

DR. MED. K. ZUMENTS

SIEVIETES VESELĪBA UN TĀS KOPŠANA



MOTO:
Cienat sievietes, jo tās
vij un auž
Daiļas rozes šās
zemes dzīvē.
Fr. Šillers.

IZDEVEJS P. LIEPA, RIGĀ,
VALDEMARA IELĀ 6.

L $\frac{61}{230}$

ix c

Dr. med. **Kārlis Zuments**

Sievietes veselība un tās kopšana

Motto:

**Cienat sievietes, viņas vij un auž
Debesu rozes šīs zemes dzīvē ...**

(Fr. Šillers)

1927. g.

P. Liepas apgādienā Rīgā, Valdemara ielā № 6, dz. 4.

613.99

Latv. Zemn. Sav. spiestuve
Rīgā, Elizabetes ielā 14-a.

0309068913 *Parl. 60v*

L. V. B.
In. *179.572.*

M53

28



Satura rādītājs.

	Lapp.
1. Priekšvārds	4
2. Ievads	5
3. Starpība starp vīrieša un sievietes ķermeņa izbūvi un darbību	9
4. Iegurnis	13
5. Sievietes ārējie dzimuma organi	14
6. Sievietes iekšējie dzimuma organi un viņu darbība	16
7. Dzimuma šūniņas	20
8. Apgaļošana	22
9. Kas ir menstruācija?	23
10. Jaunavas dzimumorgānu higiēna un psihiskās pārvērtības pubertātes laikā	24
11. Mazasinība un bāluma kaite	26
12. Menstruāciju traucējumi	29
13. Slimīgo asiņu noplūšana, tās cēloņi un ārstēšana	31
14. Baltie ziedi	33
15. Neauglība	36
16. Sievietes nervu slimību higiēna	38
17. Vispārīgā dzimumdzīves higiēna	41
18. Grūtniece un viņas diētika. Aborti. Priekšlaicīgas dzemdības	46
19. Dzemdības	56
20. „Nedēļas“	59
21. Krūšu kopšana un zīdīšana	64
22. Klimakterijs	68
23. Sports sievietes dzīvē	69
24. Sievietes apģērbs kā ķermeņa aizsargs un skaistuma veicinātājs Skaistuma kopšana	73
25. Sieviešu lipīgas dzimuma organu slimības	79
26. Gonoreja (Trippers)	83
27. Mikstais šankrs (Ulcus molle)	90

Sievietes veselība un tās kopšana.

Ievads.

Sievietes uzdevums, neskatoties uz visu emancipāciju, vienmēr ir bijis un būs radīt un audzināt bērnus. Šis uzdevums ir tik liels un augsts, ka katram citam uzdevumam sievietes dzīvē var būt tikai blakus nozīme. Šī ir arī sievietes priekšrocība un pārkums par vīrieti. Vīrs, kā ģimenes galva ar to vien vēl nav pārkāps. Tad jau arī policijas kārtībnieks uz ielas būtu pārkāps par publiku, kuŗu tas var saukt pie kārtības. Iztirzājot sievietes higienu, mums jāizšķir sieviete pirms un pēc laulības. Par pašu laulību gan mūsu laikos ir gluži pretēji uzskati. Vieni prasa, lai laulība būtu pilnīgi brīva no valsts aizbildniecības.

Georgs Brandess uzskata laulību kā privātu lietu, bet, lai vecāki tomēr nepamestu savus bērnus, Brandesam pievienojās Elena Kej (Ellen Key), kuŗa saka, ka dzimuma mīlestībai jāklūst arvien kautkam vairāk, nekā privātai lietai, bet bērnus jāaudzina sabiedrībai. Karpenters prasa tikai brīvu laulību šķiršanu, kas rezultātā tad noved pie iepriekšējā uzskata. Turpretī otrs virziens laulībā ieteic valsts aizbildniecību, un jo tā lielāka, jo labāka. Prasa no laulību slēdzošiem apliecību par veselības stāvokli, lai varbūtējās vecāku slimības nemantotu bērni.

Mūsu domas ir, ka valstij jāuzņemas un jāpatur tiesība normēt laulības un ģimenes dzīvi, ko arī prasa pašas valsts intereses. Valsts dod savu sankciju tikai abpusēji brīvi noslēgtai laulībai un tā pasargā no iespējamās varmācības. Valsts arī normē vecumu, kad var doties laulībā, un noteic radniecības robežas, kuŗas nedrīkst pārkāpt. Tā tiek pasargāta nācijas veselība un morale. Patī laulības slēgšanas kārtība pie garīdznieka, vai dzimssarakstu nodaļā izslēdz iespējamību salaulāties vājpātīgiem vai pilnīgiem kropliem. Dažās valstīs laulības noliegtas slimiem ar lepru, epileptiķiem, sifilitiķiem un citiem. No šā redzam, ka valsts aizbildniecībai un šādai kontrolei var būt tikai pozitīva nozīme, ko neviens apzinīgs pilsonis arī nenoliegs. Tikai tā valsts būs stipra, kuŗas pilsoņi būs veselīgi un kuŗai būs normals iedzīvotāju pieaugums. Tāpēc arī valsts intereses noteikti prasa iejaukšanos ģimenes dzīvē un kontroli par laulību un ģimenes dzīvi. Visās kulturelās valstīs pastāv monogamija un laulības slēdz uz visu mūžu. Taisni tie priekšnoteikumi garantē stipras ģimenes, kur sieviete kā māte ieņem sev pienācīgu, augstu stāvokli. Un lai tiešām sieviete ar cienību ņemtu šo savu vietu, viņai pirmām kārtām jāzin, kā uzglabāt un kopt savu veselību laulības dzīvē. Zinām, ka visi augstākie organismi stingri uzrāda divas kārtas: vīriešu un sieviešu, un ne tikai organiski,

bet arī psihiski. Sasniedzot dzimuma gatavību divās pretējās kartas indivīdi savienojoties dzimuma aktā dod iesākumu jaunam indivīdam. Šis radišanas process vairākus tūkstošus gadus nebija izprasts un izpētīts. Tikai parādoties mikroskopam, izdevās atklāt apaugļošanās pirmsākumu un sekojošo augļa attīstību.

Ja mēs gribam sievieti uzglabāt pie veselības, tad mums jāzin, jāpazīst viņas veselību postošie apstākļi, lai laikus būtu iespējams spert soļus šo apstākļu novēršanai. Saslimušās sievietes veselības atgūšanai no svara ir pēc iespējas ātrāk konstatēt, izprast slimību, lai jau laikus varētu griezties pie ārsta pēc palīdzības.

Visvārīgākais tomēr ir sievietes pasargāšana no saslimšanas. Bet par nožēlošanu pie ārsta griežas (labi vēl, ja pie viņa vispārīgi griežas) tikai tad, kad slimība jau ir pilnā spēkā; slimību būtu varēts viegli novērst, ja ārsts būtu atsaukts slimības sākumā. Nolaidība sievietes pasargāšanā no saslimšanas šeit ir galīgi nevietā. Ja reiz esam mēģinājuši noskaidrot briesmas, kas sievietei draud, tad mums jānāk pie atziņas, ka gandrīz sievietes katrs solis ir apdraudēts no saslimšanas iespējamības. Par visām šīm briesmām sievietei derētu gan ko nebūt zināt. Skolās meitenes mācas daudz tāda, kas viņām nākošā dzīvē nekad nebūs vajadzīgs.

Par savu organismu, viņa savādībām, par tā skaistām un neglītām pusēm viņas skolā nedabūn zināt tikpat kā nekā. Bet nekaitētu arī vīriešiem, ja arī tie maķenīt vairāk zinātu par sievietes fizioloģisko dzīvi. Nāk taču viņi savā dzīvē ar sievieti visdažādākos sakaros: dēls ar māti, brālis ar māsu, ligava ar ligavaini un t. t. Šis zināšanas ir svarīga vispārējās izglītības daļa, kuŗu skolā vai nu pārāk maz apgaismo, vai arī apzinīgi noklusē.

Citās lietās, jautājumos, vecāki ir tie, kas noskaidro vai arī papildina bērniem skolā iegūtās zināšanas. Bet ne tā tas ir jautājumā par sievietes organisma specifiskām, fizioloģiskām funkcijām un par sieviešu kaitēm. Tēvam ir neērti dot paskaidrojumus šais jautājumos. Vienīgi mātei tas būtu piederīgi. Bet cik bieži mātei pašai trūkst nepieciešamo zināšanu!

Cik daudz baigu brīžu meitenei būtu aiztaupīts, ja tās māte, pirms mēnešziedu (regulu) iestāšanās, to būtu brīdinājusi, aizrādīdama, ka, sakarā ar viņas organisma nogatavošanos sagaidāma asins noplūšana.

Bet šo paskaidrojumu došanu sarežģī tas, ka asinis noplūst no tādas vietas, par kuŗu parasti nemēdz atklāti, brīvi runāt un, lai to pateiktu, jāprot smalkjūtīgi pārvarēt visus tos aizspriedumus, ko iepotējusi audzināšana.

Vēlams būtu, ka māte stāvētu savam bērnam tik tuvu, ka tā brīvi tam varētu teikt:

«Tas, ko tu pārdzīvo, ir katras topošas sievietes liktenis. Daba grib rādīt, ka tu esi sieviete un ka tev jāatsvabinas no pārmērīga sulas daudzuma, kas tevī uzkrājis, sulas, kuŗas uzdevums kādreiz būs tevī, tavu dzimumu turpināt nākotnē tādā pašā veidā, kādā tu, savukārt, esi savu vecāku, un tavi vecāki savu tēvu un mātes turpinājums, lai tādējādi nākošās paaudzēs padarītu tevi nemirstīgu.»

Tāpēc nav jābrīnās, ka laulības dzīvei nesagatavotas jaunavas apprecoties un nākot sakarā ar dzimuma turpināšanas funkcijām, uzskata to, līdzīgi pirmām menstruācijām, par jaunu, brutālu aktu.

Audzināšana iziet uz to, lai noklusētu, lai izvairītos no visa tā, kas ir sakarā ar dzimumdzīvi, pat vairāk, viņa nosoda visu, kas ar to sakarā.

Šīs audzināšanas bēdīgie rezultāti parādās līdz ar dzimumorganu nobriešanas momentu, kad jaunais cilvēks (šīnī gadījumā jaunava) nostājas tiešamības priekšā, kad viņam jāizšķiras starp audzināšanas iepotētiem aizspriedumiem un aizliegumiem, kuŗi ir ļoti spēcīgi, un viņā pamostošos dzimuma instinktu, kuŗš, neskatoties uz visiem māksliem šķēršļiem, tomēr prasa un dara savu.

Temāts ir pārāk kutelīgs, lai jaunā sieviete varētu viņu pārrunāt ar citiem, rastu atbildi pie citiem. Mēģinājumam nebūs arī nekādu panākumu, jo, citi, pa lielākai daļai, nezina par lietu vairāk, kā viņa pati.

Smalkjūtīgam norādījumam no mātes, vēl labāk, no tēva puses, ja pēdējais šais jautājumos informēts un ja viņš pilnā mērā ieguvis meitas uzticību, šādam norādījumam — padomam būs vislabākās sekmes un tas vislabāk novērsīs visus iespējamus pārpratumus un sarežģījumus jaunalulāto starpā.

Šai lietā jaunākais ir tas, ka topošā cilvēka dabīgākā, ja pat viscēlākā, augstākā tieksme no pieaugušo puses tiek atstāta novārtā, pat noliecināta.

Gan nevajaga pie šo jautājumu noskaidrošanas ķerties pārāk agri. Bet nekādā ziņā nevajaga atstāt jaunos cilvēkus neziņā tai brīdī, kad viņi jau ir nogatavojušies svarīgā uzdevuma pildīšanai, vai arī, kad viņos jau iestāties zināmais lūzums ceļā uz šo gatavību. Pretējā gadījumā daba ar savu tiešamību aizsteigsies paskaidrojumiem priekšā.

Menstruācijas iestāšanās moments, moments, kad dodas laulībā, tie ir robežpunktī, kuŗus nedrīkst pārkāpt, nenodrošinoties ar nepieciešamiem higiēniskiem padomiem.

Jaunavām jāzin, ka pa menstruācijas laiku jāuzturās silti un tīrīgi, ja sargās no mitruma un saaukstēšanās.

Daudzas sievietes, nebūdamas informētas par šiem, tik vienkāršiem higiēnas priekšnoteikumiem, menstruācijas laikā ieguvušas kaites, no kuŗām bijis jācieš visu mūžu. Atkal un atkal no jauna liek sevi just kroniski palikusē kaite, kas parādās gan pārmērīgā sulu noplūdumā, gan dažādos citos sarežģījumos pa menstruācijas, grūtniecības un dzemdēšanas laiku.

Nākošais svarīgais moments dzimumdzīvē ir laulība. Laulības dzīves funkcijas apdraud dažādas briesmas. Bet šīs briesmas būs tikai pusbriesmas, ja laulību noslēgs ar visos virzienos veselīgu partneri. Pirms došanās laulībā ieteicama savstarpēja veselības apliecību apmaiņa. Laulības kandidātiem visādā ziņā jābūt veselīgiem. Veselība ir labākais, ko tie viens otram var dot līdzī pūrā. Veselība nāk par labu i vecākiem, i bērniem.

Tagad mēs tuvojamies sieviešu kaitēm viņu tiešā nozīmē. Ja grībam iegūt jēdzienu par to, ko sieviete veic bērna uzbūvē, tad mums viņas visa dzīve jāuzskata kā nepārtraukts viņas enerģijas patēriņš. Sie-

vieti var salīdzināt ar tvaika dzinēja mašīnu. Katrs, kam ir bijusi darīšana ar mašīnām, zinās, ka tvaika mašīnai nedrīkst piekārt uz vienu reizi pārāk daudz nastu, jo tad viņa jau priekšlaikā nolietosies. Līdzīgi tas ir ar sievieti. Pārāk daudz nastu viņai ir ticis uzkrāts, un tāpēc nav jābrīnās, ka viņa zem nastu pārmērīguma pagurst, ka viņa no nepārtrauktās darbu virknes cieš, līdz kāmēr beidzot saslīgst, grūti saslīgst.

Par visām lietām neiztura kritikas sievietes pielīdzināšana vīrietim.

Pretēji vīrietim, kurš sava organisma spēka avotus var izlietot ļoti brīvi, sievietes enerģijas patērēšana ierobežota noteiktā virzienā un, proti, pirmkārt, viņas organismam ik mēnešus jā rūpējas par zināmo organu uzturēšanu gatavībā dzimuma turpināšanai un, otrkārt, viņas enerģija tiek patērēta tieši kā pa grūtniecības laiku iznesot bērnu, tā arī pa zīdīšanas laiku.

Vīrietis nepazīst ciņu starp pašuzturu un augšanu pāri viņa organisma robežām (dzimuma turpināšanu), vai arī, mazākais, nepazīst tādā mērā kā sievietē, kad tai, blakus tiešiem mātes pienākumiem, pievienojas klāt vēl otrs: darbs.

Tāpēc, ņemot vērā sievietes vairākkārtīgo saistību dzimumdzīvē, vīra un vīrieša pienākums pret savu sievu un katru sievieti ir visiem spēkiem palīdzēt viņai šo nastu nešanā, rūpēties par viņu un pasargāt viņu no pārmērībām un kaitēm.

Šis pienākuma apziņas dziļākai izprašanai mums jāiepazīstas ar to, kas sievietei vispārīgi pa spēkam un sevišķi, kas viņai pa spēkam dzimuma turpināšanas ziņā.

Tas, ka sievietes kā nākošās mātes taupīšanas lietā tiek mūsdienās tik maz darīts, tas izskaidrojams ar atbildīgo — mūsu sabiedriskā dzīvē vadošo lomu spēlējošo vīriešu pārāk niecīgām zināšanām par sievietes spējām dzimuma turpināšanā un cilvēkdzimuma tālakattīstību vispār.

Ja tikai drusku iemetam skatu šais apstākļos, tad mūsu taisnības sajūta prasa, lai sievietei par visām ciešanām mazākais tiktu atvieglināta viņas eksistences iespēja.

Kas cik necik būs noskaņots atzīt šos ierosinājumus, tas būs taisni pārsteigts par to sieviešu spēku izmantošanu, kāda tiek piekopta mūsu modernajā sabiedrībā.

Launuma sakne meklējama jau audzināšanā. Sievietes novērtēšanas pamatos bieži gul greizs uzskats: bieži, par daudz bieži sievieti neapzinīgi salīdzina ar daudz spēcīgāki būvētu vīrieti. Sakarā ar to rodās iespaids par sievieti, kā par nespēcīgāku radījumu. Bet taisni šis nespēcīgums ir sievietes specifiskā organisma stiprā puse. Bet tāpēc sievietē, kā to bieži mēdz teikt, nebūt nav mazāk vērtīga, viņa tikai ir citvērtīga, t. i. salīdzinot ar vīrieti viņa ir līdzvērtīga, tikai citā nozīmē, bet savu īpatnējo uzdevumu veikšanai viņa ir pat augsti vērtīga.

Vairums sieviešu dodas laulībā ļoti vēlu. Veselīgai, nobriedušais jaunavai mūsu klimatā vislabākais laiks priekš došanās laulībā ir 18—20 dzīvības gads. Ja sieviešu vaislas organu nodarbināšana sākas pārāk vēlu, tad rodās dažāda veida nevēlami traucējumi mātes funkciju pildīšanā, ja, dažreiz dzemdēšana saistīta pat ar briesmām.

Bērna uzbūve, telpu izveidošana organismā bērna iznešanai un ceļu izveidošana viņa izmešanai pasaulē, mātes piena piegādāšana bērnam pa zīdīšanas laiku, tas viss ir augšana pāri organisma robežām, kas vislabāk veicams tad, kad attiecīgie organi nav vēl sastinguši, bet kad viņi vēl atrodas savā jaunavīgā attīstības stadijā.

Viss tas zīmējas vienādā mērā kā uz dzemdēšanu, tā uz grūtniecību un zīdīšanu. Samērā jaunākā vecumā visas dzimumturpināšanas funkcijas norit vieglāk. Laikā iziet pie vīra — tā ir sievietes labākā garantija tam, ka mātes uzdevumu veikšanā viņai nebūs jāpiedzīvo jauni traucējumi. Daudz kas būtu ar to līdzēts.

Jauni, precēti cilvēki bieži mēdz teikt, ka viņi vispirms gribot kādu laiciņu padzīvot bez bērniem, papriecāties, gan jau rūpes neizpalikšot par vēlu.

Pašlaik vecāki negrib bērnus, bet kad viņiem vēlāk tos gribas, tad viņi tos nedabūn. Daba neļaujas sevi izvarot, neļaujas sevi veidot no cilvēka gribas pēc patikas, — viņa atriebjas. Grūtniecība, dzemdēšana, nedēļas rādīs mums sieviešu kaišu galvenos avotus, kuŗas iespējams novērst, ja laikus lietpratīgi ķerās pie lietas. Otrs sieviešu slimību avots ir viņas apgrūtināšana ar pastāvīgu darbu. Taisnība prasa lietišķu sieviešu darba veida novērtējumu, pirms dodam spriedumu par to, ko mēs blakus viņas organisma uzdevumiem vēl varam uzlikt.

Trešais, ļoti svarīgs sieviešu kaišu cēlonis ir nedabiskas dzimumdzīves piekopšana. Mūsu modernās sievietes dzimumdzīvē ir daudz punktu, kuŗi novērš viņas dzimumorganu funkcijas nedabīgā virzienā, kas tad, savukārt, izsauc asiņošanas, dažāda veida izkārnījumus, sāpes un t. t. Gan tagad visā visumā sieviete sev piegriež lielāku vērību, bet tomēr ne tādā mērā, kā tas būtu vēlams. Tāpēc istā izeja rodama tikai šo jautājumu noskaidrošanā.

Starpība starp vīrieša un sievietes ķermeņa uzbūvi un darbību.

Vīriešu un sieviešu kārtai, izņemot viņu galveno atšķirību — dzimuma organus, ir vēl vesela rinda citu, vairāk, vai mazāk izteiktu īpašību un pazīmju, ar kuŗām tās atšķiras viena no otras.

Šī dzimumu starpība novērojama jau mātes miesās. Zēni ir caurmērā smagāki un garāki; jaunpiedzimuša zēna svars apm. 3275,0, meitenes — 3210,0 gr. Zēnu dzemdības savienotas ar lielākām grūtībām, kamdēļ arī zēnu mirstība pie dzimšanas ir lielāka.

Pie pieaugušiem tā pati miesas starpība: vīrieša caurmēra garums 160—170 cm. un svars 60—78 klgr., sievietes garums 150—160 cm. un svars 52—56 klgr. Horizontālais galvas apmērs vīriešiem — 54,5 cm., sievietēm — 52,5 cm.

Pieaugušas sievietes formas, samērā ar vīrieti, ir maigākas un noapaļotākas. (Skat. zīm. 1—2.)

Galva sievietēm apaugusi kupliem matiem; mati garāki un resnāki; galvas forma apaļāka. Sievietes piere nav tik augsta, deguns un mute

mazāki, kamdēļ seja vispāri īsāka; smakrs nav apaudzis ar bārzdu. Kakls garāks un noapaļotāks pāriet uz galvu un rumpi. Ādama ābols gandrīz nav redzams.

Sievietes krūšu kurvis — šaurāks un īsāks. Plecu platums sievietei — 35,2 cm., vīrietim — 39,1 cm.

Gūžu skriemeļi augstāki nekā vīrietim, kamdēļ augums slaidāks. Sevišķi pārāks ir sievietes iegurņu platums, pateicoties kam viņas gūžas platākas; gūžu platums sievietei — 31,5 cm., vīrietim — 30,4 cm.



Zīm. 1. Pieaugušas sievietes ķermeņa formas.

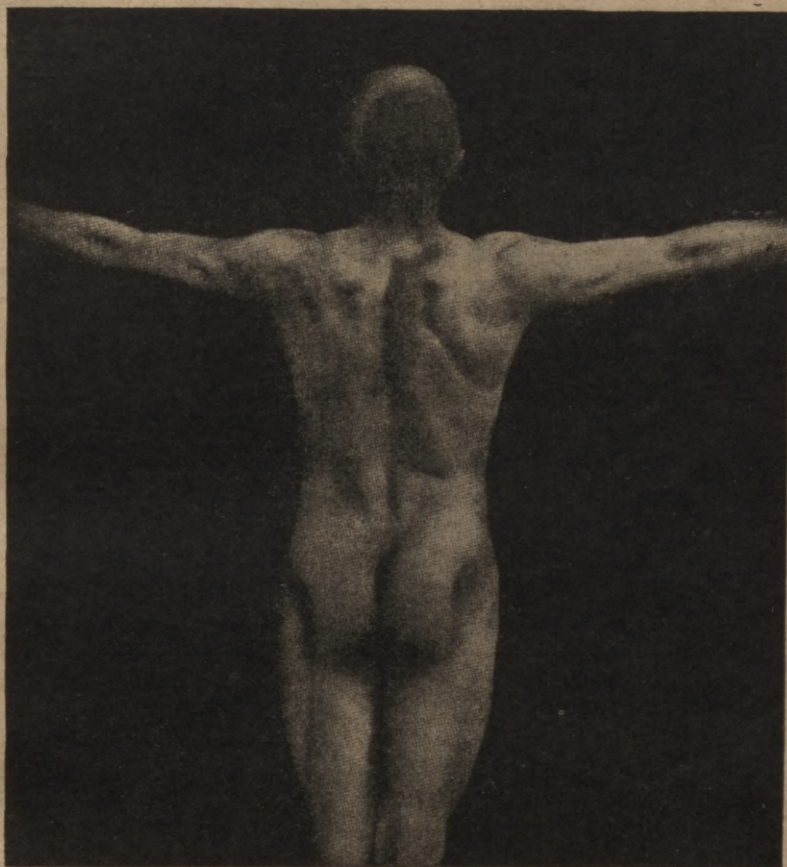
Sievietes muskuļi vairāk ietīti tauku audos, kamdēļ mazāk izdodas uz āru. Tas pats sakāms par ribām, kuņas mazāk izpaužas uz āru.

Vēders apaļāks un lielāks, naba atstatāks no kaunuma kaula salaiduma (simfiza), nekā vīrietim.

Rokas īsākas, apaļākas, tuklākas, pirksti smalkāki. Augšējais stils un gūžas resnākas. Ceļgals apaļš, maz redzams. Ikri uz apakšu tievāki. Pēdas mazākas un šaurākas. Apakšējie locēkļi sievietei, samērā ar

rumpi, īsāki un kaunums nesadala ķermeni, kā vīrietim, divās līdzīgās daļās, bet virsējā daļa iznāk garāka, kamdēļ viņas soļi mazāki.

Ja mēs vispāri redzam, ka sievietes muskuļi ir smalkāki un savelkas mazāk spēcīgi, tad tās ir viņu mazdarbības sekas. Sievietēm, kas fiziski strādā vai nopietni piekopj sportu — muskulatūra lieliski attīstās un spēka ziņā līdzinās vīriešu muskulaturai. Turpreti tauku audi pie sievietēm



Zīm. 2. Pieauguša vīrieša ķermeņa formas.

bez šaubām daudz stiprāk attīstīti. Tauki noapaļo miesas virsas nelīdzenumus un piedod sievietes miesai skaistās, apaļās formas.

Sievietes āda plānāka un vairāk izstiepta; caur plāno ādas virskārtu spīd cauri dziļāko kārtu asinis un piedod viņai sārti-iedzeltēnu nokrāsu. Ar ādas gleznumu stāv saskaņā arī sievietes vājākā apaugšana matiem; krūts un vēders sievietei mēdz būt klāts tikai ar sīkiem matiņiem, kamēr vīriešu krūtis pa lielākai daļai stiprāki apaugušas; bez tam nereti vīrietim matu stripa sniedzas no kaunuma matiem, pa vēdera vidus līniju, līdz nabai.

Par gara darbības starpību, tagādnes pētījumi vēl nedod noteiktu atbildi; attiecīgi sievietes smadzeņu svars ir mazāks kā vīrieša. Vīrieša vidējais smadzeņu svars apaļos skaitļos 1375 gr., sievietes — 1245.

Ja sievietei smadzeņu svars caurmērā ir mazāks nekā vīrietim, tad tas tikai liecina to, ka sievietei caurmērā ir vājākas garīgas darbības — it sevišķi — domāšanas spējas; tomēr no tam mēs nebūt nevaram slēgt un nonākt pie pavirša un vienpusīga apgalvojuma, ka sievietes vērtība dzīvē ir mazāka, nekā vīrietim. Uz šo apstākli norāda arī slavētais filozofs, psihologs un fiziologs V. Vunts (W. Wundt). Sieviete ir no dabas apbalvota ar daudz citām priekšrocībām un vērtībām, kādu vīrietim nav. Šīs speciāli sievišķās priekšrocības kronis — kā jau augšā minēts — ir visas cilvēku sugas uzturēšana un izvadīšana bērna periodā. Sievietes loma, kas sastāv ap šo uzdevumu, ir reizē ar to visaugstākā cilvēciskā loma.

Latvieša (-tes) smadzeņu svars, salīdzinot ar citu tautu smadzenēm, ieņem ievērojamu vietu. Ja ņemam frančus, itāļus, ungārus, angļus, krievus, čechus, zviedrus, skotus un vācus, tad latviešu vidējais smadzeņu svars, pēc tagadējiem pētījumiem, augšminētā rindā, ieņem septīto vietu, t. i. būtu novietojams starp čehu un zviedru smadzenēm.

Arī fizioloģiskā organisma darbā ir atšķirība starp sievieti un vīrieti.

Sievietes āda darbojās lēnāki; viņas izgarojumiem ir citāda smaka un pēdējo daudzums un smakas nokrāsa mainās sakarā ar uztraukumiem, mēnešziediem un dzemdību nedeļas laikmetu.

Uzturas vielu sievietei vajaga mazāk un iebaudīto barību viņa ātrāk un labāk sagremo.

Tāpat sievietei elpošanas veids manāmi atšķiras no vīrieša. Ja vīrietis nav spiests pastiprināti elpot, viņš elpo ar tā saucamo vēdera elpošanu. Sieviete pa lielākai daļai elpo ar krūšu augšdaļas palīdzību (krūšu elpošana). Pie pastiprinātās elpošanas abi dzimumi lieto abus veidus. Jāaižrāda, ka tāda sieviešu elpošana ir tikai slikts paradums. Pētījumi pie nekultivētām tautām rāda, ka viņu sievietes elpo ar diafragmu (vēdera elpošana), tā tad izskaidrojams, ka krūšu elpošana būtu piemērošanās dzimuma darbībai (grūtniecības laikā dzemde piepilda vēdera dobumu un kavē vēdera elpošanu) nav gluži pareizs. Sievietes plaušas spēj uzņemt mazāk gaisa (2500 kub. cm.), nekā vīrieša (3600 kub. cm.), kas varbūt ir sekas no sievietes līdzšinējo nehygienisko apģērbu valkāšanas s kāds iemesls gan pēdējā laikā atkrit.

Sievietes asinis satur vairāk ūdens, mazāk sarkano asins ķermeņiņu un mazāk asiņu krāsas vielas. Šādā sastāva dēļ sievietes asins spējas vājākas, kas pa daļai gan izlīdzinās, pateicoties lielākiem un biežākiem pulsa situmiem (7—10 sitieni minūtē vairāk, nekā pie vīrieša). Sievietes ķermeņa temperatūra pa 0,15 grada augstāka.

Dzimuma organu slimības pie sievietēm novērojamas biežāki, kā mēr pie vīriešiem tās visai retas, izņemot veneriskās slimības, kuŗas pie abiem dzimumiem ir vienādā skaitā. Arī izturībā pret slimībām nereti nemanāma starpība. Sievietes apbrīnojami labi panes piepešus un lielus asiņu zaudējumus, pat tādus, kuŗi vīrietim draudētu ar nāvi. Tāpat sievietes pacietīgāki panes miesīgas sāpes; šīs īpašības palīdz sievietei pārciest radības.

Abu dzimumu mirstības skaitlis arī uzrāda starpību. Meitenes mazāki mirst pie dzemdībām un tāpat bērnībā. Lielākā sieviešu mirstība sastopama no 14—18 g., no 25—40 g. un pēc 60 g., visos citos gados mirstība mazāka, kā pie vīriešiem.

Tomēr galvenā atšķirība starp sievieti un vīrieti, kā jau minēts, ir viņu dzimuma organu uzbūvē un darbībā.

Sabiedrībā iesakņojies aizspriedums slēpt no augošas jaunātnes taisni to organu būtību un nozīmi, kuriem tik liela nozīme cilvēces uzturēšanā. Nevietā un maldīga kaunēšanās šajos jautājumos ir, kas nesusi sabiedrībai daudz ļauna. Saprotams, paskaidrot bērniem dzimuma sfēras darbību vajaga ar vislielāko uzmanību, piemērotā laikā un formā. Šo uzdevumu vislabāk var veikt māte, vai cita viņas vietu izpildoša sieviete.

Lai varētu pietiekoši rūpēties par savu ķermeni, uzglabāt viņa veselību — vajaga to pazīt. Diemžēl nākās piedzīvot, ka pat intelligentās aprindās ir ļaudis, kas par sava ķermeņa uzbūvi un darbību ir pavisam aplamās domās. Pakavēšos pie dzimuma organu uzbūves un funkcijām.

Pēc stāvokļa dzimuma organus izšķir ārējos un iekšējos; visi viņi ir koncentrēti ap iegurņa dobumu.

Iegurnis.

Par iegurni sauc to cilvēka ķermeņa daļu, kuŗa noslēdz rumpi no apakšas un kuŗā pie sievietes atrodas dzimuma un daļa vēdera dobuma organu. Iegurnis sastāv no iegurņa kanala, kuŗa no iekš- un ārpusē sedz mīksta muskuļu daļas un kuŗš ietver sevī iegurņa dobumu. Iegurņa dobums uz augšu ir atvērts un pāriet tieši vēdera dobumā. Iegurni iedala divās daļās: lielajā un mazajā iegurnī. Lielais iegurnis atrodas augšpus robežlinijas (sk. zīm. 3.).

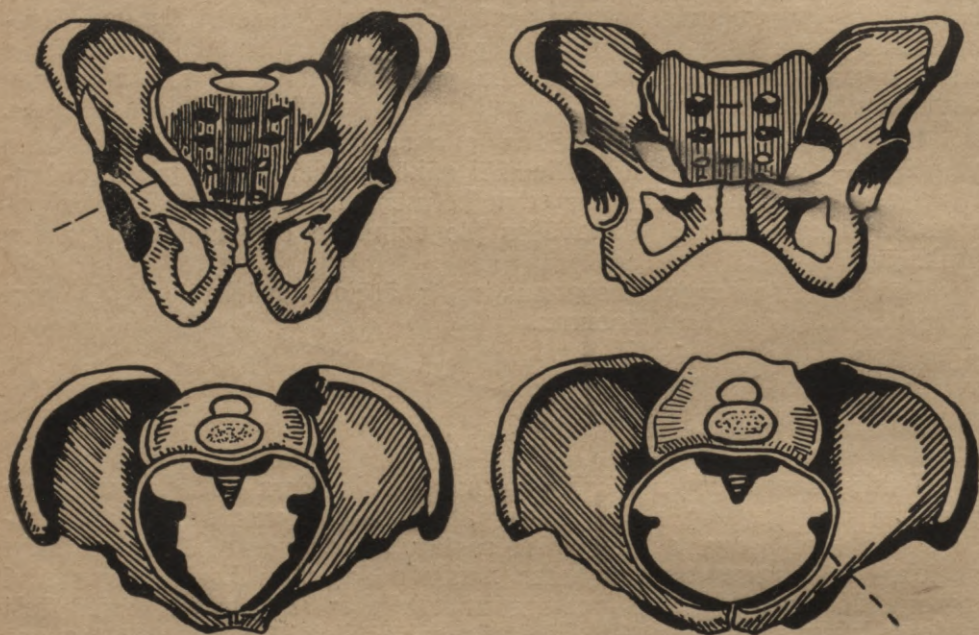
Sānos viņu ierobežo gūžu kauli, pakalpusē krusta skriemeļi. Mazais iegurnis atrodas leļpus robežlinijas un runājot par iegurni, mēs domājam šeit tikai mazo iegurni. Pēdējais satur sievietes dzimuma organus: maksti, dzemdi, olvadus, olnicas, kā arī mīzalu pūslī un tūļļa zarnu.

Lai nenāktu atkārtoties pie grūtniecības un radību aprakstīšanas — iepazīsimies tūļļ vēl ar sekošo. Iegurnī izšķīram: iegurņa ieeju, vidu un izeju. Pieaugušai sievietei mazais iegurnis līdzinājas īsai, apaļai rerei, kuŗa no iegurņa ieejas (no augšas) liecās vispirms uz mugurpusi, bet pie izejas, krusta un pīrles kaulu izliekuma dēļ pagriežas uz priekšu un zem kaunuma loka iziet uz āru.

Izmērot zināmus iegurņa atstatumus un salīdzīnot tos ar normāla iegurņa izmērībām, tiek izšķīrts jautājums, vai kaula dzemdēšanas kanals nav sašaurināts, kas apgrūtinātu dzemdēšanu. Iegurņa cītie kauli spīdienam nepadodas, kādēļ viņa forma un plašums spēlē lielu lomu pie radībām, jo visam, kas nāk no vēdera dobuma un grib kļūt ārā, vajaga iziet caur iegurnī, un, protams, kā arī bērns, dabīgi nākot pasaulē, var iet tikai šo ceļu. Šaurs iegurnis — viens no smagākiem radību traucējumiem.

Jāatzīmē, ka vislielākā starpība vīrieša un sievietes skeletā, redzama taisni iegurņa uzbūvē. Sievietes iegurņa apmēri ir lielāki un

kanāls, caur kuŗu dzemdējot iziet auglis, ir platāks; iegurņa spārni (gūžu kauli) lēzenāki un stiprāk izvērsti, kāpēc sievietes sāni vairāk izspiežās. Gūžas kauli priekšā savienoti caur kaunuma kaula salaidumu vai simfizi. Katrs no gūžu kauliem sastāv no trim kopā saaugušiem gabaliem: no zarnas kaula, sēdes kaula un kaunuma kaula. Zarnas kauli atrodas virsējā iegurņa daļā un labi pazīstami zem nosaukuma «gūžas»; viņu augšējā mala gūžas viegli sataustāma, pie kam skaidri samanāma mu-



Zīm. 3. 1. Zarnas kaula škautne. 2. Zarnas kauls. 3. Krusta kauls. 4. Pirles kauls. 5. Simfize. 6. Gūžu-krusta kaula savienojums. 7. Kaunuma kauls. 8. Sēdes kauls. 9. Robežlinija.

Pa kreisi vīrieša, pa labi sievietes bļoda.

gu kaula iespiešanās starp abām zarnu kaula pusēm. Sēdes kauls atrodas apakšā un pakalpusē, uz viņu ķermenis sēžot atbalstās. Kaunuma kauls sataustāms pavēderē. Sieviete kaunuma loks vairāk noapaļots, turpreti vīrietim kaunuma kaula salaidums ir zem asa vai taisna leņķa. Lielais iegurņa platums pie sievietēm dabīgi nepieciešams un piemērots izejošai dzimstoša bērna galviņai. (Sk. zīm. 3.).

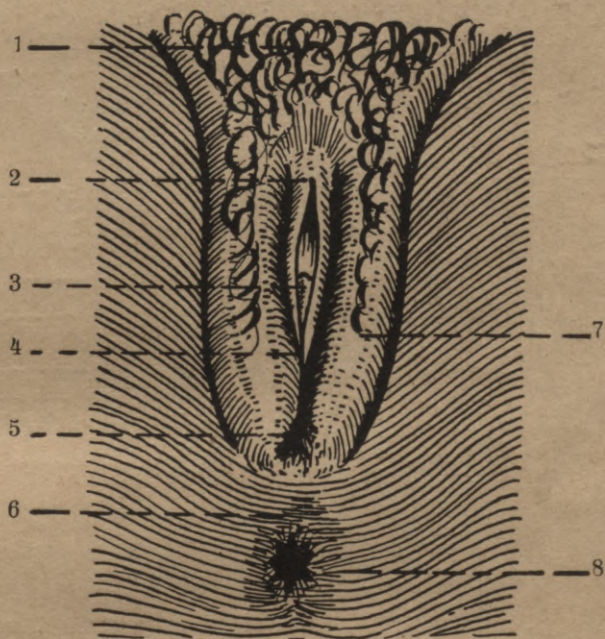
Sievietes ārējie dzimuma orgāni.

Sievietes ārējie dzimuma orgāni sastāv no kaunuma (Veneras) kalna, lielajam kaunuma lūpām, klitora (kutekļa), ieejas makstī un jaunavības plēves.

Kaunuma kalns atrodās pavēderē, virs kaunuma kaula salaiduma (simfize). Viņš sastāv no parastās ādas, zem kuŗas atrodās labi bieza tauku kārtā un pie piegušām sievietēm ir apaudzis mati. (Sk. zīm. 4.).

