



ΜΗΤΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ

Ἰὺπό

Μ. ΛΙΟΥΔΙΑ

Διδασκóυσης τῆς Σχολῆς Μαιῶν
«Βιργινία Σκυλίτση» Μ.Μ.Η.

Ἀνάμεσα στις τόσες ποικίλες γνώσεις πού θά καταστήσουν πιό ἀποδοτικό τὸ ἔργο τῆς Μαιίας, ιδιαίτερη θέσι πρέπει νά κατέχη τὸ θέμα τῆς διδασκαλίας τῆς μητρικῆς τέχνης. Τὸ θέμα τοῦτο ἀφορᾷ κάθε Μαῖα, ιδιαίτερα ὅμως τις Μαῖες πού ἐργάζονται στὴν ὑπαιθρο.

Εἶναι γνωστὸ ὅτι τὸ νεογέννητο εἶναι ἡμιτελές πλάσμα πού ὀφείλει τὴν περαιτέρω σωματική καὶ ψυχική του ἀνάπτυξη ἀποκλειστικῶς καὶ μόνον στὴν μητέρα του. Δὲν ἀρκεῖ μόνον ἡ στοργή, τὸ ἐνδιαφέρον καὶ ἡ ἀγάπη πού δείχνει ἡ κάθε μητέρα, φτωχεῖα ἢ πλούσια, μορφωμένη ἢ ἀμόρφωτη, γιὰ τὸ παιδί της καὶ πού τὸ μητρικό της ἐνστικτο τῆς δείχνει τὸν τρόπο πού θά τὸ περιποιηθῆ. Χρειάζονται καὶ ὀρισμένες γνώσεις, πού θά τις ἀποκτήσῃ εἴτε διαβάζοντας εἰδικὰ βιβλία γιὰ μητέρες, εἴτε ἀπὸ μαθήματα ἢ ὑποδείξεις πού πρέπει νά γίνονται ἀπὸ ὑπεύθυνα πρόσωπα. Τὰ πρόσωπα αὐτά, στὴν ὑπαιθρο κυρίως, πρέπει νά εἶναι οἱ Μαῖες, διότι εὐκολότερα πλησιάζει καὶ καταλαβαίνει ἡ μιὰ γυναῖκα τὴν ἄλλη. Ἡ Μαῖα λοιπὸν εἶναι ἐκείνη πού θά τῆς δείξῃ ὅλα ὅσα πρέπει νά ξέρῃ κάθε μέλλουσα μητέρα γιὰ νά μπορέσῃ νά φέρῃ στὸν κόσμον καὶ νά μεγαλώσῃ ἕνα ὑγιές ἄτομο.

Καὶ ναὶ μὲν σήμερα οἱ περισσότερες γυναῖκες, τῶν πόλεων ἰδίως, κατέχουν ἀρκετὲς γνώσεις γύρω ἀπὸ τὴν περιποίησι καὶ φροντίδα τόσοσν τοῦ ἑαυτοῦ των ὅσον καὶ τοῦ παιδιοῦ. Στὰ χωριά μας ὅμως, οἱ γνώσεις τῶν μητέρων γύρω ἀπὸ τὴν ὑγιεινὴν περιποίησι τοῦ παιδιοῦ εἶναι στοιχειώ-

δεις, βασιζόμενες κυρίως στὸ μητρικό ἐνστικτο καὶ στὴν «πειρα τῶν γιαγιάδων».

Γιὰ ὅλους αὐτοὺς τοὺς λόγους ἡ διδασκαλία τῆς μητρικῆς τέχνης πρέπει νά κατέχη ἰδιάζουσα θέσι στὸ ἐπάγγελμα τῆς Μαιίας, καὶ κυρίως σ' ἐκείνες πού ἐργάζονται στὴν ὑπαιθρο.

Σκοπὸς τῆς διδασκαλίας τῆς μητρικῆς τέχνης

1) Ἡ προαγωγή καὶ ἡ διατήρησις τῆς ὑγιεινῆς καὶ ψυχικῆς καταστάσεως τῆς μητέρας.

2) Νά δώσῃ τὴν εὐκαιρία στὴν μητέρα νά νοιώσῃ τὴν ὑψηλὴν ἀποστολήν της ἀντιδρώντας μὲ θάρρος κατὰ τὴν κύησι, τὸν τοκετὸ καὶ τὴν λοχεία, ἐξασφαλίζοντας σ' αὐτὴν ἕνα κατὰ τὸ δυνατόν φυσιολογικὸ τοκετό, καὶ

3) Νά βοηθήσῃ τὴν μητέρα στὸ νά φροντίσῃ καλύτερα τὸ παιδί της, τοῦλάχιστον κατὰ τὸν πρῶτον μῆνα τῆς ζωῆς του. Αἱ γνώσεις καὶ ἡ πείρα τῆς Μαιίας σὲ μητέρες καὶ νεογνά, καθὼς καὶ ἡ ἄμεσος ἐπαφή της μὲ γυναῖκες, τῆς δίνουν μιὰ πρῶτης τάξεως εὐκαιρία νά δράσῃ ὡς κοινωνικὴ ἐργάτις γιὰ τὴν ἐξύψωσι τῆς κοινωνικῆς ὑγιεινῆς τῆς χώρας μας.

