

MONIKA NAWROT-BOROWSKA

Instytut Pedagogiki

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego

Bydgoszcz

Przed narodzinami. Powinności kobiety brzemiennej w świetle poradników z końca XIX i początku XX w.

Streszczenie: Celem niniejszego artykułu jest próba rekonstrukcji zaleceń kierowanych do kobiet ciężarnych na terenie ziem polskich w ostatnich dekadach XIX w. i w początku XX. Podstawę źródłową dokonanych ustaleń stanowi literatura o charakterze poradnikowym w zakresie zdrowia i higieny, a także edukacji dziecka. Odtworzone zostały porady ówczesnych lekarzy, higienistów i teoretyków wychowania dotyczące higieny kobiety brzemiennnej, których przestrzeganie przyczynić się miało do dobrego stanu zdrowia matki, w szczególności zaś korzystnie wpływać miało na stan zdrowia i całe przyszłe życie noszonego w jej łonie dziecka.

Słowa kluczowe: XIX w., XX w., ciąża, dziecko, higiena, macierzyństwo, poradnictwo, zdrowie.

W badaniach historycznych i historyczno-pedagogicznych szczególne zainteresowanie problematyką dziecka i dzieciństwa w różnych epokach pojawiło się w II poł. XX w.¹. Badacze zajmują się zagadnieniami związanymi z pozycją dziecka w rodzinie, jego wychowaniem, opieką, kształceniem, opisem codzienności dziecięcego świata już od chwili narodzin. Jednak mimo prowadzonych w ostatnich latach, stosunkowo rozległych merytorycznie badań nad wskazaną problematyką, szczególnie w XVIII, XIX i XX w., tematyka związana z prenatalnym okresem życia dziecka i powinnościami matki w okresie ciąży jest marginalizowana, a co za tym idzie, nie została jeszcze wnikliwie rozpoznana

¹ Zob. np. P. Aries, *Historia dzieciństwa. Dziecko i rodzina w dawnych czasach*, Gdańsk 1995; D. Żołędź-Strzelczyk, *Dziecko w dawnej Polsce*, Poznań 2002; *Dziecko w rodzinie i społeczeństwie*, t. 1, red. J. Jundziłł, D. Żołędź-Strzelczyk, Bydgoszcz 2002; *Dziecko w rodzinie i społeczeństwie*, t. 2, red. K. Jakubiak, W. Jamrożek, Bydgoszcz 2002; M. Delimata, *Dziecko w Polsce średniowiecznej*, Poznań 2004; A. Pachocka, *Dzieciństwo we dworze szlacheckim w I połowie XIX wieku*, Kraków 2009.

i przeanalizowana². Podkreślić również należy, iż w ostatnim czasie zwrócono uwagę na nowy obszar nauk o wychowaniu, jakim jest pedagogika prenatalna³. Badacze, stopniowo analizując coraz wcześniejsze okresy dzieciństwa, interesować się zaczęli najwcześniejszym okresem rozwoju człowieka, jakim jest okres prenatalny. Łono matki uznano za pierwsze środowisko, w którym dokonuje się rozwój człowieka, zaś zachowania rodziców względem dziecka w tym okresie współdecydują, wraz z innymi czynnikami „(...) o ekspresji jego genetycznych zadatków, o ograniczeniach lub szansach jego dalszego życia”⁴.

Zofia Kowerska, rozpoczynając wydany w 1881 r. poradnik adresowany do matek w zakresie opieki, wychowania i kształcenia dzieci, w pierwszym zdaniu napisała: „Obowiązki matki względem niemowlęcia zaczynają się jeszcze przed jego urodzeniem. Przez cały dziewięćmiesięczny przeciąg czasu, w którym je piastuje w swym łonie, jest ona nierozzerwalnie z nim związana, iż jedno życie, jedna krew płynie w obojgu. Zachowaniem się swoim może ona przyczynić się do wyposażenia małej istoty, którą na świat ma wydać zdrowiem i siłą, oraz zapewnić jej warunki szczęśliwego życia w prawidłowo zbudowanym ciele”⁵. Celem niniejszego artykułu jest próba rekonstrukcji zaleceń kierowanych do kobiet ciężarnych na terenie ziem polskich w ostatnich dekadach XIX w. i w początku XX. Podstawę źródłową dokonanych ustaleń stanowi literatura o charakterze poradnikowym w zakresie zdrowia i higieny, a także edukacji dziecka. Jak wynika z dokonanych ustaleń, tematyka związana z brzemiennością była stosunkowo często poruszana na stronicach analizowanych poradników na terenie wszystkich trzech zaborów⁶. Publicyści, zdając sobie sprawę z wagi zagadnienia, jakim była troska o zdrowie matki i jej dziecka, często problematyce tej poświęcali osobne rozdziały czy podrozdziały swoich prac.

II poł. XIX w. to czas, w którym higiena⁷, która jako odrębna nauka pojawiła się w początkach XIX w., zaczęła zyskiwać sobie coraz większe grono

² Zob. np.: A. Bołdyrew, *Matka i dziecko w rodzinie polskiej. Ewolucja modelu życia rodzinnego w latach 1795-1918*, Warszawa 2008 (rozdział pt. *Ciąża, poród, połóg*); B. Ogrodowska, *Polskie tradycje i obyczaje rodzinne*, Warszawa 2008 (rozdział pt. *Ciąża*).

³ „Pedagogika prenatalna, jako jedna z nauk o wychowaniu, ma charakter interdyscyplinarny – stoi na pograniczu nauk zajmujących się prenatalnym okresem rozwoju człowieka i prokreacją ludzką, uprawia dialog i współpracuje z nimi, a jednocześnie zmierza w swoim kierunku do ukonstytuowania się na wyższym poziomie, na którym będzie zdolna uwzględniać wielorakość perspektyw i złożoność problematyki przynależącej do wiedzy pedagogicznej odnoszącej się do okresu przed urodzeniem i prokreacji człowieka”, (D. Kornas-Biela, *Pedagogika prenatalna. Nowy obszar nauk o wychowaniu*, Lublin 2009, s. 12).

⁴ *Tamże*, s. 199.

⁵ Z. Kowerska, *O wychowaniu macierzyńskim. Dzieło premiiowane na konkursie przez redakcję „Bluszczu” ogłoszonym*, wyd. II, Warszawa 1894, s. 5.

⁶ W analizowanych materiałach źródłowych znalazło się ponad 50 poradników, w których autorzy w mniej lub bardziej obszerny sposób poruszali zagadnienie ciąży i związanych z nią powinności kobiety brzemiennej, a które zostały wykorzystane w niniejszych analizach.

⁷ W 1857 r. T. Tripplin, w dziele pt. *Higiena polska* higieną określił sztukę przedłużania życia, naukę, poddającą sposoby zachowania zdrowia i zabezpieczenia się od chorób, w: T. Tripplin, *Higiena*

zwolenników wśród naukowców, lekarzy, a także pedagogów, wreszcie szerszych mas społeczeństwa. Publikowane poradniki z zakresu zdrowia i higieny, których liczba rosła wraz z mijającymi dekadami XIX w., zawierały bardzo wiele zaleceń dotyczących różnorodnych sposobów polepszenia i utrzymania zdrowia, a także zapobiegania chorobom. W myśl przekonania, że kobieta jest tą, która szczególnie powinna dbać o zdrowie rodziny i przyszłych pokoleń, wiele z poradników adresowanych było właśnie do niej. Podkreślano konieczność przygotowania kobiety do pełnienia właściwie swej roli jako matki, gospodyni, pielęgniarki chorych, sugerując, iż powinna ona znać wszelkie zalecenia dotyczące pielęgnowania zdrowia i stosowania zasad higieny⁸.

W wielu poradnikach, szczególnie tych adresowanych do kobiet, znajdujemy zalecenia dotyczące powinności kobiety ciężarnej w kwestii higieny i zdrowia. Jednak wskazówki dotyczące zachowania się przyszłej matki w tym etapie życia znajdujemy nie tylko na stronicach poradników z zakresu higieny (choć te zdecydowanie dominują), ale problematykę tę poruszano także na łamach wielu pism pedagogicznych o charakterze poradnikowym, dotyczących opieki i wychowania dziecka, adresowanych do rodziców, a w szczególności do matek⁹. Publicyści pedagogiczni podkreślali fakt, iż zachowanie kobiety w czasie ciąży miało znaczący wpływ na całe przyszłe życie i zdrowie dziecka, w tym i na jego wychowanie. Część z nich prezentowała pogląd, że wychowanie dziecka rozpoczynało się już w łonie matki, zaś obowiązki rodziców względem dzieci zaczynały się jeszcze przed urodzeniem¹⁰.

polska, czyli sztuka zachowania zdrowia, przedłużania życia i uchronienia się od chorób, zastosowana do użytku popularnego ze szczególnym poglądem na okoliczności w naszym kraju i klimacie wpłynąć mogące na tworzenie się słabości, cierpień i chorób, t. 1, Warszawa 1857, s. 1; W początku XX wieku, w 1916 r. pisano: „Higiena jest nauką, która stara się utrzymać i wzmocnić zdrowie człowieka na podstawie ścisłej znajomości ustroju ludzkiego i otoczenia, w którym człowiek przebywa”, (Dr med. M. Biehler, *Podręcznik higieny*, Warszawa 1916, s. 5).

⁸ „Higiena potrzebna jest kobiecie, jako wychowawczyni młodego pokolenia i jako gospodyni, żywicielce domowników swoich. Niektóre wiadomości fizjologiczne, znajomość własnego organizmu i jego potrzeb dałyby kobiecie wiedzę konieczną, jako opiekunce chorych, którzy między rodziną czy domownikami się znajdują” (Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 279).

⁹ Warto także podkreślić, iż w początku wieku XX powstawały także – choć zdecydowanie mniej liczne – poradniki zarówno o charakterze higienicznym, jak i pedagogicznym, adresowane specjalnie do mężczyzn – młodych małżonków i ojców, w których opisywano role i zadania mężczyzny w rodzinie, w tym także prezentowano przebieg ciąży, sugerowano troskę o odpowiednie zachowanie i tryb życia ciężarnej żony. Obok tego typu poradników, niektóre z publikacji adresowane dla obu płci, zawierały osobne rozdziały, których odbiorcą miał być szczególnie mężczyzna.

¹⁰ W myśl poglądów wielu pedagogów, w momencie kiedy kobieta zachodziła w ciążę „od tej chwili narzuca się jej mimowolnie rola wychowawczyni, która już nigdy jej nie opuszcza i dzieje się to najzupełniej słusznie, gdyż może owemu dziecku, choć go jeszcze nie widziała, wytknąć zasadniczy kierunek drogi, jakiego będzie się ono trzymać bezwiednie w ciągu całego życia” (*Wychowanie dziecka według B. H. Gausserona*, oprac. H. Michałowski, Warszawa 1902, s. 4); Zob. też np.: Antoszka, *Przy kądzieli. Pogadanki dla kobiet o ważnych sprawach*, Warszawa 1913, s. 18, 27; E. Ernst, *Obowiązek rodzicielski. Przyczynek do kwestii wychowania młodzieży w czystości obyczajów*, Poznań 1907, s. 34; H. Lotzky, *Poznaj duszę dziecka twego*, Warszawa 1914, s. 12-13; C. Wagner, *Podstawy życia rodzinnego*, Warszawa 1900, s. 54-55.

W *Pamiętce po dobrej matce* Klementyny z Tańskich Hoffmanowej, wydanej po raz pierwszy w 1819 r. czytamy: „Obowiązki matki dla dziecięcia poprzedzają przyjście jego na świat. Skoro ona się domyśla, iż matką zostanie, staraniem o zdrowie swoje, unikaniem zbytnich tak ciała jak i serca poruszeń, przygotowaniem wszystkiego, co niemowlęciu potrzebne być może, już jemu okazuje przywiązanie swoje¹¹”. Podobne przesłanie kierowała do matek 50 lat później Cecylia Plater-Zyberkówna: „Z chwilą, gdy młoda kobieta czuje, że została matką, przestaje naprawdę do siebie należeć, gdyż jej zdrowie i życie drugiej istoty są ściśle związane – nic tedy takiego czynić nie powinna, co by zdrowiu dziecięcia zaszkodzić mogło (...). Wiedzieć o tym powinna kobieta, że czas jej ciąży to podwalina wychowania dziecka, to impuls dany jemu na zawsze, gdyż wszystkie przejawy jej życia, myśli i ducha na jej dziecku się odbijają¹²”. „W łonie matki, w komórce ludzkiego organizmu, kształci się cały przyszły człowiek¹³”.

