

# Az anyák egészsége.

Írta: Dr. FÖLDES LAJOS nőgyógyász, főorvos.

Régi, de igaz közmondás, hogy: „ép testben, ép lélek”. Ha tehát azt akarjuk, hogy az anya, teljes odaadással és lelkének egész melegével gyermekeinek szentelhesse életét, azok fejlődésének és nevelése irányításának, úgy első sorban testi egészségéről kell gondoskodnia, mert csak így vállalhatja azt a nagy felelősséget, melyet a természet ösztönösen beléoltott.

Az egészség megóvása, hacsak azt valamely alkati veleszületett betegség meg nem akadályozza, nagyrészt önmagunktól függ. Az egészség szabályait ma már minden kultúremlernek ismernie kell. Ha a tejet mindig forralva isszuk, a gyümölcsöt jól megmosva fogyasztjuk, sohasem kaphatjuk meg a tífuszt, mely csak a szájon át fertőzhet. De még csak gyomorhurutunk sem lehet, ha az ételek megválogatásában elővigyázatosak vagyunk. Ha pedig a náthás embert kerüljük, ilyenekkel kezet nem fogunk (a kézfogás általában rossz szokás), a köhögőtől távol tartjuk magunkat, a hurutos bajt biztosan elkerülhetjük.

A jól szellőző szoba, az időjárás szerint való öltözködés, a szabadban való tartózkodás és a mérsékelt sport, annyira közismert elővigyázati szabályok, hogy azokról bővebben szólni igazán felesleges.

Az úgynevezett mindennapos betegségek mellett azonban a nőnek speciális betegségei is lehetnek, melyeket okos elővigyázattal csökkenthet vagy el is kerülhet. Így a menstruációs nehézségeket, melyekben oly sok nő szenved, bizonyos orvosi tanácsok betartásával meg lehet előzni, – épen úgy a terhesség okozta kellemetlenségek ellen is vannak ma már egészen biztosan ható orvosszerek. Így hát semmi ok sincs arra, hogy ezen helyzetekben ne végezhesse el az anya kötelességeit s hogy a ma már

annyira megszokott „ágyban fekvéssel” kímélje magát. Talán szokatlan, de mégis úgy van, ha azt mondjuk, hogy ezen kímélések csak akadályai a bajok természetes lefolyásának, melyek ágyon kívül természetesebben oldódnak meg. Másrészt nem szabad álszeméremből a legkisebb női betegséget sem orvos előtt eltitkolni, mert a laikus nem tudhatja, hogy melyikből mi képződhet később. Így abból a mindennaposnak látszó női folyásból, mely eleinte csak egyszerű hurutnak látszik, nem egyszer majdnem gyógyíthatatlan „rosszindulatú” betegség származhatik. Németországban Winter königsbergi professzor sürgetésére, évente egyszer minden napilap hozza a következő kis felszólítást: „Asszonyok ne hanyagoljátok el folyástokat!” Tudvalevőleg Németországban évente 60 ezer nő hal meg méhrákban, melyet pedig nagyrészt meg lehetett volna gyógyítani.

Felvilágosodott asszonynak tudnia kell a fertőző nemi betegségekről is legalább annyit, hogy azoknak kétféle fajtája (a kankó és a vérbaj) milyen tünetekkel és következményekkel járhatnak, nehogy ok nélkül lásson olyan betegséget önmagán, melynek semmi alapja nincs. A képzelődés ugyanis maga már betegség, szemben a tudással, mely mindég megnyugtató.

Ebből a néhány példából is látható, hogy a gondos anya, egészségügyi ismeretek felhasználásával mennyi fájdalmat okozó és időt rabló betegségtől óvhatja meg magát s ezzel szemben nyugalmat és időt nyer gyermekei gondozására, nevelésére, a mire pedig oly nagy szükség van.