Τί περιλαμβάνει ἡ διδασκαλία τῆς μητρικῆς τέχνης

Ἡ διδασκαλία τῆς μητρικῆς τέχνης μπορεῖ νά περιλαμβάνῃ 8-10 μαθήματα ἢ καὶ περισσότερα, κυριώτερα τῶν ὀποίων εἶναι:

1) Ἀνάπτυξις τοῦ ἐμβryoῦ.

2) Ὑγιεινὴ ἐγκυμοσύνης.

- 3) Δίαιτα έγκυμοσύνης.
- 4) Τί συμβαίνει κατά τόν τοκετόν.
- 5) Τί συμβαίνει κατά την λοχείαν.
- 6) Διατροφή νεογνού.
- 7) Ένδυμασία νεογνού.
- 8) Λουτρόν νεογνού.

Κατάρτισις προγράμματος

Σχεδιάζοντας ένα πρόγραμμα 8-10 μαθημάτων μητρικής τέχνης, ή Μαΐα πρέπει να έχη έτοιμη την ύλη διδασκαλίας που θα χρησιμοποιήση, καθώς επίσης και όλα εκείνα τὰ πράγματα που θα τήν βοηθήσουν ώστε τὸ μάθημα νὰ μὴν εἶναι μιὰ ἀπλή, ξηρὰ ἀφήγησις, ἀλλὰ ζωντανό, καταληπτό, μὲ δυὸ λόγια ἐποπτικό. Σ' αὐτὸ θὰ τήν βοηθήσουν διάφοροι πίνακες, σχεδιαγράμματα, εἰκόνες, βιβλία καὶ διάφορα ὄργανα γιὰ τὶς ἐπιδείξεις.

Πότε ἀρχίζουν τὰ μαθήματα. Δυνατὸν ν' ἀρχίσουν ἀπὸ τὸν 4ον μῆνα τῆς ἔγκυμοσύνης, καὶ γίνονται κάθε ἑβδομάδα ἢ κάθε 15 ἡμέρες.

Διάρκεια τῆς διδασκαλίας. Δὲν πρέπει νὰ ὑπερβαίνῃ τὰ 20 λεπτά.

Τρόπος διδασκαλίας. Δὲν ἀρκεῖ μιὰ Μαΐα νὰ κατέχῃ τὶς γνώσεις γύρω ἀπὸ τὸ θέμα πού θὰ διδάξῃ, πρέπει νὰ ξέρῃ καὶ τὸν τρόπο πού θὰ καταστήσῃ τὴν ὁμιλίαν τῆς ἐνδιαφέρουσα καὶ πιὸ καταληπτή. Πρέπει νὰ ἔχῃ ὑπ' ὄψιν τῆς ὅτι ποτὲ δὲν πρέπει νὰ μεταχειρίζεται τὴν ἐπιστημονικὴ διάλεκτο, ἀλλὰ τὴν ἀπλή, ὥστε ἡ κάθε μητέρα νὰ μπορῇ νὰ τήν παρακολουθήσῃ. Ἡ Μαΐα πρέπει νὰ ἔχῃ ἀρκετὴ πείρα γύρω ἀπὸ τὴν Μαιευτικὴ καὶ αἱ γνώσεις τῆς νὰ εἶναι ἐκτεταμέναι, ὥστε νὰ μπορῇ νὰ ἀπαντᾷ σὲ κάθε δύσκολη ἐρώτησι πού τυχὸν ἤθελε τῆς ὑποβάλλει μιὰ μητέρα, ὅχι μόνον γύρω ἀπὸ τὴν Μαιευτικὴ, ἀλλὰ καὶ στὰ καθημερινὰ προβλήματα τῆς ζωῆς τῆς.

Μέθοδοι διδασκαλίας. Τὸ μάθημα τῆς μητρικῆς τέχνης προετοιμάζεται ἀπὸ τὴν Μαΐα, ἢ ὅποια χρησιμοποιεῖ τὶς γνώσεις τῆς, καθώς ἐπίσης καὶ διάφορα βιβλία πού τῆς εἶναι ἀπαραίτητα. Τὸ σχέδιο τοῦ μα-

θήματος πού θὰ δώσῃ πρέπει νὰ εἶναι ἀπλό καὶ τὸ περιεχόμενό του τοποθετημένο μὲ λογικὴ σειρά. Ἀφοῦ τὸ γράψῃ πρῶτα ἐκτεταμένα, μετὰ τὸ διαβάξῃ καὶ κάνει τὴν κριτικὴν ἐπ' αὐτοῦ, τὸ διορθώνει καὶ τὸ στολίζει μὲ τυχὸν νέες ἐμπνεύσεις. Πολὺ ὑποβοηθεῖ τὴν ὥρα τῆς διδασκαλίας ἡ ἀναγραφὴ τῶν ἐπικεφαλίδων τοῦ μαθήματος. Κάτι πού ἡ Μαΐα πρέπει νὰ προσέχῃ εἶναι τὸ πῶς θὰ κινήσῃ τὸ ἐνδιαφέρον τῆς μητέρας. Αὐτὸ θὰ τὸ ἐπιτύχῃ ρωτώντας τί θὰ ἤθελε ἡ κάθε μητέρα νὰ γνωρίζῃ (π.χ. τί συμβαίνει κατὰ τὴν κύησι καὶ τὸν τοκετό, ἢ τί θὰ ἤθελε νὰ δῇ, π.χ. μάνιο μωροῦ ἢ σχέδια ἐνδυμασίας μωροῦ κτλ.).

