

# Jak powinna zachować się kobieta w czasie ciąży, porodu i pokoju.

podał Dr. Stanisław Lewicki, b. asystent kliniki chorób kobiec.  
Uniwers. lwowsk. / lekarz zdrojowy w Krynicy.

**P**orodu, o ile on przebiega prawidłowo, nie można wcale uważać za chorobę, jest on bowiem czemś normalnem w życiu kobiety. Rodzenie dzieci jest przeznaczeniem kobiety, jest nakazem przyrody od początku istnienia człowieka na ziemi i stan ciąży, jakkolwiek tylko przejściowy, jest stanem normalnym, związanym ściśle z życiem kobiety. To też przeważna ilość kobiet rodzi i przebywa połów zupełnie prawidłowo, bez zachowania jakichkolwiek ostrożności. Mieszkanki wsi do ostatniej chwili pracują w polu, a po porodzie, gdy wszyscy mieszkańcy domu idą do kościoła, aby ochrzcić nowonarodzone dziecko, położnica wstaje i robi porządek w izbie na przyjęcie gości chrzestnych. U pierwotnych plemion koczujących, to jest ciągle zmieniających mieszkanie kobieta rodziła w zarostach w czasie pochodu plemienia, a wzięwszy noworodka na plecy, szła dalej setkami kilometrów. Z tych przykładów jednak nie wynika, aby należało te zwyczaje pierwotne naśladować. Jakkolwiek poród jest stanem normalnym, fizjologicznym, może on jednak bardzo łatwo wskutek różnych komplikacji przy nieodpowiednim zachowaniu się, stać się nienormalnym i narazić kobietę na wielkie niebezpieczeństwo dla zdrowia, a nawet i na śmierć. Natura potrafi sobie nieraz cudownie radzić w przypadkach nienormalnych, usuwając sama najbardziej skomplikowane nieprawidłowości, jednak nieraz i ona staje wobec zagadek niedorozwiązania i wtedy rodząca opłaca to zdrowiem lub i życiem. Dlatego kobieta, będąca w ciąży, powinna już w ostatnich tygodniach ciąży, a tembardziej w czasie porodu i pokoju zachować pewne ostrożności, aby się uchronić przed komplikacjami, mogącemi spowodować długą chorobę, a nawet śmierć.

Dzisiejsze nasze stosunki ekonomiczne wymagają od kobiet pracy prawie do ostatniej chwili przed porodem i dopiero gdy kobieta zaczyna myśleć o czekającym ją porodzie. Odnosi się to szczególnie do kobiet z klasy pracującej fizycznie i dlatego nie będę dawał wskazówek, których kobieta pracująca wykonać nie może, lecz ograniczę się tylko do tych koniecznych wymagań, które każda kobieta, nawet ciężko pracująca, zachować i wykonać może. Kobieta nawet najciężiej pracująca może już w ostatnich dwóch tygodniach ciąży wstrzymać się od ciężkiej pracy, a zająć się co najwyżej lżejszą pracą domową tembardziej że nawet ustawa o kasach chorych przewiduje udzielanie kobiecie ciężącej zasiłku porodowego w ostatnich dwu tygodniach ciąży. Kobieta w ciąży powinna mieć wiele świeżego, czystego powietrza i dlatego należy przynajmniej 2 razy dziennie, rano i wieczorem otwierać nawet w zimie okno, aby oczyścić powietrze. O ile to jest możliwe kobieta w ciąży powinna brać przynajmniej raz w tygodniu ciepłą kąpiel — jeżeli to jest niemo-