Zdrowie przyszłej matki i jej dobry stan zarówno fizyczny, jak i psychiczny, miał być gwarantem właściwego rozwoju noszonego w łonie dziecka¹⁴. Samo już bowiem określenie okresu ciąży, jako stanu szczególnego, poważnego czy błogosławionego wskazywały, iż czas ten, choć fizjologicznie naturalny, wymagał od kobiety troski i poświęcenia dla dobra i zdrowia dziecka. Istotnym jest, iż zalecenia, prezentowane w poniższym tekście adresowane były w głównej mierze do kobiet z warstw zamożniejszych, inteligenckich. Część z nich z pewnością nie znalazłaby swojego zastosowania wśród kobiet wiejskich, które niejednokrotnie z powodu codziennych obowiązków i pracy traktowały ciążę jako stan normalny, nie troszcząc się szczególnie o zdrowie swoje i dziecka¹⁵.

„Choć wielkie zmiany zachodzą podczas ciąży w ustroju kobiety, nie można jednak uważać tego stanu za dziewięciomiesięczną chorobę, lecz za przejściowy stan naturalny, przeznaczony każdej zdrowej kobiecie¹⁶ – pisano w jednym

¹¹ K. z Tańskich- Hoffmanowa, *Pamiętka po dobrej matce, czyli ostatnie jej rady dla córki*, wyd. 9, Warszawa 1872, s. 247.

¹² C. Plater-Zyberkówna, *Na progu małżeństwa*, Warszawa 1918, s. 325-326.

¹³ *Taż*, *Kobieta ogniskiem w rodzinie*, Warszawa 1909, s. 3.

¹⁴ E. Ernst, pisząc o obowiązkach matki wobec dziecka, szczególnie podkreślał znaczenie jej zachowania w okresie ciąży na całe przyszłe życie potomka: „w czasie, gdy nosi dziecko pod sercem, wpływa na jego skłonności przez własną słabość i pozory bez właściwej cnoty. Przez długie miesiące jest ona twórczynią swego przyszłego pieszczocha, Gdybyż to każda matka wiedziała dobrze, co to znaczy!” (E. Ernst, *dz. cyt.*, s. 34).

¹⁵ „Wiemy wszyscy, że zdrowe baby wiejskie rodzą tak lekko, bo często przy pracy ciężkiej w polu lub innej robocie, że nie leżą potem i całe to przejście lekceważą sobie, nie uważając za chorobę nawet kilkudniową, którą współczesna cywilizowana kobieta 9 miesięcy wyczekuje z niepokojem” – pisała dr J. Śmiarowska, (*Higiena kobiety we wszystkich okresach jej życia*, Lwów 1925, s. 37); August Forel w początku wieku XX zwracał szczególną uwagę na brak specjalnej opieki i troski ciężarnych kobiet wiejskich, które lekceważą swój stan, przeciążają się licznymi pracami, sugerując środowisku lekarzy i higienistów przeprowadzenie reformy społeczno-higienicznej w tym zakresie, (A. Forel, *Zagadnienia seksualne w świetle nauk przyrodniczych, psychologii, higieny i socjologii*, t. 1, Warszawa 1906, s. 50)

¹⁶ J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 37.

z poradników. „Iść za naturą, pomagać jej, w niczym jej przeszkód nie stawiać”¹⁷ – jak sugerował w początku XX w. lekarz Władysław Hojnacki – było najlepszym zaleceniem higienicznym okresu ciąży, przeciw któremu występowało wiele kobiet z różnych warstw społecznych. Zarzucano kobietom, że w tak istotnej kwestii, jaką była ciąża, kierowały się przesądami, radami przestarzałymi, nie zawsze słusznymi, często przynoszącymi więcej szkody, niż pożytku. Jako przejaw zepsucia uważano fałszywą wstydlivość, jaką otaczano czas ciąży: „Ciężarne niewiasty nie powinny ukrywać swej ciąży ani się jej wstydzić. Przeciwnie, panie powinny być z niej dumne”¹⁸. Traktowanie ciąży jako swobodnego tabu, w którym ciężarna traktowana powinna być jak chora, miało swoje źródło w funkcjonującym w I poł. XIX w. przekonaniu, że czas oczekiwania na dziecko jest okresem słabości, a kobieta wymaga szczególnej troski czy wręcz odciążenia się od dotychczasowego trybu życia¹⁹.

O tym, że przyszłe matki nie zawsze zachowywały się racjonalnie i właściwie dla swojego stanu, świadczą słowa wspomnianej już Zofii Kowerskiej, która zwracała szczególną uwagę na niewłaściwe postępowanie wielu kobiet w czasie ciąży: „Często długie lata cierpienia są następstwem błędów, jakich się ciężarna dopuściła względem dziecięcia. Ach, ileż błędów takich codziennie się popełnia! Młoda kobieta (...), nie jest w stanie odczuć powagi i świętości stanu swojego”²⁰. Dlatego też uświadamiano kobietom, iż wszelkie ich niewłaściwe i niehigieniczne zachowania czasie ciąży mają wpływ na rozwijające się w ich łonie dziecko i mogą mieć tragiczne skutki. Zofia Kowerska nazywała nawet takie działania dzieciobójstwem, bo choć matka nie zabijała swego dziecka dosłownie, to pozbawiała je możliwości życia w pełnym zdrowiu, skracała jego życie, powodowała jego niedołęstwo²¹.

Jak sugerowano na łamach poradników, wpływ na dziecko rozwijające się w łonie kobiety miały różnorodne czynniki. Wskazywano zarówno na zdrowie i stan fizyczny kobiety, jej kondycję psychiczną, a także otoczenie, w którym ciężarna przebywała²². Lekarze i higieniści zgodnie stwierdzali, iż wszelkie

¹⁷ W. Hojnacki, *Higiena kobiety*, Lwów 1902, s. 324.

¹⁸ A. Forel, *dz. cyt.*, s. 49.

¹⁹ A. Bołdyrew, *dz. cyt.*, s. 37

²⁰ Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 6; „Często długie lata cierpienia i smutku są następstwem błędów w postępowaniu młodych matek względem siebie i dziecka. Mogły one wydać na świat dziecię piękne, silne i zdrowe, a w dalszym rozwoju zdolne, wytrwałe, pełne energii i dowagi, lecz postępowaniem niestosownym uczyniły je chorym, nędznym, lęklwym, pozbawionym siły i energii, skazanym na życie krótkie lub niedołęzne” – pisał ponad dwadzieścia lat później Jan Stella-Sawicki we wstępie swego poradnika adresowanego dla młodych mężatek, (J. Stella-Sawicki, *Rady dla młodych mężatek*, Warszawa 1903, s. 3).

²¹ Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 6; H. Lotzky, *dz. cyt.*, s. 13.

²² „Tak chwila poczęcia, jak i cały okres ciąży ma olbrzymie znaczenie dla zdrowia dziecka. Dotyczy to nie tylko strony fizycznej, lecz także duchowej. Tworząca się w łonie matki nowa istota ulega wszelkim wpływom. Odbija się na nim zarówno zmiana składu krwi, jak i każda myśl, każde wrażenie (...), dlatego matka w ciąży powinna zwracać uwagę nie tylko na zdrowie fizyczne, lecz także na czystość swych myśli i piękno otoczenia” (S. Breyer, *Lekarz domowy*, Grudziądz 1912, s. 31).

nieprawidłowości w przebiegu ciąży, choroby i powikłania były następstwem nieodpowiedniego trybu życia. Formułowane przez nich na łamach poradników zalecenia dotyczące higieny ciała skupiają się w głównej mierze wokół zagadnień właściwego stylu życia, stroju, odżywiania, ruchu i spoczynku, snu, kąpieli lub tzw. obmywań, a także leczenia przypadłości zdrowotnych, charakterystycznych dla okresu ciąży i zapobiegania im.

Matka, która swoje dziecko nosiła jeszcze pod sercem, powinna nieco zmodyfikować swój dotychczasowy tryb życia, szczególnie jeśli była ona zwolenniczką częstych spotkań towarzyskich i dużo czasu spędzała poza domem. Ciężarna unikać miała bowiem pomieszczeń dusznych, gorących i przepełnionych ludźmi²³. Zalecano więc zrezygnować z nocnych spotkań towarzyskich, bali, zabaw, bankietów i tańców, tłumnych zebrań, wzruszających widowisk teatralnych, cyrkowych, przedstawień. Nie zalecano także odwiedzania szpitali czy chorych znajomych. W mieszkaniu przyszłej matki powinno się zachować wszelkie zasady higieny, często sprzątać i odkurzać pomieszczenia, w których przebywała, codziennie je wietrzyć. Jak sugerowano, w domu nie powinno być także żadnych zwierząt, poza rybkami. Psy, koty, małpki, wiewiórki i inne zanieczyszczały powietrze i mogły przenosić pasożyty i choroby niebezpieczne dla ciężarnej. Należało zaniechać szczególnie sypiania w towarzystwie zwierząt²⁴.

W kwestii ubioru ciężarnej podkreślano, iż powinien on być wygodny, przewiewny i estetyczny. Nie powinna ona nosić ubiorów zbyt ciężkich czy ciasnych, obcisłych, uciskających jakkolwiek część ciała²⁵. W końcu XIX i początku XX w. zalecano kobietom noszenie obszernych, luźnych sukien, najle-

²³ A. Kuhner, *Tajemnica życia powstającego z punktu widzenia lekarskiego i społecznego. Objasnienie życia płciowego i małżeńskiego*, uzupełniła J. Springer, Poznań, b.r., s. 166.

²⁴ Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 6; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 333; O. Schaeffer, *Okres macierzyństwa*, w: *Księga zdrowia, czyli nauka pielęgnowania zdrowia. Dzieło ilustrowane w 4 tomach z 432 rycinami w tekście i 114 tablicami jedno, dwu i trójbarwnymi*, przekład polski pod redakcją Dra W. Hojnackiego, tom 4, Lwów 1907, s. 120; J. Stella-Sawicki, *dz. cyt.*, s. 17; F. Baytel, *Higiena i zdrowie. O własnościach leczniczych promieni słonecznych*, Warszawa 1910, s. 83; A. Simon, *Medycyna ludowa, czyli treściwy pogląd na środki ochronne, poznawanie i leczenie chorób. Poradnik lekarski dla wszystkich stanów według najnowszych źródeł*, Warszawa 1860, s. 17; J. Springer, *Lekarka domowa. Złota księga kobieca ku oświecaniu i pouczeniu zdrowych i chorych o najważniejszych kwestiach nauki zdrowia i lecznictwa*, Wieleń 1900, s. 487; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 63; J. Czarnecki, *Medycyna pastoralna, Podręcznik dla ludu katolickiego*, Gniezno 1910, s. 137.

²⁵ Jadwiga Śmiarowska podawała sposób na sprawdzenie, czy strój kobiety był wystarczająco luźny: należało położyć się na wznak i próbować zrobić kilka równych, głębokich oddechów, po czym wziąć książkę, podnieść obie ręce pionowo trzymając ją między palcami obu rąk równoległe do boków głowy i tak chodzić, głęboko oddychając – kiedy nic nie utrudniało kobiecie oddechu i ruchów, sukienka była dostatecznie wygodna i luźna, (J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 75); J. Stella-Sawicki, *Higiena życia powszedniego*, Lwów 1887, s. 122; E. Ernst, *dz. cyt.*, s. 34; Przyjacieli zdrowia, *Jak pielęgnować dzieci zdrowe i jak leczyć chore podług Ks. S. Kneippa*, Warszawa 1914, s. 5; S. Kneipp, *Tak żyć potrzeba. Wskazówki i rady dla zdrowych i chorych*, Kempten 1891, s. 189; D. Tomaszewicz-Dobrska, *Główne zasady zachowania zdrowia*, w: *Kobieta współczesna. Książka zbiorowa*, Warszawa 1904, s. 363; J. Czarnecki, *dz. cyt.*, s. 137; *Domowa pomoc, czyli książka dla dobra chorej ludzkości*, Hanower b.r.w. (ok. 1900), s. 81.

piej zawieszonych na ramionach lub umocowanych na szelkach. Oczywistym było, że dobór ubrania winien być dostosowany do pory roku i temperatury. Jeśli pora roku była chłodna, należało ubierać się ciepło, unikając zbyt grubej i ciężkiej odzieży. Ubranie wierzchnie powinno być wełniane, gdyż skutecznie ogrzewało, a jednocześnie było przewiewne i nie tamowało przepływu powietrza. Zalecano także, szczególnie w lecie, noszenie ubrań w jasnych, odbijających słońce kolorach, co powodowało mniejsze odczuwanie szczególnie uciążliwego dla ciężarnej, gorąca²⁶.