No kaunuma kalna uz leju līdz dambim iet divas biezas, ar taukiem bagātas ādas krokas — lielās kaunuma lūpas, kuŗu iekšpuse pārklāta sārtu, mitru gļotādiņu, bet ārpusē, līdz ar dzimuma gatavības iestāšanos, apaug matiem. Jaunavām lielās kaunuma lūpas guļ cieši kopā (zīm. 4.), turpretī, sievietēm, kuŗas vairākkārt dzemdējušas, vai piekopušas biežu dzimuma satiksmi, tās stāv pavērušās un nav tik vingras.

Lielās kaunuma lūpas atverot (sk. zīm. 5.), redzamas mazās kaunuma lūpas (nymphen), kuŗas aptver ieeju makstī (vestibulum vaginae), klitoru un jaunavības plēvīti (hymen) jeb viņas atliekas. Visas šīs daļas, itin sevišķi klitors, satur ļoti daudz jušanas nervu, kuŗu kairinājums izsauc dzimuma sajūtas resp. dzimumdzīņas apmierinājumu — saldkaisles sajūtu.



Zīm. 4. Jaunavas ārējie dzimuma organi normālā stāvoklī.

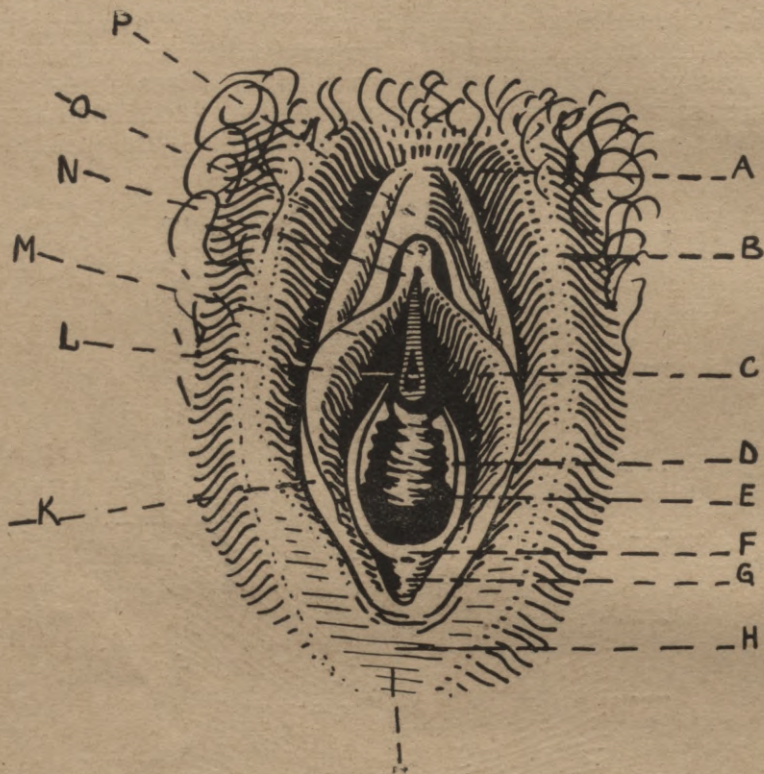
1. Veneras uzkalniņš. 2. Priekšējais kaunuma lūpu savienojums. 3. Jūtekļa (kutinātāja) sedzādiņa. 4. Kaunuma rievja. 5. Apakšējais kaunuma lūpu savienojums. 6. Dambis.
7. Lielās kaunuma lūpas. 8. Tūplis.

Mazās kaunuma lūpas ierobežo no sāniem ieeju makstī; pēdējās priekšgalu norobežo klitors; zem klitora ieeja makstī satur mizalkanāla izeju un viņas pakalpusē atveras pati maksts. Pie bērniem un jaunavām maksts ieeja aizvilkta ar plānu plēvi, kuŗu sauc par jaunavības jeb nevainības plēvīti (hymen). Šī plēvīte satur vienu jeb vairākus caurumiņus, kuŗi nepieciešami asins noiešanai pie menstruācijām, kā arī citu normālu atdalījumu izejai. Dažos retos gadījumos šī plēvīte ir pavisam cieti. Tādā gadījumā, pie dzimuma gatavības iestāšanās, menstruāciju atdalījumi neatrod izeju uz āru, sakrājas papriekšu makstī, tālāki dzemdē un izsauc sākumā vienkārši nepatīkami spiedošas, vēlāki sāpīgas sajūtas pavēderē. Līdzēt šē var vienīgi ārsts, kuŗš ar mazu operāciju dod izeju asinīm un līdz ar to novērš visus traucējumus.

Pie pirmās kopošanās hymen's tiek saplēsts, kam seko viegla asiņošana, un no tā pāri paliek tikai nevienādi-robainas maliņas. (Sk. zīm. 5.).

Lielo lūpu pakalējā trešdaļā atrodās t. sauc. Bartolina dziedzeri, kuŗi izdala glumu gļotainu sekretu, kuŗš noder dzimumaktā.

Pa abām klitora pusēm, tāpat starp gūžām un lielajām un mazajām kaunuma lūpām atrodās ādas ieloki, kuŗās sakrājās še atrodošos sviedru



Zīm. 5. Sievietes ārējie dzimuma organi atvērtā stāvoklī.

A. Priekš. kaun. lūpu savienojums. B. Lielās kaun. lūpas. C. Parauretrālā ēja. D. Jaunādvības plēves atliekas. E. Priekšējās maksts gļotādas krokas. F. Ieeja maksti. G. Pakalējās maksts gļotādas krokas. H. Pakalējais kaun. lūpu savienojums. I. Dambis. K. Bartalini dziedzeru izeja. L. Mizalkanāla izeja. M. Mazās kaun. lūpas. N. Jūtēkļa saite. O. Jūtēkļa galviņa. P. Jūtēkļa sedzādiņa.

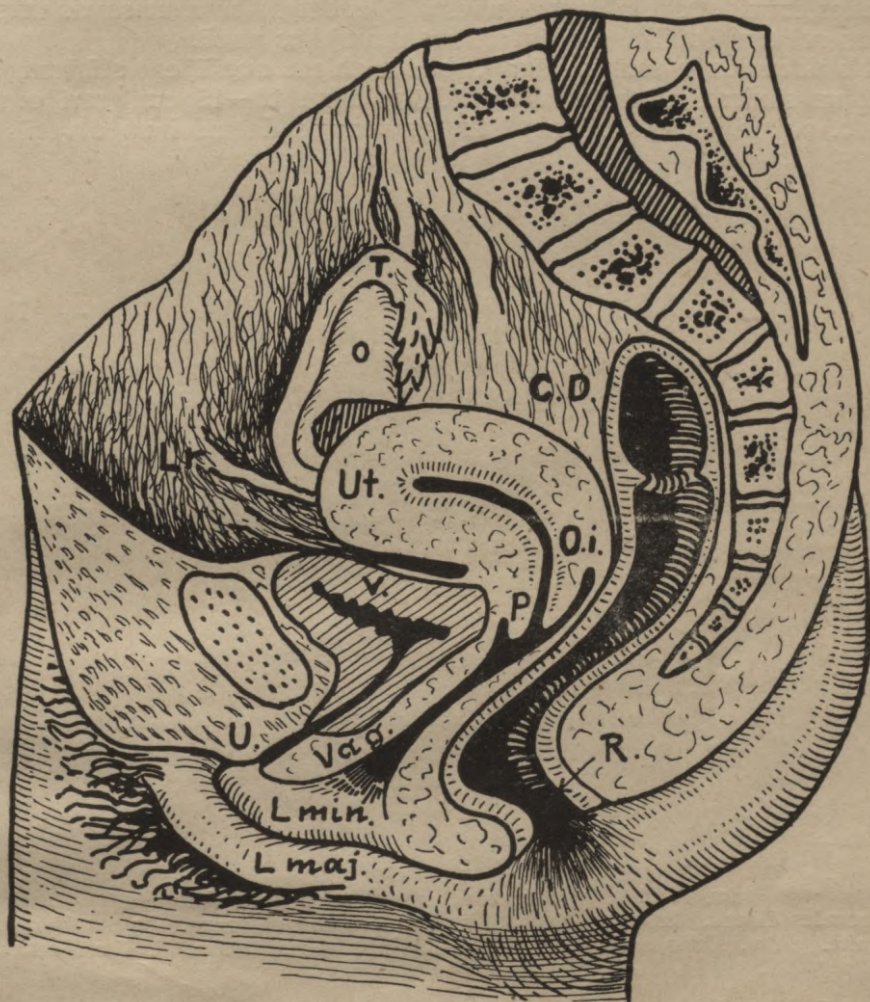
un tauku dziedzeru izdalījumi. Šie izdalījumi stāvot, sāk pārveidoties (saskaldīties), ļauni iedarbojoties uz ādu, kuŗa pārklājas ar balti-dzeltēnu plēvveidīgu kārtiņu, jeb parādās dažādas brūces, nieze un citas vainas, izplātot pie tam riebiņu smaku. Tāpēc šos ādas ielokus arvien vajaga turēt tīrus un sausus.

Sievietes iekšējie dzimuma orgāni un viņu darbība.

Dziļāki aiz jaunādvības plēves atrodās maksts, kuŗa pieder jau pie iekšējiem sievietes dzimuma orgāniem.

Maksts ir apmēram 8 cm. gara, 2,5 cm. plata un 0,4 cm. bieza, no priekšas uz pakalpusi saplāta muskuļu trubīņa, izklāta ar gļotādu. Uz augšu viņa akli izbeidzās ar t. s. maksts velvi, kuŗā, līdzīgi korķim, iesprausts

dzemdes apakšējais gals. (Sk. zīm. 6.). Maksts gļotāda, dzimuma gatavības laikā, izveidojas šķērsām makstij ejošās krokās, kuŗas vairāk izteiktas priekš- un pakalpusē, mazāk sānos, un ir ļabi attīstītas pie nedzemdējušām sievietēm. Maksts atrodās starp mīzalu pūslī un tūplā zarnu, pie kam priekšējā maksts siena pieguļ pa daļai — pūslim, pakalējā — tūplā



Zīm. 6. Sievietes dzimuma org. šķērsgriezums.

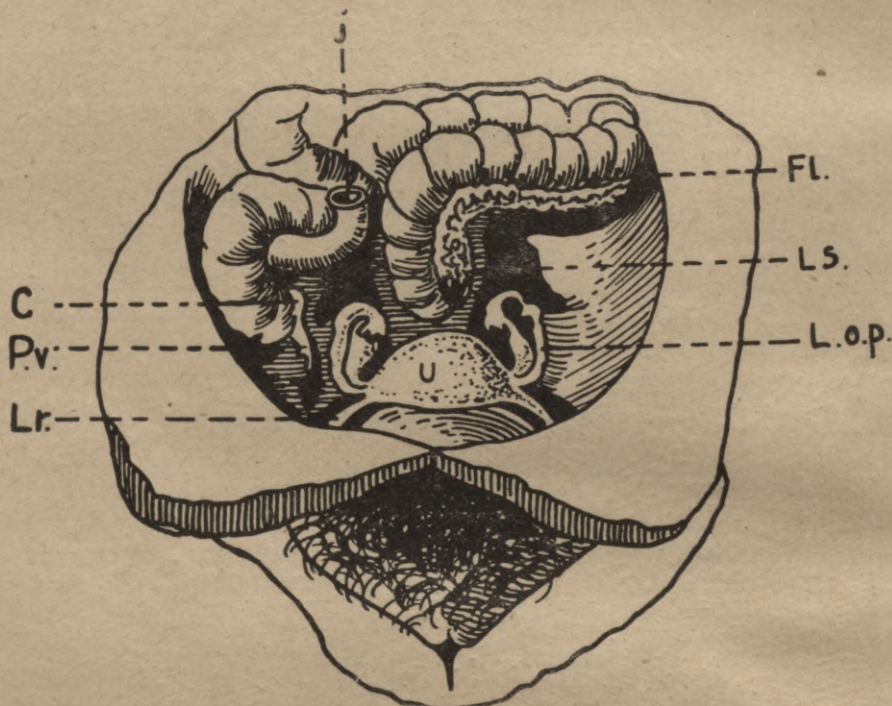
Ut. Dzemde. O. i. Dzemdes kakla iekšējā mute. P. Dzemdes maksts daļa. Vag. Maksts. O. Olņica. T. Olvads. L. r. Apalā dzemdes saite. C. D. Duglāsa dobums. V. Mīzalu pūslis. U. Mīzalu kanāls. L. min. Mazās kaun. lūpas. L. maj. Lielās kaun. lūpas. R. Tūplis.

zarnai. — Dzimuma aktā maksts uzņem vīrieša locekli un izdalīto sēklu, kuŗa, pie guloša stāvokļa, sakrājas maksts velvē.

Dzemde (sk. zīm. 6. un 7.) starp iegurņa orgāniem ieņem centrālo vietu. Viņai ir saspiesta bumbiera forma, apm. 8 cm. garumā. Dzemdē izšķir: 1) augšējo daļu — dzemdes ķermeni jeb vienkārši dzemdi un 2) apakšējo daļu — dzemdes kaklu, kuŗš brīvi ieiet makstī un izbeidzās ar t. sauc.

ārējo dzemdes muti. Kā robeža starp šīm divām daļām ir iekšējā dzemdes mute, kur šaurā dzemdes kakla eja pāriet trīsstūrveidīgā dzemdes dobumā. Dzemdes sienas sastāv no muskulatūras un ir, pie nedzemdējušām sievietēm, apm. 1,5 cm. biezas. Dzemdes dobums ir izklāts ar gļotādu, saturošu daudz dziedzeru, kuri normāli izdala stāipīgu, stiklainu šķidrumu. — Dzemdes uzdevums ir uzņemt apaugļoto olnīcu, pakāpeniski izplēšoties, izveidot augļa ligzdu un iestāties dzemdībām, ar savas muskulatūras spēcīgu savilkšanos, izdzīt nogatavojušos augļi.

No dzemdes trīsstūrveidīgā dobuma abiem augšējiem stūriem, virzienā uz sāniem, atiet caurulēm līdzīgi, apm. 10—15 cm. gari orgāni, t. sauc. olvadi. Viens olvada gals pievienojās dzemdei un atverās tās



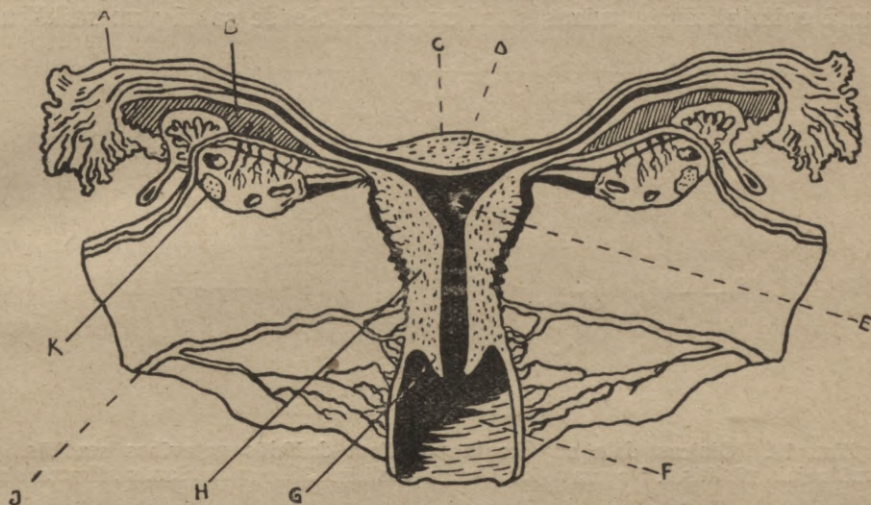
Zīm. 7. Sievietes iegurņa orgāni no augšas skatoties.

U. Dzemdes dibens. L. O. p. Olvads. FL. Resnā s-veidīgā zarna. Lr. Apaļā dzemdes saite. P. v. Aklās zarnas piedēklis. C. Aklā (resnā) zarna. j. Tievā zarna.

iekšpusē; otrs brīvais (abdominalais) gals — izveidojās it kā bārkstainā vēdekli un atverās virs olnīcas vēdera dobumā, pie kam parasti viena bārkstīte, kā sēnīte, pieiet tieši pie olnīcas. Šādā kārtā pie sievietes caur olvadiem, tālāk dzemdi un maksts vēdera dobums ir savienots ar ārpusauli. Šis apstāklis var spēlēt liktenīgi-bīstamu lomu, jo pa šo ceļu no ārpusaulis vēdera dobumā var iekļūt slimības dīgļi, vai kas cits, un izsaukt nopietnas slimības; tāpēc arī mazs iekaisums dzimuma orgānos var būt par cēloni smagai saslimšanai. Virietim turpreti vēdera dobums ir pilnīgi noslēgts. (Sk. zīm. 6. un 7.). Olvadu iekšpuse izklāt ar gļotādu, kuras virspuse pārklāta ar nemitīgi kustošām, mikroskopiskām skropstiņām (t. s. mirdzēpitels). — Olvadu uzdevums ir ievadīt dzemdē nogatavojušos un no olnīcas izdalījušos, olnīcu, kas tiek panākts, pateicoties minētā

mirdzepitela kustībām un muskulatūras darbībai. Jāatzīmē, ka vīriešu sēklas šūniņa — spermatozoids, ir pats par sevi kustības spējīgs.

Apakšā vēdekļveidīgām olvadu bārkstīm, cieši pie iegurņa sienām, no dzemdes vairāk uz mugurpusi, atrodās pati galvenā sievietes dzimum-



Zīm. 8. Sievietes iekš. dzim. org. sānisks šķērs griezum.

- A. Kreisā olvada bārkstis. B. Olvads. C. Vēdera plēve. D. Dzemdes dibens. E. Dzemdes dobums. F. Maksts augšdaļa. G. Dzemdes maksts daļa (ārējā mute). H. Dzemdes iekšējā mute. J. Dzemdes artērija. K. Olnīca (pārgriesta).

orgānu daļa — olnīcas. Kā svarīgākā dzimumorgāna sastāvdaļa tas jāuzskata jau tādēļ vien, ka no viņa darbības atkarājās sievietes specifiski sievišķās īpašības. Olnīcas ir divas — katrā dzemdes pusē pa vienai. Pēc lieluma un formas olnīcas atgādina garēniski pāršķeltu plūmi jeb mandeļi, kuŗa ar plakano pusi pieaugusi pie dzemdes saites. Olnīcas lielums fizioloģiski svārstās saskaņā ar sievietes vecumu: dzimuma gatavības

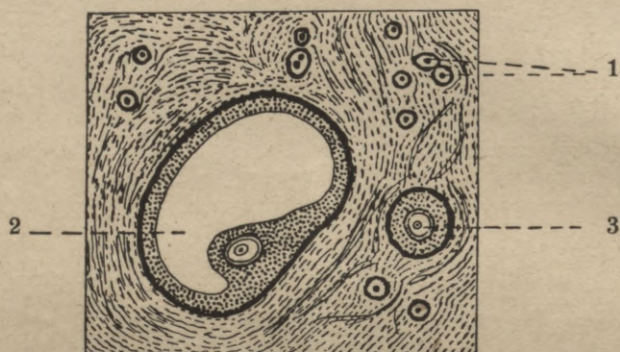


Zīm. 9. Olnīcas šķērs griezum.

1. Pārplisī pūslītis (olnīca izstumta). 2. Graafa pūslītis ar olšūniņu. 3. Primais (pirmātnējais) pūslītis.

periodā tā ir vislielāka, bet ar klimakterija (dzimuma dzīves izbeigšanās) iestāšanos saraujas tik ļoti, ka tā grūti samanāma. Caurmērā viņas garums ir 3—5 cm., platums 1,5—3 cm. un biezums 0,5—1, cm.

Olnīcas griezumā (sk. zīm. 9. un 10.) izšķir sedzošo ārējo plēvīti (embrionālā epitēļa kārtu), mizas slāni un serdi. Serde sastāv no saikšķu au-

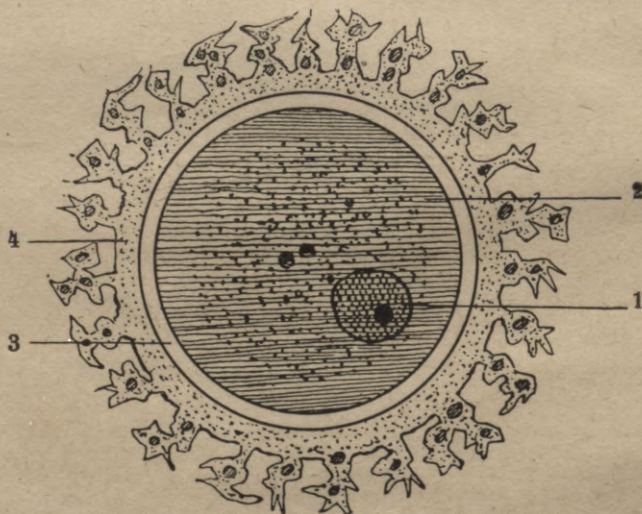


Zīm. 10. Olnīcas daļa ar Graafa pūslīšiem dažādās gatavības stadijās. 1. Pirmātnējais pūslītis. 2. Nogatavojies Graafa pūslītis. 3. Nogatavošanās sākuma stadija.

diem un ir bagāta ar asins traukiem un nerviem. Mizas slānis, saišķaudu pamatā, satur svarīgākos olnīcas elementus — cilvēka olšūniņu pūslīšus (follikulus). Pēdējie ir apaļi šūniņu sakopojumi, saturoši savā vidū katrs pa vienai olšūniņai, un ir no magoņu sēklas līdz zirņa lielumam.

Dzimuma šūniņas.

Pirms ejam tālāk, jāiepazīstās drusku ar cilvēka miesas būvelementu. Šis pamata elements ir šūniņa, kurai daloties un pārveidojoties pamazām



Zīm. 11. Sievietes olšūniņa. 1. Kodols. 2. Protoplazma. 3. Stiklveidīgā kārtiņa. 4. Starveidīgā kārtiņa.



Zim. 12. Virieša dzimumšūniņas (spermatozoidi) — pa kreisi — no priekšas, pa labi — no sāniem skatoties.

1. Galviņa. 2. Kakliņš 3. Savienojums. 4. Galvēnā daļa. 5. Astīte.

izveidojās atsevišķi audi, orgāni un veselas orgānu sistēmas. — Katra dzīva ķermeņa sākums un pamats ir dzimuma šūniņa, kura attīstās dzimuma dziedzeros. Katra kārtā (sieviešu un vīriešu) izstrādā īpašas dzimuma šūniņas, kurām ir visas šūņu raksturīgākās sastāvdaļas. Sieviešu dzimuma dziedzeros — olnīcās — attīstās tikai sieviešu dzimuma šūniņa — oliņa. (Sk. zīm. 11.).

Sieviešu olnīa ir apaļš ķermenīts, $\frac{1}{4}$ mm. caurmērā. Viņu sedz starveidīga kārtiņa, zem kuņas atrodās caurspīdīga plēvīte, sevī saturoša protoplazmu ar dzeltenuma graudiņiem, un kodolu, ar kodoliņu.

Viriešu dzimuma dziedzeris (pauti) izstrādā tikai viriešu dzimuma šūniņas — spermatozoidus. (Sk. zīm. 12.). Katrā spermatozoidā izšķir galviņu, kakliņu un astīti. Zīmējumā divi spermatozoidi, jeb sēklas paveidieni, skatoties no virsas un sāniem. Viņi ļoti tievi, un samērā gari. Spermatozoida galviņa ir izveidota no kodola, bet tievā astīte no protoplazmas. Visai raksturīga ir spermatozoida īpašība — pastāvīgi kustēties jeb virzīties uz priekšu ar savas astītes palīdzību. Tā tad redzam, ka starpība starp abu dzimumu dzimuma šūniņām ir ļoti liela. Jāpiezīmē vēl, ka spermatozoidu tiek izstrādāts daudz vairāk, kā olnīu.

Dzimuma šūniņas kodolu uzskata par visu iedzimto specifisko īpašību nesēju. Caur sevišķu procesu, kuņš norisinās kodolā, viņš zaudē pusī no sava satura, pateicoties kam, atsevišķu dzimumu šūniņu nevar uzskatīt par pilnīgu šūniņu, — bet gan it kā par pusšūniņu un no šādas vienas šūniņas nekad nevar attīstīties jauns organisms. Tikai divām pretēju dzimumu šūniņām savienojoties, t.i. kad spermatozoids apaugļo olnīu, rodās atkal pilnīga šūniņa, kuņa ar savu augšanu un dališanos dod sākumu jauna indivīda izveidošanai.

Olšūniņu pūslīši (follikuli) sievietes dzimuma dziedzeros ir dažādi pie bērna un pieaugušas sievietes. Jaunpiedzimušas meitenes olnīcas satur apm. 50 līdz 100 tūkst. (pēc dažiem autoriem 400 tūkst.) negatavu olšūniņu pūslīšu, t. s. pirmatnējo follikulu. Kā redzams, sugas turpināšanai, daba neskopojās, bet līdz dzimuma gatavības sasniegšanai lielākā daļa no viņiem izzūd un paliek pāri apm. 18.000 (Henle). Dzimuma gatavības periodā šie pirmatnējie follikuli pakāpeniski aug un attīstās tālāk — pārvērzdami par tā sauc. Graafa pūslīšiem (viņu atradēja vārdā). Pilnīgu nobriedumu tomēr sasniedz tikai 400—500 pūslīšu. Pieaugdams un nobrieddams, Graaf'sa pūslītis tuvojās olnīcas virspusei, kuņa zem viņa spiediena beidzot pārplīst, (sk. zīm. 8.) un olnīa ar izplūstošo šķidrumu tiek aizrauta vēdera dobumā. — Jāatzīmē, ka katrā olnīcā var atrasties vairāk Graafa pūslīšu, dažādās attīstības pakāpēs, bet olnīcas izstumšana katrreiz notiek tikai vienā, pavisam retos gadījumos, divos follikulos.

Šāda Graafa pūslīšu nogatavošanās, plīšana un olnīcas izvadišana notiek ik pa 4 nedēļām. Šo procesu sauc par ovulāciju un viņš mēdz būt savienots ar sevišķām pārmaiņām un asiņu izdališanos dzemdes gļotādā.

Apaugļošana.

Pēc izešanas no olnīcas, ja ir labvēlīgi apstākļi, olnīca iekļūst atvērtajā vēdekļveidīgā olvada galā, sevišķi minētā olnīcas bārkstītē, kuņas skropstiņu kustēšanās to ievieto tālāk olvadā. (Sk. zīm. 7.). Olvada skropstiņu kustība olnīcu iedzen dziļāki dzemdē. Jaunāko laiku uzskats ir, ka olnīca ar plīstošā Graafu pūslīša izplūstošo šķidrumu tiek ierauta tieši olvada mutē un dzīta pa to tālāk caur viņas gludās muskulatūras pakāpenisku savilkšanos, līdzīgi tam, kā gremojamās ēdienu masas tiek bīdītas pa zarnu kanālu. Ja olnīca pa ceļam sastop virieša sēklas paveidītu (spermatozoidu), kuņš, pateicoties paškustības spējai, var iet pa olvadu pretējā virzienā, tad notiek apaugļošanās. Pie apaugļošanās sper-

matozoīdi cenšas iekļūt olniā. Tomēr parasti iekšā tiek tikai viens vieniņš, pie kam spermatozoida astīte paliek ārpusē, bet galviņa ar kakliņu savienojās ar olniņas kodolu. Pēc tam iestājas parastais šūniņas dališanās-vairošanās process un līdz ar to jaunas dzīvības attīstīšanās. — Viriešu sēklas pavedieni virzās uz priekšu ar ātrumu 2—5 mm. minūtē. Pie šāda ātruma viņi varētu sasniegt olvada abdominālo galu pēc $\frac{3}{4}$ stundas, bet, ņemot vērā olvada kustošo skropstiņu pret darbību, tie nonāk tur tikai pēc vairākām stundām, kā tas novērots eksperimentējot ar dzīvniekiem.

Par to, kādā vietā pie cilvēka sastopās spermatozoids ar olniņu, var pieļaut dažādas varbūtības. Jādomā, ka parasti tas notiek olvados, tomēr var nākt priekšā arī vēdera dobumā, pat pašā olnīcā, uz ko aizrāda ārpusdzemdes grūtniecības.

Bez olšūniņu producēšanas, olnīcām ir vēl otrs uzdevums: viņas izdala iekšējās sekretus, viela, kurām liela nozīme sievietes organismā un kuņas ar asinīm viņā tiek izplātītas. Ja šī iekšējā sekrecija iztrūkst — aiz olnīcas nepietiekošas attīstības, slimības vai operācijas, vai arī nenorit pareizi, tad sekas arvien ir traucējumi organismā.

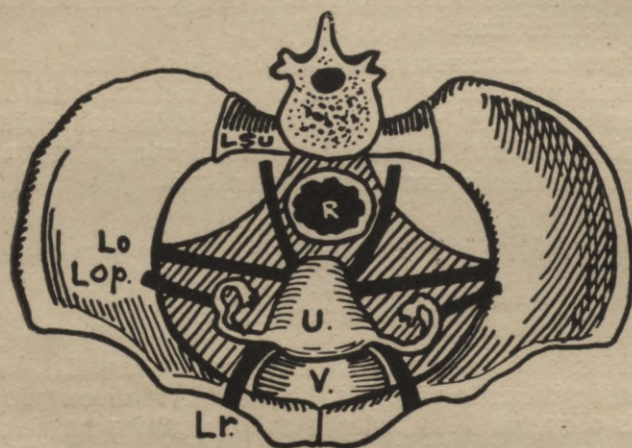
Kas ir menstruācija?

Kā jau minēts, olšūniņu nogatavošanās notiek regulāri, katras 28 dienas. Kad Graafa pūslītis ir pārplisījis, kas notiek 14 dienu pēc menstruācijām, un izvadījis olniņu, viņš sakļaujas, piepildās asinīm un pieņem dzeltenu krāsu, rodas t. sauc. dzeltenais ķermens (corpus luteum). Tieši šim dzeltenajam ķermenim tiek piedota menstruāciju vadītāju jeb regulētāju loma. Viņš izdala iekšējo sekretu, kurš caur asinīm iedarbojās uz dzemdes gļotādiņu un izsauc viņā pārmaiņas: gļotādiņa piepampst, top irdenāka, bagātāka ar asinīm. Šādas pārmaiņas mērķis ir sagatavot ligzdu olniņas uzņemšanai, ja viņa tiktu apauglota. Ja apaugļošana nenotiek, tad iestājas šādi sagatavotās gļotādas noārdīšana: viņa iesprēgā un notiek asiņošana. Šo asins iztecēšanu tad arī sauc par regulām, menstruācijām jeb mēnešziediem. Līdz ar to arī dzeltenais ķermens olnīcās izzūd un pārrētājās. Jaunam Graafa pūslītim plīstot, rodas jauns dzeltenais ķermens un minētais process dzemdes gļotādā sākās no jauna.

Menstruācijā izšķir četras fāzes: 1) priekšmenstruālo laiku — (ilgst apmēram 7 dienas), kad tiek sagatavota dzemdes gļotāda apaugļotās olniņas uzņemšanai, 2) isto menstruāciju (3—5 dienas), kad notiek dzemdes gļotādas noārdīšana, 3) pēcmenstruālo laiku (4—6 dienas), gļotādas atjaunošana un 4) starpmenstruācijas laiku (14 dienas) — miera stadija ar normālu gļotādas uzbūvi.

Veselā organismā menstruācija parādās ļoti precīzi un atkārtojās regulāri, kā jūras paisums un bēgums. Menstruācija ir droša pazīme dzimuma gatavībai un raksturo dzemdes un olnīcu stāvokli. Mūsu klimatā menstruācija parādās ar 15. dzīvības gadu, dienvidos jau ar 10—12 gadu, bet ziemeļos tikai ap 18 gadu. Bagātākās šķirās menstruācija iestājas agrāk, kā nabadzīgās. Menstruācija pārtraucas ar grūtniecības iestāšanos un pa bērna barošanas laiku. Izbeidzās ap 40—50 dzīvības gadu. Izdalīto asiņu vienā reizē ir 100—250 gramu; asinis ir tumši-sarkanas, ar nedaudz gļotu piemaisījuma raksturīgas ar to, ka nesarec.

Vesels asins un limfas vadu tīkls piegādā dzimumorgāniem barības vielas (sk. zīm. 7.). Visiem dzimumorgāniem ir noteikts stāvoklis attiecībā vienam pret otru un arī attiecīga vieta iegurņa dobumā. Kustībām visvairāk padodās dzemde; normalā stāvoklī viņa ir izliekta uz priekšu un guļ ar savu ķermeni uz pūšļa kā uz elastīga spilvena. (Sk. zīm. 6.). Iekšējie dzimuma orgāni ir nostiprināti iegurnī ar veselu saišķu sistemu: izšķir platās dzemdes saites, apaļās dzemdes saites un olnīcu saites. (Skat. zīm. Nr. 12-a). Stiprs saišķu kūlītis savieno dzemdi ar krustiem un aptver gredzenveidīgi tūpļa zarnu. Bez tam dzemde atbalstās uz dzislainā, muskuļiem klātās iegurņa dibenu — dambja.



Zīm. 12. Dzemdi saturošais un atbalstošais aparāts. R — taisnā zarna. U — dzemde. V — mīzalu pūslis. Lr — apaļā dzemdes saite. L. o. p. — istā olnīcas saite. L. c. — platā dzemdes saite. L. s. u. — paraleļā dzemdes saite. Dzemdi atbalstošie muskuļi zīmēti stripaini.

Jaunavas dzimumorgānu higiēna un psihiskās pārvērtības pubertātes laikā.

No neskaitāmiem novērojumiem mēs zinām dzimumdzīves iespaidu uz cilvēka veselības stāvokli un otrādi. Normāli dzimumdzīves iespāids uz organismu ir dabīgi fizioloģiska rakstura, bet, pie dažiem apstākļiem, šis iespāids pārsniedz fizioloģisko robežu, un izsauc slimīgas parādības. Sevišķi viegli šī robeža, starp normālo ķermeņa darbību un slimību, izzūd dzimumgatavības iestāšanās (pubertātes) laikā, kā arī menstruāciju, grūtniecības, dzemdību un klimakterija laikmetos.

Dzimuma gatavība iestājas lēnām: sākas jau agrā bērnībā un turpinās ilgu gadus. Visintensīvākais laiks dzimuma attīstībā ir no 7—14 gadam. Protams, te izslēdzu visas novirzīšanās un savādības, kuŗas ceļas sakarā ar rāsu, ģimeni, individuālo dispozīciju, klimatu un t. t.

Pirmās dzimumgatavības pazīmes pie sievietēm ir: krūšu un iegurņa attīstīšanās, kaunuma kalna un lielo kaunuma lūpu apaugšana matiem, un pirmo menstruāciju iestāšanās. Līdz ar fiziskām pārmaiņām, redzamas pārmaiņas notiek arī garīgā dzīvē. Mainās dzīves uzskati, parādās liela pašpaļāvība. Raksturā izjūtama tā saucamā sievišķība, īpatnējā meitenes

noslēgtība un tiklība pazūd. Šajā laikā jaunavas sāk sapņot romantiskus sapņus, fantazēt un jūsmot par iedomāto ideālu. Šāds saspraigts stāvoklis var novest pie gara slimībām. Man ir zināmi gadījumi, kur sievietes šajā laikā uzrādīja psichozes pazīmes. — Pazīstamais sievietes vājums menstruāciju laikā var novest līdz pilnīgai darba vai lielākas kustības nespējai un ne mazumu rūpju mātēm sagādā meitas ar savu slikto izskatu menstruāciju laikā, gluži tāpat, kā bērniībā zobiem dīgstot. Ļoti daudzām jaunavām grūts ir laiks iepriekš kārtīgu (regulāru) menstruāciju iestāšanās: bez kāda redzama iemesla rodas veselības traucējumi, slikts, nopiests gara stāvoklis, pastāvīgs nemiers, slābums un vispār no visa redzams, ka meitenē notiek kāds apvērsums. Šādā stāvoklī meitene, parasti, meklē padomu. Prātīga un smalkjūtīga māte, protams, sapratis savu meitu, pamācis un apmierinās to. Tādēļ katrai mātei nepieciešami izprast dzimumdzīves higiēnas pamatzināšanas, lai savā laikā ar tādām varētu apveltīt arī meitu, protams, individuēli piemērojoties katrā atsevišķā gadījumā. Atgadīsies, ka arī gudra un saprātīga māte neatradīs izskaidrojumu slimīgām parādībām, tādā gadījumā jāgriežas pie ārsta. Pirms ārsta apmeklēšanas, slimniecei jāpaskaidro, ka ārsta jautājumi un izmeklēšana nekādā ziņā nav uztverami, kā kauna jūtas aizkaroši. Tā, kā jau tā uzbudināto meitenes prātu pirmās menstruācijas asiņu noplūšana uztrauc vēl vairāk, tad mātēm par to jau iepriekš jāaižrāda un jābrīdina. Pastrīpoju, ka psihes iespaidošana, šīnī laikā, ir pats svarīgākais higiēnas ziņā.

Saka, ka garīga nodarbošanās paātrinot menstruāciju iestāšanos, bet pilnīgi pārtraukt šo darbu menstruācijas laikā nebūtu vajadzīgs, jo menstruācijas periods ir diezgan garš un garīgs darbs ļaunu iespaidu nebūt neatstāj. Cits jautājums ar fizisku darbu. Vājām meitenēm ieteicams miers, vai pat likties gultā, tikai jāšargas izlutināt ķermeni, tā pamazinot organisma pašpretošanās spējas.

Sekojošās menstruācijās, ja nekāda novirzīšanās no normālās gaitas nav redzama, jāievēro tīrība un jāizšargās no saaukstēšanās. Piedzīvojuši ārsti domā, ka saaukstēšanās menstruāciju laikā var izsaukt maksts un dzemdes kataru. Vājiem organismiem jābrūpējās par mieru. Vispār jāizvairas no uztraukšanās, stipras fiziskas piepūlēšanās un sevišķi dzimuma satiksmes.

Par tīrību rūpējas, apmazgājoties 2 reiz dienā un tā kā dzimumorgāni šajā laikā ir ļoti jūtīgi, tad nedrīkst lietot pārāk aukstu ūdeni, bet gan remdeni-siltu. Ieteicami arī menstruāciju apsējumi; viņu forma ir dažāda, visvienkāršākais ir T veidīgs; var arī nēsāt uz ārējiem dzimuma orgāniem spilventiņu, kuŗš uzsūktu asinis. Šādi apsējumi pasargā no saaukstēšanās un tos nēsājot nav tik bieži jāmaina veļa, ko, pēc tautas māņiem, nedrīkst darīt, jo tad zaudējot vairāk asinis. Tā domā arī daži ģinekologi, kā Krönings. Pielaižams, ka labs apsējums zināmā mērā veicina tīrību, bet tomēr uzmanīga silta apmazgāšanās arvien derēs. Pēc menstruācijām ir labi maksti izskalot ar irigatoru (pa pašu menstruācijas laiku to nav ieteicams darīt). (Skat. zīm. 13.). Tā daudzreiz tiks novērsti ādas iekaisumi un nieze. Tādus medikamentus, kā salicilskābe un stipri caurejas līdzekļi, nedrīkst lietot.

