεχῶ, ἐπιτρέπεται ἡ ἀνάγκωσις ἢ ὀλίγον χειροτέχνημα.

Ἡ ἐκ τῆς κλίνης ἐξέγεροις γενέσθω, εἰ δυνατόν, τὴν εἰκοστὴν ἢ ἐν ἀνάγκῃ τὴν δεκάτην πέμπτην ἡμέραν, διότι μάρτυρες ἡμεῖς εἴμεθα τῶν μητρικῶν νοσημάτων, ἅτινα ἐκ τῆς ἐσπευσμένης ἐγέρσεως ἐπιγίγνονται.

Τῇ πρώτῃ ἡμέρῃ ἐπὶ δύο ὥρας μόνον ἐγκαταλείπει τὴν κλίνην τῆς, τὴν δευτέραν ἡμέραν τέσσαρας ὥρας κατὰ διαλείμματα, καὶ τὴν τρίτην δοκιμάζει μερικὰ βήματα ἐντὸς τοῦ δωματίου.

Ἄπο τῆς εἰκοστῆς πέμπτης ἡμέρας ἐξέρχεται τοῦ δωματίου τῆς καὶ μετὰ φειδοῦς καὶ προσοχῆς δύναται νὰ κατέλθῃ τὴν κλίμακα.

Ἐξοδος δὲ ἐκ τῆς οἰκίας τῆς ἐπιτρέπεται παρ' ἡμῖν ἐκ θρησκευτικοῦ ἐθίμου τὴν τεσσαρακοστὴν ἡμέραν ἀπὸ τοῦ τοκετοῦ, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τῆς τριακοστῆς δύναται νὰ γίνῃ αὕτη ὅταν τὰ πάντα κανονικῶς βαίνωσιν.



## ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟΝ

### ΠΕΡΙ ΜΑΙΩΝ

Εὐχῆς ἔργον βεβαίως θὰ ἦτο ἐὰν καὶ παρ' ἡμῖν οἱ ἀρμόδιοι μελεταμβάνοντο τοῦ περὶ καταρτισμοῦ τῶν μαιῶν ζητήματος, διότι μετὰ λύπης ὁμολογοῦμεν πάντες, ὅτι ἐκτὸς ὀλίγων πραγματικῶς ἐξαίρέσεων, αἱ πλείοσαι διατελοῦσιν ἐν πρωτογόνῳ καταστάσει ὑπὸ μαιευτικὴν ἐποψίν.

Ἐν τῇ Ἑσπερίᾳ, ἐνθα ἡ διδασκαλία ἐν τοῖς Μαιευτηρίοις εἶναι ἐπαρκῆς, πρακτικὴ, μεθοδική, καταρτίζονται καὶ μορφοῦνται πράγματι μαῖαι, καλῶς γνωρίζουσαι τὸ ἔργον τῶν, ἀσκούμεναι εἰς τὴν ἀντισηψίαν, διότι τὸ ζήτημα τῆς ἀντισηψίας εἶναι ἀποτέλεσμα ἀνατροφῆς, ὡς λέγομεν, ἀντισηπτικῆς, διότι ὅπως παῖδες τινες δὲν ἠσκήθησαν, δὲν ἐδιδάχθησαν τὴν καθαριότητα παρὰ τῆς μητρός τῶν, καὶ μένουσι μέχρι γήρατος ἀκάθαρτοι, οὕτω καὶ ἡ μαῖα, ἥτις δὲν ἐδιδάχθη, δὲν ἠσκήθη ἐν Μαιευτηρίῳ, δὲν γνωρίζει τὴν ὑψίστην σημασίαν τῆς ἀντισηψίας, οὔτε τὸν λόγον, διὰ τὸν ὅποιον ἐφραμόζεται

αὔτη, δὲν θ' ἀποκτήσῃ τὴν ἀντισηπτικὴν, ὡς εἶπομεν, ἀνατροφὴν. Δὲν θ' καθάρσῃ ὡς ἐν τοῖς προηγουμένοις κεφαλαίοις εἶπομεν, τὰς χεῖρας τῆς καὶ ἂν τὴν ἀναγκάσῃτε νὰ τὰς καθάρσῃ, μετ' ὀλίγον θὰ ψύσῃ ἀντικείμενον τι ἀμφιβολοῦ προελεύσεως ἢ βρωμερόν, καὶ τοιοῦτοτρόπως εἶναι τὸ ἴδιον ὡς νὰ μὴ τὰς ἐκαθάρσῃτε.

