

KVINNOHYGIEN

POPULÄRT FRAMSTÄLLD

AF

DOKTOR KAROLINA WIDERSTRÖM

I

DE KVINNliga UNDERLIFSORGANEN, DERAS FÖR-
RÄTTNINGAR OCH VÅRD

ANDRA OMARBETADE UPPLAGAN

1903



STOCKHOLM

P. A. NORSTEDT & SÖNERS FÖRLAG

Pris 1 krona

KVINNOHYGIEN

POPULÄRT FRAMSTÄLLD

AF

DOKTOR KAROLINA WIDERSTRÖM

I

DE KVINNLIGA UNDERLIFSORGANEN, DÉRAS FÖR-
RÄTTNINGAR OCH VÅRD

ANDRA OMARBETADE UPPLAGAN



STOCKHOLM

P. A. NORSTEDT & SÖNERS FÖRLAG

STOCKHOLM

KUNGL. BOKTRYCKERIET. P. A. NORSTEDT & SÖNER

1903

Förord till första upplagan.

Det är ett rätt vanligt fenomen bland oss människor, att vi senast vårda oss om och studera just de ting och de förhållanden, hvilka ligga oss närmast. Studiet af vår egen kropp, dess lifsyttningar och hälsovillkor är ett sådant nära liggande ämne, hvilket den ringaste eftertanke säger vara af vikt för hvarje människa. Och dock är det först alldeles i våra dagar, som ämnet anatomi, fysiologi och hälsolära blifvit ett undervisningsämne i våra skolor.

Kvinnan har åt sig af vår moder naturen fått öfverlämnad den väsentliga och större parten af de lifsprocesser, hvilka åstadkomma släktets fortplantning. Men hon har länge föga vårdat sig om att söka närmare lära känna dessa de underbaraste och beundransvärdaste af alla lifsprocesser eller att taga kännedom om de organ, inom hvilka de försiggå.

Vetgirigheten har dock småningom vaknat, äfvensom känslan af ansvar, af plikt, kvinnans plikt nämligen att medvetet göra allt hvad hon kan för att det barn hon bär och föder skall bli friskt; den hennes plikt ej heller att förgäta att för sin egen och sin verksamhets skull väl vårda hela sin kropp med alla dess organ.

Det är åt dessa vetgiriga och pliktmedvetna kvinnor föreliggande lilla bok är ägnad. Den har ock tillkommit på någras deras egen önskan. De, som bevistade de föreläsningar jag i februari—mars år 1897 höll här i Stockholm, skola finna deras innehåll här återgifvet jämte en del tillägg.

Jag har gifvit min bok titeln kvinnohygien. Denna är nämligen dess hufvudsyfte. Men jag har ansett nödigt och lämpligt att förutskicka en framställning af underlifsorganens anatomi och fysiologi, då ju hygien baserar sig på den.

Stockholm i februari 1899.

Karolina Widerström.

Förord till andra upplagan.

Föreliggande upplaga utgör en nästan fullständig omarbetning af den första, och omarbetningen är gjord i hufvudsaklig öfverensstämmelse med de föreläsningar för vuxna kvinnor, som förf. på senare åren hållit dels i Stockholm dels i några städer i landsorten. Boken afser att tillmötesgå det alltjämt växande intresset för det ämne den afhandlar, och dessutom är den ämnad att utgöra en vägledning för lärarinnor i hälsolära. De anatomiska väggplanscher, förf. nyligen utgifvit, återfinnas här i motsvariga figurer med bifogad text.

Stockholm i september 1903.

Karolina Widerström.

Det organiska lifvet — växt- och djurlifvet — förutsätter såsom nödvändigt villkor för sin fortvaro en ständigt skeende förnyelse. Oupphörligt införlifvas uppbyggande material och bortstötas förbrukade ämnen. Så sker med vår kropp i sin helhet, så med hvarje väfnad, hvarje liten cell i densamma. Men trots denna ständiga förnyelse inträffar det dock i sinom tid, att plantans eller djurets organism i sin helhet blir utnött och förbrukad; den dör och måste ersättas af andra, för att dess släkte skall kunna vidmakthållas.

Denna släktets fortplantning åstadkommes hos de enklaste, lägst stående djuren och växterna, där hvar organism består blott af en enda cell, på det enkla sättet, att denna cell klyfver sig itu och af hvardera halfvan blir en ny individ. Eller ock utskjuter cellen ett eller flera små utskott eller knoppar, hvilka afsnöras, lösgöra sig och bli nya individer. Detta slags fortplantning kallas könlös fortplantning. Den påträffas mera undantagsvis och tillfälligt äfven hos högre, flercelliga djur, såsom t. ex. hos vissa maskar. Om en sådan mask råkar bli afhuggen, kan hvardera delen växa ut och komplettera det felande. Hos de högre växterna förekommer den könlösa fortplantningen ganska ofta. Vi begagna oss af den, då vi draga upp växter af skott o. d.

Hos såväl de högre djuren som de högre växterna är emellertid regeln s. k. könsfortplantning, det vill säga att tvenne i någon mån olika individer måste samverka för att en ny individ skall komma till stånd. Inom dessa högre organismer äger en mer eller mindre utpräglad arbetsfördelning rum, i det att olika organ — sammansatta af väfnader, hvilka i sin tur bildas af olika slag af celler — besörja olika funktioner, således somliga matsmältningen, andra blodomloppet o. s. v. Vissa organ, inneslutande de s. k. groddcellerna, hafva då ock fått på sin lott att besörja fortplant-

ningen. Och tillika har det egendomliga inträffat, att hvarje sådan groddcell har kommit att innesluta blott halffparten af de beståndsdelar och de egenskaper, som äro nödvändiga för att ge upphof till en ny individ. Först genom sammansmältningen med en motsvarig men väsentligt olika cell

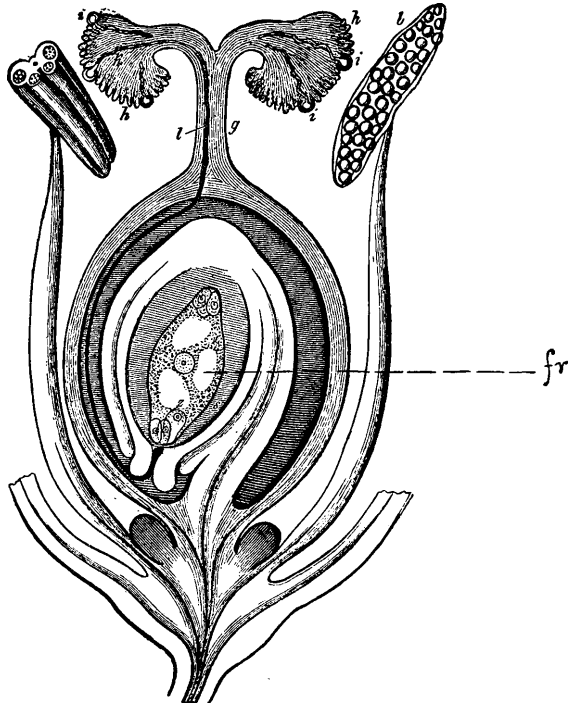


Fig. 1. Längdsnitt genom en blomma.

Schematisk figur. Hyllbladen till större delen bortskurna. Pistillen och tvenne ståndare synas, den ena ståndarens knapp i tvärsnitt. *h* Uppsprucken ståndarknapp, i hvilken man ser pollenkornen. *h* Märke, *i* pollenkorn därå. *kl* Från pollenkornet nedträngd pollen-slang. *fr* Fröämnet. *z* Äggcellen.

från en annan individ kan en cell uppkomma, som äger den inneboende förmågan att genom sin utveckling åstadkomma en ny individ.

Från botaniken veta vi, att växternas fortplantningsorgan, ståndare och pistiller, äro inneslutna inom den del af växten, som fröjdar oss med sin färg och sin doft, nämligen

blomman, samt att Linnés system att klassificera växterna är grundadt uteslutande på fortplantningsorganens olika beskaffenhet. Beträffande befruktningen veta vi vidare från botaniken, att när groddcellerna — pollenkornen, som utgöra ståndarknappens frömjöl, samt äggcellerna i pistillens fruktämne — nått en viss utveckling, så föras pollenkornen, oftast af vinden eller af någon insekt, till märket på en pistill, antingen samma eller vanligare en annan blommas. Pollenkornet nedskjuter i pistillens stift ett fint utskott, pollenslangen, som blir allt längre och tränger allt längre ned. Pollenkornets hela massa vandrar så genom stiftet och ned till fröämnet, i hvilket det intränger för att samman-smälta med den däri befintliga äggcellen. Inom denna börjar omedelbart efter befruktningen en ytterst lifvig verksamhet, hvilkens första resultat är fröet. Fröet innehåller, som vi veta, dels växtämnet eller embryot till den nya växten, dels mer eller mindre mängd upplagsnäring, som detta embryo har att lefva på, tills det blifvit så utveckladt, att det förmår hämta näring ur luften och ur jorden.

Inom djurvärlden äro förhållandena alldeles likartade, ehuru betydligt växlande hos olika djurklasser. Om fiskarna veta vi t. ex., att vid lektiden honorna först gå och lägga sin rom på för ynglet lämpliga ställen; sedan komma hanarna och utgjuta mjölken öfver rommen. Befruktningen tillgår sedan så, att en cell från mjölken (en *spermacell*, som den hanliga groddcellen hos djuren benämnes) intränger uti en cell från rommen, ett romkorn (en *äggcell* eller honlig groddcell). Ur de befruktade romkornen framgår fiskynglet. Om också, som nämndt, utveckladt på så skyddade ställen som möjligt är dock detta utsatt för ganska många och stora faror.

Inom de högre djurklasserna är det bättre sörjdt för afkommans skydd, och bättre ju högre organiseradt djuret är. Till en början sker befruktningen inom hondjurets kropp, såsom t. ex. hos fåglarna. Fågelungen utvecklas emellertid ur det befruktade ägget först sedan det blifvit »lagdt» d. v. s. utanför moderns kropp. Än högre upp i djurserien sker emellertid äfven denna metamorfos — ungens utveckling ur

ägget — ini moderns egen kropp, så t. ex. hos vissa ormar, som föda lefvande ungar. Hos de högst stående djuren (hos de flesta däggdjur) kan ungen kvarstanna och utvecklas vidare inom modern ännu en tid, därför att hos henne inom det förvaringsrum, *lifmodern*, som innesluter fostret, utvecklas ett särskildt organ, *moderkakan* eller *placenta*, dit en gren från fostrets cirkulationssystem går för att hämta näring. Hos alla däggdjur är det dessutom sörjdt för afkommans skydd äfven efter födelsen, därigenom att hos modern tillkommit ännu ett organ, *mjölkkörtlarna*, medelst hvilka hon när ungen kortare eller längre tid sedan hon framfödt densamma.

* * *

Vi skola här sysselsätta oss med människans — och egentligen kvinnans — fortplantningsorgan, till en början deras **byggnad** och **förrättningar**.

Det viktigaste af fortplantningsorganen är det, som innesluter själfva groddcellerna. Detta organ (ett i hvardera kroppshalfvan) befinner sig uti individens eget tidigaste lefnadsskede — tidigt i dess fosterstadium — på ett helt annat ställe än sedermera. Det ligger alldeles uppe vid ryggraden i njurtrakten, och på denna tidpunkt är detta organanlag fullkomligt lika hos båda könen. Efter hand utvecklas det emellertid till sin framtida beskaffenhet, och dess läge förändras. Ifrån ryggraden sänker det sig så småningom nedåt. Det manliga groddcellsorganet (*stenen* eller *testikeln*) går till och med tvärs igenom nedersta delen af bukväggen för att stanna uti en liten hudpåse (testikelns utförsgång går härifrån beskrifvande en båge in genom nämnda ställe i bukväggen och vidare ned i lilla bäckenet för att mynna i bakre delen af urinröret). Det kvinnliga groddcellsorganet (*äggstocken*, *ovariet*) sänker sig också nedåt från sin plats uppe vid ryggraden men stannar inuti kroppen i lilla bäckenets öfre del nära dess sidovägg.

Äggstocken har hos den vuxna kvinnan ungefärligen en krakmandels storlek och form. Å fig. 2 se vi, att äggstocken

består af en massa små runda kroppar, inbäddade uti bindväf. Dessa små runda kroppar kallas *graafska folliklar*, och hvar och en af dessa består af ett litet sfäriskt rum, som innesluter en *äggcell*. De flesta folliklarna äro helt små samt lika hvarandra till storlek; några få äro större samt varierande sinsemellan till storlek. Dessa äro på väg att mogna. Då en graafsk follikel mognar, fylles dess hål-

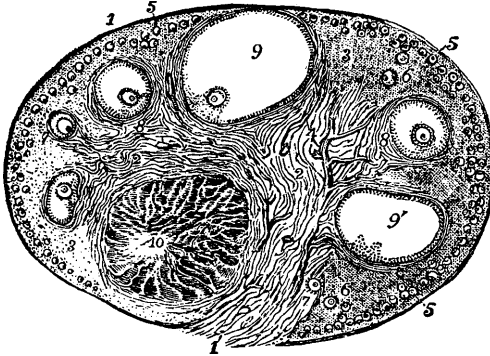


Fig. 2. Tvärsnitt genom en äggstock. 6 gångers förstoring.

Man ser graafska folliklar i olika utvecklingsstadier. Större delen såsom vid 5 helt små, hvilande. 6—8 i olika grader af mognande. 9 en mogen follikel tätt intill äggstockens yta, med väggen färdig att bryta. Den är fylld af vätska, uti hvilken synes den stora äggcellen. Follikelns vägg tapetseras af ett lager af smärre celler, näringsceller för äggcellen, af hvilka en del häfta vid denna. 9' nära mogen follikel, hvarur äggcellen vid preparationen bortfallit. 10 ställe, där en brusten follikel haft sin plats; man ser, hur nybildad väfnad fyllt ut tomrummet. 1' ställe, där äggstocken sitter fästad vid breda moderbandet; man ser, hur härifrån ingå kärl, som förgrena sig (4) i äggstocken, inneslutna i bindväf 2, som utgör äggstockens sammanhållande väfnad, och i centrum dess hufvudmassa. 3 den periferu delen af äggstocken, där folliklarna befinna sig. Ytterst begränsas äggstocken af en kapsel 1 bildad af bindväfväns förtätning där.

rum af en tunn klar vätska, som utspänner dess väggar mer och mer, så att den blir större och större. Under sin tillväxt når den så småningom äggstockens yta, å hvilken den bildar en frambuktning. Då vätskans tryck nått en viss höjd och väggen förtunnats tillräckligt, brister denna, och ägget slungas ut ur äggstocken. Till dess vidare öde återkomma vi om en stund. Innan dess skola vi göra bekant- skap med de öfriga kvinnliga fortplantningsorganen.

Det största och viktigaste af dessa är *lifmodern* (fig. 3 och 5), ett ihåligt organ, hvars uppgift är att härbärgera och nära fostret under hela den tid, då detsamma befinner sig inom

moderns kropp. Lifmodern befinner sig i öfre delen af lilla bäckenet, emellan urinblåsan och ändtarmen, har form och storlek af ett medelstort päron, men är tillplattad framifrån bakåt. Dess smalare ända, halsen, är riktad nedåt, dess tjockare, kroppen kallad, uppåt. Dess väggar äro betydligt fasta samt ungefär centimetertjocka; de bestå till sin hufvud-

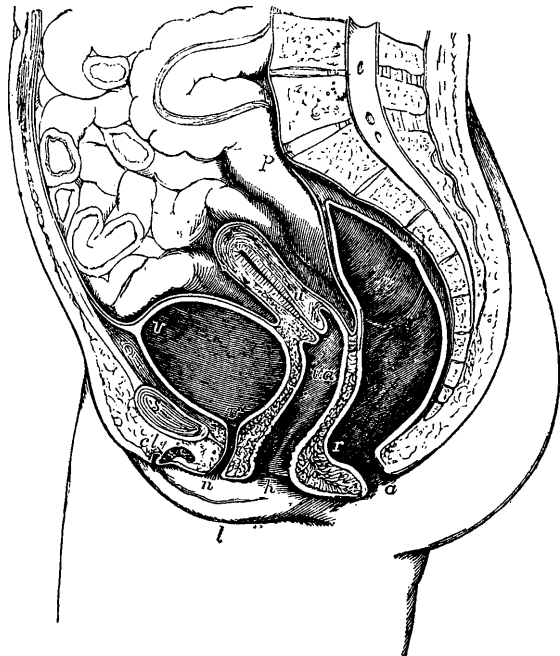


Fig. 3. *Bäckenorganen samt en del af bukhålans organ sedda vid ett snitt framifrån bakåt, delande kroppen i tvenne symmetriska hälfter.*

Man ser, hur tarmarna *P* ligga omedelbart intill lifmodern *u* och hur de tränga ned dels emellan lifmodern och ändtarmen *r*, dels emellan lifmodern och urinblåsan *c*. *va* slidan, hvilken bakåt är sammanvuxen med ändtarmen, framåt med blåsan och urinröret (den smala gången mellan *v'* och *n*). *a* stolgången; där framom synes mellangården. *h* hymen i nedre slidmyningen. *cl* clitoris, ett litet känsligt organ, tillhörande de yttre könsorganen, till hvilka dessutom höra *n* lilla och *l* stora blygdläppen (högra sidans). *s* blygdbensfog.

massa af glatta muskelceller hvilka gå i alla möjliga hvarandra korsande riktningar och äro intimt sammanflätade med hvarandra. Insidan af lifmodern är beklädd med slemhinna, hvars ytligaste lager utgöres af *flimmerepitel*, sammansatt af cylindriska celler (fig. 4), hvilka stå som pårader bredvid hvarandra och hvilkas inåt hålrummet vettande ända är för-

sedd med en massa fina hår, *flimmerhår*. Dessa befinna sig i ständig rörelse, på så sätt, att de långsamt böja sig åt ett bestämdt håll och sedan hastigt resa sig upp igen. De kunna därför förflytta små partiklar, som komma i beröring med dem, åt detta bestämda håll. Rörelseriktningen uti lifmodern är uppifrån nedåt. Lifmoderns hålrum mynnar nedåt

uti *slidan*, ett kanalformigt ungefär 10 cm. långt, ganska vidt rum med veckiga väggar; den bakre, som är intimt förbunden med ändtarmen, ligger vanligen an mot den främre, som är sammanvuxen med urinblåsan, och längre ned med urinröret. I slidans öfre ända nedskjuter lifmoderhalsen ett litet stycke. Äfven slidans insida är beklädd med slemhinna hvars epitel dock är helt olika lifmoderns och mera liknar den yttre hudens. Nedåt mynnar slidan ut på kroppens yta strax bakom urinrörets mynning men ganska långt ifrån ändtarmens mynning (mellanstycket kallas mellangården). Hos den unga flickan är slidans nedre mynning något förträngd af den s. k. hymen, ett i regeln halfmånformigt, helt tunt slemhinneverk. Därutanför, skyddande och döljande slidans och urinrörets mynning, befinna sig närmast de små blygdläpparna och på yttersidan om dessa de på utsidan hårbeklädda stora blygdläpparna.

Som af fig. 3 synes är lifmoderkroppen fri såväl i anseende till sin öfre ända som till öfre delen af sin främre och bakre yta. Som bäckenhålan uppåt står i fri kommunikation med bukhålan, nedskjuta tarmar framom och bakom lifmodern. Lifmoderkroppen är på sin fria yta beklädd med samma slags hinna, som bekläder alla bukhålans rörliga organ, bukhinnan, en tunn men stark, smidig, elastisk, glänsande och glatt hinna, hvilken är fuktad af en ringa mängd slipprig vätska, som gör den hal, hvarför organen lätt kunna glida emot hvarandra.

Ifrån hvardera af lifmoderns sidokanter går till bäckenets sidovägg en bindväfvägg, *breda moderbandet* kallad, som håller

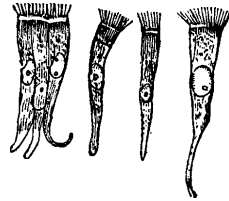


Fig. 4. *Flimmerepitel*.
300 gångers förstoring.

Till höger trenne isärskilda celler. Till vänster trenne i sitt naturliga sammanhang med hvarandra. Den härfransade ändan vetter åt den fria ytan; den andra sitter fästad vid den slemhinna epitelcellen tillhör.

lifmodern i sitt läge och i hvilken kärl och nerver till underlifsorganen förlöpa. Äfven breda lifmoderbandets ytor äro klädda af bukhinna. Å dess baksida sitter äggstocken fästad, och i dess öfre kant löper äggledaren. Hvad för öfrigt beträffar lifmoderns läge, så är detta tämligen växlande. Lifmoderkroppen lutar, som af fig. 3 synes, vanligen framåt men kan icke så sällan i stället luta bakåt. Af figuren kan man lätt förstå, att om urinblåsan är starkt fylld, lifmoder-

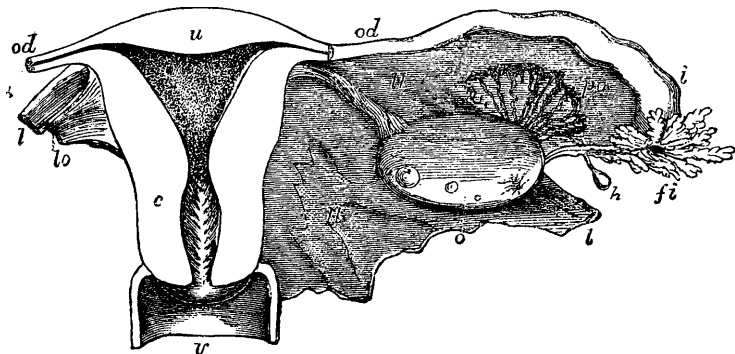


Fig. 5. Lifmodern och dess bihang sedda från baksidan. $\frac{2}{3}$ s nat. storl.