Vispār pirmo menstruāciju periods ir ļoti nopietns veselības ziņā, jo šīnī laikā ķermenis ir novājināts un tāpēc padots visādām saslimšanām. Sevišķi uzmanīgiem jābūt, ja ģimenē ir iedzimtas tieksmes uz kādām slimībām. Jāaižrāda uz plaušu slimībām — sakarā ar mazasinību, kuŗga vātīm — pie bāluma kaites, sirds slimībām — kā reimatisma sekām. Šajā

laikā, t. i. līdz normālu menstruāciju iestāšanai, vajaga sevišķi vērīgi skatīties uz katru mazāko saslimšanu, kaut arī te rādītos nestāvam nekādā sakarā ar menstruāciju. Vēlams laiku pa laikam griezties pie ārsta, kuram, atsevišķos gadījumos, būs jāizmeklē viss organisms: sirds, plaušas, vēders, nieres un sevišķi dzimuma sfēras, pret ko nedrīkst būt aizspriedumu. Ārsts ar labu taktiku, lietišķs un bez liekas izrunāšanās, arvien iegūs uzticību un mācēs saprasties ar jauno pacientu. Saprotams, nepieciešami pasargāt no katra ievainojuma nevainīgās daļas.

Mazasinība un bāluma kaite.

Dzimuma gatavības laikā daudzas meitenes sūdzās par vispāreju nogurumu, galvas sāpēm, elpas trūkumu, sirds klapēšanu. Grūtākos gadījumos galvas sāpes ir ļoti stipras, var būt savienotas ar redzes traucējumiem, zvanišanu ausīs, reiboņu un pat samaņas zaudēšanu. Meitenes padodās it kā slinkumam un glēvumam, ir miegainas un nogurušas.

Estgriba ir slikta; var rasties riebums pret dažiem, sevišķi gaļas, ēdieniem, vai arī izcilus tieksme uz citiem, piem., skābiem augļiem, etiķi, kafijas pupām un t. l. Vēders bieži ir aizcietējis. Nereti sūdzās par sāpēm mājā.

Menstruācijas apstājās, iestājās ar novēlošanos jeb ir nekārtīgas. Dažreiz rodās baltie ziedi un sāpes pavēderē.

No visām šīm parādībām, katrā atsevišķā gadījumā, novērojamas tikai dažas — drīz vienas, drīz otras.

Uzskatot, krīt acīs sejas nogurušais, bālais izskats, bālas lūpas un caurspīdīgas ausis.

Šādos gadījumos, protams, nav jākavējas griezties pie ārsta. Daudzreiz šo parādību cēlonis ir mazasinība jeb bāluma kaite.

Mazasinības cēlonis ir nepietiekošs asiņu daudzums organismā, kāpēc arī trūkst dabīgā sārtuma, jo sārto krāsu dod sarkanie asins ķermeņi. Pašu asinsķermeņu sarkano krāsu noteic sevišķi, dzelzi saturoša, viela — hemoglobins, kurš pievada ķermenī skābekli. Līdz ar asiņu daudzuma samazināšanos, mazinājās arī sarkano asins ķermeņu skaits, skābeklis netiek pievadīts pietiekošā daudzumā un izceļas slimīgas parādības.

Pie bāluma kaites — asins ķermeņu skaits mēdz būt parastais, bet viņi satura sevī pārāk maz hemoglobina, un rezultātā rodās tie paši traucējumi, kas pie mazasinības.

No mazasinības un bāluma kaites sarežģījumiem var minēt: māgas vātis, histeriju un tuberkulozi. Sevišķi uz pēdējo jāgriež nopietna vērība, jo viņas sākums bieži vien pāriet nepamanīts zem mazasinības apsega.

Bāluma kaites cēloņi, dažos gadījumos nav izprotami; citos — sēdošs dzīves veids (šuvējas), uzturēšanās sliktā gaisā (fabriku strādnieces), nepietiekoša saules gaisma (ķelnerienes mākslīgi apgaismojamos lokālos), garīga un miesīga pārpūlēšanās (skolnieces), psihiski iespaidi, savīļpojumi — sekmē slimības attīstīšanos. Tie paši cēloņi izauc arī mazasinību.

Noteikt, vai slimniece sirgst ar mazasinību jeb bāluma kaiti, vai arī maisītu formu, var tikai ārsts. Atkarībā no slimības noteikšanas, kā arī ņemot vērā māgas un zarnu stāvokli, ārsts noteiks pareizu ārstēšanu ar dzelzi, arseniku, fosforu jeb hemoglobina preparātiem, dzelzi saturošiem ūdeņiem vai dzelzi bagātiem ēdieniem. Arī attiecīgas vannas pielieto.

Asins radošu līdzekļu, dzelzi saturošu un barojošu preparātu un zāļu ir milzīgs skaits, no kuriem daudziem tikai laba reklāma. Ieteicams tāpēc pašam nekad neizvēlēties kādu reklamētu līdzekli, bet griezties pie ārsta-specialista. Tas noteiks nevien lietojamo līdzekli, bet, galvenais, vai pašam ir vajadzīgas kādas zāles, jo vislabākā nozīme piekrīt dzīves un nodarbošanās veidam.

Lai izvairītos no saslimšanas ar mazasinību, vecākiem jā rūpējas lai tiktu novērsti visi apstākļi, kas veicina viņas parādīšanos. Smaguma punkts šē piekrīt visa ķermeņa stiprināšanai: pareiza, vispusīga barošana, mērenas kustības, ilgstoša uzturēšanās svaigā gaisā, pietiekošs miegs, fiziska un garīga atpūta pēc darba, veselīgs apģērbs.

Svaiga gaisa un saules trūkums novājina organismu, tamdēļ jācenšas pēc iespējas ilgi uzturēties brīvā gaisā, kaut ko strādājot, mazākais 2—3 reiz dienā pa $\frac{1}{4}$ stundas, kā arī tūlīt pēc piecelšanās. Tāpat arvien jāraugas uz to, lai dzīvoklis, logus atverot, tiktu pienācīgi izvēdināts.

Gulēt jāiet laikā, jāguļ nepārtraukti 8—9 stundas un vājām, mazasinīgām meitenēm bez tam vēl 2 stundas pēc pusdienām. Gulēt vajaga pieradināties pie vaļēja loga, ko var darīt nevien vasaru, bet, silti sasedzoties, arī ziemu — aukstā, tikai sausā, laikā. Protams, aplami būtu uzsākt šādu kārtību piepeši ziemas vidū, pie tā jāpieradinas pamazām, vislabāk vasarā.

Tāpat katrai mātei jāiepotē savai meitai, kā paraša, turēt vienmēr tīru savu miesu. Ļoti ieteicams, kā tīrības, tā norūdišanas ziņā, katru rītu norīvēties (sevišķi muguru) ar sūkli jeb birsti, lietojot istabas ūdeni, tad ar rupju dvieli, pamatīgi rīvējot, nosausināties, līdz āda sasarkst. Bez tam katru nedēļu jāņem silta vanna, jeb ja tas nav iespējams, tad tāpat ar ziepēm jāapmazgā viss ķermenis.

Garīgs darbs nedrīkst būt nepārtraukts un nogurdinošs, kas sevišķi jālegaumē skolniecēm. Pa starpām jānodarbojas ar rokdarbiem, saimniecību, muziku, viegļu sportu un t. t. Mātēm jāievēro, lai jaunas meitas nepalaistos bezdarbībā, kuŗa sekmē glēvu izlaidību, garīgu un fizisku slimumu un slimīgu sapņošanu. Vajaga dot tādu nodarbošanos, kuŗa attīsta rakstura dzīvumu, veiklību, enerģiju un spirtumu. Sports ļoti labs, tikai nedrīkst viņu piekopt līdz pārmērībai un tā aizmirst katru citu derīgu nodarbošanos.

Augošas meitenes barībai jābūt vispusīgi bagātai, bet ne pārmērīgai. Jāpiezīmē, ka laucinieki — dabīgi — vienkāršas barības ziņā, nostādīti labāk kā pilsētnieki, kuŗu barības vielas (smalkie milti, putraimi), caur pārlicieģu apstrādāšanu, zaudē daudz no vērtīgām sastāvdaļām. — Vislabākā būs maisītā barība: piens, olas, gaļa, miltu ēdieni, saknes un augļi. Sevišķi jāuzsver — saknes un augļi, kuŗiem Latvijā vēl arvien tiek piegriezta pārāk maza vērība. Stipra tēja, kafija, etiķis, visi alkoholiski dzērieni, kā uzbudinoši un mazvērtīgi, būtu pilnīgi jāizslēdz.

Pie minētās, maisītās barības visi organisma audi attīstās vienlīdzīgi. Pārlicināties par ķermeņa barošanās pakāpi var no viņa svara. Praktiski — nōrmala svara aprēķināšanai — noder Broka formula: ķermeņa svars (kilogramos) = (ķermeņa garumu centimetros minus 100) klgrm. Piemērs: ķermeņa garums 155 cm. — tad svars būs apmēram (155—100) 55 klgrm. Pie nepareizas barošanās mēs dabūsim citu rezultātu.

Parasti augošas meitenes ļoti vājas miesās, retāki nenormāli pilnīgas. Kā vienā, tā otrā gadījumā jālieto speciāla diēta. Pie novāģēšanas jādzēr trekns piens, pat krējums, kakao, iesala alus, jāēd miltu un putrai-

mu ēdieni, cepeši, visādi pirē (no kartupeļiem, zirņiem, saknēm), saldie un augļu kompoti. Jāsargas no lielas kustības un pārpūlēšanās. Pie pārmērīga treknuma, kuņģam bieži seko mazasinība, vajaga atteikties no tauku, saldiem un miltu ēdieniem; ieteicama nelielā daudzumā liesa gaļa, nokrejots piens, saknes un augļi; pēc iespējas daudz fiziska darba un kustību.

Pie mazasinības bieži ir tieksme uz vēdera aizcietēšanu. Zarnās sakrājušās izkārnījumu masas izsauc asiņu pietecēšanu iegurnī, no kam var tikt traucēta visu, viņā guļošo, organu asinsriņķošana un darbība. Līdz ar to guļošos izkārnījumos norisinās pūšanas procesi, pie kam radošās vielas uzsūcās asinis, atstājot kaitīgu iespaidu uz visu organismu. Tamdēļ ļoti no svara atsvabināt zarnas, tiklīdz uz to rodās tieksme. Daudzreiz meitenes kaunēdamās aiztur dabiskās vajadzības. Vislabāk ir pieradināt vēderu izkārnīties noteiktā laikā (piem. no rīta, tūlīt pēc uzcelšanās), kas nemaz nav grūti. — Ja ir aizcietēšana, tad bieži lietot caurejas zāles neder, bet labāk ēst vairāk augu barību, nomizotus augļus un rupju maizi, kuņģi dod vairāk cietu atkritumu un veicina kārtīgu zarnu darbību, kā arī pietiekoši dzert. Dažos gadījumos ļoti labi palīdz 1 glāze vēsa ūdens, izdzerta no rīta tukšā dūšā. Derīgas arī ilgākas kustības.

Dzimumgatavībai iestājoties meitenes bieži žēlojas par sliktu dūšu, apetītes trūkumu un sāpēm vēderā. Šādos gadījumos tikai ārsti var noteikt vai cēlonis te mazasinība jeb cita nopietna organisma saslimšana un noteikt tās ārstēšanu. Šādos slimības gadījumos barībai jābūt vieglai, neuztraucošai, viegli sagremojamai un barojošai. Ēdienu kartē pirmām kārtām jāieved piens un olas, tad vēl der kakao, labs buljons un putni. Pie vājas māgas labāk ēst mazāk, bet toties biežāk, un lūkot tik kārtīgi sakost barību, līdz viņa top kā milti.

Jaunībā bieži gadās saslimt ar plaušām un elpošanas ceļu slimībām, aiz neuzmanības un neprašanas tos pasargāt. Vājas un šauras krūtis jāpieradina dziļi elpot — lai vēdinātu plaušas. Vēlams katru dienu minūtes 10 vingrināties dziļā elpošanā: ieelpot dziļi caur degunu, drusku aizturēt un tad izelpot caur muti. Dziļā elpošana nevien pievada asinīm bagātīgi skābekli, bet arī attīsta krūšu muskuļus un izveido veselīgu un vispār spēcīgu, skaistu krūšu būvi. Līdz ar to derīga vispārēja organisma stiprināšana ar gaisa vannām, norīvēšanos, kustībām brīvā gaisā. Ja organisms ir novājējis, mazasinīgs un sevišķi ja ir iedzimta tieksme uz tuberkulozi, tad jāpiegriež nopietna vērība katrai plaušu saslimšanai, jāsargas no influencas, masalām, garā kāsa, plaušu karsoņa u. c. infekcijas slimībām; nekad nevajaga ielaist klepu, cerot ka tas pats pāries: dažreiz ar mazu klepu iesākās nopietna plaušu slimība.

Dzimumu nogatavošanās laiks daudzām meitenēm saistīts ar nervu sistēmas traucējumiem. Tā novērojams, ka meitenes raksturs pavisam mainījies: parādas nenormāla uztraukšanās, krasas un pēkšņas pārejas no viena gara stāvokļa otrā, bieži pārspīlēta sūdzēšanās par sāpēm, arī iedomātām, nospiests gara stāvoklis, tiekšanās uz vientulību. Šādos gadījumos palīdzēt var pirmkārt māte — mīli un smalkjūtīgi iztaujājot un apmierinot. Vajaga izsargāties no priekšlaicīgām sabiedriskām izpriecām un visa, kas uztrauc sirdi un psihiku. Jācenšas ieinteresēt meiteni veselīgā darbā, sevišķi brīvā gaisā, kas attīsta organismu un atstāj labvēlīgu iespaidu uz psihiku.

Pie sāpēm pavēderā un krustos jāliekas gultā un jātur uz vēdera siltas kompreses, jāņem siltas kāju vannas un jādzer silta tēja. Nomierinā-

šanai der balderjāņu piles. Ja sāpes stipras, jāgriežas pie ārsta, kuņģdroši vien ieteiks mainīt dzīves veidu. Šādos gadījumos stipra vingrošana, dejošana, peldēšana, braukšana ar velosipēdu un jāšana — pielaižama tikai ārsta atļauju.

Vēl reiz atgādinu, ka meitenei sasniedzot dzimumgatavību, mātes pienākums izskaidrot viņai menstruācijas būtību, kā likumīgu dabas parādību, pie kuņģa bailēm un nemieram nav vietas; jāizskaidro, kā izturēties šajā laikā un, kā pasargāties no visa, kas kaitīgs veselībai. Mātei vismaz vispārējos vilcienos jāiepazīstina ar dzimumorganu uzbūvi, to nozīmi un sievietes higiēnas pamatuzdevumiem.

Menstruāciju traucējumi.

Kā jau minēts, tuvojoties dzimumgatavībai, t. i. ap 13—16 gadiem, katrā meitenē iesākas olniņu nogatāvošanās process. Olniņas atrodas olnīcās, kur nogatāvojas regulāri katras 4 nedēļas. Nogatāvojušās olniņas čaulā-ādiņā aug, tad pārsprāgst un olniņa caur olvadiem tiek ievadīta dzemdē. Ja notiek savienošana ar vīriešu sēklas šūniņu — spermatozoidu, t. i. apaugļošanās, tad apaugļotā olniņa paliek dzemdē. Ja olniņa netiek apaugļota, tad viņa vēlāk ar menstruāciju asinīm tiek izmesta ārā. Menstruācijas asinis ceļās no uzpampušās, sasprēgājušās un nodalošās dzemdes iekšējās gļotādiņas. Pēc apaugļošanās menstruācijas pārtraucas. Tāda ir normala gaita, bet praktiski pastāv daudz novirzīšanās, ko vajaga ievērot katrai sievietei, lai laikus varētu spert attiecīgus soļus, kā arī katrai mātei lai varētu brīdināt meitu.

Vispirms atzīmēšu, mūsu klimatā gan ļoti retās, agrinās menstruācijas. Viņas dažos atsevišķos gadījumos novērotas pat pie zīdaiņiem, biežāki 2—3 gadu vecumā un vēlāk. Agrinās menstruācijas dažreiz atkārtojas regulāri katras 4 nedēļas, dažreiz pavisam nekārtīgi; asiņošana var būt ļoti stipra vai arī pavisam niecīga; bieži asiņošana parādas tikai vienu reizi un turpmāk, līdz dzimumgatavībai, vairs neatkārtojas. Iepriekš ar menstruācijām dažreiz rodas garastāvokļa maiņa un vispārējs sagurums.

Agrinās menstruācijas, parasti, bērna dzīvību un attīstību neapdraud. Ārstēšana nepieciešama tikai pie stiprāka asiņu noplūduma: jāliekās gultā, jānoliedz tēja, kafija un alkohols; retāki jāķerās pie asiņošanu apturošiem līdzekļiem. Tomēr, ņemot vērā to, ka agrinai asiņošanai var būt kādreiz par cēloni jaunas dabas olnīcu audzēji — šādos gadījumos — griezties pie ārsta nekad nebūs lieki.

Ir arī pretēji gadījumi, kad menstruācijas parādās vēlāk, kā parasti (dažreiz tik 20 g. vecumā), tās ir t. s. vēlinās menstruācijas. Viņas ilgst ļoti īsu laiku, atkārtojas, parasti, pēc garjiem starpbrīžiem un bieži vien, jau pēc pāris gadiem, pavisam izzūd. Tā kā saslimšanas cēlonis, parasti, ir dzemdes jeb olnīcu nepilnīga attīstība, tad par tiešu ārstēšanu šie grūti domāt. Ieteicams visu ķermeni uzlabot, stiprināt un sekmēt tā attīstību, līdz ar ko, iespējams, attīstīsies arī dzimumorgani un uzlabosies menstruācijas. Pēdējā laikā, ar nedrošiem panākumiem, mēģināti olnīcu preparātu iespicējumi.

Menstruāciju traucējumi var parādīties arī pilnīgā viņu iztrūkšanā jeb vēlākā pārtraukšanā.

Iztrūkšanai par iemeslu ir dzimumorganu attīstības defekti: jaunavības plēves jeb maksts saaugumi, vai arī dzemdes un olnīcu nepilnīga attīstīšanās. Regulāri katras 4 nedēļas parādās raksturīgais menstruāciju vājums, rodas velkošas sāpes pavēderē, krustos, asins pieplūdums galvā, asiņošana no deguna un t. t. Menstruāciju iztrūkšanās iemeslu un ārstēšanu var noteikt vienīgi ārsts.

Menstruāciju pārtraukšanās, dabīgi-fizioloģiska rakstura, nāk priekšā pie grūtniecības, bērna zīdīšanas laikā un klimakterijā.

Līdz ar apaugļošanos, nostiprināšanos dzemdē un grūtniecības iestāšanos, olnīcu galvenā loma ir izpildīta (oliņas vairs netiek producētas) un līdz ar to pārtraucas viņu ārējās darbības izpaušanās — resp. menstruācijas. Menstruācijas, parasti, iztrūkst arī pa bērna zīdīšanas laiku, turpretī regulārā oliņu nogatāvošanās notiek arī šini laikā, kāpēc ir iespējama jauna apaugļošana. Ja dzemdētāja nezīda bērnu, tad 5—6 nedēļas pēc radībām, tiklīdz atjaunojas dzemdes iekšējā gļotādiņa, iestājas arī parastās menstruācijas. Atgadās sievietes, kuņas menstruē arī zīdīšanas laikā. Šās ārkārtīgās parādības cēlonis nav zināms, bet ir dažkārt novērots, ka menstruācijas, zīdīšanas laikā, nelabvēlīgi atsaucas uz piena došanu: var iestāties piepeša jeb pakāpeniska piena daudzuma samazināšanās vai aptrūkšana, citos gdižumos piena daudzums samazinājas pārsienas iepriekš menstruācijas, bet menstruācijas perioda beigās atgriežas atkal pie normas. Var pielāst, ka piena došanu iespaudo ne pati asiņošana, bet uztraukums un bailes. Vairākuma gadījumos tomēr menstruācijas neiespaudo ne piena producēšanu, ne arī bērna veselību un nekādā ziņā viņas nevar tikt uzskatītas par iemeslu zīdīšanas pārtraukšanai.

Ja olnīcu darbība, kuņa noteic menstruāciju parādīšanos, ir traucēta, tad arī menstruācijas pārtraucas, vai nu uz reizi, jeb samazinājas pakāpeniski, ar katru reizi kļūst mazākas, ar nekārtīgiem pārtraukumiem un beidzot, uz nenoteiktu laiku, var pavisam apstāties.

Šāda veida menstruāciju pārtraukšanai var būt par iemeslu: kā vispārējas, organismu novājinošas, slimības (kuņas sekundāri pavājina arī olnīcu darbību), tā arī pašu dzimumorganu saslimšanas.

Pie pirmajām pieder: bāluma kaite (menstruācijas pārtraucas dažkārt uz vairāk gadiem), plaušu tuberkuloze (tuberkulozās ģimenēs menstruācijas apstāšanās var būt pirmais plaušu diloņa simptoms), nieru kaite, cukura slimība, morfinisms. Līdzīgā kārtā izsauc menstruācijas pārtraukšanu: barošanās traucējumi (novērots sevišķi kuņa laikā), pārpūlēšanās, dzīves vietas un klimata maiņa (parasti pēc kāda laika iesākas atkal — pašas no sevis), dažkārt vēdera aptaukošanās.

Menstruāciju uzlabošanai, visos šajos gadījumos, jāreķinas vispirms ar traucējumus izsaucošo slimību, kuņa jāārstē, stiprinot līdz ar to organismu caur vingrošanu, masāžu, barošanu.

Menstruāciju pārtraukšanās pie dzimumorganu saslimšanām — var būt sakarā ar viņu infekcijām (par to vēl runāsim turpmāk), iekaisumu (sevišķi olnīcās), olnīcu dzeltenā ķermeņa anomālijām, olnīcu audzējiem, kā arī pie pilnīgas abu olnīcu operatīvas izņemšanas un ārstēšanas ar Rentgena stariem. Ārstēšanai jāgriežas pie ārsta. Menstruācijas, kuņas apstājušās caur olnīcu izgriešanu, Rentgena stariem jeb, olnīcu audus iznīcinošiem, iekaisumiem — nav atjaunojamas. Pašsajūtas uzlabošanai mēdz dot olnīcu preparātus.

Bieži atgadās, ka menstruācijas bieži apstājas no dvēseles satricinājumiem, izbailēm, kritiena, stipras saaukstēšanās. Garīga nospie-

stība, rūpes, bēdas, ilgas, skumjas un bailes var paralizēt nervu enerģiju un izsaukt tādu pagurumu, kurš iespaido arī dzimumorgānus apkalpojušos nervus, sakarā ar ko menstruācijas var pārtraukties. Še daudz var palīdzēt personīga iespaidošana, saprātīga nodarbošanās izvēle un apkārtnes maiņa. Var arī mēģināt pacelt nervu darbību un asins riņķošanu ar ūdens dziedniecību, ādas norīvēšanos un vingrošanu.

Pie ļoti bieži sastopamām menstruāciju traucējumu parādībām — pieder rūpes: tieši menstruācijas laikā, iepriekš menstruācijām jeb vidū starp menstruācijām. Vairākuma gadījumos šo sāpju iemesls ir dzimumorgānu (dzemdes, olvadu, olnīcu) iekaisumi. Iekaisuma process, kurš starplaikā var noritēt apslēpti, līdz ar asiņu pieplūšanu dzimuma orgāniem, priekš un menstruācijas laikā, paasinājas un izsauc sāpes. Tāpat dzemdes savilkšanās — asiņu izdzīšanās, kuŗa normali nav jūtama, pie dzemdes sienu iekaisuma top manāmi sāpīga. Sakarā ar iekaisuma cēloņiem un pakāpi — sāpes ir vairāk vai mazāk stipras, noteikti vietējas (smagums, dūrēji — pavēderī un krustos), vai pārņem arī attālākās ķermeņa daļas (muguru, kājas); dažām slimniecēm sāpju lēkmes savienotas ar mīšanas traucējumiem, aizcietinātu vēderu, arī sliktu dūšu, vemšanu un galvas sāpēm. — Racionāla ārstēšana pastāv iekaisuma cēloņa (dzemdes gļotādas saslimšanas, dzemdes nepareizs stāvoklis, lipīgas dzimumu orgānu saslimšanas u. t. t.) ārstēšanā. Sāpju apmierināšanai: jāliekas gultā, jāliek karstas kompreses uz pavēderi, karstas pudeles pie kājām, jāieņem opiju preparāti (pantopon, tinktura opijs un līdzīgi). Dažkārt, sāpju izskaidrošanai, nekādas pārmaiņas dzimuma orgānos nav atrodamas. Tāda nervoza forma ārstējama ar mieru, karstām vannām, valerianu un opija preparātiem.

Slimīga asiņu noplūšana, tās cēloņi un ārstēšana.

Katreiz, kad ir asiņošana no dzimuma orgāniem, sievietei vērīgi jāuzmanās — vai tā ir normāla menstruācijas parādība, jeb asiņu plūšana, kuŗai ar menstruāciju nekā kopēja nav. Jāseko: vai menstruācijas notiek kārtīgi katras 4 nedēļas, vai asiņu daudzums nav palielināts, vai turpinās 2—7 dienas. Ja asiņošana neatbilst tādām tipam, bet ir pastiprināta, vai parādās arī menstruāciju starplaikā, vai turpinās nepārtraukti, tad tas aizrāda uz iekšējo dzimumorgānu saslimšanu.

Asiņu plūšana, parasti, notiek no dzemdes un viņas cēloņi var būt dažādi.

Nenormāla olnīcu darbība, dažādi iekaisuma procesi, aborts, polipi un audzēji — izsauc pārmaiņas dzemdes gļotādā un muskulaturā, kuŗam seko asiņošana. Atkarībā no cēloņa nekavējoši jāuzsāk ārstēšana. Ja asiņošanas iemesls ir olnīcas darbības traucējumi — jālieto olnīcu, dzeltenā ķermeņa, vairogdziedzera preparāti; ja dzemdes nenormāls stāvoklis — viņa labošana; pie dzemdes neinfekcionāliem iekaisumiem — dzemdes gļotādas izkasišana, piededzināšana, sēdu vannas un taml.; pie polipiem, nelieliem audzējiem un pēcaborta asiņošanām — izkasišana. Laikā un pareizi ārstējot, dzemdes gļotāda uzlabojas un asiņu plūšana apstājas; pie izkasišanas gļotāda atjaunojas jau pēc dažām nedēļām, kā normāla un vesela. Līdz ar to gļotādas pilnīga jeb pa daļai

t. s. proves, izkasišana, apskatot izkasijumus zem mikroskopa, ļauj spriest par tās pārmaiņām. Ja dzemdes gļotādas sasilšanas gadījumā, nekas netiek darīts, tad var iestāties smaga mazasinība un vispārējs vājums, bet pati gļotāda un dzemdes sienas — sabiezē par sāpīgu milzumu, kas sevišķi nāk priekšā pie padzīvojušām sievietēm.

Stāvoklis ir vēl ļaunāks, ja asiņošanai par cēloni ir dzemdes audzēji, starp kuriem izšķir labdabīgos (fibromiomi) un ļaundabīgos (vēzis, sarkoma).

Fibromiomi (muskulu un saišķu audu audzēji) attīstās vairāk dzimuma dzīves uzplaukuma laikā, no 20—50 g., ar klimakterija iestāšanos viņu augšana, parasti, pārtraucas. — Dzemdes sienu fibromiomu pirmais simptoms (parādība) ir menstruāciju pastiprināšanās: asiņošana top arvien lielāka, ilgstošāka un sāpīga, beigu beigās var tapt nepārtraukta. Ja fibromiomi neattīstās tieši dzemdes sienā, bet izaug no viņas vēdera dobumā, tad tie var attīstīties pavisam nemanot līdz lieliem apmēriem. Šādos gadījumos slimnieces griežas pie ārsta, parasti, tikai tad, kad vēdera apmērs sāk palielināties, vai arī audzējs, spiezdams uz kādu no blakus orgāniem — tūpļa zarnu, mīzalu pūsli, nerviem, asins traukiem — izsauc traucējumus viņu darbībā: vēdera aizcietināšanu, mīšanas traucējumus, stipras sāpes, kāju pietūkumu un asinsvadu (venu) paplašināšanos; pie lielākiem audzējiem rodas arī elpošanas (aizdusa) un sirds darbības traucējumi. — Ja miomi nedod citu parādību, kā vienīgi asiņošanu, tad viņi, samērā viegli, ārstējami ar rentgena stariem. Šo staru iespaids ir tik liels, ka pat vienreizēja apstarošana var apturēt stipru asiņu plūšanu. (Pret, agrāk priekšā nākošiem, apdedzinājumiem, jaunākie Rentgena aparāti ir nodrošināti). — Ielaista slimība, t. i. kad rodas minētie blakus orgānu darbības traucējumi — ārstējama operatīvā ceļā.

No ļaundabīgiem dzemdes audzējiem visbiežāki sastopams ir dzemdes vēzis. Viņš attīstās biežāki dzemdes kaklā, retāki pašā dzemdes ķermenī un, iznīcinādams audus, tāpat izsauc asiņošanu.

Jāatzīmē, ka dzemdes vēzis ļoti bieži iezogas pavisam paslepeni, bez kādām sevišķām parādībām. Asiņošana no sākuma var būt ļoti niecīga, pastiprinātu menstruāciju veidā, mainoties ar nelieliem, ūdenaini-gļotainiem, atdalījumiem starplaikā. Ir gadījumi, kad pat šis niecīgās parādības iestājas tikai tad, kad vēzis ir jau stipri gājis uz priekšu. Ļoti aizdomīga uz vēzi ir asiņošana, kaut arī visniecīgākā klimakterija (dzimuma dzīves apstāšanās) laikā. Bez pastiprinātām menstruācijām, asiņošana pie dzemdes vēža, var nākt arī no paša vēža mezgla, pie viņa ievainošanas vai sairšanas. Šādu ievainojumu var izsaukt vai nu kārnījumu masas zarnās, vai citi mehāniski momenti. Ja vēža mezgls ir vēl mazs, tad ievainojums uz laiku aizdzīst un asiņošana apstājas, vēlākās stadijās tas vaļrs nenotiek — dzemdes audzēji zaudē savu virskārtu, pārvēršas vātī un asiņošana top pastāvīga vai arī tikai uz īsu laiku mainās ar strutainiem, smirdošiem baltiem ziediem.

Dzemdes kakla vēzis, kamēr tas aizņem tikai dzemdes kakla maksts daļu, neizsauc nekādas sāpes, bet tiklīdz viņš iet tālāk, slimniecei rodas sāpīgi-velkošas sajūtas krustos un nepatīkama smaguma sajūta pavēderē. Šīs sajūtas slimniece sākumā tieši par sāpēm neapzīmē, tomēr, ar savu pastāvību tās arī tad ir jau mocošas un vēlāki, pastiprinoties, top dažkārt neciešamas.

Kad pie sāpēm pievienojas asiņošana, strutaini smirdoši baltie ziedi, slimniece top mazasinīga un stipri novājē, tad tā ir jau ielaista vēža slimības aina.

Dzemdnes sienas cauraugošs un sairstošs vēzis var radīt ejas starp pūkli un dzemdi, vai dzemdi un zarnām, ar visām viņu sekām. Parasti gan slimība tik tālu nenonāk, jo neārstēts vēzis jau agrāki noved cietēju pie nāves, kuŗa ceļas no vispārējas organisma novājināšanas, retāki no citiem slimības sarežģījumiem (nieru saslimšanas, vēdera dobuma plēves iekaisuma un taml.).

Ja vēzi konstatē sākumā, tad to var izārstēt. Par nožēlošanu, atgadās ļoti bieži, ka sievietes nepiegriež nekādu vērību asiņainiem izdalījumiem, kaut arī viņi turpinātos mēnešiem. Sekas šādaļ nevižībai ir ļoti bēdīgas: slimība ātri iet uz priekšu, dzemdnes vēzis kļūst neārstējams, slimības gaita top arvien mocošāka, līdz to izbeidz nāve. Tā ar nezināšanu jeb nevižību sievietes pašas paraksta sev liktenīgu spriedumu.

Griezoties laikus pie ārsta pēc palīdzības, ļoti daudz var panākt ar radija un rentgena stariem. Tā saucamās dziļās apstarošanas ārstēšana dod pārsteidzošus rezultātus: radija, mezotorija un rentgena terapija var netikai apturēt vēzi, bet arī pavisam to iznīcināt. Ja slimība ir ielaista, bet vēl nav pavisam nokavēta, tad izoperējot dzemdi, slimniece tomēr var glābt.

Tā kā sievietes iekšējie dzimuma organi, sevišķi dzemde, ļoti pieejami ļaundabīgiem audzējiem, tā kā šie audzēji bieži sākas bez sāpēm, tāpat asiņošana parādās tikai vēlāk un tādā kārtā viegli slimību ielaist, tad ļoti ieteicams būtu (sevišķi 40—50 g. vec.) laiku pa laikam griezties pie ārsta arī nejutot neko sevišķu. Pie slimīgām parādībām tas jādara nekavējoši, jo šo parādību raksturu un cēloni pate sieviete nav spējīga ne noteikt, ne ārstēt.

Nobeidzot aprakstu par menstruāciju traucējumiem, jāaizrāda uz to maldīgo un nepareizo ieskatu, kāds sastopams vēl pie daudzām sievietēm, pēc kuŗa viņas kautrējas rādīties ārstam menstruācijas jeb asiņošanas laikā. Kautrējas no vienas puses iet kā netirības dēļ, no otras — domā, ka ārsts šajā laikā nevar izmeklēt. Kā viens, tā otrs ir aplams uzskats. Menstruācijas laikā ārsts var izmeklēt gluži labi un menstruālie atdalījumi jeb asinis nav nekādi netirumi, kuŗu jākaunās. Ar šādu kautrēšanos tiek tikai ielaista slimība, apgrūtināta viņas ārstēšana un tā kaitēts veselībai.

Baltie ziedi.

Visbiežāki sastopamā sieviešu slimība ir pastiprināti atdalījumi no dzimuma organiem — baltie ziedi. Baltie ziedi sastopami katrā vecumā — pie bērniem, jaunavām, pie nedzemdējušām un daudzdzemdējušām sievietēm, kā arī klimakterijā. Balto ziedu raksturs, krāsa un konsistence, un viņus izsaucošie cēloņi, ir dažādi. Pēc būtības baltie ziedi ir dzimuma organu gļotādu sekrecijas anomālija.

Āda, bet sevišķi visu dobuma organu (deguna, mutē, kuņģa, zarnu u. c.) gļotāda, nepārtraukti izdala zināmas vielas, dažādas atkarībā no audu īpatnējā rakstura un viņos ietilpstošiem dziedzeriem.

Āda pasargā organismu no ārējiem iespaidiem un izdala šķidrās un gāzveidīgas vielas. Tauku dziedzeri izdala taukus kuņģī, iesmērējami ādu, dara to elastīgi-mīkstu, un pasargā no izmirkšanas slapjumā. Sviedru dziedzeri gādā par ādas pietiekošu mitrumu, kā arī izdala kaitīgas, pat nāvīgas asins sastāvdaļas. Pateicoties gāzveidīgu vielu caurlaišanas spējam, āda izvada arī daļu no, asinīs uzkrājušās, liekās ogļskābes. Ja tauku dziedzeri izdala tauku par daudz, tad, zem tauku skābju iespaida, āda iekaist un viņā sametās pūtes. Ja turpretī tauku izdalās par maz, tad āda paliek cieta, sprēgā, lobās nost un apmetas niezošiem izsitumiem. Ja, kāda nebūt iemesla dēļ, ir pārtraukta sviedru izdalīšanās — iestājas organisma saģīfētšanās pazīmes.

Ģlotādu mitruma uzturēšanai, viņas bagātīgi apveltītas ar ģlotu dziedzeriņiem, kuņģī, veselā organismā, darbojas nepārtraukti līdz mūža beigām. Ģlotu dziedzeriņi atrodas degunā, mutē, rīklē, plaušu rorēs, kuņģī, zarnās, uz iekšējās acu plakstiņu puses un citur, un izdala normali skaidras, kā stikls, gaišas, viegli stiepjošās un lipīgas ģlotas. Bez ģlotu izdalīšanas, šie dziedzeriņi izpilda vēl arī dažus citus uzdevumus, piem. pie saslimšanas. Ja ģlotu atdalīšanās ir nepietiekoša, ģlotāda kļūst jūtīga, top sausa un sasprēgā. Ja ģlotāda iekaist (saaukstējoties, inficējoties), viņa piepampst, ģlotu atdalīšanās pastiprinājas un ģlotas kļūst biežākas. Tā pie stiprām iesnām ģlotas tek pastāvīgi. Sākumā šie pastiprinātie ģlotu izdalījumi ir skaidri un gaiši, bet pamazām pārvēršas biezos un neskaistros. Pie ilgstoša iekaisuma atdalījumi pilni irstošām strutu šūniņām un, no bakteriju pievienošanās krāsojas dzeltenī, iezalģani jeb pelēki-dzelteni, dažkārt ar asinu piemaisījumu.

Līdzīgu ģlotādas atdalījumu ainu uzrāda arī sievietes dzimumorgāni. Normāli atdalījumi — kuņģī sakrājās no nedaudz dzemdes ķermeņa ģlotādas sekreta, dzemdes kakla ģlotām, no nolibijušās maksts epitēļa šūniņām un ārējo dzimuma daļu taukiem un sviedriem, ir tik mierīgi, ka sieviete tos nemaz nemana. Bet tiklīdz šis sekreta atdalīšanās process ir kāda slimīga rakstura iemesla dēļ pastiprināts — rodas sūdzības par baltiem ziediem, jo viņi nevien atstāj nepatīkamus plankumus uz veļas, bet, neievērojot tīrību, izsauc iekaisumus un niezi ārējās dzimuma daļās un viņu apkārtņē. Baltie ziedi var būt visdažādāka rakstura (strutaini, ģlotaini, ūdeņaini un c.), krāsās (dzeltenī, zaļi, piena balti, iesarkani no asiņu piemaisījuma, bezkrāsaini un c.), smakas un konsistences (šķidri, bēzi, lipoši, sadrūpoši). Būdami visai dažādi pēc savām īpašībām, baltie ziedi, dažādos gadījumos, uzrāda arī lielu daudzumu starpību: dažas sievietes nemaz nemana tos, pie citām viņi atdalās tik lielos apmēros, ka slimnieces sūdzībās ieņem pirmo vietu.

Balto ziedu cēlonis ne katreiz ir tieši dzimumorgānu saslimšana. Sevišķi jaunām meitenēm viņi bieži ir vispārējas organisma saslimšanas — mazasinības, bāluma kaites, tuberkulozes un citu novājināšu slimību sekas un tāpēc neprasa tiešu ārstēšanu, bet pāriet paši no sevis, ja viss organisms labosies un stiprināsies. Bērniem baltie ziedi var būt sakarā ar netīrību, izsitumiem, cērmēm un bantes tārpu.