Μολονότι δὲ ὡς ἄριστα αἱ μαῖαι ἐν Εὐρώπῃ καταρτίζονται, ἐν τούτοις νόμοι καὶ κανονισμοὶ αὐστηρότατοι ἐπιβάλλονται αὐταῖς. Ἐν Σαξωνίᾳ αἱ μαῖαι ὑποβάλλονται εἰς κανόνας λίαν αὐστηροὺς καὶ τίθενται ὑπὸ τὴν διεύθυνσιν τοῦ ἱατροῦ τῆς συνοικίας. Ἐδημοσιεύθη διάταγμα ἐν Δρέσδῃ ὑπὸ τοῦ ὑπουργοῦ τῶν Ἐσωτερικῶν, τὸ ὁποῖον ὑποδεικνύει τὰς ποινάς, εἰς ἃς ὑποβάλλονται αἱ μαῖαι, ἐὰν δὲν ἀκολουθήσωσι τὰς ὁδηγίας, αἰτινες τοῖς ἐδόθησαν, ἰδοὺ δὲ αὐταί :

1ον Ὅσον τὸ δυνατόν ἡ μαῖα ὀφείλει νὰ παρουσιάσῃται εἰς τοὺς ἀσθενεῖς τῆς μὲ καθαρὰ ἐνδύματα, μὲ χειρίδας βραχείας καὶ μὲ βλούζαν.

2ον Ἀφ' οὗ νίψῃ καλῶς τὰς χεῖρας, τοὺς ὀνυχας καὶ τὰ ἀντιβράχεια, ἔπειτα καθαρίζει τὰ ἐξωτερικὰ γεννητικὰ ὄργανα τῆς τικτούσης μὲ σάπωνα καὶ διάλυσιν φανικοῦ ὀξέος δύο ἐπὶ τοῖς ἑκατόν.

3ον Μεθ' ἕκαστον τοκετὸν ἡ μαῖα θὰ καθάρσῃ τὴν γεννητικὴν ζώνην διὰ διαλύσεως φανικοῦ ὀξέος.

4ον Ἡ μαῖα λαμβάνει παρὰ τοῦ ἱατροῦ τῆς συνοικίας δύο συνταγὰς ἐπ' ὀνόματί τῆς, μίαν βαζελίνης φανικούχου γραμμάρια 50, καὶ ἑτέραν γραμμάρια 100 φανικοῦ ὀξέος μετὰ ἴσης ποσότητος γλυκερίνης. Διὰ τοῦ φανικοῦ τούτου ὀξέος προπαρασκευάζει ἡ μαῖα διάλυσιν 2 ἐπὶ τοῖς 100, θέτουσα ἐν ἡμισείᾳ λίτρᾳ ὕδατος καλῶς βρασμένου δύο

κοχλιάρια τοῦ καφφέ, διὰ δὲ τὴν διάλυσιν τῶν 5 ἐπὶ τοῖς 100 θέτει πέντε κοχλιάρια τοῦ καφφέ. Ἡ φιάλη φέρει τὴν ἐξῆς ἐπιγραφὴν : (Φανικὸν ὀξύ λίαν καυστικόν· προσοχή)· διὰ τὴν μαῖαν X.

5ον Πρὶν ἐξετάσει ἐγκυμονοῦσαν ἢ τίκτουσαν, ὀφείλει ἡ μαῖα νὰ καθάρσῃ τὰς χεῖρας, τὰ ἀντιβράχεια καὶ τοὺς ὀνυχας διὰ διαλύσεως φανικοῦ ὀξέος 5 ἐπὶ τοῖς 100, ἕως οὗ βεβχιωθῇ ὅτι καλῶς ἐκαθαρίσθησαν. Ὁ καθητήρ, ὁ σωλὴν τοῦ κλύσματος καὶ ἐν γένει πᾶν ἀντικείμενον, τὸ ὁποῖον θὰ χρησιμοποιοῖται κατὰ τὸν τοκετόν, πρέπει νὰ ἐμβαπτίζονται εἰς διάλυσιν φανικοῦ ὀξέος 2 ἐπὶ τοῖς 100.

6ον Θὰ εἰδοποιήσῃ τὸν ἱατρὸν τῆς συνοικίας πᾶσαν περίπτωσιν θανάτου καὶ τὴν προκαλέσασαν αἰτίαν.