Vänstra sidans bihang äro till större delen bortskurna. Lifmodern och det stycke af slidan *v*, som medtagits, äro genomskurna från sida till sida, och bakre väggen är borttagen, så att man ser deras inre. Såväl å denna fig. som fig. 3 synes, hur moderhalsen nedskjuter ett stycke i slidan. Genom en jämförelse mellan de båda fig. finner man, att lifmodern är sammanplattad framifrån bakåt men har rätt stor bredd från sida till sida. Här ser man vidare, att hålrummet i lifmoderhalsen *c* är kanalformigt, mynnande nedåt i slidan, i lifmoderkroppen *u* triangulärt; det fortsätter sig upp till åt sidorna genom flera kanaler i äggledarnas kanaler. Den högra äggledaren *od* är på fig. ej uppklippt utan hel till helt nära lifmodern. *i* äggledarens yttre vidare del; *fi* fransarna kring dess mynning (en lång frans synes nå fram till äggstocken och vara fästad på denna). *ll* det vingliknande breda moderbandet; den yttre, nedre, ojämn kanten är skuren från bäckenväggens insida. I breda moderbandets öfre kant löper äggledaren; å dess baksida sitter äggstocken, *o*, fästad. Mellan äggstocken och lifmoderhornet går ett band *lo*. Till höger nedåt i äggstocken synes ett stjärnformigt ärr efter en för en tid sedan brusten graafsk follikel. Vid nedre kanten af breda moderbandet framsticker det nu nedhängande runda moderbandet *l*, en strängformig bildning, som från lifmoderhornet går till nedre delen af bukväggen. *po* och *h* rester af embryonala organ, som ej äga betydelse för den vuxna.

kroppen skall förflyttas uppåt och bakåt; om nedersta ändan af ändtarmen är fylld, så förskjutes lifmoderhalsen framåt; o. s. v.

Lifmoderkroppens hålrum är, framifrån sedt, triangulärt (se fig. 5): det nedre hörnet fortsätter sig i lifmoderhalsens kanal; det öfre hörnet å hvardera sidan fortsätter sig i en ytterst fin kanal, som går igenom lifmoderns vägg och utmynnar i äggledaren. Denna är i sin vidare yttre del ett

blyertspenntjockt rör, som — å hvardera sidan — går från lifmodern mot bäckenets sidovägg, något buktadt. Äggledarens vägg består liksom lifmoderns af glatta muskelceller, men den är ofantligt mycket tunnare. Insidan är beklädd med veckig slemhinna, försedd med flimmerepitel, med rörelsens riktning inåt mot lifmodern, och utsidan är klädd med buk-hinna. Åt sidan öppnar sig äggledaren fritt i bäckenbuk-hålan, helt nära intill äggstocken. Omkring mynningen har väggen liksom rispat upp sig till en krans af fransar, af hvilka en är fästad vid äggstocken.

Flimmerepitelet fortsätter sig äfven på dessa fransar. När därför den mogna graafska follikeln utslungat ägg-cellen ur äggstocken, kommer den genast under påverkan af flimmerrörelsen och förflyttas medelst denna in i äggledaren och genom denna in i lifmodern för att, om den icke blifvit befruktad, genast gå vidare och ut ur kroppen. Om den blifvit befruktad, stannar den däremot kvar i lifmodern och undergår de förändringar vi strax skola komma till.

Innan dess skola vi något närmare betrakta de båda groddcellerna, äggcellen och spermacellen. Dessa båda celler äro hvarandra ofantligt olika såväl till storlek som form, såsom synes af fig. 6 och 7. (Romkornen synas ju ock för blotta ögat, ja äro hos somliga fiskarter mycket stora, mjölkens celler kräfva däremot förstoring för att kunna ses.) De båda cellernas olika storlek slår en till en början med förvåning. Ett barn brås ju i allmänhet lika mycket på far som på mor, det ärfver ungefär lika mycket af hvarderas kropps- och själsegenskaper. Huru kan detta gå ihop med att de båda från far och mor härstammande ursprungs-cellerna äro så oerhördt olika till storlek? Jo, de beståndsdelar, med hvilka spermacellen och äggcellen ingå till bildandet af den nya individen, de äro alldeles lika till storlek. Hvad som ger äggcellen dess plus i volym är den kvantitet näringsmaterial för den nya individen, som där ock blifvit innesluten. — Se vi på de båda cellernas form, så finna vi, att äggcellen är kulformig och att den består af protoplasma och kärna samt dessutom af något, som hos djurens celler är mera ovanligt, nämligen en membran, som

är ganska tjock. Spermacellen däremot är lång och smal, och man kan därå urskilja en olivformig del, hufvudet, och en trådformig del, svansen. Denna sistnämnda tjänstgör såsom rörelseorgan, som förflyttar spermacellen framåt med ganska stor hastighet. Denna själfständiga rörelseförmåga är synnerligen nödvändig för spermacellerna, ty från öfre delen af slidan, dit de blifvit införda, måste de själfva söka

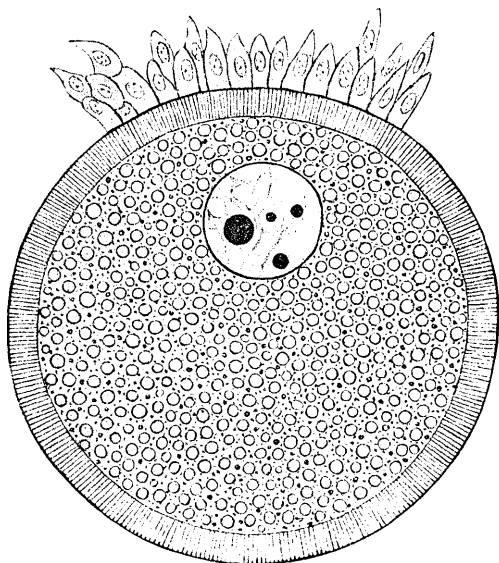


Fig. 6. Äggcell. 300 ggrs förstoring.
Å öfre kanten synes vidhängande en del smärre celler från graafska follikelns vägg.



Fig. 7. Spermaceller.
300 ggrs förstoring.

sig väg fram till äggcellen. De vandra också in genom modermunnen — lifmoderns nedre öppning — och upp genom hela lifmodern samt, om de ej här påträffa äggcellen, vidare in i äggledaren — alltjämt gående emot den strömrörelse, som flimmerhåren åstadkomma. Då spermacellerna påträffat äggcellen, intränger en utaf dem uti densamma och samman-smälter med den till en enda cell, den befruktade äggcellen, hvilken nu innehåller allt det material och besitter alla de

egenskaper, som äro af nöden, för att därur en ny individ skall kunna utveckla sig.

Samtidigt med att ägget befruktades, började lifmodern göra sig redo att bilda en hemvist för detsamma, i det att dess slemhinna sväller an och förtjockas. In i denna förtjockade slemhinna intränger nu ägget och kommer på så sätt att hvila uti ett särskildt litet rum, uti ett litet bo, där det i lugn och ro kan få utveckla sig. Se fig. 8. Stället för äggets inträngande varierar betydligt.

Det är en mycket intensiv lifverksamhet, som börjades inom ägget från det ögonblick det befruktades. Till en början klyfver sig äggcellen i tvenne, så dessa åter hvardera uti tvenne o. s. v. tills slutligen genom upprepad tudelning en hel klump celler bildats, inneslutna inom den ursprungliga cellmembranen, hvilken samtidigt vuxit och vidgats. När celledningen fortgått till en viss punkt, varseblir man, att ett särskiljande af celler af olika slag eller, som det kallas, att en differentiering äger rum. Å ena sidan af ägget sammansluta sig en del celler till en liten skifva, fosterskifvan, hvilken är första anlagat till det blifvande fostret. Öfriga

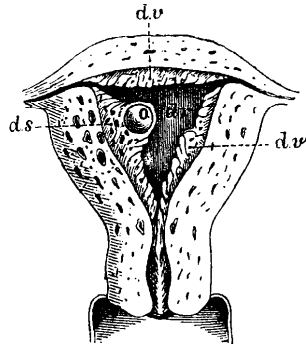


Fig. 8. Befruktadt ägg, som inträngt i lifmodersslemhinnan.

Man ser, att slemhinnan i sin helhet är ansvälld och att ägget ligger inneslutet i en frambuktning af densamma.

celler inom ägget (hos hvilka äggcellens näringsmaterial hopat sig) bilda den s. k. gulan, som utgör fosterskifvans upplagsnärning, hvilken lämnar samma fosterskifva materialet till dess tillväxt, till dess att ett cirkulationssystem hunnit utvecklas. — Tills vidare har fosterskifvan endast ytutbredning. Men snart nog bildas af densamma en kropp på så sätt, att skifvans fria kanter böja sig om och växa emot hvarandra för att slutligen nalkas helt nära intill hvarandra, ikring det ställe, där sedermera nafveln bildas och där hos fostret nafvelsträngskärnen slippa igenom. På detta sätt uppstå de stora kroppshålorna. För att bilda ett rum

samhet åt sina bröstkörtlar och bröstvårtor, bör iakttaga, om deras form är normal, samt hålla dem rena. Det samlar sig gärna små skorpor eller fjäll af afstött öfverhud omkring vårtan och å densamma emellan papillerna; detta undviks genom dagliga tvättningar. Vidare bör man se till, att intet klädesplagg eller kanten af något plagg klämmer bröstet eller trycker in det på något ställe.

Såsom jag ofvan nämnt, bör modern hvila sig tillräckligt länge efter en förlossning. I regeln är lämpligt, att hon stannar kvar i sängen en 9—10 dagar och sedan ligger ofvanpå lika länge. Står hon upp för tidigt, och särskildt om hon för tidigt börjar med tyngre kroppsarbete, riskerar hon särskildt att ådraga sig moderfall, uppkommande därigenom, att den ännu stora och tunga lifmodern tynger på och öfvertänjer sina ännu luckra och slappa fästeapparater. Äfven bör själfva lifmodern unnas hvila i dess egen funktion. Minst ett par månader böra ha förflutit efter förlossningen, innan ny möjlighet till hafvandeskap bör ifrågakomma.

I och med barnets födelse inträder för modern en rad med nya plikter. Huru är hon då rustad för dessa? I de allra flesta fall har naturen själf rustat henne på allra bästa sätt; den har förlänat henne en förmåga af själfuppoftning snart sagdt utan gräns, den har ingjutit hos henne den djupaste och mäktigaste af alla mänskliga känslor, moderskärleken, som låter henne med säker instinkt ana, med skarp blick se och snabbt och oförskräckt handla beträffande allt, som rör barnet. Man kan säga, att hon går till sitt värf med stora medfödda anlag och inneboende entusiasm. Men äfven de största anlag behöfva utvecklas, om de skola åstadkomma allt, som innebor i dem; det är ej nog att se målet, man behöfver ock göra sig förtrogen med medlen att nå det-samma. Det späda barnets lifsyttringar förete åtskilliga egendomligheter; dess språk t. ex. är lika svärbegripligt som mångtydigt. Ett litet barns språk är kvidandet och skriket. Det kan betyda: mamma, jag är så hungrig, men det kan ock betyda: jag är så varm och svettig, tag bort en filt och

slå ned den där kuren på vagnen, så att jag kan få lite svalka och luft. Ett litet barns skrik kan betyda så mycket, och man lär sig ej på en dag att tolka det. Den mor, som vill väl vårda sitt lilla barn, bör på förhand ha ägnat ett omsorgsfullt och vaket studium åt allt, som hör till denna vård; hon bör ha iakttagit små barn, vårdat dem och gjort sig förtrogen och hemmastadd med dem. Har hon ej gjort detta, riskerar hon att allt emellanåt stå rådvill; hon måste lita till anförvarters eller vänners erfarenhet, hon blir beroende af dem, och de råd de gifva innehålla förutom åtskilligt af värde oftast också åtskilligt af motsatt slag; mycken fördärflig gammal slentrian går okritiskt i arf från det ena släktledet till det andra.

Till hvarje ung flickas utbildning bör därför ock gifvet höra utbildning i barnavård. Men hur skall tillfälle därtill kunna beredas henne? Jo, för det första så erbjuder hvarje hem, där det finns flera barn tillfälle för de öfriga syskonen att deltaga i hvad som rör den sistfödde; och detta deltagande kan af en förständig mor göras synnerligen fruktbarande för alla parter. Barnen nöja sig minsann ej med att vara blott passiva åskådare; de vilja vara med om att ha hand om och sköta den lilla; man får ock ibland se, hur en mor med lite tålmod och omsorg kan få barnen till icke blott intresserade utan äfven påpassliga och ansvarsmedvetna medarbetare; de kunna på så sätt bli äfven henne själf till icke ringa hjälp. Men den yngsta i syskonkretsen blir utan dessa lärospån, likaså de barn, som inga syskon ha. Dessutom är det ock nödvändigt, att den unga flickan vid mognare ålder, t. ex. omedelbart efter slutad skolgång eller under sista skolåret, får grundligare sätta sig in uti hvad som hör till barnets vård och att hon får teoretiska grunder för hvad som skall göras eller underlätas. Det är ju hon, som när hon i framtiden blir mor, skall vårda familjens dyrbaraste egendom; det är i hennes händer, det nya släktets välfärd närmast ligger. Få ting kunna väl vara mera af nöden för henne att rusta sig väl för än för detta värf. Ja, detta tycks vara en alldeles solklar sak. Så mycket egendomligare är det då, att man inom vårt samhälle hittills platt intet gjort

för att främja det kvinnliga släktets utbildning på detta område.*

En och annan kan kanske tycka, att man genom en dylik teoretiserande och systematiserande utbildning blott skulle ingripa störande på ett område, där moderns ogrumlade instinkt och sunda personliga omdöme måste spela den främsta rollen, att man skulle tillkrångla saker, som skola vara enkla och naturliga. Men det är härvidlag icke meningen att hämta torr skolvisdom ur böcker, det är icke meningen att lära sig ett pedantiskt system att behandla alla barn efter. Nej, en väl ordnad utbildning i barnavård innebär först och främst och hufvudsakligen direkt naturstudium, och icke blott observation af barn utan äfven direkt personligt handhafvande af dem, med iakttagelse af vidtagna åtgärders verkan, deras lämplighet eller olämplighet för individen i fråga och dylikt. Och till detta direkta naturstudium finns det ofantligt rikligt materiell. Det finns dessvärre endast alltför godt om barn, som af sina föräldrar lämnats vind för våg och för hvilka en väl ordnad vård skulle vara en välgärning, på samma gång den medelbart komme att bli till nytta för äfven de lyckliga hemmens barn. Teori hör visserligen äfven till vid en god utbildning, men den har endast att klargöra fakta och ge grundade skäl för ens handlande. Och att man på så sätt skall vinna en både tillförlitligare och natur-enligare grundval för sitt görande och låtande, än om man baserar detta på råd, hvilka mången gång stödjade sig på ren vidskepelse, det ligger ju i öppen dag.

Det naturliga är enkelt. En rationell barnavård är också enkel; långt ifrån att vara tillkrånglad är den i stället befriad från en hel hop tillkrånglande tillsatser. Och den

* En början till ett bättre sakernas tillstånd skönjes dock. Här i Stockholm bildades nämligen på initiativ af en för saken intresserad lärarinna år 1900 en förening kallad Barnavård, hvilken med insamlade och donerade medel år 1901 härstädes inrättade en anstalt med samma namn. Eleverna få där under kompetent föreståndarinnas ledning vårda små barn — de ha hvar sitt att svara för —, som där såsom i en barnkrubba inlämnas af mödrar, hvilka af sitt arbete äro hindrade att om dagarna ha hand om sina små själfva. Det är ett nöje att se de unga flickorna — de flesta ha hittills varit från bildade familjer —, med hvilket intresse de vårda sina anförtrödda skyddslingar. Kursen räcker tre månader. Anstaltens nuvarande adress är Brännkyrkogatan 88.

är en lättnad för modern; den spar henne tid och möda, och den borttar ifrån henne en stor del af osäkerhetens och okunnighetens pinande oro.

Efter den köns mogna åldern följer åter en öfvergångsperiod, den s. k. kritiska åldern, då fortplantningsförmågan utslocknar. Kännetecknades pubertetsåldern af menstruationens uppträdande, så kännetecknas den kritiska åldern af dess upphörande. Liksom hos det friska barnet puberteten inträder omärkligt och smärtfritt, så inträder ock hos den friska kvinnan, hvars underlifsorgan tillika äro friska, den kritiska åldern äfvenledes mera omärkligt. Dock icke alldeles utan sina vissa känningar. Det är ju ock en helt förändrad ekonomi, som nu skall komma till stånd inom kroppen. Denna har hittills månatligen gifvit ut en del af sitt näringsmaterial; nu däremot skall den behålla allt för egen räkning. Nervsystemet, som varit vant att ordna och rikta den periodiskt stegrade verksamheten hos könsorganen, finner sig blott så småningom uti tingens nya ordning; det jagar en blodvåg än hit, än dit, hvaraf uppkomma de s. k. vallningarna eller baddningarna, svettningarna och blodstigningen åt hufvudet. En viss nervös oro och andra nervösa känningar kunna ock förekomma. För att häfva eller minska dessa obehag har man att söka användning på lämpligt håll för den blodkvantitet kroppen ännu tycker sig ha till öfverlopps samt att rikta blodströmmen åt håll, där den ej kan göra obehag. Bådadera vinnes genom ett mera rörligt lif, mera kroppsarbete, promenader och gymnastiska rörelser, särskildt sådana, som anstränga nedre delen af kroppen. Ät skonande af nervsystemet bör ock omsorg ägnas.

Men behöfver den kritiska åldern ej i regeln innebära några större obehag, så kan det å andra sidan ej förnekas, att under dessa såväl som under närmast följande år en del allvarsamma sjukdomar med förkärlek uppträda, och de ha ofta sitt säte just i underlifsorganen. Det är därför af dubbel vikt just vid denna tid att väl observera sin kropp samt att, så snart något sjukligt symtom uppträder, oförfvadt söka läkare, så att det onda må kunna botas i tid.

Att ge akt på är särskildt, om flytning uppträder, i synnerhet om den har dålig lukt; om oregelbundna, för tätta och ymniga blödningar uppträda; om de återkomma, sedan de upphört någon tid; om de räcka ovanligt länge, d. v. s. öfver det femtionde året.

Öfvertygelsen om underlifssjukdomarnas betydelse i alla åldrar har alltmer ingått i det allmänna medvetandet. Och väl är det. Ty många skola undvika sjuklighet och allmän svaghet, nervositet och retligt lynne, för att icke tala om svårare sjukdomssymtom, genom att få en kanske i sin början helt ringa underlifsåkomma upptäckt och kurerad.

Öfverskattning af underlifssjukdomarna kan man ock träffa på och en benägenhet att hänföra allt till underlifssfären. Det gäller för kvinnor med denna benägenhet, att om de af underlifsläkare få veta, att deras underlifsorgan äro friska eller genom behandling blifvit friska, fasthålla tron på denna utsago och ställa sig öfriga hygieniska föreskrifter till efterrättelse.

Under den ålder, som följer på den »kritiska», kan man knappast tala om någon särskild hygien för fortplantningsorganen, hvilkas roll nu är utspelad. De kunna dock ännu bli säte för sjukdomar och fordra därför observation. Att renligheten för dem alltjämt är af vikt behöfver ju ej påpekas.

Jag har nu i ofvanstående sökt skildra hvad jag velat kalla kvinnohygien eller kvinnans hygien, med hänsyn särskildt till hennes fortplantningsorgan. Vi hafva sett, huru denna som all hygien både binder och frigör oss. Den binder oss dock ej med yttre, godtyckliga band. Den binder oss blott till en lagbunden ordning, grundad i vår egen lagbundet funktionerande kropps egna fordringar och behof. Och i det den binder oss härtill, frigör den oss från godtyckliga regler och från fördomar. Och hvad mera är, då vi uppfylla hygienens fordringar icke blott passivt, genom att undvika detta eller detta, utan äfven aktivt, genom att ut-

veckla, hårda och stärka vår kropp, genom att ordna våra vanor och vårt dagliga lif, vårt arbete, vår hvila och våra nöjen i öfverensstämmelse därmed, så göra vi oss i själfva verket så oberoende af vår kropp, som vi öfver hufvud taget kunna bli. Vi ej blott befrias från klemighet och pjunk, från oron, att hvarje ovanlig ansträngning, hvarje kall pust skall bringa oss ohälsa, utan vi förvärfva oss ock den hälso-känsla, som gör arbetet till en fröjd och hvilan till en njutning; som gör, att äfven det intellektuella arbetet blir friskare, sundare, mera harmoniskt, mera ostördt. Vi hafva sett, att den speciella kvinnohygienien af oss kräfver, att vi på vissa tider unna oss mera hvila och ökad aktsamhet om vår kropp — om än denna hygien på samma gång, rätt skött, gör dessa fordringar relativt lätta att uppfylla. Mången skall nog ändå tycka, att de äro besvärliga, mången, att de äro omöjliga att i det dagliga lifvet genomföra. Men fasthållom blott, att de äro oeftergifliga, och möjligheterna att uppfylla dem skola växa fram. Skulle vi ej rent af kunna finna en fördel uti dessa korta tider af relativ hvila? Införa vi ej genom dem uti vårt arbete ett element af ro, af besinning, af lugn, hvilket kan vara väl värdt att taga vara på i vår jäktande, oroliga tid? Äfven andra stycken af kvinnohygienien kunna kräfva dels mera försakelse och själfupppoffring, dels mera omtanke och aktiv energi. Men alltid ger den oss mera, än den fordrar; alltid bli vi de vinnande. Hälsokänsla, arbetsglädje och arbetsduglighet — hvad arbete det nu är lifvet begär af hvar och en utaf oss — och alldeles särskildt större fysisk duglighet för vårt köns egnaste uppgift, moderskallet, detta är ju ej små ting; men detta är hvad vi vinna på att följa de bud, vår egen natur skrifvit för oss.