Biežāki, tomēr, cēlonis ir pašu dzimumorgānu saslimšana, starp kuriem pirmā vietā stāv dzemdes iekaisums (katars). Šādi iekaisumi parasti stāv sakarā ar vietēju kairinājumu jeb infekciju. Vienkāršu kataru cēlonis bieži ir saaukstēšanās.

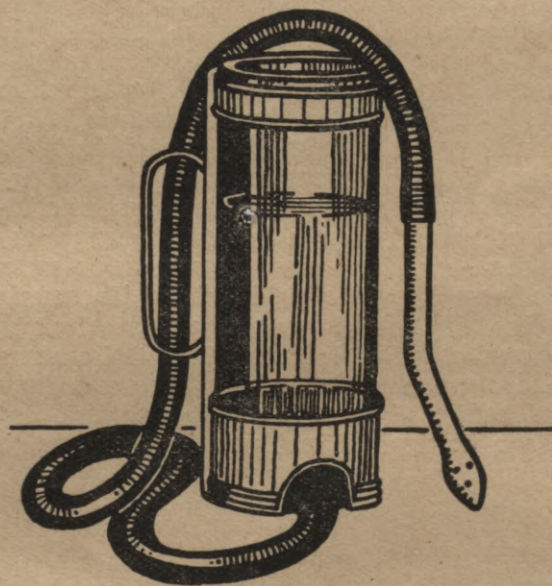
Dažādi sveši ķermeņi, atrasadamies makstī (dzemdes riņķī — ievesti dzemdes nenormalā stāvokļa labošanai, pesariji un dzemdes štiftes —

grūtniecības novēršanai), neraugoties uz visu tīrību, izsauc stipras, netīri krāsotus izdalījumus. Līdzīgā kārtā kairinošu iespaidu un pastiprinātus izdalījumus var izsaukt arī vīriešu locekļa kondoni pie biežas dzimuma satiksmes un arī nelietderīga un pārākā aizraušanās no biežas maksts skalošanas.

Dzemes stāvokļa anomalijas (saliekšanās atpakaļ, izslidēšana, izkrišana u. c.) — izsauc asins sastrēgumu dzimumu organos un pastiprina sekreta atdalīšanos. Tāpat dzemes kakla polipi, dzemes olnīca, maksts un ārējo daļu audzēji — pa daļai caur kairināšanu, pa daļai radot asins riņķošanas traucējumus — ir par cēloni baltiem ziediem. Baltie ziedi var būt arī iepriekšējo abortu vai radību ceļa plīsumu sekas.

Bet galvenais dzemes katara un balto ziedu cēlonis ir dzimuma orgānu infekcija — parasti gonoreja (tripers), retos gadījumos tuberkuloze.

Gonoreju izsauc sīkbūtnes (gonokokki), kuŗas tiek pārnestas gandrīz vienīgi pie dzimuma satiksmes. Gonorejas kataru izdalījumi bieži ir dzeltenī-zaļi, ļoti lipīgi un, pavelkot, stiepjas kā diegi, bet arī pavisam nevainīga izskata baltie ziedi var būt sakarā ar gonoreju. Ja gonorejas katars netiek ārstēts, viņš kļūst kronisks un beidzot ļoti grūti izārstējams.



Zīm. 13. Labā maksts skalojamā krūze (irrigators) ar gumijas rori un stikla uz galu. Pēdējo ievēd maksti līdz saliekumam.

Gonokokki salien sievietes dobjajos, krokainajos, vienu otram sekojošos iekšējos dzimuma orgānos — un viņu izārstēšanai vajadzīgs daudz laika, darba un pacietības. Šādi katari prasa rūpīgu mikroskopiski-bakterioloģisku izmeklēšanu, lai varētu tieši noteikt infekcijas vietu, spriest par organu stāvokli un gļotādiņas pārmaiņām. Līdz ar to ārstam jāizpēta, kādā ceļā un no kā ir dabūta gonoreja. Ja to nenosaka, nav izslēgta jauna saslimšana. (Sīkākī skat. nodaļā «Sieviešu gonoreja».)

Dzemes katara ārstēšanai — jāiedarbojas tieši uz iekaisušo gļotādiņu, ko spēj vienīgi ārsts, apbruņojies ar dzemes spoguļiem un zondēm.

Dažreiz labu iespaidu atstāj karstas sēdu vannas 2—3 reizes nedēļā un maksts skalojumi ar piena skābi (piena skābi uz pusi atjauc ar ūdeni un no maisījuma ņem 1 tējkaroti uz litra ūdens). Ārstēšanu sekmē miers, vannas, veselības avoti un sevišķi diatermija. Sākot ar 1910. gadu diatermija pie visdažādākām sievietes iekšējo dzimuma orgānu saslimšanām (iekaisumiem, menstruāciju pārtraukšanās, sāpēm un dzim. org. darbības traucējumiem) atrod arvien plašāku piekrišanu. Diatermija jeb termopenetrāciju — izlieto ārstnieciskos nolūkos siltumu, kuŗu producē biežas elektriskas maiņu strāvas, iedamas caur ķermeņa audiem. Elektriskās strāvas vada caur visu ķermeni vai caur viņa atsevišķām daļām. Šis jaunais, ārstnieciskais līdzeklis tā tad pamatojas uz elektriskās enerģijas pārvēršanu siltuma enerģijā.

Beigās atzīmēšu, ka dažkārt sieviešu baiļošanās no baltiem ziediem ir pārspilēta, jo ne jau katrs slapjums uz ārējiem dzimuma orgāniem ir nopietnas saslimšanas pazīme. Ļoti bieži nāk priekšā, ka gļotādiņa jau izdala vairāk gļotu, sevišķi iepriekš menstruācijām, bet gļotas ir pilnīgi normalas. Tāpat rītos, pieceloties, kad ķermenis pārmaina horizontālo stāvokli uz vertikālu, pa nakti maksti sakrājušās gļotas iztek. Dažkārt izdalījumu palielināšanās atkarājas no pastiprinātas ārējo dzimuma orgānu dziedzeŗu (tauku, sviedru) darbības un istā un pareizā ārstēšanās šinī gadījumā būs rūpīga apmazgāšanās. Ja zem tauku skābju iespaida rodas ādas iekaisumi, izsitumi, tad vislabāk ādas ielokus iztīrīt ar samērcētu bencinā vati, jo bencins izkausē taukus, un ieputināt, iepūderēt sausās vietas ar kādu antiseptisku pulveri (vasenolpulveri). Katrai sievietei un meitenei jāpierod ikdienas mazgāt ārējos dzimumorgānus tāpat, kā rokas un seju. Sevišķi nepieciešami tas ir menstruāciju laikā, tāpēc, ka gļotām un asinīm piesūcas un saveļas dzimumorgāniem apkārt augošie mati. Apmazgājoties — ārējās dzimumu org. daļas un apkārtne, pamatīgi jāieziepē, pēc kam jānoskalo ar ūdeni un jānosausina.

Atliek vēl sacīt dažus vārdus precētām sievietēm par maksts izspriecēšanu — izskalošanu. Vislabākais instruments te irigators (skat. zīm. 13.), bet skalošanas šķidrums: silts ūdens, kumeliņu novāŗījums vai zodā kausējums (kristaliskā zodā 1 tējkaroti uz 1 litru silta ūdens). Stipri karsta vai auksta skalošana kaitīga. Tāpat nevajaga uzkāŗt irigatoru pārāk augstu.

Neauglība.

Zem neauglības saprot apaugļošanās neiespējamību, neatkarīgi no personīgās vēlēšanās. Neauglība ir pilnīga un pastāvīga, ja viņas cēloņi nav novēršami un var būt arī pārejoša, ja noteicošie cēloņi var tikt laboti jeb atcelti.

Vispārībā vēl arvien par neauglības isto cēloni uzskata sievieti un tā kā tieksme pēc bērniem sievietē, bez šaubām, ir stiprāka kā vīrietī, tad neauglības jautājuma noskaidrošanai pie ārsta, parasti, griežas vienīgi sievietes. Tiešām, ļoti bieži neauglība ir kādas sievieŗu dzimuma orgānu slimības parādība jeb sekas. Tomēr, uzskatīt par vienīgo neauglības nesēju sievieti — ir liela un neapšaubāma kļūda.

Apaugļošanās notiek caur vīrieŗa un sievietes dzimuma šūniņu (oliņas un spermatozoīda) savienošanās, un pēdējā iespējama tikai tad, ja abēŗu dzimumu šūniņu atdalīšanās un īpaŗības ir normalas, un viņu savienošanai ne pie viena nestāv ceļā nekādi šķērŗļi. Statistika rāda, ka

10 proc. visu laulību ir neauglīgas un ka viena trešdaļa visu neauglīgo laulību vaina krīt uz sievieti.

Ja vīrietis nav spējīgs ievadīt sēklu makstī — pateicoties vājai erekcijai, iedzimtiem jeb iegūtiem dzimuma locekļa kropļojumiem un defektiem un t. t. — jau tas vien var būt par neauglības cēloni. Dažreiz apaugļošanās gan nāk priekšā arī šādos gadījumos, t. i., kad sēkla izplūst tikai maksts priekšelpās, ja vien spermatozoidiem caur paškustēšanos izdodas iekļūt dzemdes kaklā un tālāk olvados. Ja, neraugoties uz dabīgu dzimumu satiksmi, vīrietim sēkla nenoiet (pateicoties sēklas izvadceļu anomālijām), jeb makstī ievestā sēkla nesatur dzīvus spermatozoidus (kas, kā fizioloģiska parādība nāk priekšā bērnībā un vecumā, bet dzimumu gatavībā, parasti, ir gonorejas sekas), tāds vīrietis nav spējīgs apaugļot arī pilnīgi veselu sievieti.

No otras puses, ja sievietes olnīcas neizstrādā apaugļoties spējīgas olniņas, jeb, ja viņas dzimuma organu ceļš uzrāda nepārvāramus šķēršļus priekš olniņas un spermatozoīda satikšanās, tad arī caur veselu vīrieti, tāda sievietē nav spējīga tapt grūta.

Nogatavojušos, apaugļoties spējīgu olniņu producēšana dabīgi iztrūkst līdz dzimuma gatavībai un pēc dzimuma dzīves izbeigšanās, kas gandrīz sakrīt ar menstruāciju pārtraukšanos. No slimīgām parādībām, kuņas izslēdz olniņu izgatavošanu, var minēt iedzimtu olniņu nepilnīgu attīstīšanos, kuņa parasti savienota ar pārējā dzimuma ceļa mazattīstību. Tājāk olniņu izgatavošanu pārtrauc olniņu audzēji un iekaisumi, kuņi iznīcina īpatnējos olniņu audus. Šāda veida neauglība ir pilnīga un neārstējama.

Arī pie normālas olniņu darbības sieviete var būt neauglīga, ja ir aizsprostots jeb apgrūtināts ceļš, kuņš jānoiet olniņai vai spermatozoidam, lai viņi varētu sastapties. Tā pēc bijušā iekaisuma paliek saaugumi, kuņi ieslēdz olniņu jeb aiztaisa olvadu ieejas un neļauj olniņai sastapties ar sēklu. Šādi iekaisumi parasti ir gonorejas, reti tuberkulozes sekas. Saslimšana ar gonoreju izskaidro t. s. vienbērnu laulības; samērā vieglā dzemdes kakla gonoreja pēc radībām pāriet dziļākos dzimuma organos, rada viņos iekaisumus un saaugumus, kam seko turpmākā neauglība. (Sikāki skat. nodaļā par veneriskām slimībām.) Saaugumu izdališanai un neauglības novēršanai ieteic vannas un masažu. No kurortiem, kuņi tiek slavēti neauglības ārstēšanā, minami: Elstere, Francbade un Švalbacha.

Viens no bieži sastopamiem neauglības cēloņiem ir dzemdes katars. Tādu neauglību izskaidro ar to, ka olniņas gan apaugļojas, bet nav spējīgas turpmākai attīstībai novietoties slimīgi pārmainītā dzemdes gļotādā. Šādos gadījumos auglība bieži iestājas pēc dzemdes izkasišanas.

Apaugļošanās ir apgrūtināta pie viegliem olvadu un dzemdes iekaisumiem, dzemdes stāvokļa pārmaiņām, dzemdes un maksts audzējiem. Liela nozīme ir arī dzemdes kakla sašaurināšanai, kāda var būt iedzimta vai arī pie stipra dzemdes kakla katara. Dzimuma organu atdalījumu ķīmiskās īpašības var slikti atsaukties uz spermatozoīdu kustību un dzīvotspēju, tā, piem., strutās un skābēs spermatozoidi nobeidzas ļoti ātri. Rūpīgi izmeklējot sievieti un parakstot attiecīgu ārstēšanu, šos neauglības cēloņus parasti var novērst.

Beidzot vispārējas saslimšanas (stipra novājēšana, bāluma kaite, morfinisms, iekšējās sekrecijas traucējumi), kuņas iespaido sieviešu olniņu producēšanu, — var būt par neauglības cēloni. Zīmīgā kārtā izskaidrojama arī neauglība pie pārāk taukām sievietēm, pie kuņām novērojamas, līdz ar to vājās menstruācijas jeb viņu iztrūkšana.

Vispāri katrā neauglības novēršanā jārēķinas ar viņas cēloni. Ja ir tikai viegls katars, jātaisa alkaliski (sodā) skalojumi. Katrā ziņā jāizvairās no skābiem skalojumiem. Tāpat ieteicams kādu brīdi pēc dzimuma satiksmes pagulēt uz muguras, lai sēkla ilgāki uzturētos makstī.

Ne pēc būtības, bet pēc sekām, pie neauglības var pieskaitīt sievietes nespēju iznest augli līdz grūtniecības beigām, jo arī šāda laulība paliek bez bērniem. Grūtniecības pārtraukšanas — augļa izmešanas vai priekšlaicīgu dzemdību galvenais cēlons, parasti, sifiliss un gonoreja.

Mūsu ekonomiski spaidīgos laikos sabiedrībā pastāv stipra tieksme aprobežot auglību — novēršot apaugļošanās iespējamību. Vien- un divbērnu sistēma, kuŗa ļoti iecienīta, piem., Francijā, noved pie valsts labklājību apdraudošas iedzīvotāju skaita samazināšanās. Bet ļaunprātīga apaugļošanās aizsarglīdzekļu lietošana ir nevien sociāla nelaime, bet atsaucas kaitīgi arī uz pašiem lietotājiem.

Lai kavētu sēklas iekļūšanu dzemdē, lieto ķīmiskus un mehāniskus līdzekļus.

Visvecākais un visizplatītākais līdzeklis pastāv iekš tam, ka vīrietis neizved dzimuma aktu līdz beigām. Šāda akta pārtraukšana, vislielākā uzbudinājuma stāvoklī, prasa lielu pašsavaldīšanos un enerģijas patēriņu un tā ilggadēja piekopšana nevien atstāj ļoti sliktu iespaidu uz vīrieša nerviem, bet nepaliek bez sekām arī pie sievietes. Neapšaubāmi, ka, piem., dzemdes un maksts iekaisums mēdz būt šādas pret dabīgas kopdzīves sekas.

Tāpat visai kaitīgu iespaidu atstāj dažādi no sievietes lietotie, mehāniskie līdzekļi. Visbīstamākais no viņiem ir tā sauc. dzemdes štiftes. Pēdējās izgatavo no sudraba, alumīnija vai ziloņkaula un, ar zondes palīdzību, bīda caur ārējo dzemdes muti dzemdes kakla ejā. Tādas štiftes apakšgalā ir plāksnīte, kuŗa aizsedz ārējo dzemdes muti un neļauj štiftei ieslidēt dzemdē. Štiftes ievadīšana dzemdes kaklā saistīta ar dzīvības briesmām. Tikai ārsts to var darīt, iepriekš dezinficējot maksti un ar novārtu (sterilu) dzemdes spoguli novērojot pašu ievadīšanas gaitu. Pie mazākās neuzmanības štiftes ievadīšana var novest pie infekcijas (sagīftēšanās) jeb dzemdes sadurstišanas. — Gumijas aizsarglīdzekļi, švammes, tamponi un pārējie ļoti nehygieniski un, kairinot maksti, izsauc stiprus atdalījumus. Vīriešu locekļa aizsargi no plānas gumijas vai zivju pūšļa (kondoni) gan mazāk kaitīgi un droši, bet bieži plīst.

Visvairāk hygieniskas būtu ķīmiskās tabletes. — Maksts skalošana tūlīt pēc akta, priekš sakarsēta un uztraukta ķermēna, ir kaitīga. Bez tam ne katrreiz ar izskalošanu ir iespējams sasniegt mērķi: sēklas spermatozoidi jau iepriekš var būt uzsūkti dzemdē un tad nekāda skalošana vairs nelīdz, jo dzemdē neiekļūst neviena pile šķidrums. —

Ja neauglības panākšana laulībā tiešām nepieciešama, gadījumos, kad grūtniecība apdraud sievietes dzīvību — kā tas ir pie sirdskaites un tuberkulozes, tad pie rakstiskas, abu laulāto piekrišanas, to var panākt operatīvi, pārsienot, vai izņemot gabalu no olvada un tā novēršot oļiņas un spermatozoīda satikšanās iespējamību. —

Sieviešu nervu slimību hygiena.

Ipatnējā sievietes organisma uzbūve cieši saistīta ar sievietes dzimumorganu darbību. Ļoti sarežģītais un daudzus gadus ilgstošais periodiskais radošais dzimumorganu darbs sekmē nervu sistēmas saslim-

šanu. Ja ņem vērā vecumu, tad vislielākais saslimšanu skaits nāk priekšā no 14. līdz 45. gadam. Šajā periodā izšķir vēl apakšnodalījumus, kur vismazākais saslimšanu skaits sastopams dzimumdzīves ziedu laikā un vislielākais saslimšanu skaits — iesākumā un beigās. Šie fakti izskaidrojami ar to, ka sievietes organisms šajā laikā pārcieš pārveidības, kuņas stipri atspoguļojas nervu un asinsvadu sistemās. Dzimungatavības kalngalā vesela sieviete ir fiziski un garīgi apmierināta un līdzsvarota.

Iestājoties dzimumgatavībai, daudzām, it īpaši mazasinīgām meitenēm, ar iedzimtām tieksmēm uz nervu slimībām, parādas pastiprināta jūtēklība, pat histerija, ar pēkšņām pārejām no asarām uz smiekliem un otrādi. Šādos gadījumos jā rūpējas par pareizu diētu un labu sagremošanu. No ēdienu kartes jāizmet viss, kas uztrauc nervus, kā: stipra kafeja un tēja, alus, vīns, stipri sāļi un sapīparoti ēdieni. To vietā jādzērs piens un kakao, jāēd olas, augļi, saknes, zupas un nedaudz gaļas. Jāuzturas svaigā gaisā, jāizvēlas prātīgs un interesants darbs, jāutra sabiedrība un labas grāmatas. Bet balles un citas sabiedriskas izpriecas, smēķēšana un pikantas grāmatas ir kaitīgas un nevietā.

Pirms un pašā menstruācijas laikā novērota pastiprināta jūtēklība, kuņu izsauc asinis pārejošie olnīcu sekreti. Te ieteicams miers, auksti apliekamie uz sirds un galvas, siltas kāju un sēdvannas un nomierinoši dzērieni. Jāsargās ilgi palikt saliektā stāvoklī, kas mēdz būt lasot, rakstot vai strādājot. Jānovērš apģērbā viss tas, kas spiež vēderu. Tāds pat režims ieteicams pie galvas sāpēm un migrenas. Ja jūtamas nervozas sāpes vēdera galā, tad jādzērs 20—30 pīles baldrijanu, jāliekas mierā un jātur siltas kompreses uz vēdera.

Grūtniecības laikā bieži parādās nervu sāpes gūžās un lielos, reibst galva, zaudē samaņu un vemj.

Šās parādības izsauc dzemdes palielināšanās, kāpēc tiek kairināti vēdera organi un savukārt nervu sistema. Apmierināt nervus var mēģināt ar siltām vannām (36° C pa 10—5 minutes).

Šeit pieminēsim arī eklampsiju. Eklampsijas (dzemdēšanas krampju) cēlonis nav pilnīgi zināms. Ļoti bieži viņa savienota ar nieru kaiti. Viņa nav bieža slimība: uz apmēram 500 dzemdēšanām nāk priekšā viens eklampsijas gadījums. Eklampsija visbiežāk parādās pa dzemdēšanas laiku, retāk grūtniecībā un nedēļās. Radībām izbeidzoties, krampji mēdz mitēties. Grūtniecībā eklampsija parasti uznāk pēdējā pusē, nedēļās turpretī pirmajās stundās. Pirmdzemdētājiem uznāk biežāk eklampsija, nekā vairāk dzemdējušām.

Eklampsijas krampji iesākās piepeši: skatiens top stīvs, acu zīlītes platas, ģimīs sāk palēnām raustīties; tad raustišanās top stiprāka, pārīet uz rokām, rumpi un kājām, tā kā beidzot viss ķermenis stipri raustās un mētājas. Ģimīs uztūkst, top zilgans, uz lūpām parādās putas, elpa raustās un beidzot gandrīz apstājas; uz ģimja parādās sviedri. Tad raustišanās top lēnāka, elpošana kārtīgāka, kāmēr pēdīgi slimniece iegrimst dziļā miegā. Tāda krampju lēkme ilgst 10—60 sekundes vai ilgāki. Pa raustišanās laiku zudusē samaņa, pēc kāda laika atkal atgriežas. Slimniece jūtās kā sadauzīta, sūdzās par muskuļu un galvas sāpēm un nezin, kas tai noticis. Bet reti pietiek tikai ar vienu lēkmi, parasti, pēc ilgākiem jeb īsākiem starpbrīžiem lēkmes atkārtojas, top arvien stiprākas un tad slimniece nemaz vairs nenāk pie samaņas.

Sikāki pētot var pārliecināties, ka lielākā daļa šādu dzemdētāju jau iepriekš sūrojušās par zināmiem grūtniecības, bet nav tiem piegriezušās

sevišķas vērības, domādams ka tie ceļās no grūtniecības un tādēļ jāpacieš. Kā tādi priekšteči minami: galvas sāpes, slikta dūša, reiboni, nekārtības mizalus un sevišķi tūskas. Kāju tūska, it īpaši vakaros, parādās bieži grūtniecības beigās, kā vājības un asiņu sastāšanās zīme, jo bērna galva pa daļai saspiež asiņu dzislas mātes iegurni. Bet ja tūska top pastāvīga, ja uztūkst arī rokas un acu plakstiņi, tad lieta grozas ap nopietnu sirds vai nieru kaiti, kādēļ jāgriežas pie ārsta. Un kad arī neviena no minētām zīmēm neparādās, tad tomēr ārstam iespējams, izmeklējot mizalus, jau iepriekš noteikt vai grūtniecība ir apdraudēta no eklampsijas briesmām. Ja ir iemesls domāt, ka varbūt varētu celties eklampsija, tad nokārtojot diētu un citiem līdzekļiem, iespējams to pa daļai novērst. Tamdēļ, arī minētām parādībām iztrūkstot, grūtniece darītu labi, ja, no grūtniecības vidus sākot ik pa pāris nedēļām liktu ārstam izmeklēt mizalus, kas var atnest neatsveramu labumu — glābt divas dzīvības.

Pēcdzemdību laikā, apmēram pirmās 6 nedēļās, bieži nāk priekšā smagas nervu slimības, kā: grūtsirdība, pastiprināta jūtēklība u. t. t., bet pat smagākās pēcdzemdību nervu slimības var ārstēt. Lielāko tiesu šādas sāpes izsauc ne pašu nervu saslimšana, bet mehāniski kairinājumi. Piemēram, pilnās krūtis velk uz leju krūšu muskuļus, uz kuriem tās guļ. Šis spiediens tiek pārdots tālāk, nerviem bagātām apakšmuskulu daļām.

Šādos gadījumos krūtis jāatbalsta ar apsējienu vai labu krūšturi (lifu). Daudzas zīdītājas cieš no pastiprinātas jūtēklības, nervu vājuma un noguruma. Te vajag tikai uzlabot vispārējo organisma stāvokli, lai pastiprinātā vielu maiņa, izsaukta no zīdīšanas, nenovājinātu organismu.

Kritiskā vecumā (klimakterijā), kad pārtraucas menstruācijas un periodiskā oļiņu nogatāvošanās, dažreiz parādās nervu sistēmas dezorganizācija, migrena un nervoza jūtēklība, bet organismam pierodot pie oļiņu nedarbošanās, viss pāriet. Lielākā tiesa sievietes, kuŗas fiziski veselās un morāliski līdzsvarotās, pārcieš šo periodu pilnīgi nemanot.

Ar šo nobeidzu to nervu slimību aprakstu, kuŗas parādās pie sievietēm dažādos vecumos pateicoties sievietes īpatnējām organisma īpašībām.

Lai vieglāki varētu pārskatīt sievietes vispārējās nervu slimības, tās klasificē:

1. nervu slimībās, kuŗas ķer kustības centrus;
2. nervu slimībās, kuŗas iespaido jūšanu un
3. gara slimības.

Katrā grupā izšķir slimības ar paaugstinātu vai pazeminātu iekāres spēju.

Pirmā grupā novērojamas tieksmes uz krampjiem. Krampji parādās nervozām sievietēm pēc stipras uztraukšanās. Dažreiz krampji parādās kā neievērojama sejas muskuļu raustīšanās, bet gadījumā var pāriet īstos krampjos. Krampji, kuŗi parādās noteiktos gadījumos, piem. pirms menstruācijas, diafragmas — krūšu sētas krampji, tā sauktie krampjainie smiekli, rīkles krampji un smagā formā parādās visa ķermeņa krampji. Šās pirmās grupas slimības parādās arī kā atsevišķu muskuļu pāmirus vai paralīze. Teit, bez nepieciešamās specialās ārstēšanās, vēl slimai jāgādā pilnīgs miers un jānovērš viss, kas asi iedarbojas uz acīm un dzirdi.

Pie otrās grupas slimībām iestājās sejas muskuļu sāpes, kāju un roku muskuļu sāpes u. c. Dažreiz paaugstināta vai pazemināta dažu nervu grupu jušanas spēja, kā piemēram: ādas, redzes, dzirdes, garšas un ošas nervu.

Trešā grupā ietilpst gara slimības. Psiholoģijas mācība mums rāda, ka jūtu un instinktu dzīve sievietē ir stipri pārāka par mierīgu prāta apsvēršanu. Visu, kas rada priekus un bēdas, viņa uztver ātrāk un spilgtāk un pat zem samērā niecīgu pārdzīvojumu iespaيدا — viņa var zaudēt jūtu līdzsvaru uz ilgāku laiku. Sievietes jūtu dzīvē sastopam uzbudināšanos, aizraušanos, dzirkstošu dzīvumu, bet tikpat bieži arī vienaldzību, nospīstību, apatiju un glēvumu. Pirmie var dot augstākās uzbudinājuma pakāpes, otrie novest līdz grūtai melancholijai. Abiem šiem gara saslimšanas veidiem pamatā ir sieviešu vājais gribas spēks. No tā iztek, ka sievietei ar savu gribas spēku vajaga pārvarēt slinīgo jūtu uzplūdumu, bet nekādā ziņā nedrīkst glēvi padoties viņam. To viņa var panākt modrīgi atbīdot visas pārspīlētās fantazijas rotaļas, uzturot sevi arvien labā, omulīgā, dzīves priecīgā un vienmērīgā gara stāvoklī. Vajaga izvairīties, pēc iespējas, no visa, kas atstāj smagu satrīcinošu iespaيدا, lai uzturētu jūtu un prāta līdzsvaru. Šīni nozīmē jāsaprot gara dietetika, kuŗa savukārt gauži individuēla, sakarā ar katra atsevišķa cilvēka raksturu un, šīni virzienā, saprātīga sieviete var būt pate sev vislabākais ārsts.

Pastrīpoju, ka viss, kas stiprina vispār organismu, kā gaiss, saule, ūdens, kustības, teicami iedarbojas arī uz nervu sistēmu. To pašu varu sacīt par racionālu barošanu. Daudzkārt ēd par daudz un par bieži, lai gan karš un dzīves apstākļi pēckāra laikā šo ierāšu stipri mainījuši. Vispār pietiek ēst 3 reizes dienā, dodot priekšrocības stādu barībai, jo viņa nevien satur vairāk organismam nepieciešamo sāļu, bet pieprasa arī daudz enerģiskāku kuņģa-zarnu darbību, kuŗa pie sievietes ir vāja.

Mūsdienu uztraucošā dzīve pate par sevi ir pilna dažādiem uzbudinošiem atgadījumiem, tā kā vajaga izbēgt no katra mākslīga un lieka uzbudinājuma, kā: alkohola dzērienu, no visām uzbudinošām barības vielām, kas varētu kairināt visu organismu, vai atsevišķus viņa orgānus. Mūsu organisms ir mašina, kuŗu nekādā veidā nedrīkst apgrūtināt ar pārlietu barību, kas ved ar laiku pie kuņģa paplašināšanās un vispārēja organisma atslābuma. Ievērojot to, mūsu organisms būs ilgi darba spējīgs un vesels, un līdz ar to būs: veselā miesā — vesels gars. Tas nāks par labu nevien pašai sievietei, bet arī viņas apkārtējiem.

Vispārīgā dzimumdzīves higiēna.

Vispusīgā meitenes audzināšanā nedrīkst aizmirst, ka viņai, kā sievietei un mātei, turpmākā dzīvē stāv priekšā ļoti svarīgi uzdevumi. Ģimenes dzīvē, kļūdama par māti, sieviete sasniedz visaugstāko seviš piepildījumu. Lai sieviete tiešām to spētu, tad jau laikus, kā meitene, tā saprātīgi jāaudzina un jāsaģatavo saviem īpatnējiem sievietes uzdevumiem. Īstā laikā un vietā meitene jāiepazīstina ar to, kas saģaida viņu laulības dzīvē. Sievieteij vajaga saģrast, ka viņa brīvprātīgi atģodas vīrietim un uzģpurģjas lielģjam dabas likģmam. Jau pati daba uz to

mudina, padaridama dzimuma baudu tik kairu. Fiziski vēl neattīstītām jaunavām dzimumjūtas neizpaužas visā pilnībā, bet ar olnīcu attīstīšanos un menstruāciju iestāšanos dzimumdzīve parādās visā savā spēkā, kuŗas apmierinājums dod stiprāko jūteklisko baudu. Stiprā dzimumdzīva var pat, neatrasdama istā virziēna, izpausties dažādās nenormalībās, mākslīgā sevis apmierināšanā. (Skat. manu brošuru «Pašapgānišanās»). Parasti šādos gadījumos, dažādiem līdzekļiem un paņēmiēniem, kairina ārējos dzimumorganus. Šādu pašapmierināšanos sauc par onanismu jeb pašapgānišanos. Sievietes, kuŗas slimo ar onanismu, ārējos dzimumorganus (sevišķi kaunuma lūpas) pārkairina tā, ka tie kļūst sarkani, uzpampst un atdala nenormaļu šķidrumu. Ar laiku dzimumnervi tiek novājināti un nemaz vairs nereaģē uz normaliem kairinājumiem pie dabīgās kopošanās. Pašapgānišanās ļoti ļauni iedarbojas uz nervu sistēmu, uz psihiku, radīdama nospiestu gara stāvokli un samaitādama visu sievietes mūžu.

Daudzām sievietēm dzimumbaudas sajūtas attīstās laulības dzīvē tikai ar laiku, neatstājot uz auglību nekādu iespaidu. Tā daudzas «ledainas» (vēsas, aukstas) sievas tik pēc pirmā bērna sāk pārdzīvot dzimumsatiksmē isto dzimumbaudu. Laulībā attīstot dzimumorganiem vislielāko aktivitāti, tie tiek arī padoti visādām saslimšanas iespējamībām. Visdrošākais aizsarglīdzeklis te tīrība, kā ļau agrāk tika teikts. No vēl lielāka svāra ir vīra veselības stāvoklis, resp. vai vīrs neslimo ar kādu venerisku slimību. Tā kā ļoti liels procents neprecētu vīriešu slimo vai ir slimojuši ar veneriskām slimībām, tad dažās valstīs paceļas balsis prasīt pie laulības slēgšanas veselības apliecības. Apzinīgs vīrietis ļau nu gan nedosies laulībā būdams slims ar kādu venerisku slimību, bet daudzreiz slimojot ar triperi kroniskā formā, kas nemaz nav manāms, bet tomēr ir vēl lipīgs, no kam var saslimt sieva un dzimstošie bērni. Ne tikai veneriskas slimības vien var izpostīt ģimeni un pāriet uz pēcnācējiem, bet arī iedzīmtas tieksmes uz tuberkulozi, iedzīmtas gara slimības, krītamā kaite, spītalība un citas. Tāpēc, ļau arī pie mums likums neparedz obligatoriski veselības apliecību precoties, tomēr pienākums pašam pret sevi, savējiem un sirdsapziņu, prasa griezties iepriekš pie ārsta, pārbaudīt savu veselības stāvokli. Tāpat līgavai iepriekš jāpārliēcinās, vai tā ir spējīga dzemdēšanai, vispār grūtniecībai un bērna zīdīšanai. Lāi arī kā sabiedrības konservatīsmis pretotos šādiem ļaunievedumiem, tad tomēr neatvairāma prasība pasargāt sevi un nākamo paaudzi no slimībām un izmiršanas piespīdis iēvest obligatoriskās veselības apliecības.

Laulība prasa kā garīgu, tā arī miesīgu vīrieša un sievietes tuvumu. Pēdējais visspilgtāk izpaužas dzimumaktā un tā mērķis ir — dzimuma tieksmju abpusēja apmierināšana un, vīrieša un sievietes dzimuma šūnīņām savienojoties, pēcnācēju radīšana.

Dzimumaktā cietais vīrieša loceklis tiek iēvadīts sievietes dzimumorganos. Vīrieša loceklis, pašķīrot kaunuma lūpas, iespraužas maksts priekštelpās un tāļāk pašā makstī. Tā kā nevainīgai sievietei iēēja makstī aizvilкта pa daļai ar nevainības plēvi, ir par šauru, tad šī plēve tiek saplēsta. Vīrieša loceklis, kustoties makstī, rīvējās gar maksts sienām un tā mehaniski kairina nervus arvien vairāk saldkaislā sajūtā, līdz beidzot notiek sēklas noiešana. Vīrieša sēkla izplūst makstī un pie pilnīgi iēvadīta locekļa taisni maksts velvē. Tomēr priekš apaugļošanās pilnīga locekļa iēvadīšana makstī nav nepieciešāma. Ir konstatēta

apaugļošanās pat tad, kad nevainības plēvē bijis redzams tikai mazs caurumiņš. Kustīgie vīriešu spermatozoidi prot paši atrast ceļu uz augšu pa maksti dzemdē un apaugļot oļiņu.

Sievietes dzimumorgani pasīvas dabas. Kairinot dzimumaktā klijatoru, pēdējā iestājas erekcija (uzpampšana no asiņu pieplūduma). Maksts priekštelpu Bartolina dziedzeri stiprāk izdala gļumu sekretu, tā atvieglot vīrieša loceklim ieiešanu maksti. Pēc sēklas izplūšanas maksts ieeja sašaurinās, saraujoties attiecīgiem muskuļiem un tādi aiztur sēklas iztecēšanu un sekmē apaugļošanos. Bioloģiski vēl svarīgāks ir tas fakts, ka dzemdei saraujoties aiz liela seksuala kairinājuma, tiek izspiests dzemdes kaklā esošais stiklveidīgo gļotu korkis, kurš tādā kārtā samaisās ar sēklas šķidrums. Dzemdei atslābstot, šis maisījums tiek uzsūktis atpakaļ. Šai parādībai sevišķi svarīga nozīme tāpēc, ka dzemdes gļotas ierosina spermatozoidus, kuri tālāk, dzīvi kustēdamies, jau paši atrod ceļu pa dzemdi un olvadiem uz oļiņu, kā jau agrāk minēts.

Olvados ir paplašinājumi, kuŗos parasti notiek oļiņas un spermatozoidu satikšanās. Pēdējā var notikt tikai tad, ja neilgi atpakaļ ir izšķīlusies no follikula čaulas kāda oļiņa un sēkusi virzīties pa olvadu. Ja sēklas spermatozoidiem tāda tūlī negadās, tad viņi paslēpjas olvadu paplašinājumā, līdz kāmēr sagaida kādu garāmejošu oļiņu, ar kuŗu tad nekavējoši savienojas. Oļiņa nonāk dzemdē 7 dienas pēc izšķilšanās. Vīriešu sēklas spermatozoidi ilgi uzturas dzīvi: mākslīgi uzglabāti pie cilvēka miesas temperatūras, tie dzīvo nezaudējot savas kustības spējas, ilgāk par nedēļu; olvados tie var uzturēties dzīvi līdz 14 dienām.

Pateicoties mākslīgas apaugļošanās novērojumiem pie zemākiem dzīvniekiem, ir izpētīta apaugļošanās un jaunradītā augļa attīstības gaita. Kā jau agrāk teikts, oļiņas lielā skaitā atrodas olnīcās, kur pakāpeniski nogatāvojas noteiktos laika sprīžos, izšķilās un tiek ievirzītas olvados un tālāk dzemdē, kur pa ceļam, sastopoties ar spermatozoidiem, tiek apaugļotas. Neapaugļotās oļiņas tiek ar menstruāciju asinīm izskalotas ārā, bet apaugļotās novietojas dzemdes gļotādā un šeit attīstās par pirmdīgli, augli un beidzot bērnu. Vai oļiņa nākusi no labās vai kreisās olnīcas, nekrīt svarā. No tā momenta, kad apaugļotā oļiņa novietojusies dzemdē un sāk tālāk attīstīties, to sauc medicīnā par «embriju», bet jurisprudencē par «iedzimušu dzīvību» un kā «dzīvs radījums» — tā tiek apsargāta no likuma.

Uzmetot īsu pārskatu sievietes dzimumdzīvei — gatavības laikmetam, menstruācijām, precībai, grūtniecībai, radībām, «nedēļu» periodam, klimakterijam — redzam, cik krasi tā atšķiras no vīrieša dzimumdzīves. Menstruācijas, kuŗas periodiskā darbībā, kā plūdi un atplūdi, veido un vada sievietes garīgo un miesīgo dzīvi grūtniecība, kuŗa pārbauda visa ķermeņa izturību, ienes dziļas pārmaiņas nevien dzimuma orgānos, bet arī pārējā organismā, — radības un «nedēļas», kuŗas atkal savienotas ar mainām organismā un nopietnu saslimšanu draudiem, beidzot — klimakterija, sievietes «bīstamais vecums» ar savu pēdējo seksualās dzīves uzliesmojumu un apdzišanu — viss tas norāda uz sievietes īpatnējo, spilgtāko un dziļāko dzimumdzīves izpaudumu. Sievietes dzimumdzīve, būdama tik cieši saistīta ar visu organismu, tā miesīgo un garīgo darbību, prasa arī rūpīgu un uzmanīgu tās kopšanu. Ceru, ka 20. g. s. sievietes to sapratīs un man nenāksies atkārtot ro-

miešu ārsta Aula Kornelija Celzija vārdus: «Retais tikai spēcina savu miesu, lielākā daļa novājina to.»

