δὲ—Ἀλῆς, ὁ δὲ Πετρὲφ-Πασσᾶς ἐδιοίκει τὰ πεζικὰ σώματα ἐξ 60,000 ἀνδρῶν συμποσούμενα. Ὁ Ἰωάννης τῆς Αὐστρίας, ἰδὼν μακρόθεν τὸν τουρκικὸν στόλον, ἔδωκε τὸ σημεῖον νὰ ἑτοιμασθῶσιν εἰς μάχην, τὴν πρασίνην ἐπὶ τοῦ ἱστοῦ τῆς ναυαρχίδος ὑψώσας σημαίαν. Μετὰ τρίωρων πλοῦν, ἀμφότεροι οἱ στόλοι ἐπλησίασαν εἰς ἀπόστημα βολῆς, παρατεταγμένοι ἐπὶ κοίλην τάξιν, ἥτις ἦν ἡ ἐπικρατειστέρα καθ' ὅλας τὰς ναυμαχίας τῆς ἐποχῆς ἐκείνης.

Τὰ πλοῖα τῶν διαμαχομένων μερῶν τὴν αὐτὴν τάξιν τῆς μάχης ἐτήρουν, παρατεταγμένα ἐπὶ μίαν καὶ μόνην καμπύλην γραμμήν· διῃροῦντο δὲ εἰς τρεῖς μοίρας, εἰς τὸ κέντρον τῶν ὁποίων ἵσταντο οἱ ἀρχιναύαρχοι, ὄπισθεν τῆς γραμμῆς αὐτῆς ἦν ἡ ἐφεδρεία.

Ἐκ τῆς φύσεως τῆς κοίλης τάξεως, ἡ συμπλοκὴ ἐπόμενον ἦτο ν' ἀρχίσῃ ἀπὸ τὰς πτέρυγας, ὡς καὶ οὕτω συνέβη· ἀλλ' ἐπειδὴ ἡ ἀνάπτυξις τοῦ ὀθωμανικοῦ στόλου ἦν ἐπιμηκεστέρα τῆς τῶν χριστιανῶν, ὡς ἐκ τοῦ ἀριθμοῦ τῶν πλοίων αὐτῶν, αἱ δύο πτέρυγες τοῦ Ὀθωμανικοῦ στόλου ἐπιτυχῶς ἐνήργουν κατὰ τῶν πτερύγων τοῦ χριστιανικοῦ, καὶ πᾶσαν προσπάθειαν κατέβαλλον νὰ τοὺς περικυκλώσωσι.

Κατὰ τὴν ἀριστερὰν πτέρυγα ἡ ἐπιτυχία τῶν Τούρκων ἐγένετο καταφανεστέρα. Ἐπὶ τέλους ὁ Οὐλαδὴς—Ἀλῆς ναύκρυχος τῆς δεξιᾶς πτέρυγος, ὁδηγούμενος ὑπὸ τινος ἀρνησιθρήσκου Γενοβέζου, διέβη μεταξὺ τῶν ὑφάλων καὶ τῆς ξηρᾶς καὶ περιεκύκλωσε τὴν ἀριστερὰν τῶν χριστιανῶν πτέρυγα, ἥτις προσβαλομένη κατὰ νῶτα καὶ τὸ μέτωπον μεγάλας ζημίας ὑπέστη. Ὁ Βαρβαρίγος ἐφονεύθη, ἅπασα δὲ ἡ μοῖρα αὐτοῦ διεσκορπίσθη. Ἡ δεξιὰ πτέρυξ ὡσαύτως πολλὴν ὑπέστη βλάβην· διότι αἱ λιβυρνίδες ἀπώλεσαν τὸν μεταξύ των σύνδεσμον ἕνεκα τῆς ἀνομοιότητος τῆς ταχύτητος αὐτῶν. Διὸ οἱ Ὀθωμανοὶ συνέλαβον πολλὰς ἐξ αὐτῶν, καὶ μεταξὺ τῶν συλληφθεισῶν, ἦν καὶ ἡ ναυαρχὶς τῆς Μελίτης, ἐντὸς τῶν ὁποίων ἦσαν οἱ Ἱππόται, τῶν ὁποίων τὰς κεφαλὰς ἀπέκοψαν.

Ἀπὸ τῶν κέντρων, μὴ εἰσέτι συμπλακέντων, οἱ Ἐνετοὶ διὰ τῶν μεγαλοσκάφων λιβυρνίδων των τρεῖς σειρὰς πυροβολοστασίων ἐχουσῶν, ἐπροξένων καταστροφὴν μεγάλην εἰς τὰς πυκνὰς τῶν Ὀθωμανῶν φάλαγγας, τῶν ὁποίων τὸ πυροβολικόν, μὴ ἐνεργοῦν ἐλευθέρως ὡς ἐκ τῆς κακῆς τῶν πλοίων των κατασκευῆς, δὲν ἠδύνατο ν' ἀντικρούσῃ τὸ καταστρεπτικὸν τῶν χριστιανῶν πῦρ. Ἐπὶ τέλους οἱ τοῦρκοι ἀπεφάσισαν νὰ εἰσβάλλουν καὶ κωπηλατοῦντες ἐπλησίασαν περὶ τὴν 4 1|2 ὥραν μ. μ. εἰς τὸ κέντρον τῆς παρατάξεως τοῦ χριστιανικοῦ στόλου. Ὁ Ἀλῆ-Πασσᾶς ἐπετέθη κατὰ τῆς λιβυρνίδος τοῦ Ἰωάννου τῆς Αὐστρίας, τότε δὴ ἅπαντα τὰ χριστιανικὰ πλοῖα ἐ[κ]ρατοῦντο πρὸς βοήθειαν ταῦ ναυάρχου των· οὕτως ἡ ναυμαχία μετεβλήθη εἰς τρομερὰν συμπλοκήν.