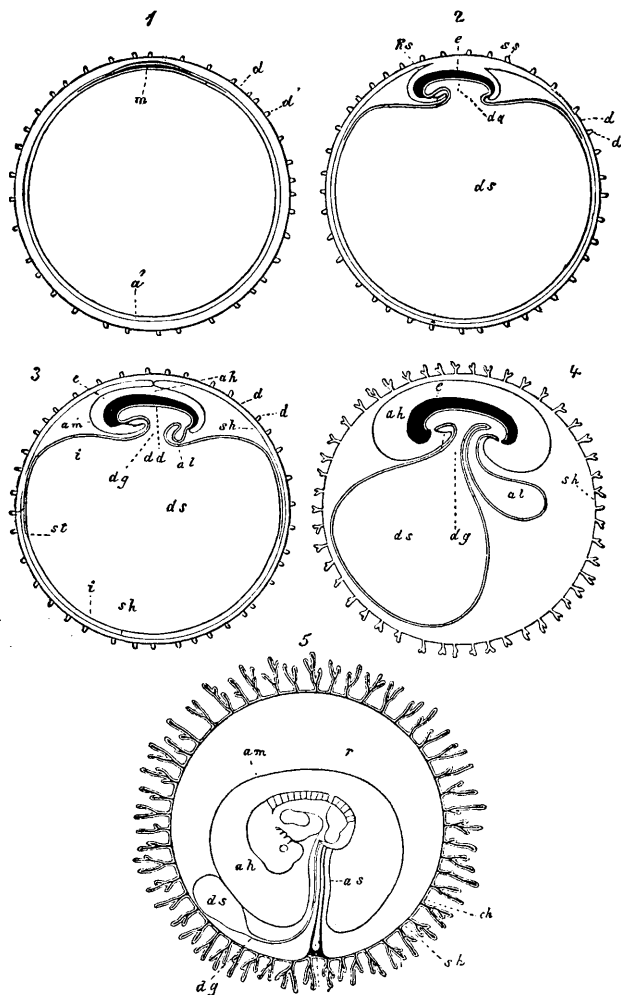


Fig. 9. Bildningen af fostret med omgifvande rum, hinnor och nafvelstrång.

1 den sfär, som bildats af den klump celler, hvilka uppstått genom den befruktade äggcellens upprepade klyfning. Vid *m* börjar fosterskivan bildas sig. Ytterst igenfinnes cellmembranen *d*, å hvilken redan fransar *d'* börja skjuta ut. 2. Embryot, *e*, håller på att bildas ur fosterskivan, hvilken blifvit större i alla dimensioner; kanterna äro omvikna och hålla på att närma sig hvarandra, ehuru ännu en öppning kvarstår mellan dem *dg*; denna minskas efter hand i 3 och 4. *ds*, äggulesäcken inneslutande de celler, i hvilka upplagsnäringen hopat sig; stor i 2 blir den allt mindre i 3 och 4 för att vara reducerad till en helt liten rest i 5. I 2 synes vid fosterskivans båda ändar ett veck höja sig mot dess ryggsida (*ks* och *ss*). Detta veck har sammanstött med sina kanter i 3 och ett rum *ah* bildats kring fostret, hvilket än tydligare synes i 4 och 5. *am* det hölje, som begränsar detta rum. *al* en liten från fostret utskjutande påse, hvilken innesluter första anlaget till nafvelsträngskärilen. I 5 har den nått fram till det yttre hölje *ch*, i hvilket den ursprungliga cellmembranen uppgått; nafvelsträngskärilen insända grenar i de nu mycket greniga fransarna. I 5 äro fostrets yttre konturer tecknade. För åskådlighetens skull är fostret här hela tiden teckadt såsom liggande med ryggen uppåt; därmed är dock ej sagdt, att det i verkligheten intar detta läge. I fig. 10 synes fostret i alldeles omvänt läge.

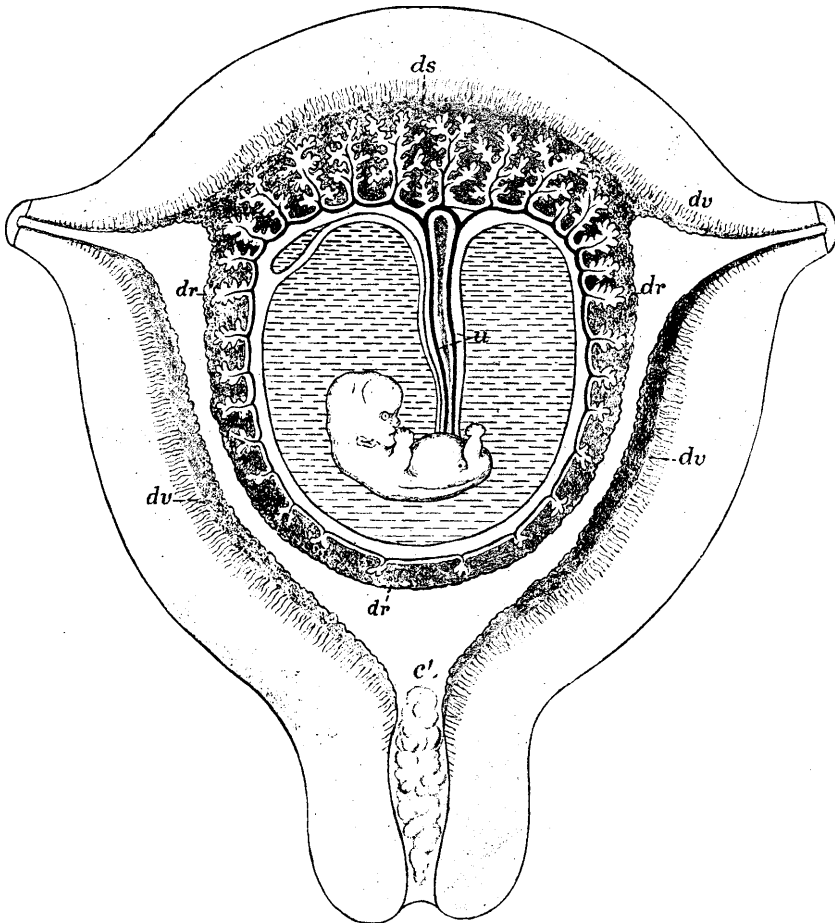


Fig. 10. Lifmodern med inneslutet foster i slutet af andra hafvandeskapsmånaden.

Ägget har här från början inträngt i lifmoderslemhinnan å öfre väggen, icke såsom i fig. 8 å en sidovägg. Äggets utveckling har fortskridit ganska långt, fostret är bildadt, likaså det vätskefyllda rum, i hvilket det ligger fritt. I den uppklippta navelsträngen synas *u* navelsträngskärnen, hvilkas grenar synas tränga in i ägghöljets fransar, hvilka i sin tur tränga in uti och fästa hela ägget vid det af lifmoderslemhinnan bildade hölje *ds*, *dr*, som innesluter detsamma. Vid *ds* äro fransarna synnerligen utvecklade; här bildas moderkakan. Ägget fyller snart hela lifmoderkroppens hålrum, så att *ds* sluter tätt intill *dr*, den öfriga delen af lifmoderslemhinnan. *c'* en slempropp i lifmoderhalsens kanal.

kring fostret höjer sig rundt ikring fosterskifvan ett veck af den hinna, som omsluter gulan. Detta veck sammanväxer slutligen med sina fria kanter ofvan fostrets ryggsida.

I den så bildade säcken ligger fostret fritt rörligt, omgifvet af en vätska, fostervattnet. Äggets ursprungliga yttre membran har under tiden blifvit försedd öfver hela sin yta med talrika små fransar, som tränga in uti och fästa ägget vid väggarna af den håla, där det hvilar. Dessa fransar bli särskildt utvecklade och förgrenade utåt, d. v. s. mot lifmoderns yta till. Här bildas den s. k. moderkakan, placenta. In i de greniga fransarna intränga fostrets kärl, som här upplösa sig i fina hårkärl, hvilka gränsa omedelbart intill det egendomligt utvecklade hårkärlssystem, som lifmoderns kärl bilda rundt omkring fransarna. Tvärs igenom de båda hårkärlssystemens fina väggar äger här ett utbyte rum emellan moderns och fostrets blod, på så sätt att ur fostrets blod aflämnas kolsyra och andra förbränningsprodukter och i det samma upptagas syre och närande ämnen. Stammarna till de fostret tillhöriga kärlen i moderkakan förlöpa i den efter hand utbildade nafvelsträngen (*u* fig. 10) och utgöra grenar från fostrets nu utvecklade cirkulationssystem. Vi se ock i fig. 9, 5, att af gulan nu blott återstår en helt liten rest, *ds*. Vid denna tidpunkt ha ock af fosterskifvans celler genom delning och differentiering bildats flera olika grupper af celler, ur hvilka grupper kroppens olika väfnader så småningom framgå.

Under sitt tidigaste skede genomgår fostret, skulle man kunna säga, de hufvudsakligaste utvecklingsfaserna uti djurserien. Se vi t. ex. på det vid slutet af första månaden (fig. 11 a), så är hufvudet på framsidan försedt med tydliga af springor skilda bågar, påminnande om gälbågar; armar och ben företrädas af fenlika utväxter. Men redan mot slutet af andra hafvandekapsmånaden, då fostret ännu ej är mer än ett par tre centimeter långt, synes det alldeles tydligt (fig. 11 b), att det skall bli ett litet människobarn. Hufvudet är visserligen påfallande stort och klumpigt, en disproportion som emellertid efter hand minskas.*

Som nyss nämndes är fostret fritt rörligt, endast bundet af nafvelsträngen. Då det nått halfvägs uti sin utveck-

* Den, som är intresserad för ett något närmare studium af fostrets utveckling, hänvisas till: »Grunddragen af embryologien» af Elin Cederblom.

ling, börjar det än vidare att själft röra sig, att vända sig hit och dit samt att röra på armar och ben. Dessa rörelser kallas fosterrörelser, och de förnimmas tydligt af modern samt kunna kännas och äfven synas utanpå buken. Man brukar säga, att fostret vid denna tidpunkt »kvicknar» eller »får lif» — ett uttryck som är ganska vilseledande. Ty lif, själfständigt lif, med utveckling enligt sina egna inneboende lagar, har fostret haft redan från det ögonblick, då spermacellen befruktade äggcellen. Från detta ögonblick bör ock den nya individen räknas med såsom sådan — och respekteras såsom sådan.

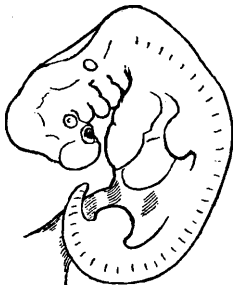


Fig. 11 a.

a foster vid slutet af första månaden. *b* foster vid slutet af andra månaden.

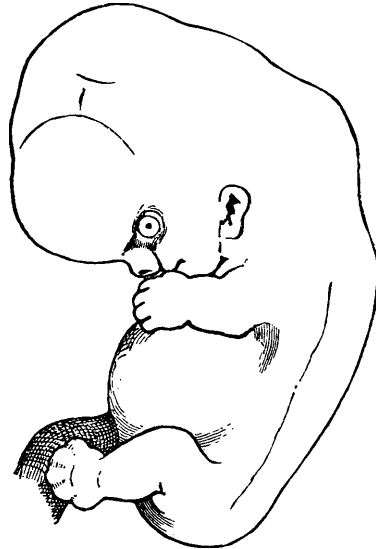


Fig. 11 b.

Redan en tid innan fosterrörelserna förnimmas, är fostrets cirkulationssystem så pass kraftigt utveckladt, att man vid lyssnande på buken hör dess hjärtslag, såvida nämligen fostret för tillfället befinner sig i därför lämpligt läge.

Samtidigt med att fostret växer, tilltar också lifmodern i storlek. Snart nog rymmes den ej mera inom lilla bäckenet utan höjer sig upp i buken, hvarvid breda moderbanden tillväxa och tänjas. Vid halfgången tid når lifmodern upp till nafveln, vid fullgången upp till bröstkorgsranden. Dessutom frambuktar den bukväggen och utfyller större delen af bukhålan, trängande tarmarna uppåt och åt sidorna. I lif-

moderns tillväxt deltaga alla dess olika väfnader. Men i alldeles öfverväldigande grad tillväxer dess muskulatur. Muskelcellerna tillväxa på längd, bredd och tjocklek och förökas till antal. Vid slutet af hafvandeskapet har därför lifmoderns vägg trots sin stora uttänjning ökats betydligt i tjocklek. Denna tillväxt är ock synnerligen nödvändig. Ty det är lifmoderns muskelmassa, som genom sin sammandragning skall utbefordra det fullgångna fostret. Och vid detta utskaffande är det ganska stora motstånd, som måste öfvervinnas. För det första måste nämligen lifmoderhalsen, som mäter blott ett par millimeter i diameter, vidgas betydligt; vidare måste det ske en betydlig tånjning och vidgning af den muskulatur, som omger slidans nedre mynning; och slutligen måste fosterhufvudet, som i sin normala form är någon smula för stort för att komma igenom, hopklämmas och omformas till en viss grad (den normala formen återkommer emellertid snart nog efter födelsen). Flera omständigheter finnas emellertid, som gynna och underlätta förlossningsarbetet. Hvad fostrets hufvud beträffar, så äro dess hufvudskålsben ännu ganska mjuka och böjliga, och dessutom äro de ej ännu fast sammanfogade med hvarandra utan kunna på sina ställen skjutas något litet öfver hvarandra. Och hvad de vägar beträffar, genom hvilka fostret har att passera, så ha de under hafvandeskapet undergått genomgripande förändringar, i det att på grund af rikligare blodtillströmning och rikligare genomdränkning med väfnadssaft, väfnaderna efter hand blifvit begåfvade med en snart sagdt ideal elasticitet, som gör, att de kunna tånjas i oerhörd grad utan att brista och att de efter uttänjningen kunna sammandraga sig åter. Denna uppmjukningsprocess sträcker sig till och med till de eljest så fasta bäckenfogarna, som nu blifva något litet mera eftergifliga än eljest. Trots allt detta är likväl det arbete lifmoderns muskelmassa vid förlossningen förrättar ganska betydligt. Det är ock förenadt med smärta. Dessa af kortare eller längre pauser afbrutna muskelsammandragningar ha därför blifvit benämnda värkar. Under senare delen af förlossningen tillkommer en hjälpkraft, i det att hela bukväggens stora omfattande muskelmassa, densamma som åstadkommer

krystning, då ock sammandrar sig — de s. k. krystvärkarna — och bidrager att framskaffa fostret.

Fostret födes vanligast med hufvudet före; redan någon tid förut har det vändt sig så, att hufvudet kommit nedåt.

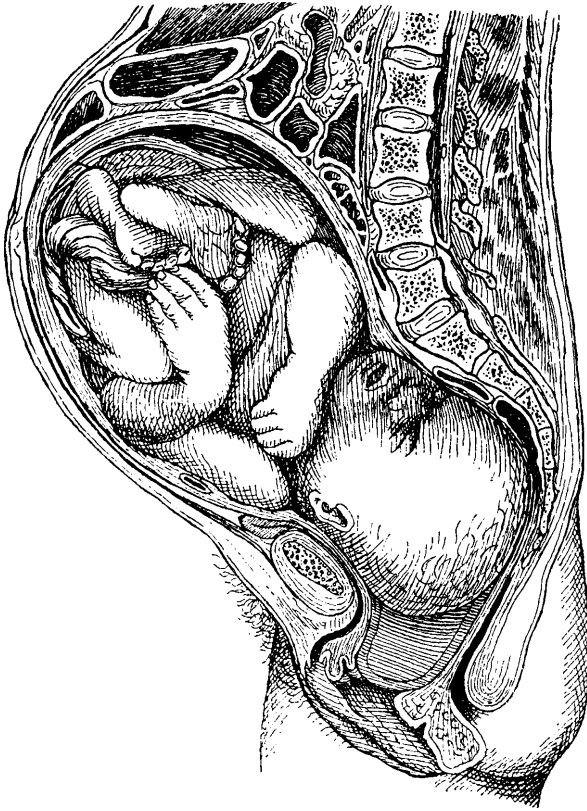


Fig. 12. Pågående förlossning.

Fosterhufvudet har nedträngt uti lilla bäckenet. Moderhalsen är fullt utvidgad. Nedanför hufvudet står ännu kvar den s. k. fosterblåsan, d. v. s. en kil af hinnorna med inneslutet barnvatten, som banat väg för hufvudet. Blåsan står färdig att brista. Man ser, huru fostret ligger hopkrupet uti ägget.

Vid förlossningen kryper det så att säga ur ägget. Sedan nedre äggpolen utvidgat moderhalsen, brista hinnorna i denna pol och en del af det s. k. fostervattnet rinner ut; vid följande lifmoderssammandragningar träder fostret ut ursina höljen

— som tills vidare kvarstanna uti lifmodern — och vidare ned genom slidan. Så snart hufvudet blifvit framfödt, börjar barnet andas; kroppen kommer vanligen mycket fort efter men sammanhänger ännu med modern genom nafvelsträngen. Man ombinder denna strax på 2 ställen och afklipper den emellan dem. Sedan lifmodern hvilat sig tillräckligt — hvar-till ibland kan åtgå ganska lång tid —, gör den åter en eller flera sammandragningar, utskaffande därmed *efterbörden*, d. v. s. ägghinnorna med moderkakan. Vid dennas lossande uppstår en blödning, som emellertid stannar ganska snart.

Efter förlossningen återgår såväl lifmodern som öfriga underlifsorgan, till såväl storlek som öfriga egenskaper, till så godt som samma tillstånd som före hafvandeskapet, en återbildningsprocess som i regeln tar en tid af omkring sex veckor.

Under större delen af sitt första lefnadsår näres barnet i normala fall af modersmjölken. Denna afsöndras i de båda bröstkörtlarna.

Hvarje bröstkörtel är sammansatt af 15—20 drufklasformiga bildningar, hvilka ligga ordnade som radierna i en cirkel, med bröstvärtan till medelpunkt. Insidan af de mikroskopiskt små blåsor, af hvilka hvarje klase är sammansatt, är beklädd med epitelceller, som ur blodet hämta de beståndsdelar, af hvilka mjölken bildas. Mjölken passerar ifrån körtelblåsorna in uti små rör, hvilka förena sig till större och större, för att slutligen från hvarje klase sammanmynta till en enda utförsång. De så bildade 15—20 utförsångarna mynta i fina hål å bröstvärtan. Bröstkörtlarna börja sin verksamhet till en viss grad redan under hafvandeskapet för att några timmar efter förlossningen utveckla densamma i sin fulla kraft.

Vi ha hittills studerat de lifsföreteelser, som te sig hos de kvinnliga fortplantningsorganen, då dessa befinna sig i full verksamhet. Återstår att kasta en blick på dem under mera hvilande tillstånd.

Under större delen af vårt lif, d. v. s. i åldern mellan omkring 15 och omkring 50 år, gör sig en regelbunden periodicitet gällande inom underlifsorganen. Det inträffar

nämligen hvar fjärde vecka, att en starkare blodtillströmning äger rum inom dessa organs kärlområde. Inom äggstocken främjar denna blodöfverfyllnad mognandet af graafska folliklar och utstötandet af ägg. Inom lifmodern framkallar den *menstruationen*. Från detta organs till det yttersta utspända hårrörskärl pressas blodet tvärs igenom dess slemhinna och in i dess hålrum, hvarifrån det afgår genom slidan.

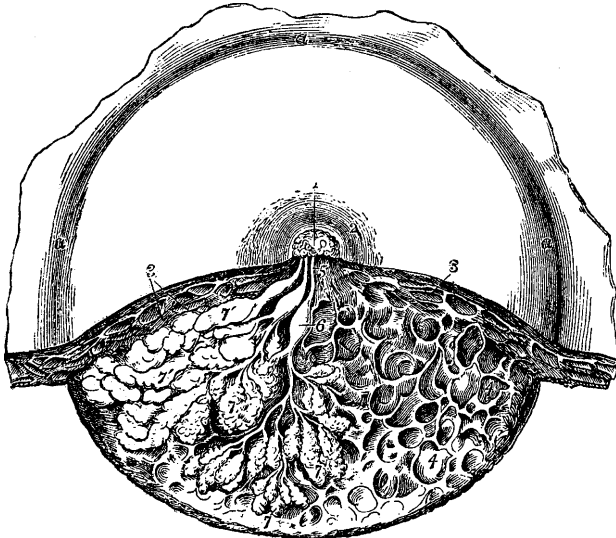


Fig. 13. *Bröstkörtel.*

Å nedre hälften äro huden och det ofvanpå körtelsubstansen liggande fettet bortdissekerade. Till höger äro äfven körtelklasarna bortskaffade för att visa den fettrika bindväfvens anordning på sådant sätt, att små rum bildas för körtelklasarna. Dessa synas till vänster, vid 7' i mera naturligt tillstånd, sammanyttrade; vid 7 äro de olika klasarna dissekerade från hvarandra och lagda i sär.

Menstruationens mening är, skulle man kunna säga, icke att befria kroppen från något slags dåligt blod, såsom man ofta hör framkastas, utan fastmer att liksom vänja den kvinnliga organismen vid att skänka bort en del af sitt näringsmaterial, så att den måtte vara beredd att, då så kräfvades, ur detta material skänka bort hela den mängd näring, som behöfvades för ett fosters utveckling i moderlifvet. Under hafvandeskapet uteblir därför ock menstruationen. (Ej heller aflossas då något ägg från äggstocken.)