Lai dzimumu satiksme tiktu apbalvota ar spēcīgiem un veselīgiem pēcnācējiem, lai viņa līdz sirmam vecumam ritētu bez traucējumiem un arvien dotu dziļu un kaislu baudu, tad viņas piekopšanā neatlaidīgi jāpieturas pie dažiem higieniskiem noteikumiem. Kā pirmā minama mērenība dzimuma priekos, kas attiecas vienlīdz uz sievieti, kā vīrieti, kaut arī pa daļai aiz dažādiem iemesliem. Vīrieti pārmērība dzimuma satiksmē noved pie dzimuma spēju krišanas, pat pilnīgas zaudēšanas (impotences) nākotnē. Sieviete šini ziņā ir izturīgāka, jo dzimuma akts no viņas neprasa tik daudz spēku un enerģijas patēriņa, un viņa var padoties daudzkārtējiem apkampieniem, nezaudējot ne dziņu, ne spējas. Tomēr arī sievietei par dzimuma baudas pārmērību nākās dārgi aizmaksāt, tikai ar citu vērtību: viņa top neauglīga. Pārāk bieža kopošanās izsauc pārrmaiņas sievietes iekšējos dzimuma orgānos, kuņas savukārt traucē apaugļošanu. Šī parādība pazīstama jau sen un par to tautā pat pastāv paruna: uz nomīdīta ceļa — zāle neaug. Kā uz izdevīgu piemēru var aizrādīt uz publiskām sievietēm, kuņas parasti ir neauglīgas. Pie pēdējām gan neauglība izskaidrojama arī kā sekas no abortiem, kroniskiem dzemdes iekaisumiem un veneriskām slimībām. Katrā ziņā pārāk bieža kopošanās pate par sevi izsauc kroniskus dzemdes un olnīcu iekaisumus, kuņi nevien izsauc neauglību, bet radīdami sāpīgas sajūtas var padarīt pašu dzimumu satiksmi par nepatīkamu un neiespējamu. No otras puses, ir novērots, ka pārāk bieža kopošanās ir par iemeslu augļa izmešanai nēlaikā. Bez tam pārrmērība dzimumdzīvē ar laiku satricina abeju partneru nervu sistēmu. Vispirms novājinās dažas gara spējas: atmiņa, uzmanība, domāšana, spēja nodoties ilgstošam garīgam darbam. Rodas zināms gara trulums, nospēstība, vispārīgs nogurums un dzīves apnikums. Bojātā nervu sistēma jūtami ļauni atsaucas arī uz citiem orgāniem, kuņos var iestāties lielāki vai mazāki viņu darbības traucējumi un rezultātā vispārēja organisma novājināšanās.

Par nožēlošanu jēdzienam, kas jāatzīst par pārrmērību, nav matemātiski stingri novilkta robežu, jo dzimuma spējas pie dažādiem ļaudīm ir individuēli dažādas un kas vienam būs pārāk daudz, otram vēl stipri par maz. Par noteicošo pieturas punktu jāņem veselības stāvoklis — tiklīdz kopošanās atstāj nelabvēlīgu iespaidu, tā jāatmet jeb jāierobežo. Protams, līdz ar to nepieciešami izsargāties arī no visiem pārējiem dzimuma kairinājumiem. Vispārī dzimuma priekus ierobežot ieteicams novājinātiem bezspēcīgiem ļauniem ļaudīm un cilvēkiem vēlākos mūža gados. Pie pēdējiem nereti novērojama sevišķa kāre pēc dzimumbaudas, kuņas apmierināšana tomēr ļoti nelabvēlīgi atsaucas uz viņu nervu sistēmu. No dažām autoritatēm tiek norādīts, ka caurmērā dzimuma satiksmei jābūt ne biežāk kā 2 reiz nedēļā, pie tam nekādā ziņā nav pieļaujama atkārtošāšanās. Tādā kārtā sieviete uzglabās savus un arī vīra spēkus.

Vēl jāatzīmē, pēcnākamo labā, ka mērenībai dzimumu satiksmē, vajaga iet roku rokā ar mērenību ēdienos un dzērienos. Pārpildīts kuņģis rada naktīs uzbudinošus sapņus, kuņi savukārt izsauc dziņu pēc kopošanās. Bet tā kā šāds stāvoklis nav normals, to drīzāk var uzlūkot par slimīgu, tad arī tādā brīdī radies mēlestības auglis būs slimīgs.

Dzimuma spēju pavairošanai daudz reiz tiek lietots alkohols, kuņš mazākos apmēros tiešām atstāj savu iespaidu. Bet šis iespaids izpaužas

tikai dzimuma tieksmju, bet ne dzimuma spēju, vairošanā. Pēdējās taisni otrādi, caur alkoholu tiek mazinātas, un stipru alkoholisku dzērienu baudīšana noved pie pilnīga nespēka, kā dzimuma spējās, tā dziņā. Tas tomēr būtu vēl mazākais ļaunums. Alkohola kaitīguma smaguma punkts meklējams tā ļaunajā iespaidā uz pēcnācējiem. Kronisku dzēriņu bērni ir pirmie kandidāti uz dažādām nervu un gara slimībām. Žūpība, kritamā kaite, idiotisms, vājprātība, nervu vājums un citas līdzīgas slimības sastopamas ik uz soļa irstošās alkoholiķu ģimenēs. Pat vienreizēja apreibināšanās ar mazu alkohola glāzīti var būt liktenīga tādā brīdī iedzemdētam bērnam. Šādas iedzimtības iespējamības, bērnu veselības un laimes labā, vecākiem arvien derētu paturēt atmiņā.

Cik nopietni uz šo jautājumu ir skatījušies jau senatnē, zina katrs, kas ir lasījis veco derību (Mozus grāmatas). Tāpat arī Koranā ir sastopami daudz cildeni noteikumi par to. Veclaiku rakstnieks Oribazins savā grāmatā «Sinopis» — biedina izdarīt dzimuma aktu ar pārpildītu vēderu, pēc spēcīgas vingrošanās un grūtiem darbiem.

Tālāk pašu precējušos labā, jāaizrāda, ka tikai dabīga dzimuma satiksme ir ieteicama. Katra novirzīšanās no dabas (dzim. satiksmes pārtraukšana un citi nedabīgi veidi) noved pie organisma saslimšanas. Pa menstruācijām un grūtniecības pēdējos mēnešos no dzimuma satiksmes jāatsakās.

Bieži tiek stādīts jautājums par to, vai jaunībā ir derīgi atturēties jeb piekopt dzimumdzīvi un vai pilnīga atturība nav kaitīga veselībai. Etiski-moraliskais viedoklis prasa atturību ārļaulības dzīvē. Bet arī no higiēniskā redzes stāvokļa illeģitima dzimumdzīvē ir noraidāma, jo priekš- un ārļaulības dzimumu satiksmē, parasti, netiek ievērota dabīgās mērenības likumība un ilgākas atturības brīži mainās ar, veselību postošiem, pārmērības uzplūdumiem, kuŗi pie tam ir saistīti ar iespējamību dabūt venerisku slimību ar visām viņu sekām. Sieviete, bez šiem ļaunumiem, draud vēl nepatīkamā ārļaulības grūtniecība. Veselībai kaitīga — atturība nekādā ziņā nav, ne jaunībā ne arī vēlākos gados. Jāaizrāda arī, ka jo ilgāki cilvēks dzīvo atturībā, jo vieglāki viņš to panes un jo retāk un mazāk viņu traucē pati dzimuma tieksme. Kā līdzekli novērst pastiprinātu dzimumtieksmi var ieteikt veselīgu sportu, fizisku darbu, intereses virzīšanu uz zinību, mākslu vai citu nopietnu darbu. Turpretī alkohols ir lielākais atturības pretinieks, jo reibumā cilvēks top pārāk neapdomīgs un bieži dara to, ko nebūtu pielaidis skaidrā prātā. Lielu lomu spēlē arī lasamās vielas izvēle — jāatsakās no erotiska satura grāmatu lasīšanas.

Kā jau minēts, ļaulības tiešais uzdevums ir — pēcnācēju radīšana. Pēdējā laikā tomēr radušās mācības, kuŗas šī mērķa realizēšanu rauga ierobežot. Tā Maltus ieteic, caur atturību un vēlū iestāšanos ļaulībā, samazināt dzimstošo bērnu skaitu. Neomaltuzianisms iet tālāk un, bērnu dzimstības ierobežošanai, uzskata par pieņemamu katru, apaugļošanu kavējošu, mākslīgu līdzekli. Sievietes šim nolūkam lieto gan dažādus mehāniskus aizsargus (pessarijus, dzemdes štiftes), kuŗi aiztur sēklas iekļūšanu dzemdē, gan ķīmiskas vielas, kuŗas ievestas makstī (suppozitoriju, skalojumu veidā) iznīcina vīriešu sēklas dzīvniecīņus. (Sīkāki par dzim. dzīves higiēnu skat. manā grām. «Vīrietis un sieviete savā kopējā dzimumu dzīvē»).

Pašā pēdējā laikā, pa daļai no neomaltuzianisma, pa daļai citām strāvām izveidojusies jauna mācība, naidīga neomaltuzianismam, t. s.

rāsu higiēna, kuŗa rūpēs par nākošām paaudzēm pilnīgi aizliedz iedzemdēšanas pielaišanu neveselīgu indivīdu starpā. Tikai pilnā nozīmē dzīves spējīgi, veseli un žirgti drikst vairoties, bet nekad vājie un slimīgie. Anglijā ir nodibinājusies sabiedrība, saucama Eugenies Education Society jeb īsi Eugenica, kuŗa uzstādījusi par mērķi šī principa izvešanu dzīvē. Pēc viņas programmas valstij jākontrolē precību noslēgumi, lai laudis ar smagām iedzimstošām slimībām (tuberkulozi, psihopati, epileptiķi, veneriķi u. c.) nestātos laulībā un tādā kārtā būtu izbēgama slimīgas paaudzes radīšana. Arī precības asinsradnieku starpā dod slimīgas pēcnācējus. Statistika rāda, ka lielākā daļa noziedznieku nāk no tādām slimīgām izmirstošām ģimenēm. Amerikas Savienotās Valstīs šis likums ir jau izvests. Arī katram no mums derētu šīni virzienā drusku padomāt un rīkoties ja ne pēc likuma burta, tad vismaz pēc savas sirdsapziņas. Tikai ievērojot un pieturoties pie sacītā, iespējams izveidot veselīgu ģimeni, kur precētam pārim nevajadzēs ķerties pie dažādiem aizsardzības līdzekļiem un vēl mazāk pie abortiem, tik bīstamiem priekš sievietes. Ja šīni jautājumā ir ieinteresēta katra ģimene, tad jo vairāk valsts — tautas veselīga pieauguma labad.

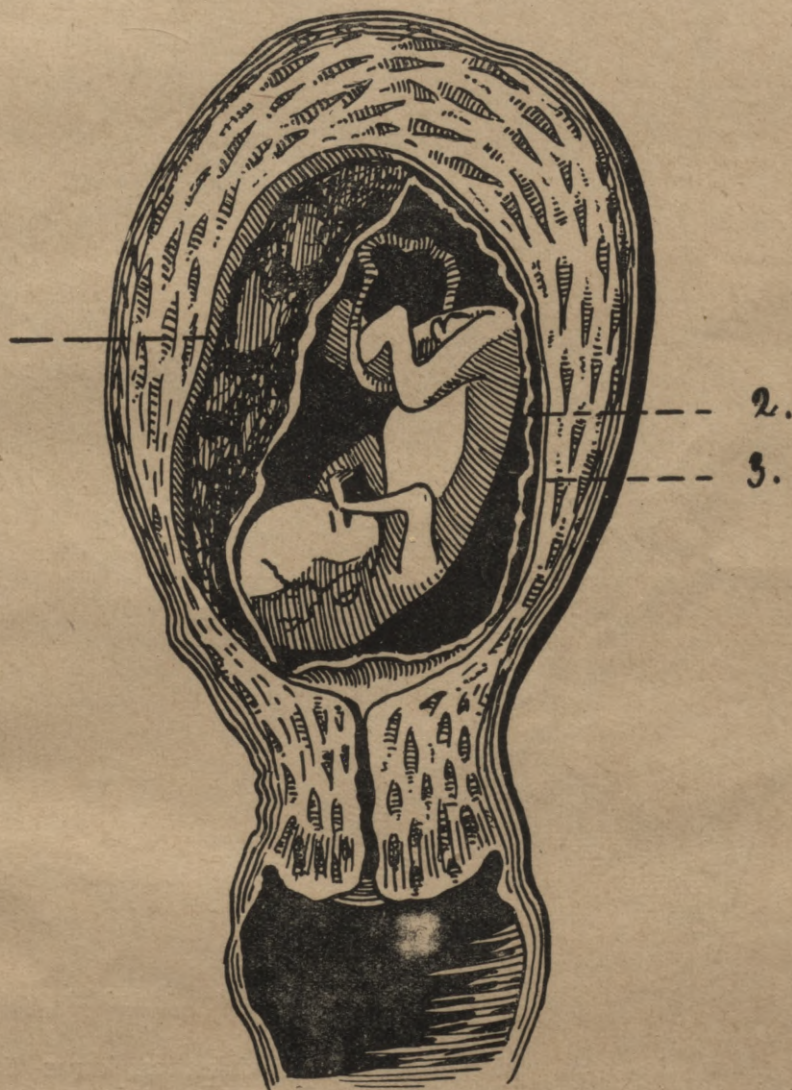
Grūtniecība un viņas diētika. Aborti, priekšlaicīgas dzemdības.

Vesela vīrieša un sievietes dabīgas dzimumkopdzīves sekas ir sievietes grūtniecība. Auglības periods ilgst no 14—15 līdz 47—50 mūža gadam. Klimats, rāsa, ķermeņa uzbūve un slimības dara iespaidu uz pirmo grūtniecību un auglības ilgumu. Karstā klimatā auglība sākās ļoti agri, jau 8. mūža gadā, bet arī Eiropā ir konstatēti atsevišķi gadījumi, kad 8 gadus vecas meitenes tapušas grūtas. Tāpat atgadās arī, ka sievietes auglība pārsniedz caurmēra vecuma robežu un ilgst līdz 55. mūža gadam. Ir atzīmētas dzemdības pat pie 63 g. vecas sievietes. To normalo skaitu bērnu, kuŗus sieviete savā dzimuma auglības laikā varētu radīt, viņa nekad nesasniedz, jo vīra un sievas veselība, dzīves apstākļi un pašu griba ierobežo auglību. Auglības izdevīgākais laiks sākās ar sievietes 20. un vīrieša 25.—26. dzīves gadu.

Grūtniecība iesākās ar apaugļotās oļiņas ieperināšanos dzemdē. Ir daudz pazīmes, kuŗas norāda uz iestājušos grūtniecību, bet ne arvien viņas var tūlīn uztvert un pareizi novērtēt. Un kaut gan būtu ļoti labi, ja varētu konstatēt grūtniecību tūlīn pašā sākumā, jāsaka, ka taisni pirmajos 4—8 nedēļās tas ir sevišķi grūti. Par notikušās apaugļošanās galveno pazīmi uzlūko menstruāciju iztrūkšanu, kas arī ir pareizi priekš pilnīgi veselām sievietēm zināmā vecumā, bet gadās arī tādas sievietes, kuŗām pirmajos mēnešos pēc apaugļošanās, tomēr rodas parastā laikā menstruācijas un no otras puses regulu nostāšanās var būt sakarā arī ar citiem imesliem, vairāk vai mazāk slimīgu stāvokli, pie kam grūtniecība pilnīgi izpaliek. Pie drošākām grūtniecības pazīmēm pieskaitāmas redzamas un jūtamās pārmaiņas dzimuma organos, no kuŗām uzkrītošākā ir dzemdes pastāvīga augšana un pārveidošanās, piemērojoties viņā ieslēgtā augļa attīstībai. Līdz ar grūtniecības attīstību rodas pārmaiņas sievietes ārējā izskatā, kuŗas arī var tikt uzlūkotas, gan kā nedrošas, grūtniecības pazīmes. Tā sejas izskats pārvēršas, dažureiz parādās tumši vai dzeltenī plankumi uz sejas vai citas vietas, ap acīm

zili riņķi, krūtis piebriest, pupu apkaime top manāmi tumšāka; mīšana nereti top apgrūtināta un paši mizali tumšākas krāsas; bez tam tiek novērota bieža gara stāvokļa maiņa, patīka uz savādiem ēdieniem, slikta dūša, vemšana, nogurums, galvas un zobu sāpes, sirds pukstēšana, kāju tūska un citas parādības.

Tādas zīmes jāuzlūko tikai par ticamām, bet ne gluži drošām grūtniecības pazīmēm, jo var parādīties arī ārpus viņas. No otras puses grūtniecība var pastāvēt arī šīm zīmēm iztrūkstot. Tādēļ ar pilnu pārliecību nevar runāt par grūtniecību, pamatojoties vienīgi uz augšējām nedrošām pazīmēm; pēdējām jāpievieno pilnīga pārliecība par paša



Zīm. 14. rāda dzemdes šķērs griezumu 5. grūtn. mēnesī. Dzemdes labā pusē redzama placenta (1.). Pēdējā pāriet augļa plēvēs (2. un 3.), kuŗas no visām pusēm ietin augli. Auglim jau pilnīgi izveidojusies galva, rumpis un locekļi. Redzama arī naba, kuŗa savieno augli ar placentu.

augļa dzīvi, izklausot viņa sirds pukstienus u. t. t. Pie sievietēm, kuŗas jau vairākkārt dzemdējuŗas, arī nedroŗiem simptomiem ir liela nozīme, jo viņas zin, vai pie agrākām grūtniecībām bij lidzīgas parādības.

Kā jau minēts — grūtniecība sākas ar oliņas apaugļošanu (kam visizdevīgākais laiks 8.—10. diena pēc menstruacijām) un apaugļotās oliņas novietošanos dzemdes dobuma gļotādā, kur viņa ieperinās kā ligzdā.



Zīm. 15. rāda dzemdes un bērna stāvokli dzemdē — pēdējos grūtniecības mēneŗos.

No oliņas virsas uz visām pusēm dīgst bārkstītes, kuŗas ieurbjas irdenā dzemdes gļotādā. Bārkstītēs attīstās smalkas asinstrauku dzīslīņas, kuŗas no dzemdes gļotādas, resp. mātes ķermeņa, pievada dīglim, viņa augšanai nepiecieŗamās, ar skābekli un barības vielām bagātās asinis un aizvada augļa vielu maiņas atkritumiem piesātinātās (asinis). Dīglim augot, ŗis asinsvadu tīkls izveido tā saucamo «bērna vietu» («otro

pusi», placentu), kuŗa pēc dzemdībām atdalās un tiek izmesta no dzemdes. No «bērna vietas» uz augli iet savienojošā nabas saite, kuŗa pievienota pie bērna nabas. Nabas saitē atrodās arterija, kuŗa pievada mātes svaigās asinis auglim un divas vēnas, kuŗas augļa nederīgās asinis aizvada atpakaļ mātes ķermenī. Nabas saite ir apmēram 50 cm. gara. (Sk. zīm. 14. un 15.).

Pa daļai (zīm. 14.) no dzemdes glotādas, pa daļai no augļa, ap pēdējo attīstās viņu ietverošs plēvveidīgs maiss, kuŗš no ārpuses cieši piekļaujas dzemdes dobumam un iekšā piepildīts ar augļa ūdeni, kuŗā brīvi peld, pie nabas saites piestiprinātais dīgļis — vēlāk bērns, ar drusku uz priekšu saliektu muguru un cieši pie rumpļa pievilktām rociņām un kājņām. Augļa ūdens pasargā bērnu no rīvēšanās gar maisa sienām, kā arī aiztur ārējos sitienus, grūdienus un taml. un atļauj bērnam svabadi attīstīties un kustēties. (Sk. zīm. 14. un 15.).

Dzemdei ar augli pastāvīgi augot aprūkst vietas iegurnī un tā paceslas vēdera dobumā, kur sataustāma kā apaļš ķermenis, pie kam vēders arvien palielinās.

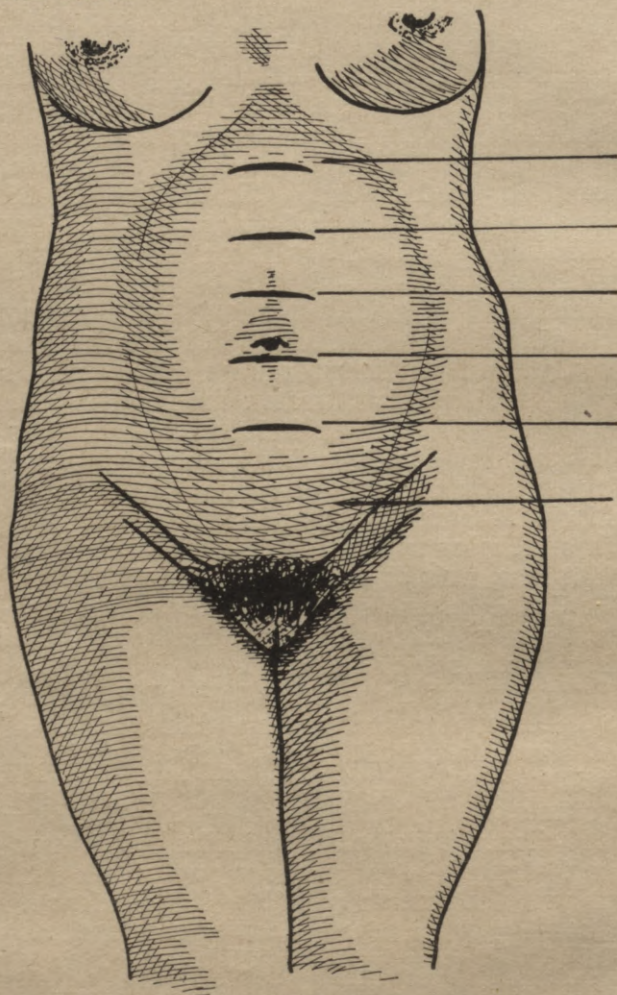
Dīgļa iesākumā zivjveidīgais ķermenis jau ar otro mēnesi pieņem arvien vairāk cilvēkam līdzīgu izskatu. Norobežoņas galva, rumpis un no četriem rudimentāriem piedēkļiem pakāpeniski izveidojas rokas un kājas. Kāmēr augļa locekļi vēl mazi, māte nekā nejūt, bet starp 4 un 5 mēnesi sāk sajaut vieglus grūdienus un kustības vēderā. Šās sajūtas parādās ļoti noteikti taisni grūtniecības vidū. Bieži gan pirmās kustības nepamana, kāpēc var arī kļūdities. Bērnam tālāk augot trieciņi vēderā kļūst arvien stiprāki. Daudzdzemdējuņas mātes pēc šīm kustībām pēdējos grūtniecības mēnešos spēj pat noteikt bērna dzimumu: meitenes ir nekustīgākas, klusākas, puisēni dzīvāki, nemierīgāki.

Jau piektā mēnesī, klausoties ar stetoskopu vai tieši ar ausi, var dzirdēt augļa sirds pukstēšanu, pēc kuŗas droši var noteikt iestājušos grūtniecību, kā arī augļa stāvokli dzemdē.

Grūtniecības ilgumu apm. var noteikt pēc pēdējām menstruācijām un dzemdes lieluma, iztaustot to caur vēderu. (Sk. zīm. 16.). Astotā mēnesī dzemdes dibens aizsniedz pakrūti, devītā mēnesī noslīd drusku uz leju, ko grūtniece sajūt kā elpošanas atvieglojumu un pēc kuŗas vairāk dzemdējuņas zin tuvojamies savu grūto stundu — dzemdības. — Grūtniecības ilgumu rēķina 280 dienas (9 kalendara mēnešus), skaitot ar pēdējās menstruācijas pirmo dienu. Taču šis aprēķins nav arvien gluži pareizs: nogatavojuies bērns var piedzimt arī pēc 270—300 dienām; ir gadījumi, kad bērns piedzimst pat 320 dienā pēc pēdējām menstruācijām. Otrkārt grūtniecība var sākties vai nu tūlīt pēc pēdējām, vai arī ļoti īsi priekš pirmajām izpalikušām menstruācijām, kas var dot 3—4 nedēļas lielu starpību.

Lai gan grūtniecība nav slimība, bet dabīga fizioloģiska parādība, tad tomēr viņa ir saistīta ar tādām pārmaiņām sievietes organismā, kas var izjaukt visu tā līdzsvaru. Grūtniecībā sievietes organisma darbībai tiek uzstādītas augstākās prasības, jo sieviete šīnī laikā, kā saka: «Dzīvo diviem». Vesela sieviete šos dabas uzdevumus veic bez kādām grūtībām, turpretīm tā, kuŗas organismā kaut kas nav kārtībā, grūtniecības norisē arvienu cieš no vienam jeb otram organam nepiemērota pārbaudījuma. Visumā pārmaiņas ir tik lielas, un prasa tik bieži ārsta padomu, ka no dažām pusēm ir priekšlikums ierīkot sevišķas grūtniecības klinikas.

Dabīga parādība grūtniecībā, bez jau minētās dzemdes augšanas un izplešanās, ir pastiprināta asiņu pieplūšana makstī un ārējos dzimuma organos, caur ko tie pieņem zilgani-sarkanu nokrāsu, kļūst irdenāki, mīkstāki un elastīgāki. Tādā kārtā tie tiek sagatavoti nākošam dzemdēšanās procesam un nogatavojies auglis spēj iziet caur šauru makstī, nemaz nesaplēšot to. Maksts bez tam top plašāka un garāka, lai bērns vieglāki varētu izspiesties cauri.

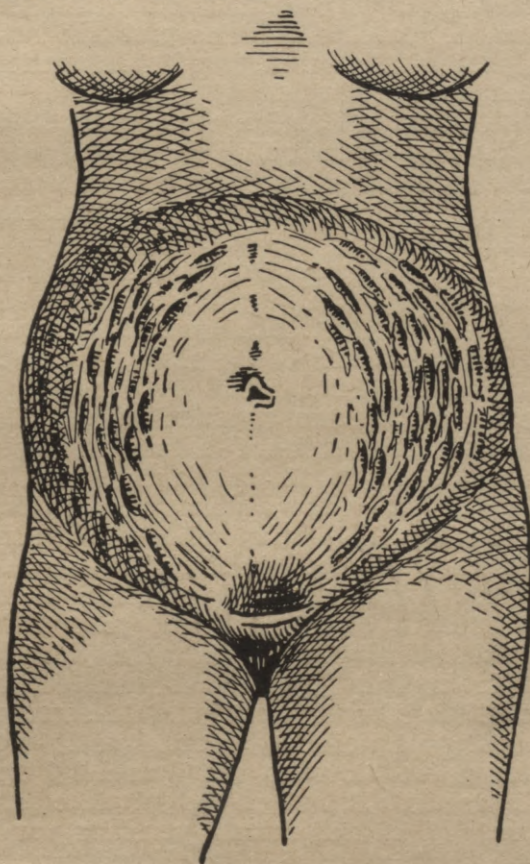


Zīm. 16. Dzemdes dibena augstums dažādos grūtniecības mēnešos (pēc Bumna) — 4., 5., 6., 7., 8. un 9. 10. grūtn. mēnesī dzemde noslid un viņas dibens atrodās 8. mēneša augstumā.

Sakarā ar dzīvāko vielu maiņu, grūtniecības laikā makstī atdalās gļotains, biezs, balts šķidrums, kuŗu apiamā kārtā mēdz uzskatīt par balto ziedu sākumu un rauga visādiem līdzekļiem apkarot. Šāda rīcība ir pavisam nevietā, jo šādām maksts gļotām piemīt īpašība novājināt jeb iznīcināt viņā no ārienes iekļuvušos slimības dīgļus.

Palielinātā dzemde spiež uz iegurņa asins vadiem un tādā kārtā izsauc asins sastrēgumus kājās, caur ko rodas ādai caurredzami zilganie,

dažāda lieluma, mezgli. Ja šos asinstraucus no ārienes spiež, tad asins viņos sakrājās vēl vairāk un tie piepampst. Tāpēc nedrīkst nēsāt šauru apģērbu un žņaudzošus apsējus, kas traucē asins riņķošanu. Apģērbam vajaga atbalstīties uz pleciem (reformkleitas), bet ne uz viduci. Kā zeķturi lietojamas tikai elastīgas saites (gumija), sānos piestiprinātas pie krūšturā vai jostas. Pie ļoti stipri izveidojušamies venu mezgliem der nēsāt elastīgas bindes (uztināmas sākot no pirkstiem uz augšu) vai gumijas zeķes. Asins riņķošanu veicina siltas vannas (34°—36° C.), viegla aprīvēšanās ar rupju dvieļu un masaža.



Zīm. 17 rāda grūtnieces vēdera semādas rētas jeb strīpas, kādas izbēgamas vēderu pēdējā grūtniecības laikā nobindējot.

Mazāk kaitīga, bet toties nepatīkama ir cita, bieži sastopama grūtniecības parādība, — zemāds rētas (zīm. 17), kuŗas rodās sakarā ar ādas pārliecīgu sastiepšanu pavēderē un uz krūtīm. Grūtniecības laikā šās rētas ir brūni - sarkanas, pēc radībām top spīdoši baltas un tādas, kā bijušās grūtniecības pazīmes, paliek uz visu mūžu. Jāsaka, ka minētās rētas ne arvienu ceļas no grūtniecības, viņas var nākt priekšā arī piem. pie aptaukošanās, bet grūtniecībā, ja āda ir labi kopta un elastīga, var arī pavisam iztrūkt. Lai samazinātu šādu rētu parādīšanos, ļoti derīgi vēderu katru dienu minutes 10 ilgi masēt, glaudot un berzējot ādu ar kādā krēmā vai taukos sasmērētiem pirkstiem. Pateicoties tādai masāžai, āda

un zemādas slāņi kļūst tik mīksti un elastīgi, ka nepatīkamās apakšādas plaisas neparādās.

Ar piekto mēnesi sākot vēdera vidus līnija, no nabas līdz kaunuma lokam, top tumšāka, dažreiz pat melna. Līdzīgi tumšu nokrāsu pieņem arī pupi un viņu apkaime. Arī citās miesas daļās, sevišķi ap muti, uz vaigiem un pieres, no 6. mēneša sākot, mēdz parādīties tumši plankumi. Šādi krāsas defekti nereti velti uztrauc grūtnieces, jo pēc radībām viņi pilnīgi pazūd, kā nākuši.

Grūtniecība ir saistīta arī ar slimīgām parādībām, kuņas, dažkārt, var pieņemt nopietnu raksturu. Tā gadās vemšana (tikai uz nervu pamata), spiešana pakrūtē un nelaba dūša, riebums pret dažiem ēdieniem, gaīvas sāpes un reibonis, pastiprināta siekalu izdalīšanās, aizcietēšana un paaugstināta nervu jutelība.

Siekalas, lielākā vai mazākā mērā, var sākt tecēt jau pirmajās grūtniecības dienās. Vispār siekalošana ir diezgan raksturīga grūtniecības pazīme un reizēm var būt tik stipra, ka apgrūtina sievieti. Labākais līdzeklis pret to laiks, jo, parasti, pēc pirmajiem grūtniecības mēnešiem, viņa pati no sevis mitējas.

Nepatīkamākas, kā siekalošana, ir zobu sāpes, kuņas reizēm rodas pirmajos grūtniecības mēnešos. Lai pārlicinātos, vai zobi tiešām nav slimī, vispirms tie jāliek izmeklēt zobu ārstam. Dažreiz grūtniecēm sāp gluži veseli zobi, tās ir nervozas dabas sāpes un tiek mierinātas ar atiecīgiem, ārsta parakstītiem līdzekļiem.

Viena no visbiežāki sastopamām grūtniecības pazīmēm, kuņa parādās pie puses no grūtniecēm, ir vemšana. Reizēm tā parādās jau nedaudz dienas pēc apaugļošanās, bet pa lielākai daļai gan tikai pirmā grūtniecības mēneša beigās. Nereti pašas vemšanas nemaz nav, bet paliek tikai slikta dūša. Dažām sievietēm vemšana nāk priekšā tikai pārs reizes pa visu grūtniecības laiku, citām jāņem vairāk katru dienu. Visbiežāk jāņem rītos, pēc atmošanās, bieži arī pēc maltītes. Parasti vemšana nemēdz neko daudz kaitēt un otrā grūtniecības pusē pāriet pati no sevis. Vemšanas ierobežošanai ieteicams no rīta, pirms piecelšanās, tāpat gulēt gulēt vieglas brokastis un pēc tam vēl pagulēt kādu pusstundu, bet galvenais, nedrīkst piepildīt kuņģi ar smagu, grūti sagremojamu barību. — No vienkāršās, parastās vemšanas grūtniecībā jāšķir tā saucamā neapturamā vemšana, kad grūtas sievietes vemj pastāvīgi, nevien pēc katras maltītes, bet arī ārpus tās. Sakarā ar to, grūtniece stipri novājē un zaudē visus spēkus. Tā kā neapturamā vemšana var celties no dažādām citām kaitēm (histerija), tad šādā gadījumā arvien jāgriežas pie ārsta.

Apmēram tanī pašā grūtniecības laikā rodas arī ēstgribas trūkums un savādas iegrības. Viegli saprotams, ka grūtniece var stipri novājēt, ja ēstgriba stipri mazinājusies un ilgst ilgāku laiku. Zudusē ēstgriba gan mēdz atgriezties otrā grūtniecības pusē pati no sevis, tomēr labāk jau ar pirmo grūtniecības mēnesi censties uzlabot, aizvietojojot to ar taukiem un ogļu hidratēm (augu un dzīvnieku tauki, rīsa, auzu un c. putraimi, kartupeļi, miltu ēdieni, augļi, saknes un t. t.). Visbarojošākā barība tomēr ir piens un piena produkti, kuņu augstākā vērtība atkarājas no viņa vispusīgā sastāva un lielā mineralsāļu, sevišķi kaļķu satura. Pienu ieteicams lietot apm. litru dienā. Ēdot 3—4 reiz dienā tomēr jābrīdina no kļūdas, uzlūkot grūtnieci kā barokli un ēst nepārtraukti, pat naktī. Arī kuņģim ir vajadzīgs miers un ir ļoti kaitīgi to spiest strādāt bez atpūtas.

Bez tam pārmērīga nobarošanās uzstāda lielākas prasības sirds darbībai, kuŗa grūtniecībā jau tā ir vairāk nodarbināta, kā parasti. Daudz pēdējā laikā apspriestais jautājums, pēc mātes barošanās noteikt augļa attīstību un pat dzimumu, liekās, maz pamatots. Drīzāk var pielaist, ka tieši barošana lielu iespaidu uz augli neatstāj. Vai mātes organismā barības vielu daudz vai maz, auglis ar to nerēķinas, bet ņem tik, cik viņam vajadzīgs. Protams, pārmērīga mātes organisma novājēšana slikti atsauksies arī uz augli. Pamatojoties uz jaundzimušo svara svārstībām dažādos gada laikos (rudeni, ziemā), daži domā, ka noteicošais faktors bērna svara pieaugšanā vai krišanā piekrīt vitamīniem.

Dzeršanai grūtniecēm noderīgākais ir labs, tīrs ūdens, kuŗam garšas dēļ var pielikt klāt augļu sulas. Alkoholu saturoši dzērieni nav pielaizami.

Ja ir tieksme uz vēdera aizcietēšanu, to ļoti bieži novērs glāze vēsa ūdens, izdzerta no rīta tukšā dūšā. Var lietot arī vieglas caurejas līdzekļus: Karlsbades sāli, cascarae sagradae, pulv. liquirit. comp. vai glicerina klizmas. Stipri caurejas līdzekļi galīgi izslēdzami.

Izcilus nozīme grūtniecībā piekrīt ādas kopšanai un tīrībai. Pēdējās grūtniecības nedēļās siltas, 28° C. vannas jāņem katru dienu. Tieši iepriekš radībām, lai izvairītos no mazgājamā ūdens iekļūšanas makstī, vannu vietā labāk vienkārši apmazgāt visu ķermeni. Sevišķa vērība piegriežama dzimuma orgāniem. Maksts skalojumi, grūtniecības pastiprināto atdalījumu novēršanai, parasti nav lietderīgi un maz līdz. Pietiek, ja ārējie dzimuma orgāni ikdienas tiek apmazgāti ar remdenu (labāk vēsāku, kā siltāku) ūdeni un ziepēm, pēc kam nosausināti. Šādu apmazgāšanu var taisīt pat vairāk reizes dienā. Ūdenim var arī pielikt borskābi vai vārāmo sāli. Gadījumā, ja ir viegla iekaisuma parādības, sūrkstēšana, — vajadzīgi stiprāki līdzekļi: lizoforma, lizola, māla etiķa atšķaidījumi. Kaunuma mati priekš radībām jānocērp.

Apģērbam nevajaga būt pārāk smagam un karsējošam, bet vieglam, brīvam un pietiekoši aizsargājošam pret aukstumu. Aukstā laikā der nēsāt vilnas vai pusvilnas veļu. Zīda veļa vairākumam nebūs pieticama, tīra līnu audekla ir drusku par vēsu. Lai pasargātu dzimuma orgānus no saaukstēšanās, putekļiem un citiem netīrumiem, jānēsā slēgtas apakšbikses. No 7.—8. grūtniecības mēneša ieteicams brīvi pieguļošas bandažas vēdera atbalstīšanai. Pēdējā laikā sievietes ļoti iecienījušas apavu augstos papēžus; grūtniecībā no tādiem tomēr jāatsakās un jābūt pieticīgām ar zemiem un platiem.

Līdz ar miesas kopšanu jāpiegriež vērība arī grūtnieces psihiskam stāvoklim. Ja psihe ir novājināta, tad pat visniecīgākie iemesli var novest grūtnieci stipra uzbudinājuma vai smagas nospiešanas gara stāvoklī. Priekšā stāvošās radības bieži baida grūtnieces un šādos gadījumos neizprotama saturs medicīnisku grāmatu lasīšana var atnest daudz ļauna, kādēļ lasīšanai labāk izvēlēties viegli saprotamus, populārus rakstus. Tāpat jāatsakās no kairinošām pikantērijām. Jācenšas domas un jūtas vērst uz visu ceļu, labu un daļu. Dusmas, ignums un visas citas nepatīkamās sajūtas ar gribas spēku jāapslāpē. Jāgādā par gara mieru un līdzsvaru.