Οἱ χριστιανοὶ ἐπέπεσαν κατὰ τῶν τούρκων, ὡς λέοντες, μὲ ἀπαραδειγμάτιστον ὁρμὴν καὶ ἐνθουσιασμόν· οἱ τοῦρκοι, μὴ δυνάμενοι ν' ἀντισταθῶσιν, ἐτράπησαν εἰς φυγήν· ἡ λιβυρνὶς τοῦ ἀρχιναυάρχου ἠχμαλωτίσθη, αὐτὸς δὲ ἐφονεύθη, τὴν δὲ κεφαλὴν του ὕψωσαν εἰς τὸν ἱστὸν τῆς ναυαρχίδος. Ὁ κρότος τῶν πυροβόλων, αἱ γοεραὶ φωναὶ τῶν μαχομένων, τὸ ῥέον ποταμηδὸν αἷμα, τὰ πτώματα ἄτινα ἐκάλυπτον τὰ καταστρώματα τῶν πλοίων καὶ τὴν ἐπιφάνειαν τῆς θαλάσσης, ταῦτα πάντα παρίστων θέαμα ἐμπνέον τρόμον καὶ φρίκην· Μετὰ τὸν θάνατον τοῦ Ἀλῆ καὶ τοῦ Περτὲφ, ἡ μάχη μετεβλήθη εἰς σφαγεῖον· οἱ τοῦρκοι δειλιάσαντες ἐρρίπτοντο εἰς τὴν θάλασσαν, οἱ δὲ χριστιανοὶ ἔσχιζον τὰς κεφαλὰς αὐτῶν μὲ τὰ ξίφη, ἢ φονεύοντες αὐτοὺς διὰ τῆς κώπης· οὐδέποτε συνέβη τοιαύτη τρομερὰ σφαγή, ἡ θάλασσα ἔλαβεν ἐρυθρὸν χρῶμα. Ἐκ μὲν τῶν Τούρκων 30,000 ἐφονεύθησαν καὶ 3,000 ἠχμαλωτίσθησαν, ἐκ δὲ τῶν χριστιανῶν μόνον 4 000 ἐφονεύθησαν. Ὁ Οὐλαδὴς Πασσᾶς, ὁρῶν τὴν καταστροφὴν τοῦ κέντρου καὶ τὴν νίκην τῶν χριστιανῶν, μὲ ὅλας τὰς ἐπιτυχίας αὐτοῦ κατὰ τὰς πτέρυγας, ὡς προείπομεν, ἐτράπη εἰς φυγὴν μὲ τεσσαράκοντα λιβυρνίδας, τὰ μόνα λείψανα τοῦ τουρκικοῦ στόλου. Οἱ χριστιανοὶ ἐκυρίευσαν 130 λιβυρνίδας, ἔκαυσαν 90 καὶ ἀπελευθέρωσαν 15,000 αἰχμαλώτους χριστιανούς, οἵτινες ἐκωπηλάτουν εἰς τὰ πλοῖα τῶν τούρκων ἁλυσσοδεμένοι.

Μεγίστην ἐντύπωσιν ἔκαμεν εἰς ἅπαντα τὸν κόσμον ἡ ναυμαχία τῆς Ναυπάκτου· τὸ ὄνομα τοῦ Ἰωάννου τῆς Αὐστρίας ἐδοξάσθη καὶ ὑμνολογεῖτο παρὰ πάντων τῶν χριστιανῶν· οἱ δὲ ἱερεῖς ἐν ταῖς ἐκκλησίαις ἐπ' ἄμβωνος ἐφώνουν εἰς αὐτὸν τὸ ῥητὸν τοῦ Εὐαγγελίου.

« Ἐγένετο ἄνθρωπος ἀπεσταλμένος παρὰ Θεοῦ ὄνομα αὐτοῦ Ἰωάννης.»

ΥΓΙΕΙΝΗ

καὶ

φυσικὴ ἀνατροφὴ τῶν παίδων.