Παραθέτω περιληπτικῶς σκελετὸ ὀρισμένων μαθημάτων.

'Ανάπτυξις ἔμβριου ἐντὸς τῆς μήτρας

Τὸ θέμα αὐτὸ θὰ ἐνδιαφέρῃ τόσο τὴν μορφωμένη ὅσο καὶ τὴν ἀμόρφωτη μητέρα. Θὰ πρέπει νὰ ἀναπτυχθοῦν λίγα γύρω ἀπὸ τὴν γονιμοποίησι, δηλ. πῶς τὸ ὄωριο συναντᾶται μὲ τὸ σπερματοζῶάριο, πῶς δημιουργεῖται τὸ γένος τοῦ ἔμβριου, καὶ λίγα γύρω ἀπὸ τὴν ἀνάπτυξιν τῆς μήτρας καὶ ἔμβριου. Στὸ σημεῖο αὐτὸ ἡ Μαΐα μπορεῖ νὰ παρομοιάσῃ τὴν μήτρα μὲ φωλιά πουλῶν. Πολὺ θὰ βοηθήσῃ τὴν Μαΐα, γιὰ νὰ γίνῃ περισσότερο καταληπτὴ ἀπὸ τὸ ἀκροατήριό τῆς καὶ γιὰ νὰ τὴν καταλάβῃ καλύτερα ἡ μητέρα, ἡ ἐπίδειξις μερικῶν εἰκόνων εἴτε ἀπὸ βιβλία καὶ διάφορους χάρτας εἴτε ἀπὸ εἰκόνες τὶς ὁποῖες ἡ ἴδια ἡ Μαΐα δύναται νὰ ζωγραφίσῃ. Πῶς συνδέεται τὸ ἔμβριο μὲ τὸν πλακούντα καὶ σὲ τί χρησιμεύει ὁ ὀμφάλιος λῶρος. Πῶς προφυλάσσεται τὸ ἔμβριο ἀπὸ τὶς ἐξωτερικὰς κακώσεις καὶ τὶς ἄλλες προφυλάξεις τοῦ ἐναμνίου ὑγροῦ. Ἡ στάσις καὶ τὸ σχῆμα τοῦ ἔμβριου πρέπει νὰ ἐπιδειχθοῦν εἴτε σὲ εἰκόνες εἴτε σὲ μιὰ κούκλα. Ἐδῶ θὰ πρέπει ἡ Μαΐα νὰ ἐξηγήσῃ εἰς τὰς ἐπιτόκους τὴν σπουδαιότητα τῆς ἐξετάσεως ἀπὸ τὸν Ἴατρον ἢ τὴν Μαΐα κατὰ τὴν περίοδο τῆς κύησεως. Νὰ τῆς ἐξηγήσῃ ἀκόμα ὅτι ὁ Ἴατρος ἢ ἡ Μαΐα ἀποβλέπει εἰς τὴν διατήρησιν τῆς ὑγιεινῆς

καταστάσεως τῆς μητέρας καὶ τοῦ παιδιοῦ τῆς καὶ εἰς τὴν προφύλαξιν αὐτῶν ἀπὸ διαφόρους παθολογικὰς καταστάσεις ποῦ δυνατὸν ν' ἀναπτυχθοῦν κατὰ τὴν κύησιν.

Ὁ σκοπὸς λοιπὸν τοῦ μαθήματος αὐτοῦ ἐκ μέρους τῆς Μαΐας πρὸς τὰς ἐπιτόκους εἶναι διπλός: 1) Νὰ πῆ εἰς τὴν μητέρα κάτι ποῦ αὐτὴ ἐπιθυμεῖ νὰ γνωρίσῃ. 2) Νὰ ἐξηγήσῃ τὴν ἀνάγκη τῆς παρακολούθησεως τῆς ἐπιτόκου καὶ τὴν διατήρησιν τῆς ὑγιεινῆς τῆς καταστάσεως.

Ἡ ὁμιλία τελειώνει εὐχάριστα μὲ τὴν ἐπίδειξι εἰκόνας ἐνὸς ὠραίου μωροῦ.

Υγιεινὴ ἐγκυμοσύνης

Τὸ μάθημα αὐτὸ πρέπει νὰ διδαχθῆ κατὰ τέτοιον τρόπον ὥστε νὰ προέξῃ ἡ διατήρησις τῆς ὑγιεινῆς καταστάσεως τοῦ παιδιοῦ. Αὐτὸ θὰ ἐπηρεάσῃ περισσότερο τὴν κάθε μέλλουσα μητέρα καὶ θὰ λάβῃ εὐχαρίστως ὀρισμένες προφυλάξεις ποῦ ἐπιβάλλει ἡ ἐγκυμοσύνη.