Jau grūtniecības sākumā, sevišķi pirmā grūtniecībā, ļoti vēlama ārsta apskate, lai noteiktu, vai normāla iegurna uzbūve, maksts, ieeja makstī un citi apstākļi. Pēc tādas apskates var spert visus nepieciešamos iepriekšējās aizsardzības soļus, lai dzemdēšana noritētu normali, ja arī tiešām ir bijuši kādi sarežģījumi. Dzemdēšanas mehānismā galveno lomu spēlē iegurna kaula riņķa lielums, caur kuŗu jāiziet dzimstošam bērnam,

un augļa stāvoklis dzemdē. Pareizā stāvoklī bērna galva ir uz leju un mugura uz priekšu. (Skat. zīm. 15.). Ar septīto mēnesi ārsts jau var droši noteikt, vai augļa stāvoklis pareizs vai nē. Laikus atrastās nepareizības augļa stāvoklī, un ar to saistītās sekas, var novērst vai izlabot. Ļoti no svara izmeklēt grūtniecības mīzalus.

No minēto grūtniecības diētikas noteikumu izpildīšanas atkarīgas nevien mātes labsajūta un veselība, bet arī bērna attīstība.

Daudzas no slimīgām grūtniecības parādībām izskaidrojamas ar paugstinātu nervu jūtēklību jeb vājumu, no kā gaiši redzams, cik liela nozīme sievietes vēlākā dzīvē ir jaunībā sargātiem un stiprinātiem — veselīgiem nerviem.

Lai izvairītos no dažādiem nepatīkamiem vai bīstamiem grūtniecības sarežģījumiem, katrai sievietei jāzin grūtniecības diētikas pamatlikumi, kuņģiem jāseko grūtniecības laikā un 6 nedēļas pēc dzemdībām, kā mēr viss nokārtojas.

Daļa no grūtniecēm ir pārāk bailīgas, citas, turpretim, pārāk neuzmanīgas grūtniecības laikā. Ir zināms, ka strādnieces un vidus šķiras sievietes līdz pēdējai grūtniecības dienai, pat stundai, strādā savus parastos mājas darbus. Mērena fiziska nodarbošanās ir tikai ieteicama, bet viņa nekad nedrīkst iet pār mēru, t. i. līdz nogurumam. Vēl uzmanīgākai, kā mājas darbā, jābūt attiecībā uz sportu, kuņģis otrā grūtniecības pusē pilnīgi jāpārtrauc. Katrs sporta veids, jāšana, braukšana ar velosipēdu, tenisa spēlēšana, ilgstoša braukšana vāgos vai pa dzelzceļu, kalnos kāpšana, stipra liekšanās, smagumu celšana un dejošana — jāatmet. Bīstams ir arī profesionāls darbs ar alvu, dzīvsudrabu, fosforu un tabaku.

Dzimumsatiksme pirmos 5—6 grūtniecības mēnešos atļaujama un ir pilnīgi nekaitīga. To absolūti noliegt pa visu grūtniecības laiku arī nozīmētu uzstādīt prasības, kuņģis netiktu pildīts. Bet beidzamos grūtniecības mēnešos sievietei no dzimuma satiksmes pilnīgi jāatturas. Neapšaubāmi, ka kopojoties vīrietis ar savu dzimumorganu var ievadīt makstī dažādus slimības dīgļus. Medicīniskā literatūrā ir atzīmētas smagas pēcdzemdību slimības, kuņģis cēlušās kopojoties neilgi priekš dzemdēšanas. Dzimumsatiksme šinī laikā arī tādēļ nedrīkst pielaist, ka tā var izsaukt ļoti bīstamu asiņošanu, kuņģis bieži seko dzemdēšana nelaikā. Šo dzimuma satiksmes kaitīgumu grūtniecības laikā ir novērojušas jau senās tautas un tādas noliegušas zem stingra soda bridinājuma.

Katrai grūtniecei nepieciešami pavadīt ikdienas, arī slīktā laikā, dažas stundas pastaigājoties svaigā gaisā, kas, protams, atkrīt tādā gadījumā, ja viņas parastais darbs norit uz lauka. Pastaigājoties jāietur gaita, kuņģis sekmē dziļu elpošanu. Sievietēm, kuņģis nestrādā nekādu fizisku darbu, ieteicama sistematiska ķermeņa vingrošana (ģimnastika). Līdz ar vispārējo organisma stiprināšanu, vingrošana svaigā gaisā un pastaigāšanās, uzlabo miegu, kuņģa zarnu un citu organu darbību.

Grūtnieces nakts miegam jābūt 8—10 stundas ilgam, pievienojot bez tam pēcpusdienas atdusu. Gultai nevajaga būt pārāk mīkstai. Ja ir tieksme uz biežām galvas sāpēm, neder lietot dūnu spilvēnus, jo viņi pārāk karsē galvu, bet labāk pildītus ar jūras zāli vai astriem. Gulamistabai jāiedala telpas saulainas, viegli vēdināmas un brīvas no tepīkiem, aizkariem un līdzīgām, putekļus uzkrājošām lietām.

Kas attiecas uz grūtnieces barību, tai jābūt, pirmām kārtām, vispusīgai. Līdz ar olbaltumu, taukiem, ogļhidrātiem organismam nepiecie-

šams kalķis, dzelzs un vitamīni. Vārāmās sāls daudzums jāsamazina līdz apm. 8 gr. dienā. Gaļu ieteicams daudz nelietot.

Augļa normala augšana un attīstīšanās stāv visciešākā sakarā ar mātes veselību un ne tikai veselību vien, bet vēl vairāk ar to, cik un kā mātes organisms spēj pievadīt caur asinīm bērnam vajadzīgās barības vielas. Augļa asinsriņķošana pilnīgi atkarīga no mātes asinsriņķošanas, jo caur nabas saitēm vadiem, mātes asinis tieši ieplūst bērna asintraukos. Mātei vispirms jā rūpējas, lai viņas asinis būtu pietiekoši un vispusīgi bagātas barības vielām, t. i., jāseko barībai, elpošanai, kuņģa un ādas darbībai. Pie nepilnīgas vai nepareizas barības, bērns piedzimst vājš un sīks. Ja grūtnieces barība nesatur pietiekoši asinsradošu vielu (dzelzi), bērns iegūst tieksmi uz mazasinību; ja barība satur maz kalķa sāļu, tad bērna kauli neiegūst vajadzīgo cietumu. Dažas mātes kroniskās slimības, piem. sifiliss, ļoti viegli pāriet uz bērnu. Tāpat katrs traucējums vai nenormālība mātes asinsriņķošanas norisē tūlīt atsaucas uz bērna asinsriņķošanu un apdraud tā veselību, pat dzīvību. Tādi traucējumi var celties no paviršas elpošanas, uztraukšanās, nepareizas sirds darbības, gremošanas traucējumiem, augstas temperatūras un kaitīgām kustībām. Grūtai sievietei ir kaitīgs katrs pēkšņs grūdiens, ilgstoša ķermeņa kratīšana, smagumu celšana, stipra staipīšanās, dzišanās izkārnīties no stipras caurejas un t. t., jo šādi mehāniski insulti var izsaukt oļiņas atdalīšanos no dzemdes, asiņu un augļa ūdens noplūšanu, un līdz ar to, augļa nāvi.

Asiņošana no dzimumorgāniem grūtniecības laikā vienmēr ir pazīme, ka kaut kas dzimumaparātā nav kārtībā. Tādi sarežģījumi pārtrauc dabīgo augļa attīstīšanos un nespeļot laikus ārstnieciskus aizsardzības soļus, var novest pie aborta vai priekšlaicīgām dzemdībām. Par abortu sauc grūtniecības pārtraukšanos pirmās 28 nedēļās, kad auglis vēl nav spējīgs dzīvot ārpus mātes organisma. Priekšlaicīgi dzemdējot (starp 28—40 nedēļām), bērns piedzimst gan dzīvs, bet tikai reti, un pie tam sīki ievērojot attiecīgi īpatnēju kopšanu un barošanu, paliek dzīvs. Aborta gadījumā tiek izdzīts ārā, parasti jau miruša bērna dīgļis, kopā ar viņu ietverošām augļa plēvēm (augļa pūslī) no dzemdes, kam seko asiņošana, jeb pārplīst augļa pūslis, tā izsaucot augļa ūdeņa priekšlaicīgu noplūšanu. Stipri mehāniski satricinājumi, kā grūdieni, kritieni, vētrains dzimumsatiksme un t. l., var atraut dīgļi. Visos šādos gadījumos auglis, parasti, nobeidzas. Tie paši cēloņi (placentas atdalīšanās un augļa pūšļa pārplīšana) ir par iemeslu priekšlaicīgām dzemdībām. Kā vienā, tā otrā gadījumā augļa nāves tiešais cēlons ir barošanas pārtraukšana.

Aborta gāita norit atkarībā no augļa vecuma. Pirmos divos grūtniecības mēnešos oļiņas virsma ir saistīta ar dzemdi un uzsūc barību caur savām bārkstītēm, kuņas ieurbjas uzpampušā, irdenā un asinīm bagātā gļotādā. Vēlāk, sākot ar trešo mēnesi, augļa barošana notiek caur poraino, asintraukiem bagāto placentu un nabu. Katrā gadījumā, tiklīdz saistošā augļa virsma atdalās no dzemdes, sākās asiņošana. Pirmās grūtniecības nedēļās asiņošana nav stipra, jo oļiņa tikai viegli ir saistīta ar dzemdi, ja tikai izdalās viss auglis uz reizi, bet ne pa daļām. Jo vecāks auglis, t. i., no 5—7 mēn., jo stiprāka asiņošana. Ilgstoša un stipra asiņošana ir bīstama pašai mātei. Pirmos grūtniecības mēnešos augli izdzen vienkārša dzemdes saraušanās, bet vēlāk nāk priekšā jau īstās, īpatnējās dzemdes sāpes.

Ja dīgļis ar plēvēm atdalās un tiek izdzīts viss uz reizi, tad asiņošana apstājas pilnīgi pēc nedaudz dienām. Ja augļa izdzīšana notikusi vē-

lākā grūtniecībā, tad pēc tam vēl turpinājas kādu laiku balti izdalījumi, līdzīgi, kā notīroties pēc dzemdībām. Līdz ar to, palielinājusies pa grūtniecības laiku, dzemde maz pamazām samazinājas, dzemdes mute, kuņa bij atvērusies augļa izdzišanai, atkal aizveras un dzemdes gļotādiņa atjaunojas. Pēc kādām 4—6 nedēļām organi ir atkal pilnīgi normali. Ir tomēr bieži tādi gadījumi, kad dzemdē paliek neizdzīta kāda augļa vai plēves daļa. Tad asiņošana turpinās, iekšā palikušās daļas sāk strutot jeb pūt un saģiftē organismu. Šādos gadījumos dzemdi atbrīvot no iekšā palikušām, mirušām augļa daļām var tikai ārsts, ķirurģiskā ceļā. Ar attiecīgiem medikamentiem var novērst dzemdes atslābumu un apturēt asiņošanu.

Ja diglis nav maitāts un palicis dzīvs, aborts var apstāties pats no sevis, vai arī, pateicoties ārsta spertiem soļiem, un tad auglis var turpināt attīstīties un sasniegt gatavību. Tāpat, sākoties priekšlaicīgu dzemdību parādībām, pie gultas režīma un stingri izpildot ārsta norādījumus—dažreiz izdodas apturēt iespējamo priekšlaicīgo dzemdēšanu.

Tāpat, kā normalās dzemdībās, sievietei no aborta sākuma līdz beigām jāpaliek gultā un jāizvairās no liekas iekšējas izmeklēšanas. Abortam izbeidzoties, vēl 8 dienas jāguļ gultā un pirmās 3—4 jāietur vislielākā uzmanība. Tikai pie šādiem apstākļiem iespējama pilnīga dzemdes atjaunošanās normalā stāvoklī. Kļūdas, izdarītas šajā laikā, nes sev līdzī tieksmi uz abortu atkārtēšanu, neauglību, iekaisuma procesus, dzemdes stāvokļa maiņas, dzemdes gļotādas jaunas pārmaiņas u. t. t.

Asiņošana pēdējos grūtniecības mēnešos dažreiz ceļas no nepareiza placentas stāvokļa, resp. no nepareizas placentas izveidošanās dzemdes apakšējās daļās, kurpretim normali viņa atrodas dzemdes augšgalā. Šādai nedabīgai placentas pieaugšanai varbūt būt kļūmīgas sekas priekš mātes un bērna dzīvības. Tāpēc, parādoties asiņošanai pēdējos grūtniecības mēnešos, nepieciešama tūlītēja ārsta iejaukšanās, neskatoties uz to, ka māte jūtas vesela un sajūt dzīva bērna kustības.

Dzemdības.

Par dzemdībām sauc bērna izstumšanas procesu, kuŗš norit, pateicoties attiecīgu muskuļu darbībai. Dzemdēšanas procesā izšķir atvēršanās, izstumšanas un pēcdzemdību periodus. Dzemdības iesākas ar atvēršanās periodu, kuŗš iestājas līdz ar pirmajām periodiskām sāpēm. Pirmo reiz dzemdējošā sāk ciest tik stipras sāpes, ejošas no krustiem uz vēderu, kā nekad agrāk. Raksturīgi pie tam, ka sāpes atkārtojas ar noteiktiem starpbrīžiem, kuŗi sākumā ir 15 min. un ilgāki gaŗi, turpmāk arvien saīsinājas.

Arī pēdējā grūtniecības laikā dažas sievietes jūt šad un tad nekārtīgas, bet diezgan stipras sāpes. Pie dažām grūtniecēm šīs sāpes sakrīt ar laiku, kad agrāk bij gaidāmas menstruācijas. Tāpat dažas dienās iepriekš radībām var rasties sāpes, kuŗas sievieti maldina katru acumirkli gaidīt dzemdību iznākumu, bet pirms sāpes neatkārtojas noteiktos starpbrīžos, tās vēl nav īstās dzemdību sāpes.

Kas notiek atvēršanās periodā? Kā zināms, grūtniecībā bērns, apņemts no augļa pūšļa, guļ dzemdes dobumā atšķirts no ārpusaules ar dzemdes kaklu. (Skat. 15. zīm.). Dzemdes kakla šaurā eja ir tikai pārs milimetrus plata un tādai, protams, nevar izspiesties cauri pat vismazākā bērna galva. Atvēršanās periodā, ar kuŗu sākās dzemdības, mīkstie ra-

dību ceļi, sākot ar iekšējo dzemdes muti un izbeidzoties ar ārējiem dzimuma orgāniem, pārveidojas kanalā ar viscaur vienādu platumu. Sākot no dzemdes iekšējās mutes, dzemdes kakls, pateicoties īpatnējai muskuļu darbībai, maz pamazām paplašinājas, kā saka, «nogludinājas», līdz beidzot arī iekšējā dzemdes mute atverās tik plaši, ka robeža starp viņu un maksti pilnīgi izzūd. Atvērušajās ārējās dzemdes mutē, kā ķīlis iespiežas augļa pūšļa apakšējais gals, pie kam no maksts izdalās nedaudz asiņainu gļotu. Ar katru sāpju lēkmi šis ķīlis tiek dzīts arvien dziļāk maksti, tā sekmēdams mīkstā radību ceļa paplašināšanu. Beidzot kādas sāpes kalngalā — augļa pūslis plīst, izdalot 1—2 ēd. karotes jeb vairāk augļa ūdens. Atvērsšanās periods ilgst: pie pirmdzemdētājām — 13 līdz 18 stundas, pie daudzdzemdētājām — 6 līdz 9 stundas.

Kad dzemdes mute ir pilnīgi atvērusies un «nogludinājusies», tad sākas bērna izstumšanas process — no dzemdes caur iegurna riņķi un maksti — ārpusaulē. Sāpes tagad atkārtojas biežāki, starpbrīži saīsinājas līdz 2—3 min. Bērna izstumšanas darbu veic dzemdes vilkšanās (krampji) un vēdera spiediens. Zem pēdējā saprot pastiprinātu spiedienu, kurš rodas vēdera dobumā pie krūšu sētas un vēdera muskuļu savilkšanās. Tā tad izstumšanas darbs — ir muskuļu darbs un jo spēcīgāki ir muskuļi, jo ātrāk un sekmīgāk veiksies radības. Tāpēc katrai sievietei, sevišķi grūtai sievietei, jā rūpējas par savu muskuļu stiprināšanu, ko var panākt pastāvīgi tos vingrinot. Pierādījums, ka lauku sievietes — strādnieces dzemdē vienmēr vieglāk, kā pilsētnieces. Pēdējās grūtniecības nedēļās attīstas tieksme pavadīt laiku bezdarbībā un gulot, kas ir ļoti kaitīgi. Taisni otrādi, grūtai sievietei vienmēr jāstrādā un jā kustās.

Dzemdes muskuļi, līdzīgi sirds muskuļiem, pieder pie tās grupas, kuru darbību mēs nevaram apzinīgi regulēt. Bet kā visa organisma daļa, arī dzemdes muskuļi būs jo stiprāki, jo viss organisms būs spēcīgāks un attīstītāks.

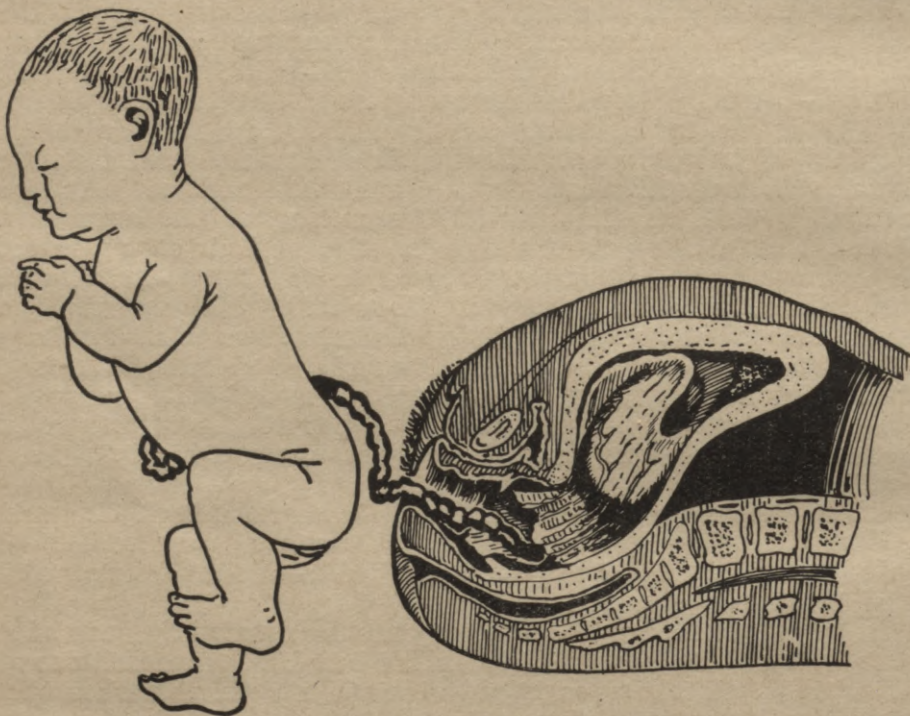
Izstumšanas laikā bērns pamazām virzās pa radību ceļu uz priekšu, līdz beidzot, skaļi pieteicot savu (zīm. 18.) ierašanos, rodas pasaulē. Izstumšanas laiks ilgst pie pirmdzemdētājām 2—3 stundas, pie vairākdzemdētājām — $\frac{1}{2}$ —1 stundu.

Lai gan dzemdēšana pilnīgi dabīga parādība, tomēr to pavada stipras sāpes. No seniem laikiem medicīna meklē līdzekļus, kā padarīt dzemdēšanu nesāpīgu. Tā kā dzemdēšana velkās ilgāku laiku, narkozi lietot var tikai pa laikam nelielās porcijās. Pietiek dažu pilienu chloroforma vai etera, lai pamazinātu sāpju asumu. Protams, šo var lietot tikai ārsta klātbūtnē. Daudzi akušeri dzemdēšanas klinikās lieto sāpju novēršanai iespricēšanu zem ādas. Šāda narkoze paralizē jušanu un saucas par dzemdēšanu pusmiegā. Arī tē nepieciešama ārsta klātbūtnē, kurš pazīst pusmiega tehniku. Līdz ar bērna piedzimšanu sāpes apstājas, bet pats dzemdēšanas process ar to vēl nav galā. Bērnam, pēc $\frac{1}{2}$ —1 stundas starpbrīža, seko placentas un augļa plēvju atdalīšanās un izstumšana (pēdzemdību periods). Tā kā placenta un plēves sastāv no mīkstiemi audiem, viņu izstumšana no dzemdes notiek gandrīz bez sāpēm. Placentai un augļa plēvēm jāatdalās no dzemdes sienām tik pilnīgi, ka iekšā nepaliek neviens gabaliņš. Pretējā gadījumā var celties asiņošana un paaugstināta temperatūra. Katrā ziņā ārstam vai vecmātei jāpārlicinājas, vai placenta izgājusi visa.

Tūlīt pēc placentas iziešanas dzemdētāju vajag nomazgāt no asinīm un citiem izdalījumiem un pārlicināties, vai nav noticis dambja plīsums,

ejot cauri bērna galviņai vai pleciem, kad attiecība starp dzemdēšanas ceļa caurmēriem un bērna samēriem nav labvēlīga. Kā tikai plisums konstatēts, tas jāsašūj, jo tūlīt pēc dzemdēšanas tas nav tik sāpīgi un sarežģīti. Ja sašūšanu izdara ne vēlāk par dienu, tad dažu dūrienu pietiek, lai atjaunotu dambi. Dambja plisums, kuŗš netiek sašūts tūlīt pēc dzemdēšanas, vēlāk var sagādāt daudz nepatīkšanu un ciešanu. Nokavēšana saistīta pat ar operāciju.

Ja dzemdības paredzētas mājās, tad iepriekš jā sagatavo vajadzīgā daudzumā tīri izmazgāta un izgludināta gultas veļa, dvieļi un ūdeni ne-caurlaidoša drēbe. Tāpat jā sagatavo trauks, termometrs un irigators ar stikla uzgalu. Vajadzīgs pietiekošs daudzums vates, pudele ar 100 gr. lizoforma vai lizola, ap 200 gr. spirta un jauna roku mazgājamā birste.



Zim. 18 rāda bērnu un dzemdes stāvokli pēc dzimšanas. Dzemdē atrodās iztukšotās augļa plēves. Placentas («otrā puse») centrs (1.) sāk atdalīties no dzemdes sienas un spiežās augļa maisā. Dzemdes kakls (2) ir plaši atvērts. Jaundzimušais bērns vēl savienots caur nabu (3) ar placentu un jau atsvabinājies no iepriekšējā šaurā cilindriskā mājokļa (dzemdē), pieņēmis dabīgi brīvu stāvokli.

Roku mazgāšanai vecmātei vai ārstam vajag tīras ūdens bļodas, dvieļi un ziepes. Dzemdētājas gulta jānovieto visgaišākā, tīrākā un klusākā istabā. No istabas jāiznes visas liekās mēbeles, sevišķi mīkstās mēbeles, tepiki, paklāji, putekļainas portjeras un logu aizkari. Gultai apkārt jāatstāj brīva pieeja. Pēc iespējas iztīrīt istabu no putekļiem un labi izvēdināt. Kā tikai dzemdēšana sākas, vajag nekavējoši aicināt, jau agrāk sarunātu, vecmāti, kuŗai apzinoties savu uzdevumu un pienākumus, jāseko dzemdēšanas gaitai.

Dzemdēšanas dietikas pats galvenais mērķis ir pasargāt dzemdētāju no infekcijas (slimības pielipšanas), kuŗas sekas ir dzemdēšanas

drudzis — visbīstamākā nedēļu slimība. Nogatavojušamies auglim ejot cauri šaurajiem dzimumorganu ceļiem, tās izklājošā plānā gļotādiņa dabū tūkstošiem sīkas plaisiņas un ievainojumus, kurās viegli var iekļūt netīrumi un līdzī bakterija un inficēt, t. i. saslimt. Visu šo novērst var — ar ideālu tīrību, tieši ķirurģiskā nozīmē sterilu turot visu to, kas nāk sakarā ar dzemdētāju, sevišķi tas zīmējas uz dzimumorganiem. Antiseptiskie līdzekļi: lizols, lizoforms un spirts vajadzīgi, lai vecmāte vai ārsts varētu dezinficēt rokas, tās padarot sterilas, t. i. tīras no slimību dīgļiem. Sevišķi bīstama inficēšanas ziņā iekšķīga izmeklēšana, bet tā vajadzīga tikai sevišķos gadījumos. Parasti, noteic vai dzemdēšana norit kārtīgi, izmeklējot arīgi un sistematiski sekojot augļa sirdsdarbībai, klausoties caur dzemdētājas vēderu.

Dzemdēšanas laikā jāpadodas vienīgi vecmātes un ārsta rīkojumiem. Visas liekās personas no istabas jāizraida, jo piederīgo uztraukšanās, līdzjūtība un padomi tikai kaitē slimniecei.

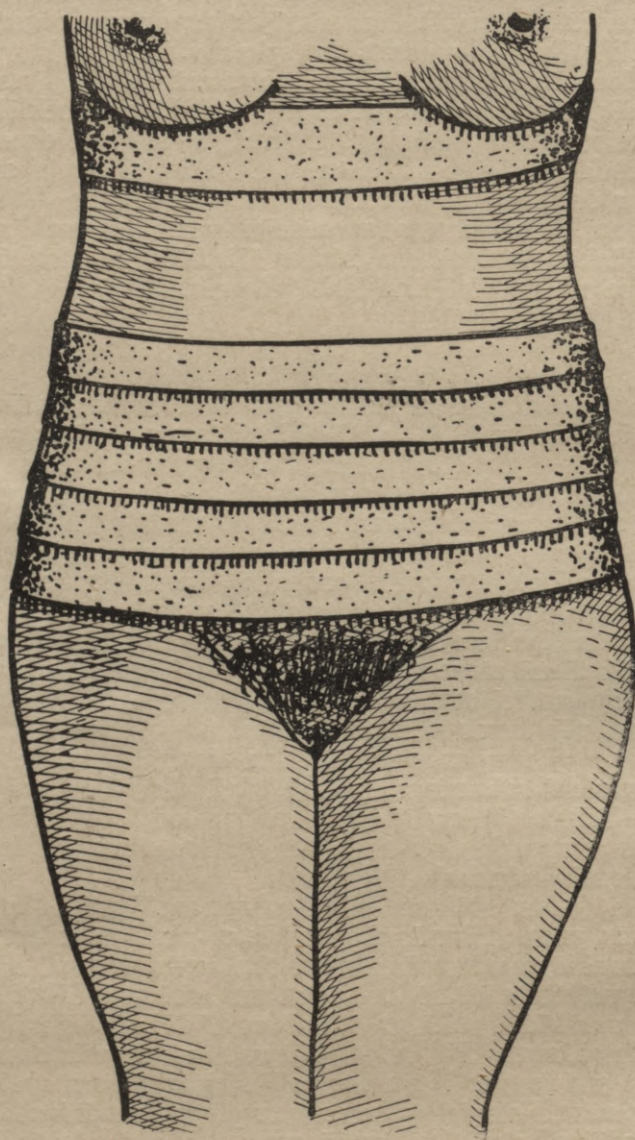
«Nedēļas».

«Nedēļās» dzemdētājas dzimuma organi atgriežas stāvokli līdzīgā tam, kāds bij iepriekš grūtniecības. Priekš tam normālos apstākļos vajadzīgs laiks no 6—8 nedēļām. Dzemde, kuŗa grūtniecības beigās aizsniedz ribu galus un krūšu sētu, pamazām savelkās un pieņem normālo 8—10 cm. garumu. Dzemdēšanas dobums jau 8. dienā pārklājas ar gļotādas virskārtu (epiteli) un 3—4 nedēļās gļotādas atjaunojas pilnīgi. Stipri izstieptais un pārveidotais, auglim caurejot, dzemdēšanas ceļš, sevišķi dzemdē kakla eja, maksts un ieeja makstī, saraujas līdz normāliem apmēriem. Dzemdē kakla eja, kuŗa tieši pēc dzemdībām brīvi laiž cauri roku, jau 10—12 dienā aizver iekšējo muti. Ārējā mute uzturās paplašināta ilgāku laiku un arī atjaunojoties vairs nepieņem agrāko apaļo, bet iegārēno formu, pēc kuŗas vēlāk var noteikt bijušās dzemdības. Ārējo dzimuma organu piepampums nokrīt, daudzie plisumiņi un noberzumi sadzīst, ieeja makstī sašaurinas, gan ne gluži tik pilnīgi, kā bij iepriekš grūtniecības. Tāpat izstiepušās grūtniecības laikā dzemdē saites un stipri attīstīties asinsvadu tīkls atgriežas agrākā stāvokli. Izstieptās vēdera kārtas saraujās atpakaļ.

Nedēļniecei visiem spēkiem jācenšas netraucēt dzemdē un citu organu saraušanās gaitu. Pirmās dienas jāietur absolūts miers: pēc iespējas mazāk apmeklējumu, nekādu psihisku uztraukumu. Pat pēc visvieglākām dzemdībām nedrīkst celties pirms nedēļas. Sākot ar 5—6 dienu nedēļniece var sēdēt gultā un ēst sēdus, tādējādi zināmā mērā sagatavojot sevi staigāšanai. Bet arī staigāt nedrīkst uzreiz daudz. Pirmās reizēs drīkst ne vairāk par 1/2 stundu palikt kājās rītos un vakaros. Otrās nedēļas beigās vesela sieviete var jau visu dienu uzturēties kājās.

Pirmās nedēļas beigās, vēl gultā esot, sievietei atļauts kustināt kājas, tās pacelt un nolaist, ar rokām nekur nepieturoties. Tas derīgi, jo sekmē vēdera muskuļu stiprināšanu un asinsriņķošanas atjaunošanos, kavē asins sastāšanos un sarecēšanu kāju venās un paātrina grūtniecības laikā ādā radušos venu mezglu izzušanu. Ūdeni nolaist pirmās dienās drīkst tikai guļus paliekamā traukā. Daudzas sievietes pirmās dienās nav spējīgas nolaist ūdeni, tādā gadījumā ieteicama ārējo dzimumorganu apskalošana ar siltu ūdeni, derīga silta ūdens ielaišana paliekamā traukā, iekšķīgi smiltanāju (Foliae uvae ursi) tēja. Ja tas neved pie mērķa, tad

ūdens jānolaiž caur pūslī ievadītu trūbiņu. Pēdējais paņēmiens nepatīkams tāpēc, ka izvest to sterili nav gandrīz iespējams, jo ārējie dzimuma orgāni, zem dzemdību iespaيدا, ir uzpampuši, pārpildīti asinīm un maksts ieejā, resp. pie ieejas pūslī, sastrēgušidulķainie «nedēļu» izdalījumi. Pēc

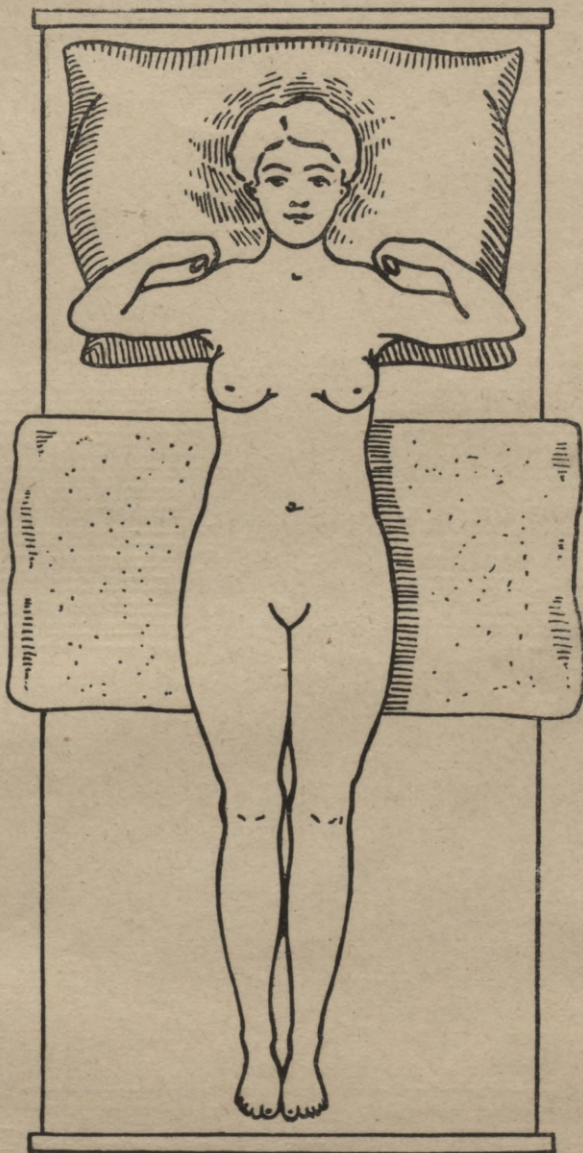


Zim. (19) rāda nedēļnieces stipru nosējumu ar elastīgu bindi. Nosējums eet no apakšas uz augšu.

vairākārtējas mīzalu izlaišanas, parasti, iestājas pūšļa katars, tāpēc katrā ziņā arvien jācenšas noīst mīzlus patstāvīgi.

Nedēļnieces ārējie dzimuma orgāni jātur nevainojamā tīrībā: 2 reiz dienā, kā arī pēc katras mišanas un vēdera izejas, tie noskalojami ar 1 proc. lizola vai 0,5 proc. sublimata atšķaidījumu, pavisam viegli (tikai

pa virsu), ar vati nosusināmi un pēc tam pārklājami ar pabiezu tīras vates kārtu. Reiz lietotā vate — sadedzināma. Vispār visam, kam jānāk sakarā ar nedēļnieci, jābūt pilnīgi tīram. Istaba jātur labi izvēdināta un ziemu nedrīkst pārkurināt. Nedēļnieces istabā nedrīkst uzkārt žāvēšanai veļu vai atļaut mētāties netīriem veļas gabaliem. Tāpat istabā nedrīkst būt jūtama nedēļnieces izdalījumu smaka.

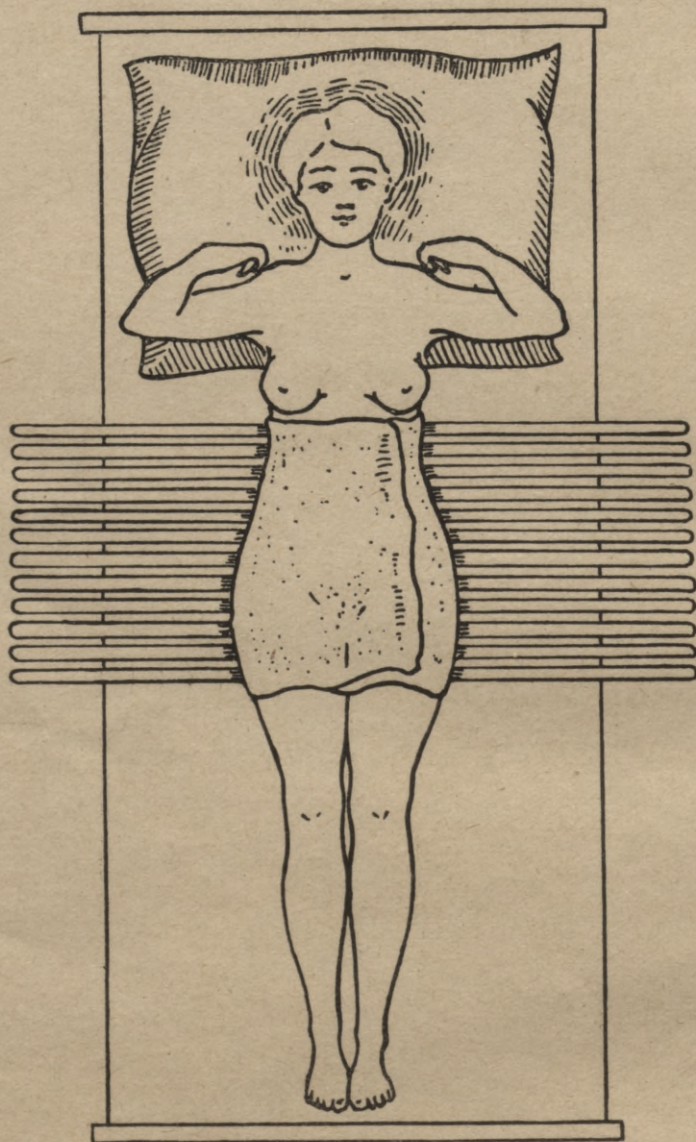


Zīm. (20) rāda guritas iekšējo loksni.

«Nedēļu» dzemdes izdalījumi turpinājās dažādi ilgu laiku. Parasti tie izbeidzās pēc 6 nedēļām, bet var izbeigties pie zidošām mātēm arī 3—4 nedēļās. No sākuma izdalījumi asinaini, tad sarkani-brūni, balti un beigās bezkrāsaini. Pie straujām kustībām vai pāragras uzcelšanās

skaidrie izdalījumi var tapt atkal asinaiņi. — Menstruācijas iestājas pie nezīdošām un puses no zīdošām nedēļniecēm pēc 6—8 nedēļām, pārējām — pa zīdīšanas laiku iztrūkst.

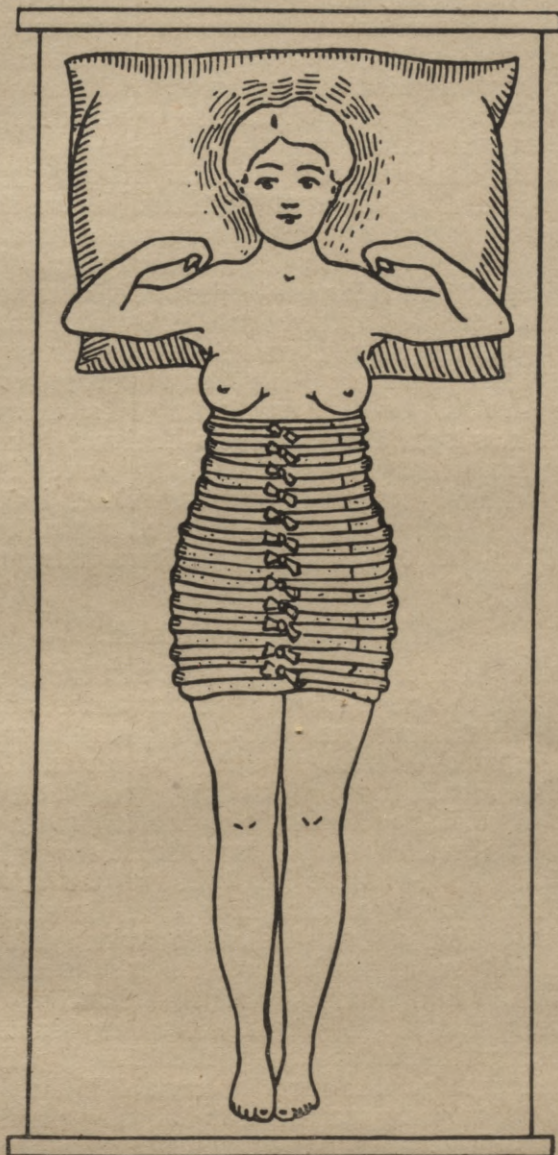
Pirmdzemdētājām dzemdes saraukšanās norisinas nemanot; pēc sekošām dzemdībām pirmās «nedēļu» dienās dzemdes savilkšanās izsauc



Zīm. (21) rāda guritas iekšējo loksni, kuŗa pārklāj vēderu un ārejo — sagriestu šaurās strēmeliņēs.

nelielas pēcdzemdību sāpes. Bērna likšana pie krūts un zīdīšana dabīgi izsauc kairinājumus, kuŗi sekmē dzemdes saraušanos un atjaunošanos. No tā redzams, cik liela nozīme mātei pašai zīdīt savu bērnu, nevien bērna, bet arī pašas labā.