Wszyscy autorzy analizowanych poradników zgodnie zakazywali noszenia tradycyjnych gorsetów. „(...) Wszelkie uciskanie czy to suknią, czy co gorsza, sznurówką jest zbrodnią wobec dziecka”²⁷ – pisano. Skoro więc gorsety uciskały organy wewnętrzne, powodowały skrzywienia żeber, utrudniały oddech, trawienie, tym bardziej niekorzystne i szkodliwe były dla rozwijającego się płodu. Publicyści ganili próżność i kokieterię kobiet, które chcąc zachować dawną sylwetkę i ukryć ciążę, ścisnęły się sznurówkami. Postępowanie takie hamowało swobodny przepływ krwi, zmieniało położenie dziecka i mogło nawet prowadzić do poronienia. Zalecano, by ciężarne podtrzymywały brzuch specjalną opaską brzuszną²⁸. Opaskę taką należało zakładać od około 6. miesiąca ciąży. W niektórych poradnikach znajdujemy także zalecenie ubierania elastycznego, nieuciskającego gorsetu ciążowego. Zarówno opaska, jak i gorset miały za zadanie podpieierać powiększony i wydęty brzuch, a także zapobiegać wadliwemu i niebezpiecznemu położeniu płodu, szczególnie w przypadku kolejnych ciąż. Noszenie opaski i gorsetu ciążowego usuwało także bóle więzadeł macicy, a także zapobiegać miało mało estetycznemu obwisaniu brzucha po rozwiązaniu²⁹. Opaski nie mogły obejmować całego brzucha, a jedynie go podtrzymywać, więc założone na podbrzusze nie mogły sięgać poza największe wypuklenie brzucha. Najodpowiedniejsze miały ok. 25 cm szerokości i wyko-

²⁶ S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 46; A. Sołowij, *Nauka położnictwa dla położnych w krótkim zarysie*, Lwów, b.r., s. 17; S. Stall, *O czym młody małżonek wiedzieć powinien*, Łódź 1925, s. 136-137; A. Kuhner, *dz. cyt.*, s. 166; W. Hojnacki, s. 325; I. Fischer, E. Fisek, *Skarbiec zdrowia i życia. Zasady higieny oparte na nowoczesnej wiedzy*, Lwów 1915, s. 19; D. Tomaszewicz-Dobrska, *dz. cyt.*, s. 364; B. Handelsmann, *Zasady pielęgnowania chorych. Krótki zarys anatomii, fizjologii i higieny. Pielęgnowanie chorych*, Warszawa 1920, s. 81; Dr Gold, *Co zdrowo? Co niezdrowo? Powszechny katechizm zdrowia*, Warszawa 1887, s. 48

²⁷ S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 31, Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 8

²⁸ S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 31; A. Sołowij, *dz. cyt.*, s.17, W. Hojnacki, s. 325. 327; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 11-12; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 487; A. Fischer-Dueckelmann, *Kobieta lekarką domową: podręcznik lekarski do pielęgnowania zdrowia i lecznictwa w rodzinie, ze szczególnym uwzględnieniem chorób kobiecych i dziecięcych, położnictwa i pielęgnowania dzieci*, Mikołów 1908, s. 662. 665; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 45. 75-77; F. E. Bilz, *Nowe lecznictwo przyrodne: książka do nauczania i podręcznik leczenia przyrodnego i ochrony zdrowia*, Lipsk 1903, s. 370; F. Truby-King, *Odżywianie i pielęgnowanie dziecka*, Warszawa 1922, s. 5-8; *Zasady higieny. Wskazówki popularne pielęgnowania zdrowia*, wolny przekład Dr-a I. Świętochowskiego, Warszawa 1902, s. 105; S. Kneipp, *dz. cyt.*, s. 24-25; A. Harasowski, *Higiena ubrania*, Lwów 1908, s. 89-91, *Domowa pomoc...*, s. 81.

²⁹ A. Kuhner, *dz. cyt.*, s. 153. 166.

nane były z lekkiego, elastycznego, dobrze przylegającego do ciała materiału, zapinanego z tyłu na sprzączki lub haftki. Opaski należało nosić tylko podczas chodzenia lub pracy³⁰.

Oprócz gorsetu ciężarna nie powinna nosić też podwiązek, szczególnie gumowych, które sprzyjały tworzeniu się żylaków, a także spódnic wiązanych w pasie. Dobrze, by używała luźnego stanika, do którego umocowywało się spódnice i majtki, lub podstanczka z przymocowanymi do niego podwiązkami. By unikać obwisania piersi oraz zapaleniom gruczołu piersiowego kobieta mogła także nosić staniczki, które zakładało się na krzyż przez ramiona, lub opaski podtrzymujące skrzyżowane pod piersiami i pachami. Bieliznę zalecano nosić ciepłą, ale przewiewną, najlepiej lnianą, z batystu lub jedwabiu, gdyż wełniana powodować mogła swędzenie i wypryski³¹.

Obuwie kobiety ciężarnej powinno być przede wszystkim wygodne, miękkie, odpowiednio luźne, bez szpiczastego noska, gdyż zbyt wąskie mogło powodować zaburzenia w przepływie krwi i utrudniać chodzenie, powodować obrzęki, a także zawroty głowy, migreny, żylaki, duszności. Obcas miał być niski, podeszwa szeroka i stabilna, by ciężarnej nie groziło potknięcie czy upadek³².

Dla zdrowia nienarodzonego dziecka istotne było także właściwe odżywianie się matki. Zarówno zbyt skromne, jak i zbyt obfite posiłki były niekorzystne dla obojga – i dziecka, i kobiety. Krytykowano powszechnie funkcjonujący pogląd, iż przyszła matka musiała jeść za dwoje, ponieważ objadanie przyczyniało się, jak pisano, do nadmiernego wzrostu wagi i matki i płodu, a także zbytniego nagromadzenia wód płodowych, co powodować mogło znaczne trudności i komplikacje przy rozwiązaniu. Niektórzy lekarze byli bowiem zdania, że rodzaj przyjmowanych pokarmów mógł pomyślnie wpływać nie tylko na przebieg ciąży, ale i na łatwiejszy lub cięższy poród.

Należało jeść z umiarem wszystkie pokarmy, które jadało się przed ciążą, zarówno mięsne, jak i roślinne, z wyłączeniem oczywiście potraw, które mogły szkodzić. I choć nie zalecano szczególnie dobierać nowej, specjalnej diety, to formułowano wiele porad dotyczących tego co, w jakich ilościach i kiedy jadać. Poglądy lekarzy i higienistów w kwestii żywienia różniły się od siebie w zależności od wzorowania się na różnorodnych zapatrywaniach specjalistów dietetyków (głównie zachodnich), generalnie jednak odradzano spożywania potraw tłustych, ciężkostrawnych (twarde, solone i suszone mięso, gęszina, tłuste wędliny, salcesony), wzdymających (groch, fasola, kwaśna kapusta, soczewica,

³⁰ W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 328; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 12.

³¹ W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 326; L. Ćwierczakiewiczowa, *Poradnik porządku i różnych wiadomości potrzebnych kobiecie*, Warszawa 1912, s. 164-165.

³² S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 47; Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 8, S. Stall, *dz. cyt.*, s. 137; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 12. 18; F. Baytel, *dz. cyt.*, s. 53; J. P. Muller, *Najnowszy lekarz domowy, czyli książka o zdrowym i chorym człowieku. Najbogatszy zbiór najdoskonalszych starych i nowych środków domowych i rodzajów przyrodoleczniczych na wszystkie choroby*, Warszawa 1910, s. 51; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 73-74; *Przyjaciel zdrowia*, *dz. cyt.*, s. 5; *Zasady higieny*, *dz. cyt.*, s. 107; I. Fischer, E. Fisek, *dz. cyt.*, s. 21-22; Dr Gold, *dz. cyt.*, s. 49.

rzodkiew), ostrych i pikantnych, a także słodczy (tłuste leguminy, ciastka)³³. Szczególnie korzystne dla zdrowia matki i dziecka miały być owoce, najlepiej gotowane (szczególnie sezonowe, jak np. jabłka, gruszki, śliwki, czereśnie, brzoskwinie, morele, winogrona, maliny, lecz niektóre z poradników wskazują także na cytrusy – pomarańcze, cytryny czy banany), warzywa (szpinak, sałata, marchew, ziemniaki), a także mięso, choć część lekarzy i higienistów zalecała jego spożywanie w ograniczonych ilościach. Wielu z nich zalecało w diecie przewagę potraw roślinnych, a nawet spożywanie wyłącznie potraw jarskich³⁴. Pokarmy mięsne były szczególnie zalecane dla kobiet wątłych i słabych fizycznie. Kobiety silne i młode mogły spożywać więcej pokarmów roślinnych, lecz jak podawał np. dr Jan Stela-Sawicki, z wykluczeniem szparagów, selerów i pietruszki, które to rośliny miały działanie moczoopędne i mogły stać się przyczyną poronienia lub przedwczesnego porodu³⁵. W myśl części poradników bez ograniczeń przyszła matka mogła jadać potrawy mączne, szczególnie z mąki razowej, pszennej czy żytniej, z ograniczeniem mąki owsianej (która miała właściwości pobudzające), a także świeżego chleba. Niektórzy z publicystów jednak uznawali te potrawy jako te, których kobieta powinna raczej unikać w codziennej diecie³⁶.

Szczególnie podkreślano szkodliwość używek³⁷, do których zaliczano napoje wysokokowe, kawę, herbatę i kakao, tytoń. Jak sugerowano, organizm kobiecy był niezwykle podatny na niekorzystne działanie używek, a ich szkodliwy wpływ odbijał się nie tylko na nich samych, ale także i na potomstwie, które wydawały na świat³⁸. W myśl większości lekarzy i higienistów alkohol (szczególnie mocne

³³ Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 8; Z. Taussig, *Dziecko do lat dwóch. Rady i wskazówki dla matek przy odżywianiu i pielęgowaniu dzieci, tudzież zapobieganie ich chorobom*, Warszawa 1901, s. 34; S. Stall, *dz. cyt.*, s. 109.134. 137-138; A. Kuhner, *dz. cyt.*, s. 155-156, W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 330; O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 120-121; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 8-9; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 488; A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 665; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 46; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 51, 78-79; F. E. Bilz, *dz. cyt.*, s. 369; E. Ernst, *dz. cyt.*, s. 34; Przyjaciel zdrowia, *dz. cyt.*, s. 4-5; F. Truby-King, *dz. cyt.*, s. 8; G. Muller, *dz. cyt.*, s. 45.

³⁴ Np. w poradniku dr J. Śmiarowskiej znajdujemy pełen jadłospis kuracji owocowo-jarskiej przeznaczonej dla ciężarnych, z wyszczególnieniem posiłków – śniadań, obiadów i kolacji na każdy dzień tygodnia, zob.: J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 82-83; F. E. Bilz, *dz. cyt.*, s. 203-207; K. Niedzielski, *Uwagi i rady lekarza przydatne w życiu codziennym*, Warszawa 1905, s. 5-13; G. Muller, *dz. cyt.*, s. 45.

³⁵ J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 10.

³⁶ *Tamże*, s. 10; S. Stall, *dz. cyt.*, s. 136. A. Kuhner, *dz. cyt.*, s. 167; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 329.

³⁷ *Substancje, które nie są pokarmami, lecz służą tylko bądź jako przyprawy, bądź jako środki podniecające*, w: *Używki*, M. Biehler, *dz. cyt.*, s. 207.