Ὁ κάθε ἕνας γνωρίζει ὅτι τὰ παιδιά χρειάζονται καλὴ τροφή, καθαριότητα καὶ καθαρὸ ἀέρα μετὰ τὴν γέννησίν των, ἀλλὰ πρέπει νὰ σημειωθῆ ὅτι αὐτὰ τὰ χρειάζονται καὶ πρὶν ἀκόμη γεννηθῶν. Ὁ κηπουρὸς φυτεῖει τὰ φυτὰ του εἰς τὸ καλύτερον μέρος τοῦ κήπου του, τὰ ποτίζει καὶ τὰ περιποιεῖται καθημερινῶς, διότι γνωρίζει ὅτι ἔτσι μόνο θὰ τὰ διατηρήσῃ καὶ θὰ τοῦ δώσουν καρπὸ. Αὐτὸ τὸ παράδειγμα καὶ τόσα ἄλλα κινοῦν τὸ ἐνδιαφέρον καὶ τὴν προσοχὴν τῆς κάθε μητέρας, καὶ πολὺ εὐκόλα ἡ Μαΐα δύναται νὰ ἀναπτύξῃ τοὺς σπουδαιότερους κανόνας ὑγιεινῆς τῆς ἐγκυμοσύνης.

1) Θὰ γίνῃ σύστασις εἰς τὴν ἐπίτοκο νὰ ἀκολουθῆ τίς τακτικὰς συνήθειάς τῆς καὶ τὴν ἐργασία τῆς χωρὶς μεγάλο κόπον.

2) Ἡ ζωὴ τῆς πρέπει νὰ εἶναι κανονικὴ, ὥστε νὰ τῆς ἐξασφαλίσῃ 8-9 ὥρες ὕπνου μὲ ἀνοικτὸ παράθυρον.

3) Τακτικὴ μετρία ἀσκήσις, κατὰ προτίμησιν περίπατος.

4) Καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ἐγκυμοσύνης πρέπει νὰ τηρῆ στὸ σῶμα καὶ στὸ περιβάλλον τῆς ἐξαιρετικὴ καθαριό-

τητα. Καθημερινὸ πλύσιμο ὄλου τοῦ σώματος, καὶ ἰδιαίτερος τῶν γεννητικῶν ὀργάνων καὶ τῶν μαστῶν. Τὰ ὀλόκληρα μάνια πρέπει ν' ἀποφεύγονται τίς τελευταῖες ἕξ ἑβδομάδες πρὶν ἀπὸ τὸν τοκετόν, διὰ τὴν πρόληψιν ἐπιλοχείου πυρετοῦ. Γιὰ τὸν ἴδιον λόγον ἀπαγορεύονται ἕξ ἑβδομάδες πρὶν ἀπὸ τὸν τοκετὸ αἱ συζυγικαὶ σχέσεις καὶ αἱ κολπικαὶ ἐξετάσεις. Ἡ ἐγκυος δὲν πρέπει νὰ περιποιητῆται πρόσωπα ποῦ πάσχουν ἀπὸ ἐπιδημικὰς ἢ μεταδοτικὰς ἀσθένειαις.

5) Τὰ ρούχα δὲν πρέπει νὰ εἶναι πολὺ ἐφαρμοστά, ἀλλὰ εὐρύχωρα καὶ ἄνετα. Πολὺ θὰ τὴν ὠφελήσῃ τὴν ἐπίτοκο ἐὰν ἡ Μαΐα ἔχει νὰ τῆς ἐπιδείξῃ πατρὸν ἢ εἰκόνας ἐνδυμασίας ἐπίτοκου.

Δίαιτα τῆς ἐπιτόκου

Σπουδαῖο ρόλο γιὰ τὴν ἀνάπτυξιν τοῦ ἐμβρύου ἐντὸς τῆς μήτρας παίζει ἡ διατροφή τῆς ἐπιτόκου. Ἐπίδειξις εἰκόνων τῆς ταχείας ἀναπτύξεως τοῦ ἐμβρύου ἀπὸ δύο μικρὰ κύτταρα σὲ ἀνθρώπινῃ ὑπαρξί 3-4 κιλῶν θὰ βοηθήσῃ τὴν ἐπίτοκο νὰ νοιώσῃ τὴν σπουδαιότητα τῆς καλῆς διατροφῆς κατὰ τὴν περίοδον τῆς ἐγκυμοσύνης τῆς. Ἡ λαϊκὴ γνώμη, ὅτι ἡ ἐπίτοκος πρέπει νὰ τρώῃ γιὰ δύο, δὲν ἔχει ἀξίαν, καὶ θὰ πρέπει νὰ τονισθῆ ὅτι τὸ ποῖον καὶ ὄχι τὸ ποσὸν τῆς τροφῆς ἐνδιαφέρει.