Ἀφ' οὗ καθ' ἑκάστην παρατηροῦμεν ὅτι μεγίστη κατα[δι]βάλλεται φροντὶς εἰς τὴν ἀνάπτυξιν καὶ διατροφὴν τῶν ζώων, ἐπὶ τῷ σκοπῷ τοῦ νὰ παραχθῶσιν ἐξ αὐτῶν προϊ-

όντα ὅσον οἷόν τε ἐντελέστερα καὶ ἀφθονώτερα, δυνάμενα νὰ ἐκπληρώσωσι κοινωνικόν τινα σκοπόν, δὲν ὀφείλομεν πολλῷ μᾶλλον νὰ ἐπιμελώμεθα τῶν ἀνθρωπίνων ὄντων, καὶ παντὶ σθένι νὰ ἐπιδιώκωμεν τὴν τελειοτέραν διάπλασιν καὶ μόρφωσιν αὐτῶν, ἀφ' οὗ ταῦτα προώρισται νὰ διαδραματίσωσιν ἐν τῷ κόσμῳ σπουδαιοτέραν σκηνὴν, καὶ τὴν ὑψίστην αὐτῶν ἀποστολὴν ἐκπληρώσωσι πρωτίστως; Πρὸ πάντων λοιπὸν ὀφείλομεν νὰ μεριμνῶμεν διὰ τὴν ὑγιεινὴν συντήρησιν καὶ ἀνάπτυξιν τῆς πρώτης παιδικῆς ἡλικίας, προϊούσης μέχρι τοῦ 4ου ἔτους, διότι ἐν ταύτῃ καὶ μόνῃ δύναταί τις νὰ παραγάγῃ ἄτομα ὑγιῆ καὶ ῥωμαλέα, ἅτινα εἰς τὸ ὑπόλοιπον τῆς ζωῆς αὐτῶν θέλουσι καταστᾶ λίαν χρήσιμα. Περὶ τούτων νῦν προτιθέμεθα νὰ λαλήσωμεν, ὑποδεικνύοντες τὸ ἐφ' ἡμῖν τίνα εἰσὶ τὰ προσφορώτερα πρὸς τοῦτο μέσα. Πρὶν δ' ἀναπτύξωμεν τὴν ἰδίως ὑγιεινὴν τῶν παίδων ἀνάγκη νὰ προτάξωμεν ὀλίγα τινὰ περὶ τῆς ἐγκύου γυναικὸς, ἥτις ἐπὶ 9 ὅλους μῆνας φέρει ἐν ἑαυτῇ τὸ τεχθησόμενον.

Ἡ γυνὴ, ἔγκυος οὖσα, ὀφείλει νὰ διαιτᾶται μετὰ μεγίστης προσοχῆς καθ' ὅλον τὸ διάστημα τοῦτο, ἀποφεύγουσα πᾶν ὅτι δύναται νὰ ἔχῃ ἐπιῤῥοὴν ἐπί τε τῆς καθόλου ὑγείας αὐτῆς καὶ τοῦ ἐν αὐτῇ ἐμβρύου, δηλονότι νὰ μὴ ἐπιθυμῇ τὰς ἡθικὰς συγκινήσεις, αἵτινες διατᾶράσσουσι σύμπαντα τὸν ὀργανισμὸν, ὡς λ. χ. τὴν θέαν ἐκτελέσεως θανατικῶν ποινῶν, θεατρικῶν δραματικῶν σκηνῶν, καὶ τὴν θηριομαχίαν· ν' ἀποδιώκῃ τὰς ἐκ τοῦ θανάτου τῶν οἰκείων ἢ συγγενῶν λύπας, τοὺς φόβους· νὰ μὴ ὑποβάλληται εἰς βαρείας ἐργασίας καὶ κόπους, εἰς περιπάτους καὶ ἐκδρομὰς ἐπιπόνους, εἰς κινήσεις βιαίας, δηλ. εἰς πηδήματα καὶ χορούς οὐχὶ κανονικούς, καὶ τέλος πάντων ν' ἀποφεύγῃ πᾶν εἶδος καταχρήσεως, πιέσεως ἢ θλίψεως ἐπὶ τῆς κοιλίας διὰ τῶν συνήθων στηθοδέσμων καὶ τῶν χειρῶν. Καὶ ἀσθένειαι διάφοροι δύνανται νὰ προκαλέσωσι μυρίας βλάβας τῆς ἐγκύου γυναικὸς, καὶ ἐν τέλει τὴν βιαίαν τοῦ ἐμβρύου ἔξοδον, καὶ τοιαῦται εἰσὶν ἡ συφιλιτικὴ καὶ φυματώδης δυσκρασία, τὸ ἄσθμα, ἡ κυνάγχη τοῦ στήθους, ἡ γαστραλγία, οἱ σπασμοὶ, ἡ ἐπιληψία, ὁ ὑστερισμὸς, ἡ μανία ὁ τυφοειδὴς πυρετὸς, ἡ εὐλογία, ἡ ὀστρακιὰ τὸ λείριον, ἡ χολέρα καὶ οἱ χρόνιοι διαλείποντες πυρετοί. Αἱ παθήσεις αὗται ἐνίοτε, καὶ εἴς τινας γυναῖκας ἀνεξαιρέτως, προκαλοῦσι τὴν πρόωρον ἔξοδον τοῦ ἐμβρύου, τὴν λεγομένην ἐπιστημονικῶς ἔκτρωσιν. Ἐν τοιαύτῃ περιπτώσει ὀφείλει ἡ πάσχουσα γυνὴ νὰ προστρέξῃ εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς τῆς ἐγκυμοσύνης εἰς τὴν Ἰατρικὴν βοήθειαν, καὶ τύχῃ εἰ δυνατὸν, τῆς λεούσης θεραπείας. Ὅθεν, καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς ἐμβρύου κυήσεως ἡ γυνὴ δὲν εἶναι ἐλευθέρα νὰ ἐνεργῇ, καὶ διαιτᾶται κατὰ βούλησιν, ἀλλ' ὀφείλει νὰ ὑπαχθῇ εἰς κανόνας ὑγιεινοὺς καὶ ἐπιστημονικοὺς, ὅπως διατηρήσῃ ἀκμαῖον τὸ ἐν αὐτῇ ἀναπτυσσόμενον ἔμβρυον, καὶ προετοιμασθῇ προσηκόντως εἰς τὴν φυσιολογικὴν καὶ ὡρίμον ἔξοδον αὐτοῦ, εἰς τὸν λεγόμενον τοκετὸν, δι' οὗ τὸ κυοφορηθὲν ἐν τῇ μητρικῇ κοιλότητι ἔμβρυον, καὶ ἀναπτυχθὲν ἐν αὐτῇ διὰ τοῦ μητρικοῦ αἵματος, ἔρχεται εἰς νέαν ζωὴν, καὶ λαμβάνει ὕπαρξιν διὰ τοῦ μητρικοῦ γάλακτος.