³⁸ „Dzieci, pochodzące od rodziców pijaków, podlegają epilepsji, i innym chorobom umysłowym, niekiedy bywają głupimi do tego stopnia, że nie wiedzą zupełnie, co się dokoła nich dzieje. Nawet w dorosłym wieku nie umieją porządnie myśleć (...) nawet, jeśli zdarzy się, że są przy zdrowych zmysłach, to zwykle do nauki nie mają żadnych zdolności” (*O trunkach*, w: S. Urban, *Szanujmy zdrowie. Główne zasady higieny przystępnie zebrane*, Warszawa 1902, s. 57-63); L. Bergman, *Alkoholizm a zwyrodnienie potomstwa*, Warszawa 1912; tenże, *Przeciw alkoholizmowi*, Warszawa 1909; J. Stella-Sawicki, *Higiena...*, s. 189-181; M. Hubner, *Środki spożywcze i nauka żywienia*, Lwów 1907, s.80; B. Handelsman, *dz. cyt.*, s. 45-46; S. Brayer, *dz. cyt.*, s. 23. 28. 38-43. 209-214;

trunki – wina, wódki, poncze) był zakazany w diecie ciężarnej. Szkodził on bowiem dziecku, uszkadzając jego mózg i rozwijający się układ nerwowy. „Zastraszająco często zachodząca u dzieci nerwowość stoi bez wątpienia w przyczynowym związku z używaniem wina i piwa przez matkę podczas brzemienności” - pisała dr Janina Springer³⁹. Byli jednak autorzy, którzy zalecali jednak picie słabego piwa, a nawet białego czy czerwonego wina z wodą, lecz w niewielkich ilościach. Podobnie dozwolone były od czasu do czasu czekolada i kakao, lecz sporządzone na mleku bez wanilii⁴⁰. Podobnie używki, takie jak mocna kawa czy herbata, które zbyt pobudzały, należało znacznie ograniczyć. Z napojów za najzdrowszą uznano wodę, kawę słodową czy mleko.

Posiłki powinna ciężarna jadać regularnie, o stałych porach, w niewielkich ilościach – „Lepiej być trochę głodną, niż zjeść o jeden gram za wiele”⁴¹ – pisało. Ciężarna nie powinna jeść ostatniego posiłku zbyt późno, szczególnie krótko przed pójściem spać, gdyż obciążony żołądek wolniej trawił, powstawać mogły mdłości i wiatry, a niekiedy nawet krwotoki z nosa czy płuc⁴². Kiedy brzemienna kobieta czuła niechęć czy odrazę do pewnych pokarmów, powinna ich unikać i po prostu ich nie jadać. W przypadku częstych zachcianek, czyli nieodpartej ochoty na jakiś pokarm czy napój, zalecano zachcianki te spełniać, o ile oczywiście nie były to pokarmy czy napoje szkodliwe dla matki i dziecka. Dla uniknięcia niebezpiecznych i szkodliwych zachcianek należało zapobiegać beczynności i zająć się jakąś lekką pracą⁴³. Jak podawał dr Władysław Hojnacki, zachcianki odczuwało ok. 55% kobiet ciężarnych, a dotyczyły one różnorodnych pokarmów⁴⁴. Dr J. Śmiarowska prezentowała pogląd, iż zachcianki najczęściej występowały u kobiet rozpieszczonych, grymaśnych i histeryczek, które przeważnie miały apetyt na kwasy, pikantne delikatesy, a nawet na kredę, węgiel, ołówki itp., co spowodowane było potrzebami organizmu w zakresie soli mineralnych potrzebnych dla rozwoju płodu⁴⁵.

I. Fischer, E. Fisek, *dz. cyt.*, s.77-79. 300-334; J. Czarnecki, *dz. cyt.*, s. 110-113; K. Niedzielski, *dz. cyt.*, s. 112-122; Dr A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 110-111; T. Żuliński, *O działaniu kofeiny i teiny jako też kawy i herbaty na ustrój ludzki i zwierzęcy*, Lwów 1876, s. 31-34; Dr J. H., *Higiena palenia. Tytoń ze względu na jego botaniczne, chemiczne i lekarskie własności i działanie*, Kraków 1896, s. 23; E. Danielewicz, *Alkohol jego zgubny wpływ na zdrowie i życie ludzkie*, Kraków 1897, s. 12.

³⁹ J. Springer, *dz. cyt.*, s. 499; O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 120; F. E. Bilz, *dz. cyt.*, s. 369; S. Rubner, *dz. cyt.*, s. 87; „Uczony niemiecki z Bonn, Prof. Lechamn, śledził z niezwykłą sumiennością losy potomstwa niejakej Ady Jurke, zmarłej na początku XIX stulecia. Matka rodu była nałogową pijaczką. W ciągu najbliższych po jej śmierci lat 75 naliczono wśród bliskiego potomstwa owej pijaczki 142 żebraków, 64 nędzarzy, 81 nierządnic, 76 złodziei z tych – 7 zbrodniarzy” (K. Niedzielski, *dz. cyt.*, s. 114); por. M. Biehler, *Podręcznik higieny*, Warszawa 1916, s. 302; J. Czarnecki, *dz. cyt.*, s. 110.

⁴⁰ J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 10.

⁴¹ S. Stall, *dz. cyt.*, s. 136.

⁴² O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 121; J. Stela-Sawicki, *Higiena...*, s. 8.

⁴³ J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 9; J. Springer, *dz. cyt.*, s.488; A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 666; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 52; *Domowa pomoc...*, s. 78-79.

⁴⁴ W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 331.

⁴⁵ J. Smiarowska, *dz. cyt.*, s. 47; M. Hubner, *dz. cyt.*, s. 21.

Dla utrzymania właściwego zdrowia przyszłe matki powinny dbać o czystość i higienę ciała. Ciągłe jednak w przypadku wielu kobiet aktualne było błędne mniemanie, że niezdrowo jest w czasie brzemienności zażywać kąpiele. Publicyści zgodnie twierdzili, iż „ochędństwo, ten niezbędny przymiot każdej kobiety jest niezmiernie ważnym dla ciężarnych”⁴⁶. Jednak zalecenia dotyczące rodzajów kąpiele, częstości ich zażywania i roli w utrzymaniu zdrowia ciężarnej często różniły się od siebie. Jak pisano na łamach wielu poradników kąpiele, czy to zimne, czy ciepłe, wskazane były dla kobiet, które wcześniej regularnie ich zażywały. Dobrze było, by kobieta zmywała regularnie całe ciało gąbką namoczoną w letniej wodzie. W czasie trwania ciąży sugerowano kąpiele ciepłe, całkowite, trwające nie dłużej niż pół godziny, w wodzie o temperaturze ok. 35 stopni Celsjusza. Regularne kąpiele miały wszechstronne dobroczynne działanie – działały napotnie, moczopędnie, pobudzały obieg krwi, oczyszczały skórę, łagodziły bóle, uspokajały i wyciszały, szczególnie w przypadku bezsenności. Dlatego też kąpiel najlepiej było brać wieczorem, przed snem i nie wcześniej, niż dwie godziny po jedzeniu⁴⁷. Jednak, jak sugerowali niektórzy autorzy, w pierwszych miesiącach ciąży, kiedy ryzyko poronienia było znaczne, nie należało kąpać się zbyt często. Jak stwierdzał na początku XX w. dr Jan Stella-Sawicki, zbyt częste kąpiele w czasie pierwszych dwóch trymestrów ciąży rozmiękczały miały wszystkie części ciała i osłabiać więzi kostne, co groziło zbyt dużym wzrostem dziecka, dopiero zaś w ostatnich tygodniach ciąży ułatwiać miały poród⁴⁸. „Czyni brzemienna dobrze, w ostatnich miesiącach kąpiele siedzące w odwarze z owsianej słomy lub parowanie tyłka czyniąc, ażeby dolną część brzucha przez zmiękczenie do połogu przysposobić” – radzono brzemiennym w jednym z poradników⁴⁹. W ostatnich miesiącach przed porodem dobrze było więc brać letnią kąpiel nasiadową, trwającą nie dłużej niż 3-10 minut, którą odbywano w specjalnym, przygotowanym do tego naczyniu, po zanurzeniu w którym woda sięgała kobiecie jedynie do pępka. Kąpiel taką najlepiej było stosować raz lub dwa razy na tydzień, w wodzie o temperaturze 27-30 stopni Celsjusza⁵⁰, choć byli lekarze, którzy zalecali ją codziennie i to już od początku ciąży. Raczej niewskazane były kąpiele zimne, czy gorące kąpiele nasiadowe i nożne⁵¹.

Szczególną czystość należało utrzymywać w okolicach intymnych, które zalecano codziennie myć, by zapobiec stanom zapalnym. Odradzano płukania pochwy chyba, że zabiegi takie zalecił lekarz. Po każdym umyciu czy kąpiele należało koniecznie zakładać czystą bieliznę. Kiedy pojawiały się na częściach

⁴⁶ J. Stella – Sawicki, *Rady...*, s. 15; E. Ernst, *dz. cyt.*, s. 34; Przyjaciół zdrowia, *dz. cyt.*, s. 5; B. Handelsmann, *dz. cyt.*, s. 91-94; Dr Gold, *dz. cyt.*, s.57; L. Wernic, *Zasady anatomii, fizjologii i higieny*, Warszawa 1909, s. 86

⁴⁷ S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 59; A. Sołowij, *dz. cyt.*, s. 17; A. Kuhner, *dz. cyt.*, s. 155, 166; A. Simon, *dz. cyt.*, s. 82; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 487; F. E. Bilz, *dz. cyt.*, s.228, 371; L. Wernic, *dz. cyt.*, s. 87.

⁴⁸ J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 15-16.

⁴⁹ *Domowa pomoc...*, s. 82; G. Muller, *dz. cyt.*, s. 25.

⁵⁰ W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 333; G. Muller, *dz. cyt.*, s.45.

⁵¹ A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 667.

płciowych otarcia skóry, skuteczne było obmywanie odwarem z mięty i smarowanie wazeliną⁵².

Po kąpeli niektórzy publicyści zalecali także masaże (mięsień), mające pozytywny wpływ na stan skóry i mięśni. Lekkie uciskanie, pocieranie i uderzanie fałdów skóry najlepiej było stosować 1-2 razy w tygodniu⁵³. Lekarze sugerowali także, iż kąpiele morskie czy rzeczne nie powinny zaszkodzić zdrowej ciężarnej, lecz pływanie w górskich, zimnych strumieniach stanowczo odradzano⁵⁴. Kiedy kobieta przyzwyczajona była do kąpeli słonecznych, mogła nadal z nich korzystać, szczególnie, kiedy czuła się osłabiona, gdyż wzmacniały one ciało i poprawiały nastrój⁵⁵.

Przyszła matka powinna wiele uwagi poświęcić trosce o piersi. W myśl zaleceń powinna je codziennie myć, używając do tego letniej, najlepiej przegotowanej wody z mydłem, herbatką z zióła świętojańskiego lub aloesu, a także delikatnie masować, ugniatając i pocierając fałdy skóry wokół brodawek ku wierzchołkowi piersi⁵⁶. By kobieta z powodzeniem mogła sama samodzielnie karmić dziecko piersią, zalecano, by regularnie, od początku ciąży hartowała brodawki za pomocą obmywań wacikiem zamoczonym w spirytusie, wódce francuskiej lub wodzie kolońskiej i nie uciskała ich bielizną, szczególnie flanelową czy wełnianą. W przypadku zaś, gdy brodawki były zbyt małe, należało je wyciągać i wydłużać palcami lub specjalną gumową bańką. Gdy przyszła matka karmiła piersią swoje wcześniej narodzone dziecko, nakazywano zaprzestać karmienia, gdyż miało ono szkodliwie wpływać zarówno na dziecko karmione, jak i na rozwijający się płód⁵⁷.

Część z poradników zawierała także informacje na temat troski o higienę włosów w czasie ciąży. Zalecano myć głowę letnią wodą z mydłem lub żółtkiem jaja, by wzmocnić włosy i uniknąć ich wypadania, a także nacierać je olejkami rycynowym ze spirytusem. Nie należało jednak myć głowy częściej niż raz miesiącu, zaś po ich wymyciu trzeba było dobrze wysuszyć głowę, by nie narazić się na przeziębienie. Jak sugerowali autorzy, kobieta nie powinna także zbyt mocno zawijać, upinać i splatać włosów, szczególnie pod koniec ciąży, gdyż powodować to mogło uporczywe bóle głowy, zębów lub uszu⁵⁸.

Szeroko rozpisywano się w kwestii ruchu i pracy ciężarnych. Kobieta spodziewająca się dziecka nie powinna się przemęczać i wykonywać męczących prac czy uprawiać forsownych ćwiczeń, jednak jak sugerowano, umiarkowany ruch

⁵² S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 31, 64; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 329.332; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 15; *Domowa pomoc...*, s. 82.