Nedēļnieces barībai jābūt pietiekošai, sevišķi, ja viņa zīda. Tikai labi barotai sievietei ir labs piens. Pirmās dienās pēc dzemdībām jāizvairas no barības, kuŗa var izsaukt aizcietēšanu un gāžu rašanos. Aizcietēšana un zarnu uzpūšana no gāzēm ir sakarā ar vājo vēdera spiedienu, jo vē-



Zim. (22) rāda pilnīgi uzliktu guritu.

dera sienas vēl izstieptas un vājas. Bet pēc pirmās izkārnīšanās, kuŗai jānotiek ne vēlāk kā 3. dienā pēc dzemdībām, nedēļniecei jābarojas tā, ka viņa paradusi baroties pirms dzemdēšanas. Pret kuŗa un zarnu vājumu ieteicami augļi — zaļi vai kompatu un ķiseļu veidā. Barība, kuŗa bagāta cukuru, taukiem un olbaltuma vielām, sevišķi derīga, jo sekmē piena izdališanos.

Nedēļniecei bieži vajadzīgas siltas vannas, bet jālieto tās uzmanīgi. Vannas, ne karstākas par 36° C. ar otru nedēļu sākot pilnīgi drošas. Kamēr visi organi, pēc dzemdībām, nav atgriezušies normālā stāvoklī, sievietei ļoti ļauna katra piepūlēšanās un nogurdinošas ātras kustības. Jāizvairas no visa, kas saistīts ar stipru vēdera muskuļu savilkšanos (nāk priekšā visbiežāk ceļot) un dzimumorganu saīsu izstiepšanos, kuŗas pēc dzemdībām ir kļuvušas vājas. Pēc dzemdībām sievietēm bieži pastiprināta jūteklība un visāda veida uztraukšanās. Mātes un bērna veselības intereses prasa, lai dzīve viņiem būtu klusa, mierīga un pēc iespējas tālāka no trokšņa un uztraukumiem.

Dzemdei iztukšojoties vēders kļūst slābs, kā tukšs maiss, sevišķi, ja dzemdēti dvīņi vai arī ir bijis daudz augļa ūdens. Vēdera sienu nespēks jeb nokāries vēders, nevien neglīts un izķēmo stāvu, bet ir arī cēlons dažādu iekšējo organu noslidēšanai uz leju (kuņģa, nieru u. c.). Pastāvīgs zarnu nespēks, aizcietēšana, gāzu rašanās — viss tas vēdera muskuļu nespēka sekas. Lai izvairītos no tā, vajag obligatoriski 4 nedēļas pēc dzemdībām nēsāt nobindētu (pārsietu) vēderu, kam noder 6 metrus garas un 15 cm. platas (zīm. 19.) gumijas bindes. Tīrgū sastopamas sevišķas elastīgas jostas priekš grūtniecības, bet tāda pat jostas jānēsā arī pēc dzemdībām. Vācijā tagad ieteiktas speciālas «Thalysia-Edelgurt», kuŗas piemērotas vispār nokārušamies vēderam, grūtniecībā un «nedēļās». Ir arī vēl «Thalysia-Büstenhalter», kuŗas piemērotas sievietes krūšu formai. Nedēļniecēm derīgas arī gurīta bindes, kuŗas ieved no Indijas. To lietošana redzama no zīmējuma 20., 21. un 22. un pieejama katram.

Krūšu kopšana un zīdīšana.

Sievietes krūtis savā anatomiskā uzbūvē sastāv no īpatnējiem piena dziedzeru audiem, kuŗi ietverti saišķu un tauku audos, atbalstās uz krūšu muskuļiem. Līdz ar dzimuma gatavības iestāšanos, zem olnīcu izdalošā iekšējā sekreta iespaida, krūtis ievērojami palielinās. Šajā krūšu attīstībā mazāku dalību ņem istie piena dziedzeru audi, bet gan vairāk saišķu un tauku audi, kuŗi vēlāk izveido krūšu puslodes. Krūšu forma lielā mērā atkarīga arī no krūšu kurvja uzbūves un krūšu muskuļu attīstības. Ja krūšu kurvis spēcīgs, muskulatūra labi attīstīta, tad arī pašas krūtis ir agstākas, vingrākas un ilgāki uzglabā savu jaunavīgo noapaļojumu. Krūtis, kuŗu forma izveidojās vairāk pateicoties tauku audiem, kā muskulatūrai, ir skaistas tikai īsu, neilgu laiciņu un drīz vien zaudē kā savu formu, tā vingrumu. Šo ātri pārejošo skaistumu franči apzīmē par *beauté du Diable* (velna skaistums). Tāpēc regulāra vingrošana dziļā elpošanā, sistematiska saprātīga krūšu muskuļu nodarbināšana jāuzskata par drošākiem krūšu skaistuma veicinātājiem un uzglabātājiem.

Nepareizs ir uzskats, ka neattīstījušās krūtis var hidroterapiski, mehāniski un ar medikamentu palīdzību novest pie pilnīgas dabīgas attīstības. Bieži mehāniski krūšu dziedzeru ādas, sevišķi pupu maigās ādas kairinājumi var izsaukt brūces, kuŗas kļūst vēlāk par nopietna iekaisuma izcelšanās vietu.

Jaunai sievietei jā rūpējas nevien par to, lai viņas krūtis būtu skaistas, bet arī, lai tās būtu piemērotas savam tiešam uzdevumam — bērna zīdīšanai, t. i. saturētu pietiekoši piena dziedzeru audu un bērna mutei piemērotu pupu. Vislabākos apstākļos krūšu dziedzeru attīstībai un darbībai rada labi uzturēts viss organisms, kas panākams ar higiēnisku dzī-

ves veidu un dietisku režīmu. Tāpat minētā dziļā elpošana un muskuļu vingrošana nodrošina krūšu dziedzeru labu darba spēju.

Lai dabīgs sievietes ķermeņa līniju skaistums, harmonija un sevišķi krūšu forma un darbība — spētu labi attīstīties, nepieciešami, lai apgērbs būtu brīvs un neapgrūtinošs. Šauras drēbes, sevišķi augstas korsetes, saspieš krūtis, atrofē krūšu dziedzerus, iespiež pupus — tā ka bērns vēlāk tos nav spējīgs satvert un zīst. Par laimi tādas korsetes ir jau izzudušas, pateicoties jaunajām reformējošām modes strāvām sieviešu tualētēs. Krūšturi un vēdera saites, bez cietām plāksnītēm, no elastīga, gaisu caurlaidoša auduma, kas nodrošina ādai brīvu elpošanu, bet pietiekoši stingri lai noturētu krūtis un vēderu — ļoti ērti un piemēroti šo svarīgo organu pasargāšanai no ļauniem iespaidiem.

Krūšu maigā, viegli ievainojamā ādiņa un anatomiskais saišķu un tauku audu pārsvars — sekmē viņu infekciju. Pie netīrības, kasīšanās, bieži uz krūtīm rodas kašķaini iekaisumi, kuņģi, caur limfatiskām ādas spraugām, var iekļūt dziļākos audos, izsaucot viņu saslimšanu, kāpēc šādi iekaisumi jāārstē nopietni un jau laikus. Pie dažām vispārējām infekcijas slimībām novērojama krūšu līdzsaslimšana. Slimojot ar tifu, krūts bieži viegli uzpampst bez strutošanas. Pie augstas temperatūras to neievēro un uzpampums pāriet pats no sevis. Strutojošs krūšu iekaisums (mastīts) attīstas izveseļošanās stādijā, kurš, neskatoties uz ārstēšanu un operāciju, mēdz atkārtoties. Strutās bieži atrod tifa paratīfbaciļus. Šādi krūšu iekaisumi novēroti arī pie dizenterijas. Krūts uzpampst, kļūst cieta un jūtīga spiežot. No šādām parādībām visbiežāk cieš meitenes no 12—20 gadiem. Jāaizrāda, kā arī pie influencas bieži iekaisē krūtis, parādās augoņi reizē uz abām krūtīm, vai papriekš uz vienas, tad otras.

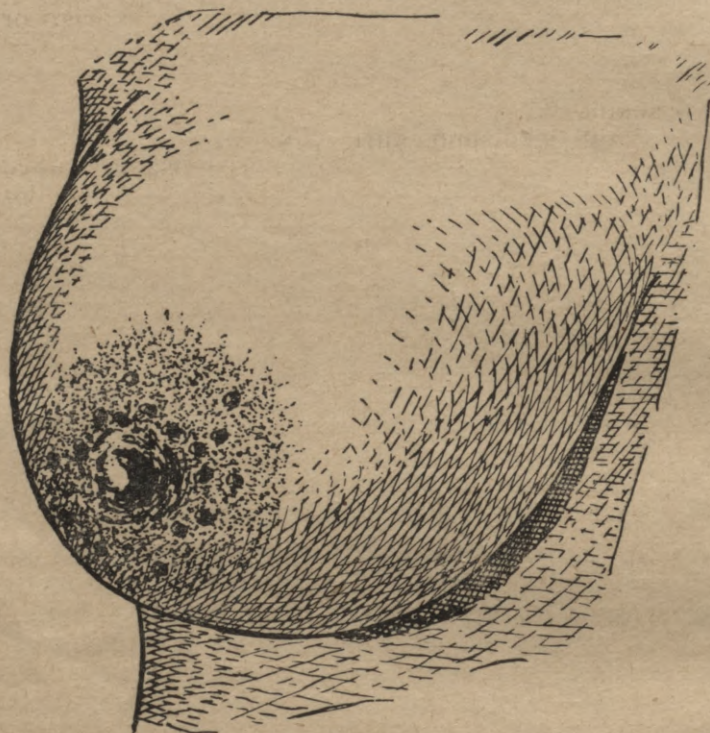
Jāuzsver, ka jaunpiedzimušu krūšu kopšana tāda pati, kā pieaugušam. Gandrīz visiem, kā vīriešu, tā sieviešu kārtas, jaunpiedzimušiem 2—10 dienai krūšu dziedzeri uzpampst mēža rieksta lielumā un izdala šķidrumu. Šāda uzpampšana un izdalīšana pie jaunpiedzimušiem ir pilnīgi dabīgs fizioloģisks process. Cenšanās izspiest uz uzpampušās krūts izdalošos šķidrumu — rupja kļūda. Tā rikojoties, var ne tikai aizkavēt uzpampuma izzušanu, bet var izsaukt vēl dziļāku iekaisumu. Iekaisumi var būt par cēloni, ka augošai meitenei normāli neattīstās krūtis, nav iespējama zīdīšana un cieš arī ķermeņa uzbūves skaistums. Tomēr ārstēšana šeit vienkārša un sekmīga — jāliek tikai kumelišu novārījuma kompreses. Ar šo parasti izbeidzās iekaisuma process. Iestājušos fluktuāciju (mikstinājumu) nekavējoši vajadzīgs pārgriezt.

Vajag ņemt vērā, ka neilgi priekš menstruācijām un to laikā krūtis piebriest, un dažreiz sajūtamas durošas sāpes no asinstrauku pārpildīšanās krūšu dziedzeros.

Kas attiecas uz krūšu kopšanu grūtniecības un zīdīšanas laikā, tad jāņem vērā pirmkārt vislielākā piena izdalīšanās spēja un otrkārt pasargāšanās no infekcijas. Grūtniecībai iestājoties, krūšu dziedzeros notiek liela pārveidošanās. Atsevišķas piena dziedzeņa daļas izplēšas, tāpat piena vadi palielinās un piepildās ar taukveidīgu sekrētu, artērijas krietni paplašinās. Krūtis sāk briest jau otrā grūtniecības mēnesī un dažreiz jau tagad no krūšu kārpīņām var izspiest dažas pilītes gaiša šķidruma. Kārpīņas top lielākas, viņu aploks tumšāks, asiņu dzīslīņas spīd ādai cauri kā zilās āderītes. Turpmākos mēnešos krūtis top vēl cietākas, kārpīņu aploki vēl tumšāki. (Sk. zīm. 23.). Grūtniecības otrā pusē no krūtīm pa

kārpiņām var izspiest pirmpienu (colostrum) — valganu šķidrumu ar biezām, baltām vai dzeltēnām stripām.

Krūšu piebriedumu pavada stiprs kairinājums. Sevišķi pirmdzemdētājām, gaišmatēm un slikti koptām krūtīm — āda saspregā, ieviešas sāpīgi iekaisumi, kas zīdīšanu padara neiespējamu. Sīkie sprēgājumi, brūcītes ādā, atver durvis grūtām saslimšanām. Profilaktika (aizsargāšanās) te ļoti no svara un par to vajaga padomāt jau pēdējos grūtniecības mēnešos.



Zīm. (23) rāda piebriedušu grūtnieces krūti, ar palielinātām kārpiņām un tumšu kārpas aploku.

Lai pasargātu ādu apakš krūtīm no izžūšanas — tā bieži mazgājama un rūpīgi nosausināma, pēc kam apsmērējama ar plānu kārtiņu lanolina krēma un nopūderējama ar kartupeļu vai rīsu miltiem. Jēlas vietas ir vislabākie perekļi bakterijām, kuŗas pie radībām vai nedēļās var tapt bīstamas. No tā brīža, kad krūtis sāk piebriest — viņas prasa sevišķu vērību. Krūšu gali visrūpīgākā kārtā turāmi tīri, citādi vēlāk, bērnu zīdot, te var celties iekaisumi, kuŗi nevien ļoti sāpīgi pašai mātei, bet neļauj arī bērnam dot krūti. Tā tad krūšu gali katru dienu rūpīgi nomazgājami, sākumā ar remdenu novārītu ūdeni un ziepēm, pakāpeniski pārējot uz vēsu, lai krūšu galus norūdītu. Tādos nolūkos der arī apslaucīt krūtis ar spirtu uz pusēm atšķaidītu ar ūdeni. Mazgāšanai nekad nav lietojams sūceklis, bet tīra vate, kuŗu pēc lietošanas aizsviež prom, vai arī tīra, mīksta audekla lupatiņa, kuŗa katru reizi pēc lietošanas izvārama. Jābrīdina no pārāk enerģiskiem krūšu stiprināšanas paņēmiem, kuŗus izved rīvējot stipri ar birsti un katru dienu ierīvējot ar spirtu. Statistiski

pierādāms, ka aseptiskā profilaktika (sterilitāte caur fiziskiem līdzekļiem) dod daudz labākus rezultātus infekcijas novēršanas ziņā, kā antiseptiskā (sterilitāte ar ķīmiskiem līdzekļiem).

Lai pavairotu krūšu galu un viņu apkaimes ādas vingrumu, ieteicams viņus laiku pa laikam ieberzēt ar lanolina krēmu. Uz iekšu iespiedušos krūšu galus jāmēģina ar labi notīritiem pirkstiem, skatoties pēc vajadzības, izvilkot uz āru, caur ko var izdoties viņus drusku pastiept garākus.

Tā kā vēlākos grūtniecības mēnešos no krūšu galiem reizām sūcas ārā šķidrums, tad tas, sajaucdamies ar putekļiem un netīrumiem, var sakalst par krūšu galus kairinošām krevelēm. Tādas kreveles, protams, nevar rasties, ja krūtis katru dienu kopj aizrādītā kārtā. Ja tas nav darīts un kreveles radušās, tad tās ar tīru eļļu jāatnīekšķē un uzmanīgi jāatļupina nost; tikai pēc tam krūšu galus var sākt mazgāt ar remdenu ūdeni un ziepēm.

Ja krūtis nav visai lielas, ar platu pamatu un elastīgu ādu, tad, nekaitot viņu veidam turpmākā laikā, tām var ļaut stāvēt svabadi, bez kāda atbalsta, jo savā brīvā stāvoklī krūtis attīsta visvairāk piena. Bet pa lielākai daļai gan krūtis pēdējos grūtniecības mēnešos top par smagām un tādā gadījumā viegli atbalstamas ar krūšturi (lifu), vai vēl labāki uzsiensams ar lakatiņu, kuŗš pārsiets ap kaklu. Jābrīdina krūtis ar korseti pārāk sastumt, uz augšu, jo tad neatdalās tik bagātīgi piens un pašas krūtis top ļenganākas un lielākas. Ja krūšu kārpiņas ļoti jūtēligas, tad ap tām rinkveidīgi var aplikt pabiezu kārtu vates.

Zidīšanas laikā, pirms un pēc bērna likšanas pie krūts, pupi jānoslauka ar samērcētu zodā vai borskābes šķīdinājumā, sterīlu vati. Ja pupu āda pārāk sausa, var iesmērēt ar mikstu lanolina, bora smēri vai mitinu u. c. Ja pamana uz pupa kādu brūcīti, vajag nekavējoši novērst katru kairinājumu, iesmērēt vairāk reiz dienā ar kādu antiseptisku smēri vai glicerīnu uz pusēm ar spirtu. Pie stiprām sāpēm bērnam jādod tikai veselē krūts, bet slimāi krūtij jāliek kompreses. No slimās krūts tomēr vajag izlaist pienu, vai nu uzmanīgi spiežot vai izsūcot ar speciālu trūbiņu. Gadījumā, kad saslimst abas krūtis, bērns zīdams ar īpaša pupa aizsarga (micītes) palīdzību. Parasti gan saslimusi krūts dod mazāk piena un bērns jābaro vēl īpaši.

Daba rūpējusies, ka sievietes piena sastāvs atbilst bērna organisma prasībām. Pirmās divās dienās, pēc dzemdībām, krūšu dziedzeri izdala ne pienu, bet pelēku duļķainu šķidrumu, t. s. pirmpienu, kuŗš ar savām specifiskām īpašībām veicina bērna pirmo izkārnīšanos. — Piena ražošana krūšu piena dziedzeros atkarājas no asiņu pievadīšanas, kuŗas pēc dzemdībām pastiprināti traucas uz šo organu, no asiņu sastāva un pašu krūšu dziedzeru īpatnējās darbības spējas. Šo apstākļu uzlabošana panākama ar higiēnisku dzīves veidu un dietisku režīmu.

Vecumā krūšu dziedzeri atrofējās — samazinājas un izzūd. Gadījumā, kad parādās krūšu dziedzeru sacietēšana, ko var sataustīt ar roku, nekavējoši jāgriežas pie ārsta, lai noteiktu, vai sacietējums labas, vai arī ļaunas dabas, kuŗš jāoperē. Krūšu dziedzeri un to tuvākā apkaime bīstama ar ļauniem audzējumiem, kuŗus iesākumā viegli iznīcināt, bet ielaižot saaugt lielus, to ārstēšana gandrīz neiespējama un apdraud dzīvību.

Klimakterijs.

Sievietes dzīvē izšķiram trīs galvenos posmus: sievieti kā bērnu, dzimuma ziņā nogatavojušos sievieti un sievieti ar izbeigušos dzimuma dzīvi. Kā pāreju no pirmā uz otru posmu uzskatāma pubertāte (dzimuma gatavības iestāšanās periods), no otra uz trešo — klimakterijs.

Ja sievietes dzīvi un viņas organisma darbību attēlotu ar likni, tad šī likne līdz 12 g. tikko jūtami paceļas, bet sākoties dzimuma īpatnējai darbībai (15 gados), tā strauji kāpj, sasniedzot augstāko punktu ap 20 g., un paliek šajā augstumā apm. līdz 40 g. Tad lēnām krit līdz 45 g., bet no šā laika, sākot ar tā saucamā kritiskā perioda iestāšanos, sāk ātri krist līdz 55 g. Straujais liknes kritums attēlo dzimumdzīves panīkšanu un izbeigšanos. Protams, šie skaitļi, katrā atsevišķā gadījumā, svārstas, atkarībā no rāsas un klimata no vienas, un no individuālām īpatnībām, veselības un ķermeņa uzbūves no otras puses.

Lielākai tiesai normālām sievietēm — kritiskais, saukts klimakterija, periods norisinās bez kādām slimīgām blakus parādībām. Parasti menstruācijas parādas retāk, izzūd uz vienu vai vairāk mēnešiem, process norit mazākos apmēros. Ar vārdu sakot, sievietes dzimuma parādības zaudē parasto, kārtīgo raksturu, līdz beidzot — 1—3 gadu laikā — iestājas pilnīgs miers. Dažreiz gan menstruācijas pastiprinājas un atkārtojas pat ātrāk par 4 nedēļām. Šādos gadījumos vajadzīgs ārsta padoms, jo gluži to pašu var izsaukt kāda bīstama iekšēja saslimšana.

Viss, kas izsauc asiņu pieplūdumu dzimuma organos, kā piem., dzīves veids ar maz kustībām, maz svaiga gaisa, nepietiekoša šķidruma uzņemšana sekmē dažādus sarežģījumus dzimumu organos.

Izbeidzoties menstruācijām, parasti, izbeidzas arī olnīcu darbība. Atgādās, ka izņēmums, ka olnīcu darbības izbeigšanās, salīdzinot ar menstruācijām, novēlojas, ar ko izskaidrojamas — ļoti retās — grūtniecības klimakterijā. — Izbeidzoties olnīcu darbībai, izbeidzas arī viņas iekšējā sekrecija, kurai ir zināms iespaids uz asinsriņķošanu, kāpēc dažas sievietes līdz ar to sāk ciest no asinsriņķošanas anomālījām, kuņas izteicas asins pieplūdos galvā, sejā vai sirdī. Lai gan šām parādībām nav svarīgas nozīmes, bet šie pēkšņie pieplūdumi izsauc nepatīkamas sajūtas: uzbudinājumu, karstumu, svīšanu un c. Mazināt pieplūdumus var, liekot aukstas kompreses uz galvas vai sirds, ņemot sinepu vai sāls kāju vai sēdu vannas un dzert skābus nomierinošus ūdeņus. Pret svīšanu ieteicama aprīvēšanās ar etiķi (1:2 ūdeņa) vai ķelnes ūdeni. Ar auksta ūdens norīvēšanos, ja sieviete nav pie tā pieradusi, jābūt uzmanīgai. Noderīgas arī vannas. vislabāki ar skuju ekstraktu vai ogļskābi.

Iestājoties klimakterijām, bieži sievietes kļūst treknas un ārkārtīgi pieņemas miesās. Tas izskaidrojams ar to, ka olnīcu darbība un ķermeņa tauku ražošana ir ciešā sakarā. Tāda aptaukošanās nelabvēlīgi atsaucās uz sirds, aknu un c. organu darbību, kāpēc jāatbrīvojas no liekiem taukiem, ieturot attiecīgu diētu, dzerot minerālūdeņus un strādājot fizisku darbu. No diētas jāizslēdz visas barības vielas, kuņas satur cukuru un stērkeli. Tikai liesa gaļa, saknes, salāti, augļi drikst ietilpt treknas sievietes ēdienu sarakstā. Treknām sievietēm āda izdala daudz tauku un sviedru, kuji sakrājas ādas vilēs un ielokos un tur sadalīdamies, izsauc iekaisumus, izsitumus un niezēšanu, sevišķi zem krūtīm, starp gūžām un lielajām kaunuma lūpām. Lai no tā pasargātos, ādu vajaga turēt tīru un

sausu, ādas rievās izslaukot ar bencinu, bet iekaisušās vietas iepūderēt ar talku vai rīsa pūderi, vai iesmērēt ar cinka pastu.

Uz ārējiem dzimumorgāniem bieži parādās nieze, kuŗa ir vecuma ārējo dzimumorgānu sekrecijas samazināšanās un ādas izkalšanas, iekaisuma vai arī sevišķas slimības (craurozis vulvae) pazīme. Ielaista nieze ļoti mocoša, jo liek vienmēr kasīties. Droši izārstējama ar attiecīgiem smēriem un apstarojot stariem. Dažreiz niezēšana ir cukura slimības pazīme.

Iestājoties klimaterijām, bieži gadās vēdera aizcietēšana, kāpēc no svara sekot kuŗģa un zarnu darbībai. Pret aizcietēšanu ieteic minerālūdeņus: Kissingenas, Marienbades, Karlsbades u. c. Protams, ka attiecīgu izvēli taisa atkarībā no slimnieka orgāna stāvokļa, kā piem., sirds, aknu, nieru u. c. Nepareiza ūdeņu izvēle var atnest vairāk ļauna, kā laba.

Ievērojams, ka klimakterijas periodā ļoti bieži parādās ļauni audzēji, kā piem. vēzis. Katrai sievietei jāievēro, ka vēzis izārstējams tikai iesākumā. Šī grūtā slimība sevišķi tāpēc bīstama, ka ātri uzķert to ārkārtīgi grūti, jo savā iesākumā vēzis nekad nerada sāpes, nedod stipru asiņošanu un vispār neuzrāda nekādu organisma satricinošu simptomu. Pirmā pazīme ir ūdeņaini, rozāsarkani izdalījumi (atgādina ūdeni, kuŗā mērcēta svaiga gaļa) un vispār visas asiņošanas ārpus normalām menstruācijām. Sevišķi aizdomīgi ir asiņaini izdalījumi pēc dzimumakta. Asiņošana, kuŗa parādās daudz mēnešus vai gadus pēc menstruāciju izbeigšanās, t. i. pēc apm. 50 g. nekad nenozīmē menstruāciju atjaunošanos, bet gan ir droša slimības pazīme.

Lai gan klimakteriju periodā olnīcas vairs nedarbojas, kuŗu iekšējā sekrecija ir visu citu parādību pirmscēlons, tomēr dzimuma tieksme ne vienmēr izbeidzas un tāpat arī apmierinātības sajūta pēc notikušā dzimumakta. Šīs dzimuma jūtas var uzglabāties ilgus gadus un pat līdz vecumam, bet grūtniecība gan ir gandrīz pilnīgi neiespējama.

Sports sievietes dzīvē.

Ja sieviete grib būt laimīga — tai jābūt vispirms veselai, bet veselība no desmitiem deviņos gadījumos atkarājas no pašas sievietes. Kas uzmanīgi izlasis šo grāmatu, tas pārliecināsies, ka neveselība — es nerunāju par gadījuma saslimšanām ar epidēmiskām slimībām vai tamlīdzīgām — neuznāk pēkšņi un nepārsteidz, bet gan iestājas pamazām pateicoties labvēlīgiem apstākļiem. Ar šiem saslimšanai labvēlīgiem apstākļiem, lūk, saprātīgi un enerģiski jācīnās katrai sievietei, ja viņa pate grib būt vesela un redzēt ap sevi veselu un laimīgu ģimeni.

Saprātīgi rūpējoties par veselību jāpiegriež liela vērība nevien gādībai par labu gaisu, ēšanas un dzeršanas regulēšanai, dzimuma dzīvei, pareizai vielu maiņai organismā, bet arī ķermeņa fiziskai nodarbināšanai: kustību un miera, darba un atpūtas, nomoda un atdusas lietišķai maiņai, kā visai svarīgiem faktoriem organisma stiprināšanā.

Daudz nācās kaŗot, lai arī priekš sievietes fiziskā vingrošana tiktu atzīta par nepieciešamu, protams, ievērojot sievietes organisma īpatnības. Nebija viegli apgāst gadusimteniem nodibinājušos uzskatu,

ka tas, kas derīgs vīrietim, nav derīgs un vajadzīgs sievietei. Apzīmējumam «vājā sieviete» bija piedota tāda dzejiski jūsmīga noskaņa, bet kuņģa diez' vai neslēpās vienīgi glaimi. Par laimi tagad jau sieviete pate grib un spēj būt stipra garā un miesās, lai droši varētu uzņemties dzīves nastas.

Pie sieviešu sporta piekopšanas no svara ir divi jautājumi: 1) vai sports var izsaukt kādas nebūt sieviešu slimības un pie kādiem apstākļiem? 2) vai sports var labot vai pat dziedināt jau pastāvošās sieviešu slimības? Pārpūlēšanās vai saaukstēšanās (piem. peldoties), var stiprā mērā traucēt menstruācijas. Zināma atturība un uzmanība jāievēro arī dažas dienas priekš un pēc menstruācijām. Sports nav pielaidzams grūtniecības laikā, sevišķi sievietēm kuņģa padotas abortiem, kā arī menstruāciju un klimakterijas laikā. Tāpat sports nav ieteicams sievietes dzimumorgānu (dzemdes un olnīcu) saslimšanas gadījumos, pie noslīdējušām nierēm un asiņu atdalīšanās mīzalos. Turpretī uz tādām saslimšanām, kā hemorojs, aptaukošanās, vāja kuņģu-zarnu un mīzalu pūšļa darbība, nekārtīgas, vājas un retas, menstruācijas — sports atstāj dziedinošu iespaidu.

Zināma nozīme pie sporta ir apģērbam. Apakšveļa ieteicama gaišas krāsas, vilnas, kokvilnas vai šķidra lina audekla. Tā kā vilnas drāna arī samirkušā stāvoklī satur sevī gaisu, tā ieteicama sportistu virsējam apģērbam, kas attiecināms arī uz oleri. Tumša krāsa pievelk saules starus, gaiša — atstaro, kamdēļ virsdrēbēm jābūt vasarā — gaišām, ziemu — tumšām. Vingrojumi, ja atļauj gaisa temperatūra un apstākļi, izdarāmi pilnīgi kailā stāvoklī.

Dabīga sporta piekopšana un sistematiski pareiza fiziska vingrošanās, ievērojot mēru un nepārpūlējoties, ļoti sekmē sievietes organisma nostiprināšanos, kas sevišķi no svara pilsētniecēm, kuņu ikdienišķais darbs parasti neprasa dzīvas un vispusīgas muskuļu darbības. Sports un vingrošana norūda miesu, izveido spēcīgu un skaistu muskulatūru, padara ādu stingrāku un elastīgāku, plaušas un sirdi darba spējīgākas, uzlabo asinsriņķošanu visā ķermenī, līdz ar ko vielu maiņas procesi norit labāk un enerģiskāk. Ne mazāk labvēlīgu iespaidu tas atstāj arī uz sievietes gara pasauli: attīsta gribas spēku, pašpāļāvību, enerģiju, apķērību, mundrumu un dzīvumu. Līdz ar to vingrošana vispār, bet daži sporta veidi (kalnā kāpšana, staigāšana mežā) sevišķi paasina jūteklus: redzi, dzirdi, tausti un ošanu, pamudinājot mūs griezt vērību uz raksturīgāko. Šinī nozīmē sports sievietei derīgs un vajadzīgs tāpat, kā vīrietim.

Viens no ideālajiem sporta veidiem ir pastaigāšanās. Viņa nodarbina pietiekoši daudz muskuļu, attīsta plaušas un neprasa daudz enerģijas, tā kā var tikt piekopta ilgāku laiku; veseli cilvēki var pastaigāties pat cauru dienu. Bez tam šis sporta veids vislētākais, visiem pieejams un izpildāms kaut kuņģa laikā. Izaudzināt bērņus par labiem ceļotājiem — viens no svarīgiem vecāku uzdevumiem. Nekad cilvēks tik daudz nepārdomā, tik daudz nenodarbojas ar sevi, kā pastaigājoties vienatnē. — Lai pastaigājoties iespējamā organisma stiprināšana tiktu pilnīgi izmantota — jāpiegriež vērība gaitai un elpošanai. Jāiet brīviem, mēreni lieliem un ātriem soļiem, turot stāvu un galvu vienmēr taisni — uz zemi nesaliecoties un plecus izvērstus atpakaļ, lai plaušas varētu brīvi elpot. Laudis, kuņģi iet lēnām, tikko kājas velkot, maz piepūlē savus muskuļus un elpo sekli, pavisam maz gūst labuma no pastai-

gāšanās pat vislabākā klimatā. Jāelpo ejot pēc iespējas dziļi un tāpat jāizelpo. Laiku pa laikam der atkārtot 4—6 dziļās elpošanas vingrojumus: nostāties taisni un brīvi, rokas uz gūžām, plecus izvērst atpakaļ un cik iespējams dziļi caur degunu ieelpot, pēc kam lēnām un pamatīgi, viegli uz priekšu saliecoties caur muti izelpot. Šāda elpošana nodarbina vistālākās plaušu daļas, vislielākā mērā izvēdina tās, pastiprina skābekļa pieplūšanu asinīs, kā arī veicina pašu asins riņķošanu. Nevien pastaigājoties, bet katrā izdevīgā brīdī ieteicams pavingrināties dziļā elpošanā, un sevišķi rītos tūlīt pēc uzcelšanās un vakaros priekš gulēt iešanas, kas izvedams pie atvērta loga. Pie sēdoša nogurdinoša darba viņa uzmundrina gara stāvokli, uzlabo pašsajūtu. Tā kā elpošanas kustībām jābūt dziļām un enerģiskām — krūtīm vajaga būt brīvām un nesajūgtām.

Visai ieteicams sporta veids ir peldēšana, kuŗš gan mūsu klimatā var tikt piekopts tikai attiecīgi siltā gada laikā. Peldēšana prasa visa ķermeņa muskuļu sistēmas strādāšanu, tāpēc tās iespaids ir ļoti vispusīgs. Tajā pašā laikā ūdens apskalojot ādu stiprina to un peldēt ir jāmaks katram cilvēkam. Ievērojot šo peldēšanas labo iespaidu, praktisko nepieciešamību un ērto iespēju — tai jābūt sieviešu sportā pirmā vietā.

Jaunāks sporta veids — ritenbraukšana — nodarbina tikai daļu no ķermeņa muskulatūras, tomēr ir ļoti labs, jo attīsta aukstasinību un grības spēku. Tikai jāievēro, lai sēdeklis būtu labi pielāgots un jānes slēgtas bikses, kuŗas pasargātu dzimumorganus no putekļiem.

Katra kustība brīvā gaisā ir stiprinoša un veselīga, tāpēc arī slidu skriešana, airēšana, kalnā kāpšana, teniss un citas spēles uz lauka ir veselīgas un ieteicamas.

Līdzīgu labvēlīgu iespaidu, kā dabīgs sports, atstāj arī sistematiska mākslīga ķermeņa vingrošana. Vingrošanu izšķir brīvu un uz rīkiem. Sevišķi derīga un ērta ir brīvā vingrošana, kuŗai nevajaga ne īpašas sagatavošanās, ne arī rīku, kā stabu, stieņu, trepju u. t. t. To viegli kuŗā katrā vietā izpildīt un katrs var izvēlēties kaut kuŗu paņēmienu no bezgalīgā ķermeņa kustību variāciju skaita. Brīvas vingrošanas būtība ir pēc zināmas sistēmas, kuŗu katrs var sev izstrādāt, saliekt un izstiept locekļus, izvest rumpļa kustības, izvērst krūšu kuŗvi u. t. t. Vingrojumi jāizved brīvā gaisā vai labi izvēdinātā istabā. Ja šādu vingrošanu piekopj sistematiski katru dienu, tad organisms norūdās, attīstās laba muskuļu sistēma un stiprinās iekšējie organi (sirds, plaušas, aknas, nieri, kuņģu-zarnu kanals u. c.). Bet vajadzīgs pacietības, izturības un zināmas piepūlēšanās. Žaks Dalkrozs ieveda ritmiskās vingrošanas sistēmu, kuŗa izkopj plastiski harmoniskas kustības. Ļoti interesantas ir plastiskās dejas pēc Aisedores Dunkanes sistēmas.

Beidzamā laikā plaši attīstījusies un izplātījusies grupu vingrošana, kuŗa reizēm tiek saukta pat par masu vingrošanu, sava vairāktūkstošu lielā dalībnieku skaita dēļ. Plaši pazīstamas ir čeku vanagu organizācijas, kuŗas periodiski svin grandiozus vingrošanas un sporta svētkus. Grupu vingrošanu piekopj arī skautu un gaidu organizācijas, kuŗas cēlušās Anglijā, tagad izplātījušās visur un pastāv arī pie mums. Šās organizācijas ir ļoti cienamas un arī tiek no visas sabiedrības kā tādas pieņācīgi novērtētas, jo tiešām sekmē veselās un skaistas jaunās paaudzes attīstīšanos. Tāpat dažās skolās, bērnu fiziskās attīstības veicināšanai, ir ieviestas vingrošanas stundas.

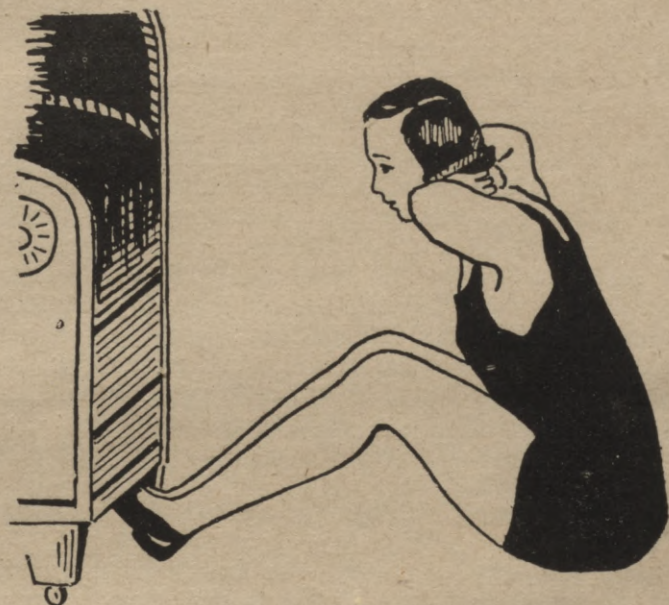
Sievietes noslēgtākais dzīves veids, kādam tā padota sakarā ar ģimeni un mājas apkopšanu, bieži vien neatļauj tai tik dzīvi piedalīties sporta un vingrojumu organizācijās, kā vīrietim, kāmēr veselība un spēks nepieciešami arī viņai. Lai to panāktu, katrai sievietei ieteicams pieradināties regulāri izvest noteiktu sistematisku vingrošanu mājās (brīvā gaisā vai izvēdinātā istabā). Tā kā sievietes dzīvē nevien veselībai, bet arī skaistumam piekrīt neapšaubāma nozīme, tad šādiem vingrojumiem ir izmeklētas tieši sievietes ķermeņiem pielāgotas, arī viņas skaistumu izkopjošas, kustības un paņēmieni. Šinī virzienā no dažādiem autoriem ir izstrādātas vairākas vingrošanas sistēmas. Viena no izplatītākām un atzītākām ir J. P. Müllera sistēma (Mein System für Frauen), kuras mērķis — ar dažādām ķermeņa kustībām, savienotām ar dziļo elpošanu un ādas masāžu, panākt vispusīgu sievietes ķermeņa stiprināšanu un izdaiļošanu. Müllera vingrojumus neatlaidīgi un pareizi izpildot, tiešām panākama veselības, skaistuma un dzīves prieka uzlabošana un jaunības uzturēšana.