Hvad beträffar de afhandlade organens hufvudfunktion, alstrandet af nya individer, så är det naturligt, att en individ utan att riskera lif eller hälsa kan helt och hållet underlåta att fullgöra densamma. Angående den lämpliga tidpunkten för samma funktion må sägas, att oaktadt den *kan* börja i helt unga år — vid omkring 14 år, ett par år tidigare hos kvinnan än hos mannen —, så ha dock vidsträckta och ingående iakttagelser konstaterat, att om fortplantningsorganen så tidigt träda i verksamhet, så hämmas och begränsas individens egen utveckling och det såväl till själ som kropp. Det är således i individens eget intresse, att dessa organ ej få träda i verksamhet förrän den personliga såväl själs- som kroppsutvecklingen nått sin höjd, d. v. s. i åldern mellan 20 och 25 år. Sedan tillkommer ju ock såsom en viktig och bjudande sak hänsynen till den varelse, som skall få lif. Människobarnet är den hjälplösaste af alla nyfödda varelser; det måste i den späda åldern tagas fullständigt om hand och vårdas på det omsorgsfullaste endast och allenast för att ej gå under. Sedan behöfver den uppväxande individen, ej blott under själfva barnåldern utan ett godt stycke därefter, få till skänks lifvets nödortf, för det första därför att den ej duger till att skaffa sig denna och vidare för att den må få tillfälle att utveckla sig till kulturmänniska. Människobarnet behöfver föräldrar, hvilka kunna och vilja skänka det denna vård och bereda det ett skyddadt hem och, låtom oss tillägga det, ett hem där harmoni råder och där icke blott mjuka händer och starka armar värna om det och leda dess stapplande steg utan där äfven ett utveckladt omdöme vårdar dess andliga växt.

* * *

Om också frambringandet af nya individer är fortplantningsorganens hufvuduppgift, så äro dock dessa organ äfven af betydelse för individen själf. De äro visserligen ej livsviktiga. Personer kunna födas med blott rudiment till dem och lefva fullt friska ändå. Å andra personer, där de bli säte för lifsfarliga sjukdomar, kan man nödgas operera bort dem. De sjuka kunna icke blott genomgå operationen utan

bli friska och arbetsdugliga och lefva lång tid efter. Och dock finns det iakttagelser, som tyda på att groddcellen, som innehåller ursprungsmaterialet till en ny individ och äfven, skulle man kunna säga, ursprungsämnet till den lifsenergi, som skall verka inom samma individ, att denna groddcell under sin ständiga växelverkan med den individ den tillhör liksom återskänker åt densamma af denna lifsenergi och genom sin förefintlighet spelar en betydande roll för samma individs verksamhetsduglighet och arbetskraft.

Mellan fortplantningsorganen och kroppens öfriga organ äger en liflig sam- och växelverkan rum, beroende på att nerverna till alla dessa organ stå i mer eller mindre direkt förbindelse med hvarandra. Under hälsans dagar märkes detta samband föga; men så mycket smärtsammare gör det sig påmint under sjukdom.

Så stå fortplantningsorganen i ett mycket intimt samband med matsmältningsorganen, speciellt magsäcken. Det är ock mycket vanligt, att ett underlifsondt ger sig till känna med kvaljningar, aptitlöshet, smärtor i maggropen; buken blir ofta uppöst till följd af nedsatt tarmverksamhet. Vid plötsligt afstannad reglering uppträda ofta våldsamma kräkningar. Någon gång händer, att blodkräkningar ersätta en reglering. Dylika blödningar från andra organ, hvilka uppträda på menstruationens tid, liksom ersättande densamma, kallas vikarierande menstruation. Utom från magsäcken kunna dylika blödningar komma från stolgången, lungorna eller näsan, från hvilket sistnämnda organ den vikarierande blödningen vanligast uppträder. Hos många personer är menstruationen ofta eller alltid beledsagad af en lindrigare eller ymnigare näsblödning.

Nervsmärtor äro ett annat fenomen, som vanligen beledsagar sjukdomar i bäckenorganen. Vålbekant är värken i korsryggen. Äfven kan värk uppträda i benen, i hjärtraktens, i hufvudet m. m. Alla dessa smärtförmimmelser bero på de olika områdenas nervförbindelser med bäckenorganens nerver. Synnerligen kraftigt ger sig detta samband till känna under hafvandeskapet. Kvaljningar äro ju mycket vanliga under detta tillstånd; ibland stegra de sig till kräkningar. Tand-

värk är ett annat reflektoriskt symtom, som ibland uppträder under samma tillstånd; ett annat är salivflöde.

Med den psykiska sfären stå fortplantningsorganen ock i växelverkan. Så kan t. ex. en häftig sinnesrörelse bringa en pågående menstruation att upphöra samt sedan stundom låta den utebli en längre tid, flera månader, ja, år. Fruktan för hafvandeskap har stundom visat sig ha samma inverkan, liflig önskan att få barn sammaledes. I motsats häremot händer det ej sällan, att en eller annan sinnesrörelse framkallar menstruationen på olaga tid. Såsom exempel på inverkan från den fysiska på den psykiska sfären ser man ofta, huru underlifssjukdomar nedsätta själsspänstigheten; lynnet blir kinkigt, sinnesstämningen melankolisk, betryckt. Mången gång har det händt, att denna nedsatta sinnesstämning varit det enda symtom, hvarigenom en underlifsåkomma gifvit sig till känna för den sjuka och hennes omgifning.

* * *

Fortplantningsorganen utvecklas långsamt: de äro icke färdiga att funktionera, förrän kroppens öfriga organ varit i full verksamhet under många år. Men den **hälsovård**, som rör dem, bör taga vid långt tidigare. Den börjar med att modern själf ger sin lilla flicka di. Som bekant är — trots alla förbättringar af den artificiella födan — icke blott dödligheten störst hos de barn, som uppfödas artificiellt, utan bland de kvarlevande är ock sjukligheten störst hos de artificiellt uppfödda. Bland sjukdomar, hvilkas förlopp är i hög grad beroende af barnets näring i den späda åldern, finns det särskildt en, som kan sträcka sina menliga verkningar ända fram till den tid, då den lilla flickan själf skall bli mor. Det är den s. k. »engelska sjukan» (rachitis). Denna sjukdom har sitt hufvudsäte uti bensystemet; den fördröjer benvandlingen och åstadkommer missbildningar. Bäckenet blir genom dess inverkan hopklämdt bakifrån framåt och därigenom trängre än normalt; ett fosters framtida passage genom detsamma blir sålunda försvårad. Att bäckenet förtränges på nämnda

sätt, beror emellertid ock på en yttre faktor; det är nämligen bålens tyngd, som pressar korsbenet ned mot blygdbenet. Den omformning af bäckenet, som i normala fall till följd häraf alltid försiggår, då barnet börjar intaga upprätt ställning, öfverdrives här på grund af benstommens för stora mjukhet. Nu är det emellertid så, att barn med engelska sjukan börja gå mycket sent. Här är ett gif akt för mödrarna. Uppmuntra ej, än mindre nödga ett barn att gå i förtid! Låt barnet rulla sig ikring, låt det krypa ikring, lyft det aldrig upp för att försöka att få det att stå. När benstommen hunnit ernå tillräcklig stadga, så griper barnet af sig själft tag i omgifvande föremål och reser sig upp. Det är af vikt att ej gå naturen i förväg, redan då benstommen är frisk, och än mera då den är sjuk. Att barnet då börjar gå sent är blott ett uttryck för naturens eget bemödande att motverka sjukdomens skadliga inverknings, och detta naturens bemödande bör understödjas. Förebygger man så, att, medan sjukdomen varar, bålen pressar ihop det för svaga bäckenet, så är det utsikt till att dettas missbildning uteblir.

För att fortsätta med benstommen, så har den ej nått sin fulla fasthet förrän vid omkring 25 års ålder. Ända till dess kan således denna stomme påverkas i missgynnande eller gynnsam riktning, och kraftigare ju tidigare påverkan sker. Växande flickor böra därför ej utföra för tunga arbeten eller bära för tunga bördor, såsom de emellertid ej sällan göra. Så ser man t. ex. mycket ofta i synnerhet i fattiga familjer, huru »stora syster» — på 14, 10 år eller till och med därunder — går och kånkar på familjens yngsta medlem, hvilken, som vi nyss sett, äfven för sin egen skull borde få ligga kvar i sin bädd, eller på den näst yngsta, hvilken — äfven till större fromma för sig själf — borde få krypa omkring på golvet.

Bäckenet förtränges äfven af snedställningar, hvilka förekomma i sammanhang med högre grader af ryggradssnedhet (lindriga former af dylik inverka ej menligt på bäckenet). Snedhet åter framkallas af olika orsaker. Bland annat är att nämna sneda hvilo- och arbetsställningar. Vi minnas väl alla de barbariska skolbänkarna utan ryggstöd och ha i ännu färskare minne exempel på ett pedanteri, som ej tillät barnen

att använda de ryggstöd man barnhärtigt nog försett stolarna med. Ryggen orkar ej med den korrekta ställningen mer än en kort stund; snart nog söker den sig en hviloställning, som är naturligtvis både krokig och sned, och genom denna ställnings upprepande dag efter dag blir den bestämmande för ryggradens form. Vid skrifning och läsläsning intas ofta snedställning. Vidare orsakas snedhet af kroppsarbete, som företrädesvis tager i anspråk ena kroppshalvvan. Vi ha ju för vana att hufvudsakligen — ofta uteslutande — anlita högra handen. Detta beror ursprungligen på denna hands naturliga företräde framför den andra, ett företräde som vi emellertid i orättvist hög grad stegra, till ganska stor olägenhet för oss i flera hänseenden i det praktiska lifvet — en sak som är värd att beaktas af föräldrar och uppfostrare.

Om vi från benstommen vända oss till själfva underlifsorganen, så har modern först att se till, att ej barnets yttre delar förete någon vanskaplighet samt att observera, om någon sjuklig rodnad eller afsöndring skulle förekomma. I alla dessa fall är det nämligen af vikt, att läkare rådfrågas i tid. För öfrigt utgöres den hufvudsakliga direkta vården under barnåldern af omsorgsfull och rationell renlighet, en renlighet som är att sedan tillämpa under all framtid. Jag återkommer till detta kapitel längre fram.

Beträffande bröstkörtlarnas vård så är det redan under barndomen af vikt, att de ej utsättas för tryck. Alla mödrar känna väl till, att barn mycket fort växa ur sina kläder och att lif och lifstycken bli för trånga. Ger man ej akt härför, så bli såväl yttre som inre organ lidande af hopklämningen. Modern har därför att se till, att bröstkörgens beklädnad alltid sitter lös och ledig, och särskildt är detta af vikt för flickorna i öfvergångsåldern och äfven under tiden omedelbart före denna.

En sak till beträffande bröstkörtlarnas funktion. Omfattande undersökningar företagna under de senaste åren ha ådagalagt, att föräldrarne kunna utöfva ett bestämdt inflytande beträffande denna funktion hos sin dotter, d. v. s. ett negativt inflytande åtminstone. Statistiken visar nämligen att alkoholmissbruk hos föräldrarne eller endera af dem ned-

sätter eller upphäfver dotterns förmåga att amma. Denna oförmåga blir gärna ärftlig. Samtidigt har man funnit, att alkoholmissbruk hos föräldrarne försämrar tändernas beskaffenhet hos barnen. Sålunda se vi, att alkoholen, som försämrar individens lifskraft och arbetsduglighet och nedsätter honom i kampen för tillvaron, också försämrar afkomman och gör den mindre rustad för samma kamp — närmaste ledet därigenom att en del af matsmältningsorganen, tuggverktygen, försämras, ledet därefter därigenom att det beröfvas modersmjölken. Alkoholen har för öfrigt äfven andra nedsättande inverknings på afkomman, på hvilka jag dock icke här skall ingå.

Till den förberedande vården för framtiden beträffande fortplantningsorganen hör äfven en psykisk vård. Visserligen befinna sig nämnda organ än så länge i fullkomlig overksamhet. Men vid de iakttagelser barnet gör öfver omgifvande ting och företeelser stöter det esomoftast på fenomen, som beröra eller falla inom fortplantningsområdet, och det vill ha klarhet äfven där. Bland de tusen spörsmål det kommer med till föräldrarne förekommer därför alltid också den frågan, hvar måne små barn komma ifrån och mera annat, som sammanhänger därmed. Man har funnit, att om barnet ej af föräldrarne får svar, som tillfredsställer det, så går det och spörjer på annat håll eller lyssnar till samtal, som beröra detta ämne; och på så sätt får det i de allra flesta fall icke blott oklara, förvända, mången gång fullkomligt oriktiga begrepp, utan alla de föreställningar, som från början bli förbundna med dessa begrepp, bli oftast smutsiga och simpla. Man har därför mer och mer kommit till insikt om att mor (eller far) är skyldig att äfven på dessa frågor ge barnet ärliga och sanningsenliga svar. På så sätt bevarar hon dess förtroende — hvilket hon ofelbart mister, om hon ljuger för det — och kvarhåller det så att säga inom sin egen räckvidd, så att det blott vänder sig till henne och frågar. Det ligger därför i hennes hand att inte blott ge barnet så stor mängd kunskap hon vill och att fullständiga den, efter hand som dess egen utveckling och reflexion går framåt, utan hon har också i sin makt att bestämma arten af barnets tankegång beträffande de

meddelade kunskaperna. Ty barnet insuper djupt ehuru omedvetet den ande, som besjälår henne själf, då hon talar om dessa ting, det gripes af samma aktning och vördnad för dem, som hon själf hyser. På så sätt kan modern i denna riktiga kunskap och i detta rena rena sinne ge barnet ett det allra bästa skydd för framtiden.*

En egenskap, som vidare är för framtiden synnerligen nödvändig, är förmågan af själfbehärskning. Beträffande den egenskapens utveckling hos barnen ha föräldrar och särskildt mödrar begått stora underlåtenhetssynder. Hvarje mor, som låter barnet i allt få sin vilja fram, som gifver det hvad det pekar på, som gör sig till dess ödmjuka tjänare, passar upp det och fogar sig i alla dess nycker, hon gör sitt barn en mången gång obotlig skada för lifvet. Det är icke — därom äro väl nutida uppfostrare ense — till största gagnet för ett barn, att man lär det att blindt lyda. Att viljan blir stark är en långt viktigare sak. Men denna vilja, den bör med nödvändighet ledas och riktas så, att den sträfvar efter att förvärfva själfbehärskningens svåra konst, att den i själförsakelse och hänsyn till andra ser ett af sina främsta mål. Och hvem har väl barnet anledning och skyldighet att taga mest hänsyn till om icke till modern, som för dess skull har så stor omsorg och för hvarje dag försakar mångtaliga ting. Det är ju blott rimligt, att barnet lär sig att t. ex. utan knot lämna modern i fred och tysthet, då hon behöfver hvila, att det lär sig att med glädje uppfylla hennes önsknningar och att hjälpa henne efter förmåga. Dessvärre är emellertid nu ofta förhållandet det — jag talar nu naturligtvis ej om egoistiska mödrar, för hvilka barnet kommer i andra rummet, utan om verkliga, goda, själfuppoffrande mödrar —, att modern i missriktad ömhet, i smått som stort ger upp sig själf för sina

* Litteratur i denna fråga:

Matias Skard: »Hvad vi bör sige vore börn om kjönslivet». 55 öre.

O. Klykken: »Fars og mors undervisning om kjönsforholdet.» 65 öre.

Mary Wood-Allen: »Från barn till yngling.» 50 öre.

Natanael Beskow: »Kampen för renhet.» 25 öre.

Karolina Widerström: »Om utsträckningen af ämnet hälsolära.» 10 öre.

» » » »Skolan och sedlighetsrörelsen» (i trettonde allmänna svenska folkskolläraremötets berättelse samt i Sv. läraretidning n:r 32 för 1903) m. fl.

barn, hvilka hon gör till egoister samtidigt med att hon sliter ut sig själf. — Uppfostran till själfbehärskning, själförsakelse och hänsyn till andra är icke minst viktig, när det gäller pojkarne, beträffande hvilka den i allmänhet mest försummas. Öfvergrepp i flera hänseenden af det starkare könet gentemot det svagare höra ock till det dagliga lifvets allra alldagligaste företeelser, till — djupare sedt — icke minst skada för det starkare könet själf.

Betydelsen af den nu afhandlade psykiska hälsovården har på de senare åren alltmer uppskattats af föräldrar och uppfostrare. Men handhafva föräldrarne hela detta område så, som det för barnens skull bör handhafvas, föra barnen med sig till skolan såväl riktiga föreställningar som ett finkänsligt sinne, så finns det intet skäl längre för skolan att ur zoologien och hälsoläran skära bort kapitlet om fortplantningsorganen, utan hon kan äfven här ge den teoretiska kunskap, som är behöflig för förståelsen af det helas sammanhang samt för fullständigande af de grundläggande hälsovårdsprinciperna. Skolan har också på senare tiden börjat att utfylla den förut befintliga luckan.

Så är det ytterligare ett kapitel, som det är nödvändigt att tala om, när det gäller barnets hälsovård, och det är kapitlet om den vanart, som benämnes själfbefläckelse eller onani. Jag kallar den vanart och icke last, ty vanart är en riktigare benämning. Ganska ofta är den icke annat än tanklös odygd, uppkommen af ren tillfällighet. Man skulle ock på goda grunder kunna kalla den för en sjukdom. Ty den är mycket ofta en sjukdomsyftring. Ibland uppenbarar den, att barnets nervsystem är sjukt eller sjukligt. I vår jäktande, oroliga tid bli till och med barnen nervösa. Nervositeten kommer i arf från föräldrarne, och den utvecklas genom åtskilliga samverkande orsaker alltifrån den spädate åldern, genom brist på lugn och ro, genom klemighet, genom det myckna stillasittandet och innesittandet under skolåldern, genom jäkt och öfveransträngning i arbetet m. m. Ibland kunna direkt lokala orsaker finnas, såsom sjukligheter af något slag hos organen. Ofta härrör den af retningen af en liten mask, springmasken, som förekommer som parasit i ändtarmen och

ofta kryper ut och åstadkommer klåda såväl kring stolgången som längre fram. Andra orsaker kunna vara brist på renlighet, tryck och skafning af kläderna och dylikt. Sedan kan ju äfven orsaken vara förförelse genom kamrater eller genom vuxna personer, t. ex. samvetslöst tjänstefolk — en maning till mödrar att så mycket som möjligt taga hand om sina barn själfva.

Man kan misstänka vanarten, om ett förut öppet, gladt och hurtigt barn blir inbundet, retligt och klent, om det blir skyggt och gärna söker ensamheten, om det blir håglöst och tappar minne och intresse för sysselsättningar och lekar. Emellertid är att märka, att annan sjukdom kan yttra sig på liknande sätt. En tids observation — och modern bör ge sig ro med denna och ej förhasta sig -- af barnets beteende kan bringa klarhet i frågan.

Får modern ej klarhet på egen hand, gör hon klokt uti att rådföra sig med läkare om barnet; är barnet i skolåldern, kan hon ju lämpligen vända sig till lärarinnan med bön om hjälp; jag är öfvertygad om att denna hjälp i allmänhet skall lämnas gärna och med diskretion. Lärarinnan å sin sida, om hon har ögonen öppna, kommer ju alltsomoftast att observera ett och annat, som ger henne visshet eller misstanke, att ett barn lider af den nämnda vanarten. Naturligtvis är det hennes plikt för barnets skull att då meddela sig med modern; det är ju klart, att en förständig mor är henne förbunden för det intresse för barnet, som hon genom detta meddelande lägger i dagen. Är det blott misstankar, och visa sig dessa ogrundade, så har ju ingen skada skett genom att de båda talats vid; saken kommer ju inte vidare. Ty det är väl obehöfligt att erinra om att ett barns hemlighet är lika viktig att bevara som en vuxen människas. Där emot är det nog lika behöfligt som viktigt att erinra om, och jag vill lägga både mödrar och lärarinnor det allvarligt på hjärtat, att de icke i första taget betrakta ett barn, hos hvilket de upptäckt vanarten, såsom lastbart och syndfullt, utan att de betrakta det, som det vanligtvis är, såsom sjukt eller förvilladt och handla emot det därefter. Det finns visserligen dess värre barn, hos hvilka denna vanart utvecklats

till last och hvilka äfven med förkärlek förleda andra. Dessa behöfva behandlas på sitt särskilda sätt och böra väl knappast utan uppsikt få vara i sällskap med andra barn. Men detta är lyckligtvis mera undantagsfall. Och vanarten kan stundom påträffas hos de präktigaste barn med goda karaktärer. Det fordras ofta blott, att ett sådant blir en enda gång allvarligt, kärleksfullt och hänsynsfullt vidtaladt och upplyst om det skadliga och orätta i vanarten för att det fullständigt skall lägga bort den. Det är af mycket stor vikt att både humant uppfatta och humant och förståndigt behandla denna sak. Uppfattar man nämligen barnets skuld större, än den verkliga är, och dömer man det hårdare, än det förtjänat, så stänger man själf för sig vägen till dess förtroende. Modern riskerar att antingen såra barnet på det djupaste, eller ock — då hon i det längsta ej vill riktigt tro, att barnet verkligen gjort sig skyldigt till en (som hon anser) så förskräcklig synd — förspiller hon en dyrbar tid. Vägen stänges ock för samverkan mellan mor och lärarinna. Det är icke ovanligt, att en lärarinna, som sin plikt likmätigt meddelar sin upptäckt eller sin misstanke åt modern, af denna mötes antingen med halft misstroget undvikande eller ock med harm och mer eller mindre dold fiendlighet. Felet är, att man (å ömse håll) dömer för hårdt och kärlekslöst — stundom tar man ock i stället å ena hållet saken alltför lättvindigt, ytligt och slappt. En mildare men på samma gång allvarligare uppfattning skulle helt säkert åstadkomma bättre samverkan mellan hem och skola i denna viktiga sak, till barnens räddning och väl. Ty viktig och djupt allvarlig är saken; onanien kan ha svåra, fördärfbringande inverkingar, hvilka särskildt drabba nervsystemet och hvilka blifva desto djupare, ju längre det onda varat.