⁵³ W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 335.

⁵⁴ *Tamże*, s. 332; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 15; L. Ćwierczakiewiczowa, *dz. cyt.*, s. 181-183.

⁵⁵ A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 667; F. Baytel, *dz. cyt.*, s. 73.

⁵⁶ W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 326, 332; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 488; A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 722; *Domowa pomoc...*, s. 81; G. Muller, *dz. cyt.*, s. 52.

⁵⁷ S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 31, 35, 122; Z. Taussig, *dz. cyt.*, s. 9; A. Sołowij, *dz. cyt.*, s. 17; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 326; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 488; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 69; *Domowa pomoc...*, s. 36-37, 81.

⁵⁸ J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 12-13; Dr Gold, *dz. cyt.*, s. 67-69; L. Wernic, *dz. cyt.*, s. 87; *Domowa pomoc...*, s. 107-108; L. Ćwierczakiewiczowa, *dz. cyt.*, s. 167-169.

był bardzo wskazany, a nawet konieczny. Mimo odmienności stanu, w jakim znajdowała się przyszła matka, twierdzono, iż ciąża jest stanem naturalnym, fizjologicznym, a ciężarna nie jest osobą chorą, wymagającą stałego leżenia i ograniczającą wszelkie zatrudnienia, zajęcia i prace. Gdy kobieta przed zajęciem w ciążę prowadziła czynny tryb życia, zajmując się np. gospodarstwem domowym, wykonując lekkie czynności w polu czy ogrodzie, zalecano nie przerywać codziennych zajęć i przesadnie „się oszczędzać”. Wyjątkiem były ostatnie tygodnie przed porodem, kiedy znacznych rozmiarów brzuch pracę tę utrudniał. Unikać jednak należało wszelkiego dźwigania, np. dzieci czy ciężkich rzeczy, prania, sięgania rękoma w górę, skoków, wielkich kroków, przekraczania rowów, jazdy koleją czy wózkiem, długotrwałego prasowania czy szycia na maszynie (zbytnie trzęsienie mogło bowiem powodować krwawienie czy przedwczesny poród), zaś podczas pracy należało utrzymywać postawę w miarę możliwości prostą, by nie uciskać brzucha. Część publicystów zalecała unikać także schylania się, siadania na ziemi, głośnego wołania, krzyku, śpiewu, a nawet śmiechu⁵⁹. Dobrze, by kobieta w ciągu dnia mogła odpocząć, np. przespać się godzinę, by nabrać sił⁶⁰. Te panie, które prowadziły mało czynny tryb życia, lub pracowały przez dłuższy czas w pozycji siedzącej, powinny przynajmniej dwie godziny spacerować na świeżym powietrzu, najlepiej w ciągu dnia, korzystając z działania dobroczynnych promieni słonecznych. Latem zalecano spacer w godzinach rannych, by unikać upałów, zimą zaś w godzinach południowych. W pogodne dni zalecano spędzać część dnia w ogrodzie czy parku, zajmując się czytaniem, robótką czy lekką pracą ogrodową⁶¹. Generalnie siedzący tryb życia nie był wskazany dla przyszłej matki. Zwyczaj niektórych kobiet, które zamykały się w czterech ścianach swojego pokoju i rzadko go opuszczały, wstydząc się pokazywać w odmiennym stanie, uznawany był za nierozsądny i karygodny. Brak ruchu, ciągłe siedzenie czy leżenie osłabiało kobietę, powodowało mogło niestrawności, zaparcia, stawało się przyczyną otyłości, osłabienia mięśni, to wszystko zaś znacznie utrudniało rozwiązanie⁶².

⁵⁹ *Praca domowa i zawodowa może być bez wahania dalej prowadzona, tylko że muszą wszelkie ciężkie prace być unikane*, w: J. Springer, *dz. cyt.*, s. 487; Warto podkreślić, iż lekarze i higieniści zwracali uwagę na poszczególne rodzaje prac kobiecych, które niosły za sobą szczególnie niebezpieczeństwo poronienia. Powołując się na sprawozdania kas chorych praczek, nakładczek drukarskich i szwaczek szyjących na maszynach wykazywali, iż na 100 przypadków ciąży poroniło między wskazanymi pracownicami 15–20 kobiet. Był to odsetek znacznie większy, niż wśród modniarek, krawczyń, czy litografistek, wśród których na 100 ciąży poronieniem kończyło się 9–13, za: O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 126; Zob. też: S. Breyer, *dz. cyt.*, s.31; S. Stall, *dz. cyt.*, s. 109. 137; A. Kuhner, *dz. cyt.*, s. 166; O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 119, 224; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 14; A. Simon, *dz. cyt.*, s. 81; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 486; A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 668; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s.64; F. E. Bilz, *dz. cyt.*, s. 370; A. Harasowski, *Lekarz domowy. Racjonalny przewodnik lekarski dla zdrowych i chorych*, Lwów 1900, s. 97; J. Czarnecki, *dz. cyt.*, s. 136–137.

⁶⁰ Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 8; A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 668.

⁶¹ Z. Kowerska, s. 8; Z. Taussig, *dz. cyt.*, s. 9; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 333; C. Plater-Zyberkówna, *Na progę...*,s. 325; A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 668; Dr Gold, *dz. cyt.*, s. 41.

⁶² W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 334.

Na łamach niektórych poradników znajdowały się także wskazówki dotyczące uprawiania lekkich ćwiczeń fizycznych, gimnastyki, szczególnie szwedzkiej (z unikaniem oczywiście forsownych i męczących ćwiczeń), zaś w myśl niektórych publikacji wchodzenie po schodach czy nawet po łagodnym górskim zboczu, połączone z głębokim i regularnym oddychaniem miało dotleniać i matkę i dziecko oraz ułatwiać poród⁶³. Stanowczo jednak nie powinna przyszedła matka jeździć konno, na kole (rowerze) oraz uprawiać innych męczących sportów, nawet jeśli przed ciążą prowadziła bardzo czynny tryb życia⁶⁴.

By organizm wypoczął po całym dniu funkcjonowania, kobieta powinna sypiać odpowiednio długo, we właściwych warunkach. Sugerowano, by godzina udawania się na spoczynek była stała, długość zaś snu należało ograniczyć do 8 godzin – najlepiej od 10–11 wieczorem do 7–8 rano. Formułowano nawet szczegółowe zalecenia dotyczące miejsca i stroju do snu – najlepiej, by ciężarna spała na materacu włosiennym, pod lekkim pokryciem zamiast pierzyny, w luźnej i swobodnej koszuli nocnej, na łóżku bez kotar i zasłon, by można było swobodnie oddychać czystym powietrzem. Pokój sypialny przed snem powinien być dokładnie przewietrzony. Zanieczyszczone powietrze powodować bowiem mogło chorobliwe bicie serca, utrudniać oddychanie, być przyczyną duszności czy omdleń⁶⁵.

Przyszedła matka, w myśl zaleceń lekarzy i higienistów, unikać powinna kontaktów seksualnych z małżonkiem. Stosunki płciowe, jak twierdzono, powodowały nie tylko zbędny wysiłek fizyczny, ale i podniecenie nerwowe, mogące stać się bezpośrednią przyczyną nerwowego usposobienia dziecka, nadmiernej jego pobudliwości płciowej, a nawet ciężkich chorób, jak np. epilepsja. Istnieli jednak autorzy, którzy zalecali unikać współżycia tylko w dniach, w których ciężarna miałaby menstruację, gdyby nie spodziewała się dziecka (seks w tym czasie miał powodować poronienie), w pozostałe zaś dni „umiarkowane stosunki płciowe uważano za zupełnie nieszkodliwe”⁶⁶, szczególnie, jeśli kobieta dobrze się czuła, nie cierpiała na upławy czy krwawienia z dróg rodnych. Należało jedynie wstrzymać się od stosunków do ok. 2.–4. miesiąca ciąży, gdyż mogły one spowodować poronienie, a także w miesiącu 9., gdyż przyspieszały one

⁶³ S. Stall, *dz. cyt.*, s. 137; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 334–335 (autor dokładnie opisuje rodzaje i sposoby wykonywania poszczególnych figur gimnastycznych dla kobiety ciężarnej); J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 13; F. Truby-King, *dz. cyt.*, s. 10; M. Schreber, *Gimnastyka lecznicza pokojowa czyli zasady leczniczych ćwiczeń gimnastycznych bez przyrządów i pomocy wykonywanych dla każdego wieku*, Warszawa 1909, s. 34.

⁶⁴ W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 334; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 14; A. Simon, *dz. cyt.*, s. 18; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 487; J. Czarnecki, *dz. cyt.*, s. 110.

⁶⁵ A. Kuhner, *dz. cyt.*, s. 166; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 333; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 14–15, 78–81; J. P. Muller, *dz. cyt.*, s. 48, 52; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 487; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 59; F. E. Bilz, *dz. cyt.*, s. 370, 445; K. Niedzielski, *dz. cyt.*, s. 87–89; *Zasady higieny*, s. 108; S. Kneipp, *dz. cyt.*, s. 54, 124; I. Fischer, E. Fisek, *dz. cyt.*, s. 31; B. Handelsmann, *dz. cyt.*, s. 82–83; Dr Gold, *dz. cyt.*, s. 8–9, 13; M. Pettenkofer, *Powietrze i zdrowie. Wykłady popularne*, przedmowa J. Ochowicz, Warszawa 1900, s. 52–53; A. Gros, *Rady i wskazówki, jak się ustrzec chorób płucnych*, Warszawa 1903, s. 62–63.

⁶⁶ S. Stall, *dz. cyt.*, s. 139; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 335.

skurcze macicy, a tym samym poród. Większość jednak autorów była zdania, iż w okresie ciąży wskazana jest zupełna wstrzemięźliwość seksualna małżonków. Zwolennicy tego poglądu odwoływali się do wzoru świata zwierząt, w którym każda zapłodniona samica, wiedzona pierwotnym instynktem, unikała kontaktów z samcem. By uniknąć zbliżeń z mężem, zalecano sypiać kobiecie w osobnym łóżku, a najlepiej w osobnym pokoju. W przypadku zaś zwiększenia się pobudliwości płciowej, która często towarzyszyła ciężarnej, radzono unikać wszelkich podniecających rozmów, lektur, przedstawień, a w zamian zająć się jakąś lekką pracą, unikać ciężkich pokarmów, szczególnie zaś przed snem⁶⁷.

Autorzy poradników podpowiadali kobietom, w jaki sposób radzić sobie z wieloma różnorodnymi przypadłościami zdrowotnymi, charakterystycznymi dla okresu brzemienności, by ulżyć sobie w cierpieniu i jednocześnie nie zaszkodzić dziecku. Podawali różnorakie rozwiązania z wykorzystaniem domowych, powszechnie dostępnych środków, zastrzegając jednak, że w wypadkach poważnych należy niezwłocznie poradzić się lekarza.

W wypadku, kiedy ciężarna cierpiała na uporczywe nudności i wymioty, szczególnie w godzinach porannych, zalecano jej przed wstaniem z łóżka spożycie kilku sucharków czy lekkiego śniadania i dopiero po kilku lub kilkunastu minutach wstanie z łóżka. Na mdłości pomagać miało także picie w niewielkich ilościach i krótkich odstępach czasu zimnych napojów – wody, mleka, mleka zsiadłego, soków owocowych (szczególnie cytrynowego lub bananowego i borówkowego), herbatek z ziół – mięty, rumianku, centurii (ziele tyśiącznika) i gencjany, czarnej kawy z sokiem cytrynowym. Skutecznie łagodzić mdłości miało także zażywanie pigułek lodowych, spacerowanie, przykładanie plastra z gorczycy „na dołek” lub użycie gorącej bańki brzusznej, zażycie tzw. środka burzącego, wreszcie kąpiele całkowite, chłodne polewania grzbietu, czy wlewki z letniej wody. Porannym nudnościom mogła też kobieta zapobiec, kiedy wieczorem, przed pójściem spać, zjadła owoce lub stosowała dietę mleczną. Nie powinna też ciężarna zbyt obciążać żołądka, jeść potrawy lekkostrawne i w niewielkich ilościach, wystrzegając się potraw zbyt tłustych i kwaśnych, które powodowały większą skłonność do wymiotów i zgagę. Szczególnie zalecano kleiki, zupy warzywne, biszkopty słone, suchary⁶⁸.