Ἰδιάζουσιν θέσιν εἰς τὴν διατροφήν τῆς ἐπίτοκου κατέχουν τὰ λευκώματα, αἱ βιταμῖναι καὶ τὰ ἄλατα. Τὰ λίπη καὶ οἱ ὕδατάνθρακες εἶναι ἐπίσης ἀπαραίτητα, ἀλλὰ εἰς μικρὰν ποσότητα. Ἡ Μαΐα δύναται νὰ ἐπιδείξῃ τίς τροφὰς ποῦ περιέχουν τὰ ἀνωτέρω συστατικὰ εἴτε σὲ εἰκόνες εἴτε σὲ προπλάσματα.

Νὰ σχεδιάσῃ μαζὺ μὲ τὰς ἐπιτόκους τὰ ἡμερήσια γεύματα, τονίζοντας ἰδιαίτερος τὴν σημασίαν τοῦ ποιοῦ τῆς τροφῆς. Ἡ χρηματικὴ ἀξία τῆς τροφῆς πρέπει νὰ εἶναι γνωστὴ εἰς τὴν Μαΐα, οὕτως ὥστε νὰ διευκολύνῃ τὴν ἐπίτοκο καὶ ἀπὸ οικονομικῆς ἀπόψεως.

Τί συμβαίνει κατὰ τὸν τοκετόν

Ἡ ἐπίτοκος πολλὰς φορὰς εἶναι φοβι-

σμένη και αναμένει τὸν τοκετὸν ὅπως κά-
θε τι ἄλλο πού συνοδεύεται ἀπὸ πόνο και
κίνδυνο. Δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι ἡ
κάθε ἐπίτοκος θὰ ἤθελε νὰ γνωρίζη λίγα
γύρω ἀπὸ τὸν τοκετὸν. Ἡ Μαῖα εἶναι εἰς
θέσιν ν' ἀπομακρύνῃ τὸν φόβον τῆς γυ-
ναικός, ἐξηγῶντας εἰς αὐτὴν τοὺς κυριω-
τέρους παράγοντας τοῦ τοκετοῦ και ὅτι ὁ
τοκετὸς εἶναι κάτι τὸ φυσιολογικόν. Μὲ
τις λίγες αὐτὲς γνώσεις πού θὰ ἔχη ἡ κάθε
ἐπίτοκος, ἡ ἐμπιστοσύνη της θὰ εἶναι με-
γαλύτερα και ὁ φόβος τοῦ τοκετοῦ ὀλι-
γώτερος. Εἰς τὸ τέλος τῶν ἑννέα μηνῶν
ἡ ἐπίτοκος περιμένει μὲ ἀγωνία τὴν γέν-
νησι τοῦ παιδιοῦ της.

Τί θὰ πρέπει νὰ γνωρίζη ἡ ἐπίτοκος

1) Τὰ σημεῖα ἐνάρξεως τοῦ τοκετοῦ.
Πόνους εἰς τὴν μέση, σκλήρυνσι τῆς μή-
τρας, ὀλίγον αἶμα μὲ βλέννη, πιθανῶς ρή-
ξιν θυλακίου.

2) Τὰς τρεῖς περιόδους τοῦ τοκετοῦ:
1η περίοδος: τὸ ἀνοιγμα τοῦ τραχήλου
τῆς μήτρας. Ἡ διάρκεια τῆς πρώτης περι-
όδου ποικίλλει περίπου 24 ὥρες γιὰ τὸ
πρῶτο παιδί, 12 ὥρες γιὰ τὰ μετέπειτα.
2α περίοδος: τὴν τελεία διαστολή τῆς μή-
τρας. Πῶς τὸ ἔμβρυον κατέρχεται, και τὸ
αἶσθημα τῆς ἀφοδεύσεως πού αἰσθάνεται.
Τὴν ἐξοδο τοῦ ἐμβρύου και τὴν ἀπολί-

ωσι τοῦ ὄμφαλιου λώρου. 3η περίοδος:
πῶς ἀποκολλᾶται ὁ πλακοῦς και τὴν διάρ-
κεια τῆς ἀποκολλήσεως. Εἰς τί ἐχρησί-
μευεν ὁ πλακοῦς. Ἐπίδειξις εἰκόνων ἢ
σχεδιαγραμμάτων εἰς τὸν πίνακα ἢ σὲ
χαρτόνι θὰ βοηθήσῃ τὴν ἐπίτοκο νὰ πα-
ρακολουθήσῃ πολὺ καλύτερα τὸ μάθημα
αὐτό.

Τί συμβαίνει κατὰ τὴν λοχείαν

Ἡ λοχεία γιὰ πολλὰς μητέρες εἶναι πε-
ρίοδος κουραστικὴ και ἀνησυχαστικὴ.
Ἡ ἀνησυχία και ἡ ἀγωνία αὐτὴ δύνανται
πολὺ εὐκόλα νὰ διαλυθοῦν ἐὰν ἡ μητέρα
ἔχη λίγες γνώσεις γύρω ἀπὸ τὴν ἀνατο-
μικὴ κατασκευὴ τῆς μήτρας και τοῦ στή-
θους της, ὡς και τὴ φυσιολογία τοῦ παι-
διοῦ της. Κι ἂς ἀρχίσωμε ἀπὸ τὴν μητέρα.