Ἐλθωμεν νῦν νὰ ἐξετάσωμεν τίνα τὰ ἀμέσως μετὰ τὸν τοκετὸν χορηγούμενα μέσα εἰς τὸ γεννηθὲν παιδίον. Ἡ πρώτη φροντὶς παρέχεται ὑπὸ τῆς μαίας, ἥτις παρισταμένη κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ τοκετοῦ, δέχεται τὸ νεογνὸν, καὶ ἐνεργεῖ ταχέως πᾶν ὅ, τι τὸ καθῆκον αὐτῆς ὑπαγορεύει. Ἀφ' οὗ δηλαδὴ ἀποκόψῃ καὶ περιδέσῃ προσηκόντως τὸν ὀμφάλιον λῶρον, καὶ ἀποσπάσῃ διὰ τῶν δακτύλων τὰς τυχὸν ὑπαρχούσας ἐν τῷ στόματι βλεννώδεις ὕλας, αἵτινες δύνανται νὰ παρεμποδίσωσι τὴν ἐλευθέραν ἀναπνοὴν, καὶ διακινδυνεύσωσι τὴν ζωὴν τοῦ νεογνοῦ, λαμβάνει ἔλαιον ἢ βούτυρον καθαρὸν καὶ διὰ τῶν χειρῶν αὐτῆς περιαλοίφει ὅλον τὸ σῶμα, πρὸς ἐξαγωγὴν ὑλῶν λιπαρῶν ἢ ἄλλων, εἶτα δὲ προετοιμάζει χλιαρὸν λουτρὸν, ἐν ᾧ ἐμβάλλει τὸ παιδίον, καὶ καθαρίζει καλῶς ὅλον τὸ δέρμα αὐτοῦ. Μετὰ ταῦτα περιενδύει αὐτὸ, καὶ ἄνευ ἀναβολῆς καθαρίζει τὰ πρὸ τῆς τεκούσης βεβρεγμένα σωληνία, καὶ τοποθετεῖ αὐτὴν ἐν καταλλήλῳ κλίνῃ, χωρὶς νὰ περισπάσῃ τὴν προσοχήν της εἰς τὸ γένος τοῦ νεογνοῦ ἢ εἰς ἄλλας περιττολογίας, ὡς συνήθως συμβαίνει, καὶ βραδύνει νὰ χορηγήσῃ τὴν δέουσαν πρὸς τὴν τεκοῦσαν φροντίδα, ὅπερ δύναται νὰ ἔχῃ σπουδαίας συνεπείας ἐπὶ τῆς ὑγείας αὐτῆς. Λίαν ἐπάναγκες θεωρῶ νὰ ἐπιστήσω τὴν προσοχὴν τῶν κυρίων μαιῶν εἰς τὴν πρώτην ἐνδυμασίαν τῶν νεογνῶν, ἅτινα πολλάκις ἀσθενοῦσι βαρέως κατὰ τὰς πρώτας τῆς γεννήσεώς των ἡμέρας, καὶ ἀποθνήσκουσιν ἕνεκα ἀκαταλλήλου ἐνδυμασίας. Αὕτη πρέπει νὰ ᾖναι ἀνάλογος πρὸς τὴν ἐποχὴν τοῦ ἔτους, ἀλλ' ἐξ ἀρχῆς νὰ ᾖναι μὲν θερμοτέρα, οὐχὶ ὅμως καὶ τοιαύτη ὥστε νὰ πιέζῃ αὐτὰ διὰ τῆς συνήθους παρ' ἡμῖν περισφίγξεως τοῦ σώματος μὲ ταινίαν (φασκιὰν) πολλῶν περιβολῶν, δίκην δέματος

ἐμπορευμάτων, ἥτις παρακωλύει τὴν κυκλοφορίαν τοῦ αἵματος καὶ τὴν ἀναπνοὴν, καὶ ἐπέρχονται ὡς ἐκ τούτου συμφορήσεις αἵματος εἰς διάφορα ὄργανα καὶ ἰδίως εἰς τὴν κεφαλὴν, καὶ αὐτὸς ὁ δι' ἀσφυξίας θάνατος, ὁ ὁποῖος ἐκπλήττει τὰς μητέρας καὶ αὐτὰς τὰς μαίας, ἀγνοούσας τὴν αἰτίαν τοῦ ἀπροσδοκήτου δυστυχήματος.