Bywało, iż przyszłe matki cierpiały także na brak apetytu, który trwać mógł nawet całą ciążę. Gdy tak długotrwały brak ochoty na jedzenie osłabiał ciężarną, zalecano pić codziennie napary ziołowe, np., z tatarskiego ziela, tyśiącznika, kuklika, a nawet – dla wzmocnienia, niewielkie ilości wina czerwonego⁶⁹. Na zaburzenia w oddawaniu moczu, pojawiające się szczególnie

⁶⁷ *Tamże*, s. 140; A. Forel, *dz. cyt.*, s. 67; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 489-490; A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 666-667; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 46,70-72; J. Czarnecki, *dz. cyt.*, s.137.

⁶⁸ S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 153; A. Sołowij, *dz. cyt.*, s. 16, 37; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 330; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 10,21; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 484-485. 489; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 46; F. E. Bilz, *dz. cyt.*, s. 863; G. Muller, *dz. cyt.*, s. 34-35.

⁶⁹ J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 52-53; G. Muller, *dz. cyt.*, s. 20; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 24.

w końcu ciąży zalecano ciepłe kąpiele, picie odwaru z pietruszki, lewatywy z rumianku lub oliwy⁷⁰.

Gdy ciężarnej dokuczały uporczywe zaparcia, miała ona unikać potraw ostrych, kwaśnych, korzennych, kawy i wszelkich trunków alkoholowych. Należało też ograniczyć w diecie potrawy mączne, leguminy i sery. Regularnie natomiast powinna przyszła matka jadać jarzyny, masło, chleb śrutowy, owoce, pić codziennie rano szklankę wody z miodem, a w ciągu dnia wodę, kwaśne mleko i maślanekę. W myśl zaleceń nie wolno było używać ostrych środków przeczyszczających, soli, pigułek czy ziół, gdyż mogły one spowodować przedwczesne skurcze i poronienie. W leczeniu dolegliwości zatwardzenia skuteczne miały być także lewatywy (enemy, wlewki) wykonywane czystą, letnią wodą, wodą z rumiankiem lub siemieniem lnianym, oraz letnie kąpiele nasiadowe⁷¹. W niektórych wypadkach ciężarne cierpiały także na biegunki. Zapobiegać im należało unikając tłustych i ciężkostrawnych potraw, zaś jadać regularnie np. rosół z kaszką, kleik ryżowy, jęczmienny czy owsiany, pić herbatki z rumianku, lipy, bzu lub mięty⁷². Niekiedy u przyszłej matki pojawiały się także guzy krwawnicze, czyli hemoroidy, które mogły pękać i krwawić. Należało wtedy codziennie zmywać je ciepłą wodą, natłuszczać wazeliną lub oliwą, stosować nasiadówki czy półkąpiele, kompresy, oraz wykonywać lewatywy z ciepłego rumianku czy wody. Pomoc miała także lekkostrawna, a nawet stosowana przez kilka dni płynna dieta, swobodny ubiór, czynny tryb życia i unikanie długiego siedzenia. Nie należało pozwalać na wykrwawienie się hemoroidów (często stosowanej praktyki), gdyż utrata krwi mogła znacząco osłabić ciężarną i jej dziecko⁷³.

Niektórym ciężarnym dokuczała także zgaga. By zneutralizować uczucie pieczenia w układzie trawiennym, powinno się zażywać sproszkowanej kresy, magnezji, sody lub sproszkowanych żołądzi, a także unikać pokarmów mącznych i tłustych, słodkich, pikantnych, a podczas posiłków nie popijać ich wodą⁷⁴. Gdy kobieta cierpiała na zawroty głowy, powinna leżeć w łóżku z nisko ułożoną głową oraz popijać wodę z kilkoma kroplami alkoholu – nie wolno było jednak pić nierozcieńczonego alkoholu, mocnej herbaty lub kawy⁷⁵.

Bardzo często u ciężarnych pojawiały się obrzęki nóg i żyłaki. By im zapobiegać, sugerowano kobietom nosić już od 3. miesiąca opaskę podtrzymującą brzuch, a także dbanie o regularne wypróżnianie. Gdy już doszło do rozszerzenia żył, należało robić okłady z wody z octem, a same nogi owijać mocno

⁷⁰ *Tamże*, s. 25.

⁷¹ S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 199; A. Kuhner, *dz. cyt.*, s. 153, 167; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 331-332; O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 121; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 11, 21; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 489; A. Hara-sowski, *Lekarz...*, s. 32-33; I. Fischer, E. Fisek, *dz. cyt.*, s. 191-198; *Domowa pomoc...*, s. 223-224.

⁷² F. E. Bilz, *dz. cyt.*, s. 27; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 21.

⁷³ *Tamże*, s. 26; O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 224; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 49-50; F. E. Bilz, *dz. cyt.*, s. 194-195; *Domowa pomoc...*, s. 107-109.

⁷⁴ S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 201; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 20; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 51; F. E. Bilz, *dz. cyt.*, s. 912; G. Muller, *dz. cyt.*, s. 82.

⁷⁵ O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 121.

opaską trykotową lub gumową, od stopy, aż do kolana, szczególnie w ostatnich miesiącach ciąży i w pierwszych tygodniach po porodzie, w lecie cienką, a zimą ciepłą. W przypadku silnych bólów skuteczne miały być odwary z kory dębu. Ciężarna, cierpiąca na żylaki, miała jak najwięcej wypoczywać z nogami w pozycji poziomej (zwłaszcza po jedzeniu), unikać noszenia ciasnych sukienek, gorsetów, podwiązek, długiego stania i ciasnych butów. Powinna unikać także wszelkich uderzeń w miejscu żyłaków czy drapania się, gdyż mogło to doprowadzić do powstania rany i krwotoku⁷⁶. Kiedy kobieta cierpiała na skurcze nóg, powinna nacierać je spirytusem kamforowym⁷⁷.

Dokuczliwe bóle zębów, spowodowane próchnicą, należało leczyć ciepłymi okładami, a gdy była taka możliwość, to należało ząb wyleczyć lub w razie konieczności nawet usunąć. Krytykowano powszechnie funkcjonujący pogląd, iż w czasie ciąży nie powinno się leczyć czy usuwać zębów⁷⁸. Ból zębów, pojawiający się w ciąży, mógł być także spowodowany nerwowym stylem życia kobiety. Nazywany był on bólem nerwowym i cierpiała na niego głównie panie histeryczne, skłonne do częstych wzruszeń. By usunąć ten rodzaj bólu, należało stosować lekką dietę, najlepiej jarską, unikać kawy, herbaty i alkoholu, często płukać usta i stosować ciepłe okłady lub nacierania na bolące miejsce. Nie zalecano mycia czy nacierania twarzy zimną wodą⁷⁹. Wśród zaleceń znajdujemy także porady mówiące o stawianiu 6-8 pijawek za uszami lub baniek na plecach, między łopatkami – w przypadku, gdy ból zęba pochodził z „krwistości i uderzenia krwi do głowy”⁸⁰, także „branie łyżki soli gorzkiej w śliwkowych powidłach”⁸¹.

W ostatnich tygodniach ciąży większość kobiet cierpiała na bóle pleców, nóg, brzucha czy bioder. Ciężarne powinny w takich przypadkach jak najczęściej odpoczywać, dbać o regularne wypróżnianie i nacierać bolące miejsca specjalnymi balsamami. Za najskuteczniejsze jednak w leczeniu bólów różnego pochodzenia uważano letnie kąpiele, luźny, swobodny strój, przebywanie na świeżym powietrzu⁸².

„Na ogół podczas ciąży kobieta traci swój urok i czar – sama przyroda stara się tu, aby kobieta taka była najmniej pociągająca”⁸³ – czytamy w jednym z poradników. Nie powinna się jednak ciężarna przejmować zmianami w wyglądzie zewnętrznym – nie tylko powiększającym się wraz z rozwojem dziecka brzu-

⁷⁶ S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 204; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 329; O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 123-224; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 27; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 490; A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 670; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 48; *Domowa pomoc...*, s. 8-9.

⁷⁷ W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 329.

⁷⁸ *Tamże*, s. 331; O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 122; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 22; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 485, 490; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 58; A. Harasowski, *Lekarz...*, s. 26.

⁷⁹ *Tamże*; F. E. Bilz, *dz. cyt.*, s. 901-902; *Domowa pomoc...*, s. 228-229.

⁸⁰ J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 22.

⁸¹ G. Muller, *dz. cyt.*, s. 89.

⁸² J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 23; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 59; H. Riedel, *Woda jako czynnik pielęgnujący zdrowie*, Lwów 1907, s. 40-55.

⁸³ S. Stall, *dz. cyt.*, s. 133.

chem, rozstępami, ale i zmianami na twarzy, lekką jej opuchlizną, sińcami pod oczami, piegami, brunatnymi plamami czy zgrubieniem szyi – jak sugerowano, wszelkie tego typu przypadłości, których powodem była ciąża, nie wymagały leczenia i powinny zniknąć w jakiś czas po narodzinach dziecka⁸⁴.

Autorzy wiele uwagi poświęcali także zdrowiu psychicznemu przyszłej matki. Jak pisał Jan Stella-Sawicki o wypełnianiu zaleceń dotyczących higieny ciała „sumiennym spełnieniem tych przepisów kobieta brzemienna wypełnia dopiero połowę swych obowiązków, gdyż i dusza ma swoją dietetykę”⁸⁵. Na łamach wielu poradników sugerowano, by kobieta unikała wszelkich trosk, kłopotów, wzruszeń, smutku, gniewu, zdenerwowania, płaczu, złego humoru, lęków, a nawet tęsknoty, które powodować mogły u niej „przelewy krwi, gorączkę, żółtaczkę, przypadłości nerwowe i wiele innych objawów (...)”⁸⁶. Silne przeżycia emocjonalne matki także wpływały na zdrowie dziecka i doprowadzić mogły do powstania u niego skłonności do licznych chorób nerwowych, które „zrobią z niego słabą i nienormalnie rozwiniętą istotę”⁸⁷. Dlatego też usposobienie przyszłej matki powinno być wesołe, pełne dobrego humoru, spokoju i radości z oczekiwania na dziecko. Miało to być gwarantem urodzenia silnych i zdolnych dzieci⁸⁸. By uzyskać spokój ducha, należało czytać odpowiednie książki. Najlepiej, by były to pisma poważne, moralne i pożyteczne. Unikać natomiast należało wszelkich powieści, szczególnie romantycznych czy awanturnicznych, zbyt pobudzających wyobraźnię⁸⁹. Gdy kobieta cierpiała na „liczne, drobne, nerwowe przypadłości”, sugerowano stosowanie domowych środków, jak „herbata, magnezja, soda, zmywanie i nacieranie ciała wódką francuską, a przede wszystkim domowe środki napotne”⁹⁰. Najskuteczniejszym jednak środkiem na nadmierną wrażliwość, wybuchy gniewu, przygnębienia, zmienne nastroje itp. miało być, w myśl zaleceń panowanie nad sobą, silna wola i hart ducha, a także przebywanie w przyjaznym, spokojnym i pięknym otoczeniu, najlepiej wśród przyrody. Uświadamiano przyszłym matkom, iż „(...) matki z usposobieniem wesołym, jednostajnie spokojnym dają życie dzieciom silnym i zdolnym, podczas gdy kobiety temperamenty zgryźliwego wydają dzieci niedołążne”⁹¹.

⁸⁴ S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 163; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 328; J. Springer, *dz. cyt.*, s. 484; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 37. 61..

⁸⁵ J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 16.

⁸⁶ *Tamże*, s. 17; A. Combe, *Nerwowość u dzieci. Cztery odczyty*, Warszawa 1904, s. 46. 58-59. 71-75; *Przyjaciel zdrowia*, *dz. cyt.*, s.6; S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 30; *Domowa pomoc*, *dz. cyt.*, s. 80

⁸⁷ Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 6.7.8

⁸⁸ „*Spokój umysłu i dobry humor bardzo dodatnio działają na stan nerwów podczas ciąży*”, w: O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 119; Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 8; S. Stall, *dz. cyt.*, s. 123, A. Kuhner, *dz. cyt.*, s. 166; A. Simon, *dz. cyt.*, s. 81; C. Plater-Zyberkówna, *Kobieta...*, s.325; E. Ernst, *dz. cyt.*, s. 35; H. Lotzky, *dz. cyt.*, s. 13

⁸⁹ Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 9; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 18; F. Baytel, *dz. cyt.*, s. 90; E. Ernst, *dz. cyt.*, s. 35

⁹⁰ O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 122

⁹¹ J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 19; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 59

Wszystkim zaś w otoczeniu ciężarnej, a szczególnie mężom i ojcom zalecano, by być wobec niej wyrozumiałymi, uprzejmymi i cierpliwie znoszącymi wszelkie jej niepokoje, zachcianki czy zmienne nastroje⁹².