Τὸ μέγεθος τῆς μήτρας τὴν ἐνδιαφέρει
πολὺ, γι' αὐτὸ θὰ πρέπει νὰ ἐξηγηθῇ εἰς
αὐτὴν ποῖος ἦτο ὁ σκοπὸς τῆς μήτρας
καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς κησεως και
πῶς σμικρύνεται κατὰ τὴν λοχείαν.

Τί εἶναι τὰ λόγια και ἀπὸ πού προέρ-
χονται. Τὴν σημασίαν τῆς διατηρήσεως
τῆς καθαριότητος τῶν γεννητικῶν ὀργά-
νων και τοῦ στήθους. Τὴν κένωσι τῆς
κύστεως και τοῦ ἐντέρου και γιὰ αὐτὴ
ἔχει περισσότερα οὔρα ἀπὸ τὸ σῆνηθες
και προδιάθεσι δυσκοιλιότητος. Θὰ ἐξη-
γηθῇ εἰς αὐτὴν ἡ σημασία τῆς γυμναστι-
κῆς κατὰ τὴν λοχείαν, και πότε πρέπει νὰ
ἐγερθῇ. Σχετικῶς μὲ τὴν ἔγερσι τῆς λε-
χωίδος ὑπάρχουν πολλὰ γινῶμαι. Εἴτε
ἐνωρὶς εἴτε ἀργά ἐγερθῇ ἡ λεχωίς, και οἱ
δύο περιπτώσεις ἔχουν τὰ ὑπὲρ και τὰ
κατὰ. Ἡ διαίτα τῆς λεχωίδος ἀπαιτεῖ τὴν
συνήθη διατροφήν, μὲ ἰδιαιτέραν προσο-
χὴν εἰς τὴν αὔξησιν τῶν λευκωματούχων
και ἀσβεστούχων θρεπτικῶν συστατικῶν.

Φυσιολογία νεογεννήτου

Τὸ νεογέννητο εἶναι κάτι τὸ ἄγνωστον
γιὰ πολλὰς μητέρες, και κυρίως πρωτο-
τόκους.

Τὸ κλάμα τοῦ νεογνοῦ: εἶναι δυνατόν ἡ
μητέρα ν' ἀνησυχῇ γιὰ κλαίει τὸ μωρὸ
της ἢ γιὰ κλαίει. Εἶναι πολὺ εὐκόλο
νὰ ἐξηγηθῇ εἰς αὐτὴν τὸ φυσιολογικὸ



κλάμα του μωρού και τα αίτια αυτού.

Αί κενώσεις του νεογνού: είναι επίσης άγνωστον πολλές φορές, κι ίσως ή μητέρα άνησυχήση βλέποντας τὸ μηκόνιον ή έν συνεχεία τις μεταβατικές κενώσεις. Τὸ χρώμα, ή σύστασις, ή ποσότης και ή συχνότης αὐτῶν πρέπει νά ἐξηγηθοῦν, οὕτως ὥστε νά ἐξαλείψουν κάθε άνησυχίαν τῆς μητρός, και ἐπί πλέον νά προλάβουν κάτι τὸ παθολογικόν πού δυνατόν νά προκύψη.

Ὁ ὀμφαλὸς τοῦ νεογνού: πότε ἀποπίπτει, και τήν σημασίαν τῆς καθαριότητος αὐτοῦ.

Τὸ βάρος τοῦ νεογνού: ή φυσιολογική ἀπώλεια βάρους τοῦ νεογεννήτου κατά τήν πρώτην ἐβδομάδα τῆς ζωῆς του, και ή ἀνάκτησις αὐτοῦ ἕως τήν 15ην ἡμέραν τῆς γεννήσεώς του.

Θηλασμός: τὸ τρίωρον ή τετράωρον ἔχει ἀποδειχθῆ ὅτι ἔχει καλύτερα ἀποτελέσματα ἀπὸ τὸν κατά βούλησιν θηλασμόν. Καί ἐδῶ ή Μαῖα εἶναι ἐκείνη πού θά κανονίση τὰ γέυματα τοῦ νεογνού, ἀνάλογα με τις ἀπαιτήσεις αὐτοῦ και τήν διάθεσιν τῆς μητρός. Τελειώνει ή ὁμιλία αὐτή τονίζοντας τήν σημασία τῆς παρακολουθήσεως τοῦ βρέφους ὑπὸ τοῦ παιδιάρχου.