Ἐν Γαλλίᾳ καὶ ἀπανταχοῦ τῆς δύσεως δὲν ἀπαντᾷ πλέον τοιαύτη συνήθεια. Ἐν χρήσει εἶναι ἡ μετρία συνήθης ἐνδυμασία, συνισταμένη ὑπὸ δύο σωληνίων βαμβακερῶν ἢ μαλλίνων πρὸς περιτύλιξιν τῶν κατωτέρων μερῶν τοῦ σώματος, ἑνὸς ὑποκαμίσου, ἑνὸς ἐξωτερικοῦ μεγάλου σπλανίου πρὸς περιβολὴν τοῦ ὅλου κορμοῦ καὶ ἑνὸς βαμβακεροῦ τῆς κεφαλῆς καλύμματος ἐλαφροῦ. Τοιουτοτρόπως καὶ ἡ κυκλοφορία καὶ ἡ ἀναπνοὴ διευκολύνονται, καὶ αἱ μετέπειτα ὁρμέμφυτοι κινήσεις τοῦ παιδὸς τελοῦνται ἀκωλύτως, συντελοῦσαι τὰ μέγιστα εἰς τὴν ἐνγένει ἀνάπτυξιν αὐτοῦ, δίκην σωμασκίας; ἐνῷ τοὐναντίον ὁ παρ' ἡμῖν ἐκτεθεὶς τρόπος τῆς ἐνδυμασίας στερεῖται τῶν πλεονεκτημάτων αὐτῶν, καὶ καταδικάζει τὸ δυστυχὲς νεογνὸν εἰς πολυχρόνιον εἰρκτήν. Μάτην οἱ ἰατροὶ καθ' ἑκάστην ποιοῦσι τὰς δεούσας παραστάσεις εἰς τὰς μητέρας, καὶ συμβουλεύουσι τὴν ἐγκατάλειψιν τοιούτου ὀλεθρίου συστήματος. Μάτην παραγγέλλουσιν ὅτι ἐν ᾗ περιπτώσει φέρουσιν εἰς τὰς ἀγκάλας τὰ βρέφη των, ἢ θέλουσι νὰ μετακινήσωσιν αὐτὰ, τότε μόνον νὰ κάμνωσι χρῆσιν τῆς ταινίας (φασκιᾶς), δι' ἧς ἐλαφρῶς νὰ περιβάλλωσι τὸν κορμὸν καὶ τὰ κάτω ἄκρα (τοὺς πόδας), τὰς δὲ χεῖρας ν' ἀφίνωσιν ἐλευθέρας. Ἡ ἐπιμονὴ αὕτη τῶν κυριῶν εἶναι βεβαίως προϊὸν πολυχρονίου ἕξεως, ἥτις, τοῦ χρόνου προϊόντος, ἐλπὶς εἶναι νὰ καταπαύσῃ, ὥφειλον ὅμως τινὲς τοὐλάχιστον τῶν Σ. μητέρων νὰ ἦναι μᾶλλον εὐπειθεῖς εἰς τὰς ἰατρικὰς παραγγελίας, καὶ νὰ μὴ ἦναι ἐντελῶς ἄκαμπτοι εἰς τὰ λογικώτερα καὶ ὠφελιμώτερα τῆς ἐπιστήμης ἔργα.

Μετὰ τὴν ἀφήγησιν τῶν ἀμέσως μετὰ τὸν τοκετὸν δεόντων γενέσθαι, θέλομεν ἐκθέσει ἤδη τίνι τρόπῳ διατρέφεται τὸ νεογνόν. Τὸ γάλα τῆς μητρὸς εἶναι ἡ πρώτη καὶ κυρία τροφὴ αὐτοῦ, ὑπὸ τῆς φύσεως ὁρισθεῖσα. Πρὸ τῆς ἐνάρξεως τοῦ θηλασμοῦ διὰ τοῦ μητρικοῦ γάλακτος, δέον νὰ ἐξετασθῇ, ἐὰν ἡ μήτηρ ἦναι ὑγιὴς, καὶ ἡ κρᾶσις ἢ ἡ διάπλασις αὐτῆς δὲν ἀντίκειται εἰς τὴν διατροφὴν τοῦ νεογνοῦ, ἢ ἐὰν οἱ μαστοὶ αὐτῆς ἦναι κατὰ φύσιν διαπεπλασμένοι. Ὅταν λοιπὸν ἡ μήτηρ πάσχῃ ὑπὸ νόσου τινὸς γενικῆς ἢ κληρονομικῆς, δηλονότι ὑπὸ συφιλίδος, φυματώσεως ἢ ἐνγένει φθίσεως, ἐπιληψίας, μανίας, ῥαχίτιδος κλπ., πρέπει νὰ σκεφθῇ ὡρίμως, πρὶν ἢ χορηγήσῃ τὸν μαστὸν εἰς τὰ τέκνα αὐτῆς. Ἐὰν δὲ δὲν παρουσιάζῃ οὐδὲν σύμπτωμα καταφανὲς τῶν εἰρημένων νόσων, καὶ ἦναι εὔρωστος, τότε μόνον ἐπιτρέπεται αὐτῇ νὰ θηλάσῃ τὸ τέκνον της, ἄλλως ἀνάγκη νὰ προσλάβῃ τροφὸν κατάλληλον, ἥτις νὰ δύναται νὰ θηλάσῃ καὶ διαθρέψῃ αὐτὸ διὰ γάλακτος ὑγειοῦς.