Jeszcze w początku XX w. funkcjonowało wiele stereotypów i nieracjonalnych wskazówek, odnoszących się do okresu brzemienności, a które wydawały się słuszne i wiarygodne, szczególnie, że formułowane były one przez znawców i specjalistów w tej dziedzinie. Przez cały analizowany okres w wielu poradnikach sugerowano, posiłkując się niejednokrotnie przykładami z życia, iż wszelkie zapatrzenie się matki na rzeczy brzydkie, straszne czy na osoby kalekie lub ułomne powodować może zniekształcenia czy wady w rozwoju fizycznym lub umysłowym dziecka⁹³. Ale i patrzenie na zwykłe, codzienne przedmioty czy elementy otoczenia mogło być niebezpieczne dla dziecka, np. ujrzenie dojrziałych owoców, malin czy poziomek, spowodować mogło, że na ciele dziecka pojawiała się narośl podobna do tych owoców⁹⁴. By zapatrzenie takie nie przyniosło rezultatu, radzono, by matka usilnie myślała o tym, że jej dziecko urodzi się w pełni zdrowe – to pozytywne myślenie miało bowiem odwrócić wpływ zapatrzenia⁹⁵. Jednak byli autorzy (i tych wraz z mijającymi dekadami XIX i początku XX w. było coraz więcej), którzy racjonalnie wyjaśniali kobietom przyczyny i źródła tych przesądów. Tłumaczono, że opowieści o urokach i zapatrzeniach należy uznać jako niemądre i nieprawdziwe, zaś nie tyle sam widok brzydoty czy kalectwa miał być dla dziecka szkodliwy, co przerażenie, jakie wywoływał on w matce, powodując pobudzenie wyobraźni i nerwowość, a tym samym niekorzystnie wpływając na rozwój noszonego w jej łonie dziecka. Dlatego też kobieta unikać powinna wszystkich sytuacji, w których mogła się przestraszyć⁹⁶. Przyszła matka powinna unikać też w czasie ciąży różnych niebezpieczeństw, które mogły odbić się na dziecku. Np. jeden z przykładów opisuje przypadek matki, którą w tydkę ugryzł pies – po narodzinach okazało

⁹² Tamże, s. 71; S. Stall, *dz. cyt.*, s. 140; O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 122; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 16; J. Śmiarowska, *dz. cyt.*, s. 71; C. Wagner, *dz. cyt.*, s. 57

⁹³ Wiele z przesądów miało swe korzenie w wierzeniach ludowych, zob. np.: I. Jaguś, *Lecznictwo ludowe w Królestwie Polskim, na przełomie XIX i XX wieku*, Kielce 2002, s. 65-66; B. Ogrodowska, *dz. cyt.*, s. 23-26; E. Barnas-Baran, *Magiczne dzieciństwo. Tradycja i obrzędowość w opiece nad dzieckiem w Galicji w II połowie XIX i na początku XX wieku*, „Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych” 2010 tom 63, s. 8-11; A. Bołdyrew, *Przesady i zabobony dotyczące zdrowia, higieny i wychowania dzieci w rodzinie polskiej w XIX i na początku XX wieku*, w: „Studia z dziejów kultury medycznej”, t. 4, red. B. Płonka-Syroka, Wrocław 2003, s. 84-101.

⁹⁴ A. Combe, *dz. cyt.*, s. 72; S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 31.

⁹⁵ W jednym z poradników podawano przykład żony piekarza, która sprzedawała pieczywo w sklepie swojego męża. Codziennie odwiedzało ją w sklepie dziecko, które miało dwa kciuki. Kobieta urodziła dziecko z taką samą wadą. Inna z kobiet powiła syna bez ręki – spowodowane to miało być stałym kontaktem z bratem męża, który nie miał ręki, w: S. Stall, *dz. cyt.*, s. 174-175; A. Harasowski, *dz. cyt.*, s. 97.

⁹⁶ Z. Kowerska, *dz. cyt.*, s. 9; A. Kuhner, *dz. cyt.*, s. 167; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 336; O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 123; J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 18; A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 684; A. Combe, *dz. cyt.*, s. 72.

się, że dziecko miało znamię, jakby również zostało ukąszone przez psa, które jednak po kilku tygodniach zniknęło⁹⁷.

Innym zaleceniem było, by kobieta ciężarna spełniała wszelkie swoje zachcianki, czyli pragnienie spożywania określonych potraw czy napoi, ponieważ ich niezaspokojenie „może się odezwać później w dziecku⁹⁸”. Podawano liczne przykłady, że dziecko było niespokojne i płakało tak długo, aż nie dostało do possania tego, czego matka w czasie ciąży pragnęła.

Ciekawe było z pewnością zalecenie, wysuwane nawet przez lekarzy, by w celu przyjścia na świat urodziwego dziecka, kobieta otaczała się pięknymi przedmiotami, dziełami sztuki, pięknem przyrody. Podawano argument, iż starożytni Grecy przywiązywali szczególną uwagę do pięknego i estetycznego otoczenia swych ciężarnych żon, by rodziły one piękne dzieci. Zalecano brać z nich przykład, dodając że w warstwach niższych, otoczonych brudem, żyjących w ciasnych chatach czy mieszkaniach, pozbawionych pięknych i gustownych przedmiotów codziennego użytku, mebli czy dzieł sztuki ludzi rzeczywiście pięknych było bardzo mało⁹⁹.

Jak sugerowano, dobrze by przyszła matka nie myślała zbyt usilnie o płci swojego dziecka – nie była ona bowiem w stanie wpłynąć na jego płć w sposób fizyczny, ale mogła ukształtować psychikę dziecka. Przestrzegano, że kiedy kobieta nosi chłopca, a myśli o dziewczynce, może urodzić chłopca o kobiecym charakterze, lub odwrotnie – jeśli pragnęła syna, nosząc córkę, mogła urodzić dziewczynkę ze skłonnościami męskimi¹⁰⁰.

W myśl panujących przekonań, tryb życia, jaki wiodła matka w czasie ciąży, wpływać miał nie tylko na stan fizyczny dziecka, ale i na jego usposobienia, zdolności, zamiłowania czy talenty. Jeszcze w początku XX w. znajdujemy w poradnikach liczne przykłady znanych i cenionych osobistości, a także zwykłych ludzi, których działania matek w okresie ciąży miały rzekomo wpłynąć na ich życie i charakter. Np. jak podawano, brzemienna matka Napoleona Bonaparte towarzyszyła mężowi w jednej z wypraw wojskowych, przez kilka miesięcy przebywała w otoczeniu żołnierzy, co miało spowodować u jej syna od najmłodszych już lat zainteresowanie wojnami i wojskiem. Sugerowano, że czytanie książek rodzi u dziecka zamiłowanie do lektury, życie spokojne i uczciwe spowoduje, że maluch także będzie spokojny, a w przyszłości będzie moralnym i uczciwym człowiekiem, czynny i pracowity okres ciąży przyniesie dziecko pracowite, otaczanie się rzeczami pięknymi czy dziełami sztuki może rozbudzić w dziecku talent artystyczny, płacliwość matki w czasie ciąży będzie przyczyną płacliwego usposobienia dziecka, oszczędność matki przyniesie skąpe i oszczędne dziecko, zaś jej religijność i bogobojność w tym stanie miały być

⁹⁷ S. Stall, *dz. cyt.*, s. 178.

⁹⁸ *Tamże*, s. 175; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 331; O. Schaeffer, *dz. cyt.*, s. 116. 120.

⁹⁹ J. Stella-Sawicki, *Rady...*, s. 19; A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 683; S. Breyer, *dz. cyt.*, s. 31; A. Harasowski, *Lekarz...*, s. 97.

¹⁰⁰ S. Stall, *dz. cyt.*, s. 178.

gwarancją urodzenia cnotliwego i dobrego chrześcijanina¹⁰¹. Warto przytoczyć jeden z przykładów w całości, by ukazać pogląd na wpływ otoczenia i sugestii na przyszłe życie dziecka. W poradniku dr Anny Fischer-Dueckelmann z początku XX w. czytamy: „Pewna młoda, dwudziestoletnia kobieta była mocno przejęta odpowiedzialnością względem swego nienarodzonego jeszcze dziecka. Duchowo utalentowana i zamilowana w sztuce szukała bardzo często wrażeń artystycznych i pragnęła mieć piękne i uzdolnione dziecko. Na ścianie przy swym łóżku zawiesiła głowę Apollina, na którą, skoro tylko się przebudziła, padał najpierw jej wzrok. Następnie sama malowała piękne głowy kobiece i często zachwycała się w myśli pięknnością Apollina. Przyszła na świat córka, która wyrosła na piękną dziewczę, o wiele piękniejsza będąc niż ojciec i matka i została artystką. Często zachwycono się jej klasycznym profilem czoła. Prawdopodobnie zawdzięczała te zalety Apollinowi, do którego matka była z taką świadomością celu przywiązana¹⁰²”.

Autorzy poradników formułowali także wskazówki adresowane do przyszłych ojców, mężów, dotyczące ich stosunku do brzemiennnej żony. Zalecano ją szczególnie szanować, otaczać czułą miłością, opieką i troskliwością. „Dla żon swoich miejcie tysiące grzeczności i uprzejmości, tysiące troskliwości i starań. Do nich przemawiając, nie czyńcie tego z wyrazem twarzy złym i zjadliwym, nie odzywajcie się do nich głosem opryskliwym, miejcie dla nich tkliwe, czułe, delikatne zawsze serce, stosunek wasz do nich niechaj będzie zawsze cechowany czcią im przynależną i szacunkiem – słowem, bądźcie dla nich ciągle takimi, jakimi być powinniście dla matek waszych dzieci, dla matek waszego przyszłego potomstwa¹⁰³ – czytamy w jednym z poradników z początku XX w.. Sugerowano, by nie irytować niepotrzebnie ciężarnej, cierpliwie znosić jej kaprysy i zachcianki, zaspokajać w miarę możliwości jej potrzeby i wymagania, o ile oczywiście nie były one szkodliwe dla kobiety i dziecka. Dobry mąż powinien także troszczyć się o racjonalny i zdrowy tryb życia żony, organizować jej rozrywki i inne zatrudnienia, utrzymujące ją w dobrym nastroju i niosące zadowolenie. Takie wszechstronne wspieranie kobiety w stanie brzemienności

¹⁰¹ W jednym z poradników dotyczących wychowania katolickiego czytamy: „Wychowanie się rozpoczęło, zanim dziecko na świat przyjdzie. Może ci się to dziwne zdawać, ale wiele w tym prawdy. Rodzice przede wszystkim powinni pozbyć się wszelkich nałogów, a natomiast przyswajać sobie przyzwoite, prawdziwe, chrześcijańskie obyczaje – a to dlatego, że obyczaje dobre, czy złe, przechodzą zwykle na dzieci (...) Dowiedziona jest rzeczą, że jeśli matki w owych dziewięciu miesiącach, w których życie ich tak ściśle się łączy ze życiem dziecka, oddawały się pobożności i bogomyślności, te same cnoty także i na owoc swego żywota przelały”, (B. Dobrowolski, *Dziesięcioro przykazań wychowania katolickiego*, Poznań 1904, s. 45); Podobny pogląd wyrażał też w swoim poradniku E. Ernst, pisząc o matce: „Każda jej czynność duszy, każda namiętność, wszystkie jej myśli i dążenia działają na dziecko (...) Jeśli jej serce i myśli czyste, jeśli ducha swego zatrudnia przede wszystkim przez rozważanie prawd religijnych i modlitwę. Jeśli baczenie czuwa nad najtajniejszą głębią serca, aby pozostało czyste i uczciwe (...) wtenczas kładzie podwaliny cnoty chrześcijańskiej w dziecku”, (E. Ernst, *dz. cyt.*, s. 35).