Det har talats och diskuterats ganska mycket bland såväl föräldrar som pedagoger om huruvida man ej på något sätt skulle kunna förekomma den afhandlade vanarten. Och man har kommit till det resultat, att åtskilligt bör kunna göras, till en början mera indirekt. Barnet vet af erfarenhet hvad det vill säga att ha ondt och ofta äfven hvad det vill säga att vara sjuk. Berättar man då för detsamma, när anled-

ning därtill förekommer, att om man gnider de där delarna, så får man mycket ondt och kan bli mycket sjuk, och inskräper man detta ytterligare en och annan gång, så ingår denna kunskap i barnets föreställningar och skyddar det. Längre fram, då barnet börjat fråga om åtskilligt, som ofvan nämndes, samt fått en inblick i fortplantningsorganens funktioner, inskräpes vikten af att dessa organ bevaras friska samt ingifves respekt för att förgripa sig på sin egen eller någon annans kropp. Således, hvad som nyss framhölls vara af så stor vikt för framtiden, är för barnet till skydd redan nu. — Dessutom motverkas vanarten af ett sundt lif, af allt, som gör barnet hårdadt och hurtigt, af lekar och sysselsättningar, som intressera det. Att slipprigt tal och slipprig lektyr böra hållas fjärran, säger sig själf.

Jag nämnde nyss, att onanien kan grundlägga sjukdomar. Men det är läkarens plikt att framhålla icke blott detta utan ock, att dessa sjukdomar i regeln kunna botas, om de ej inrotat sig för djupt. Ofta motverka emellertid de sjuka själfva detta botande genom sin håglösa förtviflan. Jag har flera gånger emottagit förtroenden från personer, som i barndomen varit onanister eller ock fortfarit därmed än längre fram, och hvilka gått och rufvat och sörjt däröfver, så att själfva detta rufvande gjort dem skada. Jag tror, att det gäller om denna synd kanske i än högre grad än om någon annan, att den, som blifvit den kvitt, bör sänka den ned i glömskans haf. Ty dels innebär rufvandets däröfver frestelse till ny synd, dels har ju ångern, då omvändelse och bättring skett, ingen uppgift längre, den skadar sedan i stället för att gagna, ty den nedsätter lefnadsmodet och försvagar därigenom både kropp och själ.

Beträffande hälsovården i barnaåldern med hänsyn till fortplantningsorganen är just intet vidare att tillägga. Men redan nu må kraftigt betonas, af hvilken oerhördt stor vikt äfven för dessa organs såväl utveckling som funktion den allmänna kroppsliga hälsovården är.

Som jag förut nämnt, stå fortplantningsorganen i ett mycket intimt samband med hela den öfriga kroppen och alla dess organ. Af detta följer teoretiskt, att ju friskare

hela kroppen är, dess friskare böra ock de nämnda organen vara. Praktiskt visar sig ock så vara förhållandet. En sundt, allsidigt utvecklad kvinnas fortplantningsorgan funktionera som regel normalt. Det händer visserligen äfven hos henne, att de såväl som andra organ i kroppen kunna drabbas af sjukdom — som hon dock emellertid lättare öfvervinner än sin svagare medsystemer. Men själfva organens lifsyttningar äro normala. Så menstruerar en frisk kvinna utan smärtor. En viss trötthet förefinnes visserligen, ett större behof af hvila än eljest, mera behof af yttre värme samt en något större känslighet i lymnet. Men detta är också allt. Ingen arbetsoduglighet förefinnes, ingen förnimmelse af att vara sjuk. De sexuella förnimmelserna äro hvarken sjukligt stegrade eller upphäfdade. Och hafvandeskapet, detta tillstånd då den kvinnliga organismen utvecklar sin största lifsenergi, det ter sig ock kännbart för den friska kvinnan såsom en tid, då hon fylles af dubbel lifskraft, då hon lefver med mer än vanlig intensitet både till kropp och själ.

Men, hör jag nu invändningar från många håll: denna skildring kan inte vara sann; hur många kvinnor lida icke af ofta mycket svåra smärtor vid hvarje menstruation, och hur många kvinnor äro inte klena och eländiga, ja riktigt sjuka, då de gå med sina små. Ja, så förhåller det sig verkligen tyvärr. Men hvad bevisar detta? Icke att så är normen utan att släktet är sjukt.

Såsom läkare, speciellt som gynekolog, har man tillfälle att höra beskrivas samt att iakttaga en hel del olikartade rubbningar uti underlifsorganens funktion. Oftast motsvaras väl dessa sjukliga symtom af sjukliga förändringar i underlifsorganen. Men mycker ofta händer ock, att vid företagen undersökning underlifsorganen befinnas vara alldeles friska. Hvad då de sjukliga symtomen? Jo, hela kroppen är vanvårdad.

Hvad är det då, som i första hand säger oss hvad som är nyttigt eller skadligt för vår kropp? Jo, det är vår förnimmelse och vår instinkt samt den erfarenhet vi förvärfva om det gagn eller den skada vi haft af att lyda eller förakta instinktens bud. Instinkten åter är en halft eller nästan helt

omedveten förnimmelse af de intryck, som tillföras oss genom våra fem sinnesorgan samt från vår kropps inre; och vidare dessa förnimmelers direkta och omedelbara omsättande i handling, som gagnar, eller afhållande från handling, som skadar vår kropp. Instinkten är således vår hälsas bästa skydd, ett skydd som vi själfva dessutom kunna i hög grad förstärka. Genom att observera vår kropp och pröfva hvad som är den nyttigt samt genom att regelbundet tillämpa den vunna erfarenheten kunna vi nämligen åt oss skapa hälsosamma vanor, hvilka så att säga taga hand om vår kropp och styra den automatiskt. Hvarje sådan hälsosam vana blir en landvinning för vårt instinktiva jag samt en vinst för den högre hjärnverksamheten på så sätt, att denna befrias från en del arbete och får mera kraft sparad för det rent intellektuella området.

Tyvärr ser man emellertid mycket ofta i det dagliga lifvet, att instinktens bud föraktas eller åsidosättes; och tyvärr är det icke minst ofta vårt kön, som gör sig skyldigt därtill.

Så är det t. ex. ingalunda ovanligt, att kvinnor ej uträtta sina naturliga behof, då dessa göra sig påmint. De gå ofta med fylld ändtarm och full urinblåsa ibland i många timmar. Antingen beror detta på att de ej bry sig om marningen till följd af tanklöshet eller lättja eller vanligare äro de för tillfället upptagna af arbete eller äro de i sällskap och genera sig för att aflägsna sig — en blyghet som beklagligtvis vidlåder vår nation i mycket hög grad. Jag tror, att om dessa kvinnor blifvit från barndomen vanda vid och sedan själfva fortsatt att vänja sig vid att tömma sin blåsa och sin tarm, när de känna sig behöfva det, de i de flesta fall skulle finna eller skaffa sig tid och tillfälle därtill. En rätt god hjälp att undvika kollisioner är att vänja sig vid bestämda tider; tarmen behöfver ju i regeln tömmas en till två gånger om dagen, blåsan tre till fyra. Gifvet är dock, att om födan varit rikligare eller innehållit mera lösande ämnen, tarmen måste tömmas oftare; har drycken varit rikligare, och har den särskildt varit alkoholhaltig, så måste blåsan tömmas oftare. Att blåsans och ändtarmens innehåll får stanna i dem för länge är gifvetvis skadligt såväl för

dessa organ som för hela kroppen och speciellt äfven för underlifsorganen. Dessa tryckas och hållas i sämre lägen däraf, och blodcirkulationen inom dem försvåras.

För att underlätta hälsovården i detta hänseende böra kontor, ateljéer, fabriker och andra arbetslokaler samt skolor vara försedda med tillräckligt många, lämpligt inrättade och snyggt hållna bekvämlighetsinrättningar. Afgiftsfria dylika, lämpliga för kvinnor, borde ock inrättas på alla salutorg och andra trafikerade platser.

En annan instinktiv maning är hungerkänslan. Äfven mot denna är man ofta ohörsam. Hur mången går ej t. ex. hela förmiddagen, hela den styfvaste arbetstiden, på en helt liten kvantitet föda, ibland mutande magen med litet kaffe eller slisk! Mången skall säga mig, att hon ej känner sig hungrig på hela förmiddagen. Om hon tänker rätt efter, skall hon erinra sig, att detta beror på att hon varit sin mages tillsägelse så ofta ohörsam, att hon vant den af med att säga ifrån; kroppens behof af näring ger sig emellertid i stället till känna såsom både psykisk och fysisk trötthet, nedsatt förmåga att hålla tankarna samlade, hufvudvärk, frusenhet o. d.

I detta sammanhang vill jag erinra om hurusom det är nödvändigt för dem, som måste arbeta på natten, såsom sjuksköterskor, de, som arbeta å tidningar och tryckerier m. fl. att skaffa sig ett ordentligt mål mat på natten.

En annan naturens påminnelse är trötthetskänslan. Hur oerhördt gör man ej våld på den? Hur mången sitter ej t. ex. och skrifver, tills armen värker, tills skuldran värker, tills hela ryggen värker, och sitter kvar och skrifver ändå! Och hur mången sitter ej och läser, tills hjärnan är genomtrött, tankeförmågan slö och både minne och reflexion svika, men kan ej förmå sig att hvila ändå! Och likväl är det så, att vi icke blott ingen nytta ha af det arbete, som utföres af en trött hjärna, af en uttröttad hand, utan hvarje öfveranstängning beröfvar dessa organ en viss portion af deras framtida arbetsduglighet. På tal om intellektuellt arbete, så är jag öfvertygad om att det kvinnliga släktet har förmåga att utföra ett ganska betydligt dylikt, men jag tror, att

det på många håll skötes illa eller rättare opraktiskt, från det att skol flickan hela eftermiddagen hänger näsan öfver boken, tuggande igenom hvarje läxa fem, sex gånger, då en eller två genomläsningar med koncentrerad eftertanke borde vara nog och den tid, som på så sätt blefve öfrigt till fromma för både själsverksamheten och det kroppsliga välbefinnandet, kunde användas till hvila, till lek och till med läxorna helt olikartade sysselsättningar — från detta skol flickans arbete till kontoristens, som af ambition eller undfallenhet för orimliga fordringar sitter kvar och gör öfverarbete eller tar med sig hemarbete, eller lärarinnans, då hon använder en ofta alltför stor del af sin väl behöfliga hvilotid till extra lektioner — för att nu ej tala om nattarbete och en massa annat öfverarbete.

Ett annat behof hos vår kropp är det af rörelse, af muskelarbete, muskelansträngning. Se på det späda barnet, hur lifligt det rör på sina armar och ben redan innan det kan förflytta sig ifrån stället! Och längre fram sedan! Man kan ju nästan aldrig få barn att vara stilla och tysta, motion vilja de ha för sina lungor och hela sin kropp.

Som väl är, har man på senare tiden alltmer kommit till insikt om kroppsrörelsens nödvändighet. Man har bildat gymnastikföreningar och idrottsföreningar, man har letat rätt på våra gamla folkdanser och dansar dem åter med lif och lust; likaså med lekarna. Man skaffar lekplatser åt barnen och materiell till lekarna, underhåller källbackar, skridskobanor m. m. Men ännu är ej på långt när nog gjordt i detta afseende och speciellt ej för den kvinnliga ungdomen. Gymnastiken har ej fått tillräcklig plats på skolschemat; lekarna i det fria äro ej nog gynnade vare sig från hemmet eller från skolan.

Slöjd och handarbete har på senare tiden kommit alltmer till heders särskildt sedan man kommit underfund med hur stor betydelse den har äfven för den intellektuella utvecklingen. Dock har den egentliga slöjden ännu ej på långt när fått sin tillräckliga och berättigade plats inom den kvinnliga ungdomens utbildning. Och det egentliga kvinnliga grof arbetet sedan (skurning, tvätt o. d.) det omhuldas i våra

dagar icke alls såsom det förtjänar. Och dock är det förträffligt kroppsutvecklande och skaffar en motion, som icke blott är billigare än gymnastik och sport utan som dessutom ger ett visst nyttigt resultat till vinst för både sinne och kassa. Härmed vill jag visst icke säga, att grofarbetet borde uttränga gymnastik och idrott. Intet finns, som så sätter pli på en vårdslösad kropp som rationell gymnastik, och idrottens betydelse för utveckling af mod, själsnärvaro och handlingskraft kan man knappast anslå för högt. Men därjämte borde grofarbetet tagas upp af snart sagdt alla kvinnor särskildt af de bildade och det tillika af skäl, som äro ännu mera tungt vägande än hälsoskäl.

Det finns väl knappast något område, där man fasthåller så envist vid gamla arbetsmetoder, där gammal slentrian härskar så enväldigt som på det kvinnliga grofarbetets område. Och detta är ju helt naturligt, då samma arbete nästan uteslutande öfverlämnas åt de obildade kvinnorna, hvilka i regeln ej förstå att ändamålsenligt ordna och förenkla arbetet och ej förmå att snabbt taga reda på och använda de hjälpmedel, som nyare tekniska uppfinningar kunna bringa. En mängd af människokraft, tid och hälsa bortslösas därigenom dagligen. Annorlunda ter sig samma arbete, då en bildad och tänkande kvinna utför det. Hvilken lättnad i arbetet, hvilken inbesparing af kraft och tid kan ej en dylik kvinna åstadkomma; och med hvilken omsorg för egen och andras hälsa utför hon det ej. Och det arbetsresultat hon når blir dock bättre och ej sämre än med det gamla sättet.

Det kan väl därför sägas ligga i öppen dag, att de bildade kvinnorna böra taga sig an grofarbetet för att på dess olika områden söka åstadkomma ändamålsenliga arbetsmetoder och för att sedan lära dessa åt sina obildade systrar. Och dessutom, skulle ej deras handläggande af grofarbetet vara ett det allra bästa sätt för det närmande mellan klasserna, det förstående af hvarandra, som vår tid till allas bästa sträfvar efter?

En annan vänlig påminnelse är känslan af frysning. Äfven denna föraktar man alltför ofta. Det är t. ex. mycket vanligt, att kvinnor gå och småfrysa om armar, fötter och ben,

och likväl förändra de ej sin otillräckliga och opraktiska beklädnad af dessa kroppsdelar. Men jag skall väl inte gå och skämma bort mig genom att ta så förskräckligt mycket på mig? hör man ofta invändas, då man påpekar denna brist i beklädnaden. Nej visst inte, jag vill långtifrån, att kvinnorna skola på det hela taget ha mera på sig, än hvad de ha; jag anser tvärtom, att de flesta gå och bära på en alltför stor massa kläder. Men det stora felet är, att fruntimmerskläderna så ofta äro opraktiskt sydda och opraktiskt anordnade. Man behöfde inte belasta sig med att gå och bära på en så stor massa tyg om man gjorde snittet på sina kläder ändamålsenligt. Och så är det en sak till beträffande frysningskänslan. Den säger mig blott, att icke allt står väl till med min kropp, men den upplyser mig ej om hvar felet ligger. Där måste eftertanke och erfarenhet komma till hjälp. Och dessa säga mig, att det långtifrån alltid är otillräcklig beklädnad eller för låg temperatur ikring mig, som gör, att jag fryser. Jag kan frysa, därför att jag är hungrig eller trött; då måste jag äta eller hvila mig. Jag kan frysa, därför att luften i rummet är dålig; den ger mig ej tillräckligt af det syre, som skall underhålla de kemiska förbränningarna inom mig och därmed kroppsvärmen; i så fall är rätta botemedlet att öppna fönstret. Jag kan också frysa därför, att jag saknar kroppsrörelse, och då måste jag gifvetvis skaffa mig dylik. Flera af dessa orsaker eller alla kunna finnas tillstädes, och jag har då ingen annan råd än att se till att aflägsna dem alla. Ett är säkert, genom att elda mina rum till en temperatur af 25 grader, genom att taga på mig hela lass af kläder och genom att undvika hvarje tillstymmelse till drag slipper jag icke undan att frysa, och hvad än mera är, jag slipper icke undan att förkyla mig. Därmed äro vi inne på kapitlet om härdning. Härdning är kroppens rationella tillvänjande att utan att taga skada tåla vidriga inflytanden. Härdning i trängre bemärkelse är träning att tåla temperaturväxlingar och särskildt köld. Till en sådan träning hör frisk luft och kroppsrörelse samt i främsta rummet bad (luftbad och vattenbad). Kalla tvättningar användas ganska allmänt såsom härdningsmedel, och de äro onekligen förträffliga. Men de äro icke

tillräckliga. För att härdas måste huden lära sig att tåla såväl mycket höga som mycket låga temperaturgrader; hudkärnen måste uppgymnastiseras till att vidga och sammandraga sig snabbt och väl, och detta sker genom systematisk inverkan af värme och köld samt mekanisk bearbetning. Vi ha en gammalnordisk badform, som tyvärr kommit ur bruk hos oss men så mycket mera omhuldas hos våra gamla blodsförvanter finnarna såväl i deras kulturcentra som i deras aflägnaste landsbygder. Det är den s. k. finska badstun, som är en den allra bästa badform i härdningshänseende. Den bekante resanden och folklifsskildraren Alfred Jensen säger, då han talar om de ryska kuskarne och deras oerhörda förmåga att tåla köld — de kunna sitta ute på en trappa hela vinternätter i många graders köld och inte bli fördärfvade —, att den med säkerhet beror på att de använda badstun, som äfven är ryssarnes form för folkbad, och helt säkert har han rätt. Badstun har också de bästa förutsättningar att kunna bli ett folkbad; den kan åstadkommas med enkla billiga medel, så att snart sagdt hvarenda människa skulle kunna begagna sig af den. Naturligtvis kan den ock förekomma i förfinad form, men förfining är en sak, som är lätt att åstadkomma. Samma badform är ock ett njutningsmedel, och ett godt sådant, hvilket ju långtifrån kan sägas om alla dylika. I Finland plägar man säga, att badstun är den fattige finns enda njutning. Den uppfriskar och tager bort trötthet.*

Vi talade om instinkterna och deras betydelse. När nu människor så litet ge akt på dem och rätta sig efter dem, hvad rätta de sig då efter i stället? Jo, när man forskar därefter, så kommer man till ganska egendomliga upptäckter. Somliga människor göra en hel del mer eller mindre barocka saker, därför att de äro så rädda för diverse sjukdomar. Jag rådfrågades en gång af en fru — jag minns hvarken hvad hon hette eller från hvilken landsända hon var, men vårt samtal kommer jag nog länge att minnas --, som var klädd i diverse

* Åt den, som vill närmare studera badens betydelse för hälsan, anbefalles en synnerligen läsvärd skrift af en läkare, som utträtt mycket för badstuns återinförande i Sverige, doktor Nils Englund: »Om hudens vård samt om folkbad». Tilläggshäfte till »Läsning för folket».

ylletröjor och diverse underkjolar och dessutom tvenne ylle-maggördlar. På min deltagande fråga, hvarför hon behöft anlägga dem, svarade hon, att hon var så rädd att få ondt i njurarna. Hon hade visserligen aldrig haft den sjukan och ingen af hennes anförvanter heller, men hon hade hört talas om att den var fasligt svår, och därför måste hon på nämnda sätt skydda sig för den. Reflexionerna göra sig själva.

Det finns en del människor, hvilka med stor förkärlek på sin friska kropp tillämpa ordinationer gifna åt sjuka människor. Så har t. ex. en person med en viss hudsjukdom fått bland annat den ordinationen att ej tvätta sig med vatten. Genast tro en del af den sjukas bekanta med fullkomligt frisk hud, att det är betänkligt att tvätta sig med vatten; skall det ske, så måste det åtminstone ske med så liten kvantitet som möjligt. Personer med klena magar, med benägenhet för diarréer få vanligen det rådet att bära en maggördel. Naturligtvis finns det då åtskilliga med friska magar, som anlägga maggördel, antingen i pura försiktigheten eller ock därför att de verkligen haft diarré för en eller par dagar; diarréen gick snart nog öfver och magen är åter i bästa skick — — men maggördeln sitter kvar till döddagar. Förutom maggördeln finns det en hel del andra små lappar och klutar, som folk gå ikring och bära på sig på grund af andras eller egen sjukdom och som de aldrig kunna göra sig kvitt. Nu är det verkligen så, att det inte är lätt att vänja sig af med ett plagg, som man vant sig vid. Afvänjningen måste ske med omtanke. Den går emellertid säkert och utan någon som helst risk, om man dels gör plaggen — maggördeln eller bröstlappen eller hvad det nu är — småningom tunnare, tills de slutligen försvinna, och dels dagligen tvättar den kroppsdelen, som plagget beklädt, med kallt vatten, ju kallare dess bättre. Vill man vara ytterligare försiktig, så börjar man afvänjningen under den varma årstiden.

På tal om försiktighet, så är den tron ingalunda sällsynt, att man skall kunna skydda sig mot en hel hop sjukdomar genom att kläda sig mycket varmt. Om en ung flicka på vintern går klädd i en liten kort kappa och icke har ylletröja närmast kroppen och icke damasker, så tycka många

s. k. förståndiga människor, att flickan är förskräckligt oförsiktig och vårdslös om sig. De borde i stället vara glada, att det finns ungdomar, som äro härdade nog att kunna gå lätt klädda. Klemighet finns det gunås nog af. Hvar och en bör ej ha på sig mer, än man behöfver, och det är olika för olika personer; hvad man har för mycket på sig klemar bort en och kan också vara direkt skadligt. Man svettas nämligen lätt, då man har för mycket på sig, och svettas man, så förkyler man sig lätt, om man råkar att vid kylig väderlek stå stilla ute, komma in i en kall lokal eller dylikt.