Ἡ καλῶς ἔχουσα γυνὴ ὀφείλει νὰ θηλάσῃ τὸ τέκνον της ἀπὸ τοῦ πρώτου τοκετοῦ, καὶ οὐχὶ ἀπὸ τοῦ Βου ἢ Γου, καθόσον ὑπόκειται τότε εἰς τοὺς λεγομένους ὑστεροπόνους, λίαν ἐπιτεταμμένους καὶ ὀχληρούς, ἐν ᾧ κατὰ τὸν πρῶτον τοκετὸν, ἐὰν ἐπέλθωσιν, εἶναι λίαν ἀσθενεῖς· πρὸς δὲ δύναται ν' ἀποφύγῃ τὰς φλεγμονὰς τῶν μαστῶν, αἵτινες εἰσὶ συνήθεις εἰς τὸν Βον καὶ ἐφεξῆς τοκετούς· προτιμώτερον λοιπὸν νὰ γίνηται ὁ θηλασμὸς ὑπὸ τῆς μητρὸς ἀπὸ τοῦ Α. τοκετοῦ.

Εὐτυχεῖς καὶ ἀληθεῖς μητέραι εἰσὶν ἐκεῖναι, αἵτινες ὑγιεῖς οὖσαι, δύνανται νὰ θηλάσωσιν αὐταὶ αἱ ἴδιαι τὰ τέκνα των. Οὐδεμία ἄλλη ἢ ἡ μήτηρ δύναται νὰ διαθρέψῃ ἐγκαρδίως τὸ τέκνον της, καὶ μεριμνήσῃ περιπαθῶς δι' αὐτό. Οὐδεμία ἄλλη λησμονεῖ τόσον εὐκόλως τὰς πικρίας τῆς ἐγκυμοσύνης καὶ τὰς ὀδύνας τοῦ τοκετοῦ ἢ ἡ μήτηρ, καὶ μετ' ἀπαραμίλλου στοργῆς προσφέρεται νὰ θηλάσῃ τὸ νεογνόν της, τὸ ὁποῖον εὑρίσκον ἐν αὐτῇ τροφὴν πρόχειρον καὶ ἀγνὴν δὲν διατρέχει τὸν κίνδυνον νὰ δηλητηριασθῇ ὑπὸ μοχθηρᾶς τινος νόσου. Δυστυχεῖς τοὐναντίον εἰσὶν αἱ μητέραι ἐκεῖναι, αἵτινες, ἕνεκα ἀσθενοῦς κράσεως ἢ τῆς πασχούσης ὑγείας των ὑπὸ νόσου σωματικῆς, ἢ ἕνεκα παντελοῦς ἐλλείψεως τοῦ μητρ. γάλακτος, ἀναγκάζονται νὰ ἐμπιστευθῶσι τὰ τέκνα των εἰς τροφοὺς, αἵτινες εἴτε πάσχουσιν ὑπὸ νόσου τινὸς, εἴτε δὲν ἔχουσι τὸ ἀπαιτούμενον πρὸς θρέψιν γάλα, ἢ ἐπὶ τέλους εἰσὶ πλήρεις ἐλαττωμάτων καὶ παραλόγων ἀξιώσεων. Καθόσον ὅμως ἀπυβλέπει τὰς μητέρας, αἵτινες, καίτοι δύνανται κάλλιστα νὰ θηλάσωσι τὰ τέκνα των, ἀρνοῦνται νὰ πράξωσι τοῦτο, εἴτε διότι νομίζωσιν ὅτι ταῖς εἶναι ὀχληρὸν καὶ λίαν ἐπίπονον, μάλιστα ἐν καιρῷ νυκτὸς, εἴτε διότι ἐπιθυμοῦσι νὰ ἦναι ἐλεύθεροι εἰς τὰς θεατρικὰς καὶ ἄλλας διασκεδάσεις των, αἱ τοιαῦται, σπάνιοι παρ' ἡμῖν εὐτυχῶς, δὲν εἶναι ἀληθεῖς μητέρες, οὔτε λογίζονται μεταξὺ αὐτῶν.