¹⁰² A. Fischer-Dueckelmann, *dz. cyt.*, s. 683-684; S. Stall, *dz. cyt.*, s. 171-175. 177.

¹⁰³ A. Kuhner, *dz. cyt.*, s. 157; F. E. Bilz, *dz. cyt.*, s. 370. 374.

miało w konsekwencji sprawić, że – jak zapewniano – urodzi ona dziecko, które „będzie fizycznie, psychicznie i moralnie doskonałe”¹⁰⁴.

Jak wynika z dokonanych ustaleń, problematyka powinności kobiety względem przyszłego dziecka w zakresie zdrowia i higieny była stosunkowo szeroko omawiana na stronach pism higienicznych i pedagogicznych dla rodzin, szczególnie adresowanych dla kobiet. Wraz z mijającymi dekadami wieku XIX i początkach wieku XX pojawiało się coraz więcej poradników, które zajmowały się kwestią odpowiedniego zachowania się ciężarnej zarówno w sferze troski o higienę ciała, jak i ducha. Poradniki te pisane były w głównej mierze przez lekarzy i higienistów, którzy obserwując w praktyce niewłaściwe zachowania kobiet ciężarnych i znając ich tragiczne często skutki zarówno dla matki, jak i dla dziecka, formułowali szereg rad i zaleceń w celu ich zapobiegania. Generalnie w badanym okresie uznawano, że ciąża jest stanem normalnym, fizjologicznym, który w przypadku zdrowej kobiety nie powinien wymagać żadnej szczególnej troski czy zmiany dotychczasowego trybu życia. Niemniej jednak postulowano, by w okresie tym zwracać uwagę na wiele istotnych kwestii związanych z zatrudnieniem, ubiorem, odżywianiem, czystością ciała, których nieprzestrzeżenie odbić się mogło na zdrowiu, a nawet życiu przyszłego dziecka. Próbowano obalić panujące w badanym okresie stereotypy, nieracjonalne wierzenia czy przesady dotyczące okresu ciąży, choć niektórzy z publicystów nadal pozostawali im wierni. Warto podkreślić, iż adresowane do kobiet zalecenia nie były jednoznaczne, a autorzy poradników głosili często sprzeczne poglądy w danej kwestii. Na ile jednak zalecenia publicystów realizowane były w praktyce, trudno stwierdzić. Należałoby w tym celu przeanalizować literaturę pamiętnikarską, a także artykuły z prasy kobiecej, rodzinnej, medycznej czy higienicznej, które często zabierały głos w sprawie niewłaściwej praktyki w dziedzinie troski o zdrowie. Dlatego też problematyka powinności kobiet w stanie brzemiennym wymaga dalszych, pogłębionych badań, w oparciu o szerokie spektrum źródeł historycznych.

Literatura

Źródła

- Antoszka, *Przy kądzieli. Pogadanki dla kobiet o ważnych sprawach*, Warszawa 1913.
Bartel F., *Higiena i zdrowie. O własnościach leczniczych promieni słonecznych*, Warszawa 1910.
Bergman L., *Alkoholizm a zwyrodnienie potomstwa*, Warszawa 1912.
Bergman L., *Przeciw alkoholizmowi*, Warszawa 1909.
Biehler M., *Podręcznik higieny*, Warszawa 1916.
Biehler M., *Podręcznik higieny*, Warszawa 1916.

¹⁰⁴ A. Kuhner, s. 158; zob. S. Stall, *dz. cyt.*, s. 131; W. Hojnacki, *dz. cyt.*, s. 338.

- Bilz F. E., *Nowe lecznictwo przyrodne: książka do nauczania i podręcznik leczenia przyrodnego i ochrony zdrowia*, Lipsk 1903.
- Combe A., *Nerwowość u dzieci. Cztery odczyty*, Warszawa 1904.
- Czarnecki J., *Medycyna pastoralna, Podręcznik dla ludu katolickiego*, Gniezno 1910.
- Ćwierczakiewiczowa L., *Poradnik porządku i różnych wiadomości potrzebnych kobiecie*, Warszawa 1912.
- Danielewicz E., *Alkohol jego zgubny wpływ na zdrowie i życie ludzkie*, Kraków 1897.
- Dobrowolski B., *Dziesięcioro przykazań wychowania katolickiego*, Poznań 1904.
- Ernst E., *Obowiązek rodzicielski. Przyczynek do kwestii wychowania młodzieży w czystości obyczajów*, Poznań 1907.
- Fischer I., Fisek E., *Skarbiec zdrowia i życia. Zasady higieny oparte na nowoczesnej wiedzy*, Lwów 1915.
- Fischer-Dueckelmann A., *Kobieta lekarką domową: podręcznik lekarski do pielęgnowania zdrowia i leczenia w rodzinie, ze szczególnym uwzględnieniem chorób kobiecych i dziecięcych, położnictwa i pielęgnowania dzieci*, Mikołów 1908.
- Forel A., *Zagadnienia seksualne w świetle nauk przyrodniczych, psychologii, higieny i socjologii*, t. 1, Warszawa 1906.
- Gold dr, *Co zdrowo? Co niezdrowo? Powszechny katechizm zdrowia*, Warszawa 1887.
- Gros A., *Rady i wskazówki, jak się ustrzec chorób płucnych*, Warszawa 1903.
- Handelsmann B., *Zasady pielęgnowania chorych. Krótki zarys anatomii, fizjologii i higieny. Pielęgnowanie chorych*, Warszawa 1920.
- Harasowski A., *Higiena ubrania*, Lwów 1908.
- Harasowski A., *Lekarz domowy. Racjonalny przewodnik lekarski dla zdrowych i chorych*, Lwów 1900.
- Hoffmanowa z Tańskich K., *Pamiętka po dobrej matce czyli ostatnie jej rady dla córki*, wyd. 9, Warszawa 1972.
- Hojnacki W., *Higiena kobiety*, Lwów 1902.
- J. H., *Higiena palenia. Tytoń ze względu na jego botaniczne, chemiczne i lekarskie własności i działanie*, Kraków 1896.
- J. Stella-Sawicki, *Rady dla młodych mężatek*, Warszawa 1903.
- Kowerska Z, *O wychowaniu macierzyńskim*, wyd. 2, Warszawa 1894.
- Kuhner A., *Tajemnica życia powstającego z punktu widzenia lekarskiego i społecznego. Objaśnienie życia płciowego i małżeńskiego*, uzupełniła J. Springer, Poznań b.r.
- Lotzky H., *Poznaj duszę dziecka twego*, Warszawa 1914.
- Muller J. P., *Najnowszy lekarz domowy, czyli książka o zdrowym i chorym człowieku. Najbogatszy zbiór najdoskonalszych starych i nowych środków domowych i rodzajów przyrodoleczniczych na wszystkie choroby*, Warszawa 1910.
- Niedzielski K., *Uwagi i rady lekarza przydatne w życiu codziennym*, Warszawa 1905.
- Pettenkofer M., *Powietrze i zdrowie. Wykłady popularne*, Warszawa 1900.
- Plater-Zyberkówna C., *Kobieta ogniskiem w rodzinie*, Warszawa 1909.
- Plater-Zyberkówna C., *Na progu małżeństwa*, Warszawa 1918.
- Riedel H., *Woda jako czynnik pielęgnujący zdrowie*, Lwów 1907.
- Breyer S., *Lekarz domowy*, Grudziądz 1912.
- Schaeffer O., *Okres macierzyństwa*, w: *Księga zdrowia, czyli nauka pielęgnowania zdrowia. Dzieło ilustrowane w 4 tomach z 432 rycinami w tekście i 114 tablicami jedno, dwu i trójbarwnymi*, przekład polski pod redakcją Dra W. Hojnackiego, tom 4, Lwów 1907.

- Simon A., *Medycyna ludowa, czyli treściwy pogląd na środki ochronne, poznawanie i leczenie chorób. Poradnik lekarski dla wszystkich stanów według najnowszych źródeł*, Warszawa 1860.
- Sołowij A., *Nauka położnictwa dla położnych w krótkim zarysie*, Lwów, b.r.
- Springer J., *Lekarka domowa. Złota księga kobieca ku oświecaniu i pouczeniu zdrowych i chorych o najważniejszych kwestiach nauki zdrowia i lecznictwa*, Wieleń 1900.
- Stall S., *O czym młody małżonek wiedzieć powinien*, Łódź b.r.
- Śmiarowska J., *Higiena kobiety we wszystkich okresach jej życia*, Lwów 1925.
- Taussig Z., *Dziecko do lat dwóch. Rady i wskazówki dla matek przy odżywianiu i pielęgnowaniu dzieci, tudzież zapobieganie ich chorobom*, Warszawa 1901.
- Tripplin T., *Higiena polska, czyli sztuka zachowania zdrowia, przedłużania życia i uchronienia się od chorób, zastosowana do użytku popularnego ze szczególnym poglądem na okoliczności w naszym kraju i klimacie wpływając mogące na tworzenie się słabości, cierpienie i chorób*, t. 1, Warszawa 1857.
- Truby-King F., *Odżywianie i pielęgnowanie dziecka*, Warszawa 1922.
- Urban S., *Szanujmy zdrowie. Główne zasady higieny przystępnie zebrane*, Warszawa 1902.
- Hubner M., *Środki spożywcze i nauka żywienia*, Lwów 1907.
- Wagner C., *Podstawy życia rodzinnego*, Warszawa 1900.
- Wernic L., *Zasady anatomii, fizjologii i higieny*, Warszawa 1909.
- Wychowanie dziecka według B. H. Gausserona*, oprac. H. Michałowski, Warszawa 1902.
- Zasady higieny. Wskazówki popularne pielęgnowania zdrowia*, wolny przekład Dr-a I. Świętochowskiego, Warszawa 1902.
- Żuliński T., *O działaniu kofeiny i teiny jako też kawy i herbaty na ustrój ludzki i zwierzęcy*, Lwów 1876.

Opracowania

- Aries E., *Historia dzieciństwa. Dziecko i rodzina w dawnych czasach*, Gdańsk 1995.
- Barnaś-Baran E., *Magiczne dzieciństwo. Tradycja i obrzędowość w opiece nad dzieckiem w Galicji w II połowie XIX i na początku XX wieku*, „Rocznik Komisji Nauk Pedagogicznych” 2010, t. 63.
- Bołdyrew A., *Przesady i zabobony dotyczące zdrowia, higieny i wychowania dzieci w rodzinie polskiej w XIX i na początku XX wieku*, w: *Studia z dziejów kultury medycznej*, t. 4, red. B. Płonka-Syroka, Wrocław 2003.
- Bołdyrew A., *Matka i dziecko w rodzinie polskiej. Ewolucja modelu życia rodzinnego w latach 1795-1918*, Warszawa 2008.
- Delimata M., *Dziecko w Polsce średniowiecznej*, Poznań 2004.
- Dziecko w rodzinie i społeczeństwie*, t. 1, red. J. Jundziłł, D. Żołędź-Strzelczyk, Bydgoszcz 2002.
- Dziecko w rodzinie i społeczeństwie*, t. 2, red. K. Jakubiak, W. Jamrozek, Bydgoszcz 2002.
- Jaguś I., *Lecznictwo ludowe w Królestwie Polskim na przełomie XIX i XX wieku*, Kielce 2002.
- Kornas-Biela D., *Pedagogika prenatalna. Nowy obszar nauk o wychowaniu*, Lublin 2009.
- Ogrodowska B., *Polskie tradycje i obyczaje rodzinne*, Warszawa 2008.
- Pachołka A., *Dzieciństwo we dworze szlacheckim w I połowie XIX wieku*, Kraków 2009.
- Żołędź-Strzelczyk D., *Dziecko w dawnej Polsce*, Poznań 2002.

Before giving birth. Duties of a pregnant woman in the light of handbooks from the end of the nineteenth and the beginning of the twentieth centuries

Summary

The objective of the present article is trying to reconstruct the recommendations directed to pregnant women on the Polish territories in the last decades of the nineteenth century and at the beginning of the twentieth century. The basic source of the achieved directions is guide type literature in the field of health and hygiene as well as education of a child. The recommendations of the then doctors, hygienists and education theoreticians dealing with the hygiene of the pregnant woman, complying with which was to contribute to the good state of mother's health and the whole future life of the child carried in her womb.

Keywords: 19th century, 20th century, child, counseling, health, hygiene, motherhood pregnancy.