Διατροφή νεογνοῦ

Ἡ γυναίκα εἶναι προωρισμένη ἀπὸ τήν φύσιν νά διαθρέψη μόνη της τὸ παιδί της κατά τὰ πρώτα στάδια τῆς ζωῆς του. Κι ἐνῶ καθ' ὅλη τήν διάρκεια τῆς κνήσεως τὸ τρέφει με τὸ αἷμα της, τὸ στήθος της παράλληλα προετοιμάζεται γιά νά τοῦ δώσῃ τήν ἐκλεκτότερη και καταλληλότερη τροφή, τὸ μητρικὸ γάλα, πού καμμιά ἄλλη τροφή στὸν κόσμον δέν μπορεῖ νά τὸ ἀντικαταστήσῃ. Πολλές σημερινές μητέρες (τῶν ἀνωτέρων ἰδία τάξεων) ἀποφεύγουν νά θηλάσουν οἱ ἴδιες τὸ μωρό τους, ἀπὸ φόβον μή χάσουν τήν γραμμή τους και γιά νά ἔχουν περισσότερες ὥρες ἐλεύθερες. Ἡ ἀδιαφορία τους αὐτή μπορεῖ νά χαρακτηρισθῆ ὡς ἐγκληματική γιά τὸ παιδί. Ἡ Μαῖα πρέπει νά ἐπιστήσῃ τήν προσοχή τῆς μελλούσης μητέρας ἐπάνω στὸ ζήτημα τοῦ θηλασμοῦ, ὅτι δηλ. ὁ μη-

τρικὸς θηλασμός εἶναι ἀναντικατάστατος. Μπορεῖ νά ἐπιδείξῃ διάφορες εἰκόνες μητέρων πού θηλάζουν τὰ παιδιὰ τους. Νά ἀναφέρῃ διασήμους ζωγράφους ή γλύπτας πού ἀπαθανάτισαν με τὰ ἔργα τους τήν τρυφερή αὐτή σχέσιν μητέρας και παιδιοῦ.

Πλεονεκτήματα μητρικοῦ θηλασμοῦ

1) Τὸ βρέφος θηλάζοντας ἀποκτᾶ σχετικὴν ἀνοσίαν και ή προδιάθεσίς του εἰς ἀσθένειες εἶναι μικρότερα. Ἐπίσης ἀντιδρᾶ καλύτερα σὲ διάφορους μολύνσεις τῆς βρεφικῆς ἡλικίας.

2) Τὸ μητρικὸ γάλα εἶναι στείρον μικροβίων, ἐνῶ με τὸ ἀγελαδινὸ δέν συμβαίνει τὸ ἴδιο, διότι ὑφίσταται πολλὰς μεταφορὰς και μεταλλαγὰς ἕως ὅτου δοθῆ εἰς τὸ παιδί.

3) Ἐχει τήν αὐτήν και κατάλληλη θερμοκρασία.

4) Εἶναι διαθέσιμο πάντοτε.

5) Στοιχίζει σχεδὸν τίποτε γιά τήν μητέρα, ἐνῶ τὸ ἀγελαδινὸ στοιχίζει, και ἐπί πλέον ὑπάρχει ή κατανάλωσις τῶν μπιμπερών, τῶν θηλῶν και τῆς φωτιᾶς.

6) Παρασκευάζεται εὐκόλα, χωρὶς κόπον και ἔξοδα.

7) Τὸ βρέφος αἰσθάνεται ἀσφάλεια και εἶναι εὐτυχισμένο νοιώθοντας τήν μητρικὴ ἀγάπη.



8) Ἡ μητέρα εἶναι περισσότερο ἱκανοποιημένη βλέποντας νὰ ἐκπληροῖ παράλληλα μὲ τὸν τοκετὸν καὶ τὸ κυριώτερο μητρικὸν της καθήκον, τὸν θηλασμόν.

Εἰς τὴν διατροφήν τοῦ νεογνοῦ θὰ πρέπει νὰ ἐπαναληφθῇ καὶ νὰ τονισθῇ ἡ περιποίησης τοῦ στήθους πρὸ καὶ μετὰ τὸν τοκετόν.

Ἐνδυμασία τοκετοῦ

Ἡ κάθε μητέρα αἰσθάνεται τὴν μεγαλύτερα εὐχαρίστησι νὰ προετοιμάσῃ τὰ ρουχαλάκια τοῦ μωροῦ της. Ἡ ἐνδυμασία τοῦ βρέφους θὰ ἐξαρτηθῇ ἀπὸ τὴν ἐποχὴ τοῦ ἔτους. Τὸ βρέφος κατὰ τὴν νεογνικὴ του ἡλικία χάνει πολὺ εὐκόλα θερμοκρασία. Γι' αὐτὸ τὰ ἐνδύματά του πρέπει νὰ εἶναι: 1) Ζεστά καὶ ἐλαφρά. 2) Εὐρύχωρα, διὰ νὰ ἀναπτύσσονται οἱ μῦες τοῦ σώματος του. Δυνατὸν νὰ κατασκευασθοῦν ἀπὸ μαλλι ἢ φανέλλα διὰ τὸν χειμῶνα, λινὰ ἢ μεταξωτὰ ἢ νάυλον διὰ τὸ καλοκαίρι. Τὰ πανιά πρέπει νὰ εἶναι ἀπὸ φλοκάτο ἢ μαλακὸ χασέ ἢ κάμποτ. Τὸ πόσα χρειάζονται περίπου, θὰ ἐξαρτηθοῦν ἀπὸ τὶς οικονομικὰς δυνατότητες τῆς μητέρας. Τὰ ἀπαραίτητα ὅμως εἶναι:

12-24 πανιά

6-8 ζυπουνάκια

1-2 πλεκτὲς ἢ μάλλινες κουβερτοῦλες.