Jag sade, att människor göra en massa saker för att undgå sjukdom. De finnas, som stänka sina rum med karbol, om någon epidemi går i staden. Andra våga ej nalkas en sjuk utan hålla sig på långt, långt afstånd. Andra bomma till fönster och dörrar och hålla sig ängsligt inne, så fort t. ex. influensan går. — För att förebygga sjukdom, skola vi tilllämpa hvad vetenskapen lärt oss, konsekvent och genomgående samt med urskillning. Vi skola ej gå in till en difterisjuk eller kyssa en tyfoidfiebersjuk; vi skola ej dricka ur samma glas som en lungsiiktig. Men vi böra vakta oss för att bli hälsopedanter, att bli människor, som betunga hela sitt lif med hälsoregler. Och vi skola akta oss att låta ängslig dödsfruktan få makt med oss; det är människan ovärdigt att klamra sig så fast vid lifvet, att hon till hvarje pris vill behålla det. Må vi böja oss för döden, när vår stund är inne, och tacka lifvets herre för hvad han gaf. Men medan vi lefva, låtom oss lefva med helt lif, med glädje och med fullaste vilja att verka medan dagen är! Värre än sjukdom är klenhet, småkrämpor och lifsleda. Men till lifskraft och lefnadslust förhjälpa oss inga lifselexir och inga homeopatiska sockergryn. Till dem förhjälpa oss stora, enkla, närliggande medel, såsom att släppa in sol och luft i våra rum, att sofva, när det är natt, och att kläda oss så, att vi kunna andas fritt och röra oss fritt — med ett ord så enkla och så närliggande ting, att vi just därför icke se dem. Ty människan griper så gärna främst efter det, som ligger längst borta.

Återvändom till de olika åldrarnas hälsovård. Efter barnåldern kommer den s. k. öfvergångsåldern, då fortplantningsorganen snabbt utveckla sig till funktionsduglighet, samtidigt med att hela kroppens tillväxt tager en raskare fart. Nu uppenbarar det sig, om barnet under de föregående åren haft tillfälle till en sund och allsidig kroppsutveckling. Har så varit fallet, och fortsätta de sunda förhållandena, så utmärker sig öfvergångsåldern för hälsa och spänstighet, arbetslust och goda både själs- och kroppskrafter. Men har under barnåren kroppen vanvårdats, så uppträda just under öfvergångsåldern sjuklighet och svaghet, hvilka för öfrigt ej sällan sedan hänga efter genom hela lifvet; det är, som om organismen ej orkade med, ej fått stoff nog till den utveckling, som nu kräfvos. Arbetslust och krafter sjunka, och håglöshet och ömtålighet framträda i stället. Menstruationen, hvilken i normala fall uppträder smärtfritt och utan sjukliga symtom för öfrigt, ger sig hos den i hygieniskt hänseende försummade till känna med en hel del sjukliga yttringar. Hvad man då har att göra är att, så godt sig göra låter, söka godtgöra det försummade och laga, att kroppens vård nu åtminstone blir god. Måhända kräfvos för ändamålet, att de bokliga studierna och annan stillasittande sysselsättning rätt betydligt inskränkas och att den allra största omsorg för längre eller kortare tid ägnas åt den fysiska utvecklingen; man får i alla fall prisa sig lycklig, om man lyckas reparera skadan.

Stundom händer, att sjukliga symtom under menstruationen eller oregelbundenheter i densamma bero på redan nu förefintliga underlifsåkommor, och det är då af vikt att uppdaga dessa för att kunna vidtaga mått och steg för deras häfvande. Mången mor drar sig emellertid förklarligt nog för att låta undersöka sin dotter vid så unga år. Jag vill därför nämna, att en sådan undersökning kan ske i alla hänseenden skonsamt.

Psykiskt kan menstruationens första framträdande, om den unga flickan ej är beredd därpå, vålla bestörtning, förskräckelse och bekymmer. Det är därför af vikt, att modern förut talat med sin dotter om densamma, något som ju faller

sig mycket lätt, om hon förut ej hållit henne i okunnighet om underlifsorganen och deras funktioner.

Vi komma så till kapitlet om hälsovården under menstruationen.

Jag har redan framhållit, att menstruationen är en fullkomligt normal process, hvilken hos friska personer ej medför några sjukdomsyftringar. Men vissa bestämda känningar framträda dock, nämligen ett större behof af hvila än eljest, mera behof af värme och större känslighet i lynnet, känningar som man har att taga fasta på och rätta sig efter.

Hvad beträffar känsligheten i lynnet, benägenheten att se tingen mera i svart, så har man egentligen blott att ihågkomma den för att säga sig själf, att världen dock nog är litet ljusare än den nu synes, och för att undvika att förhastiga sig i omdömen och beslut.

Hvad beträffar det större hvilobehovet, så böra i högre grad häftiga och våldsamma eller ock ovanligt ansträngande kroppsrörelser undvikas under dessa dagar. Till dylika rörelser hör en, som är ungdomen synnerligen kär, nämligen dansen, dock ej i form af en kortare stunds »svängom» utan till det större mått den förekommer vid en bal, då ju timme efter timme ägnas åt det ansträngande nöjet. Cirkulationsorganen komma under dansen uti ytterst häftig verksamhet, och det är uppenbart, att det lätt nog skall komma att för mycket fresta på det under menstruationen redan förut betydligt ansträngda kärlområdet inom underlifsorganen. Därtill kommer, att kroppen af dansen blir starkt upphettad, ofta däremellan hastigt afkyld, hvartill slutligen kommer dansens sensuella moment; alla dessa omständigheter innebära under menstruationen en fara för underlifsorganen, hvilka lätt nog på ett eller annat sätt kunna taga skada.

En hel del andra häftiga och ansträngande rörelser böra ock undvikas eller modereras under menstruationen, åtminstone under dess första dagar, såsom friskgymnastik, velocipedåkning och en del andra slag af sport. Allt detta, såsom beträffande nöjen, är ju dock relativt lätt åstadkommet. Svårare är det, när det gäller arbete. Men äfven här kan

man nog med litet god vilja åstadkomma den minskning, som är af nöden; man kan förlägga särskildt ansträngande sysslor till andra dagar, göra undan dem före menstruationen eller spara dem till efter densamma; en husmor kan tänka på att på liknande sätt lätta tjänarinnans arbete o. s. v. Bärandet och lyftandet af tunga bördor, långvarigt stående hör bland annat till det, som bör undvikas eller inskränkas under menstruationsdagarna.

På tal om stående, så är det med säkerhet en hel del arbeten och sysslor, som nu utföras stående, hvilka lika bra kunde göras i sittande ställning, om man blott anordnade det så. Hvarför skulle man t. ex. ej kunna diska sittande? Diskbänken är hög. Nå, skaffa en hög stol där bredvid. Men husmodern måste göra diskningen på detta sätt först; sedan kanske tjänarinnan gör det efter någon tid.* Långvarigt stående är i allmänhet ej nyttigt, enär det gynnar åderbrock på benen.

Då det är tal om ökadtt mått af hvila under menstruationen, så kunde man fråga: skulle manne så stort mått af hvila, som kunde åstadkommas vara bäst; vore det kanske allra bäst att helt och hållet hvila under dessa dagar? Helt säkert vore detta icke alls nyttigt (jag talar nu nämligen alltid om friska personer). Och hvad mera är och hvad synnerligen lyckligt är, det ligger till stor grad i vår egen makt att bestämma öfver det mått af hvila vi skola taga. Men det ligger ej på så sätt i vårt skön, att t. ex. en person, som har en del småbestyr och mindre ansträngande göromål till daglig sysselsättning, helt plötsligt säger till sig själf: min tjänarinna förrättar ju under dessa dagar mycket ansträngande sysslor; hvarför skulle icke jag kunna göra det också? och därpå lägger sig ned under pågående menstruation att skura ett golf eller, följande liknande resonemang, tar sig för att gå på en bal. Nej, detta och dylikt duger icke. För den närvarande tiden, för den menstruation, som nu pågår, och för de närmast

* Biträden i butiker stå mycket ofta i onödan, på sina håll därför att de ej få lof att sitta och att principalen ej skaffar sittplatser åt dem — en ren grymhet, så inbiten att man fått lof att lagstifta mot den både i England och Frankrike. Den existerar för öfrigt ock i vårt goda land.

följande, är jag bunden af de vanor jag skapat mig. Men dessa vanor åter, dem kan jag göra mig till herre öfver. Hvila och ansträngning äro inga absoluta begrepp, hvad som för den svage och öofvade är en ansträngning, är för den starke så godt som hvila. Och här komma vi åter till kroppsarbetets, kroppsörelsernas stora betydelse. Den som dagligdags öfvar och utvecklar sin kropp och ger den det mått af rörelse den behöfver, hon kan i själfva verket äfven under menstruationsdagarna utföra ett ganska betydligt kroppsarbete, ehuru det är mindre än hennes vanliga arbetsmått. Och den, som är sysselsatt med stillasittande arbete, handarbete eller intellektuellt arbete kan genom att tillbörligt öfva sin kropp på mellantiden, åstadkomma, att själs-spänstigheten under menstruationsdagarna står sig bättre, att olusten, nedstämdheten och tröttheten, som eljest så ofta inställa sig då, i det allra närmaste försvinna.

Jag nämnde vidare, att man under menstruationen är mera känslig för köld än eljest. En förkylning har under dessa dagar större benägenhet att drabba underlifvet än eljest. Om man t. ex. då råkar att ligga i kalla sängkläder eller uppehålla sig i oeldadt rum eller t. ex. på en kall dag gå af och an på en kaj för att vänta på en båt eller tunnklädd fara en längre väg utåt landet på vagn eller någon-ting dylikt, så kan man lätt nog ådraga sig en mer eller mindre häftig underlifsinflammation, som kan räcka i veckor eller månader. Det är således nödvändigt att kläda sig väl under dessa dagar och att se till, att man ej utsätter sig för att bli genomkyld.

All denna aktsamhet tilltalar föga hurtiga naturer. Till glädje för dem — och än mer till rättelse för de alltför akt-samma — vill jag framhålla, att vi äfven här genom aktiv verksamhet kunna befria oss från den besvärliga ömtålighet, som är en sjuklig stegring af den normala känsligheten. Det är härdningen, som här kommer oss till godo. Den, som vant sin kropp att tåla temperaturväxlingar och som speciellt härdat den för köld, riskerar äfven mindre af köldens inverkan under menstruationen; skulle hon då råka ut för en förkylning, som det är henne omöjligt att undvika — ty

tanklöst bör man ju ej utsätta sig därför —, så blir följderna för henne vida mindre kännbara än för hennes icke härdade medsyster.

Till härdning hör, som jag nämnt, bad. Bör man då bada äfven under menstruationen? På den frågan kan ej lämnas något bestämdt och allmängiltigt svar. Säkert är, att många friska personer icke blott tåla vid bad då utan äfven må väl af dem, såväl af varma renlighetsbad som kalla sjöbad. För dessa personer kan det endast vara af nöden att påpeka, att de under menstruationen böra göra baden kortvarigare än eljest och att de omsorgsfullt se till, att de ej förkyla sig efter dem. Att det emellertid finnes en hel del personer, som icke tåla vid bad under menstruationen, är säkert. Det nu lefvande släktet är säkerligen än så länge ett rätt vekligt släkte, för hvilket nog ock den mest allmängiltiga regeln beträffande saken i fråga blir, att de böra under menstruationen undvika bad, helkroppsbad nämligen. De lokala tvättningarna däremot äro då icke blott icke skadliga, utan de äro ännu mera nödvändiga då än eljest.

Ofvan nämndes, att till den nödvändiga hälsovården beträffande underlifsorganen framför allt hör renlighet. På hela vår hudyta samla sig ständigt och jämt en hel del organiska ämnen, såsom afstöta öfverhudsceller, afsöndringsprodukter från svett- och talgkörtlarna samt damm. På de yttre underlifsdelarna afsätter sig dessutom det slem, som afsöndras från de inre organen, vidare urin och ibland ekskrementer. Få dessa organiska ämnen sitta för länge kvar, frodas i dem bakterier — hvilka följa med dammet öfverallt — och bilda sönderdelningsprodukter, hvilka reta huden, framkalla klåda och kunna åstadkomma mer eller mindre besvärliga hudåkommor. De måste därför bortskaffas genom dagliga tvättningar. Men det är ett misstag att tro — såsom man mycket allmänt gör —, att det är tillfyllest att använda enbart vatten till dessa tvättningar. Ty vatten ensamt förmår icke lösa upp de organiska ämnena (det skulle ej heller falla någon människa in att tvätta sig om händerna med enbart vatten); utan man måste dessutom äfven använda tvål, en vara mot hvars bruk härvidlag det eget nog finnes

en rätt utbredd fördom. Efter den grundliga intvålningen bör följa en grundlig aftvättning med rikligt med vatten, så att ingen tvål får sitta kvar. Den s. k. bidéen är särskildt konstruerad för dessa tvättningar, och den är svår att umbära för fetlagda, äldre eller af andra orsaker oviga personer. Eljest kan man lika bra använda något kärl, som är mindre skrymmande och mindre dyrbart, såsom t. ex. ett stort nattkärl. Bäst rengör man det själf efter gjord tvättning. Det bör reserveras för sitt särskilda ändamål. Vattnet tages helst kallt.

Bör man vid tvättningen använda svamp, tvättvante eller hvad? För det första bör man ej använda svamp. Ty i dennas porer samla sig de organiska ämnena och undergå försämning; och det är alldeles oerhördt svårt att tillfredsställande rengöra den. Tvättvanten eller tvättlappen är lättare rengjord; men den bör ock tvättas för hvar gång samt få torka luftigt och snabbt. Både svampar och lappar ha emellertid den olägenheten, att de hänga lätt till hands att användas till hvad som helst, till att aftorka något sår eller afsöndringen från någon slemhinna, och på så sätt kunna smittämnen stundom af farlig beskaffenhet öfverföras. Ett materiell, som är i alla hänseenden lämpligt och som man särskildt mycket lätt kan kontrollera att det är rent, är s. k. »renad vadd» (ej att förväxla med s. k. fönstervadd); köpt kilovis hos instrumentmakare är det ej heller dyrt. Man tager en ny bit för hvarje tvättning. Allra enklast att använda och alltid möjlig att tillfredsställande rengöra är blotta handen.

Till torkning användes en mjuk handduk, ofta ombytt, och torkningen liksom tvättningen göres varligt; ty dessa delar äro i mer än ett hänseende känsliga.

Äro de renlighetsåtgärder, som nu beskrifvits, helt enkelt en nödvändig sak, så kan detta ingalunda sägas om de alltför vanligt använda spolningarna med sköljkanna. Göras dessa blott såsom yttre spolning, så uträtta de ej mera gagn än en tvättning (eller rättare mindre, då de ju göras med enbart vatten), och man dras i onödan med en besvärlig och tidsödande apparat. Göras de i form af slidsköljningar, äro de i bästa fall till ingen nytta, då de för en frisk kvinna äro

obehöfliga; men icke sällan händer det, att de äro direkt skadliga, om de verkställas oriktigt och om antiseptiska regler ej iakttagas vid dem. Slidsköljningar böra därför aldrig användas annat än på ordination af läkare (men då böra de ock verkställas noggrant efter gifna föreskrifter).

De dagliga tvättningarna af de yttre könsdelarna äro, som nämnt, om möjligt ännu mer behöfliga under menstruationen än eljest. Ty till öfriga å dessa delar häftande organiska ämnen kommer ju nu ock blodet, ett det allra bästa näringsämne för bakterier. Under menstruationen bör emellertid vattnet, som användes, vara varmt eller åtminstone ljumt, för så vidt man ej är särskildt härdad för kallt vatten.

Till renligheten under menstruationen hör äfven ett rationellt användande af s. k. stoppdukar.

Man har gjort sig mycken möda att konstruera ändamålsenliga menstruationsbandager. Man har sökt efter material med god resorptionsförmåga och funnit dylika uti torfmullen och trämassan. Af somliga fabrikanter indränktes denna med sublimat för att bli antiseptisk. Den insys så uti gas. Dessa resorptionskuddar äro förträffliga och värda att anbefalla åt alla dem, som hafva råd att använda så många af dem för hvarje gång, som nödigt är, och hvilkas hud ej till äfventyrs retas af sublimat, om kuddarna därmed äro preparerade. Man kan emellertid nå målet med billigare, enklare och för en och hvar tillgängligare medel.

Materialet till stoppdukarna bör vara mjukt för att ej skafva; det bör besitta egenskapen att snabbt suga upp en vätska. Man har vidare fordrat, att det skulle vara antiseptiskt. Men antiseptiken ställer sig helt annorlunda nu än för åtskilliga år tillbaka. Man har här som i så mycket annat kommit ifrån det mera invecklade till det enklare. Då den stora upptäckten var gjord, att det var mikroorganismer, som åstadkomma sår, sårfeber och smittosamma sjukdomar, så sökte man först efter medel, som skulle vara kraftiga nog att döda dessa små farliga väsen, efter s. k. antiseptiska medel, hvilka man sedan använde i stor utsträckning. De flesta och verksammaste af dessa medel äro emellertid gifter äfven för den mänskliga organismen, och

de måste därför användas med en viss försiktighet. Sedermera kom man ock småningom till den insikten och erfarenheten, att antiseptik utan renlighet har föga värde samt att det bästa, alltid oundgängliga och alltid grundläggande antiseptiska medlet i själfva verket är renlighet, d. v. s. en grundlig, minutiöst noggrann och omfattande renlighet. De egentliga s. k. antiseptiska medlen hafva fortfarande sitt värde och användas alltjämt men i vida mindre omfattning, på bestämda, trängre områden. Med renligheten är det nu emellertid så lyckligt bestämdt, att den åstadkommes med helt enkla och ofarliga medel, hvilka äro tillgängliga för hvar och en. Med tvål, varmt vatten och borste, rationellt använda, får jag i vanliga fall — d. v. s. om den ej nyss varit i direkt beröring med smittoämnen — min hand tillräckligt ren för att vidröra ett sår, och medelst såptvättning och kokning kan jag tillfredsställande bereda förbandsaker till detta sår.

Tillämpa vi dessa erfarenhetsrön på området i fråga, så följer, att om de yttre könsdelarna genom rationell tvagning hållas rena, stoppdukarna ej behöfva vara antiseptiska: de behöfva blott vara rena. De skola därför vara så beskaffade, att de kunna lätt och grundligt rengöras. De böra alltså ej bestå af sammansydda lager, enär detta försvårar rengöring och torkning, utan de böra kunna vecklas ut eller lagren skiljas i sär.

Ett fyrkantigt stycke mjukt linne, stort i mån af behof, som från hörn till hörn, således på snedden, vikes ihop i flera eller färre lager vid begagnandet, motsvarar de nämnda fordringarna. Likaså ett slags dukar stickade i skiljbara lager.

De nämnda plaggen böra bytas tillräckligt ofta — minst två gånger på dygnet, oftare om så behöfs samt sedan alltid underkastas grundlig rengöring, komma i byken.

Ganska praktiskt är att använda stoppdukar af renad vadd; detta material är mjukt, uppsuger lätt vätskor samt är fullkomligt rent. Man klipper däraf ett aflångt stycke i vaddens rifriktning, så tjockt man önskar; klipper vidare ett hål i hvardera ändan. Genom hvardera hålet inträdes ett elastiskt band, som sedan knäppes å en linning — bäst en s. k. be-

sparingslinning — på vanligt sätt. Vaddstycket måste tagas till tillräckligt långt, så att ingen stramning uppkommer, ty eljest håller vadden ej. Vid ombyte bränner man upp den använda vadden eller förstör den på annat lämpligt sätt. På resor i synnerhet är detta material ett det angenämaste och snyggaste man kan använda.

Den riktigt gjorda iakttagelsen, att man är mera ömtålig för kyla under menstruationen än eljest, har ledt till en del besynnerliga bruk. Så finns det till och med personer, som ej våga tvätta sig i ansiktet då. Det behöfver väl knappast sägas, att något verkligt skäl till denna vattuskräck ej finns. En mera vanlig och på sina håll ganska djupt inbiten fördom är, att man ej bör byta linne under menstruationen. Nu kan det ju ej så sällan hända, att ett rent linne är både kallt och fuktigt, och ett dylikt kan det ju vara förenadt med risk att sätta på sig. Men vidtar man det enkla försiktighetsmättet att torka och värma plagget, så är det ju rätt uppenbart, att det icke kan vara till någon olägenhet att det är rent.

Sexuell afhållsamhet är gifvetvis nödvändig under menstruationen.

Smärtor höra, som nämnt, ej till den normala menstruationen, men de förekomma emellertid icke sällan. Man plägar för att döfva dessa smärtor tillgripa diverse medel, konjak, lokal värme eller annat. För alla dessa tillfälliga medel vill jag emellertid varna. Tillfälliga smärtdöfvande medel äro af mycket stort värde under loppet af åtskilliga sjukdomar, hvilka äro förenade med stora smärtor. Men samtidigt med dem använder man andra medel i afsikt att häfva själfva sjukdomen; endast om denna är obotlig, blir smärtornas bedöfvande den väsentliga åtgärden. Vid menstruationssmärter handlar jag mycket oklokt, om jag endast försöker häfva smärtorna; därigenom endast liksom döljer jag mitt sjukdomstillstånd för mig. Det riktiga är att se till att af läkare få upplysning om hvar orsaken ligger till smärtorna och att se till att få sjukdomen häfd. Det finns nu visserligen åtskilliga fall, där sjukdomen — den må nu ha sitt säte i underlifsorganen eller vara en mera allmän sjukdom —

ej står till att häfva (läkekonsten är ju ofullkomlig som allt annat här i världen), men dessa fall äro dess bättre det minsta antalet. I de flesta fall kan man bota sjukdomen, häfva de besvärliga och pinande smärtorna och göra menstruationen åter till hvad den skall vara, en normal lifsytring.