Εἴπομεν ἀνωτέρω ὅτι τὸ γάλα τῆς μητρὸς εἶναι ἡ

κυριωτέρα τροφὴ τοῦ νεογνοῦ. Πρόκειται νῦν νὰ ἐξετασθῇ ἐὰν ἀρέσως μετὰ τὸν τοκετὸν ἢ μεθ' ἡμέρας τινὸς ἡ μήτηρ πρέπει νὰ χορηγήσῃ τοῦτο εἰς τὸ τέκνον της. Εἰς παρελθούσας ἐποχὰς τὸ γάλα ἐχορηγεῖτο 3. ἢ 4. ἡμέρας μετὰ τὸν τοκετὸν, καὶ κατὰ τὸ διάστημα τοῦτο τὸ νεογνὸν ἐλάμβανε μέλι ἢ σακχαροῦχον ποτὸν χλιαρὸν, μέχρις οὗ ἐξωσθῇ τὸ παχὺ γάλα ἀπὸ τῶν μαστῶν τὸ λεγόμενον κολόστραν. Πρὸ πολλοῦ ὅμως ἐγκατελείφθη ἡ ἰδέα αὕτη, καὶ ἀφ' οὗ ἡ μήτηρ ἀναπαυθῇ ὀλίγον ἀπὸ τοὺς κόπους τοῦ τοκετοῦ, χορηγεῖ εἰς τὸ τέκνον της τὸ ὑπὸ τῆς φύσεως παρεσκευασμένον ὑγρὸν, τὸ ὁποῖον ἐν ἀρχῇ εἶναι μὲν μικρᾶς ποσότητος, κιτρινωπὸν τὸ χρῶμα, λίαν ὅμως κατάλληλον πρὸς διέγερσιν τοῦ ἐντερικοῦ σωλῆνος, καὶ ἔξωσιν τοῦ λεγομ. μηκωνίου. Τὸ ὑγρὸν τοῦτο λαμβάνει βαθμηδὸν τὴν χροιὰν τοῦ ἀληθοῦς γάλακτος, καὶ καθίσταται ἀφθονώτερον· λοιπὸν ἐὰν τὸ μητρικὸν γάλα δὲν χορηγηθῇ εἰμὴ μετὰ 3 ἢ 4 ὡς εἴρηται, ἡμέρας, πρὸς παρέλευσιν τοῦ λεγομ. πυρετοῦ τοῦ γάλακτος, ἐνδέχεται νὰ γείνῃ θῦμα ἀνεπαρκοῦς τροφῆς, ὥστε ἀναγκαίως πρέπει νὰ θηλάσῃ τὸ νεογνὸν 3—6 ὥρας τὸ πολὺ μετὰ τὸν τοκετόν. Ἐν ἀρχῇ δὲν πρέπει συνεχῶς εἰμὴ καθ' ὥραν νὰ θηλάζῃ, καὶ μετὰ παρέλευσιν ἑβδομάδων τινῶν τὰ διαλείμματα νὰ γίνωνται ἀραιότερα, διότι ἐκ τῆς συνεχοῦς καὶ ἐπανειλειμμένης θηλάσεως, ὡς συνήθως γίγνεται, ἐπὶ τῷ σκοπῷ τοῦ νὰ καθησυχάσωσι τὰς κραυγὰς τοῦ νεογνοῦ, ἐπέρχεται βλάβη σημαντικὴ τοῦ στομάχου καὶ τὰ νοσηρὰ ἀποτελέσματα αὐτοῦ. Ἐὰν ἐν καιρῷ ἡμέρας πρέπει νὰ θηλάζωσιν αἱ μητέρες τὰ τέκνα των ἀνὰ 1—2 ὥρας, ἐν καιρῷ νυκτὸς ὅμως ἅπαξ ἢ δὶς μόνον ὀφείλουν νὰ πράξωσι τοῦτο, ὅπερ οὐδεμίαν δυσκολίαν παρέχει, καθόσον τὸ παιδίον ταχέως λαμβάνει τὴν ἕξιν τοῦ νὰ μὴ ζητῇ περιπλέον καὶ νὰ ἀρκεῖται εἰς μίαν ἢ 2 φορὰς· ἐὰν δὲ ἀπὸ φυσικῆς ἰδιοτροπίας ἐγείρεται καὶ κλαίῃ, νὰ προσπαθῇ ἡ μήτηρ νὰ τὸ ἐπαναφέρῃ εἰς ὕπνον διὰ θωπεύσεων, χωρὶς νὰ τῷ χορηγήσῃ τὸν μαστὸν, καὶ τὸ συνειθίσῃ οὕτω νὰ μὴ ἦναι ἀπαιτητικὸν καὶ ἀδηφάγον. Οὕτως ἡ μήτηρ εὑρίσκει ἀνακούφισιν ἀπὸ τῶν κόπων τῆς ἡμέρας, καὶ διατηρεῖ τὰς δυνάμεις αὐτῆς ἀκμαίας πρὸς παρασκευὴν ὑγειοῦς καὶ ἀφθόνου γάλακτος. Πρὸς τοῖς ἄλλοις ὀφείλει νὰ συνειθίσῃ ἐξ ἀρχῆς εἰς τὰς κραυγὰς τοῦ τέκνου της, νὰ γείνῃ ἀπαθὴς, καὶ νὰ μὴ θορυβῆται ὁσάκις τοῦτο κλαίει.