De nemcsak a maga megbetegedését képes gyakran megelőzni a gondos anya, hanem a gyermekéét is. Így például már a szoptatás alatt vigyáznia kell, nehogy olyan ételeket egyék, melyek csecsemőjének megártanak. Így savanyú és erősen fűszeres ételek annyira befolyásolják az anyatej minőségét, hogy a csecsemő azt feltétlen megérzi és bélhuruttal reagál rá. Alkoholnak élvezete pedig egyenesen veszedelmes a kis babára nézve, mert agyacsájának működésére igen károsan hat. (Sajnos ezen irányban még ma is igen sok téves nézet uralkodik, mert sokan azt hiszik, hogy a sör tejet csinál, pedig csak a szervezet víztartalmát emeli, amit bármely más egészséges folyadék is megtesz.)

Csecsemők igen könnyen megkaphatják anyjuktól a náthát és mandulagyulladást is, miért is ilyenkor az anya csak orra,

illetve szája elé kötött kis vászonköténykével közeledjék csecsemője felé.

Nagy hiba, ha az anya, mint szokásos, kis gyermekét a saját ágyába veszi reggelenként, mert nem egyszer az anya jelentéktelennek látszó hüvelyhurutja, rátapadhat a kis leánygyermekre, ami pedig ezen kicsiny korban veszedelmes lehet.

Az anya egészségéhez tartozik annak nemcsak testi de lelki egészsége is, értve alatta a dolgok helyes megítélését, a tisztánlátást, mellyel gyermekei nevelését irányíthatja. Itt különösen a példaadás fontosságára gondolok. Ha az anya életfelfogása laza, vagy könnyelmű, az önkénytelenül is ráterjed gyermekére is, ami pedig nagy baj.

A mai társadalmi élet sajnos nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a tiszta családi életben az anya visszás vagy mondjuk „korszerű” felfogásai csorbát ejtsenek. Mit gondoljon például az a leánygyermek az élet komolyságáról, ha azt látja édes anyjától, hogy az minduntalan a rúzsos pálcikával szépítgeti magát és bármely foglalkozása közepette is egyre hiúságára gondol. Vagy miként vélekedhetik az a gyermek a kötelességről, midőn komoly munka helyett az éjfélig benyúló bridge partietkat látja maga körül. A családi perpatvar, kései felkelés, a reggeli kapkodás iskolábanmenés előtt, mindezek olyan dolgok, melyek a gyermek lelkében örök nyomokat hagynak s bizonyára nem jó irányban befolyásolják jellemét. A serdülő gyermek a természet-től beléoltott szülői szeretet és a visszás életfelfogás között nem talál kiutat, lelki beteggé lesz, elfojtja érzelmeit, melyek azonban tudat alatt tovább élnek s a vége egész bizonyosan idegesség, de nem egyszer hisztériás betegség lesz.

A szülők, de különösen az anya ilyen és hasonló fajtájú morális gyengesége, mely végeredményben nem egészséges állapot – tehát betegség -, rendkívül nagy kihatású gyermeke jövőjére nézve. Ha az anya nem tartja kezét gyermeke ütőerén, ha nem mélyed be annak lelki adottságába, akkor ő a betege korának és ő szorul gyógyításra.

A gyógyítást azonban csak egy adhatja meg: a tudás. Tudni pedig csak tanulással lehet. Nagyon fontos, hogy az anya készüljön fontos feladatára. Ma már igen sok könyv s előadás, egyesület áll szolgálatára az anyának, hol sok hasznosat tanulhatnak.

A testileg és lelkileg egészséges, kiegyensúlyozott gondolkodású anyának legfőbb jellemző vonása a jó kedély, a derűs világnézet. Az anya egyénisége adja meg a családi élet jellegét és ha az anyát testi betegség bántja vagy lelki diszharmonia zavarja, azt első sorban a gyermek érzi meg.

Az anya egészsége és lelki életének teljessége a legjobb biztosítóka gyermekei zavartalan fejlődésének és így boldogságának. És melyik anya ne akarná ezt?