Bland de omständigheter i det dagliga lifvet, som inverka på vår hälsa, utgör klädedräktens beskaffenhet en af de väsentliga.

Klädernas ursprungliga uppgift var att utgöra en prydnad. Men därtill kom för de folkslag, som slogo ned sina bopålar under kallare luftstreck, mycket snart uppgiften att skydda kroppen för köld. Och det är uppenbart, att det för oss nordbor skall vara synnerligen nödvändigt att se till, att kläderna väl fylla denna uppgift. Med samma värmebevarande förmåga är en klädedräkt bättre, ju lättare den är. Detta åter beror dels på stoffet dels på snittet. Som redan antydt, lämnar den kvinnliga klädedräkten ganska mycket öfrigt att önska i detta hänseende. Tänk blott, hvilken massa tyg vi gå och bära på i alla våra kjolar och till hur liten nytta dessa dock äro för de nedre extremiteterna! Om vi nu också af estetiska skäl hålla på kjolen i den yttre dräkten (klänningen), så kunde vi väl åtminstone, när det gäller underplaggen, vara så praktiska, att vi så mycket som möjligt använde byxor i stället. Af dylika plagg, som redan nu användas, äro väl emellertid de s. k. öppna kalsongerna att betrakta såsom rent af typen för opraktiska klädesplagg. Man skall inte stänga osundheten inne, sades det i våra mormödrars tid, utan man skall lufta bort den. Men någon osundhet finns där icke: där finns, som nämnt, en del af söndringsprodukter, som, om de få sitta kvar, förskämmas och bland annat förorsaka dålig lukt. Men tvättar man blott ordentligt bort dem, finnes alls intet skäl, hvarför man icke skulle skydda underlifvet för köld såväl som andra kroppsdelar.

Så är det en negativ egenskap hos beklädnaden, som är synnerligen viktig. Den får icke hindra vår kropp i någon af dess funktioner, icke inverka störande eller nedsättande

på några af dessa. Och den får ej inskränka vår arbetsförmåga, icke nedsätta vår arbetsduglighet.

Se vi efter hvad det är, som är det karakteristiska för kvinnokroppen, så finna vi, att det ligger dels uti dess mjuka våglinier dels i dess smidiga rörlighet. Det är ej i kraftens massa vår styrka ligger utan i härdighet och böjlighet.

Det är bittert att nödgas erkänna, att kvinnodräkten alltför ofta vittnar om en grof okunnighet om dessa fakta. Vi behöfva blott erinra om turnyren för att öfvertygas om att modet stundom ej skyr den våldsammaste förvanskning af de normala linierna. Och rörlighetens betydelse ur såväl skönhets- som hälsosynpunkt, om den synes man för det mesta ej ha någon aning. Se blott, hur dräkten inskränker armarnas rörelser och gör dem kantiga, hur snäfva kjolar hindra gången och hur trånga skodon och höga klackar gör den oelastisk, struttande och osäker! För att nu icke tala om att man beträffande bålen under århundraden tycks haft trädockan till ideal.

Dock, bättre tider stunda måhända. Kanske skall idrottens utöfvarinna så småningom få öga för rörelsens plastik, och kanhända skall hon komma underfund med att snörlif och hårdt åtsittande kläder äro bojor, dem hon ej längre har lust att låta sig bindas utaf.

Redan nu börjar man verkligen — teoretiskt åtminstone — mer och mer komma till medvetande om att ett snörlif, som är åtsnördt, skadar och äfven att det i allmänhet är skadligt att ha sina kläder hårdt sittande och linningarna om midjan hårdt åtdragna. Det finns knappast något organ, som ej lider af att bröstkorgen hopklämmas och midjan pressas in. Hjärtats arbete försvåras; andningen hämmas och förkonstlas, lefver och magsäck klämmas och tvingas ned ur sitt normala läge. Hela den del af bukhålan, som ligger närmast under mellangärdet och befinner sig innanför nedre delen af bröstkorgen, klämmas ihop, och dess innehåll pressas ned. Nedre delen af bukhålan blir i stället fylld med mera innehåll och bukväggen till följd däraf utspänd, magen blir stor — en effekt som gör de flesta mycket bekymmer; de inse ej dess orsak, och därför öka de för det mesta än ytter-

ligare på den genom att allt hårdare snöra åt sitt snörlif och allt trängre dra åt sina linningar. Äfven underlifsorganen lida af hopklämningen; de tvingas ur sitt normala läge, pressas nedåt, och blodomloppet i dem försvåras. Under hafvandskapet stiger, som omtaladt, lifmodern upp i bukhålan och ökar dess innehåll alltmer. Den behöfliga rymdtillökningen vinnes dels genom att bukväggen tänjes, dels genom att den nedre delen af bröstkorgen, hvars refben äro mera rörliga, utvidgas. Men ha dessa refben genom ihärdig sammanpressning så att säga stelnat i hopklämdt läge, kan bröstkorgen vid sagda tillfälle ej vidgas tillräckligt; för vinnandet af nödigt utrymme måste i stället bukväggen tänjas så mycket mer, till men såväl för dess aktiva verksamhet som för dess framtida förmåga att dra ihop sig igen — s. k. hängbuk gynnas.

Men det är icke blott det hårdt åtsittande snörlifvet, som skadar, utan detta gör äfven det, som sitter löst, ehuru naturligtvis i mindre grad. Hvarje snörlif, vare sig det sitter löst eller hårdt, utgör ett mer eller mindre stelt pansar, som mer eller mindre inskränker rörelserna i bröstkorg och rygg-rad. Men hvarje muskel, som ej öfvas tillräckligt, försvagas. Och bälens muskler försvagas i stundom mycket hög grad af snörlifvet. Den, som försöker lägga bort sitt snörlif, får nog-samt erfara detta. Hon får nämligen snart nog värk i ryggen, beroende på att ryggmuskulerna numera ej ens orka hålla ryggen upprätt; tröttheten af detta arbete blir så stor, att den erfares som smärta. Har man emellertid ihärdighet nog att fortsätta med att afvara sitt forna stöd, så öfva musklerna upp sig, och värken försvinner. Äfven bukväggens stora muskulatur försvagas af den overksamhet, hvartill snörlifvet dömer den, till olägenhet för allt det arbete dessa muskler ha att utföra. Såsom nämndt, är det bukmuskulerna, som åstadkomma de s. k. krystvärkarna, hvilka således böra bli dess kraftigare, och den senare delen af förlossningen dess snabbare utförd, ju kraftigare dessa muskler äro. Men äro de svaga, blir denna del af förlossningen långvarig och pinande, och ej sällan händer, att den felande muskelkraften måste ersättas af förlossningstången. Bälens orörlighet och

bukmuskulernas svaghet orsaka vidare bland annat försämrade tarmverksamhet och förstoppning, en mycket vanlig åkomma, mot hvilken man sedan pinar sin stackars mage med det ena laxermedlet efter det andra.

Mot snörlifvets bortläggande invända många personer, att kjollinningarna skära in i midjan, sedan snörlifvet tagits bort. Men det behöfs inga hårdt åtdragna linningar för att bära upp benbeklädningen, det behöfs inte ens några linningar alls. Höfterna äro breda nog att bära upp dem ändå. Dessutom ha höfterna sin största bredd ej uppe vid höftkammen utan ett godt stycke längre ned, vid vändknölna. Skäras därför plaggen blott i sin öfre del noga efter höfternas form, så hållas de uppe utan att behöfva sitta det ringaste åt i midjan.

Hälsövarlden under hafvandeskapet är ett viktigt kapitel för den vuxna kvinnan. Det är stora fordringar, som ställas på den kvinnliga organismen under denna tid. Fortplantningsorganens verksamhet är enormt stegrad, och äfven den öfriga kroppen med snart sagdt alla dess organ deltar uti och understödjer denna verksamhet. Vi hafva i det föregående sett, huru strax vid hafvandeskapets början lifmoderns slemhinna förtjockas, huru den bildar ett hölje kring det befruktade ägget, hurusom den organiserar — genom moderkakans bildning — ett särskildt kärlsystem af en säregen anordning, lämpadt att på bästa sätt utväxla närings- och affallsämnen med den organism, till hvilken det lilla ägget utvecklar sig. Det är en hel mängd material, som åtgår för fostrets tillväxt, och mer behöfs, ju större det blir. Moderns matsmältningsorgan måste därför förarbeta en större kvantitet födoämnen, hennes hjärta drifva omkring en större kvantitet blod, hennes lungor åstadkomma ett större gasutbyte, hennes njurar utsöndra en större mängd affallsämnen o. s. v., än då de arbeta för henne ensam. Hennes kropp har ock att uträtta ett större mekaniskt arbete än eljest genom att bära fostret, hvars tyngd med hvar dag blir allt större. Härtill kommer dessutom, att hela lifmoderns muskelmassa

ombildas och oerhört tillökas samt att dess nervganglier och nervtrådar erfar en särskild utveckling.

Hela denna stegrade verksamhet är ju emellertid en rent fysiologisk företeelse, för hvilken den kvinnliga organismen blifvit särskildt rustad och för hvilken den ock under normala förhållanden väl anpassar sig. Subjektivt välbefinnande och objektiv bild af hälsa under denna tid hör därför ock till normen; ja, det är ingalunda ovanligt, att kvinnor, hvilka förut varit något krassliga och ömtåliga, under hafvandeskapet blomstra upp och blifva starka och hårdiga.

Men, skola många af mina läsarinnor säga, detta lyckliga förhållande kan väl knappast kallas regeln? Huru många hafvande kvinnor lida ej af en mängd krämpor, somliga af svåra sjukdomssymtom, äro trötta, se glåmiga ut och visa raka motsatsen till stegrad lifslust och lifsenergi?

Ja, beklagligtvis är det sant, att många, alltför många kvinnor lida af sjukliga symtom under hafvandeskapet; men i regeln är ej hafvandeskapet såsom sådant skulden härtill. Abnormiteter kunna nämligen förefinnas, som beträffa själfva hafvandeskapet, t. ex. sjukliga förändringar i moderkakan, olämplig vidfästning af densamma, för riklig mängd barnvatten m. m. — och häraf åstadkommas gifvetvis sjukliga symtom hos den hafvande. Men äfven där mot själfva fostrets och de detsamma närmast härbärgerande och närande delarnas beskaffenhet intet är att anmärka, förlöper hafvandeskapet ändå ofta, som nämndt, under sjukliga symtom. Skulden till dessa är då ej att söka uti hafvandeskapet såsom sådant utan uti en eller annan sjukdom eller sjuklighet hos modern. Sålunda är det ju tämligen klart, att ett hjärta, behäftadt med något fel, som gör, att det nätt och jämt rår med sitt vanliga arbete, lätt nog skall bli öfveransträngdt och oförmöget att utföra det plus i arbete, som hafvandeskapet pålägger detsamma. Likaså är gifvet, att redan förut sjuka njurar skola blifva än sjukare, då de betungas med att ur moderns blod afsöndra ej blott hennes egna utan äfven det växande fostrets affallsprodukter. Hos en lungsjuk få lungorna svårare att besörja ett tillräckligt gasutbyte. Hos en kvinna med retligt nervsystem uppstår helt

naturligt en hel massa reflexsymtom, kräkningar, spottflöden m. m.; hos en med svag, utvecklade muskulatur förorsakar den ökade kroppstyngden snart nog betydlig trötthet o. s. v.

Slutsatsen häraf måste bli, att hafvandeskapets hygien egentligen tar sin början långt före detsamma, ja, man skulle nästan kunna säga vid moderns egen födelse.

Om därför den kvinna, som väntar sig bli mor, fått sin kropp vårdad — och vårdar densamma — efter riktiga hygieniska principer och om den utvecklats, stärkts och härdats till fullo samt i enlighet med sina behof och utvecklingsmöjligheter, om hennes benstomme blifvit god, hennes matsmältningsorgan väl bevarats, hennes hjärta och lungor öfvats att fylla stora kraf, hennes nervsystem härdats, så att det ej lätt bringas ur jämvikt, hennes muskelsystem utvecklats, så att kroppsarbete och bördor ej snart bli för tunga; om hon ordnat sina vanor, sin klädsel, sitt arbete, hela sitt dagliga lif i samklang härmed — så har hon de bästa förutsättningar, att både hafvandeskap och förlossning skola förlöpa normalt och att äfven, när allt detta är öfver, hennes krafter skola räcka väl till för alla de modersplikter, som sedan taga vid.

Men icke så synnerligen många kvinnor äro så väl rustade. Kan då ej äfven den i kroppsligt hänseende sämre utrustade och sämre utvecklade göra något för att gynnsamt inverka på sitt hafvande- och moderskap? Jo, visserligen kan hon det.

Det är nu emellertid så, att hygienien under hafvandeskapet måste syfta på ej blott att bevara moderns hälsa och välbefinnande, att underlätta förlossningen samt att gagna fostrets hälsa; den skall äfven afse vidmakthållandet af själfva hafvandeskapet såsom sådant. Och det händer, att dessa syften komma i strid med hvarandra. Det händer stundom, att modern för sitt ännu ofödda barns skull måste pålägga sig rätt stora försakelser, t. ex. i fråga om kropps-rörelse. Det händer, att hafvandeskapet hotar att afbrytas i förtid, modern måste då hålla sig i stillhet och mer eller mindre fullständig kroppslig överksamhet för längre eller kortare tid. Hon tvingas sålunda för en tid till ett för

henne själf abnormt lefnadssätt; hon har emellertid intet annat att göra än att underordna sig själf för den gången; måhända kan hon till ett kommande hafvandeskap hinna att förbättra sin hälsa och härda sin kropp, så att hon då slipper den tvungna overksamheten.

Förefinnas däremot inga tecken, som tyda på att hafvandeskapets fortbestånd är hotadt, har modern större frihet att inrätta sitt lif i allo fördelaktigt i hygieniskt hänseende. Och hon kan verkligen ernå ganska mycket, om hon med allvar gör allt hvad hon kan och törs. Ty hon måste i alla fall gå varligt till väga. Hon får ej t. ex. plötsligt börja med starka kroppsrörelser eller ansträngande kroppsarbete, om hon är förut alldeles ovan vid dylikt. Men om hon börjar med lindriga kroppsrörelser och lindrigt ansträngande kroppsarbete, så kan hon äfven under hafvandeskapet öka sin muskelstyrka. Hon kan få sin bröstkorg vidgad och sin bålmuskulatur stärkt. Bäst vinner hon detta genom för syftet lämpade och ordnade gymnastiska rörelser. Hvad beträffar idrottsöfningar, ridter, dans med mera dylikt, så bör den, som ej är van därvid förut, ej börja därmed under hafvandeskapet; den, som är van därvid, bör inskränka dem.

Att det i själfva verket kan gå för sig att arbeta till och med mycket strängt under hafvande tillståndet, därpå lämna våra arbetarhustrur dagliga bevis. Men de lämna ock alltför många exempel på öfveransträngning under hafvandeskapet. Alla dessa i förtid gamla, i förtid utslitna kvinnor hafva till mycket stor del den omständigheten, att de under hafvandeskapen fått arbeta så tungt, att tacka för att deras spänstighet och fågning så fort förgått. Man måste nämligen komma ihåg, att kroppskrafterna under hafvandeskapet tagas i anspråk på ett alldeles särskildt gebit, för ett i bokstafig mening inre arbete, hvilket alltjämt tillväxer och således kräfver för sig mer och mer af kroppens befintliga arbetskraft, ju längre hafvandeskapet fortskrider. I alldeles samma mån måste alltså de för yttre arbete disponibla krafterna bli efter hand reducerade, och följaktligen måste detta arbete i samma mån minskas, om ej öfveransträngning skall bli följd.

Känsligheten för yttre inflytelser under hafvandeskapet skiftar betydligt hos olika individer, alltefter olika disposition och temperament samt olika grad af hälsa eller sjuklighet. Gifvet är därför, att just under första hafvandeskapet en viss pröfvande försiktighet och aktsamhet bör iakttagas och att just då alla ovana strapatser böra undvikas. Ett tyvärr mycket vanligt bruk står i rak strid mot denna regel; jag menar bröllopsresorna. Resor äro ju i allmänhet ganska ansträngande, för de flesta människor åtminstone. Många bli sjuka under en sjöresa, ej så få äfven under en järnvägsresa. För ett känsligt subjekt kan det då lätt hända, att de ibland mycket våldsamma kräkningarna på en sjöresa, den ofta betydande skakningen på en järnvägsresa, kan afbryta ett påbörjad hafvandeskap. Dessutom går och står man ju vida mer på en resa än eljest, man färdas än på ett, än på ett annat sätt, stundom allt annat än bekvämt, och man får visst icke alltid hvila, då man kunde behöfva det. Jäkt och oro kunna ej heller alltid undvikas. En del personer enerveras af resor. Förkylningar äro ej heller alltid lätta att undvika därunder. Detta och mera annat gör, att bröllopsresorna rätt ofta inverka ofördelaktigt. De göra det så mycket mera, om den unga bruden redan förut är grundligt uttröttad. Och huru mången brud är ej detta? Hon har haft så brådtom att få sin utstyrsel färdig, att hon alldeles glömt bort hvad som är vida viktigare, nämligen sin egen hälsa. Under lång tid har hon jäktat och sytt, unnande sig föga hvila, föga frisk luft (annat än ibland vid brådiskande spring i butiker), föga ro till måltiderna, föga sömn, lefvande i ängslan och oro för att ej allt skall hinna bli färdigt. Var det då nödvändigt, att hon hade så brådtom? Kunde ej bra många af dessa ting ha gjorts färdiga efter bröllopet? Har hon ej ofta alldeles ofantligt godt om tid just denna första tid af sitt äktenskap (om hon nämligen, som mest naturligt är, genast tagit sitt nya hem i besittning)? Hvilka bestyr kunna då väl vara närmare till hands eller angenämare än hemmets ytterligare iordningställande och sysslandet med de ting, som därmed ha sammanhang? Och har hon ej öfverflöd på tid, måste eller vill hon »själf göra allting» eller har

hon måhända äfven något arbete utanför hemmet, ja, då har hon ställt det ännu dummare för sig genom sin öfveransträngning före bröllopet. Inträdande i sitt nya hem med mer eller mindre af den håglösa likgiltighet, som åtföljer tröttheten, blir hennes arbete därinom henne för tungt, och det blir henne en pina, då det i stället skulle varit hennes lust och glädje. Nedstämdheten häröfver nedsätter ytterligare hennes af öfveransträngningen nedstämda sinne, och så reduceras betänkligt den trefnad hon skulle känna och den glädje hon skulle sprida i sitt nya hem. Hade det då ej varit bättre, att hon ställt det litet annorlunda med utstyrseln, eftersom det härvidlag tycktes vara nödvändigt, att den verkligen blef färdig till bröllopet, då så många göromål väntade henne sedan? Kunde hon måne ej börjat tidigare med den? Kunde hon ej användt mera främmande hjälp därtill? Hon har måhända blott af öfverdrifven sparsamhet nekat sig denna. Och slutligen: funnos ej däribland åtskilliga onödiga saker, som kunnat slopas eller åtminstone uppskjutas? I de nya förhållandena kan hon däremot helt säkert ej taga med sig nog af hälsa, af spänstighet till kropp och själ. Kanske blir hon mor helt snart. Kan hon då stå till svars för att ha förslösat en del af det hälsokapital, hon skulle skänka sin förstfödde?

I sammanhang härmed vill jag erinra om en sak, som ju egentligen borde vara själfklar, nämligen om vikten af att underlifsorganen äro friska vid inträdet i äktenskap. Äro de därför sjuka, gör vederbörande i alla hänseenden klokt, om hon ser till att före sitt giftermål få sjukdomen häfd. Ej minst viktigt är detta för ett tillfredsställande förlopp af inträdande hafvandeskap.

Hvad den blifvande modern alltid bör kunna ordna till fördel både för sig själf och fostret, enär bådas intressen här sammanfalla, är klädedräkten. Denna bör anordnas efter i allo fullt hygieniska principer. Dessutom är det nödvändigt, att kläderna nu inrättas så, att de lätt kunna anpassas efter bälens viddtillökning, både redan så snart denna börjar och sedan alldeles proportionellt med den. En inrättning i dylikt syfte är lodräta springor — en på hvar sida, framtill —

å klädningslifvet (här dolda af plaggets anordning för öfrigt) samt å lifstycket, hvilka springor snöras ihop, samt äro försedda med tygklaffar inunder. Lämpligast är dessutom under grossessens mera framskridna stadium, att nederkroppens beklädnad medelbart uppbäres af axlarna. Rätt många kvinnor behöfva mot slutet af hafvandeskapet en buken nedifrån stödjande gördel, en s. k. grossessgördel. Vanligast är detta fallet, då deras bukväggar på grund af den dåliga vård och utveckling de gifvit dem — se ofvan — blifvit öfvertänjda och slappa under föregående hafvandeskap.

Klädedräktens yttre snitt är af rätt stor vikt under hafvandeskapet. En oändamålsenlig, trång och illasittande dräkt låter nämligen under detta tillstånd kroppen framstå såsom oformlig och oskön. Många kvinnor dra sig därför då ock för att vara i människors sällskap och för att gå ut och gå. Men både lynne och hälsa lida af en dylik isolering och instängning. En ändamålsenligt skuren och anordnad dräkt, som faller löst och ledigt kring kroppen, gör, att intrycket blir tilltalande, och bärarinnan kan utan att känna sig besvärad umgås med sina medmänniskor samt skaffa sig välbehöflig motion i friska luften.