Ὅταν ἡ μήτηρ δὲν ἔχῃ ἀρκετὸν γάλα πρὸς ἐντελῆ θρέψιν τοῦ τέκνου της, ἢ ἔπαυσεν ὁλοσχερῶς ἡ ἐκκρισις αὐτοῦ ἕνεκα ἠθικῆς συγκινήσεως ἢ ταραχῆς, ὑπάρχουσι μέσα καὶ ἰδίως τὰ λεγόμενα γαλακτογεννῆ φάρμακα, ἅτινα δύνανται νὰ παραγάγωσι τὴν ἔκκρισιν τοῦ γάλακτος, οὐχὶ ὅμως πάντοτε ἐπιτυχῶς. Ἐσχάτως Ἰατρός τις ἀνεκάλυψεν ὡς μέσον λίαν ἐπιτυχὲς εἰς τὴν ἔκκρισιν τοῦ γάλακτος τὸν ἠλεκτισμὸν τῶν μαστῶν, ὅστις διὰ πολλῶν πειραμάτων καὶ παρατηρήσεων ἀπεδείχθη τὸ ὠφελιμώτερον πρὸς τοῦτο μέσον. Ἐκτὸς τούτου καὶ ὁ ἐπίμονος καὶ παρατεταμένος θηλασμὸς τῶν μαστῶν δύναται νὰ προκαλέσῃ ἀφθονωτέραν ἔκκρισιν γάλακτος, ἀρκοῦσαν δὲ ποσότητα τοιούτου πρὸς διατροφὴν τοῦ θηλάζοντος νεογνοῦ.

Ἡ ποιότης τοῦ γάλακτος ἐξαρτᾶται ἐκ τῆς ἰδιοσυγκρασίας καὶ τῆς καλῆς ἢ κακῆς διαίτης τῆς γυναικὸς. Ὑπάρχουσι γυναῖκες, αἵτινες, καίτοι ἀδύνατοι, εἰσὶν ὅμως τροφοὶ ἐξαίρετοι, ἐν ᾧ ἄλλαι λίαν ῥωμαλαῖαι, ἔχουσι γάλα ὀλίγον καὶ οὐχὶ καλῆς ποιότητος. Καὶ ἡ τροφὴ συντελεῖ πολὺ εἰς τὴν καλὴν ἢ κακὴν ποιότητα τοῦ γάλακτος· ἐπίσης ἡ ἐγκυμοσύνη ἔχει μεγάλην ἐπιρροὴν καὶ ἀλλοιοῖ τὸ γάλα, ὅπερ καθιστᾷ ἀκατάλληλον πρὸς διατροφὴν τοῦ θηλάζοντος, ἑπομένως ἡ ἔγκυος γυνὴ πρέπει νὰ παραιτῆται τοῦ θηλάζειν τὸ τέκνον της, ὅπερ ἄλλως δύναται καιρίως νὰ βλάψῃ. Ὅταν γυνή τις διάκηται εἰς ἠθικὴν ταραχὴν, ἤτοι φόβον, λύπην, θυμὸν κλπ. δὲν πρέπει νὰ θηλάζῃ τὸ τέκνον της, μέχρις οὗ ἐπανέλθῃ εἰς τὴν πρώτην ἤρεμον αὐτῆς κατάστασιν, διότι δύναται νὰ προκαλέσῃ εἰς αὐτὸ νοσήματα αἰφνίδια καὶ σπουδαῖα, δυνάμενα νὰ διακινδυνεύσωσι καὶ τὴν ζωήν του αὐτήν. Πρὸς διάκρισιν δὲ τῆς καλῆς ποιότητος τοῦ γάλακτος ὑπάρχουσι 3. τρόποι. α'. ἡ ἐξέτασις διὰ τοῦ γυμνοῦ ὀφθαλμοῦ. β'. ἡ διὰ τοῦ μικροσκοποίου, καὶ γ'. ἡ διὰ τῆς χημικῆς ἀναλύσεως. Ἡ πρακτικωτέρα καὶ ἐν χρήσει μέθοδος εἶναι ἡ ἐξέτασις τοῦ γάλακτος διὰ τοῦ ὄνυχος, δηλ. ῥίπτει τις σταγόνα γάλακτος ἐπὶ τοῦ ὄνυχος τοῦ δεξ. ἀντίχειρος, προσέχων τινὶ τρόπῳ καταῤῥέῃ, καὶ ἂν μὲν ταχέως ἢ πολὺ βραδέως, δηλοῖ ὅτι ἡ ποιότης καὶ ἡ σύστασις τοῦ γάλ. δὲν εἶναι καλὴ, ἂν δὲ καταῤῥέῃ μετρίως καὶ ἀργὰ, καλῆς ποιότητος.

(ἀκολουθεῖ)