7ον Ἐκν λεχῶ τις προσβληθῇ ὑπὸ ἐπιλοχείου μολύνσεως, ἡ μαῖα ὀφείλει νὰ παύσῃ παρέχουσα τὰς περιποιήσεις τῆς, ἐπὶ πέντε δὲ τοῦλάχιστον ἡμέρας ἀπαγορεύεται εἰς αὐτὴν νὰ ἀναλάβῃ τοκετόν.

Ἐὰν ματὰ τις δὲν ἀκολουθήσῃ κατὰ γράμμα τὰς αἰω διατάξεις, θὰ ὑποβληθῇ εἰς πρόστιμον 150 μάρκων καὶ εἰς φυλάκισιν ἕξ ἐβδομάδων.

Ἐν Πρωσσίᾳ διάταγμα λίαν λεπτολόγον ἐδημοσιεύθη.

Ἡ μαῖα ὀφείλει μετὰ προσοχῆς ν' ἀποφεύγῃ πᾶν ἀντικείμενον δυνάμενον νὰ μολύνῃ αὐτὴν, ἐπὶ παραδείγματι νὰ ἔρχηται εἰς ἐπαφὴν μὲ ἀσθενεῖς, πάσχοντας ἐκ μολυσματικοῦ τινος νοσήματος, ἤτοι ἐπιλοχείου πυρετοῦ, ἰλαράς, ὀστρακιάς, εὐφλογίας, δυσεντερίας κλπ.

Τὰ ἐνδύματα, ἅτινα ἔφερον ἐπισκεπτομένη ἡ ἐξετάζουσα ἐκ τῶν ἄνω ρηθέντων νοσημάτων, ὀφείλουσαν νὰ βράζωνται ἢ ν' ἀπολυμαίνωνται δι' ἀτμοῦ ἐν εἰδικῇ συσκευῇ.

Ἐν Βελγίῳ, χάρις εἰς τὴν ὑπὸ τοῦ ἐν Λιέγη καθηγητοῦ Καρόλου δοθεῖσαν ὄθην διὰ τὸν καταρτισμὸν τῶν μαιῶν, ἐπραγματοποιήθη τὸ ποθοῦμενον ἀποτέλεσμα.

Ἐν Ἰταλίᾳ μεγάλη μέριμνα καταβάλλεται διὰ τὴν διάδοσιν τῆς ἀντισηψίας· ἐπιτροπὴ συστηθεῖσα ἐκ τῶν καθηγητῶν Tibone καὶ Morisani συνέταξαν κανονισμόν, διὰ τοῦ ὁποίου συνιστᾶται ἡ χρῆσις τῶν ἀντισηπτικῶν παρὰ τῶν μαιῶν.

Ὅσακις μαῖά τις βεβαιωθῆ, ὅτι κἄτι τὸ μὴ φυσιολογικὸν συμβαίνει εἰς τὴν πάσχουσαν, ἢ καὶ κατὰ τὴν ἐπιλόχειον κατάστασιν, ὁσακις ἢ ὑπὸ τὴν μασχάλην θερμοκρασίαν ἀνέρχεται μέχρι τῶν 38<sup>0</sup>, ὀφείλει νὰ προσκαλῆ ἰατρὸν καὶ ἐὰν δὲν ὑπάρχῃ τοιοῦτος, θὰ δηλώσῃ εἰς τὸ Δημαρχεῖον τὸ γεγονός.

Ἐὰν περιποιήθῃ πάσχουσαν τινα ἐξ ἐπιλοχείου πυρετοῦ, ἐπὶ πέντε ἡμέρας δὲν θὰ ἐξασκήσῃ τὸ ἐπάγγελμά της καὶ θὰ τηρῆ βιβλιάριον ἀκριβῆς τῶν τοκετῶν, τοὺς ὁποίους ἔκαμε, θὰ κοινοποιῆ δὲ τοῦτο εἰς τὰς Δημοτικὰς ἀρχάς.

Ἐν Ἀγγλίᾳ, ὁ ὄργανισμὸς τῶν μαιῶν εἶναι ὅλως διάφορος τοῦ τῆς ἡπειρωτικῆς Εὐρώπης.