Zīn. 24. rāda vēdera muskulatūras vingrojumu pareizu ķermeņa stāvokli.

Starp daudzējādajiem ķermeņa vingrojumiem, dažiem paņēmieniem ir izcilus nozīmi sievietes dzīvē, jo tie attīsta un stiprina tās ķermeņa daļas, kuras ir sakarā ar grūtniecību un sevišķi dzemdībām. Spēcīga vēdera muskulatūra ir viena no svarīgām dzemdību gaitās noteicējām, kamdēļ tās stiprināšanai arvien piegriežama pirmā uzmanība. Tā vairs nav vienkārši skaistuma iegriba, bet sievietes fizioloģiskās dzīves uzdevumu sekmīgas veikšanas priekšnoteikums. Vēdera muskulatūras vingrojumus var izvest dažādi. Viens no iespaidīgākiem, stiprināšanas ziņā, ir sekošs: atgulstaties atmuguriski uz grīdu, kāju pēdas pabāžat atstutēšanai apakš kādas mēbeles, piem. kumodes un muguru taisni saturēdami, rokas uz gūžām, ceļat lēnām ķermeņa augšgalu sēdus, pēc kam tāpat lēnām, ar rokām uz grīdu neatbalstoties un taisni turoties,

atlaižaties atkal atpakaļ uz muguru. (Zīm. 24.). Vingrojot stingri jāuzmana pareiza elpošana: nolaižoties — ieelpojot, paceloties — izelpojot. Kad muskulatūra jau ir tapusi spēcīgāka, rokas pa visu vingrojuma laiku turamas apakš pakauša. (Zīm. 25.). Ja katra sieviete izvestu regulāri ikdienas 12 šādus pacelšanās-atgulšanās paņēmienus, tad ilgstošu, sāpīgu un bīstamu dzemdību skaits, aizcietējušu un nokārušos vēderu vairums stipri samazinātos.



Zīm. 25. rāda, kā turamas rokas un mugura turpmākos vingrojumos, kad muskulatūra ir tapusi jau spēcīgāka.

Katras atsevišķas ķermeņa daļas (krūšu, gūžu u. c.) attīstīšanai ir speciāli vingrojumi, bet visas miesas izkopšana protams panākama tikai caur ķermeņa vispusīgu nodarbināšanu, vai tas būtu dabīgs sports, vai mākslīga vingrošana, vai arī vienkārši fizisks darbs.

Sievietes apģērbs kā ķermeņa aizsargs un skaistuma veicinātājs.

Skaistuma kopšana.

Jau ar pirmajām cilvēces dienām līdzī uzturas jautājumam tūlīt arī pacēlies jautājums, kā pasargāt ķermeni no ārpasaules ļaunajiem iespaidiem. Dabīgā mūsu ķermeņa bruņa un aizsargs ir āda, bet tagadnes cilvēks nevar, vismaz aukstākā klimatā, iztikt bez palīga aizsarga — apģērba. Apģērba tiešais uzdevums ir, aizturot miesas siltumu un netraucējot ādas darbībai, — uzturēt pastāvīgu miesas temperatūru. Atbilstot šīm prasībām, apģērbam jāsaturs daudz gaisa un maz mitruma. Bet bez šī pirmā uzdevuma sievietes instinkts tai mācījis, kā

šo aizsargu-apģērbu izmantot skaistuma nozīmē, lai patiktu vīrietim un to pievilktu. Apģērbam jāizceļ vai jāapslēpj tās sevišķās ķermeņa daļas, kuŗas pieder pie dzimumsferas. Tādā kārtā rodās modes, kuŗām jāpalīdz dabai iekairināt sievietes interesēs vīrieša fantaziju. Šē arī slēpjās tā daudzīnātā modes vara, kuŗa tāpēc nekad nezudīs.

Mode galveno vērību jau no seniem laikiem piegriezusi sekundarajām sievietes dzimumpazīmēm — krūtīm un gūžām. Saņņaudzot vidukli un tā izceļot krūtis un gūžas radās korsete. Atenu muzejā glabājas statuete, kuŗai vairāk par 2700 gadu, bet jau uz šās sievietes figuras skaidri izveidota šaura korsete. Viduslaikos, kad visi gaidīja drīzu pastardienu, kad garīdzniecība sludināja atteikšanos no grēkiem un sievieti apzīmēja kā sātana radījumu un visa ļauna sakni — sievieti ietērpa korsetē-kirasē, lai paslēptu no vīriešiem 'is rīecīgo krāšņumu. Jau ām meitenēm saņņaudza krūtis, lai tās nevarētu attīstīties un visādi centās sievieti paslēpt no vīrieša. Pagāja tumšie viduslaiki, pamazām sieviete emancipejās, bet korsete, mainot gan savu formu, vēl turējās un tikai pēdējos gadu desmitos modernās reformas sievietes kostīmā ir korseti galīgi atmetušas. Korsetes vietā nācis krūšturis no elastīga un labi gaisu caurlaidoša auduma. Mūsu laikos arī atmestas apgrūtinošās pārāk garās sieviešu tualetes, kuŗas kavēja iešanu un bija ļoti nehigieniskas, jo skaroties zemei uztvēra visādus netīrumus un bacīļus, kuŗus vēlāk pārnesa dzīvoklī. Isā kleita atļauj brīvi kustēties un ir daudz praktiskāka.

Runājot par apaviem, jāsaka, ka augstie un tievie papēži padara sievietes kustības nedrošas un neglītas un ir arī kaitīgi veselībai. Apavus jāizmeklē stingri pēc mēra.

Cepurei jābūt gaisu caurlaidošai un vasarā der izmeklēt viegla auduma gaišā krāsā.

Mans apcerējums par sievietes veselības kopšanu nebūtu pilnīgs, ja paietu garām jautājumam par sievietes skaistumu. Vispirms vajadzētu noskaidrot skaistuma jēdzienu, t. i. ko saprot un sauc par sievietes skaistumu. Tomēr šinī, liekās, vienkāršā jautājumā nav nemaz tik viegli dot noteiktu atbildi pat specialistam skaistuma un daiļuma jautājumos, tāpēc neskaitu sevi par kompetentu ieņemt šeit savu viedokli. Noslēpumainā un burvīgā skaistuma vara nav vēl pēc būtības izprasta, lai arī daudz gan aicinātu gan neaicinātu ir dzejā, gan prozā ne mazumu tintes un papīra iztērējuši. Nav mums nekāda vispārīga likuma un mēra, vismaz praktiski pielietojama nav, pēc kuŗa varētu noteikt, kuŗa sieviete skaista, kuŗa nē. Katram cilvēkam parasti savs uzskats par skaistumu: kas vienam liekās daiļš un aizgrābjošs, tas otram pavisam būs pretīgs. Vispār daiļuma jautājumā cilvēks stipri subjektīvs un it sevišķi vēl sieviešu skaistuma jautājumā. Katrai tautai ir savs īpatnējs ieskats par skaistumu un arī vēl katram atsevišķam cilvēkam tas var būt savs. Tāpēc iznāk, ka vienam patīk meita, otram māte, bet daži visu mūžu nevar izšķirties vai dot priekšroku gaišmatei vai tumšmatei.

Tomēr šajā uzskatu haosā viens, kas noteikti apgalvojams: kas slims, tas neskaists. Šādā nozīmē arī estetika saprotās ar medicīnu. Aizrādīšu dažus skaistuma uzglabāšanas noteikumus.

Kaut arī iepriekšējās šīs grāmatas nodaļās, saskaņā ar manu devīzi — skaists tas, kas vesels, par to jau runāts — es šē vēl reiz īsumā pastrīpošu pašu galveno.

Tikai sieviešu tualetes noslēpumu lidzzinātāji zin to vairumu līdzekļu, kādus sieviete lieto, lai izceltu savas labās puses un manīgi ap-

slēptu trūkumus — tā, lai viņi izliktos par pilnību. Mākslīga skaistuma radīšanā sieviete uzrāda tādu virtuozitāti, ka tiešām būtu pārdrošība sniegt viņai padomus šinī virzienā. Mans nodoms nav uzskaitīt skaistuma receptes, kā ēdienus pavāru grāmatā, ne arī atklāt daudzo tuāletes noslēpumu sarakstu. Gribo tikai aizrādīt, kā dabīgā ceļā sieviete var attīstīt un uzglabāt savas no dabas dotās dāvanas un priekšrocības. Tas attiecās nevien uz pieaugušu sievieti, bet, galvenām kārtām, uz iespēju iespaidot labvēlīgā virzienā jauno paaudzi, kamdēļ es griežos arī pie mātēm un bērnu audzinātājiem.

Es jau minēju, ka skaistuma jēdziens ir individuēls, nav matematiski noteikta skaistuma veida un tikai vienā virzienā, ka skaists ir tas, kas vesels, visi būs vienis prātis. Mani padomi skaistuma izkopšanai arī ietilpst tikai šajās veselības robežās.

Anglijā pastāv paradums ikgadu ierasties uz apskati pie zobu ārsta, neraugoties uz to, vai slimi zobi ir vai nav. (Man nav zināms, vai tas tiek praktizēts arī kādā citā valstī). Attiecībā uz pārējām, ne mazāk, bet varbūt vairāk svarīgām, organisma daļām, tomēr arī Anglijā šāda uzmanība netiek ievērota. Tikai izņēmuma gadījumos māte noved savu meitu pie ārsta, lai būtu pārliecība par viņas vispusīgu veselību. Bet cik daudz nelaimes tiktu laikus novērstas, ja šāds slavējams pasākums taptu beidzot vispārējs!

Rūpes par meitenes ķermeni sākas īsteni jau priekš viņas dzimšanas, bet pati smagākā nogrēkošanās pret veselību notiek augšanas un dzimuma gatavības periodos. Katram iepriekšējās nodaļas lasījušam skaidrs, cik kaitīga ir pārliecīga vēdera pāržņaugšana jeb saspiešana grūtniecības laikā, jo ta aiztur augļa attīstību un var pat uz visu mūžu sakropļot bērna ķermeni. Tamdēļ pirmais noteikums vispārējas mātes un bērna interesēs — brīvs apģērbs iepriekš dzemdībām un pavēderi savelkošs pārsējs (jostas) «nedēļās». Atkārtoju, ka arī pēdējos grūtniecības mēnešos ieteicamas mikstas elastīgas jostas (bandāžas), kuŗas atbalstītu pavēderi un viegli, bez jebkāda spiediena, saturētu to uz augšu. Pēc dzemdībām, sevišķi pirmās nedēļās, katrā ziņā ar pārsējiem jāatbalsta un jāsavēlki sastieptās vēdera sienas, līdz kāmēr viņas nebūs atkal ieguvušas savu iepriekšējo vingrumu. Tā jārikojas bez kādas novirzīšanās visas 6 nedēļas pēc dzemdībām un ikviena garām palaista, ignorēta diena ir skaistuma bojā eja. Anglijā katra pie vīra izejoša jaunava dabū pūrā vēdera pārsējus, noteikti atbilstošus viņas apmēriem, kuŗus tūlī, pēc dzemdībām, pie sevis pielietodama — viņa uzglabā vēdera jaunavīgo formu. Indijā sievietes, kuŗu piemēram seko Holandietes, pēc dzemdībām ļoti stipri pārsien pavēderi, kam viņas lieto sevišķu apsēju — gurita. (Sk. zīm. 20, 21, 22). Gurita sastāv no diviem, viens uz otra uzliktiem un vidū kopā sašūtiem, četrkantainiem audekla gabaliem. Ārējais gabals, abējos galos, pārdalīts 5—10 loksnītēs; iekšējais cieši pieguļ pie miesas un tiek pārsiets no priekšpuses ar ārējām loksnītēm; katru no pēdējām pēc vajadzības var savilkēt ciešāki vai atlaist svabadāki. Francijā, Vācijā, Latvijā un citās kulturēlās tautās, kur vēdera pēcdzemdību pārsējumi netiek vispārībā praktizēti, nokāries vēders ir ļoti parasta parādība.

Bet ja mātei pēcdzemdību periodā vajadzīgi stingri savilkti nosējumi, tad turpretī bērna aptināmiem un apģērbam jābūt pilnīgi vaļīgiem. Jo brīvāk bērns varēs kustēties, jo labāk un spēcīgāk attīstīsies viņa locēkļi, rumpis un iekšējie organi. Tamdēļ otrs veselības noteikums ir — svabadas drēbes un brīvas kustības bērniem. Tas attiecināms nevien

uz zīdaiņiem, bet vispāri uz visu augšanas periodu. Kaut gan šāda rīcība liekās tik dabīgi saprotami pamatota un nepieciešama, tomēr ļoti daudzi vēl grēko pret to. Sevišķi bieži tiek nepareizi tulkota un apspiesta bērna dabīgā dzīve uz brīvu kustēšanos. Aplami ir notīt bērnu zīdaiņi no galvas līdz kājām, tā ka tas ne pirkstu nevar kustināt. Tāpat aplami ir noliegt bērnam dzīvu rotaļāšanos, kaut arī ta dažkārt liekas tikai traucējoša un nevajadzīga skraidīšana un kliegšana. Bērnu savstarpējās brīvās rotaļas attīsta tos daudz vairāk, kā piespiesta sistematiska ģimnastika, pie kuņas no katra bērna tiek prasīts viens un tas pats ķermeņa spēks.

No otras puses pārāk agri spiest bērnu uz iešanu ir kaitīgi. Gan jau, kad viņam būs pietiekoši spēka — tas pats sāks skriet. Ja uz to lieki pārāgri pamudina, tad vēl vājās kājiņas neiztur ķermeņa smagumu un top līkas. Lielākā daļa, kūtru no izskata, bērnu ir vienkārši vāji. Bērnam augot, tam, vairāk kā pieaugušam cilvēkam, nepieciešams arī miers. Labi ir uzmudināt sēdot turēties arvien taisni, bet spiest viņu uz to uz slihta, bez atbalsta mugurai, sēdekļa ir grēks un bērns tomēr attīstas ar liku muguriņu.

Trešais noteikums — barojošu barību, svaigu gaisu un bagātīgu miegu. Tas priekš kuņģa-zarnu ceļa, plaušām un nerviem tas pats, kas brīvs apģērbs un kustības priekš kauliem un muskuļiem, t. i. ķermeņa formas.

Ceturtais noteikums — ādas kopšana, un šeit ūdens un ziepes pietiekošā daudzumā ikdienišķai lietošanai ir vēl pārāk maz novērtēts līdzeklis sievietes kosmetikā. Taisnība, arī netīri bērni var būt skaisti, bet tas tikai norāda uz cilvēka dabīgo organisma stiprumu un nebūš nav atspēkojums pret padomu vairot miesas skaistumu caur ādas tīrību un svaigumu.

Par korsetes labumu un kaitīgumu man nenākas runāt, jo viņas lietošana, cik man zināms, ir pilnīgi atmesta. Ja vēl tomēr ir sastopami līdzīgi apģērba piederumi — tie vairs nav salīdzināmi ar agrākām korsetēm — ķirasēm.

Tumšs punkts mūsdienu dzīvē ir — kājas. Daži apgalvo, ka skaistu sievietes kāju, tie nav redzējuši. Kājas no mazdienām tiek bojātas ne tikai Ķīnā. Arī pie mums ir daudz tādu pelnrušķītes māsu, kuņas gatavas nest katru upuri, lai tikai varētu iespiest savas kājas šauros mazos zābaciņos. Šis kaitīgais paradums izbeigsies tikai tad, kad staigās bāsām kājām vai zandalēs. Higieniski zeķturi ir jau ieguvuši piekrišanu, tomēr bērniem un meitenēm vislabāk būtu nēsāt pavisam īsas, kāju mazapgrūtinošas, zeķes.

Vēl reiz atgādināšu, ka nekad nebūs par lieku, laiku pa laikam griezties pie ārsta, kuŗš jau laikus varētu atklāt apslēpošus slimību perēkļus (arī dzimuma ceļu sfērā) un padarīt tos nekaitīgus, nemaz nedodot tiem iespēju attīstīties.

No dažādiem slimīgiem skaistumu traucējošiem defektiem, pirmais, kas krīt acīs, ir dažādi ādas trūkumi, jo katra ādas slimība vai anomālija ir neglīta. Šos trūkumus visgrūtāk noslēpt, tie krīt katram acīs un tāpēc ir visai nepatīkami. Ādas kopšanā jā rūpējas, lai āda izskatītos svaiga, elastīga, tīra un skaidra, lai izdalīšanās procesi caur ādu noritētu netraucēti, lai ādā nebūtu blaugznas, kas panākams ievērojot tīrību, un mazgājoties ar, ādu nekairinošām, ziepēm. Arī ādas slimības, kā mezgliņi, pūtīņas un melni punktiņi, kuņas izsauc tauku dziedzeru iekaisumi un aiz-

sērējumi, pie labas pacietības un stingri izpildot ārsta priekšrakstus — ir novēršami. Visradikālākais līdzeklis cīņā ar sejas ādas defektiem ir pedantiska tīrība, mazgājoties ar ūdeni, gaismas un gaisa iespaids. Arī pārējo ķermeņa nepieciešami mazgāt katru dienu un pēc tam vismaz ceturtdaļ stundas ļauties gaisa iespaidam (gaisa vannas).

Daudzām sievietēm novērojama stipra svišana, sevišķi, padusēs un pie tam bieži ar asu smaku. Šādos gadījumos palīdz ikdienas mazgāšanās ar ziepēm un 5 proc. salicilspirta kausējumu, kuņam, smaržas labād, var pielikt nedaudz lavandas esences. Paduses un kāju pirkstu starpas ieteicams katru dienu iepūderēt ar vazenol pūderi. Dzimumzīmes un liekos matu uz virslūpas vai citur viegli iznīcināt ar rentģēna stariem.

Runājot par matu kopšanu, jau sākumā jāaizrāda uz kaitīgo matu krāsošanu, kuņ ievedusi mulķīgā modes kaprīze. Tāpat kaitīga ir matu iededzināšana — frizēšana karstām matšķērēm. Dabīgo matu mīkstumu un elastību nevajag censties iegūt ar dažādu eļļu, pomādu un smēru palīdzību. Jārūpējas tikai par galvas ādas tīrību, lai neieviestos blaugznas.

Jaunā sieviešu mode — «zēngalviņas» visumā ir apsveicama, jo īsi mati ir daudz vieglāk kopjami, kam mūsdienās, kad sieviete ir vairāk nodarbināta, kā agrāk, ir liela nozīme.

Ļoti pedantiski jā rūpējas par nagu tīrību, jo netīri nagi pirmkārt ļoti neglīti un otrkārt mazajā melnumā aiz naga sakrājas miljoni dažādu baciļu (dīgļu), kuņi vēlāk var cilvēku inficēt.

Skaisti un veseli stipri zobi ir labākā skaistuma balva. Tāpēc zobu kopšana, higiēniskā nozīmē, līdz ar to būs arī skaistuma kopšana. Slikta smaka no mutes ceļas vai nu no trūdošiem zobiem, vai arī barības atliekām, kuņas pūst. Slimos zobus saplombējot vai izrauļot un kārtīgi pēc katras ēšanas tīrot muti ar zobu birsti un pulveri, nepatīkamās smakas vairs nebūs. Rūpes par skaistumu savienotas ar veselības kopšanu arī attiecībā uz acīm (acu skropstām un uzacīm), degunu (deguna gļotādiņa, nāsis) un ausīm.

Visas figuras lokanums un smuidrums ir svarīgs kā estētiskā, tā higiēniskā ziņā. Šeit jāaizrāda uz pāriku treknumu vai novāīējumu, kuņš traucē ķermeņa harmoniju un arī ir kaitīgs veselības ziņā. Labs stāvs un skaistas kustības izceļ sievieti, kāpēc sievietei par to jā rūpējas.

Daba nemaz nav tik skopa savās balvās sievietei, tikai vajag prast tās saņemt un paturēt. Protams, arī kosmetikai un tuālētēm sava nozīme, bet galvenā loma tomēr arvien piekritīs dabīgam ķermeņa skaistumam.

Ļoti kaitē sievietei dažādas sliktas ierašas, sevišķi sejas pantu raustišana vai t. l. kustības rokām vai citādi. Šās ierašas parasti var pārspēt ar gribas spēku vien un tā pilnīgi atradināties, bet ja tam ir dziļāks nervu darbības traucējuma pamats, tad jāgriežas pie ārsta.

Katras sievietes interesēs būs pasargāt savu veselību un skaistumu ne tikai jaunības dienās, bet arī vecumam nākot. Skaistums un veselība gan nenoteic viens otru, bet tikai papildina. Ja par skaistumu mēs varam katrs savādi domāt, tad par veselību ir tomēr noteikts ieskats. Ja cilvēkam viss organisms, kā arī viņa atsevišķi organi pareizi uzbūvēti un pareizi funkcionē, ja atsevišķu organu sadarbība netraucē vispārējās harmonijas, — tad tādu cilvēku var saukt par veselu. Higiēnas mērķis uzturēt šo harmoniju — saskaņu. Ja saskaņa, līdzsvars tiek traucēts, tad medicīnas pienākums to atjaunot. Citādi ir ar skaistuma kopšanu. Dailuma harmonijas uzturēšanai ir augstāks garīgs saturs. Lielu lomu

spēlē garšas jautājums un tās ķermeņa uzbūves īpatnības, kuŗas dzīvības uzturēšanai un tās funkcijām nemaz nav no svara, bet kuŗas padara cilvēku skaistu un sevišķi sievieti pārvērš par pilnīgāko dabas radījumu — mākslas radījumu. Censties pēc tā — tiesība katrai sievietei.

Tā redzam, ka sievietei rūpēs par skaistumu jāsargā un jāuzglabā dabas dotā ķermenim pilnība un skaistums. Rūpēs par skaistumu sievietei cieši saistītas ar veselības kopšanu. — Skaistums parādas kā veselības estestētisks papildinājums.

Nedrīkst tomēr padarīt skaistuma kopšanu par kultu, jo sievietes galvenais uzdevums nav skaistums par sevi un tikai priekš sevis, bet gan tikai līdzeklis, lai spētu radīt daiļu un spēcīgu nākamo jauno paaudzi. Visas tautas dzīves un panākumu spēja atkarājas no tā, vai tautā būs veselās un skaistas sievietes, kuŗas radīs un uzaudzēs veselīgu, dzīves spējīgu un sevi attaisnojošu jauno paaudzi. — Šim cēlajam mērķim jāziedo sievietei savī spēki.



Roku darbi mahjâ un skolâ.

Sastahdijusi Seemefneeze. 1. grahmatas satures ar 47 sihmejumeem.
1. Preekschwahrds. 2. Skujinas. 3. Drehbju malas noslehgumi. 4. Sa-
weenojamee isfraktijumi. 5. Zeete javeenojamee isfraktijumi. 6. Rehschu
dubreeni. 7. Krušta isfraktijumi. 8. Diwkrabsaineek wellamee isfrakti-
jumi. 9. Burtu isstrahdaschana.
Maksâ 30 sant., pa postu 34 sant.

Roku darbi mahja un skolâ.

2. grahmatas satures ar 24 sihmejumeem.
1. Drehbju malas noslehgumi. 2. Zaurumu isfraktischana. 3. Swil-
tumu isstrahdaschana. 4. Zaurais malas noslehgums. 5. Lapina ar
smiltschu un pildiumu dubreeneem. 6. Isra stitee mutautianu stuhrišči.
7.—10. Burtu isfraktischana (isschubščhanai).
Maksâ 30 sant., pa postu 34 sant.

Roku darbi mahjâ un skolâ.

3. grahmata. Sihmejis Kurlis.
Krušta dubreeni. Burti isschubščhanai un daschadi ornamentu no
Latwijas wideem.
Maksâ 60 sant., pa postu 68 sant.

Roku darbi mahjâ un skolâ.

4. grahmata. Sihmejis Kurlis.
Latwisku ornamentu sihmeščhana monogramos, preekschautu un dweeku
isschubščhanai, teksti un burti krušta dubreeneem.
Behrkams katrâ kahrteja **P. Leepas Waldemara eelâ 6, df. 4.**
grahmatu weikalâ un pee

Roku darbi mahjâ un skolâ.

5. grahmata. Sihmejis Kurlis.
Latweeschu ornamentu, monogrami, burti isschubščhanai un peelikuma
6 wahzu burtu alfabeti isschubščhanai krušta dubreeneem.
Maksâ 40 sant., pa postu 44 sant.
Behrkams katrâ kahrtejo grahmatu weikalâ un pee
P. Leepas, Waldemara eelâ 6, df. 4.

Iznahkusi:

Mr. Nr. 6—11. Roku darbi mahjâ un skolâ.
50 sant. Weltiti seltenu preekschautu isschubščhanai. Sautas dseešmu
motiweem un isrotatas ornamenteem.
№ 6. Ej, laimina, tu pa preekschu № 8. Lehni lehni behrsinšč auga,
Es tawâs pehdin s; Lehni lapas darinjaja;
Nolaid mani to zelinau, Lehni augu pee mahminas,
Kur aishahja kauna deena. Gudru nehmu padominu.
№ 7. Uis to manim brahsti pirka № 9. Manis deht tu tauteeti
Wijulotu wainadšinu; Neaunes jahbakos;
Druwâ manim saule lehza, Ja patiši, ibd aiveeschu.
Druwâ wina noreeteja. Utnahz leepu wihsitēs u 3.
Wiss komplekts no 1—11 maksâ Ls 4.60. Uj weh'eschanos issuhta pa
pastu, kad eepreeksch eesuhita wehrtibu marfās waj nauda. Updrošči-
nati suhtot 15 sant dahrgak. Dabujami katrâ grahmatu weikalâ un
wairumâ pee **P. Leepas, Waldemara eelâ 6, df. 4.**

Grāmatas bērniem.

Vālodzes Šūpulis

Abece. Sastādījis **Leons Paegle**. Ar 34 grafiskiem **N. Strunkes** zīmējumiem tekstā un atsevišķu lapu ar sagriežamiem burtiem.

Abeces pamatprincips — savienot redzes un dzirdes iespaidus un attīstīt bērna pašdarbību. Otrais izdevums. Ls 1.—, porto 1.10.

Vālodzes Šūpulis

Grāmata lasīšanai, rotaļām un darbam. Sastādījis **Leons Paegle**.

Ievērota vecā un jaunā rakstība. «Pirmskolās visvairāk lietotā lasāmā grāmata». (Latvis Nē 506, 1923).

Vālodzes Šūpulis

Grāmata lasīšanai, rotaļām un darbam. Pirmskolām un pamatskolu pirmajai klasei. Sastādījis **Leons Paegle**. Otrs pārlabots un bagāti ilustrēts izdevums.

Ls 1.40, porto 1.50.

Vālodzes Šūpulis

Grāmata lasīšanai, rotaļām un darbam. II. daļa. Pamatskolu 2. klasei. Sastādījuši **Leons Paegle** un **Linards Laicens**. 37 **Niklava Strunkes** ilustrācijas.

Ls 2.—, porto 2.10

Vālodzes Šūpulis

Grāmata lasīšanai, rotaļām un darbam. III. daļa. Pamatskolu 3. klasei. Sastādījuši **Leons Paegle** un **Linards Laicens**. Ilustrējis **Jānis Liepiņš**.

«Vālodzes Šūpuļa» lasāmgrāmatu princips — pašdarbība un dzīvais darbs. Grāmatas II. daļā tas mēģināts izvest ar dažādu, attiecīgam bērnu vecumam piemērotu, konkrētu darbību ievirzījumiem. III. daļā materiāli, kuŗi jau ierosinās uz abstraktāku darbību, uz domāšanu, saskaņā ar plašāku šā laika bērna apkārtnes, tautas un cilvēces kultūras dzīvi, kas ierosinās šo dzīvi ar jūtām uzņemt tā, kā prasa laikmeta sirds izglītība.

Viktorieno Debori

Burwibas grahmata

Šai grahmata laštajs atrabis usrakstītus tos brihnischiķigos meln-
mahkļas panehmeenus, ar kureem Viktorieno Debori Parijē, jau 12
gadus wezs buhdams, bij eeguvis leelu slawu, tā ari aifrahdiķumus
tā jaisturas melnmahkļineekam publiskas preekščā. Debori mahkļas
panehmeeneem ir apbrihnojami un weenfahrschi un war tapt israhditi
bes kahdeem sewischiķeem valihga lihdsēķeem. Makšā 60 šant., pa pastu
64 šant. Dabujama katrā kahrtigā grahmatu weiklā un pee

P. Leepas Rīgā, Waldemara eelā 6, dš. 4.

Latweetis Kreewijā

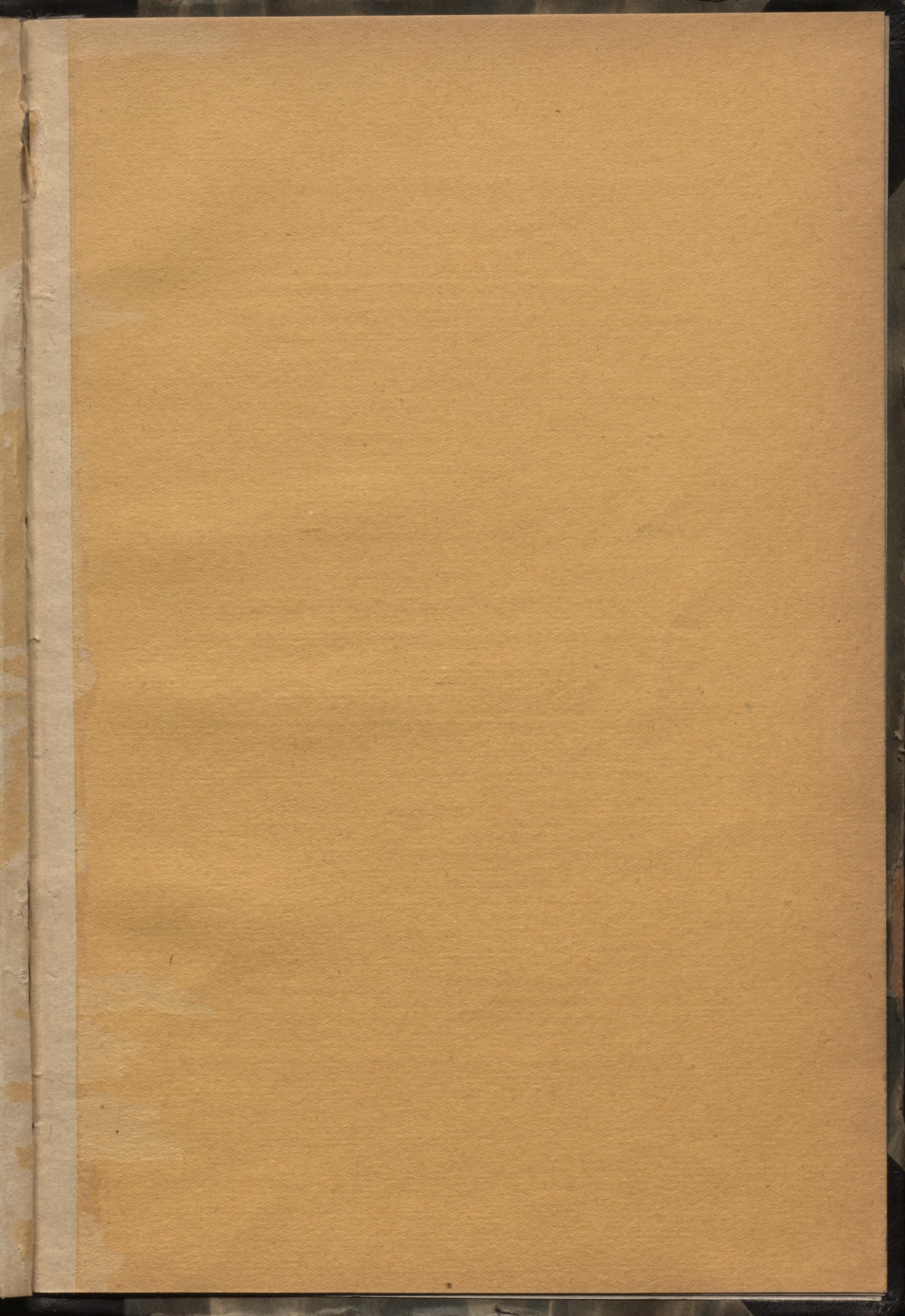
Wiktora Eglischa stahstis

Makšā 60 šant., pa pastu 64 šant.

„Latwijas Kareiwja“ pee'ik. 1922. g. Nr. 21, par šo grahmatu raksta:
Wispahrschi stahstis ir wisai interesants un dšilšch spogulis, atspogu-
lojums muhschibā no teem laikeem, kad pateizotees soehjeem Eiropas
kara satrizinajumeem latweetis un jaunā, bet jau tahlu tikusē latwee-
schu garigā kultura jastopas ar Kreewiju un winas jau dseestošo
aleksandristo kulturu; un islasot šo stahstu, tas skaidrs, ka Wiktors
Eglis, iseedams no romantischi-simbolisticās pa'aules ir iswehrtees
par muhsu bagatās realās leeschamibas weidotaju prvjā ar šawu dšilo
un plaschi aptweroscho ideju pašauli un šawu nogat. klāstischi-we.n.fahr-
scho stilu. W. D.—gi.

P. Leepa Rīgā, Waldemara eelā 6, dš. 3.





Dr. med. K. Zumenta

Pašapgānišana

Dr. med. Mārlis Zuments (Onanisms, musturlacija, ipsacija, autoerotisms).

PAŠAPGĀNĪŠANA

(ONANISMUS, IPSACĪJA,
AUTOEROTISMUS)

Maksā Ls —.50, pastā apdrošin, Ls —.65.

Saturs:

1. Priekšvārds.
2. Ievads.
3. Pašapgānišanas izplatīšana.
4. Pašapgānišanas cēloņi.
5. Pašapgānišanas veidi.
6. Pašapgānišanas sekas.
7. Pašapgānišanas ārstēšana.



Izdevejs P. LIEPA, RĪGĀ

Pērkama katrā grāmatu veikalā, kioskos un
pie izdev. **P. Liepas Rīgā,**
Valdemara ielā Nr. 6, dz. 4.

Dr. med. K. Zumenta

Virieša dzimuma nespēks

Saturs:

Dr. med. K. Zuments.

1. Ievads.
2. Viriešu dzimumorgānu anatomiskā uzbūve.
3. Dzimuma spējas fizioloģijā.
4. Vispārejs pārskats par dzimuma nespēju.
5. Organiska dzimuma nespēja.
6. Sēklas uzkalniņa iekaisums (colliculitis).
7. Slimīgi sēklas zaudejumi un dzimumorgānu neirastēnija.
8. Psihiskie traucēj. viriešu dzimuma spējās.
9. Dzimuma nespējas prognoze.
10. Dzimuma nespējas ārstēšanas veidi.
11. Sēklas uzkalniņa pārmēr. attīstīb. ārstēš.
12. Viriešu nespēja un laulība.
13. Apaugļošanas nespēja.
14. Svešvārdu paskaidrojumi (terminoloģija).

Maksā Ls 1.20, pastā izsūt. apdroš. Ls 1.35.

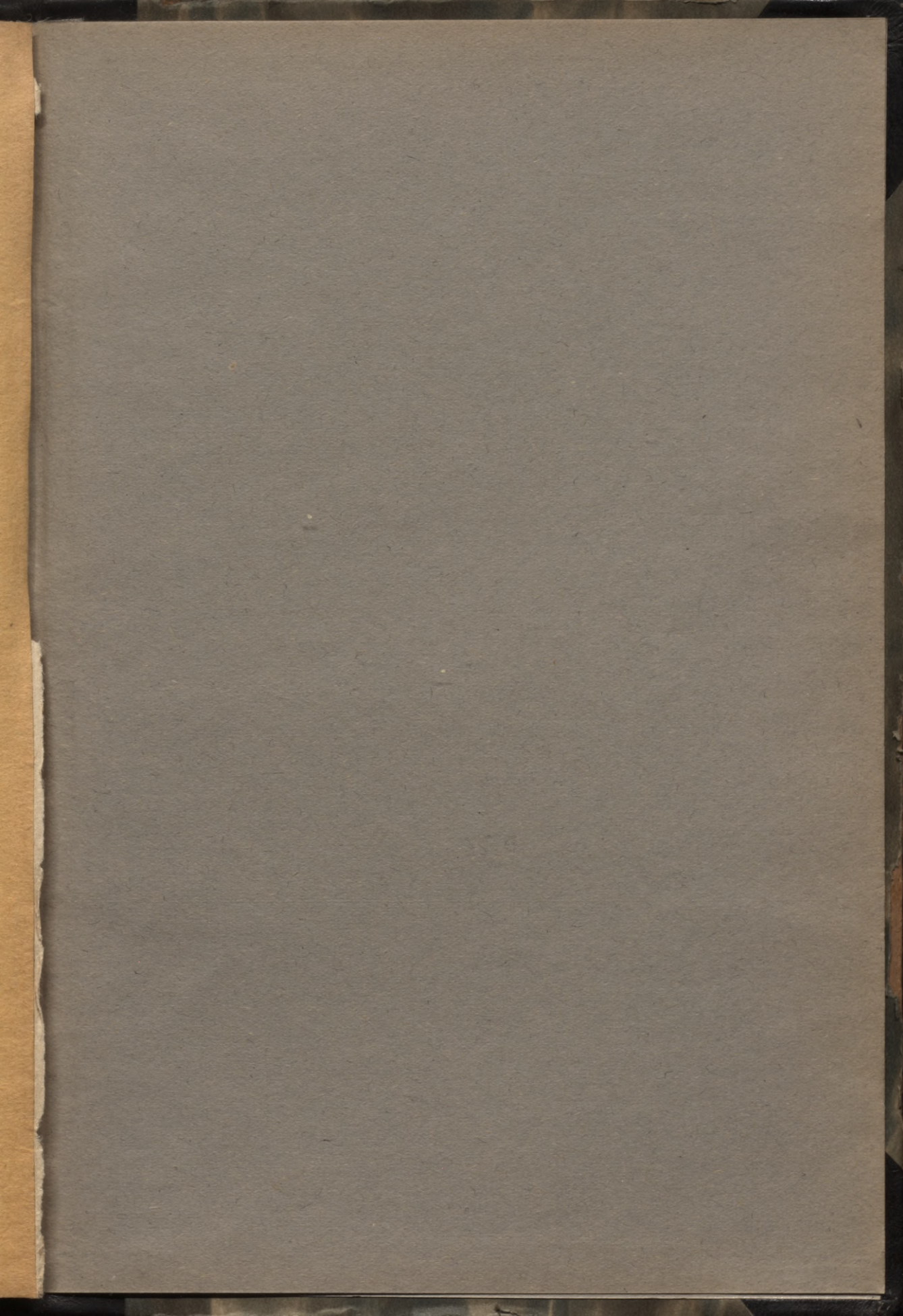
Pērkama katrā grāmatu veikalā un pie izdevēja **P. LIEPA RĪGĀ,**
Valdemara ielā Nr. 6, dz. 6.

Virieša dzimuma nespēks (impotence)



Izdevejs P. LIEPA, RĪGĀ

26/189



LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0309068913