Καὶ ἐπὶ πλέον:

1-2 παλτουδάκια

1-2 καπελλάκια

3-4 νυκτικὰ

2-3 φορεματάκια

3-4 σαλιαρίστρες

2-3 ζεύγη καλτσάκια.

Ἡ Μαῖα πρέπει νὰ γνωρίζῃ περίπου πόσο στοιχίζουσι τὰ ἀνωτέρω καὶ νὰ ἔχη νὰ ἐπιδείξῃ δείγματα καὶ πατρὸν εἰς τὶς μητέρες.

Λουτρὸ νεογνοῦ

Τὸ μάθημα αὐτὸ εἶναι περισσότερον ἐνδιαφέρον διὰ τὶς μητέρες, καὶ ἡ Μαῖα δύναται ν' ἀναπτύξῃ περισσότερον τὴν διδασκαλίαν της ἐπιδεικνύοντας τὴν τεχνικὴν τοῦ λουτροῦ. Ἡ ὥρα τοῦ λουτροῦ τοῦ νεογνοῦ εἶναι ἡ εὐτυχέστερη τῆς ἡμέρας, τόσο διὰ τὴν μητέρα ὅσο καὶ διὰ τὰ ὑπό-

λοιπα μέλη τῆς οἰκογενείας. Πρῶι ἢ ἀπόγευμα, θὰ ἐξαρτηθῇ ἀπὸ τὴν ἀπασχόλησι τῆς μητέρας.

Προετοιμασία

Δωμάτιο ζεστό. Δίσκος μὲ τὰ ἀπαραίτητα διὰ τὴν τουαλέτα του: βούρτσα μαλλιών, κτένα, τάκ, σαποῦνι. Πετσέτα μάνιου καὶ μιὰ μικρότερη διὰ τὸ κεφαλάκι του. Δύο τρίφτες, ἕνας προσώπου, ἕνας σώματος. Τὰ ἐνδύματά του. Τὸ μπάνιο, ἢ λεκάνη. Δύο κανάτες, μιὰ μὲ ζεστὸ νερὸ καὶ ἡ ἄλλη μὲ κρύο, κὶ ἕνας κουβᾶς. Ἐνα ἕκαστον ἐξ αὐτῶν πρέπει νὰ ἐπιδειχθῇ καὶ νὰ συζητηθῇ μὲ τὴν μητέρα.

Τεχνικὴ λουτροῦ

Ἀφαιροῦνται ὅλα τὰ ρουχαλάκια τοῦ μωροῦ καὶ τυλίγεται εἰς τὴν πετσέτα τοῦ μάνιου. Ὁ κάθε χειρισμὸς καὶ ἡ κάθε κίνησις πρέπει νὰ ἐπαναληφθοῦν δύο καὶ τρεῖς φορές. Πῶς πλένεται τὸ πρόσωπο, πῶς τὰ μαλλιά καὶ πῶς συγκρατεῖται τὸ μωρὸ ἐντὸς τοῦ μάνιου. Ἡ ἐπίδειξις τοῦ μάνιου γίνεται μὲ μιὰ κούκλα, ἢ ὅποια δύναται νὰ χρησιμοποιηθῇ καὶ ἀπὸ τὴν ἴδια τὴν μητέρα. Εἰς τὸ τέλος τῆς ἐπιδείξεως ἡ Μαῖα κλείνει τὴν ὀμίλιαν της νύνοντας τὴν κούκλα καὶ λέγοντας ὅτι αὐτὴ εἶναι ἔτοιμη γιὰ φαγητὸ καὶ μετὰ γιὰ ἕνα βαθὺ ὄλονύκτιο ὕπνο.

* * *

Αὐτὰ μὲ λίγες γραμμὲς εἶναι τὰ κυριώτερα θέματα πού θ' ἀπασχολήσουν μιὰ Μαῖα, ὅταν θελήσῃ ν' ἀναλάβῃ τὸ κυριώτερο καθήκον τῆς ἀποστολῆς της, τὴν διαφώτισι δηλ. τῶν μελλουσῶν μητέρων.

Ἀπ' αὐτὴν τὴν ἴδια ἐξαρτᾶται, πότε, πῶς καὶ μὲ ποῖο τρόπο θὰ μπορέσῃ νὰ πλησιάσῃ περισσότερον τὶς γυναῖκες γιὰ νὰ κινήσῃ τὸ ἐνδιαφέρον αὐτῶν πού περισσότερον τὴν ἔχουν ἀνάγκη.

Κὶ ἔχει τόση ἀνάγκη σήμερα ἡ πατρίδα μας, πρὸ πάντων ἡ ὑπαιθρος, ἀπὸ τέτοιες φωτισμένες Μαῖες, Μαῖες πού ἔχουν τάξει ὡς προορισμὸ τῆς ζωῆς των νὰ δίνουν, νὰ δίνουν συνεχῶς ὅ,τι καλύτερο ἔχει ὁ ἑαυτὸς των, γιὰ τὸ καλὸ τοῦ τόπου των, καὶ πέρα ἀπ' αὐτόν.