Ὡρισμένος ἀριθμὸς μαιῶν θὰ ὑποστῇ ἐξετάσεις ἐνώπιον ἐπιτροπῆς μαιευτῶν. Ἡ ἀντισηψία διδάσκεται μετ' ἀκριβείας, ἡ δὲ τήρησις αὐτῆς ἀπαιτεῖται μετ' αὐστηρότητος.

Ἐν Γαλλίᾳ πάντα τὰ ἀναγόμενα εἰς τὰς μαιᾶς ζητήματα ἀναγράφονται ἐν ἰδιαιτέρω κανονισμῷ μετὰ μεγάλης λεπτολογίας, τιμωροῦνται δὲ αὐστηρώτατα αἱ μαῖαι, αἵτινες παρέβησαν τὰς διατάξεις ταύτας.

Τελευτῶντες, ἐπίκαιρον θεωροῦμεν νὰ συστήσωμεν εἰς τὰς μαιᾶς, ὅπως καὶ αὗται ἐντείνωσι τὰς δυνάμεις καὶ

προσπαθείας τῶν διὰ νὰ καταρτισθῶσι συστηματικώτερον, συμβουλευόμεναι εἰδικὰς πρακτικὰς πραγματείας, ὡς καὶ τοὺς μαιευτῆρας, μεθ' ὧν εἰς ἐπαφὴν καθ' ἐκάστην ἔρχονται, διότι, ὡς γνωστόν, διὰ τὴν πραγματοποίησιν καὶ ἐπιτυχίαν ἐφαρμογῆς νόμων καὶ διατάξεων ἀρχῆς τινος καθεστηκυίας, δὲν ἐπαρκοῦσι μόνον αἱ προσπάθειαι τῆς ἀρχῆς ταύτης, ἐὰν δὲν συμβάλῃ εἰς τὰς προσπάθειας αὐτῆς καὶ ἡ τῶν ἰδιωτῶν καλὴ καὶ ἀγαθὴ θέλησις.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΕΓΟΜΕΝΑ	σελ. ε'—ς'
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	
Γενικαὶ γνώσεις περὶ κνήσεως	> 7—13
Ἄνάγκη ἰατρικῆς ἐξετάσεως καὶ ἐπιτηρή- σεως κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνην	> 13—14



### ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟΝ

Ἑγχεινὴ τῶν ἐγκύων.



#### ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

Κατοικία.—Θέρμανσις.—Ἀερισμὸς > 15—20

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

Διαιτητικὴ τῶν ἐγκύων > 20—23

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

Ἀσκήσεις φυσικαὶ

Βάδισμα, περίπατος ἐφ' ἀμάξης, ἵππασία > 23—26

Ταξείδια > 26—27

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ'.

Ἐνδυμασίᾳ τῶν ἐγκύων	σελ. 27—28
Στηθόδεσμος	» 28—29
Ζώνη κοιλιακή	» 29
Καλτσοδέται	» 29—30

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε'.

Θερμὰ λουτρά	» 30—32
Ποδόλουτρα	» 32

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΣΤ'.

Ψυχρὰ λουτρά καὶ τῆς θαλάσσης	» 32—35
Ἵδροθεραπεία	» 35
Καθαρισμὸς τῶν γεννητικῶν ὀργάνων	» 35—36

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ζ'.

Φροντίδες διὰ τοὺς μαστούς προπαρασκευῇ αὐτῶν	» 37—38
---	---------



ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟΝ

Ἵγιεινὴ τῶν τιχτουςῶν	» 39
-----------------------	------

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Α'.

Ἐπιλόχειος πυρετός.	» 40—44
---------------------	---------

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Β'.

Δευκωματουρία τῶν ἐγκύων	» 44—45
--------------------------	---------

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Γ'.

Ἄμεσοι κίνδυνοι ἐκ τοῦ τοκετοῦ καὶ ἐπέμβασις λατρικὴ	» 45
--	------

Αἱ ἐκ τοῦ ἐμβρύου δυσκολίαι	σελ. 46—47
Δυσκολίαι ὀφειλόμεναι εἰς τὴν μητέρα	» 47—48

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Δ .

Προπαρασκευὴ τοῦ τοκετοῦ	» 48—51
--------------------------	---------

ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ Ε'.

Αἱ μετὰ τὸν τοκετὸν φροντίδες	» 51—52
-------------------------------	---------



ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟΝ

Περὶ μαιῶν	» 53—57
------------	---------



 FISMA  
MEGAKO