Att huden får sin tillbörliga vård är lika viktigt under hafvandeskapet som eljest. De regelbundna baden och tvättningarna böra sålunda fortsättas äfven då, såväl de varma renlighetsbadet (eller badstubaden) med efterföljande dusch eller afkylning som ock om sommaren sjöbaden. Som regel kan sägas, att de bad, som personen i fråga är van vid och som bekommit väl förut, göra det ock nu. Hvad som bör undvikas är egentligen blott mycket varma, mycket kalla eller mycket långvariga bad, liksom ock en viss pröfvande försiktighet bör iakttagas visavi badformer, vid hvilka personen i fråga ej är van.

Den lokala renligheten är ännu viktigare under denna tid än eljest. Det ökade blodtillflödet till bäckenorganen åstadkommer nämligen en starkare afsöndring från alla körtlar, både yttre och inre. Mera slem afsöndras ur slidan och afsätter sig på ytterdelarna, där det gärna vill verka uppluckrande på epitelet, åstadkommande sveda och klåda,

om det ej grundligt — men aktsamt — borttvättas på sätt, som ofvan beskrifvits.

Tarmverksamheten har under hafvandeskapet en viss benägenhet att förtrögas. Detta motverkas dels genom lämplig klädedräkt, dels genom promenader och andra kroppsrörelser, dels genom lämplig föda, såsom frukt, groft bröd, soppor, vatten m. m.

Hemorroider pläga ock gärna uppkomma under denna tid. De motverkas af samma faktorer, som motverka tarmverksamhetens förtrögning.

Blodcirkulationen i benen är försvårad under hafvandeskapet, och åderbrock uppträder därför ej så sällan. Undvikas bör därför särskildt under denna tid långvarigt stående; kännas benen tunga, intages horisontalläge emellanåt.

Inskränkning i det sexuella umgänget, ofta fullständig afhållsamhet därifrån, är af nöden under hafvandeskapet.

Att allt, som under hafvandeskapet kan göras för det ofödda barnets hälsa, bör göras, ligger i öppen dag. Men fostrets hälsa är beroende af moderns (och från början äfven af faderns, hvarmed vi dock ej här sysselsätta oss); de skadliga inverkingar, som träffa modern, träffa ock fostret. Det åligger därför modern såsom en plikt äfven för fostrets skull att väl vårda sin egen hälsa samt att undvika hvad som kan vara menligt för densamma. Lider hon af någon sjukdom, i synnerhet om den är af svårare art och intresserar hela hennes kroppskonstitution, söke hon därför utan dröjsmål erhålla bot. Har hon en sysselsättning, som hotar hälsan, upphöre hon med den. Af arbete utom hemmet är det i synnerhet ett slag, som visat sig vara ödesdigert för fostret, nämligen fabriksarbete. Fabriksarbeterskors barn födas ofta mycket klena och lifssvaga, och dödlighetsprocenten är bland dem mycket hög. Och det kan ej gärna vara annorlunda; dessa barn utsättas ju ifrån första ögonblicket af sin tillvaro, från sitt fosterlif, då de ju lefva inom och af modern, för all den osundhet och för alla de ofta mycket hälsofarliga inverkingar, som fabriksarbetet innebär och medför, vare sig som nödvändighet eller på grund af ofullkomliga och dåliga anordningar. Huruvida nu modern verkligen kan upp-

höra med det arbete, som bringar ohälsa, kanske död åt hennes barn, beror emellertid tyvärr ej blott på hennes goda vilja utan äfven på hennes ekonomiska ställning.

Hälsosammast och ur alla synpunkter eftersträfvansvärdast är det väl alltid både för den blifvande modern och för det barn hon skall föda (icke minst äfven för dem hon födt och har att fostra), att moderns verksamhet förläggas öfvervägande — måhända uteslutande — inom hemmet, hvilket yttre arbete som än därvid måste försakas.

Men det är ej blott de svårare sjukdomarna och de farligare sysselsättningarna, som inverka menligt på fostret. Äfven mindre ingripande sjukdomar, sjuklighet och klenhet, nervositet, sinnesrörelser och oro m. m. inverka på detsamma. Modern har således att sträfva efter att söka få sin egen kropps- och själsbeskaffenhet sådan, som hon önskar att hennes barn måtte få den; den moderliga omtanken och omsorgen börjar rätteligen, redan innan barnet sett dagen.

Ytterligare ett syftemål för hygienien under hafvandeskapet är, såsom ofvan sades, att söka göra förlossningen så lätt som möjligt. Det ena villkoret för att en förlossning skall gå lätt, d. v. s. med så liten tidsutdräkt och smärta som möjligt, är att moderns bäcken och fostrets hufvud skola stå uti ett gynnsamt förhållande till hvarandra. Gynnsamt är förhållandet, om moderns bäcken är välbyggdt och rymligt och fostrets hufvud litet och lätt hoppresbart. Det andra villkoret är, att de utdrifvande krafterna skola vara goda: alltså friska underlifsorgan med väl utvecklade muskulatur i lifmoderns väggar samt en kraftig bälmuskulatur.

Hvad angår beskaffenheten af moderns bäcken, så sammanhänger den, såsom jag längre tillbaka nämnt, med hennes hälsotillstånd under hennes spädaste år, äfvensom med förhållandena under hennes uppväxtår. Hygienien i detta hänseende är därför ock en mycket tidig, såsom jag ock framhållit. Den vuxna kvinnans bäcken kan gifvetvis ej vidare påverkas, utan det har för all framtid sin gifna form och vidd. En faktor, som däremot till en viss grad låter påverka sig, är fostrets storlek. På denna utöfvar moderns lefnads sätt under hafvandeskapet ett ej ringa inflytande. Kroppslig

overksamhet hos modern och riklig näring, speciellt fettbildande sådan, bidraga till att gifva fostret en rikligare fettväfnad och göra det stort och tungt. Strängt kroppsligt arbete och knapp näring däremot göra fostret fettlöst och litet. Nu hafva vi sett, att kroppslig overksamhet är för kvinnan lika litet gagnelig under hafvandeskap som eljest — om man undantar vissa sjukliga fall —, och en öfvergådnings, särskildt gynnande bildning af fettväfnad, är ej heller under normala förhållanden eftersträfvansvärd, vare sig för moder eller foster (det är ett misstag att tro, att det skulle vara ett särskildt tecken på hälsa hos fostret, att det är mycket stort). Att å andra sidan alltför strängt kroppsligt arbete hotar moderns hälsa och fostrets bestånd och att svält verkar i enahanda riktning är uppenbart. Det är således i den gyllene medelvägen det lämpliga skall sökas. Måttligt kroppsarbete, måttlig kroppsrorelse, lämpade efter individens behof och förmåga, samt måttlig näring, innehållande särskildt blott måttlig mängd fettbildare, d. v. s. socker och stärkelsehaltiga ämnen (mjölmalt, potatis o. d.), är hvad som är att eftersträffa. Härvid är att märka, att kroppsrorelse visserligen stegrar aptiten, men den åstadkommer å andra sidan, att näringen användes på ett för modern och fostret bättre sätt och att den motverkar öfverflödig fettansamling.

De utdrifvande krafterna kunna äfven till en viss grad påverkas. Hurudan lifmoderns muskelmassa är, beror visserligen hufvudsakligen på förhållanden, som ligga tillbaka i tiden, sammanhänger såväl med underlifsorganens hälsotillstånd som ock i viss mån med hela kroppens. Till en viss grad kan dock äfven den gynnsamt påverkas under hafvandeskapet genom ett hygieniskt lefnads sätt. Hvad åter beträffar bålmskulaturen, så afhänger visserligen dess duglighet och styrka främst af den öfning och utveckling den förut fått genom kroppsarbete och kroppsrorelser (om klädernas roll därvid se ofvan). Men den kan dock äfven så sent som under pågående hafvandeskap i ej ringa grad direkt stärkas genom anordnande af för ändamålet lämpade kroppsrorelser (och klädedräktens ändrande i gynnsam riktning).

Nalkas så den svåra stunden — svår därför att, hur objektivt »lätt» en förlossning än må vara, den dock subjektivt innebär smärta och vånda. Huru skall denna stund bäst mötas?

Klokt är att mot slutet (under sista månaden) af hafvandeskapet låta läkare undersöka fostrets läge. Det för förlossningen fördelaktigaste är nämligen, att fostret ligger med hufvudet nedåt, hvilande mot moderns öfre bäckenöppning, så att det vid utdrifvandet kommer först ut. Ligger däremot fostrets hufvud uppåt och sätet nedåt, så kräfvess vid förlossningen större uppmärksamhet och ofta mer eller mindre ingripande, för att den skall förlöpa lyckligt. Äfven andra och vida mer abnorma lägen kunna förekomma, hvilka göra läkarhjälp vid förlossningen nödvändig.

Vid en normal förlossning behöfs föga eller ingen hjälp, eller rättare hjälpen är en iakttagande, för att i händelse af behof öfvergå till ingripande. Det kräfvess mången gång en stor portion tålmod hos den födande och stor tålighet för smärtor, för att hon skall vara belåten med denna föga aktiva hjälp. Hennes tålmod stärkes, om hon fasthåller i sitt minne, att den naturliga gången är den bästa och att, ju mindre ingrepp det behöfver göras, dess fördelaktigare är det både för henne själf och för det barn, som håller på att födas.

En ytterst viktig omständighet vid hvarje förlossning — ja, kanske den viktigaste af alla — är, att renligheten skötes väl. Rummet — som bör vara så stort och luftigt som möjligt — bör helst vara nyligen rengjort, sängen framför allt; sänglinnet och gånghinnet rent. Riklig tillgång bör finnas på rena handdukar, tvål, varmt och kallt vatten; rena nagelborstar böra finnas hemma. Jag framhöll nyss, att bad böra tagas under hela hafvandeskapet; de böra fortsättas till alldeles inemot förlossningen. Mest maktpåliggande är emellertid rentvättningen af de yttre könsdelarna, på det att de mikroorganismer, hvilka befinna sig här såväl som på den öfriga ytan af vår kropp — och hvilka här trifvas särskildt väl, såsom jag ofvan påpekat —, på det att dessa små, stundom mycket farliga fiender måtte vara undan-

skaffade, så att de ej måtte komma att införas till de inre organen vid de inre undersökningar eller de instrumentala ingrepp, som möjligen kunna behöfva göras. Hvad beträffar läkarens, barnmorskans och de till äfventyrs behöfliga instrumentens desinfektion, så tillhör den ej min nuvarande uppgift att skildra; det må endast påpekas, att den moderna utbildningen ställer stora fordringar på denna desinfektion. Och det med rätta. Ty det är från den yttre världen — utanpå eller utanför den födandes kropp —, som de smittoämnen härstamma, hvilka äro orsaken till barnsängsfeber, denna fruktansvärda sjukdom som lyckligtvis i våra dagar tack vare just rationell desinfektion kräfver allt färre och färre offer. (Att den födande bör se till, att ej heller på annat sätt ämnen utifrån införas till hennes underlifsorgan, är ju en klar sak.) Lika litet som vid den dagliga toaletten behöfver vid förlossningstillfället rengöringen sträcka sig djupare än till de yttre könsorganen. De inre — ej ens slidan — innehålla nämligen hos den friska kvinnan inga smittoämnen.

Införandet af smittofrön till de inre fortplantningsorganen är vid förlossningstillfället särskildt farligt dels därför, att vid förlossningen en del bristningar å den skyddande epitelbeklädnaden uppstå (å modermunnen och å slidans slemhinna, för att nu ej tala om den stora blödande yta, som uppkommer inuti lifmodern efter moderkakans aflossande), hvilka bilda ingångsportar för smittoämnenas invandring i lymfbanorna och blodet och såmedelst i hela kroppen. Dels äro underlifsorganen under det hafvande tillståndet mångdubbelt kärlikare än eljest, dels är resorptionen eller uppsugningen ur väfnaderna efter förlossningen många gånger kraftigare än eljest, till följd af den återbildnings- och nybildningsprocess, som dessa organ efter förlossningen hafva att genomgå.

Mången kan nog tycka, att det väl är bra mycket bättre att undvara hjälp vid förlossningen än att utsätta sig för risken att kunna få barnsängsfeber efter den, då det nu är så, att fröet till denna sjukdom möjligen kan införas i kroppen just genom den hjälpanandes fingrar eller instrument. I

själfva verket kan man ock härvidlag säga, att dålig hjälp i de allra flesta fall är sämre än ingen hjälp. När det emellertid å andra sidan förhåller sig så, att en förlossning kan innebära lifsfara för både moder och barn och att ett riktigt ingrepp i rättan tid kan rädda endera eller båda, så följer, att hjälpen dock ej utan vidare kan skjutas åt sidan. Den enda tillfredsställande lösningen blir: Välj kunnig hjälp, ju kunnigare dess bättre!

Efter förlossningen skola underlifsorganen återgå till sitt tillstånd före hafvandeskapet, hvilket sker genom en synnerligt liflig och kraftig åter- och ombildningsprocess. Tvenne omständigheter gynna dennas fullständighet och snabbhet, nämligen tillräckligt lång kroppslig hvila samt digifning. Modern handlar således äfven i sitt eget intresse, då hon ammar sitt lilla barn. Och af huru stor betydelse det är för barnet behöver väl knappast framhållas. Den artificiella näringen har visserligen så småningom kommit att få en något så när tillfredsställande sammansättning, liksom man åstadkommit ett rationellt sätt att handhafva den. Men frånsedt det stora besvär och den tidsspillan detta riktiga handhavande kräfver, så är den artificiella födans sammansättning dock gifvetvis ej fullt tillfredsställande — och kan sannolikt aldrig komma att blifva det; den skall aldrig fullt ut kunna ersätta modersmjölken. Alltid skall dock procenttalet späda barn, som dö, vara större bland dem, som uppfödas artificiellt, än bland dem, som få di, och än större skall procenttalet sjuka vara bland de förra än bland de senare.

Möjligheten för en mor att ge di beror dels på mjölk-tillgången, dels på bröstvärtornas beskaffenhet. Mjölktillgången beror främst på bröstkörtlarnas beskaffenhet, och denna åter sammanhänger noga med kroppsbeskaffenheten i sin helhet. Till en frisk, väl utvecklad och särskildt vid kroppsarbete van kropp hör i regeln väl utvecklade bröstkörtlar. (Observera här, att det är fråga om själfva körtelväfnaden, ej om fettlagret, ty för stort sådant är mer till skada än fördel, enär det kan inkräkta på och förtränga körtelväfnaden.) Vi se således, att äfven här den föregående

hygienen och tillbörliga kroppsutvecklingen spela sin stora roll; äfven af denna anledning böra således kvinnorna bättre vårda och utveckla sin kropp för att bättre kunna fylla denna sin modersplikt. Vidare är mjölkstillgången beroende af moderns näring och kroppsrörelse. Riklig, god kost, af samma slag som den, hvarvid modern förut är van, är gynnsam för mjölkafsöndringen. Särskildt befordras den af flytande föda, i synnerhet mjölk, samt af stärkelsesrik föda. Alltför öfverflödig kost, särskildt om den är kräsligare än den modern förut varit van vid, är emellertid ogynnsam för mjölkafsöndringen. Lagom kroppsrörelse befordrar, stillhet eller öfvermått af ansträngning förminskar den. Sinnesrörelser kunna hafva ett nedsättande, ja till och med hämmande inflytande på den.

Bröstvårtornas beskaffenhet växlar betydligt hos olika individer. Ju högre en bröstvärta är, dess lättare har barnets mun att fatta den och fasthålla den under diandet. Många kvinnor lida af s. k. vårtband eller indragna, rättare sagdt intryekta, vårtor. Vårtorna äro hos dem intryekta i en grop, så att deras topp befinner sig ungefär i nivå med bröstkörtelns öfriga rundade yta, i stället för att höja sig däröfver. Denna vårtform är ofta en konstform, åstadkommen genom tryck af stramt åtsittande klädesplagg eller genom tryckande (och hårda, knöliga) fördubblingar i delarnas betäckning. En dylik indragning af vårtorna är ett svårt hinder för digifningen; den kan emellertid ofta häfvas, om den upptäckes i tid och om därät skänkes uppmärksamhet och omsorg. För att få vårtan att framträda, omger man den med en tämligen tjock ring af något mjukt material, t. ex. renad vadd, stor som vårtgården eller något större. Hjälper ej detta, kan man med någon sugapparat suga fram vårtan upprepade gånger. Detta måste emellertid af flera skäl göras synnerligen skonsamt och försiktigt, och därför bör läkare anlitas för kurens ordnande och öfvervakande. (Att denna kur med fördel kan företagas äfven på tider, då ej hafvandeskap förefinnes, är ju klart.) Har denna förberedande åtgärd blifvit försummad eller lämnat klen resultat, bör barnet i alla fall läggas till bröstet, i förhoppning att dess

bättre och rationellare sugning skall kunna få fram vårtan tillräckligt för diandet. Försöken därmed böra ej uppges i första taget. Lyckas de dock ej, återstår att anlägga en värthatt, hvarigenom barnet får dia, eller ock pumpa ut mjölken åt barnet. (En god konstruktion på dylik apparat är en, där modern själf kan börja att suga ut mjölken och barnet sedan fortsätter, underhjälpd då och då af modern, om så behöfs.) Allt detta kostar nog modern mycken möda och ofta åtskillig plåga. Men kan hon därmed ernå målet att verkligen kunna ge di åt sitt barn, bör hon känna sig rikligen belönad.

En del vårtor hafva en ganska slät yta, beroende på att de små papillerna, hvilka befinna sig å vårtans yta, äro skilda från hvarandra genom helt grunda fåror. Äro däremot dessa papiller skilda genom djupare fåror, blir vårtan liksom sönderklyftad på sin yta, en form som är mindre fördelaktig. Det är dock ej diandets mekanism, som denna gång försvåras, utan denna vårtans klyftade beskaffenhet innebär vissa faror för modern, hvilka hon dock med aktsamhet kan undvika. Det är nämligen så, att i fårorna mellan papillerna stannar en liten rest mjölk efter hvarje digifning. Får denna rest sitta kvar, uppluckrar den öfverhuden, och denna aflossas och spricker då lätt vid den kraftiga bearbetning vårtan utsättes för vid diandet. Men är öfverhuden borta på något ställe, så är i och med detsamma en port öppnad för fiender från yttervärlden, för sjukdomsalstrande smittofrön. Dessa intränga i saftrummen i vårtans och sedan i bröstkörtelns inre, åstadkommande inflammation, hvilken oftast slutar med en böld. För att förekomma uppkomsten af dessa farliga sprickor å bröstvårtorna kan emellertid åtskilligt göras. Redan under hafvandeskapet böra vårtorna och deras omgifning varsamt men grundligt tvättas med tvål och kallt vatten. Både det mekaniska handterandet och det kalla vattnet härdar vårtan, gör dess öfverhud fastare, mindre lätt att uppluckra. Under digifningen fortsätts dessa dagliga tvättningar. Dessutom iakttages, att efter hvarje gång barnet fått bröstet, bröstvårtan varsamt men väl aftorkas med rent, mjukt linne eller än bättre med renad vadd, ny bit för

hvarje gång. Somliga hafva för sed att tvätta vårtorna efter hvarje digifning t. ex. med borsyra. Detta är egentligen ej nödvändigt, ty tvättning med tvål och vatten en till två gånger om dagen är allt hvad som behöfs för renlighetens skull. Vill man i stället för att torka bort tvätta bort den efter digifningen kvarsittande mjölkresten, så kan man lika väl som borsyrelösning taga blott vatten (och då bäst ljumt). Men detta vatten skall vara rent, taget nytt för gången, och skålen därtill bör ock vara riktigt ren och handen, som tvättar, desslikes och handduken sedan äfvenså. Ingen svamp, ingen lapp må användas till tvättningen; blott renad vadd, om man tycker detta är bättre än blotta handen. Vill man använda borsyrelösning, skall man blott komma ihåg, att dess antiseptiska verkan är mycket svag, så att man mycket litet får förlita sig därpå. Det duger därför ej att ha en skål stående med borsyrelösning med en lapp uti och att använda samma lösning och samma lapp gång på gång, och så möjligen till på köpet taga i den med otvättade händer. Om mjölk rinner ur bröstet mellan digifningarna, böra de täckas af ett stycke mjukt, rent linne eller än bättre med renad vadd, som bytes i mån af genomblötning. Öfver hufvud taget är det noga med att det plagg, som närmast bekläder bröstet, är rent.

Skötas vårtorna på så sätt, är det föga fara för att sprickor uppkomma eller för att de, om de uppkomma, leda till bröstböld. Skulle emellertid en spricka uppkomma någonstades å endera vårtan, eller upptäckes ett ömmande, värkande, hårdare parti i endera bröstkörteln, så bör ofördröjligen läkare rådfrågas.

Bli bröstkörtlarna under hafvandeskapet särskildt stora och tunga, är lämpligt att stödja dem genom att bära Kristine Dahls bröstband.

Amningen bör om möjligt fortsättas, tills barnet är omkring tio månader gammalt. Den bör å andra sidan ej fortsättas för länge; den måste definitivt vara avslutad, innan barnet fyllt ett år.

Innan jag lämnar detta kapitel, vill jag erinra om att hvarje kvinna, äfven den icke hafvande, bör ägna uppmärksamhet

Fyra Anatomiska väggtaflor

af

Doktor Karolina Widerström.

Pris 15 kr.

Dessa planscher äro afsedda att användas vid undervisningen i hälsolära vid kapitlet om de kvinnliga underlifsorganen. De återgifva i färgtryck fig. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 och 10 i »Kvinnohygien I».

Under den närmaste tiden utkommer:

Kvinnohygien

Populärt framställd

af

Doktor Karolina Widerström.

II.

Om de veneriska sjukdomarne och deras
bekämpande.
